

21

世纪 体育教育丛书

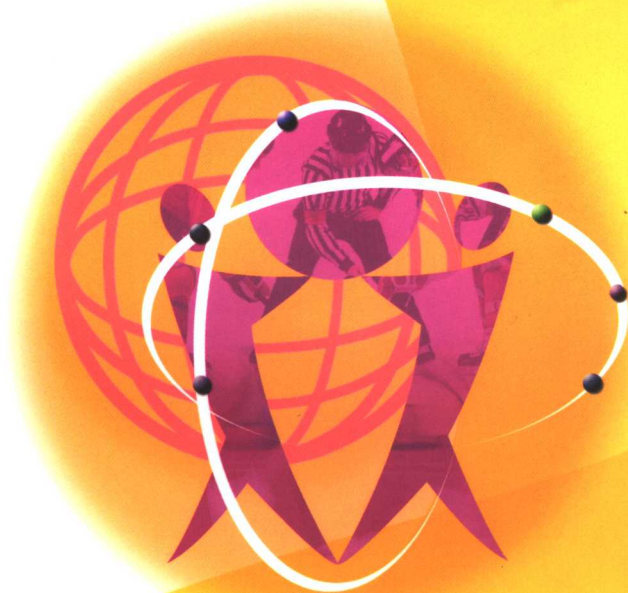
TIYU JIAOYU CONGSHU

丛书主编 夏思永 龚坚

TIYU JIAOYU SHIXI LILUN YU SHIJIAN

体育教育实习 理论与实践

主编 夏思永



西南师范大学出版社

21

世纪

体育教育丛书

TIYU JIAOYU CONGSHU

TIYU JIAOYUSHIXILILUNYUSHIJIAN

体育教育实习 理论与实践

主编：夏思永

编者：龚 坚 郭立亚 刘黎明 袁革 常志

梁柱华 张 翔 王大成 贺毅 肖旭

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教育实习理论与实践/夏思永主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2006. 7

(21世纪体育教育丛书/夏思永, 龚坚主编)

ISBN 7-5621-3685-8

I. 体... II. 夏... III. 体育—教育实习—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084529 号

体育教育实习理论与实践

主编 夏思永

责任编辑:杨景罡 叶晓丽

特约编辑:朱 渝

封面设计:王正端 杨 磊

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编 400715)

网 址:www.xscbs.com

经 销:新华书店

印 刷:重庆科情印务有限公司

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:5.75

字 数:144千字

版 次:2006年9月第1版

印 次:2006年9月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5621-3685-8/G·2243

定价:12.00 元

市场营销部电话:(023)68868624, 68253705, 68254350(传真)

21 世纪体育教育丛书

编委会

学术顾问: 李雁翎 刘 坚 常 志 梁柱平

主 任: 周安平 夏思永

副 主 任: 龚 坚 刘 林

委 员: 唐 炎 张 翔 袁 革 杨景罡 袁 毅
赵东平 吴明江 秦志辉 宛 莉 黄晓灵
黄 菁 宋会君 李 林 雷 曦 白智宏
张家政

总 主 编: 夏思永 龚 坚

执行主编: 唐 炎

丛书策划: 李远毅 杨景罡

参编单位:	西南大学体育学院	东北师范大学
	湖南师范大学体育学院	首都体育学院
	云南师范大学体育学院	贵州师范大学体育学院
	广西师范大学体育学院	西华师范大学体育学院
	涪陵师范学院体育系	重庆工学院
	重庆科技学院	四川外语学院

前言

体育教育实习是师范院校体育专业学生必修的一门具有师范性的综合实践课程,对师范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。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。

《体育教学实习》一书自1994年出版问世以来,十多年来经过体育教师和毕业生的使用,得到了认可及一些宝贵的修改意见,此次重新组织编写,是为了使该书更切合体育教育实习,其目的是:力求做到具有实效性和实用性,使之对高校体育院、系和体育专业的学生的教育实习工作有一定的帮助。

