

再说 ZAI SHUO

中国体育课程 与教学改革

ZHONGGUO TIYU KECHENG
YU JIAOXUE GAIGE

学校体育知名专家各抒己见

主编 毛振明 赖天德

- 怎样上好体育课
- 如何通过体育运动增进心理健康
- 体育教师应如何参与体育课程改革

地质出版社

再 说

中国体育课程与教学改革

——学校体育知名专家各抒己见

主编 毛振明 赖天德

地 质 出 版 社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

再说中国体育课程与教学改革/毛振明等主编. —北京:
地质出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 116 - 05419 - 6

I. 再… II. 毛… III. 学校体育-教学改革-研究-中国 IV. G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 111550 号

责任编辑: 高 愉

责任校对: 李 玫

出版发行: 地质出版社

社址邮编: 北京海淀区学院路 31 号, 100083

咨询电话: (010) 82324566 (编辑室)

网 址: <http://www.gph.com.cn>

电子邮箱: zbs@gph.com.cn

传 真: (010) 82310749

印 刷: 北京印刷学院实习工厂

开 本: 850 mm × 1168 mm ¹/₃₂

印 张: 6.75

字 数: 170 千字

版 次: 2007 年 7 月北京第 1 版 · 第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

书 号: ISBN 978 - 7 - 116 - 05419 - 6

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)

写在前面的话

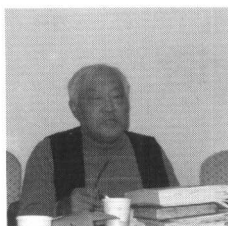
依然是个阴冷且刮着点儿北风的天，依然是一个毗邻人民教育出版社的宾馆一间小会议室，依然是热气腾腾的，依然还在争抢着发言，依然一声比一声高，依然不断地在发生辩论，依然有人不时脸红脖子粗的……还是这群老少不等的十几个热爱学校体育事业的专家、学者，接着讨论着中国体育课程和教学改革的事情。

又过了一年，体育课程与教学改革的形势有了新的变化，体育教师的一些困惑开始得到澄清，人们对体育课程和教学改革的想法和想法越来越明确。从2004年肇庆的体育教学观摩展示活动到2006年无锡的体育教学观摩展示活动，体育教学的样式已经发生了许多变化，体育课程与教学改革的思路也越来越明确了，一些偏颇的体育教学思想和错误体育教学实践也逐渐得到了纠正。

但是，在体育课程和教学改革的实践中，仍有许多问题需要讨论，仍有许多理论难题需要去探索，而且，2007年国家还要进行《体育课程标准》的修订，体育教改的任务任重而道远。

因此，这些老少学者们还是相约在一起，继续讨论体育课程建设与教学改革中那些林林总总的重要问题。这群老少学者依然是怀着对学校体育事业的无限热爱，怀着对体育课程与教学改革工作做点贡献的态度，怀着对第一线体育教师辛勤工作的敬意，也怀着一种善意的批判精神，把最近新听到的、新看到的、新感到的、新想到的、新困惑到的、新理解到的再谈一谈，议一议，目的依然是促进体育课程与教学更快、更协调地发展。这里提出的二十个问题与体育教学改革的联系实践更为密切，因此必然对体育课程与教学改革起到更多参考和指导作用。

参加这次谈话的专家和学者依然是：



王占春（中国学校体育研究会顾问、人民教育出版社资深编审）

王老最近身体还好，热心收集各种课改资料，老骥伏枥，仍然关心着自己难以割舍的事业，嗓子还是不太好，说话不像以前那样激动了。都说老人记性

不好，王老是个例外，说起以前的、现在的，还是如数家珍。身边总带着宝物给这个看看，给那个看看，其实他本人就是个宝物，中国学校体育的宝藏。祝王老身体健康、心情愉快。



李晋裕（中国学校体育研究会顾问、教授）

老司长最近不太见得着，因为多是在家中颐养天年，最近启动了《中国学校体育大词典》的工作，又够老先生忙一阵子了。虽是在家享受着最美不过的

夕阳红，但李老也时时关心着体育课程和教学改革，而且李老对体育课程改革看法很独到，也挺尖锐，在讨论中还经常是小爆炸的导火索呢。



赖天德（中国学校体育研究会副理事长兼秘书长、编审）

赖老师这两年很忙，为体育课程和教学改革操了不少“闲心”，他要为中国学校体育研究会忙，要为全国中小学体育教学指导委员会忙，要为《中国学校体育》杂志

忙，要为各地的教师培训忙，还要为体育教学理论的研究忙。亏了

赖老师头脑清楚,笔杆子又强。这两年不但为学校体育工作和体育课程教学改革出了很多的好主意,而且身体还越来越好。



滕子敬 (中国学校体育研究会副理事长、北京师范大学教授)

