

学

科

教

师

专

业

发

展

从

书

小学体育教学
创新设计与
课例

<<沈 斌/主编

XUEKEJIAOSHI
ZHUANGYEFAZHANG
CONGSHU

我运动

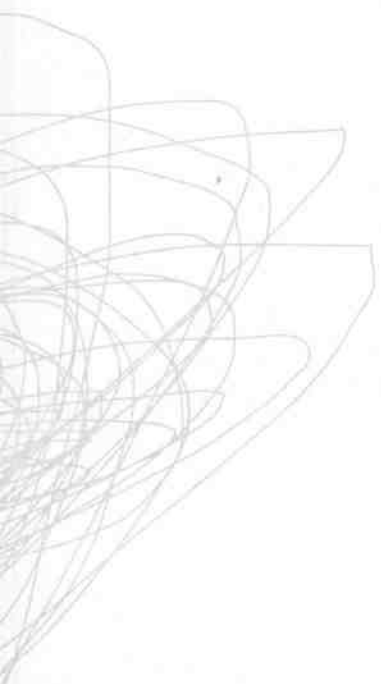
我健康

我快乐



沈剑波/丛书主编>>

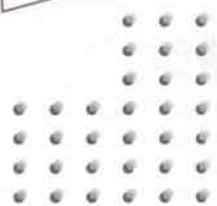
福建教育出版社



我运动

我健康

我快乐



小学体育教学创新设计与课例

沈剑波/丛书主编>>

福建教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我运动·我健康·我快乐:小学体育教学创新设计与
课例/沈斌主编. —福州:福建教育出版社, 2005. 3

(学科教师专业发展丛书/沈剑波主编)

ISBN 7-5334-4010-2

I. 我… II. 沈… III. ①体育课—课程设计—小学
②体育课—教案(教育)—小学 IV. G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 021743 号

《学科教师专业发展》丛书序

教育在现代化进程的深刻变革中逐步走向了历史的前沿，发挥着前所未有的重要作用。伴随着教育现代化的进程，人们对教师提高教育专业化能力，提出了新的更高的要求：从过去单纯的教育任务的执行者转变为教育过程的设计者、组织者、引导者、参与者。教师专业化发展已经成为未来教师职业发展的必然趋势。在新课程改革中，人们越来越关心如何引领教师的专业性发展。基于上述思考，作为试图引领教师专业发展的探索，我们组织力量编写了《学科教师专业发展》丛书。关于怎样编写丛书，我们作了如下思考：

1. “教师的知识主要是一种实践性知识”。教师的发展，教师的专业成长也是在实践中展开的，教师的发展须臾都离不开教育改革实践。

2. 教师专业能力的形成，主要依靠教师在教学实践中不断地学习、实践、思考、体验，同时又要学习、借鉴其他教师的学习、研究成果；探究这些成果反映了什么样的创造性和规律性的东西，并在此学习、研究和实践的平台上构建、生长出属于自己的教育理念和课堂教学创新行为。我们希望从这一意义上说，《学科教师专业发展丛书》能为教师在新课程理念下的教学研究，提供一个可以学习、研究借鉴的材料。

3. 与许多教育理论书籍或全课实录式的教学案例集不同，这套丛书以解决课堂教学创新设计的实际操作问题为取向，以课例和理性分析来引领学科教师专业发展，力图既避免单纯的理论阐述，又避免纯粹的经验堆砌，为读者展示一条通过课堂教学创新

设计，推进专业发展的便捷之路。

有关学者说，这是国内第一套以教师专业发展为导向，引领学科教师专业发展的丛书。作为丛书的倡导者之一，我感到尽管我们在编著过程中作了许多努力，但缺点疏漏在所难免，衷心希望得到同行的批评指正。该丛书的编著、出版，并不是我们刻意追求的产物，而是水到渠成的结果：

首先，丛书的作者都身处教学第一线，所有的内容都是建立在课程改革已有的实践基础之上，源于课堂，贴近教师，贴近实践，把这些实践后的冷静思考和理性分析的结晶奉献出来，供大家研究、讨论、分享，是一件非常有意义的事；

其次，教育行政部门和学校的管理者应该而且可以为教师的专业发展创造良好的条件，尤其是需要营造一个有利于教师学习、实践、反思、研究的环境；为教师的改革实践活动搭建展示的平台，从而促进更多的中小学教师实现角色转换和专业自我发展。这也是我们编写、出版丛书的动因之一。

