

陈忠新 / 主编



混龄教学 打造 魅力体育

*Hunling Jiaoxue
Dazao Meili Tiyu*

混龄教学 / 选项教学 / 学分制评价



上海教育出版社

混龄教学 打造 魅力体育

*Hunling Jiaoxue
Dazao Meili Tiyu*

陈忠新 / 主编

上海教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

混龄教学 打造魅力体育/陈忠新主编. —上海: 上海教育出版社, 2009. 9

ISBN 978 - 7 - 5444 - 1640 - 5

I. 混... II. 陈... III. 体育课—教学研究—中学
IV. G633.96

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 160622 号

混龄教学 打造魅力体育

陈忠新 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版发行

上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

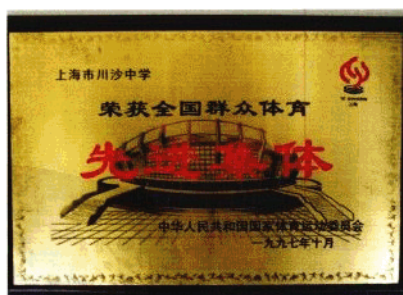
开本 890 × 1240 1/32 印张 8.25 插页 6

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

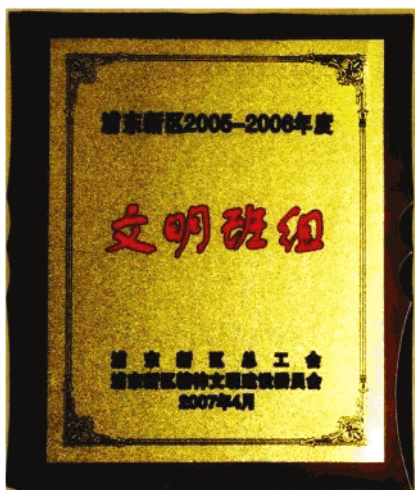
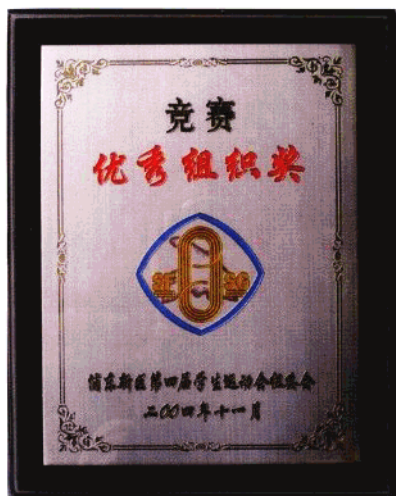
印数 1 - 5,000 本

ISBN 978-7-5444-1640-5/G · 1319 定价: 20.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)



我校输送进国家队的蒋成成同学在领奖台上



2006年6月校女子篮球队在浦东新区比赛中
获第一名



◀体育教研组的教研活动



校级班子(体育领导小组)参加校运会开幕式▶



◀校长带头参加体育活动



教研组共同研究学生成绩电脑化管理▶



女子篮球(选修课)



男子篮球(选修课)



田径4×100 米(必修课)



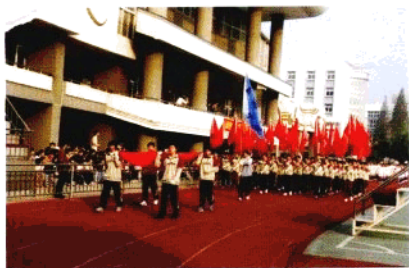
女子健美操(选修课)



男子足球(选修课)



学生体质健康标准测试



◀田径运动会开幕式,运动员入场



田径运动会开幕式,学校女子足球队表演▶



◀跳高比赛



竞走比赛▶

学生参与校运动会的裁判工作▶



◀ 4×100 米接力比赛



三级跳远比赛▶



◀ 在学生裁判组织下的教职工投篮比赛



◀学校长绳队 2005、2006 年连续两年获上海市“跳、踢、拍”比赛，长绳八字跳第一名



学校健美操队在比赛中▶



◀学校女子篮球队连续 4 年获浦东新区高中组女子篮球比赛第一名



学校田径队多次获浦东新区高中组团体第一名▶



◀学校男子篮球队多次在浦东新区比赛中获好成绩

课外活动



男子篮球年级联赛



乒乓球友谊赛



羽毛球比赛



男子足球年级联赛



女子篮球年级联赛



踢毽子比赛

序

国家振兴,教育先行。教育的发展,是一个国家一个地区社会经济发展的基础,也是一个国家一个地区文明程度的重要体现。浦东开发开放以来,教育的快速发展,为经济社会的高速发展提供了重要保证。浦东在打造教育高地过程中,涌现出了一批教育质量高,办学有特色,发展潜力大的学校,川沙中学就是其中一个比较突出的典型。川沙中学在不断深化学校内部改革,推进素质教育,提升学校品位,建设学校特色方面做了大量扎实且富有成效的工作,引起了各界广泛的关注。

