

广东省中小学教师校本培训丛书

YIWU JIAOYU
JIEDUAN TIYU
(YU JIANKANG)
XIAOBEN PEIXUN
ZHIDAO SHOUCE

义务教育阶段 体育（与健康）

校本培训指导手册

广东省中小学教师继续教育专家委员会组织编写

主编 / 刘永东

广东高等教育出版社



义务教育阶段 体育（与健康） 校本培训指导手册

广东省中小学教师继续教育专家委员会组织编写

主编 / 刘永东

副主编 / 臧连明 张细谦

编写者：（按姓氏笔画为序）

邓万金 卢亮球 刘永东 张细谦 吴燕波 周蓉晖
侯玉鹭 袁运平 梁俊雄 谢红光 曾怀光 韩会君
韩凤月 臧连明

图书在版编目 (CIP) 数据

义务教育阶段体育 (与健康) 校本培训指导手册/刘永东主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2007. 5

(广东省中小学教师校本培训丛书)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 3479 - 9

I. 义… II. 刘… III. ①体育课 - 教学研究 - 中小学 ②健康教育 -
教学研究 - 中小学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 047707 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: 87557232 87551163

广东信源彩色印务有限公司

787 mm × 1 092 mm 16 开 10.75 印张 204 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3 000 册

定价: 19.80 元

总 序

随着新一轮基础教育课程改革在全国的逐步推进,中小学校的课程与教学正经历着极其深刻的历史性变革。在这场变革中,教师素质的高低是影响课程改革成败的一个极为重要甚至是决定性的因素,这就对中小学教师的继续教育提出了新的更高的要求。因此,如何切实有效地开展中小学教师的继续教育就成为当前乃至今后相当长时间内我国教育界和全社会的一个重大课题。

中小学校作为实施教育教学活动的主战场,同时也应当是中小学教师继续教育的重要基地。将教师培训与中小学校的整体改革特别是教育教学改革密切地结合在一起,切实提高中小学教师培训的质量和效益已成为人们的共识。因此,最经常、最直接、最能利用教师实践经验的校本培训被提到了议事日程并被不断重视起来。目前,校本培训虽已在各地逐步开展,但各地各学校在开展校本培训中遇到了许多问题和困难,有思想层面的,有策略层面的,有硬件层面的,有软件层面的等等,严重制约了校本培训工作的开展。回答这些问题和有效解决这些困难,或者为这些问题和困难的解决提供思路和策略,势在必行。

为此,我们以广东省中小学教师继续教育专家委员会牵头,联合各有关高等学校、中小学校、教研机构的专家、一线优秀教师、教研员等,按照广东省教育厅的工作部署,组织编写了校本培训系列丛书,为中小学教师校本培训的有效、规范进行提供学习参考资源。

我们的目标是:通过教师的校本培训,充分利用和挖掘校本资源,发挥学校教师的集体智慧,实现教师与教师的合作,教学与研究、教学与培训、研究与培训的有效结合,使教师培训和研修经常化,使学校成为一个名副其实的学习型组织,为教育管理者 and 教师搭建平等对话、交流的平台,为教师的继续教育创造良好的氛围和条件。

丛书的编写立足于参与校本培训的教师在课程实施中的需要,以推动课程改革深入持久地开展;着重提高教师的师德修养和业务能力,为学校形成办学特色,提高办学水平,为教师的专业成长提供指导。其具体体现在如下方面:

1. 以学校的发展为本,以教师的发展为本。
2. 紧密结合新课程改革,以新课程培训作为校本培训的主要内容,突

出为教师更好地解决新课程推广中的疑惑和问题为重点。

3. 既反映专业研究者的一些最新研究成果，又反映一线教师在课程实施中的心得体会。

4. 通过提供一些方法的指导，以及部分案例，包括成功的、不成功的案例为教师开展校本培训提供借鉴。

5. 促进教师专业发展的同时，突出教育教学问题解决和专业发展目标有机统一。

6. 以对话、讨论、研讨等方式，让校本培训逐步成为教师终身学习和有效开展继续教育的基本途径。

在编写体例上，原则上全套书分学科、分三个学段，按学科在各学段开设的情况统筹设计。多数学科每个学段的每一个科目独立成一册。每分册约20~30个专题，每个专题含以下四个部分：

