

我们所教的对象，了解他们的体质情况和心理状态。从增强体质出发，不断克服盲目性和经验主义，把生理学、心理学和运动力学等运用到体育教学中去。我时常感到，我们进行的许多实践收到了某种好的效果，但却讲不出具体的科学道理，回答不了学生提出的问题，对不少问题似懂非

懂，讲不清楚。体育与健康不能简单地、直接地、自然地划等号，如果不讲科学，还会产生相反的效果。体育要为四个现代化服务，科学体育向我们提出了新的问题，如何进一步提高体育课的教学质量，要再实践、再总结，更要再学习，加倍努力，携起手来向科学体育进军！

怎样编写中学体育教学计划

秦 淳

“凡事预则立，不预则废”。体育教学也是一样，要想取得良好的教学效果，必须科学地安排教学计划，有目的、有步骤地完成中学体育教学的目的和任务。特别在当前为了提高中学体育教学质量，必须制订体育教学计划，这有助于教师全面地考虑和安排体育教学工作，克服盲目性和片面性；有助于教师正确处理教材和课次之间的关系，充分利用现有的场地和器材，提高教学质量；有助于教师及时地检查总结教学工作，逐步掌握体育教学的客观规律。

中学体育教学计划通常包括三个内容：

一、年度教学计划；二、教学进度；三、教案。

一、年度教学计划

（一）制定年度教学计划的任务是：

- 1、制订全年的教学任务和要求；
- 2、分配全年和两个学期各项教材的时数和内容；

3、确定考核项目和标准。

（二）制定年度教学计划的依据是：

- 1.教学大纲：目前中学都采用1978年

教育部颁发的《中学体育教学大纲》。

2.学校的实际情况：教师情况（师资力量、特长），学生情况（健康状况，学习情况，组织纪律，运动技术等），学校传统的体育项目，场地器材和季节气候等。

（三）制定年度教学计划的方法是：

1.根据中学体育的目的任务，上一年度教学工作总结和学生的实际情况，提出全年的教学任务和要求。

2.根据学校教学计划的安排和留有余地的精神，确定全年的教学时数。

根据《中小学体育工作暂行办法》（讨论稿）中，“每学期必须至少保证有十六周（三十二节）体育课教学时间”的规定，可将全年的教学时数确定为32周64学时，留两周作为机动时间。

3.根据全年的教学时数和教学大纲中该年级各项教材的时数比重，计算出各项教材的时数。方法是：某项教材的时数 = 全年教学时数 × 该项教材的时数比重。如：初中二年级体操教材的时数是： $64 \times 28\% = 18$ 学时；田径跑、跳、投的时数是： $64 \times 38\% = 24$ 学时等等。

4.把全年各项教材的时数，平均分配到两个学期中。以体操教材为例，全年体

操教材的学时为18学时，可第一学期安排8学时，第二学期安排10学时；也可以各为9学时。

5.根据两个学期各项教材的学时，列出每个具体教材的学时，但不要平均分配，而要根据每个教材本身的重要程度和难易程度，以及学生的接受能力等，给予实事求是地学时分配，对一些价值大，难度高和学生接受能力差的教材适当多分配一些学时。例如，在初中二年级第一学期的8学时体操教材中，可考虑做如下安排：

头手倒立(男)、肩肘倒立(女)——

1 学时

双杠支撑摆动前摆挺身下——1.5学时

前滚翻——1 学时

单杠翻上成支撑——后摆转体90°下——2 学时

横箱分腿腾越——2.5学时

把各项教材具体地分配到各学期时，要注意防止同类教材过分集中，不利于全面发展的倾向，同时要处理好各教材间的纵横相互关系。

年度体育教学计划和考核项目示例
(表一、表二)

表一 年度 体育教学计划

序号	教材内容	第一 学 期		第 二 学 期	
		时 数	教材学时数	时 数	教材学时数
1.	体育卫生常识	2		2	
	锻炼须知		1		
	卫生常识		1		
2.	基本体操	3			
	徒手操		1.5		
	轻器械操		1		
	爬绳		0.5		
3.	鱼跃前滚翻	9		9	2
	分腿腾越(横箱)				2.5
	单杠反上成支撑—后摆转体90°下		2		
4.	武术操	2.5	2.5		
总计					

