



高等学校教材
中学体育教材教法

罗希尧 主编



HIGHER EDUCATION PRESS 高等教育出版社

高等学校教材

中学体育教材教法

罗希尧 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学体育教材教法/罗希尧主编. —北京:高等教育出版社,2001(2002重印)
ISBN 7-04-009676-5

I. 中… II. 罗… III. 体育课-教学法-中学
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 033144 号

责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔 版式设计 周顺银
责任校对 杨雪莲 责任印制 张小强

中学体育教材教法
罗希尧 主编

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街 55 号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京机工印刷厂

开 本 787×960 1/16
印 张 28.25
字 数 530 000

版 次 2001年6月第1版
印 次 2002年8月第4次印刷
定 价 23.70元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编者的话

为了帮助广大中学体育教师和高师体育系、科的学生了解中学体育教学大纲和体育教材,在教学中恰当地选用教学方法,提高教学质量,深化体育教学改革,推进素质教育,我们编写了这本《中学体育教材教法》。

在编写过程中,我们认真贯彻全国教育工作会议及《中国教育与改革发展纲要》精神,注意体现课程论、教学论、方法论的思想观念、理论和方法特征。密切联系中学体育教师的实际,结合成人、在职、师范进修的特点。

全书概括地介绍了中学体育教学大纲和教材,依据体育教学目标系统地介绍了有关的教材教法,具体内容包括体育保健基础理论知识教学;青少年身心发展及保健方法;有关田径、体操、球类、武术、游泳、滑冰与轮滑、游戏、舞蹈、民间体育以及身体素质与能力的发展等各类教材。

参加该书编写工作的有:(按姓氏笔画为序)

卜筑成(北京市海淀区教育局高级教师)、冯霞(首都体育学院硕士研究生)、朱古林(北京师范大学副教授)、肖遵生(北京31中高级教师)、陈雁飞(北京教育学院副教授)、李瑶章(北京师范大学教授)、张贯亚(北京教育学院副教授)、罗希尧(北京教育学院教授)、赵立(首都体育学院教授)、鹿崇云(北京航院附中高级教师)、康栋(北京教育学院西城分院讲师)。

该书由罗希尧任主编并统稿、定稿,李瑶章、赵立、陈雁飞任副主编。

全书由赖天澍(中国学校体育杂志社编审)、梁学成(北京市101中学特级教师)专家审定。

本书在编写过程中,参阅了兄弟院校有关教材和资料,在此一并致谢。编者的水平和经验有限,恳请读者对本书存在的缺点与错误给予批评指正。

编者

2000年9月

目 录

绪论	1
第一章 体育教学目标与教材教法实施	9
第一节 体育教学的目标	9
第二节 体育教学原则	10
第三节 体育教学方法及特点	14
第四节 课时计划(教案)	16
第二章 体育与健康基础知识课教学	22
第一节 体育与健康基础知识课的意义和内容	22
第二节 体育与健康基础知识课的教学准备工作	24
第三章 青少年身心发展及体育保健方法	29
第一节 青少年身心发展的基本特征和规律	29
第二节 青少年身心发展的体育保健特点和方法	36
第四章 田径	41
第一节 跑	42
第二节 跳跃	65
第三节 投掷	82
第五章 体操	89
第一节 队列队形	89
第二节 徒手体操	101
第三节 轻器械、专门器械与实用性体操	121
第四节 技巧(垫上运动)	135
第五节 器械体操	146
第六章 韵律体操和舞蹈	187
第一节 韵律体操	187
第二节 舞蹈	208
第七章 球类	215
第一节 篮球	215
第二节 排球	237

第三节	足球	247
第四节	乒乓球	262
第五节	手球	273
第八章	武术	283
第一节	武术基础知识和武术教学	283
第二节	武术基本功	286
第三节	长拳	293
第四节	器械	320
第五节	对练	345
第六节	太极拳	353
第九章	游泳	364
第一节	熟悉水性	364
第二节	基本技术与教学方法	367
第三节	教学指导	377
第十章	滑冰与轮滑	380
第一节	滑冰入门	380
第二节	速度滑冰	384
第三节	花样滑冰	386
第四节	轮滑	390
第五节	教学指导	394
第十一章	游戏与民间体育	396
第一节	游戏	396
第二节	民间体育	406
第十二章	一般身体素质练习与能力的发展	425
第一节	增长力量的练习与指导	425
第二节	增长耐力的练习与指导	430
第三节	增长速度的练习与指导	433
第四节	增长柔韧的练习与指导	436
第五节	增长灵敏的练习与指导	441
第六节	运动处方的制定与指导	443

