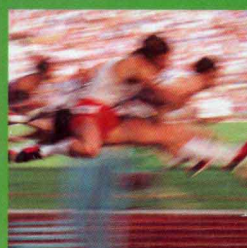


# 高等院校体育专业

## 课程设置与教学指导手册



# 高等院校体育专业课程 设置与教学指导手册

(第二卷)

中国教育出版社

## 第四章 高等院校学期体育教学计划的制订及案例

### 第一节 学期体育教学计划的特点与要求

#### 一、学期体育教学计划的特点

1. 教学进度中的核心 学期教学计划是教学进度的核心,它是教师编写单元体育教学计划的依据,而有特色教学模式又寓于单元之中,因此学期教学计划安排得是否恰当对体育教学质量有着直接的影响。

2. 季节性特征明显 学期体育教学计划要根据学期所在季节安排体育教学内容、因此有着明显的季节性,与其他学科的教学计划相比,体育的两个学期的教学计划会有较大的差异。

#### 二、制订学期体育教学计划的要求

##### 1. 教材的安排应考虑系统性和连贯性,并注意季节特点

在安排本学期教材的先后顺序时应注意动作技术上有联系的教材,应在有联系的旧教材基础上安排新教材。而技术上有干扰的教材在安排时应考虑有一定的间隔时间,切忌在很短时间内出现。

##### 2. 教材的安排要注意季节特点

对季节性较强的教材应安排在其合适的季节进行,以利于学生的学习。

##### 3. 要合理安排不同形式的教学单元

要根据教学目标,安排不同形式的教学单元。要在主要安排技能教学性单元的基础上,安排必要的发现式学习单元、处方锻炼式单元、活动性单元等;还要根据教学目标和教材,穿插安排“超大单元”、“大单元”、“中单元”、“小单元”和“超小单元”等各种规模的单元。

### 第二节 学期体育教学计划制订的基本方法与步骤

(1)以学年教学目标为依据,根据本学期的教学内容与学生实际,同时考虑季节和学期学校工作的基础上确定本学期的体育教学目标。

(2)计算出各项教材在该学期出现的次数。如每次课安排两个主要教材,则该教材出现的课次=该教材的时数 X2。

(3)根据教学目标和教材的性质,决定各个教材的单元规模。

(4)先将本学期的各个教材的出现次数组合成不同规模的单元,可以形成有“单一教材单元”(只有一个教材的单元)和“组合教材单元”(有2—3个教材的单元)。

(5)考虑着季节的因素,将本学期的各主要单元(技能教学的大单元)安排在学期的各周。

(6)将发现式教学、锻炼性和介绍性教材等小单元穿插在各个大单元之中。

### 第三节 学期体育教学计划的格式

在现在的体育教学实践中,学期体育教学计划通常有两种格式。

(1)表格式教学进度:这种格式能清楚地反映整个学期教材的布局,因而便于教师在制订计划时统筹考虑,合理安排,但这种各式反映不出每次课教材的具体内容。

(2)文字式教学进度:这种格式能清楚地反映出每次课教材的具体内容,但对整个学期教材的布局不能一目了然。

在制订学期体育教学计划时,通常可先按第一种格式制订,并在此基础上按第二种格式写出每次课的具体内容,作为教师编写教案的依据。

表4-1 水平四第一学期体育教学计划(示例)

| 教材类型    | 教学内容                     | 学 时 安 排 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 总计学时 | 备注                |
|---------|--------------------------|---------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------|-------------------|
|         |                          | 1       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |      |                   |
| 精学教材    | 篮球                       | 1       | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 15   | 1~18<br>为周次，每周3课时 |
|         | 武术                       |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  |    |    |    | 15   |                   |
| 简学教材    | 羽毛球                      |         |   |   |   |   |   | 3 | 3 | 2 | 2  |    |    |    |    |    |    |    |    | 10   |                   |
|         | 毽球                       |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | 3  | 2  |    | 5    |                   |
| 介绍性教材   | 介绍体育运动文化项目知识,每学期2~3学时    |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                   |
| 锻炼类教材   | 各种专项练习和基本素质练习,融于实践课中经常练习 |         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |                   |
| 体育与健康知识 | 知识类教学内容                  | 1       |   |   |   |   |   |   |   |   |    | 1  |    |    |    |    |    |    | 1  | 3    |                   |

