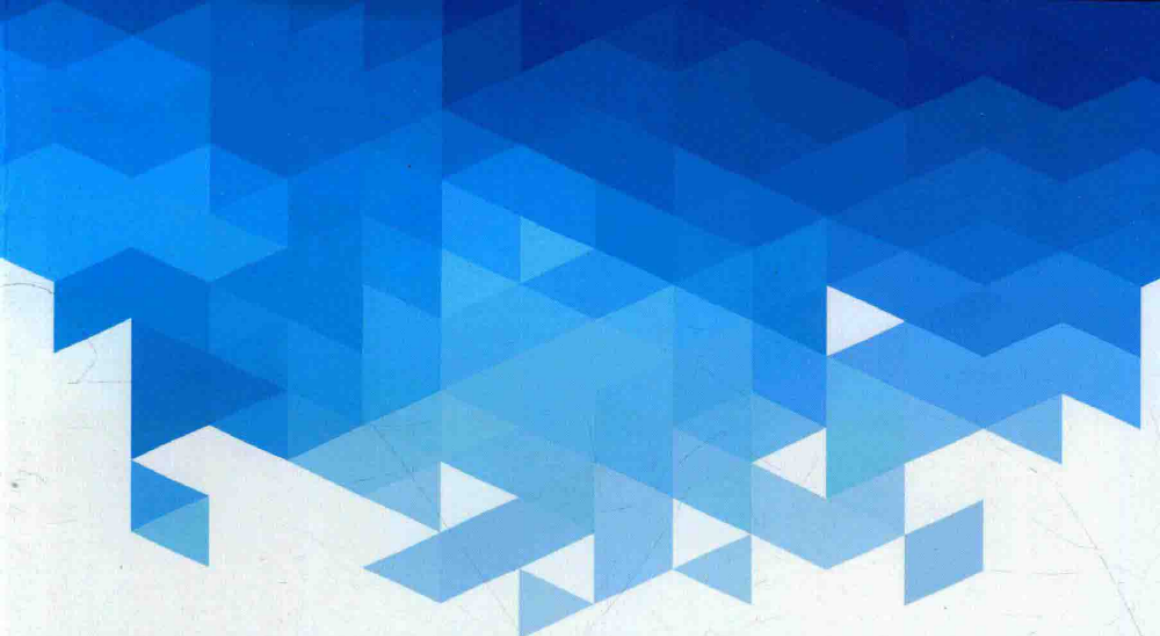




# 高校体育教育创新理念 与实践教学研究

*Gaoxiao Tiyu Jiaoyu Chuangxin Linian  
Yu Shijian Jiaoxue Yanjiu*

刘伟◇著



# 高校体育教育创新理念 与实践教学研究

*Gaoxiao Tiyu Jiaoyu Chuangxin Linian  
Yu Shijian Jiaoxue Yanjiu*

刘伟◇著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

高校体育教育创新理念与实践教学研究 / 刘伟著. —  
北京 : 九州出版社, 2019.2  
ISBN 978-7-5108-7978-4

I. ①高… II. ①刘… III. ①体育教学—教学研究—  
高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第059197号

高校体育教育创新理念与实践教学研究

---

作 者 刘 伟 著

出版发行 九州出版社

地 址 北京市西城区阜外大街甲35号 ( 100037 )

发行电话 ( 010 ) 68992190/3/5/6

网 址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印 刷 北京盛彩捷印刷有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 16开

印 张 12.75

字 数 200千字

版 次 2019年6月第1版

印 次 2019年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5108-7978-4

定 价 45.00元

---

## 前 言

随着我国综合国力的不断增强，树立大国意识、建设文明、繁荣的社会主义经济强国成为当下我国致力于发展的目标。在发展经济、全面建设社会主义现代化国家的进程之中，国人对于“健康”问题也逐渐重视起来。“健康”既包含生理上的健康，同样也包含心理上的健康。国力的提升、经济的发展在带来优渥的物质生活的同时，也带来了各种各样的压力与焦虑。因此，体育作为一门独立的学科，因其特有的性质，逐渐受到了大众的喜爱。

