

第一章 体育学科教学法概论

内容简介

本章主要介绍体育学科教学法的概述、目的、意义和任务以及作用和特点。概括性阐述了本课程学习的理论背景，为今后工作提供帮助。

学习目标

1. 了解学科教学法和体育学科教学法概念。
2. 理解体育学科教学法和体育教材教法的区别及联系，掌握体育学科教学法的目标、意义和作用。

第一节 体育学科教学法的概述

学科教学法又可以叫做学科教材教法，是根据学科的需要、教材及学生现况，来研究和探讨这个学科的教学方法等的一门课，学习它就可以全面地了解该学科的一切教学信息及各种方法，能更深入、透彻和直接地了解该学科在教学中运用到的知识和方式方法。体育学科教学法就是通过对体育学科知识的把握，总结出普遍性的、概括性的又具体育专门特点的教学规律，形成行之有效的系统方法的一门科学，是体育教育专业学生的一门专业课，是在学生系统地学习了体育学概论、学校体育学、体育教学论等理论课程和田径、体操、球类、武术等运动实践课程的基础上，将体育教学理论和方法与体育课堂教学相结合的一门应用性课程。它主要解决：为什么教、教什么、怎样教等问题。

体育学科教学法的发展和教育的发展及学校体育的发展都是密不可分的，体育学科教学法的内容很广泛，既包括体育学科内容体系及教材，也包括教学方法和教学过程。学生、教师和教学行为是体育学科教学法的构成要件，学生是教学

的主体，他们不仅性别、年龄不同，生理、心理特点也不完全一样。此外，由于教育基础、文化素养、遗传及生活环境的不同，学生的体育基础存在着差异，因此要了解其知识水平、接受能力，了解其思维方式、心理特点，从而实现体育教学的目的。那么体育学科教学法的研究对象是什么呢？简单地说，就是研究体育教师、学生、学科特点及教学方法四个要素之间的相互关系及如何融合的问题。体育教师在教学中起着主导作用，“师者，所以传道授业解惑也”，体育教师必须具有爱岗敬业的高尚精神、教书育人的高超水平，以及体育的技术、技能、技巧和技艺。学生是教学的对象和主体，学生的主动性和兴趣是学科教学取得成功的前提和保证。

第二节 体育学科教学法的目的、意义与任务

一、体育学科教学法的目的

“教学有法，但无定法”，这一句话生动地解释了我们在教学中应该遵循的基本规律。在体育学科教学中，种类繁多的体育项目、纷繁复杂的体育动作要领、形形色色的体育现象，如何理清其规律和脉络，使知识变得通俗易懂，使学生更容易理解和接受，都有赖于学科教学法的发展。因此，体育学科教学法的目的可以归纳为：“使体育学习者能够在一定的时间内系统地掌握体育的基本知识，形成一定的体育技能，达到身心健康的目的。”与其他教学法不同的是，体育学科教学法的另一个更重要的目的是着眼于培养新世纪体育专门人才的实际需要。培养学生面对多种多样的体育现象，能够分析总结出体育的基本规律的能力。当然这种能力不是短时间内可以培养起来的，是要通过“体育学科教学法”的熏陶和培养，通过该教学法具体的操作步骤，在老师或教材的引导下，逐步培养起来的。有了这种能力，学生离开了学校、离开了老师也可以进行自主学习。

二、体育学科教学法的意义

1. 有助于把握本学科发展的现状、前景及趋势；明确体育的目的、任务和

重要意义，正确理解学校体育在国民体育中的地位和作用。

2. 有助于老师掌握体育教学大纲，科学地选择教学内容和方法，合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识，激发学生锻炼身体的自觉性和积极性。

3. 在加强教学理论和基础理论讲授的同时，培养学生的表达能力、示范能力、教学组织能力、创新能力等。

4. 有助于学生掌握现代体育教学方法和模式，提高实践运用能力。

三、体育学科教学法的基本任务

作为一门综合性学科，体育学科教学法具有以下基本任务：

1. 为学生搭建一个综合性的知识平台

学生以前所想的体育项目知识，体育教学方法，体育教育学知识以及体育的基本理论都是独立的、专项性的知识，而体育学科教学法则把这些独立的领域联通起来，为学生搭建了一个综合性的知识平台，使学生对体育学内容的理解进一步深化与升华。

