

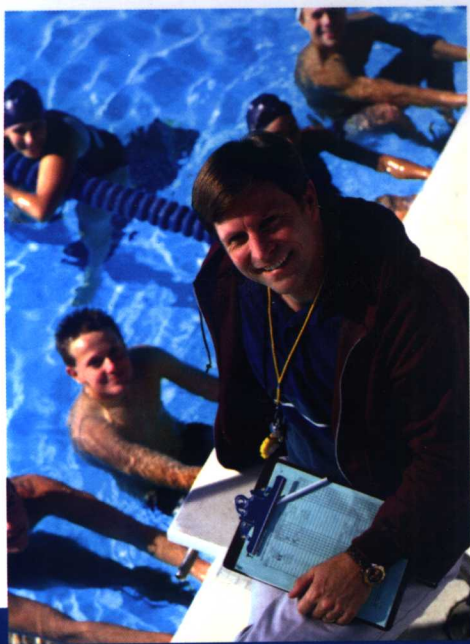
体育教学**实用技能**丛书

● 主编 / 杨铁黎

○ 编著 / 赵 立 杨铁黎

体育教学设计与教案编写

TIYU JIAOXUE SHEJI YU JIAOAN BIANXIE



北京体育大学出版社

体育教学技能实用丛书 主编：杨铁黎

体育教学设计与教案编写

主 编：赵 立 杨铁黎 冯 霞
副主编：尹 博 陈永英 罗朝晖

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学设计与教案编写/赵立,杨铁黎,冯霞主编. -
北京:北京体育大学出版社,2004.11
ISBN 7-81100-229-9

I. 体… II. ①赵…②杨…③冯… III. ①体育-教
学研究-高等学校②体育-教案(教育)-高等学校
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102356 号

体育教学设计与教案编写

赵立 杨铁黎 冯霞 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 4.75

2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册
ISBN 7-81100-229-9/G·202

定 价 12.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

丛书前言

21世纪是充满机遇和挑战的世纪，是一个科学技术更加发达，竞争更加激烈，社会对人的素质要求更高的世纪。提高人的素质关键在教育，振兴教育关键在教师。只有造就一支高素质的教师队伍，才能满足新世纪教育发展的要求。

当前我国教育改革进程中，最突出的任务之一就是积极推进课程改革。体育课程作为中小学课程体系中的一个重要组成部分，不可避免地加入到了改革的行列中。在新世纪初始《体育与健康课程标准（实验稿）》的出台，掀起了新一轮学校体育课程改革的浪潮。这次改革突破了以往的小修小补，而是从课程的理念到课程的标准、从课程的目标到课程的评价，从学习领域到课程的实施等进行了全面的创新，引领体育教学改革之先潮。那么，本次体育课程的改革是否能够顺利实施，体育教师队伍的素质以及他们对“新课标”的理解，能否将理念上的认识转换成体育教学实践等，是实现这次体育课程改革目标的关键。但从目前的现状来看，“新课标”的实施情况不容乐观，很多工作在体育教学第一线的体育教师们反映，新颁布的《体育与健康课程标准》的观点是新的，理念是好的，可是在体育教学实践中如何贯彻？如何实施？如何运用？对这些问题感到困惑，无所适从。这些问题不解决好，必然会制约体育课程改革的深入推进。然而，在我们看到的相关研究成果中，更多的学者关注的是理念层面上的问题，而关于操作层面问题的研究者甚少。这不能不说是一个缺憾。

为了帮助广大中小学体育教师理解新课程，适应新课程，推进新

课程，提高体育教师的体育教学技能，我们受北京体育大学出版社李飞老师的委托，组织力量编写了这套“中小学体育教学实用技能”丛书。该丛书的选题是在全面理解了《体育与健康课程标准》思想的基础上，从广大中小学体育教师的视角出发，根据在中小学推进新体育课程的过程中所遇到的一些实际问题，以及中小学体育教师必须具备的体育教学的基本技能而选定的。通过与李飞老师多次商讨，确定本套丛书“紧密结合《体育与健康课程标准》的内容与要求，力求内容的针对性、实效性和可操作性”的指导思想。本套丛书第一批共分三册，既《中小学体育教学评价的理论与实践》、《中小学体育课教案编写的基本要求与技巧》和《体育游戏在体育教学中运用时机与技巧》。随后还将根据中小学体育教师的需求，陆续出版。

