

中小学教师继续教育丛书
湖北省教育厅师训处、体卫艺处组编

小学体育教师 培训教程

主编 陈国华



XXTYJSPXJC
华中师范大学出版社

湖北省中小学教师继续教育教材编委会

主 任:周元武

副 主 任:左其坤 金黎明 孟庆金 鲁晓成 周立人

委 员:(以姓氏笔画为序)

王 强 王祖琴 刘美堂 吕守斌

李勇跃 陈 鹏 肖才文 杨 跃

杨振升 张庆玲 张友峰 张建国

邹前进 昌义顺 罗辉宁 周兴寿

周传秀 钟 山 韩秀华 潘海燕

前 言

在全面实施素质教育,使学生的创新能力与德智体美等几方面得到充分发展,体音美教师的作用与责任是不言而喻的。我省现有中小学体音美教师近 27 000 人,其中小学 15 000 人,中学 12 000 人。由于应试教育的影响,以及体音美教育的特殊性,其职后培训工作则显得薄弱。因此,如何加强广大中小学体音美教师的培训工作,是一项紧迫而又繁重的工作。

目前,正值教育部颁发《中小学教师继续教育规定》,启动“中小学教师继续教育工程”,建立具有中国特色的中小学教师继续教育制度,结合我省近几年中小学教师继续教育试验研究经验与成果,遵循体音美教师成长规律,组织我省部分专家和优秀中小学教师,组编了这套培训教材供各地使用。

这套培训教材,采取专题板块结构,针对性强,热点问题集中,提纲挈领,信息量大,操练空间多,较充分体现了教师继续教育工作的特点。

但由于体音美教师培训的特殊性,各地各人的发展也不平衡,再加上我们经验不足,时间有限,这套教材肯定还存在不少不足之处,敬请广大使用者批评指正,以便我们改进工作。

各地在使用此套教材时,还可结合学科特点,增加和补充一些与中小学教学密切相关的内容,以加强本教材的针对性和实用性。

孟庆金

2000 年 1 月

目 录

第一讲 小学体育教学大纲及教材分析.....	(1)
第一节 小学体育教学大纲的作用.....	(1)
一、《大纲》与课程的关系	(1)
二、九年义务教育规定的体育学科的教育目的.....	(2)
三、小学体育大纲的性质与作用.....	(2)
第二节 小学体育教学大纲的分析.....	(4)
一、编写《大纲》的理论和实验依据.....	(4)
二、《大纲》的学科体系	(5)
第三节 小学体育教材的结构分析.....	(7)
一、指导思想.....	(7)
二、教材内容的分类结构.....	(7)
第四节 小学体育教育基础知识	(14)
思考题	(16)
第二讲 小学体育教学基本功训练	(18)
第一节 小学体育教材的讲解与示范方法	(18)
一、讲解方法	(18)
二、示范方法	(23)
第二节 小学体育教材的处理方法	(26)
一、教材处理的要求	(27)

二、处理教材的途径	(30)
第三节 小学体育教学基本技能训练	(36)
一、教学设计技能	(36)
二、教学实验技能	(38)
三、教学分析评价技能	(43)
第四节 小学体育教学管理与考核方法	(51)
一、管理方法	(51)
二、考核方法	(54)
思考题	(63)
 第三讲 小学体育教学概论	 (64)
第一节 小学体育的目的和任务	(64)
一、小学体育的目的	(64)
二、小学体育的任务	(65)
第二节 体育教学的特点和理论依据	(67)
一、体育教学的特点	(67)
二、体育教学的理论依据	(68)
第三节 小学体育教学的原则、内容、方法	(70)
一、小学体育教学原则	(70)
二、体育教学内容	(71)
三、体育教学方法	(71)
第四节 小学体育课的分析评价	(74)
一、小学体育课的分析	(74)
二、小学体育课的评价	(76)
第五节 体育教学工作计划	(81)
一、全年教学工作计划	(81)
二、学期教学计划(教学进度)	(84)
三、单元教学计划	(87)

