

校园体育 活动指导

3 体育课程

陈小锋 孟昭强 主编



中国档案出版社

4.963
00:8

G634.963
C600:8

校园体育活动指导

——体育课程

主 编 陈小锋 孟昭强
副主编 陈 涵 ~~赵淑云~~ 刘素军

中国档案出版社

责任编辑/高建平

封面设计/孙 岩

图书在版编目(CIP)数据

校园体育活动指导 / 陈小锋, 孟昭强主编. —北京:
中国档案出版社, 2004. 3

ISBN 7-80166-393-4

I. 校... II. ①陈...②孟... III. 体育课—课外活
动—中小学—教学参考资料 IV. G634.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 121547 号

校 园 体 育 活 动 指 导

XIAOYUAN TTYU HUODONG ZHIDAO

主编/陈小锋 孟昭强

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/787×1092 1/32

印张/86.5

字数/1700 千字

版次/2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80166-393-4/G·117

定价/205.90 元(全 17 册)

目 录

第一章 体育课程概述	(1)
第一节 体育课程的概念与特点	(1)
第二节 体育课程的设计	(3)
第三节 体育实践课的结构	(5)
第二章 体育理论课	(11)
第一节 体育课的类型	(11)
第二节 体育理论课的作用	(12)
第三节 体育理论课的准备	(14)
第四节 上课	(16)
第三章 体育实践课	(18)
第一节 体育实践课的类型	(18)
第二节 体育实践课的教学	(20)
第三节 体育实践课的教学方法	(25)
第四节 体育实践课的准备、上课与分析	(36)
第四章 体育课的组织	(40)
第一节 体育课教学组织的意义与要求	(40)
第二节 体育课教学中的场地器材的布置	(41)
第五章 体育教学计划	(45)
第一节 学年和学期教学计划	(45)
第二节 单元教学计划	(48)
第三节 课时教学计划	(50)
第六章 分项教学法	(57)



第一节	田径教学法	(57)
第二节	体操教学法	(69)
第三节	武术教学法	(75)
第四节	球类教学法	(80)
第七章	体育教师	(86)
第一节	体育教师的地位与作用	(86)
第二节	体育教师的基本条件	(87)
第三节	体育教师的继续教育与发展	(92)
第八章	体育教材	(97)
第一节	教材概述	(97)
第二节	体育教材的编制	(99)
第三节	体育教材化工作和竞技运动教材化	(104)
第九章	体育教学评价	(110)
第一节	教学评价概述	(110)
第二节	教学质量的评价	(114)
第三节	学生学习的评价	(119)
第十章	体育教学过程	(123)
第一节	体育教学概述	(123)
第二节	体育教学系统的要素	(125)
第三节	体育教学中的师生关系	(126)
第四节	体育教学原则	(128)
第十一章	体育教学方法总论	(134)
第一节	体育教学方法概述	(134)
第二节	传授体育知识与技能的方法	(135)
第三节	发展体能的方法	(142)
第四节	现代体育教学方法介绍	(145)



第十二章	体育教学模式	(149)
第一节	体育教学模式概述	(149)
第二节	体育教学模式的结构、分类与建立 ...	(151)
第三节	常见体育教学模式	(153)
第十三章	学校体育管理	(160)
第一节	学校体育管理的目标与原则	(160)
第二节	学校体育管理的内容与流程	(162)

第一章 体育课程概述

第一节 体育课程的概念与特点

任何教育过程都涉及“教什么”问题,也就是说,课程的问题是教育中的永恒课题。

一、体育课程的概念

体育课程是课程的下位概念,目前国内体育课程的定义主要有以下几种:

第一,体育课程是以发展学生体能、增进学生身心健康为主的一种特殊的教学课程,它与德育课程、智育课程、美育课程、劳动教育课程相配合,共同促进学生身心全面发展,是整个学校教育的一个方面的课程。

