



《学校体育理论与实践》系列教材之一

体育教学论

卢竞荣 主编

人民体育出版社

《学校体育理论与实践》系列教材之一

体育教学论

卢竞荣 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学论 / 卢竞荣主编. -北京: 人民体育出版社, 2016

《学校体育理论与实践》系列教材

ISBN 978-7-5009-4954-1

I. ①体… II. ①卢… III. ①体育教学-教学研究-高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 059858 号

*

人民体育出版社出版发行
北京京华虎彩印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16 开本 13.75 印张 245 千字
2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

*

ISBN 978-7-5009-4954-1

定价:50.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与邮购部联系)

《学校体育理论与实践》系列教材编委会

编委会主任 卢竞荣 (杭州师范大学)

编委会副主任 (以姓氏笔画为序)

张 辉 (杭州师范大学)

张文健 (温州大学)

郑立新 (绍兴文理学院)

周 瑶 (台州学院)

周晓明 (杭州市教育局)

金晓峰 (丽水学院)

赵建华 (丽水学院)

编委会成员 (以姓氏笔画为序)

王 茂 (杭州师范大学)

方哲红 (丽水学院)

王继帅 (丽水学院)

王双喜 (浙江大学附属中学)

王晓燕 (杭州师范大学)

卢海龙 (浙江经贸大学)

刘万荣 (杭州市下城区教育局)

李雪飞 (杭州师范大学)

肖谋文 (台州学院)

吴本连 (杭州师范大学)

陈立剑 (杭州师范大学东城中学)

陈最新 (浙江师范大学)

郑志龙 (杭州市人民小学)

周建新 (杭州师范大学)

徐元洪 (杭州师范大学)

莫洁华 (绍兴文理学院)

莫豪庆 (杭州市江干区教育局)

董永利 (丽水学院)

鄢 锋 (丽水学院)

《体育教学论》编写人员

主 编 卢竞荣

副主编

吴本连 郑立新 董永利 周建新

《学校体育理论与实践》理论体系的系统构建

卢竞荣

学校体育理论与实践是高校体育师范类专业学生学习内容的主体。我国 20 世纪 50 年代初就在高等学校体育系科教学计划中开设了体育理论课程；60 年代初编写并出版了《体育理论》教材，对于培养合格的体育教师起到了一定的推动作用；80 年代初，专家学者提出了将体育理论课程分科教学的设想。1983 年人民体育出版社出版了《学校体育学》，作为全国各体育院校的使用教材。1988 年 11 月，国家教委颁布了《全国普通高等学校体育本科专业目录》，明确规定把原体育理论课程分为体育概论和学校体育学等课程。1994 年，金钦昌教授较为系统地编写并在高等教育出版社出版了《学校体育学》教材，其内容主要包括学校体育的目标、体育教学、课余体育训练与竞赛、课外体育活动、学校体育科学与教学研究、体育教师、学校体育管理及学校体育工作的评估。

从目前情况看，由于高考招生制度等多种原因，无论是本科生还是研究生，在大学期间必须加强他们的师范生基本能力的系统培养，加强他们的中小学校体育工作的知识和技能及理论结合实践的应用能力的培养力度，如体育动作技能、体育教学技能、课外体育工作组织管理技能和课余体育训练指导技能等，否则，很难在激烈的就业竞争中取胜。然而，在大部分综合性大学体育院系的专业培养方案中，教师教育类的专业性课程涉及的基本上是《学校体育学》《运动训练学》《体育教学论》《体育教材教法》四门课程，而对于同一门课程，各高校在使用过程中尺度差别较大，主要表现为：一是课程性质不同，有些为必修课程，有些为模块选修课程或任选课程；二是使用版本不同；三是教学课时数不同。另外，在教学过程中也存在不少问题，主要表现为：一是教学容易重复；二是教学内容的理论性偏强，实践针对性不够。这些均对师范类学生教学能力的提高造成很大的影响。

