

贵州省六盘水市盘州市第七中学校本教材

环境资源与体育教学

HUAN JING ZI YUAN YU TI YU JIAO XUE

环境资源在学校体育教学中的应用

蒋发尚 著



中国国际广播出版社

贵州省六盘水市盘州市第七中学校本教材

环境资源与体育教学

HUAN JING ZI YUAN YU TI YU JIAO XUE

环境资源在学校体育教学中的应用

蒋发尚 著

中国国际广播出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

环境资源与体育教学 / 蒋发尚著 .—北京: 中国
国际广播出版社, 2017.9
ISBN 978-7-5078-4077-3

I . ①环… II . ①蒋… III . ①教学环境—关系—体育
教学 IV . ① G42 ② G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190410 号

环境资源与体育教学

著 者 蒋发尚
责任编辑 郑凤杰
装帧设计 杨 鑫
责任校对 董金黄

出版发行 中国国际广播出版社 [010-83139469 010-83139489 (传真)]
社 址 北京市西城区天宇寺前街 2 号北院 A 座一屋
邮编: 100055
网 址 www.chirp.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 北京市金星印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16
字 数 287 千字
印 张 16.75
版 次 2017 年 9 月 北京第 1 版
印 次 2017 年 9 月 第 1 次印刷
定 价 48.00 元

贵州省六盘水市盘州市第七中学校本教材

编辑委员会

顾 问：孟 刚 尹正安 丛振江

主 任：叶二宽

副 主 任：赵德勇 代普流 张 云 邹兴座

委 员：蒋发尚 朱国鑫 汤治军 张 勇

熊双喜 姜国栋 伍齐虎 张华俊

石能江 朱龙江 刘 振 张执达

何民坤 王 赛

主 编：叶二宽

执行主编：赵德勇 代普流 张 云 邹兴座

副 主 编：蒋发尚 朱国鑫 汤治军 张执达

序一

该书作者蒋发尚老师是一位基层极为普通的中学体育教师，长期以来，他以积极、乐观的态度面对生活、面对社会，对未来满怀希望与信心、对事业执着追求与奉献。在几十年的工作中，蒋发尚老师始终注重教书育人、立德树人，勇于实践、敢于探索，以饱满的热情、严谨的态度、硬朗的风格，积极、广泛、深度地宣传先进教育理念，传播现代体育知识，传授课堂教学经验，交流运动训练技艺，深受体育同行教师和广大学生的喜爱、欢迎。受蒋发尚老师之邀，欣然为此书作序。

《体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《标准》）指出：“体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量，开发体育与健康校本课程，形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。”利用丰富多样的自然地理资源，开发和利用适合学生年龄特点、满足学生兴趣和爱好、凸显课程资源教育优势和弹性特色的环境资源，对有效开展体育教学具有重要的作用与意义。该书作者以《标准》为依据，以课程的性质与基本理念为指导，把握实践性、灵活性、综合性等课程特征，注重课程的整体健康观和育人功能，结合时代与社会发展、学生与学校实际以及学校拥有的环境资源，对环境资源与体育教学进行了系统研究，是一项积极推动我国学校体育的发展、推进学校体育教学改革、提高体育课堂教学质量、值得推荐与宣传的素质教育优秀教学成果。

该书有以下特点：

1. 依据《标准》，全面理解新的课程理念，充分体现课程性质和课程价值，根据

课程目标和内容标准构建富有特色的教材体系,最大限度地满足不同年级、不同学生的运动兴趣。该书力求能够适应多种课程目标的需要,并与不同学校具有的不同环境资源相匹配,为构建多元化体育教学目标奠定基础。

2. 根据“以学生发展为中心”、“健康第一”的体育与健康课程基本理念,力求通过阐述人与人、人与自然、人与学校环境、人与社会的紧密联系,使教师、学生不断更新体育观念,增强体育参与意识,提高体育文化素养,掌握必要的体育运动技术技能,学习掌握体育与健康基础知识,最终达成增强体质、促进健康和养成终身体育锻炼意识的目标。

3. 遵循“先实践,后推广”的思路,从理论、实践、操作三个维度对利用自然环境资源,开展学校体育教学模块进行全面系统的阐述,具有通俗性、可行性、针对性、适应性、实用性、实践性和生动性等特点,为一线教师有效实施自然环境资源开展学校体育教学活动、提高教学质量,提供切实可行的专业引领,使新课程理念,真正融入校园、融入课程、融入课堂。

