



▲ 和谐教育丛书 ▲

奠基健康

The Physical Education in Shijia Primary School

史家小学的体育教学

张欣欣 李大明 牛东芳 ◇ 著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

G623/1P7

001459577

▲ 和谐教育丛书 ▲

序言

目录

前言
一、和谐教育成为和谐社会的基石
二、和谐教育成为和谐社会的动力
三、和谐教育成为和谐社会的保障

ISBN 978-7-8034-830-1

奠基健康

The Physical Education in Shijia Primary School

史家小学的体育教学

张欣欣 李大明 牛东芳 ◇ 著

贵阳学院图书馆



GYXY1459577



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

奠基健康：史家小学的体育教学 / 张欣欣，李大明，牛东芳著.
北京：中国发展出版社，2012.9

(和谐教育丛书)

ISBN 978-7-80234-830-1

I . 莫… II . ①张… ②李… ③牛… III . 体育课 - 教学研究 - 小学 IV . G623.802

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 201969 号

书 名：奠基健康：史家小学的体育教学

著作责任者：张欣欣 李大明 牛东芳

出版发行：中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标准书号：ISBN 978-7-80234-830-1

经 销 者：各地新华书店

印 刷 者：北京科信印刷有限公司

开 本：700 × 1000mm 1/16

印 张：15.25

字 数：195 千字

版 次：2012 年 9 月第 1 版

印 次：2012 年 9 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

咨询电话：(010) 68990535 68990692

购书热线：(010) 68990682 68990686

电子邮件：forkids@sina.cn

网 址：http://www.developress.com.cn

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页，请向发行部调换

67623/187

001/505/13

中国出版



奠基健康

Physical Education in Primary School

史家小学体育教学

张健民 王大明 李铁钢 著
余爱霞 许丛

和谐

丁巳

主编：张健民 副主编：王大明 李铁钢 编委：余爱霞 许丛

中国发展出版社



丛书编委会

顾 问：陶西平 卓 立

主 编：王 欢 洪 伟

副主编：陈凤伟 范汝梅 金 强 南春山

编 委：张 婉 王秀鲜 乔 红 吕闽松 韩巧玲

刘 颖 张欣欣 汪 忱 郭志滨 陈 纲 王继红

Foreword

序言 ①

让和谐教育成为和谐社会的有力支柱

史家小学提出“和谐教育”的理念并进行了教育实践的探索，已经历20个年头了。当我们回顾这20年走过的路程，我们看到在卓立和王欢两位校长的带领下，和谐教育展现出了蓬勃的生命力。

有专家曾生动地解读“和谐”这两个汉字：“和”是“禾”加“口”，就是人人有饭吃——民生；“谐”是“言”加“皆”，就是人人都有发言权——民主。所以，建立和谐社会就是既重视民生，又发扬民主。

建立和谐社会，是为了实现多年来仁人志士所追求的理想，也是顺应发生巨大变化的时代潮流。当今世界，人与自然的矛盾产生了生态危机，人与社会的矛盾产生了人文危机，人与人之间的矛盾产生了道德危机，人与自身的矛盾产生了心理危机，国家与国家的矛盾产生了安全危机，文化与文化之间的矛盾产生了价值观危机。因此，应对复杂格局，理顺社会关系，构建和谐氛围，以促进人类社会的可持续发展，就成为当前社会主义现代化建设面临的理论和实践的重大课题。

和谐教育既是和谐社会的子系统，又是建设和谐社会的基础工程。和谐教育应当体现在为每个人各尽所能、各得其所创造良好的条件，提供公平的机会；体现在为不同社会阶层和利益群体之间的流动拓宽渠道；体现在促进

人类的生产方式、生存方式、生活方式的合理转变；体现在为创造全社会以和谐相处作为价值取向的文化氛围奠定坚实的基础。归根结底，体现在将以人为本的科学发展观及建立和谐社会的理念作为指导思想，使学校教育在和谐中求得发展，在发展中创造和谐。

