

学校体育丛书

G623.8/7

怎样编写小学体育课教案



上海教育出版社

ZENYANG BIANXIE XIAOXUE TIYUKE JIAOAN

怎样编写小学体育课教案

《学校体育丛书》编委会

学校体育丛书
怎样编写小学体育课教案

《学校体育丛书》编委会

上海教育出版社出版

(上海永福路123号)

本书由上海发行所发行 崇明浜东印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.375 字数94,000

1985年11月第1版 1985年11月第1次印刷

印数1—5,000本

统一书号: 7150·3419 定价: 0.58 元

目 录

绪 言	(1)
第一章 编写教案的准备工作	(2)
第二章 教案的设计	(7)
第三章 教案的书写	(23)
第四章 教案的评定	(26)
第五章 教案汇编	(27)

绪 言

课前作好充分的准备,写好教案,是提高体育课教学质量的重要措施。但是,并非所有的教师都是这样看的,如有的人认为小学体育课只是组织孩子们“玩玩”,还有的人认为自己有运动专长,小学教材简单,不写教案照常可以上好课等。这些看法显然是错误的,为什么呢?

首先,小学教育是基础教育。小学阶段,少年儿童的发育是比较迅速的,但又是身体尚未定型的时期。因此,要促进少年儿童身体正常生长发育,不断增强他们的体质,就必须在体育教育中,做到有计划地用科学的内容和方法锻炼学生身体;其次,小学阶段又是启蒙教育阶段。在这一阶段中,少年儿童求知欲强,身体协调性好,又善于模仿。如果从小给他们传授正确的知识和技术,对今后一生都会产生良好的影响,世界上许多优秀运动员的实例,都证实了这一点。这就要求每一节课进行认真的设计和安排;再如,小学生活泼好动,注意力容易分散,加上操场上的环境多变,所以体育课的组织教学和管理工作比较复杂,课前更需要周密的计划与准备。由此可见,任何轻视教案或不写教案的认识都是没有根据的。

第一章 编写教案的准备工作

一、认真钻研教材

由教育部统一制定、颁发的小学体育教学大纲和教材,是教师进行教学工作的主要依据。教师掌握教学大纲的精神,了解总的目的要求,是居高临下,驾驭教材的关键,而钻研教材则是搞好教学工作的重要基础,是写教案前的主要准备工作。因此,教师课前应反复地阅读教材,分析教材,掌握教材的科学性和思想性。所谓科学性,是指教材的意义、任务、特点和性质等。所谓思想性,是指教材对学生思想和意志品质方面的影响和作用。

钻研教材从何着手? 钻研哪几方面呢?

(一) 钻研教材的意义和任务

《小学体育教材》中每一项教材,都有它特定的意义和任务,这在书中都作了明确的规定和说明。教师钻研的主要精力,在于如何根据学生的实际情况,制定各项教材的年级要求(即年级任务)。

各项教材在不同的年级出现,有着不同的任务。例如跑的教材在小学各年级都有安排,一、二年级跑的任务主要是通过自然的奔跑,使学生跑的姿势正确,能够用前脚掌向前跑进,在保持跑的正确姿势和跑得直的基础上,逐渐加快速度和协

调性,因此,教材都属于较短距离快速跑的性质。三至六年级,在跑的内容(放松跑、加速跑、快速跑、接力跑、障碍跑、自然地形跑)、距离和要求上都有所不同。这个阶段除了发展跑的速度和奔跑能力外,重点要改进跑的动作。根据少年儿童的心血管系统发育不够成熟的特点,这个阶段的跑走交替和自然地形跑,主要是用来发展一般耐力。

在钻研教材的意义和任务时,还要研究该项教材对培养学生的思想和意志品质方面的影响和作用。如跑的教材,能培养勇敢、顽强、克服困难等意志品质;投掷教材,能培养学生的组织纪律性和养成听从指挥进行练习的习惯;武术教材则能培养勇敢、顽强、机智、果断等意志品质以及朝气蓬勃、刻苦耐劳的精神和民族自豪感。

此外,钻研教材时,还要结合学生的具体情况考虑。同一教材不同的班级,因学生的具体情况不同,任务也就不同。如甲班学生速度素质差,而乙班学生耐力素质差,但在学习同样的跳绳教材时,甲班跳绳任务可定为以短时间快速跳为主来发展速度素质;而乙班跳绳任务可定为以较长时间的耐力跳绳为主来发展耐力素质。

