

中国著名特级教师

教学思想录

中小学体育卷

丛书主编	柳 斌
丛书副主编	马 立
	赵所生
本卷主编	王占春

江苏教育出版社

中小学体育卷

---

中国著名特级教师

教学思想录

# 中小学体育卷

主 编 王占春

副主编 耿培新

江苏教育出版社

中国著名特级教师教学思想录

中小学体育卷

主 编 王占春

副主编 耿培新

责任编辑 徐隼

出版发行: 江苏教育 4 出版社

(南京中央路 165 号, 邮政编码: 210009)

经 销: 江苏省新华书店

印 刷: 淮阴新华印刷厂

(淮阴市淮海北路 44 号, 邮政编码: 223001)

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 16.75 插页 4 字数 413,000

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数 1-10,000 册

ISBN 7-5343-2735-0

G·2474 定价: 20.00 元

江苏教育版图书若有印刷装订错误, 可向承印厂调换

## 序

教书育人是提高国民素质的一项伟大工程，需要一代又一代优秀人才为之付出艰苦的创造性的劳动。

以教书育人为职业的教师，必须懂得教育规律，知道怎样通过教育实践来达到教育目的。青少年正处在长身体、长知识、修养品德的最重要的年龄阶段，只有正确的教育，才能促进青少年身心的健康发展。

在所有行业中，教育最需要科学，因为教育工作的对象不是物质产品，而是人。“第二次加工”、“回炉处理”是教育工作最大的忌讳。因此，教师必须努力学习教育科学，掌握教育学、心理学和教学论知识，不断总结经验，不断研究和改进教育教学方法，从而提高教育工作的质量。

教学是最基本的最主要的教育活动。教学过程是一个复杂而艰难的过程。各科教学都有它特定的内容、方法和活动的形式。只有不断探索、研究和掌握教学过程及其规律，形成科学的教学论思想，才能使教学过程逐步优化，从而收到最佳的效果。

社会的现代化，相应地要求教学工作现代化。教学过程应当在注重知识的传授和积累的同时，重视学生的智力、体力的发展以及道德和人生观、世界观的形成；应当在注重“教”、注重研究教的规律的同时，重视“学”、重视研究学的规律；应当在强调教师的主导作用的同时，重视发挥学习主体——学生的主动性和积极性；应当在强调加强基础知识、基本技能的同时，重视培养学生的学习能力和创造能力。讲教学工作的现代化，不应当全盘否定传统教学理论和方法，现代教学的理论和方法，只能是在继承传统教学理论和方法基础上的发展和创新。教学过程是一种特殊的认识过程，所以要重视引导学生掌握人类长期积累起来的科学文化知识；教学过程也是一个促进学生身心发展的过程，所以要重视发展学生的体力、智能、创造才能和个性。

我国中小学教师在教学实践中，创造了许多宝贵的经验，形成了许多各具特色的教育或教学思想。尤其是他们当中的特级教师，不仅为我国的教育事业付出了辛勤的劳动，也为现代教学论思想的发展作出了重要的贡献。江苏教育出版社出版的《中国著名特级教师教学思想录》，就是集我国特级教师教育教学思想和方法之大成的一部专门著作。全书共计 16 卷，约 800 万字。我相信，这部著作的出版，一定会对提高整个中小学教师队伍的业务水平产生巨大而深远的影响；也一定会对整个中小学教育质量的提高作出重大的贡献。

柳斌

1995 年 2 月 3 日

## 目录

序.....	4
王良田.....	8
我的低年级体育教学.....	10
教学实录.....	28
综合课教案及语言设计.....	28
一年级前滚翻教材单元教学计划.....	34
一年级持轻物投远单元教学计划和教案设计.....	36
体育教学研究课教案.....	39
技术动作的教法试验.....	50
理论探讨.....	58
浅论体育教学中发展学生身体与掌握“三基”的关系.....	58
做一名合格的小学体育教师.....	64
时代赋予的责任——我培养青年教师的体会.....	72
王寿生.....	81
开阔粗犷 精讲多练 分类指导 讲求实效.....	83
教学实录.....	105
初二男生跳远、力量素质练习教案.....	105
高二女生铅球、跳远教案.....	109
邓恩元.....	115
热爱事业 不断探索 勇于进取 尽力育才.....	116
教学实录.....	158
初一第二学期第四周的第二次课教案.....	159
四川重庆市长寿中学课余田径训练教案.....	167
李华丰.....	172
我对体育教学的认识和实践.....	173
教学实录.....	201
初一短绳练习教案.....	201
高一女生耐久跑教案.....	204
高三男生足球选用教材教案.....	208
肖云鹏.....	211
对体育教学工作的回顾与展望.....	212
教学实录:.....	253
高二合班分组男生冬季体育课设计方案.....	253
初一“山羊”分腿腾越教案.....	260