1. 专题概要。对教师在教育教学过程中难以解决的问题，急需解决的问题，以专题的形式提出来，并简要说明新课程理念下对该专题的认识、理解，以及需要研究和讨论的问题。

2. 案例与剖析。选取若干个与专题密切相关的典型案例，用不同层次、不同角度的剖析对案例进行理论透视，提出总结性论述、拓展性思考、教学策略、各派观点等。

3. 问题与讨论。提出若干个富有启发性、争议性的问题，或提出若干个有研讨价值的教学案例，只提问题，不做结论。

4. 资源与链接。为教师们提供多一些资源。列出课外需要阅读的参考书目及相关资料来源，采用资料摘编的办法，提供若干与专题相关的理论背景材料，或者提供有关的网络资料，指出便于教师查阅、收集、整理资料的路径及相关链接。

本丛书由广东省教师继续教育指导中心指导，广东省中小学教师继续教育专家委员会组织编写，同时吸收各地教育行政部门直接参与教师继续教育的工作者及教师进修学校、中学一线优秀教师等共同参与编写。

本丛书的编辑出版，得到广东省教育厅主管领导、广东省教师继续教育指导中心、广东高等教育出版社、广东省中小学教师继续教育专家委员会秘书处等的大力支持，特此致谢！

丛书编委会
2007年3月

前 言

体育（与健康）课程改革的关键在于课程实施，课程实施的关键人物在于体育教师。只有当体育教师在学校体育的实践中真正理解和贯彻了体育（与健康）课程改革的精神，真正执行和实施了《体育（1~6 年级）、体育与健康（7~12 年级）课程标准（实验稿）》（以下全书中均简称为《体育（与健康）课程标准》），新课程的理想和目标才能转化为学校“知觉的课程”、教师“运作的课程”和学生“体验的课程”，才能真正实现体育（与健康）课程促进学生身心健康发展的目标。从某种意义上讲，体育教师的素质和能力决定着体育（与健康）课程改革的进程。

新一轮基础教育体育（与健康）课程改革，追求一种和谐、均衡、更具浓厚人文关怀的新境界，体现一种新的教育价值观、一种新的体育课程观、一种新的时代精神。从课程性质到课程功能，从课程理念到课程目标，从课程内容到课程实施，从课程评价到课程管理，从课程与教学的分离到课程与教学的日趋整合……当前正在进行的体育（与健康）课程改革绝不是一种缝缝补补，而是一种建立在继承与发展基础之上的全方位变革。这一变革不可能一蹴而就，若将体育（与健康）课程改革视为单纯的直线上升过程，势必陷入盲目的乐观主义和简单的理想主义。

体育（与健康）课程改革是一个不断深化认识的过程，是一个理解的过程，一个对话的过程，一个意义生成的过程，一个内化积淀的长期过程。通常认为，教师与课程设计者之间的理解主要指教师能在多大程度上领会课程设计者的思想、把握课程设计者的主旨，及能否在课程实施中加以具体运用。好的课程实施就是教师准确无误地领会课程专家（设计者）的意图，并忠实地履行既定课程方案的过程。这是一种“单向度”的课程实施观，即只是强调教师对课程设计者的理解，而忽视了课程设计者与教师之间的互相理解和沟通互动。在新课程理念下，体育教师实施课程的过程并不是被动地接受课程思想的过程，而是体育教师与课程设计者在各自领域的基础上，通过积极的对话，进而不断达成共识的过程。

体育（与健康）课程实施过程中一个不容忽视的因素是课程情境。我国地域辽阔，各地经济、教育、文化、生活方式等差异巨大，致使体育（与健康）课程实施情境极为复杂多样。我国体育（与健康）课程改革中常常容

