

中国体育报 体育教学专栏精选

汗与笑的结晶

HAN YU XIAO DI JIE JING

主编 李翅鹏



《浙江体育科学》专集

汗与笑的结晶

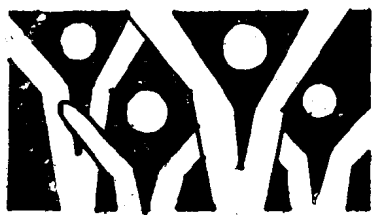
国家教委副主任邹时炎题签

汗 与 笑 的 结 晶

——中国体育报“体育教学”精选

[一]

主 编 李翅鹏



中国体育报社会新闻部
《浙江体育科学》编辑部

汗 与 笑 的 结 晶

主 编 李 翅 鹏

《浙江体育科学》出版

杭州崇贤印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 10印张 213,600字

1988年9月第一版 1988年9月第一次印刷

印数 1——15000册

国内统一刊号CN33—1128 定价: 2.20元

致 读 者

中国体育报“体育教学”专栏，自创刊10周年以来，在学校体育改革的总目标指导下，从全国各地寄来的数万篇稿件中，已编辑出版300余期，刊登了2000余篇 文章。它们是广大学校体育工作者从我国国情出发，根据各自的条件，结合各自的特点，发挥各自的 优势，进行创造性劳动的智慧结晶，对深化体育教学改革、提高体育教学质量，发挥了集思广益的作用，深受广大读者的 珍爱。

近年来，读者们纷纷投书编辑室，建议编汇成册，以使这份教学研究的成果，继续为促进体育教学科学化再作贡献。值此该专栏创设10周年之际，我们从学校体育改革的整体效益出发，经过全面搜集、精心筛选、适当修改、归类编排等数道工序，编印成《汗与笑的结晶》——中国体育报“体育教学”精选一书，以飨在汗水和欢笑中，为培育后人而辛苦耕耘的广大作者和读者。

本书分〔一〕、〔二〕两册。第一册含：教学总论、体育教师、课堂教学、教学方法、教学心理、教学管理和教学用语等七编。第二册含：教学卫生、教学设备、运动负荷、考核评估、田径教学、体操教学、篮球教学、武术教学、游

戏教学、游泳与滑冰教学和外国体育教学等十一编。按编编排系列文章。这本多作者、多层次、全方位的读物，其作品来源于体育教改实践的前沿，经过一个时期的实践检验后，现在又回到体育教师中间，使我们倍感亲切，愿它成为广大体育教师深化体育教学改革的科学顾问。

受中国体育报社会新闻部的委托，本书由杭州大学体育系李翊鹏副教授任主编，中国体育报社冯维藩主任编辑任副主编。在选编、出版过程中得到中国体育报社朱新盛、李小菲主任编辑、朱巾芳编辑；杭州大学教育系寿云霞副教授，体育系李公达副教授、周启文讲师；浙江省体委科教处马乃文副处长，浙江体育科学研究所周大升、黄圣方副所长，《浙江体育科学》责任编辑安平；浙江省教委体卫处葛根法副处长；以及浙江少年儿童出版社知识读物编辑室徐达升主任，高教出版社张焕玉副编审，北京体育师范学院房仲孝教授，北京教育科研所王伯英副研究员的帮助和指导。谨向他们以及所有为本书的出版作出贡献的朋友们致谢！！

限于篇幅，许多好文章难以纳入本书，深表歉意！本书若能得到读者欢迎，我们愿在专栏编辑室的指导和读者的配合下，广集改进意见，着手选编续册。

鉴于本人学识浅、时间紧、经验少，书中的不足以至错误之处，恳盼作者、读者赐教。

李翊鹏

1988年5月于杭州

目 录

致读者

第一编 教学总论

- (1) 怎样确立教学目标
- (2) 转变学生对体育的态度
- (4) 浅谈“三育”的有机结合
- (6) “三基”是一个完整的体系
- (7) 用“三性”调动学生的积极性
- (9) 要进行珍惜健康热爱生命的教育
- (10) 学校体育应注重思想品德教育
- (12) 精神文明教育初探
- (13) 教学的诀窍是什么
- (15) 认真对待教学中的主客观矛盾
- (16) 根据学生发育规律组织教学
- (18) 体育教学形式要丰富多采
- (19) 怎样运用感知规律
- (21) 怎样启发学生的思维
- (23) 形成条件反射的几种手段
- (26) 重视教学节奏提高教学效果
- (28) 掌握和提高技术动作的途径
- (30) 合理运用技能转移
- (32) 运动技能间的相互迁移与干扰

- (34) 信息论与最佳教学效果
- (36) 怎样利用反馈信息
- (38) 不能忽视教学细节
- (40) 加强能力培养 开辟第二课索
- (42) 小学体育课要避免成人化
- (45) 情态信息在体育教学中的应用
- (46) 物理学在体育教学中的运用
- (48) 中学生喜爱哪些体育项目

