

体育教学导论

马尚奎 李俊勇 © 著



吉林人民出版社

作者简介

马尚奎，汉族，1980年12月26日出生，湖北省竹溪县人，硕士，讲师。现任职于河南科技学院体育学院，主要从事高校体育教学与社会体育的研究工作。先后从事公共体育、高水平运动队、体育学院专业课等教学与训练。先后担任大学体育、体能训练、田径等课程的教学工作。参与河南省科学技术厅课题3项，主持河南省软科学项目及河南省社科联项目2项，公开发表专业学术论文近20篇（其中核心期刊9篇），编写教材《大学体育实践教程》《体育与健康》2部，著作《体育教学与模式创新》《科学健身与健康的实用性方法探讨》等3部。

李俊勇，男，1981年生，山东省烟台人，硕士研究生学历，现为烟台工程职业技术学院经济管理系讲师，研究方向为体育教育训练学、学校体育学。从事高校体育教学多年，主持1项省级科研课题，参与2项院级科研课题，都已顺利结题。

体育教学是学校体育实现的基本形式，是体育目标的实施途径之一。本书在对体育教学一般理论展开阐述的基础上，详细介绍了体育教学的研究、内容和方法，并对体育教学的目标、原则、设计和过程进行了深入研究，具有较强的实用性和可操作性。



ISBN 978-7-206-12602-4



定价：28.00元

体育教学导论

马尚奎 李俊勇 ◎ 著

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学导论 / 马尚奎, 李俊勇著.

——长春: 吉林人民出版社, 2016. 7

ISBN 978-7-206-12602-4

I. ①体… II. ①马… ②李… III. ①体育教学—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第163322号

体育教学导论

著 者: 马尚奎 李俊勇

责任编辑: 刘 洋

封面设计: 陈 玲

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

咨询电话: 0431-85378039

设 计: 湖南信实文化传播有限责任公司

印 刷: 湖南新闻彩色制版印务有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 9

字 数: 210千字

标准书号: ISBN 978-7-206-12602-4

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次印刷

定 价: 28.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前 言

在我国，体育教学论真正以一门学科的形式出现，并进行系统化的研究，发端于 20 世纪 70 年代。随着科学技术的发展，对人才培养提出了更高的要求，因而针对体育教学理论的研究也十分活跃，从研究方法到研究内容都有许多创新。改革开放以来，我国针对体育教学的改革和理论研究也取得了一定的成果，形成了具有中国特色的体育教学理论体系。

当今，我国社会正处于深刻变革的时期，这既为体育教学理论的发展提供了机遇，也带来了挑战。学校体育教学如何进行改革，适应社会发展的需要，是需要所有体育教学理论和实践工作者思考和回答的问题。对体育教学理论进行深入的分析 and 研究，既是完善体育教学理论的需求，同时也是体育教学实践获得更大进展的期待。编者作为体育教学的实践者和研究者，结合自身的实践经验，致力于对相关问题的探索。

笔者在教学和实践的过程中广泛收集相关资料，积累了大量的教学经验，现编辑出版这本教材，期望为以后体育教学的教学和理论研究尽绵薄之力。鉴于编者的学术水平有限，本书可能存在一定的疏漏及错误之处，恳请各位学者和读者提出宝贵意见。

该书共八章，各章书稿编写情况如下：

马尚奎（第一章、第二章、第三章、第四章、第五章）

李俊勇（第六章、第七章、第八章）

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 体育教学概述	1
第二节 体育教学的特点和功能	9
第三节 体育教学的原则和规律	17
第四节 体育教学的发展趋势	27
第二章 体育教学研究	35
第一节 体育教学研究概述	35
第二节 体育教学研究的目的	43
第三节 体育教学研究的条件	51
第四节 体育教学研究的方法	59
第三章 体育教学内容	71
第一节 体育教学内容的概述	71
第二节 体育教学内容的目标与要求	82
第三节 体育教学内容的层次和分类	91
第四节 体育教材化及其内容	100
第四章 体育教学方法	111
第一节 体育教学方法概述	111
第二节 体育教学方法的设计理念和选用实施	119
第三节 体育教学方法的影响因素	129
第四节 体育教学方法的选择和运用	136

第五章 体育教学目标	145
第一节 体育教学目标的概述.....	145
第二节 体育教学目标的划分及其之间的关系.....	152
第三节 体育教学目标的制定常见的问题.....	161
第四节 体育教学目标制定的依据以及方法.....	169
第六章 体育教学原则	179
第一节 体育教学原则概述.....	179
第二节 我国体育教学原则的发展轨迹.....	187
第三节 当前我国基本的体育教学原则.....	196
第四节 坚持体育教学原则的案例分析.....	208
第七章 体育教学设计	213
第一节 体育教学设计的基本理念.....	213
第二节 体育教学设计的评价与策略的构想.....	224
第三节 体育教学设计的现状与发展.....	234
第八章 体育教学过程	244
第一节 体育教学过程的含义与性质.....	244
第二节 体育教学过程中的规律.....	251
第三节 体育教育过程中的层次及特点.....	260
第四节 体育教学过程的优化与管理.....	268
参考文献	276

第一章 绪论

近几年来,随着人们对体育教学认识深度的逐渐提高,越来越注重对体育教学的研究,再加上改革进程的不断深入,体育教学理论的探究越来越活跃,从事体育教学工作的研究者也越来越多,有关体育教学方面的理论著作也越来越多,这标志着我国体育教学已经逐渐向成熟的方向靠拢,标志着我国体育教学正在逐步科学化。就目前市场上关于体育教学类的学术出版情况看来,有关体育教学论的著作已经基本成型,有了自己的内容和框架,本书作者经过自己多年对体育教学研究的不断探索,和多年体育教学实践的经验,以及对各种有关体育教学论书籍的参考,最终在本书中将自己的观点阐述出来,以期为体育教学论的发展提供更多的参考,为体育教学提供更多的科学依据。

第一节 体育教学概述

体育教学活动是随着体育教学学科的建立而出现的,像其他的学科一样,也是由很多因素组成的复杂现象,我们今天所研究的无论是体育教学方法还是体育教学原则,都是建立在体育教学的基础上,本节将对教学、体育教学与教学论的基本概念做简要的介绍,帮助人们认识和了解体育教学,从而有利于对体育教学更好地掌握和研究。

一、教学的概念

众所周知,教学实际上就是教师的教学和学生的学习二者构

成的一种人才培养活动，在这种活动的开展过程中，教师根据教学的计划和教学的目标，以及学科教学的特点，有组织地引导学生掌握某种知识和技能，促进学生多种素质协调发展，培养社会所需的人才。总结而言，教学具有以下几个方面的作用。

（一）教学具有计划性和目的性

教学的过程就是有目的、有计划、有组织地安排人员进行经验传授的过程，保证教学的过程具备清晰的教学步骤和良好的教学环境，一方面使得教学更加规范化，另一方面也提高了教学的效率。在教学的过程中，为了保证教学过程的规范化，还制定了各种规章制度和纪律守则，规范了师生的行为，使教学活动更具规范性和程序性，使得教学过程成为一种专业性很强的教学活动。

（二）教学具有逻辑性

在教学的过程中，一些从事本学科教学的工作者或是研究者，根据学科所教授的内容，经过科学的选择和分析，然后依据学科知识之间的逻辑性和学生在学习过程中对知识和技能掌握的特点，以及学生的认知规律，将学科的知识编写成教材，为教学过程提供科学的参考。这样一方面能够使得教学具有逻辑性，另一方面也能使得教师根据教学的内容选择合适的教学方法，保证了教学的效果。

（三）教学具有引导性

教学是在教师引导下精心安排教师教学与学生学习的过程，这样不仅能够避免学生在自学的过程中遇到难以解决的困难，减少并纠正学生的犯错经历，同时还能在教学的过程中不断优化教学的方法，保证教师能够选择最优的教学方法，科学完成教学任务，使得学生能够在教师的引导下，保证每一步学习的过程都能

够顺利地进行。

（四）实现学生的全面发展

教学的过程不仅仅局限在对知识的传授过程中，它所体现的教学任务始终是多方面的，教师在教学的过程中不仅要提高学生的学科知识和技能，还承担着提高学生的思想品德、个性等方面的责任，除此之外，学生的社会适应能力、交际能力等各种社交能力，也需要特定的教学环境和教学手段的培养才能获得。因此，教学能够实现学生的全面发展。

二、体育教学的概念

虽然体育教学在我国的发展历程较短，但是体育教学对大多数人而言，并不陌生。体育教学是按一定的计划和课程标准进行的有目的、有组织的教学过程。体育教学的过程是由学生和教师共同参与的，其任务就是通过教师的教育，向学生传授一些体育教学方面的知识和技能，增强学生的体魄，并且通过某种教学活动和教学任务的开展，磨炼学生的意志，提升学生的交际能力，因此体育教学是体育教学目标的基本实现途径之一。体育教学具有教学的所有共性，但是体育教学又具有学科的独特性，这主要是因为体育教学是由不同的教学因素组成的，下面笔者根据对体育教学的研究，进行体育教学基本要素的分析以及“教学全景”的研究。

（一）体育教学的基本组成要素

在各级各类学校关于体育教学活动中，开展的体育教学活动都是一个较为复杂的教学活动的集合，体育教学也与其他教学一样，是由一些最基本的教学要素构成的，如果我们能认识这些最基本的因素，就能更清楚地了解体育教学的概念，并能更清晰的

掌握体育教学地内部结构。

1. 教学目标

在进行体育教学之前，我们首先应该清楚一个问题，那就是“为什么要组织体育教学？”这是体育教学中涉及的目的和目标的问题，因此在进行体育教学的时候，首先应该确定的第一个因素就是体育教学目标。没有教学目标，任何一种教学活动的开展都不具备依据性，就不能保证体育教学过程有目标的开展。

2. 教学主体

在进行体育教学过程中，要面对的第二个问题就是“体育教学是为谁组织的”？众所周知，体育教学的对象是学生，这也是体育教学中的重要因素之一。如果没有学生，体育教学就没有任何的意义，因此，学生是体育教学中的主体，是体育教学活动的接受者。

3. 教学引导者

任何一种形式的教学活动，都是在教师的引导中才能有效进行，体育教学亦是如此，所以体育教学的开展过程中，要面对的第三个问题，就是“体育教学是由谁组织和实施的”？因此，体育教学的第三个重要的因素是教师，是体育教学活动的指挥者和实施者。

4. 体育教学的内容

体育教学需要面对的第四个问题就是“在体育教学中，教师和学生之间所需传递的媒介是什么”？在教学的过程中，连接教师和学生之间的桥梁就是教学内容。教学内容是由教学的课程和教科书组成的，是体育教师和教学工作者根据社会的要求、学科的体系和学生的需要选编而成的。

5. 体育教学过程

体育教学面对的第五个问题就是“体育教学沿着什么样的途径达到教学目标”？这个问题所要表达的是体育教学中涉及的第五个因素——教学过程。教学过程是体育教学过程中的时间和流程因素。

6. 体育教学环境

体育教学需要面对的第六个问题就是“体育教学是在什么样的环境下组织的”？所要表达的也是体育教学中的第六个因素——体育教学环境。不良的体育教学环境会影响体育教学的质量，有时会严重影响体育教学的进行。

7. 体育教学方法

体育教学需要解决的第七个问题是“怎样更好地进行体育教学”？这实际上就是体育教学的方法。体育教学方法是实现体育教学目标的途径。好的体育教学方法能促进学生对教学相关知识和技能掌握，因此体育教学方法也是体育教学中的重要组成要素之一。

（二）体育教学要素与本书各章之间的关系

笔者为了清晰地描述体育教学的现象，揭示体育教学的内在规律，特在本教材中设置了八个章节，概括地讲述了体育教学中八个要素在教学中的定义、作用和功能，帮助读者更好地理解体育教学中的相关概念和因素，便于对体育教学的掌握。

第二章讲述了体育教学研究，这是本教材的开题，只有研究才能具有发言权，只有对教学进行充分地研究，才能清楚了解到体育教学中的八个因素在教学中的地位和特点，才能掌握体育教学要素在教学中的地位和作用，以及如何在教学中充分地利用现

有的知识和技术进行教学，最大限度地提高体育教学的质量。本章阐述了体育教学研究的概念，让人们清楚教学研究的目的是，向人们展示了体育教学研究的条件，同时通过笔者对体育教学研究的了解，揭示了体育教学研究的方法以及其在教学研究中的作用，为更好地进行体育教学研究提供了参考。

第三章介绍了体育教学内容，这是体育教学的因素之一。在本章中，笔者详细揭示了教学内容的概念及其在体育教学中的地位以及教学内容的构成。通过前面的文字我们已经了解到，体育教学内容是体育教学的载体和工具，是实现体育教学必不可少的因素之一。为了帮助教学工作者更好地选择体育教学内容，笔者在本章中还介绍了体育教学内容的目标和要求，以及体育教学内容的层次和分类，以便帮助人们更清楚地认识到体育教学内容的选择应该注意的事项。

本书第四章介绍了体育教学中涉及的另外一个因素——体育教学方法。在前面的文字叙述中，我们已经了解到体育教学方法在体育教学中占据的地位，是体育教学中的工具。笔者在本章中向读者展示了体育教学方法的概念，让读者清楚地了解体育教学方法在教学中的作用，为了帮助教学工作者选择更加合理的教学方法，因此在本章的教学过程中，对体育教学方法的设计理念和选用实施应该注意的事项进行阐述。除此之外，笔者还根据自己多年在体育教学中的经验，介绍了体育教学方法的影响因素和方法的选择和应用，作为体育教学工作者在教学方法设计方面的参考。

本书中的第五章介绍了教学的重点——体育教学目标。在本章中，笔者主要介绍了体育教学目标的概念，目标的划分以及其

之间存在的关系,这样能够帮助读者更清楚地认识体育教学目标,了解其划分的规律以及各体育教学目标之间的关系。除此之外,本章节还讲述了体育教学目标制定的常见问题以及体育教学目标制定的依据,让读者了解到体育教学目标在教学中的重要作用,也为体育教学工作者在制定教学目标的过程中提供更多的参考,从而提高我国体育教学质量。

本书中第六章、第七章、第八章属于体育教学过程的范畴,都是体育教学过程的几种常见的步骤。因为体育教学涉及的方向众多,教学过程横穿整个学校教育,因此体育教学过程是体育教学工作中的重点工作。因此,在本教材中,作者对教学过程进行总结和归纳,找出教学过程中涉及到重点知识和内容进行论述,纠正体育教学工作者在教学过程中的错误,指导教学工作者体育教学工作的开展,从而规范体育教学。

三、学习体育教学导论的意义

掌握和学好体育教学导论,无论是对于体育教学专业的学生,还是已经身居一线教学的体育教师,都具有以下几个方面的重要意义。

(一) 正确地掌握体育教学现象

体育教学本身就是一个较为复杂的教学现象集合体,由于体育教学大都来源于人们日常的生活之中,因此体育教学的现象比其他学科的教学现象更为复杂。正因如此,很多教学工作者和体育教育专业的学生无法认清体育教学的本质,严重影响了对体育教学作用的判断和评价等工作。通过对本书的学习,能够帮助更多的体育教学工作者辨别体育教学现象。

（二）规范体育教学的概念和术语

由于体育教学涉及的因素较为复杂，再加上新课标的不断改革和推进，使得长期以来，人们对于体育教学的概念和术语一直以来都不统一，也没有规范性，如对教材概念的混乱就是很好的例子。通过本书的学习，能够使我们更清楚地理解和运用体育教学的概念和术语，提高人们的体育教学专业水平。

（三）把握基本要素并认识教学本质

由于体育教学中涉及的因素较多，常常会使人产生迷惑，作为体育教学工作者，必须在教学的过程中找到体育教学的主要构成要素，并通过这些要素，让人们认识到体育教学的本质。通过本书的研读和学习，能让读者更清楚体育教学的基本组成要素，更了解体育教学的本质规律，使得教学工作者能够紧紧抓住教学前沿问题，提高他们应对体育教学实际问题的能力。

（四）掌握教学规律，指导教学实践

无论是对体育教学研究者、体育教育专业的学生，还是对身处体育教学一线的教师，掌握体育教学的概念，都能帮助他们更好地掌握体育教学的基本规律，提升体育教学事业的素质和能力，用在本书中所学习到的体育教学相关知识和技巧指导自己的体育教学实践。

（五）掌握教学方法，提高教学技能

体育教学的根本目的就是增强学生的身体素质，提高学生的运动能力，因此，体育教学是一门对知识和技能的实用性要求很高的学科。体育教学概论不仅帮助学生更清楚地认识并掌握体育教学的方法，还能帮助提升体育专业学生和一线教师的能力。

（六）推动体育教学研究，完善教学理论

随着新课改的推行，体育教学的内容发生了本质的变化，体育教学的现象也随着体育教学的改革，越来越趋于向复杂的方向转变。体育教学出现了很多的新现象和新特征，这些容易导致现存的体育教学思想和方法不严谨、不全面，因此应该根据社会的发展变化不断地进行体育教学相关方面的研究，完善体育教学理论。

第二节 体育教学的特点和功能

学校体育是教育的重要组成部分，在教学过程中，加强学校体育教学工作，帮助教师认识到体育教学在学校教育中的位置和作用，是推进体育基础教育改革的重要内容。因为学校体育在实现“素质教育”、提高国民体质方面有着不可替代的作用。学校体育的主要任务是增强学生的体质，促进学生身体及其机能的正常发展，体育专业的学生和教师要想更准确地掌握体育学科的相关知识，优化体育与教学过程，首先应该清楚地了解体育教学的特点，以实现体育教学的科学化。

一、体育教学的特点

我们已经了解到体育教学是学校教育的重要组成部分，但是由于体育教学较其他学科的教学而言，具有很强的实践性，并且在教学的过程中涉及的内容较多，较为复杂，因此体育教学的特点也较其他学科的教学特点有着本质的区别。因此，对于体育教育工作者而言，掌握体育教学的特点也成为必备的知识之一。笔者根据自己多年对体育教学的研究，现将体育教学的基本特点总结如下。