2. 发展和提高学生的综合能力

体育学科教学法要完成其任务、达到其目的，体育教师在教学中应该做到：熟悉学科结构，突出一个“透”字；掌握教学理论，突出一个“全”字；了解中小学体育教学实际，突出一个“实”字。学生在学习过程中，要融会贯通，形成较高的实践能力和综合能力。

3. 帮助学生形成和发展优良的思想道德品质，形成稳固的专业思想和职业精神

体育学科教学法就是对学生专业思想的熏陶和职业精神的培养，在学习体育学科教学法的过程中，学生的体育道德自然地得到了加强，思想品质也得到了提高。

第三节 体育学科教学法的特点与作用

一、体育学科教学法的特点

体育学科教学法是教育理论与体育专业知识的系统融合，对体育专业知识的学习具有统摄与整合作用，因此，体育学科教学法既有理论高度又有具体实践操作性。

二、体育学科教学法的作用

体育学科教学法在体育教育过程中起着重要的作用，具体体现在：

1. 统摄作用

体育学科教学法既包含教育学、教育心理学原理，又包含了与体育有关的生理学、心理学知识，以及所有的运动项目，具有综合性特点，对体育专业知识的学习具有统摄与整合作用。

2. 检验作用

体育学科教学法是大学体育教育专业的必修课程，是大学生将来走向教学岗位的桥梁，体育学科教学法的教学成功与否，是检验体育教育办学成败的重要标准之一，它关系到大学生能否顺利走向社会，完成社会交给的教学任务。因此，对体育教育专业的学生来说，对体育学科教学的掌握程度，为他们将来的教学工作定下了基调。

3. 引领作用

教材与原先的体育教学法教材相比较，研究的范围扩展了，增加了学科教育史、教学法指导、教育实习等内容；另外，对问题的分析更全面、更深刻了，注意用教育学、心理学的理论作深入的分析，并能以研究学科教育学原理和规律为己任，使其理论层次提高了，使这门学科的理论研究有了深度、高度。对学生产

生了良好的引导作用，为他们在未来的体育教学工作中提供了指南。

4. 创新作用

从培养目标来考察，学科教学法是为师范生从事学科教学工作直接打基础的课程，由于创新型教师的创新领域是在教育教学工作中，而教师最主要的教育教学工作就是特定学科的教学，所以，学科教学法的学习和实践与教育创新有最直接的关系。一方面，体育学科教学论中涉及了创新教育的观念和方法，这些内容本身就可以解放学生的思想，提高创新方法素养，激发创新意识。另一方面，为了教好体育学科教学法，也迫使高校教师不断进行创新，培养了老师和学生共同的创新精神。

体育学科教学法是体育教育专业学生的一门专业课，是在学生系统地学习了教育学、心理学、体育学概论等课程的基础上，设立的一个教学环节。体育学科教学法在体育教育过程中扮演着重要角色，具有统摄作用、检验作用、引领作用和创新作用。

思考题：

1. 学习体育学科教学法的作用和意义。
2. 如何理解体育学科教学法的特点？

第二章 青少年身心发展与体育教学

内容简介

根据人体生长发育规律，青少年在各自年龄阶段的身心发展表现出不同的特征，本章主要介绍了青少年身体发展特征和心理发展特征，分析了在各个年龄阶段里其相应的行为特点，为体育教学工作提供学情依据。

学习目标

1. 了解青少年时期身体生长发育和心理发展特征，理解各个阶段生理和心理变化规律。
2. 掌握青少年不同年龄时期的身体素质和心理发展特点，为科学选择教学内容和体育教学方法提供帮助。

青少年时期是人一生中生长发育的重要阶段。根据人体生长发育的规律，青少年学生在各自年龄阶段的发展，即生理和心理两方面的发展具有各自不同的特点，并表现出不同的行为。了解和把握他们的生理和心理及其行为特点，有助于我们正确分析青少年学生的体育活动行为，更精准地把控体育课堂教学，更好地对他们进行体育与健康教育。同时，也只有根据青少年学生各年龄水平学段身心发展的不同特点，设计科学合理的体育教学策略，才能有效地促进学生身心协调发展，提高学生的身心发展水平。

