



“国培计划”中小学教师培训系列教材

中学体育教师 专题强化与技能拓展

陈雁飞 主 编
李 健 黄春秀 副主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

“国培计划” 中小学体育教师培训系列教材

中学体育教师专题强化与技能拓展

Zhongxue Tiyu Jiaoshi Zhuanti Qianghua Yu Jineng Tuo-zhan

陈雁飞 主 编

李 健 黄春秀 副主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书紧紧围绕中学体育教师的工作特点和专业发展需求,由中学体育科研、中学体育教学基本功、阳光体育运动、中学体育教学质量、专题强化课程和中学武术、体操、田径、篮球、排球、足球、韵律舞蹈等技能拓展课程组成。突出强调基础性、实用性、可操作性等特色。本书结构清晰、案例生动,大大提高了广大中学体育教师学习的便利性。

本书适合中学体育教师使用,同时也适合体育院系高年级学生学习。

图书在版编目(CIP)数据

中学体育教师专题强化与技能拓展/陈雁飞主编. —北京:高等教育出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-04-033215-5

I. ①中… II. ①陈… III. ①中学-体育教师-师资培训-教材
IV. ①G635.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165914号

策划编辑 陈海

责任编辑 陈海

封面设计 赵阳

版式设计 范晓红

责任校对 刘春萍

责任印制 韩刚

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京市朝阳展望印刷厂
开本 787 mm × 1092 mm 1/16
印张 13.25
字数 320千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
定 价 21.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 33215-00

“国培计划”中小学体育教师培训系列教材

编委会名单

主 任：杨贵仁

副主任：宋永刚 李 方

成 员（以姓氏笔画为序）：

丁玉山	马秀珍	毛振明	王子朴	王召辉	王炳清
王晓敏	卢 逊	刘建和	刘海元	阳劲力	杨文轩
陈 伟	陈雁飞	周志勇	季 浏	罗腾岳	段海俊
胡凌燕	唐京伟	耿培新	黄汉升	韩 兵	蔡福全
潘建芬					

本册编写人员名单

主 编：陈雁飞

副主编：李 健 黄春秀

编 委（以姓氏笔画为序）：

卫 星	马敬衣	史红亮	陈仁伟	宋超美	张庆新
张锋周	周志勇	杨 帆	胡峰光	胡凌燕	韩 兵
梅雪雄	潘建芬				

序

在中国共产党成立 90 周年、辛亥革命爆发 100 周年的伟大日子里，我们回溯中华民族教育发展的进程，展望其前景，自然有着特殊的意义。

辛亥革命的导师孙中山先生曾怀着强国富民之梦，奔走疾呼“教育为立国的要素”；中国共产党的先驱李大钊心系最广大的无产者，倡导“平民教育”；新中国成立以来，党和国家为建设中国特色社会主义教育发展道路积极探索，在以毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志为核心的党的三代中央领导集体和以胡锦涛同志为总书记的党中央领导下，我国逐步建成了世界最大规模的教育体系，城乡免费义务教育已全面实现，亿万人民群众受教育的权利得到了保障。抚今追昔，我们为中华民族教育进程中的每一个进步而雀跃，但只有中国共产党真正把教育的权利还给人民，只有中国共产党真正抓住了教育的根本。

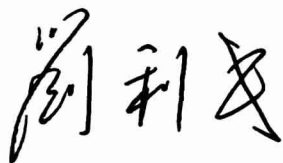
教育大计，教师为本。进入 21 世纪以后，党和国家根据世界和国内形势的新发展，不断加大教育投入，完善教育体制，并把教师队伍建设提到了重要的战略地位。2010 年，全国教育工作会议和《教育规划纲要》将加强教师队伍建设作为重要的保障措施，提出了建设高素质专业化教师队伍的战略任务。2010 年，教育部联合财政部，牵头组织了 2010 年“中小学教师国家级培训计划”（简称“国培计划”），旨在培训一批“种子”教师，让他们在基层教育中落地生根，在推进素质教育和教师培训方面发挥骨干示范作用。通过一年的努力，“国培计划”取得了丰硕的成果。根据教育部师范教育司的统计数据，2010 年“国培计划”共培训教师 110 多万人，其中“示范性项目”集中培训优秀骨干教师 1 万名，远程培训 30 万人；“中西部项目”培训农村骨干教师 82 万人，其中置换脱产研修 1.9 万人，短期集中培训 10 万人，远程培训 69.4 万人。相信这些数字，必将在今后一点一滴、切切实实地转化为教师培训的养料和动力，将会有越来越多的基层中小学教师，特别是中西部教师从中获益，从而极大地促进教育公平，全面提升教育质量，推动我国教育事业稳步、可持续地发展。

