

体育教学

与运动技能分析

韦勇兵 申云霞 汤先军 主编

吉林人民出版社

主编简介

韦勇兵，本科学历，中学高级教师，南宁市教学骨干、学科带头人。2016年指导的教师获得全国第三届中小学体育教师教学技能比赛个人一等奖和团体二等奖。

申云霞，中学高级教师，江苏常州人。现就职于江苏省常州市金坛区金沙高级中学，任副校长职务。在《中国学校体育》《体育教学》《田径》等期刊上发表论文数十篇，多次主持或参与省级课题研究。

汤先军，大学本科，高级教师，黑龙江省富裕县人。现就职于黑龙江省富裕县逸夫小学。多次获得省市级优秀荣誉称号；获市级农村体育教学改革先进个人、县级优秀教师、市级体育教育先进个人、省级体育教学能手、市级师德先进个人等荣誉称号。

体育教学与运动技能分析

韦勇兵 申云霞 汤先军 主编

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学与运动技能分析 / 韦勇兵, 申云霞, 汤先
军主编. — 长春: 吉林人民出版社, 2019.12

ISBN 978-7-206-16632-7

I. ①体… II. ①韦… ②申… ③汤… III. ①体育教
学—教学研究②运动技术—研究 IV. ① G807.01 ② G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 282610 号

体 育 教 学 与 运 动 技 能 分 析

责 任 编 辑: 罗明珠

出 版 发 行: 吉林人民出版社 (长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市大航图文制作有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 300千字

版 次: 2019年12月第1版

印 次: 2019年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-206-16632-7

定 价: 45.00元

编 委 会

主 编：韦勇兵 申云霞 汤先军

副主编：柏 枫 姜启东 张 义

编 委：高 博 刘 超 邢玉坤

李 权 陈 静 刘 哲

前 言

伴随着我国基础教育体育课程改革，关于“运动技能学习”的理论与教学，出现了“淡化论”与“强化论”两种争论。“淡化论”是以“淡化运动技能”“淡化竞技性运动技能”等观点为代表，形成了一股“淡化技能教学”的思潮。“强化论”则认为，运动技能是体育教学的核心价值，不但不能淡化，而且应以新的课程改革为机会，努力发展和加强。由于“淡化论”与“强化论”在运动技能内涵的理解上存在差异，从而导致教学实践层面混乱，影响了新课程教学改革的发展。同时由于我国对于“运动技能学习”的理论研究尚不深入，存在一些不足，所以需要运动技能学习的理论做进一步的探讨，为解决“争论”提供理论上的支撑。

因此，本书通过对理论知识的研究以及具体体育项目的研究来进行阐述，即第一章和第二章是从运动技能和体育教学两个方面的相关理论知识入手进行的研究；第三章至第七章是从球类、田径、竞技体操、游泳、武术五个方面的运动技能的教学进行的研究，目的是确保各体育项目的存在价值获得最大化实现。

目 录

第一章 运动技能的基本知识概述	001
第一节 运用技能概述	001
第二节 运动技能的“金字塔结构”	006
第三节 运动技能的属性	013
第四节 运动技能的目的	021
第二章 体育教学的基本内容概述	027
第一节 体育教学概念和研究	027
第二节 创新教育理念下的体育教学	032
第三节 有效教学理念下的体育教学	034
第四节 多元反馈下的体育教学	044
第三章 球类运动技能的教学	058
第一节 篮球运动技能研究	058
第二节 排球运动技能教学——生成性教学	069
第三节 羽毛球运动技能教学——多球训练法	079
第四节 乒乓球运动技能教学——参与教学法	085
第五节 足球运动技能教学——游戏训练法	096
第四章 田径运动技能的教学	107
第一节 跨栏运动技能——异步教学法	107

