

康课程标准”的解读。第三部分为教学篇,包括第四、第五、第六、第七、第八、第九章,主要阐述有关教学的相关问题。第四部分为课余篇,主要为第十章,重点论述课余体育的组织与安排。第五部分为实习篇,为第十一章,主要论述教育实习的实施。

教材编写的具体分工如下:(以姓氏笔画排序)

王 菁 (广州体育学院副教授、硕士) 第二章部分内容,第六章
王 涛 (广州体育学院讲师、硕士) 第二章部分内容
付海燕 (广州体育学院讲师、硕士) 第七章,第九章部分内容,第十章
李 斌 (广州体育学院讲师、在读博士) 第八章部分内容,第十章
辛 利 (广州体育学院教授、硕士、硕士生导师) 第三章
吴劲松 (广州体育学院教授、硕士、硕士生导师) 第十一章部分内容
张伟健 (广州体育学院教授、硕士生导师) 第十一章部分内容
招乐辉 (广州体育学院教授、硕士、硕士生导师) 第九章部分内容
徐 信 (广州体育学院教授、博士、博士生导师) 第十一章部分内容
韩凤月 (广州体育学院教授、硕士、硕士生导师) 第一章,第二章部分内容
韩会君 (广州体育学院教授、博士、博士生导师) 第四章、第五章,
第八章部分内容

统稿、定稿工作由招乐辉、韩会君、王菁完成。

本教材是学校体育教研室教研团队中的中青年教师的学习、实践与学术研究的体会与结果,加之时间仓促,难免存在这样或那样的错误,敬请各位同仁提出宝贵意见,我们也将将在专业教学和参与基础教育体育课程改革的实践中不断完善。

本教材在编写过程中,借鉴与引用了许多专家的专著以及不同版本的《学校体育学》教材的相关成果,充实和丰富了本教材内容,在此,编写组一并表示衷心的感谢。

编者

2013年6月28日

目 录

第一部分 概述篇

第一章 学校体育的产生与发展	(2)
第一节 国外学校体育的产生与发展	(3)
一、古代学校体育的产生与发展	(3)
二、近代国外学校体育的产生与发展	(4)
三、现代学校体育的发展概况	(6)
第二节 中国学校体育的产生与发展	(7)
一、古代学校体育的产生与发展	(7)
二、近代学校体育的发展	(7)
三、中华人民共和国成立之后学校体育的发展概况	(8)
四、我国学校体育课程的产生与发展	(10)
第二章 学校体育的结构、功能与目标	(11)
第一节 学校体育的结构	(12)
一、学校教育系统的结构	(12)
二、学校体育的结构	(14)
第二节 学校体育的功能	(17)
一、学校体育功能的概念	(17)
二、学校体育的本质功能	(18)
三、学校体育的一般功能	(20)
第三节 学校体育目标	(21)
一、确定我国学校体育目标的依据	(21)
二、我国学校体育的总目标	(21)



三、我国学校体育的具体目标	(22)
第四节 实现学校体育目标的形式和要求	(23)
一、实现学校体育目标的形式	(23)
二、实现学校体育目标的要求	(23)

第二部分 课程篇

第三章 体育课程	(27)
----------------	------

第一节 体育课程的含义和类型	(28)
----------------------	------

一、课程的含义	(28)
---------------	------

二、体育课程的含义	(28)
-----------------	------

三、体育课程的类型	(29)
-----------------	------

第二节 体育课程目标和内容	(31)
---------------------	------

一、体育课程目标	(31)
----------------	------

二、体育课程内容	(32)
----------------	------

第三节 体育与健康课程标准	(33)
---------------------	------

一、体育与健康课程性质	(33)
-------------------	------

二、体育与健康课程基本理念	(34)
---------------------	------

三、体育与健康课程设计思路	(35)
---------------------	------

四、体育与健康课程目标体系	(36)
---------------------	------

五、体育与健康课程标准学习方面(领域)的划分	(36)
------------------------------	------

六、体育与健康课程学习水平的划分与水平目标的确定	(36)
--------------------------------	------

七、体育与健康课程标准各方面(领域)间的内在联系	(37)
--------------------------------	------

八、体育课程目标与教学内容之间的关系	(39)
--------------------------	------

九、体育与健康课程标准对学校体育实践的影响	(39)
-----------------------------	------

第三部分 教学篇

第四章 体育教学目标	(42)
------------------	------

第一节 体育教学目标的概念及特征	(43)
------------------------	------

一、体育教学目标的概念	(43)
-------------------	------

二、体育教学目标特征	(43)
------------------	------

第二节 体育教学目标的设计	(44)
---------------------	------

一、确定教学目标的依据	(44)
-------------------	------

二、体育教学目标的分类	(45)
-------------------	------

三、体育教学目标的构建	(45)
-------------------	------

四、体育教学目标的表述	(46)
-------------------	------

第五章 体育教学过程	(48)
------------------	------

第一节 体育教学过程的概念与特点	(49)
------------------------	------

一、体育教学过程的概念及其含义	(49)
-----------------------	------

二、体育教学过程的基本特点	(49)
---------------------	------

第二节 体育教学过程的要素	(51)
---------------------	------

一、体育教学过程的基本阶段	(51)
---------------------	------

二、体育教学过程的基本要素	(52)
---------------------	------

第三节 体育教学过程的人际交往	(54)
-----------------------	------

一、体育教学中人际交往的含义	(54)
----------------------	------

二、体育教学中交往的原则	(54)
--------------------	------

三、体育教学中交往的基本要求	(56)
----------------------	------

四、体育教学中交往的基本要素与测量	(57)
-------------------------	------

第四节 体育教学原则	(58)
------------------	------

一、体育教学过程的基本规律	(58)
---------------------	------

二、体育教学原则的基本内容	(59)
---------------------	------

第六章 体育教学方法	(65)
------------------	------

第一节 体育教学方法概述	(66)
--------------------	------

一、体育教学方法的概念	(66)
-------------------	------

二、体育教学方法的性质	(66)
-------------------	------

三、体育教学方法的发展脉络	(68)
---------------------	------

四、体育教学方法的分类	(68)
-------------------	------

第二节 体育教学中常用教学方法	(71)
-----------------------	------

一、传授式体育教学方法	(71)
-------------------	------

二、问题探究式体育教学方法	(75)
---------------------	------

三、练习与实践式体育教学方法	(77)
----------------------	------

四、基于现代信息技术的体育教学方法	(80)
-------------------------	------

第三节 体育教学方法的运用	(81)
一、影响体育教学方法使用效果的因素	(81)
二、有效运用体育教学方法的途径	(81)
第七章 体育教学组织形式	(83)
第一节 体育教学组织形式概述	(84)
一、体育教学组织形式的定义	(84)
二、体育教学组织形式的特点	(85)
三、体育教学组织形式的类型	(86)
第二节 影响体育教学组织形式的因素	(89)
一、影响体育教学组织形式的客观因素	(89)
二、影响体育教学组织形式的主观因素	(91)
第三节 体育课的类型与结构	(91)
一、体育课的类型	(91)
二、体育课的结构	(92)
第八章 体育教学设计、计划与实施	(95)
第一节 体育教学设计	(96)
一、体育教学设计的内涵	(96)
二、体育教学设计的意义	(96)
三、体育教学设计的原则	(97)
四、体育教学设计的内容和程序	(97)
第二节 体育教学计划	(99)
一、体育教学计划的概念	(99)
二、水平教学工作计划的制订	(99)
三、学年教学工作计划的制订	(103)
四、学期教学工作计划的制订	(105)
五、单元教学工作计划的制订	(107)
六、课时教学工作计划	(109)
七、体育课说课	(115)
第三节 体育教学的实施	(118)
一、体育教学常规	(118)
二、体育教学中队列队形的运用	(120)

三、体育教学中场地器材的布置	(120)
四、体育教学组织形式的选择	(121)
五、体育课密度和运动负荷量的控制与调节	(124)
六、体育课堂小结	(126)
第九章 体育教学评价	(127)
第一节 体育教学评价概述	(128)
一、体育教学评价的概念	(128)
二、体育教学评价的特点	(129)
三、体育教学评价的类型	(130)
第二节 体育教学评价的范围	(131)
一、体育教师教学能力的评价	(131)
二、学生学习能力的评价	(132)
第三节 体育教学评价的方法	(133)
一、教师对学生体育成绩的评定方法	(133)
二、学生对“学习”进行评价的方法	(135)
三、教师对教学评价的方法	(137)
四、学生对教师教学评价的方法与手段	(139)

第四部分 课余篇

第十章 课余体育	(142)
第一节 课余体育概述	(143)
一、课余体育的地位	(143)
二、课余体育的作用	(144)
第二节 课余体育的特点与原则	(145)
一、课余体育的特点	(145)
二、课余体育的原则	(145)
第三节 课余体育的组织形式	(146)
一、作息制度中的体育活动	(146)
二、全校性课余体育活动	(152)
三、校外体育活动	(152)

第四节 课余体育竞赛的特点、种类与方法 (153)

一、课余体育竞赛的特点 (153)

二、课余体育竞赛的种类 (154)

三、课外运动竞赛的方法 (156)

第五部分 实习篇

第十一章 体育教育的实习 (160)

第一节 体育教育实习的准备 (161)

一、体育教育实习准备的意义和范畴 (161)

二、体育教育实习准备的内容和步骤 (162)

三、体育教育实习准备工作的要求 (166)

第二节 体育教育实习的管理与组织 (171)

一、体育教育实习管理与组织的意义、作用和任务 (171)

二、体育教育实习管理与组织的原则、方法和内容 (172)

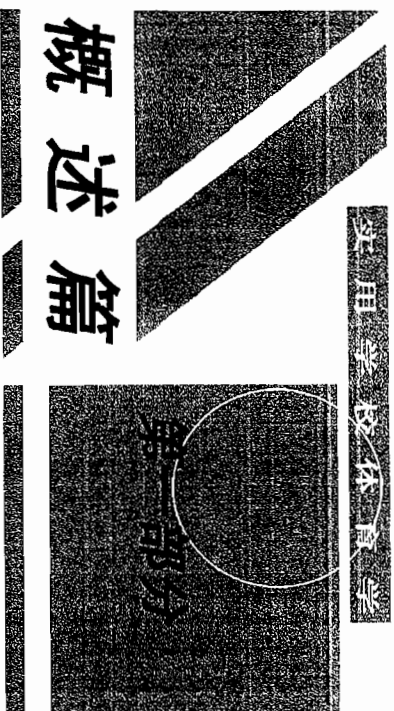
三、体育教育实习管理与组织的机构 (175)

第三节 体育教育实习的总结 (177)

一、教育实习工作总结的意义和作用 (177)

二、实习总结的主要内容和要求 (178)

参考文献 (181)



关于体育的起源,目前学术界存在不同的认识。但不管是哪种观点,人们普遍认为:在原始社会的许多活动中已包含了某些体育的元素,孕育了体育的萌芽。学校体育作为体育的组成部分,是人类进入奴隶社会之后产生的。

第一节 国外学校体育的产生与发展

一、古代学校体育的产生与发展

外国的古代文明是在公元前4000年前后在西亚北非区域出现,到17世纪欧洲资产阶级革命兴起之前结束,经历了奴隶社会、封建社会两个发展阶段。

(一) 奴隶制时期学校体育的产生

公元前8世纪希腊首先进入奴隶社会。希腊作为欧洲文明的发源地,无论是政治、经济还是文化、教育都处于领先的地位。在希腊城邦中,斯巴达和雅典城邦的教育各具特色。

9000户斯巴达人作为入侵者在公元前8世纪占领了伯罗奔尼撒半岛东南部,统治着当地的25万奴隶。为维护自己的统治力量,当权者非常重视斯巴达人的身体素质 and 战斗能力的培养。斯巴达城邦教育的特点是重武轻文,全民皆兵,重视妇女体育,并且体育教育与军事训练紧密结合。

雅典城邦位于希腊的中部,地理位置便于航海经商。公元前6世纪已经实行奴隶制的民主制度,是希腊的文化、商业中心。雅典教育与斯巴达教育有较大的差别,统治者不但重视公民的身体素质训练,也重视百姓文化知识的学习和艺术细胞的培养,培养出来的公民既能行军打仗,又能吟诗、画画、雕塑……所以,雅典教育的特点是文武兼习,文武并重,注重人的德、智、体、美全面发展。

以上只是以希腊作为例子,说明在国外学校体育产生的初期,学校体育目的的确立和内容的安排主要为奴隶主贵族服务,并带有鲜明的军事色彩。

(二) 封建社会时期学校体育的发展概况

476年以西罗马帝国的灭亡为标志,欧洲开始进入封建社会。国外封建社会学校体育的发展各具特色,但总体而言受基督教的影响较大,体育发展长期处于停滞、甚至倒退的状态。

基督教的教义认为“肉体是灵魂的监狱”,禁止信徒进行游戏和竞技活动,违反者则受到相应的惩罚。在基督教的影响下,中世纪的教会学校教育的内容主要是学习《圣经》和基督教神学,体育活动被排斥在外。中世纪教育发展严重受阻的同时,骑士教育独树一帜,非常重视身体训练和军事训练。骑士教育的主要内容是“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、游戏(包括下棋、

第一章

学校体育的产生与发展

主要内容:

本章简要介绍了古今中外学校体育产生、发展的概况;总结了不同时期学校体育发展的基本特征;探讨了影响学校体育产生、发展的主要因素及与社会发展之间的关系。

球戏)和吟诗等。骑士教育的目的是为战争服务,主要围绕居室技能和体能进行训练。

阿拉伯帝国地域辽阔,商业发达。男孩除了到书信学习之外,为战争的需要,必须在父兄的指导下学习军事技能,例如骑马、射箭、击剑等。

美洲大陆早在纪元前就诞生了印第安文化,许多民族的男子从小就要求学习与军事有关的各种技艺。青年男子满16岁时要举行“成年礼”,必须进行“考试”,考试的项目大多属于现在的学校体育内容,例如跑步、跳高、跳远、投掷石块等。中亚草原各民族主要以游牧生活为主。他们的生活方式和轻骑兵作战方式对学校体育有较大的影响,例如波斯帝国7~16岁的贵族子弟要到教馆中学习摔跤、射箭、跑步、投枪。

我们从几个有代表性的民族学校的体育发展可以总结出一些具有共性的规律:古代外国学校体育仍然与当时的社会需要、作战方式等紧密相关,没有形成独立的、系统的体育教育体系。

二、近代国外学校体育的产生与发展

世界近代史是从1640年英国资产阶级革命到1917年俄国十月革命为止,但世界近代体育则伴随着14世纪以来的文艺复兴、宗教改革、启蒙运动逐渐产生并传播。近代体育思想和实践体系对此时期的学校体育不可避免地产生了强烈的影响。

从14世纪至18世纪,欧洲先后爆发了文艺复兴、宗教改革、启蒙运动。经过三大思想文化运动,奠定了近代体育思想的基础,近代体育体系也基本形成。人们不再认为身体是灵魂的监狱,体育在教育及社会生活中的独特价值得到基本肯定;身体健康的重要性得到世人的重视,身心全面发展的原则基本确立;许多教育家开始关注不同年龄段青少年儿童的体育教育方法与内容,不断总结体育教育经验,涌现了许多体育教育改革家。

14—16世纪,欧洲先后爆发了文艺复兴运动,这场资产阶级思想文化运动解放了人们长期以来被禁锢的思想,人文主义教育观逐渐得到社会民众的认可,体育在教育中的地位也引起世人的重视。

宗教改革时期,天主教会分为旧教(耶稣会派)和新教两派。为了维护自己在教育方面的独占权,迎合新时代的潮流,旧教也效仿新教在教育活动中加入体育实践的内容。由于旧教在世界各地办学,因此客观上对近代学校体育的传播起到积极的推动作用。

在宗教改革时期,捷克著名的教育家夸美纽斯(1592—1670年)在教育改革方面冲破贵族狭小天地,奠定了近代学校体育的基础。在他的教育计划中体育首次成为教育的有机组成部分,他作为文艺复兴以来体育理论的集大成者,被西方学者称为“学校体育之父”。

英国著名思想家、教育家洛克(1632—1704年)首次将学校教育的任务划分

为智育、德育和体育三部分,并对三者之间的关系进行了论证,认为体育是学校教育中不可缺少的组成部分,充分肯定了学校体育的重要性。

18世纪的启蒙运动对欧洲乃至整个世界都产生了深刻的影响。一些改革倡导者的思想和理论对近代学校体育的发展做出了重要的贡献。法国的卢梭(1712—1778年)认为在教育中应该让儿童了解足够的娱乐知识,掌握一定的技能。他崇尚“自然体育”的思想,主张让青少年在大自然中快乐地游戏、健康成长,对后世自然体育学派产生了较大的影响。

德国的巴塞多(1724—1790年)汲取夸美纽斯、卢梭的体育思想,在学校体育教育实践方面进行了积极的探索,做出了重要的贡献。1774年他在德国的德绍创建了一所学校,首创了学校体育课程。这所学校固定开展的体育项目称为“德绍五项”,即跑步、跳高、攀登、平衡和负重。

博爱派教育家古茨穆茨(1759—1839年)使学校教育彻底摆脱贵族性质,对近代学校体育发展做出较大贡献,被誉为“德国近代体育之父”。他发表的《青年体操》(1793年)和《游戏》(1796年)被译成多种文字出版;他建立的古氏体操体系和方法成为近代学校体育的普遍模式。古氏的体育理论和方法顺应了当时社会对从事工业化生产的劳动者身体素质的需求,彻底改变了学校体育只为少数人服务的性质。

19世纪,多国政府认识到学校体育教育的重要性,渐次开设学校体育课程,首先开设体育课程的国家是丹麦。1809年丹麦政府要求中学必须开设体操课,1814年下令小学也上体育课。随后,瑞典和德国政府也陆续将体操列为学校教育内容。19世纪末至20世纪初,美、德、法、英等国陆续颁布了有关学校体育法案,标志着学校体育法制的确立。

20世纪初期,美国的“新体育”学说和奥地利高尔霍菲尔(1885—1941年)的学校体育改革对后世影响最大。“新体育”学说也称为“自然体育”学说。该学说非常重视儿童的兴趣,主张给他们自由活动的时间。认为体育应包括机休教育、神经肌肉活动的教育、品德教育。新体育学说促进了体育的科学化和社会化。

奥地利教育家高尔霍菲尔等人对学校体育实践形式进行了改革、创新,使其更符合学生生理、心理的特点。遵循循序渐进的原则,考虑不同年龄学生的差异,教学内容更加丰富、均衡。不但有适于室内的德式体操、瑞典体操技巧等内容,也加入了跑、跳、游戏等户外体育内容,他的体育教育体系对世界学校体育发展产生了较大的影响。

近代学校体育起源于欧洲,在世界的传播主要通过以下三个途径:第一是移民传播,例如美洲和大洋洲的移民将欧洲学校近代内容带到居住地;第二是主动引进,例如日本、俄国等,在进行资本主义制度改革过程中,积极进行教育改革,其中包括近代体育的引进;第三是(殖民地半殖民地)被迫改变,例如中国等被外国列强侵入后,不仅掠夺物质资源,还将本国文化教育思想输入侵占国。

第二节 中国学校体育的产生与发展

一、古代社会学校体育的产生与发展

(一) 奴隶社会学校体育的产生

当中华文明告别原始社会进入奴隶社会之后,发展节奏日益加快。为了传承人类文明的成果,为社会现实服务,中国在夏代就出现了“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校,商代也出现了“大学”、“庠”两级学校教育的场所。夏、商时期学校教育内容主要“习射”,教育的特点是文武兼习、偏重武。到了西周时期,学校教育系统逐渐完善,贵族子弟6~15岁人“小学”学习,学习“六艺”(礼、乐、射、御、书、数),15岁进入“大学”学习,学习的内容主要是“四术”(礼、乐、诗、书),学校教育的特点是文武兼习,文武并重。其中的乐、射、御属于体育教育内容,说明先秦时期“体育教育”普遍受到重视。

总之,奴隶制社会出现了学校体育的雏形。统治者为了维护自己的政权,在学校教育中实行文武合一的教育方式,学校教育中“武”的内容,主要为战争任务,即“学校体育”与作战方式紧密相关。

(二) 封建社会学校体育的发展

公元前221年,秦始皇结束了诸侯争霸的混乱局面,统一了中国,建立了一个封建王朝,从秦朝至1840年鸦片战争为止,这一阶段是中国的封建社会时期。

先秦时期,由于战争和社会现实的需要,学校教育偏重武学的内容,对学生的身体锻炼和军事技能比较重视。但到了汉武帝时期,这一社会风气发生了转变,学校教育开始“重文轻武”,以经取仕的人才选拔制度,不但让官学排除了武艺的教学内容,还对后世的社会风气产生了深远的影响。唐朝武则天开创“武举制”,重文轻武的风气有所好转,也促进了宋朝武学的出现。宋明时期的书院,在以文学为主的前提下,学生在业余时间也开展休闲体育活动。清代书院教学内 容中也有骑射的内容。

总之,封建社会自汉代以来,学校教育长期重视经学教育,虽然每个时期重文轻武的程度不尽相同,但总体而言,学校体育的发展受到严重的阻碍。

二、近代学校体育的发展

中国的近代是从1840年至1949年,中国近代学校体育主要指在这一段时期内学校体育的发展概况。

1840年外国列强利用洋枪洋炮打开了中国几千年封闭的大门,随之,近代体

育内容,强健国民的体质。

三、现代学校体育的发展概况

现代社会随着科学技术的快速发展,人们的物质生活有了极大的改善,随之也带来了生活方式的改变,人们对健康日益重视。体育教育不但是学校教育的组成部分,也与终身教育联系起来,学校体育出现了一些新的发展趋势,主要表现在以下几个方面。

(一) 体育课程资源日益丰富

竞技体育项目经过改造更加符合学生的身心特点,深受学生的喜爱;新兴运动项目以其新颖、刺激、娱乐性等特点成为体育课程资源内容的新鲜血液,引人注目;民族传统体育也与各国的传统文化一起在继承与创新的结合中与时俱进。

(二) 教学方法丰富多样

随着社会的发展,学校体育不再单纯为增强体质服务,还在发展学生个性、娱乐学生身心、发展学生社会适应能力、发展学生创新能力等方面发挥自己独特的作用。因此,教学方法也不单纯局限于传统的讲解、示范、分解、完整、循环练习等方法,体育教师逐渐引用小群体学习、合作一探究学习、情景教学等方法,培养学生的综合素质和能力。

(三) 体育教学评价与测试方法更科学、合理、公正

体育教学评价理念不断更新,与素质教育、终身体育相结合,强化全面教育目的,强调评价体系的测试、反馈、激励等综合功能;评价内容注重多元性,既评价学生的身体健康、运动技术、技能情况,也关注学生的学习态度、心理情感等方面的发展;综合运用多种评价方式,即定性定量评价相结合,自评与他评相结合,诊断性评价与形成性评价、终结性评价相结合。

(四) 课外体育活动普遍受到重视

虽然许多国家将体育课程作为必修课程,但很难做到每天都安排体育课。为了保证学生每天都有有一定的体育锻炼时间,许多国家非常重视学生体育课程之外的锻炼,不同的国家制定了不同的制度与方法。中国政府为了保证中小学生的体育锻炼时间,规定了保证完成规定的体育课程之外,每天需做早操、课间操。近几年推广的“大课间”对强健学生的体质有积极的影响。西方许多国家课外体育采用运动俱乐部制,学生在课外可以参加运动俱乐部的活动。

育也传入了中国,加之国内先后爆发的洋务运动和戊戌变法对近代文明大力宣传,愈发加速了近代体育在中国的传播速度,学校体育也发生了极大的改变。

洋务运动时期,近代学校体育首先出现在效仿西方的新式学堂中(包括军事学堂)。在这些学堂中规定要学习兵式体操、瑞典体操和游戏等内容,课外体育活动也主要以西方近代体育为主。洋务运动对学校引入西方近代体育起到不可磨灭的贡献。

戊戌变法时期,康有为等维新派积极宣传西方新的教育观念,充分肯定体育教育对儿童青少年健康成长的重要性,对近代中国学校体育的发展产生深远的影响。

1903年清政府为了强健国民的体质,挽救濒临灭亡的政权,颁布了《奏定学堂章程》,规定各级各类的学堂都要上“体操科”。效仿日本,学校体育课程的教学内容主要以日本军事体操为主。虽然内容比较枯燥,教师专业水平较低,教学效果并不理想,但毕竟结束了几千年学校教育没有体育课程的历史。

辛亥革命后,学校体育出现了课内、课外活动内容差异较大的现象。体育课中仍以军事体操内容为主,课外体育则引进了田径和球类等西方近代体育内容,体育课的呆板、无趣与课外体育活动的愉快、活泼形成了鲜明的对比。

“五四”新文化运动,毛泽东、恽代英等人分别发表文章抨击当时的教育现状,并对体育的意义等进行了论述。在新文化运动影响下,1922年北洋政府颁布了“壬戌学制”,对学校体育进行改革,废除实行了20年的日本学制,改为效仿美国的学制。1923年公布《新学制课程标准》,将“体操科”改为“体育课”,教学内容也由原来的兵式体操改为田径、球类、游泳、普通体操等近代体育内容,并将生理卫生、保健知识纳入学校体育教育内容。这次重大改革是我国学校体育发展史上的里程碑。与此同时,部分教师对教学方法进行了改革尝试,师资培养受到人们的重视,先后成立了“南京高等师范学校体育科”和“北京高等师范学校体育科”。

1927年是中国战争频繁的时期,1927年国民党建立南京政府,中国共产党创建农村革命根据地,中国出现了两种政权。在抗日战争爆发之前,国民政府对学校体育进行了一些改革,取得了一些成绩。例如成立了学校体育领导机构,先后颁布了一些关于学校体育的法令,教育部聘请相关专家编写中小学体育教材;在体育课之外,将军训列为学校正式课程,成立了培养体育师资的专科学校和体育系科。但由于经费短缺、制度落实不够等原因,此时期学校体育发展缓慢。与此同时,在根据地各类学校也开设体育课。虽然条件艰苦,师生们充分利用现有的场地设施,开展形式多样、丰富多彩的各种体育活动。

三、中华人民共和国成立之后学校体育的发展概况

1949年中华人民共和国成立,中国进入社会主义社会发展阶段。学校体育在60多年的发展过程中虽然经历了许多波折和起伏,但总体而言取得了巨大的进步

与成就。

1. 初创阶段(1949—1957年)

新中国成立之后,党和政府非常重视青少年的身体健康,1950年和1951年毛泽东两次提出“健康第一”的指示,1952年国家体委专门设立群众体育司学校体育处,1953年各省市自治区也相继成立相应的机构,使学校体育工作有了组织保障。教育部和国家体委颁布《学校体育工作暂行规定》,对学校体育目标做了明确的规定,并规定小学至大学体育课是必修课程,每周2学时,学校体育有了制度保障。1956年出版了效仿苏联十一一年制的体育教学大纲,1957年中小学体育教学参考书也正式出炉,体育教学工作日趋规范化。

为了让青少年平时积极参加体育锻炼,1954年在学习苏联经验的基础上制定了《准备劳动与卫国体育制度》(简称《劳卫制》),制定了不同年龄段应达到的标准,对学校体育有积极的促进作用。为了解决师资问题,1952年创立了历史上的第一所体育学院,即华东体育学院(1956年改为上海体育学院),之后又创立了北京、武汉、成都、西安、沈阳和广州体育学院,并在38所高校建立了体育系科,有效解决了体育师资数量不足、专业素质差等问题。

总之,在这一阶段,无论是管理制度,还是规范性、专业建设、师资培养等都取得了长足的进步。

2. 曲折发展阶段(1958—1965年)

1958年在极“左”思想影响下学校体育工作的指导思想出现了偏差,违背青少年身心发展规律,提出了一些不符合实际的指标,青少年的身体健康在一定程度上受到损害。加上1960年爆发的三年自然灾害,学生体质普遍下降。

所幸的是60年代这种“左”倾思潮很快得到纠正,学校体育工作逐步走向正轨。

3. 严重破坏阶段(1966—1976年)

1966—1976年是十年动乱时期,教育系统也同其他战线一样处于混乱状态:学校的管理制度被破坏,学生无故旷课、迟到等现象严重,正常的上课秩序不能保证,无法完成教学任务。体育课被“劳动课”、“军训课”代替,场地器材受到破坏且缺乏。以往的教育方针和教学大纲受到批判,17年取得的成绩被否定。总之,十年动乱时期学生身体健康状况下降,学校体育工作处于混乱和停滞状态。

4. 改革开放,快速发展阶段(1977年至今)

1976年“文化大革命”结束,1978年12月党的十一届三中全会拨乱反正,教育战线也逐步走向正轨,学校体育管理机构得以恢复并逐渐加强,陆续出台了一系列的改革措施,学校体育经历了前所未有的变革,逐步朝科学化、规范化、现代化的方向发展。

为了保障青少年身心健康,政府先后出台了一系列的政策,促使各省市管理部门重视学校体育工作。1979年10月下发了《高等学校体育工作暂行规定》(试

行草案)、《中小学体育工作暂行规定》(试行草案),对学校体育工作涉及的内容做了明确的规定。1990年3月在试行了10年之后,国务院批准正式颁布了《学校体育工作条例》。从此,我国学校体育工作走向有法可依的轨道。1992年一些省市试行初中生升体育加试,1998年全国试行。2001、2002年教育部和国家体育总局联合颁布《体育与健康课程标准》。新一轮的改革几乎涉及学校体育的方方面面,更加注重与素质教育、终身体育的结合,更加注重学生身心全面发展;提出了“健康第一”的指导思想;教学方法的运用更注重体现学生的主体地位,更注重培养学生的心理素质与社会适应能力;体育课程资源得到充分的开发与利用,体育教师和学生对学习内容的选择有了较大的自主权;体育评价更科学、全面。2004年开始进行高中课程改革,高中体育课实行选修制,学生可根据自己的兴趣选择喜欢的学习内容。《体育与健康课程标准》经过几年的实验发现了一些问题,2007年5月7日针对青少年部分体能指标持续下降的问题,国务院史无前例地下发了“中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见”(中发[2007]7号)。进一步加强青少年体育工作的重要性,也为各省市学校体育工作指明了发展方向。2007年国家组织相关领域的专家对《体育与健康课程标准》进行修订工作,使其更加完善、更加贴近实际、更具有操作性。

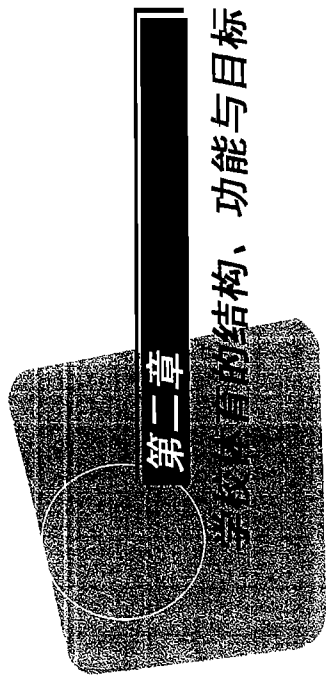
总之,新中国成立以来,学校体育在各个方面都取得了较大的进步。虽然在发展过程中走了一些弯路,经历了一些挫折,但总体而言,进步是主流。但学校体育目前仍存在许多问题,例如学生体质某些指标持续下降、地区发展不平衡、许多学校不能真正达到“每天锻炼1小时”的要求等。只有解决目前存在的诸多问题,学校体育才能取得更大的发展。

四、我国学校体育课程的产生与发展

学校体育学是研究学校体育的现象及其规律的一门学科。从新中国成立到80年代初期,学校体育学的内容是“体育理论”课程的讲授内容之一,不是一门单独的学科。随着社会的发展,学校体育在教育中的地位不断提升,其重要性日益凸显,人们对该领域的认识与研究不断深入、丰富,将其作为单独学科的地位逐渐引起各方的重视。1983年10月,人民教育出版社出版了第一本《学校体育学》,各体育学院陆续开设了“学校体育学”课程。从此,学校体育学从体育理论学科中分化出来,成为一门新兴的学科,对我国学校体育的发展产生了深远的影响。

● 思考题

1. 影响中外学校体育发展的因素是什么?
2. 近代资产阶级三大思想文化运动对近代学校体育产生了哪些影响?
3. 现代学校体育发展出现了哪些变化?
4. 中国封建社会学校体育发展的特征?
5. 新中国成立以后政府采取哪些措施促进学校体育的发展?



主要内容:

认识学校体育的目标体系对于完成学校体育工作具有科学导向作用,本章主要介绍目前我国学校体育目标体系的构成,并结合我国的实际情况,阐述了确定学校体育目标的依据及实现学校体育目标的组织形式和要求。

自然科学和社会科学普遍地存在着各种各样的结构和功能问题，学校体育作为教育系统的重要组成部分也存在着自成体系的结构及相应的功能，用系统论的观点对学校体育体系进行分析，将学校体育作为一个整体，了解其各个要素的构成及特征，厘清其构成状态及相应的效用是本章主要探讨的问题之一。

系统论的基本研究方法，就是把所研究和处理的对象，当作一个系统，分析系统的结构和功能，研究系统、要素、环境三者的相互关系和变动的规律性，从优化系统观点看问题，世界上任何事物都可以看成是一个系统，系统是普遍存在的。结构是指系统内部各个组成要素之间的相对稳定的联系方式、组织秩序及其时空关系的内在表现形式，其反映了系统的内部关系，是系统的一种内在规定性。系统是由要素有机联系组成的整体，因此系统的结构取决于系统之中的要素。系统的结构按照存在的形式可以划分为空间结构、时间结构和时空结构三种。当然，系统的结构按照空间程度的大小、组织化程度的强弱、寿命的长短等不同标准，还可以划分为不同的层次，如宇观结构、宏观结构、微观结构等。

对于一个复杂系统，结构有基本结构与辅助结构之分。系统的功能是由系统的基本结构所决定的，系统的基本结构不变，系统便保持原来的性质与功能。反之，如果系统的结构发生了改变，那么系统的功能也必然会发生相应的变化。系统的结构和系统的功能，实际上是系统中要素之间相互联系、相互作用的。一方面，系统的机构是系统功能的基础，功能不能脱离结构而存在，结构优化和功能优化密不可分；另一方面，系统的功能又可以反作用于系统的结构，可以促进系统结构的改变，使改变了的结构可以发挥更佳的功能。

第一节 学校体育的结构

了解学校体育的结构应该从对学校教育结构的认识入手，由系统论的观点可知学校体育属于学校教育系统中的重要组成部分，是学校教育系统必不可少的要素，因此，应先了解学校教育系统的构成。

一、学校教育系统的结构

学校教育体系的结构可从纵、横两个维度去认识，如果我们以时间为纵向维度的指标，以学校教育的内部构成成为横向维度的指标，那么我们可以清晰地得出学校教育教育的结构图，即横向的类别结构和纵向的层次结构，二者合称为学校教育结构。学校教育结构是指学校教育的总体中各个部分的比例关系和组合方式。任何学校教育教育系统都包含一定的组成部分，而它们的层次和类别以某种方式组合起来，并形成一定的关系，就是学校教育结构。

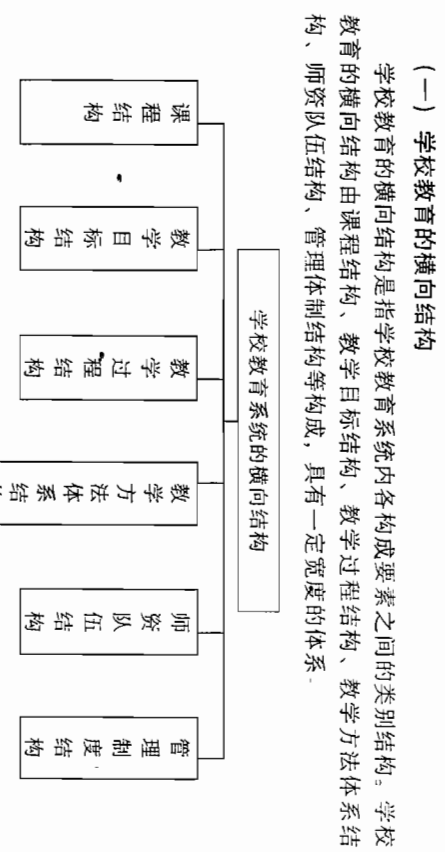


图 2-1 学校教育系统的横向结构

(一) 学校教育的横向结构
学校教育的横向结构是指学校教育系统内各构成要素之间的类别结构。学校教育的横向结构由课程结构、教学目标结构、教学过程结构、教学方法体系结构、师资队伍结构、管理体制结构等构成，具有一定宽度的体系。

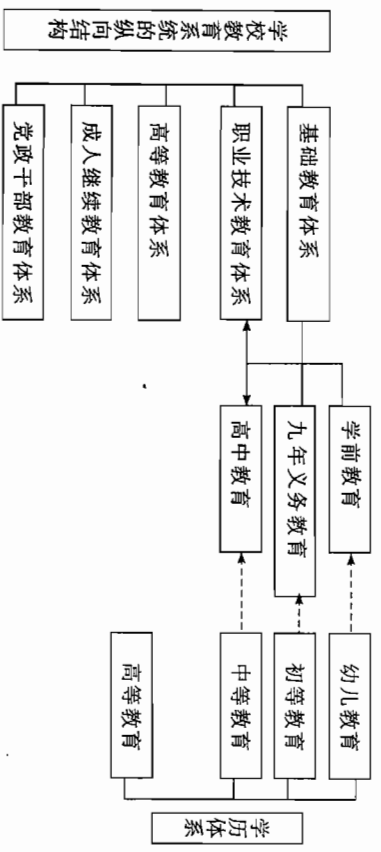


图 2-2 学校教育系统的纵向结构

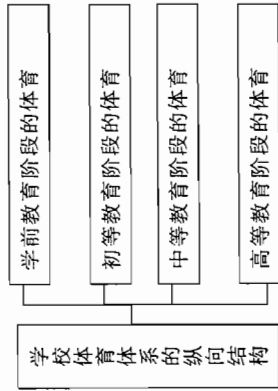


图 2-4 学校体育体系的纵向结构

纵向

1. 学前教育阶段的体育

学前教育阶段包括幼儿园和学前班，学生的年龄一般在3~6岁，他们无论是生理上还是心理上正处于生长发育过程中。

(1) 生理特点：骨骼、肌肉发育不成熟，各个器官系统的功能也不完善。五六岁儿童的大脑重量已基本接近成人脑重的最低水平，重1 250~1 300g，神经细胞容积大、神经纤维增长，支配运动器官的能力增强，使学习简单动作及组合成为可能。

(2) 心理特征：这一时期，儿童的生活范围逐渐扩大，独立性增强，好奇、好动、好模仿、好强。他们喜欢被人称赞，胆子大，语言和动作发展较快。竞争性和自主性逐渐增强，愿学简单生活技能，爱做集体游戏，喜欢和同伴交际。

(3) 体育的主要内容：基本活动技能，包括走、跑、跳跃、投掷、平衡、钻爬、攀登等；体操包括各种徒手和轻器械体操、模仿操、韵律操和各种简单的队列队形变换以及各种游戏。

(4) 体育教学的主要形式：根据学前阶段学生的特点，此阶段体育一般以游戏和小型比赛等形式来组织。

(5) 体育的重点：①促进学生动作技能的发展。发展动作技能的基础上，开始有目的、有计划地学习一些较复杂的动作技能和一些生活技能，为下阶段的体育奠定基础。②培养学生对体育活动的兴趣及习惯，使其真正喜欢体育，为终身体育奠定基础。

2. 初等教育阶段的体育

初等教育阶段的时间跨度较长，此阶段学生的年龄一般为6~15岁，在我国属于义务教育阶段，分为小学和初中两个阶段。

(1) 学生的生理特点：小学生正处在生长发育的高峰期。骨骼中胶质较多，钙质较少，因而骨骼的弹性较大，可塑性强，不易骨折，但容易弯曲变形、脱臼和损伤；大肌肉群的发育优于小肌肉群的发育；心脏容积较小，新陈代谢快，血液循环量较大，脉搏频率高，大脑皮层兴奋和抑制过程不平衡，兴奋过程占优势。

二、学校体育的结构

作为学校教育的重要组成部分的学校体育，其结构必然受到学校教育体系结构的影响，在学校教育体系的框架下，形成具有自身功能特色的层次结构。在对学校教育体系结构形成基本认识的前提下，可用相同的视角从纵横两个维度对学校体育结构进行分析。

(一) 学校体育体系的横向结构

学校体育作为学校教育的重要组成部分既是一种教育活动，又具有自身显著的特点，通过对学校体育工作进行分析可以看出，学校体育工作由体育教学、课余体育、学校体育环境和学校体育管理四个部分构成，其中体育教学是学校体育工作的中心环节，体育教学又包括体育教学目标、体育教学内容、体育教学方法、体育教学过程、体育教学评价等要素。课余体育作为体育教学工作的重要组成部分，也越来越受重视，内容日益丰富、形式日益多样化，课余体育主要包括课余体育活动和课余运动训练。

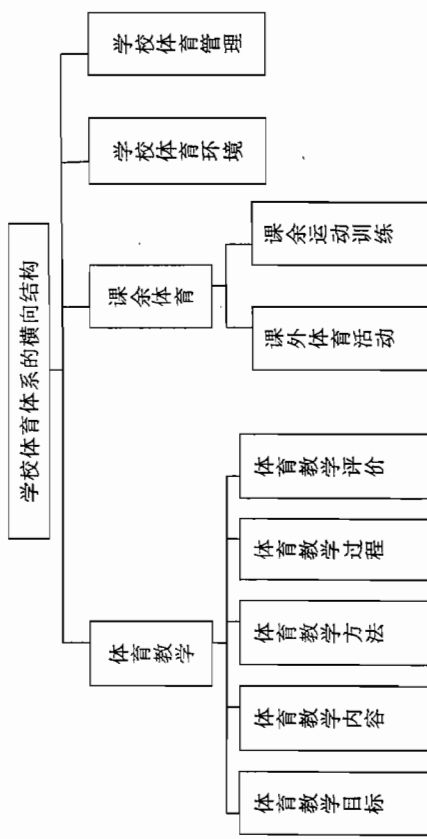


图 2-3 学校体育体系的横向结构

(二) 学校体育体系的纵向结构

学校体育是全面发展教育的重要组成部分，体育在学校教育的各个层面都是必不可少的内容，通过对学校教育的纵向结构分析，我们可以形成与之相对应的学校体育的纵向结构，分别为学前教育阶段的体育、初等教育阶段的体育、中等教育阶段的体育、高等教育阶段的体育。各阶段的学生的身心特征都会发生变化，因此体育也应该有其侧重点，对不同阶段体育重点的把握将影响学校体育目标的实现及各级体育教学目标的达成。

(2) 小学生的心理特征: 感知觉具有明显的无意性和情绪性, 注意力不稳定, 缺乏持久性。记忆以机械记忆为主, 思维以形象思维为主, 自我控制能力较差, 容易外露。

(3) 初中生的生理特点: 初中生身体的外形发生了巨变, 主要表现在身体迅速处长高, 体重猛增和“第二性征”的出现。初中生的生理机能也有了明显的增强, 力量、耐力和速度等素质提高较快, 但他们的心血管系统的发育还落后于运动系统的发育, 不宜进行运动量过大或时间过长的活动。神经系统的结构和机能虽然发生了较大变化, 但脑细胞仍然较脆弱, 神经系统的兴奋过程比抑制过程强。

(4) 初中生的心理特征: 感知觉的精确性和概括性增强, 观察的目的性和自觉性也有提高, 有意识记忆明显发展。抽象思维能力逐渐占主要地位, 情感易于外露, 有时偏激, 或振奋而洋洋得意, 或沮丧愀气而消极, 但情感的社会性内容日益加强, 重友谊, 讲义气。自我控制能力有所发展, 独立性增强, 活动的主动性和自觉性有所提高。

(5) 体育的主要内容: ①体育与健康的基础理论知识。②各种各样体育项目的基本技术技能。小学低年级(一、二年级)以游戏和基本活动技能为主; 小学高年级开始逐步涉及各种改造过的运动项目, 如小篮球、小足球, 及田径、体操的基本技能的学习。初中阶段以学习各种运动技能为主, 包括一些生活和生存的基本技能。

(6) 体育教学的主要形式: 小学低年级还是主要采用游戏和比赛的形式和方法组织教学; 初中阶段讲解、提问、示范、分析、自主探究等方法的运用逐步增多。

(7) 体育的重点: ①继续培养学生的体育兴趣及习惯。②为后续阶段的体育打下坚实基础, 包括身体素质和运动能力的基础。③针对两个生长发育关键期, 及时有效地进行生理和心理干预, 促进学生健康地发展。

3. 中等教育阶段的体育

中等教育包括普通高中、职业高中和各种各样的中等专业学校。这个阶段, 学生的年龄一般为15~18岁, 其身心发展已基本成熟。

(1) 生理特点: 身高、体重、身体结构和外部形态等方面已逐渐接近成人。神经系统已经发育完全, 兴奋和抑制过程基本平衡。骨化过程已基本完成, 肌肉力量明显增强, 心血管系统和呼吸系统的发育也已经接近成熟。性机能的发育也已经基本成熟, 男女生在体态上表现出明显的两性差异。

(2) 心理特征: 智力发育已接近成熟。在感知和观察方面, 比初中生更富有的目的性、系统性、全面性和深刻性。逻辑思维开始发展, 具有较强的独立思考和解决问题的能力。由于自尊心的发展, 情感逐渐稳定而深厚, 并且不轻易外露。这一阶段学生的意志表现出明显的目的性和自觉性, 其自我意识的发展日趋成熟, 自我教育更加自觉, 并且能够对自我、对外界事物进行比较正确的评价。

(3) 体育的主要内容: 学习各种各样的竞技、娱乐以及休闲等运动项目, 除了基本技术和战术的学习, 还要涉及体育文化方面的内容, 如各运动项目的发展历史、比赛规则、比赛礼仪等。

(4) 体育教学的主要形式: 形式更加多样化, 出现了体育必修和选修课; 方法上, 学生更多地采用自学、合作学习、探究学习形式, 教师更多进行引导、帮助、启发、诱导, 体现学生主体地位。

(5) 体育的重点: ①培养学生的各种体育能力, 如自我锻炼能力、自我学习能力、自我运动能力等。②掌握1~2个运动项目的运动技术、比赛规则以及训练方法等。③指导学生根据自己的条件, 选择适合自己的锻炼项目, 科学地锻炼身体。

4. 高等教育阶段的体育

高等教育包括了本、专科教育和硕士、博士的研究生教育。此阶段学生的年龄一般在17~30岁。其生长发育的水平, 无论是心理上还是生理上都与成年人没有差别, 各器官系统的功能都达到了最好水平。他们的自我意识非常强, 智力水平较高, 已具备了参与各种社会活动的的能力。

