

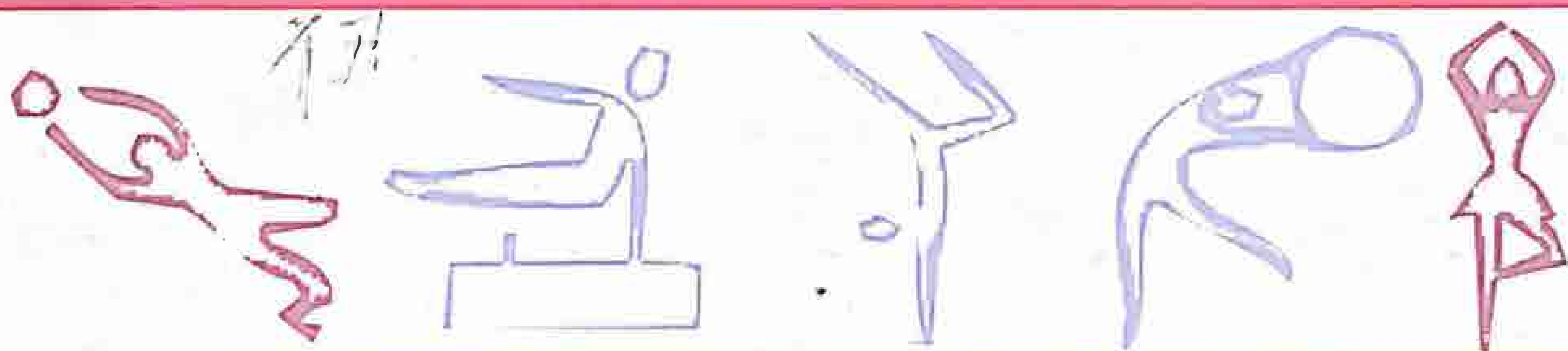


“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
普通高等学校体育教育专业主干课教材
全国高等学校体育教学指导委员会审定

学校体育学

(第三版)

潘绍伟 于可红 主编



SPORTS

高等教育出版社

第六章

体育教学的特点、目标与内容



引言

体育教学是实施体育课程的重要组织形式，随着体育与健康课程改革的深入发展，需要重新认识体育学习的目标、内容与方法。

学习目标

通过本章的学习，能够正确认识体育教学的本质与特点；认识与把握体育学习目标的基本内涵与制定的基本要求；正确理解与编排体育教学内容。

范例



体育——离梦想最近的地方

“即将面临高考的我们很快要告别体育课了。我很不想，很不愿，很不舍。对于我来说，体育课远远超过了它本身的意义，不仅是技巧的学习，身体的锻炼，体测的达标，更是属于我激情四溢、挥洒青春、宣泄释放的场所。三年来，操场边的花草树木，体育馆中的篮球场都是我朝夕相处的亲密伙伴，陪着我迎接黎明，送走夕阳。我心爱的篮球，一次一次带我走出烦躁郁闷，一次又一次令我无限接近梦想。我是一个好动的人，一直与体育结下不解之缘。我从小就想成为一名优秀的运动员，现实的复杂因素使我无缘实现梦想，正因如此，我更感谢体育课，因为那是我离梦想最近的地方。”

上海中学 曹蕾

第一节 体育教学的本质与特征

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织形式,是体育教师教与学生学的统一。

一、体育教学过程与特征

体育教学的概念

体育教学是教学的下位概念,是整个教学活动的一个有机组成部分,同时又是一个具有鲜明特征的过程。我国学者对于体育教学的界定有以下几种观点:

(1) 强调体育教学的双边性。“体育教学是指实现体育教学目的和任务的基本途径,以体育课内容为中介的,师生双方在教与学两个方面所进行的双边活动。”^①“体育教学是以体育教学内容为中介,以学生身体参与为特征的师生双边活动。”^②

(2) 强调体育教学的教育性。“体育教学是指在教师的指导和学生的参与下,按照教育方针和体育教学大纲的要求,锻炼身体、增强体质、学习和掌握一定的体育卫生保健知识与技术技能,培养思想道德品质的有目的、有组织的教育过程。”^③

(3) 强调体育教学的技能传习。“体育教学是指在体育教师和普通学生之间开展的运动技术传习活动。”^④

综合上述观点,本书界定的体育教学是指在学生与体育教师的共同参与下,有目的、有计划的体育认知、情感和交往活动。

① 陶景阳. 学校体育大辞典 [M]. 武汉: 武汉工业大学出版社, 1994: 47.

② 毛振明等. 学校体育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2001: 59.

③ 于长镇. 体育教学论 [M]. 大连: 大连海运学院出版社, 1991: 8.

④ 张洪潭. 体育教学概念考释 [J]. 上海体育学院学报, 1994 (4): 5.

二、体育教学的特点

(一) 体育教学过程的本质

体育教学过程是一个多目标、多层次、多形式的过程。“从认识论角度看，体育教学过程是一个特殊的认识过程；从结构论的角度看，体育教学过程是在传授体育知识技术和发展体力的基础上最大限度地培养能力、发展学生智能和体能的多层次的动态变化过程；从控制论与信息论角度看，体育教学过程是教与学之间信息传递和反馈的控制过程；从教育心理学看，体育教学过程是以学生认知为基础的全面心理活动过程和以能力为核心的统一培养、塑造和发展过程；从运动生理生化的角度看，体育教学过程又是遵循人体机能活动变化的规律和人体运动适应规律，发展学生体能的过程；从社会学角度看，体育教学过程还是对学生进行思想品德教育，完善学生个性的社会性教育过程。”^①

(二) 体育教学过程的特点

1. 身体直接参与

学生直接从事各种身体练习，进行运动学习是体育教学的主要特点。体育教学过程主要是运动性认知，是身体活动与思维活动的有机结合，通过身体练习，使学生掌握体育知识、运动技能，培养能力，形成正确的态度、情感和价值观。在实现体育教学目标的过程中，学生在身体方面的差异要比学生智力方面的差异大而明显。

2. 体力与智力活动相结合

在体育教学过程中，学生在从事各种身体练习时，需要具备一定的体能，从外观上看仅仅是一种体力活动。实际上，学生的身体活动过程是人的思维、情感、意志等活动的外显。各种身体练习、运动活动的完成是体力活动与智力、情感、意志活动相结合、相统一的过程与结果。在身体练习的过程中，体力活动与智力、情感、意志活动紧密结合、融为一体，形成身体思维，所以，体育不仅发展学生的体能，而且也促进了学生的思维活动。

3. 身体承受一定的运动负荷

学生在进行各种身体练习的过程中，机体各器官系统尤其是运动系统、神经系统、心血管系统等积极参与。学生身体承受着一定的运动负荷，新陈代谢加快，能量消耗增加，身体的疲劳也随之产生。运动刺激的大小与过程直接影

^① 刘清黎. 体育教育学 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1994: 23.

响学生所能承受的生理负荷的大小与过程。能否正确安排适宜的运动负荷，不仅影响学生学习掌握体育知识技能的效果，而且对于学生的健康也具有非常直接的影响。

第二节 体育教学（学习）目标

一、体育教学（学习）目标的概念

“体育教学（学习）目标是体育课程的亚目标，它是体育教学中师生预期达到的教学结果和标准。”^① 体育教学（学习）目标是预期学生在体育教学的实际情景中产生的学习结果或学习活动预期应达到的标准（体育教学目标与体育学习目标在内涵上有微小差别，体育学习目标更为明确地指向学生通过体育教学发生的良性变化。两者可以通用，但更倾向于用体育教学目标）。体育教学目标由体育教师制定，具有较强的灵活性、实用性，为具体的体育教与学活动提供依据，是对具体的教学过程与活动的指向。

二、体育教学目标的制定

体育教学目标是指学生学习结果或学习活动预期应达到的标准和在体育教学的实际情景中产生的结果。

（一）制定体育教学目标的程序

1. 分析教学对象

学生的学习需要是指学生学习的“目前状况与所期望达到的状况之间的差距”^②。即学生的体育学习成绩、学习态度、学习现状与体育教学目标之间的差距。

学生能力与条件是指分析学生在体能、运动技能、体育知识等方面已经具备的能力与条件。在认真分析学生的学习需要与能力条件的基础上才有可能设置合理有效的体育教学目标。

^① 吴志超等. 现代教学论与体育教学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1992: 327.

^② 张祖忻. 教学设计 [M]. 上海: 上海外语教育出版社, 1992: 38.

2. 分析体育教学内容

体育教学目标与具体的教学内容紧密相关,在制定体育教学目标时应该充分考虑体育教学内容的特点与功能,没有无目标的体育教学内容,也没有无教学内容的目标。因此,在制定体育教学目标时,要认真分析体育教学内容的特点与功能。

3. 制定体育教学目标

体育教学目标是体育课程目标的进一步具体化,是指导体育教学活动设计、实施和评价的基本依据,对体育教学活动具有导向、指引、操作、调控、测评等作用。体育教学目标通常在“学年”“模块”“单元”或“课”的教学计划中按照课程的水平目标分别陈述。

(二) 制定体育教学目标的基本要求

1. 整体性

体育教学目标的设计要根据具体的教学内容、教学进程、学生实际体现等方面进行目标的整体性设计,使体育教学的各类目标彼此相连,形成一个有机统一体,实现在学习中运动和在运动中学习的有机统一。体育教学不仅仅要使学生学习和掌握运动技能、提高体能,而且要有效地增进学生的身心健康,培养学生良好的个性和品质。

2. 连续性

体育教学目标是通过对年级目标、模块目标、单元目标、课时目标的完成而实现。在不同年级、同一年级不同班级、不同单元、不同课时之间既有一定的独立性,又有相互联系与影响。因此,体育教学目标的制定,无论是年级、单元,还是课时之间应注意相互的连续性。

3. 层次性

无论是体育认知目标、情感目标、运动技能目标还是体能目标,本身都有一个从低到高的过程,各方面目标都有从低到高的层次。

(三) 体育教学目标基本要素

体育教学目标主要运用于学段体育教学计划、学年体育教学计划、单元体育教学计划、体育课时教学计划中。一般认为,体育教学目标,特别是行为性目标的基本要素有4个:行为主体、行为动词、行为条件和表现方式(程度)。

1. 明确目标的行为主体是学生

体育学习目标注重学生学习产生的变化和结果,而不是以教师为行为主



体。只要是对学生学习行为或结果的描述,应以学生作为行为主体。

2. 准确使用行为动词

体育教学目标应采用行为动词来描述结果性目标和体验性目标,区分学习结果的层次性。

3. 规定学习条件

体育教学中的条件一般包括环境条件、信息条件、情景条件。环境条件如“在陌生的场地进行体育游戏”;信息条件如“利用电视儿童读物等获取体育与健康知识”;行为情景条件如“在体育活动中表现出对他人的关心”。

4. 说明预期结果

无论什么样的目标都必须包括对学习结果或学习行为所达到的程度的规定。

细节透视 6-1:

合理的教育目标

合理的目标应该是:可达到的,目标应适合于自己的年龄和实力;可相信的,你必须相信自己能够达到确定的目标;可想象的,目标应是可以明确表述并可测量的;可向往的,所确定的目标最好是你自己想达到,别人也希望你能达到的。

一个好的目标能预先提供给学生这样的信息:他们被期望了解什么以及能做什么。规范的教育目标通常包含 A、B、C、D 4 种类型的信息。

A 代表教育目标指向的对象。对绝大多数的目标来说,对象都是“学习者”或者“学生”。目标作为个人表现的测量标准,而不是小组表现的测量标准。

B 代表行为,或者是每个学生被期望达到的学习结果的类型。它确切地描述了如下内容:学生必须要完成的,证明他已经学会了的事情。这个行为用动词来表示,但并非只能用动词。这个行为必须是可被观察的。

C 表示学习者展示自己所掌握知识、技能或者态度的条件。有时,这种条件被明确地表述出来;而在另外一些情况下,这种条件没有明确的表述,我们只能对其进行推断。

D 代表学生必须要达到的熟练程度。在教育目标方面,我们设置了一

个对每个学生的表现可以进行相互比较的标准,这是为了判断学生的学习是否已经足够充分。

(四) 制定体育教学目标应注意的问题

1. 体育教学目标应是体育课程目标的具体化

体育课程目标是体育教学目标的上位目标,每一个下位目标都必须与上位的体育与健康课程目标有机衔接并与之保持一致。

2. 体育教学目标应凸显教育价值

体育教学目标应该更好促进学生的发展,提高学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应等方面的能力。

3. 体育教学目标要有准确的措辞

只有当体育教学目标作为体育教师体育课程的指南才能像目标制定者那样理解其中要达到的效果,目标才是有效的。目标是否恰当一取决于目标是为人们所理解和接受;二取决于目标所属的层次和使用范围。

4. 体育教学目标应充分考虑学生的实际

学生的需要、能力、条件等是制定体育教学目标的前提与基础,只有体育教学目标能与学生的实际相适应,才能真正成为学生学习的动力。

5. 体育教学目标应找到学生与教学内容的结合点

为了确定体育教学目标,教师必须找到学生与教学内容的结合点,要想使目标符合学生的实际,必须认真考虑学生需要什么?学生需要达到什么样的学习效果?

6. 体育教学目标的设置应进行准确的逻辑分类

体育教学目标的制定应依据体育课程领域目标的设置。学段体育教学目标、年级体育教学目标、单元体育教学目标都应结合不同年级学生和体育教学内容的特点,完整制定4个方面的教学目标。在制定课时目标时也应以领域分类,根据本次课在整个单元中的地位 and 作用,具体制定课时和活动的目标。

7. 及时调整

在体育教学过程中,体育教师不可能将体育教学过程中的所有问题都考虑周全。由于体育教师、学生、环境、条件等错综复杂的作用,体育教学前制定的教学目标必须根据实际情况作及时、适当的调整。

第三节 体育教学内容

体育教学内容是体育教学目标与体育教学实施的中介。体育课程的设计、实施与评价都可以理解为围绕体育教学内容的安排而展开的活动。

一、体育教学内容

(一) 体育教学内容的概念

体育教学内容是课程内容的有机组成部分。“体育教学内容是那些以体育教育为目的,以身体练习、运动技能学习和教学比赛等为形式,经过组织加工后,可以在教学环境下进行的内容的总称。”^①“体育教学内容是体育教学中传授给学生的体育基本知识、技术、技能的总称。包括身体练习及体育基本知识两大类。”^②

(二) 体育教学内容的特点

1. 身体运动性

体育教学内容“是以有关身体运动的学习和身体运动的技能形成为主要培养目标的内容;是以运动为媒介,以大肌肉群的活动状态进行教育的内容。”^③体育教学不仅是学生的思维活动,解决学生知与不知、懂与不懂的问题,而且主要通过实际的运动学习与身体练习,通过学生运动中肌肉本体感觉的形成与动作记忆解决会与不会的问题。

2. 健身性

体育教学内容的学习过程实际上也是学生从事身体练习的过程,在这一过程中学生必然承受一定的运动负荷,它为增强体能、增进健康提供可能。合理地安排身体练习的负荷大小与负荷过程,对于提高体能、增进健康的作用是他课程无法取代的。

^{①③} 毛振明等. 体育教学内容改革与新体育运动项目 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002: 3.

^② 陶景阳等. 学校体育大辞典 [M]. 武汉: 武汉工业大学出版社, 1994: 480.

