

现代高校体育 教学研究

夏越 ◎ 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

现代高校体育 教学研究

夏越 ◎ 著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

本书融合了现代教育思想与高校体育教学这两大体系的内容,加深了人们对体育教学理论和实践的思考。本书从体育教学研究的目的、条件、方法入手,重点探讨体育教学的内容、方法、原则、设计和过程,并运用现代教育思想对体育教学进行重点论述,就体育教学的评价和改革提出了笔者的见解。

本书可作为体育教师及相关专业教学工作者和研究人员的参考用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

现代高校体育教学研究 / 夏越著. —北京: 北京理工大学出版社, 2019. 1

ISBN 978-7-5682-6610-9

I. ①现… II. ①夏… 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(2019)第005662号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010) 68914775(总编室)

(010) 82562903(教材售后服务热线)

(010) 68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京紫瑞利印刷有限公司

开 本/710毫米×1000毫米 1/16

印 张/11

字 数/196千字

版 次/2019年1月第1版 2019年1月第1次印刷

定 价/58.00元

责任编辑/王晓莉

文案编辑/王晓莉

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换

前言 Preface

体育教学历史悠久，古已有之。随着人类社会的发展，体育教学经历了一个不断充实、完善的过程。在其发展的过程中，现代体育教学逐渐发展成科学的教学、全面的教学，培养德、智、体、美全面发展人才的教学。如今体育教学越来越受到人们的重视，在社会中发挥着越来越重要的作用。各国先后对体育教学的内容、教材和教法展开了探索与改革。

我国的体育教学目标以教育思想为准绳，也伴随着教育思想的变化而做出相应的变革，教学内容、教学方法以及教学评价等也都要随之进行相应的变革。纵观过去，形势并不乐观。在传统教学思想的指导下，我国体育教学的弊端显露无遗：教学模式单一，教学内容乏味枯燥，教学方法陈旧落后，与现代教育思想严重不符，不能很好地体现现代教育理论在具体教学实践中的应用。针对以上种种弊端，考虑到现代教育思想的深刻变革，我们需要认清形势，抓住现代教育思想科学指导的良机，进一步完善现代体育教学体系，实现现代体育教学的新目标，为我国体育事业的全面发展尽绵薄之力。

本书主要从现代教育思想的视角出发，结合具体的高校体育教学实践活动，用科学的教育思想引领高校体育教学。现代教育思想与高校体育教学两大体系的融合，旨在加深人们对体育教育理论和实践的思考。

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

荣兴旺的表现，也是高校体育教育学科越来越走向科学化的象征。

在本书编写过程中，笔者参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，在此表示最诚挚的谢意！由于笔者能力有限，时间仓促，书中不乏疏漏与不妥之处，望广大读者给予批评和指正。

著 者

目 录 Contents

第一章 体育教学研究.....	1
第一节 体育教学研究概述	1
第二节 体育教学和体育教学研究的目的	7
第三节 体育教学研究的条件	13
第四节 体育教学研究的方法	19
第二章 体育教学内容.....	29
第一节 体育教学内容概述	29
第二节 体育教学内容的目标与要求	37
第三节 体育教学内容的分类和层次	43
第四节 体育教材化及其内容	49
第三章 体育教学方法.....	57
第一节 体育教学方法概述	57
第二节 体育教学方法的发展趋势和设计理念 ...	61
第三节 体育教学方法的影响因素	68
第四节 体育教学方法的选择和运用	73
第四章 体育教学目标.....	78
第一节 体育教学目标概述	78

第二节	体育教学目标的划分及其之间的关系 ...	84
第三节	体育教学目标制定的现状及常见问题 ...	90
第四节	体育教学目标制定的依据和方法 ...	96
第五章	体育教学原则.....	104
第一节	体育教学原则概述	104
第二节	我国体育教学原则的发展历史和方向 ...	111
第三节	当前我国基本的体育教学原则	118
第六章	体育教学设计.....	128
第一节	体育教学设计的基本理念	128
第二节	体育教学设计的评价与策略构想 ...	136
第三节	体育教学设计的现状和发展	144
第七章	体育教学过程.....	151
第一节	体育教学过程的含义与性质	151
第二节	体育教学过程中的规律	156
第三节	体育教学过程的优化和管理	164
参考文献.....		170

第一章 体育教学研究

目前，全面实施素质教育，促进学生健康成长，是摆在我们面前的一项艰巨的任务。体育教学作为学生健康教育的重要内容，受到广泛的关注。体育教学的研究也越来越受到重视。体育教学研究是提高体育教师的教学能力和体育教学质量必不可少的工作，在体育教学过程中发挥着非常重要的作用。

