



丛书主编 彭小虎

YOUXIAO JIAOXUE  
GAOZHONG TIYU JIAOXUE ZHONG DE WENTI YU DUCE

# 有效 教学

## 高中体育教学中的问题与对策

嵇明海 / 编著



东北师范大学出版社

Northeast Normal University Press

# 有效教学——高中体育教学 中的问题与对策

嵇明海 著

东北师范大学出版社  
长 春

- 责任编辑:刘春慧
- 责任校对:刘晓军
- 封面设计:杨 涛
- 责任印制:张允豪

---

图书在版编目(CIP)数据

有效教学:高中体育教学中的问题与对策/嵇明海  
著. —长春:东北师范大学出版社,2010.4  
ISBN 978 - 7 - 5602 - 6075 - 4

I. ①有… II. ①嵇… III. ①体育课—教学研究—  
高中 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 070759 号

---

---

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)  
电话:0431—85687213  
传真:0431—85691969  
网址: <http://www.nenup.com>  
电子函件: [sdcbs@mail.jl.cn](mailto:sdcbs@mail.jl.cn)

---

东北师范大学出版社激光照排中心制版

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

幅面尺寸:148 mm×210 mm 印张:11.5 字数:330千

---

定价:21.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换



# 总 序

在很多学者眼里,学术是一个严肃的概念,具有专属的性质,学术研究是特定时空中特定社会群体的专属工作。按此逻辑,高中教师的研究肯定不是学术研究,充其量是自己的教学经验总结。

美国当代教育家欧内斯特 L. 博耶(Ernest L. Boyer)认为学术应该有着更为广阔的含义,他提出一种新的学术范式,将学术分为探究的学术、综合的学术、应用的学术、教学的学术。教学的学术即传播知识。教学作为一种学术性活动,既可以表现为作学术报告,也可以表现为在教室里上课,它们应该得到同等的重视。

《教师法》、《教师资格条例》明确认定教师是专业技术人员。高中教师具有深厚的教学专业知识。他们在长期的教学实践中形成了对专业的科学、客观、理性思考,并通过规范的学术文章呈现出来。谁能说他们的研究不是“有系统的、较专门的学问”,即学术研究呢?

在普通教师的视角中,他们更关注的是自己的教学能否实现目标的达成以及目标达成的效益,对这两部分的关注构成了 20 世纪以来西方“有效教学”理论的核心。

有效教学的研究起始于 20 世纪 30 年代的好教师的品质特征研究。60 年代,瑞安(Ryan)等人则通过对教师课堂教学的观察,得出了与有效教学相关的三个方面相对应的两极因素:“热情与理解”对“冷漠与疏远”,“有组织与有条理”对“无计划与拖沓”,“刺激与想象”对“笨拙与呆板”。他们认为,教师的特点越是接近积极因素的一端,其教学就会越有效。60 年代后期,一些学者经过反思提出,教师的好品质不能完全代表有效教学,判断有效教学的标准应该在教学实践中去寻找,从而开始对教师课堂教学行为的研究,即好的课堂教学特点的研究。到了 70 年代后期,有关好教学的研究出现了一个新的转向,即由研究教师的教学行为转向研究学生的学习行为。90 年代后,人们试图从多方面、多角度来考察有效教学。研究认为,教学质量是一个综合的概念,有五个方面的因素影响到教学的有效性:教师所掌握的实际课程领域的知识和教学内容的知识;教师教学法的技能,包括使用有效教学策略的意识与能力;教师教学反思的能力与自我批评的能力以及教师专业化的品质;教师的移情能力与尊重他

人的品德；教师教学管理的能力。

“有效教学——学科教学中的问题与对策”丛书将有效教学关注的重点放在以下三个方面：教学是否促进学生的全面发展，特别是学生情感态度的看成和创新思维的发展；教学是否有效地改善学生的学习方式，促进学生的有效学习；教学是否有效地发展教师的教学效能，促进教师的专业成长，即从学生学习的视角来反思教学是否有效。

有效教学系列丛书的读者对象是教师。他们有自己的教学工作经验，但有些教师缺乏对自己的教学进行反思。他们如果上了一堂好课，或许并不清楚这节课为什么能成功；他们一堂课的效果如果不佳，也应知道须要改进的地方。系列丛书希望能提供给他们思考问题的视角，即思考问题的思路与解决问题的出路。

