

# 体育教学理论与 实证研究

安基华 李博士 主编



吉林人民出版社

## 作者简介

安基华，1963年生，1987年毕业于沈阳体育学院体育教育专业，获得教育学学士学位，从1987年~2019年在沈阳市装备制造工程学校从事体育与健康课程的教学和研究工作，现担任体育部主任职务，工作期间发表了多篇论文，承担一个国家级课题，2012年被评为沈阳市骨干教师。

李博士，1990年生，河南郑州人，大学本科学历，国家一级运动员。任教于郑州市宇华实验学校（原北京大学附属中学河南分校）。2009年获得全国青少年苗子选拔赛全能第二名，2012年获得河南省定向越野冠军，2014年获得优秀裁判员，2015年获得河南省科技体育项目优秀教师辅导证书，2016年全国户外拓展挑战赛团队第一名，2017年中国山地马拉松系列赛辉腾锡勒草原21公里第六名。

# 体育教学理论与实证研究

安基华 李博士 主编

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学理论与实证研究 / 安基华, 李博士主编.

— 长春: 吉林人民出版社, 2019.12

ISBN 978-7-206-16630-3

I. ①体… II. ①安… ②李… III. ①体育教学—教学研究 IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 282203 号

## 体育教学理论与实证研究

TIYU JIAOXUE LILUN YU SHIZHENG YANJIU

---

责任编辑: 王 飞

出版发行: 吉林人民出版社(长春市人民大街7548号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市大航图文制作有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 320千字

版 次: 2019年12月第1版

印 次: 2019年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-206-16630-3

定 价: 45.00元

## 编 委 会

主 编：安基华 李博士

副主编：胡文韬 乔 艳 杨云三

编 委：付 威 何锋华 蒋 静 李增森

史立新 彭 波

## 前 言

百年大计，教育为本。21世纪的教育是培养会认知、会做事、会生存、会共同生活的“完整的人”的全面教育。全面教育需要整体的课程，整体的课程促进全面教育的发展。课程作为教育发展和改革的核心要素，应适应教育的需要，体现全面性、连续性和整体性特征。体育是教育的重要组成部分，是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是培养全面发展的人的一个重要方面。

学校体育课程作为教育的重要组成部分，是整个教育体系中开设年限最长、也是占有重要地位并能产生巨大影响的课程之一，是体育文化知识传承的载体，是实现学校体育教育目标的基本途径。教师通过体育课程向学生系统地传授体育的文化成果有助于发展学生的体育实践能力，使学生在体质、健康、素质和能力等方面得到发展。

随着我国体育课程改革的不断深入发展，教师的教学观念和教学方式也发生着变化，体育课堂教学上已出现多样化的教学模式、现代化教学方法。然而，体育教学现状并不令人满意。提升课堂教学的有效性是每一名教师的目标追求，也是教育工作者需要积极探索与研究的问题。但在如今“素质教育大声喊，应试教育齐步走”的矛盾现象中，“学生学得苦，教师教得累”的状况仍旧比比皆是，教师与学生的付出和收获依然相差甚远。在教师这种教学理念与教育行为不对称的情形下，我们清楚地认识到，教学的无效与低效是实施应试教育向素质教育转轨的最大障碍。因此，如何提升体育教学的有效性，是亟待教育者思考与解决的一个难题。

体育教学的基本出发点是促进学生全面、持续、和谐的发展。在有限的教学时间里让每一个学生得到充分发展，这也涉及教学有效性的问题。有效体育教学是教师遵循体育教学过程的规律，成功引起、激发、维持和促进学生的体育学习，相对有效地达到既定教学效果的教学。有效体育教学是为了提高教师的工作效益、强化过程评价和目标管理的一种现代教学理念，其核心是关注学生的进步或发展以及教学的效益。有效体育教学有助于调动学生的积极性和兴趣，丰富教学内容，激发学生学习和锻炼的自觉性、积极性，从而达到增强学生身体素质的教学效果。

