

第一部分

成功体育教学基本理论

第一章 成功及成功教育

一、成功及成功的特性

(一) 何谓成功

通俗地讲“成功 = 目标”，只有实现自己设定的预期目标才叫成功。那么，在体育教学中学生经过努力达到了预期的目标，得到了应有的成果，就是一个成功者，他就会得到快乐的情绪体验。学生如果在学习上每次都获得某方面的成功，就会产生巨大的推动力，激发其积极性、主动性、创造性，从而去努力解决问题，去追求新的成功体验。从这个意义上说，成功就意味着真正的进步。

要想给成功下一个非常确切的定义，实在太难，但是，我们可以把成功定位为以下几个方面完美组合。

1. 成功意味着超越自己、超越他人。
2. 成功的本质是不断发展、不断提高。
3. 成功总是相对原有基础而言，相对于过去而言，没有终极意义的成功。
4. 成功最高目的是获得自己争取成功的能力。

（二）成功的特性

1. 渐进性

成功不是一跳而就的，它是一个渐进的过程，是一种由小到大、由低到高的积累过程。认清这一点，才有助于师生双方制定出合理的目标和要求，并通过一个个目标的实现和积累，使成功得以实现。

2. 主动性

成功是主体的成功，主体没有自信心是不会成功的，自我心理学告诉我们，每个人都是依照他对自己的认识来确定他做或不做那些事，或该怎么做，使自己成为想要成为的自己，他自己想要成为怎样的人，他才能把自己造就成怎样的人。归根结蒂，教育只能够影响人，不可能塑造人，真正的教育只能是学生的自我塑造。

3. 持久性

要成功，必须有持久的毅力。著名的心理学家——推孟，进行了一项为期 50 年的追踪，调查了 1000 多名超常的人，结果发现一部分人取得显赫的成就，一部份人默默无闻。两部分人形成差异的原因是：一个人是否有很强的自信心，是否持久地某一方面的工作。

4. 多样性

成功的内容无论对个体还是群体都是多方面的，这不仅因为学生具有个别差异，还因为社会对人的才能要求以及对人才需求都是多样的。虽然我们很难在短时间改变社会“以分取人”的弊端，但每一个教育工作者都应该在自己的职权范围内保护学生的个性和特长，尤其是保护那些成绩不好但有特长的学生，承认学生可以有多种方面的成功，帮助学生取得多方面的成功是教育的根本任务。

5. 科学性

从成功角度看，成功的层次越低，对方法的科学性要求越低；成功的层次越高，对方法的科学性要求就越高。对于教师和学生而言，要想取得高层次的成功，能否掌握科学的方法显得更为重要。

二、成功教育

(一) 何谓成功教育

所谓成功教育，是转变教育观念和方法，通过老师帮助学生成功，学生尝试成功，逐步达到自己争取成功。它是追求学生潜能发现和发展的教育，是追求学生自我教育，是追求全体学生多方面发展的素质教育。

成功教育的理论源于 H. A. Murray 的成就动机说。自本世纪 30 年代 H. A. Murray 提出“成就需要”概念以来，成就动机的研究一直是人们感兴趣的课题。对学生学习成就动机最为系统并富有特色的研究是美国教育心理学家 D. P. Ausubel 的研究，他认为，学生的成就动机应包括三方面的内驱力成分，即认识内驱力、自我提高内驱力和附属内驱力。

我国在这方面的研究起步较晚，70 年代末，特别是近些年来在教育心理学界通过对学生“非智力因素”开发的讨论，使越来越多的教育工作者愈加认识到成功动机研究的重要，在研究中也确实出现了不少令人满意的成果，从而发展了成功教育的理论学说。

(二) 成功教育的基本思想及改革教育目标的含义

成功教育主张：人人都可以成功，都可以成为成功者；成功是多方面的，不应局限于少数方面；在教育过程中，把培养学生的成功心理学习内部动力机制作为教育目标。

1. 成功教育的基本思想内涵

(1) 承认学习困难的学生同其他学生一样，具有很大的发展潜力。他们的困难是暂时的，可以克服的，他们也有获得成功的愿望和需要。教师应对每一个学生的成功持有热情和期望，坚信每一个学生都能成才。

