

# 体育教育新架构

## ——运动教育模式

TIYU JIAOYU XIN JIAGOU  
YUNDONG JIAOYU MOSHI

戴建波 © 主编



# 体育教育新架构

## ——运动教育模式

TIYU JIAOYU XIN JIAGOU  
YUNDONG JIAOYU MOSHI

戴建波 © 主编



## 图书在版编目(CIP)数据

体育教育新架构:运动教育模式 / 戴建波主编. — 宁波:  
宁波出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5526-2884-5

I. ①体… II. ①戴… III. ①体育课 — 教学研究 — 中学  
IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第071438号

## 体育教育新架构:运动教育模式

---

主 编 戴建波

责任编辑 张雅光 黄 彬

责任校对 叶呈圆 王 丹

内文排版 金字斋

出版发行 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040)

网 址 <http://www.nbcbs.com>

印 刷 浙江开源印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 11.75

字 数 220千

版 次 2017年6月第1版

印 次 2017年6月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5526-2884-5

定 价 35.00元

---

如发现缺页或倒装,影响阅读,请与本社发行部联系调换。电话:0574-87286804

# 前言

“世界已停止运动了吗?”《为动而生》一书中的观点让我震惊。我们之前的几代人,身体活动还是人们日常生活中不可或缺的重要组成部分。然而几十年后的今天,在科技发展和生活质量提升的名义下,互联网的出现使人们的生活、工作与人际交往变得更加便捷,缺乏运动反而成了生活的常态,身体活动正逐渐从我们的生活中消失殆尽。为此,我们不仅会面临不堪承受的经济损失,更将会为健康付出巨大的代价。

如果说,成年人“为动而生”的观念需要自身慢慢建立的话,作为国家未来希望的青少年,保障他们的体育运动则是作为教育工作者义不容辞的责任。“身体锻炼”当然是体育课的重要任务,但教师的责任绝不仅止于此。我想当我们谈到体育运动时,还应该思考竞争与友谊、学会团队协作、分享成功与失败的经验、学会公平竞赛、学会正确对待输赢、成为团队中的一员、具备熟练的运动技巧和理解比赛活动等。我们应建立起一种全新的运动教育模式,让学生尝试在体育教育中获得真实的运动体验,使学生变成有能力、有学问和热衷于运动的人。它要求所有学生都参与,通过改造比赛规则让所有学生都有获得成功的机会。

宁波四中自从把传统的体育教学方式改为运动教育模式以来,学校的日常体育课和课外体育活动变得更为丰富多彩。学生在运动中扮演各种角色,而不仅仅是参与者。课堂上有很多小团体,学生获得了更多“出演”的机会,而且得到了充分的尊重。每年举行的各项师生体育比赛强烈地吸引着全体师生的参与。全校师生在校长和各级领导的亲自带领下坚持跑操,全体学生的体育素质测试成绩有了明显的提升。

我们期望通过改变传统的体育教学方式,让更多的师生行动起来,焕发出青

春的活力,更加幸福和健康地生活、工作和学习;也希望“运动教育模式”不断地深化推广,形成学校的特色、品牌,进而打造成学校文化的一个重要方面。

经过较长时间的不懈努力和探索,宁波四中已经在各个运动项目中运用了运动教育模式并取得了丰硕成果:全国青少年校园足球特色学校;浙江省、宁波市首批普通高中体育与健康学科基地学校;浙江省篮球项目传统学校;浙江省青少年校园足球优秀定点学校;浙江省中小学生校园足球联赛总冠军;浙江省中学生篮球联赛亚军;宁波市中学生田径运动会直属中学高中组团体总分第二名,并获得体育道德风尚奖;有200多位四中人获得国家一、二级运动员称号,并被北京体育大学、华东师范大学、浙江大学等著名高校录取。四中的卢中磊老师是浙江省优秀足球教练员、最佳足球教练员;傅敏敏老师是浙江省优秀篮球教练员,获得浙江省首届体育教师基本功比赛二等奖、宁波市高中优质课评比一等奖;梁玲玲老师是浙江省优秀田径教练员……

