

体育教学研究

TI YU JIAO XUE YU YAN JIU

陈玉群 著

光明日报出版社

体育教学研究

陈玉群 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学研究 / 陈玉群著. — 北京: 光明日报出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5112-8589-8

I. ①体… II. ①陈… III. ①体育教学—教学研究
IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 113648 号

体育教学研究

著 者: 陈玉群

责任编辑: 杨 娜
责任校对: 李新钊

封面设计: 涂文静
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: 010-67078243 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

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

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 武汉楚风印务有限公司

装 订: 武汉楚风印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 226 千字

印 张: 9.125

版 次: 2016 年 3 月第 1 版

印 次: 2016 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-8589-8

定 价: 46.00 元

版权所有 翻印必究

序言

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。史学家和考古学家的研究资料表明，走、跑、跳跃、投掷、攀登和爬越等行为动作被原始时代的人类作为最基本的生产劳动和日常生活的技能及本领传授给下一代，这是人类教学的开始，也是体育活动的开始。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

人的一生都离不开运动。从婴幼儿学步，到各种各样的锻炼方法，让我们都能够更好地适应现代社会。在原始时代，人类和野兽作斗争，捕获食物的同时也锻炼出强健的体魄，并且适应了恶劣的自然环境，而在现代社会，生存条件得到了很大的改善，食物也营养丰富，居住环境也得到很大程度上的改变，出行以车代步，繁重的体力劳动也由机器取代，然而却带来了各种各样的疾病，这些疾病与环境污染、食物污染、空气污染、水质污染等有密切的关系，另外，还有一个诱发这些疾病的重要原因，那就是现代人缺乏必要的体育锻炼。体育锻炼应该定期、定时为好，持之以恒，正所谓“户枢不蠹，流水不腐”，这是我们的先人留下的真理，大致是不会错的。

体育的发展大致经历了三个时期：原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善制度的时期。经过这三个时期，逐

步形成了现代的体育体系，其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

在现代的体育教育中，大力开展全面素质教育，是我国教育事业的一场重大变革，是一项影响重大和涉及社会各个方面的系统工程，是学校培养人的全面素质教育的改革，就好比给学生插上翅膀，可以飞得更高更远。体育健康教育作为终身教育体系中最为核心的环节，既是素质教育的主要内容，又是实施素质教育的重要手段，具有其他学科无法替代的作用，能够促进学生的全面发展，是新时期体育教学的要求和目的。体育教育的缺乏，培养出来的人也是不完整的，就不能更好地适应现代社会。为了能够适应现代社会，培养综合素质高的人才，在学校培养人才的过程中，也必须重视学校的体育工作，必须确立明确的体育工作理念：全面贯彻党的教育方针，以人为本，以“健康第一”作为体育健康教育的核心，以促进学生身心全面发展、提高学生体育文化素养、培养终身体育的意识和能力为目标，以体育教学为中心环节，面向全体学生，坚持让学生在校开展体育教育和积极开展体育活动，同时不断地提高竞技性项目的水平。

我校多年的体育教育实践贯彻德智体全面的教育方针，在体育教学目标、教学计划、教学内容、教学时限、体育课、课外活动和课余训练等体育课程方面进行了全方位的思考和改革，许多中青年教师在教学中就理论知识性内容，如体育卫生知识、体育保健知识、人体解剖与生理有关知识、运动营养学知识、人体健康知识、传统养身知识、专项理论知识，以及技能型内容如促进身体健康全面发展的内容、竞技性内容、操作性内容等，结合自己的研究和教学实践，不断地进行探索，取得了许多有益的成果。这次编写《体育教学研究》，是对学校体育工作的深刻认知和对教学内容的开拓创新，凝聚了对培养高素质优秀人才的满腔热情和信心。