(2) 学习困难学生形成的原因，主要是他们在学习过程中，反复失败形成了失败者心态。成功教育主张积极为学生创造成功的机会和条件，诱导学生尝试成功，促使学生主动内化教育要求，启动和形成学生

自身的学习内部动力机制。

(3) 成功教育在教育、教学过程中基本特点是“低起点、小步子、多活动、快反馈”。教育、教学过程具有针对性、可操作性和实效性。

(4) 成功教育坚持对学生实施鼓励性评价。其立足点是从学生原有基础出发，发现和肯定学生的每一点进步和成功，促使学生发现自己、发展自己，看到自己的力量，找到自己的不足，满怀信心地不断争取成功。

(5) 成功教育认为非智力因素既是提高教育效率的手段，也是人才培养的目标。特别重视在教育、教学过程中培养自信心、意志力、成功动机等成功心理和自我学习、自我教育的学习内部动力机制，以此形成学生自我增值的再生能力。

(6) 成功教育追求学生在原有基础上的发展、个性的全面发展和社会适应能力的提高，通过培养学生成为学习的成功者，进而为其成为社会的成功者做好基本素质的准备。

2. 成功教育的教育思想内涵

成功教育既有改革教育目标、教育思想的含义，又有改革教育方法的含义。成功教育作为一种教育思想，其含义主要有三点：

(1) 人人都可以成为成功者

联合国教科文组织总干事勒内·马厄说：“教育应扩展到一个人的整个一生，教育不仅是大家都可以得到的，而且是每个人生活的一部分，教育应把社会的发展和人的潜力的实现作为他的目的。”虽然世界各国，尤其是发达国家，在确立教育目标的过程中，越来越重视教育的平等和民主化问题，也采取了许多措施，例如扩展义务的年限，重新改造教育结构，但教育平等和民主化这一教育的根本目的并没有达到。我们暂且不论义务教育后的教育机会是否均等和民主，即使是义务教育阶段本身，事实上的不平等也是不可否认的，如教育设备往往集中在城市，而不是在农村或贫困地区；更重要的是，教育似乎总是不可避免的偏向向那些家长受过教育的子女的一边，或者总是偏向那些学得好的学生。这样的结果就使教育的目标发生异化，整个教育目标就被事实窄化为追求少数人的成功。我国教育的基本特点是穷国办大教育，由于经费、师资等问题的困扰，本来教育机会不够平等，再加上追求少数人升学的精英教

育旧轨道影响，那么教育目标的异化，往往成为一种很难避免的状况。当然成功教育也不是把每个人的成功拉平，他强调每个人在原有基础上的提高，更强调义务教育基本目标的实现，就是下要保底，上不封顶，即每个学生都应达到义务教育的基本要求，在这个基础上追求不同类型学生的最大发展。简言之，我们不是反对升学，反对的只是为少数升学提供成功，放弃多数学生达到义务教育基本目标的成功。

(2) 成功是多方面的

传统的精英教育往往追求少数人分数的成功，把升学作为教育追求的唯一目标，而义务教育的本质是素质教育，社会的全面发展是以人的全面发展为基础的。人的才能是多方面的，改变以往只以书面考试的分数衡量人的方法，既可以极大调动各种不同才能学生的积极性，又可以此为基础去发展学生更多的素质，这就是促进学生全面发展的辩证法。不仅如此，还可以根据素质教育的要求与学生的实际，确立四个方面的重要内容：良好的思想道德品质和行为习惯、扎实的基础文化知识、基本的学习技能、良好的心理素质，并强调在自我学习、自我教育的学习内部动力机制和成功心理方面有长足的发展。

