

# 体育新课程设计

王皋华 著

高等教育出版社

策划编辑	尤超英
责任编辑	尤超英
封面设计	刘晓翔
责任绘图	尹 莉
版式设计	胡志萍
责任校对	杨雪莲
责任印制	

# 郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 82028899 转 6897 (010) 82086060

传真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮编：100011

购书请拨打读者服务部电话：(010) 64054588

## 内容提要

本书是由北京理工大学王皋华教授在经过多年的实验研究的基础上编写的一部有关课程设计与开发的专著。课程的开发与设计是理论与实践的双重活动。本书旨在帮助设计者根据本地区、本学校的具体情况,设计和开发校本课程。本书主要包括:体育课程改革面临的任务与问题、体育课程设计、体育新课程设计、课程设计要素的说明与举例、各学段认知领域教学内容的具体实施、实施体育课程的教师问题等六章内容。

## 图书在版编目(CIP)数据

体育新课程设计 王皋华著. —北京:高等教育出版社,2003.7

ISBN 7 - 04 - 012199 - 9

.体... .王... .体育 - 课程设计 - 高等学校 .G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 044883 号

---

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010 - 64054588
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800 - 810 - 0598
邮政编码	100011	网 址	http: www.hep.edu.cn
总 机	010 - 82028899		http: www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所  
排 版 高等教育出版社照排中心  
印 刷

开 本	787 × 960 1 16	版 次	年 月第 1 版
印 张	15.25	印 次	年 月第 次印刷
字 数	280 000	定 价	21.00 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

# 前 言

21 世纪深入展开的全球范围内的科学技术革命,深刻地改变着人类物质生产和精神生产领域,同样也将引起教育领域一系列深刻的变化。21 世纪的教育正向社会化、信息化和国际化的趋势发展。经济和社会的发展与进步,必然导致学校教育发生变革,而每次教育改革最终必然要落实到课程这个核心问题上。如果没有课程的实质性改革,仅改学制、内容和教法,最后还是达不到成功的目的。课程包括宏观课程(学校所有课程)和微观课程(每门学科)。本书所要讨论的是微观课程,即学校体育课程。课程是培养未来人才的蓝图,也是学生通往社会的桥梁。这张蓝图怎样绘制,这座桥梁如何设计,关系到学校体育的培养目标能否实现;关系到体育课程能否发挥其完整的教育功能。

李岚清同志指出:“课程、教材、教学过程改革是推进素质教育的核心。”也就是说,素质教育只有深入到课程、教材和教学工作中去,改革才能真正取得成效。原教育部副部长吕福源同志在全国学校体育卫生工作经验交流会上指出:“深入开展课程、教材、教学过程的改革,对学校体育来说,就是要改革过去以竞技运动为中心的体育课程、教材、教学过程,建立和形成面向全体学生、促进学生身心全面发展的‘体育与健康课程’。要组织力量对‘体育与健康课程’认真研究和试验。新的课程、教材要突出健康第一的指导思想;要注重体育与健康教育相结合;要有利于大、中、小学相衔接。”

本书作者认为,学校体育课程强调“以健康为本”是我国体育教育领域最有意义的课程事件,也是广大体育教育工作者必须认真学习和研究的重大课题。“以健康为本”的体育新课程刚刚诞生,它还需要广大体育教育工作者、学生、家长以及社会各界人士的关心和呵护,需要通过大家不断努力、开发与设计来逐步完善以健康为本的体育新课程。

课程的开发与设计是理论和实践的双重活动。也可以说,课程的设计与开发是建立在一定课程理念的基础上,为满足社会需要而展开的一种实践活动。课程开发与设计的过程需要设计者对他们的选择和决定作出正确的判断、解释、说明和论证。本书旨在帮助体育新课程的开发与设计者澄清自己的课程理念,指导体育教师根据本地区、本学校的具体情况,学习、开发和设计自己的校本课程,增强教师对课程开发与设计的判断、解释、说明和论证的能力。正因为本书的目的是帮助体育教师学习和掌握课程开发与设计的技巧和过程,所以,不应将

