

学校体育工作参考资料 ⑤

如何上好中小学体育课

沈阳体育学院理论教研组编
江苏省扬州地区学校体育教研站
江苏省高邮县学校体育教研站 翻印

目 录

要切实上好体育课	1
1、全面贯彻党的教育方针,认真搞好学校体育工作	2
2、体育课的地位和任务	3
3、怎样认识体育教学和生产劳动、军事训练相结合	4
4、体育教学怎样与卫生保健工作相结合	5
5、体育教学怎样与《国家体育锻炼标准》相结合	5
6、上体育课教师要遵守那些教学原则	6
7、体育课有几种类型	7
8、什么是体育课的结构,怎样安排	8
9、体育课为什么要分组,怎样分组	9
10、怎样进行分组教学	10
11、体育课为什么要做准备活动,怎样做准备活动	12
12、体育课为什么要做整理活动,怎样做整理活动	12
13、体育教学中如何培养和发挥体育小组长的作用	13
14、上体育课时如何运用场地器材	14
15、如何安排每一次课的教材	14
16、怎样钻研教材	15
17、什么是诱导性练习和转移性练习	16
18、一个动作由那些要素组成	16
19、体育课中怎样对学生进行政治思想教育	18
20、体育课怎样贯彻启发式教学	19
21、体育课中教师怎样严格要求学生	20
22、体育课怎样做到“精讲多练”	21
23、体育课怎样运用示范法	22

24、体育课怎样运用完整法和分解法·····	23
25、体育课怎样运用练习法·····	23
26、体育课怎样运用竞赛法·····	24
27、体育课怎样运用纠正错误动作法·····	25
28、体育课中怎样进行个别对待·····	25
29、体育课中怎样进行身体素质训练·····	26
30、怎样组织游戏教学·····	27
31、体育课如何防止伤害事故·····	28
32、怎样安排冬季体育课·····	28
33、女学生月经期间如何上体育课·····	29
34、如何上好保健体育课·····	29
35、什么是课的运动量,一次课的运动量怎样安排·····	30
36、发现运动量大或小怎样调整·····	31
37、怎样测定和分析体育课的运动量·····	31
38、什么是课的密度,怎样加大课的密度·····	32
39、怎样测定课的练习密度·····	34
40、怎样制定全年教学计划·····	36
41、怎样制定学期教学计划(教学进度表)·····	38
42、怎样写课时计划(教案)·····	42
43、体育课怎样进行成绩考核·····	44
44、什么是体育课的常规·····	44
45、怎样备课·····	45
46、怎样分析体育课·····	45
47、体育教师怎样不断提高教学水平·····	46
48、体育教师怎样依靠党的领导,配合有关方面,做好学校体育工作·····	47
49、怎样上好室内体育课·····	48

要切实上好体育课

《新体育》评论员

青少年是祖国的未来，切实抓好学校体育工作，造就大批“又红又专立场稳，身强力壮骨头硬”的无产阶级革命事业的接班人，是一项具有深远战略意义的大事。

学校体育工作的内容包括体育课、早操、课间操、课外活动和小型多样的竞赛活动，上好体育课则是学校体育工作的重要一环。它是传授体育技术知识，增强学生体质，加强学生革命秩序和革命纪律教育的重要阵地。当前，要切实上好体育课，还需要解决一些认识问题。有人认为，“四人帮”对教育战线的干扰破坏大，教育工作要大干快上，迅速提高教育质量，主要是指数理化等文化课而言的，至于体育课上好上坏，质量高低无关大局。有极少数的学校甚至把体育课挤掉了，或减为每周一节。这些认识和做法显然是片面的，错误的。我们应该看到近几年来“四人帮”全面否定和篡改党的教育方针，破坏教育革命，学校体育工作同样受到了很大的干扰和破坏。有的学校运动场种了庄稼，体育教师改了行，体育课成为调剂课、搭配课、“放羊”课，出现“一堂课，两个球，教师学生都自由”现象，不仅使广大中小学生的体质明显下降，而且败坏学校革命秩序和革命纪律。所以，粉碎了“四人帮”，要迅速提高教育质量，也应当包括提高体育课的教学质量。毛主席早就指出：德智皆寄于体。德智体三育是相辅相成缺一不可的。粉碎“四人帮”后，广大青少年学习文化课的积极性空前提高，这就更加需要关心他们的健康，积极开展各项体育活动。

上好体育课，使学生能更好地掌握体育运动知识和技术，更快地增强体质，就能使他们以更充沛的精力去向科学文化进军。同时，也可以结合体育教学特点，对学生进行热爱党、热爱社会主义祖国的教育，不断提高他们为革命锻炼身体的自觉性，培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

