

◎ 普通高中新课程教学研究与案例丛书

□ 教育部基础教育课程教材发展中心 组编

# 体育与健康

## 教学研究与案例

□ 主 编 季 浏



高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

中国体育教练员培训教材

教育部高等学校体育学教学指导委员会 组织

# 体育与健康

## 教学研究与案例

（第三版）

——

人民体育出版社

# 体育与健康教学研究与案例

主 编 季 浏

副主编 汪晓赞 潘绍伟



高等教育出版社

## 内容提要

为帮助广大高中教师更好地理解普通高中新课程,切实解决在新课程实施中遇到的各种教学问题,教育部基础教育司、教育部基础教育课程教材发展中心组织普通高中课程标准研制组的专家、普通高中新课程实验省(自治区、直辖市)的优秀教师和教研员编写了“普通高中新课程教学研究与案例丛书”。《体育与健康教学研究与案例》是其中的一册,本书对高中体育与健康新课程的各个模块(系列)如何设计教学计划、如何组织教学、如何评价进行了阐述。全书组织了丰富的案例,进行了分析和点评。

本书是全国普通高中新课程教师培训教材,可供所有参与新课程、关心新课程的人士学习参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教学研究与案例/季浏主编. —北京:高等教育出版社, 2007. 5

ISBN 978 - 7 - 04 - 020154 - 3

I. 体… II. 季… III. ①体育课 - 教学研究 - 高中②健康教育 - 教学研究 - 高中 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038828 号

|      |     |      |     |      |     |
|------|-----|------|-----|------|-----|
| 策划编辑 | 魏振水 | 责任编辑 | 王 玲 | 封面设计 | 王凌波 |
| 责任绘图 | 朱 静 | 版式设计 | 王 莹 | 责任校对 | 张 颖 |
| 责任印制 | 毛斯璐 |      |     |      |     |

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100011  
总 机 010 - 58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司  
印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本 787 × 960 1/16  
印 张 17.75  
字 数 330 000

购书热线 010 - 58581118  
免费咨询 800 - 810 - 0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landracom.com>  
<http://www.landracom.com.cn>  
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2007 年 5 月第 1 版  
印 次 2007 年 5 月第 1 次印刷  
定 价 20.30 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20154 - 00

# 前 言

五年来,经过广大教育工作者,特别是一线教师的共同努力,义务教育新课程如期按既定规划推进,至2005年秋季,全国所有小学和初中起始年级学生全部进入新课程。作为基础教育课程改革的重要一环,高中课程改革从2004年开始在广东、山东、海南、宁夏四省(区)率先进行,江苏、辽宁、天津、浙江、福建和安徽陆续进入,至2006年,实验省份扩大到10个,形成了“东部联片推动”的态势。新课程在全国范围内取得了实质性进展,素质教育的理念被广大教育工作者所认同,重视学生创新精神和实践能力培养的教学行为正在逐渐形成,学生的内在学习兴趣被激发,学习方式正在发生可喜的变化,课程改革正在给基础教育带来本质的积极变化。

为扎实推动高中新课程实验,2005年初,教育部颁发了《教育部关于加强对普通高中新课程实验工作的指导意见》(教基[2005]6号)。为贯彻落实文件精神,引导教师准确把握普通高中新课程各学科标准的内涵,创造性地使用好实验教材,全面提高教学质量,教育部基础教育课程教材发展中心及时启动了“普通高中新课程教学研究与案例丛书”的研制和编写工作,成立了由各学科课程标准组有关同志、实验省教研员和骨干教师等共同组成的工作团队。为帮助实验区教师更好地理解 and 把握课程标准,用好各版本教材,并在教学设计上自觉关注三维目标的落实,各学科编写组在征集和各省推荐的基础上精选和梳理了一批来自教学一线的优秀案例,通过对这些案例的评析,进一步明确课程标准内容的深度和广度,并结合体现新课程理念的教学设计,提出具体的教学建议。同时,也为一线教师使用这套书时留下思考与创造的空间。

