

# TIYU JIAOSHI ZHIYE JINENG XUNLIAN

●主 编 杨留锁 杨改生 林克明  
●河南大学出版社

## 体育教师 职业技能 训练



# 体育教师职业技能训练

主 编 杨留锁 杨改生 林克明  
副主编 李永智 赵建强 刘艳春 逯 华  
编 委 (以姓氏笔画为序)  
马 忠 田俊涛 冯守东  
李晶珂 陈金良 宣金传  
殷 红 顾亚克

河南大学出版社

### 图书在版编目(CIP)数据

体育教师职业技能训练/杨留锁主编. —开封:河南大学出版社,1999.8

ISBN 7-81041-662-6

I. 体… II. 杨… III. 体育-教师-技能-训练 IV. G803

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 35941 号

河南大学出版社出版

(开封市明伦街 85 号)

河南大学出版社电脑照排

责任编辑 朱建伟

河南大学印刷厂印刷 河南省新华书店发行

1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.25

字数:257 千字 印数:1—3000 册

定价:13.00 元

# 目 录

绪论	(1)
<b>第一章 教学能力</b>	(6)
第一节 教学技能的分类	(6)
第二节 语言与讲解技能	(9)
第三节 导入与示范技能	(19)
第四节 变化与强化技能	(25)
第五节 提问与反馈技能	(31)
第六节 板书与演示技能	(37)
第七节 组织与结束技能	(44)
第八节 教学技能的训练	(52)
<b>第二章 训练能力</b>	(69)
第一节 组建运动队能力	(69)
第二节 制订训练计划能力	(74)
第三节 训练实施能力	(89)
第四节 训练恢复能力	(103)
第五节 指挥比赛能力	(107)
<b>第三章 创造能力</b>	(113)
第一节 创造力概述	(113)
第二节 创造能力的培养	(122)
<b>第四章 科研能力</b>	(141)
第一节 学校体育的科研方法	(141)
第二节 科研选题和准备	(143)
第三节 文献资料法	(147)
第四节 观察法	(154)

第五节	实验法	(159)
第六节	调查法	(166)
第七节	测量方法	(171)
第八节	资料的整理	(177)
第九节	资料的分析	(181)
第十节	提高体育科研论文的发表水平	(189)
<b>第五章</b>	<b>体育管理能力</b>	<b>(197)</b>
第一节	体育管理概述	(197)
第二节	人员管理	(198)
第三节	财务和场地器材管理	(201)
第四节	体育活动管理	(203)
第五节	学校体育管理方法	(219)
<b>第六章</b>	<b>竞赛活动组织能力</b>	<b>(223)</b>
第一节	策划群体竞赛能力	(223)
第二节	竞赛编排能力	(231)
第三节	组织竞赛能力	(260)
<b>第七章</b>	<b>保健能力</b>	<b>(267)</b>
第一节	制定运动处方能力	(267)
第二节	教学训练中的医务监督能力	(275)
第三节	运动创伤防治急救能力	(288)
第四节	康复保健能力	(295)
<b>第八章</b>	<b>社会交往能力</b>	<b>(301)</b>
第一节	人际交往与宣传能力	(301)
第二节	协调与应变能力	(310)
第三节	组织社会体育活动能力	(315)
后记		(319)
主要参考书目		(321)

# 绪 论

我们正举步跨入 21 世纪。

纵观人类社会的发展历程,我们不难发现,人类由蒙昧状态进入文明社会,社会、经济和科学的发展呈加速趋势。我们赖以生存的这个庞大星球变成了“地球村”,人类的视野扩展到几百亿光年的外星空间,深入到原子内部,有的科学幻想已经变为现实。

人类在改造自然和改造社会的实践中,也不断地改造着自身,人的能力也得到了高度的发展。人的能力的提高,潜能的发掘,是在激烈的竞争中实现的。适者生存,捷足者先登,“万类霜天竞自由”。

