

P

hysical Education
Pedagogy

体育教学方法学

汪康乐 著

北京体育大学出版社

江苏省高校优势学科、重点学科建设项目资助出版

体育教学方法学

汪康乐 著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 苏丽敏
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学方法学/汪康乐著. - 北京: 北京体育大学出版社, 2013. 12

ISBN 978 - 7 - 5644 - 1547 - 1

I. ①体… II. ①汪… III. ①体育教学 - 教学法
IV. ①G807. 04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 321027 号

体育教学方法学

汪康乐 著

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区信息路 48 号
邮 编	100084
邮 购 部	北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部	010 - 62989320
网 址	http://cbs.bsue.edu.cn
印 刷	北京昌联印刷有限公司
开 本	710 × 1000 毫米 1/16
印 张	18. 25
印 字 数	357 千字

2014 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 52.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

总 序

王家宏

“体育”自 20 世纪初传入我国伊始，中国体育的发展已经从学习、借鉴、效仿西方体育的内容、模式等方面中走出，正在全面走进一个非常兴盛和繁荣的时代，走进一个世界范围内公认的具有典型特色的中国体育发展模式。这样一个时代的到来，不仅体现我们在世界竞技体育领域所拥有的强大话语权方面，体现在当下的中国群众体育的如火如荼的进程中，而且还体现在体育文化无处不在地成为中国人生活方式中的一种重要的文化内容中。国民对体育竞赛的关注程度，对健身体育、娱乐体育的参与热情，已经成为广大社会成员经济富足后的重要关注和参与的文化领域。

今天的体育，已经时时处处地发生在我们身边。从关注体育到参与体育、享受体育，我们在体育的欣赏中获得一种消遣，在体育的参与中获得一种娱乐，在体育的实践中获得一种人生的体验。2008 年北京奥运会的成功举办，践行了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，向世界展示了一届无与伦比的奥运会，也向世界展示了一种新的中华民族的精神和智慧。体育的价值也在和谐社会和小康社会的建设过程中，高扬着奥林匹克精神，实现着对世界和平主题的不懈追求，成为社会进步文化的重要内容和载体。

当今，是体育发展的最佳时期。因为，体育的生活化、体育的大众化、体育的产业化等现实正在改写着人们长期以来对体育的狭隘认识，不断地放大着体育的价值和功能，张扬着体育的文化魅力。但是，在体育繁荣发展的进程中，也有许许多多的问题正在捆绑着我们，正在影响着体育的可持续发展。正如我国著名学者李慧斌、薛晓源在其主编的《中国现实问题研究前沿报告》中指出的“当代中国正处在一个全面的社会转型期。各种现实问题、政策期许、学术批判、理论预设等层出不穷……对于中国现实问题的研究，是这个时代理论工作者的幸运，也是他们的责任”那样，体育的发展也同样如此。

面对体育改革进程中的种种问题，迎合着体育科学化的快速发展，30年多来体育的科学研究工作越来越受到重视，科学研究成果的价值在体育实践中的作用越来越凸现。体育领域的发展战略研究、竞技体育的科学化训练手段和方法的研究、大众体育的发展研究、体育学科的基础理论性研究、体育人文社会科学的研究等已经成为我国体育事业发展获得成功的最佳保障。现今的体育科学研究正呈现出越来越精细化的趋向，呈现出多学科的共同参与性特征，呈现出“大型化”综合性的研究特征等等。这些现状和特征是体育发展的需要，是学科成熟的表现。近年来，“体育学”课题在国家哲学社会科学课题、国家体育总局和各省市自治区的各类课题中数量的不断增加，资金投入的不断加大，都充分说明了科学地发展体育和体育发展需要科学的指导和控制已经成为一种共识。

作为一个热爱体育事业的团队，苏州大学体育学院全体教师和研究人员，长期以来秉承着东吴学人的传统，吮吮着姑苏大地的灵性，和全国广大的体育科研同仁一起关注体育事业的发展，关注体育领域的研究动态，并在严谨务实的科学理念指导下，积极参与体育的科学研究。在社会各界的共同关心和支

