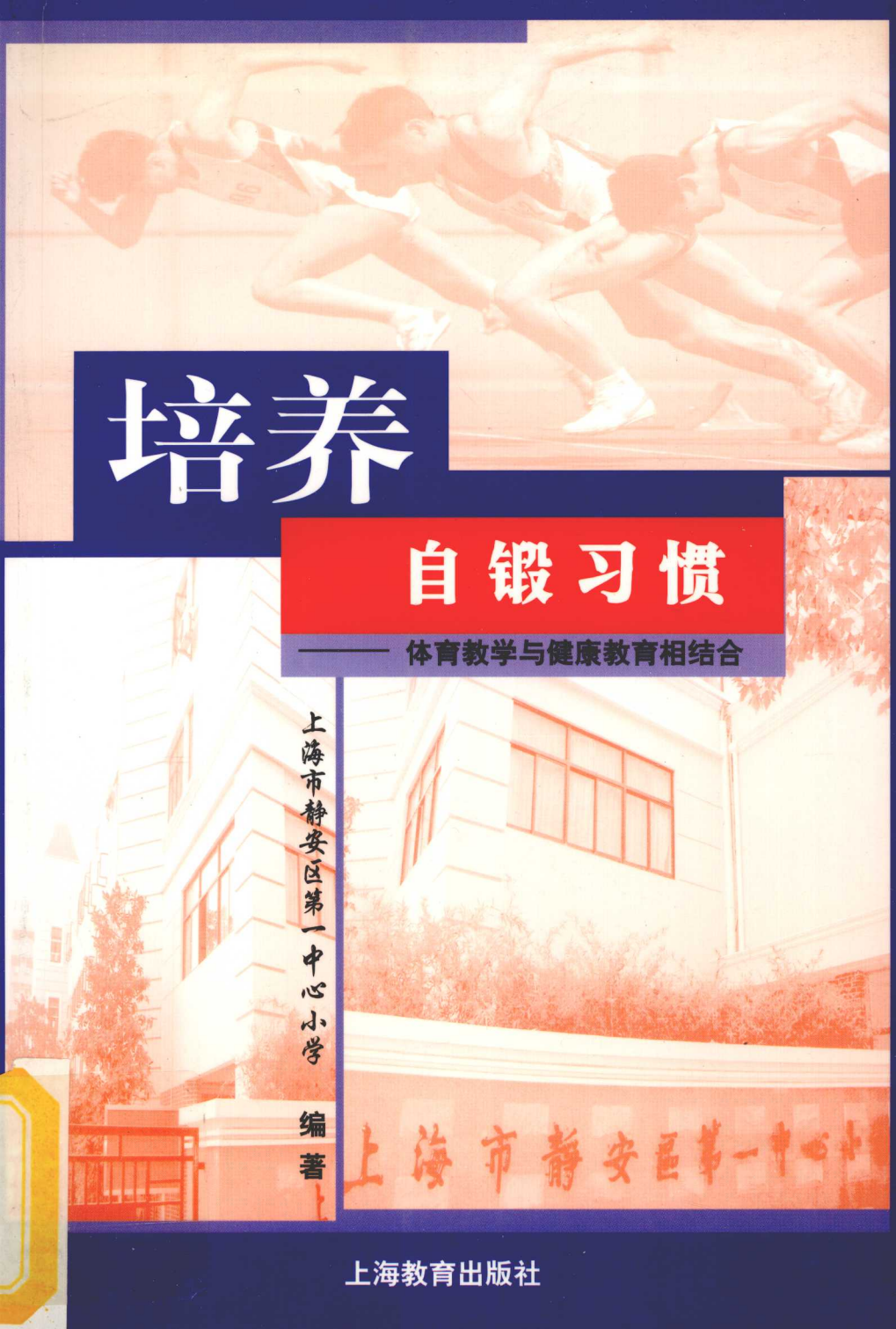




培养

自锻习惯

—— 体育教学与健康教育相结合

上海市静安区第一中心小学

编著

上海市静安区第一中心小学

上海教育出版社

培养自锻习惯

——体育教学与健康教育相结合

上海市静安区第一中心小学编著

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养自锻习惯: 体育教学与健康教育相结合 / 项乔荣
主编. —上海: 上海教育出版社, 2003.11
ISBN 7-5320-9253-4