第二编 体育教师

- (51) 体育教师教学十忌
- (53) 体育老师职业道德的要求
- (55) 体育教师的“期望心理”
- (57) 教师应具备的几种教育能力
- (59) 教学中的几种应变能力
- (61) 教师的主导作用在哪里
- (62) 教师学识功德浅谈
- (64) 男教师给女生上课应注意什么
- (66) 教师在假期应做的工作
- (67) 体育教师的幽默
- (69) 教师的举止、形态在教学中的作用
- (71) 熟记学生姓名的方法
- (72) 如何做到严格要求
- (74) 发挥学生的主体作用
- (75) 怎样使后进生赶上来

- (77) 要正确对待“尖子生”
- (78) 要正确对待“见习生”
- (80) 学生不爱好体育怎么办
- (82) 体育教师怎样开展科研
- (84) 怎样积累教学资料
- (85) 谈谈“教后思教”

第三编 课堂教学

- (88) 要注意体育课的特殊性
- (89) 如何上好一节体育课
- (91) 怎样看一堂课的质量
- (93) 如何提高课的质量
- (94) 上好体育课的标准是什么
- (96) 评价课的两条标准
- (98) 评课应以评教为主
- (99) 评课要充分考虑教材特点
- (102) 评课中如何看待事故
- (103) 体育课结构的特性
- (104) 体育课怎样才能生动活泼
- (106) 怎样才能使课堂气氛和谐
- (108) 体育理论课课型设计
- (110) 怎样备好和讲好理论课
- (112) 上好理论课的基本要求
- (114) “放羊式”和“赶羊式”都不行
- (116) 体育课学生智力开发初探

- (118) 课前应如何分析教材
- (120) 课前预习方法
- (122) 从控制论角度谈备课的主导思想
- (124) 备课六问
- (126) 编写教案的点滴体会
- (128) 学期第一课的“引”和“导”
- (130) 浅谈体育课的导语设计
- (132) 做准备活动“六要素”
- (134) 浅谈整理活动的科学性
- (136) 课后小结的基本内容
- (137) 课外作业的安排
- (139) 高校体育课应体现不同专业特点
- (141) 健美选修课
- (143) 怎样上好成人院校的体育课
- (144) 如何上好中专体育课
- (145) 中等师范体育教学浅见
- (147) 小学体育课的教学艺术
- (149) 怎样上好低年级体育课
- (150) 一堂精采的幼儿体育课
- (152) 上女生课应注意的问题
- (153) 上新生课应注意什么
- (154) 课堂提问的作用与设计
- (156) 合理运用“课课练”之我见
- (159) 谈谈课的结尾方法
- (160) 小议课的结束语

第四编 教学方法

- (162) 选择最优方法提高教学效果
- (164) 教无定法 贵在得法
- (165) 要让学生知其所以然
- (166) 改进教学方法 培养学生思维能力
- (169) 灵活运用启发式讲解
- (170) 如何运用诱导练习
- (172) 选择性教材教法
- (175) 鼓励、引导和因材施教
- (177) 诱导、引导、疏导与示范讲解
- (178) 关于改变再现式教学问题初探
- (180) 怎样做到精讲
- (181) 小学体育课讲解示范浅见
- (183) 直观法在教学中的运用
- (185) 分解与完整教学法的关系
- (187) 要合理运用比赛法
- (188) 产生错误动作的原因及其纠正方法
- (190) 纠正错误动作的方法
- (192) 体育教学中“错误”的妙用
- (194) 谈循环练习法在体育教学中的运用
- (196) 流水作业法和循环练习法
- (197) “小组教学法”实验
- (199) 运用好同步教学法
- (201) 可逆教学法

- (202) 小学体育课电化教学之我见
- (204) 教学口诀要抓住动作实质
- (206) 几种教学指导方法
- (207) 提高学生观察能力的有效方法

第五编 教学心理

- (209) 教改应考虑学生的心理特点
- (211) 浅谈学生的心理因素
- (212) 掌握学生的心理特点搞好教学
- (215) 根据学生气质特点教学效果好
- (217) 尤里西斯因素与体育教学
- (219) 体育教学与学生个性特点
- (220) 寓情景于教学之中
- (222) 增加兴趣练习 提高教学质量
- (223) 场地器材布置与心理效用
- (224) 谈情绪、意志、注意在体育教学中的作用
- (226) 怎样帮助学生建立正确的动作表象
- (228) “想象训练”教学探讨
- (229) 要学会控制学生的情绪
- (231) 论笑
- (232) 笑在整理活动中的作用
- (233) 运用注意规律的教学体会
- (235) 运用记忆规律 提高教学质量
- (237) 暗示在体育教学中的应用
- (239) 默念有利于提高教学效果

