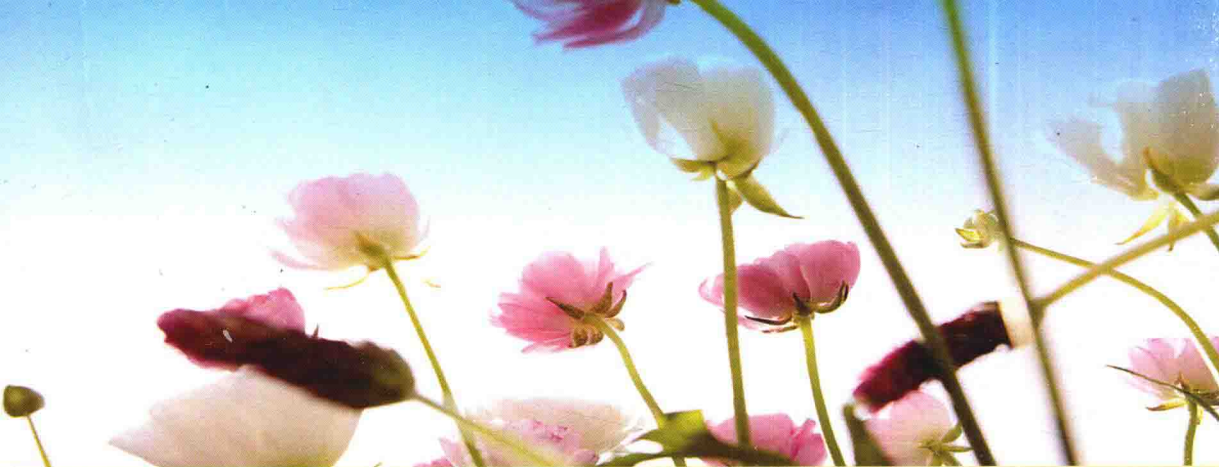




体育教学 心理解析

苏成栋
◎ 编著



贵州民族出版社



体育教学 心理解析

苏成栋◎编著

贵州民族出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学心理解析 / 苏成栋编著. — 贵阳: 贵州民族出版社, 2013.5

ISBN 978 - 7 - 5412 - 2022 - 7

I. ①体… II. ①苏… III. ①体育心理学 - 教学心理学 - 研究 IV. ①G804.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 083037 号

体育教学心理解析

苏成栋 编著

出版发行	贵州民族出版社
地 址	贵阳市中华北路 289 号
印 刷	北京建泰印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	690mm × 960mm 1/16
印 张	19.5
字 数	320 千字
版 次	2013 年 5 月第 1 版
印 次	2013 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5412 - 2022 - 7
定 价	39.80 元



目 录

第一章 体育活动中的思维	1
第一节 体育思维概述	1
第二节 体育活动中创造性思维的培养	7
第二章 体育活动中的注意品质	15
第一节 注意的种类	15
第二节 体育活动中良好注意品质的特点	17
第三节 影响学生注意集中的因素及调控方法	20
第四节 引导学生注意状态的策略	22
第五节 有意注意在体育教学中的运用策略	25
第六节 注意互相转换规律在体育教学中的运用策略	27
第三章 体育活动的意志品质	30
第一节 体育活动中的意志品质概述	30
第二节 学生体育意志品质的培养	38
第四章 学生的体育活动与人格完善	45
第一节 体育活动中学生的人格差异	45
第二节 体育活动中学生人格的培养	51
第五章 体育运动兴趣	59
第一节 体育运动兴趣概述	59
第二节 学生体育运动兴趣的培养	70
第三节 影响体育运动兴趣水平的因素	72
第六章 体育运动动机	75
第一节 体育运动动机概述	75
第二节 体育动机的培养与激发	81
第七章 体育教学中学生的个体差异	101
第一节 体育能力的差异	101
第二节 体育智力的差异	105
第三节 体育非智力的差异	106



