



体育与健康课程
教学案例丛书

张吾龙 主编
胡德刚

小学

《体育与健康》教学 案例精选



 中国标准出版社

体育与健康课程教学案例丛书

小学《体育与健康》教学案例 精 选

张吾龙 胡德刚 主编

中国标准出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

小学《体育与健康》教学案例精选/张吾龙,胡德刚主编. —北京:中国标准出版社,2010

ISBN 978-7-5066-5984-0

I. ①小… II. ①张…②胡… III. ①体育课-教案(教育)-小学②健康教育-教案(教育)-小学

IV. ①G623.82

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 201783 号

中国标准出版社出版发行
北京复兴门外三里河北街16号

邮政编码:100045

网址 www.spc.net.cn

电话:68523946 68517548

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 28.5 字数 680 千字

2010年12月第一版 2010年12月第一次印刷

*

定价 56.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换

版权专有 侵权必究

举报电话:(010)68533533

《体育与健康课程教学案例丛书》

编辑委员会

主 编 赫忠慧（北京大学） 张吾龙（北京师范大学）

副 主 编 韦晓康（中央民族大学） 赵伟芳（北京三中）
马春花（北京十四中） 胡德刚（北京建筑工程学院）
张 锐（北京大学） 董进霞（北京大学）

总策划人 刘晓东

编 委（按姓氏笔画为序）

亓 昕（北京大学）	王金良（中关村第二小学）
王金霞（东北旺中心小学）	刘 文（北京建筑工程学院）
纪超香（四川美术学院）	张 军（中关村第一小学）
周山山（中华女子学院）	周惠娟（中华女子学院）
程燕梁（上地实验小学）	樊 罡（翠微小学）
李国瑾（海淀体卫中心）	张俊杰（中关村第三小学）

《体育与健康课程教学案例丛书
小学〈体育与健康〉教学案例精选》

编 写 人 员

主 编 张吾龙（北京师范大学） 胡德刚（北京建筑工程学院）

副主编 赫忠慧（北京大学） 纪超香（四川美术学院）
张俊杰（中关村第三小学） 刘晓东（中国标准出版社）

编 委 王金良（中关村第二小学） 程燕梁（上地实验小学）
王金霞（东北旺中心小学） 樊 罡（翠微小学）
张 军（中关村第一小学） 李国瑾（海淀体卫中心）
刘 文（北京建筑工程学院） 周惠娟（中华女子学院）
周山山（中华女子学院） 肖 炼（北京师范大学）

2001年9月,《体育(1~6年级)体育与健康课程标准(7~12年级)》(以下简称《课程标准》)在国家基础教育课程改革实验区进行实验,标志着小学和中学新一轮体育课程改革的开始。2002年,教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》),标志着高校体育教学改革的不断深化。自此,陈旧、落后的教育教学思想受到挑战,新的、先进教育教学思想逐渐成为主流,从而使教学目标、教学内容、教学方式、评价方法等发生了新的变化,新体育课程的教学呈现出一派生机勃勃的景象,涌现出大量富有创造性、颇具特色的课堂教学案例,这些教学案例充分反映了体育教师的改革热情和学生的体育学习积极性。

同时,2002年,教育部、国家体育总局新颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》,2005~2007年颁布的GB/T 19851《中小学体育器材和场地》系列国家标准,也对学校体育工作的相关问题进行限定,提出明确的要求。

新的《课程标准》和《指导纲要》实施以后,体育教学的灵活性和课程弹性有了大幅度地提高,为体育老师创造了更广阔的空间,能更好地发挥教师的主导作用,然而,一些体育教师对《课程标准》精神的认识不够、理解不深,使得体育课程在改革中碰到了一些新问题,如:部分教师认为缺少了实际的教学内容,深感无从下手,不知该教些什么,怎样去教,教学总目标难以达成;评价内容过于繁杂,某些内容难以操作,如“情意表现”,评价标准不规范,难以在教学中大面积实施等。教学内容与《学生体质健康标准(试行方案)》中规定的测试项目不相符,场地器材缺乏、陈旧,不符合要求,缺乏可参考的资料等,体育教学呈现出了“空洞现象”。

