



四川理工学院课程实施大纲

课程名称：体育与健康教材教法

授课班级：体育教育专业 2016 级 1—5 班

任课教师：刘林

工作部门：体育学院

联系方式：18708322511

四川理工学院 制

2018 年 9 月

《体育与健康教材教法》课程实施大纲

基本信息

课程代码：b0603001

课程名称：体育与健康教材教法

(Teaching Material and Teaching Method of Sports and Health)

学 分：3

总 学 时：48

学 期：1

上课时间：教务处安排

上课地点：教务处安排

答疑时间和方式：利用课间休息和课余时间面谈、电话、
邮箱、网络等方式的答疑

答疑地点：上课教室、运动场、教师办公室、网络及电话

授课对象：体育教育专业本科学生

任课教师：刘林

学 院：体育学院

邮 箱：llynnu@163.com

联系电话：18708322511

目录

1. 教学理念.....	4
2. 课程描述.....	4
3. 教师简介.....	4
4. 先修课程.....	5
5. 课程目标.....	5
6. 课程内容.....	6
7. 教学方法与手段.....	9
8. 课程教学实施.....	9
9. 学生课程学习要求.....	28
10. 课程考核方式及评分规程.....	29
11. 学术诚信规定.....	30
12. 课堂规范.....	30
13. 课程资源.....	30
14. 学术合作备忘录（契约）.....	31

1. 教学理念

《体育与健康教材教法》是体育专业的一门重要专业选修课程，它是为了适应我国学校体育改革与发展而设置的。通过本门课程的教学，使学生掌握体育与健康课程与教学的基本理论及其发展规律，为今后的体育教学、训练和科研工作打下坚实的基础。

体育与健康教材教法对体育老师来说，既是体育教学技巧的表现，也是一种教学艺术，作为一名合格的体育老师，只有一般的体育知识和某些业务专长是不够的，还必须有高尚的思想品德，广博的知识和熟练的运动技术技能，较强的业务工作能力和较高的文化素养，根据教学对象的特点采取有效的教学方法，巧妙、恰当地把知识和技能传授给学生。而这一切均建立在教学中作用最直接、最具体、最积极的教材教法上。

本课程的教学注重体现现代教育理念，力求保证教材内容的时代性、科学性和实用性；注重理论与实践的紧密结合，体现体育教学的特征和规律；注重引进先进的体育教学理论、观点、方法和成果，突出教学方法的创新和改革；以期使教学对象的身份和角色由体育专业学生逐步向准体育教师过渡。

2. 课程描述

《体育与健康教材教法》是体育教育专业学生的必修课程。它是在总结学校体育理论与体育教学实践的基础上产生和发展起来的。它既有一定的理论性，又有生动的实践性；它来自教学实践，又用于指导教学实践，并在实践中反复接受检验，同时不断丰富和完善。因此，对体育教材教法进行专门研究和探讨，对提高体育教学质量、深化教学改革、全面实施素质教育都具有十分重要的意义。

本门课程的开设对巩固和提高体育教育专业学生的专业素质会起到积极作用。它既能够优化教育理论课程，同时是后续教学设计、教学技能集训和教育实习的重要理论基础和实践准备，是体育教育本科专业学生的职业能力的必修课。

3. 教师简介

刘林，1980年10月2日，重庆江津人，讲师，硕士研究生。

1999.9~2003.6 在成都体育学院体育系社会体育专业读本科
2007.9~2010.6 在云南师范大学体育人文社会学专业读研究生。
主要研究方向：体育教育学、体育人文社会学。

4. 先修课程

《体育与健康教材教法》是体育教育专业学生在学习《体育概论》、《学校体育学》、《教育学》、《体育教学论》、《体育心理学》等相关基础课程的基础上开设的一门课程。通过这门课程的学习能为教育实习和毕业后从事学校体育教学打下坚实的教学技能基础。本课程建议第6学期开课。

5. 课程目标

《体育与健康教材教法》是研究如何掌握体育教材内容、教学方法，用系统论和方法论探讨改革方法，从而不断提高教学质量和教学水平。

1、使学生正确理解学校体育在教育 and 国民体育中的地位与作用，明确学校体育的目的、任务及其重要意义；贯彻体育教学大纲，科学地选择教学内容和方法，合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识，激发全体学生锻炼身体的自觉性和积极性。

2、努力钻研体育教学大纲和教材内容，熟练地掌握体育与卫生保健的基础知识、基本技能和基本技术，合理地运用教学方法和组织方法。

3、根据学生具有在职性、师范性和成人性的特点，在加强教育理论和基础理论讲授的同时，应注意加强语言表达、动作示范、文字表述，教学组织、自学和科研等方面能力的培养，并提高学生在掌握技能过程中对各种矛盾困难的分析能力和灵活运用教法的能力。

6. 课程内容

本课程全部内容在一个学期内完成讲授。课程开设的总学时为48学时，其中理论讲授32学时，课程实践16学时。

教学内容	学时	
	讲授	实践
绪论		
第一章 体育教学规律与原则	3	
第二章 中学体育课程及体育课		
第三章 体育教案的编写	2	1
第四章 体育教学方法		
第五章 体育教学模式	3	
第六章 田径教材：竞走、跑	2	1
第六章 田径教材：跳跃	2	1
第六章 田径教材：投掷	2	1
第七章 球类教材：篮球	2	1
第七章 球类教材：排球	2	1
第七章 球类教材：足球	2	1
第八章 体操	2	1
第九章 游泳		
第十章 武术	2	1
第十一章 新兴运动		
第十二章 体育游戏	2	1
发展身体素质教材专题	2	1
说课教学专题	3	3
优秀示范课视频观摩学习	1	2
合计	32	16

