

体育教学理论与方法

谭明义 主编

THEORY AND METHODS
OF
PHYSICAL TRAINING

安徽大学出版社

体育教学理论与方法

谭明义 主编

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学理论与方法/谭明义主编. —合肥:安徽大学出版社,
1999.5

安徽省高等教育自学考试体育专业专用教材

ISBN 7-81052-199-3

I. 体… II. 谭… III. 体育-教学-高等教育-自学考试-教材 IV.G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 13609 号

**本书已经安徽省高等教育自学考试委员会办公室组织
审定,作为全省自学考试统一教材使用。**

体育教学理论与方法

谭明义 主编

出版发行	安徽大学出版社 (合肥市肥西路3号 邮码 230039)	印 刷	中国科学技术大学印刷厂
联系电话	总编室 0551-5107719 发行部 0551-5107784	开 本	787×1092 1/16
责任编辑	杨 冬	印 张	25.5
封面设计	吴 明	字 数	650 千
		版 次	1999 年 5 月第 1 版
		印 次	1999 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-81052-199-3/G·68

定价 33.00 元

如有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换

出版说明

为适应中学体育师资队伍的培训需要,根据省教委[1997]12号和15号文件公布的高等教育自学考试体育教育本科师范类专业的考试计划和实施要求,我们编写了这本《体育教学理论与方法》教材,供安徽省高等教育自学考试体育本科师范类专业开设的体育教学理论与方法课程使用。

按照高等教育自学考试体育师范类专业培养目标的要求,本书以田径、篮球、体操、武术的基本理论、基本技术和基本教法手段为重点,并根据理论与实践相结合的原则,既重视基本概念、基本理论的阐述,又强调一般原理与方法在中学体育实践中的贯彻与运用。编写过程中,除参考了许多中、外体育文献、引用了许多有价值的资料和图表外,还认真研究和吸取了近年来有关学科的新成果,力求教材能体现科学性、系统性的要求。

本教材编写领导小组组长:周志俊 胡和平

副组长:谭明义 王光能 唐皖宁

主 编:谭明义

副主编:金报国 唐世林 贝百欣

参加编写的人员有(以章节顺序排列)谭明义,第一、二章;吴峰,第三、六章;金报国,第四、五、七、八、九章;倪祖贵,第十、十三、十四章;刘成华,第十一、十二章;贝百欣,第十五、十六、十七、十八、十九章;宫家秀,第二十、二十一章;唐世林,第二十二、二十三、二十七章;沈剑英,第二十四、二十五、二十六章。

谭明义、张国棣二位同志负责统稿。

本教材为安徽省高等教育自学考试体育专业专用教材;可供体育专业本、专科函授教学使用,亦可作为各级各类学校体育教师的教学参考书。

目次

第一篇 田径教学理论与方法

第一章 田径运动教学理论与方法的发展	1
第一节 田径运动教学理论与方法的发展概况	1
第二节 现代教学思想对田径教学理论与方法的影响	2
第三节 现代体育教学原则在田径教学中的应用	3
第四节 田径教学内容、理论与方法新的变化与发展	7
第二章 中学田径运动教学	9
第一节 中学体育课田径运动教学的任务、内容和成绩考核	9
第二节 田径运动技术教学的阶段和方法	12
第三节 田径运动教学中增强学生体质的方法	18
第四节 田径运动教学中思想品德教育工作	21
第五节 田径运动教学中伤害事故的预防	22
第六节 中学田径运动教学中应注意的几个问题	23
第三章 短距离跑与技术教学法	26
第一节 短距离跑的发展概况	26
第二节 短距离跑的技术	28
第三节 短距离跑的教学法	33
第四章 跨栏跑技术与教学法	37
第一节 跨栏跑的发展概况	37
第二节 跨栏跑技术	39
第三节 跨栏跑技术教学法	47
第五章 跳高技术与教学法	52
第一节 跳高的发展概况	52
第二节 跳高的技术	54
第三节 跳高的教学法	61
第六章 跳远技术与教学法	69
第一节 跳远的发展概况	69
第二节 跳远的技术	71
第三节 跳远的教学法	75
第七章 推铅球技术与教学法	79
第一节 推铅球的发展概况	79