易出现不加辨别的“学习”和盲目的“借鉴”，甲地或甲校成功实施体育课程的经验，很快可以在乙地或乙校找到类似和相同的方案，很容易发现类似的课程“复制”或“克隆”现象。然而，只有从学生和社会发展的需要出发，从实施主体、实施情境出发，科学地处理好影响课程实施的各种因素，才能推动体育课程的有效实施。这就要求体育教师要具有明确的课程意识，深刻领会新课程的精神，发挥课程智慧，创造性地把新课程的基本理念渗透到体育（与健康）课程实施的全过程，有效地促进学生的健康成长。

“教然后知困”，一名优秀教师的成长过程离不开课程反思这一重要环节。课程反思是指教师主动地以自身的课程实践作为认识对象，进行全面而深入的冷静思考和总结，对自己所制订的课程方案、付诸实践的课程行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的活动，是体育教师提升专业素质、促进专业发展的重要手段和途径。理解新课程，实施新课程，反思新课程，是体育教师专业成长和主动发展的必由之路，是推进体育（与健康）课程改革的重要保证。

没有理论的实践是盲目的，没有实践的理论是空洞的。正是基于理论与实践相结合的思路，本书从服务于体育（与健康）课程改革的实际需要出发，尽量涵盖体育（与健康）课程实施过程中的热点和难点问题，以专题形式进行阐述，并附有案例剖析，力求有助于指导体育（与健康）课程的实践工作。我们在编写过程中，参考吸收了国内外众多学者的研究成果，为本书的撰写提供了丰富的素材，在此深表谢意！

我们知道，尽管我们十分努力，唯恐挂一漏万，但由于编写者水平有限，书中有些观点不尽成熟，有待商榷，错漏之处在所难免，因此，恳请广大读者和同行不吝赐教，以便在日后再版时及时修正。

编 者
2007 年 3 月

目 录

专题一	体育（与健康）课程基本理念的理解与落实	(1)
专题二	体育（与健康）课程目标的制订	(7)
专题三	教学目标统领教学内容若干问题的解析	(15)
专题四	体育（与健康）课程五个学习领域的相互关系	(22)
专题五	体育（与健康）教学中如何增进学生心理健康	(29)
专题六	体育（与健康）教学中如何培养学生的社会适应能力	(36)
专题七	体育（与健康）教学中如何关注学生的差异	(43)
专题八	体育（与健康）实践课的类型与实施	(49)
专题九	体育（与健康）教学方法的选择与运用	(56)
专题十	正确处理好“教法”与“学法”的关系	(62)
专题十一	如何处理“教师为主导”与“学生为主体”的关系	(68)
专题十二	体育（与健康）教学中的“自主学习”	(75)
专题十三	体育（与健康）教学中的“合作学习”	(82)
专题十四	体育（与健康）教学中的“探究学习”	(89)
专题十五	体育（与健康）课程中体育游戏的作用与善用	(95)
专题十六	体育（与健康）课程中的情境教学	(102)
专题十七	如何正确看待体育（与健康）公开课	(108)
专题十八	课程实施与体育教师的角色转换	(114)
专题十九	教学反思与体育教师的专业成长	(120)
专题二十	课程管理与体育（与健康）校本课程的开发	(126)
专题二十一	体育（与健康）课程人力资源的利用与开发	(132)
专题二十二	体育（与健康）课程校外资源的利用与开发	(138)
专题二十三	体育教学场地与器材的开发与利用	(143)
专题二十四	学生体育成绩的考核与评价	(153)
专题二十五	体育（与健康）课堂教学质量的评价	(158)

