

G623.8/9



# 小学 体育教材教法

山东教育出版社

# 小学体育教材教法

鲁 魁 杜凤林

山东教育出版社

一九八五年·济南

# 小学体育教材教法

鲁 魁 杜凤林

\*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东人民印刷厂印刷

\*

787×1092毫米32开本 7.5印张 157千字

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数 1—4,540

书号 7275·374 定价 1.05 元

## 前 言

为了加强对小学体育教学的研究，帮助广大体育教师不断改进教学方法，提高教学质量，我们根据教育部制定的现行《小学体育教学大纲》编写了这本《小学体育教材教法》，以供在教学中参考。

本书理论联系实际，提出了每项教材的教学任务、重点、难点、教法步骤、易犯错误与纠正方法及教学建议，并围绕着基本教材，增加了选用教材的具体内容，介绍了多样化的教学手段与教学方法，力图使小学体育教学科学化、形象化、多样化，以便于教师选择使用。

在编写过程中，参阅、引用了高师体育教材、小学体育教材和《中小学体育手册》等有关资料，曾得到许多小学体育老师的支持和帮助，并由宋敏同志绘制了插图，在此一并致以深切的谢意。由于我们对于小学体育教学大纲钻研不深，水平有限，加之时间仓促，书中不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

一九八五年十月

# 目 录

<b>第一章 体育教学方法</b> .....	1
一、什么是体育教学方法.....	1
二、语言法.....	2
三、直观法.....	3
四、练习法.....	5
五、预防和纠正错误法.....	12
六、动作教学各阶段的教法特点.....	13
<b>第二章 基本教材分析和教法步骤</b> .....	17
一、队列和体操队形.....	17
二、走和跑.....	26
三、跳跃.....	63
四、投掷.....	90
五、基本体操.....	107
六、技巧.....	110
七、支撑跳跃.....	131
八、低单杠.....	139
九、武术.....	146
十、游戏.....	151
十一、室内体育教学.....	170
<b>第三章 选用教材分析和教法步骤</b> .....	176
一、小足球.....	176

二、跳绳 .....	194
三、扔砂袋 .....	203
四、小皮球 .....	210
<b>第四章 教学效果检查、考核与评定 .....</b>	<b>216</b>
一、体育课教学效果的检查与评定 .....	216
二、学生体育课成绩的考核和评定 .....	226

# 第一章 体育教学方法

## 一、什么是体育教学方法

体育教学方法是指在体育教学过程中完成教学任务的途径或手段。

体育教学是一项极其复杂而细致的工作。要达到预期的目的，完成教学任务，必须讲究教学的方法。实践证明，教学效果好，学生的知识、技能提高快，往往和教师善于运用正确的教学方法有密切的联系。所以，体育教师必须重视教学方法的运用和研究，以不断提高教学艺术，获得理想的教学效果。

体育教学方法，包括传授体育理论知识的方法；进行技能、技术教学的方法；身体练习的教学方法以及教学过程中思想政治教育的方法。教学方法是根据教学任务、教材特点、学生的实际、作业条件以及运动技能形成的规律来确定的。教学方法的选择，必须有利于知识、技能、技术的掌握和巩固，有效地促进身体的发育，增进健康，增强体质。在小学体育实践课教学中，常采用的教学方法有：语言法、直观法、练习法（完整练习法、分段练习法、重复练习法、变换练习法、综合练习法、游戏法和比赛法）、预防和纠正错误法等。

## 二、语言法

语言法（又称讲授法、讲解法）是指在体育教学中，运用各种形式的语言，指导学生掌握学习内容、进行练习的一种方法。

正确地使用语言，对顺利地完成任务有重要意义。它能使学生明确学习任务，端正学习态度；能启发学生积极思维，加深对教材的理解，从而促进体育学习的积极性。

在体育教学中，运用语言法的形式有：讲解、口令和指示、口头评定成绩、口头汇报等。

### （一）讲解

讲解是指教师用语言向学生说明教学任务，说明动作名称、作用、要领、做法及要求等，以指导学生掌握动作技术、技能及进行练习的方法。

在教学中对讲解的要求：

1. 讲授的内容要具有科学性和思想性，讲解的目的要明确，要有教育意义。
2. 讲解的内容要正确，要以学生能理解为原则。
3. 讲解要通俗易懂、精练扼要。用词确切，口齿清楚，表达生动形象。
4. 讲解要富有启发性。通过讲解启发学生积极思维，使学生把看、听、想、练有机地结合起来。
5. 要注意讲解的时机和效果。学生正在做练习时，教师背向学生时，以及调动队伍时，一般不进行讲解。



