

聚焦新课程系列丛书



JJXKCXLCS

吴海宽 刘 笙 主编

# 新课程理念下的

## 创新教学设计 体育(与健康)



XINKECHENG LINIANXIA DE  
CHUANGXIN JIAOXUE SHEJI  
TIYU YU JIANKANG

东北师范大学出版社

聚焦新课程系列丛书



JJXKCXLCS

吴海宽 刘 笙 主编

# 新课程理念下的

## 创新教学设计 体育(与健康)



NEW CURRICULUM CONCEPTS OF  
INNOVATIVE TEACHING DESIGN  
PHYSICAL EDUCATION (AND HEALTH)

东北师范大学出版社  
长 春

## 图书在版编目 (CIP) 数据

新课程理念下的创新教学设计·体育(与健康)/吴海宽, 刘笙主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2004. 8  
ISBN 7-5602-2462-8

I. 新... II. ①吴... ②刘... III. ①体育课—中小学—教学参与资料 ②健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 072339 号

☐责任编辑: 吴东范 ☐责任校对: 陈春花  
☐封面设计: 李冰彬 ☐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)

电话: 0431—5687213

传真: 0431—5691969

网址: <http://www.nnup.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

2004 年 5 月第 1 版 2006 年 4 月第 4 次印装

幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 8.5 字数: 227 千

印数: 25 001—30 000 册

定价: 10.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

# 前言

现代体育课程改革为中小学体育教师的专业发展提供了广阔的前景,同时也使中小学体育教师面临着严峻的考验。以往体育教学中强调的运动知识和技能教学如今应该放在怎样的地位?体育教学应如何适应素质教育,如何体现“健康第一”的指导思想?新课程的基本理念如何贯彻?怎样才能适应体育(与健康)课程的需求?如何充分激发学生的体育学习兴趣?如何根据新课程标准要求实现各领域学习目标?如何培养学生的终身体育意识?如何培养学生学会学习,学会生活,学会生存,以适应未来社会发展的需要?……针对体育教师的种种困惑,我们本着适用性、可行性、时代性、开放性、针对性等原则,分别从水平一到水平六编写了教学案例,并详细评析了每个案例的设计理念、教学过程、设计思路。通过案例分析和具体的描述,呈现任课教师的课堂教学,为体育教师们提供一个学习的情境,开辟一个经验交流的渠道,开阔体育教师的理性视野,提升其教学能力与水平,解除体育教师的困惑,教学生学会反思,学会合作,学会分析,学会创新,同时也为高师体育教育专业、运动训练专业、民族传统体育专业学生的教育实习提供一定的借鉴与指导。

创新教学设计将突破以竞技运动为主的教学思想和模式,以健康第一和素质教育为指导思想,并将这些思想贯穿于体育教学的全过程,把增进学生的健康,提高学生的素质,促进学生的全面发展放在首要位置。

创新教学设计将摒弃以教师为中心的传统教学理念,倡导以学生为中心的教学新理念,重视培养学生的运动兴趣和爱好,尊重学生的

心理感受和情感体验,关注学生学习的主观能动性,使学生体育学习的过程变成主动构建体育与健康知识和方法的过程,学会体育学习和锻炼。教学案例强调面向全体学生,同时关注学生的个体差异和不同需求,使每一个学生在体育学习和活动中获得成就感,并取得进步和发展。

创新教学设计强调发展体育与健康的多种功能和自我价值,不仅重视学生体能水平和运动技能水平的提高,而且重视通过体育与健康课程的教学,促进学生身体、心理和社会适应等整体的健康水平的提高。教学案例还突出体育健康课程在培养人方面的独特作用,重视健身育人的功能。

创新教学设计将改变传统的、单一的竞技运动教学内容的现状,教学内容将呈现丰富多彩、百花齐放的局面,特别是注重教学内容与学生的生活经验和生活实际相联系,以提高学生体育学习和活动的兴趣与积极性。

创新教学设计突破传统的灌输接受式的单一教学方式,倡导自主学习、探究学习和合作学习等新型的教学方式,重视培养学生的创新意识和能力,提高学生体育学习的能力,促进学生体能、运动知识和技能、情感、态度和价值观的整体发展,教学案例强调改变教师过于重视讲解和示范的教学方式,提倡给学生留有充分的体育学习和活动的时间,改变过去重视传授运动知识和技能的教法,提供通过运动和知识技能的教学,努力实现体育与健康课程的多种目标。