第八章 体育运动技能	112
第一节 体育运动技能概述	112
第二节 体育运动技能的形成过程	115
第三节 影响体育运动技能学习的因素	123
第四节 体育运动技能的迁移	126
第九章 体育活动与情绪状态	132
第一节 体育活动中的情绪概述	132
第二节 体育活动中情绪状态调控的策略	136
第三节 体育活动中的情绪体验	141
第四节 体育活动中的情绪效能	143
第五节 体育活动中的应激与应对	145
第六节 心境状态与体育锻炼	148
第七节 唤醒与运动表现	151
第八节 焦虑与运动表现	154
第十章 体育运动归因	159
第一节 体育运动归因概述	159
第二节 影响运动归因的因素	163
第三节 体育运动归因训练	166
第十一章 体育锻炼与心理健康	169
第一节 体育锻炼的心理效益	169
第二节 体育锻炼的因素	172
第三节 体育锻炼行为	175
第四节 促进学生心理健康的体育活动方式	178
第十二章 体育心理技能训练	186
第一节 体育心理技能训练概述	186
第二节 体育心理技能训练计划	192
第三节 体育心理技能训练方案	194
第四节 体育心理技能训练的实施	196
第十三章 体育损伤的心理致因与康复	198
第一节 体育损伤的心理反应	198
第二节 体育损伤的心理康复方法	200
第十四章 体育运动中的干预	204
第一节 体育运动中的认知干预方法	204



第二节	体育运动中的行为干预方法	213
第十五章	体育运动中的攻击性行为	224
第一节	攻击性行为的概述	224
第二节	降低攻击性行为的方法	228
第十六章	体育运动中的团体凝聚力	230
第一节	体育运动团体凝聚力概述	230
第二节	体育团体凝聚力的运动表现	235
第三节	体育团体凝聚力的发展	238
第十七章	体育运动的审美阐释	242
第一节	体育运动的审美概述	242
第二节	体育运动中的身体美	251
第三节	体育运动中的运动美	257
第四节	体育活动中的人文美	278
第五节	体育活动中的竞技美	280
第六节	体育运动中的美育	288
第七节	体育运动中的审美发展	295
第十八章	体育学习的心理理论	300
第一节	行为主义理论与体育学习	300
第二节	认知主义理论与体育学习	301
第三节	建构主义理论与体育学习	302
第四节	人本主义理论与体育学习	304



第一章 体育活动中的思维

第一节 体育思维概述

一、体育教学活动中思维的特点

体育教学中的思维活动与一般的思维活动特点是有所不同的，它在解决具体问题时总是与实际操作相联系，具有操作思维、预测思维和战术思维的特点。

（一）体育活动中操作思维的特点

在体育活动中，学生的思维过程是以操作思维为主要形式的。操作思维是指反映肌肉动作和操作对象的规律，以及它们之间相互关系的思维过程。它的主要特点在于行动性，即学生在动作练习过程中通过思维所采取的决定不仅迅速地在相应的行动中加以实现，而且也是在行动的过程中形成的。这种思维过程主要不是与抽象概念相联系，而是直接借助于动作操作来实现的。这种动作操作多半是以预测对手或同伴最可能采取的行动为基础的。一旦预测到对手或同伴最可能的“一步”，就想出了自己的行动步骤，并及时、迅速地做出相应的应答动作，因此，可以说预测思维是操作思维的基础，从而转化为行动。在球类游戏一对一的活动中，任务条件是不稳定的，任务是在活动过程中得以完成的。学生必须把对手的各种信息、球的移动和同伴的站位（或动作）等方面信息综合在一起做出决策。也就是说，学生必须考虑到对手或同伴每一步的可能行动。学生的操作思维能力是在从事这些运动项目的过程中得到相应发展。不同项目操作思维存在差异，如篮球班学生的操作思维能力优于非篮球班学生，尤其在时数思维的速度方面，前者明显快于后者；武术专业学生的操作步数（思维步骤的准确性）上仅次于篮球专业学生，在时数上与篮球专业学生无差异。此外，研究还发现操作思维与年龄因素有关，在12~21岁年龄段内操作思维的时数和步数有随年龄增长而缩短（时数）或



减少（步数）的趋势。

（二）体育活动中预测思维的特点

预测思维的有效性依赖于对事件本身发展规律性的认识，以及预测时间的长短。体育活动中的预测思维包括对体育活动中的客体预测和对自身主体的预测两种。体育活动中的客体预测主要表现在：是人脑对外界客观事物运动状态的反映。学生动作技能水平的发挥与对运动客体的预测思维水平有着密切关系，在体育活动中，学生如果不能对运动客体做出正确、及时的预测，就无法成功地完成所掌握的动作技能。例如，在足球游戏活动教学中，如果接球的学生不能正确、及时地预测来球的飞行方向、旋转速度、落点和力量，就不能接好球。