有人认为，学校体育工作要抓“两课、两操、两活动（或三活动）”，事情多，头绪杂，上好体育课在精力上顾不过来。我们认为，这三者有主次之分，切实上好体育课是主要矛盾，应首先抓好。因为课外活动主要是复习体育课所教的内容，体育课上教得对头，课外就练得正确，学生的体质就会更加增强，运动成绩就会更快提高。另外，学会两操，掌握正确的动作要领，也是体育课的教学内容之一。从某种程度上说，体育课的水平，直接影响着“两操”和课外体育活动的质量。还有的同志认为，不少地方，尤其是广大农村，师资差、教材缺、场地小、器材少，体育课难上好。这些具体困难是存在的。但只要我们从思想上重视了，把学校体育工作摆在应有的位置上，把提高体育课的教学质量同提高文化课的教学质量一样放在心上，就能自力更生，逐步克服这些困难。

上好体育课，必须大力提高师资的水平。体育教师要相对稳定、集中，可通过上级分配、自己培训的办法，争取完小以上逐步配专职或半专职的体育教师，以便于他们钻研业务，提高水平。如果由班主任“包干”，给课任教师“搭配”，那么，上好体育课是比较困难的。对已经配备好的体育教师，则可采取假期短训、函授教育、定期举行教研活动，

组织观摩教学等方法，不断提高他们的业务水平。

上好体育课，要结合本校的具体情况，制定好体育教学工作计划，认真备课。要不断改进教学方法，注意充分发挥教师的主导作用，充分调动学生学习的积极性，使每节体育课都有适当的密度和运动量。要坚持体育课的成绩考核制度。根据本地情况定出本地的考核项目和标准。学生的体育成绩应该是评“三好”生的重要条件之一。

上好体育课，努力提高体育课的教学质量，要在学校党组织的统一领导下进行。要把上好体育课同做好课间操，搞好课外体育活动，抓好校代表队的训练结合起来，要做好卫生保健工作，全面提高学校体育工作的水平，为完成新时期教育战线的任务贡献力量。

一 全面贯彻党的教育方针， 认真搞好学校体育工作

体育是全面贯彻党的“教育必须为无产阶级政治服务，必须同生产劳动相结合”，“使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”的教育方针重要组成部分。在华主席为首的党中央领导下，我国的社会主义革命和社会主义建设进入了一个新的发展时期，全国人民正在为实现党的十一大和五届人大提出的“坚持无产阶级专政下的继续革命，开展阶级斗争、生产斗争和科学实验三大革命运动，在本世纪内把我国建设成为农业、工业、国防和科学技术现代化的伟大的社会主义强国”的总任务而奋斗。青少年正处在长身体、长知识的时期，他们是在本世纪内把我国建设成为社会主义现代化强国的生力军。因此，全面地贯彻党的教育方针，认真做好学校体育工作，增强学生体质，对于使他们适应学校教育的要求，并在未来的革命斗争中能够很好地担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务都有着重要意义。

建国以来，在党和毛主席的亲切关怀下，学校体育工作同整个教育战线一样，毛主席的革命路线始终占主导地位，取得了伟大的成绩，各方面工作都积累了丰富的经验。但是，林彪、特别是“四人帮”，出于篡党夺权的罪恶目的，封锁毛主席的指示，炮制了“两个估计”，全面地否定与篡改党的教育方针，他们篡改德育，毁灭智育，取消体育，使学校体育工作和体育教师队伍遭到严重摧残，场地器材横遭破坏，体育教学受到严重干扰和破坏，体育活动放任自流，致使学生体质明显下降。英明领袖华主席一举粉碎了“四人帮”，挽救了革命，挽救了党，挽救了人民，也挽救了教育。在党中央“抓纲治国”的战略决策指引下，教育战线与全国各条战线一样，生机勃勃，形势大好。

要在本世纪末把我国建设成为社会主义的现代化强国，迫切需要培养和造就大批又红又专的建设人材。科学技术人材的培养，基础在教育。我们要正确地全面地贯彻党的教育方针，真正搞好教育革命，认真搞好学校体育工作，大干快上，适应“四个现代化”的需要，这是一项具有战略意义的任务。为此，我们一定要完整地、准确地理解毛主席的教育

思想,提高对学校体育工作的认识,正确处理好德、智、体三者的辩证关系,摆正学校体育工作的位置,继续深入揭批“四人帮”的罪行;一定要认真上好体育课,积极开展课外体育活动,坚持以普及为重点,把普及和提高结合起来,加强体育工作计划性,建立和健全体育工作的制度与措施;一定要把学校体育工作和卫生保健工作相结合,讲究卫生,减少疾病,积极锻炼,提高学生健康水平;一定要发扬自力更生,艰苦奋斗的革命精神,坚持勤俭办事的方针,自己动手,因陋就简,修旧利废,土洋结合,解决体育场地器材不足的问题;一定要加强体育教师队伍的建设,不断提高体育教师的政治与业务水平。体育教师要“忠诚党的教育事业”,积极做好学校体育工作;一定要加强党对学校体育工作的领导,把体育工作列入议事日程依靠群众,深入实际,调查研究,总结经验,指导全面,全面关心学生的成长。

二 体育课的地位和任务

学校体育工作有体育课、早操、课间操、课外体育活动、运动竞赛、代表队训练,以及其他群众性的体育活动,其中体育课是重要的组织形式。按照国家教育部门颁发的教学计划规定,中学生每周必须上两节体育课。体育课的教学大纲、教材,以及体育课的考核项目和标准,都由国家统一制定和规定。认真上好体育课对于全面完成学校体育任务有着重要的意义和作用。

