

高等学校“十二五”规划教材



体育教育实习与实践

TIYU JIAOYU SHIXI YU SHIJIAN

主编 张虎

西北工业大学出版社

高等学校“十二五”规划教材

体育教育实习与实践

主 编 张 虎

副主编 杨 泉 刘竞红 陈伟龙

西北工业大学出版社

【内容简介】 本书是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神编写而成的,全书共分十二章,内容包括体育教育实习概述、体育教育实习的组织与管理、体育教育实习准备、体育教育实习的实施、体育教育实习成绩的评定、体育教育实习总结、有关实习文件范例、常用体育场地的画法、体育课准备活动部分示例、青少年身体素质练习与方法、国家学生体质健康标准及体育教育工作若干要求等。

本书可作为普通高等学校体育专业实习与实践课程教材,也可供体育课教师和体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育教育实习与实践/张虎主编. —西安:西北工业大学出版社,2011.10
ISBN 978-7-5612-3215-6

I. ①体… II. ①张… III. ①体育教育—教育实习 IV. ①G807-45

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 216588 号

出版发行:西北工业大学出版社

通讯地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029) 88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西兴平报社印刷厂

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

印 张:16.75

字 数:401 千字

版 次:2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷

定 价:36.00 元

编委会

主 编 张 虎

副主编 杨 泉 刘竞红 陈伟龙

编 委 （按姓氏笔画为序）

王 毅 王小军 王居海 王敏婷 左海燕

边菊平 全祖馨 何小军 张彦荣 陈爱国

陈彩虹 畅宏民

前 言

为了全面贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《全国普通高等学校体育课程指导纲要》和《国家中长期教育改革发展规划纲要(2010—2020年)》等文件精神,积极推进“全国亿万学生阳光体育群体性系列活动”的开展,全面实施《国家学生体质健康标准》,树立“健康第一”的指导思想,提高普通高等学校体育教育专业教学质量,编者围绕近几年普通高等学校体育教育专业课程的改革和发展,经过与省内外多位知名专家、学者座谈、讨论,在参考大量相关文件和资料的基础上,根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神,集中借鉴了学校实习中积累的实践经验,较系统全面地展示了教育实习工作的程序,指导性地设计了中学体育教育实习的全过程,并按照体育教育专业特点和规律编写了本书。

本书的突出特点:一是引经据典、内容充实;二是时代气息浓,系统性强;三是具有针对性和指导性。对将要步入教育战线大学生的实践引导和帮助是意义深远的,相信本书的出版,将为体育教育专业学生学习、实践发挥指导和帮助。

本书紧密结合体育教育专业“2+2”人才培养模式,联系基础教育体育教学实际,以培养素质高、能力强、创新型体育教育专门人才和管理人才,充分体现“夯实基础、强化主干、加强实践、注重素质”的人才培养指导思想。

本书在编写过程中参考了相关的文献资料及有关论著,并吸取了有关知名专家学者的宝贵意见,限于篇幅,恕不一一列出,在此衷心地向有关专家和同行表示感谢。

本书由张虎主编,杨泉、刘竞红、陈伟龙任副主编,全书由张虎负责统稿。具体编写分工如下:张虎编写第十章、第十一章,杨泉编写第二章、第四章、第七章、第十二章(第六至九节),刘竞红编写第五章,第八章、第九章、第十二章(第一至五节),陈伟龙编写第一章、第三章、第六章、第十二章(第十节)。

由于水平有限,尽管做了较大努力,但不妥之处仍在所难免,敬请专家、同行和广大读者不吝赐教。

编 者

2011年6月



目 录

第一章 体育教育实习概述	1
第一节 体育教育实习的目的和作用	1
第二节 体育教育实习的任务及内容	2
第三节 体育教育实习的程序及要求	4
第四节 实习生应具备的教学技能	6
第二章 体育教育实习的组织与管理	21
第一节 组织管理机构	21
第二节 体育教育实习的职责	21
第三节 组织管理的作用和任务	24
第四节 组织管理原则	25
第五节 组织管理的内容和方法	26
第三章 体育教育实习准备	29
第一节 中学生生理特征与体育教学	29
第二节 中学体育课的类型和结构	35
第三节 教材分析	38
第四节 编写教案	45
第五节 试教(试讲)	50
第四章 体育教育实习的实施	53
第一节 体育课的过程	53
第二节 体育课的评议	62



