

体育教学 组织与方法

董翠香 韩勤英 主编



体育教学组织与方法

王伯中 董翠香 韩勤英 主编

河南科学技术出版社

豫新登字 02 号

体育教学组织与方法

王伯中 董翠香 韩勤英 主编

责任编辑 孙允萍

河南科学技术出版社出版发行

河南浚县印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 11.875 印张 297 千字

1994 年 6 月第 1 版 1994 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1—7 230 册

ISBN7-5349-1647-x/G·400

定价: 7.30 元

内 容 提 要

本书共分体育教学基本理论、实践课教案、体育游戏三部分。在第一部分中,详细介绍了体育教学的特点、任务;体育教学原则;体育教学方法;运动技能教学;体育课的类型和结构;体育课密度与负荷的测定及评定方法;体育课的准备与分析;体育教学工作计划及教案的编写方法、步骤与要求等具体内容。第二部分详细、完整地编写了46份正规体育课实践教案范例,包括跑、跳、投、技巧、艺术体操、器械体操、支撑跳跃、篮球、排球、足球、武术等十一个项目。第三部分编写了一些实用价值较大的游戏内容,以方便广大体育教师根据教学实际情况选用相应的游戏教材。

前 言

为了全面贯彻党的教育方针,落实体育教学大纲,进一步提高教学质量,推动体育运动的深入发展,解决广大体育教师备课、上课的实际困难,我们特编写了《体育教学组织与方法》这本体育教学参考书。

本书1989年开始蕴酿,经过数载努力,拙作于1993年初正式启动笔,其间多次得到名家的指点,并三易书稿。全书共分体育教学基本理论、实践课教案、体育游戏三大部分,具有取材广泛、内容丰富、通俗易懂,融思想性、科学性、逻辑性和趣味性于一体等特点,是广大体育教师、教练员、体育专业学生以及体育爱好者的良师益友。

《体育教学组织与方法》一书由王伯中、董翠香、韩勤英同志任主编,刘献国、李军、刘纯献、朱丽君、许良台、常静任副主编。参加编写的人员除以上同志外,还有(按姓氏笔划为序)于向、马永红、申海生、田桂菊、付道华、刘虹、刘常香、许素梅、陈勇、李一民、李强、张琪全、金瑞林、郝红红、高真、郭戈、姬成茂、曹凤梅、雷继红等同志。

在编写过程中,受到北京体育大学体育理论教研室主任刘绍曾副教授、河南师范大学体育系副主任杨洪勋副教授、郑州大学体育学院理论教研室主任朱绍彬副教授的支持和鼓励,在此一并并表示诚挚的谢意。

《体育教学组织与方法》一书虽经多年蕴酿与筹备,但由于作者水平有限,缺乏经验,加之编写时间仓促,书中纰漏难免,敬请批评指正。

编 者

1994年3月

目 录

第一部分 体育教学基本理论

第一章 体育教学概述	(1)
第一节 体育教学的特点	(1)
第二节 体育教学的任务.....	(3)
第三节 体育教学过程.....	(9)
第二章 体育教学原则	(15)
第一节 体育教学规律	(15)
第二节 体育教学原则	(17)
第三章 体育教学方法	(28)
第一节 体育教学方法概述	(28)
第二节 体育教学方法分类	(32)
第三节 体育教学方法的选择与运用	(45)
第四章 运动技能教学	(53)
第一节 运动技能教学概述	(53)
第二节 运动技能教学各阶段中教法的运用	(56)
第三节 运动技能教学的要求	(58)
第五章 体育课的类型与结构	(62)
第一节 体育课的类型	(62)
第二节 体育课的结构	(67)
第六章 体育课的密度与运动负荷	(73)
第一节 体育课的密度	(73)
第二节 体育课的运动负荷	(77)

第七章 体育课的准备与分析	(83)
第一节 体育课的准备	(83)
第二节 体育课的分析	(85)
第八章 体育教学工作计划	(90)
第一节 体育教学工作计划概述	(90)
第二节 全年教学工作计划	(91)
第三节 学期教学工作计划	(93)
第四节 单元教学工作计划	(101)
第五节 课时计划	(104)