第一节 体育教学研究概述

没有研究就没有创新，没有创新就没有体育教育事业更好的发展。体育教学研究是提高体育教学质量、完善体育教学方法和策略的主要手段。放弃对体育教学的研究，体育教学将失去不断进步的动力和条件，体育教学也终将失去意义和生命力。

一、体育教学研究的概念

体育教学研究，即借助科学的研究方法、研究手段，针对体育教学的现状和存在的问题，不断地完善体育教学的方法和手段，从而提高教学质量，借此向更多的体育爱好者和研究者揭示体育教学现象的本质及一般规律而开展的一项具有研究意义的工作。

体育教学研究的根本目的是提高体育教学质量，不断地完善当今体育教学的理论知识。从对当前学校教育中体育教学的调查和研究来看，受应试教育的影响，很多学校忽视了体育教学的重要性，没有健全的体育教学理论知识，对体育教学的认

识不足。随着素质教育的全面实施,各学校都应该加强对体育教学的研究,不断地完善体育教学的理论知识和提高体育教学质量,从而提高学生的身体健康水平。

提高体育教学质量的根本途径是解决体育教学实践中出现的一系列问题,因此,可以将体育教学研究的对象定义为“体育教学实践中存在的影响体育教学质量的问题”,而不是体育教学中的一些理论问题。这主要是因为体育教学是以教学实践为主,体育教学中的理论知识只是实践教学的辅助,而体育教学实践是体育教学的最终表现形式,因此,要想不断地提高体育教学的质量,体育教学研究者应该对体育教学实践进行调研,从中找出存在的问题,然后根据这些问题对体育教学进行针对性的研究。

体育教学研究是一项较为特殊的研究,其研究的对象是“体育教学实践中存在的影响体育教学质量的问题”,因此,体育教学研究的选择也应该从体育教学的实际和体育教学的本质出发,采用科学研究和教育实践研究相结合的方法,即从科学的角度分析体育教学实践中阻碍教育质量提高的主要原因,然后将这些分析结果以及分析的过程借助体育教学实践进行研究验证,这样才能联系实际解决体育教学中存在的问题,不断提高体育教学的质量。

体育教学研究的主要内容是体育教学现象的本质及体育教学中存在的规律。体育教学是学生学习生涯中必不可少的一个环节,是学校对学生进行身体健康教育,从而使学生陶冶情操、放松身心的主要方式。随着国家对青少年健康教育重视程度的不断提高,对学生进行健康教育是每一个学校必备的课程。对体育教学的研究者而言,只有清楚体育教学现象的本质,了解体育教学中存在的规律,才能将体育教学质量的提高落到实处。

二、体育教学研究的意义

通过对众多学校的学生和教师进行调查可知,目前有很多的学生和教师认为体育教学是一个没有任何实质意义的学科。但是从培养学生的角度来看,体育教育是不容忽视的,在体育

课上,教师可以采用形式多样的教学方式,借助各种有利于学生成长的体育活动,加强学生的身体锻炼,在活动中潜移默化地培养学生的心理素质、团队意识、沟通交际能力等,这有利于学生的身心成长和发展。笔者对高校体育教学进行多年研究,将体育教学研究的意义总结如下。

(一)体育教学研究可以促进体育教学理论的发展

体育教育正式进入我国教育行业成为一门独立学科的时间还比较短,较其他学科而言,体育教育无论是在教学理论还是在教学实践方面,都有待进一步的研究和发展。在当今体育教学的发展过程中,人们对体育教学的研究主要是进行一些运动、锻炼等活动。但是体育作为一门独立的学科,与运动、锻炼等活动在目的、内容、性质、意义等方面都存在很大的差别。因此,我国之前在体育教学过程中使用的理论和实施的方式和方法并不能真正满足当前社会对体育教学的根本要求。因此,为了更好地保证体育教学的实施,提升体育教学质量,我们应该从当前体育教学的实际情况出发,从体育教学的特殊性出发,结合学生成长的特点对体育教学进行深入的研究和分析,制定出一套符合体育教学的理论和方法,降低体育教师进行体育教学时的盲目性,让其更好地为体育教学服务。