“国培计划”是当前深入推进素质教育的一次全新尝试，没有现成的经验可循。要使“国培计划”真正落到实处，切实地发挥它在整体教育规划中的作用，就必须在实践中及时地总结经验、发现不足，推陈出新，逐步摸索出一套适合我国国情、体系完备、科学严谨、保障有力的现代教师培训模式，实现教师队伍建设的平衡发展与良性循环。因此，北京教育学院作为全国诸多“国培计划”的承办单位之一，发起编写这套体育国培教材，不失为开发优质资源，创新培训模式的有益尝试。体育素质是国人综合素质的重要组成部分。2006 年，针对我国青少年体质健康水平下降的严峻现实，教育部、国家体育总局、共青团中央联合颁布了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》，要求亿万学生走到阳光下，形成全员参与的群众性体育锻炼的良好风气，提高全民尤其是青少年的身体素质。这一举措给广大中小学体育教师提出了新的要求，如何将阳光体育运动与学校体育教育相结合，充分发挥广大中小学体育教师的积极性与能动性，也就成为“国培计划”的重要使命。编写这套体育国培教材，是实施“国

培计划”的一项举措，它从一个侧面原生态地展现了“国培计划”起步的面貌，提供了宝贵的一手资料。

“国培计划”是在科学发展观指引下探索素质教育新途径的重要举措，也是广大中小学教师专业化成长的内在需求和愿望。它不是一朝一夕的工作，而是一项必须长期投入、持久发展的系统工程。希望各地各级“国培计划”的承办单位，深入领会全国教育工作会议精神，以《教育规划纲要》为指导，切实担负起使命，积极探索、勇于创新，为建设一支师德高尚、业务精湛、结构合理、充满活力的高素质、专业化教师队伍而奋斗。

是为序。

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '刘', '利', and '文'.

2011年6月

前言

教育大计，教师为本。教师队伍建设历来是我国教育发展的重中之重。继党的十七大之后，2010年，党中央、国务院又颁布《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》，其中将“加强教师队伍建设，提高教师整体素质”置于今后十年教育发展“总体战略”的高度，并将其作为实施规划纲要的重要“保障措施”，显示了党中央、国务院对于建设高素质教师队伍的决心和信心。

教师培训是加强教师队伍建设的重要环节，是推进素质教育、促进教育公平和提高教育质量的重要保证。随着各地区对学校体育工作的不断重视，对体育教师培训的力度也在逐年加大，并取得了一定成效。但总体来说，体育教师接受培训的机会仍然有限，发展仍不平衡。为此，教育部、财政部从2008年开始有针对性地加强对体育教师的培训，并在2010年实施的“中小学教师国家级培训计划”（简称“国培计划”）中将参加培训的体育教师增加到700名，同时增加了远程培训的方式，扩大了培训的覆盖面。短短3年时间，“国培计划”已覆盖了28个自治区和直辖市，有近万名基层中小学教师参加了培训。

为了更好地总结体育教师“国培计划”的宝贵经验，我们组织教育行政人员、专家学者、一线教师编写了《中小学体育教师200问》、《中小学体育教师专业引领与提升》、《小学体育教师专题强化与技能拓展》、《中学体育教师专题强化与技能拓展》、《小学体育教学设计100例》和《中学体育教学设计100例》系列丛书。本套丛书是在全面落实全国工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》精神的背景下，以“国培计划”的相关政策为指导，根据体育教师的实际需要编写而成的，突出实用性、适用性的特点，为广大一线中学体育教师提供具有启发意义和可实际操作的方法性知识。