丛书的基本结构是以教学中的问题为切入口，分为描述问题、分析问题、提出解决策略、解决问题四个部分。每一个问题都从学生的视角提出，从教师教学的行为中去反思。

首先，描述问题是发现教学中的问题表征，即阐明这是什么方面的问题，既有个案描述，也有现象描述；其次，对每一个问题的分析，大致从五方面进行：一是儿童认知发展水平，二是新课程的目标要求，三是教材的内容与结构，四是课堂的教学组织形式，五是教师的教学策略；第三，以案例说话，即提供适合问题情境的案例，并分析案例的有效或无效的方面，针对案例反思教师的教学行为，并提出解决问题的思路与策略；第四，提供有效案例，作为他山之石。

丛书的作者都是一线经验丰富的教师，他们从理论上反思了自己教学中的问题。我们认为这种教学反思是重要的学术研究。

我们按照自己设定的期望目标在努力，不当之处恳请批评指导。

彭小虎

2010年1月



# 目 录

- 第一章 从《体育教学大纲》到高中《体育与健康课程标准》 / 1
  - 第一节 正确认识中学体育教学大纲及高中体育与健康课程标准 / 1
  - 第二节 高中体育与健康课程性质 / 8
  - 第三节 高中体育与健康课程价值 / 12
  - 第四节 我国高中体育课程改革主要特点 / 14
  - 第五节 高中体育课程改革应关注的问题 / 24
  
- 第二章 高中体育与健康课程基本理念、指导思想、目标要求 / 34
  - 第一节 正确认识与理解高中体育与健康课程基本理念 / 34
  - 第二节 正确认识与理解高中体育与健康课程特征 / 39
  - 第三节 高中阶段体育与健康课程目标 / 41
  - 第四节 高中体育与健康课程结构 / 44
  - 第五节 高中《课标》五个方面的表述 / 45
  
- 第三章 构建高中学段《体育与健康课程方案》路径 / 48
  - 第一节 构建高中体育与健康课程方案困惑与问题 / 48
  - 第二节 高中体育与健康课程方案设计 / 49
  - 第三节 设计高中体育与健康课程方案的思考 / 55
  - 第四节 高中《体育与健康课程选项教学模式实施方案》 / 60
  
- 第四章 构建高中体育与健康课程教学计划 / 69
  - 第一节 设计高中体育与健康课程教学计划困惑与问题 / 69
  - 第二节 设计高中阶段（水平五）体育教学计划 / 72
  - 第三节 设计高中模块体育教学计划 / 76
  - 第四节 设计高中阶段体育单元教学计划 / 78
  - 第五节 设计高中阶段体育课时计划 / 83

- 第五章 整合与创新高中体育与健康课程教学计划/ 90
- 第一节 高中体育与健康课程“切割模块组合式学年与学期教学计划示例/ 90
- 第二节 高中体育与健康课程“平台递进式”单元与课时教学工作计划示例/ 93
- 第三节 构建高中体育与健康课程“平台递进式”单元与课时教学工作计划释疑/ 98
- 第四节 高中体育与健康课程室内课教案示例/ 102
- 第五节 高中《体育与健康课程》学期教学工作小结/ 108
- 第六章 实施高中体育与健康课程教学路径/ 110
- 第一节 问题提出的思考/ 110
- 第二节 运用目标整合思想实施高中体育课程/ 112
- 第三节 运用新思想设计教学单元/ 115
- 第四节 运用目标整合思想构建高中选项教学模块教材内容示例/ 119
- 第五节 运用单元构建思想设计选项模块教材内容的教学单元示例/ 124
- 第七章 怎样实施高中体育与健康课程的教学/ 130
- 第一节 实施高中体育与健康课程组织形式/ 130
- 第二节 实施高中体育与健康课程教学策略/ 136
- 第三节 实施高中体育与健康课程学练策略/ 142
- 第四节 高中体育与健康课程教学具体策略介绍/ 149
- 第八章 运用班级制授课式进行高中体育课程选项模块教学/ 158
- 第一节 问题的提出/ 158
- 第二节 班级制授课式选项模块教学教材内容搭配原则/ 160
- 第三节 班级制授课式选项模块教学学年、学期、单元教学工作计划/ 161
- 第四节 班级制授课方式选项教学模块的实践操作/ 164
- 第九章 高中体育与健康课程标准打破班级界限同一年级选项模块教学/ 168
- 第一节 问题的提出/ 168
- 第二节 打破班级界限同一年级选项模块教学组织授课方式准备工作/ 170
- 第三节 高中段打破班级界限同一年级选项模块教学教材搭配设

