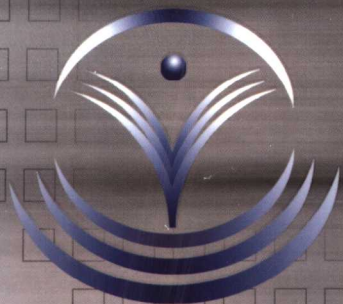


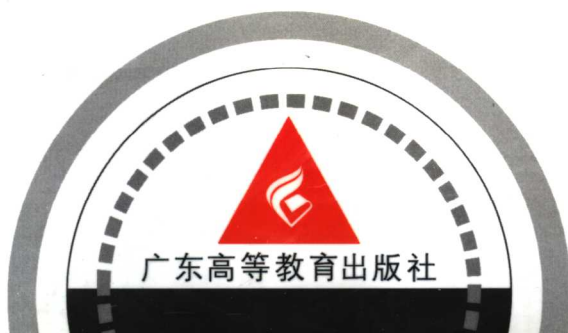
广东省义务教育新课程实验研修手册



初中新课程

· 体育与健康优秀教学设计与案例 ·

广东省教育厅教研室编



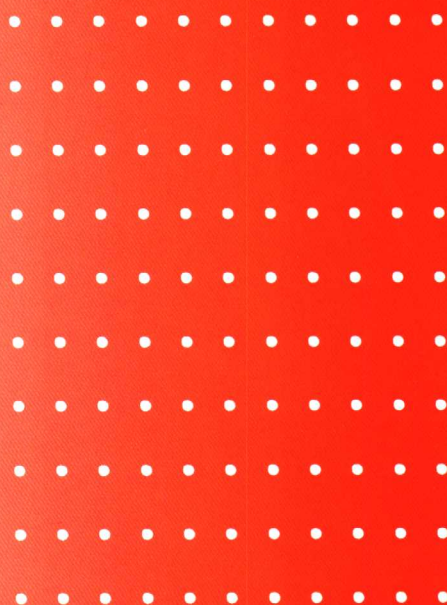
广东省义务教育新课程实验研修手册

初中新课程

体育与健康优秀教学设计与案例

● 广东省教育厅教研室编

广东高等教育出版社·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

初中新课程体育与健康优秀教学设计与案例/广东省教育厅教研室编. —广州: 广东高等教育出版社, 2006. 5

(广东省义务教育新课程实验研修手册)

ISBN 7-5361-3328-6

I. 初… II. 广… III. ①体育课-教案(教育)-初中 ②健康教育-教案(教育)-初中 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 021174 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮编: 510500 营销电话: 020-87553335

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

开本: 787 毫米×960 毫米 1/16 印张: 16.25 字数: 278 千字

2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 3 000 册

定价: 25.00 元

序 言

义务教育体育课程实验工作已经接近五年,各地在实验义务教育体育(体育与健康)课程标准的过程中,积累了许多好的经验,涌现出很多优秀的教学成果和教学案例。本书就是为了满足学校在教学管理和教学设计上的要求,选编了几间不同类型学校的教学模式,以便为进一步实验体育课程标准提供可资借鉴的经验。

本书收集了广州市第五十九中学大、小单元相结合教学模式,广州市第一中学发展学校体育特色与促进学生全面发展教学模式,湛江市第七中学全面发展身体与发展专长相结合教学模式,东莞市常平中学素质与兴趣相结合教学模式和广州市流花中学体艺相结合教学模式等体育教学的管理、教学设计和经验;收集了广东省在开展体育课程实验中的一些新型的教案。在20世纪90年代,广东省中小学在开展体育教学改革中有很多成功的经验,其中闻名全国的“快乐体育园地”就给我们的体育教学改革带来巨大的动力。从“快乐体育园地”中,我们尝到了激发学生兴趣的甜头,“快乐体育园地”和快乐体育教学使我们的课内外活动得到很好的结合。许多中小学把快乐体育的内容作为学生的学习和活动的教材,并开发出许多有特色的体育校本教材,使体育教学出现了百花齐放、百家争鸣的局面。但是由于受传统教学的影响,快乐体育在教学中的运用和开发受到很大的阻碍,学生的体育兴趣得不到充分的了解和发挥。体育课程标准实验以后,这种局面得到了很好的解决。体育课程标准的实验给我们很大的空间,使我们的体育教学能够真正地切合学校和学生的实际,学生的兴趣得到了激发,把学生兴趣与体育教学目标很好地结合在一起,构建有学校特色的初中体育教学。这几间学校有省一级学校、普通中学,他们在新课程改革中根据自己学校的条件进行教学改革和实验工作,有些学校还承担全国教育科学十五规划教育部重点课题的实验工作,以科研带动学校教学工作。我们选择这几间学校,不一定说明他们是所有实验学校中最好的,而是他们在选项教学中比较有特点。因此我们把他们的经验编辑成册献给同行,为了抛砖引玉。