感谢丛书作者的辛勤劳作，感谢福建教育出版社的厚爱和支持。

丛书主编 沈剑波

2005年元月

前

言

从 1996 年开始，我们鄞州区对中小学的体育教学进行了改革。引入了快乐体育教学思想，着重对快乐体育的思想体系、课堂教学模式、课外体育活动、学生家庭体育活动以及快乐体育园地建设等方面进行了深入的研究与实践，初步形成了从理论到实践的快乐体育教学体系。目前，快乐体育教学活动的研究与实践已取得了一定成果。宁波电视台、鄞州电视台、《宁波日报》、《东南商报》、《鄞州日报》等新闻媒体先后作了采访和刊登了介绍开展快乐体育教学活动经验的相关报道。同时，根据该研究项目所申报的课题被浙江省教育科学规划领导小组批准列为浙江省教育科学规划 2001 年度立项课题（编号第 208 号）。2001 年 5 月，该课题研究成果获得了宁波市人民政府授予的第二届基础教育成果奖一等奖。2003 年 4 月，研究成果获得了浙江省人民政府授予的第二届基础教育成果奖一等奖。

本书是以此课题研究成果为基础编写的，在编写过程中得到了宁波市鄞州区教研室主任、正教授级高级教师严惕非老师的倾力支持，同时还得到了宁波市教育学院周信德副教授、宁波市教育局教研室体育教研员朱水敏副教授的指导，在此一并予以感谢。

由于作者水平有限，本书肯定存在疏漏及错误之处，非常各位同仁给予批评和指正。

·目录·

CONTENTS

前 言	1
第一章 “爱体育”与“不爱体育课” ——现行学校体育教学探讨	
第一节 从“增强体质”说起	1
第二节 学生需要推铅球吗	7
第三节 “苏州园林式”的体育教学	9
第四节 练习、讲解、游戏	10
第五节 “胖墩、小个子”能得到优秀吗	11
第六节 假如我也能扣篮的话那该多好啊	13
第二章 “乐”中有“苦”、“苦”中有“乐” ——“快乐体育”教学思想的具体化研究	
第一节 快乐体育简介	15
第二节 快乐体育教学思想的特征	20
第三节 快乐体育教学实施的原则	23
第四节 快乐体育与素质教育的关系	25
第五节 快乐体育教学思想具体化研究的策略	27
第三章 从授予“鱼”到授予“渔” ——“快乐体育”课堂教学的主体化研究	
第一节 优化体育教学内容	40
第二节 教师教法的多样化拓展	47
第三节 加强学生学习方法的指导	52
第四节 优选体育教学组织形式	56
第五节 革新课堂教学评价	71
第四章 从“要我动”到“我要动” ——“快乐体育”课外活动的创新化研究	
第一节 轻松活泼的全音控课间操	80
第二节 形式多样的学校运动会	90
第三节 趣味盎然的体育活动课	103
第四节 日趋活跃的课余训练队	112
第五章 从“竞技化”到“人性化、校本化” ——“快乐体育”场地器材的人性化研究	
第一节 快乐体育园地的内涵	122

第二节	快乐体育园地的建设策略	124
第三节	快乐体育园地主要项目的建造简介	132
第六章	从“封闭”到“互动”	
	——“快乐体育”家庭健身的互动化研究	
第一节	家庭健身锻炼的作用	135
第二节	家庭健身锻炼的原则	136
第三节	家庭健身锻炼“互动化”策略	138
第七章	我运动、我快乐、我健康	
	——开展“快乐体育”教学活动取得的成效	
第一节	一张醒目的名片	
	——“快乐体育”提升了学校教育的知名度	
		151
第二节	一个有效的载体	
	——“快乐体育”是学校体育进行整体改革的有效载体	153
第三节	一块实践的阵地	
	——“快乐体育”促进了体育教师综合素质的提高	155
第四节	一股不竭的动力	
	——“快乐体育”促进了学生整体素质的发展	158
第五节	一道亮丽的风景	
	——“快乐体育”引发了体育场地设施的革命	163
第八章	让体育课成为学生的最爱	
	——“快乐体育”教学实践后的反思	
第一节	要正确理解“快乐体育”	166
第二节	要把握好“快乐体育”与“技术教学”的关系	169
第三节	要重视体育教师综合素质的培养	171
第四节	要注意继承与创新的关系	174
第五节	要抓好快乐体育园地的安全工作	176

