

高校体育教学方法研究

王惠 著



光明日报出版社

图字01-01(91)第

高教出版社体育教学论王惠著

日期：2016.11.15

ISBN 978-7-210-41150-0

I. ①高... ②王... ③本... ④学... ⑤学... ⑥学... ⑦学... ⑧学... ⑨学... ⑩学...

高教出版社 M. ① C807.4

中国图书馆书号 501.01 第 13623 号

高校体育教学方法研究

高教出版社体育教学论王惠著

著 王惠

责任编辑 李慧

责任编辑 郭见

出版日期：2016.11.15

地址：北京市东城区

电话：010-67072511

传真：010-67078732

网址：<http://book.g.>

E-mail: gmcps@gm

北京市东城区图书馆

中国图书馆书号 501.01 第 13623 号

中国图书馆书号 501.01 第 13623 号

本馆地址：北京市东城区

开本：889×1194

字数：120千字

出版日期：2016年8月1日

书号：ISBN 978-7-210-41150-0

定价：36.00元

高教出版社

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教学方法研究 / 王惠著. — 北京: 光明
日报出版社, 2016.6
ISBN 978-7-5194-1120-6

I. ①高… II. ①王… 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 136953 号

高校体育教学方法研究

高校体育教学方法研究

著 者: 王 惠

责任编辑: 李 娟

责任校对: 邓 贝

封面设计: 信利文化

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67022197(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 永清晔盛亚胶印有限公司

装 订: 永清晔盛亚胶印有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 889 × 1194 1/32

字 数: 150 千字

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-5194-1120-6

定 价: 36.00 元

印 张: 8

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

版权所有 翻印必究

本书主要以“健身育人”的新理念为指导思想,其实质是把体育方法中的“人”与“物”有机联系起来,讲究整体效应,力争达到“人物双修”。在编写过程中,努力实现方法论与体育观、体育一般原理与体育具体方法的有机结合,从理论框架上构建体育方法学的学科体系,力求实现科学和技术的双层创新,揭示高校体育教学方法研究的本质,把握其方向,揭示其精神机理,并有机结合实践,力求实现学科和技术的双层创新。同时,本书采取理论、实践和评价相整合的方式,从生理、心理和社会适应三个方面全方位地进行体育方法的理论阐述和实践指导。在“健身育人”这一理念的指引下,科学地认识了体育与竞技的联系,在实践中实现了竞技运动体育手段化的创新与操作。

本书主要内容包括高校体育教学方法研究的科学体系和理论基础、体育手段、体育过程、体育原则、体育改革、体育实践等内容,其实践内容又可以作为体育院系学生参与社会实践如体育社会指导员以及制定运动处方等的宏观指导。在撰写过程中,本书得到了领导、同事、朋友和家人的大力支持和帮助,在此表示诚挚的谢意。由于作者知识水平有限,书中如有不妥之处,敬请读者、同行和专家批评与指正。

——某书是,发式咏登金,姆(幹賊界災)姆奧姆聆会并咏(幹賊)姆奧然自取片学并賊突幹賊会并咏幹賊然自的咏未索冠并印人。发式咏姆手,登金編者得門寺是豫突得去式学楚育村对高。去式曲災一用亟要总,相叔更高曲学并丛是,并学門一曲讓回用血初突其及去式育村突去式育村賊突以赦對,恭总,詠琳,野塋,集對計批去式育村去式育楚曲頭村觀觀是去式育村曲斷訊里紅。并学并咏并楚系去曲凶良善宗已頭村觀觀去姆手其及惊亟育村用血是主,去曲自各詠陪,土齡基曲去式門寺并学支份各突現人系去是,去曲為汎而滑如咏琳恭,点并

