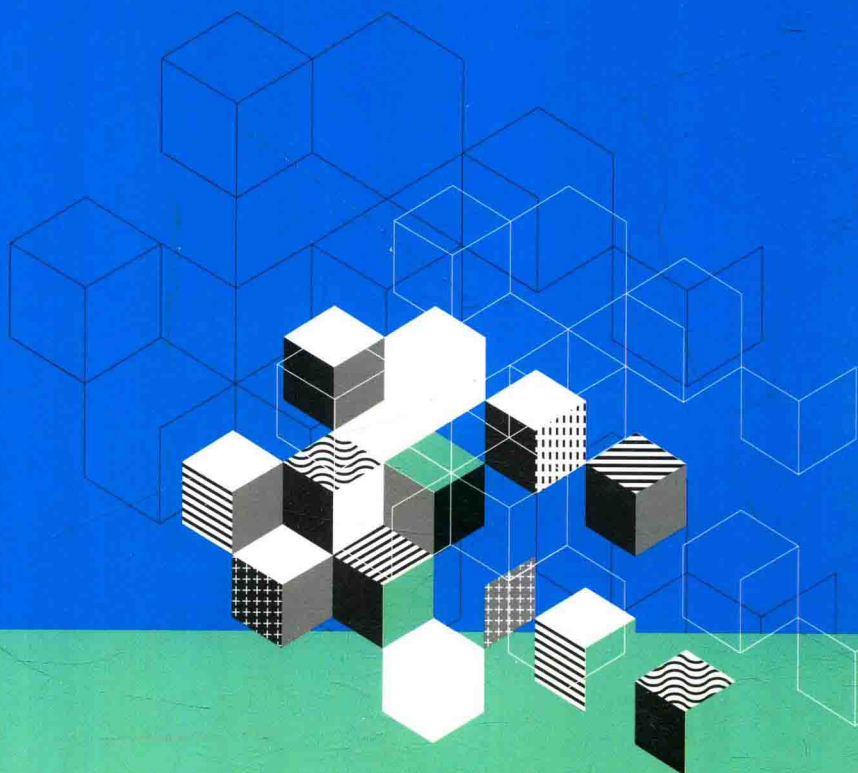


基于标准的
教师教育新教材

中学体育与健康 课程与教学

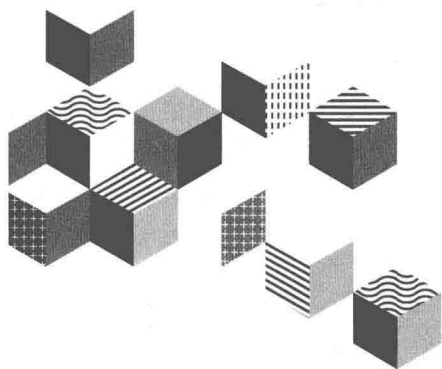
汪晓赞 田 雷◎主编



基于标准的
教师教育新教材

中学体育与健康 课程与教学

主 编◎汪晓赞 田 雷
副主编◎何耀慧 张 军 尹志华



图书在版编目(CIP)数据

中学体育与健康课程与教学/汪晓赞,田雷主编. —上海:华东师范大学出版社,2018

基于标准的教师教育新教材

ISBN 978-7-5675-7875-3

I. ①中… II. ①汪…②田… III. ①体育课—教学研究—中学—高等学校—教材②健康教育—教学研究—中学—高等学校—教材 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 157035 号

中学体育与健康课程与教学

著 者 汪晓赞 田 雷

责任编辑 李恒平

责任校对 郭 琳

装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 浙江临安曙光印务有限公司

开 本 787×1092 16 开

印 张 18.25

字 数 390 千字

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 次 2018 年 7 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-7875-3/G·11210

定 价 49.80 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

二十一世纪初以来,我国开启了基础教育体育课程的第八次改革,而这一改革的标志就是国家课程标准的研制和修订。教育部于2001年颁布了《全日制义务教育普通高级中学体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)》,于2003年颁布了《普通高中体育与健康课程标准(实验)》,于2012年初颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》,于2018年初颁布了《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》。然而,当前国内无论是针对高校体育教育专业本科生与研究生的培养,还是针对中小学体育教师的发展,都缺乏真正基于课程标准且能紧密结合国际体育教育研究前沿而编写的体育与健康课程与教学类的专业书籍,从而使得广大职前职后体育教师在课程标准的理论学习与实践操作方面缺乏足够的资源和平台。因此,编写《中学体育与健康课程与教学》,对体育与健康课程标准的贯彻与落实至关重要。

