

小学体育教师 专题强化与技能拓展

陈雁飞 主编
韩兵 胡峰光 副主编





“国培计划” 中小学体育教师培训系列教材

小学体育教师专题强化与技能拓展

Xiaoxue Tiyu Jiaoshi Zhuanti Qianghua Yu Jineng Tuo-zhan

陈雁飞 主编

韩 兵 胡峰光 副主编



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

内容提要

本书紧紧围绕小学体育教师的工作实践和专业发展需求,由强化篇和技能篇组成。强化篇包括小学体育科研、小学体育教学基本功、小学阳光体育运动、小学运动训练、小学体育教学质量等强化课程。技能篇包括武术、体操、田径、篮球、排球、舞蹈、游戏、绳毽等小学体育教学中的主要运动技能课程。本书突出基础性、实用性、可操作性等特色,图文并茂,案例生动,将大大提高广大小学体育教师学习的便利性。

本书是“国培计划”小学体育教师专用培训教材,是小学体育教师必备的教学材料,也可作为高等学校体育专业高年级学生的学习参考书。

图书在版编目(CIP)数据

小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,2012.2

ISBN 978-7-04-033214-8

I. ①小… II. ①陈… III. ①小学教师:体育教师—
师资培养 IV. ①G625.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第230313号

策划编辑 陈海
责任校对 杨凤玲

责任编辑 陈海
责任印制 张泽业

封面设计 赵阳

版式设计 杜微言

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 北京机工印刷厂
开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 16.75
字 数 400千字
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.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012年2月第1版
印 次 2012年2月第1次印刷
定 价 28.50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 33214-00

“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	耿培新	唐京伟	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：韩兵 胡峰光

编委（以姓氏笔画为序）：

卫 星	马敬衣	史红亮	刘建和	宋占军	张庆新
张锋周	李 健	杨 帆	周志勇	袁立新	黄春秀
温佐惠	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。

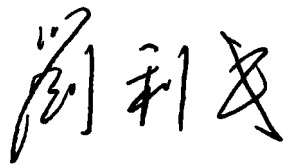
教育大计，教师为本。进入21世纪以后，根据世界和国内形势的新发展，我国不断加大教育投入，完善教育体制，并把教师队伍建设提到了重要的战略地位。2010年，全国教育工作会议和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》将加强教师队伍建设作为重要的保障措施，提出了建设高素质专业化教师队伍的战略任务。2010年，教育部联合财政部，牵头组织了2010年“中小学教师国家级培训计划”（简称“国培计划”），旨在培训一批“种子”教师，让他们在基层教育中落地生根，在推进素质教育和教师培训方面发挥骨干示范作用。通过一年的努力，“国培计划”取得了丰硕的成果。根据教育部师范教育司的统计数据，2010年“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1万人，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。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《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》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 handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '刘', '利', and '戈'. The characters are written in a fluid, cursive style.

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）》，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、提高教育质量的重要保证。

近年来，随着各地区对学校体育工作重视程度的提高，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，体育教师的培训机会仍然有限，发展仍不平衡。为此教育部、财政部从2008年起开始有针对性地加强对体育教师队伍的培训，并在2010年全面实施的“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，加大了培训的覆盖面。短短三年时间，“国培计划”已覆盖了28个省（自治区、直辖市），有近万名基层中小学的教师参加了培训。

为了更好地总结体育教师“国培计划”的宝贵经验，我们组织教育行政官员、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》系列教材。本套教材是在全面落实全国教育工作会议和《国家中长期教育和改革发展纲要（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，为广大一线小学体育教师提供具有启发意义的、可实际操作的方法性知识。

《小学体育教师专题强化与技能拓展》是这套教材中的一本，编者根据小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，其中强化篇包括小学体育科研、小学体育教学基本功、小学阳光体育运动、小学运动训练、小学体育教学质量等强化课程，技能篇包括武术、体操、田径、篮球、排球、舞蹈、游戏、绳毽等小学体育教学中的主要技能课程。