3. 娱乐性

体育教学内容大部分来自体育运动项目,而体育运动项目大多是从各种各样的运动性、竞技性游戏发展变化而来,运动性游戏具有趣味性、娱乐性。在运动学习与运动竞赛过程中会经历竞争与合作、成功与失败的体验,给人的情感、情绪以深刻而丰富的影响。

4. 非阶梯性

体育教学内容与一般学科的课程内容不一样,它没有比较清晰的由易到难、由简到繁的阶梯性结构以及明显的从基础到提高的逻辑性体系。它是由众多相互平行的运动项目和身体练习组成,繁杂的理论知识素材,为体育教学内容的选择增加了困难。

二、体育教学内容的选择

体育教学内容的选择一直是体育教学设计的核心问题,也是体育教学设计中最棘手的问题,在以往的体育教学内容选择过程中,往往直接将体育运动中的运动项目移植到体育教学内容中来。

(一) 体育教学内容选择的依据与原则

1. 体育教学内容选择的依据

体育教学内容是实现体育课程教学的手段而不是目的。体育教学目标的多元性以及体育运动的可替代性,增加了体育教学内容选择与组织的困难和多样性。体育学习目标是选择、组织体育教学内容的依据,体育教学内容是实现体育学习目标的手段。在选择和组织体育教学内容时,不仅要考虑到体育学习目标,还要考虑体育教学内容的科学性与有效性,考虑学生和社会以及与学校整个教育目的的一致性。

2. 体育教学内容选择的基本要求

(1) 基础性。中小学体育教学内容的基础性主要是使学生掌握体育与健康的基本知识与技能,为以后继续进行体育学习所需要的体育能力,为有效地增进健康,形成良好的个性,提高体育文化素养,实现终身体育奠定基础。在选择体育教学内容时,应注重选择学生必须具备的体育基本知识、运动技能和体育能力的相关内容。

(2) 实用性。体育教学具有鲜明的生活教育色彩,体育教学内容必须反映社会发展的要求,适应社会发展的变化。体育教学内容的选择应有利于培养学生对体育的兴趣爱好和实际从事体育运动的能力,并能为学生未来继续进行体育锻炼服务。因此,在选择体育教学内容时一定要既打好基础,又选择大众

喜爱的、较为普及并有很好的健身娱乐效果的项目进行学习。

(3) 兴趣性。学生的体育兴趣在很大程度上决定着学生对体育活动的注意,并指引着学生学习的方向,成为体育学习的主导力量。体育教学内容是为特定学生所选择的,应为学生所接受,充分考虑学生实际的兴趣、需求和能力,使学生能够体会体育的乐趣,并有利于学生体育学习兴趣的发展。

(4) 科学性。体育教学内容的选择要符合不同学段学生的身心发展特点,有效地促进学生的身心健康。同时,体育教学内容的选择要充分考虑学生的个体差异。

细节透视 6-2:

泰勒在对其课程理论的阐述中就课程内容的选择提出了 10 条原则:

- (1) 学生必须具有实践目标所蕴含的那种行为的经验;
- (2) 学习经验必须使学生获得满足感;
- (3) 使学生具有积极投入的动机;
- (4) 使学生看到自己以往反应方式的不足之处,以激励他去尝试新的反应方式;
- (5) 学生在尝试学习新的行为时,应该得到某种指导;
- (6) 学生应该有从事这种活动足够的和适当的材料;
- (7) 学生应该有时间学习和实践这种行为,直到成为他全部技能中的一部分;
- (8) 学生应该有机会循序渐进地从事大量实践活动,而不只是简单重复;
- (9) 要为每个学生制定超出他原有水平但又能达到到的标准;
- (10) 使学生在没有教师的情况下也能继续学习,即要让学生掌握判断自己成绩的手段,从而知道自己做得如何。

(二) 体育教学内容选择的过程

1. 用教育的观点审视现有的体育素材
- 体育教学内容的选择首先要关注社会的制约因素,要从社会的生产生活、

科技教育等发展的实际出发,考虑社会的发展对人的影响与要求,并以此为基础对现有的体育素材进行分析与评价,即这些内容是否有利于增进学生的健康,是否有利于学生进行锻炼,是否有利于对学生进行思想品德教育,是否有利于培养学生良好的思想品质。

2. 根据体育学习目标对体育运动进行整理

各种体育运动项目和身体练习对于人的身心都具有程度不同的影响,每一个体育运动项目与身体练习,对人的身体、心理等各个方面都有不同的作用与影响。体育教学内容选择应依据体育学习目标,分析各个体育运动项目与身体练习的主要功能,将各个体育运动项目与身体练习进行整理与合并,作为形成体育教学内容的基本素材。

3. 对各种体育运动进行典型性分析

因为体育运动项目与身体练习具有多功能性与多指向性的特点,具有明显的可替代性,可供体育教学内容的素材非常多,但由于体育教学时间有限,不可能将很多体育运动项目与身体练习都选为体育教学内容。因此,必须根据社会的需求与条件,同时考虑不同学段学生的身心特点与兴趣爱好,从众多的体育运动项目和身体练习中选出比较典型和常见的作为体育教学的内容。

4. 根据不同水平的体育学习目标选择具体的体育运动

由于不同年级学生具有不同的身心特点,不同年级的体育教学目标也不相同。因此,在选择不同年级学生的体育教学内容时,应根据不同学段学生身心与相应水平的体育教学目标,选择相应的内容。

5. 可行性(实施的条件)分析

体育教学内容受地域、气候和场地、器材条件的制约与影响,在选择体育教学内容时,一定要充分考虑体育场地、器材的可能性。



小结

体育教学是体育教师与学生之间发生的认识、情感、交往的过程。设定合理的体育学习目标是体育教学开展的前提;正确选择创编体育教学内容,为学生提供有益的学习经验,是实现体育学习目标的重要保障。



课堂讨论

1. 题目:体育教学内容与体育运动项目的关系。
2. 时间:20~30分钟。
3. 目标:使参与者能够正确认识体育教学内容,并明确不能将体育运动项目直接用于教学,而要进行教与学的改造和创造,并且知道改造的因素。

4. 材料: 分别提供体育运动项目和中小学具体教学内容案例。
5. 步骤: (1) 阅读相关案例。
(2) 分析体育教学内容与运动项目的区别。
(3) 归纳体育教学内容的编制过程。



理论付诸实践的活动

活动名称: 为小学二年级的学生设计篮球游戏教学内容。

1. 以某一小学为例。
2. 了解该校学生、学校体育资源等情况。
3. 编制二年级学生篮球小游戏的教学内容。



学习资源

1. 樊临虎. 体育教学论 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2002.
2. 傅道春. 新课程中课堂教学行为的变化 [M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2002.
3. 毛振明. 体育教学科学化探索 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.
4. 季浏, 胡增华. 体育教育展望 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
5. 季浏等. 体育与健康课程标准解读 [M]. 武汉: 湖北教育出版社, 2002.
6. 毛振明. 体育教学内容改革与新体育运动项目 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002.
7. 潘绍伟. 学校体育理论与实践探索 [M]. 乌鲁木齐: 新疆大学出版社, 1991.
8. 钟启泉等. 为了中华民族的复兴 为了每一位学生的发展——基础教育课程改革纲要(试行)解读 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2002.
9. 朱慕菊. 走进新课程——与课程实施者对话 [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2002.

第七章

体育教学方法与组织



引言



体育教学方法是实现体育学习目标、传播体育教学内容的媒介，是体育教师教学基本功的重要组成部分，也是体育教学正常有效进行的基本保证。

学习目标



通过本章的学习，能够正确理解体育教学方法的本质、运用条件，合理选择与正确运用各种体育教学方法。能够根据学校和学生的实际以及现有的学校体育资源等合理选择体育教学组织形式，正确有效地开展体育课堂管理。



我们的课堂教学到底缺什么

在英国艾郡威廉德姆法尔中学的体操房，我们看到一位法语教师在体操

凳上上的一节法语课。全课共分为三个阶段：

第一阶段：把全班 24 位学生分成 4 组，让所有学生分别站在 4 张体操凳上，做以下 4 种练习。各组的第一位同学为各组练习的学生领袖，以此类推。

(1) 按身高重新组合队形练习。要求：用法语沟通重新组合队形，学生需要相互搀扶、合作，巧妙地过人，不许有人掉下体操凳。

(2) 按女生在前、男生在后的顺序重新组合队形。要求：更换一名学生领袖，用法语组织沟通如何不让大家掉下体操凳，重新组合队形。

(3) 按每人出生年月从小到大的顺序重新组合队形（要求同上）。

(4) 按报数顺序，单号在前双号在后重新组合队形（要求同上）。

第二阶段：学生走下体操凳，仍按 4 个小组活动。

要求：由第 5 位学生领袖组织，对已学过的游戏或健美操进行改进、创编、组织练习。

第三阶段：由第 6 位学生领袖组织，在柔和、美妙的法国乐曲中放松身心，最后由教师作点评，宣布下课。

一节课，所有的学生都兴高采烈，兴趣盎然，全身心投入其中。那份认真以及千方百计想把自己小组的作品做得最好的执着精神、忘我展示，令人情不自禁地喝彩、鼓掌。

第一节 体育教学方法

一、体育教学方法的概述

体育教学方法是指在体育教学过程中,教师为实现教学目标,组织学生进行学习活动所采取的教与学相互作用的活动方式的总称。

二、体育教学方法的选择与运用

(一) 体育教学方法的选择

体育教师只有科学、综合地考虑体育教学的各项因素,选择恰当的教学方法并合理地组合,才有可能取得良好的教学效果;反之,会给体育教学造成不利的影响。选择体育教学方法主要应考虑以下几个方面:

1. 体育教学目标

对体育教学方法的选择直接起作用的是单元、课时的学习目标,因为不同的体育学习目标需要不同的体育教学方法来实现。

2. 体育教材内容的特点

在体育教学方法与体育教学其他因素的关系中,体育教学内容与体育教学方法有着非常密切的关系。不同性质的体育教学内容,应采取不同的体育教学方法。必须根据体育教学性质和内容的特点,选择恰当的体育教学方法。

3. 学生的实际情况

体育教师的教是为了学生的学,体育教学方法要适应学生的实际情况。学生的实际情况主要是指年龄、性别特征、身心发展特征、体育知识技能基础等。

4. 体育教师的条件

应根据体育教师的条件选择体育教学方法,考虑体育教师的专业素养、教学水平、体育教师的个性特点等因素。

(二) 体育教学方法的运用

1. 整体性

每一种体育教学方法都有各自的特点、功能和应用范围以及局限性。为

此,教师在运用体育教学方法时必须坚持整体的观点,重视各种教学方法的有机结合,充分发挥教学方法体系的整体功能。

2. 启发性

体育教师运用体育教学方法时,必须从学生实际出发,最大限度地调动学生学习的积极性和自觉性,激发他们的主动精神,尊重他们的主体地位,培养他们的思维能力和创造精神。激发和培养学生的学习兴趣与动机;科学合理地设计体育教学方法,培养学生的体育能力;创设情境,引导学生积极思维。

3. 灵活性

体育教学是一个动态过程,尽管教师在备课时根据体育学习目标、内容和学生实际设计了体育教学方法,但是,在实际教学中,往往有各种变化。体育教师在运用体育教学方法时,要根据教学的实际情况,灵活地掌握教学进程,有效实现体育教学目标。

三、常用的体育教学方法

(一) 语言法

语言法是指教师在体育教学中,通过运用各种形式的语言,指导学生掌握学习内容的方法。语言法的优点是能同时向许多学生传递信息。正确运用语言法能启发学生的思维,形成正确的认知,促进学生运动技能的形成,培养学生分析问题与解决问题的能力。同时还能激发学生锻炼的积极性,活跃课堂气氛,融洽师生关系。

体育教学中语言法运用的具体方式有讲解、口令与指示、口头评价、口头汇报、“默念”与“自我暗示”。

1. 讲解

讲解是指教师给学生说明教学目标、动作(练习)名称、动作要领、动作方法、规则与要求等,指导学生进行运动技能学习,掌握运动技能的方法。在体育教学中,运用讲解法时应注意:

(1) 要明确讲解目的。体育教学中教师的讲解必须根据体育学习目标、教学内容、学生特点等具体选择讲解内容、方式、速度、语气,抓住重点与难点,有目的、有针对性地讲解。

(2) 内容要正确,符合学生的接受能力。讲解内容要符合科学技术原理,做到正确无误。另外,讲解的广度和方式要符合学生的体育基础和已有的知识经验,能为学生所接受。



链接二维码:
镇江市江滨
小学趣味田
径

(3) 要生动形象, 精简扼要。运动技术具有鲜明的动作性, 教师要善于借助学生生活中已经接触过的事物或已经学过的运动技术, 与所学运动技术产生联系, 帮助学生更好地理解动作。另外, 在运动技能教学中, 要抓住重点, 简洁明了地讲解所学内容。

(4) 具有启发性。教师的讲解要能启发学生积极思考, 注意采用对比、提问的方式促其举一反三, 使学生将看、听、想、练有机结合起来。

(5) 注意讲解的时机与效果。在体育教学中, 讲解应在学生面对教师并注意教师讲解时进行。学生在练习过程中或学生背对教师时, 一般不宜讲解。

2. 口令与指示

口令是指按一定的形式和顺序, 有确定的内容并以命令的方式指导学生活动的语言方式, 如队列队形练习、基本体操、队伍调动等需要运用相应的口令。口令的运用应做到洪亮、准确、清晰、及时, 并注意根据人数、队形、内容、对象等特点控制声音的大小、节奏的快慢等。指示是指运用比较简明的语言, 组织指导学生活动的语言方式。口头指示一可以在组织教学中运用, 如布置场地、收拾器材时; 二可以在学生练习未能意识到的、关键的动作时用简洁的语言表达出来, 口头指示应准确、及时、简洁, 尽量使用正面词。

3. 口头评价

口头评价是指按一定的标准, 对学生的行为表现、练习完成的情况以口头方式进行评价的方法。在运用口头评价时应注意: 坚持以正面鼓励评价为主; 否定评价要注意分寸与口气; 要能指明努力方向, 提供改进提高的方法。

4. 口头汇报

口头汇报是教师要求学生根据教学目标和自身的体验, 简明扼要地说明自己见解、想法的语言方式。在运用口头汇报时, 应注意认真研究提问的内容、时机、方式, 并在事前做好认真的准备。

5. 默念与自我暗示

默念是学生在实际练习前通过无声语言重现整个动作或动作某些部分的过程、重点、时空特征, 以提高练习效果的语言方式。自我暗示是学生在实际练习过程中默念某些指令性的词句, 自我调控练习过程的语言方式。

(二) 直观法

直观法是指在体育教学中教师通过实际的演示或外力帮助, 借助学生的视觉、听觉、触觉、肌肉本体感觉器官来直接感知动作的方法。在体育教学中, 常用的直观法有动作示范、教具与模型演示、电影、电视、幻灯、投影、录像、助力与阻力、定向与领先等。

1. 动作示范

动作示范是体育教师或体育教师指定学生以具体动作为范例,使学生了解动作形象、结构、要领的方法。动作示范具有简便灵活、真实感强、针对性高等特点。在运用动作示范时应注意:

(1) 要有明确的目的。在示范时,教师一定要有明确的目的,并注意结合教学内容、学生特点、客观条件等,选择动作示范的次数、速度、位置、方向、示范与讲解结合的方式。

(2) 示范要正确。动作要力求做到准确、熟练、轻快、优美;示范要体现出具体教学内容的特点,有利于保护学生的自尊,激发学生学习热情,提高学习兴趣。

(3) 正确选择动作示范的位置与方向。示范的位置与方向要根据动作性质、场地器材布局、学生队形、要求观察的部位、安全要求等进行选择。另外,示范的位置与方向必须符合卫生要求。

(4) 示范与讲解有机结合。体育教师应根据教学目标、教学内容、学生特点等具体选择示范与讲解结合的方式,如先讲解后示范、先示范后讲解、先讲解后示范再讲解、先示范后讲解再示范、边讲解边示范等。

2. 直观教具与模型演示

直观教具与模型的演示要有明确的目的及适宜的演示方式,要注意演示时机,并注意与讲解示范结合运用。

3. 电影、电视、幻灯、投影、录像

在运用电影、电视录像时,应注意根据教学目标选择适宜的播放内容,将电影、电视、录像与讲解示范练习有机结合起来。

4. 助力与阻力

助力是指借助于外力的帮助,使学生通过触觉和肌肉本体感觉,体验正确的用力时机、大小、方向、时空特征,从而正确掌握动作的一种直观方法。

5. 定向与领先

定向是指以相对静态的具体视觉标志,如标志物、标志线、标志点等给学生指示动作方向、幅度、轨迹、用力点。领先是指相对动态的、越前的视觉信号。在运用定向与领先方法时,要根据教学内容、对象特点合理设置视觉标志。

(三) 完整法与分解法

1. 完整法

完整法是指从动作开始到结束,不分部分与段落、完整地传授某种运动动作的方法。完整法一般在动作结构比简单、协调性要求较低、方向线路变化较

小,或动作虽然比较复杂,但动作各个部分联系非常密切,不宜分解,或虽然动作比较复杂,但学生的运动能储备较多,运动学习能力强时采用。运用完整法的几种常用方式有:

(1) 直接运用。在进行一些简单、易于掌握的动作教学时,教师讲解示范后,学生直接进行完整动作的练习。

(2) 强调重点。在进行一些较为复杂的动作教学时,教师要求学生完整练习时,要注意动作学习的重点,甚至在完整练习中将某一环节单独学习。

(3) 降低难度。在完整练习时,可以采取减轻学生投掷器械的重量,降低跳高横竿的高度,减少或降低跑步的距离与速度,或徒手完成一些本来持器械的完整动作等。

(4) 改变练习的外部条件。如在练习前滚翻时由高处向低处完成或在外力的帮助下完成完整动作。

2. 分解法

分解法是指将完整的动作技术合理地分解成几个部分与段落,逐个进行教学,最后完整呈现教学动作技术的方法。

运用分解法时可以根据动作技术的特点,按时间的先后、空间的部位以及采取时间空间的结合进行合理的分解;划分动作技术的段落与部分,应考虑各部分与段落之间的有机联系,不破坏动作的结构;明确各部分与段落在完整动作中的地位与作用,并为各部分与段落的组合做好准备;在建立完整动作概念的基础上分解,并及时向完整法过渡。

