

206723

基本館藏

中学体育教学经验汇编



32
-4

人民体育出版社

中学体育教学經驗汇编

本社編

人民体育出版社

統一書號：7015·784

中學體育教學經驗編輯

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第019號)

北京冶金印刷廠印刷

新華書店發行

787×1022 1/32 50千字 印張 2 $\frac{10}{32}$

1958年12月第1版

1958年12月第1次印刷

印數：1—20,000冊

定價〔8〕0.26元

責任編輯：謝彬 封面設計：莊素瑛

編 者 的 話

为了适应目前中学体育教师改进教学工作的需要，我們特选择了体育文丛上所发表过的有关中学体育教学經驗方面的文章，編成这本专冊。

本書所介紹的这些經驗，都是作者在多年教学实践中的心得、体会，內容比較丰富，是中学体育教师进行业务学习的良好讀物。

人民体育出版社

目 录

如何制订中学体育教学计划·····	孟昭祥 (1)
制订中学体育教学计划的几点体会·····	王寿生 (10)
怎样制订体育课的教学计划·····	朱体荃 (19)
对鑽研中学体育教材的几点意見·····	梁炳成 (29)
多次課分組輪換每节課重点突出的教法·····	姚珍果 (36)
在体育课中实行“合班分組輪換”教学 方法的体会·····	高宇 宋光鑫 (39)
体育教学中的自覺紀律教育·····	須养本 (43)
怎样启发学生积极自覺地学习·····	吴 嵩 (53)
教师的講解对学生形成运动技巧的作用·····	陳桐兴 (56)
怎样教“头手倒立”·····	吴保仅 (62)
我怎样教初中“滾式跳高”·····	黄炎中 (65)
在場地条件限制下如何进行起跑教学·····	李翅鵬 (67)
高三女生跑的教学·····	孙利崑 (70)
初中“跨越式跳高”教学的两个問題·····	傅延孟 (73)

如何制訂中学体育教学計劃

山东师范学院 孟昭祥

制定教学計劃是改进目前中等学校体育教学的关键性問題之一。正确地制定体育教学工作計劃对于提高体育教学工作質量和完成中学体育任务具有非常重大意义。

中等学校体育教学，由于教材本身以及場地器材設備、气候、師資和学生身体条件与訓練水平等有关問題的复杂性，所以教学計劃的制定，較其他学科显然有其突出的重要性和困难。

过去各地中等学校制定体育教学計劃多数采取两种办法，即綜合課排列法和每周換一次(或每季換一次)專項課排列法。实践証明，这两种方法都是有缺点的。如綜合課排列法不但安排場地器材和計算教学時間有困难，而且同一堂課因項目不同，学生往往被过多的調动而浪費時間。每周輪換一次專項課排列法，由于所学动作长期不能得到复习，易被遺忘，当然更說不到巩固。至于一季輪換一次專項課也因16—18节時間只学一个項目，必然引起学生的枯燥感觉，因而降低了对体育課的兴趣。

为了补救上述两种办法的缺点，我認为最好采取一种“3—5周輪換一次專項課”的办法是較好的。这种办法是把每一学季大体分为两个时期。每一时期可以比較集中而系統地

教授一項教材。这个办法的优点有：①較迅速而巩固地形成运动定型；②易于安排各年級教材；③容易按教学大綱計算各項教材的教学时数；④課堂上教师巡迴指导方便又節約時間；⑤場地易于安排，器材容易布置并可以避免学生往返調动；⑥教师可以一次将一个时期的課备好；⑦便于因假日或气候缺課时压缩教材补課；⑧便于安排課外活动的場地器材，使課外活动与正課配合起来，課堂学习的教材有复习和巩固的机会；⑨便于根据学生在主要教材中的訓練水平进行分組，以實現个别对待原則。