编写“普通高中新课程教学研究与案例丛书”是推动高中新课程实验的一个尝试,各学科编写组高度重视此项工作,科学统筹,合理分工,在研制及编写的过程中,重视与相关专家、一线教师、教育管理人员的广泛沟通与合作。经过一年多紧张、认真地工作,这套丛书即将出版,希望它能够为广大一线教师理解新课程、实践新课程提供切实有效的帮助。

编写组

## 编者的话

自《普通高中体育与健康课程标准（试行）》（以下简称《课程标准》）颁布以来，广东等10个省（区）先后进入了体育课程改革的实验。通过各种培训途径，广大体育教师理解了体育课程改革的重要意义，了解了《课程标准》的有关精神，充分肯定了体育课程改革的方向，并积极投入到体育课程改革的实践中去。虽然探索体育课程改革的时间不长，但各地、各校初步积累了不少好的经验，这些经验对树立体育课程改革的信心，不断深化体育课程改革具有十分有益的作用和影响。然而，在体育课程改革过程中，一些教师不能准确理解课程标准的精神，因而教学实践中难免不走弯路，甚至出现“穿新鞋，走老路”的现象；一些教师对如何按照《课程标准》的精神进行体育教学感到茫然。教师们渴望在体育教学实践方面得到更多的指导。应该讲，任何领域的改革，在初期出现这样那样的不理解、做不好等现象都是正常的，关键是我们只要认准方向，坚定不移地走下去，就一定会积累经验，取得成绩。实施体育课程改革也是如此。

根据《课程标准》的精神实施体育教学会遇到一些新问题、新困难，但如何找到解决问题的突破口，是我们应该认真思考的问题。模块教学是高中体育课程改革的一个亮点，因为它有助于学生较为系统地掌握某一运动项目的基础知识和技能，避免过去那种“蜻蜓点水”式的教学模式，导致学生样样都学，样样都不精的情况，深受教师和学生的喜爱。模块教学又是高中体育课程改革的一个难点，因为过去我们很少进行这种模式的教学，现在在实践中操作起来感到有些困难。模块教学还是我们解决体育课程改革中实践问题的一个切入点，因为模块教学涉及如何制定学习目标、如何选择学习内容、如何采用教学方法、如何实施学习评价等一系列

实践性问题。解决模块教学中的这些问题，不但其他的实践性问题能够得到相应的解决，而且会使教师能够更好地理解新体育课程的指导思想和理念。

本书正是基于上述的考虑，围绕模块教学这一重要的实践问题而展开讨论的。第一，本书讨论模块教学计划如何制定，并提供大量的模块教学计划案例；第二，针对模块教学计划中的一些教学内容提供了如何有效开展教学的不同方面的案例，这些案例有片段的教学案例，也有完整的学时案例；第三，根据模块教学的目标和内容等，提供了学习评价的案例。书中大部分章节都有模块教学计划案例、学时案例、教学案例和模块学习评价案例，其中还有部分具有显著特点的章节，例如，第四章球类运动系列中的篮球运动列举了高中三年完整的九个模块教学计划，第五章体操类运动系列则列举了一个模块教学计划18节课的完整学时计划等等。相信书中的这些不同特征的、具有一定延续性的案例可以对教师的教学实践活动提供更大的帮助。

本书绪论部分，主要针对目前在高中体育课程改革过程中存在的一些认识上的模糊和实践中碰到的问题进行解释与分析，以便统一认识，加强实践，解决问题。第1章和第2章，主要讨论高中体育与健康课程田径和健康教育两个必修模块的教学问题。第3~7章，主要讨论高中体育与健康课程必修选学模块的教学问题。

要特别强调说明的是，编写本书的目的在于指导，而不是规定；在于启发，而不是束缚。教师完全可以根据学校和学生的实际情况，创造性地制定模块教学计划，开展体育与健康课程的教学。

编者

2007年2月



# 目 录

## 绪论 排除误导,把握方向,坚定信心,推进课改 1

- 一、“健康第一”指导思想与运动技能学习的关系 1
- 二、新型学习方式与传统学习方式的关系 3
- 三、“以学生发展为中心”与教师指导作用的关系 5
- 四、国家课程管理与地方课程、本校课程管理的关系 7
- 五、关于体育与健康课程的模块式学习 7
- 六、传统体育学习评价与新型体育学习评价的关系 9
- 七、体育课程的继承与发展的关系 10
- 八、影响《课程标准》有效实施的几种观点和实践问题 11

