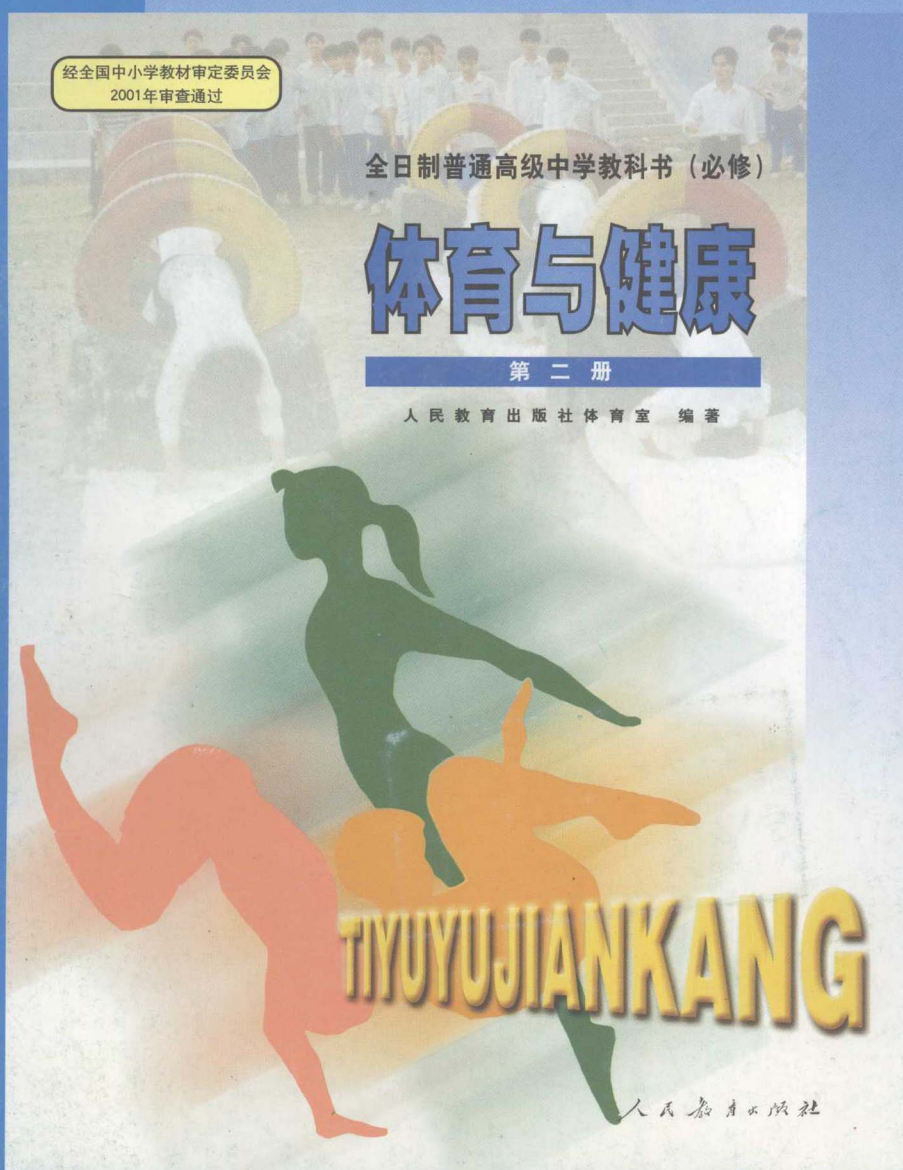


全日制普通高级中学（必修）

体育与健康第二册 教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著



人民教育出版社

全日制普通高级中学(必修)

体育与健康 第二册

教师教学用书

人民教育出版社体育室 编著

人民教育出版社

主 编 王占春 耿培新
编 者 (以编写顺序为序)滕子敬 王金保
耿培新 王占春 吴庆茂 胡永宽
朱谷林 张贯亚 蔡福全 张雄安
陈冬华 李树林 王建华 陈雁飞
李 军 文 岩 陈珂琦 杨国庆
董 杰
责任编辑 陈珂琦

全日制普通高级中学(必修)
体育与健康 第二册
教师教学用书
人民教育出版社体育室 编著

*

人民教育出版社出版
(北京沙滩后街 55 号 邮编:100009)
网址: <http://www.pep.com.cn>
江西省出版公司重印
江西省新华书店发行
江西新华印刷厂印装

*

开本:890 毫米×1194 毫米 1/16 印张:11.75 字数:330 000
2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷
印数:00 001 ~ 6510 册(2003 秋)

ISBN 7-107-16496-1 定价:8.88 元
G·9586(课)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。
联系地址:南昌市丁公路 120 号 邮编:330002 电话:6262021

编者的话

新修订的普通高级中学体育与健康教学大纲、教材,是根据教育部 2000 年颁布的《全日制普通高级中学课程计划(试验修订稿)》的规定,在两市一市进行试验的基础上进行修订的。

高中体育与健康教师教学用书(第二册)是与高中同年级体育与健康教科书相配套编写的。其着重点是帮助教师进一步明确本年级的教学目标,教科书的编写指导思想,教材体系及其结构特点,各项教材分析以及各项教材内容的教学手段和教法建议,并为教师提供必要的教学参考资料。

本书的内容力图反映学校体育理论与实践的新发展,知识面向宽和广方面有所扩展。全书分两部分三大块。第一部分,较详细解释和分析教学的目的,介绍教材体系,帮助教师明确本年级教材的全貌和特点。第二部分,分为两块,第一块对大纲和教材规定的体育与健康理论知识内容进行了分析,提出讲授这些内容的建议和思考题等,每个题目都介绍了参考书目;第二块对实践内容作详尽的介绍,如教材内容分析、动作要领、教学手段与方法、教材内容的重点与难点以及单元教学计划示例等,并与高一教材内容相衔接,建立完整的评估体系。

本书编者,包括专家、教授、特级教师,其中有专门从事体育与健康理论研究工作的同志,也有从事教学实践的第一线教师。他们大部分参加了教学大纲的编订工作和教科书的编写。在总结我国学校体育教学改革和体育与健康教材建设经验的基础上,在改革、创新方面做了有益的探索。