围绕学生在教育实习和今后工作岗位上主要从事体育教学、课余体育训练和课外体育活动等主要工作内容，在潘绍伟、于可红编写的并于 2008 年在高等教

育出版社出版的《学校体育学》（第二版）课程（主体内容是体育课程论）的基础上，组织编写《体育教学论》《体育学科教学法》《体育课堂教学技能训练》《中小学课余体育训练》《实用学校体育》和《体育教育实习工作指导》系列教材，并且在培养方案课程设置上，根据这些教材的内在知识性与系统性，实施每一个学期设置一门课程，共四门课程；在教育实习之前，《实用学校体育》《体育教育实习工作指导》可对实习生进行强化学习之用。

《学校体育理论与实践》系列教材具有以下特点：一是全面性。围绕教学、训练、课外活动和教育实习，系列教材基本上包含在内。二是系统性。在体育概论和体育课程论的基础上，在体育教学理论、体育教学方法和体育课堂教学技能三个层面形成一个较为严密的体系。三是实践性。每本分册力求理论与实践相结合，注重学生的实践应用能力。

《学校体育理论与实践》系列教材由卢竞荣教授担任总主编，各分册分设主编和副主编。《体育教学论》《体育课堂教学技能训练》《中小学课余体育训练》和《实用学校体育》四本分册由卢竞荣教授担任主编；《体育学科教学法》分册由周建新副教授担任主编；《体育教育实习工作指导》分册由张辉副教授担任主编。各分册分别请相应领域具有高校和中小学基层一线的丰富教学经验和体育教学实践经验的学者专家参与编写。系列教材的容量较大，6本分册合计大约120万字，可作为大专生、本科生及研究生教材，也可作为中小学教练员培训教材。授课教师可根据培养方案和教学大纲，从系列教材中选取相关的内容组织教学。

前 言

我国自 20 世纪 80 年代末期出版第一本《体育教学论》著作以来，许多学者陆续出版了许多版本的《体育教学论》著作，表明人们对体育教学理论的研究进入了百家争鸣阶段。

《体育教学论》是研究体育教学理论和体育教学实践的科学。从整个体育教学理论体系分析，它应该是介于体育课程论与体育学科教学法之间的一门课程，既需要注重理论研究，又需要注重实践操作，因而，在许多版本的《体育教学论》著作中，对其内容体系和框架均较难统一和把握。

我们认为，作为专本科生和本科生的主要教材，在编写《体育教学论》过程中应注意以下三个方面：首先，语句表述要避免抽象，尽量做到简练、易懂；其次，内容上要适当减少理论性，多体现实践性；最后，要从学校体育理论与实践的体系中把握它的框架结构和内容体系，这也是本教材的一个特色之处。

本教材在编写过程中，得到了多位专家、学者的大力支持，同时也参考和继承了许多体育教学理论专家的观点，如毛振明教授、张志勇教授、龚坚教授等等，在此表示衷心地感谢！

本教材在《学校体育理论与实践》系列教材编委会的统一指导下，由卢竞荣教授担任主编，吴本连博士、郑立新讲师、董永利讲师和周建新副教授担任副主编。

希望同学们和中小学体育教师使用以后有一定的收获。由于水平所限，教材中某些观点如有不当，敬请读者批评指正！

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 体育教学论发展概况	(1)
一、古代体育教学雏形	(1)
二、近代体育教学理论的起步	(2)
三、现代中国体育教学理论的发展	(3)
第二节 体育教学论的学科性质及意义	(5)
第三节 学习体育教学论的意义和要求	(6)
一、学习体育教学论的意义	(6)
二、学习体育教学论的要求	(7)
第二章 体育教学的目标、过程和原则	(8)
第一节 体育教学的特点	(8)
第二节 体育教学目标	(10)
一、制定体育教学目标的依据	(10)
二、体育教学目标的特征和基本要求	(11)
三、我国的体育教学目标	(11)
四、体育教学目的和体育教学目标的结构	(13)
第三节 体育教学过程	(13)
一、体育教学过程的基本要素	(14)
二、体育教学规律	(15)
三、体育教学过程的控制	(17)
第四节 体育教学原则	(18)
一、自觉积极性原则	(18)
二、直观性原则	(20)
三、因材施教原则	(21)