第二节 推铅球的技术	82
第三节 推铅球的教学法	89
第八章 掷标枪的技术与教学法	95
第一节 掷标枪的发展概况	95
第二节 掷标枪的技术	96
第三节 掷标枪技术的不同形式	100
第四节 掷标枪的教学法	102
第九章 田径教学常用术语	110

第二篇 篮球教学理论与方法

第十章 篮球教学理论与方法的发展	122
第一节 篮球运动概论	122
第二节 篮球教学	128
第十一章 中学篮球运动教学	133
第一节 中学篮球运动教学的目的任务	133
第二节 中学篮球教学内容分布及相互关系	134
第三节 中学篮球教学内容重点的确定	137
第四节 中学篮球教学方法的选择与运用	138
第十二章 篮球技术	141
第一节 移动	142
第二节 传接球	147
第三节 投篮	150
第四节 运球	156
第五节 持球突破	159
第六节 个人防守	161
第七节 抢篮板球	165
第十三章 篮球战术	168
第一节 个人进攻与防守战术	169
第二节 进攻与防守战术基础配合	172
第三节 快攻与防守快攻	176
第四节 人盯人防守与进攻人盯人防守	180
第五节 区域联防与进攻区域联防	185
第十四章 篮球教学常用术语	189
第一节 篮球运动	189
第二节 篮球技术	190
第三节 篮球战术	193

第三篇 体操教学理论与方法

第十五章 体操概论	196
第一节 体操概念、地位和作用	196
第二节 体操的内容和分类.....	197
第三节 体操的特点.....	200
第四节 体操发展简况.....	201
第十六章 体操常用术语	206
第一节 体操术语概述.....	206
第二节 基本术语.....	207
第三节 体操动作术语的构成与运用.....	213
第十七章 中学体操教学	215
第一节 中学体操教学的基本特征.....	215
第二节 体操动作的教学过程.....	216
第三节 教学内容和安排.....	217
第四节 体操动作的教学方法.....	219
第五节 中学体操教材教法分析.....	222
第十八章 队列队形练习	225
第一节 队列队形练习的基本知识.....	225
第二节 队列队形练习的方法.....	227
第三节 队列教学常规.....	240
第十九章 徒手体操	243
第一节 徒手体操概述.....	243
第二节 影响动作效果的基本因素.....	246
第三节 徒手体操的编排.....	248
第四节 徒手体操的教学.....	250
第二十章 健美体操	253
第一节 健美操的教学.....	253
第二节 健美操的基本动作.....	255
第三节 健美操组合范例.....	263
第二十一章 体操动作技术教学	275
第一节 技巧动作.....	275
第二节 跳跃动作.....	282
第三节 单杠动作.....	288
第四节 双杠动作.....	297

第四篇 武术教学理论与方法

第二十二章 武术运动教学理论与方法概述 ·····	305
第一节 武术的定义和概念·····	305
第二节 武术的形成和发展概况·····	306
第三节 武术的内容与分类·····	311
第四节 武术的特点和作用·····	311
第二十三章 中学武术运动教学 ·····	314
第一节 中学武术运动教学的特点和方法·····	314
第二节 武德教育与修养·····	317
第三节 武术套路自学方法与步骤·····	318
第四节 中学武术教材分析·····	320
第五节 中学武术套路教学的步骤、要求和建议 ·····	322
第二十四章 拳术教学法 ·····	325
第一节 武术基本功和基本动作·····	325
第二节 手型和手法练习·····	325
第三节 步型和步法练习·····	328
第四节 腿法练习·····	331
第五节 跳跃练习·····	334
第六节 初级拳·····	335
第二十五章 剑术教学法 ·····	351
第一节 剑术的特点、名称及基本握法 ·····	352
第二节 剑术基本动作·····	365
第三节 初级剑术·····	370
第二十六章 太极拳教学法 ·····	370
第一节 套路简介·····	370
第二节 太极拳动作名称·····	370
第三节 动作说明和图解·····	371
第二十七章 武术教学常用术语 ·····	394
第一节 武术术语的特点和作用·····	394
第二节 武术教学常用术语和要求·····	394