卓立校长在 20 年前就提出了和谐教育的理念，体现了对当今世界形势的清醒认识，体现了对社会的高度责任感，更体现了对教育功能的准确把握。这就使得史家小学的教育理念站在了时代的前沿。科学发展观的提出为和谐教育的实践提供了科学的指导思想。全面、协调和可持续发展的科学发展观，是推动和谐社会建立的重要理论基础，也是教育改革与发展的重要理论基础。学校教育只有坚持全面、协调和可持续发展，才能促进学校的和谐发展。

史家小学的实践证明，和谐的学校教育应当是重视全体学生全面素质提高的教育，不应当只重视一部分学生发展而忽视另一部分学生的发展，不应当只重视学生考试成绩的提高而忽视学生素质水平的提高，也不应当只重视学生共性的教育而忽视学生个性的教育。和谐的学校教育应当是公平的、民主的教育，通过树立干部与教师以人为本的服务意识，营造干群之间的和谐、教师之间的和谐、师生之间的和谐以及学生之间的和谐，形成学校公平与民主的体制架构与团结合作的文化氛围。和谐的学校教育应当是开放的、社会广泛参与的教育，通过形成家长、社区和社会的广泛参与，使学校教育把为社会的发展服务与为人的发展服务紧密地结合起来，并在取得家长、社区和社会理解的同时，自觉地置身于其监督之下。

因此，史家小学的教育在历届学校领导、教师和全体教育工作者矢志不渝的探索与追求下，展现了首都教育改革的精神风貌，丰富了素质教育的深刻内涵，积累了学校和谐发展的实践经验，体现了“北京精神”的生命活力。这套书就是 20 年来史家小学教育成就的生动写照，我非常高兴看到这套书

的出版，并向史家小学的全体同仁致以崇高的敬意。

中国教育需要千万个像卓立校长和王欢校长这样的教育家，只有学校教育自觉地肩负起为全体人民各尽其能、各得其所而又和谐相处所必须承担的历史责任，让教育更加和谐，才能使教育成为和谐社会的有力支柱。

和谐——教育的水恒 陶西平

国家总督学顾问、中国教育学会副会长

2012年7月

在史家小学和谐教育提出20年之际，得知学校集纳英才、荟萃智慧，拟组织出版《和谐教育丛书》，系统总结和提升和谐教育的理论和实践，我深感喜悦。

史家小学是我国最早倡行和谐教育的学校之一。1992年，在一次北京教育研讨会上，我提出了“和谐教育”的办学理念。之后，东城区教委为我组织举办了教育思想专题研讨会。从此，和谐教育就在史家小学扎下了根。从17岁任教到65岁退休，我在近半个世纪里亲历了史家小学的一个个变化。从1991年起，我任史家小学校长兼党支部书记，开始系统梳理学校办学经验，体会到学校的成功之处就在于和谐教育。

在我看来，和谐教育就是以科学理论为指导，以社会发展需求与人的自身发展需求相和谐为宗旨，协调并整体优化各种教育因素，创设和谐育人氛围，使受教育者在德智体美诸方面得到全面和谐的发展，具体包括“五个和谐”。一是人与人的和谐。史家小学的办学理念是“一切为了孩子，一切为了明天”，办学宗旨是“三全、三爱、三服务”，即使每个学生德、智、体、美全面发展，面向全体学生，对学生全方位负责；爱学生、爱学校、爱学生，为学生服务、为家长服务、为社会服务。贯彻这一办学理念，就能够在学校中

Foreword

序言 Ⅱ

和谐——教育的永恒追求

在史家小学和谐教育提创 20 年之际，得知学校集纳英才、荟萃思理，拟组织出版《和谐教育丛书》，系统总结和提升和谐教育的理论和实践，我深感喜悦。

史家小学是我国最早倡行和谐教育的学校之一。1992 年，在一次北京教育研讨会上，我提出了“和谐教育”的办学理念。之后，东城区教委为我组织举办了教育思想专题研讨会。从此，和谐教育就在史家小学扎下了根。从 17 岁任教到 65 岁退休，我在近半个世纪里亲历了史家小学的每一个变化。从 1991 年起，我任史家小学校长兼党支部书记，开始系统梳理学校的办学经验，体会到学校的成功之处就在于和谐教育。

