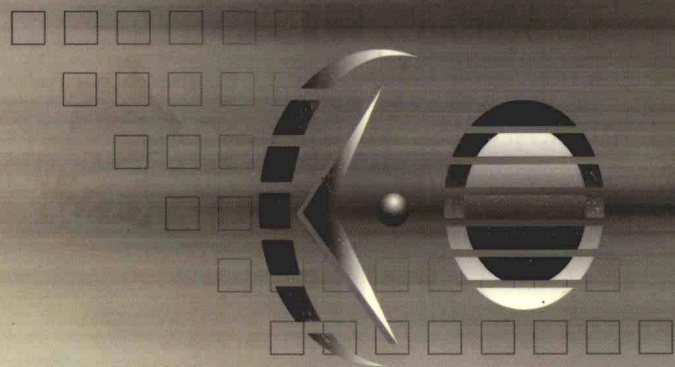


广东省普通高中新课程实验研修手册



高中新课程

· 体育与健康优秀教学设计与案例 ·

广东省教育厅教研室编



广东高等教育出版社

广东省普通高中新课程实验研修手册

高中新课程 体育与健康优秀教学设计与案例

● 广东省教育厅教研室编

广东高等教育出版社·广州·



图书在版编目 (CIP) 数据

高中新课程体育与健康优秀教学设计与案例/广东省教育厅教研室编. —广州: 广东高等教育出版社, 2005. 5
(广东省普通高中新课程实验研修手册)
ISBN 7-5361-3152-6

I. 高… II. 广… III. 体育课-教案(教育)-高中 IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045210 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮编: 510500 电话: (020)87553335

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

开本: 787 毫米×960 毫米 1/16 印张: 15 字数: 290 千

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 5 000 册

定价: 24.00 元

前 言

为推进我省普通高中新课程实验,引导中学学科朝全面推进素质教育的方向迈进,我们组织编写了《广东省普通高中新课程实验研修手册》。这套丛书按新课程结构编排共分15册,本册为《高中新课程体育与健康优秀教学设计与案例》分册。

本册收集了广州市培英中学、佛山市第一中学、深圳市高级中学、珠海市第一中学和潮州市金山中学等5所学校开展选项教学的管理和教学经验。广东开展选项教学的研究和实验工作已有近20年的历史。其中有成功的经验,也有失败的教训,但总的方向是符合高中课程改革的。在这5所学校中,潮州市金山中学在20世纪80年代后期就开始进行高中的实验,当时叫“身体全面素质发展和选项教学相结合”;深圳市高级中学从1998年开始“分类教学”的选项教学实验;广州市培英中学、珠海市第一中学和佛山市第一中学从2003年也开始了高中的课程实验工作,应该说这些学校在选项教学上先走了一步。尽管他们都积累了不少经验,各所学校的选项教学管理和教学设计也各具特色,但是按照高中体育与健康课程标准的要求,仍然存在这样或那样的问题。例如广州市培英中学无论在教学管理还是在教学设计上都比较全面,但在实践中,就出现了一星期的两节课连堂上。从上课的效果看,课的组织比较松散,有少部分学生在课的中后部显出松散的情绪,课有“放羊”的迹象;又如佛山市第一中学充分发挥学校场地、器材的优势,实行全校选课,但正因为全校选项,出现了要限制学生的选项人数;再者他们两个学校在规定学生必选的学分在3~5分之间。虽然必选项目有学校的特色,但过多的必选学分又会影响学生的选项兴趣。其他三个学校也都有需要完善的地方。我们选择这几所学校,不一定说明他们是所有实验学校中最好的,而是他们在选项教学中积累了一些比较有特点的经验。因此我们把他们的经验编辑成册献给同行,作为抛砖引玉。

全书分三个部分。第一部分是选项教学管理和教学设计的理论,我们把课程标准有关教学的理论和要求结合高中体育教学作了分析和综合。这些理论是我们进行选项教学管理和教学设计的依据和基础。第二部分是5所学校选项教学管理和教学设计的材料,还有对每所学校的点评。

