

第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

体育教育 实习指导

杨 成 王海飞 杨清元 主编

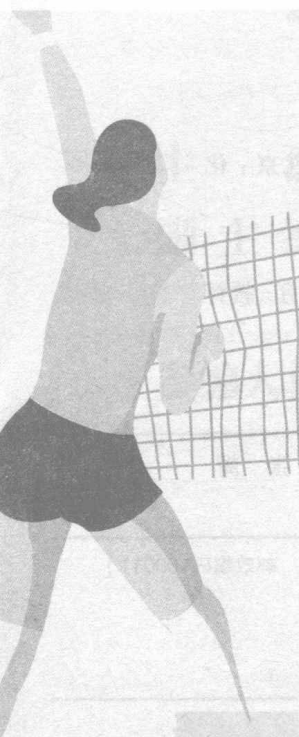


化学工业出版社

中国大学体育教育专业教材

体育教育 实习指导

杨 成 王海飞 杨清元 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书从体育教育实习的准备工作、体育教育实习中的体育与健康课程基础理论、体育教学内容的开发和组织、体育教育实习中的教学技能、体育教育实习的班级工作、课外体育活动实习、课余体育竞赛的组织、体育教育实习成绩考核与评定以及体育教育实习组织管理及后期工作等方面对体育教育实习改革的内容、形式、特点、方法、手段等进行了诠释。

本书可以帮助实习指导教师、实习生快速了解体育教育实习指导知识、实习工作内容、实习实施方法,也可以作为体育教育工作者、体育工作管理者的参考,还能够为体育教育实习指导教师和实习生在具体工作过程中提供有效的指导。

图书在版编目(CIP)数据

体育教育实习指导/杨成,王海飞,杨清元主编. —北京:化学工业出版社,2014.7

ISBN 978-7-122-20577-3

I. ①体… II. ①杨…②王…③杨… III. ①体育教育-教育实习-高等学校-教学参考资料 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第089065号

责任编辑:宋薇金杰
责任校对:宋夏

装帧设计:张辉

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)
印装:大厂聚鑫印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张7¹/₄ 字数247千字
2014年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:18.00元

版权所有 违者必究

本书编写人员名单

主 编：杨 成 王海飞 杨清元

副 主 编：彭 丹 邓志强 孙玲玲

陈天洪 谢成超

参编人员：杨学明 韩 飞 陈俊霞

曹 杰 吕 凡 张东红

廖 强

前言



体育教育实习是高校体育教育专业教学计划的重要内容，也是一门不可缺少的综合性实践课程，该课程对于培养学生应用专业知识、掌握教师基本技能、提高组织管理能力具有特殊的作用，因此必须予以高度重视。

随着我国基础体育教育的发展，学校体育在内容、形式、特点、教学组织、教学方法、教学手段等方面都进行了大胆的改革。体育教育实习的改革设想是建立在体育教育专业总体改革基础上的。作为总体改革，应是一个系统突破、整体设计的过程。在这个方案中，应积极探索最优化的培养目标、培养模式和课程设置，逐步建立起新的、现代化的教育体系。在这样一个新的体系中，体育教育实习绝不是孤立的、局部的工作，而是贯穿全局的重要环节。只有这样，才能切实培养和造就未来所需要的新型体育教师。

为了帮助实习指导教师、实习生尽快了解实习指导知识、实习工作内容、实习实施方法，我们根据教育实习的基本理论，在认真总结其他学校教育实习经验的基础上，结合我校专业人才培养的目标和实际需要，编写了《体育教育实习指导》一书。希望能够通过系统学习教育实习相关知识，让读者正确把握我国学校体育的特点，将所学知识有效应用于实习活动的各个环节，全面提高自身的能力和水平。



