



《学校体育理论与实践》系列教材之三

体育课堂教学技能训练

卢竞荣 主编



人民体育出版社

《学校体育理论与实践》系列教材之三

体育课堂教学技能训练

卢竞荣 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育课堂教学技能训练 / 卢竞荣主编. -北京: 人民体育出版社, 2016

《学校体育理论与实践》系列教材

ISBN 978-7-5009-4962-6

I. ①中… II. ①卢… III. ①体育教学-课堂教学-教学研究-高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 062327 号

*

人民体育出版社出版发行
北京京华虎彩印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.75 印张 245 千字
2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4962-6
定价: 50.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

《学校体育理论与实践》系列教材编委会

编委会主任 卢竞荣 (杭州师范大学)

编委会副主任 (以姓氏笔画为序)

张 辉 (杭州师范大学)

张文健 (温州大学)

郑立新 (绍兴文理学院)

周 瑶 (台州学院)

周晓明 (杭州市教育局)

金晓峰 (丽水学院)

赵建华 (丽水学院)

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茂 (杭州师范大学)

方哲红 (丽水学院)

王继帅 (丽水学院)

王双喜 (浙江大学附属中学)

王晓燕 (杭州师范大学)

卢海龙 (浙江经贸大学)

刘万荣 (杭州市下城区教育局)

李雪飞 (杭州师范大学)

肖谋文 (台州学院)

吴本连 (杭州师范大学)

陈立剑 (杭州师范大学东城中学)

陈最新 (浙江师范大学)

郑志龙 (杭州市人民小学)

周建新 (杭州师范大学)

徐元洪 (杭州师范大学)

莫洁华 (绍兴文理学院)

莫豪庆 (杭州市江干区教育局)

董永利 (丽水学院)

鄢 锋 (丽水学院)

《体育课堂教学技能训练》编写人员

主 编

卢竞荣

副主编

周晓明 刘万荣

张 辉 方哲红

《学校体育理论与实践》理论体系的系统构建

卢竞荣

学校体育理论与实践是高校体育师范类专业学生学习内容的主体。我国 20 世纪 50 年代初就在高等学校体育系科教学计划中开设了体育理论课程；60 年代初编写并出版了《体育理论》教材，对于培养合格的体育教师起到了一定的推动作用；80 年代初，专家学者提出了将体育理论课程分科教学的设想。1983 年人民体育出版社出版了《学校体育学》，作为全国各体育院校的使用教材。1988 年 11 月，国家教委颁布了《全国普通高等学校体育本科专业目录》，明确规定把原体育理论课程分为体育概论和学校体育学等课程。1994 年，金钦昌教授较为系统地编写并在高等教育出版社出版了《学校体育学》教材，其内容主要包括学校体育的目标、体育教学、课余体育训练与竞赛、课外体育活动、学校体育科学与教学研究、体育教师、学校体育管理及学校体育工作的评估。

从目前情况看，由于高考招生制度等多种原因，无论是本科生还是研究生，在大学期间必须加强他们的师范生基本能力的系统培养，加强他们的中小学校体育工作的知识和技能及理论结合实践的应用能力的培养力度，如体育动作技能、体育教学技能、课外体育工作组织管理技能和课余体育训练指导技能等，否则，很难在激烈的就业竞争中取胜。然而，在大部分综合性大学体育院系的专业培养方案中，教师教育类的专业性课程涉及的基本上是《学校体育学》《运动训练学》《体育教学论》《体育教材教法》四门课程，而对于同一门课程，各高校在使用过程中尺度差别较大，主要表现为：一是课程性质不同，有些为必修课程，有些为模块选修课程或任选课程；二是使用版本不同；三是教学课时数不同。另外，在教学过程中也存在不少问题，主要表现为：一是教学内容的重复；二是教学内容的理论性偏强，实践针对性不够。这些均对师范类学生教学能力的提高造成很大的影响。

围绕学生在教育实习和今后工作岗位上主要从事体育教学、课余体育训练和课外体育活动等主要工作内容，在潘绍伟、于可红编写的并于 2008 年在高等教

育出版社出版的《学校体育学》（第二版）课程（主体内容是体育课程论）的基础上，组织编写《体育教学论》《体育学科教学法》《体育课堂教学技能训练》《中小学课余体育训练》《实用学校体育》和《体育教育实习工作指导》系列教材，并且在培养方案课程设置上，根据这些教材的内在知识性与系统性，实施每一个学期设置一门课程，共四门课程；在教育实习之前，《实用学校体育》《体育教育实习工作指导》可对实习生进行强化学习之用。