第三节 课外体育活动的组织	67
第四节 见习班主任工作	70
第五章 体育教育实习成绩的评定	79
第一节 评定成绩的内容、比重和计分办法	79
第二节 评定成绩的标准	80
第三节 实习成绩的评定办法与要求	82
第六章 体育教育实习总结	84
第一节 总结的意义和范围	84
第二节 总结的形式和要求	84
第三节 个人总结	86
第四节 实习队总结	88
第五节 总结交流	90
第七章 有关实习文件范例	92
第八章 常用体育场地的画法	106
第一节 篮球场	106
第二节 排球场	109
第三节 足球场	112
第四节 小足球场	115
第五节 羽毛球场	118
第六节 200 m 跑道	121
第七节 跳高场地	126
第八节 跳远、三级跳远场地	127
第九节 铅球场地	128
第十节 铁饼场地	129
第十一节 标枪场地	130
第九章 体育课准备活动部分示例	132
第一节 身体各部位准备活动示例	132
第二节 体育课准备活动成套动作示例	140
第十章 青少年身体素质练习与方法	149
第一节 力量素质	149
第二节 速度素质	153



第三节	耐力素质·····	154
第四节	灵敏素质·····	154
第五节	柔韧素质·····	156
第十一章	学生体质健康测试及评价·····	157
第一节	《国家学生体质健康标准》说明·····	157
第二节	《国家学生体质健康标准》实施办法·····	158
第三节	《国家学生体质健康标准》测试方法·····	159
第四节	《国家学生体质健康标准》评价指标与分值·····	171
第十二章	体育教育工作若干要求·····	172
第一节	学校体育工作条例·····	172
第二节	全民健身计划纲要·····	175
第三节	中华人民共和国体育法·····	178
第四节	中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定 ·····	182
第五节	教育部财政部关于实施高等学校本科教学质量与教学改革 工程的意见·····	190
第六节	教育部关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的 若干意见·····	193
第七节	全面普通高等学校体育课教学指导纲要·····	197
第八节	中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见 ·····	201
第九节	体育事业发展“十二五”规划·····	205
第十节	国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年) ·····	218
附录	2010年国民体质监测公报·····	240
参考文献 ·····		255



第一章 体育教育实习概述

发展体育运动,增强人民体质。

——毛泽东

第一节 体育教育实习的目的和作用

体育教育实习的目的、作用是由其内在的特征、功能和规律性所表现出来的,是师范院校体育专业学生根据专业培养目标及教学计划中的任务和要求,在实习领导部门的统一安排下,在实习教师的指导下,通过特定的实习时间亲自参与中学体育教学实践,是培养自己独立从事教书育人工作的一次实践的过程。它是培养未来中学体育教师的重要途径,也是一门融实践性、专业性、教育性为一体的综合性的重要课程。作为教育实习的目的及作用,从实习生实习的角度来看,主要表现在下述几方面。

一、有利于了解和熟悉中学实际,为今后工作打下基础

师范院校体育专业学生实习的目的就是为今后当一名合格的中学体育教师打下良好的基础。要达到此目的,就必须熟悉未来的工作场所即中学的情况和环境。通过教育实习,我们的实习生可以有针对性地了解和熟悉中学教学、体育教学活动、学校管理等实际情况,深刻理解作为一名合格的体育教师应具备的基本素质以及课外活动、班主任工作和团队活动等特性,并对体育教学计划、内容、组织教学、教学原则和方法、场地和器材的实际使用有清晰的印象。同时在实习期间与学生的广泛接触和联系中,能比较全面地了解中学生的身心发展以及兴趣、爱好、动机、需求等情况。实习生从实习第一线归来以后,能更加重视对文化知识的学习,从而有助于专业体育技能的提高。