绪论

第一章 体育教学规律和原则

第一节 体育教学规律

第二节 体育教学原则

第二章 中学体育课程及体育课

第一节 体育课程概述

第二节 体育课及其特点

第三节 体育与健康课程简介

第三章 体育课教案的编写

第一节 体育课教案概述

第二节 体育实践课教案的编写

第三节 体育理论课教案的编写

第四章 体育教学方法

第一节 体育教学方法概述

第二节 体育教授方法

第三节 体育学习方法

第四节 体育教学艺术

第五章 体育教学模式

第一节 体育教学模式概述

第二节 国内外有影响的体育教学模式

第六章 中学体育教材——田径类

第一节 竞走

第二节 跑

第三节 跳跃

第四节 推铅球

第七章 中学体育教材——球类

第一节 篮球

第二节 排球

第三节 足球

第八章 中学体育教材——体操类

第一节 队列队形

第二节 徒手体操

第三节 轻器械、专门器械与实用性体操

第四节 技巧（垫上运动）

- 第五节 器械体操
- 第九章 中学体育教材——游泳**
 - 第一节 游泳运动概述
 - 第二节 游泳运动教材教法
- 第十章 中学体育教材——民族民间体育类**
 - 第一节 概述
 - 第二节 武术运动
 - 第三节 民族传统体育介绍
- 第十一章 中学体育教材——新兴运动类**
 - 第一节 新兴体育运动——野外生存
 - 第二节 新兴体育运动——攀岩运动气
 - 第三节 新兴体育运动——定向越野
 - 第四节 新兴体育运动——登山运动
- 第十二章 体育游戏教材教法**
 - 第一节 体育游戏概述
 - 第二节 体育游戏的创编
 - 第三节 体育游戏的教学
 - 第四节 常见体育游戏介绍
- 第十三章 发展身体素质教材专题**
 - 第一节 增长力量的练习与指导
 - 第二节 增长耐力的练习与指导
 - 第三节 增长速度的练习与指导
 - 第四节 增长柔韧的练习与指导
 - 第五节 增长灵敏的练习与指导
 - 第六节 运动处方的制定与指导
- 第十四章 说课教学专题**
 - 第一节 说课
 - 第二节 无生教学
- 第十五章 优秀示范课视频观摩学习**

7.教学方法与手段

本课程教学应根据学生的具体情况及教学内容的特点，有针对性地采取讲授、讨论、案例教学、模拟课堂，角色扮演，小组讨论，自评互评等教学方法。

本课程教学注重实践性，注重观摩教学和教学反思，注意学生中学体育课时教学设计与中学体育课堂教学实践的训练，将课程的教学与教学技能集训、实习等教学实践环节相结合，课内实践与课外实践相结合。通过课内的说课、无生教学、模拟教学与课外的试教、评课、说课比赛、教育实习、教学观摩等，使学生对所学知识进一步掌握和理解，同时促进学生实践能力的提高，促进学生积极思考，激发学生的潜能，不断积累体育教学经验和提升体育教学能力。

8.课程教学实施

在课程实施过程中，内容知识点一般分为识记、领会、应用三个层次规定达到的能力层次要求。三个能力层次是递进等级关系，各能力层次的含义是：

识记：能知道有关的名词、要领知识的含义，并能正确认识和表述。是低层次的要求。

领会：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，并能进一步掌握有关概念、原理、方法的区别与联系。是较高层次的要求。

应用：在领会的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法分析和解决有关的理论和实际问题。是最高层次的要求。

绪论

【教学内容】

1. 中学体育教材教法的内容和任务
2. 中学体育教材教法的研究对象
3. 教学建议与要求

【教学要求】

1. 识记
2. 领会

【重点、难点】

1. 重点：中学体育教材教法的研究内容、任务。
2. 难点：对中学体育教材教法的研究对象的理解。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法

【本章小结】

1. 本章主要对中学体育教材教法的研究内容和任务进行了阐述，使学生正确理解学校体育在教育 and 国民体育中的地位 and 作用，明确学校体育的目的、任务及其重要意义；贯彻体育与健康课程标准，科学地选择教学内容和方法，合理地运用教学原则以及提高学生对体育的认识。
2. 对中学体育教材教法研究的对象进行了相应的分析，使学生了解中学体育教学过程中教师、学生、教材和教学方法手段四个要素和它们在教学过程中的相互关系，以及这种关系引起的矛盾和解决这些矛盾的规律。

【练习与思考】

1. 中学体育教材教法研究的内容有哪些？
2. 中学体育教材教法研究的对象有哪些？

第一章 体育教学规律和原则

【教学内容】（列举本章节主要教学内容）

1. 体育教学规律
2. 体育教学原则

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：体育教学规律和教学原则。
2. 难点：体育教学中如何遵循体育教学规律和原则

