

|初中·体育与健康|

谢正义 / 主编

CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA
CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA
CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA

东北师范大学出版社



新 课 程 教 学 法

新课程
教学
法

【初中·体育与健康】

主编 王 健



【初中·体育与健康】

新课程 教学法

谢正义 / 主编

CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA
CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA
CHUZHONG TIYU YU JIANKANG XIN-KECHENG JIAOXUEFA



图书在版编目 (CIP) 数据

初中体育与健康新课程教学法/谢正义主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2005.2
ISBN 7 - 5602 - 3993 - 5

I. 初... II. 谢... III. 体育与健康课 - 教学法 - 初中 IV. G633·962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010893 号

责任编辑: 王会杰 封面设计: 宋 超
责任校对: 陈春花 责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春市人民大街 5268 号 (130024)

销售热线: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省吉育印业有限公司印装

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 148mm×210mm 印张: 10 字数: 285 千

印数: 0 001—5 000 册

定价: 13.00 元

前 言

《体育与健康（7—12 年级）课程标准》已实施近三年，九年义务教育课程标准《体育与健康》实验教科书亦用了三年。为了进一步帮助广大体育教师结合三年教学实践，深入理解贯彻《标准》与初中《体育与健康》教科书（实验本）的精神，结合学校实际创造性地进行教学，不断提高教学质量，我们在认真思考“与新课程同行”中，将学习新课程、研究新课程、实施新课程的理解与体验及积累的资料和经验作以整理，编写了《初中体育与健康新课程教学法》教师教学用书，供教师参考使用。

《初中体育与健康新课程教学法》体现了基础教育课程改革的新思想与新理念，体现了体育与健康标准的精神，着力以体育与健康课程的基本理念为主线，以“与新课程同行”的体育教师的教学实践为基础，对课程标准教育理念与课程目标体系及构建课程的内容标准作了阐述，并对根据“课程标准水平四”的内容特征所确定的精选教学内容作了分析。

《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：“教师在教学过程中应与学生积极互动，共同发展，要处理好传授知识与培养能力的关系，注重培养学生独立性与自主性，引导学生质疑，调查，探究，在实践中学习，促进学生在教师指导下主动地、富有个性地学习。”师生交往互动，共同发展，是教学的本质属性，是真正意义上的教学。为了达到这一目标，我们对体育与健康教学活动的特征与策略，教师的教学行为，从理论和典型案例结合上进行较详细的分析和点评，以利于教师们思考。

《初中体育与健康新课程教学法》根据课程标准及实验教科书的精神和课程相关的实验区教学实际，对新课程标准下教学的组织与方法作了阐述，对教学计划中各项教学内容的教学时数提出了参考建议，对学期、单元、课时教学计划提出了示例，特别对单元计划的编

写作了认真分析。在教学内容的教法指导方面,本书改变了过去的体育教材教法以介绍动作技术要领与教法手段为主的编写方式,侧重于研讨如何通过激发兴趣,学会学习,学习必备的动作技能,知识与方法的教学,创设适宜的教学情境,满足学生个性化学习和发展的需求,使学生达到身体的、心理的、社会适应的整体健康目标。在上述内容中突出教师操作层面,提供了一定的范例供教师在教学中参考。教师可结合本地区与学校实际,结合学生的具体情况进一步完善,发展和创新。

参加本书编写的是:南京晓庄学院体育系朱晓春副教授(第一章),南京晓庄学院体育系谢正义副教授(第二章、第六章第二节),南京市第十三中学特级教师、江苏省教育学会体育专业委员会常务理事张克君老师(第一章、第三章),南京市宁海中学高级教师、江苏省教育学会体育专业委员会副理事长吴家福老师(第五章、第六章第二、三节),南京市教研室体育教研员、中学高级教师李健(第四章第一节、第六章第一节、第七章),南京市教研室体育教研员、中学高级教师高朋(第四章第二、三节、第六章四、六、七、八节),南京市人民中学一级教师程智(第四章第一节),南京师范大学体育科学学院付雪云副教授、南京大学体育部唐苏丽副教授(第六章第五节),南京市摄山中学一级教师周云、南京市花园中学一级教师夏贤宝(第七章)。全书由谢正义、吴家福、张克君统稿。

