

课题基金项目：安徽省高等学校省级质量工程校企合作实践教育  
基地项目（2019sjjd35）

# 现代体育教学理论与 实践训练探索

曹 焱 · 著



吉林人民出版社

# 前 言

体育一直以来都是重点关注的一部分内容，究其原因主要是因为有效、科学的体育教学可以使学生拥有更加强健的身体，为繁重的文化学习奠定良好的身体素质基础。

现代体育教学论是研究体育教学相关问题的一门课程，理论与实践相结合为其学科属性。现代体育教学论着重揭示体育教学论的发展历史、构成要素等理论性较强的内容；应用体育教学论着重研究体育教学设计、提高体育教师执教能力等实践性较强的内容。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，体育教学论的著作也越来越多，这是体育教学理论研究和体育教学论教材建设繁荣兴旺的景象，也是体育教育学科越来越走向科学化的象征。

本书通过分析体育教学和实践训练，首先概述了体育教学概念和性质、特点和功能、原则和规律、结构和原理，然后分析了现代体育教学思想的革新与发展、体育教学内容、现代学习观下的体育教学模式的革新与发展以及体育教学设计，最后探讨了体育课堂教学技能训练以及体育说课、讲课模拟教学技能及训练等相关内容，希望能够为体育教学的进一步发展提供参考价值。

另外，本书在撰写过程中参考了大量的文献资料，在此对其作者表示感谢。体育教学改革研究和探索的目的本来就是发现新的可用于指导实践的思想、理论。所以，本书中难免有与现存观点、理论不协调之处。如有不妥，还望广大同仁批评指正。

# 目 录

<b>第一章 体育教学概述</b> .....	1
第一节 体育教学的概念和性质 .....	1
第二节 体育教学的特点和功能 .....	3
第三节 体育教学的原则和规律 .....	14
<b>第二章 现代体育教学思想的革新与发展</b> .....	33
第一节 现代体育教学改革的教育思想 .....	33
第二节 体育教学思想的整合和引领 .....	39
第三节 现代体育教学的发展分析 .....	41
<b>第三章 体育教学内容</b> .....	44
第一节 体育教学内容的基本理论 .....	44
第二节 我国体育教学内容的划分和编排 .....	48
<b>第四章 现代学习观下的体育教学模式的革新与发展</b> .....	52
第一节 体育教学模式的基本理论 .....	52
第二节 体育教学中典型的教学模式 .....	58
第三节 体育教学模式的改革与发展 .....	63
第四节 新型体育教学模式的构建和运用 .....	67
<b>第五章 体育教学设计</b> .....	73
第一节 体育教学设计的基本理论 .....	73
第二节 体育教学设计的现状 .....	80
第三节 体育教学设计的改革与发展 .....	84

<b>第六章 体育课堂教学技能训练</b> .....	94
第一节 体育课堂教学技能分类与形成 .....	94
第二节 体育课堂教学技能训练过程与原则 .....	102
第三节 体育课堂教学技能训练模式 .....	106
<b>第七章 体育说课、讲课模拟教学技能及训练</b> .....	120
第一节 说课技能 .....	120
第二节 讲课技能 .....	127
第三节 模拟教学技能 .....	133
第四节 搜集和处理信息的技能 .....	135
第五节 体育教学执教技能 .....	137
<b>参考文献</b> .....	140

# 第一章 体育教学概述

体育教学是学校体育的一个核心组成部分。学校体育发展的历史轨迹鲜明地折射出体育教学诸多方面的变化。现阶段，针对体育教学的研究具有重要的理论和现实意义，体育教学的科学化操作和实施是促进学生健康成长、提高国民身体素质的重要和有效途径。本章主要就体育教学的基本知识进行详细的阐述和分析，主要包括体育教学的概念与性质、特点与功能、原则与规律以及体育教学的发展状况，旨在为全面认识体育教学、理解体育教学的重要性、切实推进体育教学的研究和科学化实施奠定基础。

