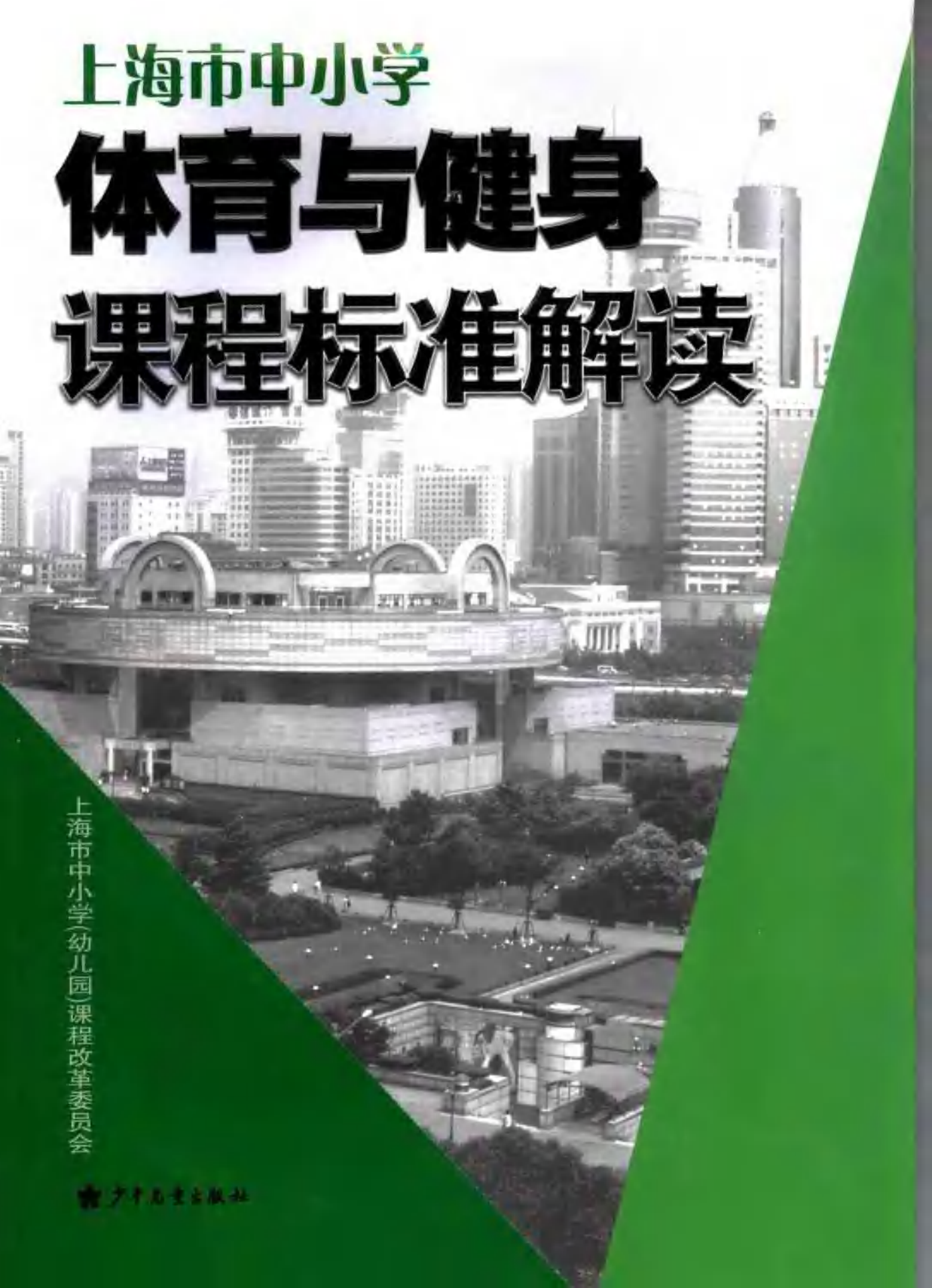


The background of the cover is a black and white photograph of a cityscape. In the foreground, there is a large, modern building with a distinctive circular structure on its roof. Behind it, several tall skyscrapers of a city skyline are visible. The entire image is framed by a large green diagonal shape that cuts across the bottom right corner.

