



体育与健康课程  
教学案例丛书


王琰  
康栋 主编  
邓莹



# 高中

## 《体育与健康》教学 案例精选



 中国质检出版社  
中国标准出版社

体育与健康课程教学案例丛书

# 高中《体育与健康》教学案例 精 选

王琰 康栋 邓莹 主编

中国质检出版社  
中国标准出版社  
北京

**图书在版编目(CIP)数据**

高中《体育与健康》教学案例精选/王琰,康栋,邓莹主编. —北京:中国标准出版社,2012  
(体育与健康课程教学案例丛书)  
ISBN 978-7-5066-6451-6

I. ①高… II. ①王… ②康… ③邓… III. ①体育课-教案(教育)-高中②健康教育-教案(教育)-高中  
IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 028294 号

中国质检出版社 出版发行  
中国标准出版社

北京市朝阳区和平里西街甲 2 号(100013)  
北京市西城区三里河北街 16 号(100045)

网址:www.spc.net.cn

总编室:(010)64275323 发行中心:(010)51780235

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷  
各地新华书店经销

\*

开本 787×1092 1/16 印张 28 字数 672 千字  
2012 年 4 月第一版 2012 年 4 月第一次印刷

\*

定价 65.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换  
版权专有 侵权必究  
举报电话:(010)68510107

# 《体育与健康课程教学案例丛书》

## 编辑委员会

- 主 编 赫忠慧（北京大学） 张吾龙（北京师范大学）
- 副 主 编 胡德刚（北京建筑工程学院） 韦晓康（中央民族大学）  
赵伟方（北京三中） 马春花（北京十四中）  
张 锐（北京大学） 董进霞（北京大学）  
李国瑾（海淀体卫中心） 张俊杰（中关村第三小学）

总策划人 刘晓东

编 委（按姓氏笔画为序）

- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 丁霄宇（北大附中香山学校）   | 马 庆（北京第十四中学分校）   |
| 方 征（中央民族大学）     | 朱 勇（北京八中）        |
| 纪超香（四川美术学院）     | 张经国 [中国地质大学(北京)] |
| 张 涛（中央民族大学）     | 李江泰（北京第十四中学分校）   |
| 李海霞（北京海淀实验中学）   | 杨慈洲（北京建筑工程学院）    |
| 苏 和（内蒙古赤峰学院）    | 参 丹（赤峰市大板实验小学）   |
| 周山山（中华女子学院）     | 周惠娟（中华女子学院）      |
| 胡日查（赤峰市大板蒙古族中学） | 赵东生（首都医科大学）      |
| 赵志忠（中央民族大学）     | 郭 龙（内蒙古赤峰学院）     |

《体育与健康课程教学案例丛书》  
高中〈体育与健康〉教学案例精选》

编 写 人 员

主 编 王 琰 (北京市第一五六中学)  
康 栋 (西城教育研修学院)  
邓 莹 (北京市第三中学)

副主编 俞伟顺 (北京市第七中学) 郭忠智 (北京市第四中学)  
赵伟方 (北京市第三中学) 毛 旻 (北师大附属第二中学)  
赫忠慧 (北京大学) 刘晓东 (中国质检出版社 中国标准出版社)  
魏尚洁 (北京市第五中学)

编 委

葛邦伟 (北京市第三中学)	王 玉 (北京市第三中学)
王 帆 (北京市第四中学)	吴 宏 (北京市第四中学)
朱 伟 (北京市第四中学)	刘宏娟 (北京市第七中学)
徐东良 (北京市第八中学)	毕建涛 (北京市第十三中学)
靳爱丽 (北京市第四十一中学)	韩国一 (北京市第五十六中学)
齐 超 (北京市第五十七中学)	罗 央 (北京市第九十六中学)
高云婷 (北京市第一五六中学)	李宏义 (北京市第一五六中学)
张振华 (北京市第一六一中学)	陈奎元 (北京市第一五六中学)
郭 华 (北师大附属第二中学)	刘晓燕 (北师大附属第二中学)
刘 燕 (北师大附属实验中学)	安 山 (北师大附属实验中学)
陈 光 (北京市育英学校)	李海霞 (北京市海淀实验中学)
郭家燊 (西城区教育委员会)	郭 琳 (北京邮电大学)
赵子阳 (北京八中怡海分校)	吴 磊 (北京八中怡海分校)

