

体育系教学經驗介绍

北京体院体育系编

一九八一年四月

体 育 系 教 学 经 验 介 绍

北京体院体育系编印

一九八一年一月

- 一、田径教学与形象思维
- 二、田径运动技术教学法参考意见
- 三、上好田径技术课的几点体会
- 四、在跨栏教学中培养学生观察分析能力的一点体会
- 五、体育控制论与程序教学
- 六、铅球教学中容易产生的一些错误动作及其原因和纠正的方法
- 七、在普修游泳教学中的一点体会
- 八、“启发式”在体操教学中的运用

田径教学与形象思维

上海体院 刘汉民

毛主席在《给陈毅同志谈诗的一封信》里，三次提到诗“要运用形象思维”。由于诗是以形象来反映人以及在社会生活中的思想感情的，毛主席肯定的这一原则，也适用于一切以形象来反映生活的文学艺术，因而具有普遍的理论意义和深刻的实践意义。我经过学习，迁思旁得，因想起了过去在多年的田径教学中，为要提高教学质量与教学效果，经常向别人观摩学习时，发现凡是课上得生动活泼，质量较高，效果好的，体会到也是用形象思维来进行教学的。

体育是一门综合性的科学，也是一种运动艺术。试观田径运动各个项目，当达到高度成绩时，一定是伴随着高超精湛的技术。这种具有健身、国防等实际意义的运动艺术，它在运动时，轻快舒展，豪迈迅捷，刚劲猛烈的动作，造型般的姿态，风驰电掣，转瞬即逝。这种克服空间与时间的高超的艺术景象，使人看了有悠然神往，韵味无穷之趣，予精神上以极大的快感和鼓舞。

所以我们在从事田径运动的认识与反映的过程中，必须和一切文学艺术一样，也要用思维的方式。

人类认识社会，认识事物，有两种主要的思维方式，即逻辑思维与形象思维。逻辑思维是在感性认识的基础上，进行判断和推理，形成抽象的概念。形象思维是在感性认识的基础上，进行艺术概括，构成典型的形象。

逻辑思维是哲学家、科学家认识现实的主要思维方式。形象思维是艺术家反映现实的主要思维方式。但这并不等于说，哲学家、科学家在认识现实的过程中不使用形象思维；艺术家在反映现实的过程中

不使用逻辑思维。恰恰相反，它们既是互相对立，又是互相渗透的。只不过是各有其主要特点罢了。

逻辑思维与形象思维，既然都是以感性认识为基础的，所以都必须通过亲身实践的过程。

在田径教学中，教师必须对田径各个项目，先有一个亲身实践的过程，以取得感性认识，然后在这个基础上，进行观察、体验、判断和推理，弄清其本质和特点找出其客观规律，使感性认识上升为理性认识，使实践与理论统一，这是认识现实的思维过程。

形象的典型化，离不开感性到理性认识的提炼、取舍、概括的过程，都必须经过“实践——认识——再实践——再认识”的反复循序才有可能达到“个”中见全，深入浅出，情貌无遗的效果。

一个田径教师或教练员，要把自己学会的理论与技术教给学生，而又要胸有成竹地达到预期的效果，那必须在感性认识的基础上，通过形象的联想、想像、分析和综合，进行艺术概括，构成典型的形象来进行教学和训练。这是一个教师反映现实的形象思维过程。

如果一个田径教师，对技术知之甚少，缺乏实践体验，缺乏感性认识，或者虽能掌握一定的技术，但缺乏钻研精神，未能把感性认识上升为理性认识，只知其然而不知其所以然，这样，他们在教学中，由于缺乏物质基础，就不可能用形象思维的方法，进行艺术概括，创造典型的形象，那必然不可能把课上好。

毛主席说：“以己昏昏，使人昭昭，是不行的”。

在田径教学中对于教学内容的选配与编排，对于教学方法、手段的想像与构思，对于教学组织的安排与设想，对于教学语言的加工提炼等，都必须下功夫用形象思维的方法来寻找其固有的客观规律。实践是检验真理的唯一标准，这就都离不开教师对田径理论、技术的丰

