

体育教学改革与实践应用探究

贾振勇 著

新华出版社



贾振勇，副教授，1965年4月出生，河南省周口市人，2009年硕士研究生毕业于河南大学体育学院。研究方向体育教学与运动训练。就职于周口师范学院，主要从事体育教学工作。在国内学术期刊发表论文十余篇，主持省厅级项目五项，代表作有《高校体育教学中融入社会主义核心价值观的思考》《关于排球专项运动中的体能训练影响因素》《精细化管理与高校师资队伍建设研究》等。

前 言

近年来，随着体育教学改革的不断深入，体育教学理论的研究和探索日益活跃，体育教学理论的著作也越来越多，这是体育教学理论研究和体育教学理论发展繁荣兴旺的景象，本研究也是应运而生，作者主要针对体育教学改革与实践应用的相关问题展开研究，旨在为日后相关研究的开展提供一定的理论参考，为我国体育教学事业的发展做出一定的贡献。

本书的撰写立足于培养新世纪体育教育、社会体育的实际需要，注重体现体育课程教学的新理论、新观念和新方法，坚持“健康第一”的指导思想，应用自然主义和实用主义的教育观念，注重理论与实践相结合。同时，在内容方面注重体育教学的改革与实践应用，重视本研究的科学性、系统性、教育性、实用性和操作性。首先分析了体育教学改革的背景，探讨了体育教学改革的成果与发展相关问题，同时，对于体育教学改革在实践中的应用与尝试进行了研究，旨在为日后相关研究的开展提供一定的理论参考，为我国体育教学事业的发展做出一定的贡献。

全书总共六章节内容。第一章，体育教学改革的背景分析，剖析了国家基础教育课程改革的大背景，并对现代体育教学改革与发展的问题进行了分析；第二章，体育教学改革与创新发展的思考，分析了体育教学内容的改革与发展，同时对于体育教学改革面临的问题进行了分析，对体育教学创新的问题进行思考，同

时探讨了体育教学改革发展策略，并提出笔者的个人建议；第三章，体育教学改革创新成果研究，分别探讨了体育有效教学与体育正当教学，并对两者之间存在的关系进行了分析。第四章，体育教学改革创新之校园体育文化建设，是体育教学改革在校园体育文化建设中的探索，对于校园体育文化的建设进行了分析，并探讨了体育教学同休闲体育文化的整合发展；第五章，体育教学改革创新之师资力量的培养，主要研究了高校体育教师的培养与高校体育人才的培养问题；第六章，体育教学革新之人文素质教育的开展，探讨了体育教学改革在人文素质教育上的实践应用，分析了体育人文素质发展的社会需求与高校体育，探索了校园体育文化与大学生体育人文素质的培养问题。全书内容涵盖较广，既有理论探讨，又有实践应用分析，具有较强的实用价值。

本书在写作过程中，参考了相关学者的研究成果和有关资料，在此深表谢意。由于时间有限，书中难免有纰漏的地方，恳请专家批评指正，也望读者谅解。

作者

2018年3月

目 录

第一章 体育教学改革的背景分析	1
第一节 国家基础教育课程改革的大背景	1
第二节 现代体育教学改革与发展	3
第二章 体育教学的改革与创新	11
第一节 体育教学内容的革新	11
第二节 体育教学改革面临的问题	18
第三节 体育教学创新问题的思考	21
第四节 体育教学改革策略	30
第三章 体育教学改革的成果研究	42
第一节 体育有效教学	42
第二节 体育正当教学	62
第三节 体育教学的有效性分析与正当性	70

第四章 体育教学改革之校园体育文化的建设	76
第一节 校园体育文化的建设	76
第二节 体育教学同休闲体育文化的整合发展	98
第五章 体育教学改革之师资力量的培养	127
第一节 体育教师的培养	127
第二节 体育人才的培养	144
第六章 体育教学改革之人文素质教育的开展	166
第一节 体育人文精神	166
第二节 体育人文素质发展的社会需求与高校体育	183
第三节 校园体育文化与大学生体育人文素质的培养	188
参考文献	214

