

体育教学研究成果

主编:李洪亮

山东省地图出版社

PDG

体育教学研究成果

主编：李洪亮

山东省地图出版社

二〇〇四年八月

图书在版编目(CIP)数据

体育教学研究成果 / 李洪亮著. — 济南: 山东省地图出版社, 2004. 8

ISBN 7-80532-746-7

I. 体... II. 李... III. 高等学校—体育—教学研究 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 075766 号

山东省地图出版社出版 发行

(济南市二环东路 6090 号 邮编: 250014 电话: 8930993)

山东省地图出版社印刷厂印刷

2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 开 印张: 16

字数: 380 千字 印数: 1—3000 册

定价: 58.00 元

前 言

党中央和国务院在全国教育工作会议上,明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。”既指明了学校体育在素质教育中地位,又明确了我国学校体育的任务。

搞好学校体育工作,最直接地取决于体育教师的专业素质和管理能力,并不断的利用科研能力的提高更新自己的知识,总结和发展体育教育研究,才能跟上学校体育的发展步伐,在人才竞争极为激烈的现代社会,不进则退,不学则汰。

回顾改革开放以来的学校体育改革,首先是思想的拓宽,学校体育不仅要为提高学生体质与健康水平服务,更重要的是为学生终身体育服务;多种体育教学与训练模式被引入学校体育,体育教学效率提高;应用现代科研设计方法开展教学与训练的研究工作,使学校体育改革进一步深化,使体育教育工作者成为“授健身强体之知识,铸健康强壮之体魄”的高素质人才队伍。

学校体育的根本任务是培养人才,使学生树立终身体育健身意识,掌握终身体育健身技能,教学成果产生的越多,我们的教学质量就越高,本次通过本科教学研究中学员在一线辛勤工作的教师,教学辅助人员和教学管理干部经过长期的实践中取得的教学成果,是他们创造性劳动的结晶,我们收录编辑了优秀成果专集,由于时间紧,编者水平有限,在文章文责自负的基础上尽量做好编辑工作,敬请读者批评指正。本书的编辑出版得到山东省地图出版社的大力支持,谨致以衷心的感谢。

编 者

2004年5月

编 委 名 单

主 编: 李洪亮

副主编: 张 武 田 彤 刘新宇

编 委: 李云安 李 涛 李保安 刘红燕 李 坤

汤 文 张 彤 任海涛 周玉强 陈晓军

朱俭峰 王 颖 黄 莺 时传霞 张 娜

李 晶 李 卫 王 进 董 昱 李繁荣

艾 军 亓圣华 井厚亮 张玉金 侯迎春

杨小叶 黄 河 李德生 孙 皓 王瑞静

王 辉 沙 磊 牛 婷 孙 莉

责任编辑: 王美华

文字排版: 唐春梅 方 晖

目 录

大学试点课程课题发展思路研究	李洪亮(1)
体育与健康课程改革	刘 弛(6)
体育健康教育能力与体育意识的发展对策	
意识的发展对策	李云安 马 迎(10)
浅谈学校体育与素质教育	张书鑫(16)
在体育与健康课程中要全面关注中学生的	
行为表现	解西红(19)
论体育与健康课堂心理教育	马天军(23)
教与学的互动评价研究	宋立萍(28)
试论综合评价在体育教学中的激励作用	金 怡(33)
体育课分层次教学评价方法的研究	张 斌(39)
和谐发展体育教学	仇法营(43)
论体育教学中的素质教育	雷 雳(46)
现代中学体育教师素质的时代性	张 超(50)
体育教学中行为规范及心理品质的培养	马传红(56)
提倡表扬法教学,提高体育教学效果	刘玉芝(60)
浅析学校体育教学中学生体育态度的培养	孙立东(63)
体育教学中培养学生能力的探讨	李 霞(69)
谈在体育教学中应重视学生	
兴趣的培养	曹珊珊 刘淑敏(74)
21 世纪人才的需要特征与学校体育	
教学的对策	赵艳平(78)
试谈体育教学中学生兴趣的激发	孙秀枝(84)
如何培养学生上体育课的兴趣和积极性	西绍英(88)
如何培养学生体育课的兴趣	刘 涛(92)
浅谈体育教学中培养学生的创新能力	王 建(97)

