

教学改革视角下

体育运动开展的理论与实践指导

王云峰 王学成◎著

JIAOXUE GAIGE SHIJIAOXIA

TIYU YUNDONG KAIZHAN DE LILUN YU SHIJIAN ZHIDAO



中国商务出版社

CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

教学改革视角下

体育运动开展的理论与实践指导

王云峰 王学成◎著

图书在版编目(CIP)数据

教学改革视角下体育运动开展的理论与实践指导/

王云峰, 王学成著. --北京:中国商务出版社,

2017.12

ISBN 978-7-5103-2183-2

I. ①教… II. ①王… ②王… III. ①学校体育—体育教学—教学改革—研究 IV. ①G807.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 301016 号

教学改革视角下体育运动开展的理论与实践指导

JIAOXUE GAIGE SHIJIAOXIA TIYU YUNDONG KAIZHAN DE LILUN
YU SHIJIAN ZHIDAO

王云峰 王学成 著

出 版:中国商务出版社

地 址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编:100710

责任部门:职业教育事业部(010-64218072 295402859@qq.com)

责任编辑:周 青

网 址:<http://www.cctpress.com>

邮 箱:cctp@cctpress.com

照 排:北京亚吉飞数码科技有限公司

印 刷:北京亚吉飞数码科技有限公司

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:18 字 数:233 千字

版 次:2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5103-2183-2

定 价:63.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题,请与本社总编室联系。(电话:010-64212247)



版权所有 盗版必究(盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱:cctp@cctpress.com)

前 言

现代社会的竞争归根结底是人才的竞争,而当下社会的发展需要的是综合型人才,即要求人才不仅要有出色的专业技能和心理素质,还要有良好的社会适应能力。为了培养出这类人才,就需要坚持素质教育的理念,开展德智体美劳等课程,力求促进全体学生的全面发展,其中体育教学就是重要的组成部分。

学校作为重要的体育教育开展场所,其对提升学生的综合素质水平起到了不可忽视的作用。然而现代体育教学早已不同以往,更多内容的涌入,更多教学方法和手段的出现都给体育教学管理部门和体育教师做好相关工作提出了更高要求,甚至体育教学已经成为具有单独教学体系的专业化学科,并且随着体育教育的价值被更多人认可,使得更多体育界学者和教育研究者都将许多课题的研究投向这一领域。从目前许多体育教学改革的研究著作中来看,已经有不少专家和学者对体育教学改革的问题进行了有益的研究,甚至在某些方面的研究还较为深入,确实也为体育教学改革的发展提出了不错的见解。然而通过细致研究后发现,这些书籍大多从理论的角度对体育教学改革的问题进行论述,从而给人带来了一些空洞感和距离感。为了弥补这方面的不足,特撰写《教学改革视角下体育运动开展的理论与实践指导》一书,旨在从体育教学的角度出发,为学校体育教学改革及其在实践中的运用探索出一条道路。

本书共分为八章。第一章首先分析了体育教学研究的理论基础,内容包括体育教学研究的理论基础,以及相关的概念与性质、特点与功能和规律与原则;第二章重点分析了体育教学改革的情况,包括对改革现状的研究以及对存在的问题进行的分析,

并以此为基础对未来的改革趋势和对策进行判断与制定;第三章从体育教学思想、内容、方法、模式和评价五个要素着眼对体育教学诸要素的发展与改革进行了探索;第四章至第八章分别对田径、球类、游泳、武术以及健美操等常见体育教学内容进行了基本理论的研究、相应教学改革的发展分析以及运动实践指导。

总的来看,本书在涉及的体育教学改革和体育项目实践两方面中选择的内容均为当下体育教改的热点问题以及热门运动项目,具有十足的时效性特点。特别是对体育教学改革问题的研究更突出了系统性、全面性等特点。诸多特点使得本书对体育教学管理部门及体育教师更好地了解体育教学改革相关内容,以及对促进体育教学目标的实现和推动体育教学实践的发展均具有重要的指导作用。

在撰写过程中,本人参阅了相关领域学者的著作和资料,在此向他们的辛勤劳动表示最诚挚的谢意!鉴于水平有限,书中难免还存在一些错误或不当之处,恳请广大读者予以批评指正,不胜感激。

