

体育教学常用的教学方法

一、体育课堂常用的教学方法

（一）体育教学方法的概述

体育教学方法：是在体育教学过程中，教师与学生为实现体育教学目标和完成体育教学任务而有计划地采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动的总称。

体育教学方法主要包括教学策略、教学技术和教学手段三个主要的层次。

在动作技能的教学中，常用的教学方法有：讲解与示范法、完整与分解法、练习法、游戏与竞赛法、预防与纠正错误法等。

（二）体育教学方法的分类

以语言传递信息为主的 的体育教学方法	以直接感知为主的 体育教学方法	以身体练习为主的 体育教学方法	以比赛活动为主的 体育教学方法	以探究性活动为主 的体育教学方法
讲解法 问答法 讨论法	示范法 演示法 保护与帮助法	分解练习法 完整练习法 循环练习法 重复练习法	游戏法 比赛法 情景法	发现法 问题探究法 小群体学习法 成功教学法

（三）体育教学方法的选择的依据

1. 要依据体育课的目的与任务来选择教学方法；
2. 要根据教材内容的特点来选择教学方法；
3. 要根据学生的实际情况来选择教学方法；
4. 要根据教师本身的条件和特点来选择教学方法；
5. 根据各种体育教学方法的功能、适用范围和条件来选用教学方法；
6. 根据教学时间和效率的要求选用教学方法。

在体育与健康课堂教学中，教学方法要根据学习目标、教学内容、学生实际、体育与健康课程资源等方面进行选择与合理运用。

（四）选择与运用教学方法的建议

1. 应有利于促进学生体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的整体发展，充分发挥体育促进学生全面发展的重要作用。
2. 应针对不同水平学生的身心发展特点，遵循不同内容的教学规律与要求，进行更有针对性和实效性的教法与学法创新，调动学生体育与健康学习的积极性。

3. 应创设民主、和谐的体育与健康教学情境，有效运用自主学习、合作学习、探究学习与传授式教学等方法，引导学生在体育活动中，通过体验、思考、探索、交流等方式获得体育与健康的基础知识、基本技能和方法，培养应对问题、自我锻炼、交往合作等能力，开展富有个性化的学习，不断丰富体育活动经验，学会体育学习和锻炼。

4. 应在运动技能教学的同时，安排一定的时间，选择简便有效的练习内容，采用多种多样的方法，发展学生的体能。

5. 应高度重视学生之间的个体差异，在体育与健康教学中做到区别对待、因材施教，特别要关注体育基础较差的学生，有针对性地采用相应的教学方法，提高他们的自尊和自信，促进每一位学生更好地发展。

二、体育课堂常用的教学方法的运用

（一）以语言传递信息为主的教学方法

是指通过教师运用口头语言向学生传授体育知识、运动技能的教学方法。在体育教学过程中，常用的以语言传递信息为主的方法有讲解法、问答法和讨论法。

1. 讲解法：是指教师运用语言向学生说明教学目标、动作名称、动作要领动作方法和要求，以指导学生学习和掌握体育的基本知识、技术和技能进行练习的一种方法。

2. 问答法：也称谈话法，是教师和学生以口头语言问答的方式完成体育教学的方法。

3. 讨论法：在教师指导下，学生以全班或小组为单位，围绕教材的中心问题各抒己见，通过讨论或辩论活动，获得体育知识或辅助运动技能学习的一种教学方法。

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。

（二）以直接感知为主的方法

是指教师通过对实物或直观教具的演示，使学生利用各种感官直接感知客观事物或现象而获得知识的方法。以直接感知为主的方法有动作示范法、演示法、纠正错误动作法、保护与帮助法、视听引导法等。

体育教学中常用的直观法的具体方式有：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. 示范法：是教师（或指学生）以自身完成的动作为示范，用以指导学生进行学习的方法。它在使学生了解所学动作的表象、顺序、技术要点和领会动作特征方面具有独特的作用。体育教学中教师示范时，除注意示范面外还应考虑示范的速度和距离。

