

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育教学论

毛振明 主编



高等教育出版社

普通高等学校体育教育专业主干课系列教材之一
全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育教学论

毛振明 主编



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学论/毛振明主编. —北京: 高等教育出版社,
2005. 7
ISBN 7-04-016911-8

I. 体... II. 毛... III. 体育-教学理论-高等学
校-教材 IV. G807.01

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第050631号

策划编辑 尤超英 责任编辑 尤超英 封面设计 刘晓翔
版式设计 范晓红 责任校对 王超 责任印制 韩刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京原创阳光印业有限公司		
开 本	787×960 1/16	版 次	2005年7月第1版
印 张	24.75	印 次	2005年7月第1次印刷
字 数	450 000	定 价	30.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16911-00

前 言

近年来，随着体育教学改革的不深入，体育教学理论的研究和探索日益活跃，体育教学论的著作也越来越多，这是体育教学理论研究和体育教学论教材建设繁荣兴旺的景象，也是体育教育学科越来越走向科学化的象征。自1988年四川教育出版社出版了第一本《体育教学论》之后，不到20年间，“体育教学论”这门新学科就从“学校体育学”中不断地孕育、脱胎和发展，时至今日，体育教学论已经初步成型，基本上具有了自己的内容和框架。此次“普通高等学校体育教育专业主干课程”将“体育教学论”从“学校体育学”中独立出来，标志着它将担负起传授体育教学原理、理论，培养体育教学人才的重任，预示着体育教学论将会以更快的速度在科学化的道路上迈进。

我们在《体育教学论》的编写过程中发现，体育教学理论的发展同当前体育课程与教学改革的需要尚有一定距离。表现在体育教学理论的体系还不清晰，理论构建比较单薄，理论讲述抽象而空泛，甚至还有一些失误。因此，本教材的编写过程就必然地成了一个梳理、辩证、辨伪、探究、讨论、创新和构建理论的研究性过程。为了集全国体育教学理论工作者的智慧和思想，我们组织了20余位学者参与本书的编写，同时还聘请了10余名学者全程参加本教材的研究、讨论和最后的审稿工作，他们大多是年轻的体育理论工作者，是勤于思考，锐意改革的人。经过一年多的工作，经过先后四次认真热烈的讨论，经过不断的修改方案，现在，我们终于把这本作为我国第一部普通高等学校体育教育专业主干课程教材的《体育教学论》奉献给大家。

本教材的特色如下：

一、初步构建了体育教学论的框架和内容

本教材为编写工作设定的第一个原则是“学科性原则”，编写组内部称为“扬弃一般教学论原则”，是针对过去体育教学论照搬一般教学论框架和内容，体育教学论缺乏体育性、缺乏实用性的缺陷，在框架上“为整体和清楚地描述和阐述体育教学现象服务”；在内容上要“阐述体育教育”而不是“阐述教育”，避免用一般教学论的叙述和编写体例来套体育教学论。

二、努力构建具有结构性的“理论”

本教材为编写工作设定的第二个原则是“理论性原则”，编写组内部称为“构建‘理论’，摆脱‘说法’的原则”，就是要从“结构”、“关系”、“与相

关事物的类比”、“层次”、“轻重”等具有结构性的阐述来揭示体育教学现象背后的规律，尽量不把阐述停留在描述一件事情上，也不停留在“说法”上。

三、增强了教材的实用性和实践性

本教材为编写工作设定的第三个原则是“实用性原则”，编写组内部称为“为体育教育一线服务的原则”。就是在取舍内容时，要想到“体育系的学生和一线体育教师学了这个内容有什么用”，或者反问：“体育系的学生和一线体育教师不学这个内容有无大的影响”，根据这个判断来决定内容的取舍。与学生教学技能有关的内容多写，与学生教学技能提高无关的、单纯为了“完整”和“惯例”的内容能省略则省略。