第一章 体育教学改革的背景分析

第一节 国家基础教育课程改革的大背景

在我国国家基础教育课程改革的重大背景下，基础教育的新一轮体育课程改革顺势而生了，每一次召开都要相隔三年的全国教育工作会议，在其第三次召开的会议中，将《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》提议了出来，同时，由国务院批准开展的教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中，在上述的两个文件中，对于现阶段所实行的基础教育课程系的改革问题进行了明确，同时，对于强调了基础教育课程体系在新的发展时期需要进行构建与研制。

此外，在 2001 年 6 月开展的全国基础教育会议与《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中，更进一步地明确了基础课程新一轮改革的重要思想思想，并且将基础教育课程新体系的建构问题提了出来，以便于能够同时代发展要求更快地适应。同时，在由我国教育部提出的《基础教育课程改革纲要（试行）》（以下简称《纲要》）中，把新课程的培养目标明确提了出来，主要的内容有：对于我党的教育方针要全面地贯彻，使素质教育得到全面推进，将时代要求体现出来；要对学生的集体主义精神与爱国主义精神着重培养，对于我国优秀的革命传统与民族传统进行传承与发扬；对学生的社会主义民主法制意识进行培养，使他们能

够对我国的国家法律与社会公德进行遵守；促进学生人生观、价值观与世界观的逐步正确形成；培养学生的社会责任感，使他们能够为了能够服务于人民而努力；对于学生加强教育，使他们的实践能力、人文素养、科学素养、环境意识与创新精神得到初步形成；使学生具备一定的基础知识、基本技术、基本技能与方法，以便于同终身学习相适应；要求学生不仅要体魄健壮，还要具备良好的心理素质，同时，还要对健康的生活方式与健康的审美情趣逐渐养成，使之成为有文化、有思想、有纪律、有道德的全新一代。

为了能够使上述的培养目标能够得到顺利实现，在《纲要》中，对于基础教育课程改革中具体的六项目标作出指示。

(1) 对于课程中过度强调知识传授的倾向要进行改变，对于主动的、积极的学习态度的形成要进行强调，在学生对基础知识与基本技术技能进行学习的过程中，还能够形成正确的学习习惯，掌握一定的学习方法；

(2) 对于课程中对于学科本位过分强调的情况进行改革，改善过多科目、整合缺乏的现象；

(3) 对于课程中存在的“偏、难、旧、繁”内容要进行改变，尽可能的使对于书本知识过于强调的现象进行改善，同时，还要使课程内容同科技发展、现代社会发展和学生生活之间的联系得到加强。对于学生的学习兴趣与学习经验要给予一定的重视，此外，对于终身学习开展必须的基础知识与基本技能要精心进行选择。

(4) 对于课程具体实施过程中存在的不良现状要进行改变，例如，对死记硬背接受学习与机械训练等过度强调，应该对于学生的主动学习积极倡导，勤于动手，乐于研究，使学生搜集信

息、处理信息、对新知识进行获取、对问题进行分析解决的能够得到培养，同时，还要有效促进学生交流能力与合作能力的提高。

(5) 对于课程评价过程中对甄别功能与选拔功能过度强调的情况进行改变，使学生的发展得到促进，同时，使教师教学实践的能力得到改进与提高。

(6) 对于课程管理不能再继续高度的集中了，同时，应该实现全面化的三级式课程管理，即国家、地方和学校，增强、促进基础课程同地方之间、学校之间、学生之间的适应性。基于《全民健身计划纲要》，以及现阶段基础体育课程具体开展过程中存在的问题，势必要全面化地革新基础教育中体育课程的思想、内容、目标、组织、方法与评价等。

第二节 现代体育教学改革与发展

教育随着人类社会和个体的发展变化，教育必须不断进行改革。体育教学改革也必须适应教育整体的改革。体育教学自身的改革也是系列改革，主要涉及体育教学思想、体育教学目标、教学模式等方面的改革。这里介绍体育教学思想的改革。

一、学校体育教学思想改革与发展历史概况

随着学校体育教学实践的发展，尤其是改革开放以来，各种先进的教育思想的产生和融入，使得学校体育教学思想不断地发展和丰富，逐渐形成了多种思维并存的局面。在学校体育已进入新世纪的今天，重新审视我国学校体育教学的思想及其发展过程。对于素质教育的全面展开与体育教学的指导而言，体育教学