书中的举例看作是课程设计的最终“产品”，它在课程开发与设计的学习中只是起说明和参考的作用。

本书主要讨论的是以健康为核心的体育新课程设计的理念、方法、步骤等有关问题。虽然一些著作对体育课程的设计有过一些阐述，但它们所涉及的重点内容还是教师的教学手段与方法以及如何贯彻落实教学大纲和教学计划等有关教育学的问题。如果您在进行教学策略、教学技能、教学方法、教学行为等教学活动的研究或实践，本书所涉及的有关内容远远不够，建议您参考其他有关教学活动的书籍。本书所涉及的有关教学内容、方法和策略，主要是为了说明它们是如何体现课程设计者的课程理念以及课程理念是如何对他们产生影响的。

同样，本书也不是对体育新课程进行评价的参考依据。课程、教学和评价有其内在的联系，但我相信，在深化体育课程改革的今天，广大的体育教师更需要有关课程开发与设计的理论知识、实施方法、操作步骤等的书籍和资料，如果本书能够满足或部分满足您的需要，那将是我的欣慰。

本书共分六章，其内容安排为：

第一章：内容涉及当前课程改革所面临的课程管理制度的改革、国家课程与校本课程的开发、校本课程开发的实施程序以及校本课程开发所面临的困难和存在的问题。

介绍了综合课程的产生与发展 and 体育与健康课程的由来及现状，并对体育与健康课程的含义与性质进行了解说和界定。

第二章：在简介国外课程编制模式的基础上，详细论述了体育课程设计的基本程序，并对课程设计程序中的诸要素进行了深入的分析与阐述。

第三章：从理论的学习与研究、未来预测、课程支柱研究、价值选择、理念和框架的构建、结构要素与基本成分、教学策略、实施与评价方面详细论述了体育新课程设计的全过程。

第四章：为了帮助读者更好地理解体育新课程，本章从教学文件编写、不同学段体育课程的建议、体育课中认知领域和技能领域的研究及体育课程教育内容要素等方面做了说明和举例，旨在增强本书的针对性和实用性。

第五章：体育新课程强调了学生认知领域的发展与提高、健康生活习惯和方式的养成，而这些方面也正是当前体育教学的薄弱环节。为了增强本书的可操作性，本章对各学段体育教学认知领域的教学内容及具体实施方法进行了重点地举例说明，其内容包括：身体健康素质概念、心肺循环系统、身体成分、肌肉力量和耐力、柔韧、健康运动的练习条件、健康生活习惯、行为和生活方式。

第六章：从形势与任务、要求与挑战、对策与准备、学校体育职能的延伸、教学能力的培养等方面论述了在新的环境和课程改革的背景下实施体育新课程的教师问题，并对实施以健康为本体育课程的切入点提出了意见和建议。

由于本人水平所限,书中不当之处在所难免,诚恳希望同行和读者不吝指正。

王皋华

2002年9月

以健康为本的学校体育课程犹如一个海洋,学生好比航海者。在出发前,作为航海指导者的教师帮助学生掌握安全可靠的驾驶技术、观测气候的方法、测量水深的手段、确定驶向目的地的最佳航海路线等技能。出发后,教师根据每位航海者驾驶船舶体积的大小、型号以及船舶的其他状况帮助学生校正航线,使他们既能观赏秀丽的风景、体验航海的乐趣,又能安全可靠地沿着正确的航线航行,使小船避开飓风大浪,大船躲过暗礁险滩,最终目送他们安全独立地向既定的目标驶去。