绪 论

中学体育教材教法是以中学体育教材为研究对象的分科教学法,它是在总结学校体育理论与体育教学实践的基础上产生和发展起来的,对教师正确运用基础理论知识、基本技能、基本技术有积极的作用,对于学生掌握体育基础知识、基本技能、基本技术也有非常重要的作用。由于体育教学是以身体练习为基本手段,身体要承受一定的生理负荷与心理负荷,加之多在体育场馆进行,具有一定的特殊性和组织工作的复杂性。因此,教学方法在体育教学过程中也就显得更为重要。

中学体育教材教法是体育教学实践的方法,它既有一定的理论性,又有生动的实践性;它来自教学实践,又用于指导教学实践,并在实践中反复接受检验,同时不断丰富和完善。因此,对体育教材教法进行专门研究和探讨,对提高体育教学质量、深化教学改革、全面实施素质教育都具有十分重要意义。

中学体育教材教法对教师来说,既是体育教学技巧的表现,也是一种教学艺术。作为一名合格的体育教师,只有一般的体育知识和某些业务专长是不够的,还必须具有高尚的思想品德,广博的知识和熟练的运动技术技能,较强的业务工作能力 and 较高的文化素养。

一、中学体育教材教法的内容和研究对象

(一) 中学体育教材教法的内容

体育教材教法的发展和整个教育的发展紧密相关,体育教材教法现阶段的内容,主要以中学体育教学大纲为依据,按照体育与健康基础知识、田径、体操、球类、武术、游泳、滑冰、轮滑、韵律体操和舞蹈、游戏、民间体育等顺序排列。阐明教材的意义、教学任务、基本动作的教学方法和教学指导等,重点是动作方法、要点、重点与难点、教学方法、保护与帮助、易犯错误及纠正方法和教学指导等。

学生是教学的主体,他们不仅性别、年龄不同,生理、心理特点方面也不完全一样。此外,还由于教育基础、文化素养、物质条件、遗传因素及生活环境的不同,学生在身体发育、健康水平及体育基础方面也存在着个体差异。因此,体育教学要以增强全体学生的体质为出发点,就必须从生理、心理、卫生、保健等各角

度对学生作全面的了解。要了解学生的思想认识、学习态度、身体形态、机能、素质及运动能力,还要了解学生的精神、性格、兴趣和爱好,针对他们的实际情况选用相应的内容和教学方法,使之有利于全面发展学生的身体,增强学生的体质。

(二) 体育教材教法研究的对象

体育教材教法研究的对象主要是在教学中的教师、学生、教材和教学方法手段四个要素和它们在教学过程中的相互关系,以及这种关系引起的矛盾和解决这些矛盾的规律。

体育教师在体育教学过程的主导作用,主要体现在贯彻体育教学大纲、钻研体育教材并根据学生的特点通过科学的方法把知识、技术和技能传授给学生,教会他们自己学习,自己锻炼,全面发展学生的身体,向学生进行思想品德教育。因此,作为一名体育教师,首先要忠于人民的教育事业,热爱工作,热爱学生并应具有广博的知识,要掌握教育学、心理学、体育基础理论以及与体育关系密切的边缘学科的理论,并能用来指导实践。在体育技能方面,对田径、体操、球类、武术等技术,教师必须具备正确的讲解、示范能力、教学能力和训练能力。只有这样,才能做到指导学生、驾驭教材,使自己的教学水平不断提高。