由于篇幅关系，我们只提供培英中学全部的文件、资料，其他学校的只能割爱取舍。从书面上虽难以全面反映一所学校的实验情况，但从总的来说，我们感觉，我们所提供的材料已经基本可以达到我们的编辑设想。第三部分是几所学校教师和学生开展选项教学中的心得体会、师生的研究成果。

教学设计和案例的编写是一件新的尝试，我们期望通过这本书，能够把我们的课程实验引向深入；各地在高中课程实验工作中积累了很多经验，本书只是收集了几个学校实验的经验和体会，不一定能代表所有高级中学的情况。因此，我们期待在实验的过程中得到广大学校体育工作者的指正。

这套丛书主编吴惟粤，副主编李文郁、吕伟泉。

本书主编庄弼、谭华。副主编钟伟猛、叶健光、刘晋、侯光辉、廖少龙和曹杰。广州市培英中学、佛山市第一中学、深圳市高级中学、珠海第一中学和潮州市金山中学体育科组的老师参与了编写。谭华和庄弼为案例写了点评。

由于编者水平有限，书中存在缺点和不足，欢迎老师和同学们提出宝贵意见，以便今后修订。

广东省教育厅教研室
2005 年 2 月

目 录

第一部分 高中体育与健康课程教学的理论基础

- 一、体育与健康课程总目标 (2)
- 二、体育与健康课程五个方面课程内容的具体目标 (11)
- 三、体育与健康课程的学习水平及其目标 (20)
- 四、根据课程内容特征确定必修内容 (22)
- 五、根据学生的需求和爱好加大运动技能学习的
 自主选择 (25)
- 六、根据课程的发展性要求建立评价体系 (29)

第二部分 高中新课程体育与健康教学设计与案例

- 一、广州市培英中学教学设计和案例 (34)
 - (一) 学校选项教学的管理 (34)
 - (二) 高中选项教学的模块设计 (51)
 - (三) 点评 (110)
- 二、佛山市第一中学教学设计和案例 (111)
 - (一) 学校选项教学的管理 (111)
 - (二) 高中选项教学的模块设计 (129)
 - (三) 点评 (146)
- 三、深圳市高级中学、珠海市第一中学选项教学的管理 (148)
 - (一) 深圳市高级中学选项教学的管理 (148)
 - (二) 珠海市第一中学选项教学的管理 (151)
 - (二) 点评 (167)
- 四、潮州市金山中学教学设计和案例 (168)
 - (一) 金山中学学校选项教学的管理 (168)
 - (二) 金山中学高中选项教学教案 (176)
 - (三) 点评 (189)

第三部分 体育与健康课程教与学的体会

- 一、教师之言 (192)
- 二、学生之声（研究性学习与体育课体会） (226)

第一部分

高中体育与健康课程教学的理论基础

高中《体育与健康》课程标准根据三维健康观、体育自身的特点和国际体育课程发展的趋势,在确定课程总目标的基础上,设置运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面四级水平的具体目标,并根据课程目标制定内容标准,拓宽课程内容并构建内容框架体系。这是高中体育与健康学科的教学设计的理论依据,也是开展教学交流和教学评价的基础。

一、体育与健康课程总目标

能否正确地制定体育与健康课程的目标是课程目标能否充分发挥指引、导向作用的关键所在。体育与健康课程的目标对于体育教学实践的指引主要表现在“课程目标应十分明确,应让不同的人从课程目标中对所期望的结果获得相同的理解,这样,目标才能发挥作用。”(Pratt, D)体育与健康课程目标的表述明确具体,才能对于达到目标的进程有清晰的认识,才能有利于正确地选择体育与健康课程的内容以及正确地组织与实施课程,才能为体育与健康课程评价提供明确具体的依据。《高中体育与健康新课程标准》中对体育与健康课程目标的表述,改变了以往模糊、含混、笼统的表述方式,将行为目标与表现性目标有机结合起来。所谓行为目标一般是可以观察、可以测量或可以示范的,它清楚地阐明了学生应该干什么,达到什么程度。行为目标通常包括四个要素:行为主体、行为动作、行为条件和表现程度,如“掌握常见运动创伤的简易处理方法。”所谓表现性目标“不是规定学生在完成学习活动后所习得的行为,而是描述教育中的‘际遇’;指明儿童将在其中作业的情境、儿童将要处理的问题、儿童将要从事的任务,但并不指定儿童将从这些‘际遇’中学到什么。”(Beane, J. A, 1986)如“描述经过一段时间体育锻炼后健康状况的变化”。行为目标与表现性目标结合运用,有利于引导体育教师将体育与健康课程学习的结果和体育与健康课程学习的过程有机结合起来,也有利于学生将显性的学习与隐性的学习有机结合起来,真正实现体育与健康课程目标、内容、过程、评价的统一。

