



DANGDAITIYUJIAOSHIANTOUSHUXI

当代体育教师案头书系

主 编：陈建绩 副主编：王海增 宋培东

体育校本研究 的理念与方法

陈建绩 宋培东 著

人民体育出版社

G633.96/3

2007

当代体育教师案头书系

陈建绩主编 王海增 宋培东副主编

体育校本研究的理念与方法

陈建绩 宋培东 著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育校本研究的理念与方法 / 陈建绩, 宋培东著.

-北京: 人民体育出版社, 2007

(当代体育教师案头书系 / 陈建绩主编)

ISBN 978-7-5009-3241-3

I. 体… II. ①陈…②宋… III. 体育课-教学研究-中小学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 107665 号

*

人民体育出版社出版发行

北京市昌平环球印刷厂

新华书店经销

*

850×1168 32 开本 8.25 印张 204 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3.000 册

*

ISBN 978-7-5009-3241-3

定价:16.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

提高教师素质，是提高教育质量的关键。对处在 21 世纪的广大体育教师来说，肩负着培养新世纪人才的神圣使命。为此，他们除了要坚持正确的政治方向和高尚的道德品质以外，还必须不断地汲取新知识和新思想，努力提高业务水平，以适应社会发展和学校体育教育发展的需要。事实上，自上世纪五六十年代世界新技术革命以来，继续教育、终身教育，已成为世界各国非常关注的问题。近年来，在与中小学体育教师的联系与交往中，我们深深感到，他们对新知识、新方法有着一种强烈的渴望。然而，在现代化的图书大厦，在学校图书馆，能够提供给他们的体育教育教学理论与实践方面的参考图书是很有限的。他们的案头更见不到几册图书。这在一定程度上，同深化的体育教育教学改革在中小学形成的巨大热情显得反差甚大。这也正是我们萌生编撰《当代体育教师案头书系》的动因。意在为满足广大体育教师追求新知识的渴望，从继续教育的特点着眼，完善他们的知识结构，提高他们的现代体育教育科学素养。

继续教育的特点在于，它不是基础性的教育，而是提高性的教育。《当代体育教师案头书系》遵循这一原则，从教育改革和学校体育改革的实际出发，从体育新课程的要求出发，针对广大体育教师的共性问题和未来学校体育的共同要求，从提高修养、提高素质、更新知识入手进行编撰，为广大体育教师提供一套通用的具有提高性质的案头常备读物。

在撰写过程中，我们力求将新理念、新知识、新方法、新进展作为本书的主要内容，但亦注意其理论与实践的密切联系。本书不是研究的综述，也不是大量的旁征博引。它是体育教师案头的读物，所以，不乏知识更新之参考和方法引领之导向。

谈到这里顺便要提到的是本“书系”的编著者们，他们中既有多年从事专业研究的学者，又有长期在体育教育第一线工作的专家，他们是教授和副教授、特级教师和高级教师，因而著者的风格与本“书系”的特点完全合拍。他们为此进行了积极的探索，在繁忙的工作之余，放弃休息，付出了辛勤劳动。

本“书系”在成书的过程中，参考并引用了不少学者的观点和材料，并得到了天津体育学院李树怡教授、姜达维教授，天津外国语大学葛惟倬教授，天津中医药大学夏西薇教授的热情支持和帮助，谨向他们表示深深的谢意！我们还要感谢天津市河北区教育局体卫科、育婴里小学、天泰小学、天津市咸水沽一中张秀兰老师、天津市第四十五中学徐艳霞老师、天津市大港区太平镇第三小学刘顺凯老师和天津市和平区第十一幼儿园对本“书系”写作的支持和帮助，感谢他们提供的信息和资料。另外我们还要十分感谢人民体育出版社对本“书系”出版的支持。最后，我们要特别地感谢山西省忻州市体育运动学校对本“书系”写作和出版的关心和帮助。

《当代体育教师案头书系》是我们长期探索的命题，它们能在多大程度上满足广大体育教师的需求，我们期待着大家的批评。

《当代体育教师案头书系》编委会

2007年4月

编委会

主 编：陈建绩

副主编：王海增 宋培东

编 委：（以姓氏笔画为序）

马玉起 王海增 关树林

陈建绩 宋培东 李 功

李福旺 郑 旗 周可新

赵文君 梁 冰 阎忠厚

裴晓明

目 录

第一章 体育校本研究概述	(1)
一、体育校本研究提出的背景	(1)
(一) 体育校本研究来自“校本”理论	(1)
(二) 基础教育管理体制变革和教育民主化进程造就体育校本研究	(2)
(三) 新的体育课程改革实验呼唤体育校本研究	(3)
二、体育校本研究的涵义	(4)
三、体育校本研究的性质	(6)
(一) 应用研究	(6)
(二) 中观与微观研究	(8)
(三) 现场研究	(9)
(四) 行动研究	(10)
第二章 体育校本研究：一种学校体育科研的新理念	(11)
一、学校体育教研组功能结构的重组——体育组即研究中心	(11)
(一) 教学型组织	(12)
(二) 研究型组织	(12)
(三) 学习型组织	(13)
(四) 发展型组织	(13)