(1) 体育的主要内容: 各个学校都具有自己的特色, 主要由社会需求、专业需求和学生需求决定。总体而言, 该阶段体育的内容以各种运动项目为主, 但是基本上体现了学生个人的兴趣、爱好以及身体各方面的条件, 每个学生在选择活动内容时有较大的自主性。另外, 此阶段的体育内容还在一定程度上体现了生活化与实用性, 力求与未来终身身体体育相衔接, 未来职业对学生运动素质和技术技能上的一些特殊要求, 如地质、石油等专业, 需要学生具有爬山、攀岩及野外活动方面的技能, 在这类学校, 上述内容开展得非常普遍。

(2) 体育教学的主要形式: 体育课形式多样, 课外体育活动自由度大、形式灵活, 主要通过体育社团、体育俱乐部、体育协会等形式体现出来。

(3) 体育的重点: ①培养学生的体育文化素养, 使学生能感悟和理解体育; ②培养学生的各种体育实践能力, 如组织开展各种体育比赛及体育活动的的能力等。

第二节 学校体育的功能

一、学校体育功能的概念

“功能”是指功效、作用, 它是某一事物在环境中所能发挥的作用和能力。所谓学校体育功能是指学校体育在一定的环境和条件下对人和社会能够发挥的作用。它与学校体育的结构有着密切的关系, 从系统论的角度而言, 学校体

强对疾病的抵抗能力。

值得注意的是，现代科技的发展和人民物质生活水平的提高，客观上会对人和社会的发展造成一些负面影响。如人的生物性的退化、现代文明病的产生、社会应激增加、人物关系的强化以及人与人之间关系的淡化等，这些给学校体育的健身功能赋予了新的意义与内涵。学校体育的健身功能将从增强体质的多维结构拓展为促进人的生理、心理发展和社会适应能力的三维结构，这既是人类自身发展的需要，也是时代赋予了学校体育新的使命。

(二) 教育功能

对学校体育的教育功能，长期以来停留在对学校体育德育作用的探讨上，桑新明和陈建翔在《教育哲学对话》一书中，提出了“体育内在地包含着德、智、美育”的观点，为我们重新认识学校体育的教育功能提供了一个全新的视角。学校体育对学生的教育作用是全方位的，蕴藏着极大的潜力和深刻的内涵，体育不仅仅是一门学科，不仅仅是学校教育的组成部分，它还包含了人们对自身的认识和对生命的感悟，学校体育的教育功能主要表现在：

① 促进智力发展

学校体育通过各种各样的体育活动，可以促进学生的智力发展。体育锻炼能够促进学生神经系统的发育，这为智力的开发奠定了生物基础。

人体在进行体育运动时，视觉、听觉、平衡觉、本体感觉等多个感官均要参与工作，各种感觉信息不断传入大脑皮层的各个中枢，从而活化、刺激了大脑细胞并改善大脑的供氧量，有利于促进大脑思维活动的物质——脑啡肽的分泌，使入头脑清醒、思维敏捷。

学校体育本身是一项创造性的活动，蕴涵着丰富的开发智力、培养创造力的内容，对全面培养观察能力、广泛训练记忆能力、启迪诱导想象力和提高思维能力具有重要的作用。此外，有研究表明，运动有助于开发大脑右半球的功能，对发展儿童的直觉、空间转换、形体感知等形象思维及创造力具有重要作用。

② 形成优良品德

学校体育是德育的重要内容 and 手段，对学生的个体社会化过程和人格完善起着重要作用。学校体育的德育作用表现在：

第一，学校体育可以培养学生的道德认识与信念，如公平、法律、规则、纪律、尊重、合作、民主、竞争等；第二，学校体育能有效营造一个特殊的德育环境——“微缩的社会”，使学生的道德信念通过体育活动得到强化，并内化为学生具体的道德行为；第三，学校体育能有效地培养学生个性的意志品质，如勇敢、顽强、对挫折的承受力、对困难的忍受力等；第四，学校体育还可以培养学生的集体主义和爱国主义精神以及责任感和荣誉感。这一切，不仅是学校德育的重要内容，也是现代人所必备的重要素质。

育既是学校教育的一个子系统，又是国民体育的一个子系统，因而学校体育功能既是学校教育功能的构成部分，同时又与国民体育的功能有着不可分割的紧密联系。由此可见，学校体育的功能是教育功能与体育功能的综合体。学校体育功能是学校体育本质的反映，它影射出学校体育对人的物质与社会精神的多重作用。

对功能的研究可以从事物的本质属性出发，分为本质功能和非本质功能，本质功能反映事物的特点和本质属性；非本质功能则是某事物与其他事物相联系时所发生的作用。以这一视角审视学校体育，学校体育也同样具有本质功能和非本质功能（一般功能）。

二、学校体育的本质功能

健身最能反映学校体育的本质特点和属性，学校体育是以身体练习为其主要内容来进行教学、锻炼、训练的教育过程，它要求人体直接参与活动，并承受一定的生理负荷。由此可见，学校体育具有两个较为显著的本质特点，既健身又教育。因此，学校体育的本质功能主要体现在健身功能和教育功能两个方面。

(一) 健身功能

学校体育的健身功能是学校体育最原始、最本质、最为独特的功能，学校体育的健身功能主要表现在以下几个方面：

① 养成正确身体姿势，促进生长发育

青少年学生正处于生长发育的关键时期，身体的可塑性比较大。实践证明，体育锻炼对培养学生正确的身体姿势，促进机体的生长发育具有重要作用。经常参加体育活动，可以促进骨髓的血液循环，使骨髓质增厚，骨骼变粗，骨骼的坚固性、抗弯、抗断和耐压的性能显著提高。另外，经常参加体育锻炼，还可以使骨骼增长，这对青少年学生身高的增长有着积极意义。

② 提高机能水平

体育锻炼可以有效地提高机体的功能水平。参加体育活动使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，从而使机体的各个器官系统，如神经系统、血液循环系统、呼吸系统、消化系统等的功能水平得到改善。

③ 发展身体素质和基本活动能力

体育锻炼对发展速度、力量、耐力、灵敏性、协调性、平衡性、柔韧性等素质以及走、跑、跳、投、攀、登、爬越等基本活动能力也有着重要的作用。

④ 增强对外界环境的适应能力

外界环境包括人类生存的自然环境和社会环境，它是一个非常复杂的系统。自然环境的变化，不可避免地使人的生命和健康受到影响，人体必须随时调节各器官系统的功能来适应这种环境的变化，使人体的内外环境能保持相对的平衡。而经常参加体育锻炼则可以提高学生的这种对自然环境的适应能力，并且可以增

③ 培养审美情趣

学校体育同时还是学校美育的重要与特殊的途径，运动的过程始终伴随着美。学校体育不仅可以塑造身体美，而且相应还可以带来心灵美、行为美以及运动美，四者在运动实践中得到完美的结合。体育锻炼的这种塑造健美身体的作用是非常直接的，通过体育锻炼，能使学生体魄健美、身材匀称、姿态优雅、动作矫健，这既是健康的标志，也是人体美的表现。运动中的形体美、动作美、节奏美、服饰美以及行为举止美都将给学生以强烈的美感体验，使其得到美的享受和情感的陶冶与升华。学校体育培育学生鉴赏美、表现美和创造美的作用是独特的、具体的，有着极强的实践性，这是一般的学科所无法比拟的。

三、学校体育的一般功能（非本质功能）

（一）娱乐功能

学校体育课余锻炼与竞赛，是学生课外活动的重要内容。一方面，学生通过参加体育活动可以调节感情、丰富生活，并且缓解由于学习所引起的神经紧张和疲劳；另一方面，学生通过观赏体育比赛和表演可以得到心理上的满足和精神上的享受。学校体育还是学生休闲的重要手段，是扩大大学生社会交往的重要媒介以及表现自我、展现自我的重要舞台。

更为重要的是，学校体育在某种程度上会对学生未来的生活方式产生巨大的、潜移默化的影响。学生在学校体育活动中所得到的乐趣和愉快体验，不仅会影响他们的体育态度，甚至还会影响他们未来的人生态度，这种受益将是终身的。

（二）文化功能

学校体育的文化功能，是学校体育最主要的社会功能。表现在：学校体育是校园文化的重要内容。学校内部和学校之间开展的多种多样的体育活动，既可以丰富学生文化生活，又可以营造一种健康向上的人文氛围和环境，对学生的成长具有重要意义。学校体育是传播体育文化的重要途径。学校通过对学生进行全面、系统的身体教育，可以使学生掌握体育、卫生保健等方面的基本知识、技术以及科学锻炼身体方法，在这一过程中，体育文化被一代代传递、延续和继承。学校体育对体育文化的创新与发展具有同样重要的作用。无论是理论还是实践手段的创新与发展，都与学校体育有着密切的关系。

（三）辐射功能

学校体育对竞技体育的辐射（或基础）作用早已得到肯定。随着我国社会体育的不断发展，学校体育对社区体育和家庭体育的辐射作用也开始凸显出来，许多社会体育方面的研究都不约而同地得出了“社区体育要以社区附近的学校为中心来开展”这样一个基本结论，充分说明了学校体育的基础地位，对现代学校体育是一个新的挑战。

学校体育的辐射功能也是学校体育本身向纵向的时间和横向的空间拓展的一个必然趋势，是对终身体育的积极回应。现代学校体育在时间和空间上应该跨越封闭的学校界限，立足于未来的目标，与社会体育、家庭体育形成相互辐射的有机整体。

第三节 学校体育日标 具体日标

一、确定我国学校体育目标的依据

（一）学校体育的基本功能

学校体育的基本功能体现了其自身的特点和价值，如果学校体育不具备某些价值和特点则无法达到相应的目标。因此，学校体育功能是确定我国学校体育目标的主要依据。

（二）学生身心发展特点

学校体育的主体是学生，一切工作和努力的最终目标是将学生培养成合格的人才。因此，在制定不同年龄段学校体育的目标时必须考虑学生身心发展的特点，根据实际情况制定科学的、切实可行的、有针对性的学校体育目标。

（三）社会发展的需要

学校教育的指导思想和培养目标必须与社会发展的需要相一致，学校体育作为学校教育的重要组成部分必须遵循这个法则。我国如隶社会战争频繁，为了培养战场上的勇士，学校教育许多内容与军事训练有关，非常重视“武”，这些类似于现代学校体育的“武”的内容主要为战争服务，与当时的作战方式有紧密的联系。现代社会要求培养的人才要身心健康，具有一定的创新能力和专业知识，因此，学校体育的目标也要随之调整，迎合和满足新时代的新需要。

（四）学校体育的条件

学校体育的目标还应考虑我国的国情和全国多数学校的基本条件，如体育场、器材、经费、师资力量等。确定的目标不能太低，但也不能过高，应该是多数学校经过努力可以达到的。

二、我国学校体育的总目标

坚持“健康第一”的指导思想，全面增强学生体质，促进学生身心和谐发展；培养学生体育锻炼的兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定基础，为国家输送优秀体育人才；培养学生良好的思想品德和心理素质，增强社会适应能力，使其成为社会主义建设需要的合格人才。

三、我国学校体育的具体目标

(一) 通过各种体育教学方法和手段的运用, 培养学生体育运动的兴趣, 使学生逐步养成体育锻炼的意识和习惯, 为终身体育奠定基础

新中国成立以来, 学校体育工作在许多方面都取得了巨大的进步。但由于各种原因, 学生的体育运动态度、兴趣和习惯仍不尽如人意; 相当数量的学生体育课上、外不能主动参与体育运动, 无法达到每天锻炼1小时的目标。毕业后, 在没有压力的情况下, 不能持续、规律地锻炼身体, 终身体育无法实现。

实践证明, 健康的身体是适应现代社会生活的基础条件, 人生的每个阶段都需要体育运动来强健身体、娱乐身心。培养学生体育运动的兴趣、爱好和习惯是实现终身体育的必要条件, 也是提高现代人生活质量的有效方法, 学校体育应该充分发挥自己的特长, 肩负起历史的使命。

(二) 传授体育与健康知识, 发展学生体能素质, 全面提高学生的体质水平

近些年, 全国青少年体质调查结果显示: 相当数量的学生不重视体育卫生保健知识的学习与运用, 近视率居高不下; 某些体能指标持续下降, 力量、耐力等素质差强人意, 与目前社会进步状况不相吻合。为了改变这种状况, 国家相关部门颁布了一系列文件, 力争全面加强学生的体质。

学生只有了解了具有一定的体育卫生保健知识与运动的方法, 才能深刻领悟体育锻炼的意义与价值, 提高自我锻炼的兴趣与能力。影响青少年体质的因素有很多, 体能素质是其中重要的组成部分, 体质水平的高低与体能有着直接的关系。因此, 要提高青少年的体质, 必须让他们掌握一定的体育运动卫生、保健知识, 重视体质各因素的均衡发展, 尽快改善他们的健康状况。

(三) 让学生掌握基本的体育运动知识、技术、技能, 学会自我锻炼的方法, 具备科学锻炼的能力

让学生掌握基本的体育运动知识、技术和技能, 学会科学锻炼的方法是学校体育最基本、最主要的目标。只有掌握了一定的体育运动知识和技术、技能, 才能体会运动的乐趣和运动的价值。因此, 体育教师应科学地制订教学计划, 根据不同的年龄阶段学生的身心发展特点传授适合他们的知识与技术、技能, 鼓励他们发展1~2项擅长的运动项目, 为自我锻炼奠定基础, 为终身体育做好准备。

(四) 对学生的思想品德和心理素质施加积极影响, 培养健全人格

身心全面发展是当代社会对人才培养的要求。体育运动不但可以强健学生的体质, 而且可以对学生的思想品德和心理素质产生较大的影响。学校体育应该充分利用体育运动所具有的独特价值和功能, 培养学生顽强拼搏、不惧艰难、吃苦耐劳等良好的心理素质; 培养他们团结合作、遵纪守法、热爱集体等思想品质, 为今后更好、更快地融入社会、服务社会做好充分的准备。

(五) 充分挖掘学生的体育潜能, 为国家培养优秀的体育人才

我国近些年竞技体育有了很大的发展, 学校体育为竞技体育培养了大量的人才。学校是培养各类体育人才的摇篮, 在完成基本教学任务的基础上, 体育教师应该善于发现各个项目的体育尖子, 利用课余时间提高他们的体育专项技术和能力, 为国家输送体育人才。

第四节 实现学校体育目标的组织形式和要求

一、实现学校体育目标的组织形式

实现学校体育目标的组织形式主要包括体育与健康课程和课外体育活动。体育与健康课程和课外体育活动各自的侧重点不同, 它们共同担负着实现学校体育目标的重任。

① 体育与健康课程

体育与健康课程是中小学生的必修课程, 是影响学校体育目标能否实现的决定因素, 是完成学校体育目标的基本组织形式。国家对中小学生的体育学习都有课程标准和教学指导材料, 对体育师资和教学内容、时间、评价、场地器材等都有着规范性要求, 并作为初中升高中的考试科目之一。

② 课外体育活动

课外体育活动是体育与健康课程之外的一切体育活动, 包括早操、课间操、个人或班级级体育竞赛; 课外运动训练与竞赛, 体育节, 体育周; 课外社区体育活动和家庭体育竞赛等。课外体育活动内容丰富, 形式多样, 能够满足不同学生的需求, 是学校体育工作的重要组成部分。体育与健康课程时间毕竟有限, 不能完成学校体育的所有任务, 应该充分利用课外体育活动的空闲, 发挥其独特的作用, 在丰富学生课余生活的基础上, 增加学生体育锻炼的时间, 培养学生体育运动的兴趣, 发展学生的体育专长, 为国家输送体育人才。

二、实现学校体育目标的要求

要实现学校体育的目标需要各方的支持和不懈的努力, 不同的地区应根据自己的实际情况制订切实可行的行动方案。虽然没有固定、统一的模式, 但多年的实践证明, 在具体工作中应遵循以下几个方面的要求:

1. 领导重视, 严格执行政府颁布的各项政策, 摆正学校体育的地位

新中国成立以来, 政府为了提高学校体育的地位, 不断增强青少年的体质, 陆续颁发了一系列政策法规, 例如2007年国务院颁布了《中共中央、国务院关于

加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发〔2007〕7号)、明确规定小学一至二年级每周开设4节体育课,三至六年级和初中每周开设3节体育课,但在实际执行过程中并不是每个学校都按国家的要求执行。7号文规定中小學生要保证每天1小时的活动时间,没有体育课的当天要安排一定的体育活动时间,但真正落实的学校比例并不高。实践证明,领导的重视程度决定着学校体育政策的落实效果。因此,加强领导,提高领导的认识水平,真正贯彻、执行各项政策法规是实现学校体育目标的最基本要求。

2. 重视课内与校外体育锻炼的结合:

体育课程的学习与课外体育锻炼是实现学校体育目标的两个基本途径,缺一不可。通过体育课程的学习,学生可以学习基本的体育知识、技术、技能,为课外体育活动奠定基础。课外体育锻炼可以对课内学习过的体育知识技术、技能加以巩固、提高,并弥补体育课程学习的不足,真正实现每周锻炼1小时的目标,也可根据自己的运动兴趣选择自己喜欢的运动,为终身体育服务。所以,二者缺一不可,不能只重视体育课程,忽视课外体育锻炼的科学管理与指导、监督。

3. 重视体育本质特点保持,保证学生体质全面发展。

随着社会的发展,学校体育的功能也被不断挖掘、放大,但我们在实际工作中应保持清醒的头脑,正确认识学校体育的各类功能。例如,前几年的学校体育改革要求:学校体育不但是要全面提高学生的体质,还要对学生的心理健康、社会适应能力施加积极的影响,要考虑学生的兴趣与个性需要。某些基层的教师在理解新课标的精神时出现了一些偏差,工作重心模糊不清,学校体育的本质特点和功能未能充分体现:为了照顾学生的兴趣,只安排学生喜欢的运动内容,锻炼价值较高的田径等内容遭到抛弃;为了培养学生的创新精神和社会适应能力,公开课如果不选择合作—探究的教学方法,似乎就无法完成教学目标,动作技术的掌握不被人们重视。学校体育兼顾学生身心的发展,其核心任务是传授体育的知识、技术、技能,增强学生的体质。因此,学校体育工作者应保持清醒的头脑,正确认识学校体育工作的重点。

4. 加强体育师资队伍的建设,提高教学质量

体育教师是各种政策、法规具体的执行者,是影响教学质量水平的决定因素。因此,各类学校应重视体育师资队伍的建设,在保证合理数量的前提下,必须提高体育师资的质量。提高体育师资质量的方法有很多,例如:提高高等体育院校体育教育专业学生的专业能力,为今后走向社会,出色完成体育教学任务奠定基础。另外,加强在职体育教师的培训:通过组织各类培训班,不断提高教师的理论水平和业务水平;鼓励教师进行科研活动,培养教师的创新意识与不断探索的精神。只要教师队伍整体素质提高了,学校体育改革才能良性、持续发展。

5. 加强学校体育工作的评估

我国各个地区每年都会对学校体育工作进行检查评估,了解各项任务的完成

情况,通过评估和评价可以得到信息反馈,奖励优秀,寻找存在的问题,期望今后的工作能够得以改进和提高。因此,学校体育的各类评价工作是必不可少的管理手段之一。但是评价工作必须注意评价内容、过程、方法及标准的科学、合理及评价标准尽量量化,减少主观、感情色彩的影响,即科学、客观、公正,只要这样才能达到预期的效果,否则会适得其反,容易挫伤基层体育工作者的积极性。

●思考题

1. 学校体育的总目标是什么?
2. 实现学校体育目标的组织形式即要求是什么?
3. 要实现学校体育的总目标必须完成哪些具体目标?

第三章

体育课程

主要内容:

体育课程是学校课程的重要组成部分,是学校体育的核心内容。本章在对体育课程的含义、体育课程的类型进行阐释的基础上,概述了体育课程目标和体育课程内容的程序与方法;对我国现行体育与健康课程的基本理念、体育与健康课程标准的结构和内容进行了阐述。

第一节 体育课程的含义和类型

一、课程的含义

“课程”一词，英语为 curriculum，原出于拉丁语 currere。含义为“跑道”，即引导年轻一代，经过学习而达到一定的目的。

在我国，“课程”一词始见于唐、宋年间，最早出自唐代孔颖达的《五经正义》，其中注疏《诗经·小雅》时就用过“课程”一词，说“教护课程，必君子监之，乃得依法也”。南宋朱熹在《朱子全书·论学》中有“宽着期限，紧着课程”，“小立课程，大作工夫”等论述。我国古代“课程”的含义有教学范围和进程的意思。由此可见，不同的国家或不同的时期对课程的理解有所不同。概括起来，主要有以下几类：

(1) 课程是教学内容。如，“课程就是有计划的系统的教学内容，是一系列教学科目的集合。具体讲，就是指‘教学计划’、‘教学大纲’和‘教科书’所规定和表述的那些教学内容”。

(2) 课程是经验。如，“在学校建立一系列具有潜力的经验，目的是训练儿童和青少年以群体方式思考和行动。这类经验被称为课程”。

(3) 课程是程度和进程。如，“课程是为了实现一定的培养目标而规定的教育内容及其结构、程度和进程”。

(4) 课程是计划。如，“课程是一种学习计划”（《简明国际教育百科全书·课程卷》）。

(5) 课程是中介或媒体。如，“课程是由一定育人目标、基本文化成果及学习活动方式组织成的，用以指导学校的育人规划，是引导学生认识客体、了解自己、提高素质的媒体”。

以上的论述对我们理解课程的内涵和实质有几点启示：

第一，课程是一个不断发展变化的概念；第二，课程不能局限于只是各门科目的静态的集合，而应包括动态的学习过程；第三，课程不仅包括学科，还包括其他与之相应有计划和无计划的活动。

根据对课程基本含义的理解、结合课程专家的论述，我们认为：课程是在一定培养目标指引下，由系列化的课程目标、课程内容及学习活动方式组成的，具有复杂结构与运行活力的，用以促进学生各项基本素质主动发展的方案。

二、体育课程的含义

新中国成立后，我国最早采用体育课程一词的正规文件是1992年原国家教委颁布的《全国普通高级中学体育课程教学指导纲要》。之后，“体育课程”一词开始逐

渐出现在有关文件、专著和论文之中。

随着对体育课程的理解和研究的深入，我国体育理论学者开始对体育课程的定义和内涵进行界定。例如“体育课程是指学校根据一定社会的教育目的要求，为学生提供的、并且在一定程度上给学生规定或学生自己选择的、被规范了的体育学科课程和活动内容、学习操作程序和方式、不同阶段的学生所要达到的体育基本素质、能力和体质健康标准的总体设计。体育课程的特点是具有方案性和计划性，它对体育学科课程和活动内容、实施提供方案”。韩晓东认为：“课程是指为实现各级各类学校的培养目标而规定的教育内容及其目的、范围和进程总和。”

综上所述，可以认为体育课程是指为实现学校体育目标和学生自主发展目标所赋予的体育内容及其结构、程度和进程。

三、体育课程的类型

体育课程类型是指体育课程的组织方式或设计体育课程的种类。由于课程工作者的课程观不同，学校的具体情况不同，因而所设计的体育课程类型也会有所不同。

(一) 学科课程与活动课程

学科课程是以传统和公认的体育知识和运动技术为基础，按照体育教育目标要求，从体育知识和规范的运动技术领域中选择一定的内容，根据其内在的逻辑体系而组织起来的体育课程。学科课程是最古老、最广泛的课程类型。活动课程是以学生的体育兴趣、需要和能力为编制课程的出发点，以学生主体性活动的经验为中心组织的体育课程。学科课程与活动课程是学校体育中的两种基本课程类型，两者之间是一种互相补充而非相互取代的关系，具有内在的统一性。所以将两者有机结合起来，将优势互补，相得益彰。

(二) 分科课程与综合课程

分科课程强调各种体育科学文化知识和运动技术的独立性，强调各类体育知识和运动技术的逻辑体系的完整性。分科课程的目标主要是使学生在相对集中的时间内系统掌握某类体育知识和运动技术，体验这项体育运动的价值，如篮球、田径等课程。综合课程强调以运动为手段，主要目的是运用多种体育知识与活动内容来增进学生健康，增强体质，让学生全面认识体育功能与价值。强调不同种类体育知识、运动技术和身体素质之间的关联性、统一性，有助于学生把体育知识、运动技能和身体素质彼此整合起来，如体育活动与信心课程、勇敢者之路、探索滚动方法、平衡练习等课程。

从学科本身发展来看，这两类课程知识的组织形式是不能随意地彼此取代的。综合课程常常是在分科课程所获得的体育基础上才能进行。因此，分科课程在课程目标上，应注意强调知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三个方

第二节 体育课程目标和内容

一、体育课程目标

体育课程目标是指在一定时期, 体育课程实施所要达到的预期效果。它是体育课程设计的首要环节, 是体育课程评价的依据, 也是体育课程的出发点和归宿。

(一) 确定体育课程目标的依据

① 学生的需要

需要是个体在生活中感到某种欠缺而力求获得满足的一种内心状态, 它是机体内或外部生活条件的要求在头脑中的反映。体育课程的主体是学生, 因此, 体育课程目标的确定应满足学生身心发展的需要, 符合学生心理、生理的特点和发展变化规律。随着学生身心的发展, 其需要会不断变化、不断生成、不断提升, 因而学生身心发展的需要是动态的。

② 当代社会生活的需要

学生的个体发展总是与社会发展交织在一起。社会生活需求就是社会本身发展的客观要求。人们要想提高生活质量, 就必须考虑自身所在的群体和社会发展提出的要求。社会的变迁和发展, 对人才的要求随之发生变化。现代社会对人才的要求归纳起来为健康的体魄、高超的智能、良好的心理素质、良好的职业道德和合作精神。这就要求体育课程的发展要满足人们日益增长的体育需求。当今体育课程目标的确定应体现出这些要求, 要反映出未来社会发展的趋势。

③ 体育学科的发展

人的生活与文化密不可分。从文化学角度看, 一个人的生命过程是在不断接受世代积累的文化遗产, 保持社会文化的传递和社会生活的延续。体育文化是文化的组成部分。它指的是人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和, 包括体育认识、体育情感、体育价值、体育思想、体育技术(属于体育认识的范畴, 是认识过程的一种特殊形式), 体育学科体现了体育文化的基本构成。因此, 体育学科的知识和发展是确定体育课程目标的基本依据之一。

(二) 确定体育课程目标的基本方法

1. 筛选法

第一, 预定若干项课程目标; 第二, 书面征求专家和有关人员就预定课程目标的意见, 允许他们补充其他目标; 第三, 把原先预定的体育课程目标和补充的其他目标汇总在一起; 第四, 根据汇总的体育课程目标, 依次选出若干项最重要的目标; 第五, 根据统计结果, 确定排序靠前的若干项课程目标。

面的整合; 在课程内容的选择与组织上, 注重体现基础性、开放性、实用性和综合性。综合课程在课程目标上, 应强调连续的发展性; 在课程内容选择与组织上, 应注重体现逻辑性和整体性。

(三) 国家课程、地方课程和校本课程

这是从课程设计、开发和管理的主体来区分的三种类型。**国家课程**是国家教育行政部门专门组织编制和审定的统一课程, 它是国家专门为未来公民接受基础教育教育之后所要达到的共同素质而开发的课程。根据不同教育阶段的性质与培养目标, 制定体育与健康课程标准或教学大纲, 编写教科书, 体育教师用书等。

地方课程是在国家规定的各个教育阶段的课程计划内, 由省一级的教育行政部门或其授权的教育部门依据当地的政治、经济、文化、民族等发展需要而开发的课程。地方课程在充分利用地方教育资源、反映基础教育的地域特点、增强课程的地方适应性方面, 有着重要价值。

校本课程是在具体实施国家课程和地方课程的前提下, 主要是由本校或教师之间的体育教师(也有校长、学生和学生家长代表参与)通过对本校学生的需求进行科学评估, 充分利用当地社区和学校的课程资源, 根据学校的办学思想而编制、实施和评价的课程。校本课程是课程计划中不可或缺的部分, 它可以使学生在国家课程和地方课程中难以满足的那部分发展需要得到更好的满足。

由国家制定的国家课程, 主要体现的是国家的教育意志; 地方课程是由地方制定, 主要是满足地方社会发展的需要; 校本课程是由学校制定, 主要是展示学校的办学宗旨和特色。

(四) 隐性课程与显性课程

一般认为隐性课程是与显性课程相对应的一对范畴。**显性课程**是指为实现一定的教育目标而正式列入学校教学计划的各项学科以及有目的、有组织的课外活动。我国出版的《教育大辞典》对**隐性课程**下的定义是: 学校政策及课程计划中未明确规定的、非正式和无意识的学校学习经验。在体育课程学习过程中体育设施及其安排、体育文化和体育活动中的的人际关系及学生的人格特点等都是体育隐性课程的重要内容, 这些内容在不知不觉中潜移默化地影响学生的体育行为、体育价值观念和态度。

当然课程类型不仅局限于以上几种划分方法, 在理论研究或实践中可以根据实际需要, 按一定的客观标准, 经过比较, 有目的地对课程进行其他分类。体育课程类型的多样化是全面实现体育课程价值的一种重要方式, 多种课程类型的有机结合将有助于学生身心健康的发展, 将为从根本上改变过去过分强调学生的运动知识和技能掌握, 而忽视学生心理健康和社会适应能力培养的局面提供了有利的条件。

2. 参照法

在确定体育课程目标的过程中，参照过去的课程目标和其他国家的课程目标，根据本国或本地区的实际情况，确定符合本国或本地区情况的体育课程目标。

二、体育课程内容

课程内容是指“各门学科中特定的事实、观点、原理和问题，以及处理他们的方式”。

(一) 体育课程内容选择的原则

1. 健身性

我国体育课程是以身体练习为主要手段，以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的课程。增强体质、增进健康乃是体育课程的首要目标。在选择体育课程内容时，紧扣课程的主要目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点，首先要考虑课程内容的健身价值。

2. 科学性

选择和构建体育课程内容，应注重科学性，注意各个学段体育课程内容的合理衔接。课程内容应保持与体育学科发展相适应的规律性，在基本理论和基本技术、方法等，能反映出学科发展阶段的特征和学科最新成果。

3. 文化性

课程的使命之一就是传播人类的文化。体育是人类社会文化的组成部分，传播体育文化、提高体育素养也是体育课程的重要使命。因此，在考虑健身性和科学性的同时，还应注意课程内容的体育文化含量。

4. 趣味性

体育课程的设计者要选择学生感兴趣的内容，避免枯燥乏味引起的厌学情绪。年级越低，越应该注意内容的趣味性。

5. 时代性

教育要面向现代化、面向未来、面向世界就必须反映时代的特点。因此，体育课程内容应反映时代的特点，贴近现实生活。

6. 可行性

这里面要考虑两方面的问题：一是现实性。学校应根据地域、气候、场馆设施的条件等实际情况确定课程内容。二是可接受性。选择的课程内容应符合学生身心发展、年龄和性别特征，且简单易行，选择的课程内容应和学生已有的知识和能力相适应。

(二) 课程组织的方式

1. 纵向组织与横向组织

纵向组织是指各种课程要素以纵向的发展序列组织起来。学生学习任何新的

知识技能，都一定以获得的知识技能为基础。学生学习较复杂、抽象的知识，是以较简单、具体的知识为基础的。课程内容组织由浅入深、由简到繁、由具体到抽象，是历史上教育家一贯的主张。横向组织是指将课程要素按横向关系组织起来。这也就是说打破学科界限和传统的知识体系，让学生有更多的机会更好地了解社会和个人更关心的问题。

2. 逻辑顺序和心理顺序

逻辑顺序是指根据学科本身的系统和内在的联系来组织课程内容。也就是说，把课程内容的重点放在逻辑的分段顺序上，强调学科固有的逻辑顺序的排列。心理顺序是指从学生心理发展的特点出发来组织课程内容，强调要根据学生身心发展的特征，以及他们的兴趣、需要、经验背景来组织课程内容。现在多数学者倾向逻辑顺序与心理顺序的统一，课程内容的组织既要考虑学科本身的关系，又要考虑学生身心发展的特点。

3. 直线式和螺旋式

直线式课程是指把一门课程内容组织成一条在逻辑上前后联系的线，前后内容基本上不重复。螺旋式课程组织是指在不同的学习阶段重复呈现特定学科内容，同时利用学生日益增长的心理成熟性，使学科内容不断拓展与加深。直线式和螺旋式课程各有其利弊，就体育课程而言，应以螺旋式为主，直线和混合式为辅。

第三节 体育与健康课程标准

2001年7月教育部颁发了《体育（1—6年级）、体育与健康（7—9年级）课程标准》实验稿，进入38个国家级试验区展开实验，从而取代了使用多年的体育教学大纲。历经10余年，经过多次修改和论证，2011年正式颁布和实施义务教育《体育与健康课程标准》（以下简称《课标》）。课程标准无论是目标、要求还是结构、体例都是全新的，蕴涵着素质教育的理念和先进的体育教育思想，体现着鲜明的时代气息。

体育课程标准是国家对学生接受一定体育教育阶段之后的结果所做的具体描述，是国家体育教育质量在特定教育阶段应达到的具体指标，它具有法定的性质。因此，它是国家管理和评价体育课程的基础，是教材编写、教学评估和考试命题的依据。由于体育课程标准规定的是国家对学生在体育方面的基本素质要求，因此它毫无疑问地对体育教材、体育教学和评价具有重要指导意义，是教材、教学和评价的出发点和归宿。

一、体育与健康课程性质

体育与健康课程是一门以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以

身体练习为主要手段,以发展学生体能和增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标而必修课程。

(1) 体育与健康课程具有鲜明的基础性,是培养学生初步具备必要的体育知识、技能、方法和健康素养的课程。本课程强调学生要逐步养成体育锻炼的习惯,为学习和生活奠定良好的基础。

(2) 体育与健康课程具有鲜明的实践性,是以身体练习为主要手段,进行运动技术学习和体育锻炼的课程。本课程强调通过合理的运动实践,培养学生的运动兴趣,提高学生的体育实践能力。

(3) 体育与健康课程具有鲜明的综合性,是以体育学习为主,同时融合部分保健、卫生、安全、救护知识和技能的课程。本课程强调课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值的整合和体现,充分发挥体育的“育人”功能。

体育与健康课程是学校课程的重要组成部分,对于实施素质教育,培养学生的爱国主义、集体主义和社会主义精神,促进学生德、智、体、美全面发展等具有重要的作用。

二、体育与健康课程基本理念

理念,是人们经过长期的理性思考及实践所形成的思想观念、精神向往、理想追求和哲学信仰的抽象概括。体育与健康课程有四个基本理念。

(一) 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

体育与健康课程以“健康第一”为指导思想,努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构,在强调体育学科特点的同时,融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学,使学生掌握运动技能、发展体能,逐步形成健康和安全意识以及良好的生活方式,促进学生身心协调、全面发展。

(二) 激发运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯

体育与健康课程强调通过有效的体育教学,激发和培养学生的运动兴趣,丰富学生的运动情感和体验,重视培养学生刻苦锻炼的精神,加强对体育价值观和责任感的教育,提高学生的体育认知水平。课程目标的确定、教学内容的选择和教学方法的运用,要注重与学生的学习和生活经验相联系,发展学生的基本运动能力,引导学生学习运动技术,掌握运动技能,增强体能,主动参与体育活,体验运动乐趣,逐步养成体育锻炼的意识和习惯。

(三) 以学生发展为中心,帮助学生学会体育学习和锻炼

体育与健康课程高度重视学生的发展需要,从课程设计到学习评价,始终把学生的身心发展放在中心地位。课程要在充分发挥教师教学过程主导作用的同时,重视学生在学习过程中的主体地位,注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力,调动学生的学习积极性,发挥学生的学习潜能,帮助学生学会体

育学习和锻炼。

(四) 关注地区差异和个体差异,保证每个学生受益

体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下,充分关注不同地区、学校和学生之间的差异,各地区和学校要根据体育与健康课程目标及内容标准,因地制宜,合理选择和设计课程内容,有效运用教学方法和评价手段,使每个学生都能接受基本的体育与健康教育,促进学生不断进步和发展。

三、体育与健康课程设计思路

(一) 根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和内容标准

为了促进学生的全面发展,“根据三维健康观和体育学科的特点,体育与健康课程设置了课程目标体系以及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的内容标准,为各地区和学校制订课程实施方案和教学计划提供明确的指导,保证学生更好地达成学习目标。”

(二) 根据学生的身心发展特征划分学习水平

体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平,并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了四级水平的学习目标。水平一至水平四分别对应一至二年级、三至四年级、五至六年级和七至九年级。

考虑到学生在学习方面的差异性,为满足学有余力学生进一步发展的需要,体育与健康课程鼓励这部分学生将高一级的学习目标作为自己的发展性学习目标。

(三) 根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性,体育与健康课程提出了具体的、可观察的学习目标。特别将运动参与、心理健康与社会适应两个方面学习目标设置成为便于观测的行为表征,帮助教师更准确地对学生进行观察、指导和评价,促使学生形成良好的体育态度、心理品质和社会行为。

(四) 根据三级课程管理的要求保证课程内容的可选择性

体育与健康课程在确立目标体系和内容标准的基础上,提出了具体教学内容的选择原则。各地区和学校制订具体的课程实施方案和教学计划时,应从师资队伍、场地器材、学生体育基础等方面的实际出发,选编适宜的教学内容。农村学校体育基础相对比较薄弱,应特别注意利用和开发各种有用的课程资源,确保课程的正常实施。

(五) 根据发展性要求建立多元的学习评价体系

体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系,要求对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作进行综合评价,提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价,重视过程性评价与终结

性评价的结合,提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。

四、体育与健康课程目标体系

《体育与健康课程标准》根据课程目标划分领域目标、根据领域目标划分水平目标、内容标准,从而构成了课程目标、领域目标、水平目标三个递进的目标体系(见图3-1)。

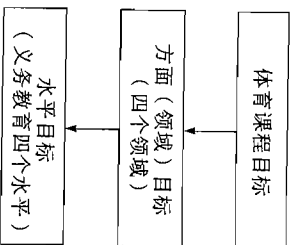


图3-1 《体育与健康课程标准》目标体系

五、体育与健康课程标准学习方面(领域)的划分

1. 课程的学习领域

领域简单地说是范围。课程学习领域是指某一课程学习内容性质质的不同。体育与健康课程的学习领域,是指在体育课程中按学习内容性质质的不同划分学习范畴。

2. 为什么要划分学习领域

课程标准划分学习领域有利于课程目标的实现。其目的在于使体育教师明确体育课程的学习进程,以及学生行为的变化可能发生在哪些方面,并有目的地通过适当的教学内容与活动来实现。

3. 体育与健康课程标准是怎样划分学习领域的

四个学习领域共同构成了体育与健康课程标准的内容,这四个领域是:运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。四个领域互相联系,互相影响。体育与健康课程所涉及的学习领域主要有两条主线,一是运动主线;二是健康主线,包括身体健康、心理健康和社会适应。四个学习领域的划分真正体现了体育课程的性质和“健康第一”的指导思想。身体健康、运动技能、运动参与是体育课程独特的学习领域。

六、体育与健康课程学习水平的划分与水平目标的确定

体育与健康课程标准依据学生身体发展特征,结合教学内容将小学到高中的

学习划分为六级水平,并在各学习领域按水平设置了相应的水平目标。水平目标是指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果,它通过水平目标的达成而实现,每一个上级水平目标是下一级水平的发展目标。

(一)《课标》六个水平对应的学习阶段

- 水平一: 小学一、二年级。
- 水平二: 小学三、四年级。
- 水平三: 小学五、六年级。
- 水平四: 初中一至三年级。
- 水平五: 高中一至三年级。
- 水平六: 为满足体育成绩优异的学生进一步发展的需要而设立的目标。

(二)为什么划分为六个水平

(1) 根据少年儿童身体发育特点和体育特点,以及各地各校的条件和学生差异,按照年龄来确定体育教学目标,选择教学内容,可以充分照顾到各校的条件和学生的差异。因此,将学习划分为六个水平。

(2) 六级水平的划分,既有利于学生各个阶段学习内容的有机衔接,又有利于学校根据学生的阶段性特点开展教学。考虑到学生各个方面的差异性,《课标》各个领域均设立水平六,作为高中学习体育课程的发展性目标。

(三)划分六级水平设置水平目标的好处

- (1) 各地学校可以根据自身的情况灵活地安排体育课程内容。例如,标准只规定了水平一达到的水平目标,并未规定这一目标是在一年级还是二年级达到。因此,各校可根据实际情况,具体分解水平目标,选择具体教学内容,安排适当的教学时间,确定学生课程学习成绩评定的内容,使不同条件的学校都能通过两年的学习达到既定的水平目标。
- (2) 有利于调动学校和学生的积极性。例如,水平一相当于小学一、二年级阶段的水平,《课标》鼓励与提倡条件好的学校与学生在达到水平一目标的前提下,将水平二的目标作为本阶段学生的发展性目标,使条件好的学校与学生更积极主动地发展。

七、体育与健康课程标准各方面(领域)间的内在联系

(一)四个学习领域对学生发展有不同的体现

1. 运动参与及其领域目标

运动参与指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。要求学生具有积极参与与体育活动的态度和行为,掌握科学健身的知识和方法,养成坚持体育锻炼的习惯。该领域的目标是:具有积极参与体育活动的态度和行为,用科学的方法参与体育活动。体现学生个性发展的水平目标是:乐于学习和掌握简单的运动动作;

八、体育课程目标与教学内容之间的关系

(一) 目标统领内容

《课标》没有规定具体的教学内容，而是通过内容标准来体现，从而达到以目标统领课程内容的目的。因此，正确认识和理解目标和内容的关系是非常重要的。

(二) 正确理解目标与内容的关系，合理选择和设计教学内容

目标和内容之间的关系是辩证的，目标统领内容，同时内容的选择应能够折衷目标。

综上所述，正确认识及把握体育与健康课程目标与教学内容的内在关系，切实贯彻“健康第一”、“以学生发展为本”等课程基本理念，将体育教师从“教材”转变到“用教材教”的轨道上来，充分调动教师的积极性，发挥体育与健康课程的课程优势，使体育与健康课程真正成为学校教书育人的有机组成部分，实现既育体又育人的教育目的。

九、体育与健康课程标准对学校体育实践的影响

(一) 对体育课程改革观念的影响

新课标把培养学生的健康意识、终身锻炼意识、全民健身意识、与人交往合作意识作为重点。体育课程标准贯彻“健康第一”的指导思想和素质教育的理念，体现了新的课程和教学观念。

(二) 对教材的影响

体育教材是体育教学活动的基本工具，体育教材应依据体育课程标准而编写。国家鼓励有关机构、出版部门等依据国家课程标准组织编写教材，执行“一纲多本”和严格的审批制度，教材经过严格的审查通过后可在试验地区进行试验。

(三) 对体育课程学习评价的影响

体育课程学习评价的目的主要是了解学生学习情况与表现，以及达到学习目标的程度；判断学生学习中存在的问题，分析其原因，并改进教学；为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会，并鼓励和促进学生的进步和发展；培养学生自我认识、自我教育的能力。体育课程标准的实施转变了体育学习评价的观念。

(四) 对教师的影响

在实施《体育课程标准》之前，体育教师的角色相对单一。实施《体育课程标准》之后，体育教师的角色和专业行为方式有了深刻变化。首先，教育观念的转变。在教育过程中，教师应从过去被动的执行者，变成主动的参与课程设计的决策者。其次，体育教学方式的转变。《体育课程标准》的实施给教学方式带来

根据学生个体特征安排锻炼时间，制订并实施个人锻炼计划等。

2. 运动技能及其领域目标

“运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是本课程学习的重要内容和其他学习方面课程分目标的主要途径”。运动技能领域目标是：掌握运动基本知识，学习和应用运动技能，安全地进行体育活动及获得野外活动的基本技能。

3. 身体健康及其领域目标

身体健康指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。身体健康领域目标是：形成正确的身体姿势、发展体能、具有关注身体和健康的的能力，并且知道营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

4. 心理健康社会适应及其领域目标

心理健康是指个体在各种环境中，都能保持良好的心理状态。也就是说，一个人在各种环境中都能保持一种积极的、乐观的、向上的、良好的心态，在外界环境发生变化时，能及时地调整自己的心态，与外界环境相协调。心理健康领域目标是：了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系，正确理解身体活动与尊严、自信的关系；学会通过体育活动等方法调控情绪；形成克服困难的坚强意志品质。

社会适应是指个体逐步接受现实社会的生活方式、道德规范和行为准则的过程。社会适应对个人生活有重要意义。良好的社会适应能力，主要是指人际关系，一个人能否积极和谐地与他人相处。社会是人的社会，人是社会的人，是一切社会关系的总和。良好的社会适应能力是心理健康的表现和发展，心理健康是良好的社会适应能力的基础和条件。社会适应领域目标是：建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；学会获得现代社会中体育与健康知识的方法。

尽管四个学习领域各有其目标，各尽其责，但终极目标都是指向学生的发展。

(二) 四个学习领域之间的关系

运动参与领域有利于整个课程目标的实现，运动参与是实现所有其他学习领域目标的前提，因此它位于四个学习领域的最底层。换言之，只有实现了运动参与领域目标，才有可能实现其他学习领域的目标。

运动技能领域是体育与健康课程的主干和核心学习领域，同时它对其他学习领域起着纽带和承上启下的作用。运动技能位于五个学习领域的中间层。其他领域目标的实现，必须通过运动技能领域来实现。

身体健康、心理健康和社会适应位于四个学习领域的最高层。这三个学习领域的目标体现了体育与健康课程的根本目的。

的最大变化是更加注重情境创设和学生的自主、合作、探究学习。最后，促使体育教师职业的专门化与知识结构的调整。课程改革的过程也是教师职业的专门化的过程。要求体育教师现有的知识结构必须进行调整和拓宽，不仅应具备专业的基本知识和技能，而且还必须具备提高其教育教学的基本素养。

● 思考题

1. 选择体育课程内容的原则是什么？
2. 我国《体育与健康课程标准》的目标体系是怎样的？
3. 《体育与健康课程标准》的实施对体育教师提出哪些挑战？

教学篇

第三部分

第一节 体育教学目标的概念及特征

一、体育教学目标的概念

目标 (objective) 一词, 其英文的含义是指“流水线生产出的产品”。把这个概念引入到教育领域, 体现出用预期达到的教育结果来支配教育行为的思想。围绕此逻辑起点, 我们可以把体育教学目标理解为, 体育教学中师生预期达到的学习结果和标准。在体育教学过程中, 教学内容组织与安排、教学方法与手段的选择、学生学学习活动的展开等均围绕着体育教学目标展开。

二、体育教学目标的特征

1. 体育教学目标的导向性

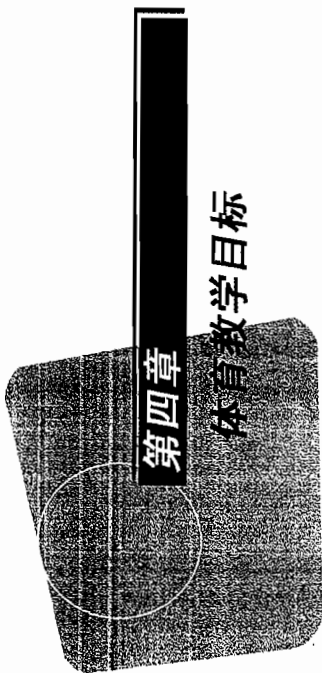
体育教学目标是体育教学活动重要的参照标准, 从某种意义上来说, 它是体育教学的方向, 教学设计、教学过程的组织与实施、教学评价等都要受到它的制约。当教学目标定位合理, 教学活动与教学目标趋于一致时, 教学就易于收到良好的效果; 而当教学目标不符合客观实际时, 以此为指向的教学活动所产生的结果就会出现偏差。

