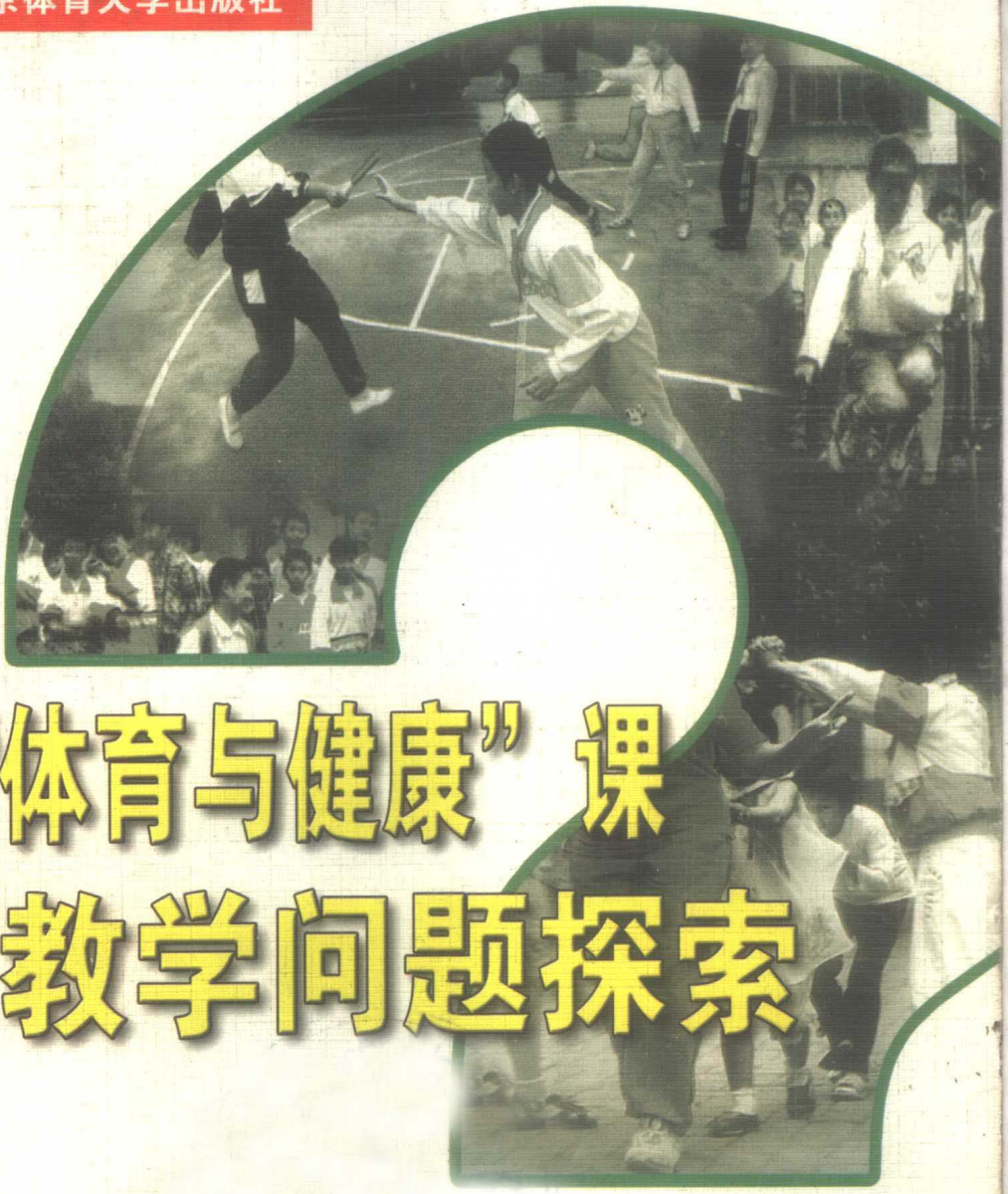
北京体育大学出版社



“体育与健康”课教学问题探索

于素梅
朱红香　等著
刘　斌

“体育与健康”课教学问题探索

于素梅　朱红香　刘　斌
郭文梅　蔺新茂　　著

北京体育大学出版社

策划编辑:张清垣　　**责任编辑**:张清垣
审稿编辑:李　飞　　**责任校对**:长　春
责任印制:长　立　陈　莎

图书在版编目(CIP)数据
"体育与健康"课教学问题探索/于素梅等著. - 北京:北京体育大学出版社,2001.7
ISBN 7 - 81051 - 658 - 2

Ⅰ.体… Ⅱ.于… Ⅲ.①体育课 - 教学研究②健康教育 - 教学研究 Ⅳ.G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 065242 号

