

# 体育教学论

龚正伟

编著

北京体育大学出版社



全国“十五”教育科学规划教育部青年专项课题

“高师体育院系素质教育整体推进与持续发展”研究成果

湖南师范大学资助出版项目

# 体育教学论

北京体育大学出版社

策划编辑 佟 晖  
责任编辑 佟 晖  
审稿编辑 鲁 牧  
责任校对 未 茗  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学论/龚正伟编著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.3

ISBN 7-81100-049-0

I. 体… II. 龚… III. 体育-教学研究  
IV. G807.01

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第090961号

体育教学论

龚正伟 编著

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂  
开 本 850×1168毫米 1/32  
印 张 16

2004年3月第1版第1次印刷 印数 4000册

ISBN 7-81100-049-0/G·49

定 价 30.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

全国“十五”教育科学规划教育部青年专项课题

**“高师体育院系素质教育整体推进与可持续发展”**

(NO.ELB010884) 主要成果

湖南师范大学资助出版项目

顾问：王步标（湖南师范大学体育学院 教授）

邓树勋（华南师范大学体育科学学院 教授）

毛振明（北京师范大学体育学院 博士 教授）

孙俊三（湖南师范大学教育科学学院 教授）

黄超文（湖南省教育科学研究院

基础教育科学研究所 所长）

主持人与总撰稿：龚正伟

主要参著人员：李艳翎 赵贵保 苏益华

贺昭泽 潘洪飏

参与课题及本著作编撰人员：王众思 邓凤莲 邱小梅

伍 卷 周 波 刘小兵

李丽英 范运祥 袁玉峰

## 作者简介



龚正伟，男，1967年生，湖南长沙人，教育学硕士，湖南师范大学公共管理学院哲学（伦理学）博士研究生，湖南师范大学体育学院教授，体育人文社会学教研室主任，硕士研究生导师。

已出版著作、教材主要有：

《学校体育改革与发展论》（独）

《学校体育的素质教育理论与实践》（合）

《体育教育心理学》（合）

在《伦理学研究》、《体育科学》、《北京体育大学学报》、《湖南师范大学学报》、《体育学刊》、《中国学校体育》等核心刊物上发表论文 30 多篇。主持完成省部级课题 3 项，其它课题 4 项。现主持有在研国家社科基金课题子课题 2 项，国家“十五”教育规划重点课题子课题 3 项，其它课题 2 项。曾获省部级教育（课题）科研成果二等奖一项。

主要研究方向为学校体育、体育伦理学，兼涉体育社会学、体育法律与经济、体育思想与文化等。

# 序 言

刘湘溶

课程与教学论一直是我们的湖南师范大学重点建设并且成效卓著的学科专业之一，从师范大学走出去的学生或多或少都受过它的熏陶。作者就是受熏陶较多并且有心从事其分支学科——体育教学论的教学与研究的青年学者之一，我为他的选择与进步感到由衷的高兴。

由于作者较为系统地研读了体育教学论的已有著述，借鉴了普通教学论和其它分支学科教学论的优秀成果，且综合自己多年理论与实践研究成果，融合最新的课程改革理念，使得本著作有使人耳目一新之感。这也是它成功获得立项和出版资助的重要原因之一。

作者推出这本有较深理论功底的著作还与其在不断学习和从事体育伦理学研究有关。因为教育学科的进步与发展是与伦理学分不开的，如都要研究人、研究规律原则、研究公平与效率，涉及各种价值与观念等。离开了伦理学的指导，教育理论与实践肯定要受到局限，这即是各分支学科教学论发展极不平衡的重要原因之一。龚正伟同志较早认识到了这一点：一方面坚持体育教学论的理论与实

践研究，另一方面积极拓展自己的伦理学知识面，以期将更多哲学的“智”与伦理学的“善”融入到体育的“人”的教学之中。这无疑是正确的，研究前景十分广阔。我想，如果有更多的体育教学论学者这样做了，体育教学论将会取得突破性的发展与进步；如果大批的体育学者这样做了，实现对现有体育学的超越就指日可待。

北京体育大学出版社得悉作者完成这部著作之后，很快就列入了出版计划，这是值得非常敬佩和称道的。我们希望这部书的出版在理论和实践上都能带来良好影响，在它将面世之际，赞以数言为序。

(作者为湖南师范大学校长、伦理学博士生导师)

# 目 录

## 第一篇 体育教学基础论

第一章 绪 论 .....	( 1 )
第一节 体育教学概述 .....	( 1 )
第二节 现代体育教学背景与改革要求 .....	( 5 )
第三节 体育教学特点与目标 .....	( 20 )
第四节 体育教学论及其研究的对象 .....	( 26 )
第二章 体育教学研究 .....	( 30 )
第一节 教学研究概述 .....	( 30 )
第二节 体育教学研究的目的是 .....	( 35 )
第三节 体育教学研究的条件 .....	( 41 )
第四节 体育教学研究的方式、步骤与方法 .....	( 45 )
第五节 体育教学实验研究方法 .....	( 63 )
第六节 体育教学论文的撰写 .....	( 77 )

## 第二篇 体育教学系统论

第三章 体育教学系统概述 .....	( 83 )
第一节 体育教学系统概述 .....	( 83 )
第二节 教学系统解析 .....	( 88 )
第三节 教学系统的特点和功能 .....	( 96 )



<b>第四章 体育教学主体论——从教师到学生</b> .....	(100)
第一节 学生主体观 .....	(100)
第二节 学生生长发育的基本规律及特点 .....	(108)
第三节 小学生体育活动的生理、心理特点 .....	(115)
第四节 初中学生体育活动的生理、心理特点 .....	(122)
第五节 高中学生体育活动生理、心理特点 .....	(127)
第六节 中小学生学习锻炼主体性发挥的条件 .....	(131)
<b>第五章 体育教学主导论——教师</b> .....	(136)
第一节 体育教学中教师的角色 .....	(136)
第二节 体育教师的知识、能力和素质 .....	(143)
第三节 体育教学中的师生关系 .....	(151)
第四节 体育教师的培养和提高 .....	(154)
<b>第六章 体育教学条件论</b> .....	(160)
第一节 课程概述 .....	(160)
第二节 体育课程发展与体育课程编制 .....	(178)
第三节 体育教材 .....	(195)
第四节 体育教科书 .....	(204)
第五节 体育教学资源与技术 .....	(212)

### 第三篇 体育教学过程论

<b>第七章 体育教学过程</b> .....	(244)
第一节 教学过程概述 .....	(244)
第二节 体育教学规律 .....	(253)
第三节 体育教学原则 .....	(258)
<b>第八章 体育教学模式</b> .....	(282)

第一节	教学模式概述	(282)
第二节	教学模式的发展	(286)
第三节	现代典型教学模式介绍	(289)
<b>第九章</b>	<b>体育教学评价</b>	(312)
第一节	现代教学评价概述	(312)
第二节	体育学习质量评价	(324)
第三节	体育教师的评价	(325)
第四节	说课与评课	(333)
<b>第四篇 体育教学设计论</b>		
<b>第十章</b>	<b>教学最优化与体育教学设计</b>	(340)
第一节	教学最优化	(340)
第二节	教学设计	(346)
第三节	体育教学活动的最优化	(354)
<b>第十一章</b>	<b>教学目标设计</b>	(357)
第一节	教学目标概述	(357)
第二节	教学目标的结构体系	(360)
第三节	教学目标的确立	(366)
第四节	教学目标的设计	(374)
第五节	教学目标的陈述	(380)
第六节	体育教学目标	(382)
<b>第十二章</b>	<b>教学策略设计</b>	(388)
第一节	教学策略概述	(388)
第二节	体育教学策略设计	(400)
第三节	学法指导的策略	(405)

<b>第十三章 教学方法设计</b> .....	(411)
第一节 教学方法概述 .....	(411)
第二节 教学方法的分类、选择与运用 .....	(418)
第三节 常用的体育教学方法简介 .....	(428)
<b>第十四章 体育教学组织设计</b> .....	(447)
第一节 教学组织形式概述 .....	(447)
第二节 现代教学组织设计 .....	(456)
第三节 体育课的设计与组织 .....	(465)
<b>第十五章 各种体育课类型</b> .....	(469)
第一节 运动参与主目标教学课 .....	(471)
第二节 运动技能主目标教学课 .....	(477)
第三节 身体健康主目标教学课 .....	(482)
第四节 心理健康主目标教学课 .....	(486)
第五节 社会适应主目标教学课 .....	(489)
<b>附录 总 序</b> .....	(494)
<b>参考文献</b> .....	(498)
<b>后 记</b> .....	(501)

# 第一篇 体育教学基础论

## 第一章 绪论

### 第一节 体育教学概述

#### 一、教学的定义

教学的突出特征在于它是一种特殊的教育活动。在广义上，教学就是指教的人指导学的人以一定文化为对象进行学习的活动，教的人包括教师，但不仅指教师，还指各种有关的教育者；学的人包括学生，但不仅指学生，还包括各种有关的学习者。

但在狭义上，我们所说的教学就是学校教学，是专指学校中教师引导学生一起进行的，以特定文化为对象的教与学相统一的活动。在指称范围上，教学是特指各级各类和各种形式学校中的教学，一般在家庭中和社会上不用“教学”而用“教育”；另外，教师在教学活动中的角色是组织引导者，已不是传统意义上的“主宰者”，这是当代的新观念；同时，教学既不仅是“教”也不仅仅是“学”，而是教与学的统一，教融于学中，而学有教的组织引导。

因此，我们认为教学就是在教育目的的规范下，教师的教与学生的学共同组成的一种教育活动。通过教学，学生在教师的有计划、有步骤的积极引导下，主动地掌握系统的科学文化知识和技

能，发展智力、体力，陶冶品德、美感，形成全面发展的个性。

## 二、教学的关系

教 (teach) 与学 (learn) 作为两个不同的动词和动作应该是过程，作为两个不同的名词 (teaching and learning) 和与此有关的人的行为应该是活动。这两种活动是单独的、双边的，也是共同的、统一的。

教与学是两种活动、两种过程。教是教师的行为和动作。教的意义一般是指“讲授”、“教授”、“传授”(夏征农, 1989)，还可指教学。前者是一种较古老的教，后者是把教作为一种职业，教授学生的职业，没有把教和学分开，也可作为教授的代名词。

学是学生的行为和动作。学的意义是学习 (《COBUILD 词典》1991: 822)、模仿 (《现代汉语词典》，1999: 1428)，掌握 (《语言与语言学词典》1984: 191) 等。在教学活动中，教师、学生、教材以及教学环境等因素之间交互作用与联系，构成了一系列错综复杂的教学关系，其中教与学的关系是教学活动中最根本的关系。在教学中首先要抓住这一根本关系，去研究教学的问题，揭示教学的规律。

## 三、教学统一

教与学是两个不同的活动，这两种活动是单独的，分别由教师和学生进行。原则上是可以独立存在的，但实际上只教是不行的。因为教需要对象，没有对象的教是无益的教，不可取；而无意识的教却存在，如我们常说的“身教”。教学的形式大都是指课堂的教学，有意识的教，有意识的学；有教材的教，有教材的学；有计划的教，有计划的学，这是原则。这样，教学就是教师教、学生学，是双边活动。在某种意义上，也是共同的活动，就是大家都在一起，在课堂上，为了一个共同的目标：学生的学习。过去相当长的时期里注重教师的传授，认为教师是上帝，什么都知道，教材是圣

经，需要搞得滚瓜烂熟，学生把传授的知识学到就行了，课堂上是教师教、学生学。但是，人们发现不管有多少不同的教师，用什么不同的教法，总有一些学生总学得不错，也总有那么几个学生总是班级最后几名。人们还发现一个教师用一种方法使用同一本教材，有的学生一段时间学得很好，而另一段时间却恰恰相反。这说明一个问题，学生的重要性，学习的重要性，教授的辅助性和非决定性因素。因此过去教学论忽视学生学、忽视学生因素的倾向受到批评，实质上不过是“教论”，这是一种教学统一或是一个极端；另一个极端是从理论上把“教论”改为“学论”，甚至把“教室”变成“学室”，把“教材”变成“学本”等。总之，要把以教师为中心，变成以学生为中心。典型的例子之一便是在“文革”中的“小将上讲台”，让学生上台讲课，教师帮助学生备课，或者教师在课堂少讲，主要让学生自己学习，放手不管。

自改革开放以来，我国的许多专家经过精心研究，达成共识，认为教师的主导作用和学生的主体作用或者说教师的主体作用和学生的主体作用是教学的一般原则。这种认识无疑是一大进步：①认识到了学生在教学中的作用；②教与学不能互相代替，或称不会以讲代学，以学代讲，以讲代练，也不会放任自流。然而当你考虑统一的问题，当你考虑在课堂上教学的时候，总感到犹有未尽，各自为战。我们认为它犹有未尽，各自为战，是说它还停留在教师教、学生学的双边活动阶段。如果说第一个极端是教授等于学习，第二个极端是学习等于教授的话，那“双主”的观点便是教授加学习。只谈辩证的统一还很不够，因为在一个课堂时空内教也为主，学也为主是统一不了的。教师是主导或主体，或是“中心”，学生也是主体或是“中心”，是无法统一的。从角色和作用上讲，我们要统一到教师的角色与作用是“助学者”（facilitator）上。既然教师的角色和作用是“助学者”，“不是教师唱主角”，“不是以我为主”，为什么还要“主导”呢？“主导”的作用实际上还是传统教法中的主要指导者（instructor）作用。如果把教师的主要角色从主要的指导

者转变成主要的助学者，起到“帮助学生学”，“创造条件让学生学”的作用（王才仁，1996：78），教与学的统一就好解决了，两个主角即教师和学生都为学生的学习而奋斗，目标一致。这样，教师“化难为易”的讲解是助学，传授知识也是助学，不一而足。我们这里讲的教学统一到学习上并不是不要讲授，根据学习的目标和学生的需要，教师该讲的还必须讲。如学生不知道的信息，教师知晓在先，教师就需讲授。教师作为指导者（instructor）是必要的。

总之，教学就是教与学，不是只教，不是只学，更不是教加学，应该是教授和学习的统一体，是教师和学生共同活动，这两种共同活动是建立在“教授主旨是促使学习的活动”和“教授的证据在于学习”的理论上的。这既阐明了教授与学习的关系，也暗示了教与学的统一。

#### 四、体育教学

体育教学论研究的对象是体育教学。体育教学与其它各科教学一样具有共同性，都是一种有目的、有计划、有组织地对学生传授知识和技能，发展智力和体力，培养品德和形成个性的教育过程。但又有其特殊性，它是实现学校体育目的任务的基本途径。今天，体育教学已不限于学校体育，它还兼及竞技运动和社会体育的教学，但学校体育的目的、任务主要是通过体育教学来实现的。因此，我们把体育教学定义为：在学校教育中，学生在教师有目的、有计划、有组织的指导下，积极主动地通过掌握技术和技能，增进身心健康，提高身体活动能力、自然和社会环境适应能力，培养良好的思想品德，促进个性发展的教育过程。

## 第二节 现代体育教学背景与改革要求

### 一、体育教学需要面向新世纪

21 世纪人类社会将全面迈入信息时代。信息革命不仅成为人类现代社会发展的口号和象征,而且已成为知识经济和新技术革命的普遍实践活动,可以说信息科学正在成为带动和促进各门学科和各个领域发展的带头学科。

体育领域同样如此。现代信息技术正快速地渗入到体育的各个领域,在深刻影响着体育事业的改革与发展。

目前我国推行“素质教育”和大中小学体育课程全面改革,真正正视了信息时代对未来人提出的新要求,顺应了当今世界各国教育改革的大趋势。面对当今世界瞬息万变的高科技,面对充满机遇、挑战和未知的时代,人们意识到无法预见今天学生在其一生中将会遇到什么问题,需要什么知识,使用什么工具,从事什么职业……,但他们必将参与明日世界性的竞争与挑战,要生存、要发展只有靠他们自己,靠终身的学习、创造和努力!所以,我们必须培养学生形成一种“可持续发展”的学力。这既是提出素质教育的时代背景,也是对我们体育教育提出的新要求。目前,随着科学技术的迅速发展,网络及多媒体技术在体育教学中得到了广泛运用,传统体育教学正面临世纪的考验,立足 21 世纪及可持续发展,体育教学需要引入新的教学理念,构建新的教学体系。

### 二、体育教学要面对学校体育现代化

学校体育改革的最终目标是要培养人,即是提高人的素质,实现人的现代化。那么,什么是“现代化”呢?美国的著名政治家亨廷顿认为,现代化是一个包含了人类思想和行为各个领域变化的多方面进程,因此现代化是一个在比较中而显出特质的概念。那么,



学校体育如何发展并实现现代化呢？

伍绍祖同志早在 1995 年的全国县级体育工作会上就说：“发展是硬道理，改革是必由之路，改革的目的是为了发展，发展必须依靠改革。”改革与发展的协进过程就是体育的现代化过程。体育改革的总目标和基本措施可以概括为“六化”，即生活化、普遍化（大众化）、社会化、科学化、产业化、法制化。这亦是国家体育现代化的目标与标志，学校体育现代化无疑应具备这些特征。

从现代化的程度上分析，学校体育现代化包括三个层面：第一个层面是学校体育在数量规模上的发展及在体育条件、经费、设备、技术手段等方面的先进程度达到或超过现代化的一般特征要求；第二个层面是制度层面的现代化，包括建立适应社会现代化发展的学校体育制度、体制与机制，使体育制度与教育体制、民主政治制度、市场体制以及法制化相契合；第三个层面是在体育价值、体育思想、体育内容以及体育观念等方面实现现代化，这方面的现代化要求学校体育体系中能最优化地吸收世界教育改革和体育科学研究的先进成果，革除不适应社会现代化的陈旧落后的体育观念、体育内容、僵硬刻板的体育方法等，为培养体质优良、富有朝气、勇于开拓、富于责任感和创造力的现代化公民做准备。

由于学校体育的现代化既是一种目标与标志，又是一种动态性的发展过程，社会的发展和教育的发展会对学校体育的目标与特征发生重大影响。因此，我们在认识学校体育的现代化的内涵与本质时，必须深刻地认识到：学校体育现代化的实现，是一种时代精神的体现，是一种体育的情怀、理想和终极追求。学校体育的现代化是社会的现代化，特别是整个社会中人的现代化的一个重要组成部分。我国学校体育现代化要赶超世界先进水平，尤其需要在“硬件”和“软件”上同时实现与时俱进的变革、创新和完善。

我们看到，由于学校体育具有综合性特征，能反映教育发展的多个方面的进程与状况，那么，学校体育的现代化及其历程，不仅能够标识中国学校体育的文明与进步，而且能够综合性地反映中国