在基础课程改革的背景下，有效的体育教学方法更凸显出自身的价值与重要性。有效教学是当下体育教学发展的必然趋势，同时也是新课程推进的必然结果。毕竟

只有有效的教学才是最具有说服力的教学，才是有意义的教学，才是富有生命力的教学。只有促进学生身心全面发展，才是体育教学的最终目标；而只有有效的教学才能反向推动体育教学的发展，并实现其预期的教育目的。

对于体育课堂有效教学的发展，我们任重而道远，仍需要不懈的努力。新课标下的体育有效教学需要师生去共同努力，让体育有效教学在推进学校素质教育中开展。我们要将教学中的各个因子进行有机融合，使这个融合的整体成为一个有效的合力。这样才能将其综合的功效最大限度地挖掘出来，并充分利用教学的整体优势，使体育课堂教学的有效性最终得到提升，也使体育教学的生命之花绚丽地绽放，并让这种芬芳在学生的成长过程中弥久留香。

针对当前体育教学中存在的问题，笔者对有效体育教学的策略进行了探索。全书共分为十章，第一章对体育课程进行了概述；第二章对体育课程的实施现状进行了分析；第三章主要介绍了有效体育教学的内涵和理念；第四章阐述了有效体育教学的特征；第五章分析了有效体育教学的影响因素；第六章介绍了有效体育教学的依据；第七章论述了有效体育教学的标准；第八章阐述了有效体育教学的策略；第九章介绍了体育课程资源的开发与利用；第十章阐述了有效体育教学评价。笔者通过对以上内容的阐述，以期当前体育教学提供参考意见，实现体育有效教学，切实提高学生的体育素养。

# 目 录

<b>第一章 体育课程教学概述</b> .....	001
第一节 体育课程的性质与特点 .....	001
第二节 体育课程的教学目标 .....	007
第三节 体育课程的教学内容 .....	016
<b>第二章 体育课程的实施现状</b> .....	023
第一节 体育课程实施体系的构成要素 .....	023
第二节 体育课程实施现状分析 .....	028
第三节 体育课程实施的建议 .....	046
<b>第三章 有效体育教学简介</b> .....	052
第一节 有效教学简介 .....	052
第二节 有效体育教学的内涵 .....	059
第三节 有效体育教学的理念 .....	064
<b>第四章 有效体育教学的特征</b> .....	067
第一节 充分的教学准备 .....	067
第二节 恰当的教学内容 .....	070
第三节 科学的教学过程 .....	073
第四节 高效的教学效果 .....	074
<b>第五章 有效体育教学的影响因素</b> .....	078
第一节 教师因素 .....	078
第二节 学生因素 .....	086
第三节 教学内容因素 .....	090

第四节 教学环境与条件因素 .....	095
<b>第六章 有效体育教学的依据 .....</b>	<b>099</b>
第一节 体育新课程标准 .....	099
第二节 有效体育教学的理论依据 .....	109
<b>第七章 有效体育教学的标准 .....</b>	<b>120</b>
第一节 有效体育教学标准确立的原则与方法 .....	120
第二节 有效体育教学标准的主要内容 .....	123
第三节 有效体育教学标准的验证 .....	130
<b>第八章 有效体育教学的策略 .....</b>	<b>137</b>
第一节 明确体育教学目标 .....	137
第二节 精选体育教学内容 .....	143
第三节 创新体育教学模式 .....	146
第四节 优化体育课堂时间管理 .....	154
第五节 有效体育教学的其他策略 .....	155
<b>第九章 体育课程资源的开发与利用 .....</b>	<b>162</b>
第一节 体育课程资源简介 .....	162
第二节 体育课程资源开发与利用的范围 .....	170
第三节 体育课程资源开发与利用的原则 .....	182
第四节 体育课程资源开发与利用的策略 .....	186
<b>第十章 有效体育教学评价 .....</b>	<b>191</b>
第一节 体育教学评价简介 .....	191
第二节 体育教学评价中存在的问题 .....	202
第三节 有效体育教学评价的策略 .....	203
<b>后 记 .....</b>	<b>213</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>214</b>

