

体育教学资料选编

(1)

北京体育师范学院图书馆资料室

一九八五年一月

目 录

如何上好体育课·····	(1)
实习生怎样上好第一课·····	(4)
如何备好体育课·····	(6)
如何编写教案·····	(7)
怎样编写教案·····	(9)
注意力练习四例·····	(10)
体育课教案格式介绍·····	(11)
做准备活动“六要素”·····	(12)
如何安排准备活动的内容·····	(13)
队列队形练习·····	(14)
人体运动图示的基本技法·····	(20)
怎样分析体育课·····	(21)
体育课教学“十要”·····	(23)
体育教师上课“十戒”·····	(24)
要重视体育教学语言·····	(25)
怎样上好中学体育理论课·····	(26)
怎样启发学生的思维·····	(27)
体育教学中的美育观·····	(28)
浅谈学生的心理因素·····	(29)
如何提高高中女生上体育课的积极性·····	(29)

前 言

为了满足广大同学对体育教学资料的需要,配合教学、实习工作的开展,我们将陆续选编一些有关方面的资料。本期主要选编了如何备课、写教案、上好体育课等有关内容,供高年级毕业同学教学实习参考用。请提宝贵意见。

如何上好体育课

根据体育教学的原理,每堂体育课有三项相互联系的基本环节,即备课、上课、和分析课。这是每个体育教师不可不掌握的。

一、备课(即课的准备)

充分做好课前准备工作,是上好一堂体育课的前提条件,也是提高教师教学能力和水平的重要措施。

备课的方法应以个人钻研和准备为主,也可以在此基础上组织集体备课,以便集思广益,取长补短;同时也有利于全面安排和使用学校的场地和器材。

课前的准备工作可从下列方面进行:

1. 了解情况:

- ①学校、班级的中心工作和任务。
- ②学生的人数、年令、性别、健康状况、体育基础,思想情况,组织纪律、体育干部情况、对体育课的意见、要求和兴趣爱好等。
- ③同时上课的班级、内容和所需的场地、器材设备等。
- ④上课前的活动内容以及季节、气候等情况。

2. 钻研教材

①弄清本次课教材的纵横关系。从纵横的关系来看,本次课的数量及相应关系,对身体不同部位的影响等;从纵的关系来看,本次课的教材与前后课次的关系。

②明确本次课的教材要求;包括技术上的要求,动作对身体的影响,心理作用、强度大小、难易度,教材本身的教育作用。

③本次课教材的要领、关键、难点以及相应的教法措施。

3. 编写教案:

教案,是按教学进度和教学的实际情况编写,由教师执行的计划。教案有条文式和表格式两种。从长期教学实践效果来看,表格式较为科学合理。教案除列出上课的年级、班级、人数、性别、周次、课次、日期等一般情况外,还应着重列出本次课的任务、内容、密度、运动负荷,组织和教法等几个主要问题,并认真提出预期的教学效果指标,课后认真填写指标的完成情况与小结。编写教案是提高每个教师教学技巧和业务水平的一项有效措施,直接关系到一堂课的教学质量。因此,编写教案应注意下面几个主要问题:

①确定课的任务:

正确确定课的任务是编写教案的前提,也是上好课的关键。课的任务应在了解情况,钻研教材的基础上正确地加以确定。一般课的任务应包括:掌握或提高体育的基础知识,基本技能和技术,发展身体素质,培养共产主义道德和意志品质等方面。提出课的任务,应具体、明确、简要、切实。这八个字是长期教学实践经验的结晶。

②选择和安排课的内容:

根据课的任务、类型和结构,对一堂体育课来说,首先,内容应该全面多样。一般应包括,队列队形练习,集中注意力练习或激发情绪的游戏和练习,基本教材的练习,辅助练习,发展身体素质的练习,竞赛性游戏或练习,放松练习(包括生理、心理上的)等等。

其次,课的内容还应突出重点,紧扣课的任务,如按三部分(或四部分)的课来说,重点应放在基本部分,然后围绕基本部分的内容来安排准备部分和结束部分。

再次,教材内容安排要合理,特别是基本部分,要注意:如有两个或两个以上,应把新的、复杂的、协调性大的教材安排在前面;发展速度、灵敏、柔韧的教材应放在力量、耐力教材前面等等。还要注意练习与休息的合理交替。练习的时间越长,强度越大,练习后的休息时间也相应地长。

③安排课的密度和运动负荷:

在安排课的密度时要求合理运用课的时间,充分保证学生的练习时间。其中,一般密度,指课中讲解、示范、做练习、组织调队,必要的休息等各项活动合理运用的时间与课的总时间的比例越大越好;全课运动密度(课中学生做练习的时间与课的总时间的比例),就我国目前的情况,一般要求30—40%;基本部分运动密度(基本部分学生做练习的时间与基本部分总时间的比例),一般要求20%以上。