2. 体育教学目标的层次性

体育教学目标的层次性主要体现在两个方面。一是体育教学目标呈渐进式的, 较低层次的目标可能是较高层次目标的分解或具体化, 也可以是较高目标阶段目标, 且较高层次的目标往往是以较低层次的目标作为基础或手段的。如终身体育能力, 它就是以体育知识、运动技能、锻炼习惯、健身方法等为基础的。二是教学目标是与学段密切相关的, 体育教学贯穿学校教育始终, 它所面对的是多个学段的学生, 教学对象不同, 具体的教学目标就定会有差异。如小学生, 教学目标重点在于培养他们对体育的兴趣, 初步学习保健和卫生知识, 发展身体的基本活动能力等。而在大学阶段, 则要注重满足学生个体对体育的需求, 进一步提高体育素养和终身体育能力, 使个体需求和社会需要相结合。可见, 体育教学目标是有层次的, 它是由低向高呈梯形发展的。

3. 体育教学目标的系统性

体育教学目标是由认知目标、技能目标、情感目标等构成的整体, 它们既相互联系, 又拥有各自的地位和功能。虽然各目标实现的时间和程度不一致, 但它们总是直接或间接地、即时或过后影响体育教学目标的达成, 它们的有机联系和相互促进, 便能产生“整体大于各部分总和的”效应。这是促进学生全面发展, 构建良好的素质结构的需要, 也是素质教育的必然要求。



主要内容:

正确制定体育教学目标的前提是明确体育教学目标的概念, 本章在阐述体育教学目标概念和特征的基础上, 重点介绍合理制定体育教学目标的要求, 结合案例学习使学生掌握体育教学目标制定的技巧。

4. 体育教学目标的灵活性

体育教学目标的灵活性是指体育教学目标的达成可以有一个适宜的调整空间,它有利于教师根据学生的身心发展水平,体育能力现状和体育教学及锻炼的相关条件等因素来展开教学工作,提出与学生基础和教学条件相适应的分类目标,体现出对现实情况的正视和对学生的尊重,从而充分调动学生的主观能动性,发挥他们的主体作用。使他们的健康发展更加符合客观实际,对健康个性的形成具有一个良好的外部环境,体现出以人为本的基本思想。

5. 体育教学目标的可操作性

教学目标在表述上要尽量行为化,具有外显性和可见性,使师生双方都明确教什么、学什么和怎样教、怎样学。因此,教学目标必须用教学内容(知识点、能力培养点、智能开发点等)加上可以观察的行为动词来表达,如:“3分钟内跑完1000米”,“90%的学生能够完成三步上篮的动作技术”和“学生能够说出篮球单手上投篮的动作技术”等。

6. 体育教学目标的可测性

所确定的教学目标是否达到,要采取相应的方式加以检测,即教师使教学目标“题目化”,通过完成相应的题目,检查学生学习现状与目标之间的差距。体育教学目标既是教学活动追求的标准,也是衡量教学活动效果的尺度。运用体育教学目标的要求对学生认知、技能、情感、品格等进行评价和比较,可以检测教学内容、教学方法、教学手段及教学环境等的选择与运用的效果,及时将这些检测信息反馈到教学活动中去,便可有效地调节教学过程,使教学效果不断地得到优化。

第二节 体育教学目标的设计

一、确定教学目标的依据

1. 课程标准

课程标准是制定教学目标的理论依据。课程标准对教学目标的论述体现在目标与内容的统一性上。在各部门学科的课程标准中,每一项内容标准都是针对相关内容的教学目标。同时,课程标准还特别注意与该目标相关的教学活动,并提出与之对应的活动建议。

2. 体育教学内容

在具体的教学目标设计过程中要根据内容的特性去确定,也就是说,要立足于对教学内容的各知识点的准确把握,分析其中的教育元素,确定教学的重点与难点,为建立教学目标奠定基础。要对学习内容进行深入分析,以确定学生需学

习哪些知识和技能,要达到什么程度和水平,培养何种能力和态度,身心获得怎样的发展等等。

3. 学生的条件

教学目标的设计要充分考虑到学生的年龄特点、身心发展规律和已有的学习状态,以及学生的体育兴趣、态度、需要、学习倾向等个性因素,使教学目标的设计更有针对性。

4. 教学条件

在进行教学目标设计时,还应考虑到场地、器材等的实际,以使教学目标的设计更符合客观条件,更具有操作性。

二、体育教学目标的分类

西方教育目标分类理论诞生于20世纪50年代,几十年来相继出现了一些目标分类理论流派,比较有影响的是布卢姆、加涅、梅耶等人的研究。这些分类理论都对认知领域的分类研究较为深入。布卢姆将认知行为划分为知识(识记、识别)、领会(理解、释义)、运用(简单应用)、分析(复杂应用)、综合(综合应用)、评价(评析、比较判断)六个层次。加涅将学习结果分为五类:言语知识、智力技能、认知策略、态度、动作技能。他又将智力技能学习按由简到繁的顺序分成八类:信号学习、刺激—反应学习、连锁学习、言语联想、多样辨别学习、概念学习、规则学习及问题解决(高级规则学习)。梅耶从广义的知识理论出发,将学习结果分为陈述性知识、程序性知识与策略性知识等。诸多理论注意按照学习行为从简单到复杂的顺序有层次地组织教学目标,这样的划分旨在揭示学习行为从低级水平向高级水平不断发展的内在的有序性。

《体育与健康课程标准》将教学目标分为“知识与技能”“过程与方法”“情感态度与价值观”三个维度,强调每个领域、每个学科的教学目标要注意三个方面的有机结合,整个教学目标的定位从知识中心向能力中心转变,促使学生知识技能学习的过程成为学会学习、形成态度价值观的过程。

围绕着课改的基本思想,《体育(与健康)课程标准》将体育教学目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习领域。

值得一提的是,教学目标不同于课程目标,教学目标是课程目标的具体化,教学目标要根据课程目标的基本要求,进行第二次选择。在进行具体的体育教学设计时,可从认知目标、运动技能目标、情感目标、增强体质目标入手,也可根据《体育(与健康)课程标准》所确定的四个学习领域出发去设定体育教学目标。

三、体育教学目标的构建

现代体育教学目标必须符合教育现代化的要求
体育教学目标涵盖于学校培养目标之中,随着教育的现代化进程而不断调整

的。因此, 体育教学目标的构建必须符合教育现代化的要求。而教育观念现代化的核心就是树立素质教育观, 用素质教育取代原来的单纯知识教育, 培养现代社会进步所需的全方位发展的人才。从体育本身的功能来看, 体育教学的重点就在于突出学生身心素质的全面发展, 注重体育态度的陶冶, 体育方法的训练和体育能力的培养, 体育教学目标的构建也必须基于这一基本思想, 充分发挥导向作用, 使体育教学能同教育的现代化同步。

② 体育教学目标要突出体育教学价值

教学的基本价值就在于它能满足学生个体和社会的需要, 主要表现在它能够实现知识形态的转化, 激发学生对体育的兴趣, 吸引学生投身于体育活动, 从而使一般知识得到升华, 转化为相关的能力、品格和方法形态, 为提高科学的自我锻炼和终身锻炼能力, 掌握合理有效的健身方法打下基础。

③ 体育教学目标要有助于学生健康个性的发展和创新意识的培养

没有个性就没有特点, 没有创新就没有进步, 拥有健康的个性和良好的创新意识是知识经济时代所需人才的必备要素。体育教学是一个特殊的认识过程, 它侧重学生个体的体验, 提倡根据自己的实际创造性地去实现教学目标。尽管我们教学中面对的学生属于同一年龄阶段, 但他们的身心发展水平却存在着明显的差别, 因而教学目标的构建应有一个适宜的空间, 要让学生在体育教学过程中具有选择余地, 能合理展现自己的特长, 充分运用自己已有的知识和运动体验, 探求最适合自己的锻炼方法和健身方式, 使学生的个性得以健康发展。

④ 体育教学目标要促进学生终身体育思想的树立和终身体育能力的形成

终身体育思想的树立是现代社会的客观要求。通过体育教学增强学生的体质, 提高健康水平的同时, 为学生步入社会以后能自觉地继续科学锻炼, 养成良好的体育生活方式奠定基础已成为现代体育教学目标的重要内容。

表 4-1 体育教学目标模式列表

要素	问题	举 例
对象	完成目标的对象	学生
行为	做什么	篮球单手肩上投篮
条件	在什么条件下做	在教师指导下
程度	做得如何	95% 以上的学生能够规范完成动作

四、体育教学目标的表述

确定并表述教学目标教师备课不可或缺的工作, 它是教师备课的外在表现形式之一, 反映了教师对教学内容的理解把握程度和对学生学习结果的预想情

况等。

规范、明确的教学目标表述就包含四个方面的要素: 行为主体、行为动词、行为条件和表现程度。

① 行为主体

行为主体指的是学习者。因为教学目标指的是学生的学习结果, 不管教师在教学过程中做什么、怎么做, 行为主体应该是学生, 而不是教师。由于表述目标句子的主语是学生, “学生”二字可以不出现, 但目标表述的方式仍要体现出学生是行为完成的主体。如(学生)能够利用各种泳姿连续游行 50 米, 熟练掌握燕式平衡的动作技术等。

② 行为动词

行为动词用以描述学生所形成的可观察、可测量的具体行为。描述行为的方法是使用一个动宾结构的短语, 行为动词说明学习类型, 宾语则说明学习内容。行为动词可分为模糊动词与明确动词, 模糊动词有: 知道、了解、喜欢等; 明确的动词有陈述、模仿、示范、比较、完成; 等等。

③ 行为条件

行为条件是学习者表现行为的情景因素, 即学生学习结果的特定的限制范围, 在什么条件下产生行为。包括: 环境因素, 如, “在沙坑里完成抱膝跳”; 设备因素, 如: 后抛 4 公斤实心球, 在保护帮助下完成纵箱分腿腾跃; 信息因素, 如, 借助挂图讲述蛙泳的动作要领; 完成行为的情景, 如, “通过小组讨论, 叙述慢跑对人体的作用”。

④ 表现程度

教学目标中的程度是学生为目标所达到的最低表现水准, 并使教学目标更具有可测性。它与“在什么时间内”、“质量要求如何”、“准确性如何”等问题有关。

● 思考题

1. 什么是体育教育目标? 其具有哪些特征?
2. 确定体育教育目标的依据是什么?
3. 如何制定符合全部课程要求的体育教育目标?

第一节 体育教学过程的概念与特点

体育教学是实现学校体育目的任务的基本途径，也是全面教育的有机组成部分。它是在体育教师和学生共同参与下，通过有效的教学方法与手段，指导学生掌握体育与健康的基本知识、技术和技能，增强学生体质，培养学生能力的一种有组织的教育过程。

一、体育教学过程的概念及其含义

(一) 体育教学过程的概念

体育教学过程是实现体育教学目标的基本途径，是认识和把握体育教学本质和内在规律的前提条件，是体育教学中最为核心的因素。具体来说，体育教学过程是体育教师与学生为达成体育教学目标而进行的教学活动的程序。在时间上，体育教学过程表现为体育教学活动的流程，在空间上表现为体育教学的组成要素与活动特点。

(二) 体育教学过程的含义

(1) 体育教学过程是师生教与学相互作用共同活动的过程。教与学是矛盾统一体，教学活动与学习活动是在统一的教育过程中实行的。因此，教学过程不是教与学的简单相加，而是教与学相互依赖、相互渗透的矛盾过程。

(2) 体育教学过程是一种特殊的认识过程，也是促进学生身心发展的过程。

(3) 在体育教学过程中，教师有目的有计划引导学生能动地进行认识活动，循序渐近地掌握体育的知识与技能，以促进学生智力、体力等方面的发展。

二、体育教学过程的基本特点

体育教学过程的基本特点主要是体育教学和其他课程教学的比较中而显示出来的，双方有着相同点，也有不同点，不同点所体现的就是体育教学的特殊性。

(一) 共同点

① 都要遵循认识过程的规律

学生体育学习与其他课程学习一样，要经历由感性认识上升到理性认识，透过现象认识本质的过程。人们对事物的认识，可以划分为三个阶段：事实认知阶段，个体评判阶段和社会评判阶段。事实认知阶段是指人们通过观察、比较、记忆对事物的感性认识阶段。个体评判阶段是指人们在感性认识的基础上，从个体的角度，按照个体的标准对其认识对象做出评价的阶段。社会评判阶段则是人们按照社会的普遍的标准对其认识对象做出评价的阶段，包括对个体评判结论的重

第五章 体育教学过程

主要内容：

对体育教学过程的把握直接影响体育教学的效果，本章在介绍体育教学过程概念的基础上，解释了体育教学过程的特点、要素及结构，阐述了体育教学过程的人际交往以及教学原则。

第二节 体育教学过程的要素

一、体育教学过程的基本阶段

美国教育学家和心理学家布卢姆认为教学过程主要有三个阶段：准备阶段、实施阶段和总结阶段。

(一) 准备阶段

体育教学过程的准备阶段主要任务是教学前的准备，它发生在实际展开教学活动之前，包括明确教学目的和目的、教学材料处理、教学方法策略的选择及教学设计方案的编写等。教师要在掌握学习任务的基础上把教学目的具体化，并设计通过问题情境等形式引发学习者的学习兴趣，使他们产生探究、理解新知识的需要。学习者的任务则是明确自己的学习目的，为学习活动做好物质上和心理上的准备。

(二) 实施阶段

实施阶段主要是展开教学活动，是教学过程中最复杂、最关键的环节，其中要进行多种相互交织的活动。

1. 感受新经验

使学生通过对体育与健康的新知识、新技能的感知形成正确的表象和概念。可以通过观察、练习等进行直接感知，也可以通过教师的语言表述等进行间接感知，并逐步由直观到概括。

2. 理解

教师要帮助学习者将新经验与原有知识经验联系起来，并对新经验进行分析与综合、抽象与概括，弄清事物的结构、特性与功能等。这一环节是一个持续的深化过程，而不是一蹴而就的，要逐步提高理解的丰富性、灵活性和深刻性，其中贯穿着学习者积极的思维活动。这是整个教学过程的中心环节。

3. 巩固

促进学生对新知识新技能的保持和熟练化，其中包括对知识的复述以及对技能的操练等。

4. 运用

运用主要是解决问题，对新知识、新技能等进行综合或转化，应用到新的问题情境中，从而促进知识与技能向能力的转化。

这四种活动过程往往是交织进行的，而且可能有不同的先后顺序和不同的组合方式，比如，学生可能从对新经验的感知开始，逐步获得新理解、巩固新知

新认识和协调。

(2) 均是师生双边共同活动的构成

教学是以知识为对象的双边传习活动，这种传习活动的输出输入两端分别由教师和学生所执行。在这一活动过程中，教师是学生学习活动的参与者、组织者、引导者，起着“导向”的作用。而学生是学习的主体，通过教师的导学，将各门课程的知识内化为自身的素质。

(3) 均要服务新课改“三维目标”的基本要求

21世纪伊始，我国新课改提出了“知识与能力”、“过程与方法”及“情感态度与价值观”三维课程目标的基本理念。新课改提出的“三维目标”是对各门课程共同要求，实现三维目标、提高学生整体素质是各门课程共同价值。在实践中，通过每门课程的具体实施，使“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”存在其中并得到实现。

(二) 不同点

不同点主要体现在体育教学与其他课程教学的区别，也是体育教学的特点，差异性主要体现在以下几个方面。

1. 教学目标

体育教学的目标主要发展学生的体力，而其他文化课学习却侧重在智力发展上。

2. 教学内容

学生通过体育课程的学习，主要是体育知识与技能及身体健康知识的掌握过程，在此过程中学生要承担一定的生理负荷和心理负荷，这就决定了体育教学的内容以体育项目（或者说身体练习）为主。而其他课程的教学主要以科学文化知识为主，兼以实践教学。

3. 学习方式

其他课程的学习方式主要以思维活动为主，并在此过程中掌握相关的科学知识和体育教学过程在通过思维活动的过程中，还要通过肌肉的感觉，把信息传递到中枢神经系统，经过感知、分析、综合去达到对体育知识与技术的理性认识。同时，达到增强体能的目的。

4. 身体负荷

在体育教学过程中，学生主要承受的是生理负荷，在身体活动过程中去掌握体育的技能。而其他课程的学习主要体现在学生的心理负荷上。

5. 教学组织

相对于其他课程的教学来看，体育教学过程的组织比较复杂。教师除了有效组织学生练习外，而且要考虑安全因素。

6. 教学场所

体育教学主要在体育场馆中进行，而其他课程的教学主要在教室中进行。

识、应用新知识；也可能在学习的开始就是一个需要解决的实际问题，在调动、运用原有知识经验解决该问题的过程中，学习者会寻找有关的新信息，进行各种的推理活动，逐步发现和建构新知识。

(三) 总结阶段

总结阶段主要是对教学活动的评价和反思。在教学过程中，教师要随时评价学生对新知识、新技能的掌握情况，从而判断教学目标的达成情况，需要采取何种调整或补救措施等，学生也需要对自己的学习情况进行自我监控。另外，教师和学生都需要对自己的教与学活动进行反思，看自己在这一过程中是怎样做的，效果如何，为什么自己要这样做，有没有更好的方法或策略，等等，这种评价反思活动对有效教学来说具有非常重要的意义，同时对于教师的教學能力以及学生的学习能力的发展来说也是非常关键的。评价反思是教学中一个相对独立的环节，但同时又贯穿在整个教学过程中。

二、体育教学过程的基本要素

(一) 体育教学的构成性要素

从系统论的观点来看，体育教学系统的要素构成了体育教学过程的基本要素。对于体育教学过程的构成要素有几种不同的解释和看法：

一是三要素说。这种理论观点认为，体育教学系统是由体育教师、学生和教材（或教学内容）三个基本要素构成。

二是四要素说。认为体育教学系统由体育教师、学生、体育教学内容、体育教学手段（或教学媒介）四个要素构成。

三是五要素说。该观点认为，体育教学系统由体育教师、学生、体育教材、体育教学方法和教学物质条件五个要素构成。

除了上述几种观点以外，有的学者还把体育教学系统的过程性要素和体育教学系统的构成性要素综合在一起，形成了多要素的观点。

从教学的本质来看，无论是几要素说，有三个基本的要素是共同的，即体育教师、学生、体育教材（或称体育教学内容）。体育教学活动的主体是人，体育教学过程是教师与学生双边统一活动的过程。因此，体育教师和学生是体育教学必不可少的两个基本要素，而双方共同的作用对象就是体育教材，体育教材起着中介的作用，将教师和学生连接在一起去完成教学任务。

(二) 体育教学的过程性要素

体育教学系统的过程性要素是指组成体育教学系统运行的逻辑程序。体育教学过程作为体育教学活动的展开和运行过程，是体育教师依据课程规范的基本要求，确定具体的教学内容，选择适当的教学方法和手段，指导学生进行学习，从而达到一定的体育教学目标的过程。体育教学系统的过程性要素主要包括体育教学目标、体育教学内容、人际关系、体育教学方法与手段、体育教学环境、体育教学

反馈等。

1. 体育教学目标

体育教学目标是教学所要达到的目的，它反映了体育教学的价值取向，在体育教学过程中起着导向的作用，是体育教学的出发点，也是归宿。

体育教学目标可以分为国家目标和个人目标。国家目标是教育部所制订的《体育（与健康）课程标准》，对全国中小学体育教学的统一要求；个人目标是体育教师根据本校本班学生的实际所确定的标准，相对于国家目标，个人目标更具有体，更符合学生的发展水平。

2. 体育教学内容

体育教学内容是指在体育教学过程中，传授给学生的体育与健康的基本知识和各种身体练习技能等。体育教学内容直接影响和决定着体育教学目标的达成及人才培养的质量，是构成体育教学过程和决定体育教学质量的重要因素之一，也是体育教师组织教学活动的依据。体育教学内容应根据国家教育行政部门确定的课程标准、体育教材，遵循科学性、时代性、实用性、娱乐性、民族性等基本要求进行选择。要充分挖掘地方和学校的体育课程资源，选择出符合本校及学生实际的教学内容。

3. 人际关系

体育教学过程中的人际关系是指教师与学生、学生与学生在教学互动过程中所形成的关系。相对于其他课程的教学，体育教学具有较强的动态性特征，这也使得教师与学生、学生与学生的交往机会比较频繁。为此，体育教师应紧紧把握住这一特点，加强对学生心理和社会适应性的教育。从另一个角度来看，在体育教学过程中，只有确立良好的人际关系，处理好教师与学生之间的关系，加强信息沟通，才能有利于教学质量的提高。

4. 体育教学方法与手段

体育教学方法与手段是体育教学目标得以达成不可缺少的要素。体育教学方法是体育教学过程中，教师和学生为达成体育教学目标而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。从方法的实质上来说，是一种活动模式，它规定人们按一定的行为模式去活动。体育教学手段是指在体育教学过程中，体育教师和学生为达成体育教学目标而相互传递信息的工具、媒体或设备。

体育教学方法与手段直接关系到体育教学工作的成败和教学效率的高低，因此，科学地选择和运用体育教学方法和手段是实现体育教学目标的关键所在。

5. 体育教学环境

教学环境是指体育教学活动的场所、各种体育教学设施、体育传统及班风等。从体育教学的特点来看，可以将体育教学环境分为物质环境和人文环境两大类。物质环境主要是体育教学所需要的场地、器材等体育设施，这也是体育教学活动得以展开不可缺少的条件；人文环境主要指的是学校的体育氛围，这种氛

境以一种无形的影响力融入体育教学之中。

6. 体育教学反思

教学反思是体育教学效果提高的有效手段。只有通过各种信息反馈,教师才能够清晰地了解教学方法选择、练习的安排等是否符合教学目的的要求,是否符合学生的实际。体育教学反思的途径主要包括:测验、考试、观察、学生的口头汇报等。

第三节 体育教学过程中的人际交往

一、体育教学中人际交往的含义

人际交往是在社会活动中人与人之间进行的重要的信息交流和情感沟通的过程,是人类生命存在的一种重要方式。体育教学中的交往是指师生在体育教学情境中,以特定的符号系统为中介,为传递体育知识技能、沟通情感及交换意见而发生的直接的相互影响、相互作用的活动。

二、体育教学中交往的原则

体育教学中交往的原则是教学理论与教学实践之间的中介,是达成教学目标、促进学生发展的基本依据和基本要求。新课程把教学过程看成是师生交往、积极主动、共同发展的过程。把教学本质定位为交往,强调教学是教与学的交往互动,师生双方相互交流,相互沟通,相互启发,相互补充。在这个过程中教师与学生分享彼此的思考、经验和知识,交流彼此的情感,体验与观念,丰富教学内容,求得新的发现,从而达到达成共识,共享,共进,实现教学相长和共同发展。

(一) 主动性原则

主动性原则是指在教学中必须有效地促进学生主动参与到教学活动中来,积极主动地学习,积极主动地参与人际交往,自主建构认知结构。这就要求把教学活动看作是在教师指导下,学生积极开展人际互动的社会建构过程,是学生对知识的意义建构和主体结构的建构过程。坚持主动性原则,教学中就要给学生施加积极的影响,使学生处于主动、活泼的状态,从而积极参与各种人际交往活动和认知建构活动,以达到建构学生主体结构的目的。

(二) 激励性原则

激励性原则是指教师在课堂教学中给学生施加积极的影响,使学生处于一种能动的、活跃的动力状态,从而引发学习动机,强化人际互动,促进学生主体结构的建构。

一般来说,每一个学生都有交往的愿望和心理需要,然而,这种交往的意识与主动性是因入而异、各不相同的,这就需要教师创设一定的条件和情境,运用多种手段激励、帮助学生参与学习与交往活动。为此,可采用以下几种激励方式:(1)成功激励。学生的学习就是为了获得成功,享受成功的喜悦,并且成功的喜悦又可转化为进一步学习的强大动力。因此,在教学中应创造更多的使学生获得成功的机会,特别是对差生更应特别关照,让每个人都有获得成功的机会。(2)评价激励。就是通过实施激励性评价,来激发学生学习的主动性。(3)竞争激励。开展合作与交往,并不是不要竞争,适当的竞争有利于激发学生学习的积极性。

(三) 平等性原则

平等性原则是指在交往教学活动中,师生之间、生生之间在人格上应保持平等,这是开展人际交往活动的前提。在教学中,师生之间、生生之间在认知水平、认知方式等方面是有差异的,但他们在交往教学中的地位是平等的,在人格上也是平等的。正是为了解决他们在认识上的矛盾与差异,才需要在平等原则基础上实现对话、协商与讨论,以达到认识上的共享与共识。坚持平等性原则,要求在师生、生生之间开展平等的对话、讨论。为了促进平等的对话与讨论,教学中应注意以下几点:(1)相互尊重对方的观点;(2)共同协商对话或讨论的问题、内容,各抒己见,达到分享认识成果、求同存异、达成共识。

(四) 互动性原则

互动性是指教学过程中心生之间、生生之间的交往活动应是相互作用、相互影响的。通过优化教学中的互动方式,即通过调节师生、生生之间的关系及相互作用,形成和谐的师生互动、生生互动,就能强化学生主体与学习环境的交互影响,促进学生主体结构的建构。

坚持互动性原则,首先,要强化师生互动。所谓师生互动,是指师生之间的相互作用和相互影响。师生互动是课堂教学中最主要、最基本的人际交往。师生互动不仅是认知信息的交流过程,也是情感信息的交流过程。在课堂教学中,师生对话是师生交往与互动的重要途径与形式。所谓对话,“是指师生基于相互尊重、信任和平等的立场,通过言谈和倾听而进行双向沟通的方式”。通过师生对话,就能形成一种相互接纳、相互理解的人际关系和合作、民主、平等、和谐的教学氛围,只有形成这种良好的人际关系和教学氛围,才能实现人与人的沟通,才能促进学生主体结构的建构。其次,要强化生生互动。所谓生生互动,是指学生之间的相互作用和相互影响。实践证明,开展小组合作学习是课堂教学中生生互动的最有效形式。在小组合作学习中,由于每个学生都能以平等的身份参与讨论、交流,从而能有效地激发学生的学习兴趣和学生的思想和智慧得以激发和共享,加速知识的建构。同时,小组合作学习还能促进学生情感交流,培养学生合作精神;凸显学生的主体地位;开发学生的创造潜能。

三、体育教学中交往的基本要求

(一) 正确理解交往的内涵,有效把握教学过程的本质

在体育教学中,教师要对学情有充分的了解。只有发现学生学习内容上的缺失,把握好学生的身心发展特点,注重“以人为本”,才能“有的放矢”,使教学更有针对性和实效性。教师要善于采用适当的方式方法,诱导学生暴露思维,亮出真实的自我。其次,教师应该是问题的引导者,由授业者转变为指引者、点拨者、探讨者。体育教学不应是体育教师一个人的“一言堂”,而是要成为一个师生交流、讨论的平台。再次,教师一定要做好“平等中的首席”。平等交往的前提就是尊重,理解,鼓励,多表扬,少批评,有效地提高学生的自信心和成就感。

(二) 改进师生间交往的方向,维度,实现由单维向多维改变

体育教学过程强调师生间,学生间动态的信息交流,通过信息交流实现师生互动,相互沟通,相互影响,相互补充,从而达到共识。对教学而言,交往意味着对话,意味着参与,意味着相互构建;对学生而言,交往意味着心态的开放,主体性的凸显,个性的彰显,创造性的解放。对教师而言,交往意味着一起分享理解,在教学中师生交往应体现以下几个方面:

1. 教师与学生是“交互主体”的关系

首先,教师与学生皆为教学过程的主体,教师“闻道在先”,教师的经验成熟,他在知识技能方面的发展水平远远高于学生。因而教师担负着教学过程的组织者、引导者、咨询者、促进者的职责,教师是主体。学生有独立的人格和独特的价值,能自由的、自主的、民主的参与课堂教学,学生在教学过程有选择的权利和创造性自我表现的权利,学生是主体。其次,教师与学生这两条主体在彼此间尊重差异的前提下展开持续交往。由此形成“学习共同体”。在这种共同体中,教师与学生,学生与学生彼此之间相互尊重差异,展开自由交往和民主对话,每个人的创造性和潜能能够得到充分发挥,主体与主体之间在持续交往中生成“交互主体性”。

2. 教师与学生的交往过程以课堂为主渠道展开

体育教学交往是以课堂为主渠道展开的。教学中师生之间的交往维度应是多方面的。当教师与学生交互主体的参与教学过程的时候,教师的作用就不是“主导作用”而是在尊重学生主体性前提下的组织引导,咨询,促进作用,教师成为“咨询者”“促进者”。教师要善于丰富课堂教学交往的类型。单调的交往不利于师生之间达成相互理解,教师可以适当引入交流互助、小组讨论、合作竞赛、合作探究、情景表演等形式增加师生及学生之间交往的多维性。

3. 教学交往时充分发挥教师主导作用与学生主体作用的相互统一

教学活动中的师生交往是学生主体地位和教师主导作用的统一。学生在教学

交往中始终处于主体的地位,他们不是被动地接受教育,而是主动地、有选择地接受教育。教学活动的结果最终表现为学生学习和发展的结果。教师在教学活动中始终处于矛盾的主要方面,教育的内容、方式、进程是由教师而不是学生决定的,学生的学习方法、学习能力是由教师教会;学生的学习态度、学习习惯、学习兴趣乃至社会态度和价值观,主要也是在教师引导下养成的。

(三) 改善师生间的交往方式,实现由专制型向民主型的转变

师生间较突出的关系就是教育活动中教师的教与学生的学。在教与学的关系中,师生之间是不平等的。教师要与学生建立民主、平等、真诚的对话关系,创设民主、和谐的教学环境,增强学生的安全感,使学生体验教师的关怀,感受教师的激励,不断增强信心,敢于面对学习困难。在教学交往中,注重“以人为本”发挥学生主体作用。在教学中,以学生为中心,充分发挥学生的主体性,只有让学生主动、积极地参与到整个教学过程中,才能把教学过程从“教师一人言”变为“众人言”,才能充分调动他们的积极性。

(四) 增进师生间交往的时空频度,面向全体学生,面向学生学习的全过程

课堂教学应要求教师要增进与学生的交往,面向全体学生,以学生为本。一切的教学活动的目的,都是促进学生的全面发展。课堂教学要树立终身体育的思想,应把每个学生的潜能开发,健康个性的发展,终身学习的意识和能力的初步形成,正确的世界观,人生观和价值观的初步形成作为最根本的任务。以学生为主,在课堂教学中突出认识和关注学生的“主动性”,追求学生的个性发展,尊重学生的独特性和具体性。教师要面向全体学生,尊重学生差异,面向学生学习的全过程

四、体育教学中交往的基本要素与测量

(一) 体育教学中交往的基本要素

(1) 师生互动的主体,即体育教师和学生。其中学生主体既可以是个体,也可以是群体。

(2) 师生互动的受体,即体育教学活动中师生互动行为的接受。

(3) 师生互动的内容。在体育教学过程中,师生互动的内容包括体育知识、运动技术、情感、态度、观点等。

(4) 师生互动的媒介,即体育教师和学生,学生与学生发生互动行为的联系中介或渠道,包括语言和非语言渠道。

教师与学生之间,学生与学生之间相互交往的四个要素在体育教学活动中相互联系、协调作用,保证了师生互动的正常进行。

(二) 体育教学中交往的测量

衡量体育教学人际交往的程度,可以用交往的频率、密度来测量与表示。交

的时候,机能活动能力缓慢上升,随着活动加强,机能的运动能力逐渐达到最高水平,并在一定时间内保持这个水平,然后逐渐下降。经过一段时间的锻炼,学生的机能水平会在原来的基础上有明显提高,承受活动的量亦会相应地提高到一个新的水平,体育教学也在这个新的水平上确定另一个高度的目标。

机体适应性呈波浪形曲线变化规律,与此相适应,学生的情绪、注意、意志等心理活动也呈现高低起伏的曲线。这种波浪形曲线变化规律,决定了体育教学过程也具有明显的节奏性。为此,教师要根据教材的特点和教学对象,科学地组织体育教学过程。

二、体育教学原则的基本内容

(一) 学生主体性原则

1. 概念

学生主体性原则是指,在体育教学过程中,学生始终是教学活动的主体,教学活动应以学生为中心,一切教学活动都是为了学生的身心发展而展开。教师是学习过程的设计者、组织者、参与者、引导者与评价者。教师的责任是引导学生探索过程中发现问题,解决问题,建构知识,学会独立思考,培养学生的创新意识和创新能力。

2. 依据

(1) 现代教育理论的本质要求。建构主义认为,教师是学生建构知识的支持者,学生是知识的积极建构者,教学的目的是培养善于学习者 and 终身学习者。因此,在教学过程中,教师要充分调动学生学习的主动性,引导学生自主学习,使他们经过自己的独立思考,提高分析问题和解决问题的能力,融会贯通地掌握知识。

(2) 体育教学规律的反映。体育教学活动最本质的特点是学生必须通过自身的练习去完成体育动作的时空感觉和完成动作的方法。每个运动技能的学习掌握,身体练习的顺利完成,都要靠每个学生主动自觉的行为。只有学生主动参与、自主学习才能实现教学的目的。

3. 教学要求

(1) 体育教师要树立现代“以人为本”教育的思想,要充分发挥学生的主观能动作用,让学生逐渐进入主体角色,能够主动地去学习,自主地去学习,成为知识的主动建构者。

(2) 进行课程设计,给学生营造一个自主学习的环境,让学生参与到整个教学活动中去。

(3) 循循善诱,引导学生在探索过程中解决问题。在教学过程中,不仅要以学生为主体,同时还要充分发挥教师的主导作用。教师不仅是教学过程的设计者,同时还应该是教学活动的引导者和参与者。

往的频率是指师生、学生间交往次数多少。交往密度是指师生、学生间交往时间与课的总时间的比例。在教学过程中测量人际交往频率和密度的方法通常采用“契普尔与阿过斯贝格法”。这种方法着眼于师生、学生间相互接触的频数与持续性(时间)。测量时只要观察并记录课中师生、学生间每一次相互作用(接触)及时间(可选择中等水平一男一女的男生为观测对象),然后计算出师生间及学生间交往的频率和密度即可。

体育教学中人际交往的频率及密度主要取决于教学类型、教材特点及教学方法与手段等。

第四节 体育教学原则

体育教学原则是体育教学实践经验的科学总结和概括,是体育教学客观规律的反映,是体育教学工作必须遵循的基本要求和准则。正确地理解和贯彻体育教学原则,可使体育教师有效地把握客观规律,对优化教学,提高教学效果,有效达成教学目标,具有重要的指导意义。体育教学原则包括一般性原则和特殊性原则。

一、体育教学过程的基本规律

和其他课程一样,学生学习体育的基本知识与技能也是一种认识活动,因此,要遵循认识过程的一般规律,即感知教材、理解教材、巩固教材、运用知识等阶段。除此之外,根据体育教学的特点,还要遵循动作技能形成规律等特殊规律。

(一) 动作技能形成规律

根据条件反射的泛化、分化和自动化这三个过程,动作技能的形成过程也相应地分为三个阶段。即粗略掌握动作阶段,改进提高动作阶段,巩固与运用自如阶段。在体育教学过程中,教师要根据动作技能形成的规律性变化去确定教学目标、安排教学方法等,只有如此,才能收到较好的教学效果。

(二) 学生身心发展规律

学生的身体、心理发展有着阶段性特征,作为身体素质基础的生理机能阶段变化,又决定了身体素质也具有明显的阶段性特征。体育教学只有依据各个年龄阶段学生的生理、心理特点,确定教学目标、安排教学内容、教学组织、教学方法和运动负荷,才能促进学生更好地掌握知识、技能,发展身体。

(三) 人体机能适应性规律

体育教学能增进学生身体健康,增强体质,是因为体育活动能增强学生机体机能的活动能力。人体机能活动能力的提高,有其适应性变化规律。在练习开始

(4) 教师要根据教学任务的基本要求和学生的实际, 有效地选择教学方法与手段, 注重学生创新意识和创新能力的培养。

(二) 循序渐进原则

1. 概念

循序渐进的原则是指, 在体育教学中, 教学内容、教学方法和运动负荷等的安排, 应由易到难、由简到繁, 逐步深化, 使学生系统地掌握体育与健康的相关知识、技术、技能和科学的锻炼方法。

2. 依据

(1) 认识事物的规律。人们对客观事物的认识, 有一个由简到繁、由低级向高级、由直观到抽象、由感性到理性的循序过程, 不可能一步就达到对其本质的认识。

(2) 运动技能形成规律。动作技能形成的阶段性变化, 受人体生理机能的制约, 受条件反射和分析、综合的逻辑思维规律支配。由于受着生理机能的影响, 动作技能的形成也必然要经历一个由简单到复杂的渐进过程。

人体机能适应性规律。学生的生长、发育和机能水平都是一个渐进的过程, 有机体的适应性也是一个渐进的过程。

3. 教学要求

(1) 教学内容要由浅入深。《体育(与健康)课程标准》从纵向方面把课程内容分为了六个水平, 不同的水平有着不同的目标要求, 这本身就体现了循序渐进的原则。在课程标准的指导下, 体育教师在选择教学内容时, 要由易到难, 由简到繁, 并且注意教材之间的联系。

(2) 制订切实可行的教学工作计划文件, 保证教学工作有系统地进行。从水平计划到课时计划都应按照循序渐进的基本要求, 体现系统性。

(3) 安排运动负荷要循序渐进。在教学过程中, 运动负荷的安排应从小到大、从低到高。对一种负荷量, 机体应有个适应的过程。在安排负荷的时间、次数、强度、总量时, 要注意循序渐进增加, 教师要因时、因地、因人把握负荷的节奏。

(三) 区别对待原则

1. 概念

区别对待的原则是指, 在体育教学中, 要从学生实际出发, 依据学生的年龄特征以及个性特点, 有的放矢地进行教学。

体育教学要面向全体学生, 根据学生的平均水平去制定教学目标、选择教学内容、方法、手段和安排运动负荷, 但学生个体之间存在着差异, 应当区别对待。只有将统一要求与区别对待有机地结合起来因材施教, 才能保证做到面向全体学生, 使每个学生都能够得到发展, 这也是素质教育的基本要求。

2. 依据

学生的发展既有共同点又有不同点, 共同点体现了一般性, 不同点体现了特

殊性。根据一般规律, 体育教学应当有统一的要求; 根据特殊性, 体育教学对个别学生应实行区别对待, 使每个学生都能够达成教学目标。二者的结合, 体现了特殊与一般、个性与共性的统一。

3. 教学要求

(1) 深入调查研究, 了解学生的实际情况, 掌握学生的体育基础等状况, 为制订教学计划, 安排教学内容提供依据。

(2) 教师在备课、上课等各个环节中, 应将统一要求与区别对待结合起来。例如制定课的目标、教学分组、安排运动负荷等。

(3) 教学组织要注意区别对待。在教学过程中, 为了使每一个学生都能完成教学任务, 应有针对性地采取同质分组、异质分组等形式。

(4) 运动负荷的安排要区别对待。在体育教学中, 运动负荷要提出一般要求, 又要对个别学生的不同情况做区别对待。同一次课, 练习的时间、次数、强度, 男女生的运动负荷要有区别, 对体弱学生 and 个别情况特殊的学生要有区别。

(5) 在考核与评定学生成绩时, 应采用过程性评价与终结性评价相结合的形式, 注重学生的个体差异。

(四) 身体全面发展原则

1. 概念

身体全面发展原则是指, 在体育教学中, 教学内容的选择, 教学方法的采用要有利于学生身心的健康协调发展, 并在此基础上掌握体育的知识与技能, 发展能力。

2. 依据

(1) 《体育(与健康)课程标准》的基本要求。体育教学活动的展开要围绕着体育教学目标进行, 而《体育(与健康)课程标准》确定的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个方面的体育学习领域的目标就是从学生身心发展的角度出发去制订的。

(2) 人体统一性的要求。人体是一个完整的有机体, 不仅具有生物性, 而且还有社会性的一面。人体各器官系统的机能是相互协调、相互影响的, 只有人体各器官系统全面协调发展, 才能促进学生的身心健康。

(3) 实现体育多种功能的需要。体育具有健身、娱乐等多种功能, 而体育教学是集实现体育多种功能的有效途径。

3. 教学要求

(1) 教师在体育教学过程中, 要积极引导学生明确身体全面发展的意义, 避免单纯从兴趣出发, 要注意学习内容的全面性。

(2) 在进行教学设计时, 应注意内容、方法、手段的多样性, 使学生在愉快的学习过程中得到全面发展。

(3) 注重教学评价的多元性。体育教学评价具有一定的导向作用, 在体育教

长,促使学生自觉和积极地进行体育锻炼,并形成终身体育的意识和能力。

(六) 安全性原则

1. 概念

安全性原则是指,体育教学应以学生的安全为前提,教学内容的安排、教学组织、教学方法与手段的选择应遵循学生的身心发展规律,正确处理体育教育过程中的安全问题,减少、避免体育教学中学生伤害事故的发生。

2. 依据

(1) 体育教学的特点。在体育教学过程中,学生要通过身体练习,承担一定的身体负荷才能达到教学目标,在一定程度上存在着潜在的不安全性,需要在教学过程中采取有效的安全措施,减少和避免伤害事故的发生。

(2) 青少年身心发展的特点。青少年的身心正处于生长、发育时期,具有较大的可塑性,兴趣也不够稳定,注意力不够集中,从某种角度来看,这一点也是导致在体育教学中出现伤害事故的内在因素。

3. 教学要求

(1) 加强思想教育。多数运动伤害事故都是在学生组织纪律涣散,不听教师指挥的情况下发生的。因此,必须对学生加强组织纪律教育,进行安全教育,但要注意自身的安全,还要注意别人的安全。

(2) 体育课时衣着强调。上体育课大多是全身性运动,活动量大,还要运用很多体育器械,如单杠、体操垫、栏架……所以为了活动的安全、方便、可观。上体育课的衣着有一定的要求。

(3) 要充分做好准备活动。充分的准备活动,能有效全面地锻炼学生身体,能更好地为基本部分的教学做好生理和心理上的准备,更有效地避免一般性的伤害事故的发生。

(4) 组织工作要周密。体育课上的一些事故,有相对一部分是因组织工作不当造成的,因此,必须从安全角度出发,做好体育课教学的组织工作。要规定学生穿运动鞋和运动衣上体育课,以免滑倒造成不必要的损伤。其次,严格检查上课时所用的体育器材,教师示范时,提前向学生讲清楚器材的功能以及危险性,提醒学生注意,以防伤害事故发生。要规范动作要领、严明练习纪律,以免出现因为技术动作的变形、组织教学的失误和纪律性差造成学生拉伤、擦伤、脱臼等伤害事故。

(5) 应注意保护与帮助。在体育教学过程中,多数情况下,体育技术学习、身体素质练习都离不开体育器材,一些技术动作的学习需要在保护帮助下完成,以保证完成动作的准确性和安全性。体育教学安全问题上有许多注意事项,教学内容、器械不同,采用保护帮助的方法也有所区别。

上述体育教学原则是由一般性原则和特殊性原则所构成的一个相对完整的体系,不是孤立的,而是相互联系、相辅相成的,在体育教学中应全面正确地贯彻

学评价时,应从身心发展的多维角度去评价教与学的质量。

(五) 合理运动负荷原则

1. 概念

合理运动负荷原则是指,在体育教学中,要使学生承受适当的生理负荷和心理负荷,并使练习与休息合理交替,以便有效地完成教学任务,达成教学目标,落实“健康第一”的指导思想。

2. 依据

(1) 是由体育教学的特点所决定。在体育活动展开的过程中,学生无论是进行技能学习,还是进行练习均要承受一定的运动负荷,而运动负荷只有和休息合理地交替才能有效地达成教学目标。

(2) 是消除疲劳、恢复机体工作能力和增强体质的需要。在反复进行身体练习的过程中,由于能源物质的消耗,需要通过休息,使能源物质得到补偿;也由于机体产生疲劳,需要休息消除疲劳,以利健康。

3. 教学要求

(1) 合理运动负荷要坚持“健康第一”的思想。学生运动负荷过大,容易造成身体疲劳,甚至引起伤害事故,使学生感到厌烦和畏惧,并使欲望受到压抑;运动负荷偏小,则达不到锻炼身体和增强体质的目的,学生也很难在运动中体验到运动的内在魅力及练习过程中的快乐。教师要根据人体的生理变化规律和心理变化规律,依据教材内容和学生实际,合理确定运动负荷。

(2) 合理运动负荷要以学生发展为中心。学生运动负荷过大或过小,都不利于教学目标的达成,不利于学生的健康成长。在体育课的教学中,要保证合理的运动负荷,坚持以学生发展为中心,并采用脉搏测量、询问和观察等方法测量运动负荷,重视学生的主观感受,准确地了解学生所承受的运动负荷的大小,以便适时调整。在此基础上,教师要不断总结,积累经验,以增强自己在教学过程中对运动负荷的调控能力,尽可能使每节课的运动负荷趋于合理。

(3) 合理的运动负荷应关注学生的个体差异与不同需求。对于学生的个体差异与不同需求,教师要做到心中有数。在教学过程中,可选取一部分中等体育运动能力的学生为基准,对全班进行分层教学,使学生所承受的运动负荷体现出差异性,以满足不同层次学生的需求。在教学过程的不同阶段,要对不同的主体进行具体测量并适时调整,从而做到因材施教,使全体学生都能达到合理的运动负荷。

(4) 合理的运动负荷应能激发学生的运动兴趣。适宜的运动负荷,在有效地增强体质的同时,也能使学生的学习情绪高涨,并在运动中体验到成功感、愉快感和自我价值感。教师在安排合理的运动负荷时,应有意识地通过丰富多彩的活动内容和形式多样的教学方法,去激发和保持学生的运动兴趣,使学生从运动中体验到动作的内在魅力和练习过程中的愉悦心境,促进学生形成运动爱好和专

执行, 以有效地提高教学质量。
体育教学原则具有相对的稳定性, 但随着体育教学实践的发展, 人们认识的深化, 这些原则也将不断地充实与完善。

● 思考题

1. 简述体育教学过程的概念, 体育教学过程的特点。
2. 如何在体育教学中增进人际交往, 提高教学效果?
3. 如何在体育教学中贯彻各体育原则?



