

Physical Education

新编中学体育教材教法

主 编 杨建国 王海宏

北京体育大学出版社



新编中学体育教材教法

主 编 杨建国 王海宏
副主编 李新生 彭 前 陈 灿
编 委 杨 杨 刘 佳

北京体育大学出版社

策划编辑 高 飞
责任编辑 车丽静
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目 (CIP) 数据

新编中学体育教材教法 / 杨建国, 王海宏主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5644-0683-7

I. ①新… II. ①杨… ②王… III. ①体育课—分科教学法—中学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080086 号

新编中学体育教材教法

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 15.5
字 数 268 千字

2011 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0683-7

定 价: 22.00 元

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立“健康第一”的指导思想，切实加强体育工作。《全日制义务教育小学体育（1~6 年级）、中学体育与健康（7~12 年级）课程标准》（以下简称《标准》）正是在这一思想的指导下制订的。《标准》突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性，注重教学评价的多样性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，养成坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

为了帮助中学体育教师和学生了解中学体育教学大纲和体育教材，在教学中恰当地选用教学方法，提高教学质量，深化体育教学改革，推进素质教育，我们根据《标准》，结合我国学校体育课程改革和体育教材教法研究的现状及实际需要，编写了这本《新编中学体育教材教法》。

教材教法对教师来说，既是体育教学技巧的表现，也是一门教学艺术。作为一名合格的中学体育教师，仅有体育技能、技巧是不够的，还必须要有较高的教师素养，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。

本书注重体现现代教育理念，力求保持教材的时代性、科学性、实用性和可读性；注重理论与实践的紧密结合，体现编写内容的层次和特点；注重引进先进的理论、观点、方法及相关研究成果，突出前瞻性和学术性；服务于体育教学改革，并为广大师生提供参考。

本书编写分工具体如下：第一章由杨建国（黄淮学院）编写；第二至四章由李新生（黄淮学院）编写；第五、六章由王海宏（黄淮学院）编写；第七章由刘佳（黄淮学院）编写；第八章由陈灿（首都体育学院）编写；第九章由杨杨（黄淮学院）编写；第十至十二章由彭前（黄淮学院）编写；全书由杨建国统稿。

目 录

第一章 中学体育教材教法概述	1
第一节 中学体育教材概述	1
第二节 中学体育教学方法概述	6
第二章 中学体育课程标准	14
第一节 中学体育课程概述	14
第二节 中学体育课程目标的构成	22
第三节 中学体育课程评价	31
第三章 中学体育教材教法实施	35
第一节 体育教学目标	35
第二节 体育教学过程	40
第三节 体育教学组织形式	45
第四节 体育课时计划	48
第四章 体育课	52
第一节 体育课概述	52
第二节 体育课的密度和运动负荷	56
第三节 体育课的分析	61
第五章 发展学生身体素质的教学内容与设计	65
第一节 发展学生身体素质的原则	65

第二节	发展力量素质的教材与教法	69
第三节	发展速度素质的教材与教法	73
第四节	发展耐力素质的教材与教法	75
第五节	发展柔韧素质的教材与教法	77
第六节	发展灵敏素质的教材与教法	81
第六章	田径教材教法	83
第一节	跑	83
第二节	跳 跃	102
第三节	投掷 (推铅球)	117
第七章	体操教材教法	121
第一节	队列队形	121
第二节	徒手体操	125
第三节	器械体操	128
第四节	技 巧	134
第八章	球类教材教法	137
第一节	篮 球	137
第二节	排 球	148
第三节	足 球	157
第四节	乒乓球	166
第九章	民族传统体育教材教法	179
第一节	武 术	179
第二节	民族传统体育教材简介	188
第十章	健美操与韵律体操教材教法	195
第一节	健美操	195
第二节	韵律体操	202

第十一章	游泳教材教法	215
第一节	熟悉水性	215
第二节	基本技术	218
第三节	教学指导	227
第十二章	新兴运动项目教材教法	229
第一节	攀 岩	229
第二节	定向越野	234

