

XUEXIAO TIYU JIAOCAI JIAOFA

学校体育教材教法

张振华
毛振明
/著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

XUEXIAO TIYU JIAOCAI JIAOFA

学校体育教材教法

张振华
毛振明
/著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育教材教法/张振华, 毛振明著. —北京: 北京师范大学出版社, 2016.8

ISBN 978-7-303-20795-4

I. ①学… II. ①张… ②毛… III. ①学校体育-研究
IV. ①G807

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第129647号

营销中心电话 010-58802181 58802123
北师大出版社高等教育教材网 <http://gaojiao.bnup.com>
电子信箱 gaojiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街19号
邮政编码: 100875

印刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 787 mm × 1092 mm 1/16
印张: 24.25
字数: 500千字
版次: 2016年8月第1版
印次: 2016年8月第1次印刷
定 价: 45.00元

策划编辑: 李志
美术编辑: 焦丽
责任编辑: 鲍红玉
装帧设计: 焦丽
责任校对: 陈民
责任印制: 陈涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58808284

进入21世纪以来，我国中小学体育课推出了以《普通高中体育与健康课程标准（实验）》以及《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下统一简称《体育与健康课程标准》）为核心的课程改革，广大学者围绕这两个《体育与健康课程标准》进行了一系列的论述，为学校体育教学的完善与发展奠定了理论基础。但当前至关重要的是，学校体育教学既是一个理论问题，更是一个实践问题。随着体育新课程不断发展的需要，广大体育教师渴望获得更多的有关体育方面的教材教法，以利于实践方面的选择和运用的实施，避免理论与实践两张皮。

针对这一要求，本书围绕体育课程发展的变化，以近年来国内外的最新研究成果为基础，对其进行收集、归纳和整理，并结合作者40多年的体育教学经验总结，撰写了这本让教师如何上好课的《学校体育教材教法》，希望能为广大体育教师的教学实践运用提供支撑。

在编写过程中，本书根据《体育与健康课程标准》与国家体育教师资格证考试大纲，以“三基”（基本理论、基本知识、基本方法）为角度，解析述评了体操、田径、球类、健美操、武术等有关各运动项目学习层级的设计策略、教学步骤、教学方法、动作图解和纠正错误等在体育教学实践中的实施。本书不仅简明地从理论层面对其予以剖析，而且着力于从实践操作层面进行实施导向。每个运动项目的学习层级设计均配有课时教案供参考使用，集理论与实践性为一体。本书图解清晰、方法多样、实用性强，既可为教师教学的再创造提供启发与借鉴，也具有便于学生对学习内容理解与掌握的特点。因而，它是广大体育教师与体育专业学生必备的教学参考用书。

本书共有十章，分为两大部分：第一部分为第一至五章，从理论知识方面论述了不同理论对有效教学设计的影响，指出只有遵循理论才能摆脱教学活动中的盲目性与随意性，取得预期的教学效果；第二部分为第六至十章，从体育教学的策略方面，逻辑阐明不同教学方法和手段在各项教学实践中的选择、运用与实施，指明教学活动过程是一个科学选择与运用教学方法和策略的过程。

最后，该书在编写过程中吸收和引用了前人的教学成果，在此对他们衷心地表示谢意！并真诚希望广大教师在实践中使用该教材提出宝贵意见，以便我们今后进行修订、完善和提高。

第一部分

第一章 体育教学的基本知识 / 3

第二章 体育教学设计 / 25

第三章 体育教与学的方法 / 77

第四章 体育教学的技能 / 103

第五章 体育教学的评价 / 133

第二部分

第六章 体操教学的指导 / 161

第七章 田径教学的指导 / 227

第八章 球类教学的指导 / 261

第九章 健美操教学的指导 / 305

第十章 武术教学的指导 / 343

参考文献 / 374

第一部分

第一章 体育教学的基本知识

第一节 《体育与健康课程标准》的解读与实施	5
一、正确认识体育与健康课程的性质与特征	5
二、正确领会体育课程的基本理念	6
三、正确把握学习目标和内容标准的设计与关系	7
第二节 体育教学规律	13
一、人体生理机能活动能力变化规律	14
二、人体机能适应性规律	17
三、动作技能形成规律	18
第三节 体育教学原则	19
一、准备性原则	20
二、直观性原则	20
三、从实际出发的原则	21
四、循序渐进的原则	21
五、身体全面发展的原则	22
六、合理的运动负荷的原则	22
七、巩固提高的原则	22

第二章 体育教学设计

第一节 体育教学设计概述	27
一、体育教学设计的界说	27
二、体育教学设计的模式	28
第二节 体育教学的构建与设计	33
一、体育教学设计的构建与原则	33
二、四种学习水平教学设计的解读	37
第三节 体育教学计划的编制	61
一、体育学期计划的编制	61

