

石峻 谈力群 著

小学

XIAOXUE TIYU JIAOYU  
SHIJIAN YU TANSUO

# 体育教育实践与探索



安徽师范大学出版社





石峻 谈力群 著

小学

XIAOXUE TIYU JIAOYU  
SHIJIAN YU TANSUO

# 体育教育实践与探索



安徽师范大学出版社

· 芜湖 ·

责任编辑:李 玲  
装帧设计:丁奕奕

### 图书在版编目(CIP)数据

小学体育教育实践与探索 / 石峻,谈力群著. — 芜湖:安徽师范大学出版社, 2015. 12  
ISBN 978 - 7 - 5676 - 2251 - 7

I. ①小… II. ①石…②谈… III. ①体育课 - 教学研究 - 小学 IV. ①G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 252728 号

## 小学体育教育实践与探索

石 峻 谈力群 著

---

出版发行:安徽师范大学出版社

芜湖市九华南路 189 号安徽师范大学花津校区 邮政编码:241002

网 址:<http://www.ahnupress.com/>

发 行 部:0553 - 3883578 5910327 5910310(传真) E-mail:asdcbsfxb@126.com

印 刷:浙江新华数码印务有限公司

版 次:2015 年 12 月第 1 版

印 次:2015 年 12 月第 1 次印刷

规 格:787 mm × 960 mm 1/16

印 张:18.25

字 数:340 千

书 号:ISBN 978 - 7 - 5676 - 2251 - 7

定 价:38.00 元

---

凡安徽师范大学出版社版图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换。

## 前 言

教科研能力是影响当下中小学体育教师专业化发展的瓶颈,也是普通体育教师成长为专家型体育教师的关键所在。作为一名基层体育教师,除了上好课、抓好业余体育训练、组织好校园文体活动之外,还要在力所能及的情况下做好教科研工作。当下,绝大多数体育教师的教科研意识淡薄,对体育教科研工作不重视,平时不爱动笔。很多教师,虽然课堂教学能力很强,业余训练成效显著,校园文体活动开展得有声有色,但由于缺乏反思性研究和文字积累与理论提升,久而久之,教科研便成了他们的短板,从而影响了他们的专业成长。虽然教育部门也经常举办有关提高体育教师教学论文、案例撰写等教科研能力的培训,但收效甚微,实效性不高。市场上缺少专业的小学体育教科研方面的指导书籍,广大一线体育教师迫切需要来自实践并有理论提升的相关书籍,以指导自己的专业发展,提升自己的教科研能力。因此,本书的出版,能为广大一线体育教师提供一定的指导和帮助。

本书所列文章,是作者从近年来所撰写的70多篇发表或获奖的论文及案例中筛选出来的典型作品。这些作品是从一个基层体育教师的视角,对学校体育发展与创新、课程(资源)开发与利用、体育课堂教学与机智、课外体育组织与实施及学生体质健康调研与调控等方面的思考和感悟。由于本人水平有限,思维狭窄,可能在某些观点或表述上偏颇,敬请大家批评指正。

本书得到了浙江省特级教师、原省体育教研员董玉泉老师,浙江省特级教师夏玲玲老师,温州市教育教学研究院体育教研员蔡景台教授及龙湾区教师发展中心曾荣老师的悉心指导,在此深表感谢!

著 者

2015年8月

# 目 录

## 学校体育发展与创新

- 畅谈学校体育档案建设 ..... 003
- ◇进一步认识体育档案建设的重要性,深入探讨学校体育档案建设的具体措施和制度,是加强体育教学管理的一个环节,有利于真实反映体育教学过程、教学研究及教学改革成果。
- 对乐清市部分民办学校学生体育现状的调研 ..... 006
- ◇对乐清市部分民办学校三至六年级学生体育现状进行抽样问卷调查,并对调查结果进行数理统计和分析,针对其中的问题,找准切入点,研究对策,促使民办学校学生体育状况向良好的方向发展。
- 树立“健康第一”的教育思想 确保学生每天一小时体育活动 ..... 013
- ◇不断深化体育课程教学改革和课外体育活动改革,大力推行“快乐大课间”阳光体育活动,全面提高学校体育工作质量,落实学生每天一小时体育活动,有利于切实提高广大学生体质健康水平。
- 对乐清市农村小学体育课程改革现状的调研 ..... 021
- ◇对2008年乐清市农村小学体育课程改革现状进行抽样问卷调查,并对调查结果进行统计分析,旨在寻求改变农村小学体育课程现状及加快推进农村小学体育课程改革的方式方法。
- 对乐清市农村中小学体育校本研训现状的调研 ..... 028
- ◇创新研训机制,强化校本意识,加强专业引领,是深入推进农村中小学体育校本研训制度建设的有效之举。
- 跳下奥数战车 奔向运动赛场 ..... 036
- ◇孩子被无奈地绑上了奥数战车,强大的精神压力夺去了他们的睡眠和体育锻炼时间,使得他们的体质健康水平每况愈下,这是摆在我们面前不可忽视的一个教育问题,也是一个社会问题。



