

如何上好体育课

——体育教师的困惑与解惑

主 编 杨 军

副主编 于素梅 李 鹏
牛英鹏

参 编 高彩琴 牛云杰
马文海 于秀玲
张庆新 阎多多

人民体育出版社



作者简介

杨军，男，1960年1月生，中共党员。教育学硕士，教授，河南大学体育学院院长，河南省教育厅学术带头人，博士研究生导师，田径国家级裁判员，全国高等院校体育教学训练研究会副会长，全国田径理论研究会常委。主持完成国家哲学社会科学规划项目《邓小平理论与中国体育事业》1项，河南省哲学社会科学规划项目《河南省高级知识分子体育健身活动现状及影响其行为的社会学因素研究》等省部级项目2项；获省部级科研成果奖2项；出版著作和教材《青少年田径基础》《学校体能教程》等12部；在《体育学刊》《中国体育科技》《北京体育大学学报》等全国重要学术期刊上发表学术论文30篇，其中在核心期刊上发表论文《普通高校体育教育专业田径教材分析》《对北京2008年奥运会赞助的分析》《从第28届奥运会田径比赛透视我国田径训练的问题和发展方向》等11篇。参与完成的由高等教育出版社出版的专升本教材《田径》获国家级优秀教学成果二等奖。

前 言

自从 1903 年清朝政府颁布《奏定学堂章程》确立现代教育制度以来，我国的体育课程已经走过了 100 多年的风雨历程，其间经历了多次变化和改革。1999 年 6 月，《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》中提出全面推进素质教育，树立“健康第一”的指导思想的课程改革深刻地触及人们对于教育和体育的理解。因此，由体育课程改革而引发的问题种种，围绕这些问题已经并将继续产生激烈的讨论。这将促进我们对课程本质和任务等理论问题的认识不断深入，从而推动课程改革不断向纵深发展。

在体育课程改革中，《体育（与健康）课程标准》（以下简称新《课标》）替代了《体育教学大纲》（以下简称《大纲》），“体育”课程改成了“体育与健康”，有许多体育教师对此困惑不解，诸如：为什么要改？如何贯彻新《课标》？如何做好新《课标》指导下的体育教学工作？教师比以前是轻松了还是更难做了？仅通过一节体育课如何达成诸多目标？应该淡化运动技能教学吗？“体育与健康”的命名科学吗？不进行技能考核如何对学生进行评价等等。从教材内容的选择到评价方法的运用等诸多的困惑，原因何在？有些是由于教师未能真正领悟新《课标》的精神；有些是由于教师习惯了《大纲》，对《大纲》产生了依赖，而对新《课标》这一新事物的陌生与不适应；有些是由于场地器材有待于提高致使新《课标》在部分地区难以实行。当然，也不排除新《课标》本身给教师们带来的困惑，为了搜集和解决这些

困惑，作者走访了在教学第一线工作的中小学体育教师，参加了新《课标》的培训，查阅了大量的中外体育课程改革与教学资料，将零散的诸多困惑进行了归纳、分类、概括和总结，较为全面地、有针对性地对这些困惑进行了多视角阐释。本书的编写旨在为广大体育教育工作者更深刻地解读新《课标》的实质提供理论帮助，为广大体育教师和未来的体育教育工作者更好地把握体育与健康课的教学提供方法借鉴。

本书的最大特点不是直接对困惑做一一解答，而是通过一定的案例分析困惑产生的原因，让教师从中领悟解决困惑的方法。这样能更深刻地把握新《课标》的实质、内涵，真正澄清教师在新《课标》下对教学的迷茫。

本书共分五篇，主要包括“体育教师谈困惑”“《大纲》与新《课标》篇”“课程与教材篇”“教学与评价篇”和“教师与学生篇”。这五篇内容，从政策到实施、从教师到学生、从课堂到课外、从理论到实践，从几个侧面概括了体育教师的困惑及解决方法，内容翔实，方法得当。为了提高本书的创作质量和扩展解决困惑的思路，本书的作者均是在高校长期从事体育教学且具有丰富理论与实践经验的教师，其中开篇由河南大学体育学院杨军编写；第一篇和第二篇由河南大学体育学院高彩琴、牛云杰、马文海共同编写；第三篇由河南大学体育学院李鹏和牛英鹏共同编写；第四篇由中国劳动关系学院于秀玲和河南工业大学阎多多共同编写。本书最后的统稿工作由河南大学体育学院杨军、北京师范大学体育与运动学院于素梅、张庆新共同完成。

