

◀ 当代中小学教师研修教材 ●●●●

体育新课程教学 与教师成长

●●●● 主 编 陈雁飞
副主编 袁立新 韩兵 潘建芬

 中国人民大学出版社

◀当代中小学教师研修教材 ●●●●

体育新课程教学 与教师成长

●●●●主 编 陈雁飞

副主编 袁立新 韩兵 潘建芬

Tiyu Xinkecheng Jiaoxue
Yu Jiaoshi Chengzhang

中国人民大学出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育新课程教学与教师成长/陈雁飞主编

北京:中国人民大学出版社,2009

当代中小学教师研修教材

ISBN 978-7-300-10584-0

I. 体…

II. 陈…

III. 体育课—教学研究—中小学—师资培训—教材

IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 060024 号

当代中小学教师研修教材

体育新课程教学与教师成长

主 编 陈雁飞

副主编 袁立新 韩 兵 潘建芬

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京市鑫霸印务有限公司

规 格 170 mm×228 mm 16 开本 版 次 2009 年 6 月第 1 版

印 张 22.25 插页 1 印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷

字 数 420 000 定 价 36.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

当代中小学教师研修教材编委会

顾 问 刘利民 吴松元

总 主 编 马宪平 李 方

副总主编 方中雄 钟祖荣

编 委 (按姓氏笔画排序)

王远美 王松美 王建明 王凌诗

王 漫 方美玲 巩 平 刘家霞

齐建芳 李永莲 李 晶 肖玉柱

何妮妮 何彩霞 余 新 张 宾

陈雁飞 赵 聪 胡玉华 龚燕江

渠素彬

《体育新课程教学与教师成长》 编委会

主 编 陈雁飞

副主编 袁立新 韩 兵 潘建芬

编写人员 (按姓氏笔画排列)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 马 凌 | 马敬衣 | 卫 星 | 毛振明 | 宋尽贤 |
| 李 健 | 李江泰 | 季 浏 | 陈雁飞 | 张庆新 |
| 杨 帆 | 罗希尧 | 周志勇 | 胡峰光 | 耿培新 |
| 袁立新 | 唐东辉 | 黄春秀 | 赖天德 | 韩 兵 |
| 韩金妍 | 潘建芬 | | | |

建设人力资源强国是我们今后一段时间的重要任务，作为工作母机的教师教育，包括职前培养和职后培训，越来越发挥着关键作用。温家宝总理提出，与国家民族振兴相联系的师范教育才是真正的师范教育。我们今天的教师培训要从培养现代化建设人才的需要出发，从改革不适应社会发展需要的教育内容和方法手段出发，使教师牢固树立素质教育的理念，提高自身师德与专业素养，提高实施素质教育的能力和水平，总之，要有魂，要有力，要有效，要见诸儿童青少年的全面健康可持续的成长，这样的培训才是真正的培训。

人才强教是首都教育现代化的战略，也是北京教育学院的职责。作为首都重要的教师培训机构，北京教育学院坚定办学方向，坚持内涵发展，为成为首都人才强教的高地而不懈努力。2004年北京教育大会以来，我们根据“面向全体，突出骨干，倾斜农村，服务急需”的培训方针，开展了以“绿色耕耘”为品牌的农村教师培训、以“春风化雨”为品牌的城区中小学教师培训、以市级学科带头人和骨干教师为主要对象的培训等大规模的培训，涉及10多个项目，每年培训万余人次。在培训过程中，我们又在充分发挥自身优势的前提下，秉持整合资源、开放创新的理念，充分发挥首都优质培训资源的作用，聘请了中国科学院、北京大学、清华大学、北京师范大学、首都师范大学、北京教育科学研究院等机构教授专家和一线中小学特级教师、中小学名校长为培训项目授课，从而积累了丰富的培训课程资源。为了使这些资源发挥更大的作用，既为后面我们的各类培训提供学习教材，又为其他地区的教师培训提供参考，我们决定筛选优秀的课程内容，把教学讲义整理出来，按学科编成相对系统的培训教材。

