

TIYU JIAOXUE YU XUNLIAN DE LILUN HE SHIJIAN TANSUO

体育教学与训练的理论和实践探索

吕新颖 著

合肥工业大学出版社

体育教学与训练的 理论和实践探索

吕新颖 著

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学与训练的理论 and 实践探索/吕新颖著. —合肥:合肥工业大学出版社, 2011. 9

ISBN 978-7-5650-0559-6

I. ①体… II. ①吕… III. ①体育教学—教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 168994 号

体育教学与训练的理论 and 实践探索

吕新颖 著

责任编辑 陆向军 张择瑞

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2011 年 9 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2011 年 9 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038 发行部:0551—2903198	印 张	16
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	278 千字
E-mail	hfutpress@163.com	印 刷	合肥现代印务有限公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-5650-0559-6

定价: 38.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前 言

无数事实证明，体育理论研究离开运动实践毫无作用，运动实践离开对体育理论的研究与探索难以达到最佳效果。欲系统、完整地掌握体育这门综合性学科，就必须使理论与实践紧密地结合起来。但是长期以来，体育理论与运动实践仍存在一定程度的脱节。一些能对体育运动进行理论研究的高学历人才，多为对体育运动感性认识不足的学者，他们往往忽略理论研究成果在运动实践的应用；实践经验比较丰富的体育教师和教练员，一心扑在“祖传”的实践教学和训练上，往往对研究出来的理论成果不感兴趣，使一些有价值的研究成果难以在运动实践中应用。

为了便于完整地理解体育科学体系，架起理论与实践的桥梁，多年来笔者积极承担体育专业的理论和实践两类不同性质的教学和训练工作，加之本人做过运动员、教练员，对体育运动有着丰富的感性认识和理性认识，很容易使自己的这些工作能够做到“理论与实践紧密结合”。笔者多年来的主要精力集中在体能训练的理论与实践上，如：双人结伴的抗阻力量练习的设计、关于吼叫声对发力效果的影响研究、肌肉强力练习的生理学分析等，都创造性地提出独具特色的观点，对体能训练理论的补充和完善提出了一些有参考价值的观点和意见。这些理论研究成果都是运动感性认识的升华，运用它就能冲破传统训练理论的束缚，采取先进、合理的方法，取得事半功倍的验证效果。如：笔者指导的普通大学生在众多职业选手介入的历届全国“大运会”上，都能取得出乎意料的好成绩（曾获得过：铁饼第二名、标枪第五名、链球第四和第五名等好成绩）。

笔者还有几十年的体育教学实践以及十余年的教学教育管理的工作经历，对体育专业学生教育培养和学校体育活动开展也有

许多深入的观察和见解,如:校运会改革与体育宣传周的构建研究、学校体育工作与体育专业学生实践能力培养互动的研究、教学工作总结和迎评促建思路、教学名师评选支撑材料、特色专业建设点申报材料、科研项目申报材料等。这些都能为体育教学、训练、科研和教育管理提供一些参考和借鉴。

为了推广这些体育教育、教学、训练等理论与实践结合的成果,笔者精选近年来发表的论文和相关文稿整理成册(凡没标作者姓名的文章都是吕新颖独撰)。本书不仅汇集了关于体能训练理论与实践紧密结合的经验,也有体育教学研究和科学研究成果,还有体育专业教学管理的体会和尝试。书中内容主要是作者个人学习、探索、应用和思索的结果,真诚期望本书能对读者的体育教学、训练和管理工作提供帮助。由于本人水平有限,难免存在值得进一步商榷和探究的问题,敬请专家、学者和读者批评指正。本书涉及内容较多,在标注引用文献和成果出处时,可能会出现挂一漏万现象,在此也表示真诚的歉意和谢意。