即将到来的 21 世纪,是一个高科技的世纪,是一个以知识经济为主要特征的世纪,也是一个竞争更加激烈的世纪。21 世纪的竞争,说到底人才数量和质量的竞争,这种竞争最终演化为教育和科技的竞争。

在近代教育史上,由于教育实践的不断深入,教育思想也推陈出新,每一新的教育思想总是与当时的社会发展相适应的。中国古代乃至近代的教育,是以传授知识为主要特征,它适应中国农业社会的需要。19 世纪初,德国教育家洪堡提出“教学与研究相统一”,强调各级学校都应把锻炼学生的能力作为自己的使命。19 世纪中叶,海斯创立“威斯康星思想”,能力培养更加受到重视,它适应工业社会的发展。进入 20 世纪,能力培养受到高等学校教育的普遍重现。1972 年,联合国教科文组织发表《学会生存》的著名报告,可以说是对能力培养的世界性呼唤。1980 年联合国教科文组织召开的第 21 届大会(巴黎)及其出版的《从现在到 2000 年教育内容发

展的全球展望》、1989年该组织在北京召开的“面向21世纪教育国际研讨会”、1993年中国颁布的《中国教育改革和发展纲要》、1994年美国克林顿总统颁布的《美国2000年教育目标法》等，无不<sub>对</sub>人才的能力表示高度的重视，并提出了素质教育的问题。

从传播知识到能力培养，从能力培养到素质教育，社会对人才的要求越来越高。一个国家的教育如果不能完成对人才的能力培养和素质教育，那么这个国家将处于被动和落后。中国曾经失去过良好的发展机遇，拉大了与先进国家的差距。改革开放20年来，中国社会、经济、教育、科技等有了飞速发展，科教兴国已成为全国人民的共识。大力发展科学和教育，将使中国充满活力，保持强劲的发展势头，在21世纪中叶实现我国的预定目标。

体育教育是教育的重要方面。《中国教育改革和发展纲要》指出：各级各类学校要认真贯彻“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的方针。体育作为教育的重要组成部分，担负着重要的任务。体育不但可以提高学生的身体素质和心理素质，进而提高人才的质量，而且可以使学生养成终身锻炼的习惯，延长有效工作年限，为国家贡献更多的力量。因此，体育与中华民族的繁荣昌盛密切相关。

《中国教育改革和发展纲要》还指出：“振兴民族的希望在教育，振兴教育的希望在教师。”普通高校体育教育专业作为培养体育教师的基地，其教育质量的优劣直接影响到我国的基础教育和民族体质。

1997年，原国家教委颁发了《全国普通高校体育教育专业本科专业课程方案》，该方案提出的培养目标为：“培养适应我国社会主义现代化建设实际需要，德、智、体全面发展的，具有良好的科学素养，掌握体育教育的基本理论、基本知识和基本技能，并受到体育科学研究基本训练的体育教育专门人才。”该方案在课程设置等

方面,加强了实践环节,注重学生能力和全面素质的培养,是一个面向 21 世纪的课程方案。

多年来,普通高校体育教育专业比较重视基本理论、基本知识和基本技能的传授,而对学生多种能力的培养重视不够。近年来虽然有所加强,但还远远不能适应社会的要求,其表现为学生能力发展不全面,能力不强。究其根源,除了重视不够以外,还存在认识的误区、培养能力的方法措施不甚得力等问题。

能力,通常指完成一定活动的本领,包括完成一定活动的具体方式,以及顺利完成一定活动所必需的心理特征。能力是在人的生理素质的基础上,经过教育和培养,并在实践活动中形成和发展起来的。能力的形成离不开三个条件,即人的生理基础、培养和实践。

能力的培养是以知识为基础的,缺乏必要的知识,能力便成了空中楼阁。所以能力培养又必须以扎实的基本理论和基本知识为前提。忽视基本知识的学习也是不正确的,而且也不可能完成能力培养和素质教育的任务。