本书共分为三个部分。第一部分是初中体育与健康课程教学的理论基础,我们把课程标准中有关教学的理论和要求结合初中体育教学进行分析和综合。这些理论是开展体育教学管理、设计和评价的依据和基础。第二部分是几间学校体育教学管理和教学设计的材料,还有对每所学校的点评。在这一部分中,我们还在广东省近年来广大体育教师编写的教案中,选择一部分比较优秀的教学设计介绍给大家。其中有获得全国和广东省体育与健康优秀教案一等奖和二等奖的教案,如湛江市十七中学陈红英老师设计的“军营一天”获得全国优秀教案评比的一等奖,获得广东省体育与健康优秀教案一等奖的王政军、解国庆、林森、黄以伦和获得二等奖的吴亚超等老师的教学设计;也有最近在体育教学中出现的有特色的教案,如陶建歧老师设计的在体育学习中培养学生处理运动创伤能力教案、赵美娟老师设计的技巧教案和周莉琼老师设计的毽球基础技术教案。由于篇幅关系,我们只提供学校部分的文件、资料。从总体来说,我们所提供的材料已经基本可以达到我们的编辑设想。第三部分是广东省中学教师在课程改革中的优秀教学案例,他们的案例均是广东省新课程案例评比一等奖的获得者。

本套丛书主编吴惟粤,副主编李文郁、吕伟泉。

本书主编庄弼,副主编高仲明、邓蔚林、邓映民、李兵。参与本书编写的还有庄继军、颜加胜、王喜超、江金明、刘文伟、陈伟芬、何嘉怡、张旭生、林伟、李兆文、黄健、张良健。黎康万为流花中学、四十三中学的教案写了点评;吴从新为珠海一中教案写了点评。其余案例、教案的评析或点评为庄弼、邓蔚林或邓映民所写。

优秀教学设计和案例的编写是一种新的尝试,我们期望通过这一本书,能够把我们的课程实验引向深入;期待在实验的过程中得到广大学校体育工作者的指正。由于编者水平有限,书中存在缺点和不足,欢迎老师和同学提出宝贵意见,以便今后修订。

广东省教育厅教研室

2006年2月

目 录

第一部分 初中体育与健康课程教学的理论基础	(1)
一、初中体育与健康课程的理念	(2)
(一) 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长	(2)
(二) 激发运动兴趣,培养学生坚持体育锻炼的意识和能力	(3)
(三) 以学生发展为中心,帮助学生学会学习	(5)
(四) 关注地区差异和个体差异,保证每一名学生受益	(7)
二、初中体育与健康课程的目标	(8)
(一) 制定体育与健康课程目标的依据	(9)
(二) 体育与健康课程的目标	(10)
(三) 体育与健康课程五个方面课程内容的具体目标	(14)
(四) 体育与健康课程的学习水平及其目标	(22)
三、体育器材、设施资源的利用与开发	(25)
(一) 发挥体育器材的多种功能	(26)
(二) 合理布局、使用和改造学校场地器材	(27)
(三) 课程内容资源的利用与开发	(28)
(四) 课外和校外体育资源的利用与开发	(31)
(五) 自然地理资源的利用与开发	(31)
(六) 体育与健康信息资源的利用与开发	(33)
四、根据课程的发展性要求建立学生学习评价体系	(33)
第二部分 初中体育与健康课程优秀教学设计与案例	(43)
一、初中体育与健康课程教学管理、教学设计与案例	(44)
(一) 广州市第五十九中学大、小单元相结合教学模式的教学 设计与案例	(45)
(二) 广州市第一中学发展学校体育特色与促进学生全面发展 教学模式的教学设计与案例	(106)
(三) 湛江市第七中学全面发展身体与发展专长相结合教学 模式的教学设计与案例	(143)
(四) 东莞市常平中学素质与兴趣相结合教学模式的教学设计	