(五) 开放型组织	(14)
二、体育教师角色的转变——体育教师即研究者	(14)
(一) 体育教师是体育校本研究的主体	(15)
(二) 体育教师成为研究者，并非体育教师从事类同于专业 研究者的研究，而更多的是对自身的实践工作的反思	(16)
(三) 体育教师科研能力的强弱直接关系到体育教育教学质 量	(16)
三、学校体育工作目标的提升——师生共同发展	(18)
(一) 确立科研兴体方针	(18)
(二) 师生共同发展	(21)
(三) 操场即实验室	(25)
第三章 体育校本研究的一般过程	(27)
一、准备阶段	(27)
(一) 反思	(28)
(二) 提出问题	(30)
(三) 设计方案	(31)
二、实施阶段	(31)
(一) 采取行动	(32)
(二) 实施考察	(32)
(三) 再反思	(33)
(四) 成果表述	(33)
三、总结、评定阶段	(34)
第四章 体育校本研究问题选择	(36)
一、体育校本研究问题选择的意义和问题的来源	(36)
(一) 体育校本研究问题选择的意义	(36)

(二) 体育校本研究问题的来源	(36)
二、体育校本研究问题的特征、着眼点与选择原则	(39)
(一) 体育校本研究问题的特征	(39)
(二) 体育校本研究问题的着眼点	(40)
(三) 体育校本研究问题选择的原则	(42)
三、体育校本研究问题选择的一般程序	(44)
(一) 明确研究方向	(44)
(二) 在反思和查阅资料的基础上初步提出问题	(45)
(三) 择优选定研究问题	(45)
(四) 界定研究问题	(46)
第五章 体育校本研究方案设计	(47)
一、研究课题的表述	(47)
(一) 研究范围表述	(47)
(二) 对课题中名词术语的界定	(48)
(三) 研究课题的结构形式	(49)
二、研究假设的提出	(49)
(一) 研究假设及其作用	(49)
(二) 好的研究假设的条件	(50)
(三) 建立研究假设的方法	(52)
三、研究对象的选择	(53)
(一) 研究对象选择的要求	(53)
(二) 研究对象选择的方法	(54)
四、研究方案的制订	(61)
(一) 研究方案的基本格式	(61)
(二) 研究方案案例	(62)
第六章 体育校本研究团队的形成	(74)
一、体育校本研究团队及其主要特征	(74)

二、体育校本研究团队的类型	(75)
(一) 中小学体育教师与专业理论工作者合作的 研究团队	(75)
(二) 中小学体育教师与体育教研员合作的研究 团队	(78)
(三) 本校部分体育教师组成的研究团队	(80)
第七章 体育校本研究的基本方法 (一)	(82)
一、移植研究法	(82)
(一) 移植研究的含义	(82)
(二) 移植研究的类型	(83)
(三) 移植研究要注意的问题	(89)
二、教历研究法	(90)
(一) 教历的含义	(90)
(二) 教历的内容	(91)
(三) 教历案例	(93)
三、行动研究	(101)
(一) 行动研究的含义	(101)
(二) 行动研究的特点	(103)
(三) 实施行动研究的基本程序	(113)
(四) 行动研究案例	(123)
第八章 体育校本研究的基本方法 (二)	(126)
一、观察研究法	(126)
(一) 观察研究法的含义与特点	(126)
(二) 观察研究法的适用范围与基本类型	(127)
(三) 观察研究法的基本程序	(130)
(四) 观察研究法设计方案案例	(134)
(五) 观察研究法的局限性	(136)

二、调查研究法	(137)
(一) 调查研究法的含义和作用	(137)
(二) 调查研究法的特点	(138)
(三) 调查研究法的类型	(138)
(四) 调查研究法运用的具体方法	(140)
(五) 调查研究方案的设计	(157)
三、实验研究法	(161)
(一) 实验研究法的含义、特点和局限性	(161)
(二) 实验研究的基本要素和基本结构	(163)
(三) 实验研究设计的原则、方案内容和设计要求	(165)
(四) 几种常用的实验研究设计方法	(173)
第九章 体育校本研究的基本方法 (三)	(177)
一、经验总结法	(177)
(一) 经验总结法的含义与作用	(177)
(二) 经验总结法的特点	(181)
(三) 经验总结法的方法步骤	(183)
(四) 运用经验总结法的基本要求	(186)
(五) 经验总结法研究方案案例	(188)
二、个案研究法	(190)
(一) 个案研究法的含义与特点	(191)
(二) 个案研究的基本方法	(192)
(三) 个案研究法的基本程序	(194)
第十章 体育校本研究成果的表现形式、撰写与评价	(197)
一、研究报告	(197)
(一) 研究报告的含义与特点	(197)
(二) 研究报告的结构与写作体例	(198)
(三) 研究报告的写作方法	(199)