学生是教育实践活动的对象和主体,调动学生的主动性,促进学生活泼、主动地学习和锻炼是教师的主要任务,也是发挥主导作用的重要内容和衡量标志。在教学中,学生的认识过程虽然是在教师指导下进行的,然而学生学习、锻炼的主动性和积极性是学习的内因,决定他们学习、掌握知识及技术技能的可能和限度。教师的教是外因,外因必须通过内因而起作用。因此,学生知识的增长,技能的形成,体质的增强,思想感情及意志品质的培养,都要通过学生自己的积极思考和实践活动才能达到。如果没有学生的主动性,教学就会失败。所以,对于教材、教法的研究和运用,必须建立在教师的主导作用和学生学习的主动性、积极性相结合的基础上。

二、中学体育教学大纲和教材

(一) 中学体育教学大纲

教学大纲是国家教育部根据教学计划,以纲要的形式编定的教学内容,是一种教学指导性文件。它明确了学校体育的目的和任务;指明了体育教学的目标和方向;规定了教材的体系、深度、广度、比重以及对教学的要求和考核标准。它是编写体育教材和进行体育教学的依据,是考核、评价体育教学质量的依据,也是教育行政部门对体育教学进行宏观管理的依据。

体育教学大纲是由国家教育部统一审定、颁布实施的。其内容对于学生形成正确的体育意识和行为习惯,培养优秀的道德品质,陶冶美的情操,增强学生

的体质,以及树立终身体育的思想都具有十分重要的意义。因此,体育教师要认真钻研体育教学大纲的内容,深刻领会体育教学大纲的精神实质,并能结合本地区、本学校的实际认真贯彻执行,做好自己的工作。

中学体育教学大纲的体例结构,主要包括说明、教材纲要、体育成绩考核(包括项目、标准和办法)和场地器材配备目录四个部分。说明部分有体育教学的目的和任务,确定体育教学内容的原则、教学内容的时数比重和各年级的教材分布、使用大纲应注意的事项。教材纲要部分是按年级分项目排列的,既有基本教材,又有选用教材,既包括体育与卫生保健基础知识内容,又有实际部分内容。体育课成绩考核部分有成绩考核的意义和依据,考核办法、结构考核内容及评分标准、学期和学年成绩的计算、百分制与四级制的核算办法、关于免考和补考的规定、考核的标准与规则尽可能与《国家体育锻炼标准》的测验相一致。修改考核项目、标准的权限、评分标准等。

(二) 中学体育教材

中学体育教材是依据大纲内容而编写的,是体育教学的内容,也是完成教学任务的主要依据。

中学体育教材在贯彻统一性与灵活性相结合原则的基础上,把教材划分为基本部分和选用部分。基本部分进一步分为体育与卫生保健基础知识和体育运动实践部分。选用部分的教材可结合本地区和学校的情况,选用地区性或具有民族特点的乡土教材。

教材内容的排列有直线排列、螺旋排列和混合排列三种方式。直线排列是按照由易到难、由简到繁、循序渐进的原则,按年级顺序排列,如体育基础知识内容各年级均不相同。螺旋排列是同一教材内容在各年级反复出现,逐步提高要求,如跑、跳跃、投掷等内容的排列。混合排列是上述两种方式的综合,如武术,从阶段来看是螺旋式排列,从整体上又是直线排列。

大纲中确定的各项教材内容的意义和具体要求,详见各项教材教法章节。

现在可选择的体育项目越来越多,在规定的教学时数内,不可能包罗万象。因此,教学大纲在基本保留传统内容的基础上,适当增加其他内容,并对某些教材内容的起止点做适应的调整,尽可能使一个年级的教材内容比较精练、集中。但教材的取舍和起止点,对选用教材一般不受限制。

各年级的教学时数比重有一定的灵活范围,使各年级教材内容的搭配更具有灵活性和可行性。教师可以根据学生实际情况有选择地使用,教材和辅助教材。

三、关于教学方法

教学方法是教师和学生为了实现教学目标,完成教学任务所采用的方式与手段的总称。

教学方法应该包括教师教的方法和学生学的方法。应该说教授法必须依据学习法,否则便会因缺乏针对性和可行性而不能有效的达到预期的目标。

教学方法具有多样性、发展性、综合性和可补性的特点。教学方法受教育目的、教育内容、学生认知规律以及教学理论等因素的制约。影响教学方法发展因素的多样性决定了教学方法的多样。不同的教学方法对于同样的教学内容和教学目标,可以取得同样的教学效果,这便是教学方法的可补性特点。该特点要求对教学方法使用不能绝对化。

