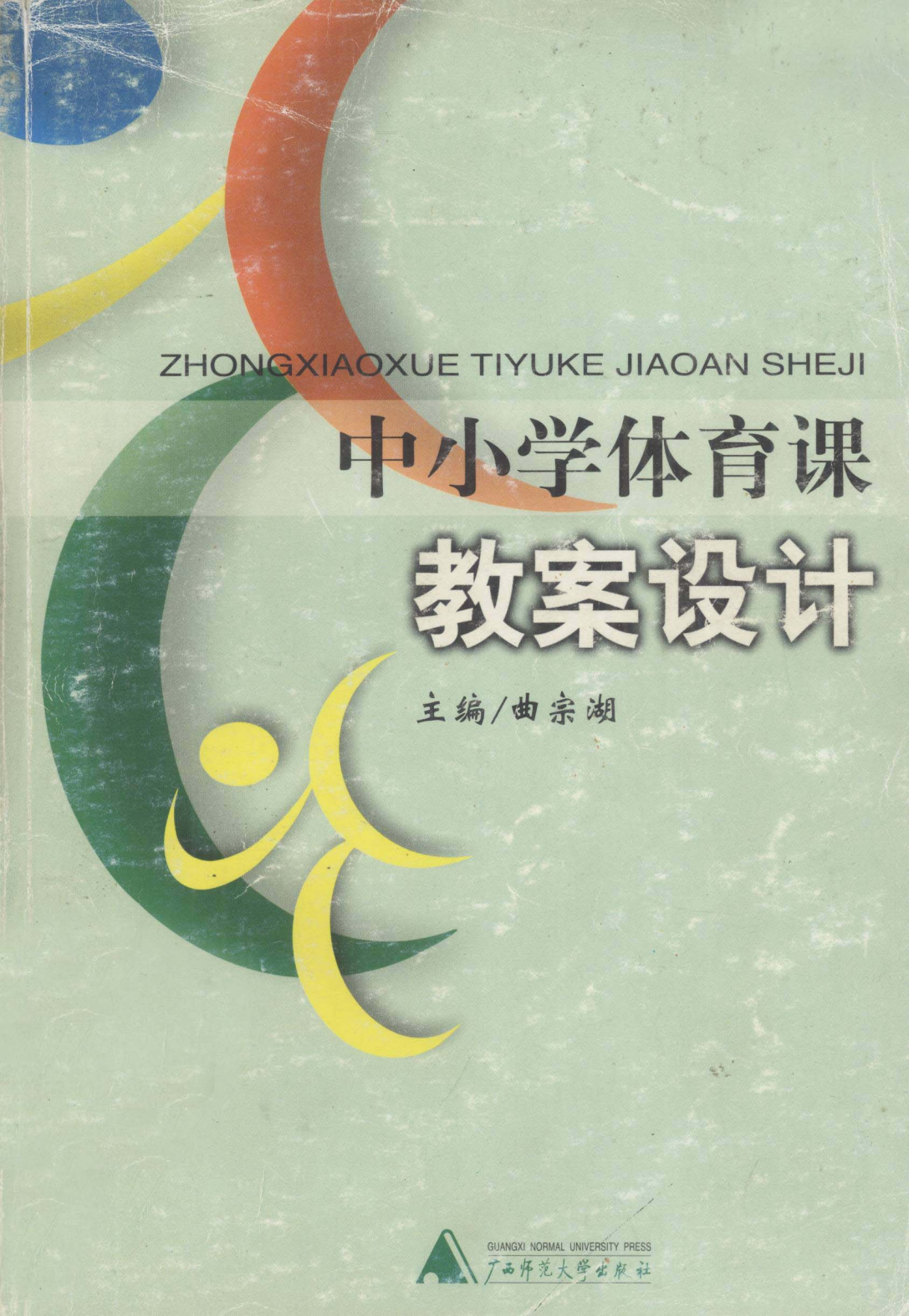




ZHONGXIAOXUE TIYUKE JIAOAN SHEJI

中小学体育课 教案设计

主编/曲宗湖



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

中小学体育课教案设计

主 编 曲宗湖

副主编 赵 立

李相如

谢 翔

中小学体育课教案设计

主编 曲宗湖

责任编辑:马文玉

封面设计:智 骐

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:<http://www.bbtpress.com.cn>

