

TIYUXUANXIANGKECHENGDE

体育选项课程的 教学与训练

JIAOXUEYUXUNLIAN

董 范 熊和平 刘良辉 主编

中国商务出版社

TIYUXUANXIANGKECHENGDE

体育选项课程的 教学与训练

JIAOXUEYUXUNLIAN

董 范 熊和平 刘良辉 ○主编

中国商务出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育选项课程的教学与训练/董范,熊和平,刘良辉主编. —北京:中国商务出版社,2007.8

ISBN 978-7-80181-759-4

I. 体… II. ①董…②熊…③刘… III. ①体育—教学研究—高等学校
②运动训练—研究—高等学校 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 129916 号

体育选项课程的教学与训练

董范,熊和平,刘良辉 主编

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64245984(发行部)

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

E-mail:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

19 印张 462 千字

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-759-4

G·225

定价:28.00 元

《体育选项课程的教学与训练》

编辑委员会

主 任	蔡楚元						
副主任	冯 岩	童德卿					
委 员	金连坤	甘 洪	熊昌进	杨 汉	胡卫民	陈国安	
	赵小江	刘玉琴	宋玉玲	罗新建	董 范	熊和平	
	刘良辉						

编 写 组

主 编	董 范	熊和平	刘良辉				
副主编	牛小洪	皮 崑	魏家骏	雷建设			
编 委	马金良	程良斌	潘年丽	陈凤英	胡 凯	黄 静	
	周 云	董 利	黄江华	熊 冲	桂晓红	邓焰峰	
	秦长胜	孙 劼	陈骞虎	王 燕	李 伦	邱玉华	
	姜 睿	刘华荣	欧高志	邹师思			

前 言

体育选项课教学模式是目前高等学校体育课的一种全新的教学形式,是近几年来高校体育教学改革的一个完美结晶。它一改传统体育教学模式那种“配给制”排课方法,以人为本,充分尊重学生个性发展的需要,让学生在接受高等教育期间自由地选择体育项目、体育教师、上课时间,是一种非常人性化的教学模式。自体育选项课程在高校开设以来,满足了不同层次学生的需求,从而激发了学生浓厚的体育学习兴趣,为学生“终身体育”意识的培养奠定了坚实的基础。当然,体育选项课教学模式的实施,也对高校的体育教师、体育管理人员等带来了较大的冲击:有的老师很多学生选,有的老师却面临失业;有的项目没人选,而有的项目却人满为患;传统主流项目没人选,新兴项目人数太多等。如何调整现有的资源,来解决高校体育工作者面临的这些具体的难题,来适应体育教学改革的新局面,途径很多,但对所开设的选项课程重新进行合理规划无疑是最直接可行的办法。

本书以人为本,充分尊重学生的差异性和主体性,以培养学生“终身体育锻炼意识、兴趣和能力”为最终目标,对体育选项课程作了科学而系统的阐述。不仅介绍了当前体育选项课的发展现状及对高校体育工作者所提出的各项具体要求,而且从整体上对体育选项课程的基本框架进行了合理规划。本书介绍的主要体育运动项目都是按照此结构框架进行教学设计的。其内容包括“理论课教学重点”、“实践课主要教学内容”、“重点教学内容的学练方法”、“课程考试方法”、“项目重点规则解析”五大部分。第一部分为体育教师提供了完整的理论课教案;在实践教学中尊重学生差异性,激发学生的学习兴趣,使处于不同水平的学生都能够积极投入到体育学习中去;其他几个部分都是开设体育选项课程时需重点斟酌的方面,希望能为高校体育改革大潮中的体育工作者进行课程规划提供有利的理论依据。