## 第五章 高等院校单元体育教学计划制订及案例

### 第一节 体育教学单元的基本理论

单元是体育教学过程的实体,是一个教材的完整的教学阶段,单元还是最反映技能“学理”的教程,单元也是孕育各种有特色体育教学模式的教学过程,因此要充分重视单元和单元体育教学计划。首先对体育教学单元进行简单的认识。

#### 一、不同的单元形式

那么,什么是单元?单元的本意是指一个有机的教学过程和与之配套的教学内容“集合”或“板块”。单元是“一个完整的教学过程”。在体育教学实践中,基本上是以各项运动技术来划分单元的,单元名称一般为“跳远”、“单杠”等,单元的顺序主要是按运动技术的传授顺序来设计的,但也有一些辅助性的其他教学单元,(表5-1)。

表5-1 体育教学单元的种类、特点、作用与运用范围

| 编号 | 单元种类 | 构成                    | 例              | 特征与作用                         | 运用范围                    |
|----|------|-----------------------|----------------|-------------------------------|-------------------------|
| 1  | 技术单元 | 以某个运动项目或其中的技术组成的单元    | 跳远、单杠、篮球运球等    | 以掌握技术为主要目标,以传授、练习为主要内容        | 各 年 级、各教材               |
| 2  | 活动单元 | 以某个活动或某类活动组成的单元       | 跑的游戏、跨越障碍等     | 以娱乐、提高活动能力为主要目标,以活动和尝试为主要内容   | 低 年 级、发展身体活动能力的教材,体验性教材 |
| 3  | 题材单元 | 以场景和情节串联起来的运动和练习组成的单元 | 夏令营、远足、运动会、救护等 | 以情感体验和发展运动能力为主要目标,以模仿、练习为主要内容 | 中 年 级,与生活 and 实用技能相关的教材 |

| 编号  | 单元种类   | 构成              | 例                     | 特征与作用                                | 运用范围            |
|-----|--------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 4   | 运动处方单元 | 以某种健身原理和练习组成的单元 | 发展上肢肌肉、提高耐力、发展柔韧性等    | 以掌握健身原理和培养身体锻炼能力为主要目标,以处方的制订和实施为主要内容 | 中高年级,发展身体素质的教材  |
| 5   | 理论单元   | 以某一理论及相关运动组成的单元 | 人体运动力学、篮球中的犯规、运动疲劳消除等 | 以理论知识的掌握和有关技能的发展为主要目标,以讲授和验证为主要内容    | 高年级和理论密切相关的实践教材 |
| ... | ...    | ...             | ...                   | ...                                  | ...             |
| n   | 综合单元   | 以上述两种以上的形式组成的单元 |                       | 根据组合情况而变                             | 根据组合情况而变        |

表5-1中不同的教学单元,其设计原理不同,因而具有不同的特点和功能,它们是在不同教学的指导思想下逐步发展起来的。过去对以运动技术传授以外的各种单元研究得不够,但随着体育教学改革的不断深入,今后多种教学单元的并存是教改的趋势。

## 二、不同的单元规模

教学单元的大小也是单元设计时的重要问题。单元是教学过程的基本单位,单元的大小实质上是教学过程长短的问题。教学过程的长短决定了教学的容量,也决定着教学的深度。教学过程的长短受教学目标、教材难度、学生水平、场地条件等影响。一般来说,技术性不太强的教材,如锻炼单元可小一些,低年级学生的单元可小一些;而那些有深度和难度教材的教学单元或高年级的教学单元则应大一些。