安排运动负荷应使学生充分发挥自己的体力,并达到一定程度的疲劳,生理曲线符合人体生理机能活动能力的变化规律。就当前我国学生的体质状态来看,负荷强度以中等水平为宜,平均心率可掌握在120—140次/分,运动负荷指数(平均心率/上课开始的心率):1.2以下为最少,1.2—1.5为小,1.5—1.8为中等,1.8—2为大,2以上为最大。

④确定课的组织教法:

课的组织教法,对提高课的教学质量有很大的意义。应包括:教学队形、队列队形的变换和移动,场地器材的布置、器材的分发和回收,作业的安全措施,学生的分组和分组教学的形式,体育干部和积极分子的使用,各种教学原则的贯彻和各种教学方法的适用以及教学措施等等。

在确定课的组织教法时,应注意下列几点:

A. 每堂课都应组织得很严密,使练习与练习之间,部分与部分之间有机地联系起来,使之利于教学,利于课的顺利进行。

B. 应根据学生的人数、年龄、性别、健康状况,身体训练水平和体育基础等特点,进行合理的分组,并采用一定的分组教学形式(包括轮换和不轮换)。有条件的应尽可能采用分组不轮换的形式。这样有利于教师全面照顾,充分发挥教师的主导作用。如果条件不许可,则可根据教材的数量、场地器材设备的数量和学生的数量,采用两组一次轮换,三组两次轮换或四组三次不等时轮换等形式。在运用分组教学的形式时,要注意合理安排各组的练习顺序,并充分发挥小干部的作用。

C. 根据各个教学原则,合理运用各种教法。

D. 进行体育课的思想品德教育。

为了保证贯彻课的任务,在教案中还提倡提出预期的教学效果的指标。如上次课的掌握情况,本次课要求提高的幅度,密度、运动负荷等。长期坚持这样做,就可使体育教学建立在科学的基础上,不断提高体育课的教学质量。

4. 培养体育骨干:

体育干部(委员、小组长)和积极分子要经常培养;但在每次上课前,教师为上好课应向小干部介绍自己的教案,使他们明确课的任务和内容,然后再对小干部提出明确、具体的要求,如组织调队,保护帮助等等。并应充分发挥其他积极分子的作用。

5. 做好场地、器材设备等准备:

课前准备好所必须的场地、器材,布置时力求合理和集中,并注意场地器材的卫生要求。此外,教师本身更必须作好准备。

二、上课(即课的进行)

教师根据编写的教案,领导学生学习,掌握体育的知识、技术、技能、锻炼身体和进行教育的过程,也是教师以自己的模范行为影响和教育学生的过程。应注意以下几点:

1. 要认真执行既定的课时计划,没有特殊情况,不要轻易变更。如遇突发事件,教师要冷静果断地处理。不作深入的研究分析,无故改变课的计划和要求,是不允许的。

2. 课的各部分教材,特别是基本教材,都应进行正确的讲解、示范,使学生了解动作的概念、要点和保护方法,并结合其它教法,通过预定的措施,使学生逐步地掌握动作技术。

3. 在练习中教师要善于采用各种措施,保证适宜的密度和运动负荷,并处理好练习密度和运动强度的关系;要善于发挥积极分子的作用,对学生要注意全面观察和重点帮助相结合,特别对体质差,完成动作有困难的同学要多加帮助。

4. 教师要以自己的模范行为影响和教育学生,并严格要求学生,加强课中的思想工作。

5. 课中教师要始终如一,全神贯注,充分发挥自己的主导作用,对学生重点启发引导,加强学生自我锻炼能力的培养,理解分析能力、运用能力、心率的自测、调节控制能力和自我锻炼的组织管理能力等等。充分体现学生的主体作用,把学生的听、看、想、做、讲有机地结合起来,使课上的生动活泼,共同完成课的预定任务和计划。

6. 课后将上课的一般情况,计划完成的情况和存在的问题记录下来,以作为下次课的参考。

三、课的分析

课的分析就是对课的质量进行检查和评定。它对积累教学经验,改进教法,提高教学质量,具有重要意义。因此,每个教师都应重视课的分析,学会分析课的方法,可自我分析,也可小组评议,可口头,也可书面。

分析又有一般分析和专题分析两种。一般分析即对课前的准备工作和课的进程中的有关问题进行全面分析。专题分析即对课中一个或两个专门性的问题进行深入的研究和分析。这两种分析,都应围绕课的任务作好小结,指出优缺点和今后的改进意见。

实习生怎样上好第一课

一、课前的准备

为上好第一堂课，首先要了解这个学校同体育教学有关的种种情况，如学生的体质、体育课形式、场地、器材等情况，还可以看原任教师上课，听他们对课的分析等等，然后着手第一堂课的准备，准备工作有以下几个环节：