计示例/	173	
第四节	打破班级界限同一年级选项模块教学学年、学期、单元 教学工作计划/	176
第五节	打破班级界限同一年级选项模块教学基本要求与注意事项/	181
第十章	高中学生体育学习成绩学分制认定的理论与实践/	187
第一节	高中与初中学生体育学习成绩评价的思考/	187
第二节	高中学生体育学习成绩评价困惑与问题/	192
第三节	设计高中学生体育学习成绩评价方案示例/	200
第十一章	设计高中五段体育教学目标的思考/	212
第一节	制订高中体育教学目标存在的困惑与问题/	212
第二节	如何制订高中五段体育教学目标/	214
第三节	制订高中五段体育教学目标的路径与方法/	218
第四节	写好规范的高中体育教学目标表述用语/	228
第十二章	高中体育教学重点教学难点研究/	232
第一节	体育教学重点教学难点提出的思考/	232
第二节	体育教学重点教学难点的问题对策/	234
第三节	制订高中体育教学重点与教学难点示例/	236
第十三章	高中体育教学中强化运动技能教学/	243
第一节	一节高中体育课两种不同评价/	243
第二节	“淡化运动技能教学与强化运动技能教学”的理解与剖析/	247
第三节	高中体育教学“强化运动技能教学”要求真务实/	251
第四节	高中体育教学中安排运动技能教学内容难度示例/	256
第十四章	怎样科学合理地安排体育课运动负荷/	261
第一节	问题的提出/	261
第二节	科学控制体育课运动负荷/	262
第三节	科学合理地安排运动负荷原则/	266
第四节	高中《体育与健康课程》室外课教案(表格式示例1份)/	270
第十五章	高中体育教材内容选编的研究/	273
第一节	高中选项模块教材内容选编的思考/	273
第二节	高中体育教材内容选编途径/	276
第三节	体育教材与其它相关要素的关系/	279

第四节 怎样钻研高中体育教材/ 282

第十六章 高中必修必学田径类教学模块的研究/ 284

第一节 高中必修必学田径类教学模块的思考/ 284

第二节 高中必修必学田径类模块教学原则与教学方法/ 286

第三节 高中必修必学田径类模块教学存在的问题/ 293

第四节 高中必修必学田径类模块教学课例(示例1)/ 295

第十七章 高中选修选学教材体操类教学模块研究/ 297

第一节 高中选修选学教材体操类教学模块的思考/ 297

第二节 高中体操类模块教学内容介绍/ 299

第三节 高中选修选学体操类模块教学组织方法/ 305

第四节 高中体操类模块教学课例(示例1)/ 307

第十八章 高中必学必修体育与健康理论课模块教学/ 310

第一节 如何进行高中必学必修体育与健康理论课模块教学的思考/ 310

第二节 体育与健康课程室内课部分教材内容室内练习介绍/ 313

第三节 体育与健康课程室内课身体素质练习方法介绍/ 316

第四节 体育与健康课程室内课武术练习内容介绍/ 318

第五节 体育与健康理论课教学应注意的问题/ 321

第六节, 高中体育与健康理论课教案示例/ 326

第十九章 高中体育教学中怎样合理运用体育教学方法/ 331

第一节 高中体育教学中合理运用体育教学方法的思考/ 331

第二节 传统体育教学方法与现代体育教学方法的本质区别/ 334

第三节 怎样对待现代教学方法/ 336

第四节 菜单式体育教学法介绍/ 338

第二十章 实现更加有效、实效、高效的高中体育教学/ 346

第一节 实现更加有效、实效、高效体育教学断想/ 346

第二节 实现更加有效、实效、高效体育教学思考/ 347

第三节 实现更加有效、实效、高效体育教学的理论支撑/ 350

第四节 实现更加有效、实效、高效体育教学的路径/ 353

后 记/ 357

参考文献/ 359

# 第1章

## 从《体育教学大纲》到《高中体育与健康课程标准》

自1952年至2000年，我国在学校体育领域全面移植苏联体育教学模式，全国中小学体育教学都是以《体育教学大纲》（以下称大纲）作为体育学科教学理论依据，以《大纲》作为规范体育教师的教学法规文件，作为评估体育教学业绩的标杆。2003年4月国家教育部颁布的《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《课标》）则成为体育教师从事体育教学的理论依据、教学法规文件，也是评估高中体育教学实绩的标尺。

