

体育教学与训练系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

体育教学设计

TIYU JIAOXUE SHEJI

主编 杨雪芹 刘定一



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

G807.03/2

2005

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



体育教学设计

主 编 杨雪芹 (云南师范大学)

副主编 刘定一 (华北工学院)

ISBN 7-293-2475-7
I. 体... II. 杨... III. 体育—设计 IV. G807.03
中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第074012号

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学设计 / 杨雪芹, 刘定一主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.8 (2006.9 重印)

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-5472-7

I. 体… II. ①杨…②刘… III. 体育—课程设计—高等学校—教材 IV. G807-03

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074012 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 11 字数: 160 千字

2005 年 8 月第 1 版 2006 年 9 月第 2 次印刷

印数: 3 001~6 000 册 定价: 13.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

为实施教育部于 2003 年 6 月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有 42 种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归为一个系列,共计 6 个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6 种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒垒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会

前言



《体育教学设计》是依据《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》对体育教育专业培养目标的定位和《体育与健康课程标准》的基本理念,为适应体育教育本科专业“宽口径、厚基础、强能力、广适应”的多元化的人才培养规格要求编写的。

本教材以体育教学设计基础理论和基本技术为两条主线构建体育教学设计过程。它系统阐述了体育与健康课程新理念对体育教学设计的要求、体育教学设计的基本概念和理论基础;结合体育与健康教学实际对体育教学设计作背景分析;对体育教学设计的过程、体育教学模式、体育课的结构和类型设计、体育教学设计评价进行了详细的介绍,并呈现了大量相关环节和整体设计案例。本书力求体现体育与健康课程标准的最新理念和思想,遵循系统论的科学思想和方法,展示体育教学设计的科学性,突出实践性,在理论体系的构建上有一定创新,为体育教师的教学准备和解决教学过程中的各类问题提供了一种科学的系统方法和操作程序。它直接指向体育教学实践,具有较强的实效性。

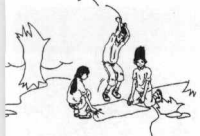
《体育教学设计》由杨雪芹、刘定一主编。参加编写的人员及分工如下:沙建国(大连大学)负责第一章的第一节;蔡皿(上海交通大学)负责第一章的第二节、第三节;杨柳(贵州师范大学)负责第一章;杨雪芹(云南师范大学)负责第二章、第四章;刘定一(华北工学院)负责第三章;高炳贤(大理学院体育科学学院)负责绪论和第五章、第六章及参考文献;谭泽芹(成都体育学院)负责第一章的第四节和第七章、第八章;全书由杨雪芹统稿。本书由南京师范大学周兵教授审稿。



Contents

目 录

绪论	(1)
第一章 体育与健康课程改革概述	(5)
第一节 体育与健康课程改革的特点	(6)
第二节 体育与健康课程改革中体育教学的重建	(9)
第三节 体育与健康课程改革对体育教师的要求	(13)
第四节 体育与健康课程目标体系解析	(18)
第二章 体育教学设计概述	(26)
第一节 体育教学设计	(27)
第二节 体育教学设计的理论基础	(31)
第三节 体育教学设计原则	(47)
第四节 体育教学设计程序	(52)
第三章 体育教学设计的背景分析	(57)
第一节 体育学习需要的分析	(57)
第二节 体育教材内容的分析	(63)



第三节 体育学习者的分析 (71)

第四章 体育教学设计的过程 (78)

第一节 体育教学目标的设计 (78)

第二节 体育教学策略的设计 (89)

第三节 体育教学过程的设计 (103)

第五章 体育教学模式的设计 (109)

第一节 体育教学模式概述 (109)

第二节 体育教学模式的设计 (111)

第六章 体育课结构和类型的设计 (119)

第一节 体育课结构概述 (120)

第二节 体育课类型的设计 (122)

第七章 体育教学设计的评价 (136)

第一节 体育教学方案的评价 (137)

第二节 体育教学设计方案实施过程和结果的
(6) 评价 (138)

第八章 体育教学设计方案的撰写 (143)

第一节 体育教学设计方案的撰写要求 (143)

第二节 体育教学设计方案撰写案例 (148)

参考文献 (160)

(81) 陈维东 本科目教学案例设计 第四卷

(82) 李刚 本科目教学案例设计 第二卷

(83) 李刚 本科目教学案例设计 第一卷

(84) 李刚 本科目教学案例设计 第二卷

(85) 李刚 本科目教学案例设计 第三卷

(86) 李刚 本科目教学案例设计 第四卷

(87) 李刚 本科目教学案例设计 第三卷

(88) 李刚 本科目教学案例设计 第一卷

(89) 李刚 本科目教学案例设计 第二卷

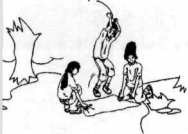
绪论

体育教学设计(Physical Education Instructional Design)的研究对象是体育教学系统的设计方法,是如何使实际体育教学过程更符合体育教学规律的方法。因此,体育教学设计是一门方法论性质的学科,其主要任务是提供实现体育与健康课程目标的方法和途径。

