

新时期

体育教师培训教程

XINSHIQITIYUJIAOSHIPeixunJIAOCHENG

刘青 主编



人民体育出版社

新时期体育教师培训教程

名誉主编 / 陈伟

主 编 / 刘青

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新时期体育教师培训教程 / 刘青主编. - 北京: 人民
体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3480-6

I. 新… II. 刘… III. 体育课 - 中小学 - 师资培训 -
教材 IV. G 633.96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092163 号

*

人民体育出版社出版发行
成都新华印务有限责任公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 24.5 印张 552 千字
2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—4,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3480-6

定价: 39.00 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

名誉主编：

陈 伟

主 编：

刘 青

副 主 编：

李建中 徐 明 侯乐荣

编 委（按姓氏笔画为序）：

李 丹 李建中 邱建钢 刘 青 刘 英

陈 伟 孙小敏 侯乐荣 张伍平 徐 明

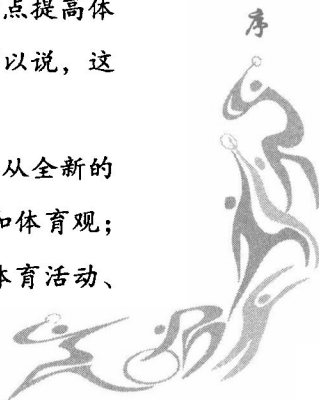
周 挺 胡惠芳 杨世勇 汤晓玲 舒建平

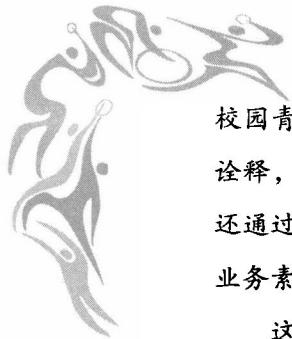
序

2006年12月23日，教育部、国家体育总局在北京隆重召开了新中国成立以来的第一次全国学校体育工作会议。会上，国务委员陈至立同志就学校教育要树立“健康第一”的指导思想，切实加强学校体育工作，促进青少年学生健康成长的问题，作了重要的讲话，并提出要把加强学校体育工作作为今后一个时期全面推进素质教育的重要突破口。2007年4月23日，中央政治局召开会议，专题研究加强青少年体育工作。5月7日下发了《中共中央国务院关于进一步加强青少年学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》。这些都充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生身心健康和学校体育工作的高度重视。

体育教师是学校体育工作的组织者，是搞好学校体育工作的关键。在新的形势下，如何按照“健康第一”的指导思想做好学校体育工作；如何在体育教学中全面贯彻和落实《体育与健康课程标准》的要求；如何增强体育教师的敬业精神，提高体育教师的专业素质等，是摆在当前学校体育工作中的一件大事。目前，各级教育行政部门和中小学校在“健康第一”教育观念的指导下，相继出台了一系列加强体育师资队伍建设、提高体育教师素质的制度和措施，如四川省就提出了要通过三年时间对现有的体育教师进行一次轮训等举措。针对这种情况，成都体育学院在较短时间内，选准切入点，组织专家编写了这本《新时期体育教师培训教程》，为的是适应当前广大体育教师培训的需要，转变体育教师培训的观念，重点提高体育教师的技能，确保学校体育课和课外体育活动的有效开展。可以说，这本身就是一桩新时期做好学校体育工作的基础性大事。

这本《教程》目标明确、视角新颖、内容丰富、前瞻性强，从全新的视角阐述了新时期体育教师应具有的观念——教育观、健康观和体育观；按照新的《体育与健康课程标准》要求，对体育课教学、课外体育活动、





校园青春集体舞、户外运动和体育游戏等的设计、组织与实践进行了新的诠释，它的出版对推行体育课程改革提供了新的参考。同时，该《教程》还通过“健康篇”与“科研篇”相关知识的介绍，对提高体育教师的教学业务素养和体育教育科研能力，提供了较好的帮助。

这部《教程》的编写和出版，是我们认真贯彻落实国家对学校体育工作的一系列要求，全面推进素质教育，促进青少年学生的全面发展，努力提高体育教学质量的有益尝试。我相信，它对新一轮体育教师的培训和体育课教学质量的提升必将起到很好的促进作用。

