



“十三五”普通高等教育规划教材

中小学体育 教材教法

熊健 刘义峰 主编



化学工业出版社



“十三五”普通高等教育规划教材

中小学体育 教材教法

熊健 刘义峰 主编



化学工业出版社

·北京·

《中小学体育教材教法》是依据国家对中小学校体育工作的政策和法规，针对中小学生和体育教学的特点而编写的。主要内容包括体育运动的基础项目体操和田径，学校体育中开展较好且深受学生喜爱的足球、篮球和排球项目，弘扬我国传统文化的武术项目，学校体育游戏项目以及具有北方地域特色的冰雪运动项目。书中结合中小学体育授课对象生长发育不同阶段的生理、心理特点，指导读者有针对性地选用教材、选择教学方法，不断提高体育教学的效果，从而实现中小学体育教学的目标，达到促进学生健康成长的目的。

《中小学体育教材教法》主要适合于普通高等院校体育教育专业师生使用，也可以作为体育类其他专业的学生学习用书和中小学在职体育教师的参考书目。

中小學體育教材教法

熊健 劉義峰 主編

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学体育教材教法/熊健, 刘义峰主编. —北京: 化学工业出版社, 2017.3

“十三五”普通高等教育规划教材

ISBN 978-7-122-29077-9

I. ①中… II. ①熊…②刘… III. ①体育课-教学法-高等学校-教材②体育课-教学法-中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 029542 号

责任编辑: 马波 杨菁 闫敏

文字编辑: 林丹

责任校对: 王素芹

装帧设计: 张辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印装: 高教社 (天津) 印务有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 17 字数 432 千字 2017 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

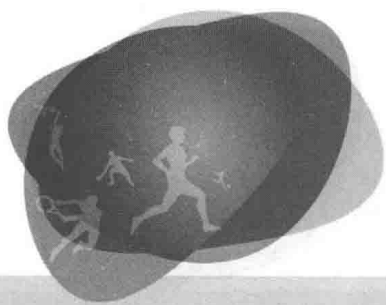
购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.00 元

版权所有 违者必究



前言

随着国家对学校体育工作和青少年体质健康状况的高度重视，中小学的体育工作越来越受到关注。普通高校体育教育专业是培养中小学体育教师的，为了适应中小学体育教学的发展和新形势下对人才的现实需求，以更好地实现人才培养目标，许多高校在体育教育专业课程设置中，增加了针对中小学体育教学特点的相关课程。哈尔滨体育学院在新修订的体育教育专业人才培养方案中也增设了《中小学体育教材教法》必修课程，为此，编写好专用教材是上好本课程的基本要件。在学校领导的关怀和支持下，我们成立了编写组，于2015年着手编写这本《中小学体育教材教法》教材。

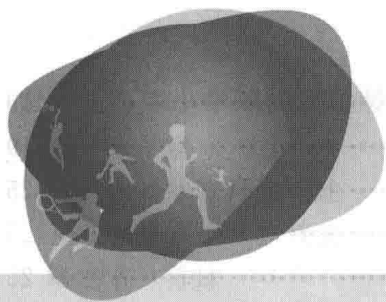
为了把握中小学体育教学的特点，我们用了近两年的时间亲历中小学体育教学实践，并借鉴国内兄弟院校相关课程的经验，做了大量的调研工作，为编写教材进行前期准备。同时，我们对在校生成和毕业后成为中小学体育教师的毕业生进行走访调查，大家一致认为在体育教育专业中开设《中小学体育教材教法》课程对本科生有着重要意义。这更加坚定了我们努力编写好《中小学体育教材教法》教材的信心。在省、市、区县各级教育行政部门的大力支持下，编写组与多所中小学校对接进行“中小学对体育教师具体业务与技术能力需求”调研，对不同层次、不同级别、不同目标学校的体育教师需求进行具体分析，结合“教材教法”学科理论，提出《中小学体育教材教法》的编写提纲和结构框架，进而选取并优化具体教材内容，总结并提炼总体教学方法，详述各种具体内容的具体教学方法。编写组在编写过程中曾以讲义的形式授课两轮，并在教学实践中做了进一步修改。

本书可作为教材，适用于普通高等院校的体育教育专业的学生，便于教师的讲授和学生的学习；对于其他体育类专业的学生可作为了解中小学体育教学内容和方法的课外读物；同时也可作为在职的中小学体育教师实施学校体育教学活动提供参考。

本书由熊健、刘义峰担任主编，由房英杰、张涛、丁艳辉参加编写。编写分工如下：熊健编写第一章，张涛编写第二章及第七章，熊健、房英杰编写第三章，刘义峰编写第四章，丁艳辉编写第五章及第六章。熊健负责统稿和定稿。在编写过程中，编写组还邀请了多位专家、学者对本书的编写提出建议和意见，也邀请了部分中小学校的领导和体育教师对本书提出宝贵意见，在此谨致以衷心的感谢。

