

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小学教学小百科 (60)

体育科



浅析怎样上好小学体育课

山西省汾阳市汾阳师范 王建平

教育的对象是人，人是完整的有机体。小学体育的对象是儿童少年，要想达到育人的目标，就要研究教育的对象。不仅要了解人体的构造、功能和对体育的兴趣、欲望等，还要深入地研究儿童少年生长发育过程中的各种现象和各个身心发育的阶段特征，以此作为教学的依据。否则，一切努力都可能是事倍功半，甚至产生相反的效果。小学生正处在长身体的时期，他们活泼爱动，很喜欢体育课，乐意参加体育活动。小学体育教师应抓住这个时机，为他们身心的健康发展打好基础。通过体育课，不仅可以锻炼人的体力，而且可以开发智力，提高文化素质，促进个性发展，培养优良品德，陶冶美的情操。体育活动内容丰富，生动活泼，对小学生富有吸引力，能把广大学生引导到健康有益的活动中去，从而抵制社会上不良风气对儿童少年的侵蚀和影响。既然体育课这么重要，那么如何才能上好呢？下面我就谈点上好小学体育课的浅薄建议。

一、根据小学生的生理、心理特征教学

1. 小学生的心肌力量较弱，呼吸的频率浅而快，骨骼容易变型，肌纤维较细、无力，不能单调和长时间的做静力性练习，因此在体育锻炼中，要合理安排好负荷量。一般情况下运动量不宜过大，练习时间不定过长。这就需要教师掌握好练习的强度，次数和间隔时间。因此，在教材选择上，要注意上肢和下肢活动的搭配，跳跃游戏与投掷游戏的结合，在做非对称性练习后，要增加另一侧肢体的练习，如乒乓球、单脚跳等。

2. 小学生大脑皮质神经兴奋和抑制不均衡，兴奋占优势，易扩散。因此，注意力不集中，活泼好动。年龄越小，抑制过程越不完善。分化抑制能力差，在教学中就必须根据儿童兴趣广泛和好动的特点，多样化地安排教材，对同类教材，它的练习方法和形式要多变，可采用游戏、竞赛、循环练习等经常变换方法，这样活动起来，学生的兴趣就会比第一次浓，比第一次更活跃，更有成效。

3. 小学生的意志独立性和主动性、坚持性较差，他们在活动中不自量力，不能区分蛮干与顽强，把冒险、顽皮当作勇敢。他们在课上情感不稳定，易冲动，在做游戏中，特别容易激动，大喊大叫，不守规则，情绪波动很大，一旦高兴非常得意，有时好打逗同伴。因此在教学过程中，教师首先要做到嘴勤、眼勤、脚勤，要经常正确引导学生，按老师指定的内容、动作、方法和规则去进行练习。其次，不要动不动就粗暴训斥学生。

二、要从实际出发，坚持循序渐进的原则

1. 小学体育教学，应根据学生基础差、感性知识少、反应和协调性都不好这些实际来安排教材，组织教学方法，要按照先易后难、先简后繁，先分散后综合的循序渐进的原则去进行。

2. 在教学中，要抓好教学内容的序，组织好学生学习的序。教师在备课时，要研究了解小学生的特点，据教学大纲和教科书的知识体系，合理安排，逐步扩大和加深学生的知识。例如，一二年级小同学站队时，往往很多人想往前站或争抢某一个位置，互不相让。我认为，教他们站队时，应先做思想教育，教育他们在先人后己，由小到大，并给他们在地下画个数字，让他们

记住自己的数码，并熟记自己前后同伴的衣服特征、颜色等。这样练习几次，渐渐地在孩子头脑中就有了排数、距离概念，队形就容易站好了。

再如在教篮球（儿童球）时，先教他们怎样持球，怎样拍球，然后再教他们怎样运球，这样，收到的效果是很明显的。

3. 由于小学生天性好动，所以，他们活动起来容易疲劳，又不知疲劳，不顾冷热。在生活中，要根据他们的特点，活动量安排要由小到大，在教学中，先组织适当的练习，然后再进行比赛。

三、直观性教学中加强讲解示范的方式方法

直观性是指学生通过多种感觉器官去感知事物获得直接经验和感性认识，为掌握体育知识和技术技能奠定基础。首先，小学生的形象思维好，模仿能力强，所以教师必须给学生正确的示范，才能通过这种最生动的直观方式，使学生逼真地直接地感知动作的全貌。轻巧、正确、优美的示范动作，能使学生产生良好的心理影响，既能调动学生的学习积极性，又能使其较快地掌握动作。对那些难度较大的动作，要分解示范，重复示范，适当的放慢些，同时要结合讲解进行示范。老师要经常和学生一起练习，这样也可以增加学生的兴趣，同时还可有更多的时间，更多的机会让学生学习、模仿老师的动作。其次，用形象化的语言进行教学，是一个小学老师所必须具备的条件。讲解的语言要通俗易懂，生动形象，富有趣味性。给小学生讲解知识概念和动作技术，宜多用与生活接近的语言和形象的比喻。如跑的后蹬“ 趴地 ”、“ 滚翻 ” 像球一样滚动等等，以引起学习兴趣，逐渐在理解的基础上再使用术语。再次就是示范与讲解相结合。生理研究证明，运用多种感觉器官感知动作练习可以扩大直观效果，运用两种感官的效果要比一种感官的效果好。因此教学中示范要和讲解结合运用，使直观与思维紧密结合。一定会取得良好的教学效果。最后，如果有条件，可利用教具与模型演示。如：挂图、图片、图表、照片、幻灯模型等，使学生感知动作的各环节、过程、细节等。它可以弥补由于人体示范快而印象表演的不足和局限，便于小学生对动作过程的清楚认识，便于模仿、掌握。

四、教好游戏教材，是提高小学体育教学质量的关键

1. 游戏法是指教学中以游戏的形式组织学生练习的方法。是小学教学中常用且有效的教学方法。游戏具有一定的情节和竞赛因素，内容丰富，形式活泼，符合儿童年龄特征是深受儿童喜爱的一项体育活动。它对于全面锻炼身体，帮助儿童认识客观事物，促进智力开发，陶冶美的情操，增强集体意识和个人才能，培养优良品德都具有特殊的作用。

2. 要教会学生做一个游戏，首先要研究游戏的方法，活动形式，锻炼身体的作用，游戏规则。怎样进行思想教育，如何评胜负、场地器材、分组等，也要认真加以研究，做到心中有数，然后写出教案。上课时清楚的讲解，明确的要求，严密的组织，才有可能把游戏课上好。

3. 讲解示范是小学游戏教学的重要方法。游戏的讲解必须精练，语言要简短扼要。有重点、多比喻、有趣的讲解和生动形象逼真的示范能引起学生的积极性。在讲解时，要说明规则，规则是学生游戏遵守的准则，再淘气的孩子，只要他喜欢游戏，都能约束自己，遵守游戏规则，把游戏做好。

4. 做好组织工作，才能使游戏教学收到良好的效果。游戏应用最简单最省时间的方法，调动队形，小组分的多和少，要看这一节课学生所达到的运动量。学生分组人数不等怎么处理，应有所考虑，如见差一人，老师应高兴

地参加其中一组比赛，这会使学生的积极性更高。裁判公平准确与否，关系到游戏比赛进行的顺利与否，所以，游戏的裁判要公平、准确，不然易挫伤学生的积极性。

5. 游戏教材具有明显的思想性。教师在备课时，要深入钻研教材，游戏开始前应做好简短的思想教育，讲明目的意义，使学生积极参与。在游戏过程中，要根据实际情况，运用表扬、鼓励、批评等方法及时地进行教育。游戏结束后，要充分利用游戏的竞赛性，培养学生的集体主义精神，培养他们同心同德，齐心协力争取胜利和集体荣誉的良好品质。

6. 在游戏中发展学生的思维和毅力。游戏教学，不单是为锻炼身体，还要锻炼学生的思维，使他们通过游戏认识客观世界。如“冲过火力网”游戏，用小球当“子弹”，冲过火力网时，随时都有受伤的可能，在孩子面前展现出一幕勇敢战斗的情景。做第一遍游戏时，同学们都急于“打中”对方“子弹”很快就没有了。当后面的同学过“火力网”时，已经没“火力”了，老师要启发学生，有效地使用“子弹”，不要集中打前面的“敌人”，同学们开动脑筋了。攻方一个一个跑过去，守方一个子弹一个子弹地发射，直到最后一个过“火力网”时，还有“子弹”呢！双方都动脑筋想办法取胜，这就发展了学生的思维和智力。

五、要认真钻研教材，注重身教

小学生听老师的话，胜过听父母的话，老师说一不二，威信很高。学生对老师的言行仪表处处都愿仿效，老师的言行仪表直接影响着学生的学习、生活和思维情绪。为了起好表率作用，在教学中，教师要严格要求自己，加强课前对教材的研究。

1. 要明了学生体质、年龄、兴趣、爱好、组织纪律性等情况。

2. 对教材要精通，要认真钻研大纲及教材。

3. 备教法要灵活，教学方法要灵活多变，不能千篇一律。

4. 备场地器材要细致，对场地器材的布置、使用要合理，画线要醒目，教具的安排要安全可靠。

5. 对自己要严格，身教胜于言教，要用规范、纯洁、优美的语言引导学生积极练习，去完成学习任务。

我认为一个优秀的体育教师，必须首先做到语言美和心灵美。在上课时，要凭着科学的教学内容，生动形象的语言，准确优美的示范，精妙具体的教法，严密的组织措施和真挚的感情去教育和影响学生。因此，都要切忌秽语、艳丽的服饰、轻浮和粗野，切忌在教学中的哗众取宠、夸张卖弄，以免在学生中造成不良影响。

总之，钻研教材不仅要认真地钻研进去，还要能走出来。钻研进去就是领会教材的精华要求，全面地掌握教材的知识内容；走出来就是在教学中传授知识，由浅入深，左右逢源，最终达到运用自如而得心应手。

小学教育，是学校教育的重要组成部分，是贯彻落实德、智、体全面发展教育方针的一个主要方面。小学生的身体正处于生长旺盛时期，他们的生长发育状况和体质的强弱，虽然有先天遗传因素的影响，但更重要的还取决于后天的培养。因此，小学老师在教学过程中必须从学生的实际情况出发，要有明确的目的性，全面关心和保持学生的身体，同时采取行之有效的综合养护和积极锻炼的具体措施，把卫生保健、饮食营养和身体锻炼以及合理安排生活、学习制度密切结合起来，以促进小学生身体正常生长发育，增强体

质，提高健康水平。

电教媒体在中学 体育教学中的作用

黑龙江省大庆市第六中学 王广海 李洪毅

随着电化教育事业的发展，电化教学在各学科教学中逐渐发挥出其优势，引起了教学方式的重大变革，显示出了良好的效应。体育教学是教育科学中分科教学法之一，它以学校体育教学这一特定教育活动为研究对象。要提高体育教学质量，就要探讨体育教学的本质、过程、原则、内容、方法和组织，以及如何指导体育教学实践。传统的体育教学是由体育教师的讲解、动作示范、器材和场地四部分组成的，这种传统的教学有着很大的局限性。阻碍了现时体育教学的发展需要。电化教学以其显著的优势为体育教学开拓了新天地，它通过化动为静，化抽象为具体，化难为易等多种电教教学方法，向学生展示教学情境，呈现思维过程。因此，研究电教媒体在体育教学中的作用，是促进当前体育教学改革的一个重要课题，探求多媒体教学势在必行。为此本文就体育教学中运用电教手段，实施电化教学的途径和方法作了些探讨，以求教于同仁。

一、创造诱导情境氛围，提高学生的学习兴趣

我们知道，感知的基础是表象，在课堂中运用录音、投影、图文互换等手段，能够激发情感，强化感知，引起学生的注意。注意是人的心理活动对一定客体的指向和集中，指向就是从众多的事物中选择出人要反映的对象；集中是指人在选择对象的同时，对别的事物的影响加以抑制而不予理会，以保证对选择的对象有鲜明清晰的反映。在使用投影媒体是，画面的构图美、色彩美和乐曲的旋律美、韵律美及解说的语言美等，使学生获得强烈的美感，能引起学生肌体的定向反射，交替产生无意注意和有意注意。由于投影教材动作的变动，加之教师不失时机、恰到好处的讲解、点拨，尤其是对关键部位、动作的指点，可以使学生保持注意的稳定、转移和分配，激发起学习的兴趣，把教学内容生动形象地逐步表达出来，最后在学生头脑中形成动视综合表象。

以初二教材单杠单脚蹬地翻身上成支撑——后摆转体 90 度下为例，我进行了同级两班两次对比试验，一次以传统教法教学，一次采用电教教材教学。在两种教学方法中，我都讲解了动作要领，指出了易犯的错误，抽查 30 人结果：传统教学能准确不漏地复述的有 7 人，能抓住主要环节复述而遗漏次要部分的有 10 人，仅能断续地复述部分动作要领的有 13 人；而电教教材教学能准确不漏地复述的有 13 人，能抓住主要环节复述而遗漏次要部分的有 15 人，能断续地复述部分动作要领的仅有两人。对两次教学效果的对比可以看出，运用电教教学的再现性功能，可调动学生的学习主动性，能引导学生感知意境；而传统教学学生注意力不集中，学生处于被动状态，产生不了灵感。所以说在引起学生兴趣和激发学生动机方面，电化教学能更好地强化学生记忆，起到优化课堂教学的作用。

二、培养学生直观思维，解决教师动作示范的疑难

体育教学过程是学生以感知为基础，直观教学的全面心理活动过程。教师正确地讲解示范，可使学生形成生动的形象和清晰的表象动作，表象越清晰，则动作越能正确完成。但目前师资水平不高，对教材掌握的准确度低，

同时还受施教者年龄、性别以及场地、器材条件的限制，其动作示范不准确或错误，将给学生留下模糊或错误的表象，进而形成错误的动力定型，影响教学效果。即使是正确的动作示范，而动作示范在空间是以较快的速度，全方位的动态进行，尽管传授给学生是准确、生动、形象、具体的信息，能给学生留下清晰的动作表象，但动作示范瞬息即逝，随着动作示范的结束，动作状态也就不复存在了，难以展示动作结构、技术细节。而采用投影媒体就能较好地解决上述问题。比如，教授跨栏动作技术时，用电教手段演示全过程与分解过程，让学生观察摆动腿（上栏、蹬伸、下压、着地）、起跨腿（蹬地、提位前摆和着地）、双臂动作及栏上的动作等，由完整到分解，由动态到静态的演示，让学生认真观察、记忆、理解吃透，加之教师讲解学生能更清楚地领会动作过程和顺序，留下较为深刻正确的动作表象。练习中，在教师及时的指点和帮助下，能基本完成动作的学生，从传统教法的16%上升为65%。我们在教学中应以多种途径来保证动作示范的规范性和准确性，电教教学能富有成效地解除教师的种种限制，并能显示出比教师更为正确的规范的动作来。

三、“化动为静”，突破教材的重难点

现阶段的学校体育教学，很大程度基于传统教学模式，随着社会的发展已不能适应现时的需要，影响着教育教学的改革，不能很好地突破教学内容的重点、难点。

体育教学中，关键是解决动作技术的重难点。动作重难点的掌握和突破正是学生提高技能，形成正确的动力定型的实现教学目标的关键，根据课的内容，恰当、适时、适量、合理的运用电教手段，从教学的实际需要和效果出发，互相配合，互为补充，能够达到最佳的教学效果。

在学习初一教材前滚翻技术动作中，我作了以电教教材突破教学重难点的尝试，使用了“前滚翻”盘式分解动作静片和“滚动”动片两种教材，即以动片演示“前滚翻”的全过程，又用静片演示分解动作，再用动片演示，在连贯的“动”中，以较慢的速度，按预定的教学目标，把团身后脑、肩、背、臀部依次着地充分“定格”，由分解到完整，有分有合地突出重点，让学生在反复的“定格”和讲解中对传输的信息有较多的吸收时间，形成正确的动视综合表象，从而在练习中较为容易地突破了团身、依次着垫这两个重难点，实现了教学目标。

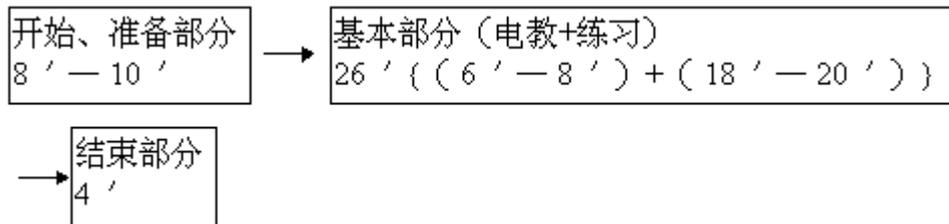
四、改革课堂教学结构，形成体育教学新格局

电教媒体进入体育课堂，势必会引起教学程序、教学组织形式以及教学方式一系列的变化，这种变化将导致课堂结构的改革。如何适应这种变化，取得电化教学最深最好的效果，这是要我们积极认真对待研究的课题。我认为不外乎四种课型：

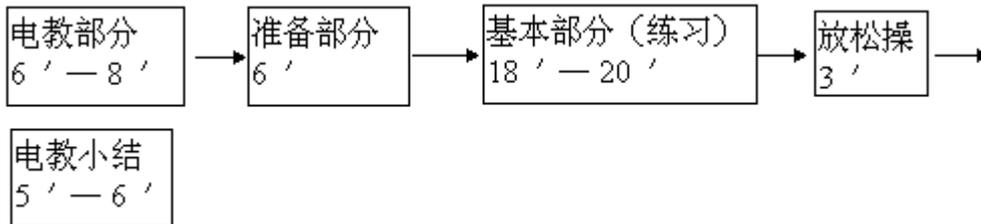
例一：课的开始为电教教材教授部分，大约占课时的 $\frac{1}{6}$ ，然后入室续课。



例二：课的开始和准备部分在室外完成后，学生迅速进入电教室，用电教教材作新课的演示讲解，布置练习及方法，提出要求，入室续课。



例三：始课在电教室进行，并作电教教材的演示讲解，入室进行准备活动和基本部分的练习，在练习中及时抓住学生反馈的信息，待做完放松操后，调至室内作补充，加深巩固电教演示的练习内容，进一步掌握动作要领，以利突破重难点。



例四：风雨天室内电教复习课

风雨天用电教教材进行多项教材的复习，可加深对动作要领的领会，还可组织学生讨论和提问。

总之，随着教育事业的迅速发展，电教媒体应用于体育教学势在必行。从传统型引入电教媒体教学，还有待于进一步发展，随着电教的体育教学中的广泛应用，不断深入，定会产生新的、更多的体育课堂结构模式，必将更有利于教与学的进行，增强教和学的效果。