专题一

体育（与健康）课程基本理念的理解与落实

一、专题概要

（一）要正确理解体育（与健康）课程的基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”体育（与健康）课程的性质，决定了本课程是在学校教育中落实“健康第一”指导思想的主要途径。体育（与健康）课程要落实“健康第一”的指导思想，必须在课程目标的确定、课程的设计、教学内容的选择和课程的组织实施、课程评价等各个方面，都真正体现“健康第一”的要求，以促进学生身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的全面提高。按照这样的理念，在课程内容和结构方面，《体育（与健康）课程标准》没有采用按运动项目划分教学内容的方法，而是以技能、认知、情感、行为等作为划分学习领域的主要依据，并按照健康的要求，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，构建了新的课程体系，力求把健康的要求落到实处，将增进学生健康贯穿于课程编制和课程实施的全过程。

2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

兴趣是激发和保持学生行为的内部动力，也是影响学生学习自觉性和积极性的重要因素。兴趣是最好的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。学生能否通过体育（与健康）课程的学习形成体育爱好和锻炼习惯，兴趣发挥着非常重要的作用。学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。兴趣是学习的初始动机，也是有效学习的保证。如果学生有浓厚的兴趣，再苦再累的活动他们也会积极参加；反之，如果学生没有兴趣，再愉快的活动也会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行

体育（与健康）课程的学习和锻炼。因此，在《体育（与健康）课程标准》中，从教学内容的选择和教学方式的设计与运用，都十分关注学生的运动兴趣，十分关注学生健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，这是实现课程目标和价值的有效保证。

3. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位

20 世纪 80 年代后期以来，体育课程与教学忽视学生主体地位的弊端逐渐被人们所认识，一些学校和教师也进行过积极的尝试，但由于并未真正转变课程理念，学生在体育学习中应有的主体地位未能真正得到体现，学生上体育课时那种时常“身顺而心违”、不喜欢体育课的状况没有得到根本改变。传统体育课程不利于学生主体作用的发挥和能力的培养。鉴于体育课程的特殊性质，充分尊重学生在体育学习中的主体地位至关重要。因此，《体育（与健康）课程标准》在构建课程体系的时候，十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情意体验，从课程设计到评价的各个环节，始终从有利于学生主动、全面的发展出发，要求教师在教学活动中要特别注意体现学生在学习活动中的主体地位，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，提高学生的体育学习能力。

4. 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生都受益

面向全体学生是现代教育的一种新理念，也是素质教育的特征和要求。体育（与健康）课程与教学理应使每一个学生都有可能受到同等的尊重与关注。新课程根据学生身心发展的客观规律，从保证每个学生都受益的前提下出发，充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，并根据这种差异性确定了学习目标和有弹性的学习内容，提出了有益于学生发展的评价原则；在教学组织和教学方法等方面，也提出了相应的建议，使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣，以满足身心发展的需要，尽量使绝大多数学生通过自己的努力都能达到目标。

（二）如何贯彻落实体育（与健康）课程新理念

1. 要正确认识“健康第一”

《体育（与健康）课程标准》积极提倡世界卫生组织提出的“三维健康观”，即身体健康、心理健康和社会适应。过去我们比较重视增进学生身体健康这一维度，而对促进学生的心理健康与社会适应维度不够重视。有人批评这种倾向只重视体育课程教学的显性的生物学效果，而忽视隐性的心理学和社会学效果，是“纯生物体育观”的表现，见物不见人。这种批评不无道理。新课程提倡“三维健康观”无疑是一种发展。因为，体育（与健康）课程与教学对促进学生的心理健康和社会适应具有特殊的功能和价值，是其他课程所无法比拟的。在强调“三维健康观”的同时，也要认识到身体健康

是“三维健康”的基础，要高度关注学生的身体健康。有人错误地认为，学生跑得快慢、跳得高低、投得远近等，都“与健康没有关系”，学生要发展的是“体能”而不是“运动素质”……从2004年学生体质健康监测结果来看，我国青少年学生的部分身体素质与生理机能呈现出持续下降的趋势，体育（与健康）课程应当为增进学生的身体健康做出更大的努力。