我们认识到，学校的发展必须是内涵发展。基于此，我们提出了学科建设、科研建设、信息化建设、人才队伍建设、制度建设五项攻关。而培训课程是五项攻关的核心内容，是五项攻关的汇聚点、着力点。学科建设的核心是在知识创新

的基础上转化形成一批品牌课程；科研是培训课程建设的基础和基本手段；信息化是培训课程实现新载体形式、新传输形式的途径；人才建设也要以课程为平台，好的课程往往能培养出优秀人才；制度建设则是课程开发与运用的保障。我们的主业是干部教师培训，而培训的核心竞争力是课程。

开发和建设培训课程不是简单的事情。通常要经过实际需求分析、案例及素材采集、理论研究、实践应用，最后转化为课程，它实际上是一系列理论研究和实践应用后的结果，是培训者的一种再创造。正是由于培训课程开发的特殊性、复杂性，才使我们的教师较好地理论和实际结合起来，也才使我们的教师朝着“顶天立地”型发展。

本套教师研修教材共计 14 本，涉及中小学主要学科。既是一套反映新课程理念、新课程改革实践的教材，又是一套针对课程与教学改革中的重点难点问题而深入探讨、给人启发的教材，还是一套前沿理论与丰富案例较好结合的教材，相信它能够教师的为教师的专业发展带来积极的帮助。

在本套教材编写出版的过程中，我们得到了院外许多专家教授、一线名校校长名教师的大力支持，在此对他们的辛勤耕耘表示敬意和感谢！

李方

2009 年 5 月

第一编 体育课程改革的理念与实施

- | | | | |
|-----|-------------------|---------|----|
| 第一讲 | 体育课程改革的理论与实践 | 季 浏 | 3 |
| 第二讲 | 体育课程改革取得的成绩与进步 | 宋尽贤 赖天德 | 15 |
| 第三讲 | 体育课程改革中存在的一些问题与思考 | 耿培新 | 26 |
| 第四讲 | 怎样按照体育新课程标准实施教学 | 陈雁飞 | 37 |

第二编 体育课堂教学设计与策略

- | | | | |
|-----|-------------------|---------|-----|
| 第一讲 | 怎样上好一节体育课 | 毛振明 | 53 |
| 第二讲 | 体育教师如何进行教学设计 | 陈雁飞 | 69 |
| 第三讲 | 体育教学目标的制定与教学内容的选编 | 张庆新 | 90 |
| 第四讲 | 体育课堂教学策略 | 潘建芬 韩 兵 | 103 |

第三编 体育教学技能与案例分析

- | | | | |
|-----|--------------------|---------|-----|
| 第一讲 | 田径类教学技能与案例分析 | 袁立新 | 119 |
| 第二讲 | 武术类教学技能与案例分析 | 陈雁飞 周志勇 | 134 |
| 第三讲 | 篮球教学技能与案例分析 | 李江泰 杨 帆 | 153 |
| 第四讲 | 软式排球教学技能与案例分析 | 马敬衣 | 173 |
| 第五讲 | 体操和韵律体操教学技能与教学案例分析 | 李 健 卫 星 | 189 |

第四编 体育教学评价与体质测试

- | | | | |
|-----|---------------|-----|-----|
| 第一讲 | 体育教学评价若干问题的思考 | 韩金妍 | 209 |
|-----|---------------|-----|-----|

| | | | |
|-----|-----------------|-----|-----|
| 第二讲 | 学生体质健康测试若干问题的思考 | 唐东辉 | 219 |
| 第三讲 | 学生体能锻炼的方法与评价 | 韩 兵 | 231 |

第五编 学校体育课程资源的开发与利用

| | | | | |
|-----|----------------|-----|-----|-----|
| 第一讲 | 学校体育课程资源的开发 | 韩 兵 | 胡峰光 | 251 |
| 第二讲 | 学校体育场地器材的开发与利用 | | 胡峰光 | 265 |
| 第三讲 | 校本课程的设计与自编 | | 黄春秀 | 281 |

