

实践指导

实践课一： 体育实践课的密度

教学目标：

1. 明确体育实践课密度的概念、意义；
2. 了解安排与调节体育实践课密度的理论知识
3. 初步掌握密度测定与统计的技能。

一、体育实践课密度的概念

“密度”是指单位面积、体积或容积中某种物质的多少。

在体育课中所说的密度，是指课中有效时间的利用率。

体育课密度分为综合密度和专项密度两个内容。

（一）体育课密度

亦称一般密度或综合密度，是指一节课中，有效利用的各项教学活动、辅助活动的时间与上课总时间的比例，以及各项活动的时间比例。

有效利用的教学活动和教学辅助活动，是直接用于学生学习掌握体育知识、技能，发展身体、教育学生的活动，包括：

1. 教师的指导，包括教师的讲解、示范、演示、纠正错误、个别指导；
2. 学生实际从事运动动作的练习；
3. 学生的自练、讨论、分析，互相观察与帮助；
4. 练习时必要的等待和练习后的休息；

二、体育实践课密度测定

体育课密度的测定有综合密度测定和专项密度测定两种。

（一）综合密度测定

是指全面地测定课中各项活动实践所用的时间，并要及时区分不合理运用的时间。它用来测定课中综合密度的，目的是为了全面地研究课中各项活动的时间比例。

1. 准备部分

（1）熟悉测定课的教案。

（2）测定人员分工。测定人员一般两人一组，一人计报时间，一人测定。

（3）准备好测定、统计用的各种表格和工具。

（4）选择好受测学生，确定受测学生数。

2. 测定工作

（1）测定是从上课开始到下课为止，按课的部分和进行顺序，围绕受测学生，记下每一项活动的时间，并及时判断不合理运用的时间。

（2）测定时要注意以下几点：

i. 课中自始至终跟踪受测学生，并围绕受测学生的活动，记下各项活动的时间。

ii. 时间要连续，即从上课开始到下课为止，计时秒表不能停。

iii. 计报时间是报每一项活动结束时间。

合理时间的记录：

武术：无论是动力性动作，还是静力性动作，从动作开始到结束均算练习时间。

队列练习：专门的队列练习，凡是按口令要求做的动作均为练习时间。组织教学中，教师有目的地安排学生跑步取送器材、变换练习场地也为练习时间。

循环练习：原则上整个过程都算练习时间，如果出现中断酌情扣除。

指导时间：凡是教师有目的地运用讲解、示范、演示、分析，以及个别指导等方式，指导学生学习掌握、巩固、提高体育知识和技能的时间，均为指导时间。一般是从开始讲解、示范、

演示、分析，一直到结束均计为指导时间。

及时判断各段时间中各项活动的合理与不合理时间。

不合理时间的记录：

明显罗嗦的讲解、示范；

由于教师安排的不周密，学生练习之间间隙（休息）过长；

由于教师课前的准备工作没有做好和考虑不周，场地器材在课中临时布置和调整；

学生积极性不高；

练习、队伍调动拖拉等。

3. 认真做好记录

记录“合理运用的时间”栏中的时间，课后计算后填上。

我国的体育教学，比较合理的体育课密度（仅为参考）：

1. 教师指导占 12—15%；
2. 学生实际练习时间占 30—50%；
3. 学生休息占 12—25%；
4. 保护与帮助占 5—15%；
5. 组织措施占 10—15%；
6. 基本部分密度占 25%。