本书由西南石油大学体育学院体育专业教研室全体教师共同完成。杨成、王海飞负责全书的统筹和规划工作；王海飞负责第一章与第九章的撰写；杨清元负责第二章、第三章的撰写；孙玲玲负责第四章、第五章的撰写；邓志强负责第六章的撰写；谢成超负责第七章的撰写；陈天洪负责第八章的撰写；韩飞负责第九章的撰写；彭丹负责第十章的撰写；全书由韩飞核对并整理。参加全书编写及后期整理工作的还有杨学明、陈俊霞、曹杰、吕凡（四川省新都第一中学）、张东红（四川省新都区香城中学）、廖强（四川省金堂中学）等。

本书在撰写过程中，得到了西南石油大学教材科、体育学院领导及各教研室老师的大力支持，在此一并表示感谢。

受水平及时间所限，书中若有不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2014年6月

目录



第一章 教育实习概述	1
第二章 教育实习准备工作	5
第一节 思想准备	5
第二节 专业知识准备	6
第三节 能力准备	9
第四节 组织工作准备	12
第五节 进校实习工作准备	15
第六节 教育见习的组织与实施	16
第三章 体育教育实习中的体育与健康课程基础理论	23
第一节 体育与健康课程的理论基础	23
第二节 体育与健康课程的基本理念	25
第三节 体育与健康课程的目标	29
第四节 体育与健康课程的内容标准	32
第五节 体育与健康课程的实施建议	52
第六节 体育与健康课程基本术语	66
第七节 《体育与健康课程标准》的内容及实施办法	69
第四章 体育教学内容的开发和组织	73
第一节 体育课程内容资源及其开发	74
第二节 体育教学内容的组织	79



目录

第五章 体育教育实习中的教学技能	81
第一节 体育教学语言技能	81
第二节 体育教学中的讲解技能	84
第三节 体育教学的演示技能	92
第四节 体育教学的提问技能	103
第五节 体育课堂教学的调控技能	111
第六章 体育教育实习的班级工作	138
第七章 课外体育活动实习	144
第一节 课外体育活动的意义	144
第二节 课外体育活动实习的任务和内容	149
第三节 开展课外体育活动的原则和注意事项	153
第四节 抓好课外体育实习的方法和途径	157
第八章 课余体育竞赛的组织	162
第一节 课余体育竞赛的意义和要求	162
第二节 学校课余体育竞赛的筹备工作	163
第三节 课余体育竞赛秩序册的编排步骤及注意事项	165
第四节 学校运动会安全注意事项	170
第九章 体育教育实习成绩考核与评定	172
第一节 体育教育实习成绩考核与评定的意义与原则	172

目录



第二节 体育教育实习成绩考核与评定的内容、标准和细则·····	174
第三节 体育教育实习成绩考核与评定的方法、步骤和要求·····	180
第十章 体育教育实习组织管理及后期工作·····	183
第一节 体育教育实习的组织管理·····	183
第二节 体育教育实习的后期工作·····	187
附录一 实习成绩评定标准·····	190
第一部分 体育教学实习成绩评分内容及量化参考标准·····	190
第二部分 体育教育实习成绩评定等级及标准·····	192
附录二 实习小组工作日志与实习总结·····	194
附录三 实习成绩签订表·····	202
附录四 《体育与健康课程》设计方案参考·····	204
参考文献·····	223



第一章 教育实习概述

一、体育教育实习的目的

通过实习，培养学生理论与实践创新相结合、运用所学知识和经验分析问题和解决问题的能力；加深了解所学专业工作的内容、特点和改革动态、经验，从而巩固和提高自已的专业理论知识和技能，培养和提高独立工作能力；检验教学效果，反馈教学与组织管理信息，促进教育质量的全面提高；确立专业思想，激发学生内在潜能；校内教学资源与校外教学资源相结合，缩小人才培养与社会需求的差距，为社会培养新时代合格的体育专业人才。

