

体育课程教学

理论与方法

TIYU KECHENG JIAOXUE
LILUN YU FANGFA

辛 利 主编



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

体育课程教学

理论与方法

主 编

辛 利

副主编

韩会君

编 者

张 帅 王 玮 邓玉兰 许晓研 何月小



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育课程教学理论与方法 / 辛利主编. — 广州: 广东
高等教育出版社, 2019. 1

ISBN 978 - 7 - 5361 - 6275 - 4

I. ①体… II. ①辛… III. ①体育课 - 教学研究
IV. ①G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 202891 号

出版发行	广东高等教育出版社
	地址: 广州市天河区林和西横路
	邮政编码: 510500 电话: (020) 87551597
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	虎彩印艺股份有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	11.25
字 数	260 千
版 次	2019 年 1 月第 1 版
印 次	2019 年 1 月第 1 次印刷
定 价	38.00 元



前 言

与文化课教学不同,体育课是以一种独特的身体活动方式呈现,在教学原理和方法的选择使用上有其特殊性的科目。体育教师作为体育课程内容的传授者,跟上体育课程变革的步伐,在继承与发展创新的交织中熟练掌握体育课程教学基本理论和方法是其必备的专业技能。

中华人民共和国成立初期到 20 世纪末,我国基础教育体育课程经历了七次教学大纲的修订,在半个世纪的进程中逐渐建立了自己的教学理论体系与教学实践活动模式。21 世纪初,跟随着基础教育课程改革的洪流,体育课程的变革势在必行。教育部在 2001 年颁布了《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验)》和 2003 年颁布了《普通高中体育与健康课程标准(实验)》。自此,我国体育教师从只研究教学向在研究课程的基础上研究教学的方向转变,实现了一个质的飞跃,这对体育教育及其教师提出了新的挑战。

义务教育体育与健康课程标准历经 10 余年的实验与完善,完成了从提倡“五个领域目标”到实现学科“三个核心素养”的转变,这样的变革速度对一线体育教师和立志成为体育教师的在校体育教育专业学生准确审视体育教育走向是一个严峻的考验,这将影响他们在实际教学中对原理的把握、策略的使用及组织方式的选择。因此,为体育教师和体育教育专业学生准备一本在一定理论基础上的、操作性强的、能尽快进入教师角色的教材就显得十分重要。

本书强调体育教学从课前准备的设计到用原理说清为什么这样设计,再到课堂实际操作的教学,以及教学过程或结束的评价是一个不可分割的整体,使学生通过体育与健康课程的学习获得核心素养,实现体育课堂有效教学的目的。因此,在以往体育课程教学的原理、方法的基础上提出了一些适合当前体育与健康课程改革理念的理论与思路、方法与案例。既有基本原理又有操作方法步骤及实例,通俗易懂,实用性强。本书从体育课程教学的设想、发生、发展和反思几个方面进行撰写。

第一章主要阐述体育教学的准备与设计。从单元设计的视角谈课堂设计与准备的意义,使教师在课堂教学中始终有一个单元的整体概念,这样才能使每次课的教学更接近单元的要求,以产生有效教学。

第二章主要阐述体育课的说课与模拟上课。说课和模拟上课是国家基础教育体育课程改革背景下出现的新生事物,是提高体育教师教学基本能力的重要手段之一,是学校教研的一种新形式,现已成为教师认真备课、钻研探讨教学问题的好方法,是提高教师素质、培养造就研究性青年教师的最好方法之一。

第三章主要阐述课堂教学活动发生的过程。特别提出了采用“闭合式与开放式”分类法,对不同类别的项目采用不同策略进行课堂教学,避免以往体育学习的“低级重复”,使体育教学的结果向适合学生、符合国家诉求的方向迈进。

第四章主要论述体育课程教学的评价。体育课的评价作为教育评价中的一种重要组成形式,也越来越受到重视。其最主要的原因是评课对促进体育教育教学的反思和进化具有非常重要的意义。本章收集了国内外常用的体育教学评价的原理与方法,也提出了诸如“档案袋评价法”等以往我国体育教学评价中不常使用的方法。本章对体育课程教学的准备及全过程提出了各种定量定性评价的、有参考价值的系列案例,以供广大青年教师参考。

