全国中小学
体育教师教学
指导丛书

“国培计划”中小学体育教师培训推荐教材

CHUZHONG TIYU JIAOSHI
JIAOXUE ZHINAN

初中体育教师教学指南（下）

谢军 杨铁黎 毛振明◎主编

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

全国中小学
体育教师教学
指导丛书

“国培计划”中小学体育教师培训推荐教材

CHUZHONG TIYU JIAOSHI
JIAOXUE ZHINAN

初中体育教师教学指南（下）

谢军 杨铁黎 毛振明◎主编

北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中体育教师教学指南(下)/谢军，杨铁黎，毛振明主编.
—北京：北京师范大学出版社，2015.7
ISBN 978-7-303-17223-8

Ⅰ.①初… Ⅱ.①谢…②杨…③毛… Ⅲ.①体育课—中学—教学参考资料 Ⅳ.①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 250856 号

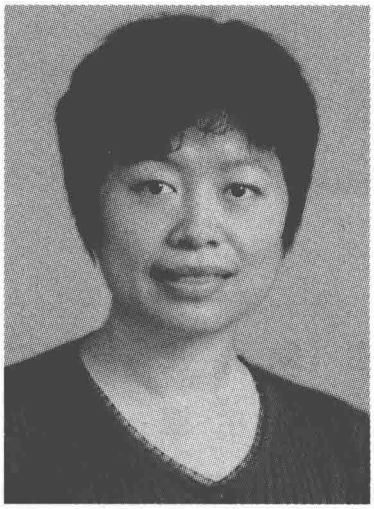
营销中心电话 010-58802181 58805532
北师大出版社高等教育分社网 http：//gaojiao.bnup.com
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京新街口外大街 19 号
邮政编码：100875
印　　刷：北京东方圣雅印刷有限公司
经　　销：全国新华书店
开　　本：184 mm×260 mm
印　　张：10.75
字　　数：180 千字
版　　次：2015 年 7 月第 1 版
印　　次：2015 年 7 月第 1 次印刷
定　　价：25.00 元

策划编辑：李　志　　责任编辑：戴　铁　肖　寒
美术编辑：焦　丽　　装帧设计：焦　丽
责任校对：陈　民　　责任印制：陈　涛

版权所有　侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010－58800697
北京读者服务部电话：010－58808104
外埠邮购电话：010－58808083
本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。
印制管理部电话：010－58800825



谢军，首都体育学院副校长，体育学硕士、心理学博士、教育学博士后，教育部“国培计划”专家，中国国际象棋协会副主席。研究领域：儿童早期教育、青少年运动心理咨询、体育人才培养、学校教育管理等。先后任职基层教委、地方棋院管理岗位。

第一个来自亚洲的世界棋后，国际象棋史上第7位女子世界冠军，率先打破了欧美国家连续64年对该项目女子世界冠军桂冠的垄断，1991—2004年多次获得国际象棋女子世界冠军。国际棋联资深教练、国际裁判，拥有丰富的教练员棋艺训练和人才培养经验。

杨铁黎，首都体育学院继续教育学院院长、教授、博士生导师。主要社会兼职：教育部职业教育教育类教学指导委员会委员、中国体育科学学会体育社会学分会常务委员。

近年来主持国家级课题3项，省部级项目10项，发表论文40余篇，主编教材15部，出版专著5部，其中《学校课余训练改革新视野》获得第六届中国高等教育学会优秀专著奖。2006年被评为北京市人才强教拔尖创新人才，2009年《“五位一体”的奥林匹克教育模式的创新与实践》获国家体育总局教学优秀成果二等奖，2013年获得北京市高校教学名师奖。

毛振明，北京师范大学体育与运动学院院长。教育哲学博士，体育人文社会学专业博士生导师，国家级教学名师。“教育部中小学体育教学指导委员会”副主任、中国学校体育研究会常务副理事长、国家基础教育课程教材专家工作委员会委员、国家社科基金体育学科专家、全国教育科学规划体育学科专家。

