

TIYU JIAOSHI

体育教师 多元职业技能训练

DUOYUAN ZHIYE JINENG XUNLIAN

全浙平 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

TIYU JIAOSHI

体育教师 多元职业技能训练

DUOYUAN ZHIYE JINENG XUNLIAN

全浙平 ◎ 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教师多元职业技能训练 / 全浙平著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5633-9182-0

I. 体… II. 全… III. 体育—师资培训—教材
IV. G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 208515 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林日报印刷厂印刷

(广西桂林市八桂路 2 号 邮政编码: 541001)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 5.5 字数: 200 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

「 内容提要 」

本书是有关体育教师职业技能训练的论著，其主要内容包括体育教师运动专项教学技能训练、裁判技能训练、听、说、读、写及现代技术教学技能训练、班主任工作技能训练等。论著中对上述技能提出相应的训练方法，以达到全面发展体育专业学生从事体育教师职业的能力的目的。全书将体育教师职业技能分为九个部分，分章加以论述，书中强化了对教学技术和能力的训练，并为解决教学中可能遇到的具体问题提出了合理化的建议，以帮助体育教育专业学生发展和提高教师职业能力，为将来从事体育教育职业打下良好基础。并对已经从事体育教育教学的工作者有良好的帮助作用。

本书以“体育教师多元职业技能训练”命名，旨在突出体育教师从事教育职业所必须掌握的多种技能。因为只有具备了这些技能，体育教育专业学生才能适应未来工作的要求，才能为我国学校体育事业的发展作出应有的贡献。

目 录

绪 论/1

第一节 教师职业技能概述/1

第二节 体育教师职业技能/3

第一章 体育教师口语技能训练 /6

第一节 教学口语表达内容/6

第二节 教师口语表达训练/8

第三节 体育教师口述能力的训练/15

第四节 口令技能训练/16

第二章 书写汉字技能和板书技能训练/23

第一节 书写汉字技能训练/23

第二节 粉笔字的训练/24

第三节 板书技能训练/31

第三章 体育教师理论课教学工作技能训练/37

第一节 教学设计技能的训练/37

第二节 导入技能训练/38

第三节 教学语言技能训练/41

第四节 讲解技能训练/44

第五节 提问技能的训练/47

第六节 变化技能训练/51

第七节 强化技能的训练/55

第八节 课堂组织技能训练/59

第九节 教态训练/61

第十节 结束技能/66

第四章 体育教师实践课教学工作技能训练/68

第一节 体育课的类型和结构/68

第二节 体育课教学的基本环节/72

第三节 体育课教学的运动负荷/75

第四节 女生体育课的特点与指导/80

第五节 体育课教学环境与卫生安全/84

第五章 体育教师运动训练技能训练/87

第一节 运动训练课的技能训练/87

第二节 身体素质的训练/97

第六章 竞赛、裁判及两操工作技能训练/103

第一节 学校运动竞赛/103

第二节 体育裁判员技能训练/108

第三节 早操、课间操工作技能训练/112

第七章 现代教育技术运用技能训练/116

第一节 常规教学媒体使用技能训练/116

第二节 多媒体与多媒体课件制作/120

第三节 多媒体课件评价/129

第四节 网络教育资源利用/131

第八章 微格教学/137

第一节 微格教学概述/137

第二节 微格教学的程序/139

第三节 微格教学的教学设计/141

第四节 教学设计的基本要求/143

第九章 班主任工作技能训练/145

第一节 班主任工作概述/145

第二节 组建和管理班集体技能训练/147

第三节 了解和教育学生技能训练/154

第四节 组织课外活动技能训练/161

第五节 沟通技能训练/164

绪论

第一节 教师职业技能概述

一、教师职业技能的界定

教师职业技能，主要指师范院校学生毕业后从事教师职业所应具备的技术和能力。这种技术和能力是建立在一定的知识积累和智力训练基础之上的，它既是教师专业教育教学能力形成的必要前提和重要组成部分，又是其外化于教学对象的基础表现和重要凭借。教师职业技能是教师专业化理论与专业教学实践相结合的产物。