《高中体育与健康新课程标准》明确指出:“通过本课程的学习,学生将提高体能和运动技能水平,加深对体育与健康知识和技能的理解;学会体育学习及其评价,增强体育实践能力和创新能力;形成运动爱好和专长,培养终生体育的意识和习惯;发展良好的心理品质,增强人际交往技能和团队意识;具有健康素养,塑造健康的体魄,提高对个人健

康和群体健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。”

1. 制定高中体育与健康课程目标的依据

(1) 现代社会发展的需求。

体育与健康课程目标始终是与社会发展和需要紧密相关的。随着社会的发展和科学技术的进步,人们的生产方式和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。这些对人类的健康均造成了不利的影响。由于人们的健康是国家发展、社会进步和个人幸福的重要条件之一,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。

面对社会的发展与变化,1999年6月颁布的《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。”因此,体育与健康课程作为高中学生的必修课程,其课程目标必须全面贯彻教育方针和素质教育的要求,为培养高素质的人才发挥重要作用。

(2) 高中学生身心发展的特征。

学生是体育教学过程构成的基本因素,他们既是体育教学的对象,又是体育学习的主体。学生的身心发展特点、学习潜能、学习积极性直接制约和影响体育与健康课程目标的制定。学生的身心特征具有一定的阶段性和个性差异,高中学生的相关特征主要包括:通过九年义务教育的体育教育,学生的生长发育状况、基础运动能力、运动技能的发展以及参加体育运动锻炼的情况;学生对体育与健康专门知识的学习与理解的水平;学生对待体育运动的态度、体育价值观,以及体育与健康行为的发展。高中阶段的学生在16~18岁,正处在少年向青年发展的关键阶段,正确认识与把握这一阶段学生身心发展的特征,以高中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,这样的课程目标才是科学的、可行的。体育与健康课程目标的构建应以学生对现实的认识、对生活的体验、对精神的感悟和对未来生活的憧憬为依据。

2. 对高中体育与健康课程总目标的认识

(1) 提高体能和运动技能水平, 加深对体育与健康知识和技能的理解。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、肌肉耐力等, 后者包括从事运动所需要的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等。在这一目标的阐述中, 发展体能强调了学生在全面增强体能的基础上, 进一步提高已经获得的体能。

每个课程都有自己的知识、技能体系, 体育课程在长期的发展过程中也形成了自己的课程知识体系, 应该通过本门课程的教学, 使学生掌握科学从事体育锻炼的原理、方法和技能。高中体育与健康课程的目标不仅要求学生学习和掌握运动知识与技能, 更加重视学生对运动知识与技能的应用, 即将所掌握的知识、技能应用于体育锻炼实践和生活实践; 强调在初中运动技能学习的基础上, 减少所学的运动项目, 提高某些运动项目的技能水平, 以适应高中阶段学生学习、掌握与运用运动技能的需求; 强调在九年义务教育学习体育与健康知识和技能的基础上, 进一步加深对体育与健康原理的理解和运动技能形成、巩固与运用。

(2) 学会体育学习及其评价, 增强体育实践能力和创新能力。体育学习是学生在教师的指导下, 自主地进行的有目的、有计划、有组织、有系统的学习运动知识和技能、形成正确的体育态度和体育价值观的活动。高中体育与健康课程的目标充分反映了随着学生的知识经验的不断积累与丰富, 学生的学习能力明显提高, 高中阶段的体育与健康课程的学习开始从“学会体育”向“会学体育”转变, 即高中体育与健康课程强调充分发挥学生的自主性, 强调学生对体育学习策略的学习与掌握。学习定位在培养学生的体育实践能力方面, 即学生的自学、自练、自评、自控能力, 以及在体育运动中培养学生的探究与创新的能力上。