表二 考 核 项 目

学期	考 核 内 容	优 秀		良 好		及 格		说 明
		男	女	男	女	男	女	
一	单杠、跳跃少年二组规定动作	9	9	8	8	7	7	
	铅 球	7 米	5.6米	7.4米	5 米	6 米	4.5米	
二								
								

二、教学进度

教学进度是把全年教学计划规定的本学期的教材和时数,按照一定的要求,合理地安排到每次体育课里去。

教学进度通常是按学期制订的,它是教师编写教案的直接依据。认真制定教学进度,合理地安排每次课的基本教材,对加强教学工作的计划性,提高教学质量,具有十分重要的意义。

(一) 制订教学进度的方法。

1.根据每个教材的次数,算出它在本学期上课的课次。如横箱分腿腾越为2.5学时,每次安排两个教材,那么这个教材需要安排5次课;又如单杠反上成支撑——后摆转体90°下为2学时,按每次课安排两个项目算,则需要4次课。

2.按照每个教材的课次,根据突出重点,全面发展的原则,把他们安排到每次课中去。

3.把每个教材安排到每次课中时,既要考虑教材的纵的系统性,又要照顾各项教材横的联系。例如体操中技巧项目各教材之间有纵的系统性,滚动——滚翻——鱼跃滚翻等;同时技巧项目与其它项目各教材间也有横的联系,如中学体育大纲中双杠有“前滚翻成分腿坐”,此教材应安排在技巧前滚翻之后。这样由易到难,由简到繁,相互诱导,有利于提高学生的练习效果。

4.对各项教材,要根据当地的季节气候特点,合理安排对季节性较强的项目,要注意适时,以利于提高教学效果。

5.第一课一般上室内课。体育的基本理论知识可机动安排,利用风雨天进行(但也应有具体教学计划)。开学初或新生入学的第二、三次课,可安排一些简单的、复习性质的教材,以便恢复体力,也可通过队列队形、基本体操等练习,加强思想教育和整顿课堂纪律。

6.要考虑场地器材情况,做到合理安排,充分使用,对于场地小、器材少的学校,可制定“场地器材分配表”,具体从课次上去解决各年级上课可能出现的矛盾。

7.教材安排完毕,要反复检查和调整,最后完成学期教学进度,见表三。

教学进度示例:

在制定教学进度的基础上,教师还可制订教材的进度计划,也叫单元计划,明确规定该项教材与本年级本学期的教学目的任务,每课的要求,教学步骤和教法手段。这样,教师在备课时,对主要教材的教学,能胸中有数,明确要求。

三、教案

教案是根据教学进度编写的每次课的具体执行计划。教师应在上课之前编好教案。

编写教案时,应考虑以下七个方面:

(一) 确定课的任务。

课的任务一般包括以下三点:

- 1.思想教育;
- 2.学习和掌握体育的知识、技术和技能;
- 3.发展身体素质。

课的任务要明确,具体,有针对性,一定要根据学生的实际情况和本课教材特点来确定课的主要任务。

(二) 安排课的内容和组织教法。

课的内容应根据课的任务、学生情况以及场地器材等条件,科学合理安排;而组织教法则是根据课的内容来选择。

课的主要任务在课的基本部分完成,编写教案时首先应当考虑基本部分各方面的问题,准备部分和结束部分的内容应围绕基本部分的任务,适应基本部分的内容进行安排。

课的内容应包括练习内容、动作重点;组织教法应包括教学分组、场地器材的使用、队伍调动和组织学生、教学方法、

表三

____年度

二年级第一学期教学进度

教师

____年____月____日

序 号	教 材 内 容	教 材 时 数	上 课 时 数	八 月		九 月					十 月			十 一 月			十 二 月		
				①	②	二周	三周	四周	五周	六周	七周	八周	九周	十周	十一周	十二周	十三周	十四周	十五周
1	体育卫生常识	2	4	①															
2	途中跑	2	4								①	②	③	④					
3	障碍跑	1	2										①	②					
4	头手倒立(男)肩肘倒立(女)	1.5	3		①②		③												
5	分腿腾越	2.5	5				①②③	④	⑤										
6	反上成支撑——后摆转体90°下	1	2		①②														
7	支撑摆动前摆挺身下	1	2		①		②												
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
	说 明																		

