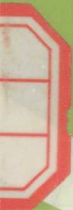


**义务教育
体育与健康
教学建议与指导**

王绍谦·主编



山东教育出版社

义务教育 体育与健康 教学建议与指导

王绍谦·主编

9633

519

山东教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

义务教育体育与健康教学建议与指导/王绍谦主编.

— 济南: 山东教育出版社, 2013

ISBN 978-7-5328-8074-4

I. ①义… II. ①王… III. ①体育课—教学研究—中小学 ②健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G633.962

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第178357号

义务教育体育与健康
教学建议与指导

王绍谦 主编

主 管: 山东出版传媒股份有限公司

出版者: 山东教育出版社

(济南市纬一路321号 邮编: 250001)

电 话: (0531) 82092664 传真: (0531) 82092625

网 址: <http://www.sjs.com.cn>

发行者: 山东教育出版社

印 刷: 山东新华印刷厂潍坊厂

版 次: 2013年12月第2版第2次印刷

规 格: 787mm×1092mm 16开本

印 张: 18.5印张

字 数: 276千字

书 号: ISBN 978-7-5328-8074-4

定 价: 35.00元

(如印装质量有问题, 请与印刷厂联系调换)

印厂电话: 0536-2116806

义务教育体育与健康教学建议与指导

编委会

主 编：王绍谦

副主编：黄 巍 俞文东

编写人员：（以姓氏笔画为序）

马玉松 万修伟 王建军 王绍谦

王青辉 卢 众 江 锋 俞文东

周 平 范效彬 林增阔 黄 巍

彭荣建

前 言

随着全国课程改革的不断深入，我省基础教育课程改革取得了令人欣喜的成就。在各级政府的关怀指导下，在全社会的热切关注和期盼下，在广大教师的共同努力下，体育与健康课程改革稳步向前推进。

体育与健康课程是学校课程体系的重要组成部分，在整个教育改革和发展的今天，体育与健康课程改革同样面临着艰巨的任务。自中华人民共和国成立以来，体育课经历了多次改革，每一次都取得了明显的成绩。特别是此次新课程改革，在教学理念、教材内容、教学方法、教学评价等方面都作了重大突破，初步改变了国家对课程管理过于集中的状况，获得了一些重视学生主动学习，重视学生成功与发展的教改经验。随着课改的不断深入，现行体育课中的一些问题也日益凸显出来，如教育观念相对滞后，教学目标过于繁杂，教学内容比较单一，教学方法和手段落后陈旧等，特别是课堂学习评价简单化，过分重视运动成绩，忽视学生的情感体验、意志品质和习惯行为的养成，导致体育教学质量下降，不利于学生身体的全面发展。

上述问题在很大程度上影响了学生对体育学习的兴趣，影响了青少年体质健康水平的提高，影响了体育与健康课程改革的进一步发展。为了给广大中小学教师提供可行性的教学依据，我们组织人员编写了《义务教育体育与健康教学建议与指导》，共分六章。

第一章，准确把握体育与健康课程标准的特点。主要从四个方面来阐述：一是正确理解体育与健康课程的性质，强调本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程，具有基础性、实践性、健身性和综合性的特征。二是正确理解课程的基本理念，坚持“健康



第一”的指导思想。体育与健康课程的目标是增强学生体能，提高学生健康的水平，而不是把所有学生培养成为专业运动员。课程目标的确立、课程内容的选择、教学方法和评价方法的采用，都应围绕“健康第一”的指导思想进行，并从优化课程内容和教学方法，体现课程的时代性等方面进行了细致、系统的论述。在体育教学中要重视学生的心理感受和情感体验，努力使学生将体育学习和活动作为自己的需求，以学生的发展为中心，帮助学生学会学习，培养学生的爱好和特长，为终身体育奠定基础。三是对课程目标体系作了详细论述。根据课程标准三维健康观，将不同性质的学习目标与内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面，这四个方面由运动主线和健康主线构成，并将课程总目标、水平目标和具体目标用清晰的文字呈现出来。四是对课程的设计思路进行了较清晰地解读。

第二章，体育与健康课程设置建议。主要从课程管理和课程内容两方面来阐述。体育与健康课程实行国家、地方、学校三级课程管理模式，要求各校要树立大课程观，将体育与健康课堂教学同课外活动相结合，全面有效地落实课程目标。在课程内容的安排上，按照水平一、水平二、水平三和水平四进行划分，方便了教师的选择与使用，在促进学生体能发展和意志培养，传承和弘扬民族体育文化方面具有极其重要的作用和意义。