上海市中小学 体育与健身 课程标准解读

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

少年儿童出版社

经上海市中小学教材审查委员会
审查 准用号：Ⅱ-XJ-2006020



ISBN 7-5324-6898-4



9 787532 468980 >

易文网: www.ewen.cc

定 价: 20.00元

上海市中小学体育与健身课程标准解读

编 著 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会
责任编辑 王霞梅

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
少 年 儿 童 出 版 社

易 文 网 www.ewen.cc
社 址 上海延安西路 1538 号
邮编 200052

经 销 各地新华书店
印 刷 者 上海市印刷七厂
开 本 787×1092 16 开
印 张 11
插 页 内封 16 开 1 页
字 数 215 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
印 次 2006 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 7-5324-6898-4 / G·2440
定 价 20.00 元

此书如有印、装质量问题, 请向本社调换 少年儿童出版社电话: 62823025

让“二期课改”的先进理念 融入课堂教学实践

上海市中小学(幼儿园)“二期课改”已进入全面推广、深入发展的新阶段。近年来,作为体现“政府意志”的、引领中小学课程教材改革与实践的指导性文件——《上海市中小学课程方案(试行稿)》、《上海市学前教育课程指南(试行稿)》以及各学科的《课程标准(试行稿)》(以下简称“课程文本”),正在上海中小学(幼儿园)的课程设计、教材编写、课程实施、课程评价、课程管理方面发挥着积极的作用。

课程改革关键在于实施。如何将新课程所倡导的理念转化为实施者自己的信念或行动哲学,如何使“课程文本”真正地“走进”教师、融入课堂,引领教师变革教育行为,提高专业化本平,是上海中小学课程改革下一步工作的重点。

为了进一步阐明课程改革的理念、目标与策略,帮助广大教师提升理念,深刻理解课程改革的核心内容,引领广大教师在不断深入的课改中寻求专业发展之路,并以教师的专业发展策略同步推进课改,同时,也为了配合新课程的宣传、培训和推广工作,我们于2004年启动了对“课程文本”解读的编制。第一批16个文本的《解读》将于2005年下半年陆续推出。

综观16个文本的《解读》,尽管在具体的编写框架、篇章结构方面不尽相同,各显个性,但编写时,我们仍然依循着最初的思路,不乏共同特点:

作为《解读》,我们首先立足于“课程文本”,突出“系统解读”与“特色解读”相结合、“课程要素解读”与“改革要点解读”相结合的要求。课程的三维目标、学习方式,以及发展性评价、课程保障机制是我们阐述的重点。如一些《解读》阐明了如何从理念、方法、技术等方面的突破,来实现课程的现代

化;突出说明了如何通过内容的选择性来实现课程结构的优化,如何通过改变学生的学习方式来促进课程三维目标的实现,如何通过科学的评价来保障改革的成功。我们力图在《解读》的字里行间体现和反映新课程的价值追求:倡导教育向学生生活世界的回归,革重学生个性发展的完整独特性,给学生以主动探索、自主支配的时间和空间。构建民主、平等、合作的师生关系,使所有儿童都能平等地享受高质量的基础教育。

作为《解读》,我们遵循了理论联系实际的原则。既突出方法论上的指导,又强调内容的实用性。不是把“单一”的观点、固定的程式直接教给读者,而是按照“最近发展区理论”,让教师学会“跳起来摘果子”;也并非简单地应用现代教育理论来解读“课程文本”,而是一切从上海现实教育阶段的实际出发,尽可能启追教师的智慧,启发广大教师自觉地寻求最优化的教学途径和方法,去顺利地实现“课程文本”所提出的要求。

作为《解读》,我们力求以朴实亲切、深入浅出的文笔,贴近读者的实践。在一些章节中,尤其是在教育理念所对应的实践范畴内,设计了对话、问答、案例等组织形式,对现实中存在的教师的困惑与疑问、观点的误解与实践的误区进行了深入浅出的辨析,帮助读者运用现代认知理论,并通过自我建构知识经验,尽快地把先进的理念落实到教学实践中去。

作为《解读》,从内容到写作风格,都尽可能地渗透对读者的尊重,更在字里行间体现出对教师的一种期望、激励和信心。我们期望读者阅读后能深入地了解“课程文本”编制背景、课程理念、课程结构、内容要求等各个方面,在教学实践中与时俱进,愿意随着书中的内容一起思考,愿意和书中案例的撰写者一起透行教学研究,使教师逐渐向“研究型”、“反思型”和“智慧型”方向发展。