过去我国的体育教学单元单一、单薄的现象比较突出。随着体育教学改革的深入和体育教学理论的进一步完善,对适当加大单元和拓展单元类型的呼声越来越高。

## 第二节 单元体育教学的特点与要求

### 一、单元体育教学计划的特点

#### 1. 模式多样性

单元体育教学单元具有形式和规模的多样,那么这种多样性也会体现在单元教学计

划上,因此单元计划无论在形式上还是篇幅上也有多样性。

## 2. 学理性

单元计划主要依据各个运动项目的特性及其学理来制订的,因此单元体育教学计划具有很强的学理性,它主要是围绕着运动教材和学生的学习原理设计的,不同类型的运动项目可以形成不同类型教学计划方案,同一运动项目也可以形成不同的单元体育教学计划。

## 二、制订单元体育教学计划的要求

### 1. 要有明确的教学指导思想

同一个教材用什么教学思想去指导,就会有不同教学设计和教学计划,也会有不同的教学效果。如“精教”、“简教”、“知识”、“体验”、“发现”、“探究”、“锻炼”、“方法”等不同的教学指导思想下,就会有不同的教学设计,就会形成不同的单元教学计划。

### 2. 要认真钻研体育教材

要制订好的单元计划,首先要很好地钻研体育教材,把握住该项教材的技术结构、重点和难点;其次,要把握住该项教材与学生发展之间联系;再次,要把握住该项教材对每次课的分配,每次课前后的联系、每次课的重点与本教材重点的联系。

### 3. 要认真设计教学过程

要根据有限的教学时数,精心设计教学过程,使其紧凑有效,发挥最大的教学效益。要充分利用可以利用场地器材资源,使学生在有限的教学时间里获得更多的学练机会。

### 4. 要全面掌握学生的情况

分析学生的体育基础、身体基本活动能力、兴趣爱好、身体素质等情况,做到心中有数,使计划的安排有的放矢。

## 第三节 单元体育教学计划制订的基本方法与步骤

(1) 根据教材和教学目标,明确单元的性质

(2) 根据单元的性质调整单元的规模(教学时数的确定)。

(3) 根据某个单元教学设计原理,或者参照某个体育教学模式,设计出该单元教学过程,其具体的工作就是定出每次课的教学的目标和任务。

(4) 选择适当的教学方法填充到各节课中去。

(5) 确定某项教材的考核方法与评价方法。

## 第四节 单元体育教学计划制订的案例

### (1) 运动技能学习,以技能教学为主的单元体育教学计划的案例

表 5-2 水平四排球单元体育教学计划设计方案示例

| 题目     | 进入排球的世界 | 学时预计                                                                                               | 15 ~ 20                                                            | 辅助内容                  | 发展速度和灵敏性                                |
|--------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------|
| 单元学习目标 |         | 激发学生对排球运动的学习兴趣,在排球文化氛围中使学生积极地学会排球战术,在比赛中培养学生合作与竞争的精神,在向自我挑战的过程中体验到克服困难达到目标的欢乐,结合排球运动的特点发展学生速度、灵敏素质 |                                                                    |                       |                                         |
| 课次     | 学习内容    | 学时学习目标                                                                                             | 学习策略                                                               | 辅助内容                  | 对规则的改造                                  |
| 1      | 熟悉球性    | 在多种游戏中,熟悉球性,感受到排球运动的无穷乐趣,充分发挥自己的应变能力。体验到个人与集体的关系,对排球运动基本知识有所了解                                     | 排球游戏简单的介绍排球的基本知识,排球趣味比赛                                            | 排球基本知识介绍(一):起源、特性、价值等 | 不计击球手法的比赛                               |
| 2      | 正面双手垫球  | 在熟悉球性的基础上,初步掌握正面双手垫球技术,在研究性的学习中明确正面双手垫球的击球部位,提高分析问题解决问题的能力                                         | 排球游戏各种玩球<br>模仿垫球练习、垫击固定球练习、自抛自垫球练习<br>研究问题:正面双手垫球的准确部位在哪里?<br>垫球比赛 | 学习准备姿势及移动方法           | 以垫球为击球手法,降低球网高度、每个回合中,一方最多可击球4次,先得15分为胜 |

