

TIYU JIAOCAI JIAOFA XUANBIAN

体育教材教法选编

(田径体操部分)

索玉华 主编



体育教材教法选编

(田径体操部分)

索玉华 主编

北京体育大学出版社

策划编辑: 木 凡
责任编辑: 毅 力
审稿编辑: 吴枫桐
责任校对: 李志诚
版式设计: 司 维
绘 图: 张北文
责任印制: 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教材教法选编. 田径体操部分 / 索玉华主编.
-- 北京: 北京体育大学出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5644-1314-9

I. ①体… II. ①索… III. ①田径运动—学校体育—
教学法②体操—学校体育—教学法 IV. ①G807.04

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第078483号

体育教材教法选编 (田径体操部分)

索玉华 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×960毫米 1/16
印 张: 11.25

2013年4月第1版第1次印刷

定 价: 25.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 编 索玉华
编 委 张北文 黄 虹 姚志红
郭 欣 李 达

编者的话

为了使广大体育教师和高校体育教育专业学生进一步了解《中小学体育与健康课程标准》规定的教学内容，学习掌握教材，灵活运用教学方法，并在教学、备课中有所参考，我们编写了《体育教材教法选编》一书。

在编写过程中，我们力求结合实际教学需要，以科学、精炼、实用为原则，整理分析了田径、体操各项技术的运动特点、锻炼价值及动作方法，并尽可能将每一项技术动作编成简明扼要、形象生动的口诀，使广大教师能更清晰、简洁地了解各项技术动作。

本书在每一个技术项目上都附有教学方法、教学重点、教学难点、易犯错误与纠正方法、保护与帮助、教学建议以及发展身体素质练习方法等。本书还集实用性、系统性、科学性于一体，图文并茂，易于读者理解和自学。

本书由北京市体育特级教师索玉华老师担任主编，参加此次编写工作的老师还有张北文、黄虹、姚志红、郭欣、李达。在编写过程中，我们还多次请教老专家、一线教师，参考了多本教学资料，不断修改补充。由于受编写人员业务水平与编写能力所限，本书中如有不妥，甚至错误之处，请同行和专家们批评指正，并提出宝贵意见，以便进一步改进。

最后，对那些为编写本书提供建议、帮助的专家和老师，致以诚挚的谢意。

2013年2月

目 录

体育教学方法概述

体育课的教学方法	1
一、语言法	1
二、直观法	3
三、完整法和分解法	4
四、练习法	5
五、预防与纠正错误法	7
六、游戏法与比赛法	8

田径部分

田径常用术语	9
跑	11
一、短距离跑	11
二、耐久跑	22
三、接力跑	26
四、障碍跑	32
五、跨栏跑	34
发展身体素质和跑的能力的练习	41
跳 跃	43
一、跳 远	43
二、三 级 跳 远	50
三、跳 高	58
发展身体素质和跳跃能力的练习	66
投 掷	67
一、投轻物	67
二、实心球	70
三、推铅球	75
发展身体素质和投掷能力的练习	82

体操部分

体操常用术语	83
一、体操术语的意义和要求	83
二、体操术语的构成	83
三、体操基本术语	84
体操教学中保护与帮助的分类、应用及要求	89
一、保 护	89
二、帮 助	89
三、利用器械的保护与帮助	90
四、做好保护帮助的要求	90
队列和体操队形	90
一、队列练习的分类	90
二、体操队形练习分类	91
三、队列练习的基本术语	91
四、队列和体操队形的基本要领	92
五、队形练习的基本要领	97
六、教学注意事项	101
基本体操	101
一、基本体操的内容	102
二、影响动作效果的几个因素	106
三、编排成套动作应注意的几个问题	107
四、基本体操的组织与教学	108
发展专项身体素质练习	110
一、身体素质训练的意义	110
二、专项身体素质练习的内容与方法	110
三、身体素质练习中应注意的几个问题	115
体操教材内容的分析	116
一、技 巧	116
二、单 杠	132
三、双 杠	146
四、支撑跳跃	162