在小学体育教师强化课程中，“体育科研强化”课程通过对体育教师科研选题、科研方法的传教，说明体育教师为什么要做科研、如何做科研。“体育教学基本功强化”课程突出了体育教师分析教材、教学设计、驾驭课堂、课程开发、教学评价等方面基本能力的提升等。“小学阳光体育运动强化”课程探讨学生体质健康下降的原因，明确开展阳光体育运动的核心工作，交流各地开展阳光体育运动的经验和做法。“运动训练强化”把握体育教师开展运动训练基本理论，运动训练目标、计划、方法、模式等相关知识，使体育教师能根据学生个体差异制定相应的运动训练方案。“体育教学质量强化课程”聚集课堂教学，研讨提高体育教学质量的关键因素，拓宽体育教师对教学关键环节的理解。

小学体育教师技能课程对小学各学段技能教材内容进行了总体审视，在准确把握武术、体操、田径、篮球、排球、舞蹈、游戏、绳毽等各运动项目属性和教学要求的基础上，通过如何教、如何组织学练、如何创新等方面的专题论述，使教师做到各技能项目教学设计科学，教学分段合理，教学组织严密，教学方法有效，教学步骤清晰，运动负荷适宜，并针对教学中普遍存在的问题提供了切实可行的教学建议，同时就体育教学中如何进行创新提出了操作性较强的方法与策略。

本书的每一讲内容，都有极强的针对性和明确的课程目标，是基于小学体育教学的问题和聚焦点，基于小学体育教师的需求和关注点，基于国培专题课程的要求和实效点，针对多数学员的专业特长和个性需求，精心设计和安排的。全书注重基础，结合实践，案例生动，将大大满足广大小学体育教师的学习需要。

本书在编写过程中，借鉴了不少前人的研究成果，在此特表谢意！编者能力所限，书中遗漏、偏颇之处在所难免，恳请各位同仁批评指正。

陈雁飞

2011年4月18日

目 录

强 化 篇

强化课程一	小学体育科研强化	2
强化课程二	小学体育教学基本功强化	23
强化课程三	小学阳光体育运动强化	39
强化课程四	小学运动训练强化	57
强化课程五	小学体育教学质量强化	75

技 能 篇

技能课程一	小学武术教学指导	86
技能课程二	小学体操教学指导	107
技能课程三	小学田径教学指导	130
技能课程四	小学篮球教学指导	155
技能课程五	小学排球教学指导	173
技能课程六	小学舞蹈教学指导	200
技能课程七	小学游戏教学指导	217
技能课程八	小学绳毽教学指导	228
参考资料		252



强 化 篇



基于小学体育教学的问题和聚焦点，基于小学体育教师的需求和关注点，基于国培专题课程的针对性和实效点，针对多数学员的专业特长和个性需求，本书设定了体育科研、体育教学基本功、阳光体育运动、运动训练、体育教学质量五个专题的小组强化课程。

开设强化课程，就是围绕合作反思下的专题研修模式，针对学员的专业特长和培训需求，形成研修共同体，进行个性化、多元化的培训。学员在五个专题强化中，可自主选择1个专题强化，进行16学时的强化小组学习。每个专题小组一般配备3名指导教师，1名体育专家，2名优秀教师，通过讲座、互动、操练、解答、提炼形成研究专题，梳理和升华学员既有的经验，促进骨干教师由“教学型”教师向“教学-研究型”教师转变。