## 第一节 体育教学的概念和性质

### 一、体育教学的概念

在当代学校系统内，体育教学是一个人尽皆知的术语，目前的定义有很多种，对这个术语的理解，全国体育学院通用教材上已有明确定义。然而，体育教学究竟是怎样的一种教学活动或教育过程，却众说纷纭，存在歧义，概念理解上的问题，一直在体育教学的许多环节中有所表现，而且每当一种新的教学思想被提出或引入，体育教学的概念都会以一种新的说法呈现出来。体育教学是众多学科教学的一种具体形式，为了更深入地认识体育教学的概念，就需要首先了解教学的相关知识，对教学的基本含义进行分析是认识体育教学的重要前提。

#### （一）教学的基本含义

“教学”是一种动态行为，是教学工作者对具体的学科或技能组合进行的一种有组织、有计划的教学行为，可以从宏观和微观两个方面对教学的含义进行分析，具体分析如下。

首先，从宏观角度分析教学是一种特殊的教育活动，它是指教学者就一种或多种文化为对象，对受教者进行教育，以期让受教者获得这种文化的活动。其中

的学者是掌握某种知识或技能的人，他与接受教育的人共同构成教学的主体。

其次，从微观意义上讲，教学是一种直观的教师进行教授和学生进行学习的活动，在这个活动中，教师是教学的引导者，是教学活动的组织者和知识传授者；学生是教学的“受众”和主体，简而言之，教学是一种以特定文化为对象的“教”与“学”的活动。

综上所述，可以认识到，教学是一种教育活动，这种活动需要教师和学生共同参与，并为了实现某一具体的教学目标而相互协作。

## （二）体育教学的概念分析

有关体育教学的概念，各个教材的说法不一，如潘绍伟、于可红的《学校体育学》认为体育教学“是学校体育的重要组成部分，是实现学校体育目标的基本组成形式，体育教学是教师的教与学生的学的统一活动”。与其他形式的教学一样，体育教学同样需要系统的组织与管理，但是，与其他学科教学不同的是，体育教学对教学环境的要求更高，所需器材和教学场地更加严苛。因此，体育教学并不是一种随意的、随心所欲的教学活动，更不能将其等同于一种课余的休闲娱乐活动，它需要很多要素的构成才可以正常、合理、科学地开展。

我们认为，不能把目的、任务放在概念之中，因为“概念”是人们对客观事物认识的总结，只有概念明确，又能进行正确的思维和判断，进行合乎逻辑的推理，从而获得正确的认识。概念应具有简洁性、科学性。

如果把事物的目的、功能、价值等问题放在概念之中，就会把概念的内容变得很冗长，以上教材中就有这样的表述，这是不合理的。

从本质上来讲，体育教学主要在学校环境中进行，主要参与者是体育教师和学生，具体的活动内容为学生在教师的组织和指导下，对体育相关的基本知识、体育运动技能、体育运动素养进行了解、掌握和提高，教学的目的在于促进学生的身心健康发展、完善学生的个性心理特征，提高学生的社会适应能力，使之成为社会需要的人才。

## 二、体育教学性质

性质是指“一种事物区别于其他事物的根本属性、本质属性”。按此理解，性质即是事物的本质，性质的确定是形成概念的基础，那么什么是体育教学的本质呢。即体育教学与其他学科教学之间（如语文教学、数学教学、英语教学、生

物教学、社会教学、物理教学、美术教学、音乐教学、劳动教学等)有怎样的本质区别呢?

体育教学和其他学科的教学的最根本的区别就在于它本身所具有的体育教学性质。这种体育性质使其具有以下特征。

(1) 体育教学的教学地点多为户外,但现代体育教学场所通常在室内的场馆。

(2) 教学中师生都要承受一定运动负荷与心理负荷。

(3) 教学过程是身体活动与思维活动的结合,并且还有比较频繁的人际交往。

(4) 体育教学侧重于发展学生身体时空感觉以及运动智力。

(5) 教学更加关注学生自我操作与体验等。

现代体育教学最重要的教学形式就是体育运动技能的教学,它是体育育人的主要方式。而对于运动技能的传授也是体育教学与其他学科教学的主要区别之一。在体育教学中,学生全面掌握体育运动技能,需要经过几个教学阶段(认知阶段、联系阶段与完善阶段)才能实现。具体来说,在体育运动技能的认知阶段中,学生与体育运动技能之间的联系最为密切,该阶段教学的主要目的就是学生对所学技能的结构、要素、关系、力量、速度等要素进行表象化的认识,从这一角度来看,体育运动技能仅仅是学生提高身体素质、完成技术动作的一种方法,因此可以认为运动技术不具有人的特性,而只是一种“操作性知识”。

