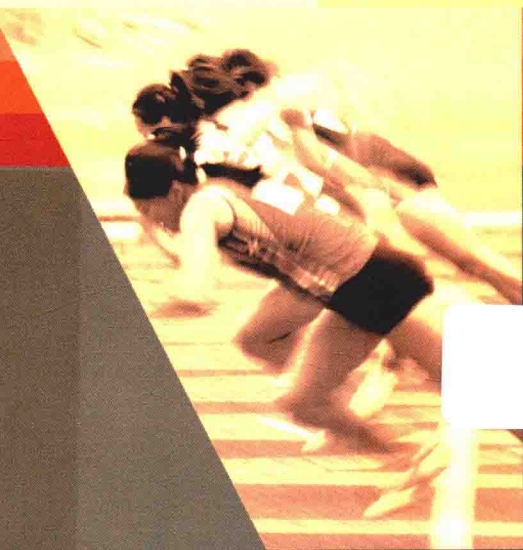


历史与现实

我国体育教材建设探究

..... | 王华倬 著 |



历史与现实： 我国体育教材建设探究

王华倬 著

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 李志诚
审稿编辑 梁 林
责任校对 潘 帅
版式设计 小 小

图书在版编目 (CIP) 数据

历史与现实：我国体育教材建设探究/王华倬著
—北京：北京体育大学出版社，2017.8
ISBN 978 - 7 - 5644 - 2724 - 5

I. ①历… II. ①王… III. ①学校体育 - 体育教学 -
教学法 - 教学研究 - 中国 IV. ①G807.04

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 212216 号

历史与现实：我国体育教材建设探究

王华倬 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 部 北京体育大学出版社读者服务部 010 - 62989432
发 行 部 010 - 62989320
网 址 <http://cbs.bsu.edu.cn>
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
成品尺寸 170 × 228 毫米
印 张 12
字 数 198 千字

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 42.00 元

(本书因印制装订质量不合格本社发行部负责调换)

编者的话

教材实乃教学之本，是教师的教和学生的学的主要凭借。体育教材是最核心的体育课程资源，体育课程目标蕴藏于体育教材之中并依赖于体育教材这一工具和媒介方能达成。这样，体育教材无疑是体育课程建设中一项非常重要的工作，体育教材研究是体育课程研究的基础。然而，让人倍感遗憾的是，体育教材研究一直是我国体育课程研究的薄弱环节，对于体育教材的内涵、体育教材的结构、体育教材组织、体育教材创新、体育教材钻研的理论研究成果并不多见，体育教材理论研究的冷清与如火如荼的体育课程改革实践之间形成鲜明的反差，在一定程度上影响到我国新一轮基础教育体育课程深化改革的步伐。

无论是 2001 年《体育（与健康）课程标准（实验稿）》，还是《义务教育体育与健康课程标准（2011 年版）》的颁布实施，都将体育教材问题作为一个重要论题来阐述和对待。体育新课程改革极力倡扬“用教材教，而不是教教材”的思想和理念，这是一种全新的理念和实践方法。“用教材教”凸显了体育教材的“纲领性”“开放性”和“灵活性”，强化了体育教师在体育教材选择、改造和加工中的主体作用。体育教师不仅要把体育教材当作诱导、引导和指导学生学习的媒介，以发挥体育教材促进学生健康成长的功能，而且要求体育教师不要被体育教材所束缚，大胆地开发教材、活用教材和用活教材。要想做到这一点，体育教师应站在编者角度正确认识教材、理解教材和钻研教材，努力挖掘体育教材背后所蕴藏的教育教学思想、理念以及做人做事的道理，即“悟道”，使体育教材所潜藏的“财富”得到充分的发掘和利用。

教学不是教材内容的移植和照搬，它需要教师的创造性加工，将教材转化为

学生学习的教学内容,转化成学生发展的教育内容,而钻研教材正是完成这一工作的前提条件。老师们都会有这样的经验,如果对某一教材内容钻研得比较深入,准备得比较充分的话,课上才可能做到运用自如,如果能够达到一定的深度和广度的话,才可以使教师心里有底。所以,教材钻研成为体育教学设计的基础和关键。然而,审视当下体育教学实践不难发现一些匪夷所思的做法:有些体育课扛着“新课程”大旗,吆喝着“创新”口号,踏着“高级放羊式”的小路做着有名无实的事情;有的体育课脱离教材甚至放弃教材,玩着简单的游戏,偏离体育课程本质;有的体育课以“四维”(运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应)目标来“导航”,其结果是面面俱到而又一无所获;有的体育课重点与难点不突出,黯然而平淡,等等。

