



体育教学

方法选用技巧与案例



体育教师教育教学能力丛书



体育教学 方法选用技巧与案例

毛振明 于素梅◎主编



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

体育教学方法选用技巧与案例/毛振明,于素梅主编. —北京:北京师范大学出版社, 2009.2

(体育教师教育教学能力丛书)

ISBN 978-7-303-09783-8

I. 体… II. ①毛… ②于… III. 体育—教学法
IV. G807.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 207386 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>
电子邮箱 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:北京新丰印刷厂
经 销:全国新华书店
开 本:170 mm × 230 mm
印 张:12.25
字 数:190 千字
印 数:1~3 000 册
版 次:2009 年 2 月第 1 版
印 次:2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价:22.00 元

策划编辑:倪 花 石 雷

责任编辑:石 雷

美术编辑:高 霞

装帧设计:  HONGYUAN

责任校对:李 菡

责任印制:李 丽

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

《体育教学方法选用技巧与案例》编委会

主 编：毛振明 于素梅

副主编：杜晓红 邵雪云

编 委：（排名不分先后）

于 丽 万 茹 孙卫华 刘明亮

李荣淑 朴晋成 李 超 张庆新

阿不拉·玉素甫 查 萍 杨 帆

温君慧 赫忠慧 李海燕 田 凌

前言

当我们和一些非常优秀的体育教师接触时，我们会感到他们身上有一种比较特别的东西，是一种特别的素质和能力，这种素质和能力不能一语蔽之，但可以用干练、机灵、活泼、精细、周到、聪明、敏锐、负责等多个字眼来综合地形容。这种素质和能力分别体现在体育教师在选择教材、设计课程、组织教学、创新教法、调动学生、优化场地、运用语言和安全保障上那些有创意的设计和良好的教学效果中。这种素质和能力可以把一节课、一个教学的环节、一种教学语言、一个教学行为变得很新颖、很独到、很耐人寻味，很给人启发，能让我们耳目一新，能让我们茅塞顿开。这样的教师深受学生的喜欢，也得到其他教师和同行们的尊崇和敬佩，这种特殊的素质和能力就是体育教师的教育教学能力。但是，有这种能力和素质的体育教师不可谓多，更不能说是绝大多数，他们是全体体育教师学习的榜样。

相反，我们在和一部分体育教师的接触中，也感到他们身上明显地缺乏上述素质和能力，教师缺乏了这种能力后，他们在进行教育教学时会明显地显现出累赘、呆滞、死板、粗糙、凌乱的状态，在这些教师的教学里反映出来的或是墨守成规，或是许多怪异和离谱的东西，在他们的课堂里我们甚至会觉得啼笑皆非，或者感到沮丧，甚至是愤怒……

我们怎样才能让更多的体育教师都尽快成为具有高超的教育能力和教学能力的人呢？这个问题是很复杂的。这里有体育学科本身特性和科学性的问题，有体育课程历史的缘由和发展进程的问题，还有体育教育专业课程建设和改革的问题，更有体育教师的职业地位和职业操守的问题。

我们北京师范大学体育教学理论研究团队多年来一直探讨着这个问题，关于某些教育教学能力的理论问题，我们有所发现，有所感悟，一些研究成果也在长达十几年的岁月中积累、成熟了起来。为此，我们和北京师范大学出版社石雷老师一同设计策划了这套“体育教师教育教学能力丛书”，期望能把我们的微薄的研究成果尽快与体育教师朋友们分享，期望我们的思路和研究成果能为体育教师的专业化发展做出贡献，期望我们的不懈努力能促进体

育学科的不断科学化。

这套丛书共有六本，它们是：《体育教学理论问题与案例》、《体育教学计划编制技巧与案例》、《体育教学评价技巧与案例》、《体育教学内容选编技巧与案例》、《体育教学方法选用技巧与案例》、《体育教学安全防护技巧与案例》。在本套丛书里，我们努力把相关的理论观点和实践技巧相结合、把各种原理和多样的案例相结合，目的是系统地整体地提高体育教师的教育教学能力。

由于体育教学理论的一些难题还有待于突破，加上我们自身的研究还有很多不足，因此，这套书中肯定有诸多的不足之处，有很多的遗憾之处，甚至难免有错误之处，希望大家能够从中吸取有用的、剔除无用的、指出不足的、批判错误的，让大家在交流和研讨中共同促进体育教学理论不断发展，共同为提高体育教师的教育教学能力作出新的贡献。