作 者

2017年10月

目 录

第一章 体育教学研究的理论基础与系统分析	1
第一节 体育教学研究的理论基础	1
第二节 体育教学的概念与性质	7
第三节 体育教学的特点与功能	10
第四节 体育教学的规律与原则	20
第二章 体育教学改革的理论基础与现状分析	31
第一节 体育教学改革的理论基础	31
第二节 体育教学改革的现状与存在问题分析	48
第三节 体育教学改革的趋势与对策	57
第三章 体育教学诸要素的发展与改革探索	62
第一节 体育教学思想发展与改革	62
第二节 体育教学内容发展与改革	69
第三节 体育教学方法发展与改革	73
第四节 体育教学模式发展与改革	78
第五节 体育教学评价发展与改革	85
第四章 田径运动教学改革与实践指导	94
第一节 田径运动基本理论	94
第二节 田径运动教学改革与发展	98
第三节 田径运动教学方法指导	102
第五章 球类运动教学改革与实践指导	130
第一节 篮球运动教学与实践指导	130

第二节	足球运动教学与实践指导	137
第三节	排球运动教学与实践指导	148
第四节	羽毛球运动教学与实践指导	156
第五节	乒乓球运动教学与实践指导	166
第六节	网球运动教学与实践指导	178
第六章	游泳运动教学改革与实践指导	188
第一节	游泳运动基本理论	188
第二节	游泳运动教学改革与发展	190
第三节	游泳运动教学实践指导	199
第七章	武术运动教学改革与实践指导	219
第一节	武术运动基本理论	219
第二节	武术运动教学改革与发展	222
第三节	武术运动教学实践指导	226
第八章	健美操运动教学改革与实践指导	248
第一节	健美操运动基本理论	248
第二节	健美操运动教学改革与发展	254
第三节	健美操运动教学实践指导	259
参考文献		278

第一章 体育教学研究的理论基础与系统分析

体育教学是提升学生体育理论知识和体育实践技能的最主要方式。在现代学校教育中,体育教育作为素质教育的重要组成部分已获得越来越多的重视。为此,体育教学也成为体育教育学者研究的对象。本章主要分析体育教学研究的理论基础,然后对体育教学的概念与性质、特点与功能以及规律与原则等基础知识进行阐述,以期使人们对体育教学有较为深刻的认识。

第一节 体育教学研究的理论基础

要想对体育教学进行研究,首先对其的理论基础进行研究就是不可忽视的。从目前来看,体育教学研究的理论基础主要由一元论、二分法、认知学习理论以及观察学习理论四部分构成。

一、一元论

“一元论”的创始人为 18 世纪德国著名的数学家、物理学家、唯心主义哲学家沃尔夫。

世界只有唯一的一个本原,这是“一元论”所主张的哲学学说。这一主张是与“二元论”及“多元论”相对而言的。“二元论”主张世界的本源有两个,即精神与物质,同样,多元论主张世界的本原除了物质与精神之外,还有空气、水等很多。

“一元论”强调的是,物质是根本存在的,是处于第一位的,而

精神则是第二位的,精神随物质存在而存在,一旦物质消失,那么精神也就随之消失。

“一元论”可以分为唯物主义一元论和唯心主义一元论两大类。唯物主义一元论强调世界的本原是物质的;唯心主义一元论则强调世界的本原是精神的。

严格意义上讲,唯物主义的一元论是不彻底的。主要是因为以前还没有马克思主义的时候,所有主张唯物主义的人的社会历史观,从本质上讲都是唯心主义的。马克思主义产生后,才坚持了彻底完整的唯物主义一元论,它的坚持反映在自然观与社会历史观上。因此只有马克思主义哲学才从本质上坚持了唯物主义一元论。在唯物主义的一元论中,科学论证和全面贯彻世界的本原是物质这一观点的只有辩证唯物主义一元论。

二、二分法

在谈论“二分法”之前,首先需要明确非常容易混淆的“分类”与“划分”两个概念。在一般的用法时常有人会把两者混为一谈,实际上这是不准确的。为了日后研究的准确性,这里要严格区别二者的概念。

分类有两种解释:“首先,按照种类、等级或性质分别归类,如把邮件分类。其次,把无规律的事物分为有规律的。按照不同的特点分类事物,使事物更有规律。”从上述分类的两个解释来看,可以大致把分类当作归类理解,归类指的是把个体对象按照共同的特征归为一类,并把具有共同特征的类集成类。分类的着手点是比较并概括个体之间、类之间的相同点与不同点。因此,对分类来说,归纳和类比的意义重大。

