



中学体育 与健康教学

ZHONGXUETIYU YU JIANKANGJIAOXUE

罗玲 ● 著

人民教育出版社



中学体育与健康教学

罗 玲 著

图书在版编目 (CIP) 数据

中学体育与健康教学/罗玲著. - 北京: 民族出版社, 2003.7
ISBN 7-105-05655-X

I. 中… II. 罗 III. 体育课-教学研究-中学
IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 062712 号

民族出版社出版发行

<http://www.e56.com.cn>

北京市和平里北街 14 号 邮编 100013

若龙文化工作室微机照排 艺辉印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm × 1168mm 1/32 印张: 15.5 字数: 380 千字

印数: 0001-2000 册 定价: 28.80 元

该书如有印装质量问题, 请与本社发行部联系退换

(汉编三室电话: 64272078; 发行部电话: 64211734)

序

21 世纪，人类迎来了知识经济的新时代。财富的积累、经济的增长、社会的进步和个人的发展，均离不开知识，真正的生产资源不再是传统的经费、设备和原材料，而是取之不尽、用之不竭、可以再生产的智力资源——知识。随着一个以知识和信息为基础、竞争与合作并存的全球化市场经济的形成，知识已成为最重要的生产要素进入经济生产领域，以高技术为代表的科技知识及其载体——人才，被视为生产过程中的重要资本。因此，人才素质成为世界竞争的焦点。

为了顺应这一新的形势需要，我国正在不断调整学校教育的体系与目标，把人才素质的培养作为振兴中华的关键所在。2001 年 7 月，国家教育部颁布了《基础教育课程改革纲要（试行）》，基础教育的课程改革成为我国为社会培养什么样的人才的关注焦点。加快课程改革，建立面向现代化、面向世界、面向未来和适应我国国情的基础教育课程体系，是整个基础教育改革的核心环节。因此，教育必须从“三个面向”出发，确定教育的发展战略、发展目标，使教育的体系结构、发展规模和发展速度与未来社会发展的需要相适应；必须从“三个面向”出发，深入改革教育体系、课程体系、教学内容和教学方法，使国民素质的提高、专门人才培养的质量与未来社会发展的需要相适应。我们必须从科教兴国战略出发，从提高民族素质出发，进一步提高对基础教育课程改革的全面认识，从而大力推进素质教育。

在素质教育中，“学校教育要树立健康第一的思想，确实加

强学校体育……”，“健康的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”（中共中央、国务院在颁发的《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》中明确指出）。怎样对学生进行身体素质、心理发展水平和社会适应的“三维健康观”的培养，是21世纪学校体育教育对人才培养的主要目标。为此，新一轮的体育课程改革，改变了多年来我国传统的体育教学模式，初步改变了国家对课程管理过于集中的状况，使中学的体育课变为体育与健康课程，并致力于学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域目标的改革。改革的关键在于教师的角色转换，因为，课程功能的转变要求教师进一步更新教育观念，形成新的课程观、知识观和学生观。体育教师在新课程中，不再是消极的教学大纲和教材的執行者，而是一个与专家、学生、家长共同构建新课程的设计者。从现代教育观念来看，体育教师应该是一个具有良好的教育素养，懂得如何进行课程建设，如何运用各种体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人才。基于此，作者针对当前我国教育改革的需要，针对课程改革涉及的培养目标、课程结构、教材内容、课程资源的开发、评价体系的建立等，针对第一线的广大体育教师和师范院校体育教育专业的学生的需要，编写了此书。

本书以辩证唯物主义基本原理为指导，以《课程标准》为线索，以中学体育与健康课程实践为主线，探索“以人为本”的体育与健康教育的发展模式。为体育教育工作者能较好地发展学生的身体素质，全面提高学生的体能，激发学生的运动兴趣和培养学生的终身体育意识，作者在编写此书时力求做到：突出体现课程改革的新思想、新理念、新方法，体现内容的充实性、语言的朴实性和很强的实用性与可操作性。本教材的问世，将不失为基础教育课程改革师资培训的实用性教材。希望广大体育教师、教研员、教育管理人员和更多学人参加到体育与健康课程改革的学

