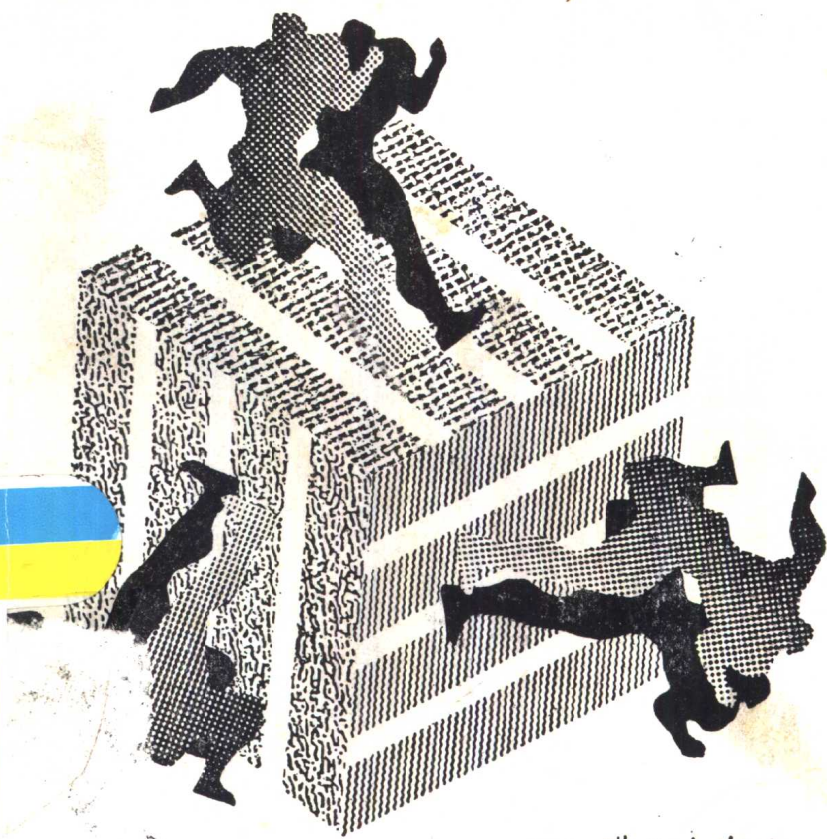


体育科普丛书

课堂·讲授·示范

——体育教学A·B·C

KETANG JIANGSHOU SHIFAN



人民体育出版社

体育科普丛书

课堂·讲授·示范

——体育教学 A·B·C

高凤山 何祖新
魏有为 赵建强 编著

人民体育出版社

(京)新登字040号

体育科普丛书

课堂·讲授·示范

——体育教学A·B·C

高凤山 何祖新 魏有为 赵建强 编著

•

人民体育出版社出版发行

中国铁道出版社印刷厂印刷

•

787×1092毫米 32开本 3.5印张 60千字

1992年9月第1版 1992年9月第1次印刷

印数：1—5,500册

ISBN7-5009-0784-2/G·753

定价：1.80元

《体育科普丛书》编委会

主 编：迟美林 高 虎

执行主编：王洪潮 刘宏兴

编 委：（以姓氏笔画为序）

王开江 王绍令 王国勋 王洪潮 王清明

刘宏兴 李木兰 闵 调 迟美林 苏印堂

段汝宾 侯少林 姚亚升 高 虎 徐 伟

曾策问

前 言

《体育科普丛书》是一套面向运动员、教练员、体育工作者和广大体育爱好者的普及读物。这套丛书包括十个分册，通俗地介绍了运动训练、运动选材、运动营养、运动心理、运动创伤，以及体育科研、体育情报、体育管理、体育教学、大众体育等方面的基本知识，融科学性、趣味性于一体，具有较好的可读性和实用价值。

这套丛书的编辑出版适应了“科技兴体”的形势要求。“科技是第一生产力”，科技也是体育第一生产力。为了全面贯彻落实这个战略方针，必须把体育振兴逐步转移到依靠科技进步和提高体育工作者素质的轨道上来，大力普及体育科学知识是一个重要方面。这套丛书的每一个选题都有明确的针对性，作者用大量的体育科学知识解释说明了体育运动实践中经常遇到的许多问题。这对增强体育工作者的科技意识，促进体育科学化的进程，有着积极的意义。

这套丛书的编委会由河南省体育科学学会领导和各专业委员会负责人组成。每个专业委员会分工编写一个分册。参与编写的三十九名作者是从会员中挑选的学术水平较高、写作能力较强的研究员、副研究员、教授、副教授、高级讲师和讲师，老中青相结合，保证了丛书的质量。