在体育活动中对自身动作的主体预测是指参与体育活动者在未做完动作之前的一瞬间，就能预知自己动作的结果，这就是对自身动作的预测。例如，学生在体育教学活动中进行各种游戏活动时，要想在游戏活动中战胜对手，就得预测对手的各种变化，并根据对手情况来调整自己的行为变化。有的学生在游戏活动中总是处于被动局面，就是因为缺乏预测思维。体育教师尤其应对这些学生的思维活动加以指导。

预测思维效果的具体表现形式之一是直觉思维。直觉思维是指没有完整的传统逻辑过程，迅速对问题的答案做出合理的猜测、设想或突然领悟的思维活动。在体育教学活动中，学生参与体育活动的决策往往不完全是依据准确的知觉和严密的思维做出的，而是依据直觉思维来完成对体育活动中各种现象的判断和预测。如游戏中对手的意图和可能采取的行动，及与同伴的战术配合等，都是直觉思维的具体表现。例如，在球类游戏教学课中，学生传球和接球时，考虑和判断球的落点是很重要的，同时还要考虑同伴和对方球员可能的位置关系，以及球在空中飞行的这段时间里，这种位置可能出现的变化等。对球的第一落点、反弹的方向和第二落点的判断，都需要在原有的基础上，在当时情境的刺激下，及时快速地做出预测，这就是一种直觉思维。

在体育教学活动中，我们会经常谈到某个学生的活动“意识”比较好，这里所谈到的“意识”，是体育运动领域中多年形成的一种习惯说法。它是指在瞬间的某一运动情境中能“意识到”做什么，即应采取的最佳应答反应是什么，就表现在他所选择的应答活动在当前情境中是否是最合理的、最有效的。有较好意识的学生能主动把握最佳时机，做出最合理的动作，这是所掌握技能正常发挥的基础。换句话说，体育活动能促进直觉思维的发展。



(三) 体育活动中战术思维的特点

1. 实效性。实效性是指参与体育活动者的思维决断要与活动具体情境相结合,思维的内容来自于当时体育活动的各种信息。例如,学生在完成游戏活动过程时要思考对方可能采用的方式,进而再决定自己应采取的对策;在体育活动过程中,学生必须不断地正确预见和判断对方的战术意图,分析双方的实力,并使所采取的决定能迅速地得以实现,而且还要在行动中不断地对其加以校正。

2. 敏捷性。敏捷性是指在体育活动前制定战术方案时,可以有较充足的时间进行思考,但在体育活动对抗过程中,就不允许有较多的时间进行思考,往往要求在几秒钟内或更短的瞬间做出决定。这就要求学生的思维过程既敏锐又快捷,特别是在应激的情境下,更需要迅速地搜索情境中的相关信息,并做出综合判断,选择最有效、最合理的行动方式,抓住战机,创造战机,控制局面。如果思维方式单一刻板、迟疑或犹豫,则会导致活动的失败。

3. 灵活性。灵活性是指在制定体育活动的方案时,应将各种可能发生的情况都充分地考虑进去,在体育活动中执行活动计划时,又必须依活动变化而变化,灵活地运用战术,不能刻板地被活动前所制定的战术困死;当条件变化时,要敢于大胆地采取新的战术。体育活动中的游戏胜负往往与学生的思维灵活性或随机应变的能力是分不开的。

4. 预见性。预见性是指体育活动方案的制定要建立在广泛搜集各种信息情报的基础上,通过对信息情报的分析、综合、判断、推理,最终达到对战术运用结果的预见。

5. 创造性。创造性是指在战术方案的制定、战术手段的选择上有自己独特的创见,不同于人们惯常的方法和手段,能够出奇制胜。出奇制胜能够使对方难以发现我方的战术意图,从而在使用新战术时使对方措手不及,从而牢牢地掌握主动权。

