

主编◎徐 栋 高晓军



高等院校 体育教育专业 实习指导

SPORT

河海大学出版社

主编◎徐 栋 高晓军



高等院校 体育教育专业 实习指导

SPORT

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高等院校体育教育专业实习指导/徐栋,高晓军主编.
南京:河海大学出版社,2009.4
ISBN 978-7-5630-2591-6

I. 高… II. ①徐… ②高… III. 体育—教育
实习—高等学校—教学参考资料 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 056561 号

书 名 高等院校体育教育专业实习指导
书 号 ISBN 978-7-5630-2591-6/G·730
责任编辑 周 勤
装帧设计 杭永鸿
出版发行 河海大学出版社
地 址 南京市西康路 1 号(邮编:210098)
电 话 (025)83737852(行政部) (025)83722833(发行部)
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
排 版 南京理工大学印刷厂
印 刷 南京捷迅印务有限公司
开 本 787 毫米×960 毫米 1/16
印 张 14
字 数 270 千字
版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
定 价 48.50 元

教育实习是高等院校体育教育专业教学计划中的一个重要组成部分,是一门综合性的教学实践课程。从体育教育专业的培养目标来看,教育实习是培养合格中小学体育教师、对学生进行职业训练、检验办学方向和教学效果的重要形式。特别是在当前我国高等教育改革强调人才培养要更加积极主动地适应社会发展需要、强化实践教学的思想指导下,教育实习就更显出其独特的作用与功能。

我国于2001年颁布的《体育健康课程标准》(以下简称《课程标准》),确立了“健康第一”的指导思想,树立了“以学生为中心”的课程理念,充分反映了体育课程改革的大趋势。实习生在实习过程中,如何根据《课程标准》的精神,有效实施体育课程的教学,特别是体育课堂教学,是高等院校体育教育专业普遍关注的问题。

本书的指导思想是,理论联系实际,博采众长为我用,充分吸收国内体育教育专业实习最新的研究成果,在理论和框架上有所突破,有所创新,力求做到具有实效性和实用性。

本书集中了部分高校体育教育专业实习中积累的实践经验,较系统全面地展示了教育实习工作的程序,指导性地设计了中小学体育实习的全过程,并能够按体育教育专业实习的特点和规律来编写,系统性强,图文并茂,时代气息浓,具有针对性和指导性。如本书对教学组织、体育场地器材、课时计划等,例举了一些可操作的“范例”,希望

起到举一反三的作用,对体育教育专业的学生和实习指导者进行实习指导都具有一定的帮助。

由于越来越多的体育教育专业为适应社会对体育人才的需求,不断地拓宽了实习渠道,将实习延伸到社会体育的领域,因而本书对社会体育的实习也做了专章介绍。

另外,本书特意在有的章节之后提供了一些与本章相关的小知识,仅供实习生们参考。

本书由徐栋、高晓军共同主编。在编写过程中,承蒙贾锦山、刘铁栋、刘日良老师的精心指导并润笔。书中第一章由刘日良编写,第六章由贾锦山编写,第十一章由刘铁栋编写。

本书参考了一些专家和学者的有关著作,同时也得到了许多同行的支持和悉心指导,在此一并表示感谢。

我们在借鉴、继承、探索中出版了这本书。尽管在主观上力求把这本书写得完善一些,但由于作者水平和经验所限,我们的愿望和实际效果之间可能会有距离,书中难免有不当和不尽完善之处,敬请专家和同行给予批评和指正。

