

实用体育教学法

主编 王 勇 陈汉有 王丙振

陕西科学技术出版社

实用体育教学法

主编 王 勇 陈汉有 王丙振

陕西科学技术出版社

(陕)新登字第 002 号

实用体育教学法

主编 王 勇 陈汉有 王丙振

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

驻马店市四中印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 8.4 印张 20 万字

1995 年 10 第 1 版 1995 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN7—5369—2395—3/G·618

定 价:7.50 元

前 言

体育教学是培养德发展的社会主义建设者和接班人的重要内容之一。教学活动是师生的双边活动,教学方法是联接师生双方的纽带,优化教学方法是提高教学质量的关键环节。近年来,我们在改革体育教学方法上下了不少功夫,收到了一定的成效,为了进一步拓展体育教学方法思路,也为了满足广大体育教师学习教学方法的需要,我们特编著出版了这本书。

本书突出实用性特点,取材广泛,内容丰富,书中图文并茂,易于理解和自觉,适用我国各级各类学校体育教学的需要,是广大体育教师、体育院系学生的良师益友。

本书由王勇、陈汉有、王丙振同志任主编;副主编有焦峰、炊遂堂、韩素梅、史鲜玲、李定贤、郝红红、何其霞、常胜;参编人员为董建华、聂建周、王云岗、邵丽君、岳素芳、李豫、吕新建、冀爱国、刘强、王延龙、柴春耕、山灵团同志等。

参加本书修改定稿工作的有王勇、陈汉有同志;插图由陈汉有同志绘制。限于编著者的经验与水平,本书难免有不当之处,恳请读者批评指正。

编著者
1995年10月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 一般教学法与体育教学法	(1)
第二节 学校体育在教育中的地位和作用	(8)
第三节 教师与学生	(15)
第二章 体育教学组织与计划	(29)
第一节 体育课的类型与结构	(29)
第二节 体育课的组织形式	(37)
第三节 体育教学计划与成绩考核	(41)
第三章 体育教学	(46)
第一节 备课与课堂教学	(46)
第二节 体育教材的重点、难点和关键分析	(57)
第三节 体育课的观摩与分析	(63)
第四章 常用的体育教学方法	(71)
第一节 体育课中常用的指导法	(71)
第二节 体育课中常用的练习法	(83)
第三节 体育课中思想品德教育的方法	(97)
第五章 体育教师教学基本功运用	(104)
第一节 体育口令的训练与运用	(104)
第二节 学校运动队和体育骨干培训队的组织与训练	(128)
第三节 体育场地与器材的运用	(132)
第六章 体育教材教法精选	(138)

第一节	跑·····	(138)
第二节	跳远·····	(153)
第三节	跳高·····	(165)
第四节	投掷·····	(178)
第五节	技巧·····	(201)
第六节	单杠、双杠·····	(211)
第七节	支撑跳跃·····	(227)
第八节	篮球·····	(235)
第九节	游戏·····	(248)

第一章 绪论

第一节 一般教学法与体育教学法

教学法一词来源于古希腊 *didaskein*。这个词表示教授、指点和出主意。现在我们所采用的教学法一词,就包含了以上几种意思。

教学法是教与学的理论,如果没有教的对象——学生,那么,教就失去了它存在的意义;同样,学也只有和教紧紧地联系在一起,才能达到教学相长的目的。

教学法可分为一般教学法和学科教学法两种。一般教学法旨在研究各门课程共同的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等。学科教学法旨在分别研究各门课程的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等。前者研究和解决共性的问题,后者解决个性的问题。

一. 一般教学法

一般教学法是研究教与学的关系的理论,它指导教学实践,又在实践中发展和完善。我们之所以把教学法称为教与学的理论,其意义如下:

(1)从教学法的内容来看,它包括如何教书育人的问题,所以,它属于教育学的范畴,是教育学理论的一部分。例如:在教学法的内容中,有选择和安排教育内容的理论;有如何激发