体育活动中的战术思维过程是在紧张激烈的条件下进行的,它与情绪和意志的联系极为紧密。坚强的意志和积极的情绪能提高思维的积极性、创造性;反之,会降低思维活动的效果。加强理智对消极思维的控制,对在思维过程中成功地形成各种战术方案、预测和确立战术意图,以及设计实现战术方案和战术意图的手段都具有十分重要的意义。

思维的培养是一个长期积累的过程。教师应在平时的教学活动中,有意识地让学生注意合理战术的运用。体育活动中的竞赛是形成、检验战术思维的最好时机,引导学生在激烈的对抗中勤于思考、善于总结,及时调整



并敢于采用新的战术，将有利于他们战术思维能力的提高和培养。

二、体育教学中思维活动的作用

（一）积极的思维活动有利于掌握和改进动作技能

在体育教学活动过程中，学生动作技能的获得是通过教师的示范、讲解，对所学的动作进行细致的感知，在头脑中进行分析、综合动作外部特征的基础上，形成技术的完整形象，再通过比较、抽象和概括等思维过程掌握动作的实质要领和规律，形成科学概念。在这一系列过程中，学生学习动作技能过程中所体现出的感知能力、模仿能力、动作记忆等都是其思维能力的反映。采用各种形式的训练，能引导学生积极思考，挖掘潜能，培养自我控制能力，保证身体练习的质量和效果，促进动作技能的掌握和提高。例如，在投篮教学过程中，教师通过对投篮规则讲解与示范，先使学生在头脑中形成一个投准篮的用力顺序，同时让学生在练习过程中有意识地体会这一顺序，并且对正确的发力顺序进行判断，对错误的发力顺序进行有意识地控制，这样可以减少泛化过程，缩短教学时间，提高教学效果。教师通过对比正确与错误的动作示范，来启发和调动学生的积极思维，引导学生加强对正确动作的认识，从而在练习过程中有意识地避免类似错误动作，同时注意培养学生的本体感觉，建立正确的动作表象，然后对这些表象按照动作的要求进行操作，模拟完成动作的全过程。

（二）思维具有调节和控制动作的作用

人体具备多种反馈机制。每一个动作的执行都会有相应的反馈信息传回到神经中枢，经大脑加工后再传出，以实现对动作的控制。思维在反馈机制中起到控制枢纽的作用。在体育活动中，外周神经将肌肉传递回来的信息反馈到大脑，经思维的识别与整合，判断动作是否正确。如果正确，大脑就发出指令维持动作进行；如果错误，大脑就发出调整动作的指令，肌肉接受到命令后改变收缩力量的大小、调整动作幅度、控制动作速度，从而实现对动作的控制。

大脑通过思维不仅能够处理肌肉传回的反馈信息，还能对通过视觉与听觉获取的环境中的信息做出反馈。大脑在接收到由外周神经传来的情境中的反馈信息之后，通过思维来判断哪些是有利于动作进行的，哪些是不利于动作进行的，并且指导身体利用情境中有利于自己的条件，避开不利于自己的条件，高效地完成动作。例如，在进行乒乓球教学中，让学生根据对方回球



的角度判断球的方位和落点,在回击瞬间调整击球的方向,把球攻击到对方接不到的地方。这些动作的完成均离不开思维的活动。

(三) 创造性思维有助于形成新的动作技能

体育教学中运用思维训练,易于诱发和促进学生进行想象和创造的灵感。因为身体活动时,大脑右半球对运动的事物认识和发现比在静止时来得更快、更鲜明、更具体,容易产生兴奋,增加条件联系,从而促进认知过程的开拓和发展。同时,在运动过程中排除了纷杂的思绪,心理和生理机能处于最佳状态,会使头脑清晰、思维活跃、想象丰富、创造意识清晰,有利于进行创造想象。

在体育活动中,当原有的动作技术不能满足体育活动的需要时,就可能产生新的动作技术。这种新的动作技术可以从体育教师或同伴那里学得,但在条件有限或没有现成的知识可以利用时,就需要学习者自己开动脑筋,创造性地思考并学会新的动作技术。

动作技术总是不断向前发展的。当一项动作技术发展成熟,并居于统治地位之后,常常会有新的动作技术产生,并突破原有动作技术的局限与不足,并带来动作技术水平新的突破。正是因为体育运动中动作技术是不断发展变化的,所以才要求教师在教学训练中注意引导学生积极观察、善于总结、勇于探索、不断创新,以推动学生动作技术水平的不断提高。

