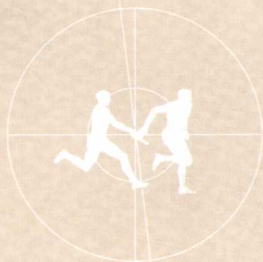


ZHONGXIAOXUE TIYU JIAOXUE
YINANWENTI HUIZHEN

中小学体育教学 疑难问题会诊

杨立国 ◎ 主编

践行课程标准
推进体育教学



人民教育出版社
PEOPLE'S EDUCATION PRESS

中小学体育教学疑难问题会诊

主编：杨立国

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学体育教学疑难问题会诊/杨立国主编. —北京: 人民教育出版社, 2014. 12

ISBN 978 - 7 - 107 - 29582 - 9

I. ①中… II. ①杨… III. ①体育课—教学研究—中小学
IV. ①G633. 962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 157171 号

人民教育出版社出版发行

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2014 年 12 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 39.25

字数: 524 千字 印数: 0 001 ~ 2 600 册

定价: 76.00 元

著作权所有·请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与本社出版科联系调换。

(联系地址: 北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

《中小学体育教学疑难问题会诊》

编委会

主 任：

杨立国	中国大学生体育协会	常务专职副主席
	中国中学生体育协会	常务专职副主席
	中国学校体育杂志社	社长

副主任：

张 磊	中国大学生体育协会	专职副主席
	中国中学生体育协会	专职副主席
	中国学校体育杂志社	常务副社长
李 兵	中国学校体育杂志社	常务副主编
吕兵文	山东省威海市文登区葛家中学	中学高级教师

编 委：

郝 俊	中国学校体育杂志社
种 青	中国学校体育杂志社
曹占良	吉林省汪清县汪清第四中学
吴 健	江苏省溧阳市南渡高级中学
杨清妍	山东省烟台市牟平区武宁镇初级中学
刘松林	江苏省泰州市许庄初级中学
吕朝远	安徽省阜阳市颍东区插花小学

宋万田	山东省威海市文登区教育教学研究培训中心
-----	---------------------

主 编：杨立国

副主编：张 磊

序

一线中小学体育教师关注什么？基层中小学体育教学中存在哪些热点、难点、焦点问题？如何研究解决？一直以来，《中国学校体育》始终秉承“面向一线，贴近一线，服务一线”的理念，致力于解决中小学体育教学的实际问题，被广泛誉为“中国学校体育发展的金色桥梁”。

新课改以来，各种理念和观点不断冲击着中小学体育教学，广大体育教师经历了一系列的学习、反思，学习意识普遍得到了增强。在学科专家的指导下，他们重新审视自己的教学，更加重视实践，积极尝试将理论践行到自己的教学实践中，以此提高自己的授课能力和教学水平。在实践中，他们又遇到了很多现实的问题，迫切需要相关策略的指引。

网络的应用发展催生了教育信息现代化，网络教研应运而生。为了解决中小学一线体育教学中的疑难问题，依靠专家引领，汇聚众人智慧，不断提升体育教师的教学能力和水平，提高课堂教学效率，开展好学校体育工作，增强学生体质，促进学生健康发展。2008年6月，《中国学校体育》在广泛征求读者意见的基础上，开通了官方博客圈，积极开展网络学术教研活动。随着成员人数的增加，为满足广大一线体育教师发现问题、解决问题、提升自我的参与和发展需要，杂志在博客圈论坛中开设了“草根争鸣”研讨版块，并相应地在杂志中开设了“草根争鸣”栏目，加强了对研讨活动的引导和规范管理，形成了网络教研的雏形。之后，杂志社为了加强网络教研的即时性和有效性，又规范了读者QQ群的研讨并开通了BBS论坛，至此形成了以博客圈为主，辅以BBS论坛、读者QQ群、博

客、微博辅助研讨的网络研讨体系——“学体部落”，切实解决了一线中小学体育教师外出参加培训、学习机会少，与优秀教师、学科专家交流少，遇到问题往往闭门造车的现实问题。