伴随着我国第八次体育课程改革的推进,近十余年来,笔者及研究团队积极宣传体育与健康课程的新理念,与国内体育教师进行了广泛深入的沟通和交流,了解理念与实践相结合过程中亟待解决的问题。同时,也通过国外访学、参加国际会议交流、邀请专家讲学等方式,了解国外体育教育的发展趋势及优秀经验,并利用国培计划、省市级骨干教师培训及体育教育专业本科生教学的机会,将国外的最新教育理念与研究成果渗透到师资培训与专业课堂教学之中。然而,仅通过这些方式进行传播的影响面毕竟有限,因此,萌生了编写一部专门针对中学阶段体育与健康课程与教学的教材的想法。于是,笔者组织了国内学校体育领域一批年富力强的青年学者、中学体育教师及体育教研员共同编写了《中学体育与健康课程与教学》。

本教材共包括九章:第一章首先梳理了我国中学体育与健康课程与教学的发展历程,并创造性地针对课程标准、课程模式和课堂教学之间的关系进行了讨论;第二章则对课程模式基本要素及开发方法进行了详细的阐述,并详细介绍国外广为应用的体适能教育、运动教育及战术比赛课程模式;第三章主要介绍中学生进行体育与健康学习的特点及教学中的注意事项;第四章主要介绍基于标准的中学体育与健康课程教学设计的特点方法,并引用大量案例以帮助体育教师学习如何进行水平、学年、学期和单元教学计划设计;第五章重点讨论莫斯顿的十一种教学风格,基于现实分析影响体育教师教学风格选择的因素,并论述其对中学体育与健康教学的启示;第六章主要针对实施有效教学前体育教师所需要关注的方面进行讨论,并重点从课堂组织和管理、体育教师的主要及辅助教学行为等方面,分析提高体育与健康有效教学的具体技巧及注意事项;第七章从评价的基本理念入手,结合典型案例分析如何有效地进行学生的学习评价和体育与健康课堂教学评价;第八章介绍体

育与健康课程资源特征和分类,并教授体育教师如何利用和开发人力、场地器材、课程内容、自然地理、课程信息及时间等方面的资源;第九章阐述了中学体育教师的专业发展特点、新课程理念下体育教师专业发展的转型及影响因素,并指明中学体育教师专业发展的六大途径。总体而言,本书的结构设计新颖,不是通篇的理论灌输,而是紧紧围绕我国中学体育与健康课程与教学中需要解决的具体问题逐步展开,引进了课程模式、教学风格、有效教学等国外经典的研究成果,并在每章中设计和选择了具有针对性的“案例”和“知识拓展”等内容以帮助读者阅读和理解。

参加本书撰写的成员有:第一章(汪晓赞、岳天虹);第二章(何耀慧、李有强);第三章(张军、杜伟超);第四章(石冰冰、田雷、吕兴琦);第五章(吴红权);第六章(姜庆军、田雷);第七章(汪晓赞、何耀慧);第八章(胡增萃);第九章(尹志华)。本书最后由汪晓赞、田雷、何耀慧和张军进行了统稿。

我们期望本书能对在职体育教师有效地基于标准实施体育与健康教学产生积极的指导作用,并为职前体育教师们更好地认识、理解和掌握体育与健康课程与教学提供帮助。同时,也希望能够为广大从事中学体育与健康教育指导工作及研究的专业人士提供参考。然而,由于编写人员的水平和能力有限,可能存在一些不足,敬请读者批评指正。

最后,本书在撰写的过程中直接或间接地引用了大量国内外学者的成果,以及征求了相关人士的意见,我们对成果的作者和各位给予建设性意见和建议的同仁表示真诚的感谢。同时,也对华东师范大学出版社领导和编辑的辛勤工作和支持表示感谢!

