

体育教学 文化融合

TIYU JIAOXUE YU WENHUA RONGHE

吴江 著

 冶金工业出版社
Metallurgical Industry Press

体育教学与文化融合

吴江 著

北 京

冶 金 工 业 出 版 社

2015

内 容 提 要

本书是作者在多年体育教学与体育文化内涵的研究基础上撰写的。全书以论述体育教学和文化融合为逻辑主线,内容涵盖现代学习观下的体育教学理念模式、21世纪国外主要教学流派及其对我国体育教学的影响、体育教学改革的文化动力作用机制和实证研究、高校体育文化建设与传播等方面。本书的特点是在论述体育教学与文化基本理论的基础上,提出促进体育教学与文化融合的具体方法。目的是在树立学生正确的人生态度和价值观以及促进其身心全面、协调、健康发展的同时,着力摆脱陈旧的教学模式对学生身体素质的束缚,提升高校学生的体育文化素养。

本书可作为广大体育教师的教学用书,也可供体育专业学生和体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育教学与文化融合/吴江著. —北京:冶金工业出版社,
2015.8

ISBN 978-7-5024-6999-3

I. ①体… II. ①吴… 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(2015)第191384号

出版人 谭学余

地 址 北京市东城区嵩祝院北巷39号 邮编 100009 电话 (010)64027926

网 址 www.cnmp.com.cn 电子信箱 yjcb@cnmp.com.cn

责任编辑 杜婷婷 美术编辑 彭子赫 版式设计 孙跃红

责任校对 卿文春 责任印制 牛晓波

ISBN 978-7-5024-6999-3

冶金工业出版社出版发行;各地新华书店经销;北京百善印刷厂印刷

2015年8月第1版,2015年8月第1次印刷

169mm×239mm;14印张;301千字;216页

56.00元

冶金工业出版社 投稿电话 (010)64027932 投稿信箱 tougao@cnmp.com.cn

冶金工业出版社营销中心 电话 (010)64044283 传真 (010)64027893

冶金书店 地址 北京市东四西大街46号(100010) 电话 (010)65289081(兼传真)

冶金工业出版社天猫旗舰店 yjgycbs.tmall.com

(本书如有印装质量问题,本社营销中心负责退换)

前 言

体育教学是学校教育的重要组成部分之一，目的在于培养具有健康体魄与创新精神的德、智、体全面发展的合格人才。面对新世纪教育的今天，培养能创新、有思想、能协作、会生存的全面型人才，是课程教育发展的需要，也是体育教育事业发展的需要。目前在素质教育发展的新阶段，“为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生”以及以学生发展为本的新理念给体育教师提出了新的要求。为此，教师在教学中必须解放思想，转变观念；尊重学生的主体地位，把学生的利益放在第一位；大胆尝试体育教学改革，及时摒弃不适应现代教学理念的传统思想与教学方式；有效地激发学生参加体育锻炼的积极性，同时提高体育课堂教学效果，促进学生身体素质的全面提高。

体育教学是学校体育教育实施过程中的主要体现，是整个教育体系中开设年限最长、影响巨大并占据重要地位的课程之一，也是实现学校体育教学目标的基本途径。体育教学是由课程目标、课程内容、课程实施和课程评价等要素构成的有机整体，并贯穿于整个教育过程中，具有连续、整体、全面的特性，是体育与文化融合传承的有效载体。

体育教学改革不仅有利于学生个性的发展，激发学生参加体育运动的积极性和主动性，培养大多数学生的体育兴趣爱好，促进全体学生身体素质的全面发展，而且解决了以往的体育教学方式呆板、约束过多、效果评价重定量轻定性、偏重少数体育尖子的比赛成绩等问题。但是现阶段体育教学培养的人才还不能满足社会的要求，究其原因就

是没有将体育教学与体育文化相互融合起来，体育教学缺乏体育文化理念。因此，实现体育教学与文化的融合是构建现代教学体系的必然要求，也是培养社会实用型体育人才的主要手段。

