

教师继续教育丛书

新课程教学设计

体育

王德平 编著

XINKECHENG
JIAOXUE
SHEJI

□ 辽宁师范大学出版社

X / K / C / J / X / S / J



教师继续教育丛书

Jiaoshijixujiaoyucongshu

□王德平 编著

新课程教学设计

Xinkechengjiaoxuesheji

体育

辽宁师范大学出版社

《新课程教学设计》书系编委会

主编 孙宏安

编委 (按姓氏笔画为序)

孙宏安 李纪连 张学斌 孟祥和

陈德京 饶可扬 屠广越

图书在版编目(CIP)数据

新课程教学设计. 体育/王德平编著. 大连:辽宁师范大学出版社, 2002. 5

ISBN 7-81042-674-5

I. 新... II. 王... III. 体育课-课程设计-初中

IV. G632.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 035168 号

辽宁师范大学出版社出版

(大连市黄河路 850 号 邮政编码 116029 电话:0411-4206854)

沈阳新华印刷厂印刷

辽宁师范大学出版社发行

开本:880 毫米×1230 毫米^{1/32} 字数:95 千字 印张:4.5

印数:1~4160 册

2002 年 5 月第 1 版

2002 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:王 钢

责任校对:刘长影

封面设计:李小曼

版式设计:吴长全

定价:7.00 元

序

《国务院关于基础教育改革与发展的决定》指出：“实施素质教育，必须全面贯彻党的教育方针，认真落实《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》，端正教育思想，转变教育观念，面向全体学生，加强学生思想品德教育，重视培养学生的创新精神和实践能力，为学生的全面发展和终身发展奠定基础。”教育部《基础教育课程改革纲要（试行）》提出，要大力推进基础教育课程改革，调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容，构建符合素质教育要求的新的基础教育课程体系。为贯彻落实《国务院关于基础教育改革和发展的决定》及《基础教育课程改革纲要（试行）》精神，促进我省基础教育的改革和发展，我们要紧紧抓住素质教育的关键环节，积极推进基础教育课程改革实验，在国家课程改革实验区（大连市）实验的基础上，2002年把省级课程改革实验区扩展到全省义务教育15%的地区，并于2005年全省中小学完全实施新课程。实现这一目标，身处基础教育课程改革第一线的广大中小学教师，要与时俱进，加深对新课程的理解，认真学习领会《基础教育课程改革纲要（试行）》精神，深入研究和领会这次课程改革的总目标和对教师提出的新要求；要适应教师角色的新变化——教师将由知识的传授者，转化为学习的促进者、学生学习的合作者，由管理者转化为引导者；教师需要掌握一定的新技能——具备课程开发能力，增加对课程的整合能力，提高信息技术与教学有机结合的能力，指导学生开展研究性、探究性学习的能力；教师的教学策略要变化——由重知识传授向重学生发展转变，由重教师向重学生转变，由统一规格教育向差异性教育转变。

为使广大中小学教师正确地回应新课程改革的挑战,理解领会课程改革的要求,教师教育要根据基础教育课程改革的目标和内容,调整培养目标、专业设置、课程结构,改革教学方法;中小学教师继续教育应以基础教育课程改革为核心内容,确保培训工作与新一轮课程改革同步进行。为此辽宁省教育厅组编了《素质教育和基础教育课程改革纲要学习读本》作为中小学教师继续教育之用。同时,中小学教师对课程改革的理解领会,以及观念和能力的全面转变都是在教学实践中实现的,而教学实践的转变主要在于教学设计的转变。在新课程改革中应该怎样进行教学设计,也是中小学教师普遍关注的问题。为满足中学教师在新课程改革中进行教学设计的需要,省教育厅组织力量,编订了这一套名为《新课程教学设计》的中学教师继续教育教材。基本内容是按基础教育课程改革纲要的精神,按各学科课程标准的要求,具体地阐述新课程的教学设计。希望全省中学教师能充分利用这套教材,不断提高自己的教学设计能力,为推进基础教育课程改革,为全面实施素质教育做出自己的贡献。