体育教学方法概述

内容提要：体育教学方法是指在教学过程中，完成体育教学任务的途径和方法。教学方法的选择与运用是否正确，直接影响教学目标的达成。所以，研究与解决教学方法问题，达到教学目标、提高教学质量的一个极为重要的课题。

体育课的教学方法

教学方法要根据教学任务、教学特点、学生实际、场地器材等具体情况来确定。常用的教学方法有以下几种。

一、语言法

语言法是教师用语言向学生说明动作名称、要领和方法等的一种教学方法。正确运用语言，可使学生明确学习目标，端正学习态度，启发学生积极思维，加深对教材的理解程度，加速掌握动作技能，有效地发展身体素质，增强体质，培养分析问题和解决问题的能力。

在体育教学中，运用语言法的形式有教师的讲解、口令和指示、口头评定成绩以及学生的口头汇报，“默诵”和“自我指示”等。

（一）讲 解

这是体育教学中运用语言法的一种最主要、最普遍的形式，是教师运用语言向学生说明教学目标、动作名称、方法、要领及要求等，以指导学生进行练习的方法。它对启发学生积极思维、进行思想教育也有重要意义。

讲解应注意的问题如下。

1. 讲解的目的要明确，要有教育意义。讲解要根据课的任务、教材要求、教学过程中的具体情况和学生在思想上、技术上或身体发展上存在的主要问题讲解，做到目的明确、有的放矢。

2. 讲解的内容要明确,要符合学生的理解能力。只有当讲解内容是正确的,在学生能够理解的时候,才能起到应有的作用。因此,教师讲解时应注意内容的科学性,注意根据不同对象的情况和他们已有的知识与经验,来确定讲解内容的深度、广度和讲解方法。

3. 讲解要简明扼要,重点突出。讲解时,教师要抓住教材的关键,突出重点和难点,语言要简明扼要,概括性强。为此,教师应能熟练地运用术语,有时也可运用口诀,这有助于学生正确理解和掌握动作。

4. 讲解要由浅入深、富有启发性。教师讲解时,要启发学生积极思维,使学生把看、听、想、练有机地结合起来,使学生既知其然,又知其所以然,达到举一反三的目的。为此,教师可以采用提问、启发等方式,引导学生积极思维,以有助于正确地理解和掌握动作。

5. 讲解要注意时机和效果。学生正在做练习,特别是做静止用力练习时,除作简短的指示外,一般不作讲解,以免影响学生练习的注意力。

(二) 口令和指示

这是用简洁的语言,以命令的方式来表达某种要求的一种形式,是指挥学生活动的一种重要方法和组织措施。

(三) 口头评定成绩

这是在教学过程中,按一定的标准,口头给学生评定成绩的方法,如“好”、“一般”、“不好”等。教师在口头评定成绩的同时,应及时指出学生动作的不足之处,并及时予以纠正,这对激发学生学习的积极性、提高教学质量都有重要作用。

(四) 口头汇报

这种汇报要求学生根据教学的要求和自己的体验,简明扼要地说明自己对教学内容和进行练习的见解。这是教师了解教学效果的一种重要方法,也是学生自我评价和自我监督的一种方法。

(五) 默诵和自我指示

这是通过无声的语言(思维)来表达的。它不仅能在头脑中表达即将进行的动作过程,而且在某种程度上还能表达动作及其形象。默诵是在做动作之前默想整个动作的过程或动作的某些部分、动作要点、用力方向和程度等;自我指示是

暗自默诵某些指示性的字句，如用力、快、稳住等。

二、直观法

直观法主要有：动作示范、教具和模型的演示、多媒体、助力与阻力、定向直观以及领先直观等。

（一）动作示范

这是体育教学中最常用的一种直观法。指教师通过具体动作范例，使学生直接感知所要学习的动作和结构、顺序、要领和方法。教师的示范不仅能使学生建立正确的动作概念，而且也能引起学生学习的兴趣，调动学生学习的积极性。

