

中学体育 教学设计

ZHONGXUE TIYU
JIAOXUE SHEJI

张天成 张福兰 / 主编



吉首大学“十三五”规划精品教材

中学体育教学设计

张天成 张福兰 ◎ 主编

西南交通大学出版社
· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

中学体育教学设计 / 张天成, 张福兰主编. —成都:
西南交通大学出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5643-6586-8

中... 张... 张... 体育课 - 教学
设计 - 中学 . G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第256048号

中学体育教学设计

张天成 张福兰 主编

责任编辑	郭发仔
助理编辑	郑丽娟
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市二环路北一段111号 西南交通大学创新大厦21楼)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网址	http://www.xnjdcbs.com
印刷	成都中永印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印张	12.75
字数	272千
版次	2018年11月第1版
印次	2018年11月第1次
书号	ISBN 978-7-5643-6586-8
定价	35.00元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562



前言 //

“中学体育教学设计”是普通高等学校体育教育专业师范类课程，是师范生教学技能培养的主要内容，是体育教师资格证培训的核心内容。本教材以《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》对体育教育专业培养目标的定位和《体育与健康课程标准》的基本理念为依据，围绕培养“宽口径、厚基础、强能力、广适应”的多元化体育教育专业人才目标，进行课程资源与教材建设，最终形成融知识性、操作性、实用性于一体的“中学体育教学设计”课程教学教材，为体育教育专业学生教学设计能力培训提供服务。

本教材以教学理论、学习理论、信息传播理论以及体育专业理论为基础，结合教育学、生理学、心理学、社会学等学科相关理论，系统阐述了体育教学设计的一般原理、目标设计、策略设计、方法设计、组织设计、过程设计、结构设计、模式设计、计划设计、评价设计等，体现了教材的思想性、系统性、理论性、科学性。教材内容紧密联系中学体育教学实践，突出“健康第一”的指导思想，体现中学《体育与健康课程》教材有关要求，培养学生体育教学设计能力、教学能力、组织和管理能力。教材案例以中学《体育与健康课程》教材为基础，结合中学体育教学实际和中学生身心发展特点，精选案例，内容涉及田径、体操、武术、球类、民族传统体育等项目，材料翔实、体例合理、图文并茂。本教材不仅可作为体育教育专业本科学生的教材，还可作为体育学硕士研究生教学参考教材，同时也是师范生教学技能培养、教师资格证考试培训、职前教师、广大体育教师和管理者方便、实用的参考教材。

本教材在撰写过程中参阅并引用了有关专家、学者的著作和资料，在此表示衷心的感谢。由于编者的水平和能力有限，本教材难免会有不足之处，敬请同行和专家批评指正。

编者

2018年7月

目录



第一章 体育教学设计概述.....	001
第一节 体育教学设计概念与意义.....	001
第二节 体育教学设计理论基础.....	004
第三节 体育教学设计原则.....	013
第四节 体育教学设计背景分析.....	018
第二章 体育教学目标设计.....	024
第一节 体育教学目标概述.....	024
第二节 体育教学目标结构.....	029
第三节 体育教学目标设计.....	032
第三章 体育教学策略设计.....	042
第一节 体育教学策略概述.....	042
第二节 体育学法指导策略.....	045
第三节 体育教学活动策略设计.....	046
第四章 体育教学方法设计.....	054
第一节 教学方法概述.....	054
第二节 体育教学方法概述.....	064
第三节 体育教学方法设计.....	069
第五章 体育教学组织设计.....	081
第一节 教学组织概述.....	081
第二节 体育教学组织设计.....	096
第六章 体育教学过程设计.....	103
第一节 教学过程概述.....	103
第二节 教学过程本质.....	106

第三节 体育教学过程设计.....	108
第七章 体育课结构与模式设计.....	111
第一节 体育课结构与设计.....	111
第二节 体育课教学模式与设计.....	123
第八章 体育教学计划设计.....	132
第一节 水平体育教学计划设计.....	132
第二节 学期体育教学计划设计.....	135
第三节 单元体育教学计划设计.....	137
第四节 课时体育教学计划设计.....	139
第九章 体育教学评价设计.....	146
第一节 体育教学评价概述.....	146
第二节 体育教学方案评价与内容设计.....	151
附 录.....	161
参考文献.....	194

