



小学体育教师手册

435666

浙江教育出版社

XIAOXUETIYUJ

AOSHISHOUCE

小学体育教师手册

朱翹鹏 马燕南

葛根法 何庆林

浙江教育出版社

小学体育教师手册

朱翅鹞、马燕南、葛根法、何庆林编写

浙江教育出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江萧山印刷厂印刷

浙江省新华书店发行

*

开本737×1032 1/32 印张12.125 插页2 字数249,000

1984年11月第一版

1984年11月第一次印刷

印数: 00,001—10,300

统一书号: 7346·139

定 价: 1.08 元

前 言

我国的教育方针要培养德、智、体全面发展的人，这就要求学生既要思想好、学习好，也要身体好，即“三育并重”。体育的根本任务是增强学生的体质，提高学生的健康水平。实现小学体育的根本任务，除了加强领导，建立必要的制度与采取必要的措施外，需要大批合格的体育教师。

小学体育教师，不仅需要具有高度的事业心和责任感，而且还应当具备体育教学、体育锻炼和组织管理等多方面的专业知识和技能。本书正是为适应小学体育教师的需要编写的，它是一本体育教学的工具书，内容包括体育教材篇、体育教学篇、体育锻炼篇、运动竞赛编、场地器材篇、体育卫生篇和体育常识篇等七个部分，在编写中，力求体现党的教育方针和小学体育教学大纲的精神，努力体现实用性、知识性。

参与本书的编写人员有：杭州大学体育系李翹鹏，浙江教育学院马燕南，浙江省教育厅葛根法，杭州市教育局何庆林等，由李翹鹏统稿。由于水平有限，不妥之处诚请批评指正。

编 者

一九八四年四月

目 录

体 育 教 材 篇

一 小学体育教学大纲简介	1
(一) 小学体育教学大纲的产生和发展	1
(二) 《新大纲》的结构	2
(三) 小学体育的目的任务	3
1. 小学体育的目的	3
2. 小学体育的基本任务	3
(四) 编选教材的原则	3
1. 坚持社会主义方向	3
2. 要有利于增强学生体质	4
3. 教材要体现科学性	4
4. 因地制宜, 从实际出发	4
5. 要体现民族特点	4
(五) 贯彻《新大纲》的基本要求	4
1. 上好体育课	4
2. 体育与卫生相结合	4
3. 体育课与课外体育活动相结合	5
4. 体育课与生产劳动相结合	5
5. 勤俭办体育	5
二 基本教材分析(理论部分)	5
(一) 基本知识教材的编排	6

(二) 基本知识教材分析	7
1. 毛主席少年时代锻炼身体的故事	7
2. 向革命长辈学习, 为革命练好身体	7
3. 怎样养成身体的正确姿势	8
4. 天天做儿童广播操和眼保健操	8
5. 跑、跳、投掷和体操对身体有什么好处	9
6. 《国家体育锻炼标准》简介	9
7. 少年儿童锻炼身体要注意些什么	9
8. 爬山、游泳好处多	10
9. 毛主席游泳的故事和抗日战争时期延安的体育 运动	10

三 基本教材分析(实践部分)

(一) 队列和体操队形	10
-------------------	----

(二) 走和跑	13
---------------	----

走	13
---------	----

1. 培养正确走步的姿势	13
2. 两臂放在不同部位用前脚掌走	14
3. 加大两臂摆动的走	15
4. 加大步幅的走	16
5. 改变速度的走	16

跑	17
---------	----

1. 沿地上画的直线跑	17
2. 原地摆臂练习	19
3. 高抬腿跑	20
4. 后蹬跑	21
5. 自然站立式起跑、站立式起跑	22
6. 快速跑	23
7. 加速跑	24

8. 放松跑	25
9. 自然地形跑	26
10. 400米耐久跑	27
11. 障碍跑	29
(三) 跳跃	29
1. 立定跳远	31
2. 跑几步,一脚蹬地起跳,双脚落入沙坑	32
3. 跨越式跳高	33
4. 蹲踞式跳远	35
(四) 投掷	37
1. 持轻物掷准	37
2. 持轻物掷远	40
3. 单手或双手向前推抛实心球	42
4. 原地投手榴弹或垒球	44
(五) 基本体操	45
1. 徒手操	45
2. 攀登、爬越	58
3. 跳绳	61
(六) 技巧	65
1. 象行	65
2. 前后、左右滚动	66
3. 前滚翻	67
4. 劈叉	68
5. 兔跳	70
6. 仰卧推起成“桥”	71
7. 前滚翻两腿交叉转体180°	72
8. 后滚翻	73
9. 手扶墙下“桥”	74