书中难免疏漏之处,敬请同行与专家批评指正。

编者

2007年6月

目 录

第一章 体育选项课程概述.....	1
第一节 高校体育教学模式的发展历程.....	1
一、教学模式及体育教学模式的界定	1
二、体育教学模式的发展历程	2
三、当代常见的体育教学模式	3
第二节 体育选项课教学模式.....	5
第二章 体育选项课程的合理规划.....	7
第一节 理论课教学重点.....	7
一、教学形式	7
二、教学内容	8
三、教学手段	8
四、教学评价	8
第二节 实践课主要教学内容.....	8
第三节 重要教学内容的学练方法	10
第四节 课程考试方法	11
一、理论课程的考试方法.....	11
二、实践课程的考试方法.....	12
第三章 主要竞技类课程的教学与训练	14
第一节 篮球	14
一、理论课教学重点.....	14
二、实践课主要教学内容.....	17
三、重要教学内容的学练方法.....	27
四、课程考试方法.....	31
第二节 排球	36
一、理论课教学重点.....	36
二、实践课主要教学内容.....	40
三、重要教学内容的学练方法.....	51
四、课程考试方法.....	55
第三节 足球	58
一、理论课教学重点.....	58
二、实践课主要教学内容.....	63
三、重要教学内容的学练方法.....	73
四、课程考试方法.....	76
第四节 网球	81
一、理论课教学重点.....	81
二、实践课主要教学内容.....	84

三、重要教学内容的学练方法	89
四、课程考试方法	93
第五节 乒乓球	97
一、理论课教学重点	97
二、实践课主要教学内容	101
三、重要教学内容的学练方法	107
四、课程考试方法	112
第六节 羽毛球	116
一、理论课教学重点	116
二、实践课主要教学内容	120
三、重要教学内容的学练方法	123
四、课程考试方法	125
第七节 毽球	127
一、理论课教学重点	127
二、实践课主要教学内容	129
三、重要教学内容的学练方法	133
四、课程考试方法	135
第八节 游泳	139
一、理论课教学重点	139
二、实践课主要教学内容	141
三、重要教学内容的学练方法	148
四、课程考试方法	155
第四章 主要时尚健身类课程的教学与训练	158
第一节 健美操	158
一、理论课教学重点	158
二、实践课主要教学内容	163
三、重要教学内容的学练方法	165
四、课程考试方法	169
第二节 瑜伽	170
一、理论课教学重点	170
二、实践课主要教学内容	173
三、重要教学内容的学练方法	183
四、课程考试方法	183
第三节 体育舞蹈	184
一、理论课教学重点	184
二、实践课主要教学内容	186
三、重要教学内容的学练方法	196
四、课程考试方法	197
第四节 太极运动	199
一、理论课教学重点	199
二、实践课主要教学内容	201

三、重要教学内容的学练方法	216
四、课程考试方法	219
第五节 跆拳道	220
一、理论课教学重点	220
二、实践课主要教学内容	223
三、重要教学内容的学练方法	229
四、课程考试方法	231
第五章 主要休闲娱乐类课程的教学与训练	234
第一节 攀岩运动	234
一、理论课教学重点	234
二、实践课主要教学内容	236
三、专项身体素质练习方法	240
四、课程考试方法	242
第二节 定向越野	245
一、理论课教学重点	245
二、实践课主要教学内容	247
三、重要教学内容学练方法	251
四、课程考试方法	251
第三节 野外生存	252
一、理论课教学重点	252
二、实践课主要教学内容	254
三、训练内容	266
四、常识与经验	267
五、专项身体素质练习方法	269
六、课程考试方法	271
第四节 轮滑	271
一、理论课教学重点	271
二、实践课主要教学内容	275
三、重要教学内容的学练方法	280
四、课程考试方法	283
第五节 自行车	285
一、理论课教学重点	285
二、实践课主要教学内容	287
三、课程考试方法	293
参考文献	294

第一章 体育选项课程概述

第一节 高校体育教学模式的发展历程

一、教学模式及体育教学模式的界定

国内外对教学模式的研究已经有很长的历史了,由于其本身的复杂性,导致对它的理解出现了多种界定:人们通常引用的是美国的乔伊斯和威尔在1972年对教学模式的界定“教学模式是一种可以用来设置课程、设计教学材料、指导课堂或其他场合教学的计划或范型”;前苏联巴班斯基把教学模式称为教学形式和方法的不同结合,他认为不同教学形式和方法的相互结合形成了种种独特的教学模式;我国顾明远主编的《教育大辞典》中认为“教学模式是反映特定教学理论逻辑轮廓的、为保证完成某种教学任务的相对稳定的教学活动结构,具有直观性、假设性、近似性和完整性”;刘绍曾、曲宗湖等人所著的《现代教学论与体育教学》认为“教学模式就是在一定的教学思想指导下,围绕着教学活动中的某一主题,形成相对稳定的、系统化和理论化的教学范型”;吴也显主编的《教学论新编》中认为“教学模式是客观的教学规律体系在特定条件下特定的表现形式,是教学论真理在某一个具体教学过程中的一种映射、一个特例,是特定条件下教学系统结构和功能的统一”;有的学者还将教学模式界定为“教学模式是教学的一种范型,是在一定的教学思想或教学理论指导下,建立的与教学目标、教学内容、教学程序、教学方法相联系的综合的相对稳定的策略体系”。