教学方法的作用在于完成教学任务、实现教学目标和提高教学质量。同样的教学内容由不同的教师教其效果差异很大的原因,除了教师的知识水平和教学态度外,关键就是教法问题。许多教师在教学中取得的突出成就,大都受益于他们对教学方法的创造性运用。“教学有法,但无定法,贵在得法,创造新法”。因此,研究、探讨、实验教学方法是当前进行深化教育改革,全面实施素质教育的重要课题。

教学方法的分类以学生认识活动的不同形态为分类依据,一般可分为以下三类:

(一) 语言教学法

语言教学法是以语言为主的教学方法,是以口头语言和书面语言为重要认识媒体的教学方法。

1. 讲述、讲解法

讲述是对中学教材中体育与卫生保健理论知识作系统的讲解。讲解是对技术动作和形成的概念、原理、规律等进行解释和说明。这种方法的优点是能使学生在短时间内获得大量系统的科学知识。教师合乎逻辑的讲授,善于设疑、解疑,以及教师生动的语言,有助于使学生明确技术概念,发展学生智能;也有助于对学生进行思想教育。运用语言法,教师也容易控制教学过程。因此,在运用语言法时,一要科学地组织教材,突出重点,抓住难点,原理清晰,层次分明,使讲授能激起学生的积极思考;二要注意使教学语言准确、精练、形象、生动,能吸引学生认真听课,主动学习;三是注意指导学生听课,有思考的练习。

2. 谈话法

谈话法也叫问答法,是教师根据学生已有的知识、经验提出问题,引导学生独立思考,通过师生问答的方式进行谈话的方法。其又分为启发谈话法和复习

谈话法两种。

运用谈话法进行教学,师生之间的信息交流是双向的。学生获得的知识不是由教师直接提供的,而是学生把发现的问题经过自己思考加以重新组织,实现由已知到未知的转变,获得新知识、新启迪。谈话法的效果主要取决于教师的教学艺术水平,取决于教师所提问题的内容和方式。因此,教师要事先对提问做好充分的准备;所提问题要明确、具体、难易适度;问题要有启发性,形式要多样;提问要面向全体学生,使每个学生都有对话交谈的机会;提出问题之后,要给学生一定的思考时间,然后再指定某个学生具体回答,并对学生的回答及时给予鼓励和评价;谈话结束时,师生要进行小结,使学生获得系统、概括的有关体育卫生保健理论知识。

3. 讨论法

讨论法是在教师的指导下,学生围绕着某一中心问题发表自己的看法,进行相互启发、学习的一种教学方法。也是在职进修的一种好方法。它的优点,一是在讨论中学生处于主动地位,能很好的发挥学生的主动性和积极性;二是发言的内容可不受教材的限制,利于发挥学生的独立思考和创造精神;三是集体成员之间进行的信息交流,学生可在听取不同发言时进行比较,相互取长补短,共同提高;四是利于提高学生的口头表达能力,容易促进学生灵活运用知识和提高分析问题、解决问题的能力。但学生在讨论中获得的知识、经验一般是零碎的、不精确的,讨论法常常要结合讲授、谈话等方法的运用,要加强教师的指导,并且要求学生有一定的基础和一定的理解与思考能力。

4. 读书指导法

读书指导法是教师指定学生通过阅读教科书、参考书、资料文献,独立地获取知识、总结经验、培养自学能力的方法。这一方法在成人高校,进行师资培训中很重要,也是体现自学为主的较好方式。它包括指导学生阅读教科书、指导学生复习、使用参考书和工具书等。在教学过程中,学生对书本的学习需要他们自己阅读和领会,因此使学员掌握读书方法,培养他们阅读能力和习惯是十分必要的。

(二) 直观法

以直观为主的教学方法,一般称为直观法。这是教师用一定的方式和手段,使学生借助感官获得感性认识,为学生形成概念、领会与掌握理性知识创造条件,使其形成正确认识,并培养学生观察力的一类学习方法,常用的有示范法、观摩法等。