由于编写时间有限，难免存在一些值得进一步商榷和探究的内容，恳请同行和读者批评指正。

编者



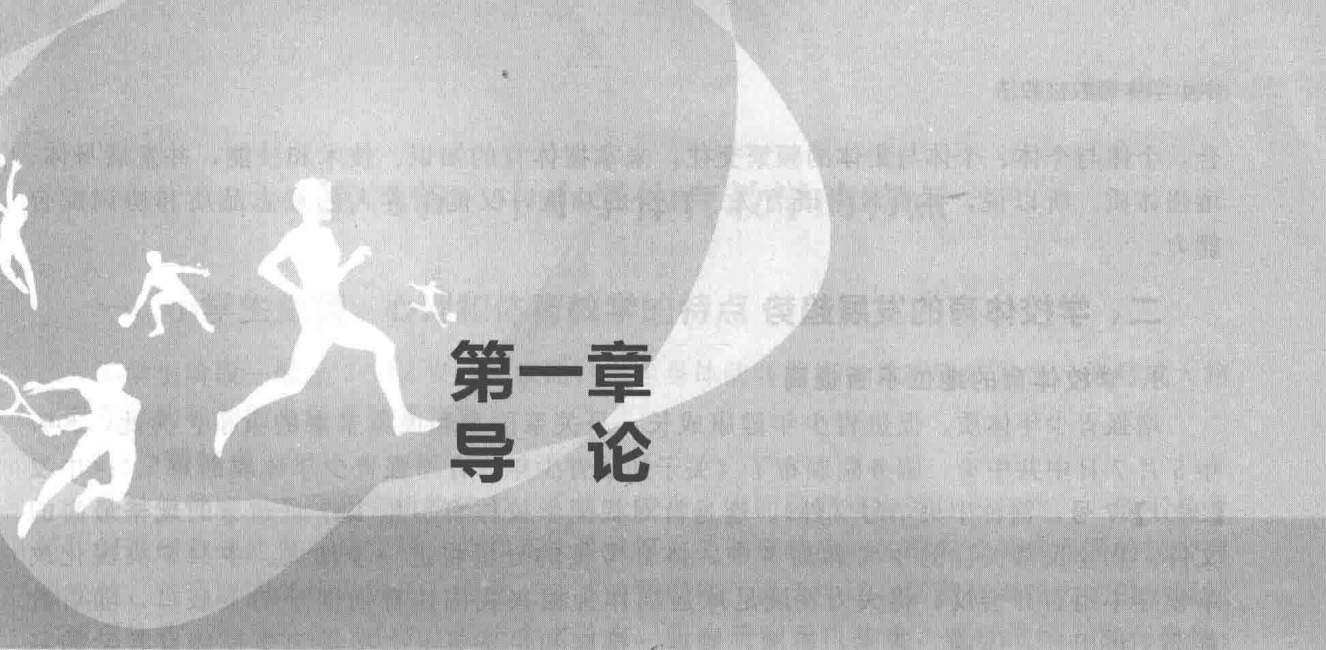
目录

第一章 导论	1
第一节 我国学校体育的作用与任务	1
一、学校体育在教育中的地位和作用	1
二、学校体育的发展趋势	2
三、学校体育的目标与任务	2
第二节 中小学体育教学的特点	3
一、小学生生理、心理和体育教学的特点	3
二、初中生生理、心理和体育教学的特点	4
三、高中生生理、心理和体育教学的特点	5
第三节 中小学体育教材教法的概述	6
一、中小学体育教材教法的研究内容	6
二、体育教学过程中应遵循的规律	7
三、教材教法选用的原则	7
四、学习教材教法的意义	8
五、中小学体育常见的教材教法内容	8
第四节 教案	8
一、室内体育课教案的编写	8
二、室外(实践)体育课教案的编写	9
三、了解各地区中小学各种形式的体育课教案	10
第二章 中小学体操运动教材教法	11
第一节 队列队形	11
一、队列队形概述	11
二、队列队形教材教法实例	11
第二节 徒手体操	15
一、徒手体操概述	15
二、徒手体操教法提示	15
三、第九套广播体操实例	16
第三节 技巧(垫上运动)	19

一、技巧概述	19
二、技巧教材教法实例	19
第四节 支撑跳跃	25
一、支撑跳跃概述	25
二、支撑跳跃教材教法实例	25
第五节 双杠	26
一、双杠概述	26
二、双杠教材教法实例	26
第六节 单杠	29
一、单杠概述	29
二、单杠教材教法实例	29
第七节 专门器械体操	31
一、专门器械体操概述	31
二、专门器械体操教材教法实例	32
第八节 轻器械体操	34
一、轻器械体操概述	34
二、轻器械体操教材教法实例	34
第三章 中小学田径运动教材教法	36
第一节 田径运动概述	36
一、田径运动的健身价值	36
二、田径运动的发展	36
三、田径运动的特点	37
第二节 跑类项目	37
一、短跑	37
二、中长跑	44
三、接力跑	50
第三节 跳跃类项目	54
一、立定跳远	54
二、蹲踞式跳远	55
三、跨越式跳高	56
第四节 投掷类项目	58
一、投掷垒球	58
二、投实心球	60
第五节 趣味田径项目	62
一、国际田联少儿趣味田径项目简介	63
二、障碍投准(掷趣味标枪)	64
三、旋转投掷	65
四、少儿十字跳	66
五、少儿撑杆跳远	67
六、短跑/跨栏/往返接力	69

