

TIYU JIAOXUE
FANGFA GAILUN

主 编 于长镇

副主编 薛殿喜 卢盛和

体育教学方法概论



大连海运学院出版社

ISBN 7-5632-0165-3/G · 43

定价: 2.70 元

体育教学方法概论

TIYU JIAOXUE FANGFA GAILUN

主 编 于长镇

副主编 薛殿喜 卢盛和

大连海运学院出版社

内 容 提 要

本书阐明了“体育教学方法”与“体育教学法”的概念及其分类，并按其分类的序列，对它们进行了全面系统的论述。在书中，既论述了教师的“教法”，也探讨了学生的“学法”；既有历史的经验总结，也有现实的教改成果；既有理论性说明，也有实践性范例。

本书可作为各级各类学校体育教师、体育教育工作者、特别是青年体育教师的教学参考书。

体育教学方法概论

主 编 于长镇

副 主 编 薛殿喜 卢盛和

责任编辑：西 贝

封面设计：王 艳



大连海运学院出版社出版

大连海运学院出版社发行

大连市金州得胜印刷厂印装



开本：787×1092 1/32 印张：5.375 字数：116 千

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

印数：1—4000

定价：2.70元

ISBN7—5632—0165—3/G·43

前 言

随着体育教学改革的深入发展，体育教学方法的改革已成为教学改革中一个重要的组成部分。教学方法不仅是教学技艺问题，而且关系到体育教学目的与任务能否得以实现、以及培养什么样的人的问题。我们应从这样的高度来认识教学方法在教学改革中的战略意义和现实意义。

社会主义现代化建设需要培养大批德、智、体、美、劳全面发展的人才，那种落后的、封闭的教学方法显然不能适应时代的要求。我们只有摆脱陈腐的教育思想，改革“灌输式”的教学方法，才能使体育教学富有无限的生命力，发挥它应有的功能和更大的作用。

掌握科学的教学方法是一个教师必备的条件。如果仅有专业理论和运动技术，却不懂得或不善于运用科学的教学方法，是不会成为一名好教师的。所以，古今中外的教育家无不重视对教学方法的研究。近几年来，在体育教学中，研究与探讨体育教学方法的改革，已成为大家共同关注的课题，并进行了许多实验和探索，发表了不少论文。我们认为，在继承传统的、有价值的教学方法理论基础之上，及时总结与探讨近几年在体育教学方法改革实践中的一些新做法、新观点、新经验是非常必要的。对一些改革的经验与成果进行综合研究，并从理论的高度给予再认识，这有助于教学改革向深层拓展，进而推动教学方法的改革。然而，这是一项艰苦而复杂的系统工程，也不是朝夕之间能够完成的。本着体育

工作者应具有的使命感和责任心，我们大胆撰写了这本《体育教学方法概论》，以期同大家一起对教学方法课题继续进行总结与研究。

在本书中，我们参阅了国内外一些有关论著，并吸取了体育教学改革的先进经验，同时就教学方法、教学法、教学方式、教学手段等基本概念提出了我们的看法。笔者认为，在教学改革中，涌现与创新了许多教学方法，但是由于教法概念不清，因而产生就事定名、术语纷繁现象，这是需要认真加以研究和解决的。在本书中，对“体育教学方法”、“体育教学法”两种概念提出了我们的看法，并力图建立与形成各自独立的分类体系。

体育教学方法是由教师的“教法”与学生的“学法”组成的统一整体。因此，有关学生的“学法”我们专辟一章进行了讨论。在教师的教学方法体系中，我们没有按传统的习惯，将“预防与纠正错误法”、“循环练习法”列入其中，而把这两种方法纳入到“体育教学法”体系中，这样分类与归属是因为上述这两种教学法做为教学方法来对待是不适宜的，在书中有关部分阐述了我们的观点，也希望各位同行们给予指导和继续探讨这个问题。

有关体育教学法的概念问题，我们提出了有“广义”和“狭义”之分的建议，广义的概念系指体育教学论所涉猎的内容；而狭义的概念应理解为“在体育教育过程中，为了有效地完成体育教学任务所采用的一系列的手段和方法。”基于这样的认识，对近几年在体育教学改革中涌现出来的、并为大家所承认的一些教学法进行了归属与分类，这些仅是初步的探索，还有待于不断完善和发展。