第一节 青少年身体发展特征

青少年时期正是长身体的时期，身体形态和生理机能的发展变化都十分迅速。他们生长发育迅速，从身体到精神都从幼稚向成熟转化。这个年龄阶段的生长和发育特点决定了他们身体各个系统的功能和对外界各种因素的反应特点。因

此，了解青少年身体生长特点和规律，有利于更好地开展体育教学，促进青少年身心的全面成长。

一、青少年身体形态发展特征

人体生长和发育是人在成长过程中紧密联系不可分割的两个方面，青少年时期是人体生长发育的关键期，也是身体形态发生突变的快速增长期，对人的一生产生很大的影响。抓住这个有利时机，积极锻炼身体，注意饮食营养，有利于身体形态的健康发育。

(一) 身体形态的变化特点

最近三十年以来，从我国青少年体质与健康标准测试数据和相关的调研资料中了解发现，中国青少年的三项基本身体形态指标，即：身高、体重和胸围三项基本形态指标，在 7~22 岁的阶段基本上是随年龄的增长而逐渐增长。其中 7~18 岁增长较明显，18 岁以后趋于稳定。人体生理学研究表明，一般可将人的一生整体变化过程分为三个阶段（表 2-1）。

表 2-1 人体生长变化特征

阶段	表现特征
第一阶段：生长发育阶段（出生至 25 岁左右）	人的脑力和体力快速上升时期，逐渐向成熟期转变
第二阶段：人的成熟阶段（25~40 岁左右）	人的体力比较旺盛，精力也比较充沛，一生的最佳时期
第三阶段：人的退化阶段（40 岁以上）	人的体力逐渐衰退，脑力从 50 岁后也开始退化

青少年生长发育处于人生成长变化的第一阶段，身体形态各项指标在不同年龄阶段其增长速度和幅度呈现出不同的发展特征。为方便学习和理解，根据目前我国青少年生理生长发育情况，每名青少年一般需经历 4 个发展时期，即：儿童期、青春前期、青春后期、青年期，不同的发展时期，其身体形态成长发育出现稳定增长—加速增长—缓慢增长—相对稳定增长的不同发展状况，表现出显著的年龄阶段性特征。

1. 儿童期

婴儿出生后至两岁前,身体形态发育出现第一次快速增长期,其后增长速度减慢,每年呈匀速平稳增长趋势,逐渐过渡到青春发育前期。根据目前我国儿童始入学接受学校教育的年龄,这一时期一般是小学 1—4 年级学生,男生年龄一般在 7~12 岁、女生年龄在 7~10 岁,男女学生的生长发育处于匀速平稳增长的过程,其特点表现在各项指标的年增长值各年级间相近,增长幅度的年差范围很小。

身高变化:7 岁刚入学时,身高一般为 115~120 厘米,平均每年增长 4~5 厘米。

体重变化:7 岁入学时,体重一般为 19~20 公斤,平均每年增加 2~3 公斤。儿童期身高、体重的变化(表 2-2)。

表 2-2 中国儿童标准身高和体重比例对照表

年龄	男生体重 (kg)	男生身高 (cm)	女生体重 (kg)	女生身高 (cm)
7 岁	20.2 ~ 26.5	116.6 ~ 126.8	19.1 ~ 26.0	115.1 ~ 126.2
8 岁	22.2 ~ 30.0	121.6 ~ 132.2	21.4 ~ 30.2	120.4 ~ 132.4
9 岁	24.3 ~ 34.0	126.5 ~ 137.8	24.1 ~ 35.3	125.7 ~ 138.7
10 岁	26.8 ~ 38.7	131.4 ~ 143.6	27.2 ~ 40.9	131.5 ~ 145.1

(摘自中国医学网)

骨骼特征:骨骼比较柔软,其骨化过程尚未完成。与成人相比,骨骼组织含水比例较高,胶原物质较多,钙、磷等成分少,因此骨的柔韧性大而硬度小,容易弯曲变形。所以,这个阶段要特别注意坐、立、行日常的举止行为,以及写字、读书等基本正确姿势的培养,矫正不良习惯,以免骨骼发生畸形。