第一篇 田径教学理论与方法

第一章 田径运动教学理论与方法的发展

学习要求 1. 通过本章学习,了解田径运动教学理论与方法的建立及发展概况。2. 熟悉田径运动教学理论与方法的发展规律与特点。

第一节 田径运动教学理论与方法的发展概况

19 世纪,随着体育分科教学的产生,出现了体育教学法。在最初的体育教学中,田径只是体育教学中的一项内容,直到 19 世纪末,随着田径运动竞赛活动的进一步增多,田径运动的教学才逐步分化出来。20 世纪初,在教育学和心理学的基础上,结合田径运动特点以及当时的教学学制、学时、教学手段现状,形成了早期的田径教学理论与方法,以后经过大约 70 余年的发展,田径运动教学理论与方法才逐渐走向成熟。

我国的田径运动教学理论与方法建立更晚,是 50 年代才开始起步的。50 年代初,我国在学习和引进苏联田径教学理论的基础上,逐步建立了我国的田径运动教学理论与方法。这一时期,我国各体育学院和体育系的田径教学,在学习和吸收各国家(主要是苏联、美国、英国等)的田径教学理论和经验的基础上,结合我国田径教学实际,对田径运动教学理论和方法进行了一些有益的探讨和研究。1961 年我国编写的第一部田径教材中的“田径运动的教学与训练”,可以说是这一时期我国田径运动教学理论研究成果和吸收国外成果的集中体现。60 年代中期,我国田径运动教学研究曾有过一段热潮。这一时期,围绕

着田径技术教学中的方法和手段为主的教法改革和各体育学院之间进行的经验交流,为我国后来的田径教学理论的确立积累了经验,奠定了基础。60年代末期至70年代中期,田径教学理论的研究受到了极大的阻挠和危害,直到70年代后期我国田径运动教学理论研究才得以恢复。1978年出版的体育学院田径教材中,田径运动教学与训练的理论内容在原有的基础上得到了一些补充。80年代以后的10余年,我国田径运动教学理论与方法得到全面充实和发展。1983年全国体育学院田径教材中,将“田径运动的教学与训练”分为两章,把教学理论专立一章,对教学与训练理论作了科学的区分。这一变革,不仅符合田径运动教学和训练理论各自的内在规律,而且也为田径运动教学理论与方法的进一步完善和发展提供了可能。这一时期,以体院和高师体育系的中老年教师和攻读田径运动教学理论与方法的硕士研究生为主体,对田径运动的教学规律、教学原则的运用、新的教学理论与方法的引进和试验研究、国内外田径教学理论与方法的比较,学生个性学习特征的探索、教学效果的测量与评估等广大领域,进行了大量的、富有深度的研究。这些教学理论与方法的研究成果,不仅极大地丰富了我国田径运动的理论宝库,而且也为建立具有中国特点的田径教学理论体系奠定了基础。

第二节 现代教学思想对田径教学理论与方法的影响

教学思想是指对教学现象的认识,包括教学主张、教学理论和教学学说。先进的教学思想对田径教学理论与方法的发展一直起着指导作用。回顾田径运动教学理论的发展过程,各时期有影响的教學思想和观点,都为田径教学理论的改革和发展打上深深的印记。

