

全面推进素质教育,切实确立基础教育在社会主义现代化建设中的战略地位,坚持基础教育优先发展,对提高我国国民综合素质、培养各级各类人才,促进社会主义现代化建设具有全局性、基础性和先导性的作用。加快课程改革,建立面向现代化、面向世界、面向未来和适合我国国情的基础教育课程体系,是整个基础教育改革的核心环节。由于课程集中体现了教育思想和教育观念,是培养目标的施工蓝图,是组织教育教学活动的最主要的依据(王湛,2001年),因此,在2001年6月颁布的《国务院关于基础教育改革与发展的决定》中,启动新一轮课程改革被列为我国基础教育改革的重要任务之一。

体育是教育的重要手段,是学校课程体系的重要组成部分,体育课程也同样面临着艰巨的改革任务。中华人民共和国成立以来,体育课程已经经历了七次改革,每一次体育课程改革都取得了明显的成绩。特别是最近一次体育课程改革,改变了多年来只有必修课的课程模式,初步改变了国家对课程管理过于集中的状况,开展了一些重视学生主动学习、重视学生成功与发展的教改试验,为当前的体育课程改革积累了经验,打下了基础。但是,随着时代的发展和社会的进步,现行体育课程中的一些问题也日益明显地凸现出来:教育观念滞后,课程目标与教学内容、教学手段不完全一致,学生的健康教育和思想教育的任务落不到实处,教学内容存在着“难、繁、偏、旧”的状况,教学方法单调枯燥,课程评价过于强调运动成绩,课程管理强调统一,适应性不强,等等。这些问题的存在导致了体育课程的目的和任务不能很好完成,也不利于学生的全面发展和体育水平的提高。因此,体育课程改革势在必行。

一、体育课程改革的根本目的是促进学生的全面发展

作为学校教育和学校课程体系的组成部分,体育课程当然应该为促进学生的全面发展服务,但在实践中这却是一个问题,而且是一个很大的问题。在传统的体育课程模式中,作为教学手段和方法的运动技能、技术却成了课程的惟一目标,无论是教师教、学生学还是大大小小的考试,运动技能、技术都是惟一的内容,学生只不过是运动机器而已。在这种课程模式中,健康成了体育的基础而不是体育的目标,健康状况差的学生甚至可以免修体育,因为他们的体能状况不能适应体育课的运动负荷;学生的健康状况、体育态度和行为的改善以及情感意志的发展等,都不是体育教学的目标。然而,恰好在这些方面,体育课程有着其他课程不能替代的许多独特作用。如不对现行体育课程模式进行改革,就不能充分发挥体育的独特教育作用,就不能促进学生的全面发展。

我国青少年的健康状况也要求我们必须进行体育课程改革。据调查,十多年来,与我国青少年健康关系最为密切的一些体能指标,如速度、耐力、柔韧性、爆发力、力量等均有所下降,学生的肺活量也呈下降趋势。虽然不良生活方式是导致学生体质下降的主要原因,但体育课程的学习不被多数学生喜欢也是一个重要的原因。只有改革现行体育课程不关注学生情意表现和社会适应的弊端,才能让体育课成为老师乐于教、学生高兴学的课,才能让体育学习对学生健康水平的提高、健康生活方式的形成和学生的全面发展发挥更大的作用。

青少年天性是喜欢体育活动的。体育活动有利于人的全面发展,因而体育成为教育的重要内容和手段是必然的。但在部分体育教师看来,减负和素质教育即等于增加音体美课时,体育课自身并不存在减负和向素质教育转变的问题,因为体育本身就是素质教育的一部分。这种看法并不完全正确。一方面,现行体育课程同样存在着“难、繁、偏、旧”的状况,同样需要减负,包括适当减少学习内容和适当降低难度两个方面;另一方面,现行体育课程过于强调学科本位,知识和技能传习是课程学习的主要特征,素质教育中十分重要的一些因素(如学习经

验、学习能力和行为习惯的改变等)在现行体育课程中都未能得到很好的体现,因此,现行体育课程并不完全符合素质教育的要求。这是要求我们对现行体育课程进行改革的又一个重要原因。

为了实现基础教育课程改革的总体要求,满足教育发展对体育课程建设的需要,体育课程改革把“提高学生的健康水平,促进学生全面和谐地发展,为培养社会主义现代化建设需要的高素质劳动者服务”作为课程改革的总目标。体育课程改革的基本理念和策略是:

第一,倡导全面、和谐发展的教育。改变现行体育课程过于注重运动技能传授的倾向,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。

第二,建立新的课程结构。改变现行体育课程结构过于强调学科本位、内容过多和缺乏整合的现状,以适应不同地区和学生发展的需求,体现体育课程结构的均衡性、综合性和选择性。

第三,体现课程内容的现代化。改变现行体育课程内容“难、繁、偏、旧”的现状,关注学生的学习兴趣和经验,注重培养学生终身体育的意识和能力。

第四,促进学习方式的变革。改变现行体育课程的实施过于强调接受学习、机械训练的现状,关注学生的个体差异和需求,倡导学生主动参与、乐于探究、勇于实践,培养学生获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。

第五,形成正确的评价观念。改变现行体育课程的评价过分强调运动成绩的现象和过于注重甄别的功能,发挥体育课程评价促进学生发展、教师提高和改进教学实践的功能。

第六,促进课程的民主化与适应性。改变现行体育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,增强体育课程对地方、学校及学生的适应性。

二、本次体育课程改革的特点

本次体育课程改革是在过去七次课程改革、特别是在最近一次课程改革的基础上进行的,与过去的体育课程改革相比,其不同之处突出

表现在三个方面。

1. 课程结构的重新建构

学科中心课程理论是造成现有体育课程观念滞后的主要症结。因此,《全日制义务教育 普通高级中学 体育(1~6 年级) 体育与健康(7~12 年级)课程标准(实验稿)》(以下简称《课程标准》)将课程结构作为课程改革的突破口,根据党的教育方针、素质教育对各阶段体育课程学习的要求和全体公民受教育的权利,考虑到不同教育阶段学生全面、均衡发展的需要,以及国际体育课程改革和发展的趋势与体育课程现代化的要求,提出了一种全新的体育课程改革的结构体系。该结构体系具有以下几个特点:

(1) 以功能为纲的结构体系

现代体育课程的结构实际上是由裴斯泰洛齐(1746—1827)奠基的,他是第一个用要素的观点去分析人体运动的教育家。在他的和谐发展课程体系中,将课程分为体育与劳动、道德教育和重视知识积累的智育三类;体育的任务是要把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发挥出来;没有各种体力的发展,就谈不上劳动的教育、劳动的习惯、技能的培养训练。裴斯泰洛齐认为人体运动的基本要素是关节活动,因而主张按照关节活动的难易程度来安排体育活动的教学顺序。两百多年来,体育课程都是按照这个思路,或以身体活动特征、或以运动项目作为确定课程结构和内容体系的依据。

这种课程结构当然有其合理性,但在我国的教育实践中,当体育课程越来越被作为知识体系进行传授的时候,这种课程结构使原有体育课程的一些弊端表现得更加充分。如不冲破这种课程结构,素质教育和全面发展的思想就很难真正得到体现。因此,《课程标准》参照国际上通行的体育课程结构,采用了按体育的功能来划分学习领域的结构体系,以促使各方面更加注意充分发挥体育课程促进学生全面发展的独特功能。

(2) 课程结构的适应性

我国幅员辽阔,民族众多,经济文化发展的区域性差异很大。因此,体育课程在学习内容的确定方面应具有充分的变通性,以利于不同

地区、不同学校根据各方面的实际情况作出选择,使课程更符合本地、本校的实际情况。体育课程标准实际上只是确立了一个内容结构框架,确定了不同学习领域、不同层次的基本目标,至于具体采用什么内容、什么方式和步骤去实现这些目标,各地、各校有充分的开发空间。这就使课程结构具有了很大的灵活性,以适应不同地区、不同学校的不同需要。

(3)让教师和学生参与课程设计

运动技能学习领域是体育课程学习的主要内容,也是达成其他学习领域目标的主要途径。从纵向角度看,越到高年级,学校和学生对运动技能学习领域的学习内容的选择余地也越大。这就让学校和学生都参加到课程建设中来,摆脱了过去那种完全盲目、被动的局面,从而有利于激发学校、教师和学生参加课程建设的积极性,有利于学生的主动学习。进行课程设计的总的原则是:在小学阶段,让学校根据《课程标准》的精神和本校的实际情况,在注意激发和保护学生体育兴趣的前提下,尽可能多让学生学习一些体育活动内容;在初中阶段,适当收缩学习内容,在每类运动项目中根据实际情况有重点地选择一两项运动技能作为学习内容,以形成和发展学生的体育爱好;在高中阶段,学生则可以在学校选定的体育学习内容中,重点学习一两项运动技能,以发展熟练运用该项运动技能的能力;高中学生在必修课时之外,还可以根据自己的兴趣爱好和特殊需要,选修其他一些运动项目进行学习。这样,学校、教师和学生都参与了课程内容的建设,从而使体育课程更能适应学生的个体差异,使全体学生都从体育课程的学习中获得更多的益处。

(4)课程资源的开发与利用

学科中心课程体系的重要特征之一是封闭式的课程管理,课堂是教学活动的中心。在信息技术高度发达的社会中,这种状况显然已经不能完全适应教学的需要。因此,充分利用一切可利用的教育资源,让体育课走出学校运动场,与学生的课余活动、家庭和社区生活结合起来,是现代体育课程发展的必然要求。《课程标准》中的“教学建议”部分对此作了充分的说明,在“内容标准”各水平目标部分,也有相应的要求。

2. 教学理念与策略的变化

伴随着学科中心体育课程理念而产生的必然是以支配式为主的教学策略。在学科中心的体育课程中,学生被认为是不成熟的,体育学习是为将来“进入社会”做准备的,惟有体育专家和教师才能决定他们应该学什么和怎么学;体育既然是一门学科,学生对体育的学习就必须是系统的、全面的,学习的内容(主要是运动技术)自然应该是“科学”的(即以优秀运动员的技术为标准的),教师和教材也必然居于支配地位,反复练习和训练成为主要的教学手段;“教得辛苦,学得痛苦”成为体育教学中司空见惯的现象,然而,教学的效果并不理想。因此,《课程标准》提出了有效教学的概念:“评价时应关注教学活动的有效性,即教学活动对达成教学目标的有效程度。”学生有无进步或发展是衡量教学是否有效的惟一指标。

影响体育教学有效性的主要因素有四个:第一,能否激发并保持学生的学习兴趣。第二,学生是否理解自己所要达到的目标和所学的内容。第三,教师是否掌握了让学生易于理解的教学技能。第四,教师所运用的教学策略是否得当。

随着教育和教学理论的转变,支配式为主的教学策略正在向综合式的教学策略转变。顾泠沅教授认为:近年来,综合式教学策略的改进出现了两个主要的取向:其一是融合行为主义与认知学派学习理论的老师主导取向,或称指导教学,其要点是从旧经验引导新学习,系统讲解教材内容,及时练习与反馈;其二是体现人本主义与认知结构理论的学生自觉取向,其要点是在老师引导下发现学习,在合作学习中追求新知,寓求知于生活(引自袁振国,1999年)。这种趋势同样表现在各国的学校体育改革中。在我国近20年来的学校体育改革中,在不断改进和完善体育教学大纲确定的教学策略的同时,进行了快乐体育、探索学习、合作学习等教学改革试验,反映了由支配式为主的教学策略向综合式为主的教学策略转变的趋势。在《课程标准》的“教学建议”部分,强调重视对学生学法的指导,充分表明了对支配式教学策略向综合式教学策略变化这种趋势的肯定和倡导。

3. 建立发展性课程评价体系

在传统的体育课程模式中,学生对运动技能的掌握程度是教学的终极目标,因而课程评价关注的是运动知识和技能的掌握程度,它是一种面向过去的、终结性的评价。建立传统评价理论的理论假设是:学生的学习结果应符合正态分布,即只有少数学生是学习成绩优秀和学习成绩很差的,多数人只能获得中等的学习成绩。这样,评价就变成了一种对学生的变相甄别,只有少数体育学习优秀的学生能够体会到体育学习成功的乐趣。联系到我国16岁以上的居民中有66.74%不参加、不喜欢任何体育活动的现状,与我们传统体育课程评价的理论假设十分吻合,这的确是非常发人深省的。

过去的体育课程评价还存在一些不科学的因素,如人的运动能力与其遗传素质有极大的相关性,而体育课程评价仅仅用统一的运动成绩指标来衡量学生体育学习的结果——既不考虑学生通过体育课程学习之后健康状况的改变情况,也不考虑学生的体育态度、体育习惯、情意表现以及交往和合作能力等方面的变化,这不但是非常片面的,而且无视学生体育学习经验的获得。换言之,原有的体育课程评价方式在很大程度上评价的是学生的遗传素质,而不是他通过体育课程学习所获得的东西。这样一种评价的不合理性是显而易见的,它集中地体现了体育课程的竞技化倾向。

因此,《课程标准》要求把评价作为课程、教学的有机环节,它“不是为了给出学生在群体中所处的位置,而是为了让学生在现有基础上谋求实实在在的发展”,“通过评定形成学生自我认识和自我教育、自我发展的能力”(钟启泉、崔允漭,张华,2001年);它提倡注重质性取向、有利于促进发展的评价方式,既注重学习结果的评价又注重学习过程的评价。无论是对学生的学习评价,还是对教师的教学评价或对学校、地区的课程评价,《课程标准》都主张建立有利于学生和教师发展的、有利于体现“健康第一”指导思想的评价体系。

三、体育课程改革与体育教师

历史的经验告诉我们,广大体育教师对新课程的理解和参与是体育课程改革获得成功的前提。课程改革要求体育教师充分意识到自己

的角色转换:在新课程中,体育教师不再是消极地扮演教学大纲和教材执行者的角色,而是一个和专家、学生乃至家长共同构建新课程的设计者;体育教师不再是一个只懂得教人如何运动的教练员,而是一个具备现代教育观念和教育素养、知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。从课程理念与目标的实现、课程内容的选择与组织、教学方法的改进到教学评价完善等方面,新课程都给体育教师们留下了创新的广阔空间,体育教师将伴随体育课程改革一起成长。我们坚信,在体育课程改革的实践中,体育教师将更加自信、自主,将焕发出更大的创造性和高昂的工作热情,将为我国的教育和民族的发展以及提高国民的整体健康水平做出更大的贡献,为他人也为自己带来更多的欢乐。

本书是在教育部基础教育司的直接领导下,在基础教育课程改革课程专家组的悉心指导下完成的,是集体智慧和劳动的结晶。本书由季浏主编,参加编写的有:谭华、潘绍伟、耿培新、滕子敬、许世岩、胡增萃、汪晓赞。我们期望本书能对广大的一线体育教师进行体育课程改革具有一定的指导作用,也期望本书能成为高等学校体育教师、体育教育专业学生的参考书籍,因为未来的体育课程改革能否成功与培养未来体育教师的高等学校体育院系紧密相关。然而,由于我们的水平和能力有限,加之编写本书的时间仓促,本书肯定会存在许多不足之处,敬请读者批评。我们将正视所有读者提出的宝贵意见,以便今后对本书进行修订,并逐步加以完善。

最后,我们对在本书中直接或间接引用到的文献资料的作者和专家表示真诚的感谢,同时也感谢湖北教育出版社领导和编辑们的大力支持。

编者
2002年2月

体育与健康课程标准是在一定的历史背景下产生的,它既考虑到我国体育课程的历史与现状,又考虑到我国体育课程的改革和发展;既考虑到社会发展和教育改革的形势对体育课程改革的需要,又考虑到体育课程本身的特点及其生物学、心理学和社会学的基础。体育与健康课程标准既力求适应世界体育课程发展的共同趋势,又符合我国体育课程建设和改革的实际情况。只有这样,体育与健康课程才能真正促进学生的健康发展,才能有效地发挥本课程健身与育人的功能和价值。

第一节 社会发展和学校体育与健康课程改革

一、现代社会生活方式及其对人类健康的影响

1. 现代社会劳动生产方式的特点

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,这些方式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,社会劳动生产方式发生了巨大的变化,严重地影响着人们的健康状况,例如,在劳动过程中,伏案工作方式的增加,导致人的体力付出越来越少,脑力付出越来越多;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。

2. 现代社会生活方式的特点

城市化的生活给人类带来巨大的革命性变化,它从根本上改变了

人类的面貌,并给人们带来了舒适与便利,与此同时也带来了大量的问题,如活动空间的缩小、体力劳动与体力活动的减少、饮食中高脂肪和高蛋白质摄入量的增多等等。

3. 现代社会生产生活方式对人类健康的负面影响

现代社会生产生活方式是一把双刃剑,一方面给人类的健康带来益处,另一方面又给人类的健康造成了很大的危害,主要表现为:

(1) 人体的生物结构和机能退化

由于科学技术的发展,从事脑力劳动的人数在全部就业人口中的比例逐渐提高,人们在生产过程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越来越少,使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。”(转引自卢元镇,1998年)拉美特里曾指出:“事实是人类的身体状况正急转直下……在人类开始直立行走几百万年后的今天,新世纪的人类将佝偻得越来越低……终日伏案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。”(拉美特里,1978年)

(2) 现代生活方式病的蔓延

现代生活方式病也称现代文明病,是由于人们的生活方式和非健康行为引起的身心不能应付环境(自然环境、社会环境、心理环境)的刺激(如社会运转节奏的加速、竞争程度的提高、个体心理的紧张以及拥挤、噪音等),从而导致某些生理、心理、社会等方面的不良反应。美国在20世纪70年代人的死因构成中,来自卫生制度方面的原因占10%,来自生理因素和环境因素的原因各占20%,来自生活方式的原因占50%,其中比较典型的疾病有心血管系统疾病、癌症、糖尿病以及各种心理疾病和性病等(国家体育总局群众体育司等,2001年)。

现代生活方式病的急剧增加严重威胁着人类的健康,并成为全球关注的社会性问题。一是心血管疾病的急剧增加。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死于心血管疾病;加拿大人的死因构成中心血管疾病居于首位,每年夺去7.9万人的生命;美国的死亡人数中,有54%是由于心血管疾病所造成的;日本人和俄罗斯人的心血管疾病的发病率也明显增加。更令人担忧的是,美国5~8岁的儿童中,40%存在着高血压和高胆固醇问题。二是肥胖症人数的不断增加。发达国家的肥胖症极为普遍,美国有6000万人超体重,占总人口的1/3;英国有13%的男子、16%的女子患肥胖症。三是糖尿病患者的增多。美国每年有800万人患糖尿病,加拿大65岁以上的老人有11%是糖尿病患者。四是心理疾病的患病人数大量增加。世界卫生组织的一份报告指出,全世界约有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精神卫生问题,其中,神经系统疾病和心理失常症占人口的10%,焦虑性障碍患者的终身发病率为10%~15%,纽约市1/4的人患有神经官能症。美国每年用于消除心理疾病的镇静药剂高达5亿剂,用于放松与睡眠的药物约为5亿剂。(转引自国家体育总局群众体育司等,2001年)

二、现代社会人们对健康的关注程度不断提高

人类社会出现新的健康问题已经不仅仅是个人问题、家庭问题,而是涉及整个社会与国家的问题,它直接影响到一个国家的发展。如美国在1996年的医疗保健费用高达10 000亿美元,占国民生产总值的15%左右;日本2000年的医疗保健费用达380 000亿日元;加拿大1993年的医疗保健费用达700亿美元(转引自倪同云,1998年)。因此,各国政府越来越关注人类自身的健康问题并采取多种措施,以迎接人类健康的新挑战。

世界卫生组织作为健康促进的倡导者和领导者,在1946年就明确指出:“健康是每一个人最基本的人权,不论人们的种族、宗教、政治、经济或社会地位如何。”(转引自国家体育总局群众体育司等,2001年)该组织在1977年制定了“健康为大众”的政策,并在1978年发起了以“延长每一个人的健康期望年龄;使人们拥有平等的健康保健机会;实现国与国之间、民族与民族之间的健康平等;使健康成为可持续发展”为核

心的健康促进运动。

1997年第4届国际健康促进大会确定了21世纪健康促进的主要目标:提高对健康的社会责任感;增加健康发展的投资;巩固与扩大健康领域的伙伴关系;提高社区能力并使个人参与;保证健康促进所需要的资源。

三、现代社会大众体育蓬勃发展

第二次世界大战后,各国医卫界、体育界人士越来越多地认识到,经常参加体育活动不仅可以提高肌肉力量、耐力与柔韧性等体能,更重要的是可以降低患冠心病、高血压、糖尿病、骨折等疾病的危险性,同时还可以缓解焦虑、压抑等消极情绪。因此,大众体育成为国际健康促进运动中重要的、不可分割的组成部分。1994年世界卫生组织与国际运动医学联合会敦促各国政府把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分,并明确提出:要使体育成为健康生活方式的基石;向少年儿童提供体育设施和机会,使他们每天都能参加有益的体育活动,并养成终身参加体育运动的习惯;鼓励成年人养成每天参加30分钟以上中等强度体育活动的习惯;向妇女提供各种参加体育活动的机会,并对她们参加有益健康的锻炼活动给予更多的鼓励;鼓励老年人积极参加体育活动,以保持他们独立活动和自我料理的能力;根据残疾及慢性病患者的要求,为其提供体育锻炼与场地设施的咨询与建议(转引自国家体育总局群众体育司等,2001年)。

各国政府也表现出对大众体育的高度关注,并采取各种措施促进大众体育的发展。这些措施可概括如下:

- 大力增加和改善体育活动的场地、器材设施,并能充分开发与利用。
- 建立国民体质健康测验与公布制度,促进体育活动的开展。
- 明确大众体育发展的目标,使大众体育的开展具有很强的可操作性、激励性、科学性。
- 积极开展户外和野外运动,充分满足人们体力活动的需求。
- 建立健全大众体育的组织,使大众体育能稳定、持久、有序地

开展。

各国对健康的高度关注和大众体育的迅速发展,对学校体育与健康课程产生了很大的影响,所以说,社会的发展变化是学校体育与健康课程改革的外部动力。

第二节 国外体育与健康课程的改革与启示

一、国外体育与健康课程改革的理念

1. 注重终身体育态度的形成与体育能力的培养

20世纪60年代以来,随着终身体育的兴起,各国体育与健康课程的改革都十分重视学生终身体育态度的形成与体育能力的培养。通过让学生自主自愿地参加适合于自己的体育活动实践,使学生充分体验运动的乐趣和意义,培养学生对体育运动的爱好和兴趣。同时,还通过让学生掌握从事终身体育活动所需要的体育知识和技能,促进学生提高自我锻炼的能力,形成终身体育的态度和习惯。

日本在1978年的《体育学习指导纲要》中指出:应将学校体育与终身体育联结起来,教师在教学指导上应让学生终身热爱体育运动,不仅要在锻炼体力、塑造人格及全面发展上下功夫,而且要让学生体会各种运动的乐趣。该指导纲要强调体育与学生生活、学习和将来工作的联系,注重对学生体育能力的培养,鼓励学生自主地参加体育活动。俄罗斯也明确提出要培养学生经常参加体育锻炼的习惯、终身的体育兴趣和独立锻炼的能力、自我运动的积极态度和能力、正确理解安全健康和形成自主健康生活的态度。美国加州体育课程标准则强调:学校体育计划是整个教育过程的重要组成部分,应不断强调终身练习习惯的培养和保持,提供关于怎样获得和保持体育运动能力的教育;学校计划必须集中在教育和行为变化方面,使学生在课外能够参加适当的体育活动。

2. 突出增进健康的目标

随着各国对健康问题的普遍关注和“体育为健康”口号的提出,各

国体育课程的改革都突出增进健康的目标。美国一些学校体育专家明确提出,要使社区公共健康的兴趣主要集中在学校体育对儿童健康的贡献方面;体育在公众健康方面的目的是为儿童终身有规律的体育活动奠定基础;体育教师追求学校体育的公众健康目标,以及与其他公众健康工作者共同增进美国公众健康是适当的,而且是适时的;如果想终身保持健康的体魄,我们锻炼身体进行体育活动的一整套方法都需要彻底改进,应把那些十几岁的学生在完成中学学业后仍乐此不疲进行很长一段时间的个人体育锻炼活动的经验,引入到学校的体育课程之中。

日本《体育学习指导纲要》也明确提出:要让学生理解有关健康和安全的知识,培养学生自主的、健康的生活能力和态度;要求通过运动促进身体的生长发育,而不仅仅是学习和掌握一些运动技能;要求学生掌握一定的保健知识,培养学生的保健意识,形成科学合理的行为习惯与生活方式。

3. 强调以学生的发展为本,通过体育培养人格

各国的体育与健康课程改革都强调“以人的发展为中心”。美国加州体育课程标准明确指出:①让所有学生都有一种通过与他们的生活紧密相关的运动而获得健康生活方式的愿望和能力;②体育课程应该在满足每个学生个性需要的基础上提供不同的教学方法;③教师要重视学生的种种差异,为所有学生规划学习进程,以利于所有学生的发展;④让所有学生在活动中得到乐趣。英国体育课程标准强调,为了满足学生的广泛需要,教师应该认识到给所有学生同等机会的重要性,并采取一些特别的措施来满足学生的不同需要:①营造有效的学习环境;②保护学生的学习动机和注意力;③通过适宜的教学方法提供平等的学习机会;④使用适当的评价方法。该课程标准还指出,体育课程要在精神、道德、社会、文化、技能等方面促进学生的学习和发展。俄罗斯体育教学大纲曾明确提出:体育教育切不可局限于增强和发展体质,应使之有助于完成学校的主要任务——培养和谐发展的人。因此,教师要保证学生主体地位的确立,考虑学生的兴趣、爱好和需求,重视学生的情感、认知、行为的有机联系,注重体育对人格培养的特殊价值,强调培

养学生正确积极的态度、良好的情绪、自主学习和社会交往的能力等。

二、国外体育与健康课程改革的内容

1. 体育与健康教育两门课程开设的模式

(1) 健康与体育合设一门课程的模式

加拿大安大略省、澳大利亚维多利亚州、新西兰等将体育与健康教育两门课程合二为一,设立了健康与体育课程。日本也将体育与健康教育课程合设为一门课程,小学取名为体育课,中学取名为保健体育课。

(2) 体育与健康教育两门课程分设的模式

英国、美国(大多数州)等国家将体育与健康教育课程分设,分别颁布体育课程标准和健康教育课程标准。

英国体育课程注重游戏、舞蹈、体操、游泳、竞赛、体现冒险精神的活动等内容;健康教育课程则强调培养自信心和责任感、充分发挥自己的能力、具有良好的公民形象、建立健康和安全的的生活方式、培养良好的人际关系等内容。