编者
2008年12月

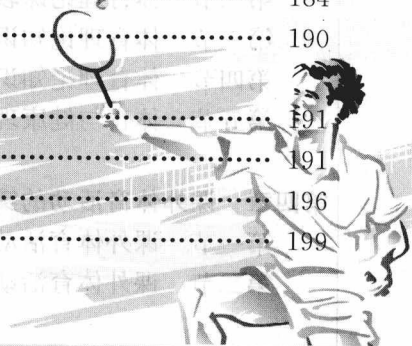
目录

Contents

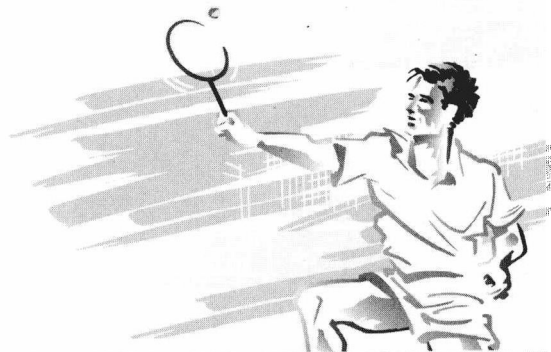
第一章 体育教育专业实习概述.....	1
第一节 体育教育专业实习的意义与作用.....	1
第二节 体育教育专业实习的目的与任务.....	3
第三节 体育教育专业实习的内容与特点.....	4
第四节 体育教育专业实习的组织管理.....	6
第五节 实习前的准备工作.....	9
第六节 体育教育专业实习的总结	12
附 ×××学校体育教育专业实习计划示例	15
第二章 体育实践课教学的实习	19
第一节 体育课堂教学活动的组织与实施	19
第二节 体育课堂教学方法的选择与应用	28
第三节 体育游戏教学	33
第四节 体育教学中场地器材的布置与运用	46
第五节 上课	51
附 体育教师教学十忌	59
第三章 室内体育课教学的实习	61
第一节 室内体育课的种类和形式	61
第二节 体育理论课教学的实习	63
第三节 体育理论知识课教案	65
第四节 体育理论知识课教案示例	69
第五节 体育与健康理论知识教学内容精选	76
第四章 课外体育活动的实习	96
第一节 课外体育活动的意义	96
第二节 课外体育活动的特点	97



第三节	课外体育活动的内容及组织形式	98
第四节	课外体育活动实习的要求	106
附	阳光体育运动	107
第五章	班主任工作的实习	109
第一节	班主任工作实习的任务及要求	109
第二节	班主任工作实习的步骤与方法	111
附	熟记学生姓名的方法	116
第六章	社会体育的实习	118
第一节	社会体育实习的概述	118
第二节	群众性体育活动组织管理的实习	120
第三节	锻炼课教学的实习	122
第四节	社会体育中咨询指导、经营开发工作的实习	128
附	健康人运动处方指南	131
第七章	体育实践课课时计划	132
第一节	体育实践课课时计划	132
第二节	体育实践课教案示例	143
第八章	说课	169
第一节	说课的基础理论	169
第二节	说课稿示例	175
第九章	体育课程标准概述	180
第一节	体育课程改革的依据	180
第二节	我国体育课程标准的主要特征	184
附	《课程标准》对体育教师的要求	190
第十章	体育课程资源的利用与开发	191
第一节	体育课程内容资源的利用与开发	191
第二节	体育设施资源的利用与开发	196
第三节	自然地理资源的利用与开发	199



第十一章 体育教育专业教育实习的调查研究	201
第一节 开展调查研究的意义与要求.....	201
第二节 调查研究的内容与选题要求.....	202
第三节 调查研究的方法与程序.....	204
附 调查研究报告示例.....	206
第十二章 我国学校体育的主要行政法规	208
附件 1 《国家学生体质健康标准》.....	213
附件 2 《国家学生体质健康标准》实施办法	214
参考文献	216



第一章

体育教育专业实习概述

第一节 体育教育专业实习的意义与作用

实习,《现代汉语词典》中的解释为:“把学到的理论知识拿到实际工作中去应用和检验,以锻炼工作能力。”通过实习,对实现培养目标,进行职业教育、专业思想教育,培养和检验体育专业学生的各种能力,都具有十分重要的意义。

一、体育教育专业实习的意义

体育教育专业的培养目标主要是中小学体育师资。纵观国内外师范专业的培养计划,无不把教育实习作为其培养过程中的一项重要环节,并放在重要位置。这是因为教育实习是大学生根据培养目标、任务和要求,通过亲自参加实践活动,以获得独立工作能力所进行的一种教育过程。它是一门融实践性、专业性和教育性为一体的综合性课程,在社会发展的过程中对培养合格的体育人才具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。具体表现在:

1. 教育实习是检验体育教育专业教学质量的主要手段

教育实习是检验教学质量的主要手段。学生通过8~10周的学校体育工作实习,在实习中通过体育教学、课外体育活动的组织、班主任工作的实习等工作环节,检验其在校学习过程中所学的知识、技术和技能是否能与实践有机地结合,检验相关学校培养的学生是否具有从事教师职业的各种能力,从而检验高校的办学质量和效果,同时,对高校的课程设置,人才培养的内容、方法、手段等都是一次很好的检验,并可通过实习的信息反馈,调整和修改人才培养的计划、目标和任务,以利于提高高校人才培养的质量。