第三章，体育与健康教学建议。主要从教学目标设计、教学方法、学习方法、教学组织形式四个层面作了全面细致的论述，并提出了具体要求。其中，在教学方法上特别强调了教师的学法指导，要求教师必须从学校体育的目的和任务出发，在指导学生掌握知识、发展体能、培养能力的同时，教给学生掌握全面锻炼身体的方法和技巧。另外，在教学组织形式上，也作出了较为明细的要求。

第四章，体育与健康教学评价建议。主要从评价理念、正确的评价观、评价应遵循的原则及注意的问题、学习评价的组织实施五个方面提出了具体要求。在学习评价与组织实施中，特别强调和重视对学生体育学习情况的综合评价，强调在评价学生体能和技能的同时，重视评价学生的学习态度、情意表现、合作精神、健康行为等方面的发展。在学生的评价上强调自评、互评（以教师评价为主）；在教师的评价上，从教师专业素质、



职业道德、教学能力、科研能力和课堂教学等方面进行全面评价，激励教师不断改进教学工作。

第五章，体育与健康教学计划案例，即单元教学计划与课时教学计划案例。这部分是在前四部分理论阐述的基础上，为广大中小学教师提供了可以借鉴的实用性案例。案例均选取自近几年山东省优质课及教学案例评选，以及部分地市优质课和教学案例评选中的优秀课例和案例，内容包括田径、体操、篮球、排球、足球、武术和健美操等项目，既有新授课，也有复习课和综合课，在编写方式和教法选择等方面各有特点。这些典型案例，给大家提供了丰富的课堂素材和实践性参照，希望能成为广大中小学教师“实用”的教学工具书。

第六章，体育与健康教学问题解答。这部分采用问答的形式，从课程理念、“教”与“学”的转变、评价实施、课程开发、体育设施硬件建设等五个方面，分别解答了一些常见的、比较集中的、操作中易模糊的环节等问题，对中小学教师的教学实践具有较强的针对性和指导性。

总之，本书除从课程的教学理念、教学内容、教学方法、教学评价上做了具体要求，给予理论性指导以外，更突出了其价值性特点，即根据不同内容提供详实的案例，体现了该书的实用性和可操作性。《义务教育体育与健康教学建议与指导》是在我省体育与健康教研人员和一线教师的共同努力下完成的，是集体智慧的结晶。我们期望本书对全省中小学教师在教改实践、体育教学中起到一定的指导作用，更期望能通过对本书的学习理解，促进教师的专业发展，使广大教师能在实践中不断提高能力，充实自我。课程改革，前景光明，但任重道远。我们希望广大体育教师以崭新的姿态投入到体育与健康课程改革中去，在学习中进步，在实践中创新，与学生、教材共同成长。

编者

2013年3月

目 录

前言	(1)
第一章 准确把握体育与健康课程标准的特点	(1)
一、正确理解课程的性质	(1)
二、正确理解课程的基本理念	(1)
三、准确把握课程目标体系	(2)
四、课程思路	(4)
第二章 体育与健康课程设置建议	(6)
一、课程的管理	(6)
二、课程的内容	(7)
三、课程内容安排	(8)
四、课程设置实施建议	(24)
第三章 体育与健康教学建议	(26)
一、教学目标设计	(26)
二、教学方法	(33)
三、教学组织形式	(38)
四、教学文件的制定与实施	(42)
五、教材的使用	(46)
第四章 体育与健康教学评价建议	(52)
一、树立正确的教学评价观	(52)
二、学习评价与组织实施	(53)



三、教师评价与组织实施	(82)
四、有效实施体育与健康教学评价应注意的问题	(92)
第五章 体育与健康教学计划案例	(94)
一、单元教学计划案例	(95)
二、课时教学计划案例	(151)
第六章 体育与健康教学问题解答	(231)
一、课程理念	(231)
二、“教”与“学”的转变	(242)
三、课程评价	(274)
四、课程开发	(281)
五、体育硬件设施建设问题	(285)

第一章

准确把握体育与健康课程标准的特点

一、正确理解课程的性质

体育与健康课程是学校课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段，以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。

体育与健康课程具有以下特性：

基础性——课程强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼习惯和健康的生活习惯，为学生终身体育学习和健康生活奠定良好的基础。