三、体育教学活动中发展学生思维能力的方法

动作技能学习过程不仅是身体活动过程,也是积极开展思维活动的过程。动作技能学习的内容种类繁多,动作千变万化,学生在学习中如果不善于运用思维,就不能很好地掌握动作要领、理解学习内容、解决各种问题,只能是机械的模仿和重复,这样既费时又费力,学习效果也很差。所以,合理的组织教学对于提高学生的思维能力有着重要的作用;而且学生的思维能力提高得越快,学习效果就越明显。那么,体育教师应掌握和善于运用多种思维训练方法,促进学生思维的发展。

(一) 采用多种形式启发、诱导学生的积极思维

在体育教学过程中,教师应结合动作的每一个进程,恰当地启发性的提示或有针对性的提问,可引导学生把动作学习与思维紧密地结合起来。它能使不是单纯的模仿动作,而是在思维活动的指导下,更有效、更合理地完成动作。为了使学生有效地进行思维活动,教师可以运用语言诱发、示范



启发等多种形式来开阔学生的思路。在整个教学过程中,指导并培养学生独立思考,自主发现问题、解决问题的能力。例如,在前滚翻动作的教学中,可向学生提出前滚翻为什么要团身的问题。在学生积极思考的基础上,教师进一步讲授“团身”的技术要领。这样连续的启发诱导形成了一个由浅入深的问题链,可以构成发展学生思维的阶梯,有助于充分调动学生思维活动的积极性。再如,在足球运动中的过人动作时,教师可把学习过程分成三个阶段:一是热身阶段。在这一阶段里,每名学生均有一球,要求学生把球反复地踢到墙壁上。教师要特别提醒学生注意:体会踢球的力量对球速的影响,踢球的不同部位对球的运行方向的影响;二是绕过障碍阶段。在场地上设置障碍,要求学生控球绕障碍一圈回到原地。教师要特别提醒学生注意:踢球时,脚如何与球进行接触、支撑脚与踢球时,脚如何协调、障碍在哪个位置、从哪个方位绕过障碍等;三是两人对练阶段。两名学生使用一个足球,一个人控球,另一人充当拦截者,当拦截到对方的球之后,两人的角色互换。教师要反复提醒学生注意:对方的当前位置、对方可能的运动方向、最佳的过人路线、如何用假动作骗过对方等。这种教学方法就使学生在学动作的过程中,一方面要不断地思考教师所讲授的知识;另一方面又要不断地把自己思考的结果贯彻到自己的动作中去,使自己的动作变得更有目的性。这样做不仅能发展学生的思维能力,而且能使明确动作的难点、重点,较快地掌握动作要领,提高动作质量。

(二) 设置活动情境,提高学生思维预测能力

在体育教学中,教师要根据教学任务设置教学情境,让学生积极地讨论可能发生的各种情况,并提出解决问题方案的策略。例如,在组织球类教学过程中,教师可以选择这样一个教学情境:对方学生已经采用协同防守的阵容,假如你是进攻一方的话,应采取何种方法突破对方的防守而进攻呢?讨论中要求学生各抒己见,尽可能依据已有的知识经验提出自己认为合理的方案。诸如,运动中的个人突破;将球传交给同伴,由同伴完成进攻;或者两个人或三个人之间进行配合等。教师还要鼓励学生指出每一种方案的优缺点及实施的可能性。在讨论结束之后,教师应立刻组织学生进行实际的演练,用实战练习来检验学生讨论的结果。在以上教学过程中,学生首先对游戏活动的各种战术可能性或各种情况的发生提出一定的假设,然后让他们在实战练习过程中检验自己的假设,这样就能把思维活动与动作练习有效地结合起来,从而促进了学生动作思维的发展和运动水平的提高。