强化课程一 小学体育科研强化

教师简介

胡峰光，女，北京教育学院体育与艺术学院教师。

潘建芬，女，北京教育学院体育与艺术学院副院长、副教授。



强化目标

【目标1】强化小学体育教师积极从事体育科学研究意识，激发体育教师多出教学科研成果。

【目标2】强化小学体育教师探索体育科学理论的途径、手段和方法，使其深入了解一般体育学术论文撰写的格式和要求。

【目标3】强化小学体育教师科研团队意识，使其掌握小组参与研究的合作技巧。



强化内容

【内容1】体育教师为什么要做科研——区分科研和教研的不同及从事科研的意义。

【内容2】体育教师如何进行科研选题——从身边选题、从教学实践中选题，以及对选题原则的把握。

【内容3】体育教师如何掌握科研方法——常用研究方法的理解与运用。

【内容4】体育教师如何撰写学术论文——学术论文的写作要求、格式和过程。

【内容5】体育教师教学科研有哪些成果——三种符合小学教师的科研成果形式，提高科研成果发表成功率的措施、方法。

【内容6】体育教师如何在科研中寻求专业化发展——科研促进教师成长的四点建议和提高教师科研能力的八点要求。

一、体育教师为什么要做科研

(一) 科研是什么

教育科研是指运用科学的理论（哲学、教育学、心理学和社会学等）与方法，遵循一定的科学研究程序，通过对教育现象与事实的解释、预测和控制，探索教育规律的一种认识活动。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。通常认为，构成科研素质的主要因素包括科研意识、科研方法和科研精神等。

(二) 体育科研和体育教研有什么不同

教研，即教学研究。科研是教育科学研究的简称。有相当一部分体育教师对体育教研与科研的区别和联系认识不清，视教研为科研，容易把教研与科研混为一谈。从研究的范围、研究的目的与途径、研究的成果与表现形式看，教研和科研是有所区别、各有侧重的。教研与科研两者在研究对象、内容、目的、过程、机构、成果等几个方面有所区别，如表1所示：

表1 教研和科研的不同点

	教研	科研
研究对象	对已有的教育理论、教育规律在实践中的行动研究	对未知领域的教育理论、教育规律的一种探索验证
研究内容	教师在教学中的实际的、具体的、真实的问题	教育教学各个领域的规律性、发展性问题
研究目的	搞好教育教学，提高教育教学效率和质量；为日常教学服务	对教育工作中需要解决的新的问题，在理论上实现新的突破，以此推动教育理论和实践有效发展
研究过程	通过多种形式的教研活动（说课、集体备课和研讨、教材培训、优质课评比等）来提高教育教学质量	从选题、制定计划与实验到成果鉴定、结题，是有目的、有计划、连续的、系统的研究活动；是一个探索的过程，强调创造与开拓
研究机构	学科教研组和各学校	课题组
研究成果	是对教学过程中的局部的、微观部分的研究，只适应一个学科、一个地区或一个单位的应用	侧重于教育经验的提炼、教育规律的发现，侧重于理论的研究和整理，可以在大范围内推广成果

1. 体育科研和体育教研的区别

区别1：研究的范围不同。体育科研的范畴很广，包括了一切体育教育现象、体育教育过程和与教育有关的自然现象，研究的是学校体育宏观领域，它包含教研。而体育教研主要研究体育教学的内容、教学过程、教学方法以及教学工作的组织和管理，研究的是学校体育的微观领域，它只是体育科研的一个方面。

区别2：目的与途径不同。体育科研的直接目的不仅是为了解决体育教学问题，提高体育

教学质量，而且是为了探索体育教学规律，其研究的途径是按照课题研究方案组织实施研究。体育教研的直接目的是为搞好体育教学，提高体育教学质量，其主要途径是开展多种形式的体育教研活动，如备课、上课、说课、钻研教材、研究教法，以及优质课评比等。

区别3：成果与表现形式的不同。体育科研成果可以表现在促进体育教学质量和水平的提升，促进学生、教师、学校的发展上，还表现在优秀的论文、案例、研究报告及优秀成果的交流和推广上。而体育教研的成果表现在体育教学质量的提高、体育教师基本功的夯实、学生体质健康的增强、体育教学管理的规范等方面。

2. 体育科研与体育教研的联系

联系1：科研促教研，科研为体育教学服务。可以说科研是高一层次的教研，我们通过体育科研来研究体育教学规律，然后运用这一规律指导体育教学实践，提高体育教学质量，所以体育科研可以促进体育教研。

联系2：体育教研是体育科研的基础和前提。体育教研中出现的问題是体育科研选题的重要来源，体育教学实践是体育科研的源头活水。学校的体育科研离开了学校的实际、教师的实际、学生的实际就会成为无源之水、无本之木。