第六编 体育教师专业发展与成长

| | | | |
|-----|--------------|-----|-----|
| 第一讲 | 优秀体育教师成长之路 | 张庆新 | 299 |
| 第二讲 | 体育教师如何做科研 | 罗希尧 | 307 |
| 第三讲 | 体育教师如何进行教学反思 | 潘建芬 | 327 |
| 第四讲 | 体育教师如何听评课 | 马 凌 | 339 |

第一编

体育课程改革的理念与实施

第一讲

体育课程改革的理论与实践

华东师范大学体育与健康学院 季 浏

义务教育《体育（与健康）课程标准》（简称《课程标准》）实验已有八年，各实验区和实验学校都切实贯彻《课程标准》的精神，结合本地区和本校的文化传统、经济发展和教育特色，因地制宜、因校制宜，认真负责地开展《课程标准》的学习与实验，均取得了非常显著的实验成果。但是在新课程实施过程中，也存在着一些问题。课标组认为，有些问题是《课程标准》需要进一步改进与完善的，主要集中在文字表述等方面；有些是源于教师们的理解和实践操作的问题，教师需要进一步加深对《课程标准》的认识，进一步解放思想，转变观念，切实领悟《课程标准》的精神实质；还有些问题则属于教育行政、社会环境等方面，不是《课程标准》本身所能解决的，需要多方协调才能得以解决。本讲结合教育部对全国 29 个省市 42 个国家级实验区的城镇、县镇、农村学校及不同办学水平学校的体育教师和体育教研员进行的问卷调查和访谈调查的结果，以及课程标准组成员近八年来通过多种途径和方法搜集到的各种反馈信息等，对新课程实施中若干理论与实践问题进行探讨与分析。

一、课程性质

问题 1：《课程标准》在课程性质的描述中提到“它是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程”。**看法一：**原有的体育教学多年来积累了宝贵的、丰富的经验，原有的体育教学形成了多年来行之有效的教学模式和方法，对之应该是继承和发展相结合。因为任何事物都离不开继承与发展，没有继承和发展的改革是没有根基的改革。**看法二：**如果取消这句话，并不会影响体育学科课程性质定义的完整性。

建议：首先，改革并不意味着推倒重来，否定一切。《课程标准》中提到的“是对原有的体育课程进行深化改革”，指的是在继承原来体育课程优秀经验基础之上进行的深化改革。改革虽然包括继承优秀的传统，但不是继承“所有”，对

有些落后的、陈旧的东西就必须进行改革。改革并非仅仅是继承，还包括改变和突破。例如，体育新课程突出三维健康目标就是对原有体育课程的一种改变与突破。

问题 2：课程性质中提到“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重要途径”，其中方针的表述应为“德、智、体”三个字。

建议：将课程性质表述中的“德智体美”改为“德、智、体”。因为“德智体美”的提法不常见，一般是三育观（德智体）或五育观（德智体美劳），因此，改为“德、智、体”。

二、课程目标

问题 3：心理健康目标应增加“培养顽强的意志品质，具有良好的抗挫折能力”；社会适应目标应增加“形成关爱他人的良好品质，树立良好的团队意识”。

建议：意志品质已在心理健康学习领域目标中有所体现，可在其后增加“具有良好的抗挫折能力”；团队意识也在社会适应学习领域目标中有所体现，可增加“关爱他人”方面的内容。

问题 4：《课程标准》中强调心理健康和社会适应的内容过多。体育课应是以运动实践和身体练习为主的实践课，心理健康和社会适应内容目标过多不宜凸显体育课的特性；心理健康和社会适应的内容目标同属于不易观测的隐性目标，可以通过体育教学进行渗透和培养，但不是体育课具体的教学内容。

