

【丛书总主编】黄一敏 王建明

中小学体育

有效学业评价

——练习测试命题问题诊断与指导

评价不仅要关注学生的学业成绩，
而且要发现和发展学生多方面的潜能，
了解学生发展中的需求，
帮助学生认识自我，
建立自信，
发挥评价的教育功能，
促进学生在原有水平上的发展。



张伟民 顾芳/主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

【丛书总主编】黄一敏 王建明

中小学体育

有效学业评价

——练习测试命题问题诊断与指导

评价不仅要关注学生的学业成绩，
而且要发现和发展学生多方面的潜能，
了解学生发展中的需求，
帮助学生认识自我，
建立自信，
发挥评价的教育功能，
促进学生在原有水平上的发展。



张伟民 顾芳/主编 吴沁/审订
刘笙 潘德民/副主编

东北师范大学出版社
长春

图书在版编目 (CIP) 数据

有效学业评价：中小学体育练习测试命题问题诊断与指导/张伟民，顾芳主编. —长春：东北师范大学出版社，2011.4

ISBN 978 - 7 - 5602 - 6861 - 3

I. 有… II. ①张…②顾… III. ①体育课—教学研究—中小学 IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 068669 号

☐责任编辑：吴永彤 ☐封面设计：张 然
☐责任校对：吴应明 ☐责任印制：张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码：130117)

销售热线：0431—85687213

传真：0431—85691969

网址：<http://www.nenup.com>

电子函件：sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省良原印业有限公司印制

长春净月经济开发区小合台工业五区 (邮政编码：130117)

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 7 月第 2 次印刷

幅面尺寸：148 mm×210mm 印张：7.5 字数：207 千

定价：15.00 元

序 言

黄一敏

教学离不开评价，没有评价的教学是盲目的教学。

学生学业评价历来是教学评价的主要内容之一。《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：“评价不仅要关注学生的学业成绩，而且要发现和发展学生多方面的潜能，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信，发挥评价的教育功能，促进学生在原有水平上的发展。”纲要对学业评价的原则和目的作出了明确的规定。学生学业评价主要有形成性评价和终结性评价。传统教学偏重于终结性评价，比较忽视形成性评价。各学科课程标准都明确指出：“形成性评价和终结性评价都是必要的，但应加强形成性评价。”在肯定终结性评价的同时，更强调了形成性评价。

各种形式的考查、测试，无疑是学生学业评价不可或缺的重要方式，也是教学质量评价的重要依据。任何形式的测试、考查都离不开命题，各种测试卷的命题质量直接关系到学生学业水平评价是否科学、准确。在日常教学中，为学生设计各种具有科学性、针对性、适切性的测试题，以此组织各种形式的有效测试、考查，是教学工作的一个重要环节，是促进学生发展的重要手段，是有效教学的重要保障。

教学评价如何体现课程改革的理念，适应学生素质发展的要求？如何厘清教学评价与考试的关系？如何淡化考试的选拔和甄别功能？这些问题的解决，都会涉及“命题”。命题的改革是教学评价改革的基础工程。“中国是一个考试大国，但在教育测量与评价的知识和技术方面，又是一个小国。”在华东师范大学课程与教学研究所主办的

2009年课程评价改革国际研讨会上,该所所长崔允漷教授如是说。中国是一个考试大国,其“大”体现在考试历史之久,人数之多,频率之高,其他国家难以与之“媲美”;但中国又是教育测量与评价的小国,其“小”体现在诸多方面,而过分关注考试的选拔、甄别功能,忽视其在发展学生素质方面的作用是其中最为突出的问题。表现在考查、测试的试题命制方面,命题者往往忽视命题的基础性、人文性、科学性、开放性等重要原则,使命题与测试卷的编制成为教学评价的一个薄弱环节。要实现从“考试大国”向“评价大国”的转变,测试、考查命题与试卷的编制是要攻克的第一道难关。从这个角度说,命题改革是一件迫在眉睫的事。

命题改革的目的在于此。因为我们这里所讨论的命题不仅仅局限于测试、考查命题。

什么是命题?通俗地说,命题就是“出题目”(有时也指所出的题目)。从这个角度论,学科教学的“命题”涉及教学过程的各个环节,不仅指各类测试、考查的命题,还包括课前预习、课堂训练(包含各种导读题,巩固性、反馈性习题以及实践操作题等)、课后练习以及各种复习练习的命题。受传统观念影响,一提到命题,人们总是将它与测验、考试联系在一起,比较重视各类测试的命题,而往往忽视服务于教学的其余命题。这种偏向必须纠正。