学生积极从事各门课程学习的动机理论;还有各种先进的视听手段、组织形式等促进学生学习的理论。因此,教学法是教育学的一个分支,从属于教育学。

(2)教学法是教学的理论和科学。在教学过程中,教与学始终是矛盾的两个方面。教师作为教育者,他是矛盾的主要方面,他要解决教什么和如何教的问题。例如:在教授过程中,教师要提供必要的指导和途径,设想各种教学模式,科学地安排教学方法等。学生作为被教育者,他是矛盾的另一方面,是教学过程中的接受者,他要解决学什么,如何学,以及怎样加强学习信心,调动学习积极性等问题。能否正确地处理好这一对矛盾,关键在于教师。如果教师能够深入钻研教学法理论,严密组织教学过程,正确地对待学生,就能达到良好教学的目的。但是,问题并非人们想象的那样简单,教与学总是处在矛盾之中。教学方法失当,师生配合不够融洽的情况时常出现。这就要求教师要不断地完善教学法,使教学法在教学实践中逐渐发展成为一门真正的科学

(3)教学法是计划,组织和检查学习的科学。也就是说,教学法是一种经济的教授和学习的理论。因为它具有高度的科学理论,具有很好的控制论的理论基础。它研究人类控制的一般规律,以便朝着有利于人类德、智、体、美全面发展的方向迈进;它从经济便捷的角度出发,加工和研究合理的学习条件和计划;它放弃传统的理论说教,集中发展先进的教授方法。

(4)教学法是心理学的应用范围。在教学过程中,教师需要深入了解并掌握学生的能力及性格、认识、情感等心理特征,了解各年龄阶段学生所具有的心理、生理特征,以便在组织教学中贯彻因材施教,因人而异的教学原则。从心理学的观

点看,教学法的任务是最大限度地激发学生学习的积极性。

由此可见,教学法是由教育学派生而来的一门新兴学科。它应用心理学、控制论的理论与方法,不断解决教与学之间存在的矛盾,提高教学质量,因而,这门学科具有很广阔的发展前景。

二. 体育教学法

体育教学法是一般教学法下属的分学科教学法。从分类学的角度看,它与教学教学法,外语教学法,生物教学法等处于同一层次。在体育教学中,体育教学法往往需要引用一般教学法的原理,原则和方法,根据体育运动的实际情况,结合体育运动的特点进行教学活动。也就是说,一般教学法的理论要在体育教学中得到验证;而体育教学法的理论亦可以充实、发展一般教学法。

那么,什么是体育教学法呢?

我们认为,体育教学法是研究体育教学的教育目的和任务,研究体育的教学方法,教学计划,教学过程,教学内容及其运用的科学。换言之,体育教学法是实现体育教学目的和进行身体练习的方法学。

由此可见,正像一般教学从属于一般教育学一样,体育教学法也是体育教育学的的一个分支。体育教育学是研究体育与教育的关系的学科,它为体育教育实践提供理论基础,促进人的全面发展,丰富生活内容。体育教学法则参与在体育运动中如何进行教育的问题,即在体育运动中进行和研究教学活动,并且从理论上阐述教学原则,方法、条件和结构等问题。体育教学法的另一项研究内容是研究和制定教学计划,多种多样

的教学实践需要通过教学计划来实现。

为了更好的理解体育教学法的理论,我们以学校体育方针中的两句话来加以说明:通过教育从事运动和运动中进行教育。通过教育从事运动表示计划和实施学习的过程,从学生方面来说,指的是掌握和改善了哪些运动技能、运动素质等。例如:有的学生没有从事过运动,教师对他们要进行从事运动增强体质教育;对他们进行发展体育运动,提高运动成绩,为祖国增光的教育。为了教育学生积极从事体育运动,教师要引导和培养学生提高各种运动技能、身体素质以及促进个性的发展。因此,教育不仅可以理解为培养过程,而且可以理解为学习帮助过程。