四、课时教学计划(教案)	(88)
第六节 身体锻炼的基本原理、原则和方法	(93)
一、身体锻炼的基本原理	(93)
二、身体锻炼的原则	(94)
三、身体锻炼的方法	(95)
第七节 小学课外体育活动的组织与实施	(96)
一、早操、课间操	(96)
二、小学生班级体育活动	(97)
三、小学生的远足与旅行	(99)
第八节 体育场地设施	(100)
一、体育场地器材对开展小学生体育活动的意义	(100)
二、体育场地简易画法	(100)
三、体育场地布局原则	(103)
第九节 小学体育科研与管理的一般常识	(103)
一、小学体育科学的一般常识	(103)
二、小学体育管理的一般常识	(104)
思考题	(105)
第四讲 小学生体育保健	(106)
第一节 体育卫生保健基础知识教学的重要意义和目的 任务	(106)
第二节 体育卫生保健基础知识教学特点	(109)
第三节 体育卫生保健基础知识教学原则	(110)
第四节 体育卫生保健基础知识教学方法	(112)
第五节 体育卫生保健基础知识教学内容的确定和安排 建议	(114)
第六节 体育卫生保健基础知识课的几个环节	(115)
第七节 体格检查	(117)

一、体格检查的意义、内容和时间	(117)
二、姿势检查	(118)
三、形态测量	(120)
四、身体发育水平的评定	(121)
第八节 体育运动中常见运动损伤	(122)
一、止血	(122)
二、运动损伤的一般处理方法	(123)
三、疲劳性骨膜炎	(124)
四、肌肉拉伤	(125)
第九节 体育运动中常见病症	(125)
一、肌肉痉挛	(125)
二、运动中腹痛	(126)
第十节 按 摩	(127)
思考题	(129)

第五讲 小学体育中的思想教育 (130)

第一节 思想教育的目的和意义	(130)
第二节 思想教育的基本内容	(131)
第三节 思想教育的原则及要求	(131)
第四节 思想教育的途径	(133)
第五节 思想教育的方法	(135)
思考题	(137)

第六讲 走和跑教材的理论与教学研究 (138)

第一节 走和跑的意义及教学任务	(138)
第二节 各年级教材的特点	(138)
第三节 各年级教材及教法	(140)

思考题	(152)
第七讲 跳跃教材的理论与教学研究	(153)
第一节 跳跃类教学的意义及任务	(153)
第二节 各年级跳跃教材的特点及分布	(153)
第三节 各年级教材	(154)
思考题	(164)
第八讲 游戏教材的理论与教学研究	(165)
第一节 体育游戏概述	(165)
一、体育游戏的基本概念	(165)
二、体育游戏的起源与发展	(166)
三、体育游戏的特点及锻炼价值	(168)
四、体育游戏的教学任务	(169)
第二节 体育游戏的选择与运用	(170)
一、体育课中游戏的选择要求	(170)
二、集体性游戏的选择要求	(172)
第三节 体育游戏的教学方法	(173)
一、游戏的准备	(173)
二、游戏的组织教法	(175)
第四节 游戏教材的内容分类	(179)
思考题	(182)
第九讲 小学体育教育科研方法简介	(183)
第一节 小学体育教育科研的意义	(183)

一、为小学体育改革导向·····	(183)
二、为提高小学体育工作质量引路·····	(184)
三、为加速师资队伍建设和奠定基础·····	(184)
四、小学体育教育事业不断发展的需要·····	(184)
第二节 体育科研的基础程序·····	(185)
一、基本程序简介·····	(185)
二、小学体育科学研究的实施·····	(188)
第三节 统计学知识在体育教学科研中的应用·····	(198)
一、小学体育教学研究资料的图表绘制·····	(198)
二、数理统计·····	(208)
第四节 小学体育科研论文的撰写·····	(211)
一、体育科研论文的类型·····	(211)
二、理科性论文与文科性论文的结构·····	(212)
三、理科性论文与文科性论文的内容和要求·····	(213)
四、如何撰写论文·····	(216)
思考题·····	(220)