由于编者水平有限,书中错误、疏漏之处在所难免,如有不妥之处欢迎批评指正,或有不同的学术观点欢迎共同探讨。

编 者

2018年6月30日



目 录

第一章 体育课准备	1
第一节 体育备课概述	1
一、体育备课的概念及发展历程	1
二、体育备课的意义	2
第二节 有效备课的基础	3
一、充分了解学生发展规律	3
二、理解体育与健康课程精神	7
三、科学分析体育教材	10
四、支持性条件	15
第三节 单元与课堂教学设计	15
一、体育单元教学设计	15
二、课堂教学设计	28
第二章 体育说课与模拟上课	51
第一节 体育说课与模拟上课概述	51
一、体育说课概述	51
二、体育模拟上课概述	56
第二节 体育说课的内容与方法	58
一、说课及其特点	58
二、说课的类型	59
三、说课的内容	60
四、说课时需要注意的问题	63
五、体育说课的技巧	64
六、说课案例	67
第三节 体育模拟上课的内容与方法	73
一、体育模拟上课的特点	73
二、体育模拟上课的要求	74
三、体育模拟上课的步骤与方法	75
四、体育模拟上课的策略	76
五、模拟上课案例	77

第三章 体育课堂教学	84
第一节 体育课堂教学概述	84
一、体育课堂教学的概念与历史演变	84
二、体育课堂教学过程的构成要素与特点	91
第二节 体育课堂教学的过程与方法	95
一、准备部分的内容与方法	95
二、基本部分的教学方法与内容	97
三、结束部分的教学内容与方法	106
第三节 体育课堂教学中体育教师必备的几大专业技能	107
一、动作示范技能	107
二、动作要领讲解技能	109
三、口令/口哨与队伍调动技能	110
四、诊断与纠正错误动作技能	111
五、运动负荷调控技能	112
六、保护与帮助技能	113
七、突发事件处理技能	114
八、场地器材布置技能	116
第四章 体育课课堂评价	118
第一节 体育评课概述	119
一、体育评课的概念及分类	119
二、体育评课的目的与意义	122
三、我国体育评课的基本理念	123
四、体育评课的原则	124
第二节 体育评课的规划	126
一、明确评课目的	126
二、确定评课内容	127
三、选择评课方法	134
四、制定评课标准	136
第三节 体育评课的实施	143
一、了解教学基本情况	144
二、“观课”与信息收集	145
三、整合信息做出评判	150
四、点评与信息反馈	150
五、体育评课案例展示	152
参考文献	171



第一章 体育课准备

体育课的准备，通常称备课，即课前准备。备课，有时人们可能认为只是写一个教案那么简单，其实不然，备课可以有不同层面的理解。从微观层面来说，备课可以理解为写教案；从宏观层面来说，只要跟上课有关的、所做的方方面面的准备都可以称之为备课，不仅包括对教材的分析、对学生的分析，还有教学策略设计、场地器材的规划等。教师应充分了解备课各要素，为课堂教学打下坚实基础。

当前在各种体育教研活动、教学技能比赛以及体育教师的入职考试中，都会将体育课的准备作为一项重要的考核内容。如在上课前，抽取一个题目（如“水平二 篮球原地运球”或“水平四 发展学生耐力素质的练习”等），给半个小时进行课前准备，然后上课。归根结底就是体育教师在备课过程中通过对体育教学各种因素的理解与分析，进而设计出一份适合并促进学生良好发展的教学方案。它不仅是体育教师必备的教学基本能力之一，更是优化体育教学必不可少的环节。备课就是以我们思考的结果为依据，将教学内容操作化，编排成可供学生学习的过程。备课过程应在充分考虑单元计划的基础上设计课堂教学方案，备课其实是课程与教学水乳交融的过程。

本章将从体育备课概述、有效备课的基础、单元与课堂教学设计等几方面进行阐述。

第一节 体育备课概述

体育备课对体育教师开展教学实践活动尤为重要，要充分理解备课的更深层含义，需要了解关于备课的发展历程。

一、体育备课的概念及发展历程

（一）什么是备课

提到备课，首先会想到进行教学设计、写教案等相关的词语和行为。为了更好地理解备课的概念，体育教师有必要了解一些关于备课与教学设计、教案之间的关系的知识。

在一些西方国家，将实施教学活动前的规划准备工作称为教学设计，它等同于我国所用的“备课”，但也有部分教师将教学设计理解为单元教学设计、课堂教学设计等。由于人们思考角度和认识的不同，会对教学设计的理解产生差异，一种是将教学设计看作是一个动态的过程，即对整个教学活动进行分析、思考和计划的过程，它等同为备课；另一种则是将教学设计视为静态的方案，即我们依据思考分析后所呈现的计划方案，可

