

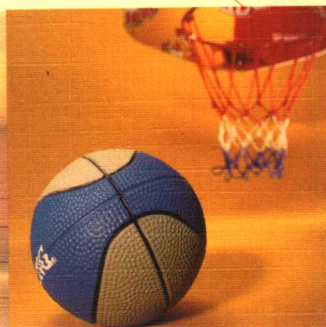
新课标

于素梅 周立华 主编

中学体育与健康课

教学指导

北京体育大学出版社



中学体育与健康课教学指导

主 编：于素梅 周立华
副主编：易春燕 贾书林 刘 锦

北京体育大学出版社

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康课教学指导/于素梅,周立华主编. -
北京:北京体育大学出版社,2004.9
ISBN 7-81100-200-0

I. 中… II. ①于…②周… III. ①体育课-中学-
教学参考资料②健康教育-中学-教学参考资料
IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 069850 号

中学体育与健康课教学指导

于素梅 周立华 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 7.375

2004 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 7-81100-200-0/G·178

定 价 16.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

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。《全日制义务教育小学体育（1~6年级）、中学体育与健康（7~12年级）课程标准》（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。

本书正是根据新《课标》对初级中学和高级中学所划分的水平四、水平五和水平六的要求，结合中学体育教学改革的实际需要，以教学实施方案的形式编写的。

本书共分理论与实践两大部分，在第一部分，重点对新《课标》进行了解读，并与旧教学大纲进行了比较，阐述了什么是新《课标》，为什么要采用新《课标》，五大领域目标是什么，如何划分水平标准，如何实施新《课标》等一系列理论问题。第二部分，根据中学四、五、六级水平分别设计了体育保健知识课和体育实践课的教学实施方案，着重于“教什么”、“怎么教”等问题的解决；在注重学生身心协调发展的前

前提下，巧妙地将健康知识教育贯穿到理论与实践课中，让学生很自然地了解健康的重要性，并掌握一定的保健方法，从而为贯彻“健康第一”的指导思想，提供基本保障。

另外，为迎接 2008 年北京奥运会，加强对中学生奥林匹克知识教育，本书特意在每个体育保健知识教学实施方案后提供了一则奥运小知识。

本书编写者为：第一部分第一、二、四章和第二部分第二章由周口师范学院周立华和河南大学易春燕共同编写；第一部分第三章和第二部分第一、三章由郑州师范高等专科学校贾书林和周口师范学院刘锦共同编写。全书最后由周口师范学院副教授、河南大学在读研究生于素梅统稿。

尽管我们在主观上力求把这本书编写得好一些，但由于水平和经验所限，我们的愿望和实际效果之间可能会有距离。同时，书中肯定存在不少不尽完善的地方，在此我们衷心希望广大体育教师在使用过程中给予批评指正。

该书在编写过程中得到许多专家、学者、优秀中小学体育骨干教师的悉心指导，参考了很多专家和学者们的著作，本书的出版更得到了北京体育大学出版社的大力支持，在此一并表示感谢。



目 录

第一部分 中学体育与健康课程理论

第一章 中学体育新课程标准概述	(3)
一、什么是体育课程标准	(3)
二、中学体育与健康课程的性质	(3)
三、中学体育与健康课程的主要特点	(4)
四、中学体育与健康课程的价值	(5)
五、中学体育与健康课程标准基本理念	(6)
六、中学体育新课程标准的设计思路	(6)
七、中学体育新课程标准五大领域目标	(8)
八、中学体育新课程标准划分四、五、六级水平的依据	(9)
 第二章 新课程标准与旧教学大纲的比较	 (11)
一、课程名称的改变	(11)
二、指导思想的转变	(12)
三、教学目的任务的变化	(12)
四、课程结构的变化	(14)
五、中学课时安排的变化	(15)
六、教学方式的变化	(16)
七、教师行为的变化	(17)

八、成绩考核与教学评价的变化	(18)
----------------------	------

第三章 对新课标下体育与健康课教学实施的思考

(20)

一、新课标下体育与健康课教学内容选择	(20)
二、新课标下体育与健康课教学结构的改进	(20)
三、新课标下体育与健康课评价体系的发展	(21)

