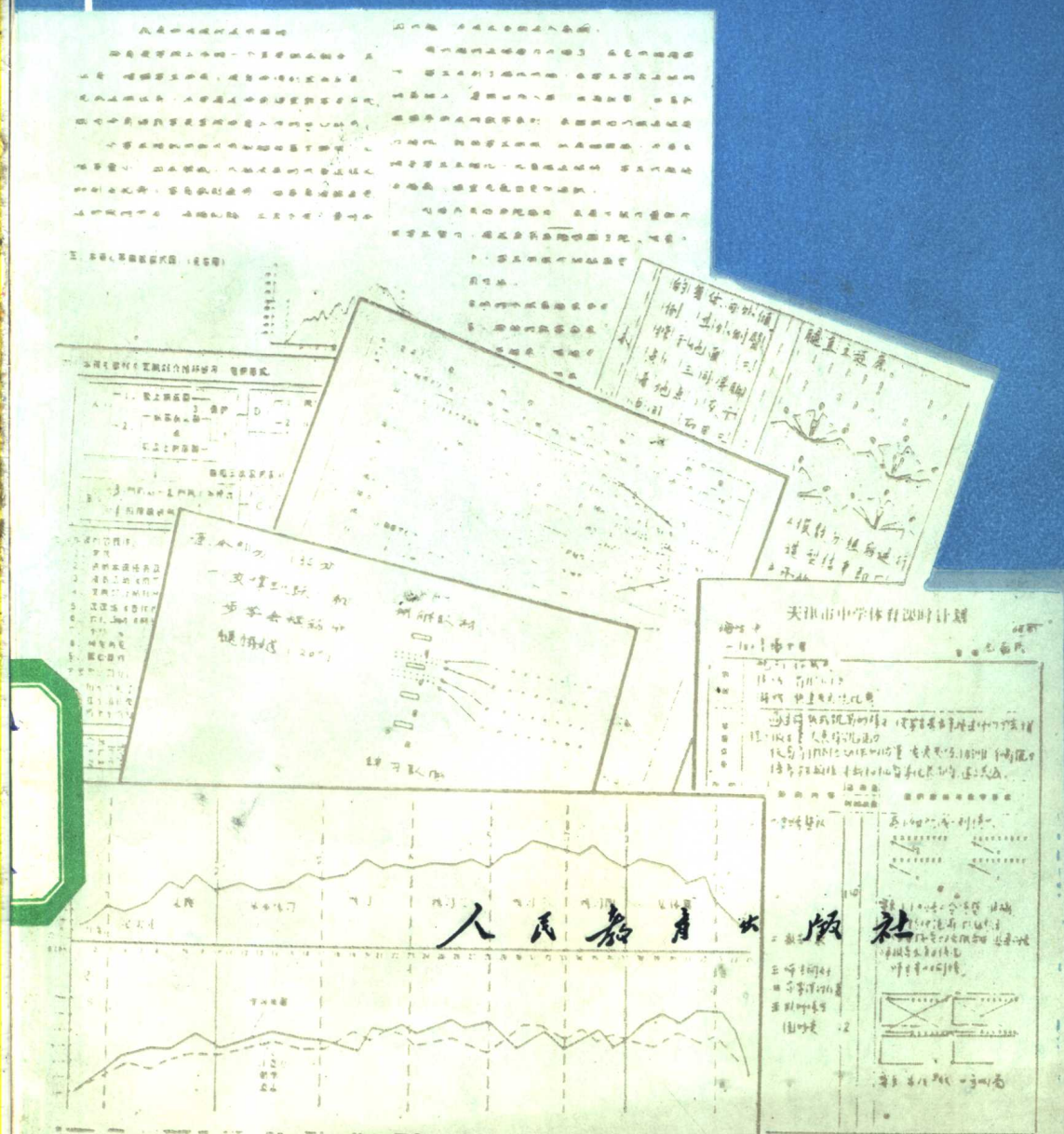


体育课教学改革实验
教案选

主编 王占春



体育课教学改革实验教案选

主编 王占春

人民教育出版社

封面设计 陈圣西

责任编辑 耿培新

体育课教学改革实验教案选

主编 王占春

人民教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

北京市顺义县冠中印刷厂印装

开本 787×1092 1/16 印张 13.5 字数 298,000

1988年4月第1版 1988年4月第1次印刷

印数 1—2,800

ISBN7-107-10161-7/G·1032 定价 2.05 元

编者的话

教案(一般也称“课时计划”)。体育课教案是体育教师根据体育教学进度表,参照单元教学计划、学生的实际情况、场地设备条件和气候变化等实际情况,所确立的体育教学内容、教学任务与要求以及采用的手段、方法,用以追求体育课的最佳效果和质量,而编订的一堂体育课的教学方案。

提高体育教学质量、取得最佳效果,是体育教学所要达到的目标。要达到这一目标并非容易的事,其中要对教学过程的各个环节进行周密、细致的设计,并对教学过程实行科学的管理。在这些工作中,设计和编订教案,是取得体育课最优化的关键环节之一。

体育教学过程的最优化,从一定意义上说取决于教师的实际工作能力和对教学过程的设计水平。现代教学论发展的突出特点之一,是教师要运用有关现代化科学理论,如信息论、系统论、控制论等方法,把教学过程视为整个教学系统工程的一个环节,充分发挥教学的整体功能,最大限度地争取达到最佳的教学效果。因此,教师要对教学过程采取综合规划,深入分析影响教学效果的内部和外部因素,经过比较和优选,选择适当的教学内容和方法,制订出最好的教学方案加以实施,最后对教学效果进行检查和考核,以便对教学做出应有的评价,并以此对以后教学进行调节和控制。在这些过程中,编订教案是非常重要的环节。

每位体育教师都必须认真备课,编订好教案。编写教案是备课的成果和记录,是上好体育课的基本保证之一。备课的质量如何,往往反映在教案上。

编写教案是每位体育教师应具备的工作能力和基本功。不备课,不编写教案,不能上体育课;不备好课,不编好教案,一般上不好体育课。