美国加州的体育课程注重发展多种运动技术和休闲技能的能力,提高学生对健康生活方式以及对运动和人的身体的认识和理解,并通过体育与娱乐计划,提高学生的自信心和自我价值的意识等;健康教育课程则强调提高对个人健康和促进他人健康的责任感,理解个人生长和发展的过程,学会使用与健康有关的信息、产品和服务等。

(3) 体育与生命安全基础两门课程分设的模式

俄罗斯分设体育与生命安全基础两门课程。体育课程包括了身体发展、运动技能、卫生、饮食、休息、意志与道德品质的发展、健康的生活方式、心理的身体调节和自我调节方法等内容;生命安全基础课程包括自然灾害、生产事故、交通事故伤害等预防与处理的内容。

各国都十分重视对学生的体育教育,将体育课程改造成为有明确的健康目标,并将健康教育的有关内容融入体育之中的新课程,并以此作为培养全面发展的新一代的重要途径。

2. 体育与健康课程目标

由于各个国家的国情不同,因此,各个国家制定的体育与健康课程目标也不尽相同。但是,各个国家都十分重视使学生达成体能、体育知识与技能、心理健康和社会适应能力、体育态度和生活态度等方面的目标。

(1) 注重体能的增强以及体育知识和技能的掌握

加拿大安大略省健康与体育课程标准指出:学生要理解体能、健康和幸福的重要性及其影响因素,积极地参与每日的身体活动,并形成积极的健康行为,获得终身参与身体活动的基本运动技能。日本保健体育指导纲要强调:学生在养成良好运动习惯的同时,实现增进健康、提高体能之目的。澳大利亚维多利亚州健康与体育课程标准提出:学生获得有关参与身体活动、增强体能、加强人际关系等方面的知识和技能,理解运动的基本概念以及运动的生物力学和生理学的原理,在游戏、比赛、跳舞、体操、水上运动、户外运动、闲暇和娱乐活动中是一位有技能的参与者。英国体育课程标准强调:要使学生获得和发展技能,选择和应用技能、策略和观点,获得体能和健康的知识和理解。我国台湾省健康与体育课程标准指出:为了适应新世纪的需要,国民必须要有良好的体能,才能担当新时代的任务,因此,要发展学生的运动概念和运动技能,提升体适能。

(2) 重视心理健康和社会适应能力的提高

德国体育课程标准强调:通过体育运动来提高安全感,稳定情绪;加强人际交往、社会经验及社会认识;教给学生利用业余时间的方法和必要的行动方式。美国加州体育课程标准明确提出:通过体育和娱乐计划,提高学生的自信心与自我价值。英国体育课程标准指出:通过帮助学生获得成就感和形成对自己积极的态度,促进他们的精神发展;通过帮助学生发展活动中的社会技能,如合作、责任感、积极参与、诚实和团队精神等,促进他们的社会发展。新西兰健康与体育课程标准则认为,健康与体育课程的目的之一是提高能改善人际关系的理解、技能和态度。

(3) 强调正确的体育态度和人生态度

日本保健体育指导纲要提出:通过对保健体育与健康课程的学习,

学生将形成一种将生活营造得既轻松愉快又丰富多彩的人生态度。俄罗斯体育教学大纲则强调:通过体育课程培养学生保持与增进健康、改善和维持适宜的健康环境的能力与态度。澳大利亚维多利亚州健康与体育课程标准指出:学生要理解不同的价值观、态度和信念对与健康、安全和身体活动等有关的个人和群体决定和行为的影响。新西兰健康与体育课程标准提出:通过运动发展动作技能,获得有关的知识 and 理解,形成对身体活动的积极态度。

3. 体育与健康课程内容

(1) 课程内容呈现多样性、选择性和指导性

各国在体育课程教学内容的改革中,充分考虑到各地、各校的特点,以及学生的需求、兴趣、爱好等,逐渐由统一性向多样性、固定性向选择性、指令性向指导性方向转变。

日本为了开展适应学生个性、能力的教学活动,中小学都尽可能地安排了多样化的教学内容,而且教学内容具有较大的弹性和选择性,出现了年级学时弹性化、初中阶段选择性逐渐加大、高中阶段以内容选修为基础的教学,即选择性学习。

美国各州和各校在课程内容的选择上都有很大的自主权,强调根据本地条件制定相应的体育课程标准,而且学生有一定的选择性。如纽约州规定,7~12 年级的学生可根据自己的兴趣,从课程标准规定的内容中选择一项或两项运动项目作为其终身锻炼项目。

俄罗斯采用制定综合教学大纲的形式,包括以发展运动能力为主的体育教学大纲、形成性体育教学大纲、竞技性体育教学大纲和农村小学专门健身性体育教学大纲等,充分体现了课程教学内容的多样性与选择性。

(2) 体育与健康教学内容的有机结合

体育与健康教学内容的有机结合是国外体育课程改革的重要方面,强调在运动技能教学内容中融入体育理论知识,在体育与健康理论知识中培养学生运用理论知识的能力。如美国中学《体育保健教科书》编选了解剖学、生理学、力学、心理学、保健卫生学的理论知识,并介绍了发展体能的理论与方法。

日本的小学体育课程内容已初步涉及到保健知识,到了中学阶段,开始设置保健体育课,将保健的教学内容与体育的教学内容融合在一门课程中。德国体联“体育与健康”委员会明确指出要将“健康教育”写进体育教学大纲,强调为体育教师编写“健康教育指南”,并进行培训,以提高他们进行健康教育的能力。

4. 体育与健康课程学习评价的改革

(1) 定性与定量评价相结合

各国的体育课程学习评价从单纯的定量测验,向将定量与定性评价相结合的方式转变。日本主要从关心、意欲、态度、思考、判断、技能、表现、知识、理解等方面对学生的体育学习进行评价,评价分为A(充分满足)、B(大致满足)、C(经过努力可以满足)三个等级,除了给学生评定等级,还给学生书写“意见”(评语)。美国和德国在评定学生体育课成绩时,根据不同的评定内容采用定量与定性相结合的评价方法给学生进行等级评定。

(2) 绝对性与个体性评价相结合

各国在体育课程的学习评价中,尤其是在体能与运动技能成绩的评价中,将绝对性评价与个体内差异性(发展性)评价有机结合。如德国在评定学生体育学习成绩时,采用等第制,运用社会参照标准(即绝对标准) ± 1 的评定方法进行评价,即最终得分=社会参照标准 ± 1 。日本的学生学习成绩评定也充分考虑到学生的学习行为态度、进步与发展。

(3) 教师评价与学生评价相结合

各国在体育课程的学习评价中,体育教师不仅要对学生进行评价,同时还要指导和组织学生进行自我评价和互相评价。美国、德国、日本在体育学习评价方面都鼓励、指导学生对自己的学习情况进行评价,使学习评价真正成为促进学生进一步学习的有效手段。

三、国外体育与健康课程改革对我们的启示

1. 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。

2. 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。

3. 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。

4. 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。

第三节 我国基础教育体育课程的回顾与展望

一、基本经验

新中国成立五十多年来,在广大学校体育工作者的共同努力和社会、学校的大力支持下,我国的基础教育体育课程改革取得了很大的成就。主要表现在:体育课程对改善学生的体质状况发挥了重要的作用;“增强学生体质”已成为学校体育工作者的共识;建立了一套较为完善的、规范的体育课程管理体系,教材的选择性加大,“一纲多本”(教材的多样化)有所体现,教材质量逐渐提高;体育教学研究取得了长足的发展,在教学实践中出现了一些注重学生主动、积极、快乐学习的成功的改革经验。以上这些为目前我国的体育与健康课程改革奠定了一定的实践基础,提供了有益的经验。

二、不足之处

根据“素质教育”、“健康第一”、“终身体育”的思想,审视现行基础教育体育课程,主要存在以下几个问题:体育课程中体育观念滞后,阶段体育观、体质教育观、竞技体育观还在一定范围内存在,这些已不能适应时代发展的要求和教育的需要;体育课程内容与学生的身心

特点、需要、社会生活脱节,难以激发学生的学习兴趣,难以与终身体育接轨;体育课程的实施过程以教师为中心、以竞技运动为中心、以发展身体素质为中心,使得学生的主体性、创造性难以发挥;体育课程学习评价过分注重学生的体能与运动技能,对于其他方面关注不够,而且评价标准“一刀切”,采用绝对性评价,导致不少学生对体育课产生害怕,甚至厌恶情绪;体育课程管理过分集中,不能适应我国各地、各校经济、教育、体育发展的实际与需要。

三、体育与健康课程的改革要求

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。《国务院关于基础教育改革与发展的决定》明确提出基础教育要“贯彻‘健康第一’的思想,切实提高学生体质健康水平”。在此基础上,《基础教育课程改革纲要(试行)》对整体课程的改革提出了明确的目标: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;改变课程结构过于强调学科本位的现状;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;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。随着我国加入WTO和社会主义市场经济体系的逐步完善,以及整个教育改革的深入发展,我国基础教育体育课程的理念、目标、内容、方法、组织、评价等都亟需改革。

第四节 体育与健康课程的理论基础

一、生物科学基础

体育与健康课程的目标、内容、方法都受到生物学因素的影响。从生物科学的视角来认识体育与健康课程,可以得到以下几个初步结论:

1. 直立行走推动人类进化,同时也给人类带来种种缺陷,体育有利于弥补这一不足;优裕的生活给人类健康带来许多新的问题,体育活动为防止人类身体的退化提供了重要的外部条件。

2. 长期的体育锻炼对于人体发展具有积极的影响,是提高和改善国民体质有效的、不可替代的重要手段。

3. 体育活动受人的生理结构与功能的制约和影响。

4. 在参加体育活动时,人的机体工作能力的发展变化有一定规律。

5. 人的生长发育与整个生命过程具有明显的阶段性和个体差异性,体育锻炼必须符合人的年龄特征、生理特征,必须考虑个体的差异性。

二、教育学、心理学基础

1. 教育学基础

体育与健康课程作为整个教育课程的有机组成部分,直接影响着学校教育的整体发展。因此,从教育学的视角来认识体育与健康课程是十分必要的。

(1)体育与健康课程是学校全面发展教育的重要组成部分,对于促进学生的生长发育具有十分重要的作用。

(2)受教育者的身心和谐发展是一个有机的整体,忽视甚至损害健康的文化和科学知识教学,或孤立发展体能和运动技能的体育都是有害而无益的。体育与德育、智育、美育存在着有机的联系,必须从德、智、体、美的相互联系、相互促进的视角来认识与理解体育。体育不仅

是“体”的教育,更是“人”的教育。

(3)体育过程是学生的生长发育与体育锻炼密切联系、互相促进的过程。正常的生长发育是进行体育锻炼的前提,同时又是体育锻炼的结果,两者必须有机地结合起来。

2. 心理学基础

体育与健康课程无论是目标的确立、内容的选择,还是方法的运用都离不开心理学的支撑,从心理学的视角来看,可以得出以下结论:

(1)体育活动能使人产生成功感和愉快的体验。

(2)体育活动对于个人的自信、自尊有很好的促进作用,可以明显降低紧张与焦虑情绪。

(3)体育与个性发展有密切的联系,体育活动可以对良好个性的形成产生积极的影响。

(4)运动技能的学习及其效果与学习者的动机密切相关。只有具备强烈的学习动机,才能积极主动地开展体育学习和活动,并取得良好的学习效果;良好的学习效果又反过来进一步激发体育学习和活动的动机。

(5)不同年龄学生的身心特点对体育学习的内容与效果有直接的影响。

(6)身体健康与心理健康相互作用,相互影响。

三、社会学基础

体育与健康课程在课程的目标、内容、方法、组织、评价等方面受到各种社会因素的影响与制约。从这一意义上讲,体育与健康课程的改革与发展不能脱离社会的发展与需要。因此,体育与健康课程还应该从社会学的视角来加以认识。

1. 体育与健康课程与社会政治、经济存在着紧密的联系

社会政治与经济直接或间接地制约着体育与健康课程的价值取向、目标、内容、方法、评价等。当前,我国的体育与健康课程改革正在如火如荼地进行,在确定课程改革方案时,应当清醒地认识我国的政治经济制度与需求,只有如此,才能明确改革的性质与方向,合理地设计

体育与健康课程方案,保证体育与健康课程的改革沿着正确的方向前进。

2. 体育与健康课程总是与一定的社会文化相联系,并受到其影响和制约

各国都通过体育与健康课程,用潜移默化的方式将一定的意识形态、思想、观念传授给学生。我国尚存的“重文轻武”、“学好数理化,走遍天下都不怕”、“师道尊严”的传统文化思想仍在很大程度上影响与制约着体育与健康课程的设计和实施。

3. 体育与健康课程与一定的社会背景相联系

体育活动对增加人际之间的交往与沟通、建立良好的人际关系、提高社会安全感具有积极的影响,是个体学习社会知识技能,养成社会规范行为,即个体社会化的重要途径。

《课程标准》是在“健康第一”思想的指导下,依据《国务院关于基础教育改革与发展的决定》和《基础教育课程改革纲要(试行)》制订,并由国家教育主管部门颁发的关于中小学体育与健康课程的指导性文件。它规定了小学体育课程和中学体育与健康课程的性质、基本理念、目标、内容标准和评价等,体现了国家体育与健康课程改革和发展的基本思路,以及对中小学生在体育与健康课程方面的基本要求,是课程管理和评价的基础,也是教材编写和教学与评估的依据。

第一节 体育与健康课程的性质

一、课程的性质

现代教育制度形成以来,体育一直是学校教育的重要手段和学校课程体系的重要内容。近两百年来,早期学校体育具有的人文教育色彩逐渐淡薄,课程的科学化倾向和学科中心倾向日益加强,其主要表现是“增强体质”和“技能传授”逐渐成为学校体育的主要目的,在实践中甚至成为惟一的目的;早期学校体育指向受教育者的人格完善逐渐变为主要指向受教育者的身体完善。

上述变化适应并反映了工业化进程对教育发展的需要。20世纪中期以来,随着世界开始进入知识经济时代,大幅度减少的体力活动使得体能在劳动中的意义迅速降低,这与急剧增大的职业劳动对科学技术知识的需求形成了强烈的反差。对绝大多数人来说,通过学习体育获得的各种知识、技能和能力,已不再为人们谋求生存和劳动所必需;另一方面,现代人越来越重视生命质量和生活质量。人们越来越清楚

地认识到体育是提高人的生命和生活质量的重要基础与保证,体育在现代社会中的独特作用和重要性日益突出。体育课程作为素质教育重要组成部分的性质也越来越鲜明。1999年6月,《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:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育,还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践,使诸方面的教育相互渗透、协调发展,促进学生全面发展和健康成长。”这个决定表明了体育作为素质教育重要内容和途径的意义,同时也指出了学校体育的根本目的,规定了体育与健康课程的性质。

我们可以从以下几个方面去理解体育与健康课程的性质:

1. 促进学生全面发展和健康成长是学校体育教育的根本目的

青少年学生在校学习期间,也正是他们身体发育和成长的关键时期。因此,为了保证和促进学生的健康,必须对学生进行体育教育和其他有关教育,这是学校教育的重要内容之一。但是,增进健康并不是体育的惟一功能,因而也不是体育课程的惟一目标。作为学校教育的重要组成部分,体育课程的另一项重要任务,是促进学生的全面发展。从体育课程的角度看,学生的全面发展当然首先是指学生的健康水平的提高,同时也包括通过体育课程的学习促进学生思想意识、情感意志和道德品质方面的发展。在这个意义上,体育课程的目的不是一维的,而是三维(德智体)甚至四维(德智体美)的。

2. 体育是素质教育的重要内容和方法

素质教育是以促进学生身心和谐发展,提高其综合素质为目的的教育。人们对素质教育的内容存在着种种不同的认识和理解,但无论从那种角度认识,体育都是素质教育的重要内容。换言之,推进素质教育必然伴随着学校体育的革新。

但是,有人把素质教育简单地理解为多开展一些包括体育、艺术和发明创造等在内的活动,以为只要让学生参加了这些活动,素质教育的任务也就完成了。这既是对素质教育的本质缺乏理解,也是对体育的教育职能缺乏认识。如果不能充分认识和发挥体育等活动的教育功能,充分发挥它们在促进人的全面发展方面的作用,就很可能把这些

活动变成新的知识学习,从而违背素质教育的本意。因此,在《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》中指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”

3. 体育与健康课程的主要手段

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的改变方面。这决定了体育与健康课程教、学的主要手段,是以活动性游戏和各种运动方法构成的身体练习。在体育学习的过程中,每个学生自身既是学习的主体,同时也是学习的手段和对象;没有身体力行,体育学习就无法进行;体育学习的效果是通过学生自身身体和行为的变化而表现出来的。在体育学习中当然也有知识的学习和道德品质教育等,但这些也主要是在运动实践的过程中进行并完成的。这是体育课程的最大特征。

4. 体育与健康课程不等于体育 + 健康教育

《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:“学校教育要贯彻健康第一的指导思想。”体育与健康课程更要贯彻“健康第一”的指导思想,这正是在新一轮课程改革中设立“体育与健康”综合课程的深刻含义。但是,决不能错误地把体育与健康课程理解成是“体育”和“健康教育”两门课的合并。因为体育与健康课程不能也不可能单独承担在学校教育中贯彻“健康第一”指导思想的全部任务,新课程没有、不能也不可能包容原“健康教育”课程的全部内容。“健康第一”的指导思想要通过学校的全部教育活动和所有课程的教学去实现。体育与健康课程是在改革原有体育课程的基础上,突出健康目的的一门课程。

二、课程的价值

在现代教育形成的过程中,体育作为一种有效的教育手段进入学校并在学校中逐渐发展。在这个过程中,人们也日益深刻地认识到体育学习对于人的发展所具有的多方面价值。

1. 增进身体健康

体育课程学习对于学生成长最直接、最显著的价值,是促进身体的正常发育和身体健康水平的提高。这种价值主要以两种方式体现出来。一方面体现在身体形态和机能的变化方面,通过在教师指导下参加体育活动,学生能够增强体能,使身体健康水平得到提高;另一方面则体现在体育意识和行为的变化方面,通过长期的运动实践和体验,学生不但能形成对身体、身体活动和健康的正确观念,增强自我保健的意识,同时还将逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

2. 提高心理健康水平

作为社会的存在物,人的运动实践行为不仅始终影响、改变着自身机体,而且随时影响着人们的情绪和各种心理感受。在和谐、平等、友爱的运动环境和舆论环境中,通过相互评价和自我评价,学生会感受到友谊、赞扬、批评、激励等,并产生各种复杂的情感体验。体育运动过程是不断面对挫折和克服困难的过程,在这个过程中,学生将反复体验挫折和困难,从而提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养勇敢顽强的意志品质;在不断超越昨天、超越自我的过程中,学生会体验到进步或成功的喜悦,从而形成客观评价自我的习惯和能力,增强自尊和自信心,形成积极向上、乐观开朗的人生态度。

3. 增强社会适应能力

现代社会的发展扩大了人们社会交往的范围,使人们的社会关系越来越复杂,是否具备与社会、环境和谐相处的意识和能力,已经成为人的综合素质的重要内容。由于与他人和群体的联系是体育活动的必要条件,体育是人的社会化的重要方式,这对儿童少年成长的意义尤为突出。因此,本课程的学习将帮助学生逐步理解和习惯于在一定的社会规范中生活,根据社会规范约束和调整自己的行为。由于热爱体育

活动是儿童的天性,因而学生对通过游戏和体育规则所体现出来的社会规范的学习常常表现出乐于接受的态度。学生通过体育与健康课程学习所获得的社会适应能力,包括理解个人健康与群体健康的密切关系,对自我、群体和社会的责任感,合作精神与竞争意识,对他人的尊重和关心,良好的体育道德和团队精神。同时,体育与健康课程对于培养学生的创新能力和学习能力也具有显著的作用。总之,由于体育本身所具有的特点,使体育与健康课程在增强学生某些重要的社会适应能力方面具有不可替代的价值。

4. 获得体育与健康知识和技能

长期以来,存在着这样一种对体育的认识,似乎体育就是运动,没有什么知识学习的问题,这种认识有失偏颇。知识是人们在实践中获得的认识和经验。在过去的教育理论中,专家们将知识理解为分门别类的学科体系,一般分为自然科学知识、社会科学知识、思维科学知识,并根据这样的理解来组织课程和教学。但在当代,根据知识经济对知识结构的研究,人们把知识分为事实知识(Know-what)、原理和规律知识(Know-why)、技能性知识(Know-how)和始源性知识(Know-who)。这四个“知识”中的前两个“知识”又可称为“可编撰的知识”,这类知识几乎全部可以通过现代信息技术进行“生产”和处理,其中为数不多的观念性知识才直接由人类生产;后两个“知识”属于“意会的知识”,只能由人来进行处理。体育与健康课程主要是一种技能性的课程,它的许多内容是不能够或不完全能够通过语言或其他符号系统传授学习的。本课程中的知识学习内容有这样两个特点,一是本课程学习中的知识主要是一种操作性、技能性的知识,它不同于其他课程中以认知、理解为特征的知识;二是本课程中的知识学习,包括技能性知识和认知性知识的学习,主要是通过运动实践而不是通过读书或课堂传习而实现的。

体育与健康课程学习中的知识和技能主要包括以下内容:

- 为促进身体健康和终身体育必需的运动技能;
- 关于体育与健康的基本知识和科学锻炼的方法;
- 正确的体育与健康观念;
- 欣赏运动的能力;

- 安全运动的能力;
- 与运动有关的野外生存技能;
- 运用体育与健康的资源、信息、产品和体育与健康服务的能力。

第二节 体育与健康课程的基本理念

一、坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

体育与健康课程的性质,决定了本课程是在学校教育中落实“健康第一”指导思想的主要途径。但是,这并不是说只要在学校中开设了体育与健康课程,保证了必要的课时,就自然体现了“健康第一”的指导思想,自然能够达到促进学生健康成长的目标;体育与健康课程自身也存在着以“健康第一”为指导思想的问题。

体育与健康课程要落实“健康第一”的指导思想,必须在课程目标的确定、课程的设计、教学内容的选择和课程的组织实施、课程评价等各个方面,都真正体现“健康第一”的要求,以促进學生身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的提高。按照这样的理念,在课程的内容和结构方面,体育与健康课程标准没有采用按运动项目划分教学内容的方法,而是以技能、认知、情感、行为等作为划分学习领域的主要依据,并按照健康的要求,选取了与体育有密切关系的生理、心理、卫生保健、环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识和技能,构建了新的课程体系,力求把健康的要求落到实处。

二、激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒、鼓舞。”兴趣是最好的老师,学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果;学生能否通过体育与健康课程的学习形成体育锻炼的习惯,兴趣发挥着非常重要的作用。传统体育教学模式虽然也能完成教育的基本任务,但在激发学生的体育学习和活动的兴趣,促进学生主动参与体育活动方面,却很难说有多少积极的作用。据调

查,我国16岁以上居民中有66.74%的人不参加任何体育活动,其中相当多的人是因为对体育缺乏兴趣,占各种不参加体育活动原因的第三位。2000年的调查也表明,学生在回答“不愿意参加体育锻炼的原因”时,将怕累(54.5%)、没有喜欢的项目(51.3%)和没有习惯(50.0%)列在前三位。这些情况说明强调学生学习兴趣在体育课程改革中具有特别重要的意义。

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。兴趣是学习的初始动机,也是有效学习的保证。学生有兴趣参与的活动,一定要给予热情的支持和指导;反之,如果学生没有兴趣,任何活动都会让他们觉得乏味。只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习。因此,在体育与健康课程标准中,从教学内容的选择到教学方法的安排,都十分关注学生的运动兴趣,十分关注学生健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,这是实现课程目标和价值的有效保证。

三、以学生发展为中心,重视学生的主体地位

在传统学校教育模式下,“培养科学家和工程师的模式仍然是学术模式,科学家和工程师仅仅是他们的教授的复制品”。这种模式不仅对高等教育、也对普通教育产生了深刻的影响。在这种模式下,学生被视为“白纸”、“容器”,被视为有待完善的有机体……总之,学生只是成人社会的附属,在教育过程中只是教师们塑造和完善的对象,处于从属和被动的地位。在体育课教学中,他们只是被动地按照教师的安排进行练习以掌握某种运动技能。由于不重视学生的感受和体验,这种教学方式很容易让学生感到厌倦和反感。

传统学术模式培养的是专才,而在知识经济社会中,具有广泛适应能力的、同时具备动手和动脑能力的复合型人才更容易找到自己的用武之地。因此,联合国教科文组织(UNESCO)在一份报告中这样描述21世纪的教育:“……必须给教育确定新的目标,必须改变人们对教育的作用的看法。扩大了的教育新概念应该使每一个人都能发挥和加强自己的创造潜力,也应有助于挖掘出隐藏在我们每个人身上的财富。”

20世纪80年代后期以来,许多教育家和教师注意到了传统教育模式的弊端,一些学校和教师开始对传统的体育教学方式进行了改革,以提高学生的学习兴趣。在这种背景下,从日本传入的“快乐体育”逐渐在一些学校中进行实验推广。但是,由于不少人对快乐体育的实质缺乏深刻的理解,单纯从教学法的层面去理解“快乐体育”,而未能认识快乐体育实质上是对传统教育模式所体现的学科中心和教师中心课程的否定,因而快乐体育只在部分小学中收到了一些成效,在更多的学校特别是在中学中,传统体育教学的一些弊端并未能真正得到纠正,学生在体育学习中应有的主体地位并未能真正得到体现,学生在上体育课的时候“身顺心违”、不喜欢体育课的情况没有得到根本改变。

传统教育模式或许有利于知识的传授,但不利于学生学习主体作用的发挥和能力的培养。鉴于体育课程的特殊性质,充分体现学生在体育学习中的主体地位显得尤为重要。因此,体育与健康课程标准在构建课程体系的时候,十分关注满足学生全面发展的需要和学生的情意体验,从课程设计到评价的各个环节,始终从有利于学生主动、全面的发展出发,要求教师在教学活动中要特别注意体现学生在学习活动中的主体地位,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

四、关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

《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:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生,为学生的全面发展创造相应的条件,依法保障适龄儿童和青少年学习的基本权利,尊重学生身心发展特点和教育规律,使学生生动活泼、积极主动地得到发展。”让每一个学生都能从学习中受益,不但是基础教育的根本任务,而且是学生的权利,也是贯穿体育与健康课程的一个基本理念。

体育是一种以技能学习为主的课程,学生学习的结果主要体现在学生体能、技能和运动行为的改变方面。只要学生认真、主动地完成学习要求,学生在上述诸方面的状况就一定会发生积极的、有利于全面发展的变化。但是,人的体能和运动技能状况并不仅仅与其后天练习和