联系3：体育科研和体育教研都是基于体育教学中问题的研究。体育科研和体育教研均以解决实际问题、改进实际工作、优化体育教学效果、提高体育教学经验为直接目的，以转变教育观念、强化理性认识、端正研究态度、提高研究能力为间接目的，以促进学生、教师、学校的发展为最终目的。

（三）体育教师做科研的必要性

很多体育教师由于在体育教学和课余训练上的专长及出色的工作，其业绩正在被其他学科教师认同，少数学校还因突出的体育特色与传统而声名远扬。但相比其他学科而言，体育教师的“科研软肋”则较为明显，这在很大程度上已影响到体育教师的个人成长与可持续发展，也严重制约体育学科的建设发展及在学校的学科地位。近年来的小学体育课程改革实践表明，尽管有体育新课标本身存在设计缺陷和本次课程改革准备不足等诸多原因，导致课改中出现不少问题，但确实也有相当多的体育教师由于观念陈旧、教学研究不足，很难从过去的“按部就班照着大纲教”的模式中跳出来，难以适应体育课程改革的新观念、新要求，难以根据不同教学目标去自主地、探索性地选择教材，合理加工教材。不能科学设计教学程序和灵活评价教学效果，其本质是教师的研究基础薄弱与创新能力缺乏。

1. 体育教师做科研是社会发展的需要

教育科研是用教育的理论、科学的态度、研究的方法去探索教育现象和教育问题，揭示教育规律，以解决新问题、新情况的一种科学实践活动。我国教育事业和学校体育事业经过几十年的发展，现在越来越丰富，越来越完善，这与学校体育的科学研究是分不开的。特别是近年来，学校体育方面的科学研究文献数量不断增加，质量有所提高，研究领域不断扩大，学术活动更为频繁，学科队伍不断扩充。2008年北京奥运会“科技奥运”对我国学校体育的启示之一就是，现代学校体育的发展离不开科技和科学研究，需要全体体育教师的共同努力。无论是基于个人成长还是事业发展的考虑，只有努力做一名具有研究头脑、勇于创新的体育教师，才能更主动地适应当今时代的要求而不落伍。每一位有事业心和使命感的体育教师，理应成为有研究头脑的创造型教师，研究与创新将成为每位教师包括体育教师的生存方式之一。体育教师

应在研究中学习，在探索中前进，在创造中成长。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，更重要的是参与到科研活动之中。这种具有创造性色彩的成长途径，带给教师的可能不仅是可见的科研成果，更多的是收获多种教育价值，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。

2. 体育教师做科研是个人成长的需要

著名教育家苏霍姆林斯基说过：“如果你要想让教师的劳动给教师带来一些乐趣，使天天上课不致变成一种单调的义务，那你就应当引导每一位教师走上从事一些研究的道路上来。”有关专项调查表明，不少体育教师对体育新的学科知识的掌握，不是在学校学习时掌握的，而是在工作中结合科研实际的需要，在科研过程中真正掌握的。体育教师通过科研实践逐步加深对学校体育领域内各种规律和特点的认识，从中不断丰富自身的知识结构与业务水平，增强事业心与责任感。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5位（优秀教师的具备率为65.42%）。有些专家认为：中小学体育教师应该做好科研，只不过侧重点要与大学教师不同。中小学体育教师的科研侧重于教学实际，要从教学方法、教学项目设置等方面的研究入手。另外有些专家认为：中小学体育教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。中小学体育课堂教学，同其他学科一样是科学，既需要科学理论的指导，又需要科学的研究、设计和实施。在实现教学目标上，如何根据不同教材、对象科学把握学习技能、增强体质、发展个性情感与培养兴趣；在教学观念与方法上，如何体现主导与主体、教与学的关系，发挥讲解、示范、练习、评价的不同作用；在教学组织与管理上，如何优化教学过程，合理设计教学环节，兼顾全班学生的普遍要求和少数学生的不同需要；在体育教学评价上，既要考虑多元目标的实现程度，又要选择对不同目标的可行评价方法与标准等，都是很好的教育科研选题。