（三）采用语言强化手段，激发学生的积极思维

语言是思维的一种直接表现，是思维的外壳。语言对动作表象的形成及动作概念的完善起着积极的促进作用。巴甫洛夫曾经指出，“由于人们过去整个生活的缘故，语词与进入大脑两半球的一切外来刺激及内部刺激互相联系，成为所有这些刺激的信号，变成所有这些刺激物的代替物。因此，语词也能引起这些刺激物所能引起的活动和机体反应”。这意味着学生一旦将运动表象与一定的语词联系起来之后，表象的回忆、加工、理解、修正与重视就能在语词指令的制约下进行。同样，当学生在练习中出现错误动作及异常表现时，教师立即发出简明、果断、准确、关键突出的指令性信息，将有助于指导学生按照指令正确练习，及时纠正偏差。在教学中经常采用让学生讲述自己对动作要领的理解、身体练习的感受、产生错误动作的原因等教学方式，也有助于通过强化学生正确的语言表述来培养他们独立思考的能力和激发学生的积极思维。

（四）运用讨论的方式，提高学生发散思维的能力

教师应组织学生对体育活动中的各种情况进行讨论，并提出应对策略，以提高学生的想象能力。如在游戏教学过程中，要求学生结合对方特点、场地等因素提出最佳的游戏方案和策略。这样可以使学生在讨论的过程中对动作的结构关系及影响因素有一个全面、正确的认识，从而促进动作技能水平的提高。一般来说，学生在积累了一定的体育活动经验与知识，对某项体育活动有相当程度的认识之后，就可以采用综合讨论的教学模式来提高学生的思维能力。

总之，动作思维训练的关键在于，教师要善于把体育教学中动作技能学习的内容与发展思维能力有机结合起来，充分发挥学生的主观能动作用，才能收到较好的教学效果。

第二节 体育活动中创造性思维的培养

一、体育活动中创造性思维的特征

每一个正常的人都可以进行创造性思维活动，这种活动既可表现在科学的重大发明中，也可存在于对日常具体问题的处理过程中。因此，创造性思



维可以理解为能产生新颖思维结果的思维。它主要强调的是新颖性，其新颖性程度越高，那么思维的创造性就越强。所以说，创造性思维是相对传统思维而言的一种思维方式，这种思维方式的具体体现是鲜明的创造性。这种创造性在思维活动中的体现是广泛的、多方面的，既可表现在论证方式上，又可表现在思考角度、运用材料的方法和思维成果等方面上。另一方面，从其思维运行的过程来看，创造性思维是一个由各种思维要素、思维能力相互作用、协同进行的系统化思维过程，它具有思维的整体性。所以说，创造性思维是大脑的各种思维活动形式和思维活动的各个要素之间有机结合、相互协同进行的高级整体思维活动。

由于人们对自身创造性思维的认识和理解的不同，对创造性思维的特征也就产生了很多不同的看法。但相对一般思维方式而言，创造性思维具有否定性、自变性、独立性和超越性的基本特征。所谓创造性思维的否定性是指从反面或对立方面来思考一个事物，把事物中落后的、过时的、没有价值的东西排除，对其中进步的、先进的、有价值的东西加以肯定，并在此基础上创造出新的事物或新的观念。主要表现在对现存事物的否定，以及对反映过去的或现存的事物的思想的否定。创造性思维的自变性是指思维产生于社会变革的要求，发展于社会变革之中，又消亡于社会变革之后。创造性思维的独立性是指任何一种新的思想、新的理论、新的观念最初都不是以群体形式产生的，创造性思维是个人通过独立的观察和思考之后，对现实提出自己的见解，而且这种见解要符合客观事物的发展规律，要迎合现实的需要，这样才能被社会所接受。创造性思维的超越性是指对表象现实的超越，即从现实的发展过程的反映出发，可以指明前进的方向，预见未来。

二、构建适合培养创造性思维的体育教学

（一）选择适合培养学生创造性思维的体育教学内容

从体育教学内容开发和利用的意义上讲，体育教学内容必须要实现课程价值、体现课程理念和性质，并满足以“学生发展为本”的需要；满足实施现代教育、教学思想的需要；满足发挥地方教育、教师优质资源，创新、发展体育教育的需要。体育教学内容的选择应注重与生活和社会联系起来。

第一，对传统的教学内容延用、改造、变化，根据课程目标进行选择、取舍、优化、组合；课程改革并不是全盘否定，传统教学内容是体育工作者几代人的实践结晶，而且在教学实践中也取得了显著的成果，应有选择地加以继承。首先，要符合小学生特点，能体现新课程标准的理念和部分传统教