如何将课程标准、体质健康标准、器材和场地系列国家标准有机地结合起来,将新的教育理念、新的教学思想充分体现在教学实践中成为新时期体育教学中亟待解决的问题。

体育教师是教学的具体实施者,实践教学是上述理念和指导思想的体现形式,教学案例是实践教学的载体。本书在内容方面以实践教学为主,提出切实可行的教学案例和教学评价,以理论指导为辅,对实践内容加以分析,引导教师发挥自身想象力和创造力,开发教学资源和学校课程,对新课标标准下教学的组织与方法予以阐述,对学期、单元、课时教学计划提出示例,特别是对单元计划的编写进行认真分析。侧重于研讨如何激发学生的学习兴趣,如何使学生体会体育学习的过程和掌握学习的方法,如何创设适宜的教学情景,以满足学生个性化学习和发展的需求,使学生达到身体、心理及社会适应等方面的整体健康目标。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。

本套《体育与健康课程教学案例丛书》分为以下几部分:

- 小学《体育与健康》教学案例精选;
- 初中《体育与健康》教学案例精选;
- 高中《体育与健康》教学案例精选;
- 普通高校体育课程教学案例精选。

编 者

2010年6月

上篇 《体育与健康》课程理论

第一章 体育与健康课程基本理念	3
第一节 体育与健康课程的性质与价值	3
第二节 体育与健康课程基本理念	4
第二章 体育与健康课程目标体系	6
第一节 课程目标	6
第二节 领域目标	8
第三节 水平目标	24
第三章 体育与健康课程资源开发	27
第一节 人力资源的开发	27
第二节 体育设施资源的开发	27
第四章 体育教学的设计与实施	31
第一节 体育教学设计概述	31
第二节 体育教学设计的一般程序	32
第三节 体育教学的中观教学设计	32
第五章 体育与健康课教案理论	36
第一节 教案的概念	36
第二节 体育课教案的形式与分类	36
第三节 体育课教案的基本术语	39
第四节 体育课的设计	41
第五节 编写教案的具体步骤	43
第六节 编写教案时应注意的问题	44
第七节 怎样写好课后小结	44
第八节 说课	45

第九节 体育理论知识课教案	46
第十节 编写实践课教案应注意的几个关系与基本要求	49
第十一节 体育场地、器械图的设计与画法	50

下篇 《体育与健康》课程教学实践

第六章 体育教学概述	53
第一节 教学目标	53
第二节 教学要求	54
第三节 教学内容	55
第四节 教法与学法建议	58
第七章 田径类教学实践	60
第一节 概述	60
第二节 一年级田径类教学实践	67
第三节 二年级田径类教学实践	83
第四节 三年级田径类教学实践	101
第五节 四年级田径类教学实践	123
第六节 五年级田径类教学实践	143
第七节 六年级田径类教学实践	163
第八章 技巧教学实践	183
第一节 前滚翻	183
第二节 连续前滚翻	191
第三节 后滚翻及发展后滚翻能力	201
第四节 仰卧推起成“桥”	218
第五节 跪跳起	227
第六节 纵叉	236
第七节 横叉	245
第八节 各种滚动与滚翻动作	255
第九节 联合动作	265
第九章 器械体操教学案例	284
第一节 单杠	284
第二节 支撑跳跃	312
第三节 攀登和爬越	333

第十章 小球类 ..	343
第一节 三至四年级小球类	343
第二节 五至六年级小球类	375
第十一章 武术类教学实践	408
第一节 三年级武术教学实践	409
第二节 四年级武术教学实践	418
第三节 五年级武术教学实践	427
第四节 六年级武术教学实践	436