一项旨在探讨高校体育教育专业学生能力培养的调查结果表明,近年来体育教育专业毕业生的工作能力,有 45%左右的被调查者认为“一般”,20%左右的被调查者认为“较差”和“差”。

为什么我们没有培养出更多的具有较强工作能力的毕业生呢?究其原因:第一,对学生能力的培养重视不够;第二,不了解社会对体育教育专业毕业生的能力方面的要求;第三,对体育教育专业毕业生应具备的能力缺乏研究,更谈不上如何去培养这些能力了。

未来社会对体育教育专业毕业生的要求是很高的。要求他们不但能较好地完成学校体育教学工作,而且要进行体育科学研究,还要能担负起全民健身活动的指导工作,为全民族体质的改善,为社会的发展做出贡献。

那么,体育教育专业的学生应该具备哪些能力呢?



第一,教育能力,即通常所说的教书育人能力,这是一种综合能力。体育教师在课堂教学和课外体育活动中,对学生进行观察、分析、判断,并进行恰当组织与教育。这就要求他们在学习期间,掌握教育的一般理论和方法,具有体育教师的职业道德,有强烈的事业心和责任感,能为人师表。

第二,教学能力,即体育教师按照体育教学的规律,完成体育教学任务的能力。这种能力是体育教师的基本能力,要求教师必须以体育教学理论为指导,具有扎实的体育基本知识和基本技能,并能在体育教学的各个环节,如备课、讲解、示范、组织练习、纠正错误、处理偶发事件等方面,熟练地运用教学技能。教学能力可以在教学实践中不断提高。

第三,训练能力,即对学生进行体育专项训练、指导的能力。运动训练是学校体育工作的重要组成部分,对于提高运动成绩,为国家培养优秀运动人才,推动学校体育工作具有重要意义。因此,体育教师必须具有运动训练的理论、较高的运动水平和组织训练的能力。

第四,科研创新能力,即对体育领域内的现象、规律等进行探索和研究创新能力。优秀的体育教师大都具有敏锐的观察力和探索精神,对自己所从事的工作进行研究,力求找出它的规律和做好工作的新方法。科研能力越强,越有利于提高教学和训练工作的水平。掌握体育科研的基本方法是提高科研创新能力的关键。

第五,管理能力,即遵循学校体育的规律,对学校体育的人、财、物进行科学管理的能力。科学的管理可以出效率,出人才,管理的方法手段是不可忽视的。

第六,组织竞赛能力,即组织单项或综合性运动竞赛的能力。这种能力是体育教师必须具备的工作能力。组织好体育竞赛活动是实现学校体育目的任务的重要途径。它可以丰富学生的业余文化生活,提高学习效率,锻炼学生身体,提高运动技术水平。因此,

掌握运动竞赛的规律,熟悉运动竞赛的编排和组织方法,胜任裁判工作,才能保证竞赛活动有序、公正、顺利地进行,达到组织竞赛活动的目的。

第七,保健能力,即对学生的身体锻炼进行指导,处理伤害事故的能力。健康教育已列入中学教育计划,对学生进行健康方面的指导,处理体育活动中的偶发伤害事故,是体育教师必备的能力,这对保证体育教学的效果,保证学生的安全和健康是必不可少的。

第八,社会活动能力,即参与社会体育活动,正确处理人际关系的能力。由于体育教师工作的特殊性,社会体育活动(推广全民健身计划等)较多。因此,具备社会交往能力,能较好地协调人与人、团体与团体之间的关系,对做好社会体育工作是很重要的。

体育教育专业的学生具备了上述能力,才能胜任中等以上学校体育教师的工作,但达到这个要求也是不容易的。人的能力的获得,既需要有先天的生理心理基础,又需要进行教育和培养;既需要掌握理论知识,更需要在实践中予以提高。因此,掌握扎实的基本理论、基本知识和基本技能是很重要的。在这个基础上,重视学生的能力培养,制订出切实可行的方法措施,给学生更多的锻炼能力的机会。只要坚持这样做,大批具有扎实理论基础、有较强能力和全面素质的优秀的体育教育专业学生就会不断涌现出来。

