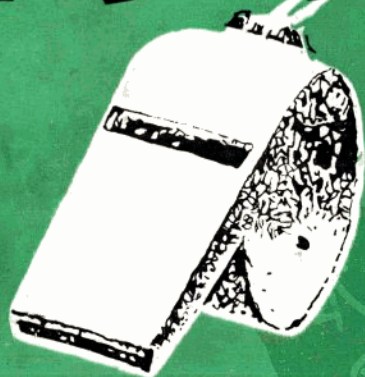


体育教育习导 体教实向



岑汉康 编著
谢 翔



广西师范大学出版社

体育教育实习向导

岑汉康 编著
谢翔

广西师范大学出版社

(桂)新登字 04 号

体育教育实习向导

岑汉康 谢 翔 编著

责任编辑:陈仲芳

封面设计:覃立群

广西师范大学出版社出版

邮政编码:541001

(广西桂林市中华路36号)

全国各地新华书店发行

荔浦县印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.375

字数:227千字

1993年9月第1版

1993年9月第1次印刷

印数:0001~4000册

ISBN7-5633-1671-X/G · 1335

定价:4.00元

序

教育实习是师范院校体育系(科)教育工作计划中的一项重要内容,是培养、检验和发展体育专业学生教学、教育能力的重要实践活动。提高体育师范生教育实习的质量,对他们毕业后更快地适应和胜任中、小学的体育工作有十分重要的意义。

岑汉康和谢翔两同志编著的《体育教育实习向导》一书,根据师范院校体育专业学生教育实习的目的任务及其特点和需要,包含了多门学科的内容,从教育学、心理学、生理学、学校体育学和体育保健学的角度对实习的各个环节,包括体育教学、班主任工作、课余运动训练以及课外体育活动等方面进行了探讨和研究,全面阐述了体育教育实习过程中的一些基本理论、基本常识、基本技能的要求和各项实习工作的组织方法等。该书既注重了理论上的指导,又紧密结合了体育教育实习的实际,是指导师范院校体育专业学生开展教育实习工作,完成教育实习任务,提高教育实习质量的一本颇有价值的参考书。

曲宗湖

1992年10月14日

前 言

教育实习是师范院校体育专业学生接触中、小学教育工作,运用所学的知识、技术和技能,提高教育和体育专业工作能力的一项重要实践活动。在教育实习中,学生们不仅要从事体育教学、指导课余运动训练、组织课外体育活动和运动竞赛等工作,而且还要承担班主任的工作,负责组织班集体各项活动的开展。如何搞好各项实习工作、圆满完成实习任务,是每一个实习生都在思索的问题。

本书根据师范院校体育教育实习的目的任务及其特点,融汇了多门学科的内容,全面而有重点地阐述了教育实习过程中的一些基本理论、基本技能的要求,以及各项实习工作的组织方法和技巧等。本书可供师范院校体育专业本、专科学生,以及中专体育班学生在教育实习中参考。

本书是由岑汉康和谢翔共同编著的,岑汉康写第一、二、三、五、十章,谢翔写四、六、七、八、九章,全书由谢翔统稿。

由于作者水平有限,书中不妥、不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编著者

1993年2月10日

目 录

第一章 体育教育实习的目的、任务及其准备	(1)
一 体育教育实习的目的	(1)
二 体育教育实习的任务	(3)
三 实习前的准备	(5)
第二章 班主任工作实习	(8)
一 班主任工作实习的任务与要求	(8)
(一)班主任工作实习的任务	(8)
(二)实习班主任的职责	(10)
(三)班主任工作实习计划的制定	(11)
二 班主任常规管理工作的内容与要求	(13)
(一)关心和指导班、团(队)干部的工作	(14)
(二)班级制度的执行与检查	(15)
(三)耐心细致的个别教育	(17)
三 集体活动的开展与指导	(20)
(一)集体活动的任务和要求	(20)
(二)集体活动的内容、形式与方法	(21)
(三)集体活动应遵循的原则	(23)
第三章 学生的年龄特征与体育教学	(24)
一 小学生的年龄特征与体育教学	(24)
(一)小学生的解剖、生理特点	(25)
(二)小学生的心理特点	(26)
(三)体育教学中应注意的问题	(28)
二 初中生的年龄特征与体育教学	(32)
(一)初中生的解剖、生理特点	(32)
(二)初中生的心理特点	(34)