教师职业技能是教师素质的具体体现，是指导教师在教育教学中，通过训练形成、巩固下来的迅速、准确、流畅地完成教育教学任务的一系列行为和智力活动方式的总称。

二、教师职业技能的特点

教师职业技能的特点虽然与其他职业工作技能具有许多相似之处，但更主要的是表现为教师从事教书育人工作中的特殊性。

（一）示范性

教师职业技能具有示范性的特点，是指教师职业技能的构成、水平与发挥情况等，对学生的发展、成长具有直接和间接的自发影响力，影响着学生的发展。教师职业技能的这一特点是由学生的向师性和模仿性决定的。教师的思想、情操、道德、人格和知识，不仅是学生的学习内容，更是学生学习的直接楷模。无论教师是否意识到，是否愿意被学生模仿，其言论、行为、处事态度都被学生视为榜样，为学生所模仿，学生年龄越小情况就越是这样。因此，以身作则，身体力行，为人师表是对教师的要求。

（二）复杂性

教师职业技能的复杂性是由教育对象及教育任务的特点所决定的。教师的劳动对象有主动性和多样性，不可能完全沿用某一固定的模式。教师必须通过细致的观察，做出准确的判断，因人而异地制订实施方案，并根据实际发展情况灵活地加以调整。

（三）创造性

教师可以塑造学生的灵魂和心理。然而学生的灵魂和心理又是各不相同的。不同年龄的学生心理存在差异，即使同一年龄、性别的学生，个体之间由于先天的、后天的、主观的、客观的因素影响，在气质、性格、能力等方面也有很大差异。因此，教师教育学生不能按固定程序、同一模式，必须实行个别性原则、区别对待、因材施教。学生心理认识的变动是永恒的，教师育人过程决不是简单重复。教师使用教育内容、教育手段与方法，需要独立思考、勇于发挥和创新。所以，创造性是教师职业的又一个特性。

（四）艺术性

教师培育的对象不是“鸭子”，学生不是被动接受教师“哺育”，学生是活生生的人，具有倾向性。学生在接受教育时是有选择的，年龄越大选择性越强。因此，教师教育学生必须注重诱发疏导，既要使学生遵循教师的规定，又要引导他们去自我发现、自我教育、自我完善，这是一种教导的艺术。所以，教育的艺术性也是教师职业的重要特性。

三、教师职业技能的作用

对教师职业技能的研究是非常必要的，它不仅可以促进系统的教师职业教育、教学行为培训，还可以帮助在职教师实现职业行为的不断优化。教师职业技能的作用主要体现在以下几个方面：（1）教师职业技能是有效教育的基础和前提；（2）教师职业技能是影响教育教学成效的综合要素；（3）教师职业技能是对学生进行技能培训的必要条件。

四、教师职业技能包含的内容

（1）显形的硬件技能：教师口语；三笔字（毛笔字、钢笔字、粉笔字）；艺术素质（音乐、美术）；现代教育技术。（2）隐性软性技能：

教师的心理素质、教学基本技能、专业学科教育技能。

第二节 体育教师职业技能

一、体育教师职业素质构成

（一）体育教师必须具有良好的政治思想素质

体育教师的思想素质集中地体现在其职业道德方面即师德的修养上。作为体育教师，职业道德主要表现为对事业的无私奉献、对学生的真诚热爱、与同志的团结协作、对自己的严格要求、以身作则等方面。

