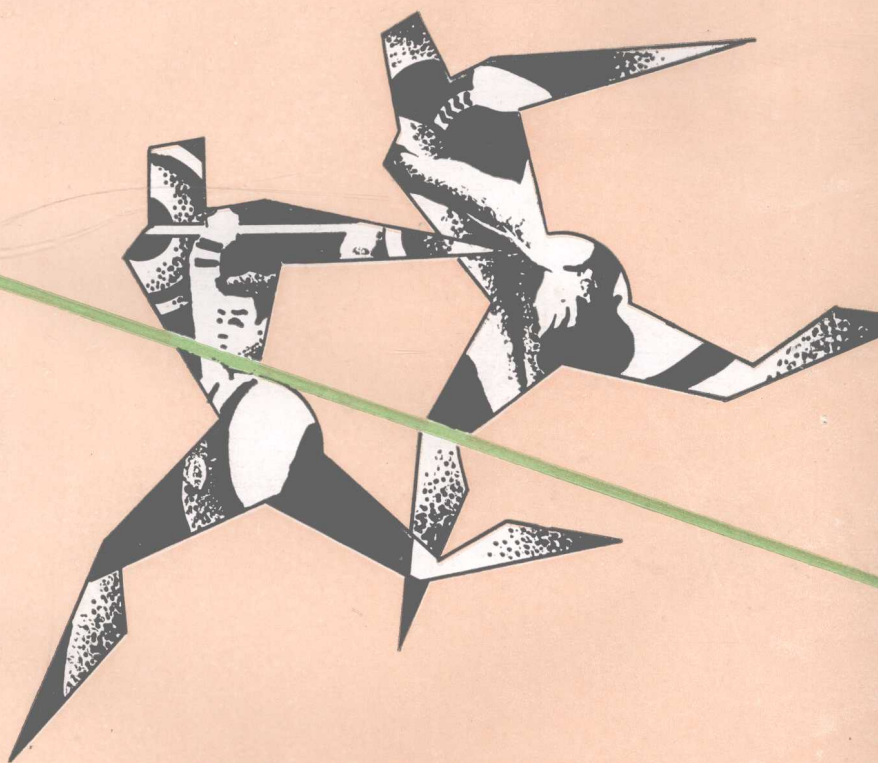


体育教学与训练

董翠香 韩勤英 王伯中 主编



天津人民出版社

体育教学与训练

曹平哲 张福海 王树平 主编



天津人民体育出版社

G807.04

1

体育教学与训练

董翠香 韩勤英 王伯中 主编

天津人民出版社

内 容 提 要

本书共分两部分。第一部分体育教学, 主要对体育教学技能、体育教学口诀、体育教学大纲、体育课及体育游戏进行了全面的阐述。第二部分运动训练, 重点对运动训练方法、原则进行了分析; 并对运动训练计划的制订与运动负荷的安排作了详细的阐述。

体 育 教 学 与 训 练

董翠香 韩勤英 王伯中 主编

天津人民出版社出版

(天津市张自忠路 189 号)

浚县腾飞印刷厂印刷 新华书店天津发行所发行

*

开本 850×1168 32 开本 印张 12 字数 319 千字

版次 1998 年 9 月第 1 版 印次 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-3000 册

ISBN 7-201-03215-1

G·1331 定价: 12.50 元

前 言

学校体育作为学校教育的重要组成部分,是德、智、体、美、劳全面发展的主要内容,近些年来,受到各级教育部门的高度重视,尤其是素质教育、全民健身计划的实施为学校体育的发展提供了良好的契机。为了使学校体育适应社会、教育、体育发展的需要,全面贯彻体育教学大纲,我们特编写了《体育教学与训练》一书。

《体育教学与训练》一书是在参阅国内有关体育教学、训练理论的基础上,结合作者多年的体育教学与运动训练实践而撰写的。具有取材新颖的特点,从新的视角对体育教学和运动训练进行了分析论证,内容丰富,融知识性、科学性、实用性为一体,是广大体育教师和青少年学生进行教学和自我锻炼的参考书。