1. 示范法

示范法是教师向学生展示身体练习或直观教具,或向学生做示范,充分利用学生的感官,使学生通过观察获得知识或动作表象的一种方法。它包括教师或

学生的动作示范、图片、图表、挂图和模型的演示、幻灯、录音、录像、教学电影以及电脑等多种媒体的演示等。这种方法,一方面能使 学生获得丰富的感性材料,加深对动作的印象;另一方面可以激发学生的学习兴趣,培养学生的观察力,增强学生对所学知识的理解、记忆。

采用示范法应注意:示范前,教师要有明确的目的,作好充分的准备,以保证示范的效果。示范时,选好位置和方向,尽量使每个学生都能观察到示范对象及示范过程;要引导学生观察示范对象的主要特征和动作方法;要启发学生边观察边思考,把感知和理解结合起来,使学生掌握全面、正确的知识;把示范与讲解结合起来,采用教具的演示时要注意时机和效果。

2. 观摩法

观摩法是教师根据教学任务,组织学生到学校观摩体育教学和课外体育活动。这利于开阔学生视野,使学生在实践中得到生动实际的教育。

观摩法可分为三种:一是准备性观摩,一般在讲新授课之前进行,为学生学习新教材提供感性知识。二是行进性观摩,一般在学习的过程中进行,边讲边看,把理论与实际联系起来。三是总结性观摩,一般在讲完新课后进行,以验证、巩固、加深所学的知识。

组织观摩要有明确的目的。观摩前要选择好对象、时间、地点。制定计划,观摩时要引导学生细心观摩主要内容,引导学生搜集材料并作好记录,观摩后要指导学生进行讨论,做好小结,写好报告。

(三) 实践教学法

1. 练习法

练习法是学生在教师指导下,对所学技术动作,反复练习,多次重复以巩固与运用所学知识,掌握体育技术,提高身体素质和各项运动能力的方法。练习是学生学习过程中的一种重要的实践活动。一般要在掌握特定知识即明确体育技术概念后运用。这对学生牢固地掌握知识,形成熟练的技术技能,培养顽强的意志品质,养成锻炼身体的习惯都有重要意义。练习法中又分为重复练习法、变换练习法和循环练习法多种(学校体育学中专有论述)。

运用练习法要注意:

- (1) 使学生明确练习的目的,要求并在有关理论指导下练习;
- (2) 指导学生掌握正确的练习方法;
- (3) 运动负荷与练习密度要合理,符合学生的年龄特征和心理特点;
- (4) 练习方式要多样,注意坚持经常和贯彻循序渐进的原则;
- (5) 及时检查和评定练习质量,使学生了解情况,并及时纠正练习中的错误动作。

2. 实习作业法

实习作业法是教师根据体育教育专业教学计划和大纲的要求,组织学生在校内或校外进行实际操作,把书本知识运用于实际工作中的方法。这种方法有利于培养学生综合运用本专业知识和从事实际工作的能力,有利于培养学生的独立性和创造性,对于教学中理论联系实际具有重要意义。

运用这种方法应注意:

- (1) 根据教学计划和教学大纲的规定、要求组织实习作业;
- (2) 以学习相应的理论为指导进行;
- (3) 加强实习作业的组织、指导和管理,并及时评阅学生的实习作业。

四、中学体育教材教法的任务和要求

(一) 中学体育教材教法的任务

中学体育教材教法是研究如何掌握体育教材内容、教学方法,用系统论和方法论探讨改革方法,从而不断提高教学质量和教学水平。教学任务是:

1. 使学生正确理解学校体育在教育和国民体育中的地位与作用,明确学校体育的目的、任务及其重要意义;贯彻体育教学大纲,科学地选择教学内容和方法,合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识,激发全体学生锻炼身体的自觉性和积极性。

2. 努力钻研体育教学大纲和教材内容,熟练地掌握体育与卫生保健的基础知识、基本技能和基本技术,合理地运用教学方法和组织方法。

3. 根据学生具有在职性、师范性和成人性的特点,在加强教育理论和基础理论讲授的同时,应注意加强语言表达、动作示范、文字表述,教学组织、自学和科研等方面能力的培养,并提高学生在掌握技能过程中对各种矛盾与困难的分析能力和灵活运用教法的能力。