依然像“老黄忠”一样为体育课程教学改革尽着力,家虽搬到了亦庄,但仍风雨无阻地奔忙着,让学校体育界的小辈儿们有些汗颜。滕先生这两年的课改思想越来越清楚,越来越深入了,把理论和实践结合得很好,这是因为滕先生下基层最多,离体育教师最近的缘故。虽说是有理不在声高,但又有理、声又高的滕老师更让人敬畏。



耿培新 (中国学校体育研究会副理事长、人民教育出版社体育室主任、编审)

说起话来,还是那么正统和正经,但发表意见更加坦率了,虽然健康的器官不太多,但身体很好,小酒儿也续上了。这两年,为国家的各种学校体育文件起草出了许多力,做了很多贡献,抽空还研究点儿教育部重点课题什么的,但是,千万注意不要再拿身体的健康器官换学问了。



吴键 (中国学校体育研究会常务理事、全国教育科学研究规划办公室体育学科负责人)

这两年,吴键为“十五”和“十一五”的课题操尽了心,文章可没少写,而且都写在中国体育课程教学改革的软

肋——“心理健康”和“社会适应”目标的教学落实方面。思想上的“反向思维”和“异类思考”一发不可收拾，还经常“站在巨人的肩膀上”，跟他说话、对阵得留点神。



毛振明（中国学校体育研究会常务副理事长、北京师范大学博士生导师）

此人头发越来越少，困惑却越来越多，今年就“知天命”了，但还是觉得好多事没想明白，稀里糊涂的，不知天也不知命。最近自我反省是不是火气有点大，批判有点多了，但一看见错误的理论和荒谬的实践还是不肯往眼里揉沙子。总想把“为人处世”和“认真搞学问”分得清清的，看来没有体育学术界的共同努力，想做到这一点，也难。

毛振明 赖天德代表全体参加讨论者撰写
2007年2月20日

目 次

二十一、学生心理健康与体育运动之间的联系在哪里? …	(1)
二十二、在体育教学中应怎样增进学生的心理健康? ……	(22)
二十三、学生的社会适应与体育运动之间的联系在哪里?	(42)
二十四、在体育教学中应怎样增进学生的社会适应? ……	(53)
二十五、应该如何理解教师的主导性和学生的主体性的关系?	(61)
二十六、应该如何理解和运用“合作性学习”? ……	(83)
二十七、应该如何理解和运用“探究性学习”或“研究性 学习”?	(99)
二十八、应该如何理解单元, 单元应该有多大? ……	(107)
二十九、一堂课应该安排几个教材?	(120)
三十、应该不应该重视一堂课中的练习密度? 如何把握和 控制?	(129)
三十一、应该不应该重视一堂课中的运动负荷? 如何把握和 控制?	(129)
三十二、应该如何对待体育教学中多媒体的运用? ……	(141)

- 三十三、应该如何理解和对待学生在体育教学中的“自主学习”? (147)
- 三十四、今后的体育教学评价应该如何改革? 过去体育教学评价的主要存在哪些问题? (158)
- 三十五、应该如何理解和运用“学生的自我评价”和“学生的相互评价”? (158)
- 三十六、推进新的体育课程与教学改革当前面临的最大困难是什么? (176)
- 三十七、在新的体育课程和教学改革中应该如何更好地开发课程资源? (189)
- 三十八、面对新的体育课程和教学改革, 体育教师应该有哪些相应的改变? (192)
- 三十九、面对新的体育课程和教学改革, 培养体育教师的体育教育专业应该有哪些相应的改变? (198)



学生心理健康与体育运动之间的联系在哪里？

毛振明：现在都在说体育课程和教学要促进学生的心理健康，我们大家也基本同意这样一个新的任务，但学生的心理健康和我们的体育运动、和我们的体育教学过程之间的联系在哪，似乎并没有人说得清楚。因此我们有必要在这里好好讨论一下，建议我们的讨论不要谈把题目扯得太远，主要不是谈怎么样去促进，而主要谈体育与心理健康的联点，因为不把这个联系和体育教师说清楚，他们就不会明白为什么我们的体育课要提出促进学生心理健康问题，而其他课程不提出心理健康问题？就不明白心理健康是不是我们体育必须要做的事情？所以我们就必须把体育与学生心理健康那种天然的、本质的、客观存在着的联系揭示出来。