毛振明教授出版学术著作40余部，发表论文240余篇，主编各种国家级体育教材20余套种，主持国家级和省部级科研项目20余项。所研制的《国家普通人群体育锻炼标准》被国家推行，所主持的《体育与健康》课程被评为国家级精品课程，所主持的《学校体育理论课程教学团队》被评为国家级教学团队。

初中体育教师教学指南(下)

编 委 会

主　　编： 谢　军　杨铁黎　毛振明

副 主 编： 闫守扶　李　林　刘　沛

执行主编： 张立新　杨铁黎

编委名单：（按姓氏笔画排序）

马　克　马　珞　马颖涛　毛振明

吕　青　刘　沛　刘海滨　闫守扶

杜俊娟　杨　光　杨铁黎　李　林

李　敏　张立平　张立新　张　磊

赵　朴　赵军飞　贾建秋　程　鹏

谢　军　霍笑敏　魏发团

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目 录

绪 论 体育教学理论与实践—1

第一章 儿童少年生长发育的规律与特点—21
23 第一节 儿童少年生长发育
26 第二节 儿童少年的生理和身体素质的特点
30 第三节 青春期

第二章 乒乓球—35
37 第一节 直拍握拍方法
42 第二节 平击发球
47 第三节 直拍反手挡球
51 第四节 发下旋球
56 第五节 直拍正手近台攻球

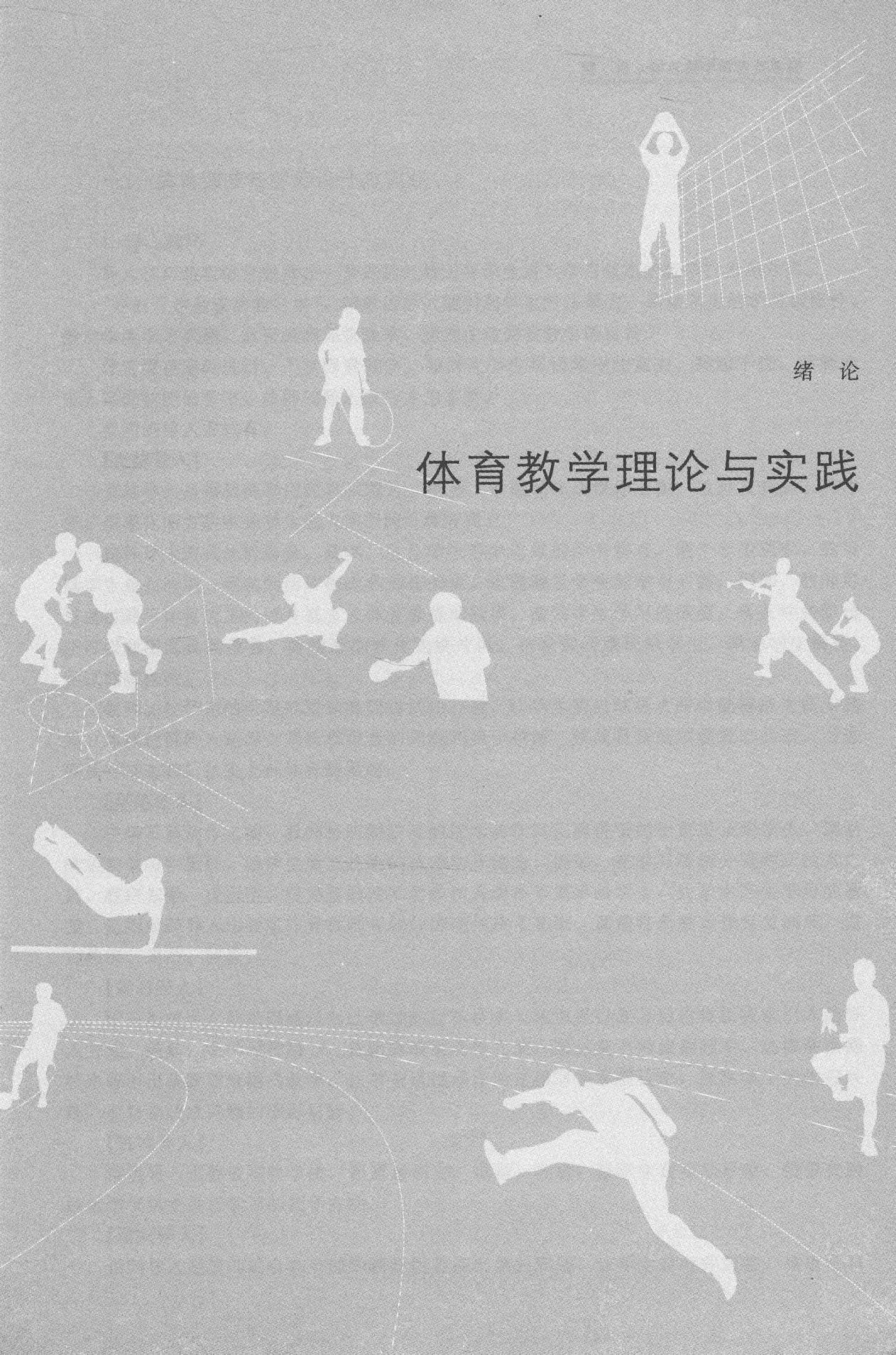
第三章 软式垒球—61
63 第一节 击 球
68 第二节 肩上传接球

第四章 武 术—75
77 第一节 健身拳
92 第二节 健身短棍
109 第三节 武术对练

第五章 民族民间体育—117
119 第一节 踢花毽
123 第二节 跳 绳
127 第三节 竹竿舞

第六章 游 戏—133
135 第一节 障碍接力跑
139 第二节 游戏100例

附 录 《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》解读—155



绪 论