二、体育单元计划的编制.....	64
三、体育课时计划的编制.....	67

第三章 体育教与学的方法

第一节 体育教学方法的问题与变革.....	79
一、体育教学方法的历史变革.....	79
二、当前体育教学方法存在的问题.....	80
三、学校体育教学方法改革的趋势.....	81
第二节 体育教学方法.....	82
一、体育教学方法的结构和分类.....	82
二、常用的体育教学方法.....	85
三、发展体能的教学方法.....	89
第三节 体育教法的组织与运用.....	91
一、体育教法的实施基础与制约因素.....	92
二、体育教法的选择与运用.....	93
第四节 体育学法的结构与运用.....	96
一、体育学法的结构和分类.....	96
二、体育学法的组织和运用.....	97

第四章 体育教学的技能

第一节 体育讲解技能与示范技能.....	105
一、体育讲解技能.....	105
二、体育示范技能.....	110
第二节 体育教学组织技能与调控技能.....	113
一、体育教学组织技能.....	113
二、体育教学调控技能.....	115
第三节 体育说课的技能.....	122
一、体育说课组织的技能.....	122
二、体育说课表述的技能.....	123
三、体育说课的注意事项.....	123
四、体育无生上课与微课的设计与实施.....	124

第五章 体育教学的评价

第一节 体育教学内容的评价.....	135
--------------------	-----

一、教育理念.....	136
二、教学内容结构的选择与编排.....	137
三、教学内容的学习层级.....	137
四、教学内容的迁移性和全面性.....	138
五、学生的主动参与.....	142
六、学生的学习方式.....	143
七、学生学习的成功与欢乐.....	143
第二节 体育教学组织的评价.....	144
一、准备部分的组织评价.....	145
二、基本部分的组织评价.....	145
三、结束部分的组织评价.....	146
四、教师教学组织能力的评价.....	146
第三节 体育教学负荷的测量与评价.....	147
一、体育教学运动负荷的测量方法.....	149
二、体育教学生理负荷的测量与评价.....	150
三、体育教学心理负荷的测量与评价.....	154

第二部分

第六章 体操教学的指导

第一节 队列队形的教学指导.....	163
一、队列队形的教学设计.....	163
二、队列队形的教法提示与建议.....	172
第二节 垫上运动的教学指导.....	173
一、肩肘倒立的教学指导.....	173
二、单肩后滚翻成跪撑平衡的教学指导.....	177
第三节 单双杠的教学指导.....	186
一、单杠：骑撑后倒挂膝上的教学指导.....	187
二、单杠：骑撑前回环的教学指导.....	189
三、双杠：分腿滚翻成分腿坐支撑后摆下（女生） 的教学指导.....	197
四、双杠：挂臂屈伸上/支撑摆动成分腿坐/肩肘倒立/ 前摆下（男生）的教学指导.....	200
第四节 支撑跳跃的教学指导.....	209
一、斜向助跑的直角腾越马的教学指导.....	210

- 二、跳马侧腾越的教学指导(以向左腾越为例)..... 216
- 三、横箱(马)分腿腾越的教学指导..... 221

第七章 田径教学的指导

- 第一节 跑的教学指导..... 229
 - 一、跑的教学设计..... 229
 - 二、跑的教法提示与建议..... 235
- 第二节 跳跃的教学指导..... 248
 - 一、蹲踞式跳远的教学设计..... 248
 - 二、跨越式跳高的教学设计..... 249
- 第三节 投掷的教学指导..... 256
 - 一、铅球投掷的教学设计..... 256
 - 二、投掷的教法提示与建议..... 258

第八章 球类教学的指导

- 第一节 篮球的教学指导..... 263
 - 一、篮球的教学设计..... 264
 - 二、篮球的教法提示与建议..... 269
- 第二节 排球的教学指导..... 274
 - 一、排球的教学设计..... 276
 - 二、排球的教法提示与建议..... 280
- 第三节 足球的教学指导..... 290
 - 一、足球的教学设计..... 291
 - 二、足球的教法提示与建议..... 295

第九章 健美操教学的指导

- 第一节 健美操的教学指导..... 307
 - 一、健美操的教学设计与指导..... 307
 - 二、健美操的教法提示与建议..... 313
- 第二节 有氧健身操的教学指导..... 318
 - 一、有氧健身操的教学设计与指导..... 318
 - 二、有氧健身操的教法提示与建议..... 320
- 第三节 形体操的教学指导..... 324
 - 一、形体操的教学设计与指导..... 325