书中的章节经所有编委精心编选而成,集四中体育教育最新研究和实践的成果。书中对“运动教育模式”的开展内容描述得非常丰富、翔实,有相关的文件资料、活动的过程,以及运动教育模式的课程大纲、课程内容和教案设计等。书中所提供的足球教学案例是四中教师赴法国学习后归纳的经典案例。

在这里,也要特别感谢原宁波市教育科学研究所所长、宁波市教育学会副会长、创新教育研究会理事长、省特级教师、校学术委员会主任沈兆良先生对这一教学模式的精心指导和悉心钻研,以及对本书编写过程的全程关注。同时,也要感谢所有为本书的出版做出贡献和努力的编委们。

我们期待着本书的出版能给学校阳光体育的蓬勃开展提供有益的经验 and 启示,让阳光体育情满校园,让“活力四中,幸福校园”更加充满生气和青春。

限于本人水平,书中可能还会有一些不尽如人意的地方,恳请同行和广大读者批评指正。

戴建波

2017年3月

# 本书编委会

主 编 戴建波

主 审 沈兆良

编 委 徐黎红 梁玲玲 马 皓 陆志成

卢中磊 傅敏敏 陈 静 温艳芳

## 第六节 室内 5 人制 / 105

第七节 实践课展示 / 107

● 第四章 相关体育课的教学案例

第一节 篮球传切配合 / 113

第二节 篮球的急停急起、高低运球（复习） / 119

第三节 学习持球突破（交叉步）技术（新授） / 122

第四节 篮球防守无球队员 / 126

第五节 排球正面上手发球技术 / 128

第六节 排球正面双手垫球（移动） / 131

第八节 羽毛球正手头顶杀球（第三课时） / 137

第九节 健美操组合二（素质练习） / 139

第十节 复习大众健美操一级组合（一）、（二） / 143

第十一节 跨栏跑（过栏技术） / 145

第十二节 极限飞盘（反手掷飞盘） / 149

第十三节 高一羽毛球模块教学计划 / 153

第十四节 足球——传球技术模块教学计划 / 166

第十五节 足球——脚内侧传球 / 174

附录 运动教育模式评估表 / 180

# 第一章 运动教育模式

## 第一节 学校运动教育模式简介

30 个学生来到体育馆,随机被分为 3 个小组,各组在不同的地方进行排球技能的练习。整个体育馆的墙上都贴着排球练习图,每组都有自己的记录板,由一名同学带领进行技术练习。几分钟后,教师在一个特定的地点召集所有学生,并安排相关活动——用 8 分钟的时间练习网上进攻和防守,特别是关于拦网的战术,进攻者要识别拦网的路线。

每组的练习都是在自己的场地进行。学生之间相互帮助,扮演“教练”的同学担负起本组的领导任务。当练习时间结束时,老师宣布比赛开始,全班都迅速动起来。比赛在三个场地进行,每组派 3 名同学参赛,每个场地进行 3 对 3 的比赛。当三个组中的两个组进行比赛时,第三组的同学拿着哨子和计分板,分配到其他两组中,充当裁判并记录得分。所有比赛在同一信号下进行。很明显,三个场地上的比赛都代表着不同的竞技水平。其中,一个场地的网比其他场地的网稍微高一些。十分钟后,第一场比赛结束,随后是两分钟的自由活动。担任裁判、计分的小组参加下一场比赛。而前面参加比赛的一个小组则成为“责任组”,并担当裁判、计分工作。比赛再次在同一信号下开始。轮换再次进行,直到完成全部比赛。

接下来,教师召集所有学生作简短的总结,具体地评价某位同学运用得较好的技术,以及某个组执行得较好的战术,并对所有担当裁判和记分工作的同学进行鼓励和表扬。教师同时还提到一个“公平竞争”的细节,当众表扬做出此行为的学生,并向他们表示感谢。这样,一节课就结束了。这就是一个22节课运动教育排球赛季第12天的安排。

运动教育是一门课程,也是一种教育模式,在全世界得到广泛运用,并且已经成为许多人研究和评价的对象。运动教育模式有一定的课程意义,它要求的学习单元比普通的要长。运动教育模式也有一定的教学意义,因为它也像基本的学习单元一样,要求建立在人数少、能力水平不同的学习小组上,我们称之为“队”。运动教育模式除了用于教授舞蹈、体适能和冒险活动外,还可以用来教授其余不同类型的活动。