体育教学理论与实践

一、 体育课准备部分设计与实践

1. 导入技巧

导入技巧是指体育教师在一节课的开始引导学生进入学习状态的教学行为和方式。

“好的开始是成功的一半”，精彩的导入能引起学生的注意力，调动学生的学习积极性，激发学生学习兴趣，从而提高课堂效率，达到优化课堂教学的目的。

体育课在室外进行，干扰因素较多，如何让学生尽快集中注意力，排除干扰，顺利地进入运动技能的学习，教师的导入技巧尤为重要。

常用的导入方式有：

【直接导入】

直接导入是指教师利用教具、图片、模型、示范动作或媒体资源，通过直观的、具体的、形象化的方法引导学生进入学习的一种方式。

这种导入方式比较形象、具体，适合学生形象思维的学习特点，便于学生观察，能帮助学生建立清晰、明确的动作概念和动作表象，也能激发学生的学习兴趣。例如，教师可以通过展示体育明星的照片或名人体育锻炼的故事，激发学生学习的欲望；有条件的学校还可以利用多媒体设备，将精彩的体育比赛片段、精彩瞬间展现给学生，调动学生模仿、尝试的积极性。

教师抓住学生的学习欲望和渴望尝试的心理，让学生明白球星之所以能够成为技术高超、体能超群的人是因为其长期艰苦的训练和勇于拼搏、挑战自我的顽强意志品质，而这要从打好基础、认真上好体育课做起。

【示范导入】

在学习新动作之前，教师将所要学习的技术动作以正确优美的示范展示给学生，调动学生的学习积极性，给学生建立正确的技术动作概念。例如，在学习跳箱分腿腾跃技术之前，教师先做一次示范，将完整的技术动作和关键环节展示给学生，让学生产生学习的欲望。运用此种导入法要求体育教师有较好的动作技术基础，课前将所教动作反复演练，做到熟练、规范、轻盈。

【复习导入】

学习新技术之前教师通过对已学过的运动技术与知识进行复习后再将新技术引入的导入方式。例如，在学习技巧——鱼跃前滚翻动作之前，通过复习前滚翻技术、远撑前滚翻技术等引出鱼跃前滚翻的教学。让学生通过动作的迁移尽快掌握技术，提高学生的学习兴趣，更好地达成课程的学习目标。