2001年9月,《体育(1—6年级)、体育与健康课程标准(7—12年级)》(以下简称“课程标准”)在国家基础教育课程改革实验区进行实验,标志着小学和中学新一轮体育课程改革的开始。2002年,教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称“指导纲要”),标志着高校体育教学改革的不断深化。自此,陈旧、落后的教育教学思想受到挑战,新的、先进教育教学思想逐渐成为主流,从而使教学目标、教学内容、教学方式、评价方法等发生了新的变化,新体育课程的教学呈现出一派生机勃勃的景象,涌现出大量富有创造性、颇具特色的课堂教学案例,这些教学案例充分反映了体育教师的改革热情和学生的体育学习积极性。

另外,2002年教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》,2006年颁布的GB/T 19851《中小学体育器材和场地》系列国家标准,也对学校体育工作的相关问题进行限定,提出了明确的要求。

新的《课程标准》和《指导纲要》实施以后,体育教学的灵活性和课程弹性有了大幅度提高,为体育老师创造了更广阔的空间,能更好地发挥教师的主导作用,然而,一些体育教师对《课程标准》精神的认识不够、理解不深,使得体育课程在改革中碰到了一些新问题,如:部分教师认为缺少了实际的教学内容,深感无从下手,不知该教些什么,怎样去教,教学总目标难以达成;评价内容过于繁杂,某些内容难以操作,如“情意表现”,评价标准不规范,难以在教学中大面积实施等。此外,教学内容与《学生体质健康标准(试行方案)》中规定的测试项目不相符,场地器材缺乏、陈旧,不符合要求,缺乏可参考的资料等,体育教学呈现出了“空洞现象”。

如何将课程标准、体质健康标准、器材和场地系列国家标准有机地结合起来,将新的教育理念、新的教学思想充分体现在教学实

践中成为新时期体育教学中亟待解决的问题。

体育教师是教学的具体实施者,实践教学是上述理念和指导思想的体现形式,教学案例是实践教学的载体。本书在内容方面以实践教学为主,提出切实可行的教学案例和教学评价,以理论指导为辅,对实践内容加以分析,引导教师发挥自身想象力和创造力,开发教学资源 and 课本课程,对新课标标准下教学的组织与方法做以阐述,对学期、单元、课时教学计划提出示例,特别对单元计划的编写进行认真分析。侧重于研讨如何激发学生的学习兴趣,如何使学生体会体育学习的过程和掌握学习的方法,如何创设适宜的教学情景,以满足学生个性化学习和发展的需求,使学生在身体、心理及社会适应等方面达到整体健康目标。本书在上述内容中突出教师操作层面,提供了一定的范例供教师在教学中参考。教师可结合本地区与学校实际,结合学生的具体情况进一步完善、发展和创新。

本教材内容形式有以下特点:

1. 力求体现新知识、新观念。本教材案例将国家教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行)》精神和许多具体方法融入其中,强化了体育与健康的天然联系与互动,充分体现基础教育课程改革的新思想与新理念。有些课程案例内容是国内首创,例如花样韵律跳绳。

2. 体现课程标准的精神,以“新课程同行”的体育教师的教学实践为基础,对课程标准教育理念与课程目标体系及构建课程的内容标准做以阐述,并精心设计教学计划、教学内容、教学手段,让学生掌握体育运动技术、学会锻炼方法、体会体育文化和民族体育文化,使体育运动成为学生终身锻炼身体的方法,形成个人体育专长,达到终身受益,使我们的学生不仅具备高深的知识、良好的技能,而且具备完美的人格、高尚的情操、强健的体魄和合作的精神。同时,结合实践教学加以应用,为广大大学体育教师提供有价值的参考。

