

高等学校教材

SPORTS



小学体育与健康教材教法

刘传进 主编

高等学校教材

小学体育与健康教材教法

Xiaoxue Tiyu yu Jiankang Jiaocai Jiaofa

刘传进 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材共分两大部分:第一部分为理论部分,主要阐述了小学体育教学应遵循的基本原则和规律,从理论上对小学体育教学进行指导;第二部分为教材教法部分,选取了儿童既喜欢又能反映时代特征的教学内容为实例,以小学生身体锻炼实践活动为主体内容,注重案例与论述相结合,突出教法和学法设计。本书在写作风格和表现形式上具有较大创新,结构新颖、语言通俗、图文并茂,增强了教材的实用性和可读性。

图书在版编目(CIP)数据

小学体育与健康教材教法/刘传进主编. —北京:
高等教育出版社,2010.3
ISBN 978-7-04-028933-6

I. ①小… II. ①刘… III. ①体育课—教学法—小学
②健康教育—教学法—小学 IV. ①G623.82

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第016377号

策划编辑 范 峰 责任编辑 王 玲 封面设计 张 志
版式设计 张 岚 责任校对 刘 莉 责任印制 陈伟光

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	涿州市京南印刷厂		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2010年3月第1版
印 张	19.5	印 次	2010年3月第1次印刷
字 数	350 000	定 价	25.10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 28933-00

编 委 会

主 任：林宪杰 刘兴坦 唐庆国
副主任：刘传进 何德福 陆建民 齐林超 肖兰英
主 编：刘传进
副主编：王洪举 谭志刚 肖国栋 朱礼金 赵付霞 孔令奎
路长胜 张海斌 王朝信
编 委：蔡高山 陈国强 陈惠宇 崔文学 邓仰报 杜俊岭
冯 刚 郭爱斌 韩文祥 何德福 侯嫣然 化洪斌
孔令奎 李 健 李 宁 李 岩 李广生 李建国
李新防 刘 健 刘 洁 刘传进 刘瑞芬 刘文梅
刘宗伟 陆建民 路长胜 孟 飞 苗启元 穆瑞丽
荣 超 桑全喜 桑先民 石 坤 孙 鑫 孙合军
谭志刚 唐庆国 王 玲 王保军 王长虎 王朝信
王洪举 韦统林 吴奎东 武 振 肖国栋 闫红霞
杨友峰 岳喜芳 张 辉 张 涛 张五洲 张晓春
张学庆 张玉生 张正雷 张志雷 赵付霞 周晓卉
朱礼金 主 红 祝玉贺 马勇通 张海斌

前言

随着新一轮基础教育体育课程改革的深入,《国家学生体质健康标准》的全面实施和“阳光体育运动”的蓬勃开展,使得小学体育与健康课程的内涵更加丰富,教学方法、手段和组织形式更加多样。为帮助高师初等、学前教育专业学生及在职小学体育教师深刻理解新课程的精神实质并解决在课程改革中的实际问题,我们以《体育与健康课程标准》为依据,以“健康第一”为指导思想,以“快乐体育”为组织形式,以“终身体育”为教学目标,以教育性、知识性、趣味性、发展性、系统性为基本原则编写了本教材。

本教材在贯彻党的教育方针的基础上,全面落实素质教育,以提高小学生的身心素质为根本宗旨,以培养小学生的创新精神和实践能力为重点,坚持“健康第一”和面向全体学生为指导思想,以尊重小学生身心发展的特点和体育教育规律,促进小学生生动活泼、积极主动地参与体育活动为目标,以正确运用体育的基本理论、基本知识和基本技能,不断提高教学质量为主要形式,注重教法和学法的探讨,最终达到实现教学过程最优化的目的。

本教材在构建课程目标体系时,改变教育教学观念,克服小学体育教学目标的单一化,强调素质教育。在实现小学体育基本目标的同时,充分体现学生的主体地位,注重发展学生的个性、创造性,促进小学生的身心健康,使身心和谐发展,提高体育在素质教育中的作用。

