

原

理

体育教学原理与方法

陈 琦 苏肖晴 关文明 主编



方

法

北京出版社

体育教学原理与方法

主 编 陈 琦 苏肖晴 关文明

长征出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学原理与方法 / 陈琦等主编. —北京: 长征出版社,

2000

ISBN 7-80015-592-7

I. 体… II. 陈… III. ①体育—教学理论②体育—教学法

IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 02774 号

体育教学原理与方法

主编 陈 琦 苏肖晴 关文明

*

长征出版社出版发行

(北京阜外大街 34 号 邮编: 100832)

福州市鼓楼印刷精装厂印刷 新华书店经销

(福州市北大路钱塘巷 9 号 邮编: 350003)

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 10.75 印张 260 千字

印数: 1-3000

ISBN 7-80015-592-7/G·150 定价: 18.80 元

如发现印装质量问题, 由承印厂负责调换

序 一

《体育教学原理与方法》一书问世了，我由衷地向作者致贺。据我所知，在我国，有关体育教学理论方法的专著屈指可数，也就六、七部多。回忆近半个世纪以来，我国体育教学理论的建设经历了在《体育教育理论》中的若干章节，到《学校体育学》中的专题（专篇、专章），以至近十多年脱颖而出的《体育教学论》等专著。尤其改革开放以来，引进了大量西方国家体育教学理论，随着国内教育理论的发展，教学理论、课程理论从教育学中分离出来，加上国内方兴未艾的体现诸多教学指导思想的教学改革的大量实践，这些都促使学校体育理论工作者，用历史的辩证的观点，在总结经验的基础上，从教育的、心理的和社会的多学科的视角，重新构建体育教学理论的新体系，把这块学校体育中的重点领域，也是广大体育教师最为关心的理论园地，专植单株，加以培育、扶植、完善，使之茁壮成长。这本《体育教学原理与方法》专著就是在这样的历史沿革的氛围中出现了，这是很自然发展的事情。通览全书，我认为本书以邓小平教育思想为指导，强调基本原理，并以理论与实践紧密结合，突出了新、广、深等特色。全书十七章，大体可分为三部分：一是体育教学原理部分，主要论述体育教学基础理论、科学依据、教学规律、体育课程论以及体育教学方法论基础。二是体育教学方法与手段部分，主要阐述体育教学可操作的实用理论。三是体育教学管理与评价部分，理论与实践兼容，对学校体育工作者和行政管理人员为贴近。可以

说整本书内容全面而系统，不仅对体育教学工作，而且对整个学校体育工作都有指导意义，其中体育课程论、体育教学与素质教育、运动处方教学等都有不少新观点、新成果，这使本书具有较高的学术价值。我特别要提及的是本书的三位主编是学校体育理论界颇有作为的中青年学者，他们花了三年功夫才写成此书的。参与编写的成员中既有理论工作者（硕士研究生导师），又有长期从事体育教学实践的大学教授和中学特级体育教师，两方面结合，优势互补，使该书在知识理论的层次上更深入，在内容选取上更新颖，从而具有可读性、实用性和学术性。我相信这本书对广大体育教师，为提高自身的理论水平，为提高体育教学质量有现实的参考作用，而且对全国体育校、院、系的研究生、本科生和专业教师，都可作为参考用书。我深切希望这本书，对体育教育工作者，对广大体育教师，不仅要竖放在他们的书架上，而且要横放在他们案头前，经常翻阅，成为启迪创造思维的专业用书，真正成为良师益友。

中国体育科学学会学校体育专业委员会主任委员

中国教育学会体育研究会副理事长

曲宗湖

北京体育师范学院教授

1999年5月

序 二

体育教学方法是体育教学过程中教师教体育的方法和学生学习体育的方法的总称。它是完成教学任务的手段和途径，具有中介性。

体育教学方法的新颖性、科学性、实践性和艺术性，对保证和提高体育教学质量具有重大意义。所谓“教学得法，事半功倍；教学失法，事倍功半或一事无成”就是说明这个道理。因此，学习、研究和实践体育教学方法是体育教师获得优秀教学效果的重要“一招”。《体育教学原理与方法》的出版，就是为了适应这种需要而助一臂之力。

该书的编写，是以马克思列宁主义和毛泽东思想为指导，以“教育要面向现代化，面向世界，面向未来”为方向，并强调理论联系实际，突出学校体育的特色。全书结构分三篇十七章。第一篇是体育教学的理论基础，主要论述体育教学概念、体育教学的科学依据、体育教学过程及其规律和体育教学的方法论基础等。第二篇是体育教学的方法与手段，主要论述体育教学中的教育方法、教学方法、练习方法、发展个性方法、运动处方以及其它手段等。第三篇是体育教学的管理与评价，叙述体育教学的检查与评价、体育教学管理、体育教师、体育教学的科学研究等。另外还附有广州及国内外优秀体育课教案范例。整个内容比较系统，比较全面。