第一章 体育教学设计概述

【教学目的和要求】

了解体育教学设计的概念与意义；掌握体育教学设计的理论基础与原则；理解体育教学设计背景分析。

【教学重点和难点】

体育教学设计理论基础；体育教学设计背景分析。

【教学方法和手段】

讲解、提问、讨论、案例分析。

【教学主要内容】

体育教学设计的概念与意义；体育教学设计理论基础；体育教学设计原则；体育教学设计背景分析。

第一节 体育教学设计概念与意义

一、体育教学设计概念

（一）设计、教学设计的概念

1. 设计概念

“设计”一词在众多的领域都得到了广泛应用，但是人们对此的理解却不尽相同。如，戈登·罗伦德认为“设计就是为创造某种具有实际效用的新事物而进行的探究”；孙可平认为“设计是指在创造某种具有实际效用的新事物或者解决新问题之前所进行的探究式的系统计划过程”；王辉则认为“所谓设计，就是为了实现预定的目标，预想今后可能会出现的情况，观念性的操作构成要素，明确整体和部分之间关系的行为”。对于“设计”一词，《现代汉语词典》的解释是：设计就是在正式做某项工作之前，根

据一定的目的要求，预先制定方法、图样等。从以上几种解释可以看出，当我们去做某件事情时，为达到某种我们所需要的目的和效果，都要进行一定的设计。在这里应该指出的是设计不等同于计划。设计是指在某项活动之前，根据一定的目的要求，提前对这项活动进行的安排和策划。而在安排和计划中，它所要求的科学性、仔细性、精确性程度要比计划高。

2. 教学设计概念

“教学设计”是在 20 世纪 50 年代以后逐渐发展起来的，它是在教育心理学和教学技术的基础之上所形成的一种现代教学理论。什么是教学设计呢？在现在的社会中，有些人认为教学只是一种很简单的媒介，通过教学，让学生可以去得到自己未知的知识。他们觉得教学只是一种知识的传递，只要是能掌握这门学科的知识，谁去授课都一样。很显然，他们简化了教学。实际上，教学是一个非常复杂的系统，里面包含了众多的元素。教学设计是针对教学的复杂性进行统一的排序，它遵循教学规律和原理，同时它还具有设计的一般性。关于教学设计的概念，不同的专家有不同的看法，如教学论学者赖格卢思形象地把教学设计比作建筑设计蓝图的准备，把教学开发比作实施这个计划的过程。而有些学者则把教学设计与教学开发视为同一物。我国一些学者认为教学设计是运用系统方法，分析教学问题和确定教学目标，建立解决教学问题的策略方案，评价实施结果和对方案进行修改的过程。虽然大家的说法不一，但是重心都是放在教学规划和课程开发上。教学设计是一个大的概念，它是对教学的整体规划甚至是课程开发的概念。因此，教学设计是运用教学理论和教学技术，采用系统方法，分析教学问题，确定教学目标，建立教学策略方案，评价教学实施结果，并对教学方案进行修改的过程。

（二）体育教学设计概念

体育教学是一个特殊的教学过程，与别的学科相比，体育与健康课程承担着促进学生身心全面发展的任务，其教学过程不仅是身体活动的过程、思维发展的过程，同时也是学生体育学科核心素养培养的过程。其重要特征是在教学过程中学生要承担一定的生理负荷和心理负荷，加之体育教学活动空间开放，影响因素众多，体育教学的组织和控制的难度是其他学科难以比拟的。因此，对体育教学过程中的各个要素进行分析研究，围绕体育课程目标对体育教学过程进行充分的准备和策划是非常必要的。

我国对体育教学设计的研究始于 20 世纪 80 年代中期，从那时起，教学设计的原理和方法越来越受到人们的重视，并已开始课程计划的制订、教学软件的开发以及课堂教学的改革等方面有所应用。如，毛振明认为“体育教学设计是根据教学目的和教学条件，对某个过程（如学段、学年、学期、单元和学时）教学所进行的各方面的

