

体育教学功能解析

与实现途径研究

TIYU JIAOXUE GONGNENG JIEXI
YU SHIXIAN TUJING YANJIU

张伟 孙哲◎著



中国商业出版社

体育教学功能解析 与实现途径研究

TIYU JIAOXUE GONGNENG JIEXI
YU SHIXIAN TUJING YANJIU

张伟 孙哲◎著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学功能解析与实现途径研究 / 张伟, 孙哲著
— 北京 : 中国商业出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5044-9957-8

I. ①体… II. ①张… ②孙… III. ①体育教学—教
学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 173598 号

责任编辑:武维胜

中国商业出版社出版发行
010—63180647 www.c_cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
廊坊市国彩印刷有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 16.5 印张 214 千字
2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
定价:57.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

当前,体育事业在快速发展的经济、稳定的政治局面下得到了较好的发展。不管是在竞技领域、健身领域,还是在社区、学校,体育运动的开展都非常普及,尤其是在学校中。随着国家和政府对教育的重视程度不断提高,再加上学校教育的不断推进,体育教学已经成为教育领域的重要研究课题之一。从某种意义上来说,体育教学的发展状况,会对体育事业以及学校的不断发展产生一定的影响,因此,对体育教学进行分析和研究是非常有必要的。

体育教学本身具有多元化的功能,涉及健身、健心、育人、文化等方面。这些功能能否实现,关系着体育教学的开展是否顺利以及最终所取得的教学效果如何。因此,了解体育教学的功能,并通过各种途径来使这些功能得以顺利实现就成为研究的重点。另外,当前体育教学方面的研究较多,但是,针对体育教学功能的研究却非常少。鉴于此,特意撰写了《体育教学功能解析与实现途径研究》一书,从而使体育教学功能的研究方面得到进一步补充和完善,同时,也为体育教学的进一步发展提供相应的依据和支持。

本书共八章。第一章对体育教学的基本知识进行了阐述,主要包括体育教学的本质与特征、目标与原则、构成要素分析等方面,由此能够对体育教学有一个较为宽泛的了解;第二章至第五章,分别对体育教学的健身、健心、育人以及文化这几个方面的功能进行了解析,由此能够对体育教学功能有一个全面且深入细致的认识,这对于更加深层次地剖析体育教学、实现体育教学功能

奠定了坚实的基础;第六章和第七章分别从体育教学思想的创新和体育教学体系的完善两个方面入手,来对体育教学功能的实现进行探索,为体育教学功能的实现提供科学的理论指导,使人们能够根据实际的情况和需要,有针对性和目的性地保证体育教学功能的顺利实现;第八章则对体育教学功能实现的隐性因素进行了分析,同时,还对其规范引导进行了研究,主要涉及体育教师队伍建设的加强、体育教学的科学化管理、体育教学新技术的应用以及和谐校园体育文化环境的构建几个方面,由此,能够对体育教学功能的实现起到积极的补充作用,从而使其顺利实现得到进一步的保障。

本书通过简洁凝练的语言、系统清晰的结构、丰富全面的知识点,对体育教学功能进行了分析。在此基础上,对体育教学功能的实现进行了研究,这就将其科学性、系统性、针对性、实用性、时代性以及新颖性等特点充分体现了出来,是一本参考和研究价值较高的专业学术著作。

本书在撰写过程中参考并借鉴了部分专家学者的研究成果和观点,在此表示最诚挚的感谢!另外,由于时间和精力有限,书中不足之处,敬请指正。

作者

2017年6月

目 录

第一章 体育教学概述	1
第一节 体育教学的本质与特征	1
第二节 体育教学的目标与原则	10
第三节 体育教学的构成要素分析	29
第二章 体育教学的健身功能解析	33
第一节 生理健康基本理论	33
第二节 学生身体健康的影响因素	45
第三节 体育教学的生理健康促进	56
第三章 体育教学的健心功能解析	64
第一节 心理健康基本理论	64
第二节 学生健康心理特征与表现	76
第三节 体育教学的心理健康促进	82
第四章 体育教学的育人功能解析	94
第一节 体育教学的美育功能	94
第二节 体育教学的德育功能	108
第三节 体育教学的智育功能	119
第四节 体育教学的思想政治教育功能	123
第五节 体育教学与人的社会化	126

