

21

世纪

体育教育丛书

TIYU JIAOYU CONGSHU

总主编 夏思永 龚坚

TIYU JIAOXUE XINLIXUE

体育教学心理学

主编 黄晓灵 白智宏



西南师范大学出版社

21

世纪

体育教育丛书

TIYU JIAOYU CONGSHU

TIYU JIAOXUE XINLIXUE

体育教学心理学

主 编：黄晓灵 白智宏

副主编：袁友芳 陈 怡 杨 岭

贺 毅 胡 沁

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学心理学/黄晓灵,白智宏主编. —重庆:西
南师范大学出版社,2006.6
(21世纪体育教育丛书/夏恩永,龚坚总主编)
ISBN 7-5621-3568-1

I. 体... II. ①黄... ②白... III. 体育心理学:教
学心理学—高等学校—教材 IV. G804.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 022907 号

体育教学心理学

主编 黄晓灵 白智宏

责任编辑:杨景罡 张渝佳

特约编辑:丰孝法

封面设计:王正端 杨磊

出版发行:西南师范大学出版社

(重庆·北碚 邮编 400715)

网 址:www.xscbs.com

经 销:新华书店

印 刷:重庆科情印务有限公司

开 本:720mm×960mm 1/16

印 张:16.25

字 数:250千字

版 次:2006年11月第1版

印 次:2006年11月第1次印刷

书 号:ISBN 7-5621-3568-1/G·2254

定价:28.00 元

市场营销部电话:(023)68868624 68253705,68254350(传真)

21 世纪体育教育丛书

编委会

学术顾问: 李雁翎 刘 坚 常 志 梁柱平

主 任: 周安平 夏思永

副 主 任: 龚 坚 刘 林

委 员: 唐 炎 张 翔 袁 革 杨景罡 袁 毅
赵东平 吴明江 秦志辉 宛 莉 黄晓灵
黄 菁 宋会君 李 林 雷 曦 白智宏
张家政

总 主 编: 夏思永 龚 坚

执行主编: 唐 炎

丛书策划: 李远毅 杨景罡

参编单位: 西南大学体育学院	东北师范大学
湖南师范大学体育学院	首都体育学院
云南师范大学体育学院	贵州师范大学体育学院
广西师范大学体育学院	西华师范大学体育学院
涪陵师范学院体育系	重庆工学院
重庆科技学院	四川外语学院

编者的话

自“西学东渐”引入“体育”以来,体育教育在我国已走过100余年的历程。对于一项具体的事业发展来说,100年不算太短,而对于一门学科的建设来说,100年也不算太长。回首100年,体育教育事业虽然经历了在救亡图存中产生;在曲折坎坷中摸索;在误解冷落中成长的艰辛历程,但终于还是闯过来了,出落成一项“有形”的事业,并成为现代教育三个主要支点之一,这不能不令人欣慰!

然而,在欣慰的同时,我们仍为体育教育的前景感到担忧。1999年11月,在德国柏林举行的“世界体育教育峰会”上,发布了由联合国教科文组织(UNESCO)、国际奥委会(IOC)和德意志联邦共和国教育和文化部(KMK)共同资助的《世界学校体育状况调查》的报告,报告不无担心地指出:“可以清楚地看到学校体育的地位和处境是岌岌可危的。”“已经证明,体育教育已被推到了一个防卫的位置……必须立刻行动起来维护和加强体育教育的未来。”报告用了大量翔实的调查材料来证明这种担忧并非是空穴来风、危言耸听。事实上,在中国,体育教育也被相当多的实践者描绘成是“讲起来必要、查起来重要、干起来次要”的一件事情。面对体育教育的这种状况,对体育教育工作者来说,除了担忧,更多的却还是一种行动起来的责任感!