划分通常就是区分的意思,也可以说对一个整体进行划分,分为若干部分。传统逻辑向外延伸了划分的概念,延伸为将一个类分为若干子类。

总体来讲,分类是从种到属,而划分则是从属到种,二者方向

相反,但又相辅相成,往往并用,结果一致。要划分准确,就应该严格遵守以下规则。

(1)各个子项之间没有相同的分子,也就是说各个子项之间不兼容。

(2)每个子项都包含其母项中的某一个分子。

(3)每次进行划分时,划分的根据不能改变。

(4)不可以进行越级划分。

综上所述,从划分的原则来看,“两分法”是比较科学的划分方式,它基本遵循了划分的规律与原则。

三、认知学习理论

(一)理论发展

认知学习理论是对人的学习规律进行探索的学习理论,探索是对人的认知过程进行研究的结果。

格式塔心理学的“顿悟说”是认知学习理论的发端,“顿悟说”是早期认知理论的代表学派。然而,到了20世纪六七十年代才真正形成了认知学习理论。认知学习理论是现代社会发展需要的产物,这是从认知学习理论产生的社会背景来说的。

20世纪三四十年代,对于心理学的研究更多的只是在实验室中进行。当时在学习领域中,几乎都被行为主义的研究模式所占据。而且研究学习时,只是研究人与动物的外部行为,几乎对人的心理没有研究。但是,20世纪40年代之后,人的认知和决策与当时的时代发展相比已经明显显得落伍了,再加上这一时期第二次世界大战爆发,战争中大量的现实问题开始出现,这些问题要求人的认知与决策水平要有所提高。

“二战”结束后,人类社会再一次获得了跨越式的发展,其主要标志就是信息革命。新时代要求人们加强研究选择与接收信息、编码、存储、提取与使用信息等。这些现实的更高要求的社会

需要对认知学习理论的产生与兴起具有直接的刺激功能。

认知学习理论也可以看作心理学与相关学科相互影响的产物。这是从其产生的科学技术背景来看的。认知学习理论的兴起与价值取向直接受到信息论、控制论以及语言学发展与计算机科学的影响。这些学科会从很大程度上对学习理论的一些观点造成影响。例如,加涅对控制论与计算机科学的某些重要思想直接借鉴之后,创造了累积学习的一般理论模式。又如,很多学习研究者从行为主义向认知主义转变,这多是受到乔姆斯基(美国语言学家)的影响。斯金纳(新行为主义的代表人物)在撰写《言语学习》后,乔姆斯基对此提出批评,他强调的是,要对人的认知过程以及语言先天性与生成性进行深入研究。

心理学自身发展也可以促使认知学习理论的形成。以往几十年间学习理论发生了重大改变。前半个世纪,以行为主义为基础原则的有关学习的界定占主导地位,这一界定认为,学习是明显的行为改变的结果,是能够由选择性强化形成的。所以,两个重要的学习的因素被行为主义者认为是环境和条件,学习可以与行为的结果相等同。但是,这一观点违背了事实。例如,布鲁纳(美国认知心理学家)认为,学习中,必须要考虑现在的学习过程如何受到之前认知结构的影响。因为研究行为主义学习理论时只考虑行为,没有对人们的意识问题加以强调,因此很多心理学家对此表示不满,他们开始把对行为主义的研究转向人的心理的研究,这对认知学习理论的发展具有重要的作用。

(二)主要观点

认知学习理论的主要观点有如下几点。

(1)学习的主体是人,人要主动学习。

(2)感知、注意、记忆、理解与解决问题的交换信息的过程是人类获取信息的过程。

(3)人们感知、注意与理解外界信息时表现出一定的选择性,而且学习效果决定学习质量。

(三)代表学派

1. 顿悟说——格式塔学派

认知学习理论的萌芽与发展直接受到格式塔学派观点的影响。苛勒、韦特海墨以及考夫卡等都是格式塔学派的代表人物。格式塔学派的主要观点是,形成反应和刺激的联结并不是学习的实质,对一种完形加以组织与构造才是学习的实质。格式塔学派有以下几个基本观点。

(1)学习就是重组知觉或认知(通过学习行为,记忆保留在大脑中,随着学习经验的不断丰富而逐渐把记忆留在神经系统中)。

(2)人们是不会忘记通过真正的学习行为而获得的记忆(顿悟学习的内容保留在长时记忆中,久久不能遗忘)。

(3)顿悟学习有利于对不必要的失误加以避免,同时对学习迁移也是有利的(对事物的本质加以深入把握是顿悟学习的核心,顿悟学习不必要对一些不重要的细节耗费时间)。

(4)顿悟学习提倡创新。

(5)顿悟说批判尝试错误说(桑代克),与之对立。

(6)顿悟学习自身带有奖励的性质(当人们无法用顿悟来理解学习时,也可以对外部奖励进行合理利用)。

2. 现代认知学习理论

(1)累积学习说——加涅

加涅认为,学习行为可以看作一个过程,一个链条,即:预期(动机阶段)—感知(了解阶段)—编码、储存(获得阶段)—记忆(保持阶段)—检索(回忆阶段)—迁移(概括阶段)—反应(作业阶段)—强化(反馈阶段)这样一条链条。