目 录

第一章 体育的基本认识	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的组成.....	3
第三节 体育与人类.....	7
第二章 体育教学发展的探索	13
第一节 国外体育教学理论的发展.....	13
第二节 中国体育教学理论的发展.....	17
第三节 国外与中国体育教学理论比较.....	20
第三章 体育教学与课程的概述	24
第一节 体育课的基础知识.....	24
第二节 体育课的理论依据.....	27
第三节 体育教学的概念.....	31
第四节 体育教学的特点.....	33
第五节 体育教学的原则.....	36
第六节 体育教学的规律.....	40
第七节 体育教学模式.....	41
第四章 体育教学意义的探寻	55
第一节 体育教学的生命蕴含.....	55

第二节 体育教学与人格的塑造.....	59
第三节 体育教学的文化本质.....	65
第四节 体育教学与人的发展.....	70
第五章 体育教学目标.....	78
第一节 体育教学目标的概念.....	78
第二节 体育教学目标的特点.....	79
第三节 体育教学目标的功能.....	81
第四节 体育教学目标的分类.....	83
第五节 体育教学目标与体育教学目的的协同.....	89
第六章 体育教学内容.....	93
第一节 体育教学内容的结构特征.....	93
第二节 体育教学内容的选择原则.....	97
第三节 不同国家体育教学内容体系的比较.....	105
第七章 体育教学的方法.....	108
第一节 体育教学方法的概述: 内涵、定义、特点、地位、优化.....	108
第二节 体育教学方法的分类(透视).....	116
第三节 体育教学方法的选择与应用.....	117
第四节 体育教学方法的指导.....	122
第五节 体育教学方法的选用技巧案例与分析.....	129
第八章 体育教学策略与设计.....	140
第一节 体育教学策略与设计的概念.....	140
第二节 体育教学策略与设计的背景.....	142
第三节 体育教学策略与设计意义.....	146
第四节 体育教学策略与设计的原则.....	147
第五节 体育教学策略与设计的程序与过程.....	148
第六节 体育教学设计方案撰写案例与分析.....	151

第九章 体育教学安全教育与防护	155
第一节 体育教学安全教育与防护的必要性和重要性	155
第二节 体育安全事故的原因分析	157
第三节 体育教学安全教育与防护的内容	161
第四节 体育安全教育的途径与方法	163
第十章 体育教学评价	167
第一节 体育教学评价的概念	167
第二节 体育教学评价的意义	168
第三节 体育教学评价的对象	169
第四节 体育教学评价的分类	170
第五节 体育教学评价的内容与指标	171
第六节 体育教学评价的现状分析	181
第七节 体育教学评价的思考	189
第八节 体育教学评价的案例与分析	196
第十一章 体育教学资源与教学媒体	200
第一节 教学资源概述：定义、类型	200
第二节 教学媒体：含义、分类、特性	201
第三节 体育教学媒体的作用	203
第四节 体育教学资源的评价：评价原则、评价过程	212
第十二章 体育教学说课	214
第一节 说课的基本概述	214
第二节 说课的内容	217
第三节 体育说课技能的培训	220
第十三章 体育教学与健康	222
第一节 体育与健康教学内容的概述	222
第二节 大学体育教学的目的与任务	226

第三节 大学体育教学的健康功能.....	229
第四节 促进健康的行为与方法.....	235
第十四章 体育教学的现代使命	240
第一节 体育教学与创新教育	240
第二节 体育教学培养德才兼备人才的途径.....	245
第三节 现代社会发展对体育教学的期望和要求	248
第四节 人文与科学融合的学校体育教学思想.....	251
第十五章 体育教学与终身体育的培养	256
第一节 终身体育的理论依据	256
第二节 体育教学与终身体育的关系	258
第三节 终身体育理论与实践的结合	260
第十六章 体育教学研究	263
第一节 体育教学研究的概述	263
第二节 体育教学研究的常用方法.....	266
第三节 体育教学研究存在的问题.....	276
参考文献	279

第一章 体育的基本认识

第一节 体育的概念

体育是伴随着人类社会的发展而逐步建立起来的一个专门的科学领域。体育的概念存在着广义和狭义之分。

体育的广义概念是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、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。体育是社会总文化的一部分,它的发展受到一定社会政治和经济制约,并为一定的社会政治和经济服务。

