



中小學教學手冊

中小學
——
體 育
——
教 學
——
手 冊

北京教育出版社

中小学体育教学手册

北京教育学院 编

北京教育出版社

中小学体育教学手册

Zhongxiaoxue Tiyu Jiaoxue Shouce

北京教育学院 编

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印刷

*

850×1168毫米 32开本 37.375印张 872.000字

1987年11月第1版 1987年11月第1次印刷

印数 1—3,500

ISBN 7-5303-0015-6/G·10

书号: 7327·28 定价: 7.70元

前 言

在我国全面开创社会主义现代化建设新局面的宏伟形势下，根据广大中、小学体育教师的希望和实际工作的需要，我们编写了这本《中小学体育教学手册》。全书共分八篇，包括理论概述、体育教学、课外体育、体育保健、场地设备、科研与统计、各项运动知识与成绩、名词术语注释等内容。

这本手册既不同于体育教材，也不同于一般教学参考资料，它是根据党的教育方针，结合中、小学体育工作的性质、任务、特点和教学需要等编写的一部工具性用书。其目的在于帮助教师熟悉业务、掌握工作方法、不断改进提高体育教学质量和学校体育工作水平，供中、小学体育教师随时查阅、学习、钻研、参考使用。

在编写过程中，我们力求做到理论联系实际，既强调了中小学体育教学的科学性、系统性，也考虑到了教师和学生的实际情况及各地区学校的不同条件；同时，为了方便教学，我们还汇集了部分优秀体育教师的教学经验，以实现本书的实用性和广泛性这一目的。

本书所引用的资料丰富，内容涉及的范周较广，方面甚多，而且各个竞赛项目的规则、成绩变化很大，为广大教师使用方便，书中所使用的资料均以1983年为准。

由于我们的水平有限，加以编写人员较多，书中的不足或错误之处在所难免，为此我们恳切欢迎广大中小学体育教师和专家

们批评指正。

本书由北京教育学院体育教研室阎斯民、罗希尧同志主编。

参加编写的人员为（按姓氏笔划为序）：

马敬一、王文仁、王金保、王淑杰、刘铁、刘瑞一、安玉斌、吴庆茂、杨运昌、张贯亚、张雄安、周琪、罗希尧、赵荣光、赵舒平、聂梦麟、黄世勋、阎斯民、韩冬。

在编写过程中，承蒙北京体育师范学院副教授孙绍泉、中国人民大学副教授刘铁审定，北京市著名教师王寿生、沈正德、韩化南、房山县教育局王金保、通县教育局吴庆茂等同志审阅，并提出宝贵意见。另外，我们还邀请了北京体育学院有关专家、教授及燕山区周佳泉同志协助编辑，并得到首都中小学体育教师的热情帮助和大力支持，在此一并致谢。

北京教育学院

一九八四年四月

目 录

第一篇 理论概述

第一章 体育的目的和任务	(1)
第一节 我国体育的目的和任务	(1)
一、我国体育的目的	(1)
二、我国体育的任务	(1)
(一) 增强人民体质, 提高工作效率, 延长工作年限, 使人健康 长寿	(2)
(二) 掌握体育的基础知识, 基本技术和基本技能	(2)
(三) 提高运动技术水平, 攀登世界体育高峰	(2)
(四) 加强共产主义的道德品质教育	(3)
第二节 实现体育目的和任务的基本途径及要求	(3)
一、实现体育目的和任务的基本途径	(3)
二、实现体育目的和任务的基本要求	(4)
(一) 处理好体育与政治的关系	(4)
(二) 坚持党的领导, 贯彻群众路线	(5)
(三) 处理好体育与经济的关系	(5)
(四) 处理好体育的普及提高的关系	(6)
(五) 处理好学习与创新、继承与发展的关系	(7)
第三节 中小学体育的目的和任务	(8)
一、促进青少年和儿童的形态、机能和素质的发展	(9)
二、传授体育的基础知识、基本技能和基本技术	(9)

