

直击新课程
学科教学疑难丛书

主 编 黄超文
执行主编 龚明斌

直击 新课程 学科教学疑难

张正中 夏锦阳 等 编著

中小学体育与健康



教育要面向全体学生，体育教育也不例外。体育课教学的立足点是学生，应该使每一个学生在参与体育锻炼的全过程中体会到愉快、积极的心理体验，获得知、情、意、行的统一及全面发展。让每一个学生享受体育带来的快乐理应成为每一个体育教师努力追寻的理想境界。只有这样，才能更好地显现体育独特的学科价值和地位。



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

直击新课程
学科教学疑难丛书

主 编 黄超文
执行主编 龚明斌

直击 新课程 学科教学疑难

张正中 夏锦阳 等 编著

中小学体育与健康

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
策划编辑 刘 灿 谭文明 池春燕
项目统筹 池春燕 谭文明
责任编辑 池春燕
版式设计 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目 (CIP) 数据

直击新课程学科教学疑难. 中小学体育与健康/黄超文主编; 张正中等编著. —北京: 教育科学出版社, 2014. 5

ISBN 978-7-5041-8543-3

I. ①直… II. ①黄… ②张… III. ①体育课—中小学—教学参考资料②健康教育—中小学—教学参考资料
IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 080955 号

直击新课程学科教学疑难 中小学体育与健康

ZHIJI XIN KECHENG XUEKE JIAOXUE YINAN ZHONGXIAOXUE TIYU YU JIANKANG

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

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989441

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京大有图文信息有限公司

印 刷 保定市巾画美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米×239 毫米 16 开

印 张 12.25

字 数 203 千

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

定 价 32.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

直击新课程学科教学疑难丛书编委会

主 任：王柯敏

副 主 任：王 键 葛建中

委 员：贺安溪 张大伟 黄超文 李纪武 王 玲

潘 军 贾腊生 蒋维加 谢 民 胡惠明

李再湘 龚明斌

主 编：黄超文

执行主编：龚明斌

本 册 编 写 人 员

本册主编：张正中 夏锦阳

参编人员：（按姓氏笔画排序）

万新闻	朱 兵	李碧慧	杨小峰	杨伯群
杨海文	杨新奇	何旭鹏	陈 北	陈雄略
邱巧文	佟 静	武志军	罗新忠	赵胜前
胡建郭	姜伟平	唐文娟	黄河清	彭新龙
辜美华	谢光明	谭子安	谭 俊	戴胜利

在解疑明理中前行

◎顾明远*

课程改革是教育改革的核心。纵观教育发展的历史，历次改革都是由课程改革而启动的。斯宾塞批评古典形式教育就是说的课程改革；杜威的现代教育对传统教育的批判也是从课程改革说起；20世纪60年代的教育现代化也是从课程改革开始的。为什么课程改革那么频繁？因为课程是教育内容的载体，是教育目标的具体体现。同时，时代在变化，知识在更新，所以课程也要不断地改革创新。

新中国成立以来对旧教育的改造也首先是改革旧社会的课程。随着社会的变革，我国的课程也在不断地改革。第八次基础教育课程改革，就是在新的历史时期提出来的。新课改推行至今已过去了十二个年头，这是一场直抵教育观念的文化改革，它深深影响着中国的基础教育的发展。伴随着课改的逐步深入，新课程改革的核心理念得到了广大教师的认同，并引发了教育实践的一系列探索 and 变化；新的教学方式成为越来越多教师心目中评判一节好课的重要标准，并逐渐成为广大教师改进常态课的努力方向。中国一千二百多万名中小学教师，可谓接受了一次教育理念和思想的洗礼。但不可否认的是，虽然老师们非常认同新课改的理念，在教育实践中，仍会自觉不自觉地重走老路，仍旧面临着如何落实新课改理念的种种疑难、困惑。这样的疑难、困惑能否得到很好的解决，在很大程度上决定着课改的实际成效。

随着《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的颁布、新课标的修订，课程改革开始了向纵深发展的新阶段。当前，梳理、总结课程