- 由三个问题引发的思考 ..... 041
- ◇三个真实的小故事折射出我校体育教学、课外活动及业余训练的弊端与困惑。如何让学生喜欢体育教师、喜欢体育课、喜欢体育、主动参加体育活动与训练,是每一位体育教师都要思考的问题。
- 与众不同的校运动会——我校运动会创意设计与实施 ..... 045
- ◇从校运会的项目设置、比赛办法、组织实施等方面阐述了我校运动会的创意设计与实施办法。

### 课程(资源)开发与利用

- “雁荡山跳竹竿”校本课程开发与实践 ..... 055
- ◇以实践为依据,阐述了“雁荡山跳竹竿”校本课程开发的背景、策略及取得的成效,验证了“雁荡山跳竹竿”校本课程开发在推动学校发展、学生体育素养的形成和身体健康水平的提高,以及体育教师的专业发展等方面的促进作用。
- 从“活动”走向“校本课程”的实践与探索——以“雁荡山竹系列体育活动”校本课程开发与实践为例 ..... 062
- ◇从设计思路、拓展空间、编写教材、研制评价体系等六个方面,详细阐述了从“活动”走向“校本课程”的具体行动策略。
- “寄宿生活”校本课程构架与创生 ..... 070
- ◇从深化课程实施研究、提升课程实施品质、拓宽课程实施渠道、搭建课程实施载体、研制评价体系等六个方面,详细阐述了“寄宿生活”校本课程开发与实施的具体行动策略。
- 农村小学创设学生体育社团的行动策略——以浙江省乐清市部分农村小学为例 ..... 078
- ◇基于农村小学生对体育社团的需求,从报名选团、活动“四定”、组织运行、考核评价等方面,阐述了农村小学创设体育社团的行动策略。
- 体育课程资源的开发与利用要慎重——由一节农村小学体育公开课引发的思考 ..... 086
- ◇当前一些体育教师因没有找到适切的体育课程资源,盲目地把一些与体育教学不相适应的资源引进体育课堂,导致体育课堂教学低效

甚至无效。	
班本课程开发之我见 .....	090
◇从班本课程的概念与含义、开发的条件、与活动的区别、课程评价、课程纲要等六个方面,对班本课程开发进行了详细阐述。	
挖掘课外体育资源 凸显校本研究特色 .....	094
◇为改革传统课间操存在的弊端,充分挖掘课外体育资源,致力体育校本课程开发,寻求体育课程改革的突破口,乐清育英学校在省内率先在小学部推行了“快乐大课间”体育活动。	
<b>体育课堂教学与机智</b>	
“生本”理念下培养小学生安全技能及安全防范意识研究 .....	101
◇立足学生发展,着重对体育教学安全和安全防范教育等内容进行深入研究,并在建立健全学校体育工作安全机制、确保体育教学安全及培养学生安全技能和安全防范意识等方面取得了明显的实效。	
小学体育单元教学策略的创生及实施成效与展望 .....	108
◇从开展单元接力课研讨活动、实行教学场地轮换制度、教材重组、“教师走班制”单元教学及“走校制”单元教学等方面阐述了实施单元教学的策略。	
小学体育探究式学习例谈 .....	117
◇在小学各年段开展改变学生学习方式的研究实践,旨在让学生在一定的问题情境下,通过自主探索和合作交流,真正理解和掌握体育知识和技能、体育思想和方式,了解科学探索过程,形成自主、探索、创新的意识和习惯,逐步提高创造能力。	
小学体育教学中利用民族民间体育教学资源例谈 .....	121
◇整合民族民间传统体育项目并引入小学体育课堂,有助于学生了解民族体育文化,增强体质,以充分挖掘民族体育文化内涵和育人强体功能,突出课程内容的教育性、健身性、趣味性。	
新课程标准下小学体育教学内容的选择 .....	127
◇对新课程标准下体育教学内容的概念、开发的意义及选择教学内容时的困惑等进行阐述,并提出建议以供广大小学体育教师在实验改	

