



北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

体育学法论

于素梅 毛振明 著



北京体育大学出版社

北京师范大学体育人文社会学重点学科研究成果

体育学法论

于素梅 毛振明 著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 高 扬
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育学法论/于素梅,毛振明著. - 北京:北京体育大学出版社,2009.4

ISBN 978-7-5644-0099-6

I. 体… II. ①于…②毛… III. 体育理论-研究
IV. G80

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第207326号

体育学法论

于素梅 毛振明 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区信息路48号
网 址 www.bsups.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 787×960毫米 1/16
印 张 13

2009年4月第1版第1次印刷 印数 2100册

定 价 26.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序言：

要加强体育与健康新课改理论与建设

新一轮的体育课程和教学改革以 2000 年新的《体育与健康课程标准》开始实验为标志轰轰烈烈地开展起来。新的体育课改的确有许多理念，有许多新的说法，也引发了一些新的思考，同时带动了一大批研究和探索，可以说是自建国以后比较大的一次震动，使人感到这次体育课程教学改革与自 20 世纪 80 年代改革开放以来的体育课程和教学改革形成了一个分水岭，也就进入一个新的时期，自然也是对体育课程建设与发展，对体育课程理论和教学理论的建设与发展也具有极其重大和深刻的意义。

但是，综观几年来的改革理论和实践，我们感到这次的改革除了涉及教学目标、学段划分形式等等多方面的内容之外，关于体育教学的方式方法及培养学生的学习能力上也提出了新的要求。《体育（与健康）课程标准》中就明确指出：“在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时，特别强调学生学习主体地位的体现，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。”其实，联合国教科文组织早在《学会生存》一书中就指出：“未来的文盲不再是不识字的人，而是没有学会怎样学习的人。”如今，世界上许多国家都在积极探索学生“学会学习”的科学理论、途径和方法。体育学科也已逐渐意识到研究学生学法的重要性，而且已有越来越多的研究者致力于学法的探索工作。但总体看来，体育学科关于学法的研究仍停留在以经验总结为主要形式的概括和分析层面，缺乏多学科理论渗透的系统的体育学法理论体系的建构，研究成果显得零乱且缺乏

实践性和推广性，有些研究仅仅是对其他学科学法的简单移植，对体育这一特殊学科学法理论体系的探讨还不够深入。

本研究主要采用现场观察、访谈、问卷调查、个案分析等方法，并借助于简单的心理测量工具，主要探讨了学生在体育学习中的行为方式、认知策略等部分学法表现，并根据调查和测试结果比较了不同个体学法表现的差异性。重点对体育学法的概念、分类、特征、结构和影响学法的因素等理论问题进行了初步的研究。尤其对体育学法的分层理论进行了相对深入的探讨，概括并总结了体育学法的动态结构。

研究结果显示：体育学法具有广义和狭义概念之分。广义上指在体育学习活动中，学习者为实现一定的学习目标，学习和掌握体育知识、运动技能等所采取的行为方式和认知策略。狭义上指在体育教学场景中，学生为实现一定的学习目标，掌握一定的运动技能等所采取的行为方式和认知策略，即学习者个人的学习方略。体育学法具有一定的层次性、外显与内隐的统一性、个体性、发展性等多个特征。体育学法的内部结构是相对复杂的，它是多要素动态组合的结果，各要素在运动技能学习中呈现出一定的运动轨迹，其核心是由行为方式和认知策略所构成。体育学法受多种内外因素的影响，最主要的外部影响因素是“教法”，最主要的内部影响因素是“学习态度”。体育学法在课堂上有多种表现，并随着不同学习环节和运动技能形成的不同阶段等发生相应的变化。体育学法还与性别、气质类型等个体特征具有一定的相关性，不同性别之间在听讲和练习方式等方面，具有非常显著性差异。男生喜欢在听讲和观察中积极思考，女生则喜欢模仿。处于不同学段的学生，高中生在听讲和观察的积极性上都略高于初中生。学生的气质类型不同，仅在听讲、观察、提问、练习等的方式上具有非常显著性差异，大多数学法表现不因气质类型不同而改变等。

本研究通过对体育学法理论的积极探索，以期促进人们对体育学法的客观认识，尽力去纠正目前在体育学法理论研究与应用领域存在的认识和实践上的偏差，也为后续对体育学法系统理论的建构提供一些基础数据和方法借鉴。