为更好地实施高中《课标》，必须对《大纲》与《课标》作进一步研究，以达成共识。

### 第一节 正确认识中学《体育教学大纲》及高中《体育与健康课程标准》

无论是过去的《体育教学大纲》还是现在的《体育与健康课程标准》，都是教师执行与实施高中体育教学的依据，我们必须全面地学习领会并按要求进行操作，使高中体育课程沿着正确的方向前行。

#### 一、《大纲》内容简介（见表1-1）

表1-1 中国学校体育教学大纲的演变轨迹表

教学大纲 颁布时间	教学大纲名称	颁布背景	内容摘要
1950年	小学体育课程暂行标准	创建阶段	由三部分组成：教学目标、教材纲要、教学要点。
1956年	小学体育教学大纲 中学体育教学大纲	第一部体育教学大纲	参照原苏联体育教学大纲确定，注重运动技术教学。

教学大纲 颁布时间	教学大纲名称	颁布背景	内容摘要
1958— 1959年	无	“大跃进”浮夸风、 自然灾害	学校出现“以军代体”现象，学校 体育基本瘫痪，学生体质每况愈下
1961年	《小学与中学体育 教材》，都为教师 用书	第二部根据中国 实情摆脱了苏联 影响	提出“基本教材与选用教材纲要”， 突出统一性与灵活性相结合。
1966— 1976年	无	“文化大革命”	大纲基本停止使用，以学农、学工、 学军替代。
1978年	小学体育教学大纲 中学体育教学大纲	第三部拨乱反正， 恢复阶段	以培养现代人为宗旨与目标，大纲 由指令性向指导性过渡。
1987年	全日制小学与中学 体育教学大纲	第四部，过渡性 大纲	体现了面向现代化、面向世界、面 向未来的教育思想，改革了体育考 试方案。
1992年	九年制义务教育小 学与中学体育教学 大纲	第五部，中华人 民共和国义务教 育法颁布	增加理论教材和选修教材比重，自 主性、灵活性更大，配有体育器材 配备目录。
1997年	高中体育教学大纲	改革实施大纲	大纲分为学科类课程与活动类课程， 学科类又分为必选、限选、任选三 类，培养终身体育能力。
2001年	初中体育与健康课 程标准	教育部下发的 《基础教育课程改 革纲要（试行）》	强调人文体育。教师、学生对教材 有了更大的选择权，设有课程目标。 突出先以目标统领教材或体现先确 定内容再确定教学目标。

新中国成立后，从1952年至2000年，中国颁布了六部《大纲》。六部《大纲》都规定了体育教学目标、各年级教学内容比重、时数比例、考试内容与考核标准等。《大纲》对建立与规范体育教学，促进中小学体育课程与教材建设发展，培养合格人才起到了积极作用。随着人类社会进步，教育事业快速发展，原有《大纲》已不能适应现代社会培养人才的要求。如《大纲》约束力过严、灵活性不够，教材内容规定过多、过细，比较强调运动技能的竞技性、系统性，忽视将学生已有经验与生活实际结合；教学评价过分强调运动成绩且评价单一，忽视了地区、学校间差异，造成发达地区和条件好的学校基本能完成大纲的内容与要求，而一些贫困地区、条件差的学校无法按照大纲规定内容和标准

去做。这一状况制约了我国中小学体育教学改革的深化发展。

## 二、高中《体育与健康课程标准》简介

高中课标是国家对高中学生完成基础教育课程提出明确基本规范的要求。在《基础教育课程改革纲要（试行）》中指出：“课标是教材编写、教学、评估和考试命题的依据，是国家管理评价课程的基础，它体现国家对不同阶段学生在知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的基本要求，规定各门课程的性质、目标、内容框架，提出教学和评价建议”。