用“3—5周輪換一次專項課排列法”編制的体育教学计划，是由一系列的計劃表組成的。現在按編制的步驟說明如下：

· 第一步：編制“各年級各項教材时数分配表”（以下簡稱表1）和“各年級标准教材分配表”（以下簡稱表2）。編制两表之前应作好以下几項准备：1.明确中等学校体育的目的任务，熟悉国家教学大綱的精神实質及其編訂的依据；2.注意前一学年教学工作的优点和缺点；3.研究并了解当地气候变化規律；4.了解校历規定的教学周数；5.掌握各年級的实际班数和人数；6.考虑場地的最大容量和器材的最高使用率；7.根据場地、設備情况划分授課区域。

着手編表1分配教材时数时，应比校历規定的上課周数少排一至二周，以备上引言課或阴雨、假日补課之用。其余周数可分为四个学季。每学季大体分前后两个时期。每期安排一項教材，用符号填入表內（如用○代田徑、×代体操、●代游戏）。各年級不同項目，在講授時間上应穿插排，不要

讓各年級在同一時期上同一項目課。（如1—4周為初一、二、三體操課，而同一時期的高一、二、三則排田徑課。5—8周高初中可互相調換）。

為了使體操和田徑的教材多樣化，以達到全面訓練目的，可把教學大綱中規定的大部分遊戲教材分散放在體操和田徑課中（體操、田徑課一般要比大綱規定的數要多，遊戲可不按大綱的時數排）。表1制成后的形式如表一。

編制表2（各年級教學標準教材分配表）時，主要應先考慮當地的季節氣候，以便妥善安排有季節性限制的教材。凡冬季不能進行的教材（如單杠、鉛球等）應盡量排在第一、四學季或二季前期、三季后期。活動性較大而間歇性較小的遊戲教材（如籃球、足球、拔河等）和穿著較厚衣服仍可活動的教材（如壘球、耐久跑、手榴彈等），可以排在第二學季的后期和第三學季的前期（其他學季也可以排）。

安排標準教材仍應注意避免同一時期各年級的內容雷同。還應根據循序漸進原則注意同一性質教材的難易、先后問題。例如，先教跳高后教跳遠，先教擲准后教擲遠。每學季中的標準教材不宜多，一般以2—3項為佳。“表1”編成后如下形式。

第二步：編制“學年體育教材分配表”（以下簡稱表3）和“學年體育教學工作計劃”（以下簡稱表4）。編制表3應注意：除連續教標準教材外，還應穿插一些其他使身體全面發展的項目；①根據校歷規定的學季長短、學生的年齡、身體健康和訓練水平決定教材的多少和難易；②各種隊列練習、一般發展練習以及走和跑等項目，應廣泛地安排在

表一××中学各年级19××学年度各项教材教学时数分配示例

学 季	月 份	年 龄 学 周 数	初 中			高 中		
			一年	二年	三年	一年	二年	三年
一	九 月	1	×	×	×	○	○	○
		2	×	×	×	○	○	○
		3	×	×	×	○	○	○
		4	×	×	×	○	○	○
	十 月	5	○	○	○	×	×	×
		6	○	○	○	×	×	×
		7	○	○	○	×	×	×
		8	○	○	○	×	×	×
		9	×	×	×	×	×	×
二	十一 月	10	×	×	×	○	○	○
		11	×	×	×	○	○	○
		12	×	×	×	○	○	○
		13	×	×	×	○	○	○
	十二 月	14	○	○	○	×	×	×
		15	○	○	○	×	×	×
		16	○	○	○	×	×	×
		17	○	○	○	×	×	×
三	二 月	18	×	×	×	○	○	○
		19	×	×	×	○	○	○
	三 月	20	×	×	×	○	○	○
		21	×	×	×	○	○	○
		22	○	○	○	×	×	×
	四 月	23	○	○	○	×	×	×
		24	○	○	○	×	×	×
		25	○	○	○	×	×	×
		26	○	○	○	×	×	×
		27	×	×	×	○	○	○
四	五 月	28	×	×	×	○	○	○
		29	×	×	×	○	○	○
		30	×	×	×	○	○	○
		31	○	○	○	×	×	×
	六 月	32	○	○	○	×	×	×
		33	○	○	○	×	×	×
		34	○	○	○	×	×	×
总 计	体 操		32	32	32	36	35	36
	田 徑		30	30	32	32	32	32
	游 泳		6	6	4			