吕新颖

2011年9月

目 录

一、教学研究与教学管理研究

- 校运会改革与体育宣传周的构建 / 1
- 学校体育工作与体育专业学生实践能力培养互动的研究 / 7
- 对运动生理教学中几个问题的探讨 / 15
- 对我院公共体育课教学现状的调查分析与教学改革实验的研究 / 21
- 深化教学改革, 优化实践能力培养过程
(教学工作总结和迎评促建思路) / 31
- 大学之路在你脚下 (在新生开学典礼上的讲话) / 37
- 放飞梦想, 起锚远航 (在毕业典礼上的讲话) / 42
- 忆往昔 20 年辉煌, 展未来前程似锦
(建系 20 周年庆典讲话, 2006 年 10 月) / 45
- 体育专业学生教育实习动员 / 47
- 营造体育学院和谐发展的工作环境 (学习科学发展观心得体会) / 54
- 教学名师评选支撑材料 / 59
- 体育教育专业特色专业建设点申报材料 / 62
- “细讲促练” 话教学 / 74
- 走出“热身”的误区 / 76
- 走出“腱反射”的误区 / 79
- 运动场周边种植遮阴树的可行性 / 81
- 田径直道跑考试“达标”、“技评”一人同步操作法的设计 / 82
- 粉笔在室外体育课中也有用 / 84
- 如何提高体育差生锻炼的自觉性 / 85

二、科学研究

- 投掷发力伴随发出吼声的作用和机制 / 87
- “以声催力”的实验研究 / 92

- “吐气发声”话投掷发力 / 96
- 超等长训练的生理学分析 / 98
- 优秀投掷运动员超声心动图特点的研究 / 104
- 双人结伴的杠杆式铁饼专门力量练习的设计与应用 / 114
- 一种非专用器械的离心力量练习——强制性拉伸肌肉 / 120
- 投掷运动员体成分的调查分析 / 124
- 大学生身高、体重、下肢力量与台阶实验的相关研究 / 132
- “打地式”掷标枪技术研讨 / 136
- 对髋、膝关节屈伸肌群等速向心收缩时力矩、角度、时间等因素的研究 / 138
- 肌肉力量增长的生理机制 / 142
- 半蹲杠铃二维抗阻训练的实验研究 / 148
- 短跑运动专项等动抗阻练习器的研制（科研申请书撰写提纲） / 155

三、体能训练的理论与实践

- 呼出、吸入、排去、吃进心理暗示 / 160
- 当赛场上出现不利因素时的心理暗示 / 162
- 肌肉的神经激活强力法 / 164
- 让运动员反感的教练员 / 167
- 摆臂动作在中长跑终点冲刺时显奇功 / 168
- 掷铅球的辅助练习器械——拨球练习器的设计 / 169
- 决定链球出手速度的两个重要因素 / 170
- 提高投掷能力的强力方法 / 171
- 田径运动训练的新思潮、新观点 / 179
- 投掷运动专项能力训练的功能因素分析 / 186
- 运动专项体能训练的“功能因素” / 195
- 运动技能形成的生理学基础 / 203
- 肌肉力量训练的生理学基础 / 210
- 速度素质训练的生理学基础 / 229
- 柔韧素质的生理学基础 / 246

一、教学研究与教学管理研究

校运会改革与体育宣传周的构建

随着学校体育工作理念的变化,“以人为本、健康第一”成为高校体育改革的主要价值取向。传统的学校运动会模式已难以承载新时期学校体育的使命。改革传统校运会的组织形式,注重竞技与健身、娱乐的和谐发展,发展个性体育、兴趣体育、快乐体育,树立“健康第一、全员参与”的理念正在成为人们的共识^[1]。在此背景下,许多高校都对校运会进行了改革探索^[2]。但大多数改革仅对竞赛项目的增删,其性质未有根本的改变。阜阳师范学院于2003年秋季举办了首届体育宣传周,至今已成功地举办六届。它是将校运会的赛事组织、项目设置、参与人数、时间跨度等都发生了根本性的变革。体育宣传周的成功举办,不仅消除了传统校运会的诸多弊端,而且极大地丰富了校园体育文化的内容,对和谐校园文化的构建发挥了积极的作用^[6]。总结体育宣传周的成功经验,对于改革校运会的举办模式,丰富校园体育文化的内涵,拓展校园体育文化的实现途径具有非常现实的意义。

1. 传统校运会的弊端

学校运动会不仅是对学校体育工作的检阅,也是反映广大师生员工精神面貌的窗口,它有助于加强学校的凝聚力、师生间的亲和力,有利于提高师生员工的体育意识和健康意识。但是传统意义上的运动会多是以田径比赛项目为主,思路和模式比较单一、陈旧,存在着只有少数人参加,广大师生员工不感兴趣的现象,内容缺乏多样性、健身性和娱乐性,不能与体育教学接轨,不能体现出学校的特色。随着形势的发展,这种运动会模式的弊端日益显现。

