

The background of the cover features a blue-toned image of a male runner in mid-stride on the right and a female tennis player in a ready stance on the bottom right. The entire background is overlaid with a pattern of concentric, wavy lines that create a sense of motion and depth.

体育课程 与教学新论

TIYU KECHENG
YU JIAOXUE XINLUN

刘纯献 主编



电子科技大学出版社

河南师范大学出版基金资助

体育课程 与教学新论

TIYUKECHENG YUJIAOXUEXINLUN

刘纯献 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育课程与教学新论/刘纯献主编. —成都:

电子科技大学出版社, 2006.6

ISBN 7-81114-212-0

I. 体... II. 刘... III. 体育—教学研究—高等学校 IV.G807.41

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088357 号

体育课程与教学新论

刘纯献 主编

出 版 电子科技大学出版社 (成都市建设北路二段四号, 邮编 610054)

责任编辑 周清芳

发 行 新华书店经销

印 刷 成都金星彩色印务有限责任公司

开 本 850mm×1168mm 1/32 印张 10.75 字数 320 千字

版 次 2006 年 6 月第一版

印 次 2006 年 6 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-81114-212-0/G·76

印 数 1—1000 册

定 价 24.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 邮购本书请与本社发行科联系。电话: (028) 83201495 邮编: 610054

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

自 1999 年全国第三次教育工作会议之后,我国在《基础教育课程改革纲要(试行)》的基础上修订了各科的课程标准。2001 年 9 月,全日制义务教育《体育(体育与健康)课程标准(实验稿)》(以下简称《标准》)已在全国部分地区和学校开始试行,2003 年《高中体育与健康课程标准》也正式出台,这昭示着第八次基础教育体育课程改革正以令世人瞩目的迅猛之势在全国展开。这次改革步伐之大,速度之快,难度之高都是前七次改革所不可比拟的,这是顺应第三次世界性基础教育改革潮流所取得的成果。

广大一线体育教师和学科理论专家以极大的热情投入这次体育课程与教学改革之中,投入到新的《标准》的实验工作中。课程改革实施 5 年来取得了可喜的成就,我们的教学内容更加丰富多彩、教学方法和形式更加新颖、评价方法令人耳目一新、三级课程管理令人眼前一亮……毋庸置疑,这些工作极大地驱动了体育课程与教学改革新的探索 and 实验,也极大地激发了广大体育教育工作者对学校体育的一些探究和思索,也给予体育课程与教学改革以从来没有过的空间和启迪,这次改革无疑是意义深远的。但是毕竟改革处于初期阶段,尤其是在原有的教学体系受到质疑,而新的教学体系尚未建立起来的空白阶段,都会遇到许多问题、产生许多困惑,也会引起许多争论,其中有些问题是老生常谈的问题,但又是一直没有解决好的问题,有些问题则是随着时代的发展和课程改革的推进出现的新问题。究竟应该如何理解新课程改革?应该如何根据新《标准》的精神,有效地实施体育课程改革?特别是在新理念下如何组织体育课堂教学?这些也是广大中小学体育教师普遍关心的问题。基于这样的现实,我们编著了《体育课程与教学新论》这部专门研究新课程理念下体育教学理论问题的著作,与同行专家共同

商榷。在本书的编著过程中，参考了许多同行专家的研究成果，在此表示衷心感谢。

《体育课程与教学新论》这部专著不同于教材，教材应当具有相对的稳定性，在学术观点上，也应当具有普遍的认同性。专著则不同，在体育课程与教学理论体系尚不成熟的今天，写一部专著来表达我们的观点，即使尚未定论也可以提出讨论，也可以阐述一些和其他专家不同的看法，即使尚未成熟也可以日后完善。只要能引起读者产生一点思考，我们也就心满意足了。

本书由刘纯献任主编，王雁北、李军、蒋建森、徐良台任副主编，参加编写的人员还有董翠香、孔祥宁、崔冬霞、霍军、宋丽丹。其编写工作按章节顺序为刘纯献编写第一章的第一、三节；徐良台编写第二章；霍军、崔冬霞编写第三章；蒋建森编写第四章和第八章的第二、三、四节；宋丽丹编写第五章第一、二、三节；董翠香编写第五章第四节；孔祥宁编写第六章和第一章的第二节；李军编写第七章和第八章的第一节；王雁北编写第九章。全书由董翠香、刘纯献统稿，在校对过程中，贾红洲、李玫红、李娜、王国亮、王莉付出了辛苦的劳动，在此一并表示感谢。