广西师范大学出版社印刷厂印刷

*

开本:890×1 240 1/32

印张:6.5

字数:200 千字

2002 年 8 月第 2 版

2002 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001~3 000 册

ISBN 7-5633-3151-4/G · 2119

定价:10.00 元

前 言

体育课教案是体育教师在了解学生和教学的客观条件、钻研教学内容的基础上编写而成的。它集中体现了教师对一节体育课设计的思路和实施教学的各环节的构建,它是体育教师备课的结晶。

探讨不同阶段体育课教案的编写特点,是体育教学研究的重要方面。本书对体育课教案的编写规格、方法和结构等方面进行了理论上的研究和阐述,并在体育教学改革实践中,从全国各省、市选择了一些有特色的、各学段体育课教案及其设计思路和改革设想等。此外,我们还选编了体育课的风雨教材,以供广大中小学体育教师和师范院校体育专业学生在体育教学和体育教学实习中学习、参考。

本书由曲宗湖主编,赵立、李相如、谢翔为副主编。其中赵立负责整理第一部分,曲宗湖、李芬芬负责整理第二部分,第三部分由谢翔和李相如组织整理。全书最后由曲宗湖、谢翔统稿。

本书在编撰过程中,由于作者水平和经验有限,不足之处在所难免,恳请读者赐教并批评指正。

编者

2002年7月

目 录

第一部分 体育课教案理论

体育课教案概述	3
谈谈学校体育课教案的格式	19

第二部分 体育课教案示例

小学一年级

沈阳市和平区同泽三小体育课教案	33
青岛市市南区大沽路小学体育课教案	36

小学二年级

江西南昌市千家巷小学体育课教案	41
辽宁鞍山市立山区正阳小学体育课教案	46

小学三年级

广州市师范附小体育课教案	50
浙江金华市红湖路小学体育课教案	54

小学四年级

湖北武汉市水厂路小学体育课教案	57
浙江缙云县实验小学体育课教案	64
北京市朝阳区团结湖一小体育课教案	69

小学五年级

湖北武汉市新沟桥小学体育课教案	71
辽宁鞍钢水泥厂子弟小学体育课教案	75

小学六年级

陕西西安市龙首村小学体育课教案	80
辽宁鞍山市旧堡区南地号中心小学体育课教案	85
澳门中葡小学体育课教案	89

初中一年级

冶金部 20 冶二中体育课教案	92
江苏盱眙县高桥中学体育课教案	94

初中二年级

北京市房山区周口店中学体育课教案	98
------------------------	----

初中三年级

四川成都金堂淮口中学体育课教案	104
辽宁鞍山市第十五中学体育课教案	108

高中一年级

山西太原市第三中学体育课教案	112
江苏南京市栖霞中学体育课教案	117

高中二年级

黑龙江哈尔滨市 164 中学体育课教案	120
湖北襄樊市第五中学体育课教案	126
天津市河西区实验中学体育课教案	128

高中三年级

江苏盱眙县旧铺中学体育课教案	132
山东青岛市第三中学体育课教案	134

国外教案

韩国大邱市一所小学体育课教案	137
----------------------	-----

第三部分 体育理论知识选编

身体好对学习的作用	141
体育锻炼怎样才能增强体质	143
体育运动中常见疾病与防治	148

体育锻炼必须遵循科学的锻炼方法	153
健康与事业	158
人体美	161
情绪对身体的影响	165
古人锻炼身体的故事	169
运动仿生学趣谈	175
体育运动与新技术革命	179
马拉松史话	181
世界女飞人——纪政	183
打破“零”的人——许海峰	184
世界级球王——贝利	189
奥运会杂谈	192

