



基础教育新课程师资培训系列教材

丛书主编 柳菊兴

丛书副主编 鲁晓成

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 教师读本

TIYU TIYU YU JIANKANG KECHENG BIAOZHUN JIAOSHI DUBEN

朱方朝 主编

963

华中师范大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！



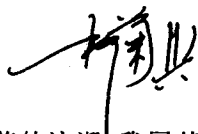
数据加载失败，请稍后重试！

基础教育新课程师资培训系列教材

丛书编委会

主 任	柳菊兴		
副主任	鲁晓成	张祖春	胡 明
	黄莹丽		
编 委	(以姓氏笔画为序)		
	王祖琴	方晓波	史绍典
	刘居富	陈洪波	周立人
	赵 宏	傅华强	潘慧荣

前 言



随着世界课程改革的浪潮,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就。在全社会的热切关注和期盼下,国家教育部于2001年7月颁布了《基础教育课程改革纲要(试行)》。基础教育课程改革,是我国基础教育的一件大事,也是全社会的一件大事。《纲要》的颁布和实施,对我国基础教育的改革与发展必将带来极为深远的影响。

记得《纲要》颁布的当天,《中国教育报》发表了一篇题为《构建基础教育课程新体系》的评论员文章。文章指出:“《纲要》为我国基础教育课程改革描绘了一幅宏伟的蓝图,展现了21世纪新课程的美好前景。”文章还指出:“新课程对学校、校长、教师提出了全新的挑战。各级教育行政部门的领导、教研员和教师都要认真学习领会《纲要》的精神实质,以《纲要》精神为指导,进一步转变教育观念,改革教学方法,树立新的人才观、质量观、课程观,尽快适应新课程。”确立体现时代精神的新的课程价值观,根治现行课程体系的弊端,是当前这一轮课程改革的根本要求。围绕这一根本要求,我们从事基础教育工作的校长、教研员和教师,在当前和今后一个

时期里,一定要牢牢地把基础教育课程改革这件大事抓好。

综观中外教育改革,无一不把课程改革摆在突出的位置,美国、日本、韩国、英国、新西兰、澳大利亚、新加坡等国都是如此。在课程改革中,各国都想抓住带规律性的东西,都想抓住要害和根本,我国的基础教育课程改革也应如此。我国现行的基础教育课程体系有“两个不适应”:一是不适应全面推进素质教育的要求,二是不适应时代发展的要求。我们必须从实施科教兴国的战略高度,从提高民族素质、增强综合国力的高度,来认识推进基础教育课程改革的重大意义,从而进一步增强基础教育课程改革工作的责任感和紧迫感,抓紧进行部署,认真组织好新课程的实施,扎扎实实地抓好这项工作。

素质教育,关键在于教师的素质。摆在我们面前的一个十分现实的问题就是,新课程将改变学生的学习生活,同时也将改变教师的教学生活。为了把这种“转型”工作做好,我们配合当前的新课程师资培训工作,策划、组织并编写了这套“基础教育新课程师资培训系列教材”。这套系列教材的特点,一是“准”,它准确地体现了《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《基础教育课程改革纲要(试行)》的精神,准确地解读了新课程标准;二是“新”,它体现了素质教育的新思想、新观念、新理论、新要求;三是“实”,它内容充实,资料翔实,语言朴实,有很强的实用性。这套教材的编者中既有课程改革的专家和学者,也有长期在一线从事教学和科研工作的教师和教研员。这套教材,既简洁明快,又有一定的深度,不失为基础教育新课程师资培训实用性和实效性都比较强的教材。在使用这套教材时,我们希望培训者与被培训者平等交流,平等对话,共同发展。

基础教育课程改革的目标是:“为了中华民族的复兴,为了每一位学生的发展。”让我们为达到这一目标而共同努力吧!