(3) 把成功心理和学习内部动力机制的培养作为目标

仔细分析现实教育的问题就会发现教育的怪圈之一，就是：一方面社会需要终身学习的社会人，另一方面学校这种专门让学生受教育的机构，又在不断失败的过程中导致越来越多的学生厌恶和抵制学习，试想一个在学校就不想读书的人，怎么可能期望他们进入社会会终身学习和不断发展呢？更何况，学生有没有学习内部动力机制和成功心理还会直接影响当前学习的状况，因此，无论从教育过程，还是从学生终身发展来看，学生内部动力机制形成和成功心理的发展，是一种事关当前教育质量，更是一个事关社会发展的核心问题。以往在讨论这一问题时，往往只从手段角度看，其实它是一种培养目标，成功教育明确地提出了这一问题，因为这种能力是学生终身发展的自我增值能力，有了这种能力和素质就会促进和带动各方面能力素质的不断发展。社会对人的素质要求越来越多，越来越高，简单的方法是无济于事的，学校的时间是有限的，而且社会不断发展还会对人们有新的要求。目前人们还很难预料，我们的方法应该是抓住最根本的、具有再生能力的素质进行强化，并以

此来促使学生不断适应社会。

3. 成功教育改革方法的含义

成功教育方法的改革，是从外压式的“加班加点”、“管头管脚”的强制教育转变为内调式的自我教育。通过帮助学生成功、学生尝试成功，提高学生的自信心，发展学生的积极性，最终形成学生自己争取成功的内部动力机制，从而大大地提高教育和学习的效率。

在实践研究过程中，我们会逐渐发现成功教育也是一种方法，因为：

(1) 成功适合儿童的心理特点。儿童天生喜欢成功、喜欢活动，因此，我们才可能借助活动来帮助学生学习成功；儿童喜欢称赞，成功教育的第3个要素就是强调以鼓励、表扬为主的鼓励性评价，适合其心理要求。

(2) 反复成功可提高人的成就动机，因此需要提高儿童的内在积极性。这是被许多经典心理学实验证明的。

(3) 成功也是成功之母。对于学习困难学生，成功的积极意义要远远大于失败，因为新的失败往往不能成为差生的成功之母，恰恰成为他们更大的失败之母。

(4) 教学过程的本质是追求成功。教师精心备课的目的显然是为了成功，教师的知识和能力之所以能在教学过程中转化为学生的知识和能力，显然不是通过失败实现的，正是通过成功实现的。

(5) 成功既是方法，也是目标，两者完全是一体化的。

(三) 成功教育改革基本要素和运行机制

1. 成功教育的基本要素

成功教育有3个基本要素：

(1) 积极的期望要求。远景性的期望是坚信每一个学生都有成功的愿望，都有成功的潜能，都能多方面成功；近景性的期望，在具体教育过程中，从学生实际出发，提出学生努力后能达到的目标和要求。

(2) 成功的机会。就是要遵循“低起点严要求、小步子快节奏、多活动求变化、快反馈勤矫正”的原则，为学生不断创造成功的机会。

(3) 鼓励性评价。强调帮助学生学会评价，发现和发展自己，坚持

以找优点为评价的出发点，坚持以个体为主的评价标准，坚持以鼓励表扬为主的评价方式。

2. 成功教育的运行机制

成功教育的运行机制分为 3 个阶段：第一阶段：教师帮助学生成功；第二阶段：教师创造条件，学生尝试成功；第三阶段：学生自己争取成功。这三个阶段是一个螺旋式上升的过程，其核心就是从教育逐步走向自我教育，从他律走向自律。

第一阶段：教师帮助学生成功。这一阶段的特点是从教师帮助、触发学生为主，目标是诱导学生积极参与学习活动。要求教师对学生的发展抱有积极的期望和要求，为学生创造成功的机会，诱导学生参与教育、教学活动，教师对学生实施鼓励性评价，使学生获得成功的体验。通过反复成功，学生的基本学习习惯、基础知识、基本能力和基本成功心理逐步得到形成，于是产生第二阶段的循环。

第二阶段：学生尝试成功。这一阶段的特点是教师帮助的成份减少，学生尝试成功的力度加大，目标是推动学生主动参与活动。要求教师创造条件和情景，以问题为形式激发学生主动参与活动。在尝试过程中，使学生获得较高层次的成功，使学生争取成功的能力和成功心理得到高层次的发展，逐步产生自我期望、自我激励。通过尝试成功阶段的循环，教师进一步发现学生，学生进一步发现自己，于是产生第三阶段的循环。