第一章

体育与健康课程基本理念

《体育(1~6 年级)体育与健康课程标准(7~12 年级)》是根据《基础教育课程改革纲要(试行)》的精神,结合中小学生的身心特点,对不同阶段学生制定的关于体育与健康课的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的基本要求。它规定了体育与健康课程的性质、目标、内容框架,提出了体育教学和评价的建议,是编写体育教材、进行体育教学和评估教学质量的依据,也是国家管理与评估体育课程的基础。

第一节 体育与健康课程的性质与价值

一、体育与健康课程的性质

根据“健康第一”的指导思想和体育课程的特点,将体育与健康课程的性质定位为“是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程”,“是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程”。

二、体育与健康课程价值

(一) 增进身体健康

能够提高学生对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学的健身方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康;养成健康的行为习惯和生活方式。

(二) 提高心理健康

使学生在运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折和情绪调节能力,培养坚强的意志品质;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊和自信,培养创新精神和能力。

(三) 增强社会适应能力

使学生理解个人健康与群体健康的密切关系,建立起对自我、群体和社会的责任感;形成现代社会所必须的合作与竞争意识,学会尊重和关心他人,培养集体主义、社会主义、爱国主义精神和良好的体育道德作风。

(四) 获得体育与健康的基本知识和技能

使学生掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会体育的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯;根据自己的兴趣爱好和不同需求,选择喜爱的方法参与体育活动,形成积极的余暇生活方式;提高运动中的安全防范能力,获得野外环境中的基本生存技能。

第二节 体育与健康课程基本理念

对我国教育根本任务和“健康第一”指导思想的理解,以及对体育与健康课程性质在构建体育与健康课程时,主要依据以下的基本理念。

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,必须在课程目标的确定、课程的设计、教学内容的选择和课的组织实施、课程评价等各个方面,都真正体现“健康第一”的要求,以促进學生身体健康水平、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。

二、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爱好和锻炼习惯,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,但在激发学生的体育学习和活动兴趣,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,其中因为对体育缺乏兴趣不参加体育活动的占各种原因的第3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,将怕累(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。学生感兴趣的活动,再苦再累他们也乐此不疲;反之,如果学生没有兴趣,再具有健身价值的活动也会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使學生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习和锻炼。因此,在体育与健康课程标准中,教学内容的选择和教学方法的安排,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。

三、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。

传统教育模式培养的是专才,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用武之地。因此,联合国教科文组织在一份报告中这样描述 21 世纪的教育:“必须给教育确定新的目标,必须改变人们对教育的作用的看法。扩大了的教育新概念应该使每一个人都能发挥和加强自己的创造潜力,也应有助于挖掘出隐藏在我们每个人身上的财富。”

20 世纪 80 年代后期以来,许多教育家和教师注意到了传统教育模式的弊端,一些学校和教师开始对传统的体育教学方式进行改革,以提高学生的学习兴趣。在这种背景下,从日本传入的“快乐体育”逐渐在一些学校中进行实验推广。但是,由于不少人对快乐体育的实质缺乏深刻的理解,单纯从教学法的层面去理解“快乐体育”,而未能认识快乐体育实质上是对传统教育模式所体现的学科中心和教师中心课程的否定,因而快乐体育只在部分小学中收到了一些成效,在更多的学校特别是在中学,传统体育教学的一些弊端并未能真正得到纠正,学生在体育学习中应有的主体地位并未能真正得到体现,学生在上体育课的时候“身顺心违”,不喜欢体育课的情况没有得到根本改变。

传统教育模式或许有利于知识的传授,但不利于学生学习主体作用的发挥和能力的培养。鉴于体育课程的特殊性质,充分体现学生在体育学习中的主体地位至关重要。因此,体育与健康课程标准在构建课程体系的时候,十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情感体验,从课程设计到评价的各个环节,始终从有利于学生主动、全面的发展出发,要求教师在教学活动中要特别注意体现学生在学习活动中的主体地位,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

四、关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

《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:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生,为学生的全面发展创造相应的条件,依法保障适龄儿童和青少年学习的基本权利,尊重学生身心发展特点和教育规律,使学生生动活泼、积极主动地得到发展。”让每一个学生都能从学习中受益,不但是基础教育的根本任务,而且是学生的权利,也是贯穿体育与健康课程的一个基本理念。