本套“丛书”的作者都是长期致力于体育教学研究的中青年学者，他们力图通过对《体育与健康课程标准（实验稿）》的理解，结合我国中小学体育教学实际，将理论与实践相结合，以深入浅出、通俗易懂的方式，将研究成果介绍出来。我们由衷地希望这套丛书能够成为广大中小学体育教师提高体育教学技能的良师益友。

由于我们水平有限，缺憾之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教。我们将与您一起，为深化我国学校体育改革，促进《体育与健康课程标准》的实施而共同努力。

在中国体育课诞辰 100 周年之际，谨将此套丛书献给工作在学校体育教学第一线的人。

丛书主编 杨铁黎

前 言

当人类跨入 21 世纪的时候，我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化建设的新阶段。大力开发人力资源，普遍提高国民素质水平，成为当今全球开发人力资源以增强综合国力的大趋势。社会的发展进步和国民经济的增长，必然导致教育的深刻变革。

开发人力资源，推进我国素质教育的基础在于学校课程、教材和教学过程的改革。对学校体育来说，就是根据国家新颁布的《体育与健康课程标准》，用“扬弃”的观点对待过去，以“叠加”的方法实践新的课程目标。

体育教学是实现新的课程目标的基本学习形式。体育课又是体育教学的“基本单元”。如何上好体育课？备好课！备好课的基础又是写好体育课的教案。

从我们查到的资料可以看出，我们的教师在撰写教案方面存在一些困惑。例如，他们不了解书写教学设计的意义，也不会书写教学设计，而这个问题是实现新的课程标准非常重要的一环，也是使人了解教师上课意图的重要手段。又例如，我们的教师注重教案格式的创新，有越来越繁杂的趋势（可能仅仅能称之为标新，而不是创新），忽视了一个原理，即教案格式只不过是表现内容的形式。

由此，本书的目的在于帮助广大体育教师了解和掌握体育课教学设计的方法、技巧及教案编写的要求，提高进行体育教学设计的能力和撰写教案的能力，从而为搞好体育课程改革提供一些借鉴。

本书的主要特点是：1. 运用教学设计的基本理论，提出了对体

育课教学设计的比较好的建议。2. 根据我国《体育与健康课程标准》的基本理念，提供了不同年级，不同学习内容，有一定借鉴意义的教案。3. 每个教案都包括教学设计及对教案的点评。4. 注重教案的可拓展性。

为本书的完成提供资料并参加本书编写的有：薛玉春（枣庄矿业集团公司一中），许朝州（武汉职业技术学院体育部），裴德超（淮北煤炭师范学院体育系），于浩飞（中国人民大学体育部），刘军占（北京农学院），王秀云（北京农学院），张达（北京农学院），王福英（廊坊一中），胡秀杰（北京市123中学），董凤翠（青岛建筑工程学院），彭建敏（清华大学体育部）。

本书既可作为广大体育教师继续教育的参考读物，也可作为体育院校和高师体育专业学生的教学实习参考读物，又可供学校体育课程与教学领域的研究人员使用。我们期待通过这样的交流，使更多的人来关注并推动体育教学设计和教案的实用性研究，促进学校体育教学改革的发展。

欢迎读者批评指正。

赵 立

2003.11.17

目 录

第一部分 教学设计的基本知识	(1)
一、什么是教学	(1)
二、什么是体育教学	(2)
三、体育教学的特点	(2)
四、教学系统	(3)
五、教学过程	(4)
六、教学设计	(4)
七、关于学习系统设计中应注意的问题	(16)
 第二部分 体育与健康课程教案的理论与实践	(21)
理 论 篇	(21)
一、教案的功能与特点	(21)
二、教案的基本概念群	(23)
三、体育课的设计	(29)
四、体育课教案及其基本形式	(31)
五、编写教案的基本要求	(33)
六、教案与单元教学计划	(36)
理论课教案——《北京主办 2008 年奥运会，我为奥运 做什么》	(43)

实 践 篇	(47)
体育健康课程标准教案——正确的走路姿势	(47)
体育情境教学模式——跳远	(53)
“快乐体育教学模式”设计	(58)
程序教学模式——跨越式跳高	(64)
顺序式教案——远足登山	(69)
处方教学——双手向前向后抛实心球	(76)
体能教学模式	(82)
发现式教学模式——接力跑	(88)
合作与竞争教学模式——立定跳远	(94)
向导式教学模式教案——弯道跑技术	(102)
成功体育教学模式——跳箱分腿腾越	(108)
体育技能教学模式——背越式跳高	(114)
主体教学模式——篮球与耐久跑“三自”教学	(123)
单元教学工作计划——健美操	(130)
体育与健康课标教案——24 式太极拳	(135)

