

65

3228
505

素质教育与学校体育模式

主 编：曲宗湖 尚大光

副主编：李相如 王少甫

李瑞林



A1008291

北京体育大学出版社

责任编辑:张清垣
责任校对:长 春

审稿编辑:熊西北
责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

素质教育与学校体育模式/曲宗湖、尚大光主编. - 北京:
北京体育大学出版社, 2001. 11
ISBN 7 - 81051 - 664 - 7

I. 素… II. ①曲…②尚… III. 体育课 - 教学研究 - 中小
学 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 077193 号

素质教育与学校体育模式

曲宗湖 主编
尚大光

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京清华园胶印厂印刷

开本:850×1168 毫米 1/32

印张:15.875

定价:25.00 元

2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-664-7/G·561

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

国家教育部“九五”教育科学规划重点课题的子课题

素质教育与学校体育模式

——落实每个中小学每天一小时体育锻炼的实验研究

总课题组组长：曲宗湖

课题组副组长：尚大光 李相如 王少甫

课题组主要成员：施利东 赵虹 陈东

宋振亚 张希尧 田修云

张绍坤 邹泉 关槐秀

刘庆广 王启明 李瑞林

井玉林

前 言

《素质教育与学校体育模式》课题，是由我负责的原国家教委“九五”重点科研课题的一个份量较重的子课题。参加这个课题的有八个省两个市的66所中小学。从1998年底启动，历经近三年的时间，完成了课题研究。课题的进程可分两个阶段，第一阶段有21所学校参与实验，取得了全面推进素质教育应落实中小学生每天一小时体育锻炼时间的四种模式的成果；第二阶段又推广到45所学校参与实施，为落实素质教育与“健康第一”的指导思想，在构建“体育与健康”大课程结构，全面提高学生身心健康水平方面取得了较明显的实效。本书即集各实验学校科研成果之大成，作为当今我国中小学生全面实施素质教育，探索学校体育改革的一块敲门砖。

参与本课题实验学校的体育老师认真学习，勇于实践，完成了130多篇论文，在2001年7月北戴河召开的结题会上进行了交流。为了记载这些成果，我们收录了其中大多数论文于本书。全书分成主题报告，子报告和小论文三部分。在审阅论文过程中，我不由得喜上眉梢，在实验学校中也出现人人写论文，校校有科研成果的学术气氛，围绕本课题研究，一支有丰富体育实践经验的科学型的教师队伍正在形成。

当然，说实话，在实验中也暴露出体育教师整体素质的问题，从目前情况看，我国中小学体育教师的理论水平和科研能力还不能适应素质教育的发展，还需要加大对体育教师的培训力度，其中尽可能多地参与课题研究，用科研带动教学、训练工作，确实是个好办法，好思路。

本课题的研究成果尚需在更大范围加以推广，尤其当前在上好“体育与健康课”，并保证每天每个学生有一小时体育锻炼的过程中，还要结合各地各校的实际，不断深化研究，预计还会出现更多的学校体育模式的新成果。

本书还收录了我国著名的教育家吴榕先生和日本大阪教育大学赤松喜久先生的两篇报告，在此对他们的支持表示谢意！

曲宗湖

2001年10月

目 录

前 言

主题报告

1. 素质教育与学校体育模式 总课题组 (3)
2. 关于当前基础教育改革和发展的几个问题 吴 椿 (17)
3. 21 世纪的日本学校体育的发展趋势 赤松喜久 (26)

