

# 体育与健康

## 新课程及教案评析

胡金平 主编

人民体育出版社

# 体育与健康

## 新课程及教案评析

王健 主编

人民体育出版社

# 体育与健康新课程及 教案评析

胡金平 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康新课程及教案评析/胡金平主编. —北京:

人民体育出版社, 2005

ISBN 978-7-5009-2803-4

I. 体… II. 胡… III. ①体育课—教学研究—中学

②健康教育—教学研究—中学 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059043 号

\*

人民体育出版社出版发行

北京冶金大业印刷有限公司印刷

新华书店经销

\*

850×1168 32 开本 8.625 印张 218 千字

2005 年 11 月第 1 版 2007 年 6 月第 2 次印刷

印数: 4, 101—6, 100 册

\*

ISBN 978-7-5009-2803-4

定价: 15.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 编 委 会

主 编：胡金平

副主编：宋学光、王建军、周剑平、  
张月英、于联志

编 委：冯永合、宋超美、王少谦、  
陈小兵、王学军、高始玲、  
张 宏、王 谦、王瑞霞、  
张志强、刘淑云

# 前 言

1999年6月,《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》提出,要“调整 and 改革课程体系、结构、内容,建立新的基础教育课程体系”。2001年6月,《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步明确提出了“加快构建符合素质教育要求的基础教育课程体系”的任务。为此,教育部制定了《基础教育课程改革纲要(试行)》,确定了改革目标,研制了各门课程改革的指导纲要和课程标准。新的《体育与健康》课程于2001年9月在全国38个国家级实验区进行了实验,2003年进一步扩大到全国500个县、区开展实验,新的《体育与健康》课程正在走进校园,走近师生,课程改革正在实践中不断得到深化。

课程标准是培养未来人才的蓝图。《体育与健康》新课程标准正是从水平目标,单元计划,课例来评析研究怎样将体育课程改革落在实处、收到实效。而目前部分教师在实施这一过程中面临着一些困惑,尤其是在体育实践课中无从下手,进而出现理念与实践的不协调。我们认为,有什么样的教学观念,就会出现什么样的教学行为。“教学创新”的基点,在于教会学生如何学习。教师应当扮演引导者、启发者、咨询者的角色。“教学创新”意味着教师“教学观念”的转变和创新,实践活动课程需要教师去体认、去再造、去落实,形成全新的

“教师团队”，而这直接关系到新课标实施的成败。本书在编写上力求突出在新课程理念指导下实践的可操作性，即通过翔实具体的案例，尤其是通过两年来厦门、济南、高密等处教学课例改革尝试的评析，达到抛砖引玉的目的，共同求得教学改革的新突破，促进体育教学改革的进一步深入发展。

由于本人水平有限，疏漏错误之处在所难免，敬请体育界同仁和广大读者批评指正。

胡金平

2005 年

## 目 录

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>第一章 体育课程改革概述 .....</b>       | <b>1</b>  |
| 第一节 体育课程概念与特点 .....             | 1         |
| 一、体育课程概念 .....                  | 1         |
| 二、体育课程的特点 .....                 | 3         |
| 三、体育课程的现状 .....                 | 4         |
| 第二节 体育课程改革的依据 .....             | 11        |
| 一、体育课程改革的基本理念 .....             | 11        |
| 二、体育与健康课程性质的界定 .....            | 12        |
| 三、体育课程的社会因素 .....               | 14        |
| 第三节 现代体育教学改革与发展 .....           | 16        |
| 一、国家基础教育课程改革的大背景 .....          | 16        |
| 二、体育教学的特点 .....                 | 18        |
| 三、现代教学改革与发展 .....               | 21        |
| <b>第二章 学校体育教学目标的改革与发展 .....</b> | <b>29</b> |
| 第一节 体育教学目标 .....                | 29        |
| 一、体育教学目标改革的简况 .....             | 29        |
| 二、体育教学目标的制定 .....               | 32        |
| 三、体育教学目标的分类 .....               | 36        |
| 第二节 体育教学目标设计 .....              | 39        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 一、体育教学目标设计的原则 .....          | 39         |
| 二、体育教学目标设计 .....             | 40         |
| 三、体育教学建议 .....               | 45         |
| <b>第三章 体育教学计划的设置 .....</b>   | <b>52</b>  |
| 第一节 体育学习目标的设置与内容的选择 .....    | 52         |
| 一、学习目标的设置与案例 .....           | 52         |
| 二、学习内容的选择与案例 .....           | 57         |
| 第二节 水平和单元教学计划的制定 .....       | 59         |
| 一、水平教学计划的制定与案例 .....         | 59         |
| 二、单元教学计划的制定与案例 .....         | 69         |
| 第三节 体育教学模式设计与构建 .....        | 94         |
| 一、教学模式 .....                 | 94         |
| 二、体育与健康课程教学模式设计 .....        | 95         |
| 三、体育教学模式的选择 .....            | 103        |
| 四、体育与健康课程教学方法设计 .....        | 104        |
| <b>第四章 体育新课程的案例与评析 .....</b> | <b>108</b> |
| 第一节 体育课时教学目标 .....           | 108        |
| 一、课时教学目标的确定 .....            | 108        |
| 二、课时目标构思结构图 .....            | 110        |
| 三、课时教学目标的案例 .....            | 110        |
| 第二节 体育课时教学内容 .....           | 113        |
| 一、课时教学内容的选择 .....            | 113        |
| 二、应注意的事项 .....               | 114        |
| 三、课时教学内容的案例 .....            | 115        |
| 第三节 教学过程的组织形式与教案 .....       | 116        |