持下，在各位作者不懈的努力下，我们将近年来我院教师所承担的国家哲学社会科学基金课题、国家体育总局、教育科学规划课题，我院教师的博士论文等研究成果，规划在《体育精品研究系列》中；将我院教师的体育文化研究成果规划在《体育文化研究系列》中，在北京体育大学出版社的大力支持下出版发行，奉献给大家。一方面，希望我们的研究能够给体育科学研究的百花园增添些许绿叶，另一方面也希望更多的研究者能够对我们的研究给予关注和指正。

今天，当这两套凝聚着大家智慧、意志和艰辛的丛书将要出版面世之际，我衷心感谢所有为这两套丛书付出心血的朋友们，特别是感谢和我们一起参与课题研究的所有专家学者，因为你们的参与才使得这些研究成果更加厚重和具有价值。

学无止境，科学研究更是一条没有尽头的旅途。这里只是开始，我们的团队将以此为起点，倍加努力。

前 言

体育教学方法在体育教学中占有十分重要的地位,是体育教师为达成体育教学目标,完成好各项体育教学任务的关键。体育教学方法在体育教学中是一个非常重要且十分活跃的因素,需针对不同体育教材内容、不同教学对象和教学条件及体育教学过程中出现的不同情况等,辩证地运用不同的体育教学方法或及时更换体育教学方法,才能收到较为理想的体育教学效果。对于体育教学方法的重要性广大体育教师都有着清晰的认识,并努力掌握与熟练驾驭各种先进、科学的体育教学方法,同时广泛研究与创新各种体育教学方法,以提高体育教学方法运用的能力,不断提高体育教学质量。诚然这是非常重要的方面,然而,广大体育教师要真正提高熟练驾驭体育教学方法运用的能力,创新各种体育教学方法的能力和体育教学方法研究能力,需要有相关的理论指导,这就需要体育教师努力提高体育教学方法的理论知识及其水平。但是,在我国的体育教学领域内至今还没有一本关于体育教学方法论的专著,这必然会影响到我国体育教学改革的深化与发展,影响着体育教学质量的持续提高。因此,迫切需要加强这方面的研究及其成果出现,并出版专著等,以充实我国体育教学方法的理论。这就是撰写本书的目的。

自新中国成立以来我国体育教学界对体育教学方法经过几十年的研究,在体育实践中通过大量的实证性研究,累积了大量的体育教学方法方面的感性认识,有部分逐步上升至一定的理论知识,有许多体育教学研究成果得到了社会的承认并发挥着积极的作用。同时,体育教师在体育教学实践中通过努力创造,不断地创新出许多适合于体育教学实际的体育教学方法,有效地促进了体育教学质量的不断提高。随着现代体育教学改革的不断深化发展,在体育教学实践中通过不断引进、移植及创新等方式方法,使体育教学领域涌现出许多新的体育教学方法,丰富了我国体育教学方法的宝库,为体育教学质量的提高发挥着积极且重要的作用。

至今,体育教学方法领域内既有大量的感性认识,又有一定的理性认识,并隐显出有一定的系统性,同时,体育教学领域也需要体育教学方法成为一门系统的知识,以利于体育教师对体育教学方法的系统认识及提高

体育教学方法运用的能力等。由此而建立一门新学科已具有一定的萌芽基础,可以创建成为一门体育新学科——体育教学方法学。从研究创建“体育教学方法学”的学科角度论,应具有系统的理论知识体系和方法体系等。而对于散发在体育教学学术界零碎的体育教学方法方面的研究成果,只有通过创建体育教学方法学科角度,才能有利于将体育教学方法学术领域中的研究成果通过归纳、分析与综合研究等构建成系统的理论知识,同时,有利于将大量体育教学方法的各种感性认识,通过逻辑思维、理性研究而上升至系统性的理论知识,这样才能汇集融合成体育教学方法学的学科理论,从而创建体育教学方法学。