4. 统计和制图

（1）分别把记录表中各个部分各项活动合理运用的时间相加，不合理运用的时间相加，登记在“体育课密度登记表”的相应栏内。

（2）计算全课和各个部分的各项活动的密度及不合理运用的时间的比重

(3) 根据全课和各个部分的各项活动的密度及不合理运用的时间的比重，制作课的密度的直观图表。

(二) 专项密度测定

是指测定课中某项活动所用的时间，并及时区分不合理运用的时间。它是用来测定课的专项密度，目的是为了深入地研究课中某一活动对象时间比重。

1. 准备工作

从上课开始到下课为止，记下受测学生在课中的各部分每一次（组）动作的时间。

测定时要注意以下几点：

(1) 课中自始至终跟踪测定受测学生。

(2) 正确判断做动作（练习）。

凡属为锻炼身体、学习和掌握动作技术形成技能的活动，以及教师所采取的目的在于锻炼学生身体的组织措施中的一些活动，都是做动作，都应记作练习时间。

(3) 正确计算一次（组）动作的时间。计算方法：

①单个组成动作，从开始姿势至结束姿势为止，算做动作时间；若教师边讲解学生边做动作，整个做动作过程，算做动作的时间。

②游戏、比赛、球类等集体活动，原则上整个过程都算做动作时间，若因犯规使活动中断，或球飞远了等待捡球，这段时间不算做动作时间。接力游戏、接力比赛，等待接力的时间不算做动作的时间。

三、体育实践课密度的分析

(一) 课中合理运用的时间比重多少？各种活动所占的时间比重是否合理？

全课合理运用的时间比重（综合密度）应越大越好，最好接近 100%，即>95%。

但是全课合理运用时间的比重大，（合理）并不完全意味着各项活动所占的活动比重合理。因此，还需分析各项活动的时间比重。

（二）学生练习的时间比重多少是合理，应看几个时间的因素：

- 1. 数值；
- 2. 与动作强度结合起来考虑；
- 3. 把全课的练习密度和基本部分多年练习密度结合起来考虑。

课的部分	进行时间	做动作时间	练习密度
开始	2’ 59”	1’ 40”	59.41%
准备	7’ 41”	6’ 38”	86.33%
基本	30’ 15”	4’ 31”	14.93%
结束	4’ 11”	2’ 15”	53.28%

这节课全课练习密度为 33.56%，不算低，但基本部分太低，只有 14.93%，没有达到课的基本部分密度的标准，而是其他部分“帮拉”的结果。

（三）课中不合理运用的时间比重多少？造成不合理运用时间的比重原因是多少？

体育教学中不合理运用的时间比重越小越好，造成不合理运用的时间的原因是什么？应该从教师、学生、场地器材等几个方面做客观分析。

总之在具体分析一节体育课的密度时，要根据一定的教学目标、教学性质、学生人数、场地器材、气候等条件情况，进行事实求是的分析。提出一些意见与建议。

实践课二： 体育实践课的负荷

教学目标：

1. 了解体育实践课负荷的意义；
2. 掌握安排与调节生理负荷的理论知识；
3. 初步掌握测定与统计生理负荷的方法。

一、体育实践课的生理负荷

（一）体育实践课生理负荷的概念和意义

指学生在课中从事身体练习时所承受的运动量和强度对机体的刺激程度。

生理负荷包括外部数据和内部数据两个方面。

外部数据是学生练习次数、总时间、总距离、练习密度、强度；

内部数据是从事体育运动时机体在心率、血压、尿蛋白等方面的变化。

外部数据是因，内部数据是果，两者具有因果关系，一般成正比关系。

（二）体育实践课生理负荷的安排与调节的方法

在体育实践课教学中，应处理好以下几个问题：

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. 根据课的类型和组织教学形式安排生理负荷。
3. 依据教学目标，教材的性质、难易程度、练习强度及气候环境等条件安排生理负荷。
4. 合理安排课的生理负荷，要根据每课生理负荷强度强弱，注意使练习与休息交替进行，采用有效的安全、卫生措施来促进学生体能的提高。