为此,本书从理论和实践操作层面就体育教材的基础理论和体育教材钻研的具体方法进行了尝试性探究,以期为广大一线体育教师正确认识教材、理解教材、钻研教材提供一点指导和帮助。遵循“目标统领内容”的设计思路,第一,本书从解读体育与健康课程标准的理念和目标着手,这对体育教材理论研究具有宏观统摄和指导意义;第二,对体育教材概念与本质的把握是钻研体育教材,开展体育教材研究的基础和前提;第三,通过分析体育教材结构和明确体育教材的分类有利于进一步明确体育教材的本质与属性,亦有利于实际操作和评价,推动体育教材的设计与编制与时俱进,不断创新;第四,分析体育教材 110 年来的发展演变历程,分析总结其历史经验教训,具有重大的历史意义和现实意义;第五,体育教材的选编关系到体育教材化工作能否顺利地进行,直接影响到体育教学改革的方向和路径,关系到体育教学改革的目标能否顺利实现;第六,体育教材创新是当前基础教育体育课程改革的热点和难点,肩负着进行创新教育,培养创新人才的重任;第七,体育教材钻研成为体育教学设计的基础和关键。整个教学设计的所有环节和内容均与钻研教材有着密切的关系。

在书稿撰写过程中,参考引用了大量的前人研究成果,在此一并表示感谢。限于作者水平限制和多重因素影响,书中错误和不妥之处,敬请读者批评、指正。

第一章 体育与健康新课程解读	1
一、认清体育与健康课程的性质	2
二、理解体育与健康课程的基本理念	4
三、铭记体育与健康课程目标	8
第二章 体育教材的概念	10
一、关于教材的概念	10
二、体育教材的概念与内涵	13
三、体育教材与其他相关要素的关系	15
四、体育教材的基本属性	21
五、体育教材的层次	23
六、体育教材的组织	23
第三章 体育教材的结构与分类	25
一、关于教材的总体结构与基本构成	25
二、体育教材的基本结构和要求	26
三、我国体育教材的分类及演进	36
第四章 中国体育教材发展史	41
一、中国近代体育教材的回顾	41
二、中国现代体育教材的回顾	45
三、中国体育教材建设的基本经验	53
第五章 体育教材的选编	56
一、体育教材选编的思路	56
二、体育教材的特性	60
三、体育教材选编的原则	61
第六章 体育教材化	65
一、体育教材化的内涵	65

目 录

二、体育教材化的一般方法	67
三、竞技运动教材化	69
第七章 体育教材创新	73
一、体育教材创新的意义	73
二、体育教材创新的内容	76
三、体育教材创新的途径	79
第八章 体育教材钻研	82
一、钻研教材的原则	82
二、如何钻研教材	85
第九章 游戏教材的钻研	90
一、游戏教材的特性	90
二、游戏教材的选择	93
三、游戏教学要点	97
第十章 发展身体素质教材的钻研	101
一、发展身体素质教材的特性	101
二、发展身体素质教材的选择与组织	104
三、发展身体素质教学的要点	106
第十一章 田径类教材的钻研	111
一、田径教材的特性	111
二、田径教材的选择与组织	116
三、田径教学指导的要点	118
第十二章 球类教材的钻研	121
一、球类教材的特性	121
二、球类教材的选择与组织	126

三、球类项目教学应注意的问题	127
第十三章 体操类教材的钻研	131
一、体操教材的特性	131
二、体操教材的选择与组织	134
三、体操教学指导要点	137
第十四章 游泳教材的钻研	140
一、游泳教材的特性	140
二、游泳教学指导要点	142
第十五章 韵律类教材的钻研	147
一、韵律体操和舞蹈教材的特性	147
二、韵律体操和舞蹈教学指导要点	151
第十六章 民族传统体育类教材的钻研	157
一、民族传统体育教材的特性	157
二、民族传统体育项目教学要点	162
第十七章 休闲体育类教材的钻研	167
一、休闲体育教材的特性	167
二、休闲体育项目教学应注意的问题	174
第十八章 体育理论知识教材的钻研	178
一、体育理论知识教材的特性	178
二、体育理论知识教学的特点	179
三、体育理论课教学要点	180

