

学校体育指导

编著：张善斌 李博 李亚光



哈尔滨地图出版社

学 校 体 育 指 导

XUEXIAO TIYU ZHIDAO

编著 张善斌 李 博 李亚光

哈尔滨地图出版社

·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

学校体育指导/张善斌,李博,李亚光编著. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社,2006.6

ISBN 7-80717-388-2

I.学... II.①张...②李...③李... III.学校体
育-高等学校-教材 IV.G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068008 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

阿城制版厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:8.375 字数:217千字

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

印数:1~1 000 定价:25.00元

前 言

学校体育在整个体育事业中的地位和作用日益受到人们的重视。在深化体育教学改革的过程中,《学校体育指导》将为提高体育教学质量,加强课外体育活动,起到一定的指导作用。

《学校体育指导》阐述了竞技体育的基础知识、体育心理知识和学校体育的管理知识。

学校体育的目的是增强学生的体质、促进学生的全面发展、丰富学生的文化生活和促进精神文明建设、提高学生运动技术水平,加速学习任务的完成,达到学校教育要求,使学生将来能更好地为社会主义现代化建设服务。

学校体育是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合,构成培养和促进人的全面发展的现代学校教育。而教师在对学生进行学科专业培养的过程中,渗透道德、心理、人文科学素质等方面的教育,着重培养学生的社会责任感和事业心,从而实现体育教学的根本改革。

《学校体育指导》是体育教师、教练员和体育工作者的参考用书,有助于提高体育教学质量和业余运动训练水平。

本书由张善斌、李博、李亚光编著,张善斌编写了第一、二、三章,李博编写了第四、五、六章和第七章的第一、二节,李亚光编写了第八、九章和第七章的第三、四、五、六节。全书由张善斌统稿。参与编写人员:单丹、高博。

本书的编著出版,得到了校内外同行、专家和学者的关心与支持。牡丹江的关仁义教授给予指导,宁波大学关喆老师给予了帮助。在编写本书过程中,我们参考了部分同志的论文、书稿、译

稿等,在此一并表示衷心的感谢。由于编写时间短,编者水平有限,书中难免会有疏漏或错误,恳请读者批评指正。

编 者
2006年5月

目 录

第一章 体育教学的特点、任务和规律	1
第一节 体育教学的特点	1
第二节 体育教学的目的与任务	3
第三节 体育教学规律	6
第二章 体育教学原则与方法	22
第一节 体育教学原则	22
第二节 体育教学方法	33
第三章 体育课	65
第一节 体育课的性质、特点及组织教学基本要素	65
第二节 体育课的类型、结构	67
第三节 体育课的运动密度和运动负荷	82
第四节 体育课的准备与分析	99
第四章 体育教学工作计划与考核	112
第一节 体育教学工作计划	112
第二节 体育教学工作的考核	129
第五章 体育教师	133
第一节 体育教师的地位和作用	133
第二节 体育教师的职责与条件	135
第三节 体育教师的培养与提高	147
第六章 学校体育管理	152
第一节 学校体育管理的原则	152
第二节 学校体育管理的体制	154
第三节 学校体育管理的内容和方法	162

第四节	学校体育工作评估	164
第七章	课余体育训练	167
第一节	学校课余体育训练的特点与目标	167
第二节	学校课余体育训练的原则	171
第三节	学校课余体育训练的内容、任务	178
第四节	学校课余体育训练的方法	182
第五节	学术课余体育训练的计划	186
第六节	学校课余运动队的组建	193
第八章	体育教学心理	199
第一节	体育教学的心理学基础	199
第二节	体育课堂教学的心理气氛	203
第三节	体育教学方法的心理学基础	205
第四节	学生情绪障碍调节	215
第五节	学生的差异与因材施教	219
第九章	学校体育科学研究	241
第一节	学校体育科学研究的任务与基本程序	241
第二节	学校体育科学研究的选题	242
第三节	学校体育科学研究的设计	248
第四节	学校体育科学研究的方法	250
第五节	学校体育科学研究论文	254
第六节	学校体育教学研究	257

