

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

Sport

主编 薛继升

中小学体育教材教法



 吉林大学出版社

人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材

《吉林省教育厅高教人文社会科学研究项目》

中小学体育教材教法

主 编 薛继升 副主编 张 楠 于 洋



 吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学体育教材教法 / 薛继升主编. — 长春: 吉林大学出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5601-7062-6

I. ①中… II. ①薛… III. ①体育课-教学研究-中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 033206 号

书 名: 中小学体育教材教法

作 者: 薛继升 主编

责任编辑、责任校对: 刘冠宏 魏丹丹

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 13.5 字数: 220 千字

ISBN 978-7-5601-7062-6

封面设计: 李岩冰

吉林省金山印务有限公司 印刷

2011 年 3 月 第 1 版

2011 年 3 月 第 1 次印刷

定价: 20.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

人文与科学融合的体育专业素质
教育课程系列教材
编写委员会

主任 何艳华

委员 于立强 王月华 毛娟 刘伟

刘忆冰 孙玮 杨明 宋丽媛

郝志 赵晓光 祝嘉一 姜德春

高航 常立飞 崔越莉 游淑杰

谭炳春 臧德喜 魏英莉 沈姝媛

总 序

当今，人类面对科技异化，物欲横流，道德缺失的问题；面对体育重物轻人，主体迷失，赛场异化的倾向，企盼科技的工具理性与人文的价值理性统一，渴望教育造就新人。为解决上述问题，我院早在十二年前就立项研究了“面向21世纪人文与科学融合的体育专业素质教育课程体系建设”的课题（简称“21958”计划），如今，历经寒暑十余载，思想磨难千余天，文化积淀几代人，又出版了与之匹配的《人文与科学融合的体育专业素质教育课程系列教材》。从思想启蒙到教材成稿，蕴涵了一批能够承担社会责任、传承人类文明的学者的艰苦劳动结晶。今天，它终于问世，我作为一校之长，十分欣慰。

该系列教材创编的构思是，精选过去富有工具理性的体育知识技能作为教学过程的“载体”，然后，同步渗透有关人文价值理性的教育内容，以此构成“教书育人”和“夺标育人”的完整的“教育内容体系”。这既能培养学生的“教学能力”，又能培养其“教育能力”，对于促进我院基础学科的课程与环境结合，教学方式由“知识教学”转为“学科教育”；运动学科的教学方式由过去的“项目教学”转为“项目教育”，教学内容由“技能传习”变为“文化遗产”，以此主动培养学生的人文精神和科学精神，为努力造就世界公民和社会主义建设者奠基。

该系列教材创编的目的是：努力唤醒人沉睡的“善意”和“创意”。教育家杨叔子说过“科学与人文合而不同”，人文求善，教人学会入世（合群利他）；科学求真，让人学会出世（与众不同），二者统一，培养富有的人文精神和科学精神的“完人”，而不是“某种人”（空心人或边缘人）。该系列教材，秉承了我院“厚德博学，育人夺标”的办学理念，彰显了“创新、执著、善治、共赢”的体院精神，引领和体现了“文化兴院，科学发展，特色强校”的体院文化。

2010年初，教育部一位官员在全国体育院校工作会议上说：“当前，国内体育专业培养的毕业生人文素质不高，上体育课不像体育人，不上体育课

像体育人……”可见，我院研究的人文与科学融合的体育专业素质教育思想富有前瞻性，今天出版的系列教材，更具有创新体育文化、培育体育新人、引领国内体育改革的价值。

国内《面向21世纪教育振兴计划》曾强调：高等教育要努力构建适应素质教育的大、中、小学相衔接的，较为科学的课程体系。该系列教材正是适应素质教育的课程体系的代表，对完善我国体育学科具有重要的参考价值。