第二节	中长跑运动技能——组合训练法	119
第三节	短跑运动技能——短跑运动员大腿后群肌肉的力量训练	131
第四节	跳远运动技能——挺身式跳远与三级跳远	145
第五章	竞技体操运动的教学	156
第一节	竞技体操的概念及健身功能	156
第二节	竞技体操培养智育功能	159
第三节	竞技体操培养德育功能	163
第四节	竞技体操培养美育功能	165
第五节	竞技体操培养军事功能	168
第六节	竞技体操的负向功能研究	170
第七节	竞技体操运动员竞技能力传导方式与特征	171
第六章	游泳技能的教学	183
第一节	深水教学法在游泳教学中的应用	183
第二节	多元反馈教学法在游泳教学中的应用	189
第三节	核心稳定力量训练在游泳教学中的应用	195
第七章	武术技能的教学	202
第一节	具象思维在小学武术教学中的应用	202
第二节	身体功能训练在大学生武术中的应用	210
第三节	武术对练对学生防身自卫能力的培养	215
结 束 语		222
参考文献		223

第一章 运动技能的基本知识概述

本章主要从“运动技能概述”“运动技能的‘金字塔结构’”“运动技能的属性”“运动技能的目的”四个方面进行论述，目的是从理论入手来阐述运动技能的相关知识，进而为高效体育课堂的实现打好基础。

第一节 运用技能概述

一、运动技能概述和分类

运动技能是指有特定操作目标，涉及自主身体或肢体运动的技能。运动技能是人类生活不可或缺的重要组成部分，涉及人们日常生活、学习活动、生产劳动和体育活动中的各种行为操作。例如，日常生活中吃饭时筷子和勺子的使用，学习活动中的写字和打字，生产劳动中对生产工具的操纵，体育活动中的游泳、打球等运动技能，主要是借助于骨骼肌的运动和与之相应的神经系统的活动而实现的对器械的操作或外显的肌肉反应。打高尔夫球和跳远这两种运动技能，前者主要体现为对球和杆的操作，后者主要体现为外显的肌肉反应。无论使用还是不使用器械，运动技能总是包含神经系统对有关肌肉的控制。

运动技能纷繁复杂，对其进行科学分类是进行该领域研究的前提。目前被广为接受且应用较多的运动技能分类方法有以下四种。

（一）封闭性与开放性运动技能

根据技能操作中环境背景的稳定性特征，可以将运动技能分为封闭性和开放性运动技能，操作中的环境背景包括个体操作技能的支撑平台、操作目标以及操作过程中涉及的其他个体。

封闭性运动技能的环境背景特征是稳定的，环境背景特征在技能操作过程中不会发生位置上的变化。例如，固定靶射击、跳水、体操、游泳、跳远、标枪、高尔夫球、篮球的罚球等均为封闭性运动技能。在完成封闭性运动技能的过程中，环境特征和技能的操作程序基本是固定的，个体很少需要根据环境和对手的情况来进行直接、迅速和反复的动作调节，可以较多采用本体感受器所介入的反馈来调节动作。学习这种运动技能关键在于反复练习，直到达到标准的模式和自动化程度为止。开放性运动技能的环境背景特征是不稳定的，即技能的操作目标、支撑平台和其他人始终处于运动状态。在完成开放性运动技能的过程中，个体必须根据环境的变化适时地对动作进行相应的调整，个体完成动作的时机和采取的动作主要由相关

的环境线索决定。例如，拳击、击剑、足球的防守等都是开放性运动技能。学习开放性运动技能应达到减少开放性，或者说减少不可预测性，使个体确切把握环境的变化。

（二）非连续性和连续性运动技能

根据技能操作过程中动作的连贯程度，可以将运动技能分为非连续性和连续性运动技能。

非连续性运动技能的主要特征是运动技能的开始和结束非常明显，并且持续时间相对短暂，动作的完成带有一定的爆发性。例如，铁饼、标枪、举重、篮球的投篮等都是非连续性运动技能。连续性运动技能的主要特征是，运动技能由一个接一个的动作组成，没有明确的开始与结束。例如，游泳、滑冰、跑步等都是连续性运动技能，这些技能可以任意确定开始点和结束点。在非连续性和连续性运动技能之间，存在着大量的系列技能。系列技能的运动操作是由一组非连续性运动技能联结在一起组成的一个新的、更加复杂的技能动作。例如，三级跳远、跨栏、跳高等都属于系列技能。完成系列技能的关键是系列动作之间的节奏。