本教材在编写过程中吸取了近年来国内外体育教材教法最新的研究成果和实践经验,在编写体系和内容上进行新的尝试。将“阳光体育运动”纳入小学体育教学的课程体系中,并把《国家学生体质健康标准》作为评价体系的一部分,完善了体育课程的评价体系,使得课程体系更加完善,评价体系更加科学。

本教材共分两大部分:第一部分为理论部分,从理论上加强对小学体育教学的指导。第二部分为教材教法部分,从小学生的需要出发,不受运动技术系统的制约,教材内容的选取体现儿童化、生活化,在继承的基础上体现创新,在传统的基础上注重发展,主要是以新的观念和视角,选取对儿童有益的教学内容,增添儿童喜欢的、反映时代特征的内容,全面体现课程改革对小学体育教材的要求。以小学生身体锻炼实践活动为主,突出教法和学法设计。以目标达成为主体,改变教材内容的程式化,加强教材内容的弹性和选择性。在写作风格和表现形式上具有较大创新,结构新颖、语言通俗、图文并茂,增强了教材的实用性和可

II 前 言

读性。

本教材的基础理论部分由刘传进、王洪举、赵付霞、肖国栋编写,教材、教法部分由刘传进、谭志刚、张海斌、朱礼金、路长胜、孔令奎、王朝信编写。全书最后由刘传进、朱敬真统稿。

本教材的编写是在直接或间接引用、借鉴前人和同时代学者们研究成果的基础上,经过作者们多年教学实践检验总结而完成的。对于教材中直接或间接引用的资料,我们对原作者表示诚挚的谢意!

本教材在编写过程中,得到了山东省教育科学规划办领导的关心和支持,得到了山东省菏泽学院教务处、科研处的大力帮助,在此一并表示感谢!本教材部分图由四川美术学院雷雁沙绘制,在此,对她表示感谢!

由于水平和能力所限,书中不妥之处,敬请广大读者提出宝贵意见,以便及时修订,使其日臻完善。

编者

2009年11月

理 论 部 分

第一章 小学体育与健康概述	3

第一节 体育课程改革与发展	4
第二节 健康教育的改革与发展	7
第二章 小学体育与健康课程的目标与内容标准	11

第一节 体育课程目标的本质与功能	12
第二节 小学体育课程学习领域目标的构成与内容标准	14
第三节 小学健康教育课程的本质、功能和目标	16
第三章 小学生身心发育特点与体育健康教育	20

第一节 小学生生长发育的基本规律	21
第二节 小学生生理发展特点与体育教育	24
第三节 小学生心理发展特点与体育教育	27
第四章 小学体育与健康课程教学设计	32

第一节 体育与健康课程教学设计	33
第二节 小学体育与健康课程设计的基本思路	38
第三节 小学教学计划的制定及案例	41
第五章 小学体育课堂教学	66

第一节 小学体育教学原则	67
第二节 体育课程学习方法的选择与应用	71
第三节 小学体育教学方法的选择与应用	75
第四节 小学体育教学模式	78

II 目 录

第六章 小学体育与健康课程教学评价	83
第一节 体育教学评价概述	84
第二节 小学体育与健康课程学习评价	87
第三节 小学体育与健康课程课堂教学评价	92
第四节 学生体质健康评价	95

第七章 小学体育课程资源的开发与利用	101
第一节 小学体育课程资源的特点与分类	102
第二节 小学体育课程内容资源的开发与利用	105
第三节 小学体育场地设施资源的开发与利用	112
第四节 人力资源的开发与利用	113

第八章 小学课外体育与竞赛	115
第一节 课外体育活动	116
第二节 阳光体育运动	119
第三节 小学课余运动训练与竞赛	124

教材、教法部分

第九章 发展一般身体素质的手段与方法	131
第一节 力量素质	132
第二节 耐力素质	135
第三节 速度素质	137
第四节 柔韧素质	139
第五节 灵敏素质	141