二、体育教育实习的任务

在教育实习中，必须坚持贯彻党的教育方针、政策，学习、领会、研究运用基础课程改革的精神和内涵，在学校的统一领导下，努力完成下列各项任务。

（一）学习新课标，改变旧观念

在基础教育课程改革的大潮中，《课程标准》已取代传统的教

学大纲。《体育与健康课程标准》是在“健康第一”思想的指导下，依据《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《基础教育课程改革纲要（试行）》，由国家教育主管部门颁发的关于中小学体育与健康课程的指导性文件，它规定了课程的性质、基本观念、目标、内容标准和评价等，体现了国家对体育与健康课程改革和发展的基本思路 and 基本要求。体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、增进中小学健康为主要目的的必修课，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程。

在新的形势下，实习生要把握机遇，认真学习，刻苦钻研，充分利用实习机会，学习借鉴实习学校所取得的教改经验，思索探究，实践创新，积累和完善教师的知识技能。

（二）初步掌握教学程序和方法的选择

体育课教学实习是指实习生对体育理论课和实践课教学的整合过程。教学实习是实习生的首要任务之一。通过课堂教学，实习生向实习对象传授体育的基本知识、技术和技能，锻炼学生的身体，增强学生的体质，并对他们进行思想品德教育，使学生身心得到全面发展。同时也有效地锻炼了自身的素质，提高了教学能力。课堂教学的组织和实施直接关系到实习生能否保障课堂任务完成，取得学生的信任，缩短实习生和实习对象的情感距离，从而为体育活动、班主任实习等工作奠定良好的基础。为了更好地完成体育课教学，实习生必须了解体育教学的基本规律，并能根据《课程标准》和学校对体育教学的要求，进行课程探索教学设计，明确每次课的任务、要求、重点和难点，选择与安排好教法。实习生还要了解所授班级学生的综合情况，对学校体育教学组织和教材内容，以及学生的实际情况做到心中有数。只有如此，才能备好课，才能设计出符合学生实际情况、针对性强、严谨规范的教学计划，才能在教学过程中保证教学计划的顺利实施，发挥教师主导与学生主体的

互动,达到预期的教学目的。体育课的教学是理论与实践相结合的综合教学过程,也是对实习生的知识和能力的综合考验和检测。因此,实习生不仅要注意选用教学内容,并寓思想道德、人文教育于体育教学之中,做到教书育人,同时还要重视提高教学能力。教学方法的可接受性、艺术性、趣味性,体育场地、器材的布置,实习生的仪表体态、口令和对技术动作的示范形象,体育课的组织与指挥等,都是教学综合能力的组成部分。

(三) 初步了解课外体育活动的组织方法

课外体育活动的实习是指实习生对早操和课间操、班级课外锻炼、运动竞赛、运动队建设或传统体育项目的综合工作的实践过程。实习生应担负起课外体育活动的组织任务,通过有计划地参与课外体育活动实践,探索课外体育活动的规律,积累组织实施体育活动的经验。

(四) 了解班主任工作内容,掌握班主任工作的一般方法

根据学生实际和体育教师本身的专业特点,实习生在实习学校相关教师的指导下,对一个班的学生进行世界观教育和全面的思想、行为、学习、生活等方面的管理实践,是锻炼实习生掌握体育教师结合教育管理能力的的重要手段,对毕业快速适应工作岗位十分有益。所以实习生在教育实习中,必须要熟悉班主任工作的内容、程序,掌握班主任工作的一般方法。

班主任工作实质上是对学生进行综合思想教育管理和学习生活活动管理的工作。做好体育教育实习中的班主任工作,有助于学校对实习生的思想道德品质、敬业精神、勤奋好学的作风进行检验与考核,也是锻炼和培养实习生独立工作能力的重要机会,所以实习生要主动承担这项综合性实习任务,掌握现代教育规律,做到教育者首先重视自我教育,重视调查研究,把握学生的特点和爱好、缺点和不足,晓之以理,动之以情,通过爱的感召,来逐步树立自身的形象。实践证明,体育教师兼任班主任工作与其他任课教师相比,由于专业的特点,对学生更有特殊的影响力,这为实习生利用