《初中体育与健康新课程教学法》教师教学用书的编写是一种尝试,主要供初中体育教师阅读,能否帮助体育教师在“与新课程同行”中成长,发展,还有待于广大教师在教学实践中检验。希望使用本书的教师提出宝贵意见。由于时间仓促和水平有限,书中难免存在问题和不足,恳请读者批评指正。同时,本书引用了许多学者的理论和方法,在此表示衷心的感谢。书中如出现遗漏被引用者姓名和论著出处的情况,在此深表歉意。

作者

2005年1月

目 录

| | |
|--|------------|
| 第1章 新时期、新理念，全面认识《体育与健康》课程标准 ··· | 1 |
| 第1节 体现以人为本的课程性质 ········· | 2 |
| 第2节 实现以健康为目标的课程价值 ······· | 4 |
| 第3节 坚持以学生发展为中心的基本理念 ····· | 6 |
| 第2章 重育人、重目标，正确理解课程目标体系及内容选择 ··· | 10 |
| 第1节 课程目标的构建与体现 ········· | 11 |
| 第2节 课程内容标准的实现与教学内容的精选 ····· | 15 |
| 第3章 教学活动的特征与策略 ········· | 20 |
| 第1节 教学活动的特征 ········· | 21 |
| 第2节 教学活动的策略 ········· | 31 |
| 第4章 教学组织实施与水平评价 ········· | 67 |
| 第1节 教学工作计划的制定 ········· | 68 |
| 第2节 学生学习水平评价 ········· | 91 |
| 第3节 课程教学评价 ········· | 103 |
| 第5章 理论部分的教学内容及教学指导 ········· | 110 |
| 第1节 身体健康的内涵和价值 ········· | 111 |
| 第2节 积极地自觉地参与体育运动 ········· | 118 |
| 第3节 体育与心理健康 ········· | 123 |
| 第4节 体育与社会适应 ········· | 134 |

| | |
|---------------------------------|------------|
| 第6章 实践部分的教学内容及教学指导 | 144 |
| 第1节 田 径..... | 145 |
| 第2节 体 操..... | 190 |
| 第3节 球 类..... | 204 |
| 第4节 民族传统体育..... | 238 |
| 第5节 健美操与韵律体操..... | 253 |
| 第6节 游 泳..... | 266 |
| 第7节 野外活动..... | 274 |
| 第8节 新兴运动项目..... | 277 |
| 第7章 体育与健康课程和现代教育技术 | 293 |
| 第1节 现代教育技术在体育与健康课程中的作用..... | 294 |
| 第2节 现代教育技术在体育与健康课程中的运用..... | 297 |
| 主要参考文献 | 311 |

第1章

新时期 新理念 全面认识体育与健康课程标准

- ◇ 体现以人为本的课程性质
- ◇ 实现以健康为目标的课程价值
- ◇ 坚持以学生发展为中心的基本理念

《体育与健康课程标准》(以下简称课程标准)在新时代呼唤基础教育课程改革中颁布了。课程标准体现了《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》中指出的“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提”,“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想,切实加强学校的体育工作”精神,体现了国家对中小学体育教学的要求,是新世纪初叶我国中小学体育课程改革与建设的纲领性文件。学习和全面认识课程标准,并积极实施,必将推进学校体育教学的改革和发展,学校体育工作必将呈现出生机勃勃的景象。

第1节 体现以人为本的课程性质

《体育与健康课程标准》中对其性质明确定位:是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,以增进中小学健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体全面发展的人才不可缺少的重要途径。从课程标准对体育与健康课程的性质定位,充分体现了学校体育以人为本的思想。明确指明了体育课程在学校教育和实施素质教育中的地位 and 作用,同时又对体育课程所固有的区别于其他学科的最大特征作了准确描述。我们应从以下两个方面全面地学习认识和把握课程的性质,方能有效地推进课程标准的实施。

初中体育与健康课程具有鲜明的实践性,它是一门以身体练习为主要手段的课程。本课程关注学生在全面发展体育、提高健康水平的基础上,通过对运动项目的选择和学习,培养运动爱好和专长,掌握科学锻炼身体的方法;提高体育实践能力,养成坚持体育锻炼的习惯,形成健康的生活方式。初中体育与健康课程具有鲜明的综合性,它强调课程的多种内容、多种功能和多种价值的整合,是以体育为主,同时融合健康教育内容的一门课程。本课程在关注学生学习体育与健康知识、技能和方法的同时,充分发挥课程的教育功能,高度重

