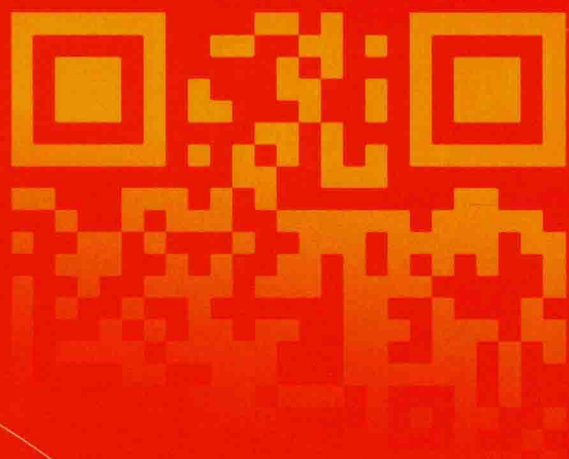


教育部基础教育课程教材发展中心组织编写

中小学学科教学关键问题指导丛书



广东省教育研究院 研发

庄 弼 主编

季 浏 指导

# 初中体育与健康

## 教学关键问题指导

14 个教学关键问题

- 问题分析
- 解决策略
- 案例示范

47 个教学案例

19 段微视频

- 说课/上课
- 反思/点评

反社

教育部基础教育课程教材发展中心组织编写  
中小学学科教学关键问题指导丛书

# 初中体育与健康教学关键问题指导

Chuzhong Tiyu yu Jiankang Jiaoxue Guanjian Wenti Zhidao

广东省教育研究院研发

庄弼 主编

季浏 指导

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书由教育部基础教育课程教材发展中心组织编写。作者梳理了14个初中体育与健康教学关键问题及课堂教学的解决方案,阐述了教学关键问题的理论研究和问题梳理的来龙去脉。每个关键问题配有1~7个文本教学案例及微课程(含上课、说课、反思、点评等),全方位地呈现了对初中体育与健康教学关键问题的课堂实践和指导。读者可以用移动设备扫描二维码观看。本书有助于教师提升教学品质,发展教师专业素养,从而促进学生学科素养的形成和能力的提升。

本书为初中体育教师的培训教材,可供初中体育教师自学或研修使用,也可作为高等院校体育专业师范生和体育教育研究者的参考书。

## 图书在版编目(CIP)数据

初中体育与健康教学关键问题指导 / 庄弼主编; 教育部基础教育课程教材发展中心组织编写. — 北京: 高等教育出版社, 2017. 7

(中小学学科教学关键问题指导丛书)

ISBN 978-7-04-047615-6

I. ①初… II. ①庄… ②教… III. ①体育课—初中—教学参考资料②健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第081594号

策划编辑 傅雪林

责任编辑 傅雪林

封面设计 王鹏

版式设计 马云

责任校对 高歌

责任印制 耿轩

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印刷 北京市鑫霸印务有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 15

字数 260千字

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>

<http://www.hepmall.com>

<http://www.hepmall.cn>

版 次 2017年7月第1版

印 次 2017年7月第1次印刷

定 价 39.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 47615-00

## 丛书编委会

主 任：田慧生 教育部基础教育课程教材发展中心主任，研究员

副 主 任：刘月霞 教育部基础教育课程教材发展中心副主任

龙 杰 高等教育出版社副总编辑，编审

委 员（以姓氏笔画为序）：

马云鹏 东北师范大学教授

马玉玺 山西省教育科学研究院院长

马振行 河北省教育科学研究所所长

王 蕾 北京师范大学教授

王 磊 北京师范大学教授

方向荣 湖北省教育科学研究院院长

尹少淳 首都师范大学教授

石 鸥 首都师范大学教授

叶小兵 首都师范大学教授

吉文昌 四川省教育科学研究所所长

朱明光 人民教育出版社研究员

任学宝 浙江省教育厅教研室主任

刘恩山 北京师范大学教授

关松林 辽宁省基础教育教研培训中心主任

汤贞敏 广东省教育研究院院长

李 艺 南京师范大学教授

李 波 甘肃省教育科学研究所所长

李灿莉 安徽省教育科学研究院院长

- 严必友 南京市教学研究室主任
- 苏伶俐 高等教育出版社副编审
- 吴忠豪 上海师范大学教授
- 何成刚 教育部基础教育课程教材发展中心副研究员
- 何穆彬 天津市中小学教育教学研究室主任
- 余芳霖 江西省教育厅教学教材研究室主任
- 张茂聪 山东师范大学教授
- 邵水潮 河南省基础教育教学研究室主任
- 林培英 首都师范大学教授
- 罗 滨 北京市海淀区教师进修学校校长
- 季 浏 华东师范大学教授
- 岳维鹏 宁夏回族自治区教育厅教研室主任
- 郑云清 福建省普通教育教学研究室主任
- 莫景祺 教育部基础教育课程教材发展中心教学处处长，研究员
- 徐淀芳 上海市教育委员会教学研究室主任
- 徐 辉 重庆市教育科学研究院院长
- 郭玉英 北京师范大学教授
- 鞠文灿 江苏省中小学教学研究室主任

## 本册编委会

.....

