

目 录

运用多元智能理论 ,开发学生运动思维.....	(员)
多元智能理论在标枪训练中的应用	(源)
借鉴多元智能理论促进运动员文化学习	(苑)
问题模式的体育课堂教学	(怨)
团结就是力量	(猿)
运用多元智能理论 培养体育特长生的综合素质	(员)
走进新课标 打开成功的大门	(圆)
一节充满智慧的形体课	(猿)
《吸烟损害健康》教学设计	(猿)
《何谓健康》教学设计	(源)
体育锻炼必须遵循科学锻炼的方法	(源)
《性情与健康》教学设计	(缘)
《运动中腹痛》教学设计	(缘)
《身体检查与体质测试》教学设计	(远)
《蹲踞式跳远》教学设计	(苑)
《篮球》教学设计	(苑)
《双杠》教学设计	(怨)
《单杠》教学设计	(员)
《青春期卫生知识》教学设计	(员)
《跑步》教学设计	(员)
《跳高》教学设计	(员)
《蹲踞式起跑》教学设计	(员)

《短跑加速跑》教学设计	(员缘)
《100米途中跑》教学设计	(员缘)
《蹲距式跳远》教学设计	(员缘)
《耐久跑》教学设计	(员园)
《障碍跑》教学设计	(员缘)
《肩肘倒立(女)》教学设计	(员园)
《头手倒立》教学设计	(员园)
《单杠翻上》教学设计	(员园)
《杠端跳起成分腿坐——分腿前进》教学设计	(员园)
《双杠相互追逐跑》教学设计	(员园)
《韵律操》教学设计	(员缘)
《武术基本功》教学设计	(员园)
《少年拳(第二套)员-缘动》教学设计	(员缘)
《少年拳(第二套)远-员动》教学设计	(员园)
《少年拳(第二套)员-圆动》教学设计	(员缘)
《乒乓球握拍及发球》教学设计	(员园)
《乒乓球推挡方法》教学设计	(员园)



运用多元智能理论,开发学生运动思维

北京市昌平区南邵中学摇安摇森

本课学习初二体育排球——双手下手垫球技术。学生已经基本掌握双手下手垫球动作,对技术环节大部分理解,但还没有完全熟练掌握双手下手垫球技术动作,而且大部分学生想进一步探讨双手下手垫球技术。

课前教师先设计好学生行动路线,各团体的位置,把握教材的重点,熟悉学生学习的过程和情况,精心选择有效的练习方法,同时做到课上及时辅导,保证学生活动的质量。

本节课以小组分工合作的形式开展实践性探究学习。在教学中发现,一些学生不太注意击球点和击球部位的选择。位置往往过高或过远有的又过低,其结果,传球质量很差,动作显得僵硬。这时激发学生的学习需要,给学生更多的思考时间和表现机会,真正让学生拥有主动权、自主权。这时提出探索性的问题:击球点位置正确,而球为什么乱飞,不易控制。(这个问题留给学生充分的思考余地,解决问题的途径也是多样化的)教师统一口令,让学生四人一组自愿结合,边实践,边探讨教师提出的问题,学生练习时排成三角形,顶点一人抛球,底边一人垫球。其他两人在垫球者两侧,观察垫球者动作的准确性。垫球完毕后,探讨不足之处及垫出“好球”、“坏球”的原因。(所有学生积极的参与,主动地学习,培养了学生主动学习,独立思考、敢于质疑的习惯)学生探讨个疏己见,认为自己的探讨的结论正确。

根据上面学生实践探讨的结论,教师继续提问:毽球垫在什么位置



上乱飞,不易控制是什么原因造成的。第二个提问也就是让学生说一说本组探讨的结论。这时学生纷纷举手回答问题(通过上面实践练习回答)提出自己的解释。有的学生认为球垫在手上球乱飞,还不易控制球的方向,主要是击球部位不准确。有的学生认为击球部位正确但击球时屈臂,球易乱飞,不易控制。另一组学生认为击球时机不准,要么过早,要么过晚,球不是落在虎口上,就是落在小臂及关节处,还有的学生认为击球时,球垫在一只胳膊上,是两小臂没有靠拢,所以球乱飞,不易控制。