以理解为它从属于备课的范畴。教案是指导我们进行体育课堂教学活动的一种计划方案,并且是体育备课活动过程中以文本的形式所呈现出的一种预案。备课是对所有关于上课所需各要素的准备,这个全面准备的过程也是教学设计的过程,而写教案更多体现的是课堂本身师生活动的预案。

备课就是教师对课前教学活动全方位的规划,即在系统地分析教学内容的性质、目标、教学单元及学生的身心特点,综合考虑各方面的条件与资源基础上依据现代学习理论系统地制定教学实施及评价方案,进而实现教学目标和教学最优化的过程。^①

(二) 教学设计的发展历程

教学设计发展大致分为四个阶段,如表 1-1 所示。

表 1-1 教学设计的发展历程

时 期	阶 段
20 世纪 30 年代	构想阶段(萌芽状态)
20 世纪 40—60 年代	理论形成阶段
20 世纪 60 年代末	学科建立阶段
20 世纪 70 年代至今	深入发展阶段

随着科技和学科的不断发展,教学设计也不断地融入认知理论、现代学习理论、心理学理论等,这些都加快了教学设计理论的成熟发展。

我国在教学设计方面的研究起步较晚,之前多以教案所替代。教学活动在设计方面多注重内容而轻学生;多关注课堂教学活动本身,而忽略课前有针对性的有效规划。我国课程改革以来,在教学设计方面逐渐注重学生的需求与发展,强调“以生为本”的理念,充分考虑到学生的身心发展和情感需要等因素,逐渐缩小与世界的差距。

二、体育备课的意义

备课作为整个体育教学活动中的首要环节,它对教师本身的素质与能力的提升,以及教学活动质量的保证都具有非常重要的意义。

对于教师来说,扎扎实实地做好备课工作,能够促使教师深入地了解教学对象的接受能力、发展需求、兴趣爱好等,同时不断提升教师对教材的理解,掌握其中的关键点以达到“健身育人”的目的。这是一个在课前不断探索和学习的过程,也是一个提高教师业务水平和能力的过程。

对于教学活动来说,备课能够使教师充分做好课前的准备工作,在教学实施前有完整、系统的思路,使复杂的教学活动变得有序。认真备课是确保教学成功的首要环节,课前准备是实现安全、有效教学的坚实基础。

^① 柴娇.我国中小学体育课堂教学设计的理论与实践研究[D].北京:北京体育大学,2006.

因此,备课不仅是教师不断丰富自己教学经验和提高文化水平、专业知识、业务能力的重要途径,更是确保课堂教学目标实现的重要前提和提高教学质量的基本保证。同时,备课为说课活动提供了可靠而系统的内容体系,也为上课勾画了预期的“蓝图”。

第二节 有效备课的基础

备课是由思维转化成实操的过程。体育教师对体育学科要有过硬的把控能力,要掌握教育一般理论和体育基本原理,了解当今体育课程改革的动向,了解学生的身心发展规律等等,还有一些宏观层面的东西也需要了解。上好一堂课,备好课是前提保障。

体育教师在进行备课时,首先要考虑到各种影响因素,因为备课的本质就是一种“预先设想”,在教学实施的过程中会存在一些不确定因素,备课就是以我们思考的结果为依据,将教学内容操作化,编排成可供学生学习的过程。在备课过程中最主要的就是根据单元教学设计方案,制定出课堂教学方案,备课其实是不断细化的过程。在备课的过程中要对各种因素进行全面充分的衡量、分析、评判,其中包括课程、学生、教师自身、教材、场地器材等。

因此,教师有必要掌握备课过程中需要遵循的一些基本的、体育所独有的理论和规律。例如,把握学生发展规律,理解体育课程内涵,分析体育教材,分析学校的客观条件等等。

一、充分了解学生发展规律

了解学生是备课中的一项重要内容,学生不仅是教学的对象,而且是学习的主体。教学是师生的双边活动,只有教师的积极性而没有学生的主动性是很难上好课的。备课不备学生,不了解学生的情况,就很难掌握好适宜的尺度。因为,教学内容的安排要考虑学生的机能状态;教学任务的确定要依照学生的素质水平;教学方法的选择要推敲学生的接受能力;运动负荷的大小要适应学生体质的强弱。总之,备课时只有充分全面了解学生,才能做到因材施教。对学生了解得越多越全面,备课的依据越充分,教学的针对性越强,教学效果也会越好。^①