《中学体育教师专题强化与技能拓展》作为这套丛书中的一本，编者根据中学体育教师的工作实践和专业发展需求，设计了有较强针对性的内容。全书由强化篇和技能篇组成，其中强化篇包括中学体育科研强化、中学体育教学基本功强化、阳光体育运动强化、中学体育教学质量强化等课程，技能篇包括武术、体操、田径、篮球、排球、足球和韵律舞蹈在中学体育教学中的主要技能指导课程。

强化课程是围绕合作反思下的专题研修模式，针对学员的特长和学员的需求，进行中学体育科研、中学体育教学基本功、阳光体育运动、中学体育教学质量强化课程培训，形成研修共同体，通过多元、个性化培训，促进骨干教师成长与发展。

技能课程培训是基于中学体育教学问题，设置了武术、体操、田径、篮球、排球、足球、韵律舞蹈七个技能课程，每个技能课程包括教学重点、教学内容、教学思考、教学创新四个关注点。通过技能课程培训，提升中学体育教师的教学设计能力，教学重点与教学难点的分析能力，解决中学体育技能教学中存在的问题，培养中学体育教师教学创新能力。

本书的每一讲内容都有明确的课程目标和丰富的教学案例，并且是基于中学体育教学的问

题和焦点，基于中学体育教师的需求和关注点，基于“国培计划”专题课程的针对性和实效性，针对多数学员的专业特长和个性需求设计、策划和安排的。全书结构清晰、案例生动，大大提高了广大中学体育教师学习的便利性。

本书在编写过程中，借鉴了很多前人的研究成果，在此深表谢意！另外由于学校体育工作的复杂性，加上编者的能力所限，书中遗漏、偏颇之处在所难免，恳请各位同仁批评指正。

编 者

2011年7月

目 录

强 化 篇

强化课程一	中学体育科研强化	3
强化课程二	中学体育教学基本功强化	21
强化课程三	阳光体育运动强化	37
强化课程四	中学体育教学质量强化	57

技 能 篇

技能课程一	中学武术教学指导	75
技能课程二	中学体操教学指导	89
技能课程三	中学田径教学指导	109
技能课程四	中学篮球教学指导	127
技能课程五	中学排球教学指导	145
技能课程六	中学足球教学指导	171
技能课程七	中学韵律舞蹈教学指导	181
参考文献		198



强 化 篇

基于中学体育教学的问题和焦点，基于中小学体育教师的需求和关注点，针对多数学员的专业特长和个性需求，本书设置了中学体育科研、中学体育教学基本功、阳光体育运动、中学体育教学质量四个专题强化课程，每个强化专题课程包括：强化课程要达成的目标、强化课程研讨的主要内容、强化课程要解决的问题，其目的就是围绕合作反思下的专题研修模式，针对学员的专业特点和培训需求，形成研修共同体，开展个性化、多元化、实效性的培训。