2. 教育实习是理论与实践结合的最好途径

教育实习是一门专业实践课,它对于从学校到学校的实习生来讲,是将书本上学到的知识和理论与实践相结合的最好途径,也是学生走上社会之前,体会和接触社会的一个极好的时机。在具体的实践操作中,如何将课堂上所学的知识融入实践中,然后再上升到理论的高度,这是给每一个实习生的一次很好的锻炼机会,通过这种形式的锻炼,学生们从中可以看到自己的长处,了解自己的不足,并根据各自的情况调整学习目标,使自己在走向社会之前更好地把握学习的机会。





3. 树立专业思想,培养职业素质

教育实习中,每一个实习生在学校实施各项工作的过程中,要逐步体会做一名教师的责任感、自豪感和光荣感,同时也逐步体会做一名体育教师的艰辛,并通过学校中体育教师的榜样作用,培养其树立专业思想和职业所需要的各种素质。如体育教师应首先是一名合格的教师,是一名教育工作者,其一举一动、一言一行均应做到为人师表,以教书育人。教师在学生面前树立形象靠的是真才实学,得到学生的认可靠的是事业心和责任感。要让实习生在实习中体会做一名教师应具有的高素质,为其走向社会打下坚实的基础。

4. 为择业提供可能的机会和条件

我国教育体制已从计划经济转向了市场经济。因此,以“市场导向、政府调控、学校推荐、学生与用人单位双向选择”为核心的毕业生就业市场化运作模式已初步形成。通过实习,以获得实习单位对学生的了解,同时也是实习生进行自我推荐的一个机会。在实习中,学生应充分展示自己的能力和水平,以获得实习单位的认可和好评,从而达到毕业后能尽快走上工作岗位的目的。

二、教育实习的作用

体育教育专业教育实习的作用是十分广泛的,已经超出了学校教育的范畴而具有广泛的社会意义和作用。具体表现在:

1. 对体育教师职业的了解

从目前我国现状来看,很多人对体育教师的职业不了解,认为体育教师只是一个孩子王,带着学生们蹦蹦跳跳、玩玩而已,即使是走进大学校门,进入体育专业学习的学生,也有很多人对体育教师的职业并不十分了解,也有不少人是抱着以后出去不从事这项工作,带着学习体育只是为了解决文凭的思想而进入这一专业领域的。通过几年的书本知识的学习,从理论上讲应该对体育教师有了一定的了解,但从真正意义上了解和体会体育教师工作的酸甜苦辣,还是在教育实习的过程中才得以实现的。通过全面实习教师的工作环节和过程,了解体育教师在学校教育中的地位 and 作用,树立做一名光荣的体育教师的专业思想,是体育教育专业实习要达到的目的,并且也只有教育实习才能帮助学生达到这一目标。

2. 学会指导教学、训练等工作的方法

由于学生在校学习期间所获得的只是书本上的知识,而真正掌握指导教学、训练等工作的方法则需要通过实践,教育实习就是一个极好的机会。学生通过体育课、课外体育活动、课余体育训练和竞赛等工作,培养自己的工作能力和工作方法,学到许多在书本上学不到的知识和技能,这是教育实习的独特作用,是实习生走向社会前的重要一课。

3. 培养社会交往能力

教育实习除了能在业务上培养学生的各种能力以外,还是培养学生为人处事、进行社会交往、处理各种关系能力的一个很好的课堂。学生在未接触社会之前,很多人际关系方面的问题是不太懂得且不会处理的,也没有实践的机会。在实习中,通过与实习学校领导、体育教师和班主任老师以及其他任课教师的交往,通过各种类型的学生和家长的交往,可以从中了解并学会为人处事的方法,并借此了解社会,形成一定的社会经验,为走上工作岗位打下一些基础。此外,教育实习使学生从相对封闭的学校环境到开放的社会大环境中,可能面临各种有利的和不利的社会人事和影响,这对实习生来说也是一次接受社会考验的机会,从中可以学会分析问题和解决问题的方法。

4. 促进体育教育专业的教学改革

21 世纪的社会是一个信息社会,随着知识经济时代的到来,社会对体育教师的要求也发生了一系列的变化,从以往的专业型到现在的复合型、适应型,这就要求体育教育专业必须进行相应的教学改革。体育教育专业实习,能促进信息的反馈和交流,从而推动高校体育教育专业在课程设置、教学内容和教学方法上根据社会的需求进行改革,以培养出社会需要的“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的体育人才。