(三)初中体育教学应注意的问题·····	(37)
三 高中生的年龄特征与体育教学·····	(39)
(一)高中生的解剖、生理特点·····	(40)
(二)高中生的心理特点·····	(41)
(三)高中体育教学应注意的问题·····	(44)
第四章 体育教学理论与方法 ·····	(48)
一 体育教学任务及其相互关系·····	(48)
(一)体育教学的基本任务·····	(48)
(二)体育教学任务之间的相互关系·····	(49)
二 体育教学规律与体育教学原则·····	(50)
(一)体育教学过程的规律·····	(50)
(二)体育教学原则·····	(56)
三 体育课的结构及其安排·····	(63)
(一)体育课结构的含意·····	(63)
(二)确定体育课结构的依据·····	(64)
(三)体育课结构的形式·····	(64)
四 体育课的组织措施·····	(68)
(一)体育课的课堂常规·····	(68)
(二)体育课的教学分组与教学形式·····	(68)
(三)体育教学中队形调动应注意的问题·····	(71)
(四)口令的运用·····	(72)
五 体育课的教学方法·····	(75)
(一)语言法·····	(75)
(二)直观法·····	(77)
(三)完整法与分解法·····	(80)
(四)练习法·····	(81)
(五)预防与纠正错误法·····	(83)
(六)游戏与比赛法·····	(84)
六 体育课的运动负荷及练习密度·····	(86)
(一)体育课运动负荷的概念和意义·····	(86)
(二)构成运动负荷的因素·····	(87)

(三)体育课运动负荷安排的要点	(87)
(四)运动负荷的测量与评价	(88)
(五)练习密度及其测定与评价	(92)
(六)评价体育课运动负荷的几个具体指标	(96)
七 体育课的准备及教案的编写	(96)
(一)体育课的准备	(96)
(二)编写教案	(98)
八 体育课各种教案示例	(102)
(一)中学体育课教案示例	(102)
(二)小学体育课教案示例	(130)
九 体育课教案的检查与评定	(150)
(一)检查与评定教学任务的制定是否明确	(150)
(二)检查与评定教材安排是否合理	(150)
(三)检查与评定课的结构是否严谨、组织是否严密	(150)
(四)检查与评定教学方法与步骤是否合理、有效	(151)
(五)检查与评定时间分配和运动负荷是否适当	(151)
(六)检查与评定有无课后小结	(151)
十 体育课(实践)的分析与评定	(151)
(一)对教学准备工作的分析评价	(151)
(二)对体育教学过程的分析评价	(152)
(三)课后小结	(154)
十一 理论课教学准备与要求	(154)
(一)备课	(155)
(二)上课	(156)
第五章 体育教学中学生心理障碍的产生与消除	(158)
一 恐惧的产生及其消除	(158)
(一)恐惧的产生的原因	(158)
(二)恐惧消除的办法	(160)
二 心理挫折产生的原因及消除办法	(162)
(一)挫折及其产生原因	(162)
(二)如何对待学生的心理挫折	(163)

三 自卑心理的产生原因及消除办法	(165)
(一)体育教学中自卑心理产生的原因	(165)
(二)体育教学中自卑心理的表现形式	(166)
(三)克服学生自卑心理的方法	(167)
四 逆反心理的产生原因及消除方法	(168)
(一)学生产生逆反心理的原因	(168)
(二)克服学生逆反心理的方法	(169)
第六章 课外、校外体育	(171)
一 课外体育活动	(171)
(一)早操或早锻炼的内容和作用	(171)
(二)课间操的内容及组织管理方法	(172)
(三)班级体育活动的内容与组织	(173)
二 校外体育活动的内容与组织	(175)
(一)登山及其组织	(175)
(二)体育郊游及其组织	(176)
第七章 学校运动队训练	(178)
一 学校运动队训练的意义及运动队的组织	(178)
(一)运动队训练的意义	(178)
(二)学校运动队的组建	(178)
二 课余运动训练的特点和任务	(179)
(一)课余运动训练的特点	(179)
(二)课余运动训练的任务	(180)
三 课余运动训练原则	(181)
(一)全面训练和专项训练相结合的原则	(181)
(二)系统性原则	(183)
(三)合理安排运动负荷原则	(184)
(四)周期性原则	(185)
(五)区别对待原则	(185)
四 课余运动训练的基本方法	(187)
(一)重复训练法	(187)