1. 写好教案，熟悉教案。

教案是指导上好课的基本文件，这是上课所必须遵循的。写教案要字迹工整，合乎规定的格式，并要按照教学大纲的要求，深刻领会这一课的目的、任务，充分考虑怎样用最简明、生动而准确的语言把课的任务和练习内容交给学生。语言要形象，以引起学生学习的兴趣和积极性。写教案、要精确地划分好课的开始、准备、基本、结束各个部分时间的分配和各个部分所采取的教学步骤和方法。教案的重点应是课的基本部分，写明重点、难点所在，写明教好重点、突破难点的作法，写明对学生的具体要求。同时要写明以怎样最合理的队形实现由前一部分向后一部分的过渡。教师讲解示范的位置和学生听、看的队形等，也要考虑好、写进去。教案应写明充分发挥学生积极性的措施。

2. 场地、器材及其它

①精心布置场地、器材，

事先布置好场地、器材是上好课的必要保证。场地和器材的布置必须讲究实效，以有利于教师的讲解、示范、指导和学生的练习。在使用场地和器材时要有全局观点，有协作风格，要主动照顾到别的班和下节课的方便。

②培养小组长和体育积极分子。

课前可以向他们交待课的任务，进行的方法、地点、队形，教给他们动作的要领和帮助与保护的方法，指定器材取送的负责人。

③实习生的仪表：

实习生必须检点自己的服装和仪表。衣着要干净整洁，有胡须应刮掉，留分发的要梳理，这不只表明自己的文化教养，精神状态，也表示出对学生的尊重。

二、课的进行

写好教案，最多只能说完成课的一半。课应该按教案进行。在贯彻教案，实现课的内容时，要注意如下几点：

1. 严密的组织教学：

严密正确的组织教学能使学生习惯于系统地、有组织地进行练习，使学生纪律化。在课的开始部分，教师要简短、明确、有力而生动地向学生宣布课的内容和任务。在课的进行中，教师必须照顾到每一个学生，而其所采用的方式则应是多种多样的。教师要熟悉课的内容，要做出合乎标准的示范动作，喊出清晰的口令，做出确切的指导和灵活的调度。反之，

如教师讲解上东一句西一句，指挥、调度不当，学生就会精神不集中，造成课堂秩序混乱。使一堂课失败。

一堂体育课是由开始、准备、基本和结束四个部分组成的，而严密的组织教学则应贯彻始终，因此从教案到实际上课，都应注意各个部分的衔接。

2. 几项必须贯彻的体育教学原则

①精讲多练，正面示范。

体育课上的讲解目的在于使学生对动作建立明确的概念。因此要求讲解一定要正确，简明，使用学生所易理解的语言。

示范动作必须正确全面，向学生直观地展示动作要领，体现所讲解的内容和对学生的要求。在中学体育教学中，经常采用的是边讲解边示范的方法。结合纠正错误动作进行正确的正面示范，但不要模仿学生的错误动作。

②调节课的密度和运动量。

一堂课运动量的大小直接影响学生的身体，过大或过小都达不到增强体质的目的。运动量的大小决定于练习的性质、重复的次数，间隔的时间长短和竞赛成分多少等因素。掌握运动量的大小，简单的办法是控制学生运动时的脉搏，一般控制在120—140次/分，最高160次/分，高峰出现在课的基本部分的中、后期，结束部分恢复到100次/分。课的密度一般应控制在30—25%，最低不少于15%左右。

③体育课上的教养教育和安全

我们的教育目的是培养德、智、体全面发展的祖国建设人材。体育教育的目的是从属于整个教育目的，因此，体育课要对学生进行思想品德教育，要培养他们的意志、性格与共产主义道德品质。要有意识地、有目的地进行，要贯穿于课的每一个环节。

关于安全问题，这是关于学生的身体发育的问题。体育课的目的是增强学生体质，而在体育课上发生伤害事故，是教师的严重失职。为此教师在上课之前对场地和器材进行充分的检查，如单双杠是否牢固，沙坑是否松软等，在布置练习时，要从学生力所能及的水平出发贯彻循序渐进和因人施教、个别对待的原则。

三、掌握时间，做好总结

一堂体育课45分钟，必须充分利用，又不能“压堂”。课结束前要进行总结。要指出主要优缺点，对课间出现的好人好事、好现象应及时予以表扬。

如何备好体育课

一堂体育课上的如何，很大程度取决于教师的备课是否切合实际，抓住重点。要想提高教学质量就要备好课，这也是提高教师教学能力的一项措施。

体育教学过程比较复杂，但无论什么类型的课，不外乎教学内容，教学过程和教学方法三个基本问题。教师要抓住这三个基本问题，备好课。备课要做到备教材，备学生，备组织教法。

一、备教材

1. 教师首先要弄懂教材，必要的话，须亲自操练，尤其是新教师，要尽快掌握教材的特点和规律。

2. 备教材应考虑到教材的系统性和连贯性，要采取“单元备课，分节讲授”的方法，不要备一节，上一节。

3. 教师首先要掌握教材的一般内容，如教材的目的性、系统性及其特点（包括教材的难易程度，运动负荷的大小、教育因素等）和动作过程、技术环节、技术规格要求等，找出教材的重点，再结合学生的实际情况，突破教材难点，相应地采用组织措施和教法措施。