发展有关,而且与其先天遗传有极大的关系。从健康的角度看,每个人的运动需求和运动表现都不尽相同。因此,体育与健康课程根据学生身心发展的客观规律,从保证每个学生受益的前提出发,充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,并根据这种差异性确定了学习目标和有弹性的学习内容,提出了有益于学生发展的评价原则;在教学组织和教学方法等方面,也提出了相应的建议,以期保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足他们身心发展的需要。

第三节 体育与健康课程标准的设计思路

一、根据课程目标与内容划分学习领域

体育课程建设的历史经验表明,确定适当的课程目的和设计理念固然对课程建设具有决定性的意义,但课程内容的选择和学习领域的划分同样也影响着课程实施的效果。例如,在很长一段时间内,我国学校体育虽然也正确地规定了体育课程的目标和任务,但由于在教学内容中未能全面反映课程目标和任务的要求,因而影响了体育课程目标和任务的全面实现。

在现代学校体育形成以来的约两百年中,体育课程的教学内容主要是以运动形态和作用为基础进行划分的。按照这种思想,我国在 20 世纪 80 年代以来出版的各种体育教材中,存在着 6 种情况:

1. 以全面锻炼身体为主,按人体解剖部位分类,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;
2. 以发展人体基本活动能力为主的分类,以走、跑、跳跃、投掷、攀登爬越、悬垂支撑和平衡、角力等为教材内容;
3. 完全按运动项目分类,把运动项目以外的内容,当作辅助教材或教学手段;
4. 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;

5. 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;

6. 以养生、健身、防病、治病、康复为目标的分类。

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。在较高年级的体育课程教学中,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,从身体—心理—社会适应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。过去是以运动项目来确定学习领域,现在是以体育的功能来确定学习领域。这样做主要是为了强调以下几点:

1. 学生的运动表现,包括运动参与行为和运动技能状况仍然是体育与健康课程学习的主要形式,但掌握运动技能并非是体育与健康课程学习的惟一内容和目的,改善学生参与体育的态度和程度,同样是本课程学习的目标。

2. 学生的健康包括身体健康、心理健康和社会适应能力的发展是课程学习的主要目标和重要内容。

3. 学生的运动行为表现包括运动兴趣、爱好、习惯及其对自身健康和社会健康方面的责任感和能力,也是课程关注的重要问题。

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。

二、根据学生身心发展的特征划分学习水平

根据学生身心发展的特征和学习内容的可接受性程度,确定不同年龄段学生的学习任务,是一切课程在具体设计时都必须考虑的首要问题。但是,与心理和智力发育相比,儿童少年在身体发育方面表现出更大、时间更长的个体差异性,更不受社会环境因素的影响。因此,如果按照学生的自然年龄来确定学生的学习任务,按严格的技能尺度去要求和评价每个学生的体育学习,势必造成学生学习差距的扩大。这种差距不但未能真实全面地反映学生的发育和体育学习状况,而且不利于学生良好体育行为和兴趣的形成。因此,体育与健康课程标准没有采用按年级划分学习阶段的方式,而是根据学生身心发展的规律和体育学习的特点,将1~12年级的体育与健康课程学习划分为六级水平,并按照不同的学习领域设置相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于小学1~2年级、3~4年级、5~6年级及初中和高中阶段学生预期达到的学习结果。

体育与健康课程标准在各学习领域的学习内容标准中都设立了一个水平六,作为10~12年级学生学习体育与健康课程的发展性目标,同时,其他各学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。这一方面是考虑到我国幅员辽阔,各地区间学校的条件和体育基础差异较大,另一方面是考虑到学生发展的个体差异性较大。在各学段都设立一个发展水平,可以充分满足体育基础较好的学校和学生的需要,以更好地贯彻面向全体学生、使每一个学生都受益的原则。

三、根据可操作性和可观察性要求确定具体的学习目标

体育与健康课程学习的结果主要表现在学生身体(形态、体能和技

能)和行为(兴趣、爱好、习惯、良好心态以及与社会协调相处的能力等)方面发生的积极变化,这些变化都应予以可观察、可操作的方式对不同学习领域的各级水平目标进行评价。这是确保课程目标和任务落到实处的一个关键。传统体育课程确定的一些目的和任务之所以不能很好地完成,在确定有关学习目标时过于抽象,不具有可操作性是一个重要的原因。因此,为了确保学习目标的达成和学习评价的可行性,学习目标必须是具体的、可观察的。特别是在运动参与、心理健康和社会适应三个学习领域,要求学生在掌握有关知识、技能的同时,还强调学生应在运动实践中体验心理感受并形成良好的行为习惯。体育与健康课程标准在有关部分根据学生的年龄特征和行为科学、社会心理学的有关原理,分析了学生通过体育与健康课程学习后在情感、意志、行为等方面的预期表现,并将它们作为相关领域的学习目标,这就使学习目标由隐性变为显性,由抽象的原则性要求变为可以观察、测试的行为表征。这样,既便于学生在学习时自我认识和体验,也便于教师对学生的观察和评价。教师可以通过对学生情感、态度和行为表现的习惯表现的观察并与水平目标相对照,判断教学活动的成效,从而有效地保证体育与健康课程目标的全面实现。

四、根据三级课程管理的要求加大课程内容的选择性

对课程实行分级管理,加大地方和学校在课程建设中的自主性,是近20年来课程建设和改革的一项重要成果。《课程标准》在继承有关做法的基础上,加大了按照三级课程管理的要求推进课程建设的力度。这主要体现在以下三个方面。

首先,《课程标准》重视“一标多本”的原则,即各地甚至一切具备资格的人士,都可以按照《课程标准》的精神和要求,经适当程序获批准后组织编写出版教材,这将有助于编写出更能适合不同地区需求的、学术观点多样化的、风格更丰富多彩的教材,从而促进体育与健康课程建设的发展。

其次,《课程标准》对教学内容的选取作了特别灵活的处理。在此前不断加大选修教材比例的基础上,《课程标准》彻底放弃了对具体教

学内容的规定,而只是规定了学习内容选取的原则和范围,而且这个范围是开放的、动态的、发展的。具体学习内容的确定,则要由各地、各校根据体育与健康课程标准的精神和要求以及各方面的实际情况自行决定。这就使各地学校在实施《课程标准》时有了更大的自由度和更多的灵活性。

第三,《课程标准》确定了逐步减少运动项目学习的原则。在1~6年级,学生要学习的内容比较多,这一方面是因为这个阶段的学生需要进行全面锻炼,以促进身体的全面发育;另一方面是因为这个阶段的学生天性好动,多接触一些运动项目有利于他们对体育的全面了解,以培养对运动的广泛兴趣。到了7~9年级阶段,学生的兴趣开始趋于定向集中发展,即逐渐形成爱好。根据这个特点,学校可以按照内容标准中水平四的规定,根据各方面的条件和学生的兴趣,在每一类运动项目(如球类、田径等)中选择若干项目作为教学内容;10~12年级阶段,大多数学生已经形成了各自的爱好或志趣,学校应引导学生在学校确定的范围内,选择一两个项目作为重点学习的内容,以提高他们的运动能力和发展他们的爱好、习惯。这样,在7~12年级阶段,学生也逐步参与到了课程建设中来,学生可以在一定程度上选择适合自己需要的学习内容,这就有利于学生学习主体地位的体现和学习积极性的发挥。

五、根据发展性要求建立评价体系

教育的成效必须、也只有通过适当的评价才能体现出来,课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。课程评价集中体现着课程的基本理念与价值取向,影响、决定着课程发展的方向。因此,新一轮课程改革把课程评价观的转变作为课程改革的重要枢纽。

传统体育课程的评价基本上是一种终结性评价,它的基本特征是在公平、公正的旗号下,用统一的运动成绩考核作为对学生学习、教师教学及课程实施的主要(更多时候是惟一的)评价标准和评价方法。在实践中常常是教什么,考什么,偏重于生物性的评价,评价内容也与教学目标脱离。它既不能全面反映课程目标的要求和学生学习的结果,也不能很好地发挥促进学生学习的作用,而且很容易挫伤由于遗传等

客观原因造成的运动技能学习方面存在困难的学生的学习积极性,更不是评定学生健康状况的最佳手段。可以这样认为:传统的评价方法由于比较简捷而便于教师的操作,但不是有利于促进学生发展的好方法。

根据《基础教育课程改革纲要(试行)》要“建立促进学生素质全面发展的评价体系”、“建立促进教师不断提高的评价体系”和“建立促进课程不断发展的评价体系”的要求,《课程标准》力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况,提出了强化评价的激励、发展功能而淡化其甄别、选拔功能的基本原则,并根据这样的原则对课程评价提出了相应的建议。《课程标准》在构建评价体系的时候,把学生的学习态度、情意表现和合作精神、体能、知识与技能纳入学习成绩评定的范围,并让学生参与评价过程,以体现学生学习的主体地位,提高学生的学习兴趣。至于具体评价指标和评价方法的确定,在《课程标准》中未作出统一的规定,而是要求教师根据《课程标准》确定的范围和原则去探索。这一方面是因为《课程标准》中提出的建立评价内容多元、评价方法多样的评价体系,是一个全新的体系,它需要在反复实验的基础上不断丰富和完善;另一方面是因为体育与健康课程评价也是一个十分复杂的问题,没有一种绝对完善、适合一切对象的评价体系,因而在《课程标准》中也只有原则性的规定,以免束缚教师的思想和创造性。

D I SAN ZHANG

第三章

体育与健康课程的目标体系

体育与健康课程目标是指学生通过体育学习与活动所要达到的预期学习结果。基础教育的体育与健康课程目标是面向全体学生的,是绝大多数学生通过努力都能够达成的,它决定着体育与健康课程的方向与过程,是评估体育与健康课程的重要依据,对体育与健康课程的实施起着导向和激励的作用。

第一节 体育与健康课程目标

一、制定课程目标的依据

1. 现代社会发展的需求

随着社会的发展和科学技术的进步,社会生产方式和人们的生活方式发生了巨大的变化,使人们的体力活动减少,脑力活动增加,生活节奏加快,心理压力增大,这些对人类的健康均造成了不利的影响。由于人们的健康是国家发展、社会进步和个人幸福的重要物质基础之一,因此,人类的健康已成为 21 世纪世界各国关注的焦点,而增进青少年一代的身心健康则成为现代社会发展对体育与健康课程改革的迫切需求。

2. 党的教育方针和素质教育的要求

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》指出:“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中……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思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本运动技能,

养成坚持锻炼身体的良好习惯。”因此,体育与健康课程作为中小学的必修课程,其课程目标必须全面贯彻教育方针和素质教育的要求,为培养高素质的人才发挥重要作用。

3. 青少年身心发展的特征

学生是体育与健康课程的主体,体育与健康课程只有以学生的身心发展特点和规律为依据,同时结合学校的具体情况和学生学习、生活、锻炼的具体条件来制定体育与健康课程的目标,这样的课程目标才是科学的、可行的。学生的身心特征具有一定的阶段性和个性差异,因此应根据学生在各个年龄阶段的身心特征来确定不同阶段的课程目标。

4. 体育与健康课程的特点和功能

体育与健康课程的特点和功能是制订课程目标的内部依据。体育与健康课程制订的目标除受社会发展、素质教育要求、学生身心发展特征的制约外,在很大程度上是由体育与健康课程本身所具有的特点和功能所决定的。体育与健康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与健康课程的本质功能。如果超出体育与健康课程的功能来制定课程目标,是脱离实际的,也是不可行的。

二、课程目标

1. 课程的目标体系

体育与健康课程目标是体育与健康课程的重要组成部分,其具体目标共包括五个方面:

- (1) 增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- (2) 培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;
- (3) 具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神;
- (4) 提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式;
- (5) 发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

上述五个方面的目标构成了体育与健康课程的整体目标,它们之间是互相联系、互相融合的。从体育与健康课程目标可以看出,本课程

不仅要求学生增强体能,掌握基本的运动知识和运动技能,而且期望学生形成坚持体育锻炼的习惯、健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的生活态度等。由此可见,体育与健康课程目标十分重视对人的培养。

体育与健康课程标准主要根据课程目标划分领域目标,根据领域目标划分水平目标,从而构成了课程目标→领域目标→水平目标三个递进的目标体系(见图3-1)。

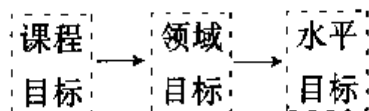


图3-1 体育与健康课程的目标体系

2. 课程的具体目标

(1)增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能增强体能是体育与健康课程的重要目标。体能是指人体各器官系统的机能在身体活动中表现出来的能力,良好的体能可以保证人们胜任日常的生活和学习而又不易疲劳,并且还有余力享有休闲和应付所遇到的压力。体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者包括从事运动所需要的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等。

掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能,是体育课程文化传承的目标。每个学科都有自己的知识、技能体系,体育课程在长期的发展过程中也形成了自己的学科知识体系,应该通过本门课程的教学,使学生掌握科学从事体育锻炼的原理、方法和技能。课程目标不仅要求学生掌握体育知识与技能,更重视学生对体育知识与技能的应用,即将所掌握的知识、技能应用于体育锻炼实践和生活实践。

值得一提的是,九年义务教育阶段(1~9年级)的体育与健康知识和运动技能较为注重教学内容的基础性和全面性,高中阶段(10~12年级)的体育与健康知识和技能则更强调教学内容的多样性与选择性。

(2)培养运动兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯

形成坚持锻炼的习惯是体育与健康课程要达到的重要目标,因为学生只有真正地形成了锻炼习惯,他们才能自觉地坚持锻炼,才能切实

地为终身体育奠定基础,才能使体育锻炼成为生活中一个不可或缺的重要组成部分。在促使学生形成体育锻炼习惯的过程中,不仅要使学生明确体育锻炼的重要意义和作用,更重要的是使学生形成运动的积极情感,体验成功的乐趣,培养学生对运动的兴趣和爱好,这样才能真正养成自觉坚持体育锻炼的习惯。

(3)具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神

体育与健康课程不仅要增进学生的身体健康,而且还要增进学生的心理健康和社会适应能力,促使学生身心健康全面发展。体育活动对于提高学生的心理健康水平和社会适应能力具有重要的促进作用,这是由体育活动本身的心理特性和社会特性所决定的。例如,学生在体育活动时,既需要交往与合作,又存在相互竞争的现象。因此,在体育教学中,如何有效地通过体育实践活动来促进学生心理素质和社会适应能力的提高,是每一位体育教师应重视的问题。

(4)提高对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式

健康的生活方式对每一个学生的生活质量和身心健康都具有长远的意义和作用。虽然健康生活方式的形成受到学校教育多门课程的综合影响,仅靠体育与健康课程是不够的,但体育与健康课程可以结合本门课程的特点来努力促进学生形成健康的生活方式。另外,应使学生将个人的健康和群体的健康看成是一种社会责任,因为个人的健康不仅是个人幸福的需要,也是国家和社会进步的需要。同时,还要使学生在关注自己健康的同时,学会关注他人的健康。只有这样,国民的整体健康水平才会得到提高。

(5)发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度

发挥体育的育人功能是体育与健康课程十分重视的目标,体育与健康课程的育人目标必须结合体育的特点,通过体育教学过程来实现,要使学生通过体育学习和活动形成积极进取、不畏困难、敢于拼搏、乐观开朗、热爱生活的积极态度和爱国主义、社会主义、集体主义的观念。

第二节 体育与健康课程的学习领域和领域目标

一、为什么要划分学习领域

学习领域是指在体育与健康课程中,按学习内容性质的不同划分的学习范畴。体育与健康课程将学习内容划分为五个学习领域,主要是因为:

1. 划分学习领域是世界体育课程发展的一种共同趋势。20世纪末,世界发达国家新一轮课程改革所制订的体育课程标准或健康与体育课程标准,大多是以学习领域来划分学习内容的。如:

美国加州的体育课程标准将学习内容划分为运动技术和运动知识、自我表象和个人发展、社会发展等三个学习领域。

澳大利亚维多利亚州的健康与体育课程标准将学习内容划分为基本的运动模式和协调的身体活动、体能的概念、身体活动及生长和发展、有效的人际关系、个人特征、安全、挑战和冒险、食物和营养、健康等九个学习领域。

加拿大安大略省健康与体育课程标准将学习内容划分为:1~8年级为健康的生活、基本运动技能、积极的参与等三个领域;9~10年级为身体活动、积极生活、健康生活、生活技能等四个学习领域;11~12年级的学习内容划分为四个部分,其中,11~12年级为健康、积极的生活教育,11年级为生命的健康,12年级为锻炼科学,12年级为娱乐和体能指导。

新西兰健康与体育课程标准将学习内容划分为个人健康和身体发展、与他人的关系、运动概念和技能、健康社区和环境等四个学习领域。

我国台湾省健康与体育课程标准将学习内容划分为生长与发育、人与食物、运动技能、运动参与、安全生活、人际关系、群体健康等七个学习领域。

2. 划分学习领域有利于更好地贯彻三维健康观和拓宽体育与健康课程的学习内容。体育与健康课程的主要目标是为了增进学生的健

康。世界卫生组织对健康提出了一个明确而全面的定义:“健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是在身体、心理和社会各方面都保持完美的状态。”即健康是三维的,包括身体健康、心理健康和社会适应。依据三维健康观来划分学习领域有利于提高体育与健康课程目标的指向性,能更好地落实“健康第一”的指导思想,真正体现体育与健康课程的性质,使学生在掌握体育与健康课程基本知识和运动技能的同时,形成体育与健康的意识,养成良好的体育锻炼习惯,真正实现身体、心理、社会的整体健康目标。

二、学习领域的划分

体育与健康课程改变了过去按运动项目划分课程学习内容和教学时数的框架,根据三维健康观、体育本身的特点以及国外体育课程发展的趋势,将不同性质的学习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领域。这五个领域实际上由两条主线构成,一条是运动主线,包括运动参与和运动技能,另一条主线是健康主线,包括身体健康、心理健康和社会适应。

上述五个学习领域构成了体育与健康课程的内容体系,是一个有机联系的整体,每一个学习领域都不能脱离其他学习领域而独立存在。其中运动参与、运动技能学习领域是学生进行体育与健康课程学习、达成课程目标的重要载体,心理健康和社会适应学习领域中有些目标具有实体的学习内容,有些目标则没有具体的学习内容,如水平五的心理健康目标“在不断提高运动能力的过程中体验成功的感觉”,水平五的社会适应目标“正确处理体育活动中竞争与合作的关系”等,它们必须通过运动参与和运动技能这两个学习载体才能真正得以体现。这就要求同一个学习内容要兼顾多种学习目标,运动技能的教学要改变过去只是传授运动技术的方式,应成为完成多种教学目标(包括心理健康和社会适应的目标)的手段。

这里强调的是,教师不能通过知识教育的方式去讲授身体健康、心理健康和社会适应等领域的有关内容,应通过运动技能的教学和鼓励学生积极参与体育活动的方式去实现上述三个学习领域的目标。当

然,在充分保证体育实践课的前提下,也可以安排少量时数的室内教学来讲授体育与健康的有关知识,或指导学生学习体育与健康课本上的有关内容。

三、学习领域目标

领域目标是指期望学生在各学习领域达到的学习结果,课程目标通过各个领域目标的达成而得以实现。体育与健康课程标准将课程目标细分为学习领域目标,从而使课程对每一个学习领域的学习要求进一步明确化。

1. 运动参与领域目标

运动参与领域的学习目标是:(1)具有积极参与体育活动的态度和行为;(2)用科学的方法参与体育活动。

运动参与是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。运动参与的目标提示我们,课程非常重视通过形式多样的体育教学手段和丰富多彩的体育活动内容,培养学生参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。不仅如此,还要使学生掌握科学锻炼身体的方法。

2. 运动技能领域目标

运动技能领域的学习目标是:(1)获得运动基础知识;(2)学习和应用运动技能;(3)安全地进行体育活动;(4)获得野外活动的基本技能。

从这一领域的目标来看,课程重视学生对多种基本运动技能的学习,并要求学生在此基础上形成自己的兴趣爱好,有所专长,提高其终身体育锻炼的能力;同时在学习过程中学生能了解安全地进行体育活动的知识和方法,并获得在野外环境中的基本活动技能。

对于运动技能的教学,课程标准强调,小学和初中阶段应注重学生对基本运动知识、运动技能的掌握和应用,不过分追求运动技能传授的系统和完整,不苛求技术动作的细节;高中阶段应充分尊重学生的不同需要,引导他们根据自己的具体情况选择一两种运动项目进行较系统的学习,发展运动能力。这说明,未来的体育与健康课程要求小学阶段以游戏和身体活动的教学为主,使小学生们在更加愉快的活动气氛中

获得一定的知识和技能;在初中阶段,让学生比较全面地了解和学习运动技能,从而为他们高中阶段的运动项目选择打好基础;在高中阶段,开设运动项目选修课,从而改变现在学生“样样学,样样都不精”的状况。

3. 身体健康领域目标

身体健康领域的学习目标是:(1)形成正确的身体姿势;(2)发展体能;(3)具有关注身体和健康的意识;(4)懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

这一领域的目标提示我们,课程重视在引导学生积极参与体育活动、发展体能的同时,注意使他们了解营养、环境和不良行为对身体健康的影响,并帮助他们形成健康的生活方式,这样才能有效地提高学生的身体健康水平。此外,该学习领域还非常强调学生的身体健康水平与其体能状况紧密相关,要求教师根据学生体能发展敏感期的特征来安排教学内容,使学生在各水平阶段能有所侧重地发展某些体能。

4. 心理健康领域目标

心理健康领域的学习目标是:(1)了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系;(2)正确理解体育活动与自尊、自信的关系;(3)学会通过体育活动等方法调控情绪;(4)形成克服困难的坚强意志品质。

从这一领域的目标来看,课程十分重视通过体育活动来提高学生的自信心和调节情绪的能力,培养坚强的意志品质。这也提示我们,在体育教学中,要防止只重视运动技能的传授,而忽视心理健康目标达成的现象;要努力使学生在体育活动过程中既掌握基本的运动技能,又发展心理品质;要注意创设一些专门的情景,采取一些特别的手段,促进学生心理健康水平的提高。

5. 社会适应领域目标

社会适应领域的学习目标是:(1)建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德;(2)学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

这一领域的目标显示,课程十分强调体育活动对于发展学生的社

会适应能力的独特作用,因为经常参与体育活动的学生,其合作和竞争意识、交往能力以及对他人、集体和社会的关心程度都会得到提高,而且学生在体育活动中所获得的合作与交往等能力能迁移到其日常的学习和生活中去。这就需要在体育教学中特别注意营造友好、和谐的课堂氛围,采取有效的教学手段和方法,培养学生的社会适应能力。此外,课程十分重视学生学会通过多种途径获取现代社会中有关体育与健康知识的方法,这有助于他们更好地了解社会、适应社会。

第三节 体育与健康课程的学习水平和水平目标

一、为什么要划分学习水平

学习水平是根据学生的身心发展特征和学习内容的特点所划分的水平等级。体育与健康课程标准将中小学的12个年级划分为6个学习水平,主要是为了在一定的阶段内,更好地加大教材内容的弹性。如水平四包括初中3个年级,学校和教师可以根据本校的具体条件、学生的兴趣爱好以及体能和运动技能基础等方面的情况,把水平四的学习内容合理地安排在初中一、二、三年级中,这有利于适应不同地区、不同学校的实际情况。因此,划分学习水平为地方、学校、体育教师因地制宜、因人制宜地安排教学内容留下了选择的余地和创造的空间,这样既提高了对教师的要求,又调动了广大教师的积极性和创造性。

二、划分学习水平的依据

课程标准将中小学学生的学习划分为六个学习水平,并在各学习领域按学习水平设置了相应的水平目标。水平一至水平五分别相当于义务教育阶段1~2年级、3~4年级、5~6年级、7~9年级和高中阶段10~12年级学生预期达到的学习结果。

考虑到学校和学生各方面的差异性,课程标准还在各个领域设立水平六,作为高中阶段学生学习体育与健康课程的发展性学习目标,换言之,水平六是为了满足体育学习成绩优异的学生进一步发展的需要

而设置的。其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。

学习水平主要是根据学生的身心发展特征来划分的:7~8岁(水平一学段)与11~12岁(水平三学段)的儿童在身心发展方面的差异很大,部分11~12岁的女生开始进入生长发育的高峰期,9~10岁(水平二学段)的儿童则处于两者的衔接期;13~15岁(水平四学段)的男女生都已进入生长发育的高峰期;到了16~18岁(水平五学段),大部分男女生的生长发育接近或基本完成,其身心发展达到了较高水平。五级学习水平的划分既有利于学生在各个阶段学习内容的有机衔接,也有利于学校根据学生的阶段性特点开展教学。

划分学习水平是有益处的。首先,各地、各校可以根据实际情况灵活地安排体育课程的教学内容,例如,课程标准设置了水平一学生应达到的目标,但并未规定学生是在一年级还是二年级达到这一目标,因此,各个学校完全可以根据自身的实际情况安排适宜的教学时间,选择具体的教学内容,确定学生课程学习的评定内容,从而努力使每一个学生达成学习目标。其次,学习水平的划分有利于调动学生的积极性,因为课程标准鼓励体育学习成绩较优异的学生在达到某一水平目标的前提下,将高一级的水平目标作为自己的发展性目标,从而使学生得到更好的发展。

以往的体育教学大纲是按照各个年级分别设置教学目标、规定教学内容和时数比例、制订评定标准的,这给体育教师的工作带来了方便。但是这一做法未充分考虑各地、各校的差异,要求所有的学校“齐步走”是不切合实际的,加上对各年级的教学内容进行了具体规定,这种统一性使各地、各校失去调节和灵活的余地,从而给学校的体育教学造成了不便。此外,学生的身心发展并不是与每个年级一一对应的,很难区分相近年龄的学生在身心发展特征方面有什么差异,但学生的身心发展特征具有鲜明的阶段性,再者,学生在各方面的差异也较大,因此,按照年级来设置学习目标、规定学习内容,会造成一些学生“吃不了”,而另一些学生“吃不饱”的现象。

三、水平目标的划分

中小学体育与健康课程标准在每个学习水平都设立了明确的水平目标,将每一个学习领域目标细分为若干个水平目标,并根据水平目标来确定各水平的学习内容和活动安排,对如何达到某一水平目标提出了若干活动建议或内容建议,给学校、教师和学生留有很大的选择余地和创造空间。这也说明,不管选择什么内容、采用何种方法,只要有助于达成学习目标就行,正所谓“条条大路通罗马”。现以课程标准中运动技能领域水平四的一个目标为例来进行说明。

水平四

发展运动技战术能力

达到该水平目标时,学生将能够:

- △基本掌握一两项球类运动中的技战术;
- △完成一两套武术套路或对练;
- △完成一两套技巧项目动作或器械体操动作;
- △完成一两套舞蹈或健美操;
- △基本掌握几项主要的田径运动技能;
- △基本掌握一两种地域性运动项目的技术。