第四章 中小学球类运动教材教法	71
第一节 篮球	71
一、篮球教材的概述	71
二、基本技术的教法提示和教学建议	72
第二节 排球	84
一、排球教材的概述	84
二、基本技术的教法提示和教学建议	85
第三节 足球	94
一、足球教材的概述	94
二、基本技术的教法提示和教学建议	95
第四节 球类游戏	107
一、球类游戏教学的意义	107
二、球类游戏的特点	108
三、球类游戏运用要求	108
四、球类游戏的组织与教法	108
五、球类游戏示例	109
第五章 中小学实用武术运动教材教法	146
第一节 武术运动概述	146
一、武术运动的基本概念	146
二、武术运动的特点与作用	148
三、武术运动的内容与分类	149
第二节 中小学武术教学的特点、阶段、步骤及总体教法	149
一、教学的特点	149
二、武术教学的阶段划分	149
三、武术教学的步骤	150
四、武术教学的总体方法	151
第三节 中小学武术运动具体教法指导	154
一、基本功和基本动作	154
二、长拳套路	160
三、二十四式太极拳	166
四、散打	190
第四节 自编武术健身操	199
一、自编武术健身操的常规动作组合与教学方法	199
二、自编武术健身操的指导思想及目的	201
三、自编武术健身操的编排原则	201
四、武术健身操的特点	202
第六章 中小学实用冰雪运动教材教法	203
第一节 基本概念	203
一、冰上运动项目	203

二、雪上项目·····	204
第二节 项目基本技术及教学方法·····	205
一、速度滑冰·····	205
二、冰球·····	212
三、滑雪·····	231
第三节 中小学实用冰上拓展项目·····	249
一、滑冰道·····	249
二、冰陀螺·····	250
第七章 体育游戏教材教法 ·····	252
一、有效与无效口令·····	252
二、“长江”与“黄河”·····	252
三、贴年糕·····	253
四、快接高抛球·····	253
五、两人三足接力·····	254
六、石头、剪子、布·····	254
七、喊数抱团·····	254
八、数青蛙·····	255
九、运球接力·····	255
十、绕人追击·····	256
十一、捕鱼忙·····	256
十二、火车头赛跑·····	256
十三、明七与暗七·····	257
十四、打口袋·····	257
附录 ·····	258
教案模板 1·····	258
教案模板 2·····	259
教案模板 3·····	260
教案模板 4·····	261
教案模板 5·····	262
教案模板 6·····	263
参考文献 ·····	264



第一章 导论

第一节 我国学校体育的作用与任务

一、学校体育在教育中的地位和作用

学校体育是教育的重要组成部分，它与德育、智育、美育等有机统一、相互配合，促进学生的全面发展和健康成长。发展教育、振兴体育，使学校体育走上科学化、规范化的轨道，充分发挥体育在学校教育中全方位、多功能塑造高素质人才的作用，以适应社会发展和素质教育的需要。

学校体育直接肩负着“增强全体学生体质”和“促进全体学生健康”的使命。体育是学校教育的重要组成部分，也是国民教育的构成要素，它与德育、智育紧密结合。

体育运动在人的社会化过程中起着非常重要的作用。在儿童时期，通过体育游戏中角色的变化帮助儿童适应生活，同时肩负着体育文化传递的作用。在青少年时期，通过体育运动的规则可以规范和约束人们的行为，强化人们遵守社会生活行为；引导人们形成合理健康的生活方式。宏观上讲，体育对整个社会具有重要的教育作用，能激发国民的爱国热忱，振奋民族精神，凝聚民族力量。体育教学有责任让学生拥有健康的体魄和健全的人格，将“健康第一”的指导思想落到实处，充分发挥学校体育在素质教育中的作用。

现代文明在给人们带来充分的物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。人们对于健康的要求越来越高，健康的新概念不再是仅仅没有疾病或不虚弱，而是生理-心理-社会三维健康观，体育对于促进健康有着不可替代的作用。同时，学生体质健康评价也是学校体育工作中的重要环节，是学校教育评价体系中的重要组成部分。客观、正确、合理地对学生进行体质健康的测试与评价，对于促进学校体育和教育工作有着重要的意义。

