



基础教育新课程师资培训系列教材

丛书主编 柳菊兴

丛书副主编 鲁晓成

高中体育与健康 课程标准教师读本

GAOZHONG TIYU YU JIANKANG KECHENG BIAOZHUN JIAOSHI DUBEN

朱万银 主编

华中师范大学出版社



教育部组织编写 教育部课程教材发展中心

普通高中课程标准实验教科书

教育部课程教材发展中心

高中体育与健康 课程标准教师读本

教育部课程教材发展中心

教育部课程教材发展中心

基础教育新课程师资培训系列丛书

- 丛书主编 柳菊兴
- 丛书副主编 鲁晓成

G633.963/3

高中体育与健康课程标准教师读本

主 编 朱万银
编 者 张利军 张立红 闫美枝
童 斌 江 华 徐诗鹏
刘 兵 申郁林 胥 玉
主 审 鲁晓成

华中师范大学出版社

2003年·武汉

(鄂)新登字 11 号

图书在版编目(CIP)数据

高中体育与健康课程标准教师读本/朱万银主编. —武汉:华中师范大学出版社, 2003. 9

(基础教育新课程师资培训系列教材/柳菊兴主编)

ISBN 7-5622-2790-X/G·1458

I. 高… II. 朱… III. ①体育课-课程标准-基础教育-师资培训-教材 ②健康教育-课程标准-基础教育-师资培训-教材
IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072975 号

高中体育与健康课程标准教师读本

© 朱万银 主编

出版发行:华中师范大学出版社(武汉市珞瑜路 100 号/邮编:430079)
经销:全国新华书店/北京太学教育书刊音像中心
印刷:北京市通堡印刷厂

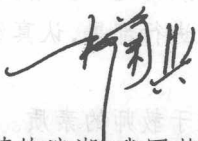
责任编辑:吴兰芳
责任校对:崔毅然

封面设计:新视点
督 印:方汉江

开本:880mm×1230mm 1/32
版次:2003年9月第1版
印数:5001-10000

印张:7.625 字数:160千字
印次:2003年10月第2次印刷
定价:12.50元

总 序



随着世界课程改革的浪潮,我国基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就。在全社会的热切关注和企盼下,国家教育部于2001年7月颁布了《基础教育课程改革纲要(试行)》。基础教育课程改革,是我国基础教育的一件大事,也是全社会的一件大事。《纲要》的颁布和实施,对我国基础教育的改革与发展必将带来极为深远的影响。

记得《纲要》颁布的当天,《中国教育报》发表了一篇题为《构建基础教育课程新体系》的评论员文章。文章指出:“《纲要》为我国基础教育课程改革描绘了一幅宏伟的蓝图,展现了21世纪新课程的美好前景。”文章还强调:“新课程对学校、校长、教师提出了全新的挑战。各级教育行政部门的领导、教研员和教师都要认真学习领会《纲要》的精神实质,以《纲要》精神为指导,进一步转变教育观念,改革教学方法,树立新的人才观、质量观、课程观,尽快适应新课程。”树立体现时代精神的新的课程价值观,根治现行课程体系的弊端,是当前课程改革的根本要求。围绕这一根本要求,我们从事基础教育工作的校长、教研员和教师,在当前和今后一段时期

里,一定要把基础教育课程改革这件大事抓好。

综观中外教育改革,无一不把课程改革摆在突出的位置,美国、日本、韩国、英国、新西兰、澳大利亚、新加坡等国都是如此。在课程改革的进程中,各国都想抓住带规律性的东西,都想抓住要害和根本,我国的基础教育课程改革也应如此。我国现行的基础教育课程体系存在着“两个不适应”:一是不适应全面推进素质教育的要求,二是不适应时代发展的要求。我们必须从实施科教兴国战略的高度,从提高民族素质、增强综合国力的高度,来认识推进基础教育课程改革的重大意义,从而进一步增强基础教育课程改革的责任心和紧迫感,抓紧进行部署,认真组织好新课程的实施,扎扎实实地抓好这项工作。

实施素质教育,关键在于教师的素质。摆在我们面前的一个十分现实的问题是,新课程将改变学生的学习方式,同时也将改变教师的教学方式。为了把这种“转型”工作做好,我们配合当前的新课程师资培训工作,策划、组织并编写了这套“基础教育新课程师资培训系列教材”。这套系列教材的特点,一是“准”,它准确地体现了《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《基础教育课程改革纲要(试行)》的精神,准确地解读了新课程标准;二是“新”,它体现了素质教育的新思想、新观念、新理论和新要求;三是“实”,它内容充实,资料翔实,语言朴实,有很强的实用性。这套教材的编者既有课程改革的专家和学者,也有长期从事教学和科研工作的教师和教研员。这套教材,既简洁明快,又有一定的深度,不失为基础教育新课程师资培训实用性和实效性都比较强的教材。在使用这套教材时,我们希望培训者与被培训者平等交流,平等对话,共同发展。

基础教育课程改革的目标是:“为了中华民族的复兴,为了每一位学生的发展。”让我们为达到这一目标而共同努力吧!