·目录·

CONTENTS



·目录·

CONTENTS



第九章 附录

第一节 与“快乐体育”相关的研究成果汇总	178
第二节 专家鉴定情况简介	183
第三节 我国“快乐体育”研究的现状	188
主要参考文献	213
后 记	214

第一章

『爱体育』与『不爱体育课』

——现行学校体育教学探讨

在一次体育教研活动中，我们的听课教师与学生有这样一段实在的对话：

“嗨！同学，你好！能问你一个问题吗？”

“可以啊！”一个还擦着满脸汗水的五年级男生爽快地回答。

“你喜欢体育吗？你爱看体育节目吗？”

“喜欢，怎么不喜欢呢！我最喜欢踢足球啦！电视里的足球赛，只要有空我一场不落。”那男生一边说一边还做了一个挺标准的内脚背踢球动作。

“那你喜欢体育课吗？”

“啊……怎么说呢？体育课没劲，不是队列就是玩一些老掉牙的游戏，还不如让我们自己去踢球。”说到体育课，男生的脸上是那么的无奈。

……

“喜欢体育，不喜欢体育课！”男生的话是那样的实在，实在得让我们这些听课教师的心里都有一种莫名的压抑！是啊！这是一个小学生真实的心理感受，是学生对我们体育教学的最实在、最中肯的评价。

联想到我们的学生在刚入小学一年级学习时对体育课的狂热喜欢，联想到我们的学生在体育活动课中的生龙活虎，联想到我们的学生从小学到大学，上了2000多学时的体育课，但结果却如《高校体育改革与发展》一书所写的那样：“体育课程的实效太差。……到大学毕业时，无论是从体育观念，还是体育意识；无论是从体育知识，还是体育能力；无论是从对体育运动的兴趣，还是主动参与体育运动的习惯等方面来评估，多数学生只能达到令人遗憾的低水平，基本上是学完丢光。”

由此，我们不禁产生了这样的疑问：我们的体育课怎么了？为什么我们的学生喜欢体育活动而不喜欢体育课呢？

第一节：从“增强学生体质”说起

说到学校体育的指导思想，绝大多数的体育教师会毫不犹豫地回答：“增强学生体质。”是的，“增强学生体质”一直以来就被列为体育教学的第一目标，已成为每一个体育教师的教学指导思想。

记得毛泽东同志曾给体育提出了这样的方针：“发展体育运动，增强人民体质。”因此，在大多数人的理解中，把“增强体质”作为体育学科的教学目标那是绝对的事，肯定没错。可以说，“增强学生体质”这个教学思想在我们体育教师的心中已深深扎根。

“增强学生体质”这个词最早出现于1978年教育部颁布的《十年制中小学体育教学大纲》中。这份教学大纲提出的教学具体任务是：

(1) 根据青少年的特点，有计划有组织地锻炼学生的身体，促进他们身体的正常生长发育和机能的发展，全面地发展身体素质和人体的基本活动能力，提高人对于环境的适应能力，以达到增强体质的实效。

(2) 使学生学习和掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能，教会学生用科学的方法锻炼身体。

(3) 结合教育特点，教育学生热爱党、热爱社会主义祖国，不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性，养成锻炼身体的习惯。培养他们服从组织，遵守纪律，热爱集体，朝气蓬勃，勇敢顽强，艰苦奋斗的革命精神。

这份大纲不仅突出了“增强学生体质”的指导思想，同时在它的编写原则中还提出了“以有利于增强学生体质为准则”和“在编排教材时，要打破以竞赛为中心的编排体系”。

一年后，即1979年5月在扬州举行了全国学校体育卫生工作经验交流会，这是一个具有划时代意义的学校体育工作会议，从此之后的20年间，“增强学生体质”一直成为学校体育课程和教学改革的指导思想。

应该说，“增强学生体质”在当时是一种非常先进的学校体育指导思想。这种思想及其指导的实践不仅目标明确、专一，而且在方法、手段和评价等方面尽量与之相配套。在这种思想指导下，以技能教学为体育教学目标的教学体系被打破了，但是在实践中也存在着一些不足：