体育是一种以技能学习为主的课程,学生学习的结果主要体现在学生体能、技能和运动行为的改变方面。只要学生认真、主动地完成学习要求,学生在上述诸方面的状况就一定会发生积极的、有利于全面发展的变化。但是,人的体能和运动技能状况并不仅仅与其后天练习和发展有关,而且与其先天遗传有极大的关系。从健康的角度看,每个人的运动需求和运动表现都不尽相同。因此,体育与健康课程根据学生身心发展的客观规律,从保证每个学生受益的前提出发,充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定了学习目标和有弹性的学习内容,提出了有益于学生发展的评价原则;在教学组织和教学方法等方面,也提出了相应的建议,以期保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足身心发展的需要。

第二章

体育与健康课程目标体系

体育与健康课程目标是指学生通过体育学习和活动所要达到的预期学习结果。基础教育的体育与健康课程目标是面向全体学生的,是绝大多数学生通过努力都能够达成的,决定着体育与健康课程的方向与过程,是评估体育与健康课程的重要依据,对体育与健康课程的实施起着导向和激励的作用。

体育与健康课程标准根据课程目标划分领域目标,根据领域目标划分水平目标,从而构成了课程目标——领域目标——水平目标三个递进的目标体系。

第一节 课程目标

一、制定体育与健康课程目标的依据

(一) 现代社会发展的需求

随着社会的发展和科学技术的进步,社会生产方式和人们的生活方式发生了巨大的变化,使人们的体力活动减少,脑力活动增加,生活节奏加快,心理压力增大,这些对人类的健康造成了不利的影响。由于人们的健康状况是国家发展、社会进步和个人幸福的重要物质基础之一,因此,人类的健康已成为 21 世纪世界各国关注的焦点,而增进青少年一代的身心健康则成为现代社会发展对体育与健康课程改革的迫切需求。

(二) 党的教育方针和素质教育的要求

《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……,健康的体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯”。体育与健康课程是中小学的必修课程,因此课程目标必须全面地贯彻教育方针和素质教育的要求,必须为培养高素质人才发挥重要的作用。

(三) 青少年身心发展的特征

学生是体育与健康课程的主体,体育与健康课程的教学实践只有以学生的身心发展特点和规律为依据,同时结合学校的具体情况和学生学习、生活锻炼的具体条件来制定体育与健康课程的目标,这样才是科学的、可行的。学生的身心特征具有一定的阶段性和个性差异,因此应根据学生各个年龄阶段的身心特征来确定不同阶段的课程目标。

（四）体育与健康课程的特点和功能

体育与健康课程的特点和功能是制定课程目标的内部依据。体育与健康课程制定的目标除受社会发展、素质教育要求、学生身心发展特征的制约外,在很大程度上是由体育与健康课程本身所具有的特点和功能所决定的。体育与健康课程的主要功能有健身功能、教育功能、个体社会化功能、娱乐功能、竞技功能等,其中健身功能和教育功能是体育与健康课程的本质功能。如果超出体育与健康课程的功能来制定课程目标,是脱离实际的,也是不可行的。

二、体育与健康课程目标及其结构体系

体育与健康课程目标是体育与健康课程的重要组成成分,其具体目标共包括五个方面:

1. 增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能

增强体能是体育与健康课程的重要目标。体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力,良好的体能可以保证人们胜任日常的生活和学习而又不易疲劳,并且还有余力享有休闲和应付所遇到的压力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者包括从事运动所需要的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧性等。其中有些体能成分既是与健康相关的体能,又是提高运动技能所需要的体能。

掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能,是体育课程文化传承的目标。每个学科都有自己的知识、技能体系,体育课程在长期的发展过程中也形成了自己的学科知识体系,应该通过本门课程的教学,使学生掌握科学地从事体育锻炼的原理、方法和技能。课程目标不仅要求学生掌握体育知识与技能,更重视学生对体育知识和技能的应用,即将所掌握的知识、技能应用于体育锻炼实践和生活实践。

