



2011

年版课程标准案例式导读与学习内容要点丛书

课程标准案例式导读 与学习内容要点

KECHENG BIAOZHUN ANLISHI DAODU YU XUEXI NEIRONG YAODIAN

学术指导 毛振明
主编 杜晓红 石 雷

KECHENG BIAOZHUN
ANLISHI DAODU YU
XUEXI NEIRONG YAODIAN

ZHONGXIAOXUE TIYU

中小学体育



东北师范大学出版社

NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS



2011

年版课程标准案例式导读与学习内容要点丛书

课程标准案例式导读 与学习内容要点

KECHENG BIAOZHUN
ANLISHI DAODU YU
XUEXI NEIRONG YAODIAN

学术指导 毛振明
主编 杜晓红 石 雷

KECHENG BIAOZHUN
ANLISHI DAODU YU
XUEXI NEIRONG YAODIAN

ZHONGXIAOXUE TIYU

中小学体育

东北师范大学出版社 长春

图书在版编目 (CIP) 数据

课程标准案例式导读与学习内容要点. 中小学体育/
杜晓红. 石雷主编. —长春: 东北师范大学出版社,
2012.3

ISBN 978 - 7 - 5602 - 8060 - 8

I. ①课… II. ①杜… ②石… III. ①体育课—教案
(教育)—中小学—师资培训—教材 IV. ①G633

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 055173 号

☐责任编辑: 付 好 ☐封面设计: 张 然
☐责任校对: 曲 颖 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—85687213

传真: 0431—85691969

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbcs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版

吉林省金山印务有限公司印装

长春市绿园区西新工业集中区 邮编: 130062

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 148 mm×210 mm 印张: 11 字数: 300 千

定价: 19.00 元

作者名单

学术指导	毛振明			
主 编	杜晓红	石 雷		
副 主 编	章柳云	李海燕		
编 者	蔺新茂	王金玲	查 萍	黄永飞
	陈永发	李 强	苏祝捷	唐月琴
	戴佩瑶	马 捷	王丽辉	李江泰
	李 鹏	孙 亮	张振华	

目 录

第一部分 《体育与健康课程标准（2011 版）》 基本理念解读

第一章 对《体育与健康课程标准（2011 版）》的理解	3
第一节 《体育与健康课程标准》的修订及其准备	3
第二节 体育与健康课程改革（前段）的回顾	5
第三节 《体育与健康课程标准》的修订及其变化特点	14
第四节 未来体育与健康课程改革趋势分析	26
第二章 对《体育与健康课程标准（2011 版）》 核心词汇的理解	34

第二部分 《体育与健康课程标准（2011 版）》 “课程内容”的案例解读与教学建议

第三章 《体育与健康课程标准（2011 版）》 “课程内容”的教学建议	45
第一节 关于“课程内容”的分析与教学建议	45

第二节 新课标背景下主要理论与实践问题的探讨	63
第四章 水平一教学设计案例与分析	103
【案例一】沙包掷远教学设计与案例解析	103
【案例二】“青蛙跳荷叶”教学设计与案例解析	111
【案例三】快速跑教学设计与案例解析	118
【案例四】“北京中小学生健身工程”的设计与实施	125
【专题讨论】体育教学中的安全与安全教育	138
第五章 水平二教学设计案例与分析	144
【案例一】小篮球教学设计与案例解析	144
【案例二】少年拳教学设计与案例解析	155
【案例三】跳绳教学设计与案例解析	165
【案例四】抖空竹教学设计与案例解析	171
【专题讨论】如何看待和实施体育情境教学	178
第六章 水平三教学设计案例与分析	183
【案例一】软式排球教学设计与案例解析	183
【案例二】游泳教学中的问题探究	189
【案例三】踢毽子教学设计与案例解析	190
【案例四】“网络演示体育知识教学”教学设计	199
【专题讨论】如何提高小学体育教学的趣味性—— 游戏与游戏化	200
第七章 水平四教学设计案例与分析	206
【案例一】篮球领会教学设计与案例解析	206
【案例二】障碍跑教学设计与案例解析	217
【案例三】体操双杠教学设计与案例解析	223