二八二五九/67

三、向学生进行革命理想、道德和意志品质的教育	(9)
第四节 中小学体育工作的有关文件	(10)
一、中、小学的体育卫生和生活管理	(10)
二、小学体育的卫生和保健	(11)
三、中、小学体育工作的开展	(13)
四、对重点中、小学体育卫生工作的验收标准	(18)
五、中、小学生每天必须有一小时的体育活动	(21)
第二章、我国体育的制度	(23)
第一节 我国体育的组织领导	(23)
第二节 中、小学体育的组织领导	(25)
一、主管体育工作的校长(或副校长)的工作职责	(25)
二、体育教研组的工作职责	(26)
三、体育教师的工作职责	(27)
四、班主任的工作职责	(28)
五、保健教师(或医务人员)的工作职责	(28)
六、共青团、少先队和学生会在开展中、小学体育工作中的作用	(29)
第三节 体育师资和干部的培训	(30)
第四节 体育工作的几个基本制度和措施	(31)
一、《国家体育锻炼标准》	(32)
二、《运动员技术等级制度》	(64)
三、《裁判员技术等级制度》	(71)
第三章 体育手段	(75)
第一节 概述	(75)
第二节 身体练习	(76)
一、身体练习的特点	(76)
二、身体练习的技术结构	(76)
三、身体练习的要素	(78)

(一) 身体姿势	(78)
(二) 练习的轨迹	(79)
(三) 练习的时间	(80)
(四) 练习的速率	(81)
(五) 练习的速度	(81)
(六) 练习的力量	(82)
(七) 练习的节奏	(83)
四、评定身体练习质量和效果的内容	(84)
五、身体练习的分类	(85)
第四章 体育锻炼	(87)
第一节 人体发展	(87)
一、人体的发展过程和特点	(87)
(一) 少年儿童时期	(87)
(二) 青壮年时期	(88)
(三) 中老年时期	(89)
二、影响人体发展和体质的基本因素	(90)
(一) 遗传	(90)
(二) 环境	(91)
(三) 体育锻炼对人体的作用	(91)
第二节 体育锻炼的原则和要求	(93)
一、体育锻炼的原则	(93)
(一) 因人制宜	(93)
(二) 循序渐进、持之以恒	(93)
(三) 运动负荷适宜	(94)
二、体育锻炼的基本要求	(95)
(一) 神形结合	(95)
(二) 内外结合	(95)
(三) 动静结合	(96)
(四) 锻炼与保健结合	(96)

第三节 锻炼内容的选择	(96)
一、针对性	(96)
二、实效性	(96)
三、全面性	(97)
四、季节条件性	(97)
第四节 体育锻炼效果的检查与评定	(97)
一、标准对照法	(97)
二、指数评定法	(98)
(一) 身高、胸围、体重指数	(98)
(二) 握力指数	(98)
(三) 心血管系统的功能测试	(98)
(四) 肺活量的指数	(98)
(五) 胸围发展的指数	(99)
三、十二分钟慢跑评定法	(99)
第五章 身体素质的全面发展	(100)
第一节 身体素质全面发展的意义	(100)
一、身体素质的全面发展是衡量体质的重要标志	(100)
二、身体素质是掌握和提高各种活动技能的基础	(101)
三、学生的年龄特征决定了体育教学必须全面发展学生的身体 素质	(101)
第二节 身体素质练习的内容和方法	(101)
一、力量素质	(101)
(一) 肌肉力量组成的因素	(102)
(二) 力量素质的表现形式	(102)
(三) 发展力量素质的因素和要求	(104)
(四) 发展力量素质的练习和方法	(104)
二、速度素质	(105)
(一) 速度素质表现的形式	(105)
(二) 发展速度素质的因素和要求	(105)

(三) 发展速度素质的基本方法	(106)
三、耐力素质	(107)
(一) 耐力素质表现的形式	(107)
(二) 发展耐力素质的因素和要求	(107)
(三) 发展耐力素质的基本方法	(108)
四、灵敏素质	(109)
(一) 发展灵敏素质的因素和要求	(109)
(二) 发展灵敏素质的基本方法	(109)
五、柔韧素质	(110)
(一) 发展柔韧素质的因素和要求	(110)
(二) 发展柔韧素质的基本方法	(111)
第三节 发展身体素质应注意的问题	(112)
一、要全面发展学生的身体素质	(112)
二、要科学地安排身体素质的练习	(112)
三、发展身体素质和培养思想品质相结合	(112)
四、发展身体素质和掌握运动技术相结合	(113)
五、要贯彻区别对待的原则	(113)
六、注意运动保健和科研工作	(113)
第四节 关于身体素质的转移问题	(113)
一、素质转移可分为良好转移和不良转移	(113)
二、素质转移还可分为直接转移和间接转移	(114)
三、素质转移有单一和相互之分	(114)
第六章 运动技能的形成	(116)
第一节 运动技能的本质	(116)
第二节 运动技能形成的过程	(117)
一、初步掌握运动技能阶段	(117)
二、掌握和改进运动技能阶段	(117)
三、巩固提高运动技能阶段	(118)
第三节 形成运动技能不同阶段的教学	(119)