【情境导入】

情境导入也称情境教学法，即通过语言、设备、环境，使学生在生动形象、情景交融的教学气氛中进行学习的教学方法。

【设问导入】

设问导入是教师结合本节课的教学内容提出相关问题，让学生思考并回答，在思考与

回答中进入学习的一种方式。例如，在练习鱼跃前滚翻动作时，学生滚动不够圆滑，经常团身不紧或打开过早，针对此种情况教师可以提问“是球形的物体滚动圆滑还是方形的物体滚动圆滑?”通过学生的回答，让学生明白“低头团身”才能更好地滚动，然后教师再引入鱼跃前滚翻的教学，学生在练习中就会注意“低头团身”的问题了。

【游戏导入】

通过做游戏引出主教材的学习的方式。游戏导入法不仅能提高学生兴趣，还可以通过有一定运动负荷的游戏达到热身的目的。例如，在学习跳箱分腿腾跃技术之前，组织学生进行“跳背”接力游戏，既有专项准备活动，也有相关技术的辅助练习，学生在玩乐中体会了助跑、踏跳、支撑、分腿等动作，对下一步的学习起到了良好的辅助作用。

运用此种导入方法时要注意运动负荷不宜过大，游戏内容要与主教材的动作特征匹配，游戏的内容要对主教材的学习起到辅助作用。

2. 队列队形练习

队列队形练习是体育教学的重要组成部分。通过队列队形练习，可以培养学生的组织性、纪律性，增强学生的集体主义观念，使学生养成团结、严肃、活泼的优良作风。

在教学中通过队列队形的练习，能培养学生良好的身体姿态，能有效地集中学生的注意力，有助于完成教学任务和提高教学质量。

【教学建议】

(1)运用队列队形练习时要考虑到气候特点，特别是北方冬季室外比较寒冷，夏季炎热，可适当减少队列队形练习时间。如冬天改在室内进行，夏季在阴凉处操练。

(2)运用队列队形练习时要考虑到学段、年级、教学进度的特点。起始年级和每学期的起始课要加强队列队形的练习，培养学生良好的课堂常规和上课习惯，为以后的教学打好基础。

(3)队列队形练习的基本术语。

列：左右并列成一排称列，一般是从右到左按高矮顺序排列。

路：前后排成一行称路，一般是从前到后按高矮顺序排列。

间隔：相邻两人左右之间的间隙，横队中一般为 10 厘米，以肘距为准；纵队中一般为两步。

距离：相邻两人前后的间隙。纵队中一般为一步，约是 75 厘米；横队中约为两步。

横队：由“列”组成的队形，一般队伍的横宽大于纵深。

纵队：由“路”组成的队形，一般队伍的纵深大于横宽。

排头：位于纵队之首或横队右翼者。

排尾：位于纵队最后或横队左翼者。

翼：队形的两端或两侧。左端为左翼，右端为右翼。

基准：被指定作为动作目标的队员，作为基准的队员应举手示意。

步幅：一步的长度，后脚跟至前脚跟的距离。

步速：单位时间内行进的步数。

口令：在队列操练中，指挥员所发的命令。例如，“立正”“稍息”“坐下”“蹲下”“向左(右)转”“齐步走”“跑步走”等，一般口令分为预令和动令。教师运用时要注意预令稍长，给