备学生是上好课的关键之所在,教师通过备学生,可以加强备课的目的性、针对性和实效性,从而优化教学过程,发展学生潜能,促进学生人格的健康发展。^②了解研究学生从以下几方面入手。

1. 身体形态与机能特征

小学生正处于较快生长的发育阶段。小学生身高、体重、胸围发展稳定,男女差异

① 刘志明,邱志钊. 备课指要 [M]. 沈阳:辽沈书社,1993.

② 吴永军. 新课程备课新思维 [M]. 北京:教育科学出版社,2004.

不大,儿童六七岁刚入学时,身高为112~120厘米,体重为19~20千克,以后身高平均每年增长4~5厘米,体重平均每年增加2~3千克,而胸围平均每年增长2~3厘米。小学生神经过程兴奋和抑制不均衡,兴奋占优势,易扩散,分化抑制能力较差,神经活动第一信号系统的活动占主导地位,主要靠具体的直观形象建立条件反射;他们的第二信号系统相对较弱,抽象思维能力较差,因此,体育教学宜多采用教师示范、学生模仿的教学形式。他们表现为活泼好动,注意力不易集中,做动作时不协调、不准确,易出现多余动作,建立条件反射消退快,重新恢复也快,喜欢多样的活动内容,思维有明显的具体形象性,模仿能力强;他们的耐力差、易疲劳、肌力弱、力量小,但恢复较快,各肌肉群发育不平衡,小学生的大肌肉群发育比小肌肉群的发育要早,肌肉发育的速度落后于骨骼,喜欢跑跳,因此,体育项目和组织活动要多样化,使身体保持匀称,避免姿势不正或畸形。小学生的心脏发育不如骨骼肌快,心血管机能的发育尚不健全,心脏不能承受过重的负担,易疲劳,心脏每搏输出量比成人低。因此运动时主要依靠提高心率来增加心输出量。儿童脉搏频率比成人高,体育教学中不宜让他们运动过于剧烈。

初中阶段的学生处于迅速生长时期,特别在身高上是突增期,平均每年增长6~8厘米,体重平均每年增加2.4千克,胸围平均每年增长2~4厘米。神经系统发展到成人水平,第二信号系统的作用有明显的提高,概括能力有所增强,但兴奋与抑制的机能不够完善,易于兴奋和冲动,遇事难以冷静。他们的抽象逻辑思维逐渐超过形象思维,所以初中学生往往喜欢分析问题和评论是非。脊椎骨增长加速,体重增长稍慢,肌肉的支撑力相对较弱,易出现脊柱异常弯曲现象。由于初中生肌肉的生长落后于骨骼的发育,因此,青春期的男生容易出现骨折的现象。同时,他们的肌肉工作耐久力差、易疲劳,但恢复比成年人快。

高中阶段的学生身体增长的速度逐渐减缓,到十七八岁时,他们的身高、体重、胸围、肌肉、骨骼都接近成年人的标准。身体发育基本成熟,骨骼已基本骨化。神经系统发育完全,大脑皮层和机能已达到成人水平,兴奋和抑制过程基本平衡,第二信号系统起着重要的调节作用,但神经联系的复杂化和大脑活动的机能仍在日趋完善。

2. 身体素质发展规律

中小學生身體素質的發展存在着“順序性”和“最佳期”,教師應了解這個“最佳期”出現的規律及時序性,並制定合適的促進身體素質發展的內容,從而使他們的身體素質得到適時的良好發展。身體素質是機體各個器官和系統機能的綜合表現,青少年身體素質發展順序如表1-2所示。



表 1-2 中小学男女生身体素质发展的关键期年龄一览表

素 质	男	女
柔韧素质	5 ~ 12 岁	5 ~ 12 岁
灵敏素质	6 ~ 13 岁	6 ~ 13 岁
耐力素质	10 ~ 20 岁	9 ~ 18 岁
速度素质	8 ~ 13 岁	8 ~ 13 岁
力量素质	12 ~ 16 岁	11 ~ 15 岁