I. 培... II. 项... III. ①体育课-教学研究-中小
学-文集②健康教育-教学研究-中小学-文集
IV. G633.962-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 109099 号

培养自锻习惯

——体育教学与健康教育相结合

上海市静安区第一中心小学 编著

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 太仓市印刷厂有限公司印刷
开本 850×1156 1/32 印张 5.5 插页 2 字数 138,000

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—4,000 本

ISBN 7-5320-9253-4/G·9100 定价: 10.00 元

培养自锻习惯

——体育教学与健康教育相结合

编委会

顾 问： 顾惠樑 周国耀 薄全锋

主 编： 项乔荣

副主编： 陈小文 朱永斌

目 录

序.....	3
跋.....	7
一、小学体育教学与健康教育相结合的实践研究.....	9
二、对小学生参与课外体育锻炼的调查和教学研究	20
三、在养成学生自锻习惯的过程中,培养自信心的探索.....	32
四、体育教学中培养学生意志品质的实践研究	41
五、小学体育中“问题解决课堂教学模式”的探索	51
六、对小学体育教学中兴趣培养的实践研究	63
七、小学体育教学对学生个性发展的作用	73
八、对“小学体育教学与健康教育相结合的实践研究” 专家验收意见	84
附:“小学体育教学与健康教育相结合的实践研究” 验收专家组成员名单	85
九、附录:	
(一) 个案	
1. 给学生一个探索问题的空间	86
2. 让学生了解自己,学会自我评价	90
3. 一个都不能少	96
4. 当好学生犯错时	99
5. 老师,你是党员吗	101
6. 操场沸腾起来了	104
(二) 单元教学计划	
1. 一年级攀爬教材	106
2. 二年级滚翻教材	107

3. 三年级跳跃教材(1)	108
4. 三年级跳跃教材(2)	110
5. 四年级投掷教材	112
6. 五年级跳跃教材	114
(三) 教案	
1. 建立合作意识,养成锻炼习惯	116
2. 激发学生的探索欲望,培养学生的学习能力	121
3. 在活动中体验,在体验中感悟	128
4. 注重意志、毅力培养,发展学生健康的心理	134
5. 重视自主学习,培养参加体育锻炼的习惯	140
6. 在相互交流中提高参加体育活动的积极性	146
7. 在“互动”中激发学生兴趣,培养学生自主学习 能力	151
8. 在玩中乐,在玩中学	156
9. 注重探究性学习和自主学习相结合,并同双语教学 共同发展	160
10. 学习课改理念,努力探索改变教学方式的途径	168
(四) 获奖证书(全国1份、上海市4份)	封二、封三
后记.....	171

序

人民教育家陶行知先生曾说过“健康是生活的出发点,也是教育的出发点”,并指出“人生第一要事是健康,第二要事是健康,第三要事还是健康”。中共中央国务院在全国教育工作会议上“关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定”中指出:“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’的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,养成坚持锻炼的良好习惯。”这些都充分强调了健康对事业发展的重要性。

近年来,全面推进素质教育,作为全面贯彻党的教育方针、深化教育的根本任务提到了广大教育工作者面前。为此,上海市静安区第一中心小学体育组全体教师,在副校长、特级教师项乔荣老师的带领下,对小学体育教学与健康教育相结合这一专题,进行了艰苦的探索与实践,取得了可喜的成果。这部书稿是以该校的实践为基础,以素质教育和健康教育为立论点,通过大量的实践与研究,对小学体育教学现状作了调查与分析,提出了小学体育教学与健康教育相结合的新思路、新认识、新观点,为我国健康教育在小学体育教育阶段的实施提供了理论依据。