(82)	附录B 田径	章三第
(50)	附录C 球类	章四第
(40)	附录D 水上运动	章五第
(90)	附录E 武术	章六第
(90)	附录F 民族传统体育	章七第
(15)	附录G 体育与健康课程评价	章八第
(45)	附录H 体育与健康课程资源	章九第
(50)	附录I 体育与健康课程实施建议	章十第
(101)	附录J 体育与健康课程术语	章十一第
	第一章 体育与健康课程标准产生的背景	(1)
	第一节 国外体育课程改革的背景.....	(1)
	第二节 我国体育课程标准产生的背景.....	(5)
	第二章 课程标准的体系结构及内容联系	(10)
	第一节 课程标准的目标体系.....	(10)
	第二节 课程标准各学习方面的划分.....	(11)
	第三节 课程标准学习水平的划分.....	(18)
	第四节 高中体育与健康课程内容标准的特点.....	(19)
	第三章 体育与健康课程的性质与基本理念	(22)
	第一节 高中体育与健康课程的性质和价值观.....	(22)
	第二节 高中体育与健康课程的基本理念.....	(27)
	第四章 体育与健康课程标准与体育教学大纲之比较	(42)
	第一节 体育与健康课程标准的特点.....	(42)
	第二节 体育与健康课程标准与体育教学大纲的共同点和区别.....	(47)
	第五章 体育与健康课程标准中的内容标准	(51)
	第一节 运动参与.....	(52)
	第二节 运动技能.....	(54)

第三节	身体健康	(58)
第四节	心理健康	(62)
第五节	社会适应	(64)
第六章	课程实施方法建议	(69)
第一节	创造成功的课程实施条件	(69)
第二节	结合各地实际情况制订地方和学校课程实施 方案	(71)
第三节	高中体育与健康课程的实施	(74)
第四节	教学评价建议	(92)
第七章	课程资源的开发与利用建议	(104)
第一节	课程资源的内涵与特点	(105)
第二节	开发体育与健康课程资源的原则和方法	(111)
第八章	教学工作计划的制订	(131)
第一节	学习目标的设置	(132)
第二节	学习内容选择	(135)
第三节	教学时数的确定	(138)
第四节	水平教学计划的制订	(139)
第五节	学年教学工作计划的制订	(143)
第六节	学期教学计划的制订	(146)
第七节	单元教学计划的制订	(148)
第八节	课时教学计划的制订	(153)
附录:普通高中体育与健康课程标准(实验)	(165)
主要参考文献和网站	(231)
后记	(232)

第一章 体育与健康课程标准产生的背景

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改革

随着科学技术的迅猛发展,现代文明席卷全球,现代生产和生活方式是一把双刃剑,在给人类带来方便和进步的同时,也给人类带来无尽的困扰。工业文明的高度发展使大自然环境被破坏,严重影响人类的生存环境。工业化社会的竞争使人们的心理承受着巨大的压力,人们生活在高度紧张和压抑之中。现代文明的生产、生活方式使人类体力劳动和身体活动越来越少,导致心血管、脑血管类疾病和其他现代文明病的发生。进入 20 世纪 90 年代以后,以数字化技术、计算机和微电子技术、光纤技术、卫星与无线电技术为核心的信息技术革命迅猛发展,使世界经济从资源型经济转变为知识型经济。在这一时期,现代科学技术革命正不断促使科学技术与生产一体化,使生产方式朝着电器化、智能化的方向发展,人的体力劳动越来越多地被现代化的技术装置所代替,尤其是计算机的广泛运用,使人类脑力劳动的时间增加,体力劳动的时间

大大减少,生活节奏加快,心理压力加大,人际交往减少以及营养过剩等。主要表现在以下两个方面:

一是人体结构和机能退化。由于科学技术的发展,生产和生活过程中体力支出越来越少,许多人也许在一天之内不用挥动一次手臂,一周之内无须将自己的身体腾空一下,一月之内不必将自己的心率达到 100 次,一年之内都没有搬动 20 千克重物的机会,远离各种体力活动导致人的生物结构与机能的退化。一位生理学家曾说过:“坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化,这是造成我们许多新陈代谢失调的原因。”“终日伏案的生活方式使人变得越来越胖,越来越弯。”现代生活方式导致新陈代谢水平的降低,视觉、听觉、速度、耐力、灵敏、力量等出现退化。这些对人类的进化与发展构成了极大威胁。