体育教育是我国教育事业的一个重要组成部分，体育教学则是整个学校教育过程的重要组成部分。体育活动不仅能使学生增强体质，提高运动技巧和技能，而且还能发展智力、陶冶情操、锻炼意志，培养集体主义精神，增强组织性、纪律性。体育教学和其他学科教学相比，除共同具有一般的教学规律外，还具有自身的特点。在教学过程中，学生在教师的启发指导下，主要从事各种身体练习，并在反复练习过程中，通过思维活动与体力活动的紧密结

合，个体与个体、个体与集体的频繁交往，来掌握体育的知识、技术和技能，并发展身体、增强体质。所以说，体育教学既育人、育身的功能，又能培养人的意志品质和协调配合能力。

二、学校体育的发展趋势

1. 学校体育的地位不断提高

增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。为此，2007年5月7日中共中央、国务院颁布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（中发【2007】7号，简称中央7号文件）。这是针对我国学校体育卫生工作而颁布的规格最高的文件。在全民都关注的中考和高考中，体育考核的分量将进一步加大。中共中央深化改革领导小组召开会议，将大力发展足球运动作为振兴我国体育强国梦的突破口，随后教育部又将田径、体操、武术、游泳、篮球、排球和足球等七大项最为学校体育教学的基本内容。

2. 学校体育的发展将跃上一个新台阶

投入的增加、场馆设施的改善、体育器材的增加与更新、师资力量的提高等都将使学校的体育工作跃上新台阶，学生的体质健康水平稳步提升，终身体育的意识不断增强，训练手段方法不断改进，“体教结合”的新模式也将促进竞技体育与学校教育的有机融合，必将促进竞技体育和学校体育的蓬勃发展。

3. 学校体育将更加注重学生的个性发展

物质文化生活水平的提高和科学技术的进步促进学校体育的发展、为学校体育的健康发展保驾护航。个性化发展是当今培养教育学生的一大特色，因此学校体育在其教学的过程中也要得到贯彻和落实。学校体育的个性化发展主要表现为学有所长。一方面学校根据自身的特点和特长，发挥优势，着力培养学生某方面的体育运动；另一方面根据学生的特点和特长，挖掘潜能使学生的一技之长得以充分发展和展现。

4. 学校体育向终身体育过渡

今后的学校体育不仅仅使学生掌握健康知识、掌握运动技术和技能、增强体质；更重要的是通过参加体育活动的体验，掌握锻炼身体的方式方法，科学锻炼身体；同时养成自觉锻炼身体的良好习惯。

三、学校体育的目标与任务

1. 学校体育的目标

增进学生健康，掌握和应用基本的体育与健康知识和体育运动能力，培养体育运动的兴趣，养成自觉锻炼身体的习惯和良好的心理品质，提高人际交往的能力与合作精神，形成健康的生活方式和积极进取的生活态度，提高学生的运动技术水平。

学校体育目标的确立为体育教学指明了追求的方向，是体育教学的出发点，也是归宿；教学目标是体育教学所要达到的结果，反映了学校体育的本质特征；反映了社会、教育、体育对学校体育的根本要求；也反映了正在成长的青少年儿童身心全面发展的需要。

2. 学校体育任务

培养学生吃苦耐劳的意志品质，使学生具有健壮的体魄，更重要的是教会学生科学锻炼身体的方法，培养学生终身体育锻炼的习惯。

第二节 中小学体育教学的特点

一、小学生生理、心理和体育教学的特点

小学生阶段一般是7~12岁的儿童期,学生身体的各器官、系统稳步发育,但与成人相比,在结构和功能上还有显著差异。

1. 生理特点

小学生骨组织水分和有机物较多,无机盐较少,因而骨骼富有弹性和韧性,一般不易骨折;但强度和硬度差,易变形。关节面软骨较厚,关节窝较浅,关节囊及关节周围的韧带薄弱松弛,关节周围的肌肉细长。因此,关节的伸展性、灵活性好,活动范围较大;但牢固性和稳定性差,容易脱位。小学生肌肉含水分多,蛋白质和无机盐少,肌纤维细,富有弹性;但肌肉力量弱,易疲劳。

小学生心脏发育尚未完成,心脏重量与容积均小于成人,但相对值却大于成人。心肌纤维较细收缩力较弱,心脏泵血力量小,为满足运动和旺盛的新陈代谢,通常是以增加心跳的频率来弥补,故小学生一般心律较快。

小学生胸廓狭小,呼吸肌力量弱,因而呼吸浅,频率快呼吸的效率较差,肺活量小。最大肺通气量和最大摄氧量的绝对值比成人低,但相对值略高于成人。气管和支气管通道狭窄,气管软骨尚未坚固,黏膜薄弱,血管丰富,易受尘埃和微生物的侵害。

小学生大脑神经细胞的分化已基本完成,使小学生动作的精确性和协调性得到提高。但是神经系统兴奋与抑制的过程发展不均衡,兴奋过程占明显优势,表现为活泼好动,注意力不集中;学习和掌握动作较快,但兴奋容易扩散而出现错误或多余动作;神经元的工作能力较低,易疲劳,但神经的灵活性好,物质代谢旺盛,所以疲劳后恢复的较快。