与案例	(153)
(五) 广州市流花中学体艺相结合教学模式的教学设计与案例 ...	(163)
二、初中体育与健康课程优秀教学设计	(182)
(一) 湛江市第十七中学“军营一天”教学设计	(182)
(二) 深圳市沙头角中学“足球头顶球”教学设计	(193)
(三) 深圳市教苑中学“自选长拳”教学设计	(199)
(四) 中山市板芙镇第一中学创意体育课“红军不怕长征难” 教学设计	(206)
(五) 韶关市北江实验学校“模拟军事障碍赛”教学设计 ...	(214)
(六) 中山市第一中学校本教材“板鞋舞”教学设计	(221)
(七) 东莞市黄江中学“在体育学习中培养学生处理运动创伤 能力”教学设计	(226)
(八) 珠海市第一中学“技巧”教学设计	(234)
(九) 广州市第四十三中学“毽球”教学设计	(239)
第三部分 初中体育与健康课程优秀教学案例	(246)
六盒冰红茶	(247)
心灵的震撼	(249)
把学习的主动权还给学生	(251)

第一部分

初中体育与健康课程教学的 理论基础

义务教育（七年级至九年级）《体育与健康》课程标准根据三维健康观、体育自身的特点和国际体育课程发展的趋势，在确定课程总目标的基础上，设置运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面四级水平的具体目标，并根据课程目标制定内容标准，拓宽课程内容并构建内容框架体系。这是初中体育学科教学设计的理论依据，也是体育教师进行教学交流和教学评价的基础。

一、初中体育与健康课程的理念

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以体育与健康知识和技能为主要学习内容、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。

体育与健康课程的理念是构建体育课程内容的基础，是开展体育教学与评价的基本要求。

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，力图构建技能、认知、情感、行为等有机结合的课程结构，融合生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等学科的有关健康知识，引导学生形成健康的意识和良好的生活方式，增进学生的健康贯穿于课程实施的全过程，确保“健康第一”思想落到实处，帮助学生健康成长。

在教学中，我们要把“健康第一”的指导思想落实到体育课的备课、教案的编写、教学的组织及教学的评价中。首先，在学习目标的设置上，要把课程标准五个方面的目标融合到课程学习目标中，通常表现在身体、心理和社会适应能力三方面。在发展身体方面，我们一般是通过学生技术、技能的学习，使学生在积极的参与中，体会动作的技术、技能，并使身体素质得到一定的发展；在心理适应方面，通过动作的学习，发展学生的自信、自尊和意志品质；通过教学组织和学生学习方法的转变，培养学生合作、关爱、集体团结和团队精神（见案例1-1。案例只是提供了一种教学设计思路 and 方案，不是完整的教案，仅供参考。下同）。

〔案例1-1〕水平四学习目标的设置

1. 学习快速跑的技术动作，体会跑的步频和步幅，发展学生速度素质。

2. 让学生在快速跑的体验中展示和培养自信。

3. 通过接力跑培养学生的合作和团队精神。

学习目标的设置通常要考虑运动机能领域的动作技术,根据技术、技能目标来选择达到目标的学习内容,选择教学和学习方法,安排及组织教学。在安排学年、学期计划时,学习目标的设置要考虑五个方面的目标,在具体的一节课中,可以结合学校、社会及学生的特点、工作任务和学习内容有所侧重。如在冬天可安排耐久跑培养学生的意志品质;新学期开始,可通过小组的合作练习使学生建立合作、团队的概念,也可选择双人或多人练习培养学生之间的人际关系和体验关爱。其次,在进行教学评价时,也应按照身体、心理和社会适应几方面对课程进行综合的考察。检查教师是否能通过选择有效的教学方法和组织去达到学习目标。