高校体育顾名思义就是针对高等教育这一群体设置的体育课程。其旨在于激发大学生锻炼兴趣、促进其心理健康发展。本书以当下的社会发展进程为主要的教育背景，结合最新的知识信息与体育动态，增加实用性、关注科学性。本书主要集中于高校体育教育的理念与实践上进行阐述，将创新性与实践性相互结合，希望可以为阅读本书的广大读者受众带来一定的收获。

# C 目 录

## CONTENTS

### 第一章 高校体育教育教学理论..... 001

第一节 高校体育课程教学理论概述 ..... 001

第二节 高校体育课程与教学目标 ..... 010

第三节 高校体育教学价值观与目标思考 ..... 016

第四节 高校体育教学内容结构体系的构建 ..... 025

### 第二章 高校体育教学模式创新理念..... 034

第一节 高校体育教学模式的概述 ..... 034

第二节 合作学习体育教学模式 ..... 041

第三节 多媒体网络体育教学模式 ..... 045

第四节 高校体育教学模式的发展 ..... 056

第五节 高校体育翻转课堂教学模式 ..... 064

### 第三章 高校体育与大学生心理健康..... 071

第一节 大学生心理健康教育概述 ..... 071



|     |                          |     |
|-----|--------------------------|-----|
| 第二节 | 高校体育活动促进心理健康教育 .....     | 080 |
| 第三节 | 高校体育教师心理健康与大学生心理健康 ..... | 089 |
| 第四节 | 高校体育教师的专业化分析 .....       | 099 |

#### **第四章 教育思想在高校体育教学中的应用..... 106**

|     |                             |     |
|-----|-----------------------------|-----|
| 第一节 | 人文教育思想在高校体育教学中的应用 .....     | 106 |
| 第二节 | 科学教育思想在高校体育教学中的应用 .....     | 112 |
| 第三节 | “寓乐与体”教育思想在高校体育教学中的应用 ..... | 121 |
| 第四节 | 终身教育思想在高校体育教学中的应用 .....     | 129 |

#### **第五章 高校体育教育实践创新——户外运动..... 134**

|     |                     |     |
|-----|---------------------|-----|
| 第一节 | 高校户外运动课程开设与教学 ..... | 134 |
| 第二节 | 高校户外运动的组织实施 .....   | 144 |
| 第三节 | 徒步穿越与野外生存 .....     | 152 |
| 第四节 | 山地户外运动与冰水户外运动 ..... | 159 |

#### **第六章 高校体育教育教学创新理论..... 169**

|     |                      |     |
|-----|----------------------|-----|
| 第一节 | 高校体育教育的道德传承和作用 ..... | 169 |
| 第二节 | 教学创新与人的思维特征 .....    | 176 |
| 第三节 | 高校学生创造力的培养和开发 .....  | 183 |
| 第四节 | 高校体育教学创新 .....       | 190 |

# 第一章 高校体育教育教学理论

## 第一节 高校体育课程教学理论概述

### 一、高校体育课程教学基本理论

#### (一) 高校体育课程基本内容

1.课程和教学的概念。关于课程的概念众说纷纭,不同的学者按照各自不同的课程价值观念来阐述课程的定义和内涵:在国外,课程一词最早出现在英国教育家斯宾塞的《什么知识最有价值》(1859)一文中,课程是从拉丁语“currere”一词派生出来的,意为“跑道”。随着教育科学的深入发展,课程的意义不断得以丰富,人们对课程内涵的界定各持己见,形成了不同学说。

关于“教学”一词,早在我国商朝的甲骨文中就已经出现了“教”字,也有了“学”字。到20世纪初,人们才对教师的“教”重视起来。新中国成立后,随着苏联教育家凯洛夫的著作在我国的翻译介绍,教学内涵又发生了新的变化。教和学是同一过程的两个方面,彼此不可分割地联系着。

