



TIYU JIAOXUE GAIGE YU
JIAOSHI DE LINIAN ZHUANHUAN

体育教学改革与教师的理念转换

◇ 胡向红 王冰 著



电子科技大学出版社



体育教学改革与 教师的理念转换

胡向红 王 冰 著



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学改革与教师的理念转换/胡向红,王冰著. --
成都:电子科技大学出版社,2017.6
ISBN 978-7-5647-3743-6

I. ①体… II. ①胡… ②王… III. ①高等学校-体育
教学-教学改革-研究-中国 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第143160号

体育教学改革与教师的理念转换

胡向红 王 冰 著

策划编辑 李述娜

责任编辑 谢晓辉

出版发行 电子科技大学出版社

成都市一环路东一段159号电子信息产业大厦九楼 邮编 610051

主 页 www.uestcp.com.cn

服务电话 028-83203399

邮购电话 028-83201495

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

成品尺寸 170mm × 240mm

印 张 16.5

字 数 310千字

版 次 2017年6月第一版

印 次 2017年6月第一次印刷

书 号 ISBN 978-7-5647-3743-6

定 价 58.00元

版权所有,侵权必究

前言

Preface

进入 21 世纪,世界各国越来越认识到教育在综合国力竞争中所具有的战略意义,并把教育放在治国兴邦的重要地位,随着教育事业的发展,世界各国为解决现代学校教育的各种问题,都把师资队伍建设作为有效措施。国际 21 世纪教育委员会编著的《教育——财富蕴藏其中》中指出,教育改革的推进程度如何、教育改革的成效如何,在很大程度上依靠于教师。经济全球化和科学技术的飞速发展,使人们的物质生活条件有了很大提高,人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且要在身体、心理及社会发展方面都拥有完美的状态。人们对健康状况和生活质量倾注着更多的关心。由于国家的欣欣向荣、社会的发展进步和个人的快乐幸福都与国民的健康状况有着密不可分的关系,而体育作为提高国民健康的重要手段之一,得到了世界各国的极度关注。因此,体育教师的重要作用也日益凸显出来。

我国体育自改革开放以来,在体育理论和体育实践两个方面都获得了巨大的进步,学科建设突飞猛进,社会体育比赛精彩纷呈,竞技体育再攀高峰,体育产业异军突起。当然,我国体育也为改革开放和中国梦的实现贡献着力量。几十年来,我国体育科学研究的主旋律就是改革与发展。20 世纪 70 年代到 80 年代初,我国体育全面恢复了与国际体育的接轨,体育科学研究以中国体育科学学会的成立(1982 年)为标志,进入了繁荣发展的新阶段。至此,中国体育科学研究领域不断扩展,国际交流不断加强,与相关学科的交叉和融合趋势明显,研究的广度和深度与改革开放前相较,其距离堪比霄壤。经过多年努力,体育科学研究队伍也在不断壮大,经过严格学术训练的体育学硕士生和博士生已经或即将成为体育科研的主力军,体育学术论文和学术著作的数量呈几何量增加,体育科学研究也进入了大数据和人性化时代。

近年来,体育教学发展迅速,同时也带动了体育改革与教学设计的发展,越来越多的学校开始开设教学设计方面的课程。教育观念正发生着深刻的变化,教学方法也在经历着新的变革,教师角色也随之发生转变,需要教师掌握更多、更新的技能。例如,信息技术与教学有机结合的能力,指导学生开展研究性和探究性学习的能力等。教师是教学设计建构的工程师,其能力素养不但是教学成败的关键因素,同时更是促进教育进步的原动力。体育教师要取得良好的教学效果,教学设计及教学程序都需要在教学前周密计划。学校体育应当树立以学生为本的教育教学理念,树立新的体育教学观。体育教学过程不仅包括体育知识的传授、技能的培养及体能

的增强，也应包括对学生体育兴趣的激发，个性的培养及情感、态度、价值观的引导，不断寻求身体练习之外的动力，注重学生个体的学习策略与风格对学校体育教育的影响，掌握学生的基本情况，并研究学生个性心理特征。然而在从应试教育走向素质教育的过程中，体育教学还没有一个比较系统的、与当前教育理论相适应的、可操作性强的教学方法体系，特别是针对现在的基础教学改革的新教学标准，教师们更是感到困惑。