研究和实践告诉我们,课堂教学中,最常用的学业评价类型是形成性评价。而课前预习、课堂训练、课后练习以及各种复习练习(我们统称为“训练题”)无疑是形成性评价的重要途径,具有毋庸置疑的评价功能。除此之外,它们还有独特的教学、训练功能。不同性质的训练题具有不同的特点和功能,对命题的要求也各有不同。例如:课前预习是学习的起始环节,其目的是让学生在课前读一读,想一想,练一练,作好上课的充分准备,因此,预习题的命题要少而精,新而活,重在激趣生疑,引导学生步入对教材的解读,发现和提出预习过程中产生的问题;课堂训练的作用,一是引导学生深入学习思考,促进对所学知识的理解,二是在训练中,学生运用知识解决问题,形成学科能力,三是训练的过程,既能让学生体验成功,又能暴露存在的问题和缺陷,便于师生矫正补缺,因此,各种形式的课堂训练的命题要围绕教学目标,循序渐进,重在引导学生自主探究,解决

学习过程中的问题；复习的目的是拓展知识，查漏补缺，温故知新，因此，复习练习的命题要因人而异，重在前后联系，重在帮助学生构建知识网络。总之，有效教学离不开有效的学业评价，有效的学业评价离不开有效的训练和测试，而有效训练和测试是建立在高质量的科学命题基础上的。

命题是一项理论性与技术性都十分强的工作，是一门科学，是一门学问，是一线教师必须具备的基本教学技能。但是，由于种种原因，特别是由于许多一线教师对命题的基本理论，尤其是课程改革关于教学评价和命题的相关理论学习理解不够，对各种题型的训练、测试题的功能、特点、要求以及试卷编制的原则和要求了解不够，尚未真正掌握命题这一基本技能，致使课堂教学以及各种测试、练习命题存在诸多问题，其中比较突出的是过于关注对知识的机械识记、题海战术等等。这一现状已经成为直接影响准确、科学地评价学生的学业水平，对学生进行有效训练，促进学生获得发展的瓶颈，成为有效教学的障碍。

为了帮助广大一线教师解决命题中存在的问题，提升对相关理论的认识，提高命题的技能水平，我们组织了一批既有实践经验又有理论水平的名特教师编写了这套丛书。本书最基本的目标定位是：各类练习、测试、考试命题的技能指导，即在问题透视诊断与技能指导过程中，帮助教师提升相关理论的水平，提升命题的技能水平。

值得注意的是，音乐、体育、美术等课程，有着与语、数、外等文化学科教学明显不同的特点。但这些课程同样需要对学生相关知识与技能的学习作必要的考查和评价，只不过这些课程的评价，无论是形成性评价还是终结性评价，主要是通过学生各种训练活动来进行评判，这些课程的教学目标也主要是通过学生的各种训练活动来达到。安排怎样的训练活动，训练活动的目标要求是什么，如何对学生的训练活动作出科学的评价，等等，都需要教师精心设计。从某种程度上说，这也是一种命题，只不过所“命”的是要求学生实践有效训练活动之“题”。因此，音、体、美等课程教学中，各种训练活动以及考查、评价方式的设计，我们也把它们纳入“命题问题透视与技能指导”的范围。

根据上述的基本目标定位，本丛书在编写中充分注重了新颖性、科学性、实用性等基本特点。

新颖性：本丛书所关注的，主要是新课程背景下出现的命题方面的新问题，并用课程改革理念加以透视剖析；在透视分析与技能指导中，向读者介绍有关命题的新技能、新知识、新题型。

科学性：科学性是命题的灵魂，命题要反映学科知识的基础性、时代性和应用性，力避“繁、难、偏、旧”，要兼顾新课程多种版本教材的融合，语言准确规范，设问指向明确。试题的设置切不可违背“科学性”原则。在透视剖析及技能指导中，做到言之有据，言之有理；辩证地看待和分析问题，避免绝对化。

实用性：本丛书所揭示的问题皆来自一线教学实际，并进行符合实际的能唤起读者共鸣的实实在在的分析，为一线教师解决问题、提升理念、提高命题技能提供实实在在的帮助，做到理论简明扼要，案例典型真实，让广大一线教师一看就懂，一学就会。

