

学校体育改革新视野丛书

丛书主编 毛振明 赖天德

体育教学改革 新视野

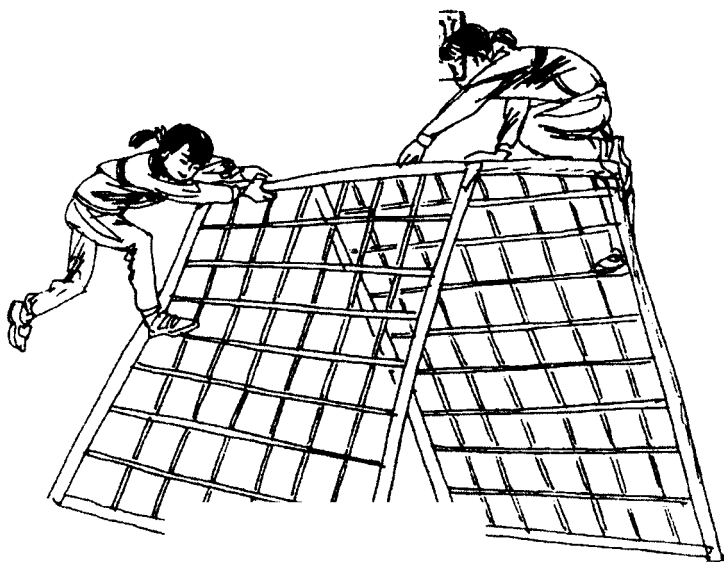
毛振明 著

北京体育大学出版社

体育教学改革

新视野

毛振明 著



北京体育大学出版社

策划编辑 熊董里
责任编辑 张 力
审稿编辑 李 飞
责任校对 罗乔欣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学改革新视野/毛振明著. - 北京:北京体育大学出版社,2003.1

ISBN 7-81051-736-8

I. 体… II. 毛… III. 中小学-体育-教学改革-研究 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 040021 号

体育教学改革新视野

毛振明 著

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 8.125

2004 年 1 月第 1 版第 2 次印刷 印数 4001-7000 册

ISBN 7-81051-736-8/G·616

定 价 19.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

今年，中国的体育课迎来了她的 100 年华诞。制定《奏定学堂章程》的先人们，决不会想到他们当年定下的每周两节体操课，在 100 年后已经成为有 40 几万人为之奋斗的伟大事业。学校体育的先驱们也决不会想到，当年为富国强兵而设立的“拳脚”与“武艺”，早已脱胎为全面发展教育的一个部分。中国的学校体育和体育课程经过了 100 年的风风雨雨，几经彷徨，几经探索，终于成了学校教育的一个重要组成部分和一门日臻成熟的学科。

但是，中国的学校体育也依然面临着严峻的挑战：教育的改革是我们应对的挑战，体育的改革是我们应对的挑战，社会对学校体育的要求是我们应对的挑战，学生各种不同的体育需要更是我们要应对的挑战，中国的学校体育在步入 21 世纪的时候，已经迎来了全面深入改革的新时期。

当前中国学校体育的各个方面都涌动着改革的热潮：新的体育课程标准在紧张地进行实验和推广；与新课程标准配套的教材在不断探索、不断改进；农村学校体育在稳步地向前发展；大课间体育活动不断创造出新的锻炼形式；革命性的“三自教学”

(由学生自选教学内容、自选教师、自选上课时间)已在大学体育教学改革中启动;以提高教学能力为指导思想的高师体育教育专业的改革正在进行;施行多年的《国家体育锻炼标准》和大中小学生的《体育合格标准》将被新的《学生体质健康标准》所置换;学校运动会的改革方兴未艾;各种新的体育教学模式层出不穷……这一切,使得当今中国的学校体育充满着生机和活力。

然而,在中国学校体育实践蓬勃向前发展的同时,也反映了理论准备不足的缺点。各种未解决和说不清道不明的理论问题俯拾皆是,如制约中国学校体育发展的因素有哪些?有中国特色的社会主义学校体育是什么?如何处理学校体育中的社会需要与个体需要、统一要求与区别对待、培养兴趣与磨炼意志、物质效益与精神效益、主体地位与主导作用等?体育学科为什么而教、教什么、怎么教?它有什么特点?新的课程标准与旧的教学大纲在管理上有什么区别、各自的理论意义何在?体育教学内容根据什么来选择、分层与编排?学生的课外体育活动如何科学设计?高水平运动队在校内办与校外办有什么本质区别?大学体育课的性质是什么?教学目标如何科学定位?面向全体学生的学校运动会的改革如何设计?何为教学模式?何为体育教材的实用性?终身体育与学校体育到底是什么关系?如此种种,纷纷杂杂,摆在我们学校体育研究者的面前,这些重要的理论问题,还没有多少人去深入研究,更没有什么重大的突破,仍然是处于仁者见仁智者见智的若明若暗的“灰色”状态。

