



高中新课程教师教育系列教材

高中体育与健康

新课程教学法

季浏 汪晓赞 主编
潘绍伟 谭华 副主编



 高等教育出版社



高中新课程教师教育系列教材

高中体育与健康 新课程教学法

季 浏 汪晓赞 主 编
潘绍伟 谭 华 副主编

高等教育出版社

内容提要

本书根据《普通高中体育与健康课程标准(实验)》的精神编写。较为全面地阐述了与高中体育与健康课程有关的许多教学实践问题,并引用了大量的教学案例,以便使体育教师尽快地理解和把握《标准》的精神,掌握现代教学方法,有效地开展高中体育与健康新课程的教学。

本书内容包括:高中体育与健康课程的主要特征、目标与内容、课程选项教学的实施、高中学生的体育学习指导、课程资源的利用与开发、课堂组织形式与课堂教学评价等。

本书是一本理论联系实际的教师培训用书,对正在和不久将进行高中体育课程改革的教师具有重要的指导作用,同时也可作为师范院校体育专业本专科生的教学参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高中体育与健康新课程教学法/季浏,汪晓赞主编.
北京:高等教育出版社,2005.9
ISBN 7-04-017664-5

I. 高... II. ①季... ②汪... III. ①体育课-教学法-高中 ②健康教育-教学法-高中 IV. G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第094092号

策划编辑 张 华 责任编辑 田 军 封面设计 刘晓翔
责任绘图 朱 静 版式设计 张 岚 责任校对 杨凤玲
责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000
经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 北京原创阳光印业有限公司

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

开 本 787×960 1/16
印 张 14
字 数 230 000

版 次 2005年9月第1版
印 次 2005年9月第1次印刷
定 价 16.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究
物料号 17664-00

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

主编介绍

季 浏 1961年5月7日生。博士，教授，博士生导师，华东师范大学体育与健康学院院长。现任教育部国家中小学体育与健康课程标准研制组组长、教育部全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长、中国运动心理学专业委员会副主任委员、教育部全国中小学体育教学指导委员会副主任委员等。迄今为止，主编《全日制义务教育体育（与健康）课程标准（实验稿）解读》、《普通高中体育与健康课程标准（实验）解读》《体育教育展望》、《体育与健康课程与教学论》、《小学体育新课程教学法》、《初中体育与健康新课程教学法》、《走进课堂——体育与健康新课程案例与评析》、《当代运动心理学》、《体育社会心理学》等13部著作；在国内外杂志上发表学术论文70余篇；主持国家中小学体育与健康课程标准、国家哲学社会科学、教育部人文社会科学等项目的研究；主编全国中小学和高校《体育与健康》、《体育心理学》、《体育》教材共11本。2002年获教育部“高校青年教师奖”和高校公共体育课《体育与健康》国家教材二等奖。

汪晓赞 1972年9月生。博士，副教授。现为国家中小学体育与健康课程标准研制组核心成员，在标准研制组中主要负责《体育与健康》课程评价的研究工作，主要参与教育部人文社会科学基金课题“中小学体育课程、教学和评价的研究”，国家哲学社会科学基金课题“全民健身对国民心理健康影响的研究”。曾主编《小学体育新课程教学法》、《初中体育与健康新课程教学法》，参与编写《全日制义务教育体育（与健康）课程标准（实验稿）解读》、《普通高中体育与健康课程标准（实验）解读》、《体育与健康课程与教学论》和《走进课堂——体育与健康新课程案例与评析》等著作。参与编写全国中小学和高校《体育与健康》、《体育心理学》、《体育》等教材10余本，

主编介绍

其中包括《体育与健康》课程标准实验教材（水平一~水平五）的编写。曾获2000年全国第六届大学生运动会科学论文报告会优秀论文二等奖、2002年全国第八届中学生运动会科学论文报告会优秀论文一等奖。

前 言

《普通高中体育与健康课程标准（实验）》（以下简称《课程标准》）已于2003年正式颁布。《课程标准》的颁布犹如一股春风扑面而来，它以先进的教育思想、全新的课程理念，给人耳目一新的感觉，标志着学校体育的春天已经到来。《课程标准》是一份具有划时代意义的国家文件，对我国的高中体育课程的改革和发展具有重要而又深远的影响。

