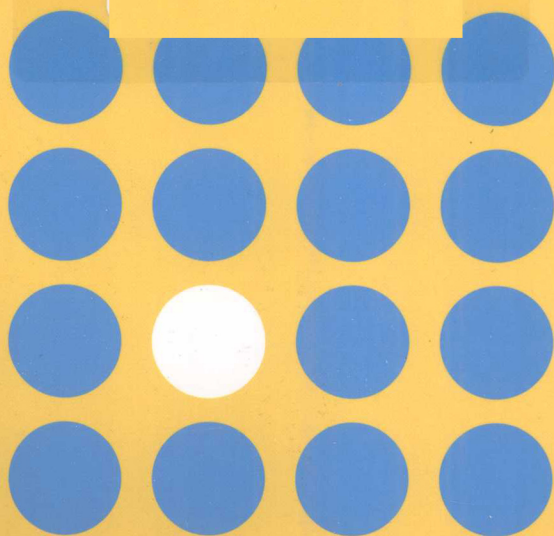


中国体育博士文丛

有效体育教学的 理论与实证研究

胡永红 著



北京体育大学出版社

中国体育博士文丛

有效体育教学的理论 与实证研究

胡永红 著

北京体育大学出版社

策划编辑: 梁 林
责任编辑: 木 凡
审稿编辑: 李 飞
责任校对: 朱 晶
版式设计: 相 林
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

有效体育教学的理论与实证研究 / 胡永红著. --北京: 北京体育大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5644-0552-6

I. ①有… II. ①胡… III. ①体育-教学研究
IV. ①G807.01

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第189800号

有效体育教学的理论与实证研究

胡永红 著

出 版: 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
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: www.bsup.cn
印 刷: 北京雅艺彩印有限公司
开 本: 787×1092毫米 1/16
印 张: 15.25

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定 价: 38.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

综观全球20世纪以来的教育改革历程，都把课程改革作为教育改革的中心环节。课程改革的主战场是课堂教学，课堂教学的核心环节是追求教学的效果。自有人类教学活动以来，追求正面、积极、全面的教学效果就是亘古不变的主题，古今中外的教育教学实践活动都概莫能外，都在为实现这种境界而孜孜以求。“有效教学”即为表述这种境界的用语之一。当然，也由于人类的教育和教学历史源远流长，因此，有效教学也就成为了人类教育教学活动中的“经典问题”。

虽然目前学术界关于“有效教学”的定义和标准并不完全统一，但是大致可以得出以下理解：

第一，有效教学是一种教学理念。作为一种教学理念，有效教学源于20世纪上半叶西方的教学科学化运动，从夸美纽斯对“让教员可以少教，学员可以多学”的教学方法的探求，到第斯多惠的“教学的艺术不在于传授本领，而在于唤醒、鼓舞和激励”的这一更高层次的效果的追求等论断中都闪烁着有效教学思想的光芒。

第二，有效教学是一套方法与策略。就追求有效教学的方法而言，古今中外的很多教师也一直为此在不断探索。从原始人的口耳相传，以身示教，到现代人的多媒体教学、远程交互教育；从孔夫子的“不愤不启，不悱不发”，到苏格拉底的“产婆术”；以及赫尔巴特及其弟子创造的“预备—提示—联想—总括—应用”的“五步教学法”等等，无一不是关于有效教学方法策略的生动体现和写照。

就体育教学而言，追求教学效果也是永恒的主题。虽然随着我国建国以来第八次体育课程改革的不断深入，教师的教学观念都已发生了一定的变化，现代教学方式已日益运用于中小学的体育课堂。但在体育课程的实施过程中依然存在着重现象轻本质，重形式轻实质，实效欠佳的流弊。

作者正是在这样的时代背景下，顺应我国当前中小学体育课程改革的趋势，满怀对学校体育学术探索的理想，选择了这样一个非常有现实意义、又有较大难度的课题作为博士学位论文。其研究过程充满艰辛，从理论到实践的多次往返往复中，经历了不断探索和大胆创新的过程。