学内容的延用；其次，对基本的跑、跳、投内容进行适当的改造，简化一些竞技性、成人化的项目内容、方法、规则，降低难度要求，使之适合小学生身心特点。如扩大足球的球门，降低篮球的篮板高度等；其三，将正规化的动作进行变形，将简单的游戏变复杂、变得更有趣。如：改变队形、速度、距离、高度、远度、个数、信号、动作、场地、器材、个人与集体、胜负标准等。

第二，对现有教学内容的延伸、拓展，使学练内容生活化；可以把单一的技能、技巧学习向提高综合运动能力和实际生活所需要能力方向发展。如：投掷内容从单一的右上手投延伸到左上手投，拓展到实际生活中能应用的一些方法：单手下抛，双手向前、向后、向上抛投等。

第三，对教学内容进行联想、创造，使创新教育具体化。没有联想，就没有发现和创造，鲁班发明锯子是从树叶的形状联想到的，牛顿发现万有引力是从苹果落地联想到的。而体育是以“技艺性”为主，从技术的艺术水平的层面进行思考，就是以求异思维为主来联想动作的变化，创编新的方法。如跳高中直线助跑、斜线助跑、弧线助跑，跨越式、剪式、俯卧式、背越式。还可以联想动物形态模仿其典型特征，如从羚羊跑的动作联想到跑的方法；联想生活实际模拟实效动作，如跌倒后的滚动；联想相关知识，进行迁移、运用、体验，如掷纸飞机等。在利用现有教材内容教学的同时，教师要注意启发学生运用联想，扩大教学效益，发展扩散性求异思维能力，并在此基础上创造学生自己没学过或超越现有能力的动作方法，以此来对学生进行求异性思维教育。

第四，开发利用校本体育课程内容。民间体育项目也是重要的体育教学内容，它有着广泛的群众基础和深远的社会影响。对一些适合教学需要的内容就可以直接引入运用，如踢毽子、打陀螺、跳房子、滚铁环等；对一些基本适合教学需要的内容改编后引进体育教学，不仅有利于民族体育文化的继承和发扬，也可以培养学生的创新能力，将时代文化注入民族、民间传统项目中再回归社会。此外，还可以开发一些民间通俗的教学内容，如利用空的饮料瓶、易拉罐、塑料袋、课桌凳、自行车废旧轮胎、旧报纸等易于收集的家庭生活废品来创编教学内容。如空的饮料瓶装上水或沙可以做投掷物用，装上五颜六色的水可以做标志物用，旧报纸可以做成纸棒、纸球等做投掷练习等。利用这些简易、安全、实用的器材资源，一物多用，不仅可以丰富教学内容，而且可为教学目标的达成提供有力的保障。另外，教学内容的选择还要注意时代性，贴近学生生活，关注学生生活经验，如流行和时尚的街舞、



芭啦芭啦舞、独轮车、滑板、跳舞毯、攀岩、短式网球、定向运动、三门球、健美操等竞技和休闲运动项目都可以进行改编，引进课堂作为体育教学内容。当然引进这些新兴运动项目不能盲目，不能为了求新鲜、赶时髦，一哄而上，要根据学校的条件、教师的能力、学生的兴趣适量选择。在中小学生的体育教学内容的选择上应注意以下几点。

首先，教学内容要为学生而选择。在实施新课程标准之前，有的学校学生非常喜欢自由活动，究其原因是因为他们渴望自由，渴望摆脱束缚，这当然也与所安排的教学内容不符合他们的“口味”有关。在教学内容安排方面可以把教师与学生的关系比喻成裁缝与模特的关系，教师作为“裁缝”要考虑到“面料、款式、裁剪、缝纫”等多方面因素，这样才能有助于模特（学生）更好地发挥潜能，展示自我。在教学内容选择方面一定要对学生有一个清楚客观的认识，任何一项教学内容的选择都应为学生“量体裁衣”，为学生“度身定做”。

其次，教学内容要源于生活。体育原本就源于生活，生活实践是体育教学内容的永不枯竭源泉。随着人们生活方式和生活内容的不断变化，各种新兴体育运动项目不断涌现，只要我们善于观察生活，从生活中汲取更多的营养，就能创编出适合自己 and 学生的教学内容，丰富学校体育的教学内容。