运动中进行教育指的是采用运动手段,以个性形式为目的进行教育。为此,教育者对学生的认识能力、个性特征,诸如性格、气质、兴趣、爱好及可接受性等要全面深入地了解。了解他们从事体育活动的动机和影响从事体育活动的各种因素。有针对性地将思想教育和揭示学生的内在动机很好地结合起来,使学生在从事运动的过程中不断接受教育,获得新的学习内容,提高对体育的认识。例如:一个爱好足球运动的学生,他开始从事足球运动仅凭一时的兴趣,练习的积极性不能持久。经过教师的教育和帮助,使他提高了认识,从而把对足球运动的短暂兴趣转变为终生的志向。因为足球运动不仅能锻炼身体、健全体魄,而且能掌握技术、联络感情、丰富生活。如果体育教师能够充分地运用这项运动对学生进行思想和行为教育,那么,这项运动也就成了一种有效的教育手段。实践证明,如果我们能不失时机地对学生进行教育,发展其个性及社会行为,那么在一定条件下,行为素质会转变为个人的个性特

征。这正是培养社会主义个性所需要的品质。

当然,通过教育从事运动与在运动中进行教育两者是相互联系不可分割的整体,教育工作者要善于把这两个方面有机地结合起来。具体来说,体育教师要向学生介绍体育,宣传体育,激发学生对体育的兴趣;对学生进行技术、技能、知识和行为的教育,遵照一定的教育目的,使受教育者在德、智、体、美等诸多方面得到全面的发展。

采用运动手段进行教育的途径是多方面的,而最好的途径就是体育课。在体育课中,教师教育学生懂得从事运动的目的、意义和价值,学生接受教育,积极从事运动,体验运动的真理。因此,上好体育课是体育教师第一位的任务,当然,体育课并非学校体育的全部内容,但是,它是学校体育中最重要、最本质的部分。

学校是按社会需要培养人的。体育教学法在学校教育中的实施,是通过教学过程来实现的,这种教学过程也要服从社会需要并受社会的影响。因此,实施体育教学法,必须考虑以下三个方面的内容。

(1)条件方面:从组织结构来看,学校体育包括学校、社会、教师和学生四个方面。学校是教育的行政机关,它受上级机关的委托,贯彻和具体实施上级教育机关的各项方针、政策对师生进行教育,共同完成上级机关提出的各项任务和要求,社会是指学校以外的与学校有密切关系的各个社会阶层、群众团体,企业和事业单位以及那些对教育起指导作用的各方面的专家、教授、学生家长等。在制定学校体育的一系列方针政策时,学校各级领导,各方面的专家、教授、政府机关是共同参与决定的。例如:在学校教育中,学校体育具有什么意义?它

的地位怎样?一星期内应安排几次体育课,才有利于学生的身心健康?场地器材是否具备?体育师资力量是否充足?其水平如何?等等。由此可见,学校体育是指在学校进行身体练习和身体教育的一种概念。它指出了体育运动区域范围,即在学校范围内从事体育活动;课程设置情况,即必修课,选修课和课外体育活动等。从广义上来说,学校体育还有三个方面的内容。

第一,国家管理体育方面:由国家确定学校体育的计划、内容、制定体育法、教学大纲和准则。

第二,自己管理体育方面:成立各种运动项目的体育协会,通过这些组织机构,吸引青少年参加组织活动,使体育运动成为青少年生活中有价值、有兴趣的内容。

第三,体育科学研究方面:从体育科学的角度检查、改进体育运动的状况,发表科学的见解,在体育教育理论范围内,实施大纲,设计体育教学法,对体育教学进行深入研究等。

从狭义方面来说,学校体育是在学生中进行。由教师计划、安排和检查,学生积极实施的体育教育过程。教师和学生都是体育课的设计者、组织者,他们对体育教学承担责任。上课时,教师要考虑学生的年龄、身体结构、动作能力、认识水平以及意识、情感等的发展情况,还要考虑他们的动机、爱好、学习能力、竞技水平、身体素质等因素。教师要具有良好的个性特征。如对工作的事业心、责任心,熟练的技能、技巧、良好气质行为等。教师与学生在教学中始终是相互尊重、相互信任、紧密联系的。这就是学校体育中的学校、社会、教师和学生四方面的条件,它们相互影响,相互制约,缺一不可。

