

基础教育教学指导丛书

丛书主编 关松林

初中学科教学指导系列

初中**体育与健康**教学指导

基础教育教学研究课题组 编

高等教育出版社

基础教育教学指导丛书

丛书主编 关松林

初中学科教学指导系列

初中体育与健康教学指导

Chūzhōng Tìyù yǔ Jiànkāng Jiàoxué Zhǐdǎo

基础教育教学研究课题组 编

内容提要

本书以《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》中提出的初中学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的目标为指引,以“健康第一”为指导思想,从课程性质、课程理念与课程目标,课程内容与课程安排,教学实施建议,课堂教学设计,教学评价建议,课程资源的开发与利用建议等方面进行了阐述,指导体育教师按照课程标准的要求,从整体上把握教材和教学的系统思路,改变单一的体育教学模式,结合实际情况创造性地进行教学,使体育教师的教育观念和教育实践更符合初中学生的身心发展规律和学习特点,真正增进学生健康,为学生终身发展奠定基础。

本书可作为体育教师和教研员的培训教材,也可供学校体育的研究者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

初中体育与健康教学指导/基础教育教学研究课题组编. --北京:高等教育出版社,2015.1

(基础教育教学指导丛书/关松林主编)

ISBN 978-7-04-041638-1

I. ①初… II. ①基… III. ①体育课-初中-教学参考资料②健康教育-初中-教学参考资料 IV.

①G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 295077 号

策划编辑 王文颖	责任编辑 傅雪林	封面设计 李小璐	版式设计 王莹
插图绘制 郝林	责任校对 窦丽娜	责任印制 毛斯璐	

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京玥实印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 6.5
字 数 80 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷
定 价 15.00 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 41638-00

基础教育教学指导丛书编委会

主 任：关松林

副 主 任：孟庆欣 线亚威 刘天成 武丕才

编 委：苏焕平 刘晓娟 李晓梅 崔凤琦 张志富 都春月

辛 静 刘 莉 武 文 鲁玉星 王英奎 仓 江

邢 进 高国军 孙 岩 佟 立 王玉山 姜万锡

金秀男

本册主编：孟庆欣 仓 江

执行主编：张 弓 焦 昱

深入开展课程教学研究,把课程标准的精神实质、教育理念和基本要求转化为具体的教学策略和方法,落实到中小学、幼儿园的教学实践中,是课程改革系统工程的重要组成部分。对于有效落实国家课程方案,促进教育公平,提高课堂效率,减轻中小学过重的课业负担,促进基础教育内涵发展,具有十分重要的意义。

经过十几年的教育实践探索,课程改革已取得显著成效,具有中国特色、反映时代精神、体现素质教育理念的基础教育课程体系初步建立,各学科课程标准得到中小学教师的广泛认同,教师的教学方式和学生的学习方式都发生了深刻的变化。课程改革的着力点在质量,落脚点在课堂,核心是课堂教学。因此,深入开展课程教学研究,总结教学规律,将课程改革所倡导的教学理念、教学形式、教学内容、教学手段、师生关系转化为教师的教学行为,落实到课堂教学中,体现在教育教学质量上,是广大中小学、幼儿园教师面临的共同课题。

“基础教育教学指导丛书”依据课程标准,着眼于教育教学,紧密联系中小学、幼儿园实际,针对教育教学中遇到的问题,给出了具体的解决方案及实施策略。它是联系课程标准与学科教材的纽带,是课程标准的细化和具体化,是对学科教学规律和教学经验的总结和梳理。对于深化课堂教学改革、规范办学行为、实现减负增效、推进内涵发展具有重要的指导作用;对于提升教师的学科知识素养、增强教师的教育智慧、提高教育教学质量具有现实意义。其突出特点主要表现在:一是体现学科特色;二是结合教学实际;三是注重实证研究;四是突出示范指导。

“基础教育教学指导丛书”分为五个系列:幼儿园教育活动指导系列、小学学科教学指导系列、初中学科教学指导系列、普通高中学科教学指导系列、民族及特殊教育教学指导系列。每个系列又根据本学段的要求按学科或领域进行分册编写,系统完整,内容丰富,既有教育理论的研究,又有教学实践的探索;既有学科知识规律的梳理,又有学段教学经验的呈现,涉及基础教育的各个方面,广泛适用于中小学、幼儿园教师和学校(幼儿园)管理者培训和