汪晓赞教授 博士生导师

教育部青年长江学者

2018年4月

第一章 中学体育与健康课程与教学概述	1
第一节 中学体育与健康课程与教学的发展历程	4
第二节 中学体育与健康课程与教学的特性	8
第三节 中学体育与健康课程标准、课程模式与教学的关系	12
第二章 中学体育与健康课程模式	19
第一节 中学体育与健康课程模式概述	23
第二节 体适能教育课程模式	29
第三节 运动教育课程模式	34
第四节 战术比赛教学课程模式	42
第五节 体育课程模式对我国的启示	50
第三章 中学生体育与健康学习特点	57
第一节 中学生身心发展特征和体育与健康学习	60
第二节 中学生体育与健康学习动机	70
第四章 中学体育与健康教学设计	81
第一节 体育与健康教学设计概述	84
第二节 基于课程标准的中学体育与健康课程教学设计	88
第三节 水平、学年、学期、单元、课时教学计划的制订	95
第五章 中学体育与健康课程教学风格	111
第一节 体育教学风格概述	114
第二节 再现型体育教学风格集群	119
第三节 发现型体育教学风格集群	126
第四节 莫斯顿体育教学风格的实施	132
第五节 莫斯顿教学风格频谱理论的启示	138
第六章 中学体育与健康课程有效教学的实施	143
第一节 中学体育与健康课程实施有效教学的准备策略	146
第二节 中学体育与健康课程有效教学的实施	163
第七章 中学体育与健康教学评价	193
第一节 教学评价概述	197

第二节	中学体育与健康学习评价	200
第三节	中学体育与健康课堂教学评价	216
第八章	中学体育与健康课程资源的利用与开发	231
第一节	体育与健康课程资源概述	234
第二节	中学体育与健康课程资源的利用与开发	238
第三节	中学体育与健康课堂教学资源利用与开发的实施策略	247
第九章	中学体育教师专业发展	255
第一节	中学体育教师的专业特点	258
第二节	中学体育教师专业发展的转型及影响因素	264
第三节	中学体育教师专业发展的途径	273

第一章

中学体育与健康课程与教学概述

中学体育与健康课程与教学对于中学生的成长至关重要,因此,如何按照国家课程标准的要求实施体育与健康课程是每位体育教师应该思考的问题。本章首先对体育课程与教学的发展脉络进行了梳理(包括清朝末年的体操科和民国时期的体育课、体育教学大纲时期和体育与健康课程标准时期),厘清了我国中学体育与健康课程与教学的发展历史;其次,介绍了中学体育与健康课程的性质、特点、目标、教学注意事项,明确了基于课程标准的教学是体育与健康课程标准时代的基本要求;在此基础上,简要阐述了课程标准、课程模式与教学之间的关系,以便于体育教师更好地理解 and 实施中学体育与健康课程与教学。

学习目标

- 了解中学体育与健康课程与教学的发展历程
- 了解中学体育与健康课程与教学的性质、目标、特点和教学注意事项
- 理解课程标准、课程模式和教学之间的关系

本章内容导引

- 中学体育与健康课程与教学的发展历程
 - 一、体育与健康课程标准颁布前的中学体育课程与教学
 - (一) 清朝末年体操科
 - (二) 民国时期的体育课程与教学
 - (三) 体育教学大纲时期
 - 二、体育与健康课程标准颁布后的体育课程与教学
 - 中学体育与健康课程与教学的特性
 - 一、中学体育与健康课程与教学的定位
 - 二、中学体育与健康课程与教学的特点
 - (一) 基础性
 - (二) 实践性
 - (三) 针对性
 - (四) 综合性
 - 三、中学体育与健康课程与教学的功能
 - (一) 帮助中学生形成运动能力
 - (二) 帮助中学生培养健康行为
 - (三) 帮助中学生发展体育品德
 - 课程标准、课程模式与教学的关系
 - 一、国家课程标准是课程开发、教材编写、教学、评估、考试命题的依据
 - 二、体育与健康课程模式是体育课程标准实施过程中的集中表现形式
 - 三、体育课堂教学是体育与健康课程模式的直接体现
 - (一) 始终坚持“健康第一”的指导思想
 - (二) 强调以学生发展为中心
 - (三) 关注地区和学生个体的差异
 - (四) 坚持不懈地推进课程与教学创新,将培养学生的学科核心素养完整体现并渗透在教学中
 - (五) 明确中学体育与健康课程教学的异同,奠定学生终身体育锻炼的基础
-