运用示范法应注意的问题。

1. 示范要有明确的目的性。教师每次示范都应明确所要解决的问题，要根据教学内容、教材特点、教学步骤、学生情况来安排示范的时间、次数和示范的重点。在教新教材时教师应根据学生对教材掌握的程度，做有针对性的示范。

2. 教师的示范动作要力求做到准确、熟练、轻快、有力，使学生从一开始学习就能对动作建立一个正确的形象。这不仅有利于学生理解动作，而且有助于提高学习兴趣，起到动员与鼓舞作用。因此，教师在课前必须认真准备，不断提高示范的质量，较好地完成教学目标。

3. 教师在做示范动作时，应注意示范的位置和方向，以使每个学生都能看清教师的示范动作。

示范的位置——应根据学生的队形、动作的性质以及安全的要求等因素来决定。

示范的方向——应根据动作的结构和要求以及学生观察动作的部位而定，经常采用的有正面、侧面、背面和镜面示范的方法。示范者一般要站在学生的正面，使全体学生都能看清楚。示范时不要让学生面向阳光或迎风。

4. 示范与讲解应结合运用，使直观与思维相结合。教师在做示范时，应使学生集中注意力，并采用启发式教学方法，使学生明确看什么、怎么看，有目的地进行观察，把看、听、练结合起来，以提高示范的效果。

（二）教具和模型的演示

这是一种间接的直观教学的方法。通过挂图、图表、照片、幻灯片等直观教具的演示，有助于学生建立正确的动作形象，了解动作的各个阶段以及整个动作过程。教师在演示直观教具和模型时，要有明确的目的性，事先要做好充分的准备。

（三）多媒体

这是一种现代的教学手段，也称电化教学，它的最大特点，是能使学生明确动作的进程，而且还可以根据教学的需要，采用慢速度或中途停顿下来进行深入的研究分析。

（四）助力与阻力

助力与阻力是借助外力的帮助和对抗的阻碍，是学生通过触觉和肌肉的本体感觉，直接体会动作的要领，辨别空间与时间的关系和对身体的影响，从而形成完整正确的概念。在教学过程中，特别是在掌握与改进技术过程中，具有重要的意义。

（五）定向直观

定向直观是以具体的或形象的标志物，给学生指示动作方向、幅度、轨迹和用力点等，从而使学生在做动作时更具有直观性，例如利用悬挂着的球、小旗标志物等。

（六）领先直观

领先直观主要是利用某种外界因素，对练习者进行刺激和引导，以使他们便于完成某一活动，如由按规定速度跑的同学来领跑。

三、完整法和分解法

（一）完整法

这是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整地进行教学。其优点是不破坏动作结构，不会割裂动作与动作之间的内在联系，便于学生完整地掌握教材。它的不足之处是，不易很快地掌握动作中较为困难的要素和环节。完整法多在教的动作比较简单，或者动作虽然较复杂，但如分成几个部分显然会破坏动作结构时采用。

运用完整法教学一般要求。

1. 在教简单的、容易掌握的动作时，教师在讲解示范后，就可以立即组织学生进行练习。
2. 教师在教较复杂的动作时，应突出重点，先解决动作的基本环节，然后再

去解决技术细节。

3. 简化动作的要求。如跑步可以缩短跑的距离,跳高可以降低高度,投掷可以减轻重量等。

4. 广泛采用各种专门性或诱导性练习,如降低难度、简化练习条件等,发展相应的肌肉群及其协调配合的能力,帮助学生体会动作的关键。

(二) 分解法

分解法是把完整教材合理地分成几个部分,按部分逐次地进行教学,最后达到全部掌握。分解法的优点是,便于集中精力和时间突破教材中的重点和难点,从而有利于学生更好更快地掌握教材;但如运用不当,容易使动作割裂,破坏动作的结构,从而影响动作的正确形成。