## 第1章 健康教育必修必学模块的教学 13

- 一、为什么要将健康教育专题列为必修内容 13
- 二、健康教育专题教学的基本要求 14
- 三、健康教育专题教与学的方法 15
- 四、高中健康教育专题模块教学计划 15
- 五、健康教育专题学时计划案例(表1-2) 18
- 六、健康教育专题教学案例 19
- 七、健康教育专题模块学习评价案例 22

## 第2章 田径运动必修必学模块的教学 25

- 一、耐久跑的模块教学计划案例(表2-1) 25
- 二、耐久跑的学时计划案例 26
- 三、教学案例 28
- 四、模块学习评价案例 30

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第3章 田径类运动系列必修（选学）的教学</b> | <b>31</b>  |
| 一、田径运动必修（选学）的教学             | 31         |
| 二、定向越野运动的教学                 | 40         |
| <b>第4章 球类运动系列必修选学的教学</b>    | <b>47</b>  |
| 一、篮球运动的教学                   | 47         |
| 二、排球运动的教学                   | 87         |
| 三、乒乓球运动的教学                  | 109        |
| <b>第5章 体操类运动系列必修选学的教学</b>   | <b>130</b> |
| 一、健美操的教学                    | 130        |
| 二、艺术体操的教学                   | 136        |
| 三、器械体操的教学                   | 145        |
| <b>第6章 水上与冰雪运动系列必修选学的教学</b> | <b>179</b> |
| 一、游泳运动的教学                   | 179        |
| 二、速度滑冰与滑雪运动的教学              | 206        |
| <b>第7章 民族民间体育活动系列的教学</b>    | <b>225</b> |
| 一、武术运动的教学                   | 225        |
| 二、毽球运动的教学                   | 246        |
| <b>附：“体育与健康课程网”介绍</b>       | <b>272</b> |
| <b>主要参考文献</b>               | <b>273</b> |
| <b>后记</b>                   | <b>274</b> |

# 排除误导，把握方向，坚定信心，推进课改

自2004年9月《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《课程标准》）进入广东、海南、山东和宁夏四个省区国家基础教育课程改革实验区开展实验以来，广大体育教师以课程主人的角色积极开展新一轮体育课程改革。陈旧的、落后的教育教学思想受到挑战，新的、先进的教育教学思想逐渐成为主流，从而使教学目标、教学内容、教学方式、评价方法等逐渐发生了新的、可喜的变化。这些可喜的变化是有目共睹的，所取得的成绩是得到广大体育教育工作者，特别是课程改革实验区体育教师的充分肯定。可以充满信心地说，新体育课程正沿着正确的方向不断前进和发展。然而，由于一些人受落后、陈旧的教育教学思想的影响根深蒂固，加之对《课程标准》精神的认识不够、理解不深，误导了体育课程改革的方向，影响了一些体育教师深化体育课程改革的积极性，甚至对广大体育教师在体育课程改革中表现出来的积极性和创造性冷嘲热讽。本文就体育课程改革中容易引起人们误解的一些问题进行分析与讨论，以便排除一些认识上的误解，把握好体育课程改革的方向，坚定体育课程改革的信心，不断推进体育课程改革。

## 一、“健康第一”指导思想与运动技能学习的关系

高中体育与健康课程确立了以“健康第一”为指导思想，这一指导思想包括几个方面的含义：第一，高中体育与健康课程将摒弃竞技运动的教学观念，淡化竞技化的教学方法，无论是课程目标的确立、课程内容的选择，还是教学方法和评价方法的采用，都要渗透“健康第一”的指导思想；第二，高中体育与健康课程重视整体健康观的确立，力图通过体育与健康课程的教学，不仅促进学生的身体健康，而且提高学生的心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识和体魄，促进学生全面发展；第三，高中体育与健康课程重视将身体练习和健康教育的学习相结合，不但包括每周两节体育课的学习，而且另辟18学时保证健康教育专题内容的教学，这样能更有效地促进学生形成健康的意识和良好的生

