



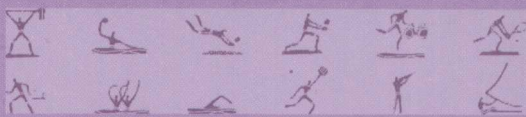
普通高中新课程教学实施案例研修丛书



ZOUJIN GAOZHONG
TIYU YU JIANKANG JIAOXUE XIANCHANG

“不仅仅是拿来就用，异彩纷呈的教学设计、课堂实录以及现场争鸣与引领、深化思考等几大模块覆盖教学的全过程，在教学现场中实现你从模仿、借鉴到独立思考的三级跳跃，让你成为一名有独立精神的教育思想者。”

走进



主 编 刘 健

高中体育与健康教学现场

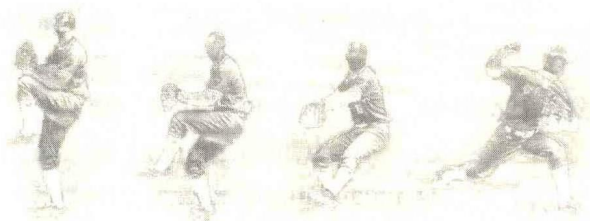


首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

走进高中体育与健康教学现场

■主 编：刘 健

■副主编：宋学光 张志勇 金嘉鹏
王建军 胡义忠 张 锋



图书在版编目 (CIP) 数据

走进高中体育与健康教学现场 / 刘健主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2008.1

ISBN 978-7-81119-191-2

I. 走… II. 刘… III. 体育课—教案(教育)—高中
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 179229 号

走进高中体育与健康教学现场

刘 健 主编

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68418521 (发行部)

网 址 cnuph.com.cn

E-mail master@cnuph.com.cn

北京东海印刷有限公司 印刷

全国新华书店发行

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 16.25

字 数 218 千字

印 数 0 001—5 000 册

定 价 27.80 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

丛书编委会

丛书主编 李清民

丛书副主编 刘德增

丛书编委 (按姓氏笔画为序)

卞金祥	刘健	刘德增	牟其善
齐健	吴冰沁	张峰	李清民
陈海燕	周卫勇	官文栎	林成策
郑强	查汪宏	柳若苻	胡秀琴
赵英水	梁承锋		

总 序

2004年秋季开始实施的普通高中新课程改革，历经三个春秋，顺利完成了首轮实验任务。这次高中新课程改革，是我国第八次基础教育课程改革的重要组成部分，涉及到普通高中培养目标的变化、课程结构的调整、课程内容的更新、课程资源的开发、教学实施的变革、课程评价体系的重建以及师资培训等专业支持保障系统的建立等，是一场以课程改革为切入点的关涉整个普通高中教育的全面改革。它并非对现行课程的简单调整和修正，而是一场反映时代精神的深刻变革，是对与素质教育相对立的“应试教育”课程体系的重建。从这个意义上说，本次普通高中课程改革是一场广泛而深入的教育创新。在本质上，它是一种文化重建，它将培植一种富有时代气息、体现时代精神、与时俱进的民主、科学、开放的新文化。可以预见，本次普通高中课程改革将会极大地促进我国普通高中全面实施素质教育的进程。

实验普通高中新课程，其道路并不平坦。由于没有可以直接借鉴的实践经验，所以，对于如何才能有效地实现普通高中新课程的目标，就成为普通高中一线实践者所面临的焦点和难点问题。从教师的角度看，过去熟悉的教学要求和教学内容改变了，传统的教学模式被打破了，衡量教学效果的评价方式也发生了质的变化。这就需要广大教师主动担负起历史的重任，尽快转变教育教学观念，掌握新的教学内容和方法，适应新的教学评价方式。而教学实践的丰富性和复杂性使这一转变过程相当艰难，许多教师在新课程实施过程中遇到了种种困惑和问题。新的教育教学理念的落实、新的教师角色的变化、新的学习方式的构建，对广大高中教师提出了严峻的挑战。教师在新