中学阶段是学生培养体育运动兴趣、提高运动专长、养成终身体育锻炼习惯的关键阶段。中学体育与健康课程教学直接关系到学生的全面发展和健康成长。就当前的中学体育与健康课程与教学而言,其基本依据是国家颁布的课程标准,其中初中阶段依据教育部2012年1月颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准(2011年版)》)初中部分的要求实施;高中阶段依据教育部2018年1月颁布的《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》(以下简称《课程标准(2017年版)》)予以实施。每一位中学体育教师都应该深刻地认识与理解课程标准,思考课程标准、课程模式与教学之间的关系,并思考如何将课程标准的精神贯彻到自己的教学中去。

第一节 中学体育与健康课程与教学的发展历程

一百多年前,随着清政府“癸卯学制”的颁布,中国的学校体育开始登上历史舞台。自1904年清政府颁布《奏定学堂章程》将体操课确立为中学必修课至今,中国的中学体育课程与教学已经走过了一百多个年头。在这期间,课程名称发生了很大的变化,即由清末的“体操”、民国时期的“体育”、中华人民共和国成立后的“体育”和“体育与健康”并存,到第八次课改后课程名称统一为“体育与健康”。课程的理念、目标、内容、教学模式和教学方法也不断发生着变化,推动着学校体育课程的改革与发展。通过回顾、总结和反思我国一百多年来体育课程与教学的发展历程,对于建设具有中国特色的体育与健康课程以及更好地推进学生的体育与健康学习具有重大的历史意义和现实意义。

一、清末到20世纪末的中学体育课程与教学

早在奴隶社会,西周奴隶主贵族子弟学校就设有“礼、乐、射、御、书、数”六艺。其中“射”和“御”就相当于现代的学校体育课程。但到了封建社会,体育教育内容几乎中断。虽然鸦片战争后,清朝被迫实施对外开放,但一直到“癸卯学制”颁布前的半个多世纪中,中国实际上并没有真正意义上的普通学校,所以也谈不上学校体育课程与教学。

(一) 清朝末年的体操科

20世纪初,清政府实行“新政”,进行了全方位的教育改革,设立新学堂,制订新学制。1902年清政府颁布了《钦定学堂章程》,在全国分级设立大学堂、高等学堂、中学堂、小学堂和蒙养学堂,但由于多种原因并未施行。1904年颁布了《奏定学堂章程》,它是中国历史上第一个以法律形式正式颁布并且在全国普遍施行的系统学制与教育法,当年为旧历癸卯年,故称“癸卯学制”。其实质上是由国家制定或认可,并由国家强制保证实施,调整和规定教育活动和教育关系的系统行为规则(黄葳,2002;课程教材研究所,2001)。

《奏定学堂章程》的实施效果尽管不是很理想,但不可否认的是,在此章程之下,建立了众多的新式学堂,培养了大量的新式人才。就体育课程而言,《奏定学堂章程》完全照搬了同期日本的体育课程,是典型的“拿来主义的体育课程”(袁振国,2005)。但是,它却是我国近代分科设置体育课程的开端,也奠定了体育课程在学校教育中必修课的地位。中国当时处于半殖民地半封建社会,《奏定学堂章程》又是在“中学为体、西学为用”和“国民教育”的指导思想下制定的,难免带有浓厚的封建主义色彩,但是它承载了

先进的教育及体育课程思想。因此,“癸卯学制”不仅是我国近代体育课程的开端,也为中国现代学校制度的建立奠定了基础。

(二) 民国时期的体育课程与教学

1911年10月,辛亥革命推翻了清王朝的统治,长达2 000多年的君主专制政治体制随之瓦解。1912年元旦,孙中山在南京就职,正式宣告中华民国诞生。在中华民国成立后37年的统治期间,又可以划分为北洋政府统治时期(1912年—1926年)和国民党统治时期(1927年—1949年)两个阶段。

1. 北洋政府统治时期的体育课程与教学

北洋政府统治时期,是指中华民国建立初期以袁世凯为首的晚清北洋派在政治格局中占主导地位的时期。1912年,以孙中山为首的临时政府,颁布了一些有关学校教育的法令,如1912年1月19日颁布了《普通教育暂行办法》和《普通教育暂行课程标准》。在中学课程方面,1912年12月颁布了《中学校令施行规则》,1913年3月颁布了《中学校课程标准》以及1922年颁布了《学校系统改革令》等有关学校教育的法令。学校课程标准在清末《奏定学堂章程》的基础上,对清末教育进行了一系列的重要改革。其中,最明显的变化是学校教育从模仿日本转向仿效美国,体育课程的变化则体现在:体育课程得到重视;名称由体操改为体育;采用分科选科制和学科制、学分制,教学上更加灵活;体育课程与教学的内容废除了兵操,改为田径、球类、体操、游戏等多样化内容,并增加生理卫生、健身等科学内容;开始重视体育教学法等方面的研究等等。

