

普通高中课程标准实验教科书



体育与健康

(必修·全一册)

教师教学用书

上册

广东基础教育课程资源研究开发中心
体育与健康教材编写组 编著

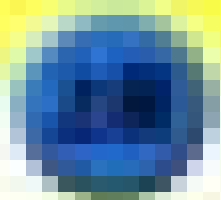
 广东教育出版社

教育部《教师教育课程标准》

体育与健康

教师教育数学

用书



教育部《教师教育课程标准》

体育与健康

教育部《教师教育课程标准》



普通高中课程标准实验教科书

TIYU YU JIANKING

体育与健康 (必修·全一册)

教师教学用书

(上册)

广东基础教育课程资源研究开发中心

体育与健康教材编写组 编著

主 编 邓树勋 庄 弼

副主编 饶纪乐

编写人员(按姓氏笔划为序)

万 浩 王世勋 许爱梅 曲 明 任 绮 朱征宇

李广泉 李之宁 李志辉 李朝旭 张细谦 杨锡齐

何镜芳 钟卫东 黄玉山 黄美好 槐咏梅

 广东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

普通高中课程标准实验教科书体育与健康(必修)教师教学用书/广东基础教育课程资源研究开发中心体育与健康教材编写组编著. —广州:广东教育出版社, 2004.7

ISBN 7-5406-5586-0

I. 普… II. 广… III. ①体育课—高中—教学参考资料 ②健康教育—高中—教学参考资料
IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 089768 号

广东教育出版社出版

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东省新华书店发行

广东九州阳光传媒股份有限公司印务分公司

(广州市增槎路西洲北路1113号)

890毫米×1240毫米 16开本 35.75印张 900 000字

2004年7月第1版 2006年7月第3次印刷

ISBN 7-5406-5586-0/G·4952

总定价: 43.90元(上、下册)

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-34120440

编者的话

联合国教科文组织编写的《学会生存——教育世界的今天和明天》中指出：“教师的职责已经越来越少地是传递知识，而越来越多地是激励思考；教师必须集中更多的时间和精力从事那些有效果的和有创造性的活动，互相了解、影响、激励、鼓舞。”新课程改革的一项重要任务，就是教师思想观念的改变。教师的角色由原来单一的知识技能传授者转为学生学习的促进者、教育教学的研究者和教育课程的建设者。

普通高级中学《体育与健康》教师教学用书(以下简称教师教学用书)，根据普通高级中学《体育与健康课程标准(实验稿)》，体现新课程教师角色的转变，把教师教学用书编写成能够帮助教师在实施新课程中，自觉围绕新课标的培养目标开展教学活动的助手。因此，在编写的思路，尽量体现新课程标准的理念和精神，把《体育与健康课程标准(实验稿)》与学校、教师和学生实际相结合，为教师提供新的教学观念、教学思路和教学方法，帮助教师更好地引导学生学习和进一步地发展提高。

教师教学用书充分体现“健康第一”的指导思想，把激发学生兴趣，掌握科学锻炼身体方法和动作技术技能作为主要框架，重在培养和发展学生的自主学习的主动性和创新能力，引导学生通过学习和发展，把科学锻炼身体的习惯带到以后的人生道路中。因此，教师教学用书以课程目标作为基点，以健康作为目的，以科学锻炼作为手段，把高中体育与健康的教学与学生的学习、生活和余暇时间结合起来，从而更好地达到教学的目的。

教师教学用书给予教师在教学研究和课程拓展以很大的空间，无论在课程标准的学习上，还是在具体的教学方法、教学反思、教学评价上，给教师们提供的是一种思路，一种把理性的东西转化成教学实践的尝试。教师们可以根据学校的实际、自己的特点和学生的兴趣、技能等条件进一步地发展和创新。由于编写高中体育与健康课程的教师教学用书是一种全新的理念和尝试，希望广大教师在实践中提出进一步的改进意见，以便再版时修改。编写组的电子邮箱为 zhuang9292@21cn.com。谢谢！

编者

2004年7月

目 录

绪 论

- 第一节 体育与健康课程的性质 /2
- 第二节 体育与健康课程的基本理念 /5
- 第三节 体育与健康课程的设计思路 /9
- 第四节 体育与健康课程的目标体系 /21