一、初步掌握运动技能的教学	(119)
二、改进运动技能阶段的教学	(120)
三、巩固提高运动技能阶段的教学	(121)
第七章 运动过程中人体机能状态的变化	(123)
第一节 工作前状态	(123)
一、工作前状态生理变化的原因	(123)
二、影响工作前状态的因素	(124)
三、适宜的准备活动能调节工作前状态	(125)
第二节 进入工作状态	(125)
一、产生进入工作状态的原因	(126)
二、影响进入工作状态的因素	(127)
第三节 稳定状态和疲劳	(128)
一、稳定状态	(128)
二、疲劳	(129)
第四节 恢复过程	(130)
一、恢复过程的阶段性	(131)
二、超量恢复	(131)
第五节 提高和恢复工作能力的几种措施	(132)
一、准备活动	(132)
二、整理活动	(133)
三、物理措施	(134)
四、调剂营养	(134)

第二篇 体育教学

第一章 中小學生年齡特征与体育	(135)
第一节 小學生的年齡特征与体育	(135)
一、身体发展的特征与体育	(135)
二、心理发展的特点与体育	(138)

(一) 运动动机与运动兴趣的特点	(138)
(二) 认识过程发展的特点	(139)
(三) 情感和意志的特点	(140)
第二节 初中学生年龄特征与体育	(141)
一、身体发展的特征与体育	(141)
二、心理发育的特点与体育	(143)
(一) 运动动机与运动兴趣	(143)
(二) 认识过程发展的特点	(143)
(三) 情感和意志的特点	(145)
第三节 高中学生年龄特征与体育	(146)
一、身体发育的特征与体育	(146)
二、心理发展的特点与体育	(148)
(一) 运动动机和运动兴趣的特点	(148)
(二) 认识过程发展的特点	(149)
(三) 情感和意志的特点	(150)
第四节 中小学生身心发展的个别差异与体育	(150)
一、中小学生身体发育的个别差异和体育	(151)
二、中小学生心理发展的个别差异	(151)
(一) 兴趣的差异	(151)
(二) 能力的差异	(152)
(三) 性格的差异	(153)
(四) 性格的培养	(153)
第二章 中小学体育教学	(155)
第一节 体育教学的特点	(155)
第二节 体育教学原则	(156)
一、教师的主导作用与学生自觉性相结合的原则	(157)
二、直观性原则	(158)
三、从实际出发的原则	(159)
四、循序渐进原则	(160)

五、身体全面发展原则	(162)
六、合理的运动负荷原则	(162)
七、精讲多练原则	(165)
八、巩固性原则	(165)
第三节 体育教学的内容	(166)
一、编写体育教学大纲的原则	(167)
二、各项教材的比重及内容	(168)
三、考核项目标准	(172)
第四节 体育课的类型	(172)
一、基础知识课	(172)
二、引导课	(174)
三、新授课	(174)
四、复习课	(175)
五、考核课	(176)
六、综合课	(177)
第五节 体育课的结构与安排	(178)
一、体育课结构的意义	(178)
二、体育课结构的决定因素与构成形式	(178)
三、共性结构各部分的任务、内容、方法和时间分配	(180)
(一) 开始部分	(180)
(二) 准备部分	(181)
(三) 基本部分	(181)
(四) 结束部分	(182)
第六节 体育课的组织措施与教学方法	(183)
一、要重视组织教法的研究	(183)
二、体育课的几个有关组织措施	(184)
(一) 体育课的教学分组与分组教学	(184)
(二) 体育课的教材安排	(187)
(三) 体育课的准备活动	(188)