人民教育出版社体育编辑室

2003 年 3 月

目 录

第一篇 概 述

一、高中体育与健康教学的目的	1
二、高中体育与健康教材的结构体系	7

第二篇 体育与健康基础理论知识

一、体育与心理健康.....	12
二、卫生与健康.....	17
三、人体运动时的能量供应.....	21
四、娱乐体育和休闲体育.....	23
五、怎样上好“远足与野外活动”课.....	29
六、怎样组织小型体育比赛.....	30

第三篇 运 动 实 践

田 径.....	37
体 操.....	60
武术.....	100
韵律体操和舞蹈.....	125
足 球.....	151
篮 球.....	159
排 球.....	171

第一篇 概 述

一、高中体育与健康教学的目的

（一）确立普通高级中学体育与健康教学目的的理论依据

在研究和学习高中体育与健康教学大纲所确定的教学目的时，首先遇到一个需要解决的问题，即目的与目标的关系和目标体系的问题。怎样理解目的、目标、任务、目标体系的相互关系及其内涵，要进行必要的辨析。

目的和目标，英文都是 goal，外文中间它们之间并无明显的差别。在我国的汉语中，也是同义词的成分大于差异部分，只是在使用时由于语言环境和表述内容的习惯不同有所差异。在汉语词典中把目的释为：“想要达到的地点、境地，想要获得的结果”。而目标则释为：“想要达到的境地或标准”。但用语时虽然有同一意思，而用法不同。例如，一般把奋斗和目标连用，很少用“奋斗目的”。在系统论里经常用目标体系，而不用“目的体系”。习惯上认为目的带有最终的意思，而目标则带有层次性、阶段性，如总目标、分目标等。在心理学词典里，把目的释为“行动所要达到的结果”，目标则是“行动所要达到的目的”。两者都是刺激（或称激发）人们为之努力争取达到或追求某种结果的驱动力。

高中体育与健康教学大纲规定的教学目的，未用教学目标，既有词语上的考虑，认为这里规定的体育教学目的带有整体性、终端性和自上而下的规定性，又有与其他各学科教学大纲相一致的考虑。

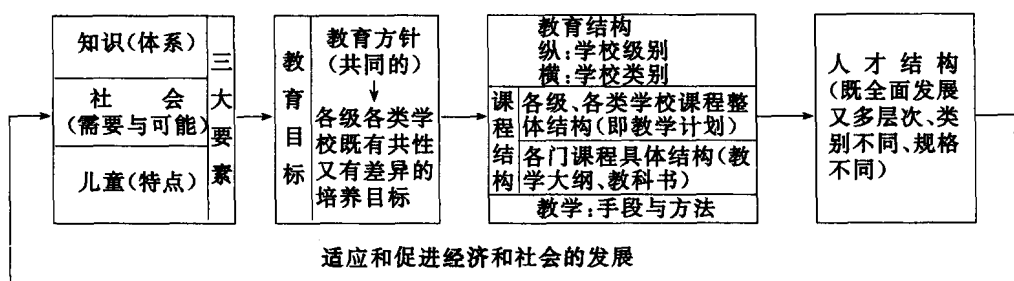
关于高中体育与健康教学目的，应从以下几个方面加以认识。

1. 高中体育与健康教学目的，要根据社会需要、学科特点和学生发展“三个基本要素”

教育目的是由“三大要素”决定的，教育目的是构建课程教材的依据，其结构如下页表。

体育在学校不论从教育方针的角度，还是作为一门学科，其教学目的确定同样要遵循这样的理论，即要根据社会的需要、学科的特点和学生的发展。

在研究和讨论这些问题时，必须树立教育的整体观，把学校体育放到教育的范畴，充分体现体育与健康的学科特点，并且根据学科特点研究和论证体育与健康教学的目的。目的的提出只是实现它的一种愿望和要求，如果选用的教材内容、教学手段与方法得当，符合实际，经过师生的共同努力，就可以把可能性变成现实性。但是，把可能性变成现实性，是受多种条件制约的，而且也不可能“一次完成”。从此岸到彼岸，需要不断改革和努力，不断地发展与进步才能达到。应当辩证地考虑和研究这些问题，既不能单一化，也不能绝对化，同样也不能把目的的内涵无限度的泛化。应当抓住育人的总目标，分阶段、分层次，从学科特点和学生的实际出发，通过体育教学（或整个学校体育）过程，促进学生的身心发展。其中特别是通过身体的活动和锻炼的过程，达到改进学生健康（包括心理健康）状况、增强体质的目标，体现学科的特点，最终达到育人的总目标，为提高整个国民素质做出应有的贡献。



(参阅吕达:《中国近代课程史论》第360页。)

建设社会主义,要提高全民族的素质。人的素质,不仅包括文化科学知识,优良的思想道德品质,而且也包括具有强壮的体魄。强壮的体魄是获得文化科学知识、优良思想品德、劳动技能的载体。使每个学生都有一副健壮的体魄,这是教育目的、内容之一,也是学校教育赋予体育与健康学科责无旁贷的使命。

2. 高中体育与健康教学目的必须与终生体育相联系

在传统的观念里,把学生的体育往往只看成是在学校里“玩耍”,或只追求在学校的短期锻炼身体的效果。体育与健康是一门科学性很强的教学科目。体育与健康学科包括理论与实践两个方面。它包括体育与健康的基础知识、生理解剖知识、运动生物力学和运动生物化学知识、体育卫生保健知识、科学锻炼身体和评估锻炼效果的知识等;同时它又是实践性非常强的教学科目,要通过多种多样的锻炼手段,使学生掌握运动技能与方法,锻炼身体,锻炼意志,促进身心的健康发展。学校体育不仅要把身体锻炼好,保证在学校完成学习任务,还要为终生体育打好基础,而且要把培养学生对体育的兴趣、爱好和良好的锻炼习惯作为教学的重点。使学生走出学校后,仍能根据变化了的条件运用已掌握的体育知识技能,继续从事体育活动,参加体育锻炼,体验体育活动的乐趣。