体育课又是学校中社会主义文化课的一方面,在体育课的教学过程中,要认真贯彻党的教育方针,加强政治思想教育,加强体育的基本知识、基本技能和基本技术的教学,打好基础,促进学生在德智体几方面生动活泼地主动地得到发展。从这个指导思想出发,体育课应该完成下列具体任务:

1、促进学生身体的正常生长发育和机能的发展,全面地发展身体素质和人体的基本活动能力,提高对自然环境的适应能力,收到增强体质实效。

身体的生长发育通常以身高、体重、胸围的指标来代表。机能发展是指人体各器官、系统功能的提高,一般指心血管、呼吸、肌肉、物质代谢等机能能力的提高。身体素质是指速度、灵敏、力量、耐力和柔韧等。人体的基本活动能力是指走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越和通过障碍的能力。通常以生长发育、机能发展、身体素质和人体的基本活动能力等四个方面来表示体质这个含义。中小學生正处在长身体、长知识的时期,通过有计划有组织的体育课教学,就能更好地促进上述四个方面的发育、发展和提高,增强体质,使身体适应自然环境变化的要求。因此,这是体育课的重要任务。

2、学习和掌握体育的基本知识、基本技能、基本技术,教会学生用科学的方法锻炼身体。

体育的基本知识主要是指中学体育教学大纲中规定的一至三年级、四至五年级的体育基本知识内容。体育的基本技能和基本技术是指教学大纲中规定的队列和体操队形,跑、跳跃、投掷,基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠,篮球,武术,以及选用教材。在体育课教学过程中,教师通过理论讲授和实际教学,使学生懂得锻炼身体的方法,掌握与

提高体育的基本技能和基本技术，反复练习，就可以收到增强体质的实效。

3、教育学生热爱党，热爱社会主义祖国，提高他们为革命锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，关心集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

政治思想教育要结合体育课教学过程的特点，根据体育教学大纲和针对学生具体情况去进行。体育课中认真做好思想教育，就能坚持体育课的社会主义方向，有利于完成课的各项具体任务。

上述各条任务之间是有机联系的，应当全面贯彻。其中政治思想工作要渗透到体育课的全过程。掌握体育基本知识、基本技能和基本技术与增强体质是互相联系，互相促进的。在一系列体育课的教学过程中，根据对象、教材进度等具体情况，可有所侧重。如新教材可侧重于教体育基本知识、基本技术、使学生正确的掌握知识与技术，学会科学地锻炼身体的方法，并在反复地练习中，发展身体，增强体质；在教复习教材时，要不断地改进和提高技术，着重发展身体，增强学生体质。

三 怎样认识体育教学和生产

劳动、军事训练相结合

体育与生产劳动、军事训练相结合，是全面贯彻党的教育方针，培养无产阶级革命事业接班人的需要，也是把我国建设成社会主义现代化强国的需要。这就要求体育教学要密切结合生产劳动和军事训练。

由于林彪，特别是“四人帮”的干扰和破坏，一度出现过生产劳动、军事训练“取代”体育教学的错误倾向，影响了体育不能更好地为生产劳动与国防建设服务。为此，必须彻底批判反革命修正主义路线，肃清其流毒，拨乱反正，正本清源，提高对体育教学与生产劳动、军事训练相结合的认识。

体育为社会主义经济建设和国防建设服务，这是上好体育课，搞好学校体育工作的出发点，也是体育教学与生产劳动、军事训练相结合的出发点。从体育科学特点出发，体育为社会主义经济建设和国防建设服务，主要是表现在人们参加体育活动后，锻炼具有吃苦耐劳的强健的体魄。因此，在体育教学中，就要加强思想教育，提高学生为革命而练的自觉性，全面锻炼身体，增强学生体质，为参加生产劳动和国防建设打下坚实的身体基础。

社会主义劳动和严格的军事训练，有助于锻炼学生思想和增强体质，但是，它们是在特定条件下的活动，带有一定程度的局限性。体育是有目的有组织地全面锻炼身体的一种积极有效的手段，它与生产劳动、军事训练在目的上、组织特点上都有区别，不能以生产劳动、军事训练代替体育。全面锻炼身体，就需要选择适合学生年龄特征的体育内容与方法。实践证明，田径、体操、球类、武术等项目是增强体质行之有效的项目，为学校课内课外体育活动广泛采用，因此，体育课应该以这些内容为主。与此同时，在有利于加强思想教育，有利于增强学生体质，方便教学的前提下，也可以选择一些反映生产劳动、军事

训练的形式和内容,作为体育课的教学内容。如军事训练中的队列、投弹、障碍,和以某种生产劳动为主题而编选的游戏等内容。

学生在参加生产劳动期间,要创造条件,适当地开展体育活动。

四 体育教学怎样与卫生保健工作相结合

学校体育与卫生保健工作,是保证学生身体健康,增强学生体质不可分割的两个方面。通过体育锻炼可以促进身体的正常生长发育,人体机能和身体素质的发展,以提高适应外界环境和抵抗疾病的能力。讲究卫生,可以减少发病率,提高健康水平。只有把体育与卫生保健工作结合起来,才能更有效地增强学生的体质。