在我看来，和谐教育就是以科学理论为指导，以社会发展需求与人的自身发展需求相和谐为宗旨，协调并整体优化各种教育因素，创设和谐的育人氛围，使受教育者在德智体美诸方面得到全面和谐的发展，具体包括“五个和谐”。一是人与人的和谐。史家小学的办学指导思想是“一切为了孩子，一切为了明天”，办学宗旨是“三全、三爱、三服务”，即使学生德智体美全面发展、面向全体学生、对学生全方位负责；爱事业、爱学校、爱学生；为学生服务、为家长服务、为社会服务。贯彻这一办学思想，就能够在学校中

实现人与人的和谐。二是人与知识的和谐。学生是学习的主人，学生的主动“参与”是课堂教学之魂，教师既教书又育人，既要研究教法，又要研究学法。人们的认知规律是“由浅入深、由近及远、由此及彼、由简单到复杂、由特殊到一般”，我们必须遵循这些认知规律，才能实现人与知识的和谐。三是人与自身的和谐。实施和谐教育，就是要使教育符合孩子们的身心发展规律，让他们在融洽的人际关系中生活，心理上没有过分的压力，情绪上没有过度的焦虑，在和谐的氛围中学习。使学生做到：性格是活泼的、开朗的、自信的；与他人的关系是和谐的、关爱的；心态是积极的、进取的，成为享受成长快乐的少年。四是人与社会的和谐。我们必须面向明天培养未来社会所需要的人。在“学知”和“做人”上，应更多地关注“做人”，在“知识”和“能力”上，则应更多地关注“能力”。五是人与自然的和谐。尊重大自然，热爱大自然，服务大自然，享受大自然，实现人与自然的和谐相处。总之，孩子们在学校的生活应该是活泼的、欢快的，史家小学应该不仅是校园，也是乐园，更是家园。

教育不是选择适合教育的学生，而是选择适合学生的教育。“学会认知、学会做事、学会合作、学会生存发展”，这是联合国教科文组织提出的教育的四大支柱。在小学，必须重视学生非智力因素的培养，培养他们具有健康的心理品质和良好的行为习惯，这是培养孩子健全人格的需要。和谐教育致力于精心雕塑孩子的心灵，努力培养学生的实际能力，用心挖掘孩子的潜力，培养全面和谐发展的人才。在和谐、温馨的环境中成长起来的孩子，行为习惯和言谈举止应该是高层次的、有教养的，对社会也是相当有责任感的。史家小学的孩子很大气，很开朗、很阳光，具有很强的学习热情和学习能力。

和谐教育之所以能够引领史家小学 20 年高速发展，并且成为学校鲜明的办学特色，主要在于其教育理念的先进性和教育实践的自觉性。一所学校的先进，首先表现在教育思想的先进上。一个学校实施一种办学模式，必须

把它变为每个教师的指导思想，内化为教师的教育教学行为，使教师能够创造性地执行这一教育理念。我提出经过“服从”“认同”“内化”三个阶段，通过“灌输与渗透”“感染与熏陶”“规范与升华”三种方法推进和谐教育，让和谐教育的办学理念逐渐地浸润到史家小学每一个教师的心灵深处。

史家小学和谐教育的理论和实践，对素质教育的发展起到了显著的标杆作用，具有典型价值和普遍意义。因此，我将尽一切可能继续拓宽和谐教育的精彩天地，继续描绘“把学校办成让家长放心地把孩子和孩子的未来托付给我们的学校”的蓝图愿景。

和谐教育，二十年风华正茂；情系史家，半世纪岁月熔金。今年，恰值我从事教育工作50年。路漫漫兮，上下求索。在永恒的教育长河中，我只是撷取了美丽的浪花一朵，而我时刻愿意与所有人分享这朵动人的和谐教育之花。