第四章 国外体育课程标准介绍

(22)

一、美国加利福尼亚州体育课程标准	(22)
二、英国体育课程标准	(24)
三、日本保健体育教学指导纲要	(26)
四、加拿大安大略省健康与体育课程标准	(29)

第二部分 水平四~水平六教学实施方案

第一章 水平四教学实施方案

(35)

第一节 五个学习领域在水平四的学习目标及相应的活动	
内容	(35)
第二节 体育保健知识教学实施方案	(38)
方案一：什么是健康	(38)
方案二：疲劳与恢复	(44)
方案三：体育锻炼效果的生理评定	(48)
第三节 体育实践教学实施方案	(55)
一、障碍跑	(55)
方案一：跨越橡皮筋	(55)
方案二：跨越栏架	(56)
方案三：跨越栏架（复习）	(59)
二、跳 跃	(60)
方案一：跳 远（一）	(60)
方案二：跳 远（二）	(61)
方案三：剪式跳高	(63)

方案四：俯卧式跳高	(64)
三、体 操	(66)
方案一：单杠翻身上	(66)
方案二：单杠挂膝摆动	(67)
方案三：小鱼跃滚翻	(69)
方案四：跳箱蹲腾越	(71)
方案五：跳箱分腿腾越	(73)
四、棒 球	(74)
方案一：棒球热身运动	(74)
方案二：棒球诱导活动	(77)
方案三：棒球诱导练习（二）	(79)
方案四：棒球技能学习	(81)
方案五：棒球综合练习	(85)
五、足 球	(87)
方案一：足球诱导性练习（一）	(87)
方案二：足球诱导性练习（二）	(89)
方案三：足球技能学习（踢球、传球、停球）	(92)
方案四：足球技能学习（持球踢、踢准、盘球）	(94)
方案五：足球综合练习	(97)

第二章 水平五教学实施方案 (101)

第一节 五个学习领域在水平五的学习目标及相应的活动	
内容	(101)
第一节 体育保健知识教学实施方案	(104)
方案一：什么是精神健康	(104)
方案二：运动损伤的急救	(109)
方案三：常见运动损伤的防治	(118)
第三节 体育实践教学实施方案	(126)
一、田 径	(126)
方案一：追逐跑	(126)
方案二：绕物跑	(128)

方案三：穿梭换物·····	(131)
方案四：接力跑·····	(133)
二、体 操·····	(135)
方案一：体操棒·····	(135)
方案二：彩 带·····	(138)
方案三：体操绳·····	(140)
方案四：竹 竿·····	(142)
三、篮 球·····	(144)
方案一：篮球移动技术·····	(145)
方案二：传接球·····	(149)
方案三：运 球·····	(153)
方案四：投 篮·····	(156)
四、排 球·····	(159)
方案一：排球准备姿势·····	(160)
方案二：传 球·····	(163)
方案三：垫 球·····	(170)
方案四：发 球·····	(176)
方案五：扣 球·····	(180)
方案六：拦 网·····	(185)

第三章 水平六教学实施方案····· (189)

第一节 五个学习领域在水平六的学习目标及相应的活动	
内容·····	(189)
第二节 体育保健知识教学实施方案·····	(191)
方案一：运动处方·····	(191)
方案二：常见慢性病患者的体育医疗·····	(197)
方案三：不同运动项目常见损伤·····	(202)
第三节 体育实践教学实施方案·····	(213)
方案一：极限运动·····	(213)
方案二：拓展训练·····	(220)

第一部分

中学体育与健康 课程理论



第一章 中学体育新课程标准概述

一、什么是体育课程标准

基础教育中小学体育课程标准，是国家教育主管部门制定和颁布的对学生在体育与健康素养方面所应达到的水平的基本文件，它体现了国家对不同学段学生在体育与健康知识、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应能力等方面的基本要求，是国家管理与评价体育课程教学质量的基础。同时，它也具体规定了体育课程的性质、目标和内容标准等，并提出了教学与评价的建议，是各地各校编写教材，教师实施教学，以及对学生学习成绩进行评定的依据。

二、中学体育与健康课程的性质

中学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、技能和方法为主要学习内容、以增进中学生健康为主要目的的必修课程。