体育教学和卫生保健工作相结合,就是要使体育教学工作符合卫生的要求,保证体育教学的科学性,通常要注意下面几点:

1、要贯彻“预防为主”的方针,经常教育学生讲究卫生,使他们认识“环境卫生是增强体质的外因,内因就是锻炼身体”。因此,既要讲究卫生,又要积极参加体育锻炼。体育教师要利用室内课,集中讲授有关体育与卫生知识。在日常教学过程中,也要经常向学生讲授人体结构、生理机能,以及体育活动中有关卫生常识,使学生懂得体育与卫生关系,懂得为什么要做准备活动,懂得体育活动时怎样自我监督。对女生要讲授青春期的卫生知识,使她们懂得月经期的卫生和怎样参加体育活动的常识。

2、要注意教学的环境卫生‘教育学生要讲卫生,爱清洁,不要随地吐痰,保护场地器材的整洁。要尽可能利用自然条件,如日光、空气、水等锻炼身体。要教育学生讲究个人卫生。

3、要注意课中的安全措施,防止发生伤害事故。要教育学生认真做准备活动和整理活动。要经常检查场地器材的设施和布置是否符合安全和卫生的要求。对某些险难动作、投掷动作和体操动作要加强组织,做好帮助与保护,并且严格规定练习的顺序。要检查学生,特别是低年级着装、佩带是否合于卫生和安全的要求。

4、要根据不同对象,对内容要求、运动量大小要有不同安排。如中学男女生之间,生理上有明显差别,内容选配与要求,运动量的安排就要有所不同。对身体病弱者和女生例假期,要注意个别对待,针对学生具体情况,妥善地安排练习内容和运动量。

5、要建立学生的体育与健康状况卡片,记载学生体育课考核成绩和健康状况。体育教师还要配合卫生室,定期检查学生身体,以便及时了解学生身体健康状况。

6、要配合学校有关部门组织学生做眼保健操和脊柱弯曲防矫操,宣传教学卫生。

五 体育教学怎样与

《国家体育锻炼标准》相结合

《国家体育锻炼标准》(下简称《标准》)是经国务院批准公布的开展群众性体育运动的一种体育制度。学校推行《标准》,是全面贯彻党的教育方针和体育方针,培养德智

体全面发展的无产阶级革命事业接班人的手段之一。通过有计划有组织地推行《标准》，可以提高学生为革命锻炼身体的自觉性，按照一定的目标要求自己，坚持经常锻炼，不断地增强体质和提高体育运动技术水平。

学校推行《标准》要同体育教学紧密结合起来，做到课内课外相结合。目前，一些学校的做法是：

- 1、在室内讲体育基本知识课时，把《标准》列为专题讲授。在体育课进行时，结合实际，经常向学生讲解《国家体育锻炼标准》的精神及《标准》的项目和要求，鼓励学生为革命锻炼身体。教育学生讲究卫生，注意安全，学会科学的锻炼身体的方法。有的学校还利用广播、墙报等形式，宣传推行《标准》的意义和方法，推动学生积极参加体育活动。

- 2、把《标准》中的主要项目，相应地纳入各年级体育课的教学计划。在教学中，要教会学生掌握该项动作的方法和要领，懂得互相帮助与保护。这样，学生就会在课外活动时，自己去组织锻炼。

- 3、把《标准》的项目标准，相应地列为体育课考核的项目和标准，有计划地安排在学期教学计划里，进行定期考核。这样，既进行了体育教学考核，又推动了《标准》的开展。

- 4、把体育课的教学分组和《标准》的锻炼小组有机地结合起来。这样就可以根据不同性别、年龄、体育技术水平、身体条件，在教学中分别对待，也便于课内课外的要求与组织统一起来。

- 5、加强体育积极分子的培养，教会他们组织准备活动、整理活动的方法，指导和帮助保护的方法，以及体育卫生常识。除了在体育课进行时有目的地培养和发挥他们的作用外，还可以结合备课、专门组织集训等方式来培养与提高他们。

六 上体育课教师要遵守那些教学原则

体育课是一个有组织的教育过程。在这个过程中，体育教师要根据国家规定的体育教学大纲，针对学生的实际情况，科学地选配和安排课的内容，采取一系列正确的组织和教学方法措施，才能正确和全面地完成课的任务。科学地安排课的内容，组织和教育、教学的方法，体育教师就要根据人们认识客观世界的规律和人体机能活动的规律，结合体育课教学过程的特点，提出体育教学的基本原则，作为体育教师组织体育课教学的准则，这对于完成课的任务，提高课的教学质量都具有重要的意义。