从这一例子中可以发现,教学内容的建议给教师和学生的选择余地是很大的。如“基本掌握一两项球类运动中的技战术”,教师完全可以根据学校和学生的实际情况,选择篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球和手球等球类项目中的任何一两项进行教学。而且,一项运动中究竟教、学什么技战术,也由教师和学生来定。这样做的好处正是充分考虑到各地、各校的差异和实际情况。

体育与健康课程标准根据三维健康观、体育的特点以及国内外体育课程发展的趋势,改变了过去按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,重新构建了体育课程的内容体系,拓宽了课程学习的范围,将课程学习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。五个学习领域的划分真正体现了体育与健康课程的性质和“健康第一”的指导思想,有利于课程目标的实现,有利于发挥体育课程健身育人的功能。

五个学习领域是一个有机联系的整体,且各个学习领域的学习目标主要是通过身体练习达成的,不能将五个学习领域隔离开来,更不能理解成身体健康、心理健康和社会适应三个学习领域的目标是通过课堂知识教育来实现的。

在每一个学习领域中,体育与健康课程标准根据学生的身心发展特征和学习内容的特点,设置了不同的学习水平,每个学习水平都设置了明确的学习目标。水平目标是指不同学段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。要说明的是,水平目标是要求学生在某一水平时侧重学习和掌握某些知识和技能,但不是说学生在其他水平就不要学习和巩固这些知识和技能。

第一节 运动参与

一、设置运动参与学习领域的意义

运动参与领域是促进学生发展体能,获得运动技能,养成坚持体育锻炼的习惯,提高整体健康水平,形成乐观开朗的生活态度的重要

途径。

1. 设置运动参与学习领域充分体现了体育与健康课程本身的性质,有助于课程目标的实现

《课程标准》指出:体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。身体实践活动是体育与健康课的核心,引导学生主动参与体育活动是体育与健康课的重要教学内容,因此,在体育与健康课的教学过程中应重视引导学生主动参与各项体育活动,使学生在体育活动中获得运动的乐趣和成功的体验。

《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:“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。”培养学生运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯是体育与健康课程的重要目标之一,因此,设置运动参与领域能有效地促进学生达成课程的学习目标。

运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持体育锻炼的前提,而兴趣与习惯的养成又是在运动参与过程中逐渐形成的。只有通过丰富多彩的体育活动和形式多样的教学手段才能激发学生积极参加体育锻炼的兴趣,并使他们逐渐养成良好的运动习惯,学生才能获得更多的知识和技能,才能从体育学习和活动中获取更多的益处。因此,要通过体育教学来提高学生的运动参与程度,从而实现体育与健康课程的目标。

在促使学生积极参与体育活动的基础上,还应使学生懂得科学锻炼身体的方法。体育活动是一把双刃剑,正确的锻炼方法可以促进人的健康发展,反之则会有损健康。因此,在体育教学中不仅要引导学生乐于参与体育活动,还要教会他们科学地进行体育活动的方法,使他们真正从体育活动中受益,为其终身体育奠定良好的基础。

2. 设置运动参与学习领域有助于学生主体地位的体现

《基础教育课程改革纲要(试行)》指出:“本次课程改革要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,倡导学生主动参

与、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。”

传统的体育教学比较强调教师的教,学生只要跟着教师学就行,整个教学过程以教师为中心,学生处于被动、消极的地位。体育与健康课程标准强调以学生为主体,重视激发他们的兴趣和爱好,尊重他们的情感和体验,给学生留有充分的时间参与体育活动,引导和鼓励他们自主地进行体育锻炼。可以说,运动参与不仅是一个学习领域,还是一个重要的教学手段。学生只有主动、积极地参与体育活动,他们的体能水平、运动技能水平和健康水平才能得以提高。因此,在体育教学中要重视学生的自主学习,而不是让他们被动地接受;要强调师生间、学生间相互交流与合作,而不仅是教师对学生的单向传授。此外,还应该发挥学生的想像力和创造力,这有助于提高学生体育学习和活动的主动性和积极性,并使他们在探究中提高运动技能水平。

有的校长、教研员和教师会问:强调学生的参与和主体作用是不是“放羊式”教学?我们认为,所谓“放羊式”教学是特指某些教师无任何教学计划、无指导、不负责任地放任学生自己去玩,这与新体育课程的要求是有本质区别的。新体育课程虽然对教学内容没有作具体的规定,但不是说对教师没有任何要求,相反是对教师的要求更高了。教师必须按照体育与健康课程标准的要求,根据学生的身心特点和学校的实际情况合理地安排每一节课的教学内容,设计教学过程,钻研教法和学法。教师将不再是课堂的主要表演者,更多的是课堂的组织者和引导者,学生将成为学习的主体,这有助于激发和保持他们对体育与健康课的兴趣,使他们在体育课堂中产生愉快的体验。

3. 运动参与学习领域具有载体作用

体育与健康课程标准设立了运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域,其中运动参与和运动技能学习领域直接与体育实践活动相关,而身体健康、心理健康和社会适应等三个学习领域的各种目标主要是通过运动参与和运动技能的学习而实现的。从这个意义上说,运动参与和运动技能的学习都是达成整个课程目标的载体,而且运动参与和运动技能相辅相成,缺一不可。

总之,运动参与学习领域的学习有助于激发学生的运动兴趣和爱好,有助于学生形成坚持体育锻炼的习惯,有助于学生更好地达成体育与健康课程的所有的学习目标。相反,即使学生学了一些基本的运动技能,如果他们不喜欢体育活动,很少参加体育活动,学生就不可能很好地实现体育与健康课程的学习目标,所以说,运动参与具有载体作用。

二、运动参与学习领域内容的说明

运动参与是体育与健康课程的重要领域,该领域的重点在于让学生充分地动起来,同时学会鼓励同伴或家人等也参与到体育活动中去,通过积极、主动地参与体育活动来发展身体活动能力,提高健康水平,并建立积极和健康的生活方式。此外,如果学生在积极参与体育活动的基础上能了解科学锻炼身体的理论和方法,并能自主选择适当的运动项目或锻炼方法进行练习,就有助于促进自己身心健康的发展。因此,体育与健康课程标准把运动参与学习领域的内容分为两个部分:一个部分是从参与的态度和行为入手所提出的学习目标;另一部分是对学生应掌握的科学锻炼方法所提出的要求。前者是运动参与学习领域的重点,强调激发学生的运动兴趣以及促进学生参与体育活动的意识和习惯的形成;后者是重视学生对一些科学锻炼身体的理论和方法的了解与掌握。这两个部分相辅相成,前者是后者的基础,后者是前者的保证。

1. 具有积极参与体育活动的态度和行为

对于“具有积极参与体育活动的态度和行为”这一领域目标来说,小学低年级的学生由于认知能力所限,很难全面理解体育活动对人的发展的促进作用,他们参加体育活动多半是因为兴趣,可能只是为了和同伴一起“玩”。

随着年龄的增长、水平的提高以及在教师的指导下,学生会逐渐了解体育活动对身心健康的促进作用,也有了较明确的健康目标,并逐渐形成坚持体育锻炼的习惯,甚至带动周围的人一起参与体育活动。因此,体育与健康课程标准在水平一要求学生“对体育课表现出学习兴

趣”,在水平五要求学生做到“养成良好的体育锻炼习惯”,这样就形成了从激发学生的学习兴趣开始,最终使学生养成坚持体育锻炼习惯这样一个小学、初中和高中相衔接的课程目标和内容体系。

一般来说,从兴趣的产生到习惯的养成不是一朝一夕能完成的,因此,《课程标准》在学生的每个水平阶段都提出了具体的水平目标,而且这些水平目标都是根据学生的身心发展规律和体育学科的特点来安排的。例如,水平二的目标是“乐于学习和展示简单的运动动作”,到了水平三就要求学生“主动参与运动动作的学习”,水平四则要求学生“积极参与体育活动”,水平五的目标“养成良好的体育锻炼习惯”是对所有学生在高中毕业时的要求,这一目标实际上是课程标准所强调的最重要目标之一,因为只有学生养成了坚持体育锻炼的习惯,体育与健康课程的绝大多数目标才能得以实现,而且这种习惯对学生的一生都将产生积极的作用。水平六作为一个发展性学习目标,是针对一些学有余力的学生提出的更高要求,对于他们来说,不仅自己要养成良好的体育锻炼习惯,而且还要能说服他人进行体育活动,以带动更多的人参与体育锻炼。

2. 用科学的方法参与体育活动

对于“用科学的方法参与体育活动”这一领域目标来说,《课程标准》从水平四开始才提出具体的水平目标,这主要是由于小学生的认知发展水平较低,加之科学的锻炼方法具有较强的理论性,小学生很难理解科学锻炼的有关问题。因此,即使在水平四阶段,《课程标准》也只要求学生学会合理地安排锻炼时间,能运用脉搏简单地测定运动负荷,其目的在于逐步引导学生合理有效地进行锻炼,懂得参加体育活动时间不宜过长,强度不宜过大,要量力而行。到了水平五阶段,《课程标准》对学生的要求明显提高,要求学生制订并实施个人锻炼计划,学会评价体育锻炼效果的主要方法。这些知识都是与学生的生活密切相关的,并且对他们的一生都是有帮助的。水平六的目标则是“知道如何为自己制订运动处方”,这对学生的要求更高,但并不要求每一名学生都能达到。

三、运动参与学习领域的实施建议

1. 要重视激发和培养学生的运动兴趣

运动兴趣是激发和促进学生自主学习和坚持体育锻炼的重要前提。如果学生对体育活动无兴趣或兴趣不高,他或她就不会主动、积极地参与体育活动。因此,本学习领域的教学要将培养和激发学生的运动兴趣放在首位,无论是教学内容的选择还是教学方法的变化都要注意激发学生的兴趣,特别是在小学阶段,让学生体验到参与体育活动的乐趣显得更为重要。水平一的目标是“对体育课表现出学习兴趣”,正是基于首先要注意激发和培养学生的运动兴趣这一点来考虑的。小学生生性好动,喜欢运动,教师要针对小学生的特点,选择生动活泼的教学内容(如贴近学生生活、符合儿童身心发展特点的游戏等),采用灵活多变的教学方法以不断激发学生的运动兴趣。如果教师不考虑学生的身心特点和兴趣爱好,选择的是成人化、竞技化的教学内容,采用的是单调乏味的教学方法,学生的运动兴趣可能就会泯灭,学生可能会厌恶体育课,也就不可能学好运动的知识和技能。

培养和激发学生参与体育活动的兴趣和爱好应强调在教学中以学生为主体,以学生为主体就要改变教师灌输、学生被动接受的传习式教学模式,使学生学会自主学习、合作学习和探究式学习等方式,让学生体验经过探究活动、合作活动和自主学习所获得结果的过程,以提高学生的运动兴趣和学习能力。以学生为主体决不是“放羊式”教学,教师对于每一节课教学目标的确立、教学内容的选择、教法与学法的运用以及学习评价等各个环节都要把学生主动、全面的发展放在中心地位,充分发挥他们的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习兴趣和能力,促进学生的全面发展和健康成长。

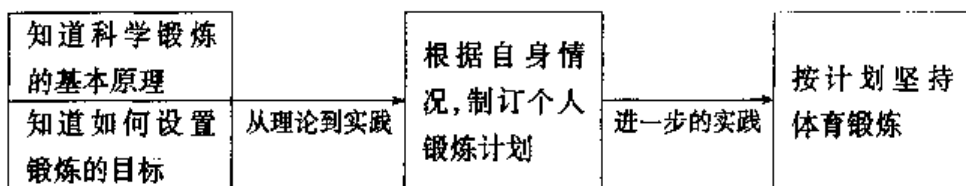
另外,在体育教学中要面向全体学生,关注学生的个体差异,不能只是让少数“精英”参与,而是要让全体学生都参与到体育运动中来,并根据学生各自不同的身体条件、运动能力和兴趣爱好,努力做到因材施教,使每一名学生都体验到体育学习和活动的成功感,使所有学生都取得进步和发展。只有这样,才能激发学生参与体育活动的兴趣和积极

性,从而使运动参与领域的学习目标真正落到实处。

2. 理论与实践相结合,促进学生学会科学锻炼

运动参与领域要求学生掌握一些科学锻炼的理论和方法,这一部分内容可结合运动实践课进行教学,也可以安排少数课时(如下雨天等)进行理论课讲授或指导学生在课外阅读体育课本中的有关内容,但最终是要把这些理论上的知识与实践结合起来,以提高学生科学锻炼的水平。因此,教师要充分指导学生动体与动脑相结合,使学生的科学锻炼能力在理论与实践的结合中得到提高。例如,水平四中列举的具体活动和内容首先是“知道合理安排锻炼时间的意义”,这是一个理论性的知识,然后是“合理安排锻炼时间”和“运用脉搏测定等常用方法测量运动负荷”,这充分体现了体育与健康课程标准重视理论与实践相结合。另外,《课程标准》在水平五和水平六阶段也同样很好地将理论与实践结合起来,详见图4-1。

水平五



水平六

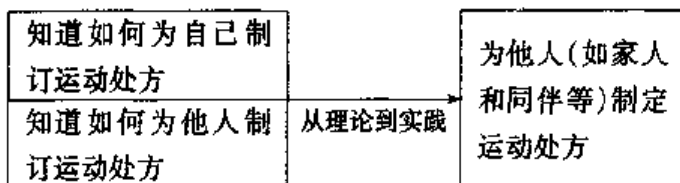


图4-1 水平五、水平六关于理论与实践相结合的例子

3. 改变评价重点,促进学生学习 and 进步

运动参与学习领域重视评价学生的学习态度和行为以及习惯的养成,而不评价某些易于量化的活动项目,这可能使一些教师觉得难于对该领域进行评价,但是我们只要转变一下评价的理念,就可以较好地理解这个问题。《基础教育课程改革纲要(试行)》中明确指出,要淡化评价的甄别和选拔功能,强化评价的激励和发展功能。《课程标准》也强

调学习评价的重点应发生变化,如评价与教学过程较为相关的态度和行为,评价运动技术的运用和运动参与的程度,既评价最终成绩,又评价学习过程和进步幅度等等。从这个意义上说,既然要淡化评价的甄别功能,那么用绝对“公平”的量化指标对不同个体之间进行横向比较就没有太大的意义。因此,对运动参与学习领域的评价重点应该是放在同一学生前后态度和行为的变化方面,即看一名学生经过一段时间的体育学习和活动,他或她在体育的态度和行为方面,以及运动参与的程度方面是否有所进步。

第二节 运动技能

一、设置运动技能学习领域的意义

1. 运动技能学习领域是体育与健康课程的主干学习领域,该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。

2. 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本之木、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。

3. 运动技能学习领域可使学生学习和基本掌握多种运动技能,并在此基础上形成自己的兴趣和爱好,较好地掌握1~2项运动技能,为终身体育打下良好的基础。

二、运动技能学习领域的内容说明

《课程标准》将获得运动基础知识,学习和应用运动技能,安全地进行体育活动,获得野外活动的基本技能等列为运动技能学习领域的主要内容。

1. 获得运动基础知识

“获得运动基础知识”学习领域目标是由四类水平目标构成的:第一类水平目标是技战术和竞赛知识类,第二类水平目标是体育观赏知

识类,第三类水平目标是运动价值知识类,第四类水平目标是拓展体育知识类(如体育赛事、体育事件等)。由此可见,学生通过体育与健康课程的学习,不仅仅局限于了解一般技战术的有关知识,而且学会关注国内外的体育新闻以及欣赏体育运动,从而可以使学生的体育文化素养得到提高。

(1)在技战术和竞赛知识类水平目标里,《课程标准》从水平二开始以递进的形式设置了“说出所做简单运动动作的术语”(水平二)、“知道所练习运动项目的术语”(水平三)、“了解所学项目的简单技战术知识和竞赛规则”(水平四)三个水平目标。这样设置的目的是为了使学生对所学的运动技战术知识有所了解。

(2)在体育观赏知识类水平目标里,《课程标准》从水平三开始也以递进的形式设置了“观看体育比赛”(水平三)、“观赏体育比赛”(水平四)两个水平目标。在这里,分别使用“观看”与“观赏”两个字眼,以表示不同的水平学段对观赏知识水平目标的要求是不同的。这样设置的目的是为了使學生逐步形成观看体育比赛、收听体育节目、阅读体育新闻和报道的习惯,从而提高学生的体育欣赏水平。

(3)运动价值知识类水平目标“认识多种运动项目的价值”是从水平五开始设置的,设置这一目标是为了使学生对多种运动项目的锻炼价值有所了解,以提高学生对体育运动作用的认识以及引导学生寻找适合自己锻炼的运动项目,为通向终身体育的目标搭起一座桥梁。

(4)在拓展体育知识类水平目标里,《课程标准》在水平五和水平六分别设置了“关注国内外的重大体育赛事”、“了解国内外重大体育事件”,其目的是为了使學生形成关心体育的意识和习惯。

2. 学习和应用运动技能

在“学习和应用运动技能”学习领域目标中,水平目标的难度是逐步提高的。《课程标准》从水平一开始以递进的形式设置了“初步掌握简单的技术动作”(水平一)、“会做简单的组合动作”(水平二)、“初步掌握运动基本技术”(水平三)、“发展运动技战术能力”(水平四)、“提高一两項运动的技战术水平”和“增强技战术的运用能力”(水平五)、“组织和参加小型体育比赛”(水平六)等水平目标。学生通过运动技能的学

习,绝大多数学生将学会多种基本的运动技能,在此基础上形成自己的兴趣爱好,并有所专长,最终较熟练地掌握1~2项运动技能。

3. 安全地进行体育活动

在“安全地进行体育活动”学习领域目标中,不同的水平学段对学生“安全地进行体育活动”有着不同的要求,如“知道如何在运动中避免危险”(水平二)和“说出不同环境中可能面临的危险和避免方法”(水平三)强调的是学生对有关安全知识的了解;“注意运动安全”(水平四)强调的是学生在运动过程中的安全问题;“掌握运动创伤时和紧急情况下的简易处理方法”(水平五)强调的是学生应掌握运动中出现创伤时和紧急情况下的简易应对方法;“具有处理安全问题的一般能力”(水平六)强调的是对学生处理安全问题能力的进一步要求。由此可见,《课程标准》不但鼓励学生积极参与体育活动,而且要求学生学会安全地进行体育活动以及处理安全问题的一般方法。

4. 获得野外活动的基本技能

在“获得野外活动的基本技能”学习领域目标中,学生达成水平目标的难度也是逐步提高的。《课程标准》从水平四开始要求学生“在有指导的情况下顺利完成集体野外活动”(水平四),并要求水平五学段的学生“学习在野外条件下的活动技能与方法”,最后要求水平六学段的学生“参加具有挑战性的野外活动”。

野外活动对于增强体能、获取知识、锻炼意志品质、培养合作精神等具有重要的作用。各校(初中和高中)在设计体育与健康课程教学计划时应考虑这一活动内容,但开展这类活动时,应将学生的安全问题放在首位考虑。

总之,运动技能学习是以身体活动为主的学习,是实现其他领域学习目标的主要手段之一。在小学和初中阶段,绝大多数学生将学习和初步掌握多种基本运动技能。与传统的体育教学大纲不同,《课程标准》不过分强调运动技能传授的系统 and 完整,不苛求技术动作的细节,这有助于激发和培养学生的运动兴趣,吸引他们积极参与体育活动,充分享受体育活动的乐趣。同时,《课程标准》指出,在高中阶段应充分尊重学生的不同需要,引导他们根据自己的具体情况选择一两种运动项

目进行较系统的学习,这充分考虑到学生的不同需求,照顾到了学生的不同兴趣,强调了学生间的个体差异,努力确保每个学生受益,并使所有学生的个性得到发展。另外,在这一领域中,《课程标准》还强调学生不但要学习和掌握运动的知识和技能,而且要学会欣赏体育运动。这有助于学生更好地学习运动技能,提高其运动的能力。

三、运动技能学习领域的实施建议

1. 运动技能领域应当突出身体练习的课程性质,不要安排室内课去讲动作概念和动作要领,不能对学生“纸上谈兵”,要让学生在学习运动技能的过程中掌握动作概念和动作要领。

2. 在体育课的教学中,应尽量多地给学生运动技能的练习时间,减少不必要的、无效的讲解时间,教师的指导有时可在学生的练习过程中进行。

3. 同一个水平的运动技能学习目标,可以根据各校的实际情况,灵活安排在不同年级来实现。

4. 在进行运动技能的教学时,既要考虑如何使学生有效地获取运动知识和技能,又要考虑如何运用运动技能的教学使学生实现其他学习领域的学习(见案例4-1),只有这样,才能真正体现“以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的”的课程性质。

5. 在进行运动技能的教学时应关注课程资源的开发和利用,特别要注意因地制宜、因时制宜、因校制宜、因人制宜地开发和利用课程资源,将一些新兴的、有趣的或有地方特色的运动项目引入体育课堂教学。

6. 在确定运动技能领域各水平学段的具体教学内容时应充分考虑绝大部分学生的需要、兴趣和接受能力,特别是在小学阶段,应少选择成人化、竞技化的教材内容。

7. 义务教育阶段和高中阶段运动技能领域的教学存在着明显的差异性,在义务教育阶段,应注重学生基本运动知识、运动技能的掌握和应用,不过分强调运动技能传授的系统 and 完整,不苛求技术动作的细节。在高中阶段,应充分尊重学生的不同需要,引导他们根据自己的具

体情况选择一两种运动项目进行较系统的学习,并有所专长,发展运动能力。

8. 学生仅仅通过课堂学习是难以掌握好运动技能的,因此,教师应不仅要求学生在课堂上认真学习,还可以在每一节体育课结束前给学生布置一些体育的家庭作业,让学生有更多的时间参与体育活动,从而促使学生养成课外锻炼身体的习惯。只有这样,学生才能真正掌握好课堂上所学的运动技能。

案例 4-1:耐力跑

1. 教学目标:初步掌握耐力跑的途中跑技术,发展耐力素质,形成相互鼓励的意识,培养顽强的意志品质,提高对耐力跑的信心。

2. 教学内容:途中跑

3. 教学步骤:

(1)自定 2 分钟的慢速节奏跑,要求学生在跑的过程中体会技术动作、呼吸方法、呼吸节奏和慢跑节奏。

(2)2 人一组自定慢跑速度的 5 分钟伴同跑,要求学生 2 人一组,跑速一致,快者应鼓励慢者,并肩跑进,跑下来后,交谈体会。

(3)教师提问:影响坚持跑下来的因素是什么?(学生可能回答:速度的控制、耐力水平、同学的鼓励、坚强的毅力和信心等)

4. 评析:本案例以“耐力跑”为载体,设计多目标的达成,努力使学生不但掌握耐力跑的途中跑技术,而且也提高了学生的心理健康水平(如坚强的毅力、信心等)和社会适应能力(如学生的相互交流、相互鼓励等)。本案例仅是为教师提供一种课堂教学设计思路。

第三节 身体健康

一、设置身体健康学习领域的意义

1. 体能的定义与类别

体能也叫体适能(Physical Fitness),主要通过体育锻炼而获得。保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿

命更长。

每个人要获得健康都需要有一定的体能,但每个人所需的体能水平不尽相同,一个人良好的体能与其年龄、性别、体形、职业和生理上的缺陷(如糖尿病、哮喘病)等因素有关。一般来说,个体对体能的要求与其活动的目的有关,例如,运动员必须不懈地花大力、流大汗去提高力量、耐力、柔韧和速度等体能,才能提高运动成绩;而普通人只需用一般性的身体活动来维持这些方面的体能,就可以增进健康。另外,即使对同一个人而言,不同的时间、不同的环境所需的体能水平也迥然不一。

良好体能的保持与长期的锻炼密不可分,如果一个人的锻炼半途而废,那么,他的体能水平就会逐步下降。

身体锻炼是提高体能水平必不可少的重要途径。但需注意的,良好的体能并不是完全靠身体锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法、良好的口腔卫生、足够时间的休息和放松等方面有关。

体能可分为两类:与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者是指从事运动所需的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡和反应等。

(1)与健康有关的体能

①心肺耐力

心肺耐力指一个人持续身体活动的能力。心肺和血管对于氧和营养物的分配、清除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得更加重要。心肺功能越强,走、跑、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

②柔韧性

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的锻炼项目所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平、预防肌肉紧张以及保持良好的体态等具有重要作用。

③肌肉力量

肌肉力量是一块肌肉或肌肉群一次竭尽全力从事抵抗阻力的活动

能力,所有的身体活动均需要使用力量。肌肉强壮有助于预防关节的扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果腹肌力量较差,往往会导致驼背现象。需注意的是,不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

④肌肉耐力

肌肉耐力指一块肌肉或肌肉群在一段时间内重复进行肌肉收缩的能力,与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮和耐力好的人更易抵御疲劳的发生,因为这样的人能更轻易地重复收缩肌肉。

⑤身体成分

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪和其他等。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切,脂肪过多者是不健康的,其在活动时比其他人需要消耗更多的能量,心肺功能的负担也更重,因此,心脏病和高血压发生的可能性更大。另外肥胖也会使人的心理健康水平下降,寿命缩短。要维持适宜的体内脂肪,就必须注意能量吸收和能量消耗之间的平衡,体育锻炼是控制脂肪增加的重要手段。

(2)与动作技能有关的体能

①速度

速度指快速移动的能力,即在最短的时间内移动一定的距离。在许多竞技运动项目中,速度对于个人取得优异成绩至关重要。

②力量

力量指短时间内克服阻力的能力,举重、投铅球、掷标枪等项目均能显示一个人的力量大小。

③灵敏性

灵敏性指在活动过程中,既快速又准确地变化身体移动方向的能力。灵敏性在很大程度上依赖于神经肌肉的协调性和反应时间,可以通过提高这两方面的能力来改善人的灵敏性。

④神经肌肉协调性

神经肌肉协调性主要反映一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练的动作技能相结合的能力。在球类运动中,这种体能成分显得尤为重要。

⑤平衡

平衡指当运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动,闭目单足站立练习也有相当好的效果。

⑥反应时

反应时指对某些外部刺激作出生理反应的时间。反应快速是许多项目优秀运动员的特征,特别是在短跑的起跑阶段,反应时的作用更大。

与健康有关的和与动作技能有关的体能成分有重叠之处,例如,心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等体能成分无论是对健康还是对技能性要求较高的运动都是十分重要的。但是,从事不同活动的人对体能的每一成分发展程度的要求是不一样的,要达到较高的、与动作技能有关的体能水平,就必须使上述的每一成分都得到充分的发展。当然,在体育与健康课程的教学过程中,教师更应该多关注发展学生的与健康有关的各种体能。

2. 体育锻炼对促进身体健康的益处

为何要锻炼?几乎每个人都会这样回答:锻炼有益于健康。事实表明,参与有规律的锻炼会使人身体棒、感觉爽,精力充沛地完成各项工作和任务。体育锻炼的最大作用在于全面增进人的健康,具体表现简述如下:

(1)预防心血管病

心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手。据报道,在美国每死去的两个人中就有一个是死于心血管病,在我国死于心血管病的人亦居首位。大量研究表明,参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病形成和发生的危险性。

(2)改善呼吸系统的功能

人在体育锻炼过程中呼吸过程加深,会吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使得肺活量增大,残气量减少,肺功能增强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强,其呼吸显得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,平均每分钟呼吸6~8次,而不锻炼的人平均每分钟呼吸12~15次。

(3)提高消化系统的功能

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗,使整个机体的代谢增强,从而提高食欲。另外,体育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌,改善肝脏、胰腺的功能,从而使整个消化系统的功能得到提高,为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

(4)改善神经系统的功能

人的活动是在神经系统支配下的协调活动,坚持锻炼的人(特别是中老年人),常表现为机体灵活、耳聪目明、精力充沛,这正是神经系统功能健壮的表现。

(5)降低糖尿病发生的危险性

糖尿病的特征之一是人的血糖水平很高,如果病人不加控制,还会引起许多其他健康问题,如视力减弱和肾亏等。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高,从而使个体产生糖尿病的可能性大大减小。

(6)预防骨裂

骨质疏松会引起骨裂,骨裂在各个年龄层次的人群中均会发生,在老年人(特别是老年女性)中比较普遍。

研究表明,有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂之目的。当然,体育锻炼对于骨质疏松病人也具有积极的治疗作用。

(7)保持身体活动的能力

人类老化的主要特征之一是身体活动能力的逐步衰退,尤其是60岁以后,身体活动能力的退步尤为明显。我国有句谚语:“老年勤锻炼,拐杖当宝剑。”事实表明,有规律的体育锻炼能使老年人身体活动能力的退化减慢。

(8)控制体重与改变体形

众所周知,过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其是容易造成心脏负担加重,寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15%~25%,那么,他的死亡危险率会增加30%。俗话说:“长练筋长三分,不练肉厚一寸。”由于体育锻炼能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧性,故可以控制体重,改善体形和外表。

(9)延年益寿

俗话说:“身体锻炼好,八十不算老;身体锻炼差,四十长白发。”大量的研究表明,有规律的体育锻炼可以延年益寿。有一项持续30年的研究显示,不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性大31%。那么,为什么有规律的体育锻炼有助于延年益寿呢?主要原因在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

二、身体健康学习领域的内容说明

《课程标准》将形成正确的身体姿势,发展体能,具有关注身体和健康的意识,懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响等作为身体健康学习领域的内容。

1. 形成正确的身体姿势

小学生好动,喜欢模仿各种动作,且骨骼正在发育,尚未定型,如果不能形成正确的姿势,就容易形成不良的习惯,而且一旦形成,以后就很难改变。俗话说“三岁的行为看到老”,就是指从小养成的行为习惯、身体姿势,会影响人的一生,所以在小学对学生进行正确身体姿势的教育和训练是十分重要和必要的。

人的身体姿势具有较广泛的内涵,能直接反映一个人的健康状况、气质、文化修养和审美层次。俗话说:“爱美之心,人皆有之。”少年儿童人虽小,但也有一颗爱美的心,尤其是希望自己有一个健美的身体。然而,在日常生活中,人体由于遗传或后天的营养不良以及身体长时间地保持不正确的姿势等因素,会导致身体不同程度的骨骼变形和肌肉发展不平衡。如小学生由于长时间背沉重的书包或习惯将书包始终背在同一侧肩上,久而久之,就会形成驼背、斜肩等不良姿态。如果不及时矫正,就会导致畸形。其实,不论是哪个身体部位变形,都会给人体的正常生活带来不便,影响人的外观形象,进而给人的精神造成一定的压力。对于小学生来说,由于他们的骨结构尚未完全形成,可塑性很大,只要在日常生活中注意保持正确的身体姿势,并通过适宜的健美、舞蹈等训练,是完全可以矫正不正确的身体姿势的。

在身体健康学习领域的这一领域目标中,《课程标准》要求学生在小学毕业时“能够用正确的身体姿势进行学习、运动和生活”。

2. 发展体能

体能与身体健康密不可分,通过各种游戏活动、运动练习可发展学生的各种体能,而良好的体能是提高学生身体健康、心理健康和社会适应水平以及运动技能的重要物质基础。发展体能可以说是身体健康学习领域中一个非常重要的学习内容和学习目标。

根据《课程标准》的规定,在身体健康学习领域中,学生需要发展的体能包括柔韧、反应、灵敏、协调、平衡、速度、有氧耐力、肌肉力量和耐力、身体成分等,并建议在不同的水平侧重发展某些体能,这主要是考虑到体能发展敏感期的问题,即在这一水平发展有关的体能效果会更好,但这不是说在其他水平学段就不要发展这些体能。

《课程标准》建议,教师应通过各种游戏活动、运动活动和专门的体能练习等发展学生的各种体能。

3. 具有关注身体和健康的意识

培养学生关注自己身体和健康的意识是促进学生参与体育活动,形成健康的生活方式的重要途径。以往,教师十分重视运动知识和运动技能的传授,却忽视了培养学生对自己身体和健康关注的意识。

水平一和水平二学段,要求学生关注自己的身体特征和身体变化,这对学生认识自我、关注自我具有重要的作用。到了水平三,一些学生已开始进入青春期阶段,这时,让学生了解青春期的有关卫生保健知识,有助于学生正确对待自己身体特征的变化,有助于保持稳定的心理状态。

在这一学习领域目标中,《课程标准》在水平四中要求学生理解体育锻炼对身体形态和技能的影响,在水平五中要求学生理解身体健康在学习、生活中的意义和作用,以及在水平六中要求一些学生了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的不同等,一是为了使学生了解有关的健康知识,二是通过对有关健康知识的指导,使学生逐步形成关注自己身体和健康的意识和行为。

4. 懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响

适宜的营养对于增强体能和保持健康状态具有重要的作用,它可以促进学生的生长发育和修复机体组织,还可以满足学生每日身体活

动所需要的能量。

营养吸收太少会削弱体能和引起疾病,因而保持足够的营养很有必要。但营养吸收又不能过量,暴饮或暴食会导致肥胖症,肥胖症可引起心脏病、糖尿病等等。因此,从水平三开始,《课程标准》要求学生了解营养与健康的关系。此外,如果学生只参与体育活动,而不了解从事体育活动时应该注意补充适当的营养素,那么,体育活动不但无助于学生的身体健康,而且还会有害于学生的身体健康。所以,在这一水平学段,还要求学生了解从事体育活动时的营养卫生常识,这有助于增强学生的体能,提高学生的健康水平。

在水平四学段,《课程标准》不但要求学生初步学会选择有利于健康的营养食品,而且还要求学生初步学会选择适合运动需要的健康营养食品,并使学生知道生活方式(如体育锻炼、饮食、吸烟、酗酒等)对健康的影响。这些都有助于学生形成健康生活方式的意识。到了水平五学段,要求所有的学生都要形成良好的生活方式。如果所有学生或大多数学生都能达成这一学习目标,未来我国国民的健康水平就会大大提高。

人与周围环境有着密不可分的关系,作为人体活动的体育锻炼当然与环境紧密相联。经常从事体育锻炼的人会明白环境因素影响体育锻炼的效果,例如,热环境、空气污染等能导致体育锻炼时心率加快、呼吸急促、耐力下降等。因此,了解环境因素如何影响体育锻炼的效果,对于从事体育锻炼的人来说非常必要。水平六学段要求一些学生懂得环境对健康的影响和运动对环境卫生的要求,旨在使这些学生在今后的体育锻炼中注意这一问题,同时增加环保意识。

三、身体健康学习领域的实施建议

1. 小学阶段(包括水平一至水平三)要把形成学生的正确身体姿势放在重要地位,特别是在小学低年级的体育教学中,要使学生通过基本体操、舞蹈等多种身体练习,形成正确的身体姿势。如果不重视这一问题,学生从小形成的不正确身体姿势就难以改变,但我们也没有必要像过去那样,几乎每节体育课都让学生练习“稍息”、“立正”、“向右看

齐”、“齐步走”等队列队形动作,因为这样会使学生失去对体育课的兴趣。

2. 发展学生的体能是促进学生身体健康最基本的目标,但由于各种体能发展的敏感期有所不同,在小学阶段应重点发展学生的柔韧性、反应时、灵敏性、协调性和平衡能力等体能成分,初中阶段重点发展学生的速度、有氧耐力和灵敏性,高中阶段则侧重发展学生的肌肉力量和肌肉耐力以及与健康有关的体能。在发展学生的体能时,特别需要注意两个问题:一是在小学阶段,应少用竞技化、成人化的教学内容和手段,多采用儿童化的游戏内容和练习手段去发展学生的体能,否则,不但不能发展学生的体能,还可能降低学生的学习兴趣,损害学生的身体健康;二是课程标准根据学生体能发展敏感期的特征,确定了在某一学习水平侧重发展某些体能,但这并不意味着这些体能在其他学习水平阶段就不需要发展了。

3. 要通过体育教学的实践和理论知识的指导(如利用下雨天给学生讲授身体健康的有关内容,指导学生阅读体育与健康教科书等),指导他们学会科学地锻炼身体,培养学生体育与健康的意识以及体育锻炼的习惯,使锻炼身体、增进健康成为学生的自觉行动。同时,要使学生懂得健康与营养、环境的关系,以及不良的行为方式对身体健康的影响,促进学生形成良好的生活方式。

第四节 心理健康

一、设置心理健康学习领域的意义

1. 三维健康观

随着社会的进步和科学技术的发展,人们的健康观念日趋完善。早期人们对健康的认识仅限于躯体没有疾病、伤残或不适的状态。这种健康观是建立在细胞病理学基础上的,是以生物学观点来看待疾病与健康问题的,未能意识到人的心理和社会因素既是构成健康的关键因素,又对躯体健康有着直接的影响。

随着社会的发展,人们在关心自身躯体健康的同时,逐渐认识到身体健康与心理健康、周围的生存环境存在着千丝万缕的联系,对健康的认识和理解也开始超出了唯生物学的范围。20世纪30年代,美国健康教育专家鲍尔提出:“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、活力充沛的一种状态。”1946年国际卫生会议通过的《世界卫生组织法》将健康定义为“不仅为疾病或羸弱之消除,而系体格、精神与社会之完全健康状态”。1948年《世界卫生组织宪章》明确指出:“健康不仅是没有疾病,而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的完全安宁状态。”这一概念即为生物—心理—社会的三维健康观。

20世纪90年代世界卫生组织又将健康解释为“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应性良好和道德等四个方面都健全,才算是完全健康的人。”

美利坚大学的国家健康中心研究指出,个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康(也称健康五要素说),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。

综上所述,目前人们的健康观已经趋于一致,即从多方面来衡量一个人的健康水平,特别强调要从身体、心理和社会适应等三个方面去评价一个人的健康状况。

2. 体育对于增进心理健康的功能

体育锻炼对心理健康的积极影响主要表现在以下几个方面:

(1) 改善情绪状态

情绪状态是衡量体育锻炼对心理健康影响的最主要的指标。人生生活在错综复杂的社会中,经常会产生忧愁、紧张、压抑等情绪反应,体育锻炼则可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中摆脱出来。中小学学生,特别是中学生常因名目繁多的考试、相互间的竞争而产生持续的焦虑反应,经常参与体育锻炼可使自己的焦虑反应降低。

(2) 提高智力水平

经常参加体育锻炼可以提高自己的智力水平,不仅使锻炼者的注意、记忆、反应、思维和想像等能力得到提高,还可以使其情绪稳定、性

格开朗、疲劳感下降等,这些非智力成分对人的智力水平的提高具有促进作用。

(3) 确立良好的自我概念

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许许多多的自我认识所组成的,包括“我是什么人”、“我主张什么”、“我喜欢什么”、“我不喜欢什么”等等。由于坚持体育锻炼可使体格强健、精力充沛,因而,体育锻炼对于改善人的身体表象和身体自尊至关重要。

身体表象是指头脑中形成的身体图像。身体表象障碍在正常人群中是普遍存在的,据报告,54%的大学生对他们的体重不甚满意。与男性相比,女性倾向于高估她们的身高和低估她们的体重,而且,身体肥胖的个体更可能有身体表象和身体自尊方面的障碍。身体自尊主要包括一个人对自己运动能力的评价,对自己身体外貌(吸引力)的评价,以及对自己身体的抵抗力和健康状况的评价。身体表象和身体自尊与整体自我概念有关(见图4-2),无论男性还是女性,对身体表象的不满意会使个体自尊变低(自尊指自我概念的积极程度),并产生不安全感和抑郁症状。有研究表明,肌肉力量与身体自尊、情绪稳定性、外向性格和自信心呈正相关,并且加强力量训练会使个体的自我概念显著增强。

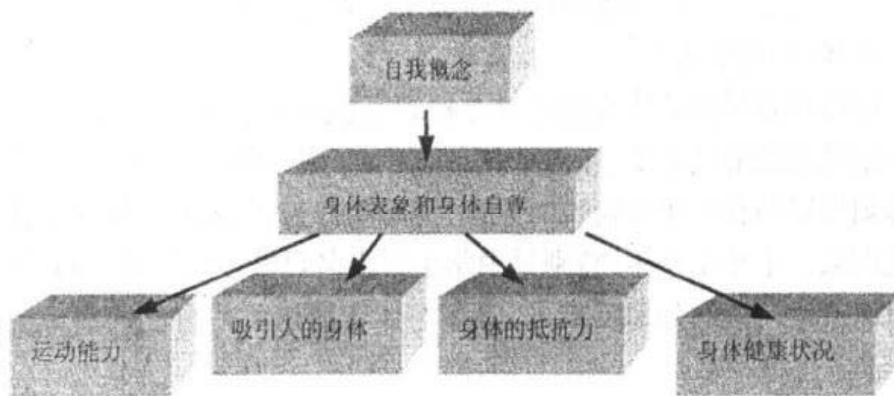


图4-2 身体表象和身体自尊与整体自我概念的关系

(4)培养坚强的意志品质

意志品质指一个人的果断性、坚忍性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神,意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。在体育锻炼中要不断克服客观困难(如气候条件的变化、动作的难度或意外的障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧心理、疲劳和运动损伤等),锻炼者越能努力克服主客观方面的困难,也就越能培养良好的意志品质。从锻炼中培养起来的坚强意志品质能够迁移到日常的学习、生活和工作中去。

(5)消除疲劳

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关,当一个人的情绪消极,或任务超出个人的能力时,生理上和心理上都会很快地产生疲劳。中学生持续紧张的学习压力极易造成身心疲劳,保持良好的情绪状态和参加中等强度的体育锻炼则可以使他们身心得到放松。

(6)治疗心理疾病

体育锻炼被公认为是一种心理治疗方法。美国的一项调查显示,1750名心理医生中,80%的人认为体育锻炼是治疗抑郁症的有效手段之一,60%的人认为应将体育锻炼作为一种治疗方法来消除焦虑症。在中学生中,有不少人由于学习和其他方面的挫折而引起焦虑症和抑郁症,通过体育锻炼可以减缓或消除这些心理疾病。

3. 体育教学的现状

在以往的体育课程教学过程中,由于受“体质教育思想”、“技能教育思想”的影响,片面地强调掌握运动技能、发展身体素质的目标,忽视学生达成心理健康的目标;片面地强调体育运动的认知和身体练习过程,忽视学生的情感需要与兴趣爱好。这些都是导致学生喜爱体育而又不喜欢上体育课,甚至逃避体育课的重要原因。为了改变这一现状,建立和谐的、有利于学生心理健康的体育学习目标与内容是必不可少的。

二、心理健康学习领域的内容说明

《课程标准》将了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系;正确理解体育活动与自尊、自信的关系;学会通过体育活动等方

法调控情绪;形成克服困难的坚强意志品质列为心理健康学习领域的主要内容。

1. 了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系

学生的情绪体验多种多样。一般来说,当学生的某种需要获得满足时会感到快乐而产生积极的情绪体验,积极的情绪体验可以提高学生的活动能力,对学生的学习起着“增力”作用,使学生精神焕发、干劲倍增,促使他们坚忍不拔地坚持体育锻炼和学习;当学生的某种需要无法得到满足时会引起消极的情绪体验,消极的情绪体验会削弱学生的活动能力,对学生的体育锻炼和学习起着“减力”作用,使学生常常表现为精神不振、心灰意懒、做事不起劲等。水平二和水平三分别要求学生“体验体育活动中的心理感受”和“体验身体健康状况变化时的心理感受”,旨在使学生学会关注自己的心理状态,因为学生只有了解自己的心理状态,他们才能意识到人的身体活动和身体状况对人的心理是会产生影响的,也才能意识到通过身体活动是能调节人的心理状态的。

人的身心是一个统一体,它们相互影响、相互作用,身体健康是心理健康的基础,心理健康有助于身体健康。只有这两个方面保持和谐的统一,才能真正达到健康的状态。水平四要求学生了解心理健康对身体健康的作用,旨在使学生了解身心之间的关系。

在学生已能体验和了解身心关系的基础上,《课程标准》要求学生在水平五学段“自觉通过体育活动改善心理状态”,要求水平六的一些学生不但能关注自己的身心发展状况,而且还要能自觉地为他人创设良好的心理环境。

2. 正确理解体育活动与自尊、自信的关系

体育运动为学生展示自我、表现自我提供了一个广阔的舞台。在体育教学中,要通过体育活动增强学生的自尊和自信,一个重要的因素是促使学生在体育活动中努力展示自我。因此,《课程标准》从水平二开始,就鼓励学生“在体育活动中具有展示自我的愿望和行为”。

青春期是人生的一个敏感期,青春期的青少年心理变化很大,而且十分微妙,因此,要教育学生正确对待生长发育的变化(如月经等)。此外,在体育教学过程中,一些身体形态差、运动能力弱的学生由于在体

育学习上处于“后进”位置,容易对体育学习和活动产生自卑感,并失去体育学习和活动的信心。由此,《课程标准》要求水平三学段的学生正确对待生长发育和运动能力弱可能带来的心理问题。

体育活动是提高学生自尊和自信的重要手段。因此,在体育教学中给学生(特别是给体育基础较差的学生)多创造成功的机会,这有助于增强他们的自信心。如果体育基础较差的学生反复得到的是失败的体验,他们的自信心就会受到伤害,并由此失去体育学习的兴趣。此外,教师不要过分营造相互比较的体育课堂教学氛围,否则差生可能一直是体育学习与活动的弱者,要鼓励学生作自我比较,使每一个学生感受和体验到自己的进步和发展(见案例4-2)。所以,《课程标准》分别在水平四和水平五要求学生要“通过体育活动树立自尊和自信”和“在体育活动中努力获得成功感”。

学生经常从体育活动中获得成功,才能提高自尊和自信,才能喜欢体育活动,才能形成坚持体育锻炼的习惯,并将体育活动作为生活中不可或缺的重要组成部分,也才能表现出珍惜生命、积极进取、自强不息的生活态度。所以,《课程标准》要求一些学生在水平六时要“表现出积极进取的生活态度”。

案例4-2:体育活动与自信心

1. 教学目标:通过长跑活动,发展心肺耐力,提高自信水平。

2. 教学内容:耐力跑

3. 教学步骤:

(1)采用小组讨论的形式,启发学生对成功的判断标准进行讨论。然后,教师归纳出对成功评价的客观标准与主观标准、“胜人”标准与“胜己”标准。

(2)帮助一些信心不足的学生对自己信心不足的原因作出分析:他们对长跑的信心不足,可能是因为总落后于其他同学,可能是因为他们身体太胖、体质较弱而不能取得较好的成绩,也可能是因为长跑项目枯燥乏味等等。

(3)引导学生运用成功的多维标准对自己的长跑成绩作出评价。例如,自己的长跑成绩是否比过去有所进步,自己对长跑活动的态度是

否积极等。

(4)鼓励学生根据新确定的成功标准对自己的长跑能力作出新的解释,并给他们提供更多的社会支持。

4. 评析:本案例主要运用心理学中“学生的自信与他们的成功率成正比”的观点来提高学生的自信心。要使学生正确认识对成功判断的价值标准,特别是让那些对长跑缺乏信心的学生能体验到在长跑活动中取得进步和成功的喜悦,并在自己、同伴和教师对自己长跑能力的肯定强化中,增强对长跑活动的自信心。

3. 学会通过体育活动等方法调控情绪

情绪是人对客观事物的态度体验,是人的生理性或社会性需要是否得到满足时产生的一种体验。我国古代医籍《内经》把人的基本情绪概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种,即所谓“七情”。学生在体育学习和活动的过程中,有成功的喜悦,也有失败的痛楚,学生应该关注自己的情绪表现,以便作出适当的调节。因此,《课程标准》在水平一和水平二中要求学生不但能“说出自己在体育活动中的情绪表现”,而且还要能“观察并说出同伴在体育活动中的情绪表现”。

体育活动可以使人产生愉快感、转移注意力、释放消极情绪等,当学生学习压力大或碰到不顺心的事情时,可以投身到体育活动中去。所以,《课程标准》从水平三开始,就要求学生“知道通过体育活动等方法调节情绪”,以及不良情绪对体育活动的影

响。如果体育活动能与其他调节情绪的方法相结合,则调节情绪的效果更好。因此,《课程标准》在水平四中要求学生“学会其他调节情绪的方法”(如肌肉放松、自我暗示、呼吸调节、合理安排作息时

间等)(见案例4-3)。
在水平五学段和水平六学段,学生就应该将所学的一些情绪调节的方法运用在体育活动和比赛以及日常的生活和学习之中。因此,《课程标准》分别要求这两个学段的学生“在体育活动中表现出调控情绪的意愿与行为”和“自觉运用适宜的方法调控自己的情绪”。

案件4-3:体育活动中的情绪调节

1. 教学目标:学会运用呼吸调节的方法稳定自己的情绪状态

2. 教学内容:篮球投篮比赛

3. 教学步骤:

(1)教师首先按投篮技术水平将学生分成实力相当的若干教学组,然后宣布比赛规则(如每人定点投篮3次,小组之间互派代表统计投中数,并按成绩排出小组名次)。

(2)提醒学生在投篮前运用腹式呼吸来稳定自己的情绪波动。

(3)组织学生分组讨论呼吸调节与提高比赛成绩之间的关系。

(4)教师进行总结,并要求学生能在其他类似的情景中举一反三地运用呼吸调节的方法。

4. 评析:本案例主要通过创设紧张的情境帮助学生调节情绪的方法,提高对调节情绪重要性的认识,逐步形成自我调节情绪的能力。

4. 形成克服困难的坚强意志品质

在体育活动中,为了达到一定的目的,需要克服身心疲劳,消除厌倦、胆怯、慌乱等消极情绪,保持高度集中的注意力和一定程度的肌肉紧张等,这些都是对一个人的意志品质的严峻考验,也是培养和形成坚强意志品质的过程。

体育活动是磨炼与考验人的意志品质的活动,是体现一个人是否具有坚强意志品质的重要途径,具有坚强意志品质的学生可以克服各种主客观的困难,坚持参加体育活动。所以,教师应有意识地通过一些教学手段和方法培养学生坚强的意志品质(见案例4-4、案例4-5)。

案例4-4:“勇敢者之路”

1. 教学目标:通过参与“勇敢者之路”这项活动,使学生增强协调性、灵活性等体能,锻炼和培养克服困难的意志品质,提高学习的自信心。

2. 教学内容:过障碍

3. 教学步骤:

(1)教师要求学生自己动手布置一条“勇敢者之路”(规定场地和器材包括四种不同类型的障碍物和一条等长的跑道),障碍顺序自定,四种障碍分别是走过体操凳、钻过跨栏架、跳过跳箱盖和滚过体操垫。

(2)组织学生进行第一次练习:各小组每个学生选择一个自己最

有把握通过的障碍物做尝试性练习。

(3) 组织学生进行第二次练习:选择两个障碍物做尝试性练习。

(4) 组织学生进行第三次练习:选择三个障碍(留下一个通过最困难的)做尝试性练习。

(5) 组织学生进行第四次练习:过四个障碍物。

(6) 活动要求:场地必须由学生自己布置,当某一同学完成练习后,其他同学应给予鼓励。

4. 评析:本案例主要是将学生置于特定的情景中,以激发学生参与活动的兴趣和积极性;要求学生自己布置场地,以体现教师对学生的能力与自主性的尊重,从教师对学生的尊重中,使学生获得自尊;练习过程由易到难,以避免学生产生望而生畏的情绪,学生的意志品质也得到了锻炼与培养,自信心也随之提高。总之,设计这项活动的主要目的是培养学生的意志品质和增强学生的学习自信心,但同时也使学生的其他一些学习目标得以实现。

案例4-5:耐久跑

1. 教学目标:通过参与耐久跑活动,提高心肺耐力水平,增强意志品质。

2. 教学内容:耐久跑

3. 教学步骤:

(1) 提高学生对长跑运动能够培养顽强拼搏精神和战胜困难、战胜自我的勇气的认识,使学生逐渐意识到无论是学习,还是生活中常常都会遇到各种困难与障碍,都需要勇敢地去战胜与克服。

(2) 在提高了学生对长跑重要性的认识后,帮助学生找出惧怕长跑的主客观原因,并制订出切实可行的学习目标。

(3) 鼓励学生依据学习目标,设计实现目标的具体步骤。如要求某同学首先确定本学期能够在6'30"内跑完1500m这一学习目标,然后,设计每个月进步幅度的目标。

(4) 根据学习目标检查和评价学生的努力程度。

4. 评析:培养学生的坚强意志品质,要从创设具有一定挑战性的困难情景开始,鼓励学生敢于面对困难,使每一位同学在正确分析自己

的实际情况、设置学习目标的基础上,克服一个又一个的“小困难”,从而使得学生随着耐力水平的提高,不断实现自我超越,以增强自己的意志品质。

对于刚刚进入小学一年级的学生来说,他们首先面临的是陌生的同伴、陌生的老师、陌生的场地等,教师应鼓励学生与陌生的同伴在一起进行游戏活动或体育活动,使学生尽快适应陌生的环境。因此,《课程标准》在水平一中要求学生“在体育活动中适应陌生的环境”。

没有困难,就不会有意志行动,意志行动总是在一定的困难条件下产生的。体育活动充满着各种主客观困难,如参与剧烈的活动、做有一定难度的动作、与比自己“强大”的同伴一起活动、各种消极情绪等。体育教师要注意创设一些专门的困难情景,以培养学生坚强的意志品质。学生意志品质的培养也应从小抓起,故《课程标准》分别在水平二和水平三中要求学生“在一定的困难条件下进行体育活动”和“敢于进行难度较大的体育活动”。

