

第一章 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。然而,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新的威胁。人们对健康的内涵有了新的认识,健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会各方面都保持完美的状态。正因为如此,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,而体育课程的实施又是增进国民健康的重要途径,因此,世界各国都高度重视体育课程的改革。

第一节 国外体育课程改革的背景

一、现代社会对人类健康的威胁呼唤体育课程的改革

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,如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了许多负面效应,如现代化生产大大降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。对于这些负面效应,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,生产和生活中的体力支付越来越少,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,一月之内不会将自己的心率达到每分钟 100 次,一年之内都没有搬运 20 千克重物的机会。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,导致人的生物结构与功能的退化。现代生产和生活方式导致了新陈代谢水平的降低,视觉、听觉、方位觉,灵巧、力量等出现了退化,这些将直接影响着人类作为生物的进化与发展。

二是现代文明病的蔓延。主要表现在:

1. 心血管疾病死亡率增高

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。在死亡的美籍人中,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;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。

2. 糖尿病患者增多

美国每年有 800 万人患糖尿病;加拿大 65 岁以上的老人有 11% 是糖尿病患者。

3. 心理疾病患者大量增加

世界卫生组织的一份报告指出,全世界约有 30%~40% 的求医者有心理卫生问题。美国已有近 5000 万人存在不同程度的精神卫生问题,患神经系统疾病和心理失常症的人占 10%,焦虑性障碍患者的终身发病率为 10%~15%。现代文明病的急剧增加严重地威胁着人类的健康,成为全球关注的社会性问题。因此,各国政府和人民越来越关注人类的健康,为了应对人类健康面临的威胁,体育课程必须进行重大改革。

二、终身体育呼唤体育课程的改革

自 20 世纪 60 年代以来,各国体育界越来越深刻地认识到:经常参加体育活动不仅可以提高肌肉、耐力与柔韧性等体能,更重要的是,可以降低患冠心病、高血压、糖尿病、骨折等疾病的危险,同时还可以缓解焦虑、压抑等心理问题。因此,大众体育就成了国际健康促进运动中不可缺少的重要组成部分。终身体育逐渐成为各国大众体育发展的热点。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;1969 年日本学者明确提出了终身体育的概念;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”。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

得以贯穿于每个人的一生”。1994年世界卫生组织与国际运动医学联合会敦促各国政府把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分,并明确指出:使体育成为健康生活方式的基石;向少年儿童提供体育设施和机会,使他们每天都能参加有益的体育活动,并养成终身参加体育运动的习惯;鼓励成年人形成每天参加30分钟以上中等强度的体育活动习惯;向妇女提供各种参加体育活动的机会,并对她们参加有益健康的锻炼活动给予更多的鼓励;鼓励老年人积极参加体育活动,以保持他们独立活动和自我料理的能力;根据残疾及慢性病患者的要求,为他们提供体育锻炼与场地设施的咨询与建议。因此,为了适应终身体育的要求,必须对现行的体育课程进行重大的改革。

第二节 我国体育课程标准产生的背景

一、基础教育课程的整体改革呼唤体育课程的改革

中共中央、国务院于1999年6月13日发布的《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,取决于各类人才的质量与数量,这对于培养和造就我国21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。

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,引导学生积极主动地学习。

1999年第三次全国教育工作会议明确指出,改革现行基础教育课程体系,研制和构建面向新世纪的基础教育课程教材体系。同年教育部在《基础教育课程改革纲要(试行)》中提出新课程的培养目标,要使学生具有爱国主义、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。

据此,《基础教育课程改革纲要(试行)》对中小学课程改革提出了明确的目标:改变课程过于注重知识传授的倾向,强调形成积极主动的学习态度;改革课程结构过于强调学科本位的现状;改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状,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;改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状,倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手,培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力;改革课程评价过于强调甄别与选拔的功能,发挥评价促进学生发展、教师

提高和改进教学实践的功能。

在我国整个基础教育课程改革的过程中,体育课程的理念、目标、内容、方法、组织、评价等都亟待改革,以适应整个基础教育课程改革的精神。

二、体育课程的现状呼唤体育课程的改革

新中国成立 50 多年来,我国的基础教育体育课程在不断地改革与发展,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。

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》明确指出: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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。

根据“健康第一”、“终身体育”的思想,审视现行基础教育体育课程,可以看到存在着许多问题,主要表现在:

(1) 体育观念相对滞后,竞技体育观、阶段体育观、体质教育观还比较盛行,已不适应时代与教育发展的要求。

(2) 体育课程内容不适应学生的身心发展特征的需要,远离学生生活的经验,忽视学生学习兴趣和体育能力的培养,与终身体育脱节。

(3) 体育课程的实施过程以教师为中心、以竞技运动为中心、

以发展身体素质为中心,学生的主体性、创造性难以发挥。

(4)体育课程学习评价过分注重学生的体能与运动技能,对于其他方面比较忽视,而且评价标准“一刀切”,采用绝对性评价,导致一些学生对体育课产生害怕,甚至厌恶情绪,没有使大多数学生体验到成功的乐趣。

(5)体育课程建设管理过分集中,不能适应我国各地各校经济、教育、体育发展的实际与需要。

目前的状况如何呢?