祝愿和谐教育花繁春盛！祝愿史家小学越办越好！

卓立

史家小学终身名誉校长

2012年8月

Preface

前言

史家小学的体育传统和体育理念可以从一个“301分”说起。

1982年秋季，北京市教育局、北京市体育运动委员会和北京市卫生防疫站联合检查体育卫生工作，按教育部颁布的体育卫生工作暂行规定，逐条检查学校贯彻的情况。这次检查满分是290分，史家小学由于各项工作成绩突出，评委给予加分，被评为301分。国家体育运动委员会顾问荣高棠听到这个消息，曾带着全国政协中几位曾从事体育工作的老专家到史家小学视察，听取学校相关工作汇报，观看学生上体育课、上操等日常体育活动，参观卫生室。最后荣高棠满意地说：“名副其实的301分。”

学生的素养是学校品牌最好的代言人，学生的日常行为表现最真实，也最有说服力。“冰冻三尺，非一日之寒”，学生之所以在各项检查中有优异的表现，是因为学校一贯关注学生的身心健康，把体育作为重要的工作来抓。这个事例也同时说明，史家小学拥有优秀的体育教育传统，在绝大多数学校普遍追求分数的背景下，史家小学坚持把体育作为育人的重要途径，非常重视体卫工作，把学生的健康放在首位。史家小学对学生个人卫生习惯十分重视。新中国成立初期，就在全中国爱国卫生运动中介绍过经验。坚持每天晨检，检查学生是否带齐学习用具，检查学生个人卫生状况，督促学生养成良好的

卫生习惯。史家小学对学生的体育锻炼十分重视，坚持上好体育课、早操、课间操，开展体育比赛和体育课外活动。早在 20 世纪 80 年代，史家小学就已经有了游泳池、乒乓球馆等硬件设施。这在北京市是非常超前的。

史家小学的教师们认为，学生健康的体态和精神面貌，是一所学校办学质量和水准的重要体现。史家小学一直把体育作为实施素质教育的重要途径之一。卓立校长提出“和谐育人”，王欢校长提出“育和谐的人”，他们的办学思想一脉相承，都视体育为实施和谐教育的重要途径之一，认识到体育在促进学生身心和谐健康发展方面发挥不可替代的作用。可以说，和谐教育理念是史家小学体育教育的“根”和“魂”，它为体育教育提供了理念的支撑和育人的环境。

史家小学的体育教育取得了突出的成绩，获得“北京市首届先进体育教研组”“北京市课间操先进单位”等荣誉。张欣欣主任作为主管学校体育工作的负责人，在 2009 年第十一届全国运动会期间，被评为全国群众体育先进个人，受到胡锦涛总书记的亲切接见。教师们取得的成绩非常突出，在全国教学大赛中获得一等奖；更让教师们欣慰的是，史家小学的学生也屡创佳绩，健美操、击剑、舞蹈表演获得冠军。史家小学的一名学生在国际马术大师赛马主赛中获得亚军。

众所周知，史家小学是一所实施素质教育的学校，学校的培养目标是促进学生全面和谐的发展。史家小学的教师们认为，体育有非常丰富的内涵，其功能也并非只是增强学生的体质。体育的本质是以人的自身为客体、以运动为基本手段进行的特殊的实践活动。它具有多种功能，除了锻炼身体、增强体质的功能以外，随着社会的进步和教育社会化的发展，体育的教育功能越加突出。体育也是一种“育人”过程，但不能将之与教育的“育人”等同起来；必须朝着协调“教育育人”与“体育育人”并使之形成合力的方向发展。

史家小学场地及体育专业教室众多，场馆开放。新校区现有 6000 平方

米的操场，包括七人制足球场 1 个（塑胶场地）、200 米塑胶跑道、3 个篮球场、3 个手球场、1 个标准 25 米短池游泳馆。现有 1 个地下综合馆，配备乒乓球馆 1 个，健身房 1 个，形体室 2 个。史家小学的老校舍有 100 米田径场，标准篮球场，1100 平方米综合体育馆，乒乓球厅，形体室各 1 个。另还有东城区资源课程中心——史家小学基地。基地设置了攀岩、趣味田径、形体等场地设施。

史家小学的课程资源十分丰富，课外活动更是丰富多彩。学校以游泳、乒乓球、篮球、健美操为龙头，以田径为基础，带动足球、跆拳道、击剑、武术、羽毛球等项目的培训，已经形成近 20 种体育特色项目，给孩子提供了多样化的课程选择，利用课程资源中心（史家小学育芳基地），为史家小学的孩子丰富了体育项目，开拓了眼界，同时培养孩子养成体育锻炼的好习惯。