谈体育教学中非语技巧的运用

青海省格尔木市铁路二中 刘德祥

在体育教学中教师如能驾驭非语教学技巧，用那些色彩鲜明、形象飞动而又耐人寻味、哲理蕴藉的非语教学艺术去满足学生的好奇心和求知欲，不仅能辅助语言教学艺术，更好的潜移默化地影响着学生的思想，熏陶他们的情趣，开阔他们的胸襟，促进师生间的情感交流，使学生“亲其师，信其道”；还能及时准确地获得学生练习情况的反馈信息，有利于教师及时修正，调整教学工作。体育教学中的非语技巧主要包括教师的目光、举止姿态、修饰打扮、表情情绪等。

一、以目光传递信息

“眼睛是心灵的窗户”，人的眼睛具有很强的心理交流能力和非同寻常的表现力。在体育教学中，教师绘声绘色的讲授，离不开目光的运用，因此，目光是体育教学中最重要的非语技巧。爱迪生有句名言：“人的眼睛和舌头说的话一样多，不要字典，却能从眼睛的语言中了解一切。”在体育活动中，每当教师以敏锐而充满洞察力的目光环视学生，将学生活动情况尽收眼底，便能及时捕捉到许多反馈的信息，它能帮助老师对自己的教学步骤做出适当的调整；每当教师以充满信任和期待的目光正视学生的时候，学生的心灵深处受到鼓舞和激励。因此，教师要学会运用目光技巧，让眼睛说更多的话，传更多的情。下面谈谈运用目光技巧的几种方法。1.用目光吸引学生的注意。由于体育课一般在室外进行，学生容易分散注意力，个别学生甚至违反课堂纪律。此时，教师运用语言虽然也能起到教育学生的作用，但同时也把全班学生的注意力转移到了批评上，这样分散了更多学生的注意力，无疑也就影响了教学进度。如果教师运用非语教学技巧去教育学生，情况就不一样了。对违纪学生，教师可用严肃的目光注视着他，在教师严肃目光的注视下，学生就会引起警觉，心领神会，意识到教师在用目光批评他，从而感到惭愧而重新投入到训练之中。2.对不同的学生要运用不同的目光技巧。对那些素质较好并能完成练习的学生，要多用亲切、信任、期待的目光，使他们在练习中充满信心，以利于更加出色的完成动作；对那些素质较差的学生，教师要多用热情、鼓励的目光，不能用冷漠和不屑一顾的目光。3.用目光激发学生的情感。目光是教师传递情感信息最常用的非语技巧，它能展现教师的心灵世界和情感世界。在体育活动中，教师充满感情色彩的目光，不但能作用于学生的感官，而且能作用于学生的心灵，它能与学生的情感产生共鸣，起到净化学生心灵，开阔学生的胸襟的作用。在体育教学中，教师要善于让目光说话，让目光的感召力胜过语言的力量。教师从目光流露出的情感，必须是从心底生成的，是自然的，真实的，只有这种目光才能给学生以感染力，那种强装的、虚伪的目光只能引起学生的讨厌。

二、以举止调控教学

“身教重于言教”，这是众所周知的，对体育教师说身教显得更为重要。教师潇洒的风度，良好的体魄，优美的示范动作，强烈的责任感都会对学生有着潜移默化的影响。在体育教学中，教师就像舞台上的音乐指挥，也像决战在沙场的将军，要用手势、姿态、站位，面部表情等来调控教学，同时也用它来沟通师生的情感，激发学生的练习热情。因此，教师要不断规范自己

的行为，提高教态修养，注重自己的仪表，举止姿态。教师的仪表是修养的外在表现，对学生有着直接的引导和陶冶作用。体育教师的穿着打扮要美观大方，整洁卫生，在庄重中透露出蓬勃向上的精神气质和时代气息，在整洁中显示出严肃认真的工作作风和对工作的责任感，在美观中显示出对人民教育事业的热爱和真诚，在大方中透露出质朴和随和，让学生感到教师确实真挚可敬。而浓妆艳抹，不修边幅，衣服不洁或奇装怪服只会引起学生的反感。教师在课堂上的一举一动也反映着教师的内心世界，对学生的道德情操有着直接的影响。因此，教师在体育教学中，举止姿态要得体有度，要随着教学的进度，在什么时候做什么手势或姿态，要做到心中有数，特别是在教学中的示范动作都应事先设计好。教师的举止姿态还要善于抓住有利时机，这样更利于点燃学生思维的火花，诱发学生练习的欲望，让他们进入到教师所设计的教学氛围之中。

教师在教学中的示范动作，要做到正确、优美和轻松，以烘托教学气氛，引起学生的兴趣。例如，为了让学生看清某动作环节，教师做示范时要以该环节为主，以便学生弄清和掌握。又如，为了让学生看清某些动作的细节，教师可做慢速示范动作，以利于学生形成准确的动作表象。教师在示范中特别要注重美观，要把示范动作变成“无声的诗，立体的画”，给学生以轻松、愉快和心旷神怡的感受，以引起学生的惊讶、崇敬和赞叹。

在体育教学中，教师的站位也是很重要的。体育课一般都在室外进行，学生的练习队形也经常变化，因此教师又有通过不断变换站立位置，才能有效地观察学生的练习情况并及时的调控教学。在示范动作中的有利站位还能让学生看得更清，以帮助学生形成正确的动作概念和运动表象。变换站立位置，并不是说教师在课堂上可以随心所欲地乱走，而是要有意识地选择最佳位置，以达到调控教学的目的。

教师在运用非语教学技巧时，要善于表达自己的情感，举止姿态要符合教学内容，把举止姿态和语言艺术巧妙地结合起来，以激发学生的情感，让他们达到智力和体力活动的最佳状态。

三、以情绪引发情感

教师的情绪是教师人格力量的展现。教师在课堂上的情绪直接影响到学生的情绪。由于体育课在室外进行，外界干扰因素比较多，学生在体育活动中各种情感充分流露，各种思想问题不断出现，导致其情绪变化很快。这时，教师的情绪和师生间的情感交流显得很重要，教师要以饱满、乐观、热情、向上的情绪去面对学生，亲近学生，感染学生，不能把低沉、恶劣的情绪带进体育课堂，更不能对学生闹情绪。教师任何低落的情绪都会显得意志消沉，信心不足，对学生的练习情况不能及时反馈，特别是教师做示范动作时，如果情绪不良会严重影响到示范动作的准确性，体力也会明显不支。教师的不良情绪和不规范的示范动作反过来又会影响学生的情绪，若学生看到教师做示范动作都显得力不从心，就会对所学知识信心不足。因此教师在整個教学过程中都要保持乐观、向上的情绪，以良好的情绪去引发学生的积极情感。教师乐观的情绪决定于舒畅的心境和对体育教学的热爱，只有热爱体育教学才会在课堂上有舒畅的心境，只有在心情舒畅时才会有乐观的情绪。

面部表情是人的情感体验时的外部表现，是表达思想情感的有效手段。让形象说话，同样可以唤起学生的感受力。因此，在体育教学中教师也应注重运用表情去激发学生的积极情感。例如，教师在讲我国运动员在奥运会上

夺取金牌时要喜形于色，要表现出对运动员的喜爱，以欢乐的气氛渲染着情境，以激发学生对祖国的热爱。又如，在个别学生不守纪律时，教师要表情严肃，以此去叩击学生的心扉，让他们改正错误。在某些素质较差的学生不甘落后，达到教学指标时，教师可用微笑表示赞赏。此时“无声胜有声”，无需任何语言，师生间的情感得到了交流，学生从教师的表情中看到了鼓励，从而增强了对体育锻炼的信心。

总之，在体育教学中，教师一个适度的手势，一道充满某种情感的目光，一个恰当的表情，一个有利的站位，都会对教学起着重要的作用。它是体育教师重要的基本功，作为体育教师应领悟其中的深层道理并在教学中加以巧妙运用。

浅谈体育考生的心理训练

山东省日照市一中体卫处 王立山 孔 源

所谓体育考生的心理训练就是有意识的对体育考生的心理过程和个性心理特征施以影响，为取得优异的考试成绩做好各种心理准备的教育过程。

纵观几年来体育考生的考试情况可以看出，许多考生成绩不理想不是由于身体素质达不到，也不是由于技术方面有问题，而主要是由于心理准备不足，造成发挥失常。考前陌生的环境，众多的考生，家长同学的跟从及正常生活、训练秩序的改变，特别是升学压力致使相当部分考生精神负担过重，焦躁不安，吃睡不好，周身乏力，导致考试时动作变形，直接影响到正常水平的发挥。

怎样提高考生的心理素质，使考生在考试过程中得到正常发挥或超常发挥呢？笔者结合自己连续多年辅导体育高考队的教学训练实践，谈以下几点体会。

一、培养积极的应考动机，增强应考的紧迫感

应考动机是对应考起推动作用的心理因素，是学习积极性的核心。所以教练员应根据考生的不同特点，首先要注重培养积极的应考动机。通常一般有以下几种应考动机：第一种，酷爱体育型（高水平运动员）。这类考生视考试为自己从事体育工作，为国家的体育事业贡献自己力量的一个机会。教练员要细心培养该类考生明确高考目的、任务及社会意义，注意启发考生积极思维，全身心投入训练。第二种，从众心理型（理转体学生）。这类考生一般是由于受父母、同学、朋友的影响才决定报考体育，对考试的目的不很明确，可塑性大，在训练中往往表现得意志薄弱，遇到困难易打退堂鼓。所以教练员应对该类考生进行大胆鼓励，有针对性的制定出每位考生的奋斗目标，让考生明确，经过顽强拼搏，实现奋斗目标是大有希望的。第三种，找出路型。这类考生认为自己考不上其它专业，考体育是一条捷径。教练员要使该类考生明确，体育专业对考生的文化知识、身体素质、专项技术都有较高的要求，一旦选择了它，就要刻苦学习，艰苦训练，不可存有丝毫侥幸心理。通过不断的有的放矢的教育、训练，良好的动机就会逐步形成。同时教练员还应和学生一道反复探讨分析近几年体育高考的动向、特点、总结历年体育高考成功的经验和失败的教训，使考生明确认识到，随着高考的日趋逼近，自身的体育专业、文化课等需要解决的问题还很多，不可有半点懈怠马虎，既有压力又有动力，增强应考的紧迫感。

二、加强意志品质训练，提高心理素质

良好的意志品质的培养，是形成良好心理素质的前提。考生只有心理稳定，作风顽强，才能在考试中以不变应万变，克服来自身体、技术、环境等方面的不利影响，发挥出最高水平。为此，必须从平时抓起，有针对性的进行训练。

1. 要从克服小困难开始，逐渐增加难度，以培养其克服困难的信心和毅力。在训练中，只有采用逐步加大困难的方法，让考生做出适当的意志努力。才能培养其顽强的意志。如平时训练中，同低年级的学生一同测验，获胜机会较多，培养其自信心。利用众多同学参加课外活动的机会，有意让考生在喧闹的气氛中集中注意力与同于或强于自己的竞争对手角逐，培养其不畏强

手，克服干扰，沉着应战，顽强拼搏的精神，逐步达到竞赛项目一次、田赛项目前三次即可发挥最高水平的目的。还可利用在雨雪天等不利气候条件下使其坚持正常训练，严格要求，培养其在各种不利环境中正常发挥技术水平的能力和坚韧不拔的意志。

2. 在训练过程中提出过度任务，培养其在疲劳状态下勇于克服困难的决心和顽强的意志品质。在长时间坚持克服困难的情况下，在完成训练任务的过程中，教练员提出过度任务，对发展考生的顽强拼搏精神有着显著的效果。同时，要把完成任务的优劣同适当的奖惩结合起来，使其最大限度的调动体能，克服困难，完成任务。如为了提高考生的弹跳力、爆发力，我们时常在正常训练接近结束时突然提出如下要求：男（女）生连续40次立定跳过2.6（2.1）米的远度，完成任务者放松休息，失败者罚跑5000米。考生无论体能、心理都得到了充分的调动与锻炼，学期测试表明所有男（女）生立定跳起成绩均在2.8（2.3）米以上，取得了较理想的效果。

3. 变换环境，在比赛状态下进行模拟训练，提高考生的适应能力，逐步形成良好的竞技状态。以往很多考生只习惯于在本学校熟悉的场地上进行训练或比赛，外出机会很少，到新的环境下对空间、场地、器械等总是感到极度不适，导致竞技状态差，考试或比赛不能正常发挥水平。因此，教练员要想方设法带考生到不同的场地进行模拟测验，从检录、入场、测验到成绩的当场公布等整个过程严格按高考要求设计，使考生似在真实气氛下进行测验。只有经过反复磨练，考生的素质、技术水平等才能走向正常，形成最佳竞技状态。如综合测验时，我们时常和兄弟学校联系，分别在市、区等不同体育场进行模拟考试训练，以培养学生适应环境及在新环境下同陌生选手竞争而发挥正常水平的能力。

三、具体分析考生特点，做好充分的应考准备

不同水平的考生，考前心理各异，所以要根据各自特点对症下药，做好充分的考前心理准备，使考生既能客观的认识自己的实力，又能头脑清醒，信心十足的投入考试。若考生对自己的实力估价过高，往往兴奋不已，无谓的消耗心理能量；若考生对自己的实力估价过低，容易产生消极自卑心理。因此，考前几天，对过于兴奋者，关键时刻需降好温度；对信心不足者，应进行积极鼓励，提前安排他们到考点进行考前练习，增强他们发挥水平的信心。

四、加强自我暗示，稳定临场情绪

临场考试前，教练员应从以下几个关键环节入手，向考生进行心理战术布置，使其采用自我暗示的方式进行有效的心理调控。首先，自点名前半小时，考生逐渐进入考试状态，此时考生应暗示自己：“我开始进入考试，要沉着，要按原来的方式做好充分的准备活动。”其次，待点名后，进入考场时，考生往往有一种不知所措的感觉，此时考生可自我暗示：“裁判都是公正的，考生的心情都是一样的，考试实力都悬殊不大，只要自己注意力集中，沉着镇定，考试肯定会成功……”以此来增强信心，并抓紧时间做好试跑、试跳、试掷的准备，尽快进入角色。其三，在考前5至6分钟，要重新活动一下身体，然后暗示自己：“今天我一定会成功，老师同学们都在准备为我加油。”随后原地轻跳几次，并用力向外呼气或做一两次有力的击掌，集中精力，从容地投入考试。

从我校近几年体育考生的高考情况来看，由于平时训练中贯穿了一定形

式的心理训练，成效甚好，其中 1994 年我校 22 名考生参加体育考试，有 20 人过关，合格率达 90%以上。文化课考试后，有 11 人进入本科线，7 人进入专科线，进线、录取总数创我校及全市各校历史最好成绩，受到市教委和学校领导的好评。

乡村中小学体育教学及管理

山东省栖霞市古镇都中学 刘旭光

体育管理学作为一门应用学科是随着社会的进步和发展而产生的现代化管理的一个分支；具体到学校体育管理，它是指以学校体育发展的目标，规划、方针、政策、法令、规定、投资以及人、财物为主要研究对象的一门科学。

由于我国地域辽阔，各地经济文化发展水平差异较大，同时学校领导者，对全面贯彻教育方针与重视体育的程度不同，加上体育教师的思想素质和业务素质、社会体育环境、学生家长对体育认识的态度等等；这一切都制约着乡村中小学体育的发展。为此，利用体育管理这门科学去指导学校体育教学势在必行。

一、了解体育、认识体育

中华民族的祖先在促进身体发展方面，曾以自己的智慧，创造出中国古老的体育。通过对历史文物的考证，文献记载，在我们祖先生活的大地上，他们迫于生产和生活以及战争的需要，产生了萌芽体育。到了原始社会后期，萌芽状态的体育已经形成。如习射、武舞、模拟舞、消肿舞、击壤、球类游戏、长距离跑、投镖枪，儿童游戏等。随着人类社会的发展，萌芽状态的体育已与飞速发展的现代体育是无法比拟的。

体育是一种社会现象，随着社会的发展而发展。在人类的生活中，体育有着重要的地位和作用。它是人们锻炼身体，增强体质，延年益寿的积极手段。作为学校体育，它是由“五·四”运动以后，特别是1922年北洋政府颁布新学制以后，随着美国实用主义教育学说和体育理论传入的。1923年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》才正式把“体操科”改为“体育课”。自此“体育”一词不仅仅局限于教育范畴，同时也是包括竞技运动和体育锻炼在内的一个总的体系。

学校体育它是指与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能、培养道德意志品质的一个教育过程。它在整个的教育过程中不仅具有强健学生身体的功能，同时还具有娱乐功能，促进个体社会化功能、教育功能和政治功能。

二、充分认识学校体育工作的重要性

学校体育是国民体育的基础，是我国体育发展的战略重点。是整个教育的组成部分，是培养社会主义现代化建设人才的重要基地。经济文化发达的国家都把体育作为改善劳动力素质的人力投资，美国经济学家舒尔茨通过对1900年至1959年60年的投资计算发现美国作为物的投资资本大约增加了4.5倍，赚回的利润增加了3.5倍；而作为人力的投资资本增加了大约8.5倍，所获得利润竟达17.5倍。由此看来许多发达国家已经从物的投资，逐渐转到人力健康的投资。

党的十三大报告指出：“从根本上说，科技的发展、经济的振兴、乃至整个社会的进步，都取决于劳动者素质的提高，其素质主要是指健康素质和劳动者文化素质。”据调查，我国80年代初、中期中小学生的教育经费、体育经费尚未恢复到我国50年代水平。中小学生的教育经费低于1

元的仍较普通，体育场地低于一平方米的还很多。器材的严重短缺、师资力量薄弱、水平不高严重制约了学校体育的发展，加强学校体育管理势在必行。

三、解放思想、加强队伍建设

一方面，从根本上解决片面追求升学率的老模式，面向社会、面向未来办学。成立一支以校长为组长，体育教师、班主任为主要成员的体育管理领导小组。要求领导了解我国学校体育教育理论、原则、体育管理的基本要求，了解我国的体育方针、政策、法规及制度，热心体育事业，与体育教师保持密切联系；善于从本校实际条件出发，逐步改善体育工作条件，解决体育教师实际困难，解决体育经费；定期举行体育卫生讲座，全面掌握学校体育工作的普及与效果。

另一方面，加强师资队伍的建设。学校体育教育的质量关键是取决于体育教师本身的素养水平。目前，我国相当一部分乡村中小学体育教师未受过专业训练，缺乏必要的体育教育和教养。因此，要逐渐培养体育教师必备的基本素养。

1. 思想品德素养。热爱本质工作，具有强烈的责任感、热爱学生、以身作则、公正无私、吃苦耐劳，能通过各种体育活动，培养学生的高尚情操和良好的体育道德作风，培养他们组织性纪律性，奋勇争先的竞争精神。
2. 知识与能力素质。体育教师必须具有较宽的知识面，除必须的体育专业理论知识外，在知识结构方面还应具有哲学修养，历史、地理知识、经济学和社会心理学知识；同时还必须具备组织管理能力、教育能力、教学能力、训练能力、社会活动能力。这样在正常的教学过程中，才能得心应手。