10. 由背靠墙蹲撑开始的脚蹬墙手倒立	74
11. 靠墙手倒立	75
12. 有人扶持的手倒立	76
13. 侧手翻	76
(七) 支撑跳跃	77
1. 助跑	78
2. 踏跳	78
3. 推手	79
4. 落地	79
5. 跳上成蹲撑向前跳下	80
6. 跳上成跪撑, 跪跳下	81
7. 分腿腾越(山羊)	82
(八) 低单杠	83
1. 仰卧悬垂, 两腿交换上举	84
2. 仰卧悬垂臂屈伸	85
3. 屈腿悬垂摆动	86
4. 蹲悬垂	86
5. 屈体悬垂——倒悬垂	87
6. 跳上支撑——前翻下	88
7. 跳上成支撑前翻下向前挺身出杠	89
8. 单挂膝悬垂摆动	90
(九) 武术	91
1. 拳术的基本手型、步型	92
2. 基本动作	92
3. 武术操(第一套)	95
4. 少年拳(第一套)	99
(十) 游戏	102
1. 队列游戏	102

2. 奔跑游戏	103
3. 跳跃游戏	103
4. 投掷游戏	104
5. 对抗和负重游戏	104
6. 球类游戏	105
7. 游戏教学应注意的问题	105
四 选用教材	108
1. 小篮球	108
2. 小排球	109
3. 小足球	109
4. 乒乓球	110
5. 游泳	111
6. 室内游戏、民间体育(乡土教材)	112
附 小学体育教学大纲(教材部分)	112

体 育 教 学 篇

一 体育教学规律	126
(一) 以认识活动的一般规律为基础	126
(二) 人体机能活动能力的变化规律	127
1. 活动能力的准备和上升阶段	127
2. 活动能力的保持和稳定阶段	127
3. 疲劳的积累和活动能力的下降阶段	128
(三) 动作技能的形成规律	129
1. 粗略地掌握动作阶段	129
2. 改进和提高动作阶段	129
3. 巩固和运用自如阶段	129
(四) 儿童的身心发展规律	130
二 体育教学原则	131

(一) 自觉积极性原则	132
(二) 直观性原则	132
(三) 从实际出发原则	133
(四) 循序渐进原则	134
(五) 身体全面发展原则	135
(六) 合理运用运动负荷原则	136
(七) 巩固提高原则	137

三 体育教学方法

(一) 讲解法与示范法	138
1. 讲解法	138
2. 示范法	139
(二) 完整法与分解法	140
1. 完整法	140
2. 分解法	141
(三) 游戏法与比赛法	141
1. 游戏法	141
2. 比赛法	142
(四) 预防与矫正错误法	142
(五) 练习法	143
1. 重复练习法	143
2. 变换练习法	144
3. 综合练习法	144
(六) 循环练习法	144
1. 循环练习法的优点	144
2. 运用循环练习法的注意事项	144
3. 循环练习法的种类	145
4. 循环练习法的组织形式	145

(七) 电化教学法	145
四 体育教学计划	146
(一) 体育教学计划概述	146
1. 制订计划的原则	147
2. 制订计划的准备	147
3. 制订计划的注意事项	147
(二) 体育教学计划的种类	148
1. 小学体育教学总计划	149
2. 学年体育教学计划	152
3. 学期体育教学进度表	152
4. 课时计划	159
五 小学体育课	159
(一) 体育课的特点	160
(二) 体育课的类型	161
1. 引导课	161
2. 新授课	161
3. 复习课	161
4. 考核课	161
5. 综合课	162
(三) 体育课的结构	162
1. 开始部分	162
2. 准备部分	162
3. 基本部分	163
4. 结束部分	163
(四) 体育课的组织形式	163
1. 分组不轮换	163
2. 分组轮换	164

(五) 怎样备课	166
1. 备课的工作程序	166
2. 备课的内容	166
3. 编写教案	168
(六) 怎样上好一堂体育课	168
1. 上好体育课的基本要求	168
2. 上好体育课的基本环节	170
(七) 怎样上好雨天室内体育课	172
1. 室内理论课	172
2. 教室实践课	172
3. 室内体育课的基本环节	173
(八) 体育课的课堂常规	173
1. 对体育教师的基本要求	173
2. 对学生的基本要求	174
(九) 体育课的观摩与评定	174
1. 观摩体育课的基本要求	175
2. 观摩的内容要点	175
3. 体育课的质量评定	175
(十) 体育课的密度	177
1. 一般密度	177
2. 练习密度	181
(十一) 体育课运动负荷	182
1. 体育课运动负荷的安排	183
2. 体育课运动负荷的调节	184
3. 运动负荷量的判断	185
4. 运动负荷的测定	186
5. 运动负荷的分析与评价	189
(十二) 体育课成绩的考核与评定	189