二、有利于增强责任心和巩固专业思想

实习期间,会有很多感人的事迹使实习生深受感动,难以忘怀,从中受到启迪和鼓舞。实习学校领导、老师们热情接待和关心帮助,以及中学生们渴求掌握知识的眼光,使初为人师的学子看到了当一名人民教师的神圣,特别是在实习结束的时候,一些酷爱体育的中学生成绩大幅度提高了,少数体育差的学生也加入到体育锻炼的行列中来,这是对实习工作的最大鼓励。同时,也使实习生对自己的实习工作和将从



事的事业感到自豪,尤其是看到许多工作在教学第一线的新老同行们克服困难,在艰苦环境中、在平凡的岗位上取得不平凡成绩,其人生观、苦乐观对实习生会产生感染、熏陶。实习不仅使实习生树立了以苦为乐、以教书育人为乐的观念,也增强了他们忠于党的教育事业的使命感。

三、有利于巩固知识和提高技能

实习不仅使实习生对几年来学习和掌握的书本知识、运动技能和教学原理在实践中得到检验、运用和巩固,而且进一步提高和发展了独立从事教育工作的能力。在实习之初,试讲试教时,可能会声音小、心跳快,甚至脸色苍白、四肢颤抖,调动队伍不自如,下达口令不果断;上课抓不住重点,班主任工作更是束手无策,显示出工作能力的不足。通过实习,实习生充分认识到只有在实习中自觉地锻炼自己,培养自己,才能闯好实习关。正如有的实习生所说:“过去当了十几年学生,始终没有离开学校,认为当老师不在话下。通过这段实习,才发现以前对自己估计过高,在现代教学中,教书育人是一门艺术,这时才看到自己的理论知识、运动技能、教学方法、年级工作、班主任工作和组织团队生活等各方面的不足;课堂教学方面,在调动队伍、讲解示范、组织管理,尤其是教书育人,做学生思想工作等还差得很远,当一名合格中学体育教师并非容易的事。”

总之,教育实习既有利于实习生工作能力的发展和提高,也有助于实习生理论知识的巩固和运用,可以说,教育实习是师范院校教学环节的主要课程。

从客观事实的内涵和外延的角度看,学校实施教育实习对我国体育教育发展战略、人才竞争,对于“三个面向”培养目标的实现,都会产生深远的意义和影响。因此,作为体育教育工作者,要从现在做起,抓住有限的时间和机遇,立足现实,面向未来,积极主动地投身实习工作,完成各项实习任务,保证实习效果和质量。

第二节 体育教育实习的任务及内容

体育教育实习的主要任务是根据师范院校总的培养目标和教育目的提出的。作为教育实习,总体上看,包括思想、业务、能力等方面;从内容上看,就是培养师范生掌握体育教育、教学和管理工作的技能和技巧及独立工作能力;从形式上看,就是进行体育课堂教学、课外体育工作、运动队训练、小型体育竞赛的组织管理和裁判工作,以及班主任工作实习等方面。本节从实习形势及特点阐述体育教育实习的主要任务和内容。

一、体育课教学实习任务

体育课教学是指中学体育教学中室内、室外课的全过程。具体任务和内容有备课、写教案、试讲(教)、上课、辅导、成绩考核、教学调查研究等基本环节。

要求每个实习生必须做到:

(1)根据中学体育教学大纲、教材和实习学校教学计划安排以及学生、场地、器材管理等情况。每个实习生认真备课,写出正确、规范、适用的教案。



(2)一般安排 12 节以上室外课,2~4 节室内课的教学任务。

(3)每次课后要布置作业(强调练习的内容、组别、次数),并要求实习体育老师参与辅导,以加深实习师生的感情,有利于搞好实习工作。

(4)完成单元教学计划后要有考察记录和成绩评定材料,以便帮助实习学校综合评定学生学期成绩。

二、班主任工作的实习任务

班主任工作实习主要是对中学班主任的常规工作进行见习和实习,在原班主任帮助指导下,独立开展班级教育管理工作。其具体工作任务有以下几个方面:

(1)充分熟悉班级情况,在调查研究的基础上制定实习期间班主任工作计划,写出综合和单项工作活动计划。交原班主任和实习指导老师阅改,经同意后才可实施。

(2)独立担任实习班主任 1~2 周以后,至少组织召开一次主题班会、学生干部会,布置工作总结等。

(3)开展一次有意义的集体活动(如文体比赛、知识竞赛、社会团体服务及其他具有思想性、教育性的有益活动等)。

(4)有计划地进行一次家访,找个别学生谈话,并写出家访、个别学生谈话的综合性分析材料。

三、课外体育工作的实习任务

课外体育的实习,是指中学课外体育活动、运动队训练或传统项目的辅导管理等活动的实习及组织小型体育竞赛的裁判工作。它是丰富中学生第二课堂的主要途径。每个实习生应具体做的任务和内容有以下几个方面:

(1)每天要进行早操、课间操的领操或辅导、值勤工作。

(2)选择一个班级,配合原班主任开展课外体育活动,并积极参与辅导或帮助其“达标”工作。

(3)协助实习学校开展正常的传统项目的训练,在条件允许的情况下,组织学生开展业余学生训练队和学生骨干辅导队活动。

(4)组织一次班级之间的友谊竞赛,丰富实习内容,促进实习学校课外体育活动的开展。

四、社会调查报告的写法及工作中的具体任务和内容

在实习过程中,通过对实习学校的调查摸底和了解分析,如实习学校对体育的重视程度、师资的配备、体育教师的培训情况、教学教风、学校管理、学生的精神面貌等情况进行调查研究,提出自己的看法和意见,培养发现、分析、解决问题的能力。

五、认真总结经验教训

实习生通过一系列的体育教育教学实习实践,认真总结自己在实习教学过程中取得的经验和教训,并积极掌握教学规律,为今后当一名合格的体育教师打下坚实的基础。



第三节 体育教育实习的程序及要求

教育实习是师范院校教学工作中一个重要的组成部分,真正做好这项工作并非易事,只有把握其特点、规律,采取积极有效的措施,思路明确,方能达到预期目的。怎样才能做好此项工作?我们可以从以下几方面加以考虑。

一、端正态度、提高认识

端正态度、提高认识是做好教育实习的前提条件,体育教育实习实践证明,只有思想上达成共识,才能态度积极,解决好容易出现的问题。反之,就会流于形式,走过场,甚至出问题,闹出笑话带来一系列不良影响和负面效应。

1. 提高认识,重在学习

对实习生来讲,要积极参与校、系组织安排的各项学习活动,通过学习有关方针、政策及实习制度细则等,联系本系的专业特点和本人的思想认识,边学边议,加深对实习的意义、作用、目的、任务、内容和要求的领会和理解,从中受到教育和启迪,从而端正态度。当前,实习生中存在不正确的认识:其一认为实习工作简单,学了十几年,中学是骨干,大学是专业,教中学“绰绰有余”,无须认真准备。其二认为实习时间短,收获不大。一名合格教师要靠今后工作中培养,现在搞不搞无所谓。其三认为实习好坏一个样,与毕业找工作无关,无须认真。其四认为实习工作难,缺乏信心,表现急躁、心态紧张。这些认识必须认真地及时地加以预防,否则就会缺乏动力,搞不好实习工作。

2. 常看常听,取得经验

无论在平时、实习前,还是实习中都要积极参加系、科、队组织安排的有关活动,看、听老教师、往届毕业生讲课。通过看、听,座谈交流教学经验,分析掌握中学体育现状,对搞好实习工作无疑会起到积极作用。

3. 培养能力,重点练习

根据实习计划、任务、内容和要求,重点练习口头讲解,培养表达能力、组织教学能力(吹哨、喊操、调动队伍指挥能力);备课、写计划、写教案,锻炼文字组织能力。同时注意进行思想教育和班主任工作的培养和训练,努力通过政治思想、教学能力和教书育人这“三关”。