网络教研渐已成为一线教师热衷学习、交流的阵地。《中国学校体育》无疑走在了网络教研的前列，主要表现在两点：其一，当前的网络教研活动大多是由有共同爱好的，或者热爱体育教育事业的体育教师、教研员零散地、自发地、分散地利用网络进行教研活动，而《中国学校体育》立足于一线体育教师的发展，通过设立专门的栏目“网研集锦”有组织、有计划地实施，挖掘体育教师、教研员的内在动机，激发他们参与网络教研的主动性，进一步丰富了网络教研的形式，推动网络教研活动的“专家引领”行为，为网络教研活动持续长久地开展注入了活力。其二，作为《中国学校体育》网络教研活动的组织呈现，“学体部落”丰富了网络教研活动的内涵，其不仅组织开展一般意义上的网络教研活动，而且将网络教研活动做为一种公益活动来组织，具体体现在通过网路教研活动策划出版了《爱心游戏集》，并免费赠送给全国的一线体育教师；每年将全国各地基层学校的“阳光体育”活动、一线教师教学风采的照片汇集成台历，并赠送给基层的体育教师等。本书的出版也正是基于一种公益的思想，一方面肯定“草根争鸣”论坛（以下简称“草根论坛”）6年来取得的积极成果；另一方面，也是希望通过这样一种行为，将一线优秀教师的教育智慧和教学经验传播给更多的一线体育教师，为他们的成长、为我国体育教育事业的发展贡献一份力量。

“草根论坛”是《中国学校体育》“网研集锦”栏目创办时间最长、发展最为规范、完善的一个网络教研平台。论坛版块建立伊始，就确立了面向一线、贴近一线、服务一线的选题方向，明确了“聚焦中小学一线体育教学中的热点、难点、焦点问题，并依靠专家引领、指导，借助骨干教师的示范、辐射，开展网络教研，汇聚众人智慧，分享经验心得，相互借鉴提高，并引导参与教师深入总结提升”的教研思路。2009年3月，经过

反复筛选,第1期选题“体育教师如何有效地进行任教班级的学生管理”如期推出。之后,管理团队不断总结经验,调整思路,创新了一系列举措,如,论坛实行实名制,方便了统计、采稿工作;对参与情况按省市进行统计、公布,以发动更多省、市的教师积极参与;提倡区域团队申请论坛主持,带动了更多一线教师的参与;评选研讨积极分子,对积极参与研讨的教师年终赠送精美台历、授予优秀会员称号等,进一步调动了教师参与的热情,引导论坛研讨逐步深入;公布总结稿件审理结果,激发教师踊跃撰写研讨总结文章的热情,提升研讨质量;等等。经过几年的磨砺与发展,“草根论坛”已成功摸索建立了一套严格的操作流程和管理规范,从话题征集、话题发布、主持团队组建、宣传发动,到主持、引导研讨、统计参与情况、评选先进、总结撰写、稿件审理、总结稿件刊发,都建章立制,规范运作。目前,“草根论坛”定位准确,管理团队稳定,工作流程科学、合理;栏目稿件质量稳步提升。截至2014年1月,已完成60期研讨,全国累计有28个省、市逾8000人次参与其中,访问人次超过了2320000次,其影响力日益深远。

目前,“草根论坛”已经发展成为全国一线体育教师参与范围最广、参与人数最多、研讨质量最高的互动式网络教学研讨平台之一,并已经逐渐被全国一线体育教师、体育教研员认可,打造了品牌形象,成为各级各类网络教研平台的典范。

基于“草根论坛”的这种价值功能,我们应该深刻认识到,贯彻国家有关体育教育教学的方针政策,立足一线学校体育教育教学实际,利用网络平台开展教学研究活动,系统化、目标化、专题化地致力于体育教师的培养,不断提高体育教师的教学实践能力和课堂驾驭能力,促进体育教师专业素养快速提升,最终促进体育课堂教学质量提高,服务于学生的体质健康,服务于学生的全面发展,应该成为“草根论坛”的价值诉求,更应该成为其责任与义务。