由于运动动作的多样性，因此动作示范更要注意“示范面”的问题。示范面是指学生观察示范的视角，也包括示范的速度和距离等要素。示范面有正面、背面、侧面和镜面。

(1) 正面示范：教师与学生相对站立，教师所进行的示范是正面示范。正面示范有利于展示教师正面动作的要领，如球类运动的持球动作多用正面示范。

(2) 背面示范：教师背向学生站立所进行的示范是背面示范，背面示范有利于展示教师背面动作或左右移动的动作以及动作的方向、路线变化较为复杂的动作，以利于教师的领做和学生的模仿，如武术的套路教学就常采用背面示范。

(3) 侧面示范：教师侧向学生站立所进行的示范是侧面示范，侧面示范有利于展示动作的侧面和按前后方向完成的动作，如跑步中摆臂动作和腿的后蹬动作。

(4) 镜面示范：教师面向学生站立进行的与同学同方向的示范是镜面示范，镜面示范的特点是学生和教师的动作两相对应，适用于动作技术结构简单，学生易于模仿的练习。例如，做徒手操，开始时学生完成动作是左脚左移半步成开立，教师的示范动作与学生的动作相对应，则是右脚右移半步成开立。

知识链接——动作示范的要素

速度：为了帮助学生建立完整正确的动作表象，一般情况可用常规速度予以示范，但为突出显示动作结构的某些环节时则应采取慢速示范。

距离：根据完成动作示范的活动范围、学生人数和安全需要等恰当地选择学生观察动作示范的距离。

视线：学生视线与动作示范越接近垂直越有利于观察，学生观察动作示范的队形不宜拉得太宽，学生多时应让学生排成若干横队观看示范，并避免横队前列的学生遮挡后列学生视线。

视线干扰：应注意让学生背向或侧向阳光、风向，以避免视线干扰，有利于观察。

多种媒介途径的配合：示范与讲解（听的媒介）、学生思维（想的媒介）等紧密集合，争取最好的动作示范效果。

知识延伸——示范注意事项

示范法是指教师或学生以动作为范例的方式引导学生掌握运动技能的体育教学方法。示范法的特点是生动直观，可以帮助学生建立正确的动作表象，帮助学生比较动作正误，提高运动技能水平。教师熟练准确的示范还能激发学生学习热情，学生的正确示范还能增强学生学习的自信心。运用时应注意以下要求：

(1) 明确示范目的。示范前，一定要清楚为什么示范，是为了建立完整概念、展示动作方法、突出动作要领或重点难点，还是为了纠正错误。不同的目的，对示范的时机、形式、速度等的要求不一样。

(2) 示范要准确生动。示范有正确动作的示范，也有错误动作的示范。无论哪种示范，都力求准确。正确的示范应熟练、轻松、优美；错误动作的示范应准确生动地反映学生错误所在，使学生感同身受。

(3) 示范位置与方向要合理。示范时教师以学生容易看清为准则来选择示范位置与方向。左右移动的动作，可选择正面示范；前后移动的动作，可选择侧面示范；动作线路复杂的动作，可选择背面示范；简单的、原地的或移动幅度不大的容易模仿的动作，可采用镜面示范。

(4) 注意示范与讲解的配合。在体育教学中，视听结合有利于提高教学效果。在示范前应向学生讲清示范的目的和关注的重点或讲解动作细节等可以帮助学生调整观察注意的范围和注意的深度。在示范过程中，边示范边讲解，可以帮助学生看清动作方法，理解动作要领，示范后讲解会使讲解更形象、生动、直观，有利于学生对语言的感知。

2. 演示法：是教师在体育教学中通过展示各种实物、直观教具，让学生通过观察获得感性认识的教学方法。

3. 预防和纠正错误法：是体育教师为了纠正学生的动作错误所采用的教学方法，教学中应以预防为主。预防和纠正错误法的具体运用形式有：强化概念法、转移法、降低难度法、信号提示法、外力帮助法。

