

# 新编大学体育教程

赵 伟 张文钊 付 璐◎主编



吉林人民出版社

# 新编大学体育教程

赵 伟 张文钊 付 璐 主编

吉林人民出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

新编大学体育教程 / 赵伟, 张文钊, 付璐主编. --  
长春: 吉林人民出版社, 2022.8  
ISBN 978-7-206-19506-8

I . ①新… II . ①赵… ②张… ③付… III . ①体育—  
高等学校—教材 IV . ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 212110 号

责任编辑: 刘 学

装帧设计: 皓 月

### 新编大学体育教程

XINBIAN DAXUE TIYU JIAOCHENG

---

主 编: 赵 伟 张文钊 付 璐

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 )

咨询电话: 0431-85378007

印 刷: 廊坊市海涛印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 8.75 字 数: 150 千字

标准书号: ISBN 978-7-19506-8

版 次: 2022 年 8 月第 1 版 印 次: 2022 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

# 前言

由于社会科学水平的飞速发展，导致人们进入快节奏的生活状态，这就要求国民身体素质适应社会劳动需求。相应地，对即将步入社会的大学生的身体素质要求也有所提高。青年大学生处在从学校到社会的过渡阶段，是学校体育与社会体育的重要衔接者。大学体育教学中应进一步锻炼学生的身体素质，更加关注学生的健康状况。大学生树立正确的体育价值观对于整个宏观体育系统与社会的发展来说至关重要。

基于此，本书以“新编大学体育教程”为题，全书共设置六章，第一章阐释大学体育教学的目标与内容、大学体育教学的方法与原则；第二章讨论大学体育课堂教学的组织与管理、大学体育课堂教学的环境与多媒体技术；第三章解析大学体育教学团队建设、大学体育教学人力资源的运用、大学体育教学媒体资源的运用；第四章探讨大学体育篮球运动教学、大学体育足球运动教学、大学体育气排球运动教学；第五章讨论大学体育乒乓球运动教学、大学体育羽毛球运动教学、大学体育网球运动教学；第六章分析大学体育健美操运动教学、大学体育瑜伽运动教学。

全书逻辑结构清晰，从大学体育教学进行引入，系统性地对大学体育课堂教学实践、大学体育教学团队与资源、大学体育大球小球教学、大学体育形体健身的目标内容进行解读。另外，本书注重理论与实践的紧密结合，对我国体育教育具有一定的参考价值。

本书的撰写得到了许多专家学者的帮助和指导，在此表示诚挚的谢意。由于笔者水平有限，加之时间仓促，书中所涉及的内容难免有疏漏与不够严谨之处，希望各位读者多提宝贵意见，以待进一步修改，使之更加完善。

# 目录

## 第一章 大学体育概述

- 第一节 大学体育教学的目标与内容 ..... 1
- 第二节 大学体育教学的方法与原则 ..... 6

## 第二章 大学体育课堂教学创新与实践

- 第一节 大学体育课堂教学的组织与管理 ..... 20
- 第二节 大学体育课堂教学的环境与多媒体技术 ..... 26

## 第三章 大学体育教学团队与资源运用

- 第一节 大学体育教学团队建设 ..... 31
- 第二节 大学体育教学人力资源的运用 ..... 33
- 第三节 大学体育教学媒体资源的运用 ..... 35

## 第四章 大学体育大球运动教学

- 第一节 大学体育篮球运动教学 ..... 41
- 第二节 大学体育足球运动教学 ..... 50
- 第三节 大学体育气排球运动教学 ..... 64

## 第五章 大学体育小球运动教学

第一节	大学体育乒乓球运动教学 .....	79
第二节	大学体育羽毛球运动教学 .....	100
第三节	大学体育网球运动教学 .....	108

## 第六章 大学体育形体健身

第一节	大学体育健美操运动教学 .....	119
第二节	大学体育瑜伽运动教学 .....	125
结束语 .....		129
参考文献 .....		130