附注：1. ×体操课，○田径课，◎游戏课。

2. 每一格记号都是指两节课。

3. 游戏除了表上分配的时间外，各年级其余游戏时间可分配在体操、田径课进行。

4. 本表是以我国中部地区气候条件编制的，至于南部或北部地区可在适当季中排入游泳或滑冰滑雪等课。

表二××中学各年級19××学年度教学标准教材分配表(示例)

学 季	期 别	初 中			高 中		
		一 年	二 年	三 年	一 年	二 年	三 年
一	前		低单杠	双杠	100公尺跑	100公尺跑	100公尺跑手榴弹
	后	50公尺跑	50公尺跑	铅球、跳高	双杠	单杠	支撑跳躍
二	前	爬绳	技巧运动	支撑跳躍	手榴弹掷远	跳远	铅球跳高
	后	投掷垒球	手榴弹掷远	800公尺跑(男) 500公尺跑(女)	技巧运动、爬绳	支撑跳躍	技巧运动
三	前	技巧运动	支撑跳躍	技巧运动、爬绳	1000公尺跑(男) 500公尺跑(女)	1500公尺跑(男) 800公尺跑(女)	1500公尺跑(男) 800公尺跑(女)
	后	跳高	跳远	100公尺跑	单杠	爬绳、技巧运动	双杠
四	前	支撑跳躍	爬绳	单杠	跳高	铅球	跳远
	后	500公尺跑(男) 400公尺跑(女)	500公尺跑	跳远	支撑跳躍	双杠	单杠

附注：本表是以我国中部地区气候情况編的，至南方或北方地区可以在适当学季中排入游泳或滑冰滑雪課。

每一学季里。某些复杂的教材应在一学季或几学季中获得复习的机会；③应把教学大纲中規定的全年教材圍繞表2各学季的标准教材作充分分配。每一季的教材应多样化。（教材题目不要过細。过細会使編学年教学工作計划受到限制）④表編成以后，应注意复查各項教材内容是否保证了全面发

表三 各年級19××學年度體育教材分配表(示例)

年 級	學 期	編 號 教 材 季	(一) 作 操	1 2 3							
				除列 隊形 練習	一般發展和準備練習						
					徒手操	跳躍	實心球				
初中一年	一	1		×	×	×					
		2		×	×		×				
	二	3		×	×	×					
		4		×	×		×				
初中二年	一	1		×	×	×					
		2		×	×		×				
	二	3		×	×	×					
		4		×	×		×				
初中三年	一	1		×	×	×					
		2		×	×		×				
	二	3		×	×	×					
		4		×	×		×				
高中一年	一	1		×	×		×				
		2		×	×	×					
	二	3		×	×		×				
		4		×	×	×					
高中二年	一	1		×	×		×				
		2		×	×	×					
	二	3		×	×		×				
		4		×	×	×					
高中三年	一	1		×	×		×				
		2		×	×	×					
	二	3		×	×		×				
		4		×	×	×					

展，標準教材與其他教材是否搭配得當，場地器材的分配是否有衝突（為了復查方便，最好先把各年級教材都同列一個表上）。表4是把表3中“×”記號分別用文字翻譯過來列入各年級各學季中。

第三步：編制“完成教學標準的教材排列表”（以下簡

称表5)和“各年級学季教学計划”(以下簡表6)。

編制表5时,各任課教师应首先考虑把有关完成教学标准的教材,直接地、間接地或創造条件地按其內在联系和难易程度加以排列,并分析其任务和决定練習次数。

編制表6的基本部分教材,首先应把第一个标准教材的

表四 初中二年級19××学年度体育教学工作計划(示例)