注意事项以及安全措施等。

(三) 合理安排课的时间。

45分钟一节的体育课,准备部分一般为10分钟,基本部分30分钟,结束部分5分钟。基本部分中每个教材也应大致确定相应的时间或练习次数。

(四) 预计课的密度和运动量。

密度是指练习密度,即纯练习时间和基本部分总时间之比;运动量是指练习数量、时间和强度。

要想获得良好的教学效果,必须合理地安排密度和运动量。密度和运动量过小或过大,都不利于体育教学和学生健康。确定合理的密度和运动量,应以中等水平学生为依据,根据不同的对象,在课的过程中加以调整。若采用分组教学,也可以提出不同的指标。

(五) 计划本课所需要的场地器材和各种直观教具。

课前准备好场地、器材,包括辅助器材和精选的直观教具。同时还要做好安全、卫生措施的检查工作。

(六) 课的小结。

每一教案都应有课后的小结,其目的是找出规律,总结经验,改进教学,不断提高。小结主要是教师对课进行自我分析,也可包括学生的反映和建议。分析时,一般包括本课任务完成情况,主要优缺点和今后改进意见。

(七) 教案要简明扼要,重点突出,字迹工整,讲究实效。

目前编写教案的形式有两种:一种是表格式(表四),一种是文字式(略)。至于采用那种形式,应从实际出发,不必强求一律。年轻教师的教案,应尽量详细,待熟练后,可简略。

教案示例(见65、66页)

~~~~~  
(上接封三)所以还特别注意发挥这些研究生的专业特长,使他们修业计划有更大的机动性和主动性。这样既锻炼了学生,也促进了其它学科在体育中的渗透和应用。

(五) 根据社会需要,确定科研方向,培养专门人材

美国大学体育院系研究生学习的专业内容,是根据现代体育科学发展的特点而各有重点。如在竞技运动方面,研究生论文的选题内容是以生物力学为手段的最佳运动技术的研究,以运动生理学为手段的最佳负荷和极限负荷运动量的研究;在体育教学方面,研究生论文的选题内容则是以运动心理学为基础的教学过程合理化为重;在大众体育方面,研究生的论文选题又以人体生理、生化为基础,进行“运动处方”、“体质测验”等方面的研究。这些论文选的一般都是社会上迫切需要解决的问题,如密执安大学体育系专门建立了

一个“运动和身体素质研究中心”,其研究的主要课题就是如何通过体育活动来有效地防治心血管系统疾病——美国死亡率最高的疾病。在进行科研的同时,面向社会开放,为男、女、老、少,健康人和病患者测验体质,开“运动处方”。而这个大学体育研究生的选题,也有一半左右是围绕这个课题展开的。这样,研究生的科学研究不仅促使一些社会急待解决的问题不断得到新的突破,而且也使研究生具备了解决这些问题的专门知识和能力,为社会需要提供了专门人材。

总之,美国体育研究生的教育历史悠久,学制多种多样。在研究生培养方面,注重基础理论学习和人的体质的研究实践,注重研究生科研和独立工作能力的培养,注意根据体育科学的发展趋势设置研究生课程,确定论文题目。这些都是值得我们借鉴和学习的。

# 教 案

表四

课次 \_\_\_\_\_

日期 \_\_\_\_\_

- 课的任务**
- 1.学习技巧后滚翻的动作技术;
  - 2.进一步巩固运球投篮的基本技术;
  - 3.通过队列和变换项目,培养学生严格的组织纪律性。

| 课的顺序 | 课 的 内 容                                                                                                                                                                                    | 练习分量      |                                            | 组 织 教 法                                                                                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                                                                                            | 时间        | 次 数                                        |                                                                                                                                |
| 开始部分 | 1.体育委员整队<br>2.宣布课的任务<br>3.处理见习生<br>4.队列练习:复习原地转法                                                                                                                                           | 4'        |                                            | 田径场南北角,面向西成四列横队<br>要求随队帮助纠正动作错误<br>要求动作准确,整齐一致                                                                                 |
| 准备部分 | 定位操<br>一、伸展运动<br>1.两臂前举<br>2.两臂上举<br>3.两臂侧举<br>4.两臂还原<br>二、下蹲运动<br>1.两臂侧举半握拳<br>2.半蹲,两臂体前交叉<br>3.两腿蹬直,两臂侧举<br>4.还原成立正<br>三、扩胸运动<br>第五套广播操<br>四、踢腿运动<br>第五套广播操<br>五、腹背运动<br>第五套广播操<br>六、立卧撑 | 8'        | 二、八呼<br>二、八呼<br>二、八呼<br>二、八呼<br>二、八呼<br>8次 | 以右翼排头为基准,成体操队形散开<br>要求臂伸直,上举时抬头<br>半蹲时上体正直,两膝分开<br>在正确姿势的基础上强调动作速度                                                             |