强化课程一 中学体育科研强化

教师简介

潘建芬，女，北京教育学院体育与艺术学院副院长、副教授。

胡峰光，女，北京教育学院体育与艺术学院教师。



强化目标

【目标1】强化中学体育教师积极从事体育科学研究的意识，捕捉和发现体育科研课题的能力，鼓励体育教师发表教学科研成果，从科研中寻找价值和乐趣。

【目标2】强化中学体育教师探索体育科学理论、科学研究途径、手段和方法的能力，掌握一般体育论文撰写的格式和要求，从科研中寻找规范和方法。

【目标3】强化中学体育教师科研选题、论文写作、成果发表的方法技巧和研究能力，知道如何使自己成为一名教学科研型体育教师，从科研中寻找成长和发展。



强化内容

【内容1】体育教师为什么要做科研——从事科研的意义和转变科研软肋的意识。

【内容2】体育教师如何选择科研题目——从身边选题，可选内容和选题原则的把握。

【内容3】体育教师如何开展教学科研——基本研究方法的理解和运用。

【内容4】体育教师如何撰写学术论文——学术论文的写作要求、写作格式和写作过程。

【内容5】体育教师如何发表论文——发表的理由、平台、技巧和注意事项。

【内容6】如何做一名科研型体育教师——提高科研能力的八点要求和做科研型教师的四点建议。

一、体育教师为什么要做科研

部分体育教师在体育教学和课余训练上的出色表现,使体育学科正在被其他学科所认同,甚至少数学校还因突出的体育特色与传统而使本校名声远扬。但相比其他学科而言,科学研究还是体育教师和体育学科的软肋,这在很大程度上已影响到体育教师的个人成才与可持续发展,也严重制约体育学科的发展及在学校的学科地位。同时,体育教师的发展是有阶段性的,每一个体育教师的成长都要经历新手型教师、发展期教师、成熟期体育教师的过程。在此过程中可能还会出现发展的“高原期”。进入“高原期”的体育教师,会表现出不同程度的“衰退”现象,如自我感觉良好、遇到问题用过去的经验抵挡、破罐破摔、难以突破自己,甚至出现了职业倦怠等。实践证明,优秀体育教师的成长与发展离不开科研,科研是骨干教师成长的必经之路。

(一) 基于专业成长

科研能力作为教师素质的一项基本内涵,是教师个人发展的要求。在关于优秀教师的特殊能力调查中发现,“科研能力”被列为优秀品质的第五位(优秀教师的具备率为65.42%)。有些专家认为:中小学体育老师很有必要进行科研,这样才能够把自身的教学经验提升到理论的层面。体育教师做科研,是体育教师改变命运、提高地位、成才发展的成功之路。体育教师难以突破自己、产生职业倦怠的原因,是不知道自己的下一个台阶在哪里,我们说,下一个台阶就是体育教师需要走进研究。

(二) 基于教学提升

体育教师需要走进研究,是因为教学即研究。研究是创新的发动机,创新就是体育教师专业发展的具体表现。教师的专业成长在现代社会中已经不再局限于学历提升和多种培训,更重要的是参与科研活动之中。在这种创造色彩的成长途径之中,带给体育教师的不仅是可见的科研成果,更多的收获还有教育观念的改变,包括开放的心态、创造的意识、超越的观念、进取的精神和成长的渴望。

(三) 基于腾飞发展

体育教师要向上再发展,突破原来的自我;体育骨干教师要走出高原现象,获得新的成长,进入再发展期,唯一的办法就是走上研究之路。周登嵩教授曾专门研究过全国千名优秀体育教师和全国千名农村优秀体育教师的成才经验,这两批全国千名优秀体育教师在教学训练上各有特色,但其共同点是都重视科研,都能结合自己的教学、训练实践开展科研,科研成果又为他们的教学训练不断注入新的活力,使科研活动成为他们成才腾飞的翅膀。

(四) 基于理想爱好

事实表明,许多体育教师的成长与进步以及从事学校体育工作和认识能力的不断提高,与他们积极从事科研活动有直接关系。在第一线工作的广大中小学体育教师,在完成繁重的教学、训练、竞赛等工作的同时,为了一种理想,为了一种爱好,为了自身的发展,积极从事着科研工作。通过科研,可指导体育教师的教学实践,使从事体育工作更加轻松、愉快和幸福。正如有的教师所说“感觉做教师不幸福,那么潜下心来多做做科研吧,用与时俱进的理论充实自己的教学与生活”。

二、体育教师如何选择科研题目

教学科研首先要有题可研。科研选题决定了研究方向,也在一定程度上决定了研究结果。选题是否得当,对于论文的成功影响很大,正确而又合适的选题可以起到事半功倍的作用。许多体育教师面临的教学科研困境是不知道研究什么,常感到没有题目可研究。解决了选题问题,体育教师教学科研就成功迈出了第一步。