基于创建体育教学方法学的目的,以显现系统性的体育教学方法理论知识,这有利于体育教师的学习,全面、科学地掌握体育教学方法的运用原则、规律、方法及思维方法、创新方法等教学方法理论,有利于体育教师有效指导体育教学实践及其能力的提高,有利于促进体育教学方法研究能力的提高,最终有效促进体育教学质量的提高。同时,通过体育教学方法的实践,有利于将各种体育教学方法的现象、体育教学经验等感性认识,经过逻辑思维等理性思维,上升至体育教学方法的理性认识,转化成体育教学方法新理论,从而不断提高体育教师体育教学方法的运用能力及其理论水平,也有利于进一步充实体育教学方法学的学科理论知识,加强体育教学方法学科的建设。

从创建体育教学方法学科论,是集现有的体育教学方法研究成果和本人多年的教学研究成果进行归纳、分析、综合与创新研究,并从系统论角度进行梳理、整合、融合与创新,从而按照创建新学科的目标、任务、内容、原则、方法、要求等对体育教学方法学进行研究并构建其理论框架,尔后进行阐述,力求全面、清晰、系统、辩证,使体育教学方法学成为一门较为系统的体育新学科。这就是本书撰写的要求和努力的方向。

体育教学方法学不仅是注重于实践性运用的一门学科,而且是重视理论性建设与发展的一门学科,是理论与实践并重,以理论引领实践、由实践上升至理论的一门新学科。同时,它又是一门普适性的体育新学科,作为一名体育教师,必须具有这方面的理论知识及其运用能力,才能胜任体育教学,才能顺应现代体育教育改革的浪潮,才能充分发挥出一名普通体育教师应有的教学职能。

目 录

CONTENTS

第一章 体育教学方法概述	(1)
第一节 体育教学方法的基本概念	(2)
第二节 体育教学方法的沿革	(17)
第三节 体育教学方法论问题	(20)
第四节 体育教学方法的发展趋势	(27)
第二章 体育教学方法的研究方法	(32)
第一节 理论性研究方法	(32)
第二节 实证性研究方法	(44)
第三节 研究方法对体育教学方法学科发展的作用	(49)
第三章 体育教学方法的分类	(56)
第一节 体育教学方法的分类研究	(56)
第二节 系统性体育教学方法	(63)
第三节 单一性体育教学方法	(74)
第四章 体育教学方法的基本特征	(80)
第一节 丰富性	(80)
第二节 多样性	(82)
第三节 层次性	(83)
第四节 两重性	(84)

第五节	相容性	(85)
第六节	可创性	(86)

第五章 体育教学方法的功能性..... (89)

第一节	技术性功能	(90)
第二节	技能性功能	(91)
第三节	方法性功能	(92)
第四节	教学性功能	(94)
第五节	教育性功能	(94)

第六章 体育教学方法的系统性..... (96)

第一节	体育教学思维方法系统	(98)
第二节	体育一般教学方法系统	(99)
第三节	体育各项目教学方法系统	(100)
第四节	体育各动作教学方法系统	(101)
第五节	体育动作各环节技术教学方法系统	(102)

第七章 体育教学方法掌握的基本规律..... (105)

第一节	体育教学方法的本质	(105)
第二节	体育教学方法的内涵	(107)
第三节	体育教学方法掌握的基本规律	(111)

第八章 体育教学方法运用的基本规律..... (115)

第一节	功能阈规律	(115)
第二节	功能互补规律	(117)
第三节	整体性规律	(120)
第四节	最优化组合规律	(122)

