

中小学教师教学策略书系

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI JIAOXUE CELUE SHUXI

学科教学策略系列 >>>

初中体育教学策略



本书阐述了宏观、中观和微观体育教学策略的内容，首次提出了“精学类”“简学类”“知晓和体验类”“锻炼身体和发展体能类”等不同类别内容的教学策略。本书还根据《体育与健康课程标准》的目标体系，对促进学生运动参与、促进学生锻炼身体、促进学生心理健康和社会适应发展的教学策略提出了独特的观点，并列举了优秀的案例。

Chuzhong Tiyu Jiaoxue Celue

毛振明 于素梅 杜晓红 > 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

中小学教师教学策略书系

ZHONGXIAOXUE JIAOSHI JIAOXUE CELUE SHUXI

学科教学策略系列 >>> 初中体育教学策略

毛振明 于素梅 杜晓红 > 著

G633.962
660



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

初中体育教学策略 / 毛振明, 于素梅, 杜晓红著. —北京:
北京师范大学出版社, 2010.8 (2012.7重印)
(中小学教师教学策略书系)
ISBN 978-7-303-10721-6

I. ①初… II. ①毛… ②于… ③杜… III. ①体育课—
教学研究—初中 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第239560号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街19号

邮政编码: 100875

印刷: 北京中印联印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm × 230 mm

印张: 12

字数: 185千字

版次: 2010年8月第1版

印次: 2012年7月第3次印刷

定价: 24.00元

策划编辑: 石雷李志

责任编辑: 李志

美术编辑: 毛佳

装帧设计: 艾博堂文化

责任校对: 李菡

责任印制: 李啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

总序

当前社会上都在热议钱学森提出的问题，为什么我们的学校总是培养不出杰出人才？这确实是我们大家都很着急的问题。没有杰出人才，就不能迈入人力资源强国，就不可能有重大的发明创造，就无法在国际上竞争。

要回答这个问题并不太容易。因为这不光是教育问题，而是整个的社会问题。教育不是独立存在的，它受社会政治制度、经济体制和发展水平、文化传统和民族心理等方面的影响。但是，不是说与教育没有关系，教育确实担负着重要的责任。主要表现在教育观念的陈旧，教学模式的僵化，教学方法的落后，教育评价的片面。

传统教育以传授知识为主，通过知识来培养学生的德行。这不能怪历史上哪位教育家，因为他们的教学观念受到时代的限制。今天时代不同了，自从工业革命以后，特别是第二次世界大战以后，科学技术迅猛发展，知识成几何式的增长。再用传统的传授知识的方法已经不能满足学生渴求知识的愿望，也不适应社会发展的需要。教育已经不限于传授现存的知识，还要不断创造新的知识。当然，基础教育不一定能创造新的知识，但它要为创造新知识做准备，要培养学生的创造意识和创造能力，这样才能培养出杰出人才。

所以，转变教育观念，改革培养模式和改善教学方法是当务之急。

教育既是一门科学，又是一门艺术。教育是科学，因为人类的成长有规律，人类的认知有规律。现代脑科学正在揭示这些规律，虽然我们现在还没有完全掌握。既然有规律，我们就要遵循这些规律来选择教学方法。教学是有方法的，教学研究，包括脑科学的研究都是为了寻求一种方法。所以夸美纽斯说要寻找一种教学的方法是对的，不过他当时寻找的方法不一定适用于今天。

教育又是艺术，艺术在于创新。教学方法不是凝固不变的，而是要应学科不同而不同，应情境变化而变化，因教学的对象——学生的差异而千变万化。所以叶圣陶先生说：“教学有法，教无定法”。教育是艺术，艺术是需要感情的投入的，所以教学不仅要用一定的方法，还要有教师情感的渲染，需要教师的教学机智。

