



# 中学体育教师 教学指导手册

( 专职 )

杨铁黎 谢 军 ©主编



 北京体育大学出版社

# 中学体育教师教学指导手册

## ( 专 职 )

主 编 杨铁黎 谢 军  
副 主 编 杜俊娟 何旭鹏 余立峰  
执行主编 张立新 刘 沛

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞  
责任编辑 钱春华  
审稿编辑 李 飞  
责任校对 宋海昕 孙志宏  
版式设计 曹 诤 博文宏图

#### 图书在版编目 (CIP) 数据

中学体育教师教学指导手册: 专职/杨铁黎主编.  
--北京: 北京体育大学出版社, 2016. 9  
ISBN 978-7-5644-2410-7

I. ①中… II. ①杨… III. ①体育课-中学-教学参考资料 IV. ①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 231522 号

#### 中学体育教师教学指导手册 (专职)

杨铁黎 谢 军 主编

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区信息路 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 <http://cbs.bsue.edu.cn>  
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司  
开 本 710 毫米×1000 毫米 1/16  
成品尺寸 228 毫米×170 毫米  
印 张 25.75  
字 数 430 千字

---

2017 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 75.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

## 编委会名单

主 编：杨铁黎 谢 军

副 主 编：杜俊娟 何旭鹏 余立峰

执行主编：张立新 刘 沛

编委会成员：杨铁黎 谢 军 杜俊娟 张立新

孙卫红 王淑英 牛 晓 杨国华

周 立 余立峰 王 波 刘俊凯

杨伯群 何旭鹏 刘 沛

# 前 言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》强调：“教育公平是社会公平的基础。教育公平的基本要求是保障公民依法享有受教育的权利，关键是机会公平，重点是促进义务教育均衡发展和扶持困难群体，根本措施是合理配置教育资源，向农村地区、边远贫困地区和民族地区倾斜，加快缩小教育差距。”在这一指导思想下，编委会以《体育与健康课程标准》为依据，全面贯彻落实“健康第一”指导思想，围绕体育与健康课程的核心素养与核心能力，紧密结合体育课堂教学，尤其是广大农村体育教学现状，整合体育教学内容，编纂本套丛书。

本套丛书编者部分来自全国各大院校、各省市教研员，大部分则是来自于长期在教学一线从事体育教学工作的体育教师。这些教师具有丰富的体育教学经验，经过归纳、总结、提炼，将所有教学内容、核心部分纵横融通分配到各个水平阶段，同时把符合时代精神与需求的冰雪项目、新兴体育项目纳入到体育课程中。为方便广大农村体育教师使用本教学指导手册，编者在组织教学、教学建议以及器材使用等方面，均按不同班级学生配比提供了相应的方法策略，使操作者能更有针对性地进

行选择使用。

本教学指导手册仅供教师参考使用，由于时间较仓促，不妥之处还望指正，以便在使用中不断修订和完善，希望教师在体育教学改革中勇于创新、勤于实践，共同为提升体育教学质量携手奋进。

编委会

2016年12月

绪论	体育教学理论与实践 .....	(1)
第一节	体育教学过程基本要素 .....	(2)
第二节	体育教学设计 .....	(10)
第三节	体育与健康课程学习评价 .....	(48)
第一章	体育与健康理论与实践 .....	(63)
第一节	儿童少年生理特点及生长发育的规律 .....	(63)
第二节	体育与健康基本知识 .....	(69)
第三节	体育保健基本常识 .....	(78)
第二章	田 径 .....	(82)
第一节	短 跑 .....	(82)
第二节	耐久跑 .....	(92)
第三节	障碍跑 .....	(99)
第四节	接力跑 .....	(107)
第五节	跨越式跳高 .....	(113)
第六节	蹲踞式跳远 .....	(119)
第七节	双手头上前掷实心球 .....	(125)

### 第三章 体 操 ..... (131)

第一节 前滚翻 ..... (131)

第二节 后滚翻 ..... (138)

第三节 双 杠 ..... (145)

第四节 分腿腾越 ..... (154)

第五节 鱼跃前滚翻 ..... (163)

第六节 支撑摆动 ..... (170)

第七节 侧手翻 ..... (177)

### 第四章 球 类 ..... (185)

第一节 足 球 ..... (185)

第二节 篮 球 ..... (190)

第三节 排 球 ..... (200)

第四节 乒乓球 ..... (221)

### 第五章 武 术 ..... (233)

第一节 健身拳 ..... (233)