本书主要研究了有效体育教学的理论基础，有效体育教学的基本涵义、特征，影响体育教学有效性的因素、有效体育教学的指标体系的构建、提高体育教学有效性的策略等问题，内容全面，方法独特，结构合理，逻辑性强，实现了学理性与可读性的有机结合。同时，由于作者做了大量的实证研究，了解到书本上看不到的东西，发现了新问题，为同类研究的展开和实施具有借鉴意义。具体而言，本书的问世，具有以下几点意义：

第一，虽然有效教学在其他领域研究比较多见，但是在体育教学中，该研究刚刚起步，成果比较少，作者将理论与实践相结合的研究更为难能可贵；

第二，通过制定体育教学有效性的标准，能为评价体育教学的效果提供操作工具，也能为各级体育教师反思和规范自己的教学行为，提高课堂教学效率提供行动指南；

第三，在研究方法上，实现了一定的突破，注重了定量统计和定性描述的有机结合。同时，研究路线奉行还原论的原则，作者不囿于书斋，多次深入教学一线，观察与探索教学实践，了解到了当前中小学体育教学有效性的现实状况，作者的研究方法论和注重实践的行为让人耳目一新。

有效体育教学是一个需要不断探索和深入探索的话题。作者的研究成果为本领域的研究奠定了重要基础，丰富了新的内容。希望作者继续保持追求学术、探索真理的精神，在有效体育教学研究领域取得新的突破。

是为序。

周成芳
2010.5.13 北京

摘 要

有效体育教学是教师遵循体育教学过程的规律，成功引起、激发、维持和促进了学生的体育学习，相对有效地达到了既定教学效果的教学，其核心是关注学生的进步或发展以及教学的效益。本研究对有效体育教学进行了理论探讨和实证研究。研究内容和结果如下：

一、构成有效体育教学的理论基础。教学教育过程最优化理论、适应性绩效理论、管理方格理论、权变理论、自我效能理论、成就需要理论、交往的需要与学习动机理论、心理学理论、系统论以及非指导性教学理论。

二、有效体育教学的内涵。有效体育教学含义包含“有效果”“有效益”和“有效率”三方面。其中，“有效果”主要从学生有无进步方面得到体现；“有效益”指学生学到了东西或学生学得好；“有效率”是单位教学投入内获得较多的教学产出。有效体育教学的内涵还包括：教与学相互依存、教学行为选择与目标的确立要立足于多学科、有效体育教学是一套策略。有效体育教学的理念包括：关注学生的全面进步和发展；以促进学生学习为宗旨；需要教师具备效益意识；需要教师具备反思意识。

三、有效体育教学的特征。充分的教学准备；教学组织科学；教学清晰明了；有效促进学生的体能技能身体素质等多元发展；高效利用时间；教学内容的量度合适，有效内容量大；重视教学过程；体育教师的教学观念具有鲜明的现代化意识；关注学生身心成长的全面性；有效体育教学具有多样性。

四、有效体育教学的影响因素。包括体育教师因素、学生因素、教学内容、体育教学环境、现代体育教学手段、自然条件因素

六大方面。其中，体育教师因素包括体育教师的教学观念、学科教学知识、责任感、教学效能感以及教学能力、体育教师主导作用的发挥；学生因素包括学生的体能技能基础、学习策略、学习动机、学习兴趣、参与程度和参与方式；教学内容因素包括体育教学中的有效内容和无效内容、教学内容的数量、教学内容的度、教学内容的实效性、教学内容是否符合学生兴趣、教学有效内容容量；体育教学环境因素包括体育教学的场馆器材充足情况、体育教学的人文环境、同场上课班级数量的多少。另外，影响有效体育教学的因素还包括现代体育教学手段以及自然条件因素。

五、有效体育教学标准的研制。在阅读文献资料的基础上，向全国部分一线骨干体育教师、专家学者等进行了三轮调研，运用层次分析法、EXCEL软件和SPSS统计包等工具，制订了包括4项一级指标，14项二级指标，44项三级指标的有效体育教学标准体系。