最优化研究工作和计划工作”，这个定义明确了体育教学设计的应用范围；周登嵩认为“体育教学设计是根据体育学科的特点，从体育教学系统的整体出发，综合考虑体育教师、学生、场地器材、体育教学环境及要达成的教学目标等各方面的因素”，这个定义清晰详细分析体育教学可能出现的问题，有针对性地设计出解决这些问题的教学行动方案，并在体育教学实施过程中评价行动方案的可靠性，同时随时做出修正，直到体育教学活动取得优化的教学效果为止；南勇认为“所谓体育教学设计，实质上就是根据体育教学的特点，采用系统的方法，对教学前的各种准备工作和教学过程的实施进行系统的综合”，等等。

综合以上学者的观点，体育教学设计是一项研究工作和计划工作。它以获取最佳体育教学效果为目的，以学习理论、教学理论、传播学和体育教学原理为理论基础，通过一套具体的操作程序来协调、配置体育教学过程中的各种要素（如体育教师、学生及教学内容、教学条件、教学目标、教学媒体、教学组织形式）以达到优化体育教学过程的一种设计活动。因此，体育教学设计是指以教学理论、学习理论、信息传播理论以及体育专业理论等相关理论为基础，运用系统方法分析体育教学问题，确定体育教学目标，设计解决体育问题的策略、试行方案、评价结果和修改方案的系统化计划过程。

二、体育教学设计的意义

（一）调控和指导体育教学过程

从一般意义上讲，体育教学设计的主要任务是解决体育教学过程中所出现的问题，优化体育教学过程。具体来说，就是通过预先的规划与设计使得相同的问题在今后的体育教学中不再出现或者减少出现。传统的体育教学设计大多以课堂、书本及教师为中心，片面地强调体育教学中学生的主体作用，教学决策大都仅凭教师个人经验和意向。现代的体育教学设计则克服了这种局限，将体育教学活动建立在系统方法的科学基础之上，使体育教学手段、过程成为可复制、可传授的技术和程序。体育教学设计虽然对体育教学起不了决定性的作用，但是它的作用也是不容忽视的，它对体育教学过程起着宏观调控、指导与定向的作用，是体育教学目标实现过程的具体演说，它的优劣直接决定着体育教学过程和教学效果的优劣。

（二）促进体育教学理论与实践的结合

杜俊娟认为，体育教学设计有利于使体育教学科学化、现代化。现代体育教学设计是以学习理论、心理学有关理论为依据，从体育教学科学规律出发，应用系统方法解决体育教学问题，这就使体育教学活动的设计摆脱了经验主义而进入科学的轨道中，

使广大体育教育工作者方便接受，并能在体育教学实践中进行传承。要使体育教学工作科学化，就应当提倡学习和运用体育教学设计这项教学技术。长期以来，体育教学研究偏重于理论上的描述和完善，使体育教学理论成为纸上谈兵，对改进体育教学工作帮助不大。在这种情况下，被称为“桥梁学科”的体育教学设计学起到了沟通体育教学理论与体育教学实践的作用。一方面，通过体育教学设计，可以把已有的体育教学理论和研究成果运用到体育教学实践中；另一方面，也可以把体育教师的教学经验升华为教学理论，充实和完善学科教学理论，这样就把体育教学理论与体育教学实践紧密地结合起来了。另外，对体育教学设计过程的认识，可促进体育教师结合教学实际，对现有的教学行为进行改进和创新，全面贯彻和实施《体育与健康课程标准》，促进《体育与健康课程》教学改革，优化课程教学，提高教学质量。

（三）培养体育教师科学思维习惯和能力

体育教学设计可以促使体育教师的教学从经验型、随意型向科学型转变。体育教学设计集合了体育教师的教育教学理论知识和专业素养，体现了《体育与健康课程》对教师的要求，有助于把体育教师培养成为教学的设计者、组织者和实施者。体育教学设计有助于体育教师发现教学中存在的问题，积极思考和探索解决问题的办法和思路，使体育教学设计的教学方案更具有实效性、针对性。同时，体育教学设计有助于更好地体现学生的主体地位，满足根据学生的个体差异进行教学的需要。体育教学设计也是系统地解决体育教学问题的过程，如在课时教学目标分析中，需要将教学目标分解为一系列子目标（认知、技能、情感目标等），建立一个教学目标群，然后根据教学目标确定教学内容、选择教学方法、制定教学策略，并确定实现目标的教学步骤等。这与很多实际问题的解决思路（如现代管理学中的目标管理思路）是相同的。另外，像教学设计的背景分析、决策设计、评价反馈等理论与方法，在现实的生活、工作实践中也经常运用。因此，通过体育教学设计原理与方法的学习、运用，可以培养体育教师科学思维的习惯，提高体育教师分析和解决教学问题的能力。