四、因地制宜，制定切实可行的规章制度

乡村中小学体育状况底子薄、条件差、长期缺乏管理，必须有条不紊地制定符合实际的规章制度、指导学校体育工作。

(一) 配备专职体育教师，建立从1—9年级上课制度。教师要有年工作计划、教学计划、进度计划、备课齐全实效、坚决杜绝以劳代体和放羊式教学的旧格局。

(二) 上好二课二操一活动。中小学每周要确保二节体育课，每天做好广播操、眼睛保健操，每天坚持一小时的体育活动。

(三) 建立《国家体育锻炼标准》测试制度。《标准》根据不同年龄、地区设立了不同类别的项目，各乡村中小学要根据自己本校的条件选择本地区最合适的类别进行测验。每学期进行一次。也可采用竞赛的办法、也可举办达标活动周、月的形式，形成制度化，确保学生达标率在90%以上。

(四) 建立运动训练与运动竞赛制度。学校必须建立一支小型运动队(传统项目)。每周保证一定的训练时间，保持长年坚持训练。竞赛是检阅平日教与练的一种手段，同时也活跃了学校业余文化生活。学校要建立每年举行一次或两次田径运动会、球类比赛制度。每月举办一个项目的单项对抗赛。这样形成一种制度，促进了学生的自觉锻炼习惯。

(五) 建立检查和考评制度。工作有布置、有检查，才有效益。对学校体育工作有的要进行一般性检查，有的要根据总的教学要求进行考评，既不能一概而论，统得太死，又不能没有标准、放任自流。

(六) 实行体育委员的管理制度。班级体育委员是完成各项体育工作组织者、执行者和服务者，是体育教师的得力助手。要教育他们如何做好班级的体育工作，培养他们具有较强的工作能力，使其养成自觉锻炼的习惯。

(七) 加强学校体育的财务管理制度。体育教学与其它课程不同，必须

具有一定的活动场地和器材。因此学校要有计划地逐年增加体育经费，购设体育器材，合理使用体育经费。对体育器材、场地要注意加强保护和修缮，确保体育教学的顺利进行。

五、加强自身思想作风建设，发挥能动作用，以实际行动赢得领导的支持

体育教师的劳动是一种促进学生身心全面发展的教育性、创造性劳动，既光荣、高尚，又艰苦、复杂。可目前乡村中小学体育教师的社会地位低、工作条件艰苦、工作任务重、待遇不高，从一定的程度上影响了体育教师积极性的发挥。尽管如此，体育教师还应以实际行动赢得领导的支持。体育教师思想作风要严谨、工作要朴实、要有强烈的事业心和责任感；爱护学生、关心他们的成长；听从领导指挥，主动协调学校的整体工作，充分发挥自己的主观能动作用；帮助领导想办法，定措施；在现有的物质条件下，创造开发多种手段、调动学生参加体育活动的积极性，使学校体育活动形式多种多样，丰富多彩，以最大的努力搞好学校的体育工作，赢得领导的支持。

总而言之，做好学校的体育工作不是一日之功，需要坚持不懈，从小抓起，需要领导、体育教师、班主任、学生等各方面的协调配合，更需要社会力量的大力支持。只有这样乡村中小学的体育教育工作，才能在新的教育形势下，完成教育和教养任务，培养成为德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。

把思想品德教育寓于体育教学之中

山东省青州偶园回民中学 查明艳

教育要面向现代化，面向世界，面向未来。中学教育是基础教育，既要为国家培养社会主义建设人才，培养劳动后备力量，又要为高一级学校输送合格的新生，因此必须使学生在德育、智育、体育、美育诸方面得到全面发展。学校体育是全面贯彻党的教育方针的一个重要方面，是学校教育工作的重要组成部分，它事关提高中华民族素质，保证培养人才质量的大局。实践证明：思想工作在教学中的主导作用不容忽视。

（一）加强爱国主义教育 是体育教学的一个重要环节

在体育教学中，对学生进行爱国主义教育，教育他们热爱共产党，热爱社会主义，培养他们为祖国而自觉锻炼的社会责任感和献身精神，把自己参加体育活动的实践与社会主义祖国的建设事业紧密联系起来，不仅是个人的事情，也是自己的社会义务。

教学中，我们从体育的特点出发，要求教学的内容、学生的兴趣、教师的指导诸方面紧密衔接，相互渗透，统一要求，利用教学中的各个环节，尽力创造一个良好的环境和条件。如让学生通过电视、录像，观看一些大型的体育比赛，像篮球赛、足球赛、亚运会、奥运会等。当看到中国女排经过顽强拼搏，赢得世界冠军，日本大阪体育馆、洛杉矶奥运会上，以及乒乓球、跳水、体操等运动员一次次夺得奥运会冠军、亚特兰大奥运会上一次次升起我们鲜艳的五星红旗，奏响中华人民共和国国歌，学生的情绪立时高涨，内心受到巨大的震撼和鼓舞。正是由于受到体育健儿顽强拼搏、为国争光精神的感染和激励，才使学生们在暑假的篮球训练中，表现得更加积极刻苦。暑假是一年内最热的一段时期，我和队员们没有休息过一天，进行篮球训练。篮球训练是一种高强度消耗的训练，有时超生理调节限度所引起的是难忍的心慌、恶心和晕厥，特别又值盛夏酷暑，在无遮无掩的水泥地上进行大运动量的篮球训练，蒸笼似的水泥地上辐射出高达40℃的高温，汗水不断通过胸膛和四肢流向水泥地面。这就是我们的篮球队，苦当然苦，累当然累，但他们这些天真无邪的女孩子们一想到女排大姐姐们为了共和国的荣誉，用心、用血、用汗、用力的结晶，使我们这个拥有960万平方公里土地和十亿人口的东方大国屹立于世界体育之林的时候，就信心十足，力量百倍。

（二）注重发展学生个性，培养学生坚强的意志，勇敢顽强的精神是体育教学的重要内容

个性是在一定的社会条件下，通过教育和实践活动形成并发展起来的，所以教育对个性的发展与形成具有重要意义。例如在教学中，我们不管对学习好的学生还是学习差的学生，都注重培养他们的个性，学习差的学生也会有体育素质好这个方面的特长，针对这一点，我们充分调动起他们的积极性，发挥他们的特长，有些同学在学习上比较差，但篮球打得比较好，我们通过教育指导，篮球训练，体育上去了，学习也上去了；有的同学有田径方面的特长，我们就充分发挥这些同学的一技之长，使他们分别都考取了重点中学及业余体校。

体育活动的-一个重要特点是具有强烈的进取精神，为了达到规定的量化指示，或者在比赛中争取胜利，就必须表现出勇敢、顽强、拼搏和不屈不挠

的精神，培养和锻炼这种优良的品格是体育教学的重要任务之一。

我们的篮球队经过酷暑严冬的考验，艰苦的训练，迎来了潍坊市十三届全民运动会。我校女子篮球队，代表青州市参赛。在比赛中，队员们发扬勇敢、顽强的拼搏精神，为了争球，一名队员不小心被对方队员把鼻子碰伤了，鲜血不断地流，但她掏出手绢擦一擦继续比赛，直到比赛结束，表现出她们勇敢顽强的体育道德风尚，赢得了观众们一阵阵的掌声。

（三）培养学生服从组织，遵守纪律，团结合作和生动活泼的思想作风及良好的社会品德，是体育教学的一项重要任务

青少年的体育活动，大都带有竞争的集体协作的性质，比如各种球类比赛、接力赛、拔河比赛等，在充分发挥个人运动才能的同时，必须加强组织纪律教育，团结合作，互相帮助，树立良好的体育道德风尚。

在具体的训练过程中，我们女篮的队员们在一起难免会出现一些小小的误会，甚至有矛盾出现。在比赛中，有的队员因传球失误，将球打到本队队员的脸上，可她们在球场上互相抱怨，从此两名队员谁也不接谁的球，出现了敌对情绪，致使比赛以失败而告终。幸亏这场比赛是友谊赛，这场球是练兵，针对出现的这种现象，我加强了集体观念的教育：篮球比赛是一个集体项目，个人进攻技术和防守技术再好，上场的五个队员不作配合，成绩就不会好。只有组织起来，团结协作，密切配合，充分发挥集体的力量，制约对方，争取比赛的主动权，才能取得最终胜利。通过教育，这两名队员克服了缺点，在比赛中发挥了优势，最终取得了胜利。

体育活动中，往往能表现出一个人的道德修养水平，每个学生都要在体育活动中，以健美的体态、优美的动作、良好的道德作风，陶冶自己的情操，培养文明行为。在篮球等各种比赛中与兄弟友队接触时，友好和粗野的表现易同时发生，这正是锻炼和培养学生具有优良品德的时机。

（四）体育教学中，还应把思想品德教育同国家体育锻炼达标活动结合起来

生命在于运动，说明运动对生命的需要和存在的重要意义。“一身动则一身强”，虽然是古人讲的一句话，但它揭示了在体育锻炼中求得强身健体的深刻道理。中学是使学生在德育、智育、体育、美育诸方面都得到发展，成长为社会建设需要的一个新人的重要阵地，也是增强体质，提高健康水平的重要阶段。初中体育教学内容，既不能竞技化，也不能忽视运动项目，要用运动项目作为体育锻炼的有效手段，发展学生个性，培养进取和竞争精神，促进学生身心的发展。初中阶段的体育课是在小学体育以养护和锻炼并重的基础上，有计划有针对性全面锻炼学生身体，提高体育文化教养，为就业或升入高一级学校做好准备。

《国家体育锻炼标准》是国家鼓励青少年参加体育锻炼，向青少年进行爱国主义教育的一项体育制度。要全面贯彻好这项制度，主要通过体育课来完成，这也是初中学生必修课程之一。体育课的成绩影响学生升学留级，体育教学必须面向全体学生，因此必须认真考核和评定体育课的成绩，学生能否达到各年级相应的教学目标和考核成绩的优劣，将影响学生是否升级、毕业、报考高一级学校和评选“三好”学生。

体育课采取结构考核和综合评定的方法，其目的是促进学生身心的全面发展，更好地全面实现体育教学的目的任务。成绩评定的结果不是体育教学的最终目的，而是通过考核、评定，激发和调动学生的积极性，及时了解教

与学的状况，以便有计划、有步骤有针对性地帮助学生顺利达到基本要求，更好地完成育人的目的。正因思想教育跟得上，学生认识深，对体育重视程度高，全体学生都积极参与锻炼，除特别肥胖的个别学生外，98%的学生都达到了国家体育锻炼标准。以我校为主的木球代表队还获得省中学生木球赛第三名，校篮球队也取得了潍坊市中学生篮球赛第三名的好成绩。

由此可见，思想品德教育在体育教学中占有非常重要的地位，对培养学生全面发展，创国家达标标准学校起着重要的作用。增强学生体质，提高民族素质，是学校体育的重要任务之一，是培养 21 世纪合格人才的迫切需要，把思想品德教育更好地寓于体育教学之中的方法，还有待于进一步探讨实践。

体育与素质并育 ——浅谈体育课中加强素质教育的做法和体会

山东省牟平区埠西头镇埠后完小 段忠安

体育是根据人体适应与变化的自然规律，有意识地用人体自身的运动或锻炼来增强体质，促进身心健康的科学方法，是文化教育一个组成部分。随着社会主义体育事业的发展，不仅促进了学校体育的发展，而且也促进了竞技体育和群众体育的迅速发展，并且逐步形成了各自独立的体育。

体育教学不能单纯看成是跑步、跳跃、投掷和体操等项目，忽视了素质教育。素质教育作为一种精神生产，其劳动成果凝聚在学生的心灵上，是由教师的教育观点、态度、品格、行为等决定的。

怎样搞好学生素质教育，关键在教师。教师的人格和言行，是一种重要的教育影响或教育手段。要提高素质教育效果，就要在“晓之以理”的同时“导之以行”，学生随时随地都用自己敏感的眼睛观察教师的一言一行，教师以自己的实际行为向学生展示了由思想转化为行动的客观过程，这是无声的教育。如果没有教师的这种品德言行的示范作用，光靠抽象的口头说教是不行的。俗话说：“喊破嗓子，不如做出样子”。因为这是一种最现实、最鲜明、最有说服力的教育影响，也是一种最强有力的教育手段。同时还要防止两种倾向，一种是放任自流，有人认为体育教育活动的过程，就是学生自然接受思想教育形成优良品质的过程。因此，在教学中无目的无计划，甚至认为无必要加强思想政治素质教育。持这种观点的人既没有看到思想政治素质教育在体育教学中的作用；也没有看到教育的对象是少年儿童，对学生的政治素质教育，不仅在学校里，在课堂上，而且在日常生活中也是不可忽视的。也需要启迪诱导。这种放任自流不闻不问的实质是教育不育人的表现。另一种是不考虑效果，单纯追求形式。有的教师在教学中生硬地加上政治说教以示加强思想政治教育，结果，适得其反，导致思想政治教育无力，甚至闹出笑话。产生这种倾向的原因，主要是没有看到体育教学的特点和规律，没有看到体育课上忽视了思想政治素质教育对学生产生的种种负效应。这些负效应的主要表现为：

- 一是学生爱国观念淡薄，缺乏荣誉感；
 - 二是学生懒散，缺乏意志性；
 - 三是学生个人主义思想严重，缺乏集体观念；
 - 四是学生畏难发愁，缺乏自信心；
- 针对这些负效应，我在体育课中是这样做的。

一、课前教育激发学生爱国热情

课前教育，虽然是短暂的几分钟，对体育来说也是十分重要的。它寓教育于体育之中。因为体育课也是进行爱国主义教育的极好课堂。这几年我逐步探索出四条教育途径。一是对优秀运动员采取鼓励政策；1991年我校田径队队员段雪梅选入市体校。我经常用她刻苦锻炼的精神来教育全校学生，收到了良好效果。二是由体育教研组编写的《中国现代体育简史》作为体育室内课的爱国主义教材。三是从1990年开始，学校每年举行一次以爱国主义为主题的象征性长跑，激励同学们热爱祖国，为祖国的统一大业贡献力量。四是利用各种课型进行教育。如上排球课，讲中国女排队员的拼搏精神，有的

队员在比赛过程中腰打了封闭，仍然参加决战，而且打得勇猛顽强；取得了“五连冠”的好成绩。为什么女排具有这种拼搏精神，就是因为她们每个人都具有强烈的爱国热情，为祖国争光的雄心。由于经常进行这种入情、入理的教育，学生的吃苦精神和克服困难的毅力大为增强。我校的排球队由于训练刻苦，勇敢拼搏，每年镇比赛均为第一名，区排球赛也名列前茅，受到领导和学生们的好评。

二、课中指导，增强学生的信心和毅力

在教学过程中，教师的指导是非常重要的。

要上好体育课，教师除了吃透教材，明确教学目的外，还必须正确恰当的教学方法，并对学生中存在的不正确思想，进行教育和纠正。有的认为我再锻炼，成绩也上不去，也当不了运动员，因而对体育锻炼缺乏信心。还有的中学生认为体育课只是玩玩，松弛一下学文化课累乏了的大脑神经，因而活动时一累就不干了，缺乏克服困难的毅力。针对这两种倾向，我除了正面教育和鼓励外，侧重教给学生锻炼的方法。如在进行中长跑教学时，告诉学生呼吸特别重要，一般采用口和鼻同时呼吸，以口为主。呼吸要有节奏，一般是两步一呼，两步一吸，或三步一呼，三步一吸的方法。另外变换跑的形式也很重要。我把单一的绕着操场跑变成让学生进行追逐跑、接力跑、变速跑、蛇形跑等丰富多彩的形式，教学效果则大不一样。每年我校进行象征性长跑比赛时，我都制做一个简易的火把。运动员跑起来格外带劲。

三、调节气氛，提高运动负荷

体育课的运动负荷是否适当，是衡量体育教师组织教学是否科学合理的重要依据之一。针对学生的年龄、性别、体育基础组织学生从事各种身体练习。如我在体育课中坚持在课的开始部分有意识地安排一些迅速提高兴奋性和集中注意力的专门性练习和准备活动。如游戏“网鱼”，全面发展学生的身体素质，发挥集体的智慧和力量。在课的后半部分有意识地对学生完成动作质量，以及脸色、呼吸、排汗量等多方面的反应进行全面细致的观察和分析；依据学生的课堂表现和反应；对课堂气氛进行调节与控制。对有些枯燥的项目，精心设计和安排，变枯燥为有趣。如铅球教学，设计掷远比赛、掷远接力等形式。这样既有效地完成教学任务，还能活跃课堂气氛，提高运动负荷。

四、课后谈心，提高学生集体观念

在课后针对课堂中出现的问题进行谈心，对体育课来说，也是不可忽视的环节。在体育比赛中，有许多项目是需要发挥集体的力量才能取胜的。然而，对中学生来说，他们对这方面的认识还是很不够的。以往的许多比赛中，有的学生为了突出自己从而忽视了与其他队员的配合；还有的学生由于比赛中出现了一些意外后便不按教师的要求去做，随意发脾气，从而影响其比赛。针对这些问题，我经常利用课后或校、镇、县的比赛后，总结经验教训，进行谈心活动，从而收到了良好的效果。例如我校男子篮球队，在1992年参加县分区赛，最后争夺冠军的时候，按实际水平应该赢对方，由于几个球的失误，造成队员之间互相埋怨，而使这场球输了。针对这个问题，我首先向学生分析失败的种种原因，同时，列举中国女排怎样夺魁的曲折道路。而后，重点讲述了体育比赛中发挥集体力量、稳定情绪、坚定信心的重要性。我还讲述了应怎样对待失败，只有从失败中吸取教训，总结经验，迎着困难，奋起拼搏才有可能达到成功的顶点。此外，为了使每个学生在活动中，团结一

致，协同配合，发挥集体的智慧和力量。在训练当中适当做一些篮球游戏，使其集体个人全面配合，使学生有了很大进步，因而在 1993 年县篮球分区赛中夺得了冠军。

一孔之见，难免有误，亮出自己的看法，目的求教于教育界的有识之士，把自己的教学工作进一步搞好，愿素质教育之花，硕果累累！

怎样组织好游戏教学

山东省烟台市开发区一中 由其永

游戏是一项具有一定情节、思想内容和竞赛因素，形式生动活泼，内容丰富多彩，少年儿童很喜爱的综合性体育活动。

通过游戏教学，可以培养学生朝气蓬勃、遵规守纪、团结互助的集体主义精神和机智、果断、勇敢、顽强等优良品质；全面发展学生的身体素质，提高跑、跳、投等基本活动能力，为学习球类、田径、体操等项目的基本技术打下基础；提高学生锻炼身体和自觉性，启发思维活动，促进智力发展。

游戏是小学阶段，特别是小学低年级教材主要内容之一，在中学也占有一定比例。随着学生年龄的增长，游戏教材也就相对减少。根据不同年级的教学任务和各类游戏教材的特点，有的游戏可做为基本教材出现，有的可做为课的准备部分或结束部分的内容，也可配合田径、体操、球类等基本教材进行。