革中参考借鉴。

- 体育教学中弘扬传统武术文化的策略 ..... 132
- ◇对将传统武术纳入非物质文化遗产进行保护的合理性、重要性和必要性进行阐述,并指出了学校体育教学中保护传统武术文化遗产的对策。
- 农村小学提高小场地教学效果的策略 ..... 137
- ◇针对农村小学体育场地小、器材少、班额大的教学现象,提出了合理安排体育课、合理利用场地资源、开发教学器材、利用校外资源等对策。
- 集体征服了他 ..... 141
- ◇体育教学中,经常会碰到一些学生提出无理要求,针对这种有个性的孩子如何对症下药、有的放矢,获取教育的最大成效,是一个值得研究和讨论的话题。
- 链接生活实际 探索技能要领——“摸线比快”(水平一)教学案例 ..... 144
- ◇通过反思“摸线比快”(水平一)教学案例,探索不同教学方法的实施策略,如与现实生活中学生亲身体验过的经历结合起来,提高教学效果。
- 从中医之理悟体育教学之道 ..... 148
- ◇中医之道与体育教学之道有不少相通之处,因此,应多思善悟,于看似风马牛不相及之事物中悟出体育教学之道。
- 老师,我想做“官” ..... 150
- ◇充分挖掘学生资源是体育教学追求的目标之一,要求在新课程背景下,体育课堂教学把知识与技能传授给学生的同时,要打开学生心灵的闸门放手让学生去获取一切。
- 改变学练方式 掌握投掷技术——“投掷”(水平二)教学案例 ..... 155
- ◇通过反思“投掷”(水平二)教学案例,探索改变学生学练方式,提高教学效果的策略,如让学生根据自己的生活经验和学习基础进行创新体验与练习。
- 蹲踞式跳远(第一课时)课例 ..... 161
- ◇围绕蹲踞式跳远(第一课时)教学课前、课中、课后所进行的种种活



- 动,以教学实践为基础,通过对课堂若干教学事件的描述,形成个人反思。
- 研制教学计划 关注学生发展——小学一年级(水平一)学年教学计划案例 …… 169
- ◇通过研制小学一年级(水平一)学年教学计划,探索让学生通过学习和综合运用运动技能,实现“技能、体能、心理”三维水平同步发展的策略。
- “以赛促学”学习方式在小学体育教学中的运用研究 …… 180
- ◇从研究背景出发,着重从明确“赛”的目的、选择“赛”的类型、把握“赛”的时机、选用“赛”的形式、设计“赛”的规则等方面阐述了“以赛促学”学习方式在小学体育教学实践中的运用策略及实施成效。

## 课外体育组织与实施

- 小学生运动损伤的成因及对策 …… 189
- ◇通过对小学生上肢和下肢运动损伤的调查,分析造成运动损伤的原因及一般规律,从中探索预防和减少运动损伤的途径,改进教学方法,提高教学质量,促进学生身心健康。
- “市队校办”训练体制的实践与探索 …… 194
- ◇通过对乐清育英学校等体育传统项目学校几年来训练现状等的调查分析,总结中小学试办专业运动队的经验和存在的问题,为积极探索业余训练改革的新路子,加快体育后备人才培养出谋划策。
- 有效推进大课间阳光体育活动的策略——以乐清市部分城镇中小学为例 …… 200
- ◇从城镇中小学开展大课间阳光体育活动的现状出发,力求探索出适合城镇中小学开展大课间阳光体育活动的管理体系、组织模式、活动内容等。
- 小学生课外健身作业设计与实施 …… 208
- ◇每天给小学生安排适量的课外健身作业,对小学生锻炼习惯的养成及身体素质的发展有着积极的作用,能充分发挥小学生的主体作用,帮助他们形成终身体育锻炼的意识,使他们在校内体育活动中



获得的体育知识得以巩固,技能得以提高。

课间小游戏校本化实施的策略 ..... 215

◇从课间小游戏校本化实施的背景及意义出发,阐述了课间小游戏开发与实施的策略,并通过实践证明课间小游戏不仅能够减缓学生学习疲劳,释放学习压力,还能保证学生每天一小时的锻炼时间,提高学生的体质健康水平。

基于学校文化建设有效开展教职工文体活动的策略——以我校工会开展教职工文体活动为例 ..... 221

◇着重从拓展文体活动时空,规划教职工文体活动;以校园文化建设为中心,筹划教职工文体活动等四个方面阐述了开展教职工文体活动的策略,旨在寻求开展教职工文体活动的有效途径。

