新体育科学系列教材

小学体育教法学

——动作和学习：面向未来的小学体育课程

MOVING AND LEARNING:
ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION FOR THE FUTURE

主编　[美]艾米莉·李（Amelia Lee）
[美]向平（Ping Xiang）
潘绍伟　陈森林

教育科学出版社
ESPH Educational Science Publishing House

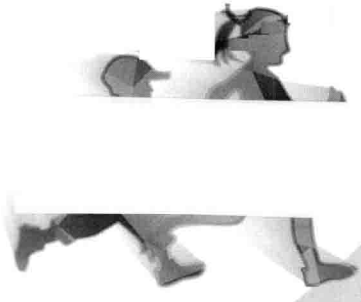
新体育科学系列教材

小学体育教法学

——动作和学习：面向未来的小学体育课程

MOVING AND LEARNING:
ELEMENTARY PHYSICAL EDUCATION FOR THE FUTURE

主编　[美]艾米莉·李（Amelia Lee）
[美]向平（Ping Xiang）
潘绍伟　陈森林



教育科学出版社
·北京·

出 版 人　所广一
责任编辑　张　羽
版式设计　北京八度出版服务机构　郝晓红
责任校对　贾静芳
责任印制　叶小峰

图书在版编目（CIP）数据

小学体育教法学：动作和学习：面向未来的小学体育课程／（美）李（Lee, A.）等主编. —北京：教育科学出版社，2015.3
新体育科学系列教材
ISBN 978-7-5041-9155-7

Ⅰ.①小… Ⅱ.①李… Ⅲ.①体育课—教学法—小学 Ⅳ.①G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 278685 号

北京市版权局著作权合同登记　图字：01-2015-2748 号

新体育科学系列教材
小学体育教法学——动作和学习：面向未来的小学体育课程
XIAOXUE TIYU JIAOFAXUE——DONGZUO HE XUEXI：MIANXIANG WEILAI DE XIAOXUE TIYU KECHENG

出版发行	教育科学出版社		
社　　址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	**市场部电话**	010-64989009
邮　　编	100101	**编辑部电话**	010-64989564
传　　真	010-64891796	**网　　址**	http：//www.esph.com.cn
经　　销	各地新华书店		
制　　作	北京八度出版服务机构		
印　　刷	保定市中画美凯印刷有限公司		
开　　本	169 毫米 ×239 毫米　16 开	**版　　次**	2015 年 3 月第 1 版
印　　张	23	**印　　次**	2015 年 3 月第 1 次印刷
字　　数	436 千	**定　　价**	39.00 元

如有印装质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

总序

本丛书定名为“新体育科学系列教材”，作为丛书的发起人和主编之一，在此对有关问题做特别解释。

一、体育和体育科学

科学是没有国界的，但是，科学是有语言界限的，因为科学需要载体来记载、交流、沟通和传播。

“体育科学”是一个中文学术词汇，仅用于中国或中文的语境中。成立于20世纪80年代的中国体育科学学会（China Sport Science Society，CSSS，http://www.csss.cn），对“体育科学”所做的中国式英文表述是sport science（直译成中文是“竞技运动科学”）。“体育科学是研究体育现象、揭示体育内部和外部规律的一个系统的学科群。体育科学研究的主体是运动的人体，因此，体育科学是一门综合性学科，研究领域涵盖自然科学和人文社会科学的相关领域。”①

在西方，特别是在美国，英文与中文的“体育科学”相似、相关联的学术和专业领域是kinesiology（人体运动学）。人体运动学作为一个学术领域，形成共识并最终确立，经过了相当漫长的实践和学术的探讨、辩论和土生土长的过程，并以两个事件为标志：（1）2007年2月8—9日成立了美国人体运动学协会（American Kinesiology Association，AKA，http://www.americankinesiology.org/）；（2）成立于1926年的美国人体运动学和身体教育科学院（American Academy of Kinesiology and Physical Education），于2010年10月9日改名为美国国家人体运动学科学院（National Academy of Kinesiology，NAK，http://www.nationalacademyofkinesiology.org/）。之后，美国有相当多高校的相关院系从之前五花八门的名称改为Kinesiology，如加州的大学系统。

① 田野，王清，李国平，张力为．中国体育科学学科发展综合报告（2006—2007）[J]．体育科学，2007（4）：3.