意志行动与目的性是分不开的,目的越明确,意志就越坚强。人们的预定目的是在反映客观现实的过程中产生的,是根据对客观现实的认识而确定的。学生参与体育活动有明确的目的和目标,他或她就会通过努力去实现目标,无论发生什么情况或遭受什么挫折,都会克服困难,勇往直前,不达目的,绝不罢休。所以,《课程标准》在水平四中要求学生“根据自己的运动能力设置体育学习目标”。

俗话说:苦中有乐,乐在其中。轻轻松松地进行体育活动,既不会培养学生坚强的意志品质,也不会使学生从中体验到乐趣。因此,《课程标准》在水平五中要求学生“在具有挑战性的运动情景中,体验战胜困难带来的喜悦”。

在体育教学中培养学生坚强意志品质的目的,不仅仅使学生在体育活动中表现出意志品质,更主要的是将学生通过体育活动形成的坚强意志品质能迁移到日常的学习和生活中去,所以,《课程标准》要求水平六学段的一些学生“在体育活动、学习和生活中自觉表现出勇敢顽强的意志品质”。

三、心理健康学习领域的实施建议

体育活动不仅是一种身体运动,而且也是心理活动,需要身心的相互作用,因此,体育活动不仅有助于身体健康,而且也可促进心理健康。因此,在体育教学中要重视通过体育活动增进学生的心理健康。

1. 应将增进心理健康作为体育与健康课程的重要学习内容

《课程标准》不仅确定了心理健康学习领域的目标,而且也制订心理健康学习领域的内容框架,并且明确指出了该领域有些部分是有实体内容的。

2. 应将增进心理健康贯穿于体育与健康课程的始终

体育与健康课程中心理健康学习领域目标的实现,一方面需要通过专门内容的教学,如在下雨天时,可讲解心理健康的有关内容,或指导学生阅读体育与健康教科书中心理健康的内容。更主要的是需要通过体育教师的精心设计和指导,使学生在运动技能学习和身体锻炼的过程中来提高自己的心理健康水平,即通过体育教学实践活动来提高学生的自尊和自信水平,培养学生坚强的意志品质,使学生学会通过体育活动和心理学方法调节情绪等。

3. 应创设良好的体育教学情景

体育与健康课程中心理健康学习领域目标的实现,在很大程度上与教学情景、教学氛围相关。学生是否具有较高的自信与自尊水平、是否具有良好的意志品质、情绪是否稳定等都与学生在体育学习和活动时的情景与氛围密切相关。因此,体育教师要特别注意创设合理的、和谐的、温暖的、富有挑战性的、能使每个学生都能获得成功体验的情景;避免营造过分激烈竞争的、学生容易望而生畏和失败的情景。

第五节 社会适应

一、设置社会适应学习领域的意义

在现代社会中,人的社会适应能力越来越受到教育者的关注,因为

适应能力高低对个人生活和工作影响程度丝毫不亚于身体健康状况和知识掌握状况的影响。在传统的体育课程模式下,对学生的关注基本上都集中在学生的运动能力上,很少有人注意到学生通过体育学习之后在社会适应能力方面有没有发生变化,也就是说,体育课程对学生社会适应能力的影响在通常情况下是被漠视的。

学生的社会适应能力可以通过多种手段获得发展,但体育课程学习是其中最重要的途径之一。这是因为大多数体育项目只能在“社会”环境即与他人发生联系的环境下才能进行,在体育活动环境中,学生可以以更直接、生动和集中的方式接触、体验近似于社会上所能遭遇到的各种情景,例如竞争、冲突、分享、合作、共处、避让、包容、突变、角色和角色转换、赞扬、批评、成功、失败、规范、处罚……从而不断增强自我调控的意识和能力。因此,《课程标准》将社会适应列为独立的一个学习领域。

设置社会适应学习领域对学生的全面发展具有如下重要的意义:

1. 有助于强化学生的规范意识,增强学生调控自己行为和态度的能力

这里所说的规范主要指与学生体育行为有关的各种规范,包括运动规则和其他约定俗成的各种体育规范。由于体育规范是体育活动特别是体育比赛的条件,因而,只要学生一旦参加到体育活动中去,他就不可避免地会受到规范的约束。在规则、裁判或舆论等作用下,学生的规范意识会逐渐增强,学生将逐渐学会在规范的约束中进行体育活动。由于体育活动中形成的规范意识有助于学生一般行为规范意识的形成,这就使得体育学习对学生的社会化进程具有重要的意义,从而有助于学生法纪观念的形成。因此,设置社会适应学习领域,将有助于教师更有意识地在体育教学中关注学生规范意识的培养。

2. 有助于提高学生的探索、创新精神和心理承受能力

克服障碍(如阻力、困难等)是运动行为的一个显著特征,由于体育学习过程与学生的生长发育同步,因而体育学习过程中表现出运动方法日益丰富、运动能力不断提高、运动技能逐渐熟练的特征。与人生其他阶段特别是中老年阶段的体育活动相比,学生阶段的体育活动更多

地表现出不断遭遇障碍和挫折、不断超越自我、不断创新和提高了的特色。但是,如果教师只是把体育课单纯地视为运动技能的传授,缺乏通过体育教学培养学生探索、创新精神和心理承受能力的意识,体育学习的作用就不可能充分地发挥出来(见案例4-6)。

案例4-6:从错误中学习

魏东明和同学要到山里去参加为期两天的野营。学校向他们介绍了营地情况,为他们的准备工作提出了建议。妈妈问魏东明是否需要帮忙,他骄傲地说:“我会照顾自己。”在走之前,妈妈检查了他的行李,发现他没有带足够的衣服,因为山里要比平原冷得多,显然魏东明忽视了这一点。妈妈还发现他也没有带手电筒,这是野营时经常要带的东西,但是妈妈并没有给他更多的提示。魏东明高高兴兴地走了。过了两天,等他回来时,妈妈问:

“怎么样,这次玩得开心吗?”

魏东明说:“我的衣服带得太少了,而且由于我没带手电筒,每天晚上都要向别人借手电筒才能够走出去,这两件事搞得我有些狼狈。”

妈妈说:“为什么衣服带少了呢?”

“我认为那里的天气会与这里一样,所以只带了这里平常穿的衣服,没有想到山里会那么冷!下次再去,我就知道该如何做了。”

“如果下次你去海南,也带同样的衣服吗?”

“不会的,因为海南很热。”

“是的,你应该先了解一下当地的天气情况,再作决定,对吗?”

“是的。”

“那手电筒是怎么一回事呢?你就没有想到它吗?”

“我想到要带手电筒,老师也告诉我们了,可我忙来忙去,最后把手电筒给忘了。我想,我下次野营时应该先列一个单子,就像爸爸出差前列单子一样,这样就不会忘掉东西了。”

案例4-6不是传统意义上的“正规”体育课,但它对我们的体育课程改革同样很有启示意义。这位聪明的妈妈明知魏东明参加野营活动准备不充分会给他带来不便,但她并没有越俎代庖,替儿子收拾行装,而是给孩子一个机会,让他获得体验错误行为后果的经验,这种经验对

孩子发展解决问题的能力至关重要。如果不给孩子有犯错误和遭受挫折的机会,实际上剥夺了他们增长知识、经验和能力的权利,也会使他们的心理越来越脆弱。所以,德国教育家第斯多惠说:“坏的教师奉送真理,好的教师教人发现真理。”如果体育教师过分强调运动技术的科学性,担心学生会形成“错误的动力定型”而总是把标准的技术准确、清楚地展示给学生,或是直截了当地纠正学生的错误动作,这样不仅学生的学习能力很难得到提高,而且很难培养学生的创新、探索精神和心理承受能力。设立社会适应学习领域,将促使教师更加注意改进教学,以帮助学生发展探索、创新精神,提高抗挫折和失败的心理承受能力。

3. 有助于培养学生的集体荣誉感和社会责任感

体育与健康课程学习区别于其他许多课程学习的一个显著特征,就是体育课程学习的集体性。在体育与健康课程学习过程中,如果舍弃了集体,体育课程的多数内容将不复存在。例如,如果取消了集体,几乎所有的球类运动也就消失了;如果没有对手,很多以单人为基础的运动项目也会变得索然无味。因此,体育与健康课程学习对于培养学生的团队精神和团队行为具有特别的、其他课程学习所不能替代的作用,而且这种团队精神对于学生适应未来的社会生活具有非常重要的意义。

遗憾的是,在过去学科中心课程观指导下的体育课程模式中,极大地忽视了体育在培养学生集体主义精神上的作用。虽然体育一直在自发地发挥着培养学生团队精神、集体荣誉感和责任感的作用,但由于它很少被体育教师有意识地关注和运用,因而大大降低了体育课程应该发挥的作用。

在体育与健康课程标准中,培养团队精神、集体荣誉感和社会责任感是社会适应学习领域的主要目标,因此,这一领域的设立将使教师更有意识地去关注学生在这些方面的表现和变化,从而将课程目标中的有关要求落到实处。

二、社会适应学习领域的内容说明

社会适应学习领域的学习过程也就是学生在体育与健康课程学习

中了解并获得如何使自己与他人、群体及社会保持和谐关系的知识和能力的过程,即通过体育与健康课程的教学促进学生不断完成社会化的过程。根据学生社会化发展的特点,本领域确定了两方面的学习内容:建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德;学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。前者属于与他人和社会共处的能力,后者属于终身学习的能力。

1. 建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德

人际关系是指人们在群体生活中通过交往发生、发展起来的人与人之间的联系。在现代社会中,基于家庭血缘形成的人际关系由于家庭的小型化而变得越来越简单,由于社会联系日益扩大形成的人际关系却变得越来越复杂。能否与他人和社会和谐相处,是否具备强烈的团队意识和合作精神,已成为个人综合素质的重要内容,对个人生活和事业发展具有重要的意义。

在《课程标准》中,本学习领域的目标之一“建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德”大致包括四个方面:①培养保持良好人际关系的能力;②形成强烈的团队合作精神和竞争意识;③养成良好的体育道德品质;④具有关注个人、群体和社区健康的意识与能力等。

(1) 培养保持良好人际关系的能力

目前中小学生中独生子女占绝大多数,不少孩子是家中的“小太阳”,往往具有较强的自我中心倾向,对家庭或成年人(教师)有着强烈的依赖心理。面对陌生的环境,很多孩子可能会束手无策,表现出不善于与人交往。因此,《课程标准》通过让水平一学段的学生在体育活动中“体验集体活动和个人活动的区别”,引导学生建立与他人和集体的联系,逐渐形成和发展自我意识与集体意识,培养保持良好人际关系的能力。

与同龄人的平等合作交流是学生心理发展的重要动因,因此,参加各种集体游戏和体育活动,有助于消除孤独感和自卑感,使学生感到集体的温暖,与集体融为一体,自觉以集体的规范约束自己,在与同伴交往的互相影响中学习他人的成功经验,在活动中通过合作和参与竞争,增进学生之间的友谊。只有在与同龄人相处的过程中,特别是在经常

发生各种矛盾和冲突的游戏和体育活动中,学生才能真正学会如何面对社会,逐渐形成理解他人、关心他人、乐于帮助他人和接受他人帮助的态度,正确地对待运动能力方面的差异,体验尊重和被尊重的感受。因此,《课程标准》也要求水平一阶段的学生“在体育活动中尊重他人”。

另外,与他人和集体和谐相处,保持良好的人际关系,还需要具有心理相容的品质。心理相容是指个人对他人的行为表现出的一种包容性,以及集体成员间在心理和行为上表现出求同存异、协调一致的状态。体育教学中的班集体活动有助于促进学生形成心理相容的心理品质。在小学低年级阶段,学生已经脱离单独游戏生活时期,开始进入团体游戏生活时期,但此时学生的自我中心观念较强烈,在交友时,往往以邻居、同伴、同桌等天然联系作为择友的条件。由于体育活动和游戏活动主要是在开放的时空中进行的,而在学习过程中学生之间的关系始终处于动态组合的状态中,这使学生相互之间增加了交往和了解的机会。另外,在体育活动和游戏过程中,班集体成员之间也更容易表现出交往的纯洁性和坦诚性,更易于建立起友谊和信任。

(2)形成强烈的合作精神和竞争意识

体育活动多数是以团队的形式进行的,体育活动中的团队也是多种多样的,班级、小组、教学比赛中临时结成的队(组)等等,都构成了团队。在集体项目中,团队更是体育活动的基本单位。体育活动非常有益于团队意识的形成。

团队精神需要团队成员具有强烈的合作精神和角色意识。合作精神和角色意识不仅是一种心理、思想品质,也是一种实践能力。从某种意义上讲,合作精神渗透在角色之中,因此,能够在体育活动中扮演好所承担角色的人,就被认为是具有合作意识和能力的人。体育活动提供了极为丰富的正式或非正式的角色类型。前者如某些球类团队中前锋、后卫、中锋,以及队长、队员、裁判、教师(教练)……后者如某些团队中常有的“任务专家”和“社交专家”,从而为学生学习和扮演不同的角色,增强合作意识提供了大量的机会。因此,《课程标准》从水平二阶段开始,就要求学生“在体育活动中表现出合作行为”,并在水平四阶段要求学生“理解不同运动角色的任务……”。

在很长一段时期,学校体育的任务中只讲培养“集体主义精神”,讲团结协作而不讲竞争。现在这种状况已有很大改观,既有竞争,又有合作。然而,学校体育中的竞争不应过分强调学生与学生之间的比较,不要分出三六九等,应该强调积极进取、敢于拼搏、永不停息的精神。因此,《课程标准》在水平五学段明确要求学生能“正确处理体育活动中竞争与合作的关系”和“正确处理‘场上对手’与‘场下朋友’之间的关系”。

(3)养成良好的体育道德品质

体育道德是人们据以调节体育生活及其行为的准则和规范。除了以明确规定的准则和规范调节人们的行为之外,体育道德还主要通过两种方式调节着人们的体育行为和体育关系:一是道德的自律作用,二是道德舆论。

与依据规则通过裁判强制性地调节人们体育行为的方式不同,体育道德自律作用于人的内心,它更多地是通过个人的道德判断和自我调节来影响人的体育行为。因此,体育教师应在日常的教学活动中,结合学生体育学习的全部内容和全过程,对学生的体育道德行为和作风进行严格要求、严格训练,让学生时时处处受到良好道德风尚的影响,让他们从自己的亲身经历中学会识别什么是符合或违背体育道德要求的思想和行为,从而养成自觉维护体育道德的良好习惯。因此,《课程标准》从水平四学段开始,要求学生“识别体育中的道德行为”,并对水平五学段的学生进一步提出了“表现出良好的体育道德”的要求。

(4)具有关注个人、群体和社区健康的意识与能力

回顾中国学校体育的历史,我们可以注意到:传统的体育课程始终倾向于引导学生关注自身的健康和人格的完善,没有重视培养学生对群体和社区体育与健康的责任感。这不但与学校体育“为培养学生的集体主义、爱国主义和社会主义思想服务”的任务相悖,而且也不符合现代社会发展的要求。因此,《课程标准》在要求学生从小养成健康意识、关注自己健康的同时,还从水平一学段开始,就要求学生“在体育活动中尊重他人”,并对水平三学段的学生进一步提出要求:“在体育活动中表现出对弱者的尊重与关爱”。同时,也要求水平三学段的学生“表现出与社区活动的联系”和水平六学段的学生“关心社会的体育与健康

问题”,以增强学生的群体健康意识和社会责任感,并使学生逐步养成关心、维护群体和社会健康的习惯。教师应采用组织或鼓励学生参加社区的有关活动、让学生作小型社会调查等方式,帮助学生认识群体和社区健康与个人健康之间的联系,理解在体育与健康问题上个人和国家分别应承担的责任,并了解相关的法规制度。

2. 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法

在知识经济时代,“知本”正在取代“资本”而成为影响经济发展的首要因素,掌握信息资源的程度日益成为区别人的综合素质并影响其发展的主要因素。工业化社会初期,人们在学校学习的知识和技能几乎可以受用终身,而在当代,绝大多数知识需要在工作过程中不断学习才能获得。这就要求人们在学校学习期间不但要学习必要的知识和技能,更要掌握终身学习所需要的学习途径与方法。

相对其他科学领域而言,虽然运动知识和技能更新的速度要慢得多,范围也小得多,但这并不意味着人们在学校学到的知识和技能就可以足以让他受用终身,而且也很难找出一种可以适应7岁到70岁年龄人士体育需要的、可以让人终身受用的运动方法。因此,要让学校体育学习能为终身体育服务,除了让学生形成终身体育的意识和习惯、掌握基本的知识和技能之外,还应该关注学生的体育学习能力和体育学习方法,使学生学会学习。

学生的体育学习能力和体育学习方法包括两方面的含义:一是通过体育活动实践发展认识、支配自己身体的能力,掌握必要的运动基础知识和技能,这些内容在运动参与和运动技能两个学习领域中已作了详细的说明;另一个方面就是了解并运用现代社会中体育与健康资源的能力,包括认识和获得资源的能力、评价能力及利用资源的能力。

(1) 认识和获得体育与健康资源

体育与健康资源是指能够用于为个人、社区体育与健康服务的一切知识、信息和物质资源。前者主要以文字、音像或其他形式保存在书籍、报刊、广播、电视和其他电子媒体上,同时也通过体育教师、体育与健康指导者予以保存和传播;后者主要是指各种用于体育与健康活动的场地、设施和器材。

在现代社会中,没有任何个人能够拥有他所需的全部体育与健康资源,更没有人能够在学校期间就了解他一生所需要的全部体育与健康资源。学校不可能、也没有必要——让学生去了解所有资源,但可以而且应该帮助学生学会获取资源的途径和方法。例如,一个有体育需求的人应该知道他可以在什么时间、什么场所进行他需要的体育活动,可以在什么地方获得他所需要的体育与健康方面的知识和指导,什么机构可以帮助他去参加一次野外运动或旅游……因此,学生必须在体育与健康课程的学习过程中,认识 and 了解体育与健康资源对自己生活的重要意义,了解获取体育与健康资源的途径和方法,并以适当的方式去学习和运用这些方法。这样,当他们离开学校进入社会之后,才能够根据自己不同人生阶段的需要去选择和获取必需的资源。因此,体育与健康课程标准从水平三学段开始,就要求学生“了解体育与健康资源”。

(2) 评价体育与健康资源

过去一个多世纪中,科学技术以惊人的速度迅速发展,人类的知识呈几何级数膨胀。来自不同方面的各种信息每时每刻不断冲击着人们的大脑。人们需要评价这些信息,也需要评价这些信息的来源,以建立和完善自己获取信息的方式,从而提高获取和利用资源的效率。

人们总是通过自己的实际体验和比较来对信息资源进行评价的,在体育与健康领域也同样如此。例如,学生会对他接触过的报刊体育栏目或电视体育作出判断:“某某报纸的体育消息比较快”,“某某电视台的体育评论员讲得比较精彩”……一旦他有了这样的判断,在以后的时间他就可能有意识地选择阅读某报或收看某台的体育消息。又如,学生会对他接触过的体育老师进行比较——有时这种比较是通过学生间的相互交流而进行的,学生可能会得出这样的结论:“某某老师的动作真棒”,“某某老师上课同学们很愉快”……这种认识会直接影响学生在体育与健康课程学习中的行为表现和学习结果。

青少年学生的这种自发的判断很可能会由于从众心理、知识不足或情感方面的原因而发生偏差,而且在这种自然发生的判断过程中,判断能力和技巧的提高是无序而缓慢的。教师有意识指导下的评价实践

则可以帮助学生不断完善自己的认知和评价结构,从而提高自己评价体育与健康资源的能力。因此,《课程标准》要求水平四学段的学生学会“简单评价媒体的体育与健康信息”。

(3) 利用体育与健康资源

德拉克(Drucker)曾指出:“在知识社会,知识只有在应用中才能生存。”对于体育与健康学习而言,仅仅知道这些资源是不够的。正如你可以把足球的技战术要领、规则等背得滚瓜烂熟,但很少甚至从来不接触足球,那你永远也不可能学会踢足球;你可能知道很多体育或健康网站,并且还知道它们的排名顺序,但却从来没有登录过它们,那你还是无法利用这些网站。了解、评价体育与健康资源的最终目的,是为了能够利用这些资源为自己服务。只有经过学生自己的亲身体验,才能获得实际经验。因此,教师还要创造适当的机会和情景,帮助学生获得利用体育与健康资源的实际经验。

这里所说的利用是指信息资源的利用,利用信息资源实际上是要学生学习利用课堂以外的资源,不依赖教师去独立或合作获得、发展有关体育与健康知识,这种学习的结果可以是不确定的,但重要的是学生在学习过程中可以获得经验。因此,《课程标准》分别要求水平五和水平六学段的学生“具有通过互联网获取体育与健康知识和方法的能力”和“选择和利用互联网资源为体育与健康实践服务”。

三、社会适应学习领域的实施建议

对教师和学生而言,社会适应都是体育与健康课程的一个全新学习领域。无论是教还是学,都提出了一些与过去“常规”体育课不同的新问题。

1. 不同水平阶段社会适应领域的学习要求

《课程标准》对不同水平阶段学生社会适应能力方面提出了不同的要求。

小学中、低年级的学生还不十分习惯在学校这个“社会”中生活,也不熟悉这个社会中的种种规则。同时,由于这个年龄段的儿童体内新陈代谢过程比较旺盛,精力充沛,活泼好动,充满朝气,特别喜欢在体育

活动中开展竞赛以显示自己的力量,但他们的认识能力和自控能力还比较低,往往不知将多余的精力用到什么地方,所以常常会做出一些出人意料甚至触犯“规范”的事。让他们通过体育活动和游戏逐渐熟悉游戏规则,逐渐理解并服从有关的行为规范,是体育与健康课程的独特功能。因此,《课程标准》要求教师“在小学阶段,应着重帮助学生了解一般的游戏规则,学会尊重和关心他人,并表现出一定的合作行为”。

进入中学以后,学生越来越寻求友谊,寻求“社会”的认同,在此基础上,学生的社会联系也越来越复杂,班级意义之外的各种非正式群体对学生的影响迅速增大,学生不同场合扮演的社会角色也日益复杂。在这种情况下,学生的角色意识、道德意识日渐增强,初步形成关于体育与健康问题的价值观念,这将对其一生产生巨大而深远的影响。另一方面,随着学生认识能力的增强和认知范围的扩大,学生的信息源也急剧增大,各种各样良莠不齐的信息充斥在学生周围。因此,《课程标准》指出:“在7~9年级,应注重学生对运动角色和体育道德行为的识别,注重培养学生对媒体中的体育与健康信息作出简单评价的能力。”

高中学生无论在生理还是心理方面,都已经十分接近成年人,这是理想、志趣、人生观和社会交往能力形成的重要时期。体育为他们提供了模拟成人社会的最佳情景,他们在体育与健康课程学习中获得的经验不仅会影响他们终生的体育生活方式,也会影响他们整个行为方式和人生态度。因此,《课程标准》强调:“在高中阶段,要关注学生形成良好的体育道德和合作精神,增强他们对社会的责任感,使他们学会通过多种途径获取现代社会中体育与健康知识的方法。”

2. 全面关注学生的行为表现

在学科中心课程模式下,教师、学生、家长乃至整个社会主要关注的是学生掌握了多少知识,这种状况带来了多方面的问题。其中一个严重的问题就是学生对学校生活的厌倦。2000年,教育部门对10 000名中小學生进行问卷调查,结果是多数学生回答“不喜欢学校生活”。地处西部的宁夏灵武区在调查学生辍学情况时意外地发现:学生辍学的原因主要不是经济上的,而是“学生找不到自我,体会不到学习的成功和喜悦。其实,大多数学生的厌学跟课程和教学问题有很大关系”。

这种情况很值得我们思考:学生们本来是十分喜欢体育活动的,如果我们连以这样的活动为内容设计和实施的课程都不能让多数学生喜欢,我们的教育还能算是成功的吗?我们还不应该反省自己的教学行为吗?