在本书中，我们就动作技能形成的规律，发展学生体能，体育理论知识等方面的教学法也进行了具体的分析和论述。最后，就教学方法的改革问题，提出了我们的见解。

由于我们的理论水平和实践经验所限，本书的一些思想观点与方法难免有不当之处，恳请大家提出批评。

但愿我们撰写的这本小册子，能为各级学校体育教师、体育管理干部提示一点教学方法改革的路子，也能为体育院校的同学和踏上体育教学新岗位拚搏进取、立志改革的老师和朋友们提供一些教改信息。

编 著 者

1990年2月

于辽宁师范大学

目 录

前 言

第一章 体育教学方法概述	(1)
一、体育教学方法的概 念	(1)
二、体育教学方法的 意义与作用	(3)
三、体育教学方法的 基本特征	(5)
四、制约体育教学方 法的因素	(8)
第二章 常用的几种体育教学方法	(13)
一、体育教学方法的 分类	(13)
二、体育教学的一般 教学方法	(17)
三、体育教学的特殊 教学方法	(27)
第三章 对学生自学、自练方法的探讨	(40)
一、国内外学者对学 习理论的几种观点	(40)
二、研究学习方法的重 要意义	(42)
三、研究学法应注意 的几个问题	(44)
四、学习方法包含的 内容与程序	(45)
五、对几种学习方法的 探讨	(47)
第四章 体育教学方法的运用与优化原则	(53)
一、教学方法的运用 与优化原则的概念 及其意义	(53)
二、教学方法运用与 优化的几项原则	(53)
第五章 值得重视的几种体育教学法	(68)
一、教学模式与体育 教学法的分类	(68)

二、对几种体育教学法的分析·····	(72)
第六章 动作技能形成的规律及其教学法·····	(114)
一、动作技能与技巧·····	(114)
二、动作技能和技巧形成的规律·····	(115)
三、动作技能和技巧形成各阶段的教学法·····	(117)
第七章 发展学生体能的教学法·····	(123)
一、培养运动能力的教学法·····	(123)
二、发展身体素质的教学法·····	(128)
三、在教学中对发展学生体能的基本要求·····	(135)
第八章 体育理论知识教学法·····	(138)
一、一般常用的理论知识教学法·····	(138)
二、提高理论知识教学质量应注意的几个问题··	(146)
第九章 简述现代体育教学方法(兼谈教学法)	
变革的特点及其发展趋势·····	(152)

第一章 体育教学法概述

一、体育教学方法的概 念

“方法”一词，来源于希腊文“metodos”，是指研究和认识的途径。在哲学上，“方法”的定义是“根据研究对象的运动规律从实践上和理论上掌握现实的一种形式。”

（《哲学百科全书》第三卷第409页）教学方法是教学理论中一个重要组成部分。经过千百年的教学实践，教育工作者们创造了许多教学方法。近几十年来，教学方法的理论和实践有了很大的发展，内容十分丰富，有关教学方法的内涵和概念，也有着许多不同的解释。如江西教育出版社出版的《教育辞典》上这样写道：“为了达到教学目的而组织的、有秩序的教师工作方式和学生学习活动方式。”王策三同志所著《教学论稿》对教学方法定义是：“为达到教学目的，实现教学内容，运用科学手段而进行的、由教学原则指导的、一整套方式组成的、师生相互作用的活动”。苏联于一九七八年一月在列宁格勒举行的全苏讨论教学方法问题的科学实践会议，会上曾建议在现阶段把教学方法定义为：“旨在达到学生的教养、教育和发展的目的，对师生相互联系的活动进行调整的方式。”最近几年，苏联对体育教学方法的概 念是这样解释的：“在体育教育中，运用身体练习的方式。”（《体育理论和方法基础》体育运动出版社 1986年俄文版 第36页）