通过以上论述,我们可以认识到,体育教学的本质就是“一种针对运动技术和知识的教学”。在体育教学中,学生学会了运动知识并将之转化为运动技能,体育教学的本质就达成了。

## 第二节 体育教学的特点和功能

### 一、体育教学的特点

作为教学活动的一种,体育教学与其他学科教学有许多相似的特点,体育教学与其他学科教学的共性主要体现在以下三个方面。

(1) 体育教学和其他学科的教学都属于教师与学生的双边活动。教师与学生在教学活动中发生的各种形式交流频繁,如语言上的交流和肢体动作的交流等。

过往这种交流更多是从教师向学生的方向（教师传授给学生某种知识和技能），现代教学要求教师开始注重使这种交流从学生向教师的方向。

（2）体育教学和其他学科的教学均是以班级为单位开展教学活动，实际的教学过程中，班级教学的组成方式会根据需要有所不同，如学生入学时组成的自然班，或根据学生的不同兴趣组成的单项班等。

（3）体育教学与其他学科教学的目的都是传授某种知识或技能。除了以上与其他学科教学所共有的特点外，体育教学还有其自身的特点，主要表现为如下。

### （一）教学环境的开放性

体育教学主要是在室外进行的，目前，我国各级院校的体育教学多以体育实践课为主，体育教师组织的大多数体育课主要在学校操场进行。与其他学科主要是在封闭的教室、实验室等地方开展教学活动不同，体育教学的教学空间富有变化性，环境更加开放。

针对当前体育教学环境的开放性，这就决定了体育教学具有不同于室内教学的特殊要求，开展教学活动应注意以下几点。

首先，由于体育课多在操场进行，受到的干扰因素较多，如天气、地形、周边设施与噪音等，体育教学的组织管理工作愈加复杂，需要精心设计与统筹安排体育教学的组织形式、教学步骤与方法。

其次，室外的体育教学是动态的，大部分的教学时间学生都处在不断变化与形式多样的运动中，而且班级内学生较多，教师可采取分组教学。

最后，由于一些学校的体育基础设施条件较差，体育教师应重视学生的安全教育。

### （二）教学过程的直观形象性

体育教学各个过程体现了鲜明的直观形象性。如体育教师的讲解除了要达到其他学科教师讲解的基本要求之外，还要求语言更加生动形象、贴切有趣，把所要传授的东西进行艺术性的描述，用生动的语言把复杂的技术动作形象化、简单化，加深学生对教学内容的感知。同时，体育教师的演示形式特殊，需要运用非常直观形象的动作示范、优秀学生的示范、学生的正误对比示范、教学模具或人体模型或动作图示等，使学生从感官上直接感知动作，建立正确的、清晰的运动表象。学生通过观看各种直观的动作演示，获得生动的表象，并与思维结合起来，从而达到掌握体育知识、技术和技能的目的，同时，还发展了自身的观察能力和

形象思维能力。

体育教学组织与管理过程也体现了直观形象性,学生的一举一动都是外显的、直接的、可观察的,因此,体育教师的言行具有榜样作用,对学生的身心都是一种无形的教育,学生的课堂表现则是真实的、直接的、显现的,特别是在学生学习与运动过程中所表现出来的言行都是最为真实的一面,这一信息正是体育教师需要观察、帮助与反馈的最好信号。

体育教学过程拥有直观形象性特点。这种直观性主要体现在讲解、示范和教学组织管理三个方面。具体分析如下。

首先,教师对教学内容的讲解具有直观形象性的特点。在体育教学过程中,教师讲解体育教学内容,不仅要达到与其他学科教师讲解要求一致,还要求体育教师的语言更加生动,并且富有一定的肢体表现能力,以使学生有形象、贴切、有趣的感觉。尤其是在某些拥有较难技术动作的体育运动教学中,教师不仅要对学生教学重点进行详细描述,还要用生动、形象的语言把复杂的技术动作进行简单化的讲解,做到深入浅出,以便于学生理解。