第三阶段：学生自己争取成功。这一阶段的特点是以学生自我开发为主，但仍需要教师继续给予帮助指导，目标是学生自我学习、自我教育。要求教师帮助学生产生自我期望和要求，自己主动争取成功的机会，无论成功还是失败都能形成自我激励的机制。通过学生自己争取成功阶段的循环，促使学生逐步形成积极、稳定的自我学习、自我教育的内部动力机制。

整个循环的核心是以主体在活动中的成功为中介去作用于主体的自我概念、自信心等，从而实现主体对教育、教学的主动内化，使教育走向自我教育，他律走向自律，学生获得成功，教育也获得成功，师生关系得到进一步改善，整个教育形成了师生相互作用的良性循环。

必须指出的是，实施成功教育，也会有失败。我们反对的是制造失

败，尤其反对让学生反复失败。因为对学习困难学生来说，反复失败，会导致学生自信心下降，自我概念消极。心理学家的研究表明，早期自我概念消极将会导致学生终身难以改变，这样的人在日益竞争的社会中将会一事无成。

（四）成功教育的实施

1. 实施成功教育的原则

（1）整体性原则

成功教育要面向全体学生，做到好、中、差兼顾，特别要照顾那些学习确实有困难的学生，千方百计消除他们辍学念头，帮助他们鼓足学习的勇气。

（2）针对性原则

由于农村、城镇中小学有着不同的教学条件、师资力量，其家庭的经济条件、教育环境，以及个人的学习、心理状况也是千差万别的，所以，要求教师在实施成功教育时要根据学生的不同情况采取不同的方法，帮助学生制定不同的成功目标。

（3）实效性原则

成功教育从激励学生成功动机入手，重在求实效。为取得良好的效果，切忌起点过高、目标过大，脱离学生实际的急于求成的做法。

（4）连续性原则

对于每个学生来说，“成功”应是有阶段的，但又应是不间断的，这种阶段的成功与不断成功的结合，便是成功教育的连续性。而这种连续不断的成功，还应是成功目标的步步升华。若忽视了成功教育的连续性，必然会导致成功教育的前功尽弃。

2. 实施成功教育的具体做法

（1）抓好三个转变

成功教育首先是教育思想的改革。教师和学生一样都是有潜能的，只有转变观念，改革方法，才能取得学生的成功、教师的成功、教育的成功。成功教育的内涵十分丰富，其核心思想是教育目标的转变，学校办学目标的转变。义务教育再也不能只培养少数学生仅在分数方面的成功，而要立足于面向全体学生，着力提高全体学生的基本素质，尤其是

提高学习困难学生群体的基本素质，让每一个学生都成为社会的成功者。要实现这一目标，首先要抓好 3 个转变：变埋怨、责怪学生为相信每一个学生；变教师对学生外压式的强制教育为学生内调式的自我教育；变片面追求分数的应试教育为争取多方面成功的素质教育。

(2) 创设成功机会

改革教育教学方法帮助学生成功，创设成功机会，就是要根据学生认知和非认知的特点，从多方面为学生创设成功机会，诱导学生参与学习活动，产生成功体验，从而激发、形成自我学习的内部动力机制。理论和实践证明：学习上的多次成功，对于学习困难学生，对于未成年的孩子，其积极意义和作用是十分明显的；反复的成功可以促使学生产生一种内驱力，可以促使学生在积极、愉快的情感支配下，主动内化教育要求，可以促进学生的成就动机发展，为其成为社会的成功者创造条件。

(3) 在过程中调整教学要求和进度

这一措施的主要目的是：在具体的教学过程中帮助学生成功创造宏观方面的条件，保证学生逐步、稳固地达到新课标的基本要求；为学习困难学生创造新的成功机会，全面提高素质。教学要求的调整有调低的，也有调高的；教学进度的调整有调慢的，也有调快的。