综合上述各种解释，我们对体育教学方法理解为：“教师和学生为完成体育教学任务，实现体育教学目的所采用的工

作方式”。

体育教学方法和体育教学法的概念也是不同的，教学法的含义比教学方法更为广泛。对这两个概念，国内体育界有许多不同的解释，有些文章与专著常常混淆使用这一概念。为了说明这一问题，首先来分析一下“教学法”。“教学法”一词来源于希腊文“didaskein”，这个词表示教授、指点和出主意。今天，我们体育界习惯采用“Didaktik”（教学法）一词。早在十八世纪，人们开始在学校教学中应用教学法一词，亦称“教授法”。目前，我国许多人认为教学法研究的对象包括整个教学的理论和实践，有关教学过程、教学原则、教学内容、教学组织、教学方法、教学评价等。因此，教学法在某种意义上讲就是教学论。十七世纪，捷克斯洛伐克教育家夸美纽斯所著的《大教学论》曾译为《大教授学》。十八世纪以后，随着分科教学的产生，逐步形成了分科教学法，即研究各门学科的教学原理与方法。随着学校体育的产生与发展，“体育教学法”也应运而生。现在大家已习惯称为“体育教材教法”或“体育教学法”，并出版了类似的专著和教学参考书等。依据传统的习惯和教育与体育科学的发展，有必要对教学论、教学法、教学方法、教学方式给予严格的划分并赋予一定的概念与涵义，以避免在教学实践和研究中带来不便和误解。我们认为，体育教学方法在体育教学科学概念体系中应处于如下地位：

体育教学论→体育教学法→体育教学方法→体育教学方式

体育教学论是揭示体育教学的规律、原理、原则、组织形式、教学方法和教学评价等一系列的问题的学科。

依据传统习惯及目前情况，建议将体育教学法分为广义

和狭义两种概念。广义的“体育教学法”可以理解为“体育教学论”，而狭义的“体育教学法”应区别于“体育教学论”，它应该是介于体育教学论与体育教学方法之间，属于体育教学论一个重要组成部分，位于体育教学方法之上的大概念。

苏联教学方法一词是“Memog”，而教学法一词为“Memoguka”，在用词上是有严格区别的。苏联对体育教学法的解释是：“教学法通常理解为在体育教育过程中，为取得一定成效所采用的系统的手段和方法。”（《体育理论和方法基础》体育运动出版社 1986年 俄文版 第36页）我们基本赞同体育教学法这个概念。我们认为狭义的体育教学法的概念是：“在体育教育过程中，为了有效地完成体育教学任务所采用的一系列的手段和方法”。

教学方法和教学方式也是不同的。教学方式是教学方法的细节，教学方法是由许多教学方式所组成的；教学方法是大大概念，而教学方式是个小概念。例如，在体育教学过程中运用语言方法时，可采取讲述、口令、口头评价等多种方式。

体育教学方法与教学手段既有区别也有联系，其联系性是教学方法的运用，离不开某种物体、工具或器材与设备（教具），其区别性在于教学手段是指师生在教学过程中相互传递信息的工具、媒体或器材与设施。

二、体育教学方法的意义与作用

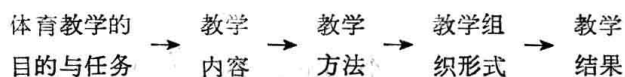
（一）为了有效的完成体育教学任务

体育教学方法是一种特别复杂、多层次、多要素组成的综合体。体育教学方法包含着教师的“教”与学生的“学”

的过程。在这一过程中，把教师活动与学生的活动联成一体，因而构成教学方法的双边性。既有教师的教法又有学生的学法，两者不能互相代替，也不能分割开来，只有当教的方法与学的方法产生协调、共鸣时，才能产生良好的效益，完成教学任务。毛泽东同志曾就方法的重要性打过一个生动的比方：好比任务是过河，方法就是桥或船，“不解决桥和船的问题，过河就是一句空话。不解决方法问题，任务也只是瞎说一顿。”（《毛泽东选集》合订本第125页）因此，为了有效地完成体育教学多方面的任务，必须依赖于教学方法。

（二）教学方法是教学过程中最重要的组成部分

教学方法在教学过程结构中可以用下图表示：



由此可见，体育教学方法在教学过程中，与教学内容、教学组织形式等诸因素是相互影响、相互依存的，教学方法起到一定的中介作用。为了组织学生学习 and 练习活动，就要运用一定的教学方法，并通过它把教师与学生、学生与学生联系起来，从而保证体育教学任务的完成。