(一) 选题视角

体育教师工作在体育教学第一线,每天置身于复杂多变的教学情境中,最了解教育对象,处于最佳的研究位置,面对各种各样的教学问题,进行教育调查、组织教育实验就十分便利,而且更容易将自己的研究落实在教育理论与教学实践的结合点上。体育教师日常的训练、比赛和教学中可以积累许多宝贵的资料:所教每个班的教学成绩,课余运动队训练时的记录,历年学生体质健康、体能的测试数据,运动员的训练比赛成绩,学生教学单元后的小结等,从这些看似平常的数据和资料中,往往可发现重要问题。

具体来讲可以从以下几方面来选题:

(1) 从教学设计中选题。体育教学设计的过程就是教学科研的过程,没有研究就没有设计。体育教师应把教学设计的过程看作教学科研的过程,把教学设计的成果看作教学科研的成果。我们可进行教学设计的学科研究和整体研究。

(2) 从课堂教学中选题。课堂教学是生成性的,往往会出现一些精彩的片段或意想不到的事件,体育教师要善于及时捕捉课堂教学中有价值的生成性资源,对它们加以整理、分析、研究。体育教师可以对课堂教学的结构进行因素分析,如教学中的导入、提问、板书、启发引导、节奏控制、结果等展开具体而深入的研究。

(3) 从学生身上选题。体育教师往往认为,天天和学生在一起,毫无疑问对学生是了解的,他们的想法我们都知道,没有什么可以研究的地方。学生是教学链条中最重要的一环,这个学习主体是否在知识的学习、技能的掌握、能力的提高、健康的促进、正确情感态度和价值观养成上有所收获是体育教师始终要关注的主要问题。

(4) 从社会需要中选题。社会和时代在不断发展变化,不断对学校体育教育和体育教学提出新的要求,我们需作出适当的回应。体育教师可根据自己的兴趣、爱好、特长等展开自己的研究,展开诸如课程改革、阳光体育运动、学生体质健康等方面的研究,突破学科的局限性。

(5) 从期刊阅读中选题。书籍、期刊、报纸、杂志是多种信息的载体。广泛阅读可以激发我们的思维,促进我们对教学实践的反思,发现需要研究的问题。体育教师可以从书刊阅读中得到启发,选择研究的题目。

(二) 选题内容

教育科研不是为研究而研究,而是为教育而研究,为了不断改进教学的组织方法,提高教育教学质量,有效增强学生体质,培养德、智、体、美全面发展的人而研究。适宜一线体育教师做的研究内容有很多,如基于身边理论与实践问题的研究,嵌入教学内容与方式的研究。因此,一线中小学体育教师研究内容的选取与确定,最好是体育教师自身的工作需要,是体育教师自己熟悉的领域,这样便于操作和实施,利于得出理想成果和推广。

基于身边理论与实践问题的研究内容。如将体育科研活动紧密地结合于日常体育教学训练之中，以研究的眼光，在教学训练中发现问题、反思总结问题，以科学的原理方法在教学训练中去探索、解决问题，用研究的成果去进一步指导和推进教学训练工作。如很多体育教学实践中的问题，在时间上有刚性限制，在空间和形式上则处于开放的操场或体育馆的学生运动之中，面对每年不同的学生班级，面对每个学生，面对复杂的体育教学工作，就要求体育教师深入研究体育课堂教学的规律，了解当代青少年儿童的身心特点和体育需求，探索在中国特色条件下（班级学生多、同场班级多、场地小器材缺等）优化教学过程、提高教学效果的体育教学策略与模式。

结合自身的教学实践和研究视点，结合自身的研究优势和特长，针对课程改革、教学、训练实践中的问题进行研究。如围绕体育课程改革推进过程中的实践与经验以及遇到的问题与困惑，进行深入分析与探讨。

对学校体育中各种思想内涵、影响因素、方法对策等进行研究，如围绕阳光体育运动、青少年体育活动、体育新课程、学生体质健康、课余训练、运动竞赛、师资建设、卫生保健、农村及少数民族地区的学校体育等进行研究（表 1-1）。