调整的原则是：学生有困难，就放慢、抓实。当然一开始，大家也很担心，放低要求、放慢进度后的成功，是不是真正的成功，会不会影响学生达到新课标规定的要求。其实，我们主要是调整过程中的要求，而不是调整最终的要求。在过程中，学生在原有基础上，经过努力获得成功，对学生来说是真的成功。更重要的是，正是有了这种一开始相对新课标来说是低层次的成功，促使学生愿意紧跟教师去不断地争取高一层级的成功，也正是得益于此，教师才可能逐步诱导学生接近、达到乃至超过新课标的基本要求，这就是调整中的辩证法。改革的效果也充分证明了调整的有效性。

3. 实行“低、小、多、快”的方法改革

“低、小、多、快”是教学改革的基本方法。它为学生在学习中成功提供了具体保证。

(1) “低”即“低起点”。摸清学生相关基础知识、基本能力和心理

准备的实际，把起点放在学生努力一下就可以达到的水平上，使新旧知识产生联结，形成网络。教师可以通过问卷、谈话、诊断性测试、预习检查、口头或书面提问等方式了解学生的水平，确定适当的教学起点。

(2) “小”即“小步子”。根据学生实际，确定能达到的实际进度。教学的步子要小，把教学内容按由易到难、由简到繁的原则分解成合理的层次，然后分层渐进，把产生挫折事件的频率减至最低程度，使学生层层有进展，处处有成功，处于积极学习的状态，感到自己有能力进行学习，从而不断增强学习的自信心和动机。

(3) “多”即“多活动”。针对学习困难学生的注意力时间短，记忆容量小，概括能力差的特点，改变教师大段讲解的倾向，使师生活动交替进行。这样不仅调节了学生的注意力，更重要的是学生大量参与教学活动，自我表现的机会多了，能力的发展也通过逐步积累而得以实现。这种良性的循环，又大大促进了学生各方面的发展。

(4) “快”即“快反馈”。在每一层次的教学过程中，既有教师的“讲”，也有学生的“练”，还有教师的“查”。这种快速的反馈，既可以把学生取得的进步变成有形的事实，使之受到鼓励，乐于接受下一个任务，又可以及时发现学生存在的问题，及时矫正乃至调节教学的进度，从而有效地提高课堂教学的效益，避免课后大面积补课。

(五) 成功教育的评价问题

以往的评价往往存在一定的不足，即用一把尺子、从一个方面对所有的学生进行分等，这就使学生，特别是学习困难的学生因得不到正确的评价，从而陷入更加困难的境地。在这种评价体系的支配下，一再失败的学生无法发现自己，激励自己，失去了他们发展过程中必不可少的因素。因此，要实行适应学生起点、鼓励学生进步的评价。

1. 评价标准的确定

- (1) 适应全班大部分学生的起点；
- (2) 适应不同层次学习困难学生的起点；
- (3) 有利于发挥学习困难学生的某些长处。

2. 鼓励性评价的主要原则

- (1) 评价的主要目的不是分等，而是帮助学生学会评价，发现自

己，发展自己。

(2) 评价的出发点是找优点，找到孩子的优点就找到了孩子的成长点。

(3) 评价的主要方式是鼓励、表扬。这是被经典的心理学实验反复证明了的。

(4) 评价的标准坚持以个体为主。这是由于大班集体授课造成的内部差异较大的实际情况所决定的，只要每一个体在原有基础上不断提高，那么，学生一定会达到乃至超过社会的标准。

(5) 评价宜粗不宜细，以模糊为主。精确的以“分等”为目的的评价，将导致更多学生的失败。其实日常的评价只能反映学生大致的发展方向 and 趋势，并不具备“分等”的功能。

(6) 扩大评价范围和内容。单一的书面考试既不能反映学生的各个方面的水平，又容易挫伤那些在书面考试中沦为“差生”的学习困难学生的学习积极性。

(7) 多让学生自我评价，相互评价，帮助学生学会评价。现实的评价中，教师习惯于评价学生，很少让学生成为评价的主体，而评价的根本在于每一个孩子学会在群体中正确评价自己，尤其是进入青春发育期孩子的特点之一是更关注同伴对自己的评价。