当我国启动了中国现代教育史上最深刻、最全面的新一轮教育教学改革时，学校体育教学的改革也正在发生着质的变化。时间飞逝，为保证体育教学改革的顺利进行，体育教师们倾注了极大的热情，付出了艰辛的努力，学校体育教学发生了可喜的变化。体育教师的教育观念发生了转变，新的教学观、教育观、师生观、评价观正在形成，不仅体育教学方式发生了变化，学生的学习方式也发生了变化，学生逐渐成为学习的主人，课堂上呈现出自主、探究、合作的良好氛围；师生关系发生了变化，逐渐趋向平等、合作、互动的态势……而以上这些都是由精湛的体育教学改革与实践而实现的。许多体育教师掌握了体育教学改革与教学设计的方法与技术，使体育教学达到了最优化的理想境界。体育教学改革是以体育教学过程为研究对象，用系统的方法分析参与体育教学改革过程的各个要素，尤其着重分析学习需要、体育学习内容和学生的特征等方面的内容。教学改革是教师进行课堂教学前后，为完成教学目标，以教学内容、学习环境、教师行为、学生行为等所引起的效果而对教学过程进行的改革过程，反映了教师在课堂教学中的预期目标和教育观。教学的改革过程，直接关系到课堂教学的质量和学生的的发展。体育教学是一个完整而又复杂的系统工程，不仅在目标上要求健康性，在内容上要求特色化，在形式上要求趣味性，在表现形态上要求活动性，在作用上要求多元化，而且讲究整体性、连贯性、针对性、科学性、实效性和长远性。因此，方法精简实效、组织连贯合理、手段新颖独特、实施通俗易懂，使学生受益终身是新世纪体育教学改革的必然要求，而《体育教学改革与教师的理念转换》一书恰恰能为体育教师提供实践借鉴价值。

本著作由湖南第一师范学院胡向红副教授和邢台学院王冰老师共同撰写完成，其中的第一章至第八章（约20万字）由胡向红负责撰写，第九、十章由王冰（约10万字）负责撰写。由于作者水平有限，书中的疏漏之处在所难免，希望广大专家学者和读者朋友批评指正。