(二)持续训练法	(187)
(三)间歇训练法	(187)
(四)变换训练法	(188)
(五)综合训练法	(188)
五 中学生运动员的身体训练	(190)
(一)身体训练的意义	(190)
(二)各种身体素质的训练	(190)
六 中学生运动员的技术、战术训练	(192)
(一)中学生运动员的技术训练	(192)
(二)中学生运动队(员)的战术训练	(193)
七 中学课余运动训练计划	(194)
(一)阶段训练计划	(195)
(二)周训练计划	(196)
(三)训练课计划	(197)
第八章 学校运动竞赛的组织与编排	(199)
一 学校运动竞赛的种类	(199)
二 组织竞赛的要点	(199)
(一)组织筹办分工	(200)
(二)拟定竞赛规程	(201)
(三)做好宣传教育工作	(202)
(四)做好后勤和医务监督工作	(203)
三 竞赛的编排	(203)
(一)田径运动会的竞赛编排	(203)
(二)球类比赛的编排	(222)
四 裁判工作	(238)
(一)裁判组织	(239)
(二)赛前准备	(239)
(三)会议制度	(240)
(四)赛中工作	(240)
(五)赛后工作	(240)
第九章 常见运动损伤及其处理办法	(241)

一 运动损伤的原因及预防	(241)
二 几种运动时常发性损伤的急救与初步处理	(243)
(一)软组织损伤	(244)
(二)出血的急救	(245)
(三)关节脱位	(246)
(四)骨折	(246)
(五)鼻出血	(247)
(六)休克	(247)
(七)低血糖	(247)
(八)晕厥	(248)
(九)肌肉痉挛(抽筋)	(249)
(十)运动中腹痛	(249)
(十一)中暑	(250)
第十章 教育实习总结	(252)
一 教育实习总结的意义	(252)
二 教育实习总结的类型	(253)
三 教育实习总结的内容	(253)
四 教育实习总结的步聚	(254)
五 教育实习总结中应注意的问题	(255)
主要参考书目	(257)

第一章 体育教育实习的目的、 任务及其准备

教育实习是体育师范院校教学计划的有机组成部分,是体育院、系面向基础教育实际,加强理论联系实际的重要环节,是对体育专业学生进行职业训练和培养学生独立从事教育、教学能力的重要措施。对每一个体育师范院校学生而言,它是一门重要的必修课程。

一 体育教育实习的目的

体育师范院校教育实习的目的,应该服从和服务于我国社会主义教育的根本目的。从总的方面来说,体育师范院校教育实习的目的是以教育科学理论为指导,坚持理论联系实际的原则,使实习生将所学的各种知识和技能综合运用于教育和教学的实践中去,从而在实践中培养其从事教育和教学工作的能力,增强其从事体育教育事业的光荣感和责任心。同时,通过教育实习来检验体育师范院校的办学思想及培养规格,及时获得反馈信息,不断改进学校工作,提高教育质量,为教育事业输送合格的师资。具体说来,可以概括为以下几个方面:

1. 通过教育实习,使实习生受到一次深刻的专业思想教育,增强其从事体育教学工作的光荣感和责任心,树立为体育教育事业的献身精神。体育教师是一个光荣的称号,它的职业是高尚的,体育专业学生应该为此感到自豪。可是,目前在体育师范院校学生中还有少数人专业思想不牢固。认为体育教师低人一等,体育教学

工作没奔头；毕业后不愿从事体育教学工作，想改行做其它工作。这种现象的存在原因固然是多方面的，但是与我们平时忽视体育教师的职业教育也是有直接关系的。要想使实习生真正了解学生，进而热爱学生，热爱体育事业，我们就必须认真从教育实习抓起。因为教育实习这个实践环节往往更具有说服力和感染力。当他们第一次被学生称为老师，站在学生面前，面对几十双渴求知识和技能的眼睛讲话时，就会感到体育教师职业的崇高和无比神圣，从而促使他们用实际行动去履行体育教师神圣的职责；当他们耳闻目睹广大中小学体育教师几十年如一日兢兢业业的感人事迹时，就会被他们这种对人民体育事业“甘作春蚕吐丝尽，愿化红烛照人间”的献身精神所感动和陶冶。经过这样的教育，能够使体育专业学生反躬自问，动心思索，真正意识到自己所肩负的历史责任，从而使他们树立忠诚人民体育教育事业的献身精神。