第一章

中学体育教材教法概述

章前提示

1. 国内外体育教材的比较。
2. 体育教材编写的原则。
3. 体育教学方法的分类。

第一节 中学体育教材概述

一、国内外体育教材的比较

以教科书为主的教材要集中反映国家的意识形态和教育理念，而国与国之间存在巨大差异，各国体育教材亦必然有很大不同。美国的体育教材建设一直贯穿自然主义教育思想，由于各州的课程标准不同，教材亦呈现多样化。英国一直沿袭户外运动的优良传统，教材内容随年级增高而向广度和深度拓展。英美教材都积极体现和反映出体育课程要对提高学生的健康水平发挥重要的作用，而且还强调学生的全面协调发展，培养学生多种能力。大多仍将体育与健康课程分开编写，但体系完整，使用灵活，满足不同学生的需要；强调过程评价，教师好教，学生好学。整体上看，体育教材中有健康教育的内容，但依然是一种体育与健康相区分的教材。

日本小学开设的是体育课程,初、高中开设的是保健体育课程。虽然中学教学大纲将目标和学习领域分成体育和保健两个部分,但教材是以相互融合的方式出现,如初中教材就将保健学习领域内容融入到体育学习领域。教材规范性强,目标明确,体例完整,民族特色浓郁,便于教学。澳大利亚维多利亚州采用的也是体育与健康相结合的课程标准,教材内容分为七个领域,每个领域分为七个学习水平。七个领域包括:人的运动、身体活动和社区、人的发展、人际关系、安全、个人和群体健康、人与食物。初中阶段相当于水平五、水平六,也是一种将保健与体育内容相融合的方式。其突出特点是:重点突出,有明确的评估办法,便于教学检测。新西兰、加拿大等国和地区课程和教材亦具有类似特点。总体上看,体育与健康融合的教材编写模式体现了课程综合化的特征,有利于学校教育健康目标的落实,有利于教师素质和职业威望的提高,有利于学生终身体育意识和三维健康观的形成和巩固,当然,教师的教学难度明显提高。

在我国,新中国成立前的体育教材建设非常薄弱。新中国的体育教材建设则历史脉络清晰,经历了一个学习和借鉴、恢复和重构、改革和发展的过程,受凯洛夫等前苏联教育家的教育理论影响深远。教学大纲和教材特点是:强调三基(基本知识、基本技术和基本技能),健康教育的目标没有在学校教育中得到很好落实;大纲统一,教材单一、内容繁多、层次模糊、评价唯一。后虽经过修订,不断扩大选用教材比例,突出地方特色和民族特色,但整体上是在既定的模式和框架内的发展,灵活性受到极大限制。

二、国内现行体育(与健康)教材的分析

目前我国各地使用的中小学教材可以分成三类:第一类是根据原国家教委1993年颁布的1995年五天工时制调整后的九年义务教育全日制小学和初级中学体育教学大纲编写的教材;第二类是根据2000年12月教育部颁发的全日制小学、初级中学和普通高级中学体育与健康教学大纲编写的教材;第三类是根据2001年教育部制订的《全日制义务教育、普通高级中学体育(1~6年级)、体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)》(简称《课程标准》)编写的教材。

第一类教材代表作有:彭杰主编的江苏省初中体育课本;王宗义主编的天津市初中体育课本;滕子敬主编的“五四”制(小学五年,初中四年)初中体育课本;席绍主编的初中体育课本;王占春主编的初中体育课本。其优点是:教学指导思想

明确、教学内容比较全面、系统,基本上符合九年义务教育体育教学大纲的精神;课本的体系结构向符合学生用书要求方面作了有益的探索,大体包括理论知识教材和实际锻炼教材,实际锻炼教材还介绍了学习目的、意义和要求、动作方法、要领(图文结合)、练习方法、小知识、作业与思考题等;注意了从灌输式向启发式、从教师用书向学生用书的转变;从侧重知识性、技术性,向健康性、技术性、思想性、知识性、趣味性相结合发展;内容的深广度注意了不同年龄阶段学生接受能力,在此基础上增加了信息量及针对性;为便于阅读,既注重文字简明易懂,又注重增加插图的数量和提高插图的质量。存在的问题是:名词术语和概念偏多偏难、较枯燥;内容篇幅偏大,体例不够规范等。五套体育课本也各有一些特点:彭杰主编的初中体育课本:“中华养生知识”内容丰富、系统,有助于弘扬优秀民族传统和加强爱国主义教育,“发展身体素质练习”部分的内容充实,定量要求较明确具体,有助于提高健身效果;王宗义主编的初中体育课本:表述深入浅出,注意启发学生思维和培养体育能力,适合学生阅读;滕子敬主编的“五四”制初中体育课本:体育课的基础知识较系统,实践部分教材按项目分课次编写,既保持各项教材的系统性,又能供编制教学进度和课时计划参考;席焰主编的初中体育课本:基础知识和实践教材较全面系统,考虑到边远地区的实际情况,部分教材较全国大纲要求有所降低;王占春主编的初中体育课本:增大了实际锻炼教材中知识的比重,更适合于学生阅读,同时注意了思想性、科学性、知识性和趣味性相结合,编写了内容提要,插图进行了套色等。中小学体育教材(课本)出现多种版本与风格,是体育课教学改革中的可喜现象,是转变教育观念和发挥激励机制取得的成果。