- 对体育的多功能性缺乏全面的思考；
- 对学校体育目标和体育教学目标缺少层次上的区分；
- 教学手段单一；
- 评价手段不足。

上述这些缺陷使“增强学生体质”的教学思想在具体落实到教学时出现了偏差，使我们的体育教学受到了相当大的限制。因为对学生是否增强了体质，我们是通过《国家体育锻炼标准》这样的手段来检验的。这无形中使我们的体育教学陷入了“考什么、教什么、练什么”的模式中，教学中采用得最多的教学方法就是竞技体育中最常用的练习法、比赛法。学生

的体育活动激情被浇灭，上体育课的兴趣被彻底赶跑，一批批厌学体育的学生“应运而生”。

另外，在教学中我们还遇到了这样几个困惑：

1. 为什么我们一直在强调增强学生的体质，并采用各种各样的教学手段试图增强学生的体质，但学生的体质却一直在下降？这到底是怎么回事？

从实际教学效果来看，学生的体质并没有得到显著的改善。1979年和1985年我国两次大规模的学生体质健康状况调查的结果也给予了有力的佐证。调查的结果表明学生的体质继续向“豆芽型”发展，身体素质和身体机能的测试结果也同样不能令人满意。

到1995年，国家又进行了第三次大规模的学生体质健康状况调查，结果显示随着人民生活水平的提高，与1985年相比，学生的身高有了较大的改观，但学生的肺活量、立位体前屈、耐力等都呈下降趋势（见下表）。

1985~1995 男生肺活量、立位体前屈、耐力增长情况

年龄 (岁)	城市男生			乡村男生		
	肺活量 (毫升)	立位体前屈 (厘米)	耐力 (秒)	肺活量 (毫升)	立位体前屈 (厘米)	耐力 (秒)
7	-33	-0.28	-2.63	-109	-0.66	1.94
8	-42	-0.93	-3.17	-78	-0.45	1.50
9	-52	-0.84	-3.37	-72	-0.66	0.78
10	-41	-1.24	-4.16	-86	-0.65	0.01
11	31	-1.18	-3.26	-54	-0.69	-0.03
12	49	-1.42	-2.77	-12	-0.69	0.23
13	91	-0.48	-6.84	-21	0.18	-1.00
14	30	-0.77	-4.31	30	0.15	-2.86
15	-63	-0.94	-3.67	-35	0.30	-1.67
16	-141	-1.06	-5.43	-184	0.30	-2.53
17	-220	-1.10	-4.60	-282	0.08	-5.39

1985~1995 女生肺活量、立位体前屈、耐力增长情况

年龄 (岁)	城市女生			乡村女生		
	肺活量 (毫升)	立位体前屈 (厘米)	耐力 (秒)	肺活量 (毫升)	立位体前屈 (厘米)	耐力 (秒)
7	-49	-0.66	-1.19	-103	-1.35	3.05
8	-66	-0.57	-1.52	-92	-1.56	2.72
9	-68	-0.70	-1.23	-94	-1.28	2.51
10	-77	-0.37	-1.16	-65	-1.02	1.70
11	-42	-0.35	-1.62	-55	-1.01	1.85
12	-38	-0.06	-1.84	-48	-0.64	0.97
13	-20	0.53	-4.66	-95	-0.51	-3.03
14	-82	0.38	-4.57	-178	-0.20	-3.86
15	-76	0.70	0.05	-187	-0.19	-2.58
16	-93	-0.05	-2.35	-273	0.07	-1.45
17	-194	0.74	-0.56	-271	-0.47	-2.58

另外,城市男生的超体重及肥胖率竟高达 12.03%,“小胖墩”现象日趋严重。

到了 2000 年,全国学生健康状况调研结果显示:学生体质状况仍不容乐观。虽然从总体上看,我国学生的身体状况是好的,但有几项指标却着实令人担忧:

耐力素质、柔韧素质:在 1995 年比 1985 年下降的基础上,又有所下降。

肺活量:反映肺功能的肺活量在 1995 年比 1985 年下降的基础上,又有所下降。7~18 岁学生中有 75% 的年龄组学生的肺活量下降,与 1995 年相比下降幅度在 17~90 毫升。

肥胖学生:与 1995 年相比,7~18 岁的肥胖学生又有增加(见下表)。

7~18 岁肥胖学生检出率对照表

类别	1995 年(%)	2000 年(%)	增加值(百分点)
城市男生	5.9	10.1	4.2
城市女生	3	4.9	1.9
农村男生	1.6	3.7	2.1
农村女生	1.2	2.4	1.2