2. 通过教育实习，检验实习生所学专业基本知识和基本技能，并在教育实习中得到巩固和提高。体育专业学生在校期间学习了许多门课程，究竟哪些课程学得较好，哪些课程还未学好，究竟获得了多少知识和技能等等，这些都需要通过教育实习这个实践环节来检验。在实习过程中，实习生要把中、小学体育课本上的知识传授给学生，就要认真备课，钻研教材，遇到问题，还要复习自己学过的专业知识和练习有关的技术动作，并查阅有关的参考资料，与实习同学互相讨论，请教指导教师等。这样通过实习就不但检验了实习生所学的科学文化基本知识和体育基本技能是否扎实，而且更重要的是使体育专业生平时学得不牢固的知识和技能也得到巩固，遇到没有学过的知识和技术动作，还要一边学、一边教，促使他们在更高的水平上学和教，真正达到教学相长的目的。

3. 通过教育实习，使体育专业生了解和熟悉中、小学的教育、教学和管理等方面的情况，培养从事中等教育的独立工作能力，为毕业后从事教育工作打下初步的基础。中、小学是实习生未来工作

的场所,所以应该尽早使实习生了解和熟悉中、小学的环境,初步掌握中、小学的一整套较为科学的教育制度和管理方法。这是实习生未来工作的需要,也是做好体育教育工作的前提。

教育是一门科学,也是一种艺术,它必须通过教育实践来培养和提高。体育专业学生在校学习了几年,获得了许多知识,但能否将所学的知识综合起来加以运用,独立从事教育和教学工作,这还需要通过教育实习这个重要的实践环节来检验并得到锻炼和提高。当然,实习生独立工作能力不是一下子在短暂的教育实习期间能够完全形成,它还需要通过毕业后教育实践的反复训练,才能逐渐得到提高。

4. 通过教育实习,全面检验师范院校的办学思想和培养规格,使体育师范院校及时获得反馈信息,不断改进学校教育和教学工作,提高教育质量。我们知道,培养合格的初、中等教育的体育师资,既是师范院校教育实习的出发点,又是教育实习的落脚点。通过教育实习,对体育专业生进行综合的、全面的检查,并进行质量分析,可给体育院、系总结工作经验,不断改革教学方法,提高教育质量提供可靠的依据。因为教育实习检查的内容广泛,反映的问题全面,既包括学生的科学文化基本知识和基本技能的掌握情况,又包括学生独立工作能力、道德品质、专业思想等方面的情况;既包括体育院、系办学方向的问题,又包括管理水平的问题等等。所以说教育实习是一面镜子,它可以反映出体育师范院校教育、教学和管理等方面的水平,暴露出某些方面的薄弱环节,并以此为据,对症下药,改革教育、教学和管理工作,使体育院、系更好地为中等教育培养出合格的师资。

二 体育教育实习的任务

体育教育实习的任务是根据体育师范院校总的培养目标和

教育实习的目的提出来的,完成教育实习的任务是实现体育教育实习目的的保证。

概括起来体育师范院、校教育实习的主要任务有以下几方面:

(一)体育教学实习

体育教学,是中、小学校教学工作的重要组成部分,是向学生传授体育知识和技术的主要形式。教学的好坏,直接影响着青少年学生的身心健康,只有教师教得好,才能调动学生的学习积极性。认真上好体育课是体育专业实习生的首要任务。通过体育教学活动,使实习生熟悉体育教学工作的全过程,初步了解上好体育课教师所应具备的知识、技能和技巧,为今后从事体育教学工作打下一定基础。

(二)班主任工作实习

班主任工作,是学校教育工作的重要组成部分。班主任是对一个班级学生全面负责的老师,是学生班集体的组织者、领导者和教育者,是对青少年进行思想政治教育和组织纪律教育的主要负责人,是联系各科教师的纽带和沟通家庭、学校、社会三者之间关系的桥梁。优秀班集体的形成,以及青少年科学的人生观和世界观的形成,都与班主任工作的的好坏有着直接的关系。虽然目前在中、小学校中,体育教师担任班主任者尚不普遍,但对一个实习生来说,经历这方面的实践锻炼,对于了解中、小学生的思想状况和积累从事思想政治教育的经验,为今后成为一个称职的体育教师是不无益处的。所以实习生应该重视实习期间的班主任工作,并努力做好班主任工作。