北洋政府统治时期的体育课程与教学深受五四运动、新文化运动以及杜威实用主义教育思想的影响,发生了重大变革,也是当时背景下中国政治、经济、文化的集中反映。尤其是1922年的学制改革,它是资产阶级教育救国论和实用主义教育思潮的产物。通过此次改革彻底废除了学校兵操,使我国学校体育课程与教学实现了从“体操”到“体育”的重大飞跃,对我国近现代体育课程与教学建设具有不可低估的作用,从此,学校体育发展进入了一个新的历史时期。

英国国家体育课程出台的基本背景

传统的英国学校教育以考试、选修制和能力分班为基础。长期以来,英才教育占据统治地位,学校教育强调学生的能力和个性培养,课程设置广泛,这些体现了英国课程的突出优点:适应学生的不同需要,使个性和能力得到充分发展,以便发现和培养优秀专门人才;有利于发挥教师的作用,便于教师掌握教学的进度和难度,使教学形成特色。但是,这种课程体制也有无法克服的弊端:①选修制和能力分班把学生的精力集中在少数几门课上,致使课程学习范围狭窄,过于专门化妨碍了学生掌握基础知识;②学科考试和选修制不能很好地保证学生学到广泛的基础知识,破坏了学科间的内在联系,不利于学生全面深入地理解客观规律;③国家在课程要求方面不够具体,应试教育造成学生过于死板,无法揭示教育内容的内在价值。这些弊端促使英国在1988年进行课程改革。

(来源:季浏.体育课程与教学论[M].桂林:广西师范大学出版社,2005.)

2. 国民政府时期的体育课程与教学

1927年南京国民政府成立到1949年。在这一时间段内,国民政府颁布了一系列中小学课程计划和中小学体育课程标准,其中同中学体育课程与教学有直接关系的文件有:1929年颁布的《初级中学体育暂行课程标准》和《高级中学普通科体育暂行课程标准》;1932年颁布的《初级中学体育课程标准》和《高级中学体育课程标准》;1936年颁布的《初级中学体育课程标准》、《高级中学体育课程标准》和《高级中学军事看护(女生)课程标准》;1940年颁布的《修正初级中学体育课程标准》和《修正高级中学体育课程标准》;1941年颁布的《六年制中学体育课程标准草案》和《高级中学家事(看护包括军事看护)课程标准》;1942年颁布的《高级中学军事看护课程标准(女生不授军事训练时可以此课代之)》。

总体来看,与北洋军阀统治时期相比,国民政府时期体育课程与教学在内容上不断丰富,是近代体育课程与教学稳步发展趋于定型的时期。体育课程与教学在中学的编制和实施质量较之清末、民初和北洋军阀时期都有较大的提高。但由于民国时期社会时局的不稳定,大多数中学还处于经费、人员、场地设施及体育器材严重不足的现实状况,使学校体育制度的贯彻实施不尽如人意,很多改革性措施仅仅停留在文件上,并没有在实践中进行实施与检验(蒲志强等,2005)。国民党教育部督学郝更生 在 1935 年曾经说过:“本来教育部已定(体育课)为必修课,但很少学校执行。所以,现在一般现象,只有体育课外活动,没有正式体育课。课外活动只是少数喜欢运动的学生参加,体育活动一天天变成少数学生的特殊活动”(谷世权等,1981)。虽然该时期颁布了数量相对较多的文件,针对体育课程的目标、时间支配、教材大纲等都有详尽的描述,但是真正的实施情况却不容乐观。