编写教案,要认真执行教学工作计划,钻研教材,调查了解学生,充分地利用场地、器材,有针对性地选择教学手段和方法,设计严密的组织方法,定出明确的任务与要求,才能编出可行性大,教学效果好的教案。

编好教案,改革教案,是体育教学改革的组成部分。近几年来,在体育教学改革的实验中,对编写教案的方法、格式进行了许多改革、创新和尝试。这里搜集的教案,是各地的部分特级体育教师、人民教师奖章获得者和优秀体育教师进行体育教学改革的实录,它反映了当前我国中小学体育教学改革的一些趋势和特点。

体育课的教案究竟应如何写,这可以研究,但是这不是问题的本质。教案只要写得简明、扼要、便于使用,实效性强,写法可以多种多样。这里选编的教案,力图打破千篇一律,各有特点。每篇教案,不仅详细地记述了教学的全过程,而且提出制订和设计教案的理论根据、教学对象的分析、以及教学过程中采用的手段和组织教法。有的教案格式,仍然沿用了传统的表格,按照三部

分的结构;有的着力于文字的表述,强调教学过程的连续性;有的利用简单图画,文字简明扼要;有的写得比较详细,重点写出了教师和学生的活动。但是,这些教案的共同特点,都把加强对体育课堂教学的科学管理,在教师的指导下,充分发挥学生的主动性和积极性作为重点。此外,比较重视定量要求,讲求实效性,便于检查教学质量。

本书编选的教案,尽可能包括中小学各年级和男女生不同性别的体育课教案。全部教案都是经过教学实践的检验,大部分教案是经过观摩者的评议,确认取得了较好的教学效果。关于教案的简繁问题的看法,历来都有不同。一般认为低年级的体育课在名词、概念、动作要领、教学方法手段和步骤、师生的活动等,应写得详细一些。高年级体育课教案,因为学生对体育课堂常规比较熟悉,有一定的体育理论和实践的基础,应着重提出重点、难点,对基本概念和基本动作,可以写得简明扼要一些。对青年体育教师编写的教案,要求应严谨一些,在讲求实效性的前提下应写得详尽一些,并把编订教案作为提高他们业务能力的手段。这里选入的教案,大部分都比较详细,原意是便于观摩者评估教学水平,并且每篇教案都附一篇执教者对改革教学和设计教案的体会,可帮助进一步理解教学的指导思想。在实际工作中编写的教案应当简要一些,以节省编写教案的时间。

