

体育专业

实践教学教程

TIYU ZHUANYE SHIJIAN JIAOXUE JIAOCHENG

主 编 邱 毅

副主编 李宏印 张 勇



Wuhan University Press
武汉大学出版社

陕西理工学院教材建设经费资助出版

体育专业实践教学教程

主 编	邱 毅					
副主编	李宏印	张 勇				
编 委	贾宝安	黄静珊	杨 柳	邱 娟		
	郝 勤	向 新				



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育专业实践教学教程/邱毅主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2015.2
ISBN 978-7-307-15277-9

I. 体… II. 邱… III. 体育教育—高等学校—教材 IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 037249 号

责任编辑: 杨 芸 责任校对: 成海毅 版式设计: 三山科普

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 虎彩印艺股份有限公司

开本: 787×1092 1/16 印张: 14 字数: 346 千字

版次: 2015 年 4 月第 1 版 印次: 2015 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-15277-9 定价: 32.00 元

版权所有, 不得翻印: 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高等教育培养什么样的人才，是一个学校办学的方向。社会要求大学生的培养必须转变过去的象牙塔式的状况，把大学的培养目标同社会整体发展的需要相结合。高等教育的目的是双重的，一是学习前人所积累的知识，并不断使之丰富；二是掌握社会需求的知识、技能，为进入职业生活做准备。正如勒苏尔纳指出：“当代的大学生对未来的期望呈多样化趋势，许多人上大学既是为了获得学知，也是为了文凭和就业。”在这种形势需求下，普通高校应该调整新的办学视野，走特色专业教育的道路，以求学校与学生共同发展。特别是对于普通本科院校，培养高级应用型人才是其首要任务。因此，各高校越来越注重学生实践应用能力的培养。

改革与发展是当代中国的主题，现在的教学模式将会被更新、优化。教育改革既要保证调整到位，又不偏离教育规律，这就需要一个较系统化的模式贯穿于学校的办学过程，逐渐形成学校特色，即在理论与实践的指导下，培养出专业应用型人才。高等体育教育改革要适应我国整体教育改革，使培养的体育人才既有丰富的自然科学知识、人文社会知识、体育专业知识，又能扎实掌握专业实践技能知识，并能在社会实践中加以应用。为此，本书结合体育专业实践教学的内容与特点，编写了体育专业实践教学教程。

普通高等学校体育专业实践教学教程是依据体育专业教育的目标与内容，由多年从事体育专业实践教学的专家学者编写。编者充分考虑普通高校体育专业实践课的内容与教学特点，并经过反复权衡和精挑细选，确定了教材内容。力争教材内容具有科学性、思想性、先进性和实用性，同时兼顾与相关学科的联系，正确处理课程中的重点和难点，使之成为实践教学必备的教程，更好地达到体育专业实践教学的目标。

本书在编写过程中，得到了陕西理工学院领导的关心和支持，得到了全省各高等学校体育教学方面专家的指导，在完成初稿的基础上，由主编、副主编对全稿进行了修订和定稿。在此一并表示真挚的感谢。

本书由邱毅任主编，李宏印、张勇任副主编，参与编写的有邱毅（第四章的第一节、第二节，第五章），李宏印（第一章），张勇（第三章的第二节）、贾宝安（第二章）、黄静珊（第三章的第一节、第五章的第一节），杨柳（第六章），邱娟（第七章），郝勤（第四章的第三节、第四节）向新（第三章的第三节）。

本书在编写的过程中，参考了大量相关文献资料和研究成果，我们对部分资料进行了一定的修改或直接引用，在此对相关专家学者表示衷心的感谢。同时由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