四、身体全面发展原则	(22)
五、合理安排生理负荷和心理负荷原则	(24)
六、循序渐进原则	(25)
七、巩固提高原则	(26)
第三章 体育教学中的师生关系	(28)
第一节 体育教学中师生关系概述	(28)
一、师生关系的几种观点	(29)
二、师生关系本质与定义	(31)
第二节 体育教学中“交互主体性”师生关系	(33)
一、提出“交互主体性”师生关系的历史背景	(33)
二、“交互主体性”师生关系建构	(34)
第四章 体育教学内容	(38)
第一节 体育教学内容概述与选择技巧	(38)
一、体育教学内容概述	(38)
二、体育教学内容的主要由来与未来发展	(42)
第二节 体育教学内容特点与分类	(45)
一、体育教学内容的特点	(45)
二、体育教学内容的分类	(46)
第三节 体育教学内容资源开发与利用策略	(47)
一、提高“目标引领内容”的认识水平	(47)
二、重视发挥体育教师的主力军作用	(48)
三、积极拓展体育课程资源开发和利用途径	(49)
第四节 体育教学内容资源开发与利用回顾	(49)
一、专家和一线教师们的反映	(50)
二、来自案例中的反映	(51)
第五节 体育教学内容资源开发与利用案例	(54)
附录 1 《义务教育体育与健康课程标准 (2011 版)》	
“体育课程资源开始与利用建议”	(57)
附录 2 2015 “体育教学内容资源的开发与利用”	
研讨会纪要	(59)

第五章 体育教学组织形式	(65)
第一节 体育教学组织形式概述	(65)
第二节 班级教学的基本教学组织形式	(66)
第三节 分组教学的基本教学组织形式	(67)
第四节 体育与健康课	(69)
一、体育与健康课概念及作用	(69)
二、体育课的类型与结构	(70)
三、体育教材的比重及排列	(75)
四、传统的课内教学组织形式	(77)
五、体育课的密度	(79)
六、体育课的负荷	(84)
七、体育课的准备、分析与评价	(91)
第六章 体育教学方法	(97)
第一节 体育教学方法概述	(97)
第二节 体育教学方法分类	(98)
一、体育与卫生保健知识指导法	(98)
二、体育技术与技能指导法	(99)
三、以身体活动为主的指导法	(104)
四、以个性心理活动为主的指导法	(105)
五、体育教学中的学练法	(109)
第三节 体育教学方法的发展趋势	(109)
第七章 体育教学设计	(111)
第一节 体育教学设计概述	(111)
一、“备课”与“教学设计”	(111)
二、体育教学设计	(112)
第二节 体育教学设计的基本原则	(113)
一、学生中心原则	(113)
二、全体发展原则	(114)
三、快乐体育原则	(115)

四、健康第一原则	(115)
第三节 体育教学设计的内容和程序	(116)
一、内容分析与教学主题设计	(116)
二、学生情况分析	(117)
三、教学目标的设计	(120)
四、教学策略的设计	(122)
五、教学媒体的设计	(123)
六、教学过程的设计	(124)
七、教学评价的设计	(125)
第四节 体育教学计划	(127)
一、学段体育教学计划的制订	(127)
二、学年体育教学计划制订	(130)
三、学期体育教学计划 (教学进度)	(136)
第八章 体育教学模式	(139)
第一节 体育教学模式概述	(139)
一、体育教学模式的概念	(139)
二、体育教学模式的构成要素	(140)
三、体育教学模式的特征	(141)
四、体育教学模式的分类	(142)
五、体育教学模式与相关概念的主要区别	(143)
第二节 国内常见的体育教学模式及案例	(144)
一、运动技能教学模式	(144)
二、体育锻炼教学模式	(145)
三、快乐体育教学模式	(146)
四、成功体育教学模式	(148)
五、情景和模仿式的体育教学模式	(149)
六、小群体体育教学模式	(150)
第三节 国外常见的体育教学模式	(151)
一、美国的运动教育模式	(151)
二、日本常见的体育教学模式	(152)
第四节 体育教学模式的选用策略	(154)