近代教学论基础是捷克教育家夸美纽斯的《大教学论》,他的关于建立学年制和分班授课教学制的主张,以及提出的直观教学、循序渐进等诸多教学原则,为后来体育分科教学奠定了基础。随着体育分科教学的出现,体育教学法应运而生。最早提出体育教学法的是瑞典体育教师W·斯卡斯特罗姆,他于1914年出版了《体育教学法》一书。从本世纪初至50年代,美国教育学家杜威的实用主义教学思想和桑代克的教育心理学说,对体育教学和田径教学理论的形成、发展影响很大。50年代苏联凯洛夫的《教育学》和达尼洛夫的《教学论》对我国田径教学理论的建立和发展产生了较大的影响。我国当时的田径教学理论、教学原则以及教学方法等,都是在接受他们的教学思想的基础上建立起来的。50年以来,尤其是进入60年代和70年代以后,世界范围内的教学论研究与探索进入空前活跃时期。例如,苏联教育家赞可夫的发展教学理论、巴班斯基的“教学过程最优化理论”、美国教育和心理学家斯金纳大力提倡的“程序教学”、布鲁纳倡导的“结构课程论”、德国教育学家瓦·根舍因和克拉夫基的“范例教学”、保加利亚教育家洛扎诺夫创立的“暗示教学的理论”等,这些教学论思想不仅极大丰富了普通教育的宝库而且也为田径运动教学理论的改革和发展提供了理论依据和指导。近些年来,以当代最新教学论思想为指导,进行了大量的田径教学理论与方法的研究。例如,以“发现教学论”和“程序教学”为理论依据所进行的“运用计算方法培养学生分析问题能力的探讨——短跑教法研究”、“跨栏跑两种程

序教学的实验研究”、“跳跃和投掷等非周期性田径项目的教学教法探讨”、“电子模拟信息在跨栏技术教学中的应用”、“背越跳高起跳过杆动作的‘同步反馈’方法的研究”、“系统论观点在跳跃技术中的应用”等。这些研究不仅把当代教学论中的思想和观点成功地运用于田径运动教学实践,而且也为田径运动教学理论的发展注入了新的活力,把田径运动教学理论的研究提高到了一个新的层次和高度。

第三节 现代体育教学原则在田径教学中的应用

体育教学原则是在教育学教学原则的基础上,对体育教学实践中具有普遍意义的经验总结,是体育教学过程客观规律的反映,因而也是教师教学中应遵循的准则。深刻理解和正确贯彻教学原则,对培养学生全面系统地掌握田径运动的基本理论、基本技术和基本技能,不断提高教学质量具有重大的意义。

体育教学原则有自觉积极性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、身体全面发展原则、合理的运动量原则和巩固提高原则。

一、自觉积极性原则

自觉积极性原则是指教学中充分发挥学生在学习中的能动性,使之处于主动积极状态。田径教学在运用这一原则时应注意以下几点:

(一)使学生明确学习的目的任务

体育教学大纲中的田径运动,是以跑、跳、掷教材形式出现的。在教学过程中应逐步帮助学生认识上述教材对全面锻炼身体、提高健康水平、发展各种身体素质、增强体质积极作用;同时也应使学生明确掌握跑、跳、掷项目的技术,提高身体全面发展水平,对学习和掌握其他各类体育教材的关系;以及增强体质与提高文化课学习效率、工作效率的关系,以激发学生刻苦锻炼和自觉学习的精神。为此在每学期开始,应向学生宣布田径教学的内容、任务和要求,以及考核项目标准。在各田径技术项目教学单元和每节田径课中,也应使学生明确学习的目的和任务。这样让学生明确不同教学阶段的要求,促使学生积极自觉地主动地去完成学习任务。

(二)注意培养学生的学习兴趣

培养学生对田径项目的兴趣,对激发学生学习自觉积极性有重要的作用。尤其是中长跑等典型耐力跑教材,技术比较单调更应注意讲解的生动形象,示范动作正确优美,并采用多样化的教学方法,如适量的采用游戏、竞赛等手段,活跃课堂学习气氛。同时要注意学生负荷量的安排,不要使学生感到过份的疲劳。有些项目对局部肢体负担较重,如跑、跳的下肢,投掷的臂部等,要注意上下肢配合及运动量和强度的安排。