厘清“草根论坛”价值诉求之余,每每回想已近70期研讨的点点滴

滴，总是难以抑制心中情感，几多感慨，几多感动，感动于所有团队成员的默默付出，也感动于所有参与者的参与和智慧的奉献。深入推敲、分析这种自发组织、自发参与的驱动力，不难发现，这种关系之所以得以长期维系并进一步发展，主要是得益于“草根论坛”营造了一种浓厚的科学研究氛围，传承了一种积极向上、不懈追求的发展理念，弘扬了一种互助和奉献的精神，所有参与教师都能够将“草根论坛”当成自己的精神家园，他们志趣相投并乐在其中，彼此付出不求回报，相互帮助、共同发展，这种精神外显为一种积极的力量和正确的导向，在精神上维系并促进了“草根论坛”不断向前发展。

本次对网络教研成果的结集出版，是一次有益的尝试，将先针对“草根论坛”前53期网络教研成果组织出版。考虑到一线体育教学的需要及研讨成果的实际情况，我们对已有研讨成果按照教学设计、教学方法、教学组织、教学管理、教学评价、群体活动、教师发展共7个视角进行了整理。我们在允许这些成果的作者对自己的成果做进一步完善并按期交稿的同时；也邀请了各期参与研讨但其所投成果因杂志版面有限、选题原因而未被录用的作者针对自己原有稿件进行完善并二次投稿，对符合相应篇章要求且质量合格的成果予以录用。这不仅有助于提高参与研讨者参与研讨、撰稿、投稿的积极性，而且有利于书稿内容的进一步丰富和完善。最终，在所有总结成果中筛选出178篇成果，并完成本书的编撰。

由于此书稿内容完全是立足一线教学，针对体育教育教学中的具体问题具体解决，所以本书的出版必将切实满足一线体育教学的需要，成为全国一线体育教师教育教学和组织管理的“工具书”，将受到全国一线体育教师及其他学校体育工作者的欢迎。同时，我们也期待着“草根论坛”网络教研活动，在今后能够通过这种特有的网络化组织方式，进一步荟萃全国优秀体育教师的经验智慧，将优秀的教育思想、教学方法等传播到全国的每一所学校、每一名教师，尤其是经济落后、教育欠发达地区的学校和教师，希望能够给每一所学校带来更丰富的教育教学资源，促进每一位教

师教育教学能力的提升，为教育公平化和均衡化贡献一点力量，并最终为促进学生身体健康水平的提高和全面发展服务。

本书的出版，一方面是对宋万田、吕兵文等管理团队教师及参与研讨教师辛苦付出与取得成绩的肯定和鼓励；更重要的一方面是，能够扎根课堂，将现有成果与全国的一线体育教师分享，共同学习，共同进步。由此看来，将此次研讨成果汇编的题目确定为《中小学体育教学疑难问题会诊》也是较为贴切的。

网络教研方兴未艾，本书稿的问世必将进一步推动体育网络教研的发展，并进一步体现“草根论坛”网络教研的公益效应，为打造特色化、公益化的网络教研品牌形象奠定基础。愿“草根论坛”团队能够以此为新的起点，再接再厉，引领学校体育网络教研的方向，在网络教研的道路上取得更大的成就。同时，也期待着有更多的一线体育教师、体育教研员及其他体育工作者能够参与进来，交流经验，共促发展，繁荣学校体育事业。

杨立国

2014年10月

目录

第一篇 教学设计

-
- 1 当前体育集体备课的现状分析和对策研究/2
 - 2 小学体育教材单元的自主构建与案例分析/6
 - 3 小学体育教学内容的构建过程/10
 - 4 立足课堂 创新课课练/14
 - 5 有效调动学生积极参与课课练的策略/17
 - 6 围绕兴趣点开展课课练/21
 - 7 对体育教学课课练的看法/23
 - 8 体育教学课课练的安排策略/26
 - 9 从案例中探寻体育课堂教学准备活动的有效性/29
 - 10 巧设准备活动 给力体育教学/33
 - 11 体育课准备活动的五宜五不宜/36
 - 12 合理安排准备活动 增强课堂教学活力/38
 - 13 提高小学体育课准备活动有效性的策略/41
 - 14 “学会”与“会用”——例谈技战术教学/44
 - 15 例析技战术教学关系/47
 - 16 “先教好技术再教战术”教学思路分析/50
 - 17 技战术有效教学策略/52