（二）体育教师的知识素质

体育教师应具备的知识素质应包括：基础知识、学科专业知识、教育科学理论、专业前沿学科的研究现状等。

（三）健康的身体、心理素质

具备良好的身体素质和优良的个性心理品质。

二、体育教师应具备的职业技能

（一）体育老师基本技能的内容

作为一名体育教师应具备的基本技能应包括：教师口语、三笔字（毛笔字、钢笔字、粉笔字）、肢体形态表达自我的技能、现代教育技术等。

（二）教学技能

1. 理论课传授知识的技能。

体育基本理论知识是关于身心发展规律、运动方法和锻炼方法的综合性知识。这就需要体育教师必须有深厚的人体科学、教育科学和体育原理与体育方法学的理论知识以及应用这些知识解决学生体育问题的能力。体育教师要把运动技术教学与体育基本理论知识教学有机地统一起来，组织与管理学生锻炼身体、养护身心，将卫生保健、健康教育与体育运动相结合，促进学生身体的全面发展。

2. 实践课传授知识和技术的技能。

体育授课者本身应具有的运动技能包括：（1）自身良好的动作技术。

(2) 自身良好的运动能力。体育教师应有一定的运动技术水平,并能根据培养学生身心发展的教育要求,结合教育对象的生理、心理特点,独立地改进、设计、创造新的运动形式,能准确生动示范,运用示范与身体练习手段使学生掌握走、跑、跳、投、攀、爬、滚、转、翻等基本的运动能力,为指导学生锻炼身体并使其得以终身受益打好基础。

3. 组织指导技能。

组织指导技能包括:(1)早操的组织技能;(2)课间操的组织技能;(3)体育竞赛的组织、编排及裁判的技能;(4)体育场地的维修及使用技能。

体育教师还要担负组织学校运动竞赛活动的任务。追求运动项目的高水平,凭经验决策、靠苦力训练已不适应时代要求。因此体育教师要有科学指导运动代表队训练、组织各种比赛的能力;要有分析动作结构、战术方略、运动员心理活动的能力以及运用运动医学理论指导训练与比赛的能力。

体育教师还应具备管理技能,如班主任工作、社会活动技能、交际技能和自学技能等。学校体育是一项探索性的事业。体育教师不仅要有献身精神,还要有发现问题、解决问题、运用教育科研理论设计教学实验、进行教学改革的能力。只有具备教育科研能力才不愧为开拓型体育教师。

三、体育教师教育教学素质构成

(一) 思维的灵活性素质

具有思维的灵活性素质,变“单维型”为“多维型”,学会发散思维,是系统思维的基本素质。

(二) 严谨周密的文字组织与表达素质

具有严谨周密的文字组织与表达的基本素质,如分析、归纳、综合、推理、论证、报告、计划及板书等素质。

(三) 明快、清晰的口语表达素质

具有明快、清晰的口语表达的基本素质。如讲解、演讲、演示、朗读、口令等语言素质。

(四) 生动、直观、规范的行为表达素质

具有生动、直观、规范的行为表达的基本素质,以及教态素质。

（五）组织与指挥的基本素质

具有组织与指挥的基本素质，如在体育课、课间操、课余体育活动、集会、游览等各种场合，有效地组织和指挥的素质。

四、体育教师的心理特征

体育教师的心理特征表现在很多方面，如注意、记忆、思维能力、想象能力、意志等。鉴于对体育教学的总体考虑，我们把体育教师的人格特点作为构成体育教师的心理特征的主要方面。此外，教师的身体也是职业素养的构成内容。体育教师是身体操练的“大师”，体育教师不仅需要身体健康，而且需要体形标准，过于肥胖或过于纤弱的人，只能是体育教师队伍中的落伍者。从这个意义上说，体育教师的身体不仅是他本人的，而且也是学生的。

五、体育教师职责

（一）上好体育课，不断提高教学质量

体育教师应根据体育教学大纲或课程标准的要求，结合教学计划有目的地上好每一节体育课。体育课有目的、有计划、有组织地进行，不仅能提高教学质量，而且能强化体育教育的功能。

（二）搞好课外体育活动

体育教师不仅要上好体育课，而且要把早操、课间操、班级体育活动及课余体育训练等工作抓好，这是每位体育教师分内的工作。因此，只有搞好课外体育活动并与体育课充分结合，才能真正实现学校体育的目的。