《学校体育理论与实践》系列教材具有以下特点：一是全面性。围绕教学、训练、课外活动和教育实习，系列教材基本上包含在内。二是系统性。在体育概论和体育课程论的基础上，在体育教学理论、体育教学方法和体育课堂教学技能三个层面形成一个较为严密的体系。三是实践性。每本分册力求理论与实践相结合，注重学生的实践应用能力。

《学校体育理论与实践》系列教材由卢竞荣教授担任总主编，各分册分设主编和副主编。《体育教学论》《体育课堂教学技能训练》《中小学课余体育训练》和《实用学校体育》四本分册由卢竞荣教授担任主编；《体育学科教学法》分册由周建新副教授担任主编；《体育教育实习工作指导》分册由张辉副教授担任主编。各分册分别请相应领域具有高校和中小学基层一线的丰富教学经验和体育教学实践经验的学者专家参与编写。系列教材的容量较大，6本分册合计大约120万字，可作为大专生、本科生及研究生教材，也可作为中小学教练员培训教材。授课教师可根据培养方案和教学大纲，从系列教材中选取相关的内容组织教学。

前言

《体育课堂教学技能训练》是研究中小学体育课堂教育教学规律及有效组织活动的科学，是来自于中小学体育课堂教学实践的应用性学科，是体育教学理论在中小学体育课堂教学实践中的具体应用，是学校体育理论体系的重要组成部分。

体育教学是中小学体育教师的第一工作内容，体育课堂教学又是体育教学的核心部分。体育课堂教学质量是衡量中小学体育教师工作是否称职的基本标准。体育课堂教学质量的高低与教师的体育课堂教学技能水平有直接的并且是非常重要的关系。我们认为中小学体育教师的体育课堂教学技能水平应该在大学期间打下扎实的理论基础和实践基础，然而，由于各种原因，高校在师资配备、课程设置、实践环节、教材使用及学时分配等方面存在较大的问题，使得师范类专业毕业生的教学能力尤其是课堂教学实践能力不尽如人意。其中，教材是一个重要的因素。近20年来，我国综合性大学体育专业的体育教学理论主要参考并使用金钦昌教授1994年在高等教育出版社出版的《学校体育学》教材，后来主要参考并使用潘绍伟教授、于可红教授编写的2005年在高等教育出版社出版的《学校体育学》教材（第1版）和2013年高等教育出版社出版的《学校体育学》教材（第2版）。在出版的书籍中很少有专门针对体育课堂教学技能方面的教材，为此，经过较长时间的酝酿和准备，编写了《体育课堂教学技能训练》教材。

《体育课堂教学技能训练》教材主要根据体育课堂的特点和在校学生的实际情况，从体育课堂指挥、体育课堂导入与准备、课堂讲解与动作示范、课堂保护帮助与预防纠错、课堂队伍组织调动、课堂场地与器材的布置与运用、动作技术的完整与分解教学、课堂运动量和练习密度掌控、课堂结束部分的掌控以及课堂突发事件的应变及处理等方面加以论述。论述过程中，力求使内容具有知识性、科学性、系统性和实践性，列举了大量的例子。

在编写过程中，得到了多位专家、学者的大力支持；有多位基层一线教师提供了大量的资料并在一定程度上参与了编写，他们是杭州高级中学黄秀文老师以

及杭州市下城区各所学校的刘静老师、严亮亮老师、张刚老师、田屯雅老师、吴巧玲老师、李飞玉老师、赵一峰老师、杨蓬老师、吕波老师、付莲老师和郑华老师，在此表示衷心的感谢！

本教材在《学校体育理论与实践》系列教材编委会的统一指导下，由卢竞荣教授担任主编，周晓明教研员、刘万荣教研员、张辉副教授和方哲红教授担任副主编。

希望同学们和中小学体育教师使用以后有一定的收获。由于水平所限，教材中某些观点如有不当，敬请读者批评指正！

目 录

第一章 绪论	(1)
一、什么是课堂?	(2)
二、什么是课堂教学能力?	(2)
三、体育教师教学能力的形成过程	(3)
四、体育教师教学能力形成的影响因素	(4)
五、体育教师教学能力形成的规律	(5)
六、中小学体育教师教学能力的发展途径	(9)
第二章 体育课堂教学技能概述	(13)
第一节 体育课堂教学设计技能	(14)
一、体育与健康课程的基本理念	(14)
二、选择教学内容	(15)
三、制定教学目标	(17)
四、分析教学对象	(19)
五、制定教学策略	(19)
六、明确教学过程	(20)
七、注重教学评价	(20)
八、编写教案	(21)
第二节 体育课堂教学组织技能	(23)
一、教学组织形式、方法	(23)
二、队伍、队形调动与安排	(26)
三、场地器材的布置	(27)
四、教师要建立行之有效的教学常规	(27)

