

宗春林 ○ 编著

体育

健康教育实习理论与实践

TIYU JIANKANG JIAOYU SHIXI LILUN YU SHIJIAN

全书内容包括体育专业教育实习概论、体育专业教育实习的组织管理、
实习前准备、实习教学工作、班主任实习工作、课外活动工作实习、
实习成绩评定、实习教案设计、
学生年龄特征与体育教学、常见运动损伤及其处理方法、
学校运动竞赛的组织与安排、学校体育行政法规，等等。



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

体育健康教育实习理论与实践

宗春林 编著

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

体育健康教育实习理论与实践 / 宗春林编著. —成都: 西南交通大学出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5643-2530-5

I. ①体… II. ①宗… III. ①体育—教育实习—高等学校—教材②健康教育—教育实习—高等学校—教材
IV. ①G807.4-45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 182522 号

体育健康教育实习理论与实践

宗春林 编著

责任编辑	黄淑文
封面设计	何东琳设计工作室
出版发行	西南交通大学出版社 四川省成都市金牛区交大路 146 号
发行部电话	028-87600564 87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川川印印刷有限公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	15.5
字 数	386 千字
版 次	2013 年 8 月第 1 版
印 次	2013 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-2530-5
定 价	38.00 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序 言

体育健康教育实习是高等院校体育专业教育计划中的一个重要组成部分,是一门综合性的教学实践课程,对体育院校保证人才培养质量发挥着其他课程无法替代的作用。教育实习过程就是毕业生在教师指导下,初步综合运用体育基础知识、基本技术和基本理论,去获得独立从事体育教育、教学能力的过程。在教育实习中,学生们不仅要从事体育教学、指导课余运动训练、组织课外体育活动和运动竞赛等工作,而且还要承担班主任的工作,负责组织班集体各项活动的开展。通过教育实习,可以促进毕业生正确认识自己的不足,从而对自己在校期间的学习进行反思,采取有效措施加以补救。对培养学校来讲,通过教育实习,可以发现问题,找出教育教学及管理方面的薄弱环节,有针对性地提出改进教育、教学等工作的办法,从而促进教育质量的提高。

本书以体现思想性和科学性为原则,以当前的先进理论和实践为指导,以最新的研究成果为素材,以在突出体育各专业共性特点的基础上体现个性特点为思路,力求做到具有实效性和实用性,使之对于高等院校体育系、科和体育院校的学生进行实习工作和指导者进行实习指导都有一定的帮助。

全书共分为十六章。包括体育健康教育实习概论、体育健康教育实习的组织管理、实习前准备、实习教学工作、班主任实习工作、实习成绩评定、实习教案设计、学生年龄特征与体育教学、常见运动损伤及其处理方法、学校体育行政法规等。

由于编者水平有限,书中疏漏错误之处在所难免,还望各位同行、专家和广大体育实习生提出宝贵意见和建议。

本书采用和吸纳了一些专家、学者的研究成果,在此表示衷心感谢。

作者

目 录

第一章 体育健康教育实习概论	1
第一节 体育健康教育实习的发展概况	1
第二节 体育健康教育实习的目的	5
第三节 体育健康教育实习的任务	7
第四节 体育健康教育实习的主要思路和要求	8
第五节 体育健康教育实习的类型	10
第二章 体育健康教育实习的组织管理	12
第一节 组织管理的意义和作用	12
第二节 组织管理的机构	13
第三节 组织管理的原则、内容与方法	14
第三章 体育健康教育实习的准备	18
第一节 体育健康教育实习准备的意义和依据	18
第二节 体育健康教育实习准备的要求	19
第三节 体育健康教育实习准备的基本内容	26
第四节 接受实习单位的准备	28
第四章 体育健康教育见习	30
第一节 体育健康教育见习的意义和任务	30
第二节 体育健康教育见习的内容和方法	32
第三节 体育健康教育见习的基本环节	34
第五章 体育健康教学实习工作	41
第一节 备 课	41
第二节 试教（试讲）	44
第三节 上 课	45
第四节 看（听）课及评议	49
第五节 课外辅导	53
第六章 班主任工作实习	55
第一节 班主任工作实习的意义和必要性	55
第二节 班主任工作实习的基本任务和内容	56
第三节 班主任工作实习的职责与要求	58
第四节 班主任工作实习的主要步骤与方法	60

