



沈建敏 著

体育教学 创新与运动训练研究

新华出版社



沈建敏，汉族，1976年12月生，浙江仙居人，台州学院体育科学学院讲师。2010年毕业于北京师范大学，获体育学硕士学位。在《北京体育大学》《台州学院学报》《赤峰学院学报》等刊物发表论文3余篇。研究方向：足球和羽毛球教学与训练。



体育教学 创新与运动训练研究

沈建敏 著

新华出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学创新与运动训练研究 / 沈建敏著. — 北京: 新华出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5166-3916-0

I. ①体… II. ①沈… III. ①体育教学—教学改革—高等学校②运动训练—教学研究—高等学校 IV. ①G807.4②G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049718 号

体育教学创新与运动训练研究

作 者: 沈建敏

责任编辑: 黄绪国

封面设计: 豪泰祥德

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路 8 号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

照 排: 豪泰祥德

印 刷: 北京教图印刷有限公司

成品尺寸: 145mm×210mm

印 张: 7.125

字 数: 166 千字

版 次: 2018 年 3 月第一版

印 次: 2018 年 3 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-3916-0

定 价: 40.00 元

版权所有, 侵权必究。如有质量问题, 请与出版社联系调换: 010-63077101

前 言

体育在现代社会中的地位与价值逐渐地提升，人们越来越重视现代体育的作用，体育的社会功能和作用日益扩大，体育在社会生活中的价值和地位也日益提高，它已成为增强人们体质、丰富大家文化生活的一项重要的手段。同时体育与政治、经济、社会发展的关系越来越密切，在一定意义上讲，体育代表了一个国家的综合国力，是社会发展的第一国际性语言。伴随体育教学改革的逐步深入，体育教学改革研究的成果越来越多，在这样的情况下，作者主要针对体育教学创新与运动训练展开研究，旨在为体育教学改革创新发展与运动训练的科学化发展提供一定的理论参考，做出一定的贡献。

本书不是采用纯理论推演的方法，而是密切联系我国体育事业的发展 and 体育改革的实践，为体育改革提供相应的理论模式或理论参考。通过学习，要能够运用相应的理论知识，正确认识和理解体育实践中的问题，提高分析问题和解决问题的能力，促进未来工作的顺利进行。另外，本书在内容上仍采取从抽象到具体，从原理到操作，层层推进有自成体系。既强调应有的理论深度，又注意具体的操作运用。本书的后几章节主要对运动训练的理论与实践进行探究。

全书总共八章节内容。第一章，体育教学导论，分析了高校体育教学的基本理论，探讨了体育教学的课程设置问题；第二章是体育教学方法中多媒体技术、微课、慕课、翻体育教学过程与

评价的改革与创新，主要针对体育教学过程与体育教学评价进行改革创新的问题进行探讨；第四章，体育教学在课外体育教育管理上的探索，对于课外体育管理方法、课外体育的创新发展问题分别进行了分析与研究；第五章，高校科学化运动训练理论基础分析，分别探讨了科学化运动训练的基础、科学化运动训练的原则与科学化运动训练的要素；第六、七、八章，对于球类运动项目、有氧运动项目、塑身运动项目的科学化训练问题分别进行了分析、研究。全书内容涵盖较广，图文并茂，具有较强的实用价值。

在体育教学在不断发展和改革的进程中，体育教学理论也在不断的进步和发展。本书在撰写过程中汲取了国内外众多专家、学者在体育教学理论与实践发展等方面的成果，在此表示诚挚的谢意！由于作者水平有限，错误和不当之处在所难免，恳请广大读者在使用中多提宝贵意见，以便本书的修改和完善。

作者

2018年2月

目 录

第一章 体育教学导论	1
第一节 体育教学概述	1
第二节 体育教学的课程设置	9
第二章 体育教学方法的创新发展	27
第一节 体育教学中多媒体技术的应用	27
第二节 体育教学中微课的应用	56
第二节 体育教学中慕课的应用	61
第四节 体育教学中翻转课堂的应用	66
第三章 体育教学过程与评价的改革与创新	82
第一节 体育教学过程的优化发展	82
第二节 体育教学评价的改革创新	98
第四章 体育教学改革创新——课外体育教育管理探索	118
第一节 课外体育管理方法	118
第二节 课外体育的创新发展	122

第五章 运动训练理论基础分析	131
第一节 运动训练的基础	131
第二节 运动训练的原则	139
第三节 运动训练的要素	141
第六章 球类运动项目训练	150
第一节 球类运动基本知识	150
第二节 球类运动中各个项目的训练	151
第七章 有氧运动项目训练	183
第一节 有氧运动的基本知识	183
第二节 有氧运动中各个项目的训练	185
第八章 塑身运动项目教学与训练	200
第一节 塑身运动的基本知识	200
第二节 塑身运动中各个项目的训练	200
参考文献	219