- 18 以战术引领带动技术教学策略的运用/54
- 19 例析放松活动有效教学设计/57
- 20 正确按摩，有效放松/59
- 21 体育课放松活动的教学策略/61
- 22 例谈体育课衔接语的预设/65
- 23 关注“九个点”，让预设更有效/68
- 24 精心预设，有效生成/71
- 25 科学预设小学生400米跑“五策略”/75
- 26 “四步走”安全上好“不安全”教材/78
- 27 例析体育教学中一些“不安全”现象与对策/80
- 28 让“不安全”教材回归课堂“五部曲”/84
- 29 “不安全”教材回归课堂对教师的八点要求/87
- 30 析体育教学“留白”，促高效体育课堂/91
- 31 妙用留白策略，巧上高效课堂/95
- 32 太极拳教学因“留白”而精彩/98
- 33 妙用“留白”助体育教学/101
- 34 有效“留白”，提高课堂教学质量/104
- 35 体育课上合理“留白”/107
- 36 体育课堂巧用“留白”六方法/110
- 37 实践课渗透体育与健康知识的几点认识/113
- 38 耐久跑教学中健康知识的妙用/116
- 39 巧妙渗透健康知识教学四法/119

- 40 体育课穿插健康知识传授七方法/122
- 41 抓教学最佳时机“课课说”健康知识/125
- 42 健康知识在实践课中的渗透策略/128
- 43 例谈体育实践课中健康知识的有效渗透/132

第二篇 教学方法

- 1 体育教学中游戏运用的再认识/136
- 2 体育游戏在小学体育教学中的运用/140
- 3 游戏在体育教学中运用的有效性研究/143
- 4 体育教学中游戏的理性选择/146
- 5 如何提高游戏在体育教学中的效度/148
- 6 调动学生参加身体素质练习积极性“四法”/151
- 7 激发学生积极参与素质练习的策略/153
- 8 把握讲练平衡 促进有效教学/156
- 9 体育教学精讲六策略/159
- 10 精讲巧练是实现有效体育课堂教学的策略/162
- 11 音乐与体育教学整合应关注“四要求”/165
- 12 如何在体育教学中合理使用音乐/168
- 13 音乐在体育教学中的运用技巧/171
- 14 合理选择音乐 优化教学效果/175
- 15 体育教学中有效运用图片的“四要点”/178
- 16 巧用体育图片提高技能教学/180

- 17 图片在体育运动技能教学中的运用策略/182
- 18 智慧应对 将错就“错”/185
- 19 巧用“差错”促教学/187
- 20 如何巧妙利用体育教学中的“差错”/190
- 21 面对“差错”体育教师该何去何从/192
- 22 巧用“差错”时机成就精彩课堂/195
- 23 例析体育教学中纠错的误区与对策/198
- 24 例析“有意差错”的应用及注意事项/202
- 25 化解学生差错三策略/205
- 26 关注差异 巧妙分组/208
- 27 在体育教学中怎样巧用差异资源/210
- 28 基于学生差异的体育教学实施策略/213
- 29 从一节排球课谈学生差异资源的利用/216
- 30 依据学情设模式 分层教学重效果/218
- 31 从心理学角度谈如何激发学生的学习积极性/222
- 32 促进学生主动参与“四策略”/225
- 33 以趣促动 激发小学生的运动参与/228
- 34 巧用“四法” 提高运动参与/231
- 35 体育课用好“五法”促使学生参与目标的达成/234
- 36 基于“运动参与”提高教学质量的几点思考/237
- 37 创设情境 巧妙引导 激情参与/240
- 38 展现比赛魅力 重塑比赛视角/243