小学生是现代化建设的希望,肩负着历史伟大复兴的重担,他们的身心健康状况直接影响着祖国的未来,体育活动能培养学生积极向上的人生观,确立顽强进取的人生态度,渲泄不良情绪,维持心理平衡。尤其是当今所处的时代,是一个快节奏、大压力、充满竞争的时代,在促进社会高速发展的同时,也带来了负面效应,如人际关系淡化,体育活动缺乏,情感贫瘠,精神空虚等,这些都影响着人们的身心健康。正因如此,本书主编项乔荣从健康的角度

出发,与他指导的几位青年教师一起,艰苦探索,不断实践,其研究成果为体育教学与健康课程改革中一些需待解决的问题提供了决策支持。

随着上海市中小学二期课改的不断深入,其主旋律——课程改革与发展日益推进,先进的教育理念逐渐转化为教师的实际教学行为。该稿选择的论文从内容上看,既有综合性的研究,又有专题研究,还有教学案例剖析,其主要特点如下:

通过从教学实践到理论、从理论到方法,从一般到具体的结构形式,对学生体质、心理和能力等几方面的实践研究,并在研究的基础上进行了整理加工,可以说是研究者在实践的基础上升华的产物,这是本论文集的一大特点;

本稿中的一些文章从教学策略等实践分析研究着手,论述了体育教学与健康教育的关系。通过二者关系的分析、反馈实践,使学生的兴趣得到激发、个性得到发展,使学生真正体验到运动的乐趣和意义,为青少年从小树立正确的健康观、体育观打下了基础,使体育锻炼成为青少年自觉的行为。通过对当前小学体育教育中,重体质轻心理、重共性轻个性、重当前轻将来、重校内轻社会的现状分析,进一步说明了健康的真正含义,做到了体育教学和健康教育并重,为体育教育的发展提出了新经验、新思路,本稿论题是具有前瞻性的,体现了时代精神;

通过对提高学生体育活动及锻炼能力的教学策略、小学体育教学与学生个性关系、自信心培养、学生课余体育锻炼、体育教学活动与意志品质相互关系等方面的研究和实践,体现了“以学生发展为本”的课程理念,进而提出了一系列论点,对增强学生能力,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能起到促进作用,在使学生具备良好的心理品质,增进人际交往合作精神,形成坚持锻炼的习惯、健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的生活态度等方面都有着现实和深远的意义。以上这些都是静安区第一中心小学体育组全体教师学习新的教育理念,进行教学设计与实践的缩

影,也是用二期课改精神探索课堂教学的形成性记载,他既有一定的理性思考,理论富有新意,又有一定的可操作性,实践较为丰富,为第一线工作的体育教师同行们提供了借鉴和范例。

希望本书的出版,有助于上海市中小学二期课改体育与健身学科教学改革的进一步深化,更希望广大体育教师认真解读,不断转变教育观念,多层次、多渠道、多形式地探讨今天如何上好体育课、怎样的体育课才算好课、学生喜欢怎样的体育课等等切合教学实际的课题,从而指导自己的实践,通过反思,探索教改理论,实践新的教改方法等途径,提高教学质量。

本书主编项乔荣先生是我的老师,他对我的教诲与指导至今仍令我记忆犹新。项老师一贯治学严谨,为人师表。二十余年来,他任教的班级几乎年年都是体育达标先进。他带教的篮球队在全国、市区各级比赛中屡屡获胜,冠亚军奖状、奖杯、锦旗数不胜数,单市级冠军称号就达30次,还曾获得全国比赛第一名的殊荣,他为市、区体育系统输送90多名后备力量,有的被选拔到国家队,上海队和高校队,有96名学生被选为上海市中小学篮球优秀选手,他所在学校两次被国家教育部和国家体育总局评为全国体育传统项目学校先进集体,他本人也先后3次被评为区先进工作者和区教育系统先进工作者,先后13次被评为市先进个人和市先进教育工作者,两次被评为全国优秀体育教师和一次全国体育传统项目学校先进工作者,并且获得上海市人民政府授予的特级教师称号。项乔荣老师重视体育科学研究,对国内外学校体育发展的动态非常关切。为适应教育形势的发展,为发挥学校体育的整体功能,他及时了解当前体育教学改革趋势并积极投身于教学改革,运用先进的教学理念,贯彻“健康第一”的指导思想,以“学生发展为本”,抓住“增强学生体质”这个根本,在体育教学中进行了许多探索和实验,形成了特色的教学思路与方法。三年前,由他领衔申报的市级课题“小学体育教学与健康教育相结合的实践研究”,提升了静安区第一中心小学的文化品位,也使静安区第一中心小学的青年