诚挚祝贺此系列教材出版发行，也期望该系列教材能够得到广大读者的喜爱和指正。

（宋继新：教授、博士、博导、吉林体育学院院长兼院党委书记、吉林省体育局副局长）

宋继新

2011年2月

前 言

我国的基础教育课程改革于1999年正式启动,2001年教育部印发了18个学科课程标准,《体育与健康课程标准》是其中之一,并于2001年9月开始在全国27个省(自治区、直辖市)的38个实验区全面展开。新体育课程标准在总结我国多年体育课程改革成果的基础上,突出健康目标的学科内涵,强化创新教育思想,同时也体现了以人为本、培养面向21世纪全面发展人才的教育理念,是学校体育新一轮的思考和改革。6年的时间已流逝,课程过程发生了很多变化。而这些变化和最终目标的实现,都是通过课堂表现出来,中小学体育教材教法是实现其变化的一个重要方面。

《中小学体育教材教法》是结合教育部的课改精神、吉林体育学院“厚德博学、育人夺标”办学理念和“人文与科学融合的”教学指导思想,在多年教学实践经验基础上积累编写的。本教材的形成经过了几个阶段:教案、讲稿、校内教材到即将出版的教材。这一过程凝聚了几位编者多年的辛勤汗水和心血,是多年实践经验的概括。本教材主要内容包括:国家中小学体育教材教法基本知识;中小学体育教材教法基本理论;中小学体育教材概述;国家中小学体育与健康课程标准;科学与人文相融合的中小学体育教学内容;中小学体育教法概述;中小学体育教学方法的选择与运用;中小学体育教学模式;中小学体育教学手段;中小学体育基本知识的教学。

本教材主要特点有:第一,紧密围绕“厚德博学、育人夺标”的办学理念和“人文与科学相融合”的教学指导思想,真正从“以学生为本”的角度设计内容。让学习者真正理解什么是人文,什么是科学,各自的原理及规律。第二,层次分明。整个教材一改过去教材按照章节推进的方式,把相关内容按照篇章体系,划分为三个框架,即概述篇、教材篇和教法篇,根据每一篇的标题,划分为不同的章节,这三篇涵盖了中小学体育教材教法的全部内容。第三,案例多。为了便于理解,增加实用性和实践性内容,本教材增加了更多的案例,为把理论内容进行可操作,提供了依据。第四,借鉴了优秀教材的长处。每篇有开篇介绍,让学习者或读者有整体认识,每章开头有内容摘

要、章尾有推荐的阅读资料，为读者提供学习的依据，课后有思考题等，给读者留有思考的空间和余地。

本教材是我院人文与科学融合体育专业课程改革和教材建设的尝试与探索，既可以用于体育院系本科专业学生的教材或教学参考资料，也可以作为学校体育研究生、管理人员、广大体育教师、科研人员的课外研究资料和参考书。学无止境，探索无止境，本教材在编写过程中历时较长，但内容有限，有许多问题的理解有待于进一步地探索。本教材难免有疏漏与欠妥之处，恳请同行、学者予以赐教。

薛继升

2011年2月

目 录

第一篇 概述篇

第一章 中小学体育教材教法基本知识	(2)
第一节 中小学体育教材教法的任务	(2)
第二节 影响中小学体育教材教法的因素	(4)
第三节 中小学体育教材教法的结构	(6)
第四节 中小学体育教材教法的特点	(9)
第二章 中小学体育教材教法的理论依据	(13)
第一节 科学与人文融合的中小学体育教材教法原理	(13)
第二节 科学与人文融合的中小学体育教学规律	(14)

第二篇 教材篇

第三章 中小学体育教材概述	(20)
第一节 体育教学内容概述	(20)
第二节 体育教学内容的分类与组成	(22)
第三节 选择体育教学内容的依据与要求	(29)
第四节 体育教学内容资源的利用与开发	(34)
第四章 国家中小学体育与健康课程标准	(48)
第一节 国家体育课程标准产生的背景	(48)
第二节 国家体育课程标准的布局	(52)
第三节 国家体育课程标准各部分间的内在联系	(56)
第四节 基本概念	(59)
第五节 体育与健康课程的性质和价值	(61)