赖天德：从宏观上来说，我们的体育课程教学对增进学生的心理健康能够起到特殊的、而且是别的学科教学所不能取代的作

* 问题1~问题20见《解读中国体育课程与教学改革》，北京体育大学出版社，2006年3月第1版。



用。因为体育课程教学，是知、情、意、行高度统一的身心活动，其情感表现极其激烈、鲜明、丰富、及时，对群体具有很强的感染力。但有两点需要说明：

第一点，学生的心理健康问题，不是我们体育课程教学独家所能够完全解决的。我们可以从中起到很好的促进作用，促进学生心理健康水平的提高。但学生心理健康教育的任务，要靠学校各门课程的教学，以及社会教育与家庭教育的共同努力和相互配合，才能完成。

第二点，学生的心理健康跟体育教学的关系，应该是在制定教学单元计划的时候，根据课程目标提出的要求，结合教材和组织教法的特点、特性，研究通过单元体育教学能够实现哪些心理健康目标。现在的问题是：把心理健康的目标单独抽出来作为教学单元，比如说：培养学生组织能力的教学单元、培养学生合作意识的教学单元、培养学生竞争意识的教学单元、培养学生意志品质的教学单元等，然后根据这些目标再去选择教材，结果就把我们原来的体育知识体系完全打乱了。例如，培养学生组织能力、合作意识、竞争意识、意志品质等各项心理目标，都根据各自的需要选择足球某些技、战术，结果足球教材就被肢解了，足球技能教学的目标就无法实现。所以，我觉得很重要的一点就是：实现课程标准提出的心理健康目标，一定要结合体育课程的教材内容与组织教法，把它们有机地结合起来，使之融为一体，不是把心理健康的目标单独抽出来，另搞一套，自成体系。我们说“目标统领内容”，主要是体现在课程设计层面上。也就是说在课程总目标的统领下，我们选择对实现课程总目标效果最好、贡献最大的教材。当教材一经选定，在安排学期与单元教学计划时，就应当以教材为中心。教材是实现心理健康目标的载体，离开了载体，没有了载体，心理健康目标就成了无源之水、无本之木了。

毛振明：我本人是这么理解的，其实过去的体育课程和教学目标，也就是王先生、培新他们主持编写的各个时期的《体育教学大纲》中也明确地提出过心理素质的问题，比如意志品质培养、培养坚韧不拔的精神等这样的目标，这些目标也都是心理健康和心理素质提高的重要组成部分。但是，那个时候的心理目标和现在的在视角上不太一样。我们那时候叫“增强意志品质”，现在叫“促进心理健康”，感觉是换了一个视角，好像这个时候的心理目标比以前更广泛一些、更有保护的色彩，也更消极了一些。我们现在更多地是为了维护学生正常的心理状态，保全他们的心理健康，而以前我们则要增强学生的意志品质，强化他们的竞争和战斗意志。心理健康问题应该说原本就是我们体育教学中一个重要的问题，也是体育课程和教学的重要目标之一。在新的体育课程和教学中重视学生的心理问题不是一个多大的创造，因为这个问题我们学校体育人早已认识到，也早已提出类似的目标群。其实关键的问题，不在于什么时候、谁提出了什么样的心理目标，而在于我们的目标是否提得合适，是否能真正地体育教学质量的提高服务。第一线体育教师关心的是他们做些什么、如何做就可以提高学生的心理健康。要弄清楚这个问题，我们必须说清楚体育教学和心理健康促进之间具有哪些必然的联系，在此，我谈谈我的看法。

第一，我经常说体育是一个“热血运动”，或者叫“热血学科”。其他学科上课，学生的头脑是高速运转的，而身体则基本是静止的，学生是坐在限制活动的教室里的，用的是大脑、眼睛和耳朵。而我们的体育课呢，学生的大脑是运动的，身体是活动的，耳朵、眼睛和嘴巴也不闲着，因此体育课是要出汗的，是要紧张的、是要兴奋的、是越上越热的。热，就会有热的特殊效果，比如一个人在数学考试中得了100分，他不会教室里高声大



喊，更不会拿着考卷在教室里跑上四五圈，如果有人这么做，我们都会认为他是神经病，因为他的课程活动性质不是这样的。相反，在我们体育活动和体育课中就能看到这种激动、狂跑，所以体育学科是一个伴随着心理激情的活动，是一个如此特殊的一个学科。体育课最能陶冶人，学生在其中发泄着、锻炼着、陶冶着，他们在体育课中所接受的这种陶冶是其他学科都不具备的，这就是我们体育学科和其他学科的最大不同之处，也是体育能促进学生心理健康、提高心理素质的最大可能性所在。