教学既然如此复杂，就不是简单地选择几种方法就能奏效的。这就需要研究教学策略，设计教学方案。

在国外，关于教学策略的研究始于20世纪70年代。在我国，“教学策略”一词是20世纪90年代随着现代教育技术的发展而产生的概念。主要与“教学模式”和“教学设计”并提，有时作为学习策略来解释。我认为教学策略更应该是上位的，策略是指对教学模式和教学方法的谋划、选择和设计。它既不是教学模式和方法本身，也不是一种指导原则，而是有思想观念统帅着的教学模式和方法。它要为实现教学目标，根据学生的学习状态和环境条件，按照一定的教学原则制订完整的实施方案，它指导着教师的教学行为和学生的学习行为。

根据这样的理解，对教学策略的研究应该从理论和实践两个层面同时展开。在理论层面，要探讨教学策略的性质、功能和结构，厘清教学策略与教学模式、教学原则、教学方法的关系；在实践层面，既要关注教学设计中的教学策略的设定，也要关心教学实施中教学策略所发挥的作用，并处理好教学策略的预设和生成的关系。

我很高兴地看到北京师范大学出版社广泛地动员我国教育研究和实践领域的专家，编撰了这套《中小学教师教学策略书系》。这套书系统地整理和分析了教育发展历史进程中尤其是近50年来有关教学策略的教育思想、研究成果和实践经验，它有助于建立我国中小学教学策略的理论体系，探索我国中小学教学策略的实践经验，为我国中小学教师提高教学质量提供科学、实用的教学策略支持。



2010年1月19日

前言

当前的体育课程和一部分体育教学现状存在不足：体育课程目标已经达200多条，但体育教学内容却是虚无缥缈，体育课程理念可谓日新月异，但体育教学实效却未见提高；体育学了12年，学生却几乎什么运动技术都没有掌握好，还依然有人倡导要淡化运动技术；低级重复和“蜻蜓点水”的体育教学比比皆是，一堂体育课光上游戏也被誉为是好课，甚至“扁担南瓜”“扫把”“杂技”“多米诺”也能混迹其中；体育教学方法的“革新”叫人眼花缭乱，但体育课的锻炼效果却明显下降；体育课程评价方案和方法花样百出，但真正有效的体育成绩的考核和评定却名不存而实亡。体育课程和教学的确到了应该好好审视一下自己的策略是不是出了问题的时候了。

但是，当我们怀着上述的忧患意识高兴地接受了撰写《初中体育教学策略》的任务后，却发现摆在我们面前却是一系列的困难。原来体育教学策略在体育教学研究领域几乎就是个空白，没有深入的研究，更没有供参考的资料，甚至连什么是体育教学策略都几乎无人论及。我们意识到这又是一个具有开创性的艰苦工作。

我们不得已回到“策略”的词义原点，从“什么是策略？”“教学中的策略在哪个层面起什么作用？”和“体育教学策略的相关研究是什么？”“我们所要描述的策略有哪些内容？”出发去寻找我们的思路。通过思考，我们认识到：论述教学策略只停留在一般理论上是不行的，它一定要与具体的教学内容相结合，要与比较具体的教学方法相结合。我们突然感到这个体育教学策略有点像我们多年一直在寻找的《体育教材教法》的内容框架（这是我们写这本书的意外收获）。

于是，我们根据体育教学的基本问题阐述了教学策略应该思考的问题，

再根据《体育与健康课程标准》的目标体系来分别阐述了体育策略的一般内容，又根据《体育与健康课程标准(修订稿)》所出现的体育课改新动向，结合具体的教学内容对体育教学策略的具体问题和案例做了一些研究和探讨。从而形成了本书独特的框架。

这本书的原创性很强，研究性也很强。其中融进了北京师范大学体育教学理论研究团队近些年来的许多研究成果和教学成果，它也是北京师范大学“体育理论核心课程”国家级教学团队列在计划之中的作品之一。本书中还有团队成员董文梅、李强、王长权、李笋南等人的辛勤工作成果，在此一并表示感谢。

但是，毕竟我们现在处在一个体育课程教学改革最活跃的时期，毕竟体育学科理论的基础研究还十分薄弱，毕竟体育教学策略的专题研究还少之甚少，毕竟体育学科的特性不允许我们大量地借鉴其他学科的现成成果，毕竟我们作者的水平和能力有限。因此，本书中的错误和缺点必定也少不了，但我们会不断地去完善我们的体育教学策略理论，也会继续探索《体育教材教法》的应有框架，我们希望各位从事体育教学理论研究的同仁，也希望广大的体育教师能为我们指出缺点，提出建议，以便我们大家一道去构建更加坚实的体育教学理论体系，为中国的体育课程教学的新改革作出我们的理论贡献。