# 目 录

第一章 体育课程改革面临的任务与问题 .....	1
第一节 课程管理制度改革与校本课程开发 .....	1
第二节 课程设置的变化与体育新课程 .....	9
第二章 体育课程设计 .....	17
第一节 体育课程设计的基本程序 .....	17
第二节 课程程序设计中诸要素的分析与研究 .....	20
第三章 体育新课程设计 .....	45
第一节 理论的学习与研究 .....	45
第二节 未来预测 .....	59
第三节 课程支柱研究与价值选择 .....	63
第四节 构建以健康为本体育新课程的理念和框架 .....	69
第五节 体育新课程的结构要素与基本成分 .....	71
第六节 体育新课程的教学策略 .....	96
第七节 体育新课程的实施与评价 .....	100
第四章 体育新课程设计要素的说明与举例 .....	112
第一节 教学文件编写的说明与举例 .....	112
第二节 对不同学段体育新课程的建议 .....	119
第三节 体育新课程中认知领域的研究 .....	123
第四节 体育新课程中技能领域的研究 .....	127
第五节 体育新课程认知领域的教育内容 .....	141
第五章 各学段认知领域教学内容的具体实施 .....	153
第一节 各学段身体健康素质概念教学内容及具体实施 .....	153
第二节 各学段心肺循环系统身体健康素质教学内容及具体实施 .....	159
第三节 各学段身体成分教学内容及具体实施 .....	167
第四节 各学段肌肉力量和耐力教学内容及具体实施 .....	171
第五节 各学段柔韧教学内容及具体实施 .....	176
第六节 健康运动的练习条件教学内容与具体实施 .....	179
第七节 健康生活习惯或方式教学内容与具体实施 .....	182
第八节 各学段行为和生活方式教学内容与具体实施 .....	187
第六章 实施体育新课程的教學问题 .....	192
第一节 明确形势与任务 .....	192
第二节 教师教学能力的培养 .....	197

第三节 实施体育新课程的切入点 .....	202
附录 1 微格教学简介 .....	209
附录 2 反身教学简介 .....	224
附录 3 我国不同时期体育课程的目的、任务一览表 .....	230

# 第一章 体育课程改革面临的任务与问题

## 第一节 课程管理制度改革与校本课程开发

### 一、国家课程与校本课程

自近代学校制度建立以来,中央集权制国家相应地形成了与其政治体制类型同构的课程行政体制,由国家权利机构掌握着整个教育系统的资源与权力的组织、分配,也控制着学校的所有课程。参与课程决策的主要是教育部门的高级行政管理人员、考试官员或外部考试机构、教科书出版机构、高等教育机构、全国性的专业协会等。课程开发由国家教育权力机构组织专家决策、编制课程,它是全国统一的,并采用自上而下的推广模式,从而形成了集权制课程开发的传统,也称国家课程开发模式。而地方分权国家在课程行政方面,往往表现为课程决策的所有权都属于地方,地方又赋予学校在课程事务上的自主权,课程开发则由学校、教师决策,采用实践—评估—开发的课程开发模式,即校本课程开发模式:所谓国家课程和校本课程,就是国家课程开发模式和校本课程开发模式的产物。

法国和德国是有着国家课程开发传统的典型国家。1821年,法国开始实施的学科课程计划提供给法国每所学校完全相同的课程和时间表,并规定了全国考试涉及的范围。德国自18世纪末就对学校课程设置进行了详细的研究,并提出了第一个具有现代意义的、正式的义务教育课程计划。它具体规定了义务教育科目及它们各自所需的课时,阐明了教学目标、内容、方法和阅读作业。可以说,国家指令性的课程标准与统一的外部考试严格限制了学校的教学工作,使教师很少有余地自由行动。

国家课程集中体现一个国家的意志。它是专门为培养未来的国家公民而设计,并依据这些公民所要达到的共同素质而设计、开发的课程。国家课程往往由政府聘请的专家(更多的是学科专家)来决策,采用研制—开发—推广的课程开发模式,实施“中央—外围”即“自上而下”的政策,以确保一个国家所实施的课程能够达到统一的质量,因而具有一定的权威性和正统性。

地方课程是在国家规定的各个教育阶段的《课程计划》内,由省一级的教育行政部门或其授权的教育部门依据当地的政治、经济、文化、民族等发展需要而开发的,并在国家规定的课时范围内实施教学。

校本课程是在具体实施上述两类课程的前提下,通过对本校学生的需求进行科学地评估,充分利用当地社区和学校的课程资源而开发的多样性的、可供学生选择的课程。校本课程通常是由校长、教师、学生及其家长代表来决策,采用实践—评估—开发的课程开发模式,实施“问题解决”即“自下而上”的政策,以满足各种社区、学校、学生之间客观存在的差异性,因而具有一定的适应性和参与性(表 1)。