当学生提出了足够多的观点和解释时,教师鼓励他们进一步思考:怎样都能垫出“好球”?对垫球者有什么要求?学生根据探讨的结论及掌握技能自主回答:判断来球移动取位准确,击球点在腕关节以上,腕部左右的位置,两小臂内侧平面击球。击球部位不能过高或过低,击球时控制好身体重心的高度。尽量争取把球保持在腹部的高度的正前方,并将两臂迅速插入球下等。

根据学生讨论的结果,让学生分组练习,并提示学生:练习时互相帮助、纠正错误动作,掌握垫球技术。学生还是自愿组合,四人一组,抛垫练习。首先,各组按指定地点进行练习。四人一组,一人先抛球,其他三人轮换垫球。垫球者垫球完毕后,其他三人评价垫球的质量并提出改正的方法。然后继续练习,互相观察,互相指导。当垫球者出现错误动作或垫球质量差时,其于三人针对垫球者不足加以纠正。具体指出是击球点不准,还是击球部位不准确,还是击球姿势问题等。找出垫坏球的根本原因,直到改正错误动作,掌握良好的垫球技能。在同学的指导帮助下,进一步学习双手下手垫球技能。四人一起发挥个人特长,互相取长补短,共同进步。

教师抽查学生分组练习的效果及掌握技术动作的情况。每组选出两名不同水平的学生进行示范,教师从示范中了解学生掌握双手下手垫球技术的程度。从示范效果来看大部分学生已经基本掌握双手下手垫球技术,而且垫球质量较高。克服自身的一些不足之处,每次基本能垫出好球。



引导学生,得出结论。根据学生不同的易犯错误,引导学生自己总结(不同差别的学生,分别总结)。学生根据教师提出的问题积极思考,踊跃发言,总结自己探研练习的经验及成功的秘诀。(学生自主回答)

通过本次课,学生已经完全掌握双手下手垫球的技术技能,而且经过互相补充、交流,学生间达成共识——垫球的好坏与击球点和击球部位的准确有关。

学生们经过自己的努力,获得了一些新的知识。同时也锻炼了学生观察、思维能力。这一经历,使学生实事求是的分析问题,解决问题的训练,使教学效果更加有效。



多元智能理论在标枪训练中的应用

北京昌平区南邵中学摇张国庭

随着教育的不断深入,迫切需要从教育的根本问题上,即培养什么人和怎样培养,对各种教育理念进行整合,向开发学生潜能,塑造健全人格这一方向聚焦。本人通过参与多元智能理论这一课题的实验研究,利用体育活动课,对我校五名标枪运动员运用多元智能理论在教学中的实践,运动员在一年的教学和训练中,专项运动成绩和多元智能理论得到了发展。下面是我在教学中的一些体会。

一、创设一个提高语言智能的学习环境,提高标枪运动员掌握基本技术,达到提高语言智能的目的

摇摇在讨论中学习,使运动员在学习技术时相互交流,让每名运动员参与到学习过程中,主动学习。如在学习助跑投枪过程中,由于少年标枪运动员,对器械的感受和协调用力能力都不是很强。在建立掷标枪技术的正确概念后,如何抓住标枪技术的核心,一速度节奏是非常重要的,对于初学者来说怎样根据个人的实际情况,运用助跑来发挥速度是一重要课题,在学习中运动员先后体会助跑,然后相互讨论,找出影响助跑的因素,共同解决,提高了运动员解决问题的能力。

二、运用运动员对掌握动作的协调性和灵活性,挖掘运动潜力,开发运动智能

摇摇以戏剧的形式,激发运动员的学习兴趣。如在学习定点插枪技术环节时,教师和运动员扮演不同的角色,相互转换,变换不同的形



式,从原地、三步、五步开始,距离逐渐延长,来提高插枪的准确性。运动员的模仿能力很强、很逼真,很快运动员逐渐掌握肩上出枪,枪尖低于枪尾,躯干与手臂自然放松这一要求。