【案例四】“自制耐力练习计划”的案例解析·····	232
---------------------------	-----

【专题讨论】如何在体育教学中培养学生坚强的 意志品质——座右铭·····	233
---	-----

第三部分 《体育与健康课程标准（2011 版）》 “实施建议”的案例解读与教学建议

第八章 对“教学建议”的案例解读与教学建议·····	245
第一节 对“学习目标设置”的解读与教学建议·····	245
第二节 对“教学内容选择与设计”的解读与教学建议·····	247
第三节 “教学方法选择与运用”的案例解读与 教学建议·····	261

第九章 课程标准“评价建议”的案例解读与教学建议·····	287
第一节 对课程标准（2011 版）“评价建议”的分析·····	287
第二节 对体育与健康课程的评价的教学建议·····	289

第十章 课程标准“课程资源开发与利用建议”的 解读与教学建议·····	304
第一节 “课程资源开发与利用建议”内容分析·····	304
第二节 课程资源开发的教学建议与案例·····	305

附 学习内容要点·····	336
---------------	-----

参考文献·····	344
-----------	-----

第一部分

《体育与健康课程标准(2011版)》
基本理念解读

第一章

对《体育与健康课程标准（2011版）》的理解

第一节 《体育与健康课程标准》的修订及其准备

一、体育与健康课程改革（前段）的含义

新中国成立后，随着国家政治经济的发展和教育的发展，体育课程和教学也在不断的创建和更新中发展起来，其发展有着比较明显的八个长短不同的时期和阶段性特征，而这次是第八次。

2000年开始的第八次体育课程改革总称应为“体育与健康课程改革”，“体育与健康”这一名称是继1922年从“体操”改为“体育”的78年后的再次更名，这是一次具有重大意义的变化。

当前，第八次的体育与健康课程改革正在进行之中，而这个进行中的课程改革也必将因为2007年正式开始的《体育与健康课程标准》（以下简称“课程标准”或“课标”）的修订工作而被客观地分为两个阶段。因此，本书在这里回顾和总结的对象是从2000年至2007年（或者说2011版课标颁布前）的课程改革，也就是本次体育与健康课程改革的前一个阶段（或前一时期），这里简称为“前段”。

二、《体育与健康课程标准》的修订及其准备

2007年5月，教育部在原来课程标准编写组的基础上，补充、调整了部分专家学者，重新组织了《体育与健康课程标准》修订组

(以下简称“课标修订组”),开始对第八次体育课程改革的纲领性文件和标志物——《体育与健康课程标准》进行完善和修订。此次完善和修订是七年来体育课程改革理论的讨论结果和教学实践经验的积淀,是在几十万基础教育战线体育教师的思想进步和探索成就的基础之上进行的。具体来说,完善和修订此次课程标准的理论准备有以下几个主要的方面:

(一) 对体育课程基本理论的讨论

近十年以来,学校体育理论界就“体育课程与教学改革的终极目的与目标”、“体育课程性质”、“体育与健康的关系”、“运动技能的重要性”、“体育课程内容资源开发的正确性及其问题”、“体育课程目标的体系及其范式”、“新型体育教学方法的含义及其意义”、“体育教学过程规范性的意义”、“教师与学生的关系”、“体育教学评价的目的及其方式”等重要问题进行了较为热烈的讨论。在有关的学术杂志、体育网站以及“中国学校体育科学大会”等学术会议上,广大体育教研员和体育教师热情地参与其中,形成了一个阶段的体育指导思想和体育课程理论的大辩论。这些热烈而直率的讨论为学校体育界正确地认识前一阶段的课程改革,为《体育与健康课程标准》的完善和修订作了重要的理论准备。

(二) 以典型的优秀教学实践为导向

2004年,由教育部体育卫生与艺术教育司和中国教育学会联合举办的“第一届全国中小学体育教学观摩展示活动”在肇庆成功举办,这个全国性的展示活动为体育课程改革的各项成果展示和相关教学理论问题的讨论提供了最权威的平台,也为那些具有代表性的优秀教学实践发挥正确的导向作用提供了机会。肇庆的第一次活动之后引发了非常热烈的讨论,也出现了自体育课程改革后的首次明确的理论对立。随后在无锡和大连的教学课展示活动继续推进,关于体育课程改革的成就及问题的认识也越来越趋向统一,对相关课程理论问题的讨论也越来越深入,这在体育教学实践层面上奠定了完善体育课程改革的理论与舆论基础。