参加编写该书的成员可分为两部分。一部分是中学、大学从事教学实践的体育教师，其中有特级教师和教授、副教授，另一

部分是从事体育理论教学和研究的硕士研究生导师和任课教师。前者富有教学实践经验，后者具有较高的体育科学理论水平。两者结合，扬长避短，虚实交融，使该书在理论阐述上深入一些，知识面拓宽一些，选择经验材料新颖一些，从而具有学术性强、实用性大、可读性广的特征。相信读者阅后，会从中获得裨益。

方法无定法，贵在用得法。体育教学方法不是万能的，也不是一成不变的。它随着教学改革的深入，而不断推陈出新。我们应适应教学任务的需要，巧学妙用，有所发展。我们还希望该书成为“引玉之砖”，通过它的出版，能引出更新更多的体育教学方法丛书来，为体育教学的百花园增光添彩！

**中国社会学会体育社会学会专业委员会副理事长
广州体育科学学会学校体育研究会原主任委员 徐隆瑞 教授
华南师范大学体育系体育理论硕士导师组原组长**

1999年5月

《体育教学原理与方法》编审名单

主 审：曲宗湖（北京体育师范学院教授、硕士导师）

徐隆瑞（华南师范大学教授、硕士导师）

主 编：陈 琦（华南师范大学教授、硕士导师）

苏肖晴（福建师范大学副教授、硕士导师）

关文明（华南师范大学副教授、硕士导师）

副主编：杨晓生（华南师范大学讲师、硕士）

陈成祖（广州市师范学校高级讲师、特级教师）

陈上越（福建宁德师范专科学校、副教授）

赵茂华（杭州师范学院、副教授）

朱家勇（广东公安高等专科学校、讲师）

陈雁杨（深圳职业技术学院、讲师）

张嘉斌（厦门市教育学院、中学一级教师）

郑健荣（福建龙岩师范专科学校、副教授）

编 委：（按姓氏笔划排名）

王德贤（福建永春县教师进修学校、中学高级教师）

邓呈华（华南师范大学、讲师、硕士）

叶旭红（福建省体育运动学校、讲师）

李敏卿（华南师范大学、副教授）

李秀梅（宁波大学体育学院、副教授）

朱建国（杭州师范学院、讲师）

杨志敏（温州师范学院体育系、讲师）

吴碧红（福建、莆田市高等专科学校体育系、讲师）

吴润波（广州市师范学校、副教授）

连希文（惠安县教师进修学校、中学一级教师）

陈漫颐（广东汕头教育学院、讲师）

陈淑萍（厦门市槟榔中学、中学一级教师）

赵月香（宁波大学体育学院、讲师）

谢丽娜（宁波大学体育学院、讲师）

蔡志源（漳州师范学院体育系、副教授）

目 录

序一.....	(1)
序二.....	(3)

第一篇 体育教学原理

第一章 体育教学概述.....	(3)
第一节 体育教学的基本概念.....	(3)
第二节 体育教学的意义和作用.....	(4)
第三节 体育教学的结构体系.....	(7)
第四节 体育教学的历史进程	(11)
一、由“兵操式”改变为“自然体育”的教材教法体系 ...	
.....	(12)
二、由“自然体育”改革为以“劳卫制”为中心的教材教法体系	(12)
三、“文化大革命”时期的“军体课”	(13)
第五节 体育教学的现实思考	(13)
一、学校体育的目的任务	(14)
二、关于体育课时	(15)
三、各国学校体育的教学大纲	(16)
第二章 体育教学的科学依据	(19)

第一节 体育教学的自然科学基础	(19)
一、体育教学与儿童、青少年的解剖生理特点	(19)
二、体育教学与体质发展	(20)
第二节 体育教学的社会科学基础	(22)
第三节 体育教学的思维科学基础	(23)
一、小学生心理的主要特点	(24)
二、中学生心理的主要特点	(24)
三、被动思维与主动思维的不同教学程序	(25)
第三章 体育教学过程及其基本规律	(26)
第一节 体育教学的本质属性	(26)
一、体育教学与其他学科的教学	(26)
二、体育教学与身体锻炼、运动训练和竞赛	(27)
三、体育过程中的体育教学	(28)
第二节 体育教学的目的任务	(29)
一、体育教学的目的	(29)
二、体育教学的任务	(29)
第三节 体育教学的主体与客体	(30)
一、体育教学过程中的教师与学生	(30)
二、主体与客体的辩证关系	(32)
第四节 体育教学的基本规律	(33)
一、认识规律	(33)
二、动作技能形成的规律	(33)
三、人体生理机能活动能力变化规律	(36)
四、儿童青少年的身心发展规律	(37)
第四章 体育课程论	(38)
第一节 体育课程引论	(38)
一、体育课程的含义	(38)