# 第一章

## 大学体育概述

### 第一节 大学体育教学的目标与内容

#### 一、大学体育教学的目标

##### （一）大学体育教学目标特征

师生在特定时间和范围之内通过一起努力和奋斗后实现的教学效果规格、状态和标准等称之为大学体育教学目标。体育教学是以大学体育教学目标为前提的，它对体育教学方向有着决定性的作用。

这是教师的教和学生的学共同努力的目标，即对教师来说是教授的目标，对学生来说是学习的目标。体育教学目标主要是体现体育教学活动主题要求，其客观性和自主性也是比较显著的，当然体育教学目标也并非一成不变的，而是应该从实际教学活动出发，不断地调整和完善。

大学体育教学目标的特征如下：首先是对目标内容进行详细的说明，主要是针对说什么和如何做两个方面进行全面说明；其次是通过一些特定的术语讲解让学生能够完成之前无法完成的事情，也就是说详细地确定了教学结果和规格。

通常来说，大学体育教学目标具有较高的概括性和总结性，能够统筹和指引整个体育教学活动的顺利开展，具有终极性意义，与体育的课程目标有着内在的一致性。体育教学任务是指教学过程中以教师为主体应该做且必须做的实际工作，是比较笼统的，缺乏质的描述和量的规定；而体育教学目标的阶段性、深度和层次有明显的限定，是将体育教学任务具体化和量化。两者从范畴上来讲，师生共同努力

的体育教学目标应包含于教师为主体的体育教学任务中。

## （二）大学体育教学目标的意义

不管是体育教学活动预期目标的实现还是调节体育教学活动都离不开大学体育教学目标的指引。体育教学目标具有稳定性，能积极地推动体育教学活动的顺利开展。对体育教学目标进行合理地制定，有利于体育课程实质功能的实现，能够实现人们对体育教育的价值期待。对大学体育教学目标的合理制定具有以下几个方面的意义：

（1）彰显体育课程的本质功能。体育是作为人的自然属性与社会属性的身心教育，体育课程的本质属性反映了国家对人才体质健康的整体要求。体育课程的本质属性在于“身心兼修，魂魄并铸”的人的社会属性的培养。体育课程涉及的身体问题主要包括两个方面，一个是生物性的问题，二是社会性的问题，而且也是关键的问题所在。体育课程不但要加强学生的身体锻炼，更重要的是要对身体所涉及的社会情感、伦理道德以及行为规范等予以重视；要根据国家的基本国情和民族发展特征来研究体育课程。因此在确定体育课程目标、选择课程内容等问题上既要注重主要技术性问题的研究，更要根据国家需要和时代发展特征来对课程内容进行选择，从而达到更好的教育和培养效果。为此，为了更好地体现体育课程的本质属性，就需要对体育教学目标予以科学合理制定。

（2）实现体育教学目的的保障需要。唯有合理制定体育教学目标，才能稳妥地实现体育教学目的。例如使学生在每节体育课中都能情绪高涨地学习体育知识、技能和方法，积极活泼地参加练习与比赛则是“运动参与目标”的达成标志；使学生在某个单元内掌握“篮球行进间单手肩上投篮”的运动技能和方法，并增强该项运动技术的安全意识和防范能力，则是“运动技能目标”的达成标志；使学生在某个学年掌握1~2项运动技能及有关的体育保健知识，自觉锻炼身体，全面发展体能与健身能力，则是“身体健康目标”的达成，等等。若是所有的体育教学目标都未能达到体育教学目的，只能说明体育教学目的的不合理，为此在制定体育教学目的时一定要因地制宜原则，如此才能更好地促进体育教学目的的实现。

（3）定位和指导体育教学任务。“目标”这一预期的结果通常是策略性的，并具有灵活性，可以观察、可明确地解释、可测量、可评价。体育教学目标决定于具体的体育教学任务，而具体的体育教学任务可以支撑体育教学目标的实现。体育教学任务要以体育教学为依据，合理的体育教学目标有助于明确教学任务。对于体育