(2)认知发现说——布鲁纳

布鲁纳认为,主动形成认知结构是学习的实质,他认为人的主观能动性和已有经验的作用十分重要,并且很注重学习的内因,鼓励发展学生的思维,提倡知识的发现学习。

(3) 认知同化说——奥苏贝尔

奥苏贝尔的认知同化说又称“认知—接受”，或者“有意义学习理论”，这一理论独具特色。奥苏贝尔认为，已有的认知结构是学习新知识的基础。

四、观察学习理论

观察学习又称作“模仿学习”，还可称为“替代学习”。其界定是，人们只要对榜样的行为进行观察就能学会某种行为就是所谓的观察学习。在班杜拉（美国，当代著名心理学家）看来，人类不必是行为的直接实施者，不必是行为的亲身体验与强化者，也能形成一切社会学行为，其主要方法是在社会环境的影响下，观察并学习他人或榜样的示范行为及其结果。即可提高学习效率。

班杜拉有这样一种观点，人或物是否能成为榜样或示范者，就要看它是否可以成为他人（学习者）观察学习的对象，如果可以，他就是榜样或示范者，否则不是。这里的榜样与示范者并不局限于人，也可以是事物或动物等，还可以是虚拟中的人，如电视中的人，小说中的人。

所谓的榜样通常有以下三种表现形式。

(1) 现实生活中的人，最好是自己周边认识的人，这类人就是活的榜样。

(2) 以语言描绘或形象化方式表现某个带有典型特点的榜样，即诚例性榜样。

(3) 通过语言或影视图像而呈现的榜样，即符号榜样。

班杜拉把观察学习划分为三种类型，这是以观察学习者的不同观察学习水平为依据划分的。“第一种，直接的观察学习。即学习者对示范行为简单的模仿。第二种，抽象性的观察学习。即学习者从示范者的行为中获得一定的行为规则或原理。第三种，创造性观察学习。即学习者从不同示范行为中抽取不同的行为特点，并形成了一种新的行为方式。”

在班杜拉看来,观察学习具体包括四个过程,即注意、保持、运动再现和动机。榜样的条件会影响观察学习者的学习行为,因为学习者只有通过仔细对榜样的示范行为加以留心,才能够进行观察学习。为此对于榜样的要求就很高,若想起到很好的示范效果,需要具备以下五个基本条件。

(1)示范行为要具备实施的可能性,保证观察学习者有能力做到。

(2)示范行为要与观察学习者的年龄相符,使其容易理解。

(3)示范行为要突出重点,生动有趣,以期激发观察者的学习兴趣。

(4)示范行为要可以信赖,以期使观察者认为所学习的内容是专门为自己这类人准备的,而没有其他的目的。

第二节 体育教学的概念与性质

一、体育教学的概念

(一)教学的概念

为了更好地理解体育教学的概念,首先可以先对教学的概念进行分析。总的来看,对教学的概念的理解可以分为广义和狭义两个方面。

从广义的角度来看,教学是一种在某种特定形式下开展的教育活动。在这一活动中,负责传授某种知识或特定技能的教学者对受教者进行教育,以期让受教者获得这种知识或技能的活动。其中的教学者可以是教育者,也可以是某种知识的掌握者,所教授的内容可以是一种知识,也可以是某种技能。

从狭义的角度来看,教学是指单纯的学校教学,它由教师和学生两个教学主体协作完成,是以特定文化为对象的教与学相统

一的活动。在教学活动中,教师扮演着组织者和指导者的角色。在新时期,有关教学的基本观念是,教学是教与学的统一,教融入学中,而学有教的组织引导。

通过对教学两个方面的概念理解之后,基本可以总结出教学的概念为其是在教育目的的规范下,教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动。

(二)体育教学的概念

在分析了教学概念之后,再将其与体育相结合,就基本能够认定体育教学的概念。由此可见,体育教学与教学有着很多相似的地方,它也是一种有目的、有计划、有组织地对学生传授知识和技能,发展智力和体力,培养品德和形成个性的教育过程。只不过其教学的内容为体育相关知识与技能,当然教学方法也与其他学科的教学方法有所不同。