在限定的时间内,要求运动员创意动作,创造特定内容的动作活动,提高准备活动和专项准备活动的实效性。运动员入队训练的初期,准备活动都是由教练来带着做,但教师对运动员提出要求,对他们预留作业,随着活动课的深入教师逐渐要求由运动员来轮流带准备活动,并且要求每次准备活动都安排创意新的动作。把创意动作应用于基本技能之中,提高运动员运动智能。通过一年的教学实战,运动员摆脱了由教练带着做准备活动,适应了竞技体育的要求。

三、创设自我认识的学习环境,有效地运用自我认识能力 指导运动员自己的行为,深入探索自己的内心世界, 分辨自己的心理状态,理解自我的内在感情

摇摇并根据实际情况调节自我行为。我所训练的五名运动员中有三名女运动员和两名男运动员,其中初三年级三名,初一一名,初二一名。他们当中各有特点,有的自觉性很强,有的自律很差,但都对标枪项目很感兴趣,如张振同学和张文博两名运动员,他们自律性较差,在教师和其他运动员的耐心帮助下,树立自尊心,学会爱自己。培养自觉训练的意识,提高责任感,培养他们的自我价值感,树立正确的人生观,逐渐改掉了缺点,使训练系统化,训练成绩提高很快。促进了整个投标枪组的训练质量,使五名运动员形成互帮互学,比学赶超的局面。

四、实施后的效果和体会

员由于运动员的语言智能得到了提高,因此提高了相互之间交流的能力。根据与语文教师的调查,这五名运动员的写作水平有了一定的提高,期末考试语文学科的成绩得到了提高。



通过开发运动智能,标枪成绩提高幅度大,在参赛五名运动员中取得了昌平区春季会的第一名,第二名,第四名,第八名的优异成绩。

运动员心理的承受能力,自律能力得以加强,并能在实际训练、比赛和学习中,交往中调节自己的行为。

不足之处在于运用多元智能的方法手段较少,如何在实际工作进一步开发,创造更多的方法,并恰当的运用还需亟待解决。



借鉴多元智能理论促进运动员文化学习

慈溪市锦纶中学 摇李志勇 摇刘丽波

运动员是学校的特殊群体,他们因为训练或者其他原因,大多文化成绩比较差。这一直困扰着学校业余训练工作的发展,为了解决这个问题,近年来,笔者采用多元智能理论来促进运动员文化成绩的学习,取得了比较好的效果。

一、提供运动员展示智能强项的条件

当老师们树立了多元智能的观念之后,他们就应该在教育教学中摆脱传统教学中过分强调语文和逻辑、原数学智能这一观念的束缚,在设计和组织教学时,充分考虑到那些未受到重视的其他智能领域,有目的、有计划地让那些运动员能够展示他们的智能强项,具体地说,可以组织一些活动,如在班级开展“露一手体育绝活”的活动,组织学生全员参加,所有运动员当众表演自己的“绝活”,有的演示球技,有的表演歌舞,有的模仿动物。那些平时少言寡语内向的运动员也露出独特的智慧和才能,令同学们刮目相看。此外,经常组织班级之间的各种体育竞赛,也有利于展示运动员的智能优势。

二、利用智能强项激发运动员学习的信心

多元智能观念的树立和运动员智能强项的发现,会促使我们改变对待运动员的态度,我们会用积极向上的眼光看待运动员,我们也会像表扬语文和逻辑、原数学智能表现杰出的同学一样表扬那些具有语文和逻辑、原数学智能以外的其他智能强项的运动员,这种激励和肯定