周淑霞
2002.5.10

目 录

第一章 体育教学设计概述	1
第一节 现代体育教学改革与发展	1
第二节 体育与健康课程标准的基本思想	24
第三节 体育教学设计	31
第二章 体育教学目标设计	35
第一节 体育教学目标设计概述	35
第二节 体育教学目标设计	45
第三章 体育教学策略设计	53
第一节 体育教学策略设计概述	53
第二节 体育教学策略设计	63
第四章 体育教学过程设计	79
第一节 体育教学过程设计概述	79
第二节 体育教学过程设计	92
第五章 体育教学评价设计	100
第一节 体育教学评价概述	100
第二节 体育教学评价设计	111
参考文献	133
后记	135

第一章

体育教学设计概述

现代体育发展趋势是什么?

体育与健康课程标准与体育教学大纲有什么区别?

如何在体育与健康课程标准指导下进行体育教学设计?

第一节 现代体育教学改革与发展

一、“体”的科学解析

1. 人体有序状态与调节

生命的存在方式是有序状态,并且具有调节功能,体育是人类生命自我调节、完善的重要手段之一。人体的健康成长离不开培训过程,其中体育科学化起到关键性作用。“体”的科学推动了体育训练、教学和科研的发展,为此,充分了解人体有序状态的特征和调节机制是十分必要的。

(1) 人体有序状态

生命的存在方式是有序状态。生命作为有机整体而存在,与环境相互影响、相互作用。生命体内的任何物质或部件都因适应整体的需要而消长,同时,这种消长与体内其他方面的消长以既复杂又精密的方式协调进行着,从而使整个有机体始终处于高度的有序状态。除癌病灶外,体内任何物质或部件都不能独立于整体之外。外物(如食物)

进入身体后,必须改造成为自身的相应部分之后才能被利用。

生命的有序状态是依靠新陈代谢与环境不断进行物质、能量、信息交换,而维持和发展的。同时,生命体的有序状态还具有整体稳定而局部可变的特点。例如,在运动训练中,通过对身体机能方向性的激发,依靠整体稳定性,突破局域稳定状态,进入新的稳定状态,便实现了功能的提高和成绩的进步。生物愈高级,这种稳定性和可变性便愈强。

(2) 人体有序状态的调节

人体有序状态调节功能具有先天、后天双重的机制。生物愈原始,后天调节能力愈弱;生物愈高级,后天的调节能力愈强。

生物进化表现在对复杂多变环境的适应能力即自身的竞争力的提高上。这种提高是通过在进化中改变或改进生命有序状态的灵活调节功能而实现的。这种调节功能不断地适应复杂多变的环境,从而发展了先天、后天的双重调节机制。这种机制由先天进行基本的、原则的调节,由后天进行具体的、灵活的调节,从某种意义上也可以说,由先天决定身体发展动力学规律(其中包含了后天的调节机制),由后天实现调节操作。由于人们认识到人体有序状态的规律和调控机制,并广泛应用于科学的训练调控中,使当今世界体育大赛各项运动成绩不断突破。例如,我国游泳运动从1988年汉城奥运会至今夺得了一批世界大赛的金牌,从困厄走向崛起,其中科学的训练调控起到了不可估量的作用。又如,美国的刘易斯7岁开始训练,18岁跑进欧文的百米世界纪录,19岁百米成绩达10秒,20岁成为跳远世界冠军,27岁以9秒92的成绩破百米世界纪录,30岁以9秒86的成绩再破纪录,31岁时仍在第25届奥运会上夺取世界冠军并破世界纪录。这是当代训练控制实践中的一个成功范例。

(3) 把握体育实践与人体有序状态的基本关系及应用

各种体育形式在实践中的共同特点,就是意识性、方向性、历史性、节奏性(波浪性)、适度性和多途径调节性,这些,都来自于体育实

践与人体有序状态的基本关系。

身心统一是人体有序状态的一个基本特点,由此决定了体育实践中的意识性。

“用进废退”是人体有序状态发展和发育过程中的一个基本特性,它表现为体育的方向性。

“发生、发展、成熟、衰老和死亡”是人体有序状态生命周期中的历史规律。针对生命周期的不同阶段,训练方法及其效应不同,又存在着连续和积累效应。这是体育实践的历史性。

新陈代谢是人体最基本的生命运动。只有通过新陈代谢,才能使人体有序状态得到维持和发展。体育锻炼和训练,就是通过促进体内生理的涨落而有节奏地实现的,这是体育实践的节律性(波浪性)。

