

TC

体操教学

TICAOJIAOXUE

冉清泉 谢显慰 易学 主编



西南师范大学出版社

前 言

为适应教学改革的需要,深入体操教学研究,提高教学质量,由体操界的几位教授、专家合作撰写了《体操教学》这本专著。本书是体操技术教学方面的书籍,是以教育学、体育教学理论及体操基本理论为依据,总结研究了体操技术教学实践,并广泛联系到不同层次的教学实际,采用条目式撰写,较全面、深入地展示技术教学的各方面问题,为广大教师提供教学参考。

全书分为七个部分:一、总论;二、体操教学原则;三、体操技术教学内容;四、体操技术教学方法;五、体操技术课组织教学;六、体操教学文件与考核;七、体操资料。最后,附有条目笔画索引。鉴于撰写者水平所限,书中不足之处在所难免,望读者批评指正。

本书撰写过程中,得到西南师范大学科研处和体育学院的大力支持和帮助。撰写时参考了全国体育学院、师范大学体育系的通用体操教材,还广泛参考了国内外教育学、体育学及有关方面的若干著作,特在此一并致以衷心的感谢。

编 者

1993年5月25日

《体操教学》编委会

主 编	冉清泉	谢显慰	易 学
副主编	丰孝法	李国泰	杨国光
编 委	冉清泉	谢显慰	易 学
	丰孝法	李国泰	杨国光
	朱继鹏	卿玲蓉	成效钝
	李 红	涂志远	荣 干
	陈清云	关丽静	王永忠

目 录

一、总论	(1)
体操教学	(1)
体操教学过程	(2)
体操教学任务	(3)
体操技术教学特点	(4)
体操教学环节	(6)
备课	(6)
备课方式	(7)
上课	(8)
课外作业	(8)
课外辅导	(9)
体操课的类型	(10)
体操技术课的结构	(11)
课堂教学任务	(13)
体操教师	(15)
二、体操教学原则	(17)
体操教学原则	(17)
体操教学中的教育性原则	(17)
发展体能原则	(19)
体操教学中知识、技术、技能传授的 科学性原则	(20)

安全教学原则·····	(24)
三、体操技术教学内容·····	(26)
体操动作·····	(26)
基础动作·····	(27)
基本动作·····	(27)
基本技术·····	(28)
联合动作·····	(29)
成套动作·····	(30)
单个动作·····	(31)
队列队形练习·····	(32)
徒手体操·····	(33)
双人操·····	(34)
拍手操·····	(35)
徒手体操组合法·····	(36)
徒手体操运动量·····	(37)
健美操·····	(38)
轻器械体操·····	(39)
体操棍·····	(40)
实心球·····	(41)
跳绳·····	(42)
木哑铃·····	(43)
小旗·····	(44)
专门器械体操·····	(44)
肋木·····	(45)
爬绳(竿)·····	(46)
体操凳·····	(47)

器械体操·····	(48)
器械体操动作·····	(48)
静止姿势·····	(51)
用力动作·····	(52)
摆动动作·····	(53)
单杠·····	(54)
双杠·····	(55)
吊环·····	(56)
鞍马·····	(57)
平衡木·····	(58)
高低杠·····	(59)
跳跃·····	(60)
一般跳跃·····	(61)
支撑跳跃·····	(62)
助跑·····	(63)
上板·····	(64)
踏跳·····	(64)
第一腾空·····	(65)
推手·····	(66)
第二腾空·····	(66)
落地·····	(67)
技巧动作·····	(67)
艺术体操·····	(69)
 四、体操技术教学方法·····	 (71)
教学法与教学方法·····	(71)
教学方法的历史演变·····	(71)

体操技术教学方法的作用·····	(73)
体操技术教学方法的内容分类·····	(74)
教学手段·····	(75)
诱导练习·····	(76)
辅助练习·····	(77)
教学步骤·····	(78)
语言法·····	(80)
讲解·····	(80)
讲解要求·····	(80)
讲解形式·····	(81)
讲解方法·····	(81)
讲解时机和位置·····	(82)
讲述·····	(83)
叙述·····	(83)
讨论·····	(83)
口令·····	(84)
队列队形口令·····	(84)
徒手体操口令·····	(86)
提示·····	(87)
人体语言·····	(88)
手势·····	(89)
表情·····	(90)
口头评定·····	(92)
口头汇报·····	(93)
音乐伴奏·····	(93)
默诵·····	(94)
自我暗示·····	(94)

直观法	(94)
示范	(95)
正面示范	(96)
镜面示范	(96)
侧面示范	(97)
背面示范	(97)
常速示范	(97)
慢速示范	(98)
领做示范	(98)
完整示范	(99)
分解示范	(99)
重点示范	(100)
错误动作示范	(100)
正误对比示范	(101)
教具模型演示	(101)
电化演示	(102)
幻灯	(103)
电影	(103)
电视	(103)
录像	(104)
练习法	(104)
重复练习法	(105)
连续重复练习法	(106)
间歇重复练习法	(107)
变换练习法	(107)
循环练习法	(108)
测验法	(109)

