

体育教学论丛书

体育教学法

张雪临 编著
姜孟春 主审

中国广播电视出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学法/张雪临编著.-北京:中国广播电视出版社,2000.9

(体育教学论丛书)

ISBN 7-5043-3590-8

I. 体… II. 张… III. 体育-教学法
IV. G807.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 70469 号

体育教学法

编 著	张雪临
责任编辑	李晓霖
特约编辑	张 辉
装帧设计	郭同桢
监 印	马 兰
出版发行	中国广播电视出版社
电 话	66093580 66093583
社 址	北京复外大街 2 号(邮政编码: 100866)
经 销	全国各地新华书店
印 刷	北京昌平前进印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32
字 数	168 千字
印 张	6.5
版 次	2000 年 9 月第 1 版 2000 年 9 月第 1 次印刷
印 数	5000 册
书 号	ISBN 7-5043-3590-8/G·1388
定 价	13.80 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前 言

提高广大教师和体育教育专业学生的教育实践能力,是教学论研究的核心问题。1999年,体育教学法被国家教育部正式列入高等师范院校体育教育专业教育理论与技能必修课程。而有关体育教学法的著作却很少,且大多陈旧过时。有鉴于此,编者积数年教学实践及研究成果,编著了这本著作。

本书可作为高等师范院校体育教育专业教材,也可供作广大中小学体育教师和教学科研工作者参考用书。

编者力求运用辩证唯物主义和历史唯物主义观点,阐述本门学科的基本理论,使其成为一个比较完整的体系,并努力做到删繁就简,重点突出,使之具有较强的可操作性。

鉴于书中有许多新的观点,且编写时间仓促,错误、不当之处敬请广大读者和有关专家不吝批评指正!

主审姜孟春教授为该书提供了不少翔实的第一手资料,在此表示衷心的感谢!

编 者

2000年8月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 一般教学法与体育教学法.....	(1)
第二节 体育教学法的研究对象.....	(6)
第三节 体育教学法的特点与研究方法	(10)
第二章 体育教学的一般理论	(13)
第一节 体育教学的目的、任务和特点.....	(13)
第二节 体育教学的特殊规律	(17)
第三节 体育教学的原则	(24)
第三章 体育理论课	(33)
第一节 体育课的类型	(33)
第二节 体育理论课的作用	(35)
第三节 体育理论课的准备	(37)
第四节 上课	(40)
第五节 课堂教学评价	(41)
第四章 体育实践课	(45)
第一节 体育实践课的类型	(45)
第二节 体育实践课的结构	(48)
第三节 体育实践课的组织教学	(56)
第四节 体育实践课的教学方法	(63)
第五节 体育实践课的密度	(85)
第六节 体育实践课的负荷	(92)
第七节 体育实践课的准备、进行和分析.....	(97)

第五章 体育教学工作计划 ·····	(105)
第一节 体育教学工作计划的作用·····	(105)
第二节 全年教学工作计划·····	(106)
第三节 学期教学工作计划·····	(107)
第四节 单元教学计划·····	(113)
第五节 课时计划·····	(115)
第六章 分项教学法 ·····	(124)
第一节 分项教学的两个共性问题·····	(124)
第二节 田径教学法·····	(127)
第三节 球类教学法·····	(139)
第四节 体操教学法·····	(145)
第五节 武术教学法·····	(152)
第七章 微格教学原理 ·····	(158)
第一节 微格教学概述·····	(158)
第二节 微格教学设计·····	(162)
第三节 教学口令语言技能·····	(168)
第四节 导入技能·····	(170)
第五节 讲解技能·····	(175)
第六节 演示技能·····	(182)
第七节 反馈技能·····	(188)
第八节 结束技能·····	(195)
主要参考文献 ·····	(201)

第一章 绪论

第一节 一般教学法与体育教学法

“教学法”一词来源于古希腊 didaskein。这个词表示教授、指出和出主意的意思。今天,我们习惯采用 Didaktik(教学法)一词,它包含了多种含义。

早在 18 世纪,人们就开始在学校教育中应用“教学法”一词。当时,该词表示教导、向学生传授知识、提出建议,并没有学的涵义。所以亦称为教授法。此后,这个词的涵义发生了变化,具有了学的内涵。