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

学生反应时间，动令干脆有力。

(4)安排队形的基本要求。

★学习队形的位置安排要有利于学生看得清示范演示，听得清教师的指导，学生尽可能背阳光、背风沙、背干扰站立；

★队形的站立应有利于教师的观察、帮助、指导、调控；

★有利于学生个人或小组的互相观察与帮助；学习与练习队形应符合安全与卫生的基本要求；

★练习队形的站立应有利于提高练习密度。

(5)调动队伍的基本要求。

★要根据本课的教学目标、教学内容和场地器材的布局，合理安排教学顺序，调动学生队伍；

★要尽量缩短不同的练习场地之间的距离，节省调动队伍的时间；

★要通盘考虑一节课学生队伍的调动，注意有组织地调动，尽量减少不必要的队伍调动；

★善用口令，提高指挥能力和调控能力。

3. 编制徒手操原则

【准备活动的作用】

准备活动是体育课的重要内容，这一过程直接关系到学生的健康与安全，运用不当会直接影响体育课教学的质量。

体育课进入基本部分的教学之前进行一定强度的准备活动，可使肌肉的代谢过程加强，肌肉温度升高，增加肌肉中毛细血管开放的数量，提高肌肉力量和韧带的弹性、伸展性，使关节腔内的滑液增多，防止肌肉和关节的损伤。

根据课程的教学内容、课程的类型和结构，科学设计准备活动，在体育教学中有针对性地选择准备活动的内容和形式，让学生为将要进行的知识学习、技能学习做好心理和生理上的准备，对有效地防止运动损伤，提高体育课教学效果起到积极的作用。

【准备活动的形式】

(1)游戏：简单易行、运动负荷不大、不需要复杂场地的小游戏；

(2)徒手操：自编操、武术操；

(3)轻器械操：球操、棒操、绳操、纱巾操、扇子操、哑铃操等；

(4)辅助练习：帮助运动技术学习的练习；

(5)专项准备活动：跳高的专项准备活动、跨栏的专项准备活动等。

准备活动没有固定的时间要求，一般以体温上升为主要标志，体温的适度升高，能加快神经传导速度，有利于氧的供应。一节45分钟的体育课，其准备活动的时间一般为10～12分钟，准备活动的运动负荷一般以感觉身体发热和微微出汗为宜。