第二部分 实践课教案

第一章 跑的技术教案设计	(110)
第一节 蹲踞式起跑技术教案	(110)
第二节 快速跑技术教案	(114)
第三节 途中跑技术教案	(120)
第四节 耐久跑技术教案	(126)
第五节 接力跑技术教案	(131)
第六节 跨栏跑技术教案	(136)
第二章 跳跃技术教案设计	(141)
第一节 蹲踞式跳远技术教案	(141)
第二节 三级跳远技术教案	(146)
第三节 跨越式跳高技术教案	(150)
第四节 背越式跳高技术教案	(155)
第三章 投掷技术教案设计	(159)
第一节 原地持轻物投掷技术教案	(159)
第二节 原地单手侧向推实心球技术教案	(163)
第三节 上步投掷标枪技术教案	(167)

第四章 体操技术教案设计	(171)
第一节 艺术体操技术教案.....	(171)
第二节 韵律操技术教案(一).....	(176)
第三节 韵律操技术教案(二).....	(181)
第四节 手倒立技术教案.....	(186)
第五节 肩肘倒立技术教案.....	(190)
第六节 前滚翻技术教案.....	(196)
第七节 后滚翻技术教案.....	(200)
第八节 前滚翻两腿交叉 180° ——后滚翻技术教案.....	(204)
第九节 技巧联合动作教案.....	(210)
第十节 杠端跳起成分腿坐前进——前摆转体下.....	(214)
第十一节 杠端分腿坐前滚翻成分腿坐 技术教案(双杠).....	(219)
第十二节 单脚蹬地翻上成支撑技术教案.....	(224)
第十三节 单挂膝摆动成骑撑技术教案.....	(228)
第十四节 山羊分腿腾越技术教案.....	(233)
第十五节 跳上成跪撑——跪跳下技术教案.....	(238)
第十六节 分腿腾越横箱技术教案.....	(242)
第十七节 屈腿腾越横箱技术教案.....	(246)
第五章 篮球技术教案设计	(250)
第一节 篮球基本站立、移动姿势技术教案(一)	(250)
第二节 篮球基本站立、移动姿势技术教案(二)	(255)
第三节 篮球反弹传、接球技术教案	(260)
第四节 篮球变向运球技术教案.....	(264)
第五节 篮球单手肩上投篮技术教案.....	(269)
第六节 篮球行进间单手高手投篮技术教案.....	(273)
第六章 排球技术教案设计	(281)

第一节	排球双手下手垫球技术教案	(281)
第二节	排球正面上手传球技术教案	(285)
第三节	排球扣球技术教案	(290)
第四节	排球正面上手发球技术教案	(297)
第五节	“小排球”击球过网技术教案	(302)
第七章	足球技术教案设计	(306)
第一节	正脚背踢球技术教案	(306)
第二节	脚内侧停球技术教案	(310)
第三节	“扣球过人”技术教案	(314)
第八章	武术技术教案设计	(318)
第一节	少年拳技术教案	(318)
第二节	初级拳技术教案	(325)

第三部分 体育游戏

第一章	体育游戏理论部分	(329)
第一节	体育游戏的意义和作用	(329)
第二节	体育游戏的分类	(331)
第三节	创编体育游戏的原则	(333)
第四节	体育游戏的组织与进行	(335)
第二章	体育游戏实践部分	(340)
第一节	田径游戏	(340)
第二节	体操游戏	(347)
第三节	篮球游戏	(351)
第四节	排球游戏	(358)
第五节	足球游戏	(364)
第六节	武术游戏	(369)

第一部分 体育教学基本理论

第一章 体育教学概述

第一节 体育教学的特点

体育教学是实现学校体育目的任务的主要途径之一。根据国家教育计划和体育教学大纲的规定,在教师和学生共同参与下,通过适当的途径,使学生掌握体育和卫生保健知识、技术与技能,培养良好的思想品德,在提高学生健康水平的基础上,促进其身心协调发展的教育活动。