肌肉特征:儿童的肌肉发育尚不完全,含水分较多,蛋白质、脂肪、糖、无机物较少,肌纤维较细、富于弹性,但肌力弱、耐力差,易于疲劳。各肌肉群发育不平衡,大肌肉群首先发育,如股四头肌、上肢肌、屈肌等,而小肌肉群,如手部的小肌肉、下肢肌、伸肌等发育较晚,因而儿童喜欢跑、跳等活动。由于小学生的小肌肉发育差,腕骨和掌指骨的骨化没有完成,神经系统指挥小肌肉活动的机能不成熟,所以,手部小动作的精确性较差。因此对手部精细动作不宜有太高要求,练习活动的量不宜过大,持续时间也不宜过长。

2. 青春前期

从小学五年级开始,青少年学生逐渐进入生长高峰的青春前期,在身体发育的全过程中是生长速度最快、增长幅度最大的重要时期。

男生基本在12~15岁的2—4年间,女生一般在10~13岁的2—4年间,各项形态指标的增长均有较大幅度的增加,呈现出突增的趋势。

身高变化:平均年增长5~6厘米,经常可见个别学生长到10厘米以上。

体重变化:平均年增长4~5公斤,个别可达到6~8公斤。

此时期学生骨骼、肌肉和内脏器官发育变化,成为体重增长的主要原因。肌肉力量是身体素质的一个重要方面,肌肉在青春前期发育得特别快,肌肉长度增加快速,表现为身高增长较快时期,肌肉以长度增加为主,而体重增长快时,则以肌纤维增粗为主,肌肉重量与体重的比例随着年龄的增大而逐渐增大。女生在11~13岁、男生在13~15岁期间身高增长迅速,肌肉长度明显增加,十六七岁以后身高增长缓慢,肌纤维明显增粗,肌肉也变得坚实有力。随着肌肉组织的发育,作为身体重要机能的运动能力也随之迅速发展完善起来。

3. 青春后期

继青春前期的快速增长阶段之后,一般从初中三年级开始,即男生在14~18岁的3—5年间,女生在13~17岁的2—5年间,处于青春发育的后期,相对与青春前期阶段比较,各项指标先后呈现生长速度渐渐放慢,年增长值呈缓慢增长趋势。到了高中学生阶段,身体形态的发育已经基本完成,但还没有完全成熟,身高、体重的增长速度下降,到高中阶段结束时,好多学生的身高、体重已接近成人水平。

(1) 在骨骼方面,人体的206块骨头都已基本骨化,因而承重能力大大提高。

(2) 男女生的胸围都有扩大,相应的肺活量也有所增加,并已接近成人水平。

(3) 肌肉系统发育得很快,而且主要是向横的方向发育,人的肌肉占全身体重的比重,8岁时为27.2%,16岁则为44.2%,15~18岁是肌肉训练最好最重要的时期。总体而言,此时肌肉耐力还不能达到成人水平,容易造成疲劳。在肌肉力量发展水平上,男生明显高于女生。

(4) 心脏的容积和收缩力大大增强,但动脉血管的发育落后于心脏,因此会

出现短期的高血压现象，医学上称之为青春期高血压，是正常的生理变化现象，过一段时间血压便会恢复正常。

由于男生在此时期的突增时间比女生长 3 年左右，因此，到发育成熟时，男生身高一般总是要超过女生。

4. 青年期

此时期的年龄范围一般是在 19~21 岁（大学生阶段），此阶段学生的身体形态指标增减的幅度很小，基本上处于稳定状态。

青少年的形态发育，由于在年龄上有其阶段性的生长规律，所以在男女生之间也存在着发育早晚和增长速度快慢的性别差异。身高、体重和胸围 3 项指标各增长阶段的年龄和增长值表明，形态发育女生早于男生。特别是在快速增长阶段内，除身高女生的发育早于男生 3 年外，其他各项指标女生均比男生早两年。尽管多数指标的突增高峰年龄男女同时出现在 12 岁，但女生的突增高峰是在快速增长阶段的末期，而男生是在快速增长阶段的初期。

由于形态发育存在着这种女早男晚的性别差异，因此在 7~18 岁这个年龄阶段的生长发育过程中，各项形态指标的发育速度，男女之间均呈现出快慢交替的发展，其均值曲线出现两次交叉现象。根据男女生生长发育的性别和年龄差异，在进行体育锻炼和卫生保健时必须做到男女生区别对待地选择锻炼项目和适宜的运动负荷。