《课程标准》在继承优良传统的基础上，大胆改革，与时俱进，开拓创新：确立了“健康第一”的指导思想，树立了“以学生发展为中心”的课程理念，改革了课程内容、教学方式和评价方法，充分反映了教育改革和体育课程改革的大趋势，深受广大体育教师的欢迎，激发了广大体育教师参与课程改革的强烈愿望和高昂热情。然而，我们应该保持清醒的头脑和充分的心理准备，任何改革都不可能一帆风顺，特别是改革的初期，新旧思想会有一个激烈的碰撞，人们对新生事物也有一个逐渐认识和理解的过程，并需要对有关的理论和实践问题进行不断的探索和完善。因此，出现这样那样的问题和困难是正常的，关键是我们如何看待和对待问题。我们应该用发展的眼光看待这些问题和困难，这些问题和困难是发展中的问题，前进中的困难，是新体育课程必然经历的一个阶段，决不能以偏概全，甚至走回头路，那将是历史的倒退。作为体育工作者，应以良好的心态、积极的姿态关心课程改革、参与课程改革，不断保护课程改革的成果，不断发挥自己的聪明才智，不断推进体育课程的改革与发展。此外，应以务实的态度看待和正视问题，并对出现的问题做出实事求是的分析和评价，这样才有利于问题的最终解决，体育课程才能健康、持续、深入地发展。

从我们对广大高中体育教师的调查中了解到，面对大力推进体育课程改革的新形势、新任务和新要求，体育教师迫切需要的是改变传统的教育思想，树立新的教育理念，提高将知识转化为智慧、将理论转化为方法的能力。为了迎接这一挑战，广大体育教师需要不断学习新知识，掌握新方法，只有这样，才

能更快地适应体育课程改革和发展的要求。目前普遍关注的问题是,如何根据《课程标准》的精神,有效地实施高中体育与健康课程的教学,特别是高中体育与健康课堂教学。基于这样的现实问题,我们编写了这本试图指导体育教师有效实施高中体育与健康课程的教学参考书。希望本书能对体育课程改革与实践有所帮助。

本书注重理论与实践相结合,在阐述新理论、新思想、新方法的同时,强调应用性和可操作性。较为全面地阐述了与高中体育与健康课程有关的许多教学实践问题,如怎样改进学生的学习方式?如何制定单元和学时教学计划?怎样实施选项教学?如何改革教学组织形式?通过什么方法评价学生的体育与健康学习和教师的课堂教学等,并援引了大量的教学案例。这对广大体育教师掌握现代教学方法,有效地开展体育与健康实践课的教学具有重要的指导意义。

参加本书编写的有国家中小学体育与健康课程标准研制组的核心成员,也有参与国家基础教育课程改革首批实验区的教研员和一线体育教师。他们是:季浏(第一章),潘绍伟(第二章),谭华、庄弼(第三章),江铃(第四章),宋超美(第五章),杨涛(第六章),汪晓赞(第七章),全书由季浏和汪晓赞统稿。

本书引用了不少学者的理论和方法,在此表示衷心的感谢。由于疏漏未予注明出处的论著及其作者,谨致以歉意和谢意。本书的出版得到高等教育出版社的大力支持,在此也表示衷心的感谢。

由于时间仓促和编者水平所限,书中难免有错漏,有些章节也显得比较单薄,希望得到专家、教授和广大体育与健康教育工作者的批评、指正。

编者

2005年5月

目 录

| | |
|--------------------------------|----|
| 第一章 高中体育与健康课程的主要特征 | 1 |
| 第一节 高中体育与健康课程与传统高中体育课程的主要不同 | 2 |
| 第二节 高中体育与健康课程与义务教育体育（与健康）课程的异同 | 12 |

| | |
|-----------------------|----|
| 第二章 高中体育与健康课程的目标与内容 | 19 |
| 第一节 高中体育与健康课程目标的本质与功能 | 20 |
| 第二节 制定体育与健康课程目标应考虑的因素 | 24 |
| 第三节 制定体育与健康课程目标的四种取向 | 27 |
| 第四节 体育与健康课程目标的构成 | 31 |
| 第五节 学习目标、内容标准与具体内容的选择 | 39 |

| | |
|-------------------------|----|
| 第三章 高中体育与健康课程选项教学的实施 | 45 |
| 第一节 选项教学的意义与特征 | 46 |
| 第二节 高中体育与健康课程中的系列、模块和项目 | 67 |
| 第三节 选项教学的组织实施 | 70 |

| | |
|----------------------|----|
| 第四章 高中体育与健康课程教学设计 | 81 |
| 第一节 制定体育与健康课程教学计划的要求 | 82 |
| 第二节 水平教学计划的制定 | 84 |
| 第三节 单元教学计划的制定 | 88 |
| 第四节 学时教学计划的制定 | 99 |