作为《解读》,我们在诠释的基础上,提出了一些教育改革的基本问题与现点,以进一步促进读者的反思与交流。如教育改革中创新与继承的关系,课程的目标、过程、结果之间

的关系,年龄特征、阶段目标和尊重个体差异之间的关系,课程的预设与生成的关系,教师对课程实施与开发研究的关系,课程中的学生、教师和家长的互动关系,课程管理、评价与教师发展的关系等。同时,《解读》也清醒地指出了目前课改中存在的问题,希望《解读》能进一步引领教师思考与探索,成为推动上海“二期课改”的有益资源与新的生长点。

本套《解读》编写队伍由多个层面的人员组成,既有从事课程理论研究的、直接参与二期课程文本编制、新教材编写的高校研究者,又有长期从事教师培训、对于教师需求谙熟的师资培训人员,还有长年从事教研活动、实践经验极其丰富的优秀区县教研员和优秀一线教师。方方面面集合的人员配置大大增强了本书的可读性和相对的理论深度。

为了《解读》的顺利出版,编写者放弃了许多休息时间,付出了艰辛的劳动。由此,我们衷心感谢参加《解读》编写的每一位同志,也对参与《解读》策划、研讨的专家、领导和老师们表示谢意。我们相信,《解读》的推出,对于读者理解“课程文本”以及参与新课程都具有极为重要的意义。同时,我们也期待更多的课程专家、学者、教师和学生以及社会人士积极加入到研究和解决新课改面临的问题中去,以实现课程改革的良好初衷。

上海市教委教研室
王厥轩 教授

第一章 体育课程改革的必要性和可行性	1
第一节 体育课程改革的必要性	3
一、时代赋予学校体育新的使命	3
二、中国经济社会发展对学校体育改革提出新的要求	4
三、学生对体育教育的需求发生变化	5
第二节 体育课程改革的可行性	6
一、国外体育课程改革的成功经验	6
二、上海体育课程改革的回顾	9
三、上海体育课程改革的发展趋势	11
第二章 体育与健身课程的定位、基本课念和目标	13
第一节 体育与健身课程的定位	15
一、课程的主要内涵	15
二、课程目标的特征	16
三、课程内容的特点	16
第二节 体育与健身课程的基本理念	18
一、坚持“健康第一”的指导思想	18
二、以学生发展为本	18
三、健身育人	19
第三节 体育与健身课程的目标	20
一、确定课程目标的依据	20
二、课程目标体系的框架	22
三、课程目标的主要含义	23
第三章 体育与健身课程设计的基本思路	25
第一节 体育与健身课程结构的新变化	27
一、课程结构变化的主要内容	27
二、课程结构变化的主要原因	29
三、课程结构变化的主要特点	30
第二节 体育与健身课程内容的新组合	32
一、课程内容组合的主要内容	32

二、课程内容组合的主要原因	35
三、课程内容组合的主要特征	37
第四章 体育与健身课程内容的分析和阐释	41
第一节 基本内容 I 的分析和阐释	43
一、设置基本内容 I 的意义	43
二、基本内容 I 的说明	44
三、基本内容 I 的教学建议	48
第二节 基本内容 II 的分析和阐释	50
一、设置基本内容 II 的意义	50
二、基本内容 II 的说明	51
三、基本内容 II 的教学建议	53
第三节 拓展内容的分析和阐释	55
一、设置拓展内容的意义	55
二、拓展内容的说明	56
三、拓展内容的教学建议	59
第四节 研究型学习内容的分析和阐释	60
一、设置研究型学习内容的意义	60
二、研究型学习内容的说明	61
三、研究型学习内容的教学建议	63
第五章 体育与健身章程的实第	65
第一节 体育与健身课程的管理	67
一、实行市、区(县)和学校三级课程管理体制	67
二、校本教材的开发和管理	69
第二节 体育与健身课程教学计划的制定	70
一、学年教学工作计划	71
二、学期教学工作计划	74
三、单元教学计划	77
四、课时计划	82
第三节 体育与健身课程的学习方式	85
一、改善体育学习方式的意義	85
二、改善体育学习方式的基本特征	86