其次,教师对体育动作技能的示范具有直观形象性的特点。在体育教学过程中,每一项体育项目的教学都涉及技术动作或战术配合,为了加深学生的理解和认识,教师有必要进行动作示范和实践演示。在教师运用示范法时,需要运用非常直观形象的动作示范,其中包括正确动作的演示和错误动作的演示,这些演示都是非常直观地展现在学生眼前,不能有任何的艺术加工和变形,这样才会使学生从感官上直接感知动作的正确与错误,以利于他们建立正确的、清晰的运动表象。当学生建立正确的动作表象后,再配合教师的讲解,使之与思维结合起来,从而掌握体育知识、体育技术和体育技能,改善身体素质,提高运动水平。

最后,教师对体育教学的组织与管理具有直观形象性特点。体育教学中,教师与学生接触更多,关系更融洽,对学生的组织与管理也带有直观性,如要更加富有责任心、更具有活力,身体力行,这对学生的身心也是一种无形的教育。有助于教师对学生的观察与帮助,把控教学过程,也能为学生创造轻松的教学环境,使学生在教学中表现出来的言行都是他们最为真实的一面,有利于体育教师获得正确的教学反馈,并及时修正。

### (三) 人际关系的多边性

在体育教学中,人际交往占据重要位置,体育教学中的人际交往具有多边性

的特征。

现代体育教学的组织形式主要是在单人、双人、小群体以及全班之间不断转换的，要求学生在不同的时空内完成不同的身体运动、不断地变换地位，彼此之间建立多种不同的联系。因此，在体育教学过程中，师生之间、生生之间、小群体之间具有频繁且形式多样的人际交往关系。

针对体育教学过程中人际关系的多边性特点，体育教师可以运用多种方式与学生交流与沟通，并引导学生相互之间进行配合、鼓励与评判学生在体育课堂中初步体会社会交往，培养学生的合作意识，提高其人际交往能力。

#### （四）技能学习的重复性

新的《体育（与健康）课程标准》指出，现代体育教学应促进学生完成运动参与促进学生的身体健康、心理健康，并提高社会适应能力。体育教学的最基本的目的则是使学生掌握运动技能，而达成这一体育教学目的，就必须重复学习运动技能。

运动技能的形成具有阶段性和规律性，运动技能形成大致分为四个阶段：练习分解动作阶段、练习连贯动作阶段、独立完成连贯动作阶段和熟练完成连贯动作阶段。学生要想熟练掌握运动技能，需要经过长期的反复练习。学生无论是掌握篮球、足球和排球运动中的复杂技能，还是学习体操中的滚翻、田径中的跑步技能，都需要经历由不会到会、由简单初步学习到复杂深入学习、由不熟练到熟练的发展过程。在此过程中，体育教师要严格遵循循序渐进原则，逐步指导学生掌握各种运动技能，根据不同运动技能的特点安排练习内容和时间，通过反复练习，使学生掌握、提高运动技能。

#### （五）身体活动的常态性

在体育教学中，学生需要不断重复学习体育运动技能。这也决定了学生在体育教学活动中，要经常进行身体活动，即体育教学具有身体活动的常态性特点。体育课堂教学过程由，教师与学生的身体操练非常频繁，这种几乎常态化的特点成为体育教学非常显著的特点。

一般性（主要是指文化类学科）的教学多在教室（实验室、多功能厅）进行，且要保持相对安静，这样才能激发学生的思维并产生很好的学习效果。而和这些学科相比，体育教学却刚好与之相反，其教学的地点多为户外用运动场馆，普遍较为宽阔，而且在大多数时间的运动技术练习环节并不需要刻意保持安静，学生