由于水平、时间有限，著作中一定存在疏漏与不妥之处，真诚地欢迎广大读者、专家、学者批评指正。

编 者

2006年6月19日

目 录

上篇 课程理论篇

第一章 体育课程改革概述.....	1
第一节 体育课程改革的背景.....	1
第二节 体育课程改革的基本思路.....	7
第三节 国内外体育课程的改革与发展.....	17
第二章 《标准》解读.....	29
第一节 义务教育阶段《标准》解读.....	29
第二节 高中阶段《标准》解读.....	50
第三章 体育课程资源利用与开发.....	74
第一节 体育课程资源基础知识.....	74
第二节 体育课程内容资源的利用与开发.....	79
第三节 体育课程设施资源的利用与开发.....	89
第四节 体育课程资源开发的影响因素.....	94
第五节 体育课程资源开发措施.....	98
第四章 体育课程的评价与管理.....	107
第一节 体育课程的评价.....	107
第二节 体育课程的管理.....	130

下篇 教学实践篇

第五章 体育教学改革概述.....	147
第一节 传统体育教学存在的主要问题.....	147
第二节 体育教学改革中教学观念的转变.....	154

第三节	体育教学改革中体育教师角色的转变	158
第四节	体育教学改革中存在的主要误区	162
第六章	体育教学设计	167
第一节	体育教学设计概述	167
第二节	体育教学计划的设计	183
第七章	体育课堂教学实施	208
第一节	体育课堂教学组织形式的选择与实施	208
第二节	体育课堂教学方法的选择与应用	219
第八章	体育课堂教学典型案例	246
第一节	田径项目课堂教学案例	246
第二节	球类项目课堂教学案例	257
第三节	体操类项目课堂教学案例	262
第四节	以体育游戏为主的课堂教学案例	267
第九章	体育课程资源开发案例研讨	278
第一节	改造现有运动项目案例研讨	278
第二节	开发传统体育项目资源案例研讨	285
第三节	挖掘体育素材案例研讨	292
第四节	开发体育场地器材资源案例研讨	298
第五节	新型教学组织形式案例研讨	304
第六节	新型教学方法案例研讨	312
第七节	合理运用教学手段案例研讨	321
第八节	合理运用传播媒介案例研讨	328
参考文献		338

上篇 课程理论篇

第一章 体育课程改革概述

第一节 体育课程改革的背景

在 21 世纪之初，我国建国以来第八次体育课程改革正以令世人瞩目的迅猛之势在全国展开。这次改革步伐之大，速度之快，难度之高都是前七次改革所不可比拟的，这是顺应第三次世界性基础教育改革潮流所取得的成果。如果说，中国错过了 20 世纪 30 年代、70 年代两次世界性基础教育改革的话，那么，中国再也不能错过第三次世界性基础教育改革，也就是进入新世纪的这次基础教育改革。

体育是基础教育的重要组成部分，体育课程改革作为学校课程改革的主要内容之一，同样受到国家、社会及家庭的广泛关注，这是由体育课程自身的特点决定的。体育课程的功能不仅在于它能使受教育者身体得到发展，而且使受教育者能接受良好的思想品德教育，使其身心得到发展。可见，体育课程改革的背景更是多方面要求的结果。

一、现代生活和生产方式对人类健康的负面影响

生活方式指人们在某种价值观念指导下的各种生活活动的方式，它直接影响着人类的健康。20 世纪 50 年代以来，随着以电子计算机、生物科学、材料科学、信息科学为代表的科学技术迅猛发展，社会生活方式发生了巨大的变化，这种变化给人们的生活带来了舒适和便利的同时也给人们的身心健康带来新的问题。一方面，人们的生活虽然越来越舒适和便利，但身体活动的时间却越来越少。例如，现在许多人上楼乘电梯，