第二节 体育教学设计理论基础

一、系统论理论基础

系统科学近年来在教育领域内应用比较广泛。依据系统理论的思想观点，不仅体

育教学过程是一个系统，而且体育教学设计也是一个系统。系统理论主要为体育教学设计提供了系统分析方法。从系统理论所提供的思想和方法出发，来研究体育教学设计，为体育教学设计打开了一个新的视角。系统理论的提出者是奥地利生物学家 L.V. 贝塔朗菲，他在 1932 年发表“抗体系统论”，提出了系统论的思想；在 1937 年提出了一般系统论原理，奠定了这门科学的理论基础；他在 1968 年发表的专著《一般系统论基础、发展和应用》，该书被公认为是这门学科的代表作。在教学设计中，人们对系统理论也非常重视。系统理论和控制论、信息论一样，同样是现代科学技术革命发展的产物。系统理论为人们进一步认识事物的本质提供了依据，指导人们去揭示物质运动的规律。系统理论认为：整个自然界是以系统的形式存在的有机体，任何客体都是由很多要素以一定结构组成的具有相对功能的系统，整个自然界是由不同层次的等级结构组成的开放系统，它处于永不停息的运动中。用这些基本观点去观察世界，能够较为具体地说明物质世界的本质联系。这也为系统地研究体育教学设计系统及体育教学各要素提供了重要的方法论指导。

系统论认为，世界上一切事物都是作为各种各样的系统而存在，任何事物、现象、过程都自成系统。什么是系统？“系统”一词出自希腊语“system”，表示群或集合的概念。“系统”的英文为“system”，解释为“同类事物按一定的关系相互作用的整体”。系统论的创始人贝塔朗菲把系统定义为“相互作用的很多要素的复合体”。一般认为，“系统是相互间具有有机联系的组成部分结合起来的能够完成特定功能的整体”。系统就其本质来说，就是要素及其关系的总和。系统的构成至少要有三个条件：要有一定的要素，其中因为分析的需要，而把其主要的元素称之为要素；要有一定的结构，即要素之间的相互联系，若要素之间没有联系，则不能构成系统；要有一定的环境，系统是一定环境中的系统，它在一定的环境作用下，又作用于一定的环境，没有环境就没有系统。系统的组成部分所包含的内容将由系统设计者的需要而定。

由于分类的标准不同，对系统有不同的分法：根据系统的组成内容不同，可将系统分为物质系统、社会系统等；根据系统的生成原因不同，可将系统分为自然系统、人工系统；以系统的形式或从它的复杂程度来分，可将系统分为小型系统、中型系统；从系统与时空的关系上来划分，可将系统分为静态系统、动态系统；从系统与环境的系统上来划分，可将系统分为封闭系统、开放系统；从功能上分，可将系统分为控制系统、封闭系统等。

体育教学系统的特点主要有以下几方面。目的性。体育教学系统的存在和运行始终围绕着一个明确的教学目标，这个目标从纵向关系看，包括学段（水平）教学目标、学年教学目标、学期教学目标、单元教学目标、课时教学目标等。整体性。系统是由两个或两个以上的可相互区别的要素构成的综合整体。构成体育教学系统的各要素虽然具有不同的作用，但它们都是根据逻辑统一性的要求而构成的整体，缺一不

可，如教师、学生、教学目标、教学内容、教学方法、教学环境、教学过程、教学评价等。

关联性。体育教学系统各要素是相互联系、相互作用的，这些要素之间具有相互依赖的特定关系，这种特定关系才能使它们有机地结合起来，从而形成具有特定性能的体育教学系统。

开放性。体育教学主要在户外进行，与外界始终是紧密联系的，它的操作及运行过程受环境条件影响较大，体育教学系统与外界系统保持着动态联系。

差异性。体育教学对象（学生）是存在差异的，这种差异既有班级间的差异，又有学生个体的差异，体质强弱、健康水平、兴趣爱好、运动技能等千差万别。所以在体育教学中，教学内容的选择、方法的应用、负荷的大小都应因人、因时、因地制宜等。