第一篇 田径类运动

- 第一章 田径类运动的起源与发展 /36
 - 第一节 田径——人类的一种社会活动 /36
 - 第二节 田径——人类追求完美的一种手段 /41
- 第二章 田径类运动教学指引 /45
 - 第一节 健身走 /45
 - 第二节 跑步 /51
 - 第三节 跳跃 /72
 - 第四节 投掷 /86
- 第三章 田径类运动教学案例 /93
 - 第一节 案例的概念和特性 /93
 - 第二节 教学案例 /94
- 第四章 田径类运动教学实施 /114
 - 第一节 教学内容的选择和安排 /114
 - 第二节 教学计划的制订与实施 /115
 - 第三节 课时教学计划设计示例 /122

第二篇 健康教育

- 第一章 健康教育的起源与发展 /134
 - 第一节 健康教育的概念及其基本内容 /134
 - 第二节 健康教育在国内外的的发展情况 /135
 - 第三节 在高中开设健康教育的意义 /137
- 第二章 健康教育教学指引 /141
 - 第一节 健康教育学习策略 /141

第二节	健康教育教学策略	/154
第三章	健康教育教学实施	/183
第一节	教学计划的制订和教学内容的选择	/183
第二节	健康教育专题教学设计示例	/188
第三节	教学案例	/211

第三篇 体育与健康课程教学评价

第一章	选修类运动项目的教学评价	/218
第二章	健康教育教学评价	/234

绪 论

第一节 体育与健康课程的性质

《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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”全日制普通高级中学《体育与健康课程标准（实验稿）》（以下简称《课程标准》）正是在这一思想的指导下，根据《基础教育课程改革指导纲要（试行）》和《普通高中课程方案》的精神制定的。在学生达到九年义务教育体育与健康课程要求的基础上，《课程标准》强调课程的基础性、实践性和综合性特征，体现课程的整体健康观和育人功能，突出学生的学习主体地位，重视建立三级课程目标体系和发展性的评价体系，注重教学内容的可选择性和教学方法的多样性，使课程有利于培养高中学生的运动爱好和专长以及坚持锻炼身体的习惯，提高学生的健康素养，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

随着我国学校教育中素质教育的不断推进，以及国际基础教育课程和体育课程的不断改革和发展，我国传统的体育课程将受到巨大的冲击并将发生变化。新体育课程无论在课程性质、课程的基本理念、课程目标，还是课程内容、教学方式和评价方法等方面都将体现新的教育教学思想。其中，课程性质和课程的基本理念的确立至关重要，因为它们影响体育与健康课程的发展方向，并对指导体育与健康课程实践具有重要而又深远的意义。下面对《课程标准》中的课程性质和课程的基本理念作出较为详细的讨论和分析。

一、体育与健康课程性质

《课程标准》将高中体育与健康课程定义为“是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进高中学生健康为主要目的的必修课程，它具有鲜明的基础性、实践性和综合性，是高中课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径”。

其含义包括以下几点。

1. 身体练习是体育与健康课程的主要手段。

这一含义决定了体育与健康课程与其他文化课程具有本质的不同，其他文化课程主要是在室内对学生进行知识教育，重视的是学生知识的积累和认知的发展，体育与健康课程主要是在室外对学生进行身体教育和运动教育，强调的是体能的增强、技能的掌握和态度行为的形成等。这就决定了高中体育与健康课程的教与学的主要手段，是体能的练习、运动技能的学习及参与运动的行为。学生在体育学习的过程中，没有身体力行，就不可能增强体能和掌握运动技能，强身健体就无从谈起。当然，在体育学习中，也有知识的学习、心理健康的教育和道德品质的培养等，但这主要是贯穿于身体练习的过程中，并通过身体练习而完成的。