由于编著者的水平所限,还有许多不尽如意的地方,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。

参加本书编写的成员有:夏思永、龚坚、郭立亚、刘黎明、袁革、常志、梁柱华、张翔、王大成、贺毅。由夏思永负责全书编稿工作。

本书使用和编辑了一些专家、学者的研究成果,在此表示衷心感谢。

编著者

目 录

1	第一章 我国学校体育主要行政法规
2	第一节 《学校体育工作条例》的内容
3	第二节 《学校卫生工作条例》的内容
4	第三节 《大学生体育合格标准》的内容
5	第四节 《中学生体育合格标准》的内容
6	第五节 《小学生体育合格标准》的内容
7	第六节 《学生体质健康标准》
11	第二章 体育教育实习概述
11	第一节 体育教育实习的目的
13	第二节 体育教育实习的任务
16	第三节 体育教育实习要求
20	第四节 体育教育实习的类型
22	第三章 体育教育实习前期准备
22	第一节 教育实习准备工作的意义
23	第二节 体育教育实习前期准备的基本内容
27	第四章 体育教学实习
27	第一节 备 课
32	第二节 怎样编写教案
35	第三节 搞好试教(试讲)
39	第四节 上 课
45	第五节 评 议



52	第六节 课外辅导
55	第五章 班主任工作实习
55	第一节 班主任工作实习的意义和任务
59	第二节 班主任工作实习的内容、步骤和方法
66	第三节 指导学生的课(校)外活动
79	第四节 集体活动的组织与开展
82	第五节 各类学生的教育
88	第六节 协调各方面教育力量
90	第七节 班主任工作实习中应注意的问题
92	第六章 课外体育活动工作实习
92	第一节 课外体育活动的意义
94	第二节 课外体育活动的內容
97	第三节 课外体育活动的组织
102	第四节 开展课外体育活动的要求
104	第七章 体育教育实习总结与成绩评定
104	第一节 体育教育实习工作总结
107	第二节 体育教育实习成绩评定
119	第八章 体育课教案设计
119	第一节 体育课教案的基本理论
130	第二节 体育与健康课程教案
143	第三节 体育课教案设计
155	第四节 体育课教案选编
178	参考文献

第一章

我国学校体育主要行政法规

为了贯彻落实党的教育方针,保证各级各类学校顺利地完
成学校教育和学校体育工作任务,使每一个学生能享受应有的接
受教育和身体锻炼的权利,国家制定了一系列的法律和行政法规加
以保证。

《中华人民共和国义务教育法》是经我国第六届人民代表大会
第四次会议通过的一部教育法,是用法律形式保证我国适龄公民
享有受教育的权力。1989年由国务院批准,国家体委公布实施的
《国家体育锻炼标准》,是我国的一项体育法规;1990年由国务院
批准,国家教委、国家体委和卫生部公布实施的《学校体育工作条
例》和《学校卫生工作条例》(简称两个《条例》),是有关学校体育和
卫生工作的法律(或法规)文件。两个《条例》是我国各级各类学校
开展学校体育卫生工作的根本法规和行动指南。为了保证两个
《条例》更好地实施,国家教委又分别在1990年、1991年、1992年
颁布了《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准实施办法》、
《小学生体育合格标准实施办法》;2002年,教育部、国家体育总局
印发了《学生体质健康标准(试行方案)》及《学生体质健康标准(试
行方案)实施办法》的通知。

制定颁发的一些规范性、操作性很强的办法,也可称之为规

uHs6N0Z uH6yU j60yU uH6U

总之,上述这些法规的颁布,使我国的学校教育、学校体育和学校卫生事业的发展,走向法治的道路。同时,是教育行政部门和学校行使职权的法律保障。

第一节 《学校体育工作条例》的内容

《学校体育工作条例》由九章构成。第一章总则。说明了为什么要制定条例、条例适用的对象。并明确提出学校体育工作的基本任务,特别指出了学校体育工作应当面向全体学生。

第二章体育课教学。明确规定普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校各年级和普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。并要不断改进教学方法,提高教学质量。明确提出体育课是学生毕业、升学考试科目。

第三章课外体育活动。规定普通中小学校、农业中学、职业中学每天应当安排课间操,每周安排3次以上课外体育活动,保证学生每天有1小时体育活动的时问。并应认真推行《国家体育锻炼标准》的达标活动和等级运动员制度。

