

国家哲学社会科学“十五”规划基金课题(教育类)一般课题
“中国特色体育教学理论研究”课题成果

毛振明
陈海波
著

体育教学方法 理论与研究案例

LI LUN YU YAN JIU AN LI

人民体育出版社
PEOPLE'S SPORTS PUBLISHING HOUSE

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

体育教学方法理论与 研究案例

● 毛振明 陈海波 著



TIYU JIAOXUE FANGFA LILUN YU YANJIU ANLI

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学方法理论与研究案例/毛振明, 陈海波著.
—北京: 人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2912-9

I. 体… II. ①毛…②陈… III. 体育-教学法
IV. G807.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132051 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850 × 1168 32 开本 8.25 印张 205 千字
2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7 - 5009 - 2912 - 9/G · 2811

定价: 15.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

写在前面的话

在没仔细研究体育教学方法的问题之前，我一直认为体育教学方法是个很简单很明白的事，心想：教法不就是教会人运动技能的方法吗？有什么不清楚、有什么复杂的嘛？但是，当我有一天受人之托要写一章“体育教学方法”的时候才发现，体育教学方法的事根本就不是那么简单的。

当仔细琢磨什么是体育教学方法的概念和含义时，我才奇怪地认识到，原来我们并没有搞清楚什么是教学方法；当我在“语言法”“讲解法”“放松练习法”等处写不下去时，我才吃惊地发现：原来我们教科书上写的一些教法根本不是教法；当我写完体育教学方法的章节后再用“写的这些教法学生真的不学不会吗”“写的这些教法学生学了真的有用吗”等问题去追问一下时，我出了一身冷汗：原来我们讲的教法有用的并不多；当我斗胆试着再写那个已经耳熟能详的“学法”时，我才有些“恐怖”地发现：原来我们号召体育教师要注意学生的学法一直是在“以其昏昏，使人昭昭”呀！

体育教学方法，仅从方法而言，如同做饭的方法、木工的方法、栽培的方法一样，就是个合理的工作程序和相应的技术。如果从教学方法而言，也同其他学科一样，就是教会人做事的程序和相应的技术。但是如果有人买了本《川菜烹调方法》，他可以学着做出个菜肴来；如果有人买了本《木工的方法》，他可以学着做出个小板凳来；如果有人买了本《室内花卉栽培方

法》，他可以学着栽出许多鲜艳的花朵来。但如果有人买了本我们编的《体育教学方法》时，他能获得什么、做成什么呢？我们的体育教育专业的学生跟着我们学了“体育教学方法”以后，他们真的就会教学了吗？我认为答案是否定的。

我突然感到汗颜，想到多年来自己教的《学校体育学》可真是“误人子弟”呀！同时也认识到我们体育学科实在是太年轻了，这学科不但年轻，还气盛，编出这么多体育教学“方法”的书以后，居然连什么是教学方法还没有说清楚。

有人可能会问：“那你说得清楚吗？”回答是：“现在我也还说不清楚，但是我开始探索了，我的这个探索有一年半左右了。”现在各位手里拿的这本书就是我探索的初步结果。

本书的编写思路是：“现在我们说的教学方法好像不对”→“那么什么是方法”→“什么是体育教学方法”→“教学方法和教学行为是一回事（教师所做的事情都是教学方法）吗？”→“不是，那么什么是教学方法呢？”→“看看别的方法都是什么？”→“好像方法都由程序、技术和工具组成”→“那么，体育教学方法应该也是由教学过程策略（模式）+教学技术（方法）+教学手段（工具）组成吧”→“噢！原来体育教学方法是这样一个复杂而又多层次的概念，如果再加上现在很时髦的‘学法’，那么体育教学方法真是一个‘系统’的概念群体呢”。

那么，体育教学方法的研究和研究现状又是什么样的呢？想起这几年体育教学模式满天飞，体育教学方法研究眼花缭乱，“合作性学习”“研究性学习”“自主性学习”喊得震天响，但体育教师们回到体育教学实践中，就怎么觉得这体育课越来越不像体育课了呢？“自主”“合作”“探究”既然是好的方法，但怎么感觉就是和体育教师的日常体育教学总是融合不起来呢？体育教学方法的改革如果不为体育教学技能的提高作贡献，我们又为什么要进行体育教学方法的改革呢？

应该说，任何体育教学方法都是为提高体育教学质量服务的，任何体育教学方法都要为帮助学生“学懂”“学会”“学乐”才是好的教学方法。那么怎样才能研究出这样好的体育教学方法，我也说不太清楚，但好在我们有榜样，我们可以看看他人是怎样做的。