4. 培养能力,多写多思

积极参加集体备课、写教案等活动,联系实际,多思考,试写出个人实习各项工作计划,交指导教师审阅,从思想、心理、业务等方面做好充分准备。

二、任务明确,细致安排,认真准备

实践证明,任务明确,细致安排,认真准备是搞好教学实习的重要环节。做好这一工作,不仅使自己从一开始就心中有数,临场胸有成竹,而且,对培养自己的适应能力,保证和提高实习质量具有重要作用,为此要做到以下几点。

1. 突出一个“早”字



作为一名体育专业师范生,平时要注重“三基”和教育能力的培养和训练,实习前的准备阶段,就要积极参加系(科)组织的各项活动,做到早明确实习任务,早做好准备工作,早做出计划和安排,使各项准备工作落到实处。如什么时候备课、写教案、看(听)课评议、试讲教,什么时候实习班主任工作等,都做到心中有数。切忌不做准备,到时拖拉马虎,补做不及,盲目乱干。

2. 讲究一个“实”字

要有务实态度,在整个实习教学过程中,各项工作都要从实际出发,实事求是,扎实工作,落到实处。切忌华而不实,弄虚作假。

3. 注重一个“严”字

作为今天的师范生,明天的实习生,后天的中学体育教师,不仅要按照实习学校的要求,而且要按一名合格的中学体育教师为人师表的道德规范来要求自己,以身作则,严格训练,搞好教育工作。

三、争取多方面支持及指导

目前,少数学校系(科)领导、教师和师范生对实习工作重视不够。鉴于实习学校在认识上和条件上的原因,还鉴于师范生缺乏教育的实际经验,需要争取各方面大力支持和及时指导。

(1)用自己的实际行动来争取别人支持和指导。实习生想得到别人尊重、支持、指导,首先要自尊、自重,支持和理解别人,更要以虚心态度,珍惜和别人一起学习、工作的机会,加深感情。

(2)仪表庄重大方,语言朴实并利用自己现有条件和优势,尽最大努力,真心实意地为别人做点工作,甚至做出“牺牲”。

(3)要有强烈的事业心、责任心和踏实的工作作风,以实际成绩来争取别人支持和指导。如不是这样,而是坐等别人支持、指导,工作华而不实,油嘴滑舌,自高自大,埋怨、责怪不支持、不理解,那就会被别人看不起,甚至“赶你走”。

四、持之以恒,努力实践,不断总结探索

“实践出真知”“实践出人才”。实习是将知识转化为工作能力,由学生向教师过渡的重要实践课程,只有经受实践锻炼,才能不断地提高自己。本书从理论和实践相结合阐述实习生应如何实习,但对广大实习生来说,还仅是理性认识,还必须把所学的理论运用到实际中去,并在实践中不断探索,加以总结,经过“实践—认识—再实践—再认识”的多次反复,才能得到更多的收获。在此,要注意两个问题。

1. 持之以恒,努力实践

在实践过程中,往往会出现这样和那样的问题。有些问题是意料之中,有些问题是意料之外。如在实习中,不光实习学校条件差、场地小、器材少、学生多、基础差,还有学习态度和纪律以及天气变化、环境影响而无法上课。对这些问题如何处理?实习生要在实践中多想办法,争取实习学校和指导教师帮助解决,调动各方面积极性,锲而不舍,这样实践下去,一定会带来很大收获。实践证明,努力实践、持之以恒是实习取得成功的一个重要因素。



2. 不断总结、探索,增长才干

在教学实习中,不仅要努力实践,持之以恒,而且还要经常对自己的实习工作进行总结检查,发现存在的问题,并认真找出解决办法。探索出一条切实可行的成功之路,为将来中学体育教学打下坚实基础。

总之,实习是体育专业学生今后当好教师的必经之路。它既是一次很有价值的活动,又是一次很有意义,乃至令人终生难忘的工作。尽管在实习中存在这样或那样问题,但我们有教育行政部门和实习学校领导、师生员工的大力支持,有自己的优势和特长,有成功经验可借鉴,只要我们认真对待,充分准备,持之以恒,努力实践,不断学习、总结、探索,就一定能战胜困难,解决问题,顺利完成实习任务。