注：该表参考了李英、屈宏强、袁运平编著的《基于健身目的的体能训练研究》。

所以教师在备课时，应该抓住学生身体素质的关键期，有针对性地设计一些身体练习项目或内容，以促进学生身体素质的发展。例如，小学阶段的学生大概处于 7 ~ 12 岁的年龄阶段，该阶段正处于灵敏素质、柔韧素质发展的重要时期，因此，教师在设计小学阶段的体育课时，要优先发展柔韧素质、灵敏素质，这样才能满足学生身体发育的需求。

3. 人类动作发展规律

人类动作发展对体育学科的学习来说是非常重要的支撑理论，因为体育学科本身以身体练习为主，在学习技能的过程中，其基础就是动作。因此，教师要了解动作的发展规律、动作的发展特征以及动作的发展序列。教师在备课时，所选择的教材、内容要符合该年龄阶段学生的动作发展规律，并且能够诊断学生动作能力或技能水平是否符合特定年龄段的发展水平，以及识别学生动作发展的正常序列，避免动作发展滞后带来的学习和生活障碍。

从人的一生来说，动作发展一般是从婴幼儿的反射时期到基本动作技能发展时期，再到专门动作技能发展时期，各时期的发展是相互衔接、相互影响的，前一时期的发展是后一时期的基础，只有前一时期动作发展较为完善，后续的动作技能才会得到更好的发展。这是一个不断向高级层面发展的过程，即泽费尔特（1980）提出的动作熟练度发展序列模型^①，如图 1-1 所示。

这体现了人的动作发展具有一定的时序性，教师在备课过程中所需选择的教学内容，方法、手段等都应该注意每个阶段学生在动作发展层面上的需求，注重对各时期主要动作的干预教育。

针对学生个体来说，在学生动作发展的过程中还有一些具体的规律^②，需要教师注意，主要有以下几个方面。

第一，从整体动作到局部的、准确的、专门化的动作，即孩子最初的动作是全身性的、笼统的、散漫的，以后才逐渐分化为局部的、准确的、专门化的。

① PAYNE G, 耿培新, 梁国立. 人类动作发展概论 [M]. 北京: 人民教育出版社: 2008: 196.

② 王明亮. 从动作发展的视角看小学立定跳远教材 [J]. 体育教学, 2009, 29 (8): 25-26.