子课题报告

4. 素质教育与学校体育模式结题报告 武汉市教研室 (37)
5. “学生社区自助锻炼小组”效果观察 武汉市二师附小 (45)
6. 素质教育与学校体育“311”模式实验研究报告
武汉市第三十中学 (51)
7. 对学校体育 32111 模式的实验性研究
武汉市洪山区马房山中学 (58)
8. “2211”体育模式实验报告 武汉市武汉初级中学 (65)
9. 以“两操为突破口”深化体育两类课程改革, 全面推
进素质教育 武汉市楚雄学校 (70)
10. 体质、兴趣、实效 北京育才学校 (75)
11. 发挥学生主体作用, 调动家长参与意识, 构建学校体
育工作整体思路 北京市光华路第一小学 (79)
12. 构建“体育乐园”, 促进学生身心和谐发展
北京市团结湖第一小学 (84)
13. 落实学生一天一小时体育活动 北京市日坛中学 (89)
14. 落实“双主体育人”思路, 深化体育教学改革
北京市第二实验小学 (93)

15. “素质教育与学校体育模式”课题小结 北京市学院路小学 (97)
16. 221 体育模式实验报告 北京市电力设备总厂电业中学 (101)
17. 创设 1211 学校体育模式, 让学生享受体育乐趣
北京市昌平实验中学 (105)
18. 让每个学生在自信中成长 北京市和平街一中 (111)
19. 对素质教育下学校体育模式实验研究的初步报告
北京市牛栏山第一中学 (116)
20. 保障学生锻炼时间, 养成锻炼习惯 北京市延庆五中 (122)
21. 对当前我国中小学体育结构的实验与思考 西安市教委 (126)
22. 构建中小学“体、操、活动”相结合的体育模式, 探索推进素质教育的新途径
西安市雁塔区教育局 (134)
23. 改革学校体育, 提高学生素质 西安市第九十九中学 (139)
24. 以体促智, 全面提高学生综合素质
西北工业大学附属中学 (143)
25. 实施快乐体育, 全面提高学生素质的实验报告
西安市大学南路小学 (149)
26. 学校体育 2111 实验模式的初步总结
陕西省渭南市北塘实验小学 (154)
27. 学校体育 211 实验模式的成效与展望
陕西省渭南市临渭区南塘小学 (160)
28. 保障学生一小时锻炼对策研究
陕西省渭南市临渭区员张逸夫小学 (167)
29. 构建面向 21 世纪素质教育下学校体育教学模式的实验研究
陕西省渭南市临渭区前进路中学 (173)
30. 浅谈“健康第一”思想与学校体育教学改革
陕西省渭南师范学院 (179)
31. 对“321”学校体育模式的实验报告
西安市雁塔区西影路小学 (183)
32. “1122”学校体育模式实验报告 西安市蓝田县文姬中学 (190)

33. 坚持面向全体学生, 积极探索体育模式
西安市蓝田县北关小学 (199)
34. 农村中小學生人人享有体育途径探索
四川省南部县教委、教研室课题组 (203)
35. 《素质教育与学校体育模式》课题结题报告
四川省南部县建兴小学 (208)
36. 保障学生身体锻炼时间, 促进学生全面发展
四川省南部中学 (214)
37. 坚持素质教育方向, 深化学校体育改革
曲阜市教委 (219)
38. 构建素质教育下的“2323”体育教学模式实验研究
曲阜市书院街小学 (224)
39. 面向新世纪体育与健康课教学实验研究
曲阜市师大附小 (230)
40. 构建面向 21 世纪素质教育与和乐体育教学模式的实验
研究
曲阜市实验小学 (238)
41. 享受体育快乐, 享受健康快乐
曲阜市实验中学 (248)
42. 素质教育与学校体育模式结题实验报告
德州市建设街小学 (256)
43. 在素质教育驱动下学校体育教学改革实验研究
曲阜市一中 (261)
44. 中学体育个性化教学探索
山东省北镇中学 (268)
45. 以课堂教学改革为中心, 努力探索学校体育模式
兖州市实验小学 (274)
46. 培养体育后备人才教学模式的实验研究
兖州市第一中学 (279)
47. 探索 21 世纪民办学校素质教育下的学校体育模式
河北省高阳集英学校 (286)
48. 课内外一体化体育教学模式的可行性探究
河北省沧县实验学校 (291)
49. 素质教育与体育教学模式
秦皇岛市第十三中学 (297)