(二) 激发运动兴趣,培养学生坚持体育锻炼的意识和能力

体育与健康课程十分关注激发和培养学生的运动兴趣。课程目标的确定、学习内容的选择和教学方法的更新,都注重与学生生活经验的联系,促使学生主动、积极地进行体育锻炼,体验运动的乐趣,培养学生坚持体育锻炼的意识和能力。

激发学生学习兴趣是体育教学的基本要求。教师在选择达到学习目标的教材内容时,要重点考虑学生的年龄特点,结合学生熟悉的学习、生活体验,利用多种多样的教学手段来激发学生的学习兴趣。在初中阶段一般提倡采用情景教学、成功教学、兴趣教学和竞赛法来组织教学。在新课程实验中,许多学校和老师都通过主题教学激发学生的学习兴趣,引导学生更好地完成教学内容,达到学习目标。所谓主题教学就是根据学生的身心特点,把学生的体育学习目标与教育的其他功能(如德育、爱国主义)相结合,把身体、心理和社会适应能力等维度融于一个主题,或寄于情景,或寓于事件,或表现于快乐之中。情景教学、成功教学、愉快教学、兴趣教学是初中体育教学的主要形式。情景和兴趣教学在初中的体育教学中运用比较广泛,它容易给学生营造一种好学、喜学、乐学的意境。初中阶段承接小学和高中,初中一年级的学生还多少保留着小学生的特点,到了初三又向往高中的学习,因此在初中低年级可选择情景教学和主题教学,随着年龄的增长可以选择兴趣教学乃至选项教学。本案例介绍的几个中学,尽管形式有所不同,但都有一个特点,就是在激发学生兴趣的基础上组织教学,并且获得了成功的经验。

由于主题教育与学校的专题教育、与国家或所在地区的时事相关联,

与学生的身心发展水平贴得很近，容易引起学生的共鸣和学习兴趣，能收到良好的学习效果。如以主题为“争做太空人”的课堂中，教师通过“神六”上天，激发学习的学习兴趣，安排学生进行技巧练习，达成发展学生滚翻能力的目标。通过“保护环境”主题的学习，可以创设“青蛙捕捉害虫”的情景，发展学生跳跃能力；也可以创设“消灭害虫”的情景，发展学生的投掷能力。主题教学的任务是为更好地完成课程目标服务的。因此主题的设定和选择要与课程达成的目标相一致。从这种意义上讲，主题教学是一种目的，更是一种手段，一种更加能够引起学生注意力和兴趣的手段，对初中低年级来说更是一种接近游戏的手段。主题教学的确立是为完成学习目标的，选择什么样的主题都必须为完成目标服务。通常一节课选择一个主题，一个目标，就向选择学习内容一样，可以选择许多主题来衬托。例如，水平四“基本掌握一套体操动作……”的学习目标，可以选择“我为城市（可用地方城市名字，使学生产生自豪感）建设添光彩”的主题，也可选择“园艺博览会”的主题，前者可引导学生把学过的知识、技能组合成“叠罗汉（为城市建高楼）”、“单（多）脚平衡（开汽车、地铁）”等；后者可引导学生进行合作学习，在园艺博览会上展示小组完成的各种叠、搭、牵、拉、骑等图形。在选择主题时，注意不要东拼西凑，不要为了形式而选择主题。有的老师为了追求课堂效果，准备运动一个主题，学生练习一个主题，放松运动一个主题，结果整节课看起来轰轰烈烈，然而仔细分析就发现，三个主题各为其主，各达其意，课程的学习目标反而达成不了。广州市花都区花东镇中心小学黄德威老师的一节小学体育课可以给我们带来启示。花东镇地处广州白云机场，黄老师利用学生对飞机的好奇和向往，在进行“快速跑、发展学生速度素质”目标的教学设计时，以奥运会在北京召开为题材，通过让学生开飞机迎接世界各国嘉宾到北京参加奥运会的思路，创设“开飞机传友谊”的主题，激发学生的学习兴趣，在主题感召下，学生进行了“学开飞机—游戏（体验各种各样的跑）、飞机起飞—加速跑（体验从静止到运动的过程）、飞机在航线上飞行—直线跑（体验跑直线）、飞机保持速度飞行（游戏：贴纸跑）—快速跑（体验速度）、开不同型号的飞机（根据自身水平体验步频和步幅）、我为北京奥运开飞机—游戏：我为奥运送嘉宾（接力跑）”。课程的学习目标明确，寓兴趣于学习之中，通过设置各种情景，既有技术教学，又有学生自主、合作和探究学习过程，整节课由一个主题贯穿始终，一气呵成，达到了学习目标，收到了良好的教学效果。在初中低年级采用情景教学同样可以收到很好