正是在这种责任感的驱使下,我们组成了一个“开放性”的“21 世纪体育教育丛书”编委会,希望通过该丛书的编撰,一方面能够对体育教育中的一些基本问题进行明辨,对体育教育中的一些新兴课题进行探究;另一方面也希望在尽可能的范围内对体育教育知识进行传播。

将丛书编委会做“开放性”的定位,是基于以下三种考虑:

第一,体育教育事业是所有体育教育工作者的事业,而不仅仅是哪一个编委会的事业,我们希望有更多的有志于从事体育教育研究的人士加入这个行列,共同来为体育教育事业的发展贡献自己的力量。

第二,体育教育事业尽管目前面临着一些困境,但必将是一项能够得到持续发展并最终赢得普遍尊重的事业。对这一事业,所需的关注不是短时性和片断性的,而是长时性和持续性的。因此,在组建编委会时,我们提出了“丛书常在、人员时新”的发展理念。

第三,体育教育改革的进程实际上是一个不断解决新问题的过程。在这个过程中,一家之言难免视野局限,只有通过多方观点的交流与沟通,才能够使问题越说越清,真理愈辩愈明。当然,我们也考虑到交流与沟通的问题需要相对集中,这样才能更有效地解决问题。因此,在丛书的编撰过程中,我们将根据问题性质的不同及问题解决的紧迫性和价值进行专题编撰,以使丛书的作用更具有针对性。

当我们在筹建第一期编委会并提出以上设想时,得到了西南师范大学出版社的热情支持,在他们的大力支持和真诚帮助下,我们针对当前中小学体育教师的教学需要,结合当前体育新课程改革对体育教师的新要求,选取了“体育课程资源开发”、“体育教师教育论”、“体育教学心理”、“学校体育科研”、“体育教育学”、“体育人才学”等几个具有较大实践意义或前沿性的课题,尝试性地编写了这套体育教材,以期对中小学体育教师在课程改革中更好地从事体育教学有所借鉴,有所帮助,有所促进。同时,也可为中小学体育教育的继续教育和从事体育教育工作与学习者提供参考。

本套教材,还开发研制了供网络教育使用的教学资源,为体育教师教育提供网络教学课件,以使这套教材延伸出更多的社会效益。

尽管受编著者水平所限以及诸多因素的影响,这套以“体育教育”为专题的丛书还显得稚嫩,也还存在诸多问题,但我们终于迈出了这坚实的一步!我们坚信,随着有志者的关注和加入,这项以推动体育教育事业发展为使命的工作一定会结出硕果!

21世纪体育教育丛书编委会

目 录

1	第一章 绪 论
1	第一节 体育教学
7	第二节 体育教学心理学
10	第三节 体育教学心理学的研究现状和研究热点
13	第二章 体育教学中的认知
13	第一节 体育教学中的感知
32	第二节 体育教学中的记忆
44	第三节 体育教学中的思维
56	第四节 体育教学中的想象
60	第三章 体育教学中的动作技能
60	第一节 动作技能
62	第二节 动作技能的形成
68	第三节 动作技能的培养

73	第四章 体育教学中的情感教育
73	第一节 情感教育
76	第二节 体育教学中实施情感教育的基本方法
79	第三节 体育教学中学生情感因素的发掘
84	第五章 体育教学中的学习意志
84	第一节 意志与体育学习意志
88	第二节 体育学习意志品质
92	第三节 体育学习意志品质的培养
107	第六章 体育教学中的注意
107	第一节 注意概述
115	第二节 体育运动中的注意
119	第三节 体育教学中学生的注意
121	第四节 注意规律在体育教学中的运用策略