* 顾明远，北京师范大学资深教授，中国教育学会名誉会长。

改革多年来课堂教学中的困惑、问题与经验并加以研究,显得尤为重要。只有认清了问题所在,才能明确我们前进的方向。在课堂教学中,在学科教学中,以往老师们困惑的问题是否依然困扰着他们?以往老师们所忽视的问题是否得到了应有的重视?以往老师们特别重视的问题是否有了新的诠释?以往老师们认为唯一的问题解决策略是否有所变化?直面并破解这些问题,是课改成败的关键,也是老师们前行的基点。我经常讲,课程实施有多个层次:最高层次是理想课程,即新的课程标准和它的理念;下位的层次是开发课程,即根据课标要求编写的教材;再下位的层次是实施课程,即老师的教学;最底层的是习得课程,即学生真正学到手的知识、能力和价值观。这几个层面,教师是关键。教师能够深刻理解课程标准,能够把握教材,改善教学方法,就能使每个学生收获学习的成功。因此,解决课改过程中教师的困惑是当前教师培训中值得关注的核心问题。

摆在我们面前的《直击新课程学科教学疑难丛书》正是在新课程改革深入推进的背景下应运而生的。该丛书基于中小学教师远程培训过程中所沉淀的一些带有共性的学科教学疑难问题,旨在为老师们解疑释惑、指点迷津,促进其专业成长,促进教学质量的提升。丛书的推出,体现了理论联系实践、课改理念与课堂行为对接的实践关怀。

其一,丛书选题的生成体现了教育研究或培训机构对实践应有的态度。与市面上很多的学科教学类指导用书不同,此丛书各分册论及的所有问题均来自一线教师,其中大多是由相应的学科专家在各个培训班级广泛征集和收集整理、汇总成若干专题,梳理出的学科教学典型疑难。所以,丛书的内容与老师们贴得很近。

其二,丛书的作者团队让我们看到了理论工作者与中小学教师应该是一个发展共同体,在推进教育改革中应合作共进。此丛书的编写由湖南省中小学教师发展中心牵头。该中心负责湖南全省中小学教师继续教育工作,包括远程培训。在长期的教师培训工作中,他们对一线老师们在教育实践中的焦虑、困惑、疑难有着直接的体察和全面、深入的认识,对老师们的现实生存状态和内心的渴望、发展的需求有着最为真切的了解。丛书试图贴近新课程改革的前沿动态、贴近课堂教学实际疑难问题、贴近教师专业成长。在丛书的作者团队中,既有在全国及省级层面有重要影响力的课程专家、大学教授,也有国家级、省市级资深的学科教研员,更有一线的名优教师、特级教师和中小学校长,大量学科骨干教师参与了诸多疑难问题的讨论。理论研究者与中小学教师的合作,让典型的疑难问题得到了透彻的讨论,所提出的对策建议也更有见地,对

中小学教师改进教学有着更好的指导意义。

我想，在课程改革逐步深化的今天，我们所需要的，正是这样直面教育实践的勇气与理论联系实际的智慧。《直击新课程学科教学疑难丛书》的推出，无疑是这种勇气与智慧的体现。

2013年10月9日

教师专业发展与精神成长的智慧宝典

——写在《直击新课程学科教学疑难丛书》出版之际

◎黄超文*

自从2000年我国启动基础教育课程改革以来，十多年过去了。从教学大纲到课程标准，从新的课程标准颁布到再次修订并重新颁布，可以说是潮来潮往，春去春回。这期间，无论是教育思想、教育理念的确立，还是教材内容的选择以及教学方法和教学手段的运用，都发生了极大变化，特别是对教学中所涌现出的重点、难点、疑点问题，怎样发现问题？怎样分析问题？怎样解决问题？这对当代中小学教师的专业水平提出了更高、更新的要求。也因此，大部分教师在课程改革的征程上，出现了困惑和焦虑。试想，如果这些教学实践中的疑难问题得不到及时的解决，教师的专业知识和教书育人能力的发展跟不上课程改革的步伐，那教育教学质量的提高无疑是一句空话，国家启动基础教育课程改革的目的也难以实现。

