

全国教育科学“十五”规划教育部重点课题

《中国经济欠发达地区农村学校体育管理体制、课程结构和资源开发的实验研究》子课题

▲ 曲宗湖/主编

素质教育与 学校体育整体改革 论文集

REN MIN TI YU CHU BAN SHE

人民体育出版社

说在前面

全国教育科学“十五”规划重点课题《中国经济欠发达地区农村学校体育管理体制课程结构和资源开发的实验研究》及《素质教育与学校体育整体改革》子课题的立项课题研究工作已三年多了,现已进入结题阶段。参加本课题研究的有18个省、市、自治区213所中小学,由于参与课题研究的规模大,实验校点多,距离远,经费少,课题管理工作相当复杂。因而从今年年初开始就采取分片结题,按校验收的方法,搭起一个体育科研的平台,加强学术交流,以课题实验点推动一个地区的面,从而达到铸造一支科研型体育教师队伍和研修型学校的目标。

近四个多月来,已对14省两市185所中小学的子课题结题工作进行了验收。所到之处热情相迎的情意自不待言,主要是课题研究给学校教育和学校体育整体改革带来的变化是明显的,带来的影响是深远的,取得的成果是令人瞩目的。正所谓“精诚所至,金石为开”,他们的付出已得到应有的回报,这本论文集就是最好的写照。

通过对本课题的研究和探索,参与课题实验的主管教育和教研部门及实验学校,可以说基本摸索出一条开拓学校体育整体改革和发展的途径,构建了科学合理的学校体育大课程体系,从而形成了具有各地各校自身特点的校园体育文化的课内外结合、校内外结合的体育锻炼模式。在坚持素质教育和“健康第一”指导思想的指引下,为学生营造出欢乐、健康、和谐的生活和学习空间,增强了学生体质,提高了学生身心健康水平和社会适应能力,促进了学生的综合素质,而且改善了学校体育的教学环境,规范了校风、校纪、校貌,甚至有的学校一跃而晋升到省、市级示范校。当然,我们不能过高地估计课题研究所起到的积极作用。但大量的论证材料都表明,课题的研究,大大地推动了素质教育全面实施的进程,提高了学校的办学质量和办学声誉。

对参与本课题研究的主管教育的行政领导,教研部门领导,特别是中小学校的老师们,他们在完成繁重、杂多的行政、教研事务工作以及教学训练工作之余,挤时间抽空闲撰写学校体育的论文,这种执著的敬业精神是难能可贵的,我要向这些领导、校长、班主任和体育教师深表敬意。

这本论文集是在较短的时间内要求压缩文字量的简炼之作,可能会影响论文质量的提升,甚至漏错之处在所难免,望读者多加指正。

参与审定和修订论文主要由南京师范大学顾渊彦教授、北京大学吴昊同志,南京师范大学于晓东博士和中北大学的苏转平同志,由顾渊彦和吴昊纂稿,在此一并表示感谢。本论文集最后由曲宗湖教授终审。