【教学建议】

(1)室外天气温度较低时，准备活动的时间可适当长一些，运动强度可稍大一些；

(2)室外天气温度较高时，时间可短一些，运动强度可稍小一些；

(3)根据教学内容选择准备活动的内容和形式，要有针对性。例如，技巧运动应注意

颈、肩、腰、膝及手指、手腕部位的活动；足球运动应注意颈、腰、膝、踝关节的活动。

【编排徒手操的原则】

(1)编排要有针对性。

编排徒手操时要考虑到教学对象的年龄、性别、体质等特点，还要考虑到场地、气候等特点。

(2)编排要体现科学性。

编排徒手操时要注意让学生的身体得到全面发展，一般包括上肢、下肢、躯干及主要关节等部位；

编排徒手操时要注意合理安排运动负荷，由小到大逐步上升，动作先慢后快，先局部后全身活动；

动作顺序应先四肢，后躯干，最后全身和整理活动。

(3)编排动作要新颖、有创新。

徒手操的设计要有针对性，所以在编排动作时要结合课的任务和教学内容。

例如，创编武术操，将武术单个动作合理地进行组合编成武术操，也可选择适当的音乐伴奏，既有趣也新颖，有利于提高学生的学习兴趣。

教师应多学习、多研究，创编丰富多彩的、有针对性的、趣味性的徒手操，避免千篇一律、枯燥无味的“一操到底”的做法。

成套徒手操的创编，每节操应冠以名称，编写教案时应配简图，一般一套徒手操应有7～9节操，4×8拍或2×8拍，要根据需要选择拍节和活动部位。

4. 注意力集中练习60例

(1)教师喊单数，学生蹲下；教师喊双数，学生跳起。

(2)教师举单数手指，学生向前一步；教师举双数手指，学生后退一步。

(3)教师跳起，学生蹲下；教师蹲下，学生跳起。

(4)教师指东(南)，学生举右手；教师指西(北)，学生举左手。

(5)教师击单数掌，学生抬左腿；教师击双数掌，学生抬右腿。

(6)单数报数。

(7)双数报数。

(8)加“5”报数：如“5、10、15、20……”也可加“10”报数，如“10、20、30……”教师根据学生的接受能力，报数时加大难度。

(9)“蛇”形报数：第一排从排头向左报数至排尾，第二排排尾接着报，报至排头后，第三排排头继续向后报……

(10)第二种“蛇”形报数：第一伍从前向后报，报至第一伍的最后一人，再从第二伍的最后一人向前报，依此类推。

(11)教师喊单数，学生举左手；教师喊双数，学生举右手。

(12)教师举左手，学生举右手；教师举右手，学生举左手。

(13)做与教师口令相反的动作。如：教师喊“稍息”，学生则立正；教师喊“立正”，学生则稍息，教师喊“向左转”，学生则向右转等。

(14)教师喊单数，学生向上跳一下；教师喊双数，学生向上跳两下。

(15)教师拍单数手，男生蹲下；教师拍双数手，女生蹲下。

(16)教师拍单数手，学生向上跳一次；教师拍双数手，学生蹲下或者向上跳两次。

(17)教师喊单数，男生向前走一步；教师喊双数，女生向前走一步。

(18)教师喊单数，学生的头向左转动两次；教师喊双数，学生的头向右转动两次。

(19)“接下句”。教师说“上”，学生说“楼”；教师说“我”，学生说“们”；教师说“火”，学生说“车”等。

(20)教师喊单数，学生左右跳两次；教师喊双数，学生前后跳两次。

(21)教师喊单数，学生抱头；教师喊双数，学生抱腿。

(22)教师喊单数，学生做俯卧撑一次；教师喊双数，学生做蹲起一次。

(23)教师上手自传排球一次，学生跳一下；教师上手自传排球两次，学生跳两下。

(24)教师喊男生，女生原地转一圈；教师喊女生，男生原地转一圈。

(25)教师举左手，学生拍手两次；教师举右手，学生跺脚两次。

(26)教师喊“立正”，学生蹲下；教师喊“稍息”，学生跳起。

(27)教师喊单数，学生向前跳一次；教师喊双数，学生向后跳一次。

(28)教师喊单数，学生捂左耳；教师喊双数，学生捂右耳。

(29)教师喊单数，学生向左看；教师喊双数，学生向右看。

(30)教师喊单数，学生低头；教师喊双数，学生仰头。

(31)教师喊单数，名字为两个字的学生举手；教师喊双数，名字为三个字的学生举手。

(32)先报数，教师喊单数，单数的学生蹲下；教师喊双数，双数的学生蹲下。

(33)教师喊单数，第一、三排的学生蹲下；教师喊双数，第二、四排的学生蹲下。

(34)教师喊单数，第一、三排的学生举手；教师喊双数，第二、四排的学生举手。

(35)教师发出信号后学生迅速以三人或四人一组拉手。

(36)首先第一排连续报数，教师说出第一排所报的一个数，这个数的后三人立即举手。(全班四列横队)