(8) 帮助学生在失败时正确评价自己。教师承担一定的责任，以利于改善师生关系；帮助学生进行正确的归因，找到失败的真正原因；鼓励学生，只要继续努力就一定会成功。

3. 实施鼓励性评价时的主要做法

(1) 编制适应学生起点的测试；

(2) 根据不同学生的水平，确定其要达到的最近区域目标；

(3) 对学生在原有基础上的每一点进步或对某些长处有所发展的，都给予鼓励；

(4) 采用教师评价、学生群体评价、学生自我评价等多种评价方式。

第二章 成功体育

一、何谓成功体育

成功体育是在成功教育的思想启迪下产生的一种教学思想。所谓“成功体育”，从广义来说，就是体育要为成功地培养 21 世纪所需要的人才服务。培养的人才，应当是身体强健，心灵美好，具有竞争意识和协同态度，能适应现代社会劳动和生活需要的新一代。从狭义上讲，就是体育教育中合理运用一个与教学内容配套的适应学生身心特点的教学方法体系，从而使学生在体育活动中获得成功的体验。成功体育思想实质强调了体育学科在培养合格人才方面的重要作用，它应包含以下三个方面的内容：

一是学生学得有趣，学有所成，学有提高。

二是与同伴和睦相处，愿学、乐学。

三是充分体验运动后的身体快感和学习成功后的喜悦感。

“成功”的体验，不仅仅是“快乐”。在追求“成功”的道路上，既充满着友谊和欢乐，更充满艰辛和苦涩，乃至挫折与失败，只有不畏艰难险阻，登上“成功”的顶峰，才能真正领会和体验体育的全部乐趣。体育正是人类在追求成功和胜利的乐趣中创造出来的，所以体育的真正乐趣也就蕴藏在成功和胜利之中。

成功体育是通过转变教学观念和改变教学方法，努力创造成功机会，使其获得并逐渐形成自身不断追求成功的一种教育过程，它是一个在原有基础上提高的过程，它是一个永无止境的攀登过程。成功体育旨在培养学生不断进取精神的获得过程，正是调动学生学习的主动性和自觉性的过程。

成功体育是面向全体学生的教育，是在体育教学中贯彻素质教育的重要途径。成功体育的教育思想是让每个学生都能体验成功，特别是使那些学习中有困难的学生走出困境，让所有的学生都受到应有的教育。教学中，教师不仅要让学生在 学习理论知识、技术技能的过程中体验成

功，更重要的是在教学的全过程都渗透对学生自信心、创造精神、竞争意识及人际关系交往能力的培养。

二、成功体育的目标理论

成功体育的目标，即通过成功体育的实践要达到的目的和任务，与体育新课程标准提出的五大领域目标是完全一致的。同时，此目标又是成功体育所要追求的终极目标。成功体育不仅要有自己的明确目标指向，而且还要有自己的目标理论。

（一）要从“现在”和“将来”两个空间考虑教学目标

“学校体育应当适时地为促进学生身体的生长、发育与增强学生的体质服务。否则，学校就失去其存在的价值了。”这是主张把增强体制列为体育教学首要任务的人的基本观点；“体育离不开运动技术的传授，具有运动文化的传递的功能，掌握‘三基’可以使学生终身受益，而且通过运动技术、技能教学也可以增强学生体质。”这是主张把传授“三基”放在第一位的人的观点。两种观点都有道理。

其实，这两者的分歧，完全可以在“现在”和“将来”这两个方面统一起来。因为体育教学的效果最终都必须落实在学生身上，在学生处于生长发育期的“现在”，适时地去发展他们的身体，提高他们的身体素质，本是责无旁贷的。为了学生“将来”走向社会后，也能健康、幸福地劳动和生活，使他们掌握一些“终身体育”所需要的“三基”当然也是绝对必要的。只要我们深入研究学生生长发育和运动能力发展的规律，以及各项运动素材的锻炼效果，我们就有可能站在“终身体育”的新的高度上，把增强体质和传授“三基”有机地结合起来。

从“现在”和“将来”两个空间来解决体育教学目标的多元化问题，是成功体育考虑教学目标的第一思路。

（二）要从“教”与“学”两个方面把握目标

当前，学生厌学是困扰体育教学的一大问题。提出成功体育教学的目标之一，就是要使学生具有成功感，能从体育教学中获得良好的情感体验，体会到体育学习的乐趣。而这种成功乐趣的获得，又是以学生在