据中国教育电视台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;1998年福建省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;1999年对大学三、四年级学生进行调查,他们认为现行学校体育教学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%);2001年一项全国学生体质监测结果表明: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1.96厘米。

我国13~18岁青少年随着年龄的增大,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。

以上各种调查统计资料表明,我国基础教育体育课程应该进行重大改革。

思考题

1. 现代社会对人类健康带来了哪些危机？
2. 为适应终身体育的要求,大众体育将为社会各阶层不同的人群提供什么样的服务？
3. 新课程的培养目标如何体现时代的要求？



第二章 布局和各部分间的内在联系

第一节 体育课程标准的布局

一、体育课程标准学习领域的划分

1. 为什么要划分学习领域

(1) 划分学习领域是国际上体育课程发展的一种共同趋势。

20 世纪后期,世界发达国家新一轮课程改革所制订的体育课程标准或健康与体育课程标准,大多数是以学习领域来划分学习内容的。

美国加州的体育课程标准将学习内容划分为:运动技术和运动知识、自我表现和个人发展、社会发展等三个学习领域。

澳大利亚维多利亚州的健康与体育课程标准将学习内容划分为:基本的运动模式和协调的身体活动、体能的概念、身体活动、生长和发展、有效的人际关系、个人特征、安全、挑战和冒险、食物和营养、健康等九个学习领域。

加拿大安大略省健康与体育课程标准将学习内容划分为:1~8 年级为健康的生活、基本运动技能、积极的参与等三个领域;

9~10 年级为身体活动、积极生活、健康生活、生活技能等四个学习领域;11~12 年级由以下四个部分组成:①11~12 年级为健康、积极的生活教育;②11 年级为生命的健康;③12 年级为锻炼科学;④12 年级为娱乐和体能指导。

新西兰健康与体育课程标准将学习内容划分为:个人健康和身体发展、与他人的关系、运动概念和技能、健康社区和环境等四个学习领域。

我国台湾省健康与体育课程标准将学习内容划分为:生长与发育、人与食物、运动技能、运动参与、安全生活、人际关系、群众健康等七个学习领域。

(2)划分学习领域有利于更好地贯彻三维健康观和拓宽课程学习内容。

体育与健康课程的主要目标是为了增进学生的健康。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会各方面都保持完美的状态”,即健康是三维的,包括身体健康、心理健康和社会适应。依据三维健康观来划分学习领域有利于提高体育与健康课程目标的指向性,能更好地落实“健康第一”的指导思想,真正体现体育与健康课程的性质,使学生在掌握体育与健康基本知识和运动技能的同时,形成体育与健康的意识,养成良好的体育锻炼习惯,真正实现身体、心理和社会的整体健康目标。

2. 学习领域的划分

学习领域是指在体育课程中按学习内容性质的不同划分的学习范畴。学习领域目标是指期望学生在各学习领域达到的学习结果,课程目标通过各个领域目标的达成而实现。根据上述情况,体育与健康课程标准改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排

教学时数的方式,根据素质教育的要求和体育课程的目标,从身体、心理、社会三维健康观及体育的特点出发,充分考虑了国外体育课程发展的趋势并汲取我国体育课程建设的经验教训,将课程学习的内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域,根据各个领域的特点并结合体育活动内容构建了相互关联的内容体系。

这五个学习领域实际上由两条主线构成,一条是运动主线,包括运动参与和运动技能,另一条是健康主线,包括身体健康、心理健康和社会适应。其中运动参与、运动技能是学生进行体育与健康课程学习、达成课程目标的重要载体。而心理健康和社会适应学习领域中有些具有实体的学习内容,有些只有学习目标而没有具体的学习内容,如水平五的心理健康目标“在不断提高运动能力的过程中体验成功的感受”,水平五的社会适应目标“正确处理体育活动中竞争与合作的关系”等,都必须通过运动参与和运动技能的学习载体才能真正得以实现。这就要求同一个学习内容要兼顾多种学习目标,运动技能的教学要改变过去只是传授运动技术的倾向,而成为完成多种教学目标(包括心理健康和社会适应的目标)的手段。

二、学习水平的划分与水平目标的确定

1. 为什么要划分学习水平

体育课程标准根据学生身体发展的特征,结合教学内容将小学到高中的学习划分为六级水平,并在各学习领域按水平设置了相应的水平目标。

以往的体育教学大纲按照各个年级分别制订体育教学目标,选择教学内容,规定教学时数比例,制订考核项目与标准,这给各个年级体育教师的教学实践带来了很大方便。但是,这种完全按