北京师范大学体育与运动学院 毛振明

2009年1月1日

目 录

绪 论	1
一、概念	1
二、分类	3
三、选择与运用	5
第一章 以语言传递信息为主的体育教学方法的选用技巧与案例	8
一、讲解法与案例	10
案例 1: 提炼要领、简单顺口	11
案例 2: 结合想象、提高效率的体操讲解	12
案例 3: 不太成功的游戏“讲解”	13
案例 4: 错用讲解法的案例	13
二、提问法与案例	17
案例 1: 问题过于浅显的提问	18
案例 2: 体育与健康基础知识课中的提问法	19
三、讨论法与案例	25
案例 1: 对“扎刀”动作的讨论	25
案例 2: 分腿腾跃教学中的讨论法	27
第二章 以直接感知为主的体育教学方法的选用技巧与案例	37
一、动作示范法与案例	38
案例 1: 武术教学中的“造型”示范	38
案例 2: 对比示范的合理运用	39
案例 3: 四面示范法在武术教学中的运用	39
二、演示法与案例	44
案例 1: 诊断图片在立定跳远练习中的运用	44
案例 2: 网络演示下的体育常识教学	46
案例 3: 错用演示法的案例	47
三、保护与帮助法及案例	49

案例 1: 侧手翻四步保护与帮助	49
案例 2: 自制双杠保护带和红袖标	50
案例 3: 外力帮助体会动作要领	51
第三章 以身体练习为主的体育教学方法的选用技巧与案例	56
一、分解练习法、完整练习法与案例	57
案例 1: 少年拳“大跃步前穿”的分解教学	57
案例 2: 不应进行分解的错误范例	58
案例 3: 完整法使用不当的案例	59
二、循环练习法与案例	62
案例 1: 发展上下肢力量的循环练习	62
案例 2: 双杠教学中的循环练习	63
三、领会教学法与案例	66
案例 1: 篮球教学中的领会教学法	68
案例 2: 领会教学法在排球教学中的运用	70
案例 3: 领会教学法在武术教学中的运用	71
第四章 以情境和竞赛活动为主的体育教学方法的选用技巧与案例	80
一、运动游戏法与案例	81
案例 1: 从“低头看天”到前滚翻	82
案例 2: “老鹰捉小鸡”游戏新玩法	84
案例 3: “原地转法”游戏	86
案例 4: 健美操中的游戏	87
二、运动竞赛法与案例	94
案例 1: 乒乓球教学巧用竞赛法	95
案例 2: 乒乓球分组对抗比赛	96
案例 3: 打不起来的排球比赛	96
三、情境教学法与案例	102
案例 1: “孙悟空上花果山”	103
案例 2: 高年级情境教学的成功范例	104
案例 3: “情境”运用不当的案例	106
案例 4: 身与心的完美结合	107

第五章 以探究活动为主的体育教学方法的选用技巧与案例	119
一、发现教学法与案例	120
案例 1: “插秧教学”的发现式教学	121
案例 2: 发现法在初三“快速跑”中的运用	123
案例 3: 寻求起跑的最佳身体姿势	125
二、小群体教学法与案例	139
案例 1: 小群体教学法的案例	141
案例 2: 篮球教学中的小群体学习法	142
案例 3: 小群体教学法在健美操教学中的运用	143
三、探究性学习法与案例	149
案例 1: 如何才能跑得更快?	149
案例 2: 游泳教学中的探究	151
案例 3: 不恰当的“扫把”探究学习	152
案例 4: 自编棍术组合, 领会“神形兼备”	153
四、成功教学法与案例	171
案例 1: 关注进步度的成功教学评价	172
案例 2: “目标跳远”的成功式教学	173
案例 3: 分腿腾跃, 体验成功	174

绪 论

本章导读

1. 体育教学方法的观念
2. 体育教学方法的层次与结构
3. 体育教学方法的分类方法
4. 体育教学方法的选择与运用技巧

一、概念

● 体育教学方法的观念

教学方法在教学理论中是一个比较复杂的观念,而体育自身又有着许多的方法,如体育锻炼的方法和运动训练的方法等,所以这就使体育教学方法的观念更加复杂。当前体育学者对体育教学方法观念的解释,可以说基本上是移植了一般教学理论中的有关教法的观念,因此在进行观念界定时,体育教学方法在内涵和外延上同样存在诸多问题。这也会严重影响体育教学一线教师对体育教学方法的理解决和使用,更妨碍着高校体育教育专业的体育教材和教法课程教学的开展和改进,影响着体育师范生对体育教学方法的掌握和体育教学能力的有效提高。

我们经过长期的分析与研究,将体育教学方法观念界定如下:体育教学方法是体育教学过程中,教师与学生为实现体育教学目标和完成体育教学任务而有计划采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动。体育教学方法包括教学方略、教学技术和教学手段三个主要的层次。