第四节 实习生应具备的教学技能

技能在教育心理学中是指顺利完成某种任务的一种活动方式或心智活动方式。它是通过练习获得的。技能分为动作技能和心智技能,动作技能是为顺利完成某项任务而合理组织起来的实际动作。例如,画图、编织、游泳、艺术体操、驾驶汽车等。心智技能也称为智力技能,它是顺利完成某项智力任务而合理组织起来的一系列心理活动,包括感知、记忆、思维、想象等心理活动。例如,构思文章、阅读、速记等都是心智技能。在许多实际活动中,动作技能和心智技能常常要结合起来,例如,写文章既有动作技能(写),又有心智技能(构思);踢足球既有动作技能,又有心智技能(思考踢的方位)。因此,完成某项具体任务时,动作技能往往需要心智技能来调节和控制。

教师的课堂教学技能是在课堂教学中,依据教学理论,运用专业知识,顺利完成教学任务并能促进学生学习发展,而采取的一系列教学行为方式。要完成课堂教学任务,既有动作,又有心智活动。从这个定义出发,我们可以了解到:一是课堂教学技能是与完成某项课堂教学任务相联系的。离开了课堂教学活动就无法谈及课堂教学技能。二是教学技能是一种行为方式,是可以表现出来的,因此是可被观察记录到的。三是教师所表现出的教学技能水平是有差异的,差异产生的因素是多方面的,但通过恰当的练习训练,教学技能水平是可以提高的。

为了能准确把握教学技能的概念,还要分清技能和知识、能力及艺术的关系。知识是人们对客观世界的正确认识,是客观世界在人脑中的正确反映。教师所应具有的知识包括学科专业知识及教学理论知识,所以教师不仅要掌握学科专业知识,还要学习教育学、心理学等教学理论知识。然而,一个知识很丰富的人不一定是教学技能水平很高的人。我们有时会碰到“知识渊博,却表达不清的人”“专业知识水平很高,教学效果却不一定好的人”,正说明了这一点。对教师而言,具有一定的教学理论和学科专业知识是掌握课堂教学技能的基础,练习、训练和积累是提高课堂教学技能的有效手段。

能力在心理学上的定义是指顺利完成某项活动的个性心理特征,也包括完成一定活动的具体方式和相应的心理要素。由此可见,要发展教学能力,既要有一定的教学理论和学科知识,也要进行教学技能的训练。离开了教学技能,就无法形成教学能力。从掌握知识和技能到形成能力有一个转化和迁移的过程,知识和技能是形成能



力的基础。

教学艺术也不同于教学技能,教学不仅是一门科学,而且是一种艺术。教学艺术是以教学论、心理学和美学为基础的,掌握教学技能也是从事教学艺术活动的基础。教学艺术是教师的知识和技能的高水平发挥的表现,是教师在教学过程中创造性劳动的集中表现。成功的教学,就是一种艺术的创造。教师要形成自己的教学艺术,必须要掌握各项教学技能。

一、教学语言技能

在体育教学中,教学语言技能包括教学基本语言技能和教学口令语言技能两个方面。这两种不同表现形式的技能,都是以语言为基础,既有密切联系,又有各自的特点和要求。我们从概念、功能方面阐述如下:

(一)教学基本语言技能

1. 什么是教学基本语言技能

教学基本语言技能是教师传递信息,提供指导的语言行为方式,它不独立存在于教学之中,是一切教学活动的最基本的行为。

语言是祖先给我们留下最宝贵的遗产,没有语言就没有今天这样智力高度发展的人类,当然也就没有今天这样的人类社会。语言是一种社会现象,据教育心理学工作者观察,人的一般语言生活得到的结果是听占45%,说占30%,读占16%,写占9%,听、说是语言活动的基础,读、写则是在听说基础上派生的语言活动,可见语言活动是人类在社会生存中最基本的实践活动。

