



樊临虎 / 著

TIYU  
JIAOXUELUN

# 教学论

人民体育出版社

31

G807.01  
T-18

# 体育教学论

樊临虎 著

人民体育出版社

**(京) 新登字 040 号**

**图书在版编目 (CIP) 数据**

体育教学论/樊临虎著. —北京: 人民体育出版社,  
2002

ISBN 7 - 5009 - 2290 - 6

I. 体… II. 樊… III. 体育—教学理论

IV. G807. 01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 012774 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 10.375 印张 247 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1—6,100

\*

ISBN 7 - 5009 - 2290 - 6/G·2189

定价: 17.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 前 言

“体育教学论”作为体育教育学的一个主要组成部分已有较长的历史了，它的起始可追溯到20世纪初期。我国的体育教学论真正以一门学科的形式出现，并对其进行系统化的研究，发端于20世纪70年代。科学技术的迅速发展，对培养人才提出了新的要求，因而体育教学理论的研究非常活跃，从研究方法到研究内容都有许多创新。在国外，教学流派林立，体育教学论的研究已到了一个新的水平。我国改革开放以来，体育教学改革实验和教学理论的研究也非常活跃，形成了具有中国特色的体育教学理论体系。

在人类社会跨入新纪元之时，我国教育的改革为体育教学论的发展提供了机遇，体育教学自身的理论与方法既需要归纳、整理，也要求升华、提高。对我国体育教学理论进行系统的分析与研究，既是体育教学理论得以完善的需求，也是体育教学实践取得更大进展的期待。鉴于此，我作为体育教学论的学习者和研究者，有责任和义务为推进我国体育教学理论的研究与发展作出自己应有的贡献。多年来，我一直关注我国体育教学理论的研究，并致力于有关问题的探索。这本《体育教学论》是我在前人研究的基础上又进行了较深入的研究与探讨而写成的。

本书在成稿过程中，力图体现如下特点：一、以辩证唯物主义基本原理为指导，运用“系统论”“控制论”“信息论”的方法，来研究阐明体育教学系统的各种关系，恰当地

运用历史法和比较法，探索体育教学理论的发展，并尽量运用心理学、生理学等新的研究成果来阐明体育教学论的科学基础。二、继承和弘扬我国优秀的体育文化遗产，吸收国外的体育教学理论和经验，科学地揭示体育教学规律，为提高学校体育工作者的素质和体育教学质量服务。三、尽量反映体育教学论研究的新成果，力求使现代体育教学论的体系和内容有一个较大的更新。为此，本书对体育教学论的体系作了调整，在详细阐述“体育教学论发展的历史探索”“学生身心发展的特点与体育教学”的基础上，对“体育教学目标”“体育教学过程”“体育教学原则”“体育教学方法”“体育教学组织形式”等专题进行了探讨，并增加了“体育教学模式”“体育教学评价”“体育教学研究”等章节；在内容上，侧重基础知识、基本理论的阐述，反映当代国内外体育教学理论研究的新成果、教学改革和实验的新动向，同时也融进了自己的观点、体会，注意总结教学经验，密切联系实际，力图使体育教学理论能为广大学校体育工作者所接受，并在实践中发挥作用。

本书在撰写过程中，我参阅了国内外许多学者的研究成果，在此向他们表示诚挚的谢意。

虽然本书的撰写经过长时间的酝酿和辛勤的劳动，但由于作者水平有限，本书的疏漏及错误之处在所难免，因此非常希望得到各位读者和同行们的批评和指正。

作者

2001年12月于古都平阳

绪 论	1
第一章 体育教学论发展的历史探索	10
第一节 国外体育教学理论的发展	10
第二节 中国体育教学理论的发展	19
第二章 学生身心发展的特点与体育教学	36
第一节 学生生理发展的特点与体育教学	36
第二节 学生心理发展的特点与体育教学	42
第三节 学生身体素质的发展与体育教学	50
第三章 体育教学目标	58
第一节 体育教学目标概述	58
第二节 体育教学目标设计	65
第三节 中国、美国、日本体育教学目标的比较	79
第四章 体育教学过程	87
第一节 体育教学过程概述	87
第二节 体育教学过程的规律	101
第三节 体育教学过程的优化	114
第五章 体育教学原则	121
第一节 体育教学原则概述	121
第二节 体育教学原则体系	134
第六章 体育教学方法	154
第一节 体育教学方法概述	154
第二节 体育教学中的指导法	163