| 题目  | 进入排球的世界      | 学时预计                                        | 15~20                                                                                                           | 辅助内容                         | 发展速度和灵敏性                                |
|-----|--------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| 3   | 正面双手垫球的练习(一) | 在研究性的学习中明确正面双手垫球的击球要求的基础上,进一步掌握正面双手垫球技术     | 排球游戏<br>各种玩球的练习:对墙垫球练习、一抛一垫练习、两人对垫练习<br>研究问题:垫球的稳定性是进攻的基础,那么垫球者在完成垫球的动作后排球以什么样的运动轨迹更为平稳,更有利于本方人员组织有效进攻?<br>垫球比赛 | 排球的基本规则简单介绍(一):持球、个人及集体的击球次数 | 以垫球为击球手法,降低球网高度、每个回合中,一方最多可击球3次,先得15分为胜 |
| 4~5 | 正面双手垫球的练习(二) | 巩固掌握正面双手垫球技术,在一定心理压力下,能表现出自己应有的技术水平,逐步增强自信心 | 排球游戏<br>各种玩球的练习:两组垫球换位练习、多人垫球练习、垫准练习                                                                            | 垫球比赛排球的基本规则简单介绍(二)、触网、过中线    | 以垫球为击球手法,每个回合中,一方最多可击球3次,先得15分为胜        |
| 6   | 正面下手发球       | 记住正面下手发球的技术要领,初步掌握正面下手发球的技术                 | 排球游戏<br>各种玩球的练习:徒手模仿、固定球练习、对墙发球练习                                                                               | 排球的基本知识介绍(二)场地、网高等           | 在排球场内离底线1米处发球,并降低网高                     |

## 第六篇 高等学院体育教学设计与计划

| 题目    | 进入排球的世界  | 学时预计                                          | 15~20                               | 辅助内容    | 发展速度和灵敏性            |
|-------|----------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------------------|
| 7     | 正面下手发球练习 | 进一步掌握正面下手发球的技术,在一定心理压力下,能表现出自己应有的技术水平,逐步增强自信心 | 排球游戏<br>各种玩球的练习:两人对发球、发球过网、发准游戏     | 发球战术的介绍 | 在排球场内离底线1米处发球       |
| 8     | 侧面下手发球   | 记住侧面下手发球的技术要领,初步掌握侧面下手发球的技术                   | 排球游戏<br>各种玩球的练习:徒手模仿、固定球练习、对墙发球练习   | 灵敏素质练习  | 在排球场内离底线1米处发球,并降低网高 |
| 9     | 侧面下手发球练习 | 进一步掌握正面下手发球的技术,在一定心理压力下,能表现出自己应有的技术水平,逐步增强自信心 | 排球游戏<br>各种玩球的练习:两人对发球、发球过网、发准游戏     | 灵敏素质练习  | 在排球场内离底线1米处发球       |
| 10~13 | 发垫组合练习   | 巩固垫球及发球技术,并能在实战中运用                            | 排球游戏<br>各种发垫组合练习:6人对抗赛、8人对抗赛、12人对抗赛 | 速度素质练习  | 降低网高                |

| 题目      | 进入排球的世界     | 学时预计                                               | 15 ~ 20                       | 辅助内容             | 发展速度和灵敏性  |
|---------|-------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|------------------|-----------|
| 14 ~ 15 | 玩中练的游戏及教学比赛 | 体验排球运动的欢乐,明确排球的基本规则,在实战中检验自己的运动技能,在比赛中和同伴建立良好的合作关系 | 排球游戏<br>教学比赛<br>给自己和他人的场上表现评分 | 发展体能<br>怎样欣赏体育比赛 | 以手球的形式进比赛 |