运动教育产生于20世纪80年代初期,作为一种实验模式,目的是为体育课带来更大的成绩和惊喜。自从在新西兰和澳大利亚两国进行全国范围的试验之后,运动教育已经在世界范围内得到应用,现在英国以及其他一些国家正在推广。

运动教育有几个与其他体育课程和教育模式不同的特征。运动教育的教学单元叫作赛季,它比一般传统的体育课单元要长得多。在小学阶段,一个赛季最少要由12节课组成,而在中学阶段,赛季通常至少达到20节课。学生在整个赛季中都具有从属关系,也就是说,他们是属于某个队的。能力水平不一样的学生被均匀地分配在班级的不同队中。队员身份对于运动教育模式来说是个重要的部分,为每个学生创造了扮演不同角色的机会。学生聚在一起为团队的成功和整个赛季的胜利而努力。

每一赛季都有正式的比赛计划,每支队伍要花时间去练习,力图在赛季比赛中获胜。在整个赛季结束的时候有一个最终赛事,对整个赛季的学习、练习和比赛进行欢庆式的总结。

如果运动教育成为主要的体育教学模式,那么采用这种模式的学生就能体验不同的活动,最终将发展成为有能力、有运动素养、有运动热情的运动人。有能力的运动人,就是要掌握多种运动技术,能舒适而自信地参加体育活动,对相

关战术有充分的理解；有运动素养的运动人，就是要理解运动和其他活动的规则和价值，能区别这些活动中的好与坏；有运动热情的运动人，就是要以保存、保护和提升运动文化的方式参加运动，能不断参与，也愿意奉献自己的时间，确保其他人在运动中的成功。

运动教育目标：

1. 发展特定运动的技术和体适能。
2. 能鉴赏与实施具体的运动战术。
3. 适应身心发展阶段，参与合适的运动。
4. 能与他人分享运动经验。
5. 养成负责的领导能力。
6. 为共同目标有效率地在团队中工作。
7. 能欣赏与了解运动仪式及其特殊意义。
8. 发展做出有关运动议题决定的能力。
9. 发展和应用实践仲裁、裁判员、记分员和教练员的知识。
10. 积极参与校外和社区的体育活动。

运动教育不同于社区、俱乐部或运动学校授予孩子们运动的方式，它们之间的差别主要体现在以下三个方面：

第一，在运动教育中所有学生在时间和机会方面都是平等的。

第二，运动和其他活动都做了改动，以适应学生已有的技能水平和已获得的运动经验。这可以通过很多方法来达到，但最重要的是通过修改比赛规则，使得更多的学生更成功地参与。

第三，学生在运动教育模式中，承担的不仅仅是参赛者的角色，还是教练、裁判、记录员、队伍的领导、宣传员和其他很多角色。

运动教育赛季的筹划：首先要挑选一项运动、舞蹈或体适能活动，这种活动要求有合适的空间和器材装备。然后，确定赛季中课的数量，以保证教师有足够的课时达到这个赛季的目标。教师原先所制订的目标将会依据学生先前的运动

经验、总体技术水平或他们以前是否有参与运动教育的经验而改变。

一旦确定了赛季的时间长度,教师就可以设定一些想让学生达到的目标,特别是所选活动的技战术目标。教师对学生先前经验的了解能够帮助教师确定这个赛季可以达到的目标。这也将帮助教师决定针对学生背景情况而修改活动的程度。

比赛队伍的数量可由以下几个因素来确定,但主要取决于比赛的性质。在一个 30 人的班里,最好的结果就是将他们分成 3 个队,每队 10 人,并确保每个队伍中学生的技术水平搭配得均匀合适。最成功的运动教育模式使用“等级赛”,就是说,队长和队员一样参与到比赛中,从而产生“队中队”。例如,A、B、C 三支队伍参加 3V3 排球比赛,如果这变成 4V4 的比赛,那么每个队伍中又会分为 D、E 两支小队。因此,奇数队是必要的,以便确定其中的一支队伍为“责任队”,来做一轮比赛的裁判员和记分员。这样,每支队伍都能成为“责任队”,从而参与到比赛的每个部分。