鉴于对终生体育的这样认识,在确定高中体育与健康教学目的时,必须考虑到体育的现实目的,锻炼学生的身体,使之增强体质,学会和掌握必要的体育知识、技能以及科学锻炼身体的方法;同时也要为学生走向社会后仍能利用这些知识、技能锻炼身体,并养成良好的身体锻炼习惯,为自己终生受益打下基础。为此,高中学生的体育教学目的、教材内容和教学方法都应体现这一基本精神。

(二) 普通高中体育与健康教学目的及其结构体系

教学目的是教学大纲的重要组成部分,它是整个大纲构建的目标体系的最高层次,是确定教材内容的主要依据,也是用以检查和评估体育教学质量的标准。

教学大纲所规定的教学目的具体内容共三项:

1. 全面锻炼学生身体,促进学生身心健康

在初中体育教学的基础上,进一步提高学生的生理机能、身体素质和基本运动能力,促进学生身心全面发展。

2. 掌握体育与健康的基础知识、技能,提高学生的体育与健康意识和能力,为终身体育奠定基础使学生进一步获得体育与健康的基础理论知识;

掌握从事体育锻炼、体育娱乐、卫生保健和其他社会体育活动的必要技术、技能与方法;

增强学生的体育、保健意识,培养学生的体育兴趣和爱好,提高学生的体育、保健能力。

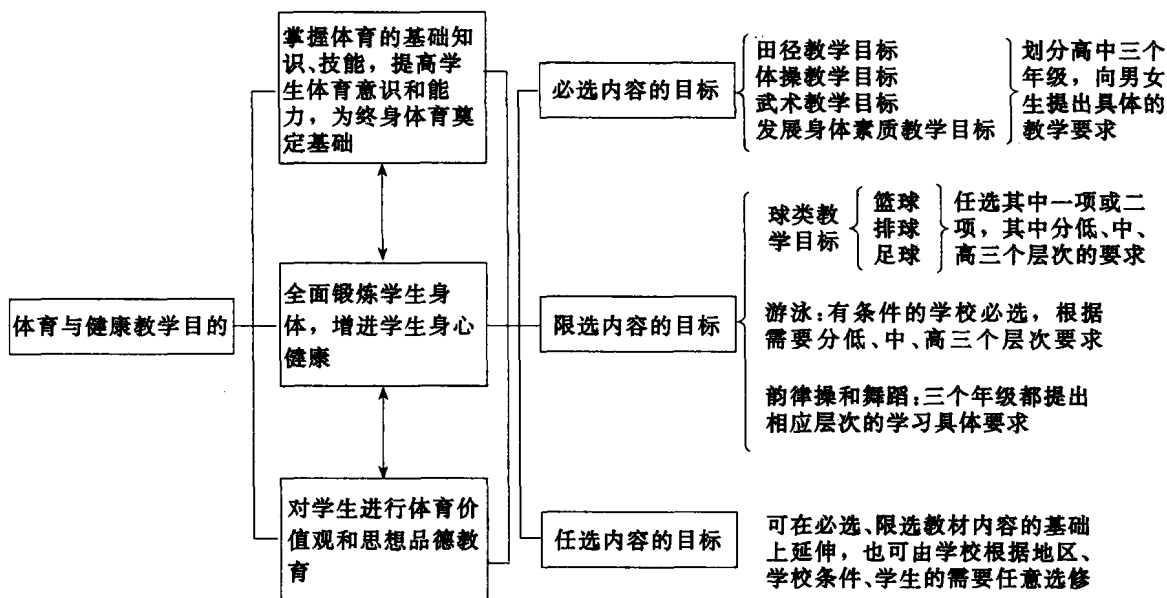
3. 对学生进行体育价值观和思想品德教育

对学生进行爱国主义、社会主义、集体主义的教育,提高学生积极参加体育锻炼的社会责任感,培养学生的组织纪律性;

发展学生个性,培养学生竞争意识、创新、合作和应变能力,以及自立自强、坚毅勇敢、顽强拼搏和开拓进取的精神;

培养学生分辨是非的能力和文明行为，使学生建立健康的审美观念，具有一定的审美能力。

这三项内容是高中体育教学目的的整体，它们之间是互相联系和融合的。高中体育教学目的是整个高中各年级、各项教学内容和教学管理、评估的出发点和归宿，也是整个高中体育教学目标体系的最高层次。根据高中体育与健康的教学目的，确定编选教材内容的原则，构建了各年级的体育教材内容的教学目标和年级的教学目标。各项教材内容，按其特点，从简单到复杂，从易到难，提出了纵向发展的系统性和层次性；年级目标是根据学生的认知水平、有关文化科学知识基础、身体发展状况和掌握技术动作的水平，按年级层次确定的年级综合目标。各项教材纵向系统的年级划分，将同一年级的内容归纳在一起，确定为年级的综合目标。其目标体系见下表。



从表中可以看出，必选内容和限选内容在阶段划分方面有两种提法，前者是划分三个年级，后者是分低、中、高三层次。按年级划分的教材内容，必须按年级教授本年级的教材内容，而按低、中、高三层次划分的教材则不一定按年级与教材内容划分的档次同步。例如，某校学生高中一年级限选内容为篮球，即可从低层次学习。而到了高中二年级，又想选足球作为第二种球类学习内容。出现这种情况，则在同一年级进行篮球第二层次的教学，而足球从第一层次开始教学。

在排列高中体育与健康教学目的的三项内容时，没有按一、二、三的顺序排列，而是把“全面锻炼学生身体，增进学生身心健康”列在中间位置，这样更能表现目的的三项内容是以身体锻炼为中心，其他任务是通过身体锻炼来实现的。

（三）高中体育与健康教学目的的具体内容分析

高中体育与健康是高中教育的重要组成部分。体育教学是学校体育的主要组织形式，体育教学目的完成与否，直接影响着学校体育目的完成和教育方针的全面贯彻；也影响着为高一级学校输送合格的新生和为国家培养优秀的劳动后备力量。