第一章 体育教学的特点、 任务和规律

第一节 体育教学的特点

体育教学是教师与学生的双边活动过程,在发挥教师主导作用的同时,要重点发展学生智力和个性,促进学生多种能力的发展,从而发挥学生的主体作用。体育教学也是教师遵循教学大纲、教学计划,有目的、有组织地指导学生反复进行身体练习,增强学生体质,掌握三基教学,对学生进行共产主义思想品德和良好体育道德作风的教育过程。体育教学过程存在固有特点,与其他学科教学也有相似的地方。

一、体育教学与其它学科教学相同点

(一)教学过程都是教师的教和学生的学的双边活动过程。

(二)教学过程是教师遵循教学计划、教学大纲,有目的、有计划、有组织地向学生传授“三基”的过程。

(三)教学过程是教师发挥主导作用,调动学生学习积极性,提高学生智力和独立分析、解决问题能力的过程。

(四)教学过程是通过试验、提高、测验来检查教学效果的过程。

(五)教学过程是教师向学生进行思想教育、培养学生树立共产主义世界观的过程。

二、体育教学的特点

(一)体育教学既是进行身体练习,又是培养学生智力的过程

体育教学是教与学的活动过程,既要发挥学生锻炼身体的积极性,又要培养他们思考和创造性地完成练习的能力,为终身接

受体育教育打下良好基础。

体育教学是学生在室外进行身体练习,通过教师讲解示范,提高对身体练习的表象和思维,促进理论与实践相结合的过程。它有助于发展学生的体力,更有效地开发他们的智力,培养他们发现问题和解决问题的能力。

(二)体育教学是增强学生体质,提高运动技术水平的过程

体育教学的主要形式是学生进行身体练习,而这能使机体承受一定运动负荷,在克服机体惰性的同时,提高各器官系统的功能,促进身体素质和基本活动能力的发展与提高。身体练习引发机体能量和能源物质的大量消耗而产生疲劳,经过课后休息和营养补充,获得恢复至“超量恢复”,从而增强学生的体质和提高学生的运动技术水平。

(三)体育教学是具有复杂的教学组织的过程

体育教学以室外为主,受外界条件干扰(如教学班多、学生活动项目多、学生活动范围大等),严重影响学生集中注意力和思维能力,为组织教学工作带来困难。这就要求体育教师要有高度的组织能力。从某种意义上讲,中小学体育教师只有具备较强的教学组织能力,才能出色地完成三基教学的任务。

(四)体育教学易于对学生进行思想品德教育

体育教学在操场上进行,学生在教学过程中,因项目多、场地大、器材多,接触广,受到的新异刺激多,因此,注意力容易分散。此外,由于性别、年龄、个性和对体育情绪不同,其表现也不同。教师要从中进行“针对性教育”,培养他们遵守纪律、听从指挥、爱护公物、团结互助、尊重教师和同学的良好品质。

(五)培养学生勇敢、顽强的意志品质

体育教学以身体练习为主要形式,机体承受的运动负荷较大,加上有些运动项目要求学生具备勇敢和拼搏的良好品质,才能学习和运用技术,所以,体育教学可以培养学生形成良好的意

志品质和勇敢、顽强、刚毅、果断的精神。

第二节 体育教学的目的与任务

一、体育教学的目的

《体育教学大纲》规定,体育教学的目的是:增强学生体质,促进身心发展,使学生在德育、智育、体育、美育、劳动教育几方面得到全面发展,成为祖国社会主义的建设者和保卫者。

二、体育教学的任务

根据 1987 年中华人民共和国教育委员会制定和颁布的《体育教学大纲》的规定,体育教学的任务是:

(一)全面锻炼身体

促进学生身体正常生长发育,培养健美体格,促进学生生理机能、身体素质、基本活动能力的全面发展;增强对大自然适应能力。

体质,即人体质量,它是在遗传性和获得性的基础上表现出的人体形态结构、生理机能和心理因素相对稳定的特征。

人体形态发育水平:主要指体格、体型、姿势三种。体格是身高、体重、胸围、坐高、肩宽、骨盆宽等指标。体型是人体各部位比例关系。健壮体格,完美体型,正确身体姿势,反映民族精神面貌,也是精神文明的标志之一。