第一章 体育与健康新课程解读

2011年12月,教育部在2001年版的义务教育《体育(与健康)课程标准(实验稿)》的基础上颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》,修订版课程标准一如既往地课程性质、目标、内容标准和实施建议等提出指导性意见,这也将继续作为学校体育管理、教师教学、教材编写、学生学习、教学评价和学校体育工作督导的依据,全面引领着新一轮义务教育体育与健康课程全面改革。

准确理解和全面把握《体育与健康课程标准》是研究体育教材理论的基础性工作。(1)体育教材编写“要贯彻国家的教育方针,有利于全面提高学生的素质,有利于对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育”。从目标取向出发,体育教材要致力于培养人格健全的社会主义建设者和接班人,那种只关注强健体魄或强化技能的教材,如仅仅按照运动项目排列介绍的逻辑编写教材是不能适应新形势下体育课程教学改革需要的。(2)体育与健康课程标准的相关教育教学理念就如血液一样流淌在体育教材的每一个片段,新课程不再是某一种指导思想在发挥作用,而是讲究多种思想的综合效应,既要坚持健康第一,还要坚持以人为本、终身体育、全面发展等思想。(3)体育与健康课程标准强调从“以教为主”向“以学为主”转变,从教的目标、教的方法、教的过程、教的评价向学的目标、学的方法、学的过程、学的评价发展,也对体育教材编写是巨大的冲击,如何有利于转变学生体育学习方式,提高学生学的质量将是体育教材编写的一大转向。过去那种强调技能本位、知识本位、教师本位的教材编写逻辑已不能满足体育新课程教学的需要了。(4)体育与健康课程标准创造性提出的三级课程管理体制将赋予学校和一线体育教师更大的课程自主权,同样要求体育教材编写要给一线体育教师更大的发挥空间。因此,合理解读体育与健康课程标准对于广大一线体育教师准确全面钻研体育教师、有效开展体育教学、不断提高体育教学质量和人才培养质量显得重要而紧迫,这也是体育教师专业成长的必由之路。本章拟就体育与健康新课程的性质、基本理念和课程

目标谈谈自己的想法，愿与广大体育教师朋友交流。

一、认清体育与健康课程的性质

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》在课程性质中指出：“体育与健康课程是学校课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。”由此可以看出：（1）义务教育学校课程体系离不开体育与健康课程，甚至体育与健康课程在学校课程体系中的地位有愈来愈重要的趋势，如从中小学体育与健康课时的增加、升学体育考试的改革等都直观体现了这一趋势。（2）体育与健康课程是以身体练习为主要手段的课程，也就是说不是以身体练习为主要手段的课程就不是体育与健康课程，这是判断一堂体育课是不是体育课的第一标准，那种缺乏身体练习、以智力为主、没有一定运动负荷的课就不是体育课。（3）强调了体育与健康课程的内容是体育与健康知识、技能和方法为主要内容，过去那种仅强调知识和技能的学习还不够，一定要教会学生一定的学习方法，学生没有掌握运动的方法也是导致学生离开校园便中断体育的重要因素。（4）体育与健康课程的主要目标是增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力。并指出了体育课程具有4个特性：基础性、实践性、健身性和综合性。

（一）基础性

课程强调了培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

可以解读为：从学段上讲，义务教育阶段体育课程学习是高中、大学和终身体育的基础，加强义务教育阶段体育课程学习至关重要。从体育课程学习内容和达成目标来看，正确理解“必要”十分关键，必要的就是有所选择的，并不是所有的内容都要去学，况且由于学生的学习时间和学习能力有限、运动技能形成的复杂性和体育学习环境的局限性，学生也不可能学习所有的体育内容，更不用说学会一些运动技术和技能，过去那种每学期安排好几个项目甚至十几个运动项目的“蜻蜓点水式”的教学是饱受诟病的，是缺乏常识的，是低效的、无效的甚至复效的。那么，

哪些是必要的体育教学内容呢？就是根据义务教育阶段学生的身心发展特点和目标统领内容的原则精选适合学生学习的、学生愿意学习的、学生能学会的、对促进学生全面发展和培养他们终身体育意识和习惯的基础性知识、技能和方法。

（二）实践性

课程强调了以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

可以解读为：“实践性”是体育与健康课程区别于其他文化课程的根本区别，或说是体育课程的本质属性。体育与健康课程是以身体练习为主要手段的，学生要在身体练习中并承受一定的运动负荷来实现体能的增强、运动技能的掌握和行为态度的形成，其教学目标的达成度是由学生的体能或技能的提高、良好行为态度的养成来实现的。