4. 该书构架合理,内容丰富,包括利用自然环境资源开展学校体育教学的基本特点和一般方式、投掷模块、有氧耐力(台阶试验和耐久跑)模块、短跑模块、篮球模块、排球模块等。为适应《标准》提出的五个“具体目标”和实施建议,该书淡化了运动项目自身的专业体系,着眼于运动实践所包含的认识、技能、体能和情感活动,充分体现中学体育教学内容分类的丰富性、回归性、关联性、拓展性和严密性,充分体现基础教育体育课程体系在课程功能、结构、实施、评价和管理等方面的创新和突破,最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导体育意识、培养独立意识、注重个性发展、实施立德树人教育和提高各种能力的目的。

是为序。



贵州师范大学教授、硕士生导师

2017年春于森林之城

序二

蒋发尚老师长期以来从事体育教育教学研究，结合国家体育教材的各类项目，根据盘县周边一些学校校园自然环境，针对性选择一些比较适合在基层山区学校开展的体育教学内容，进行了有计划和系统的研究。其“利用自然环境资源开展体育教学活动的研究”作为《六盘水市中小学体育与健康课程校本化研究》的子课题，通过课题研究总结成《环境资源与体育教学》一书，难能可贵。

蒋发尚老师长期以来潜心于体育教学实践活动课程的教学与科研工作，在这一领域的研究，成绩斐然，此书是他多年理论和实践的结晶，本着好书与读者共享，特别是与我们广大从事体育教育的老师分享和交流是一件非常愉快的事情。

由于我国地域宽广、地理环境中不同的经度和纬度，形成了不同的自然环境资源。虽然，国内大多数学校和体育教师都有不同程度地利用自然环境资源进行学校体育教学活动，但是，还缺少较为系统、规范的利用自然环境资源，进行学校体育教学活动等相关项目的教学研究文献。针对这些情况，蒋发尚老师结合国家《体育与健康课程标准》（以下简称《标准》）和自己从事的课题进行了认真的实地研究，为学校、教师创造性地实施《标准》提供了可能，给学校、老师充分利用自然环境资源开展体育教学活动提供了科学规范的理论依据。广大的基层学校体育教师利用自然环境资源开展体育教学活动，可以弥补学校体育场地设施、教学器材不足的情况，充实学校体育教学内容、增强学生体质、提高学生的身心健康、培养学生的运动能力、发扬体育精神、激发运动兴趣、让我们的青少年体质更强，并培养学生终身体育的思想和意识，让学生终身受益。

《环境资源与体育教学》一书，是蒋发尚老师长期从事教学实践活动的心得体

会，是基于老师和学生的经验，密切联系学生自身生活和社会实际，体现对环境资源与体育教学知识的综合应用，它包括体育教学的研究性学习、实践、并渗透体育教学活动的全过程。

此书主要详细介绍了环境资源与体育教学实践活动六个章节的内容，让读者走进环境资源与体育教学课程，介绍了环境资源与体育教学内容的主导思想、目标、特点、内容、原则、流程、评价及其管理等。

此书不仅展示了蒋发尚老师的教学研究成果和研究水平，同时也反映了他敢于探索、创新和注重实践的精神，为我们在教育一线辛勤耕耘的体育教师如何将教学与科研工作结合起来、提高自身教育教学水平做出了榜样。我认为此书对帮助教师尽快提升其专业创新素养具有很好的作用，可以成为我国中小学体育老师备课的教学参考书和案头阅读手册。

夏五四

国务院特殊津贴专家

贵州民族大学体育与健康学院原院长、教授

2017年8月于贵阳



我国地域宽广，幅员辽阔，地况地貌千姿百态，季节气候气象万千，蕴藏着丰富的课程资源，应注意大力开发和利用。体育课程设施资源开发和利用的好坏，将直接影响学生的素质教育，因此，体育课程设施资源的开发和利用显得尤为重要。