目 录

前 言

第一章 体育专业实践教学导论	1
第一节 体育专业实践教学概念、作用与原则	1
一、实践教学概念	1
二、体育实践教学的作用	1
三、体育实践教学的原则	2
第二节 体育专业实践教学体系构建	3
一、构建实践教学体系的基本思路	4
二、实践教学体系框架和运行模式	4
第二章 体育专业实践课堂教学设计	8
第一节 体育课堂设计概念、作用与原则	8
一、体育课堂教学设计的概念	8
二、体育课堂教学设计的基本作用	8
三、体育课堂教学设计的原则	9
第二节 体育课堂教学设计的模式、方法和内容	12
一、“以学为主”的体育课堂教学设计的模式	12
二、“以学为主”的体育课堂教学设计的方法与内容	13
第三节 体育课堂教学设计方案	17
一、体育课堂教学设计方案形式	17
二、体育课堂教学设计方案的分类	18
第三章 体育专业实践教学实习	20
第一节 体育专业实践教学试讲	20
一、教学试讲的意义和作用	20
二、教学试讲的形式	20
三、教学试讲的要求和注意事项	21
四、教学试讲的具体环节	22
第二节 微格教学	25
一、微格教学的产生	25
二、微格教学在中国的发展	26
三、微格教学的基本特点	27
四、微格教学实施的步骤	28
五、微格教学的目标要求	29
六、微格教学的教学设计和教案	31

第三节 体育教育实习	35
一、体育教育实习的目标	35
二、体育教育实习的任务和内容	35
三、体育教育实习的实施与方法	36
四、体育教育实习的指导与评定	42
第四章 体育专业实践教学理论知识	44
第一节 体育的基本概念	44
一、体育的概念	45
二、竞技体育的概念	46
三、社会体育的概念	46
四、娱乐体育的概念	46
五、医疗保健体育的概念	46
六、民族与民族体育概念	47
七、传统和传统体育概念	48
八、民族传统体育概念	49
九、少数民族传统体育概念	49
第二节 体育与健康	50
一、健康概念	50
二、影响健康的因素	52
三、健康教育的目的与要求	53
四、健康的标准与评价	54
五、体育锻炼时的身体状态	56
六、体育锻炼与身心健康	61
七、体育锻炼的原则和方法	62
第三节 学校体育指导思想	64
一、“健康第一”思想	64
二、“终身体育”思想	72
三、“增强体质为主”思想	73
第四节 阳光体育运动	77
一、阳光体育运动诞生的社会背景	77
二、阳光体育运动的内涵	79
三、阳光体育运动的意义和价值	81
四、阳光体育运动的目标、内容与实施要求	84
五、开展阳光体育运动应遵循的原则	89
六、阳光体育运动具体实施形式	90
七、阳光体育运动实施过程中应注意的问题	91
第五章 体育专业实践教学专业技能	94
第一节 田径运动	94

一、田径运动简介	94
二、田径部分项目基本技术与教学方法	99
第二节 篮球运动	104
一、篮球运动简介	104
二、篮球运动的特点与健身价值	104
三、篮球运动基本技术	105
四、篮球运动基本战术	110
第三节 排球运动	110
一、排球运动简介	110
二、排球运动基本技术	111
三、排球运动基本战术	116
第四节 足球运动	117
一、足球运动简介	117
二、足球运动基本技术和练习方法	118
三、足球运动基本战术	124
第五节 网球运动	126
一、网球运动简介	126
二、网球运动基本技术	127
三、网球运动基本战术	129
第六节 羽毛球运动	130
一、羽毛球运动简介	130
二、羽毛球运动主要技术与练习方法	130
三、羽毛球运动基本战术	134
第七节 乒乓球运动	135
一、乒乓球运动简介	135
二、乒乓球运动基本技术	136
三、乒乓球运动基本战术	137
第八节 游泳运动	139
一、游泳运动简介	139
二、游泳运动的基本技术	139
第九节 武术运动	145
一、武术的起源与发展	145
二、武术的内容与分类	146
三、武术的特点和作用	146
四、武术基本功和基本动作	147
五、太极拳	154
第六章 体育竞赛组织、编排与裁判实训	165
第一节 体育竞赛的组织与编排	165