出门坐汽车；在家动动手指、按按键盘就可以使用各种家用电器。另一方面，在食物异常丰富的今天，人们不能合理的控制自己的饮食，从而造成脂肪和蛋白质营养过剩。在这种营养过剩、运动缺乏的生活方式下，身体的机能很难得到充分的利用和发挥，久而久之，便会退化，各种“富贵病”（如心脏病、高血压、糖尿病和肥胖症等）便应运而生。据世界卫生组织的统计表明，发达国家的死亡人数中有一半是源于心血管病，其中，美国有 54% 的人是由于心血管病而死亡的；在加拿大人的死亡构成中，心血管病居于首位。此外，发达国家中肥胖症极为普遍，美国有 6000 万人超体重，占总人口的 33.3%；英国有 13% 的男子，16% 的女子患肥胖症；糖尿病也是发达国家中存在的一个主要疾病，其中美国每年有 800 万人患糖尿病，加拿大 64 岁以上的老人有 11% 是糖尿病患者，这些现象都是现代舒适生活的代价。

科学技术的日新月异把人们从以手工为主的生产方式中解放出来，新的生产方式的转变使得从事脑力劳动的人数在全部就业人口中的比例逐渐提高，人们在生产活动中的体力付出开始明显下降，加之在生活中进行体力活动的机会也越来越少，也同样造成了人的机体生物结构与功能逐渐退化。正如一位生理学家所说：“坐着工作是文明史上对人的新陈代谢影响最深刻的变化，这是造成我们许多新陈代谢失调现象的原因。”拉美特里曾指出：“事实是人类的身体状况正急转直下……终日伏案工作的生活方式将使人类变得越来越胖，越来越弯……人们视觉、听觉、方位觉、灵巧、力量等都可能出现退化，这些将直接影响着人类作为生物的进化与发展……自然在这里有一条特殊的永恒规律，就是：我们在精神方面获得的越多，在本能方面失去的也就越多。”

由于竞争的日趋激烈和工作节奏的加快，人们的压力越来越大，精神愈来愈紧张；现代化的生产方式导致生产过程中人际交往减少，人际关系淡漠等。从而造成许多心理障碍和心理疾病，如孤独症、恐怖症、强迫症和焦虑症等。世界卫生组织的一份调查报告指出，全世界约 30%~40% 的求医者有心理卫生问题，美国已有近 5000 万人有不同程度的心理卫生问题，其中，神经系统疾病和心理失常症占总人口的 10%，焦虑症患者的终身发病率为 10%~15%。

随着社会的发展,人们逐渐认识到现代生活和生产方式是一把双刃剑,一方面给人类的生活带来舒适和方便,另一方面又给人类的健康带来了很大的危害。人们对健康的高度关注和大众体育的迅速发展,都对学校体育的发展提出了新的要求,因此生产和生活方式的发展变化是体育课程改革的社会因素和外部动力。

二、学生的体质健康及心理健康状况令人担忧

2000 年全国学生体质健康调查覆盖 31 个省、21 个民族、1947 所学校。调研学生人数达 348 768 人,检测项目 22 项,包括身体形态、生理机能、体能素质、健康状况等四个方面。调研结果如下:

▲ 体能素质下降。与 1995 年相比,我国学生的速度素质、耐力素质、柔韧素质、爆发力素质、力量素质等均有所下降。耐力素质在 1985 年下降的基础上又有所下降。

▲ 反映肺功能的肺活量继续呈现下降趋势。

▲ 肥胖学生明显增多,已成为城市青少年学生的重要健康问题。城市男生 7~12 岁肥胖检出率上升最快,由 1995 年的 6.97%上升到了 2000 年的 10.7%。

▲ 学生近视眼患病率仍然居高不下。小学生近视率为 20.23%;初中生近视率为 48.18%;高中生近视率为 71.29%;大学生近视率为 73.01%。

▲ 农村地区学生口腔保健水平仍然较低,同时还存在部分少数民族学生生长发育绝对水平依然较低,城乡之间、发达地区与不发达地区之间学生生长发育水平发展很不平衡等问题。

在学生体质下降的同时,学生的心理健康状况更令人担忧。首都师范大学进行的“北京中学生心理健康状况调查”结果表明:中学生心理偏常的检出率高达 40.02%,其中有心理障碍的占 5.72%。辽宁省中学生心理健康教育实验研究课题组所进行的调查表明:发现中学生心理异常者占 35%。2000 年在北京举行的第二届中美精神病学术会议上的一份资料显示:在中国,15~35 岁人群死亡的第一位原因是自杀。青少年自杀呈明显低龄化的趋势。据北京儿童少年心理卫生中心的调查,全国 4~16 岁少年儿童问题发生率为 13.91%。另有调查显示,我国一些初中生心理

