

新 课 程 标 准

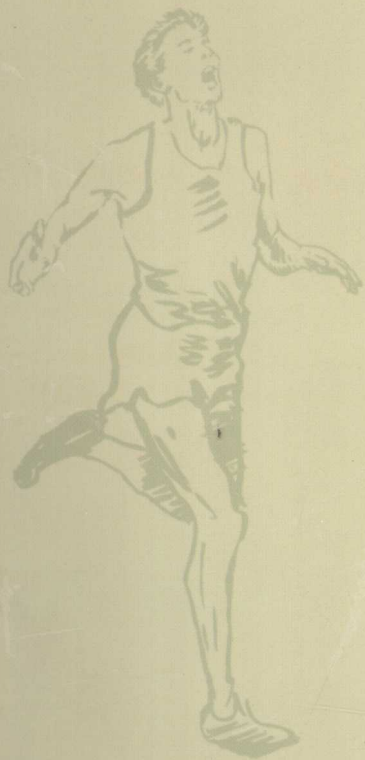


# 教 学 实 践

——  
中 小 学 体 育 与 健 康 教 案 设 计 指 导

主 编 〇 崔 兰 芹

人 民 体 育 出 版 社



ISBN 7-302-9006-1

· 新课程标准 ·

# 教学实践

中小学体育与健康教案设计指导

崔兰芹 主编

1. 崔兰芹,《新课程标准》,浙江教育出版社,2001.
2. 崔兰芹,《新课程标准》,北京人民教育出版社,2001.
3. 崔兰芹,《新课程标准》,四川教育出版社,2002.
4. 崔兰芹,《新课程标准——理论与实践》,教育科学出版社,2003.
5. 崔兰芹,《新课程标准》,人民教育出版社,2004.
6. 崔兰芹,《新课程标准新视野》,北京体育大学出版社,2003.
7. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
8. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
9. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
10. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
11. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
12. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
13. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
14. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
15. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
16. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
17. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
18. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
19. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.
20. 崔兰芹,《新课程标准》,北京体育大学出版社,2004.

（北京人民教育出版社）

ISBN 7-302-9006-1

人民教育出版社

（北京）

图书在版编目 (CIP) 数据

新课程标准教学实践: 中小学体育与健康教案设计指  
导/崔兰芹主编. - 北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3022-4

I. 新… II. 崔… III. ①体育课-教案(教育)  
- 中小学②健康教育-教案(教育)-中小学  
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071514 号

\*

人民体育出版社出版发行  
河北师范大学印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 240 千字  
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷  
印数: 1-3000 册

\*

ISBN 7-5009-3022-4

定价: 25.00 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)



### 主编简介：

崔兰芹 河北省石家庄市教育科学研究所体育与健康学科教研员，承担河北省教育科学“十五”规划重点资助课题——“在中学体育与健康教学中实施有限选项教学的研究”，主持石家庄市教育科学“十五”规划重点课题——“体育与健康新课程标准在中小学教学中的落实与实施的研究”，九年义务教育课程标准试验教科书《体育与健康》（冀教版）的编者。

责任编辑：何 阳

版式设计：刘润芝

封面设计：张荣俊

# 编 委 会

## 顾 问：

宋尽贤（原国家教委体卫司司长、中国教育学会体育专业委员会理事长）

滕子敬（北师大教授、《体育与健康课程标准》核心组成员、国家教委教材审定委员会委员）

赖天德（北体大教授、《中国学校体育》杂志主编、全国中小学体育教改指导小组成员）

毛振明（教育学博士、博导、北师大体育与运动学院院长、全国中小学体育教改指导小组副组长）

耿培新（研究员、《体育与健康课程标准》研制组副组长、中国学校体育教学研究专业委员会主任）

## 主 编：

崔兰芹

## 副主编：

王 燕 刘滨海

## 编 委：（按姓氏笔画排序）

丁 焱	王树峰	云彦峰	巨砚萍	尹庆会	尹亚光	孔 军
白 峰	冯 炜	只金钟	刘宝忠	刘惠宇	孙万忠	孙 强
杜忠诚	杨永宏	李 刚	李 柏	张 环	张英俊	陈晓英
赵永秋	胡海燕	曹 爽	郭长征	翟延霞	樊江波	