然而，体育学法是一个十分复杂的问题，我们多年来的探索虽然取得了

一定的进展，但许多问题仍需要进一步深入开展跨学科的系统研究。我们真诚地希望本研究能起到抛砖引玉的作用，引起更多的研究者从多学科角度深入探索体育学法的未解之谜，进一步揭示体育学法的产生原理与形成机制，从而加深人们对体育学习发展规律的认识，促进体育教学效果的提升。

本研究尽管对体育学法理论的探讨取得了一定的进展，但囿于水平所限，难免会有错误或理论中的疏漏，在此，敬请体育教学理论界同仁对我们的疏漏、不足和错误给予批评和指正，以便使体育学法系统而科学的理论体系尽快地呈现在我们面前，并有效指导体育学习实践。

认知神经科学与学习国家重点实验室
(北京师范大学) 于素梅 博士后
北京师范大学体育与运动学院 毛振明 教授
2008年5月30日

目 录

第一章 体育学法研究的意义与逻辑起点	(1)
一、为什么要研究体育学法	(1)
二、研究体育学法有何价值	(3)
(一) 促进体育学法理论的建构	(3)
(二) 加强对体育学法的有效指导	(6)
三、有哪些体育学法问题亟待研究解决	(10)
(一) 体育学法本质的认识问题	(10)
(二) 体育学法的分类问题	(11)
(三) 体育教法与学法的关系问题	(12)
(四) 有效体育学法的指导问题	(12)
四、如何确立体育学法研究的逻辑起点	(14)
五、本研究采取哪些重要研究方法	(14)
(一) 查阅文献确立了研究范围	(15)
(二) 课堂观察找到了研究的切入点	(16)
(三) 访谈专家统和了研究主线	(19)
(四) 问卷调查佐证了研究假设	(20)
第二章 体育学法相关与相近概念辨析	(23)
一、学习与体育学习	(23)
二、动作技能学习与运动技能学习	(26)

(一) 动作技能学习与运动技能学习的差异性	(26)
(二) 运动技能学习的过程及心理特征	(27)
(三) 体育课堂运动技能学习的阶段划分	(29)
三、学习方法与学习策略、学习能力	(36)
四、体育学习行为与体育学习方法	(38)
五、体育教法与体育学法	(40)
(一) 关于学法与教法关系的几种认识误区	(43)
(二) 体育教学中是否重视教与学的方法的四种情形	(44)
(三) 体育教法与学法的多维比较	(45)
(四) 体育教学中“教法”与“学法”的动态关系	(47)

第三章 体育学法基本理论建构 (50)

一、体育学法概念的界定	(50)
(一) 体育学法概念界定的依据	(50)
(二) 体育学法概念的界定与表述形式	(61)
二、体育学法特征的分析	(63)
(一) 多层次性	(63)
(二) 外显与内隐的统一性	(64)
(三) 个体差异性	(65)
(四) 动态发展性	(66)
三、体育学法分类体系的建立	(66)
(一) 体育学法的分类依据	(67)
(二) 多层次体育学法分类体系的建立	(73)
四、体育学法内外层四要素动态结构体系的确立	(82)

(一) 体育学法结构中的要素与层次	(82)
(二) 体育学法内外层四要素动态结构	(86)
五、体育学法产生影响因素的分析	(90)
(一) 体育学法的来源	(90)
(二) 体育学法产生所需的内外条件	(91)
(三) 影响体育学法产生的因素及分析	(93)

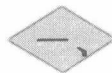
第四章 体育学法表现及个体差异性..... (99)

一、体育学法表现	(99)
(一) 不同课型的学法表现	(100)
(二) 体育课上学习和掌握运动技能的步骤和学习方略 ...	(110)
(三) 不同学习环节的学法表现	(111)
(四) 特殊体育学法表现个案分析	(136)
二、体育学法表现个体差异性	(148)
(一) 不同性别学生的体育学法表现差异性	(149)
(二) 不同学段学生的体育学法表现差异性	(152)
(三) 不同气质类型学生的体育学法表现差异性	(157)
(四) 不同学习内容学生的体育学法表现差异性	(167)
(五) 不同学习兴趣学生的体育学法表现差异性	(173)

第五章 体育学法指导 (178) |

一、体育学法指导存在的问题	(178)
(一) 实践中的体育学法指导缺乏针对性	(179)
(二) 理论上的体育学法指导研究缺乏全面性和深入性 ...	(180)

二、有效体育学法指导策略	(180)
(一) 准确把握体育学法指导的依据	(181)
(二) 突出学法指导的针对性	(187)
(三) 正确认识体育学法指导作用的相对性	(188)
参考文献	(191)