2. 体育与健康知识、技能和方法是体育与健康课程的主要学习内容。

体育与健康课程有别于一般性的闲暇活动或健身活动,前者更多体现学生是一个接受体育教育的过程,在这一过程中,需要高中学生较为系统地学习和掌握自己所选择的运动知识和技能,旨在形成运动的爱好和专长,为终身体育锻炼奠定良好的基础,而且在体育学习中还有教师的指导与帮助,强调教学过程的组织性;后者更多体现活动者是自主参与活动,无需系统地学习什么活动内容,掌握活动的水平的要求也不高,也无活动时间的控制,只要能参与活动就行,更多体现活动的随意性、轻松性等。学生对选择项目产生兴趣以后,对所选项目的知识、技能的要求会随着技能的提高而不断地增加,更加需要教师的指导。此外在高中体育与健康课程中,还要求学生较为系统地学习健康教育的内容。总之,课程学习的要求与一般性活动的要求无论在目标、内容、方法、评价等方面都是不同的。

3. 增进学生的健康是体育与健康课程的主要目标。

“学校要树立健康第一的指导思想”,学校体育的目的最重要的是使所有的学生都拥有健康的身体,国家需要的是通过体育课程将所有学生培养成为社会主义现代化建设的高素质的健康人才,而不是将所有的学生培养成运动员,对大多数学生来说会不会打篮球、排球等并不是最重要的,最重要的是学生有了健康的体魄,今天能够精力旺盛地学习,将来能够精力充沛地为国家、为社会多作贡献。因此,增进全体学生的健康才是体育与健康课程的主要目标。

传统的体育课程几乎是将提高学生的运动技能水平作为本课程的主要目标,因此,在体育教学中,基本上是沿袭了竞技运动的内容,照搬了竞技运动的方法。由于竞技运动的教学内容和方法过于成人化、竞技化,远离学生的生活经验和生活实际,不符合学生的身心发展规律,这不但没有提高学生的健康水平,而且也导致学生健康水平的下降。近两次全国大规模的体质健康调查显示,青少年的体质健康水平呈全面下降的趋势,而且2000年与1995年调查结果相比,学生的体质健康水平又下降了。虽然学生体质健康水平的下降不单单与体育课程有关,还与学生的营养过剩或不良、学习负担过重、睡眠时间不足等有关,但体育课程竞技化教学倾向严重,学生的运动兴趣未得到激发,学生参与体育活动的的时间太少等,是导致学生体质健康水平下降的主要原因之一。

高中体育与健康课程强调学生的选项学习,重视培养学生的运动爱好和专长,但这并不意味着要将竞技运动的内容和训练手段完全照搬到体育课堂教学中来,也并不意味着提高学生的运动技能水平成为体育与健康课程的唯一目标。高中体育与健康课程完全可以根据高中学生的身心特点和兴趣爱好有选择地进行教学,完全可以对一些竞技运动项目进行改造,使其适合高中学生的体育学习和活动,完全可以采用有助于学生有效学习的方法。换言之,高中学生的选项学习,一方面是为了提高自己的运动爱好和专长,以培养终身体育的意识和能力;另一方面是为了增进自己的身心健康。

二、高中体育与健康课程的特征

高中体育与健康课程突出反映了基础性、实践性和综合性的特征。

1. 基础性。

《课程标准》指出:高中体育与健康课程“是在九年义务教育基础上进一步提高

学生的体育文化和健康素养,为学生终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程”。这说明高中体育与健康课程所强调的基础性,不是像义务教育阶段那样要求学生学习许多的运动知识和技能,而是要求学生掌握一至几项有助于终身锻炼身体和保持健康的基础知识、基本技能和方法,因为学生掌握了一至几项所感兴趣的运动技能,他们现在和将来才可能将其作为锻炼身体的手段和方法,学生不可能将体育与健康课程中的每一项运动技能都作为他们锻炼身体的手段和方法。高中体育与健康课程所强调的基础性,不仅仅指体能和运动技能方面,还包括学生的体育学习态度和能、心理品质、社会适应能力等。因为只有打好了方方面面的基础,学生才能形成终身体育的意识和行为,才能具有适应未来发展需要的健康体魄。高中体育与健康课程所强调的基础性,不仅仅是强调传统的基础知识、基本技能和方法,更是重视现代的基础知识、基本技能和方法。只有这样,才能体现本课程的时代性特征,才能使学生学习和掌握体育与健康的新知识、新方法,为未来的发展打下更好的基础。