目 录

Contents

第一章 体育教学概述 / 001

第一节 体育教学的概念与功能 / 001

第二节 体育教学的性质与原则 / 006

第三节 体育教学的特点与规律 / 012

第二章 体育教学的现状、问题分析 / 019

第一节 现代体育教学的发展分析 / 019

第二节 体育教学的现状分析 / 022

第三节 体育教学改革出现的问题探讨 / 024

第三章 体育教学改革的对策研究 / 027

第一节 体育教学内容的改革 / 027

第二节 体育教学方法的改革 / 046

第三节 体育教学模式的改革 / 065

第四节 体育教学设计的改革 / 084

第四章 新时期高校体育教师角色的转换分析 / 107

第一节 新时期高校体育教师角色的转换分析 / 107

第二节 新时期高校体育教师角色的定位与素质提升的新要求 / 116

第三节 新时期高校体育教师素质提升的路径与措施 / 123

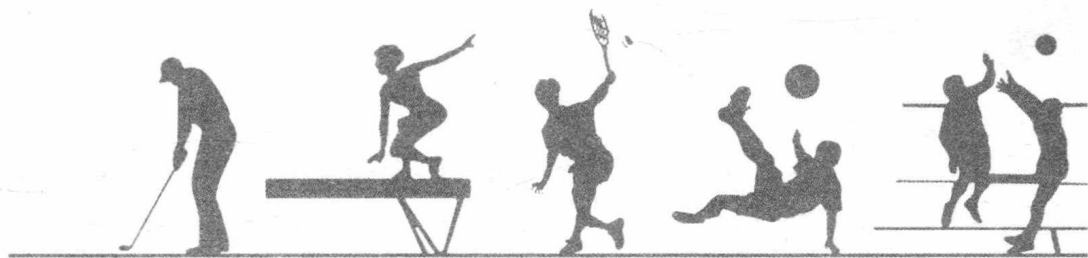
第五章 体育教师教学理念的革新与发展研究 / 126

第一节 现代体育教学改革中的教学理念 / 126

第二节 影响我国体育教学理念的因素分析 / 132

第三节 体育教学理念的整合与发展 / 144

第六章	教师主体理念在体育教学改革进程中转换的思考	/ 149
第一节	“以学生为中心”的体育教学理念	/ 149
第二节	“以教师为中心”和“以学生为中心”的哲学辨析	/ 163
第三节	“以教师为中心”向“以学生为中心”转换过程中的困境与对策	/ 168
第七章	体育教学评价体系的改革研究	/ 171
第一节	体育教学评价的理论分析	/ 171
第二节	体育教学评价的革新分析	/ 182
第三节	体育教学评价的具体实施	/ 188
第八章	体育教学改革的成果研究	/ 192
第一节	体育教学的有效性与正当性	/ 192
第二节	体育教学的多样性与创新性	/ 195
第三节	考核方法的有效性与创新性	/ 202
第九章	体育教学改革的启示与思考	/ 211
第一节	推进体育教学改革的根本动力	/ 211
第二节	发展体育教学理论的路向追求	/ 217
第三节	推行体育教学改革的实践取向	/ 221
第十章	体育教学改革的展望探析	/ 228
第一节	体育教学的终身化	/ 228
第二节	体育教学的休闲化	/ 234
第三节	体育教学的人性化	/ 245
参考文献		/ 252
结语		/ 254



第一章 体育教学概述

现阶段，针对体育教学的研究具有重要的理论和现实意义，体育教学的科学化操作和实施是促进学生健康成长、提高国民身体素质的重要和有效途径。本章主要就体育教学的基本知识进行详细地阐述和分析，主要包括体育教学的概念与性质、特点与功能、原则与规律以及体育教学的发展状况，旨在为全面认识体育教学、理解体育教学的重要性、切实推进体育教学的研究和科学化实施奠定基础。

第一节 体育教学的概念与功能

一、概念

体育教学是众多学科教学的一种具体形式，为了更深入地认识体育教学的概念，就需要首先了解教学的相关知识，对教学的基本含义进行分析是认识体育教学的重要前提。

（一）教学的基本含义

“教学”是一种动态行为，是教学工作者对具体的学科或技能组合进行的一种有组织、有计划的教学行为。可以从宏观和微观两个方面对教学的含义具体分析如下。

首先，从宏观角度分析，教学是一种特殊的教育活动，它是指教学者就一种或多种文化为对象，对受教者进行教育，以期让受教者获得这种文化的活动。其中的教学者是掌握某种知识或技能的人，他与接受教育的人共同构成教学的主体。

其次，从微观意义上讲，教学是一种直观的教师进行教授和学生进行学习的活动，在这个活动中，教师是教学的引导者，是教学活动的组织者和知识传授者；学生是教学的“受众”和主体。简而言之，教学是一种以特定文化为对象的“教”与“学”的活动。

综上所述，可以认识到，教学是一种教育活动，这种活动需要教师和学生共同参与，并为了实现某一具体的教学目标而相互协作。

（二）概念分析

与其他形式的教学一样，体育教学同样需要系统的组织与管理，但是，与其他学科教学不同的是体育教学对教学环境的要求更高，所需器材和教学场地更加严苛。因此，体育教学并不是一种随意的、随心所欲的教学活动，更不能将其等同于一种课余的休闲娱乐活动，它需要很多要素的构成才可以正常、合理、科学地开展。

从本质上来讲，体育教学主要在学校环境中进行，主要参与者是体育教师和学生，具体的活动内容为学生在教师的组织和指导下，对体育相关的基本知识、体育运动技能、体育运动素养进行了解、掌握和提高，教学的目的在于促进学生的身心健康发展、完善学生的个性心理特征，提高学生的社会适应能力，使之成为社会需要的人才。

体育教学过程中，体育教师应在充分认识和理解体育教学概念的基础上，将体育教学的概念与体育相关知识相结合，从而形成新的教学内容与相应方法。

二、功能分析

与其他课程一样，体育教学不仅要向学生传授生物、生理、心理、医学等自然科学和体育基本知识，还要将科学的身体锻炼方法与手段传授给学生，使学生正确掌握运动技能，同时达到学习、健身与锻炼的目的。此外，体育教学对培养学生爱国主义情感、集体主义价值观、互帮友爱和顽强拼搏、积极进取的精神也发挥着极大的促进作用。具体来说，体育教学主要具有以下功能。

