

上海市教育委员会科研创新重点项目（13ZS110）

以及“曙光计划”项目（13SG49）的资助

体育教师 执教能力教程

主 编 唐 炎 罗 平



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

上海市教育委员会科研创新重点项目（13ZS110）

以及“曙光计划”项目（13SG49）的资助

体育教师执教能力教程

主 编 唐 炎 罗 平



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 吕常峰
责任编辑 周学政
责任校对 王玉龙
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 高荣华
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教师执教能力教程 / 唐炎, 罗平主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2015.6

ISBN 978-7-5644-1967-7

I. ①体… II. ①唐… ②罗… III. ①体育教师—教学能力—师资培养—教材
IV. ①G807

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第141530号

体育教师执教能力教程

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路48号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm×228mm 16开本
印 张 17.25
字 数 328千字

2015年9月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5644-1967-7

定 价: 35.00元

《体育教师执教能力教程》

编委会

主 编 唐 炎 罗 平

副主编 吴 丹 高学民

编 委 （按姓氏首字母顺序排列）

方美琴 高慧琳 王 建

杨成伟 张 赫 赵军辉

前言

执教，即执行教育教学活动；能力，则是指顺利完成某种活动的主观条件。体育教师的执教能力，简言之，就是指体育教师顺利进行体育教学活动应具备的各种主观条件的总和。由于体育教学不仅具有一般教学活动的基本特征，更具有“体育”的专业特征，因此，体育教师的执教能力通常又包含“一般执教能力”和“专业执教能力”两个层次。在具体学科的教学实践中，“一般执教能力”只有融汇到“专业执教能力”之中，方能显示出积极的实践价值。否则，学科教学的专业性划分就没有实际的意义。因此，在一个具体的学科教学领域内，当我们使用“执教能力”这个词时，通常是指“专业执教能力”。本书也是在这个意义上来理解和使用“体育教师执教能力”这一概念的。

在体育教学研究领域，关于“体育教师能力”的研究一直受到较高度度的关注。通过文献检索显示，自20世纪80年代中期以来，有关体育教师能力研究的文献多达数百篇。总体来看，这些文献的集中趋势特征是以阐明“体育教师应具备哪些能力”为主旨。从文献的具体内容来看，阐述通常从四个方面来进行：一是从“学校体育工作全局”的角度来阐述作为一名“体育工作者”的体育教师应具备的能力（如《21世纪体育教师综合能力探析》，2005）；二是从“体育教学工作”的角度来阐述作为一名“教育者”的体育教师应具备的能力（如《体育教师的教学能力研究》，2007）；三是从“结构关系”的角度来阐述体育教师不同能力之间的结构体系（如《试论体育教师的能力结构》，1997）；四是阐述新课程改革对体育教师能力的要求（如《新课改下中学体育教师能力和素质的探析》，2007）。此外，另有一些研究或从“胜任力”角度、或从“评价”角度对体育教师的能力问题进行了相关探讨。综合来看，这些阐述几乎涵盖了所有能被想得到的能力，如宏观层面的教学能力、管理能力、科研能力、创新能力、交往能力，微观层面的示范能力、讲解能力、纠错能力，等等。换句话说，如果要想在已有的研究文献基础上，再去对体育教师能力进

行新的开发，其实际意义已经不明显。事实上，已有文献在内容观点方面已经在一定程度上趋于“重复”的境地了。

现有文献的情况表明，对于“体育教师执教能力”的研究，需要新的转向，即从对“新能力的开发”向已被确认的“各种能力的培养”方面转变。从操作层面而言，对于人才能力的培养，必须要有适宜的课程来支撑。

从体育教师职业成长来看，在对体育教师执教能力进行培养的各个环节中，职前教育（本科）的课程配置则起着十分重要的基础性作用。然而，从当前体育教育本科阶段的课程设置来看，有关“体育教师执教能力”培养的课程缺位还比较严重。在我国目前的本科体育教育专业的课程体系中，体育教师执教能力的培养主要由《学校体育学》《中学体育教材教法》《体育教学论》和“教育实习”等课程来进行。然而，细究这些课程，我们会发现：

- 《学校体育学》虽然用较大的篇幅对体育教学进行了专门阐述，其中也涉及体育教师的课堂实践操作，但这部分知识并不充分，并且因课程内容需要对学校体育工作进行全域关注，有关体育教学方面的内容在实际教学中所占的教学时数也十分有限。

- 《中学体育教材教法》虽然从名称上看是一门专门针对体育教师课堂执教能力而设置的课程，但课程内容的理论部分几乎完全与《学校体育学》和《体育教学论》的相应内容重复，而实践部分又分项目而设。由于项目过多的原因，这不仅使得各项目在教学方面的知识呈现只能是“蜻蜓点水”，同时也使得该学科很难作为一门独立的课程来讲解。

- 《体育教学论》也存在与《学校体育学》在教学理论阐述方面重复的问题，同时，由于该门课程重点在于对体育教学的理论分析，虽然能够帮助学习者更深入地理解体育教学“是什么”和“为什么”的问题，但受制于其课程的“理论性”定位，对体育教学“怎么做”的问题难以深入关注。

此外，我国体育教师培养长期以来注重“专业教育”而忽视“教师教育”，在运动项目课程的教学过程中，往往过多关注项目技术的习得，而对“如何教项目技术”关注不够。

现有课程的这些问题，导致体育教育专业学生在课堂执教方面的能力储备不足，影响了体育教师队伍的专业化成长。

本书的编著，正是为解决当前体育教育专业教师教育课程配置的不足而做

的一种努力。考虑到一本书或者一门课程不可能将所有问题全部解决,本书将重点定位于对体育教师中观层次执教能力的关注,既不采用教学论的理论分析范式阐述体育教师的执教问题,也不具体到运动项目层面探讨某个具体技术的教法问题,而是在宏观的体育教学理论与微观的技术教学实践之间架起一座桥梁。希望通过此桥梁的架设,能够帮助体育教育专业学生在教育教学理论理解和运动项目技术教学实践操作之间实现融会贯通。

基于以上设想,本书设置了“体育教学对象分析、体育教学内容创编、体育教学方法选用、体育教学环境营造、体育教学过程调控、体育教学方案设计、体育教学文件编制、体育教师说课技巧、体育教师行动研究”九个章节的内容。在逻辑上,第一章节的内容是体育教师有效执行教学的重要前提。也即是说,体育教师在具体执行教学前以及在执行教学的过程中,都必须对教学对象有清晰的了解,如果体育教师缺乏此能力,其教学很可能是盲目的。第二章节到第五章节的内容是体育教师具体执行教学的核心能力,缺乏这些能力,教学过程的顺利推进几乎不可能实现。第六、第七章节的内容是体现体育教师对教学全过程理解和把握的重要方面,缺乏这些能力,体育教学过程的安排和推进就可能陷于杂乱。第八、第九章节的内容是体育教师执教能力发展的重要保障,缺乏这些能力,体育教师的执教能力就可能跟不上教学发展的需要,体育教师自身的职业发展也就会停滞不前。

在对各章内容的具体呈现上,本书与传统教材相比具有以下三个特点。

第一,内容设置上注重问题导向。本书打破了传统教材按“章节体”平铺直叙的内容呈现方式,而是将各章内容凝练成多个具体的问题,以发问的方式引出内容。其目的在于增强内容解决实际问题的针对性,同时也帮助学习者在学习过程中形成问题意识。

第二,内容结构上注重启发思考。本书各章在主体内容之间,适时安排了“要点提示”“学习讨论”和“过程思考”等辅助性内容。这些辅助性内容能够帮助学习者在对主体内容进行要点把握的基础上,进一步围绕主体内容进行拓展性和延伸性思考,以加强对主体内容的理解和认识。

第三,知识呈现上注重实践操作。本书在每章的前面对该章的知识点进行了归纳和集中呈现。在对各知识点的具体呈现中,辅以了典型案例,并把对知识点的理论分析与案例的实际情况相结合。同时,在知识点的分析阐述中,适

时采用“互动式表格”以及章结尾处的“实践练习”来帮助学习者开展对知识的实践练习，从而达到对知识的深度掌握。

本书由唐炎教授设计编写框架并进行书稿的修订和最终统稿。各章参与编写人员依次为：第一章由唐炎（上海体育学院）独立撰写；第二至第五章由唐炎主持撰写，参与人员包括上海体育学院博士生张赫（第二章）、上海体育学院高级访问学者、兰州大学教师赵军辉（第三章）、重庆文理学院教师高慧琳、上海体育学院高级访问学者王建（第四章）、上海体育学院硕士生方美琴（第五章）；第六章由杨成伟（四川师范大学）撰写；第七章由高学民（上海体育学院）撰写；第八章由吴丹（上海师范大学）撰写；第九章由罗平（上海体育学院）撰写。

本书是为完善当前高等院校体育教育专业教师教育类课程体系所做的一种努力，其同名课程（体育教师执教能力）已被部分高校纳入教师教育实践能力训练课程。本书内容也可作为体育教师在职培训教材，对体育教师解决教学中遇到的部分实际问题也有裨益。

本书的成稿和出版得到了上海市教育委员会科研创新重点项目（13ZS110）以及“曙光计划”项目（13SG49）的资助，得到了北京体育大学出版社的热情支持。本书的部分内容以讲义的形式在上海体育学院 2011 级体育教育专业部分本科学生中进行了试教，得到同学们的大力支持，也正是同学们的积极反馈和较大认可，增强了我们出版此书的信心。在此书出版之际，我们一并表示感谢。当然，还要感谢在体育课程与教学领域长期从事研究的师长和同仁，没有他们的文献支持，本书也难以成稿。

需要特别说明的是，受制于能力水平的不足，本书在使用师长和同仁们的资料与观点时，很可能存在理解不透、使用不当的情况，还望各位作者赐教。同时，我们也恳切希望任何使用和阅读该书的人士对书中的不当之处进行批评与指正，以使该书在内容上更加完善，在支持体育教师执教能力发展方面效果更加明显。

全体编写者

2015 年 6 月 7 日于上海

目 录

第一章 体育教学对象分析.....	1
一、体育教学活动中教学对象的特殊性有哪些	2
二、分析教学对象对促进体育教学有何意义	3
三、分析体育教学对象的基本要求有哪些	6
四、如何对教学对象的身体情况进行分析	7
五、如何对教学对象的心理情况进行分析	10
六、如何对教学对象的技能情况进行分析	18
第二章 体育教学内容创编.....	22
一、体育教学内容的特性	23
二、体育教学内容选配的基本要求	26
三、学段体育教学内容的选配	28
四、单元体育教学内容的选配	38
五、课时体育教学内容的选配	44
六、特色体育教学内容的开发	49
第三章 体育教学方法选用.....	53
一、体育教学方法不同于其他类似活动的特殊性	54
二、选用体育教学方法需要考虑的问题	58
三、恰当运用语言传递类的体育教学方法	59
四、恰当运用视觉观察类的体育教学方法	64
五、恰当运用身体练习类的体育教学方法	71
六、合理运用比赛活动类体育教学方法的要求	74
七、合理运用辅助练习类体育教学方法的要求	76

第四章 体育教学环境营造	81
一、体育教学环境包含的要素	82
二、体育教学环境的特性和功能	85
三、当前体育教学环境面临的主要困难	87
四、重视体育教学环境营造的原因	88
五、营造体育教学环境应遵循的原则	91
六、如何营造体育教学物质环境	92
七、如何营造良好的体育教学制度环境	95
八、如何营造体育教学的心理环境	100
第五章 体育教学过程调控	107
一、正确理解体育教学过程调控的含义	108
二、重视体育教学过程调控的原因	109
三、如何调动学生的体育学习兴趣	110
四、在体育教学过程中怎样吸引学生的注意力	113
五、如何处理体育教学过程中的冲突	116
六、教师遇到尴尬的事怎么处理	121
七、如何预防体育教学过程的安全风险	122
第六章 体育教学方案设计	127
一、重视体育教学方案设计的原因	128
二、体育教学方案设计包含的内容	130
三、针对不同领域目标进行教学方案设计	144
四、以学生兴趣导向进行教学方案设计	153
五、以体育课的流程进行教学方案设计	155
第七章 体育教学计划的编制	159
一、如何编制水平体育教学计划	160
二、如何编制学年体育教学计划	170
三、如何编制学期体育教学计划	178
四、如何编制模块体育教学计划	189
五、如何编制单元体育教学计划	193

六、如何编制课时体育教学计划（教案）	201
第八章 体育教师说课技巧	216
一、说课的含义	217
二、说课对促进体育教学的意义	220
三、如何理解说课与其他体育教学活动的关系	222
四、体育说课的类型	224
五、体育说课的内容	226
六、如何撰写说课稿	234
七、体育说课中需要注意的技巧性问题	238
八、体育教师的说课评价	240
第九章 体育教师的行动研究	245
一、教师行动研究的定义	246
二、体育教师要重视行动研究的原因	248
三、体育教师开展行动研究的实践价值	250
四、体育教师如何实施行动研究	251
五、体育教师实施行动研究需要注意的问题	260

第一章 体育教学对象分析

。 学习导语 。

学生是教学活动的对象。任何一种教学活动都是围绕学生的发展来展开的，离开学生的发展目的，教学必将失去意义。怎样才能使一种教学活动最大限度地满足学生某方面的发展需要呢？一个先决的条件是，教师必须了解和熟悉学生，并在此基础上，依据学生的实际情况来安排相应的教学活动。因此，分析教学对象并准确把握教学对象的特征，是顺利开展教学活动的重要前提。体育教学作为一种以“操作性知识”为主要载体，以发展学生“身体运动认知”为目的的室外教学活动，尤其需要体育教师对学生的具体情况有更细致的把握。

。 主要知识点 。

知识点 1：体育课堂不同于文化学科课堂的特殊性

知识点 2：分析教学对象对于促进体育教学的意义

知识点 3：分析体育教学对象的基本要求

知识点 4：分析体育教学对象身体情况需关注的重要信息

知识点 5：如何使用问卷或量表对学生心理情况进行分析

知识点 6：分析学生体育技能掌握情况的步骤



一、体育教学活动中教学对象的特殊性有哪些

人的行为受制于自身个性，也受制于所处的环境。在一定程度上，个性常常也会随着环境的改变而改变。同样一群学生，随着课堂场景的转换，其行为方式也可能发生变化。这种变化有可能是来自课堂文化本身的要求——如不同教师对课堂行为规范的要求；也可能来自课堂教学活动特殊性的要求——如体育课堂中知识的“外显性”要求学生的学习行为以“动”为表征，而文化课堂中知识的“内隐性”则要求学生的学习行为以“静”为表征。因此，了解教学对象的特性，除了需要从教育学、心理学等学科对教学对象的特性进行总体把握外，更需要结合具体的课堂环境对教学对象的特性做具体分析。

那么，在体育课堂教学活动中，教学对象的特殊性有哪些呢？在分析之前，我们先来看看在体育教学经常出现的场景：

案例1-1

体育教学中常见的学习场景

场景1：学生时而以体操队形站立、时而成圆形站立，时而又随意席地而坐；有时学生围在教师身边，转眼间学生又分散跑开。

场景2：学生有时各自独自练习，有时又互相帮助，有时相互间又成为对手。

场景3：学生们在观看了老师的动作示范之后，开始模仿练习，有的学生动作不协调，遭到身边同学的讥笑，练习兴趣下降。

场景4：一段练习完成后，学生们气喘吁吁，老师要求学生停下并提出问题请学生思考回答。

场景5：老师宣布课的内容后，有的学生表现出很有兴趣，有的学生则情绪低落。

场景6：在一些器械练习中，不管老师怎样鼓励，有的学生就是表现出害怕而不敢尝试。

场景7：老师还未教动作之前，有的学生就已经能很好地完成了，而有的学生则一点都不会。

.....



从以上几种教学场景中,我们可从时空、心理、行为、交往等方面看到学生不同于其他课堂的一些特殊性。

首先,从身体的空间位置来看,学生在体育课堂中的位置空间是动态变化的(如场景1),这与文化课堂中学生身体固定在一个位置完全不同。

第二,从学习任务的疲劳效应来看,学生在体育课堂中会同时出现身体和心理上的双重疲劳(如场景4)。而在文化课堂中,学生主要表现心理疲劳,尽管身体的疲劳也存在,但那主要是身体的自然消耗过程,而非学习任务的直接刺激引起。

第三,从学习压力的来源来看,学生在体育课堂中的学习压力既有来源对学习任务的自我焦虑,也有来自于课堂中诸如同伴讥笑的社会性压力(如场景3、场景6)。而在文化课堂中,学生的压力多数来源对学习任务的自我焦虑,虽然外部的社会性压力也存在,但不如体育课堂那样凸显。

第四,从学生与学习任务的关系来看,由于体育内容具有明显的生活性特征,不同学生在同一任务上的学习起点分野明显(如场景5、场景7)。而在文化课堂中,除非学生事先进行特别的预习或培训,否则大家的在同一学习任务上的起点基本相同。

第五,从学生课堂上中的人际关系来看,由于体育学习任务往往需要在同伴的合作或者是竞争中才能完成,因此,在体育课堂上,学生之间主要是以社会学意义的群体存在(如场景2)。而在文化课堂中,由于学习以个体思维和理解为主,再加上身体空间位置的固定,学生往往是以心理学意义上的个体存在。



体育教学场景千变万化,形式十分丰富。除以上总结的5点特征之外,体育课堂教学中的教学对象还可能有哪些特征?

二、分析教学对象对促进体育教学有何意义

从以上的分析中可以看出,在体育课堂教学环境中,体现在学生身上的特征与文化课堂的确有着诸多不同。教学是为学生的发展服务,不了解学生,教学的“服务”效益就会大打折扣。因此,作为一名体育教育工作者,毫无疑问需要对特定课堂教学环境中学生的各种情况进行充分把握。那么,分析和把握教学对象对体育教学实践的具体意义到底体现在哪里呢?下面,我们先来看看几个案例。

**案例1-2****学生为什么流鼻血？**

XXX区教师进修学院组织区内体育教师课堂教学比赛，为了避免教师们通过提前演练，把观摩课上成表演课，组织方决定参赛老师换校上课。A老师抽到一所乡镇小学3年级的学生为教学对象。面对一群陌生的学生，A老师心理虽然有些犯嘀咕，但想到自己从教多年，还是对上好课充满自信。上课开始后，教学进行得非常顺利，学生们也很给力，A老师心理暗自高兴。然而，在主教材（多种方式的跑）将要完成的时候，先后有两名学生在练习中流鼻血。教学进程因此被打断，课的后半部分草草收场。事后，A老师遗憾地说道：“上课前，我对教学内容、教学方法、练习形式、班级学生的学风等都进行了充分的准备，却忘了了解该班学生的身体情况。早知如此，应该降降运动负荷。”

案例1-3**为什么我的课堂乱哄哄？**

Y老师和T老师同时分到一所中学当体育老师。大半学期下来，Y老师发现，学生似乎很难管理，自己的课堂总是乱哄哄的。相反，T老师所教的学生更守纪律，课堂看起来有序很多。因此，Y老师怀疑教研组分班时把较差的班分给了他。在一次教研组活动中，Y老师向教研组长说出了自己的苦恼和疑惑。教研组长微笑着回应道：“不是班好班差的问题。你发现没有，T老师经常与他所教班级的班主任和科任老师交流班级学生的情况，而且T老师也经常在课外活动与学生们一起锻炼。他摸清楚了班级学生的脾气秉性。”听完教研组长的话，Y老师恍然大悟。

案例1-4**L老师的尴尬**

新学期，L老师被分配上高中二年级的体育课。原来上初中低年级体育课的他并没有感觉有什么需要特别改变的。在上第一课时，L老师照常在准备活动安排一个游戏做热身运动。在整队集合热身跑之后，L老师说道：“同学们，下面我们来做一个游戏，游戏很简单，大家都做过，就是老鹰捉小鸡，下面……”话



音未落,突然有学生嘀咕道:“太幼稚了吧,还做这个……”一时间,L老师感到很尴尬,尽管有点生气,但并未表现出来。游戏照常进行,但学生明显在应付。课后回到办公室一想,L老师终于明白学生为什么要说那样的话。

以上3个案例从不同侧面反映了体育教师由于缺乏对学生的了解,从而造成体育教学过程中出现问题。在案例1-2中,教师虽然在备课方面已经做了充分准备,也在学风方面对班级学生进行了了解,但忽视了不同教学对象在体质基础上存在差异的现实,从而导致运动负荷过高引发2个学生练习中流鼻血。案例1-3中T老师的课堂之所以比较有序,是因为他在与班主任及其他任课教师的经常性交流中,以及在与学生共同锻炼中摸清了班级学生个性特征,并从学生的个性特征出发有针对性地进行了教学组织。相反,案例中Y老师的课堂之所以乱哄哄,就在于他在教学组织过程中忽略了对学生个性特征的关照。案例1-4中老师的游戏安排之所以遭到学生的抵触,是因为高中学生的心理已经开始成人化,对过于简单的娱乐性活动已失去兴趣并感到难为情。

从这些案例中还可以看出,尽管教学经验的积累对体育教师的成长具有重要作用,但忽视教学对象特征而机械的经验应用往往会适得其反。案例1-2和案例1-4中的教师在很大程度上就是犯了“经验主义”的错误。因此,分析和把握教学对象应该成为教师教学生涯中不间断的事情。可以断言,一旦教师失去对教学对象特征的把握,其教学过程“失控”就可能成为常态。当体育教师经常性处于“失控”的教学场景中时,教学对他而言就是一件痛苦的事情。当一位体育教师经常性在“痛苦”的情绪下开展教学时,其职业成长就是奢望了。可见,分析和把握对象对教学实践的顺利开展、教学效益的取得以及教师的专业成长均具有十分重要的意义。



要点提示

分析教学对象对促进体育教学的意义

1. 有利于对学生体能基础的掌握,便于有针对性地进行运动负荷安排,保证教学健身价值的体现,防止运动伤害事故的发生。
2. 有利于对学生的技能水平的掌握,便于教学内容安排符合不同学生的需要,避免教学中出现“吃不饱”和“吃不了”的问题。
3. 有利于对学生心理特征的把握,便于教学语言的使用、教学内容的选用、教学手段的选择符合学生认知的需要,避免学生产生抵触情绪。



4.有利于对学生群体文化的把握,便于教学氛围的营造和教学组织形式的安排,保证课堂学习有着良好的氛围。

5.有利于对骨干学生的发现,便于选用骨干学生帮助教学组织和管理,保证教学过程有序进行。

6.有利于对“特殊”学生(如个性孤僻、自卑感强、身体残疾等)的了解,便于教师教学交往中对这些学生的专门关照,保证体育课对这些学生发展的促进作用。

7.有利于良好师生关系的建立,促进师生“教—学”共同体的形成,保证体育课多元教育价值的取得。

8.有利于教师根据教学对象特征有针对性地进行教学设计,保证教学过程顺利、高效地进行。

三、分析体育教学对象的基本要求有哪些

众所周知,从教学环境层面来看,体育教学是学校常规教学形式中环境要素最为复杂的一种教学形式。从教学价值层面来看,体育教学也是学校诸种教学形式中唯一能够使学生身体、心理、社会适应得到同时发展的一种教学形式。从教学对象的需求来看,体育教学中学生对学习内容的需求相对分散。正是由于体育教学的这些特殊性,使得对体育教学对象的分析变得较为复杂。因此,在对教学对象进行具体分析的过程中,需要明确有关体育教学对象分析的基本要求。这些基本要求包括以下五个方面。

第一,在分析要素方面,既要注意对象的身体情况、心理特征和技能基础的分析,也要注意对象的社会适应、文化特性的分析。

第二,在分析视角方面,既要注意从个体的角度进行分析,也要注意从群体的角度进行分析。

第三,在信息来源方面,既要注意从学生身上直接获取信息,也要注意从班主任、其他任课教师、学生家长、学生的同辈群体中获取信息。

第四,在分析方式方面,既要注意定期集中分析,也要注意在教学实践中的过程分析。