四、增强了内容的科学性

本教材为编写工作设定的第四个原则是“科学性原则”，编写组内部称为“求真原则”。就是要彻底抛弃那些生编硬造的说法、夸大作用的说法、无实践意义的说法和过于常识性的说法等进行了扬弃。

五、增加了正反两方面的案例，加强教学理论的可操作性

本教材为编写工作设定的第五个原则是“可操作性原则”，编写组内部称为“同时有‘应该’和‘不应该’两面阐述的原则”，就是在方法的阐述和案例的介绍时以正面为主，但也同时阐述“不应该做的事情”和介绍反面的案例，以便更清晰地阐述问题，并加强理论的指导意义，加强方法的可操作性。

以上是在编写本教材时一直恪守的几个原则，也是我们试图在本教材中形成的几个特色，但由于我们的水平有限，创新能力不强，也由于体育教学的一些基础理论还不坚实，体育教学实践的各种范例也不够丰富，致使我们的许多设想还没能完全实现，一些原本要形成的教材特色还不很明显，这也是我们全体编者心中的遗憾之事。我们希望使用和学习这本教材的老师和同学们能够在领会我们编写意图的基础上，有创造性地进行学习和思考，并把你们的意见、建议和心得反馈给我们，以便在今后的教材修订时能成为新的编写思路 and 理论创新的启迪，我们欢迎大家的批评和指正。

毛振明

2005年5月1日，北京

国家哲学社会科学“十五”规划基金
课题（教育类）一般项目

“中国特色体育教学理论研究”课题成果

编委名单

主 编：毛振明

副主编：何敏学 廖玉光 王华倬

参与执笔人员（以编写章节为序）：

张学忠 李树怡 刘海元 陈海波 崔颖波 董文梅 包 莺
张建华 陈喜珍 乐伟民 王华倬 高 嵘 张庆新 衣 扬
董翠香 赵 克 吴 健 李 林 王皋华 陆作生 毛振明

参与研究讨论和审稿人员（以姓氏笔画为序）：

王 凌 王文生 王惠琳 兰自力 叶 玲 余万予 李金龙
唐宏贵 顾渊彦 盖清华 盛昌繁 黄文仁 赖天德 蔡宝忠
魏争光

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 体育教学论小史	1
第二节 体育教学的诸要素	6
第三节 学习体育教学论的意义和要点	11
第二章 体育教学目标	14
第一节 体育教学目标概述	14
第二节 体育教学目标的结构	22
第三节 各个层次的体育教学目标与制订	28
第四节 中国现行体育教学目标的介绍	37
第三章 体育教学过程	42
第一节 体育教学过程的含义与性质	42
第二节 在体育教学过程中的几个客观规律	46
第三节 体育教学过程的层次及其特点	53
第四节 体育教学过程的优化与管理	59
第四章 体育教学主体	66
第一节 体育学习的主导——体育教师	66
第二节 体育学习的主体——学生	72
第三节 体育学习中的主导性与主体性的关系	77
第五章 体育教学原则	84
第一节 体育教学原则概述	84
第二节 当前中国的基本体育教学原则	89
第三节 坚持体育教学原则的案例分析	104
第六章 体育教学模式	113
第一节 体育教学模式概述	113
第二节 体育教学模式的性质	118