毛振明 于素梅 杜晓红

2010年4月于北京

目 录

绪 论	1
第一章 初中体育教学策略概述	6
第一节 宏观策略：为什么教和教什么	6
第二节 中观策略：教多少和教会多少	20
第三节 微观策略：用什么教和怎么教	37
第二章 运动技术与战术的教学策略	61
第一节 运动技术概述及其基本教学策略	61
第二节 运动技术的分类方法	68
第三节 “精学类”运动技术的教学策略	73
第四节 “简学类”运动技术的教学策略	83
第五节 “知晓体验类”运动技术的教学策略	92
第六节 运动战术的教学策略	100
第三章 身体锻炼与发展体能的教学策略	107
第一节 身体锻炼与发展体能在体育教学中的意义与 基本策略	107
第二节 解读新的《体育与健康课程标准》对“身体健康” 提出的新目标	111
第三节 实现“身体健康”目标的“现在教学策略”	115
第四节 发展体能与锻炼身体的“将来”策略	131
第四章 促进学生运动参与的教学策略	134
第一节 促进学生运动参与的意义	134
第二节 促进学生运动参与的基本教学策略	139

第五章 促进心理健康与社会适应发展的教学策略	151
第一节 “促进学生心理健康和社会适应性提高”	151
第二节 “促进学生心理健康”	154
第三节 “社会适应发展”	158
第四节 解读新的《体育与健康课程标准》的修改稿中对“心理健康与社会适应”提出的新目标及其教学策略分析	163

参考文献	182
-------------------	-----

绪 论

一、体育教学策略释义

在讨论教学策略和试图把握教学策略之前，我们首先要明白体育教学策略的本质是什么？明白体育教学策略的因素、步骤和内容包括哪些？了解体育教学策略应该具有什么样的特点？而要想搞清楚这些问题，我们需要先了解一下，策略是什么？教学策略又是什么？

(一)什么是策略

策略，是策划和方略的含义，其中既是策划出的方略之意，也是策划的方略之意，更是一种战略性的策划的意思。汉语中自古就有“术谋之人，以思谋为度，故能成策略之奇”的说法，可见策略的本质是计谋性的思考，是对手段方法的巧妙和合理的选用。《学会生存》一书也指出：“策略的概念包括下面三个观点：(1)把各种要素组成为一个融会贯通的整体；(2)估计到在事物开展的过程中会出现偶然事件；(3)具有面对这种偶然事件而加以控制的意志。策略的目的就是要把政策转化为一套视条件而定的决定，根据将来可能发生的不同情况，决定所需要采取的行动。”^①

由此可见，策略应该是对具体行动的整体性的考虑和系统的规划，它是在清晰意识控制之下施行具体方法的方略。

(二)什么是教学策略

邵瑞珍主编的《教育心理学》对教学策略的定义是：“教学策略是教师在教学过程中，为达到一定的教学目标而采取的相对系统的行为。”^②该定义指出了教学策略的目标性特征和教学策略的一般性框架特征。较早进行研究课堂教学策略的美国学者埃金等认为：“教学策略就是根据教学任务的特点选择适当的方法。”^③李晓文等则认为：“教学策略具有动态的教学活动维度和静

① 国际教育发展委员会编著，学会生存，上海：上海译文出版社，1979：210

② 邵瑞珍主编，教育心理学，上海：上海教育出版社，1997：80

③ [美]埃金等，课堂教学策略，王维成等译，北京：教育科学出版社，1990：261~262

态的内容构成维度。”^①

综合上述对教学策略的认识,我们可以认为:在动态的教学活动过程维度上,教学策略是指教师为提高教学效率而有意识地选择策划的教学方式方法与灵活处理的过程。教学策略静态的内容构成维度是动态的教学活动过程维度的反映,教学策略内容的构成产生于对教学策略动态构成的认识。教学策略在内容构成上具有三个层面:第一个层面是指影响教学处理的教育理念和价值观倾向;第二个层面是对达到特定目标的教学方式的一般性规则的认识;第三个层面是具体的教学手段和方法。可见,教学策略是教师智慧与教学艺术的充分体现。