2008年6月2日于北京

目 录 CONTENTS

观念篇

第一章 现代教育观	(3)
第一节 现代教育改革的基本观念	(3)
一、教育民主化观念	(3)
二、教育信息化观念	(4)
三、教育终身化观念	(4)
四、教育国际化观念	(4)
第二节 现代教育改革的发展趋势	(5)
一、教育体制改革的发展趋势	(5)
二、课程改革的趋势	(6)
三、教师培养专业化趋势	(8)
第三节 现代教育改革对体育教育的影响	(9)
一、明确体育教育改革的基本趋势	(10)
二、深化学校体育课程改革	(11)
三、进一步加强和完善学校体育管理制度的建设	(13)
四、必须大力营造学校体育文化环境	(14)
第二章 现代健康观	(15)
第一节 现代健康观的基本内涵	(15)
一、健康的概念	(15)
二、健康的指标	(16)
三、影响健康的因素	(17)
第二节 身体健康	(18)
一、体质测评的指标	(18)
二、体育锻炼对身体健康的促进作用	(20)
第三节 心理健康	(22)





一、心理健康的标准	(23)
二、影响心理健康的因素	(24)
三、体育锻炼对个体心理健康的促进	(25)
第四节 社会健康	(28)
一、社会健康的标准	(28)
二、体育锻炼对促进社会健康的作用	(28)
第三章 现代体育观	(31)
第一节 体育整体观	(32)
第二节 体育价值观	(33)
第三节 人文体育观	(36)
第四节 科学体育观	(37)

实践篇

第四章 《体育(1-6 年级)体育与健康(7-12 年级)

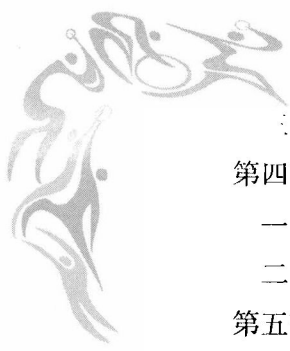
课程标准》(实验稿)解读	(43)
第一节 “体育与健康”课程性质	(43)
一、课程性质的定位	(43)
二、课程改革的思路	(45)
第二节 “体育与健康”课程评价体系	(47)
一、概念辨析	(48)
二、构建课程评价体系	(48)
第三节 “体育与健康”课程目标与学习领域	(54)
一、根据课程目标与内容划分学习领域	(55)
二、对五个学习领域的再认识	(55)

第五章 体育教学设计与实践

第一节 体育教学设计概述	(59)
一、体育教学设计的概念	(59)
二、体育教学设计与体育教学计划的关系	(60)
三、体育教学设计的系统科学基础	(61)
第二节 体育教学设计的构成	(61)
一、制定教学目标	(62)

二、选择教学内容·····	(65)
三、选择教学策略·····	(67)
四、优化教学环境·····	(76)
五、进行教学评价·····	(78)
附录 体育教学设计示例·····	(81)
一、小学·····	(81)
二、初中·····	(83)
三、高中·····	(85)
第六章 课外体育活动内容与组织形式的变化 ·····	(88)
第一节 课外体育活动概述·····	(88)
一、什么是课外体育活动·····	(88)
二、如何组织课外体育活动·····	(89)
三、课外体育活动的具体内容·····	(92)
第二节 课外体育活动与体育课的关系·····	(98)
一、体育课与课外体育活动的区别与联系·····	(99)
二、如何处理课外体育活动与体育课之间的关系·····	(99)
第三节 课外体育活动的形式·····	(101)
一、快乐体育园地·····	(101)
二、青少年体育俱乐部·····	(105)
三、全国亿万学生阳光体育运动·····	(113)
第七章 校园青春集体舞组织教法 ·····	(120)
第一节 校园集体舞组织教法概览·····	(121)
一、教学方法种类·····	(121)
二、组织教学的基本要求·····	(124)
第二节 小学组集体舞组织教法·····	(127)
一、小学组的舞蹈特点·····	(127)
二、舞蹈动作教学·····	(127)
三、组织方法·····	(131)
第三节 初中组集体舞组织教法·····	(133)
一、初中组的舞蹈特点·····	(133)
二、舞蹈动作教学·····	(133)