体育课堂教学语言是教师向学生进行思想教育,陶冶情操,传授体育理论知识,引导学生掌握技术动作和学习方法,培养学生观察、分析、解决问题能力的重要媒介,是保证教师完成教学任务经常使用的重要手段,也是一切教学活动的最基本的行为方式。教师的语言作用远远超过了其他普通职业者,教师用准确、生动、富于启发性的语言进行教学,这是教师教学语言艺术水平和基本素养的反映。研究教学用语、训练语言技能、提高课堂讲话语言艺术是体育教师的基本功和必要的文化素养,它在体育教学中具有重要的地位。所以,我们把体育教学的基本语言技能作为一项基本教学技能。

2. 教学基本语言技能的功能

(1)教学语言技能的掌握能保证准确、清晰传递信息。当今人类已进入信息社会、电脑的世界,人类的语言已被广泛地应用到社会的各个领域,加速了信息的储存、传递和交往。现代化的教学手段不管多么复杂和先进,都无法代替语言。语言仍是最基本、最经济、最有效的体育教学手段。教学活动是通过师生相互频繁的语言作用在教学和训练的过程中来实现的。成功的一节体育课,影响因素虽然很多,但如果教师的教学语言素质基础差,语言技能水平低,将会使其他一切教学技能运用受到极大影响,带来障碍,降低教学效果。

因此,教学语言技能的掌握和提高,是教师语言准确、清晰、迅速传递信息的重要保证。例如:教师的语言逻辑性强,能使其思路清晰;语言准确,可以使概念的科学性、严密性加强;语言简练明了,能把复杂问题简单化;语言形象生动,能把抽象的问



题具体化;语言感情充沛、真挚,能打动人心,在学生心灵中能得到情感上的满足,获得精神上的愉悦和审美感受,激发学生学习的兴趣和积极性。

用普通话准确吐字、发音是很必要的,不能用“错字”“白字”“方言”去讲课,否则学生听不清、听不懂,造成语言障碍和混乱,再好的内容及信息传递都会受到阻碍和误解。

(2)在教学中,教师传递的信息量要保持恰当和适宜。语言是人类社会特有的信息,一段话、一节课都要通过语言信息的传递和交流,使其教学技能和各种教学活动能顺利进行。正确使用教学基本语言技能,它能正确控制口语负载的信息量、语句长短和速度。灵活处理音节长短疏密的变化,使之错落有致,教学效果会大大提高。相反,教师缺乏语言技能,课堂上就不能较好控制信息量的传递,例如,一上课教师就哇啦哇啦地猛讲,连续不停地念和说,会造成学生瞬间接受信息量过多、过密,引起大脑抑制,会造成事倍功半的结果。当然,语速过慢、语言表达间歇过长,停顿过多,造成学生信息量过少,浪费了上课时间,完成不了教学任务。

(3)使学生乐于接受。在教学过程中学生的需要得到满足是学生接受信息的基本条件,但学生乐于接受就必须提高学生学习的兴趣,调动他们的积极性,通过教学基本语言技能的运用能达到这一目的。

例如:课堂上教师语言的表达,它有音调的高低和音量大小的变化。高音教学和低音教学要恰当合理地应用,一节课不能都用一个调式去讲课,因为单调的语言刺激容易引起学生大脑皮质的超限抑制。强调动作的重点和难点,突出技术关键的字、词和轻、重音的选择和表达,能引起学生注意、强化和重视。如果语气平淡、平铺直叙易使学生感到疲劳,那种平直、呆板、没有起伏、缺乏变化的声音,不但不能引起学生的兴趣,反而会挫伤学生学习的积极性。

因此,在教学过程中,注意应用启发式教学,讲课应有抑有扬,有疾有缓,有行有止,有平有势,这样才能生动完美地表达出自己的思想和情感,达到说服和感染学生的目的。提高学生学习的情趣和积极性。

(二)教学口令语言技能

1. 什么是教学口令语言技能

教学口令语言技能是指教师口头发布命令的一种语言形式,它是在教学基本语言技能的基础上形成和发展的一种特定的提供指导活动的语言行为方式。口令语言属于体育教学中特有的专业性教学语言,口令语言是由字、词和数字以固定式的语言节奏方式组合而成,所以,教学口令语言技能也是表达一定的语义和传达思想情感的一类教学活动的行为。