(二)钻研教材的重点和难点

所谓教材的“重点”,是指一个完整的动作结构中,某一主要的环节部分,学生对这一环节掌握与否,会影响到整个动作的完成。教材的“重点”,通常也称为教材的关键。如急行跳高动作有四个环节组成:助跑、起跳、腾空姿势(过竿)和落地。这四个环节中,助跑与起跳的结合,是决定整个跳高技术水平的,因此,它是教材的重点或关键部分。教材的重点是由教材本身决定的。

所谓教材的“难点”，是指学生不易理解或掌握有困难的环节。教材的难点是由学生学习情况决定的，并随着学生学习情况的变化而有改变。教材的难与易是相对的，“劈叉”、“下桥”对高年级学生较难，但对低年级学生却比较容易。教师钻研教材时，要根据教材的结构找出教学的重点，根据学生的学习情况，找出教材的难点，然后选择有效的教学手段和教学方法，突破关键，攻克难点，以加速教学的进程，提高教学效果。

(三) 钻研教材的特点和性质

钻研教材的特点和性质，是为了明确教材对身体的锻炼价值。如该项教材是发展速度或力量、耐力、灵敏等身体素质，或者是对身体的某个部位有明显的影响（指上肢、下肢、腰腹部位等）。了解教材的这些特点和性质，是为了有的放矢地选择教材，科学地安排教材顺序，合理地运用教法和安排运动负荷与运动密度。

(四) 研究教材的系统性和相关性

系统性是指每项教材本身的系统性，即纵的关系。例如：跳跃教材从一年级至六年级的教学顺序。一、二年级都是最基本的跳跃动作，主要是教会学生单脚或双脚踏跳，向高处或远处跃起，并能轻巧落地。三至六年级除了复习一、二年级教材外，主要是发展弹跳力，增强腿部肌肉力量，学习和掌握基本的跳跃技术，使他们跳得高、跳得远。又如对跳远踏跳区的规定，其系统性是很强的。从二年级开始出现从踏跳区起跳，随着年级的升高而逐渐缩小踏跳区，并要求提高起跳的准确性，到高年级就使起跳动作接近规则要求，让学生从30—35

厘米宽的踏跳板(或区)上起跳。

教材的相关性,是指各项教材之间的联系,即横的关系。由于各种教材是互相联系、相辅相成地作用于人体的,所以光研究教材的纵的关系不够,还应研究教材之间横向关系。有的教材之间,由于动作结构的主要环节基本相同,互相之间能起促进作用。如快速跑和急行跳远放在同一阶段教学,两个教材之间能起良好的影响。但有的教材之间,由于动作结构的主要环节完全不同,互相之间会有干扰作用。如跳远和支撑跳跃的起跳动作是根本不同的,在同一课中出现上述两种教材,彼此的起跳动作会互相干扰,产生不良的影响,从而导致产生错误动作和延长了教学的过程。

了解教材的纵横关系,可以认识和掌握教材的内在规律及其相互关系,充分利用它们的积极转移作用,制定科学的教学工作计划,合理地搭配教材和安排教材顺序。

二、了解情况

一是了解任课班级和学生的情况,包括学生的性别、年龄、人数、健康情况、体育基础、学习态度、兴趣与爱好以及学生和班级的思想作风、组织纪律等。最好与学校卫生室结合,对每个学生,每学年进行一次全面的体质调查(即每年固定日期对学生的身体形态、机能、身体素质和健康情况作测定),积累完整的资料,然后对资料统计分析,为学校制定体育卫生工作、学校生活管理和制订体育教学计划提供科学的依据。对一年级新生,要了解他们在幼儿园学习队列、基本体操和游戏的学习基础。

二是了解场地器材的情况,特别是几个班同一时间上课

时,更要摸清情况,互相配合好。

三是了解当地气候季节的特点,特别是梅雨季节,要安排好室内教学内容。

第二章 教案的设计

在编写教案前，要有一个完整的构思过程，即设计教案。设计教案的步骤是：确定课的任务→安排各部分的内容和时间分配→确定课的组织 and 教法→确定各项练习的次数、时间、强度→预计教学效果→规划好场地、器材。

一、确定课的任务

课的任务是一堂课的具体目标，它决定了教学手段的选择和组织教法的运用。课的任务定得正确与否，直接影响到课的教学质量。

(一)怎样确定课的任务

确定课的任务，要根据学期教学计划，按各项教材的年级任务，首先制定出单元进度计划，以保证教学的连贯性。每一课任务的确定，都必须仔细分析前一课完成教学任务的情况，如发现与单元进度计划有矛盾时，应根据实际情况对课的任务作必要的调整。