501	第一章 体育教学方法	1
501	第一节 体育教学方法概述	1
101	第二节 体育教学方法的科学体系	23
101	第三节 体育教学方法的锻炼方法	28
101	第二章 体育教学方法的理论基础	85
101	第一节 体育教学方法的生物学基础	85
105	第二节 体育教学方法的心理学基础	93
105	第三节 体育教学方法的 sociology 基础	99
815	第三章 体育教学方法过程	109
855	第一节 体育教学方法过程的含义与性质	109
855	第二节 体育教学方法客观规律	111
845	第三节 体育教学方法过程层次	115
	第四节 体育教学方法过程管理	122
	第四章 体育教学方法改革	128
	第一节 传统体育教学方法的弊端	128
	第二节 体育教学方法改革的意义	132
	第三节 体育教学方法改革历程	141
	第四节 文革后的体育教学方法	147
	第五节 体育教学方法改革的影响	157

第五章 体育教学方法原则研究	162
第一节 自发性原则	162
第二节 个性化原则	164
第三节 意识性原则	166
第四节 渐进性原则	169
第六章 体育教学方法的手段	172
第一节 体育教学方法的手段概述	172
第二节 体育教学方法的手段内容	181
第三节 竞技运动教学方法手段化	191
第七章 体育教学方法实践	201
第一节 体育教学方法实践	201
第二节 体育教学方法的本质实践	218
第三节 体育教育方法实践研究	223
第四节 人文体育实践	227
第五节 体育教师的实践能力培养	233
第六节 体育生实践能力的培养	248
第八章 体育教学方法改革	251
第一节 体育教学方法改革的背景	251
第二节 体育教学方法改革的意义	251
第三节 体育教学方法改革的现状	251
第四节 体育教学方法改革的对策	251
第五节 体育教学方法改革的展望	251

第一章 体育教学方法

。鞭野的部式叔縣重要決首，刻

第一节 体育教学方法概述

第一节 体育教学方法概述

一、体育教学方法的科学体系

一、方法和方法论

科学方法这个两字，念出来同个两字念去式科学方法，
，想同方法这个词在古今中外早已有之，作为科学发展史上的一个重要的基本概念，其内涵也经历了本世纪逐渐扩展、深化和丰富过程。这个“方法”这个词是从两个希腊字而来，即一个是沿着道路前进，一个是道路，因此它从词义上来看，意味着沿着某道路前进，也就是走直路，少走弯路，少犯错误，即为方法。在体育科研中，认识也有一个沿着科学道路行进的问题。简单地说，方法就是人们用来达到一定目的或解决特定问题的程序或途径，是在某个领域的行为方式。掌握方法是实现科学认识自然奥秘和社会领域奥秘的途径和方式。人们在探索未知的自然规律和社会规律时，总是要运用一定的方法。科学方法指的是思考问题、处理事情和进行工作的方法。各种学习工作都有其特有的方法，抽象的方法寓于各种具体方法之中。世界上没有万能的方法，只有解决不同问题的具体方法，这是由各种不同事物千差万别的本质属性决定的。只有那些符合客观实际的、经实践验证的方法才是有效的，才能达到预期的目的。方法不是凭空捏造出来的，对各种具体方法的运用也不能凭

主观臆断，而需要实事求是。所以，我们在研究体育方法的时候，首先要重视对方法的理解。

根据马克思主义的原理，我们应该用体育这门学科所特有的方法去充实体育科学和指导体育实践。在体育发展的历史中，不同时期有不同的方法占统治地位，这取决于实践经验和科学发展的水平。现在，全世界的体育都处于向体育科学化转变的过程中，科学的体育方法正在被广泛地重视和研究。为争取我国早日实现体育的科学化和现代化，我们理应自觉地、充分地掌握和应用现代科学的体育方法。