(四) 体育课的整理活动	(189)
(五) 口令的运用	(189)
(六) 女生体育课的组织	(192)
(七) 游戏课教学的组织	(194)
(八) 冬季和夏季体育课的组织	(195)
三、体育课的教学方法	(196)
(一) 语言法	(197)
(二) 直观法	(199)
(三) 完整法与分解法	(200)
(四) 练习法	(202)
(五) 预防与纠正错误法	(204)
(六) 游戏法与比赛法	(205)
第七节 体育课的运动负荷和密度	(206)
一、体育课的运动负荷	(206)
(一) 体育课运动负荷的概念和重要意义	(206)
(二) 构成运动负荷的因素	(206)
(三) 体育课的运动负荷安排要点	(207)
(四) 体育课的运动负荷估计	(208)
(五) 运动负荷测量与评定	(208)
(六) 运动负荷的调整	(221)
二、体育课的密度	(222)
(一) 什么是课的密度	(222)
(二) 研究密度的意义	(222)
(三) 课的密度安排要点	(223)
(四) 测量课的密度的方法和步骤	(224)
(五) 课的密度分析	(227)
第三章 计划与考核	(228)
第一节 计划与考核的意义	(228)
第二节 计划的种类与制定	(228)

一、计划的种类	(228)
二、计划的制定	(229)
(一) 全年(或学期)体育工作计划	(229)
(二) 体育教学工作计划	(230)
第三节 考核	(267)
一、考核的内容	(267)
二、学生体育成绩的考核与评定	(267)
(一) 平时检查	(267)
(二) 定期考查	(268)
(三) 成绩评定	(269)
三、教师教学工作质量的考核	(269)
第四章 体育教学中的思想品德教育	(271)
第一节 思想品德教育的内容	(271)
第二节 思想品德教育的一般方法	(271)
一、建立和贯彻课堂常规	(271)
二、思想品德教育要结合教材的特点	(273)
三、发挥集体作用	(274)
四、严密组织教学	(274)
五、及时处理突发事件	(275)
第三节 思想品德教育的要点	(276)
一、严格要求与循循善诱相结合	(276)
二、坚持正面教育、坚持表扬与批评相结合	(276)
三、注意青少年儿童的心理特征和个性差异	(278)
四、教师要以身作则	(279)
第五章 体育教学标准与教研	(280)
第一节 体育课的教学标准	(280)
第二节 怎样分析体育课	(281)
一、全面分析法	(281)
二、专题分析法	(281)

第三节 体育课教案的检查、评价与标准参考	(282)
一、教学任务的制定是否明确	(282)
二、教材的搭配是否合理	(283)
三、课的结构是否严谨,组织是否周密	(283)
四、教法手段是否科学、先进、系统、有效	(284)
五、时间分配和练习密度是否适当	(284)
六、有无课后小结	(284)
第四节 体育教研活动	(284)
一、教研范畴	(284)
二、教研活动的方法	(285)

第三篇 课外体育

第一章 早操、早锻炼、课间操、班级体育活动及 校外体育	(290)
第一节 早锻炼或早操	(290)
一、意义和作用	(290)
二、早锻炼和早操的内容	(290)
三、早锻炼和早操的组织与活动措施	(290)
四、时间	(291)
第二节 课间操	(291)
一、意义和作用	(291)
二、课间操的内容	(291)
三、课间操的组织与活动措施	(292)
第三节 班级体育活动	(293)
一、意义和作用	(293)
二、班级体育活动的的内容	(293)
三、班级体育活动的组织与方法	(294)
四、时间	(295)
第四节 校外体育	(297)

一、意义	(297)
二、内容	(297)
(一) 爬山	(297)
(二) 野营	(298)
(三) 郊游	(301)
(四) 其它	(301)
第二章 运动队训练	(303)
第一节 运动队训练的意义及组织	(303)
一、意义	(303)
二、运动队的组织	(303)
(一) 确定运动队项目	(303)
(二) 确定运动队数量	(304)
第二节 运动员训练的特点	(304)
一、中小学运动员专项化训练的起始年龄	(305)
二、中小学运动员的身体训练	(306)
(一) 力量素质训练	(306)
(二) 速度素质训练	(307)
(三) 耐力素质训练	(308)
(四) 灵敏素质训练	(308)
(五) 柔韧素质训练	(309)
三、中小学运动员的技术、战术训练	(309)
(一) 重视技术的正确性	(310)
(二) 严格要求、严格训练	(310)
(三) 要加强基本技术训练	(310)
(四) 注意技术训练的全面性和先进性	(310)
(五) 注意运动员的心理素质的训练	(310)
(六) 重视思想教育	(311)
(七) 重视基本技术和战术意识的训练	(313)
(八) 区别对待	(313)