学 期	学 季	时 数	教学大綱教材的簡要分配
第 一 学 期	一	18	(一) 体操 1. 隊列隊形練習 2. 一般發展和准备練習 ① 徒手操 ② 跳躍 ③
	二	16	(一) 体操 1. 隊列隊形練習 2. 一般發展和准备練習 ① 徒手操 ② 实心球 ③
第 二 学 期	三	18	(一) 体操 1. 隊列隊形練習 2. 一般發展和准备練習 ① 徒手操 ② 跳躍 ③
	四	16	(一) 体操 1. 隊列隊形練習 2. 一般發展和准备練習 ① 徒手操 ② 实心球 ③

(以下略)

定期考查安排在学季前期最末的一、二节課中。其次把完成教学标准的教材(从直接教材、間接教材到創造条件教材)系統地由下而上的安排。同样,把第二个标准教材排在学季

后期各課中，然后再排非标准教材。

安排非标准教材应注意：①使每一节课教材要全面性和多样化；②新旧教材的配合；③避免同类的非标准教材在几

表五 完成低单杠单挂膝上教学标准的教材排列表(示例)

顺序	教 材	教材本身任务	对完成教学标准的任务
1	摆动两次的内(外)单挂膝上	巩固内(外)单挂膝上的技术	通过学习和反复完成摆动两次的内(外)单挂膝上。
2	摆动两三次内(外)单挂膝上	改进并提高摆动两三次内(外)单挂膝上技术	
3	摆动三次的内外单挂膝上	初步掌握摆动两三次内(外)单挂膝上技术	
4	屈身悬垂	发展腹、臂、肩、髂带肌肉及其紧张力	通过这些动作的练习为摆动两次单挂膝上打好基础
5	挂足尖悬垂	发展腹肌	
6	挂膝悬垂、倒悬垂	提高臂膝紧张能力	
7	前撑后撑挂腿支撑悬垂	进一步体会在低单杠上混合悬垂的感觉	通过这些动作的反复为单挂膝上创造条件
8	站立悬垂、蹲悬垂	复习巩固对混合悬垂的基本姿势	
伴随教材出现	一、支撑 二、攀登梯子 三、投掷 四、有组织的搬运	完成本身练习	对悬垂教材起辅助作用

堂中連續排列；④注意难易程度，保证循序渐进；⑤根据学生身体训练水平确定练习次数。

基本部分教材排完，应注意检查教材分配是否适当，运

表六 初中二年級19××第一學季體育教學計劃(示例)

課 號	開始部分	準備 部分	基 本 部 分	定期考 查的安 排	附 注
1			引言課: 1. 宣布本學期 教學計劃 2. 選體育干事和分 組。3. 準備活動與整理活動的 意義		
2	左(右)轉 齊 步 走 齊 跑 步	徒手操 跳 躍	1. 復習直立懸垂、踵懸垂、臥 懸垂 2. 跳上跪撐變為蹲撐 向前跳下。 3. 遊戲“車輪”		
3	同 上	徒手操 跳 躍	1. 前撐、后撐、挂腿支撐、騎 撐。 2. 向前滾翻，迎面接 球。 3. 遊戲“迎面跳繩接 力”		
4	復習一(二) 列橫隊變為 二(一)列橫 隊	徒手操 跳 躍	1. 挂膝懸垂、倒懸垂。 2. 用小 球投擲目標 3. 跳上跪撐擺 臂向前跳下		
5	復習一(二) 路縱隊變為 二(一)路縱 隊	徒手操 跳 躍	1. 挂足尖懸垂、2. 二人相遇頭 過(平衡木上) 3. 有組織地 搬運。		
6	一(二)列橫 隊變為一 (二)路縱隊	实心球	1. 屈身懸垂 2. 搬運实心球(平 衡木上) 3. 分腿跳上挺胸 跳下		
7	同 上	实心球	1. 擺動兩三次的外單挂膝上 2. 爬梯 3. 分腿騰越。		
8	一(二)路縱 隊變為一 (二)列橫隊	实心球	1. 擺動兩三次的內(外)單挂 膝上 2. 遊戲“奪旗戰”。		
9	同 上	实心球	1. 擺動兩三次的內(外)單挂 膝上 2. 有組織的搬運。	單挂膝 上定期 考查	