(四) 研究报告案例	(203)
二、论文	(219)
(一) 论文的含义	(219)
(二) 论文的体例与写法	(220)
(三) 论文案例	(223)
三、案例	(232)
(一) 案例的含义	(232)
(二) 写作案例对体育教师的意义	(234)
(三) 案例的格式与写作	(235)
四、体育校本研究成果的评价	(237)
(一) 体育校本研究成果评价的含义	(237)
(二) 体育校本研究成果评价的目的和意义	(238)
(三) 体育校本研究成果评价的内容	(239)
(四) 体育校本研究成果评价的方式与方法	(240)
第十一章 校本培训：体育校本研究水平持续提高的	
重要途径	(243)
一、体育校本研究对体育教师提出的新要求	(243)
(一) 树立教师即研究者的理念	(243)
(二) 提升体育教师的科研素养	(244)
(三) 不断提高体育教师的创造能力	(244)
(四) 加强体育教师间的对话与合作意识	(245)
(五) 熟练地掌握和运用现代信息技术	(245)
二、校本培训是提高体育教师科研能力的重要途径	(245)
(一) 校本培训的含义与特点	(245)
(二) 体育校本培训的内容	(246)
(三) 体育校本培训的方式	(248)
参考文献	(250)

第一章 体育校本研究概述

一、体育校本研究提出的背景

(一) 体育校本研究来自“校本”理论

什么是校本？就是“以学校为本”“以学校为基础”。我国学者将其涵义概括为“为了学校”“在学校中”和“基于学校”。

为了学校，意指要以改进学校实践、解决学校所面临的问题为指向。包括要解决学校存在的种种问题和进一步提升学校的办学水平。

在学校中，意指要树立这样一种观念，即学校自身的问题要由学校中人来解决，要经由学校校长、教师的共同探讨、分析来解决，所形成的解决问题的诸方案要在学校中加以有效实施。真正对学校问题有发言权的是校长、教师，其他的人很难对学校的实际问题有真切的体会和全面的把握。

基于学校，意指要从学校的实际出发，所组织的各种培训，所展开的各类研究，所涉及的各门课程等，都应充分考虑学校的实际，挖掘学校所存在的种种潜力，让学校资源更充分地利用起来，让学校的生命活力释放得更彻底^①。

近年来，正当我国基础教育改革不断深入，学校办学权日益扩大之际，校本理论通过各种途径在我国教育理论界传播，并逐

① 郑金洲. 校本研究指导. 北京：教育科学出版社，2002：4-5.

渐被大家所接受成为教育界的共识。

“校本”主要体现在“校本研究”“校本培训”“校本课程”和“校本管理”四个方面。

(二) 基础教育管理体制改革和教育民主化进程造就体育校本研究

上世纪末至本世纪初,我国中小学管理受到校本管理浪潮的冲击,以校为本的理念走进了中国。

1985年,中共中央颁布《关于教育体制改革的决定》,在中小学推行校长负责制。

1996年,原国家教委颁布的《全日制普通高级中学课程计划(试验)》规定:“学校应该合理设置本学校的任选课和活动课,任选课和活动课占总课时的20%~30%。”

2002年12月6日—7日,教育部基础教育司、基础教育课程教材发展中心在江苏锡山召开以校为本的教研制度专题研讨会。朱慕菊副司长指出,以校为本的研究是推进实验学校教研的新模式,有利于教师投身于课改并在改革中成长。

2002年12月27日,教育部颁发的《关于积极推进中小学评价与考试制度改革的通知》中指出:“建立以校为本、以教研为基础的教师教学个案分析、研讨制度,引导教师对自己或同事的教学行为进行分析、反思与评价,提高全体教师的专业水平。”

2003年1月20日—23日,教育部基础教育司、基础教育课程教材发展中心在北京举办“以校为本”的教研制度专题研修班。

2003年1月22日—23日,全国基础教育工作会议在福建泉州召开,会议提出了包括“开创以校为本的自下而上的教研制度”在内的当年教学研究工作的10个要点。

2003年3月31日,教育部颁发的《普通高中课程方案(实

验)》指出:“学校建立以校为本的教学研究制度,鼓励教师针对教学实践中的问题开展教学研究,重视不同学科教师的交流与研讨,建设有利于引导教师创造性实施课程的环境,使课程的实施过程成为教师专业成长的过程。学校应与教研部门、高等院校等建立联系,形成有力推动课程发展的专业咨询、指导和教师进修网络。”