(2)决定性方面:体育教学的决定性方面是学校体育的教

学目的、教学内容、教学方法、上课形式、活动方式和组织结构等方面,此外,还包括教学计划及其实施。教学目的在体育教学中是多种多样的,它和总任务有关。并且与教学目的的理论、决定、分配、说明、测量、改革、大纲等也有关。教学内容包括学生的运动能力和对体育的认识能力。运动、社交、学习、练习、训练、游戏、比赛、组织、谈话是对学生要求的活动方式。教授、计划、组织、谈话、示范、检查是教师的活动方式。教学方法是教授形式,方法措施、教学手段等。上课形式指的是各种教法组织。学校体育的组织结构包括各种体育竞赛、达标活动、代表队训练等。活动方式指的是各种循环练习、流水线作业等。由上述内容组成体育教学的决定性方面。

(3)评价方面:体育教学的评价指的是计划、实施和成绩检查。检查学生的行为变化和行为效果是评价的中心课题。成绩检查包括学生在体育运动方面的能力、知识、认识、观点四个方面。在已往的评价中,人们往往注意能力和知识而忽视了认识和观点两方面,这是不全面的。从评价的观点来看,体育教学理论应该符合各种各样的教学实践活动,理论应影响实践和变化实践,在变化的情况下测量教学法的价值。对教学实践来说,教学目的和内容,手段和方法,参加者的内在因素,以及学校的条件教学改革等方面是最重要的因素。

三、体育教学法的意义

体育教学法是教学理论和实践之间的媒介。它的主要功能在于:学习体育教学的理论知识和进行体育教学的实践活动,向学生提出学习任务,学习内容,选择活动方式和提供各种帮助。由于体育教学法旨在进行体育教学的研究工作,需要

高度的科学性,因此,它总是离不开其它学科的帮助。人们把教学法理论引进到一定的教学实践中去,通过实践检验教学理论的可靠性和科学性,不断提高教学理论的科学水平,从而避免理论脱离实际的危险。

总之,体育教学法根据条件、决定、评价组成体育教学,分析教学成分,保持它们彼此之间的关系。它是体育教学的理论和学说,是形成体育教学的核心,是理论与实践的媒介。

第二节 学校体育在教育中的地位和作用

学校是我国亿万青少年儿童集中学习的场所,凡是适龄儿童都应受到全面的教育。

我国的教育,强调德、智、体、美、劳全面发展。学校体育是教育的重要组成部分,它和德育、智育、美育、生产劳动教育相结合,使学生身心得到全面发展。特别是中小小学年龄阶段,正处于身体发展的旺盛时期,在这个时期有计划地加强身体的科学锻炼,对促进青少年儿童身体的正常生长发育,增强体质,提高人体劳动能力,为未来工作打好身体的基础条件,具有十分重要的意义。马克思在《资本论》中指出:“未来教育对已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育的相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东在一九五七年《关于正确处理人民内部矛盾问题》一文中也指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在智育、德育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。可见,革命导师早就把体育看做是培养全面发展的人的不可缺少的一种方法。为了更好地完

成体育的教育任务,我们必须明确学校体育在教育中的地位 and 作用;明确德、智、体、美和劳动教育是培养全面发展的人的必需具备的条件。否则,培养出的人有德而无才,就不能适应社会主义经济建设的发展需要;有才而无德,会使社会主义的政治、经济制度变质。德才兼备而无健全的体质作物质基础保证,德才也会成为空中楼阁,发挥不了应有的作用。美育也是如此,如果德智体离开了美的思想灵魂,就不会有美的道德情操,更不会认识美和创造美的高尚的审美观念。