1.1 限制了参赛的学生数

传统校运会比赛规程一般都规定每项限报2人,每人限报2项,这种多年不变的模式使得学校运动会成了少数人的运动会,有不少人从小学到大学从来没有参加过任何比赛,只有少数学生具有参加比赛的能力,多数学生在参加比赛过程中处于应付状态。校运会出现“少数人干,多数人

看”的局面,已成为体育尖子生的专利,光荣和荣誉只属于极少数人,大多数学生成了旁观者^[3]。

1.2 项目的设置与学生的实际水平相差甚远

传统校运会常设的铁饼、标枪、跨栏等技术性较强的项目,如果不经较系统的训练是无法参加的。传统体育教学项目的田径运动,由于受运动强度大、对学生身体素质要求高、单调枯燥等因素的限制,使其在学生选课时遭到前所未有的冷遇,许多高校已多年没有开设田径选修课了^[1],这些项目的运动技术由于体育教学的缺失,使报名参加这些项目的学生大多不能顺利地完比赛,或因不能正确掌握技术动作要领而出现伤害事故。

1.3 运动会的观赏性有限

比赛项目绝大多数都是个人的单项比赛,而且人数又少,因而吸引更多人的参与功能不强。虽然一些领导都比较重视场面宏大的开幕式,但是开幕式一旦结束,领导离席,教师、学生也陆续离开,开幕式之外的赛场上出现:运动员少,观众少,裁判多;宣传广播声大,加油助威声小的局面,校运会的时间已经成了大部分师生的假期,使得本应该热闹的田径运动会流于形式,失去了田径运动会最初所倡导的宗旨^[4]。

校运会的改革势在必行,以“体育宣传周”或“体育文化节”等形式的体育比赛和体育宣传活动取代传统校运会成为现阶段不少高校的选择。

2. 体育宣传周的构建

体育宣传周是以校园为空间,以学生、教师为主体,以健身性、娱乐性的体育项目为主要内容,运用独特的表现形式展示师生风貌,力求达到健身、健心的效果,以培养师生的体育兴趣,养成自觉参加体育锻炼的习惯为目标,在一定时间内采用分散和集中的办法,组织体育宣传活动、营造热烈的体育氛围。我校体育宣传周主要从组织架构、指导思想、项目设置、时间安排等方面进行了模式构建。

2.1 组织架构

传统的校运会主要是由体育学院和校工会分别负责组织学生和教工的比。体育宣传周则是在校体委的领导下,除体育学院外还动员宣传部、保卫处、学生处、团委、工会、后勤服务集团等各职能部门的力量,综合运用各种资源来组织比赛和宣传,调动了各院系(部)的积极性,唤起广大师生员工的体育意识和健康意识。

2.2 指导思想

结合高校实际和新时期体育教育的新需求,体育宣传周把素质教育、

健康教育、终身体育教育贯穿始终,以普及大众体育项目和校园体育文化、培养大学生的体育兴趣、使之养成自觉锻炼的习惯和掌握终身体育的能力、构建和谐校园为目标,并突出参与人员的“全体性”、活动内容的“全面性”和项目设置的“基础性”。

2.3 项目设置

在体育宣传周中,比赛项目设置更加全面,内容更加丰富。除田径运动会外,增设了运动会前的团体操表演预赛和开幕式时的团体操表演决赛、系领导和师生合作互动的迎面接力赛等多人接力的团体比赛项目,以及篮球的投篮、足球的射门、排球的传垫记数、引体向上、双臂屈伸、倒立爬行、轮滑竞速、攀岩竞速等与体育教学密切相关的项目,这些运动项目的成绩都纳入团体总分的积分。同时还设置了由体育学院承办的体育健身知识讲座、体育专业技能表演、体育健康咨询、体质健康测试评比,以及由宣传部承办的体育摄影、体育征文、本校体育成果展览等具有浓郁文化色彩的项目^[6]。