3. 体现了体育教学计划的层次。以往的教学案例,通常是某项目的单元教学计划、教学案例,已不适合当前高校体育课程的教学改革。本教材既有学年教学计划、学期教学计划,又有单元教学计划、学时教学计划;既有初级课程教学,又有提高课程教学,形成完整的教学过程的教学案例丛书尚属鲜见。本丛书的编写,将完善这一过程,让体育教师使用起来得心应手。

4. 体现了多元化体育教学方法的选择与运用。在案例编写过程中,根据课程目的与任务、课程内容、学生实际情况、时间和效率、场地设施等,充分选择与运用了以语言传递信息为主、以直接感知为主、以身体练习为主、以情景和竞赛活动为主、以探究活动为主的多种教学方法。

5. 体现了民族特色。将少数民族传统体育项目列入本教材,介绍了少数民族传统体育运动的锻炼方法,弘扬我国民族传统体育文化,体现时代性、民族性和中



国特色。

本教程聘请了中央民族大学、北京大学、中国地质大学(北京)、清华大学、对外经济贸易大学、北方工业大学、吉林大学、交通部管理干部学院、国际关系学院等具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师联合组织编写,由于水平有限,编写时间仓促,各学校的场地设施不一,难免有疏漏和不妥之处,欢迎广大教师不吝批评指正,提出宝贵的意见。

本套《体育与健康课程教学案例丛书》分为以下4部分:

- 小学《体育与健康》教学案例精选;
- 初中《体育与健康》教学案例精选;
- 高中《体育与健康》教学案例精选;
- 普通高校体育课程教学案例精选。

编 者

2011年6月



## 上篇 《体育与健康》课程理论

第一章 高中体育与健康课程性质和基本理念 .....	3
第二章 高中体育与健康课程的实施 .....	5
第一节 高中体育与健康课程教学的原则 .....	5
第二节 高中体育与健康课程教学方法 .....	6
第三节 高中体育与健康课程的系列与模块 .....	8
附件:北师大二附中高中体育与健康新课程教学改革探索与思考 .....	9
第三章 体育与健康知识 .....	17
第一节 高中生的身心发育特点与体育锻炼 .....	17
第二节 健康新概念 .....	19
第三节 体育锻炼的卫生要求 .....	21
第四节 营养与健康 .....	23
第五节 常见运动损伤及康复治疗方法 .....	26
第六节 运动中常见生理反应与处置 .....	31

## 下篇 体育教学实践

第四章 田径运动 .....	37
第一节 短距离跑 .....	37
第二节 接力跑 .....	48
第三节 中长距离跑 .....	55
第四节 跨栏跑 .....	69
第五节 背越式跳高 .....	82
第六节 挺身式跳远 .....	96
第七节 推铅球 .....	111

<b>第五章 体操运动</b> .....	135
第一节 技巧 .....	135
第二节 双杠 .....	160
第三节 单杠 .....	186
第四节 支撑跳跃 .....	215
<b>第六章 球类运动</b> .....	239
第一节 足球 .....	239
第二节 篮球 .....	277
第三节 排球 .....	305
第四节 乒乓球 .....	335
<b>第七章 武术运动</b> .....	349
第一节 形神拳 .....	349
第二节 刀术 .....	380
第三节 太极拳 .....	394
<b>第八章 新兴体育运动</b> .....	408
第一节 轮滑 .....	408
第二节 跆拳道 .....	415
第三节 腰旗橄榄球 .....	421
第四节 珍珠球 .....	430
<b>主要参考文献</b> .....	437

上 篇

《体育与健康》课程理论



# 第一章

## 高中体育与健康课程性质和 基本理念

《普通高中体育与健康课程标准》(实验)是由中华人民共和国教育部制订并颁发的关于普通高中体育与健康课程实施的指导性文件。它规定了普通高中体育与健康课程的性质、基本理念、目标、内容标准和实施建议等,体现了国家对普通高中体育与健康课程改革和发展的基本思路,以及对普通高中学生在体育与健康课程方面基本要求,是课程管理和评价的基础,也是教材编写和教学与评估的依据。