第二，我们体育课中的大部分评价是即时性的评价，或者叫即刻评价，比如一个班的学生上一节很难的数学课，许多同学一点儿都没听懂，但是他们依然可以安心地坐在那里，只要老师不提问，学生学没学会谁也不知道，因此学生在学习过程几乎就没有任何压力，听不懂回家后还可以再接着复习，当时也不会当众出丑。而我们在体育课上的表现则是即时性的评价，如果一个同学动作做得不好，旁边可能就会有冷嘲热讽；相反一个同学动作做得非常漂亮，旁边就也会有赞扬之声。这样的即时性评价对于不管是体育好还是体育差的学生来说，都有着非常强烈的心理刺激，这可能也是我们有些孩子非常喜欢体育课，甚至痴迷体育运动，而有些孩子厌恶体育课，把体育运动拒之千里之外的原因之一吧。

第三，身体自我，我不知道这个概念是不是准确，可能是人的一种自我意识和自尊意识的基本和基础，如果一个人的“身体自我”或“身体自尊”被摧残了，说“你这个人长得很胖，笨得跟猪似的”，这样的语言可能会把一个人的自尊心彻底打垮，如果说“你的学习成绩不太好，你的作文能力比较差”，像这样的评价远没有对人的身体评价的力度大。而学生在体育课中得到的评价往往是与“身体自我”和“身体自尊”有关的评价，这些评价直接指向学生的体型、体态、运动能力、神经类型、动



作的协调、学习技能等等这样的身体因素，因此这些评价也就和学生的自尊自爱，特别是身体的自尊自爱具有直接的关系。

第四，我认为体育运动从根本上来讲，它是一个被规范化了的文化，或者说是一个行为。我们所有的体育运动，比如说我们的跑，当我们以自然状态跑的时候，我们的跑是随心所欲的，或者说我们只为了一个速度，而当我们田径场上跑的时候，我们除了在追求速度以外，还要追求很多规范性的东西。比如，不要犯规、跑得好看，周围有很多人在审视着我们的跑。所以我觉得体育就是这样一种被制约着、同时又可以展现自我的、自由和规则统一得很好的一种文化。学生在体育中所伴随的一些心理状态也是特殊的，是其他学科不太具有的心态。

所以，我们的体育运动可能就是由于有这样一些特性，使得它和学生的心理健康之间有着一种天然的和客观的联系。

李晋裕：我想对这个问题提三点看法：

第一点，首先要明确身心健康的关系，身心健康是紧密联系在一起，它是相互依存、相互促进、服务引导、互为因果的。

第二点，心理健康与体育教学的关系，它对体育教学产生什么样的作用？首先，心理健康是体育教学的重要目标之一，但不是最本质的目标。第二，心理健康不仅仅是一个教学目标，它和其他教学目标也有重要的关系。第三，心理健康是选择教材的重要依据，写教材要考虑对象的年龄特点和心理特点。第四，是老师运用教学组织方法和学习方式的一个重要依据和因素。第五，它也是教学当中进行评价的重要因素。因此，心理健康在体育教学当中，应该讲它是无时无刻不在，老师学生人人都要面对的重要问题。

第三点，体育对心理有什么作用？我认为首先，体育对心理有打基础的作用，因为体育锻炼、体育教学能对学生心理健康打



下良好的基础，对学生的心理素质起到打基础的作用。第二，促进作用。体育教学和体育活动时处处都能够对学生的心理活动起促进作用。培养他们的意志品质，获得成功感、快乐感、树立自尊自立等等，体育对心理素质的发展能起到非常好的促进作用。第三，调节作用。归纳起来；体育对心理是打基础的作用、促进的作用和调节的作用。

赖天德：我再补充一点，我们现在讲的体育教学对心理健康的作用，是从正面来说的。从系统论的观点来看，一个系统它具有正向功能和负向功能，我们通常说的都是体育教学的正向功能，实际上它还存在负向功能，我们应当注意防止。如果我们对这个问题没有足够的认识，那么在体育教学过程当中不仅不能够促进学生心理健康水平的提高，反而可能会给学生造成心理障碍。例如，挫伤学生体育学习的信心，丧失运动兴趣，使学生产生自卑、懦弱、焦虑、恐惧等心理，这些负面的东西是很多的，也是值得我们警惕的。