（三）低策略性和高策略性运动技能

根据技能执行时所需要的认知策略多少，可以将运动技能分为低策略性和高策略性运动技能。

低策略性运动技能是指技能操作成功的决定因素是动作本身的质量，主要要求操作者怎么做，对该做什么动作的知觉和决策要求比较小，如举重、游泳、体操等。高策略性运动技能是指技能操作成功的重要因素是决策在什么情况下做什么动作。例如，在羽毛球比赛中，杀球、勾球、放网等基本动作每个运动员都会，重要的是要知道在什么情况下用什么动作，才是比赛取胜的关键。现实中多数的运动技能都包含了决策制订和动作实施的复杂组合。

（四）小肌肉群和大肌肉群运动技能

根据完成动作时肌肉参与的不同，可以把运动技能分为小肌肉群和大肌肉群运动技能。

小肌肉群运动技能是指以小肌肉群活动为主的运动技能，具有细微、精巧的特点。例如，绣花、织毛衣、写字、打字等都是小肌肉群运动技能。大肌肉群运动技能是指以大肌肉群活动为主的运动技能，如举重、摔跤、跑步等都是典型的大肌肉群运动技能。这两类运动技能由于肌肉参与的差别极大，因此彼此之间的相关性很低。

二、运动技能学习的理论

运动技能学习是指通过练习或经验，引起动作行为持久性改变的历程。对于

运动技能学习的机制,研究者先后从不同的角度提出了多种理论解释,并且这些解释也随着人类对自身认识的深入而不断完善。

(一) 连锁反应理论

连锁反应理论认为,可以用“刺激—反应—公式”的连锁反应系列来解释运动技能的形成。运动技能被理解为动作的连锁反应,刺激引起反应,第一个动作的反馈调节着第二个动作,第二个动作的反馈又调节着第三个动作……于是,就产生了运动技能的连续性操作。但是,连锁反应理论难以解释以下问题:人能在100毫秒之内开始、进行和停止一个动作,而利用感觉反馈所需的时间要比100毫秒长得多,因此快速运动技能的学习是无法用感觉反馈来解释的。连锁反应理论认为习得的运动技能是定型化的,这无法解释大多数运动技能具有新颖性的特点。

(二) 信息加工理论

运动技能学习的信息加工理论主要是对运动技能学习信息加工过程中所涉及的加工装置、加工流程及各加工阶段的特点进行描述,揭示影响运动技能操作的内部组织性变量。Adams的闭环理论模型强调个体的自我调整,认为刺激的本体感受能控制习得性反应,技能是通过反馈与过去习得的参照标准进行比较而实现的。该模型认为,运动技能学习存在两种痕迹,即记忆痕迹和知觉痕迹。记忆痕迹是反应的选择和动装置,知觉痕迹是技能操作留下的痕迹或表象,它以反应生成性反馈刺激为基础,对技能操作有控制作用。闭环理论模型主张从信息的一般加工过程探讨运动技能操作的差异性,认为选择性注意、唤醒和决策是影响技能操作的重要因素。

闭环理论模型认为,信息的加工过程由感觉输入、知觉过滤、短时储存、有限注意通道、运动控制、运动输出和信息反馈组成,每一个阶段都有其自身的特点。模型将技能操作的信息加工过程分为三个阶段,即刺激辨别阶段、反应选择阶段和反应编程阶段。刺激辨别阶段要确定刺激是否存在,如果有,它是什么,这一阶段的作用是获得刺激的一些表征。反应选择阶段的任务是根据现有的环境特点,决定做什么动作。反应编程阶段的任务是对运动系统进行组织以完成所希望的动作,这个阶段的作用是组织好一个最终控制动作输出的运动程序,以产生有效的动作。

(三) 控制理论

运动技能学习的控制理论是从控制论的角度对运动行为的变通性和适应性即运动控制进行解释的理论,较有代表性的有康德的图式理论、Anderson的产生式系统理论和动力系统理论。