我们几个长期研究学校体育的人面对这种状态，面对着理论上的种种困惑，鼓足勇气，奋起挑战，以几本小书的形式试从一些新的视角对中国学校体育的改革进行一番剖析。我们希望这些勇气和视角能激发一些新的思考，促进一些新的研究，鼓起一些新的勇气，睁开一些新的眼睛，掀起一些新的争论，促成一些新的解决，产生一些新的动力。然而，由于我们水平有限，我们的这些初衷可能依然还是初衷。

敬请学校体育的同仁们能理解我们的初衷，批评我们的不足，斧正我们的观点，完善我们大家的理论。

谢谢！

丛书主编：毛振明 赖天德



第一章 引子——12 年体育课我们教会学生了什么	(1)
第一节 学生对体育课的感想	(1)
第二节 由学生对体育课的感想而产生的思考	(11)
第三节 一个体育教研员的实话	(18)
第四节 体育是“不用脑子”的课	(26)
第五节 揣摩体育教学的初衷和价值	(29)
第六节 掂量体育走进教育后的得与失	(33)
 第二章 体育教学目标改革新视野：瞄准终生的“体育实践能力”	(36)
第一节 “增强体质”的困惑	(36)
第二节 对“培养三基”的疑问	(43)
第三节 “培养道德品质”的苍白	(45)
第四节 “体育实践能力”新概念	(49)
第五节 体育教学目标的“整合”思维和“分化”思维	(51)
 第三章 体育教学内容改革新视野：正在“开放”和“放开”体育教学内容	(61)
第一节 从“打破”到“竞技运动教材化”的历程	(61)
第二节 体育学科在教学内容方面的特性	(64)
第三节 论“开放”和“放开”的新理念	(67)

第四节	说话“体育教学大纲”和“体育课程标准”	(71)
第五节	检阅体育教学内容的“后备军”	(76)
第四章	体育教材改革新视野：学生体育课本用途的	
新解说		(92)
第一节	“体育课本”的出现和泛滥	(92)
第二节	“体育课本”使用受限的困惑和启示	(95)
第三节	论“体育课本”的五种功能和三种用法	(98)
第四节	话说“体育课教案集”和“教案式体育课本” 的利弊	(105)
第五节	“体育学习卡片”带来的启迪	(108)
第五章	体育教学过程改革新视野：创建新的	
“三段式”		(116)
第一节	剖析“传统的体育教学过程”	(116)
第二节	“三段”本身不是错	(125)
第三节	朝向“学懂”的改革：“发现式体育教学过程”	(127)
第四节	朝向“学会”的改革：“领会式体育教学过程”	(140)
第五节	朝向“学乐”的改革：“快乐式体育教学过程”	(147)
第六节	小议“创新式”体育教学与方法	(155)
第六章	体育教学模式改革新视野：丰富多样的	
“自助餐”		(159)
第一节	改革开放以后的体育教学模式的研究	(159)

第二节	对当前体育教学模式研究现状的分析·····	(161)
第三节	什么才是教学模式, 什么不是教学模式·····	(167)
第四节	“有血有肉”的体育教学模式·····	(171)
第五节	对十种比较成熟的体育教学模式的归纳·····	(173)
 第七章 体育教学方法改革新视野: 从“教”到“学”		
	的转变·····	(181)
第一节	有体育教学技能, 缺体育教学技术·····	(181)
第二节	有体育教学实践, 缺乏体育教学方法·····	(184)
第三节	缺教法, 少学法·····	(191)
第四节	质疑“动作要领”·····	(193)
 第八章 体育教学评价方法改革新视野: 从“结果”走向“过程”, 从“身体”走向“心灵”		
	·····	(197)
第一节	论体育评价的“轻松”·····	(197)
第二节	论体育评价的“沉重”·····	(201)
第三节	论体育评价的特性·····	(206)
第四节	论今后体育评价的改革方向和条件·····	(207)
第五节	论新的“过渡性体育教学大纲”和《体育与健康课程标准》中关于体育评价的变化和意义 ·····	(212)
第六节	国外体育评价方法的介绍·····	(219)
 第九章 体育教学改革与走向的几个背景分析 ·····		
		(228)
第一节	当前体育教改的总形势·····	(228)
第二节	关于“体育”向“体育与健康”的变化·····	(230)
第三节	关于体育教学的“教不会”、“教不懂”、“教不乐”·····	(233)