主 编

2005.8

编委会名单

主 编：曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长、首都体育学院教授、总课题组组长）

副主编：顾渊彦（南京师范大学教授、博导、总课题组副组长）

王 龙（国家教育部体卫艺司体育处处长、总课题组副组长）

吴 昊（北京大学体育教研部讲师）

成 员：（排名不分先后顺序）

宋振亚（陕西渭南市临渭区教育局教研室主任）

杨晓霞（陕西省西安市教育局体卫艺处处长）

赵小刚（重庆市教科院）

张希尧（湖北武汉市教研室教研员）

马 麟（云南省昆明市教育局教研员）

方协邦（青海师范大学体育学院教授）

张绍坤（广西合浦县教育局体育科长）

杨和平（四川广安市岳池县教育局体卫科长）

鲁继峰（内蒙古赤峰市教研所教研员）

邹 泉（山东曲阜市教育局体育科长）

赵 锐（四川省南充市教科所科长）

赵 虹（原陕西省西安市教育局体卫艺处处长）

陶文建（深圳福田区教育局体卫科长）

黄 铎（甘肃天水师范学院体育系副教授）

杨 涛（江西省教育厅教研员）

韩 强（山东省邹城市教育局体卫科长）

王启明（河北省沧州市沧州学院副教授）

目 录

大课间与课外一小时活动给校园以生命.....	1
河南省濮阳油田第十八中学 程国庆	
浅析体育教育在学校教育中的作用.....	2
重庆市沙坪坝区陈家桥镇中学 蒋云碧 李 勇	
论中学体育课程改革.....	3
武汉市关山中学 黄向东	
121 健力操给教学带来的启示.....	5
河南省濮阳油田第十八中学 程国庆	
学校体育中的学生心理健康.....	6
重庆市沙坪坝区上桥小学 姚 旗 李天星 易 波	
构建陕西地方体育教材——秦俑拳.....	7
西安市新城区通济坊小学 谷 清	
建立《体育与健康》校本课程评价体系研究.....	9
西安市新城区通济坊小学 张 峰	
大课间活动对促进学生智育发展的实验与研究.....	10
北京市怀柔区庙城中学 高群明	
大课间活动对学生学业成绩影响的研究.....	12
北京市怀柔区庙城中学 潘海波	
中学生体育锻炼主观能动性的培养.....	14
程海燕 赵春玉	
大课间体育活动内容设计的新思路.....	16
北京市怀柔区第五中学 张金革	
浅析教学中怎样培养学生的创新能力.....	
——在体育教学中小组创新教学的运用.....	17
北京工业大学附属中学 苏海鹏 楼向宁 何建新	
河南省濮阳油田十八中学体育改革之探索.....	19
张金生 程国庆	
解读新体育课程标准 构建校本教材.....	21
西安市新城区通济坊小学 温俊峰	
用健康观念搞好学校医务监督工作.....	23
新城区通济坊小学 康淑玲	
谈大课间操对学生生长发育的作用.....	25
甘肃省金昌市八冶一中 沈怀文 尹贞云	
培养学生主体性,提高终身体育意识.....	
——素质教育与学校体育整体改革之体会.....	27

濮阳油田第十八中学 张志乐 王玮 程国庆	
浅谈体育课程改革观念	28
河南中原油田第十八中学 王 玮 张志乐 程国庆 刘德民	
高中体育课外活动模式的探讨	30
武汉市关山中学 丁继武	
浅谈体育大课间活动对学生道德品质的培养	31
陕西省渭南市大荔县云棋逸夫小学 韩 峰 张双成	
因地制宜,探寻农村学校特色体育模式 以人为本,全面促进学生身心健康发展	33
陕西省渭南市富平县庄里镇初级中学 孟宪俊	
落实学生每天一小时体育锻炼方法的行动研究	34
武汉市洪山中学 吴四香	
浅谈体育教学中的合作学习	36
河北省张家口市桥东区东风小学 于 昆	
健美操锻炼与体育课堂教学初探	37
兖州实验高级中学 沈冬梅	
利用体育竞赛促进我校体育活动开展的行动研究	39
北京市昌平区第四中学 郭炳福 邢文梅	
以学生健康为本、构建校本特色的学校体育模式	41
北京市昌平四中《素质教育与学校体育整体改革》课题组	
大课间活动促进大学生身心发展的实验研究	43
北京市怀柔一小 陈立名	
以学生健康为本、构建校本特色学校体育模式的行动研究	45
北京市昌平四中课题组	
浅谈体育大课间操改革	47
山东省曲阜市第二中学课题主持人王凡廷	
大课间活动对学生肺活量影响的实验研究	48
北京市怀柔第二小学 李海涛	
新课程实施中对体育教学的几点认识	50
北京市昌平实验中学 邢晨影 徐永凌	
浅析新课改下传统体育教学模式	51
北京市昌平实验中学 张文清	
自主学习在体育教学中应用的探讨	53
北京市昌平实验中学 王 宁	
中学体育教学创新的探索和尝试	54
北京市昌平实验中学 王 勇	
开展课外体育活动对学生个性发展的探讨	55
江西省南昌市铁路第一中学 邓 辉	
对确保学生每天一小时体育锻炼行为的研究	56
江西省南昌市铁路第一中学 耿诗中 刘厚宽	
大课间体育活动课在素质教育中的作用及功能初探	58