2.4 时间安排

体育宣传周是利用整周的时间进行比赛和宣传,校运会一般安排在周四~周六,运动会的前3天先进行开幕式体育表演的预赛和彩排,运动会前利用一个单元时间进行各单位的入场式、开幕式的体育表演决赛、师生合作互动的迎面接力赛;最后一天举行闭幕式,总结体育宣传周中各单位的总成绩,并对优胜者予以奖励。体育专业学生的各种体育表演和其他各体质健康测试和咨询、体育知识讲座等宣传活动贯穿于体育宣传周的每个活动单元。

2.5 赛事和宣传的组织

以往田径运动会由于项目少、规模小、参赛人数少,赛事组织上主要以体育教师为主。体育宣传周由于比赛项目多、规模大、时间长,需要的裁判多,仅靠教师的力量远远不够。因此在赛事组织上不再由体育教师一手包办,而是由体育专业的学生在体育专业教师的指挥下,通过赛前培训和临场指导来组织各项竞赛活动。为了满足体育宣传周赛事组织需求,除了参加比赛和体育专业技能表演之外的体育专业学生,其他所有体育专业学生都要加入裁判员队伍,此不仅解决体育师资力量不足,而且为体育专业学生提供实践的机会;尤其是体育专业学生参加的各种体育专业技能表演、体育健康咨询、体质健康测试评比等活动,都是体育专业教学的延伸活动,都是体育专业学生在课堂上难以学到的重要社会实践知识^[6]。

2.6 奖项设置和计分办法

体育宣传周既设比赛项目的单项奖,还设有开闭幕式的入场组织奖、

拉拉队表演奖、体育道德风尚奖、体育宣传奖、赛会组织奖等各种奖项。无论什么项目都按照一定的计分办法对优胜者予以奖励,集体项目计分加倍,并以各项目的累计积分设团体奖;为了调动小单位参与的积极性,拉拉队和开幕式的体育表演等参与人数是以该单位人数的百分比来作为评估依据的。这样,各院系(部)可以在不同的项目上争分夺牌,都有争夺团体奖的机会,提高了各院系(部)利用各自优势参与组织和竞争的积极性,使体育宣传周真正成为大家的“节日”^[5]。为了提高学生参与体育宣传周的积极性,还可以将学生参加体育宣传周所取得的成绩,作为体育课平时考核或综合素质评定的重要依据,按一定的比例计入体育课总成绩,以此调动学生参加体育锻炼的热情,促进学生体育锻炼习惯的自觉养成,培养学生的终身体育意识。

3. 体育宣传周的效果

3.1 丰富校园体育文化的内容

以往的田径运动会只有单一的田径竞赛项目,内容、形式常年不变,竞技性强,形成了少数人比赛、多数人观看的现象;本应是全体学生参加的运动会,成了少数有体育才能的学生的“专利”。而体育宣传周内容丰富,项目设置全面,有单人赛,更多的是集体赛,考查运动员的力量、技能、准确性、协调配合能力等,内容设置体现了人人可参与、可选择,既有竞技性又有娱乐性、健身性等特点,极大地调动了师生们参与的积极性,满足了不同个性、不同运动兴趣、不同运动层次水平的学生参与比赛的需要,增强了同学们的荣誉感和成就感^[6]。体育宣传周为具有不同运动素质的同学提供了表现的舞台,弘扬了校园体育文化,丰富了校园文化的内容;尤其是各参赛单位由60人组成气势宏大的师生互动迎面接力项目,领导与师生同场竞技,参加的学生会感到无比的光荣,会更有激情,并全力以赴,看台上的加油声、呐喊助威声、掌声此起彼伏,有的甚至高举院系旗一起奔跑,享受着体育带给他们的激情与快乐,使得整场运动会更有趣味性和刺激性,成为高校素质教育的有效途径,从而增强了师生的凝聚力和向心力。

3.2 促进校园体育锻炼的广泛开展

体育宣传周突出了“全体性”、“全面性”、“主体性”和“基础性”,使得参与人数大幅增加。传统的田径运动会,每年参与的学生非常有限,且相当集中。以往的校运会比赛时间一天半,参赛选手500~600人。而参与体育宣传周的学生不仅人数多,且所选项目非常广泛。在体育宣传周