2. 实践性。

《课程标准》指出:高中体育与健康课程“是一门以身体练习为主要手段的课程”。这说明在高中体育与健康课程中,虽然也有体育文化方面的知识教育,但这方面的学时毕竟非常有限,这方面的更多知识主要让学生通过阅读体育与健康教科书以及通过其他途径获得;虽然也有健康教育的内容,但毕竟只有18学时的学习。知识教育与体育实践课虽相互联系、相互作用,但不能相互替代,因为两者的教学途径和手段是不一样的。高中体育与健康课程的绝大多数学时都要让位于学生的实践活动,学生只有通过更多地参与体育实践活动,才能实现体育与健康课程运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个方面的具体目标。

3. 综合性。

《课程标准》指出:高中体育与健康课程“强调课程多种内容、多种功能和多种价值的整合,是以体育教育为主,同时融合健康教育内容的一门课程”。这包括两层含义:第一,与传统体育课程的主要区别之一是高中体育与健康课程包含了健康教育的学习内容,并给予了专门的学时,这有助于更好地贯彻和落实健康第一的指导思想;第二,高中体育与健康课程强调发挥体育课程的多种功能和多种价值,强调健身与育人的统一,重视通过体育与健康课程的教学,不但提高学生的身体健康和心理健康水平以及社会适应能力,而且促进学生的全面发展。只有这样,才能体现本课程的教育功能,这是本课程存在的真正价值所在。

三、体育与健康课程的特点和功能

体育与健康课程的特点和功能是制订课程目标的内部依据。体育与健康课程制订的目标除受社会发展、素质教育要求、学生身心发展特征的制约外,在很大程度上是由体育与健康课程本身所具有的特点和功能所决定的。

1. 体育与健康课程的特点。

(1) 体育课程是运动认知性课程。人们的认知可以分为三种:概念认知——主要是通过语言等形成的认知;感觉认知——主要是通过感官系统形成的认知;运动认知——主要是通过人体本体感觉形成的认知。体育课程在很大程度上是属于第三种认知。体育课程主要是进行运动活动与身体练习,并通过这些运动活动与身体练习实现体育课程的目标。运动活动与身体练习的过程在很大程度上决定体育课程的特点。

(2) 体育课程是生活教育课程。体育课程主要不是为学生将来从事某一专业或职业直接提供认知基础,而是为了学生现在与将来快乐、健康、幸福地生活,充分感受人的旺盛生命力,体验丰富的情感,增强意志力服务的。社会越是现代化,人们的生活越舒适,人们对体育的需求就越高。体育课程对增强学生体能、增进学生的健康、提高学生的生活质量、感受生命的美好与幸福都是十分重要的。体育课程是学生现实生活的一个重要组成部分,还是学生为未来生活的重要准备。

(3) 体育课程是情意性课程。情意性课程是指通过课程体验与改造人的主观世界的课程。体育课程包括运动认知成分,不论是一般的掌握体育概念的认知过程,还是学习掌握运动技能的身体认知过程都离不开认知。但是,体育课程不仅仅是认知活动,尤其是对人的情感与意志力的培养具有其他课程无法取代的作用,学生在进行运动性认知的过程中大量地涉及到情感、情绪、态度、价值观等,学生的主观世界主要是通过活动的体验,在一系列的情感与意志冲突中不断升华。在情感与意志的冲突中包含理想与现实、理性与情感、成功与失败、幸福与痛苦、兴奋与沮丧等过程。这些过程对于人格的发展、形成个性具有重要的影响。正如一位教育学者所说:“体育是一种强力的冶炼,是一种冒险精神的培养,是一种运动习惯的锻炼。”

(4) 体育课程是综合性课程。体育课程不仅涉及到体育、生理卫生、心理健康、环境、娱乐等领域的理论与方法,还涉及到身体发展、人际关系、运动技能技巧等实际活动方面的内容,因此具有鲜明的综合性。

2. 体育与健康课程的功能。

体育与健康课程的主要功能有健身功能、教育功能、个体社会化功能、娱乐功能、竞技功能等,其中健身功能和教育功能是体育与健康课程的本质功能。体育与健康课程的目标是以人们对体育与健康课程功能的认识为基础的,体育与健康课程的目标只有以体育与健康课程功能为依据,才有可能实现。超出体育与健康课程的功能来制定课程目标,是脱离实际的,也是不可能实现的。