我们认为,教学法应该是教和学的理论,如果没有教的对象——学生,那么,教也就失去了它存在的意义;同样,学也只有和教紧密地联系起来,才能达到教学相长的目的。

教学法可分为一般教学法和学科教学法两种。一般教学法旨在研究各门课程共同的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等。学科教学法旨在分别研究各门课程的教学任务、过程、原则、内容、方法和组织形式等。前者研究和解决共性的问题,后者解决个性的问题。

一、一般教学法

一般教学法是研究教和学的关系的理论,它指导教学实践,又在实践中发展和完善。我们之所以把教学法称为教和学的理论,其意义在于:

第一,从教学法的内容来看,它包括如何教书育人的问题,所以,

它属于教育学的范畴,是教育学的一部分。例如,在教学法的内容中,有选择地安排了教育内容的理论,既有如何激发学生积极从事各门课程学习的动机理论,也有运用各种先进的视听手段、组织形式等促进学生学习的理论。因此,教学法是教育学的的一个分支,从属于教育学。

第二,教学法是教学的理论和科学。在教学过程中,教和学始终是矛盾的两个方面。教师作为教育者,他是矛盾的主要方面,他要解决教什么和如何教的问题。例如,在教授过程中,教师要提供必要的指导和途径,设想各种教学模式,科学地安排教学方法等。此外,还要随时考虑学生的反馈信息,注意知识求新。学生作为被教育者,他是矛盾的另一方面,是教学过程中的接受者,他要解决学什么、如何学,以及怎样加强学习的信心,调动学习的积极性等问题。能否正确处理好这一对矛盾,关键在于教师。如果教师能够深入钻研教学法理论,严密组织教学过程,正确地对待学生,就能达到教学相长的目的。但是,问题并非人们想像的那样,教和学总是处在矛盾之中。教学方法失当,师生关系不够融洽的情况时常出现。这就要求教师不断完善教学法,使教学法在教学实践的发展中成为一门真正的科学。

第三,教学法是计划、组织和检查学习的科学。也就是说,教学法是一种经济的教授和学习的理论。因为它具有高度的科学理论,具有很好的控制论的理论基础。它研究人类控制的一般规律,以便朝着有利于人类德、智、体、美全面发展的方向迈进;它从经济分析出发,加工和研究合理的学习条件和计划;它放弃传统的理论说教,集中发展先进的教授方法。

第四,教学法是心理学的应用范围。在教学过程中,教师需要深入了解并掌握学生的能力以及性格、认识、情感等心理特征和心理过程,了解各年龄阶段学生所具有的心理特征,以便在组织教学中贯彻因材施教、因人而异的教学原则。从心理学的观点来看,教学法的任务是最大限度地激发学生学习的积极性。

由此可见,教学法是由教育学派生而来的一门新兴学科。它应用心理学、控制论,不断解决教和学之间存在的矛盾,提高教学质量,注重加工信息,因而,这门学科具有广阔的发展前景。

二、体育教学法

体育教学法是学科教学法。从分类学的角度来考虑,一般教学法下属各门学科的教学法。例如,语文教学法、数学教学法、生物教学法、外语教学法、体育教学法等。体育教学法研究的是体育课的教学问题,在学校体育中占有十分重要的地位。

在体育教学中,体育教学法往往需要引用一般教学法的原理、原则和方法,根据体育运动的实际情况,结合体育运动的特点进行教学活动。也就是说,一般教学法的理论要在体育教学中得到验证,而体育教学法的理论也可以充实、发展一般教学法。

我们认为,体育教学法是研究体育教学的一般规律的一门综合性应用学科。它是指导体育教学实践的科学,是体育教育中的教学法,是实现教学目的和身体练习的方法学,是体育教师的基本功。它具有一定的理论性和生动的实践性,它来自实践,指导实践,并接受实践的检验,在实践中不断地丰富和完善。