生命只有在合理的运动中,才能促进和发展其有序状态的稳定性。体育运动都是通过促进生理运动涨落来实现的,而过分的生理运动涨落,超出了合理的范围,也会损害有序状态的整体稳定性,从而使身体由健康转为病态。涨落运动同整体稳定性相统一的规律决定了体育实践中的适应性。

体育运动是通过对人体有序状态的自身发展的调节而起作用的。由于人体生物进化程度、身体调节极其高级,任何训练都可以使身体产生反应,我们应根据不同目标,采用相应的训练方式。

把握人体有序状态的功能性和稳定性的对立统一,对于以稳定有序、久健迟衰为目标的维护性体育运动,要侧重于稳定性的一面;而对于以特定功能为目标的竞技性的体育形式,要以优势潜力为条件,以整体性为依靠,扩大生理运动涨落,突破格局或稳定状态,引导体内有序状态在新的规律和程序下,实现新的稳定。

2. 身体可持续发展的目标与手段

在人的全面发展中,道德的发展、科学文化的发展均有赖于身体的发展,而身体的发展必须要有科学的目标以及实现目标的科学手段。

运动是健康极有效的手段,但我们认为仅仅有动还不够全面,为此,我们针对实现身体可持续发展的目标与手段进行探讨,这对于体育教学具有深远的指导意义。

(1) 动静结合、形神统一的科学健康观与方法论

动静结合、形神统一的思想,凝结了几千年来我国人民健身实践的经验,早在春秋战国时期,老子即提出了动与静的哲学命题,认为宇宙之道便是一个生化流转的无穷过程。他还认为,相反相成是宇宙大化的普遍法则,故事物的运动变化最终都要复归于“道”之虚静,要求以“致虚”、“守静”的功夫,达到心境的空明宁静状态。所谓“躁胜寒、静胜热”就是说,动能胜寒,静又能克制燥热,反映了动静相互依存的辩证观。“静而与阴同德,动而与阳同波”,“其神纯粹,其魂不罢。虚无恬淡,乃合天德”。

宋代周敦颐认为“太极动而生阳,动极而静,静而生阴,静极复动。一动一静,互为其根”。当然,在道家哲学中,动与静的含义比较宽泛,包含了宇宙观和人生观。在我国的体育思想史上,老庄学派强调静以养生,重在养形。“流水不腐,户枢不蠹,动也。形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”然而主动和主静都不是绝对的,而是“静中有动”、“动中有静”,动静相依,形成动静统一的养生观。

动与静、形与神既是古老的哲学命题,又是体育实践目标与手段的高度概括。动与静是身体可持续发展的手段,而形与神则是动静兼修的结果,动静的最终归宿是养形和养神,动静结合才能促进身体的发展,动以养形,静以养神,形成动静结合适宜有度、形神共养的科学观和方法论。

(2) 动静、形神思想的理论基础

① 超量恢复原理

维盖尔特首先发现了超量恢复规律。之后巴甫洛夫及其学生福里波尔特等研究表明了超量恢复原理的存在。认为人体对一定量的运动负荷刺激有个适应过程,一般分为负荷、恢复和超量恢复三个阶段

段。这一原理说明了没有运动就没有超量恢复。同样,没有静养也没有超量恢复,动静结合是获得超量恢复的最好手段,从而促使身体得到发展。

②新陈代谢原理

新陈代谢是生命的基本特征之一,是维持生物体生长、繁殖、运动等生命活动过程中化学变化的总称。新陈代谢是人体生长发育的动力,新陈代谢一旦停止,生命即告终结。体育运动是促进新陈代谢的异化和同化作用,运动后的静养调整使同化作用占主导地位,动静结合是使身体保持健康的有效方法。