2.高校体育课程教学的理念。体育课程的定位,着眼于新世纪人才素质的需求,注重以人为本,强调以学生的学习、发展为教学的中心,以“健康第一”作为教学的指导思想。体育课程教学以学生的学习、发展为本,教学过程中,要求学生进行主动学习。倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动



手,培养学生体育能力和进行体育锻炼的良好习惯,树立终身体育的运动意识。教师在课程教学过程中的主导作用是引导、帮助学生对体育课程知识、运动方法和动作技术的学习。体育课程突出学生作为课堂教学的主体地位,重视教师的主导作用,在教学过程中为完成共同的教学任务,实现共同的教学目标进行知识技能的传授、研究和探索。

确立知识与技能、过程与方法以及情感态度与价值观三维度的整合。体育课程的教学,要在继承与发扬传统的体育教学成功经验基础上,确立知识与技能、过程与方法以及情感态度与价值观三个维度的整合。强调知识与技能、过程与方法以及情感、态度与价值观的整合,体育课程打破了学科的本位主义框框,删除了“繁、难、偏、旧”的内容和改变了过于重竞技运动的状况,加强课程内容与学生生活以及现代社会和科技发展的联系。把课程回归现实生活。新课程教学注重理论与实践的结合,体育运动与健身方法的结合强调体育锻炼与日常生活的融合,使学生学会学习的方法、培养体育锻炼的习惯、养成终身体育的意识。

综合应用多学科理论进行教学,促进学生身体的健康发展。现代科学发展越来越呈现综合化的趋势,无论是自然科学还是人文科学,各学科之间往往相互渗透,产生新的边缘学科。体育课程的教学是促进学生生理健康、心理健康水平及社会适应能力的健康发展,有效地增强学生体质的过程。全面发展学生的身体素质和基本运动能力,形成良好的运动技能,同时注重在体育教学过程中对学生进行思想品德教育。要完成上述的教学任务,必须综合运用体育科学、教育科学、人文科学等多学科基本理论与方法,促进学生身体的健康发展,有效地增强学生体质。

学生身体的健康发展是指学生身体机能、身体形态、心理素质和社会适应能力的全面发展。实施体育课程教学活动,是以促进学生身体的健康发展,有效地增强学生体质的运动过程。健康发展的内涵是指学生的全面、健康、和谐、可持续发展。

3.高校体育课程教学的指导思想与任务。健康第一的指导思想不仅给体

育课程教学改革注入了新的内涵,而且在提升学校体育价值含量的同时,使学校体育的教学目标更加明确。改变过去传统的体育教学“重竞技”,围绕“达标率”“合格率”等功利性倾向,改变教学目标与学生学习的脱节现象,使体育课程教学与21世纪社会政治、经济的发展需求相适应,使体育课程教学与促进学生身心健康发展,有效地增强学生体质的目的和以学生为本的教学理念更加贴切。体育教学的指导思想在体育课程教学过程中通过各种途径对学校体育教学目标、教学任务、教学内容、教学方法、教学的组织形式和体育锻炼过程的体系产生极为重大的影响,是整个体育教育理论的核心。

实现教育部颁布的学校体育教学目标,体育课程教学的总任务,要全面锻炼学生的身体,促进学生生理健康、心理健康水平,有效地增强学生体质。培养学生体育能力,科学地应用健身方法,养成良好的体育锻炼习惯,为终身体育奠定良好的基础。

## (二) 高校体育课程的教学过程与内容

1. 体育课程的教学方法。体育课程教学方法是教师和学生为了实现共同的教学目标,完成共同的教学任务,在教学过程中运用的方式与手段的总称。体育课程教学理论与方法的探索、研究与发展,从始至终都遵循教育学、心理学、运动人体科学的原理,遵循教学理论与教学实践相结合的事物发展规律,遵循人体运动知识、技术技能的形成规律。

体育教学方法主要研究学校体育教学的基本规律,新课题是促进学生身体的健康发展和有效地增强体质、掌握体育知识与运动的规律。从宏观的角度上分析体育教学方法时,我们认为体育教学方法是体育课程教学活动过程中教师和学生为完成共同的体育教学任务,实现共同的体育教学目标过程的总称。从微观的角度上分析体育教学方法时,体育教学方法是由各种不同层次、具体性的教学方略、教学技术、教学手段和教学形式等所组成的一个系统性结构,包含有多层面的教学技术。