（三）健身性

课程强调了在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

可以解读为：我们知道，学生在身体方面的差异远大于智力方面的差异，学生体质健康水平受遗传、营养、环境、运动、生活方式等多重因素的影响，来自城镇和乡村、不同受教育程度、不同经济条件的家庭的孩子的体质可能存在巨大差异，这就要求体育课程实施中更要关注个体差异、因材施教，采取“适宜的运动负荷”来促进学生健康成长。所谓“适宜”就是“适合的才是最好的”，运动负荷过大不仅违背“健康第一”的指导思想，还可能导致运动损伤；运动负荷过小，则起不到对身体刺激的要求，达不到健身目的，也是学习技术和掌握技能的目标达成缺少了根基，同样学生也体验不到“大汗淋漓”的愉悦感。因此，体育与健康课程中运动负荷的控制是根据学生体能基础、情绪变化差异对待的，是根据学生体能发展变化不断调整的，甚至针对同一个学生，昨天和今天的运动负荷量都可能因为学生情绪的好坏而有所不同，那种为了便于管理和开展工作而在运动负荷的控制方面采用统一的“一刀切”可能会酿成非常严重的后果。另外，在对运动技能的要求方面是以为终身体育服务的，是为健身服务为目标的，不要过于苛求运动技能的繁琐、复杂

和高、精、尖，毕竟绝大多数学生不是专业运动员，也不可能成为运动员，对于大多数学生来讲，他们只需要掌握2~3项运动技能能为终身体育所有即可，具备浓厚运动的兴趣和坚持运动的习惯，并使用所学运动技能进行科学健身，就达到了义务教育体育与健康课程的目标。

（四）综合性

课程强调了充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

可以解读为：体育与健康课程是学校教育的重要组成部分，承担着教育育人的本质功能。教育的根本目的就是实现人的全面发展。因此，体育与健康课程承担着育人的使命，实现人的全面发展是其出发点和归宿。体育与健康课程在实现人的全面发展过程中，（1）要注重健康育人功能的发挥，体育课程集知识、技术、体能、品德教育于一体，不仅能够强健学生体魄，发展学生自然生命，而且能够培养学生的高尚的情操、坚强的意志品质、和谐的人际交往、良好的规范意识等，促进学生精神生命和社会生命质量的提升，表现为教学目标的综合性。（2）学习内容选择与安排要以体育学习内容为主，同时融入部分健康教育的内容。所谓“融入”就不是体育与健康教育的简单相加，并不是原来的体育课+健康教育课，而是在体育课实施过程中有意穿插一些健康教育内容，如运动营养、青春期发育、运动损伤预防、卫生保健、情绪调控等与体育紧密相关的健康教育内容，共同服务于体育育人目标的达成，所以体育与健康课程内容表现出其综合性的一面。（3）体育学习领域和学习内容不断延伸，四大学习领域的划定，休闲体育项目、生存教育、生活教育等内容不断被引入到体育教学内容中来，都表现出综合性。

二、理解体育与健康课程的基本理念

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》与《体育（与健康）课程标准（实验稿）》在课程的基本理念主旨上没有太大变化，主要有两处修改：一是第三条

的后半句“帮助学生学会体育与健康学习”替代了“重视学生的主体地位”；二是第四条前半句增加了“关注地区差异”。

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

在这一理念中，“健康第一”作为体育与健康课程指导思想的第一条，彰显了“健康第一”在整个课程改革中的分量，围绕“健康第一”的指导思想来构建整体性的课程目标和课程内容体系，以及选择有效的体育教学方法和手段，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识与技能。

很长一段时间，“见物不见人”“只见树木不见森林”的生物体育观和技术主义价值观严重影响了体育课程改革的深度、广度和宽度，军国民体育、体能主导、技能主导的体育教学指导思想与体育课程的育人目标背道而驰。确立“健康第一”的指导思想和关注学生健康成长的目标追求，强调了体育课程关注的是学生身体健康、心理健康、社会适应能力良好的全面发展，这是体育课程的出发点和落脚点。落实“健康第一”的指导思想，就是要从课程编制、课程设计、课程实施的时空范围内都要体现这一指导思想。为了更好贯彻这一指导思想，体育与健康课程标准在目标体系构建方面采用了课程目标——水平目标——领域目标的层级结构，从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应4个方面规定了体育课程应该实现学生全面发展的目标任务；在内容安排方面，打破以往按照运动项目为主线的编排方式，采用以技能、认知、情感、行为等作为划分学习领域的主要依据，在突出以体育内容为主的同时，选取了与体育有密切关系的生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识和技能；在实施层面，强调采用多元化、多样化、多路径的方法和手段，关照每一个学生的健康成长，力求把健康第一的要求落到实处。