视提高学生的健康水平，促进学生的身心协调发展，培养学生的集体主义、爱国主义和社会主义的精神。

一、学校体育的根本目的是促进学生全面发展和健康成长，同时是实施素质教育的重要内容和方法

青少年学生正处在身体发育和成长的关键时期，学生在校学习期间，作为学校教育必须对其进行体育和相关教育，以保证和促进学生的健康，并为学生形成终身体育的意识奠定基础；也是体育重要功能之一。学校体育课程的功能和目的不是唯一的，在通过体育课程学习提高学生健康水平的同时，还能有效地促进学生思想意识、情感意志和道德品质方面的发展。

“实施素质教育，必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中，使诸方面的教育相互渗透，协调发展。”在素质教育中，体育具有它独特的教育功能和促进人的全面发展的重要作用，是提高人的生命和生活质量的重要基础和保证。新体育课程强调以人为本，以学生为主体，从社会人和自然人的角度促进学生的全面发展。因此，我们在教学内容选择、教学目标的制定、教学方法确定方面，都要着眼于素质教育，从就近学生生活和实践出发，关注和促进学生诸方面的教育相互渗透，协调发展，关注学生的身体健康、心理健康和社会适应能力同步发展。

二、体育与健康课程的教学的主要手段是以活动形式和各种活动方法构成的身体练习

体育与健康课程主要是技能性课程。其特征之一：体育学习过程主要是从事身体练习，每个学生自身既是学习的主体，同时也是学习的对象；体育学习效果是通过学生自身的身体和行为的变化而表现出来的；在整个体育学习活动中，运动技术的学习、改进、巩固与提高是学习的中心，并贯穿体育学习过程的始终；这一学习活动是通过身体练习进行的，同时人的思维与指挥在身体练习中起着决定性的作用，它在感知、操作、体验、思考、发现着各种身体练习。特征之

二：体育学习具有明显的综合性，体育学习过程中的知识学习、运动技能学习、情感学习、社会学习等各种学习活动是相互联系和相互作用的，是统一在整个体育学习之中的。从体育与健康标准学习来说，其结果主要不是体现在认识性知识的积累和净化上，而是表现在体能的增强、技能的掌握和行为态度等方面的改革上。为此，在体育与健康教学过程中，应突出健康第一的观念，以学生发展为中心，根据学生身心发展的客观规律，从保证每名同学接受的前提出发，充分关注学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异，并根据这些差异性确定适宜的学习目标、学习内容和学习方法，充分利用有益于学生发展的积极因素，创造性地组织教学，让每名同学都能体验到体育学习和成功的乐趣，促进他们身心健康和谐地发展，培养学生的集体主义、爱国主义和社会主义精神。

第2节 实现以健康为目标的课程价值

体育作为学校教育的重要组成部分和有效的教育手段，随着时代和教育的发展人们也深刻地认识到体育学习对于人的发展所具有的多方面的价值，正如课程标准所强调的：“体育与健康课程对于提高学生的体育和健康水平，促进学生的全面和谐发展，培养社会主义现代化建设的高素质劳动者，具有极为重要的作用。”

一、促进学生身体的正常发育和身体健康水平的提高

表现在学生通过教师指导积极参加体育锻炼，身体形态和机能得到改善，体能得到发展，健康水平得到提高；同时学生在长期的运动实践和体验中形成了身体素质、身体活动和健康的正确观念，增强了保健意识，并逐步养成了健康的行为习惯和生活方式。

二、提高了学生的心理健康水平

在教师与学生共同创设的各项体育学习情况中，感受到师生间、生生间的和谐、平等与友爱合作，享受到运动过程中的挑战、成功的预约，体验到运动练习中的困难与挫折。学生会在这丰富多彩的体育学习活动中不断超越昨天，超越自我，从而不断认识自我，发展自我，建立良好的心境，培养稳定的情绪，增强了自尊和自信心，形成了积极向上、乐观开朗的生活态度。