导致上述情况的一个重要原因就是过去的教学过于注重结果,忽视了学生在学习过程中的需要和感受。在体育与健康课程中设立社会适应这个学习领域,就是要引导教师不但要关注学生的学习结果,如运动能力和技术水平的提高等等,而且要十分关注学生的体育学习过程和他们在学习中的全面表现,特别是他们的行为表现。这一方面是为了了解并帮助学生及时调整他们的学习态度,同时也据以调整自己的教学行为,更是因为学生对体育与健康问题的态度、体育价值观、对各种规范的理解和认同、体育道德观等等,都只能表现在其体育行为之中。

3. 大体育课程观与家校协作

要完成社会适应学习领域的目标,还有一个重要的问题是必须坚决地脱离学科中心课程影响下高度竞技化的课程观,树立开放型的大体育课程观。开放型的大体育课程观包括三个方面的内容:以现代运动为核心的开放型学习内容,课内外结合的体育大课堂,学校—家庭—社区合作的学习形式。

(1) 以现代运动为核心的开放型学习内容

以奥运会项目为代表的现代体育运动项目,已经经历了一百多年的风雨历程,表明了它们是当今世界上最为流行、最受欢迎的运动方式,因而世界各国都以奥运会项目为基础来构建本国体育课程的学习内容。这也是传统体育课程深受竞技运动影响的一个重要原因。但是,学生毕竟不同于运动员,而且随着终身体育对学校体育影响的加深,人们越来越倾向于扩大体育学习范围,把各种休闲娱乐性的、反映本民族传统文化精神的、新兴的项目纳入体育课程学习中。这实际上也是对现代体育发展趋势和现代体育价值观的一种认同,一种更本质意义上的体育文化传承。

学校在组织学生参加各种集体活动过程中,体育活动会成为学校

各部门、各学科共同参与、共同关心的内容,如野外活动,是体育课程进行社会适应能力、生存意识培养的一项活动,它必然会接触到卫生、安全、急救、包扎、野炊、判定方向、动植物的识别、攀爬、救生以及其他一些天文学知识(星座识别、看云识天气)、地理地质学知识(岩洞、火山、熔岩、断层、矿石、温泉)等等。这对培养高素质的人才有着极其重要的意义。

(2)课内外结合的体育大课堂

传统体育课程模式关注的是教学计划以内的课堂教学,课外锻炼仅仅是一种活动量的补充,是列入“每天一小时”的范畴之内的,也就是说,它只是一种时间概念上的延伸,从内容安排上它和体育课没有密切联系,教师对体育课外锻炼的要求也是以学生自由活动为主的。从课程改革的观念来看,学校所安排的“体育活动”是课的形式,是属于整个课程体系中的一个环节,是整体学习中的一个方面,因此,我们应该对这个“体育活动”课有一个重新认识。“体育活动”课应该是教学课的延伸和补充,学生可以在这个时间完成课程学习需要的一些课外练习,参加一些教师指导下学生自治的活动。

在学校教育真正减负之后,学生有了充分的课余时间来发展自己的各种兴趣爱好,课余体育活动应成为大多数学生的主要选择,每个学生都将能在课余体育活动中找到自己的位置。除了学校根据本身特点发展的传统体育项目之外,现在的学校运动队训练方式很可能被体育俱乐部的形式所替代。因为学校运动队是学校根据学生的身体条件、运动能力进行择优选拔的一种训练形式,它是基于竞技运动的特征而产生的,因而参加进来的学生既有主动爱好的,也有被动进入的,训练的主要目的是以竞技为主,与“健康第一”的指导思想不完全一致。俱乐部形式则完全不同,参加任何一个俱乐部的成员均是自愿的,可以随时根据自己的兴趣、爱好对各种俱乐部活动做出自己主观的选择,可以根据自己的健康需要,如减肥、形体、力量、康复等,选择适合自己的俱乐部进行活动。因此,这种俱乐部的活动形式必将从社会发展到学校,并且在学校内得到飞速的发展,成为学生生活中最频繁接触的場所。

(3)学校—家庭—社区合作的学习形式

苏霍姆林斯基说:“教育的完善,它的社会性的深化,并不意味着家庭作用的削弱,而是意味着家庭作用的加强。”体育与健康课程学习的主要目的是促进学生身心健康发展,这不是单靠每周两 three 节体育课就能完成的,那种封闭的、仅在校内体育课堂上锻炼身体的做法已经被证明是落后的。家庭、学校、社区合作,已经成为现代基础教育发展的一大趋势,它也是通过体育与健康课程学习让学生发展社会适应能力和责任感的重要方式。

根据活动的场所和实际组织者的不同,家校合作的活动形式主要有两种:以校为本的家校合作和以家为本的家校合作。具体有以下几种作法:

①体育家庭作业

体育课也要布置“家庭作业”,这不是与素质教育相矛盾吗?其实正相反,许多学校的经验告诉我们,学生在“减负”以后,确实是有了较多的空闲时间,而这些空闲时间如何去使用的问题却并没有引起大家的重视。因此,减负以后的学生在没有很好的帮助和指导下,往往会把这些过剩的精力用于其他的地方,如游戏机房等娱乐场所。因此,一些学校通过有效地组织学生参与一些个人或集体的体育活动,并以作业的形式布置给学生;有的学校还请家长与学生一起完成体育作业,一方面可以增加家长对自己子女的接触和了解,另一方面家长借此也参与了身体活动,形成了一种家庭体育活动的氛围。这种做法很符合两代人的心理需求,自然会取得良好的效果和有力的支持。

②“亲子活动日”

一些学校双休日实行场地开放,学校组织或欢迎学生携父母同来参加各种体育活动,学生则可以把体育课堂上学会的各种运动技能与家长一起共享。这种做法不仅是家庭内部的交流,更形成了社会人群的相互交流,即学生与学生、家长与家长在一起利用闲暇进行体育活动,同时也是一种体育活动时间上的弥补和终身体育锻炼习惯的养成过程。这种课堂教学的延伸对体育与健康课程心理健康目标和社会适应能力目标的达成非常有好处。我们也可能从有关资料中看到,国外许多家庭每逢双休日或节假日都会全家出外旅游或做短距离的郊游活

动,并形成习惯,可见目前我国的这种亲子活动形式是确有裨益的。

③参与社区体育活动

学校与社区利用各自体育活动设施进行互补,是充分开发体育资源的一种表现形式。虽然目前我国大多数地区的社区体育活动局限于关注老年人的健康,但从发展趋势来讲,学校是社区构成的一部分,学生又是社区成员中的一分子,如何充分发挥社区体育设施对学生健康生活的促进作用,也是我们应该研究的一个重要问题。上海有些学校采取和社区挂钩,积极组织学生参加社区的各种体育活动,如健身操、舞蹈、小型体育运动会等;有的学校组织学生到社区去进行体育活动的宣传与表演,把体育课中所学的知识、技能奉献给社会;还有的学校以学校为中心与街道合作,开展了学区体育活动。教师也可以组织高年级学生对社区有关体育与健康的情况进行调查,引导他们关注社会,发现问题,并提出解决的办法,以培养学生的社会责任心。这些做法对体育课程目标的实现都有很好的作用。

在经济发达地区的部分大城市中,一些社区配有专职的体育健身指导员,负责对社区的各种体育设施的使用方法、安全措施等进行现场的指导与帮助,他们大多受过专门的培训,是一支为社会体育服务的专业化队伍。一些学校在发挥这支专业化队伍作用方面有些很好的经验,如聘请他们在社区内组织一些课余的训练工作,或者聘请他们在社区范围内对中小学生的体育活动做些监护工作或组织工作等,这些做法对于解决体育资源不足和促进体育课程目标的实现都有积极的意义。

《课程标准》规定了体育与健康课程的性质、目标、内容标准等,为中小学体育与健康课程的建设和发展指明了方向。但如何对体育与健康课程进行更好的管理和有效的实施,使本《课程标准》的精神和理念得到更好的贯彻和落实,这是各地特别是各校需认真思考和研究的问题。

第一节 体育与健康课程的管理

一、实行国家、地方、学校三级课程管理

自2001年9月起,国家中小学体育与健康课程标准及其实验教材(义务教育阶段起始年级)已进入全国的一些实验区进行实验,预期在两三年后,原来由国家教育行政主管部门制订的体育教学大纲将被《课程标准》所替代,体育课程的管理和教学模式将发生重大的变化,这种变化的最大特点之一就是国家将放宽对中小学体育课程统一管理的硬性规定,实行国家、地方、学校的三级管理体制。三级管理体制既有利于国家的宏观管理和指导,也有利于地方和学校实施课程的自主性和灵活性,从而真正体现课程实施统一性和灵活性的结合,这对中小学体育与健康课程的建设和发展具有重要的意义。

2001年6月,教育部颁发的《基础教育课程改革纲要(试行)》指出:“改变课程过于集中的状况,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”。

教育部总体规划基础教育课程,制订基础教育课程管理的政策,确定国家课程门类和课时,制订国家课程标准,积极试行新的课程评价

制度。

省级教育行政部门依据国家课程管理政策和本地实际情况,制订本省(自治区、直辖市)实施国家课程的计划,规划地方课程,报教育部备案并组织实施。经教育部批准,省级教育行政部门可单独制订本省(自治区、直辖市)范围内使用的课程计划。

学校在执行国家课程和地方课程的同时,应视当地社会、经济发展的具体情况,结合本校的传统和优势以及学生的兴趣和需要,开发或选用适合本校的课程。

二、国家教育部统一制订中小学体育与健康课程标准

《体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)》是由国家教育主管部门制订和颁布的,是实施体育与健康课程的指导性文件。它体现了国家对不同学段学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应等方面的基本要求,具体规定了体育与健康课程的性质、目标及内容标准等,并提出了教学与评价的建议,是国家管理与评价体育与健康课程的教学质量、编写教材、进行体育教学、对学生的体育学习成绩进行评定的重要依据。

三、地方和学校因地制宜地制订中小学体育与健康课程实施方案

我国地域辽阔,不仅内陆与沿海的地形地貌有着非常明显的差异,而且经济和教育的发展也很不平衡,各地人民生活和文化习惯各不相同。因此,国家制订的体育与健康课程标准充分考虑了我国的国情、教育和社会发展的需要,充分考虑了我国广大地区在经济、文化、生活习惯、民族习俗等方面的差异,力求使课程标准具有广泛的适应性。《课程标准》根据青少年、儿童的身心发展特征和学习需求,提出了学生不同学习阶段的学习目标,而并非提出“事无巨细”的教学任务和教学内容。《课程标准》所提出的学习目标是面向全体学生的,并保证95%以上的学生经过自己的努力或在教师的指导和帮助下能够达成学习目标。另外,《课程标准》所提出的实施建议也仅仅是建议性的。所有这

些都给了地方和学校很大的选择余地和发展空间。因此,地方和学校完全可以根据当地的具体条件和学生的情况制订切实可行的课程实施方案。

第二节 地方和学校体育与健康课程实施方案的制订

一、地方性课程实施方案的制订

在《课程标准》的指导下,地方必须深刻领会《课程标准》的精神,制订适合本地区的课程实施方案,以保证《课程标准》的贯彻与落实。

具体说来,地方课程实施方案应该是根据《课程标准》中提出的各学段学习目标,结合本地区的特点,提出实现目标的具体措施。由于各地区存在着较大的差异,因此,各地制订的课程实施方案也会存在着较大的不同,例如,在达成“发展有氧耐力”这样一个学习目标时,在大城市 and 我国沿海发达地区所制订的课程实施方案中可能选择的教学内容是有氧操、球类运动、游泳等;在中小城市所制订的实施方案中可能选择的教学内容是球类运动、体育游戏、耐久跑等;在西部地区所制订的实施方案中可能选择的教学内容是体育游戏、爬山、越野跑等;在少数民族地区所制订的实施方案中选择的教学内容则是骑马、摔跤、抢花炮等。即使是在同一个地区,由于各校的具体情况不同,导致各地的实施方案也只能是指导性和建议性的,而不应该是命令式的、强制式的,要充分考虑各校之间的差异,要给各校留有相当大的选择余地和发展空间。

二、学校课程教学方案的制订

在地方性体育与健康课程实施方案形成以后,该地区的各个学校应在这个实施方案的指导下,根据自己学校的具体情况,如师资力量、学生基础、场地条件、学校传统等,考虑制订适合本校的课程教学方案。

学校的体育与健康课程教学方案不同于以往的教学进度安排。由于体育与健康课程标准是根据学习目标的达成来设计的,因此,学校的

课程教学方案就是以学习目标达成作为主线来进行教学安排,而不是以教学内容的系统性来设计教学方案。这样可能出现对同一学习目标的达成,不同的教师选择的教学内容、采取的教学手段和方法完全不同的现象,达成目标所需的时间也可能不一样。例如,对于“能在体育活动中担任不同的角色”这样一个学习目标,教师就可以根据自己对“角色”、“行为”、“分配”等概念的理解,在教学方案中设计多种活动形式,让学生充分理解“角色”的含义,以及“角色”在集体活动和人际交往中的不同作用。有的教师可以组织学生参与各种游戏,如异程接力、合作跑、传递与搬运等来实现角色的变换;有的教师可以采用球类比赛的形式,让每个学生都去体验一下前锋、后卫等不同角色的职责。因此,未来的体育与健康课程将更有利于教师创造性的发挥,更有利于学校体育教学呈现百花齐放、精彩纷呈的大好局面。

学校的教学基层组织是体育教研室或教研组,教研室(组)应根据地方课程实施方案来研究自己学校的具体教学措施,制订出各水平阶段的教学计划、各学期的具体教学计划和单元教学工作计划。教学计划的最小单位是课时教学计划,也是每个教师每天都会遇到的最具体的教学实施方案。在新的课程理念下,课时计划将成为我们最为关注的焦点。

第三节 水平、学期、单元和课时等教学计划的制订

一、水平教学计划的制订

《课程标准》最主要的特点就是按水平划分学习阶段和按学习领域设置目标,下面主要讨论如何按水平目标和内容框架制订教学计划。

1. 如何制订水平教学计划

(1) 水平教学计划不是传统学年教学计划的简单合并

传统的教学计划是以学年为阶段来划分的,现在以水平阶段来划分,是否简单地将过去两年或三年的教学计划合并起来就行了呢?

对传统的学年教学计划进行研究后可以发现,学年教学计划制订

的核心是教学任务的完成,是围绕各种技能动作,以难度来设计教学安排的。换言之,在制订教学计划时,首先考虑的是动作的难度系数,越难的动作,教学时数就越多;其次是动作技能的相关性,在安排相关的教学内容时要考虑到其出现的先后次序,如急行跳远安排在短跑教学之后,跳箱上的滚翻安排在技巧中的前滚翻之后等。

《课程标准》既然是以水平来划分学段的,那么在同一个水平中各学年之间就存在一种有机联系,在制订水平阶段教学计划时就应该对整个水平阶段有一个整体的考虑,而不是仅对一个学期或一个学年的考虑。按照水平来制订教学计划,教师可以制订短期、中期和长期的教学计划,这需要对《课程标准》所提出的目标群既要有一个完整的认识 and 把握,又要对每一个水平目标进行认真的思考和分析,以便水平教学计划更有助于学生达成相应的水平目标。

(2)以“健康第一”为指导思想,合理安排教学内容

传统的学年计划安排教学内容的基点有二:一是循序渐进,二是时间、季节因素。前者指的是难易程度的依次出现,后者指的是教材对季节的适合性。例如,耐久跑一般安排在秋冬季节,投掷项目一般安排在学年的最后,支撑跳跃一般安排在夏季等。这样的安排是几十年来对教学实践总结的结果,是有一定的科学依据的。但是,这种安排是以传授技术为中心的,没有很好地从增进学生健康的角度来加以考虑。

在制订水平教学计划时,我们又应该如何合理安排教学计划呢?一是明确学习目标,《课程标准》将学生的学习分为五个学习领域,每个学习领域在各自的领域目标下又有相应的水平目标,每个水平目标下又提出了学习内容或活动建议。二是认识到多种目标之间的关联性。例如,在实现运动参与领域的某个目标时,可能也同时实现了某些心理健康和社会适应方面的目标;在达成运动技能领域的某个目标时,同时又实现了某个身体健康领域的目标。因此,我们必须对目标群进行认真地分析,弄清他们之间的相互关系,并以此作为制订教学计划的重要依据。三是考虑如何选择教学内容。教学内容是实现学习目标的手段,选择哪些教学内容,课程标准并没有作具体的规定,每个教师都有选择具体教学内容的空间和余地,这样既可以发挥每一个教师的创造

性,又能使教师充分考虑本校的实际情况(如场地、器材、学生的爱好等)。但有一点不容忽视,那就是所选的教学内容必须有利于促进学生的身心健康发展,有助于使学生达成学习目标。

2. 水平教学计划种类

制订教学计划可以因人而异,或者因不同水平阶段而异。因此,每个教师可以按照自己对课程标准精神的理解,结合学校和学生的实际情况来制订水平教学计划。这里仅提供一些思路,教师可以从以下几个角度去考虑如何制订水平教学计划。

(1)按照目标群来制订的教学计划

最理想的教学计划应该是把整体的目标划分成若干个子目标集合,子目标集合的划分标准是根据目标的性质来确定的,它们相互之间存在着一定的联系。例如,一组以运动参与为主的子目标集合中实际上也包括了心理方面的、社会适应方面的子目标,这些子目标之间也有一定的关联,它们都可以通过运动参与的某种形式来实现;另外一组子目标是以运动技能为主的集合,这一组目标集中反映的是运动技能的学习,学生在学习运动技能的同时,也促进了身体的发展、良好心理品质的形成以及社会适应能力的提高。根据目标的集合,我们就可以形成一种主题式的单元教学。另外,在目标集合形成之后,我们还要考虑子目标集合与子目标集合之间的关连和层次关系,考虑这些子目标集合出现的先后顺序。

(2)按照水平目标来优选教学内容的教学计划

我们可以首先在对水平目标进行认真研究的基础上,仔细地考虑每个目标可以选择哪些教学内容来达成,然后对这些教学内容进行认真、仔细的筛选,优化组合,最后制订出水平教学计划。这里提供一个样例,仅供参考(见表5-1)。

表 5-1 按照水平目标优选教学内容

领域目标	教 材	具 体 内 容 选 择
每一体育活动的教学都要考虑五个领域目标的实现,但在实践中也可以有所侧重。	小篮球	司令球、传球抢球、角篮球、拍球
	小足球	呼号接球、小小守门员、踢高球、传球抢球
	羽毛球	击高球、平球、看谁打得多、“永不言败”
	技巧	各种滚动、团身前后滚翻、青蛙跳、海豹行、倒立
	支撑跳跃	跳背、小山羊、踏上式过横箱、撑杆过河
	单杠	混合悬垂、挂膝摆动、高单杠移行
	轻器械操(圈、绳)	自编操
	韵律活动	基本动作与自编操
	武术	少年拳
	奔跑类游戏	撒渔网、圆圈躲避球、传电、穿过封锁线、老鹰捉小鸡、跑回老家去
	平衡类游戏	托物平衡、顶物平衡、过独木桥、大象过河
	障碍跑游戏	绕杆、绕“8”字、综合障碍
	合作、组合类游戏	开火车、合作跑
	跳跃类游戏	猜拳跨步、斗鸡、单脚跳追捉
	接力类游戏	迎面接力、十字接力、组合接力、
	叠罗汉	2-6人的造型(一下一上、二下一上、二下二上、三下二上、三下二中一上)

(3)按照季节来划分教学周期的教学计划

由于在一个水平阶段中,会出现几个周而复始的季节变化,每个季节的时间长短不一,不同地区的季节变化也具有明显差异。因此,我们有必要考虑地区之间的季节差异,选择适宜的目标集合和相应的教学内容。例如,我国东北地区由于冬季十分寒冷,可以选择滑冰、滑雪等冬季运动内容;南部沿海地区在夏季比较炎热,则可以选择游泳等学生喜爱的运动作为教学内容。如果我们在设计和制订水平教学计划时,充分考虑季节的因素,并有效地利用校内、校外的课程资源,将有助于学生达成学习的目标。

总之,水平教学计划的一个重要特点是:以达成目标为前提,这给教师根据学校和学生的实际情况选择教学内容以及创造性地组合和优化

教学内容提供了可能。只有把握住这一重要特点,我们才可以创造出更多的、富有个性化的教学计划,才能有效地促进学生达成学习目标。

3. 水平教学计划的格式

传统的学年教学计划是根据 20 世纪 50 年代苏联的教学计划格式,并经过近 50 年来我国体育教学工作者的不断努力和改革而形成的,对我国的体育课程和教学的发展起着重要的推进作用。例如,这种表格的呈现方式,纵轴表现内容项目,横轴表现时间阶段,比较直观。在新的课程标准理念下,我们可以结合上述的三种教学计划模式,创造出一些更富有个性化特征的教学计划表,不必拘泥于统一的格式,尤其是我们可以利用多媒体技术,充分发挥自己的想像力和创造力,用更形象的方法来设计教学计划的格式。

二、学期教学计划的制订

在制订好水平教学计划的基础上,学期教学计划的制订就显得容易多了。水平教学计划给学期教学计划指明了方向,使学期教学计划的目标确定和教学内容选择都较为明确。下面介绍几种学期教学计划,供体育教师参考。

1. 目标与教学内容对照型

这种教学计划格式的特点在于和水平教学计划相匹配。在水平教学计划的基础上,我们首先应该确定学期的目标,并根据学期目标来选择教学内容,努力使所选的教学内容有助于学生达成学习目标。

2. 教学内容罗列型

这种格式与传统的学期教学计划并无本质上的差别(见表 5-2),也比较容易为大家所接受,但由于无法反映出“以目标统领教学内容”的观念,因此在执行的过程中,常常会单纯地追求教学内容的完成而忽略教学目标的实现。

随着体育课程改革的深入发展,我们会创造出越来越多的学期教学计划格式。

表 5-2 水平第三学期教学工作计划表样例

[illegible]

注:☆为本学期内容

☺代表一次课的内容

三、代表单元学习内容

三、单元教学计划的制订

1. 单元教学

在一个相对集中的时期内,对某个练习内容进行系统学习或阶段学习的教学方法称之为单元教学。例如,在初中三年级的上学期,可以用十周的时间来对男生进行足球项目的基本技术教学,这样的安排可以使学生对足球运动有一个比较完整的认识。

2. 单元教学的构成

在中学体育教学中,特别是在高中阶段的教学中,单元教学被普遍地采用,教师应关注的一是本单元的内容计划,二是与整个学期、甚至学年的教学计划之间的协调。在 20 世纪末的学校体育教学中,许多学校的单元教学计划的安排如表 5-3。

表 5-3 单元教学计划安排

内容与课时分配	主教材	辅助教材一	辅助教材二	身体素质练习	技评与考核
课时数	10	2.5	2.5	2.5	2.5
百分比	50	12.5	12.5	12.5	12.5

由于传统的习惯,以往的做法是对每节体育课必须安排两项以上的教材来“达到发展学生体质”的目的,两项辅助教材所起的作用是上、下肢运动的搭配,身体素质练习所起的作用是强化主教材所必要的素质基础,而技评与考核则又是效果检验的依据,以这些传统的教学理论观点来看,这些方面都是必不可少的。因此,从表 5-3 中可以看出,虽然是一个完整的教学单元,但实际上在一个单元中,主教材所能占的教学时数最多也只有 50%。因此,这样的单元教学安排,其效率是不高的。但是,即使是这样的教学效率,还是有许多教师愿意采用,说明了单元教学具有一定的实际价值,并且易于教学的安排。

3. 单元教学的特征

单元教学的核心是技术的传授。在传统的体育教学过程中,教材是按照技术项目来进行分类的,因此,在进行教学安排时,首先考虑的必然是技术项目内容的传授与达标。在实际操作中也确实如此,一个

单元中的主教材内容是按技术内容的系统来进行安排的(见表5-4)。

表5-4 初二年级篮球教学单元

周	主教材	辅助教材与其他
一	曲线运球、行进间运球高手投篮	实心球抛掷
二	两人行进间传球推进、行进间运球高手投篮	以引体向上为主的各种力量练习
三	定位投篮、半场篮球比赛	以仰卧起坐为主的各种力量练习
四	曲线运球往返、跳起单肩上投篮	50米快速跑
五	三对三篮球比赛	实心球抛掷
六	一分钟半场往返运球上篮	以双臂屈伸为主的各种力量练习
七	一分钟篮下投篮	立定跳远
八	全场五对五教学比赛	往返运球上篮考核
九	罚球线定位投篮	耐久跑
十	三对三半场擂台赛	篮下一分钟投篮考核与定位投篮考核

(以上安排仅供参考)

从表5-4的安排中可以非常清楚地看到,主教材是一个较完整的系统教学内容体系,有基本技术的传授、有教学比赛的安排、有考核的内容;而辅助教材与身体素质练习是仅起搭配作用的。

4. 单元教学的优点

在20世纪末的体育教学中,单元教学确实对体育教学改革起了很大的推进作用,因为它首先确立了教学必须符合人对一切事物的认识规律,符合运动技能的形成规律,打破了过去传统的苏联“插花”式教学安排方式,把各项教材均匀地分布在整个学期或学年的教学中。因此,从实际教学效果上来看,学生掌握运动技术、技能的程度也比较高。同时,由于单元教学的安排,教师在教学中对学生的接受能力、熟练程度以及目标达成度都有了一个比较完整的认识,也就是我们平时所说的信息反馈比较及时,更便于今后教学计划的调整与实施。

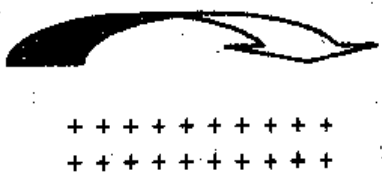
四、课时教学计划的制订

1. 传统的课时教学计划

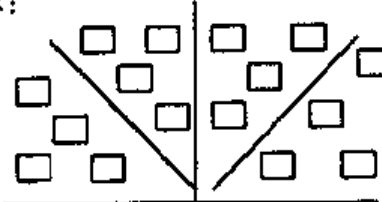
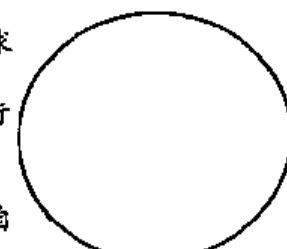
最典型的传统课时教学计划(也称教案)产生于 20 世纪 50 年代,当时我国整个学校教育体系刚刚冲破半殖民地的教育制度,百废待举,百业待兴。这时比较先进的苏联的中小学教育传入国内,教育工作者们不加选择地采取了拿来主义,在体育教学中甚至连诸多游戏都是照搬苏联的,当然也包括教案,而且这种苏联式的教案在我国和学校体育中几乎不变地应用了几十年(见案例 5-1、案例 5-2)。

案例 5-1

小学体育课教案

内容		1. 前滚翻; 2. 原地高抬腿跑	
教学目标		1. 认知目标:使 90% 的学生初步理解前滚翻和原地高抬腿跑的方法。 2. 技能目标:使 85%~90% 的学生初步学会前滚翻和原地高抬腿跑的技术动作,促进力量、柔韧、协调等素质的发展。 3. 情感目标:激发学生的创新欲望,培养学生克服困难、积极上进的品质和团结协作的集体主义精神。	
程序	时间	内 容	组 织 教 法 与 要 求
准 备 部 分	5'~6'	一、模仿动物走: 1. 小鸭子 2. 小猴子 3. 小兔子 4. 小青蛙 二、青蛙回家	组织:  +++++ +++++ 教学步骤:1. 提出动物名称 2. 学生自行设计动作 3. 集体进行评议 情感教育:提出主题,学生积极思考,大胆创新 教学步骤:1. 提出主题 2. 学生自行设计 3. 群体自练 4. 相互评议

续表

基本部分	12' - 13'	前滚翻 教学重点: 提臀、低头、蹬腿、团身的协调配合 教学难点: 头顶着垫	组织:  教学步骤: 1. 尝试性前滚动 2. 教师示范后学生再尝试 3. 教师要点提示后学生再尝试 4. 强化练习: 下颌夹手帕翻 5. 小组互评练习 教学要求: 大胆尝试、积极探索 情感教育: 互帮互助、相互礼让
	14' ~ 15'	原地高抬腿跑 动作规格: 上体正直, 大腿高抬 教学重点: 摆动腿高抬 教学难点: 蹬地腿充分伸直	教学步骤: 1. 原地高抬腿走 2. 从低到高的原地抬腿跑 3. 大腿触手掌心的原地高抬腿跑 教学要求: 仔细观察、积极思考 情感教育: 团结协作、力争上游
结束部分	4' ~ 5'	1. 舞蹈: 《小白船》 2. 小结 3. 布置作业 4. 整理器材与场地	教学步骤: 1. 讲解方法、要求 2. 跟我做 3. 利用手帕, 自行设计动作练习 教学要求: 轻松自然 
		场地与器材	预计生理负荷
		垫子 16 块 手帕 32 块 原地高抬腿挂图 1 幅 小黑板 1 块 录音机 1 台	预计练习密度: 40% 左右 预计平均心率: 130 ~ 145 次/分 预计最高心率: 150 ~ 170 次/分

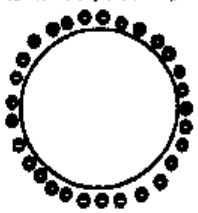
案例评析:这是一节评优课的教案。可以看出,这张教案的排列很整齐、很合理,但这是一种很传统的、很陈旧的格式,它沿袭着上世纪 50 至 60 年代的四段式教案的格式,对每一部分时间的限制和对活动次数的控制是比较严格的。由于这种格式的固定化以及对时间和活动次数的严格控制,学生不可能在课中真正体会到乐趣。他们毕竟是小学二年级的学生,他们充满了想像力,渴望无拘无束的活动,而教师也将在这种一成不变的教案撰写方式中僵化了自己的教学思想和行为,削弱了学生体育学习和活动的积极性。