三、组织方法	(135)
第四节 高中组集体舞组织教法	(137)
一、高中组的舞蹈特点	(137)
二、舞蹈动作教学	(137)
第五节 大型校园集体舞表演的组织	(139)
一、大型校园集体舞的场地布置	(140)
二、大型校园集体舞的常用队形	(142)
三、大型校园集体舞队形变化的基本方法	(143)
四、大型校园集体舞队形变化的标示及设计	(145)
第八章 现代中小学户外运动	(147)
第一节 现代中小学户外运动概述	(147)
一、户外运动的概念、特点	(147)
二、户外拓展运动与户外体验式培训的关系	(148)
第二节 现代中小学户外运动项目	(149)
一、户外定向运动	(149)
二、攀岩	(154)
三、徒步	(156)
四、体验式登山运动	(159)
五、走扁带	(162)
六、轮滑	(164)
七、滑板	(169)
八、中小学拓展运动项目简介	(171)
第三节 现代中小学户外运动组织方法	(181)
一、组织原则	(181)
二、组织步骤	(183)
三、安全装备与保护	(188)
附录 现代欧美流行的中小学户外运动简介	(193)
第九章 体育游戏的创编与实践	(199)
第一节 体育游戏概述	(199)
一、游戏的起源、本质及发展	(199)
二、体育游戏的本质	(200)
三、体育游戏的分类	(201)

第二节 体育游戏创编·····	(202)
一、体育游戏的创编原则·····	(202)
二、体育游戏创编的方法·····	(205)
三、体育游戏创编的步骤·····	(207)
第三节 体育游戏的运用·····	(210)
一、体育游戏运用的基本要求·····	(210)
二、体育游戏创编实例·····	(211)

健康篇

第十章 儿童青少年营养与健康·····	(223)
第一节 营养、均衡膳食与健康·····	(223)
一、营养的概念·····	(223)
二、食物与营养·····	(224)
三、营养与健康·····	(224)
四、营养与体育运动·····	(225)
五、均衡膳食·····	(225)
第二节 儿童青少年合理营养需求·····	(229)
一、儿童青少年营养需要·····	(229)
二、儿童青少年的营养特点·····	(234)
三、儿童青少年体育运动中合理营养的基本要求·····	(234)
第三节 提高儿童青少年健康水平的营养干预措施·····	(239)
一、提高儿童青少年肌力的营养干预措施·····	(239)
二、提高儿童青少年心肺功能的营养干预措施·····	(240)
三、儿童青少年肥胖问题及其干预措施·····	(240)
第十一章 常见运动性伤病的预防与保健·····	(247)
第一节 运动损伤概论·····	(247)
一、运动损伤的概念·····	(247)
二、运动损伤的分类·····	(247)
三、运动损伤发生的原因·····	(249)
四、运动损伤的预防原则·····	(250)
第二节 运动损伤的急救处理·····	(251)
一、急救的目的、意义及注意事项·····	(251)



二、运动损伤的急救方法·····	(252)
三、几种常见运动损伤的急救处理·····	(260)
第三节 常见运动性损伤的预防和处理·····	(264)
一、开放性损伤·····	(264)
二、闭合性损伤·····	(265)
第四节 常见运动性病症的预防和处理·····	(270)
一、过度紧张·····	(270)
二、运动性腹痛·····	(271)
三、运动性晕厥·····	(273)
四、肌肉痉挛·····	(275)
五、运动性中暑·····	(277)

第十二章 儿童青少年的心理特点与健康····· (282)

第一节 儿童青少年心理发展·····	(282)
一、儿童青少年心理发展的特点·····	(282)
二、儿童青少年的心理健康标准·····	(286)
三、早期心理障碍的信号·····	(287)
第二节 学校体育与儿童青少年的心理健康·····	(287)
一、学校体育对儿童青少年心理健康的积极影响·····	(288)
二、体育教师与学生的心理健康·····	(290)
三、体育游戏与学生的心理健康·····	(291)
第三节 儿童青少年常见心理问题及防治·····	(293)
一、儿童多动症·····	(293)
二、逆反心理·····	(295)
三、网络综合征·····	(296)

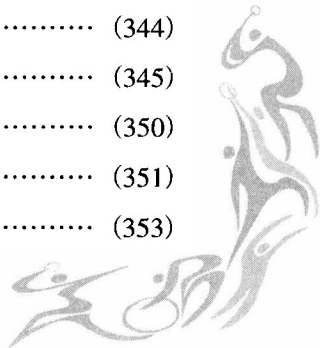
第十三章 学生健康的测量、评价与健康档案管理····· (299)