岳子光.....	267
探索·追求·体验——我的体育教学回忆录.....	268
教学实录：跨越式跳高、前滚翻、身体素质练习.....	305
姜兆富.....	324
我的小学体育生涯.....	325
教学实录.....	360
分腿腾越“山羊”、耐久跑教案.....	360
跨越式跳高教案.....	366
黄昌明.....	372
苦涩年华终无悔.....	373
教学实录：高一(1)、(2)班女生灵敏、速度、耐力练习.....	402
廖荣桢.....	413
提高民族素质 增强学生体质——我的体育课教学思想与实践.....	414
教学实录：高三原地侧向投掷标枪、循环练习教案.....	444
编稿后记.....	456

## 王良田

### 我的低年级体育教学



王良田 1933 年出生于山东聊城。1960 年毕业于北京体院田径系。由于国家教改的需要，分配到北京丰盛学校三部(现自忠小学)任体育教师至今。现兼任中国体育科学学会学校体育专业委员会委员、北京市体育总会常委、市中小学体协副主席、市教育学会体育研究会副理事长等职。选为市政协委员，被评为市劳动模范、市优秀共产党员、全国优秀体育教师、特级教师等。他不因大学毕业教小学体育而感到屈才，不因“科班出身”而满足已有的专业知识、技术。几十年来，他对事业孜孜以求，积极进取，创造了一系列行之有效的情趣化教法手段，形成了精湛独到的教学思想和生动、形象、细腻、扎实的教学特色。在学校体育的整体工作上，潜心研究和处理教学与训练、课内与课外、普及与提高、本学科与其他学科的关系，促进了学生全面发展。学生身体形态、机能、素质等多项指标，高于全市、全国平均水平；《锻标》成绩连续多年评为市先进单位；为各级各类体校输送了二百多名体育幼苗，有三十多名体育后备人才进入市、国家运动队，有的已成为享誉中外的世界冠军。他多年来笔耕不辍，发表了学术论著约四十余万字。参加了国家全日制和九年义务教育《小学体育教学大纲》、《教材》、《指

导与参考》、《卫星电视培训教材》、《小学教师之友——体育卷》等多种教学书籍的编写工作。曾几经高薪邀请他到中学、大学任教，但他从事小学体育矢志不渝，在平凡的岗位上创出了不平凡的业绩，为全国同行树立了个可资学习的典范。

## 我的低年级体育教学

以现代教学观审视几十年来的教学思路，有慰藉也有缺憾。但是，借写《教学思想录》之机，把自己的心得感悟写出来，供同行同事们鉴评，也是一件难得而有意义的幸事。

我教小学低年级体育课，刻意追求着一种境界：

### 一、备课：索细求微

千里之行始于足下。深入备课是取得理想的教学效果的前提。

最初，有朋友对我说：“你高等学府体院毕业，‘科班出身’教小学低年级体育，那不玩似的，还用备课！”其实这是一种误解。常言道：“寸有所长，尺有所短”，“事非经过不知难”。我虽是大学本科毕业，但对于小学体育教材和这个时期儿童的身心特点不甚了解。初入课堂，在心理上、业务上很不适应。最感觉困难的是站在孩子们面前不知从哪儿开口，讲出的话不知孩子们听没听懂，教知识、动作总想把系统的运动原理、技术教给学生。结果收效甚微。实践证明，教小学低年级体育大有学问，自己初教很是棘手，深感所学不适用和不够用。于是我深信这样的哲理名言：作为一名教师，要给学生一杯水，自己必须具有一桶水；教师的学科知识越全面、越丰富，学生受益就越大；对教学对象的特点越熟悉，就越能获得驾驭课堂的能力。于是，我自觉地正视自己业务上的长处与不足，如饥似渴地悉心研析教材，阅读所能收集到的有关小学体育教学资料，以及儿童心理学、教育学，订阅了几乎所有的国内体育教学刊物、书籍。为积累教学资料，尽管《中国体育报》每周只一期（不到半版）“教学专栏”，也坚持长年订阅，从辟“教学专栏”第一期至今，剪辑成册，成为一份难得的教学资料库。总之，我把学习和积累，不仅作为自己继续学习和深化自己业务功力的方式，也成为我深入备课、获取教学信息、开拓教学思路的过程。