三、增强学生的社会适应能力

现代社会的发展扩大了社会交往的范围，使人们的社会关系变得越来越复杂，逐步培养学生具备与社会、环境和谐相处的意识和能力，既是学生具有的综合素质的重要内容，又是学校体育教育的重要内容。体育是人的社会化的重要方式，在一定意义上体育教学活动就是一个“课堂小社会”，这一课堂社会的学习活动大多具集体性、竞争性，每个人的能力、修养、人格都会明显地表现出来，有利于学生对自己有一个清晰的认识和了解，也有利于帮助学生理解和习惯于在一定的社会规范中生活，并根据社会规范约束和调整自己的行为。青少年学生喜爱体育活动是一种天性，因而学生对通过游戏和体育观所体现出来的社会规范的学习常常表现出乐于接受的态度。因此，我们每位教师应精心设计体育教学活动的内容和形式，创设适宜学生发展的丰富多彩的教学情境，让学生获取社会适应能力，引领学生认识体育，认识社会，理解个人健康与群体健康的密切关系，对自我、群体和社会的责任感，对他人的尊重与关心，良好的体育道德与团队精神。真正让体育教学活动对学生情感的陶冶，人格的塑造，人生观和价值观的形成起到积极的促进作用。

四、获得体育与健康知识和技能

初中学生通过体育与健康课程的学习，所要获得的知识与技能主要有以下内容：为促进集体健康与终身体育必需的运动技能，学会学

习体育练习的基本方法，培养经常锻炼的意识和习惯；能根据个人的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参加体育活动，形成积极的余暇生活方式；提高体育活动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能；了解有关运动项目，提高运动的欣赏能力。关于体育与健康课程的知识学习内容有两个特点：一是体现课程学习中的知识主要是一种操作性、技能性的知识；二是知识学习包括技能性知识学习和认知性知识学习，主要是通过运动实践获得而不是通过读书或课堂练习而实现的。为此，在体育教学中应从学生实际出发，创设有效学习环境，通过多种途径和方法让学生获取体育知识和技能。

第3节 坚持以学生发展为中心的基本理念

一、把“健康第一”的理念体现在教学的全过程

新课程改革的根本理念，就是一切为了学生的发展。体育与健康课程是对原有的体育课程进行净化改革，确立了“健康第一”的思想，构建了新的目标体系，增加了心理健康与社会适应这两个全新的领域，这就更明确地指明了为了学生的发展既包括全体学生的发展，又包括每个学生知识、技能、情感、价值观方面的全面发展，以及个性的充分发展。要落实“健康第一”的指导观和确保发展到位，我们应该将人体生长与发育，体育与生活，心理，营养与卫生，卫生与健康，还击功能与安全等增进健康方面的知识和方法自然地渗透到教学实践中去，让学生在体育健康课程上愉快学习，积极进取，健康成长。

体育与健康教学过程是学生认知、练习体验、情感交互发展的过程，也是学生整体的生命活动过程。要使这一整体活动过程真正地提高学生的身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力，就必须在“健康第一”观念的指导之下，精心思考与设计教学目标、教学方案及教学内容选择，教学方法的实施，教学评价等各个方面。在教学

中教师要营造民主、和谐、宽松的学习氛围，要心中有学生，关注每一名学生的健康成长，并不失时机地给予关照和偏爱，要注重选用适应学生的有效学习方式，激发学生对体育活动的兴趣，引导学生主动地参与体育活动，要注意隐含在教材和教学实施中的智力和非智力资源，使学生健康成长。

二、让“培养学生兴趣”伴随着体育学练的全过程

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促使学生自主学习和终身坚持体育锻炼的前提，传统的体育教学过于重视运动技能的系统传授，过于强调学生运动技术的掌握，因而学生的学习兴趣被忽视，导致学生对参与体育活动缺乏自觉性与热情，运动技能与方法的掌握更是受到很大影响。

兴趣是学习的初始动机，也是有效学习的保证。为此，体育教学的全过程都应充分关注学生的兴趣，挖掘教材的内涵和潜在的兴趣点及育人功能，选择贴近学生的生活实际的内容和有效的教学方法，将静态的知识转化为现实生活中动态的问题，改变竞赛规则和场地器材规格，降低难度或将现有的条件变成略有困难的条件，使学生真实地感到参与体育创设和学习体育知识技能对自己的生活和发展有着重要的关系，以激发学习兴趣，积极探求和勇于实践。

三、突显学生在教学中的主体地位

课程标准明确指出，体育新课程“关注的核心是具体满足学生的需要和情感的体验”，“始终把学生主动、全面发展放在中心地位”。这是对人的本质属性和教育的基本功的明确阐明。新教育观的主体性就是人的本质的最根本属性，发展人就是要发展人的最本质属性，教育的基本功能就是发展人，完善人，因此，教育的根本目的就是发展和培养学生的主体性。在体育与健康教学中如何体现学生主体性可以从以下几个方面来思考：

