

# 怎样备课

中小学体育教师丛书



人民体育出版社

# 怎 样 备 课

——中、小学体育教师参考书

张长江 编著

人 民 体 育 出 版 社

## 怎样备课

中、小学体育教师参考书

张长江 编著

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787 × 1092毫米 1/32 60千  $2\frac{16}{32}$ 印张

1980年11月第1版 1980年11月第1次印刷

印数：1—125,000册

统一书号：7015·1904 定价：0.22元

封面设计：张继国 责任编辑：魏雪平

## 出版说明

体育教师是否需要备课？应该怎样备课？怎样去评价教师备课的质量？为了帮助中、小学体育教师更全面、准确地认识这些问题，进一步提高教学质量，我们特请从事体育教学工作四十余年的张长江教授编写了这本小册子。希望通过这本小册子的出版，能引起体育教师对备课工作的重视和研究。

# 目 录

|                                  |      |
|----------------------------------|------|
| <b>第一章 要认真备课</b> .....           | (1)  |
| 第一节 一次教学活动的三个组成部分.....           | (1)  |
| 第二节 课前准备——集体备课和个人备课.....         | (1)  |
| <b>第二章 备课中必须考虑的问题</b> .....      | (8)  |
| 第一节 教育因素和教养因素.....               | (8)  |
| 第二节 教师的主导作用和学生的积极性.....          | (10) |
| 第三节 传授知识技能和发展身体素质.....           | (12) |
| 第四节 课时任务的确定.....                 | (13) |
| 第五节 对教材的理解和研究.....               | (15) |
| 第六节 客观条件的分析.....                 | (22) |
| <b>第三章 对教法及组织措施的研究</b> .....     | (24) |
| 第一节 完整教学法和分解教学法.....             | (24) |
| 第二节 讲解与示范的运用.....                | (25) |
| 第三节 练习中对运动量的考虑.....              | (27) |
| 第四节 一般要求与个别照顾，全面观察与重点对<br>待..... | (30) |
| 第五节 分组、并组的运用.....                | (31) |
| 第六节 提示、提问、检查.....                | (33) |
| 第七节 对一项练习要考虑教法要求上什么是主要<br>的..... | (34) |
| 第八节 保护、帮助与安全教育措施.....            | (37) |
| 第九节 对学生心理特点的考虑.....              | (38) |
| 第十节 练习中错误的预防和纠正.....             | (40) |

|            |                              |             |
|------------|------------------------------|-------------|
| 第十一节       | 加重条件或复杂化的练习和减轻条件或简单化的练习····· | (42)        |
| 第十二节       | 发挥积极分子或小组长的作用·····           | (44)        |
| 第十三节       | 研究位置变换时的合理措施·····            | (45)        |
| 第十四节       | 对“测验课”的安排·····               | (46)        |
| 第十五节       | 要善于观察教学过程中的问题·····           | (47)        |
| 第十六节       | 重视教法的活用·····                 | (50)        |
| 第十七节       | 教学手段要与教材任务一致·····            | (52)        |
| 第十八节       | 要考虑教学比赛时的教法措施·····           | (54)        |
| 第十九节       | 课前检查、课末小结及课后总结·····          | (55)        |
| 第二十节       | 考虑教师自己在教学中的作风·····           | (56)        |
| <b>第四章</b> | <b>关于编写课时计划(教案)的问题·····</b>  | <b>(59)</b> |
| 第一节        | 编写课时计划的步骤·····               | (59)        |
| 第二节        | 编写课时计划的要求·····               | (60)        |
| 第三节        | 课时计划举例·····                  | (61)        |
| 第四节        | 需要注意的问题·····                 | (72)        |

# 第一章 要认真备课

## 第一节 一次教学活动的三个组成部分

体育教学是一个复杂而又细致的工作。每一次课都应该教学、训练和教育的综合过程。这是教师面对学生进行教学活动的主要环节，但它仅仅是一次教学活动的一部分。

完整的教学活动应包括三个组成部分：

1. 课前准备——个人备课和集体备课。
2. 课堂教学——教师以学生为对象的教学活动。
3. 课后总结——教师的自我检查与评定。

只有经过了这三个阶段的实践，才算进行了全面的完整的教学工作。那种只重视课堂教学，轻视课前准备，忽视课后总结的做法，是不足取的。任何一次课堂教学如果课前没有进行认真充分的准备，课后又不进行回顾与检查，则既不能保证教学质量。又不利于教师不断提高业务水平。所以体育教师必须重视并完成这三个阶段的实践。