第一章 体育教学导论

第一节 体育教学概述

一、体育教学的性质

体育教学具有身体练习和思维活动相结合；以户外环境为主，强调的是使学生身体的时空感觉得到发展，还要实现需要机体的自我体验与操作等多种特征。此外，体育教学活动是一种需要教师与学生同时参与的双边活动。我们应该需要进行提炼与思考的内容是保证师生双边活动顺利开展媒介是什么？

对此，大部分人的观点是身体练习活动就是师生双边活动的重要桥梁，然而，笔者的观点有所不同，笔者认为如果仅仅将身体练习认定为师生双边活动的媒介，那么是不够准确的，对此原因有以下几个。

(1) 对于动物而言，它们也存在身体的各种练习活动，例如，即便是动物经过了驯养，具有了相对高超的运动技术，但是，动物的运动行为和人的运动练习行为是非常不同的。动物知识拥有单纯的运动行为，而人的运动学习行为会包含两种内容，即身体的练习活动与大量的思维活动。

(2) 如果将体育教师与学生的双边活动理解为单纯的身体练习活动，那么就很容易使体育学科地位较低的思想观念形成，之前人们常说的“下里巴人”，就是对体育人及其学科的理解。

(3) 很容易同其他学科轨道想脱离。在其它学科教学活动开展的过程中, 教学的中介主要是知识和技能, 但是对于体育学科而言, 其身体练习活动并不是知识, 也不是技能。这一词汇代表的是一个过程, 所以, 我们就需要对其他学科的一个比较相似的词汇进行借用, 笔者的观点是, 相比身体练习, 运动技术更加合适。关于运动技术的解读, 具体如下。

关于运动技能, 由于其是知识与技术的中间形态, 因此, 我们要从操作技能的概念, 以及其形成的层面上出发来解析运动技能。

所谓的操作技能, 主要是指一种合乎法则的, 通过学习活动而形成的活动方式。一般来讲, 操作技能所包含多个特征, 而这些特征也是同其他事物本质相比存在差异的地方, 我们常常称它为“概念的种差”

具体的解释是:

(1) 合乎法则。此种差同一些日常生活中的随意运动是存在一定不同的;

(2) 通过学习获得。此种差同其他的人体本能行为是有区别的;

(3) 活动方式。该种差同知识是存在差异性的。

(4) 开展明确了方向。而对于活动而言, 技能则是存在控制执行的作用。

操作技能的重要分支之一就是运动技能。对于运动技能而言, 其形成主要包含以下几个阶段, 即认知动作的阶段、联系动作的阶段、完善动作的阶段。这里面认识动作的阶段同知识和技能之间存在着十分密切的联系, 其最终目的在于对活动操作的要素、关系与结构等进行认识。运动技术可以认为是一种“知识”, 这是由于知

识是事务联系与属性的组织和信息。即便是在没有人掌握它的时候，运动技术就已经是客观存在的，这也是人类文化知识的重要组成部分之一，是前人积累下来的宝贵运动文化遗产。

然而，如果将运动技术解读为知识，那么就会导致它同本来学科的知识与技能互相重复了，导致两个知识与技能的情况出现，很明显逻辑不通。所以，在表述的过程中，应该对另一个词汇进行使用，笔者认为，阐述时采用运动本体与动作的概念是很恰当的，也就是说，从动作概念的角度对动作技术进行了解，就能够解析为“运动操作知识”，例如，田径、体操、游泳等运动技术，如果能够学会、掌握这些运动技术，那么就能够促进运动技能的形成。从上述的分析中我们可以得知，在本质上，体育教学就是运动技术教学，再具体一点就是运动操作知识，当学会了运动操作知识，运动技能就得以形成。如果体育教学的户外环境因素能够有效利用，那么就会排除像羽毛球运动一样的大量体育运动项目的可能性。所以，在体育教学的本质特征中，户外环境为主等内容并不包含其中。

二、体育教学的特点

同上述体育教学的性质相联系，对于体育教学和其他学科教学活动间存在的不同之处，主要包含以下几个方面。

（一）运动知识传承的可操作性

体育运动知识指的是身体知识，这一点也是体育运动同其它学科相比，最为明显的差异之处。值得注意的是，这种身体知识是人类知识发展过程中特殊认识的一种，同时也是人们对自然外部知识的追求逐渐向人体内部知识进行转移的结果，更是一种面向

人类本体、人类本身与人类自我的挑战。

现阶段，教育界对于学生的主体性地位给予了肯定与重视，而这样对人类自我知识的再度追求，不仅仅对体育教学的特殊性进行了展示，同时还使得体育教学具有了传承知识的重要意义。从这个角色上来讲，体育教学并不是传统意义上的“下里巴人”，而是对身体知识进行传承，而身体知识是一种能够实现人类自身感觉真正回归的知识，并且也是科学知识的一种，只是没有发现与挖掘这种知识的重要性而已。可以想象的是，这类知识在未来肯定会受到人类的广泛认可、关注，并能够在人类身心健康的相关研究中被广泛应用。