2003年4月10日,教育部办公厅在《关于2003年义务教育新课程试验工作中有关要求的通知》中再次明确指出:“积极推进以校为本教学研究制度的建设。建立以校为本的教学研究制度,是强调将教学研究的重心下移到学校,通过以教师为主体的研究活动,深入了解并及时解决教学实践中的困难和问题,总结、推广教学经验,探索教学规律,形成民主、开放、科学的教研机制,在课程改革的实践中不断提高教师的教学专业水平和中小学课程建设与管理的能力。”

这一系列政策与活动极大地推进了我国中小学以校为本的研究体制的建立^①。

(三) 新的体育课程改革实验呼唤体育校本研究

我国新的体育课程改革实验自2001年9月启动,至今已近六年。新一轮体育课程改革,不仅是教材的变革,而且还涉及到教师观念和角色的变化,涉及到学生学习方式、教师教学方式和课程评价方式的改革,这一切改革的核心理念是要促进每一个学生的自主发展与全面和谐发展。所以,新的体育课程改革与试验,是一个探索、创新和深化体育教育实践的过程。

几年的实验取得了显著的成绩。首先,教师教育教学观念有了变化,主要体现在促进学生的健康发展、激发学生的运动兴

① 邹尚智.校本教研指导.北京:首都师范大学出版社,2004:3-5.

趣、关注学生的主体地位、重视学生的个体差异和不同需求等方面上。其次，教学方式发生了明显变化。体育课堂教学中广泛采用了自主学习、探究学习、合作学习、问题教学、协同教学、分层教学等新型的教学方式。再次，课程评价方式的变化。评价内容的多元化，重视了学习过程的评价，实现了评价主体的多元化等等。然而，任何一项大的改革都会带给人们的思考与困惑。体育新课程实验过程中，老师们常常提出问题：新课程怎样教？我这样教行吗？如何有效地调动学生参与学习的积极性？如何解决学生的个体差异？如何选用教材？怎样设计课堂教学才是科学的？体育老师们有了这样的研究心态，有了这样的反思精神，教学中时时处处需要研究。于是，在体育新课程实验过程中，许多学校进行了各种各样的体育教研活动，促使体育校本研究在体育新课程改革的实验中应运而生。

二、体育校本研究的涵义

什么是体育校本研究？这是一个在体育理论上还没有得到阐明的问题。这里根据“校本”的涵义结合“科学研究”的定义对体育校本研究的内涵作些探讨。

体育校本研究是以校为本体育教育研究的简称，是指以学校体育教育所存在的突出问题和学校体育教育发展的需要为选题范围，以学校体育教师为研究的主要力量，通过一定的研究程序取得研究成果，并且将研究成果直接用于学校体育教育的研究活动。

对于体育校本研究的这一定义，我们应从以下四个方面来认识。

1. 体育校本研究的课题应该来源于学校体育教育所面临的

突出问题，即“基于学校”，体育校本研究的课题要从学校的实际出发。

学校体育教育中总是面临各种各样的问题，这些问题有些对学校体育发展直接起到制约作用，有些则是局部的问题。选择作为体育校本研究的问题，一般地说应该是直接与学校体育教育改革与发展密切相关的问题。一些从文献资料中寻找来的与自身学校体育教育实际关系不大的问题，不能称之为体育校本研究课题，或者那些专业研究工作者为了验证自己的假设的研究问题，也不能称之为体育校本研究课题。

2. 体育校本研究的主体应该是学校中的体育教师，即“在学校中”，学校自身的问题要由学校中人来解决。

体育校本研究的团队中，虽然有校外的专家、学者和教育行政人员的指导，但参与决策和研究的主体是学校的内部成员，特别是广大体育教师。如果研究是由专业研究者进行的，学校体育教师扮演的仅仅是“配角”，甚至是研究的旁观者，那么，这样的研究虽然也能说明一些问题，但是它偏离了“以学校为本”，没有能够在解决学校所面临的突出的体育教育问题的同时，提升体育教师的研究水平，带动体育师资建设水平的提高。

3. 体育校本研究应遵循一定的研究程序。体育校本研究是学校体育研究的一种类型，应该具有学校体育研究的基本因素。一个较完整的研究过程包括的研究因素有：（1）发现问题，找到研究的起点；（2）确立目标，明确研究的目的；（3）设计研究过程，寻找研究宜采用的方法；（4）收集资料，获取提供研究的信息；（5）分析资料，通过对资料本身的感性认识，找出蕴含于其中的本质性的、规律性的东西；（6）形成报告，指导学校体育教学的实践。

从另外的角度上讲，体育校本研究不能停留在口头上，更不能用日常的实践活动和行政决策来替代研究，作为研究就应尽量