第六章 体育教学方法

主要内容:

本章对体育教学方法的概念、性质和分类进行了全新的诠释; 结合案例介绍了各种不同的体育教学方法的优缺点和使用时的注意事项; 分析了选择及运用体育教学方法的依据。

第一节 体育教学方法概述

一、体育教学方法的概述

(一) 方法的概念

“方法”一词在远古的中国已经出现，古汉语中意为“量度方形的法则”，现多指为达到某种目的而采取的途径、步骤、手段等。

(二) 教学方法的概述

由于时代不同、社会背景和文化氛围的不同，同时由于研究者研究角度的差异，世界各国不同时期研究教育理论的学者对教学方法有着不同的界定。在这不同的概念界定中，仍然存在许多具有共性的理解，主要为：

- (1) 教学方法使用的主体是教师和学生。
- (2) 教学方法具有特定的目的和任务，是为完成教学任务而存在的。
- (3) 教学方法是教学中所采用的各种教学途径、教学手段、教学技术的总称。

综上所述，以及对“方法”这一概念的深入剖析下，教学方法可以理解为教师和学生为了实现共同的教学目标，完成共同的教学任务，在教学过程中运用的各种方式与手段的总称。

(三) 体育教学方法的概述

在界定体育教学方法的概述前，首先要明确体育教学方法是教学方法在体育教学中的运用，由于体育教学过程具有其自身特点及规律，因此教学方法在体育教学中呈现不同的表现形式，具有其所特有的教学方法。

体育教学方法即体育教师和学生，为实现共同的教学目标、实现共同的教学任务，在体育教学过程中运用的各种方式和手段的总称。

二、体育教学方法的性质

(一) 系统性

所谓系统即自成体系的组织，同类事物按一定秩序和内部联系组合成的整体。（《现代汉语大词典》）系统是普遍存在的，在宇宙间，从基本粒子到银河外星系，从人类社会到人的思维，从无机界到有机界，从自然科学到社会科学，系统无所不在。

体育教学方法具备系统的特性，首先，体育教学方法体系是由体育教学中各种不同的教学方法构成，其数量庞大，种类繁多，各具特色及功效。其次，这些

教学方法按照一定的秩序和内部联系构成了特有的体育教学方法体系，同时在系统内部通过合理组合，实现了最优化的教学效果。

(二) 层次性

体育教学方法系统具有什么样的结构呢？运用形式逻辑学的方法进行推理，发现其具有显著的层次性。研究表明，体育教学方法的上位概念是体育教学模式，体育教学方法的下位概念为体育教学的基本方法、各种动作技术教学方法和教学手段（见图6-1）。

体育教学的基本方法是指在体育教学中普遍采用的，适用于所有项目体育教学的方法，如讲解法、示范法等。各种动作技术教学方法是针对不同体育项目的教学中针对不同动作技术所采用的教学方法，如游泳教学体育教师根据游泳的技术特点所采用的各种教学方法。教学手段是师生教学相互传递信息的工具、媒体或设备，如将幻灯机、投影仪等引入课堂，借助器材设备辅助教学等。

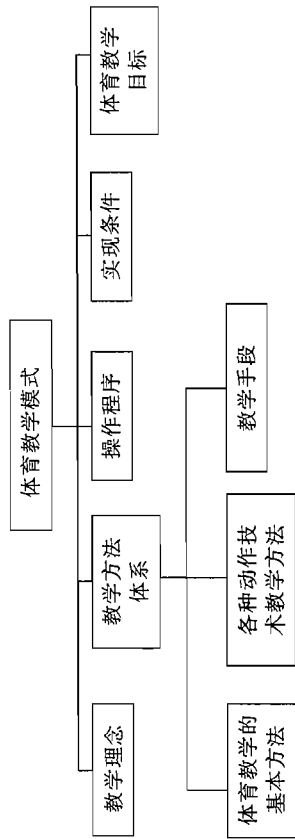


图6-1 体育教学方法系统结构图

(三) 复杂性

体育教学方法体系呈现明显的复杂性，在体育教学中方法纷繁多样，各种方法之间表现为非线性形式，因此我们很难理清不同体育教学方法组成的集合体所产生的效果，及其内部的关系。特别是体育教学过程的多元化参与形式，即除了思维参与活动之外，还需要身体的各个部分及各器官系统参与活动，这就更增加了体育教学方法体系的复杂性。

(四) 灵活性

灵活性即不拘泥于固有模式，善于变通。体育教学中的灵活性主要体现在教学方法运用的上，俗话说“教学有法，教无定法”，不同教师使用同一种教学方法的效果不尽相同，这与教师对教学方法的理解及其教学风格有关，在使用的時候体现了较大的灵活性，这就反映了教师的教学技巧和教学艺术。

三、体育教学方法的发展脉络

当人类社会出现了身体教育的内容时，体育教学方法的雏形就已经出现，这些体育教学方法是孕育在身体教育及其技能传授的过程中的，由于当时相关的学科还没有建立起来，因此，人们只是对这些方法口口相授，没能对其进行总结及梳理，使其形成具有系统性和理论性的体育教学方法体系。随着现代科学的发展，特别是教育学和心理学的建立及发展，为体育教学方法的研究提供了坚实的理论基础，使体育教学方法的研究得以迅速发展起来，形成了种类繁多，层次清晰的体育教学方法理论体系。

体育教学方法的发展不可避免地与发展变革有着紧密的联系，某一特定时期的教学思想，直接影响着这一时期体育教学方法的形成，其发展脉络主要体现在以下几个方面：

1. 传统教学思想影响时期的体育教学方法

在西方教育发展史上，将以赫尔巴特为代表的教学思想称之为传统教学思想。这一思想提倡教学以教师为中心，以学习书本知识为主，教学的主要形式以课堂教学为主。在这一教学思想影响下，体育教学方法体系中体现的是教师传授为主的教學方法，如讲解法、示范法被广泛采用，机械式的重复练习是学生掌握运动技能的主要方法。

2. 现代教学思想影响时期的体育教学方法

随着心理学研究的日益成熟，其理论成果被广泛运用到教育理论研究中，同时出现了以杜威为代表的教学思想，称为现代教学思想，这一思想是站在传统教学思想的对立面提出的，其主张教学应该“以儿童为中心，在做中学”。在这一教学思想的影响下，出现了许多新兴的体育教学方法，如游戏法、演示法、小组教学法等。

3. 后现代教学思想影响时期的体育教学方法

所谓后现代教学思想是指在 20 世纪末、21 世纪初这几十年，传统教育思想与现代教育思想针锋相对的格局被打破，出现了多元化的教育思想体系，融合了两种思想体系的积极因素，提出了“以教师为主导，以学生为主体”的教学思想。这时强调师生互动的教学方法在体育教学中被广泛采用，如讨论法、发现法、领会教学法、情境教学法等。

四、体育教学方法的分类

(一) 教学方法的分类

分类就是根据一定的标准，把各种方法按其特点，划分归属。分类标准的确定是教学方法研究工作中长期存在的大难题，由于分类问题的复杂性，科学的分类标准难以确立，所以就出现了多种多样的分类方法。教学方法的分类就是各种

各样教学方法，按照一定的规则或标准，归属为一个有内在联系的体系。

1. 国外学者的教学方法分类模式

(1) 巴班斯基的教学方法分类。该分类依据主要体现在对人的活动的认识，认为教学活动包括了这样的三种成分，即知识信息活动的组织、个人活动的调整、活动过程的随机检查。

第一大类：组织和自我组织学习认识活动的方法。

第二大类：激发学习和形成学习动机的方法。

第三大类：检查和自我检查教学效果的方法。

(2) 拉斯卡的教学方法分类。分类的依据是新行为主义的学习理论，即刺激—反应联结理论。

(教学方法—学习刺激—预期的学习结果)

依据学习刺激在预期学习结果中的作用，学习刺激可分为 A、B、C、D 四种，据此相应地归类为四种基本的或普通的教学方法。

第一种方法：呈现方法。

第二种方法：实践方法。

第三种方法：发现方法。

第四种方法：强化方法。

(3) 威斯頓和格蘭頓的教学方法分类。依据教师与学生交流的媒介和手段，把教学方法分为四大类：

教师中心的方法，主要包括讲授、提问、论证等方法；

相互作用的方法，包括全班讨论、小组讨论、同伴教学、小组设计等方法；个体化的方法，如程序教学、单元教学、独立设计、计算机教学等；

实践的方法，包括现场和临床教学、实验室学习、角色扮演、模拟和游戏、练习等方法。

2. 中国学者建构的教学方法分类模式

(1) 李秉德教授主编的《教学论》中的教学方法分类。按照教学方法的外部形态，以及相对应的这种形态下学生认识活动的特点，把中国的中小学教学活动中常用的教学方法分为五类。

第一类方法：“以语言传递信息为主的方法”，包括讲授法；谈话法；讨论法；读书指导法等。

第二类方法：“以直接感知为主的方法”，包括演示法；参观法等。

第三类方法：“以实际训练为主的方法”，包括练习法；实验法；实习作业法。

第四类方法：“以欣赏活动为主的教学方法”，例如陶冶法等。

第五类方法：“以引导探究为主的方法”，如发现法；探究法等。

(2) 黄甫全教授提出的层次构成分类模式。黄甫全教授认为，从具体到抽

象,教学方法是由三个层次构成的,这三个层次是:

第一层次:原理性教学方法。解决教学规律、教学思想、新教学理论观念与学校教学实践直接的联系问题,是教学意识在教学实践中方法化的结果。如:启发式、发现式、设计教学法、注入式方法等。

第二层次:技术性教学方法。向上可以接受原理性教学方法的指导,向下可以与不同学科的教学内容相结合构成操作性教学方法,在教学方法体系中发挥着中介性作用。例如:讲授法、谈话法、演示法、参观法、实验法、练习法、讨论法、读书指导法、实习作业法等。

第三层次:操作性教学方法。指学校不同学科教学中具有特殊性的具体的方法。如语文课的分散识字法、外语课的听说法、美术课的写生法、音乐课的视唱法、劳动技术课的工序法等。

(二) 体育教学方法的分类

体育教学方法的分类也存在同样问题,由于体育教学方法本身的复杂性、多样性和多层次性,使分类标准多种多样,导致了国内多个版本的分类方法。从国内的材料看,最常见的分类准则及其划分的种类有:

(1) 以教学主体和客体作为分类标准,把体育教学方法分为教师教的方法和学生的方法两类。第一类包括语言法、直观法、完整与分解法、预防和纠正错误法等;第二类包括重复练习法、变换练习法、循环练习法、游戏练习法、比赛练习法等。

(2) 以教学内容作为分类标准,将体育教学方法分为传授理论知识的方法和技能学习的方法,身体锻炼的方法和德育方法等。

(3) 以教学目的要求作为分类的标准,可分为获得知识的方法,形成技能的方法,发展智力的方法,培养创造性思维的方法。

(4) 以信息传播途径作为分类的标准,可分为以语言传递信息为主的体育教学方法,以直观感知为主的体育教学方法,以身体练习为主的体育教学方法,以比赛活动为主的体育教学方法,以探究性活动为主的体育教学方法。

本教材对各种分类方法进行对比和分析后,同时考虑到本教材的特点,从体育学院学生教学实践的角度,重点从教师教的角度对教学方法进行分类,为了便于学生理解及在教学实践中加以应用,我们主要从教师组织教学内容形式的角度对体育教学方法进行分类,将教学方法分为:

- (1) 传授式体育教学方法。
- (2) 问题探究式体育教学方法。
- (3) 练习与实践式体育教学方法。
- (4) 基于现代信息技术的体育教学方法。

第二节 体育教学中常用教学方法

一、传授式体育教学方法

传授式体育教学方法是指体育教师对教学内容进行系统的加工,并通过各种媒介将体育知识和运动技能直接传授给学生的一类体育教学方法:

(一) 讲解法

讲解法是体育教师通过简明、生动的口头语言向学生系统地传授体育知识及运动技能的方法。教师运用讲解法时首先要熟悉教学内容,并对教学内容进行系统加工及提炼,用清晰、精练、有条理的语言将教学内容准确地表述出来,使学生在短时间内获得全面而系统的知识,并清晰地理解运动技能。

讲解法的优点:能清晰、系统、具有逻辑地将知识要点及动作要领传授给学生,帮助学生对人体育知识及动作要领形成理性的认知。

讲解法的局限性:相对较抽象,如果单独使用不利于学生的理解,特别是对于低年级的学生,抽象思维能力较弱,教师在教学中要避免过多地使用讲解法。

(二) 动作示范法

动作示范法是教师(或教师指定的学生)以自身完成的动作作为范例,用以指导学生进行学习的方法。动作示范法是体育教学中最常用、最直观的方法,它在使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。

动作示范法的优点:使学生较快建立起直观的动作表象,形成直观认识,加快学生对动作的认知,促进学生较快地掌握动作。

动作示范法的局限性:动作示范不能清晰地突出动作的重点与难点,不能使学生很好地把握动作的重点与难点,因此动作示范法必须与讲解法同时使用。

1. 影响动作示范法效果的几个要素

(1) 动作示范的“示范面”。体育教学中的技术动作在空间中的变化多端,因此教师在进行动作示范时更要注意“示范面”。示范面是指学生观察示范的视角。示范面有正面、背面、侧面和镜面。

① 正面示范:教师与学生相对站立所进行的示范是正面示范,正面示范有利于展示教师正面动作的要领,如球类运动的持球动作多用正面示范。

② 背面示范:教师背向学生站立所进行的示范是背面示范,背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作,以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作,以利于教师的领做和学生的模仿,如武术的套路教学就常采用背面示范。

③侧面示范：教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后摆动作。

④镜面示范：教师面向学生站立进行的与同学同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于简单动作的教学，便于教师领做，学生模仿。例如，做徒手操侧平举动作，学生出右手，教师示范就要出左手。

(2) 速度。为了帮助学生建立完整正确的动作表象，教师注意根据情况运用不同的速度进行示范。一般的情况可用常规的速度进行示范；但当为突出显示动作结构的某些环节时则应采用慢速示范。

(3) 距离。教师示范的距离应以每位学生都能清晰地观看示范及听到教师讲解为前提，同时根据完成动作示范的活动范围、学生人数和安全需要等恰当地选择学生观察动作示范的距离。

(4) 视线。学生视线与动作示范面越接近垂直越有利于观察。在学生以横队形式观察示范动作的情况下，越靠近横队两端的学生，其视角就越不接近垂直。因此，学生观察示范动作的队形不宜拉得太宽。学生多时，应让学生排成若干排横队观看示范，并避免横队前列的学生遮挡后列学生的视线。避免视线干扰：应注意让学生背向或侧向阳光、风向，以避免视线干扰，有利观察。

(5) 多媒体配合。在有条件的学校可考虑使用多媒体设备补充示范的不足，特别是对于一些难度较大的动作，多媒体课件中的动作分解演示和解析能帮助学生更好地理解动作。

2. 体育教学对动作示范方法的基本要求

(1) 动作示范要有明确的目的：示范要针对体育教学的实际需要进行，应区别以下三种动作示范：

①认知示范是使学生知道学什么的示范，这种动作示范的重点是给学生建立动作的整体形象，形成大致的概念。这种示范要正确、朴实，要引导学生注意整体，不要拘泥细节。

②学法示范是告诉学生怎样学的示范，这种示范的重点是使学生了解动作完成的顺序、要领、关键、难点等，进行这种示范时要引导学生注意关键的动作环节的重点部分。

③错误示范是展示学生错误动作的示范，这种示范的重点是使学生了解自己动作的错误的外部特征。进行这种示范时既要突出错误的特征又不能夸张。对这种动作示范的要求与第二种动作示范大致相同，应注意示范时着重突出要纠正的错误所在。

(2) 示范要正确、美观：正确是指示范要严格按动作技术的规格要求完成，以保证学生建立正确的动作表象；美观是指动作示范要生动和诱人，以保证动作示范可以引起学生学、练的兴趣，消除不必要的畏难情绪。

(三) 完整法和分解法

1. 完整法

完整法是从动作开始到结束，不部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。运动技术难度不高而没有必要进行分解或根本不可分解的动作的教学。

完整法的优点：在教学中能保持动作结构的完整性，便于形成动作技术的整体概念和动作间的联系。

完整法的缺点是不利于降低动作难度，不利于把握动作中的重点环节，给学生带来一定的难度。

如：体操的侧手翻动作，虽有一定难度，但动作无法分解，在教学中一般采用完整法进行教学，教师如何降低动作难度帮助学生掌握动作呢？

在避免完整法的缺点带来的不利影响方面可采用以下做法：(1) 利用示范和演示来帮助建立动作表象。如让学生掌握动作的方向、路线、动作节奏、速度等要素，帮助学生认识。(2) 抓住教学重点进行突破。如体操运动中的翻转动作虽无法分解，但其中的要素，如动力、动作时机和动作要领还是可以进行分析，并找出主要的要因和主要问题所在，有重点地进行练习，切记不要一开始就拘泥动作的细节。(3) 通过帮助与辅助降低难度。如通过辅助器材的使用和利用教师的各种帮助降低动作难度。(4) 有意识地降低对动作质量的要求。如体操动作的适当分腿、屈膝，武术动作中降低速度，篮球球中的近距离投篮、发球等，但降低要求要以不形成明显错误动作为限。(5) 开发多样的辅助练习和诱导性练习。

2. 分解法

分解法是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。适用于运动技术难度较高而又可分解的运动项目。

分解法的优点是把动作技术的难度相对降低，便于学生掌握和突出教学重点和难点，有利于提高学生学习的信心。

分解法的缺点是不利于学生对完整动作的领会，有可能形成对局部和分解动作的单独掌握，甚至妨碍完整地掌握动作。

分解动作的方法有以下几种：

(1) 可按动作技术的结构顺序分：如体操的“低杠挂膝上”是由助跑、挂膝和挂膝上三个主要部分组成，可按动作技术结构顺序先练习助跑以加强动力，再练习挂膝以加强动力连贯性，最后将助跑和挂膝上的动作串联，达到最终学会这个动作。

(2) 可按动作技术的结构反序分：如跨栏是由助跑、起跨、过栏摆腿和落地四个主要部分组成，可按动作技术结构反序先练习落地和摆腿（无栏或栏侧练习），再练习过栏动作，最后加上栏间助跑，串联练习最终学会这个动作。

(3) 按学习难度分: 如学习蛙泳可按难度分为陆上模仿动作、水中局部动作练习和水中完整练习三段, 按学习难度先练习陆上模仿, 将“划、弯、伸”和“收、翻、蹬”动作练习正确并熟练, 再下水做扶池边练习腿部动作和有同伴扶助的手臂练习, 待较熟练后再做带浮漂的完整练习, 直至最终解下浮漂完全学会蛙泳。

(4) 按身体各部分的动作分: 如武术的动作, 所涉及的身体各部分有: 下肢动作、上肢动作、上体姿势和头部动作, 有些难度较大的动作, 如果整体学习就会有困难, 因此可按身体各部分的动作来分解学习。

进行分解教学时应注意以下几点:

- (1) 划分动作时, 应注意其相互间的联系, 划分开的段落应易于连接完成并不破坏动作的结构。
- (2) 使学生明确所划分的段落或部分在完整动作中的地位和相互联系。
- (3) 分解法要与完整法结合运用, 分解法的主要作用在于减少学生学习中的困难, 最终达到完整掌握动作的目的, 所以, 分解动作的练习时间不宜过长, 只要基本掌握即可与其他段落或部分连接起来进行练习。

(四) 预防与纠正错误动作法

预防与纠正错误动作法是体育教师为了预防和纠正学生的动作错误所采用的教学方法。在体育教学中, 学生总是会出现各种错误动作, 教师应该对可能出现的错误动作有一定的预判, 并能选用有效的方法帮助学生预防错误动作的出现, 并在学生出现了错误动作的时候能根据错误动作产生的原因有针对性地选择方法帮助学生改正错误动作。

纠正错误动作的步骤 (见图 6-2):

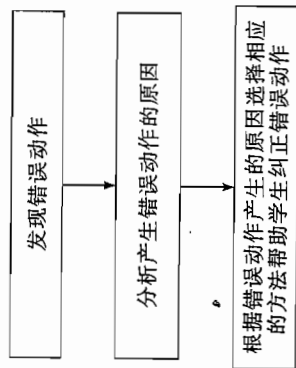


图 6-2 纠正错误动作的步骤

1. 纠正错误动作和进行帮助时, 必须分析出产生错误的原因, 才能选用适当的方法予以纠正和帮助

产生动作错误的原因常见的有以下 5 个方面:

- (1) 学生对完成动作不认真、敷衍了事;

- (2) 学生对所学动作技术的概念模糊不清;
- (3) 学生受旧技能的干扰;
- (4) 学生的能力较差导致产生动作错误;
- (5) 学生在疲劳情况下进行学、练导致产生动作错误。

2. 纠正错误动作与帮助的具体方法

(1) 运用语言和直观的方法, 不断使学生建立正确的动作概念, 要用生动而准确的描述性语言和手势等帮助学生明确动作的顺序、要领, 要运用各种诱导性、转移性练习, 来防止受旧技能干扰所产生的动作错误。

(2) 根据动作错误的性质, 可采用限制练习法、诱导练习法和自我暗示法等进行纠正。

限制练习法: 在设置限制的条件下进行练习、纠正动作错误的方法。如: 在蹲踞式起跑动作的学习中, 为了帮助学生纠正上体抬起过早的错误, 可以在起跑线前 5 米处拉一条橡皮筋, 让学生从橡皮筋下跑过。

诱导练习法: 设置一定条件, 诱使学生达到教学要求的方法。如: 在排球扣球动作的学习中, 为了帮助学生纠正击球点过低的错误动作, 可以在学生前上方吊一个球, 诱使学生充分伸直手臂, 做出鞭打动作。

自我暗示法: 指学生在练习过程中有意识地暗示自己达到动作要求的方法。如: 途中跑时学生出现摆臂不充分错误, 就要他在练习时暗示自己摆臂要充分。

3. 纠正错误动作与帮助时应注意事项

- (1) 在指出动作错误之时, 也要充分肯定学生的进步, 以利于学生接受和增强改错的信心, 切忌讽刺和挖苦学生。
- (2) 要纠正主要的动作错误, 有时主要的动作错误被纠正了, 相关的错误也就随之消除。
- (3) 要合理使用各种方法纠正动作错误。

4. 运用传授式教学方法的基本要求主要体现在下述几个方面

- (1) 科学地组织教学内容。
- (2) 教师的教学语言应具有清晰、精练、准确、生动等特点。
- (3) 善于设问解疑, 激发学生的求知欲望和积极的思维活动。

二、问题探究式体育教学方法

体育教师或体育教师引导学生提出问题, 在教师组织和指导下, 通过学生比较独立的探究和研究活动, 探求问题的答案而获得体育知识和运动技能的一类体育教学方法。

(一) 问答法

问答法也称谈话法, 是教师和学生以口头语言问答的互动方式传递教学信息、完成体育教学任务的方法。

问答法的优点是便于启发学生的思维,培养学生的思考能力和语言表达能力,也有唤起和保持学生的注意力和兴趣的作用。

问答法的缺点:如果问答法采用不当就会失去启发意义,起不到问答法应有的作用。

问答法使用错误的案例

- (1) 老师做得好不好呀?(注:教师做完示范后问,学生回答“好”)
- (2) 我们做练习积极性高吗?(注:同学们做完练习后问,学生回答“高”)
- (3) 他做得好吗?好,就给他鼓掌。(注:教师挑出学生做示范后问,学生回答“好”并鼓掌)

原因分析:问题过于浅显,失去启发意义。

问答法使用正确的案例

- (1) 想想刚才教师做的示范和你们自己的动作有哪些不一样的地方?(学生可以归纳出教师动作与自己动作的不同点,不存在好坏的评价,属归纳性提问)
- (2) 大家评价一下第一组和第二组,哪组练习的积极性高?为什么这样说?(同学们可以自主判断,属价值判断和归纳性问题)
- (3) 谁来回答一下,他做的示范好吗?好在哪儿?有哪些不足?(属价值判断和归纳性问题)

(二) 讨论法

讨论法是在教师指导下,学生以全班或小组为单位,围绕教材的中心,问题各抒己见,通过讨论或辩论活动,获得体育知识或辅助运动技能学习的一种教学方法。

讨论法的优点在于能促进全体学生都积极参加学习活动,培养合作精神和参加集体思考的能力,同时还可以激发学生的学习兴趣,提高学习情绪。

讨论法是组织难度较高的一种教学方法,因此要有效地使用讨论法应注意以下问题:

- (1) 讨论法的使用应以小组为单位,这样才能保证所有学生参与讨论,使讨论法更高效。
- (2) 问题的提出要有针对性,要是学生感兴趣的问题,具有讨论的价值。
- (3) 教师善于要引导学生进行积极思维。

(三) 发现法

发现法又称探索法、研究法,是指学生在学习体育的概念和原理时,教师只是给他们一些事例和问题,让学生自己通过观察、验证性活动、思考、讨论和听讲等途径去独立地探究学习,自行发现并掌握相应的原理和结论的一种方法。

发现法的优点:能激发学生学习兴趣,培养学生解决问题的能力,发展学生创造性思维能力。

发现法的局限性是需要较长的教学时间,对于课程内容多,时间较少的教学过程不适用。

1. 运用发现法教学时,应注意以下几方面的要求

- (1) 努力创设一个有利于学生进行探究发现的良好的教学情境。
 - (2) 选择和确定探究发现的问题(课题)。
 - (3) 有序组织教学,积极引导学生的探究发现活动。
2. 发现教学方法实施的基本步骤
- (1) 创设问题的情境。
 - (2) 选择与确定问题。
 - (3) 讨论与提出假设。
 - (4) 实践与寻求结果。
 - (5) 验证与得出结论。

三、练习与实践式体育教学方法

通过各种以学生为主体的实践性活动,使学生巩固、丰富和完善所体育知识与运动技能,同时培养学生各方面实践能力的一类教学方法。

(一) 重复练习法

重复练习法是根据练习任务的需要,在相对固定的条件下反复进行练习的方法。固定的条件有动作结构、运动负荷的表面数据以及场地器材等。

1. 重复练习法的优点

有利于教师观察,帮助学生改进动作技术,有利于学生在反复练习中掌握和巩固动作技术,锻炼身体,发展体能,培养意志品质。

2. 重复练习法的缺点

这种练习方法相对较为枯燥,如果使用时间过长会引发学生的厌学情绪,影响学习积极性。

3. 重复练习法的分类

分为单一重复练习、连续重复练习和间歇重复练习。

(1) 单一重复练习是对动作每练习一次就进行休息的反复练习方法。如练习一次前滚翻,休息后再重复练习,如此反复练习。

单一重复练习的特点:对动作的练习数量较少,持续时间也较短,适用于动作的初学阶段,便于教师观察和学生集中注意力学习,减少体力消耗。

(2) 连续重复练习是对某动作连续重复练习两次以上之后再连续反复练习的方法。多在具有周期性特点的动作教学中运用,如跑的训练。

连续重复练习的优点：由于练习的持续时间较长或连续重复练习的次数较多，因而具有较大的练习密度和运动负荷。

连续重复练习的缺点：在动作的初学阶段运用连续重复练习法时，要控制连续重复的次数，以免负荷过大，过早出现疲劳，影响对动作的改进和掌握。

(3) 间歇重复练习是练习后安排相对固定的间歇时间，再重复进行练习的方法，如以90%的强度进行100米重复跑，规定重复跑之间间歇时间为3~4分钟。

间歇重复练习的特点：有利于在适当控制间歇时间的情况下，提高掌握和运用动作技术的适应能力。

(二) 变换练习法

变换练习法是根据练习任务的需要，在变换的条件下进行练习的方法。变换的条件有动作形式及其组合结构、运动负荷的表面数据，环境、场地、器材等。如，听不同频率的击掌声进行原地跑的练习，跑的距离和速度增减交替的练习。

1. 变换练习法的特点

在于练习条件的变换。由于练习条件和运动负荷的不断变换，对提高中枢神经系统的调节机能和身体各器官系统相互间的协调机能，提高人体不断变换的练习环境和运动负荷的适应能力，及学生的学习积极性有较好的作用。

2. 变换练习法的分类

变换练习法分为连续变换和间歇变换。

(1) 连续变换练习是在练习条件不断变化的过程中进行练习的方法。如，奔跑中跑速不断的变化；越野跑中环境的不断变化等。

(2) 间歇变换练习是在间歇后改变运动负荷的表面数据或动作形式、组合，再进行练习的方法。如，进行某种距离的重复跑，间歇后逐次加大跑速；负重练习时，间歇后逐次增加重量。

(三) 循环练习法

循环练习法是根据教学和锻炼的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次练习并循环的方法，它主要是练习的方法，不是教学方法，但它也是一种教学组织方法。循环练习的方式有多种，主要是流水式和分组轮换式两种。

循环练习法的优点：是有多个练习手段，练习过程连续循环，练习内容可多样，运动量、练习节奏和身体锻炼的部位比较容易调整，可以根据课上的练习需要进行多样化的设计和安排，能较全面地发展学生体能，提高运动能力，还能较好地提高学生学、练的兴奋性。

运用循环练习时应注意：

(1) 练习手段、练习量、练习站以及循环练习方式的确定，均应服从教学任务和教学条件、学生的运动能力以及场地器材等实际情况，练习站不宜太多，也不宜太少，一般以6个左右为宜。

(2) 选用的练习手段应是学生会做的。应将发展基本活动能力的内容、发展身体素质等内容、培养心理品质的内容、激发兴趣的内容、促进学生交流的内容等合理地搭配、组合在一起，以利于全面锻炼学生的身体和全面完成教学任务。

(3) 每个练习站必须有定量、定时、定性等的要求。

(4) 各练习站的练习要注意负荷大小不同的练习交替安排。

(5) 可以从学生最大负荷能力的二分之一开始练习，以后各站逐步增大运动负荷，但一般不超过学生最大负荷能力的三分之二。练习量大时，强度应相对较小；反之，强度大时，练习量不能多，在循环练习中还要注意合理的间歇。

(四) 运动游戏法（简称游戏法）

运动游戏法是教师组织学生做游戏来完成教学任务的一种教学方法。

游戏法的优点：能提高学生的学习积极性与主动性，培养学生的规则意识及与人合作的能力。

运用游戏法要注意的问题：

(1) 要有明确的目的，并采取相应的规则和要求，才能取得预定的效果。

(2) 应教育学生严格遵守规则，同时鼓励学生在规则许可的范围内，充分发挥自己的主动性和创造性去争取优胜。

(3) 在游戏时裁判应认真、严格、公正、准确，只有客观评定游戏的结果，监督不良行为，才能激发学生参加游戏的兴趣。

(4) 要布置好游戏的场地与器材，加强游戏的组织工作。

(5) 游戏结束时，要做好讲评，指出优点与缺点。

(五) 运动竞赛法

运动竞赛法是指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。

运动竞赛法的优点：有利于激发学生的竞争意识，全面提高学生的战术意识，有利于学生体育道德及意志品质的培养。

严格地讲比赛也是游戏的一种形式，但比赛法和前述的游戏法有如下两个主要区别：

(1) 游戏有竞争、合作、表现等多种类型，而比赛则偏重于竞争。

(2) 游戏不限于某个项目，而比赛往往是与某个运动项目有关。比赛往往是实战，具有强烈的竞争性，因此对学生的技战术和体能都提出了更高的要求，进行更高水平的检验。

运动竞赛法运用时应注意以下方面：

(1) 要依据教学目标、教材性质、教学过程时机、学生的技能熟练程度和场地器材的条件等合理地运用比赛的方法，如果运用不合理反而会影响教学、影响学生技能的提高。

(2) 在一般情况下，两队水平应接近，使用的器材设施应基本一致，使学生在实力均衡和条件相当的条件下竞争，这样的竞争才能激烈而富有情趣。但是，

在学生技能不太熟练时,则要通过对规则的改变、攻守双方实力调整等方法使比赛能更好地为教学服务。

(3) 比赛时,体育教师要严格控制与调节学生的运动负荷,巧妙地进行比赛分组和轮换,使学生既有平等的比赛机会,又不至于过度劳累。

(4) 比赛是对学生进行多方面教育的好机会,要注意在提高他们运动技能的同时,对他们进行良好体育风格的教育,如让学生自觉遵守比赛规则、留意伤害事故、比赛中的互助精神培养等。

(六) 小群体教学法

也被称为“小集团教学模式”等,是通过体育教学中的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性,提高学习的质量,并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

小群体教学法的优点:通过学生的自主学习,锻炼学生与人交往的能力及集体学习的能力,促进学生间的交流与合作。

小群体教学法与分组教学的区别:分组教学是在教师指导下,学生对某一动作进行分组练习,小组的学生以个体练习为主。小群体教学法中小组具有一定的凝聚力 and 各自的学习目标,每个学生小组中承担一定的职责,学习过程和学习内容与小组自行设定,教师只是起到引导和监督的作用。

小群体教学法使用的要点:

- (1) 根据教学目的分组,形成集体。
- (2) 组内分工,使每个学生都承担一定的职责,促使每位学生都积极参与到教学活动中来。
- (3) 在教师的引导下,小组自主学习目标、学习内容,确定学习过程的步骤,及自行安排各种练习内容。
- (4) 在课程结束前安排组间比赛,并将小组的比赛成绩算入个人考试成绩中。

四、基于现代信息技术的体育教学方法

基于现代信息技术的体育教学方法是在体育教学中运用现代信息技术对教学内容进行加工处理,使其更直观生动,更利于学生理解,获得运动认知的一种教学方法。随着科学技术的快速发展,特别是计算机技术的迅猛发展,这种方法在体育教学中已被广泛使用。特别是对于某些有一定难度,但又无法减慢速度进行示范的动作,无法分解的动作等,这种方法是一种不可或缺的教学方法,用这种方法配合讲解法、示范法、提问法等教学方法的使用,将取得更好的效果。

这一方法可以依托互联网获取与教学内容相关的信息资料,并通过各种教学软件将其整理组合在体育教学中使用。同时可以使用目前已开发出来的各种多媒体教学课件,帮助学生理解动作。可以将互联网作为手段辅助开展合作学习及探

究性学习。基于现代信息技术的教学方法只是传统教学方法的补充,不能忽视传统的讲解法、示范法在体育教学中的运用。

第三节 体育教学方法的运用

一、影响体育教学方法使用效果的因素

(一) 学生的年龄特征

在选择体育教学方法时首先要从学生的角度考虑,根据不同年龄的学生选择教学方法,如低年级的学生形象思维占主导地位,因此在体育教学中应多用直观的方法。同时在方法的运用中也要考虑学生的年龄特点,如尽管都是使用讲解法和示范法,小学低年级的学生和初中生在使用的技巧方面就不同,小学低年级学生的讲解法运用应更贴近生活更利于学生的理解,过于生涩的专业术语要少用。初中生的讲解专业性就要强些,可以考虑运用一些专业术语分析动作。

(二) 教师对教学方法的理解与运用

俗话说“教学有法,教无定法”。尽管每个教师都学习相同的教学方法,但每个人的理解都有所不同,因此在运用的过程中就会出现差异,这就是每个教师有不同教学风格的原因之一。可见教师对教学方法的理解直接影响其运用效果。

(三) 教学方法的适用范围

由上述分析可以看出大多数教学方法都有其适用范围,在适合的范围内运用教学方法则会取得良好的教学效果,反之,则不利于学生的学习。决定教学方法适用范围的因素主要有学生的年龄、教学场地设施、教材内容特点、教师的能力等。

(四) 教学的时间与效率

对于一些探究性、自主性、讨论式的教学方法由于需要给予学生更多探究、讨论和自主学习的时间,因此使用这些教学方法需要更长的教学时间,对于一些课时紧、教学时间不足的内容尽量避免采用这些方法。

二、有效运用体育教学方法的途径

(一) 依据体育教学目标运用体育教学方法

体育教学目标的达成是需要相应体育教学方法的支撑,正确选择体育教学方法是体育教学目标得以实现的保证。如:当一堂课要达到“培养学生创造性思维,提高学生的创新能力”这一目标,那么在教学方法中就要多运用讨论法、发现法、探究性学习方法等一系列拓展学生创造性思维能力的教学方法。

(二) 依据体育教学内容运用体育教学方法

体育教学内容丰富多彩、种类繁多,不同阶段、不同单元、不同课时的内容与要求也不一致,这些都要求教学方法的选择具有多样性和灵活性的特点。如耐力跑的教学由于内容相对枯燥,可考虑运用运动游戏法和运动竞赛法提高其趣味性,从而提高学生的学习兴趣。

(三) 依据学生特点运用体育教学方法

学生的实际特点直接制约着教师对教学方法的选择,这就要求教师能够科学而准确地研究分析学生的上述特点,有针对性地选择和运用相应的教学方法。如小学低年级学生应该以游戏法为主进行教学;小学中、高年级可以采用讲解法与示范法结合,以示范法为主;初中在重视讲解法与示范法运用的同时,在讲解中应融入更多的问答法;高中体育教学中运用讨论法、发现法、小群体教学法等提升学生自主学习能力的学习效果将会更好。

(四) 依据教师本身的条件和特点运用体育教学方法

任何一种教学方法,只有适应了教师的素养条件,并能为教师充分理解和把握,才有可能在实际教学活动中有效地发挥其功能和作用。因此,教师在选择教学方法时,还应当根据自己的实际优势,扬长避短,选择与自己特点最相适应的教学方法。

(五) 依据教学时间和效率运用体育教学方法

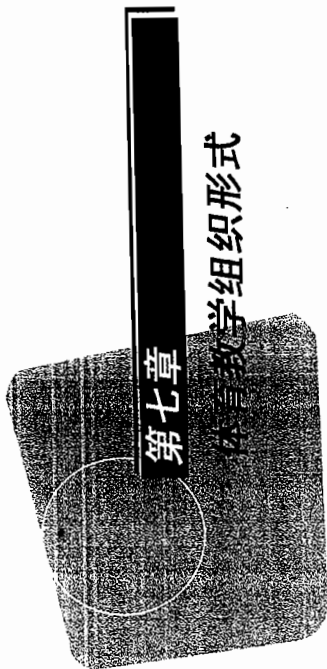
不同的教学方法需要的时间长短不一,因此在选择教学方法时要根据教学计划的时间安排具体确定适宜的方法,如:讨论法的使用就需要较充裕的教学时间,如果教学时间较少就不应使用讨论法。

(六) 依据教学环境条件选择教学方法

教师在选择教学方法时,要在学校现有教学环境和条件允许的情况下,最大限度地运用和发挥教学环境条件的功能与作用。

● 思考题

1. 如何正确理解体育教育方法的概念?
2. 体育教育方法可以分为几类?
3. 传授式体育教育方法有哪些具体的教学方法?每种方法在使用时的注意事项有哪些?
4. 问题探究式体育教育方法有哪些具体的教学方法?每种方法在使用时的注意事项有哪些?
5. 练习与实践式体育教育方法有哪些具体的教学方法?每种方法在使用时的注意事项有哪些?
6. 试举例说明如何选择和运用教学方法?



主要内容:

本章在阐明体育教学组织形式的概念、特点与种类的基础上,进一步详述了影响体育教学组织形式选择的主观因素,并对体育课的类型与结构等问题进行了讨论。

体育教学组织形式是体育教学中一个非常重要的问题。体育教学目标是通过教学过程来实现的,教学过程必须遵循一定的体育教学规律和教学原则,依据一定的教学内容,采用适当的教学方法进行。教学规律和教学原则只有通过一定的教学组织形式才能体现出来,同时体育教学方法也只有通过一定的教学组织形式才能运用。所以,学习和研究体育教学的组织形式将有助于更好地开展体育教学活动,有效地提高体育教学质量。

第一节 体育教学组织形式概述

一、体育教学组织形式的定义

(一) 教学组织形式的定义

体育课程教学工作不仅要通过各种教学方法去进行,而且也要通过各种组织形式来进行。关于教学组织形式的概念,有的认为:“教学组织形式就是关于教学活动应如何组织、教学的时间和空间应如何有效地加以控制和利用的问题”;有的则认为,教学组织形式是“教学过程中学生和教师的搭配在一定程度定型化的持续的模式”。还有的认为:“教学组织形式就是由既定的作息制度和规章制度规定的师生之间的相互作用”。上述定义表述虽不同,但所揭示的教学组织形式内涵却有其共同点。

- (1) 教师和学生的教学都要服从一定的教学程序,要么集体上课,要么小组或个人活动,完成相应的教学任务。
 - (2) 师生的活动必须服从一定的时空条件,并形成一定的搭配关系。
 - (3) 师生以这种搭配关系共同活动,直接或间接地相互作用。
 - (4) 在这种互相作用中,包括了教学内容、教学方法、教学手段和教学程序、步骤在时间上的集合或综合。
- 根据上述特点,我们可以定义教学组织形式,它是教学活动中师生相互作用的结构形式。或者说是师生共同活动在人员、程序、时空关系上的组合形式。

(二) 体育教学组织形式的定义

体育教学组织形式理论的开端源自战后日本。为了实现民主化的教育制度,在体育教学方面,批判了整齐划一的教学形式,吸取了美国的实用主义教育,使体育教学领域发生了根本的变化。这种变化就是现在所倡导的体育教学组织形式发展的社会与历史根源。

在学校体育课程中,体育教学实践作为体育课程的核心部分,其教学组织工作对实现课程目标起着至关重要的作用。因此,在组织任何课程的教学实践中,

所要反映的教育思想和教学理论都不会是一致的,体育教学实践也应如此。为了体现体育课程的动态教育特征,除了要充分反映“以学生为主体”的教育思想外,还应根据活动类课程的适用标准,去选择有利于加强师生合作、师生之间的双向交流的课堂教学组织形式。

体育教学组织形式是指为了实现体育课程的教学目标,根据体育教材内容的特点、学生的具体情况、体育实践教学环境而采用的合理的体育课程教学方式。科学、合理、易行、实用的体育课程教学组织形式是发挥体育教师的主导作用和学生主观能动性,提高体育课程“教”与“学”双边活动效果的组织保证。因此,体育课程教学应根据体育课程的教学目标、教材性质、教学对象及教学环境等因素,选择有利的体育教学组织形式,以提高体育教学质量,确保体育教学效果。

二、体育教学组织形式的特点

通过对教学组织形式概念的分析,我们可以看出它大致具有如下几个特点:

(一) 体育教学组织形式的多维性

体育教学组织形式反映的是教学活动中人员、时间和空间的组织和安排,当我们从教学组织形式的角度来说明一种教学活动时,我们至少必须从人员、时间和空间等方面来加以考虑,否则就不可能对教学组织形式有全面的了解。教学组织的多维性也决定了体育教学活动是多种教学组织形式,即人员的、时间和空间的组织形式同时并存的。

(二) 体育教学组织形式的多样性

体育教学组织形式的多样性与教学组织形式的多维性具有密切的关系,但从体育教学组织本身的历史发展过程来看,也是从简单到复杂、由单一向多样发展的,如个别教学—班级教学—分组教学等等。但这种发展过程并不意味着后一种形式是对前一种形式的否定,而更多的是表现为一种补充和发展。因此,当代体育教学组织形式的现状是多种教学形式并存、共同发展。体育教学组织形式的多样化又是与它的各种制约因素——教学目标、教学内容、教学对象等分不开的。随着人们对教学目标的认识更加全面,对体育教学内容、结构的研究更加深入,以及对教学对象及其特点的认识更加科学化,势必会导致体育教学组织形式出现新的发展和变化,从而使得体育教学组织形式更加多种多样。

(三) 班级教学制仍是体育教学的基本组织形式

这里我们所说的班级教学制不仅仅就学生的组织而言,而且包括了教学空间的组织——体育课堂教学。由他们构成的班级教学制,长期以来对体育教学实践产生了十分重要的影响,其本身的优点是其他教学组织形式所无法取代的。正因为这样,到今天它仍具有顽强的生命力,依然是世界各国学校体育教学的基本组织形式。当然,班级教学制不能很好顾及学生的个体差异、忽视因材施教等局限

性,表明班级教学制在今后要得到不断发展和完善,也说明其他起辅助或补充作用的教學组织形式也是不可忽略的。

三、体育教学组织形式的类型

体育教学组织形式,以现代教学论的基本观点可分为两大类。第一类为师生直接交往的教学组织形式。第二类为师生间接交往的教学组织形式。下面对这两类教学组织形式进行系统的分析。

(一) 师生直接交往的组织形式

体育教学组织形式中,师生直接交往的组织形式有三种,即班级集体组织教学、分组组织教学和个别组织教学。

1. 班级集体组织教学

班级集体组织形式的教学也叫班级授课制,这种教学组织形式的特点,是把学生按年龄或学业程度相对固定人数的教学班,在通常情况下一般都按按年级教学班为单位。全班学生按照一个统一课程表和教学进度,在统一规定的时间内上课,接受教师的指导或辅导。它是目前体育教学中普遍采用的组织形式。虽然这种教学组织形式从产生到现在,已有三个多世纪了,但是它仍然有较强的生命力,并为学校教学、体育教学发挥着应有的作用。

据资料考证,班级集体教学组织形式产生于17世纪中叶,夸美纽斯对对世纪学校教学组织形式非常分散,学生入学和离校的时间没有统一规定等普遍现象,提出学校教学工作实行学年制,教学实行班级授课制。之后德国的赫尔巴特,继承和发展了班级授课制。当时西欧社会生产力的发展,人才需求量的急剧增长,个别教育从数量和质量上已不适应当时社会发展的需要,而出现了人才供需矛盾的加剧。生产力的发展要求教育要普及,规模要扩大,效率和质量要提高,于是,一种新兴的教学组织形式即班级教学组织形式取代了传统的个别教学组织形式。它为当时欧洲工业社会的发展培养了大量的人才,适应了当时社会生产力的发展需要。这就是班级集体教学组织形式产生的社会基础。

班级集体教学组织形式的产生和发展,历经三个阶段。首先是以夸美纽斯为代表的教育家们从理论上进行总结和论证,使班级集体教学组织形式逐步形成。其次是以德国的教育家赫尔巴特为代表,对班级集体教学组织形式给予了理论上重要补充和发展。再次是以苏联的凯洛夫为代表的教育家们,应用马克思主义认识论基本观点和方法,更加系统地进行了研究,使班级集体教学组织形式形成一个系统的完整体系。这就是班级集体教学组织形式产生与发展的基本脉络。

2. 分组组织教学

班级分组教学组织形式最早产生于19世纪末,20世纪初。具有代表性的是美国的哈利斯创建的“活动分团制”,它是以学业成绩和潜力进行分组分别上课的。分组教学是我国大中小学体育教学都普遍采用的教学组织形式。体育分组教

学是把一个班根据场地器材和教材特点,分成人数相等的两个或两个以上的教学小组。在体育教学中目前分组的方法有很多,可以按性别、体能和兴趣等进行分组。分组教学的目的是充分利用场地器材,有效地增加课堂练习密度,增大负荷量,提高教学效率和质量,并培养学生学习的自觉性、自主性、积极性和协作能力。分组教学组织形式有两种,即分组轮换和分组不轮换。

(1) 分组轮换式教学。分组轮换式教学组织形式有以下几种:

① 两组一次轮换。两组一次轮换组织教学,是体育教师根据教材特点和学生学习新教材为A组,另一组复习旧教材为B组。在正常情况下A组由教师重点辅导或帮助,B组由小组长带领,进行自主性练习。教师在重点辅导A组的同时,也兼顾B组的练习,如图7-1所示。练习到规定的时间后,两个组相互进行轮换。