一、运动竞赛的意义	165
二、综合性运动竞赛	165
三、单项运动竞赛	166
四、运动竞赛的组织	166
五、运动竞赛的方法	167
第二节 游泳竞赛规则和裁判法简介	169
一、场地与设备	169
二、规则简介与裁判法	170
第三节 篮球竞赛规则与裁判法简介	172
一、场地与设备	172
二、规则简介与裁判法	172
第四节 足球竞赛规则与裁判法简介	176
一、场地与设备	176
二、规则简介与裁判法	177
第五节 排球竞赛规则与裁判法简介	180
一、场地与设备	180
二、规则简介与裁判法	180
第六节 网球竞赛规则与裁判法简介	182
一、场地与设备	182
二、规则简介与裁判法	183
第七节 羽毛球竞赛规则与裁判法简介	184
一、场地与设备	184
二、规则简介与裁判法	185
第八节 乒乓球竞赛规则与裁判法简介	186
一、场地与设备	186
二、规则简介与裁判法	187
第九节 武术套路规则与裁判法简介	189
一、竞赛场地与设备	189
二、竞赛类型	189
三、武术套路竞赛裁判人员的职责	190
四、武术套路竞赛评分方法	190
五、武术套路竞赛评分标准	191
六、套路完成时间	192
第十节 散打竞赛规则与裁判法简介	192
一、场地与设备	192
二、规则简介与裁判法	192
第十一节 跆拳道竞赛规则与裁判法简介	194
一、场地与设备	194
二、规则简介与裁判法	194

第七章 体育科研论文	197
第一节 体育科研论文的分类与特点	197
一、体育科研论文的分类	197
二、体育科研论文的特点	197
第二节 体育科研论文的撰写	198
一、准备工作	198
二、论文结构	199
三、理科性论文的内容与写作要求	200
四、文科性论文的内容与写作要求	203
五、论文标准化事项	204
第三节 学生毕业论文的撰写	206
一、选题	206
二、资料运用	206
三、论文结构	207
四、论文修改	208
第四节 学生学位论文的撰写	208
一、学士学位论文的撰写	209
二、硕士学位论文的撰写	209
第五节 毕业论文报告与答辩	210
一、毕业论文报告与答辩的意义	210
二、论文报告与答辩的一般程序	210
三、论文报告与答辩方法	210
第六节 毕业论文的评价	211
一、评价的意义	211
二、评价的原则	212
三、评价的方法	212
四、评价的内容及指标体系	213
参考文献	215

第一章 体育专业实践教学导论

第一节 体育专业实践教学概念、作用与原则

一、实践教学概念

实践教学是一种基于实践的教育理念和教育活动。它通常是指在教学过程中,建构一种具有教育性、创造性、实践性,以学生主体活动为主要形式,以激励学生主动参与、主动思考、主动探索为基本特征,以促进全体学生素质全面发展为主要目的的教学观念和教学形式。从广义上说,实践教学就是除理论教学之外的所有教学环节,包括教学计划之内的课上实践教学、技能训练、综合实训、见习和实习等,也包括学生的第二课堂、毕业设计、学生军训、公益性劳动课、社会调查、社会实践等。狭义的实践教学是指教学计划之内的课堂实践教学、技能训练、综合实训、学生见习和实习等,是一种以培养学生综合职业能力为主要目标的教学方式,是巩固理论知识和加深对理论认识的有效途径,是培养具有创新意识和实际应用能力的高素质专业技术人员的重要环节,是理论联系实际、培养学生掌握科学方法和提高动手能力的重要平台。同时也是提高学生素养和形成正确价值观的过程。

二、体育实践教学的作用

实践教学的作用是由其内在的特征、功能和规律性所表现出来的,是体育专业学生根据专业培养目标及教学计划中的任务和要求,在教学管理部门的统一安排下,在实践教学教师的指导下,通过特定的实践时间来综合培养、检验学生独立从事体育教学、训练和体育管理等能力的实践演习的过程。实践教学是培养未来体育专业人才的重要课程,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。从学生实践的角度看,实践教学的目的及作用主要有以下几点:

(一) 有利于了解和熟悉今后的工作实际,为今后的工作打下基础

高校体育专业学生实践教学的目的就是为今后成为一名合格的体育教学、训练和体育管理等方面的专业人才打下良好的基础。要达到此目的,就必须熟悉未来的工作场所和一名合格专业人才所必须掌握的基本知识和技能,通过实践教学,让学生有针对性地了解和熟悉体育教学、训练和体育管理等实际情况,深刻理解作为一名合格的体育专业人才应具备的基本素质。