(四) 预防和纠正错误法

预防和纠正错误法是指在动作技能教学过程中,针对学生形成与掌握的运动动作中产生的错误及其原因,采取有效的措施,防止出现并及时纠正学生错误动作的方法。

预防和纠正错误是有机联系的,对于一个动作错误的预防,也可能就是这一动作错误的纠正手段。预防具有超前性,即能预见学生可能出现的错误,准确找出可能的原因,主动地、积极地采取有效的措施,防患于未然。纠正具有鲜明的针对性,即能及时、准确地发现学生的错误动作,并能正确分析产生错误动作的原因,采取有效的手段,尽快纠正。

1. 强化概念法

强化正确的动作概念,促进正确动作表象的形成。通过加强讲解、示范,结合学生已有知识对比的讲解示范,使学生明确正确与错误动作之间最主要的差异在哪里,主动避免并及时纠正错误动作。

2. 转移法

在学生因为恐惧、焦虑或受到旧运动技能影响而形成错误动作时,应采取变换练习内容的方法,采用一些诱导性、辅助性练习,将学生从已经形成的动作错误中转移出来。

3. 降低难度法

在学生完成动作的过程中,由于体能与紧张心理容易造成动作错误,应运用改变练习条件、降低作业难度、分解完成动作等方法,以帮助学生在相对简单的条件下完成动作。

4. 信号提示法

当学生在练习中由于用力时间或空间方向不清楚而出现动作错误时,可以用听觉信号,口头提示学生的发力时间、用力节奏等方式;还可以用标志线、标志点、标志物来标明动作方向、幅度等提示学生正确的动作。

5. 外力帮助法

在学生因用力的部位、大小、方向、幅度不清楚而出现动作错误时,体育教师可以运用推、顶、送、托、拉、挡、拨等外力,帮助学生建立正确动作的本体感觉。

(五) 游戏与竞赛法

1. 游戏法

游戏法是指在规则许可的范围内,充分发挥个人主观能动性和创造性,完成预定任务的方法。游戏的特点是:根据形象或象征性的内容来组织学生的身体活动,并在不断变化或突然变化的条件下,使各种身体活动达到预定的目的;游戏规定达到目标的基本行为要求,但不规定具体的行为方式,游戏还对发挥他们的主动性、创造性、积极性及提高自我控制的能力具有很好的作用;个人与个人或队与队之间模拟紧张的关系,形成一种“冲突”,表现出合作与竞争的关系,能充分反映学生的道德品质;由于游戏中个人的选择性与独立性较大,在运动负荷安排以及动作控制方面会受到很大限制。

运用游戏法时应注意:根据体育学习目标,选择合适的活动内容与形式,采取相应的规则与要求;在教育学生遵守规则的同时,鼓励学生充分发挥主观能动性、创造性;认真做好游戏的评判工作,要客观公正地评价游戏结果以及学生在游戏中的表现。

2. 竞赛法

竞赛法是指在比赛中组织学生进行练习的方法。竞赛法的特点是:比赛激烈的对抗性、竞争性;学生要承受很大的运动负荷;能促进学生最大限度地发

挥机体的功能、个人的能力；有利于培养学生良好的思想道德品质。

运用竞赛法时应注意：明确运用竞赛法的目的，无论是内容的确定，竞赛方式的选择，结果的评价都要服务、服从于体育学习目标；在体育教学过程中，应根据体育学习目标，改造体育运动竞赛的规则与方法，甚至可以采取不平等的规则，创造全体学生平等参与的机会；无论个人与个人比赛还是组与组比赛，都应注意学生实力的均衡，合理配对、分组。竞赛法通常是在学生较为熟练地掌握动作技术的前提下运用，应注意对学生完成动作质量的评价和要求。

细节透视 7-1:

课内锦标赛

在一次高二年级的体育课上，当我宣布本节课学习内容是“跳箱”时，下面有几名同学立即议论开了：“又是体操课，真没劲。”听到同学的议论，我稍作停顿，胸有成竹、面带微笑地注视着学生，并对同学们说：“这几天，世界体操锦标赛在天津举行，我国运动员发扬顽强拼搏，敢于争先的精神，夺得一个个世界冠军，为祖国争得了荣誉。我们是不是应该向他们学习？”

“是！”同学们齐声回答。“好，这节课我们也来一次课内体操锦标赛。”听后同学们又议论开了。从议论中我看到同学们的积极性被调动起来，这时我转入正题：“今天我们比赛的项目是跳箱。本次比赛设最佳团队奖、最佳运动员奖、最大进步奖、最佳教练奖。下面我们分三个阶段进行。”

(1) 准备阶段。请同学们跟老师做准备活动，接着让学生在操场上做跳背练习。通过观察和课前掌握的情况，我初步了解了学生现有的技能状况，将同学们分成4组，并从中选出4位技术好、组织能力强、认真负责的同学担任各组教练员。

(2) 赛前练习阶段。“同学们，比赛前各队都要进行赛前训练，赛前训练之后就开始练习。”说完我把事先准备好的教学卡片发给各组，上面写有多种练习手段、保护与帮助方法、教学注意事项等，供各组参考。各组拿到卡片后，立即进行了讨论，同学们纷纷发表自己的看法，教练员综



合大家的意见，很快确定训练方案，投入练习。教练员既“教”又“练”，一会儿给大家做示范，一会儿给大家保护，并经常提醒大家注意动作要领。在练习过程中，我到各组给他们做示范，讲运用要领，纠正不规范的动作。当发现有个别学生练习的积极性还不是很高、不敢跳时，我就把这几位同学集中起来，对他们进行重点辅导。我从增强信心入手，采用“小步子”学习的方式，让学生每练一个动作都有成功的体验，在练习的过程中及时给予评价和鼓励，使学生在一种愉快的氛围中学习，练习的兴趣和信心增强了，效果也提高了。

(3) 比赛阶段。经过认真的练习，同学们进步神速。最后我把4组集中起来进行比赛，当场评分。各组竞争相当激烈，并且都较好地完成了动作。而一位较胖同学也出色地完成了动作，同学们都对他报以热烈的掌声。我把最大进步奖授予这位同学，他所在的这个小组同时还获得了最佳团体奖。

课后，有个学生在作业中这样写道：“这节课最大的收获莫过于‘我能行’所带来的成就感。”还有一个学生说：“过去上体育课，总是老师叫我做什么我就照着做，不用动脑子。这节课老师让我们自己去尝试、组织、发现。由于有了自己的感受，不仅学起来有趣，练起来也轻松。”另一位担任教练员的学生是这样写的：“过去由于我身体素质好，动作一学就会，上课时大部分时间都在玩。这节课里我不仅学会了跳箱，还学会了怎样保护和帮助其他同学；不仅锻炼了能力，也体会到做老师的辛苦。”

四、现代体育教学方法

(一) 自主学习法

自主学习（主动性教学）是指为了实现体育教学目标，在体育教师指导下，学生根据自身条件和需要制定学习目标、选择内容、完成体育学习目标的体育学习模式。

1. 自主学习的意义

(1) 有利于确立学生的主体地位，激发学生学习体育的热情。正如苏霍姆林斯基所说：“在人的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望感到自

己是一个发现者、研究者、探索者。在儿童的精神世界中,这种需要特别强烈。”^①

(2) 有利于培养学生的体育学习能力,为终身体育奠定基础,使学生从“学会体育”(学会一些运动技能)转变到“会学体育”(掌握全面的学习体育的方法)。

(3) 有利于提高体育学习效果。学生在体育课程中的学习效果主要不是由教师教多少决定的,而是由学生如何接受、如何学习、如何练习决定的。只有学生在体育学习中“能学”“想学”“会学”,才能真正取得实效。

2. 自主学习的特点

(1) 能动性。学生自律学习,主动学习。学习活动的开展,是以掌握知识技能、探索未知、提高自身动机为基础的。

(2) 独立性。独立开展体育学习活动,根据自己的体能、技能情况,制定目标、选择内容、寻找方法、评价结果。

(3) 创造性。学生在体育学习中,能运用独特的思维、手段,富有独创性地探索解决问题,寻找解决知识技能、发展身体的独特方法。

3. 自主学习的教学步骤

(1) 自定目标。依据学习目标,恰如其分地分析估计自己的能力,充分发挥潜能,自己确定“跳一跳,够得着”的体育学习目标。

(2) 自主选择学习活动与学习方法。学生运用所学到的知识和已有的经验,合理地安排和选择达到目标的具体学习活动。

(3) 自主评价。学生能依据体育学习目标,对自己的学习状况进行观察、分析、反思,看到进步与发展,找出不足与问题。

(4) 自我调控。对照学习目标,分析学习情况,及时调整学习目标,改进学习策略和方法,即及时恰当地“纠偏”,以促进体育学习目标的达成。

细节透视 7-2:

课前,老师让我们去图书馆查阅网球的有关书籍和网络,学习一些有关网球的知识和规则。虽然对网球一窍不通,但是我们班的几个同学还是满腔热情地去探究,去欣赏比赛录像,对网球运动有了一些初步的认识。好不容易等到开课,真正开始了网球学习,才发现网球比我想象的要更有

^① [苏] 苏霍姆林斯基. 帕夫雷什学校 [M]. 北京: 教育科学出版社, 1983.

趣,也更有难度,而我也被激发了斗志,向自我挑战。

在网球学习刚开始的阶段,我不停地练习挥拍动作、踮球、拍球、对墙击球练习。每打一个好球,总有一种成就感。每天下午,我坚持在课外体育活动时间去练习,技术有了很大的进步,已经能够对墙击球20次以上。有了较好的球感后,我就到网球场地上练习,先对动作进行调整,再学习新的正、反手击球的技巧,网球技术突飞猛进。

(二) 探究式学习法

探究式学习是体育教师在教学过程中引导学生在体育与健康学科领域或体育活动中选择和确定研究主题,创设类似于研究的情境,通过学生自主、独立地发现问题、实验、操作、调查、搜集与处理信息、表达与交流等探索活动,获得体育知识、运动技能、情感与态度的发展,特别是探索精神和创新能力发展的学习方式。

1. 探究式学习的特点

(1) 问题性。探究式学习总是从创设各种问题开始的,并以此引发学生学习的动机,鼓励学生积极参与到学习活动中去。

(2) 实践性。探究式学习是学生实际参与问题的研究,通过实践来加以拓展认识、加深对问题的理解。

(3) 参与性。在探究式学习中,每一位学生都必须参与到各种实验、练习、调查、搜集与处理信息、表达与交流等活动之中。

(4) 开放性。在探究式学习中,对于问题的答案或解决问题的途径并不是唯一的,往往可能有多种答案或途径,对于培养学生的开放式思维具有重要的作用。

细节透视 7-3:

探究式教学方法

教学目标:运用所学的知识与技能分析跨栏跑的技术,并能正确地完

成动作。

教学内容：跨栏跑技术的研究

教学步骤：

- (1) 提出问题。体育教师设问“跨栏中出现问题的主要原因是什么？”
- (2) 分组讨论，提出假设。得出跨栏中出现问题的主要原因是助跑步数不确定、起跨点离栏太近、起跨腿与摆动腿不分、无法连续过栏的初步结论。
- (3) 将对跨栏的假设用于跨栏实践，集体观察分析。一个同学练习，另外几个同学分别在起跑处观察、记录。
- (4) 找出原因，并寻求有效的练习方法。根据老师的示范，组内进行比赛，看谁动作最标准，起跨点最远。

2. 运用探究式学习的注意事项

- (1) 合理设置问题。体育教师提出的问题应充分考虑学生的基础与学习内容的特点，要能激发学生的探究动机。
- (2) 鼓励学生积极探究。体育教师应有目的、有意识地鼓励学生提出问题，大胆创新，对于学生在探究过程中出现的不足甚至错误给以宽容、理解。
- (3) 充分发挥小组的集体智慧。体育教师应注意充分发挥小组成员的集体智慧，群策群力，各显神通，取长补短。
- (4) 注意运动技能学习的特点。运动技能的探究学习，不仅是解决懂不懂、知不知，更是解决会不会的问题。要注意结合学生的体能和运动技能的基础，注意运动的安全。

3. 探究性学习方法的教学步骤

- (1) 提出问题。体育教师应根据学生已经学习与掌握的知识理论，结合所学的具体内容为学生提出具有多种可能性的问题。
- (2) 分组讨论，提出若干假设与方案。在体育教师提出问题后，将学生分成若干个学习小组，各自提出假设与解决问题的方案。
- (3) 验证方案。各组根据教师的指导与要求将假设与方案运用于体育与健康学习活动的实践之中，验证假说与方案。
- (4) 评价与提高。在小组探究的基础上进一步对解决问题的过程与效果进行评价，激发学生的探索热情，提高学生的创造性思维能力。



(三) 发现式教学法

发现式教学法又叫问题法,它是从青少年好奇、好问、好动的心理特点出发,以发展学生创造性思维为目标,以解决问题为中心,以结构化的教学内容,使学生通过再发现的步骤进行学习的一种教学方法。对于学生而言,发现并不限于寻求尚未知晓的内容,它包括用自己头脑亲自获得知识的一切方法。

1. 运用发现法的教学步骤

- (1) 提出问题或创设问题的情境,使学生在这种情境中产生疑难和矛盾,按照教师提出的要求,带着问题去探索。
- (2) 学生通过反复练习,掌握动作技术的基本原理方法。
- (3) 组织学生提出假设并通过实践进行验证,开展讨论与争辩,对动作技术的原理方法和争论的问题作出总结,得出共同结论。

细节透视 7-4:

现代街舞的创编

学习目标:培养学生自主学习的意识,体验与他人协作创造的成就感。

教学内容:现代街舞组合

教学步骤:

- (1) 体育教师提问:“通过前几节课的学习,现代街舞的动作特点是什么?”分小组交流、讨论、在此基础上进行小组的集体练习。
- (2) 学生自己阅读观看街舞资料,学习街舞组合过渡动作和组合中的单个动作。
- (3) 体育教师提出街舞队形变换的基本要求。
- (4) 根据教师提出的要求,同学们开展分小组自主创编街舞组合队形的练习。
- (5) 各小组在全体学生面前进行自编组合动作表演。
- (6) 师生共同分析评价。



2. 运用发现法应注意的问题

(1) 教师善于提出问题，激发学生的学习热情。学生首先要有问题意识，并能积极和善于提出问题。教师要善于创设问题情境，激发学生的学习热情。

(2) 要因势利导，运用已知，探求未知。在运用发现法时，体育教师应注意根据学生已有的知识经验和运动技能基础，提出适当的问题。

(3) 要善于设问激疑，利用矛盾，启迪思维。体育教师要善于激发学生的求知欲，利用体育活动中出现的各种矛盾，启发学生的思维。

(4) 采取由简到繁、由个别到一般、由具体到抽象、步步深入的方法。

(5) 要集中力量，突出重点，突破难点，消除疑点。在学生发现问题、解决问题的过程中，体育教师要引导学生抓住问题的重点。

(6) 要鼓励学生标新求异，留下悬念，让学生继续探索。

(四) 合作学习法

1. 合作学习的概念

合作学习法是指学生在小组或团队中为了完成共同的任务，有明确责任分工的互助性学习的形式。

2. 合作学习的特点

(1) 小组成员之间的正相互依赖。每个成员都认识到自己与小组及小组内其他成员之间是同舟共济、荣辱与共的关系，每个人都要为自己所在小组的其他同伴的学习负责。

(2) 个人责任。所谓个人责任是指小组中每个成员都必须承担一定的任务，小组的成功取决于所有组员个人的学习。在群体活动中，如果成员没有明确的责任，就容易出现成员不参与群体活动，逃避工作的“责任扩散”现象。

(3) 社交技能。不合作的原因往往不是学生缺乏合作的愿望，而是学生缺乏合作的方法——社交技能。所以，教师最好在传授专业知识的同时教学生掌握必要的社交技能。

(4) 小组自评。为了保持小组活动的有效性，合作小组必须定期地评价小组成员共同活动的情况。

(5) 混合编组。在组建合作学习小组时，应保证小组成员的多样性，激发成员间更多的观点，形成更深入、更全面的认识。

3. 合作学习的教学步骤

(1) 进行组内异质、组间同质的分组。根据班级的规模、场地器材、学习内容，将学生分成若干个6~8人组成的异质合作学习小组，组与组之间同质。



(2) 制定合作学习小组的学习目标。在体育教师的指导下,根据本单元的学习主题,由小组的全体成员共同确定学习目标。

(3) 选择学习的具体课题,并进行组内分工。具体课题应由师生共同研究确定,具体课题的选择与进行应来源于学生的“最近发展区”。

(4) 合作学习的具体实施。在小组长的组织下,围绕学习的主题,小组成员各司其职,各尽其能,共同完成学习任务。

(5) 小组间的比较与评价。组间交流与反馈,教师和其他小组的同学进行分析,分享学习与研究的成果,纠正不足,提高学习能力。

(6) 学习效果的评价。从合作技巧、合作效果、合作感受、进步程度等方面对合作小组和个人进行评价,并做好记录。

(五) 领会教学法

领会教学法是在球类学习过程中,以学生的认知活动为主线,将指导学生、领会球类运动的特性与战术作为教学重点,以便发展学生的认知经验,领会球类运动规律的教学方法。

1. 领会教学法的特点

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。

(1) 体现现代球类运动特点。现代球类运动是人的体能、运动技能及心理素质等因素的综合体现。球类运动不仅要掌握精湛而全面的动作技巧,而且要具备能在不同场合采用各种不同动作的随机应变能力。体育教师不仅要教学生球类动作技巧,更要让他们理解如何运用这些技巧,避免学生生硬,盲目地完成动作,学会战术的协调配合应用。