"体育与健康"课教学问题探索　　于素梅　等著

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街　邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168 毫米 1/32　　印张:13　　定价:18.00 元
2001 年 7 月第 1 版第 1 次印刷　　印数:4000 册
ISBN 7—81051—658—2/G·555
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前　　言

2000年12月教育部颁发了全日制小学、初级中学和普通高中《体育与健康教学大纲》，新大纲的颁布表明了“体育”学科将以全新的面貌——“体育与健康”，展现在人们面前。

为了适应中小学“体育与健康”课的教学，顺应学校体育改革与发展，我们针对“体育与健康”课教学中面临的新问题进行了探讨，并写就《“体育与健康”课教学问题探索》一书。

本书是从当前学校体育教学理论与实践中深感困惑或有质疑的问题出发，择其重点和难点进行多角度的分析探讨。主要问题涉及到体育与健康基础理论、教师素质、思想教育、教学管理、教学改革与能力培养、教法理论、田径教法、体操球类与武术教法、场地器械和运动损伤等十个部分。

本书由于素梅、朱红香、刘斌、郭文梅、蔺新茂等教师执笔，每人撰写的内容分别是：于素梅（周口师专）负责第三、七、九部分；刘斌（周口师专）负责第四、六、十部分；朱红香（周口师专）负责第一、二、十部分；蔺新茂（河南大学）负责第五部分；郭文梅（周口师专）负责第八部分。

应该说，本书的出版是《体育与健康教学大纲》颁布以后为探讨课堂教学问题的首举，内容新、思路宽。本书对学校体育教育理论工作者和广大体育教师在提高自身专业理论水平，充实丰富理论教学内容上可起到积极的作用，为他们提供多角度的学术视野，并直接指导体育与健康教学实践。

书中不妥之处，望读者多加指正。

于素梅

2001年7月

目 录

第一部分 基础理论

开设“体育与健康”课的着力点 …… (3)
如何树立素质教育体育观 …… (4)
体育教学中为什么要实施素质教育 …… (5)
在体育与健康课教学中如何进行素质教育 …… (6)
武术教学中的素质教育 …… (8)
快乐体育的目标和内容 …… (10)
快乐体育教学实践特点 …… (10)
在蹲踞式跳远中如何运用快乐教学 …… (11)
如何在农村小学体育教学中实施愉快教育 …… (13)
农村小学体育课愉快教学的途径 …… (14)
何谓成功体育教学 …… (16)
终身体育教学四要素 …… (19)
体育课的结构怎样划分 …… (20)
如何理解体育课的密度 …… (23)
在体育课中如何计算练习的时间 …… (24)
体育课包括哪些课堂常规 …… (25)
如何认识体育活动课 …… (26)
体育教学手段的概念与作用 …… (29)
体育教学手段如何分类 …… (30)

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

怎样进行体育教学方法的选择 …… (31)
运用体育教学方法应注意的问题 …… (33)
为什么要进行准备活动 …… (36)
怎样做准备活动 …… (37)
影响专门性准备活动的因素有哪些 …… (38)
影响讲解效果的几个因素 …… (39)
体育教学“十备”指什么 …… (41)
提高编写体育教案质量的八大要点 …… (43)
教学口诀的“编”与“用” …… (46)
如何熟记教案 …… (48)
如何写好课后小结 …… (51)
为什么练前要热身，练后要拉伸 …… (52)
放松活动三阶段 …… (53)
整理放松九法 …… (54)

第二部分　教师素质

怎样培养一支高素质的体育教师队伍 …… (59)
体育教师要按素质教育要求塑造自己 …… (60)
初中体育教师应具备的条件 …… (62)
新教师上岗前怎样做好准备工作 …… (65)
体育教师有哪三种教学风格 …… (67)
体育教师如何塑造自我形象 …… (69)
如何树立体育教师的威信 …… (70)
体育教师如何控制情绪 …… (72)
课堂教学中教师的情感 …… (74)
体育教师人际行为对学生的影响 …… (77)
怎样调动高校体育教师工作积极性 …… (79)

优秀体育教师成材分析 …… (81)
体育教师如何消除对学生的成见 …… (83)
如何上好第一节课 …… (85)
教师语言与体育教学 …… (85)
体育教师的提问艺术 …… (86)
如何指导实习教师上课 …… (89)
体育教师批评方式有哪“八忌” …… (90)
体育教师应具有哪些应答技巧 …… (92)
体育教师怎样提高板书能力 …… (95)
如何提高中小学体育教师应变能力 …… (96)
怎样提高中小学体育教师教学研究能力 …… (98)