# 前 言

在“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。”的思想指导下，国家教育部于2000年颁发了《全日制义务教育普通高级中学体育（1~6年级）、体育与健康（7~12年级）、课程标准（实验稿）》（以下简称《课程标准》）。

《课程标准》明确了体育与健康课程的性质：是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径；体育与健康是对原有的体育课程进行深化改革，突出健康目标的一门课程；课程价值在于增进学生身体健康，提高心理健康水平，增强社会适应能力，获得体育与健康知识和技能，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

《课程标准》颁发后，各地各校开始了课程教学改革。几年来，我们的教学改革也取得了不小的成绩，积累了丰富的经验，培养和锻炼了一大批优秀的一线教师，取得了许多科研和教学改革成果，为了推广这些经验和成果，我们组织了一批骨干教师，着手编写了本书。

本书的“如何使用本书”部分介绍了本书的主要内容，可供读者对此书的主要内容做快速而全面的了解。

本书的特点是理论与实践相结合，以《课程标准》为依据，用大量实际教学案例讲解，注重体育与健康教学的实践指导；本书的目标是训练或培养能够独立完成《课程标准》教学要求的合格教师；可供各地中小学教师、高校体育教学专业的学生或有志于体育与健康教学工作的其他人员阅读使用，也可以作为体育与健康教学科研人员的参考书。

本书的出版，是我们此前教学改革成绩的阶段总结，敬请各位在阅读使用过程中提出宝贵意见，我们愿与大家相互交流学习，共同提高教学水平，为我国的教育事业贡献一份力量。

崔兰芹

2006年6月30日



# 如何使用本书

本书由七个章节和二个附录组成，下面简单介绍各章的主要内容，帮助读者熟悉本书的内容框架结构，便于读者的阅读和使用。

## 第一章 体育与健康课程的教案设计

什么是体育与健康的教案设计？本章首先从教学设计的基本概念出发，说明体育与健康课程的教案设计就是以课时为单位的教学设计活动。

独立完成教案设计是对体育教师的一个最基本的要求。

本章以描述式、表格式教案为例，讲解了教案的主要部分，并简要分析了两个实际案例，目的在于指导读者能够掌握教案格式的开放性、灵活性、互动性和个性化特点，根据教学实际情况，例如课程类型、教学内容、教学步骤等，也可以结合使用方便性，甚至个人喜好等因素来设计优秀的教案。

## 第二章 体育与健康教学设计的过程

本章首先简单解读《课程标准》所建立的体育与健康课程目标体系，并试图用一个三维的模型来帮助读者理解体育与健康的课程目标体系；另外，我们给出体育与健康教学设计的系统化方法模型，讲述如何开展体育与健康的教学设计工作，即基于过程模式完成教学设计。

在接下来的章节，按层次分章节讲述制定水平（学年）教学计

划的基本原则，以及学期教学计划和单元教学计划的概念、制定过程等问题，并选用了若干实际案例，希望能让读者准确理解本章节的知识要点。

在本章的最后一节，我们列举出教学设计中最基础的课时教学计划（教案）设计需要考虑的若干主要环节。

### 第三章 教学目标与设计思路

《课程标准》以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择，各地、各校和教师可以选择多种不同的内容、采用多种不同的形式和方法去达成课程学习目标。教师必须全面地学习和领会《课程标准》的精神，理解每个学习领域各水平目标以及达到水平目标的学习要求，从地区、学校和学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，而不是以运动项目或教师为中心来选择和设计教学内容，这样才能全面地贯彻《课程标准》的精神。

那么，我们该如何具体制定一个课时的学习目标呢？

这是我们本章要讲述的问题。本章首先明确了“目标统领内容”的关系；在后面的章节中，首先详细地讲解目标的制定和表述，并按领域目标给出了一些实例；在本章的最后部分，简单介绍了表述设计思路的有关问题。

### 第四章 教学内容与教材的选择

如何选择符合教学目标的教学内容，是本章讨论的问题。

本章第一节首先讲述教学内容选择的依据、要求和途径，第二节讲述了水平、领域与单元、课时教学内容及其分析和分解过程，以保证内容达成目标的实现。接下来，我们根据《课程标准》的要求，结合来自一线教师的积累，列举了各水平阶段所建议的教学内容。在最后部分，我们简单叙述了选择体育与健康课程教材的基本