根据 NAK 前主席、美国哥伦比亚大学教师学院的生物行为科学系主任斯提夫·斯威尔曼（Stephen Silverman）博士在 2011 年 10 月于苏州大学举办的“面向未来：新体育科学暨学校体育国际会议”上的主题报告，“人体运动学是一门从多角度研究动作和身体活动的学科，它既是研究领域也是应用领域”。依据 AKA 对人体运动学的解释，这是“一个涉及研究身体活动及其对健康、社会及生活质量的学科。它包括但不限于如下的研究领域：锻炼科学、竞技运动管理、竞技运动医疗和康复、竞技运动的社会—文化分析、竞技运动及锻炼心理学、体能的领导性、身体教育—教师教育，以及物理治疗、职业治疗、医疗和其他健康领域的职前培训”。

中国的“体育科学”与西方的“人体运动学”这两个学科领域，在理念和内容上、在定义和范畴上有很大不同。例如，电子竞技在 2003 年就在国家体育总局有了“身份”，被正式确定为第 99 个体育运动项目，目前的序列编号是“78”，其定义为“利用高科技软硬件设备作为运动器械进行的、人与人之间的智力对抗运动”。“国家体育总局已将大力发展电子竞技体育项目视为重中之重，成立了电子竞技部专职负责电子竞技运动的日常管理工作。与此同时，国家体育总局对打造中国自己的国际赛事品牌也十分积极。通过积极创办国内、国际电子竞技赛事，同时推广中国民族电子竞技赛事品牌，提高我国在世界电子竞技行业的地位和影响力；组织运动员参加各类国内比赛……”①

可以说，世界上难以再找到第二个国家以政府行为来肯定并推动电子竞技的，而且是以国家体育运动项目的名义。

人体最重要的肌肉是什么？这个问题的答案应该是心脏。一个人心脏的健康状况是决定这个人生命的长短和质量的最重要因素之一。能够有力地作用于心脏的身体活动，是需要一定运动负荷的大肌肉群的身体活动，包括舞蹈。这些大肌肉群是指躯干和四肢的大肌肉群。

在英文人体运动科学（kinesiology）中，有“health”和“wellness”这样两个概念。“health”是指个体不生病（如解决温饱），“wellness”是一种高于“health”、比不生病更好的状态（如小康生活），包括多重维度——身体、精神、环境、心理、情绪、职业和社会的。② 生病与否及应对，是医学为主的事情。达到并保持比不生病更好的状态，应是体育和体育科学为主的事情，虽然这两个领域有很多交融。但目前中文的体育科学中，除了“健康”这个词汇以外，还没有可以与英文中“health”和“wellness”可以类比以区别“不生病”和“比不生病更好的状态”的术语。为此，在本丛书中的一些地方，为了区分，不得不采用了“health”（健康）和“wellness”（康健）这样的权宜之措，还请谅解，并希望早日能够基于中国新体育科学的发展而获得更好的解决。

① 杨英. 中国体育需要电子竞技 [EB/OL].（2013-04-01）[2014-11-03]. http://games.sina.com.cn/e/n/2013-04-01/1113698169.shtml.

② Hoeger, W. W. & Hoeger, S. A.（2008）. Fitness & Wellness: PHE 180 Lifetime Wellness（9th ed.）. Mason, OH: Cengage Learning.

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

在一个国家，科学及其应用的发展水平是由这个国家通常采用语言的专业化程度所显现和限制的。

以追求所有国民终生康健为目的，发展适合于全体国民生命全程的丰富多彩的身体活动及相关的研究和实践，应是新体育科学的宗旨和价值所在。

本丛书中的《新体育概论》一书的英文书名是 *Introduction to Kinesiology and Recreation*，其中“recreation”这个词的英文意思包含再造、再创新、更新、恢复等，所以，英文书名中就没有再罗列“physical education”（身体教育）、“sport”（竞技运动）、“exercise”（锻炼）等，因为这些都是为了人的“recreation”。但在中文里，尽管经过若干年的努力查询，我们还没有找到可以与“recreation”这个英文单词对应的中文词汇。在已经有的关于“recreation”的中文翻译中，有不少是把这个英文词汇与“leisure”相混淆，并且一般通译为“休闲”或“娱乐”，而缺乏其中的重塑、再创造、创新的意思。

对于个人来说，身体活动的价值和意义不仅是强身健体，还有情感的、认知的、社会行为的养成和重塑，等等。在此，我们征求各位读者对“recreation”这个术语的翻译。再比如，“athletic training”这个英文专业词汇，在中文的各种英汉词典里，至今都翻译为“运动训练”或“体育训练”。国内的众多高校、组织、学者在与美国相关专业会议、单位和人员进行交流时迷惑不解的是：为什么按照“athletic training”去美国考察、联系、交流，却发现对方这个专业领域的内容不是运动训练，而是运动康复和医疗？这样南辕北辙的苦恼和困惑，至今依然比比皆是，在此就不一一赘述了。