### 一、高中体育与健康课程的性质

课程的性质: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必修课程,它具有鲜明的基础性、实践性和综合性,是高中课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。

高中体育与健康课程具有鲜明的基础性、实践性和综合性,它是一门以身体练习为主要手段的课程。本课程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。

### 二、高中体育与健康课程的基本理念

#### (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和方法,关注学生健康的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,都要将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,以培养学生的健康体魄,确保“健康第一”思想落到实处。

通过高中体育与健康课程的教学不仅促进学生的身体健康,而且提高学生心理健康水平和社会适应能力,充分体现体育与健康课程的育人功能。

#### (二) 改革课程内容与教学方式,努力体现课程的时代性

高中体育与健康课程在继承优良传统的基础上,大胆改革,与时俱进,开拓创新,体现课程的时代性。在课程内容方面,重视改造传统运动项目和引入新兴运动项目,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,力求改变单一的灌输式教法,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、勇于实践的良好的教学氛围。

体育与健康课程教学内容的选择具有一定的灵活性和多样性。学校和教师可以根据教学的实际情况,依据课程标准的精神补充新的教学内容,以体现课程的时代性。学生可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择学习项目,满足学生个性化学习和发展的需要。

高中体育与健康课程摆脱传统的竞技运动教学内容的模式,在重视田径、球类、体操、武术等竞技运动教学的同时,鼓励教师把民族民间体育和新兴体育等教学内容引入体育课堂,同时更加强调对竞技运动项目的改造,使其符合高中学生身心发展特点、成为学生喜爱的运动项目。

改革体育课程内容和教学方式,并不是对传统体育课程内容和教学方式的否定,而是摒弃落后的课堂教学内容和教学方式,在继承优良传统的基础上,大胆改革,使体育课程内容和教学方式有利于调动学生的学习积极性,有利于提高课堂教学效果。

### （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根据高中学生生理、心理日趋成熟的特点,十分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个环节,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、提高创新思维以及分析和解决体育与健康实际问题能力的过程。

### （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十分重视培养学生的运动爱好和专长,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、教学内容的选择和教学方法的更新,都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。

## 第二章

# 高中体育与健康课程的实施

### 第一节 高中体育与健康课程教学的原则

教学原则是体育与健康教学过程中客观规律的反映,是在长期体育教学实践中积累起来的经验总结和概括,是体育教师教学中必须遵循的基本要求。

在教学过程中正确理解和贯彻体育教学原则,可使体育教师更好的掌握和运用体育与健康教学的客观规律,选择与安排好教学内容、教学方法和学习方法,使学生更好地学习和掌握体育知识、技能。

#### 一、自觉积极原则

自觉积极性原则是指教学过程中,在发挥教师主导作用的前提下,充分调动学生学习的积极性、主动性,激发学生学习的愿望,使教学双边活动过程中教师的教与学生的学相结合,有效的提高体育课堂教学质量。

#### 二、直观性原则

直观性原则是教师在教学过程中,充分利用各种教学直观手段,利用学生各种感觉器官和已有经验,去感知事物,获得生动的表象,以利于学生尽快掌握体育知识和技能。

#### 三、因材施教原则

因材施教,是指教师从学生的实际出发,使教学的深度、广度、进度适合学生的知识水平和接受能力,同时考虑学生的个性特点和个性差异,使学生的体育知识和技能获得最佳的发展。

#### 四、循序渐进原则

循序渐进原则是指教师在教学中对教学内容的安排、教学方法和运动负荷等的顺序安排应由易到难,由简到繁,逐步提高,使学生系统地掌握体育知识、技能和科学的锻炼方法。

#### 五、身体全面发展原则

身体全面发展原则是指体育教学过程中,教材内容的选择与安排要全面多样,组织教法要灵活、得当,使学生身体的各个部位、各器官系统的机能、身体素质和基本活动能力都得到全面发展;同时,通过体育教学培养学生良好的情感价值态度观。