## 第一章 体育课程教学概述

体育课程是一门以身体练习为主要手段,以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以增进学生健康,培养学生终身体育意识和能力为主要目标的必修课程。它具有鲜明的基础性、实践性、健身性和综合性,是学校课程的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。

### 第一节 体育课程的性质与特点

#### 一、体育课程的性质

##### (一) 体育运动是身体认知性知识

课程是知识的载体,也是知识传播与继承的基本途径,课程内容来源于人类知识的体系。没有知识,就失去了课程内容的来源,也就没有课程的存在。体育课程是体育文化知识的载体,是以体育运动为主体的课程。没有了体育运动,体育课程也就失去了意义。

在一般情况下,从来没有人怀疑数学、物理、语文是不是知识,但很多人对体育运动是否是知识的问题存在着大量的质疑,甚至偏激地认为体育运动就是简单的身体活动,与知识没有关系。只要会活动,就会参与体育运动。体育课程就是活动的课程、游戏的课程、玩的课程,殊不知“玩”也是需要特定的知识来支撑的。于光远先生有句名言:“玩是人的根本需要之一,要有玩的文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。”“玩”都是如此的复杂,何况体育运动呢?体育运动是规范化的身体活动,是有技术结构要求的身体活动,是具有基本理论支撑的身体活动。而能够出现在体育课程当中的体育运动,更是经过慎重选择之后的内容,绝不是简单的活动、简单的游戏、简单的“玩”。在这个意义上来说,体育运动具有科学性,符合知识的要求。

人的认知可分为以下三种:一是概念认知,是通过对概念的理解而获得知识的途径。语文、数学、历史、地理、物理、化学等学科是以概念认知为主的学科。二是感官认知,即必须通过感官获得知识的途径,音乐、美术是以感官认知为主的学科。三是运动认知,这种认知是通过各种身体运动体验来形成知识的途径,不能由其他的认知途径取代。人们对体育运动的认知就属于人类认知的第三种类型。由此可以肯定地说,体育运动是与语文、数学、音乐、美术一样,处于同一平台的身体认知性知识。

##### (二) 体育课程是具有“技能性”的综合性课程

体育作为教育的重要组成部分,对推动我国教育事业的发展,促进教育改革的顺利进行,并最终完成培养具有个性的、全面发展的人的教育目标具有极其重要的作用。体育课程体系是学校体育教育中极其重要的一个环节,对体育课程体系进行全面而深入的研究是当前体育教学改革的关键环节,也是体育教学改革的最终落脚点。正

是体育教育的重要地位及学校体育课程体系的重要作用决定了体育课程的性质和特点。学校体育课程的性质是学校体育课程理论建设和实践研究最核心的问题，究其原因在于它体现了课程的基本取向，指导着课程建设的方向，主导着课程的实践活动，决定了学校体育课程的理念、目标、内容及教学过程与方法，学校体育课程的性质是由课程的内涵与外延决定的。

当前，体育课程存在着两种形态，一种是体育专业院校的体育课程，一种是普通学校教育的体育课程，这两种课程有着本质的区别。体育专业院校的体育课程是为了培养符合体育教育目标、具有体育专业素质的专门人才而选定的完整的学科体系，具有专业性。普通学校教育的体育课程则是为了完成教育目标，促进学生全面发展而设立的课程，具有普及性。本文所讨论的学校体育课程性质指的是普通学校教育体育课程的性质。

关于普通学校教育的体育课程性质，学者有以下五种观点：第一，体育课程属于活动课程，它是以身体的实践活动为基本特征，具有活动课程基本属性的学科；第二，体育课程属于学科课程，因为体育课程虽然具有较强的实践性，但它又是需要经过严格、系统学习的学科课程；第三，体育课程是综合性课程，因为体育课程既具有实践性强的特点，又符合理论与实践相结合的综合型课程形态；第四，世界上更多的教育专家则把基础教育阶段的体育课程归纳到技能类课程；第五，体育课程属于学校课程体系中的文化科学基础课程，也称“学术性课程”。具体有如下五种表现。

