

TIYU KECHENG GAIGE XINLUN
JIANLUN HEWEI HAO DE TIYUKE

毛振明 / 著

体育课程改革新论

——兼论何为好的体育课



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

体育课程改革新论

——兼论何为好的体育课

毛振明 / 著

教育科学出版社
· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 李 伟
版式设计 杨玲玲
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

体育课程改革新论：兼论何为好的体育课 / 毛振明
著. —北京：教育科学出版社，2012. 10
ISBN 978 - 7 - 5041 - 6951 - 8
I. ①体… II. ①毛… III. ①体育课—教学改革—研
究—中学 IV. ①G633.962
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 220196 号

体育课程改革新论——兼论何为好的体育课
TIYU KECHENG GAIGE XINLUN——JIANLUN HEWEI HAO DE TIYUKE

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲9号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989523

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米 × 239 毫米 16 开

印 张 13

字 数 193 千

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—2 000 册

定 价 28.00 元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

序：致体育教师同行

人们常说教师是人类灵魂的工程师；我想再加上一句：教师还应是学生身体健康的守护者。

现代，人们的许多行为是矛盾的，如人们在懒惰的本性的驱使下，发明了电梯、汽车、洗衣机，但这些东西却吞噬着人的另一个本性——运动；人们在追求舒适要求的驱使下，发明了电扇、空调和暖气，但这些东西却阻碍着人们的更重要的需求——健康；人们在追求美味的欲望的驱使下，肆无忌惮地享受着品味油腻和添加物带来的口腔快感，但这些东西却减少着人们可以享受美好的时空——长寿……

现代的舒适生活在深刻地影响着人们的健康，受害最深的是青少年儿童。软（肌肉没有力量）、硬（关节韧带变硬）、虚（没有气力和耐力）、笨（身体越来越不灵活）、晕（前庭器官发育不良）、肥胖、近视、孤僻、忧郁等身心健康不良状态危害着他们，困惑着他们。加上应试教育的倾向、令人近乎崩溃的学习压力、令人窒息的城市荒漠化、人际关系的荒原化，使得学生不得不“生活在幸福的年代，却过着苦难的童年”。

谁能帮助我们的孩子？靠家长？家长有爱心，有责任感，但大多数家长缺乏专业知识；靠健康教育的专家？他们有爱心，也有责任感，但离学生太远。只有既有专业知识、又有爱心和责任感、离学生又近的体育教师才是呵护学生身心健康的救星。

教师只要把学生的身心健康时刻挂在心上，牢记我们是健康守护者的职责，做好以下十项工作，学生健康促进的工作就会大有成效。

1. 每节课后，提醒学生看看远处，按按眼睛周围的穴位，或闭上眼睛休

息一下。

2. 每天的课间操时间，督促学生认真做操，活动活动筋骨，最好在学生做操时，您也跟着活动一下，以便以身作则。

3. 每天上课时，注意提高教学效率，讲明白、学生也听明白了的问题，能不留作业就不留作业，能少留作业就少留作业，留作业时务必要“精打细算”。

4. 每逢体育课时，课后观察一下学生的脸色和情绪，如果大多数学生的脸色和情绪总是阴冷，抽空向体育组长反映一下，帮助体育教学进行改进。

5. 每逢课外活动（班级体育活动）时，您自己不要把它挤占，也谨防别人挤占，然后带着学生走向操场。

6. 每天放学，把学生能睡觉、能运动和做作业的时间算一算，尽量多留一点“健康的时间”给学生，多一点是一点。

7. 每天上课前，看看学生的眼睛是否有点红，精神是否振奋，如果有这些情况，要问问原因，如果是学习负担的原因，就根据自己丰富的经验想想对策。

8. 每过1—2个月，对全班学生做一个饮食营养的咨询和检查，讲讲您可能认为简单，但实际上并不简单的营养知识，如发现有严重营养问题，就让学生给家长递个话，干预一下。

9. 每到学期末，要给学生的体质和健康做个口头的评价，谁的病假明显多了，谁的病假明显少了，谁明显胖了，谁明显瘦了，谁爱动了，谁有点懒了，谁的体育成绩好了，谁的体育成绩差了，开个班会，做个表扬和批评。

10. 每到一年，拿出一年前的全班合影，看看孩子们的身体有了怎样的变化，想想他们的学业有了怎样的进步，心灵受到了怎样的陶冶，反思一下您的工作，体会一回成功的喜悦。