体育的狭义概念是指一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程,是对人体进行培养和塑造的过程,是教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育拥有很悠久的历史,经历了一个漫长曲折的过程,而且还远远没有结束。伴随着人类文明的进步和社会的发展,体育本身也在不断地完善和发展。人类为了追求更加美好、舒适的生活,对体育有着不同一般的期望,期待着它能带给自己健康、力量、和谐与美,作为现代人的美好追求,同时也是当代大学生的共同

心声。我们就体育发展的历史为基础,以体育概念的演进为线索来认识体育。

在古代的文献著作中我们可以了解到,古代的希腊和欧洲描述到当时的体育活动用竞技、运动、训练、体操等;中国古代描述当时的体育用到养生、引导、习武、尚武、懒得等词,这是古代描述体育相类似的词汇。到了近代,随着欧洲的工业和教育的发展,掀起了户外运动的热情,一些学者开始整理身体活动中的术语,编制身体练习方法,进一步使用“体操”概念,形成基本的“体操”练习体系。

“体育”作为直接意义的概念,是随着教育而发展的,提倡“三育”(道德、知识、体力)并重,“体育”一词在学校教育中得以广泛使用并传播开去,并逐渐取代了其他相近意义上的词语。

随着社会的发展,特别是现代社会体育现象的发展,“体育”一词有着丰富的内涵,依据人和社会的需要,组建了非常丰富的体育组词组,形成了庞大的体育概念体系。概念是反映物质本质属性的思维形式,也就是说概念必须反映事务的本质属性,而本质属性是必须具备的,可作为该事物标志的属性。人们往往通过定义来提示概念内容,反映对象的本质属性,由此我们来认识体育的几个基本概念。

在《现代汉语词典》中,对“体育”一词是这样解释的:①以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种各样的运动来实现,在活动的过程中以锻炼人的身体为目的。②指体育运动,锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑和自行车等各种项目。“体育”一词虽有两种不同的解释,但由于《现代汉语词典》对“体育”这一词条多年没有修订,所以其解释并不适用于今天。事实上,随着现代社会的发展,目前体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体、增强体质的范畴。目前,体育

的主要任务是：促进身心健康全面的发展，培养终身体育能力。目前，包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。总之，体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。现代学校的体育教学，期望不断提高大学生对它的认识，使之能够达到“主动参与”，并尽情享受体育带来的无穷乐趣。

第二节 体育的组成

现代社会体育在不断地完善和发展，体育产生之初就含有丰富的内容，它的发展并不孤立，是人类本身和社会的需要。生产力和科学技术的发展和运用，又为体育的发展提供了良好的条件，使体育从发展之初到现在形成了为大家所重视的现代体育，所以它被人们公认为文明的窗口，科学和进步的标志。

体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，同时也是全民体育的基础。它作为教育和体育的交汇点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律，围绕增强体质这个中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，使学生的身体素质和运动水平得到全面的提高，并与德、智、美三者相结合，培养学生的道德和意志品质，令学生成长为德、智、体全面发展的高素质专业人才，更好地适应现代社会。

中国的学校体育发展可以追溯到奴隶社会的西周时期，当时的教学内容中的“六艺”指的是礼、乐、射、御、书、数，其中就包括进行军事技能和身体训练的“射”、“御”以及包含娱乐、

舞蹈等内容的“礼”、“乐”等，这些都是我国学校体育最早的雏形。欧美在清朝末年的时候把现代体育带到我国，新中国成立后，随着社会主义建设事业的发展，学校体育出现了焕然一新的局面。伴随着改革开放，学校体育在快速发展，同时国家对学校体育也特别重视，1949~1975年，教育部设立了体育指导处，国家体委设立了群众体育司，让学校体育的发展有了后盾保障，这个阶段学校体育的教育思想、理论、教学内容和方法以及课程的结构都是效仿苏联的。如1945年5月4日指定颁布的《准备劳动与保卫祖国体育制度》（简称“劳卫制”），就是学习苏联的《劳卫制》所指定的。1958~1976年，我国经历了“大跃进”和“三年经济困难”以及“文化大革命”，正常的教学秩序被打乱，劳动代替教育，军训代替体育之风盛行，学校体育出现了停滞或倒退。改革开放后1978~1991年，颁布了学校体育工作的指导性、纲领性文件《学校体育工作暂行规定》，重新修订了《估计体育锻炼标准》，这些政策和措施都极大地促进了学校体育的发展，为后期的学校体育改革奠定了思想、理论、经验基础。