术研究与教学实践中来，共同为促进人类社会化的进程作出积极的贡献。

白晋湘

(湖南吉首大学副校长、教授、管理学博士生，
湖南省跨世纪体育学科带头人)

2003 年 2 月 28 日

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 为什么要开设《中学体育与健康教学》课	(2)
第二节 中学体育与健康教学的内容、任务和要求	(11)
思考题	(13)
阅读材料 1: 学校体育研究方法、步骤和论文的撰写	(15)
第二章 中学体育与健康课程标准	(28)
第一节 九年义务教育体育与健康教学大纲概述	(28)
第二节 初中体育与健康教学大纲的结构及其教学内容分析	(39)
第三节 中学体育与健康课程标准	(46)
第四节 课程标准与现行大纲的比较研究	(84)
思考题	(90)
阅读材料 2: 谈学校体育价值取向	(92)
第三章 中学体育与健康教学目标	(97)
第一节 中学体育与健康课程的地位和作用	(97)

第二节 中学体育与健康教学目标	(108)
思考题	(120)
阅读材料 3: 知识经济对学校体育的挑战	(121)
第四章 中学生学习体育与健康课程的规律	(127)
第一节 学习体育运动规律的一般概述	(127)
第二节 中学生学习体育的特殊规律	(129)
第三节 中学生身心发展水平对学习体育的影响	(137)
思考题	(144)
阅读材料 4: 学校体育与学生的社会化	(145)
第五章 中学体育与健康教材分析	(153)
第一节 中学体育与健康教材分析的意义	(153)
第二节 中学体育与健康课程的知识结构	(155)
第三节 教材分析的依据及分析的基本方法	(160)
第四节 典型教材分析	(162)
思考题	(200)
阅读材料 5: 信息化与现代体育	(202)
第六章 中学体育与健康教学原则	(206)
第一节 国内有关体育与健康教学原则的观点	(206)
第二节 中学体育与健康教学原则	(210)
思考题	(225)
阅读材料 6: 少数民族地区学校如何 引进民族传统体育	(227)
第七章 中学体育与健康教学方法	(236)
第一节 体育与健康教学方法概述	(236)
第二节 教师的教法	(238)
第三节 学生的学法	(255)
思考题	(265)

阅读材料 7: 中国民族、民间传统体育资源的 开发与运用	(267)
第八章 中学体育与健康教学过程和教学模式	(289)
第一节 体育与健康教学过程的特点	(289)
第二节 体育与健康教学模式	(297)
思考题	(301)
附录 1: 学校体育工作条例 学校卫生工作条例	(302)
第九章 中学体育教师	(315)
第一节 体育教师要走在改革的前列	(315)
第二节 21 世纪体育教师的标准	(319)
第三节 体育教师的工作职责	(321)
第四节 体育教师的角色转变与适应	(324)
思考题	(332)
附录 2: 中华人民共和国教师法	(334)
第十章 中学体育教师的工作	(343)
第一节 传统体育教学工作计划的编写方法	(343)
第二节 新的课程改革教学方案的制定	(361)
第三节 课堂教学设计与教案编写	(372)
第四节 上好雨天室内课及体育 课伤害事故的预防	(408)
第五节 课外体育活动的组织	(415)
思考题	(421)
附录 3: 中华人民共和国义务教育法	(422)
第十一章 体育与健康教学评价	(426)
第一节 体育与健康教学评价的概述	(426)
第二节 学生学习评价	(428)

第三节 教师的教学评价	(436)
思考题	(440)
附录 4: 全民健身计划纲要	(441)
第十二章 中学体育与健康教育实习	(453)
第一节 实习生应履行的职责	(453)
第二节 教育实习评价	(463)
思考题	(474)
附录 5: 中华人民共和国体育法	(475)
参考资料	(483)