4. 学习、运用解剖学、生理学、生物力学、生物化学、体育理论等有关理论、方法来加深对教材的理解。

二、备学生

教师要深入到学生当中去，全面了解和掌握学生的情况，如：体质情况、体育基础、思想情况、学习态度、理解能力、兴趣爱好、组织纪律、班风以及班干部、体育干部的情况，后进生的特点等，只有这样，备课才能做到有的放矢，因材施教。

三、备课的组织教法

体育教学的组织工作比较复杂，教学主要在操场上进行，活动形式多样化，有集体、小组、单个练习。如学生组织纪律性较差，人数多，场地器材不足，就会更增加体育教学工作的复杂性。因此教师要根据学生的年龄特点、教材特点、场地器材的条件，来组织教学，使整个教学过程活而不乱，严而不死，生动活泼、有条有理。

1. 定课的任务与要求：

课的任务要定得符合“全面具体、简明扼要，重点突出、切合实际”的要求。“全面”包括增强体质、掌握“三基”、思想教育；“具体”是指本次课要求完成什么教学任务，发展学生什么身体素质和能力，学会、改进、巩固、提高什么动作技术。

2. 合理安排课的组织，教法：

现在体育课的基本组织形式一般都采用分组教学。分组的方法很多，比较常用的一种是男女分开，再按学生的体质、体育基础等情况分组，选择组织工作能力强、好现好，有一定

体育基础的学生担任小组长。根据教材的不同,也可进行必要的调整,如单、双杠练习,则可按身体高低调整分组,一定距离反复跑练习,则可按体质强弱调整分组等。

课的教法是教师备课的主要内容,应考虑以下几方面:

①课前的思想动员。教师要深入了解学生的思想动态,抓住主要问题,进行简要的动员。

②合理安排课的密度、运动量。课的密度是指课中各种活动合理运用的时间与课的总时间的比例。各种活动有:教师指导;学生练习;互相帮助与观察;练习后的休息,及组织措施(整队、调动队伍)等。课的运动量是指学生在课中做练习时所承担的生理负荷。运动量的大小,取决于练习的“量”和“强度”。

③安排好各项练习的次序、练习方法和步骤及各项教材的教法。

一堂课先学哪个教材,后学哪个教材,辅助练习是什么,素质练习是什么,每项教材的规格要求是什么,练习方法等都要在教案上写清楚。各项教材的教法主要考虑每项教材的具体教法,如教学原则和教学方法(讲解、示范、分解、完整等)的运用。

④准备好讲解与示范:

对讲解的要求:讲解语言要扼要、准确、通俗、生动,把动作要领和动作概念讲授给学生,使学生易懂、易记、易用。

对示范的基本要求:示范必须有明确的目的性,要针对教学任务和学生水平,备课时要计划好示范的次数,每次示范的目的及时机。同时要计划好示范的位置、方向和示范面,使学生都能看清完整动作的细节。

⑤备好课的思想教育和安全教育,要有落实的措施。措施落实到加强课堂常规。组织教法和处理偶发事件的实处。

⑥备好应用的场地器材。

如何编写教案

教案是最基本的教学文件,是教师组织和进行课堂教学的依据。教案是根据教学进度或单元计划以及教学实际编写的。

无论哪种类型体育课的教案,均应包括下列几个方面的内容:

- 一、本次课的主要任务和要求;
 - 二、本次课的教学内容及各项教材的教学过程;
 - 三、各项教材所采用的教学方法与步骤;
 - 四、课的组织方法;
 - 五、各项练习的负荷;
- 编写教案的步骤:

第一步:首先确定课的任务

课的任务应包括下述三个方面:

1. 是掌握体育技术、技能的任务。
2. 是发展学生身体素质和提高学生运动能力的任务。
3. 是培养学生共产主义道德品质的任务。

确定课的任务要求做到：正确、全面、具体。

所谓正确，就是要求所提出的任务符合进度要求，切合学生实际，是大多数学生经过努力可以达到的，任务的提法能反映课上要求学生所应掌握教材的程度。

所谓全面，就是要求既有教养(教学)任务，又有教育任务，还有发展身体的任务。

所谓具体，就是要求任务提的明确，不仅能反映出课的类型，而且还可以看出对完成教材上在教学和教育上的要求。

第二步：合理安排课的各项教材

根据本课的任务、主要教材的要求，及学生的身心特点，教师应着重安排好基本部分的各项教材。

1. 必须认真钻研教材。学习教学大纲，研究教材的目的、要求，以及对增强学生体质、传授“三基”，进行品德教育的作用；分析教材的系统性，及与其它教材的联系，掌握教材的特点，熟悉教材的规格、要领。

2. 注意安排好教材的教学顺序。一般应将技术比较复杂的教材和新授教材安排在先，容易引起兴奋的教材安排在后；将发展速度和灵敏的教材安排在先，发展力量和耐力的教材安排在后，运动负荷量较小的教材在先，强度较大的教材安排在后。