《体育教学与训练》一书由董翠香、韩勤英、王伯中同志任主编,朱红香、陶璋、郑春香、戚红伟、张松锋、游酝琦、刘永河、徐维克任副主编。参加编写的人员除以上同志外,还有(按姓氏笔划为序)王立健、王洪海、方慧、田保山、刘秋玲、刘素梅、李惠、李伟、罗艳蕊、吉灿忠、肖宏、胡晓波等。

《体育教学与训练》一书虽经认真筹备和撰写,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。

作 者

1998年7月

目 录

第一部分 体育教学

第一章 体育教学技能	(1)
第一节 体育教学技能概述	(1)
第二节 体育教学技能分类	(3)
第二章 体育教学口诀	(47)
第一节 田径技术教学口诀	(47)
第二节 体操技术教学口诀	(52)
第三节 球类项目教学口诀	(61)
第四节 游泳技术教学口诀	(68)
第三章 体育教学大纲与教材	(72)
第一节 体育教学大纲的性质	(72)
第二节 我国体育教学大纲发展概况	(74)
第三节 编订中小学体育教学大纲的依据	(78)
第四节 体育教学大纲与教学改革	(80)
第五节 中小学体育教学大纲发展趋势	(85)
第六节 体育教材的特性	(87)
第七节 中小学体育教材的关系	(90)
第八节 体育课本	(93)
第九节 体育教材的选择	(96)
第四章 体育课的结构与组织	(100)
第一节 体育课概述	(100)
第二节 体育课的类型	(103)

第三节	体育课的结构	(107)
第四节	体育课的组织	(115)
第五节	体育课的负荷	(121)
第六节	体育课中动作技能的学习	(131)
第五章	体育游戏	(142)

第一节	体育游戏概述	(142)
第二节	体育游戏活动的组织教法	(152)
第三节	怎样自编体育游戏	(163)

第二部分 运动训练部分

第一章	运动训练概述	(188)
------------	---------------	-------

第一节	运动训练理论的研究内容及主要特征	(188)
第二节	运动训练的目的任务	(192)
第三节	运动训练的主要特点	(194)
第四节	运动训练内容	(197)
第五节	训练因素、训练过程与训练结构	(198)
第六节	现代运动训练的发展趋势	(201)
第七节	竞技体育项目的分类	(215)

第二章	运动训练原则	(220)
------------	---------------	-------

第一节	运动训练原则概述	(220)
第二节	一般训练和专项训练相结合原则	(222)
第三节	系统不间断性原则	(226)
第四节	螺旋式周期性原则	(228)
第五节	合理安排运动负荷原则	(231)
第六节	区别对待原则	(234)

第三章	运动训练方法	(236)
------------	---------------	-------

第一节	运动训练的基本手段	(236)
第二节	运动训练的基本方法	(238)

第四章	运动负荷	(252)
------------	-------------	-------

第一节	运动负荷概述	(252)
-----	--------	-------

第二节	训练中运动负荷的构成成分	(260)
第三节	合理的运动负荷及其安排	(267)
第四节	运动负荷时的疲劳与恢复	(273)
第五节	运动负荷促使有机体各器官系统的变化	(279)
第五章	身体训练的内容及手段	(289)
第一节	身体训练概述	(289)
第二节	力量素质及其训练	(290)
第三节	速度素质及其训练	(298)
第四节	耐力素质及其训练	(301)
第五节	灵敏素质及其训练	(307)
第六节	柔韧素质及其训练	(308)
第七节	综合发展各种身体素质的练习方法	(309)
第六章	运动训练计划与安排	(349)
第一节	运动训练计划概述	(349)
第二节	运动训练计划的制定	(352)
第七章	运动员的合理营养	(363)
第一节	营养的基本概念	(363)
第二节	各类运动项目的营养特点与膳食结构	(364)
第三节	运动员的营养特点与膳食结构	(369)
第四节	运动员控制体重的医学问题	(372)

第一部分 体育教学

第一章 体育教学技能

第一节 体育教学技能概述

一、什么是教学技能

教学技能是为了达到教学上现定的某些目标所采取的一种极为常用的,一般认为是有效果的教学活动方式。它是教师针对课堂的适当场面做出的自觉反应。

教学技能与教学能力不同,教学能力是顺利完成教学任务的个性心理特征,而教学技能则是完成教学任务的行为方式。“教学技能”比“教学能力”更具体,有其确切的涵义。教学技能是可描述,可观察、可训练的具体教学行为。