六、体育教学有效性的实地调查。对广东、湖南两省11所中学、20名体育教师、20个教学单元、70节体育课进行了现场课堂观察，对其课堂信息进行统计分析，对体育教学的效果进行了城乡、两省、新熟手、示范性学校和非示范性学校等不同维度的统计对比。

七、提高体育教学的有效性的策略。包括：精心选择教学内容，提高体育教学的有效内容容量；增加学生有效练习时间，优化体育课堂时间管理；保持适宜的运动负荷；减少和预防运动损伤；保持合适的练习密度；增加体育与健康知识的掌握量；保持良好的师生交往；保持合适的心理负荷；激发学生动机；优化课堂教学实际时间。

关键词：有效体育教学；标准；理论研究；实证研究；理论基础；内涵；影响因素；策略

Abstract

The effective Physical Education is to the gym teachers to follow the discipline of the Physical Education process, cause、arouse、maintain and boost the students' physical education learning, come up to a fixed teaching effect correspondingly effectively. The core is to pay attention to the students' advancement or development and the benefit of the teaching. The theoretical discussion and practical research are done and the research content and conclusion are made as follows.

The 1st, the theoretical basis of the effective Physical Education. The basis includes mainly: the optimization theory of the teaching、the adaptive performance theory、the management grid theory、the contingent theory、the self-efficacy theory、the performance need theory、the need of interaction and learn motivation theory、the psychology theory、the system theory and non-directive theory.

The 2nd, the connotation of the effective Physical Education. The meaning includes such three aspects as “having effect” “having benefit” and “having efficiency”. Among the “having effect” is embodied mainly from the students' progress, the “having benefit” is to the students to have learned something or learned well, the “having efficiency” refers to getting more teaching output in unit teaching input. At the same time, the connotation of the effective teaching also includes: the teaching and learning depends on each other, the choice of teaching behavior and the establishment of

teaching target must establish multidisciplinary , the effective Physical Education is a set of strategy. The idea of effective Physical Education also includes follows: paying attention to the overall progress and development , the purpose is to promote the students' learning, The effective Physical Education demands the teachers have the benefit and reflect idea.

The 3rd, the characteristics of the effective Physical Education. The characteristics includes the following: sufficient teaching preparation; the teaching organization is scientific; the teaching is clear and straightforward; promoting the students' multiple development as physical fitness、 skill and physical quality; making use of the time efficiently; the quality of the teaching content is appropriate and the effective content is plenty; paying attention to the teaching process; the teachers' teaching notion has lively modern idea ;paying attention to the comprehensiveness of the students' growth; the effective Physical Education is of diversity.

The 4th, the influencing factors to the effective Physical Education. The factors includes such six factors as gym teachers、 students、 teaching content、 Physical Education atmosphere、 modern teaching means and the nature conditions. Concretely, the gym teachers factor includes his teaching notion、 pedagogical content knowledge、 sense of responsibility、 the sense of teaching efficacy and teaching ability、 the exertion of the gym teachers' leading action. The students' factor includes their physical fitness and skill basis、 learning strategy、 learning intention、 learning interest、 participation degree and pattern; the teaching content factor includes the effective content and the invalid content in the Physical Education、 the amount of the teaching content、 the degree of the teaching

content、the timeliness of the teaching content、whether the teaching content agree with the students' interest or not and the effective amount of the teaching content; the Physical Education atmosphere factor includes whether the condition of the building complex is sufficient or not, the humanities environment of the Physical Education , the amount of attending classes in the same field . In addition, the influencing factors include modern Physical Education methods and nature condition factors, too.

The 5th, the development of the effective Physical Education standard. On the basis of reading abundant documentations, the author did three rounds of nationwide survey on the part of backbone teachers and specialists and scholars , by using the analytic hierarchy process (AHP) , the Excel software and the Statistical Program for Social Sciences, the effective Physical Education standard system which includes 4 one class index、14 two class index and 44 three class index was formulated.