二、形体操的教法提示与建议.....	327
--------------------	-----


第十章 武术教学的指导


第一节 少年拳的教学指导.....	345
一、少年拳的教学设计.....	346
二、少年拳的教法提示与建议.....	350
第二节 少年剑的教学指导.....	355
一、少年剑的教学设计.....	356
二、少年剑的教法提示与建议.....	357
第三节 少年棍的教学指导.....	363
一、少年棍的教学设计.....	363
二、少年棍的教法提示与建议.....	365


参考文献 / 374


第一部分

第一章 
体育教学的基本知识

第二章 
体育教学设计

第三章 
体育教与学的方法

第四章 
体育教学的技能

第五章 
体育教学的评价

体育教学的基本知识

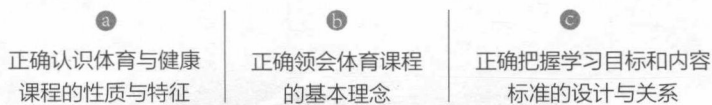
第一节

《体育与健康课程标准》的制定与实施

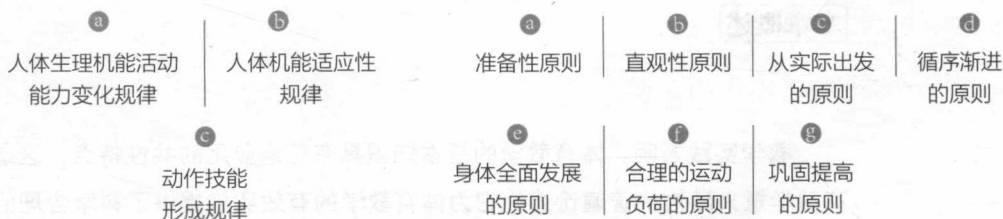
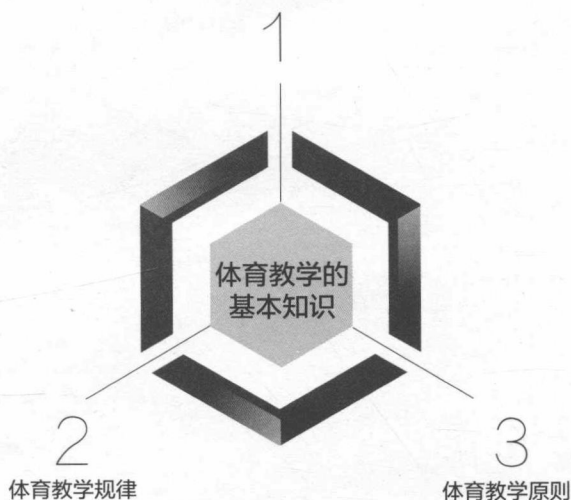
本章概述

教学实践表明，体育教学的基本知识具有普遍应用的共性特点，这是体育教学意义建构的普遍论述。它为体育教学的有效实施提供了科学合理的行动指南，可为引导教学活动取得良好的教学质量和效果提供保证。正确认识与把握这些基本知识，对于科学开展体育教学活动具有重要的作用。鉴于此，本章对《体育与健康课程标准》以及体育教学的规律和原则予以解析和述评。

结构图



《体育与健康课程标准》
的解读与实施



学习目标

1. 识记《体育与健康课程标准》的规准与教学之间的关系与特点。
2. 理解各种体育教学规律的主要观点或主张，弄清各种体育教学规律在教学中的职能与应用。
3. 联系体育新课程教学的实践，释义体育教学原则在教学实践中的应用与指导。
4. 树立科学、正确的教育观，有效指导教学实践。



关键词

体育与健康课程标准；体育教学规律；体育教学原则；策略与运用；建设与发展

体育教学是根据课程标准与教材内容,对教学目标、学习层级、教学过程、方式与方法等施以组织与构建。教学方案的设计也是以体育规律和原则为客观准绳来获得实现的。由此,对体育课程标准的理解与掌握可帮助我们在教学上取得更高的成就,保障体育课程的实施,为广大教师开辟“教学智慧”“减少教学障碍、增加教学良机”,避免低效、无效甚至负效的教学行为。

第一节 《体育与健康课程标准》的解读与实施

《体育与健康课程标准》是评价、检验学校体育学科的课程水平及课程结构的纲领性文件。它以目标统领内容安排,一是确立某一学段学生体育学业的标准(水平1~6),为衡量学习者的能力提供判断;二是为体育课程的教学规定课程目标、课程内容、教学建议、评价建议、教材编写建议、教学资源利用与开发等具体实施的要求。它以“增强学生健康”作为课程理念,以形成学生的“终身运动能力”作为课程设计和实施的出发点和落脚点,是一份体现国家保障中小学生在接受体育教育期间身心健康方面的基本标准与具有法规性和强制性的指导性文件。为帮助读者理解与运用《体育与健康课程标准》,适应未来的体育教育教学工作,以下就《体育与健康课程标准》的有关实施予以解读。