史家小学积极响应国家号召，认真落实“2+1”工程，以丰富的体育项目活动为依托，以督促检查为手段，以凝练精品为目标，不断丰富学校体育、美育教育模式，努力让学生感受兴趣体育、快乐体育，让学生体验到运动的快乐，贯彻“我运动，我快乐”的理念。在课堂教学等一切体育教育实践中实施快乐教育，有效培养学生才艺特长，力争 90% 以上的学生通过学习实践都能掌握两项体育运动技能和一项艺术特长。不断加强体育与健康意识的培养，逐渐养成自觉锻炼身体的习惯，为终身发展打下良好的基础。其中以广播操为基础（例如编排了小旗操、花筋操、韵律操、玲珑球操、健美操等丰富学生课间操活动），将特色体育活动、传统体育项目和学生体育兴趣相结合，全面推行大课间体育活动。通过开展多种特色体育活动，学生参加体育活动的时空得到了充分拓展，体育锻炼活动的整体效果也得到了明显增强。同时，学校将系列“阳光体育活动”和保证每天一小时体育锻炼时间作为开展特色活动重要的一项。

多年的工作中，学校努力构建以校园体育节、大型体育活动为主体的校

园体育文化体系，着力丰富和创新体育文化活动的内容和形式，促进校园文化的可持续发展。学校坚决贯彻落实学校体育工作条例，建立健全各项体育规章制度，将其融入学校整体的教育规章制度之中，形成符合科学发展观要求的长效机制。学校还建立了“青苹果之家——史家小学青少年健康人格教育基地”。在这个基地，史家小学及联盟校的孩子们可以学习现代健康人格知识，倾听专家讲授中医、国学知识，由专业团训课教师进行团体辅导，享受沙盘游戏带来的乐趣，与父母、专家沟通互动。

作者

2012年8月

Contents

目录

第1篇 健康第一、身心和谐的体育教学理念

第1章 和谐育人 / 3

第1节 从教育的“整体性”来理解体育 / 4

第2节 德育、美育、情感教育在体育教学中的渗透 / 7

第3节 和谐的师生关系是和谐育人的基石 / 9

第2章 学生发展 / 11

第1节 为了一切学生的发展 / 12

第2节 体育为学生发展保驾护航 / 13

第3章 兴趣为先 / 14

第1节 采用适合学生心理特点的教学方法 / 15

第2节 从“要我学”转向“我要学” / 16

第3节 让学生享受运动本身带来的乐趣 / 17

第4节 教师用自身的魅力激发学生对体育的热爱 / 17

第4章 快乐教育 / 19

第1节 寓教于乐 / 19

第2节 善于激励 / 20

第2篇 丰富多彩、规范严谨的体育教学实践

第5章 “一小时体育锻炼”：提高学生健康水平的突破口 / 25

第1节 常规教学：“向课堂40分钟要效益” / 28

第2节 课间操：让学生尽享“体操大餐” / 35

第3节 体育锻炼：“让每个孩子享受到运动的乐趣” / 36

第4节 大课间：“把操场还给学生” / 38

案例分享5.1 史家小学体育教师提高备课能力的注意事项 / 33

第6章 兴趣班与校本课程：激发学生潜能的绿色通道 / 40

第1节 内容丰富、开发特长的兴趣班 / 40

第2节 满足多样化需求的校本课程 / 44

案例分享6.1 跆拳道不只为强身健体，同样也是礼仪教育 / 45

第7章 大型体育活动：让学生体验运动的激情与快乐 / 47

第1节 万人亲子运动会：与父母一起共享健康 / 50

第2节 体育节：给每一位学生搭建参与的平台 / 53

案例分享7.1 累，并快乐着 / 55

第3篇 生动活泼、育体育心的体育教学特色

第8章 课堂教学特色 / 67

第1节 情境教学 / 69

第2节 快乐教学 / 80

第3节 口诀教学 / 91

第4节 游戏教学 / 99

案例分享8.1 几种体育教学口诀 / 94