(3) 形成运动爱好和专长, 培养终生体育的意识和习惯。形成坚持锻炼的习惯是体育与健康课程追求的重要目标, 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, 才能切实地树立终生体育的意识和习惯, 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。大量的科学研究与体育实践都表明, 终生体育的习惯往往是以对体育的兴趣爱好为基础的, 对体育的兴趣爱好往往是在从事某些运动项目活动的成功体验中形成与发展的, 是与具备一定的运动专长密切相关的。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,更重要的是使学生形成运动的积极情感,体验成功的乐趣,培养学生对运动的兴趣和爱好,这样才能真正养成自觉坚持体育锻炼的习惯。

(4) 发展良好的心理品质,增强人际交往技能和团队意识。体育与健康课程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,促使学生身心健康全面发展。体育活动对于提高学生的心理健康水平和社会适应能力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。高中体育与健康课程在发展良好的心理品质方面主要强调提高学生调节自身情绪的能力,培养学生的自尊和自信以及战胜各种困难的坚强意志、品质等。

(5) 具有健康素养,提高对个人健康和群体健康的社会责任感,塑造健康的体魄,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。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。虽然健康生活方式的形成受到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,但体育与健康课程可以结合本门课程的特点来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,还要使学生在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得到提高。发挥体育的育人功能是体育与健康课程十分重要的目标,体育与健康课程的育人目标必须结合体育的特点,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和爱国主义、社会主义、集体主义观念。

《高中体育与健康新课程标准》中对于课程目标的阐述是基于学生已经经过九年义务教育的体育学习,同时考虑上述五个方面的目标构成了体育与健康课程的整体目标,它们之间是互相联系、互相融合的。从高中体育与健康课程的目标可以看出,本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。体育与健康课程的目标重视对人的培养,达成“健康第一”的课程目标。(见案例1-1、1-2和1-3)

案例 1-1: 体育学习与学生的运动技能发展

足球在珠海市第一中学的学生中占有很高的地位,许多同学钟情于足球,但以往的体育课对他们却是杯水车薪,断断续续的单元学习对有某项运动兴趣的学生来说,技术技能难以巩固和提高。开展选项教学以后学生们的愿望得以实现。下面请看看珠海一中高二(8)班的彭同学是如何形容选项教学给他带来技术技能的变化。

时间飞逝,上足球选项课已有一年多了,在这一年多的时间里,我从一名足球盲变为今天一位具备一定足球技术和了解一些足球常识的足球爱好者。

在这一年多的时光里,我在足球方面的进步还得归功于我们学校开办了足球选项课。在初中的时候,也有足球课,但一个学期也才有几节,因此,从中学到的真正有用的足球技术是少之又少。在初中的时候,我喜欢上了英超的曼联,因为,曼联象征着永不言败的精神。我也成为曼联的一名球迷,看着电视上的那些球员他们高超的技术,精彩的射门,我心中总在想:要是我也像他们那样该多好啊……

上了高中,当我听到体育课要进行改革,我有机会参加足球选项课的学习时,我兴奋不已,因为那意味着我将受到较系统的训练和指导。果然,随后的日子证明了这一点,足球课的老师知道我们基础比较差,于是从最基本的开始教我们,并且告诉我们,学足球从一开始就必须掌握正确的技术动作去踢球,这样你的足球水平才会有较大提高,通过老师的言传身教,加上自己刻苦、努力,我的足球技术水平有了很大的提高。

看,在球场上,一个男孩在接到队友的传球后,一个漂亮的假动作,过了最后一名后卫,面对守门员,那男孩冷静地将球踢进了球门的死角,多漂亮的一个进球啊!……感谢足球选项课,感谢足球老师耐心指导,因为那男孩就是我。

