

# 体育与健康课 教育实习

TIYUYUJIANKANGKEJIAOYUSHIXI

王启明 苏春宇 主编

QuanguoGaoDengXueXiaoTiYujiaoYuzhuanYeJiaoCai

全国高等学校体育教育专业教材

人民体育出版社

高等学校体育教育专业教材

# 体育与健康课教育实习

主编：王启明 苏春宇

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康课教育实习/王启明, 苏春宇主编. —北京:

人民体育出版社, 2008

高等学校体育教育专业教材

ISBN 978-7-5009-3338-0

I. 体… II. ①王…②苏… III. ①体育—教育实习—高等学校—教材②健康教育—教育实习—高等学校—教材

IV. G807.4-45

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202203 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京市兴顺印刷厂印刷

新华书店经销

\*

787×960 16 开本 16 印张 250 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

\*

ISBN 978-7-5009-3338-0

定价: 27.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 编委会名单

主 审：

曲宗湖

主 编：

王启明 苏春宇

副主编：

谷 崎 李 培

编 委：

张志学 吴任女 王祖标

王文勇 张秀棉



## 原版序言

教育实习是师范院校工作计划中的一项重要内容，是高校教育的主要特点和重要的教学环节。从高校体育教育专业的培养目标来说，教育实习是培养合格中学体育与健康课教师、对教师进行职业训练、检验办学方向和教学效果的一次重要实践，也是学生理论与实践紧密联系的重要形式。对初为人师的大学生来说，加强角色观念和角色意识的培养，进行正确的角色转换，是顺利完成教育教学任务的前提条件。

王启明教授在总结实践工作经验的基础上编写的《体育教育实习》一书，集中了各校实习中积累的实践经验，较系统全面地展示了教育实习工作的程序，指导性地设计了中学体育实习的全过程。并能够按体育教育专业实习的特点和规律来编写，系统性强，具有针对性和指导性。

通览全书，引经据典，内容充实，时代气息浓，理论性强，对刚步入教育战线的大学生从实践上引导和帮助，其意义是深远的。我相信该书的出版，定将对提高高等师范院校体育教育实习的质量和效果，培养合格的中学体育与健康课教师，发挥积极的作用。

中国体育科学学会体育专业委员会主任

中国教育学会体育研究会副理事长、教授 曲宗湖

1999年8月26日



## 再版序言

新中国成立五十年来，甚至追溯到中国百余年的近代中学体育教育史，中学体育教育一直开设体育课，现改为体育与健康课，这是我国中学体育教学在新的历史时期的一项重大改革，其意义是深远的。

本书在编写过程中，从我国的国情和实际出发，力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、文字精练、图文并茂。既考虑了教材的深度，又照顾到教材的广度。纵观全书，我认为有三大特点：

第一，理论性强。全书理论和实践内容充实，脉络分明，结构清晰，能体现认知结构的形成和迁移规律，便于高师体育专业师生掌握和运用。

第二，时势性强。新世纪之初教育部将中学体育课改为体育与健康课，给我国的中学学校体育界带来一阵春风。本书充分把握住时机，填补了该领域目前存在的一些困惑问题与不足。

第三，实践性强。体育与健康课的设立，对中学体育与健康课教师提出了更新、更高的要求。新的体育与健康课程，首先要求中学体育与健康课教师要有广博的知识和技能，既要在操场上生动活泼地进行体育技能的指导，又要在室内课上讲解体育与健康的科学道理；其次，中学体育与健康课教师要树立教书育人的意识，通过体育与健康课，对学生进行思想品德教育，寓德育于体育教学之中；再次，中学体育与健康课教师要有锐意改革的精神，敢于创新，用新的体育项目代替过去的某些竞技项目，用诱导的方法对学生进行生动活泼的教育；最后一点，中学体育与健康课教师要注重自己的师德修养，严于律己、宽以待生，尊重和信任学生，同时要注意学习，积极做好体育科研工作。

由王启明教授在上世纪末主编的高等体育专业教材《体育教育实习》一书，得到了高师体育院校和广大基层体育教师的欢迎。但是，近年来学校体育课程改革随着教育改革进程的发展也得到发展，尤其是2006年12月国务院专门召开了全国学校体育工作会议，对我国学校体育在新时期的宗旨、指导思想和发展趋势作出了十分重要的决定，即《关于进一步加强学校体育工作，切实