体育与健康课程作为一门学科，同各种教学和教育活动相配合，共同完成高中的教育目的。

现对高中体育教学目的的三个方面，予以概述：

1. 全面锻炼学生的身体，增进学生身心健康

在初中体育与健康教学的基础上，进一步提高学生的身体机能、身体素质和基本活动能力，促进学生

身心全面发展。

这里强调“在初中的基础上”，说明了体育教学目的的连续性与身体的发展不是截然分开的，同时也强调了“高层次的基础教育”在体育与保健课程中的反映，要求全面地锻炼学生的身体，增进学生身心健康。

为什么强调身心健康？

身心健康是身体健康和心理健康的意。在有的人看来，往往把没有病视为健康的标志，这是传统的、很低的标准。没有病固然是身体健康的起码条件，但对一个身心健康的人来说，必须在健壮的同时还要具有健康心理。身体是否强壮或体质的好坏，是由遗传和环境、营养、体育锻炼、劳动、良好的生活与卫生习惯所决定的。如果说遗传是先天决定的，而营养、正常的生活制度、卫生保健措施，特别是科学的体育锻炼，会促进身心的健康成长。

高中学生处于青春期后期并向青年期过渡，正是从身体的正常发育期，向健壮型发展的时期。改善健康状况，增强体质，促进身心发展，仍然是体育教学的主要目的之一。

人体从胚胎到成年，不仅表现在人体重量和体积的增加（即生长）；而且构造和机能同时发生从简单到复杂的变化（质的变化，表现为发育），这种正向的生长发育和变化，在高中阶段并未结束。经常参加体育活动，不断促进各器官系统的发育，并使其强壮，对高中学生具有现实的和长远的意义。高中体育与健康教学大纲的教材内容，选编相当数量的基本体操和基本活动，就是为了达到促进身体正常地、更好地发育而安排的。

“进一步提高学生的身体机能、身体素质、基本运动能力和适应能力”。这里指的“进一步提高”是与初中相比较而言的。身体素质、基本运动能力和身体机能之间的关系如何呢？身体的各种素质包括速度、灵敏、力量、耐力和柔韧等主要素质。身体素质是身体机能能力的表现形式，它是衡量一个人体质状况的重要标志之一。但是，这些素质又是在神经系统（大脑皮层）的指挥下，通过肌肉的活动表现出来的，也是内脏器官（特别是心脏、肺脏）功能的反映。其表现形式是人体的各种活动水平和能力（动作的质量），如跑得快、跳得高、投得远等能力的表现，虽然有技术、技能的因素，但其基础是身体素质水平的反映。

人体是一个完整的统一体。人体内部各系统虽然都有各自的功能，担负着不同的任务，但是，它们之间并不是毫不相关的、孤立存在的，而是密切相关的。包括身体活动在内的一切生命活动，都是整个机体高度协调配合发展的结果。因此，从生理的角度来看，没有身体各器官和身体各系统功能普遍提高，就不可能有某一系统的单独提高。只有在整体提高的基础上，才能有效地提高身体的总体水平。

提高学生的适应能力。人的机体的发展与周围的环境有密切关系。生物体与生物环境相适应，这是一切生物（包括人在内）生存发展的基本原理。机体与环境统一的主要表现之一，是机体对环境的适应。适应并不是消极的“迁就”，而是为了更好的发展。日光、空气、水的锻炼，对寒冷和酷暑的适应，以及社会的适应能力等都是高中体育教学所要达到的重要目标。

要重视培养健康的心理。健康的观念是不断发展的，新的健康观包括心理健康。为了完成某一身体活动的目标，例如跑完1500米的全程，除了有良好的身体素质，还要有良好的心理素质。社会发展对心理健康的要求越来越高。例如航天飞行，几个人甚至一个人在宇宙度过相当长的时间，就要耐得住寂寞；到南极考察经受寒冷和艰苦的磨炼；一次又一次的科学实验等等，都与顽强的意志这种健康的心理有关。青少年的心理健康标准都包括哪些内容呢？这是个比较复杂的问题，而且难用量表加以评价，一般认为应包括以下几项。

①智力发育正常。正常的智力是青少年能够正常生活和学习的基本心理条件之一。智力发育是否正常，也是衡量心理健康的标志之一。

②人际关系的心理适应。这里讲的人际关系，就是个人与家庭成员、教师、同学之间能否建立起良好

的关系。

③心理特点与年龄相符合。所谓心理特点与年龄相符,即心理特征的表现与同龄人是一致还是超常?高中学生的心理,受年龄、社会、教育和家庭的影响,尽管不可能完全相同,但他们的心理状况正向成熟发展。在教学活动中,从个体与群体的比较中,即可以发现学生心理表现的异同,并应有针对性地进行教育。

④行为协调,反应适度。青年的心理与其自身的行为表现是和谐统一的。如果高中学生的行为表现仍十分幼稚或特殊“老练”,都是心理不健康的反映。

⑤良好的情绪。青年正处于积极向上、朝气蓬勃、活泼愉快的时期,也正是身心发展的重要时期。如果忧心忡忡、恐惧焦虑、心理压力很大,这是心理不健康的表现,必然影响身心的发展。

通过教学,减轻学生的心理压力,活跃学生生活,培养他们生动活泼、顽强勇敢、坚忍不拔的精神是高中体育与健康教学目的的重要内容之一。

2. 掌握体育基础知识、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

高中体育与健康教学的这一个目的包括三个方面的内容:第一,要使学生获得体育与健康的基础理论知识;第二,要使学生掌握体育与健康的基本技术、技能,提高他们的学科能力;第三,对体育兴趣、爱好和体育意识的培养。从这个目的内涵来看,其内容是十分丰富的,我们必须对其内容有深刻的理解。

(1) 对高中学生体育与健康基础知识的要求提高了

在本目的中,理论知识用了“基础”,技术和技能用了“基本”,这两者是否有区别呢?这两个词在有的地方用法和意思是相同的。例如作为一种事物的“根本”等。但严格的说又是有区别的,基础带有面的意思,如房基或者打地基,只能说基础不能说基本。此外,基本又带有主要的意思,例如“基本完成了”,还含有没完成的地方。而基础是比较肯定的、必须具有的意思,一般与知识联系起来用,多用“基础”知识。