第五章 体育教学的文化功能解析	129
第一节 文化嬗变与体育教学理念诉求	129
第二节 体育教学对学生体育文化素养的培养	138
第三节 体育教学对多元体育文化的传播	146
第六章 创新体育教学思想以实现体育教学功能	162
第一节 我国古代体育教学思想	162
第二节 西方现代体育教学思想	167
第三节 新时期科学体育教学思想的应用	175
第七章 完善体育教学体系以实现体育教学功能	195
第一节 丰富体育教学内容	195
第二节 改革体育教学方法	203
第三节 创新体育教学模式	213
第四节 完善体育教学设计	217
第五节 优化体育教学评价	222
第八章 体育教学功能实现的隐性因素分析与规范引导 ...	227
第一节 加强体育教师队伍建设	227
第二节 体育教学的科学化管理	232
第三节 体育教学新技术的应用	243
第四节 构建和谐校园体育文化环境	250
参考文献	254

第一章 体育教学概述

体育教学是由多因素组成的一个复杂体系,其中包含着诸多元素。对于学校教育而言,体育教学是其重要组成部分,伴随着我国学校全面素质教育改革的进行,体育教学将扮演越来越重要的角色。体育教学理论的研究对于体育教师来说是重中之重,是进行体育教学实践的基础。为此,本章就来研究体育教学的概述。

第一节 体育教学的本质与特征

一、体育教学的本质

(一)体育教学的概念

体育教学是由“体育”和“教学”这两个词汇合并而成,在概念上将教学的概念与体育的相关知识结合,并形成了新的教学内容和教学方法。在体育教学过程中,与其他科目的教学相同,体育教学是一个系统的体系,需要进行相应的组织和管理。与其他学科所不同的是,体育教学对教学环境有着较高的要求,对场地和器材有着独特的要求。由此可见,体育教学并不是一种一成不变、思路固定的教学活动,更不能将其视为一种休闲娱乐的放松活动,它需要很多要素的构成才可以正常、合理、科学地开展。

体育教学实质上就是指在学校教育中,学生在教师的组织和指导下,通过对理论、技术和技能的掌控,从而提高身体素质,保持身心健康,提高身体运动能力、自然和社会环境适应能力,培养良好的思想品德,促进个性养成的教育过程。

体育教学的概念没有固定定义,不同学者都有各自的看法。

潘绍伟、于可红的《学校体育学》中,体育教学被定义为:“是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育目标的基本组成形式,体育教学是教师的教与学生的学的统一活动”。

姚蕾的《体育教学论学程》指出:“体育教学是一种以体育教材为中介,学生在体育教师的指导下掌握体育知识、技术和技能,养成良好的体育锻炼习惯,促进学生身体、心理和社会适应能力健康发展的教育活动。”

龚正伟的《体育教学论》指出:“体育教学论研究的对象是体育教学。体育教学与其他各科教学一样具有共同性,都是一种有目的、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。”

李祥的《学校体育学》中,将体育教学的概念定义为:“是教与学的统一活动,是学生在教师有目的、有计划的指导下,积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能、锻炼身体,增强体质,促进健康,发展运动能力,培养思想品德的一种有组织的教育过程,是实现学校体育目标的基本途径之一”。

人们对于某种事物的概念界定依赖于长期实践中的认识和总结,只有明确了概念,人们才能够进行客观和准确的思维与判断,才能更好地开展相应的研究,进而产生正确的认识。概念应具有简洁性、科学性,如果把事物的目的、功能、价值等问题放在概念之中,则会使得其缺乏简洁性。因此,上述的定义既有正确的方面,也有其不合理、冗余的一面。

要使概念明确,就要根据概念给出定义,定义是提示概念内涵的逻辑方法。最常见的一种下定义的方法是属加种差的方法。这种方法首先要求将某一概念放在另一个更广泛的概念里,第二

步就是要找出在种概念中区别“这种概念”与“其他种概念”的性质来,这被称为“种差”。概念中的种差也就是事物发展的本质,即上述所说的体育教学的性质,而属概念则是教学。

基于上述观点,可将体育教学的概念进行归纳整理。体育教学是以体育实践性知识,即运动技术为主要学习内容的教学。需要注意的是,这种定义在一定程度上忽视了体育教学的理论方面的内容。在体育教学中,在学习技术、技能和战术的同时,还应注重理论方面知识的学习。体育学习中,理论性知识不是单纯地通过看书、看报或上室内理论课来获得,而是要把身体技能练习与理论性知识的学习结合起来,或者说把体育理论知识的学习贯穿于体育课堂教学的身体练习之中。也就是说,体育教学中,在传授技术技能的基础上,也应该注重传授理论知识。仅仅依靠阅读教材、论文、期刊或上室内理论课等与其他文化课相似的形式来学习体育理论知识,在某种程度上,通过这种方式而得的体育理论性知识是不可靠的。当然,在我们的体育教学中也有体育室内理论课教学活动,但它与一般意义上的理论知识学习不同。首先它的课时很短,每个学期只有2课时左右;二是它是作为运动技术学习的补充课程,学生对技术动作有了一定经验后,再学习一些有关的理论知识,可以对已经学习过的实践性知识有着更深的理解。