The 6th, the field survey of the Physical Education validity , this research did spot Physical Education classroom observation among 11 middle schools 、20 gym teachers、20 teaching units、70 gym lessons from the Guangdong and Hunan Province. After statistics and analysis to the classroom information, the diverse dimensional effect of the Physical Education was compared in the dimensions of urban and country、the Guangdong Province and Hunan Province、the novice teachers and dab hand teachers、the demonstrative and non-demonstrative schools.

The 7th, the strategies on how to improve the validity of the Physical Education. The strategies include: choosing teaching content with utmost care and improve the effective content quality of the

Physical Education; increasing the students' effective exercise time and to optimize the time management in the Physical Education classroom; keeping feasible movement load; lessening and preventing the sport injuries; maintaining feat exercise density; increasing the comprehend knowledge of P. E. and Health course; keeping favorable intercourse between gym teacher and students; keeping appropriate psychological load; exciting the students' intention; optimizing the actual teaching time in classroom.

Key words: effective Physical Education; standard; theoretical research; practical research; connotation; influencing factor; strategy.

目 录

绪 论	1
第一章 有效体育教学的涵义及相关理论	23
第一节 有效体育教学的内涵	23
第二节 有效体育教学的理念	33
第三节 本章小结	37
第二章 有效体育教学的理论基础	39
第一节 教学过程最优化理论	39
第二节 适应性绩效理论	41
第三节 管理方格理论	43
第四节 权变理论	45
第五节 信息理论	47
第六节 自我效能理论	49
第七节 成就需要理论	51
第八节 交往的需要与学习动机理论	52
第九节 心理学理论	53
第十节 系统论	56
第十一节 非指导性教学理论	58

第十二节 本章小结	59
第三章 有效体育教学的特征	62
第一节 充分的教学准备	62
第二节 教学组织科学	66
第三节 教学清晰明了	67
第四节 有效促进学生的体能、技能、身体素质等多元发展	68
第五节 高效利用时间	68
第六节 教学内容的量度合适,有效内容量大	71
第七节 重视教学过程	76
第八节 关注学生身心成长的全面性	77
第九节 有效体育教学的多样性	78
第十节 本章小结	79
第四章 有效体育教学的影响因素	81
第一节 体育教师因素	83
第二节 学生因素	97
第三节 教学内容	104
第四节 体育教学环境	113
第五节 现代化的体育教学手段	115
第六节 自然条件因素	116
第七节 本章小结	117
第五章 有效体育教学标准的研制	119
第一节 有效体育教学指标体系构建的原则	119

第二节	有效体育教学指标体系的筛选方法	123
第三节	有效体育教学指标体系的确定	124
第四节	本章小结	156
第六章	体育课堂观察暨有效体育教学标准的验证	157
第一节	体育课堂观察的理论与方法学基础	157
第二节	体育课堂观察样本学校的选择	163
第三节	体育课堂观察具体结果及分析	164
第四节	本章小结	172
第七章	提高体育教学有效性的策略	173
第一节	选择和优化教学内容策略	174
第二节	优化体育课堂时间管理策略	179
第三节	安排运动负荷策略	181
第四节	减少和预防运动损伤策略	182
第五节	安排练习密度策略	184
第六节	增加体育与健康知识的掌握策略	185
第七节	促进师生交往策略	186
第八节	安排心理负荷策略	187
第九节	激发学生动机策略	189
第十节	本章小结	191
第八章	结 论	192
附录1	有效体育教学标准体系专家调查表(第一轮)	195
附录2	有效体育教学标准体系第一轮调查结果统计(骨干教师) ...	202

附录3	有效体育教学标准体系第一轮调查结果统计（专家学者）	205
附录4	体育课堂观察记录合成表	207
附录5	有效体育单元教学学生问卷调查表	210
附录6	有效体育教学标准体系第二轮专家调查表	211
附录7	有效体育教学标准指标体系专家赋权值表	214
附录8	有效体育教学标准各级指标权重表	218