编辑出版《体育科普丛书》是开展体育科普工作的新尝试，我们还缺乏经验，不足之处尚多。我们祝愿这部丛书的问世，能成为体育科普园地的一株鲜花，成为体育工作者和体育爱好者的良师益友，并真诚地希望广大读者给予热情的指教。

《体育科普丛书》编委会

1991年12月

内 容 提 要

体育教学是一门科学，也是一门艺术。它不仅要开发学生的体能，也要开发学生的智能，还要塑造学生的灵魂，更要传授给学生终身锻炼的基本知识、技能和方法。本书向读者系统地介绍了体育教学的理论、内容、方法、技巧以及体育教学的研究和管理等。可作为体育教师和教练员的必备参考书。

目 录

体育教学有哪些基本特点?	(1)
体育教学在学校体育中有何地位和作用?	(2)
体育教学在竞技训练中有何地位和作用?	(3)
体育教学在群众体育中有何地位和作用?	(4)
体育教学的目标是什么?	(5)
体育教学包括哪些要素和环节?	(6)
体育教学的基本理论依据是什么?	(6)
什么是运动技能形成的规律?	(7)
什么是人体生理机能活动能力变化的规律?	(8)
什么是人体机能适应能力变化的规律?	(9)
体育教学应贯彻哪些原则?	(9)
如何贯彻自觉积极性原则?	(10)
如何贯彻直观性原则?	(10)
如何贯彻从实际出发的原则?	(11)
如何贯彻身体全面发展的原则?	(12)
如何贯彻适宜的运动负荷原则?	(13)
如何贯彻循序渐进原则?	(14)
如何贯彻巩固提高原则?	(14)
体育教学的内容应如何选定?	(15)
我国的体育教学大纲是怎样发展和演变的?	(16)
我国现行的体育教学大纲的特点是什么?	(17)

体育理论知识教学的重要意义和主要内容是什么?

..... (18)

体育运动技术教学的主要内容和教学任务是什么?

..... (19)

小学体育教材的特点是什么? (20)

中学体育教材的特点是什么? (21)

高校体育教材的特点是什么? (22)

体育教学的基本手段及其技术要素有哪些? (23)

体育教学中常用的方法有哪些? 应当怎样运用? (25)

应当怎样运用讲解与示范法? (26)

应当怎样运用完整与分解法? (27)

应当怎样运用练习法? (28)

应当怎样运用循环练习法? (28)

应当怎样运用游戏与竞赛法? (29)

应当怎样运用预防与纠正错误法? (30)

应当怎样运用发现法? (31)

应当怎样运用程序法? (32)

体育课分为哪些类型? (32)

怎样上好体育理论知识课? (33)

怎样上好新授课? (34)

怎样上好复习课? (35)

怎样上好综合课? (36)

怎样上好考核课? (36)

体育实践课有哪些结构类型? (37)

怎样安排体育课的开始部分? (38)

怎样安排体育课的基本部分? (39)

怎样安排体育课的结束部分? (40)

为什么一定要做好体育课组织工作?	(41)
体育课有哪些课堂常规?	(42)
体育课中怎样运用队列和体操队形?	(43)
体育课中怎样进行教学分组和轮换?	(44)
怎样安排和调节课的密度?	(45)
怎样测定和评定课的一般密度?	(46)
怎样测定和评定课的练习密度?	(47)
怎样安排和调节课的运动负荷?	(48)
怎样测定和评定课的运动负荷?	(49)
怎样备好一节体育课?	(50)
体育课进行时对教师的基本要求是什么?	(51)
怎样分析评定一节体育课?	(52)
怎样使讲解更艺术?	(53)
怎样使示范更艺术?	(54)
怎样做到“精讲”与“巧练”?	(55)
怎样及时纠正学生的错误动作?	(56)
体育课开讲的技巧有哪些?	(57)
怎样使准备活动做得恰到好处?	(58)
体育课结尾的方式有哪些?	(59)
怎样安排好整理活动?	(60)
怎样写好教学后记?	(61)
集中学生注意力的诀窍在哪里?	(62)
喊口令的技巧在哪里?	(63)
整顿课堂秩序的方法有哪些?	(64)
怎样把握好体育课的教学节奏?	(65)
怎样把体育课上得有乐趣?	(67)
怎样使游戏妙趣横生、常做常新?	(68)