### （一）高中《课标（实验）》结构

第一部分：前言——1. 课程性质；2. 课程基本理念；3. 课程设计思路。第二部分：课程目标——1. 课程总目标；2. 具体目标。第三部分：内容标准——1. 运动参与；2. 运动技能；3. 身体健康；4. 心理健康；5. 社会适应。第四部分：实施建议——1. 教学建议；2. 教学评价建议；3. 教科书编写建议；4. 课程资源的利用与开发建议。最后是附录部分——1. 10个名词解释；2. 附表：主要显示运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面具体目标中同一水平的教学目标及相应的活动和内容建议123条。高中体育课程标准的四部分结构，从理论上分析可分为两大类。第一大类是正文，是课程标准的基本部分，这是课程标准最实质的内容，包括第一部分前言，即课程的指导思想；第二部分的课程目标；第三部分的内容标准，介绍课程需要达到的标准是什么。第二大类，我们把它叫附录。为了课程标准在实施中不出偏差，附录里作了详细的建议和指导，使执行课程标准的教师能够更好地理解课程标准提出的思想。因此，课程标准的后面这一部分是建议性和指导性的。体育教师在教学上怎么做，在评价上应该怎么做，在课程资源的开发和利用上应该如何做，都写得较详细。

这种结构也是和国际接轨的，国际上发达国家的课程标准基本上也是这样制定的。《大纲》到高中《课标》，最大的改变是课程结构改变：构建《课标》的目标体系——根据社会需要、体育学科特点、学生身心发展特征，构建了五个方面、三个层次的课程目标体系。三个层次递进关系为：课程总目标—具体目标—内容标准。见表1-2。

表 1-2 课程总目标—具体目标—内容标准一览表

课程总目标	1. 增强体能, 掌握和应用基本的体育与健康知识和运动能力; 2. 培养运动兴趣和爱好, 形成坚持锻炼习惯; 3. 具有良好的心理素质; 4. 提高个人健康和群体健康责任感, 形成健康的生活方式; 5. 发扬体育精神, 形成积极进取、乐观开朗的生活态度。	
具体目标	1. 运动参与	(1) 具有积极参与体育活动的态度与行为; (2) 用科学方法参与体育运动。
	2. 运动技能	(1) 获得运动基础知识; (2) 学习和运用运动技能; (3) 安全地进行体育活动; (4) 获得野外活动基本技能。
	3. 身体健康	(1) 形成正确身体姿势发展体能; (2) 具有关注身体健康的意识; (3) 懂得营养、环境和不良行为对身体健康影响。
	4. 心理健康	(1) 了解体育活动对心理健康的作用, 认识身心发展关系; (2) 正确理解体育活动与自尊自信的关系; (3) 学会通过体育活动等方法调控情绪; (4) 形成坚强的意志品质。
	5. 社会适应	(1) 建立和谐的人际关系, 具有良好的合作精神和体育道德; (2) 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。
内容标准	高中 1—3 年级为水平 5, 高中学段学生学习体育与健康课程的发展性目标, 还设立了水平 6 目标。	

## (二) 高中《课标》建立了新评价体系

强调与教学过程较为相关的态度和行为的评价, 对体育与健康知识理解和运用的评价, 对运动技能运用和运动参与程度的评价, 既注重终结性评价, 又注重过程评价和对进步幅度的评价, 让学生参与评价过程, 在学习过程中学生自我评价、相互评价和教师评价相结合。学生体育成绩评定内容: 1. 体能: 与运动、健康有关的体能; 2. 知识与运动技能: 体育健康知识和运动技能达到的水平及运用情况; 3. 学习态度与行为: 学生对学习与练习的态度, 学习锻炼中的行为表现; 4. 情意表现与合作精神: 人际关系、理解与尊重他人等情况。学生体育成绩评定标准: 考试要严, 评价要准; 要有运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面评价内容, 不但要有技术、技能、身体素质具体项目的测试内容, 还要突出考查学生学习态度行为、过程与方法、情感、态度与价值观; 评定可采用绝对性标准、相对性标准、递进与发展标准相结合的方法, 如在体能成绩评定中可参照国家学生体质健康标准, 也可结合学生基础及进步提高幅度评定; 评定要运用学生自评、互评、小组评、教师评相结合的方法, 确保评价准确、正确。注重

因地制宜、因人而宜开发与利用多种体育课程资源。积极开发有利于高中学生参加锻炼的各种内容，是实施高中课程、体现高中课程弹性与地方特色的重要组成部分。高中体育课程资源开发具体内容见表 1-3。