本书在创编过程中得到了许多专家的指导，尤其得到我国著名的学校体育学专家、北京师范大学体育与运动学院毛振明教授的悉心指导。在对困惑进行搜集和整理的过程中得到了很多体育教师的支持与帮助，在此对这些专家、教师和为本书查阅大量文献资料的同志一并表示诚挚的谢意！

尽管作者在写作过程中力争全面、系统、科学、实用，但由于受一些主客观条件的限制，难免会有一些疏忽和不成熟的意见，恳请专家和广大体育教师在阅读此书时提出最宝贵的意见，以便得到更多的启示，将困惑的解决方法更加完善。

目 录

开篇 体育教师谈困惑

引言	(1)
一、对《大纲》与新《课标》的困惑	(2)
二、对课程与教材的困惑	(2)
三、对教学与评价的困惑	(4)
四、对教师与学生的困惑	(8)

第一篇 《大纲》与《课标》篇

困惑一 《大纲》过时吗?	(10)
一、对我国学校体育发展历程的回顾与思考	(10)
二、对《大纲》的回顾与思考	(20)
困惑二 新《课标》新在哪儿?	(29)
一、对新《课标》的解读	(29)
二、实施新《课标》的要求	(58)
三、实施新《课标》后如何走出几个误区	(59)
困惑三 《大纲》与新《课标》的本质区别在哪里?	(61)
一、旧《大纲》和新《课标》的共同点	(61)
二、旧《大纲》与新《课标》的本质区别	(61)

第二篇 课程与教材篇

困惑一 “体育”为什么要改名为“体育与健康”？	(76)
一、对“体育与健康”课程名称的几种观点	(76)
二、“体育”与“健康”结合的原因分析	(78)
困惑二 如何正确理解新《课标》？	(86)
一、实施新《课标》面临的几个问题	(86)
二、正确领悟新《课标》基本理念	(93)
三、理性认识“健康第一”的指导思想	(95)
困惑三 如何进行体育教学设计与计划？	(103)
一、体育教学设计	(103)
二、体育教学计划	(108)
困惑四 如何开发和利用课程资源？	(170)
一、课程内容资源的开发与利用	(170)
二、体育场地器材设施资源的开发与利用	(175)
三、人力资源的开发与利用	(177)
四、课外和校外体育资源的开发与利用	(177)
五、自然地理课程资源的开发与利用	(178)
六、体育信息资源的开发与利用	(179)
困惑五 如何选择和运用教材？	(179)
一、我国体育课程建设与体育教材	(179)
二、体育课本的功能与作用	(181)
三、应当编写什么样的体育教材	(183)

四、如何运用体育教材	(184)
五、如何自编体育教材	(196)
六、老教材的翻新方法	(198)
七、编写教材时对体育教学内容选择的几点建议	(200)

第三篇 教学与评价篇

困惑一 在新《课标》下什么样的课才算是一堂好课? ...	(203)
一、一堂好课的标准	(204)
二、上好课的新观念	(206)
困惑二 如何解决学生喜欢体育却不喜欢上体育课的问题?	(207)
一、学生不喜欢上体育课的原因分析	(207)
二、激发学生体育课兴趣的方法	(208)
困惑三 如何正确理解新《课标》教学中的运动技能教学?	(214)
一、旧《大纲》与新《课标》对运动技能教学的要求	(214)
二、在体育新课程教学中如何进行运动技能教学	(216)
困惑四 选择什么样的方法进行体育新课程教学	(229)
一、教学方法释义	(229)
二、现代常用体育教学方法	(235)
三、如何合理选择体育教学方法	(246)
四、如何加强对学生学法的指导	(249)

困惑五 体育新课程教学中学生产生恐惧心理时怎么办? …	(259)
一、恐惧心理产生的原因分析	(260)
二、排除恐惧心理的方法	(264)
困惑六 如何将健康知识教育贯穿到新的体育课程中? …	(267)
一、体育新课程健康知识教育的内容与方法	(267)
二、体育新课程教学中加强运动损伤的防治	(269)
困惑七 新《课标》下如何对学生进行成功体育教学……	(271)
一、成功体育概述	(271)
二、实施成功体育教学方法	(274)
三、实施成功体育应注意的两个问题	(276)
四、成功体育教学案例	(277)
困惑八 哪些途径和方法能够促进 学生心理健康与社会适应?	(287)
一、体育与健康课教学中如何达成 “心理健康”目标	(287)
二、体育与健康课教学中如何达成 “社会适应”目标	(301)
困惑九 新《课标》下怎样对学生进行评价?	(329)
一、什么是评价	(329)
二、课程建设评价	(329)
三、体育教学评价	(330)
四、学生体质健康评价	(344)