#### 1. 体育课程符合活动课程的特点

活动课程又称经验课程，是以儿童从事某种活动的经验为中心而组织的课程。这种课程以发展学习者自身经验为目标，旨在培养具有丰富个性的主体。活动课程具有如下的特点：以学习者的兴趣为出发点，强调课程内容对学习者的吸引力，致力于满足学习者的求知欲望、发展其多样化的兴趣；突破“知识中心”和学科逻辑，从学习者的生活经验和心理发展逻辑出发选择课程内容，打破了以系统化的知识为主体编写教材的方式；在课程实施中主张“从做中学”，让学习者通过活动获得直接经验并积累知识。

体育课程的外在特征表现为身体运动实践活动，学生作为实践的主体，主要通过身体运动这种外在形式直接参与到体育课程学习中，与此同时还伴随着丰富的认识活动。学生在练中学、学中练，既有身体实践活动，又有心理活动，是身体运动实践与认识活动相统一的课程。同时，体育活动带有竞争性和一定的冒险性，是学生认识自我与改造自我相统一的活动。体育活动是人类挑战自然界、挑战自我进而战胜自然、完善自我的重要手段，参与体育活动就要承受一定的运动负荷，而适宜的运动负荷可以使人的身体各器官、系统的机能得到提高，加速新陈代谢，从而促进身体发展。因此，体育活动既可以使学生的身体得到全面、积极的锻炼，也可以使其思想、道德、意志、情感、人际关系等方面受到教育。从这些特点来看，体育课程的某些特点与活动课程的实践性强、开放性大以及自主性和多样性等特点有密切联系。

但是，人们不能因为这些相似之处就简单地认为体育学科属于活动课程的性质。因为从以上分析来看，体育学科还有自身的特点。从活动课程的编排和教学实践来看，体育学科课程与活动课程的性质还不完全一样。特别是活动课程目标的社会性以

及教学组织对教师和学校条件的要求等方面有其不好克服的弱点，因此完全按照活动课程模式设计体育课程是不理想的。

### 2. 体育课程符合学科课程的特点

这种观点是从课程分类的角度来探讨体育课程的性质的。学科课程是以文化遗产和科学为基础组织起来的各门学科最传统的课程形态的总称。各门学科都有其固有的逻辑性和系统性，是独立地、并列地编成的。这种课程从易到难排列教材，符合儿童发展的阶段特征，并且注重科学的体系。根据这种课程开展的教学一般称之为“系统学习”，这是受广大教师支持的、具有悠久传统的科学主义课程的一种。其优点在于：按照学科组织起来的教材可以系统地授受文化遗产；通过学习逻辑地组织起来的教材可以最大限度地发展智力；以传授知识为基础容易组织教学，也容易进行评价。其不足之处在于：由于所提供的教材注重逻辑系统，因此在教师展开教学时，容易重记忆而轻理解；在教学方法上容易偏重知识传授而忽视儿童社会性的发展和身心健康；教学方法整齐划一，无法充分实施适应培养学生能力的个别化教育。

把学校体育课程确定为学科课程，是把体育作为科学看待，认为体育是一门科学，既涵盖体育的科学理论，也包括运动科学实践活动。在课程设计过程中，教师应以体育的科学理论和实践为依据，根据教育的需求和不同年龄阶段学生身心发展的规律与特点选择和排列适当的教学内容，形成体育学科体系，以达到学校教育的目标。这种课程设计通过长期教学实践，在课程目标、教材分类、内容排列、考核评价等方面不断改进和完善，形成了较为系统的课程体系。

学校体育课程作为学科课程，其有以下四个优点：第一，课程计划给予学科课程以重要的保证。新中国成立以来，体育学科的授课时数一直居于重要的地位。第二，承认体育是一门科学，并按照学科课程模式加以设计有利于确立体育在学校教育中的地位。第三，学科课程模式对于科学、系统地安排教学内容，保证全体学生掌握基本的和系统的体育知识、技术、技能有重要的作用。第四，多年来形成的体育学科教学论体系使体育教师已习惯于按学科教学模式组织、实施体育教学。