50. 兴趣、身心、方法、主动发展

秦皇岛市山海关区南街小学 (301)

51. 激发兴趣、因材施教、主体参与

河北省深州市东安乡学区 (305)

52. 素质教育与体育模式实施总结 河北省深州市东安乡学区 (309)

53. 《素质教育与学校体育模式》阶段性实验报告

深圳市景莲小学 (312)

54. 探究素质教育与学校体育模式 浙江金华市教委教研室 (317)

55. “两全双主体”学校体育模式的实验研究

浙江义乌市实验小学 (325)

56. “212”学校体育模式的研究报告 浙江金华市西苑小学 (334)

57. “211”体育模式的发展 天津市闽侯路小学 (340)

58. 建立 21 世纪素质教育中的学校体育 广西合浦县教育局 (344)

59. 全面推进素质教育, 促进学生的身心健康

广西合浦廉州中学 (348)

60. “素质教育与学校体育模式”课题报告

广西合浦县实验小学 (353)

小 论 文

61. 中学体育俱乐部模式可行性研究 孙卫华 (359)

62. 寓教于操, 寓操于乐 王 瑾 (362)

63. 深化学校体育改革, 全面推进素质教育 孙瑞芬等 (367)

64. 浅谈“学生体育教学”对学生进一步掌握体育运动技能的作用 于 雷等 (371)

65. 关于活动课参与率及其影响因素的分析 吴文海 (376)

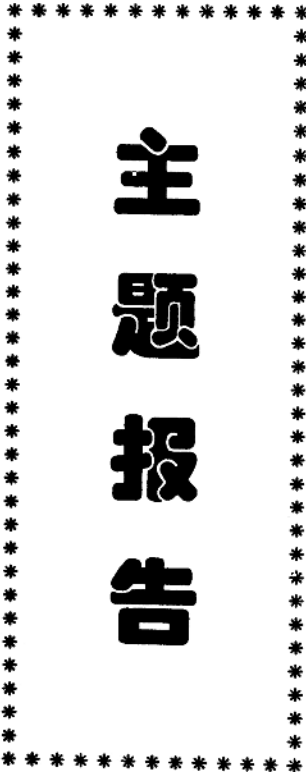
66. 普通中学以秧歌操充实课间操的可行性研究 宋华丽 (378)

67. 浅析体育运动对心理健康的积极作用 邢晨影 (380)

68. 落实一小时体育锻炼的 1112 模式 丁槐人 (382)

69. 发展柔韧素质初探 齐燕津 (384)
70. 调动兴趣, 乐于体育 李 晨 (386)
71. 在身体素质好, 体育意识较强班中进行分层次教学的
一点体会 经雪东 (388)
72. 引导学生主动参与体育教学培养创新和实践能力 程 驰 (390)
73. “小团队”的体育活动形式对学生影响的研究 吴荣辉 (392)
74. 体育乐园对学生主体参与意识和锻炼习惯的研究 李浩锋 (394)
75. 通过“体育乐园”的参与对语文教学中学生创造性
思维发展的影响 谭 伟 (396)
76. 试析体育教学中的节奏 张 荏 张其伟 (399)
77. 树健康理念, 倡教改之风 张海燕 郑 毅 (402)
78. 浅谈如何在身体素质差, 体育意识弱的班进行体育
教学 李淑华 (405)
79. 构建新的体育健康模式, 促进素质教育全面发展
陆学萍等 (408)
80. 深化教学改革, 推进素质教育 许廷莲等 (413)
81. 改革课堂教学模式, 培养学生的创新能力
李广茹 颜 玲 (416)
82. 农村学校体育活动形式的新尝试 姬玛利 (419)
83. 开展“321”模式的体育活动, 对数学教学的促进
作用 郑永霞等 (421)
84. 大课间活动与班级管理 刘红梅等 (424)
85. 大课间活动与后进生的转化 李雪英 戚雁军 (426)
86. 小学体质评价用直观图示好 韦淑芳等 (429)
87. 浅谈健美操的教学方法 李瑞玲 (430)
88. 浅谈影响西部农村学校体育发展的因素 冯广辉 (432)
89. “素质教育与学校体育模式”学生心理指标问卷分析
徐慧新 (433)
90. 提高教师综合素质对学校体育改革的作用 何 勇 (436)