2. 体育课程的教学过程。体育课程理念下的教学观强调:教学过程是师



生积极参与、交往互动的过程。教学是教师的教与学生的学的统一,这种统一的实质是交往。在体育课教学过程中,强调教师的教以及学生的学所构成的一个有机组合的整体教学结构系统。教师根据学校体育的教学目的、教学目标、教学任务、教学内容与教学要求,通过体育课程教学与课外体育锻炼活动等不同的组织形式,将具体的体育基础知识、健身方法、运动技术和练习手段有目的、有计划、有组织、系统地传授给学生。逐步培养学生掌握、应用体育基础知识、健身方法、运动技术和练习手段进行运动健身的能力,以及对学生进行思想、道德、品质的教育。

体育课教学过程的本质是使学生学习、掌握和应用体育知识、健身方法和运动技术,培养学生良好的运动技能、体育锻炼习惯和体验运动乐趣。体育课程教学过程是素质教育的重要途径,体育课程教学具有促进学生身体形态、生理机能的功能,明显地体现在骨骼、肌肉和心血管系统、呼吸系统等形态、机能的发育方面。

3.高校体育课程的教学内容。教学内容是教师和学生据以进行教学的材料,教学的主要媒体。体育教学内容是根据体育课程教学口标、指导思想、教学任务、学生的学习需要与教师的职业技能,遵循体育教学规律和教学原则来选择教学素材,并且对其进行体育教材化的加工和创造,构成科学的、合理的、适合于社会需求和学生发展的体育课程教学内容结构体系。

体育课程教学内容是体育教学实践活动的载体,包含了体育教育的基本理论知识、体育健身的方法、运动技术、思想品质教育等体育教学要素和丰富的文化内涵。教师通过教学内容的“教”和学生对教学内容的“学”的过程,使学生学习、掌握体育教育的基本理论知识、体育健身的方法、运动技术,提高身体的运动能力水平和形成良好的运动技能。从体育教育活动实施过程及其对人的发展角度进行分析,体育课程教学内容从本质上起到了体育教学实践活动的载体作用。

体育教学素材有两个明显的特征:一是素材来源广泛,内容丰富。二是教学素材之间不具有严密的逻辑性,教材系统结构中每项教学素材内容都具

有各自的功能性,由多项教材内容具有的功能性总和构成了能够达成多元教学目标的可能。体育教学内容与竞技运动区别表现在以下两个方面:(1)体育教学内容是根据体育课程教学口标、指导思想、教学任务、学生的学习需要与教师的职业技能,遵循体育教学规律和教学原则所选择的教材,是以学生身体健康发展和增强体质为教学目的。而竞技运动内容则是以参加竞技比赛,夺取金牌为目的,以运动员掌握、运用运动技术,提高运动竞技能力与水平为运动训练任务,明显存在不同的任务和目的。(2)体育教学内容必须根据学生学习的需要进行体育课程教材化的改造、组织和加工,而竞技运动内容则是由统一的竞赛规程、规则制订,通常情况下不允许进行改造。体育教学内容与其他教育内容一样是随着社会发展需求而处于不断变化和发展的过程之中。现代的体育教学内容的基本结构体系是随着学校体育和近来以体育运动的发展而逐步形成、改进与完善的。

4.高校体育课程的教学评价。体育课程教学改革的一个重要内容就是以评价促发展,因此评价学生的学习要能够体现学生学习的不同层次水平。教学评价是研究课程教学过程中教师的教和学生的学的过程和结果。体育课程教学评价一般包括对教学过程中教师、学生、教学内容、教学方法手段、教学环境、教学管理诸多因素的评价,但主要是对学生学习过程与结果的评价和教师教学工作过程的评价。评价中依据一定的客观标准,通过各种测量和相关资料的收集,对教学活动及其效果进行客观衡量和科学判定。