（二）身体机能的变化特点

身体机能是人体内在素质的外在表现。身体机能的发展和形态的发育是相互协调、互相促进的。其主要内容包括呼吸系统、心血管系统、脑和神经系统等，在日常的体育教学过程中，可供观察和测量的主要生理指标有心率脉搏、血压、肺活量等，体育教师根据不同年龄阶段的身体机能特征，设计适宜的运动负荷和练习密度，做到控制有度，才能更好地促进中小学学生体质的健康发展。

青少年的形态发育，在不同的年龄时期有其明显的阶段性，身体机能的发育也以不同的特征表现出不同年龄时期的阶段性。

1. 呼吸系统的生长发育特征

青少年呼吸系统生长发育比骨骼、肌肉的发育要稍晚一些。儿童时期由于胸部狭小，呼吸肌不发达，肺容量相对较小，又因新陈代谢旺盛，对氧气的需求量

相应较高,因而呼吸频率较快,以后随年龄增大而减少。儿童的肺部结构已与成人基本相同,但肺泡数量较少,随着年龄增长,肺容量逐渐增大,肺的呼吸功能也随之增强。经常进行适度的体育活动锻炼可以提高儿童的肺活量,增强肺的功能。另外,平时还需注意满足儿童对氧气的需要量,保持学习、活动场所的空气新鲜,在体育教学的场地设施环境上,要选择空旷、空气流通性强的运动场所。

肺活量是呼吸系统机能的重要表现,是评价青少年体质的重要指标。它反映了肺的储备能力、适应能力和最大工作能力。肺的发育过程不是匀速发展的,它有两个飞跃性的发展时期,一个是出生后的3个月,另一个是在12岁左右。肺活量的增长是肺发育的重要标志,年龄越小,肺活量越小,12岁的肺活量是出生时的9倍。肺的结构和机能在不同年龄有不同的特点。儿童肺的结构特点是弹力小,血管丰富,肺泡数量较少。小学一年级的学生(7岁左右),其肺的结构已接近成人。肺泡的容积随着身体的发育而增加。在儿童期,由于儿童的肺泡容积小,呼吸浅表,每次吸进的空气量少,所以只有靠增加呼吸次数来解决对氧气的需要量。到青春期开始,每分钟呼吸次数已减到20次左右(1岁时为30余次),而到青春期末已达到成人的水平,每分钟呼吸约为16次。

青少年肺活量年增长变化特点是:男女均在12岁左右进入突增期,肺活量年增长值幅度的增加,男生可增长380毫升左右,女生可增长286毫升左右。这种突增趋势男生一直持续到15岁。青少年肺活量生长发育变化,除了受年龄、性别、身高、体重、胸围等因素的影响外,体育锻炼能够极大帮助学生提高肺活量,系统而持续的耐力项目运动可以促进人体肺部器官的生长,提高呼吸系统功能。但是,体育教师在安排练习密度和运动负荷上,要充分考虑青少年年龄和性别特点,做到科学、合理。

2. 心血管系统的生长发育特征

心血管系统是人体中成熟最晚的系统之一,心脏直到30岁才能有一个较恒定的大小,一般到35岁时才能完全成熟。

青少年的心脏发育速度较慢,儿童的心脏发育尚不完全,而新陈代谢旺盛,因而需增加心脏搏动频率以适应机体对氧气的需要,所以,儿童年龄越小,其心率、脉搏次数越高。由于支配心脏的神经系统到6岁左右才发育完成,因此儿童心搏在16岁以后才比较稳定。儿童血管的发育超过了心脏的发育,血液循环量较大,而心肌不发达,收缩力较小,因而心脏输出量较小;加之血管内径相对较大,因而血压较低。在一般情况下,可通过正确的体育活动和适度的劳动促进儿

童心脏机能的发展，但要避免剧烈的运动和过重的劳动。

青少年进入青春期后，其心脏的生长发育已经增长到出生时的 14 倍左右（刚出生的小孩心脏重量为 20~25 克），达到成人的水平。青春前期学生心脏的容积可达 140 毫升，青春前期是心脏容积扩展最快的时期之一。