《体育与健康课程标准》（以下简称《标准》）指出：“积极利用和开发课程资源是顺利实施课程的重要组成部分，因地制宜地开发利用各种课程资源，可以发挥课程资源应有的教育优势，体现课程的弹性和地方特色。”《标准》在课程内容上具有很大的选择空间，为学校、教师创造性地实施《标准》提供了可能。这就给学校、老师充分利用自然环境资源开展体育教学活动提供了政策性的理论支持依据，在学校利用自然环境资源开展体育教学活动，可以弥补学校体育场地以及器材的不足，充实学校体育教学内容，增强学生体质，提高学生的身心健康水平，培养学生的运动能力，养成终身体育意识，激发运动兴趣，同时培养学生发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度和克服困难的坚强的意志品质。

目前，虽然我国大多数学校和体育教师或多或少地都在利用自然环境资源进行学校体育教育教学活动，但是，还非常缺少较为系统、较为规范的利用自然环境资源进行相关项目的学校体育教学活动的教学资料，在这方面还存在着较大缺口，所以在学校中还难以广泛开展此类教学活动内容。针对这些问题和情况，再结合我校以及六盘水市，甚至我们贵州省的具体情况（贵州省地处云贵高原，大多数地区都是山地、丘陵，绝大多数学校都是傍山而建，依山而修，校园内坡坎、台阶、阶梯、花台、花栏等形式多样的不同地块随处可见，校园内可利用的自然环境资源有着它独有的优势），2008年，在六盘水市教育局教研室教研员丛振江和尹正安等教师的带领和

指导下,贵州省六盘水市盘县第七中学将“利用自然环境资源开展体育教学活动的研究”作为《六盘水市中小学体育与健康课程校本化研究》的子课题,成立了专门的课题组,从国家体育教材中的各类项目中,根据我校及盘县周边一些学校的校园自然环境,选择一些比较适合在我校及盘县周边一些学校开展的内容,进行了有计划、较系统地深入研究。

根据《标准》的基本要求和体育教学的特点、原则及规律,研究内容主要包括:利用自然环境资源开展体育教学活动的基本特点;利用自然环境资源开展体育教学活动的一般方式;田径系列的侧向滑步投掷短跑、有氧耐力(台阶试验和耐久跑)、短跑等模块的教学内容、教学原则、教学方法、测试评价方法;三大球类的篮球、排球模块的教学内容、教学原则、教学方法、测试评价方法,以及对其他使用该教学内容教师的建议等。通过对《利用自然环境资源开展体育教学活动的研究》,我们构建了此校本教材,为开展此类内容的体育教学,提供一定的教学参考资料,以推动六盘水市、贵州省乃至全国学校体育的发展,不足之处我们衷心地希望广大同仁提出宝贵意见,以利于我们进一步探索和逐步完善,并衷心地表示感谢。

蒋发尚



第一章 利用自然环境资源开展体育教学的介绍.....	1
第一节 利用自然环境资源开展体育教学活动的基本特点	1
第二节 利用自然环境资源开展体育教学活动的一般方式	2
第二章 铅球模块.....	5
第一节 铅球投掷（侧向滑步）模块教学课时说明	5
第二节 教学设计、教案、案例、评价选登	33
第三节 环境资源与铅球模块教学的练习方法、原则	56
第三章 有氧耐力.....	62
第一节 有氧耐力	62
第二节 教学设计、教案、案例、评价标准选登	91
第三节 环境资源与有氧耐力模块教学的练习方法、原则	120
第四章 短跑模块.....	127
第一节 短跑模块教学课时说明	127
第二节 教学设计、教案、案例、评价标准选登	145
第三节 环境资源与短跑模块教学的练习方法、原则	157
第五章 篮球模块.....	164
第一节 篮球模块教学课时说明	164
第二节 教案、案例、评价选登	199
第三节 环境资源与篮球模块教学的练习方法、原则	211

第六章 排球模块..... 217

第一节 排球模块计划 217

第二节 教学设计、教案、案例、评价标准选登 238

第三节 环境资源与排球模块教学的练习方法、原则 250

后 记..... 255

第一章 利用自然环境资源开展体育教学的介绍

第一节 利用自然环境资源开展体育教学活动的基本特点

一、简便易教的特点

利用自然环境资源开展体育教学活动的各种环境资源都是开展体育教学活动的现成的场地，教师可以通过简单的设计规划或直接利用其开展体育教学活动，这样，在场地设置上，既可以做到省时，又可以做到省事。当然，重要的是，教师要想利用好自然环境资源开展相应的体育教学活动项目，就得把该项目的内容、原理、要求、规则等全面、熟练、准确地掌握和领会，选择好适宜该项教学活动的各种环境资源，将这些环境资源充分运用到教学中去，从而更好地为我们的教学服务。