建议：这可能是认识上不够全面和深刻所致。第一，体育不仅仅是为了运动，更是为了教育，体育与健康课是以身体练习为主要手段，但目的是促进学生的全面发展。全面发展不等于仅仅是身体发展或运动发展。从育人的角度出发，既要重视体育的生物属性和技术属性，也要重视体育的教育属性和人文属性。第二，体育活动既是身体活动，也是心理活动和社会活动。因此，体育活动对人的身体、心理和社会适应具有重要的影响。第三，健康的生物观早已过时，身、心、社整体健康观受到人们的普遍认同。第四，教学目标应包括认知目标、技能目标和情感目标，三者缺一不可，同等重要。第五，实践证明，体育与健康课除了能够增进学生的身体健康以外，对于增进学生的心理健康与提高社会适应能力，也具有非常重要的作用和独特的优势。由此可见，在《课程标准》中强调心理健康和社会适应的目标不但非常重要，而且十分必要。在体育教学中，这些目标主要是通过身体练习的手段来实现的。当然，如果心理健康和社会适应方面的目标有重复的话，应该予以合并或删减。

问题 5：五个学习领域目标之间是一种什么关系？

建议：将体育与健康课程的学习目标和内容划分为五个学习领域，一是为了体现体育课程的功能和特性，二是为了体现整体健康观，三是为了符合国际体育课程发展的趋势。实际上，五个学习领域由两条主线组成：一条是运动主线，包括运动参与和运动技能；另一条是健康主线，包括身体健康、心理健康、社会适应。运动主线是手段、方法和载体，健康主线是目标。手段、方法和载体主要是为了实现健康目标，健康目标可以引领手段、方法和载体。此外，需要强调的是，五个学习领域是一个相互联系的整体，不能分割开来进行教学，应该通过身体练习去实现五个领域的学习目标。

问题 6：能否将心理健康目标和社会适应目标合并？

建议：《课程标准》将社会适应单列出来有三个原因：第一，社会适应是三维健康观中独立的一个维度；第二，我国学生的社会适应问题较为突出；第三，体育教学在提高学生的社会适应能力方面具有不可替代的作用，值得重视和强调。如果合并，也不是不可以，但心理健康和社会适应方面的内容都应该有。

三、教学内容

问题 7：《课程标准》中由于对教材内容的安排过于宽泛而教学要求相对又比较简单，所以对于新参加工作的体育教师来讲，他们可能会感到有些迷茫，面对教材与学生，他们应该教什么、怎样教？

建议：对于新参加工作的教师而言，即使规定具体的、详细的教学内容，也需要一个适应的过程。对于一名大学毕业生来说，主要问题不在于他会不会选择教学内容（一名合格的大学毕业生应该知道田径、篮球、排球、武术等项目包括哪些主要内容），而在于他会不会设计教学内容。因此，关键是应尽快提高新教师设计教学内容的能力和水平。退一步讲，即使规定了篮球的具体教学内容，一个教学能力差的体育教师也上不好体育课。实际上，实验区的反映是，不规定统一的、具体的教学内容，不是教师不上体育课了，而是体育课上得更精彩了，更符合实际了，更受学生欢迎了。因为教师能够根据学校和学生的实际情况去选择和设计教学内容，这样的内容当然受学生喜欢。另外，《课程标准》除了规定明确的、具体的学习目的，还在其后附上了教学内容的框架和范围，以及教学实施建议，可供教师参考。因此，教学要求并不是简单的，而是具体的。但这些建议不能绝对化，留给体育教师自主发挥的空间是必要的。