(三)加强教师的主导作用

在教学过程中教师的言行,直接对学生产生影响,教师应以身作则,严格要求自己,对完成学习任务和调动学生自觉积极性有很大的关系。跑、跳跃、投掷项目教学,基本在室

外进行,酷暑严寒使学生受到各种自然条件的锻炼,这首先要要求教师要以身作则,不怕晒、不怕冷。有些教材还要求教师不怕脏,如推铅球教学,不能因为铅球有土而不把球置于锁骨窝处;俯卧式跳高如使用沙坑,教师示范时,也应做好臂、肩依次落地的动作。总之对学生提出的要求,教师首先应当做到。

(四)防止伤害事故

有些技术性较强,如跨栏跑等项目教学,要求教师安排好教法手段,既要严格要求,也要特别注意防止伤害事故。如安排不当,一旦出现伤害事故,不仅给受伤学生本身造成痛苦,而且给其他同学带来不良影响,从而影响整体教学效果。

二、直观性原则

直观性原则是在教学中综合地利用学生的各种感官和已有的经验,运用直观方式丰富学生的感性认识和直接经验,使学生获得生动的形象,从而掌握所学的知识、技术和技能。在田径运动技术教学中,通过学生的视觉、听觉和肌肉的感觉来感知动作的形象,通过练习掌握跑、跳、投的各项技术。正确合理地运用直观教学原则,可以帮助学生更快地更好地掌握技术,对提高教学效果有着重要的意义。

在田径教学中常用的直观教学方式有以下几种:

(一)动作示范

由教师或学生进行,它是学生直接感知动作形象的直观方式。

(二)直观教具

挂图、模型、幻灯、电影、录像等设备均可用来做直观性教学的用具,它可以弥补在动作示范中的不足之处。田径技术中许多关键性的技术,由于动作速度较快,多半是一闪而过,利用的教具可以将这些关键之处突出和明显出来,有利于学生掌握动作。

(三)生动形象的语言

利用学生在以往的生活中已经建立的概念或形象运用到田径教学中去,例如在标枪、铁饼的教学中,为了使器械在飞行时能够转动起来,则可让学生把标枪理解成“钻头”,把铁饼看成是“电锯”。虽然实际情况并非如此,但使用这种生活中常见的现象做为实例,却能使学生形象地了解动作要求。

(四)正误对比地进行示范

在教学过程中错误的动作经常不断地出现,为了使学生对错误动作了解得更清楚,可以适当做些正确与错误动作的对比。但应注意,示范过程中正确的动作示范应是大量的,错误动作不能做得过多。

在运用直观性原则时,要注意启发学生积极思维,提高学生分析问题和解决问题的能力,使思维活动与动作之间建立联系。如在进行标枪教学时可以提出为什么要做超越器械动作?最后用力时为什么要有左侧支撑,并通过示范加以说明,使学生加深印象。

三、从实际出发原则

在田径运动的教学从实际出发原则是指课的任务、内容、组织教法、量与强度的安排都要力求符合学生的和教学设施的实际情况。这一原则是学生身心发展的客观规律所决定的,也是教学工作中的实际要求。

贯彻从实际出发原则,应从主观和客观两方面贯彻。

(一)主观方面

教师对于每一次课都要遵循田径教学的目的任务,贯彻三个基本的要求。要认真备课,教材内容的深度和广度、讲解与示范、教学手段的选择与运用、运动量和具体要求等,都要符合学生的实际情况,要尽最大努力使学生对田径课产生兴趣。在天气突然恶劣时,既要对学生严格要求,又要考虑到健康问题。

教师要认真分析自己的长处与不足,教学中尽量做到扬长补短,培养自己的教学特点和教学风格。

(二)客观方面

1. 从学生的实际情况出发 学生的实际情况包括身体健康水平、身体素质水平、接受能力和学习的自觉积极性等。对这些情况课前都要有所了解,课上要随时观察学生的反应,随时调整运动量和要求,尤其是对于健康状况较差而体弱的学生,在进行强度较大、持续时间较长、重复次数较多、身体局部负担较重的练习时,更要加强观察其动作反应,避免产生突然的伤害事故。