浅谈体育课堂教学中的创新	赵 青 (101)
试论中学体育课的导入与发挥学生自主性的结合	宫克刚 (107)
体育教学中的德育教育	董继勤 (113)
初探体育课如何渗透思想品德教育	李 振 (117)
浅谈体育教学中的德育教育	田居清 (124)
新课改中体育教师如何发挥教学主导作用	芦 毅 (129)
浅谈如何提高体育后进生上课的积极性	赵 慧 (134)
“体育 + 快乐 = 健康”——浅议体育教学中的“快乐体育”	焦洪涛 (139)
初中快乐体育教学初探	谢兆军 (148)
让孩子体验成功, 快乐的学习	毕妍学 (154)
小学“快乐体育”的教学	侯传果 (158)
浅谈学校体育如何实施素质教育	张文河 (163)
浅谈室内体育课的内容设计	徐玉芹 (167)
浅谈选项教学对学生健康发展的积极作用	李彦军 (170)
“启发式”教学模式在体育教学中的应用	刘文静 (175)
浅析体育教学中的“启发式”教学模式	隗 芸 (181)
中学体育课准备活动初探	宁现亮 (188)
浅析如何处理体育教学中遇到的实际问题	吴继辉 (194)
体育教学对学生身心素质的影响	陈晓峰 陈晓军 张 娜 (199)
情绪智力与中学体育教育	刘圣群 (204)
浅析初中体育教学中人际关系的改善	房安财 (209)
新时期体育教师怎样受学生欢迎	陈延平 (212)
浅析多媒体信息技术与体育教育的关系	王 岩 (216)
漫谈我国女子体育的兴衰与崛起	林允陵 (223)
引源头活水, 哺世纪人才——浅谈对高中女生开设形体课的现实意义	冯 峰 (228)

对高校体育教改中女生生理和心理特征的	
研究与探讨	刘洪燕 (234)
初探初中女生的体育学习——分析初中女生	
体育学习动机, 培养体育学习兴趣	张松波 (238)
高校体育要产业化经营	崔爱军 (250)
体育教学中非智力因素的培养	高志勇 (255)
对神经类型测定综合心理运动能力的	
实验分析	李云安 王庆玉 (260)
对赛前紧张和焦虑的认识与分析	孙 鸣 (267)
浅析健身运动与心理训练	冯承利 (275)
试对高校二传手选材培养的探讨	田 彤 王 进 (281)
体操教学和训练促进学生社会化研究	李 涛 赵俊峰 (285)
“在体操教学中贯彻“以人为本”和	
“人文性”观念	刘正泉 赵俊峰 (289)
试论女子自由体操的审美欣赏特征	孙 燕 (294)
对燕山学校初中一年级健美操教学	
现状的分析	姚惊惊 (298)
浅析摔跤运动员损伤的特点	侯迎春 袁延领 (303)
浅析武术教学中的示范法	刘瑞新 (308)
关于传统武术发展与教学问题的	
几点思考	王 丽 刘建国 (313)
学校体育的心理健康治疗与	
运动处方	陈晓峰 陈晓军 张 娜 (318)
从第十四届亚运会看亚洲竞技田径发展态势	李保安 (324)
浅析短跑起跑与心理因素的关系	张绍亮 (335)
800 米跑运动员心理训练方法研究	王洪源 (340)
浅析跳远上板起跳技术	邵 莹 (344)
世界优秀 400 米跑运动员的速度特征与供能	
特点的探讨	张 兵 (350)
摆动技术在背越式跳高中重要作用的分析	张 巍 (357)