本丛书的关键词是：中小学学科教学、有效学业评价、命题、问题诊断与技能指导。

中小学学科教学：丛书以中小学各学科为基点，按学科和学段分册编写，基本涵盖初中、小学各学科。共有初中语文、数学、英语、物理、化学、生物、思想品德、历史、地理，小学语文、数学、英语、科学、思想品德，中小学音乐、体育、美术等17个分册。

有效学业评价：本丛书讨论的教学评价是学生的学业水平评价，讨论的角度是如何通过科学命题实施有效的学业评价。

命题：基于对现代教学评价理论的理解，我们这里所说的“命题”，不仅指中小学学科教学中各类测试试题的命制，还包括课堂练习题、课后作业题、复习训练等各类题目的命制。

问题诊断与技能指导：本书重在通过对新课程实施以来在教学评价特别是命题环节上存在的问题进行剖析，揭示问题存在的症结，把准命题设计中出现的病脉，从源头入手，帮助教师学习和提升新课程有关教学评价和命题设计的理论，并对教师如何进行科学的评价和有效的命题设计作切实有效的指导。

我们希望本丛书对提高广大教师的教学理论素养、学会教学评价方法、掌握科学命题技能有一定的帮助和促进。

目 录

CONTENTS

话题一 新课程背景下中小学体育学科技能训练及评价的基本理论	1
一、新课程理念与中小学体育学科技能训练及评价	1
二、对中小学体育学科技能训练的基本理解	9
三、对中小学体育学科技能评价的基本理解	18
话题二 中小学体育学科各领域技能训练及教学评价问题诊断与指导	30
一、运动参与领域技能训练及教学评价问题诊断与指导	30
二、运动技能领域技能训练及评价问题诊断与指导	58
三、身体健康领域技能训练及评价问题诊断与指导	89

四、心理健康领域技能训练及教学评价问题	
诊断与指导·····	116
五、社会适应领域技能训练及教学评价问题	
诊断与指导·····	143
 话题三 中小学体育学科综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	171
一、水平一学生综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	171
二、水平二学生综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	180
三、水平三学生综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	188
四、水平四学生综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	195
五、水平五学生综合技能训练及评价问题	
诊断与指导·····	212
 话题延伸·····	224
 后 记·····	230

话题一

新课程背景下中小学体育学科技能训练及评价的基本理论

一、新课程理念与中小学体育学科技能训练及评价

(一) 新课程体育教学观是探讨中小学体育学科技能训练及评价问题的基点

新课程体育教学观是中小学体育学科技能训练及评价问题的基点。在探讨中小学体育学科技能训练及评价问题时,需要对此全面理解和完整把握,不能违背其基本原理。

1. 体育课堂应是学生健康成长的课堂

体育教学要树立“健康第一”的指导思想,利用体育教学改善学生的心理健康和社会适应能力,从“增进学生身心健康”这一目标出发,引导学生掌握基本的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,培养坚持课外锻炼的习惯,促进其在身体素质、心理健康和社会适应能力等方面全面发展。传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心,学生跟着教师转,教师跟着教材转,教师教无兴趣,学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念,要求教师心中装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康,把学生看成学习的主

体、学习的主人，以学生的发展为中心，将学生的全面发展放在首要地位。

2. 体育课堂应是快乐的课堂

体育课以身体练习为主。在练习过程中，肌体要承担一定的运动负荷，会产生一系列的生理变化。因此，教师要合理安排运动负荷，使学生体会周身爽快舒畅的感觉，同时达到放松心情、调整情绪的目的，感受到体育的独特魅力。在体育课中，要安排丰富多彩的教学内容，让学生体验不同的运动项目带来的不同体验，满足他们好奇、探究、体验的心理。在同一内容的教学中，要体现出动作的难度、熟练度和质量的提高，使学生体会到运动技能提高的快乐。体育教学中的接力、拔河、篮球、足球等运动项目为学生之间的交流提供了更多的机会。教师应通过组织方法的合理运用，使学生体验与人交流的快乐，在交流中实现思想与思想的交流，行为与行为的影响。

3. 体育课堂应是开放的课堂

新课程标准指导下的体育教学内容将更加丰富，呈现出开放的特点。我们应把教学内容的主动权更多地让给学生，还学生一个自由发挥、充满想象、追求新意的空间。学生可以把从教师那里学来的知识加以改编运用，可以把电视、VCD影像等上面的优秀内容搬到课堂，也可以根据已有经验加工、合成，创造出新的内容。要让所有的学生都动起来，调动每个学生的积极性，即没有一个学生长时间地待在那里。在任务被确定之后，所有学生都有可能变得积极起来，促使学生继续努力，养成良好的体育习惯。