问题 8：《课程标准》中的“内容标准”，给人感觉像一个详尽的“目标体系”，而不是“内容标准”，缺乏具体的教学内容，教师们希望能充实一些具体的指导内容与方法。

建议：要说明的是，《课程标准》是有内容的，但内容的表达方式与过去的《体育教学大纲》不同，发生了新的变化。这与国际体育课程的发展趋势完全一致，即《课程标准》规定具体的目标和内容框架以及对学习内容的要求（即内容标准）。所谓内容标准，是指学习和掌握内容应该达到的标准。对于《课程标准》不规定具体的学习内容这一问题，其原因除了考虑到与国际体育课程的发展趋势相一致外，还考虑到以下几点：第一，中国地大物博、各地各校的差异很大，如果规定具体的内容，就会导致一些学校教得了，而更多的学校教不了的现象。用一个纲、一本教材、统一的内容去解决全国各地各校复杂的体育教学问题，事实表明是不行的。过去硬性统一规定教学内容的教训应该引以为戒。规定统一的、具体的学习内容会导致千校一面、千人一面的状况。第二，《课程标准》规定了统一的课程目标和内容框架以及对学习内容的要求，体现了课程的统一性。具体的教学内容让学校和教师根据自己的实际情况去选择和确定，这样的内容选择更切合实际，更受学生喜欢，更能提高教学效果，体现了课程的灵活性。因此，《课程标准》体现了统一性与灵活性的高度结合。第三，本次基础教育课程改革实行国家、地方和学校三级课程管理，不同的管理层面承担不同的权力和责任，国家的《课程标准》主要是引领课程发展方向、确定课程目标、提出课程理念等，具体的学习内容应该是学校层面的事情。第四，这样的表述方式有助于促进体育教学从“教教材”向“用教材教”的方向转变，有助于促进教师的专业化发展。综上所述，规定具体的学习内容弊大于利。

问题 9：《课程标准》指出：以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择。各地、各校和教师可以选择多种不同的内容，采用多种不同的形式和方法去达成课程学习目标。这种表述会造成两种理解：一种理解是综合五个领域里的水平目标，选择具体的教学内容；另一种理解是根据每个领域里的水平目标，选择主要体现该水平目标的教学内容。在实际的教学中，到底应该采用哪种理解来选择教学内容呢？在这些方面存在很大的分歧。

建议：在一堂体育课的教学中应首先综合考虑相应水平五个领域的学习目标，然后选择有助于实现学习目标的学习内容和方法。

问题 10：把“观看体育比赛”作为内容标准有点牵强。

建议：“观看体育比赛”既可以是体育与健康课内的要求，也可以是课外体育学习的要求。这对培养学生的体育意识、体育欣赏能力、激发学生的运动兴趣等很有作用。我们不能把体育与健康课的内容仅仅局限于身体活动本身，组织学生观看体育比赛实际上也是为了促进学生更好地参与体育活动。在体育教学中，我们应该树立大课程观的思想，促进课内与课外教学相结合。

问题 11：内容标准中使用了“达到该水平目标时，学生将能够……”的表

述方式，给人的感觉这也是一个详尽的“目标体系”，而不是一个课程的“内容标准”，有名不符实和逻辑关系不清之感。学习内容是达成学习目标的具体材料，“内容标准”和“课程目标”两者并不是一回事。

建议：“内容标准”不等于“内容”，不是指一个个具体的学习内容，而是指学习内容掌握到什么程度。换言之，内容标准是针对学生学习内容的程度要求，而目标体系则是凌驾于内容标准之上的，是针对整个体育教学而言的，不仅仅是针对内容。一般而言，内容标准主要是显性的要求，而目标体系中则既有显性目标，又有隐性目标。

问题 12：通过水平目标的确定可以看出，供教师选择的运动技术教学内容过少，运动技术含量过低，学生不能够真正掌握运动技术，有些内容过于简单。

建议：《课程标准》规定的运动技能学习内容框架包括田径类、球类、体操类、水上或冰雪类、民族民间体育类、新兴运动类项目，可供教师和学生选择的运动技术教学内容非常广泛。可以这样说，只要是符合学校实际的、学生喜爱的运动技能都可以选择为体育教学内容。另外，《课程标准》还专门设置了运动技能学习领域，对运动技能的教学问题也有多处强调。由此可见，《课程标准》不仅没有限制运动技能的教学内容，反而应该说更为专门地强调运动技能的教学。至于说“运动技术含量过低”，那是某些教师对于《课程标准》中有关运动技能学习内容规定没有深刻认识所致。