让我们一起为落实党中央、国务院关于加强青少年体育工作，增强青少年体质的伟大号召，上好每节体育课，为培养一代体魄强健的合格接班人，作出我们每个教育工作者的贡献吧！

北京师范大学教授、博士生导师

毛振明

2012年10月1日，北京学院派

目 录

第一篇 体育课程改革思考 ————— 1

- 一、我与“新课改” / 2
- 二、课改改什么 / 10
- 三、课改怎么改 / 19

第二篇 理论难题探析 ————— 29

- 一、“有效的体育教学” / 30
- 二、运动技能教学的有效性问题的根源
 - 运动技能“教什么”和“教多少”上的迷茫 / 41
- 三、解决运动技能有效性问题的关键
 - 体育课程教材排列理论的建构 / 50
- 四、运动技能教学有效性案例
 - “精学”教材的教学策略 / 58
- 五、运动技能教学的有效性
 - “简学”教材及其教学策略 / 69
- 六、论选择体育教学内容的依据、原则与方法 / 82
- 七、“教学重点”与“教学难点” / 91

第三篇 好课标准考量 99

- 一、好的体育课首先要像体育课 / 100
- 二、好的体育课必须有好的教学目标 / 106
- 三、好的体育课的核心是好教材 / 117
- 四、好的体育课应是精心设计的课 / 124
- 五、好的体育课应是主导和主体相辉相映 / 132
- 六、好的体育课必须教法选用得当 / 139

第四篇 教学方法的改善 147

- 一、在体育课中如何有效地锻炼学生身体 (1)
 - 论当前体育课改形势下的“课课练”回归 / 148
- 二、在体育课中如何有效地锻炼学生身体 (2)
 - “北京市小学生健身工程”的研究对“课课练”的启示 / 155
- 三、在体育课中如何有效地传授体育知识 (1)
 - 体育知识及应传授体育知识的概观及思考 / 169
- 四、在体育课中如何有效地传授体育知识 (2)
 - 论体育知识的传授问题与改善方略 / 177
- 五、在体育教学活动中如何渗透保健的知识与技能教育 / 186
- 六、在体育课中如何有效地培养意志品质 / 193

第一篇

体育课程改革思考

体育与健康的“新课改”从2001年开始实施到今天，已经进入了第十个年头；新一轮的体育课改将在2011年的春天里出发。但，似乎仍有一些至关重要的体育课程改革问题被忽略着：体育课改应该改什么；不应该改什么；是什么都改，还是有些方面改，有些方面不需要改；为什么要改那些问题；谁来决定改革的目标和内容？等等。如果这些问题不讨论清楚，那么，改革的方向无法把握，改革成果的评价也无法进行。

一、我与“新课改”

虽然我没能加入 2000 年组建的《体育与健康课程标准》编写组，没有参与《体育与健康课程标准（实验稿）》的原始设计，也没有参与设计体育与健康新课改的具体理念，但回顾 2000 年到 2010 年这十年，自己确实蹚“体育新课改”的水已经很深了，而且与多种说法难脱干系，比如“京、沪派之争”之说，甚至“干扰改革”之说等。借这个机会，表表自己的心迹，谈谈自己的感受，真情流露地交流一下自己对体育课程改革的认识，也是自己的愿望和责任。

1. 初入课改，同样是一腔激情

1999 年，自己再次到日本进行高访，这是留学回国近十年后一次难得的学习机会，虽然在出国前就已经听说体育课改的信息，也预感到这是一次难得的学术研究机遇，但面对一次难得的故地重游和学习机会，我还是选择了到日本进行高访。在日本，我写了一本书，名为《体育课程与教材新论——面对传统和权威的思考》，还编译了一本书，名为《新体育运动项目与体育教学内容改革》，前者是针对体育课程与教材理论中的种种困惑和错误理论所进行的思考和批评，而后者则是对“NEW SPORTS”以及学校体育引进新体育运动项目实践的介绍。两个研究其实都是对体育课程改革的直接思考，也是对当时体育课改的呼唤和期待，研究中所表达的思想及潜意识是自己对体育课程改革的设计和思路，其背后的动机是对中国体育课程改革的责任心态和参与意识。

2000 年 4 月回国后，我把精力投入到了《国家普通人群体育锻炼标准》的研制等科研的工作中，暂时离开了体育课程教学的主战场。不久，我发现被称作第八次课程改革的体育与健康课程教学改革已经如火如荼地展开了，