第四节	再论体育学科的价值与目标·····	(234)
第五节	解析体育教学内容“低级重复”的怪圈·····	(238)
第六节	体育教学走出“低级重复”的怪圈的途径—— 建立教材的层次·····	(240)
第七节	小论体育教学与学生心理健康的关系·····	(246)
第八节	有关体育教材改革和“NEW SPORTS”·····	(247)
第九节	有关《学生体质健康标准》的实施·····	(249)
小结语:	今后体育教学改革的方向·····	(250)

第一章 引子

——12年体育课我们教会学生了什么

第一节 学生对体育课的感想

为了揭示体育教学在学生心中的印象，为了探求我们12年体育教学的效益和效果，为了寻找今后体育教学改革的方向和道路，我向300名北京的高中学生询问了他们对体育课的印象，他们的回答使我们很吃惊，吃惊他们竟对体育教学有如此多样的认识，吃惊学生们对体育课的看法有时比我们成年人还有见地，还要更辩证一些，在此摘抄几段，权作为本书的引子。

例1、2：“正统”理论肯定型（占总数的25%左右）

邹浩明：体育课上的锻炼，可以使我们身体更强壮、更健康，从而使我们能在高三长时间、高压力的学习中能够保持足够的精力，并且不会因经常生病请假耽误课；再次，体育课可以锻炼我们的意志，培养多方面的兴趣爱好，让我们能德、智、体全面发展。

成毅：我认为体育课在中小学课程中占有很重要的地位，它的作用是不可替代的。在（我们）初次踏入校门的时候，世间冷暖、人生哲理对于懵懂的我们还是一些遥不可及的“真理”，体育课却利用其自身的可实践性教会了我们何为坚持、团结协作与忍耐，何为拼搏、竞争意识与互助。这些美德陪伴我们成长，教会我们做人。在课上，我们尽情放松，缓解一整天的疲劳，枯燥

气氛和压抑情绪，为后面的学习养精蓄锐，提高了效率。在课上，我们学会了如何养生，如何掌握有趣、有用的技能，丰富人生。我们有课下不可能拥有的充足时间锻炼身体，增强体质，这为以后的学习、生活奠定了良好的基础，对人生也乃一大幸事，能无用耶？

例3：“实用”理论肯定型（占总数的10%左右）

陈晓雯：对我来说体育课非常重要。我们的大脑并不是一个填装知识的机器，它不可能永无止境地工作，需要一定的休息和调节来维持应有的效率。我们不可能整天都在污浊的空气中进行文化知识的题海奋战，我渴望给我一定的时间去放松身心，去宣泄自己的感情，我渴望得到清新的空气，碧蓝的天空，徐徐的凉风，悦耳的鸟叫。请给我时间，我要走出教室，寻找一种即刻的解脱，我常常望着课表，找寻“体育”二字，为什么别的文化课那么多，仅有的三节可怜的体育课还要缩减到两节，记得从上学至今，每当体育课临近时，我总是坐立不安，焦急地望着手表，进行倒计时，期待着下课铃的响起，冲出教室，奔向操场，虽然有不喜欢的、胆战心惊的体育测验和考核。

身体是革命的本钱，社会竞争越来越激烈，坚实健康的身体、旺盛充沛的精力是我们做事成功的保障。如果一个人总是靠吸氧，吃大堆保健品、维生素等来维持自己的身体，即使能取得短暂的胜利，我想他也将是最终的败将。我们没有充足的课余时间锻炼以提高自己的身体素质（毕竟有那么多如山的作业在压着我们），剩下的锻炼时间只有课间操和体育课了。课间操时间太短暂，况且老师还要整队，做一系列我们认为枯燥的转体、前平举、侧平举等，队伍齐了，也要下操了，因此我们只能把全部的希望寄托在体育课上，所以必须要有体育课。为了提高我们的身体素质和文化课成绩，一定要上体育课，不仅仅只是为了应付