在组织游戏教学时，一般要注意以下几点：

一、结合游戏特点，对学生进行思想品德教育

游戏教材具有一定情节和思想内容，教学时要结合教材特点进行思想教育。教学开始，要使学生明确游戏的目的、意义、要求，从而使学生自觉、积极地参加。在游戏过程中，要针对学生表露出来的各种行为和情绪，运用表扬、批评、激励、鞭策等手段，及时进行教育。结合游戏规则，教育学生遵规守纪，培养学生集体主义观念。结合奔跑、跳跃、投掷等项游戏，说明掌握这些基本活动技能的实用意义，启发学生自觉积极地学习和锻炼。要把思想教育有机地渗透到游戏教学的全过程。

二、做好游戏的组织工作，提高教学质量

游戏比较简单，但必须做好各项组织工作，才能获得良好的效果。进行新教材时，教师在讲清游戏的方法、规则，做必要的示范后，可先让学生再试做一遍，教师给予指正后，即进行游戏或正式比赛。在学生练习时，要纠正错误，帮助学生掌握正确动作。

要用最简单省时的方法调动队形，要充分利用场地和器材，要针对不同的游戏采用不同的队形，要做好游戏的分组。分队比赛的游戏，要做好人数不等的处理；以及做好体育骨干和裁判员的训练和使用等等。

游戏的分组十分重要，分组要考虑到游戏时要有适当的密度和运动量，要根据游戏的激烈性、对抗性和运动强度的大小，以及学生的身体状况，掌握和调节运动量。对体弱多病的学生要区别对待。对于竞赛性较强的游戏的分组，一般情况可把男女生分开进行。在分组时，要做到各组人数相等，实力相近。如果各组人数不等，可让多出的学生当裁判或做事务性工作。

游戏规则要明确，裁判要准确、公正，并用最快的办法宣布成绩。要注意安全教育，预防伤害事故。

三、充分做好游戏的准备工作，提高教学效果

为了保证游戏的教学效果，教师在课前要充分做好场地器材的准备，布置要合理。有些工作可在教师指导下，让学生去完成。

如何上好低年级队列队形课

黑龙江齐齐哈尔富拉尔基一重二小 宫 晖

在小学体育教学中，队列教材内容占小学低年级体育课教学内容的三分之一，队列队形课始终贯穿在低年级的体育课中，在整个体育教学中起着重要作用。队列队形训练，是体操运动的一部分，是小学体育教学中最基本的内容之一，抓好队列练习，无论是对体育课本身，还是参加校内外的各种活动，都有着重要作用和意义。队形队列训练，是指学生按着一定的队形，做协调一致的动作，使一个队伍形成一个整体，它能够培养学生正确的站立和行走等身体姿势，锻炼学生的意志，集中学生的注意力，加强学生的组织纪律性，对培养良好的校风和学生的集体荣誉感起到重要作用，所以不能忽视队形教学。在教学中我发现学生对所学的动作是否感兴趣起着很大的作用，有兴趣学生相对来说学的就快，反之就慢一些，所以我采用了“引趣教学”，即激发学生的兴趣来进行教学。队列队形课本身就是一个枯燥的教学内容，学生的学习兴趣不高，因此学起来十分的吃力，在我用了“引趣教学”以后，情况就大不一样了，下面谈谈我在“引趣教学”中的几点做法：

一、新颖教学引趣

根据学生爱好新鲜事物的特点，我想办法使每堂课都有一个新颖的教学方法。如在学习原地三面转法时，我这样启发学生：平日我们用哪只手写字，学生举起右手，此时告诉学生这就是转的方向。接着讲解脚的动作：同学们都知道陀螺的底部是尖的，接触地面小，又加上十分的圆滑，所以转的时间才会长。如果我们把右脚的脚尖抬起用脚跟为轴，同时用另一只脚的脚尖蹬地，是不是容易转了，用这样简单易懂的实例，学生明确了动作要领，动作就容易学了。

二、动作示范引趣

教师示范动作正确，漂亮、潇洒、激励学生学会动作的强烈欲望。如：学习“向右看齐”，甩头 两手中指紧贴裤线立正 眼睛看向一名同学的下腮，动作有力，正确，学生看了老师的示范动作之后，觉得很棒，都产生了跃跃欲试的心理。这样激起学生对学好动作的追求，学生们很愿意表现自己，达到自我实现的目的。

三、竞赛挑选引趣

结合课的内容，搞一些小型多样的竞赛，使学生在竞赛中完成教学内容，在竞赛中不断提高，最大限度地发挥他们自己的水平。在上低年级队列课时，我先把学生分成若干组进行比赛，之后老师给以总结，好的表扬，普遍出现的问题加以纠正，这样就大大地提高了动作质量。

四、即时评价引趣

这是一种调动学生学习积极性和主动性的方法，也是教师教学中常用的一种手段，教学中学生一旦能够完成动作时，其最大的期望莫过于得到教师恰如其分的鼓励和表扬，如果教师能及时给予学生恰如其分的评价和肯定，学生就会自觉主动的学习，这对提高学生学习的积极性，起到了良好的催化作用。

五、成功动机引趣

成功可带来愉悦，使人产生兴趣。学生好胜心强，在学习体育技能方面

都想学会，并完成得漂亮。如学习“立定”，经过老师边讲解，边示范，学生在老师的指导下练习，动作逐渐规范、漂亮，教师在学生练习时有意识的给以模拟打分，这样学生的劲头足了，自觉遵守纪律尽量避免多余动作，克服错误动作，在学生练习时，老师给学生一个稍加努力就能达到的目标，每课提出不同的要求，学生就能按老师的要求去加以练习，努力达到目标。

对行进间的三面转法，这是不容易掌握的动作，要使学生能做到动作规范、准确、整齐，确实很难，究其原因，主要是由于每个学生的反应不同，所以在整体上看动作很不整齐。另外由于向左右转走的时间很短，学生很不容易在短时间内准确地转体90度，多数同学都是走弧形，还有的上步后马上就转体，这样就出现了错误的动作，因为教材中明确规定向左（右）转走时，左（右）脚向前半步，脚尖稍向左（右），身体向左（右）转90度，同时出左（右）脚后向新方向行进。为了能使学生充分地把动作，做准做齐，我采用了“停顿”的教学方法，收到很好的效果。做法如下：

向左（右）转走时采用在转体之前“停顿”的方法，向左转走或向右转走，实际是用三步来完成的，如向左转走，1．右脚向前上半步，脚尖稍向左，2．停顿，3．转体90度，同时出左脚，向新方向行进；向右转走，与下面类似，只是动作的方向相反。在完整练习时，采用转体之前停顿一拍的方法，这是动作能否准确，整齐的关键，这样既能防止学生走弧线，又能避免学生上步就转体的错误动作出现。

向后转走采用二停一快的方法，即当听到口令后，左脚向前半步，脚尖稍向右，这样身体重心略偏于前脚，右臂在前，一停，时间为一拍，接着以两脚掌为轴，利用两臂的摆动使身体快速向后转体180度，为一快。然后稍停。也就是“第二停”，时间间隔仍是一拍，接着向新的方向行进，实际上，向后转走从拍节上来说是由四拍完成的，即一上步，二停顿，三转体，四停顿，接着向新方向行进。

以上是自己在教学实践中总结的点滴体会，一定有不足之处，请同仁们予以指正。

高考体育的身体素质训练

山东蓬莱四中 纪仁智 张焕琪 闫淑芳

高考体育训练是最大限度的提高考生的体育成绩，达到高考成功为目的训练。在训练过程中、身体素质训练尤为关键，它直接影响着专项的选择和专项成绩的提高。随着高考新趋势即考生需要有较理想的文化成绩和较高的体育成绩的出现，体育考生的身体素质也就有面临一个更高的要求，同时这也对高考训练也带来了难度。现仅对身体素质训练的几个问题谈一下几点作法。

一、制订出较科学的训练计划来指导训练

高考体育训练从9月份开始到第二年的4月份结束，全年训练计划的制定要根据时间，合理安排好素质和专项训练的内容量和强度的关系。从9月份开始逐步加大运动量，到1月份达到高峰，后逐步减少运动量，加大专项训练的密度，到4月份达到恢复调整阶段。然后，根据高考素质项目100米跑、800米跑、铅球、立定三级跳远四项特点，制定出针对性较强的周期训练计划。

二、加强力量训练，全面提高考生的力量素质

通过自己几年来的训练发现：力量训练对身体素质影响是很大的。特别是对上下肢和腰腹肌的一些大肌肉群的影响更为明显。这些大肌肉群的力量大小又直接影响着跑、跳、投等基本身体素质成绩的提高。根据力量训练的原则，48小时可安排一次力量课，每周可进行三次练习，再按金字塔形式随着力量的增加逐步减少重复次数和组数。可以这样安排：

- A. 半蹲跳 (20—30kg) 40 × 3
- B. 抓举 (20—30kg) 5 × 3
- C. 平推 (20—30kg) 10 × 2
- D. 半蹲起 (40—50kg) 20 × 2
- E. 高位提位 (40—50kg) 5 × 3
- F. 转肩扭腰 (65—85kg) 8 × 2
- G. 深蹲 (65—85kg) 2 × 2
- H. 腰腹肌练习 仰卧起坐 50 × 3
腹卧拉背弓 20 × 3

经过训练的学生铅球、立定三级跳、短跑成绩变化如下表：

项目	A (女)			B (女)			C (男)			D (男)		
	训练前	高考	提高	训练前	高考	提高	训练前	高考	提高	训练前	高考	提高
铅球	6.50	8.20	1.70	6.80	7.80	1.00	7.75	10.60	2.85	8.10	10.680	2.70
100m	17" 78	15" 2	2" 58	14" 49	13" 8	0" 69	12" 79	11" 9	0" 89	13" 28	12" 4	0" 88
立定三级跳	6.00	6.90	0.90	6.73	7.30	0.57	7.65	8.43	0.78	7.20	7.80	0.60

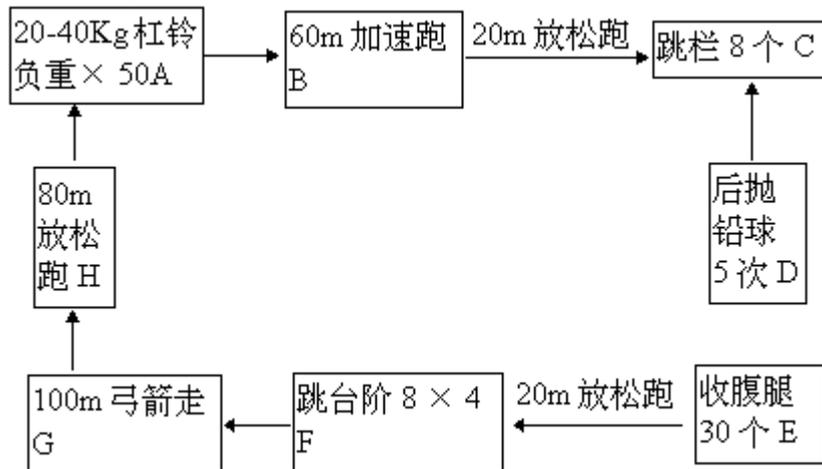
通过对照分析发现力量训练对跑、跳、投三项素质的影响都很显著，因此，在素质教学中应该把力量训练放在首位。

三、利用循环训练法，提高考生的兴趣、加大练习密度

高考训练时间较长，经常重复相同的内容久了，学生容易产生厌倦，而高考素质项目又较全面。因此，我们在训练过程中，训练方法应该灵活多变，做到既能提高课堂效率，又能使学生在不知不觉中把素质提高上去，这就需

要教师在教法上多下功夫，通过尝试，利用循环练习法，效果较好。它改变以往训练中枯燥单调的感觉，增加了情趣，提高了练习情绪和积极性。同时又能达到较全面地发展各项素质的目的。

在循环训练中，首先要考虑以下几点：站的练习内容，站的负荷量和强度；站与站和每遍循环之间的间歇时间；站的数量和循环的遍数。根据循环训练的特点和要求以及高考项目，再根据中学训练课的时间，把一次课内容安排 7—8 个，具体如图：



各站之间不能有很明显的停顿，组间间隔 3 分钟，一次课重复次数 3~4 次。还可以结合专项特点，把同类专项的学生各站内容安排相同。如跳跃专项 C 跳栏，可改为单腿跳栏，G 弓箭步走也可以做跨步跳等，使用循环练习法，要考虑学生特点和身体素质的差异，做到区别对待，素质差的同学鼓励他们努力完成各站任务，把各站间隔时间延长一下，次数可适当减少。再根据训练时间长短，逐步考虑训练阶段的目的任务。在准备期使用较好，临近比赛期不要使用，否则影响体力的恢复，影响成绩的正常发挥。

四、巩固训练成果，将素质训练融于动作技术之中

怎样进一步提高素质成绩呢？

(一) 在训练过程中教师的语言要准确简练，生动形象

如铅球教学中可用蹬、转、推三个字把一个动作完全概括了。不要过份强调动作细节，否则会把动作复杂化，增大教与学的难度。要做到生动形象，所举例子要贴近生活，富有感染力。如铅球最后用力，可以把身体比做鞭杆发力，掷臂为鞭子，手腕力鞭梢，让学生想象鞭杆发力，鞭子快速发出的爆发力，直通鞭梢的作用力，可以将最坚韧牛皮撕裂。这样学生就很快地领悟了铅球自下而上的用力顺序。

教师在教学中准确简练的语言，能够最大限度节省讲解时间，加大练习密度，提高课堂效率，生动形象的语言起到画龙点睛的作用。

(二) 结合已学过的物理知识，讲解动作原理

在铅球教学中，可用斜抛物体运动

$$S = \frac{V_0^2 \sin^2 \alpha}{g}$$

这里的 S 是远度，它的大小取决于手初速度 V_0 的大小，同时还受出手角度影响。怎样能发挥出最好的成绩呢？首先要加快出手速度。其次要控制好出手角度，学生通过分析归纳得出结论，这样他们会更自觉用这个理论依据

指导自己的训练，能够把动作做得更完善一些，成绩也得到相应的提高。

（三）在训练中注意错误动作的纠正

由于学生身体素质存在着不同的差异，在纠正错误动作时要做到区别对待，因材施教。例如：短跑起跑时为什么不能抬体过早？前脚掌扒地与全脚掌着地区别等等，而对这些错误，教师首先要分析错误产生的原因，然后，针对不同的错误对症下药，使其及时纠正。教师在纠正动作时，可采用比较分析法，通过学生互相观摩技术，比较动作，分别指出错误所在。然后，提示纠正错误动作的方法，使其能够很顺利地改正错误，达到事半功倍的效果。教师正确地帮助手法有助于错误动作的纠正。如：推铅球时，臂部后坐，分析错误产生的原因，有右侧蹬地转髋用力不够充分，左侧支撑过猛，收左髋，或怕出了圈犯规，重心留在后面等。在纠正时，教师在后面，两手扶在学生髋的两侧，帮助转髋、送髋，反复体会满弓姿势，用具体手法接触具体的部位，使学生更直接地知道错误的所在，效果会更好。

在训练中教师的示范动作要准确，分析好领悟好动作要领；另外，能够避免错误动作的发生，在学生练习时，要详细地观察，做到错误动作及早发现，及早纠正，以便形成正确的动作定型，有助于成绩的提高。在素质训练中，无论采用何种方法和手段，目的都是提高身体素质，提高高考素质成绩，最终达到高考成功。几年来，经过摸索总结，学生的体育素质成绩不断得到提高，平均成绩达到 46 分以上。

谈怎样提高体育教学的效果

中国一重集团公司子弟中学 许兰君

在体育课教学中常常会出现这样的情况：教师所要教的东西在某种程度上本是学生会做的，如掷球、运球、投篮、跳远等。但遗憾的是，他们的技能和本领多半是在缺少明确的教育目的的情况下形成的，不规范的问题在所难免，有的甚至存在着严重的根深蒂固的错误。因此，教师若要求进行某个动作的练习时，以前不正确的动作方式就自觉或不自觉地“浮现”在学生的眼前。

在这种情况下，教师应当一开始就告知学生，他们中的许多人不能正确完成动作，并指出他们常犯的错误是什么，示范各个动作的正确做法。在示范中要对学生作出明确的提示，指出首先应注意什么，然后还要注意什么。

当学生只是知道了动作，但自己还不会做时，这还有可能使他们在教师的示范与其视觉记忆中保留的那种“图景”，在联想的基础上形成某种动作表象，这些“浮现的”视觉表象不见得就是正确的和规范的。因此，在具体的教学实践中时常会看到这样的情况：教师提出某个动作的练习，简明地讲解、示范并让学生练习时，学生能相当有把握地完成动作，但与示范的动作相差很远。

出现上述问题，教师不应当责备学生，因为他们虽然看过教师的示范，但是接受个别动作却没有应有的定势。因此，许多学生就“凭记忆”做该动作。教师的任务就在于，在周而复始的教学过程中通过示范和讲解，使学生建立正确接受个别动作的必要的心理定势，把学生的注意力集中在示范上，以避免上述情况的发生。

从上可以看出，在各种动作教学时行正确的讲解，对于提高体育课的教学效果具有重要意义。这里面的关键在于，讲解动作的做法，要打动学生的情绪和情感。适当强度的情绪兴奋可以加强注意、知觉、表象、思维的心理过程，没有必要的情绪背景，学生的注意力就不会集中，示范和讲解就不可能取得成功。而要使讲解具有情绪的色彩，教师就应采用多种方法。比如，在讲解动作技术时，就可以以优秀运动员为样板，因为现在学生们通过看电视知道许多项目的优秀运动员。教师巧妙地而不是形式主义地示范和讲解优秀运动员的技术，可以在学生的心理上形成良好的情绪背景，有助于学生正确地掌握动作要领。此外，某些练习的示范和讲解也可以与劳动、生活和军事实践中鼓舞情绪的方法结合起来。教师指定最训练有素的学生来示范，同时给以讲解和答疑，就可以使学生产生强烈的情绪。这种方法的成功与否，多半取决于教师简明的语言、清楚的示范和手势的感染力和表现力。

分解教学法也是提高体育课教学效果的重要方法，因而被教师们常常采用。但是必须注意，不但所有的分解都能提高教学效果。重要的是，分解开来做在完整动作中需要借惯性完成的动作之前，部分身体或整个身体不丧失惯性（即不停顿）。例如，中小学速度滑冰教学中就广泛采用分解教学法。在两步交替滑行教学时，假如先学单腿蹬地，然后学单腿滑行，在大多数情况下这种方法就是不合理的，因为在完整的滑冰动作中运动员在整个身体高速运动的条件下蹬地，因而把蹬地与滑行分解开来教学会形成不正确的技能——使不正确的滑跑姿势固定下来，以后又不得不花许多时间来纠正这些错

误。

在教学过程中，练习的重复次数对提高教学效果也是有相当重要的意义。在教学的开始阶段，不应追求重复次数多，因为这个阶段重复次数多了会使暂时还不准确的动作被固定下来。这里应当掌握的一个原则是，在教学开始阶段重复次数应当最少，而较晚阶段重复次数应当最多。无论教师还是学生都应当牢记：每次重复不准确的动作，会给教学过程带来的害处都肯定会比益处多。