有怎样的理念认识，就有怎样理念指导下的科学体系和知识，也就有怎样知识支撑下的实践。

二、体育课程

本丛书在涉及“体育”这个专业词汇时，多用了“身体教育”。这是出于对目前中国体育和体育科学界定的忧虑。我们认为需要着眼于身体活动，特别是涉及大肌肉群的身体活动，不仅对身体进行教育，而且要通过身体进行教育。

如果需要了解中西方在学校体育课程方面水平差异的实例，可以刚获得 2014 年中国国家级教学成果一等奖的“中国基础教育体育与健康课程改革的实践探索和理论创新”课题为例。其中重要成果之一，是“引进和出版美国 SPARK 体育教学模式，并进行本土化适应与创新，初步形成中国式 SPARK 体育教学模式”。在美国有研究证明，SPARK 在保证一定班额、课时、场地和器材等的情况下是有益的。

对于美国很多学校的体育课，尤其是小学体育课，由于这些学校所在的州和社区对体育课程在学校中价值和意义的现实认识（多依靠丰富的、有组织的校外青少年体育活动，而不是仅依靠每周数次如“鸡肋”般的体育课程），以及经费原因等，不是由专职体育教师任课，而是由其他学科的教师承担。这些教师没有受过本科体育专业培养，因而他们上体育课的质量一直受到质疑。SPARK 在美国的缘起和发展，在帮助这些非体育专

业毕业的教师上好体育课方面是有益的，但是对于拥有专职合格体育教师的学校，这样的 SPARK 模式常常剥夺了专职合格体育教师开发校本课程和地方课程的可能，把他们降低为仅需要按照 SPARK 教案去照本宣科的被动执行者，而不是主动的教育者。这也是 SPARK 在美国受到相当多中小学专职体育教师抵制的重要原因。

对于中国缺乏专职合格体育教师的学校，尤其是那些老少边穷地区缺师少教的学校，在保证了一定班额、课时、场地和器材等的情况下，中国式 SPARK 应该是十分有益的。希望这一获得国家级教学成果一等奖的课题成果，能够积极帮助国内那些老少边穷地区缺师少教的学校，同时为北京、上海等大中城市已经有专职合格体育教师的学校，保留继续深化体育与健康课程改革的空间和可能。

近些年，美国整个社会和教育界都在讲教育的绩效、课程的绩效、学校的绩效，要求能够提供可靠、准确的证据，证明教师、学校及学区等教育管理机构的确能够帮助学生学习 21 世纪该学习的，掌握该掌握的。体育课程也不例外，也必须回答学生是否的确因体育课而增强了体质、获得了运动技能等问题。对于这些问题的科学或现实的回答，应该说都还远不能令整个社会满意。因此，美国不少的学区，甚至整个州，都在削减体育课程的专职教师配备和相关支出。绩效考核的英文是“performance assessment”，也翻译为表现评价，或表现性评价。

西方，特别是美国的人体运动学，是在西方和美国社会的土壤上历经百多年发展到现在的，同时也支持和保证着与身体活动相关的各种实践活动的发展。中国的体育和体育科学则多是从国外仿效、引进来的，并在其中混杂着一些土生土长的内容。“仿效者常常做的事情，尤其是因语言和文化的差异，是专注于看到的丛林中几棵树上的一些所谓最新的果实，贪图高位嫁接和移植，以求己果。因此，也就常常不求甚至看不见果实下的枝干、丛林、土壤和环境及其演变。对于像中国这样必须且不得不依靠自己的知识而存在和发展的大国，也就不得不因此而经历移植和嫁接过程的阵痛，甚至南橘北枳的困惑，以及欲速不达的苦恼。”①

三、青少年儿童竞技运动

理念，解决的是发展方向、发展道路和目标选择的问题。知识，则是解决如何根据确定的发展方向去实践从而抵达目标的问题。缺乏明晰和正确的理念，缺乏知识，是无法抵达任何符合国家、社会发展需要和追求的目的地的。遗憾的是，根据目前已经有的关于体育科学的中文定义、解释，以及相关的实践等，似乎更容易看到，“体育”及“体育科学”这两个中文词汇和术语，首先是关于输赢的，而不是如美国的身体活动（physical activities）或竞技运动（sports）或身体教育（physical education）或人体运动学（kinesiology），首先是关于身体的、关于身体动作和身体活动的。

① 梁国立．教法学的地位和意义 [J]．教育研究，2012（10）：147.

