

# 高中体育与健康新课程教学探索

GAOZHONGTITYUYUJIANKANGXINKECHENGJIAOXUETANSUO

主编 宋超美 陈文斌



江苏大学出版社  
JIANGSU UNIVERSITY PRESS

# 高中体育与健康新课程教学探索

GAOZHONGTIYUYUJIANKANGXINKECHENGJIAOXUETANSUO



主编 宋超美 陈文斌

## 编写人员

顾问：江仁虎 江福生 余旭平

主编：宋超美 陈文斌

副主编：黄世森 柳惠斌 虎凌燕

编写：（按姓氏笔画排列）

万虹 王继伟 叶瑞华 刘昊昕 刘庆军

江娜红 朱林 宋超美 陈文斌 陈明祥

陈子霞 李玉英 吴张宜 吴智鹞 连仁都

林清港 林福梅 林悦 林秀春 郑安徽

胡凌燕 胡金平 胡祺蕾 柳惠斌 黄世森



厦门大学出版社  
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

高中体育与健康新课程教学探索/宋超美,陈文斌主编. —厦门:厦门大学出版社,2010.5  
ISBN 978-7-5615-3558-5

I. 高… II. ①宋…②陈… III. ①体育课—教学研究—高中②健康教育—教学研究—高中  
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 073862 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

[xmup@public.xm.fj.cn](mailto:xmup@public.xm.fj.cn)

沙县方圆印刷有限公司印刷

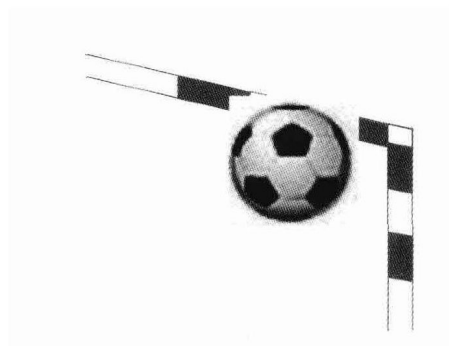
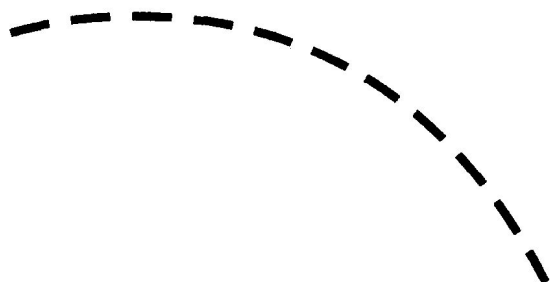
2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

开本:889×1194 1/16 印张:16.5 插页:2

字数:460 千字 印数:1~3 000 册

定价:40.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

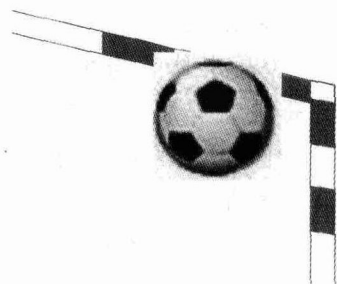


# 序 一

高中课程改革,于2004年9月在广东等四省进行实验,于2007年9月在全国全面铺开。高中体育与健康课程为了满足学生在体育与健康方面不同层次、多样化的需求,将课程内容分为必修和选修两部分,进行模块学习,实行学分制,这是一个全新的理念。如何领会新课程理念?在新的高中体育与健康课程背景下教师怎么教?学生怎么学?如何开发和利用课程资源?如何进行模块学习?如何指导学生选项学习,等等,这些问题成了高中体育教师主要思考的问题。由全国中小学体育教学指导委员会委员、厦门市教育科学研究院体育教研员宋超美老师编写的《高中体育与健康教学探索》这本书很好地回答了上述的问题,可以说是高中体育与健康新课程的通识读本。我相信,这本书的出版对高中体育教师进一步了解新课程,进行体育与健康课教学,促进体育与健康课程发展和改革将起很好的推动作用。

全国中小学体育教学指导委员会委员  
福建省教育厅体卫艺教处  
2010年4月

江仁虎



## 序 二

教育成就未来,是公民素质、民族素质和国家综合竞争力提升的重要力量。

体育教育,总是引导我们以生命的本钱、社会的视角、未来的眼光去探索和实践强身健体,唤起我们对生命的爱,对生活的爱,对世界的爱。

体育与健康课程,是关注人种的一件大事,是世界上任何国家任何时间办教育都不会忽视的重要学科;体育与健康课程在提升学生身心素质,培养意志品质和促进智慧开发等方面有很大的作用;体育与健康课程的实施与有效推进,让老师们获得最大受益的是“课程意识”,大家以开放的心态,多之的视角、探索的精神,科学的理念参与改革与实践,形成多姿多彩的学校体育文化,这是十分值得称赞的一件事。