由此可见,正像一般教学法从属于教育学一样,体育教学法也是体育教育的一个分支。体育教育学是研究体育与教育的关系的学科,它为体育教育实践提供理论基础,促进人的全面发展,丰富生活内容。体育教学法则参与体育运动中如何进行教育的问题,即在体育运动中或者通过体育运动集中进行和研究教学活动,并且从理论上阐述教学原则、条件、结构等问题,集中研究体育教学中教和学这两个侧面。此外,体育教学法的另一项研究内容是研究和制定教学计划。多种多样的教学法实践需要通过教学计划来实现。在制定教学计划时,规定课程的设置、教材的顺序、教学的时数等具体内容,教师根据计划规定的这些内容进行教学活动。

从整体来说,由于体育教学法是研究教和学的科学,也就包含如何进行教和学的方法与途径的问题。使用一般的科学方法和教学手段来合理地安排内容与组织教学过程等,对教学活动均具有重要的意义。因此,体育教学法包括了方法学的原则、理论和标准。溯本求源, didacke 这个词还具有教学艺术和教育理论的意思,就某种意义上来说,教学艺术就是方法学,再好的教书匠,也离不开对体育理论知识的追求与探索。

为了更好地理解体育教学法的理论,我们以学校体育教育方针中的两句话来加以说明:通过教育从事运动和在运动中进行教育。通过教育从事运动表示计划和实施学习过程,从学生方面来说,指的是掌握和改善了哪些运动技能、运动素质、运动时受思想支配的行为活动等成分。例如,有的学生没有从事过运动,教师对他们要进行增进身心健康发展教育,为祖国贡献青春教育;或者,对他们进行提高运动成绩,为祖国争取荣誉的教育。为了教育学生积极从事体育运动实践,教师应该引导和培养学生提高各种运动技能、运动素质,发展个人行为和社会行为。因此,教育不仅可以理解为培养过程,而且可以理解为学习帮助过程。即在特殊情况下,在需要获得运动行为时的个人帮助。例如:某些运动项目的竞技能力提高,发展运动行为就是通过学习和帮助来实现的。

运动中进行教育指的是采用运动这个手段,以个性形式为目的进行教育。为此,教育者对学生的个性特征,诸如性格、气质、兴趣、爱好等要全面深入地了解,了解他们从事体育活动的动机和影响其从事体育活动的各种因素,有针对性地将思想教育和揭示学生的内在动机很好地结合起来,使学生在从事运动的过程中不断接受教育,获得新的学习内容,提高对体育的认识。例如,一个爱好排球运动的学生,他开始从事排球只凭兴趣,练习的积极性不能持久。经过教师的教育和帮助,该生提高了对排球的认识,从而把对排球的短暂兴趣转变为终身从事该运动的志向。因为,排球运动不仅能锻炼身体、健

全体魄,而且能掌握技术、联络感情、丰富生活。如果体育教师能够充分地运用这项运动对学生进行思想和行为教育,那么,这项运动也就成为一种有效的手段。经验证明,如果我们能不失时机地对学生进行教育,发展其个性及社会行为,那么在一定条件下,行为素质就会转变为个人的个性特征。这正是培养学生个性所需要的品质。

当然,通过教育从事运动与在运动中进行教育两者是相互联系、不可分割的整体,教育工作者要把这两个方面有机地结合起来。具体说来,体育教师要向学生介绍体育,宣传体育,激发学生对体育的兴趣,对学生进行技术、技能、知识和行为的教育,遵照一定的德育目的,使受教育者在德、智、体、美等诸方面得到全面的发展。

采用运动手段进行教育的途径是多方面的,而最好的途径是体育课。在体育课上,教师教育学生懂得从事运动的目的、意义和价值,学生接受教育,积极从事运动,体验运动的意义和价值。因此,上好体育课是教师极为重要的任务。当然,体育课并不是学校体育的整体,但是,它是学校体育中最重要最本质的部分。