一、正确认识体育与健康课程的性质与特征

(一) 正确认识课程性质

《体育与健康课程标准》指出,体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以科学合理的运动负荷和密度为载体,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生健康、改善生活方式和提高生活质量为主要目的的必修课程。它具有鲜明的基础性、实践性和综合性,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。

（二）正确认识课程特征

1. 基础性

《体育与健康课程标准》指出，体育与健康课程所强调的基础性，不仅仅是强调继承传统的体育基础知识、基本技能和方法，还要重视吸纳现代的新的体育基础知识、基本技能和方法，以保证进一步提高学生的体育与健康素养，为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础。

2. 实践性

《体育与健康课程标准》指出，体育与健康课程的教学以学生的实践活动为主要安排，学生只有通过更多地参与体育实践活动，才能实现体育与健康课程的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域方面的具体目标。（《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》将心理健康与社会适应合并为一个领域。）

3. 综合性

《体育与健康课程标准》指出，体育与健康课程强调发挥体育课程的多种功能和多种价值，强调健康是“体”、精神是“用”的健身与育人的统一，重视通过体育与健康课程教学的多样性，提高学生身体健康和心理健康以及社会适应能力，以人文关怀的视野教会学生做人、做事，使其具备应有的科学素养。

二、正确领会体育课程的基本理念

（一）坚持健康第一的指导思想，培养学生健康的意识和体魄

《体育与健康课程标准》指出，体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力的整体健康水平为目标，强调全面构建技能、认知、情感、行为等有机融合的课程结构，重视课内外活动负荷与密度有效性的科学设计，关注学生身体活动态度的形成和对健康价值的理解，明确在学生运动项目的学习、教学方法的采用、评价方法的实施上都应紧紧围绕“健康第一”的指导思想来进行。

（二）改革课程内容和教学方式，努力体现课程的时代性

《体育与健康课程标准》要求，体育与健康课程要在继承优良传统的基础上，大胆改革、开拓创新，体现课程的时代性。在课程内容方面，精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容，重视改造传统运动项目和引入新兴运动项目。在教学方式方面，力求改变过于强调讲解、示范的单一的灌输式教学模式，努力创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的分层教学及多样学习的良好教学氛围。

（三）强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习

《体育与健康课程标准》要求，应根据学生生理、心理日趋成熟的特点，关注学生学习方法的改变，倡导多样化的学习形式，内化学生自主学习、探究学习与合作学习的能力。它要求从课程设计到实施的各个环节，在注重发挥教师主导作用的同时，尊重学生的情感 and 需求，让学生自愿选择学习内容和学习方法，调动学生的学习兴趣和积极性，把学生的学习过程变成主动构建体育与健康知识和技能、提高发散性思维以及分析和解决问题能力的过程。这一理念折射出奠基于内化基础上的学习能力显然比单纯依靠条件反射形成的学习能力更重要。

（四）注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础

《体育与健康课程标准》指出，课程应将激发和保持学生的运动兴趣，发展学生个性，培养学生的运动爱好和专长放在中心的位置。它要求学生掌握一至几项运动项目，促进学生自觉、积极地进行体育锻炼，以全面发展体能和提高所学的运动技能水平，为终身体育奠定良好的基础。

三、正确把握学习目标和内容标准的设计与关系

（一）正确认识学习目标与学习内容之间的关系

《体育与健康课程标准》的学习目标采用综合取向模式描述内容标准，并将学习目标分为结果性目标和体验性目标两大类。前者指向学习活动预期应达到的标准，用于“运动技能”和“身体健康”学习领域；后者指向学生心理感受、体验和情感教学的表现描述，用于“运动参与”“心理健康”和“社会适应”学习领域。课程强调以“目标统领学习内容”，强调实施同一学习内容具有实现多个学习目标和多元价值的功能；指出同一目标可以选择不同内容与方法，并不机械规定具体的实施步骤，而是依据目标统领学习内容的要求，灵活地、具有创造性地选择和运用适当的内容与方法。这有利于提高体育与健康课程的弹性，克服以往学习中一些学生“吃不了”和另一些学生“吃不饱”的现象。《体育与健康课程标准》明晰了以下关系。

第一，界定了课程的内容和范围，为具体教学内容和教学方法的选择和设计指明了方向。

第二，认识了教与学的方法与策略，为确定课程的性质和类型、为课程内容结构方式的具体实施和教学组织活动的形式安排提供了支持依据。

第三，为课程评价和教学评价的构成提供支持指向，建立了对课程内容和教学活动进行价值判断的基本标准。