第九章 体育教学方法的运用	(125)
第一节 体育教学方法与体育教材的关系	(125)
第二节 各种体育教学方法之间的相互关系	(133)
第三节 体育教学方法选择的基本依据	(140)
第四节 体育教学方法运用的基本原则	(142)
第五节 程序教学方法在体育教学中的运用	(150)
第六节 逆向教学方法在体育教学中的运用	(153)
第十章 体育教学方法与科学思维方法.....	(155)
第一节 体育教学方法与逻辑思维方法	(156)
第二节 体育教学方法与形象思维方法	(164)
第三节 体育教学方法与灵感思维方法	(169)
第四节 体育教学方法与经验思维方法	(172)
第五节 体育教学方法与理论思维方法	(177)
第十一章 体育教学方法的创新	(180)
第一节 体育教学方法创新的原则	(182)
第二节 体育教学方法创新的基本规律	(185)
第三节 体育教学方法创新的思路	(188)
第四节 体育教学方法创新的途径	(192)
第五节 相似性思维与体育教学方法创新	(196)
第十二章 体育教学方法与体育教学科研的关系	(202)
第一节 体育教学方法与体育教学科研的相互影响	(202)
第二节 体育教学方法与体育教学科研的相互发展	(204)
第十三章 创新型体育教师的素质	(206)
第一节 创新型体育教师的基本素质结构	(208)

第二节 创新型体育教师的个性特征 (218)

第三节 创新型体育教师的思维能力 (223)

第四节 创新型体育教师的教学能力 (231)

第五节 创新型体育教师的训练能力 (245)

第六节 创新型体育教师的教育管理能力 (256)

第七节 创新型体育教师的教学科研能力 (262)

参考文献 (273)

后 记 (278)

第一章 体育教学方法概述

体育教学方法在体育教学中占有十分重要的地位。它是沟通体育教师和学生共同活动的中介,是达成体育教学目标的工具。在体育教学过程中,体育教师为完成各种体育教学任务和达成各种体育教学目标,以及不断提高体育教学质量,关键就是教学方法,而选择与运用体育教学方法是体育教师指导学生体育学习效果好坏的根本抉择及其能力的表现。因体育教学方法运用依据是因人而异、因材施教,讲究实用性、针对性、灵活性、科学性、系统性等,才能收到良好的体育教学效果。体育教师面对不同的学生,面对体育教学内容繁多且复杂的情况,将各种体育知识、技术和技能很好地传授给学生,并将其转化为促进学生身心健康,增强学生体育意识,养成终身体育习惯,发展个性,健全人格等成效,选用或创新各种针对性、科学性、高效性的体育教学方法将起到积极的作用。为此,体育教师辩证认识与全面掌握体育教学方法及其理论至关重要,这是作为一名体育教师的基本素质之一,也是十分重要的体育教学能力之一。

特别是我国政治、经济、科技、教育、文化一体化飞跃发展,推进着我国现代化社会建设的迅猛发展。随着我国教育事业的蓬勃发展,也促进着体育教育改革不断深化发展,体育教学因素更加丰富活跃,各种改革创新不断,呈现勃勃生机及快速发展的势头。体育教学方法在体育教育改革不断深化发展中成为一项改革与创新推波助澜的焦点内容,也是一个最活跃的教学因素。体育教学方法通过不断地改革与创新,有力地促进与提高了学生体育学习质量及锤炼其身心,增强了其体质等有效手段,并成为源源不断与日益上升的“生产力”。

体育教学方法是体育教学中最具“活性”的要素,因体育教学方法非常繁多,不仅有简单的,而且有复杂的,有容易掌握与运用的,也有一定难度和要求较高而难以驾驭的体育教学方法,同时,体育教学方法可以在不断地改进、改革与创新的发展变化之中,可创新出各种各样适合于现代

体育教学发展的高效的体育教学方法。

在体育教学中,依据某一体育教学内容而采用体育教学方法,有的能起到事半功倍的教学效果,有的却起到事倍功半的教学效果。因此,研究体育教学方法极其重要,不仅能全面认识和掌握现有的各种体育教学方法,而且能针对各种体育教学内容进行体育教学方法的改革与创新。可以说,体育教学方法不仅各种各样,而且可以千变万化及创新无穷,且带来的教学效果也会各不相同。

体育教师要熟稔各种体育教学方法并得心应手地运用各种体育教学方法,从中能不断地创新各种教学方法,才能表现出良好的体育教学能力及其较高的教学水平。这基于体育教师能全面、科学地掌握体育教学方法的教学功能、运用原则、运用规律、创新方法等,同时也基于体育教师教学方法的科学思维能力和教学方法研究能力及其创新能力。从辩证角度论,体育教师能得心应手地运用体育教学方法和不断创新各种体育教学方法的核心,是取决于该体育教师的教育素质、理论水平及其思维能力和研究能力等。为此,体育教师要努力提高自身素质及其体育教学方法的理论知识、科学思维能力和研究能力是非常重要的。