动量大小是否合乎学生情况。

然后，再安排准备部分教材。为了使學生掌握一般发展練習的一定技能和各年級課上分配器材方便，最好連續一两周使用同类器材学习，也就是說一个学季中一般发展練習不宜过多。这样做是符合身体全面发展和与基本部分动作相結合的。因为一般发展練習的特点与基本部分教材是否适应的問題，在划分学年教材时就已考虑到，如果基本部分有特殊动作，規定的一般发展練習的器材不能解决时，可临时改做几节徒手的專門性練習来解决。

最后，排列开始部分教材，应按队列队形練習的系统性来排列，每节課不要多，应多重复，要考虑每节課基本部分教材的难易和需要時間的多少。如果基本部分教材較难需要時間較多，則开始部分教材就应是简单的或复习的教材。

在編制以上六种計劃表之前，最好由教研組与学校教导处取得联系，爭取两节体育課在排課表时不要連排，最好上下午分开排。此外体育課应避免与其他体力活动太接近，也要避免不同年級（或同一年級）同类标准教材課的上课時間，不要排在同一時間。

制訂中学体育教学計劃的几点体会

王 寿 生

几年来，在教学工作中，我們深深地体会到正确地制訂完整的教学計劃，对于提高教学质量起很大作用。过去，我們虽然也制訂了教学計劃，但十分粗糙，因为每一个年級的

教學計劃都是由該年級任課老師一個人獨自制訂的。一個人的經驗和智慧總是有限的，所以制訂出來的計劃存在很多問題。例如各年級之間教材銜接不好，教材的系統性不強，教材的安排以及教材的難易等等都不恰當。為了制定好的教學計劃，就必須發揮教研組全體老師的智慧，把大家的經驗匯集起來。我校各年級的全年教學計劃便是在這樣的基礎上制訂出來的。下面談談我們的一些體會。

一、制訂計劃前的一些工作：

1. 認真地學習和研究教學大綱里的說明部分和教學參考書的第一、三章。尤其要很好地研究體育的目的和任務。這樣，制訂計劃時，就不至於發生原則性錯誤。因為制訂計劃時，往往容易偏重單純技術方面，而忽略教育任務、增進學生健康和全面發展學生身體機能等重要方面。其次，對於各類教材（尤其是主要教材）要很好地鑽研。這樣，制訂計劃時，就不至發生教材排列顛倒及教材的縱橫聯系發生錯誤等。

2. 根據學校具體情況與學生身體和技術訓練的程度確定各年級的教材是很重要的。我校場地和器材設備都較優越，學生一般也能較好地完成練習，所以過去我們一成不變地按照大綱規定的教材進行教學時，高二和高三的学生普遍反映教材簡單、枯燥，這樣便影響了學生學習的積極性。針對這一情況，在高二和高三兩個年級適當地增加了一些補充教材，如高三增加了標槍、三級跳遠和球类等項。因為高一年級的學生來自四面八方，程度不齊，訓練水平也不一樣，所以不便增加補充教材。

表1 高二全年教材分配表 (×是考查项目)

编 号	学 期 学 季 教 材 内 容	一		二		教 学 标 准
		一	二	三	四	
	(一) 体操					
1.	队形练习和体操队形练习	×	×	×	×	
2.	一般发展和准备练习					
	① 徒手体操	×	×	×	×	
	② 实心球操	×	×	×	×	
	③					
3.	悬垂、支撑、攀登、爬越、					
4.	悬垂支撑的联合和变化	×		×		劳卫制二组单杠
						
	(二) 田径					
1.	走和跑					
	①					
	⑥ 100公尺快速跑				...	14"6; 15"1; 15"7
	⑦					
	⑨ 1500公尺跑		×			5.50"; 6.10"; 6.30"
2.	跳跃					
	① 蹲式跳高				×	1.25公尺; 1.20公 尺; 1.10公尺; 4.20
	② 挺身式急行跳远	×				公尺; 4.2公尺; 3.80公尺;
	③ 三级跳远				×	
3.	投掷					
	①					
	(三) 游戏					
1.	篮球	×	×			
2.	足球			×	×	