表 1-1 中学体育教师科研内容参考表

主 题	内 容 范 围
阳光体育运动	1. 阳光体育运动的现状调查与发展对策 2. 阳光体育运动的长效机制 3. 阳光体育运动的区域性推进策略 4. “阳光体育证章”制度与激励政策的构建 5. 大课间体育活动资源开发与课外体育活动的拓展 6. “体育、艺术 2+1”项目的推进策略 7. 体育特色学校的创建 8. 阳光体育冬季长跑活动的组织与实施效果
学生体质健康	1. 学生体质健康发展趋势及新影响因素分析 2. 不同群体学生体质健康状况的比较 3. 《国家学生体质健康标准》的施实现状与发展对策 4. 学生体质健康相关行为与体育干预 5. 发展学生体能素质的科学方法与手段
体育课程与教学改革	1. 体育课程改革的推进与创新 2. 体育教学质量与学生体育学业成绩的评价标准 3. 体育教学内容选择与优化 4. 体育教学的本质、规律与特点 5. 新兴体育项目的教学实践与教材建设
课余训练与运动竞赛	1. 课余体育训练的现状与发展趋势 2. 学校群众性体育竞赛（体育节）的组织与案例 3. 教体结合培养优秀体育后备人才的途径与方法 4. 体育训练与竞赛对学生身心发展的影响 5. 青少年校园足球的实践与发展
其他	1. 残疾、贫困儿童体质健康状况与体育教育 2. 农村留守儿童、城市随迁子女体育教育现状

（三）选题原则

体育教学科研应就学校体育中的热点问题、难点问题和重点问题予以更多的关注，做到选题小而实、选题富有意义、选题有连贯性、选题有问题意识。为更快更好地选择出适合自己的研究题目，需要遵循一些基本的原则。

（1）满足需要的原则。就是指选题要从实际出发，有针对性地选择学校体育理论和实践中亟待解决的问题。一是要充分注意课题的实用价值；二是要注意课题的学术价值，这是目前学校体育改革的客观要求。

（2）立足教学的原则。就是教学科研选题要源于体育教学、服务于体育教学。体育教师要学会从日常体育教学实践中发现有待研究的问题，并把它们提炼、转化为教学科研的选题。因为立足教学实践，可以解决教学实践中存在的问题，提高教学效率与质量，提高教师教学反思能力。

（3）小题做起的原则。有些体育教师认为研究就是要做大文章，其实研究无所谓大小，关键在不同范围内要有适用性。体育教师在实践中积累的丰富教学经验，多是一些具体的事实，因此可先从一些小课题入手，这样既可以为体育教师解决实践中遇到的问题提供参考，也可避免因论题过大而造成不易把握的不足。

（4）发挥优势的原则。就是指体育教师最好在自己所擅长的、熟悉的领域，特别是自己有独到见解和兴趣的方面去选择课题，这样在研究过程中就能充分发挥自己的优势和专长，否则则会因知识不及、缺乏兴趣等情况，影响研究的质量，甚至半途而废。

（5）选择新题的原则。就是在遵循可行的前提下，选题力求新颖。对于初学者来说，除多看书籍、多阅读学术论文等研究资料外，还应多请教老师和前辈。选题时要不断寻求新的研究领域、研究课题，克服盲目性，避免不必要的重复劳动。

三、体育教师如何开展教学科研

最有用的知识就是关于方法的知识，研究方法主要说明课题所采用的方法，甚至说明研究工作的经过。学校体育科研成果的形成与科研方法密切相关，因为研究方法是解决研究命题的钥匙，其方法选择与运用是否科学、合理、完整，直接影响研究的水平。也就是说科研论文的优劣与作者选用的方法是否恰当有很大关系。掌握了科学研究的思路和方法，不但可以学习现存的知识，更重要的是，还可以发展新的知识。体育教师探索体育科学理论的方法，包括收集资料、调查研究、案例分析、实验论证、行动研究、统计处理等。