有怎样的理念和知识，就会有在这样的理念和知识支撑下的实践。这也可以是解释中国整个国民体质，尤其是青少年学生体质多年持续下滑的一个视角。专心于输赢，就会以举国之力、牺牲国民的健康去追求地区、全国和国际上的各种锦标和金牌，而着眼于国民的身体及其终身康健的福祉，则会获得适合于全体国民生命全程的丰富多彩的身体活动和实践。

竞技运动应该是每一个青少年儿童在这一生命阶段不可或缺的身体活动方式之一。如果比赛仅是关于输赢的，那么这样的比赛与“斗牛”那样的比赛没有区别。应该说，没有一个家长和老师会让自己的孩子和学生参与到那种仅着眼于输赢的比赛中，并且前去观看和加油助威。

《新体育概论》一书中的第五章“历史和哲学”，是由宾夕法尼亚州立大学的著名学者斯科特·克雷奇马尔（Scott Kretchmar）教授和苏州大学的罗时铭教授合作完成的。我个人十分推崇这一章。从拿到这一章，我就爱不释手。这一章引领读者重读历史，参考柏拉图、亚里士多德、孔子和释迦牟尼的真知灼见，分享了人类社会跨越时空、文化和种族的关于游戏、舞蹈、锻炼、竞技比赛等身体活动的哲学和历史智慧之光芒。下面节选几段：

“竞技运动中难以避免责任。”“在现实或想象中，运动员在竞技运动中都不是孤立的。他们彼此比赛，通过和别人的联系来评价各自的成就。”“竞争要求竞技运动的评测是共享的。竞争需要深度合作，参与者要同意在同一时间到场，玩同一个游戏，遵守统一的规则，服从该竞技运动领域的道德标准和礼仪，并理解什么是优秀的竞技运动表现。”“在世界范围内，运动家精神（sportsmanship）的定义都差不多。对运动员来说，公平竞争是一个社群性规范。价值得到分享（Kidder，1994）。当运动员们聚集在一起比赛时，友谊和相互理解的机会无处不在。”

“游戏是微不足道的活动。为什么？因为人们只有在各方面需要得到满足后才会进行游戏。工作第一，游戏第二。如果我们不遵循这个顺序，我们将会岌岌可危。谨慎而言，游戏应该处在次要位置。此外，游戏是为孩子创造的。我们期待并希望孩子们游戏，因为这是他们一生中唯一没有严肃责任、可以自由玩耍的时光。越来越多的游戏同样也适合那些已经退休的人，他们已经完成了对社会的重要贡献。”

“比赛是一项很重要的活动。为什么？因为它们是人造的，由我们自由地创造并为我们服务。从这个意义上来说，比赛是一种理想的创作。如果我们想要更多的刺激，我们可以改变比赛规则或创造出一种新的比赛。如果我们想玩一个需要雪、水、山或者赛车的比赛，我们就会创造出来并使之完全符合我们的需求。如果我们希望有一个能加强或改变文化价值观的活动，那么我们会创造比赛规则来实现这一目的。”

“比赛经常被称作培养品格、道德和良好运动家精神的实验室。”“如果比赛障碍太低，我们提高它。如果太高，我们降低一些。其结果是紧张加剧。”“由于关系重大，竞技运动可以测试一个人在压力下能否做出正确的决定——即使已经濒临失败，依然要遵守规则，尊重对手，接受裁判的决定，成功后要谦逊，等等。当然，竞技运动的机制及其加剧

紧张的能力并不能保证道德的进步，这还需要有好的老师和教练等。但它确实提供了机会，一个可能在课堂上不容易被发现的机会。”

运动损伤是伴随着竞技运动而生的，是竞技运动的一部分。这也是美国竞技运动的保险业和美国大学的运动医疗与康复这个专业为什么历史悠久以及普遍的原因。美国大学设立教练教育（coaching education）这个专业才不过 10 年，而中国大学的运动训练专业从 20 世纪 80 年代开始设立到现在已经有 30 多年了，中美两个专业的培养目标和课程设置，差异还是很大的。

四、中国的体育科学和中国自己的体育道路

中国的体育和体育科学，仅就一些重要概念的存在，实际上已经为建立真正具有中国特色且行之有效的学术和实践体系提供了独特的可能，遗憾的是这些可能还没有被明确认识到，还没有能够提供相应有效的知识和方案。比如，体育（英文翻译可为“tiyu”）这个概念，在英文中没有与之对应的词汇。这个中国独有的概念，涵盖了学校体育、竞技运动、休闲和健身等众多身体活动的内容，这就为基于中国现实，以帮助每一位国民在其生命的全程实践积极身体活动的健康生活方式，进行整体的考量、策划和推广提供了可能，而不再囿于借鉴基于西方原生态身体活动相关的国家政策、法规和各种相关实践。