课的任务一般是把大纲规定的三项基本任务加以具体化。即：

一是学习或复习提高哪些方面的知识技能。

二是发展哪些身体素质和活动能力。

三是培养哪些思想和品质。

如小学一年级一堂体育课的任务是这样确定的：

1. 复习纵叉动作,要求学生基本掌握一腿跪地,一腿前滑逐渐下振的技能。

2. 复习“穿山洞”和“运球接力”游戏,要求学生进一步掌握游戏的方法和规则。

3. 发展学生柔韧、灵敏素质,提高动作协调能力;培养学生刻苦耐劳的意志品质。

又如五年级一堂体育课的任务是这样确定的:

1. 学习原地投掷垒球技术,体会正确的用力顺序,发展学生的投掷能力。

2. 复习“十字接力”游戏,巩固弯道跑技术,发展学生奔跑能力。

3. 培养学生勇敢、果断的意志品质和在集体行动中听从指挥的习惯。

(二)课的任务的要求

课的任务要全面、具体、切合实际、扼要。

全面:就是每次课的任务要包括增强体质、传授知识、技术技能和进行思想教育三个方面。但对不同的教材内容、不同的教学阶段和不同的教学对象可以有所侧重。如发展身体素质的教材,要侧重于增强体质的任务;学习新教材时,要侧重于传授知识、技术技能的任务;对组织纪律性较差的班级,有时可侧重于思想教育的任务。但应该指出,小学体育的主要任务是全面锻炼学生的身体,因此,每次课都必须要达到增强体质实效。

具体:指任务的提法不笼统,不含糊。如“改进学生蹲踞式跳远的技术”,这种提法就显得笼统,不具体了。蹲踞式跳远的技术很多,应具体指明改进哪方面的技术。如改提“改进蹲踞式跳远的踏跳技术”,就具体明确了。

要使任务提得具体,在用词上要仔细推敲,尽可能确切。例如:新教材,一般用“初步学习”、“初步掌握”;复习教材,一般用“复习”、“提高”、“巩固”、“改进”。已经复习多次,可用“进一步改进”、“继续提高”或干脆用“掌握”、“学会”等词。对于身体素质和提高活动能力方面的提法,一般用“培养”、“加强”、“发扬”、“调动”等。

切合实际:指任务要符合学生和场地、器材的实际,使全班同学经过努力大多数人都能达到的。课的任务切忌提得过高,面面俱到。如支撑跳跃教材,既要解决助跑与踏跳的技术,又要改进提臀顶肩的动作,学生就会顾此失彼,无所适从,结果欲速不达,反而完不成教学任务,一些新担任教学工作的教师,往往有这种情况。

扼要:指文字要精炼。这就要求提任务时。重点要突出,同时尽可能使用规范化的动作术语。

二、安排各部分的内容和时间分配

小学体育课的基本结构,一般是以四个部分的结构为主。由于对小学生的组织教学,需要加强队列和组织纪律教育。因此,就把准备部分再划分为开始和准备两个部分,而在开始部分进行这方面的教育。

在构思时,一般是先安排基本部分的内容,然后再安排准备、结束和开始部分的内容。但在落笔编写时,则按开始、准备、基本、结束部分的顺序写下去的。

(一)基本部分构思

基本部分的内容,是一节课的主要教材,由学期教学计划(进度表)规定,一般有二、三项教材。各项教材的教学顺序,

要根据具体情况决定,一般要注意以下几点:

1. 根据儿童少年的心理特征,无意注意优于有意注意。心理实验证明:在一般情况下,7—10岁的儿童可以连续集中注意20分钟,10—12岁儿童25分钟,12岁以上30分钟。所以在学生注意力集中、精力充沛的一堂课的前半部分,一般安排新教材或较难掌握的教材。复习教材或较易的教材放在课的后半部分出现。因为新教材或较难的教材,教师要加强示范讲解和组织教学,课的前半部分学生注意力比较集中,效果就好些。复习教材,练习的成份多些,即使学生有意注意减弱,对教学的影响要比前者小。

2. 根据人体机能活动能力变化规律(即:上升—→稳定—→下降),应把运动负荷大的教材放在课的后半部分。如前滚翻与支撑跳跃,一般是先前滚翻后支撑跳跃。

3. 根据动作性质,对速度、灵敏、力量、柔韧、耐力等不同性质的教材,一般是先速度、灵敏,后力量、耐力。因为发展速度、灵敏要在体力和精力充沛、注意力集中的条件下进行。如果把力量、耐力教材放在前面,容易使学生疲劳,就会影响速度、灵敏教材的完成,甚至会产生伤害事故。

