

全国中小学体育教师继续教育资源库



体育教学指导·中学

(配教学光盘)

杨铁黎 季克异 肖彤岭 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



CS1622145

全国中小学体育教师继续教育资源库

G633.96
033

体育教学指导·中学

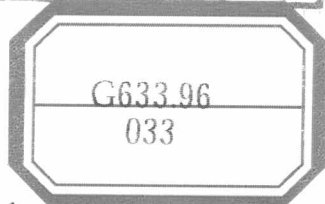
Tiyu Jiaoxue Zhidao · Zhongxue

(配教学光盘)

杨铁黎 季克异 肖彤岭 主编

1506228

重庆师大图书馆



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内 容 提 要

本书根据中学生生理和心理发育特征,以及运动技能形成规律,由体育课教学、运动人体科学、体育心理学、体育科研方法等基础理论部分,以及田径、篮球、足球、体操、健美操、武术、体育游戏、滑冰与滑雪等基本技术部分构成,突出强调了资源库的基础性、实用性、地域性、可操作性和可选择性等特色。本书配备了图文并茂、视频丰富、形象生动的教学光盘,大大增加了广大中学体育教师学习和教学的便利性与趣味性,国内首次出版。

本书面向广大中学体育教师,提供了一个内容丰富、形式多样、紧贴实践的多媒体体育教学资源整合与储备系统,也适合有志于从事中小学体育教育事业的体育院系高年级学生学习。

图书在版编目(CIP)数据

体育教学指导·中学/杨铁黎,季克异,肖彤岭主编. —北京:高等教育出版社,2011.5

ISBN 978-7-04-030034-5

I. ①体… II. ①杨…②季…③肖… III. ①体育课—教学研究—中学 IV. ①G633.96

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218619号

策划编辑	肖彤岭	责任编辑	陈海	封面设计	于涛
版式设计	宋新士	责任校对	王效珍	责任印制	田甜

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京鑫海金澳胶印有限公司
开 本 787×960 1/16
印 张 28.25
字 数 520 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
定 价 59.00元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 30034-00

全国中小学体育教师继续教育资源库建设 系列教材编写委员会

总 顾 问 宋尽贤 李鸿江

主 编 杨铁黎 季克异 肖彤岭

编 者 (以姓氏笔画为序)

王小美 王崇喜 朱志强 乔德才 刘 军

刘淑慧 李万哲 李 林 杨铁黎 肖彤岭

余道明 张建中 陈文红 陈 海 陈雁飞

季克异 郑 婕 曹京华 阎守扶 童昭岗

前 言

增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事，也是学校体育工作者学习和实践科学发展观，深入贯彻党的教育方针，大力推进素质教育，培养社会主义事业的建设者和接班人的第一要务。以毛泽东、邓小平、江泽民同志为核心的三代中央领导集体和以胡锦涛同志为总书记的党中央，都非常重视学校体育工作和青少年的健康成长。毛泽东同志明确指出：“要注意健康第一，学习第二。”改革开放以后，邓小平同志要求：“要把学校体育工作搞好。”江泽民同志多次强调，体育是关系人民健康的大事，体育水平是一个民族文明进步的重要标志。2007年5月7日中共中央、国务院颁发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出“通过5年左右的时间，使我国青少年普遍达到国家体质健康的基本要求，耐力、力量、速度等体能素质明显提高，营养不良、肥胖和近视的发生率明显下降。通过全党全社会的共同努力，坚持不懈地推动青少年体育运动的发展，不断提高青少年乃至全民族的健康素质”的目标。实现这一目标的根本要素是必须拥有一支高素质的体育师资队伍。这意味着体育教师的素质如何直接关系到中华民族的健康素质和祖国的未来。

温家宝总理指出：“百年大计，教育为本，教育大计，教师为本”。目前我国的体育教师队伍有40多万人左右，但是体育教师不论在数量，还是在质量方面都难以满足我国经济社会发展和教育发展的需要，难以满足增强青少年体质和增进青少年健康的需要。学校体育工作在体育教育的观念、体育课程资源的开发、体育教学方法的运用与创新、体育教学组织与形式等方面还亟待不断更新与发展。

2010年国务院颁布的《国家中长期教育改革与发展规划纲要》中进一步明确了继续教育的特殊地位，强调了加强教师队伍建设的重要性。为了全面提高教师综合素质，保证教育教学质量，教育部将正式启动“中小学教师国家级培训计划”，大范围的体育教师培训也将拉开序幕。根据体育教师继续教育的需求，为保证体育教师培训的质量和实效，由中国教育学会体育卫生分会、首都体育学院和高等教育出版社联合组织开发和研制了“全国中小学体育教师继续教育资源库”，