其三，在教学内容上要体现“健康第一”“终身体育”等思想。要使教学内容贴近培养学生的健康意识、终身锻炼意识、全民健身意识、与人交往合作意识等方面，并在具体的教学工作中更好地体现新课程标准理念，实现系统化的体育教学。

（二）运用游戏式教学方法提高学生创造性思维

游戏是一项最受少年儿童喜欢的综合性、集体性的体育项目，它具有一定的竞赛性和趣味性。在游戏教学中，还可通过情境的创设，实施情境教学方法，让学生沉浸在一定的情境氛围内，使少年儿童在寻求现实生活的场景中，协调他们的思维、想象能力；通过游戏中情境的创设活动，培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢、顽强、机智、果断等优良品质，并发展学生的智力和能力；通过情境的创设，为学习田径、球类等项目的运动技术打下良好的基础。爱玩好动是小学生的天性，小学阶段的学生兴趣广泛、好奇心强、比较容易模仿和接受新鲜事物，常常以直接兴趣为动力。小学生的这些特点要求体育教学应侧重从学生的情趣特点出发，将灵活多样的游戏形式渗透在教学中，寓教于玩。小学生的情趣决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合，且通过情境的创设、实施情境教学，来提高学生参加体育活动



的兴趣，并在游戏中体现教学内容，最终达到体育教学的目的。

在游戏教学中，采用儿歌与游戏相结合的方法来开展教学活动，提高学生参加游戏活动的积极性。例如，简单的“穿越森林”游戏，假如教师不做启发，只是让学生绕着人群在跑，就会令学生感到很乏味、枯燥。在游戏活动过程中，教师可以通过给同学们讲解抗日战争年代少年儿童穿越森林送情报的故事，激发学生对游戏活动的情趣。游戏结束后，教师集中学生来示范、讲解相关动作技术，并明确练习规范，把“教”与“玩”结合起来。还可以课间穿插一些趣味性更强的游戏，来活跃课堂气氛。如在教授体操课时，可在课间放一段欢快的乐曲，让学生尝试按音乐节拍以舞蹈的形式做体操；在队列练习时采用叫号的方式把四列横队变成八列纵队，也可穿插其他一些花样进行队列训练。这些方法都能使一堂枯燥乏味、紧张的体育课变得生动活泼、轻松愉快。

在体育教学中应采用形式多样的游戏方法。这不仅能调动学生的活动情绪，而且还能提高学生的反应能力和灵敏性。运用游戏教学方法应注意以下问题：

首先，在“教”与“玩”的游戏教学中，要求体育教师要善于发现学生的活动行为，并利用有利时机及时地、有针对性地进行思想品德教育。例如：在“过草地”游戏中，有的学生在做游戏中不遵守规则，一边跑一边人为地破坏学校种的草皮；有的学生在游戏活动中表现不积极，带有消极情绪。针对这一现象教师应采取积极诱导的方式、方法，对学生进行正面教育，对学生讲解花、草、树木与人类的关系，我们应该关心爱护它们。同时，还要尊重同学，关心同学，特别要关心和帮助那些智力和体力较差的同学。在活动中让老师也参与进去，教师要以身作则，成为学生的表率，多和同学交朋友，使师生在活动中拉近彼此之间的距离，关系更为融洽。

其次，结合“教”与“玩”的同时，开发学生的动手、动脑能力。教学有法，但无定法，贵在得法。在提倡以素质教育推动新课程改革教学为主题的今天，开发学生的智力，以学生为主体，教师为主导是当今教学改革的首要任务。因此，在游戏教学中应经常围绕这一主题来进行。如：在讲授身体平衡技能知识后，将学生分成几个小组进行单腿站立、单腿跳跃、单腿跳接力等比赛，把“教”与“玩”结合起来；还可由教师提出运动量和锻炼目的，然后由学生自己设计体育项目，自己组织体育游戏活动，以此来促进学生智力水平的提高。将“教”与“玩”有机、和谐地结合起来，使学生在体育教学中可以接触到更广阔的知识天地，促进学生在速度、力量、耐力、灵