新修订的高中大纲,对学生体育与健康基础理论知识的要求提高了,即考虑其基础性,又提高了要求,主要侧重对学生体育意识的培养,科学方法的运用,体育与健康学科能力的形成与发展。理论知识不仅在课堂上集中讲授,而且在实践活动中,要结合操作方法、运动原理,向学生讲解。

体育与健康基础理论知识,包括体育常识,科学锻炼身体的方法,运动文化以及卫生保健知识。

(2) 重视体育基本技术、技能的培养和训练

学习和提高体育运动技术和技能,是体育与健康教学的目的之一。尤其是对高中学生提出了较高的要求。有人认为体育与健康课程不必学习运动技术,只要活动起来,身体受到锻炼,精神得到满足,就达到了体育的目的。表面看来,这并没有什么大错,但是这里忽略了一个重要的问题,即活动或运动的合理性和规律性。我们都认为学校体育教学与运动训练不同,在体育教学中不一定学习过于繁杂的竞技技术和追求运动技术的细节。但是,只要参加体育运动,就有运动技术的问题。至于那种否定体育与健康教学是一门学科的教学,把体育课降低为一般体育活动的思想,更是没有正确理解体育与健康作为一门必修课程的严肃性。

关于技术和技能的关系问题,这里需要进行一些解释。因为这两者是有一定区别的。

这里讲的技术和技能,是指运动技术和技能,不是生产中木工和钳工等技术和技能。

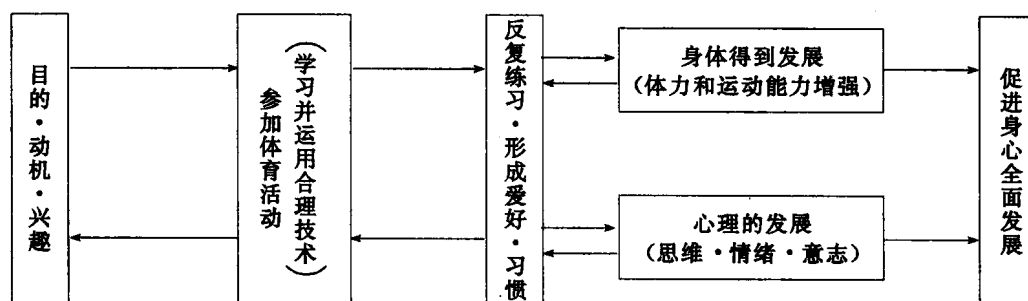
什么是技术(这里指运动技术)。也可称为身体练习的技术、动作技术。是指在学习和练习动作时,所做的动作符合人体科学原理,能充分发挥人体的潜力,合理而有效地完成动作的方法。

什么是技能(这里指运动技能)。是指学生按运动技术的要求,通过反复练习,较好地掌握了某种运动动作的方式,形成动作系统,并能充分运用自己的体力去完成,这即是运动技能的形成过程。

按心理学的解释,技能即个体运用已有的知识经验通过练习而形成的智力动作方式和肢体动作方式的复杂系统。

这里可以得出这样的结论，技能是在已获得的知识、经验和技术的基础上，经过反复练习形成的。技能又分为低级、中级和高级三个层次，高级的技能也称熟练技巧。

只有掌握了运动技术和技能，经过反复练习，才能促进身心的全面发展。不学习技术动作就不能运用技术进行反复的练习；不反复练习就不能形成技能，进而用以锻炼身体。参加体育锻炼促进身心发展的结构如下图所示。



上图可以说明学习技术，经过不断练习形成技能与促进身心发展的关系。高中学生应在初中的基础上，对技术动作提高要求，并逐渐形成技能，提高锻炼身体的效益。

高中学生在强调对学生进行体育价值观教育的同时，仍然要培养学生对体育的兴趣和爱好，并形成良好的运动习惯。这里提出的“提高学生的体育、保健能力”，是指体育这一学科的综合学科能力。包括掌握技术动作、科学锻炼身体的方法和自我设计、自我锻炼、自我调控、自我检查评价以及自我卫生保健的能力。

学生参加体育锻炼并积极地上好体育课，他们的动力是什么？动力来源于动机。动机是学习和积极参加体育锻炼的内部驱动力，高中学生参加体育锻炼的动机，不能否认兴趣仍然起着非常重要的作用。但是，兴趣已不完全是儿童时期所追求的直接兴趣，而且也不再是参加体育锻炼唯一的动力。高中学生对待体育的价值观有了“转变”。如果把体育的功能概括为生物功能、心理功能和社会功能，高中学生逐渐地从比较单纯地追求兴趣的心理满足，向比较理性的、为了实现体育的生理的和社会的功能转化。

学生的体育价值观及其分类，可作下列表述。

- | | |
|----------|---|
| 学生的体育价值观 | 心理价值观：追求和满足自我的心理需求，寻求和享受体育的乐趣，把兴趣、爱好作为参加体育活动的主要驱动力。 |
| | 生物价值观：把体育活动作为锻炼身体的一种手段，追求锻炼身体的实效性，认为生命在于运动，把改善身体健康状况、增强体质作为参加体育锻炼的驱动力。 |
| | 社会价值观：加强了对参加体育锻炼的理性认识，并且与个人的幸福、未来事业和社会责任相联系，与为集体、社会、国家服务相联系，责任感和荣誉感成为参加体育锻炼的主要动力。 |

把学生体育价值观这样分类，不表明它们之间是截然分开的。特别是兴趣对各级学校的学生，都是他们积极参与体育活动的主要动机之一。对体育的兴趣有直接兴趣和间接兴趣。直接兴趣是学生在体育的学习锻炼中，通过参加丰富的体育活动，追求体育成绩和竞争中获得的；而间接兴趣则是学习目的明确，把参加体育锻炼作为达到身心发展目标的自觉活动。对高中学生来说，间接兴趣逐渐得到升华，如果说初中以下学生的体育价值观，是以满足心理的价值为主要倾向，而高中学生生物的、社会的价值观则逐步成为主要倾向。

帮助高中学生树立正确的体育观,提高他们的体育意识,是体育课程的重要目标之一。高中学生的体育与成年体育、康复体育、竞技体育和单纯的娱乐体育不同,他们仍然需要用多种多样的体育手段与方法全面锻炼身体,促进身心的全面发展,这也是高中学生高层次基础教育在体育与健康课程、教材和教学中的体现。