（三）对课程改革实效的全面调查与分析

2005年，中国教育学会体育专业委员会专门成立了体育课程与教学改革研究课题组，依托于对体育课程与教学改革情况的调查研究[后来在这个调查研究成果的基础上又编辑了第一部《中国学校体育基本情况调查结果（白皮书）》]，对多年来体育课程与教学改革的成果、问题进行了全面、系统的研究，形成了报告并上报教育部有关领导和部门。在这些科学研究的基础上，该专业委员会的专家们与课程标准修订组进行了面对面的意见交流，提出了许多中肯的意见和建议。这些努力为课标修订组后来的修订工作，为统一修订指导思想奠定了良好的基础。此外，教育部基础教育司也对各个学科的课改状况进行了系统的调查，其中对体育课程与教学改革情况的调查结果也揭示了课改中的一些状况和问题，有些调研结果散于一部分体育学者的研究中，这些成果为大家更全面地把握体育课程改革的课题提供了多方面的信息，也提供了完善课程改革的一些思路。

第二节 体育与健康课程改革（前段）的回顾

一、体育与健康课程改革（前段）成果的总结

由于本次体育课程改革是在学生体质连续下降和应试教育倾向依然严重的历史背景下开始的，因此，50年前毛泽东主席提出的“健康第一”的口号再次被人们重温，而且实际上也成为了此次体育课程与教学改革的重要指导思想，“健康”成为了体育课程改革的一个核心词汇。而体育与健康课程改革（前段）的实施也确有一些明显的特别之处，我们根据观察和体会，总结出了以下几点：

（一）进一步引发了学校体育界对体育课程目标的深入思考

如前所述，本次体育课程改革以“体育”更名为“体育与健康”为明显标志。“健康第一”的重提使得“健康”的概念超过了传统的“体质”、“三基”、“身体素质”，成为了体育课程改革的最核心概念，而且“健康”概念还从身体扩展到了心理和社会适应领域。虽然，这

一标志性很强的变化的意义在学术界尚有争议，还有诸多理论问题有待继续讨论，但这个变化已经深刻地触及了体育课程的本质及各级目标的问题实质，引发众多深入思考。“健康”概念的强调还客观地绕开了多年来的“增强体质还是掌握技术”的目标争论，使学校体育界相对地获得了统一的目标认识，激活了有关体育教学目标的理论研究，课程目标体系也在“见木又见林”的目标范式研究方面作出了有益的探索。

（二）进一步提高了对学生学习积极性和创新性的关注

本次体育课程改革的一个重要问题意识就是要改变“学生喜欢运动但不喜欢体育”的现象，因此，课程标准在课程理念中强调了“激发运动兴趣”、“以学生发展为中心”和“关注（学生）个体差异与不同需求”等要求。而更明确的“以学生为本”理念的提出，伴随着以学生为本的“新学习方式”、“新教材”的开发，以及“以学生为主体的评价方式”的提倡等，教师对学生的学习积极性和创新性的关注被极大地调动起来。虽然其中出现的异化问题和一些错误理论也比较明显，但总体来讲，本次体育与健康课程改革强烈地冲击了曾经存在的不关心学生学习兴趣和学习主动性的思想和做法。

（三）进一步推动了以学校为中心的微观体育课程的研究

可以说，本次课程改革的“前一阶段”主动放弃了对体育教学内容的具体要求和指导，号召基层教师“积极利用和开发课程资源”，这给基层学校和一线体育教师自主进行课程研究和课程设计提供了创新的压力和空间。而事实上，此时几乎所有的体育教学内容都需要由基层学校来独立设置，这是几十年来基层体育教师从来没有做过的工作。因此，从这几年的经验来看，以学校为中心的微观体育课程的研究在一定程度上被促动和激活了，一些新的教材内容很快走进了体育课堂，如定向越野、心理拓展训练、旗式橄榄球、软式网球等新兴体育项目，以及珍珠球、傣式摔跤等中国少数民族体育运动项目。以学校为中心的微观体育课程的研究推动基层学校体育课程的创新与发展，促进了一线教师的专业化发展与提高。