江西省南昌市铁路第一小学 高和平	
新课程理念下课外体育活动更富有生机	60
江西省南昌市铁路第一中学 陈可惠	
落实每天一小时体育锻炼行动研究	
——体育教学中自主学习初探	61
重庆市沙坪坝区向家湾小学 刘上伟 施爱武	
体育课堂是学生健康快乐之所	62
北京市怀柔区第三中学 李德惠	
浅谈多媒体课件在体育教学中的作用	64
西宁市第三中学 姜育庆	
大课间操中武术操和搏击操教学的几点感悟	65
西安市第二十六中学 丁海鹏	
浅谈小学业余篮球队的管理	66
太原大学外语师范学院第三附属小学 暴志刚	
提高小学篮球运动员投篮命中率点滴谈	68
太原大学外语师范学院第三附属小学 郝 舜	
农村中学生每天一小时体育锻炼模式之探究	69
重庆市青木关中学 陈敬强 蒋 军	
121 健力操给教学带来的启示	71
河南省濮阳市油田十八中 程国庆	
綦江中学“大课间”活动改革实验研究报告	72
綦江中学体育组 罗彩林	
浅谈课改后的大课间操	73
山东省曲阜市第二中学课题研究人 纪海龙	
在体育教学中应重视女大学生的心理健康	75
伊犁师范学院 乔秀梅 北京首都体育学院 赵立龙	
谈大课间活动对学生生长发育的作用	77
甘肃省金昌市八冶一中 沈怀文 八冶一校 尹贞云	
实验学校 12 岁学生体质健康状况调查分析	78
南昌铁路第一小学 黄 瑛	
远郊区初级中学开展系列课余体育竞赛的可行性实验研究	80
北京市昌平四中 崔小燕 关庆卫	
提高初中学生大课间活动兴趣的行动研究	82
北京市昌平四中 李志伶	
课改后寻求体育教学的最佳方法和手段	84
山东省曲阜市第二中学课题研究人 孟祥山	
关于课间群体活动开展方式的探索	85
山东省曲阜市第一中学课题研究人 翟卫东	
粗谈对体育与健康新课改的认识	87
山东省曲阜市第二中学课题研究人 樊俊华	

浅谈大课间活动在素质教育中的作用	88
山东省曲阜市第二中学课题研究者 王树标	
以素质教育为指导构建新的课间操模式	89
山东省曲阜市第二中学课题研究者 李海涛	
还学生课间活动的本色	91
山东省曲阜市第二中学课题研究者 颜 波	
浅谈组织与实施大课间操	92
山东省曲阜市第二中学课题主持人 朱印利	
体育教学中渗透德育教育	93
宝鸡市渭滨区清姜小学 郝金绪	
落实学生每天一小时锻炼的有效途径	94
深圳市景莲小学 郑 毅	
大课间活动对提高学生身心发展和	96
北京市昌平区第四中学课题组	
课外体育活动——学校靓丽的风景	98
赤峰市红旗中学 马殿全、陈建军 内蒙古赤峰市 荆文学 徐文水 禹海龙	
“121 健力操”促进小学生力量素质发展的实验研究	101
北京市昌平区回龙观中心小学 张敬东 李建鸣	
民族传统体育对学校体育影响的实验研究	103
青海省西宁三中 姜育庆	
浅谈体育教学在素质教育中的作用	105
深圳市鹏兴实验学校 杨 艳	
大课间操改革的实验研究	107
北京市昌平区回龙观中心小学 路秀华	
浅论新课程标准对体育教师的几点要求	108
薛 涛	
兴趣,学生体育锻炼的动力	110
陕西省宝鸡市清姜小学 李引方	
推行大课间,加强农村学校体育工作管理	111
四川省岳池县杨柳小学 万 刚 王 涛	
值得推广的 121 健力操	113
北京市怀柔三中 魏前起	
体育新课程实施的主要因素	114
新疆伊犁师范学院体育系 芦忠文	
大课间体育活动的实践研究	116
北京市昌平区回龙观中心小学 王红斌	
大课间活动促进班级健康发展	118
北京市昌平区回龙观中心小学 路秀华	
学校体育与素质教育	120
深圳市鹏兴实验学校 名旭耀	

中学体育的改革与现行体育·····	121
四川省广安实验中学 江承明	
大课间活动对学生的意义·····	123
新疆伊宁市八中 赵安江	
课间操改革中的几点经验·····	124
内蒙古赤峰市松山区文钟镇三中 王景华	
评价体育课的标准之我见·····	127
四川省南部二中 郑光强	
浅谈维吾尔舞蹈与体育大课间活动·····	128
新疆伊犁州伊宁市第八中学 马 丽	
谈练习太极拳对中学生心理健康的影响·····	130
四川省岳池县中学 刘 勇 张 勇 吴险峰	
新课标下体育与美育整合的实践与研究·····	131
重庆市渝北区沙坪小学 包 荣 王广云 李国富	
浅谈体育活动课中教师的组织作用和学生主体作用的发挥 ·····	133
四川省南部二中 何全文	
激发小学生体育兴趣的体会·····	134
北京育才学校 李 强	
开展“3211”体育模式实验课题的一点感想·····	135
深圳市莲南小学 戴振宇	
浅议学校体育教学中的几个误区·····	137
四川省岳池县中学 唐晓亮 张 勇	
在体育课中实现美育教育·····	138
四川省岳池县凤山小学 王 萍	
运用合作式教学促进学生“主动性”学习的研究·····	139
北京市昌平城北中心小学 张 威 谷春利 王 松	
创建间操课锻炼模式促进学生全面发展·····	141
内蒙古赤峰市翁旗桥头镇中心小学 邢志贵 赵国军 侯希武	
“大课间”与团队精神·····	142
深圳市福田区新莲小学 湛登标 刘 榕	
体育教学中注意环境对学生的影响·····	143
深圳市莲南小学 刘利萍	
新课程标准下的体育教学方式·····	145
沧州市第三中学 张泽民	
浅谈体育教学中的素质教育·····	146
河北省沧州市第三中学 孙如学	
实施全民健身尚存问题与改革的基本途径·····	147
沧州市第三中学 姚志勇	
体育教学与心理健康教育·····	148
河北沧州市第三中学 张秀梅	