3. 培养学生良好的思想品德,陶冶学生的情操

对学生进行思想品德教育,是体育与健康教学中始终十分重视的教育目的。其中爱国主义、社会主义和集体主义教育是思想品德教育的核心内容。这一教育目的的实现是通过有针对性的教学活动,潜移默化地渗透和进行行为指导进行的。还应把学生参加体育锻炼的认识与国家、社会对青年一代的期望联系起来,进而进行体育价值观、人生观的教育。

社会主义教育是由我国的教育目的和培养社会主义建设人才需要决定的。高中教育应通过各学科教学,进行马克思主义基本观点和有中国特色的社会主义理论教育,促使学生把学习和锻炼同自己的社会责任相联系。体育教材内容有理论有实践,包括体育的社会文化、生理学和心理学知识、科学锻炼身体的方法和相关的操作技术与行为。这些都应以完成教育和体育教学目的为准则;而脱离教育、教学目标,单纯把参与田径、体操、球类、武术、韵律操和舞蹈的“活动”作为终极的个人兴趣和目的,是不符合我国社会主义性质的教育目的和培养目标的。

体育教学中的群体活动是本学科的特点,在体育活动中每时每刻都要发生教师与学生、学生与学生之间的联系,教学比赛中的个人与群体、这一小群体与另一小群体之间的较量等等,都是在充分发挥个人聪明才智和运动能力的同时与集体发生关系。发挥群体的作用,进行集体主义教育,不是限制学生个性的发展;同样,发挥个人的特长,重视个性发展,不是发展学生的个人主义。因此,对高中学生进行团结合作、互相帮助等优良品德的教育更应加强。

二、高中体育与健康教材的结构体系

全日制普通高级中学教科书《体育与健康》(试验修订本),是在继承以往编写体育教材经验的基础上,吸收近十几年来我国学校体育改革的成功经验,结合时代发展和 21 世纪社会对人才的需要编写的。

编写本书的指导思想是,以《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》为依据,在初中的基础上,进一步促进学生身心健康发展,全面提高体育与健康知识技能,使学生在获得体育知识技能的同时,获得体育保健能力,侧重于终身体育意识和能力的培养,进行思想道德教育,发展个性特长,促进学生综合素质的提高。

(一) 改革教材编排结构,采用多元并进的结构体系

长期以来,体育教材多是围绕着运动技术项目、身体素质和人体基本活动能力等几种分类方法编写。以运动技术项目为主的教材结构,一般是按运动项目的顺序编排,在一个具体的运动项目中,又依据运动项目的技术环节编写。例如,田径中快速跑的教材,按起跑、疾跑、途中跑、终点跑的技术环节编写。这种以运动技术为主线的编排体系,优点是符合运动技术形成的一般规律,便于学生学习运动技术;缺点是容易把学生的体育与运动员的竞技训练相混淆,不能全面地反映学校体育的目的。以身体素质为主线的教材结构,一般是按照力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等身体素质进行编排。例如,力量素质按上肢、躯干、下肢、全身各部位的练习编写教材,这种方法的主要优点是能够较好地发展学生的身体素质,有利于增强学生的体质,但是很难满足学生对体育多方面的需要。以人体基本活动能力为主线的教材结构,力图把运动技术和身体素质纳入到人的走、跑、跳、投、攀爬、悬垂等基本活动能力之中,解决单纯按技术体系或发

展身体练习的分类方法的不足；但是在具体分类上很难避免教材之间的相互交叉和重叠，比如，篮球技术应纳入到跑还是跳的教材中，不好处理。近年来，也有把体育教材分为保健康复、余暇交往、常见运动项目、发展基本活动能力和增强体质五部分结构，将田径、体操、球类等运动项目，发展身体素质与各种锻炼方法和娱乐方法纳入到以上五个部分之中，力图使教材内容与教学目标相对应，更好地适应学生个体的需要；但是，这种编排方法对各类体育教材的内在联系考虑不够周密，教材的五部分结构之间相互联系不够紧密，形成了相对独立的五种内容与方法，某些方面脱离了学校体育教学的实际。

新修订的高中体育与健康教材采用多元并进的编写结构，着重解决如何在教材中全面落实向学生进行素质教育的综合目标。在教材与目标的关系上，要把目标具体落实到教材之中，使教材内容与教学目标紧密相联，不脱节，关键是选择一种合理的教材结构。多元并进的编写结构，是把教学大纲规定的内容，按照体育与健康基础理论知识、体育技术、能力培养和思想道德教育四条线，相互联系，齐头并进，既可以使各运动项目与发展身体素质练习、人体基本活动能力和娱乐项目之间相互联系，又使各类教材能够综合地、系统地落实体育教学目标。这里提的所谓“四条线”，它们之间并不是分割的。例如，离开技术是不能发展能力的。思想道德教育不能脱离身体锻炼的实践去单纯地说教，思想道德教育是在学生身体锻炼实践，即学习技术，发展能力中进行的。所以提出几条线并进，是指在教材安排上避免单纯以技术为主，而是时时在教学中提醒教师要想到四个方面的问题。为了扩展教材的功能，增加教材的信息量和可读性，在教材的体例上运用主、辅栏相结合的办法，教材中的主栏按四条线，相互联系，齐头并进地编写；辅栏对应主栏的内容，随文点拨、诱导、强化、扩展知识，提供应用方法、娱乐方法等。使辅栏在教材中起到引导、激活、推动教学活动、释疑、解惑、点拨诱导、援引借用、承上启下、启发联想、自我检验、深化认识、提高能力等作用。主辅栏既有侧重，又相互联系，构成较为完整的体育教材结构体系，见下表。

主 栏				辅 栏
体育与健康知识	体育技术	能力培养	思想教育	点拨、强化、补充、启发、娱乐、应用等
应用知识、锻炼价值、技术原理、源与流	应用方法、锻炼方法、技术要点、知识点	应用方法、评价方法、学法建议、学习提示、预先评价	挖掘各项教材典型的教育功能	