产生错误动作的原因

(1) 运动生物力学方面的原因：学生在完成动作时，动作概念不正确，完成动作的方法不符合运动生物力学的基本原理。

(2) 生理方面的原因：身体素质与运动能力未达到完成动作所要求的水平；机体疲劳，生理功能下降；无意识的本能动作。

(3) 教育心理方面的原因：师生关系紧张，教学内容安排不符合学生的实际，缺乏系统性，方法失当；学生学习目的性不明确，怕苦畏难，或过分激动兴奋、或自卑忧郁，缺乏勇气与毅力。

(4) 外部客观条件方面的原因：场地、器材、设备不符合学生的实际；外界气氛条件干扰；卫生安全条件不好等。

根据动作错误的性质，可采用限制练习法、诱导练习法、自我暗示法和消退法等进行纠正。

限制练习法	诱导练习法	自我暗示法
是在设置限制的条件下进行练习，纠正动作错误的方法。如练起跑时，在学生头顶上设置一定高度后低前高的斜杆，在这种限制的条件使之体会、掌握起跑时的正确动作，避免产生过早直起身来跑的错误。	是设置一定条件，诱使学生达到教学要求的方法。如在垫上做肩肘倒立时，学生不能挺直腰腹部，对此可在垫子上方悬一吊球，诱使学生用脚尖触球而挺直腰腹部。	是学生在明确完成动作的方法而又注意不达到某些要求时，在练习中自己已有意识地暗示自己达到要求的方法。如奔跑时后腿蹬地不充分，应在练习中暗示自己注意。

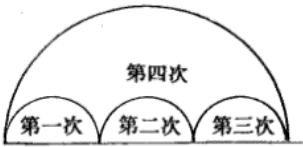
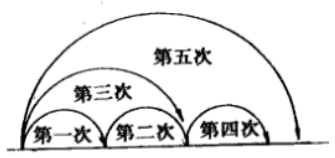
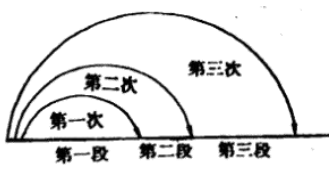
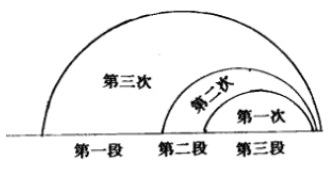
(三) 以身体练习为主的体育教学方法

是那些通过身体练习和技能学习使学生掌握和巩固运动技能、进行身体锻炼的方法。在体育教学实践中，以身体练习为主的体育教学方法有分解练习法、完整练习法、领会教学法和循环练习法等。

1. 完整练习法：完整法是从动作开始到结束，不分部分和段落，完整、连续地进行学和练习的方法。它适用于“会”和“不会”之间没有质的区别或运动技术难度不高而没有必要进行或根本不可分解的运动项目。运用完整法的几种常用方式：直接运用、强调重点、降低难度、改变练习的外部条件。

完整法的优点：教学中能保持动作结构的完整性，便于形成动作技术的整体概念和动作间的联系。其缺点是不利于学生掌握较复杂的身体练习的重点和难点。因此，完整法适用于技术比较简单，或技术较复杂而无法分解成技术环节进行教学的身体练习。

2. 分解练习法：是指将完整的动作分成几部分，逐段进行体育教学的方法。它适用于“会”和“不会”之间有质的区别或运动技术难度较高而又可分解的运动项目。

名称	方法	图示
单独分段法 (分进式)	即将一个完整动作按时间的先后分成若干段落，一个一个分开教授，最后再完整教授	
递进分段法	即将一个完整动作按时间的先后分成若干段落，分别教授第一第二段落的基础上组合起来进行教授；然后教授第三段落。第三段落学会后，再将第一第二第三段落组合起来教授，以此类推，直至最后完整教授	
顺进分段法	即将一个完整动作按时间的先后，分成若干段落，在教授第一段落的基础上，将第一段落与第二段落组合起来进行教授，以此类推，最后完整教授	
逆进分段法	即将一个完整的动作按时间的先后，分成若干段落，教授顺序与顺进分段法相反	