教学任务来说,体育教学目标有着定位和指导作用。

(4) 指引教师的教,激励学生的学。体育教学目标的完成需要教师的教和学生的学两方面共同努力,反映了师生在体育教学中的努力方向和愿望。体育教学目标为教师的体育教学工作明确了预期成果,使他们清楚体育教学工作的努力方向。在体育教学过程中,体育教学目标的实现遇到阻力障碍,教师应及时地发现,修正体育教学的教法甚至教学内容;同时作为体育学习者,学生应在教师指导下,改进体育学习的学法。

(5) 评估体育教学质量,纠正体育教学偏差。体育教学目标是体育教学质量评估的衡量标准,可以通过体育教学评价来衡量体育教学质量。在体育教学中,教学评价有着重要的作用和地位,教学评价可以对体育教学工作状态的好坏进行全面评价,进而优化体育教学过程。还可以对预定的教学目标进行检测和确定。教学评价还能为调整教学活动提供信息反馈,让教学活动更好地贴合体育教学目标的要求,有利于教学效率的提升。为此,为了更好地对体育教学质量进行评价,首要条件就是对体育教学目标进行合理地制定,同时为体育教学工作提供信息反馈,促进体育教学工作的顺利进行。

### (三) 大学体育教学目标的内容

依据大学体育的总目标,可将大学体育教学目标的内容划分为三个方面:

- (1) 掌握体育卫生保健知识和体育技术、技能方面的目标。
- (2) 懂得锻炼身体、增强体质、促进健康方面的目标。
- (3) 良好思想品德教育方面的目标。

在体育教学实践中,处于不同阶段、不同时期、不同教学内容的教学时,教学目标可有所侧重。

## 二、大学体育教学的内容

“大学作为人才培养的摇篮,要顺应时代的要求,要重视大学体育教学的发展,为国家培养文化素质与体育素质共同发展的人才。高校在进行体育教学时,要充分考虑到学生的需求,将教学内容与其自身特点相结合,从而帮助其提升身体素质,培养其良好的品德素养。”<sup>①</sup>随着基础教育课程与教学改革的深入,大学体育课程教

<sup>①</sup> 岳伟. 大学体育培养中适应性发展与思考[J]. 文体用品与科技, 2021(23): 140.

学内容和教材也相应变化。体育教学内容是体育教学系统的核心和基础,是教学过程中“教”与“学”双边活动的中介和载体,大学体育教学内容是体育教学计划、教学大纲、教材中体现出来的体育与健康的知识和技能体系。深入理解体育教学内容的内涵、特点、分类,把握体育教学内容的分类、选择、加工和设计的原则与方法,是影响从教学目标确定到教学方法、教学评价的体育教学实践的重要环节。

### (一) 大学体育教学内容的含义

体育教学内容和体育教学活动是不可分割的,受文化、教育和社会发展等不同因素的影响,各个时代和各个民族的体育教学内容也有所不同,因而形成对不同的体育教学内容的认识。一般来说,大学体育教学内容是依据体育教学目标来选择和制定,其能够让学生从中获得一定的体育和健康知识,主要由体育基本知识、卫生保健知识、各种运动技能以及身体锻炼方法等内容组成。其含义主要分为以下两个方面:

(1) 体育教学内容有别于一般的教育内容。其一,体育教学目标是体育教学内容选择和制定的基础,需要以学生的身心健康发展为出发点来制定,同时还要考虑教学实际条件等因素的影响;其二,体育教学内容以身体活动为手段,主要是为了达到锻炼学生身体,发展其运动技能的目标,这不同于语文、数学以及英语等传授理性知识为主的教育形式。

(2) 体育教学内容也有别于竞技运动的内容。尽管竞技运动和体育教学同样具有育人功能,并且具有很多类似的运动项目和内容,不过两者之间还是具有显著的区别:首先两者的目标不同,大学体育教学的目标是培养合格健康的公民,竞技运动则是为了让运动员的成绩更为优异;同时大学体育教学内容的完善和改进都需要根据时代的发展和教育要求的变化而进行,而竞技运动的内容则不能随意变动。大学体育教学内容具有各种各样的形式、性质以及功能,为此体育教学内容选择的难度也有所加大。