第五节 各类学生的教育	63
第六节 集体活动的开展与指导	66
第七节 协调各方面教育力量	67
第八节 班主任工作实习中应注意的问题	69
第七章 体育健康教育课外活动工作实习	70
第一节 课外体育活动的意义	70
第二节 课外体育活动的内容	71
第三节 课外体育活动的组织	72
第四节 课外体育运动训练的实习	75
第五节 开展课外体育活动的要求及注意事项	82
第八章 体育健康教育实习工作总结	85
第一节 体育健康教育实习工作总结的意义和作用	85
第二节 教育实习工作总结的主要内容和要求	85
第三节 体育教育实习工作总结的程序和方法	87
第九章 体育健康教育实习成绩评定	92
第一节 体育教育实习成绩评定的意义和原则	92
第二节 体育教育实习评定内容和评定标准	93
第三节 体育教育实习成绩评定的方法、步骤和要求	96
第十章 体育健康课程及其教育实习教案设计	104
第一节 体育健康课程介绍	104
第二节 体育课教案的基本理论	110
第三节 课的设计及说课	114
第四节 体育健康教学中教法的选择	116
第五节 体育健康课教案设计示例	118
第六节 体育健康课教案选编	139
第十一章 学生的年龄特征与体育健康教学	160
第一节 小学生的年龄特征与体育教学	160
第二节 初中生的年龄特征与体育健康教学	164
第三节 高中生的年龄特征与体育健康教学	169
第十二章 常见运动损伤及其处理方法	174
第一节 运动损伤的原因及预防	174
第二节 几种运动时常发性损伤的急救与初步处理	175
第十三章 体育健康教学中学生心理障碍的产生与消除	181
第一节 恐惧的产生及其消除	181
第二节 心理挫折产生的原因及消除办法	183

第三节 自卑心理的产生原因及消除办法	185
第四节 逆反心理的产生原因及消除方法	186
第十四章 学校运动竞赛的组织与编排	189
第一节 组织竞赛的要点	189
第二节 田径运动会的竞赛编排	191
第三节 球类比赛的编排	206
第四节 裁判工作	219
第十五章 社会体育专业的教育实习	222
第一节 社会体育专业教育实习概述	222
第二节 群众性体育活动组织管理的实习	225
第三节 锻炼课教学的实习	227
第四节 社会体育中咨询指导经营开发工作的实习	232
第十六章 我国学校体育主要行政法规	235
第一节 《学校体育工作条例》的内容	235
第二节 《学校卫生工作条例》的内容	236
第三节 《大学生体育合格标准》的内容	236
第四节 《中学生体育合格标准实施办法》的内容	237
第五节 《小学生体育合格标准实施办法》的内容	238
第六节 《学生体质健康标准（试行方案）》	238

第一章 体育健康教育实习概论

第一节 体育健康教育实习的发展概况

一、我国体育健康教育的形成与发展

体育在学校中出现是在三千多年前的夏朝,夏商时的学校重视习射御,西周时的学校把射御列为学校的必修课,而体育作为专业出现在我国还是从近代才开始的。19世纪末、20世纪初法国和瑞典的体操传入我国,同时,从国外留学回国的一些进步学生在国内宣传体育,进行体育教育,使得清政府在1903年颁布了《奏定学堂章程》,它规定了各级各类学堂都设“体操科”(体育课)。《奏定学堂章程》颁行后,各级各类新式学堂迅速增长,学生人数激增,因而“体操”教师的来源就成了兴办学校过程中的一个突出问题。同时“体操科”已列为各级学堂的必修课,这就出现了体操教师奇缺的现象,加之一度大量军人充任体操教师,滥竽充数的现象严重,遭到各方谴责。因此,1906年,清廷学部通令全国各省,于省城师范学堂“附设五个月毕业的体操专修科授以体操、游戏、教育、生理、教授法等。名额百名,以养成小学体操教习”。中国近代体育师资培训制度由此而始,形成了我国的体育教育专业。早期的体育学校和体育专修科,培养了一些体育专门人才,对近代体育在中国的实施和发展作出了一定的贡献。但是,限于当时的条件,多数采取半截速成,质量一般不高,数量也有限,因此体育师资远远不能适应教育发展的需要。在民国时期,体育专业人员的培训主要是通过派送留学生,开办大学体育系、科和体育学校来进行的。但在国内的体育系、科和体育学校中,大多设备简陋,办学质量不高。自清末到1949年新中国成立前,全国体育系、科及体育学校毕业生10 000人左右。体育教师奇缺和教学质量不高是这一时期的体育师资培训的问题所在。