## 第二节 课前准备——集体备课和个人备课

教师的课前准备是一次完整教学活动的开始。教师在这一阶段所持的观点和方法，将决定着一次完整教学活动的面貌，在极大程度上，对教学任务的完成，教学工作的得失，

起着决定性的作用。只有进行细致又周全的准备才能为课堂教学创造良好的条件。

### 1. 集体备课和个人备课的关系

教师的课前准备包括个人备课过程和集体备课过程。从实践中得知，没有好的个人备课，则不会有好的集体备课，而集体备课是个人备课的补充。一般情况下，教师课前准备的工作顺序应该是先个人，后集体。

个人备课必然涉及到教师对教材的理解和体会；对教学任务的认识；对教材的运用；对教法的考虑。其中还要结合学生的具体情况，比如学生的心理生理特点等一系列主观因素和客观因素。没有周到而细致的教学设计，则教学实践可能是片面的，经验主义的，甚至是盲目的。

教师在课前准备的过程中，经过深思熟虑，完成了一次课的课时计划（教案），这就是对一次教学活动所设计的蓝图。从另一个角度来讲，课时计划的形成是教师思维活动上的一次教学实践，也就是一次教学默想。备课工作的反复进行，不断丰富完善了课时计划，从而也势必全面推动教师业务水平的提高。它既关系到教师的思想水平（观点和方法），也关系到教师的业务水平（专业知识、技术和教学能力）。

集体备课可以集思广益，互相启发，取长补短。可以把备课工作置于更广泛更全面的基础上。使参加集体备课的每一个教师在个人备课的基础上，对所要进行的教学工作得到进一步的理解和启示，有助于解决提高教学质量与教师教学水平之间的矛盾。

有时由于教学工作的需要，也可以先进行集体备课。针对某些特定问题，由集体商讨确定，然后按照统一的意见进行个人备课。例如测验课考核的标准、进行的方式、场地的



支配等问题往往需要预先有统一的布署。又如对于教学计划中安排的机动课的内容和要求，往往也需要教师预先集体研究和确定。再如有些课如游泳课需教师协同配合时，势必要先集体备课，明确分组标准及教学分工等。这些课都需先集体备课解决前提条件，然后再进行个人备课。

集体备课的重要性在于克服个人对教材理解的片面性，克服对教法运用的局限性，克服教学工作中的主观保守。有利于互相学习，以老带新；有利于互相启发，开阔思路；有利于团结协作，共同提高。

由于体育课教材安排是以一周为单位，因此，每周都要对新教材进行备课。备课工作应在旧教材进行完了，新教材实施以前进行。教师只有在基本完成了本周教学任务后，才有可能掌握教学完成情况，总结需要改进和注意的问题，因此备课时间以放在周末为宜。由于集体备课涉及全体教师的活动，所以要明确规定集体备课时间，以保证按时进行不受干扰。至于个人备课，一般的情况下，可在集体备课时间以前和个人一周教学课基本完成以后，在有充分的实践参考依据的情况下，自己进行。

## 2. 怎样进行集体备课

集体备课的组织，如条件许可时，可以分男生教学组，女生教学组；低年级组，高年级组。如教师人数不多，无条件划分小组时，也可以不分组进行。集体备课应当按时在组长或小组长领导下有计划地进行。一般可先由个别教师按照所准备的课时计划，讲述如何上好新课。其内容应包括：课时任务的确定，对教材的分析，所采取的教法措施，估计教学中的重点及难点，对运动量的安排，对场地器材的要求，以及其他注意事项等。然后其他教师对此提出意见和建议。

为了使发言教师有代表性，也可以有意识地安排青年教师或老年教师，任男生课教师或任女生课教师发言。在集体备课过程中，发言面要广，议论的问题要集中，意见要统而不死，办法应活而不乱。对问题的讨论可以有正反两方面意见，允许保留看法，不能用表决方法解决教学上的分歧。要百花齐放，通过教学实践解决存在的问题。须知一个教材可有多种教法，一种教法又有不同运用，何况教学对象，各有其不同的生理心理情况，教学中也会涉及到不同的外在条件。因此，在教学运用上不能千篇一律，而要提倡不同风格不同方法的教学。

集体备课的内容，可以有两类：

①综合性教学讨论：结合课时的任务，按照教学顺序，从开始部分到基本部分、结束部分；从教材的理解到教学方法、组织措施，全面议论，各抒己见，互相学习。重点发言的教师可得到其他教师的帮助，完善了课的准备。其他教师也在集体发言中得到了启发，丰富了头脑，同样也改进了课的准备工作的。

②专题性教学讨论：仍然可以通过指定重点发言人的方式进行。但发言要集中到预先明确的重点课题上。这种做法与前一种做法互为补充。有时讨论教学全过程，有时集中研讨某个教学中重点课题。两种方法交错进行，能更好地发挥集体备课的作用，使教师在集体备课活动中，确能有所提高。