课改下应该如何把握新课标，如何使用新教材，如何确定和落实教学目标，如何设计教学活动，教师自身又如何适应新的课程改革的需要，不断提高自身素质和教学水平。这一系列的问题，都迫切需要得到结合教学实际的引导和帮助。鉴于此，我们组织山东教育学院学科教育专家并邀请首批进入普通高中新课程实验的山东、广东、海南等实验区的部分专家、教研人员和一线教师，通力合作，编写了这套《走进教学现场——普通高中新课程教学实施案例研修》丛书。我们希望借此为普通高中一线的教师有效地实践新课程，提供一些可资借鉴、研究的实施案例和教学建议。

本丛书是依据普通高中新课程标准（实验）的基本理念与要求，立足各学科课程的基本特点，本着帮助广大高中教师尽快适应新课程，提高教师的专业化水平，迅速实现教师角色的转变，满足一线教师在教学实践中最为迫切的需要，解决现实中最需要解决的实际问题的思路来编写的。它汇集了体现首批高中课改实验区一线教师教学智慧的大量实践案例，采用“案例+反思+争鸣+研讨”的基本编写思路，以“针对性、实效性、实践性、启发性、引导性”为基本编写宗旨，着力体现三个方面的特色：一是理念的阐述力求通俗易懂。编者从一线教师的实际需要出发，深入浅出地介绍了新的课程理念，使广大教师能够轻松地理解新课程“是什么”、“为什么”；二是对蕴含新理念的教学要素以及各教学要素如何体现新理念进行了深入探讨，帮助教师们掌握新课程教学理论及其运用方式，解决好“做什么”的问题；三是有大量承载新课程理念的鲜活案例。案例点评观点多样化，着力体现不同声音和观点的碰撞，以切实为教师开展校本研修提供开阔的思路与启迪。教师通过这些案例，可以真切地感受到如何把课程理念转化为教学行为，解决好“怎么做”的问题。相信本丛书对教育教学工作者和广大教师们学习和实践新课程会有切实的帮助。在编写过程中，我们尽力体现新课程理念的具体化和可操作性，力求体现理论与实践的紧密结合。可以说，该套丛书既是高中新课程改革起步阶段教学实践的一次经验的总结，同时也是一个关于新课程教学实施的具有一定参考价值的反思文本。无论是从事理论研究还是教学改革的具体实践，都可以从中受到诸多有益的启发。

本丛书共包括高中语文、数学、英语、思想政治、物理、化学、生物、历史、地理、通用技术、信息技术、音乐、美术、体育与健康等 14 个学科分册。在编写过程中，时任山东省教育厅师范处处长的董良军同志、副处长王培岭同志，给予了大力帮助与指导；我们还得到了来自山东、广东、海南和宁夏等首批进入高中新课改实验区的有关专家、教研人员、学校领导、一线教师及相关教育部门的多方支持与帮助；参阅了大量的相关文献资料，借鉴、引用了诸多专家、学者和教师的研究成果。在此，我们谨向大家致以诚挚的谢意。由于种种原因，所引用的部分成果未能一一列出，亦诚望大家见谅。

由于编者的水平和时间所限，特别是高中课改实验工作尚处于起步阶段，这套丛书肯定存在着一些有待完善的地方，我们真诚期待着大家的批评和指正。

李清氏

2007年教师节于泉城济南

绪论 重新认识高中体育与健康课程

2003年4月,国家教育部颁布了《普通高中体育与健康课程标准(实验)》(以下简称《课程标准》),它是在《全日制义务教育体育(1~6年级)体育与健康(7~9年级)课程标准》的基础上制订的。在充分论证和调研的基础上,从2004年9月起在山东、广东、宁夏、海南等四个省(区)进行实验。新一年的高中体育课程改革拉开帷幕,如何认识体育新课程,如何实施高中体育新课程,体育教师面临着巨大的挑战。

一、正确理解高中体育与健康课程的性质与基本理念

1. 课程性质

《课程标准》将高中体育与健康课程定义为“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,以增进高中学生健康为主要目的的必修课程,它具有鲜明的基础性、实践性和综合性,是高中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主要途径”。

体育与健康课程主要是在室外对学生进行各种各样的身体练习来实施身体教育的,强调的是体能的增强、技能的掌握和态度行为的形式等,这就决定了身体练习是体育与健康课程的主要手段。它的主要学习内容是体育与健康知识、技能和方法。《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，切实加强学校的体育工作。”由此可见，增进学生的健康发展是体育与健康课程的主要目标。