2. 从具体条件出发 具体条件是指场地和器材的数量与质量、学生的人数、天气突然有变化等,体育院校的场地和器材的数量和质量是可以满足教学需要的,但考虑到学生毕业后的工作条件,在备课时要加强课的组织,只要能保证学生有足够的练习场地及器材即可。

课堂上遇有突然的恶劣天气时,教师应根据具体情况灵活掌握。

此外,还应考虑课表的实际情况,遇有一天(或半天)有四节技术课时,应考虑到学生的体力,灵活掌握运动量,不能只求本次课的需要,各技术课教师均应加强协调配合,造福学生,避免因过度疲劳而产生不应有的伤害事故。

四、循序渐进原则

循序渐进原则是指田径运动的教学项目、进度、内容和方法的安排,要由易到难,由简到繁,学生的负荷量更应贯彻增加——适应——再增加,不断提高的原则。

在田径运动的教学贯彻循序渐进原则,应注意以下几点:

(一)在教学大纲中,技术原理应尽可能安排在第一学期或第一学年(田径课程的第一学年)内完成,并且要专门讲授

采用结合技术课的讲授方法,那样既占用了技术课的时间,又不能深入系统,在不同项目中还难免有所重复,因此是不可取的。其它理论课题应尽可能考虑各理论学科的情

况,如能安排在理论学科教学之后,,教学效果会更显著。

在课中安排教学内容时,要在复习前一课的基础上学习新的内容。理论课的讲授内容,不能脱离学生的实际基础,要深入浅出,易于为学生理解;在技术课的教学中,一般是先学简化了的动作或分解动作,对动作的规范不作过高的要求,随着学习的深入,逐渐达到该项目所应具有的速度、幅度和力量,最后达到正确技术动作的规范化。

(二)合理安排田径运动项目的教学顺序

中学田径教材较多,虽然技术要求不同,但它们之间是紧密相关的,如跑是田径教材中的基础项目,掌握了跑的技术,有利于掌握跳和跨栏的技术。

各类项目的教学,除增强跑、跳跃、投掷能力的练习外,其他项目一般按下列顺序进行:

跑:中长跑,短跑,接力跑,跨栏跑或障碍跑。

跳:跳高,跳远,三级跳远。

投:推铅球,掷标枪。

(三)逐步增加学生的负荷量

在教学课中,学生负荷量过小,人体得不到应有的锻炼,动作技术不易掌握;负荷量过大,则影响学生的健康和学习积极性。为了掌握运动技术,需要有一定的练习数量,在数量的基础上,注意练习的强度、密度和动作的质量。在教学过程中一定要在学生对原有的负荷量适应后再增加练习数量或提高练习强度或密度。

五、身体全面发展原则

身体全面发展原则是在田径教学过程中,通过教材内容和教学手段的选择与安排,使学生身体的各个部位、各器官系统的机能和各种身体素质得到全面的发展。身体全面发展是掌握技术和提高运动成绩的基础,在教学中决不能忽视身体全面发展的原则。但体育院校的田径教学课,是按技术项目进行系统教学,以技术和教学方法为教学的主要内容。田径教学贯彻身体全面发展原则不是采用在教学中另外安排发展身体素质练习的形式,而是在项目的安排上注意相互配合。田径教学每学期一般安排3—4个项目,而每次课一般都要安排两个项目,把跑和跳跃项目尽可能地与投掷项目相配合,以避免因局部负担过重而发生伤害事故,同时也可以提高学生的学习积极性,有利于技术动作的掌握和使学生身体得到全面发展。