2. 心理特点

小学生是儿童进入小学接受正规学校教育阶段。是从一个依赖成人、受成人保护的幼儿跃升,成为一个相对独立的个体,这一转折使他们的心理发生重大变化。

(1) 认知能力的发展

① 感知觉的得到充分发展 小学生的听觉、视觉十分敏锐,触觉也比较发达,表现为知觉能力的全面发展和综合分析能力逐渐提高,为学习和从事体育活动提供了基础和保证。

② 注意力范围有限且欠稳定 小学生一般只能注意到自己感兴趣的对象。可以根据学习的需要和教师的要求,将注意力指向学习的对象,注意的范围和稳定性也随之逐步提高。

③ 记忆力逐步提高 小学生的无意识记忆仍然起着重要的作用,容易记住那些自己非常感兴趣的事物,并且记忆内容由初期的具体形象记忆逐步发展到抽象记忆。

④ 以形象思维为主 小学生的思维能力虽然有了很大的发展,但是思维发展并不均衡,仍然以形象思维为主。

⑤ 丰富的想象力 小学低年级学生想象力十分丰富。在他们的头脑中,现实与想象之间往往没有明确的界限。

(2) 个性特征的发展

① 情绪稳定而单一 小学生的情绪相对稳定而单纯,具有单一性的特点,并且能够在一定程度上控制自己的情绪。

② 意志品质不够坚韧 小学生明辨是非、抑制不良愿望和动机以及坚韧不拔地完成任

务的能力较差,所以在体育教学中,特别是那些相对单调、艰苦的体能锻炼中,教师要根据学生的个性特点和能力,提出明确、具体的目标与任务,注意培养学生的自制力和坚韧性。在体育运动中积极引导,多加鼓励,有效抑制并克服不良的动机和愿望,提高学生完成锻炼任务、达到锻炼目标的决心和信心。

③ 自我意识明显但独立性差 小学生在思想上和行动上容易受他人影响。在体育活动中,教师和其他人的言行都可能成为他们学习和模仿的对象。因此,教师的榜样作用就显得格外重要。总体上说,小学生的自我意识虽已形成,但不够客观、不够全面,带有明显的主观色彩。随着年龄的增长,小学生的自我意识会由低到高,得到平稳的提升和不断的发展。

④ 社会认知得到发展。

(3) 社会交往的发展 小学生逐渐摆脱对父母、老师的依赖,其独立性和批判性得到发展;与此同时,他们与同伴的交往却越来越频繁。

3. 体育教学特点

小学生正处在迅速生长的发育时期,对他们主要是促进身体的正常发育和正确姿势的养成,发展基本的活动能力,不宜进行剧烈的运动,运动负荷不易安排力量和耐力练习。

在体育教学过程中,教材的内容应以规范学生的基本姿态、掌握各项运动的基本技术、培养学生意志品质和激发学生兴趣的活动为主;同时要根据生长发育各个阶段的敏感期,有针对性地发展学生的柔韧素质、速度素质、灵敏素质。教学方法要灵活多样,要注意纠正不良的姿势和错误的基本技术,要加强课堂纪律与秩序的管理,确保学生参加体育活动的安全,通过有益的体育活动,激励学生积极向上,健康成长。

概括地说就是:形式多样,寓教于乐,规范言行。

二、初中生生理、心理和体育教学的特点

1. 生理特点

初中学生正处在青春发育期的早期和中期,开始进入第二次生长发育的高峰,他们的身体形态和生理功能都发生较为明显的变化。

初中生的骨骼生长明显,身高增长加速,肌肉蛋白质含量增加,肌肉质量提高,肌肉的体积和力量增长速度加快。此时肌肉发展以纵向为主,但仍落后于骨骼的生长速度,因此肌肉的力量和耐力仍较差。

初中生的心脏发育速度增快。由于腺体分泌增多,会引起血压明显升高,称为“青春性高血压”,其特点是收缩压较高,具有起伏现象,舒张压在正常范围之内。根据初中生心血管系统的生理特点,可以适当增加力量和耐力练习的比例,来发展心肺功能。

初中生呼吸系统进一步发育,随着心肺功能的增强,初中生的最大摄氧量明显增加,可以适当地增加有氧锻炼的负荷强度和持续练习的时间。

初中生大脑皮质抑制过程逐渐加强,兴奋和抑制趋于平衡,分析综合能力明显提高,能较快地建立各种条件反射。

2. 心理特点

初中学生一般处在12~15岁的年龄段,也被称为学龄中期或少年期。在这一时期,是一个人告别幼稚走向成熟的过渡期,其主导性的活动仍然是学习。初中阶段是学生长身体、长知识、长见识、学本领的最为关键的时期,学科的门类比小学明显增多,学习的负担十分繁重,生活的圈子不断扩大,关注的事物更加丰富,生活活动更加广泛、频繁,人生达到了一个非常重要的发展阶段。在这个时期,生理方面所发生的变化给学生的心理带来巨大的冲