提高学生健康素质的意见》，这是一份学校体育改革力度很大的有历史意义的文件，提出了不少有创意的新举措。这就要求我们纠正当前我国学生体质健康方面存在的较为严重的问题，进一步牢固树立“健康第一”的指导思想，把加强学校体育工作作为今后一个时期实施素质教育的重要切入口，把学校体育摆在学校教育的突出位置。

在这种教育改革和学校体育面临转折的背景下，又在总结近六年来基础教育体育课程改革所取得成功经验和存在不少困惑问题的基础上，理应用继承和发展的观点，以最新的体育教育理论实践，培养符合时代需要的新型的体育师资。在我的敦促和建议下，按照“体育与健康课”的新体系和编写框架体例，重新修定并再版了本书，并以新的书名《体育与健康课教育实习》而问世。

本书主编者主要聘请了既具有扎实课程论的理论基底又具丰富体育教学理论经验的中青年专家学者，组成了写作班子，把传统理论的内核与具有时代气息的新课程理念紧密结合，因而本书的再版有了新的气息和活力。

1999年我为该书的第一版作序，现在很高兴再次为本书新版作序，愿我国的体育学者乘新体育课程标准改革的东风取得更好的成果，创造出更大的辉煌业绩。

中国教育学会体育研究会副理事长  
首都体育学院教授 曲宗湖

2008年1月6日



# 目 录

<b>第一章 体育与健康课教育实习概述</b> .....	1
第一节 体育与健康课教育实习任务及内容 .....	1
第二节 体育与健康课教育实习的目的和作用 .....	3
第三节 体育与健康课教育实习的主要思路及要求 .....	4
<b>第二章 体育与健康课教育实习的管理与组织</b> .....	9
第一节 管理与组织的意义、作用和任务 .....	9
第二节 管理与组织的原则、方法和内容 .....	11
第三节 管理与组织的机构和程序 .....	15
<b>第三章 体育与健康课教育实习的前期准备</b> .....	21
第一节 前期准备的意义和依据 .....	21
第二节 前期准备的内容和程序 .....	23
第三节 前期准备的要求 .....	29
<b>第四章 中学体育与健康课程教学目标的设计与实施</b> .....	31
第一节 中学体育与健康课程目标的设置 .....	31
第二节 中学体育与健康课教学的内容和要求 .....	37
第三节 中学体育与健康课教学的原则和方法 .....	43
第四节 中学体育与健康课的密度与运动负荷 .....	48
第五节 中学体育与健康课程教学的工作计划与考评 .....	55
<b>第五章 高师体育与健康课见习工作</b> .....	72
第一节 体育与健康课见习工作的意义与任务 .....	72





第二节	体育与健康课见习的基本内容 .....	76
第三节	体育与健康课见习工作的基本环节 .....	78
<b>第六章</b>	<b>体育与健康课教学实习工作 .....</b>	<b>88</b>
第一节	备课 .....	88
第二节	怎样写教案 .....	93
第三节	搞好试教(试讲) .....	96
第四节	上课 .....	98
第五节	看(听)课评议 .....	104
第六节	课外辅导 .....	110
<b>第七章</b>	<b>怎样做好班主任工作实习 .....</b>	<b>113</b>
第一节	班主任工作实习的意义和必要性 .....	113
第二节	班主任工作实习的基本任务和内容 .....	115
第三节	班主任工作实习的职责和要求 .....	118
第四节	班主任工作实习的主要步骤与方法 .....	120
<b>第八章</b>	<b>中学课外体育活动工作实习 .....</b>	<b>125</b>
第一节	中学课外体育活动工作的意义和实习的必要性 .....	125
第二节	中学课外体育活动工作实习的任务和内容 .....	127
第三节	基本要求和注意问题 .....	128
第四节	抓好中学课外体育与健康课实习工作的方法与途径 .....	130
<b>第九章</b>	<b>高师体育与健康课实习成绩评定 .....</b>	<b>133</b>
第一节	评定的意义和原则 .....	133
第二节	评定内容和评定标准 .....	135
第三节	评定的方法、步骤和要求 .....	139
<b>第十章</b>	<b>高师教育实习工作总结 .....</b>	<b>150</b>
第一节	高师教育实习工作总结的意义和作用 .....	150
第二节	高师教育实习工作总结的主要内容和要求 .....	151
第三节	高师教育实习工作总结的程序和方法 .....	154