体育教学原则主要有以下几个方面：

自觉性积极性原则：使学生提高为革命锻炼身体的自觉性，调动他们学习的积极性。贯彻这个原则，首先要在体育课中加强思想教育和目的教育。课中提出的每项教材、每次练习、每个措施，都要使学生明确目的与要求。第二，要根据不同对象，提出切合学生实际水平的内容和要求，采取比赛法、变换法等多样化的教学方法。第三，运用启发式教学，发扬教学民主，开展“官教兵，兵教官，兵教兵”的群众练兵运动，抓骨干、树典

型，因势利导。最后，要精讲多练，让学生有足够的练习时间与次数，以便调动学生锻炼的积极性。

从学生实际情况出发原则：使体育课的教学工作有的放矢，收到实效。贯彻这个原则，体育教师要深入实际，调查研究，了解和分析学生的思想、身体、技术情况，以及个人爱好。针对上述不同情况，除了共同完成一般任务与要求外，要有个别对待。在内容的要求、运动量大小的安排、教学的分组、教法的运用上，都要有不同的要求和措施。

直观性原则：使学生建立知识与技术的正确概念。贯彻这个原则，体育教师要运用正确和形象化的语言讲解，动作示范，典型分析，以及运用图表、模型、信号、帮助保护等方法去组织教学。

系统性原则：使学生由浅入深、由简到繁、由易到难，循序渐进地参加体育活动，以便更好地掌握体育知识与技术，增强学生体质。贯彻这个原则，体育教师要加强教学工作计划性。在安排教学计划时，教材难易度的选配，运动量大小的安排，教学条件的变化，都要循序渐进。内容的选配要少而精，有主有从，同时，要注意教材之间的纵横关系，注意互相之间的影响。此外，要根据对象和教材的特点组织课，每一堂课的教材顺序，教学组织、教法步骤等方面，都要有严密的系统性。

巩固性原则：使学生牢固地掌握体育知识与技术，不断地提高学生的健康水平。贯彻这个原则，体育教师要合理地安排教学工作计划，保证每项教材有一定的练习时间和次数，还要注意新旧教材结合，做到“温故而知新”。要不断改变练习环境与条件，逐步提高要求。要加强体育基本知识和基本技术教学，打好基础，有些发展身体素质的重点教材，要课课都练习。要认真做好体育课的成绩考核，检查学习质量，巩固学习成果。

合理组织运动量原则：运动量是指练习所给予人体的生理负荷量。体育教学是学生反复练习，掌握与提高技术，增强体质的过程，合理地组织运动量，就能促使学生更好地完成上述任务。贯彻这个原则，体育教师要认真搞好调查研究，根据对象、教材、任务、气候等不同情况，课前周密计划安排，课中加强组织与思想教育，并针对课中实际情况，及时予以组织与调整。

七 体育课有几种类型

研究体育课类型的目的在于明确课的任务和特点，以便科学地组织教学，提高课的教学质量。

中小学体育课根据每次课内容的多少可分为单一课（如跑、体操、兰球等）和综合课（即有两个以上不同性质教材的课）。根据每次课的主要任务，可分为新授课、复习课和检查课。

新授课：这种类型课是以新教材为主的课。其主要任务是使学生掌握新教材。上新授课时，教师应正确的运用教学方法，使学生对新教材建立正确的概念。在组织教学中，教师应着重去解决学生普遍存在的缺点和错误，利用各种手段防止和纠正错误动作。运动量不宜过大。要注意安全，加强帮助保护。

复习课：这种类型课是以复习教材为主的课。其主要任务是使学生改进、提高和巩固已学过的动作，发展学生的身体。上复习课时，教师应根据学生已掌握动作的情况，对复习教材提出明确的要求。在组织教学中，教师应在集中指导的基础上加强对个别学生的指导。对学习困难的学生，除了在思想上给以鼓励之外，应采用诱导性练习或转移性练习，帮助保护等有效措施，帮助他们改正错误动作。对较好的学生可适当提出更高的要求。上复习教材时，应增加学生练习的时间和次数，适当地加大运动量，以便更好地增强学生的体质。

检查课：这种类型课是以考核教材为主的课。其主要任务是检查学生对已学过教材的掌握情况和所达到的成绩。上检查课时，要使学生明确考核的目的与要求，端正态度，积极地参加考核。做好准备工作，加强安全措施，防止发生伤害事故。考核时由于学生精力比较集中，是改进和提高动作的好机会，教师应加强指导。考核后做好总结，肯定成绩，指出问题，指出努力方向。

中小学体育课除在室外进行外，每学期都要安排一定的室内体育知识讲授课。实践证明，体育知识讲授课能使学生明确学习目的，启发他们为革命而练的自觉性和积极性，同时也可向学生讲述一些体育卫生基本知识，使学生懂得和掌握科学锻炼身体的方法。教师应予重视，认真上好。

八 什么是体育课的结构，怎样安排

课的结构是指在一次课中合理的安排和进行教学工作的顺序。根据体育教学过程的客观规律（人的认识规律和人体机能的活动规律），课的结构通常有三个部分，即准备、基本和结束部分。