1. 基础性

中学体育与健康课程强调学生根据自身的特点，掌握适应终身体育和保持健康需要的基础知识、基本技能和方法；提高自主学习的能力；形成敢于迎接挑战的积极态度和坚强的意志品质；具有适应未来发展需要的健康体魄；初步具备规划健康人生的能力。

2. 实践性

中学体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段的课程。课程关注学生在全面发展体能的基础上，通过对运动项目的选择学习和健康教育学习，培养运动爱好和专长，掌握科学锻炼身体的方法，形成健康的生活方式。课程学习的结果主要体现为学生在体能、专项技能、情意态度和健康行为的改变方面。

3. 综合性

中学体育与健康课程强调多种内容、多种功能和多种价值的整合,是以体育教育为主,同时融合健康教育内容的课程。其在关注学生学习体育与健康知识和技能的同时,充分发挥课程的教育功能,高度重视提高学生的健康水平,促进学生的身心协调发展,培养学生的集体主义、爱国主义和社会主义的精神。

三、中学体育与健康课程的主要特点

1. 更加突出健康和教育的价值

新课标将增进学生的健康贯穿于课程实施的全过程;将体能和运动技能以外的课程学习要求具体化;将在体育活动中培养的良好心理品质和社会适应能力迁移到日常的学习和生活里去。

2. 重视学生运动爱好和专长的形成

新课标注重运动兴趣和爱好对学生参与体育学习和活动具有极为重要的作用;注重提高学生所学的运动技能水平,促进学生个性的发展,培养积极的自我价值感;注重在提高学生所学运动技能水平的同时,要全面发展学生体能。

3. 强调教学内容和方式要体现课程的时代性

在教学内容方面,重视改造传统运动项目和引入新兴运动项目,精选适应时代要求的、有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容;在教学方式方面,力求改变单一灌输式的教法,改变过于强调讲解、示范的教学模式,创造有利于学生主动参与、乐于探究、合作学习的良好教学氛围。

4. 强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习

尊重学生的情感和需要,确立学生的学习主体地位;改变单一的接受性学习方式,重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力,以促进学生的体育学习和自我锻炼。

5. 构建发展性的评价体系

(1) 传统的评价体系突出体现了竞技化的倾向,是一种甄别性、非人性化的评价;

(2) 新的评价体系强调评价的激励和发展功能。

在评价内容方面,包括体能、知识和技能、学习态度、情意表现和合作精神、健康行为等。

在评价方法上,包括教师评价、学生自评和学生互评等。

在对学生体能和运动技能进行评价时,允许学生在考核内容和方式上有选择权。

四、中学体育与健康课程的价值

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,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。

五、中学体育与健康课程标准基本理念

1. 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。

2. 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，才能使自觉、积极地进行体育锻炼。因此，在体育教学中，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。

3. 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。

4. 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。

六、中学体育新课程标准的设计思路

1. 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。

2. 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,将中学的学习划分为四、五、六级水平,并在各学习领域按水平设置相应的水平目标。水平四相当于初中学段7~9年级,水平五相当于高中学段,水平六是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。

3. 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、态度和行为习惯表现的观察,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。

4. 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,《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原则。各地、各校及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。

5. 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。

七、中学体育新课程标准五大领域目标

(一) 课程总体目标

通过体育与健康课程的学习,学生将达到和具备:

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。

(二) 学习领域目标

学习领域指在体育与健康课程中,按学习内容性质的不同划分的学习范畴。《标准》将学习内容划分为五个领域:运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。五个学习领域相互联系、相互影响。

1. 运动参与目标

运动参与指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生,可以培养和发展对运动的兴趣和爱好,养成体育锻炼的习惯,使体育活动成为生活中的重要组成部分。作为学习领域的运动参与,要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为,掌握科学健身的知识与方法,养成坚持体育锻炼的习惯。

2. 运动技能目标

运动技能指在体育运动中有效完成专门动作的能力,包括神经系统调节下不同肌肉群间的协调工作的能力。作为学习领域的运动技能,要求学生学习、掌握和运用基本的运动知识和技能,形成一定的运动特长,为终身体育奠定良好的基础。