新中国成立以来,政府对体育专门人才的培养十分重视,投入了大量的人力、物力和财力,并做了大量的工作,使得我国体育专门人才的培养有了较大的发展。在第一个五年计划内就分别建立了中央体育学院(北京体育大学)、中南体育学院(武汉体育学院)、华东体育学院(上海体育学院)、西北体育学院(西安体育学院)、西南体育学院(成都体育学院)和东北体育学院(沈阳体育学院)六所直属体院,并在地方办了11所体育学校和中等体育学校,恢复和建立了28个师范院校体育系、科,创办了77所少年儿童业余体校等。新中国成立六十年来,我国已形成了遍布全国的培养造就高级体育人才的基地,形成了一套比较完整的体育专门人才的培训制度和体系。

从体育专业的发展来看,新中国成立初期,我国的体育院系中基本上只有体育教育专业,主要是为培养体育师资,而后有部分院校增设了运动训练专业。直到1978年中国共产党十一届三中全会召开以后,经济体制的改革带来了各行各业的改革与发展,教育体制也发生了

很大的变革,体育院校和系、科的专业也从单一的体育教育专业发展到具有体育教育、运动训练、社会体育、运动人体科学和民族传统体育五个完整体系的专业学科,并为国家培养了大量优秀的体育专门人才。

二、我国体育专业实习的发展简况

体育专业的实习与体育专业的发展紧密相连。由于体育专业在我国形成时主要是以培养体育师资的体育教育专业为主,因此,我国体育专业实习中首先形成体系和规模的也是体育教育专业,并且与教育专业的实习紧密联系在一起,借鉴和学习了教育实习的经验和做法,逐步形成了完整的实习制度和体系。

(一) 我国教育实习的沿革

从我国师范教育的发展来看,教育实习也伴随着师范教育的兴衰起伏,经历了一个由产生到发展至完善的过程。我国师范教育和倡导教育实习,都是从梁启超 1896 年发表的《论师范》一文开始的。他在文中说:“以师范学堂之生徒,为小学之教习,而别设师范学堂之教习,使课之以教术,即以小学堂生徒之成熟,验师范学堂生徒之成就”(舒新城编《中国近代教育史资料》上册第 153 页)。这实际上就是指师范生到小学去实习。19 世纪末期我国教育实习主要是学习日本的做法,师范生实行边教边学的形式实习,到 1902 年清政府颁布了《钦定京师大学堂章程》,正式确立了教育实习制度,具体规定了教育实习时间。章程里规定:第一学年学教育宗旨,第二学年学教育原理,第三学年学教育原理及学校管理,第四学年实习。由于新文化运动推动了我国师范教育和体育学科的蓬勃发展,教育实习工作也得到了相应的重视,在一些综合性的大学里,教育实习有了明文的规定。如 1933 年北平师范大学的《学则》中对各门课的教学都有“参观实习”的专门规定。1941 年公布的《师范学校学生实习办法》详细规定了有关教育实习内容、时间、组织、领导、成绩考核与评定等具体办法,并在而后颁布的《师范学校学生实习与服务办法》和《师范学校学生教育实习办法》中规定“修习教育科目 22 学分及各种教材、教法、教育实习 8 学分”(《中国近代史师范教育史资料》第 544 页)，“专业训练科目之教育实习以每星期实际教学 1 小时，学期终了经实习导师评定分数及格者为 8 学分，满 16 学分，方得毕业”(《中国近代史师范教育史资料》第 549 页)。新中国成立后的 1950 年 5 月，教育部颁布的《北京师范大学暂行规则》中规定：“本科各系实习参观为教学的组成部分，约占总学时的 15%”(《中国近代师范教育史资料》第 877 页)。1952 年 7 月教育部颁发的《关于高等师范学校规定(草案)》中明确规定：“参观与实习为师范学校、师范专科学校，各系科教学计划中重要的组成部分，分平时参观实习与学期集中参观实习”。1954 年教育部颁布了全国高等师范院校 15 个系的教学计划，规定教育实习所占比重为 1/4。1961 年 9 月颁布的《直属高等学校暂行工作条例》明确指出：“教育实习是克服理论脱离实际，获得必要意识和进行实践的重要措施”。由此，我国高等教育实习纳入了整个教育体系之中，形成了完整的体系并有序地进行。党的十一届三中全会以后，改革开放给我国的教育带来了空前的好局面。1980 年 5 月教育部召开了全国高等师范教育工作会议，重申教育实习的重要意义，并对教育实习的作用、任务和内容以及成绩评定办法等作了具体说明。特别是在 20 世纪 90 年代，教育工作者普遍认识到知识与能力、教学与实践、学校与社会的相互作用和相互关系，实习从集训到具体