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法

【本章小结】

1. 体育教学必须遵循体育教学规律，包括人体生理机能活动能力变化规律、动作技能形成的规律、人体机能适应性规律、青少年生理和

心理发展规律。

2. 体育教学原则是长期体育教学实践经验的总结和概括，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。体育教学原则包括：准备性原则、学生主体性原则、身心全面发展原则、兴趣性原则、直观性原则、巩固提高原则、个性适应性原则、适宜运动负荷原则。

【练习与思考】

1. 体育教学中的特殊规律有哪些？
2. 体育教学原则有哪些？

第二章 中学体育课程及体育课

【教学内容】

1. 体育课程概述
2. 体育课及其特点
3. 体育与健康课程简介

【教学要求】

1. 识记
2. 领会

【重点、难点】

1. 重点：课程的定义、体育课程的定义、体育课的概念及特点和体育与健康课程改革的主要内容。
2. 难点：对体育课程与体育教学的关系，体育课程与体育课的关系的把握和对课程改革主要内容的理解。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法

【本章小结】

1. 对体育课程的概念及类型进行阐述。体育课程是依据教育目的及学校体育目标，旨在使学生获得身心全面发展所制订的一套有目的、可执行的计划。学校课程应包括两大类，即显性课程和隐性课程。体育显性课程是以直接的、明显的方式呈现的体育课程。体育隐性课程是以间接的、内隐的方式呈现的体育课程。
2. 对体育课的概念、特点、类型、结构、负荷、密度等方面进行阐述。
3. 对体育与健康课程的基本理念、性质和设计思路等进行介绍。

【练习与思考】

1. 什么是课程？什么是体育课程？
2. 阐明体育课程与体育教学的关系。
3. 中学体育与健康课程的性质是什么？
4. 阐明体育与健康课程的基本理念。

第三章 体育课教案的编写

【教学内容】

1. 体育课教案概述
2. 体育实践课教案的编写
3. 体育理论课教案的编写

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：掌握教案基本术语和如何编写体育课教案。
2. 难点：使学生准确理解、掌握教案的内在形式和外在形式。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【实践环节】

1. 按照规范格式编写体育与健康课程实践课教案一份。
2. 按照规范格式编写体育与健康课程理论课教案一份。

【本章小结】

1. 体育课教案的形式是表示其教学内容和过程的结构和方式。体育课教案的形式又分外在形式和内在形式。体育课教案的外在形式多种多样，本章对内在形式进行了详细的阐述，对外在形式做了简单的介绍。
2. 基本术语的运用对于编写教案具有重要意义。本章对体育教学目标、动作要领、重点等术语进行了详细解释，并对体育实践课教案的设计和编写进行了详细的阐述。
3. 对理论课教案的编写及内容进行了简单介绍。

【练习与思考】

1. 阐述体育教案的研制过程。

2. 根据自己的专项, 设计一篇体育实践课教案, 要求: 对象——高中生; 时间——45 分钟; 上午第二节课; 人数——60 人, 男女各 30 人; 表格式详案。

第四章 体育教学方法

第一节

第二节 体育教授方法

第三节 体育学习方法

第四节 体育教学艺术

【教学内容】(列举本章节主要教学内容)

1. 体育教学方法概述
2. 体育教授方法
3. 体育学习方法
4. 体育教学艺术

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点: 体育教学方法的分类, 了解体育教学方法和学法的分类、特征及应用范围。
2. 难点: 如何选择和运用教学方法。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

教材教法是将教材、教学方法与学生实际相结合的教学方法。因此, 研究体育教材教法首先应研究基本的教学方法理论。

体育教学方法实际上是实现体育教学目标的途径和手段。近些年, 体育教学方法的改革极大地推进了体育教学的改革与发展。

方法论是关于认识世界、改造世界的根本方法的学说。方法论认为: 科学方法有三个层次, 其一是高层的科学方法, 即无例外地适用一切科学的方法, 如哲学的方法论; 其二是中层的科学方法, 即超出了某一门学科范围, 并以各个对象领域共同的规律性为基础的、跨学科方法的理论基础, 如数学方法、符号学等; 其三是学科中非常狭隘

的领域所特有的和专门的、最可操作的方法。当然，这三个层次的划分，特别是第二和第三层次的划分是相对的。体育教学方法在科学的方法论体系中是处在第三个层次，现重点探讨一下系统论与体育教学方法的一些问题。

体育教学方法与相邻的事物既表现出纵向的继承关系，也表现出横向的交叉关系。

现代体育是一门综合性的科学，也是一门应用学科。这决定了体育教学方法的综合性和实用性。从综合性的角度来看，现代体育教学方法的理论基础是生理学、心理学和社会学，而直接相邻学科的方法是一般教学（简称教学方法）、运动训练方法、游戏法和心理训练方法。体育教学方法就是与这些学科的方法表现出继承、交叉和相互渗透的关系。

当前，学校体育理论界对分类有越来越多、越分越细的趋势。

1. 依据师生双边活动进行分类，可分为讲授法和学习法（包括练法）。
2. 依据体育教学目标进行分类，可分为传授理论知识的方法、技能教学的方法、锻炼的方法和教育的方法。
3. 依据教学活动中获得信息的主要途径及其来源进行分类，可分为语言法、直观法和练习法。
4. 依据教学活动中获得信息的性质和功能特征进行分类，可分为基本信息的手段和方法与辅助信息的手段和方法。
5. 依据体育教学方法的本质特征进行分类，可分为教育学中的一般方法和体育中的特殊方法。