主 审：季 浏

主 编：庄 弼 肖建忠

副 主 编：冯伟华 骆 云

编 委：庄 弼 肖建忠 冯伟华 骆 云 朱忠华 香俊勇

金 军 黄 昕 曾世华 彭瑞光 李俊清 陈姿娟

王雪连 梁文华 巫亚彬 代 斌 陈良业 代庆文

姚源志

# 序 言

十五年来，基础教育课程改革成效显著。主要表现在，德育为先、能力为重、全面发展的教育理念得到普遍认同，符合素质教育和时代要求的课程教材体系不断完善，教育教学改革和人才培养模式改革不断深化。为了每一个学生的发展，广大中小学教师努力在更新教育理念、改革教育方法、推进教学育人等方面进行探索。

从实施层面来看，基础教育课程改革还面临着诸多严峻的挑战。特别是在课堂教学方面。从整体上看，广大中小学教师对课程标准的理解和研究水平还不高，基于课程标准的教学实践能力还比较薄弱，新课程理念与教学实践之间还缺乏深度融合；注重知识传授、忽视学科核心素养培养的教学现象比较普遍；机械训练、死记硬背的学习方式还没有发生本质变化，自主合作探究的学习方式尚未全面推开。这些问题的存在，影响着教学改革的全面深入推进，影响着国家课程的高质量校本化实施，影响着课堂教学质量的提升。

为研究解决课堂教学面临的诸多问题和困难，教育部基础教育课程教材发展中心（以下简称“教育部课程教材中心”）在广泛征求意见并开展调研工作的基础上，于2014年正式启动了“中小学学科教学关键问题实践研究”项目。本项目紧密围绕基础教育各学科课程标准的实施，以各学科教学关键问题的梳理、提炼与解决为突破口，遵循“自上而下”与“自下而上”相结合的研究理念，广泛发动基层教研机构专业力量和中小学骨干教师，充分凝聚来自基层的实践智慧，协同攻关，着力解决，帮助中小学教师在教学实践中准确把握并贯彻落实课程标准的思想精髓和根本要求，旨在显著提升中小学教师的教学研究水平和教学水平，整体提升国家课程校本化实施水平。在研究过程中，我们充分发挥信息化手段在优质课程教学资源传播上的巨大优势，建设网络资源平台，确保开发的优质课程教学资源在更大范围内使更多的中小学教师受益。

根据当前实际情况，本项目研究分为两个阶段组织实施。第一阶段，围绕义

务教育各学科教学关键问题开展实践研究。第二阶段，待教育部正式印发修订后的普通高中各学科课程标准后，启动普通高中各学科教学关键问题实践研究。目前呈现给大家的是小学和初中学段各学科教学关键问题实践研究的成果。

在项目研究中，明确“教学关键问题”的内涵至关重要。课题调研组认为，必须基于课程标准，站在立德树人的高度，对“教学关键问题”的本质内涵进行界定。基于此，课题调研组认为，“教学关键问题”指的是：对培养学生核心素养有着重要影响的教学问题。这与一般意义上所指的关于具体知识点的、琐碎的、零散的教学问题有着本质区别。可以从四个方面来理解“教学关键问题”的指向：一是如何选取对学生发展最有价值、最有意义的核心学习内容；二是如何引导学生形成学科核心思想方法、核心能力及重要价值观；三是如何进行有效的教与学的活动设计，有力支持教学目标的实现；四是如何对教学进行全过程、持续性的发展性评价。教学关键问题的提炼与有效解决，为中小学教师深入理解课程标准，高质量开展基于课程标准的教学，提供了实在、具体的载体；对深化课程改革、整体提高教学效益、显著提升育人水平、促进教师专业发展，具有重要的现实意义。