图7-1 两组一次轮换

② 三组两次轮换。在体育教学中,三组两次轮换教学组织形式,一般是一个班学生人数较多,一节课出现三种教材内容,这些教材内容相对比较容易的情况下,可采用这种教学组织形式。在进行教学时,教师把学生分成人数相等的三个学习小组,分别为A组、B组、C组,并指定三个小组长负责三个组的练习。在教学过程中,教师重点辅导或指导学习新教材内容的组为A组,教师也可根据需要进行巡回指导。三个小组在规定的练习时间内进行轮换,如图7-2所示。每个小组每种教材内容的练习时间为,中、小学8~10分钟,大学一般为15~20分钟。

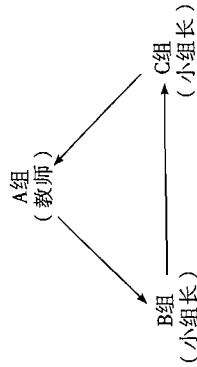


图7-2 三组两次轮换

③ 四组三次不等时轮换。这种教学组织形式,是在新教材内容相对比较困难,而复习教材相对比较简单的情况下采用。它的组织形式是教师先把学生分成人数相等的四个小组,即A、B、C、D组。其中A、B组为学习新教材组,C、D组为复习旧教材组(见图7-3)。

在中、小学教学中(以一堂课45分钟为例),A、B组学习新教材的学习时间为9分钟左右,C、D组学习旧教材的时间也为9分钟左右,之后,左右两组同

时进行相互交换,再练习9分钟后,上下两组同时进行交换,交换后再练习9分钟,左右两组又同时进行交换,继续练习9分钟,直至整个练习全部结束。这种组织形式比较复杂,在平时的教学中比较少采用。

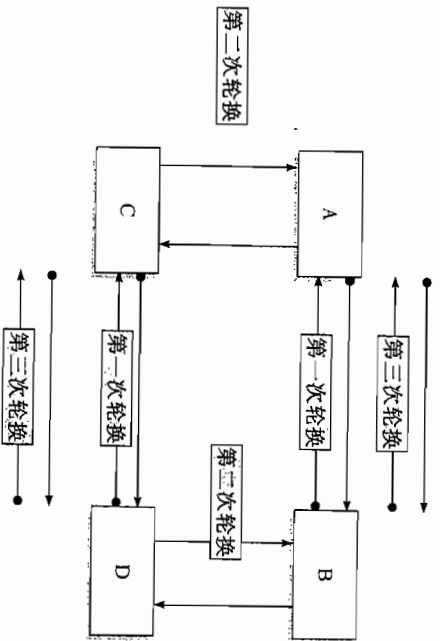


图 7-3 四组三次不等时轮换

④变形组织形式。变形组织形式,一般先集体后分组或者先分组后集体,这种教学组织形式一般在新教材比较难,场地器材比较简单,教学班级人数相对较少的情况下采用。这种教学组织形式相对比较简单易学,在平时的教学中采用这种方法的教师比较多(图7-4)。

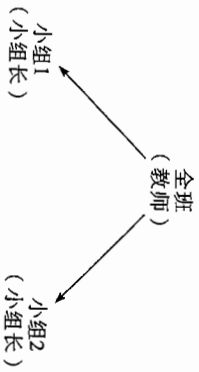


图 7-4 变形组织形式

(2) 分组不轮换组织形式。这种教学组织形式,一般多用于高中阶段,学生体育基础素质相对较好,体育场地器材相对充足,学生的自控和协作能力好,自主性练习能力强的情况下,把学生按兴趣或专项分成几个组进行教学。这种教学组织形式的优点是能充分满足学生的个性需求,有利于培养学生和发展学生的能动性、自主性和创造性,有利于学生的主体性发展,课堂练习的密度和强度比较大,锻炼效果好。

分组不轮换教学组织形式非常多,在这里只介绍三种:

第一种组织形式叫教学比赛,这是我们在平时的教学中普遍采用的一种组织形式,它的特点是组织比较灵活,形式多样,对抗练习又刺激,颇受师生喜爱。这种组织形式一般在单元学习的后期采用。

第二种组织形式叫测验,也有人把它叫作变形的教学组织形式,既有单人的,也有两三人以上同时进行测验,它的特点是灵活多样,由于教材特点和学生的特点不同,所以它的组织形式也不同,这种组织形式多用于教学单元结束时达标测验、全组技战术综合能力的测验和2~3人的整套技术动作的测试。

第三种组织形式是兴趣分组教学,把学生按照兴趣分成几个教学小组,然后在小组长的带领下按学生兴趣的需要,在指定的地点进行练习,教师进行巡回指导。

3. 个别组织教学

个别组织教学形式是指体育教师根据学生的个体差异,分别进行组织教学。它的优点是能充分满足学生个体的发展需求,它的最大缺陷是教师只能辅导或指导一个或几个学生,师生的交往单一,学生相互间参照和对比对象少。另外,不利于学生在学习过程的交流,合作和竞争意识的培养和发展。这种体育教学组织形式多用于课外训练中,体育课堂教学中几乎不采用。在这里需要强调的是,个别组织教学和个别指导或辅导是有区别的,不能相互混淆。

另外,在一些不发达地区还有一种体育教学组织形式叫复式教学组织形式,它的特点是把不同年级和不同性别的学生混合编成一个班,由一名体育教师指导教学活动或锻炼。

(二) 师生间接交往关系的教学组织形式

师生间接交往的体育教学组织形式,是一种在课外体育锻炼或一些专门教学的需要所采用的组织形式。如利用影视教学手段进行教学,课外体育活动中的小组体育锻炼等。

总之,无论采用什么样的体育教学组织形式,首先要符合我国目前推行的素质教育 and 创新教学目标要求,符合体质健康教育的目标要求。其次要有利于培养学生的体育兴趣和体育健康意识,有利于培养学生的发展学生的合作意识、竞争意识、拼搏意识。

第二节 影响体育教学组织形式的因素

影响体育教学组织形式的因素很多,归纳起来包括客观因素和主观因素。

一、影响体育教学组织形式的客观因素

影响体育教学组织形式的客观因素较多,主要有学生、教材、教学条件、场

二、影响体育教学组织形式的主观因素

影响选择体育教学组织形式的主观因素很多,主要包括思想、观念和经历。

(一) 人们的思想意识的影响

每一位体育教师,由于他受的教育层次、自身修养、生活经历、教学年限和经历的不同,对体育教学组织形式选择的思想和意识也不同,所采用的教学组织形式也不同。大多数教师在教学中,凭借自己的间接经验和直接经验,在考虑客观条件因素允许的情况下,喜欢选择自己特有的一些教学组织形式进行教学。这些教学组织形式都从不同的侧面体现出每位教师特有的教学风格和个性特征。它一方面反映出每个教师对教学组织形式不同程度的创意,从另一个方面也反映出每个体育教师的差异性,只有这种差异性的存在,才能正确地反映出这方面的真实性和客观性。

(二) 体育教师的价值取向

体育教学组织是传递体育文化和进行身体教育的组织形式,它也是人类社会文化教育活动的一种组织形式。人们生活在现实的社会中,对体育价值的认识和理解,对它的取舍过程都有不同的思想和行为方式。体育教学组织形式的选择,必然受到教师自身体育价值观的制约,教师对体育价值的取向存在着一定的差异性,这种差异影响了教师选择教学组织形式的内容。

(三) 教师已有的经验和创新意识

体育教学的实践告诉我们,教师在选择或采用某种教学组织形式时,大多以教材和学生等因素为前提,凭借以往教学的实践经验,选择适合特定教学需要的教学组织形式。对选择的组织形式,通过实践运用,进一步受到实践的检验,从中积累成功经验,抛弃陈旧的或不适应现代体育教学发展的组织形式,而不断发展和完善现有的教学组织形式,创造未来更好的教学组织形式。

第三节 体育课的类型与结构

一、体育课的类型

体育课的类型是指根据教材性质、学生情况、课的具体任务等划分的课的种类。研究课的类型在于掌握各种类型课的特点,以便更好地完成课的任务。目前对体育课类型的分类很多,本教材归纳如下:

(一) 根据教材的性质,体育课可划分为理论课和实践课

理论课主要指在教室内讲授体育基本理论知识。根据理论课的系统要

地器材设施、师资队伍水平、教学时限和地域性特点。

(一) 学生特点

学生特点是影响体育教学组织形式的主要客观因素之一。学生的特点主要有性别特点、年龄特点、身心发育水平特点、体育基础水平特点等。学生的这些特点是教师在选择教学组织形式时要考虑的首要因素,根据这些特点科学地选择适合学生特点的教学组织形式,这对提高教学效率和质量非常重要。

(二) 教材特点

体育教材特点是影响选择教学组织形式的第二重要因素。体育教材内容不同,采用的教学组织形式也不同。从一节课教材内容特点来看,是偏重于学习新教材内容,还是偏重于复习旧教材内容,是偏重于发展学生身体素质还是偏重于培养学生的健康意识,体育兴趣等,教师应根据不同教材内容特点和要求,科学、有效地选择教学组织形式,在正常情况下,体育教学内容,决定着体育教学组织形式的选择。

(三) 场地器材设施特点

在体育教学中,学校的场地器材和设施是保证体育教学活动正常进行的基本条件。在选择体育教学组织形式时,除考虑学生和教材特点外,还要考虑场地器材和设施条件,根据现有条件,选择有效的教学组织形式。如场地宽大面积多,教学组织形式选择的自由度相对大,反之选择的范围就小,总之选择教学组织形式要因制宜。

(四) 师资队伍

师资特点主要指教师的性别、年龄、学历、教学风格、教学的综合素质和能力水平等。这些特点是影响采用什么样的体育教学组织形式的重要因素。在体育教学的实践中会经常看到,虽然教材内容相同,但教学组织形式不同。这是因为在体育教学中,教师根据自己的特点,扬长避短,为充分发挥自己的优势和教学个性特点,选择适合自己的教学风格的体育教学组织形式。

(五) 教学时限

体育教学的时限是影响采用何种体育教学组织形式的主要因素。一个教学单元或一节课时不同,如40分钟和90分钟的课,所采用的教学组织形式会不同。前者时间短,所采用的组织形式要相对简单和紧凑,后者相对时间长,采用的教学组织形式应灵活多样或可以相对复杂,否则可能不符合教学时限规定的要求。

(六) 地域性特点

我国地域广阔,南方与北方,东部与西部,地理、气候不同,经济、教育发展的差异较大。所以在选择体育教学组织形式时,要与本地区的实际特点相结合,因地制宜。

求, 应有计划、有大纲、有教材安排。普通学校体育的理论课一般包括两个方面:

(1) 体育与健康理论课: 教师传授系统的体育理论、卫生健康和运动生理理论知识等。

(2) 各运动项目的基本知识的理论课: 教师讲授各专项运动的技术战术理论、动作分析和裁判法等。

实践课是指在体育场、馆(室外操场、体育馆、健身房)进行的身体练习课。

(二) 根据学生的兴趣爱好、健康状况等具体情况, 体育课可划分为普通体育课、专项提高课、保健体育课三种类型

(1) 普通体育课是对身体健康、体质一般、体育基础一般的学生开设的。主要任务是使学生掌握系统的体育基本知识、技能, 全面发展学生的身体, 达到增进健康的目的。

(2) 专项提高课是对身体健康、体育基础好、对某项运动有一定爱好并有一定水平的学生开设的。主要任务是在全面身体锻炼的基础上, 选择自己专长的体育项目进行专门训练和提高, 以保持已获得的身体训练水平, 并提高运动技术。

(3) 保健体育课是对身体病、弱或残疾的学生开设的。任务是通过适当的身体活动或专门选择的身体练习, 改善他们的健康状况, 逐步提高健康水平。

(三) 根据一节课的具体任务, 体育课又可分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课五种类型。

(1) 引导课, 通常是指开学初第一次体育课。其主要内容是使学生明确新学期的教学内容, 考核项目、时间、标准、课堂常规等。

(2) 新授课, 是以学习新教材为主的课。其主要任务是使学生学习和初步掌握新教材。

(3) 复习课, 是以复习已经学过的教材为主的课, 其主要任务是在教师的指导下, 反复练习已经学过的教材, 从而达到温故而知新的效果。

(4) 综合课, 既要学习新教材又要复习旧教材的课, 它是学校体育课中最普遍的一种。

(5) 考核课, 是以检查学生体育课学习成绩为主的课。

二、体育课的结构

体育课的结构是指组成一节课的几个部分以及各部分的任务、教材内容、组织教法的安排顺序和时间分配等。

由于课的类型是不同的, 因而课的结构也不会是划一的。相同类型的课由于学生特点与教学方法的不同, 会产生结构上的差异。

就目前我国学校体育教学中采用的体育课的结构来看, 课的结构归纳起来主

要有以下三种模式:

(一) 三部分体育课结构

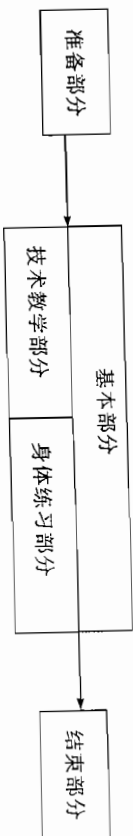


图 7-5 三部分体育课结构

这种课的结构主要是把基本部分分为两个小阶段, 技术教学部分主要完成一项技术教材, 身体练习部分发展综合素质, 例如采用循环练习的形式进行, 这样可适当加大课的练习密度, 正确处理技术教学与发展身体的关系。

(二) 六段教学结构

表 7-1 六段教学结构

第一阶段	引起动机阶段——表扬、启发、动员学生
第二阶段	满足运动愿望阶段——队列练习、游戏、音乐伴奏的基本体操
第三阶段	适当降低强度, 保持活跃情绪阶段——轻松游戏
第四阶段	发展运动能力阶段——掌握技术技能, 发展体力练习
第五阶段	身心恢复, 调整阶段——音乐伴奏的舞蹈练习
第六阶段	小结和布置作业阶段——表扬、鼓励

这种体育课结构根据学生在课上身心活动变化规律分为六个阶段, 比较适用于小学和初中体育课教学。

(三) 按练习顺序安排结构

这种结构不分阶段和部分, 而是根据人体机能活动规律、练习和休息的合理交替, 使练习按一定序列, 连续地进行, 有游戏练习、技术教材的练习以及发展身体等练习。这种结构的特点是各个教学步骤衔接紧密, 紧紧围绕主教材, 主要是侧重学生情绪与心理活动的调节, 以调动学生的主动性。

从目前对体育课的结构的研究趋势来看, 尽管存在着各种不同的观点和多样化的课的结构, 但都有着一些共同之处: 一是都试图用系统的方法分析体育课的结构及其基本要素, 重视基本要素的有机结合。二是在体育课的结构中普遍重视教师和学生之间的相互作用, 认为它们是课的组织 and 自我组织的主体, 其中, 学是教师的发端、根据和归属。因此, 在体育课的结构中应以体现学生身心发展为主线, 采用多种模式的课的结构, 提高教学质量。

● 思考题

1. 什么是体育教学组织形式?
2. 体育教学组织形式的特点有哪些?
3. 体育教学组织形式的种类有哪些?其特点如何?
4. 影响选择体育教学组织形式的因素有哪些?
5. 你在体育教学实践中积累了哪些成功的教学组织形式?
6. 试述体育课的类型和结构之间的关系。



第八章

体育教学设计、计划与实施

主要内容:

本章在介绍体育教学设计的内涵、意义和原则的基础上,阐述了体育教学设计的内容和程序。结合案例分析了水平教学计划、学年教学计划、学期教学计划、单元教学计划和课时教学计划的内容、制定要求及步骤。呈现了体育教学的实施过程中体育教学常规的运用、场地器材布置、体育教学组织形式、体育课密度和运动负荷量的控制与调节及体育课堂小结的具体内容。

第一节 体育教学设计

一、体育教学设计的内涵

教学设计是在20世纪50年代以后,逐步形成和发展起来的一门新的实践性很强的应用学科,它综合多种学术理论而自成体系,是教育技术领域很重要的一个分支。我国有关教学设计的研究,始于20世纪80年代中期,虽然目前在国内体育教学领域中,对体育教学设计的方法、原理以及实践与应用的研究较少,但在实际的体育教学过程中,人们对体育教学设计的具体问题一直处于不停地探索和实践之中。

曾有国外著名学者形象地把教学设计比作建筑设计蓝图的勾画,而将它定义为:“运用系统方法去发现、分析和解决教学问题,实现教学最优化的规范过程和操作程序。”由此可以这样理解和定义体育教学设计的内涵:体育教学设计是根据体育学科特点,运用系统方法分析体育教学的相关要素和问题,有针对性地设计出解决这些问题的行动方案,实现体育教学最优化的规范过程和操作程序。它又可以分为水平教学设计、学年教学设计、学期教学设计、单元教学设计和课堂教学设计等五种基本的体育教学设计形式。

二、体育教学设计的意义

体育教学设计是对体育教学进行预先的分析和决策,它是提高体育教学质量的重要环节,也是实现体育教学过程科学化的重要途径,搞好体育教学设计有着多方面的意义。

(一) 体育教学设计有利于实现体育教学目标

体育教学有明确的目标,而体育教学设计是为完成一定的体育教学目标服务的,它主要是根据体育教学的具体目标,周密地考虑各个环节,精心设计教学结构,编制教学程序,选用教学手段,为实现体育教学目标创造条件。

(二) 体育教学设计有利于改进体育教学

体育教学有着多种因素,如教学目标、教学内容、教学方法、教学条件等,这些因素的最佳组合,就会产生最佳的教学效果。而体育教学设计的任务就在于研究这些因素的特点,把握这些因素的相互关系,使之能在教学过程中协调发展,互相作用,从而改进课堂教学,提高体育教学质量。

(三) 体育教学设计有利于提高教学设计水平

体育教学设计要运用现代教育科学和体育科学的理论和方法,这就要求教师学习和研究现代教育科学和体育科学的新理论、新技术、新方法,并把它运用到

教学设计中,在新的理论指导下,改进设计方法,更新设计内容,从而提高教学设计水平。

(四) 有利于体育教学理论与体育教学实践的结合

一方面,通过体育教学设计,可以把已有的体育教学理论和研究成果运用于实际的体育教学中,指导体育教学工作的进行;另一方面,也可以把在一线工作的广大体育教师的教学经验升华为教学科学,充实和完善体育教学理论,这样就能把体育教学理论与体育教学实践紧密地结合起来。

三、体育教学设计的原则

(一) 准备性原则

准备性原则对体育教学尤为重要,准备得好坏直接影响教学的效果。

(二) 全面发展原则

全面发展不仅是指学生身体全面发展,也包括对学生身体、心理、社会适应等整体性发展。

(三) 循序渐进和适量原则

教学设计体现出体育教学的科学性,在体育教学中要根据人体的生理与心理特征,来安排教学内容和教材的分量、难度和运动负荷的适宜程度。

(四) 直观性和活动性原则

体育教学的一个重要特点,是通过反复的身体练习来完成教学任务。因此,教学中要重视活动性,保证充分的活动空间和时间并保持积极的活跃状态。

(五) 因材施教的原则

体育教学以身体教育为基础,由于学生的身体存在着差异性的特点。因此,在体育教学设计时要合理组织教学。

四、体育教学设计的内容和程序

体育教学设计主要包括以下几个方面:

(一) 学生情况分析

对学生的分析要注重学生的主体性。分析内容:一是要分析学生的生理、心理特点与规律,技能学习基础和学习能力,为“如何教”寻求共性的实践依据;二是要分析学生的需求状况,解决教师“为何教”、学生“为何学”的问题;三是要分析学生的差异状况,提出教学的针对性策略。

(二) 教学目标设计

体育教学目标必须准确地描述出学生在具体的学习行为后在情感、态度与价值观以及能力与个性等方面的发展变化。明确具体的教学目标有利于教学策略的

第二节 体育教学计划

一、体育教学计划的概念

体育教学计划是依据课程标准各学段学习领域目标和水平目标规定的活动内容要求,结合学生身心特点和学校体育场地设施等实际情况,科学、合理地规划教学内容的教学文件。它是体育教师有目的、有计划地组织实施课堂教学的主要依据,是全面实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应四个领域目标、克服教学盲目性、片面性和随意性的基本保证。学校体育教学工作计划主要有:水平教学工作计划、学年教学工作计划、学期教学工作计划、单元教学工作计划和课时工作计划(教案)五种。

新课程的教学计划与传统体育课程的教学工作计划有较大的差异,为了使体育教师对制订体育与健康课程的教学计划更清楚、更明确,这里,将新课程的水平教学计划和单元教学计划与传统体育课程的学年教学计划和学期教学计划做一对比(见表8-1)。

表8-1 新课程与传统体育课程两种教学计划的对比

	传统体育课程学年和学期教学工作计划	新课程课程水平和单元教学计划
原则	以安排教学内容为主	以设置学习目标、分解内容标准为主
单位	以一节课为计量单位	以单元为计量单位
安排	将教学内容均衡分布于计划表内	在单元内设计学习内容
调节	教学计划缺少弹性和灵活性	教学计划可以调节
目标	教学计划与教学目标不挂钩	学习目标直接学习内容挂钩

二、水平教学工作计划的制订

水平教学计划是根据各水平的具体要求制订的,是学生达成各项目标的统筹计划。水平教学计划应结合本校的实际情况,把各水平的具体目标所呈现的内容标准加以具体化,并分配到每个学期中,以便从总体上把握学习内容和要求,全面达成和落实课程目标。

(一) 制订水平教学计划的基本要求

1. 充分领会体育与健康课程标准的目标要求
体育与健康课程标准既然是以水平来划分学段的,在制订水平阶段教学计划时就应对整个水平阶段有一个整体的考虑,而不是仅对一个学期或一个学年的

制定和教学条件的选择,同时也为教学评价提供依据。

(三) 教学内容分析与主题设计

教学内容分析实际上是教师“教什么”以及学生“学什么”的问题,主要把握以下几个方面:一是对学习内容的动作要点、重难点进行分析;二是根据本校的实际情况以及学生的经验对学习内容进行重新建构;三是在对内容分析的基础上,判断其特点与价值,设计出更具生活意义和生命价值的学习主题。例如可以把跳高、跳远、山羊等技能结合在一起进行课堂教学设计,定名为“越过障碍”这一学习主题。

(四) 教学策略的设计

教学策略设计就是教师解决“如何教”、学生“如何学”的问题,这就要求教师熟悉“学”与“教”的方法。体育教学策略设计应注重以下几个方面:一是学习方式上,应从以机械性的模仿练习为主要特征的接受式教学向以自主体验、互助交往和创新为主要特征的探究式学习转变;二是教学方式上,要从规范的讲解示范向学生体验、感悟,引导学生思考、理解、掌握为主要形式的转变;三是师生互动方式上,由传统的教师教、学生学的单向传递活动转变为师生双方相互交流,实现共同发展。

(五) 教学过程的设计

教学过程的设计就是把体现教学的流程通过某种方式表示出来,可用流程图的形式,具体描述出课堂教学的基本结构以及各个部分、各部分中各要素之间的相互关系,直观地表示出体育教学的过程。

(六) 教学条件(媒体)的设计

体育教学中,最主要的教学条件是场地器材,而对场地器材的合理布置与使用也是体育教师教育理念的具体体现之一。体育新课程以学生的发展为本,体现生活性、娱乐性的游戏和活动对场地器材的选择提出了新的要求,尤其是各种自制器材应得到有效开发,这些都是体育教学设计的基本组成部分。此外,现代科技迅猛发展为体育教学提供了越来越多的教学媒介,应根据体育教学的需要选择最恰当的教学媒体。

(七) 教学评价的设计

体育教学评价要注重发挥评价的激励和促进作用。体育教学设计应把教学过程中的教师评价、学生自评以及学生间的相互评价作为重要的设计内容,从而使教师在教学中更有效地把握评价环节。及时发现学生的进步,有效激励学生的学习,并对改进教学活动及时提供有效的信息。

考虑。按照水平来制订教学计划，教师可以制订短期、中期和长期的教学计划，这需要我们对课程标准所提出的目标群既要有个完整的认识和把握，又要对每一个水平目标进行认真的思考和分析，以便水平教学计划更有助于学生达成相应的水平目标。

2. 以“健康第一”为指导思想，“合理安排教学内容”

一是明确学习目标，体育与健康课程标准将学生的学习分为四个学习领域，每个学习领域在各自的领域目标下又有相应的水平目标，每个水平目标下又提出了学习内容或活动建议。二是认识到多种目标之间的关联性。例如，在实现运动参与领域的某个目标时，可能也同时实现了某些心理健康和社会适应方面的目标。三是考虑如何选择教学内容。教学内容的实现是学习的手段，选择哪些教学内容，课程标准并没有做具体的规定，每个教师都有选择具体教学内容的空间余地，这样既可以发挥每一个教师的创造性，又能使教师充分考虑本校的实际情况（如场地、器材、学生的爱好等）。但有一点不容忽视，那就是所选的教学内容必须有利于促进学生的身心健康发展，有助于使学生达成学习目标。

(二) 制订水平教学计划的方法

制订教学计划可以因人而异，或者因不同水平阶段而异。因此，每个教师可以按照自己对课程标准精神的理解，结合学校和学生的实际情况来制订水平教学计划：

1. 按照目标群来制订的教学计划

最理想的教学计划应该是把整体的目标划分成若干个子目标集合，子目标集合的划分标准是根据目标的性质来确定的，它们相互之间存在着一定的联系。例如，一组以运动参与为主的子目标集合中实际上也包括了心理方面和社会适应方面的子目标，这些子目标之间也有一定的关联，它们都可以通过运动参与的某种形式来实现；另外一组子目标集合是以运动技能为主的集合，这一组目标集中反映的是运动技能的学习，学生在学习运动技能的同时，也促进了身体发展、良好心理品质的形成以及社会适应能力的提高。另外，在目标集合形成之后，我们还要考虑子目标集合与子目标集合之间的关联和层次关系，考虑这些子目标集合出现的先后顺序。

2. 按照水平目标来优选教学内容的教学计划

我们可以首先在对水平目标进行认真研究的基础上，仔细地考虑每个目标可以选择哪些教学内容来达成，然后对这些教学内容进行认真、仔细地筛选，优化组合，最后制订出水平教学计划

3. 按照季节来划分教学周期的教学计划

由于在一个水平阶段中会出现几个周而复始的季节变化，每个季节的时间长短不一，不同地区的季节变化也具有明显差异。因此，我们有必要考虑地区之间的季节差异，选择适宜的目标集合和相应的教学内容。例如，我国东北地区由于冬季十分寒冷，可以选择滑冰、滑雪等冬季运动内容；南部沿海地区在夏季比较

炎热，则可以选择游泳等学生喜爱的项目作为教学内容。如果我们在设计和制订水平教学计划时，充分考虑季节的因素，并有效地利用校内、校外的课程资源，将有助于学生达成学习的目标。

(三) 水平体育教学计划制订的案例（供参考）

表 8-2 体育与健康课程水平五教学计划设计示例

	第一学年 (72)		第二学年 (72)		第三学年 (66)	
	第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (30)
运动参与	描述有规律的体育锻炼益处。应用简单的方法测试，如台阶测试、坐位体前屈测试、仰卧起坐测试等	知道科学锻炼的原理。为自己制订科学的锻炼计划★	有规律地进行体育锻炼。评价体育锻炼测试结果	根据个人锻炼计划。描述经过一段时间以后的体育锻炼健康状况变化	按计划进行体育锻炼。同伴参与反馈，参与的信息，当★	利用课余时间经常参与体育锻炼★
身体健康	通过多种心肺功能和耐力。通过多种肌肉力量。做到不吸烟、远离毒品。认识体育活动对促进健康和积极方法	懂得环境因素对身体健康的影响。避免在不健康的环境中（如大雾、灰尘、噪声）中进行体育活动。了解常见传染性感冒、流行性感冒、病毒性感冒和（和）传播途径和预防措施	通过多种灵敏、协调性和柔韧性，提高速度和反应时间。知道多种练习的构成。懂得学习中膳食的要求。了解心脏病、糖尿病、癌症和其他疾病（如常见病、遗传性疾病等）的起因和预防措施	通过多种心肺功能和耐力。通过多种肌肉力量。了解艾滋病的传播途径和预防措施	制订改善自己健康状况并予以实施。比较我国传统健身方法与现代体育健身方法	自觉注意合理的营养和卫生。合理安排作息时间和学习、休息的锻炼时间等。初步制订有特色的营养配餐处方

续上表

第一学年 (72)		第二学年 (72)		第三学年 (66)	
第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (30)
参加班内体育竞赛。讨论竞技运动与健身运动的区别。掌握常见的运动创伤处理方法	进一步提高所学项目的运动技术水平。自觉运用所学的运动技能参加课外体育活动	了解并学会常用方法,如人工呼吸法等。组成运动队担任比赛的裁判工作★	对某些重大体育赛事做出评论。组织课外体育竞赛,如班级间、年级间、学校间、社区内的比赛★	对学校、家庭、社区中体育活动有关安全问题提出改进建议★	认识多种运动项目对身体健康和心理适应和社会适应的价值
运动技能	选择项目: 篮球、足球(男)、排球(女)、武术(女)、羽毛球、乒乓球、毽球	选择项目: 篮球、足球(男)、排球(女)、羽毛球、乒乓球、毽球	选择项目: 篮球、足球(男)、排球(女)、羽毛球、乒乓球、毽球	选择项目: 篮球、足球(男)、排球(女)、羽毛球、乒乓球、毽球	选择项目: 篮球、足球(男)、排球(女)、武术(女) 1, 韵律操(女) 1
学分分布	田径 0.5, 知识 0.5, 自选球类 2, 武术(男) 1, 韵律操(女) 1	田径 0.5, 知识 0.5, 自选球类 2, 武术(男) 1, 韵律操(女) 1	田径 0.5, 知识 0.5, 自选球类 2, 武术(男) 1, 韵律操(女) 1	田径 0.5, 知识 0.5, 自选球类 2, 武术(男) 1, 韵律操(女) 1	自选球类 2, 武术(男) 1, 韵律操(女) 1

注: 1. 学年、学期括号中的数字表示课时数。2. ★代表选择水平六的目标。

三、学年教学工作计划的制订

学年教学工作计划也称年度教学工作计划, 它是以年级为单位, 依据国家规定的课程标准, 结合学校实际和学生年龄特点, 对全年教学内容和考核项目的规划, 是制订学期教学计划和其他教学计划的依据。

(一) 制订学年教学计划的基本要求

- 依据课程标准各领域规定的活动和内容, 选定具体的教学内容, 并把这些教学内容合理地分配到两个学期中去。然后, 再根据学年授课周数、每周授课时数, 以及每年级的各项教材及其设置的课时比例, 合理地分配到两个学期中去。
- 学年教学计划制订的基本要求如下:
- (1) 认真学习钻研课程标准和教材, 重点了解所教教材的重点和难度, 具体分析教材之间的纵横关系, 并对照考核项目要求, 明确考核项目和考核标准。
 - (2) 掌握青少年生长发育规律和健康状况, 根据青少年生长发育规律以及生理、心理特点, 合理安排教学内容和手段, 注重学生的全面发展。
 - (3) 教材内容的选择应考虑主教材和一般教材的主次关系, 本年度教学安排

续上表

第一学年 (72)		第二学年 (72)		第三学年 (66)	
第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (36)	第一学期 (36)	第二学期 (30)
通过合理设置自己在活动中获得成功的喜悦。通过探究式学习了解体育发展史。了解体育成品的重要作用。了解心理障碍(如抑郁、焦虑、恐慌等)产生的原因。通过提高实际交往技能成为体育比赛的观众。	分析成功与失败的原因。努力将学到的运动技能运用到日常生活中。在体育活动中表现出坚强的意志品质。在运用所学方法中, 了解对体育活动产生障碍的原因。在同伴的帮助下, 消除不良情绪。帮助同伴选择适宜的调节方法★。在体育比赛中, 明确自己的角色和团队的关系★。正确处理体育活动中的竞争与合作关系。在学校体育活动中, 履行自己的权利和义务。	在不断进步的过程中, 培养自信。了解自己在日常生活和学习中的心理特征。了解自己的心理变化。认识自己的心理特征。正确认识自己的心理变化。正常的交往, 在具有个性的活动中, 控制自己的行为, 不过分表现自己等★。尊重他人, 对他人活动感兴趣, 了解他人有关健康的要素, 与同伴建立良好的人际关系★。尊重他人, 对他人活动感兴趣, 了解他人有关健康的要素, 与同伴建立良好的人际关系★。尊重他人, 对他人活动感兴趣, 了解他人有关健康的要素, 与同伴建立良好的人际关系★。	通过体育活动, 运用所学方法, 已在活动中表现出紧张、恐惧、不振等。了解对体育活动产生障碍的原因。在同伴的帮助下, 消除不良情绪。帮助同伴选择适宜的调节方法★。在体育比赛中, 明确自己的角色和团队的关系★。正确处理体育活动中的竞争与合作关系。在学校体育活动中, 履行自己的权利和义务。	在体育活动中, 充分展示自己的运动能力。努力学习和运用适宜的调节方法。自觉通过体育活动, 消除心理障碍。将体育活动中所学到的知识和技能, 运用到日常生活中。在同伴的帮助下, 消除不良情绪。帮助同伴选择适宜的调节方法★。在体育比赛中, 明确自己的角色和团队的关系★。正确处理体育活动中的竞争与合作关系。在学校体育活动中, 履行自己的权利和义务。	懂得不良情绪对健康的危害。努力将体育活动中的坚强意志品质, 迁移到日常生活中。努力控制由于性吸引产生的干扰。增强性观念。与同伴一起, 通过体育活动, 增进心理健康。在体育比赛中, 遵守规则, 服从裁判。在体育活动中, 表现出负责任的社会行为, 如爱护公共设施与器材, 保护运动场内外环境等。
心理健康与社会适应					

和水平教学计划的关系。

(4) 从学生实际情况出发, 全面考虑传统体育项目和气候的特点, 对教材进行适当的调整和修改。

(二) 制订学年教学计划的方法和步骤

(1) 依据体育课程目标的含义和要求, 选定教学内容。课程标准的各级目标是统领和选编各学段教学活动或内容的依据。因此在制订教学计划时, 首先要研究领会课程标准的总目标、统领目标和水平目标, 并依据不同学段各级目标要求选定相应的教学内容。

(2) 深入研究教学内容的性质和特点, 分配好两个学年的教学内容。掌握好教材的性质、特点及目标属性, 有利于合理地分配教学内容, 做到目标明确、分量适宜, 难度符合相应年级学生的接受能力。

(3) 根据学年、每周授课时数和季节规律, 分配好两个学期的内容。

(三) 学年体育教学计划制订的案例 (供参考)

表 8-3 小学二年级 (水平一) 体育学年教学计划

领域	水平目标	教学内容	全年		第一学期		第二学期	
			时数	课时	时数	课时	时数	课时
运动参与	对体育课表现出学习兴趣	体育基础知识: 认真上好体育课	3	6	1	2	0.5	1
		丰富多彩的体育项目			1	2	0.5	1
运动技能	初步掌握简单的技术动作	球类游戏: 拍球、运球、投篮等	37	74	5	10	5.5	11
		拍手操、模仿操、徒手操简单动作组合			2	4	2	4
		滚动与滚翻, 纵叉、横叉			3.5	7	4	8
		武术的基本手型			1.5	3	1	2
		儿童基本舞步练习			1	2	1	2
		地域性体育活动: 滚铁环、踢毽子等			5.5	11	5	10
		体育基础知识: 正确的坐立行姿势			0.5	1	0.5	1
		在音乐伴奏下进行韵律体操练习			1	2	2	4
		小学生广播体操雏鹰起飞			2	4	2	4
		生活中的移动动作: 走、跑、跳、攀爬等			5.5	11	6	12
身体健康	注意正确的身体姿势	发展柔和、反应灵敏和协调能力	37.5	75	2	4	2	4
		随同集体的操练: 队列和队形练习			5	10	7	14

续上表

领域	水平目标	教学内容	全年		第一学期		第二学期	
			时数	课时	时数	课时	时数	课时
身体健康	发展柔和、反应灵敏和协调能力	投掷或转体类游戏	37.5	75	3	6	3.5	7
		各种压腿、踢腿练习			1.5	3	2	4
身体健康	知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化	基本部位操	10	20	1.5	3	1.5	3
		知道身体各主要部位的名称、辨别各个方向			2	4	2	4
心理	说出自己在体育活动中的情绪表现	体育常识: 描述并体验体育活动的快乐	11	22	4	8	3	6
		通过攀登爬越等活动, 描述自己的情绪			2.5	5	2.5	5
健康与社会适应	体验集体活动的区别	各种方式跳短绳等	8	16	3	6	2.5	5
		体育常识: 与同伴在游戏中友好相处			1.5	3	1	2
身体健康	知道身体各主要部位的名称和自己身体的变化	在体育活动中尊重他人	13.5	27	4	8	4	8
		在游戏活动中体验集体与个人活动的区别 (自选)			3	6	3	6
总计			128	256	64	128	64	128

四、学期教学计划的制订

学期教学计划是根据学年体育教学工作计划制订的。它是把学年体育教学工作计划中规定的该学期的教材内容, 按教材的系统性和教学时数、周次、课次合理地安排到每次课中去的教学文件, 是教师编写教案的主要依据。

(一) 制订学期教学计划的基本要求

(1) 学期体育教学进度中各项教材的时数, 应与学年体育教学工作计划的规

续上表

周次	课次	学习内容	周次	课次	学习内容
十二	3	游戏：我是木头人 跳绳：短、长羽毛球	十七	3	游戏：障碍跑接力赛 游戏：推小车
十三	3	小篮球 游戏：斗鸡	十八	3	障碍跑 垒球掷远 游戏：双脚跳接力
十四	3	小篮球 游戏：捉尾巴	十九	3	跳远 游戏：接力跑
十五	3	弯道跑 游戏：贴烧饼	二十	3	小篮球 体育与健康知识 考核与测评
十六	3	集体跳绳 弯道跑			

五、单元教学工作计划的制订

单元教学计划的制订是依据学期教学计划中某项教学内容或活动（一般为测试项目或发展体能效果好、动作技术较复杂等重点教材或连续进行的课题活动）及其目标制订的课时教学规则。通过对某项教材或课题活动的统筹设计、逐课实施，能够确保教学工作有计划、有秩序地进行，保证教学目标的有效实现。

（一）制订单元教学计划的基本要求

（1）单元计划中所确定的课次必须与学期教学计划所确定的课次相符，否则计划难以实现。安排学习内容时一般先以一节课安排两个学习内容考虑，如一节课需要安排单一内容时，可把原计划安排两节课的内容合并。

（2）单元教学的学习内容设置要适当，单元教学形式要有利于激发学生兴趣和对技术性较强的学习内容教深教透，设置课时要根据学习内容的难易程度与学生的实际而定，初中阶段的教学单元一般在6~8学时为宜。

（3）单元教学目标要明确、具体、多元。单元教学目标是按学段、学期教学目标的分解和具体化，在教学过程中，只有逐个达到了单元目标，才能最后实现体育课程教学的总目标。因此，在具体制订编写单元目标时要考虑所选择学习内容，采取的组织教法对达成教学目标的作用，尽量使教学目标明确、具体、多元，既有利于单元教学目标的达成，也有利于课程目标的实现。

（二）制订单元教学计划的步骤和方法

（1）根据水平目标、学年目标、学期目标确定各单元的总目标。按照学年、学期教学计划中该项教材的课时规定，提出每次课的目标要求和教学重点。

定一致。

（2）应保证每项教材本身的系统性以及不同教材之间关系的合理性，教材的纵横排列要符合系统性、渐进性的教学原则。

（3）每次课中教材的数量要适当，既要考虑主要教材的难易程度和学生的生理和心理特点，又要考虑场地器材条件。

（4）学期教学进度的安排还要考虑到季节气候的特点和同时上课的班级，以免影响教学进度的顺利进行。

（二）制订学期教学计划的方法与步骤

（1）根据各项教材在本学期的时数，计算出各项教材在该学期中出现的次数。如每次课安排两个主要教材，则该教材出现的次数为该教材的时数乘以2所得的积。

（2）先安排好考核项目和重点教材，然后再搭配其他教材。身体素质教材的搭配应考虑主教材对身体的影响。如主教材是以发展下肢力量为主的话，就可搭配发展上肢和腰腹力量的练习，以利于全面影响学生的身体。

（3）在排列每项教材时，要根据教学的任务和要求、教材的难易程度、学生的基础和场地器材等情况，按其出现的次数系统地排列到每次课中去。排列的方法可连续排列或间隔排列，也可两者结合起来排列。

（三）学期体育教学计划制订的案例（供参考）

表 8-4 （水平三）六年级（上）体育教学进度计划

周次	课次	学习内容	周次	课次	学习内容
一	3	引导课 体育与健康知识 队列练习	七	3	实心球 50米全程跑
二	3	队列练习：向左（右）转走	八	3	篮球比赛（四打四） 50米 上步投掷垒球
三	3	小篮球 游戏：打渔网	九	3	篮球比赛（四打四） 游戏：运球拍人
四	3	蹲踞式起跑 游戏：叫号赛跑	十	3	小篮球 技巧（垫子）
五	3	跳绳：短、长 游戏：角力	十一	3	游戏：快快集合 游戏：高人、矮人
六	3	技巧（垫子） 游戏：接力比赛			

(2) 结合学生的情况和教学设备条件, 在分析学习者的主体条件, 衡量必要的学习时间, 规划设施、用具与必要的教学条件的基础上安排教法步骤和组织措施。

(3) 确定为落实教学内容而设计的具体教材。对教学过程或学习过程的展开进行探讨, 确定每节课的教学策略。

(三) 单元教学计划示例 (供参考)

表 8-5 小学体育与健康水平二 (三年级) 快速跑单元教学计划

课时	学习目标及要求	教学重点	内容与组织教法
1	初步学习站立式起跑的动作方法, 发展灵敏性, 培养兴趣, 并且向同伴展示学会的动作。 要求: 起跑不要同手同脚, 练习认真	起跑时的身体姿势	1. 反应快速跑 2. 各种姿势跑 3. 按教师的要求进行起跑练习 4. 分组进行起跑练习 5. 比比谁的反应快
2	正确掌握途中跑的动作方法, 发展奔跑能力, 形成正确的身体姿势。 要求: 手臂前后摆动	身体略前倾, 手臂折叠前后摆动	1. 原地摆臂练习 2. 体会摆臂时的身体姿势 3. 往返跑 4. 进行点评, 评价优缺点 5. 比比谁摆臂最好
3	通过各种辅助练习, 发展腿部、手部力量, 提高奔跑能力, 努力展示自我, 表现出较高的热情。 要求: 动作到位, 注意观察	频率快, 身体协调	1. 高抬腿、跑斜坡、俯卧撑 2. 立定三级跳、立卧撑 3. 阻力跑, 助力跑 4. 相互评价, 相互指导
4	通过各种形式跑, 发展合作, 增进友谊, 通过技评检查学生掌握快速跑的动作情况, 培养观察能力, 在体育活动中表现出合作行为。 要求: 配合默契, 认真参加技评, 注意观察	相互合作, 指导评价, 动作连贯, 规范	1. 结伴赛跑 2. 换物赛跑 3. 接力跑、障碍跑 4. 圆圈跑 (单人、多人) 5. 分组按技评要求进行快速跑, 也可两人一组互相评分 6. 做单元教学小结

教学目标: 1. 正确掌握快速跑基本动作方法。

2. 发展灵敏、身体协调、快速奔跑等能力。

3. 培养学生认真锻炼, 善于思考的习惯, 并且学会相互评价, 相互合作、指导

六、课时教学工作计划

课时教学工作计划也称教案, 它是依据学段水平的规定和学期教学进度 (包括单元教学计划) 中课时教学内容的安排, 是教师组织课堂教学, 制订教学实施方案的基本依据。

体育课教案有两种, 一种是理论课教案, 另一种是实践课教案。虽然它们的格式不同, 但基本方法、步骤、要求都是一致的。体育教师在编写体育课教案前要充分理解教学目标、动作要领、重点、难点、诱导练习、辅助练习、教学组织、教法步骤和教学要求等。教案格式和写法有多种多样, 概括起来主要有两种, 一种是文字叙述式, 另一种是表格式。不管采用何种格式都应以清楚、简明、扼要为原则。

(一) 制订课时教学计划的基本要求

1. 以课程标准为依据

做到目标明确, 要求适当。在组织教材、选用教学方法、设计教学方案时, 要从学生实际出发、循序渐进, 不能任意提高教学要求, 要避免由于过分追求技术严谨而影响学生对基本内容的完成, 形成教学难点。写教案时教学要求一定要得当, 新教师尤其应当注意内容深度和广度问题。

2. 处理好教与学的关系

教学过程是在教师指导下, 学生将所学内容纳入自己的认知结构的过程。设计好教法与学法、处理好教与学的关系。教师要创造良好的教学情境, 使师生共同置身于情境之中, 从探索中提出问题、总结规律、解决问题。

3. 要求教书育人相结合

教案不能仅重视传授课程规定的基础知识和技能、技巧, 对于开发学生智力、培养学生灵活运用所学知识去解决实际问题的能力及思想教育重视不够。在教案编写过程中, 要有计划的寓情感教育、能力培养、社会交往于知识技能传授之中。

4. 要求环节完整、结构合理、思路清晰、繁简得当、时间分配科学, 使教案能对课堂教学活动真正起到指导作用

(二) 制订课时教学计划的内容与步骤

1. 确定教学目标

课时目标的确定首先依据单元教学目标, 并针对课本教材所要解决的主要问题; 其次必须依据大多数学生的实际水平, 制定体育课教学目标必须符合全面、明确、具体、切实可行的要求。

2. 设计课的内容和组织教法

这是编写教案的主体, 通常是先设计, 后书写。课的内容: 设计课的内容首

续上表

顺序	时间	达成目标	学习内容	教师活动	组织与方法	
三	10'		保护与帮助的方法：站在单杠前侧面，一手反握其手腕，一手扶背。 难点：克服前翻下的心理障碍，前翻下时身体支撑点不准确	6. 重点关注个别引导，帮助不敢翻下的同学掌握技术动作，克服心理障碍	③跳上成支撑，屈腿前翻下动作较差分在一组。教师重点辅导。 ④不同层次的学生，根据自己学习进展情况，从低杠到高杠逐步升级进行练习。 2. 合作学习。 在小组长带领下自主轮流练习，互相保护帮助，互相观察，纠正动作，提高动作质量	
四	8'	1. 发展学生个性，培养学生练习单杠的兴趣和创新、探究意识，提高学生的自我锻炼能力。 2. 培养学生敢于展示自我的行为	提高、展示、创新。 在完成本课教学内容的基础上，创新跳上成支撑翻下的多种动作练习，拓展学生的探究思维，培养学生创新精神	1. 组织学生每两组轮流展示跳上成支撑，前翻下。 2. 渗透运动会操单杠的知识，启发学生尝试用不同的方法进行创新练习。 3. 教师根据各组创新动作，加强保护与帮助的方法和技术的指导。 4. 组织学生集体观摩展示（每组选两人展示） 5. 教师点评，表扬鼓励	☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆ ☆☆☆☆	探究练习：各组进行教学内容拓展练习