课堂提问的艺术在哪里?	(69)
教学中怎样巧用激励的方法和手段?	(70)
教学中怎样讲究“色、香、味”?	(72)
布置场地器材的艺术在哪里?	(73)
夏季上体育课应注意什么?	(74)
冬季上体育课应注意什么?	(75)
场地小、器材少怎样上好体育课?	(76)
教学中怎样巧用非语言行为?	(77)
上好上午第四节体育课应注意什么?	(79)
旧课新备的秘诀在哪里?	(80)
男教师上女生体育课应注意什么?	(81)
上好耐久跑课的诀窍在哪里?	(82)
教学中怎样巧妙地利用阳光?	(83)
怎样预防体育课中的伤害事故?	(84)
课堂上出现偶发事件怎么办?	(85)
对差生施教时应注意什么?	(86)
教学中学生产生了逆反心理怎么办?	(87)
怎样上好残疾学生的保健体育课?	(88)
体育教学管理的基本依据和方法是什么?	(90)
国家有关文件中对体育教学有哪些规定和要求?	(91)
制定体育教学工作计划的重要意义和基本要求是什 么?	(92)
怎样制定全年教学工作计划?	(93)
怎样制定学期教学工作计划?	(93)
怎样制定单项教学工作计划?	(94)
怎样制定课时计划?	(95)
体育教学工作考核的内容是什么?	(96)

怎样综合评定学生的体育成绩?	(97)
体育教师应当具备哪些教学业务知识?	(97)
体育教师应具备哪些教学业务能力?	(99)
进行体育教学研究的重要意义和基本方法是什么?	(100)

体育教学有哪些基本特点？

谈起“体育教学”一词，应当说，许多人并不陌生，但要科学地理解和正确地运用，未必有多少人能够做到。而要准确地把握体育教学的特点和规律，能动地来指导自身的教学工作实践的，则可能为数更少。

体育教学，是体育领域中的一种教育性活动，当然也是整个教学工作的一个方面。是指教育者按照一定的指导思想和要求，通过适当的途径和方式，使受教育者掌握体育的基本知识、技术、技能，锻炼身体，增强体质，发展能力，养成良好的思想道德意志品质的教育过程。这里说的教育者和受教育者，可以是学校体育中的教师和学生，也可以是竞技训练中的教练员和运动员，甚至可以是社会体育方面的体育辅导员和受辅导者等。在我国，由于体育和教育都是由国家直接管理的事业，因此，体育教学的指导思想和要求都是由国家统一规定的，这就是国家的教育计划和体育教学大纲及运动训练大纲等。教育者按照这些计划和大纲的规定，运用各种手段和方法，对受教育者进行多方面的培养和教育。在通常情况下，体育教学多被理解为学校体育中教师向学生进行的那种教育性活动。

那么，体育教学有哪些主要特点呢？

首先，体育教学的主要目的是通过传授体育的基本知识、技术和技能，促使学生自觉积极地锻炼身体，增进健康，增强体质。而其他文化课教学的目的是传授科学文化知识，发展学生的智力等。

其次，体育教学多在室外场地进行，师生双方通过大量

的身体活动来完成教学任务。活动时，身体承受一定的生理负荷。虽然这种身体活动也是在思维活动的支配和参与下进行的，但这与其他文化课教学基本上是单一的思维活动的方式是明显不同的。

第三，体育教学牵涉的因素众多，组织工作相当复杂而困难。从环境条件讲，以室外活动为主的体育教学不可避免地受到季节气候的更多影响和周围各种因素的干扰。从活动本身讲，学生有较大的活动范围和较多的活动自由；活动的组织形式经常变换；活动时，师生之间、学生之间交往频繁，常常伴有娱乐和竞争，学生的各种思想、感情、行为、作风比较容易表现出来，且常常因活动中情况的变化而变化；活动中容易出现意想不到的事情乃至伤害事故……这一切，都使教师对教学中的情况难以准确预料和有效地掌握，从而对教师的组织和教学能力提出了很高的要求。

体育教学的这些特点，决定了要搞好这项工作，必须进行学习和研究，不断总结和提高。那种认为体育教学最简单，体育教师最轻松的观点是片面的和错误的。

体育教学在学校体育中有何地位和作用？

学校体育，作为社会活动的一个领域，其范围是非常广阔的。只要有学校和学生，就应当有学校体育。它关系着全国二、三亿在校学生的身心健康，关系着中华民族的兴旺发达，关系着国家高水平竞技人才的直接选拔和培养。因此我们说，学校体育既是教育事业不可缺少的一部分，也是整个体育事业不断发展的战略基础。