体育教师脱颖而出,参加了上海市中小学二期课改体育与健身学科展示课、上海市中小学体育教学评比一等奖、体育教学多媒体课件二等奖、中华人民共和国第八届中学生运动会学术论文二等奖等。

2002年11月23日,在上海市教委科技处主持下,由上海市教委科技处副处长沈忱、原上海市教委体卫处副处长周国耀、长宁区教育学院特级教师李华丰等专家组成课题鉴定组,经过认真、充分的讨论,认为该课题作为一项基础性理论和具有实践指导意义相结合的研究,在教材体系和教学方法改革方面,提出了详细的新思想,体现了“与时俱进”的指导思想,并贯穿在课程改革之中,为学校体育教育的可持续发展创造了条件。研究总体设计合理,方法科学,可操作性强,达到了预期的目标,研究课题在国内同类研究中处于领先地位,一致同意通过验收。

2002年12月24日在静安区第一中心小学举办的“与时俱进,开创学校体育工作新局面”市级教研活动中,该课题进行了集中的展示,得到了同行们的好评。今又为老师器重,嘱我为序,仿佛又得到老师再造,甚感欣慰。其实,任何的评价都难以表达我的感情,但愿本书的出版将会对小学阶段体育课程改革产生积极的影响和作用,为我国体育与健康教育事业做出应有的贡献!

上海市中小学二期课改《体育与健身》学科主编

上海市南汇区教育局 局长

李伟民 教授

2003年7月10日

跋

这是一个很新鲜的课题,打破了小学体育教学单边独行的束缚;

这是一个很实在的课题,将对小学体育课程、教材和教学的走向产生影响;

这是一个很有研究价值,又具有前瞻性和实效性的课题,能使小学体育教学在更高、更宽和更深远的层面上得到发展。

因此,我以欢欣的心情表示对此成果的衷心赞美。

一所小学能进行这样具有针对性、时代性的课题,本身就说明她的教育资源的富有、师资力量的雄厚和领导意识的先进。

课题研究和实践探索,是把“健康第一”的指导思想落到实处的有益尝试,是将体育与健身学科与学生健康成长建立内在联系的实证性研究,更是对教育规律的把握和运用。课题研究的过程是体育教研组每一位成员成长的契机和时空。静安区第一中心小学这项成果的问世,在了解和分析小学体育教学与小学生体育意识、习惯和健身行为上有了新的感触;对健康教育如何与小学体育结合有了更深的领悟。这是很有意义的一件事。同时,教师们通过课题的研究与实践,也提高了自身的体育素养和教学能力,并获得了教科研的经历。这是一项双赢的事业。事实上,静安区第一中心小学做到了,证明了自己的实力。

因此,我以喜悦的心情表示对同行进步的由衷敬意。

体育是一项关系人的健康和社会健康的大事,而小学体育教学学会对学生的发展产生基础性和持续性的影响,就这而言,从事小学生体育就是从事个人健康与集体健康的基础工作。现在既然有了初步的研究结果,那么推广和借鉴是非常必要的。研究是为了