体育教学的上位概念是教学,它指的是“以课程内容为中介的师生双方教与学的共同活动”,其特点是通过各学科系统知识、技能的传授与掌握,让学生的身心得得到发展。教学的上位概念是课程,课程概念的范围比教学大,教学是指各科学、各领域内(如语文、数学、物理、英语、体育等)的师生双边活动,比课程的范围要小一些,更为具体化。

因此,体育教学具有明显的学科教学特征,是教与学的双边活动,是体育课程的下位概念,与它同一层次的概念有物理教学、数学教学、语文教学等。体育教学是各学科教学的一个部分,体育教学首先应该属于教学,教学活动是体育教学的属概念,是体育教学的第一本位。

(二) 体育教学的内涵

体育教学活动并不是静止的,而是一个动态过程,这一过程中包含知识和技能的传授。在体育教学的不同阶段中,体育教学的概念、角色等也受多方面因素的影响而不断发生变化。经过多年的发展,现阶段体育教学的概念内容主要包括以下三方面。

1. 体育教学是一门学科

体育教学体系中,构成要素有体育教学目标、教学内容、教学评价等内容。体育教学是以锻炼学生体能,增进学生身心健康为主要目的的一种特殊的课程,它配合德、智、美、劳进行教学,促进学生身心全面发展。体育教学最重要的教学组织形式是课程教学,体育课程教学是指为实现教学目标,配合德智美全面发展,并以发展学生体能、促进学生身心健康为主的特殊课程教学。通过上述界定强调了学习体育运动的知识与技能,但对于学生的活动与体验运动认识的反映、情感与社会适应关注还十分有限。

2. 体育教学是教育的组成部分

体育教学是在体育教师的带头指导下,从运动科学、生物学、教育学、心理学、社会学、运动保健学等学科中吸取知识,在体育与健康方面有方案、有组织、有目标的以身体锻炼为主要内容的活动,它与德、智、美、劳的教育课程相配合,共同促进学生身心的全面发展。除了在运动能力的教育上没有进一步的要求,在体育运动与体育活动、训练方面的教育都能够促进学生身心发展的基础修养,这也是素质教育的主要内容和方法。

3. 体育教学是活动

体育教学主要是相关有组织、有计划、有目标的体育活动的组合。一些研究者也提出了类似的观点:“现代体育教学是为了使学生能在身体、运动认识、运动技能、情感和社会方面和谐发展

的有计划、有组织的活动。”体育教学中,仅仅掌握了书本上的理论内容是远远不够的,它是在参与运动技能的基础上,有一定技能进行的体育活动,达到体育参与一定运动技能的标准,是体育感受体验的积累。

二、体育教学的特征

体育教学与其他学科教学既有一定的共同点,也有很大的差异性。从体育教学的性质来分析,体育教学与其他学科教学的共性主要体现在以下几个方面。

第一,体育教学是教师与学生两者的互动。体育教学过程中,教师与学生的双边活动像其他文化科目的教学一样具有频繁的特点,存在着教师与学生的双向交流。学生的课上表现具有公开性,教师的指导对全体学生都具有影响作用,教师的教与学生的学是课堂教学的对立而统一的充分体现。

第二,班级授课制是体育课堂教学与其他学科教学的共同特征。与一般课程教学一样,在学校体育课的班级组成上,一般为自然班,但也有特殊情况,如高校体育与健康的选修课程中,可能班级人员组成并不是自然班,有同一个学院、同一个专业各个平行班的学生,也有同一个学院、不同专业的学生,甚至有不同学院、不同专业的学生在同一个授课班级。这种情况的出现是由高校体育教学的特点所决定的,但依然呈现出班级授课的特征。班级授课制的特点就是一个学期内体育课堂教学的班级学生相对固定,且班级学生的年龄、生理基础、技能水平都是处于同一个水准等级的。

第三,体育教学的主要目的是为了传授相应的知识和技能,这也和其他学科有着同样的规律。但是,由于我国长期形成的教育方式是应试教育,这就使得体育教学在整个教学中处于尴尬境地。一方面,相较于其他文化课,大部分学生更喜欢上体育课;另一方面,则是学校普遍非常重视文化课,相对而言不太重视体育