体育教学方法的实践研究和理论研究要不断地顺应现代体育教学改革深化的发展,特别需要从体育教学方法理论角度进行深入、系统的认识和研究,以辩证认识体育教学方法的本质和运用规律等,同时,努力开辟体育教学方法创新渠道,以创造出各种适应于体育教学需要的新方法。

体育教学方法学不仅仅是注重于实践性运用的一门学科,而且更是重视理论性研究及其建设与发展的一门新学科,只有通过理论与实践并重的建设,以理论引领实践、由实践上升至新理论,才能促进学科的不断发

第一节 体育教学方法的基本概念

概念非常重要,是认识一切事物的根本,是思维的基本单元。体育教学方法研究只有把握好基本的概念,才能规范思维不易出偏差。首先应明确什么叫概念,概念是反映客观事物本质属性的思维形式。概念是在对研究客体做出一系列判断的基础上而获得的关于客体的抽象概念的认识。但

是,判断并不能得出概念,只有将判断发展到能揭示研究客体的一般的和本质的属性时,才能形成概念。概念的形成则表明人的认识已从感性认识上升到理性认识。它已经不是事物的现象、事物的各个方面、事物的外部联系,而是事物的本质、事物的全体、事物的内部联系^[1]。概念越抽象就越能深刻地反映客观现实,概念最基本的特征是它的抽象性和概括性。概念有内涵和外延之分,内涵是指它所反映的客观事物的本质属性,即概念的含义,它有深浅之分;外延是指概念所反映对象的总和,即概念的适用范围,它有大小之分。概念并非是一成不变的,是随社会的不断进步、发展和人们认识的不断深化,对概念也会不断地深化认识,概念的内涵和外延也会随之发展而变化着、丰富着。因此,要认识体育教学方法,首先应从概念着手,以了解体育教学方法的本质,才能很好地研究体育教学方法。体育教学方法研究,从某种程度也可以说是对各种概念的研究及概念深化的研究,或者是对体育教学方法内涵和外延的研究。

一、体育教学方法的定义

在论述体育教学方法的定义之前,首先需要了解方法等基本概念的基础上才能更好地全面、深入理解体育教学方法及其研究。

(一) 方 法

方法通常是指为达到某种目的而采取的途径、步骤、手段等。从哲学角度论:方法是指研究自然界、社会现象和精神现象的方式、手段^[2]。方法是在任何一个领域中的行为方式,是用来达到某种目的的手段的总和。它是人们认识、改造世界,所应用的方式和手段。哲学家黑格尔(1770~1831)在其《逻辑学》中有这样一段话:“在探索的认识中,方法也就是工具,是主观方面的某个手段,主观方面通过这个手段和客体发生关系……”^[3]孙小礼学者认为:“方法不是孤立存在的:①方法与任务是联系在一起的。不同的任务,不同的目的,就有不同的方法。②方法与理论是联系在一起的。方法不但与所要解决任务的各种具体对象的理论有关,而且同与之有直接或间接联系的各种理论知识有关,还同人们的世界观、哲学观点有关。从一定意义上说,方法就是人们已有的理论、思想的一种特