第一部分 教学设计的基本知识

一、什么是教学

“教学”是一个极为普通、用途很广的日常用语，又是教育科学中的基本概念，要研究教学理论必须首先回答“教学是什么？”当前，对教学的解释主要有：

“教师的教和学生的学的共同活动。学生在教师有目的、有计划的指导下，积极主动地掌握系统的文化科学基础知识和基本技能，发展能力，增强体质，并形成一定的思想品德。”^①

“教学说到底是一种帮助或促进人的成长的努力。”^②

“教学是以课程内容为中介的师生双方教和学的共同活动。”^③

上述的界定有两点是共同的，即教学是有明确目的的，是师生双边的共同活动。

除了以上论述以外，还有一些具有启发性的对教学的解释。例如：

“教学是教师的基本工作。”

“教学是一门艺术。”

“教学是一门技术。”

“教学是建立一种促进学习的环境。”

自我国开展素质教育以来，特别是新的课程改革以来，对教学的

① 大百科全书·教育。北京：大百科全书出版社，第150页

② 布鲁纳（美），渭城译。布鲁教育论著选。北京：人民教育出版社，1985年版，第94页

③ 顾明远。教育辞典。上海：上海教育出版社，第178页

认识逐步深入。可以看出，人们对教学的认识包括宏观和微观，抽象和具体。

二、什么是体育教学

体育教学是教学的下位概念，是整个教学的一个有机的组成部分，同时又是一个具有鲜明特征的过程。国内对体育教学的解释主要有：

“体育教学是指实现体育教学目的和任务的基本途径。以体育课内容为中介的师生双方在教与学两个方面的双边活动。”^①

“体育教学是在教师的指导和学生的参加下，按照教育方针和体育教学大纲的要求，锻炼身体，增强体质，学习和掌握一定的体育卫生保健知识与技术、技能，培养思想道德品质的有目的有组织的教育过程。”^②

“体育教学是在体育教师和普通学生之间展开的运动技术传习活动。”^③

综合上述几种界定，体育教学是以体育教学内容为中介，以学生身体实际参与为特征的师生双边活动。

三、体育教学的特点

体育教学与其他学科相比较，有其明显的特点：

（一）坚持健康第一

当前，我国课程改革深入发展，体育课程已经发展成为体育与健康课程。课程的宗旨是坚持健康第一的理念。因此，健康第一已经成为今后体育教学的主导思想，同时也是第一大特点。

① 陶景廼. 学校体育大辞典. 武汉：武汉工业大学出版社，1994年，第471页

② 于长镇. 体育教学论. 大连：大连海运学院出版社，1991年版，第8页

③ 张洪潭. 体育教学与概念考释. 上海：上海体院学院，1994年，第4期，第5页

（二）以身体练习为学习的基本内容

体育教学的目标主要是通过学生参与各种各样的身体练习来实现。通过学习体育运动技术和掌握运动技能，发展学生的身体。身体练习为学习的“基本平台”，在这个平台上，可以拓展各种其他形式的活动，从而实现体育教学的多种目标。

（三）体力与智力活动相结合

在体育教学过程中，学生从事各种身体练习时，一方面是技能与体能水平的外显，另一方面又是人的思维活动的体现。身体练习的完成实际是体力活动与思维活动相结合的过程与结果。在此过程中体力活动与智力活动应紧密结合，融于一体的。当前有人称之为“身体思维”。

（四）身体承受一定生理负荷

人的体能和健康的发展需要运动，需要做各种身体练习，仅此还不够，还需要有科学的运动量。承受科学的运动量就需要有一定的运动负荷。体育教学过程中，主要是通过学生反复从事各种身体练习，学习掌握体育知识技能。在反复练习的过程中，对学生的机体会产生相应的刺激。运动刺激的大小与过程会直接影响学生生理负荷的大小与过程。一个学生所能承受的生理负荷是各不相同的，如何科学合理安排负荷是体育教学的特殊问题。