第一章 绪 论

中学体育与健康教学论是教育科学中的分科教学法之一，是高等师范院校体育教育专业的一门必修课程，也是体育教育专业的一门特色课程。本书以学校体育与健康教学这一特定的教育活动为研究对象，以马克思列宁主义的辩证唯物主义观点为指导，以党的教育方针为依据，以《课程标准》为线索，以体育与健康课程实践为主线，探索“以人为本”的体育与健康教育的发展模式。结合民族地区的实际，把体育教育专业知识与教育学、心理学、生理学、学校运动卫生学等学科知识以及中学体育与健康教学过程中的各种问题有机地结合起来，系统研究中学体育与健康教学过程的基本规律及运用方法。

随着当今社会经济全球化发展，一个以知识和信息为基础、竞争与合作并存的时代展现在世人的面前。社会的系统论、信息论、控制论等现代化科学理论得到进一步发展与推广，使科学方法不仅成为中学体育与健康教学论的科学基础，而且成为中学体育与健康教学的方法论。体育与健康教学研究的目的在于揭示学校体育与健康教学的规律，探讨和阐明体育与健康教学的本质、过程、原则、内容、方法和组织，以指导体育与健康教学实践，提高教学质量。由于现代科学理论的日益渗透，使得对体育与健康教学活动的研究向着综合化、整体化和最优化的方向发展。

第一节 为什么要开设 《中学体育与健康教学》课

本节剖析体育教师对掌握中学体育与健康教学课程改革精神的重要性,简介中学体育与健康教学的内容和要求,以便我们理解为什么要开设《中学体育与健康教学》这门课程。

一、中学体育与健康教学系统

中学体育与健康教学论俗称中学体育与健康教学法,它是体育实践的方法学,即有一定的理论性,又有生动的实践性。它来源于教学实践,又指导教学实践,并在实践中反复地接受检验,同时不断地丰富和完善。我们从系统论的角度出发,把体育与健康教育看成是一个大的系统,它包含着体育与健康教学和课外体育活动(早操、课间操、班级课外体育锻炼、运动训练与运动竞赛等)。换言之,体育与健康教育是由体育与健康教学、早操、课间操、班级课外体育锻炼、运动训练及运动竞赛等子系统组成的一个大的教育系统。体育与健康教学是体育与健康教育中的一个子系统,它由教师、学生、教材、教法、场地、器材等要素组成,并自成体系。在教学活动过程中,教师和学生是最积极、最活跃的因素,整个教学过程是教师和学生的双边活动的过程。

(一) 体育教师

是教育过程的组织者和领导者,对学生的学习方向、内容和方法起着指导性的作用,同时在学生知与不知等矛盾的发展过程中处于矛盾的主要方面。体育教师在教学过程中始终起指导作

用,并在教育学生“学会生存、学会生活、学会工作、学会交往”中担负着重要的历史责任。教会学生自己锻炼,养成终身锻炼的习惯,并注意“自我养护”的卫生保健知识,为学生们的终身体育持续发展奠定良好的基础。为此,体育教师根据教学的指导思想,在社会需要与个体需要、育体与育心、锻炼学生身体与为学生终身体育打基础等方面使之有机地结合起来,在体育与健康教学中突出它的教育性、人文性,在传授体育与健康教学的基本知识、技术、技能的同时,注意锻炼学生的身体,促进学生身心的全面发展。

体育教师作为体育教育系统中的一个要素,必须有一个较高的标准来严格要求。现代体育教师应该具备什么样的素质,在其教学过程中将被表现出来。研究的角度不同,所得出的结论也不相同。有的学者认为,教师素质在结构上,至少应包括职业理想、知识水平、教育观念、教学监控能力以及教学行为与策略。有的学者认为,以人格作背景是新世纪教师的重要素质。这种人格背景,就是以高尚的师德、超人的才情、浓厚的学养为基础,升华为具有感召力的人格魅力和精神气质。也有的人认为,由于教师职能随着时代而变化,教师已成为学生学习的指导者、未来的设计者、智力资源开发者,是学生学习的榜样。