第六节	体育与健康课程目标	(63)
第七节	体育与健康课程实施建议	(64)
第五章	科学与人文相融合的中小学体育教学内容	(83)
第一节	运动参与教学内容	(84)
第二节	运动技能教学内容	(86)
第三节	身体健康教学内容	(88)
第四节	心理健康教学内容	(92)
第五节	社会适应教学内容	(98)

第三篇 教法篇

第六章	中小学体育教法概述	(104)
第一节	体育教学方法的概念与含义	(104)
第二节	体育教学方法的历史沿革	(105)
第三节	体育教学方法的层次	(109)
第四节	体育教学方法的构成	(111)
第五节	体育教学方法的基本特征	(113)
第六节	体育教学的常用方法	(114)
第七章	中小学体育教学方法的选择	(147)
第一节	合理选用体育教学方法的意义	(147)
第二节	选择体育教学方法的依据	(148)
第三节	运用体育教学方法的原则	(150)
第四节	几种新颖的体育教学方法介绍	(151)
第五节	错误选择体育教学方法的案例分析	(152)
第八章	中小学体育教学手段	(156)
第一节	体育教学手段的分类	(156)
第二节	体育教学媒体概述	(157)
第三节	体育教学媒体的历史发展阶段	(160)
第四节	体育教学媒体的选择与应用	(161)
第九章	中小学体育教学模式	(167)
第一节	体育教学模式概述	(167)

第二节	当代国外主要体育教学模式介绍	(172)
第三节	我国体育教学模式的发展和演变	(175)
第四节	中小学体育教学中比较成熟的教学模式	(180)
第十章	中小学体育基本知识的教学	(190)
第一节	体育基础知识概述	(190)
第二节	体育基础知识课程安排	(194)
第三节	体育基本知识教学的组织要点	(197)
第四节	中小学体育基本知识教学方法	(202)



概述篇

本篇主要论述了中小学体育教材教法基本知识，影响中小学体育教材教法的基本因素、中小学体育教材教法的结构和中小学体育教材教法的特点等知识。

第一章

中小学体育教材教法基本知识

【内容提要】本章主要阐述了中小学体育教材教法的目的与任务，影响中小学体育教材教法的因素，中小学体育教材教法的结构及特点等方面的问题。

第一节 中小学体育教材教法的目的任务

中小学体育教材教法，是以中小学体育教材为研究对象的教学法。它探讨在体育教学过程中，如何协调运作好体育教学目标、教学内容与方法、人际关系、传播媒介之间的关系，对教师与学生正确运用及掌握基础理论知识、基本技能、基本技术具有积极的作用，并以此来充分发挥调动教师和学生能动性，较好地完成体育教学任务。

一、中小学体育教材教法的目的

教材教法是将教材、教学方法与学生实际相结合的教学方法。其教学目的是：

使体育专业的学生掌握和运用体育教学的基本理论与方法，加强教学基本功和教学技能的训练，熟练地掌握中小学体育教材的内容，科学地分析和处理教材，找出教材的重点和难点，根据教学对象的实际选择合理的教法，在正确的体育教学思想的指导下提高教学水平。

二、中小学体育教材教法的任务

《全日制义务教育体育（与健康）课程标准》颁布后，它以先进的教育

思想、全新的课程理念，给人耳目一新的感觉，以往陈旧落后的教学内容和方法也将成为历史。中小学体育教材教法是研究在这一新形势下体育专业的学生应如何面对体育课程改革的新任务，迎接新挑战，如何掌握体育教材内容、改革教学方法，如何更快地转变教育思想、适应改革与发展的要求，为成为一名合格的体育教师打下扎实的基础。其教学任务是：

1. 通过本课程的学习，使学生能够掌握贯彻体育与健康课程标准、科学地选择教学内容和方法、合理地运用教学原则，以及在教学实践中增强学生对体育教学重要性的认识、热爱体育教学工作。

2. 激励体育专业的学生钻研体育与健康课程标准和教材内容，熟练地掌握体育与健康的基础知识和运动技术的教学方法，能根据不同教学对象的特点确定相应的教学重点和难点，熟悉教材的教学步骤，提出教学的基本要求，掌握和合理地运用教学技能和教学方法，从而达成体育与健康的课程目标。