第二节 体育与健康课程的基本理念

一、坚持“健康第一”的指导思想,培养学生健康的意识和体魄

体育教学是学校教育的重要组成部分,应该服从于培养人这样一个教育的大目标。体育课程的目标是培养学生健康的体魄,以便使他们将来能够精力旺盛地为社会和国家作出更大的贡献。从国家的层面上讲,国家之所以在学校中设置体育课程,是期望通过体育教育,增强学生的体能,提高学生的健康水平,培养学生成为社会主义现代化建设的健康人才,而不是期望通过体育课程的教学,培养高水平的运动员。随着体育的发展和分化,体育课程体现的是教育的普遍性,关注的是全体学生的身体健康,体育课程既无责任也无能力培养高水平的运动员,事实上,一周两节45分钟的体育课是难以培养出高水平运动员的。高水平运动员主要是通过业余体校或学校业余运动队培养出来的。体育课程面向全体学生,而业余体校或业余运动队是面向少数有运动天赋的学生。

从某种程度上讲,要培养高水平的运动员,就需要牺牲少数学生的健康利益去换取高水平的运动成绩,因为只有高强度、超负荷的训练,才能出运动成绩。而绝大多数学生既不想也不可能成为运动员,因此,在体育课程的教学过程中,完全照搬竞技运动的训练内容和方法对学生的健康是弊大于利,应选择适合学生的运动内容,采用有助于学生健康发展的教学方法。

因此,高中体育与健康课程将摒弃竞技运动体系的教学观念,淡化竞技化的教学方法,无论是课程目标的确立、课程内容的选择,还是教学方法和评价方法的采用,都应围绕“健康第一”的指导思想来进行。

高中体育与健康课程重视健康整体观的确立,力图通过体育教学不仅促进学生的身体健康,而且提高学生心理健康水平和社会适应能力,培育学生健康的意识和体魄,以充分体现体育课程的育人功能。

高中体育与健康课程重视将身体练习活动与健康教育的学习相结合,这样能更有效地促进学生形成健康的意识和良好的生活方式,提高学生的整体健康水平。因为仅仅靠身体练习的活动是不可能承担在学校教育中贯彻和落实“健康第一”指导思想的全部任务。

二、改革课程内容和教学方式,努力体现课程的时代性

高中体育与健康课程在继承优良传统的基础上,大胆改革、开拓创新,在课程内容和教学方式上努力体现时代性。这不是说,所有的传统体育课程内容和教学方式都不好,而是因为随着时代的发展、社会的进步和教育的改革,一些课程内容和教学方式显得陈旧和落后,不能适应未来发展对人才培养的要求。因此,体育课程内容和教学方式的改革势在必行。

1. 课程内容的改革。

体育与健康课程将大大突破传统的竞技运动教学内容的模式,体育课堂的教学内容不再完全是“清一色”的田径、球类、体操、武术等竞技运动内容,民族民间体育活动和新兴运动项目将被引入体育课堂,同时竞技运动项目也可能被改造成符合高中学生身心发展特点、深受高中学生喜爱的运动项目。换言之,高中体育与健康课程的内容将呈现百花齐放、千姿百态的局面。

为什么要创造这样的局面呢?众所周知,中国地大物博、人口众多,各地、各校差异很大,加之学生学习经验和生活经验各不相同,如果国家的《课程标准》规定统一的、具体的教学内容,各校就很难适应和执行这样的规定,学生也不会喜欢学习这些统一规定的教学内容,几十年的体育教学已充分说明了这一点。从国外的体育(与健康)课程标准来看,几乎没有一个国家在全国规定统一、具体的教学内容。

有人担心,《课程标准》不规定统一的、具体的教学内容,学校的体育教师就不知道如何选择教学内容,也不知道怎样上课。实际上,这种担心是多余的,这也低估了体育教师的教学才能。绝大多数高中体育教师是大学本科毕业,他们在校时都较为系统地学习过多种运动知识和技能,加之他们工作后参与各种培训和研讨工作以及自学,他们是完全能够选择教学内容的。他们选择的教学内容更切合学校的实际情况,更能满足学生的需要,更能体现自己的聪明才智和创新精神。