笔者认为,教师职能发生的深刻变化必将对教师的素质提出新的、更高的要求,所以现代体育教师应该具备以下几个方面的素质:

首先,必须具备较高的社会主义觉悟、牢固的专业思想、高尚的道德品质和作风、良好的心理品质。其次,具有运动能力、教学能力、教育能力、组织课内外活动的的能力、运动训练等全面的业务工作能力。第三,具有较好的教育科学知识、生物科学知识、体育方法学等等文化知识,以及良好的语言修养。第四,具有健壮的体魄、旺盛的精力。体育教师只有具备了这些条件,才

能做到指导学生、研究和驾驭教材，不断提高教学水平，出色地完成学校体育的各项工作任务。

（二）学生

是教育活动的对象，学习的主体。学生的学习、锻炼和认识是能动的因素，调动学生的主动性是教师的主要任务，同时也是发挥主导作用的主要内容和衡量的标志。在提出素质教育之前，理论研究者们仅仅站在如何去启发学生的自觉性、调动学生的学习积极性的层次上来理解主动性。而传统的体育理论也是这样定位的。现在看来，这种理解学生的主体性与素质教育的观念有很大差距。在 21 世纪基础教育课程改革方案的指导思想下，重新认识、正确估价并积极建构学习者的主体地位，应该是本世纪我国基础教育最重要的任务。素质教育就是一种弘扬学生主体性的教育，它尊重学生的人格，承认学生的个体差异，重视学生的个性发展。因此，素质教育特别强调因材施教。而体育教育为这种区别对待、因材施教创造了非常有利的条件。譬如，在纵跳摸高的教学活动过程中，可以根据学生的具体情况制定出若干个不同的标准，学生可按水平分组，也可以自由组合，对每个组别的学生制定出不同的标准，使身体素质较好的、一般的和较差的学生，通过自身的努力均能够达到，从而面向全体学生，提高每个学生的基本素质，使每个学生都能健康成长。为学生体育素质的全面发展、身心发展、终身学习和将来走向社会打下良好的基础。学校体育与健康教学的改革，需要更加重视学生的主体地位，发挥他们的主体作用，从尊重学生主体出发，来考虑教学内容、教学方法，从而提高学生的学习主动性和创造性。

（三）教材

是构成体育与健康教学的又一个组成要素，它是一个广义的概念。中学体育与健康教学教材应该包括学生用书、教师用书、教学挂图、幻灯以及多媒体电子教材等多种形式，它们是体育与

健康教学活动的基本工具。教师必须根据课程标准的有关精神和要求、根据学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值,编写学生喜欢的、富有特色的中学体育与健康教学课教材。教材建设得好与否,直接关系到人才的培养工作。因此,建设好体育与健康教材,是帮助学生学习体育与健康课程,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐的发展,激发学生对体育的兴趣,培养他们的体育学习和活动能力,使其形成健康的意识,坚持体育锻炼的习惯和良好的生活方式,为适应未来的工作、学习和生活打下坚实的基础。

新课标对教材内容编写提出了新的建议,要求教材围绕五个学习领域的内容标准,精选与学生身心健康紧密相关的教材内容,教材多样化并具开放性,要突出重点,不求面面俱到,以利于引导学生独立思考和探索,培养学生的创新精神与能力。初中体育与健康教材采取理论与实践,发展身体素质的练习和运动项目交叉综合分类的方法,由于体育教材内容广泛,无法把所有的教材内容都教给学生,因此,从严格意义上来说,每一类教材中,均有供教师选用的内容。当今,经全国中小学教材审定委员会2001年初审通过的《体育与健康教学》七一九年级全一册教材,由课程教材研究所、体育课程教材研究开发中心编著,人民教育出版社出版发行,其教材的内容包括:初中生和体育与健康教学、身体健康、积极自觉地参加身体锻炼、体育与心理健康、体育与社会适应、田径、体操、球类、武术、健美操和舞蹈、游泳和野外活动共十一章节的内容。有体育卫生与保健的基本知识;有田径运动中的跑、跳、投等各项内容;有体操中的基本体操、技巧、支撑跳跃、单杠和双杠;有足球、篮球和排球的基本技术;有民族武术的套路;有节奏鲜明、韵律感强的健美操与舞蹈;还有维护生存技能的游泳等内容。总而言之,体育教师可根据实际情况进行具体的使用,并充分体现教材的健身性、文化