表 1 国家和校本课程开发模式的比较

项 目	国家课程开发	校本课程开发
课程目标	以开发全国共同、统一的课程方案为目标	以开发符合学生、学校或地方等特殊需要的课程方案为目标
参与人员	课程开发是学者专家的权责,只有校外的学者专家有权参与课程开发	所有与课程有利害关系的人士均有参加课程开发的权责。因此学校成员与校外人士均可参与课程开发
课程观	课程即书面的课程文件,是计划好的课程方案	课程即教育情景与师生互动的过程和结果
学生观	学生无个别差异,是被动的学习个体,为他们安排课程可以在事前做好详细、完善的计划	学生有个别差异,有主动建构学习的能力,课程得因学生需要不断进行调整
教师观	教师仅是课程的实施者,职责就是对设计好的课程方案加以忠实的呈现	教师是课程的研究者、开发者与实施者,教师有主动解释课程、开发课程的能力

美国和英国历来实行非集权制课程开发,把部分甚至全部的课程决策权下放到学校。美国的教育属州政府职权范围,在课程方面,课程决策的所有权力都属于地方,地方又赋予学校在课程事务上的自主权。各州教育部门通常只规定课程总要求,如低年级日常阅读教学的时间分配表,中学生毕业时各学科所要求的学分数,进行最低能力测验时各年级的程度差别等。20 世纪初,在美国具有课程决策权力并独立运作的学区超过 10 万个。到 80 年代末,全国学区的数量急剧减少到大约 1.6 万,即使这样,美国教育系统内仍有 1.6 万种不同的学校课程。由于学区和学校的自主权相当大,校本课程一直是课程中一个重要的组成部分。

英格兰和威尔士组成了英国境内最大的教育系统,其教育制度一直秉承学校自主的传统,教师追求获得类似医生的专业地位的斗志一直非常高昂。由于法律规定课程设计的权力归地方教育当局和个别学校团体所有,因而在很长一段历史时期内,中央教育机构很少介入课程事务。

### 澳大利亚校本课程开发的特征界定

教师参与有关课程开发和实施的决策。

校本课程开发涉及学校的部分工作而不是全部工作。

校本课程开发可能是“选择或改编而不是新编”。这表明了校本课程开发含义的范围,暗示有些学校的教师可能会进行学校整体课程的新开发,而另一些学校的教师可能满足于选用现有的课程或集中精力于开发特定的课程领域。

校本课程开发涉及课程决策与责任的下放,而不是将学校与中央教育机构隔离开来。

校本课程开发的理想状态是一个由教师、社区成员共同参与的持续的动态过程。

校本课程开发需要各种支持结构。中央、地方和学校在校本课程开发中有不同的地位与责任。

校本课程开发涉及教师传统角色的转变。

## 二、我国课程管理制度的改革

我国自20世纪90年代后期以来,开始试行国家、地方、学校三级课程管理制度,课程决策权部分下放到了学校。1999年6月15日颁布的《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》指出:“调整 and 改革课程体系、结构、内容,建立新的基础教育课程体系,试行国家课程、地方课程与学校课程。”这样做有利于我国在更大范围内推广学校层面的课程开发,实现自上而下与自下而上的、决策主体多元的、决策权力分享的课程政策。它表明我国学校课程政策改革的方向正从原来单一的国家课程模式走向国家、地方和学校三级课程模式。这是一种历史性的进步,符合当今世界课程改革的潮流,也是课程改革的一种基本取向。

当今,教育已成为全人类共同参与与关注的事业,因而要确保教育改革的顺利进行、确保“三级课程”教育目标切实达到国家课程标准的要求,全民参与、相互合作就成为必要的条件。“三级课程”的实施与开发,体现了课程决策的民主化,同时也向我们的教育工作者尤其是广大教师提出了前所未有的挑战。

---

Kemp, B. What is school-based Curriculum Development, 1977

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.1999年6月15日

## 校本课程开发的理由

教师是课程的实施者和操作者,教师最能了解学生的知识、能力、兴趣等,能按学生的需要设计教育活动。因此,教师应该成为课程开发的一员,应该有部分权力决定“教什么”,并有资格承担一部分课程开发的权力。