第四篇 教师与学生篇

困惑一 实施新《课标》对体育教师有什么新的要求? …	(355)
一、传统型体育教师在体育教学中存在的主要问题 …	(355)
二、新《课标》下教师要求的新变化 ……………	(357)
困惑二 如何把握主导性与主体性? ……………	(363)
一、主导性与主宰性 ……………	(363)
二、主体性与自由性 ……………	(365)
三、教学中“主导”与“主体”的辩证关系 ……………	(376)
困惑三 体育教师如何对学生进行思想品德教育 和发展学生的个性?…………	(377)
一、体育教学中思想品德教育的渗透 ……………	(378)
二、体育教学中发展学生个性的方法 ……………	(393)
参考文献 ……………	(405)

开 篇

体育教师谈困惑

引 言

《体育（与健康）课程标准》（以下简称新《课标》）的颁布与实施符合教学改革的要求，同时也受到了广大体育教师及学生的认可和欢迎，但由于历史的原因，受传统教学模式的影响，在实践过程中，有一部分教师对新的教学理念似懂非懂，在体育教学组织、教法等方面有些茫然，出现了一些不利于新《课标》贯彻实施的现象，集中体现在：

1. 在教学管理中，少数学校领导对实施体育新《课标》重视不够，严重影响了体育教师的工作积极性。

2. 体育教师队伍整体水平有待于提高，尤其是部分农村学校，少数体育教师在思想上没有引起足够重视，更谈不上对新《课标》理论的进一步学习研究和知识的拓展。

3. 教师对新《课标》的理念把握不准，认为课程改革是“穿新鞋，走老路”，部分体育教师为了应付改革的要求，教学中流于形式，甚至出现新的“放羊式”教学。

4. 一些教师在对评价学生时过于简单化，仍然采用过去的考核办法，没有注重过程性评价，没有从根本上调动学生的积极性等。

这些现象，突出表现了教师在贯彻实施新《课标》过程中存

在一些困惑。

一、对《大纲》与新《课标》的困惑

1. 习惯了使用《体育教学大纲》（以下简称《大纲》）的教师认为：《大纲》用得好好的，才总结出上课的技巧，为什么说就变了呢？究竟《大纲》有什么不好？

2. 一些教师认为：新《课标》确实不错，应该朝这个方向发展。但体育教师工作量大，一周近 20 节课，还要抓竞赛、课余训练，哪有精力投入到课改中去？

3. 新《课标》指出：不过分追求运动技能的传授和完整，应引导学生根据自己的具体情况选择 1~2 种运动项目系统学习，发展运动能力。因而体育教学的内容首先应该是：有利于学生健康。但这个范围似乎太大，所有适量的体育活动都有利于学生健康，如何有针对性地教学呢？

4. 例如蹲踞式起跑的教学，这项运动技能需不需要学呢？为了参加比赛，当然是必须掌握的，而作为日常生活中健身，则没有必要学。走、跑、跳、投等是人的基本活动能力，原始人追逐、奔跑是为了获得猎物或逃避危险，如果等他摆好起跑姿势再跑的话，可能两手空空，或者成了猛兽的美餐了。所以，蹲踞式起跑在人的日常生活中，在人们的终身体育锻炼中作用不大。既然无益于人们的健康和锻炼，这个运动技能我们何必在课堂上花时间传授给学生呢？新《课标》下我们应该教给学生哪些运动技能呢？

二、对课程与教材的困惑

1. “健康第一”是学校教育的指导思想，它对于体育教学的

意义,在于进一步明确了体育教学的目的性。健康的广泛内涵,不仅说明了体育教学的现实意义,同时,更指出了体育教学对人的生存和发展的重大意义。体育教学不仅只是为了满足学生今天的需要,而且必须为学生明天的身体和自我发展服务。未来并不是空中楼阁,今天的学校教育是为学生的未来发展打基础的,体育教学也不例外。健康的基础应是遗传与营养,体育只能是在此基础上促进学生身心的健康发展。因此,体育教学是否应当建立在科学健身知识与手段的传播以及学习的基础上?