表 1-3 高中体育课程资源开发内容

类别	体育人力资源开发内容
1. 体育人力资源	在课程实施中，发挥体育教师主力军作用，挖掘学校班主任、体育特长教师、校医等人力资源，在校外要发挥社会体育指导员作用。在家庭，应充分发挥家长对学生参加体育活动的督促、帮助作用。
2. 体育设施资源	体育场地、器材是开展体育运动、增进学生健康、提高体育教学质量、进行素质教育的物质保证。要改变思维方式，开发出常用器材的新功能；要结合本校、教师、学生实际，制作简易器材，精心安排体育场地，创新、创造适合高中学生活动的场地器材合理规划，充分利用空地，进行安全适宜的体育活动等。
3. 体育课程内容资源	(1) 继承过去优秀的传统体育文化内容；(2) 保留过去竞技运动项目许多好的项目内容；(3) 改编民间广为流传的体育项目，适合高中学生体育课学习的内容；(4) 延用本地区、本校特色体育项目内容；(5) 引用国外好的体育内容；(6) 自编自创新的体育内容。运动项目资源十分丰富，可采用简化规则，简化技术战术，变化场地大小，改变器材重量、大小、形状、降低难度要求等措施，对运动项目进行改造，使之成为适合高中学生年龄特征和身心发展的教材；对于创新的教材，各校要根据实情适当选用，要大力开发和利用宝贵的民族、民间资源，丰富高中体育课程内容。
4. 课外与校外体育资源	包括家庭体育活动、社区体育活动和竞赛、少年宫体育活动和竞赛、业余体校训练活动竞赛、体育俱乐部活动和竞赛、节假日活动和竞赛等。课外体育资源的开发，要精心设计大课间体育活动，抓好课外体育锻炼、校外各种体育竞赛，从学校实际出发，提出确保学生每天 30 分钟到 1 小时锻炼时间。
<p>高中《课标》根据学生身心发展特征划分了水平五、水平六两级水平的课程总目标具体目标、内容标准，并提出达成目标的教学活动内容与建议，但对七大系列中具体教学内容、时数比例、评价内容、评价方法不作限制。这既突出了国家从宏观上规范，指导全国各地、各校高中体育教学，又能够给各地、各校留有选择余地与发展空间，从而使各地、各校充分发挥积极性和创造性，改革过去“千校一面、万人一面”的问题。</p>	

### (三) 大纲与高中课标的异同

高中体育课程改革将《大纲》改成了《课标》，这不仅是简单的词语置换，而是反映国家课程改革所倡导的理念，标志着我国基础教育课程改革已与国际接轨，与中国实情相结合，走符合中国学校体育特色发

展道路阶段。1. 结构体系不同：《大纲》以规定内容为主，非常具体地规定了各年级教学时数与教学内容比例，规定了教师必须按要求做，但没给教师留下创造空间，极大地束缚了教师的开创性思维。而高中《课标》在初中《课标》的基础上，规定了七大系列学习内容框架，对具体教学内容和时数比例没有硬性规定，给授课教师留下更多的创造空间，同时也对教师提出了更高要求，有利于结合学校实际、教师自身特长、学生特点，在实现国家《课标》中突出体现灵活性与约束力要求。2. 分类方法不同：《大纲》是按运动项目分类，如体操、球类、田径、民族传统体育、韵律操和舞蹈、游戏、发展身体素质练习等具体内容。而《课标》则根据三维健康观、体育自身特点及发达国家课程发展趋势，将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面的目标，改变了教材内容规定过死、考核标准强求一律的教学固定化问题，拓展了高中体育学习范围。3. 四个基本理念与三项基本任务：《大纲》突出以掌握基本知识、基本技术、基本技能，增强体质、增进健康，进行思想品德教育三项基本任务。高中《课标》提出四个基本理念的指导思想，即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；注重运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础。4. 体现以学生发展为本思想：《课标》更加体现了以学生发展为本的思想，根据《课标》精神，教师在自编、自选教材内容上突出科学运动、健康运动、安全运动、快乐运动、有效运动思想；突出运动形式活泼，能激发学生兴趣，符合本校学生身心发展、年龄和性别特征的要求；突出简单易行、能发展动态拓展的体育内容，加大学生学习体育知识的广度及深度，可以满足不同学生兴趣、爱好以及知识、能力与个性发展需求。通过普通高中课标与大纲不同点对照，以显示最新发展趋势，见表 1-4。