之间、学生与教师之间都可以随时有相关的交流和沟通，如此才更有利于对运动技术的学习。

体育教学要求学生应掌握基本的运动技能，体育教学过程中充满了对身体活动的要求是体育教学与其他学科教学的最大不同之处。因此，在体育教学中，几乎所有内容都涉及身体活动，或者是为即将到来的身体活动准备的活动，就是对作为“身体知识”的体育教学的最好诠释。在体育教学过程中，不仅是学生要进行具有一定运动负荷的运动，教师在示范、做指导和参与到组队教学赛中也需要付出不少体力。可见，体育教学身体活动常态性的特点不止针对学生，同时也包括教师。

#### （六）身心练习的统一性

一般认为，身体与心理是两种不同的事物，彼此间并没有很多的交集。实则不然现代科学研究发现，身体健康有助于改善心理健康，而心理健康与否也可以影响身体健康。因此，现在体育教学具有要求学生身心共修的特点。

体育对人自身自然的改造，不仅是形态结构与生理机能的统一，也是身与心的统一。体育教学要在追求体育文化传承的同时，促进学生身体改造，并强化学生的心理与社会适应能力的发展。体育教学营造了不同于智育教学的氛围，这些生动的、直观的、外显的、情绪化的教学情境为学生的心理与社会适应能力的健康发展提供了良好的环境。因此，体育教学中的身心发展是一元的，这也符合辩证唯物论观点。身体发展是基础，心理发展依赖于身体的发展而存在，心理的发展同时促进身体发展。

#### （七）教学内容的情感性

体育教学内容是非常丰富的，它会涉及多种与体育相关的内容，不仅限于球类运动、游泳、田径，还包括如体育舞蹈、瑜伽等内容。通过对这些内容的学习，学生可以普遍从中体会到源自体育的丰富情感。体育教学的美，首先体现在师生运动过程中的人体美、运动美。师生通过运动塑身，形成身体各部分线条的美、身体比例对称的美，同时实现运动过程中人体运动的美，这些都是外显的内容。其次，还体现了人体运动过程中的精神美，如在运动中克服生理心理障碍顺利完成教学目标，运动过程中体现谦虚、谦让、礼貌等风范。

体育教学中，学生丰富的情感体验主要表现为如下。

（1）在体育教学过程中，学生可以体会到只有体育才能赋予人的人体美和

运动美。一方面，学生通过体育教学，掌握体育健身的方法和技能，以此达到运动塑身的效果，使身体外在形态保持优美的线条和良好的比例。另一方面，学生通过不同运动，可以认识到人体不同动作展现出的动作美和肌肉的动态美，这种美只有在运动中才能看到，是极为外显的美。

(2) 除了体育运动的人体美与运动美，体育教学活动还体现了教学内容的审美性。每一个运动项目都表述着不同的审美特征与美学符号，如球类项目，除了表现个人的运动优势外，还需要兼顾群体合作、协调、互助等人际素养；田径项目更多的是表现个人的运动天才，同时也需要有永不言败的豪气；乒乓球项目展示的是东方人的灵巧与技艺等。这些内容都是人类积累下来的体育知识与技能，体育教师通过科学的概括和艺术的提炼，卓有成效地将其传授给学生，使学生去感知、去体验，从中获得美的享受、美的启迪，净化心灵，陶冶情操，促使身心健康和谐发展。其次，教学是一种创造性的社会活动，师生共创的课堂教学情境给人以意境的顿悟和精神上的启迪，令人回味无穷。同时，体育教学中教师和学生之间有一条无形的通道联系着，构成了教与学的系统。教师传授知识的过程中，伴随着师生间丰富而真诚的情感交流。

(3) 通过体育教学中对美的感受，可以促进学生提高审美能力。既然有美的存在，那么就要有欣赏美的人和能够欣赏美、懂得如何欣赏美的能力。

(4) 体育教学能使学生真正领悟体育精神。每一项运动都向人们展现出了不同的美的特点和审美特征，如球类运动可以表现个人对球类技术的掌握能力，集体球类项目中除了个人能力外，还包含了与队友之间的协作和互助精神。这些内容都是人类积累下来的丰富的体育内涵，而通过体育教学能促进学生感受到体育的精神美，掌握体育的精髓。