对乐清市田径业余训练现状的分析研究——兼谈备战温州市第15届运动会田径比赛的措施与对策 ..... 227

◇针对乐清市业余田径整体水平呈现下滑趋势的现状,提出了相应的措施与策略,旨在寻求提高田径业余训练水平的策略,为促进田径后备人才培养的持续、健康发展提供有益借鉴。

别让风筝消失在校园上空 ..... 236

◇春放风筝是一项有益人体健康的体育活动,能促进新陈代谢,还能消除眼睛疲劳,防治近视。体育教学活动不能因一次意外事故就因噎废食,全盘否定。

千般防护 莫过自护 ..... 239

◇根据轮滑教学活动的特点,对学生进行必要的安全教育、自我防护与救护教育是体育教学活动自身的需要,也是现代体育教学“健康第一”教育思想所提出的要求,有着深远的意义。

“快乐大课间”——孩子成长的大舞台 ..... 242

◇针对当前课间操只做广播体操存在的弊端,以大课间活动代替传统的课间操,改革活动形式,充实活动内容,拓展活动空间,全面实施“快乐大课间”阳光体育活动,使学生在大课间活动中健康成长。

## 学生体质健康调研与调控

- 对乐清市寄宿学校及走读学校 9~11 岁学生身体形态调查分析 ..... 249
- ◇对乐清市部分寄宿制学校和走读学校 9~11 岁学生身体形态及影响身体形态变化的相关因素进行抽样调查,并从调查中发现问题的,制订改善对策。
- 对乐清市 2010 年《国家学生体质健康标准》检测结果的分析 ..... 257
- ◇以乐清市部分小学学生体质健康抽样检测结果为依据,通过数据统计、分析和对比,深入了解我市小学生体质健康状况,并提出相应的建议和对策,为全面增强学生体质健康水平提供科学依据。
- 乐清市小学生肥胖现状及改善对策 ..... 263
- ◇着重对肥胖学生的家庭经济状况、生活、饮食、锻炼习惯等进行问卷调查,了解乐清市小学生肥胖现状及其成因,并采取科学有效的干预措施,为增进小学生健康提供科学依据。
- 提升农村留守儿童体质健康水平的策略——以浙江省沿海三市部分农村学校为例 ..... 272
- ◇以浙江省三沿海城市部分农村学校留守儿童为例,通过分析其现状与问题,研制加强督导、机制联动、资源共享、加大投入等提升农村留守儿童体质健康水平的有效策略。



# 学校体育发展与创新

---

---



## 谈学校体育档案建设

体育档案是记载和反映一个学校体育教学、教研、教改等情况的归档保存材料,即指学校及体育教师从事体育教学实践活动和体育教学管理活动等直接形成的、有保存价值的各种文字、图表、声像等不同形式的体育教学文件材料。进一步认识体育档案建设的重要性,深入探讨学校体育档案建设的具体措施和制度,是加强体育教学管理的一个环节,有利于真实反映体育教学过程、教学研究及教学改革成果。本文是笔者结合自己的工作实践,就体育档案建设问题的一些个人认识。

### 一、体育档案的种类

根据档案内容的特点和使用价值,体育档案可分为以下四大类:

#### (一) 综合材料类

包括上级主管部门如国家体育总局、各省(市)教育厅(局)下发的有关体育工作的文件,体育教学目标,体育教学改革、教学工作开展过程中形成的具体计划、规程,各级各类运动竞赛秩序册、成绩册等有关材料(如获奖情况、照片)等。

#### (二) 体育课堂教学、教学改革和课外活动类

包括学校体育课程设置,教师自编教材讲义,公开课、观摩课的开展记录,上级单位、学校或个人举办的学术讲座、研讨会材料,典型教案或备课记录,教学计划,全校各班级各学年体育测验成绩以及各学年学生参加《国家学生体质健康标准》检测情况统计表,课外活动安排、计划和开展情况综述等。

#### (三) 体育场地、器材和体育经费类

包括体育场地平面示意图,器材分类目录及器材报损、丢失登记表,体育场地、器材管理使用制度,体育教学有关录像带、录音带、幻灯片、图片分类目录,



体育经费的投入和使用明细等。

#### (四) 体育教师业务档案类

包括教师基本情况登记表,教师学期、学年考核表,教师教学情况考核评估表,教师个人进修情况登记表,教师职称变更、学历变更统计表,教师业务活动奖励情况登记表,教师学期教学计划、进度、总结,教师毕业证书、职称证书复印件等。

## 二、学校体育档案建设存在的问题

对温州地区部分学校体育档案建设情况调查分析表明,有90%以上的学校体育档案材料除了几张学生体育测验成绩登记表外,其他几乎是一片空白,究其原因,主要是:

### (一) 领导重视不够

有的学校领导对体育档案建设不管不问,而有的学校领导甚至认为体育档案建设是一项多余的工作,与教学无关,因此出现了体育档案建设“上无人管、下无人做”的现象。

### (二) 硬件建设影响档案建设

有些学校对办学方向和目的认识不清,对体育硬件设施投入极少,如场地、器材等都达不到《中华人民共和国义务教育法》所规定的最低标准,甚至连学生上体育课所需的基本场地、器材都不能保证,从而严重影响和制约着体育档案建设。

### (三) 体育教师队伍不稳定

体育教师队伍不稳定也导致体育档案建设不健全。有些地区,体育教师缺少,很多学校聘用的是代课教师,导致体育教师队伍稳定性不高,流动性大。体育教师流动时,有时会把自己所经手的有关材料带走,致使别人无法弥补所缺少的材料,即使有些能弥补也或多或少不全甚至失真。

### 三、学校体育档案建设的措施

#### (一) 领导重视, 统筹安排, 将体育档案建设纳入学校管理系统

体育档案隶属专业档案范畴, 对于它的建设也应当实行专业对口管理。体育档案的收集工作涉及面广, 工作量大, 任务艰巨, 如何做好这项工作呢?

(1) 需要学校领导的重视, 用系统的思想指导。根据整体性、相关性、有序性、创造性原则, 采取一系列有效措施, 加强体育硬件建设, 搞好体育档案建设。

(2) 在体育档案建设过程中, 建立健全管理制度, 增强全体体育教师的档案意识, 在各方面的支持和配合下, 保证体育档案建设工作顺利进行。

(3) 在学校主管领导、教务处主任具体负责的同时, 在学校体育教学中枢——体育教研组, 配备兼职体育档案管理人员。体育档案管理人员应积极宣传档案的内容、作用和价值, 主动为体育教学服务。

#### (二) 建立健全体育档案管理制度, 使其科学化、规范化

##### 1. 体育档案管理人员责任制度

体育档案管理人员应全面负责档案的督促、指导、收集、整理工作, 使档案材料齐全、完全、规范, 并注意材料的科学有机联系。体育档案材料的收集主要是靠平时的积累, 因此要求每位体育教师在平时办完自己经手的工作之后, 速将所归纳的材料成套交给管理人员, 然后管理人员将有价值的材料按体系整理立卷。案卷应有简单明确的标题、目录和备考表, 案卷装订要整齐、牢固, 封面书写要工整、清晰。管理人员必须以认真、严谨的科学态度和任劳任怨、积极负责的工作精神, 确保体育档案建设的质量。

##### 2. 查阅、借阅制度

查阅、借阅档案材料时, 必须严格办理查阅、借阅手续, 自觉维护档案材料的完整齐全。档案材料只限在指定地点查阅, 未经领导同意, 一律不得向外单位出借。因工作需要, 需借阅档案材料复印时, 需经领导批准后方可借出, 归还时要进行检查。

本文写于 2000 年



# 对乐清市部分民办学校学生体育现状的调研

《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验稿)》已正式颁布并在全国大部分地区开始实验,乐清市作为实验地区,已从2003学年起正式全面实施实验,体育学科作为实验领域之一被列为实验研究对象。为做好实验前期的准备工作,较深入细致地了解学校学生体育状况,使实验研究工作有针对性、实效性、科学性地开展,保证实验工作顺利进行,本文是在对乐清市部分民办学校三至六年级学生体育现状进行抽样问卷调查的基础上,对调查结果进行数理统计和分析,全面深入地了解民办学校学生体育现状,并以此为突破口,力求探索出一套适合改善学生体育状况,有利于学生身心健康和谐发展的新路子,以促进民办学校学生体育状况向良好的方向发展。

## 一、研究对象与方法

### (一)研究对象

2006年,在乐清育英学校、乐清师范附小、柳市春晖寄宿学校、柳市英华学校、虹桥朝阳学校五所民办学校中,每个学校三至六年级各年级随机抽取一个班级作为研究对象,共20个班级,985名学生。

### (二)研究方法

#### 1. 文献资料法

查阅有关文献资料,进行科学的理论分析。

#### 2. 调查法

共发出985份问卷,收回982份,其中有效问卷962份。问卷内容包括体育动机、体育兴趣与爱好、体育行为、外界因素、体育认知效果、心理健康及社会适应六个方面。

#### 3. 数理统计法

对调查对象的调查结果进行统计学处理,按各年级各类别进行分类统计,