(三) 体育教学大纲时期

1949年中华人民共和国成立后,国家最高教育行政部门根据法规及学校体育教育在不同时期的发展程度颁布了一系列关于体育课程与教学的指导文件。主要有以下文件:1956年教育部颁布《中学体育教学大纲(草案)》、1961年教育部颁布《中学体育教材》、1978年教育部颁布《全日制十年制学校中学体育教学大纲(试行草案)》、1987年原国家教育委员会颁布《全日制中学体育教学大纲》、1992年教育部颁布《九年制义务教育全日制初级中学体育教学大纲(试用)》、1996年颁布《全日制普通高级中学体育教学大纲(供试验用)》、2000年颁布《九年义务教育全日制初级中学体育与健康教学大纲(试用修订版)》及《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲(试验修订版)》。

相对于民国时期的体育课程标准,中华人民共和国成立之初,教育理念深受苏联教育思想的影响,因此,颁布的有关学校体育课程与教学的文件也效仿苏联统称为“大纲”。随后,我国的学校体育课程经过漫长的发展,才逐步摆脱了苏联的影响。

首先,在大纲文本分类方面,从最初的基本教材和补充教材,过渡到基本教材和选用教材,再到后来的学科类课程和活动类课程。虽然课程分类较为明确,但教学内容偏多,对我国各地区的差异考虑不足。

其次,随着体育教育思想的发展,在体育教学大纲中逐步提出以增强体质为主线的指导思想,将“增强体质健康”作为体育教育的目的。另外,在基本任务的陈述中,也提

到了“终身锻炼身体”和满足学生“生活娱乐”的需要。

最后,从教材编写体系及内容来看,大纲明确提出“打破以运动竞赛为中心的编排体系”,强调在编写教材时或教学过程中,增加卫生保健知识。另外,在我国历次大纲修订过程中关注到了体育基础知识对学生的教育作用,并逐渐提高体育基础知识所占总学时的比例,强调内容的系统性。在项目考核评价方面,从单一的运动能力测验逐步过渡到多元化的综合评分方法考核方式,并且在综合评分方法的基础上,增加了结构考核的方法。在体育课程名称方面,2000年首次提出“体育与健康”课,体育课程的名词发生了重大的变化。

总之,在体育教学大纲时期,经过历次大纲修订,我国逐渐建立起了比较完善的体育课程与教学体系,并开始重视体育与健康相结合,将竞技运动项目教材化,重视树立学生终身体育意识等。教育行政部门通过在体育教学大纲中强调“统一性与灵活性相结合”的原则与“一纲多本”的政策,增强大纲对不同地区、不同学校与学生的适应性,促进了体育课程与教学改革的深入发展。但是,由于受当时意识形态的限制和大纲作为指令性文件的特征,这一时期对素质教育理念的重视不够,体育课程继承与发展的关系问题没有得到有效解决。体育教育工作者对掌握运动技术与促进学生身心全面发展“手段”与“目的”的关系认识模糊,导致课程内容规定得过于具体,学生自主选择权得不到充分体现。由于对我国各地区教育发展不均衡这一现象认识不足,导致很多地区和学校被强制性地按大纲与教材的要求进行体育教学,对学生的体育与健康学习产生了负面影响。然而不可否认的是,历次大纲的颁布和修订,为建设具有中国特色的体育课程与教学体系打下了初步基础。

二、21 世纪的中学体育课程与教学

从我国近现代体育课程与教学的发展演变中不难看出,学校体育教育在发展中不断与时俱进。先是经历了由民国时期的体育课程标准到中华人民共和国建国初期体育教学大纲的演变,随后在第八次基础教育课程改革中,教育部提出了用“体育与健康课程标准”取代“体育教学大纲”,这不仅仅意味着体育(与健康)课程的指令性文件(教学大纲)变为了指导性文件(课程标准),更反映了体育与健康课程理念的变化及对我国社会、经济、文化发展需要的多维考虑,也表明我国的学校体育教育正在逐步融入到世界体育教育发展的浪潮之中。在此期间,我国于2001年、2003年、2012年分别颁布了《全日制义务教育普通高级中学体育(1—6年级)体育与健康(7—12年级)课程标准(实验稿)》、《普通高中体育与健康课程标准(实验)》、《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(简称《课程标准(2011年版)》)。此外,在进行了大量评估和调研之后,我国2018年初颁布了《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》(简称《课程标准(2017年版)》)。目前,课程标准在经过历次修订后,已构建了全新的中国体育与健康课程理论和方法体系,为我国基础教育体育课程改革提供了完善的顶层设计,基本实现了与国际接轨。