厦门市从2006年9月进入高中体育与健康新课程,于2009年7月完成了三年一轮的实验。三年来,市体育学科在厦门市教育局基教处、体卫艺教处的关心指导下,成立了课改实验指导小组,每一学期有计划、有培训、有交流、有总结地开展工作,引领我市高中体育教师贯彻“健康第一”的体育课程指导思想,深入研究、探索课程目标、课程内容、教学方法、课程资源开发与利用、学习评价的内涵与发展。参加实验的教师坚持边实验、边培训、边研究、边开发,表现出极大的主动性、积极性和创造性,经历从模糊到清晰,从教学计划、学生评价方案等的制订到有效教学的全面推进,从校本课题研究到国家级课题的参研,从省、市乃至全国录像课的参评到论文编著的撰写,取得了一批丰硕的成果。

三年来,我市体育新课程的实施对高中学生体育学习带来了新变化:一是实施模块教学,使项目学习具有连续性,促进了学生运动技能水平的普遍提高;二是采用自主选项学习,兼顾学生的运动需求,促进了学生运动兴趣的广泛提高;三是教学参与度的普遍提升,由于自主学习、合作学习、探究学习的推广,使学生合作与交流的机会增多,给学生的心理健康和团队意识、社会参与带来了良好的影响;四是新课程实施中与阳光体育运动的有力推行和中考体育评价改革的结合,学生不仅提高了对体育的认识和主动健体意识,而且激发了体育热情和学习兴趣,不仅课堂上主动参与知识、技能的学习,而且课外也积极参加体育活动和自主锻炼,既明显提高了专项技术、技能水平、体能水平,而且培养了体育情感、态度、价值观,逐步形成了健康的生活方式和积极进取、



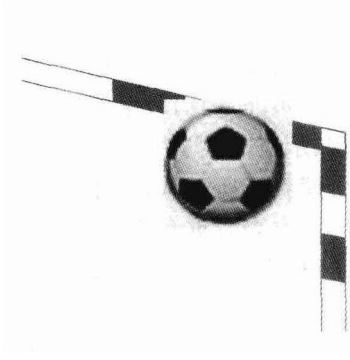
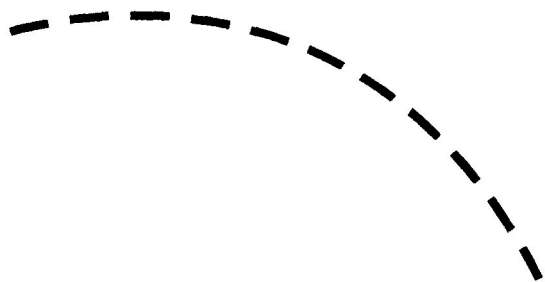
充满活力的人生态度。

《高中体育与健康新课程教学探索》正是基于厦门高中体育课改的实践,根据《普通高中新课程体育与健康课程标准(实验)》的精神编写,较为全面地阐述了与高中体育与健康课程有关的教学实践问题,内容广泛、实践性、操作性强,特别是在深入探索模块教学、必修与选修内容的教学等体育课程改革的亮点上列举了大量的教学案例,体现本书的特色;对于体育教师尽快地理解和把握《标准》的精神,掌握现代体育教学方法,有效地开展高中体育与健康新课程教学乃至优化教学策略的应用,可以对体育新课改产生直接影响。

本书是一本理论联系实际的教师教学用书,对正在进行实践或即将进入高中体育课程改革的教师具有指导意义。

希望体育老师们更快地在专业上成长,成为有思想、有研究能力与创新精神的教育实践者。

厦门市教育科学研究院院长 苏宜尹  
2010年4月于厦门



## 前 言

《普通高中体育与健康课程标准(实验)》(以下简称《标准》)于2003年正式颁布。一年来,经过广大体育教育工作者,特别是一线教师的共同努力,高中体育课程改革从2004年9月开始在广东、山东、海南、宁夏四省(区)市率先进行,到2006年,江苏、福建、辽宁、天津、浙江和安徽陆续进入,至今实验省(市)份扩大到20个。《标准》是一份具有划时代意义的国家文件,它对我国的高中体育课程的改革和发展起到了指导性作用。