自己的专业优势胜任班主任工作提供了有利条件，也有利于提高实习生综合教育能力。

（五）搞好教育调查

教育调查也是体育教育实习的一项基本任务，是实习生向社会学习，提高综合能力的重要手段；它是实习生了解社会，从社会吸取知识营养，提高自己专业水平和科研能力的好方式。对学校来说，通过实习生的实习活动，可以进一步深入社会，了解需求，拓宽办学渠道，争取社会支持，获得教学改革途径。近些年来，随着我国政治经济体制改革的深入和教育科学的发展，新生事物不断出现，新的问题也不新产生。这些都可以通过教育实习中的社会调查分析，来协助学校寻求解决的途径。对于体育教育专业的实习生来说，由于都是第一次接触教育实践，在从事教育实习过程中进行社会调查必然有很多困难，因此，实习生要精心思考与制订调查方案，合理选择适宜的调查对象，按照调查的规律，运用科学的调查方法，有序地收集有关信息，整理分析材料，阐明白己的观点。在调查过程中，向有关教师、领导虚心学习、请教，以增加自身的社会知识，提高调查的质量和效率。



第二章 教育实习准备工作

体育教育实习的准备，是指在进入实习单位之前，在思想上、业务知识及教育工作能力、组织工作能力和物质条件方面进行的准备。体育教育实习的经验表明，良好的实习准备，不仅对实习工作的正常开展、保障实习的顺利进行起到十分重要的作用，而且对完成实习任务、提高实习质量起到了保障作用。

第一节 思想准备

思想准备是指在教育实习前，参加实习的教师、学生，要对教育实习的意义、重要性有一个清楚的认识，明确实习目的、端正实习态度。特别要对实习中可能出现的思想问题有足够的思想准备，以便在今后实习中遇到相关问题时能正确对待，有的放矢。

做好思想准备，提高对教育实习的认知，无论对参与实习指导教师，还是实习学生都是非常重要的。从过去教育实习的实际情况也可以看出，部分学生对教育实习缺乏正确的认知，一些人认为教育实习就是上几次课，有的甚至出于完成任务而应付，结果使实习



过程流于形式,未能起到对学生思想、业务、能力等诸多方面的全面考察和锻炼,致使实习过程未能取得应有的效果。因此,在体育教育实习前,指导教师、实习学生应积极做好相关准备工作。

对实习指导教师来说,实习前的思想准备充分,是完成任务的重要保证。指导教师不仅要提高自己对教育实习的认识,而且对实习过程中可能出现的思想问题、业务问题、条件问题,以及与相关单位的合作问题都应该有一个充分的思想准备,以便防患于未然。

对实习学生而言,教育实习既是一项新鲜的学习内容,也是一项角色转换且具有挑战性的工作。尤其在临近实习前,实习学生在心理上会出现各种表现,如有的心情复杂、有的紧张、有的寝食难安,也有的兴奋或希望大展雄才,但也有的人不重视、不准备,漠不关心等。实践证明,在实习期的不同阶段,实习学生的思想活动、心理变化是不同的。从一般情况来看,容易出现前紧后松,即进入实习学校至教育见习的准备阶段,由于有安定生活、熟悉环境、了解学生、随堂听课、编写教案、试讲、试教、制订班组工作计划等诸多工作要做,普遍感觉工作重、节奏快、心理压力大,特别是第一堂课,多数实习学生感觉紧张、怕教不好或情绪不稳定;也有的重视不够、想得简单,这种情况课后往往存在较多问题,对后期教学造成不良影响。因此,为了避免上述情况的发生,在实习前,要根据体育教育实习的特点、对象、环境,通过实习动员、专题讲座等,做好充分的思想准备,努力做到严肃认真、实事求是,时间上不闲、工作上不停、思想上不放松,既要保持良好心态,又要调动实习的积极性,使实习学生能够严格要求自己,正确处理工作中的各种关系,主动、自觉地进行自我调节,同时还要做好吃苦耐劳、克服困难的思想准备。

