



主编 毛振明

体育与健康

教材与教法

教师指导书



辽宁大学出版社

体育与健康教材与教法

——教师指导书

主 编 毛振明

副主编 周国英 赵军飞

辽宁省沈阳市皇姑区和平路55号 邮政

辽宁大学出版社

2002年·沈阳

图书在版编目 (CIP) 数据

《体育与健康》教材与教法——教师指导书/毛振明主编. - 沈阳:
辽宁大学出版社, 2002. 5

ISBN7-5610-4301-5

I. 体… II. 毛… III. ①体育课-专业学校-教学参考资料②健康教育-专业学校-教学参考资料 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 015920 号

体育与健康教材与教法

——教师指导书

毛振明 主编

辽宁大学出版社出版

(沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码 110036)

丹东印刷有限责任公司印刷 (电话: 0415-2801616)

(如有装订质量问题, 请与印刷厂家调换)

全国各地书店发行

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 200 千字 印张: 9.5

2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 春光 封面设计: 本忠

责任校对: 田彤 版式设计: 张明

ISBN7-5610-4301-5

定价: 20 元

前 言

2000年,新的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)》公布了,其中中职“体育”课改为“体育与健康”课。2001年,根据国家教育部规划出版了几个版本的《体育与健康》教材,形成了国家统筹规划下的“一纲多本”、几种版本的教材相互竞争、共同进步的新局面。这一切标志着中等职业学校体育新的改革时期又来到了。

在《体育》三种版本教材中,我们为中职体育教师 and 同学们奉献了一套新教材——由辽宁大学出版社出版的《体育与健康》(以下简称辽大版新教材)。这套辽大版新教材是在由原国家教委职教司和体卫艺司共同组织、辽宁大学出版社出版的教材《体育》的基础上,并汲取多年该教材使用经验的基础上精心编写的。编者们在辽大版新教材中做了许多新的尝试和教材改革,也汲取了许多国外体育教材的经验,使这套教材成为一本在很多地方具有新意的《体育》新教材。

辽大版新教材按照教育部职成司关于体育教材分为南、北方两个版本进行编写出版的整体部署,分为南方版和北方版。这是为了适应各地的实际,突出南、北方教材的各自特色,适应不同地区体育发展的需要所做出的努力。辽大版新教材在深入探讨《体育》教材南、北方分开的标准和理由的基础上,在南方版中增大了“羽毛球”、“游泳”、“沙滩排球”、“乒乓球”等比较适合南方开展的运动的比例,取消了南方不易于开展的“滑冰”、“滑雪”等内容,以突出南方版教材的特色;

在北方版中则增大了“滑冰”、“滑雪”等适合北方开展的运动的比例，取消了“沙滩排球”、“羽毛球”、“游泳”等北方不易于开展的内容，以突出北方版教材的特色。但是，这种划分只是一般意义上的划分，并不是绝对的，如北方的沿海地区也可以进行游泳、沙滩排球的教学，风不大的地区也可以进行羽毛球的教学，有条件的南方大城市也可在室内进行滑冰教学，还可以进行轮滑教学等。教材内容的南北方划分不是绝对的，教学的实际和学生的需要才是选择教材内容的最根本依据。

为配合辽大版新教材，我们编写了这本《体育与健康教材与教法——教师指导书》。这也是在《体育》教材专家和许多有经验的中职体育教师的共同努力下，精心编写出的一本新型的教师指导用书。本书针对中职学校体育教学改革的需要和教学实际做了结构性的改进，弥补了以往教师用书不够贴近体育教学实际的某些缺陷。我们在“基础理论”部分中增加了许多新的内容，如教学模式理论、教学计划理论、教材层次分析等新的理论；在“实践”部分中增加了从学生心理方面对教材的分析、对教学分量与时数的建议、单元计划范例、教案范例以及教学提问范例等在以前的教师用书中没有出现过的新内容和新写法；还增加了供教师参考的“理论补充教材”部分。我们想通过上述改良，使这本书更加贴近中职学校的体育教学实际，更加贴近体育教师们的需要，能够给第一线的教师真正帮上一点儿忙。

本书编写者为，主编：毛振明（首都体育学院教授、博士生导师）；副主编：周国英（北京市实用美术学校），赵军飞（北京教育学院崇文分院）；作者：马才（北京市海淀外事管理学校），张庆利（北京市宣武第一职业高中），燕振启（北京市将台路中学），颜正清（北京市实用美术学校），栗梦忠（北京市古城旅游职业高中），王裕哲（北京市财经学校），

