

高等学校体育专业实习探索

主编 周明华 刘 锦



军事谊文出版社

高等学校体育专业实习探索

主 编：周明华 刘 锦

副主编：王永强 樊丽丽 魏 烨 郭文梅

杜照军 申国卿 秦华齐 陈轶艺

编 委：沈仁孟 喻 薇 盛春媛

李德奇 单桦林

军事谊文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高等学校体育专业实习探索 / 周明华 刘锦 主编.

—北京: 军事谊文出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80150-710-5/G · 159

I. 高… II. 周…刘… III. 体育—体育实习—教学研究—高等学校

IV. G807.4-45

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 122561 号

书 名 高等学校体育专业实习探索

主 编 周明华 刘锦

责任编辑 李武章

出版发行 军事谊文出版社

社 址 北京市安定门外黄寺大街乙一号

邮 编 100011

网 址 jsywcbs@126.com

印 刷 洛阳市报人印刷厂

开 本 787mm×11092mm 1 / 16

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 张 21.8

字 数 560 千字

书 号 ISBN 978-7-80150-710-5/G · 159

定 价 32.60 元

军事谊文出版社
版权所有 翻印必究

前言

随着高等教育事业的蓬勃发展,高等学校体育教育也进入了新的发展阶段。高等学校在教育事业不断深化改革的当今,以国家的教育方针为指导,向着更加科学、更加规范的轨道上发展。高等学校的专业实习工作不仅是教育教学的重要实践环节,而且也是高等学校教学实践工作的中心任务。加强对学生实践教学环节能力的培养是检查教育教学质量的重要方面。随着高等学校教学实践环节建设步伐的逐渐加大,高等院校对体育专业实习工作越来越受到人们的重视。

为迎接高等院校在新时期面临的挑战,更加适应与满足体育专业实习的需要,摸索体育专业实习的新思路、新方法与新途径,我们组织了部分体育专业实习工作的专家、教授,共同编写了《高等学校体育专业实习探索》。

《高等学校体育专业实习探索》内容丰富、文笔流畅、资料翔实、重点突出,既重理论学习,又重实践操作,不仅可以作为体育专业教学教法的教材,而且也可作为广大体育专业人员的参考书,是广大体育专业师生的良师益友。

《高等学校体育专业实习探索》一书由周明华(第一章第一节)、刘锦(第五章)同志任主编;王永强(第四章,第十三章第一节二)、樊丽丽(第三章,第十四章第二节)、魏焱(第二章,第十一章第二节)、郭文梅(第十三章第二节)、杜照军(第六章,第八章,第十一章第四节)、申国卿(第十二章)、秦华齐(第十四章第一节,第十三章第一节一)、陈轶艺(第一章第二节,第十三章第一节三)同志任副主编;沈仁孟(第九章,第十一章第三节)、喻薇(第十章,第十一章第一节)、盛春媛(第一章第三节,第七章第一节)、李德奇(第十二章第二节)、单桦林(第七章第二节)参加了本书的编写工作。全书由周明华教授统稿及审定。

在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献资料和有关专家的先进论点,吸

取了近期新的研究成果，在此一并表示感谢。由于时间仓促，加上编者水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

前言

编者

2008年7月

目 录

上篇 实习理论篇

第一章 体育专业实习综述.....	3
第一节 体育专业实习概述.....	3
一、体育专业实习任务及内容.....	3
二、体育专业实习的目的与作用.....	4
三、体育专业实习的主要思路及要求.....	5
第二节 体育专业实习的管理与组织.....	7
一、管理与组织的意义、作用和任务.....	7
二、管理与组织的原则、方法和内容.....	9
三、管理与组织的机构和程序.....	11
第三节 体育专业实习的前期准备.....	11
一、体育专业实习前期准备的意义与依据.....	12
二、体育专业实习前期准备的内容和程序.....	13
三、体育专业实习前期准备的要求.....	17
第二章 体育专业见习工作.....	19
第一节 体育专业见习工作的意义与任务.....	19
一、见习工作的意义和作用.....	19
二、见习工作的任务和要求.....	19
第二节 体育专业见习工作的基本内容.....	21
一、教育见习的内容.....	22
二、见习的方法.....	22
第三节 体育专业见习工作的基本环节.....	23
一、观摩.....	23
二、评议.....	26
三、总结.....	27
第三章 体育专业实习工作.....	29
第一节 备课.....	29
一、备课的主要作用和形式.....	29