二、体育课程研究的目的和意义	(39)
第二节 现代体育课程发展趋势	(41)
一、体育课程改革的指导思想	(41)
二、体育课程改革的目标	(43)
三、体育课程内容的改革	(46)
四、体育课程编订方面的改革	(52)
五、体育课程评价的改革	(58)
第三节 对我国体育课程改革的建议	(63)
第五章 体育教学与素质教育	(65)
第一节 素质及素质教育	(65)
一、素质的内涵和特征	(66)
二、素质教育的内涵和特征	(66)
第二节 应试教育在体育教学中的反映	(68)
一、何谓应试教育	(68)
二、应试教育在体育教学中的反映	(69)
第三节 体育教学中如何实施素质教育	(78)
一、在体育教学中实施素质教育的思路	(79)
二、体育教学中实施素质教育的措施	(81)

第二篇 体育教学方法

第六章 体育教学的方法论基础	(87)
第一节 体育教学方法的含义和作用	(87)
一、体育教学方法的含义	(87)
二、体育教学方法的作用	(88)
第二节 体育教学的方法论基础	(89)
一、当代体育教学指导思想与体育教学方法	(89)

二、体育教学方法与目标、内容、手段的辩证关系 …	(91)
三、体育教学方法与一般教学方法的关系 ……………	(95)
第三节 体育教学方法的分类及其综合应用 ……………	(96)
一、体育教学方法的分类 ……………	(96)
二、体育教学方法的综合运用 ……………	(97)
第四节 当前世界体育教学方法的发展趋势 ……………	(98)
一、体育教学方法运用的多样化趋势 ……………	(98)
二、体育教学方法的主体化发展趋势 ……………	(99)
三、体育教学方法的心理化发展趋势……………	(101)
第七章 体育教学中的教学方法 ……………	(103)
第一节 语言法……………	(103)
一、体育教学“语言”的范围……………	(104)
二、教师的情感是教学语言的支柱……………	(110)
三、体育教学语言的科学性与艺术性……………	(111)
第二节 讲解法与示范法……………	(113)
一、讲解法……………	(113)
二、示范法……………	(114)
第三节 完整法与分解法……………	(116)
一、完整法……………	(116)
二、分解法……………	(117)
第四节 预防与纠正错误法……………	(119)
一、运用预防与纠正错误法应以预防为主……………	(119)
二、运用预防与纠正错误法必须做好各项工作……………	(121)
第五节 电化教学法……………	(121)
一、要有明确的目的……………	(122)
二、充分发挥教师的主导作用……………	(123)
三、善于处理传统教学与电化教学的关系……………	(123)

四、做好课前准备和课堂组织教学工作·····	(123)
第八章 体育教学中的练习方法·····	(124)
第一节 重复练习法·····	(125)
一、重复练习法的概念·····	(125)
二、重复练习法的特点·····	(125)
三、重复练习法的分类·····	(125)
四、运用重复练习法应注意的事项·····	(126)
第二节 变换练习法·····	(126)
一、变换练习法的概念·····	(126)
二、变换练习法的特点·····	(126)
三、变换练习法的分类·····	(127)
四、运用变换练习法应注意的事项·····	(128)
第三节 循环练习法·····	(128)
一、循环练习法的来源·····	(128)
二、循环练习法的概念·····	(128)
三、循环练习法的特点·····	(128)
四、循环练习法的分类·····	(129)
五、运用循环练习法应注意的事项·····	(129)
第四节 游戏法·····	(131)
一、游戏法的概念·····	(131)
二、游戏法的特点·····	(131)
三、运用游戏法应注意的事项·····	(131)
第五节 比赛法·····	(132)
一、比赛法的概念·····	(132)
二、比赛法的特点·····	(132)
三、比赛法的分类·····	(132)
四、运用比赛法应注意的事项·····	(133)