三、改善体育学习方式的主要方法	88
四、改善体育学习方式的建议	92
第六节 体育与健身课程的健学评价	93
第一节 体育与健身课程的学习评价	95
一、学习评价的基本理念	95
二、学习评价的内容、标准和方法	96
三、学习评价工具的设计和示例	99
四、学习评价的实施	105
第二节 体育与健身课程的课堂教学评价	106
一、课堂教学评价的基本理念	106
二、课堂教学评价的内容、标准和方法	107
三、课堂教学评价工具的设计和示例	111
四、课堂教学评价的实施	116
第七章 体育与健身课程资源开发和利用	117
第一节 体育与健身课程资源开发的意义	119
一、正确理解课程资源的含义	119
二、充分发挥课程资源的作用	120
第二节 体育与健身课程资源的特点和分类	122
一、课程资源的特点	122
二、课程资源的分类	123
第三节 体育与健身课程资源的开发途径	126
一、课程资源的开发原则	126
二、课程资源的开发途径	127
三、课程资源的有效整合	130
第八章 体育与健身课程的保健条件	135
第一节 体育教师专业化能力的提升	137
一、体育教师专业化的基本含义	137
二、体育教师的专业结构	137
三、课程实施与体育教师专业化的关系	140

目

录

四、提升体育教师专业能力的途径和方法	141
第二节 场地设施的配备与布局	143
一、课程实施所需要的场地设施	143
二、自行研制器材和教具	145
第三节 政府与社会各界的支持	147
一、组织保障	147
二、经费和政策保障	147
三、舆论保障	148
四、技术保障	148
相关链接	149
主要参考文献	163
后记	166

第一章

体育课程改革的必要性和可行性

加快课程改革，建立适合我国国情的基础教育课程体系，是整个基础教育改革的核心环节。体育课程是基础教育课程体系的重要组成部分，在整个教育改革和发展的今天，体育课程同样面临着艰巨的改革任务。上海的学校体育工作者正以高度的责任感和满腔的热情投入到这场改革实践之中，它必将对基础教育的改革和上海教育的发展起着积极的影响。

第一节 体育课程改革的必要性

一、时代赋予学校体育新的使命

当今的世界正处于转型时期,知识经济引发的一场新革命将影响到社会的各个领域。知识将成为最重要的经济因素和生产要素,它带动各种劳动形式向以脑力劳动为主,并不断向开发创造新知识的方向发展。知识经济以现代科学技术为核心,建立在知识和信息的生产、存储、使用的基础之上。知识经济时代对教育和学校体育发出了新的呼唤,提出了新的要求。

21世纪教育的最大变化是正视教育是一种学习和交流活动。教育将从以学科为中心转变为以学习者为中心,将从规范的统一性转变为选择的多样性,将从维护性学习转变为创新性学习。教育将成为开发和释放人的创造性潜能的发动机。在飞速发展的知识经济社会,学校传统的教学思想、教学形式、教学内容、教学方法等受到了前所未有的挑战。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。这一决定,为我们基础教育体育课程改革指明了方向。

在宏观层面上,体育课程在指导思想上要突出对学生创新精神、创新意识的培养,针对不同年龄阶段的学生提出不同创新能力的要求。在微观层面上,体育课程要加大学校体育内部诸要素、诸环节的创新力度,以学生发展为本,解决好教学的即时效应和长远效应之间的关系,既要发展学生的身体素质、增进健康,又要注重培养学生终身参与体育的能力和习惯,使学生在终身的学习过程中保持身心健康,为适应知识经济社会的发展打下坚实的身体基础。

培养人,促进人的发展,是教育的本质功能。在学校体育教育中要培养适应知识经济时代和中国社会发展要求的新型人才,更好地满足学生的体育需求,促进学生的全面发展,为提高整个中华民族的国民素质做出重要贡献,这既是学校体育课程改革的出发点,又是我国体育课程改革的终极价值追求。体育课程改革

肩负着重要的历史使命。

二、中国经济社会发展对学校体育改革提出新的要求

中国已进入一个新的发展阶段,人均 GDP 已超过 1200 美元,全国上下正在稳步推进小康社会的建设,社会各项事业获得了巨大的进步和发展,人民生活水平不断提高。在现代社会,科学技术迅猛发展使人们的生活方式和生产方式发生了巨大的变化。生产方式的变化要求学校体育同步发展。

农业经济时代以全身性体力劳动为特征,工业经济时代以部分身体单调活动为特征,知识经济时代则以脑力劳动为特征。即使是蓝领工人,也开始告别过去那种纯体力型劳动的状况,代之以轻体力与脑力结合型的电气设备操作。人类社会的劳动正在从体力型向智能型转化,人们的体力活动将越来越少。

现代社会为人们提供了丰富的物质财富,使人们尽情享受各种物质待遇,但也带来了一些负面效应,如体力活动减少、营养过剩。在一个高度自动化、高效率、高竞争、快节奏的工作环境中,人们精神高度紧张,心理负荷强度明显增加,再加上身体锻炼不足,饮食营养结构偏颇,导致肥胖症等现代文明病的出现和泛滥。