| | |
|-----------------|-----|
| 第五章 高中学生的体育学习指导 | 109 |
| 第一节 促进高中学生有效学习 | 110 |
| 第二节 新型的学习方式 | 118 |

| | |
|--------------------|-----|
| 第三节 关注学生的个体差异····· | 130 |
|--------------------|-----|

| | |
|----------------------------|-----|
| 第六章 高中体育与健康课程资源的利用与开发····· | 135 |
| 第一节 体育与健康课程资源概述····· | 136 |
| 第二节 体育与健康课程内容资源的利用与开发····· | 143 |
| 第三节 体育设施资源的利用与开发····· | 159 |
| 第四节 自然地理资源的利用与开发····· | 164 |
| 第五节 体育与健康信息资源的利用与开发····· | 167 |

| | |
|------------------------|-----|
| 第七章 体育学习评价与课堂教学评价····· | 171 |
| 第一节 体育学习评价····· | 172 |
| 第二节 课堂教学评价····· | 197 |

| | |
|-----------|-----|
| 参考文献····· | 214 |
|-----------|-----|

第一章

● 高中体育与健康课程的主要特征

- 高中体育与健康课程与传统高中体育课程的主要不同
- 高中体育与健康课程与义务教育体育（与健康）课程的异同

高中体育与健康课程在继承优良传统的基础上,根据当前国际基础教育课程改革的发展趋势、教育部《基础教育课程改革纲要(试行)》和《普通高中课程方案(实验)》的精神,大胆改革,锐意创新,无论在教育教学思想、课程理念,还是在教学内容、教学方法和教学评价等方面都发生了很大的变化。与传统的高中体育课程相比,高中体育与健康课程确立了以“健康第一”为指导思想,重视课程的育人功能,强调以学生发展为中心,建立较完整的课程目标体系和发展性评价体系,注重教学内容的可选择性和教学方法的多样性等,努力使课程在促进学生形成运动爱好和专长及坚持体育锻炼的习惯,提高学生的健康素养和健康体魄等方面发挥更大的作用。为了使高中体育与健康课程的新思想、新理念、新方法得到更好的贯彻和落实,有必要比较一下高中体育与健康课程与传统的高中体育课程的异同,同时,也有必要对高中体育与健康课程与义务教育体育(与健康)课程做出比较,这有助于体育教师明确高中体育与健康课程的主要特征,从而更好地按照《课程标准》的精神有效地实施体育与健康课程的教学。

第一节 高中体育与健康课程与传统高中体育课程的主要不同

为了了解高中体育与健康课程的主要特征,这里,就教育部2003年颁布的《普通高中体育与健康课程标准(实验)》与教育部1996年颁布的《全日制普通高级中学体育教学大纲(供试验用)》(以下简称《教学大纲》)进行比较。对《课程标准》和《教学大纲》做出比较,既没有贬低《教学大纲》的意思,更不是对传统高中体育课程的全盘否定。事实上,《教学大纲》对于促进我国高中体育课程的发展发挥了积极的作用。然而,随着社会的进步和教育事业的发展,特别是目前国家对人才培养的新要求,《教学大纲》在一些方面凸显出不能适应时代发展、教育发展和学生发展的问题,因此,进行改革是为了促进高中体育课程更好地发展。比较《课程标准》

与《教学大纲》的主要目的是使体育教师更好地理解《课程标准》的精神，并能有效地实施高中体育与健康课程的教学。

一、指导思想的不同

高中体育与健康课程确立了以“健康第一”为指导思想，这一指导思想包括几个方面的含义：第一，高中体育与健康课程将摒弃竞技运动的教学观念，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，都要渗透“健康第一”的指导思想；其次，高中体育与健康课程重视整体健康观的确立，力图通过体育与健康教学促进学生的身体健康，提高学生的心理健康水平和社会适应能力，培养学生健康的意识和体魄，促进学生全面发展（案例1-1）；第三，高中体育与健康课程重视将身体练习和健康教育的学习相结合，不但包括每周两节体育课的学习，而且另辟18学时保证健康教育专题内容的教学，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活动是不可能承担学校教育中贯彻和落实“健康第一”指导思想的全部任务的。

案例1-1：通过篮球教学比赛提高学生整体健康水平

学习目标：

1. 提高在比赛中运用所学篮球运动技术的能力。
2. 增强反应时、速度、灵敏性等体能。
3. 提高调节情绪的能力和自信心，培养坚强的意志品质。
4. 培养团队精神和竞争意识。