第十章 田径运动	143
第一节 走	144
第二节 跑	147
第三节 跳跃	151
第四节 投掷	156

第十一章 游戏与民间体育	161
第一节 游戏	162
第二节 民间体育	181
第十二章 韵律体操和舞蹈	185
第一节 韵律体操	186
第二节 舞蹈	199
第十三章 体操	209
第一节 基本体操	210
第二节 技巧运动	231
第三节 器械体操	238
第十四章 球类运动	247
第一节 小篮球	248
第二节 小排球	255
第三节 小足球	258
第四节 乒乓球	267
第十五章 武术	275
第一节 武术基本功与基本动作	276
第二节 武术操与组合动作	283
第三节 武术套路	290
主要参考文献	298

理论部分

第一章 小学体育与健康概述

内容提要

小学体育与健康是为培养小学生初步具备一定的体育文化知识和健康素养、基本形成体育锻炼习惯奠定基础的课程。强调学生掌握锻炼身体和适应健康生活所需要的基础知识、基本技能和方法,培养自主学习体育与健康知识、技能和方法的能力,形成坚强的意志品质,具有适应未来发展需要的体育与健康意识,运用科学的方法参与体育活动,提高体育实践能力,养成参加体育锻炼习惯,逐步形成健康的生活方式。本章重点从体育课程改革与发展、健康教育的改革与发展进行介绍。

第一节 体育课程改革与发展

一、国外体育课程改革的理念

(一) 重视学生终身体育态度的形成与体育能力的培养

终身体育是 20 世纪 90 年代以来体育改革和发展中提出的一个新概念。是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。它包括两个方面的内容:一是指人从生命开始至生命结束的过程中学习与参加身体锻炼,使终身体育有明确的目的性,使体育成为一生中始终不可缺少的重要内容;二是在终身体育思想的指导下,以体育的体系化、整体化为目标,为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

特别是进入 21 世纪,世界各国体育与健康课程的改革都十分重视学生终身体育意识与体育能力的培养。通过让学生自主自愿地参加适合于自己的体育实践活动,使学生充分体验运动的乐趣和意义,培养学生对体育运动的爱好和兴趣。同时,还通过让学生掌握从事终身体育活动所需要的体育知识和技能,促进学生自我锻炼能力的提高,形成终身体育的态度和习惯。

日本在 2003 年开始实施的由日本中央教育审议会、日本保健审议会和日本教育课程审议会制定的学校体育教学大纲,是以“培养学生终身爱好体育、保持增进健康,并自主地进行体育活动的能力和态度”为基本目标。并要求以两条主线展开:一是在终身体育思想指导下重视培育学生终身爱好体育,并自主地进行体育活动的能力和态度;二是针对学生体力和运动能力普遍下降的现实,把提高学生的体力和运动能力摆到学校体育的重要位置。俄罗斯新世纪中小学体育教学指导纲要也明确提出要培养学生经常参加锻炼的习惯、终生的体育兴趣和独立锻炼的能力、自我运动的积极态度和能、正确理解安全健康和形成自主健康生活的态度。美国加利福尼亚州 2000 年体育课程标准则强调:学校体育计划是整个教育过程的重要组成部分,应不断强调终身练习习惯的培养和保持,提供关于怎样获得和保持体育运动能力的教育,学校计划必须集中在教育和行为变化方面,使学生在课外能够参加适当的体育活动。

(二) 突出增进健康的目标

随着各国对健康问题的普遍关注和“体育为健康”口号的提出,各国体育课

程的改革都突出增进健康的目标。美国一些学校体育专家明确提出:要使社区公共健康逐渐增加的兴趣主要集中在学校体育对儿童健康的贡献方面,体育在公众健康方面的目的是为儿童终身有规律的体育活动奠定基础。澳大利亚体育课程的目标:获得身体活动和增加体能,加强人际关系,注意安全,参与健康社区和环境的创设;理解心理健康、身体健康、社会健康、精神健康的重要性。加拿大安大略省体育课程目标:理解体能、健康和幸福的重要性及影响因素;积极参加身体活动,获得基本运动技能。可见,增进健康已是世界各国体育课程共同的目标。