(二) 有利于巩固知识和提高技能

实践不仅使学生几年来学习和掌握的书本知识、运动技能和教学训练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体育教学、训练和体育管理工作的能力。在实践之初,会出现声音小、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,讲解不清楚,示范动作僵硬等现象,显示出工作能力的不足。这使学生们充分

认识到只有在实践中自觉地锻炼自己,培养自己,才能使自己成为一名合格的体育专业人才。总之,实践既有利于学生工作能力的发展和提高,也有助于学生对理论知识的巩固和运用,可以说实践教学是体育教学环境的主要课程。

(三) 有利于学生进一步认识所学专业, 巩固专业思想

实践过程是学生由被动学习者转化为主动的实践操作者,作为一名被动的学习者,学生所学的内容和学习过程是由教师来安排的,学生不需要过多地考虑,只要按照教师的要求完成给定任务。而实践过程则是由学生自己成为实践操作者,学生角色得到转化,由原来的学习者成为指导者,经过自己精心的组织与安排,将自己所学的知识 and 技能传授给学生,当看到自己所教授的学生能够很好地了解和掌握体育知识和技能,就会有一种成就感、自豪感。同时,在实践过程中也体验到工作在第一线的同行们克服困难,在艰辛的环境中,在平凡的岗位上取得不平凡的成绩,同行的人生观、苦乐观感染、熏陶了自己,这使学生从思想上对自己所从事的专业有更加深刻的认识。

三、体育实践教学的原则

体育实践教学已成为我国体育教育中与理论教学并重的一种教学模式。培养体育应用型人才,提升学生的实践技能是我国本科体育教育走出发展困境的对策之一,也是提高本科体育教育人才质量的标志之一。根据社会对体育专业人才的实际需求,结合体育专业教学特点和体育专业实践教学所承担的基本任务,体育教育开展体育实践教学应当坚持以下原则。

(一) 坚持系统性原则

体育专业实践教学作为一种教学目的与手段并依托于课程而实现的教学模式,系统性是其应当坚持的首要原则。体育实践教学的目的在于全面训练、提升学生的体育专业实践技能,而学生实践技能的形成不是一朝一夕即可实现的目标,它依赖于科学的课程设计和恰当的训练手段。因而,体育实践教学必须认真研究学生实践技能的形成和发展规律,并据此构建符合我国体育教育实际的体育实践教学内容体系。一直以来,我国体育教育沿着一种理论教学与专业技术教学为主要的道路发展,贯穿体育教育始终的教育理念、教学模式都是以教师课堂讲授的形式来传授的。这一现象表现在体育教学环节就是重理论、重技术教学,轻实践。教学内容和课程设计以知识传递为中心,课堂教学以教师讲授为主导,实践教学在全部教学环节之中只占有很少的比例,而且教学内容是零散的,学习方式是自愿的,教学效果评价是无标准的,从而造成学生的实践教学能力较差,出现体育教育面临着人才培养目标与体育应用型人才需求相脱节的困境。就学生体育技能的训练方面来看,传统体育教学模式已不能适应培养应用型体育人才的需要。究其原因,除了自身教学组织方面的因素外,体育实践教学内容设计不够科学、系统是一个重要原因。

(二) 坚持理论、技术教学与实践教学相结合的原则

体育应用型人才的培养离不开知识和技术教育与技能训练两个环节。体育技能是一种与日常生活技能不同的专业性技能,它是体育职业所要求的体育工作者应该具备的将体育思维能力、体育知识和技术、体育实践经验综合于一体的能力和技巧。因此,它只有在系统地掌握体育专业知识和技术的基础上才能形成,不掌握体育专业知识和技术就不可能形成体育教学技能。而知识和技术教学是学生系统地掌握体育知识和技术的最佳途径。因此,在体育应