为什么要研究体育学法

如今，人类社会进入了新的历史时期，科技的飞速发展需要更多的创新型人才。这给当代青少年的素质提出了新的要求。国家的发展需要加强对人才的培养，尤其是在当前提出了建设“创新型国家”、积极推进素质教育的新形势下，培养创新型人才给教育赋予了新的历史使命，并提出了严峻的挑战。当前，“学会学习”“发展创造性”已成为当代青少年的重要素质要求。张奇在翻译美国心理学家 Margaret E. Gredler 的《学习与教学》一书时在译者序言中说：“学习是人类的基本活动。学习能力是人类的基本生存能力。不会学习就不能生存，不会学习就不能进步，不会学习就不能创造。”^{〔1〕}为此，教育需要以教会学生“学会学习”为重要目标，这一点在世界许多国家已得到重视，并成为世界范围内教育改革的重要内容。其实，关注学生的学习方法，早已引起许多教育家、心理学家等的重视。我国著名的教育家陶行知在 1919 年《教学合一》一文中就提出：“先生的责任不在教，而在教学，而在教学生学。”而且还提出：“教的法子必须根据学的法子，怎么学就怎么教。”

过去灌输式的教学方式会导致学生被动接受式的学习，不利于创新人才的培养。因此，新一轮的基础教育课程改革强调提出了要重视教学生“学会学

〔1〕〔美〕Margaret E. Gredler. 学习与教学——从理论到实践
〔M〕. 张奇，等译. 北京：中国轻工业出版社，2007，1

习”，并提出了注重培养学生自主学习能力的改革要求。

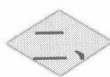
进入21世纪，科技的飞速发展，信息化社会的日新月异等给人类提出了更多的挑战，要努力培养学生具有终身学习的本领。因此，“学会学习”，掌握有效的学习方法，自然便成为学生进行终身学习的必备素质。体育学科虽然目前还很年轻，但在学校教育培养人的全面发展过程中一直都在发挥着重要作用。学生在接受学校教育并逐渐成长过程中掌握学会体育学习的本领，将能够积极应对创新时代给人们带来的新的挑战。随着时代的变迁和社会的发展，外来的和挖掘传统与创新的新兴体育项目更比比皆是，凭借有限的体育课堂学习，很难适应未来体育运动发展的新要求。因此，“学会学习”也是体育学习者必备的基本素质，学生掌握有效的体育学法也将为终身体育奠定良好的基础。

纵观当前的体育教学实践，我们不难发现，有的在课堂上很会学习，而有的学生却不然，正如我们在教学实践中看到的一些现象：同一个教师教的同一个班级，无论这位教师的教学水平如何，总会出现“有的学生学得好，有的学生学得差”的现象。究其原因，在对理论专家、一线教师 and 学生的调查中发现，69.5%的专家、75.0%的一线教师和50.0%的学生认为：学法对学习效果会产生重要影响。这说明无论教师教得如何，学生拥有不同的学法将会对学习效果产生一定的影响。但是，学生在体育课堂上是如何学的？有哪些学法表现？教师在体育课堂上是如何对学生进行学法指导的？应如何进行有效指导？这一系列问题至今尚未形成系统的理论，甚至体育学法是什么，有哪些要素构成等仍不清晰。

因此，为了教学生掌握“学会学习”的本领，从而获得良好的学习效果，我们非常有必要去了解“体育学习的过程是如何发生的，体育学法由哪些要素构成，学生在体育学习过程中有哪些学法表现，哪些学法表现具有个体差异性，有哪些内外因素影响学生对体育学法的学习、选择和应用，我们在教学中如何有效地对学生进行学法指导”等重要理论与实践问题，本研究将对此作积极的探索。

目前，尽管有许多研究者对体育学法问题进行了探讨，但是，就先行研究成果的形式、内容来看，还有很多不尽完善的地方，尤其是作为一个重要

的研究领域,尚未建立系统的理论体系,致使体育教学实践中学法指导缺乏一定的理论支撑,其表现为有些教师已经充分认识到教学中要“重学法”但不明确如何“重学法”的现象,从而导致学法指导的盲目性。本研究通过采用观察、访谈、调查等多种方法,积极探索了体育学法的概念、分类、特征、内部结构、影响因素等基本理论。并通过归纳不同个体体育学法的表现,为教师及时改进教法、有效指导学法提供理论依据。同时,也为学生在体育学习中加强对学法的学习,以及懂得如何有效运用提供一定的帮助。