准备部分：

任务是组织学生起来，使他们明确课的任务和要求。通过各种身体练习，使机体迅速进入工作状态，同时促使学生身体的全面发展。

准备部分的内容，一般包括：组织与教育工作；一般的和专项的身体练习，教学大纲中活动量不大的发展身体素质的教材也可以放到这一部分来进行。

组织方法，可以定位做，也可以行进间做；可以集体做，也可以分散做，但在一般的情况下还是采取集体形式做。

时间，一般为8—12分钟。

基本部分：

任务是使学生掌握与提高基本知识、技能与技术，增强学生的体质，有针对性地进行学生的思想工作。

在基本部分的教学中，要合理地解决教材安排的顺序和分组教学的形式（见第10、15题）。

时间，一般为30—35分钟。

结束部分：

任务是有组织地结束一次课的教学工作。通过整理活动使学生逐渐地安静下来。做好课的总结。

结束部分的内容，除做整理活动外，教师还要做简要的小结，宣布下次课的内容，也可适当的布置课外作业。

组织方法，一般可集体做，也可分组进行。

时间：一般为3——5分钟。

在教学实践中，也有将准备部分分为开始和准备两个部分，即四个部分的课。开始部分任务是组织学生和进行政治思想教育。四个部分一般用于低年级教学。

此外，还有把一堂课分为开始、基本和结束三个部分的。开始部分和结束部分时间安排都比较短，把基本部分的时间增长。基本部分的内容包括：（1）结合田径、体操等教材的学习做准备活动；（2）发展身体素质的教材；（3）田径、体操等教材的学习。

课的结构中的每个部分是互相联系的，都是为完成课的任务而服务的。课的结构中的每个部分不是一成不变的，它应随着课的任务、内容和学生不同而不同。

九 体育课为什么要分组，怎样分组

为了使教学能够符合学生的实际水平，区别对待，充分地利用场地器材，以及培养和加强学生的组织纪律性，提高学生学习的自觉积极性，在中小学的体育课中，要采用分组教学的形式。

学生的分组要根据教学的任务和学生的实际情况。中小学一般是男女合班，首先应按性别不同，将男、女生分开；然后再根据学生的身体发育、健康情况和身体训练水平，分成若干小组。一般以分二至三个小组为宜。在目前中小学体育教学实践中，多数是采用这种方法。根据教学的需要和实际条件的允许，也可以把几个班合起来上体育课，这样男女生可分别按不同条件编组，即合班分组。合班分组的优点是分组更切合学生实际，有利于对不同组的学生提出不同的任务和要求，也有利于充分发挥教师的专长，取得更理想的教学效果。

不论按那种方法分组，各组的学生要相对固定，并由师生推选政治思想表现好，又有一定体育基础的学生担任组长、付组长。组织推选工作时，体育教师要与班主任、班团干部共同研究，使小组长能充分发挥“小先生”的作用，协助教师上好课和开展好班级的课外体育活动。

单班同一性别按健康分组的标准，一般是：

第一组：身体发育正常，身体健康，身体训练水平较高。

第二组：身体生长发育、健康状况和体育训练水平都比第一组差。

第三组：身体生长发育和健康方面有显著的（暂时或永久性）缺陷，身体训练水平很差。有的班级可能只有个别学生，不够一组，可个别对待。

十 怎样进行分组教学

在中小学体育教学中，通常采用分组教学。分组教学分为分组不轮换和分组轮换两种形式。

分组不轮换：将学生分成几个小组，在同一时间里进行同一教材的练习。如图：〈见本页上图〉

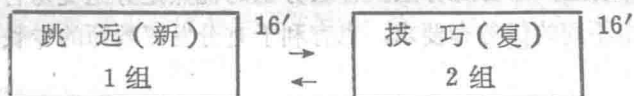
分组不轮换的优点是便于教师统一要求，统一掌握时间，统一指导，也可以合理地安排教材的顺序和运动量。不足之处是，在场地器材数量限制情况下，就会使课的密度和运动量受到影响。



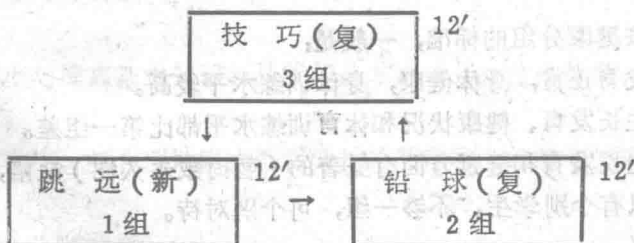
分组轮换：将学生分成几个小组，在教师的指导和小组长的协助下，分别进行不同教材的练习。到予定的时间，互相轮换学习的内容。