(2) 强调对战术的领会理解。领会教学法的核心在于对学生认知能力和战术意识的培养,将培养学生应付各种复杂情况的能力作为学习的关键,因人而异地进行各种技巧动作的教学。

(3) 注重决断能力的培养训练。

2. 领会教学法的教学步骤

(1) 项目介绍;

(2) 比赛概述;

(3) 战术意识培养;

(4) 瞬间决断能力的培养;

(5) 技巧演示;

(6) 动作完成。



第二节 体育教学组织管理

一、体育教学组织形式

在体育教学过程中为了更好地、更有效地组织体育课堂教学,将学生以相对固定的组织形式开展体育学习的方式称为体育教学组织形式。

(一) 行政班

行政班教学组织形式以原有的教学行政班为基本的教学单位来开展体育教学活动。这一组织形式比较方便,学生相互之间比较熟悉,有利于男、女学生的相互了解以及学会与异性相处。

(二) 男女合班分组或单班男女分组

男女合班分组或单班男女分组是打破班级甚至年级界限,根据学生的性别,将男、女生分开,由不同的体育教师进行教学的组织形式。

随着学生年龄的增大,中学阶段男女生身心发展方面的差异越来越显著,如体能、技能、兴趣和爱好等,基于此,有条件的学校到了高中阶段大多采取男女分班上课的形式,为了方便体育教师的教学,通常的做法是打破平行班的界限,组织两个班(或将一个班)的男生由一位老师上课,女生则由另一位老师上课。这一组织形式有利于体育教师根据男女学生不同的生理和心理特点,有针对性地制定目标、选择与安排内容、采用教学方法与组织形式进行教学,以提高体育教学的效果。

为了提高学生的社会适应能力,学会正确处理男女学生之间的关系,在体育教学中开始将男女分班改变为男女生合班上课的形式。在一些具有比较激烈的对抗性项目,尤其在有身体接触的运动项目,如足球、篮球的教学过程中,由于男、女生在体能和运动技能方面的差异较大,可以采用男女分组教学的组织形式。

(三) 按兴趣爱好(选修项目)分班

高中《课程标准》指出:“在同一个年级可打破班级界限,按篮球、有氧

操、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行选项教学。”“不同年级的学生可打破年级界限，按篮球、有氧操、太极拳、乒乓球等项目重新编班进行选项教学。”“在同一年级平行班较少或体育教师较少的情况下，可以在班内按篮球、有氧操、太极拳、乒乓球等项目进行选项教学。”按兴趣爱好（选修项目）分班，能更好地体现“以学生发展为主体”的思想，尊重学生的兴趣和爱好，让学生选择自己喜欢的运动项目，有利于激发与调动学生的学习积极性，促进他们自觉地从事体育活动，使他们真正获得更多的知识和技能。

（四）小班化教学

所谓小班化教学是指以比较少的班级学生人数进行体育教学的组织形式。班级规模是指一位教师指导下的一个特定班级或教学团体形式的人数。班级规模直接影响到教师的“教育关照度”，影响到教学管理，也影响教育的效果。

二、教学分组

教学分组是指为了更好地组织学生开展体育学习和练习，在一节课中采用一定的标准，将学生临时划分为若干学习小组的组织形式。

（一）同质分组

所谓同质分组，是指打破班级界限将若干个班级的学生集中起来，按照学生的体能或运动技能水平将学生分成若干个教学班，由不同的老师分别进行教学，在同一小组内按统一目标、内容、进度进行学习的组织形态。

同质分组的优点在于能增强活动的竞争性，符合学生争强好胜的性格，能提高学生对参与活动的兴趣。同质分组的不足之处是易在学生中形成等级观念和弱势人群的自卑感等。

（二）异质分组

所谓异质分组，是有意识地扩大组内差异，将不同体能和运动技能水平的学生分成同一小组，小组间基本同质，实现小组内学生互帮互学的组织形态。

异质分组的优点在于不同基础与水平的学生互帮互学、学会理解尊重他人，学会与人共处。异质分组的不足之处是学生之间在体能、技能等方面存在较大的差异，给体能训练、技能学习的区别对待带来一定的困难。

小组学习是指在体育教师的指导下，让学生结合成小的群体，充分发挥小群体的自主性，促进学生主动地、协同地进行学习，体育教师根据不同小组的特点和存在问题进行教学，指导学生学会理解与尊重他人，正确处理合作与竞

三、体育课组织管理的实施

(一) 体育动机的激发

细节透视 7-5:

一位胖女孩的转变

北京市海淀区的一位高中女生，身材比较胖，对体育课一直处于一种若即若离的矛盾状态，特别是看到其他身材苗条的女同学在体育课上欢蹦雀跃的样子，令她羡慕不已，但是一想到自己肥胖的身躯，一种自卑的心理油然而生。于是想尽一切办法逃避。体育老师多次鼓励她勇敢地面对自己，能做的动作尽量去做。一次技巧课，看着同学们轻巧、敏捷、优美的组合动作，她自叹弗如，又陷入深深的自卑之中。这时，老师来到她的面前，拍拍她的肩，用真诚的语言对她说：“某某同学，当你真正战胜自我的时候，才是你迈向成功的时候。”

“来，我帮你先做一次前滚翻，我们试试看。”老师的这句话极大地震撼了她，她走向体操垫并暗示自己：我要战胜自我！这时，全班同学围拢过来，用期待、鼓励的目光注视着她。她用尽全力，在教师的帮助下，做了一次“成功”的前滚翻。全班同学报以热烈的掌声，令她激动不已。从此，她课余时间刻苦锻炼，体育课上认真学习。一个学期过去了，她的身
体比以往灵活了许多，体能也增强了，还成了班里健美操的骨干。她变得
开朗、活泼，与同学们的交往也很密切，其他学科的成绩也大幅度提高。

1. 使学生感觉到自身的重要性

1. 使学生感觉到自身的重要性

体育教师要帮助学生确定合理可行的学习目标，并通过提供实现目标所必需的帮助来让每位学生发现他们的个人价值，这就意味着教师需帮助每个学生制定并实现有价值的目标。

教师的角色是向导，当他们

制定并实现有价值的目标。

在帮助学生决定他们应该朝哪个方向前进时，教师的角色是向导，当他们有了目标，学生就知道应该将他们的时间和精力投入哪里，以便增大成功的可



能性。

2. 明确目标

(1) 确定目标是为学生而制定的。体育教师要引导所有的学生把目标看作是他们的任务，一旦学生确立了目标，就会更加主动地去实现它。学生能想到的实现目标的理由越多，就越渴望实现它，更强烈的渴望会促使学生付出更多的努力。

(2) 确保目标可以达到。学生必须相信目标是可以达到的。虽然不一定很容易，但是学生应该有机会达到。相反，如果目标太容易，没有什么挑战性，对学生的激励作用就大大减小。

(3) 将目标逐级划分。长期的目标需要被分成一系列小的短期目标，每个小目标的实现可以被看作是向整体目标迈进的一步。

(4) 设置切合实际的实现时间。设置实现目标的具体时间能促进体育教师和学生进行计划和组织。实现时间也可以被看作是成功地实现短期和长期目标的参考，同时是评价学生是否按时完成目标的一个标准。

(5) 将目标记录下来。要求学生将目标写下来，易于让学生对目标进行组织、安排，有利于使学生将其目标内在化，成为主观意识。

3. 帮助学生取得成功

激发学生取得成功的关键在于培养他们正确认识自我的能力。教师应根据学生的实际能力，调整学习目标；了解把握学生的身心准备；建构充满鼓励、支持学生体育学习的环境；给学生充足的学习与练习时间；帮助学生设定具体、合理的体育学习目标；合理安排时间，设定具体时间段，使学生有自主安排的时间；当学生身心发展达到一定程度时，帮助他们再进一步；为学生准备各种情景训练，使他们在遇到意料之外的情况时能应对自如；让学生懂得“失败乃成功之母”的道理。

(二) 体育课堂纪律的维持

1. 制定适合的规章制度

体育课的正常进行与体育比赛一样，需要学生知道其中的规则，同时，他们也必须清楚制定这些规则的原因，并始终遵守这些规则。在组织性较好的体育课堂环境中，学生可以进行很好的合作。规章制度可以维护体育教学的和谐关系，也可以保证体育场地器材的正确使用，为每个人提供了体育教学日常的行为规范。

体育教师的责任是建立一种指导师生行为的规章制度，当然，制度的建立也需要全体学生的参与。好的课堂规章制度应具有以下特点：



(1) 合理性。好的规章制度必须是合理的,它要考虑到学生的年龄和能力,而且要能被学生理解。在体育课中,安全制度是最重要的,因为安全制度可以根据行为的结果做出解释,而其他制度很难进行有效的解释。

(2) 清晰明了。规章制度不能模棱两可,应该清楚地说明制度的具体内容。“所有学生必须上好体育课”,这样的说法就很模糊。清晰的规定应该是:“所有学生必须参加体育课程的学习,因故不上课者必须请假。”

(3) 可实施性。体育课的规章制度必须是可操作实施的,如规定“课堂中不允许骂人”是可实施的。

(4) 一致性。体育教学中的每项规定必须明确指出一个或几个执行的条件,“无论什么季节,不许戴帽子上课”就是一个很好的例子。

(5) 灵活性。规则必须根据不同情况灵活地处理,有时,可能出现一些超出规则之外的情况,体育教师应试探学生是否有自己解决冲突的能力,如果没有,教师可提供有限的解决问题的途径,让学生自己做出选择并承担解决问题的责任,使冲突在相互尊重的气氛中化解。

2. 体育课组织管理的基本要求

(1) 建立课堂常规。为了提高体育教学的有效性,在体育教学过程中,从一开始体育教师就应给学生建立明确的规范和学习常规。体育教学常规应简单明了、符合学生和学校的实际,并具有教育性。

(2) 严格执行课堂常规。体育教师要始终如一地贯彻执行已经订立的规范和常规。体育教师不能意气用事,应根据规范行动。

(3) 慎用和巧用批评与惩罚。体育教师在对学生的不良行为进行惩罚时,一定要使学生知道,老师对事不对人。要能够及时准确地发现学生在课堂上出现问题的原因,并将这些问题解决在萌芽状态。

(4) 合理使用指导与指令。在体育教学过程中,体育教师应能够简单明确的给学生指导和指令,使学生非常清楚地知道应该做什么,不应该做什么;准确地为学生提供体育学习的具体目标、内容、方法等信息。

(5) 善于集中学生的注意。体育教师应将学生的注意力集中在相关的学习内容上,在体育教学活动转换的过程中,能够及时准确地发出信息,使学生更好地明确体育教师的意图,跟上体育教师的安排。

(6) 提高学生的自我期待。体育教师应帮助学生建立良好的自我期待,提高学生的自信心,同时能够热情地为学生提供指导与鼓励信息。在给学生提供的信息中首先传递自我概念,即提高学生的自信心、自我期待,充分激发与调动学生的学习热情,其次为学生提供与运动技能认知概念相关的信息,以此激发与调动学生学习体育的热情与信心。

3. 体育课组织管理应注意的问题

如何使体育教学管理取得实效是体育教师面临的实际问题。进行有效体育教学管理时应注意:

(1) 体育教师明确地知道自己负有指导的责任。体育教师的首要职责是清楚地意识到学生能够通过体育课学习,掌握一定的体育知识技能,增强体质,促进学生身体、心理、社会的健康,使学生有所收获。

(2) 合理设计体育教学过程。体育教师能够正确地设计与安排体育教学的方法、组织形式、场地器材,提高学生练习的密度,尽量减少学生等待练习的时间,使每一位学生有更多的时间用于学习与练习。

(3) 创设良好的、促进学生学习的语境。体育教师应能够为学生创造进行运动的机会和语境,帮助学生克服困难,体验成功,鼓励学生持续进步。

(4) 及时恰当的反馈。体育教师能够为学生提供达到目标的信息。体育教师能够及时地为学生提供与学习成绩有关的反馈;此外,还能为学生提供影响学习成绩与效果的具体细节的反馈,使学生理解和认识他们所学运动技能和知识的具体要求。

小结

体育教学方法与组织管理是开展体育教学和保证体育教学有效进行的前提与基础。正确理解、选择与运用体育教学方法对于体育教学目标的实现与更好地进行体育教学内容学习具有关键性的作用。体育教学方法与体育教学组织都是为实现目标服务的,与体育教学内容、学生实际、学校体育与健康课程教学资源紧密相关,必须根据以上因素综合判断与选用。

课堂讨论

1. 题目: 如何根据体育学习目标、体育教学内容选择与运用体育教学方法?
2. 时间: 30~45 分钟。
3. 目标: 能够根据体育学习目标、体育教学内容选择与运用体育教学方法。
4. 材料: 提供体育学习目标、体育教学内容, 学生回答如何选择与运用体育教学方法。

理论付诸实践的活动

活动名称: 为小学三年级学生学习武术设计一段激发武术学习兴趣的引

导语。

1. 了解小学三年级有关武术学习的内容。
2. 了解与分析小学三年级学生对于武术学习的兴趣。
3. 设计一段能够激发小学三年级学生学习武术的引导语。



学习资源

1. 张华. 课程与教学论 [M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2000.
2. 周小山. 教师教学究竟靠什么——谈新课程的教学观 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2002.
3. 潘绍伟. 高中教与学——体育 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2005.
4. 郑金洲. 基于新课程的课堂教学改革 [M]. 福州: 福建教育出版社, 2003.
5. 周小山等. 新课程的教学策略与方法 [M]. 成都: 四川大学出版社, 2003.