表 1-4 高中体育与健康课程标准与体育教学大纲异同

内 容	课 标	大 纲
指导思想	以健康第一为指导思想，强调身体、心理、社会适应能力全面发展。	以增强体质为指导思想，强调身体发展，忽视心理和社会适应能力发展。
课程目标	形成目标体系，比较具体，操作性强。	比较抽象，难以操作。

内 容	课 标	大 纲
课程结构	按体育功能划分课程维度，以课程总目标、具体目标、内容标准和增加健康主题为教学内容。	以学科知识技能本身逻辑为主，强调系统完整，课程与学生生活经验和情意感受分离。
教学内容	按学习内容划分为五个方面，运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。	根据运动项目划分学习内容，如田径、体操、武术、游泳等。
学段	高中三年为一个学段——水平五。	高中每个年级为一个学段。
课程内容	对完成课程目标所必需的内容方法只是提出七大系列范围，给各地区、学校和学生留有选择空间，强调课程内容与学生个体发展需要联系。	以学科逻辑组织课程内容，规定了各年级具体的体育知识、技能与技术方面的内容，教师和学生对教学内容的选择余地和发展空间十分有限。
教学时数	虽然没有规定教学内容具体时数，但规定了18学时为一个学习模块，教师可对不同模块教学内容时数、进度进行调整。	明确规定了各项教学内容的时数和要求。
课程实施	实行学分制，突出模块选项教学，在确保完成共同要求基础上，为不同条件的学校 and 不同发展倾向的学生提供多样化选择，实现共性与个性化学习要求。规定学生必修田径和健康教育专题各1学分。	制订统一的实施方案，规范具体教学过程，学生只能按同样要求，在同一时间以同样的进度学习同样的内容。
评价方法	注重终结性评价，突出过程性评价；评价方法上既有教师对学生评价，也有学生自评和互评，过程性评价与终结性评价有机结合，注重学生自我评价，创新评价。	以竞技化比赛测试结果为主要评价依据，侧重于对运动能力和运动技能的绝对性评价，不注重学生的自我评价。
课程管理	实现国家、地方、学校三级课程管理，地方和学校有合理充分的课程自主权。	实施三级课程管理，但学校尚缺乏足够的自主权。
体育教师	勤奋学习，创新创造，德才兼备，爱岗敬业。	执行大纲，从严要求。

## 高中传统体育课程环境与高中新课程环境区别见表 1 - 5。

表 1 - 5 高中传统体育课程环境与高中新课程环境区别

类 型	新体育课程环境	传统体育课程环境
教学背景	求真、仿真，现实生活中，符合体育学科性质特征，符合国家需要与个体需要相结合的体育教学背景。	简单、孤立、独立的体育教学背景。
教师与学生活动	教师为主导、学生为主体、学生为中心。	以教师为中心。
学生发展方向	全面发展、个性发展、多项发展、特色发展。	单一发展与统一发展。
学习方式与学习状态	合作学习、研究学习、探究学习、自主学习。	统一集体接受式学习与独立学习。
学生学习反应	有方向、有目标、有计划、有步骤学习。	被动、呆板、沉闷学习。
学习活动内容	选择性与决策学习，如教学策略、教学模式、方法、手段；思维与创新学习；继承性学习与批判性学习。	基于传统知识、技术、技能的学习，基于原有知识的学习。
场地器材设置	多样化器材，因地制宜，尽最大可能修建美化场地、扩大活动场地面积，确保学生有足够的活动器材、宽松安全的活动场地。	器材数量少、场地条件差。
教学媒体	多媒体设备，先进。	单一媒体，简单。
信息传递	多项（双项）交换传递。	单向传递。
体育教师	更新教学观念，适应教学环境，研究新课程实施途径与方法，开发体育资源、精心选择教学内容，设计教学活动，引导、帮助、促进学生学习，突出学生成绩评价，反思改革体育教学，提高教学质量，实现有效、高效、实效的高中体育教学，促进全体学生进步、发展。	重视基本知识、基本技术、基本技能传授；强调严格技术动作规范学习与训练；统一考试内容、统一考评标准、统一评价学生体育成绩，促使学生提高。

## 第二节 高中体育与健康课程性质

《课标》将高中体育与健康课程定义为“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，以增进高中生健康为主要目的的必修课程，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