## （二）口令和指示

口令和指示是用最简洁的语言，以命令的方式来进行的一种语言形式，是有效地指挥学生活动的一种方法。如队伍的调动、队形的变换、队列练习、基本体操的进行以及完成动作时的某些要求（如“抬头”、“挺胸”、“用力”）等，都要运用相应的口令和指示。

## （三）口头评定

口头评定，是在教学过程中按一定标准，口头给学生评定成绩的方法。在口头评定成绩的同时，应适当指出不足之处，当场纠正动作的错误，指出今后努力的方向。教师及时地给予口头评定成绩，对激发学生学习兴趣与积极性，提高教学质量，都有一定作用。

## （四）口头汇报

口头汇报是教师要求学生根据教学的内容、要求和自己的体验，简明扼要地说明自己对教学内容和练习的意见。这是教师了解教学效果的一种方法，它可以加深学生对教学内容的理解和掌握，也是学生自我检查和自我监督的一种方法。教师在教学中，根据实际情况，适当而巧妙地组织学生口头汇报，乃是获得良好教学效果的重要一环。

## 三、直观法

直观法是指在体育教学中，借助视觉、听觉、肌肉本体

感觉等感觉器官来感知动作的一种常用的教学方法。它有助于学生了解动作形象、结构、要领、完成方法以及时间和空间的关系。

体育教学中常用的直观法主要有：动作的示范、教具和模型的演示、电影和电视录像等。

### （一）动作示范

动作示范是体育教学中常用的一种直观方法。它是教师（或所指定的学生）以具体动作为范例，使学生了解所要学习的动作形象、结构、要领和练习方法。正确的示范，不仅可以使学生建立正确的动作表象，还可以提高学生的学习兴趣，激发学生学习的积极性。

教学中对示范的要求：

1. 示范要有明确的目的。教师每次示范都应明确所要解决的问题。

2. 示范动作要正确。教师的示范动作应是学生的典范，力求做到准确、熟练、轻松、优美，使学生一开始就对动作建立一个正确、完美的形象。

3. 要注意示范的位置和方向。示范的位置，要根据动作的性质、学生的队形以及安全的要求等因素来决定。

4. 示范与讲解应结合运用，使直观与思维相结合，让学生明确看什么、怎样看，怎样是正确的、怎样是错误的。结合的方式，可随练习内容、对象水平等的不同而灵活掌握。

### （二）教具和模型的演示

教具和模型的演示，是通过挂图、图表、照片、模型等

直观教具所进行的一种直观教学法。通过人体模型的演示，有助于学生建立正确的动作形象和了解动作的技术要领，并容易使学生了解动作的各个阶段和整个过程。

### （三）助力和阻力

助力和阻力是借助外力的帮助和对抗力的阻力，使学生通过触觉和肌肉的本体感觉，直接体会动作的要领，辨别空间与时间的关系及其对身体的影响，从而形成完整正确的概念。运用这种方法时，可以徒手，也可以借助某些教具。它在教学过程中，特别是在掌握与改进技术与技能的过程中，具有一定作用。

### （四）电影和电视录像

电影和电视录像是现代化的教学手段，它的特点是生动形象、感染力强。能引起学生的学习兴趣，有助于学生明确动作的进程，促进学习的积极性。

## 四、练习法

练习法是指根据教学任务，有目的地反复做某一动作的方法。

在体育教学中，进行反复练习是掌握、改进动作技术、形成动作技能的基本方法，它对促进身体的发育、发展及提高其机能能力，发展身体素质，增强体质，以及培养勇敢、顽强、坚毅和集体主义精神等优良品质都有重要意义。

体育教学中，练习法分为完整练习法、分段练习法、重

复练习法、变换练习法、综合练习法以及游戏法和竞赛法等。

### (一) 完整练习法

完整练习法是指从动作的开始到结束,不分部分和段落,完整地进行练习的方法。其优点是便于学生完整地掌握动作,不致破坏动作的结构和割裂动作各部分或动作之间的内在联系。不足之处是不易很快地掌握动作中较为困难的要素和环节。