操作都发生了较大的改革。纵观我国百余年来教育发展历史不难看出，教育实习在整个教育改革和发展的过程中起着举足轻重的作用。

(二) 我国体育专业实习的发展简况

我国体育专业的形成与发展在近代和新中国成立前基本上是一个空白，仅有体育教育专业附设在师范专业的实习之中，借鉴师范专业实习的做法。因此，教育实习的体系和制度都很不健全和很不完善。自新中国成立以来，我国相继成立了一批体育院系，以体育教育专业为主体，根据师范专业的要求和标准开展了一系列的教育实习工作，并取得了较大的成绩，为我国体育教育事业培养了大批的专门人才。在学习和借鉴师范院校教育实习的经验和做法的基础上，各体育院校、系科都制定了一系列的实习文件和计划，实习工作步入了正规化的轨道。特别是党的十一届三中全会以来，作为培养学生能力、促进学校与社会的联系、缩短课堂与社会距离的教学过程中重要一环的教育实习工作，被提到了教学改革的议事日程之中，成为广大体育教育工作者研究的重要内容之一。不少学者对此进行了深入的研究，发表了大量的论文和论著，如从培养能力方面来谈体育实习的改革、对实习模式的研究、对实习成绩的评定、对实习基地的建立和建设的研究等。近几年来，有关体育教育专业实习的论著相继出版，如 1992 年南京大学出版社出版了由汪元榜、刘波主编的《体育教育实习指南》，1996 年人民体育出版社出版了由蔡仲林等主编的《体育教育实习》，1998 年高等教育出版社出版了《体育教育实习指导》等。由此可见，体育教育实习在培养体育专门人才的过程中，已经成为重要的手段并普遍得到认可，形成了完整的体系和制度。

三、国外教育实习情况简介

纵观国内外教育的现状和发展不难看出，各国的高等教育中都把实习当做一个重要的教学手段和科学实验环节加以重视。仅从各个国家教育实习的时间安排上看，就可充分说明各国对教育实习的重视程度。几个国家教育实习的时间安排如表 1.1 所示。

表 1.1 几个国家教育实习的时间一览表

国别	美国	德国	日本	英国	法国
时间与比例					
教育实习时间（周数）	15	2	7~14 (6~8 学分)	12~15 (不少于 60 天)	27
教育专业课程和教育实习约占教学总计划的比例	20%~30%	33.3%	15%~30%	25%	25.7%

注：由于资料收集的来源不同，因此以上数据仅供参考。

各个国家除了在实习时间上有较大的差异之外，教育实习还有自己的特点。

(一) 美国

1. 时间、形式

美国高等学校教育实习时间从表 1.1 中可以看到为 15 周。其分配是一半在本校进行，一半在实习学校进行。因美国的教育主要体现在各个州的自主权上，因而其实习特点也有

各州自己的特点。如美国肯特州立大学就非常重视和加强实习前的实践环节,主张在实习前的整个教育专业的教学计划中(约占39个学分)安排300学时左右的实践活动,实习前的教育实践分“临床”实践与现场实践两类。“临床”实践基本上是在学院内和实验室内进行,有些也可以学院外进行。这种实践活动着重观察、分析、综合、研究和讨论教育、教学中的某些理论问题,实验某种技能和技术。现场实践是在实习现场(如学校、工厂、医院等)的现实环境中展开的实践活动,其目的是验证在理论学习和“临床”实践中研讨的问题。学生在圆满完成文理科、专业学科与教育专业三方面的必修课程和实习前的各项实践活动之后,经考核合格、身体健康者方可申请参加毕业实习,以上条件只有经过有关教育机构审核、面试,证明确实具备了上述条件之后,才能有资格正式参加实习,并发给实习证书。

2. 实习要求

在实习中,要求实习生学会应用自己所学的知识、理论和方法,有良好的职业道德,并能在指导教师的指导下,独立完成工作。按正式工作人员的要求来要求实习生,并从哲学的观点来总结、鉴定自己是否具备开始发挥学者、教育者、交往者与决策者几方面的作用。在自我鉴定的基础上,由指导教师予以评分,确定是否准予毕业。师范专业发给教师证书。另外,对在实习期间不能胜任工作、违反职业道德等影响正常实习者的,经专门负责机构人员审议后,取消其实习资格。

3. 成绩评定

在美国,实习成绩评定的衡量标准是看能否善于恰当地评价自己的工作。要用哲学观点分析优缺点,鉴定自己是否发挥了作为学者、教育者和交往者的作用。

成绩评定的办法是:自我评定、指导教师评分、有关专门部门审核、确定准予毕业并发给证书和推荐书。其步骤分为初期、期中和期末三次评定,不合格者需延长实习时间,直到合格方能毕业。