（五）注重心理健康与社会适应能力的发展

体育与健康课程标准提出五个领域的目标，其中心理健康和社会适应目标成为课程的重要目标。因此，注重心理健康和社会适应能力的发展成为当前体育教学的特点。

四、教学系统

教学系统是为了实现某一具体目标而按照一定互动方式组织起来

的部分之集合。了解教学系统，从宏观上理解教学，对于体育教学的设计有重要意义。教学系统见图 1。

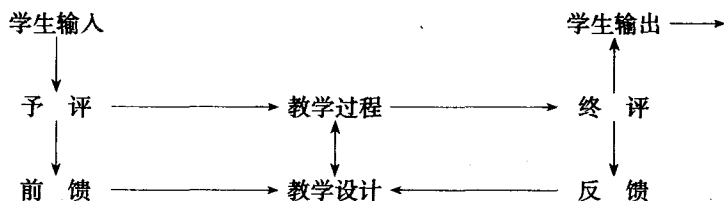


图 1 教学系统

搞体育教学，应从理解一般教学系统出发，理解教学的整体。从图 1 可以看出，教学设计是系统中的一个子系统，与其直接相关的是前馈、反馈和教学过程。

五、教学过程

教学过程是教学系统的各个部分在推动其实现目标的全部行动及其效能。这里的各个部分主要包括：教学目标、教学要素、教学规律与原则以及教学方法等。因此，我们可以认为，教学过程是一个复杂的、有机的、综合的运行过程。从图 1 也可以看出，教学过程与教学设计的互动关系，互为依据的关系。

六、教学设计

教学设计 (instructional design) 是设计、开发、实施和评价教学的系统化过程。当前随着课程改革的推进，以学生为主体的教学设计越来越受到重视，以学生为主体的教学设计又被称之为学习系统设计。本书首先围绕教学设计展开论述。

教学系统是教师与学生、教材、教学方法、教学情境及器材相互作用以达到某一目标的有机实体。

可见，教学设计或学习设计是对教学过程“理性”思考的过程。

教师作为教学的负责人，必须对多方面的问题列入计划之中。例

如提供什么样的学习内容（新异刺激），如何对学习内容进行编排，决定哪种教学模式最有效等。

因为是要有计划，就应有计划的系统与要素。这个计划系统和要素包括（见表1）：

表1 教学系统设计要素

设计根据	系统设计要素					
国家课程目标	提出具体目标	分析教学任务	教学任务分类与具体学习条件	选择学习手段	系统综合编写教案	评价与反馈机制
学校政策目标						
学生“予评”						

（一）提出具体目标

在设计要素中，确定具体学习目标是第一位的。与此相关有一系列相关概念需要说明。

教学目的（purposes）：是根据国家教育方针对具体课程提出的基本学习目的。

教学目标（instructional goal）：指作为教学结果学生能够做什么的一般陈述。

具体学习目标（objectives）：是指可以外显的具体行为目标。马杰（Mager, 1962）认为：清晰的具体目标应具备三个要素：学生的预期终点行为；完成这一行为的条件；教师满意的表现及学生掌握学习任务的成绩（最低）水准。

行为是指我们能够相当精确观察和描述的东西，即不笼统含糊。

不笼统含糊：指两个以上观察者在说明他们看到了什么时具有很高的的一致性，即信度高。

终点行为指学生在教学活动结束后能做什么，即结果。这是教学活动之前所不能做的。

起点行为是教师教学开始前学生已经具备的能力。

具体目标必须用可观察的行为术语来编写。因为，没有这种描述，学习的结果是得不到确认的。实践表明，教师教了什么，学生不一定学会了什么。凡是教学之前学生会会的就不必要去教。目标编制精确了，评价也就简便易行了。

具体目标可以是多种的。包括态度目标，这也应该是可以测量的方式表达。实际上，态度目标和导致内容习得的具体目标常常是一回事。

由于系统设计是由教师来完成的，因此，有人提出系统化教师的概念。系统化教师是指可以系统设计教学、并可以正确运用反馈调整教学取得良好教学效果的教师。系统化教师的特征是：可以系统评估系统的输入，精确合理地收集持续的反馈信息，可以通过输出与输入的比较来评价系统的效能；根据输入反馈和系统的约束条件、学生需要及更大范围的系统特征清楚地说明教学的具体目标，并将教学目标转化为明确的学习任务；以科学收集有关教材以及不同达标方案的数据资料；根据达成目标的最佳手段来对过程和成分做出决定；将计划付诸行动促使系统投入运行；在系统运行之前根据各种反馈信息对系统做出调整。