二、易激发学生学的特点

在利用自然环境资源开展体育教育教学活动中，教学内容特别广泛，可供选择的教學项目之多是不言而喻的，充分利用自然环境资源开展体育教学活动正是我们应用多种教学方法和手段去激发学生运动爱好和兴趣的有效途径和办法之一。合理地应用自然环境资源开展体育教学，可以变被动为主动，变枯燥为有趣，变刻板为活泼，从而使学生更好地去学习和掌握各项体育运动项目的技术、技能，更好地服务于学生的身体健康和心理健康。

三、易进行教学测试的特点

进行教学测试不但是检查教师的教学效果，而且是检查和反映学生通过该阶段的体育课教学和课外锻炼的学习成果，技术动作、提高身体素质、提高该项目的运动能力等方面掌握的情况，更为教师和学生提供了分析、研究、总结提供的依据和参照，通过成绩来找出问题和差距，为以后提出改进措施，指出努力方向。利用自然环境资源开展体育教学活动的各项目，可以充分利用自然环境资源，简化规则，因地制宜地进行教学测试。

第二节 利用自然环境资源开展体育教学活动的一般方式

充分利用自然环境资源开展体育教学活动,除了采取行之有效的学校体育教育教学的常规教学方式外,还可以根据所开展的体育教学活动的不同项目和所利用的自然环境资源的不同特点及特色,有针对性地采用不同方式进行教学,从而使教学产生积极效果。

一、游戏教学方式

游戏是人类在一定规则下进行的一种娱乐活动。由于它富于趣味性,因此深受人们尤其是儿童及青少年的喜爱。而体育游戏是一种综合性的体育手段,它在内容、形式、作用以及参加对象上都具有综合性。

利用自然环境资源开展体育教学活动蕴含着比较丰富的游戏成分,游戏教学又是学生非常喜欢的一种教学方式,这就决定着利用自然环境资源开展体育教学活动中必然要运用游戏教学方式。游戏教学可以使学生变被动为主动,变枯燥为有趣,变刻板为活泼、生动,使学生的学习由机械、古板、枯燥、不情愿转变为主动、自主的探究性和研究性学习,使教师的简单灌输转变成师生积极主动地交流和互动,有利于提高教学效果。

在游戏教学方式的实施过程中,教师应该掌握好并呈现出:游戏的内容要与教学主题紧密联系;学生应达到技术、战术的基础程度,具备一定的相应基本技术或基本战术后,才能实施;掌握游戏次数,游戏次数少了,达不到具体的教学目标,只算是想当然或流于形式,游戏次数多了,学生会感到腻烦,同样达不到具体的效果目标;游戏形式的选择要适合学生年龄特征;游戏的量要适度;游戏的方式主题突出、成分综合、全方位服务于解决教学问题等,这样才有利于激发学生的学习兴趣 and 热情,才有利于教学目标的进一步实现。

二、形象化教学方式

形象化教学方式就是把某种事物形象地比喻或说成另一种比较有趣的或人们比较熟悉的、感兴趣的、通俗易懂的事物,来激发学生学习兴趣的一种教育教学方式。

充分利用自然环境资源开展体育教学活动的教学中,自然环境资源的多样性就蕴

含着丰富的形象化教学方式成分在里面。体育教师要根据教材的内容、形式、学生掌握的准备情况以及教材内容适宜选用的自然环境资源情况,适时、适度、适当地将所选用的自然环境资源、教学内容的某些部分或某些练习形式以形象化方式呈现,激发学生的学习兴趣和学习热情,并在练习过程中穿插、渗透运动技术、技能,有利于进一步掌握和提高技术技能,有助于理解与合理运用战术意图。

三、以中心促素质的教学方式

在利用自然环境资源开展体育教学活动的教学中,以把握住教学内容的主要技术、技能这一中心为主,以提高学生身体素质和使学生掌握更多的提高身体素质的方法为辅,是现代体育课程改革所提倡的。人的各项运动能力与各项身体素质以及综合身体素质是紧密联系、息息相关的。