第三节	对几种较成熟体育教学模式的介绍	121
第七章	体育教学方法	126
第一节	体育教学方法概述	126
第二节	体育教学方法的历史与发展	131
第三节	体育教学方法的分类	136
第四节	体育教学方法的应用及其基本要求	138
第五节	体育教学方法的选择与运用	166
第八章	体育教学内容	174
第一节	体育教学内容的概述	174
第二节	体育教学内容的特性	178
第三节	体育教学内容的层次与分类	181
第四节	隐性体育教学内容	192
第五节	体育教学内容的发展与改革	194
第九章	体育教材化	208
第一节	体育教材化的含义与意义	208
第二节	体育教材化的工作内容	210
第三节	体育教科书	224
第十章	体育教学设计与计划	230
第一节	体育教学设计	230
第二节	体育教学计划	234
第三节	学年体育教学计划的制订及案例	238
第四节	学期体育教学计划的制订及案例	243
第五节	单元体育教学计划制订及案例	245
第六节	学时体育教学计划(教案)的制订及案例	253
第十一章	体育课堂教学的组织与管理	262
第一节	体育课堂教学组织与管理概述	262
第二节	体育课堂教学组织与管理的基本矛盾	264
第三节	体育课堂教学组织与管理的基本方面	271
第四节	体育课堂教学组织与管理的具体内容	282
第五节	体育课堂教学组织与管理的案例与分析	285

第十二章 体育教学评价	289
第一节 体育教学评价的概述	289
第二节 体育教学评价的结构与评价内容	292
第三节 体育教学评价的技术与手段	300
第十三章 体育教学环境	311
第一节 体育教学环境概述	311
第二节 体育教学环境的要素分析	314
第三节 体育教学环境的设计与优化	318
第十四章 体育教学技能与训练	329
第一节 教学能力与体育教学能力	329
第二节 我国体育教师教学能力形成的现状	333
第三节 体育教学技能的学习与训练	339
第十五章 体育教学研究	350
第一节 体育教学研究概述	350
第二节 体育教学研究的内容	359
第三节 体育教学研究的主要方法与手段介绍	363
第四节 体育教学研究中常见的问题	379
主要参考文献	382

第一章 绪 论

学习提示

体育教学活动是一个随着体育学科的建立而出现的自然现象，也是一个由多种因素组成的复杂系统。我们认识体育教学的现象，就像夸美纽斯所说的那样，是为了研究“把一事物教给一切人的全部艺术”，体育教学的目的“在于寻求并找出一种教学的方法，使教员因此可以少教，但是学生可以多学”。

体育教学论的各因素之间都有着其相互的内在联系。

体育教学理论是体育教师的必修课程，它是搭建在现在的学习与未来的体育教学实践之间的桥梁，其中也有使用的本领。学好体育教学论需要牢牢记在心里的是：工作和问题。

第一节 体育教学论小史

一、教学论概念的提出

据教育史料的考察，第一个提出“教学论”概念的是德国人拉特克（W. Ratke, 1571—1635），他在1612年向法兰克福诸侯呈交的学校改革的“奏书”中自称是“教学论者”，称新的教学技术为“教学论”。拉特克在这份题为《教学论或教授书》的奏书中，讲述了如何能使科学、语言、技艺普及于民众，其教学论思想是着眼于研究“如何教”的问题，是以教学法和技术为中心，重点探讨如何使所有的人最容易、最有效地掌握知识和提高教养的方法。

第二个提出教学论的人是捷克的夸美纽斯（1592—1670），他发展了拉特克的教学论思想和理论。夸美纽斯于1632年完成了《大教学论》。在这本书的扉页中，夸美纽斯写道：教学论是把一事物教给一切人的全部艺术，这本《大教学论》的主要目的在于寻求并找出一种教学的方法，

使教员因此可以少教，但是学生可以多学。夸美纽斯在《大教学论》中把“教学论”定义为“教授术”。

到了18世纪末，瑞士的教育家裴斯泰洛齐（1746—1827），继承了夸美纽斯和卢梭的思想，他构建了以教学方法和教学技术为中心的教学论，并使教学论的研究达到了一个顶峰。

后来德国人赫尔巴特提出了以课堂教授为中心的教学论思想，这也是夸美纽斯传统教学论思想的继承和发展。

以后，苏联的教育家凯洛夫把上述思想和理论用马克思主义进行了系统化和理论化，形成了对中国教育理论和体育教学领域影响颇深的、被当前中国教育理论界称之为传统教学思想的教学论体系。