---

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 一、全班教学与案例 .....           | 117        |
| 二、班内分组教学与案例 .....         | 124        |
| 第四节 对教师素质的要求 .....        | 198        |
| 一、教师本身素质的要求 .....         | 198        |
| 二、对教师课堂语言的要求 .....        | 200        |
| 三、如何处理课堂上出现的突发事件 .....    | 202        |
| <b>第五章 体育课堂教学评价 .....</b> | <b>207</b> |
| 第一节 课堂教学评价的形式与原则 .....    | 207        |
| 一、评价的目的 .....             | 207        |
| 二、体育与健康课程学习评价的具体内容 .....  | 209        |
| 三、评价的原则 .....             | 211        |
| 第二节 课堂体育学习评价与案例 .....     | 221        |
| 一、学习目的评价 .....            | 221        |
| 二、学习成绩评价与案例 .....         | 226        |
| 第三节 体育教师教学工作评价 .....      | 242        |
| 一、体育教师评价的目的 .....         | 243        |
| 二、体育教师评价的内容 .....         | 244        |
| 三、课堂教学评价 .....            | 246        |
| 四、教学评价建议与案例 .....         | 252        |
| 第四节 中小学体育教学工作评价细则 .....   | 260        |
| 一、体育法规制度建设 .....          | 260        |
| 二、课堂教学 .....              | 261        |
| 三、群体工作和课余竞赛 .....         | 263        |
| 四、教科研成果 .....             | 264        |
| 主要参考文献 .....              | 266        |

# 第一章 体育课程改革概述

## 第一节 体育课程概念与特点

课程是一种动态的教育现象，即有计划的教育活动。自产生以来，它一直按照自身的规律不断地变化着、发展着，同时它也受其他因素影响。大量事实证明，当一个国家的经济、政治和文化发生了变革或呈现新的发展趋势的时候，学校课程迟早也要发生相应的变革。

### 一、体育课程概念

体育课程是课程的下位概念，目前体育课程的定义主要有以下几种：

#### （一）体育课程是一门学科

体育课程的内涵应该包括体育教学目标、教学内容、教学时限，甚至课外体育活动和课余训练。“体育课程”是以发展学生体能，增进学生身心健康为主的一种特殊的教学课程，它与德育课程、智育课程、美育课程、劳动教育课程相配合、共同促进学生身心的全面发展，是整个学校教育的一个方面的课程。体育课程是指为实现学校的教学目标，配合德智美全面发

展，并以发展学生体能、促进学生身心健康为主的特殊课程。这一界定比较强调学习体育运动的知识与技能，但对于学生的活动与体验运动认识的反映、情感与社会适应关注还不够。“体育课程不是一门学科课程，是全面教育一个方面的课程”。人们通常把体育课和其他课程等量齐观，实际上是不正确的，学校体育课程是一种有别于其他课程的特殊课程。