值得一提的是,九年义务教育阶段(1~9 年级)的体育与健康知识和运动技能要注重教学内容的基础性和全面性,高中阶段(10~12 年级)的体育与健康知识和技能则强调教学内容的多样性与选择性。

2. 培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯

形成坚持锻炼的习惯是体育与健康课程要达到的重要目标,因为学生只有真正地形成了锻炼习惯,他们才能自觉地坚持锻炼,才能切实地为终身体育奠定基础,才能使体育锻炼成为生活中一个不可或缺的重要组成部分。在促使学生形成体育锻炼习惯的过程中,不仅要使学生明确体育锻炼的重要意义和作用,更重要的是从培养学生对运动的兴趣和爱好入手,使学生在从事运动的过程中,形成运动的积极情感,体验成功的乐趣,这样才能真正养成自觉坚持体育锻炼的习惯。

3. 具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神

体育与健康课程的目标不仅要增进学生的身体健康,而且还要增进学生的心理健康和社会适应能力,促使学生身心的健康成长。体育活动对于提高学生的心理健康水平和社会健康水平具有重要的促进作用,这是由体育活动本身的心理特性和社会特性所决定的。例如,学生在体育活动时,既需要交往与合作,又存在相互竞争的现象。因此,在体育教学中,如何更有效地通过体育实践活动促进学生心理素质和社会适应能力的提高,是每一位体育教师应重视的问题。

4. 具有对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式

健康的生活方式对每一个学生的生活质量和身心健康都具有长远的意义和作用。学生健康生活方式的形成受学校教育多门课程的综合影响,仅靠体育与健康课程是不够的,但体育与健康课程应结合本门课程的特点努力促进学生形成健康的生活方式。另外,应使学生将个人的健康和群体的健康看成是一种社会责任,因为个人的健康不仅是个人幸福的需要,也是国家和社会进步的需要。同时,还要使学生关注自己健康的同时,学会关注他人的健康。只有这样,国民的整体健康水平才会提高。

5. 发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度

发挥体育的育人功能是体育与健康课程十分重视的目标,体育与健康课程的育人目标必须结合体育的特点和通过体育教学过程来实现,要使学生通过体育学习和活动形成积极进取、不畏困难、敢于拼搏、乐观开朗、热爱生活的积极态度,以及形成爱国主义、社会主义和集体主义的观点。

这五个方面的目标构成了体育与健康课程的整体目标,他们之间是互相联系、互相融合的。从体育与健康课程目标可以看出,体育与健康课程不仅要求学生增强体能,掌握基本的运动知识和运动技能,而且期望学生形成坚持体育锻炼的习惯、健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的生活态度等。实际上,体育与健康课程目标十分重视对人的培养。

第二节 领域目标

体育与健康课程标准根据三维健康观、体育的特点以及国内外体育课程发展的趋势,改变了过去按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,重新构建了体育课程的内容体系,拓宽了课程学习的范围,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域。五个学习领域的划分真正体现了体育与健康课程的性质和“健康第一”的指导思想,有利于课程目标的实现,有利于发挥体育课程健身育人的功能。

五个学习领域是一个有机联系的整体,且各个学习领域的学习目标主要是通过身体练习达成的,不能将五个学习领域隔离开来,更不能理解成身体健康、心理健康和社会适应三个学习领域的目标是通过课堂知识教育来实现的。

一、运动参与

(一) 设置运动参与学习领域的意义

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。促使学生主动参与体育活动的关键是通过形式多样的教学手段、丰富多彩的活动内容,培养他们参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。在促使学生积极参与体育活动的基础上,还应使学生懂得科学锻炼身体的方法。在1~6年级,要着重让学生体验参加体育活动的乐趣。

1. 设置运动参与学习领域充分体现了体育与健康课程本身的性质,有助于课程目标的实现

体育与健康课程标准指出:体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生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