（一）传播体育知识

体育教师承担着传播体育知识的重要责任，因此，体育教学具有传播体育知识的重要功能，体育教学主要是通过改造学生身体的手段来实施教学的，从教与学的角度来说，可以将体育知识形容成一种“身体的知识”。这种知识最初伴随着人类的发展而发展，每个人类社会时期都有相应的“身体的知识”的传承，如在原始社会，身体的知识就是人类通过走、跑、跳、投、打等动作捕获猎物或逃避猛兽的追捕等行为。而在现代社会中，体育知识的传承内容变成了某项体育运动（如篮球、体操）的基本知识或某些体育技能。

现代教育强调以人为本，人们对以人为本的教育教学理念的追求使得人类自我知识的回归不仅代表了体育教学的特殊性，还给予了体育教学知识传承的特殊意义。具体到体育教学中，要求教师在体育教学的开展和实施中重视学生的主体性作用，因为学生才是体育文化的继承者和传承人，体育教学就是要发挥体育文化的传承功能，使体育文化能通过体育教学获得长久的传承。

应该认识到，体育教学中对体育知识的传承不是简单的“身体的知识”的模仿，

更多的是通过体育教学,来向教学对象(学生)传承体育文化,即体育教师通过体育教学内容向学生展现、传授和体育教学内容相关的文化。

(二) 传授运动技能

传统的运动技能等同于生存技能。那时的人类通过走、跑、跳、投、打等行为捕猎和采摘,已获得生存的能量。

体育教学中所涉及的体育运动技能对于人体的要求就不再像过去那样严格,主要是指如球类、武术、田径和游泳等运动技巧和方法。科学研究表明,适当参加体育运动对人的身体素质的发展非常有益,而体育教学就成为传授这些运动技术的最好方式。

当前,体育教学中,体育教学活动的组织过程就是体育教师以体育教学内容为依据对学生传授体育知识与相关技能的双向信息传送的过程。因此,运动技术就成为体育教学的主要内容,也是重要内容。具体来说,教师在体育课中传习的是各项具体运动技术,如足球运动中的传球技术,甚至可以细分到内脚背传球技术。运动技术不同于其他学科的学习,它不仅需要学生对运动理论有深刻的了解,还要身体力行地参与技术练习,在无数次的重复中逐渐在脑中和身体上建立起对技术的表象反应,最终到熟悉动作以及可以在下意识的情况下做出正确的动作。因此,对于运动技能的训练,没有实践就无法学会。

作为运动技术的掌握者和传播者,体育教师在向学生传授运动技术的过程中发挥着十分重要的作用。体育教师对运动技术的传授应从简单的、入门的、基础的人手,在此之后逐渐积累,由简到繁,循序渐进。

(三) 传承体育文化

体育知识、运动技能的传授都是为体育文化的传承而服务的,从某种意义上讲,体育教学真正的目的在于教会学生正确的体育运动方法,使其能在未来的生活中对其身心产生持续的良好影响,更在于一种体育文化的传承。

传承体育文化是一个长期的、系统的过程,要想真正实现体育教学传承体育文化的功能,就必须使得学生通过不同阶段的体育教学,学习到较为完整的运动知识、运动文化。具体应从以下两个方面着手。

首先,保证单次体育课内容之间教学的连贯。可以把体育课中传习的各种小的运动技术累加起来,学生学到的是某个运动项目的完整技术,继续累加,就学到了各种运动技能。

其次,保证不同阶段体育教学的可持续发展。体育教学是由每周两至三次的体育课组合而生的一种贯穿全年的教学计划。其中根据不同的教学周期可以分为课程教学、周教学、学期教学以及学年教学。比学年教学周期更长的就是多年教学,小