## (2)发现式学习,以认知为主的单元体育教学计划的案例

本单元和学时体育教学计划选自快乐体育的教学案例,其教学过程反映了快乐体育教学的基本特点。参加学习的学生(男 15 名,女 16 名)教学内容是跳箱。

表 5-3 以发展认知为主的快乐体育单元教学计划的案例

1. 对跳箱运动特性的分析:

(1)运动的一般特性

这是一项可以调节跳箱的方向、高度、踏板距离等因素,用设想的跳法更高、更远的跳过,或用更优美、更舒展的姿势跳过,并能从中享受乐趣的运动。

(2)从学生方面来看的运动特性

①对跳箱有学习欲望的孩子很多,想跳高度的欲望强,但在拓展技术范围方面的志向较弱。

②容易盯着第一腾空的舒展度,而对第二腾空意识比较差。

③容易决定要学习的技术内容,但在应该注意什么,怎样去学习等方面较难做出自己的计划和目标。

2. 单元学习目标:让学生用自己已掌握的跳法,调整跳箱的高度、方向和踏板距离进行跳跃,并学习、挑战新的技术,从中享受运动的乐趣。

单元教学的步骤

| 内 容<br>分 钟           | 课 时 | 1                              | 2 | 3                                                                 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|----------------------|-----|--------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|
| 10 ~<br>20 ~         |     | 学习的<br>计划                      |   | 步骤 2:用自己已会的跳法,或用看起来可以越过的跳箱活动,从而享受运动的乐趣。                           |   |   |   |   |
| 30 ~<br>40 ~<br>50 ~ |     | 步骤 1:(注 2)<br>把握自己的能力、<br>熟悉跳箱 |   | 目标 1:用自己会的跳法,变换箱的高度、方向和跳法,享受运动的乐趣<br>目标 2:学习看起来可以掌握的跳跃方法,享受运动的乐趣。 |   |   |   |   |
| <div>总结</div>        |     |                                |   |                                                                   |   |   |   |   |

## 第六篇 高等学院体育教学设计与计划

| 内 容<br>分 钟     | 课<br>时 | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2 | 3 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 5 | 6 | 7 |
|----------------|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 中间部分<br>(6个学时) |        | <p>步骤1:在把握自己现有技术水平的同时,熟悉跳箱运动</p> <p>参考学习资料,从各种跳法中,判明自己的技术水平。</p> <p>用自己熟练掌握、有信心的跳法跳箱,从中体会运动的乐趣</p> <p>步骤2:用自己的跳法跳箱来享受运动乐趣,或向看起来能掌握的技术挑战,来享受运动乐趣</p> <p>目标1:用自己会的跳法变换跳箱的高度、方向和踏板距离跳过,享受运动乐趣(技术的熟练)</p> <p>用自己会的跳法跳箱时要注意动作和规范确认“会”和“还不会”的判断标准</p> <p>判断标准的视点:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 注意姿势</li> <li>2. 变换箱的高度和方向</li> <li>3. 调整踏板的位置</li> <li>4. 考虑落地点</li> </ol> <p>目标2:学习、掌握看起来能掌握的跳法(相信的技术挑战)</p> <p>向新技术挑战时,好好看资料,理解技术要点和练习方法后再练习 指导自己在什么地方“卡壳”,善于改变场地布置来进行练习</p> <p>必要时,和同小组的伙伴互相观察、互教、互相保护、开展学习</p> |   |   | <p>根据学习资料,指导技术的要点;<br/>让学生在 学习卡上记录确认后的技术;</p> <p>使学生们能在小组中互相帮助,高效率地进行活动,让学生们注意安全;</p> <p>帮助学生根据自己的判断,决定步骤2的进度,帮助他们做出进行目标 1、2 学习的粗略计划;</p> <p>让学生们用自己的跳法,充分享受跳箱运动中的乐趣;</p> <p>让学生们注重第 2 腾空的意义,对着地的位置进行指导和帮助;</p> <p>向目标 2 转换的实际让学生们自己决定;</p> <p>指导学生使用辅助器材,改善练习条件;帮助学生选择适应自己技能水平的跳跃方法;</p> <p>让学生观察图表,并给学生示范,使其明白技术要点;</p> <p>帮助学生建立和明确下个学时的目标</p> |   |   |   |
| 总结<br>(半学时)    |        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 公布学习的成果,取得互相承认</li> <li>2. 把会的跳法记入学习卡片并进行总结</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |   | <p>在学生们自己总结的基础上,对其努力、创新和进步之处给予评价</p> <p>(提高学习欲望、技术水平和学习方法)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |

## 第六章 高等院校学时体育教学计划(教案)的制订及案例

### 第一节 学时体育教学计划的特点与格式

学时体育教学计划是根据单元体育教学计划的逻辑程序分割而成的一节课的教学文件,学时体育教学计划也称教案(以下简称教案),是教师备课和统筹教学的具体教学方案。

#### 一、教案的特点

- (1)教案是体育教师最常用的、几乎每天都要制订的教学文件。
- (2)教案是对体育课堂教学的指导性最强、最全面的教学文件。
- (3)教案是用分钟来计算的最为具体的教学文件。
- (4)教案是包含内容最多的教学文件。

#### 二、教案的格式

体育教案的格式和写法是多种多样的,概括起来主要有文字叙述式和表格式两种。

##### 1. 文字叙述式教案

文字叙述式教案一般按课的顺序依次书写,这种教案书写比较容易,但不如表格式教案一目了然。

##### 2. 表格式教案

表格式教案一般按表格规定的内容填写,比较清楚。即便于自己看,也便于别人检查,但书写比较复杂。目前大多数教师采用的都是表格式教案。表格式教案的格式也不尽一致,最常用的是双栏式表格式教案。有的教师为了使教学思想更清楚,也为了体现教与学双边活动的特点,把双栏式表格中的组织教法栏再分为教师活动与学生活动两个栏目,继而变成多栏式表格式教案。

随着体育教学改革的不深入,有的教师还创造了卡片式教案、图表框架式教案等新的教案。但不管采用何种教案格式,都应以清楚、简明、便于指导教学为原则。

## 第二节 制订教案基本内容与步骤

### 一、确定学时教学目标

制定教案首先要依据单元教学目标和单元的教学设计来确定学时的教学目标。目标要针对本课教材所要解决的主要问题,要符合大多数学生的发展需要。所制订的体育课目标时必须符合全面、明确、具体、可行等基本要求。

### 二、排列教学内容

排列课的内容时,首先应考虑基本部分的教材,如果本节课有两个以上教材,则应先确定其先后顺序,排列内容要符合运动负荷的基本要求,除特殊的教学目的和设计以外,一般要先易后难、先简后繁、先负荷小后负荷大、先局部后全身等。然后根据各项内容的重点、难点再排列内容的练习顺序。基本部分构思成熟后,再根据需要考虑准备部分的练习内容以及结束部分的放松练习等。

### 三、针对各教学内容组织教法

排列完教学内容以后,要根据各个教学内容重点、难点考虑必要的教法,如提问、讨论、演示等教法和诱导性练习、辅助性练习等。教法的设计比较复杂,一般来说应考虑以下 10 个方面的问题:

(1)教法的选用和运用顺序:选用什么教法?什么教法在前?什么教法在后。

(2)教具的安排:需要不需要教具?需要什么样的教具?是否需要购置和制作?如何进行演示。

(3)分组和分组轮换的方法:按什么分组?分几组?需要不需要交换场地?如何交换场地。

(4)学生的调动:如何在最短的时间内完成学生队伍的调动?何种队形效果最佳。

(5)如何有效利用场地与器材:有多少器材?用多少器材?如何使学生获得较多的练习次数。

(6)学生自主练习的形式:给学生多少时间?什么时候给?教师如何进行指导?出现问题时如何集中。

(7)交流与反馈:如何与学生进行情感交流?如何反馈学生的学习情况?如何进行过程中的评价?什么样的态度和语言。

(8)集体性活动安排:要不要安排比赛和游戏?规则及要求如何?组织时会有什么问题。

(9)安全措施:各个教学环节有哪些安全隐患?如何消除?万一出现危险时的措施。

(10)学生干部:需要不需要学生干部的辅助?是否应该进行课前的培训。

#### 四、安排各项内容教学时间和各个练习的次数

##### 1. 先定出“课的各主要部分”的时间

“课的各主要部分”一般为3~4个部分:开始部分和准备活动部分、基本部分、结束部分。各个部分的时间分配主要是根据各部分在全课所起的作用来决定。以典型体育课(45分钟一节课)为例,通常为:准备活动部分8~10分钟,基本部分30分钟,结束部分3~5分钟。

##### 2. 定出“各项教学内容”的时间

各项内容的教学时间的总和应等于或小于课的总时间。

##### 3. 定出“各项教学内容”的时间

练习次数是指每项练习中一个学生的练习。

#### 五、设计课的生理负荷和练习密度

为了更好地实现体育的教学目标,教师应以该班中等水平的学生为依据,根据教学内容、场地器材条件、气候条件等,设计课的运动负荷,预测课中最高心率、全课的平均心率,还要根据教学人数和场地器材情况设计课的练习密度。

#### 六、计划本课所需的场地器材和用具

安排场地时要相对集中以便于指导,要尽可能充分地利用学校现有的体育器材以增加学生的练习量。设计后,应在“场地器材”一栏内填上本课所需的场地器材和用具的名称、数量、规格,以便课前进行准备。

#### 七、课后小结

课后小结虽然是每节课后教师要完成的工作,但也是教案的组成部分。每位体育教师应在课后,将本次课教学目标的完成情况、主要优缺点及改进的方面等扼要地写在“课后小结”的栏目中,以便为今后的备课和教学检查提供参考和依据。

### 第三节 教案的案例

#### 一、辽宁省抚顺市育才中学戴明老师的“珍珠球”教学课

##### 1. 本课的设计思路

本课以《体育与健康课程标准》为依据,注意充分挖掘学生自身潜力,激发学生兴趣,开展“学生自由练习和自由选择”的教法尝试,以最大限度满足学生的需求;在全面发展学生身体的同时,培养学生动脑的能力和团结、协作、礼让等良好行为。

## 2. 教材的选择

“珍珠球”运动是满族的传统体育项目,是模仿“采珠人”的劳动演变而来的。选择“珍珠球”作为教材是根据我校学生特点和场地器材的情况进行的。

## 3. 教学过程设计

(1)情境导入阶段:通过了解该项目的起源和模仿采珠人劳动的场景导入教学,提高学生的活动兴趣。

(2)情境教学实施阶段:归纳总结常用的传接球动作方法,让学生在游戏中体验传接球技术。教学中鼓励学生动脑筋,培养学生与他人配合的协作精神。

(3)情境尝试与技术检验阶段:逐步进入攻防演练和教学比赛。通过采珍珠时“蛤蚌”(“蛤蚌”是用封、挡、夹、按等动作,阻挡“采珠人”向网内投“珍珠”)、“捞网”,让学生在传统故事情节中学习“采珠人”的高抛、反弹、地滚等传接球方法以及与抄网人的默契配合。教师适时参与学生的活动并及时给予表扬与鼓励。启发诱导学生能够通过练习总结出准确、高效、实用的攻防战术方法。要让学生在练习和娱乐中体验运动的乐趣。