2006年,新一轮高中体育课程的改革以迅猛之势在厦门全市推进,“为了中华民族的复兴,为了每一位学生的发展”成为这次课程改革的突破口。三年来,在市委、市政府的统一部署下,全市体育界的全体同仁兢兢业业,认真学习,不畏艰辛,艰苦探索,在继承体育教学大纲优良传统的基础上,大胆改革,与时俱进,开拓创新,确立了“健康第一”的指导思想,树立了“以学生发展为中心”的课程理念,改革了课程内容、教学方式与评价方法,注重教学过程学生运动爱好和专长的形成。在课程实验过程中,引导教师结合学校的实际,准确把握普通高中《标准》的内涵,结合学校的实际创造性地使用好实验教材。高中学生在水平五阶段,可以根据自己的条件和爱好,在学校确定的范围内选择运动项目作为学习内容,从而减少运动技能学习的项目内容,以形成运动爱好和专长,满足学生个性化学习和发展的需要。我市虽然在探索高中体育课程改革的时间不长,但各区、各校已初步积累了不少好的经验,取得了一些成果。例如,2003—2006年,我市有两位教师参加国家课标研制组织的高中新课程教师教育系列教材“高中体育与健康新课程教学法”的编写;2006年11月,我市选送的六节体育录像课参加全国评比,其中两节获一等奖、两节获二等奖、两节获优秀奖;2006年,我市有一位教师参加全国中小学体育教学指导委员会组织的水平一至水平四9本优秀体育单元教学计划的编写;2001年9月至2007年12月,我市体育教师参加全国体育课件、论文、教学设计等评比,共获得一等奖2个、二等奖8个、三等奖9个;2008年5月,我市选送的七节体育录像课参加福建省评比,五节课获一等奖、两节课获二等奖,最后有五节课代表福建省参加全国评比,两节课获“一等奖”、两节课获“二等奖”、一节课获“优秀奖”。

为了便于与兄弟院校的教研员、老师们一起探讨、一起研究,我们把前三年的高中体育课程实验过程形成的水平计划、单元计划、课时计划的方案和教学案例以及学生学习评价方案汇编成册。另外,还有部分成果已在《中国学校体育》(中国大学生体育协会、中国中学生体育协会)、《体育教学》(首都体育学院)、《福建教育》(福建省教育厅)、《福建体育科学研究》(集美大学)和《厦门市教育科学研究院学报》(厦门市教科院)等省内外刊物上发表。

我市高中体育课改实验已进行三年时间,虽然取得了有目共睹的成绩,但在实践中,仍有一些



方面需要进一步探讨和研究。例如,一些教师不能准确理解《标准》的精神,甚至对课程的基本理念把握不准,因而教学实践中走了弯路,在教学方式方面,仍采用单一的灌输式教学方法,过于强调讲解、示范的教学方式,造成学生学练时间不足;一些教师对如何按照《标准》的精神进行学生学习评价感到无所适从,仍然渴望在体育教学实践方面得到专家的指导。

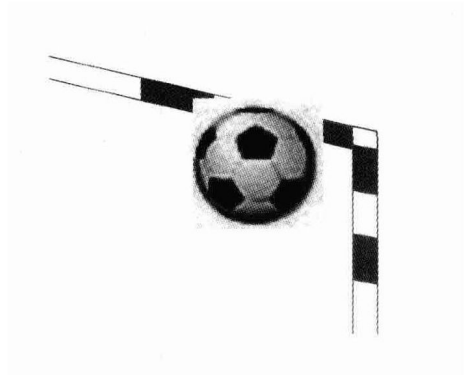
本书着重介绍实验区第一线教师从学习、理解高中体育与健康课程标准,到实验新教材,验证了《标准》的可行性,提出了建议性意见,最后形成各种方案及理论。

本书共有 11 章 54 节。参加本书编写的既有教育部国家中小学体育教学指导委员会的成员和国家中小学体育教学研究部委员会的成员,也有参与国家基础教育课程改革首批实验区的教研员和一线体育教师,他们是:万虹、王继伟、叶瑞华、刘昊昕、刘庆军、江娜红、朱林、宋超美、陈文斌、陈明祥、陈子霞、李玉英、吴张宜、吴智鹞、连仁都、林清港、林福梅、林秀春、林悦、郑安徽、胡凌燕、胡金平、胡祺蕾、柳惠斌、黄世森、游文华、蔡鹏姿,全书由宋超美和陈文斌老师统稿。本书得到福建省教育厅体卫艺教处江仁虎副处长和厦门市教科院基教室俞发亮老师的关心和指导,在此,表示衷心感谢!