2. 要正确对待学生的兴趣

《体育（与健康）课程标准》提出的是“激发”与“培养”学生的运动兴趣，而不是片面地去“适应”与“迎合”学生的运动兴趣。因为学生的运动兴趣并非是天生的，而是在后天的运动实践中形成与发展的。中小學生已有的运动兴趣是有限的，而且也不太稳定，大多尚未形成兴趣中心。在落实这一课程理念时，不能过于强调选择学生感兴趣的体育教学内容。诚然，选择教学内容应当考虑学生的兴趣，但不是“以学生的兴趣为中心”，而是要“以学生的发展为中心”。因为，首先，我们很难找到全体学生无一例外地都感兴趣的教学内容；其次，即使全体学生都感兴趣的教学内容，也可能被某些教师教得索然无味；再次，有些有利于学生发展而学生却缺乏兴趣的教学内容，如田径、体操等，又很有必要选作教学内容。因此，解决这些矛盾的主要途径应当是改革教学方法，改进练习形式；加强对学生体育价值观与责任感的教育，激发和培养学生的学习兴趣。

3. 要正确对待运动技能的教学

在新一轮的体育课程教学改革之中，如何对待运动技能教学的问题依然是改革的一个焦点，特别是在《体育（与健康）课程标准》不再规定具体教学内容后，让学生学什么运动技能和让学生学习多少运动技能的问题似乎比以往更受到关注，也让体育教师面临着更多的困惑。有学者认为要“淡化运动技能教学”。甚至还有专家在观摩课后点评说：“这节课好就好在淡化了运动技能教学：前滚翻不要求滚成直线、两膝不分开、起立要迅速、站稳手上举；学习投篮不必关注能否命中；学习支撑跳跃，不必考虑技术环节，学生能从器械上爬过去就是好样的……”实际上，运动技能的教学不仅是实现体育（与健康）各个学习领域目标的重要途径，而且有利于激发学生的兴趣，促进其终身体育能力和习惯的培养。

4. 要正确对待新型的师生关系

《体育（与健康）课程标准》明确指出：“体育教学应在师生平等对话的过程中进行。”“学生是体育学习的主体。”“教师是学习活动的组织者和引导者。”这些表述强调体育教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在这个过程中，以体育教师为主导，以学生为主体是一种辩证的统一。要最优化地发挥教与学的基本功能，既要把以学生为主体作为实施体育教学的基础

本点，又要使以体育教师为主导成为实现以学生为主体的根本保障。体育教师要教学生不知道的、学生体会不到的、学生不可能想到的，也就是说在学生最重要之时、最需要之处，给学生以指导和帮助，使学生迈上一个更高的认识层次，为学生以后的发展铺设台阶、注入动力、奠定基础。由此引导学生积极主动地学习，使学习过程成为学生在体育教师引导下主动的、富有个性化的认知过程。

二、案例剖析

（一）案例描述

学生喜欢的课就是好课吗^①

在一次新课程示范课中，听了一位中学教师设计的体育课，主要内容是“篮球”。

一开始上课，体育教师就声明，今天的课要把男女学生平均分成四组进行比赛，内容有“投篮、传球接力、小型比赛”，通过比赛选出本节课的单项优胜组和总优胜组。此言一出，课堂气氛还真的有点不一样，学生全都精神十足，个个摩拳擦掌，跃跃欲试。

第一轮是四组学生在规定的区域进行投篮比赛，按在规定的时间内投进球的数目多少登记得分。第二轮是运球接力比赛，按每组学生完成运球接力所用的时间来判断名次并记录分数。第三轮是把各组的男女生分开进行实战比赛（对比赛规则和技术能力不做严格要求），按在规定的时间内比赛的胜、平、负记分。最后教师按三轮比赛的总分决定各组的总名次。

课堂场面很热闹，学生和教师很快都进入了角色，各组互不相让，紧张激烈，连听课的人都精神饱满。可是，接下来对学生调查与交流的情况，却引起了我们的反思。

在听课结束后，我们对该班学生搞了一次问卷调查，并和一部分学生进行交流。在56份问卷当中，学生觉得“这节课很愉快”、“喜欢这样的上课方法”的占49人，理由是教师运用游戏法和竞赛法调动了大家的积极性。但回答“平时经常打篮球”的却只有9人，不喜欢打篮球的学生的理由是“不怎么感兴趣”或者“想，但不会玩”，所以一般就放弃了。