二、研究体育学法有何价值

(一) 促进体育学法理论的建构

当前,我国课程与教学改革的指导性文献一再强调学法的重要性,如:1999年6月《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》中指出:“面对新的形势,由于主观和客观等方面的原因,我们的教育观念……教育内容和教学方法相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要。广大教育工作者必须更新人才观、质量观等教育观念,变应试教育为素质教育;在进行课程改革的同时,应当认真研究教学方法、学习方法和考试方法。”^[1]2001年7月《基础教育课程改革纲要(试行)》中强调:“新课程的培养目标应体现时代要求。要使学生……具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法;改变课程过于注重知识传授的倾向,强调形成积极主动的学习态度,使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。关注学生的学习兴趣和经验,精选终身学习必备的基础知识和技能。”^[2]《体育(与健康)课程标准》中指出:“在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,

[1] 《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》,中发[1999]9号文件

[2] 《基础教育课程改革纲要(试行)》(N). 中国教育报,2001年,第2版

以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。”^{〔1〕}由此可见，我们的课程与教学改革一方面要重视对学生学习能力的培养，另一方面我们也要改进教法，并掌握有效学法指导的方法，指导学生进行有效地学习。因此，注重学生的学法应成为我们目前在教学中关注的重点。

当前，国内外许多著名的教学论专家，在研究中多数是将学法内置于教学方法之中一起阐述，这不利于对学法全面而深刻的认识 and 了解。纵观教学论著作可以看到，学法在教学方法中的出现是零乱的、片断的，很难找到一个能称为“系统”的学法理论体系，学法在教学方法中的呈现形式如表1、表2所示。

表1 部分教育学与教学论著作中的学法研究

作者	著作	学法存在形式	学法阐述的内容
(苏) 达尼洛夫叶希波夫 (1961)	《教学论》	学法散见在许多章节中，而非仅在教学方法中阐述。	在教学过程一章中介绍了学生对事物和现象的感知和正确表象的形成；在教学方法一章中介绍了实验室作业和实习作业法；在巩固和提高知识、技能、技巧的方法一章中介绍了练习法。 ^{〔2〕}
夸美纽斯著傅任敢译 (1984)	《大教学论》	学法与教法交替阐述，并从对教法的研究中强调了学法。	1. 知识的开端永远必须来自感官——注重通过感官学习；2. 教学艺术的光亮是注意，有了注意，学生才能使他的心理不跑野马，才能了解放在跟前的一切事物；3. 知识在于坚定地把握原因，因为原因是悟性的向导。 ^{〔3〕}

〔1〕 课标组：《全日制义务教育体育（与健康）课程标准（实验稿）》，2001年7月

〔2〕 [苏] 达尼洛夫，叶希波夫．教学论[M]．北京：人民教育出版社，1961

〔3〕 夸美纽斯．大教学论[M]．傅任敢，译．北京：人民教育出版社，1984

表1 (续表)

作者	著作	学法存在形式	学法阐述的内容
夏瑞庆 (2002)	《课程与教学论》	在教学方法章节中与教法混在一起提出,但未详细阐释。	提到了讨论法、实验法、参观法、练习法、实习作业法等。 ^[1]
王策三 (1985)	《教学论稿》	在教学方法章节中与教法混在一起提出,但未详细阐释。	提到了讨论法、读书法、观察法、参观法、实验法、练习法、实习法。 ^[2]
王道俊、王汉澜 (1989, 1998)	《教育学》	在教学方法章节中与教法混在一起阐述。	对练习法、实验法、实习作业法、讨论法、研究法等进行阐述。 ^[3]
李秉德 (1991)	《教学论》	在教学方法章节中介绍学的方法,并认为教学方法包括教的方法和学的方法,但二者绝不是机械的相加之和,而是密切联系、相互作用的教学活动统一体的两个方面。 ^[4]	学习法包括练习、实习、独立作业等。后又在教学方法中分别阐述了:以语言传递信息为主的方法(讨论法);以直观感知为主的方法(参观法);以实际训练为主的方法(练习法、实验法、实习作业法);以欣赏活动为主的方法(欣赏法);以引导探究为主的方法(发现法或称探索法、研究法)。