【实践环节】

1. 进行讲解的教学片段模拟。
2. 进行示范的教学片段模拟。
3. 进行分解法的教学片段模拟。
4. 进行完整法的教学片段模拟。

【本章小结】

1. 体育教学方法是实现体育教学任务或目标的方式、途径、手段的总称，是属于体育教学法范畴。本章对体育教学方法的特点和分类进行了阐述。
2. 体育教学方法主要包括教法和学法，本章主要对体育教学教法和学法的分类、特征及其应用范围进行了详细阐述。
3. 上课时体育教学工作的中心环节，是体育教师对一定班级的学生

实施教案即课时计划的活动。体育课的课堂教学是一个依据一定的科学程序办事兼有艺术创造的复杂而又细致的过程。其科学性表现在体育教学过程承担着解决教养、教育和发展等多种任务的有计划、有组织的过程，上好体育课是实现体育教学任务和目标的根本环节。归纳起来上好课的方法有：导入的艺术；组织教学的艺术；集中注意力的艺术；语言运用的艺术；衔接的艺术；结课的艺术。

【练习与思考】

1. 什么是体育教学方法。
2. 阐述体育手段与教学方法的区别。
3. 体育教学方法的特点有哪些？
4. 试述体育教学方法的作用？
5. 体育教学艺术有哪些？

第五章 体育教学模式

【教学内容】

1. 体育教学模式概述
2. 国内外有影响的体育教学模式

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：体育教学模式的概念、体育教学模式的构成、体育教学模式构建的步骤及了解国内外各种体育教学模式。
2. 难点：如何选择和运用体育教学模式。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法

【本章小结】

1. 体育教学模式是体现一定教学思想，并具有相对稳定的教学过程结构和教学方法体系的教学程序，它主要体现在教学单元和课时教学的设计和实施上。本章对体育教学模式的特征、构成要素、构建的方法步骤及其要求进行了系统的阐述。
2. 国内外有影响力的体育教学模式主要有运动技能传授模式、身体锻炼模式、运动技能传授为主身体锻炼为辅的模式、注重学生心理体

验教学模式等。注重学生心里体验教学模式包括“快乐体育”模式、情景教学模式、成功体育教学模式、主动体育模式、发现式体育教学模式、“和乐体育”模式等。

【练习与思考】

1. 如何理解体育教学模式？你认为体育教学一定要按模式进行教学吗？
2. 观察一节体育课，分析这节课运用了何种教学模式，对需要改进对地方提出具体的策略。

第六章 中学体育教材——田径类

【教学内容】（列举本章节主要教学内容）

1. 竞走
2. 跑
3. 跳跃
4. 推铅球

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：田径知识的掌握和田径教学方法及手段的运用。
2. 难点：中学田径教材的内容选择与组织方法，具有分析田径教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

田径运动包括走、跑、跳跃、投掷及由跑、跳跃、投掷的部分项目组成的全能运动，共计 30 多个项目。竞走和各种形式的跑，在田径跑道和公路上举行比赛，用计时器记取成绩的项目，称为径赛。跳跃、投掷项目在空地上比赛，用量尺丈量项目的远度和高度，统称为田赛。

田径运动项目多，内容丰富，锻炼形式多样，各种年龄的人均能从中选择适合于自己锻炼的项目。田径运动所需场地较为简单，锻炼受季节、气候等条件限制较少，因而开展比较广泛。开展田径运动可

以结合学校具体条件因地制宜、因陋就简，在空地、树林、田边、河畔、公路、山地、乡间小道上都可以进行锻炼。把土刨松可以练习跳远，架上横竿可以练习跳高；投掷器械可以使用代用器，如利用鹅卵石、沙袋代替铁饼或铅球；利用胶管或铁管代替手榴弹或标枪。田径运动在军事训练上也有重要价值，如长途行军、超越障碍、定向运动、投掷、追击敌人等。

田径运动已成为各项运动和身体训练的最基本的项目。因此，人们把它称作各项运动的基础，是面向全体学生，使每个学生都得到发展，实施素质教育的重要锻炼项目。

【实践环节】

1. 编写走的教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 编写跑的教案一份，并进行教学片段模拟。
3. 编写跳跃的教案一份，并进行教学片段模拟。
4. 编写投掷的教案一份，并进行教学片段模拟。

【本章小结】

1. 田径运动是以走、跑、跳跃、投掷等运动技能组成的以个人为主的运动项目。田径运动的开展能使学生掌握和提高人体基本活动能力，增强身体机能，增强人体与自然环境和社会的适应能力，促进学生身心健康发展。
2. 中学田径教材包括走、跑、跳和投掷。本章对走、跑、跳、投等项目的开展意义、项目特点进行介绍，对具体的教学指出教学的步骤和教学方法，提出教学建议，为体育教师授课和对教材的选择提供参考。

【练习与思考】

1. 请写出快速跑的教学步骤、重点与难点。
2. 请写出快速跑的教学步骤、重点与难点。
3. 请写出跳高的教学步骤、重点与难点。
4. 请写出跳远的教学步骤、重点与难点。
5. 请写出推铅球的教学步骤、重点与难点。
6. 选择一所学校，去调查这所学校的田径教学内容是否是学生所喜爱的。并写出调查报告。

第七章 中学体育教材——球类

【教学内容】

1. 篮球
2. 排球
3. 足球

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：球类知识的掌握和球类教学方法和手段的运用。
2. 难点：中学球类教材的内容选择与组织方法，具有分析球类教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