体育课程教学的评价,是依据《新课程标准》所进行的课堂教学研究活动。在教学评价活动中强调体育课程教学应以促进学生身心健康发展为根本目的,贯彻“健康第一”的指导思想,要求在全面锻炼身体的基础上,促进学生生理机能、心理素质及社会适应能力方面都得到健康的发展,为终身进行体育锻炼打下良好的基础。体育课程教学的评价通过了解与评估教学各方面的情况,从而判断教学的过程、质量和水平,包括课程教学的成效和缺陷。体育课程教学的评价,对教师的教和学生的学都具有极为重要的激励和导向作用。通过评价反映出学生对学习的态度、动机、兴趣、方法及其结果



能够激励教师的教和学生的学习过程,使师生了解与掌握自己所进行的教学状态及其发展变化情况,提高教学活动的效率从而获得最佳的结果。

## 二、学习体育课程与教学论的意义目标和方法

### (一) 体育课程与教学论的意义

学好体育课程与教学论,无论是对于正在进行的体育教育专业学习的本专科生、体育课程与教学论专业的研究生,还是已经工作在第一线的体育教师来说,都具有重要的意义。体育教学理论奠基于教育学、体育学和人体发展学等现代科学学科的理论基础之上,是应用教育学、体育学科理论与人体运动相互结合和相互渗透所形成的一门综合性科学。学好体育课程与教学论对于促进其体育教学职业技能的发展,以及提高教师的基础理论水平和组织、实施体育课程教学能力,都具有重要的参考意义和实用的价值。

1.把握体育课程教学的基本要素,概括地认识体育教学规律和本质。体育课程教学是一个复杂的教学过程,涉及课程教学目标、任务、内容、方法、组织形式以及学生、教师等方面的因素,是由多个层次多因素所组成的综合体系。

了解与掌握体育课程教学的基本规律,清晰而正确地辨别各种教学现象特征与本质,合理组织与实施体育课程教学活动,正确地判断和评价体育教学工作是对从事体育课程教学师资的基本要求。我们必须了解、掌握与应用其中的主要构成要素,概括地认识体育教学的规律和本质,全面提升体育教师的专业基础理论水平,从根本上提高体育教师在体育课程教学实践活动中发现问题、分析问题、解决问题的体育教学能力。

无论是对于正在进行体育教育专业学习的学生,还是对于已经在第一线工作的体育教师来说,学习、掌握和运用体育教学理论与方法,更好地掌握体育教学的基本规律和方法,都具有非常重要的参考意义和具体的实用价值。

2.掌握与应用教学理论与方法,合理运用教学方法组织与实施教学活动。体育教学理论与方法是一门实用性较强的课程,它是在教育学、体育教学论、体育课程教学实践的有关理论与方法基础上,针对体育课程的具体情况所进行归纳与总结的一门应用性学科。体育教学理论与方法的实用性主要表现在为学生提供系统教学理论、方法的同时,还为学生提供许多具体的教学活动实例分析,包括学生学习的理论与方法等都作了大量的实例分析和论证,掌握、运用体育教学理论与方法有利于提高体育教师和体育教育专业的学生的职业技能,提高体育课程教学质量。

## (二) 学习体育教学理论与方法的注意事项

1.学以致用,带着问题学习,结合体育课程教学实践进行学习。体育教师和体育教育专业学生在学习体育教学理论与方法时,要根据体育课程教学实践过程,带着问题进行学习与实践,通过探讨和老师的指导与帮助,最后寻找出解决问题的方案,从而提高学习的质量,提高自己从事体育课程教学的职业技能和培养发现问题和思辨问题的能力。

在学习体育教学理论与方法的过程中,结合体育课程教学实践进行学习,将体育教学理论与方法所论述的基本概念、原理及其方法的学习与课程教学实践活动紧密地结合起来。学习体育课程教学理论与实践的过程中,根据体育教学理论与方法精选的体育教学范例阐述与分析,让体育教师和体育教育专业学生通过学习该课程的过程,能够清楚地掌握、运用体育课程教学的基本理论与方法进行体育课堂教学。