运动教育运用的是经过修改的游戏,从不照搬已有的游戏。游戏必须变得更容易得分,要把球或物体的速度降下来,同时增加实践技战术的机会。类似“友好防守”(防卫者必须与对手保持一臂的距离)的特殊规则也会用到,尤其是在学习的初级阶段。

在队伍和教练的选择上教师可以采用多种方法,根据对学生的了解来具体操作。早期的技能训练可以用来公正地选择队伍。学生可以“申请”做教练,然后帮助教师选择队伍。这样,一个队伍就得以形成,而教练这个角色则将通过抓阄来分配到队伍中去。不管采用何种方法,最终的目的就是使各队力量尽可能均衡。同时,每队必须选取一个队名和主场,还可以选择自己的颜色以及口号。

首次开展运动教育的时候,教师应该只用最基本的角色,例如球员、教练、管理人员、记分员、裁判员以及保健员等。对所有学生来说,他们的基本任务就是当好在特定运动或活动中的比赛者。所有学生除了协助比赛的顺利进行外,都将承担裁判和记分员的职责。每个队也必须有一个管理者,来负责本队的器材,并记录比赛情况;还必须有一名保健员,他应该会用特定的练习来帮助学生热身,使其有更好的表现。

当学生和教师在运动教育中变得更有经验的时候,就可以添加更多的学生角色了。保健的角色可以由保健员和训练师分担,而队内的统计员可以与其他统计员合作来汇编个人和队伍的统计表,以使这些统计数据能在公告牌或网上得到不断的更新。队伍的宣传员可以为校报和本地的媒体写文章。其他的专业角色可以根据本季的活动而创设。例如在舞蹈和有氧健身季,就可以增加舞蹈指导、编曲、道具员和裁判员等角色。在诸如田径、游泳等活动中,学生的角色还可以扩展到发令员、计时员、场地裁判以及跑道司仪等。

运动教育的一个基本部分就是帮助学生认识公平比赛的意义,并评估他人是否公平竞争。因此,“公平竞争体系”就变成运动教育模式的主要部分。运动教育所提倡的公平竞争体系有五个主要因素:

1. 充分、负责地参与。
2. 尽自己最大的努力。
3. 尊重队友和对手。
4. 做一个堂堂正正的人。
5. 做个有用而无害的人。

这些公平竞争的特征应当在体育竞赛中明确地显现出来,并且应当成为记分制度的一部分来决定赛季冠军的归属。有些教师通过给出一定的公平竞争分数来开始赛季,如果有违背主要因素的行为出现就扣分。其他模式则是给每堂课设定一些可以公平竞争的分,然后对团队的公平竞争表现进行评分。

运动教育的赛季总是向着最终赛事发展。于是,最后有一个由所有队伍参与的锦标赛,如参赛队进行比赛,并通过决赛选出名列前茅的队。因此,如果有三个“队中队”,那么最终比赛将决出第一名、第三名、第五名。作为选择,锦标赛还会分 A、B、C 三个等级比赛,决赛将选出 A、B、C 三个级别的冠亚军。而总决赛是完全不同于常规比赛的赛事。例如,总决赛可以是一系列某种运动技能的技术挑战。以排球为例,这些技术挑战就可以包括发球精确性、传球精确性、定点以及击中目标。

运动教育的赛季全程都是庆典般的,决赛要办得尤其隆重;还可以设立运动的具体奖项,如为 A、B、C 三个等级的排球比赛设立“最佳拦网奖”或在田径中

的时间及距离项目上设立“最佳进步奖”等。而公平竞争的运动员在整个赛季,尤其是决赛,都应该受到表彰和认可。

一旦教师和学生运动教育模式中获得经验,许多有趣的事情可以按照角色、比赛和庆典来添加。教师应该以一个学生角色的模式来“始于细微”,也就是从他们都熟悉的简单的比赛周期表开始,帮助学生适应运动教育模式,以及作为赛季焦点的活动。这是需要时间的。而一旦教师和学生都获得了该模式的经验,他们就可以增加角色,使比赛变得更复杂,并且让学生多在各个角色之间轮换。