川沙中学在近70年的办学过程中,与时俱进,不断进行探索和实践,鲜明地提出了“主动学习,自主发展”的办学思想,形成了“校风朴实,教风扎实,学风踏实”的办学传统,教育教学质量稳步提高,办学效益越来越好,为国家培养了一大批高质量的优秀人才。学校根据国家和上海及浦东新区社会经济发展的需求,精心设计自己的发展方向,不断调整学校发展的目标和定位,找到了一条适合自身特点和社会需求的发展之路。在此基础上,为了科学总结与提炼自己的办学经验和成功做法,在学校管理、德育工作、课程建设和教学改革等方面,进行了富有成效的理论创新和实践探索,形成了自己鲜明的个性特色。尤其是体育教学的成功改革,为市、区体育教学的改革带了好头,也在全国产生了一定的影响。前几年,学校成功进行了区实验性示范性高中的创建工作。现在,为了更好地办让人民满意的教育,学校正在积极创建上海市实验性示范性高中。这种百尺竿头、更进一步的进取精神和注重

学校内涵发展的科学态度,对浦东所有学校的发展,应该说是有着一定的借鉴意义和榜样作用的。

川沙中学总结已经取得的办学经验与成果,本着成熟一本编写一本的原则,决定编辑出版学校丛书,这是一件值得赞赏的事。从即将问世的第一批学校丛书来看,它包括管理、德育、教学等学校工作的主要方面。在我即将完成这篇应川沙中学校长陈忠新同志之约而写下的短序时,我们应该说,本人乐见这些成果的出现,而且,还应该说,川沙中学的领导和教师是有远见的,川沙中学的探索和实践精神是可贵的,川沙中学取得的成绩是可喜的。

最后,衷心祝愿川沙中学在进行市实验性示范性高中创建过程中,不断吸取新的养料,不断进行新的探索和实践,不断取得新的更多更好的成果。

浦东新区教育局局长



2009年8月

前 言

川沙中学创建于1942年。在长期的办学过程中,学校一贯重视体育工作及体育教学改革。早在1983年,学校即被上海市体委确定为体育传统项目(田径)学校。体育运动以篮球、乒乓、田径为强项。近年来,学校曾先后获得全国及上海市体育工作先进集体等荣誉称号,2006年学校体育教研组又被评为“市500强智能班组”。回首往事,我们学校的特色体育教学之路之所以能够越走越宽广,一堂堂体育课也上得格外精彩,是跟我们能够以“二期课改”为指导、大力推进学校体育工作密不可分的。总的来说,我校在体育工作和体育教学改革上主要作了以下几方面的工作:

一、充分重视,提高认识

1. 抓好体育工作是素质教育的需要

体育教学是实施素质教育的重要组成部分。学生理所当然的是以学为主,但必须以身心健康为本。强壮的身体是支持聪明的头脑和表现善良的德行的“必需条件”和“前提条件”,因此,要全面提升学生的素质,就不能不抓好体育这个学校工作中十分重要的一环。

2. 抓好体育工作是“二期课改”的需要

“二期课改”强调以学生发展为本,重视学习方式的转变和综合学力的培养。我校的体育教学正是本着这一理念,在整个体育

教学过程中,让学生真心喜欢体育,主动参与体育活动,着力培养他们的健身实践能力和创新意识。

3. 抓好体育工作是健身育人的需要

体育教学具有健身育人功能。学校体育的基点,是让正处于健康状态的学生保持健康,而不是等到学生不健康或亚健康时再来“补课”。长期以来,我校在体育教学中始终坚持“健康第一”的指导思想。我们认为,健康的体魄是一个人学习、工作的基础。良好的健身习惯和能力,才能保证一个人精力充沛、青春永葆、终身受益。经常参加体育锻炼,不仅能促进学生的身体、性格、智力的协调发展,更能增强学生的自信心,促使团队精神的形成。