用型人才培养的过程中,以知识和技术的传授为载体,以体育道德和体育精神培育为核心的理论技术教学是体育教育的重要组成部分。鉴于体育理论技术教学在体育教育中的地位和与体育技能形成的密切关系,体育实践教学首先应当坚持的原则是与理论技术教学相结合,构建理论技术教学与实践教学相互支撑的体系。一方面通过理论技术教学为学生实践技能的形成奠定基础,另一方面通过实践教学深化学生对体育基本知识原理和技术的理解,更好地进行体育教学实践。

（三）坚持实践教学方法与技能训练目标相匹配原则

体育职业以专业化的体育知识、技术为存在的显性标志。体育教育不仅为体育职业创造知识性条件,也应为体育职业技能训练创造机会。由于技能的教与学不同于知识的教与学,它只能通过教师的讲解、示范、指导、训练,通过学生的观察、模仿、练习等途径来学习。因此,寻找有效的体育技能训练机制是体育教育实现技能的训练目标的关键。在体育实践教学过程中,应当按照学生各项体育技能的形成规律采用不同的教学方法,使实践教学方法与体育技能训练目标相匹配,这是实现体育实践教学目的的必要手段。

（四）坚持技能训练与人格培养相统一的原则

一个没有道德的人,他的学问或技术愈高,愈会损害社会。在体育实践教学过程中,注重培养学生的体育职业道德修养,就是培养学生正确驾驭知识和技能的态度和能力。因此,体育教育应当将学生的职业道德修养作为体育实践教学的一个重要目标,将训练学生的体育职业技能与对学生的体育人格培育有机结合起来。通过实践教学环节对学生进行体育职业道德教育比理论教学的灌输更有实效。体育专业实践教学,可以使學生亲身体会作为一名体育工作者应该具备的职业道德,应该掌握的专业知识、技术与技能。体育实践教学将学生置于一个真实的体育工作环境中,将自己所学的专业知识、技术应用于实践教学。体育实践教学作为与体育理论、技术教学相互衔接、相互支撑的教学模式,对于体育应用型人才的培养具有不可忽视的意义。但作为一种起步较晚的教学模式,在教学内容、课程设计、教学方法与手段等方面都有待于学界进行深入、系统的研究。

（五）坚持持续性原则

体育教学技能的培养是一个长期的、持续的过程。体育实践教学活动的开展不能只图一时热情,有条件就开展,没条件就取消,这很难体现教学的实效性。在综合考虑教师、经费、场所等因素的前提下,应建立长效的实践教学机制和相对稳定的实践教学基地,使实践教学常态化。学校要和实践教学基地单位保持长期沟通和交流,巩固合作成果,夯实合作基础,真正从外部搭建好平台,这样才能对学生进行长期的实践教育,更好地发挥实践教学应有的作用。同时,在学校内部也要建立实践教学机制,采用课堂与课外相结合的原则,从大一到大四不间断地开展实践教学工作,确保学生的实践教学能力得到有效提高。

第二节 体育专业实践教学体系构建

教育部《关于进一步深化本科教学改革 全面提高教学质量的若干意见》中指出:各高校要高度重视实践教学环节,提高学生实践能力。要大力加强实验、实习、实训、实践和毕业设计(论文)等实践教学环节。特别要加强专业实习和毕业实习等重要环节。要采取各种有力措施,确保学生专业实习和毕业实习的时间和质量,推进教育教学与生产劳动和社会实

践的紧密结合。实践教学与理论教学既密切联系,又有相对的独立性。实践教学对提高学生的综合素质,培养学生的创新精神和实践能力有着理论教学不可替代的特殊作用。实践环节的教学是高校教学工作的重要组成部分,是培养学生实践能力和创新能力的重要环节,也是提高学生社会职业素养和就业竞争力的重要途径。陕西理工学院是一所教学型综合性地方大学,以培养具有社会责任感、系统的基础理论知识、实践能力和创新精神等综合素质较高的高级应用型人才为目标,突出学用结合、学创结合。实践教学是应用型本科教育的核心,体育学科是教学理论指导下的实践性学科,无论是从体育的角度,还是从师范教育的层面,体育专业都是一个实践性和应用性极强的专业。遵循系统性、先进性、渐进性等原则,构建以培养体育教师应用能力为主线,以专业知识和技能为支柱,能力培养与素质教育相结合的应用型体育专业实践教学体系尤为重要。