3. 不断培养学生的语言表达能力、教学组织能力、动作示范能力等方面技能。

4. 指导体育专业的学生会将教学理论知识结合到体育教学的实践中去。

三、学习建议

中小学体育教材教法是理论性与实用性较强的学科，学习方法正确与否直接关系到学习效果，在学习过程中要做到学以致用。

1. 要树立正确的学习态度，明确《中小学体育教材教法》对于体育教师职业训练、培养合格体育教师以及体育教师组织与实施学校体育工作的重要意义，使学习者能够自觉地参与学习和研究，并在学习过程中取得最佳效果。

2. 要做到理论密切联系实际，独立思考，发挥创造力，着眼于提高自己的实际能力。在教学与学习中应密切联系中小學生、场地、器材等客观实际，钻研教材，研究和改进教学方法，不断提高教学质量。因而要做到，高度重视讨论研究、教育见习、教学实习等过程，结合学生实际，进行理论与实践教学相结合的研究。

3. 要加强教材的学习和教法的研究。要勤于思考、善于观察、因人而异地分析学生的特点，并不断加强对各类教学方法的研究和应用，同时能够进行教材资源的开发。

4. 要与相关学科及技术的学习相结合。可以通过对各类体育教学的基础知

识、基本技术和技能的学习，来丰富教材教法的学习内容，使其更具应用性。

第二节 影响中小学体育教材 教法的因素

体育教学是在师生的参与下，通过适当方法，指导学生学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能，锻炼身体、增强体质、促进健康、发展运动能力，培养思想品德的一种有组织的教育过程。在这个过程中，教师、学生、教材以及三者之间的关系，成为了影响中小学体育教材教法的重要因素。

课程改革的核心环节是课程的实施，而体育教师作为实施体育教学工作的组织者和指导者决定着体育课程改革的成败。从学校体育工作的要求来看，体育教师的主要作用是：

1. 体育教师是促进学生身心全面发展，增强学生体质的组织者和指导者。学生身心全面发展和体质的增强，是在学校统一领导下，由体育教师组织与指导学生参加各种体育活动，积极锻炼身体而实现的。因此充分发挥体育教师在增强学生体质方面的组织和指导作用，不仅关系到德、智、体全面发展人才的培养，而且还直接影响着学生未来的健康水平和精神面貌，对提高全民族的身体素质有重要意义。

2. 体育教师是课程内容资源的开发者。体育课程内容资源的利用和开发是保证有效实施体育课程的基本条件。《体育（与健康）课程标准》和以往教学大纲的区别之一在于没有对学校规定统一的教学内容，这就为体育教师根据学校和学生的实际情况利用和开发新的、能激发学生体育学习兴趣、促进学生身心健康发展的课程内容提供了广阔的空间和余地。因此，体育教师应从竞技运动课程内容体系的追随者向课程内容资源的开发者的角色转变，从而以丰富的体育课程内容，吸引学生积极参与体育学习和活动，促进学生获得更多的体育与健康知识和技能。

3. 体育教师是使学生掌握科学锻炼身体方法的授业者。体育教师按照《体育（与健康）课程标准》的目标设置要求，根据学生的不同情况，科学地、有目的地通过体育教学和课外体育活动，把体育与健康知识传授给学生，激发学生参加体育活动的兴趣，达到增强体质、增进健康的目的，为学生的

终身体育奠定基础。

4. 体育教师是体育人才的启蒙者和培养者。学校体育和社会体育是竞技运动发展的基础，学校是培养人的场所，也是培养体育人才的基地。体育教师在工作中可以观察和发现有体育才能和专项竞技特长的学生，启发引导他们在德、智、体全面发展的基础上刻苦锻炼，不断提高身体素质和专项技术水平。