91. 对快乐体育教学课堂常规与操作的探讨 崔小满 (437)
92. 我快乐, 我健康 张 健 (439)
93. 体育模式实验与提高学生情商之研究 刘耀民 (441)
94. 探索规律, 总结经验, 以体促智, 全面提高
西北工大附中课题组 (443)
95. 开展自我锻炼, 培养终身体育 姜 彬 (448)
96. 体育锻炼中的素质教育 徐 芳 (451)
97. 如何培养学生对体育课的兴趣 熊康余 (453)
98. 发展体育素质教育, 培养学生道德品质 高望琰 (456)
99. 加强中学生的形体训练, 形成正确的审美观 翁 艳 (458)
100. 学校行政管理在体育模式构建中的作用 胡 兵 (460)
101. 开展小学社区体育是学校体育模式的一个重要途径
新永珍 (463)
102. 寓素质教育于健力操 孙 静 缙文杰 (466)
103. 大课间操的设计与分析 缙文杰等 (468)
104. 学校体育改革的新模式——大课间活动 秦 赓等 (472)
105. 素质教育与学校体育模式 胡 焯 (473)
106. 一所农村小学体育改革的实验研究 广西平田小学体育组 (476)
107. 情商是实施体育素质教育的重要目标 杨连华 王 虹 (479)
108. 建好快乐健身园地, 推进素质教育 张福新 (482)
109. 搞好校园第二课堂 李金彪 (483)
110. 体育个性化教学对学生主体精神发挥的影响
姜晓丽 薛国平 李宝震 (485)
111. 探析学生对体育个性化教学的适应性 崔广科 崔 涛 (488)
112. 选项课教学效果比较研究 鲁玉晶 李红华 (491)
113. 普通高中体育个性化发展与多样性考核办法的研究
刘 涛 刘 波 (494)



主题报告



素质教育与学校体育模式

——落实每个中小学生每天一小时体育锻炼的实验研究

(主报告)

曲宗湖 尚大光 李相如 王少甫

当人类社会跨入新纪元之时，以高新技术为核心的知识经济已占社会发展的主导地位，人才资源的重要性明显高于以往任何时代。围绕着人的素质的培养提高和人才市场的强力竞争，构成了未来国际社会新的格局和走向，包括我国在内的世界许多国家纷纷把建设高质量教育作为 21 世纪的基本国策。1999 年 6 月中共中央国务院更作出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》。素质教育取代“应试教育”是客观教育规律的必然结果。素质教育是以“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的教育思想为指导，全面贯彻国家教育方针的教育，是以提高全体国民的素质和民族创新能力为根本宗旨的教育。

体育是全面提高民族素质的重要手段，体育不仅可以强健学生体魄、陶冶情操、发展优良个性品质、促进身心和谐发展，而且在激发和培养学生的创新精神等方面具有不可替代的独特作用。全面加强学校体育已经成为教育改革和发展的必然要求。近些年来，我国学校体育虽然得到了迅速的发展，但毋庸置疑至今仍然是整个教育中最为薄弱的环节之一。挤压体育课时、强占场地的情况屡屡发生，许多学校不能保证每个学生一天一小时的体育锻炼时间。一天一小时体育锻炼是学校体育在素质教育中最基本的量化标准。我们认为，真正落实一天一小时的体育锻炼，是现阶段全面推进学校体育工作的突破口。