从新中国成立至今，我国高校进行了多次教学改革，取得了一定的成绩。作者所任职的浙江工业职业技术学院不但在教学模式与内容上尝试着进行改革，还在教学方式方法运用的有效性与教学效果评价等方面进行了探讨，解决了一些传统体育教学方式中普遍存在的突出问题。

作者在从事体育教学工作实践的近三十年间，专注于体育教学管理、体育文化、体育与健康等方面的相关研究，先后承担过多项省、厅级课题，发表十余篇学术论文，编著多本教材。现将多年体育教学实践与理论研究的心得体会汇总整理，并付诸出版。

本书通过分析体育教学与体育文化的内涵，论述体育教学和体育文化之间的关系，进而提出促进体育教学与体育文化融合的具体方法。目的是在提高和锻炼学生身体素质的同时，着力摆脱陈旧的教学模式对学生身体素质的束缚，提升高校学生的体育文化素养，在体育教学中培养学生正确的情感、态度和价值观，促进其身心全面、协调、健康发展。

本书参考和引用了有关文献，谨向这些文献的作者致以真诚的谢意。

由于作者水平所限，书中不足之处，敬请各位专家和读者批评指正。

吴 江

2015年4月

目 录

第一章 体育教学概述	1
第一节 体育教学概念	1
第二节 体育教学性质	2
第三节 体育教学特点	4
第四节 体育教学结构	5
第五节 体育教学功能	8
第六节 体育教学规律	10
第七节 体育教学原则	11
第八节 体育教学原理	15
第二章 现代学习观下的体育教学理念模式	22
第一节 教学设计的理论思考	22
第二节 行为强化	25
第三节 认知建构	29
第四节 主体生成	32
第五节 价值形成	41
第三章 21 世纪国外主要教学流派及其对我国体育教学的影响	48
第一节 建构主义学习理论与我国体育教学	48
第二节 传统学习方式与当代新型学习方式	52
第四章 体育教学改革中的文化动力	58
第一节 体育教学改革文化动力的来源	58
第二节 体育教学改革文化动力的本质	68
第三节 体育教学改革文化动力的特征	78
第四节 体育教学改革的潜动力研究	91
第五节 体育教学改革文化动力作用机制及实证研究	99

第五章 体育教学改革与文化融合的反思	111
第一节 文化视域中 2000 年体育教学改革的进步意义	111
第二节 对 2000 年体育教学改革的文化反思	127
第六章 体育教学改革下的教学评价	140
第一节 体育教学评价研究回顾	140
第二节 体育教学评价的概念与功能	143
第三节 体育教学评价的划分与形式	146
第四节 体育教学评价的原则与方法	149
第五节 体育教学评价的内容与指标	152
第七章 高校体育文化建设与传播	157
第一节 我国高校体育文化建设发展现状	157
第二节 我国高校体育文化建设路径	160
第三节 高校体育文化的交流与传播	168
第八章 高校体育文化与现代化	171
第一节 体育文化的现代化转型	171
第二节 全球化对体育文化的影响	175
第三节 体育文化的传承与创新	178
第四节 高校体育文化的传承与创新	179
第九章 体育教学未来的发展	183
第一节 体育教学思想的整合与引领	183
第二节 体育教学目标的落实与统一	186
第三节 体育教学内容的选择与开发	188
第四节 体育教学方法的运用与创生	192
第五节 体育教学手段的使用与创新	197
第六节 体育教学模式的改革与发展	200
第七节 体育教学的有效性与正当性	203
第八节 体育教学评价的规范与落实	211
参考文献	214

体育教学概述

第一节 体育教学概念

在当代学校系统内，体育教学是一个尽人皆知的术语，目前的定义有很多种。对这个术语的理解，全国体育学院通用教材上已有明确定义。然而，体育教学究竟是怎样的一种教学活动或教育过程，却众说纷纭，存在歧义，概念理解上的问题，一直在体育教学的许多环节中有所表现，而且每当一种新的教学思想被提出或引入，体育教学的概念都会承受一番特别审视。