在技术教学中，要注意技术规格的要求。严格要求必须掌握正确的技术动作要领。身体姿势、脚步动作、手型、手法是教学的关键。

单项技术教学必须根据运动的规律和相关技术动作结合练习，注重各种技术动作的衔接质量和技巧，应多组合技术动作的综合练习。

提高学生的一般身体素质和专项身体素质、身体素质是制约学生技术、战术水平提高的因素，也是促进、提高学生技术、战术水平的重要因素。因此，教学中要有意识、有计划地安排发展学生一般身体素质和专项身体素质的练习和活动。

【实践环节】

1. 编写篮球教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 编写排球教案一份，并进行教学片段模拟。
3. 编写足球教案一份，并进行教学片段模拟。

【本章小结】

1. 中学体育球类项目教材主要有篮球、排球、足球。球类运动是学生较为喜欢的运动项目，而且是集体项目，通过球类运动的练习，能提高学生的身体素质，激发学生的运动热情，增强学生的集体意识和团结意识。

2. 本章主要对篮球、排球、足球项目的开展意义、项目特点进行介绍，对具体的教学提出教学的步骤和教学方法，提出教学建议，为体育教师授课和对教材的选择提供参考。

【练习与思考】

1. 编排两项篮球游戏。
2. 如何组织一场小型的排球比赛？
3. 足球教学过程中需要注意哪些问题？

第八章 中学体育教材——体操类

【教学内容】

1. 队列队形
2. 徒手体操
3. 轻器械、专门器械与实用性体操
4. 技巧（垫上运动）
5. 器械体操

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：体操知识的掌握和体操教学方法和手段的运用
2. 难点：中学体操教材的内容选择与组织方法，具有分析体操教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

体操运动是体育课的重点内容，也是全面贯彻素质教育的必不可少的重要内容之一。体操运动的项目较多，内容丰富，通过体操教学，不仅能有效地增强学生的体质，健壮体魄，养成良好的身体姿势，健美体型，还可以提高学生的思想素养，培养良好的道德情操和勇敢、顽强的心理品质。

韵律体操的教学，要根据学生的实际情况如年龄、身体素质、接受能力、技术水平等对教材内容、教学方法进行选择 and 安排。尤其对初学者要循序渐进；教材由易到难，动作速度和节奏要由慢到快，动作的连接和组合要由简到繁。

在教学中，要在练习基本动作的基础上过渡到组合练习。在练习时严格进行姿态练习，使学生建立正确的形体动作的规范，其中对头，

手臂、腿的训练不可忽视，它们与身体动作协调配合，才可表现出丰富的内在情感。舞蹈教学要根据学生的特点，课的任务和要求，首先应向学生进行思想发动，使他们明确任务和意义，提高认识及学习的自觉性和积极性。除此之外，要注意锻炼价值，使之与其他教材密切配合，合理安排运动负荷。舞蹈教学中教师的示范是非常重要的，示范的整个过程是学生对动作的认识，掌握和技能形成的过程，因此教师要有扎实的基本功，使示范有充沛的情感，富有吸引力；动作力求准确规范，节奏鲜明；示范位置得当，以使学生对所学动作建立一个清晰的概念，示范时可边讲边做，也可带领学生一起练习。在教学中，教师可适当地用语言、手势、眼神等手段来启发、指导学生进行练习。另外还要注意培养骨干，特别是在集体舞蹈的教学中，骨干可以协助教师、带领学生进行练习。

【实践环节】

1. 编写队列队形教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 编写广播体操教案一份，并进行教学片段模拟。
3. 编写前滚翻教案一份，并进行教学片段模拟。
4. 编写轻器械体操教案一份，并进行教学片段模拟。

【本章小结】

1. 体操是徒手或借助于器械，对动作姿态和人体造型有特定要求的身体操练。
2. 本章对中学体操教材队列队形、基本体操、技巧、器械体操以及支撑跳跃进行了介绍，重点对每项教材的重点和难点进行了阐述，并提出相应的教法和建议。

【练习与思考】

1. 编排出两项体操运动游戏。
2. 选择一所学校，去调查这所学校的体操教学内容是否是学生所喜爱的。并写出调查报告。

第九章 中学体育教材——游泳

【教学内容】（列举本章节主要教学内容）

1. 游泳运动概述
2. 游泳运动教材教法

【教学要求】

1. 识记

2. 领会

3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：游泳知识的掌握和游泳教学方法和手段的运用。

2. 难点：中学游泳教材的内容选择与组织方法，具有分析游泳教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

在水里游泳不是日常人们生活的环境。要学会游泳先要了解水中运动的特点，尽快适应水中活动的环境特点，克服怕水心理，是学会游泳的重要前提。而熟悉水性的教学内容，如在浅水中行走、游戏、滑行、潜水和呼吸练习等，是人们了解、适应水环境的重要途径，因此，在中学游泳教学过程中要重视“熟悉水性”的教学。