生理机能水平:是指人体在新陈代谢的作用下,各器官、系统的工作能力。一般以脉搏、血压、肺活量、通气量和吸氧量进行衡量。生理机能是承受运动负荷,发展身体素质,学习与运用技术的重要条件。

身体素质发展水平:身体素质是指在神经系统控制下,运动的肌肉表现能力。以力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调性来表示。身体素质决定于先天遗传和后天获得,对学习和运用技术、

战术有重要意义。

身体形态、生理机能、身体素质得到发展与提高,学生的体质增强了,能更好地适应自然环境,增强对疾病的抵抗能力。

(二)掌握体育基础知识、基本技术、基本技能

使学生了解学习体育的目的与任务,以及体育在教育中的地位与作用,帮助学生掌握锻炼身体和生活中基本实用技能、运动技术和体育娱乐的方法;使学生懂得锻炼身体的基本原理和独立进行科学锻炼的方法。

(三)向学生进行思想品质教育

教育学生热爱共产党,热爱社会主义祖国,为祖国而自觉锻炼、强身健体。发展学生个性,培养他们的意志品质,使学生服从领导、遵守纪律、团结互助,养成生动活泼的思想作风和良好的社会公德,陶冶学生美的情操,养成文明行为习惯。

体育教学的三项任务是相互联系和统一的。要求在体育教学中全面贯彻,做到从传授“三基”入手,充分体现教学的特征;从发展身体、增强体质着眼,体现体育教学主要特点——增强学生体质;把思想政治教育和良好体育道德作风,贯彻到体育教学的始终,体现思想教育工作的长期性。

三、为实现目的、完成任务应处理以下几个关系

(一)正确处理基本技术、技能教学与发展身体、增强体质的关系

体育教学是教师根据教学计划、教学大纲、教材合理组织教学,通过教师讲解示范等多种教学方法,向学生传授“三基”的信息过程。学生输入“三基”信息后,经过多次练习,形成动作表象和再现,才能获得“三基”。学习基础知识、基本技术、基本技能与锻炼身体、增强体质是体育教学过程的两个方面教学任务。当然,技术技能掌握和运用得好,有利于锻炼身体和增强体质。身体健壮、体质好必然有助于技术与技能的掌握与运用,二者是辩

证的统一。

(二)正确处理学生智力与体力的关系

发展学生智力和体力是体育教学的重要任务。因为,教学过程中学生掌握“三基”的过程,不是消极的信息输入过程,而是积极主动和独立思考的过程。所以,发展学生智力,促使学生在教学中对知识、技术、技能的掌握与运用,进而增强学生体力,成为体育教学的重要环节。中学阶段不仅是学生身体素质发展的“敏感期”,也是智力发展的黄金时期。在教学过程中,教师向学生传授“三基”信息,从而发挥学生主体作用,发展学生个性,培养独立完成身体练习的技能,开发学生智力。

(三)正确处理思想教育与技术、技能教学和发展身体、增强体质之间的关系

思想品德教育与技术、技能教育和发展身体、增强体质,是同一教学过程的两个方面。首先要对学生进行思想教育,培养热爱党、热爱社会主义祖国和共产主义的良好道德品质。在学习体育动机的情况下,才能自觉积极地锻炼身体。没有良好的学习动机和坚强的意志品质,锻炼身体、增强体质便成空话,更无法去掌握和运用技术。加强学生政治思想教育,培养他们共产主义道德品质和良好体育道德作风,是体育教学目的与任务的要求,是增强学生体质、锻炼学生身体的要求。可见,体育教学加强对学生的思想品德教育,培养他们学习体育的良好动机和兴趣,调动他们参加体育锻炼的主动性和积极性,加强了对学生进行勇敢顽强克服困难、互相帮助、团结友爱等良好品德的教育,促进学生身体全面发展,增强了学生体质,对技术和战术的掌握与运用也有重要作用。

体育教师必须明确体育教学的目的与任务以及各项任务之间的相互关系,这样才能提高教学质量。课程的类型、教材性质、对象特点与水平的不同,决定了在贯彻三项教学任务时应有所侧