(三)策略和教学策略的特性

根据策略和教学策略的释义,我们可以总结出策略和教学策略均具有以下特性:

1. 宏观性:策略肯定不同于具体的方法和手段,它是对方法和手段的策划和实施的方略。因此策略的立意要更加高远,更高屋建瓴,更具战略思维。

2. 连接性:策略是抽象目标与具体行动之间的转换,是战略与战术的连接,是思想和行动的连点,是预谋和实现的桥梁。

3. 系统性:为了“把各种要素组成为一个融会贯通的整体”,就必须有系统的思维和观点,就要有统合和优化组合的工作。

(四)体育教学策略的含义

体育教学依然是需要讲究策略的教学,那么何谓体育教学策略呢?根据前文对策略和教学策略含义和特性的分析,参考有关先行研究《体育教学策略的概念、结构及其类型》^②的研究成果,对体育教学策略的含义和特征进行如下解释:

1. 体育教学策略的定义为:体育教学策略是为了完成特定的教学任务,教师根据所预想的教学环境和条件设计体育教学过程、教学方法以及根据实际发生的教学情境调整教学程序和方法的思想和方略。这个概念表明:第一,教学策略是超脱具体教学方法设计的思想和方略;第二,教学策略的工作体现在教学过程和方法的设计和调控上。

① 李晓文,王莹编著. 教学策略. 北京:高等教育出版社,2002:5

② 张建文. 体育教学策略的概念、结构及其类型. 体育教学,2004(2):6~7

2. 本书认为体育教学策略具有思想性和理论性、技术性和操作性、综合性和系统性、特定性和专指性、变更性和调控性、层次性和递进性六个基本特征。

(1)思想性和理论性：任何体育教学的策略都是在特定的教学思想和教学理论的指导下的教学策划和方略。可以说，不存在毫无问题意识和只按经验从事的教学策略，只有具有明确的思想指引和理论指导的理性的教学策略。

(2)技术性和操作性：任何教学策略都是为实施有效体育教学而形成的教学设计，这个设计必然要达到预想的教学效果，必然要为提高教学质量和效益服务。因此，任何好的教学设计都必须具有可操作性，任何设计的新意必然体现在新的教学技术的发生上。可以说，不存在纸上谈兵和教师无所适从的教学策略，只有把理论与操作，把思想与技术相联系的教学策略。

(3)综合性和系统性：体育教学策略虽然是针对具体的问题，但解决问题的方法却是要从整体上，对构成教学的全过程及其要素进行综合考量，而形成的互相关联、互相作用的综合性教学方案。可以说，不存在只进行某一个环节的独立改变的教学策略，只有系统而全面的教学策略。

(4)特定性和专指性：体育教学策略是为了完成特定的教学任务，根据特定的教学内容、面对特定的学生情况，针对特定的教学条件而进行的特定的设计和策划。可以说，不存在适合一切问题和内容的万能教学策略，只有针对具体问题的特定教学策略。

(5)变更性和调控性：由于教学策略的第一步是对教学的预想性的设计，而这些设计在具体实施中会因预想的某些偏差，而遇到与设想不同的情景和问题，所以，当教学的情景发生变化时，教学策略也应随之产生变更，即时反馈和调整教学的进程及其师生相互作用的方式，调控性也表现了教学策略动态性特征。可以说，不存在一成不变的教学策略，只有沿着策略的基本方向应时而变的教学策略。

(6)层次性和递进性：体育教学本身具有不同的层次，不同的教学层次就有不同的达到教学目的的手段和方法，也就有不同的教学策略；体育教学策略可以来自理论推衍和具体化，也可以来自对教学实践的概括和总结，理论推衍和经验概括水平和程度不同，也会形成不同科学水平的教学策略。往往高一层次的策略可以指导和规范低一层次的教学策略。