# 第一章 教学能力

教学能力是体育教师最基本最主要的能力,它是由多种技能构成的,如讲解技能、示范技能、强化技能、反馈技能、板书与演示技能、组织技能、评价技能等。这些技能的获得是通过教学实践实现的,这些技能在教学中的恰当运用,体现了体育教学的艺术性,对提高体育教学的质量和效果能起到重要作用。

## 第一节 教学技能的分类

教师作为一种专门职业,与医生、飞行员、工程技术人员等一样需要专门培养。如果没有经过专门医学教育的人去给病人开刀,或没有受过专门飞行训练的人去开飞机,其结果都是可想而知的。虽然教育的效果不会在短时期内明显地表现出来,但是,师范教育对人的一生,甚至整整一代人的影响都是不可低估的。因此,对体育师范生加强职业能力培养十分重要。

### 一、为什么要对教学技能进行分类

教学也是人类要认识的事物之一。由于教学是一项十分复杂的活动,人类对它的认识与其他事物相比较为缓慢。人们对整堂课的教学或教学环节的分析曾经推动了人类对教学的认识,但从当前的形势和教学实践的需要来看又显示出不足。为了深化对教学的认识,我们采用还原论的方法对教学技能进行分类,同时注意从宏观上把握研究方向,考虑各教学技能之间及其与师生的相互作用之间的联系,对教学深层次的问题进行探索,寻找规律,从而为

提高教师培训质量提供条件。

体育教学有其自身的发展规律,随着我们对体育教学不断地深入探索,在教学技能层次上存在的规律也一定能被揭示出来。由于这些规律的复杂性,所以需要专门研究才能发现,这正是这一工作的意义所在。其实,体育教育工作者一直都没有中断过对教学的研究,但由于受科学技术发展水平的限制,许多好的研究设想无法实现。随着现代科技的进步,视听技术、计算机技术迅速发展,普及率提高,为教学研究工作提供了良好的条件和广阔前景。运用这些先进的技术可以用来观察、分析教师和学生的行为与相互作用,了解学生的思维活动,为深入研究课堂教学奠定了基础。教学技能分类正是这项研究工作中的重要课题。

## 二、教学技能分类的方法

### (一) 教学技能的概念

教学技能是教师在教学过程中,运用与教学有关的知识 and 经验,促进学生学习的教学行为方式。教学技能可以通过学习来掌握,在练习实践中得到巩固和发展。

体育教学技能包括动作技能和智力技能两个方面。在教学技能训练中,这两个方面是密不可分的。动作技能是具体的行为表现,智力技能则起着调节和完善的作用。其实,在体育课堂教学中,有许多技能是以综合的形式出现的。为了有效地对教学技能加以研究,我们必须把其分成各种类型,在完成技能训练之后,再把它综合起来运用到教学实践中去。

我们常说的教学能力并不是教学技能。教学能力是顺利完成教学任务的个性心理特征,而教学技能是完成教学任务的行为方式。教学技能是可描述、可观察、可培养的具体教学行为。能力是在掌握知识、技能的过程中形成和发展起来的,而一定的能力又是进一步学习知识、掌握技能的条件。知识、技能的不断积累形成更

高的能力。从二者的相互关系来看,教学技能的培养对师范生和在职教师教学能力的提高具有重要意义。

体育教学是一门科学,也是一门艺术。它是建立在教师广博的专业知识和熟练的教学技能基础之上的。一个教师如果没有深厚而广博的专业基础知识,他的教学只能是照本宣科的生搬硬套;没有熟练的教学技能,他就不能有效地组织学生进行练习,更不能把教学过程组织得生动活泼。