绪 论

一、选题依据

（一）新的体育课程改革的需要

当前，我国正处在第八次体育课程改革。体育课程改革应以课程实施作为核心环节，而课程实施的主阵地在课堂，其基本途径是教学，所以体育教学改革是体育课程改革的应有之义和根本保障，而体育课程改革（包括体育教学改革）又必须以体育教学的有效性作为重要的追求目标。任何一项体育教学改革都是为了使教学更有效，为了使学生在身体、运动技能、心理、社会适应等方面发展得更好。新课程的诸多理念、构想、计划等的实现，几乎都要落实到教学上。所以，进行体育有效教学的研究，既能够提高体育教师有效教学的意识和习惯，也能给他们切实提高教学效率、效益和效果提供参考依据，以便促进体育课程改革的顺利进行。

（二）认真贯彻中央7号文件，增强青少年体质的需要

当前，我国青少年体质现状不容乐观，这方面的报道在诸多报告、文献中都经常出现。因为国家的未来最终决定于人的发展，体质下降将使青少年在未来激烈的国内国际竞争中缺少身体基础和保障。这与我国建设中国特色的社会主义各项事业的可持续发展，建设和谐社会等目标不相适应。在这种情况下，2007年5月7日，中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（即中央7号文件），5月25日召开了“加强青少年体育增强青少年体质”电视电话会议。7号文件的出台，既充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀，也给当前的体育教学实践提出了新的更高要

求,特别是如何提高体育教学的有效性,如何通过体育教学改善青少年的体质,增进青少年的身体健康,成为了最为现实的时代要求。

(三) 当前体育教学效率低下的现实

就体育教学而言,随着我国建国以来第八次体育课程改革的不断深入,教师的教学观念和方式都已发生了一定的变化,合作学习、探究学习等现代教学方式已运用于中小学的体育课堂教学。然而,细究之下不难发现,体育教学有效性的现状并不令人乐观,主要表现在:(1)某些体育教师缺乏责任心,体育教学随意性加大,放羊式教学仍然比较普遍;(2)一味迎合学生的兴趣需要,体育教学放任自流;(3)对运动技能教学有所忽视和淡化,忽视体育教学根本的东西;(4)只求场景热闹,忽视体育教学的实质,某些经过精心包装的公开课或优质课,虽在课改中起到了一定的示范作用,但难以推广;(5)以“关注个体差异”为托词,放弃了体育教学的基本整体要求;(6)自主、合作、探究学习有形无实甚至有名无实。有些教师对自主、合作、探究学习理解不够深,关注外在的形式,对其实际效果重视不够,在体育新课程实施过程中存在重现象轻本质,重形式轻实质,体育新课程教学只是形似而神异^[1]。

因此,理解新课程的课堂有效教学含义,把握体育新课程有效教学原则,对于正确实施体育新课程的教学具有重要的现实意义。

(四) 体育教师教育专业化的需要

任何一门专业,必须具有本行业特有的专业标准,教师专业当然同样如此。2006年10月底在华东师范大学举行的第二届国际教师教育论坛上,来自30多个国家、地区及国际组织的近300名代表认为,为了使教师专业得以持续发展,必须像律师和医生等职业一样,建立起专业发展标准^[2]。体育教师要作为一个专业,也必须有一定的规范和准则。现阶段,《体育与健康》课程标准实施中体育教师专业化成长的核心是体育教学专业化^[3]。体育教学要实现专业化,就需要制定一定的

[1] 高胜光. 体育新课标理念下有效教学的思考[J]. 教学研究, 2006(4):368.

[2] 中外专家:教师行业亟待建立专业发展标准[DB/OL]. www.china.com.cn/txt/2006-10/31/content_7294607.htm.

[3] 张亚平,程晖.《体育与健康》课程标准实施中体育教师专业化成长的内涵特点[J]. 山东体育学院学报, 2006, 22(2): 123-124.