第十讲 民族传统体育教材的理论与教学研究····· (221)

第一节 武术教学的意义·····	(221)
第二节 武术教学的特点·····	(222)
第三节 武术教学注意事项·····	(223)
一、教学动作的规范性·····	(223)
二、示范位置的合理性·····	(223)
三、教学方法的有效性·····	(223)
四、教学手段的艺术性·····	(224)
五、教学方法的兼容性·····	(224)

第四节 武术技术教学·····	(224)
思考题·····	(246)

第十一讲 韵律活动····· (247)

第一节 韵律操的基本知识·····	(247)
一、韵律操的概念·····	(247)
二、韵律操的起源和发展·····	(247)
三、韵律操的本质特征·····	(248)
四、韵律操的功能·····	(250)
五、韵律操的动作内容及其练习分类·····	(251)
第二节 成套韵律操的创编·····	(252)
一、创编原则·····	(253)
二、编排的方法与步骤·····	(254)
第三节 韵律操的教学·····	(254)
一、韵律操的教学特点·····	(254)
二、韵律操的教学方法·····	(255)
第四节 小学韵律操学习内容(儿童)·····	(258)
一、芭蕾舞手位组合·····	(259)
二、儿童基本舞步·····	(260)
三、儿童韵律操示例一套·····	(261)
思考题·····	(262)

第十二讲 小学生身体素质训练····· (263)

第一节 小学生身体素质训练概述·····	(263)
一、身体素质训练的基本概念·····	(263)
二、发展小学生身体素质的要求·····	(264)

第二节 小学生身体素质训练的方法和原理·····	(266)
一、速度素质·····	(266)
二、力量素质·····	(270)
三、耐力素质·····	(273)
四、柔韧素质·····	(275)
五、协调能力的发展与培养·····	(277)
第三节 小学生身体素质训练的注意事项·····	(278)
一、长时间训练中的“头痛”感觉·····	(278)
二、耐力素质如果不进行专门训练会逐渐下降·····	(278)
三、出现心脏机能紊乱、“高血压”的现象·····	(279)
四、肌痉挛和骨痛现象的产生·····	(280)
五、大强度工作时疲劳的发展较快，恢复期长的 现象·····	(280)
第四节 小学生运动训练计划的制定·····	(281)
一、训练计划的类型·····	(281)
二、基本内容·····	(281)
三、制定训练计划的主要依据·····	(282)
四、工作程序·····	(282)
五、训练计划的基本格式·····	(282)
思考题·····	(282)
后 记·····	(283)

第一讲

小学体育教学大纲及教材分析

教学目的

本讲主要培养学员熟悉小学体育教学大纲，分析《大纲》并把握教材，明确体育教学大纲的特点及对小学体育教育提出的总体要求，研究教材的编写意图和知识结构，了解小学体育教学大纲的作用。

教学时数

16学时，以讲授为主，自学、研讨为辅。

第一节 小学体育教学大纲的作用

一、《大纲》与课程的关系

“课程”是为实现学校教育目的而选择的教育内容的总和，如果用通俗的说法，课程就是课业的进程，“课”就是指课业，就是现在说的教育内容。“程”有程度、程序、进程的意思。这里讲的课程是指学校的课程，更具体一些，课程是指各级各类学校，教学科目的体系，即各级各类学校应设的全部教学科目的目的、内容、范围、进程、相互关系等，这里主要讲的是体育课程，应理解为体育科目，是总体的一部分。