总之，体育教学设计是一个复杂的系统，它受到诸多教学要素的影响和制约。因此，我们只有从系统理论所提供的思想和方法出发，研究体育教学设计的过程，同时了解体育教学设计各要素的结构、功能和特点并整合各要素的功能，深入了解各要素之间的关系，并通过严密的分析和精心的策划，充分发挥各要素对体育教学设计的良性作用，才能设计出高质量的体育教学方案。

二、传播学理论基础

传播就是将信息从一个地方传到另一个地方。传播学研究的是信息的传播过程、信息的结构和形式、信息的效果和功能。传播理论对体育教学设计产生着重要影响，因为体育教学过程就是一个信息的传播过程。传播理论揭示了体育教学过程系统中各要素之间的动态联系和相互关系，描述了体育教学系统中信息的传播过程，为体育教学设计者进行体育教学设计提供了理论支撑。人类是处理信息的动物，是传播的动物，传播渗透到我们所做的一切事情中，它是形成人类关系的材料，它不断延伸我们的感觉和信息渠道。人们除了睡觉外，大部分时间都在使用媒介。在日常生活中，人们对信息有三种看法：一是作为通信的消息来理解；二是作为运算的内容而提出的；三是作为人类感知的来源而存在的。一般地说，“信息是指反映客观世界中各种事物的特征和变化的组成”。

关于信息的传递，威尔伯·施拉姆提出了有意义信号的传播和接收的模式。此模式具有四个要素：信息发送者、信号、信息通道、信息接受者。首先，信息发送者通过各种媒体，使用语言，借助手势、表情、语调等方式发送信息，这些信息包含了发送者的文化、经验、态度、能力等。所发送的信息并不是所有的都能被信息接受者接受。因此，所发送的信息必须经过某种形式的编码，被编码后的信息通过信息传播通道传播出去。信息传递有不同的通道，声波作为听觉通道，光波作为视觉通道。何种

信息选用哪种信息传播的通道，才能获得最佳的效果，是体育教学设计者选择媒体时应着重考虑的。

然后，信息接受者对接到的信息进行解码，并对其附加一定的意义。要有效地完成这个过程，信息接受者对信息的细节必须有足够的感知和注意，这还取决于信息接受者的经验背景、个性特征、价值观等，与信号呈现的质量等因素也有关。在威尔伯·施拉姆《大众传播的过程与效果》一书中，他认为，只有在信息传播者和信息接受者的经验领域重叠的部分，传播才是有效的。从传播模式中可以看出，有效的传播不仅是发送信息，还要通过反馈途径，从接受者那里获取反馈信息，以便据此调整发送出去的信息。在信息传递的全过程中，信号的质量可能受到噪声的干扰，极易导致传播失误或接收困难。因此，在体育教学设计时，必须考虑噪声的消除问题。信号的形式和结构影响着信息的接收，这里需要注意三个问题：信号的组织、语言的作用和能够引起注意的信号特征。大多数信息都可以用词或者句子进行编码，所以语言是建构信号的基本因素。语言为组织信号提供了一种结构方式，人们可利用语言对信号进行编码和组织，也可用其对信号进行解码。

传播过程中另一个关键因素是信号中所包含信息的组织化程度。那些有序的结构和图式丰富的、相互之间密切联系的信息易于记忆和提取，而无序的信号由于缺乏结构而常常被人遗忘。这里我们还要考虑一个问题，那就是信号的传播速率对信号负载量的影响。快速传递的信息对接受者施加了更重的信息负载。一般认为，接受者控制信号的程度越高，传播的效果越好。信号的形式和结构中还有一个要考虑的问题是，信号要能够吸引接受者的注意力。因此，体育教学设计者必须对信号精心设计，而且还要排除影响接受者注意和编码的那些刺激信号。所以，确定选择何种体育教学媒体是十分重要的。