4. 体育课堂应是民主的课堂

建立新型的、民主的师生关系，是实施新课程教学改革的前提和条件。有了新型的师生关系，学生学习的主动性和创造性才能得以充分发挥。在教学过程中，教师不能固守“师道尊严”，高高在上，不能一味地强调以教师为中心，以自己的主观意志去安排教学过程，应当与学生建立和谐平等的师生关系，互相尊重，真诚交往，共同探究，交流体验。民主的课堂还意味着体育要面向全体学生，要力求使每个学生都能充分享受体育学习的快乐。上课的时候，教师要多想想

学生在干什么，在想什么，他们需要什么，我该怎么做，把关注点真正放在学生身上。在技能训练中，应最大限度地由学生自己确定动作的难度与等级。在学生自己能够确定动作的难度等级时，才向他们提出任务。教师要个别帮助那些选择动作难度等级不合适的学生，以此来充分调动每个学生学习体育的积极性、主动性和创造性。要给予学生较长的练习过程和充足的进行独立训练的时间，使他们在过程中获得探索的机会。

5. 体育课堂应是和谐的、重情感的课堂

体育场地、活动器械、电教设施、体育挂图等是体育课堂的硬环境。体育教师要通过精心的设计和创造，使体育的物化环境“活”起来，呈现出浓浓的“人性化”意味。例如，将体育器械摆放成富有情趣的艺术图案，能给学生以严谨感、秩序感，优化学生的“心境”，促使学生主动参与体育教学的意识大幅度地提高。教师还必须营造“人性化”的课堂软环境。教师应尊重、欣赏、宽容和平等地对待每位学生，尊重其人格。师生之间的情感交流必须遵循“真实”、“接受”、“理解”三原则。表里一致的真情实感是师生情感交流成功的基础。教师不能把自己的消极情绪带进课堂，要引导学生遇到矛盾时能够冷静地思考，既虚心听取教师的意见，又能主动地与教师交换意见。

6. 体育教师在教学过程中应充当学习者、组织者、引导者的角色

新课程体育改革本身就要求体育教师不断学习进步，更新自己的知识结构，“以满足学生要充分享受体育文化的要求”。每位体育教师要清醒地认识到，只有持之以恒地学习，才能使自己的教育观念、知识体系、教学方法跟上时代的步伐。《体育与健康课程标准》要求体育教师更多的是充当组织者、引导者的角色，即尽可能地启发、驱动学生多涉猎，广积累，多动脑，勤练习。在日常教学中，还必须创造一个民主和谐的师生互动的学习环境，充分体现体育教师在教育教学中的组织协调和引导功能。体育教师要给予学生帮助和指导，学生在训练过程中应该能够在需要帮助的时候得到帮助和指导，但这个帮助不能给得太多，也不能给得太少，应在不引起学生注意的情况下对练

习进行调整。教师应该充分相信学生有独立学习和发展的能力。当学生不能自己认识到基本错误的时候,教师就要加强引导,确保教育教学工作在新课程基本理念的指导下高效运作。

(二) 体育教学目标的多维化是中小学体育学科技能训练及评价的起点与归宿

教学目标在教学过程中既是一切教学活动的起点,也是它们的归宿。无论是作为教学内容的体育技能训练,还是作为教学价值判断的体育教学评价,都是从教学目标这一起点出发,在自身的运行过程中时时处处以教学目标为指针,以最终实现教学目标为归宿。体育技能训练如果离开了教学目标,就会沦为没有任何实际教学内容的手段;体育教学评价如果背离了教学目标,将会变为没有价值判断意义的测量。因此,探讨中小学体育学科技能训练及评价时,需要对体育教学目标的多维化加以全面理解和把握。

在新课程理念下,中小学体育教学目标需要实现多维化,体育课的目的不仅仅是培养学生的运动知识与运动技能,还应该关注学生的心理健康,关注学生的情感、态度和价值观的形成。具体而言,首先,重视学生运动知识的获得和运动技能的培养。获得运动知识与技能是中小学体育教学的基本目标。《体育与健康课程标准》指出:通过本课程的学习,学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会体育锻炼的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯。其次,中小学体育教学应培养学生多方面的能力。中小学体育教学需要重视对学生的观察能力、协调能力、平衡能力、反应能力、应变能力和适应环境能力的培养,进而培养学生的实践能力和创新能力。再次,中小学体育教学应强调学生的情感、态度、价值观的形成。通过体育教学,让学生形成浓厚的学习兴趣,具有参与的热情、强烈的学习动机和运动意识、习惯,同时还应促进学生形成健康的心理、乐观开朗的生活态度,学会与别人合作、交流和分享,培养学生的责任感和自信心,增强抗挫折的能力,树立正确的人生观、世界观和价值观。以上三点可以概括为体育新课程标准中的“三维目标”,即知识与技能、