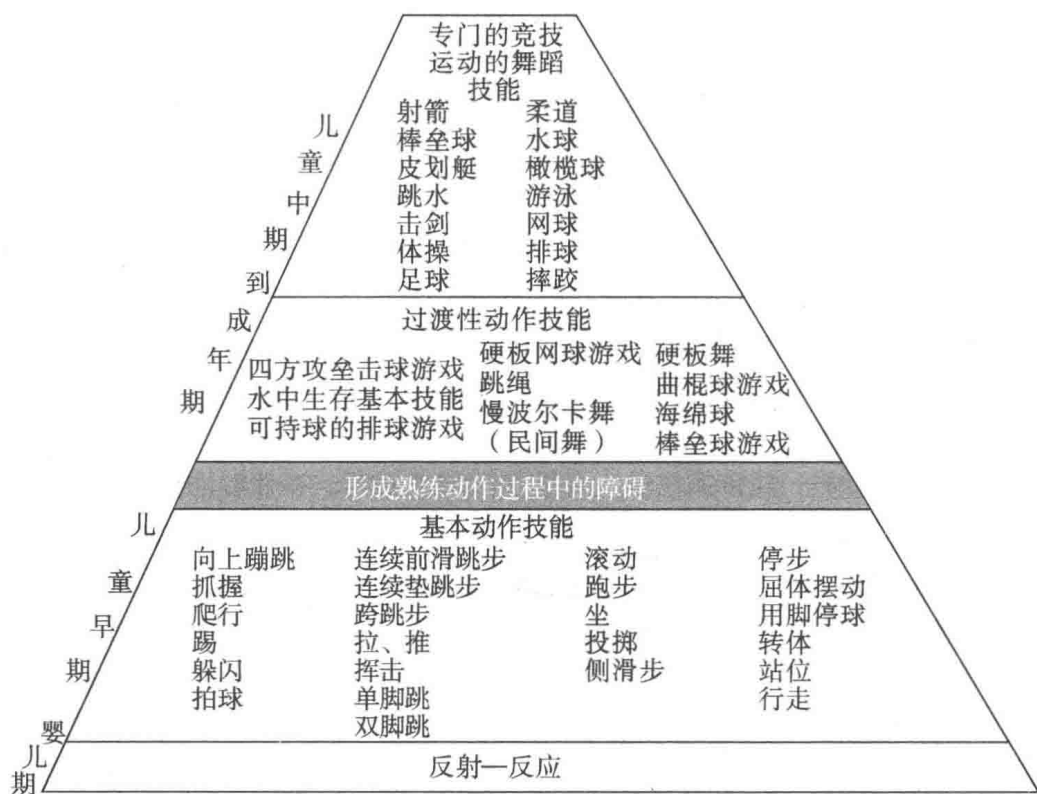


图 1-1 动作熟练度发展序列模型

第二，从上部动作到下部动作，即孩子最先学会抬头，然后俯撑、翻身、坐、爬、站，最后学会走路。

第三，从大肌肉动作到小肌肉动作，即孩子先出现的是躯体的大肌肉动作，如头部动作、躯体动作、双臂动作、腿部动作，以后才是手部、脚部的小肌肉动作。

第四，从无意动作到有意动作，即孩子的动作起初都是无意的。他做出各种动作时，既无目的也不知道自己在做什么，以后才逐渐出现有目的的动作，较晚些时候，才能意识到自己所做的动作。

体育学习最重要的就是为后续的发展打下良好的基础，而这一基础就是发展好学生的基本动作技能水平，这样能够更好地为后续的体育学习和锻炼打下坚实的基础。动作技能的学习与发展是一个不断变化的过程，它是遵循人类动作发展的序列而发展的。

4. 心理认知发展特征

作为体育教学活动，不仅要关注学生的生理发展，也要重视学生的心理认知发展。认知是指与思维、理解、记忆和交流相关的所有心理活动。^① 关于心理认知发展的理论有很多，如皮亚杰的认知发展理论、维果茨基的认知发展理论、科尔伯格的道德发展理论、埃里克森的心理发展理论等，这些理论对教育教学提供了非常宝贵的理论依据，其中，以皮亚杰的认知发展理论最为经典。

^① 迈尔斯. 心理学：第9版 [M]. 黄希庭，等译. 北京：人民邮电出版社，2013：167.



皮亚杰对儿童的认知发展进行了系统的研究，他的认知发展阶段学说对了解学习者的一般特点具有非常重要的指导意义。皮亚杰把儿童的心理认知发展分为四个阶段^①。

第一阶段：感觉运动阶段（0~2岁），这个阶段是婴幼儿感知觉和运动协调发展的阶段。

第二阶段：前运算阶段（2~7岁），在这一发展阶段中，儿童的头脑中有了事物的表象，而且能够用词代表头脑中的表象，他们能够进行初级的想象，能使用和理解初级概念及其相互之间的关系。初级概念是指儿童从具体经验中习得的概念，因此他们能够设想未来的事物。在他们的认知结构中，知觉成分占优势，能进行直觉思维和半逻辑思维。

第三阶段：具体运算阶段（7~12岁），这个阶段儿童的思维有了质的变化，不像前运算阶段，单凭知觉表象考虑问题，而是能够进行逻辑推理或逻辑转换。他们进行推理或转换的对象还只是具体的材料或客体，而不是抽象的命题，他们需要实际经验作为支柱，需要借助具体形象的支持，才能解决问题。

第四阶段：形式运算阶段（12~15岁），随着认知发展从具体向抽象过渡，趋向成熟的儿童逐渐摆脱了具体经验的支持，能够理解并使用相互关联的抽象概念。

皮亚杰的儿童认知发展阶段学说对体育教学设计及体育教学活动具有重要意义。比如：在幼儿与小学低年级阶段，学生的抽象认知水平较低，体育教学中应少用术语、少讲解、多示范和做练习。而到了小学高年级和初中，随着认知水平的提升，学生可以接受和理解大部分体育术语，这时教师可进行一些体育知识的传授；而高中阶段学生的心智达到较成熟水平、抽象逻辑能力比较完善，体育教学应注重战术的学习，了解世界体育文化、技能流派，所以高中阶段应使体育学习“知其然，知其所以然”。可见，学生的认知发展能力对体育教学效果的影响也是显而易见的且具有重要意义。