4. 引起学生强烈兴趣、高度兴奋的教材,如对抗性的游戏活动,激烈的球类比赛等,应放在课的后半部分出现。如果放在课的前半部分,学生过于兴奋,消耗体力过多,就会影响后面教材的完成。

但是,在安排教材顺序时,有时会产生矛盾。如某节课出现新教材——快速跑。根据上述要求,快速跑是新授教材,属速度类性质,应放在课的前半部分;但根据运动负荷的大小,快速跑又应放在后半部分。解决这一类似的矛盾,要根据课的主要任务为依据。如课的主要任务是学习快速跑的起跑技

术，则应放在课的前半部分。如课的主要任务是发展速度和提高奔跑能力，则应放在课的后半部分出现。

安排教材顺序的另一矛盾是，由于受场地器材的限制，不得不采用分组轮换的组织形式时，必然有一部分学生的教材顺序与运动负荷的安排不合理。这时，应尽可能照顾体弱组和女生组，使他们按合理的顺序进行学习。

(二)准备部分的构思

准备部分的内容，有一般发展练习和专门性准备练习。一般发展练习的目的是为了促进身体的全面发展，培养身体的正确姿势，提高大脑皮层的兴奋性，克服生理上的惰性，使身体各器官系统迅速进入工作状态，在生理和心理上为基本部分作好充分的准备。一般发展的练习有基本体操、走和跑、武术、表情歌舞以及活动量不大的游戏等。专门性的准备练习，是与基本部分相联系，为基本部分服务的一些模仿练习和专门性的辅助练习等。

(三)结束部分的构思

结束部分的内容，包括：轻松自然的走步、放松的体操和舞蹈、安静的游戏等；进行课的小结和布置课外作业等。

(四)开始部分的构思

开始部分的内容有教学常规检查（整队、检查人数、服装）、队列队形练习和集中注意力的练习等。

开始、准备、结束三部分的内容，尽可能做到形象化、多样化、趣味化。如长时间重复做儿童少年广播操，孩子会感到单调乏味，兴趣淡漠。当教师采用自编的模仿操时，孩子们就觉得有趣，而且做起来形象逼真。又如在低年級的队列队形练习时，宜少用规范化的队列练习，而多采用体操队形变换练习，象蛇形行进、交叉行进、闭口或开口的绳圈行进、螺旋行

进、错肩行进等。再如,结束部分要多做一些生动有趣的游戏和表情歌舞。如“击掌”、“抓中指”、“猜猜谁是领头人”、“找朋友”、“开火车”等游戏。这些游戏活动量小,趣味性浓,每次做完游戏后,孩子们都会觉得回味无穷,越做越想做。(请参阅上海教育出版社出版的《小学体育游戏教学挂图》)

各部分的时间分配,要根据课的教学任务、教材的难易程度以及气候、场地等条件确定。它们的时间分配大致是这样的(以40分钟一节课为例):

时 间 分 配	开始部分	准备部分	基本部分	结束部分
占全课总时间(%)	10	20	60—70	10(左右)
时 间(分)	4	8	24—28	4(左右)

三、确定课的组织 and 教法

(一)确定课的组织形式

体育课的教学组织形式,要根据课的任务、教材性质、学生情况及场地器材条件来确定。一般采取分组教学的形式。分组的方法很多,最理想的是按学生的体质(身体发育、基本活动能力和身体素质等),参照学生的体育基础(技术水平),把学生分成若干组(一般二至四组)。组要相对稳定,但到一定阶段后,要根据学生体质情况的变化,及时作必要的调整。

分组教学的形式有分组不轮换、分组轮换、分组不轮换与分组轮换相结合的三种。书写教案时,可用文字或示意图说明。例如:

1. 分组不轮换

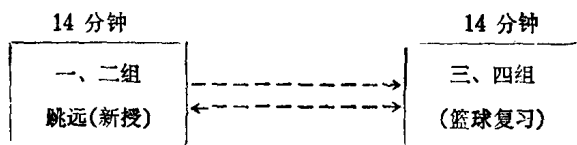


这种形式的优点是教师能充分发挥指导作用,全面照顾学生;能合理地安排教材顺序和运动负荷;灵活地掌握教学时间;方法又简便易行。因此,在场地器材充足的条件下,尽可能采用这一种形式,尤其新教师更应多采用它。

2. 分组轮换

一般有下列三种轮换的形式:

(1) 两组一次等时轮换



这种形式适用于学生人数不是很多,新教材需要较多时间进行教学,复习教材需要相当时间巩固提高,而器材又不能满足全体学生同时做练习的情况下采用。

(2) 三组两次等时轮换

