 北京师范大学体育专业特色教材系列

球类领会教学法

Teaching Game For Understanding

廖玉光 殷恒婵 编著



北京体育大学出版社

北京师范大学体育专业特色教材系列

球类领会教学法

Teaching Game for Understanding

廖玉光 殷恒婵 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任校对 静 一
版式设计 静 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

球类领会教学法/廖玉光,殷恒婵编著. -北京:北京体育大学出版社,2006.1
ISBN 7-81100-380-5

I. 球… II. ①廖…②殷… III. 球类运动-教学法
IV. G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 065854 号

球类领会教学法 廖玉光 殷恒婵 编著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 787×960 毫米 1/16
印 张 13.25

2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

顾 问	何振梁	
总 指 导	杨贵仁	季克异
总 主 编	毛振明	杨国庆
副总主编	殷恒婵	高 嵘
	张建华	孙 璞

序

受北京师范大学体育与运动学院的同志们的委托，我很欣然地为《北京师范大学体育专业特色教材系列》的丛书作序。

欣然之一是：在我主管学校体育的工作中和自己的学习过程中，我都深切地感到在当前学校体育改革不断深入的形势下，我们的体育理论建设亟待加强，我们的体育专业教材的改革、补充和更新亟待推进。为此，我本人也和体育教育界的专家一道正在进行“中国学校体育理论与实践研究”的探索，我欣然与北师大体育与运动学院的同志们颇有略同之所见。

欣然之二是：在全面贯彻“健康第一”指导思想的形势下，在基础教育加紧实验和推广新的《体育与健康课程标准》、高等学校全面推行以“三自主教学”为标志的公共体育教学改革、大学体育专业正在瞄准社会需求和就业市场进行深刻变革的今天，体育理论需要不断地创新，体育理论要与实践紧密地贴近，体育理论要能真正地去指导体育教学改革的实践；体育专业的教学内容要不断地拓展，体育专业的理论要切实能为高质量的体育人才培养做贡献，这是当前体育理论研究所面临的艰巨任务。从此而论，体育理论的新建树和体育专业教材的革新无疑会对当前轰轰烈烈的学校体育改革实践起到积极的作用。我欣然看到我们的体育理论研究中又出现了新的亮点。

欣然之三是：北京师范大学是中国体育专业的最早的举办地，是中国近代优秀体育人才成长的摇篮。2002年借北京师范大学百年华诞成立起来的体育与运动学院正在努力继承和发扬北京师范大学优秀的

体育传统，体育与运动学院的同志们正在开拓进取、勤奋工作，誓为全国的学校体育改革做出新的贡献，现在他们以建设有特色的体育专业教材为突破口，与全国的体育专家携手去攻关、去探索，去占领体育理论的新的新高地，这种进取的精神和敏锐的学术灵感是值得赞赏的，我欣然看到了百年老校的新一代体育人表现出了他们应有的责任感和敬业精神。

由此，我欣然地看到《北京师范大学体育专业特色教材系列》的出台，欣喜地为其作序，以表示对他们的衷心祝贺和深深的谢意。

教育部体育卫生与艺术教育司司长

杨贵仁

2004年1月1日

前 言

为了促进全国体育各专业的课程建设和教学内容的更新，为了推进体育专业教材的内容与形式的改革，为了在这个改革中做出北京师范大学的贡献，也为了充分发挥北京师范大学体育与运动学院在把握国内外信息资源方面的优势、理论创新方面的优势、利用国内体育专家资源的优势、编写体育教材经验方面的优势以及我校率先开设体育经济专业等方面的优势，在全国体育专业进行全面的改革、公共体育教育进行全面改革和各地争办新体育专业的特殊机遇和条件下，我们决定编出一套有特色、有水平、有创新的新的体育专业教材，这对我国体育理论的建树，对北京师范大学体育学科的持续发展都具有重要的意义。

目前，全国成套的体育专业的教材主要已有多套，这些教材为我国的体育专业人才培养和体育理论的建设做出了巨大的贡献，但是，在新的体育课程改革和新专业设置热潮到来之际，体育专业教材也面临自身的完善，我们认为当前的体育专业教材在不同程度上存在着以下几个方面的问题：

- (1) 有些教材的内容陈旧，缺乏对当前国内外最新理论的反映。
- (2) 有过分追求学科的完整而使得内容庞杂的倾向。
- (3) 过度追求学科边界清晰，使边缘学科的研究成果难以体现。
- (4) 教材的体例比较呆板，难以为生动活泼的教学实践服务。

为了解决上述问题，使体育专业教材的内容与形式有一个新的改观，我们想编写一套内容新、形式新的体育专业教材系列。如果我们

在这套教材中体现了内容新和形式新的特点，那么这套教材不仅可以成为体育专业学生的教科书，还可以成为学校体育教师的工具书和自学的课本，可以成为教师进修的学习材料，使这套教材为中国的体育专业教学做出贡献。