目 录

第一讲 体育课程标准产生的文化背景	(1)
一、国外体育课程改革的背景	(1)
二、我国体育课程标准产生的背景	(4)
第二讲 布局和各部分之间的内在联系	(10)
一、体育课程标准的布局	(10)
二、体育课程标准各部分间的内在联系	(13)
第三讲 体育课程的性质和基本理念	(18)
一、体育课程的性质	(18)
二、体育课程的基本理念	(20)
第四讲 内容标准中的五个学习领域	(27)
一、学习领域一——运动参与	(27)
二、学习领域二——运动技能	(31)
三、学习领域三——身体健康	(33)
四、学习领域四——心理健康	(36)
五、学习领域五——社会适应	(38)
第五讲 课程标准与现行教学大纲之比较	(42)
一、概 述	(42)

二、课程标准与教学大纲的主要差异	(43)
第六讲 教学实施方法建议	(47)
一、地方管理与开发课程	(47)
二、教学内容选择与安排	(49)
三、关于教学方法改革的建议	(51)
四、强调有效多样的教学组织形式	(54)
五、教学评价建议	(56)
附录一:附表	(60)
附录二:全日制义务教育、普通高中中学体育(1~6 年级)、体 育与健康(7~12 年级)课程标准(实验稿)	(65)
主要参考文献	(140)
后记	(142)



第一讲 体育课程标准产生的文化背景

随着科学技术的迅速发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平从整体上有了很大的提高,人类的许多疾病得到了根治,健康状况大为改善。但是,现代生产、生活方式造成体力活动减少和心理压力增大,对人类的健康产生了日益严重的威胁。人们逐渐认识到,健康不仅指没有疾病和不虚弱,而且指在身体、心理和社会发展方面都保持完美的状态。人类比以往任何时候都更加关注自己的健康状况和生活质量。由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福都至关重要,而体育课程又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度注重体育课程的改革。

一、国外体育课程改革的背景

1. 社会发展对人体健康提出了更高的要求

20 世纪 50 年代以来,以电子计算机、生物科学、材料科学、信息科学为代表的科学技术迅猛发展,社会生产与生活方式发生了巨大变化。一方面现代科学技术给人类健康带来了许多福音:各种医疗卫生水平大幅提高,一些顽症得到了控制,基因工程为人类

健康展现了新的前景,人均寿命大大提高等;另一方面,也给人类健康带来许多负面效应:现代化生产大大减低了体力劳动的比例,脑力劳动的紧张程度日益提高,现代化生产与生活的快节奏、高效率给人的精神造成很大的压力,社会的竞争日益激烈,城市化将人与自然隔离,人们的活动空间减少,环境污染的加剧威胁着人类的生存,高脂肪、高热量物质的过量摄入,等等。对于上述负效应,如果听之任之,人类的健康将不可避免地出现两种危机:

一是人体的生物结构和机能退化。由于科学技术的发展,从事脑力劳动的人数在全部就业人口中的比例逐渐提高,加之在生活中人们从事体力活动的机会越来越少。许多人也许在一天之内用不着挥动一次手臂,一周之内无需将自己的身体腾空一下,一月之内不会让自己的心率达到每分钟 100 次,一年之内没有一次搬运 20 千克或 20 千克以上重物的机会。我们的生活正在远离各种体力活动,现代化装备已成为替代我们体力劳动的奴婢。长期缺乏必要的体力活动,人的机体生物结构与功能势必会退化。

二是现代生活方式病的蔓延。现代生活方式病也称现代文明病,它主要是由人们的生活方式和非健康行为所引起的。比较典型的疾病有:心血管系统疾病、癌症、脑血管疾病以及各种心理疾病等。现代生活方式病的急剧增加严重地威胁着人类的健康,并成为全球关注的社会性问题。美国总统健康委员会发表的报告表明:在死亡的美国人中,竟有 54% 是由于心血管疾病所造成的;日本中老年人 的心血管系统疾病也急剧增加;在俄罗斯,心血管疾病的发病率明显增加。世界卫生组织的统计表明,在发达国家的死亡人数中已有一半是死于心血管疾病。少年儿童在这一方面的情况更令人担忧,美国近十年来所做的每一次健康调查材料都确凿地表明了这样一个事实:全国学校青少年的健康水平不断下降。

在5~8岁的儿童中,40%存在着肥胖、高血压和高胆固醇问题,而这些都是导致心脏病的因素(心脏病的死亡率在美国占第一位)。

2. 终身教育思想使终身体育成为各国体育发展的热点

20世纪60年代初,随着终身教育思潮的兴起,终身体育逐渐成为各国体育发展的一个热点。1965年日本体育协会在北海道大学召开的第十六届大会上举行了“从0岁到100岁锻炼”的研讨会,1966年欧洲议会宣布帮助“所有公民(不论年龄、性别、职业或其他特征的所有人群)理解运动的价值和在他们整个生活中参加运动”;1969年日本学者明确提出了终身体育的概念,1970年日本学者早川太芳、前川峰雄等发表了有关终身体育的概念、目标、实施方案的文章,1972年日本保健体育审议会通过的《有关体育运动的普及与振兴的基本方案》强调“体育不单是在发育期作为人的发展手段,而且是贯穿一生的生活内容”;1976年联合国教科文组织在召开的“从终身教育所看到的关于青少年教育中的体育的作用”会议上提出,“终身体育是为学龄前儿童、青少年劳动者、家庭妇女、高龄人和残障人等没有机会参加体育活动的人提供机会”;1987年联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定,“体育是全面教育体制内一个必要的终身教育因素”,“必须有一项全球性民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻于每个人的一生”。