第八章

体育教学设计



引言

体育教学设计是对教学所进行的最优化研究和计划工作，是体育教师必备的教学技能。本章在介绍体育教学设计概念、依据、原则的基础上，重点阐述了体育教学设计的过程和要素以及制定学段、水平、学年/学期、模块/单元和课时体育教学计划的方法步骤与要求，并提供相应的案例给予参考。

学习目标

通过本章的学习，学生能够对教学设计有一个正确的认识，知道不同层次体育教学设计具有的支撑要素；基本掌握设计不同层次体育教学计划的方法步骤与要求；能够结合自己对教学设计的理解，批判性地借鉴所提供的案例。



范例



教学设计就是教案吗？

在一次“如何进行体育课堂教学设计”的专题讲座中，我提出一个这样的问题：请各位老师结合自己的经验以及对问题分析的能力，谈谈你所认识的教学设计是什么？面对问题，有的老师在沉思，有的与身旁的老师小声交流着，2分钟之后，在我的邀请下，几位比较积极的老师开始讲述他们的观点。

张老师：教学设计就是我们常说的教案。因为我们参加比赛的时候提交教学设计，大家提交的都是教案。

王老师：我们常用的是教案，教学设计倒没有听说过，从字面意思来讲就是对教学过程的规划吧。

李老师：教学设计和教案（或者说是课时计划）是不同的，教学设计包含了教案。全国体育教师教学技能大赛的教案集中呈现的案例有教学设计，它不仅仅包括课时计划，还有前面的相关分析，如学情分析、教材分析、教学目标、教学重难点等。

通过以上几位教师的回答，我们了解到大多数教师并不清楚什么是教学设计、教学设计与教案之间的关系。因此，很有必要对教学设计进行深入了解，因为教学设计的科学性和合理性直接决定了教学的有效性。

第一节 体育教学设计概述

体育教学设计是体育教师教学实施的主要依据,是保证体育教学质量的必备条件,也是体育教师必须掌握的教学技能。

一、体育教学设计的概念

(一) 体育教学设计的内涵

关于什么是教学设计,不同的教学论专家有着不同的解释。著名教学设计专家加涅(R. M. Cagne)认为:“教学设计是一个系统化地规划教学的过程。”教学论学者赖格卢思(C. M. Reigeluth)也形象地把教学设计比作设计建筑蓝图的准备,把教学开发比作实施这个计划的过程。我国的教学论研究者则普遍认为:教学设计是应用系统方法分析研究教学的问题和需求,确定解决它们的教学策略、教学方法和教学步骤,并对教学结果作出评价的一种计划过程与操作程序。

体育教学设计是指以教学理论、学习理论、信息传播理论以及体育专业理论等相关理论为基础,运用系统方法分析体育教学问题、确定体育教学目标、设计解决体育教学问题的策略、试行方案、评价结果和修改方案的系统化计划过程。

(二) 体育教学设计的层次

为了更好地认识和进行体育教学设计,根据其对体育教学过程各要素详细程度的规划,可将体育教学设计分为宏观、中观和微观三个层次(图8-1),宏观包括学段和水平体育教学设计,中观包括学年和学期体育教学设计,微观包括模块/单元体育教学设计和课时体育教学设计。这三个层次的体育教学设计相互联系、互相依托,共同构成了整个体育教学的教学设计体系。

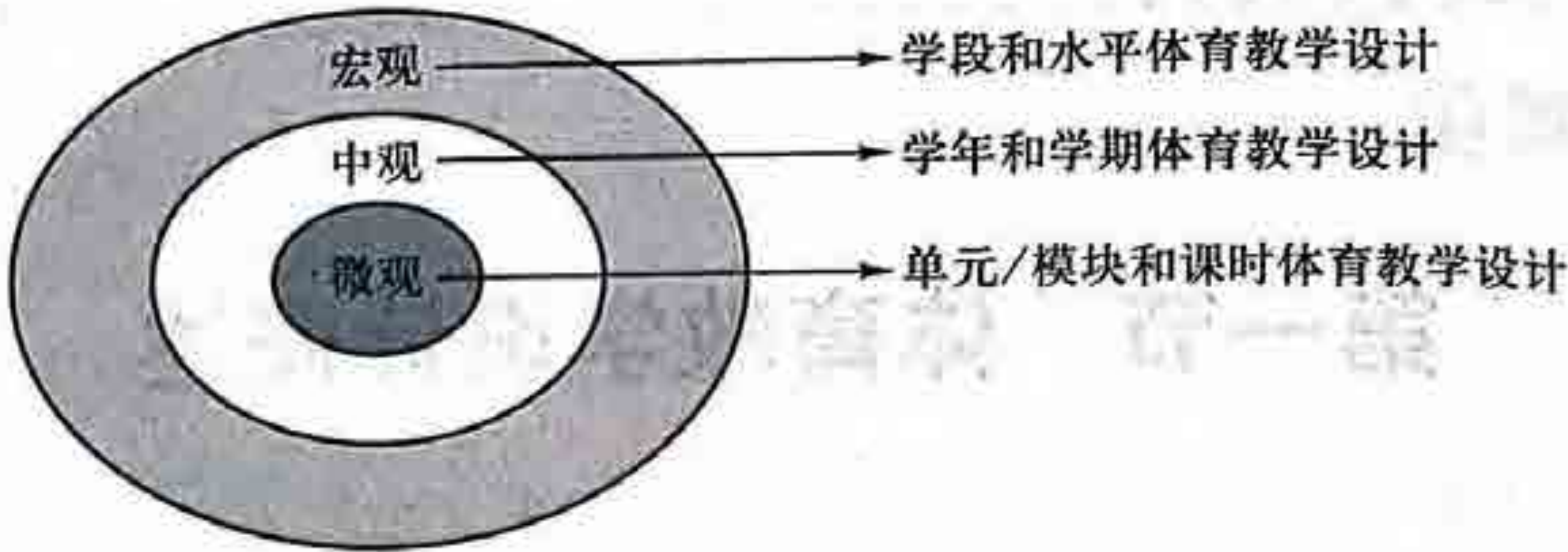


图 8-1 体育教学设计的层次结构体系图

(三) 体育教学设计与教学计划的区别

体育教学设计是根据教学目的和学校的具体教学条件，对某个过程（如学段、水平、学年、学期、模块/单元和课时）的教学所进行的各方面最优化的研究工作和计划工作。体育教学计划与体育教学设计是相近的概念，体育教学计
划是体育教学设计具体的表现形式，把体育教学的各种要素综合起来，按照体育教学的规律，制订出一套切实可行的方案，即为体育教学计划。体育教学设计与教学计
划是表与里的关系（图 8-2、表 8-1）。体育教学设计是形成体育教学计划的思路和工作程序，而体育教学计划则是体育教学设计的成果、形式。

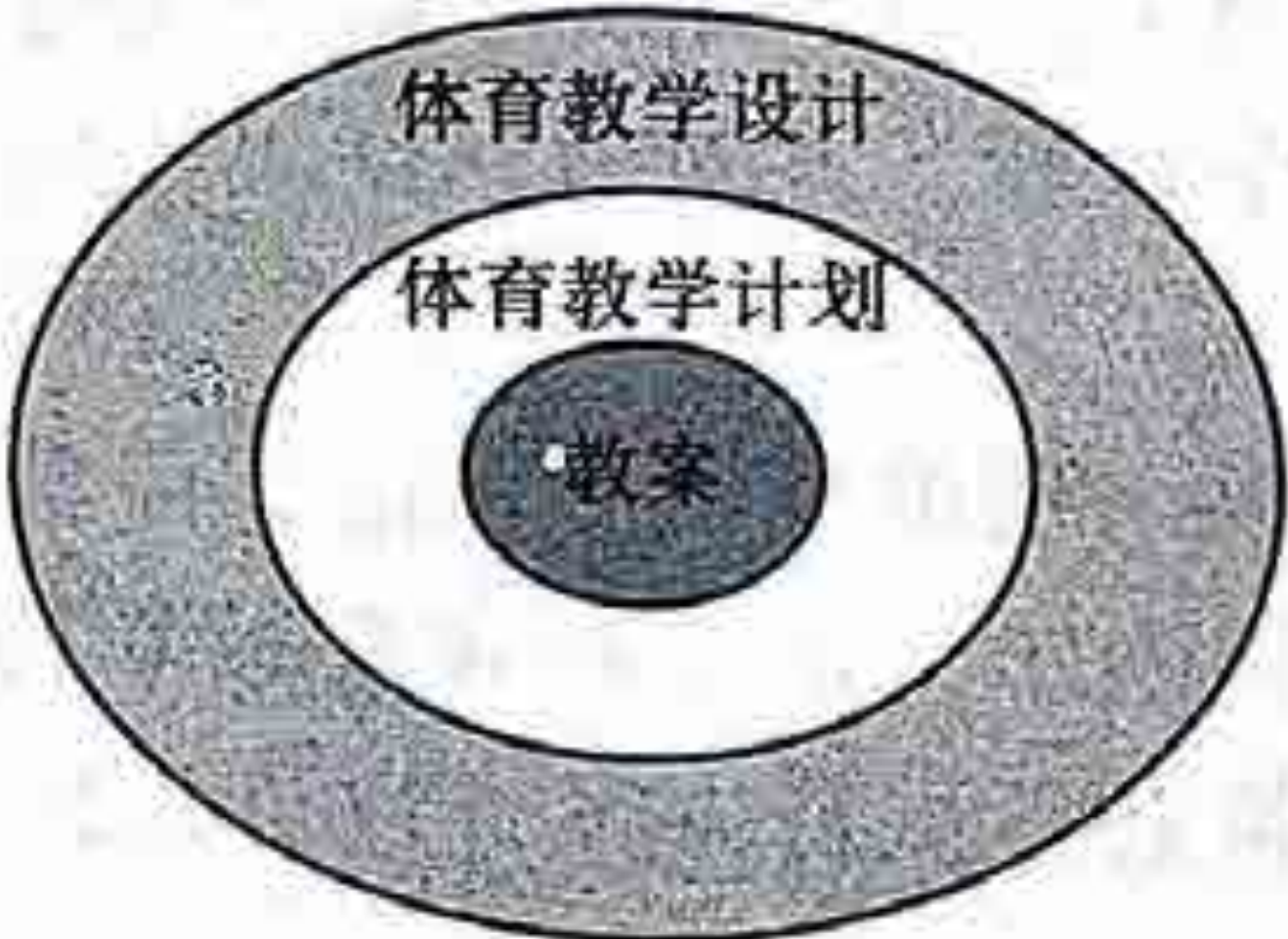


图 8-2 体育教学设计、体育教学计划、教案之间的关系

表 8-1 教学设计与教学计划的关系①

相同点	不同点
1. 教学设计和教学计划同是对教学的研究和筹划 2. 教学设计和教学计划的工作对象同是体育教学的过程 3. 教学设计的工作和教学计划的工作有时是交叉进行的	1. 教学设计是研究的过程，而教学计划则是研究的成果 2. 教学设计完成的主要标志是思路的形成，而教学计划完成的主要标志是方案的形成 3. 教学设计往往宏观而全面，而教学计划往往具体而细致

① 毛振明. 体育教学论 [M]. 北京：高等教育出版社，2005.



二、体育教学设计的依据

体育教学设计是一个复杂、系统、科学的设计过程,有效的体育教学设计必须综合考虑多方面因素。

(一)《体育与健康课程标准》的基本理念

《体育与健康课程标准》是国家教育行政主管部门制定的学生在学习体育与健康课程后体育与健康素养方面所应达到的基本要求。它体现了国家对不同学段学生在体育与健康知识、身体健康、运动技能、心理健康与社会适应能力等方面的基本要求,规定了体育与健康课程的性质、目标及内容标准,并提出了教学与评价的建议。《课程标准》是课程管理与评价教学质量、编写教材实施教学的依据。因此,在进行体育教学设计时,应依据体育与健康课程标准的基本理念进行设计,因为只有在课程标准基本理念的指导下设计出来的教学设计才符合时代的需求。

(二) 学生的身心特点

学生的身心特点影响着教学内容、教学方法、手段、器材以及组织形式的选择,只有充分考虑学生的身心特点,才能设计出更具科学性和针对性的教学计划。在教学设计时应考虑的学生的身心特点有:与健康有关的体能、与运动技能有关的体能、运动技能水平、学习态度、智力发育水平、学习动机等。

(三) 教学内容的特点

不同的教学内容对应不同的教学策略,对体育教师、体育场地器材的要求也有所不同,因此进行教学设计时应充分把握教学内容的特点,使教学设计更具有针对性,从而体现科学性以及实效性。

(四) 体育教师的教学能力

不同教龄的体育教师在其知识积淀、教学风格、教学经验、专业技能等方面存在着差异,使其在教育理念的把握、教学策略的运用、课堂突发事件的处理等方面存在差异,因此,体育教学设计者应充分考虑体育教师的教学能力,进而使设计出的教学计划在体育教师的执教能力范围之内。

(五) 学校的体育场地设施条件

体育教学设计要契合实际,最基本的就是要结合学校的场地、器材、设施

条件,否则体育教学设计看似很有特色,实为纸上谈兵。体育场地器材的充足与否决定着教学组织形式、方法的选择。

三、体育教学设计的原则

(一) 系统性原则

系统性原则是指在体育教学设计过程中,始终要贯彻系统论思想,使各部分及各要素之间成为一个有机的整体。从纵向来看,体育教学设计分为学段、水平、年度、学期、单元和课时计划6个层级。各层级之间的关系是上位教学设计对下位教学设计具有指导作用,下位教学设计是上位教学设计的具体化或细化。6个层级之间从宏观到微观,最终都落实到课时教学设计中,无论是哪个层级的教学目标都要通过课时计划的实施得以实现,由此可知,体育教学设计的6个层级是一个整体,在进行各个层次教学计划设计时应系统性地规划 and 设计。

(二) 健身性原则

健身性原则是指在体育教学设计中,教学目标的确定、教学内容和教学方法的选择、运动负荷及场地器材的安排、教学评价方法的运用等方面的设计都要符合教学对象的身心发育规律及动作技能形成规律,以便有效地增强体质、促进身体健康。而且教学内容、教学方式和方法必须有别于体校的训练内容、训练方式和方法,尤其是运动负荷的安排更加强调适宜。

(三) 趣味性原则

趣味性原则是指在进行体育教学设计时,应充分考虑学生的心理特点,在教学内容的选择、教学方法与手段的运用、教学活动的组织等方面都要有利于激发学生的练习兴趣,以调动学生参与体育学习的积极性。

(四) 针对性原则

针对性原则是指在教学设计过程中,体育教师要根据学生的身心发育特点、学习需要及学习内容,结合本校实际教学条件,合理地确定教学目标,针对性地进行教学策略、教学媒体、教学过程的设计。

(五) 开放性原则

开放性原则是指在体育教学设计过程中,对教学方案各要素的设计要留有

余地,为学生学习提供开放的空间,以激发学生在学习过程中的能动性和创造性。

第二节 体育教学设计的过程及要素

体育教学设计的程序由三个阶段组成,分别是背景分析阶段、决策设计阶段和评价反馈阶段,而每个阶段又由其特定的要素组成(图8-3)。

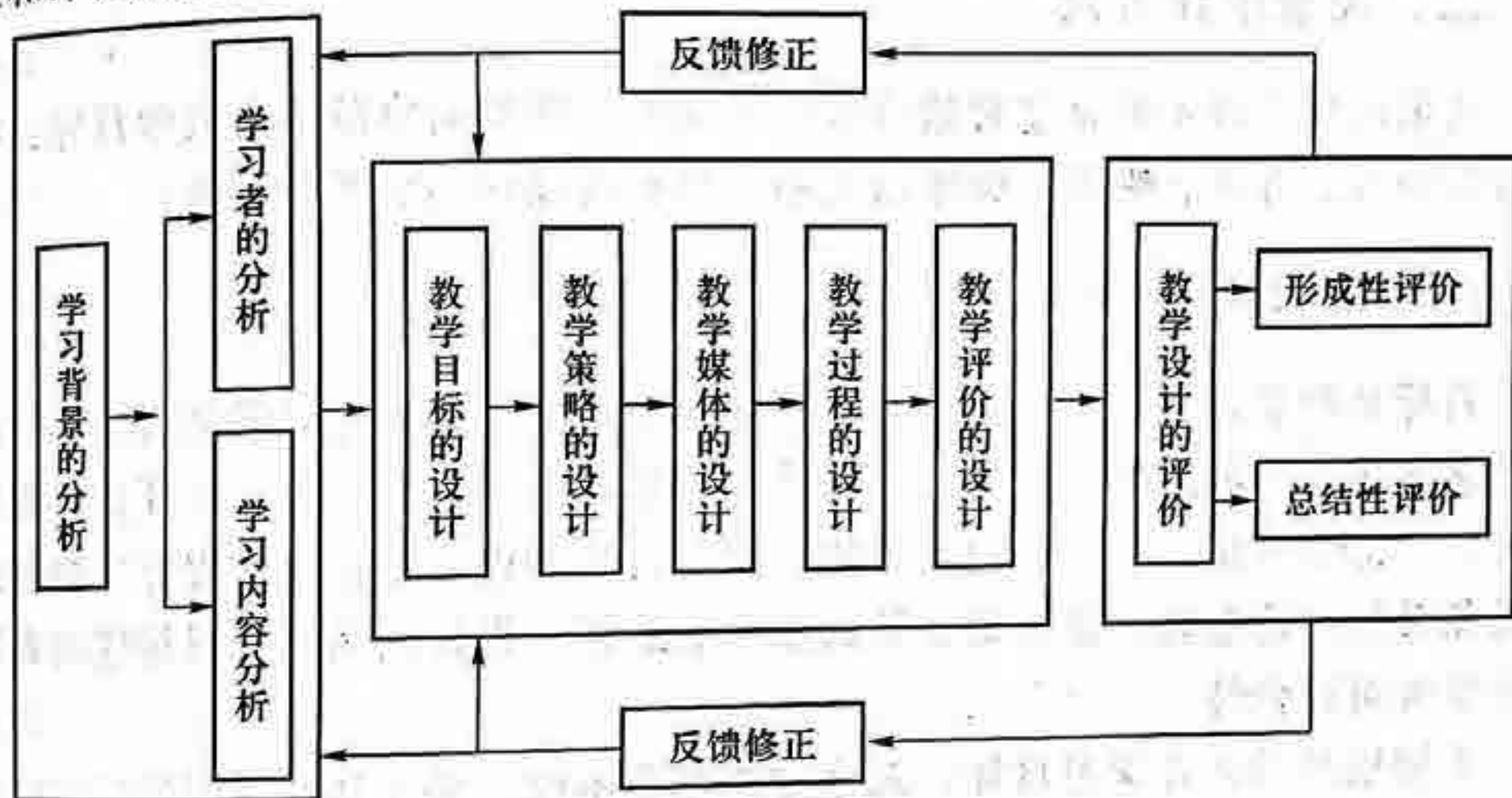


图 8-3 体育教学设计流程图

一、背景分析阶段

这一阶段主要包括学习者的分析和学习内容的分析。学习者的分析包括学生的知识水平、运动技能水平、学生动机及态度等;学习内容分析主要是依据《体育与健康课程标准》,对教学内容、功能、价值及要求进行分析。