目

录

第十一章 优秀体育与健康课实践教学内容精选·····	160
第一节 初中体育与健康课实践教学内容精选·····	160
第二节 高中体育与健康课实践教学内容精选·····	169
第十二章 优秀体育与健康课理论教学内容精选·····	188
主要参考文献·····	239
再版后记·····	240



# 第一章 体育与健康课教育实习概述

## 第一节 体育与健康课教育实习任务及内容

体育与健康课教育实习的主要任务是根据师范院校总的培养目标和教育目的提出的。作为教育实习,从总体上看,有思想、业务、能力等;从内容上看,就是培养师范生掌握体育与健康教育、教学和管理工作的技能和技巧及独立工作能力;从形式上看,就是进行体育与健康课的课堂教学、课外体育工作,运动队训练,小型体育竞赛的组织管理和裁判工作及班主任工作实习等方面。下面从实习形式及特点阐述体育与健康课教育实习的主要任务和内容。

### (一) 体育与健康课教学实习任务

体育与健康课教学是指中学体育教学中室内外课的全过程。具体任务和内容有:备课、写教案、试讲(教)、上课、辅导、成绩考核、教学调查研究等基本环节。要求每个实习生必须做到:

(1) 根据国家新课程标准和中学体育与健康课的教学大纲、教材和实习学校教学计划安排以及学生、场地、器材管理等情况,每个实习生认真备课,写出正确、规范的适用的教案。

(2) 一般安排12节以上室外课。2~4节室内课的教学任务。

(3) 每次课后要布置作业(练习内容组别次数),要求实习体育老师参与辅导,以加深实习师生的感情,有利于搞好实习工作。

(4) 完成单元教学计划后要有考察记录和成绩评定材料,以便帮助实习学校综合评定学生学期成绩。

### (二) 班主任工作实习的任务

班主任实习工作主要是对中学班主任的常规工作进行见习和实习,在原班



主任帮助指导下，独立开展班级教育管理工作。其具体工作任务有以下几个方面：

(1) 充分熟悉班级情况，在通过调查研究的基础上制定实习期间班主任工作计划，写出综合和单项工作活动计划。交原班主任和实习指导老师阅改，经同意后可以实施。

(2) 独立担任实习班主任 1~2 周以后，至少组织召开一次主题班会、学生干部会或总结工作等。

(3) 开展一次有意义的集体活动（如文体比赛、知识竞赛、社会团体服务及其他具有思想性教育性的有益活动等）。

(4) 有计划地进行一次家访，找个别学生谈话，并写出家访与学生谈话的综合性分析材料。

### （三）课外体育工作的实习任务

课外体育的实习，是指中学课外体育活动、运动队训练或传统项目的辅导等活动的实习及组织小型体育竞赛的裁判工作。它是丰富中学生第二课堂的主要途径。作为每一个实习生应具体做以下几个方面的工作：

(1) 每天要进行早操、课间操的领操或辅导及值勤工作。

(2) 选择一个班级，配合原班主任开展课外体育活动，并积极参与辅导或帮助其做好各项班主任工作。

(3) 协助实习学校，开展正常的传统项目的训练。在条件允许的情况下，组织学生进行业余训练队和骨干辅导队活动。

(4) 组织一次班级之间的友谊比赛，丰富实习内容，促进实习学校课外体育活动的开展。

### （四）写好社会调查报告

在实习过程中，通过对实习学校的调查摸底和了解分析，如实习学校对体育的重视程度、师资的配备、中学体育与健康课教师的培训情况、教学教风、学校管理、学生的精神面貌等情况进行调查研究，提出自己的看法和意见，培养发现、分析和解决问题的能力。

**（五）认真总结经验教训，掌握教学规律，为今后当一名合格的人民教师打下坚实的基础。**



## 第二节 体育与健康课教育实习的目的和作用

体育与健康课教育实习的目的和作用是由其内在的特征、功能和规律性所表现出来的，是师范院校体育教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，在实习领导部门的统一安排下，在实习教师的指导下，通过特定的实习时间亲自参与中学体育与健康课教学实践来综合检验，培养自己独立从事教书育人工作能力的一次实践演习的过程。它是培养未来中学体育与健康课教师的重要手段之一，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。作为教育实习的目的及作用，从实习生实习的角度来看，主要表现为：