口令语言的表达是通过声音的长短、高低、强弱、间歇的变化,以命令和要求的方式有效地指挥学生活动的教学手段。口令语言与教学基础语言有许多共同之处,但在音量上、在音域上、在音高变化的幅度上与教学基本语言有些差异。从某个方面来讲,也可以认为口令语言是夸大了的抑扬顿挫的延续。

2. 教学口令语言技能的功能

在体育教学中,口令语言技能与教育、组织、讲解、动作示范、练习等教学手段交替使用,可以不断调整学生的动作和行为,按教师教学节奏的变化去顺利完成教学任



务和达到教学目标。

如体育课的队伍调动,队列的练习,队形的变换,基本体操节拍的控制和呼喊,田径、体操、武术、球类等练习内容的进行和停止及练习手段的要求都要用相应的口令语言,使动作练习符合教学要求,达到令行禁止的效果。例如:田径短跑起跑练习的口令语言“各就各位——预备——跑!”;投掷练习的口令语言“预备——投!”;队列练习的口令语言“向后转——走!”;体操单杠单腿摆越成骑撑动作教法手段练习的口令语言“单腿摆越1——2”;基本体操练习时的提示口令语言“左、2,3,4,右、2,3,4,5,6,7,全身运动;1,2,3,4,两臂伸直”等。

口令语言技能的掌握是体育教师的基本功,也是体育教师的一门语言艺术。口令语言的呼喊要正确,声音要清晰、洪亮,声情并茂,优美动听。正确地掌握和灵活地运用口令语言,不但能高度集中学生注意力,调动学生学习、练习的积极性,而且还能保证教学秩序和教学环节的紧密结合,使学生在紧张、活泼、安全的良好教学气氛和环境中去学习、锻炼、陶冶情操,真正达到身心全面发展的育人目的。

二、导入技能

1. 什么是导入技能

导入技能是教师在进入新课题时运用建立问题情境的教学方式引起学生注意,激发学习兴趣,明确学习目标,形成学习动机和建立知识间联系的一类教学行为。

课的导入即新的教学活动开始前的导言,俗称“开场白”。课的导言是一堂课教学的开端,是教师谱写一首优美的教学乐章的前奏,是师生间情感共鸣的第一音符,是师生心灵沟通的第一座桥梁。课的导入是教学艺术的重要组成部分,是教师的学识、智慧、口才、情感等的综合体现,对于教学有着重要的作用。精心设计、精彩纷呈的导入语言像磁石深深地吸引学生注意力;像钥匙悄悄地开启学生的心扉;像雨露滋润着学生的心田,能为课堂教学的成功奠定基础。相反,教师忽视了导入这一课堂教学结构中的重要环节,在课开始的几分钟弄不好就会直接影响整节课的教学效果和教学任务的完成,甚至还会影响到整个教学的成败。

良好的开端是成功的一半。高尔基在论述写作技巧时说:“文章的开头如定调,一定要好。”体育课堂教学也应如此。体育教师天天都在上课,一上课就要涉及导入教学内容的问题,如何导入呢?这是一个值得细心琢磨、认真对待的问题。然而,在体育课堂教学中,有的体育教师并不注意课的导入方法,还会不以为然的说:“讲就讲吧,有必要讲究那么多吗?”他们在教学活动开始前经常采用平铺直叙、千篇一律的“开场白”来开始教授新的教学内容。这样做往往使学生觉得索然无味如同嚼蜡,产生厌烦感。因而引起学生心不在焉,注意力分散,课堂纪律也随之混乱。这样就使教师失去了一次成功教学的良好机遇。

课前导入在一堂体育课中只占有很少的时间,善于运用导入技能的体育教师,在体育课的开始往往只用几句话,一个实例或一个提问等,就使学生完成了注意的转移和情绪的迁移,激发起学生强烈的求知欲望,并产生跃跃欲试地参加身体练习的心理动机。因此,体育教师如能熟练掌握和成功地运用导入技能,对有效地利用上课时间,使全体学生全神贯注、精神振奋地投入到教学活动中去,扎扎实实地上好一堂体