本书编选的教案,都是近期教学改革的实录。基本保持了执教者的原意和不同的风格特点。可供中小学体育教师、体育院系体理教师、教研员参考。

编者

一九八六年十一月

目 录

编者的话	1
------	---

小学部分

一年级:	1
------	---

- 1 北京市西城区光明小学.....特级教师 王良田
- 2 北京太学附属小学.....特级教师 韩化南
- 3 天津市和平区宜昌道小学.....杨 塾
- 4 天津市河东区三益里小学.....于金华
- 5 四川省成都市双流县华阳乡第一小学.....张光汶

二年级:	25
------	----

- 1 北京市朝阳区教师进修学校.....特级教师 关槐秀
- 2 湖南省长沙市楚怡学校.....特级教师 张季元
- 3 江西省南昌市干家巷小学.....王 武
- 4 北京市东四九条小学.....张士杰

三年级:	39
------	----

- 1 山西省太原市南城区校尉营小学.....韩学仁
- 2 天津市南开区中营小学.....马玉超
- 3 黑龙江省大庆市教育局机关二小.....王秀琴
- 4 黑龙江省大庆市研究院小学.....冯树奎

四年级:	54
------	----

- 1 上海市南市区上南二村小学.....特级教师 朱德明
- 2 湖北省武汉市卓刀泉小学.....彭祖新
- 3 湖北省武汉市水厂路小学.....杜贤纲

五年级:	68
------	----

- 1 江西省新余市分宜县第一小学.....杜再生
- 2 天津市汉沽区河西一小.....赵树信
- 3 北京市朝阳区芳草地小学.....李家维
- 4 湖北省武汉市新沟桥小学.....谷月林
- 5 江西省景德镇市第一小学.....曹选华

六年级:90

- 1 北京市东城区和平里六小.....马 海
- 2 北京市朝阳区酒仙桥第四小学.....吴仲礼
- 3 山西省太原市南城区山针小学.....刘翠林

中学部分

初一年级:103

- 1 辽宁省沈阳市第一三四中学.....刘尊嘉
- 2 北京市东直门中学.....蔡大中
- 3 黑龙江省哈尔滨市第六十一中学.....王连芳
- 4 黑龙江省齐齐哈尔电化厂中学.....盖德印

初二年级:118

- 1 河北省唐山市开滦二中.....特级教师 马国勋
- 2 湖南省望城县靖港镇中学.....彭稚鳌
- 3 天津市南开中学.....孙西英
- 4 湖北省武汉市四十七中学.....哈恩正
- 5 天津市塘沽一中.....王嘉庆

初三年级:140

- 1 上海市吴淞区宝钢三中.....吴纪安
- 2 辽宁省四平教育学院.....张文福 何静浩
- 3 北京市景山学校.....刘树平
- 4 四川省成都金堂淮口中学校.....王自由

高一年级:157

- 1 辽宁省四平市十七中学.....单绍儒
- 2 吉林省公主岭市第一中学.....齐宝珠

高二年级:165

- 1 北京市一〇一中学.....特级教师 王寿生
- 2 天津市南开中学.....樊庆兰
- 3 北京一二七中学.....张中伟
- 4 黑龙江省哈尔滨市一六四中学.....张忠武

高三年级:186

- 1 黑龙江省双鸭山市一中.....胡 刚
- 2 东北师范大学附属中学.....黄丽文
- 3 天津市第三十一中学.....张根有

教案格式举例.....201

1. 学期体育教学工作计划示例·····	黑龙江省大庆市安达县第五中学·····	王晶华
2. 单元教学工作计划示例·····		204
3. 滑冰课课时计划示例·····		206
4. 多头体育课教案格式·····		207
5. 卡片式教案格式·····		208
6. 课前准备通知单·····		208
7. 课后反映卡片·····		208