就义务教育阶段而言,教育部早在2003年就启动了对《全日制义务教育普通高级中学体育(1—6年级)体育与健康(7—12年级)课程标准(实验稿)》的修订工作,并最终

在2012年1月颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》。在这十年间,义务教育阶段的体育与健康课程与教学在目标、内容、实施等方面发生了显著而深刻的变化。具体体现在:(1)体育教师普遍重视课程的三维目标;(2)教学方式由单一化向多样化转变;(3)体现激励和发展功能的评价方法得到有效运用;(4)有效利用和开发课程资源得到充分落实;(5)体育教师的教育观念和行为发生积极性转变;(6)学生对体育与健康的态度和行为发生积极变化(季浏等,2011)。“健康第一”的指导思想、激发学生运动兴趣、以学生发展为中心、关注地区差异和个体差异等理念已经深入人心;根据学生全面发展的需求确定课程目标体系与内容,根据学生的身心发展特征划分学习水平,根据可评价原则设置学习目标,根据三级课程管理要求保证课程内容的可选择性,根据学习目标和成长性要求建立多元学习评价体系等课程设计思路,都在中学体育教师的日常教学中充分体现出来。对于高中阶段的体育与健康课程,教育部也已经启动了对2003年颁布的《普通高中体育与健康课程标准(实验)》的修订工作,并于2018年初颁布了《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》。

总体来看,伴随着社会的进步和教育的发展,体育课程与教学也在一步步向前推进和完善。新时期的体育与健康课程及其相应的教学工作都体现了国家对转变人才培养观念与模式的新要求,从内容到形式上都呈现出多样化的格局,但随着时代的发展与改革的不断深化,广大学校体育教育工作者仍需要在课程改革和探索过程中不断拼搏。

第二节 中学体育与健康课程与教学的特性

中学体育与健康课程在中学教育中具有重要的地位,中学体育与健康课程的教学对激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯具有重要作用。中学生正处于青春发育的关键期,处于由儿童向青少年过渡的特殊阶段,如何按照《课程标准(2011年版)》和《课程标准(2017年版)》的要求实施体育与健康课程与教学,是每一位中学体育教师都应该认真思考的重要问题。中学体育教师只有了解体育与健康课程与教学的特性,才能采用最合理的手段和方法贯彻课标要求,提升课堂教学质量,进而全面促进学生的健康发展。

一、中学体育与健康课程与教学的定位

《课程标准(2011年版)》指出,“体育与健康课程是学校课程的重要组成部分,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”,这一说法明确了初中阶段体育与健康课程的性质。而《课程标准(2017年版)》也指出,“普通高中体育与健康课程是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,以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目标的课程。本课程是高中课程体系的重要组成部分,是面向全体高中学生的基础教育,对落实立德树人根本任务,发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值”,这一说法则明确了高中体育与健康课程的性质。从以上初中和高中体育与健康课程的定义可以看

出,这两个阶段的体育与健康课程的基本定位是相同的,只不过新修订的《课程标准(2017年版)》更加强调了在九年义务教育基础上进一步培养和促成学生的核心素养。

基于体育与健康课程的性质,我们可以明确整个中学体育与健康课程与教学的定位,即体育与健康课程与教学作为学校教育体系的重要组成部分,对有效促进学生全面发展具有不可替代的作用,并以促进学生身心健康的独特性而区别于其他学科的教学。具体而言,首先,中学体育与健康课程与教学是在小学激发体育运动兴趣的基础上,通过初中阶段的学习,提高体育运动兴趣,进而在高中阶段通过选项式模块教学,形成运动专长,为终身体育奠定良好的基础;其次,中学生在体育与健康学习中不仅要掌握体育与健康的相关知识,更重要的是通过身体练习的实践,培养终身体育锻炼的意识和习惯;最后,体育与健康课程与教学主要是面向全体学生,而不是培养优秀运动员,即通过挖掘教材的育人价值,在各种情境中借助有效的身体练习,培养学生科学健身的能力,同时借助学习情境的开放性和社会性,促进学生心理素质和社会适应能力的提高。

二、中学体育与健康课程与教学的特点

体育教师是承担体育教学、实现学校体育功能的直接参与者,是帮助学生达到体育与健康课程目标的促进者。为此,作为体育教师应了解中学体育与健康课程与教学的特点,从而为更有效地实施体育与健康教学奠定理论基础。