由于时间仓促和编者水平有限,书中难免有错漏之处,我们真诚希望广大教研员、教师在阅读过程中提出宝贵意见。

编者  
2010 年 5 月





# 目 录

序一  
序二  
前言

<b>第一章 高中体育与健康新课程教学实验指导意见</b> .....	(1)
第一节 领会课程的基本理念.....	(1)
第二节 正确理解课程的结构.....	(2)
第三节 正确把握内容标准.....	(3)
第四节 课程教学实施.....	(4)
第五节 课程教学评价.....	(7)
第六节 课程资源的开发与利用 .....	(11)
第七节 建立课程实施的保障措施 .....	(13)
<b>第二章 高中体育与健康新课程教学要求</b> .....	(14)
第一节 健康教育专题系列必修必学模块的教学 .....	(14)
第二节 田径运动必修必学模块的教学 .....	(19)
第三节 球类运动系列必修选学的教学 .....	(19)
第四节 体操类运动系列必修选学的教学 .....	(21)
第五节 田径类运动系列必修选学的教学 .....	(22)
第六节 水上与冰雪类运动系列必修选学的教学 .....	(22)
第七节 民族民间体育类系列必修选学的教学 .....	(23)
第八节 新兴运动类系列必修选学的教学 .....	(24)
<b>第三章 高中体育与健康课程教学计划的制订</b> .....	(26)
第一节 水平教学计划 .....	(26)

目  
录



第二节	单元教学计划	(30)
第三节	学时计划	(32)
第四节	教学内容的安排与选择	(33)
<b>第四章</b>	<b>健康教育专题系列必修必学模块的教学</b>	<b>(36)</b>
第一节	健康教育专题的教学建议	(36)
第二节	健康教育专题模块的教学内容计划	(37)
第三节	健康教育专题模块的教学计划	(38)
第四节	健康教育专题的学时计划	(43)
第五节	健康教育专题模块的学习评价	(46)
<b>第五章</b>	<b>田径运动必修必学模块的教学</b>	<b>(48)</b>
第一节	田径运动的教学建议	(48)
第二节	田径运动模块的教学计划	(49)
第三节	田径运动跨栏跑的学时计划	(50)
第四节	田径运动模块的学习评价	(52)
<b>第六章</b>	<b>田径类系列必修选学的教学</b>	<b>(54)</b>
第一节	田径类必修选学的教学建议	(54)
第二节	田径运动模块一的教学计划与评价	(55)
第三节	田径运动模块二的教学计划与评价	(60)
第四节	田径运动模块三的教学计划与评价	(66)
<b>第七章</b>	<b>球类运动系列必修选学的教学</b>	<b>(71)</b>
第一节	球类运动的教学建议	(71)
第二节	篮球运动的教学计划与评价	(72)
第三节	排球运动的教学计划与评价	(85)
第四节	足球运动的教学计划与评价	(99)
第五节	羽毛球运动的教学计划与评价	(113)
第六节	乒乓球运动的教学计划与评价	(127)
第七节	网球运动的教学计划与评价	(140)
<b>第八章</b>	<b>体操类项目必修选学的教学</b>	<b>(154)</b>
第一节	体操类项目的教学建议	(154)
第二节	垫上技巧与器械体操的教学计划与评价	(155)
第三节	艺术体操与健美操的教学计划与评价	(175)
第四节	体育舞蹈的教学计划与评价	(190)

<b>第九章 游泳运动必修选学的教学</b> .....	(204)
第一节 游泳运动的教学建议.....	(204)
第二节 游泳运动模块一的教学计划与评价.....	(205)
第三节 游泳运动模块二的教学计划与评价.....	(210)
第四节 游泳运动模块三的教学计划与评价.....	(216)
<b>第十章 武术运动必修选学的教学</b> .....	(222)
第一节 武术运动的教学建议.....	(222)
第二节 长拳模块的教学计划与评价.....	(223)
第三节 太极拳模块的教学计划与评价.....	(229)
<b>第十一章 新兴运动类系列必修选学的教学</b> .....	(235)
第一节 新兴运动类项目的教学建议.....	(235)
第二节 轮滑模块的教学计划与评价.....	(236)
第三节 定向越野模块的教学计划与评价.....	(241)
第四节 毽球模块的教学计划与评价.....	(246)
<b>参考文献</b> .....	(252)