原则和要求，并提供了一个由传统教材改进而来的教学案例。

## 第五章 教学组织和教学方法

本章讲述体育与健康教学中的教学组织和教学方法问题以及教师在教学活动中的角色转变问题。

在第一节，我们讲述了教学组织的诸多形式，以及在教案编写中教学组织的表述形式；另外，还需要区分教学组织与组织教学的不同本质。第二节讲述的是教师的角色转变若干问题，包括教师行为的转变、语言的转变等。教师教学方法的转变是本章的重点内容，在第三节里做了全面讲述，包括教学方法的选择原则和各种教学方法的主要特点；而第四节按水平学段，对各学段的特点进行简要分析，并给出教案示例。

教学方法的选择是教学过程中最重要的环节之一，本章内容主要指导教师如何全面地分析影响此重要环节的诸多因素，选择适合的教学方法。

## 第六章 体育与健康教学评价和课后总结

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。体育与健康的课程评价包括对学生的学、教师的教和课程建设三方面的评价。

《课程标准》力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况，强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能，并根据这样的原则对教学评价提出了相应的建议。《课程标准》把学生的体能、知识与技能、学习态度、情意表现与合作精神纳入学习成绩评定的范围，并让学生参与评价过程，以体现学生学习的主体地位，提高学生的学习兴趣。

我们首先简单介绍了课程评价的教学评价和课程建设的评价问

题；然后介绍了有关评价的概念、分类、方法、原则等问题；在第二节，详细讲解学生的学习评价，这是本章讨论的重点内容之一；在本章的最后，我们讲述的是如何做课后总结。

## 第七章 教学资源的开发

教学设施资源的开发是中小学体育教育改革中非常重要的一个方面，目前的体育课程教学设施资源已难以适应各地和各校的需要，也难以反映地方和学校的课程特色，这将限制课程目标的达成，影响教学质量的提高。本章主要是帮助教师在新课标下进行教学设施资源的开发和合理的利用。

### 附 录

本附录汇总了一部分教学案例，有课时的案例，也有单元教学计划的案例。这些案例中的大部分是在全国、省市各种比赛中的获奖案例，一部分来自教改交流活动课，这些案例的设计者均为一线的优秀骨干教师。

我们聘请了来自全国的专家学者和特级教师，将所有案例逐个做了分析。

这些案例，对于读者的实际工作具有较大的参考价值。

# 目 录

前 言 .....	( 1 )
如何使用本书 .....	( 1 )
<b>第一章 体育与健康课程的教案设计</b> .....	( 1 )
<b>第一节 教学设计与教案</b> .....	( 1 )
一、教学设计的定义和特征 .....	( 1 )
二、教学设计的层次 .....	( 2 )
三、教学过程的设计模式 .....	( 4 )
四、教案与教学设计 .....	( 6 )
<b>第二节 传统体育课教案</b> .....	( 6 )
一、传统体育课教案 .....	( 6 )
二、传统体育课教案分析 .....	( 7 )
<b>第三节 体育与健康课程的教案</b> .....	( 9 )
一、描述式教案 .....	( 9 )
二、表格式教案 .....	( 12 )
三、教案格式的应用 .....	( 17 )
四、体育与健康课教学设计与传统教学设计的不同 .....	( 17 )
<b>第二章 体育与健康教学设计的过程</b> .....	( 19 )
<b>第一节 体育与健康课程的目标体系</b> .....	( 19 )
一、体育与健康的课程目标 .....	( 19 )

二、	体育与健康课程的目标体系 .....	(20)
三、	课程目标、领域目标和水平目标 .....	(21)
第二节	目标体系的实现过程 .....	(23)
一、	教学过程设计的基本要素 .....	(23)
二、	体育与健康课程目标体系的实现过程 .....	(24)
第三节	水平教学计划和学年教学计划的制定 .....	(26)
一、	制订水平教学计划的基本原则 .....	(27)
二、	水平教学计划的格式和实例 .....	(29)
三、	学年教学计划案例 .....	(31)
第四节	学期教学计划的制定 .....	(37)
一、	学期教学计划的制定 .....	(37)
二、	学期教学计划的实例 .....	(39)
第五节	单元教学计划的制定 .....	(41)
一、	单元教学计划的概念 .....	(41)
二、	单元教学计划制定案例 .....	(41)
第六节	课时教学计划(教案)的设计 .....	(45)
<b>第三章</b>	<b>教学目标与设计思路 .....</b>	<b>(46)</b>
第一节	目标与内容 .....	(46)
第二节	学习目标的制定与表述 .....	(47)
一、	学习目标的制定 .....	(48)
二、	学习目标的表述要素 .....	(49)
三、	学习目标的表述 .....	(51)
四、	需要注意的问题 .....	(54)
第三节	学习目标的制定实例 .....	(55)
一、	运动参与的学习目标 .....	(55)
二、	运动技能的学习目标 .....	(56)
三、	身体健康的学习目标 .....	(58)
四、	心理健康的学习目标 .....	(59)