第三部分 思想教育

体育与健康课为什么要进行思想品德教育 …… (103)
体育教学的德育功能 …… (105)
体育教学中进行思想品德教育的基本要求 …… (106)
德育教育应把握哪几个时机 …… (107)
进行思想品德教育应注意哪些问题 …… (109)
体育教学中进行思想品德教育的方法 …… (111)
如何设计高中体育教学中的思想品德教育 …… (113)
怎样将游戏与德育渗透 …… (115)
如何注重对学生非智力因素的培养 …… (116)
情感因素如何运用 …… (118)
体育教学中如何培养学生的进取动机 …… (120)
挫折教育与体育教学的关系 …… (122)
如何培养学生的竞争与合作意识 …… (123)
体育教学中学生恐惧心理的成因及其克服方法 …… (125)

农村学生上体育课的心理障碍是什么……（128）
女生初学游泳的心理障碍如何消除……（129）
如何克服跨栏跑教学中学生的心理障碍……（131）
怎样克服女生跳马害怕心理……（134）
如何培养中学女生学习体育的自信心……（134）
如何把握体育教学鼓励的时机与方法……（136）
激励在长跑教学中的作用……（140）

第四部分　教学管理

体育教学管理的意义……（145）
体育教学管理有什么特点……（146）
体育教学管理的领域包括哪些……（148）
体育教学管理的原则……（150）
体育教学管理的基本环节……（152）
体育教学质量的四级管理……（154）
教学管理中应调动的积极因素……（156）
课堂教学管理的七种方式……（158）
体育课堂教学的隐性管理……（160）
体育教学中的柔性管理……（163）
游戏教学管理的要点……（166）
如何了解学生……（167）
如何利用体育骨干……（168）
体育组长工作有哪“八要”……（169）
影响课堂纪律的消极因素……（171）
搞好体育课堂纪律有哪“六要”……（173）
如何对学生严格要求……（174）
中小学体育差生形成的原因及转化……（175）

体育课中行为差生现象分析……（177）
体育课中如何引导调皮学生……（179）
转变差生“八优先”……（181）

第五部分 教学改革与能力培养

体育教学改革改什么……（187）
怎样围绕素质教育深化体育教学改革……（189）
学校体育改革的思路和做法……（191）
怎样对高校体育教学进行改革……（192）
如何把握农村中学体育教师教改心态……（194）
如何改进跳远教法……（195）
如何进行铅球考核方法改革……（196）
肩肘倒立教学新法……（198）
跳马教学新尝试……（198）
如何重视培养学生的能力……（199）
怎样看待中学生创新精神与能力的培养……（201）
如何培养学生综合分析、解决问题的能力……（202）
如何培养学生主动性、创造性学习能力……（205）
提高教学能力的必要途径……（207）
如何培养学生的编操能力……（208）
如何培养体育专业学生的实践能力……（209）
如何培养学生的自主学习能力……（211）
如何培养学生的体育能力……（213）
如何教会学生观察……（214）
体育教学中培养学生创造性的几点做法……（216）

第六部分 教法理论

体育教学为何应重视学习方法的传授……（221）
如何理解体育教学中教法和学法……（223）
何谓视觉信息类体育教学方法……（224）
何谓听觉信息类教学方法……（226）
体育教学中如何运用提问法……（228）
如何运用直观法……（230）
如何运用完整与分解教学法……（232）
如何搞好体育理论课教学……（235）
中学体育知识课的教学方法……（236）
小学低年级体育课的教法……（238）
怎样上好高三体育课……（240）
怎样创设宽松的学习环境……（241）
体育动作何时复习效果最佳……（242）
“辩论”在室内教学中如何运用 ……（243）
体育教学中怎样活用模仿……（244）
中小学体育教学中的导入法有哪些……（245）
点拨的时机……（246）
头部姿势在体育教学中的作用……（248）
语言在体育教学中的重要作用……（249）
“趣味报数法”如何运用 ……（253）
“激励性教学法”如何运用 ……（255）
“读秒法”在体育教学中如何应用 ……（256）
“笑着跑”的作用是什么 ……（258）
“示错法”运用要点是什么 ……（259）
“八秒钟跑”的教学方法是什么 ……（259）

学生“自喊自练”的运用……（260）
如何安排见习生的“见”与“习”……（262）
如何搞好小学低年级报数教学……（264）
怎样对弱智学生进行教学……（265）
体育课集中注意力16法……（266）
怎样安排体育学习困难生的补救教学……（268）
体育教学中身体练习的顺序是什么……（270）
体育教学中“奖励”法如何运用……（271）
学生从事健美训练应注意的几个问题……（272）