课程开发是一个连续的动态过程,具有生成性。任何“理想课程”变为“现实课程”都需要经过教师的理解、运作,才能最终被学生所体验。也就是说需要教师根据具体情况对“理想课程”进行经常性地评估和修改,使“理想课程”和“现实课程”较为一致。校本课程开发直接指向了差异,它最能动员教师、学生和社区的参与。校本课程的多样性和可选择性更能体现学校和学生的差异性,更能适应社区和学生的特殊需要,更能提高课程的质量和社会的满意程度。

教师与自己的工作效能直接发生关系。在校本课程开发中,实施的是内部评价,课程设计、实施、评价这三项基本任务作为统一的三个阶段,基本是由学校的教师来承担的,这样有利于更好地了解影响课程实施的各种因素,也有利于教师与其工作效能的联系更加密切。

## 教师参与校本课程开发的动机

1. 自身的激励——指参与课程开发所获得的成功感。它来自于自身的满足感加上学校领导和学科专家的积极反馈。
2. 外界的刺激——提供参与课程开发的教师培训的机会,以帮助其自身提高相关知识水平。
3. 领导——领导的人格和风格可能成为激励教师参与校本课程开发的核心因素。
4. 时间——减少教师的教学任务及其他行政事务,使他们有时间从事校本课程开发,这是一种起码的激励。
5. 连续性——在进行校本课程开发的时段内,一支稳定的教师队伍是保持教师的兴趣与努力度的基本要素。
6. 困难和障碍——校本课程开发会遇到许多困难,关键看教师把这些困难看作是难以克服的暂时的困难,还是难以逾越的障碍。
7. 社区反馈——学生和家直接和积极地参与可能会为教师提供开发课程的动力。
8. 评估——对现有课程成功之处的评定往往会成为校本课程开发的起点,教师应对评估持积极的态度,积极开展自我批评而不是躲避他人或其他学校的批评。

### 三、校本课程开发的实施程序

校本课程开发在我国刚刚起步,而在国外已经开展了多年。下面将介绍几种国外校本课程开发的实施程序。

#### (一) 斯基尔贝克的程序

斯基尔贝克认为,校本课程开发的实施程序主要有以下几个步骤:

(1) 分析情景:考虑校内和校外的因素。

#### 斯基尔贝克认为应考虑的内校和校外的因素

##### 校外因素

社会与文化的变迁、家长的期望、雇主的要求与社区的价值观

教育系统中教育政策的变革、考试制度的改变、教育研究的发现

学科的知识内容与教材教法的革新

教师支持系统如教师教育机构或研究机构的可能贡献

社会资源的情形

##### 校内因素

学生的身心发展、兴趣、能力与需求

教师知识、能力、态度、价值观与经验

课程的现状与优缺点

学校气氛与权力结构的关系

校内相关资源的配合

(2) 准备目标:目标的陈述应包括预期结果。

(3) 编制方案:所编制的方案应说明教学活动的设计、达到目标所需的教材、情景设计、人员安排与角色的定义。

(4) 解释与实施:应有明确的评价工具和评价模式。

(5) 追踪与重建:通过追踪、交流机制、搜集资料,以了解目标与实施结果之间的差距,判断是否需重新设计方案。

#### (二) 经济合作与发展组织的程序

经济合作与发展组织(OECD)则比较注重学生在学校课程方案中的重要性,它所提出的校本课程开发程序是:

---

Skilbeck, M. 1976, School-based Curriculum Development. In J. Walton & J. Welton (Eds.). Rational Curriculum Planning: Four Case Studies, 161