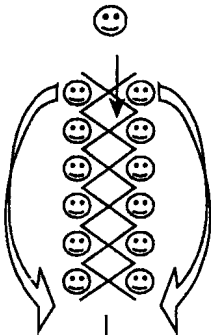
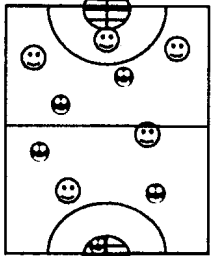
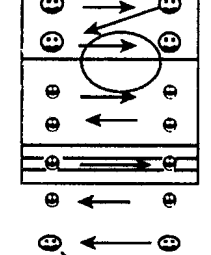
(4)情境放松阶段:伴随着轻松的音乐,在教师的语言引导下,让学生的身心得到充分的放松,同时总结本课的学习情况。

## 二、运动负荷预计

平均心率:135~140次/min;运动指数:1.6

表 6-1 珍珠球的学时体育教学计划

|                  |                                                         |       |           |          |
|------------------|---------------------------------------------------------|-------|-----------|----------|
| 辽宁省抚顺市育才中学       |                                                         | 教师:戴明 | 学生人数:36 人 | 年级:初二(男) |
| 教<br>学<br>目<br>标 | 1. 运动技能目标:在基本掌握珍珠球运动规则与方法的基础上,学习传接球技术,帮助学生明确动作方法并能合理运用。 |       |           |          |
|                  | 2. 运动参与目标:通过启发引导激发学生参与热情。                               |       |           |          |
|                  | 3. 心理健康目标:通过自主而有效的学习帮助学生建立自信心。                          |       |           |          |
|                  | 4. 社会适应目标:在学习和比赛中加强学生合作意识和集体意识。                         |       |           |          |
| 情景导入阶段(10 分钟)    |                                                         |       |           |          |

| 教学内容                                           | 组织与教法                                                         |                                                              |                                                                                                     |                                                                                                                                   | 练习 |        |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------|
|                                                | 教师                                                            | 学生                                                           | 组织                                                                                                  | 设计意图                                                                                                                              | 次数 | 时间/min |
| 一、游戏：<br>1. “采珍珠”                              | 导入<br>激发<br>讲解<br>组织<br>观察<br>监控<br>评价                        | 兴趣浓厚<br>积极参与<br>遵守规则<br>气氛活跃<br>注意安全                         |                    | 激发兴趣,培<br>养学生团结<br>协作意识,让<br>学生在快乐<br>的氛围中得<br>到充分的热<br>身。同时,对<br>学生进行思<br>想教育。                                                   | 3  | 4      |
| 2. “橄榄球”                                       | 设疑                                                            | 主动思考                                                         |                   | 熟悉球性                                                                                                                              | 1  | 4      |
| 3. 球性练习                                        | 示范领做<br>语言提示                                                  | 模仿练习<br>积极努力                                                 |                  |                                                                                                                                   | 1  | 2      |
| 二、传接球<br>1. 个性发挥<br>2. 归纳总结                    | 引导设疑<br>组织分组<br>观察监控<br>巡回指导<br>适当提示<br>选优示范<br>语言提示<br>归纳总结; | 动脑思考<br>合作创新<br>积极尝试<br>气氛活跃<br>研究展示<br>积极主动<br>喝彩鼓励<br>观察体会 | 教师面前<br>自由散开<br> | 给学生充分<br>的创新空间,<br>让学生尽情<br>发挥战士,培<br>养学生团结<br>协作、刻苦钻<br>研的学习热<br>情,创造一个<br>和谐的学习<br>氛围,让学生<br>边活动、边思<br>考、边学习,<br>充分体现学<br>生的主体地 |    | 3      |
| 三、自由练习<br><br>传抢球游戏<br>1. 传接<br>“高抛球”<br>“低水平” | 巡回指导<br>个别纠正<br>表扬鼓励                                          | 自由组合<br><br>2~6 人<br>一组,运用<br>归纳的传<br>接球技术                   |                  |                                                                                                                                   |    | 2      |
|                                                |                                                               |                                                              |                                                                                                     |                                                                                                                                   |    | 5      |