3. 领会教学法：是体育教学方法指导思想的一项重大改革，它从强调动作技术转向培养学生认知能力和兴趣。领会教学法的教学过程主要包括六个部分，领会教学法是以“项目介绍”和“比赛概述”作为球类运动的开始，让学生了解该项目特点和比赛规则，从而使学生一开始就对该运动项目有一个全面的了解。

领会教学法的教学模式有如下特点：注重比赛的形式，并在比赛和实战中培养学生对项目的理解，教学往往从“尝试性比赛”开始，以“总结性比赛”结束。

(四) 以情景和竞赛活动为主的体育教学的方法

是指教师在教学中创设一定的情境和比赛活动，使学生通过更生动的运动实践，陶冶他们的性情、提高运动能力、提高运动参与兴趣的教学方法。以情景和竞赛活动为主的体育教学方法有运动游戏法、运动竞赛法、情景教学法等。

1. 运动游戏法：游戏法通常有一定的情节和竞争成分，内容与形式多种多样。但正是游戏中的情节和竞争、合作等要素可以帮助体育教师在学习的过程中培养学生思考和判断能力，陶冶学生的情操，对学生进行心理锻炼等，因此在体育教学中游戏法被广泛地采用。体育游戏是实施小学体育课程的主要内容和实现课程目标的有效手段。

2. 运动竞赛法：是指通过组织学生比赛进行技能学习和练习的一种教学方法。严格地讲比赛也是游戏的一种形式，但比赛和前述的游戏法有如下两个主要区别：①游戏有竞争、合作、表现等多种类型，而比赛则偏重于竞争；②游戏不限于某个项目，而比赛往往是与某个运动项目有关。

3. 情景教学法：是一种主要适应小学低、中年级学生，利用低年级学生热衷模仿、想象力丰富、形象思维占主导的年龄特点，进行生动活泼和富有教育意义的教学方法，这种方法主要遵循幼儿认识和情感变化的规律。

（五）以探究活动为主的体育教学方法

以探究活动为主的体育教学方法有发现法、小群体教学法、成功教学法。

1. 发现教学法：发现教学法是从学生好奇、好问、好动的心理特点出发，以培养研究性思维为目标，以基本教材为内容，使学生通过再发现的过程进行学习的一种方法，最能体现学生主体，培养学生解决问题能力。在体育教学中，发现教学法是指由教师提供一定的线索，引导学生运用自己已有的知识和经验，发挥主观能动性去进行探索，从而较好地完成教学目标。

2. 小群体教学法：也被称为“小集团教学模式”等，是通过体育教学中的集体因素和学生间交流的社会性作用和学生的互帮互学来提高学生的学习主动性，提高学习的质量，并达到对学生社会性培养的一种教学方法。

小群体教学方法虽也形式多样，但一般在单元的开始都有一个分组和形成集体的过程。在这个过程中，重要的是使小组具有一定的凝聚力和各自的学习目标。

在体育教学法中的探究学习主要不是局限于资料信息的收集整理或一引起体育原理上的辨析验证，这里是强调对运动技能和一引起身体练习手段的感悟、迁移、运用及创新。

三、体育教学手段

1. 帮助学生进行认知的教学手段：黑板、挂图、模型、多媒体演示；
2. 帮助学生加强本体感受的教学手段：哨子、节拍器、录音机、各种限制物；
3. 帮助学生进行思考和交流的教学手段：学习卡、录像片。

体育与健康课程资源的开发利用

体育与健康课程资源是不断提高体育与健康教学质量，开发体育与健康的校本课程，形成各地、各校体育与健康课程特色的重要前提和条件。各级、各类学校，尤其是农村学校应当充分开发与利用体育与健康课程资源，确保体育与健康课程正常、有效地实施。