各种美的表现形式不是孤立存在的,而是渗透和依附于各种具体事物之中,但是,德、智、美都是属于社会主义精神文明的部分,没有健全的身体就不可能产生健全的精神。

由此可见,教育的德育、智育、美育影响着体育,而体育对德智美和生产劳动与国防教育起着积极地促进和保证作用。

一. 体育对发展少年儿童身体机能的积极作用

(一)对心肺功能的促进作用

人的生命时刻不停地依靠新陈代谢过程来维持,体育运动中所产生的疲劳物质需要氧气,所消耗的能量及营养物质需要补充,相应的加强循环系统血液运输和呼吸系统肺部气体交换等机能。运动量越大,能量消耗越多,需要补充的营养物质也越多,代谢机能作用就越强,各器官系统的共济机能也起到更高的协调作用,从而促进生理机能的发展。

(二)对神经机能的促进作用

人的一切活动,都是受中枢神经调整支配的,形成的动作技能的生理机制过程,就是神经兴奋与抑制的过程,这种过程是极其复杂的。过程的开始兴奋与抑制是极不平衡的。因此,

在动作练习时总是要出现动作紧张、不协调和多余的无关动作,必须经过多次反复的练习,才能使动作逐步趋于协调准确,神经兴奋与抑制过程达到新的协调与平衡,建立暂时的新的条件反射,即运动动力定型。

(三)对增进健康、延长寿命的促进作用

一个人从生命的诞生到生长、成壮、衰老、死亡,在这个过程中身体各组织、器官系统的机能时刻都在发展变化着。儿童青少年时期生理机能,是由生长向成壮发展,到成年时期以后,生理机能逐渐减弱,向衰老方向转化,这是不依人的意志为转移的自然规律。但是,人们对这一规律绝不是无能为力的,而是可以按照这个发展规律,因势利导地利用科学手段加强体育锻炼,促进身体机能的发展,从而增进健康,延缓衰老时期的到来。

生理机能的发展,主要以身体基本活动能力和身体素质的发展水平为标志。而人的走、跑、跳、投、攀爬等基本活动能力和身体的速度、灵敏、力量、耐力等全面素质的发展。也必须靠经常的体育锻炼,才能不断地获得新的较大的灵活性和较好素质。可见,体育锻炼对人的体质,机能的发展有着积极的促进作用。

二. 体育对智力发展的促进作用

辩证唯物主义者认为:物质是第一性的,精神是第二性,精神是大脑物质的产物;健全的精神寓于健全的身体。这是早已被实践检验了的真理。

体育对促进大脑中枢神经机能的健全发展和增强体质起着重要作用。而大脑机能的健全和体质的强健,又是智力发展

的物质基础。有了强健的体质和充沛的精力,才能有较高的理解能力,分析能力和牢固的记忆力,有助于学习、研究文化科学理论知识,收到事半功倍之效果。反之,如果把体育锻炼和文化知识学习对立起来,只强调文化知识学习而忽视体育锻炼,就会出现身体衰弱、精神颓废不振的现象,甚至产生疾病。从根本上削弱了身体这一物质基础,必然会严重影响学习和工作,造成心有余而力不足的结果。因此越是工作紧张,就越应该加强身体锻炼,坚持经常性体育活动。

体育和智育两者辩证关系,同时,智育对体育也起着重要的指导作用,体育锻炼如果没有文化科学知识作为理论指导,那将是盲目的锻炼,不仅收不到良好的锻炼效果,还可能影响身体健康。如果在体育教学中能够运用已经学过的科学知识,既可以使学生容易掌握体育知识和技能,又可以起到理论结合实践,加深对学过的科学知识的理解,如为什么投手榴弹、标枪、铁饼的投掷角度都不一样?这就可以联系投掷距离、投掷角度、抛物线、投掷物的开关和大气阻力等学过的科学知识;为什么投掷运动要助跑,滑步或旋转?可以联系惯性、向心力、加速度和肌肉伸长与收缩的特性等数理与生理知识。通过运动实践的联想和运用,对于学过的文化科学知识,可以起到复习、巩固的指导作用。

三. 体育对学生思想品德教育的作用

向学生进行思想品德教育是各科教学不可忽视的共同教育任务,尤其是在体育教学和课外体育活动中,加强对学生的思想品德教育更具有突出现实的教育作用,这是由体育教学内容和形式特点决定的。