体育考核，真希望每天都有一节体育课啊！

例4：抽象理论肯定型（占总数的10%左右）

牛正：体育课在中、小学课程中的作用是不容置疑的。首先，它所起到的作用远大于文化课学习，原因很简单，从“体”字上看，不难发现“一人之本”为体。健康的体魄在日常各项活动中都起着重要因素，当然包括学习。健康是“1”，在生活、学习中的点滴成功就是“0”，“1”后来的“0”越多，这个人便愈加完美，然而如果“1”没了，即使有再多的“0”，也终究还是“0”，一切只是一场“空”，从此足见健康的重要性。对于我们学生而言，健康更为重要，然而大量事实证明往往在一个尖端学术领域或是在一个学习的重要阶段，“失去健康”成为通往成功之路的硕大绊脚石。其次，体育具有双重含义，“育”似乎对于人在未来社会中的生活工作更为重要。随着时代的发展，越是大的成功越是需要众人齐努力，没有一个人可以用一根筷子吃饭，我想道理就这么简单，所以说，“体”、“育”并重，惟有两者兼行。

例5：体验感受肯定型（占总数的25%左右）

王蕴刚：在体育课中能锻炼一个人的心理素质我是深有体会的。记得小学体育课上，老师让我们跳山羊，由于自己的动作变形和同学保护能力有限，我在垫子上重重地来了一个“嘴啃泥”。从那以后，我看到鞍马、跳箱，就腿肚子发软，我就这样染上了“跳箱恐惧症”。上了高二，在体育课上又开设了跳箱课程，每每上跳箱课，我总是躲着藏着不愿跳，那恐惧的阴影又一次笼罩了我。随着时间推移，渐渐地，我的反常引起了老师和同学们的注意，他们鼓励我大胆一些，要坚信凭借自己优良的身体条件，一定能成功。过不久，在老师对我又重申了一遍动作要领后，我横下一条心，发誓一定要跳过去。最后，我做到了。

例 6、7：期待否定型（占总数的 15% 左右）

谢梓峰：体育课应该是活泼、积极的。但纵观现在的中学体育，不是为了达标，就是千篇一律的练习，教师布置一个项目，让大家不断重复直至“完美”，之所以我在完美上加引号，因为这只不过是所谓的完美，只是在一遍又一遍的重复和枯燥乏味练习后的完美。体育课本该是欢声笑语飞遍操场的，但现在在一个个训练项目的束缚下，我们只能听到洪亮的呵斥声以及一片喘息声。诚然，达标是为了使学生们有好的身体，但这种训练，却磨灭了对孩子们对体育课的热情。如果做事情没有了热情，就注定不会有好的效果。

冯潇：若是体育可多一些打篮球、打排球的时间，既锻炼了身体，也会使同学们爱上体育课，不会像现在一样：班上大多数女生一听“下节是体育”就唉声叹气的。我想，只有爱上这门课，喜欢上这门课，才能学好这门课。这就是几年来我对体育课的一些认识。

例 8：阶段性肯定否定综合型（占总数的 25% 左右）

陈航：体育课，自小我便周周盼望的仅有这几节体育课。小学时，体育课被公认为是游戏课，这是一节不使学生厌恶的课，它不受任何地域的制约，不受任何时间的制约。初中后，体育老师“严打”了起来，我们开始认识到了达标，这时才慌慌张张地像文化课一般地苦苦拼了起来，玩的时间少了，对体育课的兴趣也少了，再加上老师太严，竟对体育课畏惧了起来。每次惟一等待的那十几分钟的自由活动时间还不时地被老师占用，体育课因此失去了光彩。高中后，老师的“严打”过时了，他们变了方法，他们又让我们玩，但我们却不会玩了。玩，即锻炼了身体，又找到了乐趣，一举两得，一箭双雕。

例9：政策分析否定型（占总数的3%左右）

钟文：我认为中国体育课的教学，从内容与形式上都存在很大的弊端。想想从小学到现在十二年的体育课，进行的内容无非是跑跑跳跳，再加上一点简单的体操基本动作，不同的只是评分标准在逐年提升。这样枯燥乏味的内容显然不能引起学生的兴趣。

首先，我认为体育课教学应达到的目的是使学生身体得到锻炼，强身健体，并且激发学生的兴趣，使学生养成自觉锻炼的习惯等。但是，从现在普遍施行的评分规则并将其与中高考挂钩来看，一些身体素质较好的学生平时几乎不用费力就可以得到优或良的成绩；而像我这样身体素质稍差的学生即使平时再努力，最后的成绩也总是不理想，从而使我们对体育的兴趣越来越低，这显然与体育课的初衷是相违背的。每个人的情况不同，而且体育与文化课学习不同，文化课学习上的缺陷是可以通过补习来弥补的，而身体素质上的差异却是不可轻易弥补的。