为此，本书收集了一些体育教学方法的研究与成果，大部分是国外的体育教法研究，在这里，研究的出发点是多样的，研究的目标是多样的，研究的视角是多样的，实验的教材是多样的，研究的重点也是多样的，但其中有一点是一样的，就是这些体育教学方法研究的案例都没有花架子，都是瞄准提高体育教学质量而进行的实实在在的探索。

我写这本书也还是一本杂书，所叙述的教学方法也不是很清楚，很多概念还是含糊在那里，很多问题还是遗留在那里，很多的讲解依旧“以其昏昏，使人昭昭”。

但，走出一步就比停留在原地要强。因此，尽管探索踉踉跄跄，尽管写作匆匆忙忙，笔者还是宁愿先迈出一小步，心虚但并不虚心地出版了这本拙著。

本书既是本人对体育教学理论的系列性研究工作，也是本人主持的全国教育科学“十五”规划国家一般课题《有中国特色体育教学理论体系建设与创新研究》研究的成果之一，本书还是我和江南大学陈海波教授共同切磋和研究的创造性成果。

敬请体育理论研究同仁和体育教师们给予批评和指正。

毛振明

2005年初春于北京回龙观

目 录

体育教学方法理论篇

第一章 体育教学方法的	概念与含义		(3)
第一节 教学方法 (体育教学方法)			
概念和概念定义所面临的问题		(3)	
第二节 论体育教学方法与体育			
教学行为的区别		(5)	
第三节 论体育教学方法的层次		(10)	
第四节 论体育教学方法的构造		(12)	
第五节 论体育教学方法的基本特性和含义		(16)	
第二章 体育教学方法的历史与发展		(20)	
第一节 论体育教学方法的历史与发展		(20)	
第二节 对当前体育教学方法			
改革中的问题分析		(25)	
第三章 体育教学方法的分类		(31)	
第一节 体育教学方法分类的意义		(31)	
第二节 对体育教学方略 (模式)			
和对体育教学手段的分类		(34)	
第三节 对体育教学方法 (技术) 的分类		(36)	

第四章 体育教学方略（模式）的	
应用及其基本要求	（ 39 ）
第一节 体育教学方略（模式）	
与体育教学方法改革的关系	（ 39 ）
第二节 什么才是教学模式	（ 41 ）
第五章 体育教学方法（技术）的	
应用及其基本要求	（ 48 ）
第一节 以语言传递信息为主的体育教学方法	（ 48 ）
第二节 以直接感知为主的体育教学方法	（ 56 ）
第三节 以身体练习为主的体育教学方法	（ 61 ）
第四节 以情景和竞赛活动为主的	
体育教学方法	（ 72 ）
第五节 以探究活动为主的体育教学方法	（ 79 ）
第六章 体育教学方法的选择与运用	（ 84 ）
第一节 合理选用体育教学方法的 意义	（ 84 ）
第二节 选择体育教学方法的 依据	（ 85 ）
第三节 正确或错误选择体育教学	
方法的实例与分析	（ 88 ）
第七章 刍议体育学习方法	（ 93 ）
第一节 什么是体育学习方法	（ 93 ）
第二节 学生学习运动技术和	
掌握运动技能的步骤与方略	（ 96 ）
理论篇后记：体育教学方法理论研究的遗留课题	（ 105 ）

日本体育教学方法研究案例篇

案例 1: 注重培养学生创造性的长跑教学·····	(109)
案例 2: 依靠同学间互相帮助 获得成功的引体向上的教学·····	(123)
案例 3: 注重培养身体支配能力的 跳箱分腿腾越教学·····	(133)
案例 4: 注重学生学习质量的 “足球心电图”教学 ·····	(140)
案例 5: 注重让学生认识原理的跳远教学·····	(151)
案例 6: 注重学习集体形成的 “集体垫上运动”教学·····	(163)
案例 7: 注重“综合学习”的身体表现教学·····	(174)
案例 8: 注重民族文化的舞蹈教学研究·····	(185)
案例 9: 注重运动生活化的 100 分钟体育教学·····	(195)
案例 10: 海豚式蛙泳的教学 ·····	(205)
案例 11: 问题解决式的体育教学·····	(218)
案例 12: 让每个人都体验成功的 “8 秒钟跑”教学 ·····	(232)
案例 13: 注重个体差异的耐久跑教学 ·····	(242)
参考文献·····	(254)