体育教学与其它学科教学比较,除有其共性特点外,还具有自己本身的特点,表现在:

一、教学目的方面

体育教学的目的主要是对体育和卫生保健知识、体育技术与技能进行选择性的传递,使学生了解体育对于自我完善和在延长生命过程中的积极作用,培养学生自我锻炼和保健的能力,增强体质,完善人格,使有限的生命创造出更大的价值。而文化课教学的主要目的在于向学生传授文化科学知识、发展智力、培养创造思维能力,保证学生将来积极参加各项社会活动。

二、教学内容方面

体育教学内容包括体育基础理论知识和卫生保健知识,还有各种各样的身体练习,例如走、跑、跳、爬、滚、推、拉、背、钻、投、平衡等,各种运动项目中的动作,娱乐性和健身性的练习(健美操、现代舞蹈等),教学内容突出了体力实践性。而文化课教学内容主要

是讲授各学科的理论知识以及培养一定的实际技能。

三、教学组织方面

体育教学一般在室外运动场上进行,学生经常处于运动状态,一般采用分组形式教学,使用器材也较多,因此教学组织比较复杂,而文化课教学一般在教室内进行,学生以思维活动为主,基本处于静态,组织教学比较容易。

四、教学中师生活动特点方面

在体育教学中,教师和学生都在进行身体活动,外在表现出鲜明的身体运动实践性,而实际上师生双方都进行着积极的思维活动,不断地接收信息并处理信息,并且双方都经历着复杂的情绪体验。这是一种集身体活动、心理活动和情绪体验于同一过程的复杂活动。而文化课的教学,则是以思维活动为主要方式,身体活动与情绪体验远远不如体育教学强烈与鲜明。

此外,在体育教学的师生共同活动中体现出理论与实际紧密结合的特点,例如讲过动作技术要领后,学生立即去练习;讲过比赛规则后,马上进行比赛,容易收到良好的教学效果。换言之,就是体现出接受意识和参与意识紧密结合的特点,而文化课教学则不如体育教学这样直接和明显。

五、教学中人际关系方面

体育教学中由于动态活动多,以集体形式为主的各种形式活动也较多,因此人际交往机会增多。不仅师生之间交往频繁,而且学生之间的交际也增加,有利于培养良好的社会行为和能力。相比之下,文化课以学生个人形式学习为主,人际间接触与交往的机会较少。

由于体育教学中学生的角色地位经常发生变化(如当“领头人”,当裁判员,当小组长等)。人际间的关系多趋复杂,更有利于培养各种良好的人际关系。在文化课中学生的角色比较固定,人际关系相对来说也较单纯。

六、教学中与其它学科的关系方面

体育教学与许多学科有联系,例如与教育学、心理学、生理学、解剖学、卫生学、保健学、社会学、美学、生理学、伦理学、裁判学等有关,这些学科的知识在体育教学中得到了不同程度的应用。

可见,体育教学是应用多种科学知识于一体的一种教学活动。

上述几个特点,主要从体育教学中的实践课角度论述的。体育教学中还有理论知识课,这就与文化课基本相似。

综上所述,体育教学主要是通过生理活动、心理活动与情绪体验紧密结合进行的,学生要通过身体运动和思维活动紧密结合掌握教材,达到教学目标。体育教学的主要特点就在于此。

第二节 体育教学的任务

一、制定体育教学任务的依据

制定恰当的体育教学任务关系到培养人才的质量,是一件严肃的工作,应根据下面的主要要求考虑体育教学任务的制定:

(一)根据发展的需要

首先是符合社会发展的需要。教育要为社会发展服务,体育教学是教育的一部分,它的任务应当与教育任务相一致,有助于促进社会的发展。社会不同的发展阶段,对教育提出不同的要求,也对体育教学提出不同的要求。我国已进入社会主义初级阶段,正在进行社会主义现代化建设。在这种新的历史时期,体育教学任务应当体现现代化对于人才在身体素质、体育文化知识以及体育能力等方面的需求,将体育教学的价值体现在全面发展、适应现代社会需要的人才之中,对高等学校来说还应体现出学生未来所从事专业的需要。