第一部分

体育课教案理论

体育课教案概述

赵 立

教案是备课的结晶,是体育课课堂教学的基本依据,也是检查课与评课的内容和依据之一。

一个好的教案通常是高质量课堂教学的保证。编写教案对于任何一位教师来讲,都是不能省略的工作。

一、体育课教案的形式与分类

(一)体育课教案的形式

体育课教案的形式是表示教学内容和过程的结构和方式。

内容是构成事物一切要素的总和。我们知道,体育教学的要素很多,它包括教师、教学内容、教学方法、组织形式、体育场地与器材、运动负荷、运动密度、思想品德教育和学生个性培养等。在体育教学中,这些要素都在一节体育课的教学过程中综合、交替展开。

形式是把内容诸要素统一起来的结构和表现内容的方式。体育课教案就是根据教学任务的需要和教学内容,由任课教师设计出的教学基本结构和过程的书面表达形式。

体育课教案的形式有外在形式(格式)与内在形式之分。内在形式与教学的内容和过程密切相关,它是用文字表达的教学内容与过程。外在形式与教学的内容和过程不直接相关,它是指体育课教案的格式。因此,我们看到的体育课教案的外在形式是多种多样的。这样并不是说体育课教案的格式可以随意书写。从原则上讲,对于同一内容可以有多种表达形式,但是,教案形式必须有利于教学任务的完成,它与教学内容是统一的、完整的、讲求实效的。

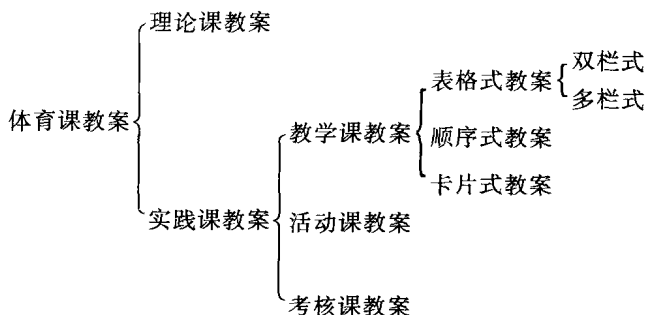
目前,体育教学的指导思想、教学模式、教材都在不断地发展和完善,以至于表达这些新内容的教案形式也在不断地发展和变化,以适应新的需要。体育课教案的发展反过来也促进了新的教学思想、模式和

教材的表达,更有利于完成体育教学的任务。

(二)体育课教案的分类

对体育课教案进行分类是为了把各种各样的体育课教案进行归纳和分析。

从体育课的类型出发,体育课教案可以分为理论课教案和实践课教案。从实践课的类型出发,体育课教案可以分为教学课教案、活动课教案和考核课教案。从实践课教案的形式进行分类,体育课教案可以分为表格式教案、顺序式教案和卡片式教案。表格式教案分为双栏式和多栏式。



另外,体育课教案还有其他分类方法。例如:从体育课的教学模式出发,体育课教案可以分为锻炼课教案、技能学习课教案、保健课教案、快乐体育教案等;从学生的身心特点出发,可以分为小学体育课教案、中学体育课教案;从体育专业学习的角度出发,可以分为专业体育教学教案和非专业体育教学教案。当然,从教材的角度出发也可以进行分类,这里就不一一赘述。

作为体育师范教育专业学生的实习教案,一般仅从体育课类型的角度出发进行分类就可以了。

二、体育课教案的基本术语

设计和书写体育课教案一般都需要运用一系列术语。这些术语对正确表达课程的设计思想,正确表达体育教学的概念、简化教案的书写具有重要意义。下面将主要术语的概念及其表达的要求进行初步讨