第三节	体育教学中的练习法·····	177
第四节	体育教学方法的选择、运用与发展趋势·····	187
<b>第七章</b>	<b>体育教学组织形式</b> ·····	199
第一节	体育教学组织形式概述·····	199
第二节	体育课的类型与结构·····	208
第三节	现代体育教学组织形式与发展趋势·····	223
<b>第八章</b>	<b>体育教学模式</b> ·····	232
第一节	体育教学模式概述·····	232
第二节	当代中国体育教学模式简介·····	240
第三节	体育教学模式的分类与应用·····	254
<b>第九章</b>	<b>体育教学评价</b> ·····	266
第一节	体育教学评价概述·····	266
第二节	体育教学评价的标准与方法·····	274
第三节	体育教学评价内容指标体系·····	286
<b>第十章</b>	<b>体育教学研究</b> ·····	298
	<b>主要参考文献</b> ·····	321

# 绪 论

知识的增长和研究方法的更新使当代每一门科学的研究逐步深化，出现了新的研究领域，从而诞生了新学科。我们拟开始研究与学习的体育教学论是体育教育学的的一个分支学科。在我国，体育教学论研究的肇始约可追溯到 20 世纪初期，而我国的体育教学论真正以一门学科的形式出现，并对其进行系统化的研究，发端于 20 世纪 70 年代。科学技术的迅速发展，对培养人才提出了新的要求。体育教学理论的研究非常活跃，从研究方法到研究内容都有许多创新。在国外，教学流派林立，体育教学论的研究已达到了一个新的水平。我国改革开放以来，体育教学改革实验和教学理论的研究也非常活跃，开始形成了具有中国特色的体育教学理论。

体育教学论是一门年轻的学科，是现代社会的产物，它随着现代社会的发展而发展，有着属于自己的历史发展背景和学科发展的轨迹，要研究和探索体育教学理论，必须对这门学科的发展概况有一个全方位的把握。

## 一、教学和体育教学的界说

在进行体育教学理论研究之前，我们必须对教学、体育教学等有关概念有一个明确的认识。教学的概念，从教育发展的历史来看，古今中外的论说由于在概括的范围、侧重的

角度等方面存在差异,使得不同的历史时期、不同的研究者都提出了许多不同的见解。在中国古代,“教”有“教授、教诲、教化、教训、告诫、令使”等含义。在欧美国家,“教”在英语中为“teaching”,它的含义是“讲授”和“教导”。所以,中外的“教”的基本含义是一致的,即“传授”“教导”和“教授”,而“学”字,无论在中文还是在英文中,其含义均为“学习”。

在西方国家,从古到今,人们首先是特别强调“教授”,后又比较强调“学习”。我国长期过分强调“教”的传授作用,只提“教授”,不提“学习”。20世纪初期,我国著名教育家陶行知留美回国后,大力提倡改“教授”的提法为“教学”的提法。从基本意义上说,“教”的基本含义在于传授,“学”的基本含义是仿效,“教学”的基本含义就是传授和学习,教学过程就是施教者指导受教者进行的学习活动。

在学校这种教育形态中,体育教学虽然具有较强的实践性与健身性,但它毕竟是学科教学之一,因此,在确定体育教学的概念时,绝不能离开教学的总概念。长期以来,在研究体育教学时由于角度不同,突出点不同,人们对体育教学的看法有比较大的差异,或者将体育教学看做是教师的教授活动,或者将体育教学看做是教师“教”与学生“学”的简单相加,或者将体育教学看做是传授给学生体育知识、技术、技能的活动,或者将体育教学看做是增强学生身体的活动等等。在英语中,体育教学是 teaching of physical education。我们认为:体育教学是教师“教”和学生“学”的相结合或相统一的活动,具体地说,就是教师指导学生进行学习的活动。在这个活动中,学生掌握一定的体育知识、技能、技术,同时促进学生身心和谐发展,形成一定的思想品德。这个定义包含如下意思:第一,强调了教师教和学生学的结合