活方式,提高学生的整体健康水平,因为仅仅靠身体练习活动不可能承担学校教育中贯彻和落实“健康第一”指导思想的全部任务。

强调“健康第一”的指导思想,重视体育课程的育人功能,并不排斥运动技术、技能的教学。运动技能是体育课程的主要内容、手段和方法,增进学生的健康是体育课程的主要目标。没有了运动技能的教学,体育课程就成了“无源之水”、“无本之木”,也就失去了体育课程的本质特征。《课程标准》明确界定了高中体育与健康课程的性质,提出体育与健康课程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、以增进学生的健康为主要目的的必修课程;并专门设有“运动技能”学习领域。由此可见,新体育课程不仅没有忽视或淡化运动技能的教学,相反更为突出运动技能是体育与健康课程的重要学习内容。特别要说明的是,竞技运动技能仍然是体育课程的重要学习内容和手段,这一点在《课程标准》中清晰可见,如《课程标准》将体育与健康课程的目标和内容分为球类、体操类、田径类、水上或冰雪类、民族民间体育类、新兴运动类等六个运动技能系列,并明确提出学生要在所选运动技能系列的学习中能够:“提高田径类项目中某些项目(如长跑、跳高等)的运动技能水平”,“较好地掌握球类项目中某一或某些项目(如篮球、足球、乒乓球等)的技术与战术”,“较好地掌握成套的体操、健美操或舞蹈动作,或掌握健美运动的练习手段和方法”,“提高水上或冰雪类项目中某一或某些项目(如蛙泳、滑冰等)的运动技能水平”,“提高民族民间体育类项目中某一或某些项目(如有一定难度的武术套路或对练等)的运动技能水平”,“提高新兴运动项目中某一或某些项目(如攀岩、滑轮等)的运动技能水平”。而且,高中体育与健康课程采用选项教学,倡导模块学习,就是为了使学生较为系统地学习运动知识和技能,培养运动爱好和专长,从而提高运动技能水平。由于体育课程教学强调面向全体学生,而不是极少数有运动天赋的运动员,因此,《课程标准》反对的是体育课程的竞技化,而不是竞技运动本身,竞技运动和竞赛仍然被用作是重要的教学内容和手段。但是,这些竞技运动被用于课堂教学的目的,主要不是为了竞技,而是为了有利于提高学生的身心健康水平和促进学生的全面发展。换言之,体育课利用它们的是形式,是其不断超越和勇于拼搏的精神,而不是竞技运动追求的终极目标——更快、更高、更强。从增进健康的目的出发,我们需要的只是适宜的体能和一定的运动技能。因此,为了实现教育的目的,我们在体育教学中不能照搬竞技运动的训练内容和方法,要注意根据学生的身心发展特征和有利于学生健康发展的原则,对一些竞技运动项目进行改造,即降低这些竞技运动项目的难度和强度,简化其规则,使竞技运动为促进学生的身心健康服务。

运动技能的内容既包括竞技性运动技能,也包括非竞技性运动技能。我们在

重视竞技性运动技能教学的同时，不能忽视非竞技性运动技能的教学。事实上，这些非竞技性运动技能因其实用性和趣味性，深受广大学生的喜爱和欢迎，是重要的体育课程资源。我们不能将以非竞技性运动技能作为主要内容的体育教学说是没有运动技能的教学，看成是没有内容的活动课、游戏课。相反，只要非竞技性运动技能的教学有内容，教法新颖，正是体育教师发挥自己的创造力、充分开发课程资源的重要表现。

新体育课程在重视运动技能教学的同时，强调对学生情感、态度、价值观的培养，即强调提升运动技能教学的内涵。《课程标准》提出运动技能的学习要同过程与方法、情感态度和价值观联系起来，实现三者的和谐统一。这是为了充分挖掘课程的教育功能，体现素质教育的精神，促进学生的全面发展。《课程标准》划分五个学习领域也正是为了体现这一新的思想。需要指出的是，在教学中不能将三者割裂开来进行教学。情感、态度和价值观的教学应是“随风潜入夜，润物细无声”式的，渗透到运动技能的教学中的。