(一) 学习者的分析

学习者分析包括学生基本信息的分析、学生的身心特点、学习基础以及动作技能学习特点分析。其中学习者基本信息的分析包括班级数、班级人数、年级、男女生比例、特殊学生等;身体特点主要涉及学生的身体形态、身体机能、体能素质等,心理特点涉及学生的学习态度、学习动机、体育兴趣、认知能力等;学习基础涉及学生对某项运动或某些知识的认知水平以及运动机能水



平;运动技能学习特点分析需要运用人类基本动作发展的相关理论分析该年龄段学习动作技能的优势和不足。

(二) 学习内容分析

学习内容的分析主要是依据《体育与健康课程标准》对教学内容的功能、价值及要求进行分析。不仅分析内容的特点、功能,还应对内容在各层次教学设计中的分布、重点、难点进行分析。不同层次学习内容分析的侧重点有所不同,在课时教学计划设计中学习内容的分析更具体、更有针对性,水平教学设计中学习内容的分析比较宏观。

二、决策设计阶段

决策设计阶段主要是在背景分析的基础上,确定适宜的体育教学目标,选择教学内容、方法、手段和媒体以及制定具有可操作性的教学评价。

(一) 学习目标的设计

目标是教学过程的指向标,是教学评价的依据。目标设计的是否科学决定着教学的成败,因为教学方法、教学手段的选择以及教学的过程性评价、结果性评价等都是围绕着学习目标进行的。学习目标的设计应依据课程标准的理念以及相关的理论基础,在背景分析的基础上进行,设计出的学习目标应具有可操作性和可评价性。

不同层级的体育学习目标,表述方式略有不同。关于体育学习目标的分类有多种方法,但一般情况下,体育学习目标应包括认知、技能和情感态度价值观三方面。通常,学段和学年体育学习目标的表述相对抽象,陈述也较为宽泛。单元学习目标要稍具体些,它要根据某一单元的学习领域和学生的发展状况,用行为目标的表达方式把宽泛的目标分解得更加具体。课时学习目标必须清晰、明确、具体、可操作。

1. ABCD 行为目标的表述方法

ABCD 表述法又称为“四要素法”,其含义为:A表示“行为主体”(Audience),意为学习者,就是目标表述句中的主语。B表示“行为”(Behaviour),即学习者应做什么,目标表述句中的谓语和宾语。C表示“条件”(Conditions),意为上述行为在什么条件下产生。D代表“程度”(Degree),即上述行为的标准。

在体育教学设计中,目标的行为主体是学生,行为应是可以描述、可以观测的具体行为,条件是指影响学生学习结果的特定限制或范围等。一般情况下

对条件的表述有三种类型：(1) 提供信息或条件，如“利用垫子和我们的身体，创编钻山洞的游戏”；(2) 时间的限制，如“在一节课中学会三种以上跳跃的方法”；(3) 完成行为的情景，如“在课堂交流时，能表达在活动中进步与成功的收获”。行为标准指学生为实现目标所达到的最低表现水准，用以评价衡量学习表现或学习结果所达到的程度，如“至少学会三种抛、掷轻物体的方法”等。

2. 格朗伦内外结合目标的表述方法

格朗伦(N. E. Gronlund)提出的表述方法是先用描述内部心理过程的术语来描述学习目标，反映理解、运用、分析、创造、欣赏、尊重等内在心理变化，然后列举反映这些内在变化的例子，从而使这些内在心理变化可以观察和测量。如“了解运动项目知识”这一教学目标，它表述的是学生内在的心理变化，不可以直接观察和测量，只有让学生列出一些反映内在心理变化行为的例子，才能使目标更具可观测性，如可将目标修改为“让学生说出自己所知道的运动项目名称及其基本的健身价值”。

3. 表现性目标的表述方法

此方法是为了弥补上述两种陈述目标方法的不足。“表现性目标”是指学生在从事某种活动后所得到的结果，它关注的是学生在活动中表现出来的某种程度上首创性的反应形式，而不是事先规定的结果，旨在培养学生的创造性，强调个性化。由艾思纳针对情感领域的教学提出，该方法既克服了行为目标的机械性和局限性，又强调了内在心理过程的变化，是一种折中的方法，如“学生能认真观看奥运题材的录像片《零的突破》，并在小组会上谈自己的观后感”。

(二) 体育教学策略的设计

体育教学策略设计是指在一定教学思想指导下，在特定情景中，对教学的内容、顺序、方法、组织形式、媒体等要素如何进行选择、安排进行整体规划，以保证在有限的时间内高质量地实现预定的教学目标。

1. 体育教学策略呈现的位置

一般情况下教学策略在教学设计中的呈现位置有两种，一种是作为教学设计的组成部分，另一种是作为教学计划的一部分而渗透在各个环节之中。关于体育教学策略的设计，无论是哪一种呈现方式，在设计过程中都应尽可能体现其思想性、系统性、操作性、专指性、层次性。

2. 体育教学策略的设计策略

由于体育教学策略主要解决的是体育教师“如何教”和学生“如何学”



的问题,因此要设计出具有针对性的教学策略,应在体育教学目标的引导下,结合教学相关事件进行设计。具体可参考“加涅:一节课应包含的9个教学事件(图8-4)”和“九大教学事件互动模式(图8-5)”。

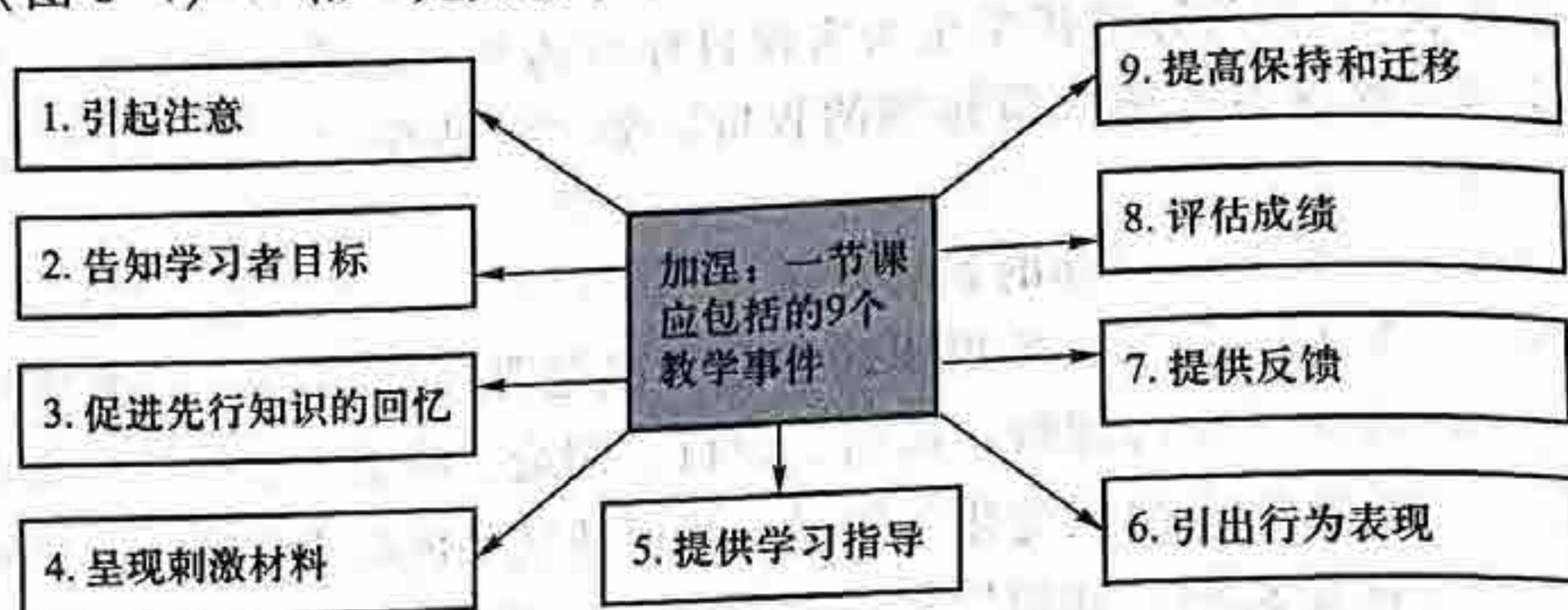


图 8-4 加涅：一节课应包含的9个教学事件

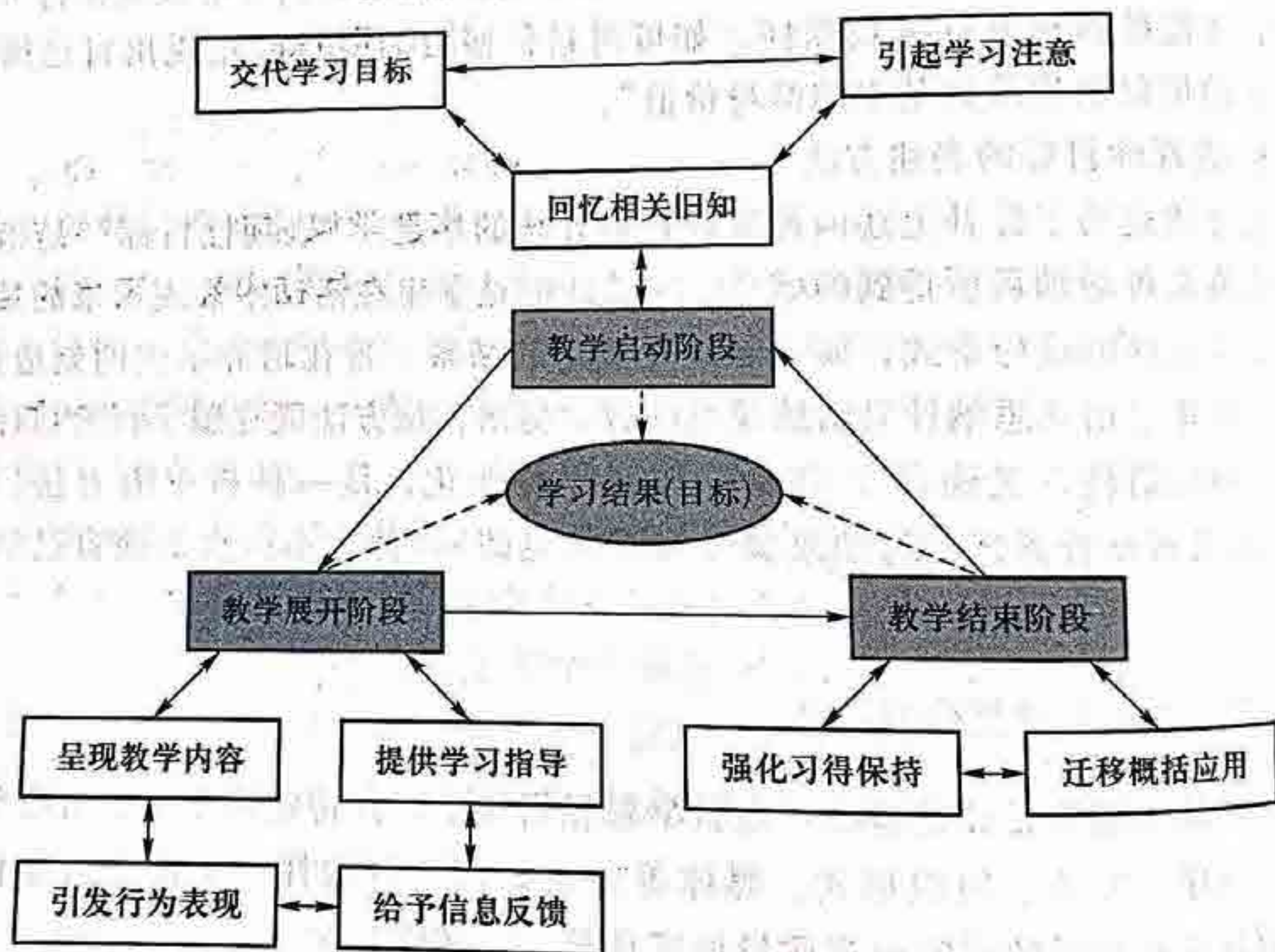


图 8-5 9大教学事件互动模式(依诸克提供的图示改编)①

(三) 教学媒体的设计

体育教学中的媒体不仅仅有场地、器材、挂图,而且有音频、视频、投影、网络多媒体等。教学媒体的设计就是为达成预设的体育教学目标而选择合

① 马兰,张文杰. 教学设计[M]. 北京:高等教育出版社,2012.

适的教学媒体,科学安排媒体的使用时机、方式、步骤、次数等的过程,并把设计的构思用符号(文字、图片等)呈现出来。为选择合适的教学媒体,充分发挥媒体的优势,在设计教学媒体时,必须知道如何选择教学媒体,如何呈现教学媒体?只有科学地优化各种教学媒体,才能够充分调动学生的学习积极性,吸引其注意力。

1. 教学媒体的选择

合理选择教学媒体就应该了解影响选择教学媒体的因素、选择教学媒体的原则或基本要求以及教学媒体的选择策略。

(1) 影响选择教学媒体的因素。影响教学媒体的因素主要包括7个方面:学习任务的类型(如理论类和技能类)、学校的管理因素(如班级大小、媒体的可利用性等)、教学环境因素(如场馆及教室设备)、教师因素(如教师对媒体的熟悉程度)、文化因素(如城市与农村的文化差异)、学习者因素(如学生的能力起点)、媒体因素(如媒体的功能、使用环境等。)媒体的选择与设计,需在综合众多影响因素的基础上进行。

(2) 选择教学媒体的原则。在选择教学媒体时应遵循实用性、操作性、首选性、辅助性、低成本的原则。即在设计和制作教学媒体时所花费的人力、物力、财力、时间和精力要合适,同时也要保证教学媒体在内容上满足教与学的需要。

(3) 教学媒体的选择策略。掌握了教学媒体选择的影响因素及选择原则,还应了解其基本的选择策略,主要有:根据不同的需要选择不同的媒体,如媒体的种类与数量;选择能够提供足够刺激强度的媒体;选择有交互性的媒体;注意媒体的可用性问题和成本效益;选择媒体时可参照“确定媒体使用目标——选择媒体类型——选择媒体内容”这样的流程进行。

2. 教学媒体的呈现

教学媒体的呈现应明确教学媒体呈现的位置及方式。因体育教学设计在微观层面主要体现在课时教学计划中,而教学又分为理论课和实践课教学,致使他们在教学媒体的呈现位置及方式上也有所差异。

(1) 呈现的位置。理论课教学中,媒体的呈现位置主要体现在教具或教学准备部分和课时计划(或教案)中;实践课教学中,媒体的呈现主要在体育场地器材(器材的种类、数量)部分和教学计划(器材的摆放、布置)之中。

(2) 呈现的方式。理论课教学中,媒体的呈现方式主要是文字(在需要使用媒体的地方进行描述)和图表的形式;实践课教学中,媒体的呈现主要是文字式、图形式、综合式。虽然都用到了文字式和图形式,但各自呈现的媒

体是不同的,运用的符号是不一样的。

(四) 体育教学过程的设计






体育教学过程是课堂教学的核心,体育教学过程设计是按照现代系统论的观点,采用类似于计算机流程图的形式,对影响体育教学的因素(教师、学生、目标、内容、教学活动、教学顺序、教学方法等)进行优化组合,它是一种动态设计,并为最佳体育教学方案提供了综合且更为全面的思路。过程中不仅要有教师的“目标—策略—评价”,也要有学生的“活动—体验—表现”。

体育教学过程在教学设计中主要通过两种方式呈现,一是以教学流程的形式作为教学设计的一部分,二是在教学计划/教案中以课序或课的部分进行呈现。

第一种呈现方式,通常采用文字的形式或图表的形式。第二种呈现方式,通常是以教学过程的阶段进行划分,常规是以三段式、四段式、五段式进行设计。三段式通常划分为准备部分、基本部分和结束部分,四段式通常划分为开始部分、准备部分、基本部分、结束部分。