运动教育的本质是一个教学模式,其核心就是我们常说的队伍的混合能力。这个模式可以用于健身活动、舞蹈活动、探险(户外)活动等。一旦学生学会了该模式并适应了自己的角色,他们将会负起责任并学着去互相帮助,以使队伍获得成功。在全球的评估和研究中,我们获得了充分的证据,这样的结果的确能够发生。而且证据同样有力地证明,比起传统的体育教育方式,学生更喜欢这种模式。现在教师还可以得到充分的资源去帮助他们学习实践这样的模式。

## 第二节 宁波四中健康促进行动计划

“少年强则国强”,青少年的健康成长一直是我国关注的头等大事。基于此,我国先后颁布了《学校体育工作条例(1990)》《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《全民健身条例》,以及《全民健身计划(2011—2015)》等,同时还开展了“阳光体育大联赛”“万人冬跑”等项目。然而,自1979年开始进行的多次“中国学生体质与健康调研”的结果表明:青少年体质健康水平逐年下降。据我国《2010年国民体质监测公报》显示:7—18岁学生肥胖率持续增长,高达30.58%;学生视力不良检出率持续上升,高中阶段的近视率高达79.20%;19—22岁学生除坐位体前屈指标外,爆发力、力量、耐力等身体素质水平全面下降。更有相关数据显示,中国作为经济发展快速的新兴经济体国家,

仅仅 18 年间(大约 0.5 代人),体能活动水平就下降了 45%。中国已经成为世界范围内体质健康水平下降速度最快的国家。同时,上海、广东、浙江、福建、安徽、陕西与河南等地接连报道了多起运动猝死的事件。以上这些情况都表明,我们已经陷入缺乏身体活动的恶性循环中。因为缺乏身体活动,人们为此付出了沉重的健康与经济代价,据相关数据显示:6% 的冠心病、7% 的Ⅱ型糖尿病,以及 10% 的乳腺癌和结肠癌均由缺乏身体活动所致。2005 年,超过 240 万国人由于心血管疾病而死亡。2008 年,中国、印度、英国、美国、俄罗斯与巴西等国缺乏身体活动所导致的医疗支出估计达 2180 亿元。预计到 2030 年,仅中国和印度的直接经济损失,就会分别增加 450% 以上。

实际上,参与身体活动的意义深远,它给人民健康生活带来诸多益处。众多研究表明:与缺乏身体活动的同龄人相比,经常参与身体活动的青少年会变得更健康、更富有。更加重要的是,学会享受身体活动的孩子,会成长为经常参与身体活动的成年人,这些成年人就会养育出热衷于身体活动的下一代。这样就会打破一代又一代人缺乏身体活动的恶性循环,并转向可持续发展的身体活动良性循环中。同样,脑功能研究专家杰·吉德博士在美国一档新闻节目《前线》访谈中曾做出如下的假设:“如果一个十几岁的孩子从事音乐、运动或学术方面的工作,那么大脑灰质就会变为可供衔接的细胞和链接。如果他们躺在沙发上玩电子游戏或看电视,那么这些就只是最低等的细胞和链接了。”可见身体活动在整个人生中意义之深远。

面对如此严峻的健康现状,同时考虑到身体活动的重要性,我们通过借鉴国外健康促进行动计划的优秀经验以及体育教育最新理念,结合我国中学生的实际情况,做出相应的修正与改进,设计了适合我国中学生的健康促进行动计划,帮助学生形成积极的生活方式,成为享受运动、快乐学习、发挥潜能的新一代。

## 一、基本理念

### (一) 有效的奖励,促进积极生活方式之形成

希望获得认可、得到赏识,以及在完成相应任务时得到相应的奖励是每个学生的天性。国外优秀的健康促进行动计划,都特别关注这方面:如总统挑战杯计划中,挑战者一旦完成某项任务,就将得到相应的认证,并能获得相应奖

项。据统计,该项目从1966年开展以来,已经为超过五千万参与者成功地提供了体能成绩方面的认证,为超过一百万的参与者颁发了积极生活挑战奖和总统冠军挑战奖杯,并帮助越来越多的人生活得更有活力、更健康。此外,前美国“第一夫人”米歇尔·奥巴马于2010年发起并创立的Let's Move(动起来),美国运动医学会(ACSM)、体育科学与体育教育国际理事会(ICSSPE)和美国耐克公司(NIKE)共同发起的Designed to Move(为动而生)等健康促进计划都非常关注对完成任务的参与者的奖励,都通过有效的奖励机制让参与者的健康行为得到不断地强化,从而在良性循环中形成并保持积极的生活方式。