二、为什么需要体育教学策略

(一) 体育教学策略研究是体育学科发展的必然

随着人们对体育教学认识的进一步深入,随着多种新的教育理论对体育课程和教学的渗透,体育教学理论不断发展。同时,生物学、心理学和社会学的理论也与体育教育目标、教学策略、课程设计、教材之间交互影响,更加合理的体育教学体系开始得以构建。体育教育者们在体育教学中将如何更好地运用生物学、心理学、社会学的知识以形成更佳更有效的教学策略,必将成为体育教学理论研究的最重要的课题之一。

(二) 体育教学策略研究是体育教学理论研究发展的新切入点

从理论上讲,体育教学策略可以帮助体育教师们从整体上更为综合地认识和探讨体育教学过程中各种要素之间的相互作用,把握体育教学的多样化的表现形态,这无疑将有利于教师们从动态上把握体育教学的本质和规律,便于体育教师利用这样一个与实际工作密切相关的工作性环节去获得体育教学理论研究的成果,不断提高自己的教学理论水平,同时可以激发出更多的体育教学理论的研究与探索。

(三) 体育教学策略的优化是提高体育教学质量的捷径

从实践上看,体育教学策略既是教育和教学理论体系的具体化,又是综合了教学过程诸多要素后而建立在实践经验基础上的抽象化,良好的体育教学策略具备系统完整性和简明可操作的统一,便于人们更好理解、掌握和运用教学规律,便于体育教师利用正确而有效的体育教学策略去提高教学质量。随着教育研究的发展,体育教学领域内关注的范围已从运动技术特点、技术练习方法、人体生理特点,延伸到应用心理学、社会学的范围,因而以系统决策活动和动态过程为指导思想的容纳多学科理论的体育教学策略研究对提高体育教学质量尤为重要。美国教育学家对不同教师教学效果差别的研究,也同样证实了这一点。因此,体育教学策略的研究是联系体育教学理论和实践的桥梁与纽带,有助于改变体育教学理论与实践脱离的状况。

(四) 体育教学策略研究是推进新体育课程改革的需要

体育教学策略还是贯彻《体育与健康课程标准(实验稿)》,推进体育课程与教学改革的需要。自教育部于2000年颁布了《体育与健康课程标准(实验稿)》以后,新的教育和教学理念层出不穷。与此同时,课改理论和课改实践之间的落差也越来越大。当传统的体育教学设计策略受到严厉批判的同时,新的体育教学策略并没有及时得到发展和成熟,出现的却是教学策略的异化和混沌。例如,纯游戏性的教学策略、脱技术学习的教学策略、脱体育性的

教学策略、幼稚化的教学策略等时有发生,这些都严重干扰了新的体育课程教学改革,因此,正确和明确的体育教学策略的出现将有利于新课程理论与实践层面的尽快融合,有利于体育课程性质不发生偏移,使体育课改实践不出现错误,使体育课程与教学改革得以健康地发展。

第一章 初中体育教学策略概述

影响体育教学过程、影响教师对体育教学的设计、教学内容和方法的选用的最高层面的要素，是如何来理解体育教学是为什么存在的问题。为什么教？用什么样的内容或载体来转达这样一种教育（教什么？）的诸多宏观认识。

这样一个宏观层面的教学策略对教师思考各种具体的教学策略起着非常重要的作用，但是这种宏观的策略起着一种潜移默化的作用，可能一线的教师在上某一节体育课或某一单元体育课的时候，没有必要考虑体育课程的价值和目标的问题，但是，体育教育者对体育学科的理解，对体育学科的价值取向，对体育目标的清晰认识和理解，会必然地，也是很自然地体现他们对教学内容选择、对教学方法的选用上，因此，为什么教和教什么等基本问题，是体育教学中最宏观的和最有影响力的策略问题。

第一节 宏观策略：为什么教和教什么

一、对体育课程教学目标的理解

（一）体育课程目标的困惑：体育学科的多指向性

体育课程发样的时间并不长，在中国只有百余年的历史，是随着现代社

会的发展新出现的学科或课程。就是在这么一个短暂的时间里，体育课程的目标也发生了非常大的变化，有很强的流动性，体育课程和教学的目标不断地忽左忽右，背后的原因就是体育学科的多指向性。