二、竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，是指在全面发展身体素质的基础上，同时深层挖掘体力、智力、运动才能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动，其特点是技能性高，竞争性强，有严格的规则和场地要求；是人的智能、运动才能的极限表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众，极富感染力又容易传播，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提升国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着积极的作用。竞技体育包括运动训练和运动竞赛两种形式。其特点是：积极的对抗性和竞赛性；充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；参加者拥有充沛的体力和高超的技能；按照同一竞赛程序，规则具有国际性、权威性，而成绩也具有公认性。

三、群众体育

群众体育亦称大众体育或社会体育，群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般群众，其中包括男女老幼，活动领域遍及整个社会乃至家庭，所以被称为活动内容最广、趣味性强、参加人数最多的一项群众体育活动。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以延伸。

群众体育开展的广泛性和社会化程度，在一定程度上取决于国家的经济繁荣，生活水平的提高，闲暇时间的增多和社会环境的安定。从发展趋势来看，群众体育规模不亚于竞技体育，大有可能成为第二大国际体育力量的趋向。随着“全民健身计划纲要”的推行和落实，我国的群众体育正在蓬勃兴起和发展。当前由于国民的体育意识慢慢提高，自身体育锻炼的人数也逐步增多，与此同时，国家机构、企业、学校以及社会组织的不同规模的群众性体育活动十分活跃，从而带动了更多的人参加体育运动，目前，各种“康复中心”和“健身俱乐部”的兴起，也正在吸引着大批体育消费者在“花钱买健康”观念的驱动下参加到健身体育活动当中，这一切都表明群众体育活动有着广泛的群众基础和发展潜力。

四、学校体育、竞技体育、群众体育之间的联系与区别

学校体育、竞技体育、群众体育三部分之间既互相联系又互相独立。每部分有其独特的结构、功能、运行机制、运行规律和管理体制，同时也存在互相影响制约的内在联系。

1. 竞技体育、学校体育、群众体育促进群众体育的发展

竞技体育一方面通过吸纳群众体育中出现的竞技体育人才，从而推动群众体育的发展，同时以它特有的魅力对群众体育起激励、促进和示范作用，帮助人们实现由体育观赏者到体育参与者的转换，现实中有许多体育锻炼者都是竞技体育观赏者，都有从

观赏者向参与者转化的经历。

学校体育为群众体育提供坚实的基础，其影响作用更直接明显。学校体育质量好坏直接影响体育人口的数量与质量。良好的学校体育教学，使学生在校期间建立了正确的体育观念，形成了终身体育意识、兴趣、习惯与能力，进入社会后就能主动积极融入群众体育，成为稳定的体育人口，有利于群众体育的发展。

2. 群众体育对竞技体育与学校体育起积极影响

(1) 群众体育对竞技体育的作用。良好的群众体育可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境，为数众多的体育爱好者和支持者对于比赛事物观赏，给予热烈的掌声和助威呐喊，都给运动员强烈的感染与震撼，激励鞭策他们刻苦训练、顽强拼搏、勇攀体育竞技高峰，促进竞技体育向更高的方向发展，离开广大体育爱好者的支持与关心，竞技体育也将失去发展的动力。