体育教学任务的制定也要符合学生发展的需要。学生时代是人生发展的基础和关键时期,需要在身体、智力、情感、道德、思想、

行为、品质、心理、社会化等方面得到适时的、全面的和均衡的发展。体育教学任务应体现有助于学生个性的全面发展,有助于学生的自我完善。社会的需要与个人的需要是统一的。

(二)根据学生身心特点

学生身心发展呈现出有规律的阶段性和波浪性的特点,不同年龄阶段的学生具有不同的身心特点。整个中小学生学习时代长达12年左右,再加上高校学习时间,可达16—17年左右,在这样长的发展过程中,学生身心呈现出几个不同的发展阶段,每一个阶段具有不同的身心特点。因此,制定体育教学任务,应有层次性区别。在制定出符合各个年龄阶段特点的具有共性任务的基础上,还要制定不同学习阶段体育教学的任务。只有这样,才能更好地符合学生的需要,符合学生的接受能力,便于完成所制定的任务,提高体育教学的质量。

(三)根据体育教学的功能

体育教学任务要通过体育教学活动才能完成,所以体育教学活动是使学生达到体育教学目标、完成体育教学任务的桥梁。体育教学是体育教学功能的载体。所载的功能越多,能达到的目标和完成的任务也就越多。所以,体育教学任务的制定,要充分考虑体育教学所能承担的使命,这种分析要客观,不要人为地进行主观性任意扩大或缩小。

(四)根据实际条件

制定的体育教学任务是为了实现和收到效益。实现体育教学任务是建立在一定主客观条件之上的,需要一定数量和质量的体育教师、场地器材、大纲教材等条件。任务越接近条件,越容易实现。任务脱离现实条件太远,就会落空。由于实际条件不平衡,差别极大,不能每所学校都自己制定体育教学任务,只能由国家制定出一般性的体育教学任务,允许基层单位有机动余地。统一性与灵活性相结合,制定出有弹性的体育教学任务,更符合国家大、国情

复杂、校情差异大的客观实际。

二、体育教学任务的分类

体育教学是个系统的复杂的教育过程,应完成多项教学任务,将众多的任务根据一定的原则进行分类,是顺利进行体育教学、完成体育教学任务的需要。

根据体育教学的特点和功能,体育教学任务分以下几类:

(一)传递类任务

在体育教学中,学生在体育教师的指导下,学习和掌握一定的体育和卫生保健方面的知识、技术与战术;接受思想品德和社会道德规范的教育;也学习先进的思维方法和分析问题的方法等。体育教学中传递任务的内容和形式很多,有的写进体育教学大纲之中,有的体现在具体的教学活动过程当中;也有的体现在体育教师的为人师表的表率作用方面。完成这种传递任务,不仅表现在完成大纲规定的教材上。而且也表现在体育教学的组织过程和言传身教方面。

这种传递任务应反应出新鲜的时代气息,向学生传授最新的知识、技术、文明举止等,跟上时代前进的步伐,使学生终身受益。

(二)发展类任务

任何一名学生,都具备一定接受教育的基础,而每一名学生又都能接受一定程度的教育,在原来的基础上获得发展,即每一位学生都存在着“最近发展区”,经过教育,获得发展,就将最近发展区变成“现实发展区”。体育教学也有使学生的“最近发展区”变为“现实发展区”的效应。体育教学不仅能促使学生在运动能力、身体素质、运动技能、机体各器官的生理和机能等方面的特点发展,而且也能促使学生在智力、能力、情感、性格等方面的一般发展,体现出促进个性全面发展;另外,单科教学也有助于学生全面发展,这是当代教学的共同要求。

(三)保健类任务

这类任务是由体育教学的特点所决定的,也是区别于其它学科教学任务的主要标志。现代社会对健康要求越来越高,对于青少年学生尤其重要,因为青少年学生的身体正处在快速生长发育阶段,可塑性极大。通过体育教学,提高学生的健康水平,不仅具有保证学生精力充沛地完成在学校学习任务的短期效益,而且也具有奠定终身体育基础、延长生命、创造更多价值的长期效益。体育教学的保健任务是建立在生理学、卫生学、保健学、心理学、社会学等多种科学理论基础之上的,体现在有助于学生身体健康、心理健康和与社会相适应的综合性效益之中。