学体育教学、初中体育教学、高中体育教学和高校体育教学。因此,应将这几个不同阶段的体育教学有机统一起来,以促进学生对体育文化的系统、全面掌握和传承。

(四) 健康身心功能

增强人民体质是发展体育运动的本质属性。经过长期的改革与实践,现代高校体育课程在规划设计教学大纲、选择教材内容、安排课时、实施教学组织等方面已逐渐合理化与科学化。

促进学生身体的发展,实现体育教学的健身功能是体育教学的本质意义,这要求体育教师应做到以下几点。

1. 始终将健康教育放在重要位置

根据体育教学的规律特点,将各种行之有效的健身内容、方法与手段(健身的、竞技的、娱乐的、保健的)等应用到体育教学中去,有机协调并统一体育教学的教育性、健身性、竞技性和娱乐性等特征,从而提高体育教学质量,促进学生积极参与体育运动,科学地进行体育锻炼,进而实现强身健体的效果。

2. 为保证学生身体的健康,体育教师应酌情掌控运动负荷强度

学生亲身参与体育运动实践在体育教学活动中是必不可少的。而既然参与运动实践,就必然会使身体承受一定量的运动负荷。合理的运动负荷对发展学生身体素质有极大的帮助,它对学生的机体或多或少会产生一定的刺激与影响,其影响的程度要视运动项目的内容、学生身体素质、持续运动的时间、运动间隙时间、营养补充等状态而定。而不同运动项目对身体的锻炼重点也有区别,如足球运动对人体的耐力、爆发力、速度和灵敏有着较高要求;游泳对人体心肺功能和协调能力有较高要求等。如果运动负荷过大,那么体育运动对学生的健康无益,反而会对学生的健康造成损害。因此,体育教师在制订教学计划前就要对学生的普遍体质与运动基础有一个清晰、全面的认识,并遵循体育教学的规律,运用科学的教法合理组织体育教学,以此来有效发挥体育教学健身功能。

心理健康也是评定人体健康的指标之一,体育教学不仅有利于学生的身体发展,还对学生的心理健康发展具有重要的作用。

和体育教学的健身功能一样,体育教学促进心理健康的功能主要是通过教师传授来实现的,因为教师的一言一行无时无刻不影响着学生的思想,这些行为都是在潜移默化中进行的,因此,教师必须身体力行、为人师表,为学生做出表率与榜样。

体育教学的健心功能主要表现在以下几个方面。

1. 缓解压力

体育活动可以使学生得到身体和心理上的放松,缓解学生的学习压力。

2. 平和心态

在参与体育运动的过程中,学生要频繁地面对成功与失败,其中失败和挫折的次数远远多于成功。由此可以培养学生在逆境中正确调整心态的能力,作为胜利者也要做到戒骄戒躁,只有具备这样的素质,才能再接再厉,取得成功。教学更为重要的作用是传授各种人类社会的道德、规范与理念,这是学生走向社会之前的必学内容。

3. 修养品德

体育教学具有帮助学生形成良好思想品德的功能。学生在体育教学与比赛中,可以养成遵纪守法的良好习惯。根据体育运动或游戏的规则,运动竞赛或游戏要想顺利进行,必须依靠参与者自觉遵守既定规则。在体育练习或比赛(游戏)中,学生还要懂得关心同学、尊重对手、尊重裁判,自觉遵守体育课堂秩序。

4. 完善人格

系统的体育教学对陶冶学生良好情操,塑造学生完美人格具有重要作用。体育教学中,大多体育运动或体育游戏都需要集体共同参与方能完成。体育运动取胜关键要靠集体的团结配合。因此,学生为了取胜,必须认识到团结互助、协调合作、发挥集体力量的重要性。学生作为体育运动团队中的一员,需要处理好个人利益与集体利益的关系,应抱有克服一己私欲、顾全大局的思维行事。

(五) 美育功能

正如前面所叙述到的,体育中蕴含着丰富的美,健、力、美同时蕴含于体育运动中,静态的人体造型和动态的运动节律都具有美的特质,都表现出人们向往美。体育运动不仅在运动过程中突出了“美”的要素,而且在运动结果上也有淋漓尽致的体现。

体育教学的美育功能具体表现在以下几个方面。

(1) 体育教学中,通过组织和引导学生积极参与体育活动实践,经科学体育锻炼帮助学生获得完美的身体曲线。

(2) 体育教学活动中会组织体育竞赛,学生通过激烈与公平的比赛而取得的成绩,使学生获得成就感。

(3) 体育教学可提高学生审美意识与审美能力。通过系统的体育教学,可以帮助学生树立正确的人体及运动的审美标准,使学生体验积极、健康的审美情感,进而提高学生的美学素养。