群众体育又是挖掘优秀竞技体育人才的源泉，群众体育开展得好，能够发现更优秀的体育人才，避免人才浪费。

(2) 群众体育对学校体育的影响。群众体育包括社区体育、家庭体育、丰富多彩的社区体育活动，良好的家庭体育氛围，对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养有着潜移默化的影响。群众体育发展得好，能为孩子们提供体育活动的空间、时间与条件，从而促进学校体育的发展。因此，群众体育是学校发展依赖的必要环境。

群众体育不仅为学校体育发展提供必要环境条件，同时，也为学校体育改革提供指导。传统体育是一种封闭式体育教育，只注重技术传授和体质增强，不能与群众体育沟通、联系，导致学生毕业后不再参与体育活动的现象，而群众体育发展要求是人人参与体育，并提倡终身参与，形成一种新的体育生活方式。因此，群众体育的发展必然对学校体育提出更高的要求。群众体育的发展既为学校体育发展提供了良好的外部环境与发展契机，也对学

校体育寄予厚望，学校体育要实现与社会体育的接轨，必须加大改革力度。

第三节 体育与人类

就其本质属性来说，体育有它自身的功能。它的功能与社会的政治、经济、教育相结合，产生功能更大的社会功能，为社会所用，为社会谋利益做贡献。随着科学的发展，各相关学科对体育的渗透及在体育领域中的运用，使同样不仅在改造人类自身质量方面的功能日趋科学化，而且在揭示体育与政治、经济、文化、教育、军事等方面的关系日益密切。社会的发展，人类的需求，体育交往的频繁，使体育的社会功能发挥出更为巨大的作用。

体育的本质是促进人的身体向健壮的方向变化，因此，体育的功能主要表现在健身、医疗保健、娱乐等几个方面。体育的社会功能可以归纳成五个方面，即教育功能、社会感情功能、竞争意识功能、政治功能、经济功能。

一、健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，这是体育最本质的特点，决定了体育具有健身功能。人体机能适应变化的原理、遗传与变异的关系，从不同的角度科学论证了体育对强身健体、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。“生命在于运动”是一条已被证明的法则。

二、医疗保健功能

我国古代有不少关于锻炼理论的论述。如《吕氏春秋》中提出“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，

精不流则气郁”；东汉末年的华佗也提出了“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也”，他总结继承了当时“导引”方面的经验，以虎、鹿、熊、猿、鸟5种禽兽的动作创编了一套保健体操“五禽戏”用来防病治病。宋代的健身操“八段锦”，明清时代的“太极拳”以及后来的“保健功”、“大雁功”等都是在对体育的医疗保健功能有了深刻认识的基础上发展起来的。随着科学技术和经济的发展，人类的体力劳动随之减少，用机械取代，而脑力劳动相应增加。现代化生活的膳食结构中肉类食品脂肪增多，对人的身体健康带来了严重的威胁。由于运动不足和其他原因而造成的“神经衰弱”、“肥胖症”、“高血压”、“心脏病”等现代文明病的发病率显著上升，这使人们深感忧虑，于是纷纷从事跑步、步行、舞蹈、武术等体育活动来锻炼身体，提高健康水平，在现代社会中体育的医疗保健功能已日趋突出和重要。

三、娱乐功能

体育运动娱乐功能的客观依据是为了满足人们的精神需要。根据马克思关于人的需要的理论，就把人的需要分成生存需要、享受需要和发展需要三个方面。体育以它特有的娱乐性，吸引着越来越多的人，使他成为人们一个必不可少而饶有兴趣的活动。现代体育，特别是竞技运动，其技艺日益向难、新、尖、高的方向发展，使健、力、美高度地统一起来，产生一种使人赏心悦目的体育运动之美。人们在紧张的工作和劳动之余，通过观看体育比赛，可以松懈神经、调节心理，这不仅有助于疲劳的恢复，而且可以减少精神上的压力，是一种享受。现代奥运会的创始人顾拜旦在他的《体育颂》中，满腔热情地歌颂了体育的娱乐功能，“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加速，思想更加开阔，条理更加清晰。可以使忧伤的人散心解闷，也可使快乐的人生活得更加甜蜜！”的确，体育是一种最积极、最健