体育课堂中学生产生消极性的原因与解决办法·····	150
河北省沧州市第三中学 张美英 李海泉	
在体育教学中如何培养学生的创新能力·····	151
河北省沧州市第三中学 张培森	
大课间活动——落实学生每天一小时锻炼时间的重要途径·····	152
重庆市渝北区沙坪小学 周生利 王广云 李国富 林毅	
让个性挥洒体育课堂·····	154
赤峰市桥头中心小学 赵桂红	
小学体育教学中开展研究性学习的体会·····	155
北京育才学校 李晨	
通过体育评价促进学生进步·····	156
北京育才学校小学部 经雪东	
小议体育运动与心理训练的关系·····	158
沧州市第三中学 靳海栋	
健康体育教学中,课堂教学改革的实验研究·····	160
北京延庆第五中学 侯爱云	
培养女生体育课兴趣,加快体育教学的改革步伐·····	161
北京延庆第五中学 马志勇	
“肥胖儿童”非智力因素的培养——趣味练习·····	163
北京市昌平区城北中心三街小学 安连合 杨月强 李来福	
探究在大课间活动中如何开展软式排球·····	164
伊宁市第八中学体育教师 陈龙波	
浅析关于农村体育教育的人文理念·····	166
四川省南充市白塔中学 罗华西 何进	
小学体育教学中学生学习方式的转变·····	168
北京育才学校 程驰	
充分利用土器材,让农村中学生享受“快乐体育”·····	169
渝北区古路中学 左建	
让小学生成为体育课的主人·····	171
北京育才学校 刘春香	
体育游戏促进小学生心理健康的研究·····	172
北京市昌平区城北中心小学 王爱国 张桂霞 朱慧广	
素质教育与学校体育改革之我见·····	174
凤翔县东关逸夫小学校长 曹孝	
体操意识在健美操教学中的作用·····	176
曲师兖州校区 李芳	
浅谈小学高年级体育教育中的安全教育·····	178
深圳市莲南小学 陈剑峰	
小学体育教学中教与学的关系·····	179
北京育才学校 王海涛	

树立“健康第一”指导思想,探索学校体育模式	180
广西北海市铁山港区南康中学体育教师 叶丽秋 张朝伟	
探索体育教学模式,全面提高学生身心健康水平	182
广西北海市铁山港区南康中学 欧明宇	
现代体育课堂教学重在创新	183
合浦县廉州镇平田小学 沈 媚	
浅谈体育合作学习教学的体会	185
广西合浦廉州中学体育教师 蒋全心 吕少波 曾东健	
加强我校体育管理 为学生的健康护航	187
广西合浦廉州中学 副校长 陈 健	
加强学校体育管理提高师生整体素质水平	188
广西合浦县廉州镇中心小学 孙传云	
落实每生每天在校一小时体育锻炼全面提高学生身心素质	190
陕西省宝鸡市渭滨区清姜小学 宁晋文	
深化中学体育改革,培养学生终身体育意识	192
北海市第九中学 刘祚雅	
民族民间传统体育在学校体育中的应用	194
青海省西宁市第三中学 丁爱民	
女子标枪技术教学方法的研究	196
新疆伊犁师范学院体育学院 乔秀梅 张建新 赵立龙	
论影响中学生短跑运动员成绩的主要相关因素	198
新疆伊犁师范学院体育学院 乔秀梅 张建新 赵立龙	
浅谈民间传统体育在体育教学中的“激情”	201
青海省西宁市第三中学 朱正芳	
体育锻炼与强身	204
青海省西宁市第三中学 王振强	
大课间中学生体育锻炼主观能动性的培养	205
程海燕 赵春玉	