（二）激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

在这一理念中，强调了学生运动兴趣的激发和保持在体育学习中的地位和价值，没有运动兴趣，体育课程目标难以达成，学生体育锻炼意识和习惯难以养成，终身体育只能是一句空话。为了更好地激发和保持学生运动兴趣，我们要在教学内容、教学方法的选择与运用方面进行改革，多考虑学生的多样化需求，加强与学生身心

特征、与学生学习生活相联系，合理引导学生体验运动的乐趣，基本形成体育锻炼习惯等。

兴趣是最好的老师。体育锻炼习惯的形成是以一定的体育兴趣为基础的，青少年对体育缺乏兴趣是导致他们离开学校走向社会后远离体育参与的一个重要原因。因此，新世纪体育课程标准始终秉持这一基本理念。体育与健康课程落实这一理念要求，在课程目标方面，把激发、引导和保持学生运动兴趣作为实现其他目标的基础和前提，在学生保有强烈的运动欲望时，学生的运动参与频率自然提高了，学生体质自然增强了、学生的健康意识、终身体育习惯自然养成了；在课程内容方面，改变传统体育教学内容的“繁、难、旧、低水平重复”的现象，毕竟学生不是运动员，不具有运动员天生的运动天赋和强烈的运动成才愿望，直接将竞技运动的内容、训练原则和方法、评价方法移植到面向广大普通学生的体育教学中来，是一个低级错误。因此，要重视对竞技运动项目的教材化改造、对部分民族传统体育项目的现代性改造、对部分时尚休闲体育项目的引进，不断丰富体育教学内容，使其尽量适合当代学生的身心发展特征和兴趣所需，以及成为有效达成体育课程目标的载体；在教学方式方面，体育教师首先要转变观念，改变全盘灌输式的教学方法，放弃“怒吼式”咆哮、“一刀切”式评价，从激发学生运动兴趣着手，营造民主、平等、和谐、融洽的课堂教学氛围，采用多样化的教学方法组合，创设有利于学生自主学习、合作学习、探究学习的教学环境和条件。同时，需要特别指出的是，激发学生运动兴趣并不意味着学生喜欢什么，教师就教什么，一味满足学生胃口，“高级放羊式”教学的由来就是因部分老师对课程标准这一理念理解不准确导致的。修订后的课程标准为避免出来这一后果就特别提出：运动兴趣要与培养学生刻苦锻炼的精神、学习运动技术和技能的有机结合，体验到结果的成功与快乐。由此可见，运动兴趣往往是与学习结果的成果和自豪相伴的，但获得成果的过程可能是曲折的、艰辛的、甚至是失败的，唯有经历这样的过程才能使学生荡气回肠、意犹未尽、终生难忘，这与成功体育思想基本一致。

（三）以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习

在这一理念中，强调了以“学生发展”为中心，帮助学生掌握体育学习的方法。以“学生发展”为中心与以“学生”为中心是完全不同的内涵。以学生发展为

中心,强调体育课程是以促进学生全面发展为目的的,在发展的过程可能充满着艰辛曲折,有一定强制性和约束;而以学生为中心,往往意味着迁就学生需求,“学生自由主义”,放任不管的“放羊式”体育教学就是在这一背景下产生的。

“学会学习”是学习型社会对每个人的要求,“未来的文盲,不再是不识字的人,而是没有学会怎样学习的人”。“帮助学生学会体育与健康学习”的理念要求广大体育教师转变教学观念,从教师主宰向教师主导转变,从学生自由向学生主体转变,学生在教师的指导、引导、诱导下积极主动的学习体育与较快知识、技能和方法;从教法为主向教法与学法并重转变,加强对学生学法的指导,以往我们在这方面的“欠账”太多。注重对学生学习方法的指导,其学法指导就是帮助学生学会体育与健康课程的学习;培养学生善于自主学习、合作学习、探究学习的习惯和能力,把被动学习过程变成积极主动构建体育与健康新知识、技能与方法的过程,内化为个人健康行为和养成健康生活方式,不断提高学生发现、分析、解决体育实际问题的能力。