（二）案例讨论

篮球课上学生的表现是那样的积极，生活中却又缺乏篮球运动的兴趣和锻炼习惯，这是为什么呢？主要原因是缺少篮球运动技术的体验。就如这节课，学生似乎在学习篮球，实质上他们只是在快乐地“玩篮球”，篮球只是

^① 袁瑞堂，徐正师，江苏省沭阳县怀文中学。

他们游戏的道具。由于学生缺少篮球运动技能，学生根本就没有“享受”到篮球的真正魅力，又怎么能延续他们的兴趣和锻炼意识呢？场面之所以很热烈，主要是因为教师运用了游戏和竞赛的手段调动了学生的积极性，换句话说，学生真正喜欢的是这节课的教学方法，并不是快乐享受着篮球运动。

教育的根本目的是为学生的未来发展服务的，体育（与健康）课程的主要目标就是根据学生的身心发展特点，引导学生通过多样化、个性化的学习，获得科学锻炼身体方法和能力，培养他们锻炼身体的意识和爱好，从而延续他们的锻炼兴趣和健身习惯，促进他们身心健康的协调发展，而“运动技能”的学习与提高正是实现体育（与健康）课程目标的“载体”和“途径”。所谓“淡化运动技能”并不是不要运动技能，而是要精选运动技能，选择更有利于学生发展的运动技能。我们不否认，游戏教材的选用和竞赛教学法的运用能激发学生的学习热情，但是如果“没有运动技能的教学和提高，体育课就只能是肤浅游戏的堆砌，只能是幼儿型体育活动的延长”。体育课也就变成了单纯的活动课、休闲课、游玩课，实际上也就失去了体育教学的本质意义。

三、问题探讨

1. 新课程倡导的基本理念有哪些？
2. 你认为新课程提出的“健康第一”应该是“三维并重”还是应该“身体优先”？
3. 以学生的发展为中心就是以学生的兴趣为中心吗？
4. 如何处理教师主导和学生主体的关系？
5. 在新课程的实施过程中，应该怎样看待运动技能的教学？

四、资源链接

- [1] 中华人民共和国教育部. 体育（1~6 年级）、体育与健康（7~12 年级）课程标准（实验稿）. 北京：北京师范大学出版社，2001.
- [2] 季浏. 体育与健康课程与教学论. 杭州：浙江教育出版社，2003.
- [3] 体育（与健康）课程标准研制组. 体育（与健康）课程标准（实验稿）解读. 武汉：湖北教育出版社，2002.
- [4] 庄弼，谭华，等. 高中新课程体育与健康优秀教学设计与案例. 广州：广东高等教育出版社，2005.
- [5] 李祥，等. 学校体育学. 北京：高等教育出版社，2001.
- [6] 杨文轩，等. 体育概论. 北京：高等教育出版社，2005.
- [7] 教育部基础教育司，师范教育司. 体育与健康课程标准研修. 北

京：高等教育出版社，2004.

[8] 曹可强，等. 高中体育新课程理念与实施. 海口：海南出版社，2004.

[9] 季浏，汪晓赞. 小学体育新课程教学法. 北京：高等教育出版社，2003.

[10] 李方. 课程与教学基本理论. 广州：广东高等教育出版社，2002.

[11] 曹卫. 构建“以人为本”的现代体育教育观. 体育科学，2004（3）：67-69.

[12] 季浏，胡增萃. 体育教育展望. 上海：华东师范大学出版社，2001.

[13] 胡增萃，庄弼. 与体育教师谈心. 广州：广东高等教育出版社，2004.

[14] 徐妙中. 新课程理念下课堂教学行为操练指导. 北京：人民教育出版社，2004.

[15] 钟启泉，崔允漭. 新课程的理念与创新. 北京：高等教育出版社，2004.