由此可见，要想基础教育课程改革卓有成效，要想基础教育的教学质量稳步提升，要想全体教师跟上课程改革的步伐，就必须不断提升教师的专业知识水平和教书育人的本领，帮助他们及时解决思想上的困惑以及在教学中出现各种疑难问题，急教师之所急，想教师之所想。于是，摆在我们面前的这部《直击新课程学科教学疑难丛书》也就在教育改革与发展的大潮中应运而生了。

这是一部涉及基础教育全领域、涵盖所有学科的带有普遍指导意义、明理解惑的大型丛书，由上百人团结协作、殚精竭虑、克服各种困难，历时三年才

* 黄超文，湖南省中小学教师发展中心主任，研究员，特级教师。

得以完成。编著团队中既有课程专家、大学教授,也有学科教研员,更有一线的名优教师。他们本着求真务实、切合实践的态度,把基础教育课程改革十多年来各学科在教学中所遇到的各种疑难问题全部收集起来,统一梳理,分门别类,集中研究,联系实践认真分析,在国家基础教育课程改革总目标的统领下,把所有的教学问题置于素质教育的大背景之中进行讨论分析。根据各学科特点,遵循贴近新课程理念、贴近学科教学实践、贴近教师专业成长的“三贴近”原则,以“案例式”和“问题式”组织形式为载体,然后根据提出问题(案例角)—分析问题(讨论区)—在实践中解决问题(实践坊)—总结提炼相应问题的对应策略(智慧屋)—推荐相关拓展性学习资源(学习园)的设计路线予以科学、切实地指导与解决,从而让教师教起来得心应手,学生学起来愉快轻松,满足新课程标准提出的各项教学要求,圆满完成规定的各项教学任务,达到提高教学质量、提升教育水平的目的。毋庸置疑,这是一部站在理论与实践相结合的高度处理教学问题的具有较高实践指导价值的丛书。具体来说,本丛书还有如下几个特性。

1. 针对性

各分册中的疑难问题大多是由学科专家或辅导老师先在各个培训班级广泛征集和收集整理,汇总成若干专题和多个学科教学的典型疑难后,再发到每个远程培训的虚拟班级的教育沙龙里开展研讨,并确定骨干教师就疑难问题进行在岗实践,课程专家和辅导老师帮助答疑和分析破解,最后共同总结出解决疑难的策略和方法。实践证明,这种帮助教师解决困惑的培训和学习方式能重新点燃教师对职业的热情,犹如进行一次心灵之旅,能真正帮助教师解决教学中的问题,厘清教学的思路,明确教学的方向,使教师培训和课堂教学有机结合起来。可以说,本丛书具有极强的现实针对性,适合在新课改中既体验过快乐也体验过困惑的教师,是一套具有实践智慧的教师用书。

2. 指导性

本丛书建立在一个最基本的信念之上:优秀教学不能被降格为简单的技术,优秀教学源自于教师的自我认同和心灵完善。各分册中各个专题的划分是站在教学论的逻辑角度展开的,按“教学目标—教学设计—教学组织—教学方法—教学评价—课程开发”几个方面集中组织疑难问题。书中疑难问题的解决过程其实表达了作者对教学改革的呼唤以及教学的痛苦与喜悦、思考与探索,既热情洋溢、引人共鸣,又理性深刻、回味无穷。可以说,本丛书对处于从新手到专家各级发展水平的教师,具有普遍适用性。