贯彻身体全面发展原则,还要考虑到课次与课次之间的衔接,以及同期出现的其它术科教学的内容。

各种身体素质之间是互相联系,相互制约的。如短跑主要是发展速度素质。但要求具有强而有力的腿部力量;投掷项目的最后用力和跳跃项目的起跳,需要爆发用力,这不仅取决于力量素质,同时也取决于速度素质的发展水平。而在学习和掌握各田径教材技术中,都需要无数次的重复练习,这对耐久力、灵敏和柔韧性等素质水平也都有直接的联系。因此在安排教学内容时,要注意各类教材的配合,保证全面锻炼学生的身体。特别是青少年正处于生长发育时期,更应注意贯彻身体全面发展原则。

六、巩固提高原则

在田径教学中贯彻巩固提高原则,可以归纳为“精讲多练”。技术教学中教师的教,主要是通过讲解和示范;学生的学主要是“听、看、练”,而练是关键,只有通过练才能使學生真正掌握技术动作。因此在每次课上都应有一定数量的练习,从而达到巩固提高的目的。为此,必须加强教材的连续性,也就是每一个技术动作要和前一个技术动作连续,这样可以学了新的,又复习巩固提高了已学过的内容,而且本次课和上次课相连续,下次课又是本次课的延续。正确技术的形成与不断提高是大脑皮层动力定型的形成、巩固提高的结果。学生在学习阶段并未形成巩固的定型,因此要强调教法手段的连续性。只重视课堂上的多样化而忽略连续性,难以使学生掌握技术,更难以提高。

在贯彻巩固提高原则时应注意以下几点:

(一)加强教学工作计划性

在教学中,要使学生经常复习已学过的知识、技术和技能,因此在制定教学大纲时,不仅要考虑到各项目所需的教学时数,而且要考虑田径运动的主要项目重复出现的问题。

(二)在教学中可采用提问,布置课外作业,教学比赛、考查,考试等方法来巩固所学的知识、技术和技能

提问可以随堂进行,课外作业包括技术练习和书面作业,教学比赛一般安排在教学告一段落时进行。并可安排学生担任裁判。以此起到巩固知识和技术的作用。有条件时还可组织学生参加一定规模的运动会。

(三)教师应把课上得生动活泼,讲解精透透彻,要采用启发式的教学方法,并使学生学得积极主动,从而掌握比较巩固的知识和技能。

第四节 田径教学内容、理论与方法新的变化与发展

一、田径教学内容与要求的变化

百余年来,现代田径运动经历了项目创造、成形和不断完善等过程。60年代末期以来,世界田径运动进入了以速度为核心改进和完善技术时代,发展很快,田径新理论和新技术应运而生。例如,背越式跳高的创造和发展,现代跨栏技术由“跨栏”向“跑栏”过渡的新技术,以加长工作距离、加快最后出手速度为中心的新的投掷技术等不仅对各项目运动成绩的提高产生了重大推动作用,而且运动技术的改进和发展,又很快渗入田径运动教学实践之中,使围绕着新技术的问世和发展而进行的新教学理论和教法的探索与研究成为必然。例如,“适应现代跨栏跑技术的教学方法的实验研究”、“速度型背越式跳高的教法

研究”、“跳远的快速助跑与起跳的教学实验研究”、“函授体育系专科投掷标枪教学的实验研究”、“短跑模式的教法研究”、“短跑教学中如何发挥教师的主导性和学生的主体性”、“分类整体教法对优化投掷技术教学的实验研究”、“双向步点控制法进行跨栏技术教法的实验研究”、“运动心理学在跨栏教学中的应用”、“浅谈纵轴用力技术在标枪教学中的作用”、“跨栏跑辅助模仿练习教学法”、“不同角度斜板对铅球教学效果的影响”等,这些研究紧扣田径运动技术发展的脉络,把新的技术很快注入田径教学之中,即保证了田径教学内容的时代性和先进性,也创立了与此相适应的新教学理论和新教学方法,丰富了田径运动教学理论与方法的内容。