富体验与长期进行教学实践经验的积累。

周总理曾说：“长期积累，偶然得之”。一言道出了形象思维的真谛。

高尔基说：“艺术家的形象思维，以对现实生活的广博知识为依据”。所以做一个田径教师，只有经过长期刻苦实践的亲身体验，以取得丰富的感性认识，又须善于理论联系实际，使感性认识上升为理性认识，以获得广博的理论知识。又必须在思想感情上，要无限忠诚于党的教育事业，才能自觉的开动机器，沉浸于形象思维之中，进行艺术概括与意匠经营。这样，才能在教学中有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。只有长期积累，才能偶然得之。这个偶然性的取得，又是“实践——认识——再实践——再认识”的必然性结果。

毛主席在给陈毅同志谈诗的信里还说：“诗要用形象思维，不能如散文那样直说，所以比、兴两法是不能不用的”。“比者以彼物比此物也”。“兴者，先言他物以引起所咏之词也”。比、兴两法给诗人在创作中进行形象思维以广阔的意境。运用比、兴两法的思维特点是：在具体事物的形象中去搜求，到生活境界里去体验，求得主观感情和客观事物的统一，然后写出既“形似”而又“得其真”的艺术形象。这种艺术形象，才能使人观之则愈切，味之则愈永。

在田径教学中，也可用比、兴的方法，使课上得更生动更形象化。过去我在跨栏教学时，曾把栏比作敌人，要学生上栏要有“向栏进攻的气概，思想上要有压倒一切敌人的勇气；把越过栏架，用“燕剪春风”，“惊鸿掠影”等词来形容。同时结合声调手势，加以形象化的讲解。这样很容易提高学生的勇敢精神和兴奋情绪，也很快能掌握技术。我又曾在标枪最后用力时的出手动作，比作“鞭打”。这个形象化的“比”，抓住了技术的要领；同时，也可防止许多错误动作的

产生。又如撑竿跳高插穴起跳时，要求运动员好像“跑上竿去”。跳远踏板起跳后，要学生“跨步飞跃上天”。这种形象化的语言，既生动活泼，又切合动作要领，对提高教学质量，教学效果，是有很大帮助的。但我们目前在教学中，还是用得不多，今后应通过形象思维的方法，大胆使用比喻、兴两法，创造典型形象，运用到田径教学中去，为提高我国田径教学质量，作出贡献。

田径运动技术教学法参考意见

上海体院 刘汉民

田径运动技术教学，也和其他课程一样。首先教师必须坚持政治挂帅，走群众路线。树立忠诚于党的教育事业的思想。这样，才能自觉积极地钻研田径技术理论，摸索出田径技术教学的客观规律，以提高教学质量。下面提供几点有关田径运动技术教学法的意见，仅作参考。

一、田径运动技术教学课，必须依据其教学大纲所规定的内容、时数，进行教学。并须千方百计地积极地完成大纲中所规定的要求。

二、教师在田径运动技术教学课中，应以较科学较先进的技术与理论知识教给学生。并不断开动机器，运用形象思维的方法（如：生动活泼的讲解示范，直观形象的图表教具，以及条件作业等），来改进教学方法，以提高教学质量。为此，教师在平时应不断钻研业务，努力进修，吸收新的知识技术。并须积极锻炼，从亲身实践中，以加深对新技术的体会。更重要的又须于田径技术教学的过程中，要不断从实践到思维，再从思维到实践。这样反复实践，反复思维，是辩证地认识真理的道路。用以总结经验，来探索其客观规律。

三、教师在田径技术教学过程中，不仅要传授理论技术知识，更重要的要想尽一切办法，通过各种形式，培养学生分析问题，和解决问题的能力。并从而完成教育教养的任务，使学生在教师的领导下，积极正确地在规定的时间内，完成教师所提出的要求与任务。

四、教师在每次上田径技术课之前（1~3天），应根据教学进度，日历的内容，写好教案。在教案中，要明确规定课的任务（培养道德意志品质的，专项身体素质的，技术的，战略的，身体全面发展

的等等)。以及解决这些任务所采用的手段和组织形式。青年教师的教案并须经教研组主任或教学组组长批准后才能上课。

五、在田径技术教学课的过程中，必须遵循教育学的原则。尽可能事先做好调查研究工作。在教学中能根据各个学生的具体情况，进行个别对待。

六、课的准备工作：

教师应穿规定的教学服装。服装必须力求整洁。在上课15分钟以前携带教案、点名册，以及必须的参考资料、直观教材等教学用具，到达上课地点。并根据教案内容检查场地器材设备。尤须特别注意安全情况。确定集队地点、队形等问题。