为了准确提炼各学段各学科教学中的关键问题，避免随意性和主观性，经认真研究，课题调研组提出了三种互补并行的思路。思路一，认真研读义务教育各学科课程标准，特别是课程理念、课程目标、课程内容、实施建议中的重要论述，从中提炼学科教学关键问题。思路二，通过文献检索，全面总结学科核心思想与方法，特别是学科中的核心概念与原理，提炼教学关键问题。思路三，基于大样本的课堂观察、学业监测、教研活动和教师培训活动，梳理师生在课堂教与学的过程中普遍存在的难点和困惑，提炼教学关键问题。最终提炼出的教学关键问题具有内在的逻辑性，体现了系统性和整体性。

本项目对教学关键问题进行实践研究，在于力图消除理论与实践之间的“两张皮”现象，促成理论与实践之间的深度融合。一方面，重视科学理论在解决教学关键问题上的专业指导和方向引领；另一方面，更加强调通过基于多种解决方案的实践教学，进一步验证、完善并丰富理论，从而探寻解决教学关键问题的科学、管用、普遍之道。

梳理提炼、研究解决基础教育各学段各学科教学关键问题，无疑是一项专业性极强、难度颇高、任务艰巨的研究工作，不是一个团队、一个单位就能高质量完成的。教育部课程教材中心高度重视项目研究工作，专门成立了工作领导小组，由田慧生主任担任组长、刘月霞副主任担任副组长。工作领导小组负责对项目研究进行

顶层规划和整体设计，指导研制项目工作方案，审定各学科项目研究成果，推动项目研究成果的推广与使用，提高研究成果的社会效益。

为确保项目研究成果质量，教育部课程教材中心组建了以国家基础教育课程标准研制组负责人或核心成员为主的学科专家指导组，遴选确定了教研能力强的省市级教研机构，委托承担不同学科的项目研究任务。在高等教育出版社的支持下，充分发挥各方优势，协同推进研究工作，确保项目研究成果质量。

在项目研究中，教育部课程教材中心充分发挥学科专家指导组的作用。学科指导专家全程参与相应学科的项目研究过程，通过各种方式指导各学科项目组梳理、提炼、研究、解决教学关键问题，审读各学科项目研究成果，确保各学科项目的研究方向和成果质量。在教育部课程教材中心及学科指导专家的指导下，具体承担各学段各学科项目研究任务的省市级教研机构高度重视，组建了学科研究团队。研究团队包括省域内外教学理念先进、研究能力突出、实践经验丰富的特级教师、国培专家、省级学科带头人等教学实践专家，教学实践专家与学科指导专家开展联合攻关，协同研究，确保了成果质量。作为项目研究的合作单位，高等教育出版社在研究经费、微课视频案例展示网络平台建设，以及研究成果编辑、出版、宣传、推广等方面提供了大力支持。

项目最终研究成果主要包括两部分：一是在明确学科教学关键问题内涵的基础上，全面系统梳理、提炼中小学各学段、各学科教学关键问题，提供指向解决问题的实践指导策略，开发与指导策略相对应的文本教学案例资源。二是视频形态的教学关键问题实践解决微课教学案例资源。每个微课视频教学案例包括说课、上课、反思和点评四部分。特别说明的是，各学科教学关键问题的微课教学案例随书赠送，可以通过扫描书中的二维码直接访问学习。

优质课程教学资源要发挥巨大的社会效益，关键在于应用。我们希望，本套资源有助于引领基础教育课堂教学方向，有助于提高中小学教师高水平实施国家课程的能力和水平，有助于整体提升区域基础教育教学质量。同时，我们认为，本套资源对于各级教研机构和教学研究人员开展教研活动，国培机构、教师培训机构开展教师培训和研修活动，师范院校创新教师培养模式，不断提高师范生教学能力，也将发挥重要的专业支持作用。