体育教学中实现自己的目标为基础的。各种研究表明：学生在学习时有明确的目标，而这种目标经过自身的努力一旦实现时，学生就会体会到成功的乐趣；与此相反，如果目标不明确或目标定得太高、太低，就会影响成功乐趣的体验。

在传统教学中，我们的目标往往是以教为主，上课时教师宣布课的任务后，学生才知道这节课的教学目标是什么，在此之前，学生一直被蒙在鼓里。因此，“教”的目标一时很难转化为“学”的目标，学生完全处于被动地位，任凭教师调来调去。这种教学何谈学生的主体性和积极性呢？我们从国外的一些体育教学中可以看到，他们在教学单元部分都有一个“目标转换”的教学过程，以及建立小组学习目标、个人学习目标与制定检查方法等内容。而在我们的教学中却很少考虑这一过程，忽视了个体在目标上的差异和应该允许的自由度。

这一问题的症结在于我们在制定教学目标时，过多地考虑了“教”的目标，而忽略了“学”的目标。因此，我们认为教学目标在实际教学中应当首先将它分化为“教”的目标和“学”的目标两个部分，要十分重视学生“学”的目标，并以此来设计教学过程。在教师的组织指导下，使学生逐步实现自己的学习目标，同时也达到“教”的目标，使“教”和“学”完美地统一起来，这是成功体育考虑教学目标的第二条思路。

（三）要正确区分和把握“期望目标”与“行为目标” 两个层次

体育教学中“教”和“学”的目标，是要依靠教材内容、教法手段通过各个教学环节来实现的，否则目标就无法落到实处，学生就会在茫然的教学“过场”中得不到收获和切实的提高，因此，我们的体育课就必然会显得苍白、乏味，使学生感到厌倦，在众多的学科中相形见绌。然而，在以往的教学过程中，我们似乎并未意识到这个问题。

目标至少可以分为“期望目标”和“行为目标”两个层次。体育新《课标》中出现的五大领域目标是“期望目标”，是学校体育应当完成的任務，是学生通过在校期间的体育学习应当达到的目标。这些目标是比较宏观、比较原则和比较抽象的。这些目标也可以出现在学校体育工作

计划上、学年教学计划或学期教学计划上，但在每个教学单元和每节体育课上就不能这样表述了，而应以行为目标（具体化的目标）来表述，还要有手段（用什么）、要求（怎么样）及规格标准（如多少次、多少秒）等。这样的目标才可以具体操作，才可以检查评价。只有这些具体目标逐一完成和积累，才能保证学校体育终极目标的实现。在考虑体育教学目标时，正确区分把握目标的层次性，并把“期望目标”行为化，追求最佳的教学效果，这是成功体育教学目标的第三条思路。

（四）要从“主观”和“客观”两个方面考虑目标和评价目标

体育教学既要向学生传授“三基”，完成一些客观的、显在的任务（显性教材），也要完成培养人格，使学生获得良好的情感体验，体会运动乐趣的任务（潜在教材）。在传统的体育教学中，我们在制定体育教学目标时，比较重视使学生“掌握什么东西”，也比较重视内容、方法和效果。但让学生在教学中“体验到什么东西”，“领悟到什么东西”，如何保证学生在教学过程中平等地、切实地获得良好的心理体验，在潜移默化中塑造人格，却似乎考虑不多，研究很少。因而，虽然我们能够教会一些技术和技能，发展学生一些素质，但却很难让每一个学生真正地喜爱体育、理解体育。

成功体育主张让学生获得成功的体验，因此不仅重视显在的、客观的目标的实现，而且也重视潜在的、主观的心理方面的教学效果。在体育教学中良好的情感体验主要来自四个方面：一是充分的运动，在生理上获得快感；二是学到了新的知识，明白了新的道理；三是技术上有所提高；四是在运动中与同伴相处和睦、愉快。由此可见，在体育教学中“客观”和“主观”是相辅相成的。然而，如果我们不是有意识地去挖掘运动中内在的情感因素，那么当我们费了九牛二虎之力，教会了学生一些知识、技术、技能时，学生并不一定能真正体验到运动的乐趣，甚至会反复地经受失败，饱尝痛苦。

