



体育与健康课 教案设计指导

主编 赵凤英 张武卫 高 阳



哈尔滨地图出版社

TIYUYUJIANKANGKE
JIAOANSHEJIZHIDAO



责任编辑 / 张 艳 封面设计 / 索 鑫

ISBN 7-80529-988-9



9 787805 299884 >

ISBN 7-80529-988-9/G·142

定价：29.80元

体育与健康课教案设计指导

TIYU YU JIANKANGKE JIAOAN SHEJI ZHIDAO

主编 赵凤英 张武卫 高 阳

哈尔滨地图出版社
·哈尔滨·

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康课教案设计指导/赵凤英,张武卫,高阳
主编. —哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2004.12
ISBN 7-80529-988-9

I. 体… II. ①赵… ②张… ③高… III. ①体育
—高等学校—教案(教育) ②健康教育—高等学校—
教案(教育) IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136336 号

哈尔滨地图出版社出版、发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm×1 168 mm 1/32 印张:12 字数:300 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

印数:1~600 定价:29.80 元

前 言

课程标准是培养未来人才的蓝图。《体育与健康课教案设计指导》旨在研究将体育课程改革落在实处并收到实效。我们认为有什么样的教学概念，就会出现什么样的教学行为。“教学创新”的基础点在于教会学生如何学习。

以健康第一为指导：本书在教案中突出了学生的主体地位，体现了区别对待，贯穿了“人人体验运动的乐趣”的指导思想。教学中注重学生体育实践能力培养，增强了理论知识教育的功能。

本书注重理论联系实践，努力适应我国目前体育教学的实际状况，教学方法、步骤的表述尽力详尽通俗。

在编写上力求突出在新课程理念指导下实践的可操作性，即通过详实具体的案例，达到抛砖引玉的目的，共同求得教学改革的新突破，促进体育教学改革的进一步深入发展。

作者在编写的过程中，参阅了有关书刊和资料，在此谨向其编著者表示衷心的感谢！由于我们编写水平有限，难免出现这样或那样的不足之处，敬请广大读者批评指正，以便进一步完善。

编 者
2004.12

目 录

第一部分 基本理论	1
一、我国体育课程与教材的历史回顾	1
二、新课程改革的背景	12
三、基础教育课程改革的趋势	19
四、体育及健康课程标准的含义及其意义	20
五、体育与健康课程的教学要求	31
六、体育与健康教学理论	40
第二部分 教学设计概述	51
一、教学设计研究状况	51
二、教学设计的原理	53
三、教学设计的方法	60
四、教学设计的创新	67
第三部分 体育与健康课教案	79
一、教案的概念	79
二、体育课教案的形式与分类	79

三、课的设计·····	86
四、编写教案的具体步骤·····	88
五、编写教案时应注意的问题·····	90
六、怎样写好课后小结·····	91
七、说课·····	92
八、体育理论知识课教案·····	94
九、编写实践课教案应注意的几个关系与基本要求·····	97
十、体育场地、器械图的设计与画法·····	99
十一、体育教学组织图的设计与画法·····	103
第四部分 教学案例·····	111
一、室内课教案示例·····	111
二、室外课教案示例·····	158

第一部分 基本理论

一、我国体育课程与教材的历史回顾

自从满清王朝时代兴办洋学堂,开始设置兵操课程起,体育课程的雏形便开始形成。1911年辛亥革命成功的次年,中华民国教育部成立。当时的教育部规定,体操课内容除了兵操之外,还包括普通体操。直到1923年才正式将体操课改为体育课,并废除了兵操,采用了美国的教育形式,体育课中出现了球类、田径、普通体操等运动项目。此后的20余年中,由于战乱,我国的体育课程风雨飘摇、历尽坎坷,谈不上有什么发展。直到1949年10月中华人民共和国成立后的50多年里,我国的中小学校体育课程像其他所有的课程一样才走上了一条虽蜿蜒曲折,但却前途光明的大道。对我国50多年来中小学体育课程进行认真的总结和反思,将有助于我们今后更好地推进体育课程的改革和发展。

(一)学习和借鉴时期

中华人民共和国成立后,中共中央和中央人民政府十分关怀广大学生的身体健康状况,党和国家领导人多次对学校体育工作和青少年的健康问题作了重要指示。同时,我国也广泛吸收和借鉴了当时前苏联的先进经验,从而使新中国的学校体育课程迅速地走上了建设和发展的道路。