创新教学设计改变教师的绝对权威的角色,强调师生是一种平等、合作的关系,重视师生相互交往、共同发展的互动过程。在新的课程与教学下,教师将成为学生学习的指导者、促进者和帮助者。

创新教学设计突破只重视体能和运动技能的评价,只强调定量评价和终结性评价的传统评价方式,将发展性评价作为评价的主要方式,强调评价内容多元化,评价方法多样化,既重视对学生体能运动知识和技能的评

评价,既重视定量评价和终结性评价,更重视定性评价和过程评价。

体育与健康课程标准的实施,将使体育教学内容、基本理念、组织形式、教学方法都发生新的变化。因此,重新构建体育与健康教学模式与方法,以指导体育课程标准的贯彻与实施,正是我们编写本书的主要目的。

本书由吴海宽、刘笙整体构思。参加本书编写的人员有:王羽、王淑琨、杨义、刘宏玉、刘喜福、申明来、陈晓冬、肖尔盾、李楠、徐丹、宋丽华、孟大航、温洪泽、杜明、丛鹏、连连。全书由吴海宽和刘笙统稿。

由于水平有限,编写时间仓促,本书定会存在一些问题和不足,敬请专家和同行批评,指正,同时对在本书中直接或间接引用的资料的学者表示衷心的感谢。

编者

2004年5月

# 目 录

## 体育(与健康)课程标准概述

- 一、体育(与健康)课程的性质/1
- 二、体育(与健康)课程的价值/3
- 三、体育(与健康)课程的基本理念/6
- 四、体育(与健康)课程的理论基础/9
- 五、体育(与健康)课程的目标体系/12
- 六、我国基础教育体育(与健康)课程的概况/22
- 七、国外体育(与健康)课程的改革与启示/24