殊的具体化。③方法与实践是联系在一起的。方法可以看成在一定理论指导下的一种特殊的实践活动,而且是极富有创造性的实践活动。”^[4]人们认识和改造世界,必然要进行一系列的思维和实践活动,这项活动所采用的各种方式,统称为方法。毛泽东同志也曾用一个很生动形象的比喻,揭示了方法的实质。毛泽东同志说:“我们不但要提出任务,而且要解决完成任务的方法问题。我们的任务是过河,但是没有桥和船就不能过。不解决桥或船的问题,过河就是空话。不解决方法问题,任务也只是瞎说一顿。”^[5]毛泽东同志把方法比喻桥或船,桥或船是人们为解决过河这一任务而采用的工具或方法。这一比喻非常鲜明、生动和明了。方法是非常重要的,只有掌握了正确的科学研究方法,无论是对科学本身的发展,还是对研究人员才能的发挥,以及知识的有效组合,把握研究方向,取得最优的科研成果,都有着积极的作用。马克思主义哲学认为,科学的方法应与现实本身的客观规律相一致。只有通晓一般规律,才能正确地对待自然界和社会现象,才能有正确地研究它们的方法。马克思主义辩证方法是从人类的科学实践中总结和概括出来的正确的哲学方法。它不仅适用于自然科学、社会科学和思维科学,而且对它们都起着指导作用。随着科学的迅猛发展,方法将越来越显示出它在科学认识和逻辑思维中的重要作用及其实践中解决问题的核心位置。为此,我们要充分认识方法的本质是至关重要的。

(二) 方法的重要性

“工欲善其事,必先利其器。”这表明了方法的重要性。方法是解决问题的工具,没有工具任何问题都难以解决。针对不同的问题需要应用不同的工具。方法的好坏涉及能否顺利解决问题的关键,且涉及“事半功倍”或“事倍功半”的作用。钱学森说:“方法是根据问题的需要来选择的。”掌握正确、先进、科学的方法极其重要,只有运用正确的方法才能得到正确的结果,运用先进而科学的方法能加速其研究过程,得出精确的结果,而错误的方法,则会导致错误的结果,浪费时间与精力,甚至会耗掉一辈子的精力而一无所成。例如物理学方面研究的“永动机”。俄国生理学家巴甫洛夫说:“科学是随着研究方法所获得的成就前进的。”说明选择科学方法是科学研究及其发展的直接决定性因素。法国哲学家笛卡尔说:“我可以毫不踌躇地说,我觉得我有很大的幸运,从青年时代以来,就发现了某

些途径,引导我作一些思考,获得一些公理,我以这些思考和公理形成了一种方法,凭借这一方法,我觉得自己有了依靠,可以逐步增进我的知识,并且一点一点把它提高到我的平庸的才智和短促的生命所能容许达到的最高度。”^[6]被马克思誉为现代实践科学始祖的英国哲学家弗兰西斯·培根说:“我们不仅要谋求并占有更大数量的实验,还要谋求并占有有一种与迄今所行的实验不同种类的实验;还必须倡导一种不同的,足以促进和提高经验的方法、秩序和过程。因为经验当它循着自己的轨辙漫行时,假如我在前面所说,只是以淆惑人而不足以教导人。但是一旦它能照着确定的法则,守着规则的秩序,并且中途不遭阻挠而向前行进时,那么知识方面许多好的事物是大有希望的。”“而一个安排妥当的方法呢,那就是能够从一条无阻碍的路途通过经验的丛林引达到原理的旷地。”^[7]法国生物学家伯纳德说:“良好的方法能使我们更好地发挥运用天赋的才能,而拙劣的方法则可能影响着才能的发挥。”因此,讲究方法是非常重要的,好的方法往往能起到事半功倍的作用,可见方法的重要性。

(三) 方法的不同层次

根据人的认识水平不同及认识角度的不同,可按不同的标准把方法划分为不同层次或不同类型。从哲学的角度论,可以将方法划分为三个层次。

1. 高层次方法

高层次方法是哲学方法,它不仅适用于整个自然科学领域,也适用于整个社会科学领域,是具有最普遍意义的方法,可以说,哲学方法是对各个学科领域具有普适性运用的高级方法。哲学方法也可以称之为通用性方法,它能运用于各个学科领域。一切科学最普遍运用的是哲学方法。

2. 中层次方法

中层次方法是指自然科学,或人文科学、社会科学及综合科学中普遍适用的一般方法。它不仅为解决某一个学科中的问题而被采用,而是为了解决整个自然科学,或人文科学、社会科学及综合科学中带有共同性的问题而被采用。可以说,一般方法是对一般学科具有普遍性的方法。