体验表明，教学质量提高，必须从备课入手。有深度有成效的备课，不仅仅是上课前的思考，还必须从学年、学期前开始着手。备课，我惯于从以下几方面下功夫：

### (一)研究学生

任何学科的教学，课前都必须对学生进行深入的了解，即通常所说“吃透学生”。脱离学生实际的教学，有如朝天放炮，即使是经验丰富的“高水平”教师，也属盲目教学，无一会获得良好教学效果。必然会出现众所熟知的一些学生“吃不饱”、一些学生“吃不了”或技术动作“夹生”的教学现象。反之，对学生越熟悉，驾驭课堂就会越得心应手。体育课需要了解学生的内容比其他学科要多，工作量也大。一般我采取如下一些方式进行：

#### 1. 开学前的工作

了解学生身体状况学年初，我利用学校校医(卫生保健教师)给学生体检的资料(体检卡片)，仔细研究所教班级学生身体情况，特别是新接任的班级，对学生的身体一般状况、特殊状况(肥胖、病、弱、残)进行分析，写在教学计划里，以备教学时采取相应对策。

分析学生体育课成绩学生学期、学年体育成绩是学生身体素质、能力和掌握动作技术水平的客观反映，是修订学期教学计划、单元教学计划的客观依据。特别是对新任教学班学生成绩册的了解、研究，更是必不可少的备课环节和步骤。对学生体育成绩的分析研究，十分有利于从学生身上发现教学的薄弱环节，并成为我改进教学和向学生进行刻苦锻炼教育的一条渠道。

进行体能测试在开学初的课上，我都要结合发展身体素质、能力的教材和必测教材进行初始测验，并以此为依据，结合学生学期或学年体育成绩进行对照，尤其对“差生”情况心中有数，以便在以后的教学中因材施教，使不同班级、不同学生的体质、体能和动作水平得到补偿。

组织“民意测验”学生对体育课的兴趣和对体育老师的意见、要求，随着年龄的增长而不断变化。小学低年级孩子，越是他喜欢的老师，越能无所顾及地发表意见。我常常在开学初的引导课上，征求他们对体育课和老师的意见、建议，从他们的七嘴八舌中得到改进教学的有益启示，成为改善师生关系和提高教学质量的措施之一。

#### 2. 上课前的工作

经验证明，我们在课上的主导作用常常陷入被动局面的原因之一仍然是对学生的情况把握得不准确，主观随意性强。上课前只有对学生“了如指掌”，教学才能摆脱各种被动状况。因此，我在课前都要针对不同班级学生对所教教材理解和掌握的程度、体质体能情况、组织纪律性和品德、意志表现等进行诊断分析，以便有针对性地确定课的任务和区别对待的措施。由于对学生的各种情况做到了心中有数，对策也就“胸有成竹”。如：为了使同一教材的教学目标在不同基础的学生和不同班级的学生身上都能实现，我常采取多种教法手段分别进行异步指导，取得了“殊途同归”的效果；在发展学生体能上，为解决优生“吃得好”、中等学生“吃得饱”、差生“吃得了”的问题，就在运动量上设计几种负荷方案，使各类学生“能走的走”，“能跑的跑”，“能飞的飞”，各得其所，达到理想的锻炼效果。我把这些“殊途同归”、“比翼齐飞”的各种教学途径，在备课时“同案并举”，宁可把教案写得详些，使一份教案“一的多矢”、“一石多鸟”。我从不袭用旧的教案，在我的教案中找不到“千案一式”的旧面孔。我常常在细心备课中产生新的思路，从而得到新的启迪，享受“常备常新”、“常写常新”的乐趣。