【实践环节】

1. 编写熟悉水性教案一份，并进行教学片段模拟。

2. 编写蛙泳教案一份，并进行教学片段模拟。

3. 观摩游泳救生技能展示，并进行模仿和练习。

【本章小结】

1. 游泳是一项凭借自身肢体动作和水的作用力，在水中活动或前进的技能活动。

2. 本章主要对中学游泳教材蛙泳、仰泳、自由泳、侧泳技术动作进行了介绍，着重对每项技术的教学方法进行了阐述。

【练习与思考】

1. 水中直接救护有哪些方法？

2. 如何消除怕水心理？

3. 如何改进蛙泳呼吸技术的常见错误动作？

4. 如何改进蛙泳腿部技术的常见错误动作？

第十章 中学体育教材——民族民间体育类

【教学内容】

1. 概述

2. 武术运动

3. 民族传统体育介绍

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：武术知识的掌握和武术项目教学方法和手段的运用。
2. 难点：中学武术教材的内容选择与组织方法，具有分析武术教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

在武术教学中，具体应注意以下几点：

1. 做好准备活动和整理活动：人体各器官系统的机能有一定的生理惰性，为了使全身各部分尽快地从惰性状态过渡到紧张的运动状态，在练习前一定要做好充分的准备活动。尤其是在冬天气候寒冷，人体各关节的灵活性较差，加之内脏器官的惰性较大，故做好准备活动尤其重要。练习后，为了有效地消除疲劳，使身体各器官更快恢复到正常状态，应及时放松整理。
2. 教师讲解、示范动作时注意合理选择位置：在课堂上，教师是教学的组织者和指导者，武术套路结构复杂，动作方向变化频繁，教师讲解示范动作时，要力求让每个学生都能看清动作，应站在学生视力最集中的地方。通常情况下教师站在学生的左前方为宜。教师站位合理，既有利于组织教学，观察动作，又便于指挥练习、照顾全局。
3. 注意及时纠正学生的错误动作：由于学生中的身体基础、运动水平、接受能力的不同，出现一些错误动作是正常现象。教师一经发现，应及时分析原因，运用正误动作对比、个别教学法，循循善诱，及时纠正，以免形成错误的动力定型。纠正方法酌情而定。共性的错误动作集体纠正，个别的错误作个别纠正。

【实践环节】

1. 编写五步拳教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 编写太极拳教案一份，并进行教学片段模拟。
3. 编写初级长拳教案一份，并进行教学片段模拟。

【本章小结】

1. 中国民族传统体育是指在中华历史上一个或多个民族内流传或继

承的体育活动的总称。主要是指我国各民族传统的祛病、健身、习武和娱乐活动项目。

2. 本章着重对中学武术教材进行分析,并提出教法和建议,同时简单介绍了珍珠球、抢花炮运动、押加运动、高脚竞速运动、跳绳运动的基本技术学习方法及比赛方法,丰富了中学体育教材的内容,为中学体育教师的教学提供参考。

【练习与思考】

1. 武术套路教学应该注意哪些方面?
2. 如何激发学生对太极拳教学的兴趣和积极性?
3. 你还知道哪些传统体育项目、请举例说明。

第十一章 中学体育教材——新兴运动类

【教学内容】

1. 新兴体育运动——野外生存
2. 新兴体育运动——攀岩运动气
3. 新兴体育运动——定向越野
4. 新兴体育运动——登山运动

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点:新兴体育项目知识的掌握和新兴体育项目教学方法和手段的运用。
2. 难点:中学新兴体育项目教材的内容选择与组织方法,具有分析新兴体育项目教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【实践环节】

1. 编写定向越野教案一份,并进行教学片段模拟。
2. 以小组为单位,运用改造法和整合法创造一个新的运动项目。

【本章小结】

1. 新兴体育项目是指国际上比较流行但在我国开展不久的或国内新创的、深受青少年喜爱并适合学校开展的运动项目。

2. 本章简单介绍了野外生存、攀岩运动、定向越野、登山运动的基本知识、基本技术及比赛规则等。

【练习与思考】

1. 野外生存有哪些自卫与自救方法？
2. 定向越野技术具体包括哪些内容？
3. 收集整理 5 项适合在学校开展的新兴运动项目。

第十二章 体育游戏教材教法

【教学内容】

1. 体育游戏教材的特点和作用
2. 创编体育游戏的原则
3. 体育游戏的教学
4. 常见体育游戏介绍

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：体育游戏知识的掌握和体育游戏教学方法和手段的运用。
2. 难点：体育游戏教材的内容选择与组织方法，具有分析体育游戏教材的能力。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【实践环节】

1. 编写体育游戏教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 以小组为单位，运用改造法和整合法创造一个新的体育游戏。

【本章小结】

1. 体育游戏是综合性的体育活动，几乎包含了走、跑、跳、投、过障碍和对抗性练习等各类运动。
2. 体育游戏教材的教学要着重考虑游戏教学内容的选择和教学过程的组织。

【练习与思考】

1. 根据体育游戏创编原则，自编一个接力类游戏。
2. 简述体育游戏教学的注意事项。

3. 分析比较体育游戏和体育比赛的异同。

第十三章 发展身体素质教材专题

【教学内容】(列举本章节主要教学内容)

1. 增长力量的练习与指导
2. 增长耐力的练习与指导
3. 增长速度的练习与指导
4. 增长柔韧的练习与指导
5. 增长灵敏的练习与指导
6. 运动处方的制定与指导

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：发展身体素质知识的掌握和发展身体素质教学方法和手段的运用；运动处方的制定过程。
2. 难点：发展身体素质教材的内容选择与组织方法；制定科学合理的运动处方。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【学习指导】