续上表

顺序	时间	达成目标	学习内容	教师活动	组织与方法
五	9'	1. 乐于参与和展示自我。 2. 放松身心。 3. 树立努力目标	1. 游戏。 2. 放松舞蹈。 3. 评价	1. 语言引导。 2. 动作示范。 3. 总结：本节课情况，表扬突出人物和事件，指出改进内容和努力方向	1. 集体练习，音乐伴奏。 2. 学生自评 ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
		预计运动负荷	平均心率：125~135次/分		预计练习密度：45%±

教师课后小结

七、体育课说课

说课是用语言及其他辅助手段向人们介绍一堂课的设计意图和预想程序的一种教学活动形式。它是在备课之后、上课之前进行的一种新的教学组织环节。说课源于备课，而又高于备课，它是上课前的实践演习；它不是上课，又是准课堂教学。说课也是教师向同行（评委）系统地阐述自己的教学设计及理论依据的一种教学研究 and 交流的教学活动。

(一) 说课的作用

说课的作用就在于，能让自己和他人了解将要上的某一堂课的教学构想和意图，便于自己在上课前强化思维；同时也能在课前根据自己和他人对这堂课的评价（意见或建议）进行改进，以达到进一步优化课堂教学的目的。说课将理论学习、个人备课、教学研究 with 上课实际有机结合起来的教学活动，能有效地提高教师素质，提高课堂教学质量。

(二) 说课的内容

说课的内容包括以下要素：说学生、说教材、说目标、说重点、说难点、说教法、说学法、说过程、说组织、说手段、说密度、说负荷。如何将这些要素组合成说课的内容要视说课时间而定。如果说课时间只有 4 分钟，可考虑先说学生

情况和教材分析；接着说教学目标；最后结合教学过程说一教学策略的使用，教学策略包括教法、学法、教学组织、教学手段运用等。如果说课时间为10分钟，可以考虑将每个要素设定一个内容详细分析。

1. 说教材——教材分析
教材分析一般包括以下内容：教材与课型、教材的类别和地位、教材的特点和作用、教学的重点和难点。

2. 说学生——学情分析
包括学生的身心发展特点、体育基础、兴趣爱好、该学习内容的掌握情况等。

3. 说目标——教学目标
从运动参与领域目标、运动技能领域目标、体能与身体健康领域目标、心理健康与社会适应领域目标四个领域，结合教材分析和学情分析的情况说本节课的目标制定。

4. 说方法——教学方法
如何围绕教学目标选择合适的教学方法（包括电化教学和学法指导）以及媒体手段的运用。

5. 说流程——教学程序
说教学程序是指教师阐述自己的教学思路、课堂结构等内容的过程，是与上课最接近的教学操作的口语化、现实化的尝试。简单地说，就是说课教师把备课中设计好的教学思路，课堂结构及场地器材等内容面对其他教师简明扼要地说出来，并说明这样安排的理论依据。

6. 说实效——密度与负荷
这里说的实效并非是指围绕教学目标所体现的一堂课的整体教学效果，而是说这节课的练习密度和运动负荷的预计。

（三）说课的要求

（1）语言表达要生动自然，结合肢体语言进行有效阐述。说课首先要体现的是“说”，也就是用生动自然的语言将你说课的总体构想说清楚，并解释为什么这样做。

（2）说课内容要层次清晰、重点突出、逻辑性强，说课要有理、有据、有序，简洁地说清自己的备课与教学思路。说课前对将要上的课有整体的构想，说课是在备课基础上进行的，在此基础上形成层次清晰、重点突出、逻辑性强的说课稿。

（3）说课除了要清楚你这堂课要怎么上之外，还要说清楚为什么这样上。解释原因是说课的重要内容，主要是让你的说课更有说服力，使人能清楚并认同你对这节课的设计。

（4）将说课时间控制在要求的范围之内。一般说课时间是10分钟，但不同

的情况要求不一样，如在广东省首届体育学院系体育教育专业学生教学基本功大赛要求说课时间为4分钟，这就要求说课者要根据需要具体问题具体分析。

（四）说课案例

各位评委下午好！我今天说课的主题是“我们的身体”，下面我将从教材分析、学情分析、教学目标、重点难点、教法和学法、教学过程几个方面进行说课。

一、教材分析

“我们的身体”是选自体育水平二教材的体育与健康基础知识，是针对学生的接受能力和认知水平而编选的内容，用于帮助学生认识了解自己的身体结构、特点作用，掌握体育健康常识和技术，建立关注身体和健康的意识，更好指导学生进行体育实践活动。

二、学情分析

本节课授课的对象是水平二的学生，水平二的学生具有好奇心强、想象力丰富，但由于他们的神经系统兴奋占优势，并极易扩散，所以注意力集中时间不长。所以本课采用形象、直观的教学方法，学生能认识和了解自己的身体结构和特点，了解身体生长发育，掌握体育健康常识。

三、教学内容

本次课的主要内容是身体结构生长和发育，立行坐卧。

教学重点：了解身体的各部分名称和作用。

教学难点：教会和培养正确的立、行、坐、卧姿势让学生形成爱护身体的意识。

四、教学目标

1. 让学生认识和了解自己的身体结构和作用。
2. 使学生认识正确的立、行、坐、卧姿势，形成正确姿势的意识和习惯。
3. 掌握体育健康常识，建立关注身体和健康的意识。

五、教学准备

多媒体课件、杯子、纯净水、盐水、白醋。

六、教学方法

本节课教学应用视频，多媒体课件，形象、直观地向学生展示身体各部位结构图，启发和引导学生了解身体的结构，形成爱护身体的意识。

七、教学过程

课堂常规：师生问好

基本部分：

1. 新课视频导入：在这个教学环节中，为了创设情境，激发学生学习的兴趣，播放一段机器人舞蹈的视频。使学生在欣赏高科技机器人跳舞的过程中，感受到机器人跳舞的精彩，认识到机器人跳舞之所以精彩是因为科学家仿照了人体的外部结构制造而成的，进而引出本节课课题“我们的身体”。选取这视频导入的目的

的是,一方面让学生感受到机器人跳舞的精彩,另一方面为新授部分认识身体各部分名称做好铺垫。

2. 讲授新课:在讲授新课这一环节中,首先,选取机器人的图片,利用多媒体课件让机器人身体的四大部位头部、颈部、躯干、四肢依次闪烁,引导学生说出身体四大部位名称。通过课件演示,学生既初步了解了四部分的名称,又能清晰地感受到颈部将头部与躯干连在一起,四肢均与躯干部相连。

接下来,请一名学生上前面向全体同学做现场展示。由教师说身体部位名称,学生根据教师的指令指出自己的身体部位,这时再次下达口令请全体同学指出身体各个部位并说出部位名称。

通过刚才对身体整体认知后,按照从整体到局部的认知规律,进行2个智力竞猜活动。通过活动使学生进一步了解眼睛、鼻子、嘴巴的作用。

活动1:(出示课件)有2个杯子,一号杯水,二号杯是酱油,提出问题:谁能分辨出哪杯是水?哪杯是酱油?

学生根据颜色很快地都能用眼睛分辨出来,知道一号杯是水,二号杯是酱油。教师适时地进行点拨,你是怎样分辨出来的?引导学生说出眼睛的作用。让学生更快地掌握眼睛的作用。

活动2:教师准备三个标有序号的杯子,分别装有水、白醋、淡盐水,启发学生用眼睛、鼻子、嘴巴来分辨这三种液体。

通过学习活动学生自然就能体会到眼睛、鼻子、嘴巴的用途。身体其他部位名称则采取图片直观教学法让学生掌握。

接下来通过一个问题:一颗种子落地生根发芽长成小树最长成参天大树这个过程是什么过程?引出生发和发育内容,接着我就会问同学们你们不想知道自己的一生发育处于什么阶段,有什么的特点,请他们带问题看书寻找答案。

最后内容是立、行、坐、卧,为调动学生学习积极性,我采用全班同学一起朗读这相关内容,并回答不良的立、行、坐、卧有什么危害和影响,并用多媒体课件的图片让学生分辨那些是正确的立、行、坐、卧的姿势。要求同学们背诵站直、坐正、挺走、侧睡八字。并按要求去做,养成良好的习惯。

结束部分:总结我们今天学习的内容,评价学生上课的表现,布置课后练习。我的说课完毕,谢谢大家。

第三节 体育教学的实施

一、体育教学常规

体育教学常规是我国基础教育50年来遗留下来的宝贵的教学财富,是经过长期教学实践验证的,是基础教育教学不可缺少的最基本教学规定。随着基础教育

课程改革的深入发展,新生力量不断充实教师队伍,一些新的教学问题随着教学的改革而产生,影响着教育教学的进一步发展。所以,有必要重新审视和建立行之有效的教学常规,在传承与创新中帮助教师尽快适应新课程的教学,指导教师按新的教学常规要求开展体育教学,使体育教学常规成为青年教师的良师益友。

体育教学常规是体育教学中根据体育学科特点、教学规律、教学原则而提出应遵循的教学规定与具体要求,它是教学科学化 and 学科化的综合表现。体育教学常规又是一个由多个环节组成的复杂过程,严格课堂教学常规,是一个承担着解决教育等多种任务的有效措施,也是新课程教学改革体育教学教师应遵守的最基本教学常规。

(一) 课前常规

(1) 制订计划、认真备课,注重安全教育,上课前检查场地、器材,检查学生着装是否符合安全教学的要求。

(2) 学生因病、伤或其他生理原因不能上课,教师应根据不同情况,合理安排。

(3) 师生于上课前10分钟到达教学场地,做好上课前准备。

(二) 课中常规

(1) 学生准时报指定地点集合,上课铃响后,体育委员整队向教师报告出勤人数,教师向学生宣布本次课的内容、目标等。

(2) 教师按教案教学,目标明确,科学组织并结合教学实际对学生进行思想教育和能力培养。

(3) 学生上课时,必须自觉遵守课堂纪律,爱护场地器材,自主地投入到体育学习、锻炼中,努力完成各项学习目标。

(4) 上课结束时,进行小结和讲评,布置课后锻炼要求、布置归还器材、整理场地。

(三) 课后常规

(1) 教师每次课后,及时总结经验教训,提出改革措施,写好课后小结。

(2) 布置课后作业,注意可行性和安全性,注重趣味性、实践性和探究性,积极引导帮助学生进行体育锻炼。

(3) 按计划认真组织各项测试,将成绩统计及上报。

(四) 教学纪律、要求

(1) 教师按校历、课表规定时间上课,个人不得无故提前下课,随意停课、调课或合班上课。

(2) 上课前认真备课,无教案不得上课。

(3) 关心、尊重学生,注意安全卫生。

二、体育教学中队列队形的运用

(一) 队列队形练习的意义

1. 培养学生的组织性、纪律性

在队列队形的练习中,学生根据教师的“口令”做规定的动作,并使自己的行动和集体协调一致。这就要求学生具有集体的组织观念和较强的纪律性。严格要求的队列队形练习能培养学生的组织性、纪律性和集体主义的精神。

2. 影响学生的精神面貌和校容校貌

在学校对广播体操、体育课集队时做到快、静、齐,精神焕发。学生的组织性、纪律性加强,精神面貌和校容校貌能得到明显增强。

3. 培养学生保持良好的身体姿势

队列队形更重要的一个方面是使儿童、青少年从小养成正确的站立、行走等姿势,肌肉和骨骼得以正常协调地发育。使全身的肌肉协同、对抗而完美地收缩和放松,保持一定的紧张度,减少中小学生学习中出现的驼背,鸡胸等脊椎,胸廓结构变形等问题,形成良好的身体姿势。

4. 体育教学中一个必不可少的方面

由于我国的体育教学都是大班化,队列队形的运用对提高教学效果,有效组织课堂教学具有非常重要的作用。由此可见,队列队形练习是体育教学中一个重要环节,是必不可少的一个方面。

(二) 队列队形在体育教学中的运用

1. 严密课的组织,提高时间的利用率

队列队形变换运用、合理与否,直接关系到时间的合理运用,在教学中,队伍调动要做到省时、合理,提高时间的利用率,严密课组织。

2. 调节情绪,提高学生练习的兴趣

队列队形练习能提高学生的学习兴趣 and 积极性,运用队列队形练习中的“有效”、“无效”口令,或做与口令相反的队列动作和组合口令连续做队列队形动作等练习,能吸引学生的注意力,使学生的思想集中到课堂教学中来,激发学生做操的兴趣,把队列队形练习与做操相结合。

3. 便于教学、提高教学效果

体育教师根据教材内容和学校器材数量,学生的人数等情况,在体育课中合理安排所需的队形,不但便于教学,而且能提高教学的效果。

三、体育教学中场地器材的布置

体育场地器材是进行教学的前提条件,充分利用与合理布置场地器材,有利于保证安全,增加练习密度,调动学生学习积极性,还能让学生受到环境与美的教育。

在场地器材的布置中要注意以下问题:

1. 布局要合理

能够活动的器材向固定器材靠拢;注意卫生与安全,必要时画出清晰的界限与标记;对活动范围不大的运动项目,如:单杠、爬绳等项目应尽量安排在场地边角和面积相对较小的地盘。此外要注意根据学校的环境和条件,充分利用地形有效组织教学。

2. 合理编排课程表

充分考虑场地器材情况,尽可能做到体育场地既不空闲由不拥挤;教师备课时对不同一时间内上课的班级,应划分好场地适用范围,以免上课相互影响;根据场地器材设施的具体情况,划分好几个教学块,每个教学块有一定数量的体育器材设施供教学使用。

3. 注意安全

课前应周密检查,如器材安置是否牢固,跑道是否湿滑不平或有砖块,沙坑是否疏松。在安排投篮项目练习时,应该注意相互影响,保证距离严防伤害事故发生。

四、体育教学组织形式的选择

(一) 班级教学的基本形式

1. 行政班

在我国,目前比较正规的行政编班建制是50人左右为一个班。部分地区的学校行政班人数超过60人,有的甚至高达70~80人,高中选项教学班甚至超过100人,这给体育教师有效地实施课堂教学和区别对待带来了较大的困难。然而,就目前和今后一段时间内我国中小学校的现状而言,体育课采用行政编班仍将是主流,关键在于我们的体育教师如何开动脑筋,克服困难,想出办法,进行创造性的教学。例如,在一个行政班进行体育教学时,可采用分小班或分组的教学组织形式。

2. 男女分班或合班

在传统的体育教学中,有条件的学校到了高中阶段大多采取男女分班上课的形式,这是因为随着年龄的增大,男女生的各方面差异越来越明显,如体能、技能、兴趣和爱好等方面的差异。为了方便教师的教学,通常的做法是将两个平行班放在一起排课,然后将两个班的男生由一位教师上课,女生则由另一位教师上课。很显然,这种做法大大方便了教师的备课和教学,因为男女生学习内容的选择有时会大相径庭。

为了贯彻落实体育与健康课程标准,保证高中学生按照个人的兴趣、爱好选择运动项目,有效实施选项教学,学校要根据自身的条件,确定学校选择的运动项目的范围,学生根据学校确定的范围进行选项学习。一般可以采取三种组织

形式:

第一,打破班级界限,同一年级不同班级的学生,重新编班进行选项学习。
第二,打破年级界限,不同年级的学生根据所选的项目和不同的水平,按相近水平重新编班进行选项学习。在学校条件允许的情况下,这是最理想的一种教学组织形式。

第三,班内选项教学,同一年级平行班较少或体育教师较少的情况下,可采用班内选项教学的形式。

健康教育专题系列教学,一般仍应采取按行政班进行教学的组织形式。

3. 按兴趣爱好分班

根据学生的兴趣和爱好分班,可以调动学生的学习积极性和促进学生自觉地从事体育活动,使学生真正获得更多的知识和技能。尊重学生兴趣和爱好的分班教学是我们应该予以重视的组织形式。

4. 小班化教学

小班化教学是当今世界学校教育发展的趋势。随着对教育理论的深入研究,人们发现教育的质量和受教育群体的人数有着密切的联系,同时还与群体、教师的位置有非常重要的关系。体育与健康课程是一门实践性很强的课程,其教学质量与上课的人数多少有密切关系。从我国现有的国情来看,很难实现此种教学组织形式,但在一些条件较好的地区,这种做法可以操作,小班化教学的组织形式必将在不久的将来得到推广。

(二) 分组教学的基本形式

无论上课时学生的人数多少,分组教学都是一种必要的教学组织形式,因为分组教学能体现因材施教、区别对待的教学原则,也比较容易发挥学生骨干的作用。下面介绍几种不同的分组教学组织形式。

1. 随机分组

这是分组教学的最基本形式。所谓随机分组,就是按照某种特定的方法将学生分成若干组。例如,教师用报数的方法将全班分成若干小组。

随机分组具有一定的公平性,常在竞赛、游戏时采用。这种方法的优点在于既简单,又迅速。缺点在于没有考虑学生在爱好、能力上的差异,无法很好地体现区别对待的教学原则。

2. 同质分组

所谓同质分组,是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同。同质分组的方法在教学中常自觉和不自觉地得到运用,例如,体操的支撑跳跃教学中,我们常设置不同高度的跳箱让学生有所选择,经过一段时间的练习,每个学生基本可以选择自己最适合的高度进行练习,这时的分组形式即为同质分组。篮球练习中,常常会很自然地形成水平高的学生在一个篮架下活动,水平差的学生在另一个篮架下进行练习。短跑练习中,学生总是要与自己速度差不多

的同学一起跑。耐力跑练习时,一圈刚过,队伍就已经分成了几段,这时形成的“集团”就是典型的同质分组。

同质分组的优点在于能增强活动的竞争性,符合学生好强争胜的性格,提高学生参与活动的兴趣。但是,同质分组也有其不足之处,例如易在学生中形成等级观念和弱势人群的自卑感等。因此,教师在首次进行同质分组前,最好能给学生解释一下实施这一教学组织形式的原因,以免差生产生自卑感而降低学习信心,技能好的学生产生骄傲和自满情绪。

3. 异质分组

所谓异质分组,是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异。异质分组不同于随机分组,是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组,或根据某种特别的需要对“异质”进行分组,从而缩小各小组之间的差距,以利于开展游戏和竞赛活动。例如,在进行接力跑游戏前,教师把跑得较快和跑得较慢的学生合理地分配在各个小组里,此时形成的小组就是典型的异质分组。又如,在练习某一运动项目时,每个小组中男女生的比例相当,然后小组之间展开竞赛。

4. 合作型分组

合作学习是课程和教学领域非常强调的一种学习方法。已经有教师开始探索在体育教学中如何运用合作学习的模式。实际上,体育教学中学生合作学习的机会比其他课程要多得多,这主要是由体育活动的特性所决定的。无论是游戏活动还是竞赛活动,合作都是获得成功的重要因素之一。

在体育教学中,让学生通过合作来进行练习(如接力跑、双人操、搬运重物、传递等),其意义远远超出活动本身。例如,合作跑练习既能锻炼学生的体能和技能,更能提高学生练习的兴趣和热情,培养学生的合作意识和集体主义精神。所以说,在体育教学中,经常采用合作型分组,有助于促进学生达成学习目标。

强调合作学习并不是说不要单个练习,关键是考虑在什么情景中、在什么时候采用合作学习或单个练习。

5. 帮教型分组

在合作型分组中,参与者之间的关系是平等的,是一种互为依赖的关系,但有时根据教学的需要,我们可以组织部分学生直接对其他学生进行帮助,体现了帮教型分组形式。例如,有一定专项技能的学生可以在自己所擅长的练习中帮助其他较差的同学;有时还可以指定学生进行“一帮一”的辅导。采用帮教型分组的形式所起的教学效果要比教师一个人对众多的学生进行指导好得多。帮教型分组的形式也是主体学习的一种很好体现。

然而,在帮教型分组中,由于学生之间所处的地位是不平等的,容易导致帮助者产生优越感,被帮助者产生自卑感的现象,因此,教师要让学生认识到,无论扮演什么角色,人与人之间都是平等的,每个人都有帮助他人和接受帮助的黄

任和义务。

6. 友伴型分组

如果让学生自己分组进行活动,大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习,这就是友伴型分组。从社会学角度来看,物以类聚,人以群分,这是自然的现象,人总喜欢与自己熟悉的人、亲近的人聚在一起。因此,在体育教学中采用友伴型分组,可提高学生的学习热情,使每一个学生都可能体验到体育活动的乐趣。

与关系密切的同伴在一起练习,学生的心理会放松,并能得到友情的支持。例如,一个不会打篮球的学生,处在一个友伴群体中,其同伴会用友好的态度、热情的鼓励带他(或她)一起打球,并给予指导和帮助,同时,他(或她)也会很放松的、毫无顾虑的与友伴一起活动。

过去在体育课上很少能看见这种友伴型的分组形式,因为一些体育教师认为,“友伴”在一起活动容易失控,容易打乱课堂次序,容易在体育课上形成“小帮派”。实际上,这是由于一些体育教师总是站在教师的“教”的立场上,没有充分认识到学习主体的作用,没有认真考虑学生的需要和情感。

以上讨论了多种分组教学形式,在体育教学中,应根据不同水平阶段学生的特点、不同的教学内容、不同的目标,选用适宜的分组形式或结合几种分组形式来开展教学。“用兵之道,存乎于心。”方法再多都是死的,我们应根据实际情况灵活运用分组教学,只有这样,才能发挥最大的教学效益。

五、体育课密度和运动负荷量的控制与调节

(一) 体育课密度的安排与调节

体育课密度亦称一般密度或综合密度,是指课中各项教学活动合理运用的时间与课的总时间的比例。课中的教学活动有教师指导、组织措施、学生练习、观察与休息、学生互相帮助与保护等各项内容。课中某项活动合理运用的时间与课的总时间的比例,称为专项密度,如教师指导的密度、课组织措施密度、学生练习密度等。课的密度安排是否合理,即是否有效、合理地使用体育课的时间,直接影响影响教学目标的实现。

1. 体育课的密度安排

教师在课前要充分备课。应根据课的任务、教材、学生特点以及场地器材、气候等条件,合理地确定和安排课中各项活动的的时间和分量,特别应尽可能地加强学生练习的时间这一环节出发,进行周密计划与准备,保证课的顺利进行,以便使学生更有效地掌握运动技术、技能,增强体质,完成课的任务。

2. 体育课的密度调节

(1) 课上的组织工作应尽可能减少不合理的安排。如整队、队伍调动、场地器材的布置,以及学生的分组和分组教学等,应力求合理避免浪费。另一方面还

可根据需要改变预定各项活动的时时间(如可视练习强度的大小改变休息的时间)。

(2) 从教法措施上调节。例如做练习的密度太大时,可通过讲解、示范、纠正和分析动作等方法进行调节,反之可用改变练习的方法,增加辅助练习,加强竞赛因素,以及贯彻精讲多练等方法,以增加练习的密度。

(3) 充分调动学生的自觉积极性,遵守组织纪律,发挥小干部作用,启发学生相互观察,分析动作和保护帮助等,以充分利用课的时间,提高单位时间和利用率。

(二) 体育课运动负荷量的安排与调控

体育课的生理负荷指学生在课中从事身体练习时所承担的量与强度对机体的刺激程度。它反映了练习过程中学生机体的生理功能一系列变化。

1. 体育课生理负荷的安排

根据学生身心特征和教学过程规律,每次体育课的生理负荷的合理安排,一般应由小到大,逐渐加大,大中小强度的负荷合理交替;临近课结束时,应逐渐降低生理负荷,促使学生机体较快地恢复到相对安静的状态。

在具体安排体育课的生理负荷时,应注意如下几方面的问题:

- (1) 课的生理负荷的量与强度的安排,应符合学生的身心发育水平。
- (2) 根据课型和组织教学形式的要求安排生理负荷。
- (3) 要考虑教材内容的性质、结构、难易程度、练习强度及气候环境等条件来安排生理负荷。
- (4) 合理安排课的生理负荷,要依照负荷强度大小,适当地安排间歇时间,使练习与休息交替进行,结合有效的卫生措施来促进学生体能的提高。

2. 体育课生理负荷的调控

体育教师不仅要认真备课,周密地设计安排课的生理负荷,而且还应懂得观察和分析课中学生生理负荷的变化情况,及时地采用合理措施进行调控,使课的生理负荷达到预定的要求。

合理调控课的生理负荷可采用下列方法:

- (1) 改变练习的某些基本要素,如速度、速率、幅度等。
- (2) 改变练习的顺序组合,安排合理间歇、练习与休息合理交替。
- (3) 改变练习内容的性质,如将原来的30m慢跑(加速跑)改为30m加速跑(慢跑)。
- (4) 改变练习的重复次数,即改变练习的密度,练习中不同的间歇时间产生不同的练习密度。
- (5) 改变练习的限制条件,如活动范围、器材的重量、附加条件等。
- (6) 改变课的组织教法与形式,如循环法、竞赛法或分组练习等。
- (7) 调整课中各项活动的时时间比例以调节生理负荷,如教师指导组织措施,学生观察与休息等。

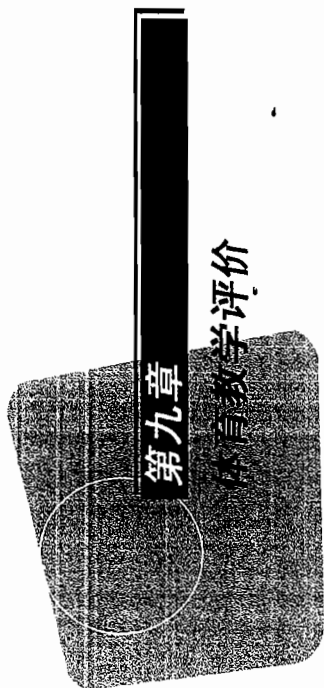
六、体育课堂小结

课堂小结,也称教学心得、教学笔记、课后记等,是关于教学得失的记录,它是课堂教学工作中的一个重要环节,是促进学生发展的重要环节,也是很多教师最容易忽视的一个环节。在体育课程改革不断深入的教学形势下,把课堂的总结和思考作为提高自己教学水平和教学能力的一种有效手段。是区别体育教师学能力和水平的主要指标之一,反思教学应当成为每个体育教师的自觉行动。

体育课后的总结工作一般包括:学生出勤情况;学生课堂表现和学习状态;教材内容的理解与把握;教师的自我感受与评价;教改尝试效果;教学改进。

● 思考题

1. 体育教学设计的内涵是什么?为什么要学习体育教学设计?
2. 应该从哪些方面进行体育教学设计?
3. 常见的体育教学计划有哪些?如何制订合理的体育教学计划?
4. 什么是体育教学常规?如何执行体育教学常规?
5. 体育教学中有几种分组形式?在教学中如何运用?
6. 什么是体育课的密度?在体育课中如何调节密度?
7. 什么是体育课的运动负荷?在体育教学中如何控制运动负荷?



主要内容:

本章主要概述了体育教学评价的基本概念、特点、类型;阐述了体育教学评价的范围并结合案例着重论述了体育教学评价的方法。

体育教学评价是体育教学工作中的一个重要组成部分,是对体育教学活动及其效果的价值判定,它直接作用于体育教学活动的各个方面。教学评价由于其特有的地位和作用而成为体育教学理论必须研究的问题,它涉及的面广,综合了教育学、心理学、统计学等学科的知识;对提高体育教学质量、促进体育教学改革具有重要的意义。

第一节 体育教学评价概述

一、体育教学评价的概念

评价是人类社会中一项经常性、极为重要的认识活动,是决策中的基础性工作。“评价”一词使用范围十分广泛,几乎尽人皆知。《辞海》把评价界定为,它是指衡量人物或事物的价值。从本质上来说,评价是一种价值判断活动,是对客体满足主体需要程度的判断。因此,评价一词的内涵就可以解释为:依据一定标准对客观事物进行观察,并做出价值判断的过程。据此可以说:“没有评价,就没有生活,就没有一切。”将评价用于教育,便产生和发展了教育评价。

教育评价相对评价而言,是个别与一般的关系,其本质也是一种价值判断的过程,是根据一定的价值标准对教育现象的评价。是对教育活动满足社会与个体需要的程度和对教育活动现实的或潜在的价值做出判断,以期达到教育价值增值的过程。具体来说,教育评价是根据教育目标及其有关的标准,对教育活动进行系统的调查,确定其价值和优缺点并据此予以调整的过程。

教学评价是一种中观评价和微观的教育评价。它是依据一定的教学目标 and 标准,对学生的学和教师的教进行系统的调查,并评价其价值和优缺点以求改进的过程。教学活动是培养全面发展的个人、实现教育目标的主要形式或途径。可见,教学评价是教育评价的一个重要方面,是构成全面教育评价的主要部分和基础。

体育教学评价是一般教学评价在体育学科的具体运用,它是依据一定的体育教学目标 and 体育教学原则,对整个体育教学中的“学”与“教”的过程和结果所进行的价值判断和量评工作。

上述体育教学评价的概念中包含以下五个基本含义:

(1) 体育教学评价是根据体育教学目标和体育教学原则来进行的。体育教学目标是体育教学“是否获得了预先设定的成果”,是否完成任务的评判依据,而体育教学原则是体育教学“是否做得合理”、“是否合乎体育教学基本要求”的评判依据。两个评价依据都具有客观性和规范性,也都具有体育教学评价的信度和效度。

(2) 体育教学评价的内容是“教”与“学”的过程和结果。体育教学评价的重点对象是作为受教育者的学生的学习,包括学生的学习水平和品德行为等。体育教学评价也对教师的教授进行评价,包括教师的教学水平、教学效果和师德行为等。

(3) 体育教学评价的工作内容是“价值判断和量评”工作。价值判断是定性评价,主要是评价教学方向的正误,教学方法的恰当与否等。量评工作是指定量评价,主要是评价可以量化的学习效果,如身体素质增长和技能掌握的数量等。

(4) 体育教学评价贯穿教学目标确定、内容选择、组织实施的各个环节,目的是及时修正体育教学目标、解决体育教学中出现的问题以及实现体育教学资源的合理配置与组合,追求最佳效果和目标的达成,是一项实践性和操作性很强的工作。

(5) 体育教学评价是以体育教育的价值观为标准,以达到体育教学目标的程度来衡量体育教学成绩和效果,它要求对体育教育和体育学习的知、情、意各方面全面性的考察。

二、体育教学评价的特点

(一) 体育教学评价功能的决策性

体育教学评价具体来说,有导向、激励、协调、控制、管理等方面的功能,概括来讲,则是通过广泛收集分析各方面的信息,综合判断教学现状所达到教学目标的程度来决策教学实践活动的运行。例如教师可以通过反馈信息,来协调教学程序、改进教学方法、做出正确的决策,使教学沿着既定的教学目标前进。学生则可以通过信息反馈,来决策自己的学习是否存在问题,通过评价校领导还可得到教学决策信息,从而加强教学工作的管理。

(二) 体育教学评价指标的客观性

体育教学评价的目的在于揭示教学的真正价值,因此,必须做到评价指标的客观性,以便实现有效评价的结果。在我们制定评定指标时应符合全面性、具体性、预测性原则。评价指标应力求全面反映体育教学的状态及其效果;评价指标还需具体明确,制定评价指标应从分析教学过程的基本因素入手,精选那些能反映教学质量的主要因素进行分析,并依据各因素的重要程度,赋予不同的权重值。要使评价具有客观性,必须使评价精确化,则需要实施测量,这就要求选取指标时,首先应考虑选取那些可以用某些手段进行测量的指标,以便进行客观地评价。

(三) 体育教学评价过程的有序性

体育教学评价是一个有序性的过程,这个过程由计划、实施、检查、总结四个阶段构成。计划阶段主要是制订评价方案,评价方案反映了评价的决策,是评

价工作的依据。实施阶段主要是做好评价的组织工作,明确工作职责,按评价方案开展评价活动,工作重点是在收集和整理评价信息。检查阶段主要了解评价方案执行的情况,纠正偏离评价目标的行为,使评价工作顺利地进行。总结阶段的主要任务是运用正确的数据和典型材料,提出评价结论,改进教学评价制度。

(四) 体育教学评价的即时性

在体育教学中,教师的教学行为和学生的学习行为实际上时时都在被即时评价着,教师的教学行为具有外显性,对学生的行为产生影响,而学生的体育学习具有很强的外显性和即时性,会及时反馈给教师。这种即时性能够给教师教学评价和学生自身的评价产生良好的影响。教师应正确地运用这个评价特点,恰当的及时地对学生学习做出评价,扬长避短,使体育教学评价发挥激励和发展作用。

三、体育教学评价的类型

体育教学评价是现代教育和教育科学发展的产物,它与人们以往所熟知的一般的体育教学检查评定不同,有一套较为完整的理论和方法,从不同的视角出发有着不同的分类方式。

(一) 根据“谁来评价”和“评价什么”

根据该分类视角可以分为教师对学习结果的评价,教师对学习过程的评价;学生的自我评价,学生之间的相互评价;教师对教师的评价,教师的自我评价;学生对教学的及时反馈,学生的评教活动;其他的评价方式。其关系和结构如图9-1所示。

教学评价主要由四大类(含八小类)组成,如果加上其他非主要性评价(如家长对学生的评价)等,应有九类教学评价。

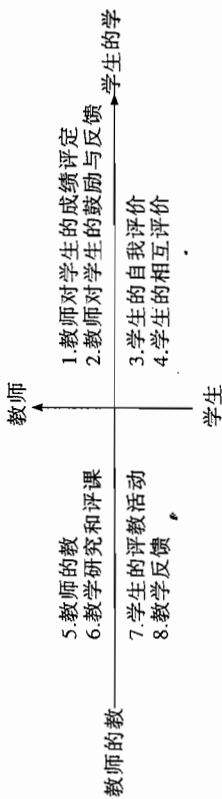


图9-1 体育教学评价的结构和内容图

(二) 根据教学的过程

体育教学评价根据教学过程可以分为诊断性评价、过程性评价、终结性评价三类。

诊断性评价是指在活动开始之前,为使其计划更加有效地实施而进行的评价,所以有的学者又把此种评价称作事前评价。诊断性评价在学校教学工作中用

得较多,一般是在学年初或学期初进行。其目的在于弄清学生的学力基础,以便为实现新的教学目标做好准备。

过程性评价是指在活动运行的过程中,为使活动效果更好而修正其本身轨道所进行的评价,主要目的是为了明确活动中存在的问题和改进的方向,及时修改或调整活动计划,以期获得更加理想的效果。

终结性评价是指在活动结束后为判断其效果而进行的评价。一般是在学期或学年结束时进行。

(三) 根据评价标准的不同分为相对性评价,绝对性评价两大类

相对性评价是指在团体内以自己所处的地位同他人相比较而进行的评价。

绝对性评价是指判断完成既定目标的程度而进行的评价。相对评价和绝对评价标准的性质区分在于,前者是表现在集体处于正态分布中的、一贯稳定的、个人和个人之间的差异;后者是以集体每个人达到预定目标的程度,并且就每个人来测定这些目标是否达到。

(四) 根据评价的量化程度不同分为定量评价,定性评价两大类

定量评价是指在体育教学过程中,运用数学方法对学生完成教学目标达成度做出量化判定的评价。

定性评价是指在体育教学过程中,对学生完成教学目标的达成度做出非量化判定的评价。

(五) 根据评价的参与主体,可分为内部参与者的评价和外部参与者的评价

学校内部参与者除学生和任课教师外,还有其他教师及学校领导;外部参与者除家长外,还有社会与学校有关方面的人员等。

以上所列的评价方式和方法没有好坏的区分,只有从实际需要出发才能说哪一种评价更适合自己需要。

第二节 体育教学评价的范围

体育教学评价的对象是整个体育教学系统,所涉及的范围非常广泛,要求也不尽相同。现代教学论的基本观点认为,教与学是体育教学最基本的矛盾,所以本教材界定体育教学评价的范围应从这两方面进行。

一、体育教师教学能力的评价

教师教学能力的评价主要包括教学思想、教学水平、教学态度等。

(一) 体育教学思想的评价

体育教师的教学思想的评价,包括正确处理体育学科的自然性教育和社会

性教育的辩证关系；能够正确地处理继承与发展的辩证关系；正确地处理体育教学要素的相互关系。另外，教师要为人师表，动之以情，晓之以理，继承良好的师德风范。这些都属于体育教学思想评价的范畴和内容。

（二）体育教学水平的评价

体育教师的教学水平，是对体育教学的总体设计和实施，以科学有效的方法手段调节和控制体育教学的节奏，有效地提高体育教学水平。评价体育教师教学水平的范畴和内容包括以下几个方面：

- （1）体育教学目标的规定。教师对体育教学目标的拟定是否符合学生的实际、学校的实际，是否符合教材内容特点和要求，是否符合教学时限的规定和要求，教学目标是否明确具体，这些是反映课标精神以及教师教学水平的第一层面。
- （2）教学内容优化设计的科学性。教师对教学内容的优化与组合设计，直接反映教师的教学水平。它反映出教师的教学经验和能力；教师对教材内容进行科学加工的思维观，以及对教学各要素和相关问题判断和把握的综合能力水平。
- （3）方法和手段选择的科学性。体育教学方法多种多样，体育教师能否合理地选择和灵活运用好，是反映教师教学能力和水平的一个重要标志。特别是对教学方法的选择和加工，对原有教法的创新，更能反映教师的教学能力和水平。
- （4）选择体育教学组织形式的合理性。科学有效的教学组织形式是完成体育教学任务，实现教学目标的主要途径。评价教师对教学组织形式的选择是否符合教材特点、学生特点和场地器材特点。其目的在于充分利用时间和空间范围，有效地降低教材的难度，适度地提高练习密度，提高教学质量和效果。
- （5）教师的教学态度。评价教师的教学态度，主要看教师对这项工作是否热爱，是否尽职尽责，不断探索和追求。教师努力提高自己工作的能力和水平，同时勇于挑重担，不计较个人得失，具有奉献精神。

（三）体育教学成效的评价

体育教学成效的评价，也是对教师教学能力的综合评价。教师教学能力强，教学的成效必然好。体育教学成效的评价主要有四个层次和三个阶段。所谓四个层次，即教学过程当中的随即评价；某个教学内容完成后的评价；课堂教学结束后的评价和单元教学结束考核后的评价。这四个层次又分为三个阶段，即教学初期阶段的评价、中期阶段的评价和末期阶段的评价。

二、学生学习能力的评价

学生学习能力的评价主要包括学生对健康体质的认识和追求的意识能力和；对上课的心理准备；学生的思想、情感、态度、行为表现等。如学生的自律和自控能力，主动解决问题的能力，自我保护的能力，相互帮忙和相互合作的能力，以及学生在学习或锻炼过程中的能动性，自主性和创造性。

第三节 体育教学评价的方法

从体育教学实践来看，体育教学评价方法是一个重要的问题，也是一个较难解决的问题。体育教学评价的方法是实施科学体育教学评价的基础，没有评价方法就不知道“怎么评”，当然也就无法评。

由于体育教学中进行的时间和场景不尽相同，因此它们的具体评价方法也不相同，在各种评价方式广泛实验和应用的新形势下，实践工作者也对体育教学评价方法和手段进行了广泛的尝试和开发，本教材根据上述体育教学评价的范围，将体育教学评价方法归纳如下：

一、教师对学生体育成绩的评定方法

（一）教师对学生学习效果的“总结性”评价

总结性评价一般是在学期、学年或某项教学活动结束时，为判断其效果而进行的评价。从这个意义上说，总结性评价不仅是对学生学习效果的分析，更重要的是教师对自己阶段性教学质量的总结和比较的过程。这种评价主要是以体育成绩评定的方式进行，如表 9-1 和表 9-2 分别是“100 分制”和“5 分制”评定学生体育成绩的实例。

表 9-1 教师对学生体育成绩的评定内容与方法（100 分制的实例）

方面	分值	评分内容	评分方法
体育态度	10	出勤率、态度评定	出勤统计 + 主观评价
体育知识	20	体育运动项目知识、体育锻炼知识	知识考试 + 主观评定
运动素质	40	速度、耐力、柔韧、灵敏、力量等	素质测验 + 主观评定
运动技能	30	有关运动技能的评价	技评考试 + 主观评定

表 9-2 教师对学生体育成绩的评定内容与与方法（5 分制的实例）

方面	分值	评分内容	评分方法
运动技能	3	特长、技能面、体育锻炼知识	参考技能考核与知识考试的主观评价
运动参与	0.5	积极态度、爱好	参考行为观察和态度问卷的主观评价
身体健康	0.5	病假率、体适能	参考出勤和健康标准测试的主观评价
心理健康与社会适应	1	开朗性格、集体融入度	参考行为观察和态度问卷的主观评价

案例1：以主观评价为主对学生学习成绩评价的案例

【案例陈述】

这是高中体育选项教学后杨静同学的得分情况、评分表及评分方法案例。

表9-3 高中体育选项教学评分表

高二年级5班 网球 姓名：杨静 性别：女 日期：2003.6 成绩：82.5分

评定范围	评价内容	评价方法	评定成绩					教师评定	学生自评	学生互评	总计
			非常优秀	比较优秀	进步明显	基本达到	不能达到				
体能	体能达到的水平与进步幅度	测验观察	5	4	3	2	1	3	2	2	2
知识与技能	体育与健康知识、科学的学习与锻炼方法、体育技术和运用能力以及进步幅度	测验观察技能评定等	5	4	3	2	1	4	3	3	3
学习态度	对待体育与健康课程的学习与练习的态度，体育与健康课的学习中和锻炼活动中的行为表现	观察、问卷、问答等	5	4	3	2	1	5	5	5	5
情感表现合作精神	在体育活动中的情绪表现与控制；在体育活动中的信心表现；在体育活动中的意志力表现；对他人的理解与尊重；交往与合作精神等	观察、记录问卷、回答等	5	4	3	2	1	5	5	5	5

评价说明：总评5分 = $100 \sim 95$, 4分 = 85 , 3分 = 75 , 2分 = 65 , 1分 = 55 。
杨静同学总评 $2 + 3 + 5 + 5 = 15 \div 4 = 3.75$ 分，杨静同学体育课程成绩为82.5分。

【案例分析】

该评价案例设计主要以《体育与健康课程标准》关于学生体育学习成绩评价建议为依据，较好地体现了学生自评、互评和教师评价等多样的评价方式。在评价内容方面，该评价案例的内容很全面，并有较强的可操作性。但是在评价设计方面存在以下的不足：第一，评价的比重设计不是很合理，从评价表可以看出，体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神的比重是一样的，其实在我们的评价中这些比重不应该是一样的，这样出来的体育成绩容易失真。教师评价、学生互评、学生自评在总的评价中占有多少比重在评价标准中没有提到。第

二，评价的主观性太强，从评价的方法看，大部分都是观察和问卷法，这样就造成了学生和教师根据自己的主观判断来确定学生的学习成绩，而不是去客观评判，这显然很难客观反映学生的体育学习成绩。

(二) 教师对学生学习的“过程性”评价

过程性评价也称形成性评价，是指在体育教学活动中，为了及时了解情况，明确活动中存在的问题，及时修改或调整活动计划，以期获得更加理想的教学效果所进行的即时性评价。因此过程性评价具有直接、具体、及时和针对性强的特点。

过程性评价的评价内容包括学生的学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果，其主要方法有：表扬、批评、抑制、激励；经常采用的评价手段为：口头指示、手势、眼神、问卷、技能小测验、简短评语等，如表9-4所示。

表9-4 教师在学生学习过程中的激励评价内容与方式

评价内容	学生的学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果等
评价方法	表扬、批评、抑制、激发
评价手段	口头指示、手势、眼神、问卷、技能小测验等

二、学生对“学习”进行评价的方法

让学生对学习进行评价的目的是了解自己和同伴的学习表现以及学习的程度；判断学习中存在的不足及原因，改进学习；培养与提高学生自我认识和自我教育的能力。

(一) 学生对学习的自我评价

学生对自己的自我评价可以唤起学生对自己体育学习态度和表现的“自省”，帮助学生提高自我认识和自我教育的意识和能力。学生的自我评价可以学校制定的评价目标为标准，通过学生的自我评价来判断个人达到目标的程度，也可以让学生自己确定评价标准，通过学生的自我评价来判断自己的优势和进步。前一种方式适合在期末或学年末的评价时使用，后一种方式适合用于日常性的自我评价。

学生自我评价的内容有：学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果等，方可采用自省、自评、自我反馈、自我暗示等，手段包括目标的回顾、学习卡片、成绩前后对比、行为的检点等，如表9-5所示。

表9-5 学生自我评价的内容与方法

评价内容	自己学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果
评价方法	自省、自评、自我反馈、自我暗示
评价手段	目标的回顾、学习卡片、成绩前后对比、行为的检点

要特别注意的是：学生的自我评价难免会出现偏差。因此在进行学生的自我评价时，要注意与功利性分离，更不宜作为最终学习成绩的评定。

案例2：退出协议自我评价法

为了快捷简单地评价学生进步和学生本人学习感受，在学生中间成立学习小组，在结束单元学习之前，必须填写一张退出协议作为他们走出小组单元学习的“门票”。具体内容如表9-6所示。

表9-6 退出协议

这是你今天结束单元学习的“门票”，在你离开前你必须交回这张票。

学生姓名：_____ 日期：_____

我喜欢我们小组的原因：
我们学习方案中我所关心的是：
在这个小组中我希望能学到：
我还未解决的问题是：
我想为我们小组做的事情是：

【案例分析】

该案例是对学生单元学习结束后的一个总体性评价，它从侧面反映学生对本单元学习的整体情况。通过学生的自我评价，为教师下个单元的教学活动奠定了基础，也让学生对自己的学习中存在的不足有了一个比较清楚的认识，因此能够比较真实地反映学生情况。

(二) 学生对学习的相互评价

学生对学习的相互评价可以起到同伴的镜子和同行者的激励的特殊作用，帮助学生提高观察能力和评价他们的能力，可以有助于学生之间的交往与交流并增强学生的团队意识。

学生之间相互评价的方法有：互评、互议、学习同伴优点、指出同伴不足等，相互评价的手段主要有：观察、记录卡片、课中讨论等，如表9-7所示。

表9-7 学生相互评价的内容与方法

评价内容	同伴的学习目标、参与程度、拼搏精神和学习效果
评价方法	互评、互议、学习同伴优点、指出同伴不足
评价手段	观察、学习卡片上的互动、课中讨论

需要注意的是由于经验的不足，学生进行相互评价时可能有许多不准确，因此其不宜作为最终学习成绩的评定。

案例3：运动技能学习中的互评

【案例陈述】
这是在篮球的传、接球教学过程中，教师对学生发放的同伴之间相互评价活动的调查问卷。其内容见表9-8

表9-8 学习主题：篮球的传、接球

你的姓名：
同伴的姓名：
根据你的学习过程中的实际情况，请回答下列问题：
1. 在篮球传、接球的学习中，我认为同伴有以下特殊能力：
2. 我的同伴对篮球传、接球学习的突出贡献是：
3. 我的同伴在篮球传、接球学习中存在的困难是：
4. 我的同伴在篮球传、接球学习中今后应注意改正的问题是：

【案例分析】

这是一个在运动技术学习过程中采用的问卷，是同伴互评案例，就其问题的设计具有集中、简单、易懂的特点，这样的评价方式不仅可以促进被评学生运动技术学习的进步，而且对于评价方的学生来说也是一种很好的学习和观察机会，也对促进自身学习的进步具有十分明显的作用。为了方便使用，该问卷也可以用于课堂讨论的问题。

三、教师对教学评价的方法

教师教学评价是指对教学以及背后的专业素质的全面评价，包括完成教学工作数量、质量、职业道德、教学能力等方面。其评价形式有两种，一是“教师对自己教学的自我评价”，二是“教师之间的相互评教活动”。

(一) 教师对教学的自我评价

教师自我评价是通过反思来分析问题与不足，并及时进行总结和简要评述的过程，是一种自我认识、自我教育和自我提高的具有内省机制的评价。评价的内容包括教学目标、教学的组织与课的结构、教学内容的质与量、师生间的交流和关系、教学技巧和授课能力、教学目标的实现程度以及教学思想、教材化、个性化的教学模式、教学方法的恰当性、教学效果等。教师教学评价通过自省、自评、自我总结的方法，运用目标的回顾、浏览学生的学习卡片、对比学生前后的变化、听取学生意见等手段，见表9-9所示。

表 9-9 教师自我评价的内容与方法

评价内容	教学思想、教材化、个性化的教学模式、教学方法的恰当性、教学效果
评价方法	自省、自评、自我总结
评价手段	目标的回顾、阅览学生的学习卡片、对比学生前后的变化、听取学生意见

(二) 教师间的教学相互评价

教师间的教学相互评价是为了提高教学质量,在教师同行之间进行的业务性评价,也称同行参与评价。评价的内容围绕教学思想、教材化工作、教学设计、教学风格、教学方法的适用性、教学效果等开展。教师间的教学相互评价的主要方法有:互评、互议、学习同行优点、指出同行不足等。主要手段有:日常教学观摩、教学评议、教学课评优活动、教学研究活动、说课活动、教学总结等。

需要注意的是,体育教学是一项专业性比较强的工作,需要专门的学科知识来保证评价的信度和效度,同行间的评价,在业务基础上不会有太大问题,但是可能碍于情面或个人偏见等原因,影响评价的客观性。因此,在进行教师相互评价时应注意:第一,要将教师的自评和互评结合;第二,多采用公开课和评议课的形式;第三,不要过多地将评价与功利性因素联系起来。

案例 4: 专家评价案例

【案例陈述】

北京师范大学滕教授点评广州海珠区黄老师的舞狮课时这样写道:课上得很好,具体表现在以下几个方面:

1. 课程内容资源开发很好。舞狮是我国节日庆典等喜庆场合经常进行的一项民族传统体育项目,具有深厚的群众基础,特别是在广东地区舞狮活动开展得尤为广泛。黄老师把这项学生喜闻乐见的舞狮活动,经过教材化的加工改造,开发成体育课的教材,很受学生欢迎,既弘扬了民族文化,激发了学生的爱国热情,又促进了学生身心的全面发展。
2. 学习目标明确、具体。“初步学习舞狮(南狮)组合动作,感受舞狮运动的乐趣。”“发展学生灵敏素质和协调能力。”“提高模仿和合作能力,增强自信心。”既突出了运动技能的目标又涵盖了发展学生身体和心理健康的目标。
3. 教学步骤清晰、有序,教学组织前后呼应。准备运动复习“狮步操”,既是舞狮的热身运动,又是舞狮基本步法的复习与强化。在此基础上教师通过友伴分组,进行狮头与狮尾的互相配合的二人舞狮组合动作的学习,按照舞狮组合动作的节奏,组织小组进行练习,最后,把各个小组集中起来,举行“舞狮会”使舞狮课的学习达到高潮。

总之,这一节课的学习目标完成得很好,教师主导与学生自主学习结合处理得很好,学生学习非常投入,积极性很高。但是个别环节上如“照镜子”游戏的示

范,教师是在一个个中空的“十”字形中示范,教师背面的学生就看不清示范动作。另外,小组间的练习多是在教师统一指挥下进行的,再多一些小组之间的交流和探讨就更好了。

【案例分析】

本案例中首先肯定“课上得很好”,具体好在什么地方,分析全面,具体。其次,指出存在的不足是什么,见解实在、独到、细微。再次,指出今后课的要求和希望。这样的点评让上课人和听课人一听便晓,一目了然。不失为好的点评案例,值得学习借鉴。

四、学生对教师教学评价的方法与手段

学生对教师教学的评价也是现代教育理念中提倡和重视的评价方式。教师的敬业精神、业务水平、教学行为及效果直接为学生所感受,学生是在一定程度上了解教学的优点及存在的问题,因此,学生对教师教学的评价也是有意义的。这种评价包括:学生对教师教学过程的评价;学生对教师教学结果的评价。

(一) 学生在学习过程中对教学的随时反馈

教师应在教学中经常听取学生的意见,并鼓励学生及时把各种感受和意见提出来。这种评价是随时的,实施起来并不难,但需要教师有这种民主的态度和灵活掌握体育教学的能力。

学生在学习过程中对教学的随时反馈主要可采取评课、反馈、建议、要求等方法,常用的手段有:学习卡片上的对话,填写意见表、课中随时的提问和反馈。

案例 5: 学生对教学过程的评价案例

【案例陈述】

体育课堂教学学生评价案例

上课班级

任课老师

年 月 日

指导语:同学们,下面的每个问题都分为 A、B、C、D 四个等级,请在最符合你的情况的等级上打“√”。每个问题只能选一个等级打“√”,不能多打,也不要漏打。多谢!