北京西城区光明小学

教 案

一年级(二)班 第18周第35课次 男生17人女生20人 任课教师:王良田

教材内容: 一、主教材: 1. 向有标志的方向投远 2. 往返接力赛跑
二、辅助教材: 1. (游戏)看谁排队快 2. “排雷小英雄”

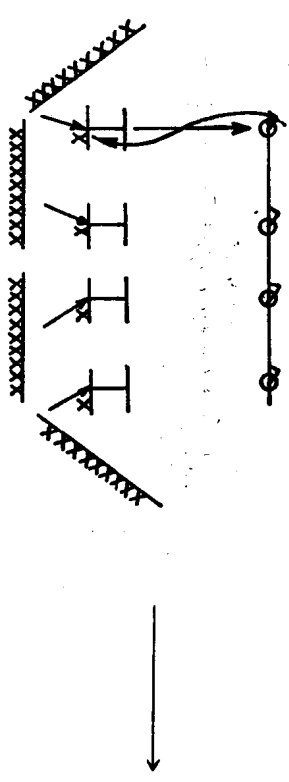
课 一、进一步掌握侧向投掷转体挥臂方法、发展投掷能力。
的 二、使学生基本掌握接力跑传接棒的方法、改进跑的动作。
任 三、通过游戏培养学生组织纪律性和机智勇敢的精神。
务

部分	时间	课的内容	组织教法与要求	场地设计队形变化
准 备 部 分	13' 15'	一、上课式: 1. 学生排队 2. 师生相互问好 3. 报告课的内容 4. 提出本课要求 二、队列练习: 1. 稍息、立正、看齐 2. 游戏: 《看谁排队快》 3. 齐步走——立定 4. 跑步走	听从指挥、注意力集中、团结友爱 动作准确 二 列横队→菱形队→逆时针移位→顺时针移位→恢复开始队形。 要求:快、静、齐。 左脚起步、两步停住 由立正开始、左脚起步	

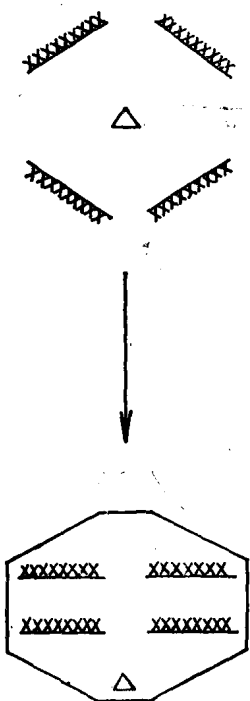
续表

部分	时间	课的内容	组织教法与要求	场地设计队形变化
准备部分		三、徒手操(二八呼): 1. 上肢运动 2. 下肢运动 3. 体侧运动 4. 体转运动 5. 体前屈运动 6. 全身运动 7. 跳跃运动	横平竖直 腿伸直、绷脚面 直臂上举体侧屈 两脚开立转体时不移位 膝关节伸直 弓箭步腿下拍手 三关节伸直	体操队形: <pre> x </pre> △
基 本 部 分	25' 28'	四、向有标志方向投远: 1. 模仿练习: 正向投 侧向投 由正向变侧向 2. 持轻物投远(6—8次)	一、教学组织: 学生分成四组成“┐”队形站立、一组做其余各组注意观察、依次轮换。 二、主要教法手段: 1. 诱导练习: 由儿童操踢腿运动第一动过渡。 2. 徒手模仿: 侧向投掷臂向后引伸。 3. 条件练习法: “I”字站位、俯身从小凳上拿取投掷物侧投。 三、教学注意事项: 1. 要求学生按教师统一信号行动。 2. 按大纲考核标准、在地上画出标志线。 3. 启发学生迅速捡回投掷物。 4. 注意安全教育。	