3. 体育教师做科研是推进新课程改革的需要

在新一轮体育课程改革实验中，体育教师要实现角色转变，要主动适应体育新课程改革发展的需要，进行科研。正在深入推进的中小学体育课程改革，无论教育观念转变还是体育教学方法手段的改革创新，最根本的要求是体育教师综合素质与创新能力的提高，进而要求实现教师角色的转变。就能力类型而言，尽快由传统的“经验辛苦型”向“研究创新型”转变；就工作类型而言，尽快由过去单一的“教学-教练型”，向“教学训练-科研复合型”转变。这种转变意味着将科研活动紧密地结合于日常教学训练之中，以研究的眼光，善于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。只有这样，我们的体育教师在学校体育和新课程改革中，才可能实现由被动适应变为主动适应，由单一的知识传授者转变为课程导演与创造者，由课程执行转向课程研究和创新，由单纯教书匠转向学生的健康指导者和学习引导者。体育教学实践中的各种问题，在时间上受到刚性限制，在空间上则处于开放的操场或体育馆中，不像学生坐在教室里那样便于控制，在学生人数上，我国中小学一个班在50~60人，甚至一班70多人。体育教学工作，显然不能年复一年的重复性教学，体育教师要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，探索在当前情况下（如班级学生多、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。所以，高质量和科学有效的体育教学活动，离不开体育教师的研究头脑和科研活动。

4. 体育教师做科研是教学科研的需要

体育教师做科研，是体育教师改变命运、提高地位、成为名师、成才发展的成功之路。周登嵩教授曾专门研究过20世纪90年代初的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规律和经验，这两批全国千名优秀体育教师虽在教学训练上各有特色，但其共同的成才因素与优势都是重视科研，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，科研活动成为了他们成长腾飞的翅膀。事实表明，许多体育教师的成长与进步——学识增长、从事学校体育工作能力和认识能力的提高，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小学体育教师，不少人在完成繁重的教学、训练、群体竞赛等工作的同时，为了一种理想，为了一种爱好，为了职称的提升，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，使体育工作更加轻松、愉快和幸福。近几年在体育课程改革中取得成就的学校或教师，大都是以研究的视野关注体育课程改革，以探索的精神在课改中总结、发现问题，以科学的理论和方法在课改中去研究、解决问题。这些优秀教师也因此在不断实现自己的人生价值，不但改变了体育学科和体育教师本人在学校的地位，甚至成了当地的名师或学科带头人，其良性循环进一步促进了体育学科的持续发展。他们的成功经历证实了科研可有作为，有为才能有位；也揭示了只有不断研究体育教育教学规律，体育教师才能不断向前发展。

二、体育教师如何进行科研选题

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。有人说，有了好的选题，研究就成功了一半，可见选题是撰写学术论文的第一步，也是论文成败的关键。正确而又合适的选题可以起到事半功倍的作用，选题是否得当，对于论文的成功影响很大。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，体育教师的科研就成功迈出了第一步。

（一）科研选题的视角

体育教师在体育教学第一线，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，实践演练各种教学理论与策略，进行教育调查、组织教育实验就十分便利，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。如体育教师在日常的训练、比赛和教学中，积累了许多宝贵的研究资料：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；教学单元后的学生小结等。这些看似平常的数据资料，往往可从中发现重要问题，一旦确定好研究课题，就可直接选择使用。

1. 从教学设计中选题

没有研究就没有设计，体育教学设计的过程就是教学科研的过程。体育教师应把教学设计的过程看做教学科研的过程，把教学设计的成果看做教学科研的成果，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

课堂教学往往会出现一些精彩的片段，或意想不到的突发事件，体育教师要善于及时捕捉课堂教学中具有价值的生成性资源，对其加以整理、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、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

体育教师天天和学生在一起，毫无疑问对学生是最了解的。学生是教学链条中最重要的一环，这个学习主体是否可以在知识的学习、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的养成上有所收获是体育教师始终要关注的主要问题。

4. 从社会需求中选题

社会和时代在不断发展变化，不断对学校体育和体育教学提出新的需要和要求，我们需要做出适当的回应。体育教师可根据自己的兴趣、爱好、特长等展开自己的研究，可回应社会展开诸如课程改革、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. 从书刊阅读中选题