第二,体育课程是具有综合性的文化科学基础课程。

第三,体育课程是纳入学校教学计划的体育方面的有目的、有计划、有组织的活动。体育课程不是一门学科的课程,而是全面发展教育的一个方面的课程。

第四,体育课程是指为实现学校的教育目标,配合德、智、体、美全面教育,并以发展学生体能,增进学生身心健康为主的特殊课程。

结合对课程的理解,体育课程是指在学校指导下,为了使学生在身体、运动认知、运动技能、情感与社会方面的和谐

发展的,有计划、有组织的活动。

二、体育课程的特点

体育课程是在整个学校教育中不可缺少的课程之一,它是学生学会保护自己的健康、科学合理生活的基础教育课程。体育课程是一门有别于语文、数学、物理、化学等文化课程的特殊课程。

(一)体育课程是运动认知性课程

人们的认知能力主要包括三个方面:概念认知——主要是通过语言等形成的认知;感觉认识——主要通过感官系统形成的认知;运动认识——主要通过人体本体感觉形成的认知。体育虽然是属于第三种认知,它与前两者认知有很大的不同。

(二)体育课程是生活教育课程

体育课程并不是为了学习者将来从事某一专业学习或从事某一职业直接提供认知基础的,它主要是为学生将来的健康合理生活、保护自己健康服务的。

(三)体育课程是情感类课程

体育课程包括认知成分,尤其是运动认知成分。但是,体育课程更是发展人的情感、情绪、态度、价值、判断的有效课程,尤其对人的意志力具有其他任何课程无法取代的作用。

(四)体育课程是综合性课程

体育课程涉及到体育、生理卫生、健康、环境、教育娱乐、历史等领域的理论与方法,还涉及到身体发展、人际关系、情感、运动技能等实际活动与体验方面内容。

第二节 体育课程的设计

体育课程设计是指确定体育课程目标,选择与安排体育课程内容,即制定体育课程计划的过程。

一、确定体育课程目标

体育课程目标是体育课程实施前预期学生在发展品德、体力、情绪、运动技能、认知方面变化所达到的程度。

体育课程目标通常包括四个方面:一是身体发展目标,即身体各器官的正常功能充分发展,并适应外界环境提出的要求;二是运动技能发展目标,即神经肌肉充分发展,并能协调配合,产生轻松、协调的随意运动;三是认知发展目标,即提高对体育与健康价值的认识,掌握体育与健康的相关基础知识;四是情感与社会发展目标,即积极主动参与体育,体验体育运动的乐趣,互相合作、积极进取,塑造坚强性格。以上各个目标彼此关联,具有不同层次。

确定体育课程目标通常应“既指出要使学生养成的那种行为,又言明这种行为能在其中运用的生活领域或内容”。课程目标就是课程,而不是针对某一节体育课而言的,所以体育课程目标是指明“一般反应模式”,而不是非常具体的行为方式。

二、选择与组织体育课程内容

体育课程内容是指体育学习领域中特定的知识、观点、原理、问题、运动技能、情感、态度以及处理方式。体育课程目标

一旦确定,就为体育课程内容的选择与组织指明了基本方向。

在选择与组织体育课程内容时,不仅要考虑到与目标的相关性,还要考虑内容的科学性、有效性、可接受性。

体育课程内容的选择与组织主要包括体育与卫生保健知识和各种运动项目、健身、身体娱乐方法两个方面。

体育知识与运动项目、健身、身体娱乐的内容极其丰富,且运动项目之间的内在联系有些较为紧密,有些并不紧密,如何科学合理地大量体育课程的素材中选择体育课程内容是十分值得研究和必须解决的问题。体育课程内容选择的原则包括:

(一)基础性

中小学体育的课程要使学生能学习与掌握体育与卫生保健基本知识,掌握运动技能和形成运动能力,增进健康,形成良好的思想道德品质,提高体育文化素养,为终身体育奠定良好的基础。因此,所选择的体育课程内容应包括作为一般社会公民在体育方面应具备的基本知识、运动技能、体育能力。

(二)实用性

体育课程教学带有明显的生活教育的色彩,体育课程有其自身的逻辑结构。

体育的知识技能也是有系统与层次的。但是,也应看到,体育学习主要是培养学生对体育的兴趣爱好,形成正确的体育意识,培养实际进行体育的能力,为学生走上社会继续从事体育锻炼服务。因此,在体育课程内容选择时,一方面要注意打下扎实的体育知识、运动技能、体育能力的基础,另一方面要选择一些社会上较普及、受到普遍欢迎,并有很好的健身娱乐效果的项目进行学习。