### 一、有利于了解和熟悉中学实际，为今后工作打下基础

高师院校学生实习的目的就是为今后当一名合格的中学体育与健康课教师打下良好的基础。要达到此目的，就必须熟悉未来的工作场所即中学的情况和环境。通过教育实习，让实习生有针对性地了解和熟悉中学体育与健康课教学活动、学校管理等实际情况，深刻理解作为一名合格的体育教师应具备的基本素质以及课外活动，班主任工作和团队活动特性，并对体育与健康课教学计划、内容、组织教学、教学原则和方法、场地器材的规格和实际使用有清晰的印象。同时在实习期间通过与学生的广泛接触，比较全面地了解中学生的身心发展以及兴趣、爱好、动机、需求等情况。实习生们从实习第一线归来以后，对文化知识的学习及对专业体育技能的提高将更加自觉。

### 二、有利于增强责任心和巩固专业思想

实习期间，很多感人的事迹使实习生难以忘怀，受到启迪和鼓舞。实习学校领导、老师们热情接待和关心帮助，中学生们渴求掌握知识的愿望，使初为人师的学子们认识到当一名人民教师的神圣，特别是在实习结束时候，一些酷爱体育的学生成绩大幅度提高，少数体育差后生也加入到体育锻炼的行列中来，这是对实习生工作的最大鼓励。也会对实习工作和将从事的事业感到自豪。尤其是看到许多工作在教学第一线的新老同行们在艰辛环境中克服困难，



在平凡的岗位上取得不平凡成绩，他们的人生观、苦乐观对实习生会产生感染、熏陶。实习不仅打消了实习生们的顾虑，振作了精神，并使他们开始树立起以苦为乐，以教书育人为乐的观念。增强了忠于党的教育事业的使命感。有位毕业生曾说过：“带着一颗淡漠的心来，却捧着满腔炽热的情归。”

### 三、有利于巩固知识和提高技能

实习不仅使实习生对几年来学习和掌握的书本知识，运动技能和教学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教育工作的能力。实习之初，在试讲试教时，有些人声音小、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；上课抓不住重点；对于班主任工作更是束手无策，显示出工作能力的不足。通过实习，使实习生们充分认识到只有在实习中自觉地锻炼自己，培养自己，才能闯好实习关。正如有的实习生所说：“过去当了十几年学生，始终没有离开学校，觉得自己当老师不在话下，通过这段实习，才发现对自己估计过高。现代教学，教书育人是一门艺术，感到自己的理论知识、运动技能、教学方法、年级工作及班主任工作和组织团队生活等各方面的管理上还欠火候。课堂教学方面，在调动队伍、讲解示范、组织管理，尤其是教书育人，做学生思想工作等还差得很远，当一名合格中学体育与健康课教师并非易事。”总之，教育实习既有利于实习生工作能力的发展和提高，也有助于实习生理论知识的巩固和运用，可以这样讲，教育实习是高师教学环节的主要课程。

从客观事实的内涵和外延的角度看，学校实施教育实习对我国体育与健康教育发展战略，人才竞争，对于“三个面向”培养目标的实施，都会产生深远的意义和影响。因此，作为体育与健康教育工作者，要从现在做起，抓住有限时间和课程改革的有利机遇，立足现实，积极主动地投身实习工作，完成各项实习任务，保证实习效果和质量。

## 第三节 体育与健康课教育实习的主要思路及要求

教育实习是师范院校教学工作中一个重要的组成部分，真正做好这项工作



并非易事，只有把握其特点、规律，思路明确，采取积极有效措施，方能达到预期目的。怎样才能做好此项工作？可以从以下几方面加以考虑。

## 一、端正态度、提高认识

端正态度、提高认识是做好教育实习的前提条件，体育与健康课教育实习的实践证明，只有思想上形成共识，才能态度积极，解决好容易出现的问题。反之，就会流于形式，走过场，甚至出问题，闹出笑话，带来一系列不良影响和负面效应。

### （一）提高认识重在学习

面对实习生来讲，要积极参与校系组织安排的各项学习活动。通过学习有关方针、政策及实习制度、细则等，联系本系的专业特点和本人的思想认识，边学边议，加深对实习的意义、作用、目的、任务、内容和要求的领会和理解，从中得到教育和启迪，从而端正态度。当前，实习生中存在不正确的认识：其一，认为实习工作简单，自己学了十几年，中学是骨干，大学是专业，教中学“绰绰有余”，无须认真准备。其二，认为实习时间短，作用不大，合格教师的培养能力要靠今后工作中培养，现在搞不搞无所谓。其三，认为实习好坏一个样，与就业无关，无须认真。其四，认为实习工作难，缺乏信心，表现急躁、紧张心态。这些认识必须认真地、及时地加以克服，否则就会缺乏动力，搞不好实习工作。