并发现其中有许多是可以称为革命性的变化，如：①体育课程的名称由“体育”变成了“体育与健康”；②国家教学指导文件由《体育教学大纲》变成了《体育与健康课程标准》；③在课程目标与内容关系上提出了“目标统领内容”的思想；④在体育教学内容的选编上提出了“开放与放开”的思想；⑤在体育课程目标方面提出了“五个目标领域”，“运动参与”“心理健康”和“社会适应”成为了新的目标集合群；⑥在学段划分上放弃了使用多年的“年级”，甚至不用“初中”和“高中”，而改用“水平”来标志；⑦《体育与健康课程标准》不但取消了对体育教学内容的规定，也基本取消了对体育教学内容的指导；⑧体育教学课程改革被称为“新课改”，《体育教学大纲》受到了深刻的批评。

上述③④的变化与自己多年的问题意识观念相吻合，心中很是赞许；对⑦的变化则是原则上赞同，但觉得有点放得过度，有疑虑；对①的变化觉得新颖，但不明白体育与健康将如何牵手，它们之间的关系费思量；对②⑤⑥的变化，由于不明白目的何在所以心存疑惑；而对于⑧的变化，虽然在此之前，我也比较尖锐地批评过《体育教学大纲》的某些理论，但总觉得把《体育教学大纲》作为改革对象有些不妥，因为把教学大纲作为对象和对比容易混淆改革的性质，缩小改革的视野，错乱本次课程改革与20年来教学改革之间的内在联系。但是，虽有上述不理解和疑惑，我还是很积极地一步一步地加入到第八次体育与健康课程改革（以下也简称“新课改”）之中。在“新课改”初期（2000年至2002年），我参加的工作主要有：①参加了《体育与健康课程标准》的几次审查工作；②参加了对人教版和华东师大版《体育与健康》教科书的审查；③在一些非官方的课改培训班上发表自己对课程改革的支持意见；④在《体育教学》杂志上发表一些支持课改的文章。

应该说，在这段时间里，自己的思想和“新课改”是相当吻合的，自己是积极参与体育课程改革的，与全国广大体育教师一样，是一腔激情的。

2. 深入课改，产生了许多困惑和疑虑

2002年，我由首都体育学院调入北京师范大学，由于身处中国体育教育专业发祥的百年老校，自觉不自觉地增加了自己对“新课改”的责任感，身不由己地更加深入到了“新课改”之中。此时我对课改的态度依然是满怀热情的，但随着深入课改，一些疑虑也越发明显了。首先对新课改产生诸多疑虑是主编新课改教科书以后。2003年，我参加到了《体育与健康》（教科版）教科书的主编工作中。由于这一具体工作的牵动，使自己开始全面面对“新课改”的理论，并对已意识到的问题进行认真的思考，而当时思考最多的是在教科书里反映出的“淡化运动技术”的问题。有一本新课改的中学体育教材（水平四），那几乎是一个“画书”，而且还很像“漫画书”，其中几乎没有了技术要领、没有什么错误动作的纠正、甚至连练习方法都很少，三年的教材只用2—3个小时就可阅读完毕，书中充斥着儿童化甚至是幼稚化的语言。面对这种教材的编写思路与方式、面对教材里反映出的课改思想，自己深感困惑：难道我们的体育课程就要朝着这种虚无化和幼稚化的方向前进吗？难道这就是“新课改”的“新”吗？难道运动技术就要如此被淡化掉吗？在编写教科版教材时，我甚至接到某课改领导者“将教材中的所有人物形象都改成鳄鱼头，以便让中学生喜欢”的荒诞建议，我在哭笑不得时，深深感到体育的“新课改”在目的、目标和基础理论方面都缺乏坚实的基础。

此后，在课改理论层面，“淡化运动技术”“淡化竞技性运动技术”“淡化竞技运动技术教学色彩”“体育教学不要太细致、太系统、太规范、太完整”“目标在任何层面统领教学内容”“本次课程改革是健康与技术之争”“跑得快与跳得高与健康没关系”“学生是上帝，教师如同超市导购员”“学生爬过跳箱也是意志培养”“传统的教学就是注重运动负荷”等虚假的、错误的教改命题相继被提出。在课改实践层面，扁担南瓜、白菜莴笋、多米诺骨牌、杂技杂耍、电子竞技、扫把扫地等问题教学和问题教材不断出现。“新课改”出现了混沌，甚至是混乱的局面。犹如课改理论组专家钟启泉所