研读。

“基础教育教学指导丛书”由经验丰富的教研员和一线优秀教师团队共同编写,是基础教育教学研究课题组多年研究与实践的成果。尽管在写作前期做了大量的调查研究,也分析和借鉴了已有的研究成果,但是,由于编者的能力和水平所限,加之一些客观条件的限制,有不当之处敬请读者批评指正。

关松林

沈阳师范大学副校长

辽宁省基础教育教学培训中心主任

辽宁教育行政学院副院长

教授、博士生导师

2014年5月于沈阳

目 录

第一部分 课程性质、课程理念与课程目标	1
一、课程性质	1
二、课程理念	2
三、课程目标	3
第二部分 课程内容与课程安排	7
一、课程内容及学习要求	7
二、课程设置	17
三、教学进度安排	22
第三部分 教学实施建议	44
一、教学原则	44
二、课前准备(备课)	45
三、课堂教学(上课)	47
四、教学辅导	51
五、课后活动与课后总结(反思)	51
六、教学中应注意的问题	52
第四部分 课堂教学设计	55
一、课时教学计划的设计	55
二、课时教学计划设计示例	56
三、典型教学设计及评析	66
第五部分 教学评价建议	69
一、对学生的评价	69
二、对教师的评价	71
第六部分 课程资源的开发与利用建议	82
一、体育校本课程的开发与利用	82
二、人力资源的开发与利用	83
三、体育设施资源的开发与利用	84

四、课程内容资源的开发与利用 85

五、自然地理资源的利用与开发 87

六、体育信息资源的利用与开发 88

七、时间资源的利用与开发 88

第一部分

课程性质、课程理念与课程目标

《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》(以下简称《课程标准》)作为关系到我国中小学生健康成长和体现国家意志的行业标准,是依法制定、带有法规性和一定强制性质的指导性文件,是编写教材、进行教学组织管理、开展教学活动和衡量义务教育质量的基本依据,是保障全体中小学生身心健康和在体育与健康方面应该达到的基本标准。这种标准不仅要合理定位课程的性质,而且要反映出体育与健康课程的本质特征,更重要的是要抓住实现本质特征的核心价值,引导教师向着课程改革的正确方向前行。

一、课程性质

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:

(一) 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。

(二) 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。

(三) 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。

(四) 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、课程理念

(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,从课程学习到学习评价,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、课程目标

体育与健康课程目标是指学生通过体育与健康学习所要达到的预期的学习结果。它是体育与健康教学的出发点与归属,决定着体育与健康教学的方向与过程,是设计体育与健康教学活动、选择与组织体育与健康教学内容、选择体育与健康教学方法、采用体育与健康教学组织形式、评价体育与健康教学质量的重要依据。课程标准主要依据课程目标划分成四个学习方面的目标,根据不同学习方面的目标划分不同的水平目标,从而构成了“课程目标→四个学习方面的目标→水平目标”三个层次递进的目标体系。

(一) 总目标

通过初中阶段体育与健康课程的学习,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。

(二) 四个学习方面的目标

课程总目标分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面的目标。这些学习目标是课程总目标的具体描述和体现。

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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来实现,不能割裂开来进行教学。

(三) 水平目标

《课程标准》根据学生在不同阶段的身心发展特点,将义务教育阶段的9个年级划分为四个学习水平,并设定了相应的水平目标要求。其中,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。学校和教师可以根据本校的具体条件、学生的兴趣爱好以及体能和运动技能基础等方面的情况,把水平四的学习内容合理地安排在7年级、8年级和9年级中。

水平四目标体系的基本框架如表1-1所示。

表1-1 水平四目标体系的基本框架

学习方面	不同学习方面的目标	学习目标
运动参与	1. 参与体育学习和锻炼	初步形成体育锻炼的习惯
	2. 体验运动乐趣与成功	初步形成积极的体育态度
运动技能	1. 学习体育运动知识	简要分析体育比赛中的现象与问题 提高体育学习和锻炼的能力
	2. 掌握运动技能和方法	基本掌握并运用运动技术
	3. 增强安全意识和防范能力	提高安全运动的能力 将安全运动的意识迁移到日常生活中
身体健康	1. 掌握基本保健知识和方法	了解生活方式与健康的关系 基本掌握卫生防病的知识和方法 基本掌握青春期保健知识
	2. 全面发展体能与健身能力	在运动项目练习中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力

续表

学习方面	不同学习方面的目标	学习目标
心理健康 与社会 适应	1. 培养坚强的意志品质	具有坚决果断的决策能力
	2. 学会调控情绪的方法	积极应对挫折和失败并保持稳定情绪
	3. 形成合作意识与能力	树立集体荣誉感
	4. 具有良好的体育道德	形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中