第二类教材:由于大纲制订周期和实验周期长,正式颁布较晚,教材使用范围相对较小。但1993年4月由全国中小学教材审定委员会审查通过的李晋裕主编的小学、初中体育与健康教育课本,表现出了很多特点:强调体育和健康理论与实践结合,扩大了课本的知识内容的比重,注重提高学生体育意识,增强锻炼的自觉性,培养体育保健能力和养成良好的体育卫生习惯等。新大纲于2000年颁布后,各地组织编写和送审了一些课本(教科书),如湖南省黄超文等编写的初中《体育与健康》(试用本),坚持了健康第一、以人为本的指导思想,在编写形式和内容选择上,符合了基础教育改革和发展的需要,符合了新世纪社会发展的需要,开始打破传统桎梏,跳出陈框旧架,突出表现了基础性、教育性和灵活性,而且在版式设计图文化、内容编辑主辅化、项目分类科学化、理论知识通俗化等方面进行了有益尝试。

第三类教材：由于《课程标准》刚颁布不久，加之国家为保证此次改革的顺利进行和圆满成功，国家对教材（教科书）的编写进行严格控制，实行了严格的申报编写程序和实验程序。目前经全国教材审定委员会初审通过的初中教科书有华东师范大学季浏主编的《体育与健康》，教育部课程教材研究所体育健康教材研究开发中心编著的《体育与健康》（七~九年级全一册）等。其共同特点是力求充分反映新课程标准要求和精神，图文并茂，贴近中学实际，满足学生的各方面发展需要。前者更加生活化、趣味化，还特别注重了英语知识的协同教学；后者内容丰富，突出发展技术技能。但整体上是否已真正将课程目标、领域目标和水平要求融为一体，尚有不同看法。特别是如何在教材中将技术技能教育目标与其他领域教育目标协同体现出来，如何处理教材的比重等，尚须继续探究和实践验证。

三、教材的编写

（一）教材编写的原则

1. 教育性：教材编写要贯彻国家的教育方针，体现素质教育的精神，有利于全面提高学生的素质，有利于对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义的教育。
2. 健康性：教材编写要有利于学生了解和掌握体育与健康的有关知识和技能，使学生通过科学的体育锻炼增进身心健康和社会适应能力。
3. 兴趣性：教材编写要面向全体学生，以学生为主体，依据不同年龄阶段学生身心发展的特征，充分考虑学生已有的经验，并从学生的兴趣、需要和能力出发，激发学生学习、表现和创造的欲望，培养学生积极、主动的学习精神。
4. 发展性：教材编写要满足学生终身体育的需要，注意选取对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容，以利于学生学会学习，并具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能力。

（二）教材内容编写建议

1. 教材编写要依据五个学习领域的内容标准，精选与学生身心健康紧密相关的教材内容。
2. 教材要多样化和具有开放性，要突出重点。教材内容要有利于引导学生独立

思考和探索，培养学生的创新精神和创新能力。

3. 教材内容的选择要在继承优秀传统文化的基础上吸收现代不同版本的学生课本事例，可各具特色。

（三）教师用书

教师用书是课程教材的重要组成部分，主要内容应包括：教学目标、教学特点、教学方法、需要注意的事项和教学评价；课堂活动设计；对教学内容的扩充和深化知识，以及其他必要的补充知识和背景；学年、学期、单元、课时教学计划案例。教师用书的内容应与学生用书相对应。

四、教材开发的几点重要启示

1. 从以上的国内外本学科教材比较，以及对国内现行同类教材的分析中我们可以看出，体育教材要坚持“健康第一”为宗旨，在此基础上还要能全面体现“激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识”“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”“关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益”等基本理念。