教育部基础教育课程教材发展中心

2015年6月

# 目 录

- 导论 / 1
- 教学关键问题 1 如何培养学生的体育道德意识和行为 / 15
- 视频案例：培养学生的规则意识 / 27
- 视频案例：培养学生的意志品质 / 31
- 教学关键问题 2 如何培养学生互爱互助、关爱弱者的意识和观念 / 33
- 视频案例：培养互爱互助 关爱弱者 / 42
- 教学关键问题 3 如何在体育教学中实现三维目标的有机统一 / 44
- 视频案例：三维目标统一 / 50
- 教学关键问题 4 如何落实学习目标引领学习内容 / 61
- 视频案例：目标引领内容 / 68
- 教学关键问题 5 如何设计适宜的体育与健康课运动负荷 / 77
- 视频案例：适宜的运动负荷 / 93
- 教学关键问题 6 如何培养学生持之以恒地发展体能锻炼 / 97
- 视频案例：持之以恒锻炼身体——足球 / 110
- 视频案例：持之以恒锻炼身体 / 113
- 教学关键问题 7 如何培养学生自主探究与合作学习的能力 / 114
- 视频案例：自主探究合作——健美操 / 120
- 视频案例：自主探究合作——赛龙舟 / 121
- 视频案例：自主探究合作——贴膏药 / 122
- 教学关键问题 8 如何引导学生感受体育乐趣和激发体育兴趣 / 126
- 视频案例：感觉乐趣 激发兴趣 / 132
- 教学关键问题 9 如何通过成功体验使学生形成体育兴趣 / 137
- 视频案例：通过成功体验形成兴趣 / 145
- 教学关键问题 10 如何帮助学生养成经常进行体育锻炼的习惯 / 150

视频案例：养成经常锻炼的习惯 / 156

教学关键问题 11 如何帮助学生形成健康的生活方式 / 162

视频案例：科学地锻炼身体 / 172

教学关键问题 12 如何进行自我评价和相互评价 / 174

视频案例：学生自评和互评 / 185

教学关键问题 13 如何对学生的评价 / 188

视频案例：教师对学生的评价 / 191

教学关键问题 14 如何保障校园体育活动的安全 / 205

视频案例：培养安全运动的意识 / 216

视频案例：学会自我保护 / 217

参考文献 / 221

我国教育方针要求促进学生的德、智、体、美全面发展。中小学体育与健康课程是实现学生体育发展的载体，是促进学生体质发展的关键。20世纪80年代以来，随着人们生活水平的提高，生活、生产方式发生了根本变化，学生的主、被动性活动以及体力活动时间减少，学生体质下降明显。体育与健康作为一门以发展学生体育综合素质为主的课程，承担着在新背景、新形势下发展学生体质的重任。中小学体育教学作为体育与健康课程的具体实践活动，是实现课程目标的关键环节，因此，中小学体育教学是新一轮体育课程改革的核心和抓手。从中小学教学实践来看，包括体育教学在内的学科课程教学的本质是一系列问题的解决，其中有些问题起了关键作用，处于核心地位，如果这些问题能够得到很好的解决，其他问题也会自然而然地得到解决。中小学体育教学是否存在关键问题？哪些是关键问题？如何去解决这些问题？是本章要探讨的问题。

## 一、初中体育教学中的关键问题

### （一）关键问题的定义

所谓关键，原指门闩或关闭门户的横木，意指对事情起重要作用的因素或可以组成某件事物的重要部分。从词意来看，“关键”是事物的最核心部分，能起到“四两定千斤”的作用。“关键”一旦被打开，其他则可迎刃而解。关键问题则是指影响事物发展的一系列问题中起到“一夫当关，万夫莫开”作用的问题，一旦该问题得到彻底解决，其他问题也将顺其自然地得到解决。

## （二）初中体育教学关键问题的内涵

初中体育教学跟其他学科教学一样，是体育与健康课程指导下的实践活动，是实现体育与健康课程目标的核心环节。初中体育教学作为教学任务具体实施过程中的活动，面对的教学对象、教学内容、教学设备设施、教学情景等千变万化，其实质是不断解决问题、不断创新的过程。也就是说，初中体育教学实践是由一系列问题构成的。从教学实践以及学科专家的调研来看，在构成体育教学的一系列问题当中，不同问题所扮演的角色有所不同。有些问题处于关键地位，扮演着关键的角色；有些问题处于从属地位，是基于关键地位问题的，是关键问题的外显，处于关键地位的问题，就是中小学体育教学的关键问题。新一轮体育与健康课程改革能否取得成功，其核心在于必须围绕学科素养的形成，梳理出体育与健康教学中起到关键作用的关键问题并加以解决。

从体育与健康学科的特点来看，初中体育教学关键问题应该是在体育与健康学科教学中体现学科本质、学科思想、学科方法，有利于促进学生体育与健康核心素养的养成和能力的提升，帮助教师内化教育思想，提升教学品质，发展教师专业素养的教学实践问题。

从学科概念的角度理解，体育与健康学科关键问题应指向学科的一般概念，关注学科教学关键问题的目的应着眼于指导一线教师的教学实践，着眼于教师如何通过教学引导学生掌握体育与健康的知识、技能与方法，逐步构建学科核心素养，达到立德树人和提升学生身体素质的目的。