一、根据不同教材的教学思想选用不同的教学模式	(154)
二、根据单元教学的不同阶段选用不同的教学模式	(155)
三、根据不同的外部教学条件选用不同的教学模式	(156)
四、根据教学对象基础条件选用不同的教学模式	(156)
第九章 体育教学环境	(158)
第一节 体育教学环境概述	(158)
第二节 体育教学环境的特点与功能	(159)
一、体育教学环境的特点	(159)
二、体育教学环境的功能	(160)
第三节 体育教学环境的构成	(161)
一、体育教学物质环境	(161)
二、体育教学的社会心理环境	(163)
第四节 优化体育教学环境的措施	(166)
一、优化体育教学物质环境的措施	(166)
二、优化体育教学社会心理环境的措施	(168)
第十章 体育教学评价	(170)
第一节 体育教学评价概述	(170)
一、体育教学评价定义	(170)
二、体育教学评价特点	(171)
三、体育教学评价功能	(171)
四、体育教学评价种类	(172)
五、体育教学评价原则	(173)
第二节 体育教学评价注意事项	(176)
一、对学生的评价	(176)
二、对体育教师的评价	(178)
三、对体育课的评价	(179)
附 《义务教育体育与健康课程标准 (2011 版)》 对体育教学评价的实施建议	(180)

第十一章 体育教学研究	(183)
第一节 体育教学研究概述	(183)
一、体育教学研究的概念	(183)
二、体育教学研究的任务与意义	(183)
三、体育教学研究的层次	(185)
四、我国体育教学研究热点	(186)
第二节 体育教学研究方法	(186)
一、文献资料法	(187)
二、问卷调查法	(187)
三、教学实验法	(191)
四、案例研究法	(194)
五、行动研究法	(195)
第三节 体育教学研究展望	(195)
一、加强体育学习方式的学理研究	(196)
二、加强体育教学方法的创新研究	(198)
参考文献	(201)

第一章 绪论

内容简介

本章主要介绍体育教学论的发展概况、体育教学论的学科性质以及学习体育教学论的意义。

学习目标

1. 了解体育教学论的发展概况。
2. 掌握体育教学论的学科性质。
3. 把握学习体育教学论课程的意义。

第一节 体育教学论发展概况

一、古代体育教学雏形

在古代学校教育中，一些体育的成分被列入课程之中。春秋战国时期伟大的思想家和教育家孔子创建“六艺”（礼、乐、射、御、书、数），其中的“乐”“射”“御”即含有体育教学的成分。孔子试图通过这些内容的教学，使学生成为文武兼备的国家栋梁之才。

到汉朝以后，由于当时封建统治阶级的需要，在官学中几乎取消了体育的内容。公元前136年，汉武帝刘彻采纳董仲舒“罢黜百家，独尊儒术”的建议，学校教学中排除武艺的教学内容，学校的体育教学也随之消失，开创了重文轻武之先河。这种状况一直延续到了近代。

在国外，最早关注体育教学的应属于古希腊的哲学家柏拉图（公元前427—公元前347）。他主张学生应从7岁起进入国立初等学校，在修完雅典学校的普通课程之后，进入体操学校学习游戏、舞蹈、角力、掷铁饼、投枪、赛跑、射箭、骑马和野营生活等内容。柏拉图的学生亚里士多德（公元前384—公元前322）继承了柏拉图的自然主义教育哲学思想，认为人的发展是沿着身体、情感和理智的顺序进行的，因此教育也应遵循这一自然的顺序，先进行体育，再进行德育，最后进行智育和美育。

二、近代体育教学理论的起步

近代的国外学校教育，由于受夸美纽斯、英国哲学家洛克（1632—1704）、裴斯泰洛齐及近代体育之父、德国体育教育家古兹姆斯（1759—1839）等自然主义和实用主义教育思想的影响，普遍重视学生的身体发展。在夸美纽斯和洛克时期，学校体育相当于我们今天的课外体育锻炼，其组织形式是以课余和假期进行的，主要内容有田径、游泳、游戏、网球、舞蹈、骑马、旅行和狩猎运动等。