2. 由于体育（与健康）课程是课程综合的结果，而实际上课程在不断综合的过程中也在不断分化，体育（与健康）课程完全可以从小课程体系的角度进行解构和教材建设，这将有利于课程价值的挖掘和展现，有利于课程目标的体现、水平的划分和教学内容的挑选。在教材（教科书）编写中我们可以进行有益的探索。

3. 由于体育与健康素材十分丰富，编写教材时在内容选择上肯定会存在巨大的差异，允许这种差异存在，才能够体现“一标多本”和地方特色。当然，这也是根据《课程标准》与根据大纲编写教材最主要的不同点之一。

4. 由于教材内容分类的多样化，在传统教材分类基础上进行新的突破和创新，特别是在义务教育阶段打破竞技体育模式而又不失技术技能规范，也是编写新课本应当予以高度重视的。虽然已出版的各类教材在此方向上作过许多尝试，但缺陷和不足明显，有的甚至走入另一个极端，我们应当吸取经验和教训，改进提高一大步。

5. 由于表述和呈现方式的多样化，我们在教材贴近学生的方式上亦会有很大的差异，存在巨大创造空间。例如，图文并茂问题，文字可以更加中小生化，图示可以卡通化，贴近学生各种社会生活的情景也完全可以用图画直观地呈现给学生，更直接地激发学生的兴趣，激发学生的求知欲。

6. 《课程标准》下的教材编写在消除旧教材“繁、难、偏、杂”等弊端之时，应该学习与保持以前教材编写的众多优点，不为创新而创新。例如，对于非教不可的繁难内容，就应以图文并茂、深入浅出的方式呈现，学生认识和认同之后，在以后的学习和体验中是可以深入理解的。

7. 教材编写应学习、借鉴和运用多学科理论，特别是学习论、学力论、价值论、课程论、可持续发展论、系统论等，应在教材编写中得到系统贯彻和灵活运用。

8. 教材编写应当达到体育与健康教育两方面“化合”，即达到实质性有机结合的高度，消除明显的拼凑痕迹。总之，要充分体现综合学科内部各要素的协同性，将整个教材统编成贴近生活、符合《课程标准》的典范范文。

第二节 中学体育教学方法概述

一、体育教学方法的概述

教学方法在教学理论的各个概念里是一个复杂的概念，加之体育本身的方法具有多样性，如体育锻炼方法和运动训练方法等，使得体育教学方法的定义更加复杂。随着人们对体育教学的深入研究和各学科之间的相互交流与借鉴，以及新思想、新思维在体育教学中的渗透，涌现出许多新的体育教学方法，但是面对这么多的教学方法，体育教学论却没有很好地对其进行梳理。而理清这些方法的实质、分类和运用范围对体育教学实践来说是非常重要的。在掌握这些教学方法前必须先要对这些教学方法的定义、适用范围、优缺点均作一了解。

其中对体育教学方法的定义有：体育教学任务或目标的方式、途径、手段的总称；在体育教学过程中，为了有效完成教学所采用的一系列手段和方法；指体育教学过程中完成教学任务所采用的教学途径和手段；由体育教师主导的传习运动技术的完整程序等。

在我国教育理论界，人们对教学方法的定义主要有：（1）教学方法是指为达到教学目的，实现教学内容，运用教学手段而进行的，由教学原则指导的一整套方式组成的师生相互作用的活动。（2）教学方法是为完成教学任务而采用的办法，它包

括教师教的方法和学生学的方法,是教师引导学生掌握知识技能、获得身心发展而共同活动的方法。(3)教学方法是在教学过程中,教师和学生为实现教学目的,完成教学任务而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。(4)教学方法是教师组织学生进行学习活动的动作体系(包括内隐和外显动作)。

从国内对教学方法的定义来看,观点不尽相同,各有侧重,各有偏颇。但总的来看还是一致的,如首先,教学方法必须为实现教学目的、完成教学任务服务。其次,教学方法最主要的本质是教师的教和学生的学密切联系、相互作用的双边活动,这是教学方法概念的核心。这说明教学方法包括教的方法和学的方法。再次,教学方法是师生活动的方式、步骤、手段和技术。

通过上述对教学方法的分析,我们可以这样表述体育教学方法,体育教学方法是指教师和学生体育教学过程中,为达到一定的教学目的,根据特定的教学内容,双方共同进行相互作用的一系列活动方式、步骤、手段和技术的总和。