3. 研究性

本丛书涉及教师的“教”和学生的“学”统一过程的两大主体，突出的创新之处表现在以下几方面：一是通过案例教学的方式探讨教师多途径、全方位专业化发展和成长的模式；二是通过专家对话学习、交流各学科新课程的相关理念、方法和策略，并立足课堂发现问题，采用基于问题解决的校本研修方法，促进教师教学行为的改进，使教学与研修成为教师职业生活的新方式；三是通过同伴互助与讨论突出教师群体的作用，强调学科教师之间的互帮互学和优势互补。柏拉图认为，教育无他，乃心灵的转向。教育其实就是一种超越日常生活的对美好事物的追寻。书中的大量案例生动鲜活、充满情感，能令人信服地激起教师从事教育工作的真心，学会发现、学会思索、学会改进，促进教师的智慧成长。从这个意义上说，这既是一套教学指导用书，更是一系列教师心灵成长的精神档案。

4. 愉悦性

本丛书中提出的问题是普遍的，但又是个别的，从教师对于自身完整的探索到学科教学论的实践研究，都有所涉猎。为便于教师们更好地理解 and 实践新课程理念，丛书各分册的作者将严肃的学科要素转换成诙谐有趣的人文表达，带来了阅读的愉悦和轻松。教与学既是一项艰巨的挑战，更是充满智慧和创造力的工作。丛书的表达形式让人觉得教学不外乎是人生中的心灵工作，是生命本身的一件乐事，既游离于学科，又与学科关系密切。而真正的教学应该是一个不断联系互动和智慧生成的过程，这才是一个真正的教师应该最终追求的。教师在自己的职业生涯中即使有困惑甚至痛苦但仍然能够坚持，这就是真正的教学勇气，它让我们保持心灵的开放。从这个意义上说，本丛书不仅是集技术性、实践性和指导性于一体的案例集，更是一部教师心灵发育和精神成长的智慧宝典。

诚然，一本好书除了整体构思、科学架构、观点鲜明、思想深刻、层次分明、语言流畅等之外，我们更注重其针对性、操作性和有效性。可能，这部丛书还难以达到整齐划一的质量要求和思想效果，缺点乃至错误也会存在，我们期待广大教师在使用过程中，能反馈意见，给予指正，以使本丛书日臻完善，真正成为广大教师的良师益友，成为教师专业发展与精神成长的智慧宝典。

人类正遭遇身心健康的多重危机，生存环境的日益恶化，越来越快的生活节奏和越来越习惯“宅居”的生活方式，让越来越多的人远离了体育场，生理性流汗和心理激情的释放也就越来越成为都市人骄傲的记忆了！尤其是被应试教育封锁的青少年，对于体育越来越陌生，孩子们的身体健康水平和健身素养越来越让人担忧！《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》（以下简称中央7号文件）精神着实对于学校体育给予了至高的关注，各地加强学校工作的配套政策法规也铺天盖地，可是，学校体育工作质量提升的空间仍然很大。我们通过调研发现，解决问题的途径主要有两条：一方面需要切实改善体育教师的工作基础性条件和待遇，从而激发教师从事体育教育的热情和事业心；另一方面也迫切需要通过立体式的职后培训有效提升中小学体育教师的专业水平。

正是基于以上思考，丛书编写组敏锐地发现了中小学教师培训的紧缺性资源，尤其是在《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称新课标）颁布之际，及时启动了《直击新课程学科教学疑难丛书》的编写工作。这套丛书覆盖了中小学各个学科，秉承三个贴近的原则：贴近新课程标准的核心理念和原则；贴近中小学课堂教学的疑难问题；贴近中小学教师培训的实际需求。这个三贴近原则既是项目最初设计的基本理念，也是丛书编写一以贯之的编写原则。

体育学科是第一批启动编写的8个学科之一，编写过程也是学科间相互学习和借鉴的过程。通过本册书的编写，实现了一线名优教师实践经验和学科课程理论的深度融合，立足体育课堂教学的疑难问题，通过课程理论分析和学科标准的阐释，结合教师多年从教的实践经验，达到源于问题—超越问题实际—提升理论观点—系统破解问题的目的。

本册书的编写经历了四个主要阶段，即专题编写体例的设计、专题的选择

和整体框架的设计、分专题撰写文稿和统稿。这个过程难度远远超出编写团队的预期，也是编写周期延长的主要原因。四个阶段中的每一个环节都需要编写团队的匠心设计和撰写，每一个细节都需要团队的集体智慧！