综合上述学者的观点,本书将教学模式界定为:在一定教学思想或教学理论指导下建立起来的较为稳定的教学活动结构框架和活动程序。它是教学系统和教学过程的具体化和实践化,是教学形式和教学方法的综合,是提供如何最有效地达成既定教学目标的程序与策略,是教学活动的产物,是一定教育思想和理论的具体化和实践化。由于体育教学模式是教学模式的一个分支,故可根据教学模式的界定,把体育教学模式界定为:在一定的体育教学思想或教学理论指导下建立起来的较为稳定的体育教学活动结构框架和活动程序。它是依据体育教学思想和体育教学规律提炼出来的,具有典型性、稳定性的教学样式,体育教学过程的结构和相应教学方法体系,即体育教学模式是一个教学过程结构和相应的教学方法的结合体。一般而言,体育教学模式结构的组成要素包括以下两个方面:其一,体育教学的指导思想。体育教学指导思想是教学模式所赖以成立的理论基础,它使我们能够了解教学模式的来龙去脉;其二,体育教学的预期目标。教学模式是为了达到特定的教学目标而设计的。教学目标是教学模式中的核心因素,它决定着模式的操作程序和策略等诸多方面。

二、体育教学模式的发展历程

体育教学模式是体育教育理论和教学实践得以沟通的桥梁,这种中介角色决定了体育教学模式在体育教学改革中的重要地位。了解体育教学模式的发展历程,对于体育教学实践的深化和体育教学理论的建设,将起到积极的指导和促进作用。

建国以后,影响我国教育最深的是凯洛夫的教育体系,他试图以马克思主义认识论为理论基础,提出教学过程要按人类的认识过程来进行,分为感知、理解、巩固、应用四个阶段。在大环境影响下,体育课教学也以系统学习模式为主,讲解示范、分组练习、纠正错误、完整练习成为一套固定的体育教学模式,也称作传授动作技能教学模式。这种教学模式的优点在于:能充分发挥教师的主导作用,能按体育学科的逻辑系统循序渐进地进行教学,使学生掌握较为系统的体育技术技能;其缺点是:较难发挥学生的主动性和创造性,所谓的“注入式”就是这种模式的极端表现。传授动作技能教学模式在当前体育教学实践中被广泛地运用,在传统的体育教学活动中占主要地位,并以“常规”的形式流传下来,至今在现代体育教学实践中仍然占有一席之地。

改革开放以后,学术界对于体育教学改革进行了一系列研究与探索,这些研究与探索以多种体育教学思想的涌现为主导,通过学术争鸣使体育教学基础理论得以逐步完善,也推动了体育教学实践的革新,但理论的探讨与体育教学实际之间尚有距离。于是,许多学者试图将理论引入实践,用理论指导实践,这时就出现了以实用性为特征的体育教学方法体系。一方面,它大大提高了教学质量,然而人们在实践中发现,如果体育教学的改革只停留在教学方法上,那么,改革只能停留在表层而不能深化。