分解法多在教的动作较复杂,而用完整法又不易掌握的情况下,或动作的某部分需要较细致地学习时采用。

运用分解法应注意的问题。

1. 教师在分解动作的各个部分时,应考虑到它们之间的有机联系,使分解不致改变动作的结构。

2. 教师应使学生明确所分解的部分在完整动作中的位置。

3. 运用分解法要与完整法结合。运用分解法是为了完整地掌握动作,因此分解教学时间不宜过长。

4. 分解法的灵活运用,要根据教材的特点、重点和难点而定。例如有的教材可用顺序分解法教学,而有的则用逆行分解教学或突破关键分解教学。

完整法与分解法,在实际应用中是相互紧密配合的。运用分解法时,应积极创造条件,以达到完整地掌握动作的目的。在以完整法为主进行练习时,也可对动作的某环节进行分解学习,这要根据教材特点和教学的需要而定。

四、练习法

在体育教学中,通过语言、直观所感知的东西,必须经过亲身实践,反复练习,才能逐步正确地掌握、巩固和提高所学的技能和技术。同时,也只有通过练习,才能达到发展身体素质、增强体质、培养学生优良的道德品质和意志品质的目的。因此,练习法对完成体育教学任务具有重要的意义。

练习方法多种多样,主要有重复练习法、条件练习法、综合练习法和循环练习法等。

（一）重复练习法

此法一般是指在不改变动作的结构和相对固定条件（如距离、速度、重量等）下，按完成动作的基本要求进行反复练习的方法，如用一种姿势在固定的高度上反复跳高，以同样的速度反复跑100米等。这种方法主要用于学习、改进和提高技术动作、发展身体素质。重复练习的次数应根据教材的难易、教学的需要和生理负荷的适宜程度等因素而定。

重复练习法有两种形式，即间歇重复练习法和连续重复练习法。

1. 间歇重复练习法：这是指练习之间有固定的间歇，间歇时间的长短，取决于教学任务和学生的特点。

2. 连续重复练习法：它是指练习之间没有间歇，常用以培养学生耐力素质的方法。对少年儿童采用这种方法进行强度大的练习时，应慎重考虑重复次数。

（二）条件练习法

这是指在教学中，教师为使学生掌握某一动作而准备一定的条件，使学生按照这种条件进行练习，从而比较自然地达到动作的规格要求。如采用通过窄跑道使学生跑直，投过一定高度的横杆（绳）练习出手角度，以及先高后远或先远后高的条件，练习跳远腾空步和举腿落地动作。采用这种方法，既有助于学生独立完成动作、矫正错误，又能引起学生兴趣，提高学习效果。

（三）循环练习法

循环练习是一种身体练习的方法，也是体育课组织教学的一种形式。

循环练习法是教师根据教学要求、选择若干练习，分设若干作业点，让学生按照规定的数量和顺序进行循环练习。这种练习的特点是全面、多样、交替、连续，既能提高学生兴趣，又能提高练习密度和生理负荷。它对增强学生的体质有良好的作用。

循环练习的内容一般是简单易行的，年级越低，越应简单。安排这种练习应符合教学任务和学生体质的实际情况，运动负荷应由小到大，各作业点所需的时间应大体相同。

根据循环练习在课中的作用，可分为综合性循环练习（主要偏重于发展学生活动能力，密度、强度都较大）、补充性循环练习（主要弥补因器材不足，减少学生等待时间，对机体活动起补充作用）和辅助性循环练习（主要对基本教材起一定的辅助作用）。循环练习的形式也可分为流水作业与轮换循环式两种。流

水作业的特点是项目多、时间长、连续进行,因而运动负荷大,能提高学生的耐力。轮换循环的特点是项目少、时间短、有间歇,有利于增强学生的力量和力量耐力。循环练习法虽然是一种很有效的练习方法,但是在掌握技术、技能的教学开始阶段不宜多用。他主要是用于复习巩固、提高技术与技能、增强学生的身体素质。安排小学低年级循环练习的项目时,应注意不宜过多。