（三）做好体育教学的后勤工作

由于种种原因，体育教学在器材、设备、场地等方面有时可能无法满足教学要求。因此，体育教师必须发扬自力更生勤俭办体育的精神，做好体育教学的后勤工作，同时加强器材研究，争取一个器材多种用途。

（四）加强体育宣传，培养体育骨干

体育是全民的事业，每一个公民都有宣传体育的责任，体育教师更应如此。为了更好地完成体育课、课外体育活动及训练等，必须大力培养体育骨干。无数事实证明“小先生”的作用往往是体育教师无法替代的，对这些体育骨干的培养，有可能造就未来的体育人才和运动人才。

第一章 体育教师口语技能训练

第一节 教学口语表达内容

教学口语表达是指对学生进行学科专业知识教学时的教师口语表达,一般是在课堂上使用的。按教学过程中的不同教学阶段和不同表达作用,又可分为导入语、讲授语、提问语、结束语、应变语等几种。

一、导入语

导入语是在某篇、章、节内容正式讲授前,教师为引入新课而精心设计或专门思考后所表达的内容。导入语或介绍有关教学内容的背景材料以故事或悬念导入新课,或把前后、新旧知识有机地联系起来通过温故、比较而引出新课,或摘要本课所讲内容设疑、引趣,或为渲染一种气氛而激情勃发,或为引发一段思绪而创设情境,总之,精彩的导入语往往都要经过教师的精心揣摩和苦心营造。

二、讲授语

讲授语是课堂教学中使用频率最高的一种教学语言。它是教师系统地向学生传授知识和技能,介绍与教学内容有关的情况和资料,对教学内容进行分析、阐释时的语言的表达。讲授语的目的在于将学科的基本理论、基础知识和基本技能等讲清楚、讲明白。教师的课堂讲授不单单是在完成本节课的教学任务,更是在启发和培养学生对知识的探究兴趣,在培养学生思维品质的形成,因此,讲授语要力求简洁明快、清晰流畅、准确生动。由于讲授语在课堂教学中所占比重很大,直接影响着学生的听课状态和教学效果,这就要求讲授语不仅要内容翔实、逻辑严谨,还应注意在语言形式上有所追求,如根据课堂状态调控节奏,使语速快慢适中,声调

高低适度，对重点、难点技术要通过重音加以强调和重复。

三、提问语

提问语是启发式教学的一种重要形式，种类也多种多样，但不管是客观知识性提问还是主观分析性提问，都要求教师根据教学的要求和学生的学习实际精心设计并正确实施。提问的目的在于通过环环相扣的解释疑问、追根求源，激发学生的求知欲，促进其深入思考，不断增强分析问题和解决问题的能力。

四、结束语

作为教师针对一节教学内容所作的一个“收场”性总结，结束语常常出现在整体教学过程即将结束的时候，一般在下课前的两三分钟。结束语应是对一堂课或一单元的教学内容进行提纲挈领的归纳、概括，使学生能够将复杂的教学内容简单化、条理化，从而把握教学重点，简化储存信息，构建知识体系，培养和提高逻辑思维能力。

五、应变语

需要指出的是，应变语与其他类型教学口语有所不同。导入语、讲授语、提问语、结束语都可以通过查阅资料、深入思考、精心准备而做到成竹在胸、箭在弦上当发则发或怀而不发。而应变语，常常是“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫”。因为任何教师都无法预测课堂上偶发事件发生的时间、指向、频率等，所以，再好的应变语都不是教师事先巧思妙想的结果，而往往是教师深厚的专业知识积累、丰富的教学阅历、敏锐的教学思辨能力以及日积月累的对学生关爱与欣赏之情的结晶。对于这些偶发事件能否恰当处理，往往更能折射出教师教学水平的高低和教学智慧的高下。

第二节 教师口语表达训练

一、朗读

(一) 朗读能力是体育教师的基本能力之一

朗读是一种有声的语言艺术,是把文学作品转化为有声语言的一种再创作活动,体育教师有时也需要给学生朗读体育教材。所谓朗,是说话声音的清澈响亮;读,就是读书,念文章。朗读,也可以叫诵读。诵读不是机械地把文字变成声音,它有别于简单的念读;念读只是大声地念书,不管语气、重音和感情的起伏,使人感觉平淡、枯燥。