会使运动员从此改变对自己的看法,从而树立自信心,提高自尊心,为运动员改进学习打下基础。如我班的一个学生,开始时文化成绩不太好,但体育非常突出,在市级比赛获**金牌(荣誉)**和**银牌(荣誉)**二个第一,于是,我抓住时机对他说:“你体育这么好,读书应努力一点,今后肯定有出息”。从此以后,这位同学的学习有了很大的改观,中考时,上了普高线,被重点中学特招。这位同学在回忆自己的经历时说道,他的成功很大程度上是由于训练取得了成功,从而给了他学习的信心。因此,在发现运动员肢体原运动智能强项的基础上,合理利用他们的智能强项,对运动员文化成绩的转变,会起到意想不到的效果。

三、利用智能强项促进运动员的弱项得到发展

既然运动员存在智能弱项,那么就应该帮助他们。回顾和审视我们所提出的各种转化运动员的工作方案,我们会发现老师们经常犯了一个类似的错误,即从运动员的弱点入手,实践证明,这种方法效果并不好。如果我们换一种思维方式,从运动员的智能强项出发,运用肢体运动教学法(主要有肢体回答、表演话剧、编排木偶戏等),通过身体或手势动作表达学生的观念,为运动员提供动手操作的机会,会取得好的教学效果。例如,学习几何时,可以通过制作风筝,用角色来演出定理或公理,并用手臂来代表直角、钝角和锐角;学习面积和周长时可以测量教室和学校操场。此外,还可以通过制作纸飞机和测量飞行来学习公制单位等。

四、促使运动员智能强项的优点迁移到弱项领域

在从事运动训练时,运动员总是表现出坚强的意志力,克服困难的勇气,勇猛顽强的作风等等。我们应该帮助运动员认识到自己的这些优点和好的品质,通过开展肢体原运动智能强项与智能弱势领域相关联的活动,帮助运动员树立自信心和自尊心,使他们的智能强项优点能够迁移到弱点领域,从而为他们发展自己的智能弱势领域服务。



问题模式的体育课堂教学

浙江省慈溪市宗汉街道新世纪实验学校 摇徐海亚

在以往的体育教学中,是以教师教,学生掌握动作,这是传统的体育教学。问题模式在体育教学中,是以学生学习运动知识,掌握技能,教师引导学生主动思考,实践探索,形成能力品质的一种过程。

一、什么是问题模式的体育课堂教学?

教师根据体育教学要求,把教学目标分解成不同层次的问题把运动知识、运动技术、运动方法以及品质结合起来,把教学目标与掌握运动技能结合起来,把运动知识与实际能力结合起来,形成体育课堂教学的“趣点”,课堂教学中学生围绕设计的问题来展开,在解决问题中,实现分层教学,使学生掌握基本知识、基本技术、基本技能,形成品质。

二、“问题解决”是体育课堂教学活动设计的关键

以往的体育传统问题仅仅是解决方法或疑惑,而在体育问题模式的问题是学生学习基本知识,掌握技能的一种载体,是教师把教学目标、动作要领同课堂实际有机结合的基础上进行课堂教学设计的一种手段,是教师引导学生主动思考,实践探索,形成能力品质的一种工具。

掌握“三基”的根本途径和方法

感知→理解→运用(解决问题)→真知

学生通过感知,理解并在实践中运用所掌握的动作技术解决问



题的过程,才能真正掌握“三基”。

三、问题模式体育教学的目标层次

问题模式体育教学目标,具有丰富的层次。第一层,是运动知识和技能,通过问题模式教学,使学生在理解基础上掌握运动的基本知识和技能。第二层,是过程和方法,简单地说,就是解决问题的能力,这里需要关注的是能力产生的过程和方法,最后形成各种创新动作。第三层,是情感,它更多的需要教师在体育课堂教学中,积极创设环境,叫学生去体验、领悟,比如在游戏竞赛当中,从一个人到小组,凝聚集体力量,从教学上设置一定的难度,培养学生勇敢顽强的优良品质。产生强烈的荣誉感的愿望。在这三个层次中,学生能力和培养学生品质尤为重要,但这往往也是容易被忽视的,问题模式的体育教学,在解决问题中掌握知识技能的同时必须注重解决问题的能力 and 解决问题的品质。