在上课前5分钟，教师应告知值日生上课的集队地点、队形和场地器材的布置。

七、课的开始部份：

上课铃响时，值日生应按照教师指定的地点和队形整队。集合地点应在投掷区以外和跑道的外边。最好附近有悬挂或放置衣物的设备。学生上课，应穿运动服装。运动服装可根据气候和其他情况，予以不同的规定。在天气寒冷时，可允许学生戴手套及绒线编结的小帽。在天气炎热时，男生可穿短裤上课。任何情况下，不允许学生赤脚上课。

集队时学生应按身材高矮排列。见习的学生应站在排尾。见习生可准予穿便服。

值日生整队后，应统计出席、缺席人数，发立正口令，全体学生立正，然后跑向教师，离教师4~5步处，立正报告。报告词为：“报告！本班实到几人，缺席几人，值日生×××”。值日生报告完毕后，向后转跑步归队，站在队的最前面。

教师接受报告时，要注意全班队列是否整齐，以及学生服装、队形、姿势及对立正口令的遵守情况，和值日报告词句的正确性。然后走到队伍前面的中央，向全班学生问好。词为：“同学们好”！学生应立即回答教师的问好，齐声清楚地高呼“老师好”！然后教师可下令稍息。如果有不遵守上述要求时，教师可下令停止，给予适当的批评，并命值日生重新报告。

教师在接受值日生报告，师生相互问好后，教师随即介绍本课的任务、内容，布置作业和提出要求。同时教师应检查出席人数，

了解缺席和见习生的原因，检验见习生的证明文件，并根据情况适当布置见习生的任务（作见习生笔记，担任裁判，准备和布置场地器材等工作）。

八、课的准备部份：

在课的开始部份之后，即进入准备部份。由教师或指定学生轮流带领做准备活动。

准备活动除一般使身体发暖的练习外，必要时可做一些集中注意力的练习，如队列队形练习、游戏等。并尽可能结合课的基本部份内容练习。

准备活动如由同学轮流带领，须在上一次课的结束时，予以指定并予先告知课的基本内容，以便学生做好准备。而且最好在上课之前教师先予以检查和指示。

在跑步和走步时，不要占用第一道跑道，并须向逆时针方向行进（如因利用风力或其他特殊情况时，可以例外）。

教师应随时注意观察学生的组织纪律和对练习动作的正确性，以及是否认真积极，予以鼓励或纠正，以保证准备部份的质量。

九、课的基本部份：

教师应根据教案，要胸有成竹地争取有效而出色地完成课的任务。在必要时，教师可根据学生技术水平，分组进行练习。教师应根据具体情况，善于领导和全面照顾分组练习，并尽可能做到个别对待。

教师应尽可能发挥技术比较优秀学生的作用，以帮助技术较差的学生。

教师应善于根据课业进行中的具体发展情况，或特殊情况，灵活机动地掌握课的进行，或适当改变教案上预定计划。

十、课的结束部份：

在上课结束时，应带领学生做适量的松缓活动。接着集合全体整队，作课的小结。（天气寒冷时，应使学生穿好衣服，以免受寒）。小结应简要，内容一般包括（学生的组织纪律，技术上和学习态度上的优缺点，提出今后改进的途径及要求等。）以及布置下一次的课的内容，和布置值日生整理和归还运动器材。尤须注意贵重器材如跑表等的还借手续。然后师生相互呼“再见！”解散。

十一、课的一般指示：

上课时教师须随时注意全班学生的活动情况，防止各种破坏纪律现象的发生，并积极采取一切办法予防伤害。

教师应经常强调遵守秩序和加强课堂组织纪律的重要性，以及遵守运动场地规则的重要性，同时还要做适当的教育和解释工作。

上课时，教师所站的位置和学生所站的队形，须视教学进程中的情况而定。教师在讲课时，应站在学生队伍前面的中央。教师做动作示范时，应站在使全体学生都能清楚地看到的地方。在学生练习时，教师应站在便于观察的地方。总之，须视当时实际情况，随机应变。

学生在课上的活动，以及从一个作业地点调动到另一个作业地点时，都必须要有组织的听口令整队移动。

上课时，教师应避免使生长长时间的静立状态。因为这样不但将给学生带来疲劳，而且占去了锻炼时间，影响课的密度。所以教师不应作冗长鲁莽的讲解。在课的过程中，有时需要有一些休息时间。教师可利用这个休息时间，向学生解释问题。