近十年来,青少年学生中肥胖症的患病率上升,视力不良、心理反应不良等身心疾病的发病人数均有所增加,这种状况大多与学习压力大、身体锻炼缺乏以及营养过剩有关,而文明的进步带来的生存环境的异化,也导致了体质的弱化。如何使青少年免受现代文明病的危害,成为身心全面发展的,以适应现代社会发展的需要,已成为现阶段学校体育的重要使命,这也对学校体育课程改革提出了新的要求。学校体育教育应贯彻“健康第一”的指导思想,倡导终身体育,以增进学生身心健康为目的,把培养学生对体育的兴趣、习惯、意识、能力作为根本目标,将阶段效益与长远效益有机地协调起来,重视在实践中体现学生的主体性,关注学生情感智力的发展,关注学生的个性发展,同时培养学生竞争、拼搏、协作的精神,注重对学生进行体育过程教育,以发展性、过程性的体育学习评价引导各方面的工作,努力培养学生的体育兴趣、习惯、意识和能力。

体育课程应该进一步确立促进学生全面发展,培养完善社会公民的新型课程理念,明确并细化课程目标,重构课程结构,加强课程教材建设,创新课程实施模式,改进课程评价方式,提高课程管理水平,完善各项课程保障措施。体育课程在功能上,要做到“健身育人”,处理好“健身”与“育人”的关系,要增进学生的身心健康,促进学生的个性发展;在与其他课程的关系上,既要形成自己鲜明的特色,又要注意在功能、形式、方法、手段等方面与学校其他课程实现大的综合和互补,实现“1+1>2”的整合效应。

另外,新时期的社会发展也要求学校体育课程改革更加注意紧密结合地方经济和社会发展实际,在改革中体现地方的风俗、文化特色,努力构建具有鲜明地域人文特色的体育课程模式。

总之,社会发展对学校体育,尤其是处于基础地位的中小学体育课程既提出了改革的要求,也寄予了殷切的希望。

三、学生对体育教育的需求发生变化

随着社会的发展,人们对物质文化生活的需求已经从满足基本生存需要逐渐向提高生活质量、丰富生活内容转变。现代高新科学技术的发展,使人们的行为方式、价值观念也相应地发生了一定的变化,使人们对物质文化的需求具有个性化和多样化的特点。同样,学生对体育的需求也发生了较大的变化。以往,学生们关注较多的是体育对人体的调节效应,尤其是体育对生理健康方面的调节。而现在,随着体育娱乐身心、促进身心发展的价值被广大青少年所接受,以及家庭、学校、社区体育一体化,社会体育设施、体育社团的发展,学生接触、参与体育的机会大为增加,传统的生物学意义上的体育观指导下的体育活动和体育课程已经不能满足学生的需求。

学生对体育新的需求主要体现在体育功能上。一是学生们希望通过体育活动张扬自我,发展个性。个人在体育中的情感体验逐渐成为学生参与体育的主要动机,即要求体育,尤其是学校体育课程能为他们提供良好的情感体验。二是学生们期望借助参与体育活动扩大与外界的交流。现今的青少年学生大多数是独生子女,他们相对而言长期生活在“自我”的个人世界中,渴望与外界交流,迫切希望通过参与体育活动与他人建立良好的人际关系,提高对环境(包括自然环境和社会环境)的适应能力。三是学生们希望借助参与体育活动提高自己的心理素质。体育运动参与从本质上讲是对自身身体素质与思想品质的不断锤炼和超越,对人的心理素质具有很强的培养塑造功能。四是学生们不仅希望通过参与体育活动提高身体、心理的健康水平,更希望通过学习学校体育课程,获得保持终身健康的手段和能力。总之,当前学生对体育功能的期望比以往任何时候都高,要求体育功能更丰富、更广泛。

在学习形式上,学生们要求学校体育能够采用现代化的教学设施,结合音乐、色彩等各种社会流行元素,采用更生动活泼的组织实施形式,对传统的体育教学模式加以改革,切实改变学生被动学习体育的局面。