第四章课余体育训练与竞赛。规定学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。另外,对学校各级各类竞赛也都做了规定。例如,规定学校每学年至少举行1次以上以田径项目为主的全校性运动会;全国中学生运动会每3年举行1次;全国大学生运动会每4年举行1次。

第五章体育教师。明确了对体育教师的要求,以及对体育教师的配备和教师的进修,职务聘任、工资待遇应当与其他任课教师同等对待的规定;明确规定早操、课间操、课外体育活动、课余训



练、体育竞赛应当计算工作量。

第六章场地、器材、设备和经费。学校应按国家和地方制定的各类学校体育场地、器材、设备标准,有计划地逐步配齐,以及对场地、器材、设备的配置、管理及经费都做了指导性的规定。

第七章组织机构和管理。明确规定学校体育工作应当作为考核学校工作的一项基本内容,普通中小学校的体育工作应当列入督导计划。明确了学校各部门的管理职责。

第八章奖励与处罚。规定了奖励及处罚的条件。

第九章附则。明确了不适用本条例和可参照本条例的院校和专业。同时规定废止两个《暂行规定》等。

第二节 《学校卫生工作条例》的内容

《学校卫生工作条例》由六章构成。第一章总则。说明了为什么要制订本条例和明确了学校卫生工作的主要任务以及条例适用对象。

第二章学校卫生工作要求。规定了大、中、小学生每天的学习时间,不得加重学生学习负担。对学校的学习环境、房屋建筑、课桌椅的设置、采光、照明、食品、饮用水、厕所及个人卫生、环境卫生、场地和器材的卫生与安全等一一做了规定和要求。另外,还要求建立学生健康管理制度,对常见病、多发病要做好预防和控制管理工作。

第三章学校卫生工作管理。规定学校卫生工作应作为考评学校工作的一项内容。要求各级各类学校成立卫生管理机构,并对学校卫生技术人员的培训、职称评定及卫生经费都做了规定。同时,明确提出了各级卫生防疫站对学校卫生工作应承担的任务。

第四章学校卫生工作监督。提出县以上卫生行政部门对学校



卫生工作行使监督职权,并规定了其职责。还要求设立卫生监督员并发给证书,监督员在执行任务时应出示证件。被监督的单位或个人应当给予配合。

第五章奖励与处罚。规定了奖励和处罚的具体条款。

第六章附则。学校卫生监督办法、学校卫生标准由卫生部会同国家教委制定。本条例由国家教委、卫生部负责解释。同时规定废止两个《卫生工作暂行规定》。

第三节 《大学生体育合格标准》的内容

国家教委于1990年9月颁布《大学生体育合格标准》(简称《标准》),是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段,是学生接受体育教育的个体评价标准,也是学生能否毕业的一项必备条件。这个《标准》从身体形态、身体机能、身体素质、视力状况及体育课、课外体育锻炼等方面,综合评定学生的体育成绩(表1-1)。

表1-1 《大学生体育合格标准》评定表

指标	开设体育课的 年级、学生 分数	未开设体育 课的年级、学 生分数	评定方法
身体形态	10分	无	用维尔维克指数评定
身体机能	15分	15分	用肺活量指数评定
身体素质	10分	50分	按《国家体育锻炼标准》达标成绩评定
视力状况	5分	5分	按视力等级评定
课外体育 锻炼	10分	30分	按早操、课间操、课外活动的出勤表现评定
体育课成绩	50分	无	按体育课总成绩评定,其中理论知识满分10分,其他为40分



《标准》按百分制计分,各项的实际得分之和为《标准》的最后得分。总分达到 60 分为及格、80 分为良好、90 分为优秀。学生毕业时的体育合格标准成绩,按各学年(包括毕业当年)的平均成绩评定,凡平均成绩达到 60 分,同时毕业当年成绩也达到 60 分者,方可作为体育合格,准予毕业,否则不能毕业,按结业处理。

第四节 《中学生体育合格标准》的内容

国家教委 1987 年 9 月颁布的《中学生体育合格标准的试行办法》,经过几年的试行,国家教委从 1990 年开始着手在此试行办法的基础上加以改进,并于 1991 年 5 月制定和印发了《中学生体育合格标准实施办法》(以下简称《实施办法》)。