前倾式踏板训练对提高少年跳远运动员起跳

技术与能力的探讨	汪 成 (364)
中小學生中長跑訓練中存在的幾個問題及 解決辦法	艾洪升 (369)
對跳遠運動員助跑速度初探	張玉剛 (373)
如何儘快提高運動員的跨欄跑成績	周慶展 (377)
淺析標槍運動員的力量訓練	劉 華 (384)
青少年中長跑訓練的科學依據	張益兵 (391)
關於跳遠運動員常見的損傷原因及預防措 施的研究	呼建峰 (396)
淺談“上挑式”接棒動作的手型	范卫峰 (401)
淺談少年投擲運動員的基礎訓練	范永军 (404)
針對體育院系專業特點做好學生思想工作	趙 洁 (409)
淺析體育遊戲在體育教學中的運用	王 莉 (414)
正確對待運動疲勞	趙婷婷 (420)
對普通高校體育理論課教學改革思路的探討	王 颖 (424)
體育教學最優化的理論探析	賈小鹏 (428)
體育理論課在學校體育中的擴展價值	王庆玉 (436)
健身運動與心理訓練	王緒栋 (443)
籃球運動員心理訓練初探	王 申 (448)
談籃球比賽節奏	李宛鹏 (455)
淺談中學體育課女子籃球項目的教學計 劃的制定	方嘉鋒 (458)
淺析籃球“跳投”系統訓練法	曲 宁 (465)
搶籃板球的技术、配合及訓練	徐家民 (468)
搶籃板球的技术、配合、及訓練	馬 宁 (473)
淺析體育教學中的“啟發式”教學模式	王 香 (477)
談一談怎樣提高五人制足球的球性和射門水平	昌 莹 (484)
現代足球賽射門前戰術手段運用情況分析	栾素绮 (490)
游泳池清污設備構思與設計	黃 河 (504)

大学试点课程课题发展思路研究

李洪亮

济南大学体育学院 山东济南 250002

摘要:在贯彻教育部“健康第一”的教育思想,落实学生体质健康标准,推动学校《体育与健康》课程体系的发展,全面调动广大学生健康锻炼意识和自主锻炼,发展个性和创新教育,提高大学公共体育教育的终身健身意识,力求达到教与学的最大限度的融合。使学生在心理放松、心情愉快的条件下积极主动、愉快地参加体育锻炼,在长期有效的体育锻炼中获得健康的体质,以健康的体魄去迎接社会的挑战。

关键词:公共体育;创新教育;终身健身意识;终身健身手段

21 世纪是充满竞争和挑战的时代,传统的教育观念已不能适应社会对人才培养的要求,素质教育应运而生。体育教育作为社会教育的一个组成部分,对于增减学生的创造能力和非智力因素有着独特的优势。

由我校承担的山东省大学试点课程,《大学公共体育》在贯彻教育部“健康第一”的教育思想,落实学生体质健康标准,推动学校《体育与健康》的课程体系的发展,全面调动广大学生健身锻炼意识和自主锻炼,发展个性和创新教育,提高大学公共体育教育的终身健身意识的培养,力求达到教与学的最大限度的融合,改变“逼我练”的状态,养成“我要练”的习惯。

1、体育教学指导思想的转变

教学指导思想在体育教学中占有重要地位, 改革教学模式后的大学试点课程公共体育教学以素质教育、终身体育为指导, 以学生全面发展为中心。新的改革模式破除传统的传授知识为主的教学, 建立一种以培养和激励学生创新意识, 创新能力, 创新精神, 使其具有充分的想象力、创造力和高品质思维能力的教育理念, 使学生较全面的了解人体科学理论基础知识, 掌握科学合理的体育锻炼方法。在体育教学中注重学生创造能力的培养, 对学生身心进行全面的教育, 培养其终身体育锻炼的意识及习惯。