# 第一章



## 高中体育与健康新课程 教学实验指导意见

为全面贯彻落实教育部关于《普通高中课程方案(实验)》(教基[2003]6号)和《普通高中体育与健康课程标准(实验)》(以下简称《标准》),加强和改进高中体育与健康学科教育教学工作,推进厦门市普通高中体育与健康新课程的实施,根据福建省普通高中新课程体育与健康学科教学实验指导意见,结合厦门市实际,特制订厦门市普通高中体育与健康新课程教学实验指导意见。

### 第一节 领会课程的基本理念

《标准》是根据《基础教育课程改革纲要(试行)》和《普通高中课程方案(实验)》的精神制订的。高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进高中学生健康为主要目的的必修课程,它无论在课程性质、课程的基本理念、课程目标,还是课程内容、教学方式和评价方法等方面都体现新的教育、教学思想。因此,作为第一线的体育教师只有正确领会新课程的基本理念,才能为实施高中体育与健康新课程的实验指明方向。

#### 一、坚持“健康第一”的指导思想,培养学生健康的意识和体魄

高中体育与健康课程是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,力图构建技能、认知、情感、行为等有机结合的课程结构,融合与学生身心发展密切相关的体育与健康知识、技能和方法,关注学生健康意识和良好生活方式的形成。无论学生选择何种运动项目进行学习,还是采用何种教学方法和评价方法,教师都应紧紧围绕“健康第一”的指导思想,实施体育课教学。

#### 二、改革课程内容和教学方式,努力体现课程的时代性

高中体育与健康课程是在继承优良传统的基础上,大胆改革,与时俱进,开拓创新,体现课程内容的时代性。在课程内容方面,重视把民族、民间的体育活动内容和新兴运动项目引入体育课堂,精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容;在教学方式方面,力求改变以往单一的灌输式教学方法,改变过于强调讲解、示范的教学形式,创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围。

#### 三、强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习

高中体育与健康课程强调以学生发展为中心,根据高中学生生理、心理日趋成熟的特点,关注



学生学习方式的改变,重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力,以促进学生会学习,提高体育学习和增进健康的能力。因此,从课程设计到课程实施的各环节,在注意发挥教师主导作用的同时,确立学生的主体地位,尊重学生的情感和需要,充分发挥学生的学习积极性,培养学生的创新精神,把学生的学习过程变成主动构建体育与健康知识和技能、提高批判性思维以及分析和解决体育与健康问题能力的过程。

#### 四、注重学生运动爱好和专长的形成,奠定学生终身体育的基础

高中体育与健康课程强调兴趣和爱好,不但对学生的学习过程具有重要的意义,对课程最终目标的实现也具有积极的作用。让学生有选择地学习一项或几项运动项目,主要是为培养学生的运动专长,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容选择和教学方法的更新,要特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展,促使学生自觉、积极地进行体育锻炼,以全面发展体能和提高所学的运动技能水平,培养积极的自我价值感,为终身体育奠定良好的基础。