1. 学习前苏联学校体育经验

建国初期,我国的学校体育经历了一段恢复、改造时期,一方面在较短的时间内,恢复了各级学校的体育课和课外体育活动,加速了体育师资队伍的培养,开办了各级体育干部训练班,另一方面在总结延安时期学校体育经验的基础上,借鉴了前苏联学校体育的经验,对我国旧的体育课程进行了全面的改造。

最早学习前苏联学校体育经验的是东北地区的旅顺、大连。由于1945年日本战败投降后前苏联红军驻军在我国旅大地区,苏军在大连开办了随军的红军中学,实施了前苏联的教学计划。大连市的教育局1946年起就发布了中小学课程标准,由原来按照日本的教学思想开展教学转向学习前苏联的教学经验。1950年,旅顺中学翻译了前苏联体育教学大纲、同年,大连教育局制定了中学体育教学大纲。

1950年8月,中国赴苏体育访问团应前苏联部长会议的邀请,全面、系统地考察和学习了前苏联体育,其中也包括了前苏联的学校体育。回国后访问团在《新体育》上面介绍了前苏联的体育制度、学校体育、《劳卫制》和《等级运动员标准》等,对我国的学校体育改革和发展产生了重大的影响。

1951年中国赴苏体育访问团将带回的前苏联体育教学参考书籍组织力量译成中文,以后又在东北地区的一些学校进行试验,1953年东北人民出版社出版了以前苏联教材为蓝本的东北地区初级中学、高级中学体育试用教材。

1954年起学习前苏联学校体育经验进入了实施阶段。前苏联体育理论专家凯里舍夫来到中国,讲授了前苏联体育教育理论,以后,陆续有专家来我国各地进行讲学和指导。1955年,中央体育学院(现北京体育大学)举办了有400多人参加的“前苏联体育教育研讨班”,通过研讨班广泛地宣传了前苏联体育教育理论,这对推动全国学校体育课程的改革产生了重大影响。1955年4月,中央体育学院500多名学生到天津市30多所中小学进行教育实习,实习内容包

括调查研究我国学校体育的情况,如体育课、课外群体活动和运动队训练等。通过两个多月的教育实习,进一步认识了前苏联学校体育的经验和理论。在此期间,全国各地也组织了体育工作者和教师前来天津参观。这次活动对全国中小学体育课程产生了很大的影响。

1955年到1956年期间,教育部先后参照前苏联体育教学大纲的基本内容制定了小学体育教学大纲和中学体育教学大纲。在以后的若干年里,我国的中小学体育课程与教学始终执行着类似前苏联的体育教学大纲。20世纪50年代前苏联学校体育的经验对我国中小学体育课程的建设产生了巨大的推动作用。

2. 体育课程与教材建设

教育部于1950年8月颁布了《中学暂行教学计划(草案)》,该计划提出了体育课和课外体育活动的內容。同年,教育部制订了《小学体育课程暂行标准(草案)》(以下简称《标准》),这一标准提出了以下三个小学体育教学目标:

(1)培养儿童健康技能,健美体格,以打好为人民、为国家的建设战斗而服务的体力基础。

(2)培养儿童游戏、舞蹈、体操等运动兴趣和习惯,以发展身心,并充实健康生活。

(3)培养儿童国民公德和活泼、敏捷、勇敢、遵守纪律、团结、友爱等品质,以加强爱国主义思想和集体主义精神。

该标准规定了各年级的教材,主要包括整队、步伐、体操、舞蹈、游戏、技巧、球类和田径等内容。其中游戏、舞蹈所占比例较大,整队、步伐和体操其次,而技巧运动、田径运动、球类运动在小学三年级以上才出现。标准还指出了教材编写要点、教学方法要点、教学设备要点等。

1954年11月,教育部成立了全国中小学体育教学大纲编订的机构和体育教材编写组,苏竞存任组长,1956年以后,王占春为组

长。编辑组在深入调查了我国各地中小学体育教学情况的基础上,以当时前苏联中小学体育教学大纲为“蓝本”,编制了全国统一的中小学体育教学大纲。并由教育部于1956年3月5日分别颁布了《小学体育教学大纲(草案)》和《中学体育教学大纲(草案)》(以下简称大纲)。两个大纲的基本精神和特点如下所述。