下课之后，教师应检查课的优缺点，以及完成课的任务情况，写教学日志。并在教案上填写课的检查 and 总结，以作今后改进教学和修改教学计划的参考。

在课上如发生伤害事故，或其他不正常事故，教师应向教研组长或教务处报告。

十二、田径技术教学课。教师应按照教学进度和日历的规定，进行技术评定和达标测验。技评和达标应根据教研组规定的标准进行。

三、上好田径技术课的几点体会

北京体院

奚文浩

要想上好一堂田径技术课。除做好课前的充分准备以外。我个人认为有以下几个方面可供参考。

一、整齐队伍。检查人数

上课开始令学生整理队伍时。教师必须明确其站队的队形。位置队形可根据人数站成一行或二行横队。一般应注意背风。背阳光以及注意到背干扰。整齐队伍要求迅速、整齐有精神。检查人数。可采用报数或点名的办法。教师检查人数时不但要了解哪一个学生缺课。还应检查上课学生的服装和观察学生的学习情绪。

二、明确任务。提出要求

根据教学进度的要求和教学特点。向学生交待本课的任务时教师应用简练的语言。但要明确具体。任务提出后。为了保证顺利完成课的任务。教师可针对具体情况。提出一些要求。比如学习态度方面的要求。学习方法方面的要求。安全方面的要求等。

三、集中注意。引起兴趣

引起学生学习的兴趣。一般采用的公式：1用生动的语言使学生振作精神。集中注意力；2采用体育游戏做一些需要进行思考的游戏比如“以大代小”，“单追双跑”等；3教师可采取一种需要高度协调的动作练习。以集中学生思考引起对学习的兴趣。

四、为人表率。精神振奋。

教师的一举一动应庄重。严肃和露可亲；同时要注意仪表。教师在学生面前。站有站姿。动有动相。精神振奋。给学生一种英姿飒爽的风貌。不可精神萎靡。睡眼朦胧。给人一种精神不振的感觉。应给学

生起来起作用。

五、服装器材，摆放整齐。

在上课时教师应严格要求学生，把上课时脱下来的衣服叠好，按规定地点摆放整齐。其他物品也要按规定摆好。一般可采用，与个人排队的顺序摆放。这样，显得有条有理；否则，乱扔乱放，杂乱无章用时乱翻，乱拿造成课堂上不必要的混乱。

六、联系思考，举一反三。

教师在教学中应经常强调学生反复的考虑问题，特别是联系所教的教学手段的思考，以达到体会深刻举一反三的效果。联系思考是培养学生由此及彼，由表及里的推理过程。教师每教一个重要的教法手段，可用以下方式提示学生联系思考：1.改变动作的幅度；2.改变动作的频率；3.改变动作的节奏；4.改变动作的方向；5.改变动作的方式；6.改变练习条件等。每一个练习都可因条件的变化而达到不同的目的。使学生在学了一个基本手段以后，不但能够记住，而且还可在不同的情况下采取灵活运用效果。

七、组织教法，及时介绍

教师在上课时所采用的组织教法，有意识的向学生进行介绍，使学生逐步了解课的组织教法。比如教师采用了集中讲授，分组练习个别纠正的组织教法，就向学生提示一下，这样，学生就容易理解和掌握。如每用一个组织教法就提示一下，课上并没有花费多少时间，但学生确能逐步掌握组织教法的能力。

八、示范表演，位置时机。

教师应该把示范动作做正确。教师的示范可根据教学的目的采用完整示范，部份动作的示范，或强调某个技术环节的示范；也可根据需要采取错误动作的示范。示范一般由教师做也可让学生做。示范时

要特别注意示范的位置。采用侧面示范、正面示范、还是背面示范。应根据动作的特点、队形的大小、人数的多少使全体学生都能看清动作结构为准。示范的时机和次数。教师应该事前考虑好。一般在开始教学阶段首先做示范。学生掌握动作未巩固时做示范。概念不清时做示范。或根据教师的教学需要做示范。示范应配合简短的讲解。示范后应主动向学生说明。示范动作还有哪些不足之处。使学生正确的理解技术。