一、构建实践教学体系的基本思路

实践教学是根据人才培养方案,有计划地组织学生进行以增强专业知识、训练基本技能、提高实践能力为目的的各种实践教学活动。

1) 加强实践教学,必须根据培养规格和培养目标,明确各实践教学环节的教学目的与要求,摆正其在教学过程中的作用和位置。同时,也必须符合地方大学的实际情况,符合我国的高等教育规律和人才需求规范。

2) 加强实践教学,必须根据人才培养目标要求,围绕素质、能力培养,以实践技能训练为目标,以实践教学内容改革和实践教学环节的合理组合为中心,以实践教学管理和实践教学队伍的完善为保证,形成一个相对独立、整体优化并与理论教学有机结合的体育教育专业实践教学体系。

3) 通过系统的实践训练,强化理论教学内容;训练基本专业技能,提高知识技能的综合运用能力,加深对专业、行业、社会的认识;实践教学帮助学生完成从感性认识到理性认识,再从理性认识到实践的飞跃。帮助学生了解学校体育在基础教育中的作用及地位,培养其扎实的专业思想;帮助学生掌握与体育教育专业相关的基础知识和基本技能,能从事区域基础教育的体育教学、训练及社会体育指导等工作。

二、实践教学体系框架和运行模式

根据专业培养目标和要求,体育教育专业对学生实践技能、创新性和创造能力进行系统培养。专业实践教学体系分课内实践、集中实践和课外实践三个模块,另外实践教学队伍的建设是保障三个模块教学顺利进行的基础。

(一) 课内实践

1) 通过运动解剖学、运动生理学、体育保健学、体质测量与评价等专业实用基础理论课程中的实验教学,培养学生对学科知识的应用能力、理论联系实际的能力、观察问题和解决问题的能力。

2) 体育技术课程的设置和内容的选择注重传统内容的继承发展和创新,新兴项目的开展和完善。在技术课的教学中注重教学模式、教学方法和手段的改革,强调以教师为主导,学生为主体,以学生发展为本的现代教育理念,引导学生自主学习、研究性学习,培养学生的创新意识、学习能力和教育教学能力。必修课在强调三基(基础理论、基础知识、基

本技能)的同时(基础性),注重各项目教学方法、健身方法和游戏方法的教学(实践性),使学生有初步的体验和感受;田径、球类课程要求学生必须掌握场地器材的基本知识、场地的画法、小型比赛的组织和实施等;体操类课程要求学生必须掌握体育教师基本功(口令)指挥调队,基本体操、健美操的示范、领做、创编等,初步具备基本的组织教学能力(实用性)。通过开设轮滑、跆拳道、散打、瑜伽、健美运动、户外运动与野外生存等新兴课程,体现知识的时尚性、时代性,使学生对体育新兴项目有一定的了解和体验,为将来的实际工作奠定基础,以适应基础教育体育课程教学改革的需要。

3)学校体育学和中小学体育教材教法等课程,紧密结合中学教学实际和新课程标准改革下的学校体育的需求,从不同角度增设说课、做课的内容,同时把教育见习、观摩、调研等列入计划,使学生在掌握教育教学理论的同时对基础教育有一定的感性认识和初步的了解。

4)通过各专项理论与实践课程的教学进一步强化学生的从师技能和专项技能,注重理论与实践相结合,在教学中加强教学能力、裁判能力、体育活动组织能力、专业创新能力和健身方法指导能力的培养,要求学生进行课堂教学实习、编写体育教学教案、制定比赛的组织策划方案等。

(二) 集中实践

1. 专项技能训练

专项技能训练安排在第二、第三学年四个学期,采取平时分散训练和期末集中训练相结合的形式进行,目的是加强实践环节的教学,在专业必修课和专业选修课的基础上进一步提高专业技术、技能和专项身体素质(对于全体学生来说,专项技能训练是提高某一项目的专项技术水平;对于技术和成绩突出的学生来说,专项技能训练可以通过选拔组织运动队,根据需要代表学校或学院参加比赛)。