2.注意掌握基本概念、基本原理和方法,结合体育教学实践进行学习。在学习体育教学理论与方法时要注重理解与运用基本概念和基本原理。基本概念是体育课程教学理论与实践课程的知识要点,基本原理是构成体育课程教学理论与实践的基本内容和组合板块。体育教学理论与方法是实用的教学科学。通过对课程教学理论的学习,观看优质示范课,上公开课、参加教学实习等活动获得对体育教学实践活动的感性认识,加深对体育课程教学中所



出现问题的理解与联想。通过创设典型的教学情境进行学习,将教学理论、方法的学习与教学实践活动进行有机结合,注重职业技能的培养,促进教学能力的提高和发展。

### (三) 学习体育课程与教学论的目标

在高等师范院校体育教育专业开设体育课程与教学论课程,学习该课程的目标任务是:使高师院校学生在学习教育学、心理学的基础之上,进一步比较系统地掌握体育课程与教学论的基础知识、基础理论,体育教学的基本技能和基本方法。以一名合格的中小学体育教师的身份来看体育课程与教学论的课程目标,可以具体分解为以下方面,并在这些方面让学生得到统一和谐发展。

1.体育课程与教学论基础知识方面。(1)了解体育课程的基础知、新课程理念,掌握中小学体育课程目标,学习用新课程的理念和课程目标指导与评价自己的学习与教学实践。(2)初步掌握中小学体育课程的知识内容和结构体系。(3)初步掌握中小学体育学科特点与教学特点,以及学习该门学科的态度和方法,能从体育学科特点出发指导自己的学习与组织教学。(4)认识与理解体育教学的一般原理与规律,学习体育教学的一般原理与规律指导自己的学习与教学实践。(5)初步掌握体育教学的常用方法与主要模式,选择和使用体育教学方法与模式于教学实践中。(6)了解现代先进的学习理论,能用现代学习理论指导自己的学习和教学实践。

2.体育教学基本技能方面。(1)掌握体育课堂教学的基本知识和技能,组织自主学习等课堂教学片的基本技能。(2)熟练掌握体育教学设计和教学方法以及各种体育教学策略。(3)掌握体育教学的组织以及教学手段的运用,能熟练地运用现代教育技术等辅助体育教学。

3.体育教学、课程开发及教学研究能力方面。(1)能初步分析教材,设计教案,预设教学过程。(2)能初步运用课堂教学技能,组织与管理课堂教学。(3)能分析运用先进的教育思想和教学理论,掌握基础教育课程改革的

理念,指导课堂教学一对一。(4)初步学会运用多种教学评价方式实施体育教学评价。(5)初步学会校本课程开发、体育课程与教学资源开发与利用能力。(6)初步学会选用合适的研究方法,进行体育教与学的初步研究。

4.体育教师专业情意方面。(1)赞赏体育教师。热爱体育教师职业,树立献身体育教育当作自己的理想。(2)初步养成良好的教师职业道德和职业习惯,具有做一名优秀体育教师的信心。(3)具有乐观向上、不断改革和创新体育教育教学工作的远大志向。

#### (四)学习体育课程与教学论的方法

体育课程与教学论是一门理论与实践相结合的学科,好的学习方法可以起到事半功倍的效果。掌握基本理论知识、关注体育教学实践、注意拓展学习是学习体育课程与教学论过程中的三个基本方法,但这三个基本方法不是彼此孤立的,而是互相联系、统一于实践问题之中的。

1.掌握基本理论知识。理论知识可以帮助我们了解体育课程与教学相关问题的理论框架,体育课程与教学论的理论知识是在实践中反复探索形成的。学习理论知识时,要注意掌握体育学科的基本结构。位于体育学科基本结构体系中的各种概念、原理、方法和价值观,它们构成一个有机整体。