4. 指导教师

美国教育专业要求大学指导教师需具备三个条件,否则不能担任实习指导。三个条件是:经认可,正式取得所在学校从事教育工作的资格;具有博士学位;具有三年以上中小学教学经验。而实习学校指导教师应具备的条件是:取得正式教师资格证书(持有短期证书不能指导实习);具有三年以上的教学时间,其中至少有一年在本校任教;在校内被公认为是熟练的专业教师。

(二) 英、法、德、日等国

1. 时间、形式

在英国,教育学院和大学教育系的学生都用相当多的时间在各级各类学校进行有指导的教学实习,如三年制的学生教育实习的时间是15周,分为三段,第一年4周,第二年5周,第三年6周。在日本,教育实习是教育课程中的主要内容,本科一至四年级都要有步骤地连续进行教育实习,其教育类学生从低年级就参加一些实际训练,先在附属学校参观、见习,逐步参与试教,小组辅导和课外体育活动等工作。在德国,教育专业一般要进行两次集中实

习,实习完毕参加国家考试,合格后才能成为教师。法国则分平时实习和责任实习。平时将一学年分为三个学季,每个学季都有一定的实习任务,通常将第二学年第三学季定为责任实习,时间为三个月。

2. 组织管理

英国实行地方教育实习工作小组办法。地方教育行政部门成立教育实习工作小组,统一领导教育实习工作。小组成员由教育局视导员、大学派出的专职教育实习指导员和实习学校代表组成。小组任务是制定教育实习计划,分配实习生,组织教育实习工作和实习评价。每学期,大学方面把实习名单交给地方教育局,由地方教育局教育工作小组负责全部工作。法国和日本也是采取这种办法,他们成立以实习学校为主的实习工作小组,实际把实习生全部交给实习学校管理和安排。实习学校掌握管理的主动权,就能把本校工作需要同教育实习任务有机地结合起来,这样实习学校不再感到负担,主动性得到发挥,对实习生也可严格要求。

3. 实习要求

日本规定,只有修满一定学分的人,才有资格参加实习。在实习中注重实践能力的培养和提高,重视加深与学生的感情培养,对教师的责任感有较高的要求,并注意在实践中培养创造精神和解决问题的能力。在英国,一般要求修完全课程,成绩合格毕业后,如果要当一名教师,必须再经过一年的教育训练,取得教育训练毕业证书后才能到学校任教。任教一年以后,还要经过考察评审,被认为合格才能获得教师证书。如果一名学生在实习中未能表现出一定的能力,那么,尽管他学科成绩是令人满意的,学院也可能不推荐他为合格的教师。德国规定,教育专业的学生必须通过第二次实习考核合格后才能取得正式任教的资格。

从以上各国的实习情况可以看出,虽然在培养目标和指导思想因国家的体制和政治制度的不同而存在一定的差异,但总体来讲,对实习的重视程度以及对实习是培养学生能力的重要途径的认识都是共同的。其共性的特点有:实习的时间长而且次数多;实习的组织管理体系完善;实习中能力的表现要求高;评价的标准严格,同时又注重个人评价。

第二节 体育健康教育实习的目的

体育教育实习是体育专业大学生根据体育专业的培养目标、任务和要求,通过参加实践活动,以获得独立工作能力所进行的一种教育过程。体育健康教育实习是体育院校和普通高校体育院、系教育计划中的一个重要组成部分。通过实习,对实现培养目标、进行职业教育和专业思想教育、培养和检验体育专业学生的各种能力,都具有十分重要的意义。

一、巩固师范生的专业思想,形成师范生的职业意识

通过教育实习,进一步巩固师范生的专业思想和形成良好的职业意识,是教育实习的一项重要任务。

师范生在校学习期间,虽已初步受到了专业思想教育和教师职业意识的培养,但严格说

来,这方面的教育是不深刻、不牢固的。通过教育实习,使师范生直接接触教育对象,体验教师工作,具体理解对未来教育的要求,无疑会加深他们对体育教育事业的认识,明确教育发展的远景和体育教育改革对教师的需求,从而增强对教育事业的责任感和使命感。尤其值得一提的是,在实习中,学生对实习教师的信任、尊敬,能极大地激发实习生崇高的职业情感。当自己的试教、试作取得一定的成效时,师范生会从中体会到教师职业的乐趣。同时,在教育实习中,师范生是以教师的身份出现在学生面前的,处于育人的地位,要履行教师的职责。因此,客观上要求他们应有较高的文明层次和行为规范,有忠于职守和无私奉献的精神,要“像一个教师的样子”。教师自身的思想品德、工作态度、仪表风范,甚至一言一行都在影响着学生。这种影响,是学校任何规章和大纲、任何组织都不可代替的。这样,实习生的育人意识、表率意识也会大大增强。