吴兴惠（北京市门头沟区职教中心学校），张雷（北京市宣武区第二职业高中），杨培源（北京市黄庄职业高中）。

由于我们的水平所限，我们的愿望和实际效果之间可能有距离。同时，书中肯定存在不少缺点和不足。在此，我们敬请中职学校的体育教师们在使用过程中给予批评和斧正。

主编者

2002 年 2 月 27 日

目 录

前言

第一部分 中职体育教材教法基础理论

- 一、新中职体育与健康教学指导纲要的新精神 (2)
- 二、新教材(辽宁大学出版社出版)为贯彻新纲要所做的
努力和尝试 (7)
- 三、关于中职体育教学内容的层次和编排 (9)
- 四、关于中职体育教学过程改革和体育教学模式 (13)
- 五、关于面向学生的体育评价 (20)
- 六、整个学段、学年、学期教学计划的有关问题和实例 (26)
- 七、单元计划的理论问题与范例 (32)
- 八、关于“运动处方教学”的问题和运动处方理论 (34)

第二部分 实践教学与教法指导

发展身体素质

- 一、发展身体素质教材的性质分析 (44)
- 二、发展身体素质练习的教学安排范例 (45)
- 三、发展身体素质练习教学单元(2学时)和教学课范例 (45)
- 四、循环练习法在发展身体素质中的特殊作用 (48)
- 五、关于发展身体素质练习运动量的调整 (49)
- 六、有关身体素质锻炼的提问范例 (49)

发展身体基本活动能力

- 一、发展身体基本活动能力教材的性质分析 (51)
- 二、发展身体基本活动能力的教学单元(2学时)和课时
教案范例 (52)
- 三、有关发展身体基本活动能力的提问范例 (54)
- 四、发展身体素质和身体基本活动能力的练习介绍 (54)

足 球

- 一、足球教材的性质分析 (64)
- 二、足球教学单元安排范例 (65)
- 三、足球课时教案范例 (66)

四、主要足球技术的动作要领	(68)
五、足球练习与战术	(73)
六、足球游戏介绍	(76)
七、足球教学课中的设问、提问范例	(79)
篮 球	
一、篮球教材的性质分析	(80)
二、篮球教学单元安排范例	(81)
三、篮球课时教案范例	(84)
四、篮球主要技术的动作要领与教法	(85)
五、篮球练习介绍	(96)
六、篮球游戏介绍	(109)
七、篮球教学课中的设问、提问范例	(110)
排 球	
一、排球教材的性质分析	(111)
二、排球教学单元安排范例 (12 学时)	(113)
三、排球课时教案范例	(113)
四、排球主要技术的动作要领与教法	(114)
五、排球练习与游戏介绍	(116)
六、排球教学课中的设问、提问范例	(118)
乒乓球	
一、乒乓球教材的性质分析	(119)
二、乒乓球教学单元安排范例	(120)
三、乒乓球课时教案范例	(120)
四、乒乓球主要技术与教法指导	(122)
五、乒乓球练习与游戏介绍	(134)
六、乒乓球教学课中的设问、提问范例	(135)
羽毛球	
一、羽毛球教材的性质分析	(136)
二、羽毛球教学单元安排范例	(137)
三、羽毛球课时教案范例	(137)
四、羽毛球主要技术与教法	(139)
五、羽毛球练习与游戏介绍	(143)
六、羽毛球教学课中的设问、提问范例	(143)

跑

- 一、跑的教材的性质分析 (144)
- 二、跑的教学单元安排范例 (障碍跑和其中的跨栏跑,
10 学时) (146)
- 三、跨栏跑的课时教案范例 (146)
- 四、跨栏跑的技术动作要领与教法 (148)
- 五、跨栏跑教学课中的设问、提问范例 (150)

跳 跃

- 一、跳跃教材的性质分析 (151)
- 二、背越式跳高教学单元安排范例 (8 学时) (152)
- 三、发展跳跃能力和学习有关运动处方的课时教案范例 (153)
- 四、背越式跳高的动作要领与教法 (154)
- 五、发展跳跃身体素质的练习方法 (158)
- 六、发展跳跃能力的游戏介绍 (161)
- 七、跳跃教学和练习中的设问、提问范例 (165)