## (二)研究教材

教材是教学要素中重要构成部分。任何学科备课都必须研究教材，而体育学科由于教材具有多类别、多功能以及动态性强等特点，备课也就更有其多元性和复杂性。

我研究教材，一般采取两种方式和步骤。一是在学年、学期教学计划制订之后，结合制订单项教材(单元)教学计划，系统分析教材。如教材的意义和作用，教材的纵横关系，以及该项教材在各年级所处的“角色”地位和目标层次等。心中有了这个数，每次课的教学任务也就有了方向，教法手段也就有了针对性。二是备课时进一步研究教材，我把注意力放在学生对教材掌握的程度和挖掘教材本身的功能因素以及因材施教上。这样，既能使原来“单元教学计划”存在的主观因素(这是不可避免的)得到调整，使其更接近学生实际，因此也就更有实用价值；特别是结合学生对教材的掌握情况

和教材的锻炼功能、教育功能，以及娱乐、表现功能等等，进一步敲定课的任务，选择教法手段，安排教学步骤和教育教学过程。我以为这才是教师在教与学这对矛盾中，通过运用教法手段，把学生与教材因素统一在教学过程中，在备课上所发挥的主导作用。这样的备课，才是为上课做了“务实”性的准备。事实证明，如果不研究教材，不深刻理解教材，只是按教学进度安排的教学内容“拿来就上”，这样的课只属于“应付课”、“凑合课”，具有很大的盲目性。这也是产生教学“夹生”现象，从而陷入被动局面的主要原因之一。这样的教学，不仅会把系统的教材体系搞得支离破碎，也会把大纲的育人主旨搞得“精伤神失”、“魂不附体”。

### (三)研究场地

在备学生、备教材的基础上，动笔写教案之前，通常我还要做三项工作：一是与上同一节课的老师排解场地器材，避免“撞车”现象；二是深入操场，考虑器材怎么摆、队形怎么站、队伍怎么调、场线怎么画，把“场地图”先画在脑子里。虽然闭眼都可想象出操场每寸土的位置、方向，但这种现场“勘探”却可保证组织教学精细到“方寸无误”，这种精打细算，可以减少不必要的组织措施，等于扩大了课的时间容量；三是“走过场”，即按教学内容出场的时间顺序，思考教师的站位、讲解、示范、演示的重点，学生练习时观察的重点，对“差生”指导的重点，以及请“优生”示范、表演所使用的场地器材位置等等，心中都有个“谱儿”。最后再动笔写教案。可以说，当我写出教案时，上课蓝图已经深深刻在脑子里，几乎可以不假思索地把课流畅地上下下来。此外，每当举行重大观摩课或示范课时，我还要把一堂课的用语，按照课的进行单独设计、另写方案(见附录 1)。这样的方案似乎出于一种“想象”，但学生与我课上亲密相处，课下形影相随，我熟谙孩子们的音容笑貌、语言、情感，因此课堂上师生的各种应对即可想见。我设计的语言方案，就是课堂教学的直接用语。这样做，既是教学语言的表述需要，也是我对教育教学效果的刻意追求和艺术修炼。实践证明，这样做可以使课上得游刃有余。由此心得，我还要求徒弟上观摩课时也要写“语言设计”方案(见教学实录 2)。