大纲首先明确了中小学体育的地位和任务,指出,中小学校体育“是全面发展教育的一个重要组成部分”,同时强调,小学体育的目的“是促进少年儿童成为全面发展的新人,为将来参加建设社会主义社会和保卫祖国做好准备”;中学体育的目的“是培养学生成为全面发展的社会主义社会的建设者和保卫者”。两个教学大纲提出的教学任务包括:锻炼身体、增进健康、促进生长发育,教授知识和技能,培养体育锻炼与卫生习惯,进行爱国主义、集体主义等思想、品德教育等。

其次,大纲明确提出了一些编写教学内容的原则,如健康性原则、全面性原则、适应年龄性别特征原则、系统性原则、体育与卫生结合原则。

第三,大纲体现了教材分类体系特点。小学体育教学大纲分为基本体操和游戏两大类,其中,基本体操包括队列练习和体操队形练习的基本动作,一般发展和准备的练习,走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越和平衡等练习;游戏则按活动量大、中、小分类编排。一、二年级是以很简单的基本体操结合起来进行的游戏为主,三、四年级基本体操和游戏占有同样的地位,五、六年级是以基本体操为主,游戏所占的分量较少,理论知识没有单独列出题目。中学体育教学大纲基本按体操、田径、游戏三大项排列,各大项中教材以发展学生人体基本活动能力为中心进行选择 and 编排,为尊重男女性别差异,高中大纲内容男生和女生分别排列。大纲的内容包括基本教材和补充教材两部分,基本教材是全国中小学必须贯彻执行的教材,补充教材是为适应地区气候不同、各地中小学体育发展不平衡或其他条件而编订的。

1957年,为了与新颁布的中小学体育教学大纲相配套,由人民教育出版社编辑、出版了《小学体育教学参考书》和《中学体育教学参考书》。

1961年由教育部颁布了新中小学体育教学大纲,即新中国成立后第二部中小学体育教材大纲。同时,人民教育出版社编辑出版了《小学体育教材》和《中学体育教材》(教师用书),这套教材是将体育教学大纲与教材合编成一本。这套大纲、教材与20世纪50年代的大纲、教材相比,从一定程度上摆脱了前苏联的影响,注意努力与我国的实际情况相结合,确立了学校体育教学要增强学生体质的指导思想,体现了民族体育的特点,即新增加了武术教材,加强了大纲教材的可行性和灵活性,增加了理论知识的教学内容。

20世纪60年代,我国是处于一个十分困难和混乱的时期,首先是三年自然灾害造成了中小学体育课程与教学几乎处于严重停滞的状态,学生的体质水平由此迅速下降。自然灾害以后,学校体育工作处于恢复阶段,但随即又经历了“文化大革命”的灾难。1966年起,学校体育被引上歧途,以军代体和对学校体育场地、设施的破坏,使学校体育教学工作基本处于瘫痪状态,学生的体质和健康状况出现了大滑坡。

(二)恢复和重建时期

20世纪70、80年代是我国从阴霾中走出,并重见阳光的转折时代。体育课程也经历了拨乱反正,走向了改革开放的前程。但过去的一段时期留给了我们深刻的教训,给我们造成的创伤太深,要抚平这道伤痕,绝非一朝一夕。

1.“文革”末的恢复

20世纪70年代初,在周恩来、邓小平等国家领导人的关心下,学校教育又受到适当的重视,此时的学校体育已经满目疮痍,器材设备破旧不堪,师资严重缺乏,体育课处于“放羊”状态,但终究还是有

了体育课,并改变了“以劳动代体育”、“以学军代体育”的现象。当时在复课闹革命的口号下,确实把学校体育恢复了起来。由于当时的学校教育比较松散,教材也比较简单,加之当时学生的课业负担较轻,课余生活单调,电影、戏剧、电视节目雷同,在这种状况下,喜欢体育课和课外体育活动的学生就渐渐为多了起来。这种现象一直持续到1976年。

十年动乱的结束,给了学校教育事业巨大的先机。在百业待举、百废待兴的情况下,党中央给予教育事业特别的关注,1978年12月,党的十一届三中全会作了把党和国家的工作重点转移到社会主义现代化建设上来和实行改革开放的决策,确立了进行社会主义现代化建设的总目标。邓小平同志主持科教工作,学校教育重新走上正轨,学校体育工作也受到了重视。