二是现代文明病的蔓延。现代文明病是由现代生活方式和健康行为引起的。主要表现在:

- (1) 心血管疾病增加。世界发展组织的统计表明,发达国家的死亡人数中有一半死于心血管疾病。加拿大心血管疾病是第一位的死因,每年夺去 7.9 万人的生命;美国的死亡人数中 54% 死于心血管疾病;日本中老年人的心血管系统疾病也急剧增加。
- (2) 肥胖人数不断增加。发达国家肥胖症极为普遍,美国超重者占总人口的 1/3,英国 13% 的男子、16% 的女子患肥胖症。
- (3) 糖尿病患者增多。美国有 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。
- (4) 心理疾病的患病人数大量增加。世界卫生组织的一份报告指出:全世界约有 30% 至 40% 的求医者有心理卫生问题。美国已有近 5000 万人有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占人口的 10%,焦虑性障碍患者的终身发病率为

10%~15%，纽约市 1/4 的人患有神经官能症。

20 世纪末，健康问题已经引起世界各国的普遍关注，健康已不仅仅是个人问题、家庭问题，而且是直接影响到国家发展的社会问题，各国政府纷纷投入巨大的人力、财力和时间研究制定各种促进大众健康的战略性规划。如美国政府的《健康公民 2000 年》、日本政府的《迈向 21 世纪的体育振兴策略》、澳大利亚政府的《生命在于运动》、德国政府的《健身 130 全民体育健康计划》等等。又如美国 1996 年的医疗保健费用高达 10000 亿美元，占国民生产总值的 10% 左右；日本 2000 年的医疗保健费用达 380000 亿日元；加拿大 1993 年的医疗保健费用为 700 亿美元。现代社会的发展需要健康的人，健康已成为现代人进行生产和生活的必要条件。为应付人类健康面临的威胁，世界各国体育课程正在进行重大改革。

二、终身教育与终身体育的兴起推动了体育课程改革

现代终身教育的首倡者当推著名成人教育家保罗·朗格朗。他于 1965 年在巴黎举行的联合国教科文组织成人教育会议上首次以“终身教育”为题作了报告，引起了强烈反响。1970 年作为国际教育年，联合国教科文组织集中探讨了终身教育问题。同年，朗格朗的《终身教育导论》一书问世。1972 年联合国教科文组织发展委员会出版的《学会生存——教育世界的今天和明天》将“每一个人必须终身继续不断地学习”作为制订教育政策的指导原则，并与人的生存和发展联系起来。从此终身教育在国际范围内尤其是发达国家成为一种颇有影响的当代教育思潮。1990 年 9 月 30 日世界儿童问题首脑会议通过的《儿童的生存、保护和发展的世界宣言》作出庄严承诺：我们将努力制订各种方案，使儿童作好准备以参与生产性就业和终身学习机会。1996 年，国际 21 世纪教育委员会

向联合国教科文组织提交的报告《教育——财富蕴藏其中》，将终身教育置于社会的中心位置，看作是进入 21 世纪的一把钥匙。

所谓终身教育，用朗格朗的话说：“意指一系列非常具体的思想、实践和成就，换句话说，终身教育即教育这个词所包含的所有意义，包括了教育的各个方面、各个范围，包括从生命运动的一开始到最后结束这段时间的不断的不断发展，也包括了教育发展过程中的各个点与连续的各个阶段之间的紧密而有机的内在联系。”国际 21 世纪教育委员会向联合国教科文组织提交的报告中将终身教育界定为：“与生命有共同外延并已扩展到社会各个方面的连续教育”。简言之，终身教育是贯穿人的一生的连续的多方面的有机联系的教育。

随着终身教育的兴起，终身体育也在世界范围内引起广泛的重视。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；1996 年欧洲议会宣布帮助“所有公民理解运动搜集人才，让他们在整个生活中参加运动”；1966 年日本学者明确提出了终身体育的概念；1970 年日本学者早川太芳、前川峰雄等发表了有关终身体育的概念、目标、实施方案的文章；1976 年联合国教科文组织在召开的：“从终身教育所看到的关于青少年教育中的体育的作用”会议上提出：“终身体育是为学龄前儿童、青少年劳动者、家庭妇女、高龄人和残障人等没有机会参加体育活动的人提供机会”；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”。

目前国际体育课程改革以终身教育为前提，可以概括为三种模式，即体育与健康教育相结合的课程模式、体育与健康教育两门

课程分设的模式和体育与生命安全基础两门课程分设的模式。其中日本体育与保健大纲的目标是将身心作为一个整体,了解健康、安全和运动的概念,有计划地培养学生终身热爱运动的素质和能力;美国加州通过发展以多种动作技能以及休闲活动技能为主,注重提高学生的自信心和自我价值,形成终身体育的基础;新西兰在学校体育中以形成、维持和提高个人健康为主要目标,并鼓励学生采取积极、负责的行动,参与健康社会和环境的创设,以此来树立学生终身体育意识等等。