大课间与课外一小时活动给校园以生命

河南省濮阳油田第十八中学 程国庆

随着课题实验的进一步深入,原来单一枯燥的传统课间操和课外活动被现在的大课间和课外一小时活动所替代,并成为学校一道亮丽的风景线。

1. 完善领导机制,任务层层落实

学校建立了正校长牵头,业务校长主抓,分管主任、年级主任、体育教研组、班主任、体育教师层层负责的管理系统。定期召开学校体育工作会议。每年的开学初,业务校长、政教主任、教研组长严格审定本学期的工作计划、课外活动训练计划和课时计划,全面部署各项体育工作,任务落实到人。在实施过程中一层抓一层,严格实行考勤制度。

2. 设备器材齐全配备,保障学生全面发展

以前的体育设施不完善,为了不延误实验的正常进行,学校领导齐抓共管发动全体教师和学生,利用双休日自制、整修体育器材,使学生及时得到锻炼和娱乐的时间和空间。课外一小时活动以全面提高学生身体素质为目的,彻底改变了以往在活动中“不关注学生情意表现和社会适应”“体育特长不突出”等种种弊端;突出了“以人为本”的教育理念,让学生通过选择自己感兴趣的项目,养成自觉锻炼身体的好习惯。努力创造乐学氛围,使课外活动真正成为师生共同发展的快乐园地,全面提高了学生的身体素质和实用的运动技能,克服了体育教学中的应试倾向,实现了与社会化体育接轨,奠定了大众体育和终身体育的基础。

3. 娱乐性、创造性融为一体,架起师生感情的桥梁

随着大课间和课外一小时活动的进一步落实,学校已经出现了可喜的变化。每天两节课后,同学们规范有序地合着有节奏的音乐声做完操,在班主任的带动下,欢快地做着各种游戏和各种有趣的活动,不但娱乐了身心,而且陶冶了情操,规范了行为。健力操让孩子们的身心得到协调发展;自编健美操和第二套中学生广播体操让学生们饱尝了美的享受和青春的活力;课外一小时活动让学生们得到阳光的沐浴,感受大自然的亲切;体能锻炼架起了师生感情的桥梁,增强了学生们的团结协作精神。经过实验,我们深深体会到转变教育观念,放下老师的架子,到学生中间去,有利于师生感情的沟通。

4. 课改给学生提供了自主发展的空间

课题实验构建的2211体育模式即两课两操一活动、一体育节。每周2节体育课的其中一节为学生自主选择兴趣项目,即从篮球、排球、乒乓球、体操和武术等项目中,依次选择三个兴趣项目。把第一、第二、第三兴趣填在《兴趣申报表》上进行分班上课,体育教师

根据自身特长,由教师自己确定任教项目。教学组织分两种情况进行,普通体育课按原来班级上课,特长课同一年级相对集中,按项目类别编班上课。特长课以专业体育教师为主,普通体育课由全体体育教师兼任,形成“专兼结合”的师资队伍。兴趣课的开设,提高了学生上体育课的积极性,学生乐学爱学,学有所得。在体育兴趣课的设置和学习中,学生的愿望受到尊重,自主发展的需求得到满足,交流合作、创新能力有所提高,自觉锻炼身体习惯逐渐养成,为终身体育奠定了一定基础。

5. 课改给体育教师指明了方向,提供了施展才能的机会

自选项目开放式教学,在实验中按兴趣和爱好自主选项,体育教师有一个轻松的环境,利用自己所学的知识,充分发挥出来展示给学生。教师有了新的理念,新的认识,也有了新的感受,教学中由重知识本位向重学生本位转变。大课间和课外一小时活动,开拓了局面,扩大了视野,达到了课题的目标和要求。增进了学生健康,文化课成绩呈上升趋势。

两年来的实验证明,学生大课间和课外一小时锻炼,一方面培养了学生的自信心,磨练了顽强的意志力,养成了良好的生活和学习习惯,全面增进了学生的健康水准。另一方面,还有助于学习成绩的提高。实验前与实验后的数据对比,实验班成绩明显优于非实验班。

浅析体育教育在学校教育中的作用

重庆市沙坪坝区陈家桥镇中学 蒋云碧 李 勇

体育教育作为学校教育重要组成部分,在其育人的过程中,具有其他学科不能替代的作用。它不仅能增强体魄,还可以增长知识、调节情感、培养意志品质,促进学生智力和非智力因素的发展。从培养 21 世纪合格人才出发,素质教育在体育教育中真正落到实处,本文拟从以下几方面谈谈自己在十多年的教学工作中的体会。