《实施办法》对体育内容规定了统一合格的标准,即体育课成绩及格;《国家体育锻炼标准》中每个单项不低于 30 分;早操、课间操和课外体育活动无故缺勤,一学年累计不得超过所出勤总次数的 1/10;因病、事假缺勤,不得超过应出勤总次数的 1/3。

国家教委聘请有关专家设计了《中学生体育合格情况登记卡》(简称《登记卡》)。《登记卡》中栏目简洁,反映学生体育成绩和《国家体育锻炼标准》测验成绩,一卡多用。《登记卡》中的“身体素质训练登记表”,与体育合格标准没有直接的关系,只是为了精简学生档案表,卡和表是合二为一的。

严格了“免于执行体育合格标准”和“降低标准”的申报、审批程序,加强了监督措施。无论是“免”还是“降”,都要填写有关表格,经过一定的审批程序。其中免于执行的,要有医院证明,经学校核准,方可免于执行;降低标准的,要经过体育教师、班主任签署意见,获准同意后,再报学校,学校召集专门会议讨论通过方予降低标准。而且对“免”和“降”,学校都要定期张榜公布,以接受全校



师生的监督。凡是平常不积极参加体育锻炼或者要求降低标准的项目成绩与过去相比,没有任何提高者,均不予同意降低标准。同时还明确了学校及各级教育部门在实施《实施办法》工作中各自的职责和罚则,提出,凡查明体育不合格或因弄虚作假而“合格”的应届毕业生,已被高一级学校录取,按《普通高等学校招生管理处罚暂行规定》给予招生纪律处罚。也就是说,凡体育不合格的学生,因弄虚作假而进入高一级学校学习的,一经查出,高一级学校即对其予以除名并勒令退学。

第五节 《小学生体育合格标准》的内容

国家教委于1992年2月颁布《小学生体育合格标准实施办法》(简称《办法》)。国家教委在颁布《办法》通知中指出,《办法》是评估小学教育质量的重要内容之一,是衡量小学生体育状况的基本依据。施行《办法》将有助于全面贯彻教育方针,落实《学校体育工作条例》,有助于促进广大小学生认真上好体育课,养成经常参加体育锻炼的习惯,从而促使小学生身心健康成长。

考虑到我国有70多万所小学,大多数小学低年级没有专职体育教师,体育课由班主任或其他科目的教师兼任,因此《办法》第二条规定:“六年制小学从五年级开始、五年制小学从四年级开始实施本办法”。第三条规定“小学生体育合格标准及等级,采用百分制评定,60分以上(含60分,下同)为合格,75分以上为良好,90分以上为优秀”。评定体育合格的内容和百分比:体育课成绩占60%;《国家体育锻炼标准》测验成绩占30%(其中《国家体育锻炼标准》试验成绩优秀以30分计入,良好以25分计入,及格以20分计入,不及格以10分计入总分);积极参加课间操、眼保健操及课外体育活动占10%(其中每无故缺勤一次扣1分,全勤以10分计



入总分)。

《办法》对因病、残不宜执行体育合格标准的学生,给予“免于执行体育合格标准”的照顾,而不对身体肥胖或瘦弱的学生给予降低标准要求的照顾。这是因为:“过于肥胖或瘦弱”的尺度难于掌握。而身体素质较差的学生,只要认真、努力地参加锻炼,按照《办法》规定的评分办法,基本可以达到及格标准。另外,对体育不合格的小学毕业生,没有做毕业、升学等方面的限制性规定。

第六节 《学生体质健康标准》

一、学生体质健康标准(试行方案)

1. 为了贯彻《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》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,特制订《学生体质健康标准(试行方案)》(以下简称《标准》)。

2.《标准》适用于全日制小学、初级中学、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

3.《标准》从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。《标准》按百分制记分。

4.《标准》根据学生的生长发育规律,将测试对象划分为以下组别:小学一、二年级为一组;小学三、四年级为一组;小学五、六年级为一组;初中及以上年级为一组;大学为一组。