130

130

136

147

153

第七章 体育教学中的个性倾向性

第一节 体育学习需要

第二节 体育学习动机

第三节 体育运动兴趣

第四节 体育学习的价值观

159

160

164

172

第八章 体育教学中的个性差异与因材施教

第一节 个性差异

第二节 学生个性差异的分析

第三节 体育教学中的因材施教

188

188

194

198

第九章 体育教学中的社会适应能力

第一节 社会适应概述

第二节 体育教学对培养学生社会适应能力的作用

第三节 体育教学中培养学生社会适应能力的基本方法

202

第十章 体育教学中的社会心理

202

第一节 体育教师的领导行为

217

第二节 体育教学中的团体凝聚力

223

第三节 体育教学中的人际交往

231

第十一章 体育教学中的心理教育

231

第一节 体育教学中的心理健康教育

244

第二节 体育教学中的心理训练



第一章 绪论

■学导提示

体育教学心理学是一门研究体育教学活动中学生的心理现象及其发生发展规律的科学。体育教学心理学的研究对象是体育教学活动中学生的心理过程和个性心理,即体育活动中学生的认识过程、情绪过程、意志过程以及个性心理倾向和个性心理特征等等。作为教育心理科学体系里一支年轻的分支,体育教学心理学形成的历史很短。随着“素质教育”和“健康第一”的指导思想的提出,人们开始注重体育教学活动的心理功能的开发,体育活动与学生心理健康等健身心理问题受到重视,并逐渐形成体育教学心理学新的研究热点。

第一节 体育教学

一、什么是体育

什么是体育?这个问题一直是体育界争论的焦点之一,社会上对体育的理解和表达也是五花八门的。诸如金牌体育、棋牌体育、娱乐体育、休闲体育、养生体育、康复体育及康乐体育等措辞形形色色。对体育工作者来说,需要对体育有一个基本的界定,不然会影响体育的科学化发展,也会影



响体育的社会地位,最终将对体育的发展极为不利。

对体育概念的理解主要存在两个问题:一是偏窄,有人认为体育就是“学校体育”、“身体的教育”;二是偏大,有人认为,竞技运动、娱乐休闲都是体育,好像体育无所不包,其实对体育过窄过宽的理解都是不妥的。在特定条件下,认为竞技体育是体育,休闲体育是体育,学校体育是体育,这是可以的。但从事物的质的规定性来看,不能把体育、运动、竞技运动、娱乐及休闲混淆起来。

在体育界,较有代表性的是“广义体育”和“狭义体育”两种定义,广义的体育包括竞技运动(竞技体育)、体育教育(狭义的体育)、体育锻炼和体育娱乐。也有人提出体育就是“育体或健身”,是一种通过身体活动来增强人的体质的社会活动,竞技运动和体育不是一回事,不要把两者混为一谈。应尽快恢复体育一词的本来面目,从而使长期以来受到冷落的体育能在国民身心健康方面发挥应有作用。从目前情况来看,后者对体育的理解越来越得到大家的认同。在过去的几十年里,竞技运动得到了前所未有的发展,与此同时,要求体育与竞技运动“分家”的呼声也日益高涨。事实上,尽管体育和竞技运动都是采用身体活动的方式,但是它们有着本质的不同。从某种意义上讲,竞技运动员们取得的优异成绩多是以身体或心理受到伤害为代价的,显然,如果将以牺牲人的健康来实现所谓“更高、更快、更强”目标的现代竞技运动包含在以获得身心健康为目的的体育之中是不合适的。

在《奥林匹克宪章》第二条中明确指出:“体育运动作为教育与文化的一个基本方面,必须培养每个人作为与社会完全结合的成员所应具备的能力、意志力和自律能力……就个人来说,体育运动有助于维持和增进健康,提供一种有益的消遣,使人能克服现代生活的弊病。就社会来说,体育运动能丰富社会交往和培养公正的精神,这种精神不但对运动本身是必要的,而且对社会生活也是必要的。”不言而喻,体育需要从教育和文化两个范畴来认识。

教育是一种培养人的社会活动,体育作为教育的一个重要组成部分,是通过身体活动对人进行的教育,在人的全面发展中起着积极而重要的作用。体育不仅可以强身健体,而且还具有启智、育德、益心等功能。因此,体育应是通过身体活动使人的身心得到健全发展的一种重要社会活动。可以说,