找到方向,实践是为了获得收益,生成新的课题。

因此,我以急切的心情表示对推广的热忱支持。

但愿,知与行统一,智与力相衡,身与心共兴。同样,希望体育教师有增进学生健康这根弦、展教的艺术,学生有练的乐趣、显能的实力。让好的课题研究成果犹如种子播开去。

上海市教委教研室 徐燕平
教研员

一、小学体育教学与健康教育相结合的实践研究

(总报告)

课题组组长：项乔荣

课题组成员：朱永斌、刘 伟、郭丽红、
丁 燕、汤新风、姚祎桦

摘要：小学体育教学应以学生发展为本，突出体育学科“健康第一”的指导思想，并为学生形成积极参加体育锻炼的习惯奠定基础。本文通过对体育教学现状的分析，对体育教学的方法、手段提出新的设想，针对提高学生体育活动及锻炼能力的教学策略、小学体育教学与学生个性关系、自信心培养、学生课余体育锻炼、体育教学活动与意志品质相互关系等方面展开了研究和实践。通过实践研究，学生的体育活动能力有了显著的变化，他们更清晰地理解了健康的真正含义。教师的教学理念，也在不断的实践和研究中得以提高。

关键词：体育教学；健康；自锻习惯；实践

1. 前言

1997年日内瓦第47届世界健康大会上，世界卫生组织与国际奥委会召开了联席会议，会议阐述了从一个完整的健康促进(Health Promotion)的视野，在全世界范围内推动“积极生活——体育为健康”的运动的观点。1989年，国家教委体卫司在天津和

湛江进行了“体育与健康教育相结合”的改革试验,给学校体育指明了方向。《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:“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指导思想,切实加强体育工作。”1999年年末国家和上海市相继展开了体育学科的新一轮课改活动。

在世界对体育本质重新认识的形势下,结合当前的课改进程,1999年10月我们确立了“小学体育教学与健康教育相结合的实践研究”的课题。同年该课题列入上海市教育科研市级项目。

2. 研究对象和方法

2.1 研究对象:上海市静安区第一中心小学一至五年级在校学生。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法:收集、分析国内外体育教学现状和发展方向的相关资料。

2.2.2 问卷调查法:向全市8个区、县1200名小学四年级学生进行问卷调查,回收1184份,剔除无效问卷35份,有效回收率为97%。内容涉及健康概念、日常锻炼、教学现状等。

2.2.3 专题研究法:专家访谈、座谈等。

2.2.4 组织“小学体育教学与健康教育相结合”的教学实践和研究课。

3. 研究内容

3.1 综合性研究

3.1.1 提高学生体育活动及锻炼能力的教学策略

3.1.2 小学体育教学与学生个性关系的调查研究

3.1.3 在养成学生自锻习惯中,自信心培养的探索

3.1.4 体育教学活动与意志品质相互关系的研究与实践

3.1.5 对小学体育教学中兴趣培养的实践研究

3.1.6 培养学生积极开展课余体育锻炼活动

3.2 专题研究

3.2.1 各年级指定教材单元计划的制定

3.2.2 体育教学课时计划的制定

3.2.3 教学案例

4. “小学体育教学与健康教育相结合的实践研究”的理论阐述

4.1 “小学体育教学与健康教育相结合的实践研究”的研究目的

通过对国内外小学体育教学现状及改革发展趋势的分析,以新的观念重新审视课堂教学的目标和相关的方法、手段。根据国家 and 上海市新的课程标准推出的理念,进行实践研究的尝试,探寻更好地将理论与实践相结合的方式,为推动课改进程做出贡献。

4.2 研究的意义

以“健康第一”为理论指导,进行小学体育教学与健康教育相结合的实践研究,对增强学生体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能起到促进作用,使学生具备良好的心理品质,增进人际交往能力与合作精神,形成坚持锻炼的习惯、健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的生活态度等方面都有着现实和深远的意义。