总之，围绕如何提高体育课教学效果这一问题，有很多方法需要探讨和总结。体育教学应当从体育课教学实践和学生的自身特点出发，研究出一些带有规律性的东西，而不能把每一节课都只当作一次任务来完成。

对职业学校体育教学的几点认识

山东省淄博市淄川第一职业高中 刘 杰

职业学校与普通学校教学的主要区别在于培养目标不同。职业学校的培养目标是为社会输送具有一定水平的专业技术人才。体育作为学校教育的一个组成部分，负着双重职能：一是全面发展学生的身体素质，提高运动技能和运动水平的职能；二是为适合学生的专业特点和将来工作需要所具备的各种需求职能。当前，正处在由普通学校体育教学向职业学校体育教学的转化时期，如何适应职业教育的需求，笔者谈几点认识供参考。

一、明确职业学校的培养目标和教学任务

职业学校学生的培养目标是为社会输送具有一定水平的专业技术人才。作为教育主体的学生，他的特殊性在于直接由学校走向社会，这就要求学生在具备专业技能的同时还应当具备为其专业技能服务的运动素质和适应能力。有了目标，我们就可以制定出适合职业教育的教学计划。为完成这一任务，我们力争做到教学形式上灵活多样，教学内容上全面合理。要全面提高学生的身体素质，应当在基础性项目上有所侧重；要提高学生专业技能和适应能力，应当根据学生的专业特点设置相关内容。此外，还应当为学生增设必要的卫生保健知识和科学的锻炼方法，为学生的终身服务。

二、改革现行教学结构，制定全面考察学生的一项指标

职业学校现行的体育教材是1993年改版的教材。仔细分析该教材，有许多优点。它克服了普通中学教材单纯注重运动技能的缺点，力争在运动知识、运动技能、运动形式上有所突破，给人耳目一新的感觉，尤其是增设了有关健身与健美、运动卫生与保健等有关知识，深受同学们喜爱。但是细细品来，似乎还有点不足。笔者认为，还应当抓好职业学校培养目标这一环节，结合各专业的特点设置与之相对应的内容，内容上应当有详有略，力争有广度有深度。此外，还应当制定出适合职业学校特点的考核标准，为体育评估提供一个指标。因为现在考核学生的还是普通中学的考核标准，已经不适合现行职业学校的实际。

三、把握职业学校体育教学的专业性、服务性特点

职业学校体育教学应突出专业性与服务性的特点。为此，我们在注重基础性教学的同时，还应适当增加与各专业相关内容，积极促进学生对各专业技能的学习和掌握。如：为了使机电专业学生能顺利完成攀登、维修、重械安装等工作，我们增加了上肢的力量性、手臂的灵活性等与之相关的各种练习；针对预备役专业的特点，我们在注重全面素质提高的基础上，增加了与军事体育相关的内容，如单、双杠动作练习、支撑跳跃、篮球与足球等多方面的练习，使他们所学的内容与将来走向部队能保持一致性；财会专业的特点要求学生具备珠算点钞等技术，如果没有一定技能和身体素质作保证就不能顺利、准确地做好具有一定强度的专业工作，为此我们适当增加了球类、技巧、徒手操、手型变换等内容。其它专业就不再一一举例了。

四、职业学校的体育教学要为学生提供一套为其终身服务的运动方法

职业学校的体育教学要服务于学生的专业技能，又应为学生的终身体育打好基础，因此必须形成一套完整的教学体系，把针对性教学和对应性教学

结合起来，避免过多的针对性练习造成的职业损伤。例如，预备军人专业的学生过多的队列练习容易形成注意力过度集中，往往会影响学生的练习兴趣，不利于学生的健康发展。为此我们经常安排一些放松性练习，如观看录像片、做放松游戏等。再如财会专业要进行珠算、点钞等技能练习，因此我们在课的开始和结束部分精心编制了游戏、徒手操、颈部和手臂放松操等对应性练习和补偿性练习。在传授运动技能的同时，我们还应当传授必要的卫生保健知识，为他们将来走上工作岗位后能自我处理意外损伤和卫生保护，为他们坚持终身体育服务。

五、发挥优势，搞好训练和竞赛，提高教学水平

职业学校学生的优势在于负担量相对较轻，从事课余锻炼的时间较充裕。训练和竞赛作为提高教学水平的一种手段，要想切实组织好，首先应当把握学生的生理特点。职高学生正处于青少年发展时期，各项身体指标在不断增长，对体育锻炼的认识能力也不断加强，通过对他们进行训练目的的教育，他们就能够把训练目的和将来的生活、工作联系起来。许多男生对篮球运动特别喜爱，再加上毕业时用人单位的优惠条件更激发了他们训练和积极性。其次，还应当把握职高学生的心理特点。职高学生尤其是男生都有强烈的表现欲，为了适应这一特点，我们经常组织班级篮球对抗赛、师生友谊拔河赛、越野赛、田径运动会等各种活动，让他们有展示的机会。通过训练和竞赛，不但检验了教学效果，而且培养了学生的拼搏意识和集体主义观念。这将对他们的将来产生极大影响。

综上所述，职业学校的体育教学也应实施“五个一工程”，即明确一个目标，制定一项指标，把握一个特点，教会一种方法，提高一个水平。

论学校体育素质教育的主要特点

浙江省安吉上墅私立高级中学 尹林江

众所周知，从应试教育向素质教育转轨是基础教育改革的一项根本任务。体育教育作为学校整体教育的重要一环，将其目的任务与现代素质教育相结合，加强学校体育素质教育，是改善学生健康状况、增强学生体质、提高民族素质和培养 21 世纪所需德、智、体全面发展的社会主义建设人才的必然要求。

一、终身性

终身性是指学校体育素质教育，通过对终身体育的认识，教育学生树立终身体育锻炼的健身意识，为健康长寿、延长工作年限奠定基础，以实现自身的人生价值和社会价值。

什么是终身体育呢？终身体育就是以健康为目的，终身从事身体锻炼，以“生命在于运动”的观点为指导，把身体锻炼作为增进健康、争取长寿和充分实现人生价值的一种手段。

我们认为，现代体育教育具有超前性、终身性。因为，学校体育教育的意义绝不仅仅限于学生时代，而应发挥其终身效益。学生系统地接受十几年的体育教育，应当树立关心和锻炼自己的身体不只是为了个人，更重要的是为了加强一种社会责任感的信念。《全民健身计划纲要》中明确指出，各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作，要对学生进行终身体育的教育，培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。因此，学生在学习成长的过程中，要求学会读书、学会办事、学会做人的同时，还应学会健身，而健身的前提则是对终身体育内涵的认识。这样，在学生时代，身体强健，不仅能保证学业的顺利完成，而且走入社会，也有一个健康的体魄适应现代社会的需要，从而为终身体育锻炼、健康长寿、延长工作年限奠定了基础，具有超越学生时代的社会价值和人生价值。

过去，由于我们对学校体育素质教育的终身性认识不足，教育不深，致使不少学生对体育课和运动缺乏兴趣。即使有不少体育工作者向学生强调“生命在于运动”的观点和道理，但这种纯思想上的教育，容易使学生产生“运动就是一切，运动就有一切”的思想，这显然违背了学校体育素质教育终身性的特点，也违背了学校素质教育的规律。教学实践表明，学生在学习过程中表现出的高度的自觉性和积极性，来自体育工作者对学生进行终身体育教育所体现出来的主导作用。因此，在今后的体育教育中要与实践相结合，把教师的主导作用与学生的自觉积极性有机结合起来，使学生在教学中体会到体育学习的成功感，以培养学生参加体育锻炼的兴趣、意识、习惯和能力，使体育素质教育为学生的终身服务。

二、广泛性

广泛性是指学校体育素质教育的内容“点”多“面”广，其教育内涵丰富，在教学中，应力求点面结合，正面效应好，以促进学生身心健康、综合素质的全面提高。

学校体育包含的教育因素很多，它不仅能提高学生的体育知识面，增强学生体质，提高运动能力，而且能塑造学生的行为、品质、个性、情感、兴趣等众多素质，培养学生的竞争意识、合作精神、争取胜利的信心和勇气、

承受失败与挫折的能力，还能培养学生严密的组织纪律性、集体责任感、荣誉感、民族进取心、奋发向上的探索精神以及良好的人际交往能力。这些内容，全面概括了向学生进行素质教育的“点”和“面”，体现了学校体育素质教育的广泛性特点，也是学校体育素质教育的任务。

长期以来，许多人认为，学校体育教育就是以发展学生身体素质为主，往往对思想道德品质、个性心理素质和人际交往能力的培养忽略较大，通常只是在教学比赛、体育活动或竞技运动中，向学生提出“要有信心，要有顽强的意志品质”的要求。他们认为，在学校体育教育中进行思想教育是空洞的说教，因而不加以重视。分析其原因，是对德、智、体三方面关系，即全面素质教育的重要性认识不足，是对学校体育素质教育的内容理解不充分。学校教育的实践证明，这种想法与做法不利于实现体育教学的目标，不利于学校体育教育的整体效益，更不利于学生身心健康的发展和综合素质的全面提高。

素质教育的基本要素之一是教师要面向全体学生，因材施教。学校体育教材内容丰富，相应地，不同的教材、不同的体育项目，其教学的侧重点也不相同。但不论何种教材与项目，体育教育工作者都要认真贯彻体育教学原则，并根据学生不同阶段的生理、心理特点，精心设计教学计划，合理安排教学内容，力求点面结合、重点突出、针对性强、正面效应好。

三、实践性

实践性是指学校体育素质教育并非只作理论的强调与要求，而是结合体育教学的特点，在教学的实践中，全面发展学生素质，提高体育素质教育质量。

体育教学作为学校实施体育教育的主要途径，其自身最大的特点是实践性强。学校体育教学的实践过程实质上就是在有组织、有计划、有目的的教学计划下，学生参与以班、组为主要形式，开展多种多样的身心活动，学习体育知识、技术技能，提高身体素质，优化心理思想品质及加强社会交往能力的教育过程。体育教学自身的特点，为体育工作者提高素质教育质量提供了优越的条件。结合学校素质教育的广泛性特点，我们认为，实施素质教育，重在课堂教学，体育教学的实践性，从根本上讲，就是学校素质教育的最大特点。

学校素质教育的实践性，是体育教学方法内容的具体体现。这是因为体育教材所包含的教育因素，都要求在教学的实践中得以培养与提高。例如球类运动、游戏和分组的接力赛跑，在提高学生运动技术、技能和发展某一项或几项身体素质的同时，又培养了学生组织纪律、民主团结的集体主义精神；中长跑教学，不仅要求学生掌握健身长跑的方法，而且为克服“极点”现象，其意志品质也相应得到磨炼；技巧练习，学生间互相保护、纠正动作，能较好形成团结友爱，互帮互助的优良品质与人际关系；队列队形练习，快、静、齐，一切行动听指挥的要求，培养了学生严肃活泼的行为习惯。学校体育作为学校教育的重要组成部分，如何充分发挥在人的全面发展中的多功能作用，并在教学的实践中改善学生健康状况及增强学生众多素质，已成为学校体育教育教学改革的一大研究课题。体育工作者正确认识和研究学校素质教育的实践性特点，对发展与提高学生的综合素质有着积极的影响。教学实践表明，严密的组织教法本身就对学生各方面素质教育具有很大的现实意义。因此，不论何种教育理论和教学方法，都要与实践相结合，同时，针

对教材的特点与要求，重视和加强这方面教育，素质教育质量的提高才能现实而有效。

四、社会性

社会性是指学校体育素质教育，是与现代素质教育培养全面发展的新人，提高民族素质紧密相联，以育人为最高目标，促进学生身心健康和社会主义精神文明建设。

我们知道，体育是发展智育的基础，智育促进体育的发展，健康的身体为开发智力提供了良好的物质条件。试想，一个德才兼备的人，如果没有良好的身心健康，他的德和才又怎能充分发挥呢？此外对社会主义精神文明的作用主要体现在：增强体质、磨练意志、陶冶情操、振奋精神、提高人的综合素质，并把这些转化到提高民族素质和社会主义精神文明建设中去。这是从体育看到一个人的全面发展，同时进一步认识和加强体育素质教育的必然要求。一方面，在体育教学中，通过不同项目的特点，来激发学生的学习热情，使其获得特定的体能、体质和心理品质，为将来适应和从事不同职业的社会需要服务。另一方面，充分调动人的潜力，振奋精神（包括人在劳动过程中的思想情绪、劳动态度、生产兴趣和创造精神等），鼓励人们积极掌握劳动技能，学习科学技术，积累知识经验，更好地从事创造物质财富和精神产品的劳动。联系学校体育素质教育的终身性特点，我们充分发挥体育素质教育的这一社会性功能，是提高体育素质教育质量，搞好学校体育工作的一大关键，是提高学生综合性素质、民族素质及促进社会主义精神文明建设的重要保证。

综上所述，学校体育素质教育的主要特点是紧密联系、相辅相成。正确认识和充分发挥体育素质教育的特点及功能，是现代素质教育的必然要求，它关系到培养德、智、体全面发展的人才和建设社会主义精神文明的百年大计。体育教育工作者担负重任，应努力提高自身素质，为培养和造就有个性、有特长、有能力的跨世纪人才做出贡献。

浅谈农村学校体育的管理

湖北省远安县苟家垭中学 胡明星

体育是社会主义教育总体系的一个有机组成部分，也是一个人全面发展必不可少的重要条件。体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体……”体育对学生良好道德的形成，学习兴趣、意志品质等非智力因素的提高，以及身体的健康成长都有促进作用。为较好地完成学校体育的基本任务，培养能够担负起建设社会主义现代化重任的“四有”人才，我们一定要冲破“惯性思维”，加强学校体育工作特别是农村学校的管理。以下就七个方面谈一下我个人的想法，供大家共同探讨。

一、体育教学的管理

体育教学的基本环节有备课、上课、辅导和考核，这四个基本环节的紧密结合构成了一个完整的教学过程。要使教学过程顺利进行，取得良好的教学效果，就必须加强各个环节的管理。备课是管理的重要环节，要组织教师备好课，要求做到教学计划、教学进度、教学要求三统一，突出“读三本书”（大纲、教材、教参）；上课是管理的中心环节，也是提高教学质量的关键，要求统一教学常规，狠抓教学教法、教学基本功、教学效果三个重点；课外辅导是课堂教学的延续和补充，是管理的中继环节“要坚持天天练”的内容，突出面向全体学生、补差、培优三个重点；考核是管理的检验环节，它是促进学生学习的有效手段，也是检查教学效果的主要措施，必须统一考核标准。同时，还必须坚持以全体学生为主，以经常锻炼为主，以普及提高为主的教学原则。

二、体育制度的管理

体育规章制度是管理职能的具体表现，它既是行为准则，又是教育手段，要重视建立各项规章制度，使各项工作有章可循，做到章法齐全，赏罚严明，令行禁止。学校体育规章制度可分为两类，一类是上级统一规定的规章制度，如《学校体育工作条例》、《中学生体育合格标准》、《国家体育锻炼标准》等；另一类是由学校制订的实施细则和各种规章制度，如《体育教师职责》、《课堂教学常规》、《体育课成绩奖分办法》、《教师奖励制度》《体育场地器材管理办法》、《体育场地器材管理员职责》等相应的激励机制。

三、课外活动的管理

课外体育活动的主要内容是早操、课间操和课外活动（指排在课程表中的，下同）。早操，可使学生精神振奋，有组织地开始一天的学习生活；课间操，有助于消除学生在学习产生疲劳，防止身体畸形，提高学习效率。“两操”是学校的窗口，它展示的是全体师生的精神面貌，是学校管理水平的体现。课外活动可以丰富学生课余文化生活，满足青少年儿童对体育运动的爱好和需求，充分发挥发展其个性和才能，有利于学生身心的健康发展。

要根据“两操”的特点、性质、内容和形式，制订管理办法，组织实施。将其实施要点纳入学校总计划，以分管校长牵头，实行教务外、政教处、体育组、学生会、班主任多维性分工协作，实施管理目标。实行严格的考勤、考核制度，采取以奖励为主，奖惩结合，奖优罚劣的办法，保证管理条例的兑现落实。同时，根据学生特点，因人、因时、因地制宜，有组织、有领导、有计划地抓好课外活动的体育锻炼，建立各类项目小组及锻炼制度，真正落

实周恩来同志倡导的“中小学生每天必须参加一小时体育活动”的方针。

四、课余训练与竞赛的管理

这是学校体育工作中必不可少的一项重要内容，也是课外体育活动的组成部分，课余训练与竞赛是密不可分的。训练的目的在于竞赛，竞赛是训练的镜子，是导师。要坚持“科学选材，打好基础，系统训练，积极提高”的训练方针，合理安排运动负荷，按项目组建运动队，如田径队、篮球队、乒乓球队等，各项目可按学校代表队、年级代表队、班级代表队三级形式组建，配备专（兼）职教练，保证相应的时间及经费。要努力办好多种形式的单项竞赛如广播体操竞赛、跳绳竞赛、拔河竞赛、长跑竞赛等，还要组织好全校性的春秋两季运动会，并注意改进竞赛及评分办法。

五、体育设备的管理

体育场地器材是开展学校体育工作的物质基础，没有了这个基础，无论是教学还是锻炼都难以进行。为加强学校体育场地器材的建设，就必须加强和改善管理工作。学校每年要拨出一定数量的经费，用于场地器材的维修和添置，尽可能按照《中小学体育器材设施配备目录》配备和充实。对于经费的使用要精打细算，合理开发，发挥较好的效益。配备专（兼）职管理人员，明确职责，建立岗位责任制、物资注册、物资验收制度，做到帐物相符，质量相符。确保学校体育工作的开展，提高场地器材的使用率。

六、体育教师的管理

体育教师是教育方针、教学计划和大纲的贯彻执行者，又是体育科学知识、技术和技能的传授者，在教学过程中起着主导作用，是能否提高教学质量的关键。学校必须端正教育思想，努力提高体育教师的政治地位，不断改善他们的经济待遇，坚持开展职业道德教育，开展造就名教师的活动。了解他们的德、才、学、识，做到合理使用，用其所长。还要为他们提供教学、训练、科研所必需的设备和经费，帮助解决生活中的实际困难，促进他们在认识上升华，在事业上进取。

七、体育档案的管理

学校档案是学校管理工作的有机组成部分，学校体育档案是学校档案的主要内容之一。它对于制定学校改革和发展措施，提高学校管理水平和工作效率，评估学校教学工作、考核教师、专业人员等具有重要依据和参考作用。因此，学校必须把体育档案管理工作纳入整体发展规划，加强管理。按照有关规定、做好档案资料的整理、装订、分类建档、及时归档，做到书写工整，符合规范和标准要求。

气功练习与运动训练

江苏省泰兴曲霞二中 黄纪红 杨玉圣

学校运动队的训练是学校体育工作不可分割的组成部分。而高强度的训练则必然会大量消耗运动员的体力。如何使运动员在训练与比赛中尽快消除疲劳，克服紧张情绪，提高训练和比赛质量，是我们体育教育工作者必须研究的一项课题。