由于体育教学设计理论的主要任务是为体育教学问题的解决提供方法和寻找解决方法的方法,因此它必然是个应用性的交叉学科,也注定不应该成为从某单一基础理论直接推演出来的产物。体育教学设计的实践离不开系统方法。同时,体育教学设计也是一门设计科学,设计的本质在于决策、问题求解和创造,因此它的发展植根于体育教学的实践领域。

体育教学以“健康第一”为导向,以增强体能、增进健康、塑造全面和谐发展的人为主要目的,以身体练习为主要手段,实践性、体验性和表现性是体育教学的本质特性。体育教学活动在空旷、复杂的室外运动场地或运动场馆进行,受诸多因素的影响和制约,是一种复杂多变的的教学活动方式。其复杂多变性具体体现为:体育教学目标的多元化;体育教材内容的特殊性;体育教学对象的个体性;体育教学策略的多样性;体育教学过程的动态化;体育教学模式的差异性以及体育课结构和类型的灵活性。因此,体育教师需要在体育教学之前,用系统方法分析参与体育教学过程的各个要素,重点解析体育与健康课程目标体系,分析体育教材、学生的学习需要和身心发展特点等方面的内容,用最优化的思想和观点设计体育教学方案。

在传统体育教学中,教师也在进行着教学设计,但仅仅是为上课所进行的一系列课前准备工作,即所谓的备课。在这里,人们一般把备课概括成“五备与三写”。“五备”是:备教材、备学生、备教法、备场地、备器材;“三写”



是:写学期(或学年)教学进度计划、写单元教学计划、写课时计划(教案)。在传统体育教学中,“备教材”主要是指教师按照体育教学大纲的要求分析体育教材,确定教学目标和教学内容,安排教学顺序,教师无权根据教学目标和学生实际挑选教材。这样,对教学目标能否实现、教师的能力和水平、学生的实际可能性等问题的思考就不够详细和周密,教学顺序的确定也没有什么理论根据;“备学生”则往往是教师仅从教学任务出发,没有考虑到学生的初始状态,总是以中等水平的学生为教学的起点,以课堂的形式和讲授的方法进行教学;“备教法”时则因为教师长期以来受传统教学思想的束缚,极易在教学中出现重教轻学、重技能轻健康的偏向,或出现只注重设计教法而忽视学生学法的错误。总之,传统体育教学中的备课往往是从教师的主观愿望出发,以教师为中心,由教师凭借教学经验、主观意志进行安排和策划的,其科学性、合理性和有效性较低。

在系统理论指导下的体育教学设计,在最大限度上摆脱了传统体育教学思想的束缚,树立起了崭新的体育教学理念,那就是以学习者为中心,突出学习者在学习过程中的主体地位,以学习者的“学”为教学设计的出发点,遵循学习的内在规律。在系统理论指导下设计的体育教学,教师不仅要根据体育与健康课程目标体系确定体育教学目标,而且还要根据学习者的学习能力、年龄水平以及客观条件制定教学目标;教师可根据体育教学目标的要求、学习者和学校的实际情况挑选教材,甚至改编或创编教材;要求教师根据学习者的个体特征采用不同的教法,安排不同的学法和练习法;教师要根据体育理论的基本原则来安排体育教学内容的顺序和运动负荷,根据学习者掌握学习内容所消耗的体力和时间的差异,因人而异地对学习者的练习和休息时间做出适当的安排;教师还要以传播理论为依据选用合适的教学媒体,依据学习者的初始状态安排不同的教学活动,提供不同的学习和练习方案,并参照学习者的初始状态来评价教学效果;教师在体育教学过程中的指导者、管理者、咨询者和促进者的作用将得以充分发挥,等等。

体育教学设计是在全新的教学理念指导下,以系统理论、传播理论、教学理论和学习理论为其坚实的理论基础,针对传统体育教学的弊端,特别是针对传统体育教学备课中的主要问题提出来的一种新的分析和解决教学问



题的系统方法。它将有助于中小学体育教师根据教学设计的基本原理和技术反思自己的教学,查找教学中的不足,进一步规范教师的体育教学行为,优化体育教学过程,搞好体育教学活动,提高教学水平和教学能力,使体育教学更符合学生的身心发展规律和体育教学规律。因此,对于复杂的体育教学过程而言,体育教学设计与传统体育教案相比更具有科学性、合理性、实效性和针对性。可以断言,没有体育教学设计,就不可能有体育教学的优化。只有掌握了体育教学设计的方法与技术,才可能设计出优质的体育教学方案。因此,体育教学设计是实现优化体育教学的关键一步。