3. 选择好必要的辅助教材。根据主要教材的性质和学生的具体情况，选择必要的辅助性练习，诱导性练习和素质练习等。有利于提高学生的兴奋性和灵活性，可以加强教学效果，防止运动损伤。

第三步：选择合理的教学组织形式

合理的组织形式不仅有利于培养学生的组织纪律性，而且有利于充分利用场地器材，加大课的密度和因材施教。

当前中小学体育课的组织形式一般都采用分组轮换或分组不轮换两种。在场地条件许可的情况下，可以采用分组不轮换的形式，有利于集中指导；在条件差采用分组轮换时，对于主要教材、次要教材都应当分别提出教学要求，以免造成“半放羊”教学的不良效果。

对于发展身体素质的练习，可以采用流水作业和循环练习的组织形式进行。

第四步：安排好课的运动负荷

各项练习的次数、时间和强度都要根据课的任务、教材性质、学生特点及场地器材等因素来确定。一般应采取有效的教法措施来适当加大练习密度。即练习次数多些，练习时间长些，而练习强度相对小些。如是以发展身体素质为主的复习课，则应适当加大练习强度。

安排课的运动负荷还要考虑到是否会影响学生体育课后的文化课学习。

第五步：确定课的教法步骤

教法步骤直接影响到课的教学效果。为此，教师除考虑如何统一运用讲解、示范、启发式教学，完整教学或分解教学，预防和纠正错误等一般教法步骤外，还应根据学生的不同水平，考虑在教法的运用和步骤的安排上如何区别对待，因材施教。

必须提出，凡有教育任务，必须有具体教法手段或措施予以实现，否则教育任务必成一

句空话。

完成上述五个步骤以后，还应周密地考虑场地、器材的安排和教具的运用。

每次课后，应认真做好小结，把课的主要优缺点写入教案的小结栏内，以供下次备课时参考。

怎样编写教案

教案是在了解情况和钻研教材教法的基础上编写的。编写教案的顺序一般是：确定课的任务→安排课的各部分内容和组织教法→确定各部分时间、各项内容时间安排及各项练习的次数、时间与强度→预计教学效果。

一、确定课的任务：

课的任务是一堂课的灵魂，它关系着教学手段的选择和组织教法的运用。正确确定课的任务，是提高课的教学质量的重要环节。确定课的任务，首先，应明确本次课在整个学期教学进度中的地位。每一次课任务的确定，都必须仔细地分析上次课及以前一些课本教材教学任务的完成情况，并考虑本教材以后还有几次课，以保证教学的连贯性。课的任务要订得全面、明确具体和切合实际。

全面：每次课的任务都应包括增强体质、掌握“三基”和进行思想教育三个方面。

明确具体：课的任务订得不繁琐，不笼统，重点突出，一目了然。例：通过什么途径发展学生的什么素质和能力，让学生学会、巩固和提高什么技术、技能，进行什么思想教育，培养什么道德品质等，都应订得明确具体，重点突出。

为了使课的任务提得明确具体，能体现教材性质，在提法上要注意用词确切。例，新教材一般用“学习”、“初步掌握”、“建立……概念”；复习教材，一般用“复习”、“改进”、“提高”，如果是复习多次，可提“进一步改进”、“进一步提高”、或“提高巩固”等。在体质、素质、能力方面，一般用“增强”、“发展”、“培养”等。在教育任务方面，一般用“培养”、“加强”、“发扬”、“调动”等。

切合实际：任务订得符合教学进度的要求和学生、场地器材等实际情况，使全班大多数学生在本课堂中经过努力能够完成。

二、安排课的各部分内容和组织教法：在构思时一般先从安排基本部分的内容和组织教法开始，然后再安排课的准备、结束和开始部分的内容和组织教法。

课的内容，包括的范围很广。如有两个以上的基本教材，首先应确定教学顺序，再考虑各项教材的要领和重点；选择必要的辅助练习或诱导性练习；安排准备部分的一般发展练习和专门性的准备练习，结束部分的放松练习，开始部分的队列和体操队形练习等。

确定课的组织教法，这是一件较为细致的工作。要根据课的任务、教材特点、学生情况及场地器材等条件，认真考虑各个部分的学生的分组及分组教学形式；各项教材的教学步骤和要求；怎样运用讲解、示范等教法措施；思想教育的措施；以及学生练习的队形、队伍的调动、各部分如何衔接和有关场地器材的安排等。