（四）进一步促进了体育教学评价的相关研究与探索

本次体育与健康课程改革强调了“课程评价”和“学习评价”等新概念，并首次提出了“体育与健康课程评价的重点”（五个“比较强调”和五个“不太强调”的说法），在课程标准中也取消了“体育成绩评定”的概念。虽然对这种做法还有颇多争议，但同时也给了体育教师一些强烈的信号：要重视对学生学习态度和行为的评价，重视对学生学习过程的评价，重视学生的自我评价和相互评价，重视对学生的进步程度的评价，重视对学生运用体育知识和技术的评价，重视对学生参与体育运动程度的评价，等等。这在一定程度上也大大促进了理论界和基层对体育教学评价方法与实践操作的研究与探索。

（五）进一步激发了一线教师对教学方法与策略的积极尝试与研究

本次体育与健康课程改革充分强调了“教学方法的改革”和“加强对学生学法的指导”，极大地唤起了一线体育教师对实践新倡导的教学方法的积极性，也促进了对新教法意义和方法的研究。在体育教学的实践层面，标以“主题教学”、“合作学习”、“探究学习”、“自主学习”、“情境教学”等学习方式的教学设计异常活跃，“多段化的教学过程”、“命名式教学设计”比比皆是，虽然这对传授式教学和系统性教学具有负面影响，但毕竟是新中国成立以后对体育教学方法改革的最大的一次宣传和探索，其正面意义和研究成果也是应该予以肯定的。

（六）进一步加强了在体育与健康方面的认识

本次体育与健康课程改革是以“体育与健康”名称的改革为号召和创新点的，健康与体育的关系必然地成为了改革的重要理论支柱和实践内容。在这样的形势下，体育与健康的关系得到较之以往更加充分的讨论，出现了“运动技术学习是健康促进不可或缺的内容和过程，体育与健康是手段与目标的关系，是‘体育为健康’的关系”的客观认识。同时也出现了“此次体育课程是健康与技术之争”的错误说法，但毕竟体育与健康的关系得到理论和实践界的广泛关注，这不

能不说是一种进步。与此同时，在教学内容层面，体育的内容与健康教育的内容也得到了进一步的结合，主要反映在：第一，高中的教学模块中第一次有了必修的健康教育的模块；第二，在各个版本的体育教科书中增加许多有关健康的知识理论；第三，有关心理健康的内容大大增加。

二、体育与健康课程改革（前段）的问题与反思

本次体育与健康课程改革前一阶段出现的一些问题是由多方面原因造成的，一些看似偶然但其实是必然的因素发挥了重要作用，我们有必要认真地分析、反思这些问题的原因，以为下一阶段的课程教学改革提供经验和借鉴。

（一）体育课程和教学理论还不够坚实

这里首先是集体的原因：至今的体育课程教学理论没有能为体育课程教学改革作好充分的准备，体育课程建设和改革的几个最基本的问题，或没有成熟理论，或理论没有共识，如体育课程编排的理论和原理，体育教学目标的构造理论，体育教学内容的选编原则，体育教材化的工作程序，体育教学评价内容与结构，体育指导文件文本内容、层次与范式等重要理论问题都缺乏研究，有的甚至是空白。毋庸讳言，体育课程和教学理论问题也有个人因素：少数学者对已有研究成果的轻视和创造理论时的轻率加重了理论的问题，如在体育课程改革前期出版的著作中的理论错误是比较多和明显的。当然，改革需要有理论创新和一定的否定，出现一些错误尝试也是难免的，但周密的准备、严谨的态度、扎实的实验和有勇气的改正是大规模课程改革所不可缺少的，因此，严谨的科学态度和扎实的研究是体育课程教学改革健康发展的重要前提。

（二）缺乏对改革目的和既定目标与效果的深度思考

课程改革同任何改革一样，一定是“针对特定的问题，在确认是有效的机制改变的理论假说基础上，瞄准预定目标而进行的有计划的实验工作”。但是，此次前一阶段的体育课程改革似乎缺乏对改革的目的、既定目标和效果的考虑。如这次体育课程教学改革是针对什么