1. 老师上课时,课堂秩序好吗?
A. 很好 B. 比较好 C. 不太好 D. 不好
2. 老师的讲解你能听懂吗?
A. 很好懂 B. 比较好懂 C. 不太懂 D. 不好懂
3. 当同学动作练习发生困难时,老师帮助同学耐心吗?
A. 很耐心 B. 比较耐心 C. 不太耐心 D. 很不耐烦
4. 你对这一节课所学的内容感兴趣吗?
A. 很感兴趣 B. 比较感兴趣 C. 不太感兴趣 D. 不感兴趣

5. 你喜欢上老师的这一节课吗?
A. 很喜欢 B. 比较喜欢 C. 不太喜欢 D. 不喜欢
6. 你认为老师示范动作怎样?
A. 很好 B. 比较好 C. 不太好 D. 不好
7. 你感觉这一节课的运动量怎样?
A. 适中 B. 较适中 C. 不太适中 D. 不适中
8. 这一节课同学们在练习中团结协作, 互相帮助的程度如何?
A. 很好 B. 比较好 C. 一般 D. 不好
9. 这一节课同学们能积极参与吗?
A. 很积极 B. 比较积极 C. 一般 D. 不积极
10. 你掌握了这节课的运动知识和技能了吗?
A. 掌握 B. 基本掌握 C. 部分掌握 D. 没掌握
- 注: A. 2分; B. 1.5分; C. 1分; D. 0.5分。每道题目满分2分, 共20分。

【案例分析】

由学生、同行或专家进行的课堂教学评价除了公开课外, 可采用随机的方式在每学期进行若干次。阶段性或课程教学实施的总体评价应在课堂教学评价的基础上由学校组织进行, 并至少每学期年进行一次, 并将评价结论和修改建议及时反馈给评教师本人。这样可以指导教师更好地改进其教学水平, 提高其教学质量, 同时可以培养学生正确的价值判断观念和主体意识。

(二) 学生参与评教活动

现在很多学校采用了“学生参与评教活动”来评价和促进教学的做法。对此也有不同的意见, 反对的意见认为这种评价不科学, 影响教师严格要求学生, 甚至导致讨好学生和迁就学生。同意的意见认为这种评价具有教育性, 也有助于教学的民主性。但无论如何, 这是一个可以利用、也是值得研究的评价方式。

在体育教学评价中, 还有家长、社会人士代表的评价, 关于这些评价也有很多方法, 是辅助性的评价方式, 其方法与手段本教材就不一一介绍。

● 思考题

1. 什么是体育教学评价?
2. 体育教学评价的特点是什么, 为什么会有这些特点?
3. 体育教学评价的类型有哪几种?
4. 体育教学评价的范围有哪些?
5. 常用的体育教学评价的方法有哪些?
6. 如何看待校外人士对体育教学的评价?

第一节 课余体育概述

课余体育是学生利用课余时间,运用各种身体练习和方法,通过多种形式实现的,旨在发展身体、增进健康、提高运动技术水平、调节精神和丰富课外生活为目的而进行的体育教育活动。它包括早操、课间操、班级体育活动、课余训练、课余竞赛等几个方面。课余体育是学校体育的重要组成部分,它与体育课共同构成了学校体育的整体,是实现学校体育目的和素质教育的重要途径之一。

一、课余体育的地位

(一) 课余体育是学校教育体系的重要组成部分

学校教育体系是由德育、智育、体育组成的,而学校体育主要是由体育课和课余体育两部分组成的整体,两者配合共同实现学校体育的目标。随着现代社会科学技术革命和生产、生活方式的变革,社会对人的发展提出更高的要求,学校教育的目的是通过各门课程的教学以及相关活动培养适应社会的、独立的、身心全面发展的人,作为学校体育组成部分的课余体育理所当然成为学校教育体系的重要内容。同时,在素质教育背景下,体育的地位愈来愈显得重要,它不但可以增进学生身心健康、还可以培养学生的思想素质、审美素质等,学校体育已成为素质教育的重要内容与手段,现代教育理论与实践,课余体育越来越受到人们的重视,担负着培养学生身心全面发展的的任务。

(二) 课余体育是学生学校课余生活的重要形式和内容

学生在学校的课外生活丰富多彩,如:文艺娱乐、科技、体育等,组织形式多样,例如:小组活动、个人活动、俱乐部活动、协会活动等。课余体育是学校课余生活的重要形式和内容,学校根据本校的实际情况开展各种形式的活动、竞赛,例如:郊游、家庭体育活动、趣味运动会、体育节等。这些形式与内容将有利于学生身心的全面发展,特别是有益于学生个性、心理的健康发展,同时又可以丰富课余生活,培养学生的兴趣。因此,课余体育既是一种广义的教育活动,也是学生学校课余生活的重要形式和内容。

(三) 课余体育是实现学校体育目的的有效途径

就实现学校体育目的的途径而言,除体育课外,还有多种形式的课余体育活动,体育课的时间每周仅有2~4学时,满足不了学生体育活动的需求。因此,课余体育必然成为实现学校体育目的的有效途径,与体育课互相配合,共同实现学校体育的目的。课余体育与体育课是同一层次的两个方面,它们既互相联系又各自独立存在。在实现学校体育目的方面,其主要表现有:吸引和有效地组织学生积极参与体育活动,进一步锻炼身体,提高身体素质;满足学生参加体育学习的欲望,进一

第十章

课余体育

主要内容:

了解与掌握课余体育在学校体育中的地位与作用,课余体育的特点与原则,以及课余体育的组织形式。掌握课余体育竞赛的特点、种类与方法,能够在学校体育教学实践中灵活运用与操作。

步完善学生从事体育学习和锻炼的方法,培养特长,发展个性;加强体育交往,改善人际关系,丰富学习阅历,进一步培养勇敢、进取、拼搏的优良品质。

二、课余体育的作用

(一) 促进学生的正常生长发育

课外体育锻炼具有多种作用。首先,它能满足青少年儿童生长发育对体育运动的需要。青少年儿童正处在长身体、长知识的黄金时期,身心的健康发展迫切需要体育活动,这正如日光、空气、水对生命的意义一样不可缺少。由于课外体育内容丰富、空间广阔、形式多样,大多是在户外进行,根据他们的生理特点,选择合适的体育锻炼内容,掌握适宜的运动负荷,坚持经常锻炼,能有效地促进青少年儿童的正常生长发育,发展身体的活动能力和运动能力,有利于增进健康。

(二) 培养学生的体育兴趣与习惯

体育课教学在满足学生体育兴趣和需求方面存在一定的局限性,课外体育锻炼内容丰富、形式多样、因人制宜等特点,使得课外体育锻炼在满足学生的体育需求和兴趣方面具备了广泛的可能性,学生在丰富多彩并能自愿选择的体育活动中更易得到积极的情绪体验和心满意足,因而又易于激发进一步从事体育锻炼的动机,也有利于兴趣的培养和习惯的形成。

(三) 奠定学生终身体育的基础

在课外体育锻炼中,学生可以复习巩固体育课教学的内容,从而促进体育课质量的提高。另外还可以从事自己所喜爱的活动,能体验到成功的喜悦,对锻炼效果产生满足感,逐渐培养兴趣、形成爱好,养成锻炼习惯。课外体育锻炼往往由学生自主去活动,自我教育意识强,因此,特别有助于学生能力的培养。通过课外体育锻炼的实践,学生自学、自练、自评能力;组织、裁判、交往能力;运动能力等都会得到特殊的发展,学校体育是终身体育的组成部分,是打基础的阶段。课外体育锻炼在培养学生体育兴趣和能力,养成锻炼习惯等方面有着重要的作用,能为终身体育奠定良好的基础。

(四) 促进校园文明建设

课外体育锻炼是课外文化娱乐活动的组成部分,是一种外向型的文化活动,属校园文化的范畴。它可以陶冶情操,充实精神生活,使学生热情乐观,精力充沛,学习生活充满生机与活力。如小型多样的游戏活动可以培养团结友爱、互相帮助、集体主义、胜不骄败不馁的精神;可以培养听从指挥、遵守纪律、不怕困难、坚忍顽强、积极进取等思想意志品质;各种体育竞赛活动可以培养学生诚实、公正和良好的竞争意识,净化优化竞争环境,为校园内各式各样的其他竞争的开展提供良好的示范,课外体育锻炼对加强学生思想品德教育,促进校园精神文明建设都具有重大意义。

第二节 课余体育的特点与原则

一、课余体育的特点

(一) 自愿性与规定性相结合

与体育课教学相比,课外体育锻炼的显著特点是它的非强制性和强调学生自觉参与,有些内容学生必须参加,比如早操、课间操、班级体育活动,有些则是由学生自己决定是否参加,比如课余其他活动的内容。

(二) 多样性与灵活性相结合

课余体育的内容丰富多彩,没有统一的规定,可根据学校实际与学生需要,选择娱乐性、健身性、竞技性的运动项目。课外体育锻炼的形式则灵活多样,可以是个人、小组、班级、年级或全校集体进行,也可以是竞赛的或娱乐性的身体活动。课外体育锻炼的内容、人数、方法和组织形式等,都可因人、因时、因地制宜,做到从实际出发,表现出锻炼内容的多样性和组织形式的灵活性。

(三) 自主性与指导性相结合

课余体育主要是在学生自觉的基础上进行的,其内容、方式可由学生自主取舍。在锻炼中虽有教师的指导,但教师的指导主要起咨询或辅导的作用,而学生的自主性、主动性则占主导地位,学生的主体作用容易得以发挥。

(四) 独立性与补偿性相结合

课余体育与体育课教学虽有联系,但不能等同,并表现出独特的作用,具有一定的独立性。由于体育课堂教学的学时较少,每次课的有效练习时间有限,使体育课对学生的身心发展有一定的局限性,课余体育能够补偿学生体育课运动的不足,是体育课堂教育的延伸。

(五) 空间的广泛性

在空间方面,课外体育锻炼可以在校内进行,也可以在校外进行;既可以在室内也可以在校外。这种空间领域的广阔性,为学生提供了宽广的活动范围。

二、课余体育的原则

(一) 经常性原则

经常性原则指课外体育锻炼必须持之以恒,并在长期坚持中形成锻炼的习惯,使之成为日常生活中的组成部分。体育锻炼贵在坚持,锻炼效果的良性积累是一个长期的过程。因此,坚持经常锻炼,才能收到良好的锻炼效果。贯彻这一原则时应注意:

(1) 科学安排作息制度,妥善处理好体育锻炼与学业及其他课外活动的关系,克服困难,坚持每天有一定时间的体育锻炼。

(2) 合理安排锻炼的时间、负荷及锻炼的间隔,重视锻炼后的恢复,以不影响课业学习。持之以恒,注意提高自我锻炼的能力,并培养顽强的意志,形成坚持锻炼的习惯。

(二) 针对性原则

针对性原则指课外体育锻炼应因时、因地、因人制宜,根据不同的具体情况进行锻炼。不同地区、不同学校、不同个体的具体情况是不同的,因而要获得的满意锻炼效果,就必须具体分析并采用不同的形式、内容、方法、手段进行。对学生个人来讲,由于体质不同、健康状况不同,应体现区别对待,贯彻这一原则时应注意:

(1) 学校在计划组织和具体实施课外体育锻炼时,应根据所在地域环境和学校的具体条件选择锻炼的形式、内容、方法、手段。

(2) 个体进行锻炼时,应考虑自己的身体状况、技术基础、心理状态,做到“保强、补弱”,以避免伤害事故,并提高锻炼的实际效果。

第三节 课余体育的组织形式

一、作息制度中的体育活动

(一) 早操和课间操

早操是学校作息制度中安排的体育锻炼,学生每天都应当参加。住宿在学校的学生,每天起床后做早操15~20分钟。做早操能促进机体的新陈代谢,使身体从睡眠时的抑制和放松状态,进入积极活动的状态,开始一天的学习生活。课间操是在每天上午第2节课至第3节课之间进行,集体做操约15~20分钟。做课间操能使学生在紧张的学习后,身体各部分得到伸展和活动,大脑得到积极的休息。早操和课间操的内容一般应以徒手操或武术操为主,还可作慢跑步、素质操,或做较缓和的游戏。总之,运动负荷不宜过大,以免影响学生文化课的学习。

(二) 大课间体育活动

教育部于1999年推广大课间体育活动以来,这项活动已在全国不少城乡学校得以蓬勃地开展。大课间活动一般多则40分钟,少则25分钟,平均达到每天30分钟。总体说来,大课间体育活动内容丰富、时间集中、形式多样、全员参与、实效明显,受到广大中小学校的师生的普遍喜爱。它不仅可以对紧张的文化学习起调剂作用,而且对促进学生身心健康有明显的实效。大课间体育活动还能反映学校的班风、学风甚至校风,体现良好的校园文化与精神风貌,是学校纪律教

育、精神文明建设的重要内容。大课间体育活动内容大多以徒手操为主(广播操、素质操、健美操、武术操等),适当辅以器械操(健美操、绳操、哑铃操等),还可配以舞蹈、游戏与音乐。所选内容动作简易,技术性不强,学生一学就会,一练就有效。为此,不少学校结合本校情况,已专门拟定大课间活动课的简要大纲。在组织形式上集中与分散相结合,内容的统一性和选择性相结合,身体练习与音乐舞蹈相结合;在运动负荷上,以中小强度为主,练习的负荷安排从静到动,节奏由快到慢。集中做操应严格动作质量和练习时精神状态;分散活动讲究欢快活跃的气氛。大课间体育活动组织主要有三种模式:

1. 全校集中型模式

全校学生在音乐伴奏下进场集合,然后一起做中、小学生广播体操,然后是自编校操,或按学校指定的项目统一练习。其特点是规模大、人数多,地点集中,活动时间、内容便于统一安排和管理,其优点是比较容易组织管理,督促检查,相互促进。

这种模式适合大课间活动刚起步的学校,这些学校的大课间活动还没有形成自己的特色,还需要经过一段时间的实践摸索和经验积累。这种模式最大的优势是适合场地器材条件有限的学校。场地器材匮乏是大课间体育活动不能顺利开展的一大障碍。劣势就是内容、形式比较单一,学生自主活动时间较少,很容易使学生的积极性受挫,会对大课间的兴趣下降。最大的缺陷是扼杀了学生的自主创新能力,学生的活动内容都是教师安排好的,学生不能根据自己的兴趣爱好来选择活动的内容。

2. 自由分散型模式

大课间体育活动时学校提供各项活动的器材,让学生根据兴趣爱好自由组队,自由选择内容,进行自我活动。每个项目的带队教师根据实际情况对学生的活动进行指导或组织,做到每人都有活动内容,人人参与,充分发挥学生的自主性。其特点是分组后活动规模小、人数少,地点可以分散,学生自由活动的时间长,活动方式比较灵活。

这种模式的优势是学生可以根据自己的兴趣爱好自由选择活动项目,学生按照要求活动。正是因为学生是来自不同的班级和年级的,所以在大课间活动过程中既提高了学生对体育运动的兴趣又培养了他们相互间的协调能力,提高分析问题、解决问题的能力,学会正确处理人际关系的能力。劣势就是对场地、器材、人员要求比较高。要求场地比较大,器材要比较充足,组织管理教师比较多,对教师的自身素质要求比较高,教师除了要管理还要做好引导学生参与活动。

3. 俱乐部型模式

这是在自由分散型模式的基础上提升的一种模式,它是在大课间体育活动时由教师组织,学生在自愿、互助、互惠的基础上自主参加,形成有相应的权利和义务的一个团体。许多学生因为喜欢同一项目而组成一个团体,在这个团体中个

体能找到自己的一种归属感。

这个模式是大课间体育活动发展到比较完善时的一种模式。其优势是学生有很大的选择空间,能够充分发挥学生的个性特长,发挥学生的自主创新能力和学生的兴趣爱好。体育团体有很好的运动氛围,学生感受到运动带来的乐趣和满足,能够更好地激发学生的学习兴趣,因而能够较好地掌握所选项目的技术。劣势就是对场地器材的要求高,对指导教师的要求更高,需要有运动专长或教学专长的教师来指导学生比较全面的掌握运动技术。这种模式比较适合学生和教师对某项传统运动项目都有基础的学校。

案例:大课间体育活动方案(以广州市番禺区南阳里小学为例)

一、活动目标

1. 通过大课间体育活动,促进学生健康成长,并形成健康意识和终身体育观,确保“健康第一”思想落到实处。
2. 在大课间体育活动中,让学生有选择地参与、学习、享受体育,激发学生的运动兴趣,发挥学生的学习积极性和潜能。
3. 通过大课间体育活动,促进师生间、生生间的和谐关系,提高学生的合作、竞争意识和交往能力。
4. 通过大课间体育活动,丰富校园文化生活,营造积极向上的学风。

二、活动结构、内容与安排

- (一) 活动结构(整个活动过程都在音乐的旋律下进行,历时25分钟)
1. 准备部分:自编操4'
 2. 基本部分:形式多样的活动项目13'
 3. 延续部分:集体舞2'
 4. 结束部分:放松舞3'
- (二) 活动内容与安排
1. 自编操:以健康操动作为主体,当中融入本校体育传统特色项目动作,如乒乓球、游泳、射箭等动作,队形变换如图10-1所示,意为“太阳初升”。参与者:全校师生参与。

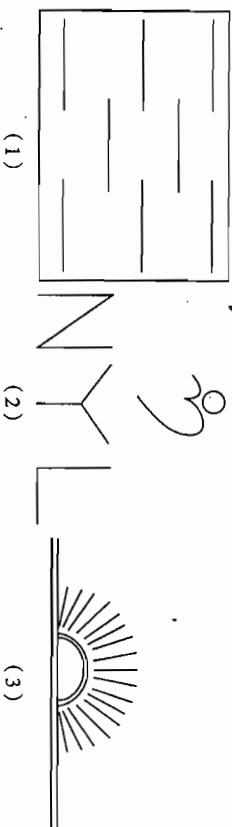


图10-1 自编操队形变换

2. 活动项目。

有多种多样的表演项目:健美操、秧歌舞、武术、呼啦圈、弹弹球等。

(1) 健美操:徒手操,采用动感十足的音乐,融合现代舞和健身操动作,充分表现学生朝气蓬勃、健康向上的精神状态。参与者:60名四、五年级学生;有三个队形变化,时间2分钟。

(2) 秧歌舞:采用民族民间音乐,双手拿八角手绢,综合秧歌舞和民间汉族舞蹈动作要素,让学生跟着轻快的节奏,尽情感受我国汉族民间秧歌舞的文化底蕴。参与者:80名三年级学生;有两个队形变化,时间2分钟。

(3) 武术:全男班的武术队伍,采用气势雄壮的中国音乐,要出一套整齐有力的中国拳法,展现我国历史悠久的中国传统功夫,充分显示男儿气概。参与者为70名四年级男生;有两个队形变化,时间2分钟。

(4) 呼啦圈:活泼可爱的健康歌,舞出一群呼啦圈能手,他们有时飞转,有时玩弄手中的圈。是徒手与拿呼啦圈相结合的可爱舞蹈。参与者为60名三、四年级女生;有两个队形变化,时间2分钟。

(5) 弹弹球:采用兔子舞动感音乐,进行时兴的弹弹球健身操,并且融入了健美操优美动作,加上巧妙的队形变化,充分锻炼了学生的手脚协调能力和身体平衡能力。参与者为80名五年级学生;有三个队形变化,时间2分30秒。

此外,还有其他活动项目:

- 跳飞机、木头人、丢手绢,参与者:一年级师生。
- 竹竿舞、拔河、抛纸球,参与者:二年级师生。
- 花样跳绳,参与者:三年级师生。
- 两人三足、毽球、参与者:四年级师生。
- 独轮车、人棋、羽毛球,参与者:五年级师生。
- 踏板车、呼啦圈、踢毽子,参与者:六年级师生。
- 乒乓球,参与者:学校乒乓球队。
- 轮滑,参与者:轮滑队。
- 游泳,参与者:学校游泳队。
- 射箭,参与者:学校射箭队。

总共24项活动项目。

3. 圆圈集体舞,参与者:全校师生。

4. 放松舞,参与者:全校师生。

三、活动场地安排(如图10-2至图10-5)

1. 操场(其中健美操的位置是中央舞台,五个表演项目会分别游动变换到中央舞台进行表演)。

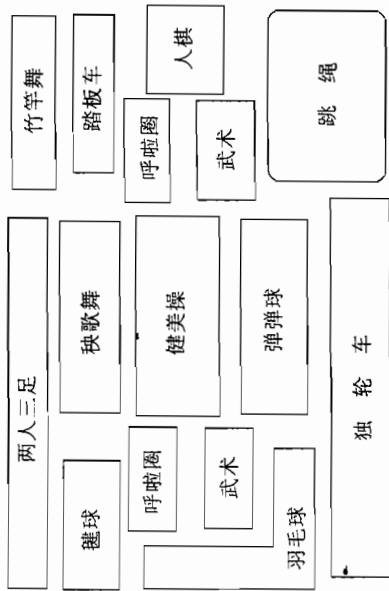


图 10-2 活动场所安排 (操场)

2. 风雨室、综合楼、天台、停车场。

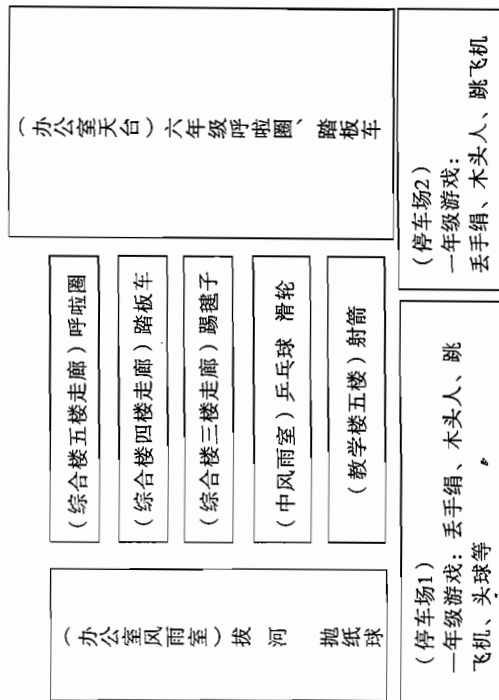


图 10-3 活动场所安排

3. 圆圈集体舞 (师生自行围成一个个圆圈, 进行集体舞, 让大课间进入到高潮)。

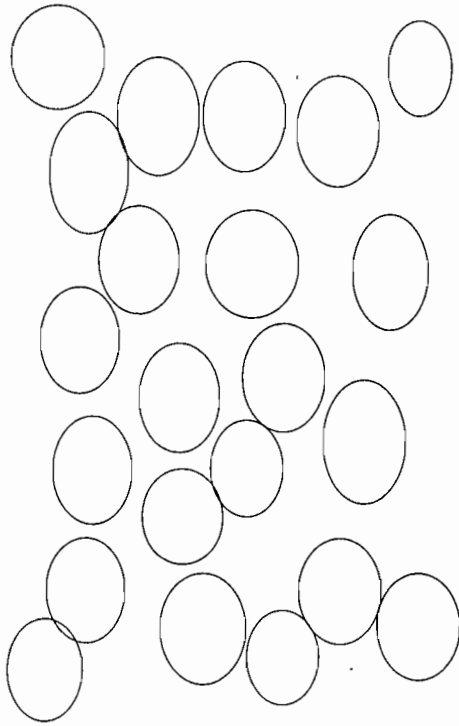


图 10-4 圆圈集体舞场地安排

4. 放松操 (节奏宽松、动作优游舒展, 音乐动听, 让全体师生在最佳的状态下进行全身的放松。结束大课间活动)。

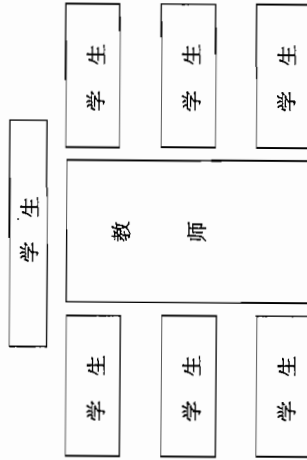


图 10-5 放松操场地安排

(三) 班级体育锻炼

班级体育锻炼是在课外时间以班为单位, 或将学生分成若干锻炼小组, 在班主任和体育教师的指导下, 由班干部和锻炼小组长带领学生进行的一种经常性的课余体育活动。活动时间列入课表, 并尽可能地与体育课的时间交替安排, 每周一班安排两次, 每次 1 小时左右, 使学生每天都有从事体育锻炼的机会。班级体育锻炼的内容丰富多彩, 一般以《学生体质健康标准》内容为主, 也可结合课堂教学内容或学校的传统项目进行。在组织形式上也可多样, 可以集中与分散相

结合、班组与个人相结合。在运动负荷安排上,可以稍大于课间操和早操,但应注意区别对待。班级体育锻炼是落实每个学生每天有1小时体育活动的重要措施,坚持班级体育锻炼活动的开展,是达到学生每天1小时活动的保证。

二、全校性课余体育活动

(一) 体育节、节假日体育

体育节、节假日体育属于全校性课余体育活动的组织形式。体育节常以体育周和体育日两种形式出现。体育周是指在一周内,全校都利用课外时间进行各种体育活动。其内容丰富;形式多样,并具有节日气氛,能提高学生对体育锻炼的积极性。体育日一般指利用一天或半天的时间开展广泛的体育活动。通常体育日常结合有意义的节日或体育形势(重大国际、国内体育活动)进行。节假日体育是指利用节、假日组织开展的各种体育活动。全校性课外体育锻炼活动,一般多在校内进行,也可在校外进行。进行全校性的课外体育锻炼活动,应加强组织管理,尤其是在校外进行时,应特别注意安全、卫生教育。校内活动,可充分利用现有的场地器材等活动条件,尽可能满足学生的兴趣爱好。校外活动可组织郊游、登山、远足等活动,促进学生与自然的和谐相处,是很好的环境教育内容。

(二) 运动竞赛

运动竞赛是推动学校群众性体育活动的广泛开展,增强体质和提高运动技术水平的重要措施。如学校的田径运动会、学校各种形式的体育比赛(篮球、足球)等。中小学运动竞赛的目的是吸引学生爱好和参加体育运动,检阅学校体育运动的成果,丰富学生的文化生活,振奋师生的精神,互相观摩学习,加强团结。通过运动竞赛活动,还可以培养学生严格的组织纪律性和集体主义精神,以及不骄不馁、勇敢顽强等优良品质。

三、校外体育活动

校外体育活动是指学生在学校以外参加的体育锻炼活动。它与校内的课外体育锻炼相互联系和密切配合,构成了学生课外体育活动的重要内容。其主要形式有校外自我锻炼、家庭体育、社区体育等。

(一) 校外自我锻炼

校外自我体育锻炼指学生在课余时间(假日)在学校以外自发进行的体育锻炼活动。此类活动反映了学生身心发展的需要,满足了学生的体育兴趣与爱好。其内容丰富多样,形式也灵活多变。随着全民健身计划的推行,学生积极进行自我锻炼的意识有了很大提高,自我锻炼活动已成为学生课余生活的重要内容。

(二) 家庭体育

家庭体育是学生在家长的组织、指导或参与下进行的校外体育活动。一般情况下,家庭体育可在每天的早晨、傍晚、双休日、节假日中进行。家庭体育的开展有利于从小培养学生的体育习惯,促进学生的身心发展,并能和谐家庭气氛、丰富家庭生活、加深亲子间的理解和信任。同时,由于家庭是社会的细胞,家庭体育也被称为是社会化体育的细胞,是体育社会化的基础。因此,搞好家庭体育有利于推进体育社会的发展和全民健身计划的落实。

(三) 社区体育

社区体育是指学生参加的由其所居住地区或邻近地区的有关部门组织的体育活动。通常是指学生参加的由所在地的文化娱乐场所、青少年文化宫、体育场(馆)等组织的体育活动。目前,学生校外社区体育的形式主要有:

(1) 业余体校(或体育俱乐部)。主要是由体育部门或社会团体举办的基础训练单位,其对象是有一定体育基础和爱好的学生,其目标在于培训体育后备人才和体育骨干。随着体育社会化的推进,各种形式的体育俱乐部越来越多,健身及娱乐性的俱乐部已成为吸引学生参加体育活动的场所。

(2) 青少年宫组织的体育活动,其主要形式有体育俱乐部、体育辅导站、各种小型的单项竞赛、体育表演及体育旅游等活动,目的在于健身、娱乐及丰富学生的课余生活。

(3) 一些体育场(馆)在规定的时间内向学生开放,以提供活动场所并有计划举办一些体育辅导、表演、比赛活动。

(4) 有关部门和群众团体利用寒暑假举办的体育夏令营(冬)令营、体育旅游等活动。校外体育的内容和形式是丰富多彩的,充分利用校外课余时间举行多种体育活动,具有重要教育价值和社会价值。

第四节 课余体育竞赛的特点、种类与方法

课余体育竞赛是指学校各种运动项目比赛的总称,它是以争取优胜为主要特点的活动。课余体育竞赛是学校课外体育的重要组成部分,是推动校内外群众性体育运动广泛开展,增强学生体质和提高体育运动水平的重要措施,是实现学校体育目的任务的基本途径之一。

一、课余体育竞赛的特点

(一) 组织形式的灵活性

课余体育竞赛的主要目的是为推动和活跃学校的课余文化生活,检查教学和训练的效果,总结交流经验,促进和培养学生的勇猛、顽强、遵守纪律和集体主

义精神等。因此,根据不同的任务可以组织多种多样的竞赛形式。既可以班级、学校为单位组织比赛,也可以年级、小组为单位参加比赛。根据不同学校的具体条件、不同季节、气候、时间长短,组织不同形式的竞赛活动。

(二) 竞赛内容的多样性

学校课余体育竞赛的内容不受教学任务的局限,只要是学生喜闻乐见的都可以组织进行比赛。它既可以是竞技项目的内容(如田径、体操、球类等),也可以是民俗体育项目(如摔跤、踢毽子、跳绳、陀螺、民族舞蹈等),还可以是学校传统“乡土”体育项目内容,只要有利于增进学生身心健康、体育文化内容,都可以组织比赛,以满足学生娱乐的需要、个性发展的需要和人际交往的需要等多种体育需求。

(三) 参加活动的群众性

学校课余体育竞赛具有广泛的群众性。参加这些活动的人数多,而且竞赛又具有群体的代表性,参与的人数就更多。同时,有些竞赛还可以由学生自行组织,可以满足学生的体育兴趣和爱好,以及体现民族和地方特色。

(四) 竞赛时间的课余性

课余体育竞赛一般都在学生的课余时间进行。因此,在确定竞赛日程、时间、内容、形式时,一是要做到每次竞赛时间不能太长;二是不能影响学生的文化学习和合理的生活作息制度。这就要求在竞赛计划的安排上必须把学校计划组织的竞赛与学生自行组织的竞赛有机地结合起来,使小型多样的竞赛活动经常不断,使小型竞赛为全校性竞赛做准备,全校性竞赛推动小型竞赛活动,以促成学生经常锻炼习惯的形成。

二、课余体育竞赛的种类

学校课余竞赛分为校内和校外两大类。按竞赛的形式和任务,这两大类均可分为以下几种:

(一) 单项赛

单项赛主要是指单独进行的某一项目的比赛。如校内进行的某一球类项目、100米跑、越野跑、跳高、跳绳、拔河等单项比赛。其特点是参加的人数较为广泛,组织工作方便。校外举办的有地方或全国性的中学生足球、篮球、排球比赛及其他单项的比赛。其特点是参加的单位较多,规模大,组织工作比较复杂,参赛人数有一定的局限性。对校内的单项比赛,运动技术方面一般不做硬性规定,为的是有利于促使广大学生参加某一项目的运动,能促使该项运动的发展。

(二) 对抗赛

对抗赛是指几个单位联合组织的,并经协商按同等条件参加的比赛。如几个班级或附近几个学校联合组织的比赛。其特点是规模小,便于在节假日或利用课

余时间进行比赛,目的在于互相学习,互相促进,交流经验,共同提高。

(三) 选拔赛

选拔赛是为了选拔某一项目的代表队或优秀运动员而组织的比赛。如学校每学年开始时组织的新生运动会。其特点是规模小,人数少,目的是选拔运动员组成年级代表队或补充学校代表队。

(四) 测验赛

测验赛是为了达到一定的标准或了解运动员的技术进步情况而组织的比赛。如《学生体质健康标准》的测验赛,身体素质的基本技术测验赛等。测验赛必须按竞赛规则或测验要求进行,并记录测验成绩,一般不计名次。目的是检查教学、训练和学生自觉锻炼的效果和运动成绩的变化。破纪录赛也属此类。

(五) 等级赛

等级赛是按运动员的不同技术水平分别组织的比赛,其特点是参赛对手的实力相当,参加的单位、人数和每年比赛的次数等方面灵活性较大。目的在于促进运动技术水平的提高,丰富实际比赛的经验。

(六) 表演赛

表演赛是为了宣传扩大体育的影响,介绍新项目和某项运动技术以及促进该项运动发展而举行的比赛。如新广播体操、武术、健美操、团体操表演等。表演赛可以单独组织,也可以安排在运动会的开幕式或中间进行。其特点是重点技术和战术能较充分地发挥,且能提高观众的审美情趣,一般不计名次。示范性比赛也属此类。

(七) 通讯赛

通讯赛是指在不同学校之间,用通讯的方式进行的比赛。凡以时间、距离、重量等客观标准确定成绩的体育项目,均可采用通讯赛。参加通讯比赛的学校按竞赛规程在本校组织比赛,然后将成绩列表函告主办单位,以便评定名次。其特点是组织工作简便,可以容纳很多单位参加比赛,能有效地推动基层群众体育活动的开展,同时节省经费。其缺点是各学校之间无直接参观学习的机会,比赛条件也不完全相同,成绩可能有误差。

(八) 运动会

运动会是指有若干运动项目在同一时间内进行的比赛。如学校每年春秋两季举行的田径运动会等。其特点是项目多,规模大,参加队数多,组织工作比较复杂。目的是为了全面检查、推动学校田径运动的开展。从全国来讲还可组织综合性运动会,如全国中学生运动会、大学生运动会等。它是若干单项比赛的综合性形式。

以上各种形式的比赛各具特点,也有它们的共同点,应根据各级各类学校的具体情况灵活运用。同时学校还可组织一些小型、多样,广大学生喜闻乐见的具

有民间特点的比赛，以推动学校群众体育活动的普及与提高。

三、课外运动竞赛的方法

课外运动竞赛的方法需要按照一定的规则和竞赛规程的要求而进行，本章主要介绍课外运动竞赛的一些较为常用的比赛方法和评定成绩、名次的方法。

(一) 比赛的方法

1. 淘汰法

淘汰法又称淘汰制，是指在比赛过程中逐步淘汰成绩差的，最后决定优胜者的一种方法。其优点是参赛者较多能在较短时间内完成比赛任务，确定优胜者；缺点是在第一轮比赛时，强者相遇总有一方被淘汰，除第一名能反映该次竞赛水平外，其余名次很难反映与之相称的水平，相互学习机会相应减少。淘汰法一般有单淘汰和双淘汰两种。

(1) 单淘汰法。单淘汰法指的是将所有参加比赛的人员（或队）编排成一定的比赛次序，相邻的两名队员（或队）进行比赛，败者被淘汰，胜者进入下一轮比赛，直到整个比赛最后一场的胜者为冠军，负者为亚军。

(2) 双淘汰法。双淘汰法是按编排的比赛顺序进行比赛，失败两场就被淘汰，最后全场胜利者为冠军。这种方法可以避免一次失败而被淘汰，但组织编排比较复杂。为弥补淘汰法的不足，可采用种子法、补赛法等方法。种子法是经过调查并和有关方面协商讨论而选择若干实力较强队或个人作为种子队或种子队员，有目的、有计划地进行编组，防止他们在预、次赛中相遇，为争取优异成绩创造条件。补赛法是在决赛后，用补充比赛来确定第二、三名以下名次的方法。一般以种子法为前提，以便正确决定第二、三名以下的名次。

2. 循环法

循环法又称循环赛，是指在比赛过程中，参赛者都要按照一定的次序相互轮流进行一次比赛，最后综合全部比赛的胜负来决定名次的一种比赛方法。通常多用于球类及其他对抗性项目的比赛中。它又分为单循环、分组循环及双循环三种类型。

(1) 单循环。单循环比赛是指所有参加比赛的队之间都要轮流相遇一次，最后根据各队胜负场次的积分多少来决定名次。

(2) 分组循环。分组循环比赛一般在参加队数较多的情况下，为了不过多地增加比赛的场次和延长比赛的时间，各队又能参加一定的比赛场次，排列出的各队名次较客观，所以多用这种编排方法。这种方法可根据参加比赛的队，分成若干个平行小组，在组内先进行单循环比赛，排出各小组名次。根据具体情况，分组循环可分2~3个阶段进行，即预赛、复赛和决赛。

(3) 双循环。双循环是指参加比赛的队先后进行两次单循环的比赛方法。这种方法使参加的队均能相遇两次，最后按各队在全部比赛中胜负场次的积分多少

排列名次，其编排原则和方法同单循环比赛。

3. 顺序法

顺序法是指参赛者按一定先后顺序表现成绩的比赛方法。有分组与不分组两种。分组顺序法是把参赛者分成若干组，分别进行比赛，按预赛、复赛、决赛结果决定名次。也可采用一次比赛（决赛）决定名次，但必须是以时间、距离和命中环数等客观标准评定成绩的项目。不分组顺序法是在同一比赛时间内不能有两人以上进行比赛的项目中采用，如田径运动中的跳高、跳远、三级跳远、铅球和标枪等项目。顺序法可使参赛者的竞赛条件基本相同，对抗性强、竞争激烈，有利于创造好成绩，但费时较多，在参赛者较多的情况下难以评定全部名次。

4. 轮换法

轮换法是指在同一比赛时间内，参赛者按规定的轮换顺序进行不同项目的比赛。常在竞技体操与综合性运动项目中采用。如有3个队参加的竞技体操男子团体赛轮换顺序为：上半场比赛，一队是自由体操、鞍马、吊环，二队是吊环、自由体操、鞍马，三队是鞍马、吊环、自由体操；下半场，一队是跳马、双杠、单杠，二队是单杠、跳马、双杠，三队是双杠、单杠、跳马。这种方法能节省竞赛时间，但参赛队同时比赛的项目不同，条件不一。

5. 游戏法

游戏法是一种非正规的、由比赛组织或成员共同约定的竞赛方法。其最大特点是不受正规运动竞赛规则的限制，可以从学校场地器材条件和学生实际以及竞赛目标出发，制定符合实际的游戏竞赛法则；是一种群众性的竞赛方法。此外，有的项目可采用比较特殊而灵活的比赛方法，如自行车赛有领先的方法，摩托车赛可用分组不同时间出发等方法。

(二) 评定成绩、名次的方法

1. 评定团体运动成绩和名次的方法

团体名次一般是在各单位参赛者的个人成绩和名次的基础上计算或评定的，按参赛者所得分数的总和来评定。它运用于田径、游泳、速度滑冰等项目，得分总分多者名次列前。

2. 按规定参加人数所得名次的总和来评定团体名次

它适用于以时间、距离、重量及次数确定成绩的单项团体比赛。

3. 按参赛者的平均成绩来评定名次

采用这种方法时必须计算每一团体的总成绩，然后按人数除以成绩，求得平均成绩来确定名次。这种方法，适用于团体人数不相等的情况。

4. 按达到规定的标准人数评定成绩

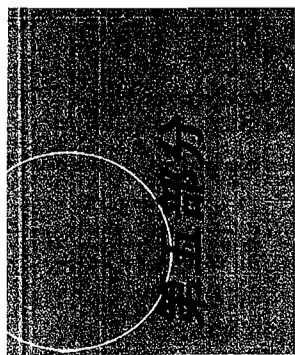
这种方法可以鼓励更多的人参加竞赛。一般用于《学生体质健康标准》和等级运动员的测验赛中。采用这种方法时，赛前各参赛单位要先报控制人数，以控

制数为基础,再将实际参赛数和达到标准数做比较,以百分比大小定名次。

评定团体运动成绩和名次的方法,对于促进群众性体育运动的开展和运动技术水平提高有着重要意义。根据实际情况,无论采用哪一种方法,都应注重力求客观准确,并能正确反映体育教学与训练质量,防止偶然性因素发生。使参赛队(人)数具有同等条件,严格遵守竞赛规程和竞赛规则的规定,使参赛者和团体在竞赛中受到教育和鼓舞。

● 思考题

1. 什么是课余体育,如何认识课余体育的地位和作用?
2. 试述课外体育的意义、特点和目标,结合自己中学时期的课余体育情况谈谈感想或给予评价?
3. 我国课余体育有哪些原则,贯彻这些原则应注意哪些事项?
4. 我国学校课余体育的组织形式有哪些?
5. 简述课余体育竞赛的方法。



第十一章 体育教育的实习

第一节 体育教育实习的准备

一、体育教育实习准备的意义和范畴

(一) 体育教育实习准备的意义

体育教育实习前期准备工作是完成实习任务,提高实习质量的首要环节,是搞好实习工作的前提条件。充分做好体育教育实习的前期准备,使之有计划、有步骤、针对性地进行,才能保证圆满完成实习的各项任务。实践证明,体育教育实习前期准备做得认真、细致、充分、扎实,不仅能增加工作的主动性、预见性,临场不慌,忙而不乱,而且问题出得较少,对学生的锻炼和收获也较大,实习学校对实习生反映也较好。相反,实习工作做得简单、马虎,不细致,实习过程中出现的问题就较多,对学生的锻炼和收获也相对较少,实习学校对实习生反映也较差。因此,体育教育实习前期准备做得好坏与否,是对能否顺利、圆满地完成实习任务,提高实习质量起着重要作用,是体育教育实习必不可少且必须认真做好的一项重要工作。