学校体育课程作为学科课程，其不足之处在于：过分强调体育知识、技术的系统性和完整性，造成教学内容偏多；课程设计考虑学生的实际需要与兴趣不够，特别是如何培养学生能力，并与终身体育目标相联系，在教材中也难以体现。

### 3. 体育课程符合综合性课程的特点

将学校体育课程确定为综合性课程，是从体育的科学属性角度来探讨体育课程的性质。

首先，体育具有社会科学的性质。体育是一种社会文化现象，是构成社会文明的重要组成部分。从社会文化角度研究体育，涉及哲学、社会学、文化学、历史学、人才学等社会科学。因此，体育具有社会科学的性质。

其次，体育具有自然科学的性质。体育运动作用于人，要科学地促进人的身体发展，因此要运用到自然科学的知识，如人体生理学、人体解剖学、保健学、营养学、卫生学以及运动生物化学、生物力学、体育统计学等。因而，体育又具有自然科学的性质。

体育作为社会文化现象最终作用于人，要运用自然科学、社会科学的理论与方法

完成教育任务，因此体育是一门综合科学。

科学与学科既有区别又有联系，学科是为了教学的需要而把一门科学的内容加以适当的选择和排列，使其适应学生身心发展的阶段和某一级学校教育应达到的水平。这样依据教学理论组织起来的科学知识的完整体系就称为学科。体育学科是由多门科学综合而成的，它本身既包含体育科学理论，还包含体育运动实践，因此要根据教育的需要和学生的年龄特点来设计体育课程就十分复杂。从这一意义上说，体育学科又具有综合课程的性质。

#### 4. 体育课程属于“技能类”课程

从学校教育的角度来认识体育课程，首先要对学校课程进行合理的划分，然后再确定体育课程的归属。

1986年，日本信州大学学科教育研究会的专著《学科教育的构想》中，明确地把所有学科分为知识课程和情意课程两类，将大、中、小学的体育课程归于情意类课程之列。

根据德国教育家费尼对基础教育的各种课程的分类为以下五类：一、启智类课程：数学、科学社会、自然；二、沟通类课程：国语、外语、阅读，文学、写作；三、情意类课程：艺术、音乐；四、技能类课程：体育、生活、劳动、保健；五、活动类课程：课外活动与社会实践。

我国基础教育的课程总体包括以下四类：一、工具类学科：如数学、语文；二、自然类学科：如物理、化学；三、人文类学科：如政治、历史；四、技艺类学科：如体育、音乐、美术。

#### 5. 体育课程符合“学术性课程”的特点

有的课程专家从学校教育的目标、内容和功能角度划分，将学校课程分为以下两大类：第一类是作为文化科学基础的课程，也称为“学术性课程”，包括语文、数学、外语、历史、地理、自然、物理、化学、体育、音乐、美术等传统的学科课程；第二类是与社会生活实际有密切联系的实用性课程，包括劳动教育、技术教育、职业教育、经济教育等方面的课程。其中体育作为基础教育（包括普通高中）的重要组成部分，同样是学校教育中的文化科学基础课程。将体育作为“学术性课程”的原因如下。

##### （1）有利于体育学科在学校教育中的准确定位

根据《中华人民共和国义务教育法》第三条规定：“义务教育必须贯彻国家的教育方针，努力提高教育质量，使儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为提高全民族素质，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才奠定基础”。《九年义务教育全日制小学、初级中学课程计划》培养目标，即“按照国家对义务教育的要求，小学和初中对儿童、少年实施全面的基础教育，使他们在德、智、体诸方面生动活泼地主动地得到发展，为提高全民族素质，培养社会主义现代化建设的各级各类人才奠定基础”，以及《全日制普通高级中学课程计划（试验）》对高中性质规定为“义务教育基础上高层次基础教育”等一系列规定，基础教育阶段中的体育学科，是基础教育的组成部分，在学校教育中具有不可替代的作用。