综合练习法	(109)
比赛法	(110)
游戏法	(111)
分解练习法	(112)
完整练习法	(113)
保护与帮助法	(114)
保护与帮助法的作用	(115)
保护	(116)
保护与帮助法的分类	(117)
他人保护	(117)
自我保护	(119)
利用器械保护	(120)
帮助	(121)
直接帮助	(121)
助力帮助	(122)
阻力帮助	(123)
间接帮助	(123)
利用器械帮助	(124)
程序教学法	(124)
预防错误	(129)
纠正错误	(129)
集体纠正错误	(131)
个别纠正错误	(131)
相互纠正错误	(132)
选择运用教学方法的依据	(132)
 五、体操技术课组织教学	 (135)

组织教学	(135)
课堂常规	(136)
分组教学	(138)
分组轮换	(139)
教学的队形	(140)
调队	(141)
场地器械的布置和使用	(141)
集中注意力	(142)
注意的范围	(144)
注意的分配	(145)
注意的转移	(146)
准备活动	(147)
教学课准备活动的目的任务	(149)
准备活动的类型	(149)
准备活动的方式	(150)
准备活动的要求	(151)
整理活动	(153)
六、体操教学文件与考核	(155)
体操教学文件	(155)
教学计划	(155)
教学计划的内容	(156)
制定教学计划的原则	(171)
教学大纲	(171)
制定体操教学大纲的要求	(172)
教科书	(173)
编写教科书的原则	(173)

教材	(174)
编写教材的要求	(174)
教学参考书	(175)
讲稿	(175)
体操讲义	(176)
体操教学进度	(176)
制定体操教学进度的要求	(177)
体操课的类型与结构	(178)
体操课教案	(179)
编写体操教案的要求	(180)
体操教学考核的意义	(180)
考查	(181)
考试	(181)
口试	(182)
笔试	(183)
技术测试	(183)
操作演示	(184)
论文报告	(185)
体操成绩评价	(185)
体操成绩记分方法	(187)
体操成绩评定	(188)
标准化考试	(188)
七、体操资料	(190)
奥运会体操比赛	(190)
第1届奥运会体操比赛	(190)
第2届奥运会体操比赛	(191)

第3届奥运会体操比赛	(191)
第4届奥运会体操比赛	(191)
第5届奥运会体操比赛	(191)
第7届奥运会体操比赛	(192)
第8届奥运会体操比赛	(192)
第9届奥运会体操比赛	(193)
第10届奥运会体操比赛	(193)
第11届奥运会体操比赛	(194)
第14届奥运会体操比赛	(194)
第15届奥运会体操比赛	(195)
第16届奥运会体操比赛	(195)
第17届奥运会体操比赛	(196)
第18届奥运会体操比赛	(197)
第19届奥运会体操比赛	(197)
第20届奥运会体操比赛	(198)
第21届奥运会体操比赛	(198)
第22届奥运会体操比赛	(199)
第23届奥运会体操比赛	(199)
第24届奥运会体操比赛	(200)
第25届奥运会体操比赛	(200)
世界体操锦标赛	(201)
第1届世界体操锦标赛	(201)
第2届世界体操锦标赛	(201)
第3届世界体操锦标赛	(202)
第4届世界体操锦标赛	(202)
第5届世界体操锦标赛	(202)
第6届世界体操锦标赛	(202)

第7届世界体操锦标赛	(202)
第8届世界体操锦标赛	(202)
第9届世界体操锦标赛	(202)
第10届世界体操锦标赛	(203)
第11届世界体操锦标赛	(203)
第12届世界体操锦标赛	(203)
第13届世界体操锦标赛	(203)
第14届世界体操锦标赛	(204)
第15届世界体操锦标赛	(204)
第16届世界体操锦标赛	(205)
第17届世界体操锦标赛	(205)
第18届世界体操锦标赛	(206)
第19届世界体操锦标赛	(206)
第20届世界体操锦标赛	(206)
第21届世界体操锦标赛	(207)
第22届世界体操锦标赛	(208)
第23届世界体操锦标赛	(209)
第24届世界体操锦标赛	(210)
第25届世界体操锦标赛	(211)
第26届世界体操锦标赛	(212)
世界杯体操赛	(212)
第1届世界杯体操赛	(214)
第2届世界杯体操赛	(214)
第3届世界杯体操赛	(214)
第4届世界杯体操赛	(215)
第5届世界杯体操赛	(215)
第6届世界杯体操赛	(216)

第 7 届世界杯体操赛	(216)
第 8 届世界杯体操赛	(217)
亚运会体操比赛	(217)
第 7 届亚运会体操比赛	(218)
第 8 届亚运会体操比赛	(218)
第 9 届亚运会体操比赛	(218)
第 10 届亚运会体操比赛	(219)
第 11 届亚运会体操比赛	(219)
全运会体操比赛	(220)
第 1 届全运会体操比赛	(220)
第 2 届全运会体操比赛	(220)
第 3 届全运会体操比赛	(221)
第 4 届全运会体操比赛	(221)
第 5 届全运会体操比赛	(221)
第 6 届全运会体操比赛	(222)
第 7 届全运会体操比赛	(222)