第一，自主性。学生在教学中的自主性，表现在具有独立的主体意识，有明确的学习目标和自觉积极的学习态度，能够在教师的启发

指导下,感知、理解、体验教材并在实践中运用,能够对学习活动进行自我安排和调节,充分发挥自身潜能,主动地去学习,向教师请教,相互研讨,和同伴交流学习。教师若能在教学中很好地深入了解和研究学生,使用恰当的教育方式,充分发挥学生的自主性,必将激发学生更大的学习积极性,学生潜能得到发展,人格得到完善。

第二,能动性。学生在教学中的能动性,表现在他们能根据教学活动要求积极参与,并在活动中有一种自觉、积极、主动的特性,还能主动合理地分派学习与顺序,主动获取知识,并能按照自己的方式去继续学习,以得到充实和发展。但这些行为取决于学生已有的学习经验和知识、技能等因素,取决于学生的需要、动机、兴趣、情操的影响以及意志品质的支撑。为此,教师在教学过程中应通过多样化的教学情境的创设来激发兴趣,给学生们成功体验的多种形式评价来激发学生的热情,学生将会以浓厚的学习兴趣参与体育学习,并在其中得到进一步发展,表现出顽强的学习毅力。

第三,创造性。在体育教学活动中,近年来,师生们创造性地在自主性和能动性学习基础上得到了很好的发展,表现在体育教学活动的内容与方式上的有五彩缤纷的健身健美操,引人入胜的轮滑、街舞等时尚运动,体现民族特色与地域性的有舞龙、跳竹竿、藤球、花样跳绳、跳胶圈等活动,体现在竞技项目的改造上有简化比赛规划方法,降低难度与要求,使之适合于健身性活动。

对于学生体育与健康课程的学习来说,创造性主要是指学习过程中能够灵活运用已学的知识、技能与方法,举一反三,融会贯通,具有丰富的想象力和表现力,利用学过的知识解决日常生活中遇到的各种问题。在教学活动中教师要充分发挥学生的自主性,善于激发学生的能动性,鼓励学生的创造性,从而促进学生全面地发展,生动活泼、积极主动地发展。为此,教师要教授学生以发展为中心的课程目标意识,确立学生在教学中的主体地位,多与学生交流,为学生提供自主学习和发展的时间和空间。

四、教学中确保全体学生发展，充分关注个体差异

“体育教学面向全体学生”，这是所有教师都明白的过程，现实教学中学生在身体形态、体能、运动技能、爱好、个性等方面存在着较大的差异，这种差异不仅取决于后天的学习，而且往往与先天的因素有关，这是后天难以弥补的。在传统的体育教学中，往往是自觉或不自觉地“关照了”约70%的中间学生，“关注了”10%先天素质好和经后天努力素质好的学生，都“忽视了”约20%对体育不很敏感或者是反感的弱势群体学生。从而使体育教学只是做到面向大多数学生并未做到面向全体学生，让体育尖子生发展得更好，却使绝大多数没有特长的学生没有机会走进体育。

课程标准明确要求体育教学既要确保每个学生接受，更要关注个体差异。在体育教学中充分关注个体差异中20%的体育弱势群体学生的转化，是全面提高体育教学质量的重要方面，是素质教育的要求，也是体育教师肩负的重要职责。

在确保全体学生发展与充分关注个体上，教师应着重思考与解决以下几个问题：

首先，帮助体育弱势群体学生分析原因，拟订符合自己的“胜己”目标。教师要为每个学生提供环境，创设“我能行”的逐步“胜己”条件，培养与提高学生的自尊心、自信心。

第二，加强合作学习，培养集体荣誉感和责任心，增强社会适应能力。从教学内容到评价的实施都充分关注学生间的个体差异，不强调互相比较，不强调“同质分组”，强调相互关心，优势互补，强调个体的进步与成功体验，促进每个学生在原有的基础上都有所发展。

第三，加强良好的情绪调控，意志品质的培养是在一次次克服困难和战胜自我中形成的心理教育，树立坚定的信念，培养顽强的意志品质，促进学生身心健康和社会适应能力的全面发展。

思考题

1. 体育与健康课程的性质是什么？它的学科特点体现在哪里？
2. 体育与健康课程的价值何在？怎样认识学生健康地全面发展？