二、古代体育教学的雏形

（一）中国古代体育教学的雏形

在中国的古代学校教育中，一些近似现代体育的成分被列入了课程之中，在春秋战国时期，伟大的思想家和教育家孔子创建了“礼、乐、射、御、书、数”的“六艺”，其中的“乐”、“射”、“御”中就含有体育教育的成分。



相关链接

“六艺”中的“乐”、“射”、“御”

“乐”，在当时主要指的是“乐舞”，是用于当时祭祀和庆典的舞蹈。在“乐舞”的练习过程中，学生要进行一系列队列和步法的练习，其基本形式和特点是模仿战争操演的队列练习，实际上是一种“兵式操练”。“射”，主要指的是射箭技术的练习，包括“白矢、参连、剡注、襄尺、井仪”等5种技术。“御”，指驾驭车马的技术，学生要掌握“鸣和鸾、逐曲水、过君表、舞交衢、逐禽左”等5种驾车控马的基本技术。

可以看出，在当时的“六艺”中，体育成分占据了很大的比重。孔子试图通过这些内容的教学，使学生成为文武兼备的国家栋梁之才。

到汉朝以后，由于当时封建统治阶级的需要，教育界开始推行重文轻

武的教育思想，在官学中几乎取消了体育的内容，使学校的体育教学也随之消失，这种状况一直延续到了近代。

（二）国外古代体育教学及其理论的雏形

在国外学校教育中最早关注体育教学的应属古希腊的哲学家柏拉图。柏拉图主张学生应从7岁进入国立初等学校，在修完雅典学校的普通课程后进入体操学校学习游戏、舞蹈、角力、掷铁饼、投枪、赛跑、射箭、骑马和野营生活等内容。他的学生亚里士多德继承了柏拉图的自然主义教育哲学思想，认为人的发展是沿着身体、情感和理智的顺序进行的，因此教育也应遵循这一自然的顺序，先进行体育，再进行德育，最后进行智育和美育。亚里士多德还主张：孩子初生到7岁的教育应是家庭教育，任务在于发展儿童的身体。”他要求学生在7~14岁的教育期间要参加体育锻炼，因为体育会使人健康有力。

三、近代体育教学理论问题研究的起步

（一）近代国外体育教学理论研究的起步

近代的国外学校教育，由于受到夸美纽斯、洛克、卢梭、古兹姆斯和裴斯塔洛齐等自然主义和实用主义教育思想的影响，普遍重视学生的身体发展和体育锻炼。

在夸美纽斯和洛克时期，学校体育相当于我们今天的课外体育锻炼，其组织形式是以课余和节假日进行的，主要内容有田径、游泳、游戏、网球、舞蹈、骑马、旅行和狩猎运动等。

卢梭继承了夸美纽斯和洛克的自然体育思想，并把原来的课余体育锻炼形式纳入到课堂教学之中，因此卢梭是体育课堂教学和体育班级授课制的创始人。卢梭进一步发展了体育教学的组织形式和教学内容，当时的体育教学内容主要有田径、体操（器械和柔软体操）、网球、足球、台球和射箭等，卢梭时期的体育实践基本形成了当时欧洲体育教学的框架，这个框架对后来欧洲乃至世界各国的体育教学都产生了重要影响。

随后的德国体育教育家古兹姆斯发表了许多关于体育教学的文章并出版了体育的教材，拉开了体育教学理论研究的序幕，特别是古兹姆斯对体操内容的分类，对后来体育教学理论的研究与实践产生了重要的影响。

后来的瑞典教育家裴斯塔洛齐，进一步继承和发展了古兹姆斯的体育

教学思想,发展了教学内容、教学组织形式和方法手段上的理论,对后来世界的体育教学研究与发展产生了重要影响。

(二) 中国近代体育教学论研究的起步

中国近代体育教学问题的研究受到了西方学校体育教学思想的影响,促进了西方现代体育项目与中国传统的武术和游戏的结合,使得中国的体育教学发展很快。当时在国内虽然没有统一的体育教材,但已经形成了中西结合、多种成分并存的体育教学内容体系,如康有为自办的“万木草堂”(学堂)就是根据“德、智、体”来设置学校的课程,他规定每隔一日要有体操课,假日要有游戏活动。康的学生梁启超则认为:德、智、体三者,为教育缺一不可之物。他在湖南任教时也很注重学生的“体操锻炼”。