1. 抓住学习兴趣,提高学生求知欲望

体育学习的兴趣能有效地激发学生的学习动机,强化学习动力,激发学生的主动性和积极性,同时还潜移默化地对学生的行为有一定的调控作用。教育实践中,教师尽量用启发性语言、鼓励性语言、暗示性语言及幽默性语言,让学生在教师提示下领悟动作、分析动作技术,感受学习的成功,增强练习信心和树立起自强不息的学习品质。学生表达能力和观察能力的提高,能及时利用现有的情境陶冶学生的集体精神,让学生在乐中求学,学中求乐,逐渐调动学生的求知欲,进而形成良好学习氛围。

2. 发挥体育功能,培养学生探究学习的能力

探究学习有利于激发学生的运动兴趣,让学生在学习过程中有足够的选择空间,有丰富的角色扮演;有充足的师生交流情感场所,体验到学习的乐趣。培养学生探究学习

的根本应充分体现“以人为本”的教育观,充分相信学生,尊重学生,给予学生创设情境和自主选择的机会,学会根据自身特点发挥自我优势,才有可能实现体育的固有功能。我们只要给予学生充分体验的场所和不断探究的空间,学生就会在愉快的学习环境中不断地取得进步。

3. 激发学习动机,提高主体精神

对学生进行体育锻炼目的教育,在激发学生学习动机的基础上,进一步了解体育的知识、技能以及锻炼身体的方法,掌握更多的运动技能、技巧,使之明确不同活动项目的锻炼价值,进而主动去学,自主选择地去学,把自己变成运动的主体。

4. 丰富师生感情,激发创新意识

体育运动对人的情感具有较大的凝聚力,师生间的交流、评价,同学间的合作、探索,无疑促进了师生间思想的沟通,知识的互进,同时也建立起相互间的信任感、尊重度,激发了学生自我展示、探究的欲望。体育教育过程中不但能增强学生体质,而且有利于对其智慧的开发,更对学生情感交流提供了不可代替的场所与时机。它既体现了学生个体意识,也体现了群体意识,因而它更容易在人与人之间建立起可信任度、可依赖性,以避免自己的不足并发挥自己的特长,使之更好地展现自己的个性和才能,拓展自己思维能力。

5. 结论

体育是学校全面贯彻教育方针,全面实施素质教育的重要组成部分,它是学校各学科中必修的一门基础学科。健康是人类文明生活及高效率学习与工作的前提。体育是促进身心健康不可替代的手段。新课标的宗旨是促进人的全面发展,它明确了体育教育在素质教育中的特殊作用,它体现了教师应尊重学生的主体地位,培养学生的探索精神。

论中学体育课程改革

武汉市关山中学 黄向东

1. 以“健康第一”为指导思想,调整体育课程结构,确保体育活动时间

学校体育应树立“健康第一”的指导思想,切实加强和落实体育工作。以往我们对教育教学质量的认识长期局限于注重智育的圈子里,学生每天体育活动时间明显不足。这种重智力、快节奏、密集型的学习方式,导致学生心理紧张加剧,体力耗能降低,体脑倒置。为补偿这种偏差,缓解脑力紧张,必须确保中学生体育活动时间。

我们根据学校的实际情况,更重要的是根据学生的兴趣爱好以及学生社会生活和家庭生活的实际需要,建立了体育课、体育大课间活动、体育课外活动“三位一体”的体育大课程结构,使“体育”跟随学生走向课外,走向家庭,走向社会,使课内开的“花”,在课外继

续汲取丰富的营养,结出丰硕的“果实”。

2. 以身心和谐为前提,丰富体育课程教学内容

青少年的身心发展规律告诉我们,学生参与体育活动以直接兴趣占主导地位。只有体育活动项目符合学生的身心发展规律,趣味性强,贴近学生的生活才能使之保持兴趣的长久,也只有这样,才能达到身心的和谐统一,并形成良好的体育意识。中学阶段随着学生知识量的增加,意识的个性化,对体育活动项目选择的自由度要求越来越大,此时必须给学生思考的机会,允许他们做出适当的选择,通过实践体验自身的能力。我们首先丰富教材内容,同时尽可能扩大教材的选择范围,以满足学生的不同兴趣,促进学校体育面向全体学生。在大课间活动中我们将单一的广播体操进行了拓展,广泛开展简单易行、丰富多彩、学生喜闻乐见的群体活动。在体育课外活动中我们一改以往以“达标”项目为中心的形式,大胆尝试学生以兴趣为主自选项目进行分组活动。