评 析

高中选项教学的一个目的,就是通过学生选择自己感兴趣的体育项目进行学习,并掌握这项运动的技术技能,为今后的学习、生活,为终生体育打下科学锻炼的基础。以往的体育教学不少项目也是学生们所喜欢的,但由于时间有限,学生难以形成正确的动作技能。高中体育与健康课程改革,就是要满足学生的体育兴趣,并通过一个模块的学习,让学生可能并且能够在 18 个学时中更好地掌握体育的基本知识、技术和技能。

案例 1-2: 体育学习与学生的身心发展

广州市培英中学 2003 年就开始进行高中体育与健康课程改革实验, 在进行教学设计上坚持从培养学生的兴趣出发, 通过改变学习方式, 激发学生内在的学习兴趣, 使学生在体育学习的同时增强了自信, 引导学生达成课程目标的要求。让我们看看培英中学高一(10)班梁同学写的体会。

(一)

听说学校上半个学期开设游泳课, 我特别高兴, 那是因为我挺喜欢游泳, 但是我从来没有下过水, 是不是好奇怪呢? 我性格挺内向的, 很少出去玩, 只是喜欢呆在家里, 但是游泳课改变了我, 我喜欢上了游泳, 而且常在游泳池里不愿意走……

上课时, 老师说了一件女生们都非常感兴趣的事, 就是游泳这个项目不仅可以锻炼身体, 而且还是减肥的良药, 在水上运动比在陆地上减肥的效果更好更明显。听了这番话, 女生们对游泳产生更大的兴趣……

随着老师的一声令下之后, 打水战的游戏开始了, 这时大家用尽全身的力气打呀打, 是要将对方击垮, 各不相让, 犹如战场上的战士一样, 挥洒着手中的武器, 毫不留给敌人任何取胜的机会, 就这样打了三个回合。第一节课在一片热闹的笑声中很快结束了。

大家都一身疲惫回到宿舍, 我真的想不到上游泳课这么有趣, 真让人期待下星期的游泳课快点到来。

(二)

期盼已久的游泳课终于到了, 我这次可是准备十足啊, 带了泳帽和泳镜来了, 兴奋的心情与初次游泳时一样, 心想令人开心的时刻就到了, 真好! 可这次我盼望更多的是其他的水上游戏。比赛开始了, 大家虽然对这“水中列车”的游戏不太熟悉, 可是玩得非常投入。我们两组时不时断开“列车”, 可是我们依然努力把它的接上, 直到终点, 这就是体育精神啊! 第一回合大家打平手, 大家都没有赢。

第二回合紧张地开始了, 有了第一回合的经验, 大家玩得都比刚才好, 可结果大家还是不分胜负, 第三回合也不用说了, 还是平手。

老师赞扬我们的团队合作精神很好, 让大家都非常开心。

到了第三节课, 老师说要测测我们的基本功: 水中闭气。就是看大家在水中闭气闭得多久, 结果我们班的团支部书记赢了, 我真的好羡慕她啊! 经过询问, 她学过游泳, 这时, 我觉得她好了不起。这次的测验

使得我增加学好游泳的决心……

这次，老师教在水中如何保持身体平衡：“抱冬瓜”。我学得很快，接着老师又教我们几个蛙泳的分解动作，叫我们按要求去一步一步完成，然后他去指导其他水平不太高的同学了。

我努力地学，不断地练习，遇到不明白或做错动作的时候，都主动地问老师，让他给我纠正动作。老师还说，因为游泳课是一个星期一次，所以大家得抓紧练习的时间，要不然上个星期教的动作就会忘得一干二净了。老师说的每句话，我都记于心上。

(三)

活动课真好！可以让我自由练习，虽然人比较多，可是也不妨碍我的练习，而且还有老师在旁边指导我的练习，帮我纠正动作……练习了一节课，我对老师上星期教的动作熟悉了，巩固了。

周末回家，我主动地要求妈妈陪我去练习游泳，虽然回家非常疲惫，可是我愿意付出汗水去练习，因为我喜欢上了游泳。

(四)