再比如，身体教育（physical education）在美国不少地区的中小学校里仅是一门每周数课时的课程，地方政府的教育经费多仅支持这个课程的运行。但中国的学校体育（英文翻译可为“school tiyu”）则把课程、课间身体活动和课外竞技运动等都置于一个概念内，为以学校为单位整体地考虑青少年体质及终身身体活动和发展的解决方案，并予以实施提供了可能。实际上，美国的一些地区和学校已经开始设计并实践将校内外身体活动作为整体综合的项目来考量（http://www.letsmoveschools.org/）。

而“体质”（人类个体通过先天遗传和后天获得所形成的形态结构和功能活动方面的固有而相对稳定的特性）这个学术词汇，在英文中也缺乏可以对应的概念。中国的“体质”这个学术概念，为把一个人作为一个整体，从个体的遗传、形态结构和机能的整体认识来考虑问题并进行身体活动实践，提供了独特的可能。这些都可以是中国体育科学及其实践在世界上独有的贡献，并成为世界的榜样。

为此，国内体育科学界也在过去的几十年中以多样的形式和方法，不懈地推动中西方学界的交流、沟通与合作，坚持改革开放，并已经取得了众多的成就。

例如，“人类终身动作发展”这个学科是美国很多大学本科专业的基础课程，如人体运动学、教师教育、医学康复等专业，甚至工程设计等，并且制订了硕士、博士研究生培养计划。但是，在中国的高校中，这个学术领域和专业还一直是个空白。在人民教育出版社的鼎力支持和周密安排下，在 2007 年 10 月，共有 10 位美国人类终身动作发展的学者，包括 4 位美国人体运动学和身体教育科学院（现为美国国家人体运动学科学院）的院士义务来华进行为期两周的座谈、讲座和推广工作。

首先，在人民教育出版社举办的为期3天的人类动作发展学研讨班，中美两国专家就学校体育和人类动作发展等学术问题进行了深入的研讨和交流。中国学校体育研究会宋尽贤理事长、王占春教授、李晋裕教授、赖天德教授、于道中研究员、滕子敬教授、周登嵩教授、周琴璐研究员和于秀教授等中国学校体育著名专家以及来自全国20多所体育师范院系的教师和部分省市的体育教研员、教师参加了本次研讨班。同时，美国专家还分别在北京大学和北京师范大学进行了为期3天的专题讲座。

在随后的10天内，美国专家又分为东南西北四路，每路2～3位美国学者分赴全国各地十多所高校进行了动作发展的系列讲学推广工作，包括在河北师范大学、山西大学、河南大学、华东师范大学、上海体育学院、上海交通大学、上海理工大学、沈阳体育学院、湖南师范大学、华南师范大学、香港大学等高校进行巡回讲学推广。此外，应中国体育科学学会的邀请，其中三位美国学者参加了第八届全国体育科学大会并做报告。以上动作发展推广活动引起了众多高校体育学者和中小学教师的强烈反响，推动了这一学术领域在中国的传播。

2008年，由中美几十位著名学者历经两年的共同合作，在人民教育出版社出版的《人类动作发展概论》一书填补了中文学术界（包括中国台湾和中国香港）一直欠缺的中文的“人类动作发展”这一学科领域。这些学者不取分文稿酬，所有稿酬都用于在中国推广“人类动作发展”学科的研究与实践。随后，在2009年夏季，由教育部课程教材研究所、中国教育学会体育专业委员会、中国高等教育学会体育专业委员会联合主办，无锡江南大学承办了“人类动作发展”国际论坛和全国高校师资培训班。在2009年秋季，由天津市教育委员会体育卫生与艺术教育处、中国心理学学会体育运动心理学分会、中国体育科学学会运动心理学分会和天津体育学院共同主办了“动作行为、体育教学与终身健康促进国际论坛暨师资培训班”。

现在，已经过去若干年了，不知道国内有哪所大学开设了“人类终身动作发展”这门课程？开设了相关的研究生专业？哪个中小学体育教师或青少年教练员的国培或省培计划有相关内容的培训？如果还没有，体育、人体运动学、幼儿教育、相关医学等专业及教练员培养和培训的科学性和专业性如何保障？

一大批国内的有识之士与国际同人包括十多位美国国家人体运动学科学院院士一道，于2011年10月，先后参加了由全国高等学校体育教学指导委员会和美国人体运动学协会（AKA）等在苏州大学联合主办的“面向未来：新体育科学暨学校体育国际会议”；由中国生理学会运动生理学专业委员会、中国心理学会体育运动心理分会、美国人体运动学协会等在北京体育大学联合主办的“2011年体育科学研究方法国际论坛”；北京大学体育部和美国人体运动学协会等在北京大学联合主办的“大学体育国际论坛”；在首都体育学院举办的“中美国际中小学体育教法学研讨会——理论与实践”。众多的国内国际的同道中人通过多种多样的研讨、交流、报告以及课堂教和学的展示，对“新体育科学”的学术问题及其相关的“新体育”实践进行了全方位的深度探讨，以帮助每一位青少年儿童和国民终