里,直接参加比赛的学生约3500人次,参与团体操表演的学生有3000多人次,各院系(部)组织的拉拉队至少也有几千人次,另外包括一支几百名体育专业学生组成的学生裁判员队伍;还有参与体育健康咨询、体质健康测试评比、参与体育健身知识讲座等活动的学生数,累计可达到万人次以上。参与人数众多的变化说明了校运会改革后,趣味项目、集体项目、知识类项目的增加使运动会变得更有趣、更有观赏性,学生的参与意识明显提高,参与的热情被极大地激发。随着体育宣传周影响力的不断增大,各院系(部)对校运会的重视,也在一定程度上影响了参与比赛人数的变化。

3.3 为体育专业学生提供展示自我的平台

体育专业的学生们活泼好动、专业水平较高、文化课分数偏低,传统观念认为“君子动口不动手”、“四肢发达的同时头脑就简单”。在以文化为中心的大学校园里,体育专业学生其实是弱势群体。体育宣传周不仅能够促进全校师生积极参加体育锻炼,还能在这些体育专业学生搭建改变“四肢发达、头脑简单”不良形象,提供文明修身、展示自我、完善自我的平台^[6];他们通过参与体育宣传周的“体育专业技能表演”、“对普通大学生进行赛前体育专业技能辅导”、“体质健康指标测试”、“体育与健康咨询”、“体育宣传展板的制作”、“运动会的组织编排和裁判”等活动,潜移默化地帮助他们建立正确的人生观、荣辱观。提高自身自由散漫等不良习气的约束力,增强不断武装自身专业知识和文化素养的自我完善欲望。使他们在专业知识得以巩固的同时,提升了他们的校园形象。

4. 小结

体育宣传周替代校运会是落实全民健身计划,实施素质教育,实现校运会本质回归的重大举措。体育宣传周的构建,克服了传统校运会田径项目比赛单一竞技性的弊端,融竞技、娱乐、健身于一体,集美的创造、美的表现、美的欣赏及其他体育人文精神于一身,将德育、智育和体育有机结合,拓展了体育的功能,它既是锻炼又是娱乐,既是运动又是教育,既能观赏又能参与,既点燃了普通大学生体育锻炼的激情,又为体育专业学生提供完善自我、提高实践能力的平台。充分展示了校园风貌,丰富了校园文化,满足了当代大学生参与体育运动的需要,实现了竞技与健康、娱乐并重的目标,顺应现代校运会改革的潮流。

参考文献

- [1] 黄松峰,朱林.高校田径运动会改为体育节的可行性研究.体育科学研究,2005,9(1):42-45.

- [2] 邢树强. 新时期学校运动会的改革. 体育文化导刊, 2002, (6): 63—64.
- [3] 严精华, 王小安, 潘宁, 等. 对全国部分高校开展体育文化节的调查研究. 体育文化导刊, 2005, (3): 57—58.
- [4] 高岩松. 走出学校运动会的误区, 构建体育节. 广州体育学院学报, 2001, 21(1): 40—42.
- [5] 杨建运, 吴龙. 校运动会向体育节转轨的探讨. 南京体育学院学报, 2005, 19(2): 108—110.
- [6] 吕新颖. 体育专业学生实践能力培养与学校体育工作改革互动的研究. 阜阳师范学院学报, 2007, (2): 71—74.

基金项目: 阜阳师范学院重点教研项目资助 (2008jyxmz07)。

选自: 阜阳师范学院学报, 2009 年第 3 期。

学校体育工作与体育专业学生 实践能力培养互动的研究

高等院校的学校体育工作是面向普通大学生,为国家培养身心健康人才开展的。它主要包括公共体育课教学、普通大学生课外体育活动、课余运动训练和体育竞赛等。但是由于近年来高校迅速扩招和体育投入不足等原因,许多高校出现人均运动场面积和体育设施的锐减、体育师资严重匮乏的现象,致使学校体育工作陷入“难为无米之炊”的境地^[1],高校的学校体育工作急需与时俱进的改革,才能满足日益增长的体育活动需求。

体育专业大学生几乎每天都必须通过肢体运动进行学习,他们不需要额外的体育锻炼就可以达到促进身体健康的目的。培养目标需要他们学习的是在体育教学、训练、竞赛等活动的组织实践本领。这些实践能力的培养,仅靠课堂的学科和术科教学是远远不够的,还必须通过课堂之外参与学校各项体育活动组织工作的实践操作和训练,这样既缓解了开展学校体育工作人力资源不足的现实,又能使体育专业学生实践能力得以提高。这种学校体育工作与体育专业学生实践能力培养的互动可以达到双赢的效果^[2]。