过程与方法、情感态度与价值观。三维目标体系，由以知识本位、学科本位转向以学生的发展为本，真正对知识、能力、态度进行了有机整合，体现了对人的生命存在及其发展的整体关怀。

1. 中小学体育学科技能训练及评价要关注“知识、技能”

体育与健康新课程并不是要改变知识及其应用在课堂教学中的核心地位，而是对中小学体育课堂教学质量所涉及的内容提出了更高、更加广泛的要求。因此，在教学中应该把知识的形成过程放在教学的首位，使学生经历真正的认知过程，获得具有生命力的有用的知识，掌握具有迁移的生动的活泼的知识结构。其中要注意两点：（1）促进体育学习动机的形成及对学习动机进行评价，进而树立学生的自信心，改善课堂学习风气和学习运动技能的质量；（2）培养学生的辅导能力和自我评价能力。由于学生之间互帮互学均较自然，更容易接受，这样使整体水平提高更快；同时，班集体形成你追我赶、团结友爱的氛围，可以增强同学之间的竞争意识。具有自我评价能力的学生，根据其在练习过程中所获得的信息去寻找解决或改正的线索与办法，能更快、更好地掌握技术动作。教师在教学中，通过对技术规格及练习的讲评，提供判别标准，明确练习要求，是培养学生形成自我评价能力的基本方式。

2. 中小学体育学科技能训练及评价要关注“过程与方法”

学生体育学习的过程是建立在经验基础上的一个主动建构的过程。学生体育学习的过程充满了观察、尝试、实践、合作、思维与交流等丰富多彩的体育活动。强调学生在活动中学习体育，是由学生的身心发展规律及体育教育发展的要求所决定的。从学生认识的发生、发展规律来看，在体育技能训练及评价中，必须重视学生的活动，充分发挥学生的主体性。通过教师布置情境，提供必要的材料和器材，让学生自由尝试、思考，再尝试、再思考，自己认识事物、发现问题，并在这一过程中其身心得得到锻炼，而不是被动地听教师指挥。教师的作用是，使课堂成为师生共同进行活动的一个中心，以便通过这种活动和社会交往，使学生的体育能力得到充分发展；更重要的是，

获得自己去探索体育的体验和利用体育去解决实际问题的能力,获得对客观事实尊重的理性精神和对科学执著追求的态度。教师的主要作用在于组织教学活动,激发学生主动参与体育活动,并在学生需要的时候给予恰当的帮助。在教学中,不要追求知识的“一步到位”,要体现知识发展的阶段性,要符合学生的认识规律;在教学中,不要追求“统一化”和“最佳化”(知识的理解与表达方式,问题的求解思路等),应当致力于“多样化”、“合理化”,使学生对知识的真正理解(自主建构)和个性化发展成为可能。教师在技能训练及评价时,应充分考虑学生主体性的发挥——让学生经历主动地“做体育”的过程,还要提供必要的机会,使他们能够进行反思活动。学生体育学习的过程应当是富有个性的、体现多样化学习需求的过程。在不同发展阶段的学生在认知水平、认知风格和发展趋势上存在差异的同时,处于同一发展阶段的不同学生在认知水平、认知风格和发展趋势上也存在着差异。每个学生都有自己的生活背景、家庭环境。这种特定的生活和文化氛围,导致不同的学生有不同的思维方式和解决问题的策略,不能要求大家都是一个思维模式,要求没有差异就意味着不要求发展。

3. 中小学体育学科技能训练及评价要关注“情感态度与价值观”

体育情感与态度,是学生在体育活动过程中对体育的喜好、体验、感受、倾向和基本认识的综合反映,是情商在体育活动中的具体表现。随着教育重心向学生发展的转移,情感与态度指标更显出它重要的意义。积极的情感与态度是一种正反馈,它会增加学生对体育学习的投入和学好体育的信心,使学生更深地体验体育的魅力,增强学习兴趣;而消极的情感与态度是一种负反馈,它会在学生的心理上蒙上一层阴影,让学生对体育“畏”而远之。积极的情感与态度能积极地影响学生以后的工作态度与价值取向,消极的情感与态度对学生的工作态度与价值取向会造成不利的影响。所以,在体育技能训练及评价中,应加强对学生情感与态度的培养,促进学生良好体育素养的养成。