击,并产生深远的影响。这是一个半幼稚、半成熟的时期,是独立性与依赖性、自觉性与冲动性相互交替,充满矛盾与困惑的时期。

(1) 自我意识的发展 主要表现在,成人感的产生和体力见长,争强好胜,乐于自我表现等。

(2) 心理矛盾激化 主要表现在:①独立性和依赖性的矛盾;②自尊心和自卑感的矛盾;③封闭性与开放性的矛盾;④勇敢与怯弱的矛盾。

(3) 认知能力得到发展 进入初中阶段,学生学习的课程门类增多,深度加大,各科的学习和各种活动都要求学生具有更高、更好的感知能力以及更为精细的分析和理解事物本质属性的能力。随着身体机能的发展和完善,在多种刺激的作用和环境的影响以及教育的要求下,初中生的各种认知能力很快的发展和提升,以满足学习和发展的需要。

① 观察能力的发展 初中生观察的目的性、持久性和概括性都得到显著的发展,使得他们对于事物规律性的认识水平显著提高。

② 思维能力的发展 初中生知识经验的不断积累,思维水平的日益提高,使他们具有强烈的求知欲望和探索精神。

③ 情感意志的发展 初中生随着自我抑制能力的发展和提高,其情绪的控制能力也有所提升,但仍然显得较为稚嫩。因此,在体育活动中要格外重视对初中生意志品质的培养,使他们意志行动的目的性和自觉性不断提高,自制力不断完善。

3. 体育教学的特点

初中生处在生长发育的加速期,对他们主要是全面发展身体,把握住身体素质发展的敏感期和快速增长期,打下良好的体力基础。

在体育教学过程中,教材的内容以掌握基本运动技术为主,随着年龄的增长,在继续发展速度、柔韧、灵敏素质的基础上,适当增加发展耐力和协调能力的运动素质。由于学生身体发展水平的差异比较明显,教学方法和运动负荷的安排要因人而异。此阶段是学生生长发育的突增期,学生心理变化较大,教学中教师要关心爱护学生,要特别注意语言和用词的使用,要在潜移默化中让学生明晓事理。要以正确引导为主,并要有耐心。针对此时期学生敢作敢为,争强好胜的心理,教师要进行安全教育和采取有效的防范措施。

概括地说就是:掌握动作、提高机能、磨炼意志。

三、高中生生理、心理和体育教学的特点

1. 生理特点

高中生已进入青春发育中、后期,身体各器官、系统的结构与功能发育基本成熟,接近成人水平。

高中生的骨骼生长已进入稳定或缓慢增长阶段,四肢骨骼女子一般16~17岁、男子一般17~18岁骨化迅速完成,脊椎骨和髌骨稍后完成骨化,骨化完成后身高不再增长。

高中生肌肉的横向发展较快,肌纤维明显增粗,肌肉的横断面加大,肌力显著增强。15岁以后小肌肉群迅速发育,15~18岁是躯干肌群力量增长最快的时期,女孩在15~17岁,男孩在18~20岁肌力增长最为明显。

高中生的心脏重量、容积、每搏输出量、每分输出量、心率和血压等指标已经非常接近成年人的水平;其胸围增大、肺活量增加,表明其心肺器官的发育已比较完善。

高中生神经系统的功能不断完善并趋于复杂,分化抑制能力进一步发展,兴奋和抑制过程更加平衡。

2. 心理特点

高中阶段的学生，正处在青春发育的末期，所以也被称为青年期或学龄晚期。在这个时期，身心发育、发展趋于成熟，已经接近成人水平，是青少年到成年的过渡时期。从体能上讲，高中生有更大的可能进行比较繁重的工作和激烈的运动。特别需要注意的是：在此阶段，性机能的发育基本成熟，男生和女生在体态上表现出明显的两性差异。由于性激素的大量分泌，导致他们产生性生理冲动，对异性敏感、体验强烈。因此，性意识的增强是这一时期生理变化引起心理变化的一个突出特点。

高中阶段是学生的道德品质、世界观、人生观、价值观形成的关键时期，同时也是一个逐渐完成社会化，向社会劳动主体转化的重要阶段。

(1) 自我意识的发展 高中阶段是自我意识形成的关键时期，一切问题都是以“我”为核心展开的，表现为要求深入、全面地了解和关心自我，注重自我与他人方面的评价。

自我意识具有以下几个特点：自我明显分化，从“混沌”的、无我的蒙昧状态，发展到以自我为中心考虑问题；十分注意自己的身体形象，女生尤其如此；自我意识更经常地指向自己的内心世界，更加关注自己的个性品质；对自己的内心世界和个性品质的批判较初中阶段客观、全面，独立性进一步提高；容易自卑，关注自己在别人心目中的地位等。

