

“十五”重点规划出版项目

●国家基础教育课程改革丛书

走进新课程

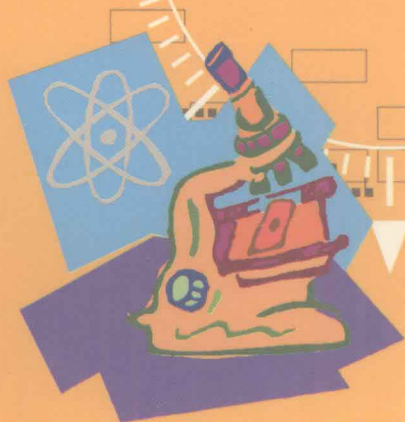
——新课程的理论与实践

(第二辑)

小学部分

新课程与小学体育教学

北京师联教育科学研究所编



學苑音像出版社

“十五”重点规划出版项目
国家基础教育课程改革系列丛书

走进新课程

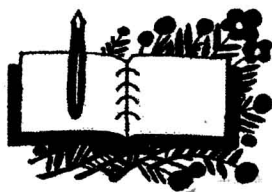
——新课程的理论与实践

(第二辑)

小学部分

新课程与小学体育教学

北京师联教育科学研究所 编



学苑音像出版社

出版策划:北京山花子文化发展有限公司

责任编辑:王 军

封面设计:师联平面工作室

走进新课程

——新课程的理论与实践

(第二辑)

小学部分

新课程与小学体育教学

北京师联教育科学研究所 编

学苑音像出版社出版发行

★

北京市平谷县大北印刷厂印刷

2004年7月印刷

开本:850×1168 1/32 印张:140 字数:3622千字

ISBN 7 - 88050 - 122 - 3

本书配碟发行全20册310.00元(册均15.50元 不含碟)

本书如有印刷、装订错误,请与本社联系调换

《走进新课程》

——新课程的理论与实践

大型文献丛书

出版说明

自2001年6月8日教育部颁发《基础教育课程改革纲要》以来,在全国范围内展开了建国以来最大规模和最深入、最具创造性的课程改革实验,涉及到了课程标准研制、课程设置、教学大纲的彻底改革、教师的整体培训、教材体系的重新确立、新教材的重新编写和审定、课堂教学方法体系的改革,教学评价观点和标准的重新研制及确认等一系列事关学校教育的根本问题,实验区逐渐扩大到全国各地,新课程改革已成大势所趋,对每个教师来说,是否适应新的课程改革要求,已成为事关教师从业状态的根本问题。按照教育部的部署和安排,在2005—2006年度要在全统一实行新的课程标准和教学要求。

为了配合基础教育改革的实施,推进新课程的教师培训和中小学教师继续教育工作的开展,我们特别组织了国内参与基础教育课程改革的基础理论研究、课程标准设计、实验教材编写和审定、新课程大实验区的示范学校的核心专家和一线教师编写了本套大型文献丛书。

本套丛书共分四辑:

第一辑《通识部分》,主要阐释新课程改革的基础教育理论结构、观念、观点、范畴、思想方法、基础和理论来源,新课程改革的基本原则和实施方式,世界课程改革与中国基础教育课程改革以及新课程标准的研制方法和教师培训方法等,主要为教师参与和实行新课程

教学打好理论基础。适用于教育教学行政管理部门教学、科研部门、各级各类学校和各科教师学习(同时配套出版有《走进新课程教师培训》全集音像资料 VCD 数十种已在各家电视台播出。)

第二辑《小学部分》主要是小学各科课程标准的基本内容摘要和简介,专家评析小学各科课程标准的结构内容、教学实施办法,一线教师为小学各科设计的经典示范课例,为实际教学提供参考,(同时配套出版有数百种各大实验区的优秀课堂实录 VCD,可另索参考。)

第三辑《初中部分》主要是初中各科课程标准的基本内容摘要和简介,专家评析初中各科课程标准的结构内容、教学实施办法,一线教师为初中各科设计的经典示范课例,为实际教学提供参考,(同时配套出版有数百种各大实验区的优秀课堂实录 VCD,可另索参考。)