二、摆正关系,妥善处理

我校重视体育,不是只停留在理论认识层面,而是千方百计地落实在实际行动上。校长亲自挂帅,分管体育工作,对体育教学改革给予高度重视和全方位支持,积极为体育教学改革创设良好的改革氛围和环境,保证改革所需的经费,落实体育教师的待遇。在我校,体育教师不仅享有和其他学科教师一样的结构工资,还享有诸如广播操津贴、课外活动津贴、运动队津贴、毕业班津贴等。我们认为,学校体育不能作为一种摆设。那种每当学生处于毕业阶段或考试来临时,就首当其冲地砍去体育课或体育活动的做法,是一种以学生的健康去换取所谓高分的缺少长远目光的短视行为。实际上,这样做对学生增长知识,提高学习成绩,未必有什么好处。在我校,为适应改革和学生健身的实际需要,我们在高中三个年级每周各增加了一节体育课,由课程计划规定的每周2课时增至3课时。

1. 妥善处理好群众体育和竞技体育之间的关系

为丰富学生的学习生活,培养学生的集体意识,提高学生的组

织能力和活动能力,我校经常开展小型多样的体育活动,每年有不少于 500 场的田赛、径赛、健美操、球类联赛等比赛。这些活动,大多数是由学生体育社团自主开展的。

学校还每年举办体育节,召开校运会。运动会包括田径、球类、广播操等。运动会采取学生当场报名参赛的办法,由参加过体育选修课、学习过各种裁判的学生担任裁判和工作人员。校运会全程由电脑编制程序,基本实现无纸化。这一改革举措,不仅极大地提高了学生参与体育活动的兴趣,有效锻炼了学生的各种能力,而且还利于人才的发现和选拔。

在抓好群众体育、开展小型多样的体育活动的同时,学校还注意抓好市体育传统项目运动队的训练,实行总教练负责制。在田径、篮球、足球、跳绳等传统特色项目上常抓不懈,努力提高运动员的竞技水平。多年来,这些项目在教育署、区、市的竞赛中都取得了优异成绩。

2. 高度关注、认真处理好体育和其他文化课的关系

高中阶段是人生由青少年走向成年的关键时期。这一时期学生学习生活的节奏快而紧张,压力也比较大。我们认为,在这种情况下,适当开展体育活动非但不会影响学生的学习,反而能有利于学生学习压力的缓解,促进学生健康心理的形成和学习效益的提高。2004 年 7 月 1 日,《新民晚报》记者在获悉我校女子篮球队蝉联浦东新区中学生篮球比赛冠军后,专门来校进行采访,发表了题为《“女篮五号”个个不赖》的短文,称赞我校女篮队员球打得好,学习成绩更不赖,在当年的高考中,全体队员的分数都在一本线之上。其中有几位还是区、校“三好学生”、班长、学生党员。事实确实如此,就拿我校的高三毕业班来说,每周坚持上三节体育课,即使到高考前夕,也每周进行两到三次体育课外活动。这样,不仅使学生身心得到了很好的调整,学习也一直处于张弛有度、劳逸相济的状态。可以毫不夸张地说,近几

年,我校综合指标上升较快,高考成绩连攀新高,与体育教学发挥的重要作用是不可分割的。

三、苦练内功,共谋发展

我校十分重视教研组建设,坚持走校本研究的发展之路。体育组的教师根据学校特点,积极开展校本研究。他们为继承我校优良传统,开创我校体育特色;为提高自身素质和教学质量,苦练内功,共谋发展,作出了不懈的努力。

1. 抓好常规,注重科研

和其他学科的教研组一样,体育教研组一贯注意抓好各项常规工作。他们在雷打不动的每周四下午召开的教研组例会上,由教研组长主持,认真学习教育教学理论,尤其是“二期课改”和体育教学改革的有关文件精神,并结合浦东新区教师课堂教学改进计划的实施,探讨教学中遇到的实际问题,寻求解决的策略和途径。同时,他们又以教科研为抓手,结合教研组实际开展校本研修,他们一方面积极开展教育教学研究活动,一方面推荐教学骨干参加学校教科研培训班,提高教师的教科研素养和研究能力。他们的课题研究中,有凝聚着集体智慧的、被列为区级课题的“学校体育学科‘智能化’管理的探究”、“高中体育‘混龄教学’的理论研究和实践探究”和被列为校级课题的“川沙中学体育教学中‘师徒’关系教学模式的拓展研究”。他们鼓励教师撰写教学案例、课例、经验总结和其他形式的论文,并积极参加学校、区教科研的论文评比,争取获得好成绩。

2. 精心指导,不辞辛劳

体育组的骨干教师不仅在教学上起到了示范和指导作用,而且在培养教师成为某一方面的“专家”上,也发挥着积极的作用。我校学生的体育成绩档案,已经采用了智能化管理。随着我校体