1. 考核内容	189
2. 考核形式	189
3. 成绩评定	190
六 小学体育管理	191
(一) 校长的职责	191
(二) 教导主任的职责	192
(三) 总务主任的职责	193
(四) 体育教研组长的职责	193
(五) 体育教师的职责	194
(六) 班主任的职责	194
(七) 保健教师的职责	194
(八) 少先队辅导员的职责	195
七 体育教学的科学研究	195
(一) 体育教学科学研究的程序	195
1. 选题	195
2. 确定研究的对象和方法	196
3. 制订科研工作计划	196
4. 撰写科研论文	196
(二) 体育科学研究的方法	196
1. 观察法	196
2. 实验法	197
3. 调查研究法	197
4. 文献资料综述法	197
附录 中小学体育工作暂行规定(试行草案)	197

体 育 锻 炼 篇

一 体育锻炼原理	204
(一) 体育锻炼的特点	204
1. 追求健身的实效性	204
2. 锻炼的灵活多样性	204
3. 因人而异, 个别对待	204
(二) 体育锻炼的有关理论	205
1. 锻炼过程的新陈代谢理论	205
2. 运动负荷的价值阈理论	205
3. 人体与环境的动态平衡理论	207
二 体育锻炼的原则	207
(一) 目的性原则	207
(二) 全面性原则	208
(三) 经常性原则	208
(四) 适量性原则	208
(五) 个别性原则	208
三 体育锻炼方法	208
(一) 重复锻炼法	209
(二) 间歇锻炼法	209
(三) 变换锻炼法	209
(四) 循环锻炼法	209
四 课外体育活动	210
(一) 早操与课间操	210
1. 早操	210
2. 课间操	211
(二) 班级体育锻炼	211

五 校外体育活动	213
(一) 自我锻炼	213
(二) 家庭体育	213
(三) 校外体育	214
1. 校外体育的组织形式	214
2. 课外体育作业	214
六 体育锻炼效果的检查与评定	215
(一) 检查与评定的意义	215
(二) 检查与评定的内容与方法	215
1. 早操、课间操的检查与评定	215
2. 《国家体育锻炼标准》的测验	216
(三) 学生身体发育与健康情况的检查	219
(四) 学生身体素质的测验	219
附一 教育部“关于保证中小學生每天有 一小时体育活动的通知”	222
附二 省、地、县重点中小学落实体育、卫生 两个《暂行规定》检查验收标准	223
附三 关于做好新《国家体育锻炼标准》推行 工作的联合通知	226
附四 国家体育锻炼标准	228
附五 《国家体育锻炼标准》测验规则(试行)	230

运 动 竞 赛 篇

一 运动竞赛的种类	240
(一) 单项赛	240
(二) 对抗赛	240

(三) 选拔赛	241
(四) 表演赛	241
(五) 测验赛	241
(六) 通讯赛	241
(七) 运动会	241

二 运动竞赛的组织与编排 241

(一) 小型田径运动会的组织与编排 241

1. 组织机构和任务	241
2. 竞赛规程的制定	242
3. 竞赛秩序的编排	242
4. 记录	244
5. 田径运动会主要表格	244

(二) 球类比赛编排法 244

1. 淘汰制	245
2. 循环制	250
3. 混合制	252
4. 乒乓球团体赛的编排法	252

(三) 其它项目的比赛 254

1. 拔河比赛	254
2. 跳绳比赛	257
3. 踢毽子比赛	257
4. 爬山比赛	257
5. 五人制小足球比赛	258
6. 越野跑比赛	258

附一 全国学生体育运动竞赛制度 259

附二 关于体育教师参加社会体育活动和学生 参加体育竞赛活动的意见 263

场 地 器 材 篇

一 体育场地	265
(一) 体育场场址的选择	265
(二) 田径场	266
1. 标准田径场的规格	266
2. 田径场分道的画法与要求	266
3. 不规则田径场的设计	269
4. 田赛场地划法	271
(三) 球类场地	272
1. 篮球场地	272
2. 排球场地	274
3. 足球场地	277
4. 天然游泳水域的选择	279
5. 毽球场地	281
(四) 场地的修建	281
1. 室外标准球场	282
2. 黄土场地	282
3. 三合土场地	282
二 简易体育器材	282
(一) 球类运动器材	282
1. 篮球架	282
2. 排球架和球网	283
3. 足球门	283
4. 乒乓球台	283
(二) 体操器材	284
1. 单杠	284