• (四)教育类任务

青少年学生像未成年的细苗,需要加以很好的抚养,才能成才。社会越向前发展,开放程度越高,对人的社会化程度要求也越高。学生在学校接受教育,也是在实现个体社会化。体育教学可以培养学生具有一定的适应社会生活准则要求的个人行为和社会行为,具有符合时代精神的思想品德、文明修养、道德情操。社会环境存在着许多不利于学生健康成长的因素,体育教学承担着一部分抵抗和消除这些有害因素对学生的影响的责任。不仅要教知识、技能,而且要育人。这是各门课程共同的一项任务,也是体育教学的一项任务。

[附]国家教委颁布的《全日制小学(中学)体育教学大纲》中所规定的我国小学、中学体育教学任务如下:

小学

小学体育教学的目的:

增进学生健康,增强体质,促进学生在德育、智育、体育、美育等诸方面都得到生动活泼的发展,为提高全民族的素质奠定基础。

小学体育教学的基本任务:

(1)全面锻炼学生的身体

①促进学生身体的正常生长发育,培养学生正确的身体姿态;

②促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展；

③增强学生对外界环境的适应能力。

(2)初步掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

①要求小学生逐步明了小学体育的目的与任务；

②学习日常生活和锻炼身体的基本技能和简单的运动技术；

③使学生初步懂得科学锻炼身体的方法和体育的娱乐方法。

(3)向学生进行思想品德教育

①教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国，培养学生对体育的兴趣，养成锻炼身体的习惯和主动性，提高学生关心自身健康的社會责任感；

②促进学生个性发展，培养学生组织纪律性和生动活泼、勇敢、顽强、富于创造的精神；

③陶冶美的情操和培养文明行为。

中学

中学体育教学的目的：

增强学生体质、促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全方面发展，成为祖国社会主义的建设者和保卫者。

中学体育教学的基本任务：

(1)全面锻炼学生的身体

①促进学生身体的正常生长发育，培养健美的体格；

②促进学生身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展；

③增强对外界环境的适应能力。

(2)掌握体育基础知识、基本技能和基本技术

①使学生理解学校体育的目的、任务和体育在教育中的地位与意义；

②学会锻炼身体和生活中的基本实用技能与运动技术和体育娱乐方法；

③使学生懂得锻炼身体的基本原理和独立进行科学锻炼身体

的方法,以适应终生锻炼身体和生活娱乐的需要。

(3)向学生进行思想品德教育

①教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国,培养学生为祖国而自觉锻炼的社会责任感和献身精神,养成经常参加体育锻炼的兴趣和习惯;

②发展学生个性,培养学生坚强的意志,勇敢顽强的精神和创造性;

③培养学生服从组织,遵守纪律,团结合作和生动活泼的思想作风与良好的社会公德;

④陶冶学生美的情操,培养文明行为。

高等学校体育教学任务有:

(1)全面增强学生体质。根据大学生的身心特点,进一步促进学生身体的正常发育和机能的发展,全面发展身体素质和运动能力,增强学生对自然环境的适应能力、对疾病的抵抗能力和健康水平,以满足未来专业工作的需要。

(2)通过体育,使学生学习和掌握体育运动的基础知识、基本技术和基本技能,学会科学锻炼身体的方法,并有一定的运动生理卫生保健常识和组织能力,养成终身锻炼的态度和习惯。

(3)提高学生积极参加体育锻炼的自觉性,结合体育教学的特点。培养学生组织性、纪律性、勇敢顽强和集体主义精神。

上述三项任务是互相联系的,共同构成一个完整的体系。在实际教学工作中,要全面加以贯彻。当然,根据需要,在个别的教学活动中,可以侧重于完成某些任务,但从全过程分析,不应偏废哪条任务。