二、全面检验实习生的知识和技能,提高“教”的能力

师范教育不仅要使师范生具有从事教育工作的坚定信念和乐于当中小学体育教师的坚定决心,而且要培养他们具有当体育教师的过硬本领。在教育实习中,实习生将其所学的理论知识、运动技能、执教技能技术,通过独立地制定工作计划、编写教案、上课、组织班队活动、组织课外体育活动、做学生思想工作等,得到综合检验,并从中发现差距,使实习生学会冷静而客观地认识自己,促使其锻炼与提高。

教育实习实际上是将知识转化为能力的过程,而教师的能力又是与成功地进行教育活动相联系的。在教育实习中,实习教师要了解学生的个性特点和学习情况,以便因势利导,有的放矢地进行指导和教育,这就需要教师有敏锐的观察能力。教师的观察能力不是先天就有的,它是通过长期捕捉学生在各种活动中瞬息之间的心理变化,在全面、系统地观察和分析研究的基础上培养起来的。脱离了实践,或者在实践中不肯下功夫,教师的这种能力就不可能得到培养和提高。

三、有利于了解和熟悉中小学实际,为教育教学改革打下基础

体育专业学生实习的目的,就是为今后当一名合格的中小学体育教师打下良好的基础。要达到此目的,就必须熟悉未来的工作场所即中小学的情况和环境。

对师范院校而言,了解中小学教育、教学、管理的基本情况,有利于在平时的教育与教学工作中,加强对学生有关知识、技能、能力、行为规范等方面的要求与培养,使师范教育与基础教育紧密地衔接起来;把握中小学体育教育、教学、改革的动向,有效地对自身的办学指导思想、教育内容、教育方法及其管理方式进行调整、改革,从而更好地为基础教育服务。

对师范生而言,教育实习是师范生实现从学生向教师过渡的重要阶段,是师范生走上教育工作岗位前,熟悉和了解中小学情况的一条重要途径。因此,师范生在实习期间,应认真熟悉、了解中小学体育教育工作的常规、环节和方法等,把握中小学体育教育、教学、管理改革的基本动向和发展趋势,这样才能不断地对自己的知识结构、能力结构做相应的调整、充实和完善,为今后做一名合格的体育教师从心理、知识、能力、行为规范等方面做好准备。

第三节 体育健康教育实习的任务

体育健康教育实习的任务是由体育健康教育实习的目的所决定的,而体育健康教育实习的目的是通过师范生完成各项具体实习任务来实现的。体育健康教育实习的主要任务,一是教学工作实习,二是班主任工作实习。这两项任务的规定与师范教育目标是一致的。师范生要从事未来的教书育人工作,必须具备一定的教育、教学的实际工作能力。师范院校把教学工作和班主任工作列为教育实习的主要任务是从整个师范教育目的出发的,既体现了师范教育的要求,又体现了师范教育的方向。

一、教学工作实习

教学工作实习,是师范生要完成的一项重要任务。学校工作是以教学为主的,完成教学任务是实习生的基本职责。教学任务最能反映党和国家对教学的要求和教育方针的贯彻。作为一个实习生,只有明确了教学任务,才能自觉地遵循教学规律,全面贯彻党的教育方针。

体育教学实习是以体育课堂教学为主的。课堂教学是学校体育工作的中心环节,也是教师向学生传授体育基本知识、基本技术、基本技能,开发学生智力,转变学生思想的主要形式。课堂教学的成败,直接影响教学实习任务的完成。实习生必须高度重视课堂教学,充分做好课前各项准备。在实习中要认真向有经验的教师学习,迅速熟悉教学过程,掌握教学常规。根据教学大纲的规定和要求,通过认真备课、反复试教、精心设计和组织好每一堂课,并且通过评课、测验等手段,认真总结每一堂课的经验,吸取教训,使一堂课比一堂课教得更好,在课堂教学的实践中不断地提高自己的教学工作能力。

二、班主任工作实习

班主任工作,是学校教育工作的重要组成部分。学校的一系列教育和教学活动,大都是以教学班为单位进行的。学校要培养全面发展的新一代,关键在于教师。教师不仅是教育者,而且是社会主义精神文明建设者。尤其是班主任教师,他们是班级工作的全面组织者和领导者。一个良好的班集体的形成,党的教育方针的全面贯彻,学生的健康成长,团队工作的开展等,都与班主任有密切的关系。因此,加强班主任实习工作,既培养了师范生的思想品德,又锻炼了他们的教育管理能力,是高师教育实习的又一重要任务。