论。

(一)体育课的任务

体育课的任务是指一节体育课要达到的目标。体育课的任务一般在教案的开头部分书写,它是指导一节体育课的基本思想。体育课任务的制定应做到全面、恰当和具体。

1. 全面。这里的全面一般指增强体质的目标,学习体育基本知识、技术和技能的目标,思想品德教育的目标。目前,随着体育教育思想的发展,有不少优秀教师又提出发展学生个性,培养学生的体育兴趣和情感等目标。

2. 恰当。这里的恰当是指对实现不同的教学目标的程度的描述应使用的一系列术语。例如:对学习新教材的描述一般使用“学习……初步掌握……建立……概念”这样的术语。这里的“学习”、“初步掌握”的涵义是指学生基本完成了对技术学习的泛化期的过渡。对复习旧教材的描述一般使用“复习……改进……提高……进一步提高”这样的术语。这里的“复习”、“改进”的基本涵义是指学生初步完成了技术学习的分化期的过渡。“提高”、“进一步提高”的基本涵义是指学生基本完成了对技术学习向熟练掌握的过渡。对发展学生身体素质和提高身体机能方面的描述一般使用“发展……增强……提高……促进……”这样的术语。对思想品德方面的描述一般使用“培养……加强……发扬……调动……”这样的术语。

3. 具体。这里的具体是指:本次课要实现的教学目标应通过明确的手段去实现,并且这个目标是具有本次课的特点、可实现的目标。例如:通过仰卧起坐增强学生腹部肌肉的力量;通过老鹰抓小鸡的游戏培养学生团结友爱的精神;通过助跑与踏跳的练习使学生初步掌握助跑与踏跳衔接的技术。当然,如能把目标的量化制订到“100 m 跑有 85% 的学生达标”这样具体就更好了。

(二)动作要领

动作要领指身体练习的技术基础。它包括身体练习的主要环节及其动作顺序。在体育课教案中,对新教材技术的描述用动作要领的概念,这种描述是比较细致的。

与动作要领比较接近的概念是动作要点(或称技术要点)。它是指对动作要领的简洁描述。在体育课的教案中,对复习教材的技术描述多用动作要点的概念,这种描述比较简单,它常常用技术口诀的形式表达。

(三)重点

体育课教案中有两个重点。

1. 教材重点。它是指身体练习的主要部分,即某一个身体练习的技术关键或技术环节的重要连接部分。教材的重点是客观的,它不以学习对象的不同而改变。例如,跳远教材的重点就是助跑与起跳的结合。

2. 体育课的重点。它是指一节课的主要任务或主要教材。一般而言,短短的一节体育课不可能面面俱到地完成所有的体育教学任务,它仅是学期或单元教学计划的有机组成部分之一。因此,一节体育课应该有一个重点。在中小学体育教学中,体育课的重点一般是指新、难、险的教材及其要达到的目标。

(四)教材的难点

教材的难点是指学生对某教材在技术上不易掌握的部分。教材的难点具有主观性,它不仅与教材有关,更与教学对象的学习能力、身体素质等有关。

例如,跳远教材从难点的角度出发,有些人可能是起跳与助跑的结合(从这一点上看,教材的重点和难点是一致的)掌握不好,从而影响了整体技术的提高,也有些人可能是助跑步点不准确,腾空时不平衡甚至前倾,落地时小腿不能前伸,等等。总之,教材的难点是因人、因时而异的。

(五)一般性练习

一般性练习是指为了全面发展学生的身体或充分调动学生各器官系统机能的能力,使之进入良好的工作状态而进行的活动。一般性练习多用于一般性准备活动和课课练的教学活动。

(六)专门性练习

专门性练习是指为了学习某项基本技术而选用的身体练习。它包括诱导性练习、辅助性练习。专门性练习多用于专门性准备活动。

诱导性练习是指为了帮助学生掌握较难动作而采取的技术结构与所学身体练习相似、技术又较简单的练习。这种练习多是通过调整身体练习的要素,降低所学身体练习的难度,从而有利于学生较快、较顺利地学习运动技术。