教学方法是教学过程中一个重要组成部分，它不仅起到中介的作用，而且对激发学生练习的热情，提高学生锻炼身体的兴趣，也具有重要作用。当然，这里所指的是教学方法的整体效应和最优选择，只有做到符合教学规律、适应学生的特点，方能起到积极的作用。中共中央在《关于教育体制改革的决定》中指出：“还要改革同社会主义现代化不适应的教学思想、教学内容、教学方法。”（《教育体制改革文献选编》教育科学出版社1985年6月）因此，教学方法的改革是教学改

革中一个重要方面。大家都知道，传统的教学方法，受到陈腐的教育思想制约，只重视教师的“教”，忽视学生的“学”，只重视教师的“主导”作用，而不重视发挥学生的“主体”作用，因而在这种教育思想指导下的教学方法必然是僵硬的、灌输式的，不能激起学生的学习热情，充分发挥学生的积极性、主动性。近几年，广大体育工作者在体育教学，特别是教学方法的改革方面取得了很多成果，如提出启发式教学方法、学导式教学方法、情境教学方法等。这些教学方法激发与引导了学生的练习兴趣，提高了锻炼身体的积极性、自觉性，充分发挥了学生的“主体”作用，并取得了显著的效果。

(三) 教学方法有助于检查、评估教师和学生在学习过程中的质量与效果

掌握一定的教学方法，是一个教师必备的文化素养和职业能力。如果一位体育教师仅仅具有高深的专业知识，熟练的技术水平，而不掌握或不善于运用现代的科学的教学方法，是不能胜任体育教学工作的。实践证明，教师教学方法的好与差，不仅会影响教学质量，也会影响教师的威信。因此，在体育教学中教师运用教学方法的情况，常常作为体育课质量评价的重要方面。当然，通过学生的学法，不仅可以观察学生的学习效果，还可以借此来评价学生自学、自控、自练的能力以及教师教学方法的水平与影响、作用情况，在一定程度上起到检查与评价体育课教学质量的作用。

三、体育教学方法的基本特征

苏联学者科普宁认为：“方法不能直接规定为客观世界

存在的某种东西，方法就是指人在认识和实际行动过程中应该怎么办。”前面已经讲过，体育教学方法既取决于教师的“教”，也取决于学生的“学”，具体一点说，就是取决于体育教师教的逻辑程序和体育教育心理与教学技巧程序，还取决于学生的认识和智力、体力、心理发展序列。如果体育教学方法离开一定条件下的教师与学生的活动方式，它就不复存在了。在此基础上就比较容易的理解有关体育教学方法的基本特点，概括起来体育教学方法有如下特征：