在体育教学过程流程图中使用的符号通常有统一的规范,各符号的具体含义如表 8-2,图 8-6 所示。

表 8-2 教学过程流程图符号①

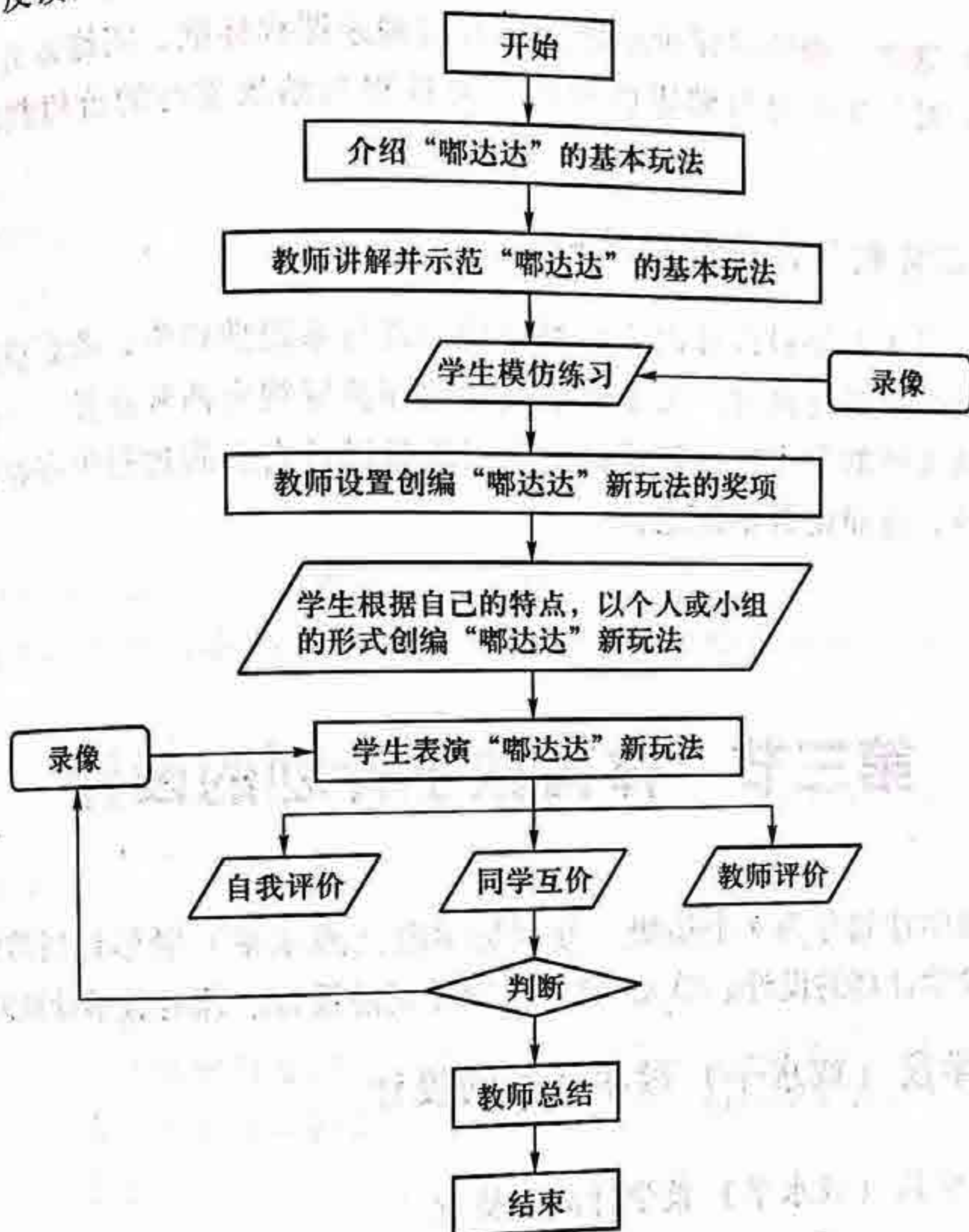
符号	表示的意义
	教师的活动
	媒体的应用
	学生的活动
	教师进行逻辑判断
	过程进行的方向

教学过程流程图符号使用流程图应注意:

(1) 在框内简要说明此步骤的内容;

① 王丽娟,张亿钧,李少斌.教学设计[M].海口:南海出版公司,2003.

- (2) 在框图上可注明需了解的信息;
- (3) 反馈回路应是闭路循环, 不能断开。


 图 8-6 “嘟达达”教学过程流程图^①

由于体育教学过程流程图是教师实施教学活动的蓝图, 它体现了教学过程中教师、媒体、学生三者的相互作用以及多种媒体的组合与使用情况, 因此, 在组织和表述课堂教学过程结构时, 必须遵循以下 4 条原则:

- (1) 使课堂教学内容形成一个完整而又合乎逻辑的知识体系;
- (2) 符合学生的学习心理顺序;
- (3) 便于教师对媒体的操作使用;
- (4) 注意各学习单元之间的连贯性和配合性。

^① 杨雪芹



（五）体育学习评价的设计

体育与健康课程学习评价是依据体育与健康课程标准、实施方案和学校的实施计划，对学生体育与健康课程的学习过程与结果进行的价值判断和量评工作。

三、体育教学评价反馈阶段

这一阶段主要是对设计出来的教学计划进行系统性评价，考察设计的行动方案的可行性并进行修订。关于教学设计的评价反馈有两种途径，一是对教学设计文本从系统的角度进行评价，二是对教学设计在实施过程中存在的问题进行反馈评价，进而使其不断完善。

第三节 体育教学计划的设计

体育教学计划分为4个层级，分别是学段（或水平）教学计划的设计、学年与学期教学计划的设计、单元/模块教学计划的设计、课时教学计划的设计。

✱ 一、学段（或水平）教学计划的设计

✓（一）学段（或水平）教学计划的概念

学段体育教学计划是指根据《体育与健康课程标准》，参考所选用的体育教科书，结合本校的实际情况，将选定的学段体育教学内容和教学时数合理地分配到各个年级中的体育教学指导方案。

现行学段体育教学计划的划分有两种，一是按学段划分，如小学或高中；二是按水平划分，如按《义务教育体育与健康课程标准》将学生学习划分为4个水平：水平一、水平二、水平三、水平四计划等。

✓（二）学段（或水平）教学计划设计的方法与步骤

1. 确定学段体育学习目标

根据《体育与健康课程标准》提出的学习目标制定出各个方面的学段学习目标，如制定技能的学段目标为：精学1项运动技能、粗略掌握3~4项教

常见的运动技能、学校体育锻炼的原则和运动处方的方法等。

2. 选择和编排教学内容

学段的教学内容可根据学校的实际条件（包括场地器材、体育传统项目等）、教师的实际情况、学生的兴趣等来选择，然后将整个学段的体育教学内容按照大项，如田径、体操、球类、武术等分配到各个年级（或水平）当中。教材内容的确定，应根据《体育与健康课程标准》的要求，结合本地、本校的学生、教师、场地、器材、气候等实际情况来考虑。

3. 确定学年教学时数

学年授课时数是根据学校校历的周数来确定的。一般学年教学时间是34周，两周作为机动时间。例如，初中体育课每周3学时，学年教学时数就可以确定为32周共96学时。

4. 分配各项教学内容的教学时数

根据各类教学内容的多少、难度等，具体分配各类教学内容的比重与时数。

（三）水平教学计划设计的要求

1. 整体性

学段（或水平）教学计划是依据课程标准的水平目标及其内容标准，规划不同学段（或水平）教学的整体设计。学段（或水平）教学计划对该学段的学生应该获得的体育与健康知识及技能，应该得到的锻炼，以及在身体上、心理上和社会适应方面该如何进行培养和发展等，如何实现这些发展内容和措施提出明确的要求。

2. 连贯性

学段（或水平）教学计划必须反映出不同学段（或水平）学生之间教学的连贯性。在制定教学计划时，应根据不同学段学生身心发展的特点，以学习目标的相互关联来体现不同学段之间教学的连贯性。

3. 灵活性

学段（或水平）教学计划从总体上对教学工作进行把握和规划，以学习目标的实现来引领教学内容的选择和安排。各学校可以自主根据本校的具体情况做出切合实际的安排和规划。同时，学段（或水平）教学计划的内容安排一定要留有足够的空间，以便及时调整。

（四）学段（或水平）教学计划设计的案例

制订学段（或水平）体育教学计划的过程中，有些学校结合自身实际情



况,将学段体育教学计划和学年体育教学计划合二为一,现以案例8-1“xx高中学段体育教学计划”为例加以说明。^①

案例 8-1:

学段体育教学计划

学习目标	1. 积极参与各种体育运动,基本形成终身体育的意识和习惯,编制可行的个人锻炼计划,能测试和评价自身体质健康状况。 2. 熟练掌握2~3项体育的基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,掌握常见运动创伤的处置方法。 3. 全面发展与健康有关的各种体能,提高运动能力;逐步形成健康的行为习惯。 4. 根据自己的能力设置体育学习目标,自觉通过体育活动改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉,正确处理竞争与合作的关系,表现出良好的体育道德和体育精神。						
教材		第一学年(66)		第二学年(66)		第三学年(52)	
		第一学期 (36学时)	第二学期 (30学时)	第三学期 (36学时)	第四学期 (30学时)	第五学期 (36学时)	第六学期 (16学时)
必修教材	必修必选	体育基础知识(18学时)	3	3	3	3	3
		快速跑(8学时)		3	2		3
		耐久跑(8学时)	3			3	2
		障碍跑(4学时)			4		
		跳高(4学时)	4				
		跳远(2学时)					2
		三级跳远(4学时)				4	
		铅球(2学时)				2	
		实心球(4学时)		2		2	

^① 董翠香. 学校体育学[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2013.

续表

续表

教材			第一学年 (66)		第二学年 (66)		第三学年 (52)	
			第一学期 (36 学时)	第二学期 (30 学时)	第三学期 (36 学时)	第四学期 (30 学时)	第五学期 (36 学时)	第六学期 (16 学时)
必修教材	校定必学	技巧 (8 学时)	4		4			
		双杠 (3 学时)					3	
		单杠 (3 学时)			3			
		支撑跳跃 (4 学时)		4				
		合计	14	12	16	12	10	8
选修教材	篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健身操							
	合计		22	18	20	18	26	8
考核项目			见附表					

二、学年与学期教学计划的设计

(一) 学年与学期教学计划的概念

学年体育教学计划也称年度体育教学工作计划，它是以年级为单位，依据国家规定的课程标准，结合学校实际和学生年龄特点，将课程标准的目标、教材和教学时数及选修项目的时数、考核项目与标准，合理地分配到两个学期中的教学文件。学年与学期教学计划既是对全年教学内容和考核项目的规划，也是制定学期教学计划和其他教学计划的依据。

学期体育教学（工作）计划也称教学进度，是根据学年体育教学计划和本学期的气候条件，将学年体育教学计划所规定的本学期的各项教学内容，按照教学时数，组成规模和目标不同的教学单元的教学文件，是制定单元或模块教学计划的依据。

学年体育教学计划一般由各学校的体育教研室（组）来制定，学期教学计划一般由各学校的体育教研室（组）及体育教师共同来制定。

(二) 学年与学期教学计划设计的方法与步骤

1. 确定学年体育教学目标

根据学段或水平的体育教学目标,本年级教材内容的特点和学生的年龄特点,结合学校场地器材的实际情况确定本学年的体育教学目标。

2. 分配本学年的教材内容和教学时数

根据学段或水平体育教学计划所确定的教材内容和教学时数,按照一定的体育教材排列理论将全年教材内容合理地分配到两个学期中去,并确定每个学期各项教材的教学时数。

3. 制订本学年两个学期的考核和评价内容与标准

本学年的考核和评价内容与标准主要是根据《体育与健康课程标准》的要求,并结合本校的实际情况对全年体育教学效果的预测来制定。

4. 检查调整

计划制定好后,要进行全面的检查,使每学期教材内容分量与教学时数相吻合,并制定符合学年教学工作计划的要求。

(三) 学年与学期教学计划设计的要求

1. 教材的安排要考虑全面性

安排学年教材应该着重考虑安排在哪个学期、出现几次、教学内容之间的相互关系等。同时在安排两个学期的教材时,要注意不同性质教材的搭配,以全面锻炼学生的身体,在九年制义务教育阶段,还要防止同类教材过于集中在某一个学期的现象。

2. 计划安排要考虑系统性

学年体育教学计划与上下学年体育教学计划要有机衔接,学年体育教学计划中教学目标如何分解、教学内容如何排列、教学时数如何分配、学年与学年又如何衔接等均是学年体育教学计划中应考虑方面,因此学年体育教学计划不仅要注意学段中各个年级体育教学的关系,还要注意学年内两个学期体育教学之间的关系等。

3. 教材的安排要考虑季节性和针对性

教材的选择与安排考虑季节性,根据地区季节气候情况,因时制宜地安排教材。例如,夏天可安排游泳,冬天可安排长跑等。教材的安排还要考虑针对性,要根据学校场地器材、师资等教学条件的实际,要针对学生的特点和体育需要。

4. 教材内容的安排要考虑可接受性

要注意教材内容安排的顺序与搭配要由易到难、由简到繁,处理好教材内

容的纵横关系（“纵”即教材内容本身的系统性；“横”即内容与内容之间的关系）；安排教材内容时，要考虑学生的学习负担和接受能力，两个学期教学内容的比重要大致均等。

（四）学年与学期教学计划设计的案例

1. 学年教学计划案例

案例 8-2:

初中一年级全年体育教学计划①

领域	教学内容		初中一年级	
			第一学期	第二学期
运动参与	自觉参加体育与健康课的学习		随体育课的学习进行检查	
	积极参与课外的各种体育活动		随课外体育活动课进行检查	
	知道合理安排锻炼时间的意义和方法		在体育实践课中进行讲解	
	能用脉搏测定等常用方法测量运动负荷		在体育实践课中学会测定负荷的方法	
运动技能	球类	足球	10~12	
		乒乓球		10~12
	体操	技巧	6~8	
		支撑跳跃		6~8
	武术		6~8	
	健美操和舞蹈			6~8
	田径	跑	8~10	8~10
		跳跃		
	安全地进行体育活动		随各项实践课教学安排	

① 董翠香. 学校体育学 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2013.



续表

领域	教学内容		初中一年级	
			第一学期	第二学期
身体健康	发展位移速度			2~4
	发展有氧耐力		2~4	
	发展反应速度和灵敏		结合跑、球类教学进行安排	
	发展柔韧		结合体操、武术教学安排	
	了解体育活动中注意事项		随各项实践课教学安排	
心理健康与社会适应	调节情绪	肌肉放松法	随各项实践课教学安排	
		自我暗示法	随各项放松活动安排	
		呼吸调节法	随有关的放松活动安排	
	通过体育活动树立自尊和自信		在体育活动中应使学生获得成功感和自信心	
	在体育比赛时能与同伴合理分配角色		在各项体育活动中进行安排	
	指出体育活动中不道德行为		在各项体育活动中进行安排	
基础知识内容	1. 充满魅力的体育运动 2. 体育锻炼 贵在坚持 3. 科学锻炼 健身大有学问 4. 体育锻炼对身体发展的促进作用 5. 微妙的身心关系		3~4	3~4
	机动		2	2
	合计		48	48

2. 学期体育教学计划案例

案例 8-3:

高一年级第一学期教学计划①

教学目标	1. 引起兴趣, 激发学生参与体育学习的积极性、主动性 2. 能够初步掌握背越式跳高的技术方法, 掌握几项篮球基本技术和战术, 用正确的方法进行耐久跑练习, 较好地掌握一套技巧动作的组合, 体验成功感, 提高自编组合的能力 3. 了解体育运动的基本知识, 提高学生力量、耐力、柔韧、协调、灵敏等身体素质 4. 培养自信, 能表现出良好的体育道德, 提高自主学习、探究学习、合作学习的能力																			
			9 月										10 月							
教学内容	时数	上课次数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. 体育基础知识	3	3	①																	
2. 耐久跑	3	5																		
3. 跳高	4	4					①		②		③		④							
4. 技巧	4	4												①		②		③	④	
5. 篮球	22	24		①	②	③		④		⑤		⑥		⑦		⑧		⑨		
教学内容	时数	上课次数	11 月										12 月							
			19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
1. 体育基础知识				②																③
2. 耐久跑					①			②			③			④			⑤			
3. 跳高																				
4. 技巧																				
5. 篮球			⑩		⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒		㉓	㉔	

① 董翠香. 学校体育学 [M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2013.