疾病的发生率呈直线上升的趋势。

分析其原因，造成学生健康状况下降的因素是多方面的，如学生的学习负担过重、睡眠时间不够、营养过剩和营养不良、体育活动时间减少等。另有资料表明，13岁的中国学生每年功课的天数为251天，高居世界榜首。而前苏联为210天，英国190天，美国180天，法国164天，就连学习竞争十分激烈的日本，也不过240天。另一项中美联合调查显示，美国一年级儿童娱乐和运动的时间每周为18.4小时，中国的小孩只有9.2小时。可以毫不夸张地说，在中国，最劳累、压力最大、最少休息时间的社会群体，就是年龄在6~18岁的中小学生。

三、传统体育课程已不能适应新时代的要求

我国体育课程经历了50多年的风风雨雨取得了巨大的成就，但是随着社会进步和教育事业的发展，体育课程也出现了一些不能适应时代发展的问題，这些问题也正是今天我们体育课程要改革的地方。

（一）体育教学观念落后

许多人认为体育教师和其他科目教师比起来最大的区别就是体育教师不但有强壮的身体更有熟练的运动技术，因此许多教师一拿到教材，首先看的是教材的技术难度如何？考虑自己教学生哪些技术和怎样教给学生这些技术。如果学生掌握了运动项目的技术当然是很令人欣喜的，但问题是我们是否有必要对中小学生像训练专业运动员一样，精雕细刻地进行运动技能教学？我们的中小学生是否都能掌握好那么多的运动技术？他们有没有时间学好每项运动技术等？这些都是课程改革应该解决的问题。

还有一些体育教师把体育教学等同于竞技运动，常常把竞技运动的一套理论和方法用在体育教学中，却没有考虑到二者的区别，竞技运动训练是针对极少数学生的，而体育教学是面对全体学生的。体育教学的主要目的和任务并不是把所有的学生都培养成运动员，而是将他们培养成社会主义现代化建设所需要的健康人才。

（二）教学内容统得过死

在我国，长期以来体育教学内容都是按《体育教学大纲》（以下简称

《大纲》》进行选择的，传统的《大纲》面向全国规定统一的教学内容、统一的教学时数、统一的教学进度，这样尽管便于全国管理和教师的教学，但忽视了我国经济、文化发展水平和自然地理环境存在较大差异的基本国情，也就造成了《大纲》所规定的教学内容无法适应全国所有的学校，最终导致了《大纲》的权威性、指导性下降。

（三）教学方法公式化

传统的教学方法主要是传授式教学和系统式教学。传授式教学强调的是教师的“教”，至于学生怎么学并不重要。系统式教学非常重视学生技术动作学习的系统性，完全将竞技运动的训练方法移植到了体育课堂中来。这两种教学法都过多的考虑到运动学和生理学的规律，过多的强调教师的权威和课堂的严肃性，很少考虑学生的情感、态度、兴趣和价值观，学生的积极性难以得到激发，创造性也无从谈起。

（四）评价内容和方法单一

我国以往对学生的评价内容基本上局限于体能和运动技能，忽视了对学生的学习态度、习惯养成、情感、合作等方面的评定。由于受遗传等因素的影响，有些学生不用怎么努力就能取得好的成绩，结果是这些学生失去了体育锻炼的动力；而有的学生不管怎么努力也很难“达标”，这就削弱了这部分学生体育学习的积极性，甚至使他们远离体育活动。

传统的对学生的评价方法基本上是采用教师对学生进行终结性评价，评价标准“一刀切”，采用绝对评价，这样评价的目的不是为了更好地促进学生的发展，而是甄别和选拔，其结果是导致不少学生对体育课产生畏难甚至厌恶情绪。

同时，体育课程还存在管理过分集中，不能适应我国各地、各校经济、教育、体育发展的实际与需要等问题。

在这里我们谈体育课程中存在的问题，并不是对过去的全盘否定，而是探讨课程改革的背景，从而把握课程改革的方向，更好地促进体育课程的发展。

四、国家基础教育课程改革的大背景

我国新一轮基础教育体育课程改革是在国家基础教育课程改革的大背景下开展的。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》明确指出：“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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”这一决定为我国基础教育体育课程改革指明了方向。2001年召开全国基础教育工作会议和国务院作出的《关于基础教育改革与发展的决定》，进一步明确了新一轮课程改革的指导思想，并提出要加快构建适应时代发展要求的新的基础教育课程体系，根据全国教育工作会议的精神和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》，教育部在《基础教育课程改革纲要（试行）》中对整体改革提出明确的目标：

