

体育教学指导：中学（附教学光盘）



[体育教学指导：中学（附教学光盘）_下载链接1](#)

著者:杨铁黎 等 著

[体育教学指导：中学（附教学光盘）_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的

二、评价的标准与标准类型

一般可以从以下几个方面做出初步的判断：一个是是否存在被确诊的疾病？是否存在可能诱发某种疾病的危险因素？是否存在某些疾病的症状？是否存在有损健康的生活方式或行为习惯？一个是身体机能与运动能力指标的测试结果与标准值的对比结果或变化程度。

评价标准的类型有三种，即比较标准、理想标准和个体标准。比较标准可以比较准确、客观地描述出个体的水平及其在群体中所处的位置等，应当强调的是，比较标准只适用于具有相同特征的个体或群体的比较与评价，例如《学生体质健康标准》中高中生部分就只能用于高中生群体，他国制定的《学生体质健康标准》就不适合用来比较与评价我国的学生。理想标准是指个体或群体经过努力可能达到的标准，而不是指他们的现实水平。理想标准一般是根据某种理论模式或变化趋势的预测结果而制定的。个体标准是根据个体情况制定的标准，适用于个人在参加体育锻炼过程中评价自己的变化和据此调控运动负荷。提高锻炼效果。实际操作中可以根据需求选择评价类型，也可以混合使用。

三、评价的形式

评价是对测量结果的解释。例如测量了一个人运动后心率的变化值，我们可以比较这次的测试结果与前次测试结果的变化情况，并以此来判断锻炼带给身体的变化或调整运动量、或增加恢复措施等。选择在锻炼过程中不同阶段进行测量与评价，可以使锻炼的针对性、有效性和经济性达到最大化。一般评价的形式可以分为诊断性评价、结果性评价和过程性评价。

理论篇 第一章 体育课教学 第一节 体育课程资源的开发与利用 第二节 体育课教案设计 第三节 新型学习方式在体育教学中的运用 第二章 运动人体科学 第一节 运动人体科学的认识基础 第二节 体育运动中的人体科学基础 第三节 运动人体科学在体育运动中的实践问题 第四节 体育运动中的评价与运动人体科学 第三章 体育心理学 第一节 体育心理学概述 第二节 体育学习动机培养与激发 第三节 中小学体育教学中的心理训练 第四节 体育教学中容易出现的心理问题及克服办法 第四章 体育科研方法 第一节 中学体育科研的特征与程序 第二节 中学体育科研的选题 第三节 中学体育科研常用的几种方法 第四节 中学体育科研方案的制订 第五节 科研资料的整理与分析 第六节 中学体育科研论文的撰写 实践篇 第五章 田径 第一节 跑 第二节 跳跃 第三节 投掷 第六章 篮球 第一节 中学篮球教学目标的设计 第二节 中学篮球教学内容的设计 第三节 中学篮球水平教学计划的制订及教案设计 第四节 单元教学和模块教学计划的制订 第五节 中学篮球教学方法的运用 第六节 中学篮球教学评价的设计 第七章 足球 第一节 中学足球教学目标与教学内容的设计 第二节 中学足球水平教学计划的制订 第三节 中学足球模块教学计划的制订 第四节 中学足球单元教学计划的制订 第五节 中学足球课时教学计划的制订 第八章 体操 第一节 中学开展体操教育的特点 第二节 中学体操教学目标的设计 第三节 中学体操教学内容的设计 第四节 中学体操教学课时数安排 第九章 健美操 第一节 认识健美操——教学基础 第二节 把握健美操——教学指南 第三节 教好健美操——教学案例 第十章 武术 第一节 中学武术教学特点 第二节 水平四(初中阶段)武术教与学 第三节 水平五(高中阶段)武术教与学 第四节 中学武术教学要点与典型教学方法 第十一章 体育游戏 第一节 体育游戏基本理论 第二节 速度素质锻炼方法 第三节 力量素质锻炼方法 第四节 耐力素质锻炼方法 第五节 柔韧素质锻炼方法 第六节 灵敏与协调素质锻炼方法 第十二章 高山滑雪与速度滑冰 第一节 高山滑雪 第二节 速度滑冰 参考文献

有比较丰富的案例和理论分析，非常适合新教师

[体育教学指导：中学（附教学光盘）_下载链接1](#)

书评

[体育教学指导：中学（附教学光盘） 下载链接1](#)