OECD, 1979, School-based Curriculum Development, 36

(1) 分析学生:了解学生的年龄、社会经济背景、知识与能力的准备等情况。

(2) 分析资源与限制:掌握教师的人数、经验、知识、能力、经费、外部支援、弹性课程表、家长、学生以及行政当局的反应等。

(3) 制订一般目标:指教育的价值或哲学,即我们通常称之为的“目的”。

(4) 制订特殊目标:指学生通过实施相应的课程之后,所应具备的具体的知识与能力。

(5) 确定方法与工具:确认评价目标是否达成或达成程度的方法或工具。评价方法可考虑运用实验控制组作为参照,评价的工具可借用态度与成就测验了解成效。

(6) 评价学生的学习:评价时应兼顾认知、情感与动作技能三大领域的目标,建构客观、科学的指标作为评价的依据。

(7) 分配资源、人员、设备与时间:评价人员可在原课程开发小组之外,设置评价小组,进行长短期的成效评估。同时重新配置空间、课表、人力,做好各种有关的准备。

(8) 实施、评价与修订:最后才付诸实施,并进行评价与修订。

### (三) 塞勒等人的程序(图 1)

课程改革学者哈夫洛克(Havelock)在 1971 年曾经提出课程改革的“问题解决模式”(problem-solving model),即以特定的教育现场为焦点,强调学校与教师的主动参与,运用民主决策,解决学校与教室中的课程问题。塞勒等人(Saylor et al., 1981)对此作了进一步的改进,提出了课程开发问题的解决途径,强调学校教育现场的课程开发,具有校本课程开发的精神。

首先,学校教育人员需要感受到问题的存在,继而分析问题,确立目标,并寻找可能的解决对策,例如是否有现成课程教材可直接采用或经改编后使用,还是需要另行开发新课程(新编)。只是有一点需要注意,不论是现成教材还是新编教材,都需要进行试用,经调整后才可以正式使用。最后,搜集课程运作的相关信息,以供修订或改进课程时参考。

这一程序因为以教育现场为焦点,所以问题的分析是不可或缺的一环。此外,学校除善用校内现有的资源外,也可以寻求校外资源的协助,只是校外人士的角色必须是咨询性质的、合作的,而不是主导、规范的,这就是图中虚线的意义。

### (四) 托马斯的程序

托马斯(Thomas, 1978)认为,学校进行校本课程开发时,首先要成立课程开

---

Saylor, J. G. et al., 1981, Curriculum Planning: for better teaching and learning(4<sup>th</sup> ed), 94

Thomas, I. D., 1978, A Decision Framework for School-based Decision Making, The Australian Science Teachers Journal, 24(2)

图 1 塞勒等人的校本课程开发程序

发委员会或相关工作小组,承担相关的规划与决策;其次,确立参与课程开发工作的参与成员与开发程序;然后,经由参与成员的集体讨论,拟订课程方向、目标与计划;最后,据此进行课程开发的具体工作。其中,在目标规划部分,需要包含课程类型、课程焦点、时间安排、组织结构等。如果课程成品是详细的教材,则必决定课程主题、教学目标、组织顺序等。整个程序如图 2 所示。

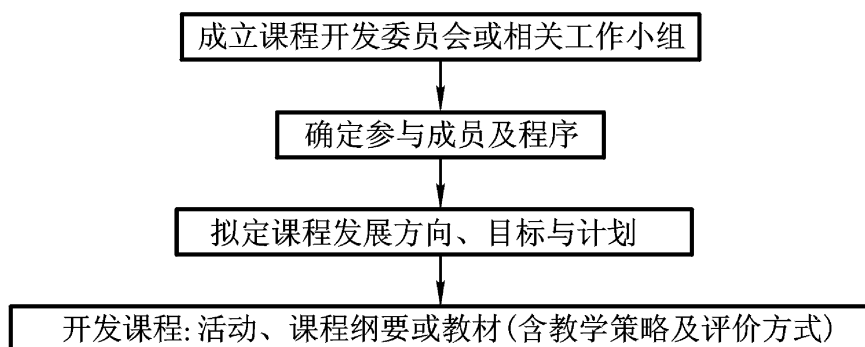


图 2 托马斯的课程设计程序

#### 四、校本课程开发所面临的困难和存在的问题

##### (一) 教师缺乏相关的知识背景

目前我国专门培养体育教师的课程中没有专门开设“课程设计”这门课,因此绝大多数毕业生或在职教师对全面开发校本课程毫无知识背景,尽管他们中有人曾在《教学论》或《教育学》课程中接触过有关课程设计的知识,但那些知识早已退化或被忘记了。教师不仅缺乏有关课程设计的理论知识,还缺乏课程设计的实