重。

第三节 体育教学规律

体育教学目的与任务能否实现,关键是教师在教学过程中能否遵循规律。

一、学生认识规律

人们对客观世界的认识通过全部生活与实践活动来实现,是复杂过程。学生对体育教学的认识,通过教师信息的输入,学生的实践活动来实现,反映了获得知识、技术、技能的直接过程,可见学生对体育教学的认识是有规律性的。

(一)学生接受知识、技术规律

学生所学的知识和技术,都是教师采用有效的教学方法传授和学生反复练习后获得的。学生在多次重复练习过程中,在教师的指导下,通过学生独立思考,使动作技术再现和创造使其动作规格化,建立动作定型。从而,有助于科学锻炼身体和增强学生体质。

(二)学生学习知识和技术的渐进性

教师依据教学大纲和教材向学生传授知识和技术,体现教学的渐进性和系统性。因为大纲和教材本身便遵循从易到难,从简入繁,从低级到高级的渐进性原则。

(三)学生在教学中机体承受负荷的规律性

体育教学过程是学生进行身体练习的过程,由于运动负荷而促进学生产生疲劳。为提高学生承受负荷能力,要求教师安排运动负荷,遵循从小到大,再从大到小的规律。因为课中的运动负荷大小,不仅影响学生体质增强与否,而且影响教学任务完成的优劣。可见,体育运动负荷对学生机体起着重大的作用。

二、学生机体活动能力变化规律

学生在教学过程中进行身体练习,促进心血管和呼吸系统的生理发生变化,导致心率加快,呼吸快而表浅,体温升高,各运动器官系统与内脏系统的机能呈上升状态,促使机能达到高水平,并保持一段时间,由于机体疲劳而活动能力下降,学生在体育课中,机体活动能力呈现上升、保持、下降三个阶段,并在不同因素影响下表现出不同形式。

(一)学生机体活动能力因学生年龄、性别、机体能力、技术水平不同而不同

年龄小、女同学、机能差、技术水平低者表现为:上升时间短、高度低、保持时间短、下降时间长;而年龄大、男同学、机能强、技术水平高者却相反。要求教学中合理安排运动负荷,选择好内容和方法,有效锻炼学生身体,增强他们体质。

(二)学生机体活动能力因教材性质、教学组织形式和场地器材等条件不同而不同

教材性质可以决定学生能量消耗。在周期项目、体能项目、分组等时轮换和循环练习形式,场地大、器材多,学生机能上升时间短,保持时间长,下降速度快。体操和球类项目技术要求高,智力开发多,能量消耗小。要求教师合理安排教学。

三、动作技能形成规律

体育教学是学生通过进行身体练习,实现掌握和运用技术动作的教育过程。完成技术教学任务,必须遵循动作技能形成规律教学。

(一)第一阶段——粗略掌握动作阶段

技术教学初期阶段——第一阶段,由于教师讲解示范使学生建立动作表象,了解动作全过程和完成动作要领与方法,通过学生反复练习而初步建立动作完整概念,形成动作表象,构成粗略掌握动作阶段。

该阶段学生神经表现特点:大脑皮层兴奋过程扩散,内抑制

呈现不集中状态,出现泛化现象,即兴奋中有抑制、抑制中有兴奋的交替映现阶段。

该阶段学生肌肉表现特点:由于神经过度兴奋与抑制处于扩散状态,造成条件反射的暂时联系失调,动作僵硬而吃力,紧张而不协调,伴有多余动作和错误动作。

该阶段主要教学任务:使学生对动作建立正确表象和概念,掌握动作要领和完成动作方法,纠正多余和错误动作,掌握正确技术。

该阶段教学方法:

1. 学生建立正确技术概念。教师运用语言和直观法,使学生了解技术全过程,建立完整技术表象,采用正误技术对比法,提高学生分析能力,了解技术动作产生错误的原因与纠正方法。学生多用视觉器官观察动作形象,从中了解动作过程和完成动作的要领与方法,建立动作表象;通过正误对比提高学生分析能力、积极思维和独立进行练习能力,从中培养学习体育兴趣。