### 第二节 正确理解课程的结构

#### 一、高中体育与健康课程结构

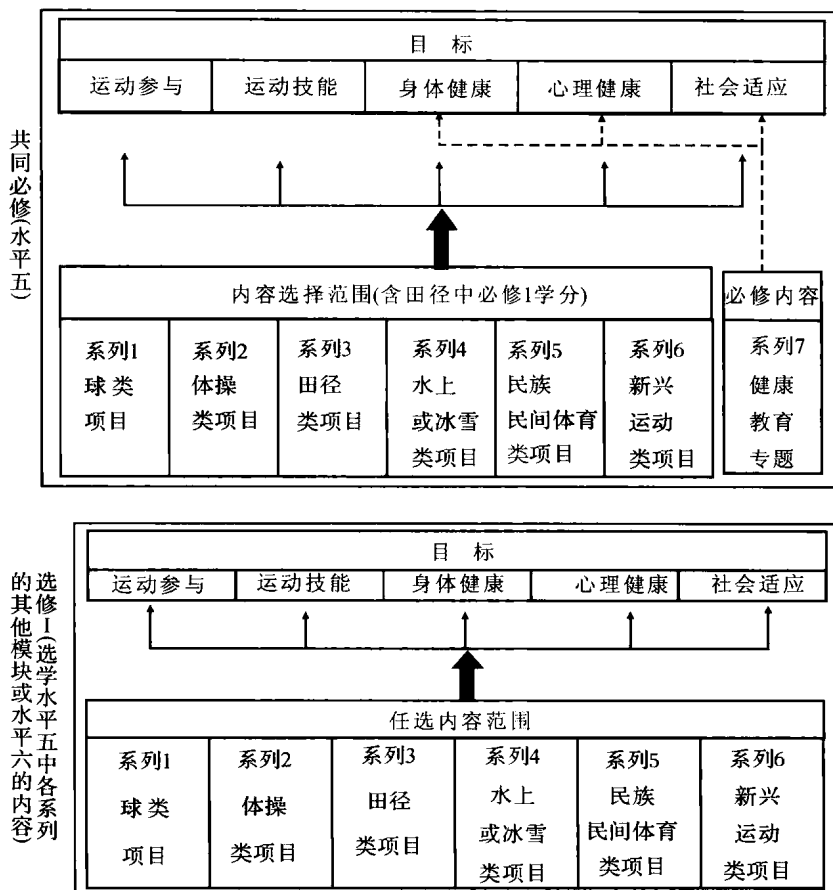


图 1-1 高中体育与健康课程内容标准的框架结构

说明:实线箭头指六个运动技能系列要实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标;虚线箭头指健康教育专题系列要实现身体健康、心理健康和社会适应三个方面的具体目标。

## 二、课程模块说明

体育与健康课程结构分为必修和选修两块课程:必修课程含必修必选和必修选项两块。其中必修必选课程占了2个学分,由水平五田径类项目系列修得1学分(18学时),健康教育专题系列修得1学分(18学时);必修选项课程占了9个学分(162学时),内容从水平五六个运动技能系列中选修9学分。水平五是全体高中学生共同的必修内容,因此,规定每一位高中学生通过自己的努力都应达到的学习目标。

选修课程,学校应鼓励有体育兴趣和爱好的学生在完成11个必修学分的基础上修得更多学分;建议有志于向体育运动及相关专业方向发展的学生,至少再选择5个学分以上的体育与健康课程内容进行学习。学生可以将水平六作为选修I的学习内容(在运动技能的学习中,应建议学生选择水平五已学过的同一运动项目进行学习,以进一步提高学生在该项目的运动技能水平),也可以选学水平五中其他运动项目中的模块。

为了与九年义务教育体育(与健康)课程的四级学习水平相衔接,《标准》设置了两级学习水平(水平五、水平六)和七个系列(图1)。每个系列当中都包含着若干模块,一个模块由某一运动项目(比如篮球、健美操、短跑、游泳、武术、攀岩等)中相对完整的若干内容组成,一般为每个模块18学时,以便学生对所选模块进行较系统的学习。学生每完成一个模块的学习,且成绩合格即可获得1个学分。每个学期分两段,每个学段完成一个模块的学习。这样的设计有利于教师根据校情灵活安排课程,也有利于满足学生系统学习的需求。

高中三年中,学生修满11个必修学分(含田径类项目系列必修1学分,健康教育专题系列必修1学分)方可达到体育与健康课程的毕业要求。高中体育与健康课程按每周2学时安排,到了高三年级第二学期学校仍应保证学生必要的体育活动时间。

## 第三节 正确把握内容标准

为保证绝大多数学生能达成课程目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,促使学生不断进步和发展,高中体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育自身的特点以及国际体育课程发展的趋势,在确定课程总目标的基础上,从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面描述具体目标,并根据课程目标体系构建课程的内容标准。该内容标准就是学生通过体育与健康课程学习所应达到的五个方面具体目标的基本要求,而课程的具体学习内容则由任课教师根据学校场地、器材和学生等实际情况来选择、设计。

内容标准一方面在水平五和水平六五个方面的具体目标中明确指出各个知识点、运动技能的基本要求,指明学生通过学习将能够达到该水平具体目标的内容标准,为选择与设计学习内容指明了方向;另一方面,《标准》只列举为了达到目标可供选择的内容,为教师选择与设计学习内容留下了足够的空间和可能。因此,体育教师应在认真研究体育与健康课程的总目标、具体目标、水平目标的基础上,依据内容标准的要求,结合学校场地器材及学生的情况来选择与设计具体的学习内容。