第二节 体育教育专业实习的目的与任务

一、体育教育专业实习的目的

体育教育专业的培养目标是:培养具备系统地掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能,掌握学校体育教育工作规律,具有较强的实践能力,在全面发展的基础上有所专长,能在中小学从事体育教学、课外体育活动、课余体育训练和竞赛工作,并能从事学校体育科学研究、学校体育管理、社会体育指导等工作的专门人才。根据这一目标,教育实习的目的应定位在:通过教育实习使学生了解和熟悉中小学的现状;基本掌握中小学体育教学的基本环节;获得独立进行体育教学、开展课外体育活动和指导运动队训练以及社会体育指导等的工作能力;初步获得做班主任工作和对学生进行思想教育工作的能力。同时,树立较强的专业思想,培养良好的职业道德。

二、体育教育专业实习的任务

(1) 培养专业思想,培养良好的职业道德。





- (2) 使学生了解和熟悉中小学教育和体育工作的现状,体验体育教师的工作和生活。
- (3) 了解并掌握教学规律,培养学生独立进行体育教学的能力。
- (4) 培养学生有从事课外体育工作的组织能力和进行业余训练的能力。
- (5) 培养学生进行思想工作的能力,特别是新形势下做学生思想工作的能力和方法。
- (6) 培养社交能力,能较好地处理各方面的关系。
- (7) 培养创新能力,特别是在教学内容、教学方法和手段上应大胆地改革和创新。
- (8) 培养科研和调研能力,结合实际进行科学研究。
- (9) 熟练掌握教学和训练中的测试手段与方法,并能进行一定的评价。
- (10) 在完成主要任务的同时,适当地进行社会体育的指导工作。

第三节 体育教育专业实习的内容与特点

一、体育教育专业实习的内容

体育教育专业实习主要在中小学,因而实习的内容是以学校体育工作的内容为主。其实习的内容有:体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和组织竞赛及班主任工作的实习等。同时,当今知识经济社会的快速发展,职业的流动性越来越大,所以,培养“厚基础、宽口径、高素质、广适应、强能力、重创新”的复合型体育人才势在必行。为了适应社会发展的需要,体育教育专业在实习的内容上应该拓宽并进行交叉、轮换实习。从目前社会发展的现状看,实习的内容还应拓宽到各种体育俱乐部、健身中心、社区体育活动指导和各项体育管理工作的实习等。

二、体育教育专业实习的类型

纵观国内外教育实习的改革,在实习的形式上有所不同,但常见的主要有集中型、分散型、委托型、顶岗型、分段型等。

1. 集中型

这种实习形式是把学生分成若干个实习队,有专业带队教师全面负责指导进行实习的一种形式。其优点在于便于教师指导,并能及时准确地反馈信息。缺点则是学生放不开手脚,往往容易产生依赖性,不利于学生能力的培养;而实习学校也没有主人翁的意识,往往会出现不管不问的现象,如果与实习学校的关系处理得

不好,还可能出现一些管理方面的矛盾。

2. 分散型

分散型是实习生根据自己的情况,选择实习地点和单位,进行个人单独实习的形式。这种形式的优点是可以减轻学校的工作负担,并能节省部分实习经费,更重要的是能够发挥学生的独立自主能力,培养学生在实践中进行自我教育、自我管理,提高公关、社交和克服困难的能力。缺点是容易造成走过场的现象,实习的要求和评价标准不一致,实习学校的条件不具备会使实习效果受到影响等。

3. 委托型

这种形式与集中型的相似之处就是把学生集中起来进行组队,而不同的是不指派指导教师而全权委托实习单位负责管理和指导实习工作。其优点是能充分发挥和调动实习生的积极性和培养其能力,并能增强实习单位的主人翁意识,同时可节约实习经费。缺点是学生如果对实习的重要性认识不够,可能达不到实习的要求;如果实习单位对实习工作不重视,会造成实习走过场的现象。因此,委托型实习最好是建立实习基地,并对实习指导人员进行选拔和培训。

4. 顶岗型

这种实习形式是实习生完全深入到实习单位,并成为实习单位的一员,每月领取一定数额工资的一种形式。这种形式在国外作为一种改革形式,其效果是比较好的。如美国的具体做法是:学生在实习学校工作一年或一学期,工资为刚参加工作教师的一半,实习生被耽误的学习时间,向后延续一年或半年毕业。实习生一般在假期就到实习学校作备课准备,每周上两次课,大学指导教师至少每月去实习学校两次。其优点是加强了实习的意义,克服了时间短、不深入的现象,同时实习生可以放开手脚干。我国现在也有此种实习形式,即分成校内见习实习,毕业后顶岗实习两段方式进行,亦称先分配后实习,把顶岗试用期和实习期结合起来。