本文在参阅大量相关文献资料以及初见成效的改革经验基础上,试图通过上述两者间的互动影响,从改革成果资源共享方面提出一些具体措施和方法,为学校体育管理者和决策者提供参考。

1. 突出体育专业课程实践性教学环节,促进学校体育工作的开展

1.1 体育专业学生实践能力亟待提高

体育专业学生的实践能力主要包括专业技能、教学能力、课外体育活动的组织能力。由于目前我国体育学课程设置和评价不完善,专业理论与专业实践能力还不能完善融合,学科与术科学习也未能产生有效联接,给体育专业学生实践能力的培养带来了一些困难。往往是当学生课程结束后,或毕业后的工作实践中才发现理论与实践之间的联系。

从目前高师体育专业的实践教学情况看,大多数以教学实习为主,而对学生实践能力的实习锻炼不够全面,培养途径和方法简单,效果不佳。教学能力虽然是体育专业学生必须具备的基本能力,但在他们的未来工作中,除了学校正常的体育教学工作外,还要承担学校和社会的各类群体活动和体育竞赛活动的训练指导、组织编排与裁判等实际操作工作。长期实

实践证明,学生的这种实践能力培养虽然要立足于课堂,但又不局限于课堂,因为仅靠课堂教学有限的时间很难形成,必须经历实践—认识—再实践—再认识,一个复杂而漫长的系统过程。

为了切实提高体育专业学生的实践能力,根据体育人才培养目标,应更新改造传统的教学模式,注重课内培养与课外实践活动的有机结合,有计划地组织学生增强专业知识和基本技能,多开展以提高实践能力为目的的各种利用课外的实践教学活动。从“单一的运动技能传授”为主,转变为“课外自主实践,强化能力”为主的教学模式。

1.2 增设以教学实践为主的课程,提高学生的教学实践能力

为了提高体育专业学生实践能力,给学校体育活动开展注入更多的人力资源,本研究首先从突出体育专业课程实践性环节入手,采用精选专业课,增设以教学实践为主的必修课和选修课。如:体育教学基本技能、体育游戏、体育绘图、优质体育课赏析、新课程标准解读、常见运动场地设计和维护、体能训练方法、安全防护与急救处理、学校运动会组织与编排等课程,充分挖掘学生在参与学校体育活动组织中发现、分析和解决问题的实践能力。除此之外,还在课内外增加学生实践能力培养措施。

1.3 课堂教学注重培养学生的教学实践操作能力

理论课:为了使学生所学的基础理论或专业理论转化为指导学校体育活动实际操作本领,要求专业教师在理论教学时,将抽象的理论与日常生活和运动实际紧密结合;在理论课教学计划里,还可根据课程性质的不同,增加不同的实践评析内容。如:中学体育课案例评析、课余训练指导案例评析、健身俱乐部的教练行为案例评析等,让理论课中抽象的概念具体化成学生的实际操作能力。

技术课:学生学习技术动作的目的,是为了今后能够做出正确的示范、能够利用所学的技术教育启发他人锻炼身体,而不是用来表演,更不是与别人比赛。但是由于目前对体育专业教师的教学评价不够健全,致使体育专业教学出现“重达标、轻技评”、“只教技术,不教教学技能和育人的本领”的不正常现象,使培养出来的学生无法适应基础体育教育的需要。在技术课教学中,学生如果没能被明示应注意观察教师组织教学的方法和手段,他们在学习运动技术的同时就不会关注教师的教学方法。当技术教学结束时,学生可能只掌握了运动的技术动作,而没有学会从教师的角度去指导学生掌握这种技能^[4]。为了提高学生实际操作能力,专业教师在教学中要将技术教学与教育方法之间进行有效的联接,要在传授技术动作要领和口诀的同时,讲出运动技术动作的来龙去脉。要传授发现和纠正