### (二) 大学体育教学内容的特性

#### 1. 实践性

锻炼身体、掌握运动技术和技能、举办教学比赛等是大学体育教学的主要内容,而这些教学内容的共同点就在于都要通过身体活动来实现。体育教学内容中最显著的特征就在于其身体运动的实践性。所谓实践性是指体育教学内容和身体运动实践有着不可分割的关系,且学生对教学内容的接受程度由其自身的肌肉运动特

征所决定。体育教学内容中涉及的道德培养和理论知识学习都需要创造一定的体育学习情境才能完成,这也是体育教学内容不同于其他学科教学内容的本质区别所在。

## 2. 健身性

身体活动是大学体育教学内容最为显著的手段,为此体育教学的展开需要身体能够承受一定的运动负荷。所以,只有合理地安排运动负荷和运动方法,才能让体育学习达到预期的目标。受教学时间、运动负荷以及学习目标等各种条件的制约,在设计和控制教学内容时一定要综合考虑受教育者的身心特征和身体素质情况,这样才能对学生的身体各个部位进行锻炼,并确保学生能够承担运动负荷,同时还能及时地评价和反馈教学内容所达到的健身效果,使体育教学的目标得以顺利实现。

## 3. 娱乐性

由于体育教学内容大多是竞技性的运动项目,参加者在这些运动过程中的学习、竞争、协同、挑战、表现、战胜、超越等心理体验和成就感、卓越感等,都会让人产生愉悦的审美体验。当学生在教学过程中真正感受到这种愉悦的体验时,就会强化在体育教学中对运动乐趣的追求动机,这也是体育教学内容与其他文化课内容的重要区别。

## 4. 层次性

鲜明的层次性也是大学体育教学内容的显著特征,其主要表现为:首先层次性是体现在教学内容的内在性上,也就是说体育教学内容受体育运动内在规律的影响而形成了内容上和技术上的从简到难的发展过程,并且这种发展过程具有相互作用和相互制约的关系,比如篮球运动过程中的运球和传球,都是篮球学习的基本技术内容。体育教学内容的编制也是由体育教学内容的内在层次性所决定的;其次是体育教学内容具有外在层次性,也就是说,不管是学生的生理还是学生的心理和社会特征等都是具有一定层次性的,这就需要选择系统性、逻辑性的体育教学内容,才能和体育教学需求相一致。

## 5. 开放性

集体活动形式是主要的大学体育教学形式,集体性为选择分组练习、分组学习以及队形变化教学提供了便利条件。在体育教学过程中,师生之间、学生之间都可以进行沟通和互动。分组学习时,可以明确每一个角色,这样能够帮助学生更好地适应社会角色的变化。因此,竞争意识、协同能力和集体主义意识的培养也成为

体育教学的一个重要目标。

#### 6. 约定性

体育运动项目或身体练习方式是在一定的时间、场地、空间或在专门器械上,按照约定的规则和程序进行的,像沙滩排球、户外运动、平衡木以及田径等都是如此。换句话说,若是不指定在特定时空内运动,就难以保持内容和形式的本质不变,更甚者会让内容本身产生变化。为此,体育教学内容的时空约定性导致时空对体育教学内容产生了非常大的限制,同时器材、规则以及场地等都会制约体育教学内容的选择。

## 第二节 大学体育教学的方法与原则

体育教学方法是指在体育教学过程中教师指导学生学习的体育教学内容,以达到体育教学目的的过程中所使用的由一整套体育教学方式组成的操作策略。

随着现代体育教学理论与实践研究的不断深入,新的有效体育教学方法不断被开发与利用,教师能否依据教学的实际情况,正确、合理、有效地选择教学方法,是影响体育教学质量与效果的一个关键问题。

### 一、大学体育教学的方法

#### (一) 大学体育教学方法的分类逻辑

体育教学方法是体育教学中的一个重要范畴,是提高教学效益的关键所在。新的教学思想、教学观念、教材和教学目标必然要有相适应和配套的教学方法,为此需要从实践中、从理论研究中创新教学方法,同时需要对其进行分类研究。