（二）教师与学生身体活动的频繁性

在体育教学开展的过程中，教师对于运动项目的动作需要不断进行示范、指导与反馈，这主要是因为身体知识来源于身体的不断实践与操作，同时，对于学生而言，也需要身体的操作和体验，如果想要学习、掌握运动技能，就需要反复地进行身体的操作和演练。因此，在体育课堂教学开展的过程中，教师和学生身体活动会比较频繁，这一点也是体育课程教学同其他学科教学之间的不同之处，其它学科的课程教学只需要在室内开展就可以，只是需要相对保持安静，只有这样才能够使学生的思维得到激发，同时促进良好学习效果的确定。而体育教学的情况则是不同，在体育教学实践活动开展的过程中，不仅有学生身体的强烈活动，还有学生体验的欢快情绪，上述的都是体育课程教学的外部表现行为，只有自然与纯真，而不存在文化渲染。

（三）学生身心合一的统一性

体育从本质上来讲，就是自然改造人自身的过程，强调生理

机能和形态结构统一的同时，还强调身心的和谐发展。在体育教学活动开展的过程中，不仅要追求对体育文化的传承，还要使学生的身体改造得到一定的促进，同时，还要使学生心理素质与社会适应能力得到强化。体育教学开展过程中，营造了许多生动的情境，这一点也是其同智育教学间的差异之处，为学生心理素质的发展与社会适应能力的提高创造了良好条件。

所以，体育教学过程同辩证唯物论的观点是相符的，讲究身心发展的统一性。身体发展是基础，而身体的发展支持了心理发展，同时，心理的发展还能够对身体的发展起到促进作用。体育教学开展过程中身心合一的统一性，主要会在三个方面体现出来。

(1) 体育教学内容要注重对学生各种能力和素质的培养，注重心理与社会的适应性培养，符合社会学和心理学等方面的要求。

(2) 体育教师的教学方法和教学组织必须要同学生的身心发展规律相符，在反复的动作与休闲交替过程中，使学生的健身目的得以实现。练习活动与休息在一定的范围内，合理地交替进行，因此，学生的生理机能变化会将一条波浪式曲线呈现出来。

(3) 体育课程教学同学生的年龄特征与心理特征也是相符的。学生的心理活动所呈现出来的曲线图像是高低起伏的，而这种生理、心理负荷的波浪式曲线变化规律，使体育教学的鲜明节奏性与身心统一性、和谐性得到展现。所以，体育教师在对各种教法与组织进行安排的过程中，应该充分考虑学生的心理特征，只有这样才能使学生的身体发展得到促进，使学生的兴趣爱好与积极性得到有效激发，进而促进体育教学功能的有效发挥。

(四) 体育教学过程的直观形象性

在体育课程教学开展的各个过程中，都对鲜明的直观形象性进行了体现。例如，对于体育教师而言，其讲解不仅仅要同其他学科教师讲解的基本要求相一致，还要使用有趣贴切、形象生动的语言，艺术性地加工所要传授的东西，将语言简单化，使学生对教学内容加深感知。同时，体育教师需要应用特殊的演示形式，通过动作示范、优秀学生的示范、学生正误对比示范、人体模型、动作图示、教学模具等直观的、形象地进行展示，从感官上使学生对动作进行感知，使清晰的、正确的运动表象进行建立。通过直观的动作演示，学生能够将得到的表象同思维紧密联系在一起，使体育知识与体育技能掌握的目的得以实现。

体育教学管理与组织的过程也使直观形象性得到体现，学生的行为都是直接的、外显的、可观察的，所以，体育教师的一言一行能够发挥榜样的功能，无形地使学生的身心得到教育，进而直接的、真实的、显现的表现在课堂上，尤其是在学习活动与运动开展的过程中，学生会将其最为真实的一面通过一言一行表现出来，此时是体育教师观察、帮助和反馈的最佳时机。

(五) 体育内容的审美情感性

体育课程教学的美，最直观的表现是运动开展过程中教师与学生的人体美与运动美。通过运动塑身，教师和学生身体各部分线条的美与身体比例对称的美得以形成，并且人体运动的美也在这一运动过程中得以实现，上述的这些都是外显的内容。其次，在运动开展过程中人体的精神美也得以实现，例如，在运动开展的过程中，需要对生理障碍和心理障碍进行克服，使体育教学目