续表

部分	时间	课的内容	组织教法与要求	场地设计队形变化
基 本 部 分		五、游戏: 1. “往返接力跑” (2—3 次)	一、教学组织: 分四组成“U”队形排队,每组第一人先上起跑线、跑出后第二人准备依次进行。 主要教法手段: 1. 诱导练习: 原地摆臂、自然站立式起跑 (由儿童操第三节踢腿运动过渡)。 2. 模仿性练习: (1)接棒 (2)传棒 (3)行进中传接棒练习 (4)教学比赛 2-3 次 二、教学注意事项: 1. 传接棒练习用中速跑练习。 2. 提示学生转弯时适当减速,注意安全。 3. 重申规则。	

续表

部分	时间	课的内容	组织教法与要求	场地设计队形变化
结 束 部 分	5'	2. “排雷小英雄” (方法省略) 六、课的小结:	一、教学组织: 学生按编队顺序成菱形队 站立、教师持一球在中间。 二、教法: 1. 教师用猜谜语方式引出游 戏名称。 2. 讲解游戏方法和要求。 三、教学注意事项: 1. 注意游戏情节、讲述要生 动有趣、吸引学生。 2. 给学生排雷的时间要适当, 让他们有可能完成任务。 1. 针对学生上课情况、教师 做课的小结, 表扬好人好 事。 2. 布置课外作业、收拾器材。	
教 具		小方凳 9—10 个 橡胶棒 40 根 小彩旗 4 面 实心球 1 个	练习密度预计 13'—15'	课后小结 附课的评价

体育教学研究课设计方案

北京西城区光明小学 特级教师 王良田

一、本次课指导思想

1. 采用合理的教法, 重视基本动作教学。培养学生的基本活动能力, 全面地锻炼身体。

2. 充分发挥教师的主导作用。

3. 根据季节和学校的场地等客观条件,采取相应措施进行教学。

关于体现教法特点,从两个方面入手:

第一、教法符合儿童的年龄特点。根据学生的认识规律、施教方法尽量做到由浅入深、由易到难、由简到繁、循序渐进、步步深入。既能体现出此项教材教法的全过程,又能看到本课教法之特点。

第二、做到“切实可行、行之有效”力争“水到渠成,瓜熟蒂落”,使学生的动作质量和运动能力达到应有的水平。

关于发挥教师的主导作用:

(一) 尽量运用教师所具备的基本功,使示范动作力求准确,切实能达到直观之效果。

(二) 施教方法尽量做到步骤清楚、合理得当、切实有效。

(三) 运用启发诱导、正面教育、调动学生学习的积极性与教师的教法协调配合。

关于时间、场地条件:

做课的时间是六月中旬第十八周次。一年级的教材已基本上授完。所以这次课的教材大都是在原有基础上复习提高。因此要适当提高教材的难度。注意动作质量和提高运动能力,体现出一年级的教学成果。六月中旬的天气比较炎热,要充分利用场地的优越条件——绿树成荫,尽量让学生在绿荫下活动。

二、本节课的具体方案

(一) 教材内容:

1. 主教材(复习提高)

(1) 向有标志的方向投远。

(2) 往返接力跑

2. 辅助教材(游戏)

(1) “看谁排队快”

(2) “排雷小英雄”

(二) 教学任务:

1. 进一步掌握侧向投掷转体挥臂的方法,发展投掷能力。

2. 使学生基本掌握接力跑传接棒的方法,改进跑的动作。

3. 通过游戏培养学生组织纪律性和机智勇敢的精神。

(三) 教学过程:

1. 准备部分:(13—15 分钟)

(1) 队列练习:

稍息、立正、看齐、齐步走立定、跑步走—便步走、“看谁排队快”(游戏)。

(2) 徒手操:

一般发展: 上肢、下肢、下蹲、弓步……。

专门练习：肩臂、体侧、腹背。

2. 基本部分：25—28 分钟

(1) 向有标志的方向投远——诱导练习、模仿练习、投远。

(2) 往返接力跑——诱导练习、模仿练习、传接棒练习、教学比赛。

3. 结束部分：5 分钟

(1) 游戏“排雷小英雄”