完整法一般是在动作比较简单,或者动作虽然比较复杂,但如分成几个部分显然会破坏动作结构时采用。

对于不同动作,运用完整法时,可采用下列方法:

1. 在教简单的、容易掌握的动作时,教师在讲解示范后,就可以让学生完整地学习动作。

2. 在教复杂、较难的动作时,可以突出重点,先解决技术基础部分(动作的基本环节部分),然后再去解决技术细节(细节技术)部分。

3. 简化或降低动作练习的要求。如跑可缩短跑的距离和速度;跳高可降低高度;投掷可减轻器材的重量。

4. 广泛采用各种专门性或诱导性练习,发展相应的肌肉群及其协调配合能力,体会动作的要领。

### (二) 分段练习法

分段练习法(又称分解练习法)是指把完整的动作,合理地分成几个部分或几段,然后按段逐次地进行练习的方法。其优点是可以简化教学过程,有利于加强动作困难部分的学习,缩短教学时间,并能提高学生学习的信心,使其能更快

地掌握动作。但如运用不当，则易割裂动作，破坏动作的结构，影响正确动作技术的形成。

分段法一般是在动作较复杂、可分段而用完整法学习又不易掌握动作的情况下，或动作的某部分需要较细致地练习时采用。通常有下列几种形式：

1. 单纯分段法。把所教的内容分成若干部分，先将各部分一一学习掌握后，再综合各部分进行完整学习。

2. 递进分段法。即先教第一部分，再教第二部分；然后一、二两部分联合起来教学，学生学会后，再教第三部分。三部分都学会了，再联合一、二、三部分进行学习。如此递进式地进行教学，直至完整地掌握动作。

3. 顺进分段法。先教第一部分，学会后，再加教第二部分。第一、二部分都学会后，再加教第三部分。如此直接前进，直至完整学会为止。

4. 逆进分段法。此法与顺进分段法相反，先学最后一部分，逐次增加学到最前一部分，最后完整掌握。

运用分段法应注意以下几点：

1. 划分动作各部分（段）时，应考虑到它们之间的有机联系，使部分（段）的划分不致改变动作的结构。

2. 使学生明确所划分的部分（段）在完整动作中的位置。

3. 要与完整法结合运用。运用分段法是为了完整地掌握动作，因此，分段教学时间不宜过长，应与完整法结合运用。

### （三）重复练习法

重复练习法是指不改变动作结构，在相对固定的条件下，

根据完成动作的基本要求进行反复练习的方法。如以固定的速度，按规定的距离重复跑；以同一姿势多次举同一重量的器械；在一定高度上用同一过杆姿势反复进行跳高练习等。重复练习法是掌握和巩固动作技术、技能的重要方法，也是保持和提高机体工作能力，发展身体，增强体质的必要手段之一。

在掌握技术动作、技能和发展身体素质时，通常都采用重复练习法。重复练习法又可分为连续重复练习法和间歇重复练习法两种。

连续重复练习法是指没有间歇、连续不断地重复练习。这种方法常用于发展耐力素质，最普通的是等速的连续重复练习。间歇重复练习法是指重复练习间有相对固定的间歇，间歇时间的长短，取决于教学任务的要求和学生的特点。

#### **（四）变换练习法**

变换练习法是指在变化的条件下进行练习的方法。它的主要特点是改变练习对机体所起作用的某些因素。在体育教学实践中，可采用各种不同的变换方式。如变换动作技术的某些要素（速度、幅度、速率等），变换动作的形式、动作的组合、练习的环境、器械的高度以及所用的器材的重量等。

#### **（五）综合练习法**

综合练习法是指上述各种练习法在体育教学的实践中结合起来运用所组成的各种练习的方法。综合练习法能更灵活地调节运动负荷与休息，更有效地服务于练习的内容和要求。

综合练习法主要有循环练习法和各种练习法的组合运用两种。

### 1. 循环练习法。

循环练习法是根据教学要求，选择若干练习或动作，分设若干作业点（站），要求学生在每一个作业点上完成规定的练习内容和任务，做完一轮练习后再重复下一轮练习，这种循环往复地进行练习的方法，就是循环练习法。