二、理解体育与健康课程精神

2001年随着基础教育课程改革的大潮，中小学体育作为基础教育的重要组成部分，也颁布了《体育与健康课程标准》，对体育教师提出最大挑战的就是整个体育教育理念从只注重健身到注重育人，在很大程度上，将课程权力交给了广大一线教师，他们如何去把握课程改革的理念，适应时代赋予的权力，以此来指导教学就显得尤为重要了。教师要抓住其中的关键，注重学生的发展、认清学科的特点来进行教学。在2004年实验稿的基础上，《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》中提出了学科核心素养的全新概念。学科核心素养是学科育人价值的集中体现，是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力，也是对党的十九大精神在体育教学层面的有效诠释。体育与健康学科核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育品德。^②

^① 徐英俊. 教学设计 [M]. 北京：教育科学出版社，2001：9.

^② 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准：2017年版 [M]. 北京：人民教育出版社，2018.

（一）运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。运动能力分为基本运动能力和专项运动能力。基本运动能力是从事生活、劳动和运动所必需的能力；专项运动能力是参与某项运动所需要的能力。运动能力的具体表现形式为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛。

1. 体能

体能是学生竞技能力的基础，是学生身体机能能力、体育运动能力的综合体现。

（1）体能的观念及认识。

《体育词典》（1984，上海辞书出版社）中对“体能”二字的解释是：人体各器官、系统的机能在体育活动中表现出来的能力。结合《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》，我们将体能的外延进行拓展，把体能分为与健康有关的体能和与运动有关的体能，前者包括心肺耐力、肌肉耐力、身体成分等，后者包括从事体育活动时身体所需要的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等素质。而与运动有关的体能也可定义为“机体在先天遗传因素的基础上经后天训练获得的在各项活动中承受负荷与适应环境变化的能力，在结构上，它包括身体形态、身体机能、运动素质和健康水平四部分，其中运动素质是体能的核心”。^①一般而言，体能是通过力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。

（2）体能训练的必要性。

中小学阶段是青少年生长发育的关键时期，人生观的树立、习惯的养成、心智的渐进成熟、生长发育从量变到质变等也都是在这一阶段完成，可以说中小学生的健康状况将直接影响中华民族的伟大复兴。但近年来我国中小学生体质健康数据连续下滑，体育课中经常出现学生跑多点就“气喘吁吁”，跳多点就累，以及时有发生的青少年猝死事件令人担忧。近年来，征兵入伍体检的过程中有数据显示，有一半以上的申请人员因为体检不合格而不能入伍。大部分是因为身体素质不达标，这一系列现象不由得引起人们的反思：好日子为何养出弱孩子？这些无不反映体能发展的缺失或不到位，已经对当今社会造成很大影响，而这种缺失或不到位有它深层的原因，如社会、制度、人的因素等，所以增强学生的体质将是素质教育的基本要求。

体育课对学生进体训练，不仅是由它的学科特点所决定，也是当今社会对校学体育的诉求。为此，作为一线体育教师，虽然无法改变社会、制度、环境等因素，但是可从自身做起，从体育教学有效设计的角度，研究制定运动项目教学指南，利用“体育课堂教学”这块阵地，切实提高学生的运动技能，发展体能，为学生体质健康水平的提升增加一些助力，努力提高体育教学质量，使学生养成终身体育锻炼的习惯。但学生的在校时间是有限的，所以也需要家长利用学生在家的时间带领孩子积极参与体育锻炼，

^① 郭恩显，谢科，李兵.“体能”概念及结构要素的综述性研究[J].山西师大体育学院学报，2008，23（S1）：15-16.



促成课内课外一体化,以促进学⽣体能⽔平的提⾼。

2. 技、战术能力

技、战术主要包括技术和战术。技术更多的是针对个人而言的,是指学⽣对学习的动作内容掌握的程度,而战术则不仅仅是针对个人而言的,对于集体项目来说,战术更多地会涉及多人的协作配合,这体现学⽣通过学习后运用技术与对情境理解的能力。因此,技战术能力主要是指学⽣通过学习和练习后,对相应技术与战术的运用能力,对体育学科来说,这是核心素养中需要培养的重要方面。