师范生的班主任实习,主要是积极配合、协助原班主任做好实习班级学生的政治思想工作,进行德智体全面发展的教育,切实加强班级社会主义精神文明建设,培养学生的共产主义人生观和世界观。对一个合格的实习生来说,不仅要教好课,而且还要组织、管理好一个班集体。由于班主任工作劳心费力,有一定的艰巨性,这就要求实习生必须深入学生实际,尽快地了解班级情况特点,熟悉班主任工作基本过程,掌握思想品德教育的方法、特点和规律,在原班主任的指导下,积极完成班主任工作实习的各项具体任务。

三、课外体育工作实习

课外体育工作实习,是指中小学课外体育活动、运动队训练或传统项目的辅导管理等活

动的实习,以及小型体育竞赛的组织、裁判工作。课外体育活动是丰富中小学生学习第二课堂的主要途径。

作为一名实习生,应具体完成以下几个方面的任务:

(1) 每天要进行早操、课间操的领操或辅导或值勤工作。

(2) 选择一个班级,配合原班主任开展课外体育活动,并积极参与辅导或帮助其“体质健康标准”测试工作。

(3) 协助接收实习学校开展正常的传统项目的训练,在条件允许的情况下,积极参加运动代表队训练和培训学生体育骨干的活动。

(4) 组织一次班级之间的体育竞赛,丰富实习内容,促进实习学校课外体育活动的开展。

四、科学研究

实习生在保证完成主要实习任务的前提下,要尽可能抽些时间进行科学研究,通过实践,增长才干,培养研究能力。这些科学研究应结合实习生自己的专业进行,有目的地对接收实习学校或社会的体育现状、教学改革等情况进行调查,确定选题,开展专题实验研究,并写出切合实际的调查报告或有指导价值的专题研究论文。

第四节 体育健康教育实习的主要思路和要求

体育健康教育实习是师范院校教学工作中一个重要的组成部分,只有把握其特点、规律,采取积极有效的措施,才能达到预期目的。怎样才能做好此项工作呢?我们可以从以下几方面加以考虑。

一、端正态度,提高认识

端正态度、提高认识,是做好教育实习的前提条件。体育健康教育实习实践证明,只有从思想上重视,才能态度端正,解决好容易出现的问题。反之,就会流于形式,走过场,甚至出问题,带来一系列不良影响和负效应。

(1) 提高认识,重在学习。

对实习生来说,要积极参与学校、学院(系)组织安排的各项学习活动,通过学习有关规定、要求及实习细则等,联系本院(系)的专业特点和本人的思想认识,边学边议,加深对实习的意义、作用、目的、任务、内容和要求的领会和理解,从中受到教育和启迪,从而端正态度。当前,实习生中存在不正确的认识:其一认为实习工作简单,无须认真准备。其二认为实习时间短,收获不大,教师能力的培养要靠今后的工作实践。其三认为实习好坏一个样,与毕业分配无关,无须认真。其四认为实习工作难,缺乏信心,表现出急躁、紧张心态。这些错误的认识必须认真地、及时地加以纠正,否则就会缺乏动力,完成不好实习工作。

(2) 常看常听,取得经验。

无论是在平时还是在实习中,都要积极参加院、系组织安排的有关活动,看、听老教师、往届毕业生讲课,交流经验。通过看、听,座谈交流教学经验,分析掌握中小学体育现状,

对搞好实习工作无疑会起到积极作用。

(3) 培养能力, 重点练习。

根据实习计划、任务、内容和要求, 重点练习口头讲解, 培养表达能力、组织教学能力(吹哨、喊操、调动队伍指挥能力); 备课、写计划、写教案, 锻炼文字表达能力。同时注意进行班主任工作能力的培养和训练, 努力通过政治思想、教学能力和教书育人这“三关”。

(4) 培养能力, 勤写多思。

积极参加集体备课、编写教案等活动, 联系实际, 多思考, 试写出个人实习各项工作计划, 交指导教师审阅, 从思想、心理、业务等方面做好充分准备。

二、任务明确, 细致安排, 认真准备

实践证明, 任务明确、细致安排、认真准备是搞好教育实习的重要环节。做好这一工作, 不仅使我们从一开始就心中有数、临场胸有成竹, 而且对培养自己的能力、保证和提高实习质量具有重要作用。为此要做到以下几点:

(1) 突出一个“早”字。作为一名体育专业师范生, 平时要注重“三基”和教育能力的培养和训练, 实习前的准备阶段, 就要积极参加院(系)组织的各项活动, 做到早明确实习任务、早做好准备工作、早做出计划和安排, 使各项准备工作落到实处。如什么时候备课、写教案、看(听)课及评议、试教上课, 什么时候实习班主任工作等, 都要做到心中有数。切忌不做准备, 到时随心所欲, 盲目乱干。

(2) 讲究一个“实”字。要有务实态度, 在整个实习过程中, 各项工作都要从实际出发, 实事求是, 扎实工作, 落到实处。切忌华而不实, 弄虚作假。

(3) 注重一个“严”字。作为今天的师范生、明天的实习生、后天的中学体育教师, 不但要按照接收实习学校的要求, 而且要按一名合格的体育教师为人师表的道德规范来要求自己, 以身作则, 严格训练, 搞好教育实习工作。

三、争取多方面支持及指导

鉴于接收实习的学校在认识上和客观条件上的原因, 以及师范生缺乏教育的实际经验, 在教学实习中, 实习生需要争取各方面的大力支持和及时指导。

(1) 用自己的实际行动来争取别人的支持和指导。实习生要想得到别人的尊重、支持、指导, 首先要自尊、自重, 支持和理解别人, 更要以虚心态度, 珍惜和别人一道学习、工作的机会, 加深感情上的交流。

(2) 仪表庄重大方, 语言朴实, 并利用自己现有的条件和优势, 尽最大努力, 真心实意地做好一切工作。

(3) 要有强烈的事业心、责任心和踏实的工作作风, 以实际成绩来争取别人的支持和指导。

四、持之以恒, 努力实践, 不断总结探索

“实践出真知”、“实践出人才”。实习是将知识转化为能力、实现从实习学生向教师转变的重要实践课程, 只有通过实践锻炼, 才能不断地提高自己。前面所述及后面各章内容从理论和实践相结合方面阐述实习生应如何实习, 但对广大实习生来说, 这仅是理性认识, 除此之外还

必须在实践中把所学的理论运用到实际中去,并在实践中不断探索,加以总结,经过“实践——认识——再实践——再认识”的多次反复,才能有更多的收获。在此,要注意两个问题。

(1) 持之以恒,努力实践。在实践过程中,往往会出现这样那样的问题。有些问题在意料之中,有些问题在意料之外。如在实习中,不仅接收实习学校体育基础条件差,还有学生学习态度、上课纪律以及天气变化等因素而影响上课。对这些问题,实习生要在实践中多想办法,争取接收实习学校和指导教师的帮助、支持,调动各方面积极性。实践证明,持之以恒,努力实践,是实习取得成功的重要因素。

(2) 不断总结、探索,增长才干。在教学实习中,不仅要努力实践,持之以恒,而且还要经常对自己的实习工作进行总结检查,及时发现存在的问题,找出解决办法。积极探索切实可行的教育、教学方法,为以后的教学工作打下坚实基础。

总之,教育实习是体育专业学生今后当好教师的必经之路。尽管在实习中会遇到这样或那样的问题,但我们有接收实习学校领导、师生员工的大力支持,有指导教师的细心呵护,有成功经验可借鉴,只要我们认真对待,充分准备,持之以恒,努力实践,不断学习、探索,就一定能战胜困难,解决问题,顺利完成实习任务。

第五节 体育健康教育实习的类型

纵观国内外教育实习的改革,实习的类型归纳起来主要有集中型、委托型、分散型、顶岗型、分段型、综合型、基地型。

一、集中实习

这种实习形式是把学生分成若干个实习队,由本校的专业教师带队或指定实习点的专业教师全面负责指导进行实习的一种形式。其优点在于便于教师指导,并能及时、准确地反馈信息。缺点则是学生往往容易产生依赖性,不利于学生能力的培养;另外,接收实习单位主人翁的意识不强,往往出现不积极参与管理的现象,如果实习学校与接收实习单位的关系处理得不好,还可能出现一些管理方面的矛盾。

二、委托实习

这种形式与集中型的相似之处就是把学生集中起来进行组队,而不同的则是实习学校不派指导教师而全权委托接收实习单位负责管理和指导实习工作。其优点是能充分发挥和调动学生的积极性和培养其能力,并能发挥接收实习单位的主人翁意识,同时可节省实习经费。缺点是学生如果对实习的重要性认识不够,可能达不到实习的要求;如果接收实习单位对实习工作不重视,会造成实习走过场的现象。因此委托实习型最好能建立实习基础,并对指导实习工作的专门人员进行选拔和培训。

三、分散实习

分散型是实习生根据自己的情况,选择实习地点和单位,进行个人单独实习的形式。这