不少国家的中、小学课程，都是由国家根据不同学校的培养目标，分别制订并颁发的。

例如我国由国家教委颁发的《九年义务教育教学计划》就是

这种性质的文件。

二、九年义务教育规定的体育学科的教育目标

对儿童、少年实施全面的基础教育，使他们在德、智、体、美、劳诸方面，生动活泼地、主动地得到发展，为提高全民素质、培养社会主义现代化建设的各类人才奠定基础。

1. 小学阶段的目标

初步具有爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的思想感情，初步培养成关心他人、关心集体、认真负责、诚实勤俭、勇敢正直、合群、活泼向上的良好品德和个性品质，养成讲文明、讲礼貌、守纪律的习惯，具有阅读、书写、表达、计算的基本知识和基本技能，了解一些生活、自然和社会常识。初步具有基本的观察、思维、动手操作和自学能力，养成良好的学习习惯。初步养成锻炼身体和讲究卫生的习惯，具有健康身体，具有较广泛的兴趣和健康爱美的情趣，初步学会生活自理，会使用简单的劳动工具，养成爱劳动的习惯。

2. 体育学科的目标

小学阶段，使学生初步掌握体育、卫生保健的基础知识，简单的体育运动技术，使学生养成锻炼身体的习惯，增强体质，加强纪律观念，培养学生团结友爱、朝气蓬勃和勇敢顽强的精神。

三、小学体育大纲的性质与作用

教学大纲是国家教育行政部门，根据《教学计划》确定并开设的科目。它规定了学校各门学科的目的任务，以纲要的形式，规定各学科的知识、技能、技巧的范围和结构，体现国家对各科教材与教学的基本要求。

（一）体育教学大纲的性质

1. 权威性

《大纲》是国家教委制订和颁发的法规性和指导性文件，各地区和相应的学校都应积极贯彻执行。但是由于我国幅员广大，各地区各学校发展不平衡，所以《大纲》又规定了在基本上合格的学校实施。

2. 社会主义的教育性

体育教学大纲同各科教学大纲一样，都要反映我们社会主义国家对教育的要求，指出本学科发展的方向，强调对学生进行爱国主义、社会主义和集体主义的教育。

3. 科学性

各个学科都有自己的学科体系，体育教学大纲也不例外。《大纲》既反对以竞技体育为中心，过份强调运动技术细节的教学，也不赞成不承认体育学科的科学体系，认为只要学生有兴趣，“活动”就可以达到目的的思想。《大纲》的科学性反映在以学生的生理和心理特点为基础，教材在技术、技能的纵向、横向联系的系统性，在定量要求方面如：时间、距离、远度、高度、使用器材的规格等，都遵循从低到高、从简单到复杂的规律，反映在教育目标方面也是逐渐提高要求，密切结合学生的实际。

4. 可行性

《大纲》的权威性是建立在科学性和可行性的基础上的，如果《大纲》不可行，脱离实际，也就否定了自身的权威性。所谓可行性，并不是原封不动地可以适用于任何一种类型的学校，而是适用于在《大纲》设计的范围内的地区和学校，为了做到理论与实际的结合，兼顾各地区的不平衡性，教学大纲采用基本教材和选用教材两种形式，执行时有一定比例一定层次的要求。各地区的教育行政部门可以根据自己的实际调整某些教材及考核标准等方法，以便最大可能地贯彻执行。

(二) 教学大纲的作用

《大纲》的作用，概括起来有四种：

1. 编写教材的依据；
2. 体育老师上课的依据；
3. 检查和评定学生成绩的依据；
4. 衡量教师教学质量的依据与标准。

它们也是教育行政部门、有关主管领导进行学科管理的依据。

第二节 小学体育教学大纲的分析

一、编写《大纲》的理论和实践依据

1. 为提高全民族的素质奠定基础

小学教育是基础教育，每个适龄儿童都有权利和义务接受教育法所规定的义务教育。学校教育抓上去了，义务教育普及率就会提高，全民族的思想道德素质，文化科学素质，接受教育的学生素质普遍提高了，就为全民族素质的提高奠定了基础。