体育教学并不是一种随意的、随心而行的教学活动,更不是完全的做游戏和娱乐活动,它需要很多要素的构成才可以正常、合理、科学地开展。一般来说,体育教学主要由以下八个基本因素组成。

(1)学生。学生是体育教学的主体之一,没有学生就不存在体育教学,没有学生就没有组织教学。总之,学生是体育教学中的主体因素,也是最活跃的因素。

(2)教师。教师是体育教学的主体之一,没有教师不可能存在体育教学,没有教师就没有体育教学中的“指导和组织者”。在现代体育教学中,体育教师已经不再是过去那种课程的忠诚执行者角色,而是在完成现有课程教学的基础上还要成为体育课程的建设者和开发者。

(3)教学环境。教学环境是支持体育教学顺利开展的各种软件、硬件条件的综合。良好的教学环境对体育教学起着积极的影响。体育教学中对于一些运动项目的教学对场地条件和设施有着不低的要求,相比其他学科的教学来说,体育教学对教学环境

的要求更高。

(4)教学目标。教学目标是教师开展体育教学的基本依据,体育教学没有了目标就变成了无头苍蝇,难以获得向前发展。在体育教学实践中具有多层次的体育教学目标,它们是体育教学中的定向和评价因素。

(5)教学内容。教学内容是由内容的实体(课程)和内容的载体(教科书)共同组成的,它们是体育教师根据社会的要求、学科的体系和学生的需要选编出来的。没有教学内容,体育教学就显得空洞化了。

(6)教学过程。教学过程是教学的最中心因素,没有了体育教学过程,体育教学也就没有了时间和程序上的支撑,因此也就无从谈起教学的组织和管理。

(7)教学方法。教学方法与目标、教师、学生等因素有着密切的关系,它是教师根据教学目标和学生的学习情况所选择的有效的教学技术和手段,其中包含为帮助学生理解学习内容的各种信息及其传递方式。

(8)教学评价。教学评价与教学目标、教师之间有着密切的关系,它是教师根据具体的教学目标制定出的各种评价、考核指标,这些指标既包括教师的教学工作,也包括学生的学习情况。

综上所述,便可以总结归纳出体育教学的概念,即是指在学校教育中,由体育教师和学生协同完成的以传授体育知识和体育技能为手段,以增进学生身心健康,提高身体活动能力、自然和社会环境适应能力,培养良好的思想品德,促进个性发展为目标的教育过程。

二、体育教学的性质

在了解了体育教学概念后,就要对其另一项基本知识进行研究,这就是关于体育教学性质的问题。

事物的性质是与其他事物区分的最明显差异。性质不同的

两种事物其带来的表象自然有一定的区别。就体育教学来说,正是因为它本身所具有的体育教学性质,才能明显区别于包括数学、语文、英语、艺术等其他学科。

因此,通过归纳可以找到体育教学的诸多特征,如它的教学地点多为户外;教学中师生都要承受一定运动负荷与心理负荷;教学过程是身体活动与思维活动的结合,并且还有比较频繁的人际交往;体育教学侧重于发展学生身体时空感觉以及运动智力;教学更加关注学生自我操作与体验等。

在体育教学活动中,最重要的一个形式就是对运动技能的教学,它是体育育人的主要方式。而对于运动技能的传授也是体育教学与其他学科教学的主要区别之一。仔细来看,运动技能的形成要经历几个步骤才能最终实现,具体包括动作的认知阶段、联系阶段与完善阶段。在认知阶段中,学生与知识、技能之间的联系最为密切,它的主要目的就是学生对所学技能的结构、要素、关系、力量、速度等要素进行表象化的认识。由于运动技术是学生完成动作的方法,因此可以认为运动技术不具有人的特性,而只是作为一种“知识”,或称为“操作性知识”。

综上所述可以断定,体育教学的本质应该是一种针对运动技术和知识的教学。当学生学会了运动知识并将之转化为运动技能后,体育教学的本质就达成了。当然,体育教学活动地点大多在户外的条件也是区别于体育教学与其他教学的特征之一,但现代体育教学场所通常在室内的场馆也非常多见,如果坚持把“户外”作为条件之一,未免有些不严谨和片面。

第三节 体育教学的特点与功能

一、体育教学的特点

体育教学与其他学科教学有许多相似的特点,它们的共性在