## 第四节 课程教学实施

### 一、课程设置及安排建议(表 1-1)

表 1-1 体育与健康课程设置与安排参考表

		高一		高二		高三		备 注
		上	下	上	下	上	下	
必修必选(健康知识)		3	3	3	3	3	3	1. 必修必选 2 学分(36 学时,含田径 1 学分、健康教育专题 1 学分) 2. 必修选项 9 学分(162 学时,在水平五和水平六的运动技能中各设立的六个系列中选学 2~3 项,最多不能超过 5 项) 3. 学生每完成一个模块(18 学时)的学习,且成绩合格即可获得 1 个学分
必修必选(田径)		18						
必修选项		15	33	33	33	33	15	
学分		2	2	2	2	2	1	
周学时		2	2	2	2	2	2	
选修		学 分		2		2		
		对 象		有志于向体育运动及相关专业方向发展的学生				
		内 容		从水平六运动技能中选或由学校根据学校场地器材和学生情况而定				

1. 体育与健康课程的必修必选内容:从水平五田径类项目系列和健康教育专题系列各修得 1 学分。

2. 体育与健康课程的必修选项内容:

- (1) 系列 1 球类:模块 1(篮球)、模块 2(排球)、模块 3(足球);
- (2) 系列 2 体操类:模块 1(双杠)、模块 2(单杠)、模块 3(技巧);
- (3) 系列 3 田径类:模块 1(跑)、模块 2(跳)、模块 3(投);
- (4) 系列 4 水上或冰雪类:模块 1(蛙泳)、模块 2(自由泳)、模块 3(仰泳);
- (5) 系列 5 民族民间体育类:模块 1(南拳)、模块 2(太极拳)、模块 3(棍术);
- (6) 系列 6 新兴运动类:模块 1(攀岩)、模块 2(轮滑)、模块 3(定向)。

以上必修选项内容的安排只是一个案例,不是标准和模式,仅供参考。对于必修必选和必修选项的内容,各校应根据本校体育场馆设施、师资特点和学生兴趣爱好等情况,设置切实可行的六个选修运动技能系列中的模块内容,让学生在规定的范围内选项,教师给予指导。

由于学生的运动兴趣爱好不同,这样就会出现对课程学习内容选项的不同及各项学习人数不等的情况,因此,学校在组织排课方式上也应有所不同,其主要有:打破班级界限,同一年级进行选项教学(表 1-2);打破年级界限全校进行选项教学及班内选项三种教学组织形式。

表 1-2 高一年 10 个班选项教学课程安排参考表

星期		星期					备 注
		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	
上午	1						本表是打破班级界限,同一年级按 1-5 班和 6-10 班进行选项教学
	2						
	3	1-5					
	4		6-10				
下午	5				1-5		
	6					6-10	
	7						

## 二、教学实施建议

### 1. 正确把握课程的基本理念

坚持“健康第一”的指导思想,培养学生健康的意识和体魄;改革课程内容与教学方式,努力体现课程的时代性;强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习;注重学生运动爱好和专长的形成,奠定学生终身体育的基础。

高中体育与健康课程跟初中相比,具有鲜明的基础性,它是在九年义务教育基础上进一步提高学生体育文化和健康素养,为学生终身锻炼身体和保持健康奠定了基础。高中体育与健康课程具有鲜明的实践性,它是一门以身体练习为主要手段的课程。它关注学生在全面发展体能、提高健康水平的基础上,通过对运动项目的选择和学习,培养运动爱好和专长,掌握科学锻炼身体的方法,提高体育实践能力,养成坚持体育锻炼的习惯,形成健康的生活方式。高中体育与健康课程还具有鲜明的综合性,它强调课程的多种内容、多种功能和多种价值的整合,是以体育为主,同时融合健康教育的内容。

### 2. 全面认识与把握课程的目标体系

《标准》构建了新课程目标体系,确定以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择。《标准》设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面的具体目标,这些目标是不可分割的整体,体现了高中体育与健康课程以身体练习为主的特点和身体、心理、社会适应的三维健康观。各地、各校在实施《标准》时,要全面关注五个方面的具体目标,特别要加强对心理健康和社会适应两个方面的研究,以促进课程目标的实现。

### 3. 切实做好必修选项教学

必修选项教学在高中三年 11 学分中占了 9 学分,它对体育教师提出了更高的专业素质要求,同时还要求教师要正确引导学生作好选项工作。因此,应具体做好以下几点:

(1)在选项起始阶段要引导学生了解选项学习的意义,认识自己身体、心理的状况,然后根据自己的兴趣爱好、特点及学校提供的项目、教师、人数等参考,每人各确定一项主选和附选项目,以便教师统一编班。