或统一，即在体育教学这个特定领域中，教与学是不可分割的，教是为了学而存在，而学又要依赖于教，但不是简单相加，而是有机地结合或辩证地统一。第二，明确了教师教的主导作用和学生学的主体地位。在体育教学过程中，教师主导着教学活动的方向、进度与内容，但学生又是学习的主体，是学习活动的主人，只有充分调动教师和学生两个方面的积极性，才能保证体育教学活动的顺利进行。第三，指出了体育教学对学生全面发展的促进功能。学生身心的健康发展，离不开体育教学的深刻影响，体育教学不仅使学生掌握一定的体育知识，而且在学生身心发展和形成思想品德诸方面也起到积极的促进作用。

## 二、体育教学论的研究对象

任何一门学科能否独立存在，首先取决于它是否具有特定的研究对象。因此，明确体育教学论的研究对象，对于体育教学论的学科建设与发展具有十分重要的意义。

教学论或称教学理论，英语为 Didactics，来源于希腊语，最初是指教授的技艺。据考证，在西方教育文献中，最早采用这个术语的人，是 17 世纪的德国教育家拉特科（1571 ~ 1635）和捷克教育家夸美纽斯（1592 ~ 1670），他们把这个术语理解为“教学的艺术”。夸美纽斯在他的《大教学论》的扉页上写明：他的《大教学论》要阐明“把一切事物教给一切人的艺术”，并说他写该书的“主要目的是在：寻找一种教学的方法，使得教员可以少教，但学生可以多学”。教学论从那个时代起“就被理解为关于给学生教什么和怎样教的科学知识体系”。17 世纪以后，随着分科教学的出现和分科教学经验的积累，在普通教学论的基础上出现了

分科教学法，分别研究各门学科的教学规律、教学原理和教学方法。

体育教学论这门学科所要研究的客体领域就是体育教学活动。体育教学活动是一个复杂的、多要素的、多变的动态领域。在体育教学论研究过程中，人们对体育教学论研究对象的认识是不同的。就目前国内外涉及这方面的内容的专著和论著而论，还没有一个统一的定义。

我国学者于秀认为：“体育教学理论是教育学中的分科教学理论之一，是以学校体育教学这一特定的教育活动为研究对象，其目的在于揭示学校体育教学规律，探讨和阐明体育教学的本质、目标、过程、原则、内容、方法和组织，以指导体育教学实践，提高体育教学质量的理论体系。”

德国教学论专家盖哈尔特·海克尔在《体育教学法》中指出：“体育教学论不仅是研究体育课的科学，而且还要搞体育教学实践。”

我国学者王伯英、曲宗湖在《体育教学论》中指出：“体育教学论是教育科学中的分科教学法之一，它以学校体育教学这一特定的教育活动为研究对象，其目的在于揭示学校体育教学的规律，探讨和阐明体育教学的本质、过程、原则、内容、方法和组织，以指导体育教学实践，提高体育教学质量。”

于长镇教授在其《体育教学论》中说：“体育教学论是体育教学的一个分支学科，它是研究体育教学过程的规律及其应用的学科。”

刘清黎教授在《体育教育学》中指出：“体育教学论是揭示体育教学过程的基本规律和特点，着重理论上的研究。”

张颂歧先生在《体育教学论之研究散论》一文中把体育教学论界定为：“体育教学论是以一般教学论和教育学的基

本理论为基础，从体育教育的实际出发，分析体育教学过程的特点，总结长期以来体育教学的历史经验，揭示体育教学过程的规律，研究体育教学过程中的诸要素及其相互间的关系，帮助教师端正体育教学思想和形成体育教学技能，并对体育教学的效果开展科学的评价。”

从我国体育教学论学者的种种见解和分析中，我们可以看出，在确定体育教学论研究对象时，比较共同的观点都强调教学的规律研究。很显然，揭示教学现象中客观存在的具有必然性、稳定性和普遍性的联系，也就是我们所要探究的教学规律或原理，这也是学者们对体育教学论研究对象的一个共识。这些论述对于帮助我们拓展思路，理解体育教学论的研究对象及发展方向，具有深刻的启示意义。