性、娱乐性、典型性、基础性、民族性、可行性和时代性的特点。

(四) 教法

教法习惯称教学方法。体育与健康教学方法是指在体育与健康教学过程中完成教学任务的途径和手段。教学方法的选择与运用是否恰当,对提高教学质量、完成教学任务具有重要的意义和作用。因此,选择运用良好的、实用的教学方法,是完成教学任务,取得良好教学效果的一个极为重要的课题。中学体育与健康教学方法,在选择与运用上主要有以下依据:一是教学的指导思想 and 目标;二是教学的对象(包括年龄特征、体育基础、班级、人数等);三是教材的性质(如理论知识、锻炼方法、运动技术、发展素质、培养能力等,不同性质的教材,需要不同的教学方法);四是课的类型(如引导课、新授课、复习课、考核课,不同类型的课,选择的教学方法也不同);五是教学条件(包括时间、场地、器材等)。为了使教学能得以顺利进行,采用合理的教学方法与手段是至关重要的。

体育与健康教学方法是多种多样的,有的人把它分为:体育与健康教学中的思想教育方法;传授知识、技术、技能的教学方法;体育与健康教学中的锻炼方法。有的人又把它分为:讲解法、示范法、完整法、分解法、练习法、游戏与比赛法、预防与纠正错误法。在现代体育与健康教学发展中,较新的体育与健康教学方法如:发现教学法、程序教学法、研究性学习法、探究式教学法、指导性教学法等。体育教师在选择与运用时,应突出教学的双边关系,既注重完善传统的体育与健康教学方法,又适应现代体育与健康教学的需要,学习和创造新的体育与健康教学方法。

素质教育决定了中学体育与健康教学方法的改革必须向着多样化、综合性、重启发、重创造的方向发展。既要教懂、教会,

又要教悦学生，让他们感受到成功体育的真义，体验与领略体育的全部乐趣。为此，程序教学、心理训练、现代化教学手段的运用已成为中学体育与健康教学的发展趋势。

（五）体育设施

是学校体育与健康教学工作顺利开展的物质基础。没有体育设施保障，将会给体育与健康教学工作的开展带来很大的困难。我国幅员辽阔，人口众多，我们拥有着众多的各级各类的学校。由于我国正处在社会主义初级阶段，经济发展尚不平衡，因此，有的学校体育设施配备较好，而有的却较差。场地器材与教学质量与体育教师之间有着密切的联系，怎样配置好体育设施，充分做好场地器材的准备工作，使之合理化，是教师顺利完成教学任务的根本保证，是体育教师在体育与健康教学过程中必须认真研究的一个重要问题。譬如，根据教材的内容、教材的性质，对现有场地和器材进行合理的布局，注意卫生与安全，特别是对一些危险性的教材，课前应做周密的检查：如器械安置是否牢固；跑道上是否有砖块；沙坑是否疏松；投掷时，学生相互间的距离是否合理等等，以保证学生身体的全面发展，严防伤害事故的发生。对现有场地、器材进行养护，教育学生爱护场地、器材，是每一位体育教师的工作职责。在场地、器材不足的情况下，动脑筋、想办法，发动学生一起自制教具，为中学体育与健康教学课服务。合理地使用场地、器材，可增加学生的练习次数，增大课的密度，使之为增强学生的体质发挥出更大的作用。

在中学体育与健康教学过程中，以上五个方面的要素缺一不可。在这个教学系统中，教师要想使教学系统的功能发挥最佳，必须是五个要素的最佳组合，选择最佳的教学方案，实现最佳的教学效果。