(二) 体育教育实习准备的范畴

体育教育实习准备的范畴主要有:体育教育实习的内容、实习学校的具体情况 and 条件,实习学生的思想、理论知识、专业能力的具体情况和条件,体育教育实习的周期及时间长短。

1. 体育教育实习的内容

体育教育实习的内容主要有:体育教学、课外体育活动、班主任工作等,体育教育实习前期准备要安排实习生围绕相关内容进行强化演练,既要全面又要有侧重地进行针对性练习和准备,提高学生的知识和能力水平。

2. 实习学校的具体情况 and 条件

实习学校的具体情况和条件有:场地、器材设备、教师人数和素质,学生对体育的兴趣、爱好、体育基础,身体发展水平,组织纪律,各年级体育教学的进度安排,课外体育活动的特点和业余训练及竞赛开展情况等。体育教育实习的准备既要按照书本上已学的知识和理论进行准备,同时又要考虑到实习学校的具体情况 and 条件,如学校场地小、器材少、学生体育基础较差的课。若实习期间该校的体育教学进度主要是上篮球和武术教材的课,那么实习前期准备就要重点进行这两项教材的练习和准备。总之,要考虑到实习学校的具体情况和条件来安排体育教育实习前期准备,这样才不会脱离实际,收到良好的效果。

3. 思想、理论知识、专业能力的具体情况 and 条件

在体育教育实习前期准备中,要认真分析实习生的思想、理论知识、专业能

主要内容:

本章主要介绍体育教育实习前期准备工作,体育教育实习管理与组织工作,以及教育实习总结工作。旨在为高等体育院校体育教育专业教育实习的组织与参与实习工作的相关人员,尤其是实习生提供相应的指导,明确教育实习的具体任务、内容,更好地从思想上、业务上、物质上对应做好各项准备,为顺利完成教育实习任务而打好基础。

内强素质,外树形象,只有认真确实做好思想准备,才能把实习工作完成好。

(3) 为人之师的垂范教育。人民教师是学生的榜样和楷模,所以实习生的言行举止十分重要,如果实习生自己生活散漫,经常迟到、旷课,说话态度粗暴,讲话不文明,言行不一,不能为学生做出表率,那怎能做到严格要求学生呢?尤其是体育教师,要求学生做到的必须自己先垂范,这样才能为人师表,教书育人。所谓“以身作则”“身教重于言教”就是这个道理。

2. 专业知识和素质方面的准备

体育教育专业知识,主要是在大学学习过程中获得的。在进行教育实习之前,加强这方面的准备是搞好体育教育实习工作的重要保证。专业知识和素质方面的准备,主要从以下几个方面进行:

(1) 重温所学的知识。作为教育工作者,除了具有良好的思想品德,还必须具备扎实的业务素质,“给人一碗水,必须自己有一桶水”。实习生除了具备良好的专业知识、专业理论、专业技能外,还必须具备教育学、心理学以及管理学等方面的知识。为了搞好教育实习,实习生必须全面系统地复习所学知识,并进一步加强和提高自己,为完成实习工作做好准备。

(2) 认真学习钻研《体育与健康课程标准》。实习生必须了解体育教学的基本规律,根据新课程标准和学校对体育教学的要求,选择教材、教学内容,进行课堂教学设计,明确每次课的目标任务、要求、重点和难点,选择和安排组织教法。因此,在未进行实习工作之前,实习生必须全面系统地掌握《体育与健康课程标准》及理论体系,拟定实习阶段计划,尝试备课编写教案,阅读有关实习教材的参考资料,参阅历届教育实习的有关资料等,为进入实习状态做好准备。

(3) 积极参加见习观摩教学公开课活动。见习观摩是实习生最重要的前期准备工作之一。通过见习观摩,可以使实习生全面系统地了解中小学体育教学的全过程,确定自己在教育实习中的目标,为进入实习做好充分准备。就实习内容来说,可包括:教学、班主任、课外体育工作等方面。

3. 教育工作技能的准备

教育能力是衡量实习生能否独立从事教育工作的重要标志,是理论与实践相结合的综合体现,是实习生最重要的前期准备内容。就教育工作能力来说,主要包括教育、教学、组织能力。它是实习生进行班主任工作、教学工作 and 组织工作,开展课外体育工作实习的基本功。因此,在实习前,必须加强训练。具体有:

(1) 教育能力。教育能力是实习生从事各项实习工作的最重要的工作能力。实习生虽然掌握了基本的教育学、心理学知识,但涉及具体工作和具体对象时,通常束手无策。比如说,有的实习班主任在开展家访时,不知如何开口打开局面;进行个别教育,不知如何入手。这说明了实习生本人平常缺乏这方面的训练。因此,只有进一步加强教育能力训练,才能做好各项实习工作。

(2) 教学能力。教学能力是实习生从事教学工作必备的基本功,就一堂体育

力等情况,用实习教师的基本标准去衡量他们的每一方面,找出差距,在全面准备的基础上有针对性地训练,并充分发挥本校场地、器材设备和指导教师方面的有利条件,扎扎实实地做好前期准备。

4. 体育教育实习的周期及时间长短

体育教育实习一般都是安排在第七学期,具体是学期的前半段还是后半段,各院校按照课程方案的安排各有不同,实习时间8周左右。实习时间长,前期准备的时间也要长些,内容也要多些。由于体育教学既有实践课也有理论课,除此之外,还有其他一些实习工作安排在室内完成,所以,实习生在前期必须准备充分的理论资料,这样才能保证体育教育实习工作的顺利进行。

二、体育教育实习准备的内容和步骤

体育教育实习准备内容较多,如按实习任务可分为教学工作、班主任工作、中学课外体育工作和教育调查研究准备;若按人员可分为参与实习工作人员、实习学校和体育教研室(组)、双方指导教师和实习生个人准备。由于实习生是教育实习的主体,因此所有准备工作必须围绕实习生进行。本章着重针对实习生个人实习前准备工作进行阐述,另外,实习学校和指导教师准备的主要内容,结合准备步骤加以阐述。

(一) 实习生个人实习前准备工作的内容

实习生个人实习前准备工作的好坏直接影响到教育实习工作的质量。为了尽量减少失误,避免盲目性,实习生个人应从以下三个方面进行准备:

1. 思想道德修养的准备

思想道德修养是教师形象的表现,也是实习生开展教育实习工作的首要条件,为此要明确党的教育方针政策,树立牢固的专业思想,使自己成为学生的楷模,这是搞好教育工作的前提,也是我们前期准备的首要任务。加强思想道德修养的准备主要有以下几个方面:

(1) 加强对党的教育方针政策的学习认识。党的教育方针政策是教育工作者的思想方向,行动指南。实习生教育实习不明确教育方向,等于“盲人骑瞎马”。中学教育涉及培养什么人的问题,我们是社会主义国家,我们的教育是塑造社会主义的接班人和建设者,四个面向,培养又红又专的“四有”新人。作为实习教师,不明确这一点,是无法搞好教育实习工作的,因此实习教师应首先自觉加强这方面的学习,提高思想素质水平。

(2) 专业思想教育。体育教育专业思想不专,是无法搞好教育实习工作的。特别是体育专业的学生,由于社会上一些人的误解、偏见或歧视,有人认为搞体育学科是不用读书学习,大多数是四肢发达、头脑简单,因而有些学生就自暴自弃,不能正确对待自己所学专业,更谈不上责任感、荣誉感、使命感。作为一名实习生,一定要正确认识这一点,树立牢固的专业思想,做好充分的思想准备,

课而言,要求实习生必须具备以下能力:课堂设计、语言表达、讲解示范、教法运用、观察与分析、纠正错误、保护与帮助、情感调控等,还要包括教师的心态、神态、形态、动态在教学中的具体体现。因此,实习生必须要有针对性地加强自身这方面的训练,并且能够达到一定的技能水平,以保证教学工作顺利进行。

(3) 组织能力。组织能力是实习生开展实习工作的最重要的基本素质之一。如开展课外体育工作,它不同于体育教学,其人数多,场地器材少,学生可以根据自身的兴趣和爱好选择活动内容。因此要成功地组织开展一次课外体育活动,必须要求教师具有较强的组织能力,才能最大限度地满足学生的需求,达到预期的目的。

实习准备工作中教学能力的训练,大体分两步进行准备。

第一步,就有关教学工作的教学能力,提出具体的要求,在教师指导和自学下,按要求进行自我和集体准备。

(1) 课堂设计。根据教学目标、任务、内容和学生、场地、器材情况,训练自己备课、尝试编写教案的课堂设计能力。要求:目标、任务和要求要“明”。教学内容要“实”,教学方法要“导”,教学环节要“严”。明:每次课的目标、任务和要求明确。实:教学内容安排从实际出发并突出重点、难点。导:教学方法要启发引导,设疑引思,指点迷津。严:课堂教学要有一个严密程序,一环紧扣一环。

(2) 组织课堂教学。基本要求是:教材熟,主线明,学生活跃。教材熟:实习生对准备教学的内容要熟悉、运用自如,尽量不看教案。主线明:课堂教学中以学生练习为主,使学生全面发展,运动主线(运动参与和运动技能)和健康主线(身心健康和社会适应)明确。学生活跃:课堂教学中,活而不乱,能放能收。结构严:教学环节严密,组织措施严谨。

(3) 讲解基本要求。语言准确,生动形象,通俗易懂,重点突出,正确地讲解基本技术要领。

(4) 示范基本要求。方法正确,时机恰当,有针对性、指导性、鼓舞性。

(5) 辅导基本要求。任务明确,内容具体,保护与帮助得法,纠正错误得当。

(6) 板书基本要求。上理论课时板书工整,规范,条理分明。

(7) 现代教育技术运用基本要求。针对具体情况和条件,教学中合理运用有视、听效果的现代教育技术手段。

第二步,综合运用基本教育知识和技能,进行模拟试讲、试教和实践活动。要求实习生在模拟试教(讲)演练中,逐步把握运用已有的知识和技能,进一步培养和提高自己的实际教学的工作能力。

总之,实习生的思想品德、业务素质和工作能力不是一两天、一两个月就可以一蹴而就的,它是一个长期的学习实践和积累过程。做好这方面的准备,可以尽量减少实习工作中的失误,并能在教育实习和今后的工作实践中逐步得到加强

和提高。

(二) 体育教育实习准备工作的基本步骤

安排好教育实习准备工作的规划,可以使准备工作有步骤、有计划地进行,是顺利完成准备工作的重要保证。教育实习准备工作的基本步骤和内容有:

1. 计划实习、开始准备阶段

(1) 系部实习准备工作的主要步骤和内容有:

①成立体育教育实习组织领导机构;②制订体育教育实习计划、各项实习管理条例、实习成绩评定方法;③联系实习学校,了解实习学校的情况;④召开实习生动员大会,选聘指导教师,实习生分组;⑤安排实习生到中小学参观见习,了解情况;⑥组织学生进行中小学体育教育实习的必备基本功训练与考核。

(2) 实习学校体育教研室的准备工作。

①做好接待工作;②准备全面介绍本校教学及班主任和开展课外体育工作的情况;③做好实习班级宣传教育工作;④提前做好必要的生活安排准备。

(3) 指导教师的准备工作。

①在全面了解系部教育实习计划的基础上拟定出自己的教育实习计划,其中包括:指导内容、方法步骤、要求以及应注意的一些问题,以便从总体的高度把握教育实习工作的全局。

②全面了解实习学校教学、班主任工作和开展课外体育工作的情况,并充分估计实习生可能遇到的问题,以便根据实习生的业务水平和实际工作能力进行分组,确定重点指导对象。

③学习有关教育学、心理学以及中学体育教材教法,以利于实习中指导实习生正确运用教育理论进行教育实践。

④认真学习钻研实习成绩的评分标准,以利于在实习工作结束后能比较客观地评定本队实习生的成绩。

⑤组织实习生进行见习观摩活动,并开展试教、试讲、评议活动,以利于加强实习生实习前的能力准备。

⑥加强实习生的思想教育,以利于实习生树立正确的教育观。

(4) 实习生准备工作。

除前述思想品德方面、业务方面和物质方面准备以外,还要做好以下准备:

①认真学习学校教育实习的有关文件,进一步明确体育教育实习工作的目的、意义、任务和要求,在实习小组集体讨论的基础上,拟定出个人的教育实习工作计划。

②深入实习学校调查了解实习学校的场地、器材、教学进度安排、学生思想状况、爱好兴趣等,为搞好教学、班主任工作以及开展中学课外体育工作实习提供可靠的依据。

③认真研究中学体育教学新课标、教材,阅读有关参考资料,以便从整体上

把握教学体系。

- ④ 选择学习优秀教案,并在此基础上进行试教、试讲等活动。
- ⑤ 参加各种见习观摩活动、课堂教学、班主任经验报告会,观看电视录像及中学课外体育工作,以利于实习生全面了解教育学习工作的各个环节。
- ⑥ 根据教育实习的实际需要,有针对性地加强自身基本功的训练。

2. 检查汇报落实阶段。

这一阶段的主要任务是汇报检查事先的准备落实情况。系部应有组织有计划地对指导教师、实习生以及实习学校的准备情况做认真的检查,全面了解前期准备的落实进展情况,以便为全面进入教育实习工作做好充分准备。这一阶段主要内容和方法有:

- (1) 系部和指导教师应通过会议汇报和实地检查,深入实习队全面了解实习生的教育实习文件、备课、撰写教案、试教、试讲活动准备的情况。
- (2) 召集全体实习生和指导教师会议,根据前期准备的情况,进行认真全面的系统的总结,指出优缺点。同时根据目前的准备情况,充分预计全面实习阶段可能出现的问题和补救措施。

三、体育教育实习准备工作的要求

要充分做好实习准备工作,并逐一进行分别落实,它牵涉许多具体问题,只有认真对待才能做好,因此,要注意以下几点要求:

(一) 要提高全体实习人员对体育教育实习和准备工作的认识,充分发挥大家的自觉性和积极性

要做好体育教育实习的准备工作,首先要提高全体实习人员对体育教育实习和准备工作的认识。学校可通过实习动员大会,组织实习人员集体讨论、个别谈话、制定必要的管理条例和措施等,充分调动和发挥全体实习人员做好准备工作的自觉性和积极性,使全体实习人员认真细致、全面充分、自觉积极地做好体育教育学习的准备工作。

(二) 要从实际出发

从实际出发是指从事每项工作都必须遵循的原则。体育教育实习准备工作要根据实习学校的场地、器材设备、学生兴趣爱好、体育基础、身体发展水平、学校的办学条件、实习学生的思想、业务素质和各方面的能力以及实习周期时间、季节和气候等实际情况来安排实习的前期准备工作,这样才能切实可行,收到预期的效果。

(三) 要狠抓教学基本功和一专多能的训练

教学基本功是教师传授知识、技术、技能,搞好教学工作的重要素质,体育教育实习前期准备要狠抓“三字一话一能”外,重点对口令、领操、队伍的组织

调动、教学常规、体育基本技术技能的示范和讲解等教学基本功的训练,做到人人过关;在教育过程中注意加强对学生的意志品质、心理、专业思想、技术、技能的教学训练,努力提高学生的知识面、促进学生的组织、指导、教学、训练、管理、社交交往等整体能力的提高。

(四) 从难、从严要求

内容较多,但不论是制订计划、编写教案,还是进行教学基本功的训练,都要求按标准和规定进行,一丝不苟,从严从难,认真做好,决不能马虎了事,搞形式,走过场。只有从严从难要求,才能收到良好的效果。

(五) 加强检查督促,发现问题及时处理

在体育教育实习前期准备工作中,实习领导小组和教师要加强对检查和督促,了解实习学生前期准备工作的进展情况,各项工作是否落到实处、发现问题,及时进行处理,以保证实习工作按质按量顺利进行。如果只有安排,没有检查督促,事情就很可能落空。

案例: X × 学院体育教育专业教育实习工作方案

教育实习是体育教育专业人才培养方案的重要组成部分,是教师教育过程中培养学生创新精神 and 实践能力的重要环节,是理论与实践相结合原则的贯彻和体现,也是全面检验和进一步提高学院教学质量水平和办学水平的重要措施。根据人才培养方案的安排,体育教育专业 2009 级将进行为期 16 周的教育实习工作。为了更好地贯彻培养目标提出的任务,切实保证学生教育实习质量,现依据学院教育实习的规定与要求,结合 X × 系的实际情况,在总结历年教育实习工作经验的基础上,继续进行新的改革与探索。为保证我系教育实习工作圆满完成,特制定体育教育专业教育实习工作方案。

一、教育实习目的与任务

(一) 体育教育专业教育实习目的

面对高校迅速扩招的严峻局面,体育教育专业学生的就业压力越来越大,如何以最快的速度造就就业面广、体育教育专业学生的教师素质和从教技能,增强毕业生的竞争力,已成为当前体育教育专业教育实习的主要目的。因此,本次教育实习的目的包含两个方面:一方面,通过教育实习,可以使学生在将所学到的基本理论、专业知识和运动技能应用于教学训练实践,培养其独立实施体育教育与运动训练的能力以及分析和解决教学与运动训练的实践能力,逐步了解和掌握中小学体育教育工作的方法、技能,并在实践中得到锻炼,以获得教师职业的初步的实际知识和能力,从而缩短从教适应期,为即将从事的体育教育工作的打下坚实的基礎;另一方面,还可以了解和学习中小学教育改革的经验,检查我们的教育教学质量,促进教育教学改革,提高办学水平。

(二) 教育实习的基本任务

- (1) 通过实习使学生了解基础教育的基本情况,初步熟悉工作环境,巩固专业思想。
- (2) 通过教学与训练实践,使学生初步获得独立从事体育教学与训练的能力。
- (3) 通过教育实习,使学生初步获得基础教育的体育工作管理和对学生进行思想教育的实际工作能力。

二、教育实习领导小组

三、教育实习人数、时间、方式

1. 教育实习人数: 体育教育专业 2009 级 482 人。
2. 教育实习时间: 按学院实习办的要求进行。
3. 教育实习方式: 以集中(编队)实习为主,但考虑到学生就业方向的变化,允许学生根据择业意向申请自主的实习方式(选择自主实习的学生,由学生自己联系实习单位,但要办理相关手续,包括本人申请、对方单位的接收确认函、安全协议书等,经系及学院实习办批准后方可执行)。

四、教育实习工作的主要内容与要求

教育实习主要由教学工作、见习班主任工作和教育调查与研究三部分组成。

(一) 教学工作

- (1) 教学工作包括课堂教学、课外活动、运动队训练、运动竞赛组织与裁判工作等。通过课堂教学,使实习生熟悉教学的全过程,初步掌握从事中小学体育教学工作所应具备的知识和技巧,学习科学的教学方法。
- (2) 为培养实习生实际教学能力,要求每位实习生尽可能完整地完成实习教学工作的内容,且实习期间的课堂教学不得少于两个教学班的教学工作量。
- (3) 实习第一周,各实习队应组织全体实习生观摩实习学校体育教师的示范课一次,观摩后组织学习讨论。
- (4) 实习生要熟悉中学体育课程标准,认真钻研教材,结合实际备好每节课。教案应在试讲前两天写好交给指导教师审阅后进行试讲,教案修改基本成熟后,再请指导教师试讲,经指导教师教案上签名后,方可正式上课。实习生原则上不要任意改动教师签字后的教案。
- (5) 实习生讲完每节课后,要认真做好自我分析。在此基础上,及时请指导教师指出课堂教学中的优缺点和改进意见。对每个实习生的课堂教学至少召开一次评议会。
- (6) 实习期间实习生必须互相听课,每人听课不得少于 10 节,并填写听课记录。
- (7) 每个教育实习队应组织好实习生的观摩课或评议研究课。在实习的中后期,各实习队必须组织两次公开课,请有关领导、教师 and 全队实习生参加,课后开评议会;结束前必须安排每位实习生上一次检查课,检查课必须有实习学校体育教研组长、原任课教师参加和无课的实习生参加,课后进行评议。(注意收集

教学观摩课或公开课的音像图片等资料)

- (8) 根据实习学校的具体情况,实习生尽可能参加与组织该校的课外体育活动、运动队训练、竞赛组织与裁判工作。

(二) 见习班主任工作

- (1) 调查了解班级学生的基本情况,制订班主任工作计划,在原班主任指导下,进行班主任工作实习。针对班级情况,运用各种方法与渠道(集体、个别教育、主题班会、家访工作)进行思想品德教育及组织班级各种教育活动。

- (2) 运用教育科学理论指导班主任日常工作实习,了解班主任工作的意义与基本内容,学习班主任工作的基本方法,培养从事班主任工作的能力。

- (3) 每个实习生必须制订班主任工作计划,交原班主任审定后执行。实习期间至少组织、指导一次学生主题班会或有效的班级活动。

- (4) 班主任日常工作要贯穿教育实习全过程,注意点面相结合,并做到“五到”(早自习、课间操、文体活动、劳动、晚自习等)。

(三) 教育调查与研究

教育调查工作主要了解实习学校的历史、现状及贯彻党的教育方针政策的情况;了解中学体育课程改革的情况;调查体育优秀教师的先进事迹、教育教学经验的情况;研究教育对象的思想情况、心理与生理特点、学习态度与方法、知识结构与智能水平等德智体状况。实习生根据当前基础教育课程改革和培养科学素养的新动向、新问题和新特点,选好调查题目,选题要突出体育教育专业的教育教学特点,同时要有针对性和现实意义。

- (1) 拟订调查计划(既要全面又要有侧重点)送交指导教师审批后执行,必要时应征得实习学校同意。

- (2) 在充分调查研究、分析整理资料的基础上,撰写一篇调查报告。

- (3) 调查报告的内容要真实,有观点,有典型材料,有数据,有分析,文字要简明扼要(一般 3000 字左右)。

五、教育实习要求

(一) 纪律要求

- (1) 强化学生安全意识教育,使学生学会自我保护,做好实习中的安全防范工作。
- (2) 学生必须严格按照实习计划的安排,努力完成各项实习任务。
- (3) 自觉遵守实习单位的各项规章制度,爱护公共财物,提倡文明礼貌,维护学校声誉。
- (4) 严格遵守实习单位的作息时间,不得无故迟到、早退。
- (5) 凡不参加毕业实习的学生不予评定实习成绩,不能取得毕业资格。
- (6) 对分散实习的学生必须将本人的联系电话、手机、E-mail 等报给系实习办,以便加强联系和管理。
- (7) 实习开始,实习小组按时、统一到实习学校报到,实习结束按时返回学

院上课。对实习生在实习学校的违纪行为,按学院的有关部门规定严肃处理。

(二) 带队教师的职责

- (1) 与实习学校联系安排好有关教育实习的一切活动。
- (2) 按照教育实习计划,协同指导教师和班主任任实习指导教师,帮助实习生完成教育实习任务,做好实习生实习的评议和成绩评定工作。
- (3) 组织实习生进行个人和小组总结。加强与实习学校的联系,协调并处理好各方面的关系。对于重大问题或难以处理的问题,应及时向系领导汇报。
- (4) 实习结束时写出教育实习工作总结。

(三) 实习学校指导教师的职责

- (1) 向实习生介绍教学计划及进度、班主任工作计划,帮助实习生熟悉实习班级学生和所要实习的内容,指导实习生备课,编写教案,制订班主任任工作实习计划及其他实习活动计划,了解实施情况并予以督促、检查。
- (2) 听实习生的试讲和教学实习课;参加实习生主持或组织的班会及其他集体活动;主持实习生教学实习及班主任任工作实习评议。
- (3) 评定实习成绩(包括课堂教学实习成绩和班主任任工作实习成绩),做好教育实习的总结工作。

(四) 体育教育系实习生守则

- (1) 实习生应按人才培养计划规定参加全部实习活动。实习期间要严肃认真,刻苦钻研,克服困难,努力完成各项实习工作。
- (2) 严于律己,自觉遵守实习工作的一切规定和实习学校的规章制度,服从实习学校的统一领导。
- (3) 积极参加实习学校的公益活动,谦虚谨慎,虚心求教,尊重实习学校领导和教师及工作人员,礼貌待人。若对实习学校的工作有新的建议,必须有组织地进行反映,不得随便议论。
- (4) 恪守教师职业道德,言传身教,教书育人,为人师表,敬业修德。衣着整洁,朴素大方,举止庄重,并以满腔的热情关心和教育学生,以和蔼、诚恳的态度对待学生。
- (5) 发扬团队精神,敢于批评与自我批评,注重集体荣誉感。团结协作,互相帮助,互相学习,互相尊重,取长补短,共同提高。
- (6) 深入地细致地做好教育教学工作。刻苦钻研教材、教法,认真备课、试讲,规范地书写教案,且教案必须经过指导教师的审阅并签字后方可实施,课后应及时做好小结,注意吸取经验教训,不断提高教学质量。
- (7) 强化安全意识。在教学、训练和课外活动中,应加强安全教育,采取妥善措施,严防运动伤害事故的发生。同时,不准私自带领学生外出游玩,要防止集体和个人意外伤害事故发生,严禁打架斗殴。
- (8) 严格遵守请假制度,实习期间一般不准请假,若有特殊原因必须请假时,须经双方指导教师批准后方可离队,不得擅自外出。

(9) 注意环境卫生,实行办公室和宿舍值日制。力求实习场所清洁干净、室内整齐。

(10) 发扬艰苦朴素的优良作风,勤俭节约,爱护公物,借用的各种物品、资料要认真保管并如期归还,若有损坏或遗失,必须照价赔偿。

六、教育实习成绩评定

按“××学院体育教育专业教育实习成绩的评定方法与标准”执行。

第二节 体育教育实习的管理与组织

体育教育实习的管理与组织是普通高等学校体育相关专业教育方案中极其重要的一环,也是教育管理科学中一个重要组成部分,无论是过去乃至将来它都与教学实习工作的完善和发展有着密切的关系。实践证明,什么时候重视这项工作,教育实习就顺利,越细致,成效越明显;反之,就会出现许多问题和矛盾。本节主要阐述体育教育实习的管理与组织工作的意义、作用、原则、体制、内容和程序等问题,主旨是为大家,尤其对实习生就教育工作实行科学管理,加以重视,并希望大家在实践中不断总结经验,加以改革,使之逐渐丰富、完善和规范化。

一、体育教育实习管理、组织、意义、作用、任务和任务

(一) 体育教育实习管理、组织、意义和作用

实践证明,提高和保证体育实习效果与质量,是与加强组织领导和科学管理分不开的。有效的管理与组织对保证体育教育实习顺利进行具有重要的意义和作用,概括起来主要表现在以下几个方面:

(1) 管理与组织有利于合理地集中使用 and 发挥人、财、物、时间的综合效益。体育教育实习工作涉及的面广、量大、情况复杂,只有加强组织领导和科学管理,以最合理的方式和方法,充分发挥有关人、财、物和时间的作用,才能顺利地完成任务,取得最大的工作效益。特别是在目前各校内、财、物和时间十分有限的情况下,更应该重视和加强管理与组织,统筹安排,合理使用,否则就会给实习工作造成损失。

(2) 管理与组织有利于协调各方面的关系。体育教育实习工作牵涉许多方面,诸如普通高等学校与地方教育行政部门及实习学校,领队教师与中学指导教师,实习生与中学生,以及班主任等工作等,这一系列关系,都可能产生这样或那样的问题,没有严密的、科学的管理与组织,是不可能很好地协调和解决的。

(3) 管理与组织有利于培养、提高、检验和发现管理者的才能,使被管理者教育实际水平得到进一步提高。在管理与组织过程中,所涉及体育实习的每一

个环节,既是对被管理者思维方式、热情和态度、工作作风进行的一次全面检验和发现,同时又是对管理者的工作能力、组织才干的培养和锻炼过程。

(4) 通过实施合理组织和总结教训,有利于体育教育实习工作向规范化、制度化和科学化发展,使之更符合于普通高等院校体育教育专业培养目标和内在规律的发展。

总之,管理与组织工作对于提高教育实习质量,充分发挥人、财、物、时间的最大潜力,培养提高管理者素质,不断完善教育实习制度,具有十分重要的意义和作用。

(二) 体育教育实习管理与组织的任务

管理与组织的任务,是根据管理与组织目标和要求制定的,是综合多年实践和管理与组织工作中实际需要而制定的。其主要任务有:

(1) 建立体育教育实习管理机构的各级人员,作为相对稳定的教育实习指导队伍,发挥其研究、组织、指导和参谋作用。建立这样一支相对稳定的队伍,要认真物色遴选有老、中、青年层次结构,更要注意适合指导实习的智能结构,并对中学体育有一定研究或熟悉中学实际,有一定理论基础,知识面广,事业心和责任心较强的,有一定组织能力的人担任。这样,管理与组织机构队伍整齐配套,完成教育实习任务就可能实现。

(2) 建立和明确管理机构的任务、内容和要求,制订各项工作计划,建立各项规章制度,提高管理工作的质量。管理制度应包括政治思想教育制度,对各项实习工作的规范性规定,经费的使用,组织纪律与生活管理制度等方面。但是,各项管理规定,应有利于实习生创造能力的发挥。执行管理的效果,应与实习生教育实践的效果相对应。

制定有关检查与评定的标准和方法。科学正确地评价教育实习,是带有根本性的管理措施。如教育实习中计划安排贯彻执行情况;教育实习成绩考核,评定原则、方法、内容等多种情况,都要先定出具体的方案,从而使检查、评定管理措施落实到位。

二、体育教育实习管理与组织的原则、方法和内容

管理与组织的原则、方法和内容,是管理者在执行体育教育实习过程中,必须遵循的指导原则和行动准则,它是教育实习实践的概括。实践证明,在教育实习过程中,无论是管理过程、内容、方法、制度以及协调和协调各方面的关系,都离不开管理原则的指导。

(一) 体育教育实习管理与组织的原则

应包括计划性原则、统一性与灵活性相结合原则、规范性原则、有序性原则和有效性原则。

1. 计划性原则

所谓计划就是对未来工作的预测和决策,具有指导和调控作用,可以防止工作盲目性和随意性,它是教育实习管理与组织的中心环节。

体育教育实习是一项计划性很强的工作,它的特点是时间短,任务重,工作量大,涉及面广,实践性强。例如实习的选点,如不事先做好计划,联系落实,到临时上阵就会落空,就会影响整个实习工作。同时,要用周密的计划来明确有关管理人员和实习生的具体工作,使他们明确各自的具体任务、职责和要求,以提高效率、高质量地共同努力顺利完成实习任务。

2. 统一性与灵活性相结合原则

统一性原则主要是体现在管理与组织方面、执行计划方面、遵循规章制度方面。体育教育实习从准备到完成、总结,都须在统一的指挥下,按照统一的计划和一定的规章制度进行。

然而,系(部)实习队具有相对的独立性,必要时可根据各自的实际情况和特点,灵活安排,使统一性与灵活性结合起来。

3. 规范性原则

规范性原则是学校工作本质特点的反映。管理规范化和标准化,首先,要求实习工作规格化和标准化。实习工作建立一个合乎科学的统一规格和标准,就能比较客观地衡量实习工作的质量,就可以有效地进行质量管理。其次,要求建立和健全各项规章制度,没有实习的规章制度也就没有管理。有了合理健全的规章制度,既可以使教育实习工作有序地、正常地进行,又可以促进各级成员自觉地遵守。再次,它还要要求参加教育实习工作的每个成员,在政治觉悟、思想品质、衣着举止、语言谈吐等方面,都要符合社会主义的道德规范。最后,规范性原则还有着重要的教育作用,只不过它是在潜移默化、无形的感染过程中发生的。所以建立合理的规章制度和实习工作的规格和标准,不仅是科学管理的需要,同时也是教育手段。

4. 有序性原则

有序性原则,是指管理者要抓住工作的主要环节,实行程序控制、阶段把关、全过程管理,做到管理工作程序化。

体育教育实习工作本身也是有程序的,第一计划、第二执行、第三检查、第四总结。它构成了教育实习活动的基本环节,每个环节是有序地紧密地结成整体,如果颠倒顺序,将会导致工作紊乱,削弱管理的效果。

5. 有效性原则

有效性原则,是指在体育教育实习工作中,合理而有效地使用人力、物力、财力和实践,使教育实习工作取得高效率、高效益的成果。评价工作的好坏,工作成绩的大小,要以效率和效果作为主要衡量尺度。

综上所述,管理与组织的各项原则是紧密联系的、互相影响的和不可分割

的,它们共同组成了一个共同的有机体。只有全面地遵循和贯彻这些原则,才能充分发挥各项原则的指导作用,才能提高科学管理水平和工作效率。同时,这些原则不是一成不变的,随着对管理规律认识的不断提高,以及管理经验的不断积累,管理原则将会得到不断的修正、充实和发展。

(二) 体育教育实习管理与组织的主要内容和方法

管理与组织是一项复杂的社会活动,是人与人之间、人与财以及与物、计划、时间、信息等之间发生作用的过程。在这些过程的各个环节中,人是管理的主体,是全部管理的核心。只有确立人在管理活动中的主体位置,才会显示管理工作的生命力。

1. 管理与组织的内容

管理与组织的内容较多,概括起来主要有以下四个方面:

(1) 人的管理。人,包括管理与组织者、领队教师、实习生以及其他有关人员。科学的管理方法在于调动人的积极性,充分发挥人的主观能动性。这样,才能实现教育实习的目标。教育实习是在一定时间内完成的工作,时间虽短但影响较大,所以,人员的配备,不论其思想境界、言谈举止都要有良好的示范性,并有一定的专业水平和组织工作能力,这是提高教育实习工作质量的保证。

(2) 财力的管理。财力的管理即指实习经费的管理。科学的管理就是要使有限的实习经费用之得当,并取得最大的效益。在教育实习中要求教育所有成员,都要本着勤俭节约原则,财尽其用,严格财务制度。教育实习经费应做到专款专用,不得挪为他用,一切非教育实习计划内的开支,都不得占用。

(3) 规章制度管理。规章制度包括教育方针、政策、指令性文件、实习计划、指导教师职责、实习生守则等。要有专人负责检查、落实。

(4) 信息的管理。即是管理者通过信息了解情况,利用信息与上下左右进行意见交流,沟通,协调可能产生的矛盾,以提高管理的效能。

2. 管理与组织的主要方法

从教育实习的总体看,管理与组织的主要方法有以下四种:

(1) 宣传管理法。即是通过思想动员和宣传教育的手段,使实习的所有参与者,对教育实习的目的、意义、任务、作用等全面认识。抓好宣传教育工作,不仅能激发参与者的热情,而且能为达到教育实习预定目标创造极有利的条件。

(2) 协调管理法。教育实习是由一系列具体活动组成的,这些活动不是孤立的,而是彼此紧密联系、相互制约的。在实习活动过程中,上下左右之间,出现意见不一致,实习计划与某一方面发生矛盾时,需要管理者进行指导,协调各方面的关系,以使实习顺利进行。这是切实可行的、有效的管理方法。

(3) 法规管理法。主要是指指令性文件——实习的规章制度、实习计划、指导教师职责、实习生守则等,要求必须贯彻执行,并有检查等措施,予以督察和保证。

(4) 表彰与批评法。表彰先进、批评落后是一种符合教育特点的、行之有效的工作方法。正确运用表彰与批评法,能鼓励先进更先进,也能促进落后者提高认识,增强上进心 and 勇气,变后进为先进。运用表彰与批评法,必须要赏罚分明,以表彰奖励为主,批评惩罚为辅。同时,表彰与批评,一定要实事求是,不能有意扩大或缩小事实。

三、体育教育实习管理与组织的机构

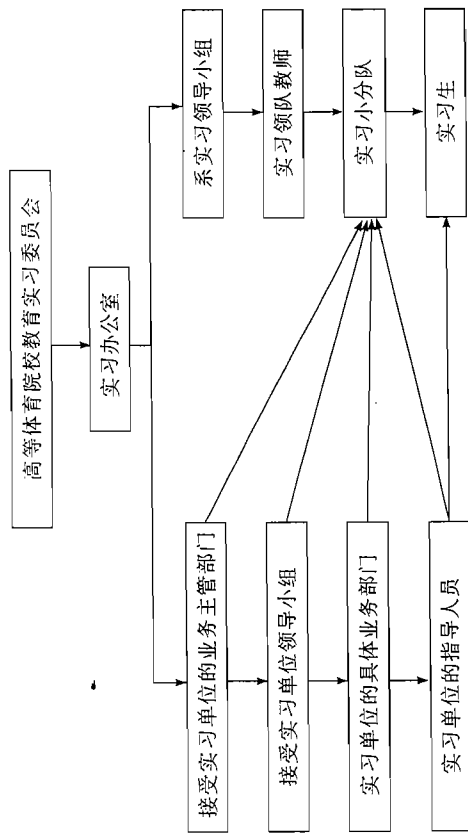


图 11-1 体育教育实习管理组织机构体系

案例：体育教育系 2009 级教育实习工作中期检查汇报

为了加强体育教育专业 2009 级学生教育实习工作的监管,更好地了解实习生的情况,及时反馈实习学校的意见和建议,2012 年 10 月 20 日至 11 月 15 日体育教育系分成五个小组先后、分别对所属的 5 个区域共 43 所实习学校中 30 所学校进行了走访调查。各小组通过听取实习带队教师的工作汇报,召开实习点师生座谈会,深入课堂、食堂、宿舍、办公室进行实地考察,检查实习生教案和教育实习手册填写情况等方式,全面了解实习生实习进展、生活情况及实习学校对我们教育实习工作的建议和意见。检查结束后,系召开会议对实习工作检查情况进行总结,现归纳如下:

一、总体情况

走访中,各实习学校领导对我们的实习工作均给予了大力支持,对每一个实习生均安排了实习指导教师,同时在实习指导教师的安排上高度重视,普遍安排了经验丰富的教师指导体育教育系的实习生进行教育实习工作,并严格要求本校

一方面在指导实习中自身得到启迪,改进自身教学,另一方面,总结出经验教训为指导以后的实习生工作提供借鉴。

(三) 有助于院系不断改进教育、教学和管理工作

对院系来说,通过总结,互相交流,巩固实习成果,探索今后实习的新路子,同时,注意发现在教育、教学、管理等方面存在的主要问题,为今后进一步深化改革,强化管理,改革高师教育实习工作等提供可靠依据和反馈信息。

总之,通过总结工作,对培养合格的中小学体育教师,确保正确的办学方向,明确指导思想,都具有重要意义和作用。

二、实习总结的主要内容和要求

实习总结按内容有全面总结和单项专题总结,按方式有书面和口头或会议总结,按参加者对实习生、指导教师和院系总结。以上各项总结是从不同角度划分的,归纳起来主要有两种,即全面性总结和专题性总结。

(一) 总结的内容

1. 实习生个人总结

实习生个人总结是一份自我认识和评价的重要总结,是教育实习领导小组、指导教师、实习队对其鉴定、评定成绩的重要依据之一。该总结的主要内容有:

(1) 全面总结。对实习生的认识、态度及在实习中的主要收获,包括思想、组织纪律、作风、完成实习任务等方面,并侧重在教学工作、课外体育活动辅导等方面的成绩、体会、不足和今后的努力方向。

(2) 重点总结。对本系和实习学校在教育、教学、管理等方面提出自己的设想和建议。

(3) 专题总结。选择某一方面或某一个问题(自己感受最深、收获最大的)进行总结,如写自己“在第一次试教前后的认识”“第一次召开主题班会”“通过教育实习谈谈学校的教学改革设想”等。

2. 指导(领队)教师的总结

指导(领队)教师的总结是为了院系专业教育管理以及不断深化教学、思想教育和教育实习等方面改革工作提供直接依据,同时对指导(领队)教师本身工作再认识提供具体素材。其主要内容有:

(1) 全面总结。工作概况、工作主要内容、开展的主要活动和完成的工作量及其所取得的成绩。

(2) 对指导(领队)工作的认识、态度以及主要做法、经验、体会或感受。

(3) 存在的主要问题。自我方面和整个实习队方面存在的主要问题、薄弱环节和教训。

(4) 对本校、本专业教学、组织管理、学生思想及专业能力等方面提出改进意见和建议。

(5) 对本次教育实习计划、安排等方面提出看法和改进意见,并从中再选择一至两个方面进行重点总结和专题总结。

3. 系实习总结

系实习总结是属于集体总结的一种形式,其中还可以为学校和指导教师、实习队、实习生代表参加的会议总结和材料总结:它是在群众总结基础上产生的,既能使参加人员受到一次教育,提高认识,又有利于改进今后工作。其主要内容有:

(1) 基本情况。本届实习的时间、地点、参加人数以及实习成绩评定情况和总体评价。这部分内容简明扼要,相当于“序幕”。

(2) 主要做法和收获。即系重视,抓落实,取得主要成绩,一是实习总体成绩,二是组织指导实习工作方面成绩。

(3) 主要认识和体会。即通过实习工作实践,进一步认识实习工作本身的意义和作用,以及通过实习对学校思想教育、体育教学的认识,从中得出深刻的体会,由感性认识上升为理性认识,用实习工作各个过程和典型事例来分析研究,得出结论以指导今后的工作。

(4) 存在的主要问题和改进措施:分析存在的主要问题、产生原因和组织管理方面存在的带有普遍性和倾向性的问题,并对这些问题提出改进意见。也可以从中选择体会最深、感受最大的某一方面或某一问题进行重点和专题总结。

(二) 主要要求

实习工作总结既是整个实习过程中的重要一环,又是一项内容多、涉及面广、需要耐心细致的工作,因此,在总结时,要尽量体现下列要求:

1. 思想要重视,态度要端正

(1) 充分认识总结工作的重要性和必要性,不是在会上讲几句,在材料或表格上写几句应付了事,搞形式走过场,更不是为了个人档案袋里添一份材料,而是作为实习工作本身的需要,总结经验教训,改进和提高今后工作的需要。

(2) 坚持实事求是的原则,一分为二地看待成绩和问题,讲成绩不夸张,讲问题不回避,一是一,二是二,列举事例要真实,数据要准确,本着尊重客观事实,对个人,对组织负责的态度搞好总结。

2. 在内容方面的要求

(1) 内容要充实。无论是口头总结还是书面总结,都必须有丰富的、翔实的内容,做到既不空洞又不俗套。需要总结者平时注意搜集材料,对积累的材料进行细致的筛选,整理归纳,选择出最能说明问题的典型事例。

(2) 处理好重点与一般、全面与专题内容的关系,既为总结,就要求全面一点,具备总结的一般要求,如基本概况、过程、做法、成绩、缺点、经验教训、措施都要照应到。讲全面不是面面俱到,事无巨细,而应详略适宜,取舍得当,既突出重点,又注重一般,有侧重,有特色,有新意。

(3) 要善于抓住本质和规律, 实习总结不是对整个实习过程的刻录, 罗列一些表面现象或数据, 而是从许多的现象和材料中, 通过分析、综合、判断、归纳出明确的, 符合客观实际的本质规律。做到从材料引出观点, 解释本质规律, 观点紧扣材料, 说明本质规律。

3. 文字方面的要求

书面总结, 文字要简练, 条理要清楚, 层次要分明, 重点要突出, 篇幅力求简短, 会议总结安排要有程序, 讲求实效。

● 思考题

1. 体育教育实习准备的意义和范畴是什么?
2. 应如何开展体育教育实习准备工作?
3. 体育教育实习准备工作要遵循什么要求?
4. 如何进行体育教育实习管理与组织?
5. 体育教育实习管理与组织的机构如何构成?
6. 教育实习工作有什么意义与作用?
7. 实习总结的主要内容和要求是什么?

参 考 文 献

- [1] 体育学院通用教材编写组. 体育史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1989.
- [2] 郝勤. 体育史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2006.
- [3] 周登高, 等. 学校体育学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004
- [4] 体育学院通用教材编写组. 学校体育学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1991.
- [5] 廖哲勋, 田慧生. 课程新论 [M]. 北京: 教育科学出版社, 2003.
- [6] 崔伟. 体育课程论 [M]. 郑州: 黄河水利出版社, 2005.
- [7] 丁念金. 课程论 [M]. 福州: 福建教育出版社, 2007.
- [8] 杨文轩, 季浏. 义务教育体育与健康课程标准 (2011年版) 解读 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
- [9] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准 (2011年版) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [10] 李建军. 现代体育教学目标的特点与构建 [J]. 体育学刊, 2002 (5).
- [11] 余云德. 论体育课时教学目标的设计与表述 [J]. 北京体育大学学报, 2005 (4).
- [12] 体育学院成人教育协作组《学校体育学》教材编写组. 学校体育学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.
- [13] 王大志, 等. 体育教学过程中的人际交往 [J]. 高师理科学刊, 2003 (2).
- [14] 毛振明, 等. 体育教学论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [15] 李秉德. 教学论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2000.
- [16] 戴三育, 刘新民. 中小学体育与健康教材教法 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [17] 王文生, 王钦若, 谭兆风, 等. 体育教学论、体育方法学、中学体育教材教法 [M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2000.
- [18] 张学忠. 学校体育教学论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [19] 樊临虎. 体育教学论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
- [20] 李国泰. 体育课程组织形式及其教学模式论 [M]. 重庆: 重庆大学出版社, 2005.
- [21] 杨建国, 王海宏. 新编中学体育教材教法 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2011.

- [22] 叶澜. 重建课堂教学价值观 [J]. 教育研究, 2003 (5).
- [23] 盛群力, 李志强. 现代教学设计论 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998.
- [24] 周西宽. 体育基本理论教程 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2004.
- [25] 周登高, 等. 学校体育教学探索 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2000.
- [26] 毛振明. 体育教学科学探索 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.
- [27] 赖天德. 学校体育改革热点探索 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003.
- [28] 曲宗湖, 杨文轩. 现代社会与学校体育 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1999.
- [29] 体育与健康课程标准研制组. 《体育 (与健康) 课程标准》解读 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002.
- [30] 李祥. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [31] 张学忠. 学校体育教学论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2002.
- [32] 毛振明, 于素梅. 体育教学评价技巧与案例 [M]. 北京: 北京师范大学出版集团, 2012.
- [33] 刘志红. 学校体育教学评价体系构建于可操作性研究 [D]. 石家庄: 河北师范大学, 2007.
- [34] 金钦昌. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1994.
- [35] 曲宗湖, 杨文轩. 课余体育新视野 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2002.
- [36] 李湘. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [37] 毛振明, 赵立. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
- [38] 季浏. 全日制义务教育《体育 (与健康) 课程标准 (实验稿)》解读 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002.
- [39] 李建军. 新课程的学校体育评价 [M]. 广州: 广东高等教育出版社, 2003.
- [40] 周登高. 学校体育热点 50 问 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [41] 滕子敬. “十城市”第 20 届中小学体育教学观摩研讨会体育课选介 [J]. 中国学校体育, 2006 (1).
- [42] 沈建华. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2010.