（二）方法论

方法学和方法论是两个不同的概念，是两个相对独立又相辅相成的部分。方法学是方法自身及其如何进行实际应用的问题，包括方法的基本内容、基本特点及其发展过程。方法论则是与方法学相联系的、更普遍、更抽象的层次上对科学方法进行理论反思而形成的特殊领域，是人们认识世界和创造世界的一般方法论。对各类在实践中使用的种种方法，总是由不自觉到逐渐感知它、认识它和解释它，把实际应用的种种方法反映到意识领域中来，进行思想上的加工，这就形成了论述方法问题的学说，即方法论。方法论早在古代就产生了，而且随着历史的发展越来越科学。后人如果能接受前人方法方面的先进经验，并根据现实情况加以改革、创新和发展，就可以使现在的探索少走些弯路，并发展得更快，方向更清晰。我们学习前人的方法论，就是要吸取他们的经验教训，力求进步的见解。方法论是种分析而不是综合，是关于科学认识活动的体系、形式和方式的原理的学说。以方法论为核心的哲学反思是超越科学中现成思维模式的不可缺少的手段，是获得科学突破的重要条件。方法论是人们认识世界和改造世界的方法的理论，不跟世界观

有着密切的联系,世界观是方法论的理论基础,我们应该用世界观来认识、解释和指导方法论。在体育的历史中,自然体育中的运动铸型教育的方法是以自然主义哲学思想为基础的,苏联历史上的体育运动教学论是以欧洲主观主义的教育思想为基础的,美国体育史上行为主义的运动教育方法则以实用主义教育思想为基础。历史上各种体育思想方法,引导当时在社会上占支配地位的世界观都是书致的。在马克思主义产生以前,特别是古代,对世界影响较大的世界观和方法论主要是形而上学,其影响特别是在体育方面的影响,并至今仍然广泛存在,今后甚至还会延续相当长的时间。所谓形而上学一词是从metaphysics(原意意思是“物理学之后”)真以翻译过来的。古希腊哲学家亚里士多德(Aristotle, 前384—前322)关于世界观和方法论方面有许多著述,后代人将其整理编纂在研究物体形态变化的物理学著作的后面,所谓称为metaphysics。我国的《易经·系辞》中有“形而上者谓之道,形而下者谓之器”之说,其中的“形而上者”,与“metaphysics”的内涵很接近,所以就翻译成了“形而上学”。在在古代,它是指研究超出有形体以外的抽象学问。因此,在我国还有人把形而上学称为玄学,这是哲学一定程度上的别名。现在的西方仍然有人把经验以外的思想理论称为形而上学。在马克思主义产生以前,在人类历史条件下,形而上学的形成和发展是人类思想意识发展的必然结果。形而上学在相当长的历史阶段中,曾占有支配地位。随着历史的推移,经验的积累和科学的发展,同古老的思想方法必然被新的进步的思想所代替。形而上学在它执得历史使命的过程中,同时也为新的先进思想的产生奠定了基础。否

内由19世纪40年代,马克思创立辩证法。因此,曾被使用了几百年的形而上学逐步失去了它的支配地位。在马克思主义辩证

证法这种科学思想的指导下,人们越来越清楚地看到形而上学把事物看成静止的、孤立的和片面的观点不符合实际,并逐步开始挣脱它的束缚,而注重研究事物的本质属性问题。马克思主义在批判地继承了人类文化遗产的基础上,将认识 and 解决自然、社会和思维问题,其基本法则是对立统一、质量互变和否定之否定。辩证唯物主义对立统一是事物发展的三条根本规律,也称为矛盾律。它揭示了事物发展的根本原因在于其内部的矛盾性。根据对立统一规律,我们可以看到人体内部有机体和外部环境、体育运动与增强体质以及体育与其他活动之间的矛盾性。用这样的理论为指导,可以帮助我们认识 and 扬弃自然体育中的问题。例如,现代体育教学方法认为运动是一个消耗过程,并不能起到增强体质的作用。只有其后的休息、营养、生活制度等无形方面才是可以真正发挥同化作用,增强体质的过程。质量互变规律说明事物由内部矛盾引起的变化,总是量变到一定程度而引起质的变化。在体育中,不论是任何人体在各种体育手段作用下的变化,也不论是任何体育手段作用过大的负荷的变化,都有质量互变的过程。而18世纪从欧洲流传出来的自然体育诸学说,由于受当时思想方法水平所限,不可能用质量互变的思想去认识体育中的事情,基本是任其自然。例如认为体育运动对人体发展的作用是绝对的,运动了就有好处,不理解运动与人体在体育中质量互变的过程。而现在,我们运用这条规律来看体育中的问题,就会取得新的更符合客观实际的认识。本书后面所讲的负荷等问题就是在这条规律的基础上开展的,这也是体育教学方法基本的生理学依据。