2、体育教学目标定位

大学试点课程《大学公共体育》改变传统的通过体育教育使学生掌握一定的运动技术, 通过达标测试达到强身健体的目的, 以学生通过体育教育学会做人、学会求知、学会生活、学会健体、学会审美、学会创新。身体素质发展练习方法的更新, 充分发挥学生的积极主动性、创造性, 培养学生的组织能力和自我管理能力; 培养学生的竞争意识、合作能力, 发扬团队精神, 增强社会交往能力; 通过竞赛欣赏, 培养学生爱国主义教育, 增强审美能力; 锻炼学生的意志品质, 培养吃苦耐劳、顽强拼搏的精神。

3、体育教学内容的改革

以竞技体育为中心的教学内容已不适应于现代体育教育发展的需要, 繁杂的技术动作教学内容单一, 枯燥无味, 忽视健身体育和体育文化的教育。改革后的教学内容从实用性、娱乐性、健身性、文化性和兴趣性入手, 提倡学生愉快的参加体育锻炼, 在体育教学中加大体育基础理论的比重, 使学生了解人体构造, 锻炼改变形体、拓宽学生的知识面和增强体育意识, 通过教学内容养成良好的、健康的生活习惯。

充分的利用体育竞技项目的练习方法, 利用竞技项目的竞争对抗全面发展学生的身体素质和创新能力, 愉快的选择适合于个体的锻炼手段, 激发学生的学习兴趣, 在快乐中达到锻炼身体的目

的。

4、体育教学方法的革新

新的大学试点课程《大学公共体育》改变教师以传授技术为主，学生被动学习的传统模式，创立了“身心合一”练习法，即根据教学内容安排，学生根据自身的体质变化情况合理的将身体和心理变化结合在一起，愉快的完成教师提出的各项练习指标；“创新竞赛法”，即学生根据场地器材的条件，在教师的指导下，创新各类小器材竞赛方法教学，规则简单，目的性强的竞赛活动会使学生增加锻炼兴趣；“技术观察法”即学生在教师的指导下，相互观摩练习方法、技术动作，并相互指导，相互评价，使体育教学笑声不断，练习情绪高涨，强化教与学的互动，促进良好的教学效果的提高。

5、体育教学评价系统的完善

体育教学评价是对教学活动效果进行判断，通过信息反馈调控教学，保证教学活动朝着和达到预期目标的衡量。目前我们采用的教育部《学生健康评价标准》的各项指标均利用电子测评设备，公正准确的评价学生体质。综合的评价体系解决了个体之间的差异和人为情感的因素。体育学分的比重增大，使学生越来越重视体育成绩，同时给学校的考风建设提出了更高的要求，加强评价过程的管理是我们做好评价体系的重要工作，同时是对教师和学生进行诚信教育的最好时机，全面培养学生的思想品德。

6、创新教育的内涵与动因

在体育教育过程中，把培养学生创新教育放到重要位置，使学生通过体育创新教育掌握终身受益的目的。

在体育锻炼创新教育中，一般归纳为：

6.1 好奇心与兴趣

即对于运动项目和锻炼手段中任何未知的问题、未知领域具有一种强烈的好奇心和兴趣，有一种强烈的尝试冲动。

6.2 不安于现状，精益求精的意识

即面对体育过程和锻炼方法或尚在运用解决问题的理论和方法都敢于发问。

6.3 良好的直觉和洞察力

即在参加体育活动和竞赛过程中,在学习和研究领域中善于抓住那些根本的最重要的东西,善于发现问题,提出问题。

6.4 发散式的思维方式和集中注意力的能力

即在体育教与学过程中,遇到问题时善于从不同角度、不同层次去分析,并且能高度集中注意力去思考问题。

7、培养发展保护学生的创新能力

了解创新教育的内涵,在体育教育过程中不断培养发展保护学生的创新能力。

7.1 营造和谐、民主的教学氛围

好奇心和兴趣是激发创造性思维的先决条件,体育教学过程中,使课堂气氛富有激情,充满快乐会激发学生的创造性思维。教学中相信学生,给予合理的时间和空间,鼓励学生独立学习、独立思考,鼓励其站在探索未知体育的高度上进行创新。