(5) 在体育教学过程中，学生通过参与体育活动可以陶冶情操，平衡心态。如学生在关键时刻始终保持冷静的心态，或是在胜利时表现出谦虚等。

(6) 体育教学是一种创造性的社会活动，其创造的成果就是让学生获得内在的顿悟和精神上的启迪。同时体育教学沟通着学生与学生、教师与学生，对学生提高社会适应能力具有重要作用。

#### (八) 教学条件的制约性

体育教学内容丰富，涉及要素较多，也就使得体育教学会受到更多客观条件

的制约，这是体育教学的重要特点之一。体育教学活动受到的制约主要如学生运动基础、学生其他基本情况（年龄、性别、生理和心理特点）、体育教学场地条件、器材、气候等。这些因素都会影响体育教学质量的高低。具体来说，主要表现在以下两个方面。

首先，就教学主体来讲学生作为体育教学过程中体育知识与技能传授的受众，与学生有关的诸多情况会对体育教学本身造成一些影响，因此体育教学要想进行得顺利，获得良好的教学就要注重在学生的运动基础方面以及体质强弱等实际情况的区别对待。这些差异具体如男生与女生不同的身体形态、机能水平、运动能力等，根据这些差异，学校体育教育部门和体育教师在进行教学设计、教材选择和教学组织等方面的制定时就要充分考虑周全，否则就会影响教学目标和教学效果的实现。

其次，就教学环境来讲，体育教学环境是体育教学的重要载体，其质量的高低对体育教学会产生较大影响。例如，体育教学活动多数在户外开展，会面临的是严重的空气污染，或邻近马路带来的噪音污染等问题，这些问题势必会影响体育教学主体在教学活动中的状态与情绪；天气对于室外体育教学的影响也是不能忽视的，这点在早年间越发明显，如遇到雨、雪、大风等恶劣天气时体育教学不得不停止，转而来到室内进行一些体育理论课的教学，如此势必影响体育实践课的教学计划顺利展开。

### （九）传承运动知识的操作性

与其他学科所不同的是，体育运动知识是“身体知识”，这种知识是人类知识发展过程中的一种特殊的知识，是人们从自然外部知识的追求转向人体内部知识的结果，是面向人类自我、人类人体、人类自身的一种挑战。在教育界十分重视发挥“学生主体性”的今天，这种追求人类自我知识的回归不仅代表了体育教学的特殊性，还予以了体育教学知识传承的特殊意义。从这一层面分析，体育教学传承的“身体知识”并不是传统意义上的“下里巴人”，“身体知识”也是一种科学知识，一种真正回归人类自身感觉的知识，这种知识的重要性只是没有被发现和挖掘而已。可以预见，今后这类知识必将得到人类的认可并将广泛地用于人类身心的健康研究之中。

### （十）师生身体活动的频繁性

在体育教学过程中，由于“身体知识”的来源是身体的不断操作与实践，因

此，教师需要不断地进行运动动作的示范、反馈与指导，而学生更需要身体操作与体验，没有身体的反复操作与演练，运动技能是无法习得的。所以，在体育课堂教学过程中，教师与学生的身体操练非常频繁。这在其他学科教学中是罕见的，其他课程的学习必须要在室内进行，并且要保持相对安静，这样才能激发学生的思维并产生很好的学习效果，而体育教学却相反，活动过程中既有学生强烈的身体活动，也有学生欢快的体验情绪，这些都是外显的行为表现，没有过多的文化渲染，只有纯真和自然。