我们认为，体育教学论的研究对象是探索体育教学本质与规律，寻求最优化的教学途径与方法运用于体育教学实践，提高体育教学质量。就是说，体育教学论既要以理论研究为主，不断提高理论成果的抽象概括水平，又要在已有理论原理的指导下，开发必要的应用研究，为体育教学实践服务。

### 三、体育教学论的学科定位

体育教学论的学科定位是在与其他学科的相互比较中确立的，因此，体育教学论的学科定位问题也就是体育教学论与其他学科的关系问题。

体育教学论作为研究体育教与学中有关问题的学科，它与各种知识均有一定的联系，与其他学科存在着多种多样的关系。一方面，体育教学论是一门年轻的学科，它的体系和内容涉及到社会科学和自然科学的知识范畴；另一方面，体

育教学论的核心是围绕着如何培养人而建立起来的学科体系，其原理、原则、方法等涉及到人文科学的知识范畴；同时，体育教学论作为一门学科，作为关于教与学的知识，它还受哲学、方法论等的影响和制约。

### （一）体育教学论与哲学方法论的关系

哲学是人们在综合各种知识的基础上形成的一种抽象化的知识，是人们对客观物质世界和主观精神世界的一种概括性认识，反过来又影响着各门学科的发展。方法论知识对体育教学论的影响也是明显的。在不同方法论的指导影响下，采用不同的方法，就可获得不同的教学论知识，形成不同的教学流派。体育教学论的方法论基础是辩证唯物论，辩证唯物论对体育教学论的研究具有重要的指导意义。体育教学论就其主要内容来说是教学方法论，有许多关系都要借助辩证唯物论来认识和处理。例如发展身体、增强体质与掌握体育基本知识、技术和技能的关系，体育教学中“教书”与“育人”的关系；教学的运动负荷与学生的生理负荷、心理负荷的关系，以及教学过程中各种因素的相互制约的关系等。现代教育学认为，“教学论植根于辩证唯物主义的哲学原理愈深，它的理论原理和提出的建议就愈深刻和愈有效”（巴拉诺夫《教育学》）。对体育教学论来说，同样如此。

### （二）体育教学论与教育学教学论的关系

“教育学是研究教育现象和教育问题，揭示教育规律的科学。”（王道俊、王汉澜《教育学》1988年）而体育教学论所要解决的问题是属于全面发展教育的组成部分——体育教学的特殊问题，揭示体育教学的特殊规律。教育学研究一般教育规律和一般教育的原则、方针、方法，构成体育教学

论的前提。体育教学论是体育教学的特殊规律及其理论、原则、方法，两者是特殊与一般的关系。作为教学论的一个重要分支学科，要从教学论中吸取已有的研究成果与理论营养，同时，以自己的研究成果为母学科的发展提供了丰富的成长基因，甚至体系框架，但是由于体育教学过程的特殊性，教学论难以发挥对体育教学实践的特殊指导作用，所以，体育教学论作为教学论的一个新的分支学科应运而生（图 0-1）。

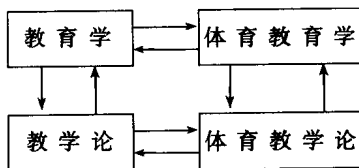


图 0-1 体育教学论与教育学教学论的关系

### （三）体育教学论与教育心理学的关系

“教育心理学主要研究的是个体在其发展的各个阶段学习活动过程中的心理机制。”（王嘉毅《论教学论》《教育研究》1996年第4期）它与体育教学论有着十分密切的关系，因为在很多方面它给体育教学论提供了理论依据，就体育教学与心理的关系来讲，学生心理发展的特点、状态、动机发展水平与掌握体育知识、运动技能的心理规律，是设计、安排体育教学的主要依据，合理安排、科学组织体育教学，又可使学生心理发展的某些可能性成为现实性，从而促进学生心理的发展。在体育教学实践中将教育心理学的一些基本原理运用于体育教学活动，可以揭示体育教学方面的心理过程、心理状态的特点及其表现形态，从而为确定体育教学内

容、运用体育教学方法、进行适应学生生理和心理发展水平的体育教学活动提供心理学依据。但是，教育心理学的研究并不涉及体育教学的内容与方向，因此它与体育教学论有着明显的区别。