心率脉搏指标：心脏收缩力也不断提高，年龄越大，心脏每分钟收缩的次数即心率就越低，心率脉搏在常规情况下，其指标为 5 岁时 100 次左右，9~15 岁是 75 次左右，成人约 72 次左右，参加运动训练的运动员或经常进行体育锻炼的学生，其心率脉搏一般比常人低。

血压指标：心脏搏出的血液对血管壁产生的侧压力叫血压，是由血管内液的充盈和心脏射血的力量产生的。血压的收缩压和舒张压的均值，有明显的年龄特点和性别差异。随着年龄的增长，均值逐年升高，19 岁以后基本稳定。进入青春期后，有部分青少年的血压会出现另一种现象：青春期高血压。在青春发育期，由于性成熟时性腺、甲状腺等分泌机能加强，女子 16 岁、男子 18 岁以后，有的青少年出现收缩压升高的现象，称为“青春期高血压”。其特征是收缩压偏高达到 140~150mmHg，而舒张压基本没有变化。青春期高血压的青少年，一般没有身体不适反应，不会出现头晕、头疼等不良症状。发育良好、身高增长速度很快的青少年，越容易发生“青春期高血压”现象。随着年龄的增长，内分泌机能较稳定，神经系统对血管活动的神经调节逐渐完善，青春期高血压的现象就会消失。因此，有的青少年出现青春期高血压是一种暂时的生理现象，不必过分担忧。只要没有不良感觉，可以参加体育锻炼。但应适当减轻运动负荷和较重的力量练习。对有头晕或头疼等不良症状的青少年，在减少运动负荷的同时，还要加强医务监督。

3. 脑和神经系统的生长发育特点

儿童期小学生的大脑兴奋和抑制的机能进一步增强，并逐渐向平衡发展，不过，小学生兴奋、抑制机能虽有一定发展，但远不如中学生和成年人，特别是抑制过程仍落后于兴奋过程。表现在体育课堂中好动，高度兴奋难以自我控制。这一时期，学生的条件反射比以前更容易形成，形成后也比较巩固，不易泛化。这就保证了小学生能够学习更多的内容，并对学习内容进行较精确的辨别，学生的控制能力和心理稳定性都能够较好地发展。但一定要注意，对小学生的抑制能力不能作过高的估计，体育学习的负担过重、运动时间过长和内容过于单调枯燥等，所带来的过分抑制都会破坏兴奋和抑制过程的正常关系，导致小学生对体育

学习和体育活动失去兴趣，不能主动投入其中。

儿童的第二信号系统在学习及其他活动影响下日益发展起来，并逐渐占据了主导地位，有利于发展学生的抽象概念思维，表现在日常学习生活中容易产生想象，体育活动中喜欢参与各种情景类游戏。不过小学阶段第二信号系统还只是初步占有主导地位，因而学习和掌握知识等还要经常依赖于第一信号系统。因此，在该阶段采用直观教学为学生提供大量具体形象的感性材料还十分必要和重要。

青春期学生的神经系统的机能得到不断完善。首先是学生大脑皮层的抑制机能得到相应的发展，神经系统的兴奋和抑制机能逐渐趋于平衡。皮层抑制机能的发展是大脑机能发展的重要标志之一；然后是第二信号系统逐渐占主导地位，它以抽象逻辑思维为主，这为中学生学习比较系统、复杂和一定难度的体育技术动作，提供了物质前提，同时也使得学生的心理变得复杂多样，开始注意仔细观察和深入思考。

二、青少年身体素质发展规律

青少年时期既是身体生长发育的快速期，又是身体素质发展的关键期和敏感期，此时，进行良好的体育学习和运动锻炼，是帮助学生健康成长，为今后的学习和工作打下良好身体基础的关键期。因此，学校教育应该紧紧抓住这一关键期，认真贯彻落实党在新时期的教育方针，加强学校体育教学工作，科学制订体育教学计划，设计体育课程方案，发展青少年身体素质，全面提高学生的体质健康水平。