问题 13：希望教学中还是应该适当地给竞技体育留一个位置，但必须要进行教材化处理。

建议：《课程标准》对竞技体育依然高度重视，并不存在留不留位置的问题，从其规定的学习内容框架来看，包括田径类、球类、体操类、水上或冰雪类、民族民间体育类、新兴运动类项目等，所有的竞技体育项目都可以选择作为教学内容；从其学习目标来看，不仅有对一些竞技性学习目标的要求，同时还有包括“观看体育比赛”等方面的与竞技体育相关的学习目标。由此可见，《课程标准》并没有反对竞技体育，而是反对竞技运动的教学色彩，即不能完全照搬训练运动员的内容和方法来进行体育教学，强调要根据体育教学目标、学生的身心发展特征等来选择或改造竞技运动的内容和方法，使这些内容和方法适合学生的学习和锻炼，受到学生的喜爱。

问题 14：学习目标、学习内容、学习步骤均应该使用教学名词替代，即教学目标、教学内容、教学步骤。

建议：这不仅仅是个提法上的问题，还反映了一个教学理念和重心的转移，即从注重教师的“教”转变为注重学生的“学”。一方面，采用学习目标、学习内容、学习步骤的提法，充分体现了新课程“以学生发展为中心”的新理念；另

一方面，“教”是为“学”服务的，教学的最终结果是学生学有所得、学有所获，因此一切教学活动都应该落在学生的“学”上。如果仍然强调教师的“教”，则容易导致教师在教学中忽视学生的情感、体验和兴趣，使得教学难以为学生所接受，教学效果则会大大下降。

问题 15：武术项目的专业性太强，内容标准中有多处谈到“武术”，实施起来有相当的难度。

建议：武术是中华民族的瑰宝，多处强调它是为了在体育教学中重视这一内容，以弘扬中国优秀的民族传统体育文化。况且，多年来，武术项目一直是我国中小学体育教学中的重要内容，体育教师们已经积累了大量的教学经验。同时，武术项目（尤其是非器械武术，如拳术套路的学习等）不仅没有对场地器材提出过多要求，而且还是许多地方广为流传的民族民间传统体育活动；不仅能够因地制宜地予以实施，而且还深受学生们的欢迎。

问题 16：《课程标准》强调“健康第一”的指导思想，很容易忽视运动技能，导致教学内容的运动技术含量过低，学生不能够真正掌握运动技术。如何进行运动技能的教学是教师们感到棘手的大问题。

建议：实际上，这是一些教师的误解，强调“健康第一”的指导思想不是忽视运动技能的教学，而是强调在设计运动技能教学时要考虑学生的身心发展特征，要使运动技能的教学有助于促进学生的健康发展。运动技能教学是手段、方法和载体，目的是增进学生的健康。我们不能简单地认为，不完全按照训练运动员的手段和方法进行体育教学就是运动技术含量过低。目前，“健康第一”的课程指导思想因其适应社会发展的需要和人们对健身的迫切需求，而逐渐为体育教师和学生所接受，并能够充分体现体育与健康课程的“育人”功能。因此，现阶段体育教师中存在的问题并非是否要强调“健康第一”的指导思想的问题，而是应该如何构建“健康第一”指导思想下的运动技能教学的问题。通过八年来的课程改革实验，许多体育教师在这方面已积累了很好的经验，相信通过课程改革不断地向纵深推进，体育教师将会更为深刻地理解和把握“健康第一”指导思想与运动技能教学之间的关系。

问题 17：《课程标准》中提到“1~6 年级不编写学生课本，7~9 年级和高中阶段各编写一册学生课本”。小学没有教材，初中和高中三年各一本書，造成教学安排不好把握。小学高年级应该有体育课本，初中和高中三年教材应每年一本，独立成册。

建议：《课程标准》组将努力解决这一问题。从很多的反馈信息来看，很多信息反馈者都建议小学高年级（水平三）和初中阶段（水平四）每个年级编写一本教材。