第二节 健身短棍 ..... (248)

第三节 武术对练 ..... (267)

### 第六章 健美操与舞蹈 ..... (273)

第一节 健美操 ..... (273)

第二节 舞蹈的基本动作、步伐及组合 ..... (304)

第三节	舞 蹈 .....	(321)
<b>第七章</b>	<b>民族民间项目 .....</b>	<b>(336)</b>
第一节	跳 绳 .....	(336)
第二节	踢花毬 .....	(343)
第三节	竹竿舞 .....	(347)
<b>第八章</b>	<b>冰雪项目 .....</b>	<b>(356)</b>
第一节	直道滑跑技术 .....	(356)
第二节	弯道滑跑技术 .....	(368)
第三节	起跑技术 .....	(378)
第四节	冲刺技术 .....	(384)
第五节	停止法 .....	(387)
<b>第九章</b>	<b>体育游戏 .....</b>	<b>(391)</b>
第一节	跳跃类体育游戏 .....	(391)
第二节	武术类游戏 .....	(394)

# 绪论

# 体育教学理论与实践

教育是“培养人的一种社会现象”，是使自然人成为社会人的极其严肃的伟大事业，是传递生产经验和社会生活经验的必要手段。学校教育是人一生中所受教育最重要的组成部分，学生在学校里接受计划性的指导，系统地学习文化知识、社会规范、道德准则和价值观念。因此，学校教育的责任重大，而教育的任务主要通过教学来完成。作为教师，必须熟悉和掌握基本的教育教学理论与规律，并结合学科特点运用到教学实践中，以寻求教学效果的最优化。

在学校的教学活动中，体育教学是一种较为特殊的、区别于其他学科的教学实践活动，是师生之间发生的认知、身体练习、情感、交往活动，是学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动学习和掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术与技能，锻炼身体，增强体质，促进健康，发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程，是实现学校体育目标的基本途径之一。它既具有教学活动的基本特征，又有其独特的特点。因此，作为体育教师，必须了解和掌握体育教学活动的基本特征和规律，有针对性地进行体育教学活动的设计和效果评价，从而最有效地实现体育课程目标。

## 第一节 体育教学过程基本要素

教学过程是人类认识过程的一种形式，包括认识和交往实践两个方面的活动，是一个认识与交往相统一的过程。即教学过程是学生在教师的指导下，对人类已有知识经验的认识活动与改造主观世界，形成和谐发展个性的交往实践活动相统一的过程。体育教学过程是教师和学生为达到体育教学目标所进行的体育教学活动的程序，是体育教学活动的核心问题，也是组织体育教学的理论依据。其实质是体育教学过程中各种现象内在的、共同的通性和特征，它决定着体育教学过程的存在，推动着体育教学过程的发展。因此，科学分析、认识体育教学过程及其基本因素，无论是对体育教学理论的发展，还是对体育教学实践的指导都具有十分重要的意义。

### 一、体育教学过程的特点

特点就是一个事物特有的矛盾。教学过程的特点是体育教学过程本质的具体体现。一般认为，体育教学过程具有以下特点。

#### （一）运动实践性

体育教学过程是教师指导学生进行运动实践活动的过程，运动实践性就成为体育教学过程的一个重要特点。具体表现在：实践的目的具有特殊性，即体育教学的实践活动是为了使学生丰富感性经验，学生掌握体育知识、技术技能，培养运动能力，并在反复的练习活动中锻炼身体，增强体质，促进健康和发展个性；实践环境具有特殊性，即在富有开放性的特定环境中，在教师的组织指导下，根据体育教学目标的要求而有计划、按步骤进行；实践方式具有特殊性，即体育教学过程总是与学生的身体活动相伴随，通过感知、模仿、练习促进学生身心和谐发展。

## （二）社会交往性

体育教学过程是教师的教和学生的学双边互动的过程，学生要从事各种身体练习和活动，既需要教师的指导、帮助，又需要学生之间的相互合作、相互帮助、相互评价，客观上要求进行多方面的交往。如果说，在其他学科的教学主要是师生交往，而在体育教学过程中学生之间的交往则占有相当的地位。因此，曾把体育教学过程中的人际关系称之为“课堂小社会”，即社会的浓缩体，体育教学过程中的人际关系、交往是社会性和生活性的体现，交往可以分为教师与学生、学生与学生、学生与集体等方面的交往，在这个交往的基础上，体育教学才得以展开。