确定各部分时间，安排各项内容时间及各项练习的次数、时间与强度：课的各部分时间是由各个部分在全课中所处的地位与作用决定的。一般地讲，在45分钟的课中，开始部分

3—4 分钟, 准备部分 7—8 分钟, 基本部分 30 分钟左右, 结束部分 3—4 分钟。

合理安排各项练习的次数、时间和强度, 是保证课的效果的一项重要措施。在精讲和周密考虑组织教法的前提下安排好每一个学生实际练习次数和时间。

在书写教案时, “课的内容”一栏应写如下一些内容: 课开始时的常规, 教材名称, 方法、要领、重点; 代替动作文字说明的“火柴棒图”; 结束部分常规等。“组织教法”一栏应写如下一些方面: 学生的分组, 练习的组织形式与图例, 讲解、示范和练习队形与图例, 教法步骤, 动作要求与注意事项, 游戏规则, 比赛的评比标准, 区别对待的措施, 小干部的使用, 思想教育和培养道德品质的措施, 教师在课中要注意的方面等。

三、预计教学效果: 体育课教案所确定的任务、内容、组织教法, 是教师精心设计的一种教学模式。预计教学效果能使课的任务更具体化, 对教师课前准备工作提出了更高的要求。按照预计的效果来总结每堂课的教学经验教训, 不断改进教学, 提高每堂课的教学效果。

编写教案的要求:

1. 结构要完整, 做到上下衔接, 前后呼应。
2. 教法的选择, 组织措施的运用, 要有的放矢、讲究实效。
3. 文字要简练。

注意力练习四例

体育教学中的集中注意力练习能集中学生的思想, 提高课的趣味性。

①默数齐报

教师下达报数口令, 全体学生按报 1、2、3、4……的节奏一齐拍掌并默数。当逢 5 或 5 的倍数时, 停止拍掌并齐声报出该数。亦可拍掌两次报一数。如: 拍一拍—3—拍一拍—6—拍一拍—9……。

要求击掌、报数分明, 整齐一致。

②练眼神

教师手拿一根体操棒前平举, 用手腕使棒左右、上下、绕圆运动, 学生全神注视体操棒顶部, 头部并随其转动。教师还可根据节奏, 发出“达—达—达—达—达”; “达—达—达—达—达”等音拍。

要求精神饱满, 头部摆动有节奏感。

③“盲人”变向

教师发出“预备”口令后, 学生将双眼闭合, 然后听口令作出动作。如原地向左、右、后转法和向前一步走, 再做向左、右、后转动作。亦可做简单的徒手动作等。

要求反应迅速, 避免错误。

④连接成语

教师先提出一个成语, 第一排排头学生马上根据成语的最后一个字说出第二个成语, 第二个学生按第一个学生的方法, 说出第三个成语, 依次类推。如果, 下一个学生“卡壳”, 再下一个代替说, 在规定的短时间内未连接上, 即从断接者处重新提出一个成语, 继续下去。如: 龙腾虎跃、跃跃欲试、势不可当、当机立断、短兵相接、竭尽全力、力争上游……。

要求在 5 秒钟内尽快连接上, 不能重复。

体育课教案格式介绍

上课班级 _____ 课 次 _____ 日 期 _____

学生人数 ^男 _____ ^女 _____ 任课教师 _____

教材	内容	场 地 器 材	注明场地器材的名称与数量
课 的 任 务	(课的任务一般应包括传授知识、技术、技能, 增强体质和品德教育三项基本任务, 制定课的任务, 要力求明确、具体)		
课 的 部 分	时 间	课 的 内 容	练 习 次 数 组 织 教 法
开 始 部 分		内容: 整队集合, 师生问好, 宣布课的任务, 检查人数与服装, 安排见习生, 集中注意力练习, 或队列练习等。	注明队形怎么站, 为完成本课任务有哪些要求, 集中注意力的练习或队列练习, 是否需要讲解示范, 如何组织学生进行练习
准 备 部 分		注明各个练习的名称, 练习方法和图解, 动作要领, 动作难点, 以及练习要求	各个练习的时间与次数 注明各个练习的队形, 讲解示范的时机与位置, 练习步骤,
基 本 部 分		注明各个练习的名称, 练习方法或图解, 技术要点, 难点, 练习重点练习要求等	各个练习的时间与次数 各个练习如何分组, 采用什么队形讲解示范的时机与位置, 教法步骤易犯错误与纠正方法, 安全措施与保护帮助的方法。
结 束 部 分		放松整理活动, 小结本课任务完成的情况, 表扬好人好事, 预告下次课的内容, 布置整理场地器材	放松整理活动的队形, 整理场地, 还器材落实到人。
预 计 与 运 动 实 际 负 荷	运 动 负 荷	包括: 课的密度, 各主要练习的心率, 运动指数等, 心率也可用坐标曲线表示, 预计负荷量在课前作出实际负荷量在课后增补, 二者对照比较	课 后 小 结 主要是分析本课成功与不足的原因, 吸取经验教训, 提出改进今后教学工作的初步设想。

做准备活动“六要素”