二、备课的要素和要求	30
第二节 怎样写教案	32
一、写教案的必要性和作用	32
二、教案的设计形式	33
三、编写教案的方法与步骤	33
第三节 搞好试教(试讲)	34
一、意义和作用	34
二、试教的形式	35
三、基本要求和应注意的问题	35
第四节 上课	36
一、课前准备	36
二、技术课教学	37
三、理论课教学	38
四、课后小结	39
第五节 看(听)课评议	40
一、看(听)课评议的意义和作用	40
二、看(听)课和评课的方法和步骤	41
三、看(听)评课的要求与注意事项	43
第六节 课外辅导	44
一、课外辅导的目的与任务	45
二、课外辅导的形式与方法	45
三、课外辅导的要求与注意事项	46
第四章 中学体育教学工作	47
第一节 中学体育教学的目的和任务	47
一、中学体育教学的目的	47
二、中学体育教学的基本任务	47
第二节 中学体育教学的内容和要求	48
一、中学体育教学的内容	48
二、中学体育教学的要求	49
第三节 中学体育教学原则、方法和形式	50
一、中学体育教学的原则	50
二、中学体育教学方法	52
三、体育教学的组织形式——体育课	56

中篇 实习实践篇

第五章 体育教育专业的教育实习	63
-----------------------	----

第一节 体育教育专业实习概述	63
一、体育教育专业教育实习的意义与作用	63
二、体育教育专业实习的目的与任务	64
三、体育教育专业实习的内容与特点	65
第二节 体育教学的实习	66
一、体育教学的三个必备条件	66
二、中学体育教材教法	70
三、第一次课的教学	72
四、不断提高教学质量	78
五、体育实践课的分析与评价	81
第三节 课外体育活动的实习	83
一、课外体育活动的意义	83
二、课外体育活动的特点	84
三、课外体育活动的组织形式及内容	85
四、课外体育活动实动的要求	86
五、课外体育活动的计划与评价	87
第四节 班主任工作的实习	89
一、班主任实习的任务与要求	89
二、班主任工作实习计划的制定	90
三、班主任常规管理工作的实习	91
四、集体活动的开展与指导	93
第六章 运动训练专业实习工作	97
第一节 运动训练专业实习概述	97
一、运动训练专业实习的意义与作用	97
二、运动训练专业实习的目的与任务	99
三、运动训练专业教育实习的基本内容与特点	100
第二节 运动训练专业实习计划与内容	101
一、运动训练专业实习的具体目的与任务	101
二、运动训练专业实习的组织机构与职责	102
三、运动训练专业实习的形式与地点	102
四、运动训练专业实习的时间安排与要求	102
五、运动训练专业实习的评定与考核	103
第三节 竞技运动训练课的教学实习	103
一、训练课的结构、类型以及课堂常规	104
二、训练课的准备、组织以及课后小结	106
三、训练课负荷、密度、质量分析要点	108
四、训练课教案的结构、内容及格式	111
第四节 竞技运动训练周的教育实习	111

一、竞技运动训练周结构与类型.....	111
二、竞技运动训练周的准备与训练周的小结.....	113
三、竞技运动训练周计划的内容及其格式.....	114
第七章 民族传统体育专业实习工作.....	117
第一节 民族传统体育专业实习概述.....	117
一、民族传统体育专业实习的意义与作用.....	117
二、民族传统体育专业实习的目的与任务.....	118
三、民族传统体育专业实习的内容与特点.....	119
第二节 民族传统体育专业体育课的实习.....	120
一、武术教学课的实习.....	120
二、武术训练课的实习.....	121
三、武术锻炼课的实习.....	121
第八章 社会体育专业实习工作.....	123
第一节 社会体育专业实习概述.....	123
一、社会体育专业实习的意义与作用.....	123
二、社会体育专业实习的目的与任务.....	125
三、社会体育专业实习的内容与特点.....	125
第二节 群众体育活动组织管理的实习工作.....	126
一、大中型群众体育活动的组织管理实习.....	126
二、小型群众体育活动组织管理的实习.....	127
第三节 锻炼课教学的实习.....	128
一、锻炼课的内容.....	128
二、锻炼课的教学实习.....	132
第九章 体育专业实习工作的成绩评定.....	135
第一节 体育专业实习的总结.....	135
一、专业实习工作总结的意义.....	135
二、实习总结的类型.....	136
三、体育专业实习总结的内容.....	136
四、实习总结的步骤.....	137
五、实习总结应注意的几个要求.....	137
第二节 体育专业实习的成绩评定.....	138
一、评定原则.....	138
二、评定内容.....	139
三、评定标准.....	140
第十章 体育专业实习工作的调查研究.....	145
第一节 开展调查研究的意义与要求.....	145
一、意义.....	145