至于传播的背景，瑞奇根据利特炯的观点，将传播发生的背景划分为个人之间的、小组中的、机构中的和大众媒体的四类。个人之间传播的原因有人际关系、需要等。体育教学活动常以小组的形式进行，在小组传播情境中，传播具有相互依赖、较强的目的性、密集形式等三种特性。据此，可以分析小组中相互之间传播的情况。如果要影响机构的传播状况，必须了解机构的传播模式和有影响力的管理者。大众传播的特点是单向快速，信息接受者可控制信号的接收，以上这些方面的知识对进行体育教学设计是有帮助的。

通过以上分析，传播理论的基本思想和观点可以应用到体育教学设计中去。第一，体育教学设计可应用传播理论的一些具体方法。例如，对学生的分析，其宗旨就是要了解学生原有的经验、兴趣和动机等，以便使信息发送者（体育教师）清楚信息接受者（学生）具备了哪些经验。传播模式中的反馈是为了了解信息接受者（学

生)是如何解释所发出的信息,接受的效果如何。体育教学设计也必须通过反馈不断地了解学生的需要,以便修改体育教学信息,使传送的体育教学信息更有效。第二,传播理论十分重视传播媒体的分析和选择,不同的媒体将产生不同的传播效果。体育教学设计也十分重视体育教学媒体的分析和选择,因为体育教学媒体是传递体育教学信息的通道,哪种通道便于学生理解和接受体育教学信息,哪些通道有利于提高体育教学效率和效果,这是进行体育教学设计时必须加以考虑的。同时,应用传播理论可以使体育教学设计者科学地考察学生接受信息的能力,有效地提高学生理解和接受体育教学信息的能力和水平。传播理论对体育教学设计的理论支持主要体现在:传播过程理论模型说明了体育教学传播过程所涉及要素;传播理论指出了体育教学过程双向性等。

三、教育学理论基础

教育是培养人的活动,教育的直接对象是个体的人,人才培养的质量与劳动力的素质和劳动生产率密切相关。孔子提出的“有教无类”的教育思想,可以理解为人人都有受教育的权利;孔子的这些教育思想与观点成为当今教育“人人、时时、处处”学习与教育理念的思想基础。教育学理论指出,教师在教学过程中起主导作用,主要因为教师“闻道在先,术有专攻”,受过专门的教育训练。他们不仅知之在先,知之较多,而且有扎实的教育科学知识、体系化的教学技能,从而能够更有效地向学生传授知识,帮助学生发展智力、完整人格。

学习理论是研究人类学习的本质及其形成机制的心理学理论,而体育教学设计则是为学习者的体育学习创造环境,根据学习者的不同需要设计不同的体育教学计划,在充分发挥体育教学对人的全面发展作用的基础上进一步挖掘体育教学的功能。因此,体育教学设计要广泛地了解及学习人类行为,将学习理论作为其理论基础。

现代学习理论主要有三大学派。他们在对学习的实质、过程、规律及其与学习者心理发展关系的认识上都不同:“行为主义的学习理论强调学习刺激与反应的联结,主张通过强化和模仿来形成和改变行为;认知主义的学习理论强调学习是认知结构的建立与组织的过程,重视整体性和发展式学习;人本主义的学习理论强调学习是发挥人的潜能、实现人的价值的过程,要求学生愉快地、创造性地学习。”各学派学习理论对体育教学设计的理论支持作用表现在三大方面。在行为主义学习理论中,斯金纳的程序教学为体育教学设计的程序提供依据。体育教学设计开始于程序教学的设计,程序教学为体育教学设计提供实现基础。认知主义学习理论为体育教学设计提供科学依据。布鲁纳是美国当代认知心理学的主要代表人物,他认为学习是认知结构的组织和重新构建,是将有内在逻辑结构的教材与学生原有的认知结构联系起来,新

旧知识交互作用,是新材料在学习者脑中获得新意义的过程。人本主义学习理论以罗杰斯的“以学习者为中心”的学说为代表。他主张学习者要充分挖掘自己的潜在能力,能够愉快地、创造性地学习。其主要观点有:意义和经验的学习是重要的学习,即让学生学习对自己有意义、有价值、有好处的知识和技能;学习是愉快的事,即不应给学生加上过重的心理负担,不能用威胁、讽刺等手段强制学生学习;学生必须懂得怎样学习,即学生必须在教师的引导下主动发现、运用有效的学习方法;学生要学会自我评价,即教师要引导学生分析自己的学习历程与学习水平,而不是和别人比较;情感在学习过程中有重要作用,即要发展学生的积极情感,使学生以饱满的热情投入学习。总之,体育教学设计的目的是促进学习者更有效地进行体育与健康知识和技能的学习。体育教学设计必须充分研究学习者的体育学习,即分析学习者的学习需要、学习特征和体育教材内容,然后制定体育教学目标、研究教学策略、选择媒体等。学习理论就是研究人类学习的理论,也必然成为体育教学设计的基础理论之一。