2. 新《课标》对课程学习领域进行了大幅度的改革。由于放弃了以运动方法为主线安排课程内容体系的结构,一些人误认为新《课标》排斥竞技运动,使得竞技运动的地位过低。因而有人提出:还要不要强调“三基”(基本知识、基本技能、基本能力)?甚至有人以为:新《课标》要把竞技运动从学校体育中开除出去。

3. 一些体育教师很想严格按照新《课标》精神进行组织教学,但是苦于可供参考的资料有限,因此在选择教学内容时,感到有些不知所措。

4. 如何构建体育与健康教育课程体系的理论框架。体育向体育与健康教育转变的关键问题是要建立科学、全面、系统的课程理论新体系。但是,在实施体育与健康教育的现阶段,由于体育科研以不同的理论观点、不同的研究角度、不同的研究方法侧重某一领域或某个问题的研究,理论上的肢解,形成了研究上的局限性,难以完整地体现健康教育理论在体育教育中的重要性和系统性,导致在体育教学实践中显现出片面性,使体育教师从教学内容到教学方法都感到无所适从。

5. 课程的要求是否过于理想化,不便操作。课程改革的一个突出特点就是:给教师提出了教学建议,而且不像以往的教学大纲一样提出了硬性的教学要求,其目的在于给教师更多的发展

空间和更大的自主性。然而由此也导致许多多年来依靠大纲施教的教师们的不知所措，如：新《课标》里提到的“探究”。如何让学生去探究呢？并没有明确说，老师也就不好实施。又如，新《课标》提出要培养学生的终身体育意识，但是具体的发展步骤却没有明确提出。

三、对教学与评价的困惑

1. 如何评价一堂好课。新《课标》提出的一个理念是：以学生发展为中心，重视学生的主体地位。那么对体育课的评价，很重要的一条是要看其是否充分地体现学生的主体作用，也就是看学生在体育课堂上或在整个体育学习过程中是否能够主动、活泼地学习。我们以往的评课是看教师的教法、组织形式和学生学习的效果，况且，那种一时追求表面上的欢快、不启发学生思考、不调能动性而随心所欲地练，展现的是表层的主体性，失去了体育教师的价值引导、身心启迪、思维点拨，这种课是一堂好课吗？体育教师对应该如何去评价体育课感到很困惑，是看形式还是看效果？

2. 由于受经济条件的制约，大部分学校的场地器材设施不能满足体育教学的要求，在很大程度上影响了课程改革的深入。过去，体育教学重视竞技项目，学校也添置了相当数量的竞技项目器材，如铅球、标枪、铁饼、栏架等，而健身性项目和娱乐性项目的器材相对较少，如武术项目中刀、枪、剑、棍等器材，在少数学校几乎是空白。“巧妇难为无米之炊”，没有充足的场地器材，如何上好体育与健康课呢？

3. 新《课标》与《大纲》的主要差异之一是：课标是关于“学生学习结果的纲要”——明确制定学生通过体育与健康课程的学习应达到的学习目标、领域目标、水平目标，在此基础上具

体提出学生应达到的基本要求，即内容标准。体育教师依据课程的学习目标、领域目标、水平目标、学生应达到的基本要求（内容标准），结合学校和学生的实际，审视、选择、创编体育运动项目和各种体育活动，并以此为载体，开展与评价体育教学活动。在实施新《课标》的条件下，教学过程中具体的目标、内容、时间、活动方法和组织形式等都是由体育教师自主进行创造性建构的。《大纲》是关于“教与学内容的纲要”——明确制定了各年级教学的具体内容、时数分配、考核项目与标准。体育教师是依照《大纲》的规定照葫芦画瓢，制订教学计划，开展与评价教学活动，体育教师只是一个《大纲》的执行者。对于新《课标》的重大转变，一方面，很多体育教师表示赞同，并给予了充分的肯定，认为新《课标》给学校和教师松了绑，为各地、各校结合实际进行创造性的课程开发和教学留下了足够的空间，对于体育和健康课程的改革与实施具有非常积极的作用；另一方面，一部分体育教师产生了困惑：那么多目标，一节课几十分钟的时间，如何使教学目标达成呢？

4. 新《课标》提出另一个理念是：激发运动兴趣，培养学生终身体育意识，旨在说明无论是教学内容的选择还是教学方法的运用，都要围绕学生的运动兴趣，因为只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使學生自觉、积极地进行体育锻炼。