的效果；在初中后期可以在学生兴趣的基础上，以大单元教学（与选项教学相类似，如本书介绍的大、小单元教学，学生兴趣与全面发展相结合等的教学形式）形式来安排教学计划。

（三）以学生发展为中心，帮助学生学会学习

体育与健康课程十分关注满足学生的需要和重视学生的情感体验，从课程设计到评价的各个环节，始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教师在教学活动中指导作用的同时，特别强调确立学生学习的主体地位，培养学生自主学习、探究学习和合作学习的能力，充分调动学生学习的积极性，发挥学习潜能，帮助学生学会体育学习和锻炼。

帮助学生学会学习是体育教学的核心。传统的体育教学也强调教会学生的动作技能，但忽视了学生的兴趣，学生在接受动作技术、技能的过程中处于被动的状态。造成了学生喜欢体育而害怕上体育课的现象。新课程强调把学生的主动、全面的发展放在中心地位，是要使学生在兴趣被激发的基础上，能够主动地进行技术、技能的学习。帮助学生学会学习，体现在两个方面，一是引导学生通过自主学习和探究学习，摸索出更好的掌握动作技术和技能的方法；二是帮助学生在生活和学习中，应用掌握到的技术、技能科学地去参加体育活动，达到真正锻炼身体的目的。

要达到帮助学生学会学习，关键的一个就是要转变学习方式。在体育教学中，传统的传授式教学能够使学生很好地接受动作的学习，掌握动作的技术、技能。但这样的学习学生始终处于被动的状态中。要保证学生真正地了解动作技术的内在联系，就要在继承传授式学习的基础上，通过自主学习、探究学习和合作学习，去培养学生学会学习的能力。

自主学习是指在体育教学中要注意充分发挥学生的独立性和能动性，给学生足够自主的空间、足够活动的机会进行学习，鼓励学生自己设置学习目标，发展学习策略，进行自我监控和评价，使学生在自主学习过程中获得积极的、愉快的体验（见案例1-2）。

〔案例1-2〕在学习中发展学生自主学习

水平四

1. 学习目标：

- （1）掌握跳绳的方法。
- （2）体验参与跳绳活动的乐趣和成就感。
- （3）培养自主学习的能力。

2. 学习内容：跳绳。

3. 学习步骤：

(1) 学生根据自己的情况自我选择跳绳的方法。

(2) 学生思考何种方法能跳得快，并设置 30 秒或 1 分钟跳绳次数的目标。

(3) 进行练习和体验。

(4) 自我测评。

(5) 达到目标者总结成功的经验，并制订新的目标进行练习；未达到者进行反思，并改进练习方法。

本案例的设计思路是让学生在练习跳绳的过程中，自主选择跳绳的方法，设定 30 秒跳绳达到的次数并进行练习，从而掌握跳绳的方法，体验跳绳的乐趣和成功感，培养自主学习的意识和能力。

探究学习指在体育与健康课的教学中，可以通过确定问题，创设有助于学生探究的情景，引导学生去发现问题和解决问题，培养学生一定的探究意识和创新精神。探究学习强调问题性、实践性、参与性和开放性，如在教学过程中，有些学习内容教师可以只提要求，让学生进行尝试学习（见案例 1-3）。

[案例 1-3] 在学习中培养探究意识和能力

水平四

1. 学习目标：

(1) 探索并掌握接力跑交接棒的正确方法。

(2) 提高学生进行探究活动的积极性和能力。

(3) 发展学生的速度能力、协调能力。

2. 学习内容：

接力跑学习步骤：

(1) 设问。教师提问：“怎样才能提高接力跑的速度？”