身体素质是存在相互转移的。人体的各项身体素质不是孤立存在和发展的,而是相互之间存在着转移现象。由某一素质的发展而影响另一素质的发展称为身体素质的相互转移。比如,力量速度的提高可以使速度素质相应地提高;一般耐力素质的提高,间接地促进速度耐力素质的提高;各项身体素质都依赖于各器官、系统功能的整体水平,并为素质发展提供条件,而素质的提高又可以促进身体机能的发展。因此,全面发展各项健康状况是十分有利的。^①

在利用自然环境资源开展体育教学活动的教学中,把握住教学内容的中心问题,同时充分利用自然环境资源的不同资源特点,进行相关的和综合的各项身体素质的练习,使学生掌握更多的提高身体素质的方法,不但可以促进中心教学内容的掌握和提高,而且可以根据学生个体差异与不同需求,确保每一位学生受益,还可以激发学生运动兴趣,培养学生终身体育意识。^②

四、竞技教学方式

竞技是体育的灵魂,竞争是体育的精髓,弘扬体育的竞技和竞争就是弘扬社会进步、文明发展的意志。现代社会需要以竞争为主导,离开竞争,社会发展便缺少了动力,文明进步就失去了能量。^③

利用自然环境资源开展体育教学活动,各学校的具体情况不同,自然环境资源

① 人民教育出版社体育室,贵州省教育厅教研室.全日制普通高级中学教科书(必修)体育与健康,第一册[M].人民教育出版社,贵州人民出版社,2003.

② 中华人民共和国教育部.普通高中《体育与健康课程标准》(实验稿)[M].人民教育出版社,2003.

③ 马叙.中国民族体育概论[M].北京民族教育出版社,1991.

的多少,教学内容选择的多少,就决定了利用自然环境资源开展体育教学活动中具有很强的竞技成分,不同的教学内容有着不同的竞技成分,而竞技成分却起着推动利用自然环境资源开展体育教学活动开展的作用。在利用自然环境资源开展体育教学活动中,不论是单个技术细节的学习和练习,还是完整技术的整合,都可以适宜地采用一些竞技的方式组织学生学习 and 练习,以培养学生的兴趣和热情,更有效地培养学生的竞争意识和竞争精神。体育竞技具有严明、严谨的规则制约,保证着激烈的竞争能够平稳地进行,而规则是一种社会、文化规范的反映,是民族文化的缩影。通过竞技教学,可以对学生产生深刻、生动、积极的影响,帮助学生形成遵循规范、尊重民族情感的意识 and 行为,培养学生社会适应能力。^①

① 从振江. 民族民间传统体育项目教学化研究的结题报告. 2009.

第二章 铅球模块

高中的铅球教学按课标要求应该是以背向滑步和侧向滑步为主要内容,然而根据多年的教学实践及我地区学生的实际情况,只能够掌握侧向滑步掷铅球,因此本章的铅球模块教学主要是以侧向滑步掷铅球为主要内容,以掷实心球为主要辅助内容,培养学生对投掷运动的兴趣,增强学生的投掷运动能力,从而为增进学生健康和终身体育服务。

第一节 铅球投掷(侧向滑步)模块教学课时说明

根据铅球投掷教学计划,此模块共设置了18次课,前2次课主要进行身体素质练习,通过慢跑、压腿、高抬腿等活动充分伸展身体各个关节,恢复和发展学生的身体素质,进而使身体进入运动状态,为后续课的铅球投掷练习做准备。后面的16次课主要针对铅球投掷练习,从持球、握球到最后发力,从原地掷铅球到滑步推铅球,教师通过讲解、示范、模仿等教学策略,通过集体讲解、集体练习、分组练习等组织方法,使学生熟练掌握相关技术动作和方法。期间,为了提高学生的协调能力和身体灵活性以及发展上下肢的力量,同时,也为了避免只学铅球的枯燥性,充分调动学生的积极性,还辅以扔沙袋、抛接实心球、负重蹲起、俯卧撑等教学内容。

每次教学中,教师应把学生集合到所选择的合适地块,按照常规完成课开始的部分,清查人数并检查学生的运动服饰,准备活动一定要充分。不管是课前、课中还是课后,一定把安全放在首位,尤其铅球投掷练习存在一定的危险性,一定要让学生认识到安全的重要性,课上学生应认真听讲解看示范,注意力集中,同时,尽量不要影响学校其他教学。