在学习内容上,学生们希望能够有机会参加更多的体育项目,如攀岩、台球、滑板、山地车、滑轮等新兴项目。

另外,学生对学校体育的管理、体育教师的综合素质等方面也提出了新的要

求。总之,新时期学生对体育的需求应成为学校体育课程改革的重要出发点和归宿。能否满足新时期学生的这些要求,是评价学校体育课程改革取得成效的重要标准。

第二节 体育课程改革的可行性

一、国外体育课程改革的成功经验

1. 国外体育课程改革的特点

(1) 体育教育思想终身化

在现代社会中如何使人们保持终身健康成为各国关注的焦点,终身体育是保持终身健康的重要手段,日益受到世界各国的重视。1968年,前苏联中央体育研究所所长A·V·克诺布柯夫等人就提出从0岁到100岁锻炼身体的观点。1978年联合国教科文组织发布的《体育运动国际宪章》第二条第一款中明确指出:“必须由一项全球性的、民主化的终身教育制度来保证同样活动与一定实践得以贯彻每个人的一生。”随着终身体育思想的确立,学校体育课被赋予了培养人们终身体育观念、习惯、能力及行为的重任,终身体育思想随即成为世界各国学校体育课程改革所追求的主导思想。

日本是较早提出终身体育思想的国家之一。上世纪70年代,日本就确立了学校体育为终身体育打基础的目标,其1978年制定的《体育学习指导纲要》指出,学校体育应该为终身体育服务。

俄罗斯的《中小学体育课程暂行国家教育标准》明确指出,学校体育课要使学生能够达到自我完善,自我组织休闲活动,自我控制、调节身体和心理状态,终身参与体育活动,并能运用各种身体练习。

加拿大安大略省、美国加州的体育课程标准都强调体育课程对学生终身体育习惯的培养,使学生获得终身参与身体锻炼的基本运动技能。

对全美国和全英国具有指导作用的美国最佳体能教育计划和英国的体育课程标准,都明确了学校体育课程教学要为学生终身体育打基础的思想。

(2) 课程目标多元化

体育课程目标是编制体育课程的出发点和评价体育课程质量的依据,它决定着体育课程的内容、方法,制约着体育教学过程,具有导向作用。当前各国体育课程目标呈现多元化趋势,不同地区和国家的体育课程目标所关注的重点不同。

日本1989年制定的初中体育课程目标是:合理地参加各种运动,体会运动的快乐和喜悦,培养明朗健康的生活态度;参加各种适宜的运动,培养强健的身体和坚强的意志,发展体力;通过体验运动中的竞争和合作,培养公正的态度和自觉遵守规则、互相合作和尽职尽责的态度;培养运动中注意健康和安全的态度。

英国新的体育课程标准将体育教学分为四个“关键阶段”,针对每个阶段分别提出了不同的目标。“关键阶段4”的目标主要是:使学生通过行之有效地运用所学知识和技能来参与复杂的要求较高的体育运动;使他们自主地决定是参加以竞赛或以表演为主要目的的体育运动,还是参加以增进健康或增强体适能为主要目的的体育活动;使他们对自己熟练的技巧和优秀的体能有充分的认识,有信心去参加校外以及今后生活中可能会遇到的体育活动或锻炼。

加拿大安大略省的健康与体育课程标准规定的一至八年级的体育课程目标是:理解体能、健康和幸福的重要性及其影响因素;积极地参与每日的身体活动,并形成积极的健康行为;获得终身参与身体活动的基本运动技能。

德国的体育课程目标是:让学生接受身体教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,形成良好的动机,从而为知识体育打下坚实的基础。

各国体育课程目标在表述上虽有不同,但都把增强体质、提高健康水平列为重要目标,而且注重培养学生的体育文化素养,为终身体育奠定基础,同时强调体育教学的多种效益,注重对学生个性、思想道德品质、合作精神、创新精神等的培养。近些年,各国体育课程目标在表述上,逐渐用“健康”代替“体质”和“体力”等词语,这表明各国体育课程更加强调通过体育课来增进学生的健康、促进学生的全面发展。从各国学校体育教学实践来看,增进学生的健康、促进学生的全面发展已经成为各国体育课程共同的终极目标。

(3) 课程内容多样化

课程内容的选编与重构是各国体育课程改革的重要内容,注重学生的身心发展特点和个体体育需求,即注重体育课程内容的健身性、人文性、兴趣性、开放性,是各国体育课程内容改革的出发点。

在日本,无论是中小学体育课的基本内容,还是初中或高中保健体育课的选修内容,都是依据有助于学生身心健康发展的原则进行选编的。

健康性是美国最佳体适能教育计划的一个重要特征,该计划在重视运动技能提高的同时,更加强调与健康有关的有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等基本素质的提高,从而增强学生的体质,提高学生的健康水平。

俄罗斯中小学体育课程暂行国家教育标准将中小学划分为小学(一至四年