第二节 体育教学的性质与原则

一、性质

性质是决定事物本身与其他事物的最根本的区别,性质不同的两种事物其带来的表象自然有一定的区别。体育教学和其他学科的教学的最根本的区别就在于它本身所具有的体育教学性质。这种体育性质使其具有以下特征。

- (1) 体育教学的教学地点多为户外,但现代体育教学场所通常在室内的场馆。
- (2) 教学中师生都要承受一定运动负荷与心理负荷。
- (3) 教学过程是身体活动与思维活动的结合,并且还有比较频繁的人际交往。
- (4) 体育教学侧重于发展学生身体时空感觉以及运动智力。
- (5) 教学更加关注学生自我操作与体验等。

现代体育教学最重要的教学形式就是体育运动技能的教学,它是体育育人的主要方式。而对于运动技能的传授也是体育教学与其他学科教学的主要区别之一。在体育教学中,学生全面掌握体育运动技能,需要经过几个教学阶段(认知阶段、联系阶段与完善阶段)才能实现。具体来说,在体育运动技能的认知阶段中,学生与体育运动技能之间的联系最为密切,该阶段教学的主要目的就是学生对所学技能的结构、要素、关系、力量、速度等要素进行表象化的认识,从这一角度来看,体育运动技能仅仅是学生提高身体素质、完成技术动作的一种方法,因此可以认为运动技术不具有人的特性,而只是一种“操作性知识”。

通过以上论述,可以认识到,体育教学的本质就是“一种针对运动技术和知识的教学”。在体育教学中,学生学会了运动知识并将之转化为运动技能,体育教学的本质就达成了。

二、体育教学的原则

(一) 全面发展原则

体育教学应以促进学生的身体锻炼为基础,促进学生身心的全面协调发展。在体育教学中,除了促进学生身体健康外,还应将体育教学与心理学、美学和社会学等学科知识结合起来,全面提高学生智力、心理素质、美育(感)和能力等多方面的发展,以培养适应社会主义现代化建设需要的人才。

1. 体育教学全面发展原则的基本依据

(1) 社会主义体育教学目的的需要。我国社会主义的性质,决定了体育教学具有明显的社会主义目的性,这就是为培养身体健壮的全面发展人才服务。因此,在体育教学中,要使学生身心双修。

(2) 实现体育教学基本功能的需要。体育具有健身功能、教养与教育功能、休闲娱乐功能、促进个体社会化功能和美育等多种功能。由此可见,体育教学是集中实现体育多种功能的有效途径。

(3) 学生发展的需要。在新的历史发展时期,学生的发展并不仅限于身体的发展,在思想、心理、智力、道德品质与行为、审美及表现美的能力等方面都应得到发展。

2. 体育教学全面发展原则的基本要求

(1) 体育教师在体育教学中认真学习和领会体育教学大纲(或课程标准)精神,全面贯彻教学大纲(或课程标准)的目标和要求。

(2) 体育教师应树立现代体育教学价值观念。用现代体育教学价值观去评价和衡量现代体育教学质量。现代体育教学除了具有一定的生物学价值,还具有心理学、教育学、社会学及美学的价值。

(3) 在体育教学的准备、实施、复习、评价等阶段中,无论是制定教学任务、选择教学内容,还是运用各种教学手段和方法,都应注意增强学生体质并促进其全面发展。

(4) 体育教师在制订各种体育教学工作计划和编写教案时,应在课堂中给予学生足够的身体练习时间,并在教学中重视学生的心理发展。

(二) 运动负荷合理安排原则

1. 体育教学合理安排运动负荷的依据

(1) 不同学生生长发育的特殊性。这一点对于儿童青少年的体育教学尤其重要,在针对儿童青少年的体育教学中,大多数学生的身体尚处在生长发育期,并没有真正成为成年,身体各方面机能的发展还并不完善。因此对体育教学的安排应既满足学生锻炼身体和掌握运动技能的需要又不至于使学生体能透支而出现危险情况;体育教师在为学生安排和设计的体育教学活动量时,要以学生可以承受的身体负荷为依据。