教学理论是研究教学本质和一般规律的科学。教学的本质与一般规律是指教学过程的基本性质以及教学过程与教学结果之间的因果关系,即各种教学事件(教学活动)和学习过程、学习结果之间的内在联系。因为要通过规律性的认识来确定优化学习的各种教学条件与方法,所以教学理论属于规定性理论。教学的社会职能是传授人类历史发展中积累的社会经验,它不能不受到社会背景规定的目的和任务的制约。传授什么,如何传授,以及最后在学生身上形成什么样的品质,是教学理论的核心问题。教学理论研究的范畴将教学理论的研究对象具体化,主要是研究教学的价值、目的和教学活动的具体目标,确立正确的价值观,探讨教学目的、目的制定的依据及其与教学活动的联系或关系。研究教学的本质,揭示教学过程的因素、结构及其客观规律。研究教学内容,探讨社会、教师、学生与教学内容的制约关系,揭示教学内容的制定、变化和更新的机制。研究课程、教材的正确选择与合理编排的原则和要求。研究教学的模式、原则和组织形式,研究教学的手段和方法,为教学实践活动建立规范、提出要求。研究教学评价,教学评价的标准、要求和手段,为调整教学活动环节,保证和提高教学质量提供可靠的反馈系统。

教学理论与体育教学设计的关系。体育教学设计是科学解决体育教学问题、提出解决方法的过程,是在教学理论、学习理论指导下,用系统的思想和方法对教学理论研究的主要范畴,即教师、学生、教学目标、教学任务、教学内容、教学形式、方法和原则等要素进行研究和应用。因此,教学理论是体育教学设计的直接理论来源。古今中外教学理论的研究和发展为体育教学设计提供了丰富的科学依据。斯金纳的程序教学理论、布鲁姆的目标分类理论、布鲁纳的引导—发现法、奥苏伯尔的“先行组织者”的程序教学、加涅的信息理论、赞可夫的“以最好的教学效果来促进学生最大发展”的理论、维果茨基的“最近发展区”理论、瓦根舍因的范例教学理论,都是促进

教学设计发展的丰富而坚实的理论基础。体育教学设计从其指导思想到教学内容的确定,对学习者以及学习者学习需要的分析,到体育教学目标的设计到体育教学方法、教学活动程序、教学组织形式、教学媒体等一系列具体教学策略的选择和制定,再到教学评价,都是从各种教学理论中吸取精华,并加以综合运用,从而保证其设计过程的成功。体育教学设计以教学理论为基础,是教学理论与教学实践之间的一座桥梁。同时,体育教学设计的产生也是教学理论不断发展和完善的结果,体育教学设计在系统过程中为教学理论应用实践的成功创造了良好的基础。因此,体育教学设计以教学理论为基础,又可以为教学理论的改进和完善提供条件。

四、生理学理论基础

青少年儿童生长发育是一个长达 20 年左右的连续、统一的发展过程。在这一过程中,由于社会环境、营养、遗传和体育锻炼等因素的影响,不可避免地存在着较大的个体差异,但同时也遵循着共同的基本规律。青少年儿童生长发育的规律主要包括身体形态、生理机能和身体素质等几个方面,它们互相依存、互相影响、互相制约。人体的形态,从外形上,可分为头、颈、躯干和四肢等主要部分;从人体内部来看,主要包括肌肉、骨骼、心、肝、肺、肠等大的器官。如果用显微镜来观察就可以发现,人体任何部位、器官都是由基本相同的结构单位组成的,这就是细胞,它是组成人体的形态、结构,形成人体机能,以及人生长发育的基本单位。