总之,未来的体育课程不管选择什么样的教学内容,只要有助于激发学生的体

育学习兴趣,有助于学生的身心健康发展,有助于学生更好地实现体育课程的目标,都是好内容。

2. 教学方式的变化。

《基础教育课程改革纲要(试行)》指出:改变过于强调接受学习、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。

在新知识、新方法和新成果不断涌现的今天,掌握多少知识已不是最重要的,怎样掌握知识才是最重要的。学会学习已成为当今教育改革的发展趋势。教育的任务不仅仅是传授知识,更重要的是帮助学生掌握学习的方法,以培养学生终身学习的意识和能力。

高中体育与健康课程将改变传统、单一的灌输—接受的课堂教学方式,倡导学生进行自主学习、探究学习和合作学习,实现学习方式的多样化,以促进学生知识与技能、情感、态度与价值观的整体发展。

传统的体育课程强调教师的教,忽视学生的学,教师过分注重的是通过不厌其烦的示范和讲解将运动知识和技能传授给学生,过分强调“跟我学”、“跟我做”、“跟我练”,学生完全处于一种被动接受的状态,无需动脑筋地进行模仿和机械练习。

在传统的体育教学中,教师试图将动作要领讲深讲透,示范动作也力求完整、优美,学生不用动脑筋就能听明白、看清楚,实际上这降低了教学内容的思维价值,久而久之,养成了学生无需思考,也思考不出什么的不良习惯,以至于出现即使教师教得辛苦、学生也未必能较好地掌握运动技能的局面。

高中体育与健康课程强调改变传统的灌输—接受教学方式,并不排斥教师的指导作用和学生的模仿和接受学习,教师仍需要在体育教学中进行示范和讲解,但不是满堂灌,不要花费过多的时间用在示范和讲解上,需要的是给予点拨和启发,要给学生尽可能多的活动时间和空间,使学生能有充分的时间进行自主学习、探究学习和合作学习,以培养学生分析问题和解决问题的能力。教师少讲学生反而可能多学。罗杰斯曾经指出:“要琢磨出如何去教学就在于弄清楚什么时候应该闭上自己的嘴——绝大部分时间。”教师不是完全给学生讲明白,而是要启发和引导学生想明白,只有这样,学生才能真正理解和学会运动知识和技能。

高中体育与健康课程在改变传统的灌输—接受教学方式的基础上,师生之间将变成交往合作、共同发展的互动过程。教师将失去对学生学习内容选择的权威和垄断,教师将不再实施军事式的体育教学,教师将不再板着脸孔对待学生。教师不仅传授运动知识和技能,而且与学生一起分享对体育课程的理解和快乐。实际上,未来的体育课程强调以教促学、互教互学、相互尊重、共同提高,重视建立和谐、民主和平等的师生关系,关注教师创设良好的教学环境,促进学生学会体育学习和自我锻炼。

三、强调以学生发展为中心,帮助学生学会学习

高中体育与健康课程强调以学生发展为中心,意味着在体育教学过程中要重视学生的心理感受和情感体验,努力使学生将体育学习和活动作为自己的内部需要,并产生强烈的求知欲望和探究意识,从而提高体育学习和活动能力。教师在体育教学过程中应更多地从学生的角度考虑如何进行有效的教学。

传统的体育课程比较忽视学生的心理感受和情感体验,教师主要关心的是运动知识和技能的传授,关注的是学生的运动技能掌握得如何,至于学生是否愿意学,学生学得是否愉快,教师都很少关心。结果造成学生在上体育课时“身顺心违”、不喜欢体育课的情况较为普遍。由于学生学习被动,且无愉快体验,实际上学生也并未掌握好什么运动技能。

重视以学生发展为中心并不排斥教师在体育教学过程中的主体地位和指导作用,教师在教学过程中仍需要进行示范和讲解,仍需要指导学生纠正错误动作,但教师不要过分强调自己的作用,不要过多地花时间进行示范和讲解,应该给学生留有尽可能多的自主学习、探究学习和合作学习的时间和空间,让学生在体育活动中释放情绪和体验愉快,并获得更多的认识和理解。