一、总 论

体操教学 教学是由教师的教和学生的学所组成的一种教育过程，是实现教育目的、培养合格人才的主要途径。体操教学是教师根据体操教学计划和教学大纲的规定和要求，向学生传授体操知识、技术和技能，发展学生智力，培养学生道德品质和世界观的教育过程。通过体操全面、完整的教学活动，配合其它学科的教学，以培养学生成为社会需要的德、智、体、美全面发展的人才。

教学是教与学的双边活动，这种活动是一种有计划、有组织、有规律的教学工作，它包括了许多教学的环节（见《体操教学环节》）。体操教学有理论知识教学和技术动作教学，其中技术动作的教学时数所占比重较大。学生能力的发展，则是以理论教学为基础，以技术教学中的操作为手段来培养。

体操教学中，教师的教和学生的学，两方面不是简单的拼合在一起，而是相互联系，相互制约、互为存在的关系。教为了学，教中有学，学体现教，学中有教，都统一在共同活动中。因此，双方都要为着一个共同目的自觉积极地参与活动，缺少任何一方就不能构成教学，削弱了任何一方的积极因素，都会降低教学活动的作用。另外，教与学两方面又有区别和差异，教是教人学习知识和技术，学是学教师所教的东西，教转化到

学,学从教中转变,统一了教与学中的矛盾,使教学活动不断深化发展。

教学的对象是人,由于人的社会性和生物性特征,体操教学不仅要遵循人的认识规律,还要遵循体育教学的规律。包括动作技能形成规律,人体机能适应性规律和人体生理机能活动能力变化规律。

体操的技术动作是人为设计的运动方式,具有与人的生活习惯不同和非周期运动的特点。因此,在体操技术教学中,还要考虑人与器械的关系,数量与质量的关系,技术与心理的关系,技术与身体素质的关系等。

体操教学过程 教师根据教学目的任务和学生特点,有计划地指导学生学习掌握体操知识、技术和技能的过程。学生对体操的理论与技术是由不知到知、由不会到会、由少到多、由简易到复杂的逐步认识过程,必须遵循认识过程的规律,即感知——理解——巩固——运用。这种认识过程是一个特殊的过程,不同于一般认识事物的过程。其特点主要是:①学生的认识是在教师的领导下进行的,教师又是按教学的规定和要求,有计划地运用科学的方法引导学生的认识活动。②学生的认识,在体操的理论知识上,主要是学习前人长期积累下来的经验,即间接经验,它反映在教材之中。在体操技术上,则是在间接经验的指导下,结合学生直接的实践经验来认识、掌握。③学生对体操知识、技术的认识,还包含了智力和能力的发展,思想意识和道德品质的教育。

教学过程是由教师、学生、教学内容和教学手段(教学方法、教学场地、器材、设备等)几个基本因素构成。教师是教学过程的组织者、领导者,也是知识、技术、技能的传播者,在

教学活动中起着主导作用。学生是教学的对象、学习的主体，学生在教师的指导下，通过自己的努力，把教师传授的知识、技术和技能转化为自己的才能，学生和教师都是教学活动的重要因素。教学内容是教师教的依据，是学生学的内容，也是检查教学质量的标准。教材又是教学的依据，它是由国家根据培养人才规格的需要而精选出来的内容，要求统一，不能由教师和学生任意改变。教学手段是教学过程中的必要条件，是顺利进行教学活动的保证。上述四个因素是教学过程中缺一不可的条件，任何一个因素的质量下降，都会影响整个教学质量的降低。

体操教学任务 教师和学生根据培养目标，共同完成体操教学计划和教学大纲所规定的要求。教学任务是教师教和学生学的方向问题，是培养人才规格的问题。体操教学的基本任务有以下几方面：①培养共产主义道德品质。学校教育是根据党的教育方针培养学生成为德、智、体、美诸方面全面发展的合格人才，共产主义道德品质教育是德育的重要内容，对学生各育的培养均统一于全教育过程中，而教学是向学生进行思想政治教育的重要途径。在体操教学中，教师要教书育人，言传身教，以社会主义道德规范，教育学生为社会主义建设需要而努力学习，刻苦锻炼，关心集体，尊敬师长，文明礼貌，遵守纪律，讲卫生等，培养学生具有正确的道德思维和道德评价能力及良好的道德行为。教师要有目的地促进学生道德品质的正常发展，既是实现教育目的的需要，也是完成教学中其它任务的重要保证。②提高身体全面发展水平。这也是全面教育的任务之一。身体的全面发展即人体在形态和机能上的不断发展提高。包括培养正确的身体姿势，促进骨骼、肌肉的正常发育，形成健美的体型；增强内脏器官功能，发展身体素质水平，提高