该资源库以在职体育教师为基本培训对象,遵循“高起点、低重心、宽视野”的宗旨,为体育教师继续教育提供一个内容丰富、形式多样、风格各异的多媒体体育教学资源整合与储备系统,学习者根据体育教学实际需要可自由选择、参考其中的内容。

本资源库由我国相关学科领域和运动项目领域的专家、学者研制,在注重资源库权威性的同时,还突出强调了它的基础性、实用性、地域性、可操作性和可选择性等特色。

从本资源库的内容上看,它涵盖了学校体育工作的体育教学、课外体育活动、课余体育训练三大部分。本部分是《全国中小学体育教师继续教育资源库——体育教学指导》。本部分根据中小学学生生理和心理发育特征,以及运动技能形成规律,由体育课教学、运动人体科学、体育心理学、体育科研方法等基础理论部分,以及田径、篮球、足球、体操、健美操、武术、辅助教材、滑冰与滑雪等基本技术部分构成。

从本资源库的表现形式上看,平面与立体相交叉,文字、图片与视频相呼应,生动形象。体育教师在学习过程中不仅可以从书本平面资源部分查找到在各体育项目的教学中需要遵循的基本原则和具体的指导方法,而且还可以利用多媒体立体资源(光盘)部分查找到体育教学的具体教学环节与方法等。

在本资源库即将面世之际,我们既高兴,又有些忐忑不安。高兴的是经过创作团队一年多的努力,我国第一个“体育教师继续教育资源库”项目终于完成了;令我们忐忑不安的正是这“第一个”,它能否满足体育教师继续教育的需要,能否达到预期效果,我们还没有足够的把握,它还需要实践的检验。我们希望这个成果能对工作在我国学校体育教学第一线的体育教师有所启发、有所帮助,同时也诚恳地希望听到您的意见和建议。

最后,向参与本套资源库研制的所有专家和学者以及给予我们帮助的所有人致以衷心的感谢。

编写组

2011年2月12日

目 录

理 论 篇

第一章 体育课教学	3
第一节 体育课程资源的开发与利用	3
第二节 体育课教案设计	12
第三节 新型学习方式在体育教学中的运用	26
第二章 运动人体科学	38
第一节 运动人体科学的认识基础	38
第二节 体育运动中的人体科学基础	52
第三节 运动人体科学在体育运动中的实践问题	61
第四节 体育运动中的评价与运动人体科学	72
第三章 体育心理学	77
第一节 体育心理学概述	77
第二节 体育学习动机培养与激发	79
第三节 中小学体育教学中心理训练	88
第四节 体育教学中容易出现的心理问题及克服办法	97
第四章 体育科研方法	105
第一节 中学体育科研的特征与程序	105
第二节 中学体育科研的选题	108
第三节 中学体育科研常用的几种方法	111
第四节 中学体育科研方案的制订	127
第五节 科研资料的整理与分析	129

第六节 中学体育科研论文的撰写	133
-----------------------	-----

实 践 篇

第五章 田径	141
第一节 跑	141
第二节 跳跃	160
第三节 投掷	180
第六章 篮球	190
第一节 中学篮球教学目标的设计	190
第二节 中学篮球教学内容选择	193
第三节 中学篮球水平教学计划的制订及教案设计	195
第四节 单元教学和模块教学计划的制订	199
第五节 中学篮球教学方法的运用	207
第六节 中学篮球教学评价的设计	211
第七章 足球	217
第一节 中学足球教学目标与教学内容的设计	217
第二节 中学足球水平教学计划的制订	221
第三节 中学足球模块教学计划的制订	223
第四节 中学足球单元教学计划的制订	234
第五节 中学足球课时教学计划的制订	237
第八章 体操	242
第一节 中学开展体操教育的特点	242
第二节 中学体操教学目标的设计	245
第三节 中学体操教学内容选择	253
第四节 中学体操教学时数安排	264
第五节 中学体操教学案例分析	268