## 二、新型学习方式与传统学习方式的关系

《基础教育课程改革纲要（试行）》明确指出：“改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状。”《课程标准》也明确指出：“高中体育与健康课程要倡导‘自主、合作、探究’的学习方式，实现学习方式的多样化，以提高学生学会学习的能力，促进学生运动知识和技能、情感、态度和价值观的整体发展。”新体育课程重视采用多样化的学习方式，既是为了使学生更好地掌握基本的运动知识和技能，更是为了培养学生的实践能力和创新精神，激发学生的学习兴趣，教给学生学习的方法，促使学生学会学习，有助于学生通过有限学时的学习，掌握无限的知识和技能，培养良好的体育态度和情感。

在过去的体育课程中，教师和教材在教学过程中居于绝对控制和支配地位，反复练习和训练成为主要的教学手段。“教得辛苦，学得痛苦”成为体育教学中司空见惯的现象。《课程标准》针对这一点提出了有效教学的概念。有效教学第一是建立在学生“想学”和“愿学”基础上的，因此，体育与健康课程首先强调要营造活泼、愉快、和谐、民主的课堂氛围，力图让学生在这样环境中，提高体育学习和活动的积极性，体验体育学习和活动的愉快感，有效地掌握运动知识和技能。第二是提倡给学生的体育与健康课学习留有充分的活动时间和空间，让学生采用适合自己的方式进行学习，教师给予有效的指导，但非包办学习，更不是“放羊式”教学。第三是关注学生多种能力的发展，通过运动知识和技能的教学，努力实现体育与健康课程的多方面目标，以充分体现体育与健康课程的

多种功能和价值，特别强调关注学生心理健康和社会适应能力的发展，促进学生良好行为习惯的养成。第四是强调教师要面向全体学生，承认和尊重学生的个体差异，在此基础上，切切实实做到因材施教、区别对待，促使每个学生得到更好的发展，使每个学生体验到体育学习和活动的成功感和愉快感，树立体育学习和活动的自尊心和自信心，激励每个学生积极参与体育学习和活动。第五是强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程，教师要转变角色，摒弃“以教师为中心”的落后观念，树立教师的教是为学生服务的思想，努力成为学生学习的促进者，以教促学、互教互学、相互尊重，与学生一起加强对体育与健康课程的理解。

新体育课程强调的学习方式是由单一性转向多样性，由片面学习转向全面学习，由狭义学习转向广义学习，使学生获得学习的乐趣与全面和谐的发展。但学习方式的改变并不意味着用一种方式代替另一种方式，如用自主学习代替指导学习，用合作学习代替个体学习，用探究学习代替接受学习。尤其值得一提的是，《课程标准》提倡新型学习方式并没有全盘否定接受性学习，而是倡导多样化的学习方式。无论在什么时代，何种教育教学理念的指导下，接受性学习均有其存在的价值和意义，在基础知识和基本技能的教学中，还是有必要进行一定程度的接受性学习。体育教师不能为了体现新型的学习方式，完全抛弃传统的接受式学习，导致课堂教学出现“为了合作而合作，为了探究而探究”的形式主义。

每一种学习方式都有它的局限性和长处，采用何种方式时要根据教材因素、知识特点和学生实际，扬长避短，并注重与其他学习方式的相互结合。在实践中，既要注重充分发挥自主、合作、探究学习的功能和价值，又要防止其绝对化、片面化。

学习方式的多样化必然会带来课堂教学组织形式的变化。新体育课程的教学确实“活”起来了，只有课堂教学“活”起来，学生才有可能主动、积极地参与学习。如果课堂气氛过分严肃、沉闷，教师满脸严肃，满堂课扮演主角，教学方法和组织形式循规蹈矩、单一陈旧，学生就不可能有学习的热情，也不可能产生良好的学习效果。这里需要指出的是，《课程标准》强调体育教学应关注学生的主体地位，以学生的身心发展为中心，并不是忽视教师的指导作用，教师的指导作用在新体育课程的教学中既重要又必要，但教师的指导作用已被赋予新的内涵和意义。过去体育教师的指导作用更多地体现在对学生的支配、控制方面，而新体育课程教学中体育教师的指导作用更多地体现在对学生的引导、帮助方面。我们的课堂教学组织形式不能走向另一个极端，成为新的“放羊式”教学。