在前半个学期的忙碌学习里，我能够开心地上体育课，真不容易，而且能够在老师指导下学会了蛙泳，好开心。平时不爱言语的我，变得开朗起来了，也常跟同学们讨论体育新闻或有关体育的知识；这不仅促进我与同学间的关系，而且还让我知道了其他的体育常识，这半个学期的游泳课，令人难忘啊！没想到上高中后，培英中学的体育课是那么的好玩，让人开心！

高一（10）班 梁××

评 析

一个模块的游泳教学，给学生带来的体验不仅仅是学会游泳。在个案中我们看到学生从不会到会的过程，实际上就是学生在学校教育环境下，身心得到发展的过程。案例体现体育活动在育体的同时也育人，发挥体育的教育功能，为实现体育的教育价值提供了很好的启示。

案例1-3：体育学习与学生学习生活的发展

通过高中选项教学，高中学生在学校至少能学会以一项到几项体育项目，这对学生今后的体育锻炼、学习和生活实践乃至以后人生的发展都有很大的帮助。培英中学的毕业生中就有不少人尝到了甜头。就读于北京邮电大学国际学院的吴同学就有这样的体会。

2004年才入大学的吴同学在短短的半年中,凭着他良好的素质,被同学选为学院的学生会副主席,除了他自身的素质外,培英中学的体育选项教学使他得益不浅。在写给母校的信中他是这样描述的:去年九月,我带着一份憧憬和一份忐忑来到了魂牵梦萦的北京邮电大学,开始了崭新的生活。我憧憬大学的美好生活,但又担心自己能否迅速地融入这个新集体。有人说,成功需要契机。而初来乍到的我便在寻找这个契机……

(一) 太极男

太极拳是我们大学必修的课程,然而对于我来说,却不是新事物,早在高中阶段便对它有所接触。那是在高三的时候,学习非常紧张,从事喜爱的足球、篮球一是时间不够,二是运动量太大,精力和体力跟不上,老师特别理解我们,在体育课上向我们介绍了太极拳。在紧张的学习之余,太极拳令我们放松身心,起到了调节状态的作用,使我们既保持了运动量又没有影响学习。在大学的体育课上,老师教授太极拳时,同学们对那些极难协调和掌握的动作怨声载道,纷纷“落马”,我却学得津津有味,动作规范,姿态优美,同学们均向我投来欣赏和羡慕的眼光,口中不时发出“哇”的赞叹。从此以后,我便成了体育老师的小助手,常常指导同学们练习太极拳,也因此我有了进大学的第一个外号:“太极男”。我第一次成为班上的公众人物,而这一切都只是对中学阶段某些学习的“复习”。

(二) 足球赛

开学不几天,我们足球爱好者便聚到了操场上,进行了大学以来第一场足球赛。起初,对方球员对我们大一新生不屑一顾,很是嚣张。不过,当我拿到球用假动作连过对方两名球员,然后一个穿透性传球,形成了漂亮的助攻,1比0,我方领先。接着,我们又通过小范围配合及个人突破屡屡得分,终于对方球员不得不俯首称臣了。在这一战里,我表现突出,得到了许多同学的赞许。虽然我个子不高,偏瘦,外在条件不是很好,但由于我的技术水平,一下子确立了主导地位,成为球队的核心之一,也因此结识了很多新面孔,名声在学院里传开了。回想起来,初接触足球还是在培英中学刚上初一的时候,那时的我虽然年龄小、个头小,但对足球的兴致却非常高,经常看高年级的同学踢球,自己也在他们踢球的空隙找场子“瞎”踢。在高中的几年中,学校的标准足球场,足球课中的技术传授,班级、校际间的足球比赛,使我得到了良好的训练,为我日后体能的增强、足球技术水平的提高打下了良好的基础。

(三) 文艺汇演

“马上就要一二·九文艺汇演了，我们院出什么节目啊？”文艺部长急切地问我。“我们是国际学院，不如跳国标舞吧！”我提议。于是我凭借中学时在体育课上学习的牛仔舞当上了我们院的舞蹈教练。我买来VCD，一边结合中学老师教的方法、要领，一边看着碟和舞伴试跳，编出相应的动作和队形，并最终编出一个完整的舞蹈。当文艺汇演到来之际，我们的舞蹈顺利通过了预审，并在正式演出时一鸣惊人，得到了演出的最高荣誉——优秀奖。