2. 从育人出发，培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才。

3. 《大纲》中教材内容的选编，反映了我国社会主义建设的需要

任何一个国家的教育目标的确定，教材内容的选择，都不能脱离这个国家的社会需要、历史和文化背景。体育教学大纲中教材内容的选编在继承我们传统经验的基础上，学习外国先进经验，并加以发展和创新。

4. 《大纲》反映了体育学科的特点

体育学科的特点，就是以身体锻炼为特征，理论与实践相结合，改善学生身体状况，增强体质，促进学生的身心发展。

5. 《大纲》反映了根据6岁~13岁学生的生理和心理特征。

6. 《大纲》使用的复盖面为全日制学校。

7. 《大纲》确定了7条选编教学内容的原则：

(1) 教育性原则；(2) 符合学生生理特征原则；(3) 适应学生心理特征原则；(4) 理论与实践相结合原则；(5) 继承和发扬民族传统体育原则；(6) 统一性和灵活性相结合原则；(7) 与《国家体育锻炼标准》相结合原则。

二、《大纲》的学科体系

各科教学大纲的结构都是由两部分组成的。前一部分为说明部分，阐明本学科的目的任务，选编教材的原则与依据，教学方法和贯彻执行大纲的一些建议。后一部分，具体列出本学科的教材章节或条目，教学内容的要点，授课时数比例（或课时）与本学科相关的教学活动安排，教材内容的深度和广度及考核标准等。

1. 学科体系的构成部分

教学目标体系是分层次制定的，先确定目标（即目的）再依次确定目标序列。在完成这些目标时，则采取通过身体锻炼，由具体目标开始逐渐列出小目标、中目标、大目标。如下表

1 → 2 → 3 → 4 → 5

教育目标	大目标	中目标	小目标	具体目标
促进学生身心全面发展	促进身体的各系统器官得到发展	促进大小肌群、骨骼及速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等素质的发展	上、下肢、躯干、左、右手都得到全面发展	走、跑、跳、投、攀登、爬越、平衡、滚翻等各种运动项目的技能学习
学生健康心理和优良道德品质的培养				

根据上面理论再制订出《大纲》的目标体系。

2. 教学内容强调理论与实践相结合，体育与卫生保健相结合

体育在小学是一门必修的教学科目，同时它又是整个教育和教学目标的重要组成部分。体育基础知识虽然占授课比重不大，但尽可能选编了体育的文化、卫生保健价值高的内容和科学锻炼的方法，使教师和学生明了一些基本的原理，知道怎样锻炼，不违反科学锻炼原理和原则。

3. 《大纲》确定的教材内容，反映了民族特点和社会主义中国的特色

新中国成立以来，经过科学论证，行之有效的东西都在《大纲》中肯定下来，此外为了强调我国优秀文化遗产，扩充了原来的武术教材，改为“民族传统体育”，并以武术为基础，增加了养身、健身的知识与方法。

4. 《大纲》体现了新时代的气息

体育在学校是进行教育的手段，也是学生自我体验文化和娱乐的一种形式。《大纲》增加了韵律操、舞蹈和反映生活及加强学生人际关系的游戏内容。舞蹈除基本功外，还精选了具有民族特色的小集体舞，并配有优美、健康、活泼的音乐伴奏。

5. 加强基础，发展学科能力，克服以竞技项目为中心的倾向

《大纲》指导思想是以育人为最高目标，以增强学生的体质为学科特点，在体育教学中要十分重视学科能力。《大纲》中规定的走、跑、跳、投掷、悬垂、攀登、爬越、举起重物、平衡、角力等发展身体能力的内容，都采取反复排列的方法，有关田径、体操、球类、武术等基本运动项目，重视基本功的传授，结合教学比赛，锻炼身体，学会基本技术。不过分强调竞技与技术细节。重视培养学生自练、自调、自控、自我检测的能力。