③适宜性原理

巴甫洛夫高级神经学表明:适宜的刺激能使人大脑处于良性兴奋状态,有利于运动和学习;过强或过弱的刺激都不利于运动和学习,也不利于健康。

(3)动静、形神思想的实践

动静结合、形神统一的思想,已被现代人体科学所证明。动静统一,形神统一,主客体统一是健康长寿的思想基础和实践指南。

①动静结合适宜的手段

现有的健身方法和形式有2万多种。不同的锻炼手段具有不同的功能,为确保锻炼的实效性和可能性,要根据目的,因人、因时、因地进行选择。

●适宜的运动负荷

适宜的运动量可以达到锻炼效果,就健身而言,有氧运动的形式较好,每周3次,每次负荷的平均心率控制在130至150次/分钟或180次/分钟减去锻炼者的年龄数,每次进行20~30分钟。

●适宜的运动时间

适宜的运动时间的选择和健身效果密切相关。现代运动生理学研究表明傍晚5~7时为最佳锻炼时间,此时锻炼效果较高。餐后两小时内应避免运动,心血管患者和低血糖患者,最好避免晨练。

●适宜的休息

动静适宜是最佳的养生方法。有人认为黄金分割率 0.618 是动与静的比例关系,即大约四分动、六分静较为适宜。

●适宜的营养和环境

营养是保障机体生命存在和延续的重要物质基础,合理的营养与体育锻炼是维持和促进身体发展的两个重要条件。适宜的环境对人体健康的影响很大,居住在高山地区气候寒冷的人多长寿,气候炎热的低洼地区人多短寿。

②形神统一

动静是手段,形神共养则是目标,“心神宜静,形体宜动”,是动静兼修、形神共养的体现。形神统一,在健身实践中要“强筋骨,增知识。调感情和强意志,养乎吾生,乐乎吾心”(毛泽东《体育之研究》)。形体锻炼多采用有氧锻炼法、发达肌肉法等,心神养护多采用保健养生法、消遣娱乐法、修身养性法等。主张心身和谐发展,用体育锻炼身体,用音乐陶冶心灵。

③主客体统一

主客体统一是指人自身主体与客观环境的统一,客观环境包括自然和社会环境。人的健康相应包括身、心两个方面。通过人对社会、自然的适应能力,正常的行为,良好的人际关系来表现。体育锻炼是实现身心和谐发展达到人与社会的统一,人与自然的统一的重要手段。

二、体育学科特点

1. 从现代奥运会看体育的特点

现代奥运会诞生一百多年来经历了复兴、发展过程中的无数风雨险阻,逐渐成为一个极具世界性的事业,使得不同社会制度、意识形态、宗教信仰、地域环境的人们都为之吸引,呈现出长盛不衰的势头,伴随着现代文明更加蓬勃地发展。纵观奥运会的发展具有以下特征:

①竞争性

竞争性是现代奥运最鲜明的特征。纵观奥运会过去、现在和将来,就其显示出的价值观、功利观都告知人们,现代奥运不仅是体育实力的较量,更是经济、政治、科技和文化的竞争;不仅是一个国家当今世界地位的标志,更是国家未来世界地位的标志。例如,第27届奥运会的规模与竞争都是奥运史上罕见的,有199个国家和地区的16000多名运动员和官员云集悉尼,游客达530万人次,直接到现场的观众达到860万人次,全世界电视观众达30多亿人,“悉尼已成为最具有人气的都市”。悉尼奥运会已经成为集体育、文化、经济于一体的世界性的盛会,成为全球关注的热点和焦点。该届奥运会共创34项世界纪录、77项奥运会纪录和3项奥运会最好成绩,充分显示了运动水平之高,竞争之激烈。

