

# 浅谈体育教学原则及其运用

文/田淑萌

中图分类号: G807

文献标志码: A

文章编号: 2095-9214(2016)10-0253-01

DOI:10.16550/j.cnki.2095-9214.2016.30.198

## 一、前言

原则,即人们说话办事依据的准则和标准。教学原则,则是根据各种不同的教学因素,把同类性质的因素加以科学的抽象和概括而形成原则(直观性原则、自觉性原则和教育性原则等)。体育教学原则,是体育教学过程客观规律的反映,是在长期的体育教学实践中,积累起来的,具有普遍意义的经验的总结和概括,是体育教师进行教学工作必须遵循的准则。体育教学原则其他的原则不同。同样,体育教学与其他的教学也不等同。二者最根本的不同在于体育教学突出认识和实践。从而得出,认识和实践的有机统一是体育教学区别于其他教学过程的根本特征。然而最终的目的是,希望教师合理的运用体育教学原则,从而促进学生的身心健康全面发展。

## 二、中国的体育教学原则

体育教学原则在各个不同时期均有不同的发展,不同的国家,体育教学原则略有不同,然而,大体上又一致认同。经查阅文献<sup>[1-10]</sup>得知从1981年体育学院、系教材编审委员会编写的5体育理论6教材中,提出了七项教学原则中国的体育教学原则一般有:自觉性原则、直观性原则、从实际出发原则、循序渐进原则、全面发展原则、合理的运动负荷原则、巩固提高原则。但是,随着社会的不断发展,教育学、心理学、社会学、教学论、方法论及体育科学的发展,人们对体育教学原则的认识不断加深,体育教学原则体系的研究形成多种不同的思想观念。体育教学原则不是仅仅局限在以上其中原则上,但是也并不是不赞同中国的体育教学原则。现在也是对我国在体育教学原则体系的基础上进行逐步完善,对教学实践过程的指导也越来越科学。蒋新国<sup>[5]</sup>在《我国体育教学原则的历史演变》的论文中阐述了体育教学原则各个不同时期的完善和发展。指出了体育教学原则不再是仅仅的重视体育教学的学科性、健身性和思想性,而是开始关心学生身心健康的全面发展和人文精神的培养。然而,这也是受当时学校体育指导思想和对体育教学规律认识影响的必然结果。

## 三、体育教学教学原则的运用

体育教学原则保证体育教学的顺利进行,所有的教学原则相辅相成。

### (一) 直观性原则

对于直观性教学,要求教师给予学生一个正确的直观概念。教师应抓住重点,生动形象、语言简短明了地进行讲解,可以让学生反复地进行一个动作的练习,使学生的感觉器官建立暂时的神经联系,形成正确的动作定型。比如在练习太极的过程中,太极“抱球”的手势,将这一动作传授给学生,使手掌的五指分开假设双手之间抱着一个球,我们可以运用到这一原则。对小学生而言,其模仿力较强,对这一原则,是最为有效的原则之一。

### (二) 巩固性教学原则

这一原则,有助于学生动作的熟练和形成更加标准的动作。目的就是能多加练习,形成一种肌肉记忆一样,再到熟能生巧。比方,在篮球运动项目中,学习篮球运球、急停、转身、传接球时,为了巩固转身这个动作,可以把急停、转身、传球贯穿进去。三天不练生手,如在网球教学中,长时间不练网球发球,随之抛球的稳定性、发球的成功率均会下降,此时就需要多加练习进行巩固,这一原则尤其是对刚接触项目的学生而言,巩固练习,形成正确的技术动作。

### (三) 合理的运动负荷原则

这一原则要求教师在上课期间根据教材的特点、教学条件、考虑学生的实际情况、合理的安排教学内容。使学生不仅能更好的掌握技能还能促进其身体的健康发展。教师合理的安排运动量和运动强度。通俗来讲,这里的运动量与运动强度并不是同一概念,运动量指的是次数、组数、重量时间等,而运动强度指的是完成练习的所用的力量的大小,比如负重的重量、跳的高度、跑的距离等,合理的安排运动量与运动强度,量大则运动强度小,运动强度太大,则相应减少运动量。保证在学生承受最大疲劳限度的情况下根据实际情况来合理安排。

### (四) 循序渐进原则

循序渐进原则,从字面就表现出由简到难、由一般到复杂的过程。逐步进行,不断提高。比方网球的正手击球,首先要从握拍开始,到准备姿势,到引拍上步,再到挥拍,再到准备姿势这样一个完整的过程,练习者开始可以做无球的动作练习,再做有球的原地击球动作练习,最后再做有球移动的动作练习,这样逐一练系,逐步进步。

### (五) 启发式教学原则

采用启发式教学可提高学生学习的积极性,调动学生的积极思维,加深学生理解和认识、牢记动作、少出现反复。启发学生主动去思考去领悟。比方在排球发球的教学中,通过生活当中甩鞭子的一个动作,启发学生做发球动作时一次用力的发力顺序,或将其用于标枪等投掷项目当中,使学生能够举一反三,培养学生自学的能力。运用启发性原则,开发学生智能,调动了学生学习的积极性,科学的进行训练,取得事半功倍的效果。

此外,教学原则还有因材施教原则、超负荷原则、恢复原则等等,无论哪一种体育教学原则,目的都是从学生的根本利益出发,提高学生的身体素质,促进学生的健康发展。

## 四、小结

体育教学原则体系将随着社会的不断发展、教育学、心理学等相关学科的发展也随之不断发展。近年来,随着新课改不断深入开展,一套套新的体育教育原则不断运用而生。目前,我国有关新课程与体育教学原则创新的研究还有限,基础教育体育(与健康)课程的改革与发展滞后,我们应取其精华,去其糟粕,把体育教学原则通俗地贯穿到教学中去,使学生容易接受、理解,达到自觉练习的目的,开发学生智能,提高学生的体能素质,促进学生身心健康全面发展。

(作者单位: 山东体育学院)

## 参考文献:

- [1] 吴衍忠. 现行体育教学原则的分析与研究 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2003, 21 (78): 65-68.
- [2] 喻长虹. 谈体育教学原则及运用 [J]. 湖北教育学院学报, 2004, 21 (6): 99-100.
- [3] 李宗香, 冷显志. 体育教学原则的依据与体育教学规律关系的探讨 [J]. 赣南师范学院学报, 2014, 26 (3): 74-75.
- [4] 毛振明. 体育教学论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2013.
- [5] 吴志超, 刘绍曾, 曲宋湖. 现代教学论与体育教学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1993.
- [6] 周登嵩. 学校体育学 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [7] 张洪潭. 体育教学原则新概念 [J]. 天津体育学院学报, 1997, 12 (1): 14-17.

作者简介: 田淑萌, 女, 汉族, 山东聊城茌平人, 山东体育学院, 体育教育训练学专业。