(二) 改革知识观，注重理论联系实际，学以致用，培养能力

在传授知识与培养能力的关系上，以往的教材强调传授体育的知识、技术，强调知识、技术是能力的基础，但对于在学习体育与健康知识、技术过程中应当获得相应的能力重视不够，办法不多。因此，编写的体育教材多侧重于“是什么”，“怎样做”；而对于“为什么”，“值得做吗”，“怎样做得更好”，“做得怎样”很少涉及。新修订教材根据素质教育的要求和终身体育的需要，把知识看作促进学生多方面发展的媒体，围绕学生的能力和多方面的发展选编教材，改变只重视知识、技术的系统性，完整性的做法。形成既重视体育知识、技术的传授，又结合体育学科“操作性”强的特点，强调理论联系实际，培养学以致用能力。在具体编写结构中，采取了以下一些做法。

1. 使学生明确学习目标，激发学习兴趣

教材的开篇采用“学习提示”的方式。开篇具有启发性，目的是激发学生学习兴趣，诱导学生去积极思考，并让学生自己判断教材的“价值”是否“值得做”，通过价值判断，引导学生明确学习目标。

2. 使学生知道要掌握的知识要点

教材的开篇之后，把体育基本概念和基本技术原理的知识要点明确而准确地介绍给学生，使学生知道“是什么”，其作用是使学生明确要掌握的基本概念、原理、观点和结论，便于学生抓住核心、识记、理解

和掌握,对学后评价、考核也有导向作用。此外还对教材编写的内容起规范、定向作用。

3. 给出知识,并提供获取知识的方法与途径

(1) 关于怎样给予学生知识的问题

以往的教材是以技术动作描述为主,使教材多而杂;而要求学生掌握什么,掌握到什么程度则不够清晰、明确。新修订教材根据教学大纲的精神,精选教材,重点突出,力图详略得当,侧重教材的特性、价值,明确知识点、技术点和应用点。知识技术的叙述首先是讲得清楚、明白,然后求精练,并以图助文,图文配合,相得益彰。对初中已学过的教材,注意知识、技术的学习不断熟练,不断深化,不断提高。复习内容避免了简单的重复,并在知识技术方面有所拓宽、加深,在重视能力的培养和对教材价值的判断,以及运用能力等方面,逐步地向上发展。

(2) 关于提供获得知识的方法与途径

处理好知识与能力的关系,重要的是为学生提供获得知识的方法与途径。新修订教材在知识编排体系上,首先设“预先评价”栏,学生在学习之前要知道自己当前的学习水平,同时在辅栏中点拨评价的方法。在“学习内容与方法”中,叙述知识的同时,渗透认识事物的思想方法,即认识自己当前水平→掌握知识技术要点→引导实践(提示实践的方法)→经过反复练习→进行评价→进步提高。

4. 提供评价学习、锻炼效果的标准和评价方法

各项教材的最后,提出可定量或定性的评价标准,使学生在获得知识的同时,知道学得怎样,并在学习与锻炼的实践中取得获取知识的方法与途径,从而为引导学生体育实践,提高对身体锻炼的理性认识,培养能力提供了条件。

全书正文的微细结构采用了运动文化的源与流→运动技术原理→预先评价→知识技术要点→学法建议→锻炼方法举例→自我评价等顺序,同时在辅栏中相应地点拨、强化、补充、启发、应用,这种编写结构对于处理好知识、技术与能力培养的关系,引导学生学以致用,培养能力起到了导向作用。

(三) 更新版式设计,注重装帧新颖、规范

版式设计和装帧质量是提高教科书质量的重要环节。长期以来,体育教材的版式设计和装帧款式不尽如人意。近年来几种版本的体育教材虽然比以往有较大的提高,但从总体上看,设计仍然让人感到有些刻板。教材的知识性和可读性不够理想,在一定程度上影响了体育教材整体质量的提高。新修订教材把版式设计和装帧作为提高教材质量的重要构成部分。全书双色套印,用计算机排版,充分运用现代技术,从插图的构思、绘制,图表的设计,主栏辅栏的字号区别,以及双色辅网技术的运用等,大大增强了教材的视觉效果,提高了教材的可视性、可读性。特别是辅栏采用小号字,增加了信息量,提高了教材的文化含量。新的版式设计突出重点知识和关键的技术环节,图文配合,以文为魂,以图助文、图文互补,便于学生从整体上理解教材内容的全貌和内在的文化因素,增加了知识性和可读性,使教材更加新颖、简洁、清晰、便于学生使用。

(四) 立足于全面提高学生的体育素质

新修订高中体育教材面向21世纪,把向学生进行素质教育作为指导思想,在教材中体现在以下几个方面。

1. 教材突出技术点,强调锻炼的实效性

人的素质是个综合的概念,身体素质是人的思想道德素质、文化科学素质和劳动技术素质的基础。离开人的身体谈人的素质发展,在理论上是片面的,在实践中也是要失败的。新修订教材以素质教育为指导思想,抓住体育学科增进学生身心健康的基本功能,把体育技术作为锻炼身体,提高人的身体素质(指身体机能、形态等身体质量)的桥梁,在初中的基础上,提高了体育的技术要求。教材突出技术点,便于学

生掌握,增强身体锻炼的实效性。

体育教学中不能排斥运动技术,更不能一见到竞技技术的名词术语就认为是竞技运动技术。教材中出现的技术与竞技运动技术有很大区别,即使是学习一些初步的竞技运动技术,其目的是用它来发展学生的身体,增进健康、增强体质,而不是让每个高中学生都成为运动员,实际上也不可能都成为运动员。基于上述思想,教材中编写的技术不过份强调技术细节和面面俱到,而是突出“技术点”,便于学生掌握运动项目的基本技术,更好地指导学生体育锻炼,提高锻炼的实效性。