二、要求.....	146
第二节 调查研究的内容与选题要求.....	146
一、内容.....	146
二、选题的基本要求.....	147
第三节 调查研究的方法与程序.....	148
一、调查研究的方法.....	148
二、调查研究的程序.....	149

下篇 教育实践篇

第十一章 中小学体育与健康教育综述.....	155
第一节 中小学体育与健康教育概述.....	155
一、体育与健康教育在中小学教育中的作用.....	155
二、学校体育与健康教育的发展趋势.....	158
三、中小学体育与健康教育的目标.....	160
第二节 中小学体育与健康教育课程设计.....	162
一、体育与健康教育的要素.....	162
二、体育与健康教育课程设计的基本原则.....	164
三、体育与健康教育课程设计的一般步骤与方法.....	165
第三节 中小学体育与健康教学大纲与教材.....	167
一、中小学体育与健康教学大纲概述.....	167
二、中小学体育与健康教材.....	168
第四节 体育与健康基础知识教材教法.....	170
一、体育与健康基础知识的意义与任务.....	170
二、体育与健康基础知识教材内容的分类与选择.....	171
三、体育与健康基础知识教学目标与教学法.....	173
第十二章 运动技能的教法与实践.....	175
第一节 运动技能教材教法.....	175
一、基本运动教材教法.....	175
二、田径运动教材教法.....	178
三、体操运动教材教法.....	180
四、武术运动教材教法.....	183
五、球类运动教材教法.....	187
六、游泳运动教材教法.....	202
七、游戏运动教材教法.....	208
第二节 发展身体素质的手段与方法.....	214
一、身体素质发展概述.....	214

二、身体素质训练的手段和方法.....	216
第十三章 优秀体育课教学内容精选	223
第一节 优秀体育实践课教学内容精选.....	223
一、小学体育实践课精选.....	223
二、初中体育实践课精选.....	244
三、高中体育实践课精选.....	265
第二节 优秀体育理论课教学内容精选.....	287
一、身体健身篇.....	287
二、科学运动篇.....	297
三、健身趣事篇.....	302
四、体坛明星篇.....	305
五、奥运会杂谈.....	313
第十四章 我国体育方针政策	321
第一节 国家体育法规政策方针.....	321
一、中华人民共和国体育法.....	321
二、中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见.....	325
三、全国体育工作会议（阳光体育）.....	329
第二节 体育健身实施过程方法.....	334
一、《国家体育锻炼标准》.....	334
二、全民健身计划纲要.....	335
三、学生伤害事故处理方法.....	338
四、《中学生体育合格标准实施方法》.....	342
五、《学校体育工作条例》.....	344
六、贯彻实施《标准》《方法》《条例》的主要思路.....	348
主要参考文献	351

上篇 实习理论篇

第一章 体育专业实习综述

第一节 体育专业实习概述

一、体育专业实习任务及内容

体育教育专业实习的主要任务是根据师范院校总的培养目标和教育目的提出的。作为教育实习,从总体上看,有思想、业务、能力等;从内容上看,就是培养师范生掌握体育教育、教学和管理工作的技能和技巧及独立工作能力;从形式上看,就是进行体育课堂教学、课外体育工作,运动队训练,小型体育竞赛的组织管理和裁判工作,及班主任工作实习等方面。下面从实习形式及特点阐述体育教育实习的主要任务和内容。