## （三）过程的动态性

体育教学过程在其动力机制的作用下维持着自身的发展，它是一个从教学目标为起点到教学评价为终点的过程。在体育教学过程中，其动态性表现在两个方面：其一，组成体育教学过程的因素是相互联系、相互作用的，并不是由一系列有时间顺序的、相互区别的、固定不变的教学阶段组成的，而是处于一种不断变化却有规律可循的运动过程中；其二，体育教学内容主要是以经过选择的身体练习为主的，教学过程是以运动实践为主促进学生身心发展的过程。

所以在体育教学过程中要以动态发展的观点来分析和解决教学中出现的问题。

## （四）组织的复杂性

体育教学与学生身心发展的基础水平是直接联系的。而学生身心发展的基础水平又客观地存在着个别差异。在体育教学过程中，不仅要考虑男女学生性别上的差异，还要考虑到不同学生的个体差异，采取不同的组织形式和方法区别对待，以适应和满足学生的需要。体育教学过程中，学生多处在不断变化、多种形式的运动中，加之教学易受气候和周围环境的干扰，因而教学中的组织管理工作相当复杂，要精心设计、认真组织，使组织形式、教学步骤、教学手段具有较多的应变性。从某种意义上说，良好的教学组织工作与措施是达到体育教学目标的根本保证。

## （五）运动负荷的适宜性

体育教学过程中，由于学生从事各种身体练习，身体各器官系统（尤其是神经系统、运动系统、心血管系统、呼吸系统等）积极参与活动，提高有机体的机能活动能力。所以，学生身体要承受适宜的生理负荷，并因此而产生身体的疲劳，加速机体的新陈代谢活动。这一点也正是学生在体育教学中能促进身体发展、增进健康的生物学依据，只有使机体适应一定生理、心理负荷的刺激过程，不断地经过适度的超量负荷锻炼，才能有效地发展身体，由此带来体育教学过程中运动负荷的理论与实践问题。

## 二、体育教学过程的基本构成

完整的体育教学过程是一个动态系统，具有不同的发展阶段，各个阶段又具有自己的持续时间和本身发展的规律性，只有认识组成体育教学过程的各个阶段，才能更深刻地认识体育教学过程，最佳地完成体育教学任务。美国教育学家和心理学家布卢姆认为，一个完整的教学过程可以分为三个主要阶段，即教学准备阶段、实施阶段和总结（检查与评价）阶段，这种划分同样适用于体育教学。

### （一）教学准备阶段

体育教学过程准备阶段的主要任务是指体育教师和学生对教学的准备及客观条件的准备。它发生在实际教学活动展开之前，例如教师的备课、学生上课前的准备（包括心理准备、服装准备）、场地器材的准备等。这一阶段既是教师教的过程的起始环节，同时也是学生学的过程的起始环节，是影响教学效果的前提条件。

教师教的准备过程，主要包括明确教学目的和目标、教学材料处理、教学方法的选择和教学方案的撰写等。这一过程是一个学习研究体育教学目标，明确教学目的要求，熟悉教材内容，了解学生情况，设计教学任务，选择教学手段和方法，在此基础上制定出切实可行的教学方案的过程，既是一个教学工作的准备过程，同时也是一个教学心理准备过程。

首先，在制定教学方案的过程中，教师要给整个体育教学过程设计具体的教

学目标。教学目标一旦确定下来就会以观念的形式存在于教师的头脑中，并成为教学实践中追求的目标。在体育教学过程中要实现什么目标以及如何去实现这个目标，教师从课前就应有充分的心理准备。

其次，由于教学方案要预先设计整个教学过程，所以教学中采用哪些手段和方法，如何组织和调控学生的学习活动，教师应做到心中有数。这一阶段对教师教的活动来说，具有心理定向和心理动员作用。

学生的任务则是明确自己学习的目的，为学习活动做好生理和心理上的准备。

## （二）教学实施阶段

体育教学过程的实施阶段主要是开展教学活动，这一阶段是教学过程的主体部分，也是教学过程中最复杂、最关键的环节，它对整个体育教学过程的效果起着决定性的作用。

在这一阶段中，教师根据学生的学习需要系统地提示、讲解、示范教学的内容；学生在教师的指导下全面感知、理解、模仿教师所教授的内容。确切地说，这一阶段存在着多种相互交织的活动。