（一）青少年身体素质发展的关键期理论

科学研究表明，人的成长过程中，无论是心智还是身体都有一个最佳的发展时期，儿童开展早期教育最有利于开发其智力，这也是目前深受社会认可的基本规律。早在 20 世纪五六十年代，欧洲生态学家罗伦斯认为，人的身体机能有某种潜在能力，其各项身体素质发展具有一个明显发展的时期，称之为“关键期”，在此时期，进行科学、合理的体育锻炼，能够使得这项身体素质发展得特别快，起到事半功倍的效果，真正让先天的潜能变为现实的能力。因此，体育教师根据学生各种身体素质发展的年龄特点，抓住这一关键期来选择体育课堂的教学内容和教学方法，组织体育教学，是现代体育教师应该具备的能力之

一（表 2-3）。

表 2-3 一些重要身体素质和运动能力发展的“关键期”

各种运动能力和身体素质	发展最佳的年龄（关键期）
平衡能力	6~8 岁
模仿能力、反应速度	9~12 岁
协调性、灵敏性、柔韧性	10~12 岁
速度、弹跳力	10~13 岁
耐力、握力	14~16 岁

关于身体素质自然增长序列是：速度灵敏和柔韧素质发展较早，其次是力量和一般耐力，发展最晚的是速度耐力和力量耐力。

青春期阶段对体育锻炼的作用最为敏感，是体育锻炼的最好时机，青少年的力量训练只有在青春期以后才能有明显的效果，在第二性征迅速形成期，学生的运动能力增长快，再次出现身体素质发展的高峰。

（二）体育教学策略

在了解中小学学生的生长发育特征基础上，体育教师要正确把握青少年各年龄阶段身体素质发展的最佳时期，充分利用体育教学平台，科学选择教学内容，对青少年的身体素质的发展和提高，可起到事半功倍的效果。为此，在体育教学中，有如下教学建议：

1. 小学 1—2 年级学生的体育教学，应多选择有利于发展学生灵敏、反应和平衡能力素质相关联度较高的教材，如：走独木桥游戏、追逐类游戏、滚翻类游戏，有条件的学校可将轮滑等项目作为学生体育学习的教学内容。

2. 小学 3—4 年级学生的体育教学，在继续发展灵敏、反应等素质的基础上，应有目的地选择柔韧、速度、跳跃类的教材，如：立位、坐位体前屈、各种加速跑和快速跑、各种形式的跳跃等。

3. 小学 5—6 年级学生，进入青春前期，在发展耐力素质和一般性力量素质上，要增加这方面的身体素质内容。

4. 初中生已经完全进入青春期，身体对力量和速度的强度的承受能力得到提高，可加强在速度耐力和力量耐力的基础上的发展。

5. 在选择适合学生身体素质发展教材的同时,作为体育教师,在运动时间、运动负荷、练习密度等方面,要科学控制,一定要充分考虑中小学学生的年龄特征。

6. 要重视关注青春期女生的身体发展特征,在发展女生的身体素质方面,要注意:

(1) 女生下肢较短,躯干较长,骨盆较宽而肩较窄。其重心较低,平衡力较好,所以在体育教学的安排中可适当增加一些体操练习,在跳跃练习中适当降低要求和难度。

(2) 女生骨细,受压和拉力、肌力等能力弱,相对而言,速度、力量都较差,但关节韧带伸展性大,柔韧性好,在选择体育教材中,应着重进行柔韧、伸展性练习,适合开展健美操、游泳等项目。

(3) 注意加强女生骨盆肌的训练,增加腹肌力量,如仰卧起坐等。

综上所述,学生的身体素质随着年龄的增长而变化,表现出十分明显的年龄特征和性别特征。身体素质的发展也具有一定的阶段性。由于男女学生在生长发育过程中具有明显的性别差异,因此他们身体素质发展的“关键期”(敏感期)也不相同,教师应重视这个特点,合理安排教材和组织教学,在全面的基础上有侧重地优先发展某一素质。由于城乡学生、不同区域的学生各项身体素质指标具有一定的差异性,所以在学校体育工作中应扬长避短,促使学生身体全面发展。

第二节 青少年心理发展特征

人的心理发展一般经历婴幼、童年、青春、成年和老年等不同时期,青少年时期恰好处于从不成熟走向成熟的阶段,因而导致心理发展具有年龄特征的可变性。青春期的学生正是人体生长发育的第二个高峰期,由于生长发育的急剧变化,快速发育产生生理和心理发育的不平衡,学生的心理发展相对而言落后于生理功能发育。因此,作为体育教师了解和掌握青少年心理发展的特征和发展规律,有利于在体育教学过程中,提供正确的指导,及时恰当地帮助学生进行体育锻炼和学习体育健康教育知识。