5.《标准》的测试项目。

(1)小学一、二年级测试项目为身高、体重、坐位体前屈3项。

(2)小学三、四年级测试项目为身高、体重、50 米跑、立定跳远 4 项。

[illegible]



(3)小学五、六年级测试项目为6项,其中身高、体重、肺活量为必测项目。选测项目为3项:从台阶试验、50米×8往返跑中选测1项;从50米跑、立定跳远中选测1项;男生从坐位体前屈、握力中选测1项,女生从坐位体前屈、握力、仰卧起坐中选测1项。

(4)初中及以上各年级(含大学)测试项目为6项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为3项:从50米跑、立定跳远中选测1项;男生从台阶试验、1000米跑中选测1项,女生从台阶试验、800米跑中选测1项;男生从坐位体前屈、握力中选测1项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测1项。

6. 测试与评分标准。

《标准》中的选测项目由各地(市)级教育行政部门在测试前随机确定。考虑到城乡的不同情况,《标准》中的台阶试验项目农村学校可选测相应项目,城市学校统一进行台阶试验的测试。

《标准》中的身体形态、身体机能和身体素质的测试方法按人民教育出版社出版的《学生体质健康标准(试行方案)解读》中的有关要求。《标准》的各项评分标准见有关规定标准。

7. 等级评定与登记。

各个测试项目的得分之和为《标准》的最后得分,根据最后得分评定等级:86分以上为优秀,76~85分为良好,60~75分为及格,59分及以下为不及格。每学年评定一次成绩并记入《学生体质健康标准登记卡片》,小学按照组别两年评定一次,其他年级每学年评定一次。学生毕业年级的等级评定,按毕业当年的成绩和其他学年平均成绩(各占50%)之和评定。

8. 本《标准》由教育部负责解释。

二、《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法

1.《标准》的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下,由各级教育行政部门管理,体育行政部门指导。《标准》由学校负责组



织实施。各学校、各地教育行政部门应按照教育部、国家体育总局的统一部署和要求,采集、汇总、上报《标准》的有关数据。

2. 本《标准》应在校长领导下,由教务处(处)、体育教研室(体育组)、校医院(医务室)、学生工作部、辅导员(班主任)协同配合,共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合,避免重复测试。各测试项目的成绩,由体育教研室(体育组)汇总,并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级,记入《学生体质健康标准登记卡》,在毕业时存入学生档案。

3. 学生达到《标准》良好等级及以上者,方可评为三好学生、获奖学金(高等学校);达到优秀成绩者,方可获奖学分(高等学校或实验新高中课程标准的学校)。对《标准》测试成绩不及格者,在本学年度准予补考一次,补考仍不及格,则学年评定成绩不及格。学生毕业时《标准》成绩达到 60 分为及格,准予毕业;《标准》成绩不及格者,高等学校按肄业处理。

4. 奖励与降低分数的办法。

(1)属下列情况之一者,奖励 5 分,不同项可累计加分:

①早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到 98% 以上,并认真锻炼者;

②获等级运动员称号者；

③参加校运动会及以上体育比赛获名次者：

④学生体育干部在组织各项体育活动中,工作认真负责者。

(2)对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤,一学年累计超过应出勤次数 1/10 或因病、事假缺勤,一学年累计超过1/3者,其《标准》成绩应记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

5. 因病或残疾学生,可向学校提交免于执行《标准》的申请,经医生证明,体育教研室(体育组)核准后,可以免于执行《标准》,所填表格(见有关规定表格)存入学生档案。



6. 各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督,定期抽查,并进行通报,对弄虚作假、徇私舞弊者,给予批评教育,情节严重者,给予行政处分。

7. 为使《标准》的实施更加科学、准确、简便易行,各学校选用的测试器材必须是经国家质量监督部门检测达到测试要求的合格产品,同时应积极创造条件使用计算机,努力做到管理的科学化、现代化。

8. 各级各类学校在试行本《标准》时,《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》、《小学生体育合格标准》即不再施行,与此同时,《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。

9. 各省、自治区、直辖市教育行政部门,可以根据本办法,制订具体实施意见。

10. 本办法由教育部负责解释。