因此,从20世纪80年代中期,我国学者在现代教学论研究指导下,开始探讨包括体育教学指导思想、内容、方法、手段、组织形式等在内的教学整体改革——体育教学模式的改革尝试。最早的体育教学模式的研究,是引进国外有关教学模式的理论和实践的介绍性研究,缺乏对教学模式基础理论的阐述,并且教学模式的介绍也是片段的和零散的,缺乏整体性和系统性。随着对教学模式的认识和研究深入,有关体育教学模式的基础理论在20世纪90年代以后才相继出现,比较有代表性的成果有毛振明的《体育教学模式论》、《关于体育教学模式的研究》,方建新、俞小玲的《关于体育教学模式的研究》,李晋裕的《体育教学模式的实验研究》,赵立、杨铁黎等的《体育教学模式与方法的理论与实践》、《体育教学模式群的结构研究》,董金昆的《体育教学模式研究的理论与实践——体育教学过程、模式研究成果报告》,关槐秀的《即兴展现体育教学模式》,阎忠厚的《五种教学模式在体育教学中的理论与实践探索》以及邵伟德的《体育教学模式论》等。这些研究探讨了体育教学模式的概念、本质、特点、分类、结构等基础理论,同时总结出一些具有体育学科特色的体育教学模式,如快乐体育教学模式、群体合作教学模式、发展体育能力教学模式、情景教学模式等,为体育教学模式的理论与实践探讨作出了较大的贡献,具有开拓和填补空白的意义。

由于体育教学模式在我国开展研究的时间并不长,尚处于起步阶段,对于体育教学模式的本质、概念、特点等还没有取得一致的意见,不但需要从理论上加以完善,而且需要在实践中进一步验证。

三、当代常见的体育教学模式

纵观体育教学模式的发展历程,大致出现了以下几种形式,现分别介绍如下。

(一)“三基型”模式

“三基型”模式是一种传统的教学模式,它注重体育基础知识、基本技术和基本技能的传授,重视增强学生体质,教学组织形式以原教学班为主。该教学模式的优点是注重发挥教师的主导作用,使学生能够掌握较为扎实的体育基本知识、技术和技能,对促进规范教学、培养学生意志品质和集体主义精神等方面有着积极的作用;其不足之处是教学内容有与中、小学重复的现象,教学死板,缺乏灵活性,忽视学生的主体性以及能力、学习兴趣的培养,不符合当前社会对人才培养的要求。

(二)一体化模式

一体化体育教学模式注重增强学生体质,培养学生体育锻炼的意识和习惯,把体育课教学、早操、课间操、课外体育活动有机结合起来,该教学模式的优点是:能促进体育教学和课外活动的有力衔接,增强体育教学和练习的整体性、连贯性,有利于培养学生体育锻炼的习惯和增强体质,也能使学校的体育场地和器材得到充分的利用,极大地丰富了校园体育文化生活。因此,这种体育教学模式较受学生的欢迎,是目前较为时尚的教学模式之一。然而这种体育教学模式对课外体育活动所需场地和器材量很大,而且使得学校体育教学的工作量猛增,因此学校必须投入大量的资金修建体育活动场地和场馆,以及引进更多的体育教师。

(三)并列型模式

这种体育教学模式注重调动学生的积极性和培养学生的运动能力,尊重学生的个体差异,因材施教,注重对体育基础不同的学生区别对待,并兼顾学生的兴趣、爱好,能满足不同水平学生的需要,有利于调动学生的学习积极性,在一、二年级同时开设基础课和专项选修课;然而采用该教学模式的难处是分班有些困难,必须对每个学生运动水平和体育基础有比较全面的认识,同时对师资力量要求也较高,因为学习进度和难易程度不易同步,造成教师备课工作量加大。但是,尽管存在这些有待于解决的问题,这种模式教学在学生中反映较好且教学效果也较显著。

(四)三段型模式

这种教学模式注重学生的体育基础、体育能力的提高以及体育锻炼习惯的培养。该模式具体的组织形式是将高校体育课分为三段:一年级开设基础体育课;二年级开设专项课;三、四年级开设体育选修课。这种模式表明体育在高校教育中占有非常重要的地位,是伴随学生整个大学学习阶段的一门课程,这有利于学生体育基础、体育能力和习惯的培养。但不足之处是在一年级不能照顾体优生,区别对待不够,学生的主体性体现不够,还是以教师为主导,学生仍是被动的;开设的层次多,对师资力量和场地、器材的要求也较高。