分组轮换的具体运用形式很多，通常运用的有：两组一次等时轮换，三组两次等时轮换，四组三次等时轮换，四组三次不等时轮换等形式。

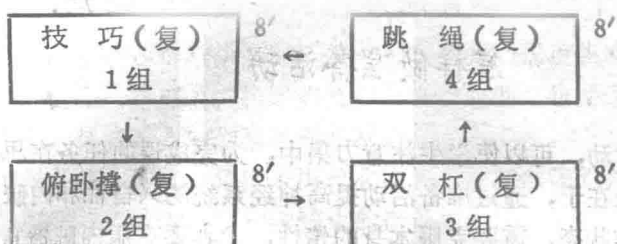
两组一次等时轮换：



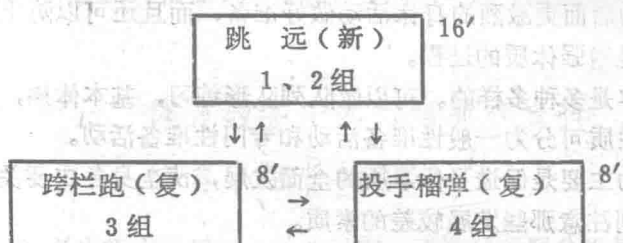
三组两次等时轮换：



四组三次等时轮换：



四组三次不等时轮换：



分组轮换教学的优点在于：可以在场地小、器材少的条件下，使学生获得充分的活动机会。不足之处是：在合理的安排教材的顺序和运动量，以及教师对学生的全面指导上，都存在一定的困难。在运用分组轮换的组织方法时，应注意以下三点：第一，选择的教材在生理负荷量上相差不能太大；第二，教师要把主要的力量放在新教材上。如果都是复习教材，应重点照顾困难的或危险性较大的教材；第三，教材的轮换顺序有一组或两组不很合理时，要照顾体弱组和女生组，使他们获得较好的学习条件。

除上述所谈的几种具体的分组教学形式之外，教学实践中还常见一种分组轮换与不轮换结合运用的形式。如图：



这种形式一般是在一次课中有三个主要教材，各教材之间运动量的差距较大，有的教材不受场地器材限制（如武术、耐久跑等），而有的教材又受场地器材限制（如支撑跳跃、双杠）的情况下采用。

总之，在教学中分组教学的具体方式是多种多样的，采用那一种方式，时间如何分配，应根据教学的内容、任务、学生人数，组织纪律及场地设备等条件而定。

十一 体育课为什么要做准备活动,

怎样做准备活动

体育课做准备活动,可以使学生注意力集中,为完成课的任务在思想上做好准备。准备活动更重要的意义在于,通过准备活动提高神经系统的兴奋性和内脏器官的机能。人体从安静状态进入工作状态,需要克服本身的惰性,尤其要克服内脏器官的惰性,使内脏器官与肌肉运动协调一致。另外,准备活动可以促进有机体新陈代谢加强,体温升高,使血液中氧气向组织细胞释放,保证氧气的供应,这就能使各组织器官较快地发挥较高的工作效率。这些,不仅为后面更激烈的身体活动做好准备,而且还可以防止运动伤害事故,认真做好准备活动也是增强体质的过程。

准备活动的内容是多种多样的。可以做队列队形练习,基本体操,走、跑、跳、游戏等。准备活动按其性质可分为一般性准备活动和专门性准备活动。

一般性准备活动主要是促进身体素质的全面发展,使全身各主要关节、韧带、肌肉群都得到活动,要特别注意那些发展较差的素质。

专门性的准备活动的性质,一般与体育课的主教材相似,为掌握与提高主教材在身体上和技术上做准备。如果学生分组进行不同的练习,专门性的准备活动也可分别进行。

某些重点发展身体素质的课课练教材,有的可以作为课的主教材,有的结合田径、体操等教材安排在课的准备部分进行。这样就会使准备活动的内容更加充实,既有效地做了准备活动,又使学生的身体得到了一定的锻炼。

准备活动的内容是多种多样的,但在一堂课中必须根据课的任务,教材和学生的特点,正确地组织和安排,要讲求实效。准备活动内容安排应有一定的系统,并且要逐渐地增加运动量。

十二 体育课为什么要做整理活动,

怎样做整理活动

整理活动的目的,是使运动所造成的疲劳较快的消除。使学生高度兴奋的精神安静下来,使学生的身体由紧张的运动状态逐渐地过渡到相对静止状态,以适应新的学习任务。

运动引起身体的生理变化并不是随着运动的停止而同时消失。剧烈的运动刚结束时,学生的呼吸和脉搏频率都高于静止状态时的水平。这说明运动结束以后,内脏器官工作量比安静时要大,以补偿运动时所缺少的氧气。以中距离跑为例,氧的需要量要超过平时的十五倍多,如果不做整理活动而突然静止下来,就会妨碍强烈的呼吸动作,影响到氧的补充。由于腿部肌肉的放松也影响静脉血的回流,心脏的血液输出量因而减少,血压下降。由于重力的作用,血液不易送到头部,甚至可能造成暂时性的脑贫血,产生一系列的不良感觉,如恶心、呕吐、面色苍白、心慌、甚至晕倒等。所以,在紧张的激烈运动后突然停

止下来，不只是加重了疲劳，而且有晕倒的危险。适当地做好整理活动，就可以避免产生上述一些不良现象。

当然，体育课由于内容和组织教法不同，课的紧张和激烈程度也有所不同。有的课即使没有造成深度疲劳，但是，轻度的或局部的疲劳总是存在的，也要通过整理活动来消除紧张与疲劳状态。因此，体育课不能忽视整理活动。