投 掷

- 一、投掷教材的性质分析 (166)
- 二、实用投掷运动教学小单元安排范例 (4 学时) (167)
- 三、体验各种投掷的课时教案范例 (167)
- 四、发展投掷能力的练习方法 (168)
- 五、发展投掷能力的游戏介绍 (171)
- 六、投掷教学和练习中的设问、提问范例 (175)

体 操

- 一、体操教材的性质分析 (176)
- 二、体操教学单元安排范例 (177)
- 三、体操课时教案范例 (178)
- 四、主要体操技术动作要领与教法 (180)
- 五、体操练习方法与游戏介绍 (192)
- 六、体操教学课中的设问、提问范例 (200)

武 术

- 一、武术教材的性质分析 (201)
- 二、武术教学单元安排范例 (202)
- 三、武术课时教案范例 (203)

四、武术主要动作要领与方法	(204)
---------------------	-------

五、武术教学课中的设问、提问范例	(220)
------------------------	-------

舞 蹈

一、舞蹈教材的性质分析	(221)
-------------------	-------

二、舞蹈教学单元安排范例	(222)
--------------------	-------

三、舞蹈课时教案范例	(223)
------------------	-------

四、交际舞技术动作要领与教法	(225)
----------------------	-------

五、舞蹈的节拍练习与游戏介绍	(234)
----------------------	-------

六、舞蹈教学课中的设问、提问范例	(236)
------------------------	-------

游 泳

一、游泳教材的性质分析	(237)
-------------------	-------

二、游泳教学单元安排范例	(238)
--------------------	-------

三、游泳课时教案范例	(239)
------------------	-------

四、游泳主要技术的动作要领与教法	(240)
------------------------	-------

五、游泳练习与游戏介绍	(251)
-------------------	-------

六、游泳教学课中的设问、提问范例	(255)
------------------------	-------

滑 冰

一、滑冰教材的性质分析	(256)
-------------------	-------

二、滑冰教学单元安排范例	(257)
--------------------	-------

三、滑冰课时教案范例	(257)
------------------	-------

四、滑冰主要技术动作要领与教法	(258)
-----------------------	-------

五、滑冰的练习与游戏介绍	(260)
--------------------	-------

六、滑冰教学课中的设问、提问范例	(261)
------------------------	-------

第三部分 理论教材的补充内容

一、形成健康的行为和生活方式	(263)
----------------------	-------

二、人际交往与心理健康	(264)
-------------------	-------

三、挫折与挫折应对	(269)
-----------------	-------

四、合理营养与健康	(272)
-----------------	-------

五、健康行为	(277)
--------------	-------

六、吸烟	(280)
------------	-------

七、职业安全	(284)
--------------	-------

八、防止触电、淹溺	(287)
-----------------	-------

九、防止食物中毒	(289)
----------------	-------

要學早習學難學難學育本理中

新育教

中職體育教材教法基礎理論

中職體育教材教法基礎理論

中職體育教材教法基礎理論

中職體育教材教法基礎理論

第一部分

中職體育教材教法基礎理論

一、新中职体育与健康教学指导纲要的新精神

(一) 课程名称变化的意义及教学目标上的变化

2000 年的新的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要(试行)》(以下简称“新纲要”)与旧的《全国普通中等专业学校体育课程教学指导纲要》(以下简称“旧纲要”)相比有了较大的变化,这个变化首先表现在课程名称的变化上。本教材认为,这个变化具有以下几个含义:

1. 说明中职学校教育同整个基础教育一样,开始全面贯彻“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想”,开始重视体育与健康之间的内在联系,把体育作为了增进学生健康的首要课程。

2. 由过去比较单纯的技能式体育开始向“为了健康的体育”转变,这必然地会引起一系列教学观念、教学内容以及教学方法、教学评价上的重大转变。这些转变会体现在以下几个方面:

- (1) 一些与现代健康观念有关的内容必然得到加强,如增加了心理健康和社会适应方面的内容。这些内容的增加将引起体育教学内容的整体性变动,也会从新的方面拉动新一轮的体育教学改革。

- (2) 在过去积极的体育锻炼和竞技体育内容上,将会引进一些“消极性的”养生和安全方面的内容,如紧急救护、安全、伤病知识、防灾知识等,从而拓展了体育的教学内容。