(2) 人体发展的基本规律。学生在参与体育教学时,不管是身体练习还是运动技能的学习,都需要承受一定量的运动负荷。但人体在体育运动过程中的规律揭示出任何练习和教学都不是活动量越大越好,运动负荷过大,会对学生的身体健康造成不同程度的损害;运动负荷过小,不利于良好教学效果的取得。运动负荷的适宜

性安排得是否得当,是检验一名体育教师水平高低的标准。

2. 体育教学合理安排运动负荷的基本要求

(1) 运动负荷的安排要服从体育教学目标。体育教学的目标是培养学生健康的体魄和健康的心理素质,因此,基于这个目标可以明白,体育教学不是为让学生不断超越身体极限的挑战自我,也不是为了增加运动负荷而大运动量训练,竞技体育中单纯为了金牌而无限制地加大运动负荷的方法不适用于各级学校的普通学生的体育教学。

(2) 运动负荷的安排要服从学生身体需求。体育教学应为促进学生身体发展而服务,因此,体育教学中,运动负荷的大小应充分考虑学生的身体发展状况与需要。教师要合理地安排运动负荷,就必须了解学生的身体发展情况(包括不同性别学生的生理差异、学生在不同生长发育阶段的特点等),运动负荷安排要体现对学生身体的无伤害性,同时有利于促进学生身体发展。

(3) 运动负荷的安排要充分考虑学生之间共性与个性关系。这就需要体育教师在运动负荷方面考虑周全。一方面,教师要从学生的整体情况来考虑。这个整体情况主要是指高校大学生的年龄段有相对趋同性,因此他们的身体素质发展有类似的特点。另一方面,教师在整体趋同性的基础上,还要关注一些个人特殊情况,如对伤病学生的运动负荷安排应酌情减少。

(4) 运动负荷安排应为逐步提高学生自我控制运动负荷能力服务。体育教育虽主要以使学生参与身体练习为主体,但是也不能忽视对学生进行体育理论知识的讲授。这种理论教学往往能够让学生更好地理解体育的意义,从而促使他们主动参与到体育锻炼中来,而不是仅仅在课堂中参与。因此,体育教师应加强学生的体育运动理论知识的教育,提高学生自己判断运动负荷是否合理的基本能力,并使学生能在体育活动中自主调节运动负荷。

(5) 体育教学中应重视合理休息。运动负荷的安排与休息方式、休息时间有关。科学合理地安排休息方式、休息时间和心理负荷,对于顺利达到理想的体育锻炼效果有着重要作用。

(三) 循序渐进原则

1. 体育教学循序渐进原则的基本依据

在体育教学过程中,首先要遵循的就是由简到繁、由易到难、由已知到未知、逐步深化的循序渐进的原则,循序渐进能让学生更好地掌握体育方面的知识、技术和技能。

2. 体育教学循序渐进原则的基本要求

(1) 制定好教学文件、安排好教学内容。在保证教学文件和教学内容都安排妥当的情况下,才能执行教学工作。因此在进行教学工作之前一定要制订系统科学的

教学计划方案。在制订教学计划时,每个运动项目、每次课、每学期的内容和教法,都应前后衔接,逐步提高。教学计划中内容的安排对教学工作的实施效果具有至关重要的作用。因此,教学计划的制订既要考虑该运动项目的由易到难、由简到繁的顺序,又要考虑与其他运动项目之间的关系。项目的安排应遵循循序渐进的原则,以保证前一个项目的学习有利于后一个项目的学习。

(2) 不断提高学生生理负荷。学生的生理负荷可以采取波浪式、有节奏地逐步提高,因为机体需要一定时间的适应,课程交替有节奏的安排。合理利用超量恢复是生理负荷提高的有效措施。