7.2 培养学生的观察能力

观察是获得感性材料,寻求创新方向,发现事物变化,抓住事物本质,捕捉实践机遇的重要途径。体育教学是师生间的双边教育活动也是互相观察的过程,教师的示范、创新的练习手段、精练的语言提示,是训练和培养学生从多角度、多层面进行观察,既要观表面现象,又要了解内在实质;既要注意偶然事件,又要注意必然规律。在体育教学中提示学生把观察到的信息进行排列、组合、归类、分析、创新良好的符合人体科学规律的练习方法。

7.3 发挥科研与教学的促进作用

高校体育教学与科研工作相互依存,相互促进,缺一不可。在体育教学中,教师根据自己的科研课题,把最新的研究动向,边缘科学,介绍给学生,并把创新的意识和方法传授给学生,开阔学生视野,有

目的地培养学生探索未知世界和体育锻炼方法手段的浓厚兴趣。

8、课题研究发展思路

体育教育要以学生为主体,支持学生个性的发展,牢牢树立“健康第一”的思想,克服竞技运动给学生带来的心理压力,合理的利用人体科学理论知识,根据人体运动“生物钟”现象的规律,使学生在心理放松、心情愉快的条件下,积极、主动、愉快地参加体育锻炼,在长期有效的体育锻炼中获得健康的体质,以健康的体魄去迎接社会的挑战。

8.1 新课程调整方案

在体育设施条件不断完善的基础上,在部分学院的体育教学课中,安排教学单元、分项教学基地,教师采用高、中、初级专业技术和身体素质备课,以辅导、指导、创立方法为主要内容,对学生提出的问题、专项技术、锻炼手段进行辅导。学生根据教学单元和运动项目自由安排时间,愉快地根据自己的需要去基地参加体育活动。

8.2 实施方法

为保证体育教育课时,每个运动基地安装身体锻炼时间打卡机,记录每个学生参加体育锻炼的时间,并每学期安排 3—4 次体育理论基础教学。锻炼时间与国家规定的体育课学时相同时,可申请参加学校每学期组织的学生体质健康标准的测试,评价结果与理论考试成绩合格为学生体育成绩并获得学分。

8.3 开设运动训练基地方案

根据东校区场馆建设条件,拟开设篮球、排球、健美操、武术、乒乓球、摔跤、羽毛球等项目基地。

体育与健康课程改革

刘 弛

济南二十二中

摘要:随着课程改革的不断深入,我们目前的体育教学现状与外国先进教学之间有很大的差距,体育与健康课程通过让学生自主自愿地参加适合自己的体育活动,老师在旁协助让学生通过观察别人或小动物及教学图片等领会其动作技术要领,自身进行练习,掌握教学内容。其教学结果是学生虽然在动作技术的掌握和注意事项方面要好于其他学生,然而学生在学习主动性,积极性和动作的创新方面就相形见绌了。要改变其现状,使学生真正在健康成长基础上,学会各种体育保健知识,达到中共中央国务院关于深化教育的决定和培养学生终身体育及锻炼体力,塑造人格的要求。

关键词:体育与健康;激发运动兴趣;主体地位;终身受益

1、坚持“健康第一”的指导思想,促进学生成长

《国务院关于基础教育改革与发展的决定》明确提出基础教育要“贯彻”“健康第一”的思想,切实提高学生体质健康水平。而体育与健康课程的性质也决定了本课程是学校教育中落实“健康第一”指导思想的主要途径。但是,这并不是说只要在学校中开设了体育与健康课程,保证了必要的课时,就自然体现了“健康第一”的指导思想,自然能够达到促进学生体质健康的发展。事实并非如此,正如上述事例所说我们的老师认真的上了体育课但他们只注重学生掌握动