体育教学设计的课程目标是:阐述体育教学设计的基础理论和基本技术环节,为未来的体育教师提供运用系统方法和整体思想进行体育教学设计的思想和程序;教会学生分析体育教学设计的背景,即体育学习需要、体育教材内容以及体育学习者;设计影响体育教学的主要要素,即体育教学目标、体育教学策略以及体育教学过程;设计影响体育教学全过程的体育教学模式、体育课的结构和类型,并最终设计出集科学性、合理性、实效性和针对性于一体的体育教学方案。为了达到上述目标,必须明确体育教学设计课程的具体任务:

第一,使学生从理论上认识体育教学设计在体育与健康课程标准实施中的必要性。

第二,使学生系统掌握体育教学设计的基本概念、基本原理和基本方法。

第三,让学生较全面、系统地学习并掌握体育教学设计的背景分析、体育教学设计的程序,了解体育教学设计的评价标准,学会分析评价体育教学设计案例。

第四,理论联系实际,加强实践环节,培养学生运用理论知识进行体育教学设计的实践能力,提高学生积极思考、努力创新的能力。

本书以体育教学设计的时代背景、基础理论和基本技术为两条主线构建体育教学设计过程,主要论述了以下内容:体育与健康课程新理念;体育教学设计概述;体育教学设计的理论基础;体育教学设计的程序;体育教学设计的背景分析;体育教学设计的过程;体育教学模式、体育课的结构和类

型的设计;体育教学设计评价。本书力求体现体育与健康课程标准的最新理念和思想,展示体育教学设计的科学性,突出其实践性,为体育教师的教学准备和解决教学过程中的各类问题,提供一种科学的系统方法和操作程序,以期实现体育教学过程的优化,有效地提高体育教学质量。

学习方法或要求:在学习体育教学设计之前,要全面了解新课程的教学理念和基本要求。在学习过程中,要善于把体育教学设计的理论与具体的体育教学实践联系起来,学会用整体的思想和系统的方法分析影响体育教学的各个因素,以期设计出完整的、高质量的体育教学方案。在学习过程中还要加强创新意识和能力的培养,因为创新是设计“低耗高效”的体育教学方案、实现体育教学最优化的重要保障。

思考与练习

1. 体育教学设计研究的对象是什么?
2. 体育教学设计学习的目的和意义是什么?
3. 体育教学设计学习有什么要求?

第一章 体育与健康课程改革概述

■ 本章提要 本章主要介绍新一轮基础教育课程改革对体育课程的影响、体育与健康课程先进的课程理念、科学的课程结构及广泛的课程资源等,阐述体育与健康课程下体育教学的重建、体育教学的特点以及体育教师在新一轮基础教育课程改革中角色的转换,同时对实施体育教学影响最大的体育与健康课程标准目标体系进行总体介绍和深入的解析。

■ 重要概念 体育课程改革 体育教学 体育与健康课程目标

体育是全面发展教育的重要组成部分,体育课程是学校课程体系的有机构成。世界体育课程改革的趋势和我国基础教育课程改革的浪潮使体育课程面临着艰巨的改革任务。自中华人民共和国成立以来,体育课程已经经历了七次改革,每一次体育课程改革都取得了明显的成绩。目前正在进行的体育与健康课程体系的改革,提出了先进的教学理念,构建了新的课程标准,旨在改变僵化、统一的课程结构和教学策略,建立发展性的课程评价体系,目前已积累了一些重视学生主动学习、重视学生成功与发展的教改试

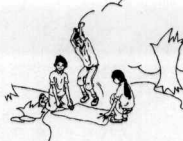
验,为推动我国学校体育的发展开拓了新局面。但是,由于起步晚,我国学校体育课程在发展进程中经历了较多的曲折,相对滞后于其他学科课程的发展。要让我国学校体育课程的发展直接与世界体育课程发展接轨并同步于我国基础教育改革,客观上面临着许多困难。体育与健康课程标准对学校体育课程改革提出了较高的要求,使体育与健康课程标准的推行和具体实施变成了体育课程改革的最重要环节。因此,体育教师和体育专业学生学习、研究、理解体育与健康课程标准并具备在体育与健康课程目标的引领下设计和优化体育教学过程、提高体育课堂教学效果的能力就成为了体育课程改革迫切需要解决的问题。