教学既是一门科学,又是一门艺术。教学艺术是建立在教师广博的专业知识和熟练的教学技能基础之上的,一个教师如果没有坚实深厚的专业基础知识,教学只能是照本宣科的生搬硬套,如果缺乏熟练的教学技能,也就谈不上什么教学艺术,就不能有效的组织学生进行学习,更不能把教学搞得生动活泼。要使教师能够有效地组织课堂教学,就必须将构成课堂教学行为的主要因素进行分析,并单独地进行培养和训练,研究表明,教师的课堂教学行为不但能够被分解为不同的教学技能,而且还能够通过一项技能的学习和训练而获得,通过反馈和评价得到不断地改进和提高。

二、体育教学技能分类的原则

体育教师在课堂教学中所表现出来的一系列的教學行为方式不但能被分解成不同的教学技能,而且还能够通过対某一项教学技能

的学习、示范、训练和评价不断地得到改进和提高。当每一项教学技能都达到要求以后,再把它们集合起来加以应用,形成整体的课堂教学技能,这是培养师范生和在职体育教师教学能力和提高教学质量的有效方法。

对体育教师的教学技能进行分类,是体育教学理论的主要问题之一。在对体育教学技能进行分类时,除了要考虑教师,学生及教师与学生在教学过程中对待教学内容的作用外,还考虑所确定的教学技能是否具有可训练性等因素。因此,在对体育教学技能分类时,必须遵循下列原则:

(一)主导性原则。

所确定的教学技能是影响体育课教学质量重要方面的教学行为,它必须符合教学原则,并被广大体育教师长期的教学实践所证实。

(二)互动性原则。

所确定的教学技能是促进师生相互交流的重要手段,它有利于促进师生之间的相互作用和相互交流,对完善教学过程有积极的促进作用。

(三)可训性原则。

所确定的教学技能在体育课教学中是能够观察到,而且是能够被教师表现出来的。只有这样,所确定的教学技能才可能被示范、学习和训练,才具有操作性和可训练性。

(四)实用性原则。

所确定的教学技能必须具有本质特征和应用范围。对某一教学技能的训练能够确定出明确的训练目标和对它进行训练效果的评估,并能制定出准确的评价标准。这样所训练的教学技能才能运用到教学实践中去,为教学实践服务。

第二节 体育教学技能分类

一、语言类技能

根据体育教学特点,结合体育教学技能分类原则,把体育教学技能分为语言表达技能、讲解技能、直观演示技能、反馈技能。

(一)语言表达技能

语言是一种社会现象,语言是思维的外壳,它也是人与人相互交流的工具。人们通过语言来表达自己的思想和感情,并通过语言来影响和感染他人。而教师的语言具有向学生传道、授教、解惑的作用。良好的语言表达技巧,可以提高课堂教学效果。因此,训练语言表达技能,提高课堂说话的艺术,是体育教师基本功和必要的素养。它在体育教学中有着十分重要的地位。所以把体育教师的语言表达技能作为一项基本的教学技能。

体育教学绝不应仅理解为单纯的身体活动,它是充满语言艺术的一种教育过程。体育教师是体育课堂教学的组织者、引导者,其教学的语言表达技能直接影响着教学效果。在体育教学中,教师讲授的内容是否能被学生所理解,主要是教师使用的语言能不能被学生所理解和接受。只有通俗易懂、生动形象的语言才能打开学生心灵的天窗,充分调动学生的积极思维,引导学生掌握知识,发展他们的智力。从学生学习掌握体育的运动技术和技能来说,体育教师的语言也有重要的作用。因为任何一种技能的教学,都需要教师作示范表演,又要对这一技术动作进行说明和解释。当学生自己按教师的要求进行练习时,教师也要借助于语言进行必要的指导,而学生在学习这一技术动作时,总是通过对教师语言的感知,调动记忆表象,在积极思维的情况下练习动作。另外,教师在传授体育知识、技术和技能的过程中,不仅要向学生揭示客观事物的内在联系,而且还要结合教学内容,通过语言对学生进行思想品质教育。由于语言在“信息”传递上具有准确、方便、概括、明了的特点,所以在体育教学中充分发挥语言的