## **(二) 体育课程是活动**

体育课程主要是相关体育活动的组合，体育课程是纳入学校教学计划的体育方面的有目的、有计划、有组织的活动。还有的学者提出类似的看法：“体育课程是在学校指导下，为了使学生能在身体、运动认识、运动技能、情感和社会方面和谐发展的有计划、有组织的活动。”不是把知识理解背熟就行的，是在参与运动技能的基础上，有一定技能进行的体育活动，达到体育参与一定运动技能的标准，是体育感受体验的积累，形成活动课程。

## **(三) 体育课程是教育的组成部分**

体育课程是在学校指导下，从生物科学、教育学、心理学、社会学、哲学等学科中获得知识，在体育与健康方面有计划、有目的、有组织的以身体锻炼为载体的活动，它与德育、智育、美育、劳动教育课程相配合，共同促进学生身心的全面发展。只有运动能力的教育是不足的，体育运动与体育活动、训练是促进学生身心发展的基础修养的教育，是素质教育的内容和方法。

## 二、体育课程的特点

体育课程是整个学校教育课程的一个有机组成部分。体育课程与一般的科学文化认知课程比较具有以下特点：

### （一）体育课程是运动认知性课程

人们的认知可以分为三种：概念认知——主要是通过语言等形成的认知；感觉认知——主要是通过感官系统形成的认知；运动认知——主要是通过人体本体感觉形成的认知。体育课程在很大程度上是属于第三种认知。体育课程主要是进行运动活动与身体练习，并通过这些活动与练习实现体育课程的目标。运动活动与身体练习的过程在很大程度上决定了体育课程的特点。

### （二）体育课程是生活教育课程

体育课程主要不是为学生将来从事某一专业或职业直接提供认知基础的，它主要是为了学生能快乐、健康、幸福的生活、充分感受人的生命力、体验情感、增强意志力服务的。社会越现代化，生活越舒适，人们对体育的要求就越高。体育课程对增强学生的体能，增进学生的健康，提高学生的生活质量，促使学生感受生命的美好与幸福都是十分重要的。体育课程是学生现实生活的一个重要组成部分，也是对学生未来生活的重要准备。

### （三）体育课程是情意性课程

情意性课程是指通过课程体验来改造主观世界。人的主观

世界是通过活动的体验，在一系列的情感意志冲突中不断升华的。在情感与意志的冲突中包含理想与现实、理性与情感、成功与失败、幸福与痛苦、兴奋与沮丧等过程。这对于人格的发展、个性的形成具有重要的影响。体育课程包括运动认知成分，不论是掌握体育概念的理论认知过程，还是掌握运动技能的身体认知过程，都离不开认知。但体育课程不仅仅指认知活动，还包括在进行运动性认知的过程中大量涉及到的发展人的情感、情绪、态度、价值等内容，尤其在对人的意志力的培养方面，具有其他课程无法取代的作用。

#### **（四）体育课程是综合性课程**

体育课程不仅涉及体育、生理卫生、健康环境、娱乐等领域的理论与方法方面的内容，还涉及身体发展、人际关系、运动技能、技巧等实际活动方面的内容，具有鲜明的综合性。体育课程教学理论必须在认真研究一般课程理论的基础上，充分认识体育课程的特点，深入探究体育课程教学特有的问题。

### **三、体育课程的现状**

新中国成立五十多年来，特别是改革开放以来，在广大学校体育工作者的共同努力和社会、学校的大力支持下，我国的基础教育体育课程改革取得了很大的成就。主要表现在：体育课程对改善学生的体质状况发挥了重要的作用；“一纲多本”教材的多样化有所体现，教材质量逐渐提高；体育教学研究取得了长足发展，在教学实践中出现了一些注重学生主动、积极、快乐学习的成功改革经验。这为目前我国体育课程改革奠定了一定的实践基础，提供了有益的经验。

我国的体育课程经历了五十多年的风风雨雨，既取得了很大的成就，也存在许多必须改革的问题。谈存在的问题，不是对过去的全盘否定，而是为了使我们能够冷静地思考和判断，改革体育课程中存在之不足，从而更好地发展我国的体育课程。