三、体育教学法的意义和地位

体育教学法是教学理论和实践之间的媒介。但是,也不排除它本身就是科学的一部分。它的主要功能在于:学习体育教学的理论知识和进行体育教学的实践活动,向学生提出学习任务、学习内容,选择活动方式和提供各种帮助。由于体育教学法旨在进行体育教学的研究工作,需要高度的科学性。因此,它总是离不开其他科学,如人类学、运动医学、发展心理学等学科的帮助。人们把教学法理论引进到一定的教学实践中去,通过实践检验教学理论的可靠性和科学性,不断提高教学理论的科学水平,从而避免理论脱离实际的危险。

作为一名体育老师,他(她)首先应是运动技术、技能及健康方法的传授者和实践者,体育老师的示范作用比任何学科都体现得充分、完美,而体育课是实现这一目标的最佳方式,在体育课上,教师通过

大量的实践,教育学生懂得从事运动的目的、意义和价值,学生接受身体教育,积极参与运动,体验运动的价值。因此,上好体育课是教师极为重要的任务,是学校中最重要、最本质的部分。

体育教学作为社会的缩影,培养学生的社会适应能力是时代赋予体育教育工作者的新的使命。在教学实践活动中,教师与学生、生生与学生之间进行着大量的信息交流。体育活动的另一层含义在于人体与人体之间协作、协同与合作,在教师、学生、教学内容、教学条件组成的小社会环境中,信息交流无处不有,它是展示教师智慧,体现学生之间的协作关系,发展学生个性的最积极、最有效的方式。

四、体育教学法的基本内容

体育教学法的基本内容如下:

- (一)体育理论课的教学准备、作用及授课要求;
- (二)体育实践课的教学目的、任务、特点、内容、原则、组织、方法;
- (三)体育实践课的类型、结构、密度、负荷、准备、进行和分析;
- (四)体育教学工作计划(年度计划、学期计划、单元计划、课时计划)。

研究这些内容的目的,在于把它同教学实践的四大要素——教师、学生、教材(课程)和传播媒介(场地、设备、方法手段等)——的相互关系巧妙地结合起来,使体育教学实践逐步走向更高、更科学的水平。

第二节 体育教学法的研究对象

体育教学法的研究对象也就是体育教育系统,即上面所说的教学中的“四大要素”。从系统的角度考察教学,四大要素之间不是静止孤立的,而是运动开放的,它们在教学过程中的相互关系以及各种

关系发生的矛盾和解决这些矛盾的办法,都是体育教学法的研究对象。与系统活动规律相适应,体育教学法正在从“师传生受”向“师导生学”的方向发展。

这一研究对象一开始并不很明确,因为每门学科的研究对象常常随着该学科的发展而发展,当学科研究的范围在扩大、研究的内容在加深的时候,对其研究对象的认识也随之深化。时至今日有些问世已久的学科,对其研究对象的认识仍有争议,这是不足为奇的。随着体育教学法理论研究水平的提高,研究对象的内涵也将随时代的变化而变迁。像素质教育在体育实践中的实施原则、方法、评价等,将是体育教学法在今后一段时期内研究的中心问题。

教师和学生在学习中是一对基本矛盾,他们之间存在着信息的双向交流。教师掌握着教学的方向、进度与内容,用自己先进的思想、丰富的知识、高超的运动技艺、幽默而生动的语言教育影响学生,在教学中起主要作用。

学生是被教育者,但同时又是学习的主体。学生的学习目的、态度、动机、积极性以及他们的身体状况、兴趣、思维能力、协作能力、纪律等都直接影响学习的效果。学生的学习效果通过反馈途径传达给教师,体育教师根据不断获得的信息,及时调整计划、方法,进行新的教学。

教材(课程体系)是教学的原材料,教师要对教材进行精选与加工。

传播媒介主要沟通师生之间的信息,将师生的活动有机地联系在一起,成为同步活动,保证体育教学在一定的时间和空间有序地进行。

结合教学系统的构成要素,从体育教学的培养目标出发,我们应从以下几个方面认识并研究教学系统的四大要素:

一、全面了解学生

学生的性别特征、年龄特征、生理和心理特点存在很大的差异性。由于教育基础、物质条件及生活环境的不同,学生在身心健康及体育基础方面存在较大的差异。从素质教育的角度讲,体育课程的核心目标,就是要提高学生的身心健康素质,即增强体质、增进健康。学校教育要树立健康第一的思想,学校体育更要树立健康第一的指导思想。在教学环境中培养学生的适应能力,必须从生理、心理、卫生保健等各个角度对学生作全面的了解。不仅要了解学生的身体形态、机能状况和运动能力,还要充分了解学生的性格特点、知识水平、技能基础,针对实际情况合理选择教材教法。

二、钻研教材

教材是教学大纲的具体化,是教师课前准备、开展教学的依据;它是学生获取系统知识、技能、增进身心健康的重要工具。教师只有熟练地掌握教材,领会教材的教育内涵、锻炼价值,才能达到体育教学的教育目的。此外,根据教学环境变化,合理选配教材,因地制宜地开展教学活动,创编颇具地方特色的乡土教材,也是今后培养体育教育专业学生的基本能力的重要内容。

(一)发挥教师的主导作用

1. 发挥教师的主导作用涉及的因素很多,但教师的主观因素是关键。

(1)教师的权威与主导作用:要想充分发挥教师的主导作用,必须在学生的心目中树立起教师的权威。教师的权威是教师在学生心中树立的形象和地位,只有树立教师的权威,才能使学生心悦诚服地主动接受教师的指导,积极学习,自觉学习,努力参与运动实践。但树立教师的权威地位,不能唯权威,树立权威与唯权威不是一码事。

(2)晕轮效应与师生关系:学生对体育课的态度,在很大程度上

取决于他们对教师感情的深浅。凡是深受学生尊敬和爱戴的教师,会使学生对教师的热爱,迁移到对该教师所授体育课的热爱,要想获得学生对教师的尊敬,首先要热爱自己的学生,尊师的前提是爱生,只有爱生才能达到尊师的效果。

2. 教师的威信是学生对教师所持的一种信赖而又尊敬的反应态度,是师生之间积极、肯定的关系。有经验的教师总是努力建立深厚的师生感情,在学生中树立自己的威信,将学生的学习意向和兴趣,转移到教师所授的课程上来,把教师的要求转化为学生的需要和行为。树立教师的威信、权威,不是轻而易举的事情,要经过教师刻苦地努力和奋斗,需要具备以下条件:

(1) 具备高度的事业心和强烈的责任感。要忠于教育事业,热爱本职工作,严于律己,兢兢业业。

(2) 精通业务。要有:规范的示范能力;精练、准确、生动形象的讲解能力;灵活运用教法的能力;应变与创新能力。

(3) 了解、爱护、尊重学生。真正从各方面关心学生;严格要求学生,并虚心听取学生意见;尊重学生的人格。

(二) 改革设备,因陋就简

教学设备影响教学质量,因此,教学设备的规格必须结合学生的性别、年龄特点,以适应并满足教学的需要,教学设备的落后及不规范,在中学表现的尤为突出。在体育教学中,场地器材也是属于教学技术设备,它对体育教学的进行及其效果至关重要,没有起码的体育场地器材,就不能开展体育教学,所以,为了保证和提高教学效果,必须重视体育场地器材的研制。可用和可开发的先进技术设备要逐步引进体育课堂,诸如电影放映装置、摄录放像机设备、闭路电视系统、多媒体辅助教学系统、各种传授和掌握知识技能的仪器、教具等等,都将最大限度地调动人的多种感官,更经济地利用教学时间,减轻师生的精力。

在边远落后地区,体育教学的物质条件远远达不到义务教育的基

本要求,体育教师按照教学大纲的要求难以组织教学活动。诸如田径、篮球、排球、足球、体操等一些“舶来项目”,在体育教师眼中就是体育课的代名词,偏远及落后地区难以开展。而反映民族特点和地域文化特色并为我国青少年喜爱的竞技性游戏,始终难登大雅之堂。这种陈腐观念,一直禁锢着我们的思想。在没有运动场所和运动器材的情况下,体育教师无从下手,体育教学土壤的荒芜,使学生个性遭到束缚,孩子们活泼好动的天性被抹杀,民族传统项目走进课堂,应是改变这种现状的关键。因陋就简、因地制宜地开展体育教学,多样性地综合发展学生的身体,是时代对体育教师提出的新要求。