(2) 课的小结

(3) 收放器材

(四) 教法手段：

1. 诱导练习、模仿练习。

2. 分解法与完整法相结合。

3. 条件练习法。

4. 教学比赛法。

5. 教师主导作用与调动学生积极性相结合。

观摩者对本次课的评价

一、任务定的明确恰当、教法选择具有针对性、运用得当、实效性强。所以能较好的完成教学任务。

二、教师对教材钻研深透、并充分熟悉学生。教学过程中能抓住学生的心理特点、善于启发诱导调动学生的积极性，充分体现了教师的主导作用。

三、教学组织严密、层次清楚、教法多样、直观性强，学生基本功扎实，掌握动作准确规范。

四、课的前半部分上得较拘谨、课的后半部分从接力比赛开始才活泼一些，总的感觉是欠生动活泼。

五、接力赛跑学生完成传棒任务后，归队路线不甚明确，个别同学有穿队现象。

北京大学附属小学 一年级体育课教案(8周24课)

任课教师 韩化南

一、课的内容：投准，钻环赛跑。

二、课的任务：

1. 提高投准的准确性。
2. 发展灵敏、协调的素质。
3. 培养积极主动、爱护集体的品质，启发勤于思考、勇于探索的精神。

三、课的进行：

1. 常规：(1')，协助队长整队，师生问好，宣布本课内容，检查服装，处理见习生。
2. 队列：(1')，三路纵队练习齐步走，要求加大摆臂，加大步幅、放慢步速。齐步走与立定交替进行练习。
3. 行进间边走边拿包，右手拿包，边走边散开成三列横队准备作操。
4. 沙包操6节：(3')三八呼。

- ① 伸展：(举踵)。
- ② 下蹲：(全蹲)。
- ③ 踢腿：(高抬腿)。
- ④ 体侧屈：(上体侧倒)。
- ⑤ 体转：(脚不动)。
- ⑥ 体前屈：(触膝触脚)。

一八呼分动作，后二八呼连续做。

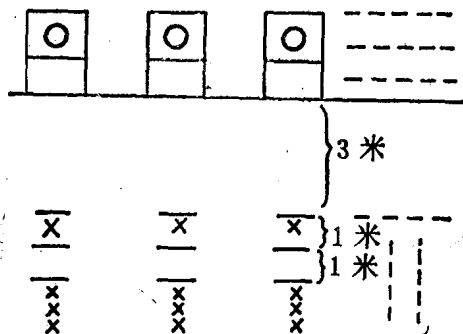
5. 抛接包：(3')利用做操队形。

- ① 抛接包：自抛自接，加拍手接，加拍脚接。
- ② 跨下传接包：由慢逐步加快。
- ③ 夹包跳起接包：自夹自接。

以上三个练习均按教师口令做。

6. 投准：(14'—16')。

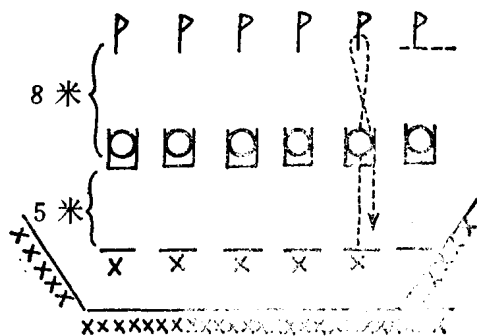
- ① 每4人一组，每组对正一个靶如图：
- ② 教师提示投准时脚要前后开立，肩上屈臂投准。
- ③ 每人每次投一个包，各组轮做3—5次。
- ④ 教师示范连投2个包，当第一个包投偏了时，要求投第二包时加以调整。
- ⑤ 每人每次投二个包，体会如何调整投包的方向或用力大小，以提高命中率。轮做3—5次。