辅助性练习是指为了帮助学生掌握动作而采取的相关身体素质练习。学生进行这种练习多是因为他们专门的身体素质储备不足,从而影响顺利学习某项技术。辅助性练习应该在学习某项技术以前一段时间进行,不一定临时安排,因为人的某方面的身体素质的储备需要一定的时间。

(七)教学组织

教学组织是指教学的分组、基本练习、队形、体育器材的摆放以及教师指挥与示范的位置(与学生的距离与角度)等方面。在体育教学的教案中,教学组织可以用图或者符号表示,这样可以使教案简明一些。

(八)教法步骤

教法步骤在教科书中没有明确的定义。它实际上是教学方法和教学步骤的复合词,是指教、学、练的有机结合及其有序过程。

例如,学习肩肘倒立,首先是讲解内容,包括动作要领(直腿坐开始,后倒同时向上举腿伸髋,两臂用力压垫,在上伸接近最高点时,两手撑腰背,同时两肘内夹)和重点(举腿伸髋压垫)、难点(展髋夹肘)以及保护与帮助(保护者站在学生侧后方,在其后倒举腿时,轻扶两腿顺势上提)。

其次是示范。对于初为人师的实习生,应注明示范的面和方向。

最后是练习。练习的步骤是直腿坐→后倒举腿、翻臂、两臂压垫→稍停,稳定重心并向上伸腿、展髋→撑腰夹肘→在帮助下直接练习。

(九)要求

体育课教案中的要求是指教师对学生提出的基本愿望和条件。它包括教学过程中教师对技术(节奏)规格(标准)、教学组织(包括思想品

德和个性培养)以及保护和帮助(站位、部位、用力、时机)等的要求。

在教案中,一般在教法之后提出要求,有时也可以分别对每一次练习或组织提出要求。对比赛和游戏,教师习惯用“规则”一词代替“要求”一词进行描述。

三、课的设计

课的设计(设想)是指在备课过程中,明确本节课的指导思想和主题,对整个教学过程及其各个环节、各个步骤、每种教法进行认真地研究后,拟定出比较详细的实施构想。

课的设计与教案不同。教案是在课的设计的基础上,用文字根据课的设计中的构想,编写出科学、合理、切合实际的计划或方案。

课的设计的内容主要有:

- (1) 确定课的教学任务、重点和难点。
- (2) 确定课的类型与教学结构。
- (3) 分析教材的意义。
- (4) 选择适当的教学方法和教学手段(教具等)。
- (5) 语言的运用。
- (6) 拟订辅助性教学措施。

课的设计的要求是:吃透两头(教材与学生的实际情况),把握目的(学科教学、单元教学和本次课的教学目的),抓住重点,剖析难点,筛选教法,精心安排。

实习生在编写教案之前一般应有课的设计。对于课的设计,实习生应根据自己的知识和经验,冷静思考,反复推敲,既要求稳,也要求新,在集思广益的基础上制定出课的设想。

下面请看两个例子。

【示例一】

本课根据低年级小学生的身心特点和教材的需要,设计了“森林一日游”的课题。本课题通过小动物学本领来引导、启发、创设各种情境,让学生在愉快的活动中积极主动地进行各种走跑练习和游戏,从而把教、学、练有机地结合起来,使学

生的基本活动能力充分发展,提高学生的素质,促进学生身体健康成长。

本课的教学内容是:耐久跑游戏“小动物智斗大老虎”。在设计“森林一日游”的课题中,分设“小动物学走跑”、“小动物急行军”、“小动物学本领”、“小动物智斗大老虎”和“小动物划船回家”等小课题。所有内容首尾呼应,让学生在活动中学、玩中练、乐中育,充分培养学生热爱大自然的情操。