3. 遵循科学规律,研究学生心态,改进体育课程教学方法

体育教学是一个体育知识技能信息的传输与反馈系统,它必须充分发挥系统内的运行、传递和知识信息传输与反馈机制,使体育知识信息在不断输入时产生积极的影响。以有效地促进学生的身心健康,提高身体素质水平。为了提高体育教学质量,我们把对学生的心理研究作为体育教学改革的基础,根据体育知识技能信息输入对象的反馈信号,进行了有目的的研究,并大胆尝试实行了以学生自主活动为主的开放式教学形式。这种“开放式”教学要求以学生为主体,以民主、和谐的师生关系为保障,以教会学生学习、帮助学生构建自己的认知结构、提高主体接受、改进、加工、转换信息的能力为根本任务。它在思想上要求教师放心;在实践中要求教师放手、放开;在师生关系上要求民主,教师要能听取学生意见,和学生交朋友;在成绩评定上要求尊重学生的个体差异。在组织形式上取消某些限制。在教学中不必严格遵循“形成概念—纠正错误—巩固概念—形成技能”的模式,可以从兴趣着手,通过灵活多样的教学手段和练习形式来激发学生的体育兴趣。

4. 强化体育意识,促进终身体育的发展

培养学生终身体育观念,关键是强化学生的体育意识。中学生正处于世界观、价值观和个人意识的形成阶段,加强学生体育意识的培养,树立正确的健康观,培养良好的体育习惯具有极其重要的意义。强化学生终身体育意识,同时也要求我们教师在教学中给学生提供更多更好的体育活动方式,教会学生运用体育手段和方法,进行独立锻炼,培养自我锻炼身体的能力和习惯。

121 健力操给教学带来的启示

河南省濮阳油田第十八中学 程国庆

作为素质教育与学校体育整体改革实验的实施者之一,经过近一年的体育教学改革实验与探究,有了新的理念、新的认识。体育作为学校工作发展的一个突破口,要使每位学生都能挺起胸,一步一个脚印地向前发展,顺应时代要求,培养良好的意志品质,增强人文精神,陶冶良好的道德情操。在改革的实践中,课题组向我们推荐的121健力绳进行教学,在学习中归纳出八个字:“合作、自主、自评、探究”。

1. 合作学习

合作学习是主体性教育的体现,是教师实现教学的目标的途径。根据实验课题的需要,把全班分成若干小组,小组成员由学生自己根据兴趣爱好和能力自由组合,每组6~8人不等,练习小组长通过民主选举产生。把学生作为学习的主体,同时还突出了学生性格的相似性,交流的接近性,帮助的互补性,使学生在学或活动中,目标一致、志趣相投、心理相容、智能相补,社会交往动机也能得到较好的满足。

2. 自主学习

体育教学有别于其他课程,每使用一种器材、学习一项内容,学生们都会用很多方法去完成,可以充分发挥学生的自主学习能力。体育教学过程中,也是学生自主学习能力发展的过程。老师应以学生认识问题和解决问题为出发点,培养学生的思考能力、观察能力和实践能力,不断启发学生的思维。找到发挥学生自主性的“引子”来改变教学方法。

在分组练习时,教师“放手”让学生自主练习,自觉参与,就可以充分发挥学生的创造力和想像能力,把“管理约束性”的教学变为“启发、宽容和帮助性”的教学。

在小组合作的同时,教师还要根据不同层次的教学目标,分别设置不同的练习要求。要考虑学生选择学习目标,特别是在课外活动中,只有主动选择,才能充分提供学生自我表现的机会。

3. 自我评价

现代心理学表明,不知道学习效果的学习,往往是效率低下的学习,学生只有真正地掌握自己、驾驭自己,才能提高自己。教师在组织教学中,结合教材内容,提出各层次的要求和评价标准,让学生了解自己的学习效果,让学生在自我评价和互相评价中找到差距,提高信心。及时准确的评价,能减轻心理压力,才能不断认识自己,提高自己。

4. 探究与创新

要创新,就要针对研究的对象去探究。我们要培养学生对体育运动的兴趣和爱好,培

养学生独立锻炼的能力,为终身体育奠定基础。使学生在校期间形成终身体育的兴趣、知识、技能与习惯,就要站到学生的队伍中,以学生的态度考虑体育改革和创新。我们面对新一年、新一个学期、新一天的课时,学生们所想所说,会给我们当老师的带来最大量、最真实的信息,在课下与学生讨论起体育时,真是针针见血,句句切肤。因为他们感受是真实的、纯朴的、生动的,更重要的是他们是体育学习的主体,也正是我们所要探究的对象。