《体育概论》一书认为体育教学是体育教师按照国家教学大纲和院校教学计划为标准，以培养学生终身体育锻炼意识、传授体育技巧、知识和培养学生思想道德的教育行为。体育教学的指导思想主要是指全面发展和健康。以诚信教育和综合育人为主，是以为社会培养全面、适应性强、高素质、精技能人才为主的综合性教育体系。在目前的体育教学中，教学目标是以增强学生体质、提高学生身体健康水平、培养学生正确的人生观、价值观为主的教学方式，同时还要及时地了解和掌握有关体育技巧、熟悉有关营养知识和技能，以培养学生的终身锻炼意识。这种教学方法的应用不仅为学生学校学习生活打下坚实的理论基础，而且有效地培养了学生终身体育锻炼意识，陶冶学生情操，培养学生个性化发展意识。

体育教学以传授体育技术、技能为主要内容，其根本目的在于增强学生体质。体育教学以机体参与活动和教学组织的多样化为其特征，以对学生品德、心理品质培养的特殊作用，显示其鲜明的教育功能。体育教学也是一种教学，它首先要遵循教学的一般原理；其次它在许多环节上又不能拘泥于一般教学的规则，因为体育教学有体育的特点。体育教学，在内容方面是以运动技术为主；在形式方面以身体练习为主；在方法方面是以示范操练为主；在负荷方面是以生理负荷为主；在组织方面是以分组单练为主；在场所方面是以运动场（馆）为主的。

所有这些均与一般文化课教学不同,体育教学的特点便由此构成。在诸多特点中,首要的一点是内容。体育教学的内容主要是运动技术即操作性知识的一类,由于操作性知识与认知性知识在表现形态上的基本差异,而导致了知识传习活动的一系列重要分歧。由于体育教学是进行操作性知识传习的活动,它要求师生双方尤其学生一方必须做相当数量的身体练习;又由于运动技术的传习不是说说听听看看想想即可奏效的事,所以教师必得亲自示范以施教,而学生务须好自操练以领悟。同时由于身体在操练过程中的体能消耗显著大于认知性知识的传习过程,所以生理负荷问题便被提到体育教学的基本要素层次上来。由于同一年龄群体的生理负荷承受能力的个体差异通常是很大的,所以,对生理负荷因素比较突出的身体操练活动不宜整齐划一严加限制,而以分小组互助、单人自练为佳,还由于身体操练需要较大的空间,所以,体育课要在运动场(馆)展开。

综上认清了体育教学特点,我们对体育教学进行重新定义,体育教学顺理成章地应是知识的传习活动,尽管它所传习的是特殊的知识即运动技术。这种传习活动不能由一般教师来主导,它要由具备相应运动技术水平的体育教师来承担。这种传习活动也不以特殊学生为对象,所谓特殊学生如体育专业学生及职业运动员,他们是专项深造或竞技训练的特殊人群。只有普通学生才是这种传习活动的受众群体。他们必须按部就班地从简单的运动技术学起,在学校体育课上完成这样一份学业。体育教师,普通学生,这是体育教学概念的一对种差。根据概念种属的确认,我们将体育教学定义为,在体育教师和普通学生之间展开的运动技术传习活动。

第二节 体育教学性质

一、体育教学的学科性质

体育教学究竟是一门理论性学科还是一门应用性学科呢?本节在考察现代教学论在这方面的研究成果以及体育教学理论研究和发展的基础上,根据现代教学论的思维观和方法论,以及体育教学论知识体系组成和功能特点,对体育教学论的学科性质初步给予这样一个界定:体育教学论是集理论性和应用性于一体的综合性学科。前者说明体育教学论是研究体育教学现象和特征、本质和规律等基本问题,不断提高体育教学基础理论的科学性和系统性,含有理论性学科的特征。后者说明体育教学论研究的基本理论要运用体育教学实践,从而指导和服务于教学实践,含有应用性学科的特征。因此,具有综合性学科的特征。体育教学论从多位的考察来看,它还蕴含着艺术性。因为体育教学在传授人类优秀的体育文化



成果的过程中,既有体育基本知识、技术技能、基本的理论和方法体系传授,也含有心理学、生理学、体育保健、体育思想、行为和意识等方面的教育。除此之外,体育教学论不但要研究体育教学过程中的口语、形体语言,美的欣赏和创造,美的体验和创新等,还要研究人体活动过程中身心负荷调节控制,人与人之间思想和情感的交流等。体育教学论要研究、分析和解决这些复杂的体育教学问题,本身蕴含着科学性、灵活性、艺术性和创造性。因此,体育教学论具有集科学性、应用性、艺术性于一体的综合性学科特征。

二、体育教学的特性

体育教学是教学的一种,它要遵循教学的一般原理,我们首先归纳下体育教学与一般教学的共同点。第一,归属学校教育,具有学校教育的一般性质,面向全体学生;第二,教师和学生是两大基本要素;第三,有目的、有计划、有大纲、有组织、有常规的知识传习;第四,完全可以寓教于学;第五,以普通授课班为教学的基本单位。体育教学虽然也是一种教学,但它在许多环节上又不能拘泥于一般教学的规则,因为体育教学有体育的特点。

(1) 体育教学论的综合性。虽然体育教学论是以体育教学的基本理论体系组成,但其形成与发展过程中也受许多相关学科基础理论的支撑,显现出跨学科的特征。这一特征反映出体育教学论自身丰富的内涵,也反映出了它是由多学科支撑的综合性特点。在这里特别强调一点,体育教学论发展是受其他相关学科基础理论支撑,但绝不是说它从其他学科中寻找现成答案,而要说明它从其他相关学科研究成果中汲取营养,充实和丰富自身的内涵,奠定其坚实的理论基础,提高其基础理论研究水平,以便更好地服务于实践。所以,体育教学论的发展依赖于其他相关学科基础理论的支撑,成为它发展自身理论的基础,这是体育教学论发展的基本特征,也是现代学科发展的普遍性特征。

(2) 体育教学论的实践性。体育教学论的实践性,是指它起源于体育教学实践,终于体育教学实践;它来自实践,又服务于实践。由此,体育教学实践是体育教学论产生和发展的基础,体育教学实践给理论提供了丰富的内涵,理论也给实践提供了依据和方法论上的指导。所以,体育教学的发展是以体育教学实践为源泉,是符合马克思主义唯物观和方法论的基本要求。

(3) 体育教学论的传递性和发展性。体育教学论的发展,是在继承前辈体育教学经验积淀基础上,对现实体育教学理论与实践问题经过加工和提炼,逐渐形成了本学科系统的理论体系,并成为一门独立的学科。从体育教学论形成、发展和功能特点来考察,它本身就承担着传递人类优秀体育课程教育文化的理论与方法的功能,具有传递性。体育教学论不断研究体育课程教育文化传递过程的本身,就是对原有体育课程教育文化成果的进一步归纳总结、提炼、升华和创新的



过程，也是体育教学基础理论不断充实、发展和创新的过程，这个过程本身就客观地反映出体育教学论的传递性与发展性彼此联系和相互依存的辩证关系。

第三节 体育教学特点

体育教学是在体育教师和学生的共同参与下，采取符合体育教学任务的方法，指导、激励学生积极主动学习体育和卫生保健知识，掌握运动技术、技能和锻炼方法，增强学生体质，培养良好的思想品德的一个有组织、有计划的教育过程。体育教学是学生的认识活动，具有学生认识活动的一般特征。由于体育这门学科技术性强，体育教学又有它自身的特点，认识和掌握这些特点，才能遵循认识的一般规律和体育教学的特殊规律，严密组织教学，提高教学质量。体育教学具有以下特点：

(1) 体育教学以传授体育技术、技能为主要内容，其根本目的在于增强学生体质。学生学习体育这门课程，最终目的是为了锻炼身体，建设祖国。锻炼身体的主要手段是各种各样的运动项目。这就决定了体育这门课程的主要内容是体育的技术。经过反复实践而转化为技能，掌握锻炼方法，同时，要学习体育科学知识，以指导身体锻炼。就体育技术和知识而言，教学内容中，体育技术的比重要大大超过体育的理论知识。把体育课程与其他文化课程的教学内容作比较，其他文化课程的教学内容是以各门课程的文化知识为主，学生掌握这些文化知识，将来用于生产实践和社会实践。而体育课是技术教学，主要是用于身体实践。两种课程的比较，就鲜明地体现出体育教学内容的特点。

(2) 体育教学以机体参与活动和教学组织的多样化为其特征，而文化课教学主要是通过思维活动去掌握科学知识，体育课教学也要通过思维活动，但学生还要在机体活动过程中，通过肌肉感觉，把信息传递到中枢，经过分析、综合，去达到对体育技术、技能的理性认识。没有机体的参与，是不可能掌握体育技术教学内容的。机体在参与活动的过程中，经过反复的条件刺激，建立起条件反射，掌握体育技术。这个过程既是学习体育技术的过程，同时又是增强体质，提高学生健康水平的过程。体育教学是在活动过程中进行的，青少年身体、心理都处在发育、成长过程，精力充沛，求知欲旺盛，活泼好动，而且一个几十人的班集体，男女生性格各异，素质水平、活动能力各有差异，还有环境的干扰和场地、设施等制约，这许多因素就决定了体育教学组织的复杂性和组织形式的多样性。体育教学要运用教育学、社会学、生理学、心理学、伦理学等多学科知识，去精心组织一节体育课教学，使体育教学过程符合教学规律的要求。

(3) 体育教学以对学生品德、心理品质培养的特殊作用显示其鲜明的教育



功能。体育运动有它自身的特点，体育的竞争性可以培养学生具备当代社会的竞争精神。体育的规则可以培养学生诚实、守纪律的品质。运动要克服自身生理负荷和器械、环境、自然条件的困难，可以培养学生刻苦耐劳、勇于拼搏的意志。体育活动具有群体特征，可以加强人际交往，增进学生之间的友谊和团结，培养集体主义、爱国主义精神。当代社会需要年轻一代具备的品质，是许多学科所难以做到的，体育运动自身的特点对学生品德和意志品质的培养具有特殊的作用。在跨世纪的人才培养中，体育教学显示了其鲜明的教育功能。当今世界正面临着—场新技术革命。这次技术革命，既给各国提供了发展的机会，也迫使各国面临严峻的挑战。从某种意义上说，发达国家和发展中国家都处在同一起跑线上，对当今的中国来说，是一个与发达国家缩小差距的极好机会。科技的进步，关键是人才，人才的关键是教育。提高人口的素质，提高中华民族的整体素质，才能在这场新技术革命的挑战中取得主动。体育是提高人口素质的一个重要手段，在增强体质的同时，还担负了思想素质培养的重要使命。体育教师在从事体育教学的时候，要站在实现社会主义现代化的高度，把体育教学与整个国家的政治、经济改革联系起来，体育教学才不会迷失方向。体育教师对体育教学的特点认识越深刻，就越能发挥体育在人才培养中的特殊功效，提高体育教学质量，为提高中华民族的素质，在社会主义现代化人才培养的光荣使命中，做出更多更大的贡献。

第四节 体育教学结构

我国以往的学校体育教学目标一般可概括为四个方面：传递体育基础文化、促进学生身体的发展、培育良好的思想道德意识、促进学生个性的发展。体育教学是一个具有严密结构的整体，与其他理论教学一样，也是由教师、学生、教材、教法等一系列基本要素构成，其结构上大致分为教学准备、教学实施和效果评价与反馈三个基本程序阶段。但我们必须认识到：体育教学在许多方面都具有自身的特殊性，尤其是它的身体运动性的特点更使之在结构和要素方面独具特色。衡量学校体育中体育教学的结构设置是否合理，主要看其是否有利于体育教学的目标的实现。

体育教学结构从一般意义上讲是由准备、实施和评价三个基本阶段组成的，和一般理论课教学没有区别。但运动实践是其主要传授内容，在体育教学中占据很大比重，使得体育教学有别于一般教学。

一、体育教学的结构要素

体育教学的结构是指组成或影响教学活动的各种要素及其相互间的关系，其



结构要素包括教师、学生、教材、教法等一系列基本要素。静态地看，体育教学由三大要素组成：即参与者、施加因素和媒介因素。

(1) 参与者。体育教学的参与者包括教师和学生，其中教师是教学的外部主导，在教学过程中担负着计划、组织、传授、管理、监督、调控等项职能。教师的敬业精神、业务水平和组织能力等素质在很大程度上决定着教学质量的高低。学生是教师施教的对象，也是体育教学的主体。学生在教学活动中不是简单、被动地接受教育，必须充分调动其智力和非智力因素，积极主动地参与学习，才可能取得效果。所以，从广泛意义上讲，学生的状况是体育教学的主要制约和调控因素之一：学生在教学过程中既是一个群体，有着众多的共性；同时由于种种因素的影响，学生之间又存在着个体差异。学生对教学的能动参与是决定教学质量好坏的重要条件。体育教师的职责之一就是针对学生的特点，努力调动学生的积极性，以取得学生的信任和配合。

(2) 施加因素。体育教学的任务、内容、大纲、计划等要素体现了社会对学生的要求，均属外部施加因素，也是连接教与学的纽带。教学任务、教学内容和大纲计划等对教学过程起着规定作用，是体育教学的依据。体育教学的任务和内容具有显性价值和隐性价值，教学过程中应认真处理好两类价值的关系，促使学生身心同步、协调地发展。

(3) 媒介因素。体育教学是在一定的时间和空间中有序地传递信息的过程。信息的传递必须借助一定的媒介，这就是组织教法、场地器材、环境设备等。高质量、现代化的媒介条件是提高体育教学质量的重要保证，其中场地器材和环境设备是物质条件，组织教法是根据教学任务串联学生、教材和物质媒介的纽带，起着调控教学的作用。媒介因素应具备针对性、抗干扰性、安全性、实用性、可控性等特征。

体育教学的三大要素在实际教学过程中是动态结合、变化多端的，其中教师的主导作用是最为重要的。体育教师应当切实掌握教学艺术，调动起学生的积极性，调控好各种要素，高质量地完成体育教学的各项任务。

二、体育教学结构应遵循的一般规律

(1) 体育教学过程必须遵循认知一般规律。体育教学过程是一个学生对体育技术、知识、机能的学习掌握过程，其间学生的心理状态伴随着身体的运动，也呈现出与一般教学相类似的心理变化过程，符合一般认知心理学规律。因此，根据学生在运动过程中注意、情绪、意志等心理因素的变化情况，可以将体育教学过程简化为：集中注意—引起动机—激发情绪—磨炼意志。诸如此类的划分还有许多，可见体育教学是一个多阶段、多节奏的教学过程。

(2) 体育教学过程必须遵循人体运动机能变化规律。体育教学过程必然进



行大量的身体运动，从而使人体承载一定的运动负荷。运动生理学的研究表明：人体从相对安静状态到运动状态，身体器官系统的活动能力总是要经历一个逐步提高的上升阶段，然后在一段时间里维持较高的水平，最后因器官、系统的疲劳而出现的运动机能降低阶段，人体中止运动，进入恢复阶段，在安静或相对状态其机能水平经历一个逐步上升的过程。因而，体育运动实践课教学一般分为三个阶段：即准备阶段—基本阶段—结束阶段。

(3) 体育教学过程必须遵循运动技能形成规律。根据运动生理学相关理论研究，认为技术学习过程一般为三个阶段，即泛化阶段、分化阶段和自动化阶段。相对应地，运动技术、技能学习的过程也分为：粗略认识动作阶段—改进提高动作阶段—巩固熟练运用阶段（自动化阶段）。

三、影响并决定体育教学结构要素的理论基础

(1) 体育教学的基本规律。所谓“规律”，是指事物间的内在必然联系，这种联系不断重复出现，在一定条件下经常性地发挥作用，并决定事物必然向着某种趋向发展。体育教学过程中各要素之间及其与外部环境之间的本质的必然联系，正是体育教学应当遵循的规律。首先，体育教学作为教学的一种，必然要遵循教学的普遍规律。这些规律，《教育学》中均有论述，一般有：学生身心发展规律、学生学习的认识规律、教师主导作用规律、传授知识与发展智力相统一规律、教学的教育性规律等。其次，由于体育教学具有自身的特殊性，因而更重要的是必须按体育教学过程的特殊规律进行教学，才能科学、合理地完成体育教学的任务。

(2) 学生身心发展规律。教学的对象是学生，而学生的身心发展具有一定的规律性，对教学有着重大的制约作用。任何教学都必须适应学生身心发展的客观规律，既要有一定的超前性，也要避免“拔苗助长”，无视学生的接受能力。对于体育教学而言，较为特殊的是，要比其他教学更加关注学生身体发展的一些客观规律，诸如学生身体形态、生理机能、身体素质等方面的发展规律。

(3) 运动技能形成规律。体育教学必须向学生传授运动技术和技能。运动技能在本质上是人的一种后天学习获得的条件反射，生理学和心理学的研究表明，这种条件反射的形成一般从感知开始，经过模仿、反复强化，最终成为相对稳固的神经联系。运动技能的形成有三个必不可少的前提条件：即感知、亲身体验和强化内化。从教学角度看，一般分成三个阶段：即粗略认识动作阶段、改进提高动作阶段和巩固熟练运用动作阶段。

(4) 人体生理机能活动变化规律。体育教学要组织学生反复进行身体练习，而学生在练习过程中生理机能会发生相应的变化，这种变化往往有一定的规律。体育课程与教学改革是在批判、继承传统教学的基础上进行的。传统的“三段



式”体育教学结构具有存在的合理性，因此，在以后体育教学改革中我们应该理性地分析利弊，吸取有益成分，改革不当之处，使体育课堂教学目标清晰、任务明确、效果突出，使体育课程改革焕发生机和活力。

第五节 体育教学功能

学校体育教学功能是指学校体育以其自身的特点作用于学生和社会所能产生的良好影响和效益。学校体育如果不具备自身固有的特点，就不可能产生任何功能。但是，如果学校体育功能不能被人们和社会所接受、所利用，则它的功能也不能得到发挥并产生效益。千百年来，学校体育之所以能得到不断发展，而且越来越受到人们的重视，正是人们对学校体育功能的认识和利用的结果。随着社会的发展和人们对学校体育功能认识的进一步深入和提高，学校体育的功能将会越来越多地被发现和发挥，更好地为人类的物质文明和精神文明建设作贡献。

学校体育教学的功能是多方面的，但其主要功能为以下几个方面：

(1) 改造经验。人类生活需要多方面的经验，经验的发展和充实代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言，不懂得公平竞争、不服从法规制度、不信守诺言、不具备合作习惯等社会品质的人，无疑将被社会群体所排斥。就动作经验而言，简单的如坐立行走、举手投足；复杂的如对距离、速度、时间的判断，趋吉避凶应付突发事件的能力以及提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等，种种动作经验，只有在实践中才能予以培养；就情绪经验而言，文明社会不允许个人不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄，以保证社会的秩序和安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民所应必备的素质，而体育乃是对人类进行综合性生活教育的一种有效途径，它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等多方面，在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

(2) 发展适应能力。当今社会竞争日趋激烈，只有“适者”才能“生存”。而学校体育教学正是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力，但在今天的社会里，个人的适应能力应该是全面的，它包括身体的（即生理的）、心理的、社会的，缺一就无法获得真正的幸福。那么作为“以人为本，充分尊重学生兴趣、爱好”的体育教育活动，就是对学生的适应能力的培养与提高。

(3) 改变行为。体育活动所引起的经验改造和适应能力发展，可以进一步引起行为的变化。在体育活动中，凡是合乎社会要求的行为，因被社会的认可和接受而日益加强，反之就要受到阻止。这就可以使每个人的行为趋于向符合社会



道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智、勇敢的行为，并使这些行为达到一种崇高的境界——机智而不投机取巧，勇猛而非施暴斗狠。

(4) 健身娱乐。学校体育的一个重要目标是教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展，它是一种利用身体而又去完善身体的过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身体锻炼是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可以保证人体的运动系统和其他有关生理系统的良好功能，又会引起多重益性反应。健康快乐的一生，除了身体锻炼以外，还需要发自内心的热衷于身体娱乐活动的兴趣和情绪。现代社会在时间、财力和营养方面，为人类的身体娱乐活动提供越来越优裕的条件。现代社会的人类不能缺少运动与娱乐，如同原始社会的人类需要饮水和食物一样，都是必不可少的。以身体活动为主要媒介的身体娱乐较其他的娱乐方式更具有“多重功效”，适度的身体娱乐活动，既健身，又悦心，是真正意义上的发展身心健康。

(5) 培养竞争意识。人类的生活如同在竞技场上的比赛，大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我的生活。参与竞争的人，必须创造条件充实自己。所谓条件，就是由竞争意识所支配的合理行为。无论观赛还是参赛，运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了最佳的预演场所。因为运动场本身就存在于客观的现实社会，它是大社会中的一个特殊的小社会，即是社会的一个缩影。依据迁移（事物之间的相互影响就叫迁移）原则，人们在运动场上所养成的良好品性和行为变化，可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会认同接纳的因素。与运动场上必有胜负一样，其他社会生活当中也有得意之时和失意之处。光荣的胜者当然值得敬佩，但好的输家同样受人尊敬。胜不骄、败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不应该仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而言，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动的创始人皮埃尔·德·顾拜旦是一位教育家而不是竞技家，他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育与文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学。奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见，奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响，关键在于它对于人类具有重大的教育作用。学校体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，通过以夺取桂冠为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。



学校体育除具备上述主要功能外，还包括传递人类文化等功能。

第六节 体育教学规律

任何事物要想得到长期的发展，其规律研究十分关键。体育教学也是一样，要想真正了解体育教学的作用，就必须要从相关规律入手进行研究。在大学体育教学中，主要的规律又分为社会制约性规律，教与学辩证统一规律，教育、教养与发展统一规律，学生身心发展规律四种。

(1) 社会制约性规律。制约体育教学的因素有很多，如社会物质、社会需要、文化条件、社会教育内容以及社会教育目标等。在学校教育中，体育教学占据着十分重要的地位，不仅有助于增强学生的体质，培养学生良好的体育锻炼习惯，还有助于实现学习教育的最终目标。

(2) 教与学辩证统一的规律。教学是一种教师充分发挥自身的指导、引导、组织以及评价等多种作用，高效地组织教学活动使学生学习系统的体育知识，并使将所学的知识应用于实践当中，实现提高学生学以致用目的的手段。但是由于整个教学模式都由教和学两个不同的成分组成，这个时候学生是教学的主体，而一味地强调教师的教，那么学生的学习必然得不到重视，无法调动学生学习积极性和主动性，这种教学方法的应用也必然存在一定的局限性。因此在教学中要充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用，并将两者之间的关系紧密结合，协调统一，从而提高教学质量。

(3) 教育、教养与发展统一的规律。在体育教学中，教师应充分认识到学生起着至关重要的作用，充分考虑学生的知识水平、技能高低等因素，加强学生的思想品德教育，使学生的个性得到充分发展，并陶冶学生的道德情操，提高学生的意志品质。要知道体育教学是一个系统教学，其教学过程也是学生的发展和学习过程，因此在教学中必须要重视学生体力、智力以及素质的发展情况，只有让学生掌握了正确、科学的学习方法，从自学、自评的方面去评价学习效果，才能够有效地提高学习动力，为整个教学工作开展打下良好基础，为学生终身体育锻炼意识的形成提供动力依据。

(4) 学生身心发展规律。体育教学是体育教学活动的一部分，它同其他教学方式相同，教学对象都是以学生为主体的，都是以学生身心健康为目的的，因此在教学中必须要重视学生自身特点。在教学体制中，要从教学目标、教学内容、教学组织形式、教学方法等途径进行改进，从学生的年龄、性别以及发展状况入手，从而达到因材施教的教学目的，也只有这样才能促进学生身心全面发展。