进行专题讨论时，所提出的专题应该是有的放矢。问题的提出不能凭空推想，所提问题应是教学活动中确实存在的、需要正确解决的问题，或是属于不断提高教学质量所必须解决的关键性问题。下面对所应讨论的专题试举几例。

### 例1.如何贯彻课时任务

一般地说，课时任务应包括以下几项：①动作技术②身体素质③意志品质。在实施教材过程中，这三项任务如何贯彻，是一个重要问题。如果课时任务不能全面贯彻，势必有害于德智体全面发展的教育方针。对于如此关键性的问题，作为专题讨论确属必要，何况在教师中忽略全面贯彻课时任务的情况，并不是个别的现象。所以如此，有两种原因。其一是由于思想水平低，教师对这些任务不够重视。其二是由于业务水平低，教师面对这些任务不知所措。

### 例2.如何安排运动量

体育课的特点是通过各种身体练习来完成教学任务。而进行身体练习的关键在于恰当地安排运动量。至于教师在课堂教学中是否能做到这一点，则既有认识问题，也有技术问题。要求教师在一次课中重视运动量的安排，做到不大不小，恰如其分，确实要共同研究，从理论到实践，反复验证才行。

### 例3.有针对性地研究教法方面的问题

教法是运用教材实现课时任务的一种基本手段，是思想性和技术性很强的教学措施，在很大程度上反映着教师的业务水平和教学质量，也是教师在教学活动中最重要的基本功，需要长年累月地探讨，不断完善，积累经验。教法上的问题很多，内容广泛，可以结合教学中存在的主要问题，有针对性地进行讨论。例如下述课题：“怎样做到精讲多练”，“怎样消除教学中的不合理措施”，“怎样分析和对待中小学生的心理活动”，“怎样全面观察和重点对待”，“怎样训练和培养学生分组的组活动能力”。

从当前情况看，教法问题的讨论是培养青年教师的一项

很有价值的措施。他们显然在这方面存在很大的弱点，而这又是关系到他们能否胜任教学工作的一个要害问题。老年教师在这方面也应该不断提高，精益求精。这一专题的讨论应该长期坚持。

其他还有不少可供讨论的重点问题。如对教材的分析，对教学中重点难点问题的研究，对场地器材的布置使用等，经过酝酿，都可以分别提到日程上来。问题的认识是不断深化的。同一个问题也可以在不同时期反复讨论。

### 3. 怎样检查备课的质量

课时计划（教案）是教师个人备课工作的完整书面材料。它记载了教师对一次教学活动的构思。教师能否写出比较全面又突出重点、有完整内容的课时计划，通常是衡量备课质量的一条主要标准。课时计划应体现出以下几点：

①准确地完整地提出课时任务。它既符合学年、学期、阶段教学的总任务，又与课时教材安排的目的相一致，并且概括了教育因素和教养因素。

②对于教材有正确的理解。既了解本次课教材安排的意图和要求，又研究了教材的性质和特点。

③以课时任务为主导，结合教材，采取一系列必要的教学方法和组织措施，把课时任务落实到教材实施过程中。

④充分考虑到教学对象（学生）的具体情况、场地设备情况、教学环境、教材的连贯性等。

只有一个完善的课时计划还不够。教师还要在备课中培养训练自己的教学技巧，善于把课时计划运用到实际教学中去。而且能在上课前有一个凝想的过程，在内心教学活动中丰富课时计划、超越课时计划，正象艺术家在登台演出前，要静坐默想酝酿情绪一样，以便进入角色。

实践是检验真理的唯一标准，体育教学工作也要坚持这个原则。教师在课前准备工作中有关教学的构思，以及形成文字的课时计划，是否正确合理，统统要在教学实践中加以检验。因此，教学实践是检查备课质量最客观的标准。

## 第二章 备课中必须考虑的问题

“体育教学中的教育教养因素”、“教师的主导作用和学生的积极性”、“传授知识技能和发展身体素质”……这些问题是属于教学中的基本问题，它们对立统一在教学活动的全过程。因此教师首先必须正确认识它们各自的性质和相互的关系，以及它们在教学工作中的指导作用，方能真正做好课前准备。

### 第一节 教育因素和教养因素

进行任何一次体育教学都必须以基本任务和教学原则为指针，以促进学生的德智体全面发展为目的，妥善安排教学中的教育因素和教养因素两方面的工作。

教育因素是指培养学生的思想意志、道德品质。教养因素是指使学生获得一定的知识技能，学会某些动作技术，进行全面身体训练。在体育课中，教育因素和教养因素紧密相关，相互依存。但是教师在进行教学活动时，每每存在着这样的缺点：即重视教养因素而忽略教育因素，或是教养因素贯彻得好而教育因素贯彻得不好。不能把课中的教育因素看作是一个附加的任务。恰恰相反，教育因素应是一次课的灵魂，贯穿在一次课全部教学活动的过程中。要通过各种形式的教学措施，结合课堂的各个环节培养学生的意志品质。因