思想及其发展过程所发挥的作用的无可替代的。因此，对于新中国成立以来，我国学校体育教学思想的历史变迁进行分析，同时剖析了从 20 世纪 80 年代至今的体育教学主导思想。

我国常说的体育教学思想，通常指的是在一定的时代背景或社会背景下，开展体育教学实践活动的过程中，人们对于体育教学直接产生或者间接产生的看法或认识，同时，在这样的条件下促进了体育教学理论方法体系的逐步形成，从而指导体育教学实践活动的具体实施。

对于我国学校体育教学思想的历史变迁过程，作者进行了如下的总结与分析。

（一）运动技术中心论的体育教学思想

在新中国刚刚成立的初级阶段，我国的学校体育不可避免地进行了一系列的恢复与改造，基于非常的历史时期，向原苏联学习是一种必然的趋势，学校教育也不例外，开始全面学习原苏联，不论是竞技体育还是学校体育，从思想理论到方法体系基本上是全盘照搬。在原苏联教育体系相关作用的影响下，更加注重服务于社会、服务于国防的一系列内容，使得强调竞技运动技术的体育教学体系得以顺利形成，此外，不管是在体育教学结构中，还是在子啊体育教学任务中，都是对运动技术更加注重。在当时的学校体育教学中，发挥着主导作用的就是运动中心论的体育教学思想。从本质上来讲，此种思想把体育只是视作一种手段的存在，而对于学生存在的个体需要也没有适当的重视。此外，也没有充分地考虑到学生的体育学习积极性，还有学生的自主能力发展。过于强调竞技的体育教材、过于统一的体育教学模式、偏成人化、机械的体育教学方法与形式，导致学校体育教学活动中

学生的学习状态始终都是被动的，进而使学生的个性发展受到了极大的影响，而体育其他功能的作用也没有得到重视。

（二）体质教育思想

新中国刚刚成立的初级阶段，在中华全国体育总会的第二届代表大会中，毛泽东主席进行了题词，内容是：“发展体育运动，增强人民体质”为我国体育事业的发展从根本上指明方向。对于学校体育理论思想与实践的发展而言，这一举措对其存在长期性的导向作用。

20世纪70年代以来，由于“文革”的影响，学生体质普遍下降。针对这种现象，体育界的有识之士大声疾呼，要增强学生体质。“全国学校体育、卫生工作经验交流会”1979年在扬州组织召开，《中小学体育工作暂行规定》得以出台，其中规定了对于中小学体育工作的评定，主要是取决于学生的体质是不是得到增强，从此以后，逐渐开始形成“体质教育”的理论与方法。而体育教学的指导思想变成了以学生体质增强为重心，而不再是以运动技术为重心。体质教育思想对于人体生物钟改造的问题进行了强调，对于体质增强的时效性也存在一定追求。受体质教育思想的主导，体育教学开始采用非竞技的简单运动来进行身体锻炼，出现了循环练习法，以增强学生体质为目的，并以生物学为评价标准，推崇以“负估量”的密度和强度来衡量教学效果。这种教学思想在20世纪80年代小期影响较大。

（三）体育多功能思想

随着运动心理学的发展以及新兴的体育社会学科的诞生，特别是现代科学技术的高速发展，人们的生活方式发生了深刻变

化。现代体育已成为一种自然与社会的文化现象，体育功能不断拓展。20世纪80年代中间阶段。在《学校体育》杂志上，我国体育学者袁旦对于一篇名为《从生物体育观到生物心理社会体育观》的文章进行了发表，同时将单一的生物体育观转变成三维体育观的思想提了出来，其中所谓的三维体育观，主要包含了生物方面、社会方面、心理方面。在体育界这一观点很快得到认可，进而促进了学校体育认识上的又一程度的提高。体育单一观向体育多维观的转变，导致学校体育呈现出多目标方向、多功能的发展趋向。在现代体育教学中，多功能的体育教学思想已然存在一定的重要作用。