(五)运动处方模式

此模式是指根据锻炼者的需要,按照其健康状况、身体机能和技术水平,运用科学原理,以处方的形式制订量化的运动方案。运动处方包括健身内容和锻炼方法的选择,运动中身体活

动的负荷强度和运动频度的把握,锻炼时间的长短以及自我医务监督等。其优点是对学生身体锻炼的调控针对性强,由于学生健身运动效果能够及时反馈,可激发学生的学习热情;其不足之处是个性化强,处方因人而异,故处方量大,不同运动健身周期的运动处方制定复杂,可操作性不大。

(六)分层次型模式

这种模式教学在部分高校已得到师生的较高评价,这种模式注重遵循大学体育的基本规律,从学生的生理、体能和个性心理特征等实际情况出发,在总的教学指导下,建立多种教学组织形式,使学生有更多的选择余地,这有助于发展学生个性和创新能力,有利于形成生动活泼、主动学习的新局面,还有利于培养学生锻炼健康意识和自学能力。具体的教学组织形式是根据学生的体能状况及运动基础上的差异,按学生身体素质的综合评分和运动基础能力,划分教学层次班。这种教学模式能强化学生的体育意识、培养竞争意识,为终身体育奠定基础,在学习目标、教材安排、教学方法上突出因班而异、区别对待,重视了适宜性和针对性,最大限度地调动学生的潜在能力;它打破了系(科)和专业界限,使学生在体育课上广交朋友,提高社交能力、自律能力和合作精神,为精神文明建设创造了一个相互学习与交流的良好环境,为教师在教学过程中实现目标管理创造了一个有利条件。但同时带来的困难也是客观存在的,比如各年级开课多了,管理起来很复杂,也很困难,而且对师资和场地条件要求很高。

(七)俱乐部制模式

俱乐部制体育教学模式在目前高校体育教学改革和发展过程中呼声很高,成为高校体育教学改革和发展研究中的焦点模式。目前采用这种模式的高校虽然不多,但部分选择这种模式的高校在改革试点的教学研究中也取得了显著的教学成绩和效果,其形式多种多样,内容丰富多彩,教学方便灵活,深受广大学生的喜爱。该模式注重培养学生的体育兴趣和提高学生的运动能力以及引导学生培养运动健身的终身体育意识,学生自己根据兴趣爱好和特长选择某项俱乐部和指导教师;不分自然班,俱乐部有各自的活动,上课时间固定或不固定。这有利于调动学生学习的自觉性和积极性,有利于学生树立终生体育思想,培养终身体育习惯;但这种教学模式的管理体制还不健全,部分锻炼价值比较高的项目所选人数不尽如人意,对各种运动场地和设备要求很高,学生的经济负担会有所增加。因此,目前采用俱乐部教学模式的高校并不多,主要原因就是受现在条件和经济因素的制约,其次是受观念和学校现有师资条件的影响。

(八)体育选项课模式

该体育教学模式又称“三自主”体育教学模式和选择制体育教学模式,这种体育教学模式注重培养学生的体育兴趣和自由选择,以突出个性发展。其组织形式是自主选择上课时间、自主选择上课内容、自主选择上课老师,这是今后发达国家及我们国家采用的主要模式之一,也是体育教学的最高层次和级别。实行这种体育教学模式,就是把学校比喻成一个教育“大超市”,里面的“商品”琳琅满目,学生就是顾客,上什么课自己选,想听哪位教师的课自己挑,什么时候上课和做实验自己定,体优生还享有选专业的特权(限体育)。以此形式开展教学能充分调动学生的积极性、主动性,给不同层次、不同类型、不同环境、不同需求的学生提供了一个良好的发展平台。但这种教学模式对学校的师资、器材、场地、观念等其他配套设施要求都较高。

目前,普通高校实行的上述主要体育教学模式各有风格和优势,但也各有不足:“三段型”体育教学模式是目前全国普通高校采用最多的一种,但相对来讲是属于比较传统的一种教学模式;俱乐部型、分层次型、体育选项课教学模式是当前高校体育教学模式中较优越的三种模式,具有强大的生命力,将成为 21 世纪我国高校体育教学的主要模式。本书主要介绍的是体育选项课教学模式。