第四辑《高中部分》主要是高中各科课程标准的基本内容摘要和简介,专家评析高中各科课程标准的结构内容、教学实施办法,一线教师为高中各科设计的经典示范课例,为实际教学提供参考,(同时配套出版有数百种各大实验区的优秀课堂实录 VCD,可另索参考。)

本套大型文献丛书,集合全国教改精华,相信对实际的教学改革工作有直接的参考和借鉴作用。不足之处请及时指出,以便修改。

北京师联教育科学研究所

2004 年 7 月

目 录

《体育与健康课程标准》基本内容简介

第一章 前 言	(1)
第一节 课程性质	(2)
第二节 课程基本理念	(3)
第三节 课程标准的设计思路	(4)
第二章 课程目标	(7)
第一节 课程目标	(7)
第二节 学习领域目标	(7)
第三章 内容标准	(9)
第四章 实施建议	(34)
第一节 教学建议	(34)
第二节 课程评价	(42)
第三节 课程资源的开发与利用	(48)
第四节 教材编写	(52)

《体育与健康课程标准》专家解读

第一章 体育与健康课程的内容标准	(55)
------------------------	------

第一节	运动参与	(56)
第二节	运动技能	(63)
第三节	身体健康	(68)
第四节	心理健康	(76)
第五节	社会适应	(88)
第二章	体育与健康课程的实施方案	(104)
第一节	体育与健康课程的管理	(104)
第二节	地方和学校体育与健康课程实施方案的制订	(106)
第三章	体育与健康课程教学的组织与方法	(108)
第一节	教师教学方案的制订	(108)
第二节	体育教学组织形式的选择	(118)
第三节	教学方法的改革	(127)
第四章	体育与健康课程评价	(140)
第一节	体育学习评价	(140)
第二节	体育教师教学评价	(148)
第三节	体育与健康课程建设评价	(150)

一线实验区经典课例

什么是健康	(152)
掷纸飞机、跳的练习	(155)

游戏的体育	(159)
障碍跑	(166)
持轻物上手投准	(168)
睡眠与健康	(170)
如何正确运用大脑和开发智力	(178)
人与自然	(185)
四季与体育锻炼	(189)
运动损伤的成因及预防	(194)
迎面接力的	(198)
拉绳角力、十字接力	(201)
爬杆	(204)
徒手操(1~4节)	(207)
徒手操(5~8节)	(210)
说说我自己	(213)
慢跑和一边球	(216)
立定跳远和爬行游戏	(221)
助跑几步,一脚在踏跳区起跳,双脚落地	(225)
少年拳第一路和过网球	(230)
韵律操	(235)

《体育与健康课程标准》基本内容简介

第一章 前言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。但是,现代生产和生活方式造成的体力活动减少和心理压力增大,对人类健康造成了日益严重的威胁。人们逐渐认识到,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径。因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。

《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。”《全日制义务教育普通高级中学体育(1~6 年级)体育与健康(7~12 年级)课程标准(实验稿)》(以下简称《标准》)正是在这一思想的指导下制订的。《标准》突出强调要尊重教师和学生对教学内容的选择性,注重教学评价的多样性,使课程有利于激发学生的运动兴趣,养成坚持体育锻炼的习惯,形成勇敢顽强和坚韧不拔的意志品质,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展,从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

第一节 课程性质

一、课程性质

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、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。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。

二、课程价值

体育与健康课程对于提高学生的体质和健康水平,促进学生全面和谐发展,培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者,具有极为重要的作用。

1. 增进身体健康

通过本课程的学习,学生能够提高对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学的健身方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康;养成健康的行为习惯和生活方式。

2. 提高心理健康水平

通过本课程的学习,学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养坚强的意志品质;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

3. 增强社会适应能力

通过本课程的学习,学生将理解个人健康与群体健康的密切关

系,建立起对自我、群体和社会的责任感;形成现代社会所必需的合作与竞争意识,学会尊重和关心他人,培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神;学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