1903年,清政府颁布了《奏定学堂章程》,规定了体育课程的必修地位,这是中国首次以法规形式确定了体育课在学校课程中的地位,也是中国近代体育教学的真正起步。当时在各地的学堂中开展了许多现代体育运动项目,而当时人们对体育教学问题的关注,更多地集中在体育教学形式和体育教学内容的开发方面,对体育教学的其他理论问题的关注不多。

四、现代体育教学理论研究与发展概述

(一) 20世纪前期中国体育教学理论的研究

20世纪前期,由于现代教育思想和理论研究的成果向体育教学领域渗透,加之国外体育教学思想、理论和方法的不断传入,中国体育教学的问题引起人们的关注,许多教育工作者和青年学者都积极探讨或研究这一问题。

青年毛泽东撰写的《体育之研究》,深刻地揭示了体育教学的本质,对当时体育教学中存在的弊端进行了深刻的批判,《体育之研究》的思想与观点对研究体育教学的本质以及指导今天的体育教学改革仍具意义。

恽代英撰写的《学校体育之研究》和其他一些学者撰写的文章,也对当时体育教学的目的、意义和教法等进行了精辟的分析,这些文章成为了中国体育教学研究的先驱,对当时体育教学思想和理论研究产生了重要的影响。

同一时期,中国还出版了一批体育教材,如《三段教材》、《新学制

体育教材》、《小学体育教材》和《体育丛书》等,后来又有吴蕴瑞和袁敦礼合著的《体育原理》,董守义编著的《三术》(即《篮球术》,《排球术》和《足球术》)等著作问世。这些教材和专著的出版,有力地推动了中国学校体育教学理论研究和教学实践的发展。但是,这一时期中国对体育教学问题的研究仍然停留在教学内容和方法的层面上。

(二) 新中国成立后中国体育教学论研究的长足发展

新中国建立后,中国的学校体育全面贯彻党的教育方针,体育课程也得到前所未有的重视。这一时期的体育教学理论研究,在总结过去的基础上主要是向苏联学习,在这种学习和借鉴的促进下,体育教学理论研究步入了快速发展的时期。

从新中国成立后至20世纪70年代,中国相继出版了《体育理论》、《运动解剖学》、《运动生理学》等理论教材,出版了《田径》、《球类》、《体操》、《武术》、《游泳》等体育实践教材。中国还研究制订了有中国特色的中小学《体育教学大纲》,从教学目的任务和内容方面规范了体育教学,促进了教学方法的研究。

20世纪70年代末以后,随着中国的改革开放和教育改革,体育界又相继出版了《体育概论》、《体育史》、《体育心理学》、《学校体育学》和《体育原理》等理论教材,发行了《中国学校体育》杂志,这些都极大地推动了中国体育教学理论的研究与发展。80年代以后,随着教学论研究理论成果向体育教学领域的渗透,又相继出现了《体育教学论》、《现代教学论与体育教学》、《体育教育学》等著作,从此,体育教学论开始逐渐成为一门独立的学科。

另一方面。自新中国建立以后,特别是改革开放以后,中国的体育教学实践也有很大的发展。“快乐体育教学”、“和乐体育教学”、“成功体育教学”、“情境体育教学”、“三自主体育教学”等教学实践相继出现。同时,人们对体育教学与终身体育关系问题、传统的体育教学思想的总结与反思、体育教学内容和方法问题、面对和汲取现代教育理论成果问题、继承多年的体育教学传统与创新问题、重新构建体育课程问题、构建新的体育教学内容体系问题、体育教学促进心理健康和社会适应问题等等方面都有了新的思考与研究,这些思考与研究都为有中国特色的体育教学理论构建提供了研究和实践的资源,也促进了中国体育教学论的不断发展和日臻成熟。