身实践积极身体活动的康健生活方式。

现在由教育科学出版社出版的这套由一百多位中西方学者历时近五年共同撰写的《新体育科学系列教材》（目前有三本书——《新体育概论》《小学体育教法学》《中学体育教法学》）的目的之一，是帮助中西方使用不同语言的体育科学界进一步互相了解，促进双方学者和实践者之间整体的沟通、交流与合作，以便就全球性身体活动和健康问题进行全方位的合作。这些学者同样都不取分文稿酬，所有的稿酬都用于推动中西方体育科学界的沟通、交流与合作。

五、致谢

在此，特别感谢苏州大学的王家宏教授、北京体育大学的王瑞元教授和张力为教授、首都体育学院的钟秉枢教授和李林教授、北京大学的郝光安教授和赫忠慧博士、天津体育学院的姚家新教授等，以及人民教育出版社的耿培新、陈珂琦、吴慧云、胡滨老师等。感谢众多国内国际优秀学者的鼎力支持与合作，感谢参与《新体育科学系列教材》的一百多位来自美国和中国的优秀学者的精诚合作，尤其是各书的优秀主编：艾米莉·李（Amelia Lee）、T. 吉尔摩－雷夫（T. Gilmour Reeve）、拉尼儿·A. 多尔尼耶（Lanie A. Dornier）、于涛、燕子、多奈塔·考瑟伦（Donetta Cothran）、邓小芬（Xiaofen Deng Keating）、向平（Ping Xiang）、潘绍伟、陈森林的专业付出、辛苦工作与精诚合作。最后，感谢参加这些会议，以及以各种方式支持和参与的更加众多的学者、老师、研究生、本科生等。许许多多的翻译人员也为此付出了辛苦的努力，在此一并致谢。

这套《新体育科学系列教材》目前出版的三本书，从撰写各书纲要、联系国内外的学者到现在，历时近五年，几多波折。毕竟如这样中西方学者共同合作，专门为中国撰写的方式还极少，而且涉及一百多位不同国家的优秀学者和教师。在此，需要把特别的感谢送给教育科学出版社高等教育与职业教育编辑部主任韩敬波老师，以及她出色的编辑团队张羽、何蕴、王玉栋三位责任编辑。我们还要真诚感谢教育科学出版社教师教育编辑部主任刘灿老师的无私专业贡献。

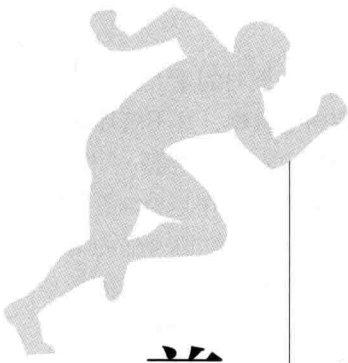
对于书中可能存在的不足之处，还请广大读者不吝赐教。

希望众人同心协力，播种新体育科学的理念和知识于当下，国家、民众和社会收获于未来。

梁国立

2014 年 11 月 5 日于美国旧金山

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



前言

关于身体活动的知识及实践体系，中国与西方是不同的。西方的知识及实践体系，无论是之前的身体教育、竞技运动、休闲、舞蹈等按照不同身体活动方式的分类，还是现在西方学术界已经逐渐达成共识的人体运动学（kinesiology）这一学科总称，都是以人的身体活动为核心，基于人的终身发展，追求的是通过身体活动来实现个体健康发展的生活方式以及社会的良性发展。由于历史、文化、语言等原因，中国现在的体育科学不仅包含了自身文化传统身体活动的相关知识，同时也聚合了不同历史时期从不同文化和国度舶来的知识。但在这个知识体系中，哲学或理念层面还缺乏内在逻辑的一致性，社会和时代责任的自身定位和追求不够明确，如电子竞技、棋类、桥牌等非身体活动的内容也被国家体育总局立项为体育运动项目，并且成立了国家队、学校队等。在“发展体育运动”的时候，难以想象“增强人民体质”能通过电子竞技、棋类、桥牌等来实现。在实践层面，这个知识和实践体系还缺乏能够证明自身价值的实例，如增强学生体质和全面发展，各类竞技性或休闲性身体活动在不同发展阶段对不同年龄段国民发展的良性建构和支持作用。全国范围的青少年儿童体质长期持续下降就是明证之一。