现在，新《课标》为我们开辟了一条崭新的途径。由于课程标准是一个目标体系，它仅仅是从学习目标上向学生提出了适当的要求，并没有学习内容上的限制，因此，对每个教师来说，其实是英雄有了用武之地，教师可以依据学生的兴趣爱好，选择最适当的内容去组织教学活动，使学生通过一些喜闻乐见的内容，产生对体育课的学习兴趣。

然而，《大纲》中安排的必修内容，如田径、体操等学生不感兴趣的的教学内容，体育教师该不该向学生传授呢？学生的体育

兴趣是多种多样的，在实际工作中，任何一所学校都不可能满足学生各不相同的体育兴趣，如果学生对学校可能提供的体育学习内容不感兴趣，学生是否就可以不学不练了呢？

5. 新《课标》没有规定具体内容和考核标准，似乎是学生喜欢玩什么就玩什么，教师想怎么教就怎么教，这样会不会导致“放羊式”教学？

6. 如果取消了《国家体育锻炼标准》，学生不进行达标测验了，本来就逐渐下降的体质，会不会越来越下降？

7. 体育与健康的领域目标，在每堂课中是面面俱到还是应有侧重点？

很多体育教师都有这样的困惑：设计一堂体育课，怎样才能把领域目标全部包容进去。于是，他们挖空心思东拼西凑，一堂课的教案中，仅教学目标就写了一大篇，一堂体育课真的就有这么奇特的功能，能实现这么多的目标、解决这么多问题吗？

8. 为了一堂“优质课”或“公开课”，成立领导小组，共同商议，集大家智慧于一体，继而开始试讲，修改；再试讲，再修改，让授课者把教学过程的每一个细节都练得滴水不漏，无懈可击。然后，在课堂展示中教师的表情自如，滔滔不绝，学生反应迅速，机智大方，师生双方“配合”默契。课堂教学花样层出不穷：一会儿分组讨论，一会儿做集中练习，一会儿单独示范，一会儿小组展示，一会儿激动人心的游戏把课堂引向高潮，加油声此起彼伏，场面热闹非凡……最后教师总结完毕的同时迎来准时的下课铃声，让人感觉完美无缺。其次再加以丰富多彩的教学手段：录音机、录像机，更有甚者，把投影仪、微机等都搬到了操场，搞得人眼花缭乱，那架势哪是在上课，倒像是在搞展销会……这样的课根本不是我们平常教学状态的体现，对实际的课堂教学没有多大的借鉴价值。如果每堂课都搞得这样“轰轰烈烈”，真是累了教师，苦了学生。新《课标》要求的每节课都应该这么

上吗?

脱离了现实,脱离了教学本质的“优质课”“公开课”,真的是一堂好课吗?

9. 对学生学习成绩进行综合性评价是否就无须分数的存在?

新《课标》中对学生体育与健康学习成绩的评定是这样论述的:根据学生年龄的特点:1~2 年级采用评语式,3 年级以上采用等级制。也可以等级评定和评语评定相结合使用,同时采用绝对性标准和相对性标准相结合的方法。运用这样的综合评价机制,主要是为了淡化对学生定量的终结性考核,让评价成为学生不断发展进步的推动力,给学生提供更多获得成功的机会,不至于因为考评而增加学生的心理负担。

“分数”是应试教育中对学生成绩的唯一评价标准,是“考试”的产物。为了一个满意的分数,学生挑灯夜战,教师强化训练,结果是“高分低能”。这是应试教育的误区。但“分数”这种评价手段在一定程度上也能够激发学生的学习动机,鼓励上进,鞭策后进,能体现一定的“挫折”教育思想。而且“分数”还有检测教学效果、反馈学生学习信息的多种功能,况且对学生成绩的综合评定的各项指标中有些是可以量化的。可见“分数”评定的功能还没有完全过时,对学生成绩的评定还需要它的存在。我们应该怎样把握综合评价的尺度和方法呢?

10. “健康第一”是体育课堂教学的指导思想,学生只有在参与运动中身体在一定的强度刺激下改变了身体结构,才能逐渐走向健康,但我们用什么来衡量参与体育教学的学生达到了一定的运动量呢?是否还是沿用“成功体育”“快乐体育”的理论:只要学生玩得开心,出了汗,学生体质就增强了,就达到了锻炼的目的、身体就健康了?课程评价是否还需要对“运动负荷”进行评定?

11. 为何要推出《学生体质健康标准》?它在学校如何实