### （十一）客观外界条件的制约性

体育教学区别于其他学科教学的另一特点是体育教学效果更容易受到外界各个方面的影响与客观实际情况的制约，如学生的运动基础，学生的年龄、性别、生理和心理特点，体质强弱，客观气候条件，场地，器材设备等，这些因素都在各个层面影响着体育教学的质量。从体育教学对象来看，体育教学要实施教育的全面性不仅在运动基础方面要注意区别对待，还必须体现对学生的年龄、性别、生理和心理特点以及体质强弱等实际情况的区别对待。如男女学生在身体形态、机能水平、运动素质、运动功能等方面具有明显的差异。在教学设计、教材选择、教学组织等方面就要考虑性别差异。如果忽视了这些特点，盲目地进行教学，不仅达不到增强体质的教学效果，而且还有可能增加学生安全方面的风险。从体育教学环境角度来看，体育课堂教学基本在室外进行，而室外的影响因素较多，如马路上的汽车声。同时，学生也有了更为广阔的视野，这个视野容易使学生的注意力分散。还有一些不可控的因素，如天气等，都会对体育教学产生干扰。同时，体育教学对客观气候条件和场地、器材设备条件的要求也较高。因此，从学生的体育教学计划到具体课时计划，从教材内容选择到教学组织方法实施，体育教师都必须考虑到这些客观实际与影响因素，尽量减少各种因素的干扰，提高体育教学质量与效果，同时还要利用严寒、酷暑等条件培养学生适应环境的能力。

总之，体育教学受多种体育教学条件的制约，要想顺利开展体育教学，摆脱不利于体育教学的各种条件因素的影响，体育教师从学年的体育教学计划到具体课时计划，从教材内容选择到教学组织方法实施都必须考虑到这些客观实际与影响因素，结合教学实际，科学选择体育教学内容、方法和组织形式，尽量将制约因素的影响程度降至最低。

## 二、体育教学的功能

体育教学不仅要向学生传授生物、生理、心理、医学等自然科学和体育基本知识，还要将科学的身体锻炼方法与手段传授给学生，使学生正确掌握运动技能，同时达到学习、健身与锻炼的目的。此外，体育教学对培养学生爱国主义情感、集体主义价值观、互帮友爱和顽强拼搏、积极进取的精神也发挥着极大的促进作用。具体来说，体育教学主要具有以下功能。在此，我们根据功能是事物的属性特征、功能的中性论特点，把体育教学功能归结为以下几个方面。

### （一）传播体育知识

体育教师承担着传播体育知识的重要责任，因此，体育教学具有传播体育知识的重要功能，体育教学主要是通过改造学生身体的手段来实施教学的，从教与学的角度来说，可以将体育知识形容成一种“身体的知识”。这种知识最初伴随着人类的发展而发展，每个人类社会时期都有相应的“身体的知识”的传承，如在原始社会，身体的知识就是人类通过走、跑、跳、投、打等动作捕获猎物或逃避猛兽的追捕等行为。而在现代社会中，体育知识的传承内容变成了某项体育运动（如篮球、体操）的基本知识或某些体育技能。

现代教育强调以人为本，人们对以人为本的教育教学理念的追求使得人类自我知识的回归不仅代表了体育教学的特殊性，还给予了体育教学知识传承的特殊意义。具体到体育教学中，要求教师在体育教学的开展和实施中重视学生的主体性作用，因为学生才是体育文化的继承者和传承者，体育教学就是要发挥体育文化的传承功能，使体育文化能通过体育教学获得长久的传承。

应该认识到，体育教学中对体育知识的传承不是简单的“身体的知识”的模仿，更多的是通过体育教学，来向教学对象（学生）传承体育文化，即体育教师通过体育教学内容向学生展现、传授和体育教学内容的相关文化。

### （二）传授运动技能

体育教学中所涉及的体育运动技能对于人体的要求就不再像过去那样严格，主要是指如球类、武术、田径和游泳等运动技巧和方法。科学研究表明，适当参加体育运动对人的身体素质的发展非常有益，而体育教学就成为传授这些运动技术的最好方式。

当前，在体育教学中，体育教学活动的组织过程就是体育教师以体育教学内

容为依据对学生传授体育知识与相关技能的双向信息传送的过程。因此，运动技术就成为体育教学的主要内容，也是重要内容。具体来说，教师在体育课中传授的是各项具体运动技术，如足球运动中的传球技术，甚至可以细分到脚背传球技术。运动技术不同于其他学科的学习，它不仅需要学生对运动理论有深刻的了解，还要身体力行地参与技术练习，在无数次的重复中逐渐在脑中和身体上建立起对技术的表象反应，最终到熟悉动作以及可以在下意识的情况下做出正确的动作。因此，对于运动技能的训练，没有实践就无法学会。