标得以顺利完成，使得礼貌、谦让和谦虚等风范得到体现。

体育教学活动不仅展示了人体美和精神美，还使得体育教学内容的审美性得到体现。每个运动项目都对审美特征和美学符号进行了不同的表述，例如，对于球类运动项目而言，不仅使个人的运动优势得到展示，对于群体互助、协调和合作等人际素养也要兼顾到；对于田径运动而言，不仅使学生个人的运动天才得到表现，同时，也展示了永不言败、永远没有第一的豪气；对于乒乓球运动项目而言，使东方人的技艺与灵巧得到展示，等等，而这些内容都是前人累积的经验总结，经过教师的加工传授给学生，以此让学生去感知，获得身心健康的全面发展。此外，体育教学活动作为一种社会活动，具有一定的创造性，教师与学生共同营造的教学情境在精神上能够给人以启迪，令人回味。

（六）客观外界条件的制约性

同其他学科教学相比，体育教学的另外一个不同之处就是，体育教学效果很容易受到外界各方面的影响和实际客观情况的约束，例如，学生的性别、年龄、生理特点、心理特点、体质强弱与运动基础，体育场地、起草设施、客观气候条件，等等。上述的这些因素都会对体育教学质量存在不同程度的影响。

由体育教学对象的层面上而言，体育教学应该使教育的全面性得以实现，在运动基础方面区别对待不同水平程度学生，同时，还要针对学生的性别、年龄、生理特点、心理特点与体质强弱等方面的实际情况实现区别对待。例如，在机能水平、身体形态、运动功能与运动素质等方面，男女学生也会存在明显的不同，因此，在教学选择、教学设计和教学组织等方面就应该对性

别差异进行考虑。如果没有对这些特点给予足够的重视，盲目教学，不仅会导致体质增强的教学效果很难实现，还有可能会导致学生安全方面的风险得到增加。

由体育教学环境的层面上而言，鉴于室外存在较多的影响因素，所以，体育课堂教学一般会在室内开展，例如，空中的意外声响、马路上的汽车声，等等。此外，学生的视野也更加广阔，使学生的注意力非常容易分散，当然，也有一些不可控因素的存在，例如，天气因素等，都会干扰到体育教学过程。同时，体育课程教学在体育场地、器材设施和客观气候条件等方面存在较高的要求。所以，体育教师在制定学年体育教学计划、课时具体计划、选择教材内容、实施教学组织方法的时候都应该对上述的这些影响因素与客观因素进行考虑，使各种因素的感染尽量减少，促进体育教学效果与质量的提高，此外，体育教师还应该对酷暑、严寒等自然条件进行利用，使学生适应环境的能力得到培养。

三、体育教学的结构

体育教学结构主要包含两个方面的内容，即体育教学的外部结构与体育教学的内部结构。体育教学的外部组成因素是课外体育，课外体育也包含了许多的内容，例如，课外体育活动、课外竞赛活动、校外体育活动、文化节、运动会、大课间、早操，等等。课外体育具有十分广泛的内容，涵盖了体育课堂正规教学以外的一些学校内外体育活动。体育教学的内部结构从时间序列来进行表述，由学段教学目标开始，再到水平教学目标、学年教学目标、学期教学目标、单元教学目标和课时教学目标。关于体育教学目标的内部结构，图 1-1 进行了描述。

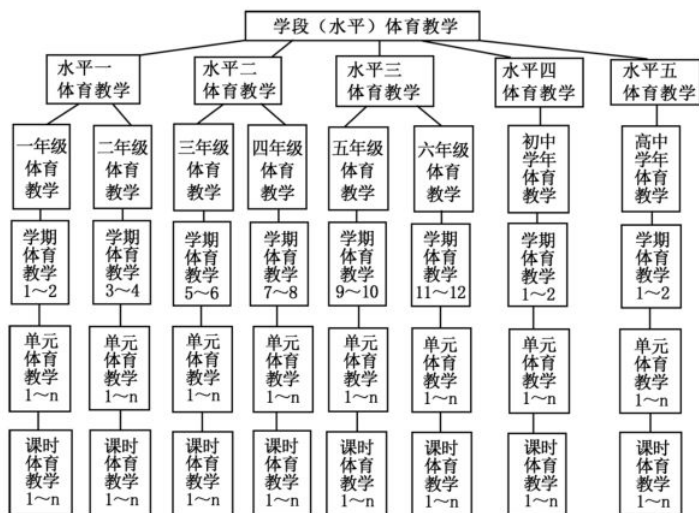


图 1-1 体育教学的内部结构

第二节 体育教学的课程设置

一、美国与中国高校体育课程教学的概况

（一）美国高校体育课程教学概况

通过查阅、整理、分析相关的文献资料可以得知，对于美国高校，其体育课程教学的主要管理模式是俱乐部制度，对于体育运动锻炼项目，学生能够自主地进行多样化选择，通过对学需求、兴趣与满意程度的相关调查、了解，教师能够设立不同类型、不同内容的体育运动科目。同时，体育课也具备丰富多样