1)专项技能训练的内容包括田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、器械健身、武术、轮滑、游泳等项目。

2)开设条件:每学期根据学生、教师、教学条件等课程资源情况,选择开设科目。学生不分年级、班级,任选一个项目,系里根据选项情况,进行适当调整。

2. 体育教师基本功强化训练

1)体育教师基本功强化训练安排在早操时间及第三学年第一学期教育实习的前一周,分内容、有计划、有组织地进行。选派相关课程的教学经验丰富、责任心强的教师担任指导教师,对学生进行基本体操、中学生广播操、新大众广播体操、健美操的辅导和训练。

要求学生掌握广播操、健美操,学校对基本体操和广播操进行考核或要求学生表演。

2)中学体育与健康课程标准基本教材内容测试,如篮球、体操、田径等。

3)中小学体育教法演示课。

4)中小学体育教学方面的相关内容讲座。

3. 裁判实习

裁判实习安排在第二学年,两学期各一周。实习使学生在课堂学习的基础上,丰富各项运动的竞赛知识,更深刻地了解运动项目,培养学生对各运动项目的组织、编排、裁判方法等实际运用能力,积累实践经验,培养学生团结协作的意识和精神,为未来从事体育教育教学工作打下基础。

4. 教育实习试讲

教育实习试讲安排在第三学年的第二学期,集中两周,试讲使学生对在课堂上所学到的专业基础知识和基本技能进行尝试性的实践,试讲过程中指导教师要按体育教师的基本要求对学生进行指导。通过试讲—纠正错误—再试讲,帮助学生基本掌握体育教学技能,为教育实习打好基础。

5. 微格教学

微格教学安排在第三学年的第二学期,集中两周。微格教学是近几年才开展的一种提高学生教学技能的有效手段。体育教学技能是一项综合能力,可以分为若干项技能,通过微格教学,采用自评、他评和教师评价等形式,可以对学生的每一项技能进行单独训练,单独提高。同时这种培训也可以使学生更加直观地看到自己在教学中存在的问题,为学生改进提高教学技能提供直观依据。

6. 教育实习

安排在第四学年第一学期进行,集中8周,采用以实习基地为主的集中实习、相对集中实习和与就业相结合的方式,主要是深入中学,进行实战学习,体验教师工作,把所学的知识在学校体育工作中加以运用,培养实际工作能力,同时对社会和就业有更深刻的了解。实习基地以汉中市为依托,与市、区体育教研室、教委等相关部门及中小学建立紧密的长期协作关系,成立挂牌基地;同时根据专业建设需求,将实践基地建设拓展到郊区、县及健身中心,为学生提供更多的实践机会和更为广阔的发展空间。学生按照体育教育专业教育实习大纲的要求,完成规定的实习时数和内容。实习单位指导教师和带队教师共同对实习生进行考核、评定成绩。

7. 毕业设计(论文)

毕业设计(论文)安排在第四学年第二学期进行,集中8周。毕业设计(论文)是对体育教育毕业生专业实践能力检查的重要环节,是检查毕业生对专业知识掌握的程度,检验其能否运用专业技能解决实际问题的实践过程。它有一套有效的管理机制来约束指导教师和学生,能更好地提升指导教师和学生在思想上的重视程度,从而提高毕业生质量。学生的毕业设计(论文)工作,由学院和系进行周密的计划,以了解科研方法和论文撰写格式,培养学生基本的科研素养和能力为主,在毕业设计(论文)的学生选题、教师指导、教师评阅、学生答辩各环节中结合实践能力的运用和培养,确定具体的管理程序与要求,促使指导教师和学生按照应用型人才的培养要求去完成毕业设计(论文)工作,以确保毕业设计(论文)更好地体现体育教育人才培养的目标。