学校体育中的学生心理健康

重庆市沙坪坝区上桥小学 姚 旗 李天星 易 波

近年来,中小学生的学习负担并没有减轻,因此青少年出现心理异常状况的情况明显增加。据香港浸会大学张小燕博士对北京和香港地区 2009 名 10~18 岁的青少年学生进行的调查结果表明,青少年学生中有 80% 以上受着不同程度心理压力的困扰。据辽宁教育研究院 1995 年对北京和上海的独生子女进行的调查表明,有 35% 的中小学生和 20.3% 的大学生有心理异常现象。青少年是未来社会的栋梁,他们身心的健康发展关系着人类社会的前途,而心理压力的困扰不仅会给他们的心理发展造成伤害,而且也对身体健康带来严重影响。因此,当前中小学生学习心理压力普遍增加的现象应引起我们的高度重视。

1. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

学校体育必须坚持面向全体学生,以全面提高学生身心健康水平为主要目的。通过体育与健康教育,使学生具有强健的体格、健康的心理、良好的习惯、乐观的生活态度和较强的社会适应能力。确保“健康第一”的思想落到实处,使学生健康成长。

2. 良好的学校体育氛围是一种积极的心理卫生措施

良好的氛围能把学生参与体育活动的积极性与学生个人的社会责任感、理想、前途紧密地结合起来。经常参与体育锻炼,机体能感受动作的力量感、美感和韵律感,心胸开阔,陶冶情操。走入运动场时,可以忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,同时又提高了个体与社会适应能力。

3. 在体育活动过程中提高学生的社会适应能力

结合本校实际情况,采取有效措施,组织多种多样的融趣味性、参与性、竞争性为一体的体育比赛活动,发展学生人际交往能力,培养和谐的人际关系,培养良好的个性心理品质,提高学生的社会适应能力,同时,运动还能调节情感,排除烦恼、焦虑情绪,使身体轻快,自信心大大增强。

4. 大课间活动的改革,促进学生的心理健康

通过对体育课间活动的整体优化,构建出符合现代教育发展规律,符合儿童心理、生理特点的课间体育活动模式。我校课间活动内容丰富,有小学生广播体操、自编球操、韵律操、儿童自乐游戏、素质练习等。还把民族体育引入大课间活动,安排了少数民族活动——跳竹竿。在课间活动中既培养学生的组织纪律性、团结协作的集体主义精神,又使学生的接受能力、理解能力、想像力在课间活动中得到发挥和提高。更重要的是在大课间活动中培养了学生合理、积极的自我意识,提高了自信心。

5. 关注学生心理健康必须以观念更新为突破口

体育观念的更新是体育教学改革的突破口,为了关注学生的心理健康,我们要把一切有利于体育情感培养的因素都贯穿于整个教学活动中。教学过程中尊重学生的学习自主性,并给予学生以享受运动乐趣的机会,使学生理解运动的必要性和体会运动的乐趣,又使学生掌握闲暇时间的体育锻炼方法。在教学方法上注重培养学生“学”的能力,为终身体育活动打下基础。

构建陕西地方体育教材——秦俑拳

西安市新城区通济坊小学 谷 清

西安市新城区通济坊小学结合本地区本校实际,对体育课程资源开发进行了反复实验性研究。该校以陕西地区群众热爱武术运动为契机,将举世闻名的秦兵马俑将士神态作为文化背景,整合融入武术基本动作,使秦俑魂走进操场,走进学生《体育与健康》课程教材中,形成系列校本教材。使武术运动以秦俑为载体融入体育学习的过程中,不仅起到了强健学生体格的作用,还表现了三秦儿女振兴陕西的精神风貌。

1. 构建地方教材秦俑拳的理性思考

1.1 以中国功夫基本动作为基础,表现秦兵马俑将士的威武神韵。

1.2 秦俑拳按学生文化程度和年龄特点,分五个水平。本套拳是以水平三为范例编写的。

1.3 秦俑拳各年龄段的动作,均以集体操练的形式表现,这样便于学生在早操、课间操时,按统一乐曲进行练习。各节拳(操)名称是以武术基本步型为主,冠以秦始皇兵马俑军阵的雄姿,再配以烘托气氛的乐曲。使富有文化含量的各套路练习促进手、眼、身、法、步协调统一,达到融健身性、教育性于一体之功效。

2. 秦俑拳对《体育与健康》课程标准五个领域目标的对应关系

2.1 运动参与目标