(2)对于每一个系列中的学习模块的设计应具有一定的层次性,以满足学生的不同需求。即在同一项目的学习中,可以设计几种递进的教学单元,让不同起点的学生都能选学。

(3)在某一项目的学习过程或一个学习阶段后,教师应及时了解学生的学习状况及需求,加强对学习模块的指导,还可以就再次选项的时间及内容给予指导,使学生不断提高体育学习能力与水平。

### 4. 指导学生选择学习方式

(1)加强对自主学习能力的培养。在高中体育与健康课的教学中,要注意充分发挥学生学





习的独立性和能动性,给学生足够自主的空间、足够活动的机会进行学习,鼓励学生自主设置学习目标,发展学习策略,进行自我监控和评价,使学生在自主学习过程中获得积极的、深层次的体验,感悟体育精神,获得成就感。

(2)加强对合作学习能力的培养。在高中体育与健康课的教学中,可以让学生6~8人组成学习小组,要求小组中的每位学生积极承担完成共同任务的个人责任,并通过相互交流和相互配合,解决小组内存在的问题,不断提高学习效果。

(3)加强对探究学习能力的培养。在体育与健康课的教学中,可以通过确定主题,创设有助于学生探究的情景引导学生去发现问题和解决问题,培养学生的探究意识和创新精神。在探究学习过程中要强调问题性、实践性、参与性和开放性。例如,在教学过程中,有些教学内容教师可以只提要求,让学生感悟后进行尝试学习,教师再给予指导。

#### 5. 改革教师的教学方式

教师的教法是为学生的学习服务的,应认真考虑怎样教才有利于学生更好地学。高中体育与健康教学要改变以往单一的灌输式教法,改革过于注重讲解、示范的教学形式,应给学生上体育与健康课学习留有充分的活动时间和空间,让学生采用适合自己的方式进行学习。

在教学过程中,教师要关注学生多种体育能力的发展,应改革以往过于重视传授运动知识和技能的教法,通过运动知识和技能的教,努力实现体育与健康课程的多种目标,以充分实现体育与健康课程的功能和价值。在教学中,教师还应关注学生心理健康和社会适应能力的发展,结合教材的特点有针对性地进行引导,以促进良好行为习惯的养成。

高中体育与健康课程强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在教学中,教师应转变角色,摒弃“以教师为中心”的观念,努力成为学生学习的促进者,以教促学、互教互学、相互尊重、相互补充,共同创设和谐、民主的教学环境。

在教学实施过程,教师还应处理好以下几个问题:

(1)处理好“健康第一”思想与运动技能教学的关系。高中阶段的教学仍然不能以单纯传授运动技术为教学目的,应注重体育与健康课程的功能与价值,以有利于学生健康为原则,避免单纯选用竞技化、成人化的内容,努力使新《标准》下的体育与健康教学更符合学生的身心发展特征。

(2)处理好选用教材的问题。认真选择与安排教学内容,一些符合新《标准》与学生实际有相关的内容可以继续选用,有的可以改造加工后再使用,同时也可以因地制宜地利用与开发校内外、民族民间体育与新兴运动类项目资源,根据体育与健康资源的功能特点,从生活实践中开发创造新的运动项目。

(3)处理好学生自主学习与教师引导方面的教学关系。教师要突破“以教师为中心”的观念,逐步转向“为学而教、以学论教”,以学生发展为中心,注重学生自主性学习能力的培养,从整体上思考与设计教学活动,优化目标,精选内容,引导学生在有效、有趣的学习活动中体验,从而形成一个真正的共同体,实现教师角色的转换,使教师与学生情感产生共鸣、思维共振,共同创造与开发体育与健康课程。

(4)探究新型的课堂教学结构形式。新课程的课堂教学结构形式设计的策略思想,应以学生学习目标为核心,以学生学习策略为基础,通过教师对教学内容、教学手段和教学方法的调控,使教学过程成为一个整体。

(5)在交往互动教学活动中建立新型的师生关系。体育与健康教学为教师和学生交往互动提供了更多、更广阔的空间,教师要善于在教学各个环节中,通过与学生之间的对话、交流、讨论、练习、体验、评价、鼓励等一系列合作互动过程,保证学生自由选择 and 创设新的学习内容与方法。教师要创设交往互动的教学活动情境(直观情境、问题情境与活动情境),促使学生在活动中,通过协作配合获取知识、技能和方法,不断提高实践能力。