1. “教学方略”层次

这是教学方法的“上位”层次,也可以说是广义的教学方法的观念,是我们过去说的、传统定义中的教学方法的组合,也是我们原来理解的教学方法组合设计的层面,是教学中教师运用多种手法和手段的组合进行教学的行为方式。也可称教学方式或教学模式(教学方式的说法更强调与其他教学法的区别,而

教学模式则更强调它已是一种成熟的教学法)。教学方略则主要体现在对单元和课的设计上,如发现式教学法就是一种广义的教学方法,它是由许多我们过去所说的中层次的教学方法组合起来的,如其中的提问法、组织讨论法、总结归纳法等多种教学手法,其中也包括模型演示、实地测量等多种教学手段。

2. “教学方法”层次

这是教学方法的“中位”层次,也可称教学技术,它基本等同于我们传统定义上的教学方法。教学方法是教师运用一种主要的手法进行教学的行为方式。如提问法,就是为了实现某个教学方式而采用的具体教法,是运用提问和解答的方法来实现一个教学方式,这个层面的教学方法主要体现在课中的某一个教学步骤上。

3. “教学手段”层次

这是教学方法的“下位”层次,也称为教学工具,是传统定义上教学方法的组成部分,它是教师运用某一种主要的手段进行教学的行为方式。如提问教法中的挂图使用(或称挂图法),就是主要运用挂图工具来实现某个教学方法的手法。这种教学方法主要体现在课中的某一个教学步骤中更为具体的教学环节(场景)上。

关于体育教学方法的三个层次如表1所示。

表1 体育教学方法的三个层次

层 次	实 质	空 间	与传统教学方法定义的关系	举 例
教学方略 (也可称教学方式或教学模式)	教师运用多种方法和手段的组合进行教学的行为方式	单元和课的设计	是传统定义教学方法的组合	发现式教学法 其中包括提问、组织讨论、启发等多种教学手法,包括模型演示、实地测量等多种教学手段
教学方法 (也可称教学技术)	教师运用一种主要的手法进行教学的行为方式	课中	等同于传统定义的教学方法	提问法 主要运用提问和解答的手法达到教学目的的方法
教学手段 (也可称教学工具)	教师运用一种主要的手段进行教学的行为方式	教法中	是传统定义教学方法的组成部分	挂图法 主要运用挂图的工具达到某方面教学目的的方法

二、分类

对体育教学方法进行分类,就是要将多样而纷杂的体育教学方法进行梳理,建立起一个有利于体育教育者理解、运用、学习的知识体系。

(一) 以往体育教学方法的分类

由于体育教学方法本身的复杂性、多样性和多层次性等,对体育教学方法分类的依据也是多种多样的,从而形成了从某一个角度或某一个层面进行分类的方法。

1. 按照教师教的方法和学生学的方法分类

这是现在比较流行的分类方法,有人把体育教学方法分为教授法和学练法(高教版《学校体育学》),有人分为指导法和练习法(樊临虎《体育教学论》、人体社《学校体育学》),这种分类的优点是提醒教师要考虑到教和学的区别,有利于对学生学习和练习方法的重视,缺点是这种分类在理论上比较容易理解,但在实践中却很难严格的将教师的教和学生的学分开,不利于对体育教学方法的运用和研究。

2. 按照教学内容分类

这是将体育教学方法分为传授理论知识的方法和技能教学的方法,有的还有身体锻炼的方法和德育方法等。这种分类的优点是将类似其他学科的教学法(传授知识)与体育教学独特的方法(传授技能)加以区别,有利于对两种不同类型的方法进行研究,缺点是这种分类太笼统,往往不能将所有的方法和特点说清楚,同时也缺乏对学生学习活动的内部过程进行揭示。

3. 依据教学活动中获得信息的主要途径进行分类

这是一种比较常见的分类方法。本文认为它是一种比较符合体育教学方法实际的分类方法。(详见 P4 表 2)。

4. 其他主要分类方法

还有人提出按照教学活动获得信息的性质和功能特征进行分类,将体育教学方法分为基本信息手段和辅助信息手段;还有按照体育教学方法的本质分成教育学中的一般方法和体育学中的特殊方法等,但这些方法几乎没有人使用,分析起来也不是很理想。

（二）对以往体育教学方法分类问题的认识

1. 注重分类而忽略分层

在以往的体育教学方法研究和论述中存在注重分类而忽略分层的现象，这会导致分类层次上的混乱，使得大大小小的方法混合在一起。如将“语法”和“完整法”并列起来，将“安全防范法”与“保护帮助法”并列起来等。这些方法属于不同层面上的方法，笼统地放在一起会使人产生更加混乱的感觉，不利于教师对方法的合理运用和完善。