我步入教坛才两年，但在指导运动员训练中，坚持把气功练习与运动训练相结合，用气功中的意念放松来指导运动员消除疲劳，克服紧张情绪，取得了较明显的效果。

一、意念放松与消除疲劳

没有恢复，就没有训练。这是训练中的一句至理名言。有效的恢复是实施大运动量、高强度训练的保证。恢复的好坏和快慢对训练质量的影响尤为重要。因此，寻求一种加速恢复、快速消除疲劳的手段显得特别重要。我通过实践与探索，找到了运用气功中的意念放松来消除运动后的疲劳这条途径。实践证明，效果比较理想。

气功的本质就是通过语言或文字来进行意念导引。功法分为动、静两种。要求练习时全身放松。为此，当运动员在大强度训练完毕后，必须要进行体力恢复。方法是让运动员慢跑 400 米左右，并同时做深呼吸，再做些整理运动，这时，呼吸趋缓，心率趋平静。随后让运动员原地站着，提示他们闭目做腹式呼吸，意守丹田。入静后，提示他们按从头到脚的顺序进行意念放松。即：头部放松 颈部放松 肩部放松 上臂放松 前臂放松 胸部放松 腹部放松 背部放松 腰部放松 臀部放松 大腿放松 小腿放松 全身放松。意想自身处于极放松状态，这时呼吸为自然呼吸。前后进行三遍，心率便基本恢复到原始状态。

在教学实践中，我曾有目的地让两组运动员进行比较。在大运动量训练后，一组进行意念放松，另一组则不进行。两个星期后，前者的体力、运动成绩明显高于后者。

二、意念放松与消除紧张情绪

训练的最终目的是为了比赛。所有的运动员都会在比赛中顽强拼搏，力争好成绩。可在现实中，有的运动员平时训练成绩比较好，一到比赛，由于心理紧张，发挥不好，往往成绩不理想。针对这个问题，我试着通过气功练习中的意念来调节运动员的心理素质。

运动员赛前心理紧张，情绪不稳定，一般有以下几种表现：（一）睡眠不好，情绪急躁，心率较快。（二）自信心不足，总觉得有不少方面没准备好，表现为情绪低落。（三）有求战欲望，但太过于想赢，心理负担重，表现为一种不正常的亢奋。（四）有些运动员赛前坐立不安、尿频、手心出汗、脸色红涨……。

赛前身体素质，技战术水平是无法改变的，唯一可改变的就是我们平常所说的“临场发挥”。其实质是一个精神状态问题。如何使运动员充满信心，把自己的真实水平发挥出来，这就要靠教练的临场指导。

我的临场指导措施是：意念导引。

准备活动前，让运动员坐在地上，两腿伸直、闭目，做三次腹式呼吸，

然后进行自然呼吸，目的进行意念导引放松（顺序同前文），让运动员处于全身放松无任何压力状态，其它什么都不想。准备活动完后，让运动员休息三分钟，意想比赛项目的全过程，包括各个环节的要求，注意事项，把运动员的注意力引到技战术上，不去想输和赢的问题。这样，就可以让运动员轻装上阵，放手去搏，始终保持清醒头脑，发挥出水平。

我的气功练习与训练相结合的做法才刚开始，还有许多不完善的地方，我将在今后的工作中不断探索，使之更合理，更适用。

对小学体育课放松活动的合理性 科学性的初步研究

辽宁省凌海市松山小学 王 宝

一、问题的提出

放松活动是体育课结束部分的主要内容。其目的在于降低大脑皮层的兴奋性，放松肌肉，使肌体逐渐恢复到相对安静状态。对学生的身心健康起着积极的作用。

可是，当前一些学校体育课的放松活动搞得并不好，主要表现在：

第一，一部分教师轻视，甚至根本不做整理活动的现象还时有发生。原因是部分教师对放松活动缺乏科学的认识，认为放松活动不起多大作用。

第二，一部分教师只是把放松活动作为一种“差事”，来应付了事。原因是课前不做认真准备，只走过场，不求实效。

其三，一部分教师安排放松活动随意性很大，不考虑教材的基本内容，想什么内容，就用什么内容，结果往往适得其反。

综上所述，对学校体育课放松活动的合理性、科学性的研究，已成为当前体育教学改革急待解决的问题。

本文试图从生理学角度对小学体育课放松活动的合理性和科学性做一初步探讨，以利于提高放松活动的效果，增进学生的身心健康。

二、实验理论依据

本文仅从生理学角度来谈放松活动的理论依据。

1. 对缓解心脏缺血的作用

在完成基本教学任务后，学生的体力消耗很大，会出现不同程度的身心疲劳。特别是在高强度、大运动量的练习后，人体的大部分血液分布在四肢和大脑，心脏可能严重缺血。这样突然停止运动就会使静脉血回流困难，破坏正常的血液循环，可能造成头晕恶心，严重时产生呕吐。特别是在炎热的夏天，有时还可造成重力性休克。这些现象在长跑等教学中尤为普遍。因此，在体育运动过后，有必要做些轻微的整理活动，尽快帮助肌体的静脉血回流与心脏血正常输出，消除不良感觉。

2. 对氧债偿还的作用

实践证明，运动对身体引起的一些生理变化，并不是随运动的停止而同时消失的。在运动时，有机体常在缺氧的情况下坚持工作，无论呼吸怎样加强，也不能满足运动时对氧的需要。在这种情况下，运动后内脏器官还得继续超常工作，用以补偿运动时缺少的氧气，如果不及时做放松活动，突然处于静止状态。使得身体静止而妨碍强烈的呼吸作用，影响人体对氧的需求，同时影响静脉血液的回流作用，心脏血液的输出量也相应减少，致使血压降低，造成暂时的脑供血不足，可能会出现一系列不良的感觉，甚至导致“重力性休克”等。因此，放松活动不是可有可无的事。

3. 对消除乳酸的作用

实践证明：人在缺氧的情况下进行剧烈运动，使肌肉中的糖不能完全氧化释放能量，这样会产生大量的血乳酸。当血乳酸在血液和肌肉中堆积到达一定程度时，肌肉就可产生暂时性疲劳。那么，怎样使运动中产生的乳酸在运动后尽快得到氧化或分解呢？做放松活动可使学生血液中乳酸消除较快，

反之，较慢。

三、实验过程

1. 对象：五年级一班为实验班，二班为对照班。每班随机选定体质中等水平的学生各五人作为跟踪取样测定对象。

2. 手段：轻松自然走、慢跑、深呼吸、动物模仿动作、自我按摩、歌舞练习和活动性游戏等。

3. 方法：

首先，测。随机测量课中即刻心率。课后5分钟、8分钟的心率。

其次，看。观察学生外部表现，询问学生自我感觉情况，了解学生心理变化情况。

第三，分类。（1）各项主教材练习负荷分类，即刻心率均值在160~180次/分之间的教材，称之为高强度教材。如耐久跑、对抗竞争的比赛类、慢快跑类等教材；即刻心率均值在140~160次/分之间的教材。称为中强度教材；如跳跃类、体操中的技巧、支撑跳跃等教材。即刻心率均值在124~140次/分之间的教材，称为低强度的教材。如投掷类、武术类和韵律活动等教材。（2）放松活动内容强度分类。迪斯科舞蹈、慢跑步等放松练习的即刻心率均值在115~130次/分之间，称A强度的放松练习；轻松的歌舞、动物模仿动作及游戏时的即刻心率均值在100~115次/分之间，称B强度的放松练习；深呼吸和自我按摩以及相互按摩的即刻心率均值在90~100次/分之间，称C强度放松练习。

四、实验结果与分析

1. 选用C强度放松练习

低强度的主教材通过C强度放松练习，课后五分钟心率接近安静水平；高强度的主教材通过C强度放松练习，课后五分钟心率高于安静水平。到课后八分钟还未恢复。

出现上述情况的原因，一是放松练习强度不合适，二是练习中血液大量流入四肢，引起大脑大量缺血，出现一丝不良反应。

2. 选用B强度放松练习

高、中强度的主教材，通过B强度的放松练习，学生反应良好；低强度主教材通过B强度放松练习，心率稍高，没有出现不良反应现象。

3. 选用A强度的放松练习

高、中强度的主教材通过A强度的放松练习，学生的心率接近安静水平，学生感到良好；低强度教材通过A强度的放松练习，课后学生心率偏高。造成的原因，主要是放松练习强度没有合理搭配而出现反常现象。

综上所述，放松活动的内容和主教材的性质有一定的关系。

五、结论与建议

1. 放松活动的强度应根据课的主教材的练习强度而定，强则大，弱则小。

2. 放松活动的内容要根据课的主教材性质选择，多劳部位多放松，全身活动全身放松。

3. 放松活动的手段、方式要根据学生的年龄、性别等特征选择，多采用学生感兴趣的的游戏等放松练习。

4. 有针对性的放松活动能帮助学生消除疲劳，促进体力恢复，提高学生下节文化课的学习效率。

5. 有针对性的放松活动。能预防学生运动后的不良反应及运动损伤，保

证学生的身心健康。

浅谈体育教学质量的提高

山东省东营市财经学校 李新红

体育是一门综合性学科，教学质量受诸多因素的影响。唯物辩证法认为：“外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因起作用。”体育教学是师生的协同活动，教师的“教”与学生的“学”构成了运动过程中的两个方面。通过近十年的教学实践，我认为做好以下几方面的工作能有效地提高教学质量。

一、备课

备课是指教师上课前的准备工作。提高体育教学质量，认真备课是前提。教师在上课前，要对教材、教法、场地器材等方面作全面的了解和认真的准备，选择适合学生身心发展的项目进行锻炼，以促进他们身体的正常生长、发育，从而达到锻炼身体，增强体质的目的。如果不备课，虽然也能上课，但上课的效果是不会好的。因此，上好一堂课的关键在于备课。备课的内容包括以下几个方面：

（一）备课的任务

体育教学的任务是增强学生体质，传授体育知识、技能和技术，对学生进行思想品德教育，通过各种锻炼，使学生身心两个方面都得到发展。在教学任务中，应说明教师在课堂上练习什么内容，让学生学会或掌握哪些错误动作要领，发现哪些动作，解决什么问题。目的要明确，不能含混不清，更不能泛泛一提了事。制定任务要符合实际，有针对性，切忌过高或过低，以免挫伤学生练习积极性，影响教学效果。

（二）备教材

钻研教材是备课的重要环节。教师只有把教材熟悉透彻，弄清教材的重点、难点、问题解决的办法等，才能达到理想的教学效果。钻研教材时，应运用解剖、生理、心理教育等科学知识去综合分析。如：投掷标枪教学时，重点是助跑和最后用力，难点是掌握协调用力的顺序，关键是出手角度；跳高教学时，重点是助跑、起跳，难点是起跳时身体的姿势。由于对教材有了比较熟悉的掌握，这样的课就比较容易上好。

（三）选择教法

科学的教法是体育教学达到理想效果的重要环节。在选择教法上，应根据学生的生理特点和每堂课的不同任务灵活选用，有的放矢，讲求实效。例如：在跳高教学中，用摆动腿触高物和头手触高悬的球，能改进踏跳向上的技术。通过做这些辅助练习，可以提高学生的学习兴趣改进动作技术。

（四）了解学生

在备课时教师要了解学生，因为学生是我们教育的对象，教与学是双边活动。如果教师盲目地组织教学，对学生要求标准过高，就会使学生掌握的技术水平达不到，打击学生上课的积极性；若要求过低，这节课就无收获，使学生产生厌烦心理。因此，在教学过程中，要掌握学生的身体健康状况及情绪的变化情况，技术技能水平的高低，对于不同的情况，要不同对待，如果做到这一点，体育课就能达到预期的目的。

（五）备课场地器材

一堂成功的体育课与场地、器材的合理安排是分不开的。选择合适的场

地、器材，可有效地防止学生在练习中受损伤，激发他们上课的积极性。

二、合理安排课的密度和运动负荷

体育课的主要任务是增强学生的体质。因此，安排适当的运动量，对增强学生的体魄有重要意义。如果运动负荷不够，密度小，则达不到增强学生体质的目的，同样，运动负荷和密度过大，就会影响学生的身体健康，所以，只有正确合理的掌握运动量，才能使学生的体质得到全面发展。

运动密度是指一节课中练习的时间与实际上课的总时间的比例。体育教师在课前要根据课的任务、内容、学生特点及教学条件等情况，合理地安排练习次数和休息时间，严密教学组织，提高教学效果。每堂课中学生的心率应控制在 120—160 次 / 分之间，课的密度在教学条件好的学校应达到 35—40%，有的课甚至可以达到 50% 以上，但最低不应低于 25%—30%。

运动负荷是指练习时所给予人体的生理负荷，它反映人们在练习过程中，身体练习施加于人体的生理负荷所引起的一系列变化。了解运动负荷的大小，一般可采用观察学生的出汗量、呼吸、面色和精神状态等外部表现。如果呼吸急促，面色灰白，排汗量很大，就说明运动负荷过大。合理的运动负荷是上好体育课的重要一环。如：一堂技巧课和中长跑课（两节连上）。课适宜运动量估算 135 次—145 次 / 分（课平均脉率），准备部分要达到 120 次—130 次 / 分，基本部分中长跑要控制在 150 次—180 次 / 分，结束部分要降到 105—80 次 / 分。这样下课后，学生的体力能很快恢复到最佳状态。教师要根据学生的身体情况，分成强弱组，区别对待，提出不同量的要求。总之，如果只强调课的密度而忽略运动负荷，或光强调运动负荷又忽视密度，都达不到好的锻炼效果。只有两者统盘考虑，搭配得当，才能有效地提高教学质量。合理安排运动量应注意几个问题：1. 安排一堂课的运动量应遵循人体生理机能活动变化的规律，即由小到大，由大到小。2. 一堂课的运动量大小与教材的安排、搭配是分不开的。3. 就一次课来说，如遇到教材安排不能得到妥善解决时，就应考虑从其它方面着手来调整课堂运动量。4. 精心设计，周密地组织每一堂课。5. 一堂课的时间有限，为了保证学生在课堂上有充分的练习时间，教师必须贯彻“精讲多练”的原则。

三、体育课要生动活泼，气氛和谐

上课是教与学的统一整体。在教学过程中，如何提高学生练习的积极性，不仅是一个教学原则问题，而且也体现出一个教师的教学艺术。爱因斯坦说过：“兴趣是最好的老师。”课堂内容要适合学生练习的要求，引起学生练习的兴趣，一般可采用游戏法和比赛法。游戏法是教师组织学生在规定的时间内，充分发挥个人的主动性和创造性，达到预定目的的一种练习方法；比赛法主要通过竞争手段，要求学生按所学技术技能，全身心投入到比赛中去。用这两种方法练习，不仅能有效地发展学生的体力和智力，而且对提高课堂质量也起着重要作用。例如：在练习长跑时，如果单一地让学生绕场地跑，就会显得单调、乏味。如果采用变速跑，即直道加速，弯道减速，效果就会好一些。为了提高学生的反应能力和速度，可采用接力赛跑、25m 往返跑等。运用多种练习方法，可使课堂生动活泼，学生练习积极性高。因此，在组织教学上，应力求课堂内容丰富多彩，切忌“放羊式”或“赶羊式”教学。

实践证明，师生关系和谐是体育教学的关键。一个和谐统一体的内部关系必定是各个组成部分之间彼此紧密联系，协调一致地朝有序的方向发展。

通过几年的教学实践我总结出，要使教师的“教”与学生的“学”紧密联系，齐头并进，应做到：1. 批评、表扬要以理服人，循循善诱。在课堂上要信任学生，尊重学生，尤其是在气氛沉闷时，教师应及时调整教学方法，提高练习兴趣，活跃课堂气氛。2. 对那些犯错误的学生，教师应从关心、爱护的角度出发，真诚地指出错误，切不可含任何歧视，以免挫伤他们的自尊心。

四、热爱体育事业，为人师表

为了社会的需要，把学生培养成德、智、体全面发展的一代新人，是教师义不容辞的责任。忠诚教育事业，热爱本职工作，有强烈的责任感，热爱学生，关心学生，教态庄重大方，和蔼可亲，处处严格要求自己，为人师表，是我们教师矢志不渝的追求。教师的一言一行，都对学生有着直接的影响，严格要求自己，关键在于教师的言传身教，而身教犹胜言传。

综上所述，教师在教学过程中只要对各种教学方法合理搭配，灵活运用，就能有效地提高教学质量。

提高中小学学生 身体素质的意义重大

山东省枣庄市中区齐村镇后川联校 孟凡玉

近十几年，我国体育在中国共产党的指导下已全面展开，并创造或打破体育世界纪录。现已居全球前十名。通过我国选手的国际赛事，从多方面可以看出，我国选手主要靠技巧，自信拼劲获得好成绩；而一些发达国家则主要靠耐力、速度、技术获胜。客观地讲，中外体育仍在一些项目上相差一定水平。为此，提高中小学素质已成当务之急。而有的地区因只重视培养体育，造成文化成绩下降，这与实现四个现代化的目标是相违的。

本人总结一套体育素质锻炼方法，使广大青少年在提高素质的同时，不影响学习，望广大专家同仁指教。

我们先研究一下体育健将成长之路。有关资料显示：

中	西
10岁左右开始锻炼	4岁左右开始锻炼
14岁左右达一定水平	8岁左右达一定水平
18岁左右达高级水平	16岁左右达高级水平
20岁左右尖端水平	20岁左右尖端水平
25岁左右回落	25岁巅峰
30岁左右退役	30岁左右回落

35岁退役

由此得出年纪、锻炼性规律：

一、二年级 柔韧技巧性 三年级速度性（跑）

四年级 力量（上肢） 五年级耐力（投跳）

初一 速度（跑） 初二 高远（跳）

初三 高远（投） 高一 耐力（全身）

高二 技术技巧性 高三 力量、心力（信心）

基本动作：跑、跳、投、攀爬、平衡、悬垂、支撑；

精神：机智、果断、勇敢、顽强。

重点：走、转体、摆动、绕环、屈伸、篮球、排球、足球、武术、体操、滚动滚翻、手翻、倒立、乒乓球、游泳、力量、耐力速度。

建立运动队、田径、小足球、小篮球、小排球、武术、体操队。

运动竞赛、邀请赛、对抗赛、友谊赛、选拔赛、通讯赛、表演赛、单项比赛、运动会、校级、班级比赛。

增进学生健康，增强体质，促进学生德、智、体、美全面的发展，为提高全民族素质奠定基础。

天天做眼保健操，视力在比赛中有很重要的作用。

准备活动要充分、锻炼内容要反复认真，直到掌握。放松活动最重要，为下一次锻炼做准备。准备活动、放松活动是体育成绩达到巅峰的必要条件，则延长运动寿命的基础，也是减少退役后心脏、脑血管病的必要条件。