学校体育中包括着各种具体的工作和活动，体育教学是最基本的一种，是实现学校体育目标的主要途径之一。

体育教学主要存在于体育课中，因为体育课是各级各类学校中的必修课，体育教学也因此而获得了时间、场地器材、师资、教材等多方面的优先保证。将课程性体育教学与非课程性体育教学结合起来，向学生传授体育基本知识、技术和技能，并辅之以其他有关的教育，可以使明确体育的价值和意义，学会锻炼身体方法，促进课外体育活动的开展，培养体育能力，养成锻炼习惯，并且有利于运动训练和竞赛活动的进行，最终使学校体育目标得以实现。

由此可以说，体育教学是学校体育中最基础最重要的一项工作，没有体育教学，也就没有严格意义上的学校体育。

体育教学在竞技训练中有何地位和作用？

竞技训练，或者叫运动训练，是在群众体育基础上，为了提高运动技术水平，而对少数有运动特长的人专门进行的一种教育过程。指导竞技训练的人叫教练员。

教练，顾名思义，既要教学和教育，又要训练。即教会运动员训练。首先是教，其次是练。教练员要使运动员在某一专项上达到一定的成绩目标，他首先要把这一专项的知识、技术和战术等教给运动员，使运动员真正理解和掌握，进而再千百次地反复练习，达到巩固、熟练和运用自如。这就是说，作为一位合格的教练员，他首先应当具备教学的本领，善于讲解、示范，指导运动员练习，预防和纠正错误动作等。教是基础，是前提。不善于教，就谈不上以后的训练

和提高。在某种意义上可以说，教是最难的，因为这是开头，是奠定根基的，不但要教的内容很正确，而且需要更多的耐心和细致。形成了正确的概念和动力定型，以后再加大难度，提高在实战条件下运用技战术、发挥水平的能力就比较好办。而且在实际工作中，教学和训练往往结合进行，教学工作要贯穿于竞技训练的全过程。由于竞技运动的高度竞争性、专门性和科学性，因此，竞技训练工作对教练员的教学水平也要求更高。

体育教学在群众体育中有何地位和作用？

群众体育，是指社会的各界群众为了身心健康、防治疾病和丰富文化生活等所进行的运动过程。

人们参与体育活动，需要具备科学的知识。其中包括人体知识、运动知识、卫生和医疗保健知识等。具备了科学的知识，懂得了什么样的人适合于什么运动，怎样运动以及运动时应注意的问题等，运动锻炼才可能达到预期的效果。要做到这些，就需要学习，就需要接受指导和传授，因此，体育教学也是群众体育迅速发展、取得成效的必要条件。

不是有这样的事例吗？有人见别人跑步就跑步，见别人甩手就甩手，结果身体不但不好，反而增添了新的伤病。更有甚者，盲目地跟别人练气功，结果练掉了性命。原因何在呢？在于不懂科学知识和方法。

人是最宝贵的，对于身心健康丝毫马虎不得。人体的具体情况千差万别，体育锻炼的内容和方法也多种多样，应当学习科学的知识，采取科学的态度，因地制宜，因人制宜，

因时制宜，科学锻炼。适应我国群众体育发展的需要，各种体育辅导站、培训班大量涌现，这多种形式的教学活动必将有力地推动群众体育不断达到新的水平。

体育教学的目标是什么？

体育教学目标就是体育教学所要达到的目的。它是根据社会发展对体育教学的要求和体育教学的自身特点确定的。我国体育教学的目标是：使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，增进健康、增强体质，培养体育意识和能力，促进身心全面发展，具备共产主义思想品德，为使成为社会主义现代化的建设者和保卫者服务。向着这一目标努力奋斗，体育教学才不致于迷失方向。

上述体育教学的总目标是通过完成下列具体任务来实现的：

- (1) 使学生掌握和提高体育的基本知识、技术和技能，学会锻炼身体的方法，养成体育的意识和能力。
- (2) 促进学生身体的正常生长发育和机能的发展，增进健康，增强体质。
- (3) 培养共产主义思想、道德和意志品质，进行美育，发展个性。

这三项任务是互相联系、互相促进的。通过锻炼，身体素质 and 机能得到完善和提高，有利于对体育知识、技术和技能的继续学习和掌握；而体育知识、技术、技能的学习和掌握，又可提高锻炼的认识和效果；锻炼过程中，学生的思想、感情和意志品质等很容易表现出来，从而有利于教师有针对性地给予教育；而及时和富有成效的思想品德教育又可