学习内容：“三打三”擂台赛

学习步骤：

1. 指导学生复习篮球的有关运动技能，如运球、投篮、传球、突破等。
2. 把全班分成两个大组，在每个大组中举行“三打三”擂台赛：三人一组，自由组合。
3. 让学生制定比赛规则，教师进行指导。

4. 比赛开始。未比赛的学生在旁边助威“加油”或自主练习有关的篮球运动技能。

5. 被打下擂台的组思考“如何更好地运用篮球运动技能”或讨论“如何有效进行配合”。

【评析】本案例的设计思路主要是通过让学生参加篮球教学比赛，提高学生综合运用篮球运动技能的能力，增强反应时、速度、灵敏性等体能，提高调节情绪的能力和自信心，培养坚强的意志品质以及团队精神和竞争意识。

传统体育课程的指导思想不太明确，几十年来，有多种指导思想并存，如技术教学的指导思想、竞技运动的教学指导思想、增强体质的教学指导思想、快乐体育的教学指导思想、终身体育的教学指导思想、素质教育的教学指导思想等等，这些指导思想都在某些方面发挥过积极作用，但都存在不完善的问题。以“增强学生的体质”这一指导思想为例，它强调通过体育教学，增强学生的体能，培养学生的体格，提高学生的身体健康水平，但较为忽视体育的多种功能和多种价值，对于体育教学提高学生心理健康水平和社会适应能力方面的作用重视不够。换言之，传统高中体育课程的指导思想比较狭窄，因而无助于学生整体健康水平的提高和全面的发展。此外，传统高中体育课程对“增强学生体质”指导思想的理解有失偏颇，因此，在体育教学中所选择的教学内容、所采用的教学方法基本上搬用了竞技运动的内容和方法，并过分强调系统的技术教学和课堂教学。

当然，要说明的是，强调“健康第一”的指导思想，并不是淡化运动技能的教学。运动技能是体育课程的主要内容、手段和方法，增进学生的健康是体育课程的主要目标。没有了运动技能的教学，体育课程就成了“无源之水”、“无本之木”，也就失去了体育课程的本质特征。实际上，《课程标准》中对“对体能和运动技能”的学习有明确的学习目标和具体要求，《课程标准》明确指出：高中体育与健康课程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、以增进学生的健康为主要目的的必修课程。应该说，竞技运动技能仍然是体育课程的重要学习内容和手段。而且，高中体育与健康课程采用选项教学，倡导模块学习，就是为了使学生较为系统地学习运动知识和技能，培养运动爱好和专长，从而提高运动

技能水平。《课程标准》反对的是体育课程的竞技化，而不是竞技运动本身，竞赛仍然被用作重要的教学手段。但是，这些项目被用于课堂教学的目的，不是为了竞技，而是为了提高学生的身心健康水平和促进学生的全面发展。换言之，体育课利用的是竞技运动的形式，是其所体现的不断超越和勇于拼搏的精神，而不是竞技运动追求的终极目标——更快、更高、更强。从健康的目的出发，我们需要的只是适宜的体能和一定的运动技能。因此，为了实现教育的目的，我们可以根据有利学生健康发展的原则，降低竞技运动项目的难度和强度，简化其规则，使竞技运动为促进学生的身心健康服务。

传统的体育课程单纯追求竞技运动技能的教学，过分强调运动技能教学的系统性和成人化；教的许多内容是无用的技术，而且按照竞技运动的方法去教学生，不但难以激发学生的学习兴趣，而且也不利于学生的身心健康发展。

二、课程目标的不同

体育与健康课程与传统的体育课程在课程目标方面的不同，首先表现在课程目标体系上，前者包括课程总目标和具体目标，具体目标又包括运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的目标以及水平五和水平六的目标；后者仅说明了课程（教学）的目的。

其次，就课程总目标比较，体育与健康课程所提出的目标比较全面，强调体育与健康课程的健身育人功能。体育与健康课程的总目标是“提高体能和运动技能水平，加深对体育与健康知识和技术的理解；学会体育学习及其评价，增强体育实践和创新能力；形成运动爱好和专长，培养终身体育的意识和习惯；发展良好的心理品质，增强人际交往技能和团队意识；具有健康素养，塑造健康体魄，提高对个人健康和群体健康的社会责任感，逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。”传统的体育课程所提出的教学目的比较抽象、笼统，操作性不强，即“全面锻炼身体，增进学生身心健康；掌握体育的基础知识、基本技能，提高学生的体育意识和能力，为终身体育奠定基础；培养学生良好的思想品质，陶冶学生情操。”