1977年8月,邓小平主持召开了科学和教育工作会议,他指出,要重视中小学教育,而且他认为重视教育工作“关键是教材,教材要反映出现代科学文化的先进水平,同时要符合我国的实际情况”。同一时期,他还指出,“教材非从中小学抓起不可”,要编通用教材,并引进国外教材作参考。

1978年教育部颁布了各科教学大纲,其中包括《十年制中小学体育教学大纲》这份教学大纲提出的具体任务是:

(1)根据青少年的特点,有计划、有组织地锻炼学生的身体,促进他们身体的正常生长发育和机能的发展,全面发展身体素质和人体的基本活动能力,提高对自然环境的适应能力,以收到增强体质实效。

(2)使学生学习和掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,教会学生用科学的方法锻炼身体。

(3)结合教育特点,教育学生热爱党、热爱社会主义祖国,不断地提高他们为革命锻炼身体的自觉性,养成锻炼身体的习惯。培养他

们服从组织,遵守纪律,热爱集体,朝气蓬勃,勇敢顽强,艰苦奋斗的革命精神。

大纲不仅突出了“增强学生体质”的指导思想,同时在它的编写原则中还提出了“以有利于增强学生体质为准则”和“在编排教材时,要打破以竞赛为中心的编排体系”,这在当时是一种非常先进的教学指导思想。为落实这种指导思想,大纲中增加了以发展身体素质和运动能力为主的教材,并在教学实践中引进了“课课练”的形式。

在大纲推出后一年,即1979年5月在江苏扬州召开的全国学校体育卫生工作经验交流会,被认为是拨乱反正后学校体育发展的第一个里程碑。这次会议对推动我国中小学体育课程和教学改革起了巨大的作用,从此之后的20年间,“增强学生体质”一直成为体育课程和教学改革的指导思想。

但是,在改革初期,由于增强学生体质的指导思想没有真正地得到落实,学生体质并没有得到很好的改善。1979年和1985年我国曾进行了两次大规模的学生体质健康状况的调查研究,结果表明学生的体质继续向“豆芽型”发展,身体素质和身体机能的测试结果也同样不能令人满意。

2. 重建时期

1985年4月,国家公布了《中华人民共和国义务教育法》,实行九年义务教育。1987年1月国家教育委员会颁布了新修订的十二年制《小学体育教学大纲》和《中学体育教学大纲》,这是九年义务教育大纲前的“过渡性”大纲,这两个大纲吸收了国外的一些体育教学思想,较1978年大纲有了很大的发展。

大纲提出的体育教学目标是:增强学生体质,促进身体发展,使学生能够在德、智、体、美几方面得到全面发展,成为社会主义的建设者和保卫者。

大纲提出的具体任务是:

(1)全面锻炼学生身体,促进学生身体的正常生长发育,培养健美的体格;促进学生的身体机能、身体素质和基本活动能力的全面发展;增强对外界环境的适应能力。

(2)掌握体育基本知识、基本技术和基本技能,使学生理解学校体育的目的、任务和体育在教育中的地位与意义;学会锻炼身体和生活的基本实用技能以及运动技术和体育娱乐方法;使学生懂得锻炼身体的基本原理和独立进行科学锻炼的方法,以适应终身锻炼身体和生活娱乐的需要。

(3)向学生进行思想品德教育。教育学生热爱共产党、热爱社会主义祖国,培养学生为祖国自觉锻炼的社会责任感和献身精神,养成经常锻炼身体的兴趣和习惯;发展学生个性,培养学生坚强的意志、勇敢顽强的精神和创造性;培养学生服从组织、遵守纪律、团结合作和生动活泼的思想作风与良好的道德。

大纲不仅提出了体育对身体发展的作用,而且提出了体育对身心发展的影响;涉及了有关终身体育新概念和体育娱乐新方法;重视发展学生的个性;这些对以后的体育课程和教学改革都起到了积极的推动作用。特别是发展学生这一问题,以往我们一直是采取回避的态度,因为在我们的体育教学中,总是仅强调集体主义和协作精神。两份大纲反映了当时我国的学校体育指导思想已开始朝着多元化的方向发展。