（三）体育课生理负荷的调控

合理调控课的生理负荷可采用：

1. 改变练习的某些基本要素，如速度、速率、幅度等。
2. 改变练习的顺序和组合，降低或加大生理负荷。

3. 改变练习内容
4. 改变练习的重复次数
5. 改变练习的限制条件
6. 改变课的组织教法
7. 采用多种教学方法

（四）体育课生理负荷测定与评价方法

1. 观察法

是课中教师或学生之间，常用的一种判断与评价生理负荷的方法。

主要是从学生完成身体练习的质量、准确性、协调性和控制能力，学生的呼吸、出汗、脸色、声音，以及练习时的积极主动性等方面来判断和分析生理负荷是否合理。

2. 学生自我感觉法

这是学生通过身体练习来完成学习任务，主观感觉判断生理负荷的大小的一种方法。

向学生传授判断与评价生理负荷的知识与方法，如生理负荷适宜时，则自我感觉良好，精力旺盛，动作反应灵敏、协调。如生理负荷过大，则会全身疲倦、乏力、较严重的可能出现头痛、头昏、恶心，肌肉抽筋，更严重的甚至会出现虚脱，昏厥等现象，针对这种情况又如何自我调整和互救等，培养学生自我判断的能力。教师要经常在课中或课后注意听取学生的反映，并与观察相结合进行分析研究，及时调整课的生理负荷。

3. 生理测定法

它是测定与评价生理负荷的一种较为客观、科学的方法。主要采用科学仪器的方法测量心率、血压、吸气量、呼吸频率、肺活量、吸氧量、原蛋白、血成分（白细胞、红细胞、血小板）、体温、心电图、肌电图等生理、生化指标，来判断和分析生理负荷的大小。通常是采用较为简易的手测定脉搏方法来判断与分析课的生理负荷，即心率测定法。

心率测定法，也称脉搏测定法，是一次课中按时间间隔多次测定学生的心率次数，以便把握和分析课中心率变化的情况，判断分析生理负荷是否合理。心率测定时有 2 人操作即可，1

人摸脉搏，1 人记录，如下表。

具体测定操作方法如下：

(1) 准备工作

研究课的教案，了解课的目的、内容与组织教法全过程，对整节课做到心理有数，有利于分析；确定课中测定的时机和测定者之间的分工。

测定时机把握有三种：

定时测：

按照预先设定的 2 分钟或 1 分 30 秒测定一次。这种测定方法初学者易掌握，但缺点也比较明显，因为定时测，可能会出现二种情况：

1. 到规定测定时间时，大多数学生正好在做动作或刚做完动作，这时测得脉搏偏高，统计数据不真实。

体育课心率测定记录表（示例）

课的部分或顺序	测定时间	测定时的活动内容	心率	备注	
(min)			(次)		
课 前	2	走到集中地点	13	测 10	
课中准备部分	2	走步队列	15	min	
	4	跑步后	19		
	5	第二节操前	16		
	9	跳跃练习后	12		
课中基本部分	12	讲解示范投手榴弹后	19		
	14	连续助跑投掷两次后	22		
	⋮				
	22	连续助跑投掷两次后	24		
	26	小步跑高抬腿跑步	24		

		讲解示范后	21
	32	中速跑 400m 后	26
	34	80%速度跑 400m	28
	⋮		
课中结束部分	41	放松练习	21
	43	心理放松	18
	45	下课时	16
课 后	2		15
	2		14

学校_____ 年级_____ 班级_____

受测者_____ 性别_____ 年龄_____

测定时间_____ 气候_____ 上课教师_____

测定者_____ 记录者_____

2. 到规定测定时间时，也许大多数学生正在休息，脉搏偏低，统计结果，也不真实。

做动作前后测：做动作之前测一次，动作完成后测一次。这样测定能够测到做动作前的低脉搏，又能测到完成动作后的高脉搏，不存在偏高或偏低的脉搏，这种测定克服了定时测的不足。这样的测定也有缺陷，如在比较长时间里做动作和比较长的休息时间里，无法测到一段时间的脉搏变化。篮球比赛 8 分钟，这 8 分钟间的心率变化就不能测到。

定时测与做动作前后测：两种方法相结合兼有上述优点，又能克服缺点，是目前比较理想测定方法。

准备好测定用品和表格。选择好受测对象，商量好测定的事宜。

(2) 测定工作

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/927015116154006121>