体育是有目的、有计划、有组织地以各种运动形式为主要媒介,以身体活动为主要特征,以培养、提高身体素质和运动素质、运动能力为主要目标,同时促进德、智、美、劳、心等素质全面和谐发展的教育活动。

相关知识链接

体育的概念

对于体育的概念,国际上多从教育学、心理学、文化学、社会学等多个学科视角来综合界定。

《美国百科全书》:体育运动泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目的和以强健身体为目的的体力活动。

《苏联百科全书》:体育运动是社会总文化的一部分,是为增进健康,发展人的身体能力,并为适应社会实践需要而利用这些能力的一个社会活动领域。

《苏联百科辞典》:体育是社会文化的一部分,是“为增强人的健康和开展人的体质而开展社会活动的一个领域”。它的社会活动的标志是:人的健康和体质发展水平,在教育、生产、日常生活领域中进行体育活动的程度,竞赛项目的成绩等。

国际“体育名词学会”出版的《体育名词术语》:体育是广义文化的组成部分,它综合各种身体活动来提高人的生物学潜力和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

1962年,“欧洲体育用语统一国际研究会”把 Physical Culture 界定为体育的上位概念,认为它不只是包括体育教育(P.E),还包括身体的休闲、消遣、娱乐、竞技等活动,以及有关身体方面人类所创造的物质和精神财富的总和。

日本学者前川峰雄对“广义体育”的理解是:“在现实中,体育是以青少年为对象,作为学校教育进行的。它本来的意义是指在人生所有的阶段进行的。其范围,与其说不仅局限于学校,不如说是在社会中进行的。”这类似



于“终身体育”的概念。日本另一学者相川量平认为:“体育可以说是包含着提高人的生存活力的,具有广义性质的身体活动。”

《中国大百科全书》:体育是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法;是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分;它以竞技的形式成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。

体育学院通用教材《体育概论》:体育(广义的,亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

《体育大辞典》:体育也称体育运动。人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育,生物机能活动能力变化与适应性的规律,以及动作技能形成的规律与认识事物的一般规律,以身体练习(体育动作)为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,达到全面发展身体,增进健康,增强体质,提高运动成绩水平,丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

二、什么是教学

“教学是教师在一定时空范围内组织、引领和指导、帮助学生学习,以促进学生发展的活动,是教与学互动统一的活动及过程。课堂是教学之主要的和基本的时空单元,课堂教学是教学的重要渠道和基本形式。”在教与学互动统一的活动中,教师的“教”与学生的“学”谁为主导的问题,是目前教学研究关注的热点、焦点和重点问题之一。教学无疑由教与学两个方面构成,但两相比较,“教”应是主导方面,否则学校教学和教师就没有存在的必要和存在的价值,没有教师的“教”的“学”和不在“教”的主导下的“学”是自学,而非学校教学;尽管学校教学也有教师常常采用学生自学方式进行某些内容和环节的教学,但这样的自学正是教师主动采用的一种教学方法,且其有效性及效率很大程度上取决于教师导学的有效性,而教师导学的有效性取决于导学的科学性和合理性。教与学的互动首先表现为“教”主导着“学”,教师的“教”是为了指导、组织和促进学生的学习并获得有效发展,“教师的教法深刻影响着学生的学法”;同时,“学生的学法也反映和修正着教师的教法”。其实,“教,教学经常是通用的”,如通常“所谓的‘教学理论’实质上就



是‘教的理论’”，这在汉语构词法上属偏义复合词现象。当然，毫无疑问，研究“教学法”不仅需要研究教法，还必须研究学法，但研究学生学法的目的，在于让教师掌握学生学习规律，运用学习规律，以更有利于教师采用符合学生认知规律与学生学习规律的科学有效的教法。