第三章 体育课堂指挥训练技能	(30)
第一节 口令指挥训练技能	(30)
一、口令指挥的基本定义	(30)
二、口令的发声原理	(31)
三、口令的分类	(32)
四、口令的作用	(33)
五、口令的运用技巧	(33)
六、口令指挥的具体训练及运用	(35)
七、常见错误及纠错	(36)
八、口令指挥对教师的要求	(37)
第二节 手势、语言指挥训练技能	(38)
一、语言指挥技能	(39)
二、手势指挥技能	(43)
第四章 体育课堂导入与准备技能	(48)
第一节 课堂导入的基本原则和技能	(49)
一、课堂导入基本原则	(49)
二、课堂导入技能	(51)
第二节 课堂准备的基本原则和技能	(56)
一、准备活动的基本原则	(56)
二、准备活动的内容选择	(57)
三、课堂准备的技能	(59)
第五章 体育课堂讲解与动作示范技能	(63)
第一节 体育课堂讲解技能	(63)
一、体育课堂讲解的种类、特点及适用性	(64)
二、体育课堂讲解技能的基本要求	(66)
三、提高体育教师讲解技能的策略	(67)
第二节 体育课堂动作示范技能	(71)
一、体育课堂动作示范的种类、特点及适用性	(71)
二、体育课堂动作示范技能的基本要求	(73)

三、体育课堂示范技能的策略	(73)
四、动作示范有效性的教学案例分析	(75)
第六章 体育课堂保护帮助与预防纠错技能	(77)
第一节 体育课堂保护帮助技能	(77)
一、保护与帮助的意义	(78)
二、保护与帮助的方法	(79)
三、保护与帮助的措施	(79)
四、保护与帮助方法具体案例	(84)
五、教学中注意事项	(89)
第二节 体育课堂预防纠错技能	(90)
一、预防与纠错的意义	(90)
二、教学中错误动作产生的原因	(90)
三、教学中错误动作的预防方法	(91)
四、教学中错误动作的纠正方法	(93)
五、预防和纠错方法具体案例	(93)
六、教学中注意事项	(98)
第七章 体育课堂队伍组织调动技能	(99)
第一节 体育课堂队伍组织技能	(99)
一、体育课堂队伍组织调动技能的要求	(100)
二、体育课堂队伍组织的原则	(100)
三、体育课堂教学队伍组织的应用	(101)
第二节 体育课堂队伍调动技能	(103)
一、体育课堂队伍调动的常见方法	(103)
二、队伍调动技能的原则	(103)
三、体育课堂队伍调动的技巧	(105)
第八章 体育课堂场地与器材的布置与运用技能	(112)
第一节 课堂场地器材布置与运用基本原则	(112)
一、安全性原则	(113)
二、目标性原则	(113)

三、兴趣性原则	(113)
四、实效性原则	(113)
五、经济性原则	(114)
六、针对性原则	(114)
第二节 课堂场地选择与运用技能	(114)
一、场地位置与范围选择的依据	(114)
二、场地开发技能	(116)
三、案例分析	(119)
第三节 课堂器材安放与布置技能	(121)
一、器材种类与数量选择的依据	(121)
二、器材安放、布置技能	(123)
三、案例分析	(126)
第九章 体育课堂动作技术的完整与分解教学技能	(129)
第一节 课堂动作技术的完整教学技能	(129)
一、动作技术的完整教学	(129)
二、动作技术完整教学的优点	(130)
三、动作技术完整教学的不足	(131)
四、如何提高完整技术教学的教学效果	(131)
第二节 课堂动作技术的分解教学技能	(132)
一、动作技术的分解教学	(132)
二、动作技术分解教学的优点	(133)
三、动作技术分解教学的不足	(133)
四、动作技术分解教学的要素	(133)
五、动作技术分解教学的种类	(134)
六、动作技术分解教学的方法	(135)
七、预防分解教学后遗症的方法	(139)
第三节 课堂完整教学与分解教学之间的关系	(140)
一、完整法及分解法选择的理论剖析	(141)
二、完整法及分解法选择的应对策略	(143)
三、案例分析	(144)

第十章 体育课堂运动量和练习密度掌控技能	(147)
第一节 体育课堂运动量掌控技能	(147)
一、运动量的概念界定	(147)
二、体育课堂运动量掌控依据	(148)
三、体育课堂运动量掌控的技能	(152)
四、体育课堂运动量掌控的方法	(152)
五、体育课堂运动量分析与评价	(154)
第二节 体育课堂练习密度掌控技能	(154)
一、体育课堂练习密度及其影响因素	(154)
二、体育课堂练习密度的掌控技能方法	(155)
三、体育课堂练习密度的测定与计算方法	(156)
第十一章 体育课堂结束部分的掌控技能	(159)
第一节 体育课堂结束部分的作用和组织形式与方法	(160)
一、体育课结束部分的作用	(160)
二、体育课结束部分的组织形式及方法	(161)
第二节 体育课堂结束部分的掌控技能	(163)
一、体育课结束部分的掌控技能特性	(163)
二、体育课结束部分的掌控方法及注意的问题	(165)
第三节 体育课堂结束部分的实践技能	(166)
第十二章 体育课堂突发事件的应变及处理技能	(174)
第一节 课堂突发事件的应变技能	(174)
一、体育课突发事件的特征	(175)
二、造成突发事件的因素和类型	(176)
三、造成突发事件的原因分析	(178)
四、课堂突发事件的预防技能	(179)
五、课堂突发事件的应变技能	(180)
第二节 课堂突发事件的处理技能	(181)
一、课堂突发事件的案例分析	(182)