循环练习法的最大特点，是能有效地增大练习密度和运动负荷。由于采用的练习一般都是学生已经掌握的、简单易行的，又由于它是轮流交替练习的内容，下一练习是在上一练习负荷的基础上进行的，这就使这种练习法既有利于激发学生的练习兴趣，不易感到疲劳，又能使学生承受较大的运动负荷。循环练习法主要用来发展身体和机体的机能能力，也可用来巩固提高某项主要教材的技术。这种方法可用流水作业形式进行，也可用分组轮换的形式进行；可以连续进行练习，也可以间歇地进行练习。教师应善于根据教学任务和具体情况，灵活地加以运用。

### 2. 各种练习法的组合运用。

在教学实践中，根据不同的教学任务和教学内容，可采用对各个练习法的不同组合，制订出很多综合练习的方案，以不断提高教学的效果，更好地完成教学任务。

运用上述综合练习法时应注意以下几点：

1. 应从教学任务出发运用不同的综合练习法，每次练习应有明确的目的和要求。

2. 采用不同综合练习法时，对练习的重复次数、间隔时间、完成每次练习的强度（如时间、高度、器械重量等）应

恰当规定。

3. 当动作技术、技能掌握到一定程度时,可采用各种变换练习法进行练习,以利于进一步巩固提高。

4. 采用循环练习法时,作业点(站)的多少,各作业点(站)的练习内容、次数、间歇时间,以及循环的次数等,都应根据教学任务和学生特点进行科学的设计。

## (六) 游戏法

游戏法是指以游戏的方式组织学生进行练习的方法。它是重要而有效的体育教学方法之一。游戏法对于调动学生学习的积极性,对于提高学生掌握和运用体育知识、技术和技能的能力,对培养学生的组织纪律性、集体主义精神,以及勇敢、顽强等意志品质,都有显著作用。

游戏教材是解决小学低年级教学任务的主要手段。教师应根据不同年级的教学任务及各类游戏教材的特点,使有的游戏教材作为基本教材出现,有的作为准备活动或结束活动的内容,也可以配合田径、体操、球类等基本教材选用游戏的方式进行。

运用游戏法时应注意以下几点:

1. 采用游戏法时,应按教学的意图和计划,赋予游戏以一定的形象内容。所选择的练习内容应注意和日常生活某些实用活动相结合,使之包括跑、跳、投、攀、爬等各种活动动作,以全面发展学生的身体素质。

2. 游戏具有竞赛性,容易使学生激动、兴奋,容易表现出个人的道德意志品质,因此,教师应及时进行思想教育。要做好游戏的组织工作,分组合理,规则明确,裁判公正,



及时宣布成绩。

3. 在游戏中除教育学生遵守规则外,还应鼓励学生充分发挥自己的独立性、创造性,根据瞬息变化的情况,巧妙运用各种活动方式来完成游戏的任务。

4. 游戏的时间、次数、要求,应根据学生的身体情况做合理安排,不要因学生情绪高涨而任意增加次数。

### (七) 竞赛法

竞赛法是指在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。它能有效地发展学生的身体,促使学生在复杂的比赛条件下,提高合理运用动作技术、技能的能力,培养坚毅、勇敢、顽强、集体主义精神等优良品质。

体育教学中采用比赛的形式是多种多样的。有游戏比赛、教学比赛或专门组织的测验比赛;还有个人与个人的、小组与小组的比赛;按教学的具体任务和动作的性质可以比快、比高、比远,也可比完成动作的质量或比教学的组织纪律性等,只有根据教学的任务、教材的性质、对象特点和具体条件,正确灵活地运用各种比赛形式和方法,并在比赛过程中切实贯彻教学要求,才能达到良好的效果。

竞赛法通常是学生已较熟练地掌握了动作的情况下运用。运用时要明确比赛规则,如分队比赛时,各队实力应大体相等,比赛中应及时给予公正的评定。

由于比赛是在激烈的情况下进行的,学生情绪高,运动量大。身体弱的学生往往同其他学生一样受情绪支配,当时不感到疲劳,所以教师对体弱的学生应特别注意,避免他们由于过于兴奋,造成生理负担过重。