2.关注体育教学实践。理论知识并非空中楼阁,也不是无源之水,而是从实践的土壤中萌发与生长的,不论是理论知识的学习,还是问题的发现与探究,都应该以关注实践为根本指导思想。因此,只有充分关注体育教学实践,才能使体育课程与教学理论融会贯通,并在实践的检验中得到不断发展。

3.注意拓展学习。阅读母学科相关的名著:课程与教学论是体育课程与教学论的母学科。这些名著产生于特定的时代和历史背景,必然会留下时代发展的痕迹。体育课程与教学的问题是与本国的政治、经济、文化等有着密切联系的,有着自己的特色,但并不能为此而拒绝了解国内外有关体育课程与教学问题的现实状况。



## 第二节 高校体育课程与教学目标

### 一、体育课程与教学目标概述

体育课程与教学目标是体育教学理论中的核心内容之一，集中体现人们对体育课程开发与体育教学设计中的教育价值的理解，是教育目的在体育课程中的具体化。

#### （一）体育课程目标与体育教学目标的意义

1. 体育课程目标和体育教学目标意义。体育课程目标和体育教学目标是体育课程和体育教学理论与实践非常重要的问题。体育课程目标是指在一定的教育阶段，体育课程力图促进学生身心发展所要达到的预期程度或标准。标准功能是指体育课程目标对体育课程的检查、评估产生的标准作用。

具体而言，体育课程目标有以下主要作用：第一为体育课程内容和体育教学方法的选择提供依据。第二为体育课程与教学活动的组织提供依据，把体育课程组织成什么样的类型，把体育教学组织成什么样的形式，在某种意义上取决于体育课程的目标。第三，为体育课程实施提供依据。体育课程的实施过程就是实现体育课程目标的过程。第四，为体育课程评价提供依据。体育课程目标指向的是体育学习中不同方面的“一般反应模式”，体育教学目标则指向体育教学过程的具体行为方式。体育教学目标是指体育教学主体预先确定的、在具体体育教学活动中所要达到的、利用现在技术手段可以测量的教学结果。体育教学目标是课程目标的进一步具体化，并由教师根据有关教育法规、《课程标准》和各方面实际情况制订，是指导教学活动

设计、实施和评价的基本依据,对教学活动具有导向、指引、操作、调控、测评等功能。教学目标通常了在“单元”或“课”的教学计划(方案)中按照课程目标方面分别陈述。

2.体育课程目标与体育教学目标的关系。在学校具体的教育实践中,课程和教学是学校教育的两个重要组成部分,也是不可分割的两个部分。体育课程目标与体育教学目标并不是相同的,它们之间既有联系,又有区别。体育课程目标和体育教学目标的联系:第一、相对于各级各类学校培养目标和学校体育目标而言,体育课程目标和体育教学目标都是子目标,体育教学目标的制订与体育课程目标的制订都必须以学校培养目标和学校体育目标为依据。第二,体育课程目标与体育教学目标之间有着纵、横两个方面的联系。体育课程目标的实现有赖于体育教学目标的实现,或者说体育课程目标是确定体育教学目标的重要依据。第三,体育课程目标和体育教学目标之间有一个衔接点,这个衔接点就是体育课程的水平目标和体育教学的学年教学目标。学年体育教学目标实现了,体育课程的水平目标也就实现了。

## 二、体育课程与教学目标的结构与制定

### (一) 体育课程目标的结构

体育课程目标是有层次结构的,不同的层次结构发挥着不同的功能。对同一层次的目标而言,还存在着不同学习方面和学习水平的区分。

1.体育课程目标的纵向层次。体育课程目标在垂直向上具有层次性、线性、累积性的特点。有的学者认为,根据课程目标的不同层次关系,可以依次将课程目标区分为以下不同的层次:课程的总体目标——教育目的;课程的总体目标的具体化——培养目标;学科领域的课程目标;学科领域的课程目标的具体化——教学目标。像一个金字塔顶层目标是抽象的、整体的、普遍性的目标,底层目标是具体的、分化的、特殊的课程目标,数目繁多、底层目标逐步达成之后,课程总目标也就得以达成。体育课程目标体系由体