[1] 夏瑞庆. 课程与教学论 [M]. 合肥: 安徽大学出版社, 2002

[2] 王策三. 教学论稿 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1985

[3] 王道俊, 王汉澜. 教育学 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1989

[4] 李秉德. 教学论 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1991, 181~182

表2 部分体育教学论著作中的学法研究

作者	著作	体育学法存在形式	体育学法阐述的内容
樊临虎 (2002)	《体育教学论》	未分化,并将游戏法和比赛法都归为练习法之中。	指导法(讲解与示范法、完整与分解法、预防与纠正错误法)、练习法(重复练习法、变换练习法、循环练习法、游戏法与比赛法)。 ^{〔1〕}
毛振明 (2005)	《体育教学论》	未分化,在教学方法中穿插有对学法的阐述。	1. 以语言传递信息为主的体育教学方法(讲解法、问答法、讨论法); 2. 以直接感知为主的体育教学方法(示范法、演示法、保护与帮助法); 3. 以身体练习为主的体育教学方法(分解练习法、完整练习法、循环练习法); 4. 以比赛活动为主的体育教学方法(游戏法、比赛法、情景法); 5. 以探究性活动为主的体育教学方法(发现法、问题探究法、小群体学习法)。 ^{〔2〕}

从以上论著中可以看出,教育学和体育学专家在研究中曾对学法有着积极的探讨,而且也为我们进一步研究体育学法提供了重要借鉴,但对学法的专门研究还很缺乏。

本研究对体育学法各种表现、个体差异性 & 学法特征、分类、结构等基本理论的探讨,不仅可以有效促进体育学法理论体系的建立,而且为多视角探讨体育学法提供重要理论参考。

(二) 加强对体育学法的有效指导

通过对有关体育学法研究的分析发现,目前体育学法研究还处于起步阶段,虽然近几年大家已经逐渐认识到研究体育学法的重要性,但是,人们对

〔1〕 樊临虎. 体育教学论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002 年, 163 ~ 187

〔2〕 毛振明. 体育教学论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2005 年, 136 ~ 137

体育学法的认识还不够深入。实践者也已经认识到在教学中注重学法的重要性,但目前存在的主要问题是一些人不知道如何重视。因此,当前最关键的不在于从“学会”到“会学”的思想转变,而在于人们不知道如何指导学生“学会学习”。换言之,缺乏系统的学法理论体系做指导。诸如体育课堂上学生进行体育学习时,究竟有哪些学法表现,哪些学法更有利于掌握运动技能,根据不同的教材和不同的学习者,教师应该如何进行有针对性地指导,学法的内部结构是什么样的等一系列基础理论问题若得不到解决,就很难在教学实践中真正体现出重视学法。也就是说,教师们依然不知道如何去重视学法。目前,在教学实践中,关于重不重视和是否知道如何重视学法可能存在的几种现象如图1所示。

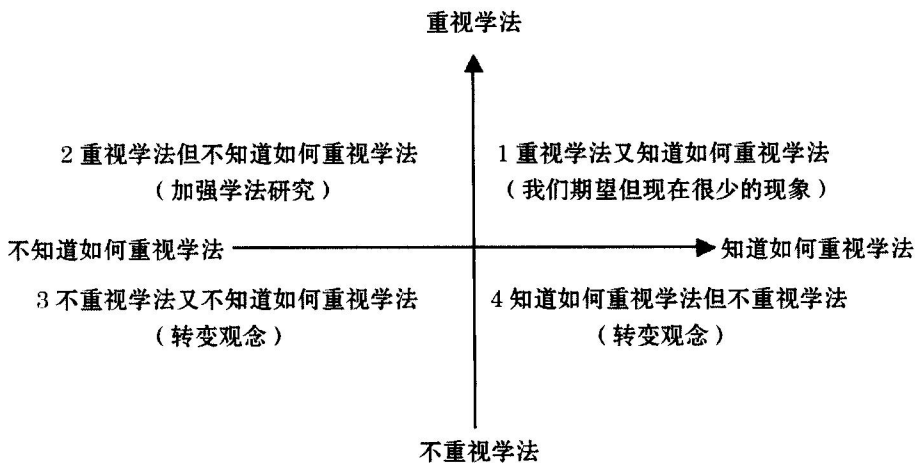


图1 重不重视学法与知道不知道如何重视学法的四种现象

从对图1中各种可能的现象分析可知,当然我们最希望看到“象限1”中的结果,即最终达到既重视学法又知道如何重视学法,但事实并非如此。因为,访谈后发现“象限2”中的已经重视了但还不知道如何重视的情况依然比较突出。究其原因,一方面由于理论研究的滞后;另一方面实践中缺乏从实际出发对学法指导的经验总结。除此之外,我们希望那些既不知道如何重视又不重视学法者,首先要从思想上加强对体育学法重要性的认识,并随着