5. 体育教师是精神文明的教育者和传播者。教书育人是教师的天职，体育教师通过体育教学、课外体育活动、体育竞赛等多种形式，结合体育学科的特点，向学生进行思想品德教育，传播社会主义精神文明。同时，在体育教学过程中所体现的团结协作、勇敢顽强、挑战自我、坚韧不拔等优良品质都是一种无形的教育力量，并能潜移默化地在学生身上发挥巨大的作用。

学生是体育教学中另一重要的要素，是体育学习的主体，而他们在体育学习中的主体性主要表现在其体育学习过程中的选择性、自主性、能动性和创造性等方面。教学活动成功与否，都必须通过学生反映出来。为了更好地完成教学任务，实现教学目标，教师必须充分尊重学生的主体地位，使教师的主导作用和学生的主体地位有机结合，才能为完成教学任务创造有利的条件。

狭义的体育教材即体育教学内容。而体育学科的教学内容又与其他学科的教学内容有着明显的不同，一是素材很多，二是内部缺乏逻辑关系，三是具有多功能性和多指向性。由于这些特点的存在使体育教学的每个教学阶段，总是有各种不同类型的教材出现，这些教材对于学生体育基础知识水平的提高，运动技术技能的掌握，体质的增强，智力的开发等既有协同的作用，又往往从不同的角度表现出它特有的效果。因此，认真分析不同教材之间的相互联系，科学地把它们进行分解和搭配，在充分发挥各项教材特点的基础上取得最佳的综合效应，是提高教学效果的重要保证。

如何处理教师、学生、教材三者之间的关系呢？

教师和学生是教学中两个最基本的能动要素，教材是教学的基本依据和线索。只有当教师熟悉了教材，掌握了它们之间的纵横联系，才能根据学生的具体情况合理地处理教材，针对学生实际和教学中的各相关因素采用科学的教学方法。学生不同，教材的处理方式就不同，教学方法也会随之调整。在教学过程中，科学的教学方法就是保证教学任务完成的最有效的途径，它是建立在教师的主导作用和学生的主体地位有机结合的基础上的。在教学中，

教师的指导性越强，学生的主体性就越强；相反，教师的指导性差，学生的主体性也差。而教师的主导性主要在于：明确教学目标，然后要对学生的学习动机、兴趣、学习步骤等进行深入地了解，并根据目标和学习动机的关系来编制教材和设计教学过程，这样就可以不断地激发学生的动机和学习积极性，使师生融洽地、互相配合地去达到教学目标。因此，学生学得越好，学生的主体性越强，越说明教师了解学生、越说明教师对教材理解得透彻、越说明教师选择的教法得当，也就越说明教师的主导性很强。因此说，在体育教学中，教师和学生是相辅相成、互相促进的。同时，新的体育课程改革也要求体育教师和学生在学习中，建立人道的、和谐的、民主的、平等的师生关系。所以，为了高质量地完成教学任务，教师认真钻研教材、积极改革教法、建立良好的师生关系都是必不可少。

第三节 中小学体育教材教法的结构

中小学体育教材教法是将教材、教学方法与学生实际相结合的教学方法。中小学体育教材教法根据学段可分为：

一、小学体育教材教法

根据学生的身心发展特征，小学体育教学的基本目标是使学生打好身体、运动能力和良好品质等方面的基础，培养对体育的兴趣。低年级以发展儿童身体的基本活动能力为主，中、高年级则使学生既能掌握一定的基本运动技术和技能，又能提高锻炼身体的实效性。其中包括：

1. 体育与健康常识

这部分理论性教材，教学时通常采用通俗易懂的讲述形式，通过有趣的体育故事，使学生懂得浅显的卫生保健常识，初步形成认识自己身体的意识，帮助学生把学到的常识逐步运用到身体锻炼和生活实践中去。

2. 游戏

游戏是小学体育教材的主要内容，它是由一定的情节、动作、规则和结果等构成的体育活动。游戏内容丰富，形式活泼，深受学生喜爱。通过游戏，可以全面锻炼学生的身体，促进生长发育，提高活动能力，且能发展学生智力，培养竞争意识和良好的思想品德与作风等。