| 基本   | 技 巧<br>一、专项准备活动<br>头、手的活动<br>二、复习团身前后滚动<br>三、学习后滚翻<br>(要点从略)                                                                                                                               | 2'<br>14' | 4—5次                                       | 队形<br>× × × × × ×    × × × × × ×<br>[ ]                      [ ]<br>× × × × × ×    × × × × × ×<br>[ ]                      [ ] |

| 课的顺序 | 课 的 内 容                                                                                                                   | 练习分量            |                               | 组 织 教 法                                                                                                                                                                                                                    |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                                                           | 时间              | 次 数                           |                                                                                                                                                                                                                            |
| 部 分  | 教法:<br>1. 团身滚动至两手肩上侧<br>2. 帮助下做后滚翻成蹲撑<br>保护与帮助<br>(从略)<br>篮球<br>一、复习运球投篮<br>二、教学比赛<br>复习巩固已掌握的传、接球的投篮基本技术<br>课上练<br>俯撑臂屈伸 | 4'<br>10'<br>2' | 6—7次<br>10—12次<br>男10次<br>女8次 | 各组1、2报数,两人相互帮助完成练习<br>要求两手位置正确,两臂要支撑。<br>练习4—5次后找出典型,进行正、误对比,强调正确技术。<br>小结技巧学习情况,表扬好人好事,转入下项练习。<br>分成四组,在两个篮球场中间。每组在各自的半场中练习,第一人运球投篮后接篮板球,传给下一同学,……<br>由小组长指定才判,或由见习生才判,注意队的人数要相等。<br>要求互帮互学,服从才判。<br>成四列横队,男女生集体做,要求动作正确。 |
| 结束部分 | 1. 放松活动<br>2. 教师讲评<br>3. 布置收回器械                                                                                           | 4'              |                               | 按上课队形集合。<br>男生收垫子,女生送篮球。                                                                                                                                                                                                   |
| 课的小结 | 1. 任务完成情况<br>2. 课的主要优缺点<br>3. 改进意见                                                                                        |                 |                               |                                                                                                                                                                                                                            |

## 更正

《学报》第三期62页的“二、统一规划法”一段应为:

### 二、统一规划法:

三维方法是系统工程的一个重要方法,但具体到每一步还必须采用与其相适应的恰当方法。统一规划法,就是一种具体的分析、设计和综合方法。运用统一规划法可帮助我们找出成绩之间的各影响因素,这样有利于我们去剖析训练过程,订立指标和进行控制。在对单一目标的运动成绩分析时,可采用任务分解构造,一般用目的树表示:

(下转68页)