课。体育课成为“要求中很重要,做起来没那么重要,实际上不重要”的学科。

大家都知道参加体育活动对于学生身心发展具有很好的作用,特别是体育活动对智力的发展具有特殊的意义,只是相关教育者不重视体育教育,使得这些功能与价值没有进行深入的开发和应用。因此,体育教学是学生传承“知识与技能”的一种独特方式。所不同的是,体育教学传承的是体育文化。

结合体育教学的性质,并对其他学科的教学进行对比分析,可总结出体育教学的基本特点主要有以下几个方面。

(一) 传承运动知识的操作性

与其他学科所不同的是,体育运动的知识是“身体知识”,身体知识对学生认识自我有着重要作用,其重要性同样不可忽略。它是一种回归人类自身感觉的知识,这种知识的重要性只是没有被发现和挖掘而已。这方面的理论是人类发展过程中的一种特殊的知识,是人们从自然外部知识的追求转向人体内部知识的结果,是面向人类自我、人类人体、人类自身的一种挑战。

当今,教育部门十分重视发挥“学生主体性”,重视学生的个性养成,这种追求人类自我知识的回归不仅代表了体育教学的特殊性,还予以了体育教学知识传承的特殊目标与意义。可以预测的是,在未来,这类知识必将得到大部分教育者的认可,并将广泛地用于人类身心的健康研究之中。

(二) 师生身体活动的频繁性

在体育教学过程中,由于“身体知识”的来源是人体经过思考后不断地操作与实践。因此,在体育教学中,需要体育教师不断地进行技术动作的示范、反馈与指导,而学生更需要集中注意力观看,之后进行身体操作与体验。没有身体的实践与操练,是无法习得相关技术与技能的。所以,在体育课的教学过程中,教师与学生的身体练习是司空见惯的,这是其他学科的教学中所难以

见到的。其他文化课程的学习正常情况下都在室内进行,一般要求相对安静的课堂氛围,这样才会激发学生的思维、产生学习效果;但体育教学恰恰相反,活动过程中既有学生强烈的身体活动,也有学生积极的情绪表达,这些都是外显的行为表现,形成了体育文化的渲染,直观体现出体育运动的积极与阳光。

(三) 学生身心合一的统一性

体育对人自身自然的改造,不仅是形态结构与生理机能的统一,也是身与心的统一。体育教学要在追求体育文化传承的同时,促进学生身体改造,并强化学生的心理与社会适应能力的发展。

体育教学与其他学科的智育教学的情境不同,它营造了一种生动而独特的教学环境,这些直观明显的、生动形象的、富含情绪的教学情境学生的心理与社会适应能力的健康发展与培养有促进作用。因此,体育教学中的身心发展是一元的,符合辩证唯物论的哲学观点。身体发展是基础,心理发展是依靠身体的发展而发展的,心理的发展同时促进身体发展。

体育教学中身心合一的统一性主要体现在以下三个方面。

第一,体育教师的教学组织与教学方法必须要考虑学生个人情况,符合每个人的身心变化规律,使学生在一定运动负荷下的体育锻炼与休息的过程中实现锻炼身体的目的。当开始运动后,机体的生理机能开始变化,各器官开始工作,体内运动水平有了进一步提升;达到一定水平后,会固定在一段时间;当体内代谢物质增加,糖原等物质消耗过多后,机体的运动水平开始下降。在体育课程教学中,教师对于身体练习强度和休息有着科学的分配,所以学生的生理机能变化不是平整的直线,而是具有波峰和波谷的曲线。

第二,体育教学选择的教材内容不仅要注重教材对学生身体各部分、各种运动能力和各种身体素质的积极影响,而且要注重教材对学生心理健康和社会适应培养的影响,要符合心理学、体育美学和社会学等方面的要求。

第三,体育教学要符合学生的年龄特点和心理特点,因为学生的心理变化,如思维、情绪、集中、意志等方面的变化也呈现出变化的态势。这种生理、心理负荷波浪式的曲线变化规律,体现了体育教学具有鲜明的节奏和与身心的和谐与统一。因此,体育教师应根据学生心理特征对教学进行全面设计和组织,这样才能在促进学生身体发展的同时,培养学生对体育的积极性、形成对体育项目的兴趣,这能让体育教学更有效地发挥自身功能。