三、单元/模块教学计划的设计

(一) 单元/模块教学计划的概念

单元与模块既有联系,又有区别。《体育与健康课程标准》规定一个模块由18学时的学习内容组成,而单元学习时间可长可短,短则3~4个学时,长则十几个学时,因此,我们可以理解为模块教学计划是大的单元计划,或者模块教学计划是由多个小单元构成。模块教学计划只适用于高中阶段的体育教学,如果按照高中一周2节体育课,一个学期按18周算,那么一个学期计划就包含了2个模块教学计划的内容。为更好地理解模块教学计划和单元教学计划的设计,本章只介绍单元教学计划设计的方法与步骤,在案例呈现上,呈现包含单元计划的模块教学计划,以便于帮助读者理解模块教学计划与单元教学计划的设计。

单元体育教学计划是把某个年级某项主要教材内容,按照学期体育教学计划中确定的课次顺序,安排出每次课的目标、重点、难点以及教与学手段的教学文件。单元教学计划的深化和具体化,它保证了各主要教材内容的教学有目的、有步骤、系统地进行,也是教师制定课时计划的直接依据。每一个单元教学计划需要用多少节课来完成,应根据学习目标的实现以及不同教师、不同的教学对象和教学条件等实际情况来确定,应当具有一定的弹性。

(二) 单元/模块教学计划设计的方法与步骤

(1) 根据学期教学计划各学习领域的学习目标以及内容标准,全面确定单元(或模块)教学计划的学习目标。

(2) 从学期教学计划每一个学期的内容集群中,确定出一项或一组学习内容,并将其分解成有机联系的几个部分。

(3) 根据这一项或一组学习内容的结构和特点,确定学习步骤,并对各步骤的课时数进行分配。

(4) 在单元/模块教学计划中安排一些辅助性的教学内容,以起到对主要学习内容的补充作用,有利于促进学生身心全面发展。

(三) 单元/模块教学计划设计的要求

1. 体现体育教学模式思想与特征

制订单元教学计划时,同一本教材用不同的体育教学模式进行设计,就会体现不同的体育教学思想,有不同的学习目标和教学特征,也就会产生不同的

教学效果。例如某一年级篮球教学单元,选用“技能掌握教学模式”、“快乐体育教学模式”、“身体锻炼教学模式”、“发现式教学模式”、“领会式教学模式”等不同的体育教学模式,就会有不同的教学设计,形成不同的单元教学计划。

2. 认真钻研教材

制订单元教学计划,要深入钻研教材,把握该教材内容和不同年级的衔接与联系;把握教材内容的技术结构及特点,教材的重点与难点。

3. 全面了解学生的情况

分析学生的体育基础、身体基本活动能力、兴趣爱好、身体素质等情况,使计划的安排有的放矢。

4. 认真设计教学方法与手段

教学方法与手段的选择针对性要强,实效性要好,趣味性要浓。要充分利用学校可以利用的场地器材资源,发挥最大的教学效益。

(四) 单元/模块教学计划

案例 8-4:

水平四足球单元教学计划①

题目	进入足球的世界	课时预计	8-10	辅助内容	发展速度和灵敏性
单元学习目标		激发学生对足球运动的学习兴趣,在足球文化氛围中使学生学会足球运动的基本技术与战术,在比赛中培养学生合作与竞争的精神,在向自我挑战的过程中体验到克服困难、达到目标的欢乐,结合足球运动的特点发展学生速度、灵敏、耐力素质			
课次	单元内容安排	课时学习目标	课时学习内容安排	辅助内容	对规则的改造
1	足球游戏	在多种游戏中感受到足球队运动的无穷乐趣,充分发挥自己的应变能力。体验到个人与集体的关系,以足球运动基本规则有所了解	发界外球、角球、任意球的游戏 游戏比赛	跑的游戏	以橄榄球的形式进行比赛



续表

课次	单元内容安排	课时学习目标	课时学习内容安排	辅助内容	对规则的改造
2	运球与个人突破	明确运球的动作与方法,知道在比赛中合理运用个人突破技术将会取得战机,知道在足球运动中,如何与同伴合理分配角色	各种玩球的练习 各种形式的运动 个人突破分层练习: <div> <div>消极防守</div> <div>积极防守</div> <div>停球过人</div> </div>	规则介绍:合理冲撞与犯规则	以底线为球门,运球越过对方底线为得分
3—4	激动人心的射门	在研究性学习中明确正脚背射门的技术要领,提高分析问题、解决问题的能力,勇于向新目标挑战	研究问题,怎样射门力量大?怎样射门才准确?技术分析归纳 实战检验	发展速度的练习	分层教学比赛: A组在射门前可以调整 B组在射门前不能调整 C组必须用凌空射门技术,但最后的传球可以用球
5—6	传接球技术	掌握脚内侧传球技术,在一定心理压力下,能表现出自己应有的技术水平,逐步增强自信	传接球练习 10米踢准比赛,传抢游戏 点球大战、比赛	规则介绍、发展灵敏性的练习	比赛中不设守门员,射门必须在禁区外用脚内侧完成
7—8	精彩有头球	记住头顶球技术的要领,在合作中感悟到战术。在设置情境中进行练习,形成一定的技能	原地练习 对顶练习 分层教学 <div> <div>对顶</div> <div>攻门</div> <div>鱼跃</div> </div> 实战运用	自我保护的基本方法、足球运动的文化	在比赛中可以用手,但必须用头顶球完成攻门

续表

课次	单元内容安排	课时学习目标	课时学习内容安排	辅助内容	对规则的改造
9—10	足球教学比赛	体验足球运动的欢乐,明确足球比赛的常用阵形与基本规则,在实践中检验自己的运动技能,在比赛中和同伴建立良好的合作关系	比赛阵形与规则介绍 教学比赛 给自己和他人的场上表现评分	发展体能,学会怎样欣赏体育比赛	根据学生的技能情况设3分手、2分手、1分手。一般的学生进球得3分、中等的得2分、较好的得1分

四、课时教学计划的设计

(一) 课时教学计划的概念

课时体育教学计划是根据单元体育教学计划的逻辑程序分割而成的一节课的教学文件。课时教学计划的设计包括两部分:一是课的设计;二是教案。前者是教师对本节课的思考,后者则是思考形成的文字描述,是教师备课和统筹教学的具体教学方案(简称“教案”或“教学计划”)。

(二) 课时计划的基本要素及编写方法

课时计划的具体要素包括以下7个方面:指导思想、教材分析、学情分析、学习目标、教学重难点、教学策略、课时计划/教案。

1. 课时计划的主要内容

课时计划的主要内容包括:教学基本信息;主要教材;学习目标;课的部分(或阶段)及大致时间安排;教学内容;教学组织、教法与步骤、学练法与步骤;教学要求;运动负荷(练习次数、练习时间、练习强度)的大致安排;场地、器材的安排;运动负荷、练习密度预计;课后小结。

2. 课时计划的编写步骤、方法与要求

(1) 确定学习目标。根据单元教学计划目标与本次可在单元教学中的位置与要求确定课的学习目标。学习目标的确定一般应包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应4个方面的学习目标,这是制定体育课学习目标确定的基本依据与要求。但应克服面面俱到的现象,根据教学内容的性



链接二维码:
小学三年级
足球变向运
球教学



质和特点有所突出和侧重。教学目标的阐述一定要全面、明确、具体。

(2) 根据单元教学计划的安排选定教学内容。单元教学计划是根据水平教学计划的要求制定的,是对一项或一组内容的学习进程所进行的安排和规划。课时计划必须根据单元教学计划的内容安排,选择和确定本次课的主要学习内容和辅助教材,并对学习内容的性质和重点、难点等进行深入的分析 and 研究。

(3) 选择教学方式和方法步骤。根据课的学习目标以及教学内容、教学对象、教学条件等方面的实际情况,选择有利于学习目标达成的教学方式,如:传授式教学方式、自主学习教学方式、合作学习教学方式、探究学习教学方式等,并对实施这些教学方式的方法和步骤进行选择 and 设计。选择与运用体育教学的方法手段要有利于激发学生体育学习和活动的兴趣,活跃课堂气氛,提高学生学习的主动性和积极性。

(4) 选择合理有效的教学组织及措施。合理有效的教学组织及措施,能够保证教学方式、方法、效能的充分发挥;有利于提高体育课时间的利用率,提高练习密度,有效地增强体质;有利于加强教学环节的衔接和场地器材的充分利用;有利于学生的学习和教师的指导等。因此,重视教学组织及措施的安排与设计,对提高教学效果、实现教学目标有重要作用。

(5) 对课中各种活动的时间进行恰当的分配和安排。充分利用一节课的有限时间,获得最佳的教学效果。体育教师需要对课中各种活动的时间进行统筹安排和分配,其原则是保证主要学习内容的活动时间,减少辅助内容活动时间,以确保学习目标的实现。在具体预设各项活动时间安排不能过紧,要有弹性,允许时间有一定的伸缩。

(三) 课时计划教学设计方案例



案例 8-5:

“爱学、会学、主动学”^①

——小学《体育与健身》四年级“行进间运球”教学设计

一、指导思想

根据四年级学生模仿能力、自主意识和好胜心强的特点,结合“行进间

^① 上海市 2014 年青年体育教师教学技能比赛,闵行区选送的平南小学参赛作品。本章作者在其基础上进行了部分修订。

运球”和“灌篮高手”这两个项目，采用小组合作、游戏等形式进行多种运球的练习，激发学生学习的欲望与兴趣，在练习中通过观察、思考和探索来启发学生，倡导自主、合作的学习方式，强调学生的运动体验，让学生在学以致用中享受成功感，促进学生的身心及社会适应的健康发展。让学生在学过程中体验乐趣、分享快乐，培养学生“爱学、会学、主动学”的能力。

二、相关分析

1. 教材分析

小篮球是《体育与健身》课程基础内容Ⅱ的教材，“篮球：运球”是小学篮球教学中的主要内容之一，而行进间运球是运球的一项基本内容，它关键是要学生了解原地运球和行进间运球的区别，对发展学生的手臂力量和上下肢协调配合能力有很大的帮助。正确按、拍球的位置和行进间运球时眼望前方及控球能力，是本节课的重点与难点。通过小组合作、游戏化的教学，激发学生的学习兴趣，让学生在快乐中学，在活动中体验。

2. 学情分析

本课的授课对象是四（3）班学生，他们喜爱篮球运动，模仿能力强，对球类项目有很大的学习兴趣，且自主意识和好胜心强，但合作意识不够。通过第一课次的学习，他们对运球有了初步掌握，但每个人对篮球运动的认知不同，控球能力也不同。一部分学生对正确按、拍球的位置的概念还比较模糊。针对这些问题，在教学中设计了针对性比较强且富有趣味性的练习方法和手段，灵活安排多样的运球游戏练习，从单个练习到小组配合练习，调动他们学习的积极性，寓学于游戏活动之中，寓乐于教学之中。

三、学习目标

（1）能说出行进间运球与原地运球的主要区别，知道行进间运球手触球的位置和不同游戏的方法规则及要求。

（2）通过参与各种行进间运球游戏，能够在快慢车道游戏中及时调整自己的运球速度，并不丢球。

（3）积极参与游戏活动，与同伴和团队相互帮助，相互鼓励，提升团队意识和安全活动意识。

四、教学策略

1. 快乐游戏，学本领

游戏是每个学生最感兴趣的活动的，本课根据学生实际情况设计富有趣味性和针对性的游戏。让学生在一个个快乐的游戏了解原地运球与行进间运球的区别，并掌握行进间运球的正确的触球部位。使学生在提高学习兴趣的同时，

续表

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动
			次数	时间	强度	
一	1'	课堂常规: 1. 整队 2. 师生问好 3. 宣布本课内容				◎: 师生问好, 提出学习内容 ◇: 认真听讲, 了解学习内容 ☆: 快、静、齐, 精神饱满
二	5'	准备活动: 戏球: 熟悉球性	1	2'	中	◎: 教师展示, 激发学生兴趣, 引导学生戏球练习 ◇: 认真听讲, 积极尝试
		热身球操 (音乐伴)	1	1'30	中	◎: 带领学生一起做热身操, 对参与积极的学生及时给予鼓励和肯定 ◇: 思想集中, 认真练习 ☆: 积极参与、活动充分
三	17'	运球 1. 原地高低运球 (小游戏: 老狼、老狼几点钟)	1	45"	小	◎: 语言激励, 以小游戏形式引导复习原地高低运球 ◇: 抬头运球听指挥 ☆: 运球部位正确、抬头
		2. 行进间运球 (1) 行进间运球 (体会)	1	45"	中	◎: 引导学生体验行进间运球与原地运球的区别 ◇: 学生边做边体验边思考
		(2) 原地推球体验练习 a. 单人 b. 双人	15~20	1'	小	◎: 教师总结动作要领, 巡视指导 ◇: 积极参与练习, 学会观察同伴动作, 敢于发表体验感受 ☆: 积极参与, 自主学练, 善思考 ◎: 教师示范行进间运球动作, 讲解练习方法, 手触球的位置, 组织学练



续表

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动
			次数	时间	强度	
三	17'	(3) 行进间运球 a. 尝试行进间运球	8~10	1'	小	◇: 认真观察触球位置, 积极参与学练 ☆: 互相提示, 合作学练 ○: 教师示范行进间运球动作, 讲解练习方法, 组织双人迎面击掌运球练习
		b. 行进间迎面运球 (迎面击掌)	8~10	2'	中	◇: 认真观察, 小组合作, 积极参与学练
		c. 快速行进间运球 (运球报数)	8~10	2'	中	○: 语言提示行进间运球动作要领, 迎面相遇击掌 ○: 展示行进间各种运球动作, 激发学生学习兴趣
		(4) 行进间运球 (小游戏: 快车道、慢车道)	1~2	45"~1'	大	◇: 小组合作, 积极参与快速行进间运球练习 ☆: 按拍球的部位正确, 控制好球 ○: 教师用语言引导游戏并示范, 加强遵守交通法规和自我保护的安全教育
四	10'	综合练习: “灌篮高手”	3	2'		◇: 学生分组听指挥进行练习 ☆: 控制速度, 动作协调, 眼看前方 ○: 语言引导、讲解游戏方法, 激发学生练习的积极性 ◇: 小组讨论, 根据要求和小组个人能力选择游戏内容并尝试练习

续表

课序	时间	教学内容	运动负荷			教与学的活动
			次数	时间	强度	
五	1'	放松: 韵律放松	1	1'	小	◎: 再次讲解游戏方法, 引导学生根据自身能力进行练习 ◇: 小组讨论, 根据个人能力来选择游戏内容, 团结协作为小组争光 ☆: 遵守规则、开动脑筋、团队合作
六	1'	小结与评价 师生再见	1			◎: 教师组织带领学生放松 ◇: 积极参与, 专注投入 ☆: 轻松愉快, 放松身心 ◎: 引导学生积极自评、互评并进行总结 ◇: 师生互别, 整理、归还器材 ☆: 客观评价
场地器材	网球场 篮球若干 小篮筐 6 个 呼啦圈 12 个 音响 1 套 迷你篮球架 6 个		安全保障	1. 课前检查场地和器材, 消除安全隐患 2. 准备活动充分到位 3. 要求学生在练习过程中注意自我保护和运球间距		
				练习密度		强度
			预计	全课	内容主题	中
				48%	35%	

小结

体育教学设计是根据体育学习目标和教学条件, 对学段、学年、学期、单元和学时教学所进行的最优化研究和计划工作。体育教学设计与教学计划的关系密切, 体育教学计划是体育教学设计的成果形式。体育教学计划是按照学段或水平、学年、学期、单元或模块、课时计划顺序来制订的, 从教学内容来讲, 是逐步详尽且具体的。



无论是哪个层次的教学设计,在教学计划具体的编写过程中,都不必强调统一的格式,应根据本校及学生、教师等实际情况来制定富有特色的教学计划。本章所提供的案例只是提供一个思路,仅供参考,希望体育教师能够根据需要设计出更适合自己的教学计划。



课堂讨论

1. 题目: 体育教学设计是指体育教学计划吗?
2. 时间: 15~20 分钟。
3. 目标: 使参与者能够正确理解体育教学设计与教学计划,能够区分教学设计与教学计划的联系和区别。
4. 材料: 提供不同层次教学设计与教学计划的案例。
5. 步骤:
 - (1) 阅读案例。
 - (2) 小组讨论教学设计与教学计划的异同。
 - (3) 小组汇报什么是教学设计与教学计划,并阐述两者的差异与联系。



理论付诸实践的活动

活动名称: 以一所中学为例,设计高中体育与健康课程模块教学计划和课时计划。

1. 以某一学校为例。
2. 了解该学校学生、体育传统、体育课程资源、体育与健康课程实施方案等情况。
3. 撰写体育与健康教学的模块计划和课时计划。



学习资源

1. 义务教育体育与健康课程标准修订组. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)解读[M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.
2. 季浏, 汪晓赞. 高中体育与健康新课程教学法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
3. 季浏, 汪晓赞. 初中体育与健康新课程教学法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
4. 季浏, 汪晓赞. 小学体育与健康新课程教学法[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
5. 史兵. 中学体育与健康教材研究与教学设计[M]. 西安: 陕西师范大学



学出版社, 2011.

6. 于可红, 余立峰. 体育课程教学模块设计 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2008.

7. 柴娇. 我国中小学体育课堂教学设计研究 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2010.

8. 陈雁飞. 中学体育教学设计 100 例: 点击课堂 聚焦质量 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2011.

9. 陈雁飞. 小学体育教学设计 100 例: 点击课堂 聚焦质量 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2012.

10. 舒盛芳, 高学民. 体育教学设计 [M]. 上海: 复旦大学出版社, 2013.

11. 杜俊娟. 体育教学设计 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007.

12. 佟晓东, 刘铁. 体育教学设计与实践 [M]. 沈阳: 东北大学出版社, 2009.