（四）快乐体育思想

几十年前，从国外引入的一种全新的体育思想理论就是快乐体育思想。快乐体育思想的主要特点是在自身需要与自身愿望的条件下，建立身体锻炼，对于运动中内在乐趣的体验问题进行了强调。在目标方面，快乐体育思想对于其应当同终身体育思想紧密联系在一起的思想做出明确指示，在体育运动开展的过程中，对于学生参与各种体育运动产生的不同体验、乐趣进行积极倡导，使学生能够充分地认识这种运动，渐渐地喜欢上此种运动，并且形成运动本身等同于主要目的的思想。从体育教材的内容上来讲，体育教育内容的分类应该从运动过程中产生的乐趣类型，对于体育教材体系进行重新构建。

（五）终身体育的指导思想

我们这里所探讨的终身体育指导思想，主要是从终身教育思想中延伸出来。在20世纪90年代中期的时候，在体育教学的高

中体育教学大纲中，体育教学的目的得到确立，即奠定终身体育的基础，同时，还将它作为了学校体育教学发展的长期目标。自20世纪90年代以后。终身体育思想一直存在较大的影响。

基于此种思想理念的背景下，对于学生建立良好身体基础的问题，还有学生自主参加学习与锻炼的问题，学校体育教学给予了一定的关注；对于学生体育兴趣爱好的培养要给予一定的重视；对于学生体育锻炼良好习惯的养成要起到一定的促进作用，使学生自我体育锻炼的意识得到养成，同时使他们能够对于一项或者两项受益终身的体育锻炼方法进行掌握。所以，应该适当地对学校体育教学的手段、方法与内容等方面进行改革，为终身体育的开展创造良好的条件。

（六）“健康第一”的指导思想

伴随经济的全球化发展与科学技术的日新月异，从整体的角度来看，人类社会物质文化生活水平已经得到了一定的提高，人类的健康状况得到极大改善，许多疾病也得到了根本上的治疗。然而，现代生产方式与生活方式，使得人们的较少了体力活动，同时还增加了自身的心理压力，严重地威胁到人们的健康，并且这样的情况也是越来越严峻。对于健康，人们重新进行了认识，那就是所谓的健康，不是说不虚弱、没有疾病，而是在身心方面、心理方面与社会发展方面等都应该状态良好。

在1999年6月提出了《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，强调了：“青少年服务与祖国和人民的重要基础就是健康的体魄，同时也体现了中华民族旺盛的生命力。在学校体育教学开展的过程中，应该对“健康第一”的指导思想进行树立，使体育工作得到切实加强。”在“健康第一”思

体育教学改革与实践应用探究

想理念的指导作用下，对于体育教学改革，学校应该全面深化，同时，还要全面化地贯彻“健康第一”的指导思想，进而构建出体育课程的全新的重要理念，树立健康教育的全新思想观念。此外，“体育”不再是课程的名称，“体育与健康”是课程的全新名称。在1999年9月的时候，正式开始实行体育与健康的教学大纲，而之后“体育与健康”课程的新教材与《标准》也得到了陆续出台，使得一个将健康作为最终目标的全新的课程体系、教材体系与评价体系逐渐产生。

体育教学的重要指导思想是“健康第一”，其目标是提高整体健康水平，具体包括了使学生的身体健康得到促进，使学生的心理素质与社会适应能力得到促进；使得认知、行为学习、情感、技能等多项领域并进的体育教学格局得以形成；同其他学科领域的一系列知识有机结合，例如，社会学科、环境学科、安全学科、卫生保健学科、营养学科、心理学科、体育学科、生理学科，等等。充分地考虑了学生的卫生习惯问题、健康意识问题、体育锻炼习惯养成问题，在体育课程教学的整个过程中，始终坚持使学生健康发展得到促进的重要思想，促进“健康第一”的最终实现。

以上几种体育教学指导思想在体育课中所占的百分比见表1-1。通过上述20世纪90年代不同教学指导思想的比较，说明90年代以来体育教学思想呈现出多元现象，占主要思想的是以整体效益论为指导和以全面教育为指导。单一的以发展为主的教学已经不再为人们所接受，从研究比较分析中显示，整体效益论和全面教育的思想也广为认同，已是教学改革的主流指导思想。