书籍、期刊、报纸是理论、知识、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，以及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) 体育教师可研究的内容

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，研究与工作结合在一起，改变工作的方式；教研工作的探索，提高教师教研品质；情境式、体验式、主体式、探索式、合作式研究，充满着教师来自实践的行动、感悟及思考；多形式、多层次的研究（简便易行的研究方式，朴素易懂的成果表达）。因此，一线小学体育教师研究内容的选取与确定，最好考虑体育教师自身的工作需要，是体育教师自己熟悉的领域；便于操作和实施，利于得出理想成果，见表2：

表2 小学体育研究指向

序号	研究方向	具体要求
1	指向解决教育教学实践问题	在研究中要有清晰的问题意识，明确地认识到借助于研究想去解决学校的哪些问题？什么样的研究活动才能达到这一目的？在学校实践中，没有与教师日常生活紧密结合在一起的问题，就不会有教师研究的冲动；而没有研究的冲动，也常常难以产生持续性的研究行动。现在小学教师有必要把解决学校实际问题作为一切科研活动的根本出发点和归宿，作为检验小学体育科研行为的最终依据，从根本上杜绝没有问题针对性的学校科研，跨越学校教育科研与学校问题解决之间的鸿沟。例如河北省国培学员在参与强化小组学习时，结合小学中落实阳光体育运动、农村学校场地器材缺乏、课外体育训练等工作现实和问题，确定了“阳光

序号	研究方向	具体要求
1		体育冬季长跑活动的组织与实施效果的研究”、“学校体育场地器材的开发与利用”、“如何做好小学优秀运动员的科学选材”等科研课题
2	指向教师自身发展	小学体育科研活动有必要密切关注教师的生活状态和职业生存方式，围绕教师的专业发展来展开。要逐渐做到：透视一所学校教育科研的成效，要看它在多大程度上改变了教师，在多大程度上提升了教师的专业素养；要看是否借助于科研活动，带动了教师队伍的建设，促使一些教师脱颖而出。例如河北省国培学员在参与科研强化小组学习时，确定以“农村体育教师专业成长的有效途径”、“浅谈农村小学体育教师专业能力的培养”等为科研课题
3	指向学校的持续发展	指向学校的持续发展，就是小学体育科研活动要为学校发展提供后劲，在解决学校问题的同时，提出后续努力的方向，进一步明确后续科研要探索的路径，通过持续不断的科研，使学校步入良性发展的轨道。学校的教育科研活动，在着眼于解决当前问题的同时，还要视其在多大程度上为学校的后续发展提供支撑。例如河北省国培学员在参与科研强化小组学习时，确定以“农村体育特色学校的创建”等为科研课题

（三）体育科研的选题原则

体育科研应就学校体育中的热点问题、难点问题、重点问题予以更多的关注，做到选题小而实、富有意义、有连贯性，体现问题意识。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. 需要

所谓需要，就是指科研选题首先要满足社会的需要，即从体育事业的实践发展需要考虑，从各项体育实际工作中亟待解决的问题出发去选择题目。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。

如学校体育领域中的体育教学、课外训练，以及学校体育管理中许多基础理论与应用课题有待深入研究；体育教学理论、模式、原则、方法的探讨，体育课的结构改革，课程改革，教材改革，以及学生体育兴趣和终身体育能力的培养等问题，都是很有现实意义的。

2. 可行

可行是指研究者从自己所具有的主观条件和客观条件出发，全面考虑是否可能取得预期的效果，去恰当的选择研究题目。任何人进行科研，都将受到主客观条件的限制，有时题目虽然很好，但由于客观条件的不足和主观条件的欠缺，也不能很好地完成课题研究，甚至失败。因此，选题必须考虑现实研究过程中主客观条件的具备程度。

科研中的主观条件包括研究人员对本课题所具备的专业理论水平、知识结构、掌握的科研方法与手段、科研能力和经验、创新意识以及文字表达能力等。客观条件包括必备的研究仪