5. 分段型

这种实习方式是在整个大学的学习期间,将实习分成几段贯穿在学制的全过程中进行的形式。这种形式在国外运用得较多,如前苏联、美国、英国、法国等都采用这种形式。我国部分体育院校也曾做过这方面的尝试,如武汉体育学院就在本科中进行过教育见习和教育实习两个阶段的实习实验工作。

三、体育教育专业实习的特点

1. 师范性

体育教育专业培养目标的定位标明了其师范性的特点。这一特点表明,体育教师既是教师,又是体育工作者。因此,在教育目标上既要教书育人,又要教书育



体,这是有别于其他学科教师的特征。

2. 全面性

体育教育专业实习的全面性表现在:

(1) 实习生在技术、技能和知识上的全面:要求学生具有较全面的技术、技能和知识,不仅一专多能,更要全面发展。

(2) 实习内容的全面:既要从事体育教学,又要从事课外体育活动的指导,还要见习班主任等工作,多种内容同时进行。

(3) 实习涉及的人员全面:教师、学生以及社会上的群体等都是实习时所接触到的人员。

(4) 对实习生能力要求的全面:要求实习生具备教学能力、应变能力、组织能力、管理能力、创新能力、科研能力等。

3. 复杂性

体育教育专业实习的复杂性表现在:

(1) 教学对象的复杂性:实习生面对的是不同性别、不同年龄、不同身体条件、不同运动基础和运动素质的学生。

(2) 教学组织的复杂性:由于体育教学在室外进行,并且学生始终处于动态活动中,受各种因素的影响和干扰较大,导致组织工作的复杂多变。

4. 基础性

体育教育专业实习主要以中小学为主,中小学阶段,打基础的作用尤为明显。教师在教学中应该注重培养学生锻炼身体的能力,教会学生锻炼身体的方法,使其养成锻炼身体的习惯,为终身体育打下一个好的基础。因此,实习生在实习过程中应注重教学方法、手段的创新和改革,在内容上要体现实用性、基础性和安全性的特点。

第四节 体育教育专业实习的组织管理

对于体育教育实习,各个学校都有自己一定的组织管理机构,但其组织管理系统的运行层次基本相同,如图 1-1 所示。

一、教育实习委员会

在学校的领导下,成立教育实习委员会,由主管教学工作的校长和教务处及各系负责同志组成。其职责是:

(1) 制定教育实习总体工作计划和相关的指导性文件。

(2) 拟定实习规程,审批实习方案,划拨实习经费。

- (3) 协调检查实习进展情况,协助各系委派实习带队教师。
- (4) 讨论通过教育实习工作总结报告,审批实习生成绩。

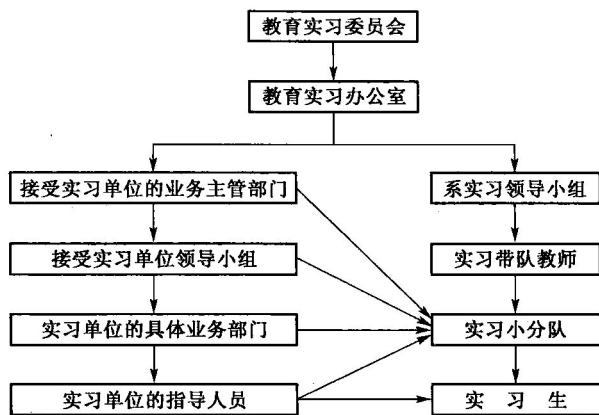


图 1-1

二、教育实习办公室、系实习领导小组

系成立实习办公室,由系实习领导小组直接领导。系实习领导小组由系主任、辅导员(班主任)、系教学秘书、专业指导教师等人组成。教育实习办公室统筹管理教育实习工作中的相关事宜,其职责是:

- (1) 根据学校实习计划,制定本系的实习工作的具体执行计划。
- (2) 负责本部门教育实习的行政领导和思想工作,落实教育实习学校,提出实习队编队计划,推荐实习队长及相关名册。
- (3) 负责与教育实习相关的职业技能综合训练、教育见习和试教工作,审定参加教育实习学生的资格。
- (4) 检查督促各实习队执行实习计划,深入实习学校检查了解情况,及时解决存在的问题。
- (5) 召开带队教师会议和实习大会,组织经验交流和公开课等活动。
- (6) 核定各实习队学生的实习成绩,搜集实习学校对实习工作的反馈意见,分析实习生的质量,提出改进教学的意见。
- (7) 组织评选优秀实习生、优秀指导教师,推荐优秀教育教学研究论文、优秀教案、优秀实习总结、优秀实习日记等。
- (8) 组织召开系实习师生实习动员和实习总结大会。
- (9) 出版“教育实习简报”及进行其他有关工作。