成功体育是以最终实现《课标》规定的目的任务为己任的，因此不再提出什么新的目标。但成功体育对目标的设立、实施方法又有自己的新的设想，或者说有自己追求目标的方法理论。有了这样的方法理论，

我们就能更有效地对学生进行体育教育，更好地实现体育教学目标，成功地完成培养一代新人的使命。

三、成功体育教学方案设计原则

成功体育教学方案的设计应符合以下几个原则。

（一）自觉积极性原则

自觉积极性原则又称意识性原则。主要指参加体育锻炼者，必须有明确的锻炼目的，要有“善其身者无过于体育”的心理准备，自觉积极地进行体育锻炼。案例的设计要充分体现学生能主动、自觉地完成练习内容。

（二）循序渐进原则

循序渐进原则就是要求按照教材的逻辑系统和学生认识的发展规律进行教学。这一原则是依据学科知识本身的特点和教学过程中学生的认识规律而提出的。教材具有严密的逻辑系统。学生的认识活动总是从已知到未知、从简单到复杂、从具体到抽象的逐步深化的渐进过程，设计教学案例只有遵循循序渐进原则，才能使学生的逐步提高，并体验成功。

（三）因材施教原则

因材施教原则要求从学生的实际出发，根据学生的年龄特征和个性差异，有的放矢地进行教学。它包括两个方面的含义；一是教学的进度、深度要适合学生的知识水平和接受能力；二是教学必须考虑学生的个性特点和个别差异，发挥每个学生的积极性，使他们的才能都得到充分的发展。这一原则提出的依据主要是学生身心发展的客观规律。一定年龄阶段的学生，他们的身心发展特点有一定的稳定性和普遍性，又具有一定程度的可变性和特殊性。这既受共同的生理、心理特点所决定，又取决于各个学生的生理条件、周围环境和所受教育的具体情况不同而形成各人的个性特点和个别差异。设计案例时只有充分考虑到这些特点才能真正做到因材施教，使教材内容安排难易适中，适合每个学生的发展水平，从而更大限度地调动学生学习的积极性和主动性。

（四）人格培养原则

人格是指一个人经常出现的比较稳定的心理倾向和心理特征的总和。教育中的人格塑造注重人格生理层面和心理层面的结合，使之逐步形成稳定、完整、独特鲜明的人格特质，并使优良的特质不断完善，不良的特质逐步矫正，欠缺的特质得以充实，从而使学生形成自信、合群、诚实、守信、进取等人格特质。注重对人格的社会层面加以塑造，即从人生观、政治观、世界观、价值观、集体观、劳动观、法纪观等方面塑造理想的人格。青少年学生中存在的许多心理问题、心理障碍，有的学生过于强调自我，在人际关系中经常以自我为中心，因而导致人际障碍；有的同学因缺乏长远目标，当近期目标实现以后，便陷于空虚、无聊或抑郁状态；更有些同学把人生之路看得太窄，当遇到困难、挫折时彻底否定自我，甚至出现轻生念头。这些问题既是心理问题，又是思想品德问题。由此我们在设计教学案例时，应充分考虑到这些有可能存在的心理问题和心理障碍，通过有效的途径和方法，注重对学生人格的培养。

（五）全面锻炼原则

全面锻炼原则是要求体育锻炼必须追求身心全面协调发展，使身体形态、机能、素质以及心理品质等方面得到全面和谐的发展。在选择体育锻炼内容、方法时，要尽可能考虑身体的全面发展，努力掌握多种运动技能，在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强专业实用性的体育锻炼。

四、成功体育的教学要求

成功体育在教学思想上，要求我们进一步研究为什么而教的问题。在体育的价值取向上要求我们不仅要着眼于现在，而且要放眼于未来。根据未来社会劳动者和消费者的需要，重新调整和完善我们体育教学的目标体系。

成功体育在教学内容上，要求我们进一步探索教什么和用什么教的问题。过去那种以竞技运动为中心的教材体系，显然难以使广大学生获