### 三、“以学生发展为中心”与教师指导作用的关系

《课程标准》强调树立“以学生发展为中心，帮助学生学会学习”的课程理念，就是要在体育与健康课程的教学重视学生的心理感受、情感体验和兴趣爱好，使学生“想学、愿学、乐学”，将体育学习和活动成为为自己的内部需要，产生强烈的求知欲望和探究意识，提高体育学习和活动的积极性、主动性和学习效果。

重视“以学生发展为中心”，就要改变“以教师为中心”观念，改变教师总是扮演主角、学生总是扮演配角的状况。要树立师生平等的意识，形成交往、合作、共同发展的互动过程，调动学生参与体育教学的积极性，并与学生一起分享体育学习的快乐。

重视“以学生发展为中心”，就要改变“学科中心主义”的思想，改变不考虑学生身心发展特点、不尊重学生的心理需求，过分强调学科体系的系统性和完整性，采用成人化的教学内容和方法进行教学的状况。应选择适合学生的教学内容和方法，同时，也应该让学生享有选择教学内容和方法的权利，以充分发挥学生体育学习的积极性和主动性。

重视“以学生发展为中心”，就应该高度重视激发学生的运动兴趣。它是新体育课程的重要理念之一，是针对“学生喜欢体育而不喜欢体育课”的现状提出来的，俗话说：“兴趣是最好的老师。”运动兴趣是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提，因此，无论是教学内容的选择还是教学组织形式和教学方法的更新，都要十分关注学生的运动兴趣，促进学生自觉、积极地坚持体育锻炼。

由于体育课程与学生的升学、就业等没有必然的联系，与其他课程相比，体育课程在激发学生的运动兴趣方面就显得尤为重要。如果对运动没有兴趣，学生就不可能主动、自觉地学和练。

不考虑学生的身心发展特征和学习兴趣，强迫学生学习不感兴趣的内容，是不可能促进学生主动、积极的学习的，也不可能提高学习效果，多年的事实已充分地说明了这一点。体育学习的内容很多，为什么不选择那些对身心健康有好处、同时又趣味性强的项目呢？

有人问，学生的兴趣是各不相同的，如何满足？在新体育课程的教学，这不是一个问题，因为新体育课程正是充分考虑到学生的体育学习兴趣存在差异，倡导采用选项教学，即学生在学校允许的条件下喜欢什么运动项目就选择什么运动项目进行学习。至于有些运动项目学校没有条件开设，而有些学生又感兴趣，那只能指导这些学生课外进行自主学习。学校在条件许可的范围内供学生选择的

运动项目主要考虑绝大多数学生的学习兴趣和需要。有人说既然新体育课程强调要面向全体学生,就应该满足每一个学生的学习兴趣。这样的说法的确不错,满足每一个学生的学习兴趣应是我们孜孜追求的最高境界,但从目前学校的实际情况而言,是不可能做得到的。我们力所能及地去满足绝大多数学生的学习兴趣,就是在实践新体育课程的理念,与过去相比,这是一大进步。

学生的运动兴趣不仅需要满足,还需要依靠丰富多样的教学方法去不断激发。学生一开始可能对某些运动项目并没有表现出一定的兴趣,如果这些项目对学生的身心健康发展有益的话,我们也可以尝试运用多种教学手段和方法去激发学生的兴趣。承认学生的运动兴趣是可以培养的,但没有必要去培养所有学生对诸如铅球、铁饼等等这样的项目的学习兴趣,更不能使学生原有的、已经形成的运动兴趣由于没有得到关注和重视而变得失去兴趣。