(四) 综合练习法

上述各种教学法在实际教学中往往是结合起来运用的,因此就形成了综合练习法。

五、预防与纠正错误法

在体育教学中,由于多种原因,学生难免产生这样或那样的错误动作,如果不及时纠正,就会形成错误的动动定型。因此,教师必须从低年级起就密切注意学生的动作规格,以便及时纠正错误。

防止和纠正错误,必须首先分析学生在做动作时发生错误的原因,然后针对原因采取相应措施。

(一) 一般原因

1. 学习目的不明确,学习态度不认真,怕苦、怕累、怕脏、怕伤,草率从事。
2. 动作概念不清,要领不明,动作过难,或教法不当。
3. 基本技术、基本技能和身体素质较差。
4. 受客观环境、条件等影响。

(二) 相应措施

1. 对学生加强学习目的的教育,端正态度,严格要求,提高自觉性。
2. 教师要提高备课质量,选择积极有效的教法,使学生建立正确的动作概念。并加强预见性,对其产生的各种错误,能有预见地及时予以矫正,如运用各种诱导性或辅助性联系来预防或者消除。采用各种条件作业,有针对性地矫正错误。
3. 加强基本技术的教学,全面发展学生的身体素质,增强机体各肌肉群的力量,提高肌体的机能能力,使学生在具备较为充足的克服困难的体条件。
4. 加强对学生的保护与帮助,消除他们在练习中所产生的恐惧心理,增强其信心,从而有效地防止和消除学生在练习中出现的错误。

5. 教师在矫正学生的错误动作时,要善于观察和判断,抓住主要的错误进行纠正,因为克服了主要错误,其他次要的错误就容易解决了。因此,教师不要同时指出几个错误,以免学生抓不住关键,而无所适从。教师对属于共性的错误,可使学生停止练习,及时纠正;属于个别学生的错误,则采取个别纠正,不能都停下来,以免影响其他学生的练习时间。教师在纠正学生的错误动作时,应耐心细致、循循善诱、讲清道理、分析原因,并激发学生纠正错误的自觉性和积极性,绝不可急躁粗暴,更不得冷嘲热讽。为了做好纠正学生错误的工作,教师需不断提高业务水平和教学能力,加强备课,认真钻研教材、教法。

六、游戏法与比赛法

游戏与比赛是生动活泼,甚为有效的教学方法,尤其对低年级的学生作用更大。它既可以促进他们的身心发展,又可以在游戏或比赛中提高和运用他们所掌握的知识技能和能力。另外在发展他们的智力和体力的同时,也培养了他们的集体主义、团结友爱、组织纪律以及诚实、勇敢、果断等道德品质和意志品质。

(一) 游戏法

其特点是在规则允许的范围内,可以充分发挥个人的主动性和创造性来达到规定的目标。多数游戏含有比赛成分,参加者都会出现竞争和紧张状态,这种个人之间或个人与集体之间产生的竞争和紧张关系是提高教学效果的有利因素。

(二) 比赛法

其特点是有竞争的因素,使参加者情绪高涨,心理高度紧张,精神高度集中,促使学生能最大限度地表现出肌体的机能能力,从而有效地发展他们的身体素质,提高技能。

总之,体育教学法是十分丰富的,随着现代科技的发展和教学经验的积累,教学法越来越多种多样。教师应在深入调查研究、钻研教材的基础上,从实际出发,运用各种方法,并在实践中创造和发展新的教法和教具,以便圆满的完成教学任务。

田径部分

内容提要：田径教学，是占据学校体育教学中非常重要的一部分，包括走、跑、跳跃、投掷等几个部分。其项目多、内容丰富，锻炼形式多样，适合各个年龄段的学生进行身体练习。主要包括：走、跑、跳、投、全能等等田赛和径赛的项目，是各项运动和身体素质训练的最基础的运动项目。开展田径运动应结合学校具体条件，因地制宜、因陋就简进行锻炼。