上体育课时，准备活动是否适宜，对学生能否尽快地掌握技术动作，防止运动损伤，提高运动水平十分重要。一般情况下，做准备活动要考虑到以下六个方面的要素：

课的内容情况。准备活动要根据课的内容而定。原则上说既要有一般性准备活动，又要有专门性的准备活动。一般性的准备活动是提高中枢神经系统的兴奋性，使全身各个主要器官都得到充分的活动；专门性的准备活动是调解各器官与神经中枢间的协调机能，把与主要教材有关的肌群，关节和韧带都充分地拉开。准备活动的安排，主要取决于课的内容。课的内容越复杂，准备活动越要充分些，不同内容的体育课，要进行不同内容的准备活动。

学生的机能状态。要根据学生上课时的情况，采取针对性的准备活动，使之出现良性的机能状态。如果学生的兴奋性较低，可进行节律轻快，幅度较大的准备活动，使学生提高兴奋性；如果学生的兴奋性过高，可根据具体情况，采取两种不同的方法：一是通过大强度的准备活动，诱发周围神经细胞抑制；二是进行缓和而有节律的准备活动，也可以使学生的兴奋性转入正常；如果学生刚上完工间操，则应突出安排一些专项准备活动；如果学生平时的机能水平较好，准备活动的时间则可稍短些。

适宜的运动量。准备活动的运动量是否适宜，可根据学生的主观感觉，体育教师的观察进行分析。特别是通过摸测学生的脉搏，最能客观地反映出运动量的大小。具体测脉搏的方法是，摸测即刻心率6秒钟，然后乘以10，就是1分钟的脉搏次数。在准备活动时，学生的平均心率在120次/分，最高心率高达150次/分，持续2至3分钟较为宜。因为这样可在大脑皮层中产生一定的痕迹效应，有利于正式内容的学习。

当时的气候条件。气温偏低时，准备活动的时间要稍长些，强度和密度要稍大些，这样做，有利于克服肌肉的粘滞性，使运动器官和植物性器官协调起来；如果气温偏高，准备活动的时间可稍短些，以减少能量消耗，集中精力学习正式内容。

学生的年龄特征。小学生和初中生的体育课，一般运动量较小，教材的难度较低，不需要把一般与专项准备活动加以严格区别，最好采用混合式准备活动。有时还可以采用模仿体操和表情歌舞等形式进行。高中以上的学校，特别是高等学校两节以上的体育课，由于运动量较大，教材内容较复杂，准备活动的时间可稍长些，一般与专项准备活动的内容可突出些。

适当的间隔时间。准备活动的最后部分内容应与即将进行的正式内容紧密联系。对运动中负担较大和易伤的部位，要特别做好准备活动。在正式内容变换时，可适当地补充做些专项准备活动。在运动间歇时间较长时，也应在运动前，再次做点准备活动。有些研究资料表明：准备活动的时间以5—20分钟为宜。准备活动后5—30分钟即可出现最佳状态。但不同的项目，间隔的时间也不一样。

上述六条要素，是体育教师在安排准备活动时需要考虑的。还有一些因素，如场地情况，学生人数、性别等，也应给予足够的重视。

如何安排准备活动的内容

准备活动的内容是丰富多样的，它包括各种队列、队形练习，及走、跑、跳、臂部和上肢的一般发展练习和轻器械练习(包括实心球、跳绳、体操棍、哑铃等)，此外一些双人对抗练习、新颖别致的活动性游戏。也是准备活动的重要组成部分。

内容的安排，应注意以下几个方面。

一、要有明确的目的性

整套动作中所选择的每一个练习，都应有明确的目的。做到有的放矢。比如：目的是提高学生的身体素质，就要从上部、下部、躯干全面考虑。按照人体的活动规律安排顺序。

二、要根据课的任务选择内容

一套准备活动应与教学、训练的任务紧密相联。准备活动的好坏，直接影响课的任务，所以内容的选择首先要考虑课的任务。一般体育课有新授课与复习课。如果是复习课，可结合课的内容、任务多安排一些提高身体素质的练习；新授课就要结合课的主要技术内容和技术特点选择对该项技术动作起辅助作用的练习为主要内容。比如：课的内容是练跳马，主要任务是解决第二腾空的身姿造型姿势。这就要结合任务和任务多安排一些跳跃性练习，同时也要注意各主要关节的活动。此外还应安排些与专项技术有关的诱导性练习或辅助性练习，如分腿挺身跳等。

三、要根据不同对象选择内容

1. 年龄不同，内容各异。对低年级学生，要选择有兴趣的、简单易学、易于模仿的又易于提高学生注意力的练习或活动性游戏，以培养他们的灵活、协调等素质。

2. 不同性别，区别对待。如对女同学可多选择一些优美柔和、节奏明快、幅度开阔的练习，以发展女同学的关节的灵活性。

进入八十年代，我国各级学校将全面开展艺术体操，以培养女学生的健美身姿，促进身体的正常发育。在准备活动中适当加点艺术体操内容是深受女孩子们欢迎的，对于调动练习兴趣作用很大。