第二节 体育选项课教学模式

大学体育教学的内容应有自己的特色,不能与中小学体育教学的内容机械地重复。体育教学是学校教育不可缺少的重要组成部分,高等院校的体育教学是学校体育的最后阶段,高校体育教学的成功与否,关系到能否培养学生对体育产生兴趣、爱好以及养成自觉锻炼的习惯。传统的体育教学虽然是以增强学生体质为名,但在长期的实际教学中,却花费了相当多的时间传授运动的技术与技能,没有考虑培养学生自觉的锻炼意识,从而使学生处于一种被动的接受状态。

体育选项课教学是 2002 年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出,“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间,在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。”

随着“应试教育”向“素质教育”的转轨,要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理、心理健康、社会适应能力和提高大学生的生活质量,作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不适应社会对现代人才的培养要求了。

体育选项课教学模式充分满足了学生的需要,激发了学生学习的动机和兴趣。对培养学生良好的体育习惯,形成正确的体育观念,提高大学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,体育选项课教学模式的构建,引入了市场经济的竞争机制,促进了管理和分配制度的改革,充分调动了教师教学工作的积极性,激励教师不断完善自己,提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

体育选项课体育教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸国家的大学体育教育宗旨是:提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划。并强调“参与、竞争、自信、领导”,以培养大学的人文环境,这充分体现了大学体育目的的多样性。我国《纲要》中提倡的体育选项课教学模式也是追求上述目标的,即学校体育不仅仅是教育的一部分,也不只是健康,而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性,激发了学生学习的积极性和学习兴趣,推动了学校业余体育生活的发展,同时也构建了“教师、学生、课余体育活动”之间良性互动的体育教学体系,充分体现了以学生为主体、以人为本的教育理念。

实行体育选项课教学模式使教师产生竞争意识,只有不断提升自身素质、积极进取来充实自己,才能适应改革形势的发展和要求。另外,还要求教师要了解学生的心理、生理特点,考虑

来自全国各地的学生的体质差异、适应各种气候的能力以及少数民族学生的特点,教他们学会利用自己的优势,使他们成为其他学生模仿和学习的对象。体育选项课还有益于加强大学生之间的横向交流,适合其心理及个性的和谐发展。体育选项课是学生根据兴趣、爱好报名而组成的学习班级,通常一个选项课班中有几个专业的学生,体育兴趣相投,有益于大学生开展横向交流、提高社交能力,这对树立大学生的自信心也是极为有益的。其次,体育运动是具有个性色彩的,每个大学生的兴趣与爱好、自身能力不尽相同,体育选项课有益于学生相互之间取长补短、增进友谊,使其个性得到充分发展。

通过选项课教学可提高学生学习的兴趣和积极性。学生按自己的爱好、特长选择了某一运动项目进行学习,由被动学习变为主动学习,兴趣极高,所以能够积极自觉地去学习每一个动作并体会动作要领,体育的价值观也逐渐形成,因而对健身的兴趣也逐步与自身的学习、生活相联系,学习积极性和兴趣得到提高,从而提高教学质量。

通过选项课教学可提高学生运动技术水平。选项教学可以挖掘学生的潜能,在课堂上学生充分展示和培养自己的观察、模仿、记忆、思维、想象等能力,而且能对自己制定更高的目标,朝着自己的目标不懈地努力,不怕累、不怕苦,不但能掌握体育知识、技能,而且知道如何独立地学习新的知识、技能,进而提高了他们的运动技术水平。

通过选项课教学可增强学生的体质。以前在上体育课时,部分学生由于对体育课缺乏认识,对体育没兴趣,有的甚至干脆不参加,极大影响了他们的身体健康。通过选项课教学,学生可以选择自己所喜爱的和有特长的运动项目,能够全身心的投入,每一课都特别认真,不仅动作掌握快,而且还提高了身体素质。

通过选项课教学可培养学生终身体育锻炼的能力和习惯。学生在选项课上的感受和以往的体育课不一样,因为所选的项目都有其目的,所以他们认真思考、观察体会,能够很快掌握锻炼的方法。通过师生间交流,学生逐渐提高了体育意识、欣赏品味、体育能力和学习兴趣,也培养了锻炼的习惯。这样,体育逐渐成为他们的一种生活方式,为其终身从事体育锻炼打下坚实的基础。