第三，体育与健康课程所提出的目标比较具体、可操作性强，不但包括课程总目标，而且在课程总目标的基础上，分别提出了五个方

面两个水平的目标，这样就使教师和学生的实践更具方向性和目的性，也有助于体育与健康课程总目标的实现；传统的体育课程仅提出了课程的总目的，由于比较抽象、笼统，实现这样的总目的操作性不强。

三、课程结构体系的不同

体育与健康课程与传统的体育课程在课程结构体系方面的主要不同体现在以下两个方面：

第一，体育与健康课程将课程结构体系作为课程改革的突破口，采用了不同于以往任何一次体育课程改革的结构体系。它确立以功能为纲的结构体系，参照国际上划分体育课程或健康与体育课程结构的做法，采用按体育功能划分学习目标和内容的结构体系，即设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的具体目标及其相应的内容标准，从而更加重视发挥体育课程在促进学生全面发展方面的独特功能。要特别说明的是，五个方面的具体目标是一个相互联系的整体，各个方面的学习目标主要是通过身体练习达成的，不能将五个方面割裂开来进行，更不能理解成身体健康、心理健康和社会适应三个方面的学习目标主要是通过课堂理论课教学来实现的。当然，有些体育与健康的知识可以利用室内课堂教学来讲授有关的内容。此外，健康教育专题的内容有18个专门的学时做保证，这方面的内容主要是通过室内理论课的教学来进行。传统的体育课程以身体活动特征或运动项目作为确定课程结构体系的主要依据，如将课程结构体系划分为球类、田径、体操、武术等，这实际上是一种竞技运动的教学体系，而且，每一类运动项目可以脱离其他类运动项目而独立存在。

其次，体育与健康课程提高了课程结构的适应性。我国幅员辽阔，民族众多，经济文化的发展差异很大，各校教学条件和学生的体育学习情况也大不相同。为使《课程标准》更易于适应不同地区、不同学校的实际情况，《课程标准》确立了高度灵活的目标体系和内容标准，至于具体选择什么具体内容、采用什么教学方法和步骤去实现这些目标，各地、各校有充分的开发和发展空间。这就使课程结构具有了很大的适应性。需要注意的是，不管选择什么内容、采用什么方法，都要有利于实现《课程标准》所提出的目标。传统的体育课

程则对全国所有地区和学校规定了具体的教学内容和统一的要求，并且要求全国所有的地区和学校只能按照同样的要求、在同一时间内以同样的进度学习同样的内容，教师和学生对教学内容的选择余地和空间十分有限。

四、学习内容的不同

体育与健康课程与传统的体育课程在学习内容方面的不同主要体现在以下几个方面：

首先，体育与健康课程强调目标统领内容的选择。换言之，学习内容的选择要有利于学习目标的实现，它强调统一性和灵活性的高度统一，所谓统一性是指课程目标和内容框架对各地各校的要求是一致的；所谓灵活性是指具体的学习内容让学校根据本校的实际情况进行选择，这有助于教师创造性地教学，有助于学生有效地学习，有助于课程目标更好地实现；传统的体育课程重视对具体学习内容的规定，要求全国所有的学校学习同样的学习内容，比较忽视学习内容对课程目标的达成度，换言之，学习与课程目标往往是分离的。

其次，体育与健康课程强调高中学生运动爱好和专长的形成，要求学生学习的运动技能内容少而精，这可避免学生样样都学，样样都不精，从而难以形成运动爱好和专长；传统的体育课程则要求学生学习的内容较多，因此，造成了学生的学习实际上是一种“蜻蜓点水”式的学习，也造成了学生虽然体验较为多样，但很不深刻的状况。

第三，体育与健康课程强调内容的可选择性，所谓可选择性包含三方面的含义。其一，学校可根据《课程标准》的精神和本校的实际情况，尽可能多地开设运动项目让学生进行选择学习；其二，学生在学校条件允许的范围内，可根据自己的实际情况选择所喜欢学习的运动项目（如篮球或排球、武术等）；其三，每一运动项目中的教学内容，教师和学生都可以根据课程目标进行自主选择。传统的体育课程强调教学内容的统一性，学校、教师和学生只能按照《教学大纲》中规定的具体内容进行教和学。

第四，体育与健康课程强调模块式的学习，即将某一运动项目（如足球、有氧操、中长跑、轮滑等）中相互联系、相互完整的若干内容组成一个模块，一个模块的学习一般为18学时，以便学生较为系统地学习和掌握这一模块的内容。学生学完这一模块的内容，可继