新的先进技术已经造就了一个相互连接的世界，使得我们在考虑广泛的问题时可以从多个角度进行。由美国学者和中国学者共同合作的《新体育科学系列教材》为我们集思广益，一起迎接挑战，解决一些健康问题提供了一个非凡的机遇。理论和实践都证明了身体活动和健康之间有良性互动关系，但中美两国相当大的一部分人口的日常身体活动水平却下降到了应有的水平之下。希望通过此次合作，我们能够做好准备并承担一个共同的事业，就是确保中国和美国的学生在校期间获得有意义的教育，这样，两国都将会有一个健康的成年人群和老年人群。

如今，我们生活在一个存在肥胖和慢性疾病危机的环境中。小学是促进儿童健康，切实帮助儿童发展身体活动能力的最重要

和最理想的场所。在21世纪，促进并增强身体活动是中国和美国共同面对的重大公共健康的挑战之一，要获得成功，就要强调身体活动的重要性，寻找新的策略，并不断地超前思维和有效沟通。《小学体育教法学——动作和学习：面向未来的小学体育课程》一书，就是中美学者为刺激、鼓励和促进更多行动而进行的合作。书中的建议可以作为小学身体教育中教和学的基础。它们基于标准，遵从发展视角下的一致性。这本书是国际合作的结晶，帮助我们建立一个可靠的国际合作项目，并以此为基础，为儿童提供一个高质量的身体教育的体验。我们提供有效的方法教育学生知悉身体活动的重要性，帮助他们发展身体所需技能，享受身体活动过程。教师还将了解到课间休息、大课间活动、校内和校际竞技运动、走路和骑自行车往返学校等身体活动，可以促进综合的身体活动的校本大课程。

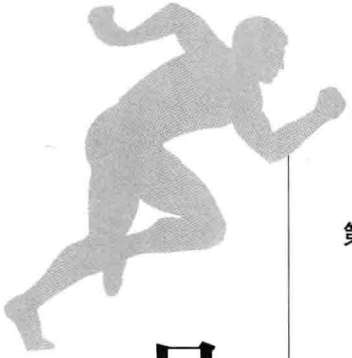
在设计身体活动的课程时，最佳的实践顺序是，学生在经历了中小学各阶段身体活动的学习后，首先分别确定应该知道并能够做到什么，然后再确定在一个好的身体教育课后应该获得的技能和知识。这本书提供了一个基于标准的课程信息，提供了基于学生个体发展水平的教法，以及制订单元和课时计划时所需的资料。有了这些知识，教师将理解儿童发展的规律，利用这些知识来设计课程，并成为有效的教师。教师将学会基于标准来改进课程计划和教案，明确有效的教对构成一门有品质的课程的重要意义。

本书的重要目标之一是教育学生认识到身体活动的重要性，帮助教师获得领导力以指导和帮助学生获得技能，享受参与身体活动的快乐。在这本书中，我们介绍了一些基本的概念和实践案例，以及在特定时间如何选择正确的教法，而这些都是基于当今关于如何普遍提高学生身体活动水平从而辅助学习的实证研究得出的。

本书自始至终都在激励教师为学生提供高品质的身体体验。为了实现这一目标，我们提供坚实的知识和科学指导。中国和美国的学者将继续合作，将研究成果转化为政策与实践的目标。但是，如果有效的干预措施没有在实践中运用，就认识不到它们的潜能。作为教师，通过自己的努力，使用有效的方法，就能创造出使儿童受到最高水平的身体教育的课程。在未来，研究人员和教师可以共建工作网络单元，不仅在学校，而且在社区和企业等各种场所致力于有效的干预措施。我们这个跨文化的团队将继续研究，确定新的策略。

借此机会，对在美国和中国各大学工作和攻读博士或硕士学位的陈翰、黄景旸、胡雪莹、苏小霞、蔡谦、陈华为、齐爽和白洋等对本书所给予的帮助表示感谢，尤其是向平教授的助手苏小霞做了大量的工作，对他们的无私奉献，在此表示深深的谢意。

路易斯安那州立大学	艾米莉·李（Amelia Lee）教授
德克萨斯A & M大学	向平（Ping Xiang）教授
扬州大学	潘绍伟教授
威斯康星大学	梁国立教授