(二)体育教学研究有利于体育教学的改革和发展

近年来,改革成为我国教育事业所面临的一个重要课题,在教育改革政策和方针的约束和指引下,各个学段、各个学科的教学改革正在紧张地进行,体育教学改革也如火如荼地进行着。但是,我国体育教学的改革一直面临以下几个方面的问题:第一,目前关于体育教学的理论研究不充分,因此,无法把握体育教学改革的方向;第二,缺乏对体育教学方法的研究,无法寻找有利于提高体育教学质量的教学手段和方法,无法保证体育教学改革的进一步实施;第三,缺乏对当前情况下的体育教学改革过程中涉及的新理论和教学方法的可行性分析,无法衡量体育教学改革政策的适合与否。以上三个问题均严重制约了我国体育教学和教学课程改革的提高和发展。因此,科学的体育教学研究有利于正确地把握我国体育教学事业的发展方向,

有利于科学的体育教学方法的发现和实施,有利于可行性体育教学模式的发掘。因此,体育教学研究有利于我国体育教学的改革和发展。

(三)体育教学研究有助于体育教师能力的提高

随着社会的发展进步,信息更新速度的不断加快,教学质量也在进一步提高,社会对教师的教学能力和知识储备的要求也在不断提高,因此,教学与研究互相渗透已经成为提高教学质量、完善教师自身素质的必经之路。体育教学研究能够直接提高体育教师的教学能力,可从以下几个方面进行分析:第一,能够提高体育教师的教学设计能力。体育教师在研究体育教学的过程中,会增强“问题意识”,更加清晰明了地拓宽体育教学设计的思路,完善体育教学的方法。第二,能够不断地激发体育教师的创造性。体育教师在进行体育教学研究的时候,其所接触到的体育教学方面的知识也更加直观、全面,认识到的教学实践也更加客观和深入。第三,能够帮助体育教师获得更多的新知识,不断地拓宽其知识面。第四,能够促进教师之间的交流和合作,更好地促进体育教学知识和教学实践经验的增长。因此,体育教学研究有助于体育教师教学能力的提高。

三、体育教学层次的研究

从当前体育教学的特点以及体育教学研究的成果来看,体育教学研究并不是单一的研究层次。按照体育教学研究的内容不同进行层次的划分,不仅有利于教学研究的有效进行,而且有利于开展全面、深入的研究。

(一)描述现象层次的研究

描述现象层次的研究虽然是体育教学研究中最基础的工作,但也是最重要的工作。目前,我国体育教学事业较国外发达国家有着明显的差距,体育教学研究者只有清楚这些差距,并找出导致这些差距的根本原因,才能有针对性地进行教学的改革,使教学研究具有现实针对性。但是,目前我国体育教学对许多教育事实和现象认识不足,其主要原因是我国体育教学研究者

缺乏对体育教学现状细致而准确的描述。因此,在进行这一层次的研究时,首先应该保证研究的客观、准确、全面性,这样才能获取体育教学各个层次的可靠信息,才能为体育教学的继续研究提供充足的信息。

(二)对描述现象进行解释和归因层次的研究

所谓对描述现象进行解释和归因层次的研究,其实就是在描述现象层次研究的基础上,对所描述的现象结合体育教学的特点进行认真的综合分析,研究出阻碍体育教学质量提高的原因。解释的主要意义在于帮助人们理解体育教学现象之间存在的联系,归因的主要任务就是阐述这种现象发生的实际原因。这一研究属于体育教学研究的中级层次,但是,目前我国很多体育教学研究者对这一现象的研究不深入、不全面,这主要是因为在进行这一层次的研究时,对产生现象的分析角度不够全面、深入,分析问题的方法不科学。对于体育教学研究而言,要想不断地提高体育教学质量,就应该对目前体育教学中存在的现象进行正确、深刻的分析和归纳,这样才能正确地揭示体育教学中一些阻碍教学实施的现象,从中得到正确的因果关系。

(三)实证层次的研究

通过对体育教学研究层次中的第二层次的研究,可以清楚地把握目前体育教学现象的因果关系,因此,实证层次的研究实际上就是对第二层次所获得的因果关系进行实证研究,其主要目的就是验证第二层次中所研究的因果关系能否在真实的体育教学环境中发生。因此,实证层次的研究是体育教学研究中的中心环节,这个环节可以获得最可信的研究结果。实证层次研究的主要方法是实验法,通过实验让假设的命题在一次次的实验中获得永恒的规律。但是由于体育教学研究面临很多不确定的因素,具有很强的社会性,在研究的过程中不可能像一般的实验研究那样拥有很多的可控制因素,因此,在进行实证研究的过程中,应该精心地进行命题的假设和推理,全面地设计实验,在对实验结果进行仔细分析的基础上,对实验所得出的结论进行恰当的总结和分析。