(3) 教师要不断提高自身的文化素养,深刻了解学生身心发展的一般规律和特点,了解各项教材的系统性及其之间的关系。

(四) 巩固提高原则

1. 体育教学巩固提高原则的基本依据

根据遗忘规律和运动条件反射建立与消退的理论,学生学到的知识与技能在一段时间内,如不经常复习就会遗忘或消退。另外根据“用进废退”原理,学生对所学习的运动技能进行反复练习时,有助于发展运动能力、身体素质和生理机能,起到强身健体的作用。因此,要注意巩固提高所学到的知识和运动技能。“学习如逆水行舟,不进则退”“温故而知新”这些关于学习的语句充分揭示了学习中巩固提高的重要性。体育教学多为身体的练习,一般来讲,如果这种练习不能得到巩固,就会随着时间的延长而消退,因此在体育教学中遵循巩固提高原则是十分必要的。

2. 体育教学巩固提高原则的基本要求

(1) 在体育教学中,教师应合理安排训练计划。让学生进行反复强化的练习,增加练习的密度,不断巩固运动条件反射,使其获得进一步的巩固和提高。制订合理的训练计划是让机体在巩固提高的过程中避免出现过度疲劳损伤机体。

(2) 体育教师应重视良好体育教学方法和训练方法的选择。教学中,可采用改变教学方式或者改变练习条件来达到巩固提高的目的。

(3) 增加运动密度和动作重复的次数,反复强化,不断巩固运动条件反射,提高技术水平、身体素质和体育能力。

(4) 教师要给学生布置适量的课外体育作业或家庭体育作业,将课内课外结合起来,达到巩固提高的目的。

(5) 不断提出新的学习目标,培养学生进行体育运动的兴趣和进取动机。

(五) 因材施教原则

1. 体育教学因材施教原则的基本依据

作为体育教学的主体,学生之间具有共性与特性。共性体现在身体年龄阶段发

育的稳定性和普遍性；特性则是每位学生受性别、遗传、生长环境、教育水平、认识能力等因素的影响，彼此之间存在差异，身心发展显现出很大区别，而具体到学生具备的体育运动能力的话，这种差异性就可能更加明显，如有些学生的家长喜爱运动，所以从小就培养孩子参与体育运动或参加业余体育训练，这样孩子的运动水平一定能超越同年龄段的孩子的平均水平而显得格外突出。因此，体育教学中应重视不同学生及同一学生不同阶段的差异，因材施教。

2. 体育教学因材施教原则的基本要求

(1) 引导学生正确对待个体上的差异。差异的存在，如果利用得当，还是一个教育鼓励学生之间互相帮助、培养团队意识和集体精神的好方法。学生之间的运动天赋和对体育的了解各有不同，要在体育教学中贯彻个体差异性的原则，教师应在自己充分了解学生个体差异性存在的基础上，向学生讲解个体差异的存在，并引导学生正确看待差异。差异的存在是客观的，然而这却不能成为歧视天赋较差的学生的理由，同时教师也不能过分偏爱天赋较好的学生。

(2) 深入细致地研究和了解学生之间的差异。一方面，教师要对学生个体的差异性进行全面的了解，这是贯彻个体差异性原则的前提条件。为此，教师可以在学期前进行一些测试或座谈交流，弄清不同学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的差异。另一方面，教师应认识到学生个体差异并不是一成不变的，如有些学生在一开始的测评中被认为是没有很好的运动天赋，但是其本人非常热爱体育运动，在平时的课堂上也非常积极地配合教师完成各种教学内容，慢慢地学生的进步就会突飞猛进，对此，教师要有长远的眼光，要能发现不同学生在运动方面的天赋。

(3) 丰富教学实践，选择适当的教学方法。在体育教学中，有些项目是不能根据“等质分组”的原理来处理区别针对性教学的问题。因此，教师面对这种情况就要运用其他方法来对待个体差异性，如安排“绕竿跑”“定点投篮”等教学方法。这些项目的设立是为了能够给那些在某些项目中没有任何特长的学生，让他们依旧对体育产生兴趣，而不是因为参与某项运动的成绩太差而觉得自己成为体育课堂的“局外人”。体育教师应让每一个学生都能参与到体育教学活动中来，体验运动的快乐。

(4) 重视学生个体差异性与统一要求的统一。在体育教学中，提高全体学生的综合素质是每个教师的目标，因此在制定教学目标时，都会考虑到目标的可行性，要满足大部分学生的要求。学生的个体差异是客观存在的，教师应在教学中充分重视这点，但是体育教师也要立足于整个班级的教学，对学生统一要求，以促进学生完成教学任务，达成体育教学目标。