一、人力资源的开发

学校教育活动的直接参与者是教师和学生，在体育与健康课程实施过程中，除了体育教师以外，还应注意开发和利用班主任、有体育特长的教师和校医等人力资源，充分发挥他们的作用。此外，应充分调动学生的主动性和积极性，发挥有体育特长学生的骨干作用，例如请他们作示范、当辅导员等。

二、体育设施和器材资源的开发与利用

各地、各校应按照教育部《中小学体育器材设施配备目录》的规定配齐体育设施和器材。同时，还要大力开发和充分利用其他的体育设施和器材资源，保证体育与健康课程的有效实施。

1.开发与利用校内外的场地和设施资源。学校既要充分开发与利用校内的各种场地、设施等开展体育活动，如墙面、树林、食堂、较宽阔的走廊、空地等，也要利用社区的体育场馆、设施和器材等资源辅助教学。

2.发挥体育器材的多种功能。体育器材一般都可以一物多用，如栏架可以用来跨栏，也可以用作钻越的障碍、小足球的球门等。

3.妥善保管场地、设施和器材。学校要通过优化管理，加强对场地、设施和器材的维护与保养，提高它们的使用效率和寿命。

三、课程内容资源的开发与利用

课程内容资源的开发与利用除了要遵循目的性、科学性、可行性、层次性、趣味性和文化性等原则以外，还要注意所开发与利用的内容一定要与身体练习相关，无助于身体练习的内容则不应作为体育与健康课程的教学内容。

学校和教师在开发与利用运动项目时，还可根据学生和学校的实际，对某些运动项目进行改造，与此同时，注意开发与利用民族民间传统体育活动项目和新兴运动项目等内容资源。

1.现有运动项目的改造

学校和教师应根据学生的身心发展特征，加强对现有运动项目的改造。可以通过简化规则、简化技战术、降低难度、改造场地与器材等手段，开发出适合学生学习的教学内容。

2.新兴运动项目的开发与利用

体育与健康课程要注意教学内容的时代性。各地、各校可根据实际情况选用健美操、攀岩、街舞、软式排球、软式橄榄球和软式足球等新兴运动项目。在注意对新兴运动项目进行教材化改造的同时，应引导学生把追求时尚的项目转变成健康向上、参与性强、安全有益的教学内容。

3. 民族民间传统体育活动项目的开发与利用

我国蕴藏着丰富的民族民间体育资源，应大力继承和发扬。各地、各校可根据实际情况选用武术、舞狮、舞龙、踢毽子、抖空竹、竹竿舞、蒙古式摔跤、抢花炮、荡秋千、重阳节登高等民族民间传统体育活动来补充和丰富体育与健康教学内容。

四、自然地理资源的开发与利用

学校和教师应充分利用附近的地形、地貌，根据当地气候和季节特点开展教学，例如，在保证安全的前提下，利用适宜的水域进行游泳，利用郊野进行远足，利用雪原进行滑雪橇、滚雪球、打雪仗，利用山林开展定向运动和登山运动，利用沙地进行沙滩排球和足球等。教师还可利用季节特点进行教学活动，例如，春季组织春游活动，夏季开展游泳活动，秋季组织登山和越野跑，冬季开展滑冰和滑雪等。

五、信息资源的开发与利用

学校和教师应指导学生充分利用图书馆、阅览室、各种媒体（如广播、电视、互联网等），多渠道地获取体育与健康的有关信息，丰富学生的体育文化知识、健康知识和素养，帮助学生学会体育学习和锻炼。

六、时间资源的开发与利用

教师在充分、有效利用有限的体育与健康课时间的基础上，还应充分利用课余时间，通过布置课外作业等方式，引导学生积极参与课外体育锻炼和健康实践活动，不断巩固与提高学生的体育与健康学习成果。体育场地比较紧张的学校要注意合理安排体育与健康课时间，提高体育场地、设施和器材的使用效率。