第九章 健美操	273
第一节 认识健美操——教学基础	273
第二节 把握健美操——教学指南	278
第三节 教好健美操——教学案例	297
第十章 武术	321
第一节 中学武术教学特点	321
第二节 水平四（初中阶段）武术教与学	325
第三节 水平五（高中阶段）武术教与学	337
第四节 中学武术教学要点与典型教学方法	350
第十一章 体育游戏	368
第一节 体育游戏基本理论	368
第二节 速度素质锻炼方法	374
第三节 力量素质锻炼方法	380
第四节 耐力素质锻炼方法	385
第五节 柔韧素质锻炼方法	388
第六节 灵敏与协调素质锻炼方法	391
第十二章 高山滑雪与速度滑冰	396
第一节 高山滑雪	396
第二节 速度滑冰	419
参考文献	439

理 论 篇

第一章

体育课教学

第一节 体育课程资源的开发与利用

一、体育课程资源概述

(一) 体育课程资源的概念

在我国第八次基础教育课程改革中，提出了一个非常重要的概念——课程资源。2001年，教育部在颁布的《基础教育课程改革纲要（试行）》中明确指出：“积极开发并合理利用校内外各种资源。学校应充分发挥图书馆、实验室、专用教室及各类教学设施和实践基地的作用；广泛利用校外的图书馆、博物馆、展览馆、科技馆、工厂、农村、部队和科研院所等各种社会资源及丰富的自然资源；积极利用并开发信息化课程资源。”为什么此次基础教育课程改革特别强调课程资源的开发，主要是因为当时课程改革所面临的两大难题：一是基础教育课程改革的难度大、问题多；二是新课程标准和与之相匹配的教材、师资、物质条件之间存在较大差距。换言之，如果不有效地开发与利用相关课程资源，课程改革将无法顺利进行。

广义的课程资源是指一切有利于实现课程目标的各种因素^①，包括素材性资源如知识、技能、经验、生活方式与方法、情感态度、价值观、培养目标等和条件性资源如直接决定课程实施范围和水平的人力、物力、财力、时间、场地、器材、设备、环境等。课程资源实际上可以理解为实现课程目标的各种内外因素和条件的总和。但是，从课程编制的角度而言，并不是所有的资源都是课程资源，只有那些真正进入课程、与教育教学活动联系起来的资源，才能称为现实的课程

^① 吴刚平. 课程资源的理论构想[J]. 教育研究, 2001, (9): 59~63.

资源。值得注意的是,每门学科课程由于其内在的特征不同,构成实现课程目标的各种内外因素与条件的表现形式和重点也是不同的。

就体育课程而言,体育课程资源是指有利于实现体育课程目标的各种内外因素和条件的总和。其既包括形成体育课程的要素来源,如体育学科方面的知识、技能、经验、身体练习、活动方式与方法、情感态度和价值观以及体育培养目标等方面的要素,又包括决定体育课程实施范围和水平的人力、物力、财力等要素,如体育场地、器材、体育师资等。

(二) 体育课程资源的分类

根据不同的标准,可以将体育课程资源划分成不同的类型(见表1-1)。在实际的运用中,可以将上述几种方法结合起来进行分类,以满足不同的需要。

在实践层面,体育课程内容资源、体育课程物力资源以及体育课程人力资源最为常见,是我们开发与利用的重点。

表 1-1 体育课程资源的分类

分类标准	体育课程资源的类型
根据体育课程资源的功能与特点	① 素材性体育课程资源:体育知识、经验、技能、运动项目等 ② 条件性体育课程资源:体育师资、场馆、器材、图书资料等
根据体育课程资源的空间分布	① 校内体育课程资源:体育师资、校内体育场馆和设施等 ② 校外体育课程资源:家长、著名的运动员、社区体育俱乐部等
根据体育课程资源的性质	① 自然体育课程资源:学校附近的山峦、森林、河流、湖泊等 ② 社会体育课程资源:学校的体育场馆、图书馆等
根据体育课程资源的存在方式	① 显形体育课程资源:教科书、计算机、体育场地、器材等 ② 隐形体育课程资源:经验、生活方式、学校体育传统与风气等
根据体育课程资源的管理要素	① 体育课程人力资源:体育教师、学生、家长、社区体育指导员等 ② 体育课程物力资源:校内外体育场馆、器材等 ③ 体育课程财力资源:学校体育经费、社会的各种捐赠和赞助费等 ④ 体育课程信息资源:体育知识、网络信息、体育图书、期刊等

(三) 开发利用体育课程资源的意义

开发利用体育课程资源的意义主要体现在三个方面:

其一,开发利用体育课程资源是体育课程实施的必要前提。体育课程与课程资源之间存在着非常密切的联系。没有体育课程资源就没有体育课程可言,没有

体育课程资源的广泛支持,再完美的体育课程改革设想也很难转化为实际的教育成果。相反,有体育课程就一定有体育课程资源作为前提。但是体育课程资源的外延范围远远大于课程本身的外延范围,因为所有的体育课程资源只有根据课程目标、学校实际和学生身心发展特点等,经过教育学的加工并付诸实施才能成为体育课程。因此体育课程的实施范围和水平一方面取决于体育课程资源的丰富性,另一方面则在很大程度上取决于对体育课程资源的合理开发和利用。

其二,开发利用体育课程资源可以提高体育教师的教学水平,促进体育教师的发展。开发利用各种体育课程资源,将全面带动体育教学手段、方法、组织形式等方面的变革,在此过程中,体育教师的教学水平将会得到进一步的提高,其教育观念、方法等也将不断适应现代社会和课程改革的要求,这对体育教师的专业发展具有重要意义。

其三,开发利用体育课程资源可以提高学生的主体地位,促进学生的全面发展。学生是重要的体育课程资源,也是开发利用体育课程资源的主体。对体育课程资源的开发利用,不仅要让学生亲自参与,让他们的生活和经验进入体育课程,而且还要在这一过程中激发他们学习的兴趣,陶冶情操,不断提高他们探求新知的能力。这意味着学生的学习方式将发生根本性的转变,学生将由被动的知识接受者转变为知识的共建者。

二、体育课程资源开发利用的方法

(一) 开发利用体育课程内容资源的方法

1. 筛选法

所谓筛选法,就是按照一定的标准从大量的体育课程内容资源中,选择出合适的体育课程内容的方法。

在实践中,有两个层次的筛选:一是体育专家对体育课程内容的筛选。体育专家筛选的结果多以体育课程标准(或体育教学大纲)以及体育教材的形式呈现。二是体育教师对体育课程内容的筛选。而经过体育教师筛选的体育课程内容,最后才能进入体育课堂,成为教师“教”和学生“学”的内容,它直接影响学生的体育学习范围与水平,因而显得尤为重要。

对体育课程内容的筛选,应考虑以下四个方面:

一是学生的实际,即所筛选的体育课程内容应符合学生的身心发展特点、兴趣爱好、体育学习基础以及接受能力等实际。

二是体育教学的条件,即从本校的体育师资、场地器材设施等教学条件实际出发筛选体育课程内容。

三是体育课程内容的特点。体育课程内容是十分丰富的,既包括了体育等相关学科的知识,也包括了各种各样的身体练习。特别是身体练习,其动作特点、教育价值等都不尽相同,在筛选中应尽量选择那些教育价值高、对学生身心发展影响较大的身体练习。

四是时代性,即适当筛选一些新兴的、富有时代气息的、学生喜闻乐见的运动项目供学生学习。

需要关注的是,我国的民间(乡土)体育活动资源非常丰富,而且相当一部分是中小學生喜爱的活动,如果能通过筛选将其引入体育课堂,将对实现体育课程的目标发挥重要作用。

2. 改造法

改造法是指根据体育课程具体实施的不同对象和条件等特点对原有体育课程内容资源的某个构成要素进行加工、变化、修改的方法。改造是体育课程内容资源转化为体育课程内容的基本途径。特别是身体练习资源要成为体育课程内容,必须经过教育学意义上的加工处理。在运用改造法进行体育课程内容资源开发时,具体的方式是很多的,每一种方式运用的条件和效果都有所不同(见表1-2)。

表 1-2 改造的具体运用方式示例

序号	具体改造方式	示 例
1	简化	如:简化某个动作的技术结构;删减动作的数量,如将 32 式太极拳改为 8 式太极拳等
2	降低/增加难度	如:将带器械的练习改为徒手练习,或将徒手练习改为带器械的练习
3	修改	如:修改某个游戏或运动项目的比赛规则等
4	转换/移植	如:将室内运动项目转换到室外的环境中进行;陆地运动项目移植到水中进行等
5	变形	如:改变具体动作的组合方式;改变人员的组合方式等;改变练习的路线等
6	限制	如:单人跑改为“两人连足跑”或“杠杆跑”;双脚跳改为双脚用麻袋套住的“袋鼠跳”等
7	夸张	如:游戏中对“角色”及所使用的道具进行夸张等
8	调整	如:调整场地器材的规格等

改造的步骤主要有:

第一,分析学生的特点和学校的条件。如分析学生的年龄、性别、兴趣、爱

好、生理发育特点、心理发育特点、生活经验基础、学校的场地、器材设备条件等,通过分析,确定改造的具体内容和方式。

第二,分析身体练习的构成要素。任何身体练习都由一定的基本要素所构成,概括起来包括练习方法要素、环境要素、人与人及人与环境关系要素、比赛规则要素等,改造实际上就是对这些要素的不断变化、加工和修改(见表1-3)。对某个具体的身体练习而言,从中提取一些要素,改变一些要素,增加一些要素、舍弃一些要素就可以形成一个新的体育课程内容。

表 1-3 身体练习的构成要素分析

主要素	次要素	子要素
活动(练习)方法要素	练习时间	长、短;间隔、连续等
	身体姿势	开始姿势、练习过程中姿势、结束姿势;高姿势、低姿势等
	练习轨迹	形式:直线、曲线、之字形等 方向:上、下、左、右、前、后;顺时针方向、逆时针方向等 幅度:大、小;远、近等
	练习速度	快速、中速、慢速等
	练习速率	大、小等
	练习节奏	强、弱;快、慢等
	练习力量	大、小等
活动(比赛)规则要素	比赛方法	人员、参与形式、比赛时间限制、比赛场地与器材、动作要求等
	获胜方法	时间长短、距离远近、重量轻重、分数多少等
	比赛行为	违例、犯规、处罚方式等
环境要素	自然环境	阳光、森林、湖泊、大海、天空、冰雪等
	物质环境	场地、器材、设备、服饰等
人与人及人与环境 关系要素	人与人关系	单人、双(偶)人、多人;人—人互动、人—器械—人互动等
	人与环境 关系	徒手、带器械;室内、室外;陆地、水中、空中等

第三,按照一定的目的和原则对竞技运动项目的各构成要素进行改造。改造不是随意进行的,必须有明确的目的,必须遵循一定的原则。一般来说,需要考虑四个基本原则,即趣味性与游戏性原则、教育性与文化性原则、适应性与可行性原则以及生活性与实用性原则(见表1-4)。

表 1-4 改造的基本原则

原则	主要含义
趣味性与游戏性原则	对所改造的竞技运动项目尽可能“融”进一些趣味性、游戏性、情节性的要素,使学生爱学、愿学、乐学,特别是对一些比较枯燥、单调的竞技运动项目的改造
教育性与文化性原则	尽可能挖掘竞技运动项目中的教育性和文化性因素,突出竞技运动项目的健身、育人和文化价值,使学生在运动活动中受到教育,并了解与掌握各种形态的体育运动文化,包括民族传统体育文化等
适应性与可行性原则	所改造的竞技运动项目要尽可能满足学生的体育需要、适应学生身心发展的特点和学校场地器材等条件,并具有可行性
生活性与实用性原则	所改造的竞技运动项目要尽可能贴近学生的现实生活,尽可能与学生的日常生活相联系,并能够在他们的日常生活中发挥作用

例如对体育器材要素和比赛规则要素的改造,见表 1-5 和表 1-6。

表 1-5 改造体育器材要素示例

序号	改造内容	示 例
1	形状	如:将圆形的足球变成椭圆形、三角形、多边形等
2	大小	如:在女生或小学生的篮球比赛中用足球代替篮球;在技巧练习中使用小体操垫等
3	重量	如:用较轻的气球代替排球;在投掷中用纸团代替垒球等
4	高度	如:在篮球学习中降低篮圈的高度,使中学生也能够完成扣篮动作等
5	色彩	如:将羽毛球、毽球等染成各种不同的颜色等
6	布局	如:将足球门、篮球架放在场地的中央等
7	材料	如:用塑料泡沫材料代替木质材料制做跳箱;用纸制作足球等
8	功能	如:用球类来投掷;用体操器材做障碍物等

表 1-6 改造比赛规则要素示例

序号	改造内容	示 例
1	比赛方法	如:将迎面接力跑改为后退接力跑;将篮球比赛中两队的集体对抗改为三人各自为阵的单打比赛等
2	得分方法	如:篮球比赛中将得分方法改为“球触篮板得 1 分,球触篮圈得 2 分,球投进篮圈得 3 分,在 3 分线后投进篮圈得 5 分等
3	获胜方法	如:将标枪以投远为获胜改为以投准为获胜;排球以先得 25 分为胜,改为在 20 分钟内得分多者为胜等
4	比赛时间	如:将足球比赛时间由 45 分钟半场改为 10 分钟半场等
5	违例、犯规与处罚	如:取消足球比赛中“越位”的违例限制等