说，课改呈现出“乱象丛生”的局面。

面对这种令人忧虑的局面，我终于忍不住写了第一篇似乎与当时体育课程改革正统理论“唱反调”的文章：《深化体育课程教学改革要正确对待运动技能教学》（《中国学校体育》，2004年第3期），对当时盛行的“淡化运动技术”的论调提出了批评。此时，我个人也从对新课改的激情参与转入了冷静的思考之中。但是凭良心说，自己还是衷心希望这次“新课改”能获得它应有的成效，完成在跨世纪这个特殊时代所应该完成的历史使命。

3. 融入课改，阐述了自己的观点

最后激发自己对“新课改”进行比较系统思考并连篇累牍地发表自己见解的契机是“第一届全国中小学体育教学观摩展示活动”，这次活动是由教育部体育卫生与艺术教育司和中国教育学会联合主办的，于2004年年底在广东肇庆召开。这次活动是对4年来“新课改”的大检阅，活动中所展示的“优秀教学课”来自全国中小学校。但是，应该说此次活动既充分展示了“新课改”的成果，也充分暴露出了“新课改”存在的各种问题。

展示活动中的一节“小八路练本领”的课和另一节“抗洪救灾”的课，引起与会教师的强烈反响：有人说那只是在游戏，有人说那就是在演戏；有人说课上得很无聊，有人说课上得太滑稽；会场上连续响起了倒掌声。会有教研员质问如此课如何被选上；有教师问这样的教改到底是什么目的，更有教师强烈要求不能给这样的课评奖；大会指定的现场评课专家拒绝进行评论，但事后也有专家对此类课大加赞赏。在同期召开的“中国教育学会体育专业委员会2004年度年会”上，同样出现了“要重视运动技术教学”和“要淡化运动技术教学”两种观点的争论，而主张“淡化论”的两个学者，都称是依据体育课改专家的讲学报告。特别要提及的是，在这个展示活动过程中有一本名为“新课改”的书被签名热卖，而其中的许多言论和观点随后都引起巨大的争论并受到了广泛的批评。

应该说，此次展示活动是“新课改”以来各种理论和实践问题的大碰撞。这个碰撞不是学派之争、学者个人观点之争，更不是地区间学者群体之

争，而是体育课程性质之争、体育课程教学改革目的和目标、体育教学基本理论观点之争。这个碰撞的背后是一系列的理论与实践问题。问题之多、问题之广甚至难以整理清楚，为了更清晰地进行回顾与整理，专列表 1-1-1 来说明。

表 1-1-1 “新课改”的问题点及与代表性观点的对立

问题点	与代表性观点的对立
课改性质	实现体育为健康服务：课改是健康与技术之争
技术教学	要加强运动技术学习：要淡化运动技术教学色彩
目标内容	课程层面目标统领内容，教学层面内容实现目标：目标在任何层面统领内容
教学关系	主导性和主体性的相辅相成：新课改关注的是学生兴趣
师生关系	教师是教育者和教授者：教师是市场导购员，学生是上帝
运动负荷	重视身体锻炼和科学的运动负荷：注重运动负荷是传统教学的弊病
教学质量	要教懂、教会、教好：技术教学不要太规范、太细致、太完整
教学评价	教师是评价主体，重视学生参与评价：从教师评价转向学生评价
教学方法	以传授性教学为主：以三种新学习方式和主题性学习为主
教学过程	三段式教学没有错：主张教学阶段划分的自由化
教材研究	教材研究学理研究至关重要：规矩的教材研究约束了教师主动性
课堂常规	要重视和坚持课堂常规：打破课堂常规以拉近教师和学生的距离
队列练习	在明确目的基础上坚持队列练习：取消队列练习甚至取消集合排队
表扬批评	以表扬为主、以批评为辅：主张语言的温情化
教学内容	不能放弃对教学内容的指导：把内容选择权完全交给教师
教材开发	对教材开发要有指导、要有度：大力提倡开发，不要限制

面对上述纷杂的理论观点对立或含混的认识，我和赖天德老师认为不能再袖手旁观了，于是我们联手撰写了一系列的论文来阐述我们的观点，试图澄清一些重要的理论问题，帮助“新课改”能朝着健康和正确的方向前进，我们写的系列文章详见表 1-1-2。