第三节 体育教学法的特点与研究方法

一、体育教学法的特点

(一)普遍性特点

体育教学法是在教学实践的基础上总结提炼出的体育教学过程的一般规律,因此,它对各类教学活动具有普遍的指导意义。作为一般规律,它反映各种运动教育方式的共性特征,它来源于个别。

(二)综合性特点

体育教学过程是复杂的系统活动,需运用多方面的知识来阐明其规律,所以它具有多学科知识综合运用特点。首先要用马克思主义的认识论和方法论,对体育教学过程进行科学的解释;同时又要以普通教育学的教学论为基础,对体育教学的本质、教学原则、教学形式,给予正确的阐述,还要依据心理学的基本原理,分析研究教育对象的心理特征、年龄特点和运动技能形成规律,也要运用社会学、行为学、美学等有关的理论,对体育教学内容和体系进行科学的分析。

(三)应用性特点

从方法学的角度研究体育教学的一般规律,不仅从理论上回答

为什么,而且从方法上解决如何办的问题,它具体涉及到体育教学的目的和任务(为什么教?为什么学?),体育教学的内容体系(教什么?学什么?),体育教学的过程、原则、组织和方法(如何教?如何学?)等方面的问题。该课程的设置,一般在教育实习前结束,任课教师需具备多年从事体育实践课教学的经历,具有扎实的教学基本功和丰富的理论知识。实践表明,紧密联系教学实际,多让学生参与教学实践,对学好该课程具有重要意义。

二、体育教学法的研究方法

体育教学法是一门综合性、实践性很强的理论学科,它正处在发展之中,要丰富和发展这门学科,就要充分注意它的研究方法。体育教师是体育教育研究的重要力量,应当结合教学实践认真开展体育教学研究。为便于未来的教师掌握体育教育研究方法,特简介如下:

(一)历史研究方法

研究和利用体育史和体育教学发展史。体育发展史为我们提供了体育的产生、发展与壮大的历史,提供了不同社会时期体育与社会、经济、军事等领域的关系,同时也提供了不同历史时期著名教育家的教育思想,学生学习体育的过程和人类认识体育的过程有一致性。参照历史过程往往能够找到学习和掌握体育知识与技能的合理程序;历史的方法还可以避免我们去重复和复制历史;把现实的研究问题放到体育和体育教学发展历史中看清其历史地位;把历史资料 and 现实资料加以对比分析,可以帮助我们从历史的全局上把握本质。

(二)思辩性研究方法

体育教学法是一门实践性很强的理论学科,并不完全否定理论的研究或思辩性研究,而往往要用思辩性的研究作理论分析,分析出研究问题的构成因素,形成假说;研究各种因素的性质和相互关系;从众多资料中作理论概括,抽取出带有规律性的东西来,通过实践验证,构架新的理论体系,思辩性研究是体育教学理论研究的主要形

式。

(三) 实证性研究方法

通过收集资料,进行调查和统计,分析和比较以及剖析典型事例,来研究构成教育问题的基本因素,以把握问题的实质和规律性。体育教学研究中常用的方法是观察法和调查法。比如通过自己的教学实践,或通过问卷等形式调查了解有关体育教学工作的某一环节存在的某些问题,通过对这些问题的深入分析,制定解决方案。通过进一步实践解决这些问题,可能总结出一些带有规律性的东西来,充实教材教法的内容。

(四) 实验研究方法

实验研究是一种较为科学地研究体育教学问题的方法。这种方法就是在实验研究中,人为地制造了严密的验证实验假说的环境,在严格的控制之下,科学地验证你的假说。在实验研究方法中,严格的控制条件是该方法应用效果的根本因素,因为作为体育教学运动中的人,影响实验变化的因素太多,任何体育实验教学的研究成果,都将受到控制条件的限制。