有关教学活动是科学还是艺术的问题，迄今学术界仍然争论不休。对这一问题的认识的深化，现在可以明确：“教学是科学，也是技术，更应当追求教学艺术。教学是科学，指教学必须遵循，也具有可以遵循的教与学的基本规律，教学科学是对教学的本质和规律的认识，是教学实践的理论升华；教学是技术，指教学必须体现有关教与学的规律（理论、法则），并将之转化为师生教与学的行为（技术规程和要领），才能实现教学的价值，最终表现为促进学生发展的‘现实教育生产力’，教学科学是教学技术的理论基础，教学技术是教学科学的行为转化；教学是艺术，指教学要在遵循基本教学规律的基础上，对教学的技术规程和要领进行个性化的‘重组与创新’，以追求艺术化的教学境界，达到具有审美价值、令人愉悦的有效而轻松的教学状态。故，教学的最高境界和理想状态应当是‘教学科学技术艺术三位一体’，遵循了教学的科学规律、体现了教学的技术规则，又达到了教学的艺术境界的审美化教学。”

教学作为教师有目的、有计划地影响和促进学生发展的一种教育实践活动，“教学方法是一种科学技术，也是一种高超的艺术。设计一种教学方法，既需了解教学的意义，更要把握学生的学习进程和促进有效学习的理论知识。也就是说，良好的、有效的教学方法，必须符合教与学的规律，特别是要以学习心理学的理论为基础。这是考察教学方法的重要依据和衡量尺度”。

三、什么是体育教学

（一）体育教学的含义

体育教学是教师在一定的时空范围内，有计划、有组织地通过各种方式，以运动形式为主要媒介，以身体活动为主要特征，以培养和提高学生身体素质及运动素质、运动能力为主要目标，同时促进德、智、美、劳、心等素质



全面和谐发展的教学活动,是实施学校体育的主要渠道和基本途径。

体育教学是按照体育课程计划和课程目标要求,以特定的体育教学目标为依据,以一定的体育课程内容为中介,师生双方以课堂为主渠道相互交往,以身体活动为主要特征,教与学和谐统一的身体教育活动过程,它是对体育课程特定内容进行具体实施的过程。在这一过程中,通过教师的积极组织和引导,让学生系统地掌握一定的体育文化知识、技术、技能、理论与方法,通过身体活动与锻炼,来促进学生的身心健康发育,培养学生的体育兴趣、意识、精神和体能等。它是实现和达到体育课程目的和目标的主要途径,具有实践性、规范性、可操作性和灵活性的特点。

体育教学是学校 and 教师根据体育课程计划和目标要求,根据具体教育主体的需要和教材特点,由学校 and 教师设计并组织进行的一种具体的施教活动,它是把体育的价值、课程目标和要求,通过教学活动过程进行具体的体现和落实完成特定的教学目标。

(二)体育教学活动的基本因素

教学是教师通过“教”来组织、指导、引领学生“学”,从而促进学生发展的互动教育活动过程。所有完整的教学活动都由教学目标、教学内容、教学材料、教学过程、教学方法、教学评价这六大基本教学因素(即教学要素)及其相互关系构成。教学活动实际上就是教师对这六大教学要素的规划设计、操作实施及效果评价。

体育教学活动也由这六大基本因素构成。具体地说,就是体育教师首先根据体育教育目的和学生现实发展状态及发展潜力,确立“最近发展区”,预设体育教学目标;然后通过体育教学材料来承载、传输和解释、说明体育教学内容信息,使学生能够借助教学材料认识、理解、掌握教学内容,从而有效学习教学内容,获得有效发展,达成体育教学目标;同时通过体育教学评价来检测学生的发展状况,评估体育教学目标达成度及相关教学因素的科学合理性,从而反馈教学,以不断改进、补救、调整教学。

体育教学六大要素相互联结,有机统一,实现教师“体育教学”与学生“体育学习”的“耦合”,是科学、有效教学的基本前提。

体育教学是实现学校体育目的任务的基本途径,其实施过程及效果与