近视率：小学生的近视率为 20.23%，初中生的近视率为 48.18%，高中生的近视率为 71.29%。

2. 体质不好就是没运动吗？多参加运动就一定能增强体质吗？

在一般人的认识中，运动能力强的学生，肯定就是体质好、身体棒的人。因为在他们的逻辑中是这样为两者之间划上等号的：上体育课，进行体育活动能增强体力，体力是体质的一部分，因此进行体育活动就能增强体质。

其实，这是一个错误的认识。体力好和运动能力强并不一定等于体质好，体质不好也不单单是缺少运动造成的，增强体质不是单靠加强体育活动就能实现的。可以说，把增强体质这个任务加在体育课上是非常不公平的。

教育部体艺卫司司长杨贵仁曾就学生的体质作过这样的分析：

学生体质健康方面存在问题的原因是多方面的，不同地区存在的问题也不尽相同，其原因也各异。……随着社会节奏的加快，升学压力、社会竞争的加大，睡眠不足、精神紧张也是影响学生健康的不可忽视的原因。

材料 1 建国以来我国学校体育出现过的几种有代表性的体育教学思想（摘自邵伟德《试论近代我国学校体育思想发展》——《体育科学》2001 年第 5 期）

阶段	年代	主要学校体育思想	基本特征
初创阶段	建国后	苏式完整的体育教学理论	以巴甫洛夫条件反射学说作为自然科学基础，又以凯洛夫教育学理论作为学科基础，用唯物辩证法思想解决体育教学问题，强调了增强体质的根本任务，重视竞技运动，加强了体育的思想教育功能，体现了“为人民服务”的思想。
停滞阶段	50 年代末 ~ 60 年代中期	主观主义、急功近利思潮、“文革”否定主义思想	受 1958 年“大跃进”思想影响，把突击锻炼身体搞成“白天千军万马，晚上灯笼火把”的思想主义，弄虚作假，谎报数字，产生了极大的负面影响。 受极左思潮影响，认为“体育无用”，主张以军事代替体育，把体育课改为“军体课”，取消了原有的体育。
恢复阶段	70 年代 ~ 80 年代初期	竞技运动思想	70 年代初期，中美“乒乓外交”拉开了竞技运动的序幕，1966 年被迫停止的《劳卫制》在 1973 年改为《国家体育锻炼标准》，1976 年颁布了新《体育教学大纲》，恢复了体育课。乒乓外交后，竞技运动得到了迅速的发展，但群众体育工作受到冷落。

阶段	年代	主要学校体育思想	基本特征
发展阶段	80年代中期~90年代初	运动训练式思想	80年代中后期,国内美、日为主的体育思想逐渐减弱,开始学习苏联和东欧竞技体育模式,体现了体育课以运动训练为目标的思想。
		体质教育思想	为增强青少年一代的体质,采用了日本运动处方的形式进行锻炼身体。徐英超教授提出用体育教育代替原来的体育。以林笑峰教授为代表的“体质教育学派”观点鲜明。
		技术教育思想(传习式体育思想)	起源于50年代前欧美技术教育思想,后一直成为学校体育主导思想,但始终因“过分强调动作的规范性和运动技术的精细性”而屡遭人们责难。
		全面发展思想	源于50年代,受全面发展教育思想的影响,强调体育在完成增强体质的主要任务后,进行道德品质、知识、智力、审美观念等教育,并完成各方面的目标。
构建科学体系阶段	90年代以来	快乐体育思想 终生体育思想	我国改革开放,日本的快乐体育、终生体育思想适合我国的环境,由此兴起了快乐体育和终生体育的热潮。日本学者高桥健夫认为“快乐体育论把学校体育作为终身体育的一个阶段,把运动置于最终目的,让学生从运动中体验快乐,并把它作为终生追求的目标”。留日博士毛振明认为“使学生根据自己的水平和能力进行自主学习,充分理解运动和自己的关系,充分理解运动中的本质,体验体育的乐趣,从而热爱运动,养成习惯以至终生”,概括了快乐体育与终生体育的关系。
		身心和谐发展思想	源于全面发展教育思想。但体育与美育、德育、智育比较,仅有部分的交叉功能,体育有其自身的目标、手段、内容、方法,不可能同时实现面面俱到的发展目标,因而全面发展思想也悄悄转变为身心和谐发展思想。
		健康第一思想	90年代以来,学术气氛异常活跃,提出了多元化的思想和目标。新世纪伊始,人们开始关注和研究统一多元化思想和目标的思路,并提出了现代学校体育应以健康第一为指导思想,综合了体质与心理和谐发展的理论和思想,但这仅仅是个良好的开端,研究还将深入和继续。