康德提出的图式理论认为,练习者在反复练习同一类别动作的过程中,每一次动作反应的结果与组成运动程序的参数均能形成一组相关数据而储存在记忆中,

随着练习的进行,这种参数与动作结果间的对应关系逐步稳定,形成运动图式。运动图式是“将一定数量的同类动作的可变结果与运动参数相联系的一套规则”,运动图式指导或控制运动技能的操作。该理论揭示了运动图式发展的四种信息来源:一是初始条件的知识机体、环境状态,它用于技能操作的准备;二是反应规格的知识、动作要求,它在执行动作前使用;三是感觉结果;四是反应结果,即内在和外在的反馈信息。

Anderson提出的产生式系统理论(ACT模型)认为,个体运动技能的认知表征是由条件行为对构成的产生式的集合,它们负责在特定条件下产生适当的行为。ACT模型把人类的知识分成陈述性知识和程序性知识两类。所谓陈述性知识,是指动作的术语、要领、原理、规则等知识,它是用命题或心理表象的形式进行表征的,可以用言语来表达和用谈话法或书面的方式来测定。所谓程序性知识,是指如何去完成某种动作技能的知识,即有关什么时候运用或怎样选择适当的动作技能的知识,它是用条件行为进行表征的,除了可以用谈话或书面的方法来测定外,还可以用实际操作的方式来测定。从认知心理学的角度来说,学习一种新的运动技能最初表征为陈述性知识,而后才能使陈述性知识转化为程序性知识。

动力系统理论是一种以数学的动力系统理论为基础探讨随着时间的变化而发生的人类行为状态的改变,即用数学中的状态空间、吸引子、轨迹、确定性混沌等概念来解释与环境下相互作用的主体的内在认知过程系统中的变量是不断变化的、系统是复杂的,并服从于非线性微分方程。

三、运动技能学习的阶段模型

学习运动技能的一个重要特征,是获得技能时每个练习者都会经历截然不同的几个阶段。较有影响力的两种模型是Fiats和Poisoner的三阶段模型以及Gentile的两阶段模型。

(一) Fiats和Poisoner的三阶段模型

Fiats和Poisoner提出的经典学习阶段模型将运动技能学习划分为三个阶段,即认知阶段、联结阶段和自动化阶段。

1. 动作的认知阶段

在运动技能学习的开始阶段,练习者的注意主要集中在认知问题上,应强调对任务的认知,即知觉和理解动作的术语、要领、原理或规则,以及做动作时应知觉的线索,包括来自身体内部或外部的线索;学习与技能有关的知识,在头脑中形成关于技能的最一般、最粗略的表象。

2. 动作的联结阶段

在这一阶段,认知阶段的知识得到了应用,练习者已经学会把某些环境线索与完成技能所需的活动联系起来,个体可以将注意力集中于如何能成功地完成技能,从认知转向运动,并且使它从一次练习到下一次练习更具一致性。这一阶段要

强调在正确的知觉和积极思维的基础上进行反复练习,以找到改进动作的方法,合理地使用力量、速度,建立准确的空间方位,最后把动作各个组成部分联合成一个整体,即建立起动作连锁。

3.动作的自动化阶段

在这一阶段,技能几乎变成自动而习惯化,个体不再有意识地去思考自己正在做什么,意识对动作的控制作用减少到最低限度。动作的执行完全由运动程序来控制,受本体感受器调节,无须特殊的注意和纠正,心理与机体的能量消耗出现节省化。许多运动技能需要经过大量的练习才能达到和保持自动化的水平。

(二) Genile的两阶段模型

Genile的两阶段模型,不仅强调了操作环境特征对练习者获得信息过程的影响,而且还提出了多种可以直接运用到实践的教学指导策略。

第一阶段称为最初阶段。在最初阶段,练习者需要完成两个目标:一是获得运动协调模式;二是学会区分所处周围环境中的调整和非调整的条件状况。

第二阶段称为后期阶段。在后期阶段,练习者需要完成三个目标:一是发展运动模式以适应不同的操作情境;二是提高完成技能目标的一致性;三是学会经济有效地操作技能的方法。

四、运动技能学习的特点

(一) 运动技能是后天习得的

一些简单的或不随意的外显肌肉反应,如人的眨眼反射或摇头动作不属于运动技能,只有那些后天学得的并能相当持久地保持下来的动作活动方式才属于运动技能,它是以感知系统与运动系统间的密切协调为必要条件的动作活动方式,所以,人们常常又把它称为知觉运动技能。