##### （2）有利于向学生传授体育文化

体育是人类文化的重要组成部分，是人类积累起来的宝贵的精神财富之一，文化

科学基础课程的内容也包括体育文化。这样认识,有利于加强体育课程的文化含量,改变以往只偏重于技术的编排倾向。

### (3) 有利于学生德、智、体等方面的全面发展

基础教育阶段,体育作为主要应该为学生打下身体素质和运动能力基础的学科,有助于为学生打好体育基础文化、“学术性”基本技术、基本技能的基础,打好体育的行为、习惯的基础,为终身从事体育奠定基础。

### (4) 有利于学生终身体育意识的培养

体育对于学生当前的成长以及未来的工作和生活是一种物质的基础,没有健康的身体就不可能有美好的未来。基础教育是为终身体育打基础的阶段,体育的习惯、能力、意识的养成要从基础教育阶段开始。而且终身体育不仅仅是一种意识、习惯,也不仅仅是为了过健康、文明的生活,终身体育要以身体锻炼为手段,以身体健康作为物质基础。因此,基础教育阶段重视学生健康,加强体育基础文化、基本技术、基本技能的学习,对于学生终身体育是十分重要的。

总之,无论将学校体育课程归属于哪一类课程性质,都不能全面地反映体育课程的属性。因而,本研究认为要确定体育课程的属性,既要考虑体育课程在学校教育中的地位(学术性),又要考虑体育学科自身的特点和优势(技能性);既要体现体育课程的整体性、科学性,又要注重学生的个性发展(综合性)。所以,体育课程首先是在一定意义上是具备了活动课程、学科课程等特点的具有综合性的课程;其次,体现体育课程自身特点和优势的“技能性”是体育课程区别于其他课程的根本属性之一,因此要特别体现出来。从这个意义上看,具有“技能性”的综合性课程更符合体育课程的归属。

## 二、体育课程的特点

学校体育课程是学校教育课程的重要组成部分,与其他科学文化知识类课程相比具有较为鲜明的特点。学校体育课程的特点既能反映出与学校教育的一般文化课程的区别,又能体现出与运动训练过程的区别。

### (一) 具有“技艺性”和“自然性”特点

体育课程的主要形式是身体活动,使身体练习与思维活动相结合,从而掌握体育的知识、技术与技能,以实现体育课程的目标。笔者在前面已经讨论过,人类的认知可以分为概念认知、感觉认知和身体认知。身体认知过程是一种技能的学习过程,通过身体练习活动来实现。身体练习是体育课程区别于其他文化类课程的最重要的特征。技能学习属于身体认知范畴,它的发展具有特殊的意义,是实现体育功能的重要载体。

体育学习是一种技能的学习,体育学习中的身体练习不同于运动训练的身体练习。学校体育课程的身体练习内容多样,具有可替换性,运动训练的身体练习则根据专项运动需要具有严密的结构程序;学校体育课程的身体练习讲究适宜的运动负荷,必须遵循人体发展的客观规律,而运动训练的身体练习则要遵循极限负荷、超量恢复的原理。

以多种身体练习为主要表现的“技艺性”成为体育课程的重要特征。这个特征同时反映了体育课程的多种风格特征,为体育课程模式的多元性提供了理论依据。而参

与身体活动必须承受合理的运动负荷，遵循人体发展的客观规律，则表现了学校体育课程的“自然性”特点。

## （二）具有“情意性”和“人文性”特点

日本《学科教育的构想》一书曾经把所有学科分为知识课程和情意课程两大类，将大、中、小学的体育课程归于情意类课程之列。知识类课程反映的是客观世界，存在着必然的、有序的、不以人的意志为转移的客观规律性，人类对客观世界的认识通过感觉、知觉进一步形成感性认识，然后通过思维又进一步上升到理性认识；而情意类课程主要通过课程来改造人的主观世界，具有较多偶然的无序因素。人类对主观世界的认知则是通过对生活的体验产生情感冲突，并在情感冲突中不断升华，从而对个人性发展和人格培养产生巨大的影响，这正是情意类课程追求的最终目标。