普通高中体育与健康课程具有鲜明的基础性。它强调的是学生要掌握一至几项有助于终身锻炼身体和保持健康的基础知识、基本技能和方法，十分关注学生的体育学习态度和能、心理品质、社会适应能力，提高学生体育文化和健康素养，为终身锻炼身体和保持健康奠定良好的基础。

普通高中体育与健康课程具有鲜明的实践性。在高中阶段体育文化知识的学习学时有限，这方面的知识主要让学生通过阅读体育与健康教科书以及其他途径获得，绝大多数教学时间都要让位于学生的实践活动，通过对运动项目的选择和学习，参与更多的实践活动，提高体育实践能力，掌握科学锻炼的方法，养成健康的生活方式。

普通高中体育与健康课程具有鲜明的综合性。高中体育与健康课程是“强调课程多种内容、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一门课程”，在关注学生学习健康知识、技能和方法的同时，强调健身与育人的统一，充分发挥课程的教育功能，高度重视学生的健康水平，促进学生身心协调发展。

2. 课程的基本理念

普通高中体育与健康课程的新理念是在学校体育发展与改革实践中，根据新的教育思想和理念，结合传统体育课程存在的不足以及国际体育课程发展的趋势和优秀经验提出的。主要体现在以下四个方面：

(1) 坚持“健康第一”的指导思想，培养学生健康的意识和体魄

坚持“健康第一”的指导思想，是为了通过体育与健康课程的学习促进学生在身体、心理和社会适应能力方面的健康发展。运动技能教学的最终目的是为了增进学生的健康，体育与健康课程的教学要面向全体学生，不能原封不动地将竞技运动的训练内容和方法移植到体育课堂教学当中，应该选择有利于激发学生学

习兴趣的教学内容、有效的教学方法，吸引学生积极参与体育学习和锻炼，让学生在愉快的体育学习和锻炼中提高健康水平。

(2) 改革课程内容与教学方式，努力体现课程的时代性

《课程标准》指出：“高中体育与健康课程在继承优良传统的基础上，大胆改革、与时俱进、开拓创新，体现课程的时代性。在课程内容方面，重视改造传统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知识、基本技能和方法作为学习内容；在教学方式上，力求改变单一的灌输式教学方法，改变过于强调讲解、示范的教学形式，创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围。”改革体育课程内容和教学方式，并不是对传统体育课程内容和教学方式的全盘否定，而是摒弃落后的体育课程内容和教学方式，在继承优良传统的基础上，大胆改革，锐意创新，使体育课程内容和教学方式有利于调动学生的学习积极性，有利于提高学生的学习效果。教学内容的选择要有利于体育与健康课程目标的实现，要充分考虑到它的基础性、实用性、情趣性和科学性，所选内容要与学生和社会的实际有机结合起来。

(3) 强调以学生发展为中心，帮助学生学会学习

《课程标准》指出：“高中体育与健康根据高中生生理、心理日趋成熟的特点，十分关注学生学习方式的改变，重视提高学生自主学习、探究学习和合作学习的能力，以促进学生会学学习，提高体育学习和增进健康的能力。因此，从课程设计到课程实施的各个环节，在注意发挥教师主导作用的同时，确立学生的主体地位，尊重学生的情感和需要，充分发挥学生的学习积极性，培养学生的创新精神，把学生的学习过程变成主动构建体育与健康知识和技能、提高判断性思维以及分析和解决体育与健康问题能力的过程。”

(4) 注重学生运动爱好和专长的形成，奠定学生终身体育的基础

《课程标准》指出：“高中体育与健康课程十分重视学生的运动爱好和专长、促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容的选择和教学方法的更新，都特别注重学生的学习兴趣、爱好和个性发展，促使学生自觉、积极地进行体育锻炼，以全面发展体能和提高所学的运动技能水平，培养

积极的自我价值感，为终身体育奠定良好的基础。”实行选项学习是高中体育课程改革的亮点，这样有利于提高学生的学习兴趣。传统的体育课程中要求学生按照教学大纲学习很多运动项目，造成学生样样都学、样样不精的状况，使学生失去了运动的兴趣和信心，不利于发展学生的运动爱好和专长。