第一节 体育与健康课程改革的特点

体育与健康课程改革的根本目的是促进每一位学生全面、健康发展。虽然以往的体育课程改革也都考虑到促进学生的健康和全面发展,但往往只是提出改革目的、确定改革方向,将实践中作为教学手段和方法的运动技能、技术作为课程的唯一目标,而对体育课程目标实施的具体手段、途径以及影响要素缺乏系统研究。

体育与健康课程的改革在积累前几次体育课程改革的基础上,对改革目的的实现提出了更加完整和科学的实施途径,从一定程度上避免了改革只喊口号、流于形式的弊端。

体育与健康课程标准详细地呈现了课程的基本理念和设计思路、课程的多样化目标体系、课程的内容标准、课程的实施方案、课程的评价以及课程资源的开发利用等方面的内容,为体育与健康课程改革目的的实现提供了强有力的保障。体育与健康课程的改革呈现出以下特点:



一、课程理念的先进性

体育与健康课程提出了坚持“健康第一”的指导思想,以促进学生健康成长;激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识;以学生发展为中心,重视学生的主体地位;关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益的课程理念。这一理念的提出改变了以往“以学科为中心”的体育课程理论。在以学科为中心的体育教学理论的指导下,运动技术成为了课程内容,运动动作技术评定标准成为了体育课程学习的评价标准,教师和教材也必然居于支配地位,反复练习和训练成为主要的教学手段。而体育与健康课程理念则确立了学生在体育课程中的主体地位,课程教学效果拓展到了学生个体终身教育和发展领域中,从而把人的健康和发展放在了首要位置。在这种先进的课程理念下的体育教学,高度尊重学生的个性差异,并根据这种差异性确定具体的学习目标和有弹性的学习内容,提出有益于学生发展的评价原则。在教学组织和教学方法等方面,也提出了相应的建议,以期保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,满足身心发展的需要,实现“健康第一”和个性充分发展的多元化目标。要使这种先进的课程理念呈现出的可能性向现实性转化,必须有科学化、系统化、针对学生个性特征的教学设计作为支撑。

二、课程结构的科学性

“以学科为中心”的课程理论是造成体育课程观念滞后的主要症结。体育与健康课程标准则将课程结构作为课程改革的突破口,根据党的教育方针、素质教育对各阶段体育课程学习的要求和全体公民受教育的权利,考虑到不同教育阶段学生全面、均衡发展的需要,结合国际体育课程改革的趋势以及体育课程现代化的要求等,提出了一种全新的体育课程改革的结构体系。该结构体系具有以下几个特点:

1. 以功能为纲的结构体系

200多年来,体育课程都是以身体活动特征或运动项目作为确定课程结



构和内容体系的依据的。这种课程结构虽然有其合理性,但却不利于作为学校基础教育的重要组成部分的体育课程的功能和价值的充分发挥,也很难真正在体育课程中体现素质教育和全面发展的思想。因此,《体育与健康课程标准》参照国际上通行的体育课程结构,采用了按体育的功能来划分学习领域的结构体系,更加注意从各方面充分发挥体育课程促进学生全面发展的独特功能。这种以功能为纲的体育与健康课程结构体系,要在具体的体育教学过程中真正让学生在全面发展的不同方向和领域内获得预期的效果,必须通过有效的体育教学结构设计来实现,通过特定的体育教学结构获得特定的功能,从而实现特定的领域目标。

2. 课程结构的适应性

我国幅员辽阔,民族众多,经济文化发展的区域性差异很大。因此,体育与健康课程设置了三级课程管理体系,加大了课程内容的选择性,在学习内容的确定上显现了充分的变通性,这有利于不同地区、不同学校根据各方面的实际情况做出选择,使体育与健康课程更符合本地、本校的实际情况。体育与健康课程标准实际上只是确立了一个内容结构框架,确定了不同学习领域、不同层次的基本目标,至于具体采用什么内容、什么方式和步骤去实现这些目标,各地、各校有充分的开发空间。这就使体育课程结构具有了很大的灵活性,以适应不同地区、不同学校的不同需要。但是从另一方面来讲,以目标引领内容,不设立具体的课程内容,对体育教师选择教材、设计教学内容和教学方法提出了非常高的要求。因此,体育教师教材设计能力的培养和训练是体育与健康课程改革的重要保障。

三、课程资源的拓展性

“以学科为中心”的课程体系的重要特征之一是封闭式的课程管理,课堂是其教学活动的中心。《体育与健康课程标准》则要求,充分利用一切可利用的教育资源,让体育课走出学校运动场,与学生的课余活动、家庭和社区生活结合起来,课程资源的拓展是现代体育课程发展的必然要求。体育与健康课程资源从以往单一的竞技体育项目和学校内部的场地器材拓展为