（一）获取研究基础的文献法

资料是研究的基础，研究必须拥有丰富的资料并且善于使用资料，才能把研究做好。文献法又称“历史研究法”或“文献资料研究法”，是指对文献资料进行合理地收集、使用和再创造，以获得间接理论知识的方法。文献法将有助于研究者开阔视野，了解有关领域内某些问题的研究成果、研究动态与趋势、历史与现状，为选择、确定、论证题目和得出研究结果提供理论依据和事实根据。文献资料法是每个体育科学研究课题所必用的研究方法。

资料的获取与使用是研究的一项基本功。体育教师从事教学科研，必须重视资料，并掌握资料获取与使用的方法。资料在体育教学研究中主要起着启发思维、定位研究、指导研究、支

撑研究、匡正认识、制约研究等作用。有的体育教师做研究时,常常感到没有资料,对资料的匮乏深感苦恼。在现实生活和学校体育中,其实可获取、可利用的资料还是非常多的,这就需要强化我们体育教师的“资料意识”,即要有随时随地发现资料、收集资料的思想准备,要学会把有关、无关的资料与自己的研究建立起直接或间接的联系,这样我们的思路就会开阔,思维也会灵活,资料也会越来越丰富。体育教师进行教学科研的资料,除了一般的研究论文、相关著作外,还有很多可以成为教学科研的资料。

(1) 课程标准。课程标准是教学指导性文件,对教学起着直接而重要的指导作用,它是教学的重要依据,也是教学科研的重要资料。

(2) 教材教辅。教材教辅是教师教与学生学的重要资料,应成为教学科研的对象、内容,同时也可成为教学科研的资料。包括教科书、教师用书等。

(3) 学生信息。学生是教育的对象,也是教育的最终目的,更好地研究学生,才能更好地研究教学。学生对体育课教学的感受、体会、小结,学生的体质健康测试数据、体能成绩等都可成为研究的资料。

(4) 影像资料。是以磁带、光盘等为载体,载有教育教学声音、图像、文字等的资料,可以较好地再现活动场景与情境,为教学科研提供较为逼真的资料。

(5) 现象活动。研究资料不仅是静态的、书面的、文字的,也可以是动态的、口语的、现象的,学生的体育活动、校园里的体育现象都可成为研究的资料。

(6) 教师思行。体育教师的教育教学思想、行为等,应成为教学科研的一手资料。包括体育教师的教学设计、教学随笔、教学反思、教学日记、听课笔记、读书笔记、教学总结、工作汇报等。

(二) 探索实践事实的调查法

调查是认识事物、进行研究的一种重要研究方法,是通过对学校体育范围内的某一类或某些对象进行直接访问、现场观察以及间接了解等形式获得事实材料的一种研究方法。调查研究的目的是获得事实并揭示事实背后的真相或规律。这种方法的特点是可在比较短的时间内,经济有效地获得大量所需要的资料,并可使调查者加深对研究对象的认识。调查法作为社会科学研究行之有效的基本方法,在学校体育科学研究中被广泛运用。

(1) 问卷法。问卷调查是以书面提出问题的方式收集资料的一种研究方法,将所要研究的问题编制成问卷,以邮寄、当面作答或追踪访问的方式请被调查者填答,从而了解其对某一现象或问题的看法和态度。其优点在于调查的范围较广、效率较高,所获资料的真实性较强,便于进行量化分析。但关键在于编制问卷、选择被试和结果分析。

(2) 访谈法。访谈调查是研究者通过与被访问者进行直接的、面对面口头交谈的方式收集调查资料,了解事情的真相或被访问者的心理、行为倾向的一种研究方法。访谈可分为预先设定统一问题和过程的结构性访谈与自由、开放的无固定问题和程序的非结构性访谈。

(3) 会议调查法。也称集体访问法,是由调查者亲自召集或委托被调查单位的负责人代为召集若干人参加的座谈会,依据事先准备的调查提纲,提出问题进行座谈,收集会议中的各种观点和看法。会议调查也可不必专门召开会议,而利用别人的时间、别人组织好的会议去进行调查访问。