(二) 运动程序的作用

运动技能是由若干动作按一定的顺序组织起来的动作体系,任何一种运动技能都具有时间上的先后动作顺序和一定的空间结构。例如,原地推铅球这一运动技能,从持球蹬腿、转体到最后出手用力的动作顺序是不变的,动作的空间结构也具有稳定性。在经过充分练习的情况下,即运动技能达到熟练程度时,局部动作已综合成大的动作连锁并在神经系统中发展了一个内部运动程序,使完整的技能操作畅通无阻地进行。并且,优秀运动员熟练的运动技能都是由运动程序来控制执行的,很少需要视觉系统的监控。当然,技能的形成过程就是运动程序的获得过程。

(三) 运动技能的自动化

运动技能是通过练习从低层次的感知系统与运动系统的协调关系向高层次的协调关系发展,最终达到高度完善和自动化的程度。运动技能的熟练程度越高,自

自动化程度越高。例如,单手肩上投篮,随着熟练程度的提高,技能越完善,而且意识参与控制的程度越少。当然,自动化并非没有意识的参与,只是意识参与的程度较低。

(四) 能量消耗的节省化

运动技能的自动化成分越大,或者说运动技能越完善,技能操作过程中耗费的能量越少。完成同样的运动技能,初学者往往要消耗很多能量,而熟练者则能节省能量的消耗。与运动过程有关的能量消耗有三种:一是生理能量消耗,可以通过测量练习者在技能练习过程中的热量消耗来确定生理能量的消耗;二是机械能量消耗,可以通过计算练习者的新陈代谢来测定机械能量的消耗;三是知觉能量消耗,即练习者对能量消耗的主观感觉。

第二节 运动技能的“金字塔结构”

一、运动技能“金字塔结构”的建构

运动技能学习的过程依据它的外在表现形式,从运动生理学角度一般可以划分为相互联系的三个阶段泛化阶段、分化阶段、巩固提高与自动化阶段。从心理学角度一般划分为认知阶段、联结阶段、改进精炼阶段和自动化阶段。这是根据人体在表现技术时是否准确、流畅,是否出现冗余的动作,以及在技术表现上是否经济、实效来确定的。随着练习者的认知水平和能力的提高,逐步从运动技能的认知阶段(泛化阶段)上升到自动化阶段。

而且,一般我们将运动技能三个层面,即基础类运动技能、专门类运动技能与专项类运动技能,各自有不同的技能学习要求,对于学习者而言,习得能力也存在差异。例如,基础类运动技能的技术难度较低,要求不高,易于开展,绝大多数人能够习得而到专项类运动技能阶段,强调动作的系统性和完整性,难度不断提高,能够掌握的人数越来越少。根据运动技能学习的迁移理论,学习者在学习那些较为复杂的技能之前应先学习最基础的基本技能,随着自身能力的提高,再学习技能要求高、难度复杂的专项技能,这样才是一个合乎逻辑顺序的技能学习过程。从基础类技能—专门类技能—专项类技能的发展趋势分析,呈现出逐步上升发展态势,越接近专项类技能,动作掌握程度越趋于熟练,动作表现就越有效、合理、经济,表现出一种个性化的特征。所以,依据运动技能学习的基础理论,针对学校运动技能教学情况,本文提出“金字塔结构”。所谓金字塔结构,是由运动技能三个层次组成的:基础类运动技能处于金字塔的底端,是技能学习的初级阶段;专门类运动技能处于中间部分,是基础与专项类技能的过渡阶段;专项类运动技能位于金字塔结构的顶端,是技能学习的高级阶段。在不同学段,发展不同的运动技能。金字塔结构右侧箭头表明的是随着学生的不断学习,技能水平不断提高,从金字塔的