第一节 青少年体质现状与学生健康档案的建立·····	(299)
一、我国青少年体质状况及其原因·····	(299)
二、学生健康档案概述·····	(301)
第二节 中学生健康状况的测量与评价·····	(304)
一、健康状况测量与评价的意义与原则·····	(304)
二、健康状况检查的步骤和过程·····	(305)
三、身体健康状况的测量方法与评价·····	(308)

第三节 学生健康档案管理	(318)
一、我国学生健康档案管理现状	(318)
二、新形势下的学生健康档案管理	(319)

科研篇

第十四章 体育科学研究概述	(323)
第一节 体育科学研究的意义和任务	(323)
一、体育科学研究的意义	(323)
二、体育科学研究的任务	(325)
第二节 体育科学研究的内容和特点	(325)
一、体育科学研究的内容	(325)
二、体育科学研究的特点	(327)
第三节 体育科学研究的类型和形式	(329)
一、体育科学研究的类型	(329)
二、体育科学研究的形式	(330)
第四节 体育科学研究的程序	(331)
一、选题	(332)
二、制定和实施研究计划	(336)
三、撰写研究报告或论文	(337)
四、科研成果的发表、评审、应用与存档	(338)
第十五章 体育科研论文的撰写与评价	(340)
第一节 论文的分类、特点与区别	(340)
一、论文的分类	(340)
二、论文的特点	(341)
三、论文的区别	(342)
第二节 体育科研论文撰写	(342)
一、准备工作	(342)
二、论文结构	(344)
三、理科性论文的内容与写作要求	(345)
四、文科性论文的内容与写作要求	(350)
五、论文标准化事项	(351)
第三节 毕业论文与学位论文	(353)





一、毕业论文·····	(353)
二、学位论文·····	(354)
第四节 论文评价·····	(355)
一、评价的意义·····	(355)
二、评价的方法·····	(356)
三、评价的原则·····	(356)
四、评价内容及指标体系·····	(357)
参考文献·····	(360)
后 记·····	(368)

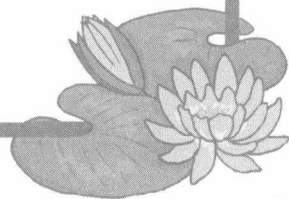
观念篇

✧ 现代教育观

✧ 现代健康观

✧ 现代体育观

读书笔记



第一章 现代教育观



本章提要



教育改革的目的在于去除教育中陈旧的、错误的和有缺陷的东西，以改善教育之现状。教育改革的推行，都必须以新的观念为先导，作为其展开具体行动的指南。本章主要分析了在现代声势浩大的教育改革中，教育思想、教育观念的更新，教育制度、教育内容、教育方法的改革趋势，并阐述了现代教育改革对体育教育的观念、课程设置、评价体系、环境营造等方面产生的影响。

20 世纪 80 年代以来，各国教育改革浪潮迭起，形成一场历史上影响最广泛、最深刻、全方位、大动作的世界性教育改革运动。其实质是努力构建适应 21 世纪国际竞争和本国经济及社会发展的新教育体系。教育改革可以理解为按照某种预期的目标以改进实践的有意识的努力，它包括制定同旧目标无关的新目标、新政策，或赋予过去的教育以新的职能。一般来说，教育改革是对未来的反映。教育改革总是面向未来的行动，它要改进令人不满意的教育现状，因此，从这个意义上说，它包含着对未来的憧憬、对变化环境中新人形象的追求，以及对理想教育体制的设计等。同时，教育改革与教育政策的根本变化相关。教育改革较多地体现了政府对发展教育的意志，体现为国家或地方在教育政策上的变化。

第一节 现代教育改革的基本观念

教育改革的推行，都必须以新的观念为先导，作为其展开具体行动的指南。从宏观上讲，在现代声势浩大的教育改革中，形成了一系列的教育新观念。

一、教育民主化观念

教育民主化是当代教育改革的主要思潮，主要是指加强教育行政的民主管理、促进教育决策和教育立法的民主化，以及体现公民参与的社会性和公共性意识。国家重