体育教学方法

理 论 篇

第一章 体育教学方法的 概念与含义

第一节 教学方法（体育教学方法） 概念和概念定义所面临的问题

教学方法的概念在教学理论的各个概念之中是一个最复杂的概念，研究教学方法的专家和学者们给予过它许多不同的解释，但依然使人感到很不清晰。

体育教学方法的概念也是同样的状况，而且由于体育本身有着许多的方法，如体育锻炼方法和运动训练方法等，因此使体育教学方法的概念就更加复杂。

不同的学者对于教学方法和体育教学方法的不同的定义的例子见下表。

不同的学者对于教学方法和体育教学方法定义的例子

序号	学 者	对教学方法的定义
1.	彭永渭	教学方法是教师和学生为完成教学任务、实现教学目的采用的工作方式或手段。
2.	王道俊	教学方法是为完成教学任务而采用的办法。它包括教师教的方法和学生学的方法，是教师引导学生掌握知识技能、获得身心发展而共同活动的方法。
3.	李秉德	教学方法是在教学过程中，教师和学生为实现教学目的、完成教学任务而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。
4.	关更霞	教学方法是教师为了完成教学任务，实现教学目的，在教学过程中所采用的一系列的方法、措施。

续表

序号	学 者	对体育教学方法的定义
5.	《学校体育学》 (人体社 1996 年版)	体育教学方法是体育教学过程中完成教学任务所采取的教学途径和手段。
6.	《体育教学论》 樊临虎	体育教学方法是指在体育教学过程中, 教师指导学生为达到一定的教学目标所进行的一系列活动方式、途径和手段的总和。
7.	《学校体育教学论》 张学忠	体育教学方法是指在体育教学过程中, 在一定的教学原则下, 师生相互作用的, 共同为实现体育教学目标, 合理组合和运用场地、器材、手段的活动方式。它既包括了师生在教学活动过程中内隐的思想、心理活动, 而且也包括了器材的运用或演示和身体活动方式等。

仅就上述对教学方法和体育教学方法的不同定义进行分析, 我们就可以看出: 无论是解释教学方法的概念, 还是解释体育教学方法的概念, 其定义的中心词都很不明确, 用两个词作为中心词的概念也很多, 有的概念定义的中心词还用了“总和”这样含混的表现方式。由此我们可以判断教学方法和体育教学方法是个复杂的和有着多个层次的概念。上述不同的概念定义中使用的中心词有: “方式”“手段”“方法”“方法措施”“途径”等, 如果加上修饰词就更加多样, 有“教学手段”“活动途径”“活动手段”“工作方式”“工作手段”“活动方法”“活动方式”“教学途径”“活动手段”等多种用法。由此可见, 无论是对教学方法的理 解, 还是对体育教学方法的理 解都比较多 样, 这可能是由于大家观察的视角、对方法用途的理解和对使用的情 景的理解都有很大不同所致, 也可能教学方法本身就是一个可大可小、可实可虚的东西。总之, 这种对教学方法定义的多样性, 已经说明了教学方法的不稳定性和不明确性。

这不但给教学方法的研究带来边界界定和分类等方面的困难,也给对教学方法的总结带来操作上的困难。

当前,体育学者对体育教学方法的解释,可以说基本是简单移植一般教学论中的有关概念,因此对体育教学方法在概念界定等方面也会有许多同样的问题。当然,体育教学方法在内涵和外延上的诸多问题,也会严重地影响体育教学第一线的教师们对体育教学方法的理解和使用,体育教学方法的界限和内容的严重不清晰更妨碍着在高校体育教育专业的体育教材和教法课程教学的进行,影响着体育师范生对体育教学方法的掌握和体育教学能力的有效提高,因此体育教学方法的含义是一个非常重要、亟待研究的理论问题。

第二节 论体育教学方法 与体育教学行为的区别

为什么人们会对教学方法和体育教学方法的解释产生以上那样的多样性甚至是混乱呢?本书认为:这与“教学方法与教学行为的区别不明”有密切的关系,让我们首先在此对这个问题进行一下讨论。

一、体育教学方法与教学行为之间是什么关系

既然是体育教学方法,那么就是说它不是一般的教学行为,它应与教学法有所区别。如果没有区别就意味着所有的教学行为都是教学方法,那么也就没有研究教学方法的必要了。而我们现在体育教学方法似乎是和教学行为没有区别的。以下是我们对