作用,对学生掌握运动技术、技能、纠正错误,提高教学效果都具有重要的作用。因此,体育教师的语言艺术应始终渗透到教学的各个环节中去,达到全面提高体育课教学质量的目的。

1. 基本语言技能

教学语言的表达与音乐一样,有抑有扬有疾有徐,有行有止,有平有势,这样才能生动完美地表达出自己的思想和情感。教育心理学的实验表明:单调的语言刺激容易引起学生大脑皮质的超限抑制,语气平淡,平铺直叙易使学生感到疲劳,那种平直、呆板、没有起伏、缺乏变化的声音,不但不能引起学生学习的兴趣,反而会扼杀学生学习的积极性。

基本语言技能涉及语音、语调、语气、语速和节奏。

(1)语音 语音是语言的物质形态。有了语音这一载体,才能表达信息的符号——语音能以声音的形式发出、传递和被感知。在教学中,把话说清楚,让学生听懂,这是对教师运用语音技能最起码的要求。因此,教师应尽可能地使用规范的普通话语音来表达所要讲述的内容,而且还要求伶俐,吐字清楚。另外,语言要力求准确,一音之差影响很大。也可能会引起教学混乱,浪费练习时间,语音准确还要求教师不读错字。体育教学中常见读音错误有:把畸(jī)念奇,肤(fū)念扶,脂(zhī)念旨,臀(tūn)念殿,踝(huái)念果,眩(gōng)念宏等等。

(2)语调 语调即说话的腔调,主要指音量的高低和强弱。语调的作用在于唤起语义,提供概念。在体育教学中,教师声音的高低和强弱必须适度,以全体学生都能够听到为准,不要过高。因为持久的强烈声波会使学生的差别受性降低。只有在教师需要强调某些教学内容必须提醒学生高度重视,课堂声音嘈杂或一般语言难以发生效力时,才使用较高的声调。

语调的高低强弱,要根据教材的内容、性质、要求,教学环境和学生情绪等不同情况灵活运用。如,快速有力的动作,语调应该短促有力;柔韧性、协调性质的动作,音调一般要平和、富有节奏性;对重点和难点要运用“重锤敲打”,把语调提高,以引起学生的注重和重视。

(3)语气 语气即语言的感情音调。感情音调是把声音作为情况的表现,给人以直接的感染。在体育教学中,随着讲话的内容不同,感情变化,语气也理应有所改变,时而响亮,时而温和、时而深沉,给学生一种风吹浪涌,起伏有致的感觉。体育教学中要多使用果断的、鼓舞的、肯定的、赞许的、关切的语气;少用踌躇的、责备的、命令的、批评的语气,切不可用嘲讽的、淡漠的、威胁的语气。

(4)语速 语速是指说话的缓急,即发出语言信息的速度。在体育教学中,教师在不同的教学环节,对不同的教学内容,讲课的速度也应有所不同。例如队形变换时为了节省时间,利用快速的语言,形成较强的语势能起到较好的效果。在讲解动作要领时,语速就不能太快,这是因为人的听力是有一定局限的承受量,语速太快,超负载则听不清楚,也不便于理解。

(5)节奏 节奏是指讲话的快慢变化。教师讲课不能单是一种节律,一种板眼,而要做到长短缓急,快慢起伏,错落有致,讲究抑、扬、顿、挫。教学中,教师始终要把握教材,对学生难于掌握的教材,要有意把节奏放慢,给学生回味,思维的机会。口令运用应有短促、悠长、柔和、激扬等音调的差别,要经常显示出韵律和情趣,使动作和口令和谐统一,优美动听。

停顿在教学语言中对教师传达思想,表达感情有着重要的意义,也是控制语言节奏的一种手段。教师在讲话中,恰到好处的运用停顿,可以引起学生的思考,让学生的想象得以发挥。

2. 运用语言的技能

体育教学不同于其它教学,体育教师只有把生动的直观与明确的语言结合起来,才能使学生获得明确的感知和动作表象,从而建立运动条件反射,巩固动力定型。体育教师运用语言不仅要把体育的知识、动作方法、动作要领表达清楚,而且还应具有较多的启发性、鼓动性、夸张性和趣味性。体育教师在运用语言时,应注意下列几个方面。