(三)趣味性

体育课程内容都是为特定教育阶段的学生而选择的,是为学生学习用的。如果体育课程内容不能被学生所接受、所同化,就不可能对他们的体育行为、态度、身体、心理产生作用。如果选择体育课程内容时能够注意到学生的兴趣、需求和能力,并尽可能与之相适应,这样就不仅有助于学生更好地学习掌握体育知识技能,而且还有助于他们形成对体育的兴趣爱好,为终身体育奠定良好的基础。

此外,在选择体育课程内容时,一定要考虑到体育对德育、智育、美育的影响,并能有效地促进其他方面的发展,因此在选择体育课程内容时,要考虑这些内容在实际体育的教育目标方面的种种潜能,为实现培养全面和谐发展的人的目标服务。

第三节 体育实践课的结构

一、体育实践课结构的概念

体育实践课结构一般是指一节课教与学内容的合理顺序,以及各练习之间的有机联系及时间分配等。课的结构 of 实质是对整堂课教学活动模式的框架设计。

课的教与学内容的安排顺序主要包括:教师的讲解、示范、保护、帮助、分析、纠正错误、评价等教的活动和学生的听讲、自学、自练、自测、自评、观察以及互相帮助保护等学的活动的合理顺序。

练习之间的有机联系是指前面练习与后继练习的关系。

二、体育实践课的一般结构

(一)准备部分

1. 准备部分的任务

组织学生,思想动员,明确课的任务、内容和要求,使学生精神振奋,注意力集中,情绪饱满地上课。做好准备活动,提高大脑皮层的兴奋性,克服生理惰性,使各器官系统机能迅速进入工作状态,为基本部分的练习做好准备,同时,也使学生掌握一些基本技能,培养正确的身体姿势和良好的体态。

2. 准备部分的内容

按其性质和目标不同,可分为组织教学所必需的课堂常规、一般性准备活动和专门性准备活动。

(1)组织教学所必需的课堂常规,主要是迅速地将学生组织起来,如整队,体育委员报告人数;宣布课的内容和要求;检查服装,安排见习生;集中注意力练习、游戏等。

(2)一般性准备活动,包括身体的一般发展的内容,主要是促进学生身体全面发展,使全身各主要肌肉群、关节、韧带得到充分地活动。应特别注意加强较弱的肌肉群的练习,注意动作的准确性,严格按照动作的规格进行练习,培养学生具有良好的体态和正确的姿势。

(3)专门性准备活动,主要是使与完成基本部分主要内容有关的肌肉群、关节、韧带和器官以及各系统的机能做好充分的准备。动作性质和结构与基本部分的内容大体相似,主要指与完成基本教材有关的诱导性练习与辅助练习等。

准备部分目标完成的好坏,将直接影响基本部分目标的完成,它对防止伤害事故,掌握体育基本知识、技术、技能都有重要



的意义。

3. 准备活动的组织方法

一般采用集体形式进行,可定位做,也可行进间做,可根据具体情况变换队形,以提高学生的学习兴趣。

4. 准备部分的时间

准备活动的组织应力求严密,活动时间可为课的总时间的 20% ~ 25%。

(二)基本部分

1. 基本部分的任务

学习或复习教学进度规定的教材,使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,提高身体素质,增进健康,增强体质,培养良好的道德品质和社会行为。

2. 基本部分的内容

一是大纲、进度所规定的教材;二是各地、各校确定的选用教材。

3. 基本部分的组织教法

根据课的任务、教材性质、学生情况和场地条件,可采用集体、分级(轮换或不轮换)、个人不同的练习形式;要处理好新旧教材、难度不同的教材、技术教材与发展身体素质教材之间的关系;要正确选配与安排好必要的辅助练习、诱导性练习、转移性练习等;要合理安排练习的负荷量和负荷强度,并注意练习和休息的合理交替。

4. 基本部分的时间

一般是本课时间的 70% 左右。

基本部分是教学过程的主要环节,也是决定体育课教学目标完成与否的主要部分。进行基本部分的组织教学,应

该注意以下几点:

(1)要合理安排好主要教材的学习顺序。从认识活动的规律看,一般应把新教材和较为复杂的教材放在基本部分的开始,以便学生用饱满的精神和充沛的体力去完成较为复杂和困难的任务。

从人体生理机能活动的规律看,对发展身体素质的教材,应把发展速度、灵敏和柔韧的教材放在前面;发展力量和耐力的教材放在后面。同时,注意身体不同部分的练习应交替进行,运行负荷的安排要逐步有节奏地增大。

但是,在教学实践中,往往会遇到新旧不同、难易程度各异和不同性质教材之间的矛盾同时存在的情况。在具体处理这些问题时,应从课的教学目标和学生的具体情况出发,以有利于提高教学质量为准则,来确定它们之间的主次关系。

(2)在基本部分教学中,应根据课的教学目标和主要教材的内容与学生的特点,有目的地安排一些必要的辅助练习、诱导性练习、转移性练习和发展身体素质的练习,以便学生更好地掌握教材内容和提高身体训练水平。发展身体素质的练习可以安排在基本部分的最后阶段,也可以和其他教材穿插进行。

(3)要合理安排好密度与运动负荷,注意练习和休息合理地互相交替。练习的次数少、时间短、强度大,不利于体育技术、技能的掌握,而且对发展身体,增强体质效果也不大。体育教师要善于根据课的教学目标、教材内容、学生特点和场地器材设备等具体条件,采取切实可行的、有效的组织教学措施,掌握好课的密度与运动负荷,安排好练习与休息的时间,使之合理交替进行。



(4)基本部分可根据学生人数和场地、器材条件以及教材的特点,采用全班的、分组的或个人的形式进行练习。为了便于贯彻区别对待的原则,一般可采用分组练习的形式。在分组练习时,还可采用分组轮换的方法,以便充分利用现有场地器材,解决学生人数多,场地器材少的矛盾。

(三)结束部分

1. 结束部分的任务

使学生逐渐恢复到相对安静的状态,有组织的结束教学活动。

2. 结束部分的内容

结束部分的内容应根据基本部分最后一个教材内容的性质,选择一些逐步降低运动负荷的练习,如轻松自然的走步、徒手的放松练习、简单的舞蹈动作、动作比较缓和的活动性游戏等;小结本课学习情况,布置课外作业,收回器材和预告下次课的内容。

3. 结束部分的组织教法

结束部分一般采用全班集体形式进行。如各组最后一个教材内容性质不同时,也可按组进行整理活动,然后集中小结。

4. 结束部分的时间

一般占全课时的 10% 左右。

在教学中,不能忽视结束部分,更不能挤掉这部分内容而仓促下课,否则不仅会影响本节课的效果,也会影响下一节课的进行,甚至会影响学生的身体健康。

上述三部分仅是体育课的基础结构,不能简单地把体育课的结构理解为仅指这几个部分,将它作为固定不变的模式

加以运用。体育课的基础结构是稳定的,但是,具体结构要根据课的任务、对象特点、教材内容和教学条件与环境等因素的不同有所变化,从而确定教与学的合理顺序和练习之间的有机联系,教师在教学时,要根据具体情况安排课的结构,防止形式主义。

第二章 体育理论课

第一节 体育课的类型

课的类型是指上课具体形式的种类。在现代教学论中,按照不同的标准,对上课的具体形式有各种不同的分类。最常见的是按主要教学任务区分为两大类型:一节课内完成两个或两个以上教学任务(指学习新内容、巩固知识、形成技能等)的课,称为综合课或混合课;此外,也有按其他标准划分课的类型。如按教学方法不同,分为讲授课、讨论课、练习课等;按学生独立学习程度分为老师对全班进行指导的课、学生独立学习的课等等。对体育课分类也存在着这种情况。

体育课的类型一般是指具有某些共同特征的课的种类。体育课的实质是由它的目标、内容、教法、学法,以及学校、教师和学生特点所决定的。

体育课的类型由于划分的依据不同而有不同的类型,通常是依据一节课的具体教学目标来划分课的种类,可分为理论课和实践课两大类。

当然,体育课还可以按照其他标准进行分类。不论怎样分类,不同类型的体育课其结构是不同的,不能用一种体育课去套其他类型的体育课。