2. 分类方法有缺陷，分类交叉点较多

由于在分类方法上比较单薄和混乱，致使分类的标准就比较混乱，出现“比赛法”与“间歇法”并列、“讨论法”与“比较法”并列、“反馈练习法”与“强化练习法”并列、“运动动作创新法”与“优异成绩创新法”并列起来的现象。如何确定分类的方式和标准是对现有教学方法进行科学、合理、清晰分类的关键所在，是需要我们不断思考和亟待解决的理论问题。

3. 分类缺乏对体育特性的分析

以往对体育教学方法的分类基本是借鉴了一般教学论的分类方法，这无疑是正确的，但当我们注意了一般教学方法分类的时候，也存在一定的对体育特性的研究不足。体育课程的特殊性及体育教学方法的多样性都需要广大体育教育工作者深入理解和分析体育的特性，从理论和实践的方面加强对体育教学方法分类的研究。

（三）本书对体育教学方法的分类

本书经过对各种体育教学方法分类进行对比和分析后，按照体育教学方法的外部形态（信息传递途径）和这种形态下学生的认识活动对体育教学方法进行分类，根据这种分类方法，我们可以把我国中小学比较常用的体育教学方法分为五类，如表2所示。

表2 体育教学方法分类

（1）以语言传递信息为主的体育教学方法	（2）以直接感知为主的体育教学方法	（3）以身体练习为主的体育教学方法	（4）以比赛活动为主的体育教学方法	（5）以探究性活动为主的体育教学方法
讲解法 问答法 讨论法	示范法 演示法 保护与帮助法	分解练习法 完整练习法 循环练习法	游戏法 比赛法 情境法	发现法 问题探究法 小群体学习法

三、选择与运用

体育教学方法是十分丰富的,而且随着体育教学改革的不深入,还会有许多新的体育教学方法产生、运用。因而,在实际教学中,体育教师能正确地、有针对性地选择和运用合适的教学方法,不断提高教学水平,这是各种教学方法发挥最大作用的前提,成为影响教学质量的关键问题。即所谓“学无定法、贵在得法”。因此,要根据教学目标和各种教学因素,科学而合理地选取适当的教学方法,并能够合理地加以组合、运用,才能使体育教学效果达到最优化。从这个意义上说,“教学的成败在很大程度上取决于教师是否能妥善地选择和运用教学方法。知识的确性、具体性、根据性、有效性、可信性,有赖于对教学方法的有效利用。”

(一) 依据体育课的目的与任务来选择教学方法

不同体育课的教学目的与教学任务需要不同的体育教学方法。比如新授课,就需要相对多地运用语言的方法、示范和演示的方法;如果是练习课就需更多地使用练习法、比赛法等。又比如单元的前段课,发现法、游戏法等可以多用一些,如果是单元的后段课,就可以多使用小群体教学法和比赛法等等。总之,选择什么样的教学方法要结合体育课的具体目的和任务来确定、运用。

(二) 根据教材内容的特点来选择教学方法

一般说来,不同性质的体育教材内容,需要采取不同的教学方法。如器械体操可以运用分解教学法,游泳、独轮车、滑冰等内容则必须运用分解教学法,一些跑步、跳跃、投掷的教学内容就更适宜运用完整教学法,而很多球类项目都可以使用“领会教学法”。从另一方面来说,一些集体项目适合运用“小群体教学法”,一些比较枯燥的运动项目可以运用“游戏教学法”,一些锻炼性项目适合运用“循环教学法”,一些含有重要科学原理的运动项目就可以采用“发现教学法”等等。总之,体育教师应在仔细分析教材的基础上,根据教材的性质和具体教学内容灵活而有创造性地选择、运用适当的体育教学方法。

(三) 根据学生的实际情况来选择教学方法

运用体育教学方法的最根本目的是为了学生的体育学习更有效率,而不

是教师的一种什么“展示”，因此所选择的教学方法是否合适，要看该教学法是否符合学生的身心发展特征，是否对学生的体育学习有所帮助或改善。选择体育教学方法时，教师应充分考虑学生的年龄、智力、身体运动能力、学习习惯、学习态度、班级的学习纪律及风气等诸方面的情况。如针对中学生就不太适宜使用“情景教学法”，对初学的学生就不适宜使用正规的“比赛教学法”，对体能较差的学生就不适宜使用“循环练习法”等等。因此，应当注意从学生的具体实际出发，选择那些最能适应学生自身条件，能促进和发展学生技能提高的教学方法。