在该理念的指导下,宁波市第四中学参与健康促进行动的学生一旦完成相应的项目,就将获得该项目对应的奖励,如运动教育模式在赛季末设置了庆祝活动,为获得奖项的同学颁发相对应的奖杯;在“校长挑战杯”项目中,设置了不同等级的奖励,让每位参与者都有机会获得奖励。在这种良好的氛围中,学生能主动参与体育锻炼,养成积极的生活方式;参与者体适能也得到不断提高,同时获得更好的学习效果。

## (二) 多重干预,全面提升健康素养

影响健康的因素是多方面的,涉及营养、卫生、饮食和体育锻炼等多个方面。从世界卫生组织(WHO)对健康的定义“健康是身体、心理和社会适应的完好状态,而不仅仅是身体上的无疾病与虚弱”中,我们可以看出,健康是人们在身体、心情和精神方面自觉良好、活力充沛的一种状态,哪一个环节出现问题都将不能获得良好的健康。于是在设计宁波四中学生健康促进计划的过程中,我们综合设计了身体活动、校园体育文化、健康教育等多重干预,帮助参与计划的学生全面提升健康素养,也确保了该健康促进计划整体上能达到良好的效果。

## (三) 学校与家庭的互动,架起健康的桥梁

我们都能切身体会到,一个好的运动环境能不断促使学生主动参与到运动中去,而学校与家庭的运动环境恰是影响学生参与运动最大的两个因素。近年来,我们在学校体育方面花费了相当多的精力,并取得了一定的进展。然而,在家庭体育教育方面,许多家长因为忙于工作或应酬,没有形成坚持锻炼的习惯与意识,对于体育与健康方面的知识也很欠缺,未能营造积极、健康的家庭运动氛

围。同时,已有研究表明:活跃的父母便会有活跃的孩子。如果妈妈爱运动,那么其孩子爱活动的可能性是普通家庭的两倍;如果父母双方都不活跃,那么其孩子活跃的几率将大大减小。因此,在该健康促进行动计划中,我们充分考虑到家庭的因素,将家长一起纳入到计划中来,让学生与家长共同配合,互相督促,从而形成良好的家庭锻炼环境;同时也架起了学校与家庭体育锻炼的大桥,不断为孩子们的健康保驾护航。

#### (四) 构建活力校园,打造校园体育文化

活力校园(Activity School)的理念是让全体教师和学生都重视运动,每个人都是身体活动的倡导者,让运动融入学生校园生活的每一天。而文化是人类进步和发展到一定程度所具有的物质和精神财富的总和。校园体育文化作为学校体育发展与实践过程中产生的精神与物质产物的总和,能向学生普及健身意识,激发其参与体育运动的欲望,并能陶冶学生情操,丰富学生课余生活,促进学生身心的全面发展。故该健康促进计划在设计过程中,多种举措并举,着力构建充满活力的校园,全方位打造健身、运动竞赛、娱乐与教育一体的多元学校体育文化,营造积极、健康、向上以及无处不在的校园健康运动环境,帮助全体学生健康快乐地成长。

## 二、主要目标

本计划以“健康第一”作为指导思想,希望通过该计划的实施,帮助中学生不断提高身体素质,养成健康的生活方式,形成健康的锻炼意识,从而为健康地生活、快乐地学习打下坚实的基础。

#### (一) 全面提高身体素质

在中国教育的大背景下,我们往往只是关注到了学生的文化学习,而忽略了身体方面的学习,这也是我国青少年体质逐年下降的一个原因。面对这样的现象,我们要打破传统的教育观念,充分认识到身体健康的重要性。因此,该健康促进行动计划的实施,能帮助学生每天获得足够的身体活动量,包含多种身体素质锻炼的内容,能帮助学生全面提高身体素质,获得健康的体魄。

#### (二) 形成积极的生活方式

随着现代社会的高速发展,物质生活的不断丰富,人们的生活变得越来越便