高中生自我意识的发展对于他们形成伟大的人格及价值观都起着决定性的作用。可以说，高中生对其自身的态度和看法，将影响着他们实际发展的各个方面。

(2) 思维发展的特点 高中生的认知能力得到快速发展，已接近成人水平。高中生的抽象逻辑思维能力已经属于理论型，完全可以进行抽象符号的推导，可以用理论来分析和解决问题。高中生的形式逻辑思维能力得到稳定发展，辩证思维能力的提高也十分显著，思维具有更强的组织性和深刻性，其独立性和批判性也是突出的特点之一。这些思维形式相互促进，使高中生的思维水平更高、更成熟；智力的发展也更加完善。

(3) 情感发展的特点 高中生情感体验强烈，两极化突出；爱国主义情感、集体主义情感、责任感、义务感、道德感等高级社会性情感，构成丰富而深刻情感体系。

(4) 人生观、价值观初步形成。

3. 体育教学的特点

高中生进入青春期的后期，生长发育速度逐渐减慢，应重点巩固和提高其已经获得的体力，在发展力量、耐力上要逐渐提高要求。

在体育教学过程中，运动负荷上适当增加，逐渐增加力量素质和耐力素质的内容。随着认知能力和思维的发展，可以传授基本理论和基本技战术的教学内容。继续巩固和提高已掌握的基本技术，全面发展身体素质，提高运动能力。根据学生各自不同的特点，深入挖掘学生的运动特长和潜能，从而有针对性地进行教学和训练。与此同时要特别关注学生的性别差异，教学中因材施教，区别对待。此时，学生的世界观基本形成，思想进一步成熟，认知能力和思维发展更加完善，教师可以正确引导学生自主锻炼身体，养成锻炼身体的良好习惯。

概括地说就是：增强体质，发展个性、养成习惯。

第三节 中小学体育教材教法的概述

一、中小学体育教材教法的研究内容

中小学体育教材教法指以中小学体育教材为依据，以中小學生身心发展的特点为核心，

探讨在体育教学过程中，如何正确处理教师、学生、教材、教法手段之间的关系，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，完成体育教学任务的方法。主要研究的内容是，中小学体育教学大纲所列教材的意义，教学任务、基本动作的教学方法和教学指导等，重点是：动作方法、要点、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法和教学指导等。

体育教材：是根据教学大纲规定的教材纲要编写的。

体育教学方法：是体育教学过程中完成教学任务、实现教学目标所采用的教学途径和手段。

二、体育教学过程中应遵循的规律

1. 符合学生身心发展的规律

学校体育教学的对象是学生，体育教学的效果要在学生身上体现出来。学生具有可塑性和可教性，体育教材的选择、体育教学内容的安排，体育教师所采用的教学手段、方法、措施等，都要从实际出发，根据学生不同的年龄、性别的身心发展特点出发，符合他们的接受能力和体质状况，这样才能使他们的身心从一个水平向更高的水平不断发展。

2. 符合人们认识事物的规律

在体育教学中，师生双方都将感知、思维、实践紧密地结合在一起，这三个环节密不可分、缺一不可。感知是学生认识事物的开始，是形成动作表象的基础；思维是形成理性认识，掌握动作概念的关键；实践是运用和巩固知识，改进和提高动作技术，发展身体，增强体质，培养良好思想品德和行为的必要途径。从这三者的关系上，不难看出人们认识事物的客观规律。

3. 遵循动作技能形成规律

学生在掌握体育运动某一个动作的过程中，都要经历一个由不会到会、由不熟练到熟练的过程。这一过程一般要经过粗略地掌握动作阶段（运动生理上叫做泛化阶段）、改进和提高动作阶段（运动生理上叫做分化阶段）以及巩固和运用自如动作阶段（运动生理上叫做自动化阶段）。这三个阶段的划分是相对的，没有严格的明显的界限，但是不同阶段中的动作表现形式各有其特点，因此，不同的阶段有不同的教学要求和任务。在动作技能教学的过程中，要根据动作发展的不同阶段采用不同的教学方法和手段，这样才能收到较好的教学效果。

4. 适应社会发展需要的规律

体育教学是学校体育的重要组成部分。教育与学校体育的发展都会受到国家政治、经济发展的制约。社会的需求决定了体育教学的方向性。体育教学是在一定的物质基础和环境中进行的，需要体育教师、物质条件等，对社会经济发展水平、文化教育和科学技术的规模和水平具有明显的依赖性，不能超越客观条件的许可范围。各国的国情不同，体育教学的目标、内容和形式等也不尽相同，体育教学要符合本国社会发展的需要，既要防止“故步自封”，又要防止“机械照搬”。因此，体育教学要在适应社会需求的基础上，因势利导，因地制宜，量力而行。