力量素质是指人体肌肉紧张或收缩所表现出来的能力。力量素质是身体素质中最基础的素质，是对人体运动影响最广泛的一项素质。如果力量素质差，要提高其他身体素质是很困难的。

耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动的能力，也可解释对抗疲劳与疲劳后恢复的能力。耐力素质是一种竞技运动项目的重要基础素质之一，也是人们通常用来评定一个人体质、健康水平的重要内容。

速度和速度耐力素质是人们生活和体育运动中经常需要的一项很重要的身体素质，如快速跑、快速敲打及田径、球类、游泳、滑冰(雪)、击剑和武术等许多运动与速度和速度耐力素质有密切关系。

柔韧性是指人体关节和肌肉韧带通过整个运动幅度(正常幅度)进行运动的能力。身体柔韧性较好的人，在身体素质锻炼中可以从事较大范围的活动，并能较好地完成锻炼中所规定的各种要求。同时，

还能避免一些运动创伤。柔韧性锻炼的目的，是让肌肉韧带充分拉长，使其更富有弹性。

灵敏素质是指人体在日常活动或体育运动中，表现出来的快速应变能力，它既与神经的灵敏性反应有关，又与力量、速度、协调性等素质有密切关系，是一种复杂的综合性的素质。

在对抗性的体育运动中，灵敏性素质尤为重要，如足球运动的带球过人；篮球运动的急停、躲闪和运球切入；以及击剑、摔跤、武术等运动，都要求人们能够迅速地判断，不断地根据突然的情况变化，快速地改变和控制身体姿势，维持身体的平衡，随机应变采取对策。

【实践环节】

1. 编写发展力量素质教案一份，并进行教学片段模拟。
2. 编写发展耐力素质教案一份，并进行教学片段模拟。
3. 编写发展速度素质教案一份，并进行教学片段模拟。
4. 编写发展柔韧素质教案一份，并进行教学片段模拟。
5. 编写发展速度素质教案一份，并进行教学片段模拟。
6. 根据具体对象，制定运动处方一份。

【本章小结】

1. 身体素质，是人体各器官系统机能在肌肉工作中的反映。人们把人体机能在肌肉工作中反映出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等能力称为身体素质。研究证明，身体素质和遗传有关，但又有明显的可塑性，即与后天的生活条件、营养和体育锻炼有着极为密切的关系。发展身体素质的教材是学校体育教学的重要组成部分，可以配合体育克教学进行，也可以作为学生独立锻炼的方法。

2. 各类身体素质之间是相互影响、相互促进、相互制约的，各项身体素质之间具有迁移性。身体四肢在不同年龄阶段发展的速度也是不相同的。所以，对青少年进行身体素质训练，要根据其身体素质增长规律，抓住身体素质发展的“敏感期”，合理地指导青少年进行身体素质练习。

3. 运动处方是指康复医师或体疗师，对从事体育锻炼者或病人，根据医学检查资料（包括运动试验和体力测验），按其健康、体力以及心血管功能状况，用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率，提出运动中的注意事项。运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。

4. 运动处方的制定程序包括：一般调查、临床检查和功能检查、运

动试验及体力测验、制定运动处方、实施运动处方、运动中的医务监督、运动处方的修改步骤。

【练习与思考】

1. 请分别列举出 5 种发展中学生力量素质和耐力素质的练习手段。
2. 常见的体育保健及锻炼的方法有少种？
3. 运动处方的制定程序是什么？请开出一例预防性运动处方。

第十四章 说课教学专题

【教学内容】

1. 说课的定义和分类
2. 说课包含的主要内容
3. 说课的设计思路 and 过程
4. 说课的注意事项
5. 无生教学与说课的异同
6. 无生教学的注意事项

【教学要求】

1. 识记
2. 领会
3. 应用

【重点、难点】

1. 重点：说课包含的主要内容、设计思路 and 过程以及说课过程中的注意事项。
2. 难点：根据不同的教学对象科学合理地设计说课稿，并能熟练大方进行阐述；无生教学时能尽快进入教室的角色状态从而进行教学。

【教学方法】

讲授法、问答法、讨论法、案例法、实验法

【实践环节】

1. 设计编写说课稿一份，并进行说课模拟。
2. 设计无生教学教案一份，并进行教学片段模拟。

【本章小结】

1. 说课是让对教材的某章节有准备的教师，根据教学大纲，教学理论，对教材内容、教学目标、教法、学法、教学过程等方面的内容进行全面的设计与阐述，不仅要层次清晰地说明这节课怎样教，而且要简练精辟地揭示这节课为什么要这样教，然后由评委评说，提出改进

意见，再由授课教师修改，完善其教学设计的教研形式。即说课就是全面阐述和完善教学设计的过程。

2. 说课设计过程中最重要的是学情分析，对学情的分析和思考将直接影响其他环节和内容的确定。

3. 无生教学就是在短时间（15-20 分钟）内和没有学生的情况下，以评价教师说课、上课能力为目的的体育课。相对实际教学和说课来讲具有真实性、省时性特点

4. 无生教学具有一定的局限性，由于没有学生参与，在师生互动、学生自主创新、小组合作学习等方面，很难预设课的结果。

【练习与思考】

1. 说课的主要内容有哪些？哪一环节的思考是最重要的？

2. 根据具体教学对象和教材内容，进行一次模拟说课。

3. 根据具体教学对象和教材内容，进行一次模拟无生教学。

第十五章 优秀示范课视频观摩学习

【教学内容】

1. 教师统一组织观摩学习。

2. 学生收集整理优秀示范课视频并观看学习。

9. 学生课程学习要求

学习与研究中学体育教材教法，应根据本学科的性质、任务以及在职体育教师的特点。由于在职教师具有一定的实践工作经验，又担任繁重的工作。因此要处理好理论与实际、知识与能力、工作与服务、继承与发展、改革与创新等关系，本着教学有法，但无定法，贵在得法，创造新法的精神，学习和研究中学体育教材教法，以提高广大学生的创新精神和实践能力。