四、问题模式体育课堂教学具有的特点

概括地说包括多维、体验、情趣、互动四个特点。多维是指体育课堂教学的目标是多元化的,课堂教学不仅要实现基本知识和基本技能的培养目标,而且要使学生的各种智能得到开发(不单单是运动智能),培养学生在体育课上解决问题实际能力,最终着眼于培养学生的体育运动中的优秀品质,这就必须运用多元教学方法,通过能够充分开发学生不同智能、培养实际运动能力的科学方法才能实现。体验的含义是,由于学生的运动能力只有在解决问题的亲身体验中才能得到开发、体现、增强,所以体育课堂教学应具有丰富的生活感、经历感,每一堂课都是一次新旧交替的体验活动,都是一次运动实践的体验过程。情趣是指体育课堂教学始终围绕问题展开,课堂教学研究的问题由于与生活实际的密切结合,成为课堂教学的趣点,引发学生的学习体育知识兴趣和探索各种运动技术的激情,掌握体



育知识的过程演化为生动有趣的问题解决的过程。互动,是指问题模式课堂是一个合作的课堂,合作小组的形式使学生可以充分发挥他们的各种智能,师生之间、学生与学生之间在多维度、多层次的合作中共同得到提高,师生互动,情感互动,新知与旧知互动,课堂与社会互动,在互动中灵活、广泛地掌握运动知识形成技能。

五、问题模式体育课堂教学的安排环节

第一、围绕问题,在教师引导下展开讨论。教师课前围绕教学重点和难点准备问题,引导学生在合作交流中自主解决问题。第二、课堂训练,学生按照教师要求进行练习,创新。主要目标是对运动技能进行掌握、巩固、提高。第三、课外辅导,针对学生情况,进行培优补差即对优秀的学生进行课外训练,充分发挥他们的运动智能,对运动智能不足的学生,“一帮一”或个别指导,帮助他顺利通过各关。

以初一篮球——运球为一个教学内容设置问题模式如下:

教学目标:

(员)运动参与:在体育活动中增强自信。

(圆)运动技能:尝试各种运球动作,掌握运球的动作要领。

(猿)身体健康:通过运球练习,提高学生的协调性、灵活性。

(源)心理健康与社会适应:在运球练习实践中,检验成功的感受,通过小组合作练习,培养学生团结合作精神。

问题设计:

䄂世界上最受重视的三大球之一——篮球,同学们对它有哪些了解(篮球的大小、起源、明星、运动特点等)?

问题设计意图:帮助学生了解篮球的一些常识,使学生在课余各种杂志、媒体上多关心篮球有关的事。丰富学生的课外生活,同时培养他们对篮球的兴趣。

䄃在没教篮球运球前,同学们是怎样运球的?而真正的运球动



作要领又是什么?

问题设计意图 经过两者比较,突出平时运球的错误动作,并同时加以纠正,积极鼓励学生在学的过程当中提出问题。

獠班级分成若干小组,各小组可以创设哪些运球动作?

问题设计意图 这是篮球教学内容的中心点,让学生主动参与,主动地获取知识,开发学生的思维空间,引导学生去创新。

灑比赛,看哪一组最富有创意?而且动作要领掌握得最好。

问题设计意图:让学生大胆的做各种自创的运球动作,发挥他们的自主性、创造性,同时让学生有集体荣誉感。

根据上面四个问题,它的设计优越性体现在哪里?