(四) 关注地区差异和个体差异,保证每一位学生受益

在这一理念中,为了保证每一位学生都能实现全面发展,都能达成体育与健康课程基本目标,必须充分考虑学生差异、城乡差异、地区差异、校际差异和家庭差异,充分关照学生的个体差异,因地制宜、因校制宜、因材施教,合理选择和设计体育教学内容,有效运用教学方法和评价手段。

体育课程是一种以身体练习为主要手段,实质是以运用技术学习为主要内容的课程,运动技能的形成是以体能为基础的,体能与技能融为一体,是一元的,没有一定体能基础要想掌握运动技能是困难的。而体能的增强又不是一蹴而就的,体能既受先天遗传因素的影响,又跟后天练习有关,就造成了学生体能差异的普遍存在,因此在体育教学过程中就要充分考虑学生体能技能差异,因材施教。另外,我国城乡差异、地区差异、校际差异悬殊,在体育物质资源严重短缺的中西部农村学校就不可能开展与经济发达城市重点学校相同的教学内容,不能达成相同的教学目标、采用相同的教学方法。实际上,即使一个省的地区差异也很大,这就需要高度关注地区差异的问题。例如,近期大力推广的校园足球项目,就应该针对不同地区差异、学校差异有选择的布局试点学校,对阳光体育运动、“一校一品”等项目工程开展

也是如此，对于不同资源禀赋的学校，采取不同的体育特色项目，实施不同的考评方式。

三、铭记体育与健康课程目标

（一）课程目标表述

与《体育（与健康）课程标准（实验稿）》相比，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》在课程目标部分删去了中的“课程总目标”和“学习领域目标”两个标题，直接提出课程目标以及各个学习方面的目标，并在课程目标中增加了“学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力”“体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯”“提高自觉维护健康的意识”等目标的描述。需要指出的是，体育与健康课程标准无论在课程目标层面，还是在水平教学计划和课时教学计划层面，都非常强调“目标引领内容和方法，内容和方法促进目标达成”的思想，从而促进体育教师在教学过程中逐步形成目标教学的思想，通过多样化的体育教学来帮助学生达成课程目标和学习要求。

《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》将课程目标定位为：通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

（二）教学指导意义

1. 中小学生进行体育与健康学习的最终目的并不是掌握高深的运动技能，而主要在于通过运动技能的学习来实现全面、健康发展，因此，在体育与健康学习中，教师应更多地关注与现实健康有关的各种知识、技能和体能。

2. 促进学生发展是体育与健康课程的出发点和落脚点，从课程目标制定、课程设计、教学实施等方面都要体现促进学生发展的中心思想，学生对体育与健康知识、技能和方法的学习不但要学会，而且要会学、学懂和学得快乐。

3. 激发、引导、培养学生对参与体育运动的兴趣是实现体育课程目标的基础和前提,体育教师在教学实施过程中要有意识创设丰富多样的教学环境、氛围、条件、方法和手段来激发学生的运动兴趣,提高学生终身体育参与的意识、习惯和能力。

4. 学会体育学习的方法与学会体育与健康知识技能同等重要,体育教师通过营造良好的学习环境,和谐的学习氛围,融洽的人际关系,对学生健全人格的形成产生长远和积极的影响。充分发挥教师主导作用于学生主体作用,从教法中心向学法指导转变。

5. 只有尊重学生差异、城乡差异、地区差异、校际差异、家庭差异,充分关照学生的个体差异,因地制宜、因校制宜、因材施教,合理选择和设计体育教学内容,有效运用教学方法和评价手段,才能实现每一位学生的全面发展,才能完成体育育人的任务。

综上所述,新世纪的体育与健康课程改革广度、深度、难度和复杂性都超过以往历次改革,体育与健康课程内涵远远超过了单一体育学科范畴。随着素质教育的不断推进和基础教育体育课程改革的深入,如何有效推进体育与健康课程的顺利实施是广大体育教育工作者关心的实际问题。作为体育课程改革的主力军的一线体育教师们,应该认真阅读和正确理解《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》精神,在教学实践中勇于探索,大胆创新,为推进体育教育教学改革做出自己应有的贡献。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部.《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》[M].北京:北京师范大学出版社,2011.
- [2] 季浏.体育(与健康)课程标准解读[M].武汉:湖北教育出版社,2002.
- [3] 胡凌燕.“义务教育阶段2011年版课程标准解读”新思考讲义.
- [4] 肖川.《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》解读[M].武汉:湖北教育出版社,2012.