## 二、初中体育教学关键问题的确定

体育与健康是一门发展学生身体素质，提高学生运动技能水平，增强学生心理健康水平和社会适应能力的课程。它是以体育教学为手段和载体去实现课程目标及课程任务的，因此，为更好地去实现该课程目标和任务，体育教学工作者必须围绕课程目标和核心素养的形成规律，探寻体育教学实践中起重要作用的关键问题，以达到事半功倍的目的。

### （一）关键问题的确定

为确定体育教学实践的关键问题，课题组咨询了体育与健康课程标准专家组成

员。在专家的指导下，根据体育与健康课程标准要求的内容和结构维度，让省内体育名师工作室负责罗列出初中体育教学的关键问题，在充分征求专家意见的基础上，运用聚类法挑选了30个核心问题，然后运用特尔斐法，确定了8个内容维度的14个问题，作为初中体育教学的关键问题（表0-1）。

表0-1 初中体育与健康教学关键问题

内容维度	关键问题	解决的问题
一、立德树人	1. 如何培养学生的体育道德意识和行为	对体育道德行为具有一定的认识和理解，并能努力实践，如遵守规则、尊重对手、尊重裁判等道德行为，教师礼仪和学生礼仪
	2. 如何培养学生互爱互助、关爱弱者的意识和观念	正确对待体育活动中的弱者，如在体育活动中不歧视并能帮助比自己运动技能水平差的同学和其他弱势群体等，体现体育运动的关爱和公平
二、掌握运动技能	3. 如何在体育教学中实现三维目标的有机统一	在动作练习过程中发展学生素质和运动技能，培养学生刻苦学习、坚忍不拔的意志品质
	4. 如何落实学习目标引领学习内容	选择达成目标的内容，如自信、意志品质的培养
三、发展学生体能	5. 如何设计适宜的体育与健康课运动负荷	通过提高运动负荷来提高体能
	6. 如何培养学生持之以恒地发展体能锻炼	认识只有坚持锻炼，才能提升体能
四、使学生学会学习	7. 如何培养学生自主探究与合作学习的能力	如何用不同的学习方式达成学习目标
五、激发学生的学习兴趣	8. 如何引导学生感受体育乐趣和激发体育兴趣	体育学习、体育活动是一种快乐而有趣的事情
	9. 如何通过成功体验使学生形成体育兴趣	不断体验成功，提高体育兴趣
六、培养终身体育锻炼习惯和健康的生活方式	10. 如何帮助学生养成经常进行体育锻炼的习惯	通过有效的体育教学，逐步形成体育锻炼的意识和习惯
	11. 如何帮助学生形成健康的生活方式	认识何为健康的生活方式及不良生活方式的危害

续表

内容维度	关键问题	解决的问题
七、教与学的评价	12. 如何进行自我评价和相互评价	评价知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的三维观
	13. 如何对学生的进行学习评价	掌握过程性评价、终结性评价及其特点
八、安全保障	14. 如何保障校园体育活动的安全	校园体育活动中的安全保障包括活动安全、方法安全、制度安全等

4

## (二) 初中体育教学关键问题的内容维度及表现

### 1. 立德树人

体育教育学作为教育教学的范畴，其教育的本质决定了它首先是培养人的活动。它与其他学科教学一样，要育德、修德，通过立德去树人。

党的十八大报告指出，把立德树人作为教育的根本任务，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。“立德树人”是对十七大“坚持育人为本、德育为先”教育理念的深化，首次被确立为教育的根本任务。立德树人，即教育事业不仅要传授知识与技能，还要把社会主义核心价值观融入国民教育体系之中，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观、荣辱观。就体育教学而言，除了要完成培养运动技能、增强学生体质等任务之外，还要培养学生的体育道德、意志品质以及体育行为规范。

在实践层面，《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》（以下简称《课程标准》）在介绍课程价值时指出，通过本课程的学习，学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感；形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神。此外，立德树人还是《课程标准》中心理健康和良好社会适应能力的要求。按照《课程标准》，中小学体育教学必须围绕学生的社会责任感、关心他人以及集体主义、爱国主义等思想品质的形成进行教学，为实现课程目标服务。

无论是政策、理论还是实践层面，立德树人都是中小学体育教学的首要、根本任务。体育教学是一门以传授运动技术和技能为主的实践性教学活动。但是，长期以来，如何在体育教学活动中渗透德育教育，如何通过体育教学去育德、立德，一