(二) 朗读的基本要求

1. 准确把握体育教材内容。

准确把握体育教材的思想内容和实际特点关系到朗读的成败。朗读者明晰的思想和饱满的激情均来自朗读材料本身。要理清材料的脉络、层次要有整体感。只有这样,才便于恰当运用各种技巧,层次鲜明、有条不紊地表达材料的内部特点,从而更容易让学生和他人接受。其次,归纳主题思想,确定基调。主题是文章的中心。例如,教材中连贯动作主题就是将各个清晰的分解动作一个接一个地连贯起来;教材中需要讨论部分的主题即中心论点,体育教材的主题就像一首歌的主旋律,它决定着朗读语言的感情基调。无基调,朗读语言就没有目标,没有着落。朗读要主次分明,轻重有别。把自己的感情融入其中,读起来才能连贯畅通、有声有色,才会使学生更能够理解体育教材中的重要理论知识。

2. 语音规范清晰。

掌握普通话的标准发音,是体育教师必备的基本素质之一。字音不准,甚至读错,将会影响朗读的效果,影响学生对教材的正确理解。有些方言区的人会因为声母或韵母或声调发音不够准确,以致以音害文,以音害意。如果教师课堂教学语言不准确,就会给教学内容表达、学生语言规范甚至普通话推广等带来不良影响。普通话中的声、韵、调都有区别意义的作用,体育教师应该按照普通话的语音标准,把每个字音都读准确,做到“七不”,即不错字,不丢字,不添字,不颠倒,不中断,不回读,不

拖腔。通过一定的朗读训练,把握朗读语言的规律和特点,就可以不断提高朗读水平。

3. 正确运用技巧。

在准确把握作品和语音规范、清晰的基础上,如何把教材中的内容和自己的亲身感受准确地融为一体,化为有声语言,是至关重要的。朗读技巧,包括停顿、重音、语调、节奏等。它们各有侧重,相互区别又相互联系,相得益彰。正确运用朗读技巧的关键在于准确理解体育教材的内容和特点。做到恰到好处,变化有致,否则就会适得其反。

(三) 其他体裁作品的朗读

进行不同体裁作品的朗读训练,对体育教师朗读教材能力的提高有很大的作用。朗读的作品体裁不同,对朗读的要求也不尽相同。下面就结合不同体裁的作品分别提出朗读指导。

1. 记叙文和小说的朗读。

记叙文,无论记人、叙事、写景、状物,总要给人以启迪,而这启迪是在清晰、真切的记叙文中隐约流露的,很少说教。小说,总是围绕一个中心展开情节,刻画人物,给人以形象的感染,甚至哲理的启发。因此,在朗读记叙文、小说时,要抓住中心,塑造人物要有个性、以事感人、立意具体。

2. 议论文和说明文的朗读。

议论文在于论事说理,说明文在于说明解释。两种文体的朗读都不需要注入过多的感情成分。关键在于议出道理、得出结论和说明理由、解释清楚。朗读这两种文体时,一般都采取态度平和而明朗、语气缓和而平展的读法,一字一句都要读得客观准确,论点或数据等关键的地方要读得缓慢、有力,将前后的逻辑关系表达得清清楚楚,多用重音、停顿来表示重点,语气要肯定,重音要坚实。

3. 诗歌和散文的朗读。

诗歌和散文是最适合朗读的体裁,诗歌有激情澎湃、想象丰富、意境深邃、韵律和谐的特征。读起来节奏鲜明,朗朗上口。因此在读诗时,一定要把握住诗的内涵,表达出作者的思想情感。