[16] 谭华，李勤. 我国体育课程改革的 basic 理念. 体育学刊，2003（2）：8-11.

[17] 董翠香，胡学明，霍军. 新课程理念下体育教师角色转变的探讨. 西安体育学院学报，2005（1）：125-127.

[18] 魏劭. 用好六个资源走出三个误区——感悟新课程理念下的初中体育教学. 体育教学，2005（5）：47.

[19] 夏峰. 要正确解读《体育（与健康）课程标准》. 中国学校体育，2006（7）：1.

[20] 罗泽燕. 如何贯彻落实体育与健康课程新理念. 中国学校体育，2005（1）：57-58.

[21] 人民网体育在线：<http://www.sportsonline.com.cn>.

[22] 中华全国体育总会网：<http://www.sport.org.cn>.

[23] 中学体育与健康网：<http://www.tiyu007.27h.com>.

专题二

体育（与健康）课程目标的制订

一、专题概要

（一）体育（与健康）课程目标改革的理论与实践背景

1. 基础教育改革实践进入转型期

1999年6月，党中央国务院召开了改革开放以来第三次教育工作会议，做出了“深化教育改革，全面推进素质教育”的决定，为我国基础教育课程改革指明了方向。2001年召开的全国基础教育工作会议和国务院颁布的《关于基础教育改革与发展的决定》，进一步明确了新一轮课程改革的指导思想，并提出要加快构建适应时代发展要求的新的基础教育课程体系。以此为依据，教育部同年颁布《基础教育课程改革纲要（试行）》，明确了新课程的培养目标。

随着《体育（与健康）课程标准》的颁布和试行，我国基础教育改革也开始进入新的转型期。这种转型不仅仅是停留在教育理念上，而是体现在课程目标、课程体系、课程实施、课程评价、课程管理等诸多方面，是一次基础教育领域的全方位的变革。体育（与健康）课程目标改变了以往过于强调学科本位、过于注重知识传授的倾向，转而强调适应新时期的现代化建设需要，使受教育者学会做人、学会生活、学会学习、学会劳动，具备现代社会的适应能力和生存能力。为迎合教育目标的转型，体育（与健康）课程的目标也面临着新的变革。

2. 对学校体育功能与价值的认识趋向多元化

近年来，我国学校体育课程改革正趋向深入，人们对体育课程价值的认识也趋向多元化，人的价值重新回归为体育课程的本体价值。新中国成立以来长期形成的社会价值取向的单一局面正在走向终结，体育课程的人文价值日益凸显。学校体育价值观的转型，对构建一个多层次、多样性的体育课程目标体系提出了必然要求。在此基础上，人们对学校体育功能的开发也日趋多元化，如强身健体、文化传承、个性养成、促进社会化、愉悦身心、社会交往等，这无疑为我们确立多元化的体育课程目标奠定了重要基础，同时也为我们改变传统体育课程目标过于重视认知、技能类目标，而忽视学生情

感、态度、个性等目标的弊端，提供了理论依据。但要指出的是，在开发学校体育功能的过程中，不应违背其本质功能——强身健体。

3. 世界各国体育课程目标的共同特征

(1) 重视学生健康水平的提高。体育课程的重要目标不仅仅是让学生获得运动知识和技能，而是通过体育课程的教学，最终使学生的身心健康水平得以提高，并在各方面得到发展。例如，澳大利亚维多利亚州体育课程的目标之一是让学生“理解身体健康、社会健康、精神健康和心理健康的平衡对于个人发展的重要性”。

(2) 关注学生终身体育意识和积极人生态度的形成。例如，日本高中《保健体育指导纲要》明确提出：“通过合理的运动实践，有计划地培养终身热爱运动的素质和能力，提高保持和增进健康的实践能力，形成轻松愉快、丰富多彩、充满活力的生活态度。”

(3) 重视发展学生的体能和运动技能。体能与健康关系密切，保持良好的体能可以使人的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命更长、生命更有价值。因此，许多国家及我国港台地区的课程标准都将发展学生的体能和运动技能作为重要的课程目标之一。