作技术要领,而没有真正体现“健康第一”的要求,要促进学生身体健康水平,心理健康水平和社会适应能力的提高,我们就必须让学生的课程内容和结构方面在没有运动项目划分的情况下,而是以技能、认识、情感、行为等作为学生学习的依据。并且选取一些与体育有密切关系的教学内容,如:生理心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科的相关知识技能,最终构建新的课程体系,让学生在体育课中能增强自身素质的同时,学习一些体育知识,从而把“健康第一”的思想落到实处。

2、激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

兴趣是学习的初始动机,也是有效学习的保证。学生有兴趣参与的活动,一定要给予热情的支持和指导;反之,如果学生没有兴趣,任何活动都会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉、自主、积极地进行体育课程的学习,德国教育学家第斯多惠也说过:“教育艺术的本质不在于传授本身,而在于激励、呼唤、鼓励。”兴趣是最好的老师,学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果;学生能否通过体育与健康的学习形成体育锻炼的习惯,兴趣发挥着重要的作用。通过上述事例我们不难看出传统体育教学模式虽然也能完成教育的基本任务,激发学生的体育学习和活动的兴趣,但是在促进学生主动参与体育活动方面,却很难说有多少积极的作用。因此,2000年的调查也表明,学生在回答“不愿意参加体育锻炼的原因”时,将怕苦、没有喜欢的项目和习惯列在前三位。这样严重的情况出现。而国外先进教学经验就抓住了学生的心理活动和教学内容会产生兴趣的诸多因素在体育与健康课程标准中,从教学内容的选择到教学方法的安排,都十分关注学生的运动兴趣,十分关注学生健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成等,这是实现课程目标和价值的有效保证。大家都知道学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。也只有我们注意了激发学生的兴趣,让学生爱好上体育课,并积极主动参加到体

育课中去,从而进一步使体育与健康和自己的生活、学习、将来工作联系起来,最终达到终身体育的目的。

3、以学生发展为中心,重视学生的主体地位

在传统学校体育模式下我们的学生被视为“白纸”、“容器”,被视为有待完善的有机体——总之,就如上述事例所说学生只是成人社会的附属,在教育过程中,他们只是被动的接受教师的塑造和完善的对象,处于从属和被动的地位。他们只能按照老师的安排进行练习以掌握某种运动技能。由于不重视学生的感受和体验,这种教学方式很容易让学生感到厌恶和反感。就达不到锻炼身体的目的和健康课程标准,要改变现状就我们可以学习上述别人的先进经验,以学生发展为中心,重视学生的主体地位,通过让学生自主的对动作技术进行观察的基础上,再通过自己的理解并模仿性练习,这样就真正发展了学生的主导作用,让学生在愉快的过程进行体育锻炼,学生在上体育课时就再不会感到“身顺心违”,不喜欢体育课的情况会根本改变,从而充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。因此,我认为体育与健康课程标准在构建课程体系的时候,要特别注重满足学生全面发展的需要和学生的情感体验,从课程设计到评价的各个环节,始终从有利于学生主动、全面的发展出发,要求教师在教学活动中要特别注意体现学生在学习活动中的主体地位。

4、关注个体差异与不同需要,确保每个学生受益

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生,为学生的全面发展创造相应的条件,依法保证适应儿童和青少年学习的基本权利,尊重学生身心发展特点和教育规律,使学生生动活泼、积极主动地得到发展。”要每一个学生从学习中受益,除了以上几个方面,其中关注学生个体差异与不同需要,也是十分重要的一环,体育作为一种以技能学习为主的课程,学生学习的结果主要体现在学生体能、技能和运动行为的改变方面。虽然学生认真、主动地完成学习要求,学生在