### （一）教育观念落后

当国外从 20 世纪 80 年代起在积极倡导“快乐体育”“生涯体育”“保健体育”“终身体育”等新的教育教学理念时，我国的体育教育观念依然变化不大，“纯竞技体育”的教学观念依然在我国和学校体育中有较大的市场，在许多体育教师的心目中依然根深蒂固。国外倡导的新理念虽然名称不同，但都是从学生发展的角度来考虑的，具体来说，是从学生的身心健康发展和提高人的生活质量来考虑的。而“竞技运动”的教学观念更多的是从培养运动的人才方面考虑的，只有采用竞技运动的内容和方法，才能产生更多更好的运动员。应该强调说明的是，学校的体育教学面向的是全体学生，运动队训练面向的是极少数的学生。因此，面向全体学生的体育教学不应该主要采用竞技运动的教学方法，面向极少数学生的运动队应该采用竞技运动的训练方法。

竞技运动虽然从体现个人的价值、培养人的精神等方面来看，具有特殊的意义，但是它有一个致命弱点，那就是以忽略部分人的健康为代价的运动形式，况且竞技运动是属于少数人的运动，而中学体育课程是面向全体学生的，其主要目的和任务并不是把所有的学生都培养成运动员，而是将他们培养成社会主义现代化建设所需要的健康人才。这是国家和社会发展对体育课程培养人才的需求。

## （二）教学内容陈旧

我国历次体育教学大纲（以下简称《大纲》）的修订都在原有基础上向前进了一步，特别是最新版的过渡大纲《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）》在体育教学的理念和教学任务等方面有了较大幅度的改进。但从《大纲》的主体——教学内容来看，改革的力度不大。具体表现在以下几个方面：

### 1. 教学内容规定得过细、过死

这是历次体育教学大纲都重复出现的老问题。《大纲》几乎罗列出了传统竞技运动项目的所有教学内容，尽管最新版的《大纲》注意到了教学内容的选择性，也给出了选择内容的教学时数，但由于基本教材的内容偏多、偏细，且教学时数有限，因此，选择教材的时数形同虚设。

《大纲》对教学内容的统一规定，实际上是忽略了我国经济、文化发展水平和自然地理环境存在较大差异的这个国情。由于发达地区与贫穷地区的学校、城市与农村的学校，在学生的生活经验、兴趣爱好、场地设施、体育经费等方面的差异很大，就造成了《大纲》所规定的教学内容无法适应全国所有的学校，最终导致了《大纲》的权威性、指导性下降。

有人曾从国家需要的高度，坚持认为《大纲》应对全国规定具体的教学内容。然而，我们首先需要弄明白国家对体育课程的需要究竟是什么？如果国家需要通过体育课程的教学促进学生身心健康发展，那么无需全国所有的学生“十八般武艺，样样都学”，更没必要要求全国所有的学生学习同样的内容。因为增强学生体能、促进学生健康的运动手段和方法多种多

样，而且每一种运动手段和方法都可能具有增进健康的价值和意义。况且，即使是国家需要培养大量的优秀运动员，也无需全国的学生学习同样的内容，世界上没有一名运动员是运动全才。其次，受遗传因素、兴趣爱好等影响，不是每个学生都能成为运动员。再者，一周两次 45 分钟的体育课，是不可能培养出运动员的。最后，学生的学习需要是多种多样的，并不是对所有的运动项目都感兴趣。个人的需要得不到满足，国家的需要何以能够很好地实现？

实际上，国家需要的是通过体育课程的教学，最终使所有学生引发对运动的兴趣，形成坚持体育锻炼的习惯，从而使他们将来精力充沛地从事学习、工作和生活，为国家和社会作出更大贡献。

从世界主要发达国家来看，几乎没有一个国家对全国的学校规定统一的、具体的体育教育教学内容，而是规定明确、具体的目标，并提出实现目标的内容框架建议，而实现目标的具体内容则由各校自己确定。这有助于各校从自己的实际出发，创造性、有特色地开展体育教学。

### 2. 教学内容体系竞技化

20 世纪 90 年代以来，两次颁布的《大纲》都力图突破竞技运动的教学体系，可终究还是没能突破，虽然在《大纲》中也增加了一些新的教育内容，但依然是以田径、球类、体操、武术为主，在教学过程中更是如此。

以最新版的“全日制普通高级中学《体育教学大纲》（供试验用）三年制一年级“跑”教材为例加以说明。