（三）体育教学方法的变革是中小学体育学科技能训练及评价关注的重点

传统的教学方法，即体育教学的三部曲，是指集队做准备活动，示范、讲解、练习，纠正动作。在技能训练时强调动作技术的标准化，在示范和讲解环节浪费了大量的时间；在评价时强调课堂的组织严密程度和结果（即百分之几的学生在这节课里掌握了所教动作的技术），忽视了教学过程中学生的参与气氛以及对学生能力的启发和培养。其主要特征是：以运动技能的形成为中心，以运动技能学习指导为主要内容，研究体育教学局部内容的教学方法；以教材、教师、课堂为中心，以教师为主导，重视教法的单向传递（即传习式的教学，教师教什么，学生学什么）；以传授技术为主，强调学生会学；简单重复模拟，重在外在效果；强调共性，统一要求、一刀切；教学方法单调枯燥。新课程倡导的现代体育教学方法是把教师的教和学生的学有机地统一起来的的教学方法。其主要特征是：课堂、社会、生活有机地相结合，强调人的发展；以教师为主导，以学生为主体，教法与学法相结合的双向传递；强调学生的创造性，举一反三；强调个性的发展，重视学生的特长、差异和个性；强调激发学生的兴趣。

中小学体育学科技能训练及评价要关注体育教学方法的改革趋势，其中要特别注意以下几点：（1）重视培养学生的自学能力和创造能力；（2）由注入式的教学方法转移到启发式的教学方法；（3）强调教学过程的情感化，让学生在快乐中学习；（4）教学方法由单一向多样化发展；（5）教育学和心理学的研究成果已成为现代教学方法发展的重要基础和前提；（6）现代化技术手段的广泛应用，为教学方法改革开辟了广阔的天地；（7）教学方法从强调以教为主或以学为主，转到研究教和学的辩证统一；（8）教学方法的改革与教学实践紧密结合，并将此作为教学科学化的重要途径；（9）教学方法改革朝着“三个强调”、“五个有利于”的方向发展。“三个强调是指”：一、强调提高效率，使教学更科学，更有效；二、强调学生的学法，让学生参与到掌握知识的过程中去，让学生成为学习的主人，教会学生如何

学习；三、强调通过各种活动、各种途径让学生认识世界。“五个有利于”是指：一、有利于充分调动学生的学习积极性；二、有利于激发学生的学习兴趣 and 求知欲；三、有利于学生生动活泼地学习；四、有利于培养学生独立思考、刻苦钻研的探索精神；五、有利于提高教学质量。

（四）体育教学过程系统观是理解中小学体育学科技能训练及评价关系的指针

中小学体育学科技能训练及技能评价都是体育教学过程的重要因素。它们之间的关系也是相互作用、相互联系、相互渗透、相互制约、相互促进的。技能训练和技能评价都是体育教学过程的重要环节。技能训练是技能评价的重要内容，技能评价是对技能掌握程度的检验。技能训练的内容决定技能评价的指标体系，技能评价的正确实施指导着技能训练具体内容的完善。它们是你中有我、我中有你的关系。技能训练中渗透技能评价，技能评价中渗透技能训练；技能训练中离不开技能评价，技能评价中也离不开技能训练。在体育技能训练及技能评价中，技能评价的价值取向直接影响着技能训练目标的确定及教学过程。技能评价应该对技能训练发挥导向、激励、反馈、调控和鉴定功能。新课程改革从理念向操作层面转移，以学论教，以学定教，对整个教学改革具有导向作用。而体育教学实施教学操作层面上的评价，能使学生准确地了解自己的学习结果，知道怎样扬长避短，使自己从评价中得到成功的体验。教师要随时关注学生在学习活动中的表现与反应，给予必要的、及时的、适当的鼓励性、指导性评价，从而激发学生的学习动力，促进学生积极参与学习活动，以达到使其自身健康发展、提高教育质量的目的。《体育与健康课程标准》要求采用评价内容多元、评价方法多样的评价体系，强化评价的激励、发展功能，淡化甄别、选拔功能，把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为纳入学习评价的范围，鼓励学生参与评价过程，以利于提高学生自我评价、自我发展的能力，充分发挥评价促进学生进步、发展的教育功能，以培养学生全面发展。因