(2) 教师提示。除了跑得快以外，交接棒是关键。让一部分学生分组进行接力体验。一部分学生进行观察、记录。

(3) 各组展示接力的方法，比较不同的接力方式对接力跑速度的影响。引导学生找出正确的接力方式。

本案例的设计思路是教师创设接力跑的问题情景，激发学生积极开动脑筋，大胆提出解决问题的方案，进行探究性的学习和练习，将学习

接力跑的交接棒的正确动作与培养学生的探究精神、探究能力有机结合起来,并将发展速度能力、协调能力融于学习与练习过程之中。

合作学习是在体育与健康课的教学中,将学生分成学习小组,要求小组中的每位学生能够承担完成共同任务的个人责任,并通过相互交流、相互支持和相互配合,有效解决学习中存在的主要问题,实现小组共同的目标。同时,小组中的每位学生在合作学习的氛围中,不断提高学习效果,发展交往能力,培养合作精神(见案例1-4)。

[案例1-4] 在学习中培养合作学习的意识和能力

水平四

1. 学习目标:

- (1) 掌握跳长绳的方法,提高水平。
- (2) 提高动作的协调能力。
- (3) 与同伴进行合作学习和练习。

2. 学习内容:跳长绳。

3. 学习步骤:

- (1) 教师提出学习任务:提高连续跳长绳的总次数。
- (2) 学生分为若干小组进行跳长绳练习。
- (3) 找出影响本组跳绳成绩的原因,包括各人的跳绳技术,同伴间的协作配合等。
- (4) 各组展示,发现问题。集体讨论和确定解决问题的方法,教师点拨、指导。
- (5) 技术好的同学帮助较差的同学改进和提高跳绳技术。
- (6) 安排适当跳绳的顺序和方法,并再次集体练习。
- (7) 小组间比赛。

本案例的设计思路是让学生分小组进行跳长绳的练习,使学生在相互指导和帮助的过程中提高跳绳技术并学会合理安排跳长绳的顺序,在掌握合作跳绳方法、提高跳长绳能力的基础上培养合作解决问题的能力。

(四) 关注地区差异和个体差异,保证每一名学生受益

体育与健康课程十分关注不同地区在体育资源条件等方面的差异,高度重视学生在性别、身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这些差异设置合理的学习目标,选择适宜的学习内容和方法,

采用有效的评价手段,保证学生通过努力能完成学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,促进学生不断进步和发展。

关注学生个体差异是新课程以人为本的重要体现。突出学生的主体地位,就更要注重学生个体的特点,有区别地进行教学。在小学的体育教学中,要改变单一的接受式学习方式,给学生留有充分的余地和活动的时间。要让学生采用适合自己的方式进行学习。关注学生多种体能的发展(见案例1-5)。

[案例1-5] 关注学生学习的个体差异

水平四

1. 学习目标:发展学生跨越障碍的能力,提高身体的协调性。

2. 学习内容:跨越障碍。

3. 学习步骤:

(1) 教师宣布学习目标:跨越障碍。提供各种各样的障碍物。

(2) 学生分为若干小组(可按技术、技能分组,也可友情分组)进行跨障碍练习。各组设置与自己同伴相适应的障碍物及高度。

(3) 各组展示练习的方法。老师要求学生及时调整障碍物的高度,并提出各组可以交换。

(4) 要求技术好的同学帮助较差的同学改进和提高跨越障碍技术。

本案例的设计思路是让学生按照自身的水平和能力分小组进行跨越障碍的练习,使学生在水平相当的环境中体会动作技术,在掌握基本的跨越障碍技术的基础上培养创新能力。

二、初中体育与健康课程的目标

体育与健康课程标准对体育课程的总目标是:通过本课程的学习,学生将增强体能,掌握和运用基本的体育与健康知识和技能;初步学会体育学习,培养体育实践能力和创新意识;培养运动的兴趣,形成坚持锻炼的意识和能力;具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;具有健康的意识和行为,初步形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

体育课程总目标是对一年级至九年级的学生制定的,相对于初中生而言,许多目标应该定位在全面、基础和发展上。在初中阶段重要的是激发学生体育兴趣、全面发展学生的体能素质和基本掌握体育项目的技术、技能,为高中的选项教学提供基础。