## 二、授课:引趣激情

教学效益的提高和教学技艺的形成,除了教师对大纲、教材和学生身心特点的研究外,还体现在对教学方法、教学过程的研究上。这是一个长期实践、体验、磨炼的过程。

“通用”的教学方法,是前人长期实践总结出来的教学规律,是创造性劳动的心血结晶。但任何教学法,只有运用得精才能产生良好的效用,即“贵在得法”。我初涉教学时,由于经验说不上,对于“通用”的教法只有领悟和如法应用,而无灵活驾驭和创新的自由,因此只得“泥法”。对先前教学遗产的继承,正是初教者的必由之路,别无捷径可走。经过长期教学实践的体验和感受,我们就会产生这样的感悟:孩子们是不喜欢无兴味的体育课的。如果细心的话,不难发现他们为珍惜每一次上体育课的机会,即使身体有小伤小痛也不请假;有的头一天晚上就把上体育的鞋、袜、服装准备好;教师提出一切“常规”要求样样让你没的挑,盼的就是这节课!然而,如果课上得毫无趣味,他们当然会感到扫兴、失望和沮丧,有如心理上受到一次难以名状的挫伤。于是,课堂氛围沉闷,学生沉默寡言、思维被动、行动迟缓,常伴有损伤事故发生。长此下去,会引发学生“疏其师而远其道”的后果。常言道:“热爱是最好的老师”。兴趣是能量的调节者,是行为的动因。因此,要使学生乐学,首先教师要有善教的本领。我认为教学过程的情趣化乃是体育课教学取得良好效果的最基本、最重要的因素。尽管不是所有教学内容都能情趣化得了,但“苦药”对于孩子(何止是小学生)即使治“病”,也不受欢迎。因此关键在于罩上“糖衣”,即对教材“再创造”和对教法手段、教学过程进行趣味化处理。近些年来,我根据教学总目标的要求,结合小学低年级学生心理、生理特点,不断摆脱传统教法和过程模式的束缚,坚持以发掘教学过程的情趣为核心,把学生的学、练摆在中心地位,创设学生充分表现的环境和乐学的形式,捕捉他们适应的感觉,揣摩他们思维的进程,探索教与学的途径。并把感觉到的有效做法,及时总结提炼为教学语汇,成为打开低年级教学的钥匙。现试举如下:

### (一)寓练于趣

体验表明，直接兴趣是低年级学生爱上体育课的出发点，学习动机主要表现在对活泼的形式感兴趣。有趣的活动过程对他们有极大的吸引力，成为他们最初学习、锻炼的动力。我针对儿童这一心理特点，从教学过程情趣化入手，以具体的情节和活泼的形式作为诱发上课兴趣的引线，使学生对即使枯燥的教材也不觉乏味，从而乐于接受，不产生逆反心理。然后教师再进一步在教学过程中进行强化指导，便能取得理想的教学效果。例如下述的一些做法。

### 1. 融于游戏之中

儿童喜欢游戏，是因为游戏本身具有一定的情节、形象、角色和竞争机制等特点，利用游戏的这些因素，对教材进行加工、创造，便能使教学任务在儿童逞强好胜心理驱使下顺利完成。如我初教一年级“立正”这个单调的动作时，在让学生初步知道动作方法后，就不再反复进行口令或演练，不然会越练越疲沓；而是让学生做一个“捉不会立正的人”的游戏，游戏中谁也不甘被捉住，于是便都认认真真地做“会立正的人”。教师再进一步鼓励和纠正，“某某小朋友的立正姿势真好！”“嘿，某某也不错！”“瞧，某某多精神！”“小肚子再收一点儿就更好了！”“大家的姿势真像解放军叔叔那样！”……儿童在忘情的练习中，积极而主动，紧张而愉快，动作质量不断改进、提高。教学就这样从儿童无意学习的心理过程入手，向着教师有意强化的心理过程过渡，即教师欲强化的动作要求，在儿童进入游戏角色的无意识接受中，不知不觉地得到实现。我觉得这样的练习方法，即使反复演练的次数再多，儿童也会乐此不疲。

### 2. 借助故事情境

借助故事情境使儿童随着活动的演化感受乐趣，愉悦身心，获得知识，提高活动能力。如：在进行队列队形综合练习，提高反应速度的教学时，编了一个“下雨了”的故事情境。经过环境氛围的渲染和场地的安排之后，开始了活动的演练：

教师：“天空多么晴朗，小朋友们(或小动物)，快出来玩耍吧！”于是孩子们做着各种自己想象的动作，欢快地活动起来。

教师：“看，阴天啦！”

学生：“不怕！”

教师：“刮风啦！”

学生：“不怕！”

教师：“下雨啦！”