(37)教师喊单数，学生左腿放在右腿前；教师喊双数，学生右腿放在左腿前。

(38)教师喊单数，学生举起两个手指；教师喊双数，学生举起一个手指。

(39)教师喊“太阳”，男生快速举单手或双手；教师喊“月亮”，女生快速举单手或双手。

(40)教师鼓几次掌，学生就鼓几次掌；教师可变换节奏，让学生模仿教师的节奏。

(41)教师说“男生”，女生齐喊“足球”；教师说“女生”，男生齐喊“篮球”。

(42)教师说一个数，学生立即将这个数乘 5 后再说出；或根据学生的年龄、年级变换乘数或被乘数。

(43)教师喊单数，男生跳起落地后双脚开立，女生跳起落地后双脚并拢；教师喊双数，男生跳起落地后双脚并拢，女生跳起落地后双脚开立。

(44)教师说“右”，学生左手前举；教师说“左”，学生右手前举。

(45)教师拍篮球让学生听拍了多少次，如果是单数，学生加一个教师事先规定的数说出；如果是双数，学生则减一个教师事先规定的数说出。

(46)教师原地跳几次，学生也跳几次。也可加上一个数然后再跳。

(47)教师喊单数，学生做一个动物造型；教师喊双数，学生原地不动。

(48)教师跳几次，学生就拍几次手。

(49)学生模仿教师的动作。教师可以做投篮，排球的扣球、发球，乒乓球推挡、扣球等动作。

(50)全班四列横队集合。教师喊单数，学生立即变成四个圆形；教师喊双数，学生立即变成四个正方形。

(51)隔人报数。可隔人连续报数，也可隔人单数或双数报数。

(52)教师发给每排一个接力棒，根据教师的要求用各种方法向后传递，看哪排传得快。

(53)发给每个排头一个球(篮球、排球或足球)，听到教师的口令或哨声后，学生迅速地用双手向后传，看哪一排传得快，最后一个同学接到球后立即举起并欢呼。

(54)发给每个排头一个篮球，听到教师的口令或哨声，第一个人立即拍2～4次(拍球的次数，当场由教师定或学生定)后马上传给第二个人，依此类推，看哪排同学先完成规定的要求。

(55)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，从第一个人开始向后滚动，看哪排同学先把球滚到最后一个人，先做完的排为优胜。也可以把球滚到最后一人后再把球滚回来。要求：每个人都要触到球。

(56)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，第一个人原地转一圈后把球交给第二个人，第二个人也原地转一圈然后交给第三个人，依此类推，球最先传到最后一个人的排为优胜。

(57)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，排头用脚把球传给第二个人，第二个人再用脚传给第三个人，依此类推，最先传到最后一个人的排为优胜。

(58)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，第一个持球人使球在自己的腿下(一腿或两腿)绕一圈或两圈后交给第二个人，第二个人做同样的动作后交给第三个人，依此类推，先完成的排为优胜。

(59)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，第一个人把球放到地上，用手推球，使球在自己的腿下绕一个“8”字，然后再交给第二个人，第二个人做同样的动作，依此类推，先做完的排为优胜。

(60)发给每个排头一个球，听到教师的口令或哨声后，每个人只许用单手将球传给下一个人，看哪排的速度快，先传到排尾的排为优胜。

二、体育课基本部分设计与实践

1. 教学组织形式

体育教学的组织形式是在体育教学过程中，为实现教学目标而确定的教师与学生、学生与学生之间关系的组织结构方式。

体育教学的组织形式可分为不同类型。教师与学生既有直接交往也有间接交往；参与教学组织形式的对象既有全班也有小组和个体。

【全班教学】

全班教学是在教师的直接指导下，班级全员一起进行学习的形式。它的主要特点是：

(1)它采取的是同步学习的方式，全体学生每次的学习内容、进度及采用的教学行为都是相同的，并且学生所有的表现都可以直接反馈给教师。

(2)它以教师的系统讲授为主，辅之以其他各种有效的方法向学生呈现教材，比如讲解、示范、谈话、课堂讨论等。

(3)按学生的年龄、知识水平编成固定的班级，人数固定，教授同样教材。

(4)每节课都有统一规定的教学时间，按照统一的教学时间表，课与课之间有一定的时间间歇。

【班级教学的基本形式】

(1)按性别分班(男女分班)。

随着年龄的增大，男女生各方面的差异越来越显著，特别是在体能、运动技能、兴趣和爱好等方面差异较大。为了教学，通常是将两个平行班放在同一时间上课，将两个班的男女生分开，分别由两位教师共同上课。

(2)按兴趣和爱好分班。

根据学生对教材的兴趣、爱好、特长等因素分别组班，这样可以调动学生的学习兴趣和积极性，促进学生自觉地从事体育活动，使学生真正获得更多的知识和技能，逐渐养成锻炼习惯。例如，高中的模块教学、选项教学。

(3)小班教学(20～30 人)。

体育是一门实践性很强的课程，教学效果与上课的人数多少有密切关系。教学的质量和受教育群体的人数有着密切的联系，教学的质量与学生的人数成反比，学生越少，教师对每一位学生进行辅导与关注的程度就会越大，个别辅导、学生的练习密度、重复动作的次数就能增加。