## 六、合理安排生理、心理负荷原则

合理安排生理、心理负荷原则是在体育教学中要使学生承受适当的生理负荷和心理负荷,并使练习与休息合理交替,促进学生身心全面协调地发展。

## 七、巩固提高原则

巩固提高原则是指在体育与健康教学中,使学生牢固地掌握体育知识、技能,并在实践中熟练地加以运用,不断发展身体,增强体质。动作技术、技能的掌握是大脑皮层建立动力定型的结果。如果不及时巩固提高,动力定型就会消退,影响教学效果。

# 第二节 高中体育与健康课程教学方法

教学方法是指体育教学过程中,教师和学生为实现体育教学目的、完成体育教学目标而采取的不同层次的、教与学相互作用的活动方式的总称。

### 一、语言法

语言法是指通过教师运用语言向学生传授体育知识、运动技能的教学方法。

常用的语言法有以下几种。

#### (一) 讲解法

讲解法是教师通过精确简的语言,向学生系统地传授体育知识、传授运动技能的方法。

体育教学中常用的讲解法有:

##### 1. 直陈法

用简明扼要的语言宣布授课的目标、内容和要求。

##### 2. 侧重法

侧重讲解动作要点、要领或学习中存在的主要问题。

##### 3. 讨论法

讨论法是学生在教师的指导下为解决某个问题而进行探讨、获取体育知识、技能的方法。

##### 4. 问答法

教师通过提问,引导学生积极思考,共同解决教学中难点的方法。

体育教学中对讲解的要求:

1. 教师要根据教学的目标、内容、要求以及学生的实际,有针对性的进行讲解。

2. 讲解要生动形象,简明易懂,能恰当的采用比喻、口诀、概要等形式生动形象地进行讲解。

3. 讲解要富有启发性,通过提问、设疑、引导等方式启发学生积极思考。

4. 适当的利用多媒体、黑板、挂图、模型等进行讲解。

#### (二) 口令和提示

口令和提示是教师以精确、简要的语言指导学生的一种教学方法。如队形的变换、武术、舞蹈、韵律操、健美操等运动项目的教学都要用到口令或指示。



## 二、直观法

在体育与健康教学中,借助于视觉、听觉、触觉和肌肉的本体感觉等感觉器官来感知运动技术结构、动作要领、动作方法等,使学生建立正确的动作表象以及动作概念的方法。常用的直观法有动作示范、模型、战术板、图片、图画、视频、录像和体育课件等。

### (一) 示范法

示范法是教师(或教师指定的学生)以自身完成的动作为范例,用以指导学生进行学习的方法。优美、正确的示范可以使学生了解所学动作的技术要点,引起学生学习的兴趣,增强学生学习的自信心,示范法是体育教学中经常用到的方法,也是最重要的教学方法。

### (二) 演示法

演示法是教师在体育教学中通过各种实物、直观教具,让学生通过观察掌握动作技术的教学方法。

体育教学中常见的演示手段有:可活动的模型、战术板、图片、图画、视频\录像和体育课件等。

## 三、完整法

完整法是从动作开始到结束,不分部分和段落,完整、连续地进行学练的方法。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难以分解的运动项目。

## 四、分解法

教学中把完整的动作合理地分成几个部分,分段进行教学的方法。一般是在动作复杂但可分解,同时用完整教学法又不易掌握的情况下或某一技术细节需要强化练习时采用。运用分解法的时间不宜过长,并应同完整法结合运用。

## 五、纠正错误动作与帮助法

预防与矫正法是指教师针对学生练习中产生错误动作的原因,有针对性地选择有效的手段,及时矫正错误动作的一种方法。

## 六、重复法

重复法是指根据练习的需要,在相对固定的条件下,反复进行练习的一种方法。相对固定的条件通常有:动作的结构、场地、器材、运动负荷的表面数据等。如用同一速度反复跑;同一姿势反复进行跳练习等。重复法的特点是练习的条件固定并反复进行练习,每次练习的间歇时间没有严格规定。

## 七、变换法

变换法是指根据练习的需要,在变换的条件下进行练习的方法。变换的条件通常有:动作形式及组合结构、运动负荷的表面数据、环境、场地、器材等,例如法特莱克跑、图形跑、听音乐