底部到达顶端的过程中,对技能动作的有效性、合理性、经济性即“三性”的表现效果越来越明显。

二、三类运动技能的概念、内容、特征及教育价值

(一) 基础类运动技能

1. 基础类运动技能的概念

基础类运动技能是指在人遗传获得的运动基因的基础上,经过后天的教育,建立的时空、时序等方面协同发展的一系列的条件反射所形成的人们赖以生存、生活、工作、学习和体育专门、专项运动技能发展的一种基础性运动能力。

2. 基础类运动技能的内容

基础类运动技能主要包括四个方面的内容:第一,基本身体素质,如灵敏、柔韧、协调、力量素质等。第二,基本运动方式,如走、跑、跳、投、攀爬、悬垂、支撑、搬运、负重、平衡、对抗、角力、滚翻等。第三,感知觉运动能力,是指对外环境中的刺激所做的观察和理解,并做出相应调节动作的能力,如视觉、听觉、触觉以及协调能力等。包括控制准确性、速度控制、多肢体协调、身体灵活性等。第四,认知—运动能力,是指在以肌肉收缩为特征的运动活动中人的认识活动的表现水平。包括运动知觉、运动表象、运动记忆、运动思维等能力。

3. 基础类运动技能的特征

基础类运动技能是在遗传的基础上,通过不同类型的训练方法与手段,随着时间的积累,在潜移默化中形成的。基础类运动技能还具有一些特性,如迁移性、适应性、概括性和工具性等。这里的“迁移性”实际上是指基础技能与其他技能的最大相关性或相似性。相关性或相似性大,其迁移转化性就强。总之,共同因素越多,越容易产生正迁移,基础技能动作越相同,迁移也越大,面也较宽。比如,基础类运动技能是由基本的走、跑、跳、投等基础动作构成的,这些基本的技能有利于其他各运动项目的迁移。因此,基础技能的掌握,对其他项目的学习迁移具有促进作用。“适应性”是指基础技能的最大适用可能性。适用可能性大,对下一阶段的学习和工作来说实用性就强。“概括性”是指基础类运动技能的代表性。代表性强,就可以举一反三、触类旁通。“工具性”则是实践工作、学习、生活的服务性和有效性,这两性强,实用性就更强。

4. 基础类运动技能的教育价值

(1) 基础类运动技能为身体全面发展打好基础

学校的体育教学的本质是通过运动的方式促进人的身心全面发展。走、跑、跳、投、翻滚等运动形式,首先考虑的是发展学生全面的基础运动能力,发展这些基础性的运动能力,对中小学生在生长发育阶段打好体能的基础和素质的基础具有重要的意义和作用。

（2）基础类运动技能是培养学生终身体育行为的基础

通过体育教学向学生传授体育基础类运动技能是培养学生终身体育行为的关键，这就要求在体育教学中要注意打好基础类运动技能的基础。如果说通过体育教学，学生连最基本的走、跑、跳、投等各项能力基础都未具备，连参与体育活动应达到的最基本运动技能都未掌握，那么他们就不可能在走出校门后的体育锻炼中挑战新的运动项目，更不可能在未来的生活中运用体育运动去锻炼身体和愉悦身心。所以说，我们应从社会、学生对体育学科的要求上来注重基础性的运动技能教学。

（3）基础类运动技能是智能构建的重要环节

随着人们的认识的不断发展，很多研究已经证实基础类运动技能在智能构建中的重要作用。在意大利著名女医生蒙台梭利的教育方法中，儿童不是被教会怎样写作的。蒙台梭利使儿童达到流畅写作的步骤，几乎都是与写作无关的基础类运动技能的培养，如爬行阶段玩大皮球、一个月堆积木、一个月做小钉板游戏、玩水等，说明教会儿童写作是通过发展儿童的动作能力及其他技能进行的。

（二）专门类运动技能

1. 专门类运动技能的概念

专门类运动技能是人类在走、跑、跳、投、支撑、翻滚等基本技能的基础上，经过对各种基本动作的组合、叠加、变换等形成的特殊方式的身体活动能力，是以休闲、健身、娱乐等为主的身体活动方式，并且具有与人们的日常生活、学习、工作密切相关的运动能力。