实践性——课程强调以身体练习为主要手段，通过体育与健康学习、体育锻炼以及行为养成，提高学生的体育与健康实践能力。

健身性——课程强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜负荷的身体练习，提高体能和运动技能水平，促进学生健康成长。

综合性——课程强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育，同时融合部分健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康与社会适应、疾病预防、安全应急与避险等方面的知识和技能，整合并体现课程目标、课程内容、过程与方法等多种价值。

二、正确理解课程的基本理念

（一）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长



体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生掌握运动技能，发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。

（二）激发学生的运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯

体育与健康课程强调在课程目标的确定、教学内容和教学方法的选择与运用方面，注重与学生的学习和生活经验相联系，引导学生体验运动乐趣，提高学生体育与健康学习动机水平；重视对学生进行正确的体育价值观和责任感的教育，培养学生刻苦锻炼的精神，促进学生主动参与体育活动，基本形成体育锻炼习惯。

（三）以学生发展为中心，帮助学生学会体育与健康学习

体育与健康课程高度重视学生的发展需要，从课程设计到学习评价，始终以促进学生的身心发展为中心。课程在充分发挥教师教学过程中主导作用的同时，十分重视学生在学习过程中的主体地位，注重培养学生自主学习、合作学习和探究学习的能力，促进学生掌握体育与健康学习的方法，并学会体育与健康学习。

（四）关注地区差异和个体差异，保证每一位学生受益

体育与健康课程强调在保证国家课程基本要求的前提下，充分关注不同地区、学校和学生之间的差异，各地区和学校要根据体育与健康课程目标及课程内容，因地制宜，合理选择和设计课程内容，有效运用教学方法和评价手段，努力使每一位学生都能接受基本的体育与健康教育，促进学生不断进步和发展。

三、准确把握课程目标体系

体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高



自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面，各方面的说明及目标如下：

（一）运动参与

运动参与是指学生参与体育学习和锻炼的态度及行为表现，是学生习得体育知识、技能和方法，锻炼身体和提高健康水平，形成积极的体育行为和乐观开朗人生态度的实践要求和重要途径。课程强调通过丰富多彩的内容、形式多样的方法，在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识，在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

运动参与的目标：

1. 参与体育学习和锻炼；
2. 体验运动乐趣与成功。

（二）运动技能

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力，它反映了体育与健康课程以身体练习为主要手段的基本特征，是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。在小学阶段，要注重体育游戏学习，发展学生的基本运动能力；在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解。无论是在小学阶段还是在初中阶段，都要重视选择武术等民族民间传统体育活动项目进行学习。

运动技能的目标：

1. 学习体育运动知识；
2. 掌握运动技能和方法；
3. 增强安全意识和防范能力。

（三）身体健康

身体健康是指人的体能良好、机能正常和精力充沛的状态，与体育锻炼、营养状况和行为习惯密切相关。本方面是课程学习的重要内容和期望



的重要结果。课程强调引导学生努力学习和锻炼,全面发展体能,提高适应环境变化的能力,形成关注自身健康的意识和行为。小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响;初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防等对身体健康的影响,自觉抵制各种危害健康的不良行为,初步掌握科学锻炼的方法,提高体能水平,基本形成健康的生活方式。

身体健康的目标:

1. 掌握基本保健知识和方法;
2. 塑造良好体形和身体姿态;
3. 全面发展体能与健身能力;
4. 提高适应自然环境的能力。

(四) 心理健康与社会适应

心理健康与社会适应是指个体自我感觉良好以及与社会和谐相处的状态与过程,与体育学习和锻炼、身体健康密切相关。本方面既是课程学习的重要内容,也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争的意识,帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折,引导学生在体育活动中学会交往;初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法,培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神。

心理健康与社会适应的目标:

1. 培养坚强的意志品质;
2. 学会调控情绪的方法;
3. 形成合作意识与能力;
4. 具有良好的体育道德。

运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面是一个相互联系的整体,各个学习方面的目标主要通过身体练习实现,不能割裂开来进行教学。

四、课程设计思路

(一) 根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容



根据多维健康观和体育学科的特点,借鉴国际体育课程发展的经验,体育与健康课程设置了课程目标体系以及运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的课程内容,为各地区和学校制订课程实施方案以及教学计划提供明确的指导,保证学生更好地达成学习目标。

(二) 根据学生的身心发展特征划分学习水平

在义务教育阶段,体育与健康课程将学生的学习划分为四级水平,并在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别设置了相应的学习目标。水平一至水平四分别对应1~2年级、3~4年级、5~6年级和7~9年级。