(三) 强调以学生发展为本,通过体育培养人格

各国的体育与健康课程改革都强调“以人的发展为中心”。美国加州体育课程标准明确指出:让所有学生都有一种通过与他们的生活紧密相关的运动而获得健康生活方式的愿望和能力;体育课程应该在满足每个学生个性需要的基础上提供不同的适宜教学方法;教师要重视学生的种种差异,为所有学生规划学习进程,并有利于所有学生的发展;让所有学生在活动中得到乐趣。英国体育课程标准强调:为了满足学生的广泛需要,教师应该认识到给所有学生同等机会的重要性,并采取一些特别的措施来满足学生的不同需要;营造有效的学习环境;保护学生的学习动机和注意力;通过适宜的教学方法提供平等的学习机会;使用适当的评价方法。并要求体育课程要在精神、道德、社会、文化、技能等方面促进学生的学习和发展。俄罗斯体育教学大纲曾明确提出:体育教育切不可局限于增强和发展体质,应使之有助于完成学校的主要任务——培养和谐发展的人。因此,教师要保证学生主体地位的确立,考虑学生的兴趣、爱好和需求,重视学生的情感、认知、行为的有机联系,注重体育对人格培养的特殊价值,强调培养学生正确积极的态度、良好的情绪、自主学习和社会交往的能力等。

二、我国体育课程改革与发展趋势

(一) 更新观念

随着教育的发展,新的体育思想和成功经验的推广,教育者观念的更新决定着体育课程改革的成败,决定着体育课程目标的具体实施。了解世界各国教育发展的趋势,牢固树立“健康第一”思想,掌握学生的个体差异和内心需要,是更新观念的重要前提。只有更新了教育观念,才能促进体育课程的真正改革,才能创造出丰富的教学素材和多样化的教学手段,才能使体育课程目标具体化、个性

化、社会化和系统化。

(二) 加强体育课程理论研究

体育课程理论是指导课程实践的依据,没有正确的理论指导,改革就会走弯路,甚至迷失方向。因此,借鉴国外成功的课程理论,立足我国的具体实际,放眼未来体育课程的发展方向,是构建我国体育课程系统理论的基本思路;科学的态度、创造性研究、反复实验,是构建我国体育课程创新体系的根本途径;充分考虑学生的需要、社会生活的需要、学科发展的需要,是构建我国体育课程理论的基本来源。

(三) 不断调整课程目标

体育课程目标是学生获取、创新现代体育知识、技能,成为社会化的人才过程中的个体价值体现,它来自于学生的需要、未来社会生活的需要和学校体育学科发展的需要。教育不再是社会的附庸,被动地适应社会的需要,不只是维护着现有的社会状态和再现着过去的社会状态,而是在预示着某些新的社会状态,在“为一个尚未存在的社会培养着新人”。体育作为现代人生活的一部分,学生的需要具有明显的时代性和社会性。因此,体育课程目标不能脱离社会需要而独立存在于教育领域,它必须具有人类社会化的预习功能,反映学生步入社会必备的基本能力和人格需要。随着现代体育课程改革的深入,在教学实践中,那种指令性、计划性、模糊性的体育课程目标将被打破,适应社会发展和反映时代精神的体育课程目标正逐步建立。因此,一个与时俱进的、更加具体化、个性化的体育课程目标更加明确,主体性和主动性也将更加突出。

(四) 加强与家庭、社会的联系

教育的根本宗旨是促进人才的社会化。随着教育途径的拓宽,家庭生活质量和学生健身意识的提高,学校体育与家庭、社会的交流更加密切,其沟通形式和途径更加多样化,这将极大地丰富体育课程的内涵和形式。体育已成为现代人健康、积极生活的重要组成部分,未来的体育课程也应充分考虑到家庭、社会对学生健康的多种高素质要求,必将呈现出一定的开放性。

(五) 加强体育教学改革

课堂教学是体育课程的主要形式,是学生获取体育知识的重要场所。随着体育教学观念的更新,体育教学必将充分考虑到学生的个体差异、兴趣爱好,实施多样化的教学模式。在“班级授课制”情况下,要实施个性化教学,实现体育课