体育课程学习无论是技能掌握的身体认知过程，还是概念掌握的一般认知过程，都会对人的情感、意志、态度、价值观方面产生深刻影响，尤其是对人的意志力的培养具有其他课程无法取代的作用。同时，体育课程中的直接经验体验和身体体验使得教师与学生之间、学生与学生之间的人际交往更为频繁和复杂。这种体验与交往对学生非智力因素的发展具有特殊的功能，是其他课程都无法达到的。因而，学校体育课程具有“情意性”特征。

学校教育的多数课程是为了学生将来能够从事某一专业或职业而直接提供认知基础的，体育课程则是为了使学生能够快乐、健康、幸福的生活，能够使学生充分感受人的生命力和体验情感，为增强学生的意志力服务的。“健康第一”的指导思想不仅对学生的素质发展提出了更高的要求，而且更为全面地反映了体育的人文精神。所以，“人文性”也是学校体育课程的特征之一。

在体育课程实施的过程中，体育课程学习的环境变化多端，学生学习条件的变化多种多样，课堂情景及师生之间的互动方式与其他文化课程相比具有显著的特点。学生在课堂上角色扮演多样、变化多端，信息沟通渠道更加畅通，这一特点也是其他学科难以比拟的。上述这些特点有利于培养学生的交往能力、组织能力和个体的社会适应性，也是体育课程“人文性”“情意性”特征的具体体现。

## （三）体育课程具有学科特殊性

### 1. 目的任务的特殊性

学校教育体系中存在着多种类型的课程，每种课程都有其特定的目的与任务。但这些课程（语文、数学等）往往只承担着某一学科的目的任务。而学校体育课程则承担着整个教育的目的任务之一，即德育、智育、体育、美育和劳动技术教育中的体育教育的目的任务，是一种教育性的课程。

### 2. 科学基础的特殊性

美国著名体育学者查理斯·A.布切尔指出：“严格讲，‘体育’自身不是一种学科，它的目的和科学基础要从哲学、生物学、心理学、生理学和社会学等学科中获得。”

我国教育家徐特立把学校课程分为学科和术科，他认为劳动科目（即术科或行动）是基本的科目。体育科目和劳动科目相似，都是以“行动”为主的，并且都以众多的其他科学为其基础，而不是以某一门科学为基础。从课程类型上来看，它是属于

广域课程或综合课程；从作用上看，它的显性课程与隐性课程的相互影响尤为明显。

### 3. 教学时空的特殊性

从当代学校课程设置上来看，无论是我国还是外国，各级学校教学计划中都有体育课程，是各年级连续开设的唯一教学科目，有的还明确规定课外体育活动的时数。从空间上来说，体育课程不限于校内，还延伸到校外。另外，体育课程的实施是在固定的场地上进行的，离开了特定的场地空间，课程本身就失去了存在的条件。

综上所述，学校体育课程是具有“技能性”的综合性课程，是以身体认知性知识为主体的课程，是实现体育文化知识传承的载体和基本途径。课程在实施过程中以身体练习为基础，通过身体练习实现体育知识、技能的掌握，达到体育课程的目标。体育课程具有身体认知特点和生活教育特点，是容“技艺性”“自然性”“情理性”和“人文性”为一体的课程。同其他学科课程相比，其还具有目的任务、科学基础和教学时空的特殊性特点。体育课程的性质与特点对于学校体育课程目标的制定、课程内容选择、课程实施的要求和课程评价的取向具有指导作用。

## 第二节 体育课程的教学目标

课程目标是构成课程内涵的核心要素，也是课程研究的方向和灵魂。从课程内容选择设计、课程实施的过程环节到课程评价的执行操作，都不能脱离对课程目标的认识、掌握及实现。目前，课程目标已经成为各种课程文件的首要组成部分。学校体育课程的目标是整个学校体育课程体系研究的重要部分，具有举足轻重的地位。体育课程的目标直接关系到体育课程的方向、内容的选择、课程实施过程各环节要素的具体举措以及课程评价的方法、课程的管理等问题。它既是学校体育教育的出发点，也是归宿，是学校体育课程体系研究的首要问题。