第九章 体育教学中的教育方法	(135)
第一节 说服法	(136)
一、讲解.....	(136)
二、座谈讨论.....	(137)
三、谈话.....	(138)
第二节 榜样法	(138)
第三节 评比法	(139)
第四节 奖惩法	(142)
第十章 体育教学中发展学生个性的方法	(145)
第一节 体育教学与学生的个性发展	(145)
一、体育教学中发展学生个性的概况.....	(145)
二、个性的概念.....	(146)
三、体育教学中发展学生个性的原因.....	(146)
第二节 体育教学中发展学生个性的方法	(147)
一、指令式教法.....	(148)
二、发现法.....	(148)
三、启发诱导法.....	(149)
四、带领法.....	(149)
五、激励法.....	(150)
六、指标法.....	(151)
七、程序教学法.....	(152)
第十一章 运动处方教学	(159)
第一节 运动处方的发展概况	(159)
第二节 运动处方的基本内容	(161)
一、项目.....	(161)
二、强度.....	(163)
三、时间.....	(164)

四、频度	(165)
第三节 制定运动处方的基本程序	(166)
一、健康检查	(166)
二、体力诊断	(167)
三、确定目标	(168)
第四节 运动处方的效果评价	(169)
一、选择评价指标的原则	(169)
二、心血管系统功能的评定指标及方法	(170)
三、几种评定锻炼者是否出现疲劳的方法	(172)
第五节 运动处方的医务监督	(173)
第六节 运动处方的教学实施	(174)
一、实施原理	(174)
二、实施原则	(175)
第十二章 体育教学的其它手段与方法	(178)
第一节 自然力的运用	(178)
一、日光浴锻炼方法	(178)
二、空气浴锻炼方法	(180)
三、水浴锻炼方法	(180)
第二节 卫生与保健措施	(181)
一、少年儿童运动生理卫生的主要特点	(181)
二、体育教学中的卫生与保健措施	(183)
第三节 军事体育活动	(185)
一、队形队列的教学方法	(185)
二、体操的教学方法	(186)
三、越野和爬山的教学方法	(187)
四、通过障碍的教学方法	(188)
第四节 劳动与生活技能	(188)

一、发展跑的能力和身体素质的方法·····	(188)
二、发展跳跃能力和身体素质的方法·····	(189)
三、发展投掷能力和身体素质的方法·····	(190)
第五节 游戏与娱乐 ·····	(191)
一、游戏与娱乐的活动形式·····	(192)
二、游戏与娱乐活动的创作与编排·····	(193)
三、游戏与娱乐的组织 and 进行·····	(194)
四、发展身体素质的游戏与娱乐方法·····	(194)

第三篇 体育教学管理、评价与科学研究

第十三章 体育教学与学校教育 ·····	(199)
第一节 体育教学与人的全面发展·····	(199)
一、体育教学的功能·····	(200)
二、中、小学体育教学是关系提高民族素质的大事·····	(202)
第二节 体育教学与其他教学的辩证关系·····	(204)
一、体育教学与德育的关系·····	(204)
二、体育教学与智育的关系·····	(205)
三、体育教学与美育的关系·····	(207)
第三节 体育教学在学校教育中的地位和作用·····	(209)
一、体育教学在学校教育中的重要地位·····	(209)
二、体育教学在学校教育中的作用·····	(211)
第十四章 体育教学管理 ·····	(215)
第一节 体育教学管理概述·····	(215)
一、体育教学管理的概念和特点·····	(215)
二、体育教学管理的意义·····	(217)

三、体育教学管理的目的和目标·····	(218)
第二节 体育教学管理的对象、依据和原则·····	(219)
一、体育教学管理的对象·····	(219)
二、体育教学管理的依据和原则·····	(221)
第三节 体育教学计划的管理·····	(224)
一、制定体育教学计划的管理·····	(224)
二、实施体育教学计划中的管理·····	(225)
三、执行体育教学计划状况的考评·····	(226)
第四节 体育课教学的管理·····	(227)
一、体育课教学的教务管理·····	(227)
二、体育课教学过程的管理·····	(228)
三、体育课成绩的管理·····	(231)
第十五章 体育教师 ·····	(233)
第一节 体育教师工作的地位和作用·····	(233)
一、体育教师工作的地位·····	(233)
二、体育教师的作用·····	(233)
第二节 体育教师工作的特点和职责·····	(234)
一、体育教师工作的特点·····	(234)
二、体育教师的职责·····	(236)
第三节 体育教师应具备的条件·····	(237)
一、高尚的思想品德·····	(237)
二、丰富的理论知识·····	(239)
三、全面的业务能力·····	(240)
四、健壮的体魄·····	(242)
第四节 体育教师的进修与提高·····	(242)
一、进修与提高的意义和内容·····	(242)
二、进修、提高的方式与要求·····	(243)