二、课堂突发事件的处理技能	(187)
第三节 课堂突发事件的处理步骤、判断方法及安全措施	(190)
一、突发性伤害事故的处理步骤	(190)
二、伤害事故的判断方法	(191)
三、体育课备课安全措施	(193)
附件：杭州市中小学校学生伤害事故处理条例	(194)
参考文献	(199)

第一章 绪 论

教学能力表现在示范、讲解、组织、教法运用的能力是否掌握或具备。教学技能主要指运用以上能力时所表现出来的技巧，重在选用得巧妙。“教师教学技能”是教师完成具体教学任务的能力，它是教师职业能力构成中的核心能力之一，但并非教师职业的特有能力。“教师教学技能”与“教师育人技能”和“教师从事服务于教书育人一系列活动的技能”共同构成了一个有机的技能体系。这个技能体系才是最能体现教师职业特点的能力。能力是个体在一定活动情境中，基于一定的知识和技能，影响活动目标达成及其成效的个性心理特征，所以缺乏必要的知识、技能，相应的能力也就不存在了。而教学能力是教师在一定的教学情境中，基于一定的教学知识和教学技能，促进教学目标的顺利高效度达成，促进学生生命发展所表现出来的个性心理特征，是科学性和艺术性的统一。

体育教师的教学能力在课堂教学过程中具有举足轻重的作用。能力是以生理和心理素质为基础，以智力为核心，在认识和实践活动中形成发展并能表现出来的能动力量。体育教学能力是属于能力这一大范畴中一个小的分支。对体育教学能力内涵的界定则应在能力定义的基础上来阐述其特殊性。因此，体育教学能力是指以一定的生理（身体素质）和心理（个人职业价值取向）为支持条件，以理论知识和运动技能为必要条件，在教学活动中不断完善，逐步提高并能外显的能动的心理特征。

体育教师的教学能力又是决定学校体育教学工作顺利完成的根本保证。新体育课程改革带给体育教师许多全新的教学理念。将新理念循序渐进地融入体育教师的实际操作，及时发现并解决操作中出现的問題，是为了保证新体育课程改革的顺利进行而长期坚持的体育教学能力，是在体育学科教学活动中表现出来的一种特殊能力，是体育教师顺利完成体育教学工作的基础。在新课程改革形势下，体育教师面对教学内容选择要求合理、课堂教学组织要求有效、教学评价手段要求多样等特点，应加强对新课程标准的理解，加工体育教材、创新教学设计、增强课堂组织管理、教学评价科学化等能力。

教师教育课程体系的构建和教材的编写是教师教育的基础性工作，是决定教师教育质量和培养合格教师的核心环节。当前，随着教师专业化进程的推进，教师教育课程教材改革迎来了一个全新的时代。课堂教学技能是每一位教师必备的职业技能之一。

一、什么是课堂？

关于什么是课堂，有很多种说法。有人认为课堂只是一种学生借助于外来帮助的特定学习过程，所以深入浅出是课堂教学追求的境界。学生的学习是课堂的中心，引导与启发是教师的教，探究与交流是学生的学，引导—探究、启发—交流就是课堂的互动。还有人对新课程背景下的课堂做如下描述：课堂是师生共同成长的地方，是智慧生成的地方，是自由开放的地方，等等。所有这些都意味着新课程背景下课堂对师生关系的平等与和谐、自由与互动的新时代要求。

二、什么是课堂教学能力？

（一）活动方式说

教学能力被视为一种活动方式或动作方式，即为了达到教学上规定的某些目标所采取的一种极为常用的、一般认为是有效的教学活动方式。

（二）行为方式说

教学能力被看作课堂教学中教师运用专业知识及教学理论促进学生学习的一系列教学行为方式。

（三）结构说

教学技能被认为是教师的教学行为与认知活动结合而成并互相影响的序列。

（四）知识说

教学技能被理解为用于具体情景（教学情景）的一系列的操作步骤（程序性知识），包括教师在教学中表现出来的动作技能、智慧技能、认知策略等。