卢梭继承了夸美纽斯和洛克的自然体育思想，并把原来的课余体育锻炼纳入到课堂教学中，因此卢梭是体育课堂教学和体育班级授课制的创始人。卢梭进一步发展了体育教学的组织形式和教学内容，当时体育教学内容主要有田径、体操（器械和柔软体操）、网球、足球、台球和射箭等，卢梭时期的体育实践基本形成了当时欧洲体育教学的框架，这个框架对后来欧洲乃至世界各国的体育教学都产生了重要影响。

古兹姆斯发表了关于体育教学的文章并出版了体育的教材，拉开了体育教学理论的序幕，特别是古兹姆斯对体操内容的分类，对后来体育教学理论的研究实践产生了重要的影响，曾被体育史家称为“德国体操之父”。

后来的瑞典教育家裴斯泰洛齐，进一步继承和发展了古兹姆斯的体育教学思想，发展了教学内容、教学组织形式和方法手段上的理论，对后来世界的体育教学研究与发展产生了重要影响。

中国近代教学问题的研究受西方学校体育教学思想的影响，促进了西方体育项目与中国传统的武术、游戏相结合，使中国的体育教学发展很快。当时在国内虽然没有统一的体育教材，但已经形成了中西结合、多种成分并存的体育教学内容体系，如康有为（1858—1927）自办的“万木草堂”就是根据“德、智、体”

来设置的课程，他规定每隔一日要有体操课，假日要有游戏活动。康有为的学生梁启超（1873—1929）则认为：德、智、体三者为教育缺一不可之物。梁启超在湖南任教时也很注重学生的“体操锻炼”。

1903年，清政府颁布了《奏定学堂章程》，规定各级各类学校必须上体育课，这是中国历史上首次以法规形式确定了体育课在学校课程中的地位，也是中国近代体育教学的真正起步。当时学校更多地集中在体育教学形式和体育教学内容的开发方面，而对体育教学的其他理论问题关注不多。

据教育史料记载，“教学论”概念是由德国学者拉特克（1571—1635）首先提出来的，他在1612年向法兰克福诸侯呈交的学校改革的“奏书”中自称是“教学论者”，称新的教学技术为教学论。拉特克在这份题为《教学论或教授书》的奏书中，讲述了如何让科学、语言、技艺在民众中得到普及，其教学论思想是着眼于研究“如何教”的问题，是以教学法和技术为中心，重点探讨如何使所有的人最容易、最有效地掌握知识和提高教养的方法。

第二个提出“教学论”概念的学者是捷克教育家夸美纽斯（1592—1670），他发展了拉克特的教学论思想和理论。夸美纽斯在1632年完成的《大教学论》的扉页上写道：教学论是把一切事物教给一切人的全部艺术。《大教学论》的主要目的在于寻求出一种教学的方法，使教员因此可以少教，但学生可以多学。在《大教学论》中，夸美纽斯把教学论定义为教授术。

到了18世纪末，瑞士教育家裴斯泰洛奇（1746—1827），继承了夸美纽斯和法国的启蒙思想家、教育家卢梭（1712—1778）的思想，构建了以教学方法和教学技术为中心的教学论，并使教学论的研究达到了一个顶峰。

德国教育家赫尔巴特（1776—1841）提出了以课堂教授为中心的教学论思想，这也是夸美纽斯传统教学论思想的继承和发展。

以后，前苏联教育家凯洛夫（1893—1978）把上述思想和理论利用马克思主义进行了系统化和理想化，形成了对中国教育理论和体育教学领域影响颇深的、被中国教育理论界称之为传统教学思想的教学论体系。

三、现代中国体育教学理论的发展

20世纪以来，由于现代教育思想和理论研究的成果向体育教学领域渗透，加之国外体育教学思想、理论和方法的不断传入，中国体育教学的问题引起人们