3. 心理能力^①

(1) 心理能力释义。

运动员心理能力即指运动员与训练竞赛有关的个性心理特征,以及依据训练竞赛的需要把握和调整心理过程的能力。

(2) 心理能力的重要作用。

⽅面,在竞技运动训练与竞赛中,运动员的体能、技能、战术能力以及运动智能,都只有在其心理能力的参与配合下,才能得到充分的体现,另⽅面,在不同的条件和不同的状况下,心理能力在运动员竞技赛能力中的价值也有所不同。不同类型的运动项目对运动员的心理能力有着不同的要求,不同⽔平的选手比赛时心理能力的作用也不同。

(二) 健康行为

《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》指出:健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,是提高健康意识,改善健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯,控制体重,远离不良嗜好,预防运动损伤和疾病,消除运动疲劳,保持良好心态,适应自然和社会环境的能力等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。

随着我国社会经济的快速发展,青少年对社会的接触也越来越方便,部分青少年开始接触一些不健康的行为,比如网络及电子产品成瘾、抽烟、喝酒甚至犯罪等,这极大地危害了青少年的健康成长。而体育锻炼是促成青少年健康行为的有效的⼿段之一,所以体育课堂的合理教学有着十分重要的意义。

中小学阶段的学生正处在生理、心理及社会认知发展快速的阶段,体育教师需要使用有效的教学策略,增加学生对体育课的兴趣,提高体育课堂的效率,培养学生科学从事体育锻炼的意识和习惯,从而培养学生的健康行为。

(三) 体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范,以及形成的价值追求和精神风貌,对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道

^① 全国体育硕士专业学位论证专家小组. 体育硕士专业学位研究生入学全国联考体育综合考试大纲及指南[M]. 北京:北京体育大学出版社,2005:08.

德和体育品格三个方面：体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品格包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。

培养学生良好的体育品德是德育的重要内容，也是体育学科所赋予的内在要求，是由其自身的学科特点所决定的。如对于篮球项目来说，个人技术能力固然重要，但又不能因为注重个人意识，而一味地凸显自己的“实力”，忽略团队成员之间的协作和相互配合。因为即使所有队员的个人能力都很强，也未必能取得最终的胜利。在体育竞技中，既要求参赛队员发挥个人能力，又需要团队的合作。因此，在体育课的预先设计中就应注重学生合作意识的培养，这是体育课程改革中对体育“育人”功能的进一步彰显。

体育课的特点是需要承受一定的运动负荷，而当前部分学生娇生惯养情况日盛，怕苦怕累是他们的典型心理特征。学生各自的身体体能和意志力较弱，在体育教学过程中，不少学生遇到需要耐力、技术难度高，身体对抗激烈的项目就胆怯、退缩。出现这种情况时，教师在教学中要有耐心，循循善诱，进行有的放矢的教育。既要耐心地讲解示范每一个动作的要领，又要对学生的进步及时鼓励，使学生逐渐消除畏惧的情绪。通过反复训练，学生有了克服困难的勇气，逐渐培养起不怕苦、不怕累、敢担当、不屈不挠的意志品质。

对体育课程标准的把握，体育教师应该树立新的理念，多进行学习，可以通过参加教研活动、访问专家、阅读学习、搜集科学论文资料等不断思考与提升自我，使自己课前所设计的教学方案更贴近课程标准的理念与要求，为课堂有效教学打下良好基础。

三、科学分析体育教材

从体育学科本身来说，由于体育项目的种类比较丰富多样，所以可供选择的教材也就比较广泛。例如，田径中的跳远、铅球等，球类中的足球、篮球等都有各自的教材。教材是进行教学的基础，是解决教什么和为什么教的关键，对教师课前准备，科学制定教学策略有重要意义。

（一）分析教材的意义

分析教材是整个备课工作的基础，也是备好课的主要环节。只有把教材“吃准吃透”，烂熟于心，才能为备好课提供必要的条件。对教材的理解和分析是备好课、上好课和达到预期教学目的的前提和关键，对顺利完成教学任务、实现教学目标具有十分重要的意义。具体表现在以下几个方面。^①

1. 有助于教师掌握体育教材的逻辑体系

分析教材有助于教师掌握教材的逻辑体系，尤其是体育学科的学习，它是以身体练习为基础的学科，在动作技能学习上有一定的逻辑性。因此，只有全面熟悉教材、分析教材，清楚前后学习内容之间的关系，才能够把握好教学活动的高效性。

^① 杨春生，等. 备课技能训练指导 [M]. 北京：中国林业出版社，2001.