灑学习内容围绕设计的问题,对篮球的感知——掌握——运用创新

比赛表演,一环紧扣一环,从掌握动作到培养品格的过程,真正实现了教育的目的。

灑小组讨论交流,创编各种运球动作,做到了散而不乱。

灑学生创设了一个主动探索的空间,培养学生自主掌握动作要领的能力。

灑小组表演比赛,培养学生集体主义精神,也活跃了本课堂的气氛,激发学生上下一堂课的强烈愿望,学生由“要我运动”到“我要运动”的过程。给学生营造宽松、和谐的学练氛围。同时多元智能理论在体育课当中得以实现,也符合了新阶段要实施课程标准的宗旨。

最后要说的是,问题模式课堂教学在特殊学科——体育教学当中是可以实施的。



团结就是力量

“飞行的卡拉马诺夫兄弟”是世界著名的杂技喜剧团,由四位深信“团结就是力量”的人所组成。

在观赏这些技巧超群而滑稽的表演者的表演时,你可能会认为杂耍和逗乐是“四人合”的拿手把戏。实际上,他们表演的某些技能来自多年密切的合作。他们一边表演高超特技,一边机智而巧妙地应对,卡拉马诺夫兄弟的表演得心应手、配合默契。他们表示,能专注到不必专注的程度。从这些表演者身上,能够了解到这种强烈的“非专注”能力,使他能够表演出不可思议的杂耍技艺。

二十年前,马基(马基)和帕特森(帕特森)在大学里相识,并开始在校庆活动中表演杂技。几年后,威廉斯(威廉斯)和福斯特(福斯特)加入他的行列。他们四人相信,幽默是表演的联系纽带。幽默不仅渗透于每个表演中,也激励他团结协作。每个人不仅依据计划表演,也根据其他人即时的评论或事件随时进行改进他们把这种改进称为“冲浪”,观众对此报以热烈地回应。每一次演出,“飞行的卡拉马诺夫兄弟”都创造机会与观众互动。他们擅长请观众唱歌、创编音乐、提供杂技物品或讲笑话。他们的人际技能也影响了其他表演者。最近,他们邀请几位初出茅庐的表演艺术家一同巡回演出。不仅提高了这些年轻艺术家的知名度,也帮助他们创造出了新时代的杂技表演新秀,不仅有了分支演出团体,还带动观众积极地参与。

那么,“卡拉马诺夫兄弟”怎么描述他们人际关系智能的发展呢?在小时候,这些表演者都是性格孤僻的人,而且厌倦学校的日常



活动。他们的人际技能是在一起合作中发展起来的。如果当初他们有机会按照本章所描述的团体方案练习人际技能,他们或许也会觉得学校更富有乐趣、更具挑战性。



运用多元智能理论 培养体育 特长生的综合素质

浙江省慈溪市宗汉锦纶中学摇茹武戟

学校教育是由德育、智育、体育、美育、劳动教育等教育因素构成的整体。没有体育的教育是不完整的教育。体育作为学校教育的重要组成部分,是一个有目的、有组织的教育过程。体育不仅影响着学生的有机体,而且在对学生进行道德品质教育文化素质培养方面也起着不可估量的作用。学校体育既是学校教育的重要组成部分,又是理论与实践相结合的基础学科之一,是素质教育的重要内容。素质教育是我国教育发展的客观需要。以前的应试教育只抓了少数学生,而丢了大多数,是淘汰式教育,违背了教育要面向全体学生的原则,且教育内容偏向知识,不重视德育,忽视体育和美育,造成少数高考“状元”因体弱疾病而退学。素质教育是面向全体学生,全面提高学生能力,使学生学会做人,学会求知,学会生活,学会创造,学会健体,从而树立正确的审美观和文明行为观。所以它是教育实现“三个面向”,迎接新世纪挑战,培养跨世纪人才的一项战略措施;又反映了国家、社会对人才的要求,也符合青少年身心发展的规律,是提高整个国民素质的奠基工程。体育素质的提高,不仅能有效地增强体质,同时也能促进智力的发展、意志品格的锻炼和思想品德渐渐形成。本课题组正是在这种背景下,运用多元智能理论开展了培养体育特长生的综合素质实践研究,研究内容有三方面,体育素质研究特长生的肢体运作智能的强项条件,道德素质研究特长生的强项优点

多元智能理论与新课程教学实践