传统的以教师为中心的教学模式也许有利于学生现成运动知识和技能的掌握,但不利于学生探究意识和创新精神的培养。

四、注重学生运动爱好和专长的形成,奠定学生终身体育的基础

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒、鼓舞。”兴趣是最好的老师。兴趣和爱好不但对学生的学习过程具有重要的意义,对课程最终目标的实现也具有积极的作用。只有激发和保持学生的运动兴趣,促进学生形成运动爱好和专长,才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼,也才能使学生将体育活动作为生活中不可或缺的重要组成部分,并形成终身体育的意识和能力。从终身体育的角度来讲,关注学生运动爱好和专长的形成以及养成坚持体育锻炼的习惯,比关注学生一时的运动技能表现更重要。

那么,为什么运动兴趣和爱好对学生的体育学习和体育活动特别重要?因为体育课程与其他课程不同,即使学生对其他课程(如数学课程)没有兴趣,他迫于社会、家长、教师、同学等方面的压力,也必须强迫自己去学,而体育课程如果不能引发学生的学习兴趣,他就完全可以在体育课上不好好学,在课外更不会去练,也很少有人会敦促他们去练。说穿了,体育既不影响学生的高考升学问题,也不影响他们今后的就业机会和生活。因此,体育只有引起了学生的兴趣和爱好,他或她才能自觉、主动地进行体育学习和活动。

回顾一下我们传统的体育课程,虽然也能完成教育的基本任务,但在培养学生的运动兴趣和爱好方面,却很难说有多少积极的作用。由于教学的内容过于竞技化,教学的方法过于刻板化等因素,导致了许多学生并不喜欢体育课,能够坚持体育锻炼的学生就更少。当学生走向社会工作后,经常参与体育锻炼的人就更少。虽然,随着全民健身运动的开展,许多人加入了锻炼身体的行列,但与我国总人口相比,锻炼的人群还是较少。实际上,现在经常参与体育锻炼的人主要有两类:一类是退休者,他们在家比较空闲,为了消除寂寞和孤独,为了与他人交往,为了安享晚年、延年益寿,他们坚持体育锻炼;另一类是体弱多病者,他们为了增强体质、恢复健康,也经常参与体育锻炼。绝大多数的青年人是很少有规律地参与体育锻炼的。据调查,我国16岁以上居民中有66.74%的人不参加任何体育活动,其中相当多的人是因为对体育缺乏兴趣,在各种不参加体育活动原因中居第3位。2000年的一项调查也表明,学生在回答“不愿意参加体育锻炼的原因”时,将怕累(54.5%)、没有喜欢的项目(51.3%)和没有习惯(50.0%)列在前三位。由此可见,学生在走向社会后不能主动

积极、自觉自愿地参与体育锻炼的原因很多,但他们对体育活动兴趣的淡漠和缺少爱好是一个主要的原因。这些情况说明强调学生学习兴趣和爱好在体育课程改革中具有特别重要的意义。

高中体育与健康课程将把激发和保持学生的运动兴趣以及培养学生运动爱好和专长放在中心位置,我们认为,学生多学或少学一些竞技运动技能,掌握的运动动作是否很规范(当然最好是掌握得规范一点),并不十分重要。如何培养学生的运动兴趣、爱好和专长,才是体育课程和教学中最重要的事情。因为,即使学生学的运动技能再多,技术动作再规范(当然这是相当困难的事情),如果他或她对运动没有兴趣,不坚持参与体育锻炼,那么,学了也是白学,学了也是无用。

基于上述的考虑,高中体育与健康课程不要求学生样样运动项目都要学习,因为几十年的实践表明,学生样样都学,样样都不精,难于形成运动爱好和专长,难于使学生形成体育锻炼的习惯和终身体育的意识。高中体育与健康课程提倡根据学生的兴趣和爱好,让他们有选择地学习一项或几项运动项目,主要是为了培养学生的运动专长,因为学生有了运动专长,他们才可能体验到成功感、愉快感和自我价值感,进而参与体育学习和活动的积极性才会提高,终身体育的意识和习惯才可能形成,也才会将体育活动作为生活中不可或缺的重要组成部分。