激发运动兴趣与学习运动技能是不矛盾的。学生有了运动兴趣,才能主动、积极地学习和练习,也才能更好地掌握运动技能。试想一下,如果学生对运动没有兴趣,他或她很少参与或被动、被迫参与运动,又怎么能够掌握好运动技能呢?激发运动兴趣与培养学生的意志品质也不矛盾,学生有了运动兴趣,才可能全身心地投入到运动当中,才能克服各种困难,自己的意志品质也随之得到锻炼。实际上,《课程标准》非常重视通过体育活动培养学生的意志品质,明确要求学生:“表现出坚强的意志品质”,并进一步对水平五的学生提出了学习目标、内容框架和学习途径,要求学生:“了解体育活动对形成坚强意志品质的重要作用”、“在体育活动中表现出加强的意志品质”、“努力将体育活动中培养的坚强意志品质迁移到日常学习和生活中”。同时,还明确要求水平六的学生:“在具有挑战性的活动中表现出坚强的意志品质”,并进一步对水平六的学生提出了学习目标、内容框架和学习途径,要求学生:“勇于参加具有挑战性的体育活动和其他活动”、“在具有挑战性的体育活动和其他活动中为达到既定目标努力奋进、拼搏”、“在具有挑战性的体育活动和其他活动中努力控制个人的不合理行为”。

要强调说明的是,重视“以学生发展为中心”,不能降低和忽视体育教师的指导作用,教师的指导作用依然重要,教师的示范和讲解依然必要。《课程标准》明确提出:“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”。有的人说,新体育课程只强调“以学生发展为中心”,忽视或不要教师的指导作用,这种说法是对新体育课程理念的一种误解、误导。但体育教师在课堂教学中的指导作用应该被赋予新的内涵和意义,要改变过去体育教师的指导作用更多地体现在对学生的支配、控制方面,教师的指导作用应更多体现在对学生的引导、帮助方面。



## 四、国家课程管理与地方课程、本校课程管理的关系

新一轮基础教育体育课程改革的一个重要特点是不对中小学体育课程和教材进行统一管理和硬性规定。各地、各校完全可以根据《课程标准》的精神，结合自己的实际情况，制订符合本地和本校实际的课程实施纲要与教学计划，从而给地方、学校留有相当大的选择余地和发展空间。这种三级课程管理体制既有利于国家的宏观管理和指导，也有利于地方和学校实施课程的自主性和多样性，真正体现了新体育课程实施的统一性与灵活性。

地方要落实地方体育与健康课程实施方案的制定。我国地域辽阔，各地差异很大，各地应根据国家《课程标准》的精神，结合本地的实际情况，制定和完善地方体育与健康课程实施方案，地方体育与健康课程实施方案是连接《课程标准》与学校体育与健康课程教学的桥梁，是学校 and 体育教师有效地贯彻和落实《课程标准》精神的保证。目前，各地关于地方体育与健康课程实施方案的制定和实施很不平衡，这也是导致各地贯彻和落实《课程标准》精神存在差异的重要原因之一。

《课程标准》是国家的指导性文件，而不是指令性的文件。《课程标准》提出了学习目标、内容框架和教学建议，没有规定具体的教学内容。体育教师完全可以根据学生和学校的实际情况，利用与开发体育课程资源，因地制宜地选择教学内容，帮助学生达成学习目标。这样有利于体育教师挖掘自己的潜力，充分发挥自己的智慧，开展有特色的体育教学活动。在新体育课程的教学中，体育教师不是课程的奴隶，不仅仅是课程的实施者和执行者，更应是课程的设计者和建设者。新课程有助于培养教育家，而非教书匠。事实说明，体育课程改革已使许多体育教师的积极性和创造性得到充分的发挥，体育教师的创造性教学行为和实践突破了传统的体育教学理论，将大大地推进体育教学理论的更新和发展。

在三级课程管理下，《课程标准》更能适应农村体育课程的教学。由于《课程标准》没有规定全国统一的课程实施方案和具体的教学内容，某些农村地区和学校在条件比较缺乏的情况下，完全可以利用已有的各种具有地方色彩的课程资源开展有特色的体育教学活动。

## 五、关于体育与健康课程的模块式学习

高中体育与健康课程强调模块式学习，即将某一运动项目（如足球、有氧操、中长跑、轮滑等）中相互联系、相对完整的若干内容组成学习内容，一个