问题，问题的原因在哪里，要改变哪些重要或根本的机制，如何改变，这种改变是不是可行的和有效的，我们完成任务的标志是什么，如果没有能完成任务怎么办，谁来总结和判断成功与否，后续的工作方案有哪些，谁来制定和决定等一系列问题应该被仔细思考。但是，笔者在阅读那些重要的课标解读和体育课改著作时，却几乎看不到这样的深谋远虑，论述往往只停留在对现有改动和主张的解释与举例上。

（三）对“传统”缺乏研究和尊重的不足

改革都必然与传统和习惯发生强烈的碰撞，也必然产生对传统的新认识，并在一定程度上创造出新的传统和行为习惯，但是，正因为如此，对传统清醒而正确的认识就成为任何改革的基础和前提。中国体育课程和教学的历史虽然不是很长，但由于国家体制和计划经济历史的强烈定型作用，中国的体育课程和教学形成了它比较坚实的传统和定式，这个传统和定式中有国家对体育课程教学的管理模式，也有教学思想、教学内容、教学方法和成绩评定模式等，这些传统中的一些东西是需要“与时俱进”中加以完善的，而一些却被实践证明了其相对合理性，但是，我们却不无遗憾地看到前一阶段体育课改对这样的研究明显简单，存在着“为不一样而不一样，为改革而改革”的思绪，有着对“传统”缺乏研究和尊重的现象。

（四）体育教育界群体反思精神有待进一步加强

体育的研究者和一线教师是改革的推动者、实施者和评价者，这个体育群体的问题意识、心态和研究基础是课改成败的关键。他们的理性是修正课改不足、纠正课改方向的动力。但是在这次课改中，学校体育群体似乎是感性多于理性，热情多于冷静，从动多于思考，附和多于批评，这使得整个体育课改呈现出启动迅速、推进快速、成果过速、评价失速的现象。这个现象的出现有学校体育群体对体育课程教学改革的期待，有对实现优质体育教育的责任感，也有其他学科改革的带动等多种因素。

（五）对现代体育学科特质和特性的认识不够深刻

以“健康第一”为指导思想，体育学科为学生的身心健康发展服务是此次体育与健康课程改革最大的特点和亮点。应该说，这个课程

改革的方向是得到学校体育界相当一致的赞成的。但是,健康和体育是怎样的关系,健康和体育学科是怎样的关系等并没有达到统一的认识,特别是围绕健康发展与运动技术学习之间的关系的认识显得混乱:有人认为是手段与目的的关系,如“体育为健康,技术为健康”论;有人认为是结合和相互促进的关系,如“体育与健康,体育+保健”论;也有人认为是对立的关系,如“技术与健康之争”论,特别是后者在课改之初成为主流的声音,并出现了“淡化运动技术学习”的说法,这在很大程度上混乱了体育和健康的关系,甚至使得体育课程险些走上否定运动技术、否定体育学科本质的道路。

(六) 表现出盲目追求体育功能扩大化的心态和趋势

体育学科在教育中地位不高,学校体育工作者和体育教师对此耿耿于怀,于是一种以追求体育功能扩大化的心态悄然而生,前一阶段的体育课改在这方面表现明显,体育扩展到健康以后,又扩展到心理健康、社会适应,教学目标和内容扩展到心理评定、心理调整、生理卫生知识学习甚至网络学习等多方面,而这些指向、目标和内容的科学性又缺乏研究,体育教师缺乏相应的知识储备,于是一些似是而非的教学内容和方法就随之出现了。

(七) 各部门上下的信息脱节和信息获得的不平等

虽然,前一阶段的体育课改非常重视对教师的培训,但由于培训教师的良莠不齐以及培训指导思想和培训内容的严重不统一,课改信息的遗漏、丢失、失真和异化现象非常明显,相当一部分体育教师是在自我理解中,甚至是在猜测、揣摩和疑虑中进入课改的,这必然会给体育课改带来一定的负面影响。

三、体育与健康课程改革(前段)的位置估计

那么,我们将如何整体地评价本次体育与健康课程改革前一阶段所在的位置呢?本书认为可以用“本次课程改革与20年来一直进行的体育教学改革的关系”,即以“时间”的纬度来进行位置确定;还可以用“本次体育课程改革的主体理论的辩证程度”,依据“两极理论”来估计本次体育课程与教学改革的理论位置,即用“空间”的纬度来进