▲ 改变课程过于注重知识传授的倾向，强调形成积极主动的学习态度，使获得基础知识与基本技能的过程同时成为学会学习和形成正确价值观的过程。

▲ 改变课程结构过于强调学科本位、科目过多和缺乏整合的现状。

▲ 改变课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重书本知识的现状，加强课程内容与学生生活以及现代社会和科技发展的联系，关注学生的学习兴趣和经验，精选终身学习必备的基础知识和技能。

▲ 改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，倡导学生主动学习、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。

▲ 改变课程评价过于强调甄别与选拔的功能，发挥促进学生发展、教师提高和改进教学实践的评价功能。

▲ 改变课程管理过于集中的状况，实行国家、地方、学校三级课程管理，增强课程对地方、学校及学生的适应性。

根据《基础教育课程改革纲要（试行）》的精神和现行的基础教育体育课程中的弊端，基础教育体育课程的理念、目标、内容、方法、组织和评价等都需要进行全面的改革。

五、国外体育课程改革对我们的启示

当今世界各国都在不约而同的进行着基础教育课程改革，尽管各国政治、经济、社会等各个方面的发展具有很大的差异，但是，各国目前体育课程形成的历史和价值取向等方面都有着非常相似的特点，而且，处于同一时代的世界各国体育课程改革必然会面临着相同的问题。“它山之石，可以攻玉”，纵观国外体育课程改革对我们有如下的启示：

■ 在制订体育与健康课程目标时，既要注意运动技能的掌握、体能水平的提高，更要重视体育与健康意识的培养、体育能力的提高、正确体育态度及人生态度的形成。

■ 在体育与健康课程内容的建构方面，要处理好体育与健康的关系、体育运动项目与学生身心特点的关系、统一要求与选择性和弹性的关系。

■ 在进行体育与健康课程学习评价时，要注意建立评价内容多元、评价方法多样的评价体系，淡化体育学习评价的甄别和选拔功能，使评价有助于促进学生的积极学习和不断提高。

■ 在体育与健康课程管理方面，既要考虑国家的需要和课程目标的实现，体现一定的统一性、严肃性，又要注重调动与发挥各地、各校的积极性和创造性，使学校与体育教师成为课程开发的主体。

第二节 体育课程改革的基本思路

一、淡化“竞技运动”的教学模式，牢固树立“健康第一”的指导思想

健康的概念是随着社会的发展和科学的进步不断演变和完善的。世界卫生组织（WHO）于 1948 年提出了健康的新概念——“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅是没有疾病或不虚弱”。1989 年进一步修订为“健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面都健康

(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。健康的五个要素相互联系、相互影响。例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。体育与健康课程是以促进学生身体、心理和社会适应整体健康水平的提高为目标,构建一个以技能、认知、情感、行为等方面并行推进的课程结构,融合了体育、心理、生理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注科学的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”思想落到实处,使学生能够健康的成长。

既然健康指的是身体、心理和社会适应上的完好状态,那么对于体育课程来说就要改变以往“重运动技术,轻身心健康”的现象。在过去的体育教学中,我们把过多的精力放在如何教学生运动技术上,看重的是传授运动技术的系统性和完整性,而忽视学生的身心健康和情感体验,存在为了教技术而教技术的现象,是在“教教材”,而不是把教材当成一种载体,通过教给学生教材促进学生健康成长。

强调“健康第一”的指导思想并非要忽视运动技能。因为体育与健康课程是以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生的健康为主要目的,并专门设有“运动技能”学习领域。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改变方面。运动技能领域与运动参与领域一起最能体现以身体练习为主要手段的课程性质。运动技能学习领域是实现其他学习领域目标的载体。如果没有运动技能学习领域,其他学习领域将成为无木之本、无源之水,就会失去本课程的特征,身体、心理、社会适应的整体健康目标就无法实现。