目录

第一章　引言和目标 …… 1

一、当代学校教师所面临的挑战 …… 1

二、学校身体教育的益处、目标和结果 …… 4

三、展望未来 …… 5

第二章　基于标准的课程 …… 7

一、学校身体教育是完整教育的一部分 …… 8

二、什么是学校身体教育的身心发展观 …… 19

三、何为受过身体教育的人 …… 21

四、小学身体教育课的最佳实践 …… 30

五、小结 …… 33

第三章　以促进身体活动作为主要目标 …… 37

一、年轻人群的肥胖问题 …… 37

二、青少年时期缺乏身体活动 …… 38

三、鼓励儿童身体活动 …… 40

四、综合的学校身体活动计划 …… 40

五、其他促进身体活动的考虑 …… 46

六、小结 …… 48

第四章　根据国家标准制订的小学身体教育课程 …… 56

一、标准和基准 …… 56

二、理解标准和创建基准 …… 59

三、评价基准 …… 63

四、符合学生身心发展的身体教育 …… 65

五、小学身体教育课程计划 …… 66

六、课程设置的现实考虑 …… 70

七、小结 …… 70

第五章　身体教育课教案的构成 …… 73
一、教学目标 …… 73
二、横向对齐方式 …… 75
三、教学内容 …… 76
四、提示与示范 …… 77
五、课堂的组织管理 …… 78
六、评价 …… 78
七、结束部分 …… 79
八、教案的格式 …… 79
九、小结 …… 94
第六章　组织教学方法 …… 96
一、教学方法的内涵 …… 98
二、教学方法的分类 …… 100
三、小结 …… 108
第七章　有效教学的基础 …… 113
一、建立课堂管理秩序 …… 114
二、课的开始和结束 …… 119
三、培养动机 …… 119
四、小结 …… 125
第八章　教与学的循环 …… 130
一、与学生沟通身体教育课堂目标 …… 131
二、为了有效练习而发展内容 …… 143
三、教师的反馈 …… 149
四、小结 …… 151
第九章　小学身体教育教学中的观察与分析 …… 158
一、观察与分析：提高教学质量的一般过程 …… 158
二、观察与分析的技术 …… 162
三、小结 …… 170

第十章　批判性思维 …… **174**
一、批判性思维及其要素 …… 175
二、批判性思维的形成与培养 …… 176
三、批判性思维的教学形式 …… 182
四、小结 …… 185
第十一章　学年初课堂管理的教案 …… **190**
一、学前班至五年级教案系列 …… 191
二、学前班和一年级教案系列 …… 192
三、二年级和三年级教案系列 …… 198
四、四年级和五年级教案系列 …… 203
第十二章　发展学生体能的教案 …… **210**
一、学前班和一年级教案系列 …… 211
二、二年级和三年级教案系列 …… 215
三、四年级和五年级教案系列 …… 219
第十三章　促进身体活动的教案 …… **230**
一、学前班和一年级教案系列 …… 231
二、二年级和三年级教案系列 …… 235
三、四年级和五年级教案系列 …… 239
第十四章　发展运动能力的教案 …… **244**
一、学前班和一年级教案系列 …… 245
二、二年级和三年级教案系列 …… 247
三、四年级和五年级教案系列 …… 250
第十五章　发展韵律能力的教案 …… **255**
一、教学中的三种经验 …… 256
二、学前班和一年级教案系列 …… 259
三、二年级和三年级教案系列 …… 263
四、四年级和五年级教案系列 …… 267

第十六章　发展体操技能的教案 …… 273
一、教育性体操技能的教学 …… 274
二、学前班和一年级教案系列 …… 276
三、二年级和三年级教案系列 …… 281
四、四年级和五年级教案系列 …… 285
第十七章　开展游戏和竞技运动的教案 …… 292
一、学前班和一年级教案系列（跑步） …… 293
二、二年级和三年级教案系列（跑步） …… 296
三、四年级和五年级教案系列（跑步） …… 299
四、学前班和一年级教案系列（篮球） …… 301
五、二年级和三年级教案系列（篮球） …… 303
六、四年级和五年级教案系列（篮球） …… 306
七、学前班和一年级教案系列（沙滩球） …… 308
八、二年级和三年级教案系列（乒乓球） …… 310
九、四年级和五年级教案系列（羽毛球） …… 313
十、学前班和一年级教案系列（气球） …… 315
十一、二年级和三年级教案系列（排球） …… 317
十二、四年级和五年级教案系列（排球） …… 319
第十八章　合作活动的教案 …… 322
一、学前班和一年级教案系列 …… 323
二、二年级和三年级教案系列 …… 326
三、四年级和五年级教案系列 …… 330
第十九章　科技手段和教学资源 …… 335
一、认识到科技手段和教学资源的潜力 …… 337
二、用在教育方面的互联网技术 …… 344
三、所要面对的一些阻碍 …… 347

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com