二、体育教学方法的分类

目前体育教学方法多种多样,内容极为丰富,怎样把这零散的、没有条理性的教学方法整理成系统性的体系,以便广大体育教师更好地掌握和运用,这就涉及了体育教学方法的分类问题。由于教学观念的不同,对教学方法有许多种分类的方法,有的从心理学的角度分类,有的按教学活动的性质分类等,究竟怎样分类才合适,这是一个有待进一步研究的重要课题。

当今,随着现代教学理论的丰富和发展,体育教学方法也注入了许多新的活力,尤其是注意到教学中学生的主体性地位后,引起了一系列教学方法的改革,如学导式教学方法、能动教学方法、发现法,还有以“快乐体育”为中心的教学法,情绪教学法、情境教学法等。当代体育教学方法,已发展成为一个内容十分丰富的体系,其内涵更加丰富,信息传导的途径和方式不断增加,传播媒介和手段日益丰富,现代化的仪器设备也不断引入教学领域,从而使体育教学方法日趋科学化和现代化。同时,教学方法的发展更加突出师生双边活动的协调联系,注重从教与学两个层面来研究教学方法,以使教学方法能够在教与学的最佳结合方面更好地发挥其桥梁或纽带作用;更加强调将感知、思维与实践这三个环节紧密地结合起来,通过生动的直观、高效的信息传递、认真敏捷的思考、积极的运动,来有效地达成教学目标。

通过近年来体育教学方法的不断革新,我国目前已建构了包括教学法、锻炼法、教育法在内的综合教学方法体系。但是,教学论必须对教学方法的各侧面的具体现象作出分类和系统化,才能把握本质和事实的关系。这里我们介绍已有的几种分类:

第一种分类法,根据教学活动的主动性将教学方法归纳为三种基本类型:教师主导型教学方法、师生互动型教学方法、学生自主型教学方法。这种分类方法在不同学科教学中具有很大的通用性。

第二种分类法,根据体育教学任务进行分类,将完成某一类教学任务常用的方法,相对地分为一类,如传授体育与卫生保健知识、掌握运动技能、锻炼身体等的任务等。

第三种分类法,根据师生之间信息传递的方式进行分类,将信息传递方式相同的方法,相对地分为一类,如视觉信息、听觉信息传递等。

第四种分类法,主要根据体育教学方法使用对象进行的综合分类法,如分为普通体育教学方法(例如讲解法、动作示范法、练习法、程序教学法等),大纲各项教材的具体教学方法(例如短跑教学方法、跳高教学方法、游戏教学方法等)。

三、体育教学方法的运用

选出体育教学方法之后,还需要有效地加以运用。同样一种教学方法,运用的技巧、熟练程度的不同,效果也是不同的。有效地运用体育教学方法应注意以下几点:

(一) 应注意影响体育教学方法效果的因素

任何一种教学方法,都需要通过师生双方在一定的客观条件下进行协调活动,才能产生效益。例如,体育教师的教学素养对体育教学方法的运用及其效果具有明显的影响。对于体育教师来说,所掌握的专业理论知识(特别是关于教学法方面的知识)越丰富,在选择和运用体育教学方法时,就会站得高、看得远,有把握取得较好的效果。在体育教学实践中,体育教师的教学经验、教学技巧(含应变能力)和教学艺术(语言艺术、表演——动作艺术,以及组织艺术等),都对运用体育教学方法的效果具有重要的影响。所以,提高体育教师的素质(主要是提高其运用体育教学方法的水平)是提高体育教学方法使用效果的首要因素。

体育教学是师生的双边活动,体育教学方法的效果还与学生的因素紧密相关。

在一定条件下,还可能是关键的因素。因为教学效果要在学生身上体现,学生的主观能动性发挥得如何,直接影响着体育教学方法作用的发挥,因而也影响着体育教学质量。例如,当学生上体育课时无兴趣,注意力不集中时,尽管体育教师讲解得正确、生动、形象,动作示范尽管准确、协调、优美,学生可能是“听而不闻”“视而不见”,教学不会产生较好的效果。再如,学生身体条件较差,做动作时,会出现较多的错误动作,也影响教学效果。学生的学习动机、主动性、积极性和创造性,独立进行分析评价的知识、方法和能力,运动技术水平及身体的发育特点,人际关系(包括师生关系和同学之间的关系)等,无一不对教学效果产生影响。