4.3 研究的价值

全国体育教学新课程标准和上海市中小学二期课改的目标,明确指出了小学体育教育的发展方向和任务。通过收集相关资料和对体育教学理论的学习,我们发现目前的教学现状同理论存在着一定的差距。因此我们通过该课题的研究,不断地对“体育教学与健康教育相结合”的理念进行实践,转变教学观念,逐渐建立教师的课程意识,从而使学生能通过课堂教学在身体、心理和社会适应能力等方面得到锻炼和发展,并最终为学生形成体育锻炼的习惯奠定基础。

5. 结果与分析

5.1 国外小学体育教学现状的调查与分析

	美 国	德 国	澳大利 亚	日 本
教学 内容	①发展各种身体素质的练习;②增进健康、预防各种疾病的练习;③发展个性方面的内容。	以学科领域划分为健康教育、集体教育、环境教育、运动教育四部分。	包括各种身体活动的教育内容,食物和营养、健康、安全知识,也包括信仰、价值、态度等意识形态领域的教育内容。	①保健体育方面的内容;②体育教育方面的内容;③保健教育方面的内容。并规定每方面的教学大项的内容。

调查结果反映出,国外小学体育的特点为:通过合理的运动实践,使学生喜爱体育、理解运动,懂得身边的健康、安全问题,从而促进学生的健康,发展他们的身体素质,树立其愉快而明朗的生活态度。

5.2 对上海市8个区、县部分四年级学生的问卷调查和分析

5.2.1 小学生对健康含义的理解(表1)

	人数	占比例
身体好,没有疾病	43	3.69%
身体好,心情愉快,能很好的与他人相处	689	59.14%
跑得快,跳得高,投得远	433	37.17%

表1表明:小学生对健康含义的理解还有偏差,虽然有半数以上的学生能了解健康的含义,但仍有相当一部分学生受竞技体育观念的影响,对健康的理解停留在“更高、更远、更强”的层面上。值得注意的是还有少数学生对健康的理解非常片面。

5.2.2 小学生参加体育锻炼的原因(表2)

	人数	占比例
应付考试	28	2.4%
学会各种运动本领	512	43.95%
希望身体健康	625	53.65%

表2表明:学生关注自身的健康,绝大部分学生希望通过体育锻炼掌握一定的运动本领,促进身体健康。

5.2.3 学生课余自我锻炼习惯的调查(表3)

	人数	占比例
会选择一个运动项目,并保持每周三次以上	415	34.58%
每周1—2次	569	47.42%
没有自我锻炼的习惯	185	15.42%

表3表明:学生自我锻炼的习惯、意识、能力和时间不容乐观,急需在课堂教学中加以引导和培养。

5.3 小学体育教学与健康教育相结合的实践研究

5.3.1 树立人人关心体育健身的全局观,形成校园健身氛围

经过认真的学习和对资料的分析、整理,本课题组认为体育教学作为学校教育、教学的重要组成部分,要实现“以学生发展为本”的目标,必须拓展体育教学的功能,而拓展教学功能的最终目的就是为学生养成健康的生活习惯奠定扎实的基础。为此,课题组先从形成学校的健身氛围入手,使学校的行政领导和教师都能重视学生的健康发展,树立“人人都是促进学生健康发展的工作者”的观念,而这一点对本课题的研究和实践,起到了重要的作用。经过课题组全体教师的协同合作,在学生中很快就形成了积极参与体育健身活动的锻炼氛围。以体锻达标为例,在开展课题研究之前,我校学生的达标成绩往往处在全区最后几名之中,当时达标的过程中学生的态度多为应付和被动,体育教师也为此感到很烦恼。但是,当学校形成健身的氛围之后,我校的达标活动出现了截然不同的局面,班主任、任课教师都会关心全班学生的达标状况,每个学生也都会关心自己和身边同学的达标情况,他们相互帮助、相互鼓励、相互为自己和他人的进步而高兴。在一次体锻课里,有这样一个场景:当时五年级三班的合格率是99.7%,只有一位同学还未合格。(那位未达标的学生只要能通过10秒钟25米往返跑测试,他就能通过了,所以全班的每个学生都很重视他的练习进展,我们常常会看见四、五个同学在放学后,陪他一起在操