4. 寓言和童话。

寓言和童话的篇幅短小，寓意明显，语言通俗明快，因此最适宜初步的朗读训练。朗读时应首先弄清寓意，适度夸张，对话要有个性，语调要活泼。

二、演讲

（一）演讲能力也是体育教师的基本能力之一

演讲是在特定的环境中，借助有声语言、态势语言，就某个问题对听众讲明事理，发表见解，从而感召听众的口语表达活动。体育教师面对的是广大的学生，所以必须具备演讲能力。

（二）演讲的特点

1. 鼓动性。

演讲的目的是说服、教育现场的听众。不论演讲的内容是涉及现实生活中具有重大社会意义的政治问题，还是人民群众普遍关心又迫切需要解决的社会生活问题，演讲者都必须做到立场坚定、态度鲜明，论据有力、论证严密，语言生动、满怀激情。只有这样，才能感召听众、鼓舞听众，给听众以勇气和力量。

2. 综合性。

演讲包括演讲主体（演讲者）、演讲客体（听众）、演讲内容、演讲环境、有声语言和态势语言等要素。没有演讲主体，演讲就无法达成；没有演讲客体，演讲就失去了着力的对象；没有演讲内容，演讲就失去了核心和支持，没有意义和价值；离开演讲环境，演讲主体和客体就无法融合沟通，演讲活动就无法进行；离开有声语言和态势语言，演讲就没有工具，就无法体现。演讲的各个要素之间是相互依存、相互制约、缺一不可的，因而成功的演讲，必然是六种要素的自然配合和完美运用。

演讲是一门综合艺术，演讲者要具备多方面的综合知识和才能。例如，哲学、社会学、语言学、逻辑学、文学、心理学等方面的知识以及记忆力、观察力、想象力、创造力和应变能力才能等，还要借鉴朗诵、话剧、相声、说书等表演艺术中的一些表达技巧和方法等。这是演讲能顺利进行并取得成功的必要条件。

3. 艺术性。

演讲既“讲”又“演”，它一方面要通过语言来塑造一定的听觉形象，使演讲的内涵站立起来、活动起来，走进观众的心灵中去，使听众受到德的熏陶、智的启迪、美的洗礼；另一方面，它又吸取戏剧、小说、诗歌、曲艺、舞蹈、绘画等多种艺术的技巧，把它们有机地统一起来。在演讲伊始，要有相声般的幽默；在演讲过程中，要有小说般的形象；在演讲高潮时，要有戏剧般的冲突；在结束前，要有诗歌般的激情。成功的演讲都是通过完美的艺术手段展示其完美的艺术表现力的。

（三）演讲技巧

1. 出奇即制胜。

演讲的开篇是奉献给听众的第一束鲜花，是抛向听众的第一条彩带。中国古语：“善于使者，成功已半。”头开得精彩，能迅速拉近演讲者与听众之间的情感距离，与听众建立初步的友谊。因此，演讲者要想使自己的演讲获得成功，就要精心设计、巧妙安排演讲的开头。

2. 内容有分量。

演讲的成败主要取决于演讲的内容是否具有真实性、独创性和深刻性。因此，演讲者必须在内容选材上狠下工夫，努力做到求真、求新、求深。

3. 语言是关键。

（1）演讲是一种有声语言的艺术。演讲者要想取得演讲的成功，必须具有较高的驾驭语言的能力和技巧，要善于“用语言把人们的心灵点亮”。演讲的语言要通俗易懂，可使用那些流行的口头词语，以及适合听众习惯和兴趣的语言；要恰当地运用虚词，以造成活泼生动的气势；要注意语言的准确性，都用口语形式。总之，演讲的语言必须是大众化、口语化的语言。

（2）演讲的语言要简洁精练。用恰当的词语、简洁明快的语句来表达丰富、复杂的思想感情；用简洁的话语把深奥复杂的道理说得明白透彻，要毫不吝惜地删去那些可有可无的、重复啰嗦的语言成分。

（3）演讲的语言要生动形象。生动的语言能把抽象的道理具体化，把抽象的事物形象化。要善于运用图画般的语言，使听众从形象中了解寓