考虑到学生在学习方面的个体差异,为满足学有余力学生进一步发展的需要,体育与健康课程鼓励这部分学生进一步拓展和提高。

(三) 根据可评价的原则设置可操作和可观测的学习目标

为了确保学习目标的达成和学习评价的可操作性,体育与健康课程提出了具体的、可观测的学习目标。特别注意将运动参与、心理健康与社会适应两个方面的学习目标设置成易观测的行为表征,帮助教师更准确地对学生观察、指导和评价,促使学生形成良好的体育态度、心理品质和社会行为。

(四) 根据三级课程管理的要求保证课程内容的可选择性

体育与健康课程在确立课程目标体系和课程内容的基础上,提出了具体教学内容选择的原则。各地区和学校制订具体的课程实施方案和教学计划时,应从师资队伍、场地与器材、学生体育基础等方面的实际出发,选编适宜的教学内容。农村学校体育基础相对比较薄弱,应特别注意开发与利用各种实用的课程资源,确保课程的正常实施。

(五) 根据课程学习目标和发展性要求建立多元的学习评价体系

体育与健康课程建立了有利于学生进步与发展的多元学习评价体系,要求对学生的体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作进行综合评价,提倡在以教师评价为主的基础上引导学生进行自我评价和相互评价,重视形成性评价与终结性评价相结合,提高学生体育学习和锻炼的主动性、积极性及自我评价能力。

第二章

体育与健康课程设置建议

一、课程的管理

体育与健康课程实行国家、地方、学校三级课程管理，各省、自治区、直辖市教育行政部门应根据《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准（2011年版）》）的精神和要求，结合本地区实际情况和课程发展的需要，制订本地区的《地方体育与健康课程实施方案》，从而有力地发挥地方和学校实施课程的自主性和灵活性，真正体现课程实施的统一性和灵活性。

地方和学校在实施体育与健康课程方案时要注意以下几点：

（一）保证体育与健康课程的课时数

体育与健康课程是国家规定的必修课程，地方与学校必须按照国家的规定开设体育与健康课程，要保证1~2年级（水平一）每周4课时，3~6年级（水平二、三）每周3课时，7~9年级（水平四）每周3课时。任何地方与学校都不能随意减少体育与健康学科的课时数。

（二）坚持“健康第一”的指导思想

体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，努力构建体育与健康的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，在强调体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的知识。通过体育与健康课程的教学，使学生掌握运动技能、发展体能，逐步形成健康和安全的意识以及良好的生活方式，促进学生身心协调、全面地发展。

（三）因地制宜开展体育与健康教学

体育与健康课程标准强调在保证国家课程基本要求的前提下,充分关注不同地区、学校和学生之间的差异,要求充分考虑地方特色、师资力量、办学条件、学生需求等因素,因地制宜开展体育与健康课的教学,合理选择和设计课程内容,促进学生不断进步和发展。

二、课程的内容

(一) 确定课程内容的要求

1. 课程内容的确定要符合学生的学习水平

《课程标准(2011年版)》根据学生的身心发展特点,将学生的学习划分为四级水平。水平一对应1~2年级,水平二对应3~4年级,水平三对应5~6年级,水平四对应7~9年级,并且设置了相应水平的学习目标。因此,教学内容的确定要符合各水平阶段的学生实际,以利于学生的健康发展。

2. 课程内容的确定要符合学生全面发展的需求

根据多维健康观和体育学科的特点,《课程标准(2011年版)》借鉴了国际体育课程发展的经验,设置了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的课程内容。这四个方面是保证学生全面发展的基础,是各地区和学校制定课程实施方案以及教学计划的明确指导,也是我们确定教学内容的维度体系。

3. 课程内容要有可选择性

各地区、各学校所处的地理环境不同,所在地的经济发展状况不均衡,民族传统文化特色不一,学校的场地大小、器材设施的多少等差别很大,因此教学内容的制定要有选择性,以利于各地区、各学校能选择适合本地区、本学校的内容进行教学。

4. 课程内容的选择要促进运动技能的形成

运动技能是指学生在体育学习和锻炼中完成运动动作的能力,它反映了体育与健康课程是以身体练习为主要手段的基本特征,是课程学习的重要内容和实现其他学习方面目标的主要途径。因此,要选择能促进运动技能形成的教学内容来教学,切实提高学生的运动技能。

(二) 课程内容的继承与发展

《课程标准(2011年版)》中体育与健康课程的内容大大突破了传统的