程教学目标,必须加强教学改革,注重教学创新。教学创新不仅局限于教学手段、教学内容的创新,更重要的是教学理念的创新,因为它决定着教学改革的深度和可持续发展。

(六) 完善体育课程评价体系

结果性体育评价是以预测和控制为基本模式。在评价内容(指标)多元化、评价维度多样化广泛应用的今天,忽视学生形成过程的评价,会使体育课程评价走向片面和极端。如果要使体育课程改革获得成功,就必须更新体育课程评价理念,完善评价体系,承认学生的个体差异,把学生看成是一个动态发展的人,注重对学生进步幅度和学生获取知识的动机、欲望、能力、态度以及形成过程的评价,并充分利用现代信息技术手段,资源共享,逐步建立学生生理、心理发展数据库,让每一个学生学会自我评价,学会比较和竞争,使体育课程评价有利于学生个性的良好形成和人格的进一步完善。

第二节 健康教育的改革与发展

一、健康与健康教育

健康与健康教育是当前中小学教育中的一个突出问题。无论从素质教育的长远目标来讲,还是就教育中实际存在的问题而言,健康与健康教育都是全社会共同关注的热点问题。为了正确理解健康与健康教育的价值,真正把健康与健康教育落到实处,首先要明确健康与健康教育的概念。

(一) 健康与健康教育的概念

健康是一个综合的、历史性的概念。随着人类社会的发展,人类健康的要求和认识也在不断变化、更新和扩展。现代健康观认为:健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。

关于教育,一般界定为“培养人的活动”,这是从教育者的角度来说的。如果从学生的角度来界定,美国教育家杜威所给的定义最为深刻。他认为教育即生活,教育是持续不断地改造我们的经验,使生活更有意义,使未来的生活更加美好。如果把健康和教育综合起来,那么,在中小学实施的健康教育就是根据一定的社会要求、条件和规范,通过学校进行有目的、有计划、有针对性和有评价的教育活动,充分利用各种教育手段,使儿童青少年获得必要的卫生知识,激发其增

进健康的愿望,树立正确的健康观念,养成健康行为和良好的生活方式,并学会在必要时求得适当的帮助,从而实现保护和促进健康、提高生活质量的目的,为终身健康打下牢固的基础。

(二) 小学健康教育的范围和内容

小学健康教育的范围极为广泛,一般主要包括健康服务、健康的学校环境和健康教育的内容三个方面。

1. 健康服务

健康服务就是通常所说的保健,它直接关系到学生的健康状况,是整个学校卫生规划不可缺少的部分。主要包括:健康检查和发育监测;身体缺陷的矫治;传染病管理和常见病预防;突发性疾病与意外事故的简易急救;为特殊儿童(即伤、残、障儿童)提供必要的服务;心理咨询等。

2. 健康的学校环境

健康的学校环境是指学校中激发和促进学生参加健康活动,主动培养健康意识,愉快幸福地生活和有效地学习与工作的外部环境,主要包括物质环境、事物环境和人际环境。学校的物质环境是指学校的基础环境和自然环境。事物环境是指校内各种活动和措施以及学校师生员工的实际健康状态等。学校的人际环境则是指学校内部师生、同学和其他人员之间的人际关系,通常把互尊互敬、尊师爱生作为和谐健康的标准。

3. 健康教育的内容

健康教育的内容涉及心理健康教育、学习卫生、运动卫生、饮食与营养、行为健康(生活习惯与生活方式)、安全教育、性健康教育、网瘾、戒烟与反毒教育等。

(三) 健康教育的意义

随着我国义务教育的逐步普及,学校成为每个儿童必经的场所,而在学校中受“应试教育”的影响,学生健康意识与水平亟待提高,因此,当前在中小学实施健康教育具有重大的意义。首先,在中小学校实施健康教育可以为儿童、青少年的终身幸福奠定良好的基础;其次,中小学健康教育是影响整个人群、家庭和社会的治本措施;再次,中小学健康教育是促进全民基础保健教育、提高群体素质的有效途径。

中小学健康教育是全面发展教育的重要组成部分,更是素质教育的应有义务。兴学校、办教育的根本目的在于改造人生和增进人类幸福,而人类幸福是以保持健康为基本前提的,因此,世界各国制定的教育目的或教育方针都强调要维护学生的健康。因此,健康教育必须成为学校全面发展教育的重要组成部分。