整理活动的内容是多种多样的，具体采用什么内容，要根据课的具体内容、学生在课中的具体情况而定。整理活动的内容应和刚结束的运动相衔接。一般说来，整理活动的内容应着重于呼吸运动和较缓的全身运动。整理活动的运动量不宜大，要逐渐减少，尽量使肌肉放松。当呼吸和心跳已较稳定，运动中产生的一些明显不适感觉消失时就可以了。根据教材和课的具体情况，整理活动可以安排在课的结束部分，也可以安排在某个教材练习结束时。

十三 体育教学中如何培养和发挥 体育小组长的作用

体育教学是教师和学生两方面积极活动的过程，通常又采用分组教学，这就要求在教学中走群众路线，充分调动学生的自觉性和积极性，培养和发挥体育小组长的作用。

如何培养和发挥体育小组长在教学中的作用呢？

1、课前要认真做好培训工作。

要使小组长在教学中发挥作用，就要做好培训工作。培训工作可以定期、不定期或结合教师的备课进行。在培训工作中，首先要加强思想教育，使他们树立做好工作的责任心和光荣感，要求他们在学习、劳动和体育活动中均能起模范带头作用。其次，要教会他们掌握一定的体育基本知识和技术，并要注意培养独立工作的能力。

定期培训是根据体育教学任务和要求，订出培训计划，利用节、假日或课外时间进行。

不定期培训是根据阶段的教学任务和要求，灵活的安排时间，可有所侧重的解决教学中的一、二个重、难点问题，也可根据小组长的实际情况，解决某一方面的问题。

教师和小组长一起备课，每周可利用一次课外时间，共同研究教学中的问题，使小组长事先了解课的内容与要求，初步掌握教材的技术方法和保护方法。教师可向小组长交待任务和要求。

2、要充分信任，大胆使用。

上课时，可由小组长集合整队，领操、指挥队伍调动，分组教学时，可以让小组长带领同学们进行练习，使小组长起到“小先生”的作用。教师对全体学生应进行思想教育，使他们支持小组长的工作，服从小组长的指挥。小组长的工作取得的每一个成绩，教师都应肯定和表扬，对他们存在的缺点要耐心地帮助。这一点对提高小组长在同学中的威信，以及提高独立工作能力都是很重要的。

3、教师要经常地从小组长那里听取同学们对教学的意见和要求。这样做，一方面可

以不断地改进教学,提高教学效果。另一方面,也可提高小组长对搞好工作的责任感和积极性。

十四 上体育课时如何运用场地器材

运动场地和器材是上好体育课的必要物质条件,有效地运用场地器材是提高体育教学质量的一个重要因素。

1、对现有运动场地应有一个合理的布局 and 安排。活动范围不大的运动项目,如单杠、双杠、爬绳等器材尽量利用场地的边角或较小的零碎地块。投掷场地的安排,应考虑到对其他项目的影 响。

2、学校在排课程表时,要充分考虑到体育运动场地和器材情况,尽可能地做到体育场地既不空闲又不拥挤。

3、同一时间上课的老师在备课时,应划分场地使用范围,以免上课时互相影响。

4、如场地器材不足,在组织教学时,可根据课的任务、内容、学生、场地器材等情况,采用分组轮换教学的组织形式,这样做有利于充分利用现有的场地器材,加大课的密度和运动量。

5、当学生对教材基本掌握时,在保证安全的前提下,可使用流水作业(即一个接一个的不间断地练习),充分利用场地器材。

此外,根据学习环境和条件,可以充分利用地形、地物组织教学。

十五 如何安排每一次课的教材

每次课的教材是由学期计划(即进度计划)规定的,一般有二——三个教材。现在谈谈怎样合理的安排每次课教材先后顺序。

1、新旧教材或难易教材安排的顺序,一般是把新教材或复杂的教材安排在前面,这样做学生能用最充沛的精力去完成新教材或复杂的教材。

2、容易引起高度兴奋的教材,如游戏、球类比赛等,一般是安排在课的后半部分,如果放在课的前半部分就会使学生过度兴奋,可能影响其他教材的进行。

3、对于速度、灵敏和力量、耐力不同性质教材的安排,一般是把速度和灵敏性质的教材安排在课的前半部分,力量和耐力性质的教材安排在课的后半部分。这是因为力量和耐力性质的教材容易引起身体的疲劳,灵敏和速度教材又要求人体协调配合,如果把力量和耐力性质的教材安排在课的前半部分,造成疲劳,就会影响后边教材的进行,甚至会发生伤害事故。

4、对运动量大小不同教材的安排,则应根据人体机能活动规律(即上升——保持——下降),逐步加大和有节奏的安排。

以上是一般安排教材顺序的要求,但在实践中往往会有矛盾。如某次课出现新教材——爬绳,按照新旧教材安排的顺序,应把它放在课的前半部分,按照教材的性质来安