从20世纪80年代与90年代体育教学指导思想的比较中可以看出，随着社会的进步，教育的不断深入，各种先进思想的

融入，使体育教学思想不断地丰富和发展。然而，传统的教学观念在人们深层心理结构中仍然较稳定持久地存在，仍影响着人们观念的更新，当然也会影响新课程的实施，这是十分值得重视的问题。

表 1-1 20 世纪 90 年代体育课教学指导思想分类统计表

教学指导思想类别		数据统计	
		频数累计	百分比
以发展运动能力为中心		3	6%
以发展基本活动能力为主兼顾学生体育兴趣培养		4	8%
以运动技能的传授为基础兼顾学生身体发展		6	12%
全面教育为指导		12	24%
快乐体育为指导		3	6%
主动体育为指导		2	4%
以整体 效益论 为指导 思想	以育人目标为主追求多重效益	9	18%
	以发展或提高运动能力为中心追求多中心 追求多种效益	5	10%
	以运动技能掌握为基础追求多种效益	6	12%

二、体育课程的设计程序

从系统论的观点出发进行分析，产生整体效应的原因，可以使整个中各个组成要素，也可以是整体中各个要素间的互相联系。课程设计是一项系统工程，本书试图从体育课程设计的整体结构出发，分析、研究体育课程设计的诸要素，建立一个系统的、可操作的体育课程的整体设计程序，以便使广大的体育教育工作者和体育教师更好地理解体育课程设计的全过程。这样有助

于我们对已经进行的和将要进行的体育课程改革有一个正确的认识、判断和评价，从而有助于体育教学工作者确定课程改革的思路、设计课程改革的方案。

体育课程的整体设计程序应包括：课程理论的学习和研究；未来预测、课程支柱的研究；价值选择、课程理念与课程模式、课程结构的研究与确定；课程的实施和课程评价。下面

我们将对课程设计的诸要素分别进行比较详细的研究。体育课程的整体设计程序如图 1-1 所示。

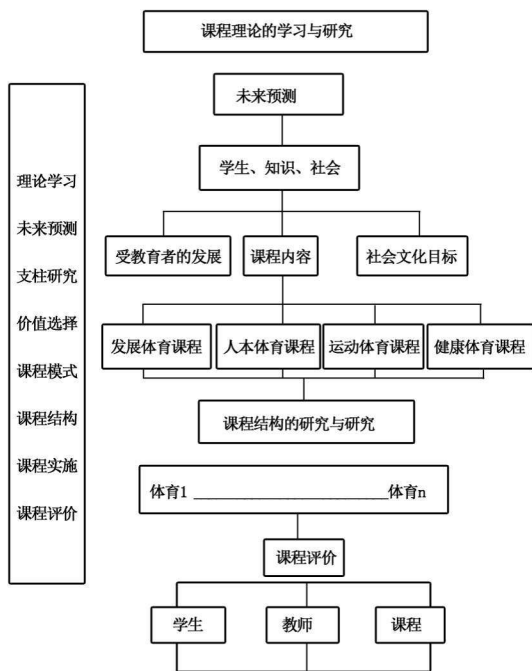


图 1-1 体育课程的整体设计程序

第二章 体育教学的改革与创新发

第一节 体育教学内容的革新发

从新中国成立开始，有经历了改革开放，我国的体育教学经过了数十年的发展与摸索，而对于全国的每一个体育工作者而言，必须要面对的一个问题就是体育教学内容的改革问题。同时，体育教学的参与者们对此也是情绪高涨，更重要的是它还是体育教学发展的必经过程。值得注意的是，我们应该对此有所认识，有所总结，只有这样才能够对体育教学内容的改革方面进行理性的判断。

一、对于体育教学内容的革新发，体育教学实践的渴求

为了更好地探究体育教学内容改革与创新的问题，增加理论依据，作者对于北京某一所学校的高中生开展了一系列的调查研究，整理、总结了他们的一系列看打，进而更好地对目前我国体育教学存在的问题进行分析。

张磊：对于体育教学，我的看法就是为了达到标准，因为初中三年的体育课都是这么过来的。我目前是一名高中二年级的学生，高中的体育课已经上了两年。我的个人感觉就是高中的体育教学和初中体育教学相比较的话，内容上后者明显少于后者，但