作为运动技术的掌握者和传播者，体育教师在向学生传授运动技术的过程中发挥着十分重要的作用。体育教师对运动技术的传授应从简单的、入门的、基础的入手，在此之后逐渐积累，由简到繁，循序渐进。

### （三）健身功能

增强人民体质是发展体育运动的本质属性。经过长期的改革与实践，现代体育课程在规划设计教学大纲、选择教材内容、安排课时、实施教学组织等方面已逐渐合理化与科学化。

促进学生身体的发展，实现体育教学的健身功能是体育教学的本质意义，这就要求体育教师应做到以下几点。

（1）始终将健康教育放在重要位置，根据体育教学的规律特点，将各种行之有效的健身内容、方法与手段（健身的、竞技的、娱乐的、保健的方法等）应用到体育教学中去，有机协调并统一体育教学的教育性、健身性、竞技性和娱乐性等特征，从而提高体育教学质量，促进学生积极参与体育运动，科学地进行体育锻炼，进而实现强身健体的效果。

（2）为保证学生身体的健康，体育教师应酌情掌控运动负荷强度。学生亲身参与体育运动实践在体育教学活动中是必不可少的。既然参与运动实践，就必然会使身体承受一定量的运动负荷。合理的运动负荷对发展学生身体素质有极大的帮助，它对学生的机体或多或少会产生一定的刺激与影响，其影响的程度要视运动项目的内容、学生身体素质、持续运动的时间、运动间隙时间、营养补充等状态而定。而不同运动项目对身体的锻炼重点也有区别，如足球运动对人体的耐力、爆发力、速度和灵敏有着较高要求，游泳对人体心肺功能和协调能力有较高要求等。如果运动负荷过大，那么体育运动对学生的健康无益，反而会对学生的健康造成损害。因此，体育教师在制订教学计划前就要对学生的普遍体质与运动

基础有一个清晰、全面的认识，并遵循体育教学的规律，运用科学的教法合理组织体育教学，以此来有效发挥体育教学健身功能。

#### （四）健心功能

心理健康也是评定人体健康的指标之一，体育教学不仅有利于学生的身体发展，还对学生的心理健康发展具有重要的作用。

和体育教学的健身功能一样，体育教学促进心理健康的功能主要是通过教师传授来实现的，因为教师的一言一行无时无刻不影响着学生的思想，这些行为都是在潜移默化中进行的，因此，教师必须身体力行、为人师表，为学生做出表率与榜样。

体育教学的健心功能主要表现在以下几个方面。

（1）缓解压力。体育活动可以使学生得到身体和心理上的放松，缓解学生的学习压力。

（2）平和心态。在参与体育运动的过程中，学生要频繁地面对成功与失败，其中失败和挫折的次数远远多于成功。由此可以培养学生在逆境中正确调整心态的能力，作为胜利者也要做到戒骄戒躁，只有具备这样的素质才能再接再厉，取得成功。教学更为重要的作用是传授各种人类社会的道德、规范与理念，这是学生走向社会之前的必学内容。

（3）修养品德。体育教学具有帮助学生形成良好思想品德的功能。学生在体育教学与比赛中，可以养成遵纪守法的良好习惯。根据体育运动或游戏的规则，运动竞赛或游戏要想顺利进行，必须依靠参与者自觉遵守既定规则。在体育练习或比赛（游戏）中，学生还要懂得关心同学，尊重对手，尊重裁判，自觉遵守体育课堂秩序。

（4）完善人格。系统的体育教学对陶冶学生良好情操，塑造学生完美人格具有重要作用。在体育教学中，大多体育运动或体育游戏都需要集体共同参与方能完成。体育运动取胜关键要靠集体的团结配合。因此，学生为了取胜，必须认识到团结互助、协调合作、发挥集体力量的重要性。学生作为体育运动团队中的一员，需要处理好个人利益与集体利益的关系，应抱有克服一己私欲，顾全大局的思维行事。

#### （五）美育功能

正如前面所叙述到的，体育中蕴含着丰富的美，健、力等同时蕴含于体育运