大学体育教学方法体系的形成是基于分类逻辑问题之上发展而来的,汇集了众多学者的实践经验和理论结晶。分类逻辑基础问题直接影响了研究结果的科学性和实用性,以下就针对体育教学方法分类标准的确定和分类框架的构建两个方面来展开讨论:

##### 1. 分类标准的确定

体育教学方法在长期的发展和演变过程中也逐步地完善化和复杂化。每一个

系统都由若干个层次组成,一般来说,至少包括两个层次,一个是系统整体层次,二是元素层次,元素之间的整体性是在没有中间层次整合的时候相互作用而实现的;但是复杂的系统除外,必须要具备中间层次的整合才能实现整体性。元素作为起点,从低向高发展,逐步形成不同的层次,然后在整合和发展的作用下成为一个整体层次。

体育教学方法是基于系统层次性的基础之上各种要素相互作用并组织成为一个整体的过程,而且要防止元素堆积。因此,在对体育教学方法外延进行确认时,要系统地区分系统内的各个要素,而非对各要素进行一一列举。

体育教学方法系统中有各种各样的元素分类标准,并都具有各自的逻辑联系关系,从而形成了不同的体系。而体系的科学性主要受分类标准的科学性影响。因此,若想要进行科学分类,首先就应该确定统一的分类标准。

## 2. 分类框架的构建

对体育教学方法进行分类可以实现以下两个目标:首先是可以使得理论科学化的需要得以实现,其次是能够为体育教学实践提供必要的服务,让教师在实际教学中能够灵活运用。体育教学方法非常多,一般都是以教学实践为基础的,若非教学实践,是无法自动呈现教学方法之间的联系。为此,分类框架是实现体育教学方法之间联系的必然纽带,并可以对实践的合适性进行检验。若是缺乏分类框架,就不存在对体育教学方法分类的研究。以下简要介绍三种大学体育教学方法分类框架:

(1) 实用性分类框架。从不同的教学任务要求出发,体育教学方法主要包括了三种:一是体育教育方法,二是传授知识、技巧和技能的教学方法,三是体育教学中的锻炼方法。

(2) 现象性分类框架。该种分类框架认为体育教学方法包括两类:一是教师的指导法,二是学生的学习法。

(3) 实质性分类框架。该种分类框架认为体育教学方法由体育教学思维方法系统、一般教学方法系统、各项目教学方法系统、各技术动作教学方法系统以及各技术细节教学方法系统等组成。

以事物研究的本质和特征来说,上述三种分类框架中最具优势的要属实质性分类框架,最不具优势的则是实用性分类框架。一般来说,分类研究的目标和构造影响了分类框架的选择。分类体育教学方法有利于其本质的揭示,也能够更好地指

导体育教学方法的实际运用。所以,在进行体育教学方法分类体系构建过程中,应该将三种分类框架综合地、科学化地联系起来。当然,其相互之间的逻辑性和包容性也是在选择分类框架时需要考虑的问题,这样才能有效地提升体育教学方法选择的科学性。

## (二) 大学体育教学方法的选择要求

(1) 牢记创新教育思想的目的。教学创新是素质教育系统构建的基础条件,只有不断加入创新元素,才能确保课程改革的顺利进行,而提高学生综合素质能力也是教学创新的主要目标。为了促进教学方法的创新,就需要积极地吸引师生的共同参与,既要让学生具备创新创造意识,也要有实际动手能力,如此才能更好地培养其学习能力,在学习过程中进行不断的创新。教育改革创新既有利于学习兴趣的培养,也有利于新型教学模式的创建,能够直接作用于体育教学改革工作。

(2) 明确教师角色转变的意图。随着新课程体系改革的不断推进,提升教师综合素质也成为了亟待解决的问题,应该及时地改变和调整教师角色,从而使教师和新的课程体系要求相适应,促进多样化教学角色的实现。

和传统体系不同的是,新课程下的教师体系具有以下四个显著特征:一是教师角色的转变,教师不再是传道者,而是作为学生的合作者身份出现;二是教师从主要的指导作用演变成创新学习先行者的身份;三是教师参与课堂改革的深度和广度得以不断延伸;四是教师对学生的自我学习更加重视,同时也更加注重和学生的共同进步。