#### **（四）体育教学论与自然科学、社会科学和人文科学的关系**

体育教学论与自然科学知识、社会科学知识和人文科学知识有密切关系。一方面，体育教学论是一门年轻的学科，它的体系和内容涉及到社会科学和自然科学的范畴；另一方面，体育教学论研究的核心是围绕着如何培养人而建立起来的学科体系，其原理、原则、方法等涉及到人文科学的范畴，可见，体育教学论作为一门完整的相对独立的学科，广泛运用教育学、心理学、伦理学、管理学、社会学等社会和人文科学的知识，还有生理学、卫生学、生物学、解剖学等自然学科的有关理论与方法来研究体育教学领域的各种现象、问题与规律。

#### **（五）体育教学论与控制论、信息论、系统论的关系**

控制论是研究系统的控制和调节的一般规律的科学。信息论是用现代方法研究信息的计量、传送、变换、储存的一门科学。系统论是研究具有特定结构和功能的稳定整体（即系统）的模式和规律的科学。体育教学运用“三论”这一科学的方法论，把教学过程当做一个可控而有序的系统来看待，教师作为系统的分析者、决策者和控制者，运用系统运行的各种规律，依靠更加科学的反馈信息来控制整个教学过程，就可以使整个体育教学过程更加科学化。例如：研究体育教学整体目标系统，依据体育教学的各种条件和来自教材

内容与学生方面的大量信息，使总的目标和各单元、各课时的具体的目的、任务能够协调一致。总的目标是具体任务的动力与归宿，具体任务是总的目标的落实与保证。体育教学中控制论、信息论、系统论方法的引进，对教学改革起了很大的促进作用。

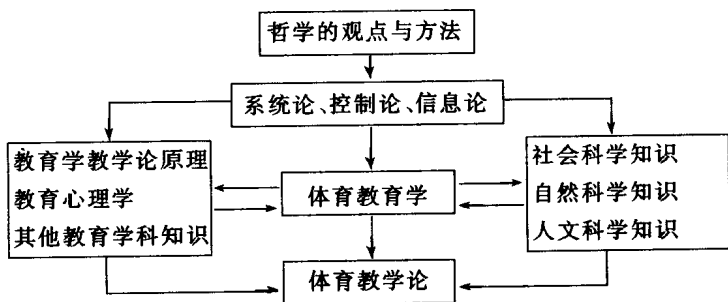


图 0-2 体育教学论的学科定位

综上所述，我们可以将体育教学论的学科关系定位用图 0-2 表示。从图示可见，体育教学论作为体育教育学的一门分支学科，要受哲学、方法论等的影响和制约，用系统论、信息论、控制论等横断学科的有关理论与方法，来研究体育教学领域中的各种现象、问题与规律。一方面，体育教学论以体育教育学作为母学科，从社会科学知识、自然科学知识、人文科学知识中吸取理论营养，另一方面，体育教学论以教育学教学论原理、教育心理学及其他教育学科知识作为自己的专业理论基础，所以说，它既是基础理论学科，又是应用学科，具有探索体育教学一般规律和指导体育教学实践的双重使命。

## 第一章

# 体育教学论发展的历史探索

体育教学论作为一门独立的学科，有其产生、发展和完善的过程。列宁指出，进行科学研究“最可靠、最必须、最重要的就是不要忘记基本的历史联系，考察每个问题都要看某种现象在历史上怎样产生，在发展中经过了哪些主要阶段，并根据它的这种发展去考察这一事物现在是怎样的”。（《列宁选集》第4卷第43页）体育教学理论发展的历史过程经历了一个由经验描述到科学理论、由体育教育学的组成部分到形成独立的学科体系的发展过程。

## 第一节 国外体育教学理论的发展

### 一、体育教学理论的萌芽期

根据历史学家与考古学家的研究，人类最少有二三百万年以上的历史。体育作为获取生存所必需的物质财富活动之外的一个社会活动特殊范畴，产生于原始社会的晚期（公元前八万～公元前八千年），其训练的内容是多方面的，其中包括许多身体运动能力等方面的训练。例如，从事畜牧业的民族骑马和骑马围猎是人们主要的谋生本领，因此青年们必须接受这方面的训练；在农业村庄，人们感兴趣的是摔跤、