学生：“快跑回家！”迅速跑到规定的“家”里。教师注意观察和评价动作迅速、达到队形要求的队。并逐渐提高要求，增加难度，如站成纵队、横队、圆圈队(拉手与不拉手)、二路或四路、二列或四列队形等等。在此基础上进一步渗透阴、雨、雷、电的自然常识，使儿童知道沐风浴雨也是(利用自然力)锻炼身体的一种方法。但是，遇到恶劣的雷雨天气就必须躲避了，于是又增加了“打雷了”，“快跑回家”的情节，并逐渐提高了集体动作反应快捷和协调配合能力的要求，促进了集体意识的增长。

借助游戏和情境的形式，目的在于以趣激学，使教学过程由表面形态特征升华为内在的精神意趣，使儿童生动活泼地参与活动，进而从“玩”的心态逐渐向有意学习知识、掌握方法、积极思维、主动锻炼的心态转化。这样既满足儿童“玩”的欲望，也使教学不致陷于单纯迎合儿童“玩”的境地，避免了把体育课上成没有教育教学意向的“快乐课”的倾向。进一步说，我力图以游戏的形式和故事的情境，既作为陶冶心理的手段，也作为学生学习体育动作、发展身体活动能力、素质的“载体”，达到身心并育的目的。这就是我逐渐明朗并刻意研习的教学基本径途和思路之一。

## (二)寓导于行

小学低年级儿童，感知事物以直接视、听觉为主。神经抑制过程不完善，精确分化能力差。因此，对于动作结构较复杂些的教学内容会产生畏难感。根据儿童这一时期的认知特点，解决好变难为易、化繁呈简的教法手段问题，便是完成教学任务的关键所在。我曾采取了如下一些做法：

1. 模仿导入教学体验表明，小学低年级儿童对体育的兴趣，是从模仿开始、在愉快的体验中加深和发展的。因此，在教学中我把那些有难度的教材让儿童从模仿入手，使其成为学习和掌握动作过程的转化手段。如在进行“持轻物正面上手投掷”教学时，让儿童

先做一套“抡锤打钎”的模仿操，用“低姿打钎”诱发向前、向下挥臂的动力，“高姿抡锤”以加大上体后仰、大臂向上向后的摆幅。这种描摹教材基本动作环节、掌握简单过程的练习方式，既是动作教学的“语言”描述，也是建立本体感觉、形成条件反射、由此及彼地掌握较复杂动作的迁移手段，可以取得“水到渠成”的教学效果。类似的练习如用抽鞭子、投纸标、甩“纸炮”等动作，作为诱导和强化投掷挥小臂的方法；模仿青蛙跳、袋鼠跳等方法，作为诱导儿童向前、向上跳的姿势，掌握立定跳远基本用力方式和展下肢力量的手段，等等。当然，模仿导入法并非唯一的有效手段，也不是所有教学内容都要以模仿为先导，这是自不待言的。但实践证明，对于理解能力和抽象思维能力较差的低年级儿童来说，学习较复杂、生疏的教材，以模仿为“突破口”，比用直接语言讲授效果要好得多。

2. 标志导悟低年级儿童空间知觉能力差，对于非对称结构的动作和左右方位的活动，常出现一种“懵懂”现象。如做“向左、右转”动作等左右方向的练习时，常出现学生非主观意识支配的“反向而动”的错误；又如做“站立式”起跑或投掷练习时，不少学生常出现“一顺边”的毛病，等等。这种“转不过向”来或辨不清手脚关系的现象，实际上是低年级儿童这个时期普遍存在的正常心理反映，对于儿童的这些表现，批评他们“注意力不集中”或埋怨他们“脑子笨”都是强加给儿童的冤枉，是很不客观、不公平的。只有运用相应的教学手段，帮助他们解决这些困难，才是科学的态度。对待上述这些教学难点，通常我采用“目标参照”法，帮助儿童先确定思维指向和行为定向，解决从具体的直觉水平向词的抽象水平过渡的困难，取得了比较理想的效果。如初教“向左(右)转动”或“向左(右)转弯”、“齐步走”或“跑步走”等队列动作时，先让儿童卷起一折袖口或裤腿，或提一次腿、举一只手等进行目标(心理)定向，再喊口令时，学生犯“方向性”错误的就很少乃至没有了。如果教师再以手势助口令，效果会更好。再如，初教低年级学生站立式起跑和两脚前后开立的持轻物投掷时，课前先在场地上画好