至此,人们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力量、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,大众体育就成为国际健康促进运动中不可分割的重要组成部分。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化体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分,明确提出: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坚持30分钟以上中等强度的体育活动的的生活方式,并对他们参加有益健康的锻炼活动给予更多的鼓励;鼓励老年人参加体育活动,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,为其提供体育锻炼的场地设施及咨询与建议。因此,为了适应终身体育的要求,体育课程改革势在必行。

第二节 我国体育课程标准产生的背景

一、基础教育整体改革呼唤体育课程改革

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。2000年6月8日教育部印发的《基础教育课程改革纲要(试行)》中指出,改革开放以来,我国的基础教育取得了辉煌的成就,基础教育课程建设取得了显著成绩。但是,我国的基础教育总体水平还不高,原有的基础教育课程已不能适应时代发展的需要。为了贯彻《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》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》,教育部决定,大力推进基础教育课程改革,调整和改革基础教育的课程体系、结构、内容,构建符合素质教育要求的新的课程体系。同时在《基础教育课程改革纲要(试行)》中提出的新课程培养目标是: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良传统和革命传统;具有社会主义法制意识,遵守国家法律和社会公德;逐步形成正确的世界观、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具体的目标:改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状;改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状;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、勤奋动手,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;改变课程评价过分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。根据我国基础教育的总体目标和具体目标,体育课程的理念、目标、内容、方法、

组织、评价、管理等都亟待改革,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改革

自1952年6月毛泽东同志提出“发展体育运动,增强人民体质”以来,我国基础教育体育课程取得了举世瞩目的成就:体育课程对改善学生的体质健康发挥了重大的作用;建立了一套较为完善、规范的体育课程管理体系;教材的选择性加大、多样化有所体现、质量逐渐提高;学校体育理论研究取得了长足的进步;有一支能适应体育课程改革的高素质教师队伍。

1996年6月《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:“健康的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。”《国务院关于基础教育改革与发展的决定》明确指出:基础教育要贯彻“健康第一”的思想,切实提高学生体质健康水平,用“素质教育”、“健康第一”、“终身教育”的思想审视现行的基础教育课程,主要存在以下几方面的问题:

1. 体育观念相对滞后

竞技体育观、阶段体育、体质教育观比较盛行,过分注重知识与技能的传授,过分强调教师的主导作用,过分注重结果的评价,过分注重整体而忽视个体,过分注重形式而忽视内容(例如公开课、观摩课等),过分注重服从而忽视创造等等,已不能适应时代与教育发展的需求。

2. 教学大纲和教学内容规定得过多、过细

过去的教学大纲对每个年级的教学内容、教材甚至动作的形

式都有具体的规定,而且严格规定了教学时数和比重,这些对于学生的学习和教师的教学都有较大的制约,不利于教学的针对性和灵活性,不利于各地特色的发挥。教学内容已不能适应学生的身心发展特征和需要,远离学生的生活经验,忽视学生学习兴趣和体育能力的培养,与终身体育脱节。

3. 体育教学过程中过分强调教师的中心地位

过去的体育教学由于种种因素,在实施过程中,以教师为中心,以竞技运动为中心,以发展学生身体素质为中心;忽视了学生的兴趣爱好,忽视了学生的主体地位,忽视了学生的创造精神。

4. 体育课程学习的评价过分注重学生运动成绩

过去的评价过分注重结果的评价,把达到某一标准作为评价学生学习成绩的惟一指标,忽视学生的个体差异,忽视学生的学习过程,导致学生对体育课产生害怕,甚至厌恶情绪,并使绝大多数学生体验不到成功的快乐。

5. 体育课程管理过分集中

过分集中的课程管理体制已不能适应我国各地、各校经济、教育、体育发展的实际与需要。尤其是在我们这样一个民族众多、地域广阔,经济文化发展不平衡的国家,过分集中的课程管理体制更显弊端。

目前的状况是,随着年龄的增大,尤其是在高中阶段,学生个性和生理发展基本定性和成熟,喜欢上体育课的学生越来越少;学生中喜欢体育但不喜欢上体育课的学生却越来越多。研究表明,学生体质水平明显下降,很多家长、学生、教师对目前中学体育课程的现状不满。

所有这些都充分说明,我国的体育课程必须进行重大改革。

思考题

1. 为什么要对我国的中小学体育课程进行重大改革?
2. 从了解国际体育改革的背景与现状出发,思考其对我国体育课程改革有何现实意义。
3. 如何评价新中国学校体育的成就与不足。