表 1-1-2 针对“新课改”的理论与实践问题发表的主要文章

深化体育课程教学改革要正确对待运动技能教学	《中国学校体育》	2004 年第 3 期
论体育课与促进学生健康的关系	《中国学校体育》	2004 年第 4 期
“教师的主导性”与“学生的主体性”的关系	《中国学校体育》	2004 年第 5 期
论“现代评价方法”与“传统评价方法”的关系	《中国学校体育》	2004 年第 6 期
论运动技能教学与体育运动乐趣之间的关系	《中国学校体育》	2005 年第 1 期
论“传统体育教学方法”与“现代体育教学方法”的关系	《中国学校体育》	2005 年第 2 期
论体育教学与促进学生心理健康的关系	《中国学校体育》	2005 年第 3 期
论“体育教学”与“促进学生社会适应”的关系	《中国学校体育》	2005 年第 4 期
体育学习中的“学会”与“会学”的关系	《中国学校体育》	2005 年第 5 期
论体育教学目标与体育教学内容关系	《中国学校体育》	2005 年第 6 期
论体育教学中“共性”与“个性”的关系	《中国学校体育》	2006 年第 1 期
体育情境教学的困惑	《中国学校体育》	2006 年第 1 期
论体育教学中游戏的作用与善用	《中国学校体育》	2006 年第 2 期
论体育教学中的队列练习	《中国学校体育》	2006 年第 3 期
体育课应引进什么新的教学内容	《中国学校体育》	2006 年第 4 期
体育教学中既要有表扬也要有批评	《中国学校体育》	2006 年第 5 期
体育教学中安全和安全教育	《中国学校体育》	2006 年第 6 期
如何正确理解与运用合作学习	《中国学校体育》	2006 年第 7 期
如何正确理解与运用探究学习	《中国学校体育》	2006 年第 8 期
如何正确理解与运用自主学习	《中国学校体育》	2006 年第 9 期
一堂体育课如何分段	《中国学校体育》	2006 年第 10 期
如何看待体育课的运动负荷	《中国学校体育》	2006 年第 11 期
如何正确理解和实施体育课堂教学常规	《中国学校体育》	2006 年第 12 期
体育为健康, 运动技术学习也为健康	《中国学校体育》	2007 年第 1 期
论体育教学中的教师与学生关系	《中国学校体育》	2007 年第 2 期
体育课一定要让学生学好有用的运动技术	《中国学校体育》	2007 年第 3 期
试析体育教学的主轴线	《中国学校体育》	2007 年第 4 期
再谈体育教学内容开发问题	《中国学校体育》	2007 年第 5 期

表 1-1-2 (续)

体育教学一定要有基本的运动负荷	《中国学校体育》 2007 年第 6 期
体育课程教学要通过发展身体素质来促进学生的身体健康	《中国学校体育》 2007 年第 7 期
体育学习与评价要有一个统一标准	《中国学校体育》 2007 年第 8 期
论“教学”与“学习”的关系	《中国学校体育》 2007 年第 9 期
论体育新课改中“主题教学法”的理论与实践	《中国学校体育》 2007 年第 10 期
论体育教师在体育新课改中的地位与作用	《中国学校体育》 2007 年第 11 期
论如何关注和提高学生的运动兴趣	《中国学校体育》 2007 年第 12 期
好的体育课首先要像体育课	《体育教学》 2007 年第 1 期
好的体育课必须有好的教学目标	《体育教学》 2007 年第 2 期
好的体育课的核心是好教材	《体育教学》 2007 年第 3 期
好的体育课应是精心设计的课	《体育教学》 2007 年第 4 期
好的体育课应是主导和主体相辉相映	《体育教学》 2007 年第 5 期
好的体育课必须是教法选用得当	《体育教学》 2007 年第 6 期