(四)理论和外推层次的研究

我国体育教学研究之所以未能得到更大的发展,一方面是因为我国对体育教学研究的关注度不高,另一方面是因为从事体育教学研究的人员没有对研究所得的体育教学规律做出概括性的总结,也没有将这一理论进行及时的推广并应用到体育实践教学之中。对于体育教学研究而言,在对所研究的体育教学规律进行实证之后,就应该将其概括总结为理论知识,因此,理论研究的主要目的就是说明体育实证层次研究中所得到的因果关系或体育教学规律的发生条件和原则。再加上目前我国体育教学中缺乏理论方面的创新,因此,这一环节对于体育教学质量的提高很重要。外推的本质意义就是将所得的理论知识应用于实践教学之中,所以在进行理论和外推层次的研究中,最重要的两点就是对理论知识进行高度概括,并找出合适的外推手段。

四、体育教学研究的特点

众所周知,体育教学与其他的学科教学有着很大的区别,因此,体育教学研究也不等同于其他学科的科学研究和教育理论研究。根据体育教学的特点可知,体育教学研究的主要特点是学理性、实践性和复杂性。

(一)体育教学研究的学理性

体育教学本身就是以传递体育教学相关的知识和技能为过程的教学,所以其方方面面都是围绕着教与学进行的,无论是教师教授的过程还是学生接受学习的过程,都必须遵守教学的规律。因此,对体育教学的研究,也应该和其他学科的教学研究一样,归根到底都是学理性的研究,如果体育教学不具有这一特点,那么教学就无法科学、有效地进行。

(二)体育教学研究的实践性

体育教学的很多理论知识都是在实践的基础上产生的,并且在实践中得到验证,这使得教学理论能够在不断的实践中得到检验、修正、丰富和发展。因此,教学研究也应该围绕着教

学实践进行,这样才能使体育教学研究成为真正有意义的研究。换言之,如果体育教学研究脱离了教学实践,那么将失去研究的意义。

(三)体育教学研究的复杂性

体育教学活动是由多种因素和变量组成的,但是这些变量之间并不是孤立存在的,每一个变量都是与其他的变量相互约束、相互制约的。开展教学研究的根本目的,就是将这些变量之间相互作用的复杂关系展现出来。笔者通过对体育教学的研究,提出体育教学变量主要由三类变量组成:一是环境变量,主要表现在课堂环境和状态对学习效果的影响;二是过程变量,是指师生的课堂行为、知识特点等对学习成果的影响;三是结果变量,是指教师所期望的以及教师拟订教学活动计划所依据的、可用有效的教学目标和标准加以衡量的教育成果。

第二节 体育教学和体育教学研究的目的是

目前,我国体育教学仍存在很多的问题,这些问题严重制约了我国体育教学事业的不断进步。因此,如何提高体育教学的质量?如何提高体育教师队伍的整体素质?如何根据社会需求对体育教学进行改革?这些成为优化体育教学首先应该面对的问题,也是加强体育教学研究的根本原因。

一、体育教学中存在的问题

从目前我国体育教学的发展情况来看,体育教学中仍然存在很多亟待解决的问题,这些问题一方面严重制约了体育教学实践的进步和发展,另一方面降低了学生对体育教学的参与热情。体育教学中存在的问题主要表现在以下几个方面。

(一)体育教学理论研究不充分

受素质教育实施的影响,为了全方面培养新世纪所需要的人才,我国对体育教学的重视程度越来越高,但是受传统教学

观念的影响,体育教学虽然一直贯穿学校教育的始终,但是并未受到足够的重视。这也直接导致了我国体育教学中存在教学理论研究不充分的问题。对于体育教学而言,教学理论研究不充分,一方面导致体育教学没有统一的教学标准,体育教师在对學生进行体育实践教学的时候,没有充分的理论指导;另一方面,由于缺乏充分的教学理论研究,体育教师缺少了提升自身专业知识和教学技能的支持,无法不断地充实自己的专业知识储备,严重制约了知识技能的完善。

(二)缺乏学理研究和方法研究

体育教学研究不同于真正意义上的科学研究,也不同于单纯的教育理论的研究。由于体育教学具有复杂性和实践性等特点,因此,在体育教学研究过程中要注重对其中涉及的一些变量进行研究,以保证体育教学更加符合教学实际和学生的成长特点。由于体育教学中缺乏对教学方法的研究和学理研究,因此体育教师对教学过程中遇到的一些突发事件往往处理不当。这样的体育教学不仅不利于学生的健康成长,不利于社会教学目标的实现,同时还严重削弱了学生的参与性,不利于体育教学的持续发展。