(1)准确、简洁 准确简明的语言,是体育教师必备的基本功。体育教师如何运用准确简洁的语言,将诸多的知识信息按照一定的顺

序、层次、条理输送给学生是十分重要的。在讲解过程中力求做到重点突出,条理分明,绝不允许颠三倒四,罗嗦重复,由于体育教学是以身体练习为主的教学形式,在练习过程中,更不宜经常让学生中断练习停下来听讲,因此,体育教师的语言更应准确简明。

准确是指语言的科学性。教师运用准确的语言表达术语、动作要领及阐明概念时,有利于诱导学生练习得法,提高练习效果。例如,教师用“甩鞭子”来形容排球扣球时的手臂动作就比较准确。因为扣球与甩鞭子的发力过程和顺序是一样的,即用肩关节带动关节时,腕关节的快速甩动。恰当地用词也是语言准确表达的重要一环。首先教师应掌握大量的专业术语和词汇,确切了解它们的含意和运用范围,做到用词准确,恰如其分。

简洁指的是说出的话要简明通畅。体育教师在课堂教学中要长话短说,使语言简短明快。另外,恰当地运用口诀是简洁语言的范例。它能激发学生的学习兴趣,使他们乐意听,便于记,同时也可节省时间,增加练习次数,如前滚翻的口诀为“团身如球型,直线快滚动”。把推铅球的“最后用力”技术概括为:蹬、转、撑、拔、顶、准、拨七个字。这样准确简洁的语言是教学语言中的精华和宝贵财富。

(2)语言生动、形象、具体 为了使体育课上得生龙活虎,朝气蓬勃,表现出体育运动的特点,充分调动学生的主观能动性和积极性,体育教师在教学过程中要通过生动形象的语言刺激,激发学生的再造想象和创造想象。通过生动形象的语言使学生对未见未闻的东西产生感性认识,在头脑中建立生动的运动表象,这对学生掌握运动技术动作,完成教学任务,提高教学效率都具有十分重要的意义。体育教师要使自己的讲话生动,就必须增强语言的形象性。所谓形象性的语言是能够使人如临其境,如闻其声,如见其人。体育教师可以通过形象化的比喻来增强语言的形象性。例如,在教学生蛇形跑时,用“游龙戏水”,“金蛇盘舞”形象化的语言来比喻这一动作,以达到以趣引见,提高学生的学习兴趣,增强学生有意注意的目的。又如,在武术基本功教学中,教师运用“拳如流星、眼似电,腰似蛇行,步赛粘”这样生

动形象的语言,不仅能激发学生对枯燥乏味的基本功练习产生兴趣,而且对于武术基础功的手、眼、腰、脚四个部位的动作,提出了形象的要求。再如,在球类教学中,教师运用“动如脱兔、静如象、跃如猫窜、展似鹏”的形象比喻来要求学生在做某些动作时,起动要快,停转要稳,跳跃要远,运作要舒展大方,具有强烈的生活气息和感染力。

绝大多数的体育教材,都具有强烈的生活气息,在客观上给体育教学的讲解提供了丰富的、生动的、形象的语言基础。如体操中的“空中一个面,地下一条线”,武术中的“枪打一条线,棍打一大片”都会使人感到生动有趣,给人以联想和启示。

(3)情感真挚、富于启发 教师的语言必须富于情感,情是语言的效果,又是语言的主导,教师的语言富于情感,会使学生产生感情共鸣,也会使学生产生心心相映。

在体育教学中,对学生进行思想品质教育时,更需要注意语言的情感,体育教师应善于发现问题,抓住时机,“动之以情,喻之以理”,语重心长,亲切诚恳,把教书与育人水乳交融地,自然巧妙地结合起来。当体育教师发现学生对上体育课的情绪不高,态度不认真时,就感情真挚地向学生讲述“著名力学家钱伟长,小时候体弱多病,但考取清华大学后,经常参加长跑,足球和十项全能等体育活动,成了全校闻名的体育健儿。在清华上学时,虽然学习很紧张,但他几乎没有一天停止体育锻炼。”这不仅与钱老本人坚持不懈的精神分不开,也与当时清华大学实行的“强制运动”分不开。当时,清华大学每天课外活动时间,一切学习场所关闭,不许到宿舍。必须到操场去参加体育锻炼。经过体育教师的教育,使学生很受启发,激发了他们锻炼的热情,以科学家为榜样,完成体育课学习任务。因此,体育教师应以高度的责任心和事业心教书育人,语言运用多体现出对学生的关心和爱护,并应具备控制自己情绪的能力。当学生练习成功时,及时给予表扬;当学生动作失败时给予鼓励;当学生焦躁不安时,及时给予安慰,用诚挚的、鼓励性语言启发学生,以强化学生的学习情绪。