一、青少年的感知觉特征

（一）视觉和听觉的发展特征

眼睛是向大脑输送外界信息的最重要的感觉器官,有关研究认为,80%的外界信息是通过视觉获得的。儿童期小学生的视觉感受随着年龄增长不断提高。小学生在各种学习活动中运用视觉的机会特别多,因而要十分注意保护小学生的视力,防止近视。儿童入学后,通过语言、音乐等教学的培养,听觉感受进一步增强,并基本接近成人。

根据近几年我国对青少年体质健康状况的调查统计,目前我国青少年的近视率很高,处于逐年增长趋势,严重影响了我 国青少年的体质健康水平,分析其中原因,造成青少年视力下降的最主要因素是不良的学习和生活习惯,电视、网络等信息化的高度普及,对青少年的视觉机能产生较大影响。研究表明,经常参加体育活动,能够调节人的视觉系统,减轻疲劳,体育教学中结合音乐的体育舞蹈等新兴体育项目,对小学生的听觉系统发展也能起到良好的帮助作用。

（二）知觉的发展特征

人的空间知觉和时间知觉是知觉系统最主要的两个方面。大脑对某件物体的形态、大小、远近、方位等空间特性的判断反应,称之为空间知觉。1—2 年级的小学生,能够分辨出物体的前后、上下,但对左右方位的空间分辨能力较弱,也容易将对物体的形态知觉感受与某一具体的事物发生联系起来。如:看到某件物体时,喜欢用像某种动物来表达。随着年龄增长,在教育教学的影响下,知觉得到有效发展,小学生逐渐能掌握左右方位的相对性,而到 9~11 岁,能够比较灵活地掌握左右的概念。有关研究表明,7、8 岁儿童正是时间观念发生质变的时期,小学生时间观念的形成与他们的生活学习有关,他们首先掌握的时间单位都是生活或学习中密切接触的,如一天、一节课 45 分钟等。体育教学的特殊性,决定了对人的知觉系统的发展有较好的帮助。体育教学过程中,教师通过队列、各种方向跑的反应练习、计时的比赛等,有利于促进小学生空间和时间知觉的培养发展。

（三）观察的发展特征

观察能力是人向高级认知活动发展的基础，人对某一事物进行有目的、有计划、比较持久的观察，既是知觉，也是学生学习知识、认识世界的重要途径或手段。小学生在观察事物、现象的目的性、持久细致性、概括性等方面都较差，随着年龄的增长，在体育教学过程中教师不断提出有目的、有系统的观察要求，学生的观察力会不断发展起来。体育教学中，观察是一种特殊形式的知觉，是知觉、分析、综合的结合体，它往往与学生的有意注意、思维活动相联系，是发展学生思维的良好方法。

二、青少年的情感特征

青少年生理上随着大脑皮层内抑制的发展和自我分析能力的发展，情感逐渐变得丰富、活跃，富有感染力，对一些事情很容易动感情，但还不够稳定，欠成熟，易失去平衡，容易产生生理和心理上不良的反应。针对这些特征，教师要为学生创造良好的学习与生活环境，使学生得到陶冶情操、训练情感、宣泄情绪的机会，以促进正常情绪的发展，保持健康的心理。

情感是大脑对客观事物与个人需要之间关系的反应，与其他心理活动一样，它在实践中产生，反过来又对人的实践起着重要作用。儿童入学后，他们的交际范围扩大，社会需求增加，学校不断向学生提出新要求，使学生的情感各个方面得到了进一步发展。

（一）儿童期的情感变化特征

1. 情感内容不断丰富

儿童入学之后，学习成了主导活动，完成学习任务成了他们最主要的需求，学习成功就会产生积极、愉快、满意的情感，否则就会沮丧、不满、消极、失落。另外，每名儿童作为班集体的一员，在集体生活、公共活动中，发展了与他人、集体的关系和情感，如友谊感、集体主义感、责任感、义务感等。

2. 情感的内涵不断深刻

入学前儿童的情感往往是与个别、具体事物相联系的，而入学后则逐渐转化