## (二) 教学技能分类的原则

为了便于研究和学习教学技能,我们把教师的课堂教学行为分解成不同类型的教学技能。其分类的原则是:

(1) 所确定的技能必须是影响教学质量的主要因素,在教学中具有实践意义,并为教师的经验所证实。

(2) 每种技能都要有明确的培训目标和要求,便于师范生学习掌握,具有可操作性。

(3) 这些技能必须是可观察的,能通过示范鲜明、具体地展示出来,为师范生和在职教师提供典范,有利于课堂中师生之间的交流。

(4) 每种技能要有确定的内涵和处延,能够为指导教师和学生之间交流提供规范术语。

(5) 能够进行定性与定量相结合的评价,为技能被掌握的程度和效果提供反馈,有利于训练、完善和提高。

## (三) 教学技能分类的方法

在体育教学领域我们尚未看到有教学技能分类的系统研究,借鉴其他学科的方法,我们把体育教学技能分为12类。即对某些技能是从教学环节的“视点”进行分类,如导入技能;对另外一些技能则从其功能的“视点”分类,如讲解技能;还有一些是以我国的文化背景为“视点”,如板书技能。这是从教学环节和技能的功能来看。若从师生信息交流来看这12项技能的分类的“视点”又一致起

来,如提问、讲解、示范、演示、板书、反馈等是信息交流,导入、语言、变化、组织是交流的条件,强化是对所交流信息的巩固。教学技能分类方法的多样性是教学复杂性的反映。

我们分类的原则是:简明、实用,可操作性强,力求包括主要教学活动方式,并充分考虑到我国体育教学的实际情况。

### 三、教学技能分类的意义

#### (一) 培训目的明确

教学技能分类之后,每种教学技能都有各自的内涵、特点和目的要求,学生在接受培训时,目的明确,有利于学习提高。

#### (二) 提供示范方便

在训练教学技能时,教师可根据每项技能的目的、要求进行示范,也可制作附有说明的示范录像带。这种示范使学生对某一教学技能既有理论的学习,又有实际的指导,便于尽快掌握教学技能。

#### (三) 可具体、客观地进行评价

有了教学技能分类,就可对每种教学技能进行具体、客观的评价,较准确地进行统计处理,然后有针对性地指出哪些方面是成功的,那些方面是不足之处,使学生明确努力方向。

#### (四) 为实现优化教学提供条件

实践证明,只有在掌握基本教育学知识和技能的基础上才有可能实现教学过程的最优化。教学技能分类和对师范生及在职教师的教学技能训练工作的实施,为实现优化教学过程提供了条件。

## 第二节 语言与讲解技能

### 一、语言技能

#### (一) 语言技能的概念

体育教师在课堂上要阐明教材,传播知识,组织练习,不断激发学生积极的学习情绪。在这一过程中所运用的语言,就是教学语言,它是教师完成教学任务最主要的保证。

随着科技的进步,教育手段逐步现代化,这无疑对提高教学质量,增强办学效益会产生积极的作用。但是,无论教育手段现代化的程度如何之高,都代替不了教师通过讲述向学生传道、授业、解惑这一基本方式。体育教师对教育对象施教,可采取多种多样的有效方法和手段,但良好的语言修养是必备的条件,是职业能力结构的重要组成部分。

## (二) 语言技能的目的

### 1. 要准确、清晰地传递教学信息

语言是信息的载体,教师的主要任务就是给学生讲授新知识、新信息。要完成此任务,要求教师必须具备良好的语言技能。

### 2. 有利于学生的身心发展

现代教学论的重要观点之一,即认为教学过程是学生发展的过程。学生身心的健康发展要有一个良好环境,这个环境应当是愉快和谐、启迪智慧、积极紧张三者的统一。教师要用完美的教学语言创设最佳学习环境。