田径常用术语

走：是周期性运动。走的动作是由单腿支撑和双腿支撑互相交替进行，一个周期包括两次单腿支撑和两次双腿支撑，无腾空现象。

跑：是周期性运动。跑的一个周期由两次单脚支撑与两次腾空完成。

步幅：即走或跑时两脚着地点之间的距离，也叫步长，是决定走或跑速的重要因素之一。

步频：即走或跑时，两腿在单位时间内交换的次数，是决定走或跑速的重要因素之一。

节奏：是运动的各阶段和时间的比。节奏与动作技术有着密切的联系，熟练的技术能表现出准确的节奏。

“扒地”动作：即在跑时脚着地的一瞬间，为减少前蹬阻力（制动）要进行缓冲，并很快经过垂直支撑阶段而迅速转入推动重心前移的后蹬阶段，这时合理的动作是，要求脚相应做出“后扒”的动作，这是跑的正确动作技术的组成部分。

“极点”：在长跑时，由于有机体各器官活动的协调作用被破坏而发生胸闷、呼吸困难、动作不协调、跑速减慢、想停止运动等自我感觉的现象，这种现象叫极点现象。

第二次呼吸：即出现极点现象时，要求运动者要有战胜困难的决心，要顽强地坚持跑下去。此时，运动者应该调整跑速，加深呼吸，机体内脏器官就会逐渐

适应,使极点很快被克服,而且感到更加轻快有力,这在生理上称为“第二次呼吸”。

重心:人体受地心引力的作用,这个地心引力通常叫重力。重力的作用点就是人体的重心。

接力区:是指在接力赛跑的传接棒区域,传接棒必须在接力区内完成。

跨栏步:过栏的整个动作通常叫做跨栏步。它是跨栏跑技术中最重要的、最基本的。跨栏步是由起跨腿起跨开始,到摆动腿过栏后脚着地为止,包括起跨攻栏——离地过栏——下栏着地三个紧密相连的阶段。

攻栏:攻栏是指两腿在蹬、摆配合完成起跨动作过程中与上体和摆臂的配合,使身体平衡舒展,集中向前用力的过程。

切栏:是指过栏时,摆动腿根据要求应紧擦栏板积极下压,犹如切下去一般,故通常叫“切栏”

侧平拉:当摆动腿越过栏板时,起跨腿屈膝外展向前提拉的动作。也叫侧提拉。

栏间节奏:栏间跑时,由于各步的步长都不等,步速和每一步的支撑时间与腾空时间也都有变化,构成了栏间跑所特有的节奏嗒——嗒——嗒——嗒。

上(下)栏点:在起跨上栏时,脚在地面的支撑点通常叫上栏点,摆动腿过栏后,脚的着地点叫下栏点。

跳跃:跳跃即指运用人体自身的能力(或借助一定的器械),通过一定的运动形式,腾跃尽可能高的高度或跳跃尽可能远的远度。

起跳点:即跳高、跳远、三级跳远和撑竿跳高等助跑结束,做蹬地起跳动作时,起跳脚的踏地(板)点。

打击式起跳:是背越式跳高的起跳方法之一。这种起跳的方法是,当伸起跳腿时,大小腿弯曲着,起跳腿自上而下几乎用全脚同时着地,并用力蹬踏,摆动腿一般用屈腿摆动。这种起跳方法的优点是速度较快。

滚动式起跳:也称“制动性起跳”。这种起跳的是,当起跳脚着地时,应先用脚跟迅速着地,接着向前滚动而转入脚掌蹬地。

刨地式积极落地:落地时,用力方向是向下、向后,如同用镐刨地,这样可以减小起跳中的制动和水平速度的损失,所以称它为“刨地式”积极落地。

腾空步:又叫“跨步飞跃”,即跳远起跳腾空之后,最初一般的姿势。当起跳腾空时,上体应保持起跳时的正确姿势,摆动腿屈膝前抬,大腿高抬至水平位置,小腿自然下垂,起跳腿自然留在身后。