锻炼学生的观察、注意、记忆、想象力、练习看、听、想、练

注重器械使用。

运动素质：男，19岁以前；女，13岁以前，发展速度最快。

力量素质：男，16岁以前，最好成绩22—23岁，女，13岁以前，18—22岁以前最高成绩（立定跳远）体操；10—13岁，增长较快，背肌：男，13—14岁，女生，9—10岁，屈臂悬垂；男，13—14岁，女，9—10岁，柔韧素质：13岁以前最好。

耐力素质：小学五年级和初中阶段，最快。

灵敏素质：三年级最好。

13岁以前做频率快反应快项目，乒乓球、羽毛球、田径、游泳、技巧、游戏、发展儿童平衡能力、反应能力、速度、灵敏柔韧运动能力。

13岁以后，耐力型、大运动量，对抗性强的运动项目，长跑、篮球、足球等发展耐力，对抗性。

选拔身体细长、臂长、腿长等同学，针对各种同学锻炼各种项目、培养运动员、后备人材。

全面锻炼、突出重点，从实际出发，循序渐进，坚持经常，持之以恒，做好整备活动、整理活动。

检查器械有无损坏，安放是否平稳，场地是否平整，沙坑是否已翻松，有无妨碍活动的障碍物，发现问题及时处理。

水中游泳要了解水底情况。

不能佩带纪念章、小刀、铅等等尖利物、衣服得当，不穿硬底塑料鞋等，服从指导，团结保护。

体弱生病期间，避免剧烈运动。

饭前饭后不宜做剧烈运动，运动中、运动后不要大量喝水、冷饮。不要马上用冷水冲洗。有心脏病传染病，疮口未愈的人不宜游泳，女生经期不宜参加剧烈活动。以免影响健康。通过有条理有计划科学地有目的锻炼，以提高中小学身体素质，做好运动员的后备力量的培养。

对学校体育教学工作计划的探讨

山东省即墨市第六中学 谭长群

摘要 本文采用文献资料分析、调查等方法。通过对现行体育院校《体育理论》、《学校体育学》等教科书关于制订学校体育教学工作计划的研究，结合新《体育教学大纲》与实际体育教学工作分析，提出以单项体育教学工作计划具有超前性为主线的制订学校体育教学工作计划的新程序，旨在为提高我国中小学体育教学质量服务。

关键词 单项计划 超前 教学质量

1 引言

学校体育教学工作计划是由学年计划、学期计划即教学进度、单项计划和课时计划即教案组成。其制订的是否完善合理，直接影响着体育教学的质量。

笔者通过对近百名体育院校毕业的中小学体育教师座谈发现，绝大多数年轻的教师在踏上工作岗位后的第一个难题，就是在年初和学期初如何制订适宜的体育教学工作计划。因此本文打算通过对学校体育教学工作计划制订程序的探讨分析，以求解决上述难题。

2 研究方法

本文主要采用文献资料分析、调查座谈、专家咨询等方法。

3 结果与分析

3.1 对单项计划不正确的理解是导致出现中小学体育教师制订学校体育教学工作计划难的主要因素。单项计划并非像教科书所述：“是学期教学进度的进一步深化和具体化。”其根本不受教学进度的限制，相反，具有超前性。

3.1.1 国家教委在1993年5月制订的九年制义务教育全日制初级中学《体育教学大纲》中，对其执行要求里提出：体育教学是由学生、教师、教材和教学手段（物质手段和方法）等四个基本要素所构成；学生是体育教学的主体；体育教学质量的高低取决于体育教师的事业精神和业务水平，大纲和教材是教师上课的依据；体育场地、器材是上好体育课的物质保证等论点和广大体育教师在多年的体育教学实践中总结出的备课要备大纲和教材、备学生、备场地和器材的经验，说明体育教师在实际教学工作中，必须自始至终地把握住实现体育教学目的任务的各个方面，制订出切实可行的单项计划。

3.1.2 制订学年计划是对该学年体育教学工作的总备课。《体育理论》、《学校体育学》等教科书，对制订学年计划的方法和步骤都着重提出：应认真学习钻研教学大纲和教材，明确制订全年教学工作计划应具备的前提条件；深入了解和分析学校的实际情况，对大纲中的有关规定作必要的调整和补充。这又充分说明了体育教师在制订学年计划时，必须吃透大纲和教材，理清各门教材对单项计划落实的情况。

从以上两点分析看，单项计划具有超前性是合乎推理的。为此，我们可以把单项计划理解为：是在大纲指导下的，体育教材与学校实际条件有机结合的结晶，是有效地完成大纲所规定的各项教材目的任务的教学步骤的组合；它影响和制约着学年计划的制订和教学进度的安排，并能为顺利编写教

案，提高教学质量起积极的作用。

3.2 对单项计划的新理解，从根本上打乱了教科书中关于制订学校体育教学工作计划，先制订学年计划，次安排教学进度，再制订单项计划，后编写教案这一顺序，同时，又产生了一种新的程序。

3.2.1 在制订学校体育教学工作计划时，首先要认真学习大纲、钻研教材，在了解所教年级大纲规定的教材和学时的基础上，搞清这些教材哪些项目是主要的，其它教材有哪些项目；同时，需明确要实现这些教材项目的教学目的任务，学校所具备的场地器材、学生、教师和环境等方面的条件情况，预计出各项教材的单项计划完成情况。

3.2.2 在制订学年计划时，要在预计出的各项教材单项计划完成情况的基础上，在大纲允许的范围内，确定教材项目，并调整其比重数，计算出总学时数。其原则是：

第一，保证和确定主要教材或同类项目中学校条件相对较好的主要教材项目及学时数；从“保证”的含义上讲，体现了大纲的统一性和权威性，要求该类教材有条件要上，没有条件的创造条件也要上；从“确定”的含义上讲，又反映了大纲的灵活性和可行性。

第二，调整和确定其它教材项目及学时数，在大纲允许的范围内，可选择适合于本校实际条件的教材项目，适当增减学时数，这又再一次充分体现大纲的灵活性和可行性。

3.2.3 在安排教学进度时，应以学年计划分配到两个学期中的教材项目及学时数为基准，制订教材的单项计划，并安排、修订之。其步骤和方法是：首先制订需要一定条件的主要教材项目的单项计划，并按一定的要求，安排到教学进度表中，其制订原则是学校条件好的或较好的教材项目，可以以少或较少的上课次数完成教材任务；学校条件差或较差的教材项目，可以以多或较多的上课次数完成教材任务。例如，某校共有6个铅球，每班平均48人，为完成侧向滑步推铅球教材的教学任务，若分出班1/2人数或人均用1/2基本部分时间接触该教材，显然学生的练习密度和强度是不够课程的要求；若分出班1/4人数或人均用1/4基本部分时间接触该教材，其练习密度和强度明显要大些，虽然导致了该教材的上课次数增加了一倍，但它缓解了该校铅球器械的相对不足，从而保障了教材任务和上课任务的完成。再制订需要一般条件的主要教材项目的单项计划，并按一定的要求，安排或搭配教学进度表中，并修订搭配教材的单项计划，其修订原则是以教学进度表中的“量”为尺度进行修订。其次，制订需要一定条件的其它教材项目的单项计划，并按一定的要求，安排或搭配到教学进度表中，其制订原则和修订原则皆同上。最后，按一定的要求，搭配需要一般条件的其它教材项目，并以教学进度表中的“量”为尺度，制订单项计划。

安排和搭配完教学进度，制订和修订完各项教材的单项计划后，要对其进行对应检查分析，不妥之处，可作适当调整，力求使教学进度安排和单项计划制订的既合理又可行，在完成教材任务的同时，完成课的任务。

3.2.4 在编写教案时，教学进度和单项计划各有其不同的作用，教学进度对编写教案起框和纲的作用；比喻在人体上就是骨架。单项计划起面和目的作用；比喻在人体上就是肌肉、脂肪和血液等。只要把对应于教学进度表中的同次课的单项计划内容，按一定的要求，搬到教案的基本部分，再用恰当的语言或图表，把课的组织、教法和要求加以完善（这比喻在人体上是

中枢神经)。那么，该课教案基本成形。

4 建议

4.1 广大体育教师在年初制订教学计划前应该有对大纲和教材、对学校实际条件和教法等方面的分析报告或诺言，以便更好地为自己、为同行和领导的评价所制订的计划质量服务。

4.2 希望此文能引起诸多专家及同仁们的重视，以便对其更进一步的探讨，建立起一套正确的规范的制订学校体育教学工作理论，更新现有意识，为促进我国学校体育教学改革的深入，提高我国学校体育教学质量服务。

5 致谢

在本文的撰写过程中，得到了山东师大体育学院王宏教授和刘卓老师的热情帮助，在此深表感谢。

谈体育教学中电教的作用

湖南省冷水江市一中 龙秀华

《中华人民共和国教育法》第六十六条指出：“国家鼓励学校及其他教育机构推广运用现代化教学手段。”为了提高体育教学效果，我们大胆地将“电教”引入体育教学中，充分发挥了多种媒体辅助教学的作用，取得了较好的效果。

一、促进思维活动与机体活动的结合，提高教学效果

体育教学与其他学科的教学过程相比，不同之处在于其他学科主要是通过思维活动，使学生掌握科学知识，发展认识能力，而体育教学过程中，除了使学生掌握一定的体育科学知识外，还要从事各种身体练习，通过反复练习掌握体育运动技术和技能，而运动技术的掌握首先要借助直观的感性认识

再上升到理性认识（思考动作技术要求，深刻感知动作）加快技术动作的形成。电教的目的是使声音、图像等多种媒体同时作用于感官，使教学重点、难点突出，通过设疑、观察、回答问题，来提高学习效率。如在单杠骑撑前回环及跨栏跑教学中，首先讲清楚准备看什么，怎样看，使学生边看边想所学技术动作分为哪几个部分，各部分间的联系是什么？带着这些问题观看时，学生注意力非常集中，思维活跃，产生想学动作的念头，然后再放映慢动作，配合讲解，使之了解各个动作的要点，动作这一要素与那一要素之间的相互关系和内部矛盾，对教学重点，再重播几次，从而加深理解动作特点和技术结构间的相互联系，抓住动作要领。这样教学，学生基本能理解并回答好教师提问，如单杠骑撑前回环中撑体前跨的作用是什么？答：“增大回转半径和转动角速度，以增大动量矩，获得最大的转动功能。”“翻腕支撑的作用是什么？”“控制前转速度，维持身体平衡。”“跨栏步由几部分组成？”“起跨攻栏、栏上动作、下栏缓冲”等。通过这种问、答结合，教师指导的方式教学，加强了学生学习信心，在练习中需要解决什么问题，目的明确，使思维与机体活动更好地结合，提高了教学效果。

二、赢得更多练习时间，提高运动技术水平

在体育教学中，运用精讲多练的原则，目的在于增加学生练习时间，运用电教媒体，可以赢得更多练习时间，提高运动技术水平。

一方面，传统的示范、讲解，为了达到理想的效果，教师经常要调整示范位置，队形调动也非常必要，这就需要一定的时间，运用电教媒体，示范讲解效果好，时间短，这就相应地增加了学生练习的时间，以利运动技术提高；另一方面，有些体育项目具有快速、连贯、多变、一气呵成的特点，教师传统的示范动作瞬间即已完成，学生对动作环节只能有个模糊的认识，而运用电教媒体，像电影中的慢镜头和特写一样，把一个复杂的技术动作分解成几个部分，放大后清晰地展现在学生面前，这样便于教师从容不迫地讲解各个动作要领。例如，教学跳高，有助跑、起跳、过竿、落地四个环节的技术动作，我们将每个环节动作通过投影片显示出来，过竿动作在演示时保持悬停状态，让学生认识踏跳的重要作用 and 竿上动作各部位过竿的顺序和关系，为实际练习打下坚实的基础，有助于提高运动技术水平。

三、以媒寓德，促进学生身心健康发展

进行思想品德教育是体育教学的任务，运用电教媒体进行品德、情操教

育，效果很好。抓住体育成果加强教育。如剪辑《我国体育事业的飞速发展》的录像，向学生全面展示我国体育界获得的丰硕成果并与旧中国体育落后状态比较，形成鲜明的对比，激发了学生的爱国热情。配合体坛大事加强教育。如亚运会和全运会期间，我们转录、播放了大会盛况，将我国健儿在运动会上取得的辉煌成绩制成图表，用幻灯显示出来，以振奋民族精神，增强民族自豪感，同时也增长了知识。联系本校体育赛事，加强教育。我校群体活动丰富多彩，我们便录制了班级比赛中的多种镜头，利用雨天的体育课播放，以激发学生的集体荣誉感和培养勇敢、顽强拼搏的意志。针对学生实际加强教育。学生在上课中常出现怕苦怕累或骄傲情绪，我们组织学生观看《中国女排》、体操名将及马家军等取得的辉煌成绩，以及本校体育考生刻苦训练的录像片，了解在成功道路上洒下的汗水和热泪，教育学生刻苦锻炼，为建设四化锻炼好身体。

四、运用电教媒体，教学相长

1. 电教媒体介入，不是取代教师作用，而要求教师有意识地精心设计，潜心研究教法和教学内容，以及如何在教学中有效地控制和实施。如剪辑、自制录像带，确定教法等，这一系列工作不仅提高了教师的教学能力，而且教师主导作用的正确发挥又激发了学生的主动性、积极性。

2. 运用电教媒体，一方面，播放自制录像带，可增强学生的自信心，另一方面，一改传统教学模式，提高学生的兴趣。如优美的动作从屏幕上出现，会马上把学生的注意力集中起来，当听到轻快而富有青春活力的音乐播放时，增加了美的享受，个个跃跃欲试，激发了学生的学习兴趣，调动起学生锻炼身体的积极性，提高了教学效果。又如韵律体操教学中，以往需三课时才能学会的内容，运用媒体教学只需二课时，学生就能掌握，且课堂活跃，使师生在身心愉快中完成了教与学的任务。

体育教学的“逆反心理”及其对策

河北省秦皇岛市实验中学 陈学礼

在体育教学中，常常有些学生不听体育教师的话，表现为不让做的技术动作偏去做，不按教师所说的动作要领掌握技术，你说东，他往西。令教师和家长十分头疼，这究竟是怎么回事呢？

上述现象在心理学中称之为“逆反心理”，是个体在社会化的过程中的一种表现。产生原因主要有两个方面：

首先，中学生正处于由少年向成人转变的“过渡期”。在心理学中形象地称之为“心理断乳”。在这一时期，随着青少年身体逐渐发育成熟，在心理上也产生了一系列变化，开始形成“自我概念”，“成人感”加强，自尊心和求知欲均在增强，希望摆脱成人的监护，有着强烈地表现“独立”的愿望。

事实上，在这一时期，青少年还没有形成成熟的性格，身体还正处在发育过程中，经济上不能独立，无论从主观和客观上都不可能完全脱离家庭和成人的制约。于是导致在心理上产生严重不平衡和多重矛盾，主要表现为独立性与依赖性，求知欲旺盛与鉴别力低下，理想与现实，情感与理智，闭锁性与开放性等多方面，“逆反心理”是青少年心理矛盾冲突的一种表现形式。

主观愿望与客观要求不相一致，是青少年“逆反心理”产生的主要原因。

其次，教育不当可以说是导致青少年产生“逆反心理”的客观原因。当前，独生子女在中学生中占相当比重，倍受家庭溺爱，有些学生在教师面前或是受宠或是常遭讥讽，使原本处于发展过程中的心理严重倾斜，心理矛盾激化，使心理对抗情绪增强。要么对错别人都说不得，明显对着干；要么正误都被人说，嘴上不言语暗里叫着劲，什么都不信。其结果是逆反心理被不断强化，最后可能导致心理、个性和行为的严重畸形发展，其后果是极其严重的。同处在青少年期，之所以“逆反心理”表现程度有很大差异，除了与个人性格以及心理调节能力有关外，家庭和学校教育是否得当，是一个不可忽视的重要因素。

中学体育教学，其教学对象是正处于青少年时期的学生，针对学生的“逆反心理”，体育教师应该如何去做呢？

第一、掌握有关知识，了解学生心理

做为体育教师，要掌握心理学和教育学知识，应当认识到，尽管表现形式与表现程度有差异，但学生逆反心理的产生是正常现象，是个体社会化的必然过程，认真注意、观察、分析学生的心理行为变化，做到见“怪”不怪，开动脑手，积极思考，提出对策和相应的解决办法，为帮助学生真正走向成熟作出努力。

第二、对学生进行正确的心理指导

体育教师不仅只教学生体育知识、技能，而且还应当成为学生适应生活和学会做人的向导。不但教师自己要掌握有关知识，还要使学生了解作为个体不同年龄发展阶段的心理特点，使学生端正思想认识，有目的有意识地调适和矫正自己的心理和行为，提高对生活的适应能力。体育教师如能做到这一点，可以产生双重效应。其一，通过对学生心理和生活的指导促进学生的心理健康。其二，树立体育教师的崭新形象：不仅懂体育，而且懂生活；不

仅会技术，而且会做人；不仅四肢发达，而且头脑也不简单。只有教师威信建立起来了，才能产生良好的教育、教学效果。

第三、树的榜样要有典型意义

在体育教学中，教师经常会将动作规范的学生请出来给全体学生做示范。这是一种良好的教学方法。但要切忌，要确实以“好”示范，而不能以体育教师个人好恶，或以个人对某个学生的感情偏爱加以选择。“假作真时真亦假”，如这个学生的动作不能服人，学生产生“他还不如我做得好”的心理，这既损害了教师威信，又强化了学生的逆反心理，以后即使教师说得正确，学生也不会相信了。

第四、采用相应的教育方法

“人心不同，各如其面”。根据学生的不同特点，采用不同的教育方法，是体育教师尤应加以注意的。如，性格开朗和性情内向不同；调皮捣蛋和遵守纪律不同；男生和女生不同；初中生和高中生不同。一般说来，在体育课上，当教师确认学生的某些行为是由于“逆反心理”而造成的时，应做到以下几点：一是不当众批评，个别交换意见。二是采用诱导教育方式，切忌粗暴。三是对小事不过分追究，使学生产生“这么做老师不屑一顾”，不使其逆反心理得到满足。四是和学生交心，但不干涉其内心“秘密”，即使知道，也装作不知，给学生保留一点自己的天地，满足其“独立感”的愿望。

第五、利用“逆反心理”提高教学效果

“逆反心理”也是青少年求知欲和好奇心以及对知识和真理探求的一种心态。体育教师可以利用“逆反心理”的积极方面以提高教学效果。如体育教师希望学生重点记住哪些体育知识时，可以对学生讲，在体育教材的哪一页大家最好“不要看；”若要学生重点掌握哪个技术时，可以说，哪个技术动作不容易掌握，最好“不要学”，这样反而激发了学生的好奇心，能够加强学生对知识技能的关注，从而提高教学效果。当然，这种方法要适可而止。

了解学生心理，掌握学生心理，变不利为有利，变消极为积极，是体育教师在教学过程中完全应该而且能够做到的。愿每个体育教师都成为积极关注和帮助学生克服心理障碍的有心人。