体育作为一个来源复杂渗透有多种文化的结合体，融宗教、军事、生产、劳动、艺术、娱乐等人类的文化生活于一身。具有多方面的功能和价值。由于这一学科的特殊性，所以对体育学科的期待也是多样的。人们有时需要体育学科去帮助人们锻炼身体，有时需要体育学科培养高水平的选手，有时需要体育学科去指导人们幸福和愉快的生活，甚至在特殊年代，成为国家军事力量和生产力的培养途径。体育学科的这一多功能和宽泛的期待，造成了体育学科的价值和目标在历史上出现了客观的多指向性。这一多指向性，必然会导致课程目标的多方向性和多变性。不同的价值体系、不同时代的体育形态都有自己的目标体系，这些目标是该体育的价值取向的具体化，也是该价值体系对各种其他体育功能与主要功能的关系的认识，是各种功能的排列与组合。在这种多指向性下，各国体育教学目标的制定有所不同，表1就是对世界各国体育教学目标的内容举例，可见不同的国家对体育课程和教学的价值取向有很大不同，体育教学目标具有多样性：

表1 各国体育教学目标的内容举例

一、具有代表性的目标

1. 全体学生的健康成长和体力的增强
2. 发展基本的身体技能；发展个人和集体项目以及其他身体运动相关的特殊身体技能
3. 对可以用于未来余暇利用的那些身体活动抱有兴趣
4. 懂得维护健康的原则、知识，形成良好的生活习惯

二、其他各种目标

1. 劳动卫国的准备(苏联、前东德、前捷克)
2. 劳动能力的提高(挪威、以色列、埃及)
3. 善度余暇和终身体育的目标(挪威、瑞典、丹麦、荷兰、捷克、新西兰、南非、英国、美国)
4. 使学生在理解多样的体育和身体运动的同时，理解运动对个人生活和社区生活的意义(日本)
5. 理解运动中的物理学和力学原理(匈牙利)
6. 获得运动的理论(挪威、瑞典)

7. 培养良好的市民(英国)
8. 体育的道德教育和市民教育的结合(意大利)
9. 预防疾病和事故(泰国)
10. 追求体育在促进国家间友谊的作用(苏联)
11. 培养遵守规则的态度(英国)
12. 促进学生的协调的生长发育(丹麦、苏联、挪威)
13. 身心两健的全人的发展(澳大利亚、比利时)
14. 不论其智能的高低,发展全体学生的潜在能力(新西兰)
15. 通过身体的培养,形成完整的人格(原西德、美国)
16. 培养冒险的感觉(英国)
17. 遵守秩序,有独创性、自信心(丹麦)
18. 生活的喜悦和对生活的热情(西班牙)

可以看出,人们对体育的期待是相当宽广的,它包括了对个体的形成的各个方面,还包括了通过体育进行国家建设和政治改革的某些方面。我们在这可以大致地归纳出以下几种比较明确的体育目标体系的类型:

(1)军国民体育的目标例:重视体育的国民精神培养和战斗力的间接培养的功能;

(2)军国主义体育的目标例:价值观上极端重视体育对军国主义士气和战斗力的直接培养的功能;

(3)国粹体育的目标例:极端重视体育对民族精神形成和继承民族体育的功能;

(4)体质的目标例:重视体育的生物性改造的功能;

(5)技能的目标例:重视体育提高人的运动技能的功能;

(6)竞技体育的目标例:重视体育为特定的项目竞争能力打基础的功能;

(7)体育教育的目标例:重视通过体育实现教育目的的价值观的功能;

(8)终身体育的目标例:重视体育对大众体育发展和个人进行体育实践能力培养的功能;

(9)快乐体育的目标例:重视体育对愉悦参加人身心的功能;

(10)保健体育的目标例:重视体育对养生养性、矫正身体的功能。

无论哪种体育的形态,其体育的目标通常也不是一个。一般来说,从第