②文化性

现代体育已经成为文明社会的一个标志,是活跃的国际文化现象,是人类社会共同的精神文明财富。

体育运动不仅作用于生物的人,同时也作用于精神的人和社会的人。人们通过运动看到的是不断超越的进取精神,顽强的拼搏精神,爱国精神,友爱精神,特别是公平、公正的竞争精神,召唤着人们身体和心灵的完善,人际关系的和谐以及对美的无限追求,表达出赞赏和狂热的助威,展现出精神的需要。正如萨马兰奇所说:“文化与运动是奥运会的两大主题。”奥运项目的国际化,标志着世界文化正走向全球。例如,奥林匹克章程规定:一个女子项目有三大洲的40个国家开展,男子项目有四大洲的75个国家开展才能批准为奥运会比赛项目。第27届奥运会已发展到28个大项、300个小项。实际上每个国家的传统体育项目正代表了各自的传统文化走向世界,成为奥运会比赛的项目,是各个国家传统文化与世界文化的融合。

③科技性

高新技术革命为竞技体育提供了物质保障和理论依据。20世纪

以来,运动技术的发展,世界纪录不断被刷新,甚至达到人类体能的极限,这些现象的背后,是体育科学化的结果。

奥运会日益成为各国科技展示的舞台。20世纪60年代开始进行多学科的综合研究,70年代将电子计算机和高速摄影机运用于训练;运动生物力学毓化测试仪的成功运用,从根本上改变了传统的经验训练模式。体育高度科学化的另一个表现,是运用器材的设备化。60年代以来,许多重要的成果如计算机、激光、现代传感技术、新型材料、新型纺织品等加速运用于体育运动,场地、设备、器材、塑胶跑道、电子监测所和运动员所用的各种器械以及服装,无一不是高科技的结果。目前,装备先进的现代化训练中心备受重视,如美国科罗拉多斯普林斯奥运训练中心,拥有全美国最尖端技术和最新体育科技成果。由此可见,“金牌背后是科技大战”。

④交流性

奥运会率先全球化,加速了世界全球化的进程。体育文化成为全球性文化,使不同人群直接理解其体能符号,达到交流目的;使具有竞争、互动、娱乐属性的体育文化更快地为更广泛的人群服务;使运动文化被全球认同。竞赛项目越来越多,参加的国家的人数越来越多,人类不断跨越空间、制度和文化等社会障碍,在全球范围内实现了沟通,达成了共识,这是任何一项活动都无法相比的,是奥运会在国际竞争中扮演的最重要的角色。

⑤功利性

萨马兰奇在奥运百年回顾时曾说,“历史告诉我们,在奥林匹克运动中政治是无所不在的……”体育与政治明显地纠缠在一起,奥运百年的历史已经证明了这一点。因为体育是一种社会文化力量,容易成为政治社会化的手段,为其政治服务。无论是团队还是个人,他们的着装、标志代表的是国家,胜利与失败也代表国家的一部分,这就必然和所代表的政治制度联系在一起,竞争的结果和成就,就自然而然地要带上政治的色彩。“运动员是穿着运动服装的外交官”,这些身着运

动服装的“外交官”,以极其淡薄的政治色彩,发挥着极其强大而又难以替代的政治功能,在维护世界和平这一更高层次上实现着崇高的政治作用。中国的“乒乓”外交,使中美人民的关系及两国的关系翻开了崭新的一页,这是一个典型的见证。

⑥商业性

现代体育商业化的各种形式在奥运会上得到集中反映,在市场经济盛行的现代社会,奥运会已成为一种有利可图的商业行为。1988年汉城奥运会赢利4亿美元,1992年巴塞罗那奥运会赢利6亿美元,1996年亚特兰大奥运会赢利多达十几亿美元,可见奥运会为主办国带来直接的经济效益,为促进经济的繁荣和发展发挥了重要的功能。

2. 大众体育的特点

大众体育是体育的重要组成部分,由于经济的高速发展,社会物质生活水平极大提高,闲暇时间增多,以健身、娱乐、休闲为主体的群众性体育活动十分活跃。体育走进千家万户,已成为人们日常生活中的一个极有社会意义的组成部分,对增强人们的健康意识、提高生产力水平、稳定社会,都发挥了积极作用。了解大众体育的特点,对于为学校体育和教学提供借鉴是十分有益的。