(二)讲解技能

讲解是指体育教师通过运用语言表达,对事实及运动技术动作进行描述、解释、分析、概括,以便对学生认知、情感及运动领域施以积极影响的教学行为方式。

讲解是教师向学生传授体育知识、动作技术、技能的主要方法之一。讲解可以使学生了解体育课的目的、任务、教学目标、动作名称、作用、要领、方法、顺序及要求等,帮助学生明确学习目的,建立运动技术概念,以指导学生进行练习,掌握所学的体育教学内容。在体育教学中,许多体育的知识、动作技术、技能只有通过教师的讲解,学生才能比较透彻地理解和牢固地掌握。讲解技能不仅用于新知识、新技术的学习过程,也运用于复习巩固旧的知识 and 动作技术之中,它在教学中应用最为广泛,其它许多教学方法,如示范,展示图片等也都需要讲解的配合。讲解不仅可以使学生把动作的技术要领与其所观察的结果联系起来,从感性认识逐步提高到理性认识,还可以启发学生积极思维,对学生进行思想品德教育。因此,讲解可以说是体育教师的中心教学技能之一。

1. 讲解的目的

讲解是体育教学中运用的最主要、最普遍的教学方法,但在运用讲解时,必须明确目的,具有实效。一般来说,通过讲解应达到下列目的。

(1)使学生明确学习的目的、任务、意义。

(2)使学生明确动作名称、作用、要领、练习顺序、方法、要求,建立正确的动作技术表象。

(3)引起学生的学习兴趣,激发学生的学习动机。

(4)启发学生积极思维,形成积极的课堂学习气氛,培养学生发现问题和解决问题的能力。

(5)掌握体育的基本知识。

(6)对学生进行思想品德等方面的教育。

2. 讲解的方法

教师讲解的最终目的是使学生能够接受,理解所学的知识、技

术、技能。学生对教师的讲解是否能够理解和接受的程度除了受学生的能力、技巧及知识水平的制约外,在很大程度上还受教师选择讲解方法的影响。讲解的方法和类型是多种多样的,各种讲解方法都具有其本身的特性和不同的思维方式、语言组织和内在的逻辑性。体育教师的讲解大致上分下列几种:

(1)事实性讲解 该讲解的特点是用直述的方式将与教学内容有关的事实,有条理地向学生进行讲述,使学生明确教学任务、教学内容、教学目标、获得学习内容的背景知识、了解技术动作的名称、结构、顺序、方法、要求及对人体健康的作用等。

体育教师在进行这类讲解时语言节奏要舒缓,层次要分明,条理要清楚,还可以通过手势、表情和体位的移动来吸引学生的注意力。这种方法多用于新授课、变换练习及课的开始部分,在课的结束时,教师也常用事实性讲解对本次课的课堂表现、学生完成学习任务及是否达到教学目标进行评价、总结采用。

(2)解释性讲解 该讲解的特点是教师根据学生已掌握的知识、教材或亲身体验,通过解释性讲解使学生对所学内容或将要完成的技术动作获得较透彻的理解。

教师在进行解释性讲解时,要保证解释的科学性,根据学生的年龄,知识水平和接受能力,选择解释的深浅程度及运用专业术语的多少。同时还要注意解释要简练,抓住事物的本质,做出恰如其分的解释。

在体育教学中,解释性讲解运用的范围很广,凡是对要求学生完成的技术动作需要附加理由说明的都可采用解释性讲解。

(3)归纳性讲解。

该讲课的特点是学生通过观察或实际操作,获得大量的观察资料和思维认识后,教师对它们进行归纳概括,从而形成动作技术概念或得出结论。采用归纳讲解的目的是通过学生的积极观察与思考,引出某种正确的情况或技术动作概念,使学生在脑子里对教师的讲解留下一幅清晰的图像。