(三)简单照搬其他理论,缺乏可行性分析

体育教学与其他学科教学最大的区别就是,体育教学更加注重教学的实践性。不同国家、不同学年段的学生所需要进行的体育教学的内容和方法有所不同。我国在对學生进行体育教学的时候,照搬其他国家或是学校的理论,但并未对这些理论进行可行性研究和分析,没有对借鉴的外来理论知识和方法技巧根据实际情况进行筛选整合,没有根据实际情况验证教学方法的可行性,因此,最终导致我国在体育教学这条路上与社会的要求渐行渐远,严重影响了我国体育教学课程与教学改革的深入和发展。

二、体育教学的目的

众所周知,体育教学是学校教育的重要组成部分,而学校

所开展的体育教学又是体育终身教学的前提和基础,是培养广大青年健康体魄的重要课程,因此,体育教学质量的高低直接影响着国家和民族的生命力旺盛与否;不仅如此,体育教学质量也是社会文明进步的衡量标志。作为一名体育教师,必须明确体育教学的目的,强化学生对体育教学重要性的认识,培养学生参加体育教学的积极性。我国开展体育教学有以下几个方面的目的。

(一)提高青少年的体能综合素质

改革开放以来,我国的体育教学工作得到了蓬勃的发展,青少年的身体素质和生长发育状况也在不断改善。但是,也必须注意到,受传统应试教育的影响,目前我国很多学校存在重智育、轻体育的现象,这既加大了学生的学业负担,同时也极大地剥夺了学生休息和体育锻炼的时间,进而导致我国青少年的体质状况不容乐观,出现肺活量降低、肥胖、近视、意志力薄弱等诸多问题。因此,我国应该积极开展体育教学,以提高青少年的体能以及综合素质。

(二)提高学生对体育锻炼重要性的认识

学生在进行体育锻炼的过程中,能够不断地提高自身的综合素质,从体育教学中获取社会对青少年的要求,也在体育教学中获得基本的交际能力,不断地提升自己的社会认同感,从而理解并认识到体育教学在青少年教育中的重要性。这样学生才能积极地学习体育知识,主动参与到体育活动中去,这对于我国体育教学的深入和发展都起到很好的推动作用。与此同时,青少年提高对体育教学重要性的认识,能够激发体育锻炼的主观能动性、激发健康向上的活力,提高整个国家和民族的生命力,推动我国体育教育事业的不断进步。

三、体育教学对体育教师的要求

体育教师是体育教学活动的组织者和指挥者,是体育教学活动的主体,体育教师能力和水平的高低直接关系到体育教学质量的好坏。因此,要想不断提高我国体育教学的质量,首先

应该提高我国体育教师的知识水平和能力。经过对体育教学活动的调查和研究可知,体育教学对教师有以下几个方面的要求。

(一)具有丰富的体育教学知识和较高的教学水平

学生是教学活动的客体,在教学活动中承担着接受者的角色,所以,体育教师的专业知识和教学水平直接影响着学生的学习效果,影响着教学的质量。为了不断提高我国体育教学的质量,积极响应新课改的要求,要求体育教师具有丰富的专业理论知识和较高的教学活动的组织和策划能力,这样才能从根本上优化体育教学活动。

(二)能够充分调动学生的学习积极性

体育教学是一门充满活力和创造性的学科,具有很高的灵活性和趣味性,能够帮助学生在体育锻炼中获得一些必需的知识和技能。虽然体育教学相对于其他学科教学而言具有更多的趣味性,但是很多青少年并不愿意参加体育活动,这主要是因为体育教师在教学过程中没有重视对学生的引导,没有根据学生的特点和爱好充分调动学生的积极性。作为一名体育教师,首先应该具备对教学方法的选择能力,根据学生的兴趣特点,策划一些有意义的体育活动,逐渐激发学生对体育运动和学习兴趣。

四、体育教学研究的目的

根据以上对体育教学中存在的问题、开展体育教学的目的以及当前体育教学对教师的要求可知,我国体育教学正处于积极探索、不断寻求进步的阶段,这也是我国体育教学活动落后的表现。出现这种情况的主要原因在于,我国缺乏对体育教学的深入研究,没有制定出一套适合我国国情和学生特点的体育教学理论和方法,因此,开展体育教学研究成为提高我国体育教学质量的唯一出路。体育教学研究的目的主要表现在以下几个方面。

(一)提高我国体育教学理论水平

虽然体育教学在我国已经有一百多年的历史,但是相对于