第二部分

课程内容与课程安排

义务教育阶段体育与健康课程是根据学生的身心发展特征,将学生的学习划分为四级水平,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。每一级水平都从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别制定学习目标和学习内容。初中体育与健康教学中要围绕课程标准的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面分别制定学习目标和学习内容,并通过教学目标引领教学内容。

一、课程内容及学习要求

根据“目标统领内容”的课程设计思想,课程目标与课程内容的递进关系如图 2-1 所示。

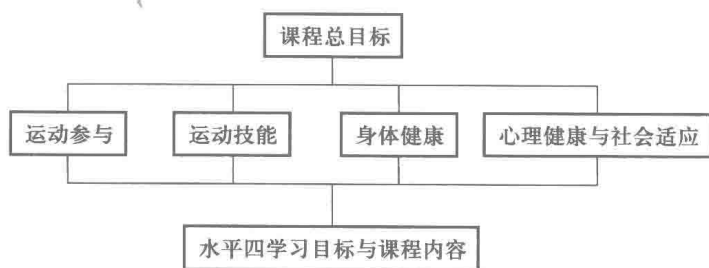


图 2-1 课程目标与课程内容的递进关系

体育与健康课程的主要目标是增进学生的健康。这一课程目标与课程内容体系着重体现体育与健康课程的身体健康、心理健康和社会适应的“三维健康观”。四个学习方面是一个有机联系的整体,并且各个学习方面的学习目标主要是通过身

体练习来达成的,所以不能将四个学习方面割裂开来,进行教学,更不能把身体健康、心理健康与社会适应两个学习方面的目标理解成主要通过课堂知识教育来实现。《课程标准》对初中阶段学生的每个学习方面设置了明确的学习目标和内容要求。学校和教师可以根据本校的具体条件、学生的兴趣爱好以及体能和运动技能基础等方面的情况,把水平四的学习内容合理地安排在初中各年级中。

(一) 运动参与的学习内容与要求

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。它是学生进行体育与健康学习的基本前提;是《课程标准》贯彻“学生每天1小时体育活动”的具体表现;力求通过体育与健康课程督促学校确保“学生每天1小时体育活动”。

《课程标准》对初中阶段学生的运动参与学习提出了“参与体育学习和锻炼”“体验运动乐趣与成功”两个方面的学习目标和内容要求。

1. 参与体育学习和锻炼

学习目标:初步形成体育锻炼的习惯。

达到该目标时,学生将能够:自觉上好体育与健康课,经常参加课外体育锻炼,如有简单的体育锻炼计划,并付诸实施等。

【评价要点】参加课外体育锻炼的情况。

【评价方法举例】让学生说出过去一周内参加体育锻炼的次数和时间,并进行自我评价。

2. 体验运动乐趣与成功

学习目标:初步形成积极的体育态度。

达到该目标时,学生将能够:在体验运动乐趣的过程中初步形成积极的体育态度。如认识体育学习和锻炼的重要意义,对提高体育学习和锻炼的效果表达自己的观点,认真上好体育与健康课,积极参与课外体育锻炼等。

【评价要点】对体育学习和锻炼的意义及价值的理解程度。

【评价方法举例】让学生说出体育学习和锻炼的意义及价值,并相互评价课内和课外锻炼时的表现。

在初中阶段,运动参与主要是通过丰富多彩的内容、形式多样的方法,引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯。

(二) 运动技能的学习内容与要求

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。运动技能学习内容是体现体育与健康性质的基础内容;是达到课程四个学习方面目标的载体。这一方面目标的达成有利于提高学生的运动技能水平。

《课程标准》对初中阶段学生的运动技能学习方面提出了“学习体育运动知识”“掌握运动技能和方法”“增强安全意识和防范能力”三个方面的学习目标和内容要求。

1. 学习体育运动知识

学习目标 1:简要分析体育比赛中的现象与问题。

达到该目标时,学生将能够:简要分析现代体育与奥运会发展过程中所发生的一些重要事件与问题。如简要分析奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件与问题。

【评价要点】对现代体育与奥运会发展过程中所发生的重要事件与问题的认识。

【评价方法举例】让学生写出关于举办奥运会意义的小文章。

学习目标 2:提高体育学习和锻炼的能力。

达到该目标时,学生将能够:

(1) 基本掌握科学锻炼身体的基本知识和方法,如基本掌握运动强度和密度、靶心率、心率测定和运动量控制等基本知识和方法。

【评价要点】对科学锻炼的基本知识和方法的掌握程度。