(一) 体育课教学实习任务

体育课教学是指中学体育教学中室内外课的全过程。具体任务和内容有:备课、写教案、试讲(教)、上课、辅导、成绩考核、教学调查研究等基本环节。要求每个实习生必须做到:

①根据中学体育教学大纲、教材和实习学校教学计划安排以及学生、场地、器材管理等情况。每个实习生认真备课,写出正确、规范的适用的教案。

②一般安排 12 节以上室外课。2-4 节室内课的教学任务。

③实习体育指导老师参与辅导,以加深实习师生的感情有利于搞好实习工作。

④完成单元教学计划后要有考察记录和成绩评定材料,以便帮助实习学校综合评定学生学期成绩。

(二) 班主任工作实习的任务

班主任实习工作主要是对中学班主任的常规工作进行见习和实习,在原班主任帮助指导下,独立开展班级教育管理工作。其具体工作任务有以下几个方面:

①充分熟悉班级情况,在通过调查研究的基础上制定实习期间班主任工作计划,写出综合和单项工作活动计划。交原班主任和实习指导老师阅改,经同意后才可以实施。

②独立担任实习班主任 1~2 周以后,至少组织召开一次主题班会、学生干部会,布置工作总结等。

③开展有意义的集体活动(如文体比赛、知识竞赛、社会团体服务及其他具有思想性教育性的有益活动等)。

④有计划地进行家访,找个别学生谈话,并写出家访、个别学生谈话的综合性分析材料。

（三）课外体育工作的实习任务

课外体育的实习，是指中学课外体育活动，运动队训练或传统项目的辅导管理等活动的实习，及组织小型体育竞赛的裁判工作。它是丰富中学生第二课堂的主要途径。作为每一个实习生应具体做的任务和内容包括有以下几个方面：

①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“达标”工作。

②协助实习学校，开展正常的传统项目的训练，在条件允许的情况下，组织学生进行业余学生训练队和学生骨干辅导队活动。

③组织班级之间的友谊竞赛，丰富实习内容，促进实习学校课外体育活动的开展。

（四）社会调查的任务和内容

在实习过程中，通过对实习学校的调查摸底和了解分析，如实习学校对体育的重视程度、师资的配备、体育教师的培训情况、教学教风、学校管理、学生的精神面貌等情况进行调查，提出自己的看法和意见，培养发现、分析、解决问题的能力。

二、体育专业实习的目的与作用

体育专业实习的目的、作用是由其内在的特征、功能和规律性所表现出来的，是师范院校体育专业学生根据专业培养目标及教育计划中的任务和要求，在实习领导部门的统一安排下，在实习指导教师的指导下，通过特定的实习时间亲自参与中学体育实践来综合检验，培养自己独立从事教书育人工作要手段之一，也是一门融实践性、专业性、教育性为一体的综合性重要课程。作为专业实习的目的及作用，从实习生实习的角度来看，主要表现有：

（一）有利于了解和熟悉中学实际，为今后工作打下基础

高师院校学生实习的目的就是为今后当一名合格的中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学的情况和环境。通过教育实习，让我们的实习生有针对性地了解和熟悉中学教学、体育教学活动、学校管理等实际情况，深刻理解作为一名合格的体育教师应具备的基本素质以及课外活动，班主任工作和团队活动等特性，并对体育教学计划、内容、组织教学、教学原则和方法、场地和器材的规格实际使用有清晰的印象。同时在实习期间与学生的广泛接触和联系中，比较全面地了解中学生的身心发展以及兴趣、爱好、动机、需求等情况。实习生们从实习第一线归来以后，对文化知识的学习及对专业体育技能的提高，更加自觉自愿。

（二）有利于增强责任心和巩固专业思想

实习期间，很多感人的事迹使实习生难以忘怀，深受感动，受到启迪和鼓舞。实习学校领导、老师们热情接待和关心帮助，中学生渴求掌握知识的眼光，使初为人师的学子们看到当一名人民教师的神圣，特别是在实习结束时候，一些酷爱体育的中学生成绩大幅度提高了，少数体育差生也加入到体育锻炼的行列中来，这是对我们工作的最大鼓励。也对我们的实习工作和将从事的事业感到自豪。尤其是看到许多工作在教学第一线的新老同行们克