九、观察分析、比较鉴别。

教师在技术教学中特别要注意培养学生的分析能力。这样。学生理解技术快。掌握技术快。一般采用多观察、多分析、多比较、多鉴别的方法。在课上可采用技术电影、照相图片、教具、示范和学生互相观察。课堂比赛等让学生一边观察一边比较。首先是比较正确与错误之间的差别。而后再找出其所以有这样差别的原因在哪里。经常这样做会逐步提高学生的分析能力。

十、想练结合、肌肉感觉。

教师根据自己的具体教学条件。引导学生边想边练。实践证明提高较快。学生通过观察分析形成概念。但要掌握好技术。还必须有肌肉感觉。如果不能使学生达到肌肉感觉的效果。等于瞎练一阵。效果不好。为达到此目的。教师可根据具体情况采取以下措施：1. 强调某技术环节的练习。如跑步动作。要大腿高抬。采用尽量高抬大腿的跑步。2. 改变练习条件。如要学生跑成一条直线。可采用在一条直线上跑。3. 加大动作难度。为了强调跑步后蹬动作。可采用上坡大步跑。尽量使学生腿部肌肉感觉到向后用力的感觉。4. 采用助力或阻力的练习。加强肌肉感觉。5. 采用负重加强肌肉感觉。6. 各种专门性的辅助练习等。在运用时。教师应特别强调每做一个练习要先进行思考再练

再去练中想，想中练。练完以后再想。这样可以大大的提高掌握技术的速度。

十一、启发提问。互帮互学

启发提问可分为：1. 促进学生思考的提问。如某关键性的技术某人为何做不好；跳高时为什么跳不起来，一类问题。以及组织教法、裁判、历史、训练手段等等问题。让学生自己问一个为什么，经过思考起来回答问题。2. 达到学生复习巩固的提问。对学生学过的知识进行提问。使学生得以复习巩固。3. 对学生带有推理性的提问。如跑时身体重心位置高低、前后、会不会影响跑速等一类问题。根据道理推论技术是否合理。提问的方法：可采用教师先把问题提出来，让学生想一想，然后再指定一名学生回答。学生答完之后，教师还可采用反问的形式。如他答的对不对？这样，使学生思想能高度集中，在提问中使学生得到启发。启发学生互帮互学，去组织教法上可采用一帮一或好帮差，差看好，互帮互看等措施。这样，既培养了合作互助精神。又活跃了课堂学习气势。

十二、生动语言，引起兴趣。

上课说话必须要有条理，逻辑性要强。并且应简单扼要。另外，还应做到语言要生动，形象有趣味。使学生听了受听，记起来容易，讲起来好说。做到这一点的必备条件是：教师对教材很熟悉，准备的很充分，对学生情况了解的很全面、透彻。要想做到语言生动，可采用以下办法：1. 口诀化。把技术要点，编成口诀或顺口溜，进行教学。2. 形象化。如跑步时脚腕动作像跑马的马蹄动作；投标枪的挥臂动作像抽马鞭似的动作等；3. 通俗化。讲话要通俗易懂，不可咬文嚼字，装腔作势，照本宣科。专业名词需要引用恰当。

十三、口令清楚，声音洪亮。

教师上课时，需要集合、整队变化队形或分组，以及调动队伍等都需要下口令。教师下什么口令，在什么时候下口令，都必须事先考虑好。教师必须是备有这种调动队列的组织能力，这种能力的体现完全是由口令来实现。因此教师的口令要宏亮、清楚、确切。使学生听到口令以后马上能正确的按照口令活动。

十四、放松整理、小结问题。

每次课的尾声，教师应坚持带学生做几节放松体操，然后再集合起来作的小结。小结的目的，是为下一课进一步提高打基础。小结内容：如学生学习的积极性、纪律性、掌握技术的情况、典型经验以及老师运用教法的情况等。话不在多，必须抓住重点。一般由教师总结也可由个别学生补充发言。

十五、布置作业、提出要求。

根据本课情况，提出学生课下应该复习本课所学技术的要求和方法。作业不可布置过多，要有复习内容和为下节课打基础的内容，下节课学什么内容和要求，简单给学生提示一下，使学生做到心中有数。

总而言之，上好一堂课因素是多方面的，其中最主要的是教师的业务水平和对学生学习积极性的调动。因此，我们做一个教师一定要不断提高业务水平，以适应新形势的教学要求。