通过这次演出，我再次向大家证明了我文艺方面的才能。文艺？或许这还得归功于体育吧！

(四) 体育——我成功的契机

我参加了我们校区的运动会，在“自行车慢骑”比赛中获得了我们院唯一的第一名；参加4×400米接力赛，帮助我院夺得季军；在班级篮球赛上，得到14分，缩小了我班与对手的差距；在排球场上的不俗表现更进一步地拉近了我与同学间的距离；在未名湖上的溜冰，使我与北京大学的朋友靠得更近……

的确，我所掌握的体育技能帮助我结识了更多的朋友，使我在一个新的环境里很快与同学们拉近了距离，并且还为我赢得了荣誉，确立了地位。在学院学生会干部的竞选中，我以全面的综合素质、良好的人际关系赢得了同学们的信赖，高票当选为学生会副主席。为此我十分感谢中学老师对我的培养，使我成为一个全面发展的人。中学的体育课不仅给了我非常有用的体育技能，也给了我坚忍顽强、奋勇拼搏的精神。

记得在我们宿舍的一次“卧谈会”上，当宁夏、河南的室友说他们高中三年的体育课都仅在自由活动度过；北京的同学说他们高中的体育课仅教授了篮球、足球时，我告诉他们，我在中学的体育课上学到了不仅有足球、篮球、排球的基本技巧，还学到了终身有用的：舞蹈基础、健美操基础、太极拳……这些训练真的提高了我身体的协调性，提高了我的综合素质。他们道出羡慕的话语，而我真切地希望我们的体育课能够推广到全国，让更多的朋友们受益！

短短的半年中我很快适应了新的学习环境、融入到了新的生活中，结交了很多新朋友，成功地当选为学生会副主席，这一切也源于体育，我无不骄傲地说：体育——我成功的契机。

评 析

这位大学新生从不同的侧面表达他在大学的学习和生活的真实体会，他在短短的半年中已经体会到在高中阶段体育与健康课程给他带来的活力。高中体育选项教学就是要通过学生选择自己感兴趣的项目，在掌握一项到几项体育项目的同时，在心理和社会适应能力方面都得到不同程度的发展。体育活动在培养人的自信心、意志和与人交际方面，有着独特的作用。学生通过高中的选项学习，可以使他们在成长的过程中、在学习和生活中有自信的本钱，有与人交往的能力。这就是《高中体育与健康新课程标准》所要实现的目标。

二、体育与健康课程五个方面课程 内容的具体目标

1. 为什么要划分五个方面的课程内容

课程内容，也称学习领域或学习维度，是指在体育与健康课程中，按学习目标与内容性质划分的学习范畴。划分课程内容的本质是具体地指明期望学生通过体育与健康课程的学习在哪些方面发生变化，有利于体育教师明确学生在体育与健康课程学习中的内容要求。划分五个方面的课程内容主要是因为：

(1) 划分五个方面的课程内容是世界体育课程发展的共同趋势。

20 世纪末，世界发达国家新一轮课程改革所制定的体育课程标准或健康与体育课程标准，大多是以学习领域或学习维度来划分学习目标与学习内容的。关于这方面的论述已在“一”中作过介绍。

(2) 有利于更好地体现三维健康观和拓宽体育与健康课程的学习内容。

高中体育与健康课程的主要目标是为了增进学生的健康。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义：“健康不仅是没有疾病和不虚弱，而且是在身体、心理和社会各方面都保持完美的状态。”即健康包括身体健康、心理健康和社会适应三个维度。依据三维健康观来划分课程内容有利于更好地贯彻“健康第一”的指导思想，真正体现体育与健康课程的性质，提高体育与健康课程目标的指向性，使学生在掌握体育与健康基本知识和基本技能的同时，形成体育与健康的意识，养成良好的体育锻炼习惯，真正实现身体、心理、社会的整体健康目标。依据三维健康观重新构建体育与健康的课程内容，体育与健康的课程内容将超出