二、田径教学理论与方法新的发展

随着现代体育教育的发展和我国客观上的需要,各种学制的教育对田径教学提出了新的要求。我国现有田径硕士学位研究生、研究生班、助教进修班、体育系本科、运动系本科、体育系专科,成人教育本科与专科和自学考试等多种学制,各种学制的教学对象、教育目标、专业设置、教学内容、要求与学时等都有区别。这种区别要求所采用的田径教学理论、手段、方法必须符合学制的特点,因此,围绕着各种学制而进行的教学研究和教法改革,也促进了田径教学理论与方法的发展。

科学技术高速发展和应用的现代化,对田径运动教学理论的发展也起到了积极作用。例如,田径教学中常使用的幻灯、投影仪、录像、电影、电视教材、程序教学机器、电脑模拟教学机等,这些现代化教学手段的出现和逐步应用,增加了向学生输入的信息量,使学生在视、听、触、本使感觉等器官全方位进行立体性刺激,既加深了学生对技术动作的理解和感受,也为田径教学的现代化提供了保证;另一方面,根据田径运动各项目教学的特点,围绕着新的教学手段、方法和教学辅助器材的研究,也大大充实了田径运动教学理论的内容。例如,跨栏跑教学中栏间跑节奏的电子音响模拟研究,跳远助跑准确性的音响控制研究,短跑起跑犯规动作声响监控及反馈的研究等,这些研究从田径运动教学的实际需要出发,从教学手段的研制到对这些教学手段的方法应用,都为田径运动教学理论与方法的宝库增添了新的内容,促进了田径运动教学的发展。

复习思考题

1. 我国田径运动教学理论与方法何时形成? 经历了哪几个发展阶段?
2. 现代教学思想对田径教学理论与方法有哪些影响?
3. 现代体育教学原则有哪些? 举例说明你在教学中是如何运用这些原则的?
4. 贯彻自觉积极性原则应注意哪几方面事项?
5. 什么叫直观性原则? 常用的直观教学方式有哪几种?
6. 什么叫循序渐进原则? 在田径教学中贯彻循序渐进原则时,应注意哪些基本要求?
7. 现代田径教学内容与要求有哪些新的变化,试举例说明。
8. 田径教学理论与方法有哪些新的发展? 试举例说明之。

第二章 中学田径运动教学

- 学习要求**
1. 明确中学体育课中田径运动教材教学的任务。了解中学体育课中田径运动教学的内容,掌握完成中学生田径运动教学任务的方法。
 2. 将所学的理论知识运用于实践,通过教学实践,进一步提高教学能力。
 3. 通过本章学习,树立中学体育教师应具备的事业心和责任感。

从事田径运动能有效地增强学生体质,田径运动项目是《中学体育教学大纲》规定的主要教学内容。在《中学体育教学大纲》各类教材中,田径运动项目在教材内容方面所占的比例最大。某项教材的比例大小,反映它在完成体育课和学校体育任务中作用的大小。体育运动的实践证明,从事田径运动能提高人体走、跑、跳、投等基本活动能力,能促进人体正常生长发育和各器官、系统机能的发展,能全面发展力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等身体素质。田径运动在实现中学体育增强学生体质这一主要任务中,具有重要的地位和作用。因此,做为未来的中学体育教师,必须掌握中学田径运动教学的理论和方法。

田径运动具有竞技和锻炼身体两种属性。中学体育课中的田径运动教材,属于锻炼身体属性的范畴,只有正确认识中学体育课中的田径运动教材,在实践中按照体育教学和身体锻炼的原理、原则和方法去进行田径运动教学,才能更好地完成中学田径运动教学的任务。

第一节 中学体育课田径运动教学的任务、内容和成绩考核

一、中学田径运动教学的任务

教学是实现我国教育方针、培养德、智、体全面发展人才的基本途径。根据体育学科的特点和《中学体育教学大纲》规定的体育教学任务,中学体育课中田径运动教学的基本任务有以下三个方面:

(一)发展身体任务

根据中学生的身心特点和体育教学大纲与体育教学进度的安排,用田径运动项目做