我国是一个地域辽阔，人口众多，经济与教育发展极不平衡，学校的状况差别很大的国家。例如，全国的中小学约有 90 余万所，中小学学生约近二亿人，有的学校具有世界一流的体育场地设施，有的学校连最起码的开展学校体育的条件都不具备。在如此辽阔的疆域内，如此众多的学生中，如此大的差别条件下，采用同一种模式来落实学生一天一小时体育锻炼显然既不现实又无可能。本研究的目的是在现行的学校教学状况下通过实验，使不同条件学校，采用符合各校实际的不同模式，最终达到保证全体中小学生每天享有一小时的体育锻炼时间，使学生的体质得以增强，身心得以健康发展。

一、研究对象和方法

（一）实验学校的选定

本研究的实验学校选定基于以下条件：

1. 学校具备一定的开展学校体育的实验条件和研究能力；
2. 学校领导和体育教师愿意承担实验工作任务；
3. 实验学校在不同的地域和学校规模及办学水平上具有一定代表性。

通过各有关教育部门的推荐，我们在北京、天津两市，广东、山东、陕西、浙江、广西、河北、四川、湖北八省，选定了城乡 65 所中小学为实验学校，于 1998 年 11 月开始，实验共分两个阶段：第一阶段（1998 年 11 月至 1999 年 11 月），参与实验的四省两市 21 所学校，集中摸索了达到每个学生每天锻炼一小时的具体方法；第二阶段（1999 年 12 月至 2001 年 5 月）又扩展到八省两市 44 所学校，在第一阶段的基础上，又对体育教学课、大课间活动和课外活动课的改革进行了探索。

(二) 实验对象 (见表 1)

表 1 实验对象

地区	学校数	合计样本量	样本年龄构成	性别构成 (男/女)
北京	13	2987	9~16	1.07
天津	1	120	9~10	1.00
河北	8	1728	9~14	1.16
陕西	10	5841	9~14	1.03
山东	11	1299	9~16	1.01
湖北	6	2140	9~16	1.03
浙江	4	928	9~10	1.30
四川	2	142	9~14	1.02
广西	3	1026	14~17	1.26
深圳	8	1134	10~14	1.06
合计	66	33604	9~17	1.08

(三) 研究方法

1. 文献资料研究法。收集并使用具有权威性的国内外相关文献 50 余篇, 其中重点参阅了教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,《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》, 江泽民总书记、朱镕基总理、李岚清副总理在《全国教育工作会议上的讲话》,《知识经济》系列论著等。

2. 数理统计法。采用 spss 统计软件对实验数据进行统计处理。

3. 问卷调查法。实验前后对实验对象发放心理问卷 6000 份, 有效回收率 96%。

4. 实验法。在选定实验学校的基础上, 由各实验学校选定实验年级或班级, 根据各校的体育模式进行实验。实验前后采用总课

题组制定的心理、生理、身体形态、身体素质等指标内容进行比较研究。

实验模式可归纳为以下四类（见表 2）

表 2 每天 1 小时体育锻炼实验模式分类

代号	模式类型	时间
A	体育课 + 大课间锻炼	1 小时 10 分
B	体育课 + 课间锻炼 + 课外体育活动	1 小时 10 分
C	体育课 + 课间锻炼 + 家庭体育作业	1 小时 10 分
D	晨练 + 体育课 + 课间锻炼 + 课外体育活动	1 小时 15 分

二、实验结果

各实验学校在总课题组指导下，统一采用实验法、实验组与对照组前测—后测设计的方法，通过两年多的实验研究，各校均取得了 13 项指标显著提高的结果。具体结果详见各实验学校报告，举例如下：（见表 3~5）

表 3 深州（河北）东安庄学校实验班与对照班前后测差值比较（n=113）

指 标	$X_{\text{实验班}}$	$X_{\text{对照班}}$	t	p
立定跳远	0.18	0.04	2.013	<0.05
50 米跑	0.04	0.02	2.146	<0.05
仰卧起坐	4.40	1.60	2.278	<0.05
引体向上	1.20	0.30	2.100	<0.05
800 米跑	0.81	0.46	2.098	<0.05