(四)教学过程的直观形象性

体育教学的每一个过程体现出鲜明的直观形象性。具体展开来说,首先是教师在讲解动作的过程中,声音要清晰、洪亮,还要求描述得生动形象、幽默有趣,把要传授的知识进行艺术加工,用生动的语言把复杂的技术动作诠释得形象、通俗,这样能让学生加深对教学内容的感知。同时,体育教师可以用特殊的形式进行演示,需要非常直观形象地进行示范,具体方式有教师亲自示范、优秀学生示范、学生正误对比示范、教学模具示例、人体模型实例和动作图解等,使学生在感官中形成对动作的基础意识,建立正确的、清晰的运动表象。学生通过各种媒介观看正确动作示范,获得生动的表象,并与思维结合起来,从而达到掌握体育知识、技术和技能的目的,同时,还发展了自身的观察能力和形象思维能力。

体育教学组织与管理也体现了直观形象性的特征。在体育教学中,学生的一举一动都是外显的、直接的,让教师看得一清二楚;反过来,教师的一举一动,所有学生有目共睹。因此,体育教师的一言一行也要进行约束,因为教师具有榜样作用,对学生的行为具有无形的教育意义;而学生的课堂表现则是直接的、真实的、不做作的,特别是在学生进行动作学习的过程中,所表现出来的言谈举止往往都是其真实的情感流露,这一信息正是教师所需要收集的,他们通过观察、反馈与指导,帮助学生进步。直观形象性是体育教学的重要原则,只有坚持直观性和形象性才能够使得

学生更好地理解这种技术动作。

(五)教学内容的审美情感性

体育是具有美感的,而体育教学的美,首先体现在师生运动过程中的形体美、运动美。师生通过运动让自己的身形变得更美,形成身体各部分线条的美、身体比例对称的美,在运动的过程中体现出人体运动之美,这些都是外在美。其次,体育教学还体现了人体运动过程中的精神之美,也就是内在美,如在运动中克服生理和心理的障碍,达到教师的目标;运动实践中体现谦虚、谦让、尊重等良好的道德风范。

除了体育运动的人体美与精神美,体育教学活动还体现了教学内容的审美性。每一个运动项目都表达出不同的审美特征与美学符号。如球类项目,除了体现出个人的运动能力外,还需要兼顾群体合作、协调、互助等人际交往的素质;田径项目更多的是表现个人的运动天才,同时也体现着没有常胜将军,不甘落后、奋勇争先的万丈豪情;健美操项目展示的是灵巧与技艺、婉约与柔和之美等。

在人们的长期体育发展实践过程中,各种体育方面的知识和技能通过反复积累而不断发展。首先,体育教师通过科学的总结和艺术提炼,将其准确地传授给学生,使学生去感知、去体验,从中得到美的体现、美的启迪,陶冶情操,净化心灵,促使身心健康和谐发展。其次,教学是一种创造性的社会活动,师生共同创造的和谐课堂教学情境给人以意境的感悟和精神上的启迪,令人感受到体育教学的美好。同时,体育教学中教师和学生之间还有一种看不见、摸不着的联系,构成了教与学的统一。教师传授知识的过程中,伴随着师生间丰富的情感交流。

(六)客观外界条件的制约性

体育教学还有一个区别于其他科目教学的特征是,体育教学效果更容易受到外界各个方面的影响与客观实际情况的制约,如

学生的体育基础、体质,学生的年龄、性别、生理和心理特点,客观气候条件,运动场地、器材设备等,这些客观因素都在各个层面对体育教学的质量有着不同程度的影响。

从体育教学来分析,体育教学要实施教育的全面性,不仅在运动基础上根据学生情况进行区别对待,还必须体现对学生的年龄、性别、生理和心理特点等进行考虑。这主要是因为,男生和女生在身体形态、机能水平、运动素质、运动功能等方面有着很大的差异,在教学设计、教材选择、教学组织等方面一定要考虑到性别差异。如果忽视了这些特点,在组织、方法和内容上盲目地选择,不仅达不到增强体质、获得健康的教学目标,而且还有可能增加学生的运动负担,出现运动疲劳的风险。

从体育教学环境角度来看,体育课大多数情况下都在室外进行,而室外有很多客观因素,如气温、气候、噪音等。同时,学生也有了更为广阔的视野,这个视野容易使学生的注意力分散。还有一些不可控的因素,如天气、气温、学校的各种活动等,都会对体育教学产生干扰。同时,体育教学对场地、器材设备条件也有很高要求。因此,在教学计划中,从全学期的教学计划到每一课时的具体计划,从教材内容选择到教学组织方法实施,每一名教师都必须考虑到这些客观实际与影响因素,尽量减少各种因素的干扰,提高体育教学质量与效果,同时还要克服寒冷、炎热等不利条件,培养学生适应环境、吃苦耐劳的精神。

第二节 体育教学的目标与原则

一、体育教学目标

(一) 体育教学目标的观念

长期以来,体育教学目标的定义一直众说纷纭,特别是语义