口罩训练法

四川省成都市双流中学 谭书华

运动成绩的稳定与提高，是训练学上的一种综合效应，它牵涉到训练水平，运动营养以及管理学的诸多因素，“马家军”的成功经验就证明了这一点。目前，如何解决普通中学体育设施简陋，场地器材不足，训练时间短，经费来源困难等诸多问题是件大事，因为它直接影响到我国体育后备人才的选拔和培养。我从1992年9月到1997年4月，通过近四年半时间的努力，运用口罩训练法进行中长跑训练，受益匪浅。

一、实验对象

四川省达县中学中长跑队，成都市双流中学中长跑队。

二、实验器材、手段和方法

在中长跑训练中过渡期，冬训期戴一只口罩训练，赛前两个月戴两只口罩，赛前7天停止使用，每天早上训练一小时，下午一小时半。此法仅限于训练时使用。一部分队员戴口罩，一部分队员不戴口罩，但训练方法相同。

三、理论依据

我们知道：呼吸运动是在中枢神经系统的调节下，通过呼吸肌的舒缩活动使胸廓产生节律性地扩大和缩小而完成的。它包括平静呼吸和用力呼吸。运动员戴上口罩后训练，由于缺氧而使呼吸深度加大，用力呼吸占主导地位，长期训练，可产生与高原训练相同的效果。

四、实验数据

1. 口罩训练法实验前后心率、肺活量对照表

内容	组别 指标	实验组			对照组		
		前	后	提高(%)	前	后	提高(%)
心率(次/分)		64	55	14	65	58	10.8
肺活量(升)		3.95	4.15	5.1	3.90	4.05	3.8

2. 口罩训练实验前后队员 1500m 成绩对照表

实验组	前	x1=5'45", x2=5'37", x3=5'53", x4=5'56" x5=5'57", x6=5'27", x7=5'31", x8=5'28"
		后
对照组	前	x1=6'01", x2=5'54", x3=5'37", x4=5'37" x5=5'58", x6=5'28", x7=5'32", x8=5'32"
	后	x1=5'46", x2=5'41", x3=5'18", x4=5'11" x5=5'32", x6=5'56", x7=5'17", x8=5'06"

3. 口罩训练法实验前后队员 1500m 成绩统计学数据对照表

项别	组别 数据	实验组		对照组	
		前	后	前	后
X(秒)		340	300	343	321
S		12	16	12.96	15.59

五、统计学分析

1. 由于普通中学没有生理实验仪器，测量手段和方法只能在有限的心率和肺活量上测试，从数据统计看，实验组通过一年试验，心率和肺活量明显优于对照组。

2. 本实验由于样本数量较小，共计 16 人，实验组和对照组各 8 人，我们利用学生 1500m 成绩的原始资料作统计学处理，用适用于小样本情况的 t 检验取 $\alpha=0.05$ ，两总体认为近似正态得知实验前两组队员情况 $t=0.23 < t(0.025, 14)=2.145$ ，说明实验前两组队员 1500m 成绩无显著性差异；通过一年的试验得知 $t=7.06 > t(0.025, 14)=2.145$ ，说明口罩训练法实验后两组队员 1500m 成绩差异显著。

六、结论

1. 口罩训练法是通过统计学检验的，具有实验价值和使用价值。
2. 口罩训练法简便易行，经济适用，易于推广，使用范围广泛。
3. 口罩训练法适用于中长跑训练和其它运动训练。

七、结束语

口罩训练在实验过程中曾经得到西南师范大学体育学院院长丰孝法教授的大力支持和帮助，在双流县教研室王正蓉老师的指导下，笔者查阅了大量高原训练方面的文章和生理学方面的书籍，并得到双流中学领导的支持，终于以此稿形式最后完成。在此，笔者一并表示感谢。

抓体育达标 促全面发展

浙江省玉环县鲜迭镇鲜迭小学 杨贤亮

我校地处鲜迭渔区，现有教学班 8 个，在校生 325 人，教职工 16 人。几年来，我校狠抓了学校的体育工作，以体育达标工作为突破口，促进学生的全面发展。1990 年以来，我校的体育达标成绩一直名列全县第一，连续五年被评为台州地区（市）体育达标先进集体，其中四年被评为省体育达标先进集体。我校的具体做法是：

一、摆正位置，统一认识

体育是学校教育的重要组成部分，是五育的基础，其功能就是培养学生健康的体魄，健全的机能，健美的体形，并掌握健身的知识和技能，养成健身的好习惯和培养其坚强的意志以及艰苦奋斗的献身精神。因此，我校领导班子，首先统一了思想，达成共识：抓好学校体育工作是全面发展人才的需要。学校经反复研究，确定了以抓“达标”为突破口。促进学生全面发展的指导思想。在教师会议上，广泛宣传体育在学校工作中的重要性，并且把它当作一项重要工作来抓，使体育工作真正摆到与德育、智育同样重要的地位上来。通过各种渠道的宣传、发动，统一了广大教师的认识，调动了学生的积极性，使学校的体育工作得以有力地贯彻落实，并付诸于行动。

二、落实任务，措施得力

（1）责任到人，与评优挂钩。

《国家体育锻炼标准施行办法》第一章总则第三条特别指明：“学校应当把体育锻炼标准的施行工作同体育课，课外体育活动密切结合，并纳入学校工作计划。”根据这一精神，联系我校的实际，我们组成了一个达标工作领导小组，由校长亲自负责，确定了达标工作由班主任具体负责开展，体育教师协助技术指导的原则。并把达标工作与班级评优、班主任工作考核挂钩来。同时，我校又制订体育达标奖的激励措施，这样大大地调动了班主任的积极性，使体育教师可以专心地带好学校的运动队，使普及与提高同时进行。

我们的具体措施是：一、要求各班务必认真做好学生的思想工作，坚持正面教育与制度限制相结合，并具体规定了“达标”成绩没有达到良好的学生不能被评“三好学生”；达标成绩不合格的，不得参加任何评优活动。二、达标成绩居班级前 8 名的同学，由学校统一表彰奖励，其余达标成绩优秀者由班级进行表彰奖励，以激励学生积极主动地参与、争取。

（2）制订计划，分期达标。

为了进一步落实好达标工作，学校在工作计划中对一学年的达标训练还作专门的安排。如第一学期（下半年）天气较好，我们不惜时机，抓学生的全面素质训练，尤其是把好三年级这一关，力争全部及格；第二学期，因各人的成绩差异，重点抓好弱项训练，提高优秀率，并根据天气变化合理安排室内外项目的训练。计划中还规定每次的测试时间，由校长室牵头，体育教研组具体安排测试，使班主任及时地了解学生的训练情况，以便调整训练计划。

三、精心组织，统筹训练

（1）保证器材，开展训练。

场地器材是开展体育活动的必要条件之一，但我们学校与其他学校一样，体育器材严重不足，可我们每学期都尽量从有限的办公经费中挤出一部分来用于购买体育器材，上学期我们就挤出了 1500 元，购买了一批活动器具。这学期，我们也已安排了部分资金用于订购仰卧起坐垫。保证达到两个学生一只垒球，并借给学生个人保管。我们还发动学生每人购买跳绳一条，这样器材就比较充足了。

学校场地小，总面积不到 1200 平方米，连一条 50 米的跑道也没有，这又是我们面临的一大难题。但我们因地制宜，利用公路（其实是山路）和沙滩。由学校统一安排好每班一周内的训练地点。如速度跑安排在沙滩上，耐力跑安排在公路上，跳跃、投掷等协调性练习则放在校内操场上。并在各班教室的走廊上用红漆画上距离标志，以供学生课余时间练习立定跳远。

（2）保证时间，组织到位。

我校近几年取得优良的达标成绩，关键还在于我校具有一支热爱体育教育事业的年轻教师队伍。任教三至五年级五个班级的两位体育老师和四位班主任都是 25 岁以下的青年教师，他们事业心强，体育素质良好，爱好锻炼。因而学生在教师的带领下，锻炼的情绪十分高涨。早晨可以看到老师和学生一起参加晨跑，晨跑后，各班再按学校的安排，指导学生进行其它项目的练习。几年来，我校三年级以上的学生参与率都达到 100%，就连一、二年级的小朋友也加入早锻炼的行列，这又为今后的达标奠定了一定的基础。

课外活动更是丰富多彩，各班主任精心组织，根据学生的年龄特点，开展竞赛和游戏等活动，寓教育于游戏之中。各班除按学校规定的每周两次课外体育活动外，还利用放学后的时间组织学生经常性的训练，使学生逐步地养成了自觉锻炼的良好习惯。

（3）开展竞赛，提高成绩。

为配合各班的训练，学校还经常组织单项体育竞赛，如 25 米往返接力、跳绳比赛、垒球比赛、仰卧起坐团体赛等各种竞赛，使全体学生都参赛，以提高全体学生训练的积极性。对于竞赛中获得优胜的班级，学校给予奖励，奖品大多是运动器材，如垒球、跳绳等。通过这些竞赛，大大调动了全体师生参与训练的积极性，达到共同提高的目的。

为激励学生达标成绩向更高、更好迈进，学校里还建立了体育达标吉尼斯纪录档案，每个学期定一个时间，欢迎三至五年级的各位同学前来挑战，对于打破纪录的同学学校给予“双重”奖励，从而形成一种你追我赶的热烈氛围。

同时，学校要求各班级抓住典型事例，树立榜样，通过校会、班会、墙报、红领巾广播室等广泛地进行宣传，从而促进各班的体育达标活动轰轰烈烈地开展起来。

四、社会支持，形成传统

几年来，我校达标工作取得优良成绩的一个重要原因是：有一个良好的社会环境和广大家长的支持。早在 1975 年至 1981 年期间，我校的体育工作就已在全县小有名气了。我校的少体校的男女篮球队曾多次在省分区赛中夺得冠军，为鲜迭和玉环赢得了荣誉，并为上级体校输送了大批的运动尖子，其中有省青年女篮队员一名，当时的县篮球队队员大多数是我校的学生，体育活动已成为本地的一大传统，尤其是近几年我校体育达标工作得了到上级的肯定后，得到家长们的大力支持。他们除了每天按时叫醒孩子外，每次学

校举行体育比赛，家长们都来鼓气、加油，有时场面非常热烈、感人。

五、达标训练，促进体育

自我校全面施行体育达标训练以来，学生的学习成绩逐步提高，校风有了较好的转变，究其原因，我们认为有五点：

一是学生身体素质有了明显的提高，上课时精力充沛，接受能力增强，作业大多能按时完成。

二是随着体育达标竞争意识和集体荣誉的不断增强，学习上的竞争自然比过去激烈。争“达标先进”的共同目标，以及班与班之间开展的互相竞赛活动，使各班迸发出难能可贵的凝聚力和向心力。

三是体育素质的优势，使部分差生的心理得到了某种平衡，自卑感逐渐消除，增长了学习的信心。

四是体育训练时的互帮互助，消除了优差生之间的隔阂，学生间出现了前所未有的团结和理解，促进了学习上的互帮互学，尤其是好生主动帮助差生补习文化课。

五是通过体育达标训练，培养了学生服从组织、遵守纪律、热爱集体、朝气蓬勃、勇敢顽强、艰苦奋斗、坚韧不拔等优良品质。因此，通过抓体育达标训练，我们现在收获的不仅仅是单一的身体素质的提高，而是巨大的全面发展硕果。

几年来，体育达标工作不仅在我校全面、深入、持久地开展起来，而且带动了我校下属的四所完小、村校的体育达标工作，各校的达标成绩均列居全县前茅。今后，我们将进一步改进工作，取长补短，再接再厉，努力使我校的体育达标工作再上一个新台阶。

浅谈体育教学中的美育教育

辽宁省朝阳市文化路小学 冯优海

爱美是人的天性，尤其是 90 年代的学生，朝气蓬勃，积极向上，对形体美、姿态美、精神美和气质美都有强烈的向往和追求。如何通过体育教学以美启真，开发智力；以美储善，培养意志；以美怡情，陶冶情操；以美练身，增进健美，是一个重大而紧迫的课题。在教学实践中，我进行了粗浅的尝试，并取得一定的成效。我的做法是：

一、加强美育教育，提高学生审美能力

美育是不可缺少的教育组成部分。德、智、体、美应全面发展。在小学阶段，小学生的心理和生理都在向成熟发展，可塑性很大，所以要懂得教育规律和美学知识，对他们从多方面进行教育和培养。

首先，教师在教学中的言语、仪表和示范动作，都应表现出较高的文化素质和美学素养，让学生从内心受到美的感染。其次，通过同学们之间的共同欣赏和相互评价，使同学们感知美、鉴赏美的能力得以提高。另外，教师的动作美、造型美、组织艺术美等会使同学们在潜移默化中自然地追求美，进而去理解、鉴别和体现美。使创造美的情感趋向稳定，持续和形成自觉的行动。

二、加强素质训练，使其体态健美

体形的姿态有遗传因素，但也不排除人在生长期的有意训练。通过走、跑、跳、投等专项训练，可以提高动作的协调性，身体的柔韧性，肌肉的力量和发达程度，从而使其体态健美。

在教学中我注重了两个方面：1. 较大负荷的素质练习（如跑、跳、投等）强健了学生的身体，对学生体态的美感和气质的培养具有良好的作用。2. 健美操是一项有氧体操，形式多样，不仅可以提高学习的协调性和灵巧性，而且还可以活动关节，减少肌肉粘滞性和防止损伤，更重要的是可以活跃课堂气氛，使同学们产生一种新颖和活力感。通过健美操的训练，不但使同学们的身体素质得以提高，而且培养了他们对美的感受力、鉴赏力和创造力。通过这两项训练有效地提高了学生的身体素质，在美的熏陶中增强了体魄。

三、通过队列活动，培养布局美和整体美

队列活动是体育课必不可少的组成部分。在教师的指导下，组成圆形、方形，进行蛇形走和“S”形走，这实际上是全体同学在集体创造美。这种美的感受，显示了个人在集体中的地位和作用，对增强集体观念，培养参与意识也有很大益处。

四、在集体游戏过程中塑造美的心灵

体育和美育有着极其紧密的联系，而游戏又是塑造心灵美的最好方式。通过“打龙尾”培养协调配合、互相帮助的好品德；进行绕旗接力和传球接力，能培养孩子们热爱集体，为集体争光的优良品质；“春种秋收”会提高学生劳动的认识和劳动人民的热爱；“侦察兵”游戏，增强了学生热爱祖国，热爱解放军的高尚情怀。这些游戏不仅增强了学生的身体素质，提高了运动能力，而且使孩子们的心灵得到净化，情操受到美的陶冶。

五、通过音乐、舞蹈艺术，增强学生的审美情趣

整理活动在体育教学过程中必不可少，它是放松肌肉，消除疲劳的重要

环节，但往往不被学生重视。我们把单纯的揉腿、捶背改为轻松的舞蹈，并配以优美的音乐，则增强了学生的兴趣，起到了整理活动的作用，并使其接受到艺术美的熏陶，从而有效地提高了学生的审美情趣。

仅仅是初步尝试，点滴收获。要真正做到把美育贯穿于体育中，使两者完美结合，尚需进一步探索实践。不容置疑的是，把美育贯穿于体育之中，能确立学生健康的审美心理，树立审美的理想，懂得爱美、维护美，从而达到促进学生健康成长的目的。

萧山市的气候特点对 体育教学计划安排的影响及对策分析

浙江省萧山市第三高级中学 魏永生

一、引言：

今年的世界气象日的主题是“体育与气象”，说明体育与气象的关系密不可分。体育教学与其他学科的明显区别之一是场所的不同，由于体育课的场所——操场的特殊性，决定了体育课受气候特征的影响是相当大的。现阶段，我市中小学几乎没有完整的、正规的室内活动场地，一旦碰到雨天或像去年的持续高温等不利气象因素，将使我们不能较好地完成原订的教学、教育计划。

那么，如何有效地避免我市的不良气候特点对体育教学计划安排的影响，以最大限度地减少盲目性？本文试图通过对我市近五年的气候特征的整理，分析气象要素对体育教学计划的影响，最终研究对策，以达到“人定胜天”

二、研究方法：

(一) 收集 1990 年—1994 年的气象资料，并进行整理，得出五年累积月平均气温(表一)、月均雨量及下雨天数(表二)、月均相对湿度(表三)。

注：根据教学实际，七八月份为暑假，一般二月份为寒假，故这三个月的情况没有进行统计。

(二) 通过问卷法，了解我市高中体育教学中天气因素的影响(问卷内容略)。

表一：月平均气温()

月份	三	四	五	六	九	十	十一	十二	一
气温	9.6	15.8	21.1	24.9	17.1	12.6	6.9	4.2	

表二：月均降雨量(MM)及下雨天数

月份	三	四	五	六	九	十	十一	十二	一
降雨量	138.2	106.6	136.3	263.6	163.4	52	67.9	59.9	80.7
下雨天数	184	15.6	13.4	15	13.6	8.2	8.6	10	14.2
下雨天的平均雨量	7.5	6.8	10.2	17.6	12	6.3	7.9	5.7	5.7

表三：月均相对湿度(%)

月份	三	四	五	六	九	十	十一	十二	一
%	182.4	81	77.2	81.8	85.2	81	81.2	81.2	82.6

三、结果分析

(一) 气温对体育教学的影响是非常大的。人类的正常体温是 37℃，环境温度过高或过低，都会引起人体的不适。据研究，径赛项目发挥最佳水平的气温是 18℃—20℃，田赛项目气温略高为宜。从表一可看出，比较接近此温度的月份为 5 月份、9 月份和 10 月份。因此，这几个月可以作为田径项目的测验，举行运动会的月份。

从表中可以得出，低于 10℃ 以下的月份有 12、1、3 月三月份，这几

个月的低温往往会影响学生体育成绩的发挥，也由于天气的寒冷，会使一部分学生产生厌烦情绪。有好多教师往往把耐久跑安排到下半年学期结束前去测验，其实这是很不科学的。笔者尝试了这一做法，把耐久跑放在第一学斯的期末进行测验，把这一成绩与第二学期测验的成绩相比较，结果平均要慢15.7秒。我们知道，当外界气温低于10℃以下的话，人体活动机能将受到很大的制约。因此，这几个月可以安排一些轻松愉快、学生乐意活动的项目，如球类、登山等。4、5、6月份是我们传统的达标月，达标项目的测验、补测、自查及互查均在这几个月完成。

总之，对体育教学计划的安排应根据实际情况灵活安排，尽量减少不利因素对教学计划安排的影响，在不变中求万变，以适应体育教学的需要。

四、建议及不足之处：

1. 建议政府增加对教育的投入，改善体育活动的场地，有条件的应尽快修建室内体育馆。

2. 建议达标互查最好提早到5月底之前进行，以利于学生发挥最佳成绩。

3. 建议运动会尽量安排在10月份举行，以利于运动员创造佳绩。

4. 建议开展体育教学计划安排研讨会，集思广益，以利于体育教学的良好发展。

不足之处是由于本人精力有限，文章中的气象数据只有五年的平均值数据，受个别情况的影响较大，如要减少这种影响，需要整理10年以上的气象资料数据。