(3) 提升教学技能的艺术品位。传统教学技术中的优势促进了教学模式的创新发展,而教学想要获得长远发展,就必然要进行改革和创新。目前我国的教育调研重点也放在了如何结合传统教学方法中的优势力量和现代化的教学技术上。技能水平的提升也成为教学技能改革的核心问题,这样才能促进体育教学技能艺术性的提升,确保现代教学研究发展。

(4) 设计贴近生活的教学内容。学生在学校期间应该培养一定的社会适应能力,这样才能在进入社会后快速地适应,而学生社会适应能力的培养可以通过体育活动获得,学生应该选择合适的学习方法进行体育学习,像“跑、跳、投”等都是有效的方式。而且体育运动既能有效地提升学生的身体素质,更能培养学生的自我保护意识。

(5) 搭建展示学生自我的平台。教育部门和教师应该加强学生展示自我平台

的构建,这样能够帮助学生有效地融入体育教学。通过构建平台能够将学生的体育优势和能力展示出来,加强学生主观意识的培养,培养学生的自信心和成就感。同时也能激发学生的斗志,为学生学习提供源源不断的动力,这也将对体育教学工作的顺利开展提供优势条件。

### (三) 大学体育教学方法的实践要求

(1) 注重体育教学的整体性。不管什么样的体育教学方法都有其独特的功能存在,当然也避免不了一些不利的因素。这里主要是针对教学的局限性来说,为此,教师应该具备整体意识,才能将体育教学方法的优势最大化。

(2) 注重体育教学的启发性。学生是教学方法的对象,所以开展教学的一个核心问题就是首先培养学生的主观意识。教师在进行体育教学过程中要重视自学氛围的营造,让学生更加自主积极地参与到学习中去,这能够为学生的创新意识培养创造条件,建立学生的自主学习意识,对于体育教学效率的提升也是很有帮助的。

(3) 注重体育教学的灵活性。体育教学体系包括了两个层次的教学,一是理论教学,二是动态教学。促进学生运动能力的提升是动态教学的核心目标,教师应该基于教学目标和教学的实际内容制定教学方法,同时还应该灵活地运用各种创造性思维来实现教学方法的完善。

### (四) 大学体育教学方法的科学优化

只有不断地优化和创新教学方法,才能让体育教学水平得以不断提升。通常可以从以下几个方面来进行优化:

(1) 教学目标的重要作用。对体育教学实际效果起到核心影响的是教学目标,体育教学的发展受到各个阶段和各个课时目标的影响,只有有效地界定教学目标,才能更好地选择合适的教学方法。

(2) 教材内容的选取。各版本教材都具有自己独特的形式和特征,只有结合教学内容和教材特征,才能使得教学方法更加科学化和合理化。

(3) 切实掌握学生的特质和能力。体育教学是服务于学生的,所以在制定教学方法时要以学生为基础,既要掌握学生的身体情况,也要综合评估学生的综合能力,如此选择的教学方法才最为有效。

(4) 熟悉教师的综合教研能力。在开展体育教学过程中,体育教师的作用是非常关键的,合理地选择体育教学方法也成为考量和评估教师教研能力的一个重要指标。

## （五）大学体育教学方法的创新思路

### 1. 自主学习法

主动学习法即为自主学习法，这种方法是要求在开展教学时应该将学生的主观学习意识培养作为重点，并基于此确定学习目标和学习内容。

（1）自主学习的目的。首先能够让学生的主体意识得以提升，并享受学习；其次是有利于学生良好学习习惯和学习方法的养成；最后是可以提升学生的学习效率。

（2）自主学习的特点。自主学习具有以下几个方面的特征：一是能够充分发挥学生的独立性，这是由于该方法的制定是基于不同学生的学习能力，因此其独立性较好；二是能够充分激发学生的自主性，让学生在过程中更加自律；三是充分展现学生的创造力和模仿力，有利于学生学习兴趣的培养，让学生在体育学习中发挥自己的独特思维，并从中选择效率最高的方法开展学习。