### 3. 促进学生思维能力的发展

语言是思维的工具,语言能力的提高必然会促进思维内容的日益丰富,调节着思维活动的逐步完善。

## (三) 语言技能分类

按照语言环境和语言运用的目的,把体育教师的职业语言分为:教学语言、教育语言和交际语言。

### 1. 教学语言

教学语言是指在体育课堂上用于对学生进行专业知识教学的语言。按照其在教学过程的不同作用和不同方式又分为以下几种:

(1) 导语。体育课开讲时老师所讲的导入语言。它包括：介绍本课所要学习的内容，介绍与本课有关的体育知识信息，把新旧知识有机地联系起来，或渲染一种气氛，或引发一种情绪等。导语力求能起到调动学生训练积极性和帮助对新知识理解的作用。

(2) 阐释语。它主要对所教的技术、战术要领和有关体育知识的分析、解释和阐发。要求语言简明准确、条理清晰。

(3) 提问语。启发学生思考，把学习的问题引向纵深，促使学生的学习更加积极主动。

(4) 应变语。在体育教学中总会有一些意料之外的事情发生，如发生运动损伤、违纪或来自场外的各种干扰等。面对突发事件，应从容不迫，迅速组织恰当的语言，使问题得到妥善的解决。应变语不仅在教学方面有用，在其他方面也有重要作用。

(5) 结束语。结束语具有总结性，能帮助学生掌握本课所学的重点知识，指出存在问题，提出努力方向等。好的结束语会发人深思，鼓舞人心，给学生留下深刻的印象。

## 2. 教育语言

教育语言主要用于对学生进行思想品德教育，运用于课堂内外。它包括以下方面：

(1) 说服。侧重摆事实、讲道理的正面教育。

(2) 疏导。侧重对疑难问题的解答，或对学生一些不理解的问题进行疏通，从而使学生情通理顺，心悦诚服。

(3) 鼓动。为了让学生好好学习、锻炼，需进行动员性的演说，要求语调激昂、词语优美、激励性强。

(4) 表扬。正面鼓励，要恰如其分，使受表扬者和听表扬者都感到确实值得表扬，要掌握好表扬的分寸、火候。

(5) 批评。批评时要看对象，注意方法；要讲艺术性，切忌不能刺伤学生的自尊心；要站在关怀、爱护的角度进行。

## 3. 交际语言



在体育课堂以外场合,如参加运动会、组织竞赛、开展群体活动、座谈发言、家庭访问、工作交谈等方面进行人际交际所使用的语言。交际,是人类社会最基本的活动形式,是建立和协调人际关系的基本手段。通过交际,人们可以相互沟通思想、交流信息、协调行动、共同发展。成功的交际语言,不仅可以使体育教师履行职责,为完成教学任务奠定良好的基础,而且还可以为体育教师树立良好的形象,扩大社会影响,发挥更重要的作用。

#### (四) 对语言技能的要求

从广义上讲,体育教师的语言类型分四种:以语音为信号的口语;以文字为信号的书面语;以手势、眼神等为代表的态势语;以音像、图片、教具等为代表的辅助语。本书主要研究的是体育教师的职业口语。对体育教师所使用的职业语言有以下要求:

##### 1. 教育性

体育教师的职责是通过体育课堂的教学与训练,培养德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展的社会主义接班人,其全部活动都贯穿明确的教育目的。体育教师的职责要求其所用的职业语言必须始终贯穿教育性。首先要求语言本身要健康、文明、进步,严禁低级、粗俗。有些体育教师为了取悦学生,讲一些粗俗的笑料,爱用一些难登大雅之堂的口头语;有些体育教师给学生讲如何在体育比赛中,通过运用不光彩的手段取胜等,这些语言都违背了教育性原则。

体育教师职业语言的教育性特征要求,无论是在教育语言、教学语言还是交际语言中,都要注意对学生进行思想品德教育,即把“德育”渗透在全部语言实践中去,它包括思想品德教育、文化知识教育、语言能力教育、美育等诸多方面。

##### 2. 科学性

体育是一门科学,所以,体育教师在进行教学训练时,要求必