（一）制定体育与健康课程目标的依据

1. 现代社会发展的需求

体育与健康课程目标始终是与社会发展与需要紧密相关的。随着社会的发展和科学技术的进步，人们的生产方式和生活方式发生了巨大的变化，使人们的体力活动减少，脑力活动增加，生活节奏加快，心理压力增大，这些对人类的健康均造成了不利的影响。由于人们的健康是国家发展、社会进步和个人幸福的重要物质基础之一，因此，人类的健康已成为21世纪世界各国关注的焦点，而增进青少年一代的身心健康则成为现代社会发展对体育与健康课程改革的迫切需求。

面对社会的发展与变化，1999年6月颁布的《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：“实施素质教育，必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中……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思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此，体育课程作为必修课程，其课程目标必须全面贯彻教育方针和素质教育的要求，为培养高素质的人才发挥重要作用。

2. 初中学生身心发展的特征

学生是体育教学过程构成的基本因素，学生既是体育教学的对象，又是体育学习的主体。学生的身心发展特点、学习潜能、学习积极性直接制约和影响体育与健康课程目标的制定。学生的身心特征具有一定的阶段性和个性差异，初中学生的相关特征主要包括：学生的认知、情感、意志，这些直接影响学生的体质健康和体育学习的发展。初中阶段的学生年龄在13~15岁之间，是承接小学和高中的重要阶段。从整个初中阶段来说具有两重性，既在低年级时具有小学高年级学生的特点，又在初中高年级时具有高中学生的特点。初中学生具有个性强，上进心强，又相对固执的身心特点；自控能力较差，容易接受新事物又往往带有自己的主观因素。目前，我国初中学生中独生子女已占绝大多数，具有相对较难合作，容易接受新的动作但持续性差的年龄特征。初中学生是发展速度、协调性和有氧耐力等体能素质的敏感期，要在全面发展体能的基础上加以重点发展。了解学生的心理、生理特点，掌握初中生生长发育的一般规律，掌握学生个体体质的完整性和统一性，个体身心因素与外界环境的制约性、协调性等规律，才能更好地制定体育教学的目标。全

面发展学生的健康水平具有两方面的含义：一是初中学生身体健康追求的终极目标是学生个体的整体性发展，即通过帮助和指导使学生德、智、体、美、劳诸方面得到较全面的发展，与此同时初中学生的体质也能得以健康发展；二是追求初中学生体质健康的各种模式、方法与学校的各项教育活动的协调一致，相互促进。初中体育教学应重视全面地发展学生的体能素质，为学生的健康成长打下良好的基础。

（二）体育与健康课程的目标

1. 对初中体育与健康课程总目标的认识

（1）增强体能，掌握和运用基本的体育与健康知识和技能。

体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力，良好的体能可以保证人们胜任日常的生活和学习而又不易疲劳，并且还有余力享有休闲和应付所遇到的压力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等。在课程标准这一目标针对初中学生体能的阐述中，发展体能强调的是发展学生的速度、有氧耐力和灵敏性。

每个课程都有自己的知识、技能体系，体育与健康课程在长期的发展过程中也形成了自己的课程知识体系，应该通过本课程的教学，使学生掌握科学从事体育锻炼的原理、方法和技能。初中体育与健康课程的目标不仅要求学生学习与基本掌握体育运动项目的技术，还要求学生了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则；观赏体育比赛，并且能安全地进行体育活动。

（2）初步学会体育学习，培养体育实践能力和创新意识。

体育学习是学生在教师的指导下，自主地进行的有目的、有计划、有组织、有系统的学习运动知识和技能、形成正确的体育态度和体育价值观的活动。初中体育与健康课程的总目标反映了初中学生的知识经验的积累，学生的学习能力逐步提高，初中学生的学习从“初步学会体育学习”向“基本掌握体育技术技能”转变，学生在逐渐积累学习和生活经验的基础上，身体活动能力得到进一步的加强，学生的体育实践能力方面得到培养，在动作技术、技能的学习过程中逐步建立和发展创新意识的。

（3）培养运动的兴趣，形成坚持锻炼的意识和能力。

相对于初中学生来说，运动兴趣的稳定性要比形成坚持锻炼的意识和能力重要得多。因为学生在小学阶段建立起来的运动兴趣，是很容易