可见，新的课程标准的颁布，对教师的要求是提高了。我们的教师只有努力学习，才能跟上形式的发展。

（二）分析教学任务是学习系统设计的重要环节

分析教学任务是学习系统设计的重环节。教学任务指教什么内容和怎样教（教学方法）的过程与结果。对教学任务的分析有以下步骤：

制定具体清晰的终点目标（terminal objective）；学生为达成目标的起点学习条件；学生应该知道什么；把学习任务合理排序；如何恰当教好每一项学习任务。

体育教学中，学习运动技能是重要任务之一。技能是一组有目的活动的复杂范型，要求对习得的信息进行操作和协调。技能的分类包括简单技能与复杂技能；心理动作技能和智力技能。心理动作技能包

括运动技能（击球）等。运动技能指在体育运动中有效完成专门动作的能力。培养熟练的运动技能是一个较长期和比较困难的事情。因为学生维持注意和兴趣会碰到困难。最有效的方法就是用行为业绩的方式，通过“小步子”发展，使其看到自己的进步幅度，从而增强信心，而不是与他人攀比。技能学习经常会遇到“高原效应”，通过分析原因，努力，坚持下去，一般会出现突然跃进。

运动参与是当前《体育与健康》课程目标之一。它与态度直接相关。因此，体育教学的任务之一必须培养良好的学习态度。态度是个人对特定对象的肯定或否定的内在反映倾向，是个性倾向的表现。态度是有对象的，针对具体事物。与人的认识、情感有直接关系。态度是内在的、持久的心理状态。但可以通过言行表现出来。态度分为：情感联系态度、智能态度、动作定向态度、平衡态度和自我防御态度。态度的形成是后天在家庭、学校与社会中得到示范、指导、劝说等习得的，具有阶段性。它与兴趣、价值观和习惯有共通之处。他们之间的差异就在于动机的力度和情绪情感相联系的数量。人们经常将态度分为“积极的”和“消极的”。在行为意义上，积极的态度是指学习者对某种刺激表现出来的接近的趋势。态度有两方面组成。一方面是认知要素，与自我概念和世界观相联，容易改变；另一方面是情感因素，不容易改变。态度有接近和回避两种趋向。鼓励和成就可以使人接近，批评和挫折可以使人回避。良好的学习和人生的态度可以通过培养习得。例如：榜样的方法、民主的方法、表扬强化的方法、小环境改造法、小群体支持法、自我进步评价法等。但是，应有事先的计划和承诺。

（三）关注学习的一般条件

学习是人的能动的信息自我加工过程，良好的学习条件可以保证学生学习的效率与效益。这些条件包括：

良性的学习的刺激。为了确保学习刺激可以被学生接受，给予学生编码信息的机会，即信息加工的足够时间。

良好的注意力和动机。新异刺激，多样化教学手段，满足学生需

要以及冗余度是必要的。其中满足学生（发展）需要方面的运动、探究、思维、鼓励、完成目标、模仿未来群体角色、计划未来等是现实而重要的。

注重学生习得的反应。其过程包括参与、注意、心理加工、即时外显行为反应、形成性反馈。但是也有非外显的问题，例如心理默颂、回忆及联想等。体育教学中一般都需要外显反应。

强化与形成性反馈。强化需要满足的源泉可能是外部，也可能来自于机体内部。奖赏是外部的强化，但是强化后持续行为随兴趣下降而缩短；内部的强化能更持久。具体（正例和反例）、定量、方向性的信息，形成的形成性评价比笼统的表扬更有利于强化。

关注学生不同的认知风格。学生的认知风格有研究型和接受型两种。教师应根据不同类型而施教。当前一味提倡探究型学习实际上又回到一刀切的旧的轨道上，只是形式与以前不同而已。

良好的场地器材。体育教学，场地与器材条件是十分重要的。良好而且充分的场地器材不仅可以提高学生学习的积极性，而且可以防止伤害事故的发生。当前我国各地学校体育的场地器材条件差距很大，有不少地区甚至十分匮乏，但是安全、卫生、摆放合理的场地器材条件应该是广大教师可以做到的。

（四）选择教学的手段

媒体是用来向学生传递信息的手段或工具。这里首先应根据学生需要选择最有效的刺激属性。有静态和动态或综合性的刺激。

刺激的情境、对情境作出反应的刺激者、练习实践和学习者的反馈是构成体育学习实践的四种要素。

在体育教学中，所谓媒体主要是通过选择教学方法和教学模式以及适当的组织手段来实现的。

1. 关于体育教学方法

体育教学方法是教师和学生为实现体育教学目标采用的教学活动的总称。

教学方式是教学方法的细节或构成部分，如讲授法中的提问，属