## 创新教学案例与评析

### 水平一(一至二年级)/31

#### 学习领域一 运动参与/31

##### 案例1 森林运动会/31

#### 学习领域二 运动技能/34

##### 案例2 搬运工/34 案例3 欢乐森林/37

#### 学习领域三 身体健康/40

##### 案例4 看谁做得像/40 案例5 奥运之星/42

##### 案例6 快乐的小青蛙/45 案例7 紧急动员/48

#### 学习领域四 心理健康学习/51

##### 案例8 主题情境游戏:白、蓝球/51

##### 案例9 野外生存/55

#### 学习领域五 社会适应/63

##### 案例10 快乐小交警/63

## 水平二(三至四年级) /67

### 学习领域一 运动参与 /67

#### 案例1 迎面接力/67

### 学习领域二 运动技能 /69

#### 案例2 徒手操/69 案例3 徒手操/72

### 学习领域三 身体健康 /74

#### 案例4 武术基本功/74 案例5 少年拳/76

#### 案例6 少年拳/79 案例7 前滚翻/81

#### 案例8 脚背正面运球/83

#### 案例9 生活中的健康常识/85

#### 案例10 体育锻炼对身体健康的影响/87

## 水平三(五至六年级) /90

### 学习领域一 运动参与 /90

#### 案例1 趣味足球/90 案例2 篮球课/92

### 学习领域二 动作技能 /95

#### 案例3 起跑/95 案例4 滑冰/97

### 学习领域三 身体健康 /100

#### 案例5 爬绳/100

#### 案例6 《巧用竹竿》教学/102

### 学习领域四 心理健康 /105

#### 案例7 跳箱课/105

### 学习领域五 社会适应 /107

#### 案例8 转变角色/107 案例9 接力赛/110

#### 案例10 青春期卫生与健康成长理论课/112

## 水平四(七至九年级) /115

### 学习领域一 运动参与 /115

#### 案例1 激发学习兴趣——创新体育投掷教学/115

#### 案例2 篮球教学/119 案例3 跨越式跳高/122

#### 案例4 排球/125

## 学习领域二 运动技能 /127

案例 5 接力跑/127 案例 6 球类健身操/131

案例 7 成功跑/135 案例 8 跳跃、平衡/137

## 学习领域三 身体健康 /140

案例 9 多种跑的练习/140 案例 10 健美操/144

案例 11 肩肘倒立/148

案例 12 理论课——运动与身体健康/150

## 学习领域四 心理健康 /153

案例 13 跳箱分腿腾越/153 案例 14 跳 绳/157

案例 15 耐久跑/161 案例 16 障碍跑/164

## 学习领域五 社会适应 /166

案例 17 跳跃练习/166

案例 18 开发课程资源——雪地冰球/170

案例 19 野外生存/174 案例 20 篮 球/177

## 水平五(十至十二年级) /180

### 学习领域一 运动参与 /180

案例 1 体能测试/180 案例 2 跳远比赛/184

### 学习领域二 运动技能 /187

案例 3 少年拳(第二套)/187

案例 4 健美操/190

案例 5 小型的野外活动(登山)/193

案例 6 身体健康对人的重要性/196

### 学习领域三 身体健康 /200

案例 7 跳 跃/200

### 学习领域四 心理健康 /204

案例 8 放风筝/204 案例 9 跳 高/207

### 学习领域五 社会适应 /210

案例 10 篮球比赛/210

案例 11 跳箱分腿腾越/214

案例 12 心理健康的自我测评/215

案例 13 青年拳对练/221 案例 14 1500 米跑/223

水平六(发展型目标)/225

学习领域一 运动参与/225

案例 1 你也能开“运动处方”/225

案例 2 大家一起学蛙泳/230

学习领域二 运动技能/233

案例 3 趣味篮球/233

案例 4 教会你“野外生存”/236

学习领域三 身体健康/242

案例 5 健身太极拳/242

案例 6 体育锻炼要科学/245

学习领域四 心理健康/253

案例 7 情境变换式教学/253

案例 8 学生主动建构教学/255

学习领域五 社会适应/257

案例 9 小组探索体验教学/257

案例 10 计算机支持下的合作学习/259

主要参考文献/261

# 体育(与健康)课程标准概述

## 一、体育(与健康)课程的性质

现代教育制度形成以来,体育一直是学校教育的重要手段和学校课程体系的重要内容。近两百年来,早期学校体育具有的人文教育色彩逐渐淡薄,课程的科学化倾向和学科中心倾向日益加强,其主要表现是“增强体质”和“技能传授”逐渐成为学校体育的主要目的,在实践中甚至成为唯一的目的:早期学校体育指向受教育者的人格完善逐渐变为主要指向受教育者的身体完善。

上述变化适应并反映了工业化进程对教育发展的需要。20 世纪中期以来,随着世界开始进入知识经济时代,大幅度减少的体力活动使得体能在劳动中的意义迅速降低,这与急剧增大的职业劳动对科学技术知识的需求形成了强烈的反差。对绝大多数人来说,通过学习体育获得的各种知识、技能和能力,已不再为人们谋求生存和劳动所必需;另一方面,现代人越来越重视生命质量和生活质量。人们越来越清楚地认识到体育是提高人的生命和生活质量的重要基础与保证,体育在现代社会中的独特作用和重要性日益突出。体育课程作为素质教育重要组成部分的性质也越来越鲜明。1999 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》指出:“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。学校教育不仅要抓好智育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面的教育相互渗透,协调发展,促进学生全

面发展和健康成长。”这个决定表明了体育作为素质教育重要内容和途径的意义,同时指出了学校体育的根本目的,规定了体育(与健康)课程的性质。

我们可以从以下几个方面去理解体育(与健康)课程的性质。

1. 促进学生全面发展和健康成长是学校体育教育的根本目的,青少年学生在校学习期间,也正是他们身体发育和成长的关键时期。因此,为了保证和促进学生的健康,必须对学生进行体育教育和其他有关教育,这是学校教育的重要内容之一。但是,增进健康并不是体育的唯一功能,因而也不是体育课程的唯一目标。作为学校教育的重要组成部分,体育课程的另一项重要任务,是促进学生的全面发展。从体育课程的角度看,学生的全面发展当然首先是指学生的健康水平的提高,同时也包括通过体育课程的学习促进学生思想意识、情感意志和道德品质方面的发展。在这个意义上,体育课程的目的不是一维的,而是三维(德智体)甚至四维(德智体美)的。

2. 体育是素质教育的重要内容和方法。素质教育是以促进学生身心和谐发展,提高其综合素质为目的的教育。人们对素质教育的内容存在着种种不同的认识和理解,但无论从哪种角度认识,体育都是素质教育的重要内容。换言之,推进素质教育必然伴随着学校体育的革新。

有人把素质教育简单地理解为多开展一些包括体育、艺术和发明创造等在内的活动,以为只要让学生参加了这些活动,素质教育的任务也就完成了。这既是对素质教育的本质缺乏理解,也是对体育的教育职能缺乏认识。如果不能充分认识和发挥体育等活动的教育功能,充分发挥它们在促进人的全面发展方面的作用,就很可能把这些活动变成新的知识学习,从而违背素质教育的本意。因此,《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:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业的建