否定之否定规律是辩证唯物主义方法论的基本规律之一,也称为肯定和否定规律。这条规律揭示了客观事物和人类思维由内部矛盾而引起的发展是前进的、螺旋上升的过程。在任何事物的

内部,包括体育,都有肯定和否定两个方面,它们互相排斥和斗争着,在肯定条件下相互转化。否定的方面战胜了肯定的方面,取得了支配地位,就使事物转化到了自己的对立面,旧事物就这样变成了新事物。因此,所谓否定就是一个事物向新的方面转化和更新,就是旧质向新质的飞跃。事物和认识的发展就是这样经过肯定、否定、再肯定、再否定的反复不断前进的过程来实现的,而这个过程每环节都既有肯定,又有否定。事物按照肯定、否定形式发展,其根本原因在于其内部的矛盾。我国体育,由历史上的自然体育发展到现代科学体育,由自然体育中的运动教学法发展到现代体育教学方法,就是按照否定之否定的规律变化过来的。如果能按照这种客观规律来认识问题,就可以自愿自觉地去研究体育的新内容和新方法,并符合情理地去对那些旧质的成分加以否定。这里所讲的否定,是体育旧质的自我否定,并不是指把体育内部的切因素全盘抛弃,而是抛弃其消极方面,保留和发扬其积极方面,并把它推到新的高一级的阶段。然而,体育中的那些旧质,大多是我们早已经习惯了的东西,所以常常不肯舍弃。这种否定之否定的转化过程是需要一定时间的,不可以一蹴而就,只有当新事物的优越性被觉察到了之后,其符合实际的方面得到实践检验后,才能被人们逐渐接受。人们如果能自觉地运用否定之否定的规律去分析体育的发展过程,就可以主动地去推动体育从旧质到新质的转化了。

二、体育教学方法的概述

从以上的论述中,我们可以看出体育的产生和发展是受社会生产力和生产关系制约的。换句话说,就是体育的产生和发展是随着社会的产生和发展而发展起来的。社会的发展和科技的进步等,必然带来生活结构方式的变化。同时,体育的内容、形式和

方法也在不断变化。体育个从18世纪60年代开始形成到现在200多年的历史可谓一直是习惯地沿用运动教学法（或者称作体育教学方法）从来没有形成它自己独立的方法。体育教学方法是支个新课题。发达国家也是在本世纪70年代开始研究体育本身所特有的方法问题。是80年代才形成自己的体系。我国向美国苏联、日本等发达国家学习。我国的体育教学方法虽然起步较晚，但是发展较快，70年代末开始研究。到目前为止已经基本形成了自己的体系。虽然有许多地方还不够成熟和完善，但它具有强大的生命力。相信在不远的将来一定会更好地发展壮大起来。体育教学方法的形成是中国现代体育科学化的产物。是历史上自然体育发展到现代科学体育的必然结果和重要标志。现代体育教学方法的研究和应用。对实现我国社会主义体育科学化和现代化都具有重要的意义。自从1990年代，我国政府颁布了《体育法》和《全国健身计划》。就对体育教学方法的发展起到了极大的推动作用。使中国的体育教学方法有了合理合法的位置。但在许多人的心目中，传统的体育教学方法（运动教学法）还是占有很大的、很重要的位置的。他们并不十分了解什么是现代体育教学方法。因此有必要在这里做两下理论上的界定。体育教学方法是专门研究体育方法及其实际应用问题的一门学科。是从科学的高度对体育方法进行搜集、整理、概括、总结、提炼以实现体育方法系统化和科学化的学科。这里所说的体育方法，指的是身体教育的方法，是增强人民体质的教育方法，主要是应用体育运动及其手段去增强人民体质和促进体质发展和完善的方法。是在深入研究各分支学科专门方法的基础上，从剖析各自的特点、结构和功能而形成的。它具有目的性、经济性、动态性等特点。现代体育教学方法要研究的是体育本身所特有的规律和方法，这种规律和方法不是人们随心所欲创造的。未来们只能在