### （二）常看常听，取得经验

无论在平时，实习前，还是实习中都要积极参加系、科、队组织安排的有关活动，看、听老教师、往届毕业生讲课。通过看、听座谈交流教学经验，分析掌握中学体育与健康课教学现状，对搞好实习工作无疑会起到积极作用。

### （三）培养能力，重点练习

根据实习计划、任务、内容和要求，重点练习口头讲解，培养表达能力、组织教学能力（吹哨、喊操、调动队伍指挥能力）；备课、写计划、写教案，锻炼文字组织能力。同时注意进行思想教育和班主任工作的培养和训练，努力通过政治思想、教学能力和教书育人这“三关”。



#### (四) 培养能力，多写多思

积极参加集体备课，写教案等活动，联系实际，多思考，试写出个人实习各项工作计划，交指导教师审阅，从思想、心理、业务等方面做好充分准备。

### 二、任务明确，细致安排，认真准备

实践证明，任务明确，细致安排，认真准备是搞好教学实习的重要环节。做好这一工作，不仅使我们从一开始就心中有数，临场胸有成竹，而且，对培养自己的能力，保证和提高实习质量具有重要作用，为此要做到以下几点。

#### (一) 突出一个“早”字

作为一名体育专业师范生，平时要注重“三基”和教育能力的培养和训练。实习前的准备阶段，就要积极参加系（科）组织的各项活动，做到早明确实习任务，早做好准备工作，早作出计划和安排，使各项准备工作落到实处。如什么时候备课、写教案、看（听）课评议，试教上课，什么时候实习班主任工作等，都做到心中有数。切忌不做准备，到时拖拉马虎，补做不及，盲目乱干。

#### (二) 讲究一个“实”字

要有务实态度，在整个实习过程中，各项工作都要从实际出发，实事求是，扎实工作，落到实处。切忌华而不实，弄虚作假。

#### (三) 注重一个“严”字

作为今天的师范生，明天的实习生，后天的中学体育与健康课教师，不但要按照实习学校的要求，而且要按一名合格的中学体育与健康课教师为人师表的道德规范来要求自己。以身作则，严格训练，搞好教育工作。

### 三、争取多方支持及指导

目前少数学校系科领导、教师和师范生对实习工作重视不够。鉴于实习学校在认识上和条件上的原因，还鉴于师范生缺乏教育的实践经验，需要争取各





方面大力支持和及时指导。

### （一）用自己的实际行动来争取别人支持和指导

实习生想得到别人尊重、支持、指导，首先要自尊、自重，支持和理解别人，更要以虚心态度，珍惜和别人一同学习、工作的机会，加深感情。

### （二）仪表庄重大方，语言朴实

利用自己现有条件和优势，尽最大努力，真心实意地为别人做点事情，甚至做出“牺牲”。

### （三）要有强烈的事业心、责任心和踏实的工作作风

以实际成绩来争取别人支持和指导。如果工作华而不实，油嘴滑舌，自高自大、埋怨、责怪、不支持 and 理解别人，那就会遭到别人看不起，甚至“赶你走”。

## 四、持之以恒，努力实践，不断探索和总结

“实践出真知”，“实践出人才”。实习是将知识转化为能力，由学生向教师过渡的重要实践课程，只有经受实践锻炼，才能不断地提高自己。前面所述及后面各章内容从理论和实践相结合阐述实习生应如何实习，但对广大实习生来说，还仅是理性认识，还必须在实践中把所学的理论运用到实际中去，并在实践中不断探索，加以总结，经过“实践—认识—再实践—再认识”的多次反复，才能得到更多的收获。在此，要注意以下两个问题。

### （一）持之以恒，努力实践

在实践过程中，往往会出现这样或那样的问题。有些问题是意料之中，有些问题是意料之外。如在实习中，不但实习学校条件差，场地小，器材少，学生多，基础差，还有学习态度和纪律以及天气变化环境影响而无法上课。对这些问题如何处理？实习生要在实践中多想办法，争取实习学校和指导教师帮助支持，调动各方面积极性，锲而不舍，这样实践下去，定会带来很大收获。实践证明，努力实践，持之以恒是实习取得成功的一个重要因素。