具体教学建议与要求有以下几个方面：

1. 理论密切联系实际，是提高学生创新精神和实践能力的主要途径。中学体育教材教法的课程教学应认真贯彻理论与实践相结合的原则，密切联系中学生、场地、器材等客观实际，钻研教材，研究和改进教法，不断提高教学质量。理论与实际的结合，也就是把书本知识与学生实际经验相结合，从各地区中学场地器材条件和学生的实际出发，根据在职教师特点，本课程可采用：

(1) 组织教学观摩、学习、交流教材教法经验；

- (2) 开展专题或专项教材教法的研讨，以及教法作业的研究；
- (3) 加强实际作业和实习、见习工作，探讨实验新的教学方法。

2.学习中学体育教材教法，主要是帮助学生尽快学习和掌握各类体育教材的基础知识、基本技术和技能，确定教学任务，明确教材的重点和难点，熟练地掌握基本教学步骤、保护帮助方法及易犯错误与纠正方法，并运用这些知识、方法指导工作实践。因此，要求学生能紧密联系实际，观察问题、分析问题和研究解决教法中的各种问题，以提高实际工作能力。

3.加强教材的学习和教法的研究，提倡讨论、座谈式的教学。

在本学科的教学过程中可广泛采用讨论式和座谈式的教学方式。这样可以调动学生学习的主动性和创造性，并能集思广益，取长补短，集大家智慧和经验，丰富教学方法，进一步认识和掌握学校体育工作的规律性，同时也能启发和提高广大学生独立思考、创新精神以及分析问题、解决问题的能力。

4.为了实现上述教学任务，本课程的教学方法要充分体现在本学科的特点，讲授与自学要密切结合，根据各地区的不同情况，还可辅以电视、广播、函授以及电脑网络等方式。

10. 课程考核方式及评分规程

本门课满分为 100 分。根据教学计划规定进行考试，考试采用笔试与模拟教学考核相结合的方式进行，学生的课程学习成绩主要由知识考核、能力考核和学习态度考核三方面考核成绩构成。

学习态度考核：根据学生的出勤、课堂表现、作业完成情况等具体实际进行考核，重点考察学生学习过程中的学习态度和取得的成绩。学习态度考核成绩占总成绩的 20%。

能力考核：以过程评价为主，主要结合各篇章节的实践活动课的内容来进行，重点考察学生运用理论知识解决实际问题的能力，可以采用说课、评课、无生教学、模拟教学、实际操作等多种形式进行考核。能力考核成绩占总成绩的 40%。

知识考核：以总结性评价为主，采用闭卷考试的方法，在期末课程结束后进行，重点考核学生对相关理论和知识的掌握情况。知识考核成绩占总成绩的 40%。

11. 学术诚信规定

树立诚信品质，遵循学术道德；严肃教学伦理，弘扬道德规范；恪守规章制度，保证科学理性；考试违规与作弊依据四川理工学院相关规定处理。

12. 课堂规范

课堂纪律：依据四川理工学院相关规定要求实施。

课堂礼仪：依据四川理工学院相关规定要求实施。

13. 课程资源

主教材：

[1] 《中学体育教材教法》，颜庆，北京师范大学出版社

辅助教材：

[1] 《中学体育教材教法》，罗希尧，高等教育出版社

[2] 《中学体育新课程教材教法》，潘绍伟，广西师范大学出版社

参考书目：

[1] 《体育教学论》，毛振明，高等教育出版社

[2] 《域外体育传真》，顾渊彦，人民体育出版社

[3] 《体育教育学》，刘清黎，高等教育出版社

[4] 《初中体育与健康新课程教学法》，季浏，北京高等教育出版社

[5] 《体育教学改革新视野》，毛振明，北京体育大学出版社

[6] 《体育与健康课程标准（实验）解读》，季浏，湖北教育出版社

网络资源：

[1] 体育教学网：<http://www.tyjsx.net.cn>

[2] 中国体育教师网：<http://www.ty121.cn>

课外阅读资源：

[1] 《中国学校体育》期刊

[2] 《体育教学》期刊

14. 学术合作备忘录（契约）

学术合作格式化简明契约

甲方（教师）：_____

乙方（学员）：_____

为规范《中学体育教材教法》课程教学行为过程，实现教与学的有机统一，提升教与学的绩效，兹决定在以上表述的基础上，就未来《中学体育教材教法》课程实施大纲的执行，约定如下：

1、教师与学员在宣示的基础上，充分了解了课程实施大纲并理解其内容，达成意思一致；

2、教师与学员双方都同意遵守课程实施大纲中阐述的原则、标准和期望。

甲方（签字盖章）：_____

乙方（签字盖章）：_____

时间： 年 月 日