此外,美国、法国、英国、德国等也都在20世纪60年代、70年代开始研究和推广终身体育。

3. 学校体育要为学生终身健康奠定基础

近几十年来,各国学校体育的场地器材、体育教师、体育经费逐年增加,但是随着学生年龄的增长,喜欢上体育课的人不但没有增加,反而明显减少。不少学生在课堂上无精打采,在课外活动中

却生龙活虎。也可以说,学校体育造就了相当多既无参加体育活动意识又无参加体育活动能力的“体育毕业生”。

另外,由于对学校体育理解的偏差,将学校体育与竞技体育混淆起来,导致体育与健康脱节,也使得体育未能为有效增进学生的健康作出重要的贡献,甚至出现体育损害健康的情况,更不用说面向终身体育。因此,如何通过体育来增进学生的健康,并为终身健康奠定基础,已成为学校体育课程必须认真研究并要解决的问题。

二、我国体育课程标准产生的背景

1. 基础教育改革与发展和体育课程标准的构建

(1)党和国家为造就21世纪的一代新人提出了更高更迫切的要求。

中共中央、国务院于1999年6月13日发布了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的数量与质量,这对于培养和造就我国二十一世纪的一代新人提出了更加迫切的要求”。

我国社会主义现代化建设已进入新的发展阶段,基础教育的改革和发展对于实施科教兴国战略具有特殊的重要意义。基础教育的规模和质量关系到整个教育的水平,关系到民族整体素质的提高,关系到我国第三步战略目标的实现。今天在学校学习的学生,在不久的将来就要走向社会。他们的素质如何,很大程度上取决于我们现在给他们提供了什么样的基础教育。

(2)我国的教育事业有了很大的发展,教育改革取得了令人瞩目

目的成就,但教育的许多方面还是滞后的,已不能完全适应时代发展的需要。

改革开放以来,我国基础教育取得了辉煌的成就,基础教育课程建设也取得了显著的成绩。但是,我国基础教育总体水平还不高。由于主观和客观等方面的原因,我们的教育观点、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法还相对滞后,影响了青少年的全面发展,不能适应提高国民素质的需要,也不能完全适应时代发展的需要。

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》指出:“要加快构建符合素质教育要求的新的基础教育的课程体系,适应社会发展和科技进步,根据不同年龄学生的认知规律,优化课程结构,调整课程门类,更新课程内容,引导学生积极主动学习。”

为贯彻中共中央、国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院《关于基础教育改革和发展的决定》,教育部决定大力推进基础教育课程改革,调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容,构建符合素质教育要求的新的基础教育课程体系。

(3) 体育课程标准的构建。(试行)

《基础教育课程改革纲要》确定了面向 21 世纪新的基础教育课程的培养目标。

基础教育课程改革要以邓小平同志关于“教育要面向现代化,面向世界,面向未来”和江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导,全面贯彻党的教育方针,全面推进素质教育。

新课程的培养目标应体现时代要求。要使学生具有爱国主义和集体主义精神,热爱社会主义,继承和发扬中华民族的优秀传统和革命传统;具有社会主义民主法制意识,遵守国家法律和社会公

德;逐渐形成正确的世界观、人生观、价值观;具有社会责任感,努力为人民服务;具有初步的创新精神、实践能力、科学和人文素养以及环境意识;具有适应终身学习的基础知识、基本技能和方法;具有健壮的体魄和良好的心理素质,养成健康的审美情趣和生活方式,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

根据新的基础教育课程的培养目标,各学科都制订了课程标准,以取代原有的教学大纲。体育学科跟其他学科同步,也制订了体育课程标准。

2. 体育学科的改革现状与发展和体育课程标准

(1) 学校体育要贯彻“健康第一”的指导思想。

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》指出:“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。”这一重要指导思想的提出,是具有其深刻社会背景的。