强调“健康第一”的指导思想与学习运动技能并不矛盾,但根据“健康第一”的指导思想开展的运动技能教学应有别于竞技运动的训练,竞技运动训练的主要目的是培养高水平的竞技运动员,要达到这样的目的,就需要对运动员进行大强度、高密度、超负荷的运动训练,这对提高运

动技能水平是有好处的，但对运动员的健康来说并不一定完全有益。体育与健康课程是面向全体学生，运动技能教学的主要目的是促进学生的健康发展，从增进学生的健康这一角度考虑，在运动技能的教学时，我们需要的是适宜的运动量，即有利于学生健康发展的运动量。由此可见，现在需要积极探索的是如何更有效地开展“健康第一”指导思想下的运动技能教学。然而，“健康第一”指导思想下的运动技能教学既无现成模式，也无固定模式，这就需要我们不断实践、勤于反思、善于总结，探索出有利于学生健康发展的运动技能教学新模式。

二、重视体育课程的功能开发，增强体育课程的综合功能

体育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课程的本质功能。

但在现代学校体育形成以来的约两百年中，由于教学内容主要是以运动形态和作用为基础进行划分的，因此体育课程主要发挥的是健身功能。这在我国自 20 世纪 80 年代以来出版的各种体育教材的内容中可以看出：

▲ 以全面锻炼身体为主，按人体解剖部分分类，如把活动方式分为上下肢运动、躯干运动、跳跃运动和全身运动等；

▲ 以发展人体基本活动能力为主的分类，以走、跑、跳跃、投掷、攀登、悬垂支撑和平衡、角力等为教材内容；

▲ 完全按运动项目进行分类，把运动项目以外的内容当成辅助教材或教学手段；

▲ 按发展身体素质的作用分类，把教材划分为速度、灵敏、力量、耐力、柔韧等内容；

▲ 按发展人体机能的效果分类，把教材划分为有氧和无氧锻炼的内容；

▲ 以养生、健身、防病、治病、康复为目的的分类。

这样划分学习领域的好处，是便于教师组织教学，但它同时也存在着一些明显的不足。最主要的问题是它过分突出了体育对于促进身体完善和发展的意义，从而冲淡甚至完全掩盖了体育对于人的全面发展，如形成群体和规范意识、完善人格、磨练意志等方面的作用，从而助长了

“体育=运动”的错误观念。其次，它容易造成教师角色的错位。在传统体育课程模式下，体育教师更像是教练员而不像是教师，他们的课堂行为与其说是教学还不如说是训练。在高级别的体育课程教学中，这种情况更为明显。这正是造成传统体育教学中目标与手段背离现象大量产生的主要原因。

针对这种情况，体育与健康课程标准改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的方式，根据素质教育的要求和体育课程的目标，从“身一心一社”三维健康观及体育的特点出发，充分考虑了国外体育课程发展的趋势并吸取我国体育课程建设的经验教训，将体育与健康课程学习的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，根据各个领域的特点并结合体育活动内容构建了相互关联的内容体系。需强调说明的是，一是五个学习领域构成了体育与健康课程的内容体系，它们是相互联系、相互影响的，某一学习领域不能脱离其他学习领域而独立存在；二是身体健康、心理健康和社会适应三个学习领域的目标主要是通过运动参与和运动技能的学习而实现的，而不是主要通过“知识教育”方式来完成。

国外若干国家和中国台湾省关于体育课程的学习领域划分如下：

▲ 澳大利亚：运动、身体活动、人的发展、人际关系、安全、饮食和营养、健康。

▲ 新西兰：健康和身体发展、与其他人的关系、运动概念和技能、健康团体和环境。

▲ 加拿大：1~8 年级：健康的生活、基本运动技能、积极的参与。
9~10 年级：身体活动、积极生活、健康生活、生活技能。

▲ 美国：运动技术和知识、自我表象和个人发展、社会发展。

▲ 日本：小学 1~2 年级：基本运动和各种游戏。小学 3~4 年级：基本运动、游戏、器械运动、游泳、舞蹈、保健。小学 5~6 年级：身体锻炼、器械运动、田径运动、游泳、球类运动、舞蹈、保健。

初中阶段分两个学习领域：体育学习领域：身体锻炼、器械运动、田径运动、游泳运动、球类运动、日本武术、舞蹈、体育知识。保健学习领域：懂得身心机能发展和心理环境的有关知识；理解环境与健康的