对于男同学则主要选择刚健有力、振幅大、节奏快、舒展大方的内容。

3. 水平不同，分别安排。对水平较高的运动员，则要选择竞赛性、对抗性强的练习，以利于提高他们的竞技意识。同时也应安排提高他们专项素质的练习或与该专项技术有关的练习，以增强运动员的专项技术意识，有目的地发展专项技术。

对水平较低者，要安排既简单易学又便于模仿，使大部分同学都能掌握的动作。

一套练习要注意两点要求：

1. 先由小关节活动到大关节活动。

2. 先上部后下部，过渡到躯干配合全身。

四、合理安排运动量

运动量安排要遵循体育锻炼的一般原则，即由小到大，由慢到快，由弱到强，循序渐进。确定量的标准是：

1. 根据训练水平。对高水平的运动员使之全身活动开。身体发热，全身有劲。对水平低者，量不易大，否则易疲劳，影响课的任务。
2. 根据气候条件。如盛夏季节、天热可少做些、时间短些，冬季天冷，内容就要多些、时间稍长些，量稍大些。

五、合理安排准备活动的时间

时间的长短要根据气候条件，训练水平和课的总时间及课的任务而定。

队 列 、 队 形 练 习

队列、队形练习部分

队列、队形练习，是体育教学中不可缺少的一部分。进行队列，队形练习的教学能培养学生的正确身体姿势、促进身体的一般发展，能集中学生的注意力和调节学习情绪，能合理地组织学生进行各项体育活动。

队列练习是根据中国人民解放军队列条令来进行的，它是我军革命精神和组织纪律性的表现，是培养战斗力的一种必要形式。因此，进行队列、队形练习，还能培养学生服从组织，遵守纪律、热爱集体、朝气蓬勃的革命精神，有助于完成中学体育教学的基本任务。

队列、队形练习，是体操理论的一部分，他对于体育系科毕业的同志并不生疏，由于文化大革命中受林彪、“四人帮”的破坏和干扰，这部分的内容在中学体育教学中曾一度有所削弱。日前，不少教师缺乏有关资料，有的在教学中各教各的，动作也很不统一，影响了部颁中学体育大纲的贯彻执行。为此，根据中央军委1972年颁布的中国人民解放军队列条令和中学体育大纲教材内容，整理这份资料，其中不属于队列条令的体操队形练习，内容很多，这里仅选择其中常用的一部分，以供教学参考。

一、队列练习的练习的基本术语

在队列练习的教学中，教师往往运用一些队列练习的基本术语。在教学中应该把队列练习有关的基本术语概念，明确地告诉学生，以利于队列动作的顺利教学，使学生能正确地执行队列动作。现把常用的基本术语分述于下：

1. 列：学生左右并列成一线叫列。
2. 路：学生前后重迭成一行叫路。
3. 翼：横队的左右端叫做翼，右端为右翼，左端为左翼。

4. 间隔：学生个人或成队彼此之间左右相隔的间隙叫间隔。

5. 距离：学生个人或成队彼此之间的前后相距的间隙叫距离。

6. 伍：二列横队中前后重迭的两学生叫伍。如果第一列学生无人时，叫缺伍，缺伍的学生应站到第一列。

7. 队形宽度：两翼之间的横宽叫队形宽度。

8. 队形纵深：从第一列（站在最前面的学生）到最后列（站在最后面的学生）的纵长叫队形纵深。

9. 横队：学生个人或成队左右并列组成的队形叫横队。在横队中，队形的宽度大于队形的纵深或相等。

10. 纵队：学生个人或成队前后重迭组成的队形叫纵队。在纵队中，队形的纵深大于队形的宽度或相等。

11. 基准学生：按教师指定作为学生动作的目标学生，叫基准学生。如“以××学生为基准”等。

12. 排头：位于纵队之首或横队右翼的学生（一个或数个学生）排头。

13. 排尾：位于纵队之尾或横队左翼的学生（一个或数个学生）叫排尾。

二、队列练习

1. 集合

集合时，为了引起学生的注意，教师应先发出信号，然后站在预定队形中央前成立正姿势，下达“成××队形集合”的口令。学生听到口令，跑步面向教师集合，自行对正、看齐。

横队集合

口令：成一（×）列横队—集合。

要领：第一名学生迅速到教师左前方适当位置成立正姿势，其他学生以第一名为准，依次向左排列。间隔（两肘之间）约10厘米，成二列横队时单数学生在前，双数学生在后。队列人员之间的距离约75厘米（约一臂之长）。

纵队集合

口令：成一（×）路纵队—集合。

要领：第一名学生迅速到教师正前方适当位置成立正姿势，其他学生以第一名为准，依次向后重迭。成二路纵队时，单数学生在左，双数学生在右。

2. 解散

听到“解散”口令，迅速离开原位。

3. 立正

口令：立正。

要领：两脚跟靠拢并齐，两脚尖向外分开约一脚之长，两腿挺直，小腹微收；自然挺胸，上体正直。微向前倾，两肩要平，微向后张，两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，中指接于裤缝；头要正，颈要直，口要闭，下腭微收，两眼向前平视。