人体的生长发育是一个连续、统一、逐渐完善的过程,青少年儿童的身体形态随着年龄的增长而变化,但在各个年龄阶段,生长发育的速度并非匀速直线上升,而是呈现出一定的阶段性和波浪性的特点。青少年儿童的身体机能发展和完善表现在神经系统、骨骼肌肉系统、呼吸系统以及心血管系统的功能变化上,各个系统的功能和特点都会随着青少年儿童发育的不同阶段呈现出较大的差异。身体素质的发展随着年龄的增长而变化,表现出明显的年龄特征和性别差异。在身体素质发展的过程中,不仅存在一个连续的增长速度较快的时期,而且还有一个身体素质发展的敏感期。

体育教学是以学生的身体练习为主要手段,以促进学生健康、增强学生体能为核心,以培养和谐全面发展的学生为目的的特殊教学方式。体育教学设计就是为了最大限度地挖掘体育教学在促进学生生长发育、提高学生的身体机能、增强学生的体能等方面的有效性。因此,在进行具体的体育教学方案设计时,我们应该详细了解教学对象的生长发育规律、有机体的机能特征以及不同年龄阶段学生的身体素质特点。青少年儿童的生理特点对体育教学设计的影响主要表现为:在分析体育教材内容、确定或创编具体的体育教材内容时,应充分考虑青少年儿童的生理发展特点,使选择的体育教材内容充分发挥其在体育教学中的载体作用,为体育教学目标和任务的完成提供条

件；在对学习者的学习需要和具体特征进行分析时，尊重学习者的心理发展特点，有利于我们准确地确定体育教学中存在的问题，确定学习者的教学起点；此外，体育教学目标的制定、体育教学策略的选择以及体育教学过程的安排都要遵循青少年儿童的生理发展特点，以设计出适宜的体育教学目标、有效的体育教学策略和丰富多彩的体育教学过程。总之，在体育教学设计过程中，必须认真遵循学生生长发育的规律，重视各种生理规律对体育教学的积极影响和制约。只有这样，才能设计出真正体现新体育课程理念、高效完成新体育课程目标和任务的体育教学方案。

动作技能形成的规律。运动技能是一种习得的能力，是按一定的技术要求，通过练习而获得的迅速、精确、流畅和娴熟的身体运动能力。运动技能也指在准确的时间和空间里正确运用肌肉的能力，即在大脑皮质主导下的肌肉的协调性。按照巴甫洛夫条件反射学说，运动技能的形成是由简单到复杂的过程，其实质是在大脑皮质建立暂时神经联系的过程，并有建立、形成、巩固和发展的阶段性变化和生理规律。运动技能的形成过程是一个连续的、渐进的过程，运动技能的形成可分为泛化过程、分化过程、巩固过程和自动化过程。新课程标准把体育与健康课程的性质确定为：体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。新课程的内容标准分为四个学习领域，即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。其中，运动技能学习领域直接体现了体育与健康课程以身体练习为主的本质特征。运动技能也是实现其他领域学习目标的主要手段之一，没有运动技能教学也就没有体育教学存在的价值。运动技能的教学仍是我们体育教学的核心。在体育教学设计中，运动技能的形成规律主要影响体育教学目标的制定、体育教学策略的选择以及体育教学过程的组织和实施。只有严格地遵循运动技能的形成规律，才能制定出准确而适宜的知识、技能学习目标，才能设计出实用性好、针对性强的体育教学方法、手段，也才能较好地实施和控制体育教学过程。因此，体育教学设计必须遵循运动技能的形成规律。

身体机能适应规律。体育教学之所以能通过体育活动和锻炼对学习者的有机体进行生物改造，达到增强体质、增进健康的目的，就是因为有身体机能适应规律的存在。遵循身体机能适应规律，不仅能有效地增强体能，而且能促使有机体的神经系统、运动系统、心血管系统、呼吸系统和能量代谢系统等机能水平向着有助于健康的方向发展，这也正是体育教学活动和体育锻炼的意义所在。在体育教学设计中，学生身体机能适应规律会影响体育教学策略和体育教学过程的设计。我们在设计具体的体育教学模式、体育教学方法和体育教学手段时，要遵循学生的身体机能适应规律，使我们所选择的教学模式、方法、手段有利于促进学生体能的增强以及健康水平、体育动作技能和活动能力的提高。在对体育教学过程进行设计时，把握学生的身体机能适应规律，有助于设计出更科学、更有效的体育教学过程。