2. 用方法引路,渗透应用意识,学以致用

体育以身体锻炼的实践活动为鲜明特征,如何使教材中的知识、技术原理有效地指导学生的锻炼,高中体育教材采取了两种办法:一是向学生渗透应用意识。提高学生的应用意识要靠方法引路,办法是结合各项教材开辟了设问栏,比如“想一想”“看一看”“读一读”“试一试”“分析一下”“保护者应注意!”“练习者应注意!”“怎么做这个动作”等等,提示学生学习的方法。二是引导学生动体与动脑相结合,把体育知识和技术原理与身体锻炼实践相结合,引导学生根据自身存在的问题进行学习。这样做对于提高学生分析判断和思维能力将起到积极的作用。对于学生面对问题善于思考和培养解决问题的能力,将有一定的帮助。

3. 学会评价方法,培养评价能力

在学会分析判断的基础上,应该培养学生具有评价能力。对事物迅速作出判断和评价是现代社会对人的素质提出的新的要求。通过对事物作出价值判断,培养学生正确的体育价值观,树立积极进取的精神,激发学生向新的目标前进的愿望,教材中建立了学习评价体系。它包括学习前评价,学习过程中的评价和学习后的结果评价,即“三段评价法”;评价的内容既有体育知识、技术的学习情况,也有身体机能能力的情况和心理状况;评价的指标既有定性也有定量;评价的方法是结合各项学习内容,采用自我评价、相互评价、小组评价、教师评价等等。建立较为完整的学习评价体系,有助于使学生学会评价方法,培养评价能力,从而促进素质的提高。

4. 开阔视野,丰富体育运动文化

体育作为人类文化的重要组成部分,在现代社会中占有越来越重要的地位。目前,各种媒体介绍的体育运动文化良莠不齐,虽然具有很强的即时性,但缺乏系统性,而且缺乏正确的引导。教材把传授体育运动文化作为提高学生文化素质的重要内容之一。因此,增加了运动文化知识,加大了信息量,以适应社会发展的实际需求。教材中增加的体育知识主要设在辅栏,用于开阔学生的眼界,丰富体育文化知识,增加阅读兴趣。提供的知识大体包括六类:一是“名人论体育”,摘录了毛泽东、徐特立、宋庆龄、蔡元培、陶行知、高士其、钱学森等对体育的精辟论述,使学生加深对体育的理解,树立正确的体育价值观;二是体育运动的基本概念,包括体育的功能、终身教育、运动处方、库珀12分钟跑、医务监督、运动负荷、超量恢复、人体重心、肥胖与减肥、青春期高血压、身体形态的性别差异等等;三是新的体育信息,如城市学生肥胖、超体重人数比例增加,我国学生耐力素质连续10年下降,以及美国NBA篮球介绍等;四是我国运动员对世界体育运动的贡献,如郑凤荣、朱建华、王军霞以及体操、排球、技巧等运动队的介绍等;五是中国传统养生知识,如五禽戏、十叟长寿歌、黄帝内经、兄弟民族的武术等;六是体育历史故事。这些知识可以辅助主栏的教学内容,加深对体育的理解。这些知识只作为介绍,不作为考核内容。

总之,高中体育教材,力求做到便于学生学技术、练身体、明道理、懂方法、会评价,开阔视野,突出能力培养,立足于全面提高学生的体育素质。

(五) 结束语

体育学科是具有综合性的文化科学基础课程之一,它以身体实践活动为鲜明特征,在身体实践中是身

心统一的活动过程。作为对学生进行整体素质教育组成部分的体育学科，应该更好地发挥本身的功能，有效地增进学生的健康，增强体质，提高体育素质，为 21 世纪培养德智体全面发展的社会主义建设人才。

尽管教材在指导思想、教材结构和编写方式上有新的突破，但是，体育教材建设还远远没有完成。这是一项十分复杂、艰巨的工程，需要全体体育教师、教学研究人员和各方面人士共同努力，才能不断提高教材的质量。

第二篇 体育与健康基础理论知识

一、体育与心理健康

健康是人类永恒的话题。健康不仅是指身体的健康，而且还包括心理健康。随着社会生产方式和生活方式的改变，人类的物质文化生活水平和医疗卫生条件大大改善，身体健康得到充分保障。但是，另一方面，由于生活、学习、工作节奏的加快，心理压力过大的问题日趋突出，并已逐步成为影响人类健康的重要因素。人类社会已经从“传染病时代”、“躯体疾病时代”，进入“精神疾病时代”。因此，引导和帮助青少年克服各种心理挫折和心理障碍，维护他们的心理健康，是学校教育和学校体育工作的重要内容之一。

（一）教学目的

通过教学使学生了解心理健康概念的内涵，明确高中学生心理健康的标准、常见的心理挫折及克服挫折的方式，并在实践中感受到参与体育活动对增进心理健康的积极作用。

（二）内容要点

本课包括什么是心理健康；高中学生常见的心理挫折及克服挫折的方式；体育对促进心理健康具有积极意义等三部分内容。

第一部分，什么是心理健康？主要是讲明心理健康概念的内涵，以及高中学生心理健康的标准。

第二部分，高中学生常见的心理挫折及克服挫折的方式。主要是使高中学生了解学习、生活中常见的种种心理挫折，学会克服挫折的方式，以维护自身的心理健康，促进个体的健康成长。

第三部分，体育对促进心理健康具有积极意义。主要是讲明体育对促进心理健康的作用，并引导学生在体育活动的实践中去亲身感受和体验。

（三）教学重点

1. 高中学生心理健康标准。
2. 高中学生常见的心理挫折和克服挫折的方式。
3. 体育对促进心理健康的作用。

（四）教学建议

1. 布置预习，了解和搜集学生学习的疑难，以便突出重点，有针对性地进行讲授。
2. 在讲解第一部分内容时，应注意以下两点。

（1）使学生对什么是健康有一个全面的理解。联合国世界卫生组织（WHO）曾对健康下过定义：“健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上都处于良好的理想状态”。

（2）明确高中学生心理健康的标准。这个标准是依据心理健康的一般标准，结合高中学生的年龄特征和实际状况制订的。由于心理疾病的诊断较为困难，所以，心理健康的标准相对身体健康的标准更不易确定，一般学者多主张以整个行为的适应情况为基准，而不过分重视个别症状的有无。同时，心理健康的标准也不是绝对的，事实上健康和不健康之间并没有绝对的界限。健康的人其行为也并非时时处处都符合心