2. 专门类运动技能的内容

专门类运动技能主要包括八个方面的内容：第一，各种形式的走，如正步走、快步疾走、携带物体快步走、绕过各种障碍物的走等；第二，各种形式的跑，如绕过各种障碍物的跑、集体协作跑等；第三，各种形式的跳的组合，如左右脚互换跳跃、单脚接双脚跳借助物体的跳跃等；第四，各种形式的投掷，如投手榴弹、沙袋、实心球、抛飞碟、打水漂以及多种形式的投远、投准组合练习等；第五，多种形式的翻滚组合，如鱼跃前滚翻、屈体后滚翻等；第六，专门化感知觉能力，如球类运动的“球感”、水上运动的“水感”、田径等项目运动员的“时间感”“速度感”等；第七，时尚休闲类运动，如街舞、轮滑、放风筝、垂钓、呼啦圈等；第八，民间传统项目，如踢毽子、跳长绳等。

3. 专门类运动技能的特征

首先，专门类运动技能内容极为丰富，广义地说，凡是人以自身能力进行的走、跑、跳跃等自然动作的各种练习，都可以成为专门类运动技能的练习内容。其次，专门类运动技能规则简便，有些练习本身就是人类的基本运动方式，不受规则的限制，因此能够为大多数人所接受，使人们在无所约束或少约束的条件下进行锻炼。练习负荷可以随练习者的年龄、性别和身体状况进行自我调控和调节，以最适

宜的健身锻炼负荷进行练习，常年坚持，老少皆宜。再次，专门类运动技能可全面发展人体的力量、速度、耐力、灵敏等素质，也可提高机体对外界环境变化的适应能力，对促进青少年的生长发育、维持和提高成年人旺盛的生命活力以及延缓老年人的衰老过程，都有积极的作用。最后，专门类运动技能对运动场地、器材的要求不高，走、跑可以在平坦的各种道路上进行；跳跃运动可以在沙坑或松软的土地上进行；投掷运动则可以利用各种投掷物在空旷的场地做投远或投准练习等。总之，专门类运动技能可以因地制宜地在多种环境和条件下进行。

在技能学习的过程中，随着正确动作概念的建立和本体感觉的不断准确，大脑皮质兴奋与抑制的不断完善，表现出动作更加协调、准确，在完成动作过程中更加经济、有效、合理。

4. 专门类运动技能的教育价值

(1) 为培养体育意识与良好心理素质打好基础

专门类运动技能练习的运动负荷相对较小，而练习的内容与方式丰富多样。专门类运动技能与日常生活中的动作方式比较接近，所以练习者进行练习的兴趣较高，练习的效果好。与竞技体育项目技术的学习相比，专门类运动技能的练习难度较小，练习者不易产生厌倦、排斥和畏惧心理，可以积极主动地参加学习和锻炼，可以在发展身体运动能力的同时，养成锻炼身体的习惯和培养体育健身意识，并对健康的心理素质的培养有积极的促进作用。

(2) 丰富教学内容，活跃教学气氛，提高教学质量和效果

专门类运动技能的健身、娱乐等特点体现出教学手段的多样化，可以丰富教学内容，活跃教学气氛，提高教学效果。转变以竞技技术学习为目标的教學思想，克服以传统的技术“专门练习”作为教学主要手段的倾向，在健身、娱乐的层面上去思考，设计教学手段，使学生在练习中处于新鲜有趣、跃跃欲试的学习状态，对提高教学质量和效果有积极作用。

(3) 为学习其他竞技体育项目打好基础

专门类运动技能的价值还在于提高身体素质的全面性和动作方式的基础性。通过多种形式的练习，发展学生的基础运动能力和动作技巧，为他们学习竞技体育项目打好坚实的基础。

(三) 专项类运动技能

1. 专项类运动技能的概念

专项类运动技能是个体或群体通过反复练习，最大限度地、最有效地发挥人的潜能的一种个性化运动能力，即在基础类技能与专门类技能的基础上形成的高级阶段。

2. 专项类运动技能的内容

专项类运动技能位于金字塔结构的顶端，是基础类运动技能发展的最高表现形式，即高级阶段。在此所指的专项类运动技能就是竞技体育项目，如田径类的田