4. 获得体育与健康知识和技能

通过本课程的学习,学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会学习体育的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯;学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求,选择个人喜爱的方法参与体育活动,挖掘运动潜能,提高运动欣赏能力,形成积极的余暇生活方式;学生可以提高体育运动中的安全防范能力,获得在野外环境中的基本生存技能。

第二节 课程基本理念

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,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生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,使学生健康成长。

二、激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容的选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,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。因此,在体育教学中,重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

三、以学生发展为中心,重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。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。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

四、关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定学习目标和评价方法,并提出相应的教学建议,从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

第三节 课程标准的设计思路

一、根据课程目标与内容划分学习领域

体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育自身的特点以及国际课程发展的趋势,拓宽了课程学习的内容,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域,并根据

领域目标构建课程的内容体系。

二、根据学生身心发展的特征划分学习水平

《标准》根据学生身心发展的特征,将中小学的学习划分为六级水平,并在各学习领域按水平设置相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于1~2年级、3~4年级、5~6年级、7~9年级和高中学段学生预期达到的学习结果。

考虑到学校和学生各方面的差异性,《标准》在各个领域设立水平六,作为高中学段学生学习体育与健康课程的发展性学习目标,其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。

三、根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性,学习目标必须是具体的、可观察的。在心理健康和社会适应两个学习领域,要求学生在掌握有关知识、技能的同时,强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯,这使情感、意志方面的学习目标由隐性变为显性,由原则性的要求变为可以观测的行为表征。这既便于学生学习时自我认识和体验,也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为表现的习惯的观察,判断教学活动的成效,从而有效地保证体育与健康课程目标的实现。

四、根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性

按照三级课程管理的要求,本《标准》规定了各学习领域、各水平的学习目标,同时确定了依据学习目标选择教学内容的基本原则。各地、各校和教师在制订具体的课程实施方案时,可以依据课程的学习目标,从本地、本校的实际情况出发,选用适当的教学内容和教学方法。

《标准》对教学内容的选取作了灵活的处理,在7~9年级,学校



可以按照内容标准中水平四的规定,根据学校各方面的条件和多数学生的兴趣,在每一类运动项目(如球类、田径等)中选择若干动作技能作为教学内容;在高中学段,学生可以根据学校确定的内容范围,选择一两个项目作为学习的内容。

五、根据课程发展性要求建立评价体系

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。《标准》力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况,强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能,并根据这样的原则对教学评价提出了相应的建议。《标准》把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围,并让学生参与评价过程,以体现学生学习的主体地位,提高学生的学习兴趣。

第二章 课程目标

第一节 课程目标

通过体育与健康课程的学习,学生将:

- (1)增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- (2)培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;
- (3)具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;
- (4)提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;
- (5)发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

第二节 学习领域目标

运动参与目标

- (1)具有积极参与体育活动的态度和行为;
- (2)用科学的方法参与体育活动。

运动技能目标

- (1)获得运动基础知识;
- (2)学习和应用运动技能;
- (3)安全地进行体育活动;
- (4)获得野外活动的基本技能。



身体健康目标

- (1) 形成正确的身体姿势；
- (2) 发展体能；
- (3) 具有关注身体和健康的意识；
- (4) 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

心理健康目标

- (1) 了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；
- (2) 正确理解体育活动与自尊、自信的关系；
- (3) 学会通过体育活动等方法调控情绪；
- (4) 形成克服困难的坚强意志品质。

社会适应目标

- (1) 建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；
- (2) 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

第三章 内容标准

学习领域一 运动参与

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。促使学生主动参与体育活动的关键是通过形式多样的教学手段、丰富多彩的活动内容,培养他们参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。在促使学生积极参与体育活动的基础上,还应使学生懂得科学锻炼身体方法。

在1~6年级,要着重让学生体验参加体育活动的乐趣;在中学阶段,要注重学生体育锻炼习惯的养成。

一、具有积极参与体育活动的态度和行为

【水平目标】

水平一

对体育课表现出学习兴趣

达到该水平目标时,学生将能够:

- ▶ 乐于参加各种游戏活动;
- ▶ 认真上好体育课。

水平二

乐于学习和展示简单的运动动作