### 1. 感知

即感受新经验。学生通过对体育与健康新知识、新技能的感知形成正确的表象和概念。可以通过观察、练习等直接途径，也可以通过教师的语言表述等间接途径来实现。

### 2. 理解

教师要帮助学习者将新经验与原有的知识经验建立连接，并对新知识经验进行分析、概括，使学生明白新知识经验的结构、特性和功能。这一过程是整个教学过程的中心环节，它融合了学习者积极的思维活动，是一个逐步提高与深入的过程。

### 3. 巩固

主要是促进学生保持新知识和逐步熟练化，包括对知识的复述以及技能的操作。



## （一）体育教学活动的主体性因素

体育教学过程中的主体性因素表现在两个方面，即教师和学生。

### 1. 教师

体育教师是体育教学过程的指导者和组织者，在体育教学中具有主导作用。体育教师是受社会之委托，以育人为己任，工作方向和目标明确，职责是教导学生；体育教师是受过职业训练的人，其“闻道在先，术有专长”；对每一项教学活动准备在先，胸有成竹，并具有自己的教学风格和个人特色，以自身的表率作用对学生施加影响，并指导学生进行体育学习和锻炼。体育教师掌握着教学的方向、进度与内容，用自己的言行、知识、运动技术教育和影响学生。

### 2. 学生

学生是被教育者，是教学过程中学习的主体，其学习的目的、态度、动机、积极性、体育基础等，直接影响他们的学习效果，影响体育教学质量。

教师和学生是相对独立而又相互联系密切的教学因素。二者在体育教学过程中有着明显的区别，双方是一种相互对立而又相互依存的关系。

在体育教学过程中，师生双方的主体性表现为，教师是教授活动的主体，学生是学习活动的主体，两者都对体育教学活动具有同样的作用。教师和学生在教学活动中的密切联系，表现在教师在整个教学过程中发挥着主导作用，学生也要发挥其主观能动性，表现出充分的学习积极性和主动性。教师的主导作用和学生的能动作用，以不同的表现形式贯穿于体育教学过程的始终。

## （二）体育教学活动的条件性因素——教学环境

体育教学活动的条件因素主要是指由物质条件和精神条件两个因素所构成的教学时空环境，即体育教学环境。

体育教学的物质条件作为一种有形环境，主要是指体育教学环境的完善、现代化的教学技术条件、体育器材设施等的合理配置；体育教学的精神条件是一种无形的教学环境，主要包括：体育教学过程中师生之间、学生之间的人际关系及体育课堂教学的状态与气氛等等。

教学条件的两个因素，是体育教学活动展开所必须具备的条件。教学的物质条件对体育教学过程的意义是必不可少的，物质条件的变化往往决定着体育教学过程的变化，良好的人际关系及和谐而热烈的课堂气氛都为体育教学活动不断地提供积极向上的动力。

### （三）体育教学活动的过程性因素

#### 1. 体育教学目标

教学目标是教学所要达到的目的，反映了体育教学的价值取向。教学目标具有导向作用，是体育教学的出发点，也是归宿。

体育教学目标从宏观上说是增进学生健康，促进学生身心全面和谐发展，培养具有良好素质的社会人才，这是开展体育教学活动的出发点；从微观上说，是要解决体育教学中的一个教学单元或一节课所应达到的目标，这是教师开展体育教学活动的着手之处。在体育教学过程中，不同层次、不同性质的教学目标构成一个完整的教学目标体系。

#### 2. 体育教学内容

体育教学内容是指在教学过程中，传授给学生的体育与健康的基本知识和各种身体练习等。教学的内容因素在体育教学过程中体现为体育课程计划、教学大纲、教材等。体育教学内容是体育教学活动中实质性很强的因素，关系到体育教学的预期效果，它是由一定的体育知识和各种运动技术等方面的内容所组成的体系，直接影响和规范着体育教学目标的达成及人才培养的质量，是构成体育教学过程和决定体育教学质量的重要因素之一，也是体育教师组织教学活动的主要依据。在现代体育教学中，体育教学内容因素中比较传统的教学内容其形态已经发生很大的变化，课程内容的时代性、课程设计的综合性、竞技运动教材化等都为现代体育教学活动增添了新的活力，同时也增加了体育教学内容研究的复杂性。

#### 3. 体育教学方法、手段与组织形式

体育教学过程中，教师运用一系列的教学方法和手段，来达成一定的教学目标。体育教学方法是在体育教学过程中，教师和学生为达到体育教学目标而采用的教与学相互作用的活动方式的总称。教学方法和手段包括教师使用的各种具体