二、普通高中体育与健康课程目标及课程结构

1. 普通高中体育与健康课程总目标

《课程标准》明确指出：“通过本课程的学习，学生将提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技能的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康的体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。”从以上总目标可以看出，普通高中体育与健康课程不仅要求学生增强体能，掌握基本的运动知识和运动技能，而且期望学生形成经常体育健身的习惯、健康的生活方式和积极进取、乐观向上的生活态度等。普通高中体育与健康课程十分重视以学生发展为本，促进每一个学生的健康成长和全面发展。在普通高中体育与健康的课程总目标指导下，新课程从学科知识体系、学生生活经验和社会发展等三个方面，在充分考虑高中学生的健康和全面发展的基础上，又将课程总目标划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。

《课程标准》建立了普通高中体育与健康课程的目标体系，即课程目标、学习领域目标和学习水平目标，对学生的体育学习有了更加明确与具体的要求。《课程标准》主要根据课程总目标划分领域目标，再将领域目标细化为水平目标，从而构成普通高中体育与健康新课程三个递进的目标体系。

课程目标→→领域目标→→水平目标

《课程标准》还根据高中学生的体育运动能力和体育学习特点，设置了两级

水平目标。水平五目标是高中学生通过高中阶段的体育与健康课程学习努力要达成的基本目标，水平六目标是为部分学有余力的学生设置的发展性学习目标。

2. 普通高中体育与健康课程的结构

普通高中体育与健康课程虽然构建了完整的课程目标体系，但并没有提供具体的学习内容，这正是《课程标准》的特点所在，即普通高中体育与健康课程以课程目标统领学习内容。为了实现体育与健康新课程的领域目标和水平目标，满足学生在体育与健康学习方面的不同需求，《课程标准》将高中体育与健康课程的内容划分为必修和选修两部分。必修内容是面向全体学生的，设置了两级学习水平（水平五、水平六）和七个系列（包括田径类项目、球类项目、体操类项目、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目、新兴运动类项目六个运动技能系列以及一个健康教育专题系列）。每个系列分为若干模块，一个模块由某一运动项目中相对完整的若干模块组成（比如田径类项目包含短跑模块、长跑模块、跳高模块、跳远模块、投掷模块等），一般为18学时，以便学生对所选模块进行比较系统的学习，形成了以模块学习为特征的课程结构。

普通高中体育与健康课程分为必修课程、选修课程Ⅰ和选修课程Ⅱ。必修模块要完成11个学分，健康教育专题1个必修学分，6个运动技能系列10个必修学分，其中包括田径类项目系列的1个学分。健康教育专题系列作为一个比较完整的学习内容进入高中体育与健康课程还属于首次，传统体育教材中健康教育的知识显得分散零碎，高中体育新课程以提高学生的健康素养、培养学生的健康体魄为出发点，将健康教育专题系列列为必修内容。田径是一切运动的基础，把田径类项目作为必修系列对增强学生体能、提高学生健康水平具有重要的意义。

《课程标准》指出：“学校应该鼓励有体育兴趣和爱好的学生在完成11个必修学分的基础上修得更多的学分；建议有志于向体育运动及相关专业方向发展的学生，至少再选择5个学分以上的体育与健康课程内容的学习。”具体含义是，在每周2学时体育与健康课程（也称正课）学习之外，一些学生还可以在学校开设的选修Ⅰ中选择体育的内容进行学习。学生可以将水平六作为选修Ⅰ的学习内

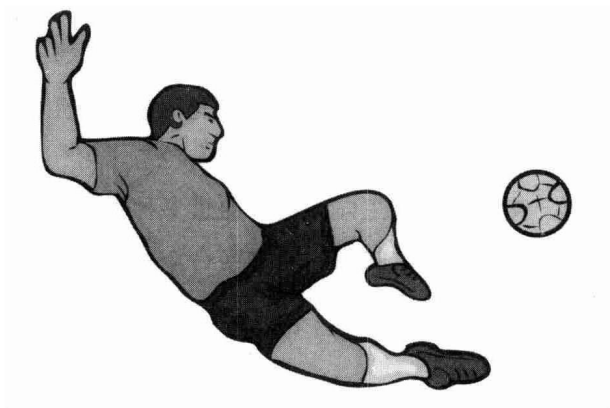
容，但应建议学生选择同一运动项目进行学习，以不断提高学生在该项目的运动技能水平；也可以选学水平五中其他运动项目中的模块，但在运动技能的教学中，应促进学生努力实现多个方面的学习目标。