- (3) 由于新增内容都体现在知识层面上,因而理论知识的学习将会得到进一步的重视,一些实用技能的实际演练问题也会被逐渐提出来。

(二) 教学目标上的变化

新纲要与旧纲要的另一个比较明显的区别是在教学目标的某些表述上。下表是新旧两个纲要教学目标的对比。

(表一) 新旧纲要在教学目标上的区别

新纲要的目标 (2000 年)	旧纲要的目标 (1994 年)
1. 全面提高学生身体素质, 发展身体基本活动能力, 增进学生健康, 培养学生未来职业所必需的体能和社会适应能力。	1. 全面增强学生体质, 促进学生身心健康发展, 培养从事未来职业所必需的身体基本活动能力和对环境的适应能力, 养成从事体育锻炼的意识和习惯。
2. 使学生掌握必要的体育与卫生保健基础知识和运动技能。增强体育锻炼与保健意识, 了解一定的科学锻炼和娱乐休闲方法; 注重学生个性与体育特长的发展, 提高自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控的能力, 为学生终生体育锻炼、继续学习与创业奠定基础。	2. 向学生传授体育的基本原理和基本技能, 使学生喜爱体育、懂得体育, 掌握锻炼身体的基本方法, 使学生具有健康、安全地从事工作和生活的能力。
3. 通过体育教学进行爱国主义、集体主义和职业道德与行为规范教育, 提高学生的社会责任感。	3. 通过体育教学, 教育学生热爱祖国、热爱集体, 培养学生的社会责任感、勇敢顽强的精神、公平竞争的态度、文明礼貌的行为规范, 以及快乐、自信、进取的心理品质。体育教学过程中要注意学生个性的养成教育。

从上述新旧教学目标的对比中我们可以看出, 新的目标在以下几个方面有明显的变化:

1. 明确提出中职学校体育要为“学生终生体育锻炼、继续学习与创业奠定基础”的目标, 提出学校体育与终生体育连接的问题;

2. 同时提出“增强体育锻炼”与“增强保健意识”的目标, 反映了对积极性锻炼和消极性养护两方面的重视;

3. 提出了培养学生“社会适应能力”的目标;

4. 强调了了解娱乐休闲方法的重要性；
5. 提出了发展学生“运动特长”的目标；
6. 提出了通过体育培养学生“职业道德”的目标。

本教材认为，其中1、4、5的变化是具有标志性的变化，意义重大。

(三) 教学内容上的变化

新纲要在教学内容上的变化，首先表现在列出了具体的教学内容（旧纲要未曾列出具体的教学内容，只提出基础知识占教材的12%~15%，身体素质和基本活动能力占教材的30%~50%）。新纲要提出的教学内容如下表：

(表二) 新纲要明确提出的教学内容

	基础教学阶段	选项教学阶段
理论知识内容	1. 本课程的教学目标、特点和要求。 2. 中职学校学生身心特点和职业与体育的关系。 3. 发展身体素质、增强体能的原理与方法。 4. 心理健康与卫生保健知识。 5. 运动损伤与医务监督。	1. 科学锻炼身体的方法。 2. 体质与健康评价。 3. 现代社会生活方式与体育。 4. 奥林匹克运动知识。 5. 体育竞赛与欣赏。
实践教学内容	1. 全面发展身体素质：发展学生力量、速度、耐力、柔韧与灵敏素质，重点发展力量、有氧耐力和柔韧素质。 2. 提高基本活动能力：提高学生走、跑、跳、支撑、攀登、爬越、负重、搬运和涉水等基本活动能力。	1. 专项运动能力培养：根据学生特长、兴趣和学校条件，从球类、体操（健身操、健美操）、武术、游泳、滑冰、体育舞蹈等运动项目中选择1~2项开展教学，让学生较熟练地掌握所选项目的基本技能和锻炼与竞赛的方法。

续表

	基础教学阶段	选项教学阶段
实践教学 内容	3. 提高运动能力: 通过田径、球类、体操 (含健美操)、武术以及 滑冰与滑雪等基本技能 练习, 提高学生在体育 实践中的运动能力。	2. 职业特点的实用性体育: 根据 职业劳动的身体活动特征(分伏案 型、站立型和综合型), 有针对性地 选择适合发展与职业劳动相关的体能 教学内容, 包括形体练习, 力量、协 调、柔韧练习, 实用性游泳(潜水、 跳水)等, 以及预防和矫正职业病的 体育保健康复手段。
	4. 提高自我保健能 力: 学习卫生保健、运 动保健、常用养生体 育、医疗体育和保健康 复与矫正体操等基本知 识与方法, 提高学生的 自我保健能力。	3. 娱乐、休闲与竞赛欣赏: 根据 现代生活的需要, 结合学校条件, 组 织学生有选择地参加体育舞蹈、健美 运动、远足、登山、乒乓球、保龄 球、网球、羽毛球等活动, 提高学生 娱乐、休闲与竞赛欣赏的能力。