第二节：学生需要学推铅球吗

据《中国体育报》2002年11月2日报道：在北京某大学，正在练习铅球投掷的李小萌一脸的不耐烦：“从小学投到中学，再到大学，连点花样都不换，太没意思了。我们不再是小孩子了，怎么就不能安排一点我们喜欢的活动呢？”……

另据上海体育学院今年对上海市6所中小学的体育锻炼进行的调查结果显示：93%的学生喜欢体育活动，但同时又有86%的学生不喜欢体育课。

针对学生喜欢体育而不喜欢体育课的怪状，清华大学体育教研部副主任张威一语道破：缘由是大、中、小学体育教学内容一贯制。（据悉，上海高校体育课程教材内容与中小学体育课程教材内容重复率达63%。大学的牌子、中学的形式、小学的内容，一直是学校体育教学中没有突破的问题，使得各类学校没有形成符合自身规律和有特色的课程体系。）

其实，大、中、小学体育教学内容一贯制只是学校体育教学内容存在的诸多问题之一。我国的学校体育理论专家对体育教学内容存在的问题已有诸多研究。

如季浏、胡增苹编著的《体育教育展望》一书中提出了我们的体育教学内容有以下几点明显不足：

（1）不易打破的竞技运动教学内容体系

各本体育教学大纲都力求要突破竞技运动的教学体系，各自也从不同的角度尝试如何更好地突破。可是，终究还是没能突破，依然是田径、球类、体操、武术等。

（2）过时的教学内容

中小学这种数十年不变的教学内容，几乎就像一件穿了几十年没更换的外套一样，其实早已“千疮百孔”了。尽管这样的教材内容大多数学生并不喜欢，但体育教学大纲的“项目和内容”的规定将教师们的手脚给捆住了。“星星还是那个星星，月亮还是那个月亮”。

（3）无助于增进健康的教学内容

多年来，我们学生的体质水平一直上不去，然而，我们从未想过，用了这么多年的教材会有什么问题，但问题的确出在我们的教材内容中。我们的体育教学大纲中所规定的许多教材内容无助于学生的体质增强，加之

我们采用的许多教学手段和方法又是竞技运动的训练手段和方法。

又如毛振明编著的《体育教学科学化探索》一书中也提出了我们的体育教学内容存在的几个问题：

(1) 何为基础问题

由于体育学科在目标和内容方面的特殊性，在理论和实践上我们还不得不艰难地面对在别的学科中几乎是不成为问题的问题，即哪些是“不教不行，不教不会，不教就学不了别的”的“基础”和“基本”呢？

(2) 低级有害的重复问题

在当前的体育教学中有一种重复实实在在地困扰着广大的教师和学生，这就是常说的“从小学一直滚到大学的前滚翻”、“从小学一直学到大学的起跑”的奇怪的重复现象。

毛振明教授为此还列举了现行部分教学内容的重复情况（见下表）。

现行部分教学内容的重复情况

项目		重复的年级	跨学年个数
短 距 离 跑	30~50 米	小学到中 3	9 个学年
	100 米	高 1、高 2	2 个学年
	400 米	小 3—小 6	4 个学年
	800 米	中 1—中 3，高 1—高 3	6 个学年
蹲踞式跳远		小 3—小 6，中 2—中 3，高 2—高 3	8 个学年
跨越式跳高		小 3—小 6，中 2—中 3，高 1、高 3	8 个学年
推实心球和抛实心球		小 2—小 6，中 1，高 1—高 3	9 个学年
推铅球		小 6，中 1—中 2，高 1—高 3	6 个学年

记得在 1993 年《中国学校体育》杂志的“理论探索”栏目上曾出现这样一个讨论题目：“为什么要教背向滑步推铅球”。讨论是由“真名”（即毛振明教授）和当时的北京体育大学教授卢镇元先生为主展开的，其间有许多学者参与意见。

在这次讨论中出现了“竞技运动教材化”的新观点：即竞技运动是需要的，但当它作为教材时，必须进行必要的教材化改革。

从上述专家的论述中，我们已可以清楚地发现，现行的体育教学内容确实存在着不少问题，值得我们深深思考。