五、社会适应的学习目标 .....	(61)
六、综合案例 .....	(63)
第四节  设计思路 .....	(65)
一、设计思路包含的要素 .....	(65)
二、设计思路的表述案例 .....	(66)
第五节  教学实例与分析 .....	(72)
一、教学实例 .....	(72)
二、教学实例分析 .....	(75)
<b>第四章  教学内容与教材的选择 .....</b>	<b>(77)</b>
第一节  教学内容概述 .....	(77)
一、教学内容的选择依据 .....	(78)
二、教学内容的选择要求 .....	(79)
三、教学内容的选择途径 .....	(80)
第二节  教学内容分解 .....	(80)
一、领域、水平与单元、课时教学内容 .....	(80)
二、教学内容的分解案例 .....	(81)
三、确定教学内容的课时要求 .....	(85)
第三节  教材的选择 .....	(86)
一、教材与教学内容 .....	(86)
二、教材选择的方法 .....	(88)
三、各领域教材选择分析 .....	(89)
第四节  各水平阶段教学内容与教材选择分析 .....	(91)
第五节  教学实例与分析 .....	(103)
一、教学实例 .....	(103)
二、教学实例分析 .....	(105)
<b>第五章  教学组织和教学方法 .....</b>	<b>(106)</b>
第一节  教学组织 .....	(106)

一、教学组织的表述	(106)
二、教学组织的形式	(108)
三、组织教学的灵活性	(108)
第二节 影响确定教学方法的因素	(109)
一、教师教学观念的转变	(110)
二、教师知识结构的转变	(110)
三、师生关系的转变	(110)
四、教学策略的转变	(111)
第三节 教学方法的选择	(112)
一、体育教学方法的改革	(113)
二、体育教学方法的选择	(114)
三、体育教学方法的分类	(115)
第四节 教学方法的应用	(119)
一、水平一教学方法分析和应用	(119)
二、水平二教学方法分析和应用	(123)
三、水平三教学方法分析和应用	(124)
四、水平四教学方法分析和应用	(127)
五、水平五教学方法分析和应用	(128)
六、水平六教学方法分析和应用	(131)
第五节 教学实例与分析	(132)
一、教学实例	(132)
二、教学实例分析	(134)
<b>第六章 体育与健康教学评价和课后总结</b>	<b>(136)</b>
第一节 体育与健康教学评价的概述	(136)
一、评价的分类	(136)
二、评价的原则	(143)
第二节 学生的学习评价	(145)
一、学习评价的目的	(145)



二、学习评价的内容	(145)
三、学习评价的建议	(146)
四、评价方法实例与分析	(150)
五、过程性评价与终结性评价	(153)
第三节 教师的教学评价	(160)
一、教学评价的目的	(160)
二、教学评价的内容	(160)
三、教学评价的形式	(161)
四、教学评价的组织实施	(161)
第四节 体育与健康课后总结	(162)
一、课后总结的作用	(162)
二、课后总结的方法	(163)
第五节 教学实例与分析	(164)
一、教学实例	(164)
二、教学实例分析	(170)
<b>第七章 教学资源开发</b>	(172)
第一节 教学资源开发概述	(172)
第二节 体育设施资源的开发	(173)
一、体育设施资源的开发思路	(174)
二、体育设施资源的开发案例	(175)
第三节 课程内容资源的开发	(183)
一、课程内容资源的开发思路	(183)
二、课程内容资源的开发案例	(184)
第四节 课外和校外体育资源的开发	(188)
一、课外和校外体育资源的开发思路	(188)
二、课外和校外体育资源的开发案例	(189)
第五节 教学实例与分析	(191)
一、教学实例	(191)