下面一组调查统计资料或多或少能反映出当前学校体育中的一些问题。

中国教育电视台 2000 年 2 月 8 日报道,沈阳市调查结果表明,1998 年 8 岁和 14 岁的少年身高、体重、肺活量、胸围和立定跳远五项指标均低于 1995 年。这反映了当前学校体育与学生体质的关系。

1999 年有关体育专刊统计福建省 1998 年高考考生体检合格率仅为 14.66%,广州市考生体检合格率仅一成达标。这反映了当前学校体育教学内容与目的任务的脱节。

《中国学校体育》1999 年第 2 期刊出的一则资料表明,我国 16 岁以上居民中有 66.74% 的人不参加任何体育活动,有相当多的

人是因为对体育缺乏兴趣(在学生不参加体育活动的诸原因中占第3位)或没有掌握锻炼方法(占第6位),甚至认为不必和不宜参加体育活动(分别占第9和第10位)。这反映了当前我国学校体育与终身体育的脱节。

1999年有关体育学刊发表的调查结果显示,大学三、四年级学生认为现行学校体育教育内容和方法对增强体质有作用的仅为15.03%,认为作用不大的高达76.5%,还有8.47%的学生认为没有作用;近半数的学生(42.82%)不能将小学到大学体育课所学知识用于健身,过半数的学生(50.8%)能用一点,能用于健身的只有十五分之一(6.83%)。这反映了现行学校体育教学与大纲提出的目标的脱节。

2001年有关体育学刊的一项全国学生体质监测结果显示:我国7~12岁所有年龄组男生的平均身高均低于日本男生,平均低1.96cm,其中7~14岁的低2.28cm。

据悉,我国13~18岁青少年随年龄的增大,运动时间不断减少。通过中日两国中小学生的对比发现,我国学生每天要多做一个多小时的作业,参加课外活动的时间要少得多,睡眠也比日本学生少一个小时。运动严重不足,造成我国学生的耐力、柔韧、肺活量近10年趋于停滞,甚至有所下降;肥胖儿童和超体重儿童比例有所增加。这反映了我国学生学习负担过重,体育锻炼不够,体力劳动减少的现状。

面对这一现状,我们深切地感到学校体育要加大改革力度,落实“健康第一”的指导思想,提高青少年的健康水平。

(2)学校体育虽然在体育理论、思想观点、教学内容与方法方面有许多改革与创新,但现行的体育课程教材内容,包括体育教学大纲,已落后于时代的发展。

新中国成立以来,学校体育、体育教学是在不断改革和完善中发展的。这种改革是在教材改革与体育教学改革相互促进中进行的。我国中小学的课程计划、教学大纲是由国家制订的,它是国家教育行政部门的指导性文件,具有一定的指导性和权威性。因此,每次新的课程计划、教学大纲的制订与颁发,都反映了我国社会的发展,科学的进步和教育改革的新成就,同时推动和促进了教学的改革。

50多年来,中小学体育教材和教学的改革,取得了巨大的成就,主要表现在:

- ①体育课程对改善学生的体质和健康状况发挥了主要作用。
- ②“增强学生体质”已成为教育界和学校体育工作者的共识。
- ③学校体育教学理论研究取得了长足的进展,体育教学改革实践积累了丰富的经验。
- ④建立了一套较为完善、规范的体育课程管理体系,教材的质量不断提高。

我国50多年来学校体育课程建设所取得的成就,为当前课程的改革和发展奠定了坚实的基础。体育课程建设尽管取得了很大的成就,为课程标准的制订提供了坚实基础,但我们也应看到当前我国体育课程中存在的许多问题,主要表现在:

- ①体育教育观念相对滞后。
- ②体育教学大纲对教学内容规定得过细。
- ③体育课程教学中过分强调教师的中心地位。
- ④过于强调运动技能和知识的系统化。
- ⑤教学评价过分注重运动成绩。

这些都不利于激发学生的运动兴趣和养成锻炼身体的习惯,不利于培养学生的创新精神和实践能力,不利于引导学生积极主

动地学习、生动活泼地发展。因此,体育课程改革势在必行。

面对社会发展的需要,体育教学必须在课程目标和内容,教学观念和学习方式,评价的目的和方法等方面进行系统的改革。

体育课程改革,应总结我国体育教育的成败得失,借鉴各国体育教育改革的经验,遵循教育的规律,把健康第一作为指导思想,努力建设与现代社会发展相适应的体育课程。