本套教材的编写人员由全国的体育知名学者组成，其中北师大体育与运动学院的教师约占 1/3 左右。我们还聘请了北师大体育与运动学院的名誉院长何振梁先生担任顾问，聘请教育部体育卫生与艺术教育司司长杨贵仁先生和教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长季克异先生担任总指导，我们在他们的指导下也可以使我们的工作更加有质量，使我们可以站在全国学校体育改革和体育专业改革高度上来构建我们的理论。

因为这个工作是开拓性的，是全新的，也是我们缺乏经验的。因此我们的作品必然会有许多不足甚至谬误，我们敬请体育界的同仁能给予我们鞭策和指正。

总主编：毛振明 杨国庆
2004 年 1 月 1 日

写在前面的话

当前，我国的基础教育正加紧实验和推广以“健康第一”为指导思想的《体育与健康课程标准》、高等学校正在全面推行以“三自主教学”为标志的公共体育教学改革。这种改革要求体育理论和教学方法的不断创新。“领会教学法”（Teaching Game for Understanding）是由英国洛夫堡（Loughborough University）大学的宾嘉（Bunker）和霍普（Thorpe）首先倡导在球类的教学中应用该方法。该教学法“把体育课的着眼点从传统的强调动作技术的发展转移到培养学生的认知能力及兴趣”上来。它具有以下几个特点：“领会教学法”体现了现代球类运动需要人的身体素质、运动技能和心理素质等因素综合参与的特点；“领会教学法”强调对战术的理解和运用，突出了学生对所学内容的理解与思考，使“每个学生无论能力大小或水平高低，都有机会在比赛中表现自我，并体验比赛带给他们的快感和成就感”；“领会教学法”注重培养学生的决断能力，在这个教学法中学生是学习的主体，教师不再是对教学的控制者，而是学生“学习”和“理解”的指导者，学生的学习不再是无目的或被动的，他们将根据自己的水平，按照自身的需要学习球类运动的技巧，加深对某项球类运动的理解，并使技术水平不断地改善和提高。

10多年来，这种教学方法经过反复实践和不断改进，日趋完善，并被欧洲、美国、澳大利亚、新西兰等地广泛地采用，现已遍及20个国家。目前“领会教学法”已被公认为球类运动教学的新趋向。该教学方法的创始人之一，霍普教授也因为推广和发展“领会教学法”中做出的卓越贡献，而获得了1997年国际奥委会会长奖的最高荣誉。

1994年，廖玉光先生将“领会教学法”引进到香港，并利用学术刊物和学术会议等途径宣传和推广这种教学方法。经过实践，并对部

分参加了培训并实施了该教学法的教师进行了调查研究。研究发现，很多教师都认为“领会教学法”是“新颖清新和有鼓励性的”。他们支持并愿意接受、实施该教学法。1998年7月，苏州大学开展“球类教法新趋向”的讲习研讨活动，霍普（Thorpe）教授亲临授课。2000年，北京师范大学体育系举办“领会教学法研讨会”，霍普教授亲临授课。到目前为止，我国有关“领会教学法”的介绍仍比较少，为了让我国更多的体育教师能使用该方法施教，使更多的学生能根据自己的能力，有兴趣地认识及学习不同的球类项目，提高自己的抉择能力，享受每一节体育课。为此，香港教育学院廖玉光先生和北京师范大学体育与运动学院殷恒婵教授联合组织编著了这本书。供广大的体育教育工作者参考使用，进一步推进领会教学法。

全书主要包括三部分，第一部分介绍了“领会教学法”的理念及研究报告；第二部分是球类（篮球、排球、手球、羽毛球、网球）单元教学案例，每个单元的教学内容和节数安排仅是建议性的；第三部分介绍了领会教学法的考核与评价方法。

本书的编著者有：廖玉光、殷恒婵、谢朗明、陈家明、高达伦、罗信光、杨静珍、钱铭佳、张锋周、梁芳、张磊。

本书在编著过程中，参阅了相关人员写的“领会教学法”的文献资料，在本书即将出版的时候，我们对被参阅过文献的作者和对本书做出过贡献的同志表示衷心地感谢。同时我们感谢北京体育大学出版社对于我们出版这本书的支持！

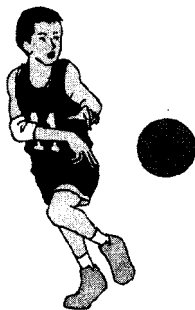
廖玉光 殷恒婵
2005年5月

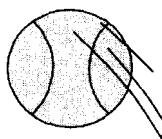
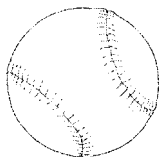
目
录第一部分：领会教学法的
理论文献及研究报告