（四）根据教师自身的条件和特点来选择教学方法

任何一种体育教学方法只有和教师自身的条件密切结合时才能取得最佳效果。有的教学方法虽好，但实施的教师缺乏必要的素养条件，仍然不能产生良好的教学效果，因此，体育教师的条件和特长都会成为选择教学方法的重要依据。如有的体育教师形象思维水平和语言表达能力强，就可以多用生动形象的语言来描述教学中的现象和问题；有的体育教师身体形象好和运动技能强，那么就可以多运用示范和帮助的方法来激发、提高学生的学习兴趣 and 动机；有的体育教师很幽默，就可以多使用一些幽默的话语、故事等来阐述一些道理或巧妙地处理一些突发事件；有的体育教师给人以严肃的印象，就不宜开一些不伦不类的玩笑，应多进行正面教育。总之，教师选择教学方法，应根据自己的实际优势，扬长避短，采取与自己条件相适应的教学方法。当然作为一个有责任心的体育教师，也应通过努力学习来不断完善自己，不断提高自己选用各种体育教学方法的能力。

（五）根据体育教学方法的功能、适用范围和使用条件等来选用教学方法

任何体育教学方法都不是万能的，都有各自的独特功能、适用范围和使用条件的限制等，有各自的优势和缺点。体育教学方法受到教学过程中各种因素的影响，有时会产生非常好的教学效果，而有时却事与愿违。例如，有的时候多讲是循循善诱，有时多讲是繁缛啰唆；有时做游戏是生动活泼，有时则是无聊幼稚；有时采用几个教学步骤是循序渐进，有时则是画蛇添足；有时组织比赛是兴趣盎然，有时则是尴尬无味等等。这些变化取决于对这些教学法的功能是否有深刻的理解，取决于对使用这些教学法的时机掌握是否合适，取决于对这些教学法功能的使用范围是否有深入的认识并运用准确，

取决于这些教学方法使用的条件是否已经具备等,离开了上述的条件,运用任何教学方法都不会取得好的效果。因此,选择体育教学方法时,必须要认真分析教学方法的功能、应用范围和条件。

(六) 根据教学时间和效率的要求选用教学方法

教学方法所需要的时间和工作效率也是不一样的,如发现法要比讲解法更费时间,分解法要比完整法更费时间等,所以在实际的教学中选择某个教学方法时,也应考虑其所用教学时间和教学效率的高低。好的教学方法应该是高效低耗的,能够保证在规定的时间内出色地完成教学任务。但是我们还要注意“有价值的弯路”,即看起来费时间但实际上很重要的步骤,比如要使学生明白一个重要的原理,用点时间让他们探索和发现是很有意义的,同样也是高效率而且必要的。但是要防止“无价值的弯路”,既浪费时间又没有实际意义的教学步骤,比如教学生学习短跑,还要从“起跑→疾跑→途中跑→冲刺跑”等这样琐碎的步骤来进行,就会使教学效果不明显甚至低效率。总之,体育教师应根据需要尽可能选用省时又有效的方法,以达到教学效果的最优化。

问题与思考

1. 如何理解体育教学方法与教学方略?
2. 什么是体育教学方法的层次?
3. 在选择和运用体育教学方法时应从哪些方面进行考虑?

第一章 以语言传递信息为主的 体育教学方法的选用技巧与案例

本章导读

1. 以语言传递信息为主的体育教学方法的特征
2. 讲解法的选用技巧与案例分析
3. 提问法的选用技巧与案例分析
4. 讨论法的选用技巧与案例分析

● 概 说

以语言传递信息为主的教学方法，是指通过教师运用口头语言向学生传授体育知识、运动技能的教学方法。由于语言是人类交际的最普通工具，也是教育活动中最常见的行为活动，因此以“精讲多练”为主的语言法在体育教学中也是一种最重要的教学方法，更是教师和学生之间进行信息传递的最重要的媒体。

在使用以语言传递信息为主的教学方法时，同时还应注意以下两方面的内容：首先，语言不等同于讲解。教学中有大量的语言交流，教师也有许多用于课堂需要的语言，但这些不能都理解为讲解。教师的一般性语言与讲解之间最大的区别在于他是否在向学生说明一件学生不懂的事情。其次，讲解不等同于讲解法。同样在教学中教师也有大量的讲解，但并不是所有的讲解都可理解为讲解法，因为有的讲解只是教师在随便讲解，没有运用一定的讲解规律和技巧等技术的成分在其中，没有取得很好的教学效果，因此有些讲解只能称之为讲解而不是讲解法。

语言、讲解与讲解法的区别如表3所示。