(4) 强调培养学生参与健康社区和环境创设的意识和能力。一些国家或地区在课程目标中特别强调这一问题。例如，中国台湾地区的课程标准指出，学生要“形成营造健康社区和环境的责任感和能力”。

(二) 实现体育（与健康）课程目标的基本要求

1. 体育（与健康）课程目标的内涵

体育（与健康）课程目标是指教师和学生通过体育（与健康）课程实施活动所要达到的预期学习结果。它是教育目标在体育（与健康）课程中的具体体现，是课程编制、实施、评价的准则与指南。课程目标是面向全体学生的，是绝大多数学生通过努力都能达成的，它决定着体育（与健康）课程的方向与过程，是评估课程的重要依据，对课程的实施起着导向和激励的作用。

体育（与健康）课程目标以“健康第一”为指导思想，结合课程特点，构建了课程目标、领域目标、水平目标三个层次和运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习领域的课程目标体系。这使得课程目标更加具体化，更具操作性。

新课程的总目标是通过体育（与健康）课程的学习，学生将：①发展体能，掌握和应用基本的体育（与健康）知识和运动技能；②培养运动的兴趣与爱好，逐步养成坚持锻炼的习惯；③具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力和合作精神；④提高对个人和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；⑤发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

2. 实现课程目标的基本要求

(1) 实现体育（与健康）课程目标，必须坚持贯彻“健康第一”的指导思想，领会新课程的基本理念。课程目标内容的科学衔接都应以增进我国中小学生身心健康发展为主要目标，突出健康性。根据青少年学生的身心特征和需求，拓展课程目标的多元化功能，体现体育（与健康）课程目标体系的健康性、科学性和时代性等特点。

(2) 实现体育（与健康）课程目标，应以人为本，重视学生的主体作用。要从增进中小学生身体健康、心理健康、社会适应能力和获得体育（与健康）的基本知识和运动技能等方面充分体现出来，关注个体差异与不同需求，确定课程目标要体现可接受性，使每个学生既能体验到体育学习的乐趣，以满足自我发展的需要，又能达到促进身心健康的目的。

(3) 体育（与健康）课程目标应与中小学生的学习、生活实际联系起来，通过不同学段课程目标的达成，使中小学生能提高对身体和健康的认识，掌握科学的健身方法，养成终身体育的意识与习惯，建立起对自我和社会的责任感。

(4) 实现体育（与健康）课程目标要充分体现创新性，打破传统的目标体系，实现具有时代性的新课程目标，以最大限度满足学生的身心需要。

(三) 如何编写体育课堂教学目标

一个完整、规范的体育课堂教学目标，一般包括四个要素：行为主体、行为动词、行为条件和表现程度。

1. 行为主体的表述

行为主体即教学对象，体育课堂教学目标应该描述的是学生的行为，而不是体育教师的行为，应始终围绕着学生来编制。对行为主体的表述，一般应该明确说明教学对象的构成，如“初中二年级学生”等。在具体措施上应从学生的角度来叙写，正确的表述应该是“学生应该……”或者“学生能够……”等。在实际编写体育（与健康）课教案的时候，因为行为主体肯定是学生，所以行为主体的表述通常可以省略。

2. 行为动词的表述

行为动词主要用以描述学生所形成的可观察、可测量的具体行为，即学生通过学习后能够达到的水平。编写体育课堂教学目标时对行为动词的表述是很重要的，因为它起着直接的导向作用。行为动词大致可分为四类：一是认识类的行为动词，如：指出、知道、了解、理解、对比、区别、评价、总结、分类等；二是动作技能类的行为动词，如：模仿、练习、分解、掌握、完成、做出、学会、表现、示范、运用、熟练操作、熟练使用、改编、创造等；三是情意类的行为动词，如：注意、接受、同意、遵守、服从、影响、评价、承认、决定、完成、支持、愿意、热爱、参加、相信、坚持、拒绝、