(二) 教学建议与要求

学习与研究中学体育教材教法,应根据本学科的性质、任务以及在职体育教师的特点。由于在职教师具有一定的实践工作经验,又担任繁重的工作。因此要处理好理论与实际、知识与能力、工作与学习、继承与发展、改革与创新等关系,本着教学有法,但无定法,贵在得法,创造新法的精神,学习和研究中学体育教材教法,以提高广大学生的创新精神和实践能力。

具体教学建议与要求有以下几方面:

1. 理论密切联系实际,是提高学生创新精神和实践能力的主要途径。中学体育教材教法的课程教学应认真贯彻理论与实践相结合的原则,密切联系中学生、场地、器材等客观实际,钻研教材,研究和改进教法,不断提高教学质量。理论与实际的结合,也就是把书本知识与学生实际经验相结合,从各地区中学场地

器材条件和学生的实际出发,根据在职教师特点,本课程可采用:

- (1) 组织教学观摩、学习、交流教材教法经验;
- (2) 开展专题或专项教材教法的研讨,以及教法作业的研究;
- (3) 加强实际作业和实习、见习工作,探讨实验新的教学方法。

2. 学习中学体育教材教法,主要是帮助学生尽快学习和掌握各类体育教材的基础知识、基本技术和技能,确定教学任务,明确教材的重点和难点,熟练地掌握基本教学步骤、保护帮助方法及易犯错误与纠正方法,并运用这些知识、方法指导工作实践。因此,要求学生能紧密联系教学实际,观察问题、分析问题和研究解决教法中的各种问题,以提高实际工作能力。

3. 加强教材的学习和教法的研究,提倡讨论、座谈式的教学。

在本学科的教学过程中可广泛采用讨论式和座谈式的教学方式。这样可以调动学生学习的主动性和创造性,并能集思广益,取长补短,集大家智慧和经验,丰富教学方法,进一步认识和掌握学校体育工作的规律性,同时也能启发和提高广大学生独立思考、创新精神以及分析问题、解决问题的能力。

4. 为了实现上述教学任务,本课程的教学方法要充分体现在本学科的特点,讲授与自学要密切结合,根据各地区的不同情况,还可辅以电视、广播、函授以及电脑网络等方式。

上述各项任务和要求,要针对在职教师的特点和自学要求,并结合他们已有的知识、经验,充分调动他们的积极性,采取课内与课外相结合,理论与实践相结合等各种途径来实现。

第一章 体育教学目标与 教材教法实施

内容提要：

本章节主要介绍中学体育教学的目标、原则、方法和中学体育教学的特点，重点阐述了课时计划的形式、种类及设计课时计划的注意事项，为学生进一步设计好课时计划提供依据。

第一节 体育教学的目标

体育教学目标是体育教学要达到的标准。在学校体育领域内，一般认为，可以用体育教学目标的概念代替体育教学任务的概念。我国对体育教学目标的表述主要反映在体育教学大纲和教科书中。这些表述依不同的版本而异。国家教委制订的九年义务教育全日制初级中学体育教学大纲规定：“初中体育教学的基本任务是，全面锻炼学生的身体，学习基础知识、掌握基本技术和发展基本能力，向学生进行思想品德教育。”国家教委 1997 年制订的全日制普通高级中学体育教学大纲规定：“教学目的是：全面锻炼学生身体，增进学生身心健康；掌握体育的基础知识、基本技能、提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础；培养学生良好的思想品德，陶冶学生的情操。”

以上大纲对体育教学目标还做了进一步描述性的解释。例如，国家教委于 1997 年制订的全日制普通高级中学体育教学大纲对“全面锻炼学生身体，增进学生身心健康”的描述性解释是：“在初中体育教学的基础上，进一步提高学生的身体机能、身体素质、基本运动能力和适应能力，促进学生身心全面发展。”该大纲对“掌握体育的基础知识、基本技能、提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础”的描述性解释是：“使学生进一步获得体育、保健的基础理论知识；掌握从事体育锻炼、体育娱乐、卫生保健和其他社会体育活动的必要技术、技能与