(1) 大众体育的基本特征

①群众性

体育运动来源于生活实践,同时又超越了生活实践,成为促进健康的主要手段。体育锻炼不仅成为人们身体和精神的需要,而且已成为社会时尚。

随着我国“全民健身计划”的实施,社区体育文化活动的开展,“运动人口”不断增加,参加体育锻炼是较普遍现象。据调查,目前我国体育人口的比例已达31%左右(但与发达国家相比仍存在很大差距),从参与锻炼者的年龄结构来看,中老年人居多占62.9%,中年占13.9%,青壮年占15.3%,少年儿童仅占7.9%。这主要是由于老年人退休离职,生活负担较小,闲暇时间较多;青壮年正处于创业阶段,

工作比较紧张;少年儿童学业繁重,多半时间拘泥于校园。这里也不排除青少年正处于身体的黄金时期,对体育锻炼的认识不足的因素。

由以上可看出大众体育的群众性特点,同时反映出群众体育人口分布的不均衡现象对学校体育教育提出了新问题。

②健身性

参加体育锻炼的目的具有多重性,如健身、健美、提高技艺、医疗保健和消遣娱乐等。同时,目的又有层次性,有主要目的(直接目的)和连带目的(间接目的)之分。通过调查发现,锻炼的主要目的在于增强体质。但是人们偏向于采用那些练习强度较小,气氛平和的传统项目,如太极拳、秧歌、交谊舞等。

由于这些民族传统项目的健身性、娱乐性占主导地位,缺乏抗衡、挑战、拼搏、超越等激烈运动,与西方发达国家相比运动强度差距较大。这不能不引起我们的注意,提醒我们在学校体育教学中,加强培养学生终身体育意识和能力,让学生掌握两种以上的健身方法,为终身体育奠定基础。

③娱乐性

寓锻炼于娱乐是大众体育的另一个重要特点,集体舞、健身操、秧歌练习者在音乐的伴奏下翩翩起舞,如醉如痴;交谊舞的协调配合,伴随优美的乐曲,尽情地表现,都表现了大众体育的娱乐性。娱乐的魅力,吸引着越来越多的参与者投身于大众体育。

由此可见,娱乐是体育的魅力,能引发参与者的兴趣,享受体育的快乐。如何使体育教学寓于快乐、有趣之中,注重激发学生体育兴趣,在运动中获得良好的情感体验是十分重要的。

(2)东西方国家市民体育锻炼的特点比较

①锻炼目的不同

从中美市民体育锻炼比较的调查结果中发现,中美市民的锻炼目的虽都与增强体质有关,但却有不同的侧重点。中国锻炼者以“养生治病”和“延年益寿”为首要目的者居多,约占统计总数的64.3%,人

们对长寿、对生命的量有执著的追求。而美国锻炼者多数比较看重生命的质量,特别强调提高现实体能,以欢度人生。他们当中,锻炼者以“强壮体力”和“提高技能”为目的的约占总数的76%。(见表1-1)

②锻炼者年龄分布不同

美国市民锻炼者的年龄分布与社会人口年龄构成较吻合,分布均衡。其中社会生产的中坚力量——青壮年和中年人,超过锻炼者的一半(56%),加上占19%的少年儿童,使得市民锻炼显示出生气勃勃的景象。而中国市民锻炼者则以老年人居多,竟多达62%,少年儿童仅占9%,显然年龄结构不合理。(见表1-2)

③锻炼项目不同

美国市民参与锻炼的项目,多属于强度大、节奏快、耗能多等竞技项目。而中国市民锻炼者多选择轻松、悠然、自娱、自得的活动,相比之下,东西方文化差异明显。美国市民在市场竞争的社会条件下,锻炼者也多以争斗、抗衡、拼搏、超越等激烈的竞争方式进行。(见表1-3)

通过对中美市民体育锻炼的比较分析,我们可以得出东西方大众体育的不同特点,为学校体育教学的改革提供新的思路。

附表 中美市民体育锻炼比较^①

1. 锻炼目的
2. 年龄分布
3. 锻炼项目排序

^① 田雨普,朱志强,哈尔滨体育学院学报,1997.1。