新纲要在教学内容上的变化, 有以下几点具有重要意义, 值得我们注意:

1. 明确提出了“针对不同阶段的教学任务, 做到有重点地选择和安排教学内容”, 这是对过去教学缺乏明确的重点、教学中“蜻蜓点水”, 学生学不好、学不会技能的反思。

2. 明确提出了让学生“掌握 1~2 项运动技能”的要求, 是教学思想和教学目标上的进步在体育教学内容安排上的体现, 是瞄准为终生体育打基础和提高体育教学效益的举措。

3. 明确提出了对教学内容的要求和建议(本文认为, 新纲要对具体的教学内容还只是一种建议、而不是硬性的规定), 具有以下意义:

(1) 将中职体育两个阶段的教学内容落实到了比较具体的教学内容上, 使新纲要的指导性更强;

(2) 使中职体育的两个阶段更加明显, 突出了各自的目

标和实现目标途径的不同点；

(3) 反映了近些年来中职体育教学改革的成果，安排了一些较新的体育教学内容，如实用性游泳、保龄球、远足、登山、滑冰、滑雪等，具有推进新体育教材的导向性。

(四) 对课程教学的新要求

1. 新纲要增加了“课程教学要求”，具体内容如下：

(1) 教师在教学中要切实转变教学观念，树立“健康第一”和“以能力为本位”的教育思想。

(2) 教学必须面向全体学生，注意结合学生的年龄、性别、生理和心理与专业特点，采取灵活多样的现代教学方法、手段进行教学，以便充分激发学生的主体意识，培养学生的创新能力和良好的社会适应能力。

(3) 各专业的学生在校外实习期间，应根据具体情况，因地制宜地安排适当的锻炼时间，督促学生坚持自我锻炼，以促进学生的身心健康地成长。

2. 课程教学要求的明确具有以下重要意义：

(1) 提出“能力为本位”的教学思想，以纠正过去的“以增强体质为主要目标”和“以竞技体育为主的教材体系”的教学体系，把培养学生终生可用的“体育实践能力”推到了前面，为中职体育今后的教改指明了方向。

(2) 将面向全体学生的问题加以强调，为推进“成功体育”和“快乐体育”的教改奠定了理论基础。

(3) 提出了通过体育教学发展学生创新能力和社会适应能力，这将大大推进在此方面的探索和实践。

(4) 提出了实习期间的体育锻炼问题，说明了中职体育课程概念的拓展（包括课外），也提出了课内与课外相结合、学习与锻炼相结合、掌握与实际运用相结合的新的课程思想。

二、新教材（辽宁大学出版社出版） 为贯彻新纲要所做的努力和尝试

本教材，即辽宁大学出版社出版的南方版三、四年制教材和北方版三、四年制教材四个版本，是为促进体育教学改革、丰富中职学生体育学习内容，严格遵循《中等职业学校体育与健康教学指导纲要（试行）》对课程性质的规定、课程教学目标以及对教学内容的要求，在对原有教材做出重大改进的基础上重新编写的。本教材在以下几个方面做了探索和尝试，力争使之成为这套新教材的特点：

（一）加强了有关健康的理论内容

本教材增加了“现代社会与健康、体育”、“青春期的心理健康与保健”、“运动与医务监督”、“创伤的处理与急救”、“体质与健康的评价”等一些新的章节，并对一些原有的章节也增添了新的内容，以充分体现新纲要的教学精神和新教材的拓展。

（二）瞄准学生未来的生活和工作需要，从终生体育的观点出发

注重对学生体育锻炼能力的培养，增加了“发展身体素质的方法”、“发展身体基本活动能力”等实践内容。我们在这两节的编写中，力图将理论和实践紧密结合，列出一些新颖有效的练习作为引导学生锻炼的导向，这是本教材所做的一个新的尝试。

（三）形成中职体育教材特色，加强实用性体育运动的介绍

考虑到中职学校的体育教学要有特色的要求，本教材增加