第二章 体育选项课程的合理规划

第一节 理论课教学重点

大学体育是学校体育的高级阶段,大学体育理论教学是大学体育教学的重要组成部分,是提高学生的体育实践能力、培养学生形成科学锻炼的体育意识的重要手段。大学生与中、小学生相比,在文化素养、理解能力和运用能力等方面有了更深层次的提高,而多年来,大学生体育理论知识的匮乏,与其在智力方面日益形成的优势形成了极为鲜明的对比。因此,高校体育必须重视理论知识的传授,使学生提高对体育的认识,掌握科学锻炼身体的原理与方法,在他们走出校门离开老师后也能够根据自己的年龄和身体状况选择适合自己的锻炼内容与方式,真正地实现“终身体育”的目标。

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,教育部于2002年8月6日颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》),并于2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。《纲要》在课程结构中明确规定:“重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。”

大学体育理论课主要是指在教室里讲授体育与卫生保健知识的理论基础课。下面将从高校体育理论课的教学形式、教学内容、教学手段以及教学评价等几个方面阐述以下体育理论课的教学重点。

一、教学形式

目前,大部分高校体育理论课的教学形式都采用“大班课堂教授”,或者在雨雪天气里集中讲授,或者在学期中大班集中讲授,教学时数往往都达不到《纲要》的规定。

鉴于体育选项课教学模式自由、灵活的特点,在体育理论课教学过程中,可以在实践课中穿插理论知识教学:这样既可以解决学生在实践中遇到的新问题,使理论知识通过在实践中得到运用加强学生的记忆,又能弥补体育教学课时的不足,增加学生的练习机会。可以举办各种形式的体育理论知识讲座:讲座在大学里是很寻常的事情,但体育知识讲座却并不多见,可以邀请体育院校的专家教授和社会上的体育工作者定期举行各种体育主体讲座,既可以活跃校园体育知识氛围,又能给广大师生带来新鲜的体育知识,同时还增大了学生自由选择的空间。可以开设体育理论选修课:要做到选修课内容广泛、知识面宽,可以采取多媒体教学等现代化教学手段,以吸引更多同学。

二、教学内容

《纲要》第十九条明确指出：“体育课程教材的审定工作由教育部全国高校体育教学指导委员会统一规划与组织，本着‘一纲多本’的原则，博采众长编写高质量的教材。未经全国高校体育课程教学指导委员会审定通过的体育课程教材，各地、各高校均不得选用，以杜绝质量低劣的教材进入课堂。”现在仍然有很多高校使用自编教材，此类教材知识结构和内容都较陈旧，与学生的实际需要有一定的差距，因此，在体育教材的选择上一定要严格按照《纲要》的要求选择。

根据大学生身心发展的特点，在高校体育理论课教学中，其主要内容应该侧重于以下几个方面：体育卫生保健知识与科学锻炼身体的方法、不同运动项目的技战术分析、不同运动项目的竞赛规则与裁判法、与学生所学专业相关联的体育理论知识、学校体育竞赛与组织、各个运动项目的体育欣赏、国际以及全国知名赛事赏析以及体育产业、体育经济学、运动医学等。要不断拓宽学生的体育理论知识面，使学生掌握和了解更多的体育知识。

三、教学手段

要尽量摆脱“板书加讲解”的呆板、原始的教学手段，采用现代化多媒体教学手段，集图、文、声、像于一体，提高学生的学习兴趣，结合各项目经典赛事集锦，进行相关内容的传授，同时强调师生互动，培养学生的主观能动性。

四、教学评价

由于体育理论课没有具体的考评标准，可以采用让学生写小论文的形式进行教学评价，其主体要围绕着本学期理论课的授课内容进行。这样不仅可以锻炼学生的写作能力、查阅和运用资料的能力，而且在一定程度上还能提高学生学习的积极性。

如上所述，高校体育理论课是高校体育教学的重要组成部分，应该摒弃以前只重视体育实践课教学的错误方式，要适当加强体育理论课教学，并要从教学形式、教学内容、教学手段和教学评价等几个方面把握体育理论课的教学重点。