方法;增强学生的体育、保健意识,进一步培养学生的体育兴趣、爱好和习惯,提高学生的体育保健能力。”大纲对“培养学生良好的思想品德,陶冶学生的情操”的描述性的解释是:“对学生进行爱国主义、社会主义、集体主义的教育,提高学生积极参加体育锻炼的社会责任感,培养学生的组织纪律性;发展学生的个性,培养学生的竞争意识、创新、合作和应变能力,以及自立自强、坚毅勇敢、顽强拼搏和开拓进取的精神;培养学生分辨是非的能力和文明行为,使学生建立健康的审美观念,具有一定的审美能力。”

第二节 体育教学原则

体育教学原则是对体育教学的基本要求,它是体育教师长期教学经验的总结和概括。深刻理解和贯彻体育教学原则,对完成体育教学的目标,选择教材和教法具有重要的意义。

一、自觉性和积极性原则

自觉性和积极性原则是指,为使学生明确教学的任务,积极地学习体育知识、技术和技能,培养学生学习的主动精神和创造力,对教师和学生提出的基本要求。

确定自觉性和积极性原则的理论依据有两个方面。首先,它是根据我国素质教育的基本理论;其次,是体育教学的特点。体育教学是教师的主导作用与学生的主体作用,即“教”与“学”的双边活动。学生是能动的、丰富的个体,学生的自觉性与表现出来的积极性对吸收教学信息有决定性的作用。在体育教学中,教师的主导作用要落在学生这个主体上,教学所追求的目标和结果要落在学生身上。因此,只有体育教师的主导作用与学生的自觉性和积极性有机地结合,才能取得良好的教学效果。这里的积极性和自觉性是紧密联系的,高度的积极性来源于高度的自觉性,自觉性是源,积极性是泉。

学生的自觉性和积极性反映在各个方面。例如,学生对教师所选择的教材教法的主动理解,自觉与积极的学习态度,创造性地按照教师的要求反复地做练习,及时反馈教学的意见和要求,良好的运动体验,以及有意识地在日常的锻炼中运用所学过的知识和已经掌握的技能。

二、从实际出发原则

从实际出发原则是要求体育教学的内容、组织教法和运动负荷的安排等,都要符合学生的年龄、性别、体育基础、体质状况,以及学校的场地、体育器材设备、季节气候、班级人数等实际情况。

从实际出发实际上就是从学生的主体条件和客观教学条件两个方面出发去解决教学中存在的问题。例如,在体育教学中,教材的选择与教法的运用一定要因学生的主体条件和客观教学条件而定。有经验的体育教师一般认为,对于教法,只存在着符合实际的“较好”的教法,不存在一成不变的“最好”的教法。

三、全面发展原则

全面发展原则是指在体育教学的过程中,要求教材内容的选择和安排要全面多样,使学生身体的各个部位、系统器官的机能、各种身体素质和基本活动能力都得到发展。

人体是在大脑皮层统一调节下的完整统一的有机体。人体各器官系统的机能、各种身体素质和基本活动能力之间都是互相联系、互相制约、互相促进的,某一方面的发展,都会影响其他方面的发展与提高。青少年是人体生长发育的黄金的时期,由于人体生长发育的可塑性和不可逆性,片面和畸形的体育教育将对学生的身体产生无可挽回的损失。因此,在体育教学中应选择多种多样性质的教材,采用多种有效的教学方法和手段,以利于学生的全面锻炼,促进其身体各个系统器官机能的协调发展,养成正确的身体姿势,使学生的身体得到全面的发展。

从素质教育的角度出发,全面发展不仅包括身体的发展,还应包括心理,特别是学生个性的发展。体育教学中教材的选择与处理,教材文化内涵的发掘,相应教学方法的选取等都不应该停留在技术与体能的层面上,而是应向更深、更广的方向发展,教师的相对学生的、独特的教学方式就显得更加重要。

四、合理安排运动负荷的原则

合理安排运动负荷的原则是指在体育教学过程中,为有效增强学生体质,根据教学的目标、教材的特点、学生的实际水平和教学条件,在合理安排学年、学期、每次课和课中每项教材的运动负荷方面对教学提出的基本要求。

合理安排运动负荷的理论依据,是运动生理学上疲劳和恢复以及超量恢复