各种体育教学法的定义。

以往对体育教学方法的定义举例

(一) 指导法

1. 语言法：是体育教学中运用各种形式的语言指导学生学习，达到教学要求的方法。

2. 直观法：是体育教学中通过一定的直观方式，作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。

3. 完整法：是从动作的开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行教学和练习的方法。

4. 分解法：是从掌握完整动作出发，把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分，逐段或按部分进行教学和练习，最后完整地掌握动作的方法。

5. 预防和纠正错误动作法：是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。

(二) 练习法

1. 游戏练习法：是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。

2. 比赛练习法：是在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。

3. 综合练习法：是根据练习任务的需要，综合运用某些练习法的特点而组成的一类练习方法。

4. 循环练习法：是根据练习任务的需要选定若干练习手段，设置若干个相应的练习站（点），学生按规定顺序、路线和练习要求，逐站依次循环练习的方法。

5. 重复练习法：是根据练习任务的需要，在相对固定的条件下反复进行练习的方法。

6. 变换练习法：是根据练习任务的需要，在变换条件下进行练习的方法。

从上面对各种教学方法的定义来看,我们对教学方法的认识根本没有从教学行为中分离出来,按照上面各个概念的解释方式,任何一个教学行为都是教学方法,见下表的分析。

对教学方法概念的质疑

方法	概念	质疑点	逻辑死角
语言法	运用各种形式的语言指导学生学习,达到教学要求的方法。	运用各种形式的语言指导学生的行为都是语言法吗?	凡是教师对学生说的话都是语言法,因为无法判断是否达到教学要求。
直观法	通过一定的直观方式,作用于人体感觉器官、引起感知的一种教学方法。	作用于人体感觉器官、引起感知的都是直观法吗?	凡是作用于人体感觉器官、引起感知的都是直观法,不管对不对,也不管效果如何。
完整法	是从动作的开始到结束,不分部分和段落,完整、连续地进行教学和练习的方法。	不分部分和段落,完整、连续的教学和练习就是完整教学法吗?	只要不分段教的都是完整法,不会体育的人教体育最爱用完整法。
分解法	把完整的动作按其技术结构分成几段或按身体活动的部位分成几个部分,逐段或按部分进行教学和练习。	分成几段或按身体活动部位分成几个部分逐段或按部分进行教学和练习就是分解法吗?	只要分段教的都是分解法,随便分几段教也是分解法吗?
预防和纠正错误动作法	是教师为了防止和纠正学生在练习中出现的动作错误所采用的方法。	教师为防止和纠正学生出现的动作错误所采用的方法都是预防和纠正错误动作法吗?	凡是教师纠正错误都是预防和纠正错误动作法,也不管是否能纠正,没准还纠偏了呢?
游戏练习法	是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。	以游戏的方式组织学生进行练习的都是游戏法吗?	凡是做个游戏就是游戏法,那么岂不是看看游戏书就会了游戏法吗?

续表

方法	概念	质疑点	逻辑死角
比赛练习法	在比赛的条件下组织学生进行练习的方法。	在比赛的条件下组织学生进行练习的都是比赛练习法吗?	凡是进行了比赛就是比赛法,那不是很容易吗,学生都会进行自己的比赛。
综合练习法	根据练习任务的需要,综合运用某些练习法的特点而组成的一类练习方法。	综合运用某些练习法的特点而组成的练习就是综合练习法?	综合了各种练习就是综合法,这句话还用说吗?还用写在教法的书上吗?这点事情还有哪个人总结不出来呢?
重复练习法	根据练习任务的需要,在相对固定的条件下反复进行练习的方法。	在相对固定的条件下反复进行练习就是重复练习法吗?	既然重复了练习就是重复法,那么哪个练习不是重复练习法呢?哪个人不会重复练习法呢?
变换练习法	根据练习任务的需要,在变换条件下进行练习的方法。	变换条件下进行练习就是变换练习法吗?	既然变换了练习就是变换练习法,那是根本不用教的。

从理论上讲,体育教学方法和体育教学行为应该有区别,否则就不必有体育教学方法的概念,也不必在体育教学论的书上教体育教学方法了。但是按照以往的对体育教学方法的定义,就形成了“无论体育教师在教学中做了什么事都是体育教学方法,无论课中的什么教学行为不管正确还是不正确的、恰当还是不恰当的都是体育教学方法”的怪理论。

但是,如果教学方法和教学行为有区别,那么区别何在呢?

本文认为:教学行为只是教师在教学中的行动特征,而教学方法则是教师运动的某种教学技术,如“讲解”是某个教学中教师的行动特征,而“讲解法”则是教师们所采用的技术。