（3）自主学习的教学步骤主要包括：首先，制定明确的学习目标是最为重要的，而且要基于不同学生的具体情况来制定，同时还要能够让学生的自身需求得以满足；其次是应该积极地做好自我评价和自我引导，让学生能够根据自己的学习目标对学习过程进行审视，对于不足之处要及时地发现并纠正；三是要求学生能够做到自我调控，通过对一段时间的自我学习进行总结找到优势和不足，及时地调整和完善，以便采取更合适的学习方法和学习手段，促进自身学习能力的提升。

### 2. 探究式学习法

探究式的学习方法主要指教师建立互动学习的平台，通过与学生的不断沟通和探究解决学习问题。对此，教师可以自己设定教学情境，让学生在情境中通过学习和思考找到问题的核心和解决办法，最终通过教师的总结和学生的自述完成教学内容的学习和掌握。探究式学习方法能够激发学生的学习兴趣，并且帮助学生创建创新性思维意识。

（1）探究学习的特点。探究学习具有以下几个显著的特征：首先是它需要学生积极参与进来，在教师描述和再现情境的帮助下让学生自主地去探索和发现；其次是它是以问题为基础展开学习的，因此不但具备教学情境，也具备相关问题，这更有利于学生积极性的调动；再次这种学习方法的学习氛围更为开放，其答案和学习内容也非是统一的、单一的，这对开发学生的发散性思维来说具有积极意义；最后它对教学内容的实践给予高度重视，学生的探究更加具有积极性，这对于学生对学

习内容的掌握也是很有益处的。

(2) 探究学习法的注意事项, 主要包括: 首先是要重点考虑如何进行问题设置, 难易程度适中才不至于打击学生的学习积极性, 也不会抑制学生的学习兴趣, 为此在进行问题设定时一定要基于实际情况出发; 其次是探究学习是为了让学生自主地学习, 对于学生的大胆创新和发散思维要予以正面的评价, 并对学生的错处给予理解和帮助, 这样才能更好地培养学生的积极性; 再次可以成立各种学习兴趣小组, 通过小集体学习方式促进学生之间相互帮助和相互学习, 这也有利于学生获得更多的成就感; 最后是要对不同体育运动特点和注意事项进行总结, 既要让学生掌握各项体育运动的特点, 也不能忽视安全问题。

(3) 探究性学习方法的步骤, 主要包括: 首先要将相关问题提出, 具体来说教师应该基于学生的实际情况和知识体系来提出问题, 同时要求问题具有全面性; 其次在讨论时可以分组进行, 将学生分成若干组, 各个组提出自己的看法、假设, 然后提出解决方案; 再次要对各种方案进行验证, 即在教师的帮助下, 各小组通过实践活动来验证自己的假设和方案是否成立或者是否可行; 最后就是对整个学习过程进行评价, 即评价整个问题的提出、解决和探究过程, 让学生的学习热情更加高涨, 促进学生创造性思维的提升, 培养学生动手解决问题的能力。

### 3. 发现式教学法

发现式教学法也称为问题法, 该方法的目标在于发展学生的创造性思维, 中心为解决问题, 出发点是青少年活跃的心理特点与好奇、好问、喜操作的行为特征, 是一种使学生通过再发现进行学习的教学方法。对于学生来说, 寻求人类还不知道、未见过的事物是知识发现的一部分。发现式教学还包括学生利用自己的头脑与思想获得想要知识的方法。

(1) 发现法的教学步骤, 主要包括: 首先要提出问题, 并创设问题情境, 通过情境帮助学生对问题进行思考和探索; 其次是引导学生多次进行练习, 对技术动作和方法进行掌握; 最后就是要将学生组织起来进行探讨, 让学生发表自己的看法, 提出解决方案, 并进行实践, 以此来验证解决方案的可行性, 然后再进行总结和归纳。

(2) 发现法应注意的问题, 主要包括: 一是进行情境创设, 让学生积极地提出问题。通过这一步骤, 可以激发学生的探究热情, 积极地发表自己的看法, 提出解决方案; 二是让学生基于自己已经掌握的知识来分析问题, 即教师要注意根据学生