(10) 写出全系实习工作情况总结。

三、带队教师

由系实习领导小组确定实习带队教师,其职责是:

(1) 率先垂范,以身作则,认真执行教育实习工作计划和实习办公室与实习领导小组的各项有关决定,依靠实习学校领导,团结体育教研组的教师,共同指导实习队,努力完成各项实习任务。

(2) 全面了解实习学校情况(包括学校班级、学生人数、体育教师的工作、课外活动和运动队的组织及训练,教学计划和教学进度,学校体育场地设备,学校的中心工作等)。

(3) 做好实习生的思想政治工作,掌握实习生的教学训练工作实习和班主任工作实习等方面的表现,对实习生的纪律和日常生活全面负责。

(4) 征求实习学校对本院系教育、教学等各方面工作的意见和建议,并收集各类信息,及时向学校领导或实习办公室反映,并提出改进意见。

(5) 参与指导教学训练竞赛等工作,适时组织实习生集体备课,随堂听看课,发现和解决实习中的问题。实习期间原则上要求带队教师全天在实习学校。

(6) 根据实习计划,制定周工作计划,每周末对本周工作进行简要小结,并对下周工作提出明确要求,做出具体部署。

(7) 指导实习生进行教育实习调查或专题研究论文的撰写,审阅实习生拟定的论文提纲,提出改进意见。

(8) 实习结束时,总结实习队工作,批阅实习生总结和实习队工作总结,配合实习领导小组评定实习生各项实习成绩和写出评语,按期上交实习办公室。

四、实习学校原任课教师

实习学校原任课教师的职责是:

(1) 向实习生进行专业思想教育,积极协助体育系做好教育实习指导工作,各方面严格要求实习生,共同完成教育实习任务。

(2) 向实习生介绍实习班情况及教学训练经验,进行教学示范课。

(3) 指导实习生备课(包括批阅教案)、上课和开展课外体育工作,定期向系实习领导小组汇报实习生的实习情况。

(4) 跟踪看课并指出实习生上课的优点与不足,及时帮助实习生提高教学质量。

(5) 检查指导实习生应完成的各项实习文件,努力提高文件的质量。

(6) 实习结束时,配合实习领导小组客观地评定实习生的各项实习成绩,并写

出评语。

五、实习生

实习生不论以哪种形式参加实习,都要按实习生守则完成实习任务。它包括:

(1) 严格遵守学校有关教育实习规定和实习学校各项制度及国家法令,积极参与实习学校的各项活动。

(2) 认真钻研教学大纲、教学进度和教材教法,虚心向指导教师请教,教案需提前 24 小时送批,得到指导教师签字后方可上课。

(3) 遵循教师道德规范,爱护学生,尊敬师长,举止文明,态度和蔼,服装整洁,讲究卫生,团结互助。

(4) 在搞好教学工作的同时,努力做好代表队训练,课外体育工作,班主任工作及学校和实习学校布置的其他工作。

(5) 在教学、训练和课外活动中,应加强安全教育,采取妥善措施,严防运动伤害事故的发生。

(6) 实习生在实习期间一律实行坐班制,遵守实习学校的作息時間,不迟到、不早退,工作时间不脱离实习学校,严格遵守请假制度。

(7) 建立良好的师生关系,严禁与实习队同学或实习学校师生“交往过密”,不准与实习学校师生相互赠送礼物和纪念品。

(8) 实习期间,使用实习学校的器物,应征得该校有关部门的同意并及时归还,如有损坏或遗失,要及时汇报,照价赔偿。

第五节 实习前的准备工作

教育实习是检验高校人才培养质量是否符合社会需要的一个重要环节,实习前做好各方面的准备工作,不仅有助于实习任务的完成,而且能够有效地提高实习的质量。

一、实习院校(系)的准备工作

教育实习对于体育院校来讲,是每年都要进行的常规性工作。要把这项工作做好,首先必须有组织上的保证,要建立教育实习的学校常设机构(具体内容见第四节),并从组织上做好以下准备:

- (1) 落实实习经费。
- (2) 联系实习单位。
- (3) 确定实习形式,划分实习队。