其次，体育课的形式内容单一。由于达标制度的限制，体育课上进行的内容学生不感兴趣，而学生感兴趣的内容老师又无法教。其实我认为无论是跑1500米，还是进行球类活动，只要达到了锻炼目的就算完成了体育课的教学目标。

再次，我觉得体育课教学的内容也可更加丰富一些。比如结合“素质教育”可以在体育课的室内课上介绍一些体育项目的发展历史，一些常见体育项目的规则、术语等等，以丰富学生的知识与视野。

例9：实用效果否定型（占总数的5%左右）

邢杨：国家既然设立了体育课，当然体育课是应该有用的，但从实际情况来看，体育课所应起的作用似乎并没有起到。以我

个人的经历来说吧,从小学上到高中,体育课一上课第一项任务就是做队列练习,初一、初二时最为严重,一节课40分钟,队列练习竟然能占20分钟以上!我们不是军人,练得那么齐有什么用?队列走齐了,我们就能达标了吗?这样的体育课您说上它有什么用?这是个传统问题,一时半会儿也不能有什么改观,我们也只能继续忍受了。另一方面,有无好的体育老师对体育课也有着重要的影响。初三时教我的体育老师就很棒,通过他对我的锤炼,使体育方面并不强的我最终在中考中拿到了30分。我觉得那一年的每节体育课都有所收获,这样的体育课才真正有用。可高一时,一切都变了,学校居然给我们班派了位女老师!从此,在体育馆里做体操就成了我们班的主要任务。快到期末时,就仓促地进行达标测试。都说临阵磨枪,不快也光。可我们连磨枪的功夫都没有,就要上阵去了,没有平时的积累,考试时怎么可能出好成绩呢?跑完1500米,我觉得自己都快吐血了,真是难受极了!难道我们上了一年的体育课,就是为了让我们在考试时痛苦一把?像这样的体育课,不但没有起到它应起的作用,还起到了极大的副作用,如伤害了学生的身体健康,使学生对体育课失去了兴趣等等。综上所述,我个人认为,体育课并不是没有用,但要让它发挥其作用,还需要走很长的路。如果没有对现行体育课教学内容的合理化更改,没有好的体育老师,上体育课的意义恐怕是微乎其微。

例10:感受否定型(占总数的20%左右)

王静:我对小学的体育课印象极深。在那个时候,我的体会就是一个字“跑”。每节体育课从头至尾都是跑,先是几圈热身跑,再是几圈计时跑,最后是几圈放松跑。按理说,就照这个意思跑下去,我们的跑步成绩应是相当不错,可谁知,一到期末考,还是没有几个能及格的,大家对此很不以为然,因为老师说

过：“以后还得继续练，还是跑的不够。”年幼的我们，哪里知道体育到底是个什么玩意！

例 11：实用效果否定型（占总数的 5% 左右）

吴斯淼：为什么有那么多人不喜欢甚至讨厌上体育课呢？我认为原因是多方面的。第一，体育课设定了一个很死板的“达标”制度，这个制度不但有些不合理，而且很容易让人感到反感。比如说，一个本来很胖的同学，非要他一千米跑步成绩到达三分半以内，实在有点为难人，这样，他就越来越不爱跑步，越来越不爱上体育课，也自然要更胖，身体也不好了，也更谈不上什么强身健体了。这样，我们体育课的目的也就不就不存在了吗？可是没办法，同学们要升学，老师们要升职。本来可以把体育课上得很有意思、很充实的，体育老师也由于这一制度的限制而无法自由发挥，从而也不得不把体育课的目的变为“达标”。

例 12：理论否定型（占总数的 5% 左右）

王志杰：体育是有用还是没用呢？何为有用？何为无用？说体育课有用就是有用，以前我（就我这个胖子而言）跑个几百米就倒了，现在怎么也能跑个 1500 米，虽然时间用得多了些，够那些专业运动员跑个 3000 米，再喝杯咖啡洗个澡的了……但起码是跑得下来了。有点什么大事小事的，譬如说遇上追公共汽车，上课快要迟到了，商店甩货物了，跑得快自然占便宜。不仅跑步，其他项目也是有用的，锻炼好了臂力，将来干点重体力劳动也应付得了。跳远就更有用了，万一将来被人追到一条 2 米 3 米宽的深沟前，我用立定跳远就能逃命了（体育的及格差不多是 2.3 米）。反之我就只能和上帝去约会了。

要说体育没用，有时也真是没用。还举个例子，要是有人追杀我，我用 6 分钟跑 1500 米，那人用 5 分钟跑 1500 米，他一样