(三) 课外实践

从培养和强化学生运用本专业所学基本理论与技能出发,鼓励学生走出课堂,走向社会,积极参加各种有益的社会实践活动,以期学生在实践中磨练与提高基本技能。与学校团委、工会建立联系,在校内、院内的各项运动的比赛中,结合专项教学有计划地安排学生参与活动、组织比赛、裁判等体育工作;第二课堂与学院学办、学生支部工作结合起来,引导学生会、团总支组织学生建立武术、排球、足球、散打、跆拳道、健美操等各种运动项目协会、社团、俱乐部、体育辅导站等,与课堂教学紧密结合起来,有计划地安排学生见习与实践操作,培养学生的自主创新意识,提高学生的指导和实践能力。

（四）实践教学队伍建设

加强实践教学队伍的建设，实施新的实践教学体系，是提高教学质量，进一步推进教学改革的基础，实践教学队伍的建设将紧紧围绕专业培养方案的需要予以实施。针对学生毕业实习、裁判实习、专项技能训练、社会体育健身指导、毕业设计（论文）等主要实践环节，每学年分阶段地紧密结合教研活动对教师进行培训，并在实践环节过程中及结束时进行研讨和交流，使教师尽快掌握先进的理念和方法，适应新的形势。选派具有扎实的专业基础、熟悉相关课程内容的教师，参编相关课程的教学大纲，承担实习实训的组织、指导工作，逐渐形成教育实习、毕业设计（论文）两大实践环节专人负责制，建立一支经验丰富的实践教学队伍，保证实践教学任务的顺利完成。

第二章 体育专业实践课堂教学设计

第一节 体育课堂设计概念、作用与原则

一、体育课堂教学设计的概念

体育课堂教学设计是在系统地分析教学任务和教学目标属性的基础上,根据教学内容的性质、教学单元的类型与学生的身心特点,综合考虑各方面的条件与资源,依据现代教育理念系统地制订教学实施方案,并对方案的实施进行评价与完善的过程,最终目的是追求体育教学的最优化与最大程度实现教学目标,它是一项应用性很强的教学技术。

二、体育课堂教学设计的基本作用

(一) 体育课堂教学设计能够促进体育教学工作的科学化

在上每一次体育课前,教师要做的就是认真进行教学设计活动,也叫备课活动。教学设计的水平体现教师教学的艺术性,它建立在系统方法的科学基础之上,学习和运用教学设计的原理与方法,是促进教师工作科学化的有效途径。教学设计把准备一次课的过程上升为技术学科,克服了凭经验备课的局限性。当然,好的教学经验与教学设计并不矛盾,教学设计有时也会考虑经验的作用,我们并不提倡所有的体育课都千篇一律,但在进行体育课堂教学设计的过程中,首先要保证的是体育课的科学性,在这个基础之上,允许加入个人经验,体现充满个性色彩的教学艺术性。只有艺术性没有科学性,或者只有科学性没有艺术性的体育课都难称为好课,二者的合理结合才会产生一堂好课,而教学设计技术能够保证体育课课堂教学的科学性,这是课堂教学设计的重要功能。

(二) 教学设计能够促使体育教学理论与教学实践的有机结合

为了使体育教学活动高效、有序,广大体育理论工作者一直致力于探讨体育教学的机制,在一般教学论的基础上,对体育教学过程、影响教学的因素及其相互关系进行研究,并形成了一套独立的知识体系——体育教学理论。但长期以来,体育教学研究偏重于理论上的描述和完善,脱离教学实际。特别是新课程改革以来,新的课程标准的结构和理念与以往的体育教学大纲出现很大差别,教学内容的选择、教学方法的应用等更多依赖教师本人完成。在这种情况下,被称为“桥梁科学”的教学设计学起到了沟通体育教学理论与体育教学实践的作用。在体育新课程背景下,体育教学设计从宏观与微观两个层面发挥着重要功能,宏观层面需要解决体育教学内容选择与组织,微观层面需要解决教学设计思路与技术问题。因此,教学设计在体育教学理论与教学实践有机结合方面发挥着重要作用。

(三) 教学设计能有效突出学习者的主体地位

现代教学理念已明确,在教与学的双边活动中,学习者发挥主体作用。因为学习者是学习活动的主体,学习者是有意识的人,学习的内在动力源于学习者。所以体育教学设计是在