第七部分　田径教法

分段注意教学法在田径教学中的运用……（277）
伸展运动在短跑整理活动中的运用……（279）
短跑教学如何提高放松能力……（282）
提高女生短跑速度的要点是什么……（284）
短跑不能忽视足前掌着地技术……（284）
后蹬跑常用练习方法……（286）
跑步时身体为何要前倾……（287）
跑步时步子越大越好吗……（288）
跑步时脚跟先着地好，还是前脚掌先着地好……（288）
蹲踞式起跑为什么要用起跑器……（289）
蹲踞式起跑和站立式起跑有什么区别……（290）
如何进行50米跑的练习……（291）
跨栏跑产生跳栏错误动作及纠正方法……（293）
中长跑教学中易被忽视的问题……（294）
“默数步数法”在中长跑中如何运用……（295）
体育教学中如何发展耐力……（296）

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

“切脉法”在耐久跑教学中如何应用 …… (297)
耐久跑趣味练习12法 …… (298)
课上学生出现“极点”怎么办 …… (300)
冬季越野赛的新方法是什么 …… (300)
如何正确运用立定跳远摆臂动作 …… (301)
立定跳远怎样才能跳得远 …… (302)
立定跳远教法新招 …… (302)
怎样理解立定跳远的“蹲”与“蹬” …… (303)
教学提示在走步式跳远教学中如何运用 …… (305)
纠正跳远前栽落地的方法是什么 …… (306)
中学体育课跳高考试如何降杆 …… (307)
助跳板在背越式跳高教学中如何运用 …… (308)
背越式跳高常见错误纠正方法 …… (309)
背越式跳高助跑教学中易出现的问题及改进方法 …… (311)
怎样纠正“屈髋” …… (313)
铅球教学中应注意的几个问题 …… (314)
“发现法”如何在铅球教学中运用 …… (316)
标枪最后用力易犯错误及纠正方法 …… (317)
中小学迎面接力有哪些弊端，如何改进 …… (319)

第八部分　体操、球类及武术教法

体　操

体操教学中男教师如何对女生保护与帮助 …… (323)
间接帮助在体操教学中如何运用 …… (324)
怎样把握小学低年级学生排队难的问题 …… (325)
条件练习法在队列原地转法中如何运用 …… (326)

技巧头手翻的常见错误及纠正……（326）
鱼跃前滚翻练习中应注意的问题……（328）
单杠骑撑前回环为何注意开始姿势的教学……（329）
怎样尽快掌握单脚蹬地翻身上……（330）
纵箱分腿腾越的练习步骤……（331）
如何教好冬季体操教材……（331）

球　类

初学垫球不宜强调“提肩”动作……（333）
排球接发球技术要领是什么……（335）
双手胸前传接球易犯错误及纠正……（336）
如何使学生更好地掌握持球交叉步突破技术……（337）
“行进间投篮”的“渐进练习法”是什么……（338）
在农村中小学应如何开展足球运动……（339）
女生足球课教学方法……（340）
脚内侧踢球易犯错误及纠正方法……（341）

武　术

武术教学的“一抓、二熟、三诱导”……（342）
武术套路的教学步骤……（343）
高校武术套路教学的六要素……（343）
如何记忆武术套路……（345）
如何使学生尽快掌握武术动作……（347）
为什么马步横打应突出“横”字……（348）
怎样运用“四人领做法”复习武术套路……（349）
怎样进行弓步压腿教学……（350）

第九部分 场地器械

场地设计是上好体育课的重要一环……（353）
小场地五形图及其运用……（354）
显示圈在教学中如何应用……（356）
体育教学媒体的选择与应用……（357）
气球在足球教学中如何妙用……（359）
橡皮带在推铅球训练中如何运用……（360）
橡皮带在短跑力量训练中的应用……（361）
“线”在体育教学中的特殊功能 ……（363）
“方凳”在教学中如何应用 ……（364）
“墙”在体育教学中如何应用 ……（365）
挂图运用的时机与条件……（366）
体育课上怎样巧用手帕……（368）
怎样利用标志物校正投篮出手角度……（369）
如何正确、规范地使用口哨和手势……（370）
哨子的语言……（371）
音乐在体育教学中的作用……（372）

第十部分 运动损伤

体育课如何加强安全措施……（377）
预防体育课中发生伤害事故的十一项措施……（378）
如何预防水泥场地上的运动损伤……（380）
消除运动疲劳的按摩手法……（381）
怎样进行软组织损伤的护理……（382）

肌肉痉挛的紧急处理……（383）
肌肉“抽筋”的预防与处理方法……（384）
掌指和指关节运动损伤的治疗……（384）
导致“标枪肘”的原因、预防及治疗……（386）
如何自我防治小腿抽筋……（388）
如何预防急性腰扭伤……（388）
腰部劳损产生的原因……（389）
如何治疗腰肌劳损……（390）
体育教师怎样慎防腰肌劳损……（390）
踝关节急性扭伤的治疗……（391）
踝关节扭伤的预防……（394）
怎样预防跨栏教学中的损伤……（395）
中学器械体操教学中运动损伤的预防方法……（396）
健美操运动中的损伤……（397）

第一部分

基础理论

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com