经验和科学研究的基础上来认识和揭示它。体育200多年的历史中，开始就有人知道体育有其客观规律和方法的存在，但当时由于科学基础薄弱所限而不能认识和揭示它，而只好说这是自然之事。因此，也就没有揭示其本身所特有的规律和方法，这是历史发展的必然经过。现在，世界上一些发达国家，对本民族的体质问题的关心早已超出自然体育的历史阶段，而变得越来越重视现代科学体育方法问题的研究。例如，日本在二战后特别注重民族体质的研究，把优生优育纳入体育范畴进行研究，并采取一些具体措施，如提倡婚前检查，规定近亲和遗传疾病的人不准结婚，注意孕妇、婴幼儿和青少年的体育锻炼。同时，从50年代开始研究运动处方，每年进行一次全国性的青少年及成年人的体质状况调查，以便及时发现问题并解决。这些具体措施大大地改善和增强了日本民族的体质。虽然其竞技水平在世界上不算突出，但其民族体质绝对可以在世界上名列前茅。目前，欧美和前苏联也有体育教学方法。可以说，在体育科学领域中已经形成了体育教学方法的概念了。现在，体育科学领域中的各个学科，如运动生理学、运动医学、运动心理学、运动生物力学、运动生物化学、运动生物物理学、运动生物医学、运动生物社会学、运动生物法学、运动生物伦理学、运动生物统计学、运动生物信息学、运动生物化学、运动生物物理学、运动生物医学、运动生物社会学、运动生物法学、运动生物伦理学、运动生物统计学、运动生物信息学等，都在为体育教学方法的研究提供理论支持和实践基础。随着科学技术的不断进步，体育教学方法的研究也将不断深入，为体育教学提供更加科学、更加有效的方法。

三、体育教学方法的科学体系

体育教学方法作为整个系统的学科,与诸多学科有着密切联系,共同形成了一个完整的体系。它们之间并不是没有联系或者杂乱无章的堆砌在一起,而是互相之间存在着内在的、本质的和必然的联系,从而构成一个大的有序的科学体系。加强对体育教学方法科学体系的研究,可以使我们从整体上认识起内部结构和各部分的联系,明白其综合性质,摆正互相之间的关系,在理论和实践上更好地发挥综合功效。同时,可以激励不同专业和方向的体育工作者自觉地把现实经验上升到理论高度,加速新学科的建设,为体育的发展提供科学依据。体育教学方法的科学体系大致可以分为以下几个部分:

(一) 指导科学 马克思主义哲学是体育科学的指导思想,比自然科学和社会科学都要高一个层次。因此,应该处于体育科学体系的最高层次,自然也就是体育教学方法的指导科学了。这是因为,任何的科学研究和学科建设都离不开哲学的指导。要想摆正体育的地位,处理好体育内外部的关系,合理解决体育过程中的矛盾,以正确地揭示和理解体育的本质和规律,建立正确的体育观等,都需要从马克思主义哲学所要求的统一的科学方法论立场出发,用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来分析问题、认识问题和解决问题,这是所有体育学科共同的科学前提。

(二) 基础学科 体育教学方法的基础学科是由一些社会科学和自然科学的基础学科所构成的,它们是体育教学方法根植所在。这些学科包括教育学、社会学、心理学、生理学、解剖学等,是体育教学方法各部分应用内容的母体。体育教学方法广泛应用其中的基本原理、知识体系、方法等科研成果来研究体育教学方法的特殊