此，教育因素的贯彻，不能只是依赖于一个完全为了这个任务而提出的某一项措施。正是由于教师存在着这种看法，即把教育因素的贯彻同教养因素的贯彻割裂起来的看法，才表现出束手无策，或贯彻完成得不得力。

教育因素的贯彻，基本方法是以实带虚，要体现在具体的教学活动中。所涉及到的大约有以下几个方面。

1. 教师对于一次课的任务和要求要引起学生的共鸣，使之成为学生在课堂活动中的自我要求，从而在正确地认识学习的意义及任务要求的基础上，充分发挥主观能动性，积极地自觉地为上好体育课而努力。

2. 加强课业组织。例如：通过队列队形练习培养学生协同一致，遵守组织纪律的思想；通过对场地器材的安排使用和保管，加强对学生进行爱惜公共财物和为集体服务的教育；通过教师对课的组织工作一丝不苟和严格要求，教育学生养成办事认真、刻苦努力的良好习惯。

3. 教法措施也是贯彻教育因素的重要环节。例如采用分组练习时，要求学生加强纪律性，发扬集体主义精神，在练习中互助协作，要求小组长增强责任感等，这些都是教育因素的具体体现；又如在练习中通过加强保护帮助以及其他措施教育学生注意安全，培养学生互相关心等优良品质。

4. 竞赛活动，可增强学生团结合作、协同一致、集体荣誉感、遵守规则和纪律、胜不骄败不馁等优良品质。

5. 在课末小结中要加强表扬和进行适当的批评，帮助学生巩固学过的教材，这是体育课中贯彻教育因素的最后一个措施。

总之，思想教育不能只限于教师的讲述说教，而要在教学过程中结合教法措施和学生的各种活动表现，运用启

发、诱导、鼓励、提示以及表扬批评等方法，引导学生完成学习任务和各项要求，使学生从中受到启发锻炼和教育。

## 第二节 教师的主导作用和学生的积极性

由于教师的职责所在，有权利和义务负责落实一系列教学措施，领导学生进行教学活动，努力完成教学任务。这一工作特点说明了教师在教学活动中必须发挥主导作用。

教师的主导作用和学生的积极性，二者从根本上说是外因与内因的关系。发挥教师的主导作用正是为了强化外因对学生的影响，充分创造使内因变化的条件。只有正确发挥教师的主导作用，才能够最大限度地启发学生的自觉性，调动学生的积极性。唯有提高学生的积极性，课堂教学才能生动活泼，效果显著。

教师若想充分地发挥主导作用，应从以下几个方面努力。

1. 不断提高思想觉悟，认真学习教育方针及有关政策。

2. 认真研究学校体育工作的任务，领会教学大纲的精神实质，提高专业知识技能、教学技巧和文化素养。

3. 正确深入地体会每次课的任务，并根据教学任务以及学生的特点，教学过程的具体条件，对学生提出切合实际的要求。

4. 认真做好备课工作，充分细致地了解教材安排的精神意图，选出适当的教法措施及组织措施。

5. 在每次教学活动的全部过程中，如何发挥主导作用，应该成为教师思想中的主流，不断地有意识地进行自我检查。



6. 教学过程中,要善于指出每项练习的意义,完成动作的方法,明确努力的方向。并教育学生经常思索动作中各个环节的相互关系和正确的做法。

7. 正确选择练习手段,加强保护帮助,采用各种辅助性练习,加快掌握动作的时间。

8. 利用语言刺激。语言是直接和思维相联系的。教学过程中应经常提问,使学生有机会用语言表达自己的理解。

9. 在每次课中,教师要自始至终控制全局,影响每一个学生。但控制不等于取消学生的独立思考和练习。应经常使学生感到教师就在身边,要和学生保持直接的和间接的联系,甚至外在的联系(动作练习)和内在的联系(思想活动)。

10. 采取一些手段创造条件,促使学生在独立完成作业的条件下,积极观察分析、互相配合、互教互学、互相提问和研究。

自觉性积极性原则是教学原则之一。学生的积极性是指学生在教师的启发和教育下,运用思维能力,努力思考完成动作的方法,认真踏实地进行练习,完成课堂任务。

在教学过程中,启发学生的积极性,应该注意下列几个问题。

1. 使学生正确认识体育的重要意义,激发学生对体育的热爱,了解体育教学的阶段任务和要求。使学生加强学习责任心,端正学习态度。

2. 教学过程中要善于运用各个教学原则,如系统性、可接受性、巩固性原则等。

3. 善于使用语言刺激。教师通过有说服力的讲解提