- 39 例析比赛法中“消极”因素的原因和克服策略/246
- 40 巧变规则促比赛/249
- 41 体育教学中运用比赛法常见误区分析/251

第三篇 教学组织

- 1 体育课堂教学有效性的全面探索与思考/256
- 2 合理教学分组 构建高效课堂/260
- 3 有效实施分组教学四关注/265
- 4 对四种分组形式存在弊端的分析及改进/268
- 5 体育课堂中分组教学的主要形式与注意事项/273
- 6 两例伪合作学习的剖析及改进策略/277
- 7 低年级体育课吸引学生注意力的有效做法/281
- 8 吸引学生“无意注意”六方法/285
- 9 体育教学中调动学生注意力的策略/289
- 10 队形调整四原则/293
- 11 例谈圆在体育课堂教学中的运用/296
- 12 例谈队伍调动的原则和要求/301
- 13 调之合理 动则实效/305
- 14 冬季体育教学中激发学生积极性的策略/309
- 15 冬季体育课堂教学中应该注意的事项/312
- 16 冬季体育教学的内容选择与实施建议/316
- 17 冬季学校田径运动常见损伤的预防/319

第四篇 教学管理

- 1 培养学生良好体育行为习惯的策略与建议/325
- 2 改善学生体育课堂行为习惯的有效措施/327
- 3 如何培养学生良好的体育行为习惯/330
- 4 体育教师“八到”处理课堂伤害事故/338
- 5 安全教育是筑起预防伤害事故发生的第一道防线/341
- 6 体育教学中预防伤害事故八要诀/345
- 7 浅谈体育教学中学生伤害事故的预防/348
- 8 体育课伤害事故的归因与对策研究/352
- 9 规范课堂常规 实施有效教学/358
- 10 例谈学生违反体育教学常规的处理技巧/362
- 11 重视课前预设 优化体育课堂/364
- 12 学校体育教学资料的组卷与归档实践/368
- 13 体育课堂常规的“早、巧、精、久”/372
- 14 低年级体育课堂常规建立策略举例/375
- 15 科学管理 规范建档/377
- 16 学校体育资料的积累与档案管理技巧/381
- 17 体育教师个人电子档案巧管理/384
- 18 重视特殊载体的体育档案整理/388
- 19 体育档案（资料）的有效整理和保存/392
- 20 让批评“隐身”/397
- 21 “良药”更须“可口”
——谈体育教学中的批评艺术/400

- 22 谱个人批评三步曲 促批评务实有效/403
- 23 批评学生要注意做到“五度”/407
- 24 浅谈体育课教学中的批评策略/411
- 25 让学生徜徉在批评的大道上/415
- 26 高中体育教学中合理运用批评的方法策略/419
- 27 例析批评学生“四方法”/423

第五篇 教学评价

- 1 基于学生发展需要 有效进行即时评价/426
- 2 体育教学即时性评价的人文性和针对性的运用例析/430
- 3 即时性评价的运用时机与策略/434
- 4 体育教师对学生有效实施学业评价的策略及方法/438
- 5 对学生学业评价多元化的初探/445
- 6 评出精彩 评出实效/449
- 7 提高体育教师看课效率的有效途径/453
- 8 体育课堂的有效看课与评课分析/456

第六篇 群体活动

- 1 谈运动会的改革与发展/462
- 2 校运动会成绩计分方法创新/466
- 3 “五变”让每位学生成为校园运动会的主角/468

- 4 集思广益 日臻完善
——改革中的学校体育运动会/471
- 5 针对大课间存在问题的思考/474
- 6 如何提高中小学大课间体育活动的效益/478
- 7 大课间体育活动内容设置“六要”/482
- 8 “海恩法则”在大课间管理中的运用/486
- 9 “四防、五评”促大课间活动有效开展/489
- 10 “望、闻、问、切” 科学把脉大课间体育活动/492
- 11 有效解决大课间活动场地器材短缺问题经验例谈/495
- 12 群策群力共参与 确保大课间活动安全/499
- 13 充分发挥中考体育的作用 提升体育课堂教学/502
- 14 高考体育模拟考试注意事项/506
- 15 冬训要从“心”开始/509

第七篇 教师发展

- 1 进入角色 茁壮成长/512
- 2 年轻体育教师专业化成长的有效路径/516
- 3 增进师生感情 构建高效课堂/519
- 4 打造教学艺术特色应从“四味”入手/523
- 5 体育教学中师生情感培养必须做到五个“学会”/526
- 6 体育公开课的设计与教案编写/529
- 7 过程设计是体育公开课成功的关键/532