规律。因此，其主要任务就是研究体育教学的基本原理。体育教学原理，是体育教学理论的重要组成部分，是体育教学方法的理论基础。体育教学原理的研究，是体育教学方法科学体系中最主要的组成部分，主要是体育教学方法中运用各基础学科的原理来研究体育方法问题的那部分内容，属于体育教学方法的专业范畴，主要包括负荷量、强度、密度、体育方法、运动处方、体育原则、体育过程等等，这些也正是本书的主要框架结构所在。因此，本书主要研究体育教学的基本原理。

四、体育教学方法和运动教学法的区别

为了切实理解什么是体育教学方法及其本质属性，以更好地去研究和应用现代体育教学方法，就需要我们弄清楚现代体育教学方法和运动教学法（又叫体育教学方法）的区别和联系。我们认为，体育教学方法和运动教学法不是两回事，它们在产生发展、内容形式、直接效用、理论基础和指导思想等方面都不相同，但它们又互相联系、相互依存，并且是不可分割的。运动教学法是指教师把运动技术教给学生，使学生学会运动的方法，它的直接效用就是掌握运动技能。体育方法则是指应用各种体育手段，包括体育运动，去培育、锻炼和养护人的身体，使人体得到健全而完美的发展，其直接效用是增强人民体质。这是体育方法与应用各种体育手段去增强人民体质的方法与运动教学法的实质的区别。

在内容和形式上，运动教学法是采用教学的形式来传授各项运动技术，遵循积极自觉、直观性、系统性、连贯性、可接受性和巩固性等原则去进行讲解、示范和练习。教师进行整体或分解的教学，并矫正学生的错误动作。而体育教学方法的手段则是利用已有的运动技能、空气、阳光和水等自然力，综合卫生措施，合理地安排生活制度，以及按照遗传的因素采取优生措施，实行

人体的培育、锻炼和养护。身体运动是体育的主要手段，但不是唯一的手段。体育运动之外的其他方法，即使没有运动技术的存在，只要应用合理，并可以达到增强体质目的，就是体育方法的基本内容。体育的手段比运动的范围广，各种手段的应用方法又各不相同。就运动而言，用于培育、锻炼和养护的方法也和教学法有区别。在体育中，不仅是要教会运动技术，更要在教会运动技术的基础上，进一步应用运动去增强人们的体质。应用运动去增强体质，这种方法和运动教学法是不同的。

体育方法和运动教学法，自有体育以来就分别存在，并相依为用。这二者都有其自身发展的过程和人为加工条理化的过程。它们被人为加工条理化的过程有先后的差别。体育方法和运动教学法同时也有其各自的历史。运动教学法，如果以自然体育开始形成的1760年算起到1914年为止，有150多年自身发展的历史。而1914年，瑞典的威廉·斯卡尔斯特罗姆（William Sharstorm）在美国开始把注重自身发展的运动教学方法进行了条理的加工，写出了《体操教学法》著作，到现在已经有九十年的历史。而在斯卡尔斯特罗姆的《体操教学法》的基础上，后来又演化出了后来的《运动教学法》和《体育教材教法》等，都是研究如何把运动技能传授给学生，所以统称为运动教学法。而《体育教学方法》现在仍然处于初创阶段，其出现比《运动教学法》都要晚50多年。在一定程度上，《体育教学方法》是在总结《运动教学法》应用50多年经验的基础上产生的。就内容而言，体育教学方法和运动教学法的理论基础和指导思想有所不同。运动教学法是在第一次世界大战以前，主要是在19世纪的科学基础和sports自然运动转型教育思想指导下产生和发展起来的。而体育教学方法是第二次世界大战以后，主要是在20世纪以来现代科学基础和辩证唯物论哲学理论的影响下产生和发展起来的。