“领会教学法”的思路——球类运动项目教法新 趋向	3
“领会教学法”在香港球类教材教学中的 个案研究	8
再探讨领会教学法对香港体育教师的影响	12
迈向 21 世纪香港球类教学的展望	19
再访教师对领会教学法的认识	26

第二部分：球类教案

篮 球	43
第一课	44
第二课	48
第三课	51
第四课	54
第五课	57
第六课	60
第七课	63
第八课	65
排 球	69
第一课	70
第二课	74
第三课	78
第四课	82
第五课	86
第六课	89





第七课	93
第八课	96
手 球	99
第一课	100
第二课	105
第三课	110
第四课	114
第五课	119
第六课	125
第七课	131
第八课	136
羽毛球	141
第一课	142
第二课	145
第三课	149
第四课	152
第五课	155
第六课	158
网 球	161
第一课	162
第二课	165
第三课	168
第四课	172
第五课	176
第六课	179
第七课	185

第三部分：领会教学法的评价建议

领会教学法评价与考核建议	191
--------------	-----



“领会教学法”的思路

——球类运动项目教法新趋向

廖玉光 杨静珍 钱铭佳

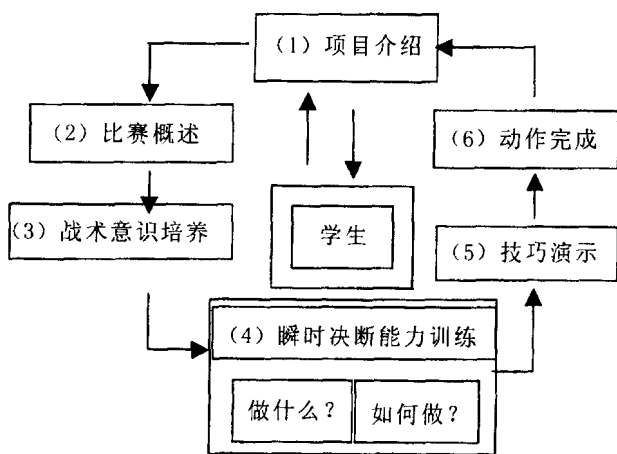
众所周知，球类运动是一种技术、战术结构精细复杂、活动环境变幻莫测、对抗性很强的运动项目，深受青少年的喜爱。许多资料表明，球类运动在整个中小学体育中一直占有相当大的比重，在香港，约为全年体育课时的 1/3。因此，研究探讨中小学体育课中球类运动项目的教法思路，对提高体育课的趣味性和教学质量，以及学生的求知欲等有着积极的作用。

进入 20 世纪 80 年代后，传统的教授球类活动的方法——“技巧教学法”受到了挑战。许多学者认为，“技巧教学法”过分强调技巧的学习，忽视了球类运动项目本身的特点，结果往往与一般青少年的能力和需要不相符 (Turner, 1996)；又由于在教学中只注重教师的“技巧动作”传授，并不强调学生如何运用技巧的时机、目的和效果，使得许多学生对技巧缺乏理解，造成他们或因能力问题没能掌握动作，或因缺乏实战经验无法发挥和运用技巧，最终导致对学习失去信心或兴趣，有的甚至从此不敢问津球类运动。

1982 年，英国洛夫堡大学的两位教授——宾嘉和霍普 (Bunker & Thorpe) 首先倡导在球类教学中采用“领会教学法”代替传统的“技巧教学法”，其指导思想是把球类运动的特性及战术意识，而不是技巧动作本身，作为球类教学的重点。这种新观点一出台，立刻引起英国和国际间有关专家和学者的关注。10 多年来，经过反复实践和不断改进，这种教法日趋完善，并被广泛应用于欧洲、美国、澳大利亚、新西兰等地。目前“领会教学法”已被公认为球类运动教学的新趋向。



“领会教学法”的模式与特点



“领会教学法”是体育教学中教法指导思想的一项重大改革，它把体育课的着眼点从传统的强调动作技术的发展转移到培养学生的认知能力及兴趣。“领会教学法”的教学过程主要包括6个部分，其模型如上图所示。

从上图可见，“领会教学法”是以“项目介绍”和“比赛概述”作为体育课学习某项球类运动的开始，通过教师的讲解，让学生了解该球类运动的项目特点和比赛规则（如比赛的场地、比赛时间的限制、得分的方法等），以及比赛所涉及的基本技巧。从而使学生在接触某项球类运动的最初，就对如何从事该项运动有较清楚的认识。

与传统的“技巧教学法”截然不同，采用“领会教学法”教授球类项目时，教师不是从基本技巧动作教起，而是首先对学生进行“战术意识培养”。教师在介绍了战术之后，将结合实战向学生演示一些如何应付临场复杂情况的方法，对学生进行“瞬时决断能力训练”，以培养和训练学生全面观察、把握时机、及时应变的能力。由于临场情况的不断变化，要求学生综合所学的战术，作出决断——“做什么？”，并选择能取得最佳效果的技巧——“如何做？”。