(一) 基础性

在九年义务教育阶段,体育与健康课程应重视基础性的运动知识和技能,除此之外,体育教师在教学过程中,还应要求学生学习一定的与健康教育相关的知识内容,从而为科学地进行体育锻炼养成良好的生活习惯增加知识储备。在高中阶段,应在初中教育基础上进一步促进学生核心素养的发展,在教学过程中,应从专注于基础性知识技能学习的同时进一步向培养专项化技能方向发展,从而为终身体育奠定良好的基础。

(二) 实践性

体育与健康课程是学校课程的重要组成部分,是以身体练习为主要手段的课程。在体育与健康课程的教学过程中,需强调如何通过体育实践活动来增强学生的体能,帮助学生体验到体育运动和体育学习的乐趣,学生只有通过更多地参与体育实践活动,拥有良好的成功体验,才能达成课程标准所提出的目标。因此,在体育与健康课程的教学过程中,应通过丰富多彩的教学内容、形式多样的教学方法使中学生掌握基本的运动技能和进行身体活动能力,体验体育学习给他们带来的乐趣与成功。另外,在重视实践体验的同时,还应将有关身心健康的相关知识及道德品质的培养贯穿其中,才能更有效地达成体育与健康课程目标。

(三) 针对性

在中学体育与健康课程与教学的内容选择和设计方面,不要求面面俱到,而是力求具有较强的针对性。在教学过程中,不仅要考虑地区、学校的具体情况,而且还要考虑学生在知识结构、运动水平、生理特征和心理发展方面的差异,根据自身所在地区、学校

的实际情况,因地制宜地合理选择和设计教学内容,有效地运用教学方法和评价手段进行教学,要关注学生身心发展的客观规律。只有根据不同水平阶段的学生选择不同的教学内容,才有利于教师在教学实践中更好地发挥引领作用。另外,中学阶段正值学生体能和运动技能形成发展的峰值期,体育教师应根据中学生的身心发展阶段性特点和不同水平的学习要求,合理选择教学内容,培养学生兴趣,从而更好地帮助学生开展不同阶段的体育与健康学习。初中阶段主要强调基础性运动技能和知识的学习与掌握;而高中阶段,学生应根据自身的特点和需求,在初中体育与健康课程教学内容学习的基础上,较为系统地学习和掌握 1—3 项运动技能,形成运动爱好和专长,而体育教师应在选择和构建教学内容过程中充分考虑学生之间的差异性,从而让每位学生学有所得,学有所获。

(四) 综合性

健康不仅仅是指身体健康,还包括心理健康和良好的社会适应能力。随着学生年龄的不断增长,思想的不断成熟,对体育与健康课程的认知能力也在不断地提高。在体育与健康课程与教学实施的过程中,体育教师应在重视学生身体健康的同时促进学生全面发展,强调发挥体育与健康课程的多种功能和多重价值,强调健身与育人的统一,同时融入有关疾病预防、安全意识、心理健康、环境适应等方面的知识。在进行体育活动过程中培养学生坚强的意志品质,提高调控情绪的能力,使学生具有良好的体育道德,逐步形成积极进取的人生态度。学生正处于青春发育和成长的关键时期,具有很强的可塑性,应全面培养他们的运动能力、身体和心理素质,为今后的发展奠定良好的基础,通过体育与健康学习形成健康的意识,养成终身体育的习惯,锻炼强健的体魄,最终全面、健康地成长。

案例 1-1

学习目标:

1. 懂得偏食和挑食的危害。
2. 提高运用所学知识的能力。
3. 提高综合分析问题的能力。

学习内容: 对饮食结构的评价。

学习步骤:

1. 随机选出几位同学,各自介绍三天内的食谱。
2. 将这几位同学的食谱写在黑板上,让全班同学根据已学习和掌握的合理营养与饮食卫生方面的知识,联系实际进行点评。如这些食谱是否合理,是否有偏食和挑食的现象,这将带来什么后果,等等。
3. 组织学生针对有问题的食谱进行讨论,谈谈:为什么会发生偏食和挑食情况?有什么好的建议?能否针对同学们认识上的误区和行动上的盲区提出一些建议?
4. 要求其他同学也反省一下自己近日来的食谱,并思考应如何改善。