设者和接班人。”

### 3. 体育(与健康)课程的主要手段

与其他文化课不同,体育(与健康)课程主要是一种技能性的课程。这就是说,体育(与健康)课程学习的结果主要不是体现在认知性知识的积累和深化上,而是表现在体能的增强、技能的掌握和行为态度等的改变方面。这决定了体育(与健康)课程教学的主要手段,是以活动性游戏和各种运动方法构成的身体练习。在体育学习的过程中,每个学生自身既是学习的主体,同时也是学习的手段和对象;没有身体力行,体育学习就无法进行;体育学习的效果是通过学生自身身体和行为的变化而表现出来的。在体育学习中当然也有知识的学习和道德品质的教育等,但这些也主要是在运动实践的过程中完成的。这是体育课程的最大特征。

### 4. 体育(与健康)课程不等于体育+健康教育

《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》指出:“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想。”体育(与健康)课程更要贯彻“健康第一”的指导思想,这正是在新一轮课程改革中设立体育(与健康)综合课程的深刻含义。但是,决不能错误地把体育(与健康)课程理解成是“体育”和“健康教育”两门课的合并。因为体育(与健康)课程不能也不可能单独承担在学校教育中贯彻“健康第一”指导思想的全部任务,新课程没有、不能也不可能包容原“健康教育”课程的全部内容。“健康第一”的指导思想要通过学校的全部教育活动和所有课程的教学去实现,体育(与健康)课程是在改革原有体育课程的基础上,突出健康目的的一门课程。

## 二、课程的价值

在现代教育形成的过程中,体育作为一种有效的教育手段进入学

校并在学校中逐渐发展。在这个过程中,人们也日益深刻地认识到体育学习对于人的发展所具有的多方面价值。

### 1. 增进身体健康

体育课程学习对于学生成长最直接、最显著的价值是促进身体的正常发育和身体健康水平的提高。这种价值主要以两种方式体现出来。一方面体现在身体形态和机能的变化方面,通过在教师指导下参加体育活动,学生能够增强体能,使身体健康水平得到提高;另一方面则体现在体育意识和行为的变化方面,通过长期的运动实践和体验,学生不但能形成对身体、身体活动和健康的正确观念,增强自我保健的意识,同时还将逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

### 2. 提高心理健康水平

作为社会的存在物,人的运动实践行为不仅始终影响、改变着自身机体,而且随时影响着人们的情绪和各种心理感受。在和谐、平等、友爱的运动环境和舆论环境中,通过相互评价和自我评价,学生会感受到友谊、赞扬、批评、激励等,并产生各种复杂的情感体验。体育运动过程是不断面对挫折和克服困难的过程,在这个过程中,学生将反复体验挫折和困难,从而提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养勇敢顽强的意志品质;在不断超越昨天、超越自我的过程中,学生会体验到进步或成功的喜悦,从而形成客观评价自我的习惯和能力,增强自尊心和自信心,形成积极向上、乐观开朗的人生态度。

### 3. 增强社会适应能力

现代社会的发展扩大了人们社会交往的范围,使人们的社会关系越来越复杂,是否具备与社会、环境和谐相处的意识和能力,已经成为人的综合素质的重要内容。由于与他人和群体的联系是体育活动的必要条件,体育是人的社会化的重要方式,这对儿童少年成长的意义尤为突出。因此,本课程的学习将帮助学生逐步理解和习惯于在一定的社会规范中生活,根据社会规范约束和调整自己的行为。由于热爱体育活动是儿童的天性,因而学生对通过游戏和体育规则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。学生通过体育(与健

康)课程学习所获得的社会适应能力,包括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、合作精神与竞争意识,对他人的尊重和关心,良好的体育道德和团队精神。同时,体育(与健康)课程对于培养学生的创新能力和学习能力也具有显著的作用。总之,由于体育本身所具有的特点,使体育(与健康)课程在增强学生某些重要的社会适应能力方面具有不可替代的价值。