错误动作的能力，交代技术动作的重点和难点；要传授技术动作的诱导练习方法、示范动作的角度和时机、场地设计和画法、体育器材的维护和保养等学校体育工作实际操作能力。

1.4 加强课程平时成绩的课外实践活动评价，促进校内体育活动的开展

体育专业学生学习各门专业课的最终目的，就是为了今后更好地实践。因此，为了使学科与术科、理论与实践有效地联接，本研究通过“课程平时成绩的课外实践活动积分”的方法，要求学生必须参加校内的各项体育活动。各门主要课程相对应的课外实践内容见下表。如：学校体育学类课程要求学生必须完成教育见习 5 学时以上或在校内进行试教体育课，才有可能获取本门课程的平时成绩，从而获得学生实践能力和学校体育活动开展的双赢。

体育专业主要课程课外实践活动内容对应表

课程名称	课外实践活动占平时成绩的百分比/%	课外实践活动内容
学校体育学类	60	教育见习 5 学时以上、校内试教体育课等；
体育人文社会学类	60	社会调查、体育宣传、体育社团活动；
运动人体科学类	30	体质健康标准测试、健身咨询等
球类	50	对普通大学生的球类技能辅导、组织球类竞赛裁判等
体操类	50	操类体育表演、校内操类技能培训辅导、早操和课间操的领操示范、组织竞赛裁判等
武术类	50	武术类表演、校内武术类技能培训辅导、组织武术类竞赛裁判等
田径类	50	校外田径类技能培训辅导、组织田径类竞赛裁判等、画田径场地

1.5 设置课外实践活动积学分课程，促进校内外体育活动的开展

为了让体育专业学生将课余时间更多地投入到本校体育活动开展的各项实践活动中去，本研究将人才培养方案的课程设置里，专门设置了“课外实践积学分”课程，对学生从入校到毕业的八学期所参加的各种实践活动进行量化管理，采用积分制。学生所得课外实践活动积分与本学年度个人评优、奖学金评选挂钩，对未积满规定分数者将延迟毕业；学生获得的学分

超过上述规定学分的部分,可代替全校公选课学分,多出部分也可以在相应的课程实施加分奖励。课外实践活动学分可通过以下途径获得:①参加校级以上的各项体育专业竞赛获奖;②参加组织和裁判校内外的各项体育竞赛;③参加学校体育社团组织的各类体育活动、体育辅导和体育表演;④参加校内外各项体育专业技能辅导获结业证,或获体育职业资格证书;⑤在校外体育俱乐部、健身馆或社区体育活动做兼职辅导;⑥在中小学体育课任教、辅导体育高考或课余训练;⑦参加校内外组织的体质健康测试和健身咨询;⑧在正式出版的学术刊物上发表体育方面的论文;⑨参与体育专业教师的学术研究;⑩参加校运动队课余训练。

2. 体育专业学生试教公共体育课,缓解扩招后体育师资的不足

2.1 扩招后公共体育课和体育专业课教学质量都亟待提高

高校扩招以来,许多高校出现体育师资严重匮乏,致使许多高校体育教师每周人均20节课左右。在高等教育精英化向大众化过渡的时期,学校管理部门还未与时俱进地出台保障教学质量的规章制度,许多体育教师忙碌之余无暇顾及备课,影响了公共体育课教学质量;一些教师在体育专业教学中也懒于传授理论知识、懒于顾及对体育专业学生教师职业技能的培养,明显影响了体育专业课教学的培养质量。面对高校体育师资的严重缺乏,一些学校尝试让某运动专项擅长的体育专业优秀学生试教本校公共体育课,此既缓解了体育师资的不足,又能培养体育专业学生的教学实践能力^[2]。

2.2 体育专业学生试教公共体育课的可行性

参与试教的同学都是经过专业技能挑选出来的高年级优秀学生,虽然他们与普通大学生同样在中学刚刚接受过中学体育教育,但是他们所试教的运动技术动作与普通大学生在中学学到的体育课内容一般不存在知识和技能的连续性,其体育专业知识和运动技能面对普通大学生完全有居高临下的可能。另外,他们也非常珍惜试教的机会,表现出试教的热情高、备课投入多,在教学中与普通大学生没有代沟,便于感情上的沟通,使学习者乐意与试教者配合完成教学中的要求,从而弥补了“学生教学生”教学经验的不足。

试教对体育专业学生来讲虽然也是个学习过程,但是他们在试教教学中的关注点和自己学习专业课时的关注点还是有较大差异的。在专业课学习时,他们更多关注的是个人的技术动作、运动能力、运动的感性认识;很少关注如何站在教师的视角去组织和指导学生掌握运动技能,使用什么