第三节 体育与健康课程的设计思路

体育课程建设的历史经验表明,确定科学的课程设计理念 and 选择正确的课程目标同样重要,同样决定着课程的成败。根据高中体育与健康课程的目标和特点,《课程标准》在设计高中体育与健康课程时,着重考虑了以下五点作为本课程设计的基本思路:(1)根据课程目标确定课程内容标准;(2)根据课程内容特征确定必修内容;(3)根据学生的需求和爱好加大运动技能学习的自主选择性;(4)根据可操作性和可观察性要求设置具体的学习目标;(5)根据课程的发展性要求建立评价体系。

一、根据课程目标确定课程内容

体育课程建设的历史经验表明,正确的课程目标和科学的课程设计理念固然对课程建设具有决定性的意义,但课程内容的选择和学习领域的划分同样也影响着课程实施的效果。例如,在很长一段时间内,我国学校体育虽然也正确地规定了体育课程的目标和任务,但由于在教学内容中未能全面反映课程目标和任务的要求,因而影响了体育课程目标和任务的全面实现。

在现代学校体育形成以来的约两百年中,体育课程的教学内容主要是按运动形态和作用为基础进行划分的。按照这种划分方法,我国从20世纪80年代以来出版的各种体育教材,大致有如下几种类型:

1. 以全面锻炼身体为主,按人体解剖部位分类,如把活动方式分为上下肢运动、躯干运动、跳跃运动和全身运动等;
2. 以发展人体基本活动能力为主的分类,以走、跑、跳跃、投掷、攀登爬越、悬垂支撑和平衡、角力等为教材内容;

3. 完全按运动项目分类,把运动项目以外的内容,当作辅助教材或教学手段;
4. 按发展身体素质的作用分类,把教材划分为速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等内容;

5. 按发展人体机能的效果分类,把教材划分为有氧和无氧锻炼的内容;

6. 以养生、健身、防病、治病、康复为目标的分类。

这样划分学习内容并据此编写教材的优点,是便于教师组织教学,但它同时也存在着一些明显的不足。最主要的问题是它过分突出了体育对于促进身体完善和发展的意义,从而冲淡甚至完全掩盖了体育对于人的全面发展如形成群体和规范意识、完善人格、磨炼意志等方面的作用,从而助长了“体育=运动”的错误观念。其次,它容易造成教师角色的错位。在传统体育课程模式下,体育教师更像是教练员而不像是教师,他们的课堂行为与其说是教学还不如说是训练。在较高年级的体育课程教学中,这种情况更为明显。这正是造成传统体育教学中目标与手段背离现象大量产生的主要原因。

针对这种情况,《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与健康课程的目标,从体育、心理和社会适应能力的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吸取我国体育课程建设的经验教训,在确定课程总目标的基础上,从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面描述具体目标,根据课程目标体系并结合体育活动内容构建了相互关联的新的内容体系。这样做主要是为了强调以下几点:

1. 学生的运动表现。运动参与行为和运动技能状况仍然是体育与健康课程学习的主要形式,但掌握运动技能并非是体育与健康课程学习的唯一内容和目的,改善学生参与体育的态度和程度,同样是本课程学习的目标。

2. 学生的健康。身体健康、心理健康和社会适应能力的发展是课程学习的主要目标和重要内容。

3. 学生的运动行为表现。运动兴趣、爱好、习惯及其对自身健康和社会健康方面的责任感和能力,也是课程关注的重要问题。

需强调说明的是,一是上述五个方面构成了体育与健康课程的内容体系,它们是相互联系、相互影响的,任何一个方面都不能脱离其他方面而独立存在;二是身体健康、心理健康和社会适应三个方面的目标主要是通过运动参与和运动技能的学习来达成的。

二、课程目标与课程内容的关系

课程目标是对学生通过课程学习预期应达到要求的陈述,它一般是由国家的课程标准或课程指导纲要明确规定的。课程目标是通过课程学习而最终实现的,是课程内容和全部教学活动的出发点和最后归宿。体育与健康课程目标与课程内容存在着以下关系:

首先,为体育与健康课程内容和教学方法的选择提供依据,它对“什么样的知识和教学方法最有价值”作出判断,并界定了课程的内容范围。

其次,课程目标为体育与健康课程和教学活动的组织提供依据,它决定了课程的性质和类型,也决定着课程内容的结构方式以及教与学的组织形式。