年级来划分与组织教学内容的方法也存在着明显的不足:一是各地各校的条件(包括经济、文化、教育、地理、气候、风俗等)存在着明显的差异,要求所有的学校齐头并进,既不科学合理,也不符合实际。二是学生的身体发展有差异。学生的身体发展具有鲜明的阶段性特征,这种阶段性特征也决定了学习水平不应以年级来划分,而应以年龄来划分。由于各校的条件和学生有差异,按照年龄来确定体育教学目标,选择教学内容,可以充分照顾到各校的条件和学生的差异。因此,体育课程标准根据学生身体发展的特征,将学习划分为六级水平。

体育课程标准将整个基础教育阶段 12 个年级的学习水平划分为六级,其主要依据是:

(1) 学生身心发展的特征

7~8 岁与 11~12 岁的儿童在身心发展方面有很大的差异,部分 11~12 岁的女生已经进入生长发育高峰期,9~10 岁的儿童处在两者的衔接期。13~15 岁的男女少年均进入生长发育的高峰期,这一阶段学生的身心都发生着广泛而深刻的变化。大部分 16~18 岁的男女青少年的生长发育接近或基本完成,其身心发展达到较高水平。因此,体育课程以“7~8 岁、9~10 岁、11~12 岁、13~15 岁、16~18 岁”为阶段而划分为五个水平。水平六是为满足体育成绩优异的学生进一步发展的需要而设立的。

(2) 学习阶段的特点

水平一到水平六对应的学习阶段分别是小学 1~2 年级(为水平一)、小学 3~4 年级(为水平二)、小学 5~6 年级(为水平三)、初中 1~3 年级(为水平四)、高中 1~3 年级(为水平五)。五级水平的划分,既有利于学生在各个阶段学习内容的有机衔接,又有利于学校根据学生的阶段性特点进行教学。考虑到学生各方面的差异

性,课程标准各个领域均设立水平六,作为高中学习体育课程的发展性学习目标。其他学段的学生也可以提高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。

(3) 设立六级水平目标的好处

一是各地学校可以根据自身的情况灵活地安排体育课程内容。例如,标准只规定了水平一应达到的水平目标,即在小学二年级末应达到的目标,并未规定这一目标是在一年级或二年级达到。因此,各个学校可以根据实际情况,具体分解水平目标,选择具体的教学内容,安排适宜的教学时间,确定学生课程学习成绩评定的内容,使不同条件的学校都能通过两年的教学达到既定的水平目标。

二是有利于调动学校与学生的积极性。如课程标准划分的水平一相当于小学1—2年级学生阶段应达到的水平。与此同时,课程标准鼓励与提倡条件较好的学校与学生在达到水平一目标的前提下,将水平二的目标作为本学习阶段学生的发展性学习目标,使条件好的学校与学生能更主动积极地发展。

2. 为什么要以目标统领学习内容

体育课程标准以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择。各地、各校和教师可以选择多种不同的内容,采用多种不同的形式和方法去达成课程的学习目标。为什么课程标准要强调以目标来统领学习内容呢?

(1) 是由课程目标与课程内容之间的关系确定的

体育与健康课程标准制订了课程目标、领域目标和水平目标三个递进的目标体系,从而构成了课程目标统领下的五个领域目标和六个水平目标及达到相应水平目标时应完成的内容标准,即整个课程标准的目标体系和内容或活动建议框架的结构体系。其

内容或活动建议框架要服从于水平目标的要求。换言之,内容的选择要有利于学生实现水平目标,进而实现领域目标和课程目标。

(2)是由课程标准结构体系的特点决定的

课程标准中的“内容标准”只是提供了一个“内容框架”,而不是一个具体的学习内容。各地、各校选择哪一种项目及战术,学校和教师可根据领域目标和水平目标的要求,结合学校和学生的实际情况来确定。

(3)是课程标准拓宽了课程领域的需要

课程标准将学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个领域,强调心理健康、社会适应两个领域要求学生在掌握有关知识和技能的同时,在运动实践中体验心理感受,形成良好的交往意识和合作精神,这就使情感、态度、意志等方面的学习目标由隐性变为显性,由原则性要求变为可以观测的行为表征。这就要求教师从五个学习领域的目标出发来选择教学内容,教师在进行教学时,不仅要注意体育知识和技能的传授,而且要以运动参与和运动技能为载体,努力使学生达成五个领域的目标,使一项教学内容实现多种教学目标,以发挥课程的多种功能和多种价值。

3. 为什么不规定具体的学习内容

课程标准采用的是课程目标统领学习内容的框架结构,这是因为我国地大物博、幅员辽阔,各地、各校情况差异很大,如果对教学内容做出统一的规定,就会造成一些条件好的地区和学校能够适应课程标准的要求,而一些条件差的地区和学校却无法适应课程标准的要求。