自己对“新课改”的融入阶段应是 2004 年中期至 2007 年年底，这也可以从上述论文发表的时间看出来。

在这个阶段，我还以另一种方式融入了“新课改”，就是参与组织“全国中小学体育教学观摩展示活动”。2004 年的第一届活动出现诸多问题后，我和其他学会的领导一起，试图通过展示活动的引领作用对“新课改”出现的一些实践问题进行纠正，为此，我们做了如下工作：①纠正用无意义的戏剧性的题目来标示体育课；②强调运动技术的教学过程和教学的实效；③在继续提倡开发新教材的同时注重研究传统教材；④强调教学单元的整体设计；⑤强调课堂教学过程设计要符合技术学习和身体锻炼的规律；⑥强调重视体育课的运动负荷；⑦强调重视体育课堂常规；⑧鼓励有效的新教学方式，但注重传授式的教学；⑨注重教师的教学技能；⑩主张课堂的教学目标要制定得合理、清晰并可评价。上述指导性的要求充分地体现在了 2006 年的无锡展示活动中，引起全国体育教师的极大关注和反响。当然，我们在无锡也听到了“倒退”“复辟”的评论，但更多听到的还是“回归”和“纠偏”的赞扬声。会后，“京派”“海

派”的议论也越发多了起来，“学者在打架”的平庸观点也偶尔见到。但是无论如何，无锡展示活动之后，体育教学改革实践中某些违背“新课改”精神的不良现象得到了很大程度的抑制和纠正，这也是我对体育“新课改”的一种贡献吧。

4. 加入课改，为了教学健康发展

到了2007年，课改也进入了总结和重新出发的历史阶段。2007年5月份，教育部成立了“《体育与健康课程标准》的修订组”（以下简称修订组），我有幸被选进修订组，从此可谓正式加入了“新课改”的领导工作。

此时自己对“新课改”的责任心更强了，忧虑感也更强了。2007年我基于多年对体育课程改革的整体思考，基于自己对《体育与健康课程标准》文本功能、内容和形式的思考，基于对前期“新课改”成绩和问题的总结，我和修订组的一些同志撰写了《关于完善〈体育（与健康）课程标准〉的建议（上、下）》的论文，提前对课标的修订工作做了准备，也为自己参加这个工作准备了理论基础。

现在，在修订组全体成员的共同努力下，《体育与健康课程标准》的修订稿草稿已完成，等待经过全国体育课程教学专家的审查后由国家公布，笔者已经总结了修订稿草稿的十个重要变化，相信这些变化很可能会体现在新的《体育与健康课程标准》之中，其将会成为指导“新课改”继续前进的指导思想和理论基础^①。

现在，全国的体育教师都在等待着“新课改”的重新出发，都在期待着第八次体育与健康课程的进一步深入发展，期待着体育教学质量的不断提高，期待着体育学科呈现新的面貌，我本人也是如此。

为了让体育在学生未来的生活中更有用，让体育能被学生更喜欢，我愿意和所有学校体育工作者一起努力思考、努力工作，将体育课程改革推向实效，推向新的发展阶段。

这就是我和“新课改”的经历。

^① 详见笔者的相关论文。

二、课改改什么

新的体育与健康课程教学改革进入了第十个年头并准备踏上新的征程，但是有一个重要的问题一直被忽略着：体育课改应该改什么，不应该改什么；是什么都改，还是有些方面改，有些方面不改；为什么要改这些。如果这个问题不讨论清楚，那么改革成果的评价无法进行，改革的方向无法把握。

1. 体育课改是不是过于频繁，是不是很有实效

此次课程改革被称作是第八次课程改革。仔细琢磨一下，很令人诧异：新中国成立 60 多年，平均每七年就进行一次课程改革，如果把“文革”时期除去，就是每六年一次。众所周知，教育改革是需要周期的，如此计算，这八次课程改革的周期不算长，甚至是很匆忙的。可见，中国的教育是一个很热衷于改革的领域，也可能是中国的教育问题众多，就需要这么多和这么频繁的变革。即便不是结论，也可以是一个印象：新中国成立后的教育界一直匆匆忙忙地在进行着改革。

其中，体育也随着教育课程的改革一起，在匆匆忙忙地改革着、变化着。那么我们的体育课程真的有那么多需要改革的吗？我们的体育课程真的有那么多严重的问题吗？即便是有众多的严重问题，经过两三次、三四次改革还改不过来吗？问到这里，我们是不是又可以有一个结论和疑问：中国的体育课程改革一直在进行，而且一直难以解决根本问题，所以需要不停地改，一个课改去解决另一个课改的问题，或者说是一个课改去改革另一个课改，改来改去，周而复始。

此次第八次体育课程改革为了区别以前的课改，还首次使用了“新课改”一词，以暗指过去的七次体育课改都已成为“旧课改”，是不是那些“旧课改”在“新课改”的照耀下都已随之成为历史、成为过时，甚至是成