毛振明：非常同意大家谈的意见，像《中学体育教学方法》这本书中所说：“体育活动对改善心理健康的作用有愉悦身心、确立自我概念、消除疲劳、培养意志品质、治疗心理疾病等。”这里分析得并不全面，其实任何事物都是双向作用的。比如第一的“愉悦身心”说，打完球以后大都是很高兴的，但也有打完球很郁闷、很难受的时候，有人可能就因为这一天一辈子都不打球了，这种情况也是有的；又比如“确立自我概念”说，这是个中性的说法，确立自我的什么概念，是确立自我高大美好的概念，还是确立自卑的概念呢；第三的“消除疲劳”说就更不清楚了，我觉得体育运动更多的是增加疲劳，我们说体育运动消除疲劳，说的是消除脑的疲劳，但是增加了身体的疲劳，因此

“消除疲劳”也是不准确的；那么第四的“培养意志品质”就更有待探讨了。我觉得体育同时也可以摧毁人的意志，跑 3000 米学生就是没跑下来，第一次没跑下来，第二次还是没跑下来，以后他可能再也不想跑了，这就不是培养意志，是摧毁意志了；第五的“治疗心理疾病”，就更不好说了，通过体育可能治得好某些心理疾病，但也很可能治不好，也可能越治越差，这也都是可能的。所以我同意赖老师的观点，这个“心理促进”也可能就是我们的一个误区，先不说促进与否，先说明联系和因果关系，所以我们这个论题叫做“联系”，而不单单指体育对心理的促进作用。

耿培新：促进学生心理发展是 1987 年教学大纲提出来的。1978 年以前的教学大纲提出要增强学生的意志品质，培养勇敢、坚毅、朝气蓬勃、健康向上的精神等，虽然注意了身心两个方面的问题，但更多的是从思想教育角度提出来的。1997 年教学大纲的教学目的，第一条就是“全面锻炼学生身体，增进学生身心健康”，2000 年体育与健康教学大纲更加明确了。不是说这次课程标准才提出来要促进学生心理健康，它是在继承基础上的发展，认识到这一点很重要。在当前形势下，促进学生心理健康十分必要。当前的社会现状，学生面临来自社会的压力，来自家庭的压力，来自学校的压力，来自老师的压力，学生的心理压力是非常大的。这种压力从幼儿园时期就已经出现了。促进心理健康应该从幼儿时期开始。通过体育促进学生的心理健康，我同意这个说法，因为体育有这个功能。但是，不能夸大这个功能，体育解决不了那么多问题，因为影响心理发展的因素太多了，甚至比影响身体发展的因素还要复杂得多。第二，体育教学和心理健康的联系在什么地方，我认为具体的教学促进学生心理的具体发展。这种发展应该是不断积累、长期影响的过程。想通过一节课



或者是一个教学单元，就达到促进学生心理健康的目标是不可能的。一次课可能会促进学生某一个方面有点体验，有点感受，但也可能没有太多的体验和感受，特别是低年龄阶段的学生还处在懵懂状态，体育教学更多的是一种科学的呵护，在活动中让小学生逐渐地在心理上成熟起来。我看到电视播放了这样一个案例，一位8岁的小男孩，在家长外出买东西时爬梯子摔了额头，以后几天这个男孩表现出急躁、易怒，对最喜欢的计算机游戏也失去兴趣，出现了一系列的心理问题。家长很着急，不知道孩子出了什么问题，经过医生的诊断是眉骨内瘀血压迫了视神经，导致右眼失明。小男孩左眼视力很好，右眼失明，他看东西感觉不对劲，但是他说不出来出了什么问题，因此出现急躁、易怒等一系列心理疾患。这个例子说明，儿童时期孩子的心理活动是懵懂的，儿童的心理健康是需要科学呵护的。小学体育课特别是在低年级体育课上提出培养学生竞争、合作精神的大话是空的，充其量是通过活动培养小学生与同伴友好相处的意识等。体育教学和促进学生心理健康发展的关系，我们现在的认识是身心合一，知情意行统一，心理健康是体育教学不断促进、积累、长期影响过程的结果，不是一种孤立的、断断续续的过程。

体育教学怎样促进了学生的心理健康，在哪个年龄阶段应该采用什么教学方法才能更科学地促进学生的心理健康，我们还缺乏科学的实证研究，应该下大功夫研究这些基础性的问题。除了心理学家的研究，我们学校体育工作者和体育教师也要探索这个问题，使体育促进学生心理健康这个命题得到更多来自科学和实践的支撑。再有，促进学生心理健康应该围绕体育学科的特点说我们体育能做的事，脱离了体育学科的特点，只能是其他学科或其他社会活动应该完成的事。当然，我们不否认体育既影响学生身体又影响学生心理发展的重要价值，否认无异于掩耳盗铃。体育对培养学生的意志品质，获得成功感，快乐感，树立自尊自