三、教材教法选用的原则

1. 增强体质、磨炼意志相结合

增强学生的体质，提高学生的健康水平，不仅具有使学生精力充沛顺利完成各项任务的

近期效益，而且还具有奠定终身体育的基础，延年益寿和提高中华民族素质的长期效益。体育教学应使学生身体各个部分、各种运动能力、身体素质及生理机能都得到均衡协调的发展，同时通过各种体育运动来实现对学生意志品质的全面培养。

2. 身体健康与心理健康相结合

体育教学具有明显的目的性，这就是要培养身体健壮全面发展的人才，教师要做到既“教书”又“育人”；学生则要既练“身”又练“心”。

3. 统一要求与区别对待相结合

在体育教学中，根据学生的平均水平，制定教学目标，选择教学内容、教学方法，安排运动负荷，并对特殊的学生实行区别对待，使全体学生的个性都得到良好的发展。

4. 系统性与突出重点相结合

体育教学的内容应当由易到难，教学组织与教学方法应当由简到繁，运动负荷应当由小到大，循序渐进地发展，并在此基础上，突出重要的内容和环节。

因材施教、科学合理安排运动负荷是选择体育教材教法需要贯彻的原则。

5. 直观、思维与实践相结合

在体育教学中，要充分利用各种直观方式，发挥学生各种感觉器官的作用，启发学生积极思维并认真参加身体练习，使其掌握体育知识、技术和技能，完成学习任务。直观、思维、实践相结合，反映了体育教学的特点和规律，是必须要贯彻原则。

四、学习教材教法的意义

教材教法课程是集运动解剖、运动生理、心理学、教育学、学校体育、运动训练、体育保健等学科于一体的综合课程。归纳、总结、提炼、融合各学科的知识综合运用。以此提高我们分析问题能力和解决问题能力。

五、中小学体育常见的教材教法内容

在中小学体育教学中，一般有两种授课形式。一种是室外课（包括在体育馆内进行的体育实践课）；另一种是室内课（又称风雨课）。

室外体育课比较常见的教学内容包括：体操、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、武术、速滑与轮滑、游泳、跳绳、踢毽子、体育游戏等。比较常见的教学方法包括讲解法、示范法、练习法等。

室内体育课比较常见的教学内容包括：各项体育运动的基本常识、观看体育竞赛的常识、健康保健知识、体育的名人名言、具有代表性人物的体育事迹等，也可以在教室里进行一些简单的体育游戏等。比较常见的教学方法包括讲解法、讲述法（演讲）、多媒体教学手段、组织游戏等。

第四节 教 案

教案也称课时计划，是教师经过备课，以课时为单位精心设计的具体教学方案。

一、室内体育课教案的编写

（一）格式要求

① 为合理有效地表述教学内容服务。

② 以学校或上级教育行政主管部门的格式规范为准。

（二）内容要求

① 基础理论知识讲授：有关体育与健康的教学内容。

a. 教材内容；b. 教学目标；c. 教学重、难点；d. 教学方法；e. 教学过程设计（常规、复旧导新、新授课提纲）f. 课后评议与小结；g. 课外作业。

② 教师自主安排的内容

a. 新生学期初的自我介绍；b. 本学期的运动爱好或兴趣点介绍；c. 人物事迹的介绍；d. 假期运动实践参与情况分享；e. 学生对体育课的愿望与要求；f. 体育观赛常识。

③ 教室内进行的体育游戏内容

a. 大脑支配肢体的简单动作练习；b. 设计坐在原位置的简单游戏；c. 缓解疲劳的保健操；d. 棋类活动等。

（三）编写要求

① 教案事先准备好，遇到突发恶劣天气随时使用。

② 设计肢体动作或游戏内容不能产生较大的噪声，以免影响其他班级上课。

③ 传授的知识要符合授课对象的实际情况。

④ 讲授的内容和传播的知识要赋予学生正能量。

⑤ 理论与实践相结合。

（四）编写方法

第一步：要选择适合的教学内容。

第二步：要确定教学目标，掌握知识、培养优良品质。

第三步：收集授课的素材，有条件的可以使用视频资料。

第四步：准备使用适当的教具、道具，有条件的可以制作 ppt。

第五步：准确把握重点和难点，用恰当的方法讲授，若是组织游戏要仔细制定规则。

第六步：对课堂上可能会出现突发事件要提前做好预案，有妥善解决的方法。

第七步：对知识点的提炼和总结。

二、室外（实践）体育课教案的编写

（一）格式要求

① 为内容的合理有效表述服务。

② 以学校或上级教育行政主管部门为准或自行设计。

（二）内容要求

① 教材内容。

② 教学目标（教学任务）：认知和能力目标、德育目标（情感、态度、价值观）。

③ 教学重难点。

④ 教具（场地器材）。

⑤ 教学手段、方法。

⑥ 主体部分：课堂常规、准备部分、开始部分、结束部分。

⑦ 运动量预测：平均心率、最高心率、心率曲线。

⑧ 课后小结。