- ⑥ 练习时如第一包投中,则退后一线再投第二包,如第一包未投中,则仍在原线投出经过调整的第二包。轮做 3—5 次。
- ⑦ 教师普遍检查一次,每人连投 2 个包看谁投得准,看谁掌握了投偏后能调整过来的方法。
- ⑧ 经过多次练习之后,为了进一步巩固提高投准的能力,组织分组比赛。每人每次投 2 个包。第一次比哪组先投中 20 次(投中靶心)。第二次比在两分钟内看哪组得分最多,(投中一次得一分)。

7. 钻环赛跑: (12'—14')。

- ① 每 6 人一组,共分 6 组进行,如图:
- ② 教师提出钻环要求达到“快速、安全”,不做示范,让学生在练习中结合自身条件,寻找较好的方式钻环。每人试做 3—5 次。
- ③ 结合练习中出现的几种较好的钻环方式,教师进行示范(找学生做)讲述它的特点,如“兔跃式”适于小个同学,“爬钻式”适于大个体胖同学,“跨钻式”则适于一般同学等等。



- ④ 每个人确定自己较好的钻环方式后分组进行比赛。
第一次进行个人比赛;每组一人,轮流比赛 1—2 次。
第二次进行 3—5 人的小接力比赛,每人轮流参加 1—2 次。
第三次进行表演赛,各组推举一名代表参加比赛。
- ⑤ 在练习过程中,教师协助选用或创新较好的钻环方式,在比赛过程中,严格执行规则,正确评定比赛的胜负。

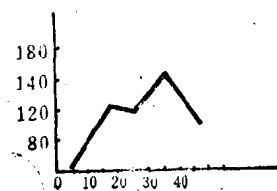
8. (2')全班同学走成一个大圆圈,随乐曲做“玩具歌”表演唱。1—2 次。

9. (2')总结本课的优缺点,表扬有创新、勤于思考的同学,预告下节课的内容,布置同学协助收拾用具,下课。

四、教具: 沙包 40 个,空心靶 9 个,竖环 6 个,旗 6 个。

五、课后小结:

六、练习密度预计 35%,生理曲线预计。



教案编写说明

北京大学附属小学 特级教师 韩化南

一、为了进一步把体育课上得生动、活泼,较好的发挥学生的主体作用,除了坚持认真备课,

认真上课,发挥教师的主导作用外,在教学方法上进行了一点新的尝试,用启发和诱导的方式,动员小学生积极的进行思考,在活动中能运用自己的聪明才智,努力完成课的教学任务,使师生两个积极性都得到发挥,使教学质量进一步有所提高。

二、本课具体作法是:在投准教学过程中教师为了提高投准能力,采用每次连投2个包的措施,引导学生掌握投准的要领,过去学生练习投准多只顾用力猛投,不晓得调整好投掷方向和用力大小才是关键,本课投准时,采用连投2个包的措施,要求如第一包投偏,则考虑一下,经过调整再投出第2个包,经过反复练习可进一步体会到要投得准,需要自己掌握好投掷的方向和用力大小。此外在整个投准练习过程中,又坚持“有练有赛”的形式,充分调动小学生投准的兴趣和积极性。

在进行钻环教学过程中,教师不急于作示范,也不要求小学生必须按某一种模式钻环,而是向他们提出钻环要达到“快速,安全”。让他们自己去探索,去尝试,寻找适于自己特点的钻环方式,结合练习的实际情况,教师把小学生运用的那些有代表性的钻环方式加以总结,并通过示范讲述它们的特点,表扬具有新意或特别适合他们自身特点的钻环方式。一般要抓小个同学,大个体胖同学和一般同学三方面的表现。实践证明小个同学运用“兔跃式”钻环方式最好,大个体胖同学运用“钻爬式”比较安全可靠,一般同学采用跨步钻环方式比较快速安全。

三、此外本课为了保持高密度,中小强度,以获得适宜的运动负荷,把课上得生动,活泼,有趣,争取做到教学环节力求紧凑,教学步骤层次清晰,讲解示范少而精,练习手段多样,教法科学有效,课上有练有赛,先练后赛,使游戏与竞赛交替出现高潮。