本册书的设计宗旨、编写体例和成员组成为书的特色中的三大要素。在丛书编写宗旨和编写体例的基础上，我们针对体育与健康学科的特性和中小学体育教师的特质，按照最需要、最可能和最匹配的“三最原则”精心选定了20个专题。每一个专题即一个典型的教学疑难问题，每一个专题的“案例角”、“讨论区”、“实践坊”、“智慧屋”、“学习园”都浑然一体。每一章基本形成一个体系，全书三章紧扣新课程和体育学科疑难，围绕学生成长、体育课堂的“教”与“学”、教学评价与管理三个方面展开。

写文章、做课题或者编书都是作者对于研究领域的一次新发现，虽然这种发现分大与小、优和劣，但都应是参与者共同成长的过程，至少我们这册书体现了这样的特点。虽然我们总想在新的研究领域有新的发现，但新发现的确非常有限，好在我们的研究团队都是比较年轻的研究者，只好期待在后续的研究中有更多的发现了。参与本册编写和讨论的都是来自湖南省、江苏省一线的中小学体育教师和教研员，字里行间饱含着两省跨区联袂科研的情感，感谢各位参与讨论和编写的老师！

虽然我们竭尽所能，但限于时间和水平，不足之处还请各位学者、同行批评指正！

张正中 夏锦阳

导 读	1
-----------	---

1 关注学生成长

1.1 一个都不能少 ——如何善待体育课堂中的弱势学生	3
1.2 安全 秩序 和谐 ——如何避免和减少体育课堂中的意外 伤害事故	12
1.3 让每一朵花儿都绽放 ——如何让中学女生更好地参与体育课	21
1.4 让心坚强 ——如何帮助学生消除对体育课的恐惧心理	31
1.5 一技之长 ——如何培养学生的体育运动技能	40

2 体育课堂的“教”与“学”

2.1 完美的开局 ——如何上好小学一年级体育课	51
-----------------------------------	----

2.2	轻松“学”与“考”	
	——如何上好九年级体育课	59
2.3	还可以这样“玩”	
	——如何在体育课中巧用游戏	66
2.4	让你好看	
	——体育教学中如何有效示范	73
2.5	“绳”采飞扬	
	——如何有效开展跳绳教学	81
2.6	排球的魅力	
	——如何有效开展排球双手垫球教学	89
2.7	广播操让身姿更美	
	——如何教好中小学生广播体操	98
2.8	点滴成就健康	
	——如何开展体育课堂“课课练”	107
2.9	内外兼修	
	——如何上好室内体育课	114

3 教学评价与管理

3.1	规范与自由	
	——如何合理运用体育课堂常规	125
3.2	“小”中见“大”的创新	
	——如何在小操场开展大班额体育课	132
3.3	“尺”与“度”的艺术	
	——如何把握体育教学中表扬与批评的度	140
3.4	管理的“力量”	
	——如何有效使用和管理体育器材	147
3.5	学练时空的“保护伞”	
	——如何有效实施保护与帮助	156
3.6	让青春校园充满活力	
	——体育大课间如何合理设计与实施	165

后 记	177
-----------	-----

关注学生成长

理想的教育应该是“生本取向”的教育，即所有的教育行为都应该服务于学生的自由的、个性的成长。从这个意义上说，学生成长应该包括两个方面的含义：一是让学生的身心得到全面的发展；二是让所有的学生都得到个性化的成长。体育课堂是学生身心自由的天堂，是学生展现运动激情的乐园，是学生终身体育的起点，课堂的体育故事应该成为学生一生中最美好的校园体育记忆。因此，我们呼唤理想的体育课堂。理想的体育课堂应该是“一个都不能少”、“安全 秩序 和谐”、“让每一朵花儿都绽放”、“让心坚强”的特定教育时空。唯有体育教师巧用教育智慧，才能让每一个学生在中小学阶段都形成体育学习的“一技之长”，为学生的终身体育奠定基础。