班主任工作的任务,主要是对青少年进行德、智、体、美等全面发展的教育,逐步提高他们分析问题、解决问题的能力,培养他们形成共产主义的人生观和世界观。实习生在做班主任工作时来完成一定具体任务,如拟定计划、调查研究、主题班会、团队活动、课外活动、个别教育等等,以增长教育工作的知识和能力,达到独立

从事班主任工作的目的。

(三)其它实习任务

在教育实习中,除了上述两项主要任务外,还有一些其它方面的教育实习任务。如:

课外活动的实习。初、中等学校的课外活动,也是培养青少年德、智、体、美等全面发展的重要教育途经。每届参加教育实习的实习生都要担负一些课外活动的组织和指导工作,如文体活动、科技活动等等。因此实习生要熟悉和掌握进行课外活动所应具备的知识和技能、技巧,以便把课外活动搞好。

组织代表队训练。一般中、小学校都有各种体育代表队,实习生应负责一个队的训练工作,在实践中提高自己的训练水平和指挥能力。

组织竞赛活动。利用课余时间,组织班及全校性的体育竞赛活动,以便提高自己的组织能力和裁判水平。

教育调查和研究。在教育实习过程中,实习生还要利用一切机会进行教育调查和研究,以便提高自己发现问题、分析问题、解决问题的能力 and 培养自己的创造能力,同时也可以为体育院系的教育改革提供依据。

三 实习前的准备

实习工作是否进行顺利、实习任务能否圆满完成,与实习前准备程度密切相关。就每位体育专业实习生而言,在出发前应做好的准备工作主要有以下几方面:

(一)思想准备

每位实习生,必须首先在思想上高度重视教育实习工作。应认真学习学校教育实习的有关文件,明确体育教育实习工作的目的、意义、安排及要求,并深刻认识体育教育实习的重要性、必要性。要

在提高认识的基础上,认真拟订个人教育实习的初步计划,根据自己的实际情况,提出努力达到的目标及措施,特别应针对自己的薄弱环节及实习期间有可能遇到的困难,拟订加强、提高和克服的方案、措施及办法。事实证明,凡思想准备充分的实习生,在实习期间都能在各方面严格要求自己,模范遵守学校的纪律及规章制度,尊重校领导及指导教师,团结同学,受到各方面的好评;而思想准备不够充分的实习生,往往出现这样或那样的问题,既影响了实习工作的正常开展,又造成了不良的影响,因此,必须在出发前就做好思想准备工作,为实习工作的圆满完成打下良好的基础。

(二)心理准备

实习生从“台下”走到“台上”,从“听众”变成“主讲”,从“听人指挥”变为“指挥他人”,其实质就是从一名学生变成一名“老师”的重要转折,身份及地位都发生了质的变化。能否适应新的角色,关键在于心理准备是否充分。我们常看到一些实习生,虽然对实习工作有很高的热情,且业务水平也不低,但却不能很好地完成实习任务。其原因虽是多方面的,但其中重要的一条是心理准备不足。当站在学生面前时,未能理直气壮地把自己摆在“教师”的位置上,充满信心地扮演所充当的角色。人虽站在“教师”的位置上,却缺少教师所应有的心理素质。故常显得紧张、慌乱,甚至恐惧发呆,以至大失水准;语言不顺,词不达意,该讲的忘了讲,不该讲的反而讲了;动作僵硬,不协调,该做好的动作做不出;课堂组织不严谨,时间安排欠合理,秩序混乱,等等。这些不仅影响了教学的效果,而且也影响了实习生在学生中的威信。因此,每位实习生,都应在实习前就把自己摆在“教师”的位置上,大胆履行教师职责,有意培养自己勇敢、坚定、自信的良好性格。有了良好的心理素质,对于充分发挥自己的业务水平就有了可靠的保证。

(三)业务准备

根据实习的任务及要求,业务方面的准备应包括如下内容: