
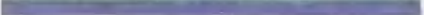




# 体育教材 教法精选



郑吾真 刘绍曾 主编



北京体育学院出版社



# 体育教材教法精选

郑吾真、刘绍曾主编

北京体育学院出版社

主 编：郑吾真、刘绍曾

副主编：王秀荣、张沛林

编写组成员：（以姓氏笔划为序）

王广新、王玉敏、王秀荣、仇 军、刘绍曾、

李兴艳、李佐惠、李 莉、邵 彬、张 冰、

张沛林、张俊宁、陈 青、郑吾真、黄竹杭、

谢福萍、舒晓山、靳小雨

### 图书在版编目 (CIP) 数据

体育教材教法精选 / 郑吾真等主编. — 北京：北京体育学院出版社，1993. 5

ISBN 7-81003-770-6

I. 体…

II. 郑…

III. ①体育-教学法-经验-汇编 ②分科教学法：体育-经验-汇编

IV. G807.04

体育教材教法精选

郑吾真 刘绍曾主编

北京体育学院出版社出版发行  
(北京西郊园明园东路)

新华书店总店北京发行所经销  
北京体育学院出版社印刷厂印刷

开本：187×1092毫米 1/32 印张：12.625 定价：5.80元(压膜装)  
93年6月第1版 1993年6月第1次印刷 印数：5509册

ISBN 7-81003-770-6/G·591

(本书因装订数量不合格本社发行部负责调换)

## 前 言

中共中央、国务院关于《中国教育改革和发展纲要》已经颁布实施，这对于我国90年代乃至下世纪初教育改革和发展都将产生极其重要的影响。《纲要》中指出“进一步加强和改善学校体育卫生工作……，逐步做到按教学计划上好体育课与健康教育课”，又指出要“改革教学内容和教学方法”。体育教学是培养德智体全面发展的社会主义建设者和接班人的重要内容之一。教学活动是师生的双边活动，教学方法是联结师生双方的纽带，优化教学方法是提高教学质量的关键环节。为满足广大体育教师对教学方法的需要，我们编著出版了这本书。

本书选择的教材，主要依据中小学体育教学大纲，特别是九年制义务教育体育教学大纲中实践部分教材的基本内容。全书针对我国儿童、青少年身体发育、身体素质等特点，吸收了国内外体育教学方法的先进经验，有较强的实用性。书中图文并茂，易于理解和自学。适用于我国各级各类学校体育教学的需要，是广大体育教师、体育院系学生的良师益友。

本书主要由北京体育学院教师、国内高级访问学者、进修教师等多位专家编著。

郑吾真、刘绍曾任主编；副主编为王秀荣、张沛林。全书共十七部分，参加编著者有：刘绍曾（概述），李兴艳

(竞走、跨栏跑)，王秀荣(跑)，王玉敏(跳远)，舒晓山(跳高、三级跳远)，张沛林(投掷)，郑吾真(技巧)，邵彬(单杠)，李佐惠(跳跃、双杠)，谢福萍(篮球)，仇军(排球)，黄竹杭(足球)，王广新(乒乓球)，陈青(武术)，李莉(游戏)靳小雨(力量)，张冰(柔韧)，张俊宁(灵敏)等。

参加本书修改和审文工作的有郑吾真、刘绍曾、舒晓山等同志。限于编著者的经验与水平，本书难免存在不足，欢迎广大读者提出宝贵意见。

本书在编写与出版过程中，得到窦文浩、赖天德同志的帮助，万彩英同志提供了宝贵资料，在此表示诚挚谢意！

编者著

1993年3月

# 目 录

一、概述	1
二、竞走、跨栏跑	29
三、跑	43
四、跳远	66
五、跳高、三级跳远	82
六、投掷	107
七、技巧	136
八、单杠	159
九、支撑跳跃	179
十、双杠	192
十一、篮球	208
十二、排球	229
十三、足球	252
十四、乒乓球	278
十五、武术	303
十六、游戏	335
十七、发展身体素质练习	359

# 一、体育教学方法概述

## (一)体育教学方法的概述

为了认识和掌握体育教学方法，首先应当理解教学方法这个术语的涵义。“方法”一词，来源于希腊文“metodos”，是指研究和认识的途径。教学方法是教学理论中一个重要的组成部分，它是“师生为完成一定教学任务在共同活动中所采用的教学方式、途径和手段”<sup>①</sup>换句话说，在教学过程中，为实现一定的教学目标，教师和学生所采用的一切方式、途径和手段，都可以包括在教学方法这个概念中。教学方法可以包含教学方式和教学手段等，但不能将它们等同起来，它们之间是有区别的。

教学方式是教学方法的活动细节或者构成部分，如讲授法中的提问，练习法中的各种操作等都只能称为教学方式，不能称为教学方法。教学方法是一连串的教学活动，它能单独完成某项教学目标，而教学方式本身不能独立完成某项教学目标，这就是它们的区别。

教学手段是指为提高教学方法的效果而采用的练习以及所使用的各种器具和设备等。但在有的教育著作中，有时也把教学手段当作大概念阐述，即等同于教学方法，如把教学方法定义为“为了完成一定的教学任务，师生在共同活动中

<sup>①</sup>《教育大辞典》上海教育出版社1990年版199页。

采用的手段<sup>①</sup>就是一例。我们在这里是作为狭义运用的，主要是指传递教学信息和情感的媒介物以及训练能力的操作物（包括实物和模型、图表等），也有人称为教学辅助手段。

体育教学方法是实现体育教学目标的方式途径、手段的总称。是属于体育教学法范畴。但体育教学方法与体育教学法又是两个不同的概念。体育教学法又称体育教学论，是体育教学方法的上位概念，它包括体育教学原理、原则和方法。体育教学方法是体育教学法或体育教学论中的一个专门讨论体育教学方式、途径和手段的范畴。

## （二）体育教学方法的作用

体育教学方法是为实现教学目标，联系体育教学基本要素的桥梁或纽带。毛泽东同志曾对方法的重要性作过生动的阐述：“我们的任务是过河，但是没有桥或没有船就不能过。不解决桥或船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”<sup>①</sup>体育教学方法的作用是：

1. 连结作用。体育教学是由多个要素组成，在一定时空中发展、运动与变化的，这就需要一种媒介将多个孤立的、分散的、静止的要素按照一定的规则连结成为一个有机的整体，体育教学方法就是这样的媒介，它可以将教师、学生、教学内容与手段等要素按规律连结起来，使体育教学过程形成一个完整的体系，这样，教学就能发挥应有的作用，体育教学的目标才能实现。

---

<sup>①</sup>中国大百科全书·卷第151页

<sup>①</sup>《毛泽东选集》合订本人民出版社1967年125页



2.转化作用。体育教学过程实质是师生之间通过一定的途径或方式所进行的双向信息交流与传递的过程，教师向学生传授教学计划中规定的教学内容而向学生发出各种不同性质的信息，学生在主动学习活动中又将学习状况以不同方式的信息反馈给教师，为教师继续组织教学活动提供依据。这样对于教师来说，是完成了向学生传授知识、技能和培养品德的任务的过程，而对于学生来说，则是消化吸收，由教师经过精心选择而传授的体育文化，实现将客观世界存在的体育文化“内化”的过程。各种体育教学方法相当体育教学信息的“载体”，这种“载体”作用是决定其具有“转化”功能的根源。

3.调控作用。为保证体育教学过程向着预定的目标发展，应当对其进行有效的调控。体育教师是体育教学活动的指导者，对教学的进程、内容、方法、组织与运动负荷等进行有效的控制，是实现教学目标的重要条件。体育教师可运用各种教学方法对体育教学实施调控。

4.激励作用。体育教学是师生双方的积极主动的活动，这需要有行为激励因素，目的、动机、态度本身应具有激励作用，但体育教学是个动态过程，一环接一环，多种因素无时不在影响师生的情绪与行为。体育教学方法选用得当不仅可以为学生提供学习的反馈信息，知道自己学习的结果，起到激励作用，而且可直接起到激励作用，强化教学行为，提高效果。

### （三）体育教学方法的演变

体育教学方法是随着体育教学实践和理论的发展而逐渐

发展与完善的。

奴隶社会时期体育教学方法体系与结构比较简单，基本上以“射”、“御”等技能的传授训练为主。到近代的学校体育，由于教育科学的产生与发展，以及体育教学目标、内容、手段、组织等的发展变化，球类、田径、游戏以及舞蹈等以身体自然活动为主的内容进入了体育教学领域，根本改变了曾一度以体操和兵式体操为主的、对身体动作要求规范的内容为主的状况，再加发展个性、运动能力和以学生为中心等教育理论的出现和影响，于是体育教学中不同的指导方法、练习方法等开始出现，并逐渐地形成了体育独立的教学方法体系。近几十年，体育教学方法随着以教师为主导、以学生为主体的观点得到重视，体育教学目标、内容及手段进一步丰富与完善得到进一步的发展。发现法、循序教学法、运动处方教学法等等新的体育教学方法得到运用，发挥了积极有益的作用。

纵观体育教学方法的演变，可观察到体育教学方法有以下发展趋势：

1. 体育教学方法内涵更加丰富，体系更加完整，结构更加合理。

体育教学方法内涵不断丰富，是与体育教学目标不断发展密切相关的。传统的体育教学是以传授体育基本知识、技术和技能为主的，于是形成以讲解法、示范法、练习法等为主的体育教学方法体系。当体育教学以发展学生个性、培养学生能力和陶冶情操等为主时，则出现了发现法、游戏法、竞赛法等教学方法。当以发展体能、锻炼身体为主要目标时，则形成了循环练习法、负荷练习法、重复练习法、变换

练习法、流水作业法等方法体系。

体育教学方法体系更加完整，是与既形成了教法、又出现了学法相关的。传统的体育教学，片面强调教师的主导作用，于是形成了以教师教授活动为主的体育教学方法，如讲解、示范、纠正错误等。现代教学论认为学生是学习的主体，教学质量不仅取决于教师教的水平，而且也取决于学生学的状况，所以提倡不仅重视教法，而且也重视学法，于是形成启发式教学法及其多样变种，例如发现式教学法、学导式教学法、情境教学法等。这种教法与学法的统一，实质是师生关系的同步与协调。目前加强对学生学法、练法的研究，是有其重要现实意义的。

体育教学方法结构更加合理，是指构成体育教学方法的各个部分比例比较平衡。第一层含义是在体育教学中，教师和学生双方所采用的方式、途径和手段几部分都在不断完善和补充，新的体育教学方式、途径和手段层出不穷，比较均匀地向前发展。第二层含义是指现代的体育教学方法是由教授（指导）方法、学习方法（以训练方法为主）以及教育方法等几个部分组成的。这几个部分都产生反映本部分主要特征的具体教学方法，教法与学法，上面已经提到过，对于体育教学方法中的教育方法，近来有的专家提出有说服法、榜样法、评比法等，这样的结构，能发挥教、学、练、育功效。

2.运用体育教学方法时信息传导的途径和方式不断丰富，传播媒介和手段不断增加。现代化的仪器设备已开始进入体育教学领域，对教学信息的传递和交流要求越来越高，不仅要动用听觉、视觉、动觉、触觉以及本体感觉等多种感

知活动，而且要求提高接收信息和传出信息的效率，提高信息的同化、异化能力，将突出体育教学特点的感知、思维与实践三个环节有机地结合在一起，十分有利于实现体育教学目标。

3. 体育教学方法日趋强调高效性，保证学生有更多的时间参加学习活动，例如每节课的练习密度应达到40%以上，即学生有将近1/2以上的时间参加身体练习等，当然运动负荷应当适宜。

#### (四) 体育教学方法基本组成要素

体育教学方法虽然多种多样，但其主要由三类要素构成的。

##### 1. 语言要素

语言要素包含口头语言、书面语言、身体动作语言和体内语言等，这些语言形式是体育教学过程师生交流、传递信息的具体方式，有的语言甚至是教学信息的载体，直接成为教学内容；语言也是师生交流感情的工具，因此，语言要素是体育教学方法第一要素。

发挥语言要素在体育教学中的积极作用应注意：

(1) 语言的准确性。教学过程是传授与继承文化遗产的过程，教学活动必须使用教学语言，科学地表述教学内容。体育教学需要使用构成体育学科知识框架体系的名词术语进行语言表述，例如讲解等。这种名词术语表达的具体方式和深度，要符合学生实际理解与接受水平。语言表达的准确性，不仅受教师语言表达能力限制，而且受教师知识水

平、工作责任心等因素影响。语言准确性高的体育教师，不仅掌握较丰富的知识，具有一定的语言表达能力，而且也是事业心强、注重语言修养的体育工作者。

(2) 语言的情感性。语言的巨大效应，往往决定于它的情感。语言的情感一方面可以缩短师生之间空间的或者心理的距离，互相产生亲近感，例如当学生出现动作失误时，教师不仅不指责，反而热情、亲切地鼓励他再接再厉，一定能成功时，学生听完之后，心里热流翻滚，信心倍增，会更加积极去练习；语言的情感另一方面可以产生巨大的力量，例如当学生跑1500米，最后剩下150米时，教师可以这样说：“还有150米！”也可以这样说：“只剩150米了！”“还有”和“只剩”对于此时的学生来说，心里产生的反应是不同的，后者可以产生较强的鼓舞力量。体育教学中活动变化多，体育教师应视不同情况，采用不同语调、情感的语言，可以收到应有的效果。语言的艺术是教师应当着力追求的。

(3) 语言的启发性。语言好比一把钥匙，可以打开人们的心扉，也可以启迪人们的灵感与思维。教学不仅用语言传递知识，而且应用语言诱导思维。学生进行积极的思维，可以能动地接触教材、理解教材和掌握教材，掌握知识、方法，培养能力。语言的启发性，可以直接传授知识，又可以通过启发学生思维，学生运用某种思维方法，自己能动地获取知识与方法。体育教学中，不同年级的学生都可以采用启发式教学，只是要从实际出发，收到实效。

(4) 语言的生动性。生动形象的语言，可以起到深入浅出、加重语言的刺激性的作用。体育教学中可以用比喻性语言，也可以用姿势（含手势）助说话。年级越低，越需用

生动形象的语言，儿歌、顺口溜等可适当运用。

(5) 语言的适时性。体育教学中的语言在必要时讲出，恰到好处，效果良好。体育课时间有限，教师语言精炼，可以保证学生有足够时间学习。学生主要从事身体练习，这时生理、心理方面都处于紧张状态，讲解不择良时，学生听不到，听到也理解不深，效果不佳。所以，体育教学过程中，该讲的讲，不该讲时就不讲，不要随便讲话，要有目的地讲解。

(6) 语言的综合性。综合运用各种不同方式的语言，效果更佳。口头语言、身体语言、内部语言以及书面语言等，根据需要，同时选用其中几种，例如同时选用口头语言与身体语言或口头语言与书面语言等，学生不同的感受器接受刺激、或者相同的感受器接受不同的刺激，可提高信息接收效率，提高学习效果。

## 2. 动作要素

以身体练习为主体的各种动作是体育教学特点在体育教学方法中的具体体现，它包括各种运动项目的技术动作、基本体操中规范动作以及游戏等身体自然的动作，还包括手势、眼神等细微的动作，体育教学中的动作示范、学生完整练习、分解练习等，都体现动作要素。动作要素受下列因素影响：

(1) 人体解剖生理因素。人体任何动作都是肌肉运动的结果。肌肉收缩往往牵动骨骼（一般通过关节）进行运动，于是人体可以完成多种多样复杂的动作。这极其复杂的动作是身体关节之间发生相应位置的变化或是整个身体位置的变化。在做每一动作时，肌肉是动作的动力，骨骼是运动

的杠杆，关节是运动的枢纽。通过它们之间协调关系，才完成动作的。由于受肌肉收缩方式、关节结构及活动度以及骨杠杆作用发挥的不同的限制，人体不是可以随心所欲做动作的，例如肘关节不能大幅度外展等，这受鹰嘴解剖特征限制。身体各器官系统生理机能及身体素质等生理条件，也是影响动作的重要因素。

(2) 心理因素。动机、情绪、自我感觉、兴趣等，都可对动作产生积极和消极双重的影响。在做动作之前和过程当中，应建立良好的心理状态，形成适宜的心境，有利于完成动作和提高动作质量。

(3) 物理因素。所有的体育动作都是在一定的空间和时间里进行的，因此各种动作都反映出明显的物理学特征，例如属于空间特征的有身体姿势、动作的轨迹，属于时间特征的有动作的时间、动作的速率，它们都属于运动学特征，而动作的力量则属于动力学特征等。

(4) 环境因素。做动作的场地条件，使用的器械、天气及气温以及观众等，都直接影响做动作的质量。

根据上述要素，对动作质量进行评价，可从动作的合理性、准确性、协调性、安全性以及实效性等方面进行，例如取消推举比赛，主要根据这个动作不合理、对人体脊柱产生破坏性作用；再如将直腿仰卧起坐改为屈腿仰卧起坐，主要为了加强实效性和安全性。

### 3. 物质要素

体育教学离不开物质技术条件，因此物质要素构成了体育教学方法不可分割的组成部分。例如运用练习法时，必然使用器械、器材或者场地；运用讲解法时，有时配合运用挂

图、模型等实物。随着科学技术的发展，现代一些物质技术手段开始进入体育教学，大大提高了体育教学方法的效应，促进了教学质量的提高。

上述三类体育教学方法组成要素，是互相联系的一体，在研究体育教学方法时，应当进行全方位思考。

## (五)体育教学方法分类述评

对体育教学方法分类的研究，直接关系到对体育教学方法结构的分析。现就我国对体育教学方法的分类作一简单述评是有必要的。

1981年出版的全国体院通用教材《体育理论》，将体育教学方法分为语言法（含讲解、口令和指示、口头汇报、口头评定成绩、默念和自我暗示）、直观法（含动作示范、教具和模型演示、电视录像、阻力和助力、定向直观、领先直观和紧急信息）、完整法与分解法、练习法（含重复练习法、变换练习法、综合练习法和循环练习法）、游戏法和比赛法以及预防和纠正错误法等六类。1985年第六次再版时，依然是这种分类。这种分类缺乏一定的分类标准，出现交叉、重复，例如完整法与分解法，也可以列入练习法之中。

1983年出版的《学校体育学》专著一书，则将体育教学方法分为练习法（含完整练习法、分段练习法、重复练习法、变换练习法、综合练习法以及游戏法和比赛法）、语言法（含讲解、口令和指示、口头评定成绩、口头汇报、默念与自我暗示）、直观法（含动作示范，教具和模型的演示、电影和电视录像、阻力和助力、定向直观和领先直观等）以



及预防和纠正错误法等四类。这种分类是根据教育学中学生获得知识、技能主要的来源进行的，比以前的分类是个进步，但将预防和纠正错误法单独作为一类，又显得标准不一致。

1987年出版的《体育理论》教材，又将体育教学方法分成语言法和直观法、练习法和预防与纠正错误法等三类，无大的变化。

1990年出版的《学校体育学》教材，没有集中阐述体育教学方法，而在三个不同的部分分别阐述了有关的体育教学方法。在发展体能部分的教学方法有重复练习法、变换练习法、综合练习法和循环练习法；在运动技能教学部分的教学方法有语言法、直观法、练习法、预防和纠正错误法；在思想品德教育部分的教学方法有说服劝告法、典型榜样法、规范指导法、评比竞赛法、表扬与批评法等。这种按体育教学任务进行教学方法的分类，方便了教学，有可取之处，但练习法重复出现，又缺体育知识的教学方法。

## （六）体育教学方法的层级结构

体育教学方法内涵丰富，可以有多种不同的分类方法，例如根据体育教学目标进行分类，可分为动作技能类教学方法（语言法、直观法、分解练习法、完整练习法等）、身体锻炼类方法（重复练习法、变换练习法、游戏法、循环练习法等）；根据师生在教学中角色地位不同，可分为教授法（指导法）学习法（观察法、听讲法、练习法等）根据教学信息传递途径不同可分为视觉法、听觉法、触觉法等；根据