第一，是学生体力、智力与心理活动的一定程序的运动形式。包括学生掌握知识、技能、技术，发展体能（身体素质和动运能力）的一定的逻辑途径。

第二，体育教学方法是与教学内容（教材）密不可分的一种特殊的运动形式，也可以说体育教学方法是教学内容的运动形式。

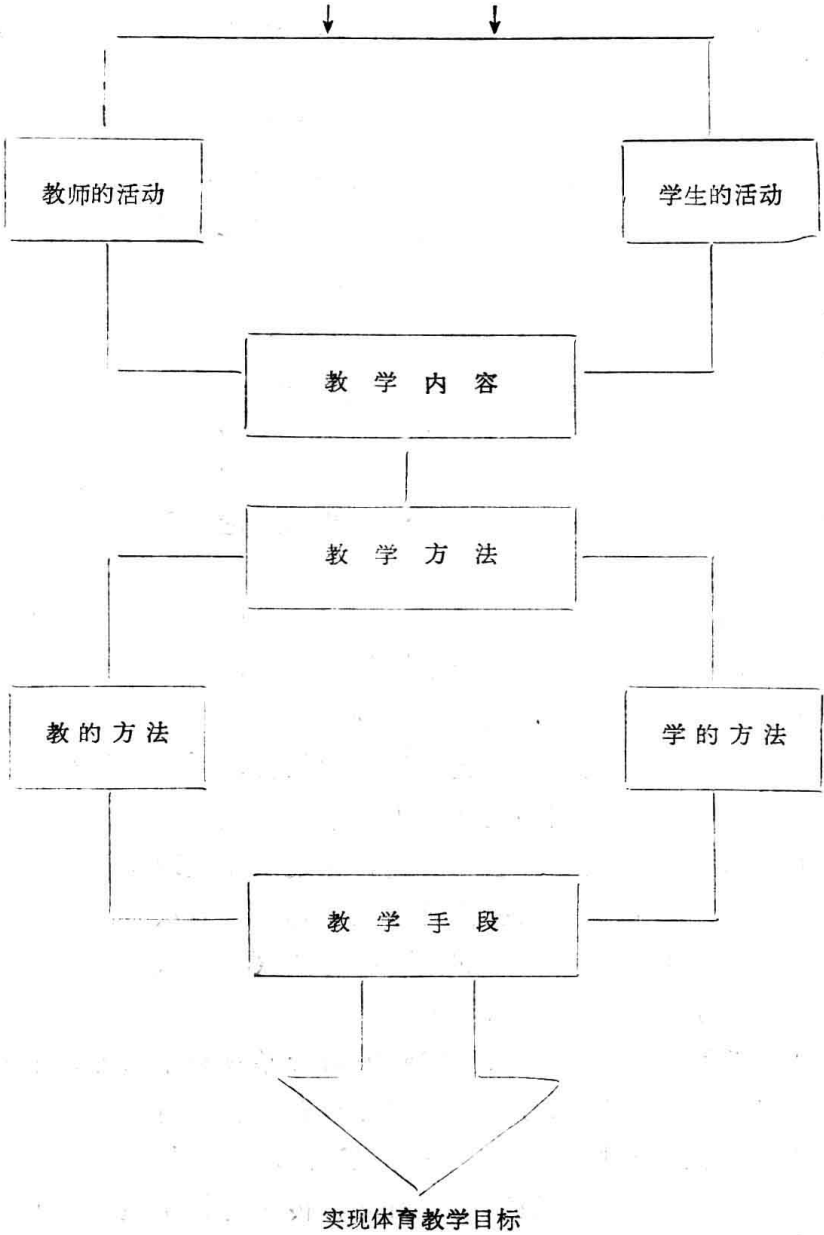
第三，体育教学方法是教师与学生之间交往和交流信息的一定方式（包括语言的、直观的、实际操作、身体练习等等）。

第四，体育教学方法是激励和形成学生体力、智力、心理活动的方式，也是组织与控制学生掌握“三基”、发展体力、促进健康、增强体质的方式。

第五，体育教学方法也是检查、评价和自我检查与评价学习和锻炼身体效果的一种方式。

总之，体育教学法的概念及其基本结构见下图。

在体育教学原则指导下



四、制约体育教学方法的因素

(一) 教学方法是—定社会、—定历史阶段理论和实践的产物

人类早期的体育，是处在—种萌芽状态，由于受到当时生产和生活条件的限制，年长者向子女传授—定的生产和生活斗争的知识与技能时，仅仅是简单的口耳相传和动作模仿。随着社会的发展和科学的进步，产生了学校体育之后，形成了以“传授知识与技术”为特征的、“传习式体育教学方式”。第二次世界大战以来，特别是六十年代后，人们对体育的功能和教学规律有了新的认识，而那种“传习式体育”受到了挑战。加之，在这一阶段，教育学、心理学、社会学等许多学科迅猛发展并提出了新的理论，无疑，对体育教学方法产生积极影响。如苏联学者赞可夫以“提高教学效果，促进—般发展”为宗旨提出的以“发展”为中心的教學法思想；美国布鲁纳以其“知识结构”论，相应地提出了“发现教学法”等等。在这种背景下，学校体育更加明确了体育的“教养、教育、发展”的三大任务。要发展体能、提高学生的身体素质和运动能力，增强学生的体质，必然要重视和加强体育教学方法的研究。在运用和吸取现代科技成果的基础上，积极引入现代科学技术和科学方法手段，逐步形成了一整套教学方法，如循环练习法（锻炼法）在体育教学中得到了广泛的推广和运用。

(二) 体育教学方法又以科学的世界观和方法论为依据

科学的世界观和方法论反映在教育学和体育教学论方面主要集中在“教师观”和“学生观”问题上。传统的教学观与现代教学观形成了最鲜明的对立。传统的教学观是西方教