此外,课程标准规定了课程目标、领域目标和水平目标,并相应地提出了达成目标的教学活动和内容建议,但对具体教学内容、

时数比例、具体的评价内容和方法不作具体规定和限制,这既可以宏观上规范、指导全国各地、各校的体育教学,又能给各地、各校留有较大的选择余地和广阔的发展空间。这也说明,不管选择什么内容、采用何种方法,只要有助于达成学习目标就行。

第二节 体育课程标准各部分间的内在联系

一、五个学习领域目标的一些共同特征

五个学习领域尽管直接目标有别,但终极目标都是指向学生的个体发展。个体发展是指一个人的思想、知识、身体、机能、品质等方面的发展,当然也包括个性发展。前几个方面在教学大纲中都体现得比较好,但个性发展却被人们所忽视。在体育课程标准中特别强调学生的个性发展。那么何谓个性?个性实际上指的是人在观察、思考和解决问题的过程中表现出来的独立性。为了便于理解,我们可以把以下几个方面作为衡量一个人是否有个性的重要标志:

- (1)是否有属于自己的问题。
- (2)是否有对任何形式的看法进行审视的习惯和能力。
- (3)是否有先提看法再求教他人的习惯和能力。

可以看出,培养个性就是培养学生对问题的敏感性、对问题的兴趣、对理性思考的信仰与依赖。在思想上具有独立性的人,在行为上就必然具有创造性,这意味着培养个性也就是培养创造性。

在新课程标准的五个学习领域目标及水平目标中,对学生个性发展有不同层次的体现:

- (1)运动参与领域目标是具有积极参与体育活动的态度和行为,用科学的方法参与体育活动。

体现学生个性发展的水平目标是:乐于学习和展示简单的运动动作;根据个体特征合理安排锻炼时间,制订并实施个人锻炼计划等。

(2)运动技能领域目标是获得运动基础知识,学习和应用运动技能,安全地进行体育活动及获得野外活动的基本技能。

体现学生个性发展的水平目标是:认识多种运动项目的价值,关注国内外的重大体育赛事;发展运动技术能力,增强技术的运用能力;知道如何在运动中避免危险,说出不同环境中可能面临的危险和避免方法;具有处理安全问题的一般能力;在有指导的情况下顺利完成集体野外活动等。

(3)身体健康领域目标是形成正确的身体姿势、发展体能,具有关注身体和健康的意识及懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

体现学生个性发展的水平目标是:能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活;发展体能;理解体育锻炼对身体形态和机能的影响;学会选择有利于健康的营养食品,形成良好的生活方式等。

(4)心理健康领域目标是了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系,正确理解体育活动与自尊、自信的关系;学会通过体育活动等方法调控情绪;形成克服困难的坚强意志品质。

体现学生个性发展的水平目标是:了解心理健康对身体健康的作用,在体育活动中具有展示自我的愿望和行为;说出自己或通过观察说出同伴在体育活动中的情绪表现;在一定的困难条件下进行体育活动;在具有挑战性的运动情境中体验战胜困难带来的喜悦。

(5)社会适应领域目标是建立和谐的人际关系,具有良好的合

作精神和体育道德;掌握获取现代社会中体育与健康知识的方法。

体现学生个性发展的水平目标是:体验集体活动和个人活动的区别;理解不同运动角色的任务;识别体育中的道德行为;简单评价媒体的体育与健康信息等。

二、五个学习领域之间的关系

五个学习领域是一个有机的整体,它们是相互联系,相互影响的,且各个学习领域的学习目标主要是通过身体练习达成,不能将五个学习领域隔离开来教学。身体健康、心理健康和社会适应三个学习领域的目标是通过运动参与和运动技能的学习而实现的,而不是通过课堂知识教育来实现的。

“运动参与”是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。教师要重视通过形式多样的体育教学手段和丰富多彩的体育活动内容,培养学生参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。如有些学生对体育无兴趣,教师就要设法激发他们学习体育的兴趣;有些学生对体育有兴趣,教师就要通过丰富多彩的教学活动保持和增强他们参与体育活动的兴趣,并引导他们提高运动水平。通俗地说,即要设法让不愿活动的人活动起来,让喜爱活动的人更有规律、更科学地活动。

“运动技能”是五个学习领域中的核心和主体部分,是实现其他学习目标的主要手段之一。运动技能包括知识、技术、能力三个方面,它们只有在不断地“重复”中运用,才能达成目标。教师既要指导学生掌握规定的知识、技术,并在不断反复的练习中形成能力,还要要求学生在此基础上形成自己的兴趣爱好、有所专长,提高终身体育锻炼的能力。过去的体育教学过分强调运动技术的传授,而体育课程标准则强调学习体育技能只是达到健康目的的一