直是困扰体育教学的重要问题。从这个角度来看，立德树人是体育教学的应然性关键问题之一。

体育教学的立德树人是一个广泛的概念。既包括培养学生的社会主义核心价值观体系，树立正确的“三观”，又包括体育自身的道德精神与行为规范，如公平竞争、关爱弱者以及“友谊第一、比赛第二”等道德行为与规范。

从体育教学的本质及体育学科的特点来看，中小学体育教学的立德树人受两个关键问题制约：一是如何培养学生的体育道德意识和行为；二是如何培养学生互爱互助、关爱弱者的意识和观念。

## 2. 掌握运动技能

《课程标准》在介绍课程的价值时指出，通过课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯；学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参与体育活动，挖掘运动潜能，提高运动欣赏能力，形成积极的余暇生活方式；学生可以提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能。此外，运动技能是体育与健康课程标准中的四个方面学习目标（运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康与社会适应目标）的一个维度，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能是体育与健康课程的目标之一。可见，培养学生的基本技能是体育与健康课程的一个主要任务。如果学生掌握了运动技术，形成了运动技能，就为学生的运动兴趣与能力奠定了基础，在这个基础上，学生就会自然而然地参与运动，体验运动的乐趣，增进中小学生健康的目标就会水到渠成地得到实现。

2007年，中共中央国务院颁布的《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）提出，指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼，努力改善学生的身体形态和机能，提高运动能力；使每个学生都能掌握两项以上体育运动技能。运动技能是学生参与体育活动的前提和基础，使学生掌握运动技能是学校体育工作的目标和任务之一，但是现实中，不少学生经过多年（少者9年，多者甚至超过16年）的体育课程学习，到头来还是未能掌握一项运动技能。一项对工作5年的青年的调查表明，有16%的被调查者认为除了熟练掌握跑的技能之外，基本上没有掌握其他运动技能；有21%的被调查者认为缺乏运动技能是不参加体育活动的的原因之一。现实中，使学生熟练地掌握1~2项运动技能还任重道远。

影响学生掌握和形成运动技能主要是由两个关键问题决定的：一是如何实现知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标的有机统一；二是如何落实学

习目标引领学习内容。

### 3. 发展学生体能

体能是人们生存和发展的基础。20世纪80年代以来,学生的体能下降明显,发展学生体能成为学校体育的重要任务之一。《课程标准》中的体质健康目标将发展学生体能作为一个重要内容。从现实来看,一方面,体能是学生参与体育锻炼和训练的基础,没有体能学生不可能参加体育活动;另一方面,体能是人的社会生活的基础,没有体能,人的社会生活就没有保证。因此,体育与健康课程作为一门以发展学生运动能力、增进学生健康为目的的课程,必须将大力发展学生的体能作为主要任务。体育教学作为这门课程的手段和载体,必须担当起发展学生体能的重任。

中小学体育教学必须大力发展学生的体能被体育学界所共识。但是,现实中尽管教育、体育部门都采取了大量的措施去发展学生的体能,但是学生的体能还是没有明显提高。

学生体能下降是一个综合问题,既与生活条件、生活方式有关,也与体育教学有一定关系。体育教学的影响主要是体育课堂的运动负荷不高,学生的体能在体育课上没有得到充分锻炼;学生的体能发展缺乏计划性和持续性,更没有得到持之以恒的发展。为此,要全面提升学生的体能,必须解决好两个关键问题:一是什么是适量的体育课堂运动负荷?学生在体育课上的运动负荷应该是多大,才能起到发展和提升学生体能的作用;二是体育教学应该怎样有计划、持续地发展学生的体能?如果这两个关键问题得到了解决,学生体能就会得到发展,一直饱受诟病的学生体能问题就会得到改善。

### 4. 使学生学会学习

改变过去填鸭式的被动学习方式,让学生学会学习是《课程标准》提出的改革要求。一方面,新一轮体育课程改革改变了过去教学大纲按部就班式的教学与学习方式,实现目标引领内容,这就要求学生要有较强的自我学习能力;另一方面,毕竟课堂时间是有限的,学生只有学会学习,才能延伸到课外进行自主锻炼,这可以为学生奠定自主发展的空间。另外,由于学生存在个体差异,对课堂教学内容有些学生“吃不饱”,有些学生却“吃不了”,因此要求学生根据自己的实际情况进行自主学习。只有让学生学会学习,才能有更大的发展空间,才能实现课程目标。

从目前的情况来看,尽管新一轮课程改革一开始就要求实现学生学习方式的改变,但学生学习能力低的状况还未得到很好的解决,特别是学生的自主探究与合作