服困难,在艰辛环境中,在平凡的岗位上取得不平凡成绩,他们的人生观、苦乐观对实习生会产生感染、熏陶。实习不仅打消了我们的顾虑,振作了精神,并使我们开始树立以苦为乐,以教书育人之乐的观念。增强了忠于党的教育事业的使命感。有位毕业生曾说过:“带着一颗淡漠的心来,却捧着满腔炽热的情归。”

(三) 有利于巩固知识和提高技能

实习不仅使实习生对几年来学习和掌握的书本知识,运动技能和教学原理在实践中得到检验、运用和巩固,而且进一步提高和发展了独立从事教育工作的能力。在实习之初,试讲教时,声音小、心跳快,甚至脸色苍白四肢颤抖、调动队伍不自如,下达口令不果断;上课抓不住重点;班主任工作更是束手无策,显示出工作能力的不足。使实习生们充分认识到只有在实习中自觉地锻炼自己,培养自己,才能闯好实习关。

正如有的实习生所说:“过去当了十几年学生,始终没有离开学校,认为当老师不在话下,通过这段实习,才发现对自己估计过高,现代教学,教书育人是一门艺术,感到自己的理论知识、运动技能、教学方法,年级工作及班主任工作和组织团队生活等各方面的管理运用欠火候,课堂教学方面,在调动队伍、讲解示范、组织管理,尤其是教书育人,做学生思想工作等等还差得很远,当一名合格中学体育教师并非容易的事。”总之,教育实习既有利于实习生工作能力的发展和提高,也有助于实习生理论知识的巩固和运用,可以讲教育实习是高师教学环节的主要课程。

从客观事实的内涵和外延的角度看,学校实施教育实习对我国体育教育发展战略,人才竞争,对于“三个面向”培养目标的实施,都会产生深远的意义和影响。因此,作为体育教育工作者,要从现在做起,抓住有限时间和世纪之交的有利机遇,立足现实,面向21世纪,积极主动地投身实习工作,完成各项实习任务,保证实习效果和质量。

三、体育专业实习的主要思路及要求

专业实习是师范院校教学工作中一个重要的组成部分,真正做好这项工作并非易事,只有把握其特点、规律,采取积极有效措施,思路明确,方能达到预期目的。怎样才能做好此项工作?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,体育教育实习实践证明,只有思想上形成共识,才能态度积极,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,闹出笑话,带来一系列不良影响和负效应。

1. 提高认识重在学习

面对实习生来讲,要积极参与校系组织安排的各项学习活动,通过学习有关方针、政策及实习制度、细则等,联系本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,从中得到教育和启迪,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,学了十几年,中学是骨干,大学是专业,教中学“绰绰有余”,无须认真准备。其二认为实习时间短,收获不大。合格教师的培养能力要靠今后工作中培养,现在搞不搞无所谓。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,表现急躁、紧张心态。这些认识必须认真地、及时地加以预防。否则就会缺乏动力,搞不好实习工作。

2. 常看常听,取得经验

无论在平时,实习前,还是实习中都要积极参加系、科、队、组织安排的有关活动,看、听老教师、往届毕业生讲课。通过看、听,座谈交流教学经验,分析掌握中学体育现状,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(队列、口令、领操);备课、写计划、写教案,锻炼文字组织能力。同时注意进行思想教育和班主任工作的培养和训练,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,多写多思

积极参加集体备课,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,认真准备是搞好教学实习的重要环节。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,就要积极参加系(科)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)课评议,试教上课,什么时候实习班主任工作等,都做到心中有数。切忌不做准备,到时拖拉马虎,补做不及,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,不但要按照实习学校的要求,而且要按一名合格的中学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,搞好专业实习教育工作。

(三) 争取多方面支持及指导

目前少数学校系科领导、教师和师范生对实习工作重视不够。鉴于实习学校在认识上和条件上的原因,还鉴于师范生缺乏教育的实际经验,需要争取各方面大力支持和及时指导。

1. 用自己的实际行动来争取别人支持和指导

实习生想得到别人尊重、支持、指导,首先要自尊、自重,支持和理解别人,更要虚心态度,珍惜和别人一道学习、工作的机会,加深感情。

2. 仪表庄重大方,语言朴实