第二节 体育教学的诸要素

一、对体育教学基本要素的分析及“体育教学全景图”

在各级各类学校中进行的体育教学活动是一个复杂的现象集合，但体育教学也和其他事物一样，由一些最基本的因素所构成，如果我们能认识这些基本因素，就可以了解体育教学的全貌，并认识体育教学的内部结构。

体育教学由8个基本因素组成。即学生、教师、教学目标、教学内容、教学过程、教学环境、教学方法、教学评价。下面，让我们用形象的“体育教学全景图”来阐述体育教学的8个主要因素和它们之间的联系。

(1) 体育教学的第一个问题是：体育教学为谁而组织？当然是为了学生，因此体育教学的第一个基本因素是学生。没有学生就没有必要组织体育教学，没有学生也就不存在体育教学。学生是体育教学中的主体因素，也是最活跃的因素。学生在“体育教学全景图”中相当于“坐在汽车上的实习司机”。

(2) 体育教学第二个问题是：体育教学是谁组织和实施的？回答是教师，因此体育教学的第二个因素是教师。没有教师就没有了体育教学中的“教授和指导”，没有教师也不可能存在体育教学。体育教师是课程设计的参与者、课程的实施者、也是把握教学方向的责任者。体育教师是体育教学中的主导因素，也是内在的掌控因素。体育教师在“体育教学全景图”中相当于“制造汽车的工人（教材制造者）”、“坐在汽车上的教练（传授者）”以及“保证汽车安全行驶的交通警察（指导者）”。

(3) 体育教学的第三个问题是：我们为什么要组织体育教学？这是体育教学的目的和目标的问题，因此体育教学的第三个基本因素是体育教学目标。没有教学目标的教学不能说是有目的、有计划的教育活动，体育教学目标是教师掌控体育教学的依据，没有目标也就没有了体育教学。在体育教学实践中，我们具有超学段、学段、学年、学期、单元和课时等多层次的体育教学目标。体育教学目标是体育教学中的定向和评价因素，体育教学目标在“体育教学全景图”中相当于“公路上标志、车站和终点站”。

(4) 体育教学的第四个问题是：在体育教学中，教师教的和学生学的是什么？这就是体育教学内容，因此体育教学的第四个基本因素是体育教学内容。没有教学内容的体育就不成为教学而只是锻炼，就不是学科而



体育教材化及教师之1
(汽车工厂和工人)

这是体育教师的第一个工作和角色，也是体育教学的基础。

教学环境 (树木、花草和景色)

教学环境愉悦着学习者的心情，有时也是一种隐性的教材。

体育教材目标
(汽公路上的驿站)

各个教学目标连接着教学过程，也通向最终的体育教学总目标。

教学方法 (教练的计划和技巧)

其中包括教学模式的设计、教学技术的运用和数学工具的使用。

体育教材 (汽车)

它联系着教师和学生，是教师和学生奔向体育教学目标的载体。

教师之法 (汽车上的教练员)

他们是学习的主导者，他们是传授者和指导者，他们设计了教学过程。

学生 (汽车上的新学员)

他们是学习的主体，他们是心中有着自己的学习目的和学习方略。

教学条件 (桥、护栏和信号灯)

教学条件保障着教和学过程的顺利进行，也是教学高质量的保证。

教师之3 (管理交通的警察)

他们是教学过程顺利进行的掌控者，也是教学条件和教学环境的保障者。

探究性学习 (有价值的弯路)

探究性、自主性和合作性学习虽然失去了效率，但有助于提高学习能力。

教学总目标 (目的地)

教学总目标的实现意味着教学目的的实现，是教学目的实现的标志。

图 1-1 体育教学全景图