### 一、体育课程教学目标简介

#### （一）体育教学目标的含义

体育课程是课程的下属概念，是课程的组成部分，与课程具有相应的关联度。因此，体育课程目标和课程目标也必然存在一定的从属关系。随着课程改革和课程研究不断深入，体育课程研究逐渐系统化、规范化、具体化。“体育课程目标是什么”以及如何界定“体育课程目标”的问题是近年来体育课程研究中较受关注的问题之一。关于“体育课程目标”的定义，学者分别从生物学、体育学、教育学、社会学的角度进行了界定，认为体育课程目标是增强体质、促进健康；是掌握专项运动技术；是促进学生的全面发展；是融入生活，培养社会适应能力等。依据不同的理论基础，站在不同的视角、不同的侧重点，学者对体育课程目标的理解也各不相同。

体育课程目标究竟该如何界定呢？课程目标是一定教育价值观在课程领域的反映。结合课程目标的概念以及体育课程的本质、特点、功能，笔者认为可以将学校体育课程目标做如下的定义：学校体育课程目标是体育课程本身要实现的具体目标，是期望一定教育阶段的学生通过体育课程学习而达到的程度。

## （二）体育教学目标的功能

课程目标制约着课程的设置，规定着课程内容的选择和组织，约束了学生学习活动的方式，同时又是课程实施的基本依据和课程评价的准则，是教育目的、培养目标的具体体现。因此，课程目标具有多方面的功能，具体来说，主要表现为激励功能、导向功能和标准化功能。

### 1. 激励功能

课程目标的激励功能即激发和维持学生学习动机的功能。当教育者向学生公布课程目标的同时，实际上是通过目标激发学生的学习动力，使之为了达成目标而不懈努力。

首先，需要是积极性的源泉，积极性的源泉可以起到驱动个体活动的作用。当体育课程目标与学生的需要一致时，学生为了满足自身的需要，就会为达到课程目标而努力。例如，中考的体育加试对于初三年级的学生来说是一项非常重要的测试，测试分数计入升学成绩，直接影响学生对高中学校的选择。因而，初三年级的体育课程中与体育加试项目相关的知识与技能、技巧就与学生的内部需求相吻合。这时，学生就会为了提升体育加试的成绩而认真对待，努力完成课程的要求，达到课程学习的目标。

其次，兴趣是最好的老师。当体育课程目标与学生的兴趣一致时，课程目标就能明显地激发学生的学习活动，使学生为达到课程目标而努力。例如，某个体育项目（篮球、健美操）是某个或某些学生感兴趣的体育活动，向这些学生指出相应的课程目标，课程目标就会对这些学生的学习、练习活动起到较明显的激励作用。而对于不感兴趣的学生，激励作用则不明显。

第三，当体育课程目标难度适中时，课程目标能对学生的学习活动起到明显的激励作用。苏联心理学家维果茨基的“最近发展区”理论就是最好的解释。即体育课程目标要适当超出学生的现有发展水平，达到学生可能发展的水平，即学生通过努力能够获得成功。这样的课程目标最能激励学生的学习活动，维持学生较为持久的学习动力。如果课程目标难度太大，就会使学生产生畏惧心理，望而却步，知难而退；而课程目标太低，又不具备挑战性。

### 2. 导向功能

体育课程目标的导向功能即规定、组织和协调师生行为的功能。学生的学习活动具有多方向性特点，在没有活动目标的引导下，活动的方向是不确定的。而有了指向一定结果的活动目标，学生的学习活动就有了明确的方向。体育课程也是一样的，在体育课程中如果预设了目标，体育课程实施就具有了方向性，同时体育课程内容选择与组织，教学方法的选择与运用，学生学习形式等就都具有了方向性。

体育课程目标的导向作用主要表现在三方面：第一，体育课程目标能够使体育教育活动具有明确的方向，有助于体育教育活动的自觉进行，体现了学生体育活动有的意识性、目的性和能动性；第二，体育课程目标能够使体育教育活动集中于有意义的方向，有助于结果的达成；第三，体育课程目标能够提高体育教学活动的效率，使体育课程教学事半功倍。

### 3. 标准化功能

体育课程目标的标准化功能即检验、评估实际结果的功能。在体育课程实施过程