(三)改革和发展时期

从1990年到20世纪末,我国体育课程与教学改革发生了巨大的变化。这十年是先进的教育理论和教育观念全面引起的十年,是体育教学思想和体育教学改革实践呈现百花齐放的十年,这十年为我国体育课程与教学的改革和发展奠定了良好的基础。

1. 九年义务教育体育教学大纲的颁布

从1988年到1992年,国家教育委员会组织编写九年义务教育

教学大纲和进行广泛的教学实验,在此基础上于1992年11月正式颁布了《九年义务教育中小学体育教学大纲》。这份大纲比过渡性大纲又前进了一大步。

大纲对体育教学总目标的描述是:通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育,增强学生体质,促进身心发展,培养德智体全面发展的社会主义建设者。

大纲对体育教学的具体任务的描述是(以初中阶段为例):

(1)全面锻炼身体。促进学生正常生长发育,使学生的身体形态、生理机能、身体素质和人体基本活动能力得到全面发展;增强学生对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(2)学习基础知识,掌握基本技术,发展基本能力。向学生进行体育卫生保健基础知识教育,使学生懂得简要的科学锻炼身体的理论和方法,提高体育卫生文化素养;掌握体育基本技能和基本技术,为升入高级学校或走向社会独立从事体育锻炼打好基础。锻炼身体,提高日常生活和生产劳动的基本活动能力,掌握一般体育娱乐方法。

(3)向学生进行思想品德教育。通过体育锻炼,把学生的身体锻炼和社会责任感相联系,教育学生热爱共产党,热爱社会主义祖国,树立群体意识,培养组织性纪律性、集体荣誉感和经常锻炼身体的兴趣和习惯。发展学生个性,锻炼意志,培养勇敢、顽强、朝气蓬勃和进取向上的精神;培养文明行为,陶冶学生美的情操。

与过渡性大纲相比,在总目标中,九年义务教育的大纲明确地提出了体育教学不仅是单纯的体育教学,它还包括了卫生和保健的基本内容在内。在具体任务中基本涵盖了人们当时对体质的认识,这也是由于两次大规模的全国学生体质调研之后,广大体育教师比较关注的一个方面。新的大纲对体育与社会适应方面有了一些新的提法,如对外界环境的适应能力、社会责任感、培养文明行为等,这些新的提法对拓宽体育教学起了良好的作用;在提及发展学生个性的同

时,仍然强调集体荣誉感和组织纪律性,这是符合我国的具体国情的。

除了总目标和具体任务之外,在其他方面,九年义务教育体育教学大纲比过去的大纲也有了更进一步的发展,如它建立了比较完整的目标体系,即不仅有总目标,还有体育教学目标、年级教学目标、理论知识与身体锻炼目标、发展身体素质和掌握运动技术目标以及各项素质、技术考核的标准等;同时,在教学大纲的具体内容中,增加了卫生、保健的内容;为了更好地适应我国广大地域的差异,内容安排上注意了统一性与灵活性相合,增加了教材的选择性和灵活性,给予地方一定的自由度。这些具体措施加强了大纲的可操作性和地区的适应性。九年义务教育体育教学大纲的颁布,对当时体育教学的定位起到了重要的指导作用,并有力地推进了我国中小学体育教学的进一步改革。

2. 其他体育教学大纲的出现

考虑到体育教学大纲的适应性以及各地对自编地方性教学大纲表现出的积极性,在九年义务教育体育教学大纲正式颁布前,国家教育委员会批准了上海、浙江对地方课程教材全面改革进行实验。1991年上海推出了九年义务教育《体育与保健学科课程标准》,浙江则推出了九年义务教育《体育与保健学科课程标准》。与此同时,国家教委体卫艺司根据改革的精神,在天津、湛江进行了九年义务教育体育与健康教育结合的试验,并在1992年推出了实验大纲。

上海所编的《体育与保健课程标准》,是按照教学大纲的思路进行编写的。但有两个方面的特点:一是加强了体育卫生知识的传授,这方面的内容要占总课时的25%,而且选编的内容也比较丰富,共有118个小课题;二是内容分类体系的重大改革,小学以活动能力为主对教材进行分类,初中以身体素质为主对教材进行分类。

浙江所编的《体育与保健教学指导纲要》强调了体育与保健融为