走和跑交替是综合项目的学习内容。我根据一年级学生喜爱新事物,善于模仿动物的心理特点,改变老师讲、学生做的传统教学模式,创设了“森林一日游”的课题。在教学中,教师应通过形象、生动、有趣的语言,优美的音乐,舒展的动作,色彩鲜艳的头饰,多样化的场地设计,吸引、激发学生的学习兴趣 and 积极性。

运动量通过音乐节奏来控制,由小渐中、渐大,再渐小。

山东青岛市南区大沽路小学

马明洁

1997年9月25日

【示例二】

(一)指导思想

(1) 发挥教师的主导作用。教师以传授侧向滑步推铅球正确的知识技能为主导,改进女生(初中二年级)侧向推铅球的教学方法,不断提高教学质量。

(2) 发挥学生的主体作用。通过大量的身体练习,发展学生的力量,增强身体素质,培养学生的自我设计与评价、自主学习与控制、相互帮助与保护以及竞争与创新的能力。

(3) 育体与育心相结合,充分发掘和提高体育教学的心理培养能力,加强美育和思想品德的教育。

(4) 根据教学大纲的要求,从学生的实际出发,充分考虑初二女生的特点,努力使课堂气氛既生动又活泼,营造一个轻松欢快的课堂氛围。

(二)设计创意

根据《九年义务教育体育教学大纲》规定的初中二年级教学内容,在遵循常规的教学原则和教学方法的基础上,坚持教学改革的方针。本次课将体现以下几个特点:

(1) 新奇。采用自制健身球代替铅球和足球,在半径为 10 m 的圆周上进行铅球和足球相结合的学习和练习。课的开始部分和结束部分采用舞蹈和音乐的形式,引发学生的新奇感和学习兴趣。

(2) 实用。本课使用学生自制的健身球进行铅球和足球结合的学习方法。球

不离手,一器材多用,教学效率高。这种练习方法和形式还可以延伸到校外和家庭,对培养学生体育习惯、促进全民健身活动的开展具有重要意义。

(3) 快乐。通过音乐、舞蹈、艺术体操和游戏等手段,使学生在轻松欢快的气氛中学习、锻炼,培养学生的音乐感和节奏感。

(4) 竞争。在教学的过程中,采用比赛和竞争游戏,激发学生的学习兴趣,培养学生的竞争意识和拼搏精神。

(三) 教学改革的特点

(1) 体育教学的严肃性与娱乐性相结合。

(2) 体育教学的生理效应和心理效应相结合。

(3) 教师的主导作用与学生的主体作用相结合。

(4) 以理施教与以情导教相结合。

(5) 体育教学时空的有限性与社会体育时空的无限性相结合。

山东青岛三中

曲璜琰

1997年9月25日

四、人体运动图示的基本画法

画好体育课教案中人体运动图示是体育教师的基本功之一,也是简洁、正确书写教案的基本要求。以优美的单线条图示动作使人体动作跃然于板面,生动直观地加深同学们对技术动作的理解,培养学生的美感,加强学生对教师的信任感,取得事半功倍的教学效果。画好人体运动图示需要注意以下几个问题:

(一) 熟悉人体结构和比例

熟悉人体结构和比例是画好人体运动形态的基础。单线条画法是依据人体骨骼结构为依据的集中概括。一般情况下,胸廓和骨盆可以省略,头颅用圆形来表示,脊柱和四肢用单线条来表示。

人体各部分的比例,一般以头长作为测定的单位。成人的身长(图1-1)约等于7.5~8个头长,全长的中点约在耻骨联合部位,其中下颌至脐孔为2个头长,脐孔至中点为1个头长,大小腿各约为2个头长,脚为1个头长。两臂侧平举时,指尖至人体中线为4个头长,其中肩宽约为2个头长,上臂为 $1 + \frac{1}{3}$ 个头长,前臂为1个头长,手为 $\frac{2}{3}$ 个头