- (240) “晕轮”效应与体育教学
- (242) 体育教学中应重视学生的“错觉”
- (244) 学生产生恐惧心理怎么办
- (246) 要学会使用眼睛

第六编 教学管理

- (249) 学校体育的现代管理方法
- (250) 加强教学管理 坚持教书育人
- (252) 教学常规的基本内容
- (254) 改革教学常规 向45分钟要效益
- (255) 如何当体育教研组长
- (257) 怎样开好教研会
- (259) 开展教研活动的几点做法
- (260) 怎样组织观摩课
- (262) 要科学地安排体育课表
- (263) 信息控制与教学计划
- (265) 精心制订全年体育工作计划
- (266) 做好新学期的教学准备
- (267) 怎样进行学期总结
- (269) 期末应做些什么事
- (271) 体育教学中怎样试行奖励制度
- (272) 要安排好假期体育作业
- (274) 建立体育工作档案
- (276) 重视技术资料整理加速学校体育科学化
- (277) 研究竞赛资料, 提高教学质量

- (279) 中小学应建立竞赛档案

第七编 教学用语

- (282) 要重视体育教学语言
(284) 语言在体育教学中的作用
(287) 单字讲解在教学中的应用
(289) 术语与大众语
(290) 名词术语

第一编 教学总论

怎样确立教学目标

所谓教学目标，就是指教学中预期要达到的标准。在确立教学目标时应加以考虑和注意的有以下几点：

整体目标和个体目标相结合。整体目标是体育教学中大部分学生经过努力可以达到的预期标准。个体目标是体育教学中针对个别学生的具体情况制定，经过努力可达到的预期标准。个体目标的对象有两类，一类是身体素质、体质以及运动能力普遍高于整体的学生；另一类是身体素质、体质以及运动能力普遍低于整体的学生。对于前者，教师制定个体目标时，在某些程度上要略高于整体目标，而后者的个体目标要略低于整体目标。在体育教学过程中，既要考虑到完成整体目标，又要注意促使个体目标的实现。

近期目标和远期目标相结合。近期目标一般是指某堂课、某个单元教学所要达到的预期标准。远期目标一般是指

学期、学年所要达到的预期标准。在体育教课中，近期目标应该为实现远期目标服务。因此，在制定某堂课和某单元的教学目标时，应该和远期教学目标结合起来。在制定远期目标时，也要考虑实现远期目标的各个衔接的分段目标，使各个目标形成一个统一的有机整体。

课堂目标和课外目标相结合。课堂目标是每一堂课所要完成的预期标准。为了使课堂目标得到预期的结果，教学过程中除了注意教学手段和方法的优化运用外，还需和课外目标相结合起来，充分发挥课外活动的作用。现日本、美国、苏联等国的体育教学都布置课外作业，其中包括课前预习作业和课后复习作业。这两类作业都有具体的标准，使学生练习起来有明确的目的性。课外目标的确立，是实现课堂目标的一种有效手段，二者应该结合起来。

另外，在实施体育教学目标时，教师还应根据学生的情况，对教学目标不断地进行调整和修正，使之更符合教学对象的客观实际。

综上所述，确立教学目标时，应该充分注意到教学目标的各个方面，只有这样，才会有好的放矢，搞好体育教学。

（张万和）

转变学生对体育的态度

所谓转变学生态度，就是教师在教学过程中，通过各种有效的途径和方法，转变学生对体育（身体锻炼）的各种不正确的态度，使体育成为学生自觉的行动和未来生活中的一项

重要内容。可以说，这也是一种教书育人，只不过育人的重点在于影响学生的未来生活方式和文明程度。

为什么说转变学生态度是一项重要的体育教学任务呢？

首先，转变学生态度是未来社会发展的需要。社会的现代化，需要人的现代化。人的现代化主要内容是思想、文化及身体素质的极大完善。转变学生态度，使体育成为他们未来生活中的自觉行动，才有可能保证身体素质的不断完善，从而保证人的现代化的实现。

其次，转变学生态度是提高受教育者未来生活质量的需要。体育的一项重要功能就是丰富人们业余文化生活。现代化社会将给人们提供越来越多的闲暇时间，因此，体育不仅将走向千家万户，而且还将成为人们生活中不可缺少的内容。这是一个必然趋势。今天，我们转变学生的态度，培养他们体育锻炼的习惯和能力，就是为了使将来适应它。

第三，转变学生态度也是提高教学效果的需要。体育教学是教师与学生共同参与的活动。教师处主导地位，学生是学习的主体，主导作用与主体积极配合才能收到良好的教学效果。转变学生的态度，使学生喜爱体育，就会产生积极的动机，迸发出高度的热情，在教学中积极主动配合教师的各项教学工作，使教学效果倍增。从这—个意义上说，转变学生态度也是贯彻执行自觉性、积极性教学原则的生动体现。

目前国外许多体育发达国家都已经把转变学生态度列为体育教学的一项任务。如美国的体育教学任务有四个：1，发展机体；2，培养技能；3，学习知识；4，培养态度。美国著名体育理论专家布切尔博士1985年11月来华讲学中曾这样说过：“最高明的体育教师是那些善于转变学生态度