第二节 实践课主要教学内容

实践课程是实现体育教学目标的关键环节。学校体育要面向全体学生，要从绝大多数学生的需要与水平出发，充分发挥他们的潜能，全面提高他们的身体素质。不仅要让体育尖子生发展得更好、不压抑他们的体育特长，更要重视体育差生的转化。所以，实践课的教学首先应是基础性的教学，主要学习体育项目的基本技战术，教授学生基本的运动常识和保健知识，使基础比较薄弱的学生能够很快提高上来。虽然是基础的教学，但是教学中的各个环节都必须考虑并实施于实际教学中去。

进行基础性教学时，应根据当时学校实际情况及学生的体育学习水平程度来决定，从而实现教学目标。因此，体育教师在这个环节中应该从以下几个方面进行考虑。

一、考虑学生的整体体育学习水平及身体素质。大学生经过小学、中学的学习后,因为各地方各地区的体育教学情况不同,学生的体育学习状况也不相同,造成了学生的体育学习基础和学习水平也存在着较大差异。所以,体育教师在制定体育教学教案时一定要将此实际情况纳入考虑范围。

二、要注重理论知识的传授。因为大学生毕业后直接参加社会工作,所以这个时期是培养学生体育与健康知识的重要环节。体育教师要在理论课上对这部分内容进行有效调整,设计出符合课程目标并适应学校实际的、适应不同课程开设需求的内容。这类相关知识不仅仅是技术知识,还应包括应用项目进行健身的知识和方法、项目的历史渊源与传统习惯,使学生建立很好的体育学习意识。

三、在传授基本技战术时要为实现终身体育打下体质基础、技能基础、兴趣基础。技能性内容包括全面发展身体的内容、竞技类内容、防身类内容、保健与生存技能内容。体育教师采用教学方法手段要现代化,教学示范讲解重点突出,尊重学生的主体性和差异性,场地器材设计合理而新颖,学生运动负荷安排有效。

四、在高校体育课程中纳入具有操作性内容。学生应用在课堂上掌握的体育与健康知识能在课外活动、参加体育俱乐部及学生体育协会活动时进行实际操作,从内因角度来培养学生的体育意识和体育学习能力。

五、体育教师要注重教案的编写,这是教学工作的开始也是最关键的部分。如果教案设计的好,那么教学效果一定会取得好的效果。关于教案的格式和写法,在实践中有多种多样,概括起来有表格式和文字叙述式两种。这两种格式各有其优缺点,表格式的格栏都有规定的内容,比较清楚,一目了然,但不如文字叙述式顺序书写容易。但在教学实践中,不必强求一致性,但应以便于教学,有利于提高教学质量为原则。另外,无论采用哪一种编写形式,在书写动作要领和要求时,应根据课的目标和学生基础,在一堂课内学生必须要知道的而教师应当讲的,能用几句话或几个字写清楚的内容,尽可能采用术语“口诀”或简图,让人一目了然。

六、体育教学评价是教学中很重要的部分。大学体育是为了培养学生终身体育意识和体育学习能力,而体育教学评价工具用好了就能产生很好的效果。由于大学体育课程评价存在所涉及的教师与学生人数多、评价的领域比较广泛、地域差距较大等一系列问题,这就给大学生公共体育课程评价带来了一定的难度。大学的体育教学评价包括教的评价与学的评价。教包括职业道德、体育专业知识、体育教学能力、文化素养,而体育教学能力又包括体育教学目标、体育教学设计、体育教学管理、体育教学水平等。但在具体教学中怎么运用,体育教师得根据实际情况来确定评价内容。学的评价包括对健康和体育的认知、运动参与、体育知识与技能的应用、社会适应能力,而学生还要注重体能、学习态度、运动技术的应用、合作与情感等。

总之,体育选项课的基础实践课要十分注重理论知识和基础技战术的传授,将文化、健身、教学评价都很好地融合到教学过程中,为大学生打下坚实的体育理论和技战术知识基础,从而培养大学生的体育学习能力和终身锻炼的意识。

当学生培养了基本的体育学习意识和体育学习能力,掌握了基础的技战术和理论知识后,教学过程应该逐渐进入到提高实践课程,使学生进一步提高体育学习兴趣和学习技能,加强培养体育锻炼的意识和能力,真正实现大学体育的教育总目标,为学生以后工作中进行不间断的体育锻炼打下很好的基础。