2. 促进技术掌握。教师在有效教学时间内完成技术教学任务,采用完整与分段教学方法。技术简单一看就会,采用完整教学法;技术复杂而技术环节多的教材,采用分段教学法——把完整技术分成几段进行教学的方法。

3. 学生通过练习,促进机体的触觉感受器官发挥作用,体会动作要领和练习时身体与空间、时间关系,培养学生时间、空间感觉和身体所处姿势,以及体会动作之间的内在有机联系,促进第一阶段教学任务完成。

4. 加强技术环节和技术关键教学,掌握技术关键,注意技术环节之间的内在联系,对于技术细节可以暂时不进行过高要求。

5. 采用辅助、诱导、转移和专门性练习,预防和纠正错误动作及多余动作产生,加速动力定型建立。

(二)第二阶段——改进与提高阶段

学生在体育课中多次练习,教师有目的指导,使技术水平有所提高而进入第二阶段——改进提高阶段。

该阶段神经表现特点:大脑皮层的兴奋相对集中,内抑制逐步加强,出现分化现象,即神经的兴奋与抑制清晰、互相干扰较小。

该阶段肌肉表现特点:由于神经系统的兴奋和内抑制相对集中,灵活性和协调性增强,肌肉紧张程度减少,完成技术表现省力,较准确、协调、轻快,多余和错误动作消除或有所减少,技术动作向动力定型过渡。但仍存在学生对技术的内在联系不清楚,不熟练,有易忘现象。要求多练习,教师多指导,防止技术变形。

该阶段主要任务:消除多余和错误动作,建立动力定型,加强技术细节教学。

该阶段采用的教学方法:

1. 完整教学法,保持技术完整性,加强技术内部结构的有机联系和技术优美感。因完整法对某一技术困难环节难以解决,而采用分段法,但时间不宜过长。

2. 教师以分析技术为主、示范为辅(也可学生示范)。指明动作之间的内在联系和完成动作的方法,产生多余和错误动作原因及其纠正方法,提高学生积极思维能力和完成练习的能力。

3. 教师多用口头评定成绩方法,使学生了解自己进步幅度。学生练习后向教师汇报完成练习的体会和时间与空间感觉。要求学生通过“默念”和“自我指标”掌握技术内在联系,以及练习对身体所处的时间和空间关系,有利于学生的思维、想象和再现,有助于教学任务完成。

4. 由于学生学习态度、身体水平不同,完成教学任务不同。要求采用因材施教的方法。

5. 为促进技术掌握和运用,适当加大难度和运动负荷,但应注意学生完成动作的质量。

6. 为提高学生趣味性和运用能力,采用条件变化法进行教学,有利于动作巩固与提高。

7. 教师除经常对学生练习进行口头评定成绩外,还应加强同学之间技术评定,发扬独立思考和互相帮助品质。

(三)第三阶段——巩固和自如阶段

经过教师和学生共同努力已到第三阶段——巩固和自如阶段。

该阶段神经特点:大脑皮层兴奋程度高度集中,内抑制非常牢固,促进建立动力定型。

该阶段神经特点:练习表现为准确、熟练、省力、轻快、优美而大方,称为自动化阶段。

该阶段教学任务:加强技术细节教学,巩固动力定型,提高运动成绩。

该阶段教学方法:

1. 加强技术细节教学,教学中发挥每一个学生的技术特点和风格,使同学了解技术的重点与准点,提高运动技术水平。

2. 教师采用指示法,指明学生在练习过程中身体与空间、时间关系,增强机体本体感觉,加速技术规格化和标准化。

3. 该阶段学生掌握与运用技术差异大,教师一方面全面指导,另一方面个别指导,促进学生共同进步。

4. 加强身体素质训练与提高,有利于技术的掌握和运动成绩的提高。

5. 创造复杂环境和比赛是提高运动技术水平的好手段。教师应选择良好方法进行教学。

6. 加强对学生的掌握与运用技术的检查与评定,向高、难技术进军。

运动技能形成教学分三个阶段进行,三阶段统一于教学的全过程,只是掌握的练习程度不同,没有明显的教学界线,但是在技