目 录 II

主题一 球类项目系列教学案例分析	1
案例一 排球侧面下手发球教学	2
案例二 篮球教学	6
案例三 足球基本技术教学	11
案例四 羽毛球后场高远球技术教学	16
案例五 篮球行进间单手肩上投篮技术教学	21
案例六 足球头顶球技术教学	27
案例七 探究篮球教学中的“启发式”、“互学式”教学	30
案例八 篮球运球结合跳投技术及二防三练习	32
案例九 篮球行进间传球	38
案例十 让体育课成为学生自觉自愿的愉快活动	42
案例十一 进行间体前变向运球教学案例	46
案例十二 篮球运球技术和体操鱼跃前滚翻技术教学	53
案例十三 篮球运球技术教学和接力跑练习	58
案例十四 篮球运球技术教学	62
案例十五 篮球行进间双手胸前传接球技术教学	67
案例十六 篮球基本技术教学	72
主题二 体操类项目系列教学案例分析	79
案例一 健美操和鱼跃前滚翻教学	80
案例二 技巧和跳马技术教学	86
案例三 搏击操教学	93
案例四 健康活力健身操、创编动作组合教学	98

案例五	学生自编徒手操教学	102
案例六	支撑后回环教学	106
案例七	双杠基本技术教学	111
案例八	双杠后摆体 180 度分腿坐基本技术教学	115
案例九	舞蹈、健美操教学	119
案例十	支撑跳跃技术教学	123
案例十一	远撑、鱼跃前滚翻的技术教学	129
案例十二	后滚翻技术教学	134
主题三	田径类项目系列教学案例分析	141
案例一	跨栏跑教学	142
案例二	蹲距式跳远教学	147
案例三	耐久跑教学	154
案例四	耐久跑教学	161
案例五	耐久跑教学	167
案例六	障碍跑教学	172
案例七	中长距离跑教学	180
案例八	途中跑教学	183
案例九	蹲距式跳远教学	189
案例十	跨栏技术教学	195
案例十一	接力跑和原地双手头上前抛实心球技术教学	200
案例十二	障碍跑教学	204
案例十三	原地侧向推铅球基本技术教学	212
主题四	民族民间体育类项目教学案例分析	221
案例一	形神拳教学	222
案例二	少年棍教学	229
案例三	少年拳教学	234
案例四	武术教学案例	239

主题一 球类项目系列 教学案例分析



球类运动是高中体育与健康课程的一个系列，由篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球等若干个模块组成。一个模块为18学时，便于学生对所设的模块进行较为系统的学习，较好地掌握这一模块的学习内容，加深对这一模块学习内容的理解，从而形成运动爱好和专长。如果学生完成了某一模块的学习，既可以继续选学本模块的内容，也可以选择球类运动系列或其他系列中的模块进行学习。一般来讲，球类项目，特别是篮球、排球、足球深受高中学生的喜欢，学生进行选择时可能会比较集中，并且坚持一个项目学习的学生也不在少数，这对我们体育教师提出了更高的要求。

由于球类项目的特点，学生经常参加球类运动的活动，可以很好地提高学生的探究学习能力，通过战术的学习也可以很好地培养学生的合作意识。

案例一 排球侧面下手发球教学

【执教教师】 山东师范大学附属中学 李作华

【设计意图】

以《课程标准》为依据，遵循“以人为本，健康第一”的宗旨，激发学生的运动兴趣，使学生掌握一定的运动技能，培养学生创新精神与实践能。设计目的是：面向全体学生，为学生提供自主学习、合作学习、探究学习的空间和平台，突出学生的主体地位；通过多种手段激发学生参与体育活动的兴趣，在活动中培养学生的探究能力与合作意识，为学生的健康成长打下良好的基础，同时进行教育。

【内容分析】

引导学生进入教材，并通过多种教学手段激发学生练习热情，使学生积极主动地参与到体育活动中来。通过自主学习、合作学习、探究学习等方式，使学生掌握一定的运动技能。在教学活动中，提高学生预防疾病的意识