第二节 专业知识准备

从广义上说,体育专业知识的准备,应该包括体育教育专业前期规定学习的公共基础课、专业基础课、专业方向课、专业选修课

等知识内容。从现实情况来说,这些知识不是一两天能解决的,而是在高校整个学习过程中获得的。从战略意义上说,这些知识的获得是从上大学以后就已经开始进行教育实习的准备了,没有这些扎实的专业基础理论知识、技术、技能,就不可能搞好教育实习。因此,就教育实习前知识与专业能力准备来说,主要包括以下内容。

一、全面掌握专业知识

随着我国基础教育课程的改革,全新的课程理念、课程管理体制以及课程实施方法,对教师的知识结构、业务素质提出了全新的要求,而教师能力的基础,是教师的宝贵财富和力量。实践证明,其知识面越宽、经验越丰富,教学效果越好。教师具有的广博的知识、经验,全面的运动技术、技能,也是提高教师理解、设计和提高教学质量的重要保证,因此,作为一名体育实习生,必须努力掌握以下知识。

新课程理念不仅要求重新认识课程与教学的同构关系,而且要对专业技术、技能进行反思和深刻理解,并对自身角色和教育对象,以及二者在教学过程中结成的关系进行反思和理解。

随着人类进入21世纪,素质教育已成为时代发展的主旋律,培养复合型、创新型的体育教师是时代的要求,而复合型体育教师主要有以下两个含义。

(1) 体育教师既要有扎实的专业技术、技能,又要有相应的专业知识,并能胜任其他学科的教学。

(2) 在体育领域里具备完成多项工作的能力,包括教学、训练、体育管理、社会体育指导等。根据这一发展的需要,体育教师在培养过程中,就应该掌握全面的运动技术和技能。技术水平不一定是最高的,但一定要全面,并且动作的规范化程度要高,要把技术、技能和知识紧密结合起来,能做、会讲,善于发现问题和解决问题,这就要求体育教师必须做到以下几点。

① 身体素质是掌握动作的基础。体育教育专业的学生在校学



习期间，应注意身体素质的全面发展，绝不能单一。应注重平时的业余锻炼，为全面地掌握技术动作打下良好的身体基础。

② 兴趣广泛。根据体育教育专业人才培养目标及对人才规格的要求，多能一专是现代教育对体育教师的需要。因此，体育教育专业学生必须注意培养自身对多项运动项目的兴趣，并尽可能地去实践，达到一定的要求，为今后走上工作岗位打下一个良好的基础。

③ 善于钻研技术理论与方法。由于体育科学体系是由许多学科渗透、移植于体育领域而形成的，属于边缘学科，它的研究对象是社会中的体育现象和运动中的人，具有复杂性和多样性等特点。这一特点也决定了体育科学的综合性。体育学科的综合性特点，不仅要求体育教师必须站在学科前沿，拓宽专业口径，扩大知识面，而且要有利于专业基础知识的进一步提高。所以，提高教师素质、扩大学生知识范围、满足学生求知欲、赢得学生的信赖、树立体育教师威信，是完成教学任务的保证。

实习生在实习期间，应根据在校所学的多学科知识，认真钻研相关运动技术的理论、吃透教材、善于分析学生现状，能针对学生实际，积极选择教法手段，要能举一反三。

二、积极拓展相关知识

1. 体育与健康知识

随着社会的发展和科学的进步，人们对体育与健康的认识逐步提高，体育与健康教育也已成为目前我国学校教育的重要内容。因此，掌握体育与健康知识，既是实习生扩大知识的需要，也是教育过程中不可缺少的重要条件。实习生在实习期间，要通过有目的的体育与健康知识教育，提高学生对体育的认识，使学生更多的了解体育锻炼的意义、作用、生理效果和运动价值，并掌握体育健身的练习手段、评价方法、自我医务监督等知识，逐步培养学生终身锻炼身体的兴趣、习惯、意识与能力。

2. 教育理论知识

实习生在实习期间，既是一名学生，也是一名教育工作者。作