【分组教学】

分组教学是以学生的运动能力、身体条件、运动兴趣和需要等为依据对学生进行分组，或者在教师的指导下由学生自愿选择而组织起来进行教学的一种教学形式。由于学生之间体育学习兴趣和爱好不同，身体素质水平不同，班级教学形式不能满足学生的不同需要，而分组教学则能在一定程度上解决这一矛盾。分组教学形式一般能适合学生的体育兴趣，激发学生的学习动机，它和班级教学相辅相成。

分组教学一般有以下几种：

(1)随机分组、自然分组。

随机分组就是按照某种特定的方法将学生分成若干组。例如，教师用报数的方法将全班分成若干个小组。

随机分组具有一定的公平性，在竞赛、游戏时经常采用。这种方法既简单又迅速，是教学中基本的分组形式，缺点在于没有考虑学生在爱好、能力上的差异，无法很好地体现区别对待的教学原则。

自然分组就是按照学生排队的排或列组成小组，这种方法快捷、简便，节省时间，有利于教师管理。

(2)同质分组。

同质分组是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同。同质分组的

方法在教学中常自觉和不自觉地得到运用。

例如，在短跑练习中，学生总是要找与自己速度差不多的同学一起跑。耐力跑练习时，一圈刚过，队伍就已经分成了几个小集团，这时形成的“集团”就是典型的同质分组。

同质分组的优点在于能增强活动的竞争性，符合学生好强争胜的性格，能够提高学生参与活动的兴趣。但是，同质分组也有其不足之处，例如，容易在学生中形成等级观念和困难群体的自卑感等。因此，教师在首次进行同质分组前要给学生讲清楚道理和目的。

(3)异质分组。

异质分组是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异。异质分组不同于随机分组，是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分在同一组，或根据某种特别的需要对“异质”进行分组，从而缩小各小组之间的差距，以利于开展游戏和竞赛活动。

例如，在进行接力跑游戏前，通常把跑得较快和跑得较慢的学生合理地分配在各个小组里，确保游戏的公平性，此时形成的小组就是典型的异质分组。

(4)帮教型分组。

在合作型分组中，参与者之间的关系是平等的，是一种互为依赖的关系。但有时根据教学的需要，我们可以组织部分学生直接对其他学生进行帮助，这就形成了帮教型分组。

例如，有一定专项技能的学生可以在自己所擅长的练习中帮助其他技能较差的同学，有时还可以指定学生进行“一帮一”的辅导。采用帮教型分组形式所起的教学效果要比教师一个人对众多的学生进行指导好得多，同时帮教型分组的形式是主体学习的很好体现。

(5)友伴型分组。

如果让学生自己分组进行活动，大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习，这就是友伴型分组。从社会学角度来看，物以类聚，人以群分，这是自然的现象，人总喜欢与自己熟悉的、亲近的人聚在一起。因此，在体育教学中采用友伴型分组，可提高学生的学习热情，使每一个学生都可能体验到体育活动的乐趣。与关系密切的同伴在一起练习，学生的心理会放松，并能得到友情的支持。

例如，一个不会打篮球的学生处在一个友伴群体中，如果其同伴用友好的态度热情地鼓励他一起打球，并给予指导和帮助，他会很放松地、毫无顾虑地与友伴一起活动。过去在体育课上很少能看见这种友伴型的分组形式，因为一些体育教师认为：“友伴”在一起活动容易失控，容易打乱课堂秩序，容易在体育课上形成“小帮派”。实际上，这是由于一些体育教师总是从教师“教”的角度思考问题，没有充分认识到要发挥学生的主体作用，没有认真考虑学生的情感需要。

【个别教学】

个别教学一般是指教师因人而异地指导学生学习的方式。

在教学中不论班级教学还是分组教学都是按一定形式和顺序要求进行的，一般有分组轮换、分组不轮换、轮换不分组、不分组不轮换等多种形式。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com