#### 4. 获得体育(与健康)知识和技能

长期以来,存在着这样一种对体育的认识,似乎体育就是运动,没有什么知识学习的问题,这种认识有失偏颇。知识是人们在实践中获得的认识和经验。在过去的教育理论中,专家们将知识理解为分门别类的学科体系,一般分为自然科学知识、社会科学知识、思维科学知识,并根据这样的理解来组织课程和教学。但在当代,根据知识经济对知识结构的研究,人们把知识分为事实知识(Know-what)、原理和规律知识(Know-why)、技能性知识(Know-how)和始源性知识(Know-who)。这四个“知识”中的前两个“知识”又可称为“可编撰的知识”,这类知识几乎全部可以通过现代信息技术进行“生产”和处理,其中为数不多的观念性知识直接由人类生产;后两个“知识”属于“意会的知识”,只能由人来进行处理。体育(与健康)课程主要是一种技能性的课程,它的许多内容是不能够或不完全能够通过语言或其他符号系统传授学习的。本课程中的知识学习内容有这样两个特点:一是本课程学习中的知识主要是一种操作性、技能性的知识,它不同于其他课程中以认知、理解为特征的知识;二是本课程中的知识学习,包括技能性知识和认知性知识的学习,主要是通过运动实践而不是通过读书或课堂传习而实现的。

体育(与健康)课程学习中的知识和技能主要包括以下内容:

- 为促进身体健康和终身体育必需的运动技能;
- 关于体育(与健康)的基本知识和科学锻炼的方法;
- 正确的体育(与健康)观念;
- 欣赏运动的能力;

- 安全运动的能力；
- 与运动有关的野外生存技能；
- 运用体育（与健康）的资源、信息、产品和体育（与健康）服务的能力。

### 三、体育（与健康）课程的基本理念

#### 1. 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

体育（与健康）课程的性质，决定了本课程是在学校教育中落实“健康第一”指导思想的主要途径。但是，这并不是说只要在学校中开设了体育（与健康）课程，保证了必要的课时，就自然体现了“健康第一”的指导思想，自然能够达到促进学生健康成长的目标；体育（与健康）课程自身也存在着以“健康第一”为指导思想的问题。

体育（与健康）课程要落实“健康第一”的指导思想，就必须在课程目标的确定、课程的设计、教学内容的选择和课程的组织实施、课程评价等各个方面都真正体现“健康第一”的要求，以促进学生身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的提高。按照这样的理念，在课程的内容和结构方面，体育（与健康）课程标准没有采用按运动项目划分教学内容的方法，而是以技能、认知、情感、行为等作为划分学习领域的主要依据，并按照健康的要求，选取了与体育有密切关系的生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识和技能，构建了新的课程体系，力求把健康的要求落到实处。

#### 2. 激发运动兴趣，培养学生终身体育的意识

德国教育家第斯多惠说过：“教学艺术的本质不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。”兴趣是最好的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果；学生能否通过体育（与健康）课程

的学习形成体育锻炼的习惯，兴趣发挥着非常重要的作用。传统体育教学模式虽然也能完成教育的基本任务，但在激发学生体育学习和活动的兴趣，这个原因促进学生主动参与体育活动方面，却很难说有多少积极的作用。据调查，我国 16 岁以上居民中有 66.74% 的人不参加任何体育活动，其中相当多的人是因为对体育缺乏兴趣，占各种不参加体育活动原因的第三位。2000 年的调查也表明，学生在回答“不愿意参加体育锻炼的原因”时，怕累（54.5%）、没有喜欢的项目（51.3%）和没有习惯（50.0%）列在前三位。这些情况说明，强调学生学习兴趣在体育课程改革中具有特别重要的意义。

学校体育是终身体育的基础，运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。兴趣是学习的初始动机，也是有效学习的保证。学生有兴趣参与的活动，一定要给予热情的支持和指导；反之，如果学生没有兴趣，任何活动都会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习。因此，在体育（与健康）课程标准中，从教学内容的选择到教学方法的安排，都十分关注学生的运动兴趣，十分关注学生健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，这是实现课程目标和价值的有效保证。

### 3. 以学生发展为中心，重视学生的主体地位

在传统学校教育模式下，“培养科学家和工程师的模式仍然是学术模式，科学家和工程师仅仅是他们的教授的复制品”。这种模式不仅对高等教育，也对普通教育产生了深刻的影响。在这种模式下，学生被视为“白纸”、“容器”，被视为有待完善的有机体……总之，学生只是成人社会的附属，在教育过程中只是教师们塑造和完善的对象，处于从属和被动的地位。在体育课教学中，他们只是被动地按照教师的安排进行练习以掌握某种运动技能。由于不重视学生的感受和体验，这种教学方式很容易让学生感到厌倦和反感。

传统学术模式培养的是专才，而在知识经济社会中，具有广泛适应能力的，同时具备动手和动脑能力的复合型人才更容易找到自己的