体育教学的物质技术条件、环境等因素,也是学习不可忽视的因素。例如,用海绵块练习背越式跳高,要比用沙坑练习的效果好。因为前者可以减轻学生的恐惧和怕脏的心理负担,提高其神经系统的兴奋性。再如,在体育馆内上课,可以减少周围环境的干扰,有助于提高体育教学方法的效果。而使用电化教学手段,可以弥补体育教师动作示范的某些不足,有利于提高体育教学质量。所以,在强调人的因素的同时,也不要忽视物质的因素。

(二) 应注意运用体育教学方法的有关理论

理论虽然来源于实践,但又高于实践,指导实践。运用体育教学方法是个实践问题,但又是一个理论问题。理论方面的缺陷,将导致运用体育教学方法的片面性,理论方面的混乱,将导致运用体育教学方法的混乱。例如,我国体育教学,长期以来是以生理学,特别是以巴普洛夫条件反射学说为主要的理论基础,它支配着体育教师的教学工作。在运用体育教学方法时,往往按照刺激—反应的模式进行,即体育教师发出刺激信号,学生则消极地、被动地按照刺激作出反应—行动,它束缚了学生的主动性、创造性,明显地影响了教学效果。一般系统论的创造人贝塔朗菲认为:条件反射与学习的理论正确地描述了人们行为的一个方面或者一个重要部分,但将它当作唯一的理论就显然不对,而把人当机器人就更加不对。在现代的体育教学中,巴普洛夫条件反射学说仍然占有重要的地位,但不能将它作为唯一的理论基础。

作为体育教学方法运用的理论基础,除了生理学以外,还应考虑:

1. 辩证唯物主义观点,特别是唯物辩证法的基本观点,如一切从实际出发,一事物与周围事物是互相联系的,事物总是在不断运动、发展和变化的,内因是变化的根据,外因是变化的条件,主要矛盾与矛盾的主要方面等观点,都是体育教学应

当遵循的。

2. 系统论原理,其中关于任何一个系统必须至少要用元素、结构、功能和环境这四个参量进行描述的理论,对于指导体育教学,提高体育教学方法运用的效果,具有重要的意义。

3. 教育学、心理学等与体育教学有关的学科理论知识,其中关于认知结构和非认知因素在教学中的作用等理论,越来越在体育教学中得到广泛的应用,如意念放松法、激发动机的方法、培养兴趣的方法、情境教学的方法等。

4. 体育教学方法直接的理论基础是普通教学论和体育教学论。如果不掌握普通教学论和体育教学论的原理、原则等,只就方法谈方法、用方法,那无疑是舍本求末,不会收到良好的效果。

5. 当代教学改革,社会学、管理学、经济学等学科理论与方法在不断向体育学科渗透,体育教学方法论应当尽快吸收和创造性地应用这些理论与方法。

(三) 应注意体育教学方法的有效配合

1. 教与学配合

运用任何一种体育教学方法,都应当保证师生双方的协调活动。教学活动是师生双方参与的活动,不存在没有教的学,也不存在没有学的教,运用任何一种体育教学方法,既要考虑体育教师的活动——如何教,又要考虑学生的活动——如何学。在片面强调教师为中心的情况下,教学方法的运用,往往只注意教师如何教,忽视了学生如何学,如做动作示范,往往要求体育教师要有目的,要正确、熟练、协调和优美,对于学生如何观察,怎样观察,观察什么等,往往没有涉及。于是,学生对体育教师的动作示范是“视而不见”,而有时虽然看见示范了,但应该看的却没有看到。相反,在片面强调学生为中心的情况下,运用体育教学方法时,往往只注意学生如何练习,反而忽视了体育教师教的活动。因此,在运用任何一种体育教学方法时,都必须注意师生双方有效配合,这就是我们所说的“双边性”。

2. 外与内配合

在运用体育教学方法过程中,教师既要考虑到学生的外部活动和表现,又要考虑到学生的内部活动与变化。学生的外部活动主要表现在注意力变化,情绪变化、动作质量、出汗程度、脸色变化等方面,从中可以获得关于学生学习的主动性、积极性、体力情况,以及学习的效果等方面的反馈信息。学生内部活动与变化,主要