与传统教法相悖，“领会教学法”是在学生对比赛过程有所了解并有了相应实践后，教师才视学生的能力及不同需要，引导教学进入“技巧演示”阶段，开始教授学生各种动作的要领和合理运用技巧的诀窍。



在学生学习了技巧动作后，教师会让其通过反复地练习和比赛来巩固，从而促使他们“动作完成”一系列相应的、有质量有效果的动作，最终达到比赛中的运用自如。由此可见，它并不把技巧动作的学习作为课的重点。

“领会教学法”的主要思路

1. 体现现代球类运动特点

现代球类运动是人的身体素质、运动技能及心理素质等因素的综合体现。与其他运动项目不同，球类运动要求运动者不仅要掌握精湛而全面的动作技巧，而且要具备在不同场合采用各种不同动作的随机应变能力。许多研究表明，运动员在紧张激烈、瞬息万变的比赛中迅速选择战术和合理运用技巧的瞬时决断能力，是决定比赛能否克敌制胜的重要因素之一。

“领会教学法”的思路着眼于把学生认知能力和战术意识的培养视为核心，将训练学生应付各种复杂情况的能力作为学习的关键，并根据学生的需要因人而异地教授各种技巧动作。这意味着在球类教学中教师不仅要教学生球类动作技巧，更重要的是要让他们明白如何运用这些技巧，即让学生掌握球类运动的本质规律和内在联系。从而避免学生生硬、盲目地完成动作，刻板、机械地进行战术配合，而且能使他们学会技巧和战术的协调配合应用，并有机会付诸实践。

2. 强调对战术的领会理解

“领会教学法”是因其在教学中侧重让学生对球类运动规律的领略、体会和理解而命名。“领会”在这里有两层含义，其一是比赛的经历强化了对球类运动本质的认识理解；其二是对球类运动的理解促使比赛水平的提高。由此提出，“领会教学法”突出的是学生对所学内容的理解与思考，而不只是动作的简单模仿和照搬。“领会教学法”强调的是学生理解掌握球类运动规律及相应的技巧和战术，以及经过“消化”后的举一反三，灵活应用。

“领会教学法”与传统教学法的最大区别是，教学内容的重点不同，它把战术意识学习置于首位，而把技巧动作的教学排在其后。这样做的目的是让学生先建立某项球类运动和比赛的概念，获得一些战术意识，在理解的基础上然后学习相应的动作技巧，提高学生学习的兴趣。“领会教学法”使每个学生无论能力大小或水平高低，都有机会在比赛中表现自我，并体验比赛带给他们的快感和成功感。



3. 注重决断能力的培养训练

由于“领会教学法”引导学生成为学习的主人，改变了传统的教学观念，使教师与学生在教学中的关系和地位发生了改变，教师的注意力从对教学的“控制”转向对学生“学习”与“理解”的指导上，学生的学习不再是无目的或被动的，他们将根据自己的水平按所需学习球类运动的技巧，加深了对某项球类运动的理解，并使技术水平不断改善和提高。由此可见，“领会教学法”从发挥学生主观能动性着手，以激发学生学习的积极性、主动性和创造性，并让其通过人人参与的自由比赛，认识各种技巧和战术在实战中的作用和意义，加强临场的判断和选择能力，顺应多变的球类运动。

“领会教学法”在我国的应用和发展

“领会教学法”自 20 世纪 80 年代问世以来，由于它在球类教学中的实用、可行，受到了欧美国家许多体育教师的青睐，他们纷纷采用此法，效果甚佳。上个世纪 90 年代以来，“领会教学法”被推崇为球类教学的新趋向，该教法的创始人之一，霍普教授也因为在推广和发展“领会教学法”中的卓越贡献，而获得了 1997 年国际奥委会会长奖的最高荣誉。

香港地区自 1995 年引入“领会教学法”，并通过学术刊物和学术会议等途径宣传和推行这种新的教法思想和教法手段。1997 年初，香港教育学院体育系还特邀霍普教授在香港主持“球类教法新趋向”的讲习班，亲自向香港 300 多名中小学体育教师面授“领会教学法”的教法思想，并演示教法手段，以使他们进行球类教学时能够多一种选择。调查的结果表明，无论是经验丰富的老教师，还是刚踏上岗位的新教师不仅认识到“领会教学法”的教法特点，而且对它有浓厚的兴趣，对其教学效果充满信心。调查的结果还显示，学生对这一新教法也十分喜爱。

然而，目前国内大部分体育教师还不太了解球类运动“领会教学法”。为此，国家教委将于今年 7 月在苏州大学举行“球类教法新趋向”的讲习研讨活动，届时将邀请霍普教授亲临授课。