案例 5-2

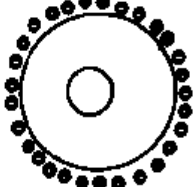
初中体育课教案

教学内容		一、投掷:投准 二、跑:变向跑(沿圆圈跑)					
教学目标	1. 认知目标:理解投掷的基本技术原理和变向跑的技术要素。 2. 技能目标:初步学会合理的投掷技术动作、进行器械投准的方法。 学会变向跑的技术动作,掌握好适当的身体倾斜角度和合理的摆臂方法。发展学生速度、灵敏、柔韧、协调等身体素质。 3. 情感目标:通过投掷和变向跑的教学,使学生初步具有良好的组织纪律观念、竞争意识、团结协作精神、勇于克服困难等意志品质。						
课的部分	教学内容与练习手段	组织教法、学法和要求	时间安排	运动负荷			教学目的
				时间	次数	强度	

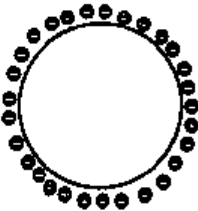
续表一

开 始 部 分 4'	一、体育委员整队,报告人数。 二、师生问好,宣布课的内容和要求。 三、处理与安排见习生。 四、队列练习:蹲下及起立。 五、反应练习: “弹钢琴” 方法:学生的四列横队依次代表“Do, Re, Mi, Fa”四个音符。老师唱某音时,代表该音的一列学生下蹲,其余为立正姿势。	组织:成四列横队集合 教法:听口令集体练习。 要求:注意力集中,步调一致。 教法:教师讲解方法,学生听口令练习。 要求:注意力集中,反应迅速。	2'				加强组织纪律,明确内容和目的。 集中注意,振奋精神。 检验队练习效果,提高学生兴趣。
准 备 部 分 7'	一、游戏: “组点着地” 方法:在慢跑中,学生听教师喊数,按数目组合人群,并用身体任何部分接触地面。 二、配乐韵律操: 1. 肩部运动 2. 体侧运动 3. 体转运动 4. 侧压腿运动 5. 跳跃运动	组织:圆队形  教法:教师讲解游戏方法,学生按教师要求进行练习。 组织:同上 教法:教师边讲解边示范,学生跟着教师一起做。 要求:动作到位、准确、协调。	3'	2'		中	激发性创造性思维,活跃课堂气氛。 为以下学做好心理准备,减少运动损伤的发生。

续表二

基本部分	一、投掷:投准 重点:投掷的准确性 难点:控制投掷的力量和出手的角度。 1. 将投掷物上抛接住练习 a. 上抛接住 b. 上抛击掌两次接住 c. 上抛后转体 360° 接住 d. 自创动作, 上抛接住 2. 学生练习对地投 3. 将投掷物投中地上小圈 4. 将投掷物投中目标练习	组织:同心圆  教法:教师讲解示范, 学生练习。 教师巡回指导, 讲评问题。	2'	1'	5-6 5-6 3-5	中	提高学生练习兴趣, 发展上肢力量。 发展学生思维能力, 发展学生个性。 体会挥臂、鞭打、协调用力。 控制投的力量和出手角度, 提高投掷的准确性。 调动学生练习积极性, 培养学生创造性思维。 激发学生练习兴趣, 培养学生集体荣誉感和良好组织纪律观念。
	二、变向跑(沿圆圈快跑) 重点:合理的身体倾斜角度和正确的摆臂动作。 难点:控制重心, 克服离心力。 1. 原地练习沿圆圈跑时身体倾斜的手臂摆动动作。 2. 逆时针方向跑动练习。 3. 顺时针方向跑动。 4. 沿圆圈快跑接	分组进行投准比赛。 要求:上、下肢协调用力。	2' 4' 8'	30" 1' 1'30"	3-5 1-2 3-4 5-6	中到大	体会正确的动作要领, 让学生建立正确的动作表象。 全面发展学生身体素质和控制身体能力, 培养学生遵守规则、尊重对手的竞争意识和团结协作精神。
		组织:圆圈队形 教法:教师讲解并示范完整动作, 学生练习 1、2、3。针对出现问题, 教师讲评。 学生练习 要求:动作正确, 认真练习。	3' 1' 1'	30" 30" 30"	2-3 1-2 1-2		
			1' 9'	2' 2'	1-2 1-2		

续表三

结 束 部 分 4'	一、集合放松舞蹈:《幸福拍手歌》 方法:随着乐曲起,学生以跑跳步等舞蹈步法配以拍手、拍肩、跺脚等动作进行放松。 二、本课小结 三、收集器材 四、师生道别	组织:圆队形  教法: 教师边讲解边示范,学生跟着教师做。 在音乐伴奏下师生一起做。 要求:轻松、快乐。	4'	1'	1	小	培养学生的韵律感、协调性和美感,使学生的生理、心理都得到放松。
场 地 器 材	体育场 自制沙包每人一只 气球四只 录音机一台 录音带一盒	预计练习密度:35%左右	预计生理负荷曲线	略			

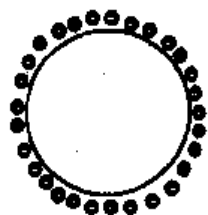
案例评析:这是一张最正规的初中体育课传统教案。除了那条预计生理负荷曲线省略了以外,几乎是写完了所有应该写的东西,其精雕细刻的程度几乎是完美无缺的。如学生活动的时间都是以“秒”为单位来计算的,这可能也是其他任何一门学科做不到的。这里的运动量负荷,包括强度与密度的估算,实质上是竞技运动训练模式的翻版,在这种组织教学过于严密的教学过程中,很难体现出学生的个性差异,自然也很难让学生获得真正的欢乐。

虽然也有不少学者和教师对传统教案的格式不满,并试图去加以修改,可是由于体育教学大纲变化不大,一直沿袭了20世纪50年代的大纲格局,基本观念仍然是以传授运动技术为主,因此,传统教案的格式就很难有大的突破。近几年来,也有一些优秀的体育教师设计出了一些教案的新格式,但这种新格式的使用范围却很有限。

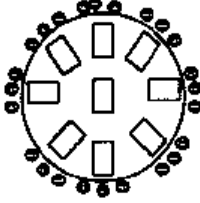
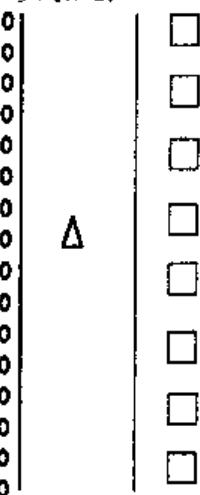
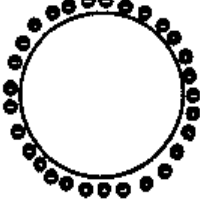
从这些新格式中仍然可以发现传统教案的痕迹(见案例5-3),例如,我们始终没有突破四或三段划分的格局,无论哪个教案都仍机械地使用着开始部分、准备部分、基本部分和结束部分的形式。一些体育教师宁可花许多的时间去写教案,也不好好思考如何更好地、更合理地使用体育课这有限的40~45分钟。以往,在一节体育课中,学生真正参与活动的时间不多,有些课上学生活动的时间还不到30%,这表明学生在一节体育课上只能有12~15分钟的活动时间。因此,甚至有人认为,如果学校里取消了体育课,学生的体质也不一定会受到很大的影响,因为一周两节体育课,学生参与有效活动的时间总共只有半小时左右。

案例5-3

高中体育课教案

教学 内 容	1. 技巧:鱼跃前滚翻 2. 基本体操负重搬	教 学 目 标	1. 认知目标:理解本课内容的动作概念和技术结构。 2. 技能目标:学会鱼跃前滚翻和负重搬运动作,发展滚翻、负重搬运的能力。 3. 情感目标:初步养成开拓创新、勇敢果断、互帮互助、团结合作的优良品质。				
部 分	教 学 内 容	时 间	组 织 形 式	教 师 主 导	学 生 主 体	次 数	阶 段 目 标
准 备 部 分 10'	1. 体育委员整队,检查人数并汇报。 2. 师生问好。 3. 安排见习生。 4. 游戏:"听数抱团" 5. 徒手操: (1)头部运动 (2)上肢运动 (3)体侧运动 (4)体转运动 (5)腹背运动 (6)全身运动	1' 4' 5'	四列横队  游戏组织形式  徒手操同上组织形式	督促学生集合 向学生问好 安排好见习生 讲解游戏规则 教师提出动作名称 反馈组织 纠正错误动作	在地集合 向老师问好 听老师讲解 要求游戏动作 要求练习	6-7 各节4×8拍	集合快、整齐、精神饱满、活入一个、创造思维、体能、理解、技术、学会、练习方法

续表

基本部分 30'	一、鱼跃前滚翻 重点:跃起远撑难点:屈肘团身 保护与帮助:助者在前方,落地腿缓冲 二、负重搬运 重点:创造、协作、安全、配合 1. 5~6人一组利用垫子抬人 2. 三人一组抬人 3. 两人一组背人	组织形式如图  滚翻后搬开垫子 负重搬运组织形式如图 	讲解示范 引导学生练习 纠错、请学 生示范、表扬、鼓励 学垫子 提出问题 反馈、组织 学行、小结	讲解、示范、方 听示范、方 看学法: a. 前滚翻 b. 远撑 c. 保护下前 d. 跃起前 一度跃翻 思考、讨论、回答 创编动作 练习再造	2~3 4~5 3~4 3~4 各2~3次 发展个性、创造力、思维、想象力、学会负重搬运
结束部分 5'	1. 放松操 2. 总结 3. 收回器材 4. 下课	组织如图 	提出问题 反馈、组织 学行、小结	积极参与 创编动作 练习器材	身心放松 归还器材 愉快地结束本课
场地器材	篮球场一大一小 垫子各9块	预计效果	1. 平均心率:120~125次/分 2. 强度指数:1.25~1.30 3. 练习密度:40%~43%	课后小结	

案例评析:这份高中体育课教案比前面两份教案有了很大的改进,其一是明确了教学中师生双方的职责,通过主导与主体的行为来表达各自角色的任务和作用;其二是对整个课的每一个阶段都明确了学生的阶段学习目标,这里体现了以学生为主体的思想。然而,这份教案仍然保留了传统教案的一些弊病,如程式化的三阶段式划分、对学生的活动时间和活动次数的控制过于严密。所以,我们将这份教案称之为改进型教案。

2. 新课程标准下的课时计划

新的教案应符合《课程标准》的理念,以学生发展为中心来进行设计(见案例5-4)。因此,新的教案应突出以下几个特点:首先,要确立本次课明确而又具体的学习目标;其次,内容的选择和组织教学能有效地促进学生达成本次课的学习目标;第三,重视通过多种手段和方法激发学生对体育学习和活动的兴趣,活跃课堂气氛,从而使学生在愉快的体验中获得知识和技能;第四,各项活动的时间不要安排得过死,要有一定的灵活性;第五,教案力求简单明了,使教师有更多的时间考虑创造性的教学;第六,要给学生布置课外体育活动的作业,促使学生逐步养成坚持体育锻炼的习惯;第七,教案可以采用电脑备课的方式,这不仅便于修改,更便于网上交流。总之,新的教案应该具有开放性、灵活性、个性化。教案的好坏主要不是体现在格式上,而是体现在学生的学习效果上(见案例5-5和案例5-6)。

案例 5-4

小学体育课教案

教学内容	主题式情景教学课题:《龟兔赛跑》 1. 原地摆臂 2. 游戏:接力跑						
教学目标	1. 通过教学,使 90% 以上的学生能判断跑的正确摆臂动作; 2. 通过教学,使 85% 以上的学生能初步学会正确的原地摆臂技术,并有 60% 的学生能在跑的过程中正确运用,同时使学生的速度、灵敏、协调等素质得到提高; 3. 通过教学,使学生在创造性情境教学活动中正确认识《龟兔赛跑》的新寓意,培养学生勇敢顽强、积极进取、团结协作等良好品质; 4. 通过多种教学手段,发展学生形象思维能力和创造能力。						
教学重点	正确区别跑的原地摆臂动作的正误; 保持前后摆动时前臂与上臂有合理的夹角。			教学难点	跑的过程中正确的摆臂姿势与下肢的协调配合。		
部分	教学内容	教师主导	学生活动	教学要求	组织	时间	次数
情景导入	1. 师生问好 2. 情景导入	教师问:小朋友,准备好了吗? 讲述《龟兔赛跑》故事,结合提问,引入课题情境,激发学生创编故事的兴趣。	学生答:我们准备好了,我们来啦! 稍息,静听。 积极想像。	欢快、活泼、精神饱满。 集中学生注意力,激发学生好奇心和求知欲。	学生跑向教师,围着教师站位。	2'	

5'	各节 2×8 拍
----	----------------

情景展开	跑：飞模操操操操操学 身：鸟操蜂鸭雀蛙兔兔 热：小动仿蜜小孔青小 1. 跑 2. 入场大森物戏。教讲指进观练与生让价在生程学动确调性。 3. 本1) 地术诀双事后我2) 与臂橘 4. 龟赛1) 线规序跑学跑2) 纠错3) 面方每顺前下拼团	教师领 教师森带模小快 教大景，家林欢。师范、 跑 2. 入场大森物戏。教讲指进观练与生让价在生程学动确调性。 3. 本1) 地术诀双事后我2) 与臂橘 4. 龟赛1) 线规序跑学跑2) 纠错3) 面方每顺前下拼团	跟“飞”认真仔细。 1. 师 2. 听、看、地 观察听记认仿集习；分习，纠正与在的下小 1. 指挥看、加油、固、跑臂要行 2. 纠错的动 3. 求比	学生欢跃 学绪活 生专心；积与 生专看、生参习；师调生正用激、制、学习性。 学细听、学极练老于学绪、运价、机高学极 两生参赛，赛积极、顽、持、协 免学积极比、竞、取、拼、结 免组积加在中进强固作。	愉快 情快 1. 教师头，自跟 2. 学生位：围老 站散点。位同散 站上点 自由选线 比赛队形： 比赛队形：	5' 各节 2×8 拍 3 组 10' 2 次 15' 2 次 1 次
-------------	--	--	---	---	---	--

续表二

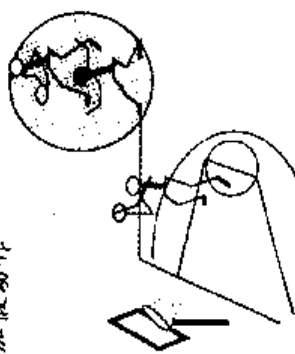
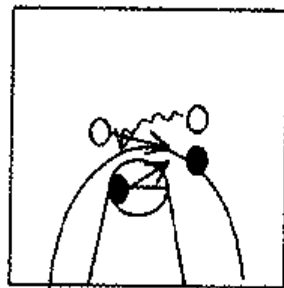
情景结束	1. 拼图揭题 各组学生在小树手板周围拼成图形。 2. 小结 3. 放松游戏 “可爱的小白兔”	教师引导学生观察结果; 根据故事情境。 教师观察学生创造性造型。	共同协作, 快速领悟故事寓意。 展示自编型。	动脑、动手、协同配合。 创造出更多优美造型。	分成小组, 绕小树进行拼图。 欢快、蹦跳地退场。	8'	
------	--	--	--------------------------------------	--------------------------------------	--	----	--

案例评析: 这是一份情景教学的典型教案, 它与传统格式的教案相比有了很大的改进和提高。教案充分注意到了教学双方的相互关系以及情景的设定与联想, 有一定的创意。然而, 这份教案写得过于复杂, 即文字繁多, 直观性较差。

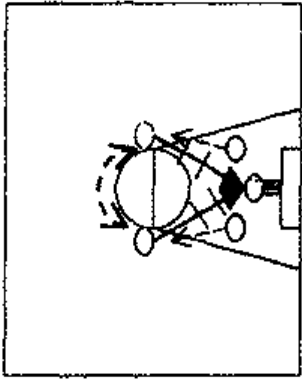
案例 5-5

篮球技术教学课教案(水平五单元教学 共4课时)

跳投	情感、态度与价值观		
	激发兴趣	比较探索	协作配合
知识	问题: 1. 为什么要运用跳投? 2. 跳投的要点(探究性学习)。	问题:1. 惯性会对投篮产生影响吗? 2. 如何在跳投时克服惯性? 3. 跳投与原地投篮相比有哪些优势?	合作性学习:1. 假设 应用 2. 产生问题 改进 3. 合作型练习
技能	练习(一) 原地跳投 1. 个人练习 2. 加假动作	练习(二) 急停跳投 1. 个人练习 2. 增加防守	练习(三) 实践应用 1. 一对一实战 2. 二对二实战, 利用掩护
过程与方法	课的开始: 观看媒体有关跳投资料 个人模仿练习 与伙伴型组合, 探究跳投动作的一般规律 实践活动(动作如图)	教师设问: 行进间如何进行跳投? 个人在实践中体验, 小组交流 伙伴型组合, 消极防守(图示) 回答知识性问题三个	伙伴型组合, 实战活动 积极防守, 加强对抗性 结合已学过的掩护、突破、分球进行实战 在合作中运用跳投技术



续表

跳投	情感、态度与价值观			
	自我调控	自主探索	评价动作的标准	体验成功与乐趣
知识	距离与用力之间的关系 动作稳定性与准确性之间的关系 移动与动作协调性之间的关系	找出动作不协调的症结 思考解决问题的办法	评价动作的标准 个体差异性的评价尺度	
技能	练习(四) 一人两点(或多点)移动跳投	练习(五) 自由发挥时间 个人技术动作复习 帮教型学习 探究性学习 友伴型组合的比赛 仔细观察媒体上的信息资料 与教师一起探讨技术动作的实用性与价值	练习(六) 技术动作评价 1.原地跳投 2.急停跳投 3.两点跳投 4.一对一对抗中跳投 5.实战中的应用意识评价 6.自我评价 7.自设情景中的应用 8.回答若干跳投知识性的问题任选	
		寻找自由空间 独立思考与相互帮助相结合 体现个体风格 追求自我的突破	评价的方式 展示自己的优势 尊重个人的选择 提高评价的意识 鼓励他人的进步	
过程与方法	在复杂环境中较熟练地应用技能 在困惑中获得友伴的支持 在数量中寻求质量			

案例评析:这是一个单元教学计划的案例,这个案例完全改变了过去一课一教案的格式,给我们一种整体感。教案根据新的课程理念来设计教案,强调学生的知识与技能、情感、态度与价值观、过程与方法等三个方面,特别是教案重视学生的学习方法,这充分体现了主体学习的新理念。

这份教案简单、直观、制作方便,具有一定的概括性,将四节课的内容糅合在一起,形成了一个完整的单元教学过程,便于教师掌握。这份教案的另一个特点就是在许多情况下,是站在学生的一面来观察和认识问题的,除了教师在知识点上事先设定了几个可能产生的问题之外,其他部分,特别是过程与方法部分尽量留给学生最大的空间。高中体育与健康课程更应该重视学生的主体学习,因为高中的教学是在普及义务教育基础上构建的高一层次教育。因此,学生对学习内容不仅是了解而已,更应该是较好地理解和掌握某一项或两项运动的知识和技能。此外,高中体育教学应该给学生留有更大的选择余地 and 空间。特别是对学习评价这一问题,该教案一改过去的那种千人一面的、统一的、由教师进行评价的模式,强调学生的自我评价,并让每个学生都可以选择自己的强项或特长来参与评价,这体现了评价的公平性,有助于调动学生的学习积极性。

案例 5-6:

小学体育课教学案例:箩筐球

1. 教学目标:(1)学会准确地将球投入“筐”中。

(2)在集体活动中体验成功的喜悦。

2. 教学内容:箩筐球(我们先撇开那种“高不可攀”的标准篮架,把投篮技术回归到篮球活动发明的初始,让学生在欢快、轻松的环境中体现自身的价值)。

3. 教学步骤:

(1)移动箩筐球

分成若干小组,每组 3~4 人,每两个小组用一只小篮球进行比赛,两组各有一只小箩筐或废纸篓。各组选定一人拿筐,可以自由行动,随时准备接同伴们传来的球。其余人相互传球、抢球,并试图把球投入本队同伴手中的箩筐。

(2) 箱子球

同上练习,将移动的持筐人改为站在低跳箱上,基本固定了箩筐的活动范围。箱顶上持筐人每接到一次球,本队可得1分。

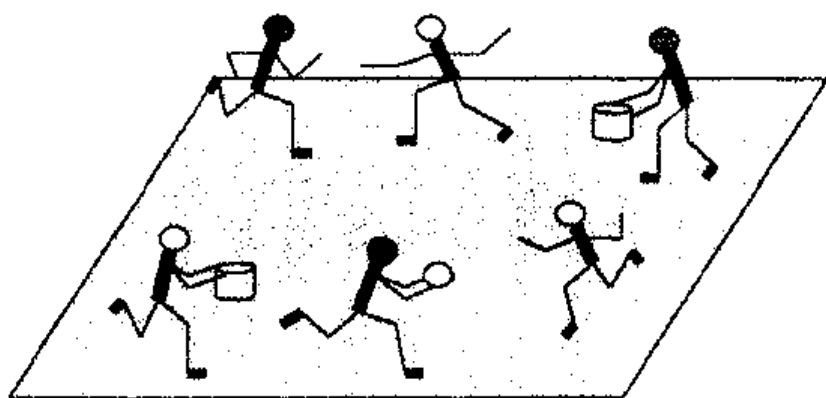


图 5-1 箩筐球

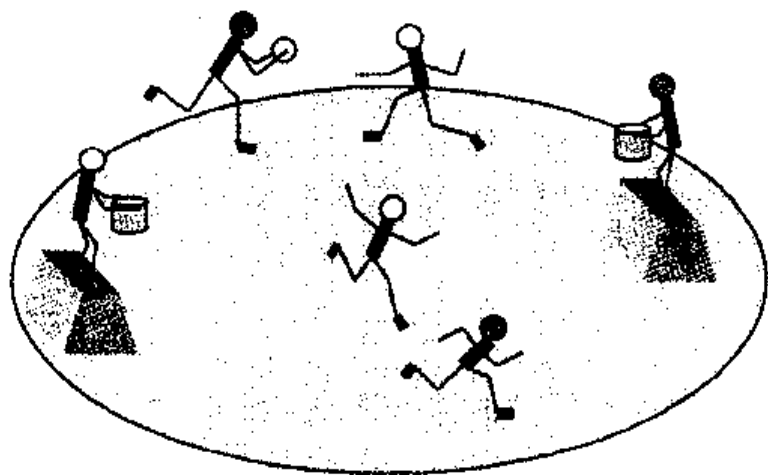


图 5-2 箱子球

注意事项:

1. 规则可以根据孩子的实际情况来定,如有球在手只能跑两步;不能拉人;不能推人、撞人;可以拍球跑等。
2. 场地可大可小,根据活动人数来定。

[联想]

1. 用橄榄球玩,其方法是否也一样?
2. 同时几个组(3~4个组)一起用一个场地比赛,效果一定会更好吗?
3. 箱子上站立的人,小箩筐既可以拿在手中,也可以背在胸前或背在背后,甚至可以顶在头顶上。

4. 结论:这种游戏是利用了“篮筐”高度可以调整、“篮筐”可以移动的特点,让学生初步尝试投篮成功的喜悦,以激发学生对学习篮球技术的兴趣。

案例评析:这份教案的特点是只写出教学内容的主体部分,未将教学的初始和结束部分写入教案,这可能会被认为是一张不完整的教案。其实,作为一般课来讲,课的核心部分能够这样完整地表达出来,应该算是很好了。那么,前后两部分究竟应该如何处理呢?有一定教学经验的教师都知道,针对不同的班级,其实是应该采用不同的导入手段的,因为一个班级已形成的学习基础、学习氛围等对教师的导入手段会有很大的影响。过去我们习惯于对所有的班级采用变化不大的开始与准备部分的内容,而现在的体育课程改革给了我们展现自己个性化教学的空间,我们完全可以对每个班级采取不同的导入方法。这样做的关键是教师在课前要认真考虑每一个班级的特点,并设计相应的导入方法。

总之,无论是水平计划的制订还是课时计划的编写,都不必强调统一的格式,应根据学校、班级和学生的情况来制订富有个性和特色的各类教学计划,案例5-4、案例5-5和案例5-6只是几种不同的教案格式,仅给教师提供一个思路,教师完全可以设计出其他更好的、适合自己教学的教案。

我国改革开放以来,国外许多新的体育教学理论和方法进入我国学校体育领域,一些学校的体育教师尝试在体育课堂教学中选择一些新颖的教学内容,采用一些独特的教学方法和教学组织形式,对推动我国中小学体育课程的改革具有积极的作用,但由于受到陈旧教学思想的影响和传统习惯势力的束缚,这些新的教学内容、教学方法和教学组织形式往往是昙花一现。这些教师的开放意识和创新行为难成气候,甚至被认为是“歪门邪道”。

当前的良好的教育改革大背景,为我国体育课程和教学的改革与发展提供了千载难逢的大好机遇,为广大体育教师创造性地开展教学工作提供了广阔的发展空间。可以预言,传统的、一统的体育教学内容、教学方法和教学组织形式将得到改变,中小学的体育课程教学将出现千姿百态、百花齐放的大好局面。

第一节 教师教学方案的制订

一、选择和设计教学内容的依据

体育教学体系包含四大要素:教师、学生、教学内容和教学环境。在教师、学生和教学环境相对稳定的基础上,教学内容是具有较大选择性的要素。《课程标准》在选择教学内容上给我们留有相当大的余地,这是与体育教学大纲的根本不同之处。现在我们对教学内容的理解与过去的理解有所不同,体育教学大纲把教学内容看作教科书,教师的职责是“教”教科书;新的《课程标准》则把教学内容理解为达成学习目标的一种手段,强调教学内容不等于教科书,同时教师也不只是“教”教科

书,而是用教科书来教会学生获取必要的知识与技能。这就提高了我们对教学内容的认识,教学内容不是教科书上限定的某些内容,教学内容是灵活的、可选择的。既然教学内容是达成学习目标的手段,从目标的角度来看,只要是能达成目标的手段应该都是可取的,这使得我们体育教师在教学内容的选择方面有了更大的空间。当然,对教学内容的选择和设计不能脱离《课程标准》的基本理念,并且要有利于学生达成学习目标。

1. 根据“健康第一”的指导思想

《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,切实加强学校体育工作……”。这是指导我们进行体育课程与教学改革的重要指导思想,因此,《课程标准》将体育与健康课程定义为以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程,是完全符合中共中央和国务院精神的。同时《课程标准》也强调,培养学生的健康体魄是体育与健康课程的主要目标。从这一点出发,我们应该很好地审视所选的教学内容是否符合这一目标。至于那些有害学生健康的内容,即使它们几十年来都是我们学校体育教学沿用的运动项目,也应该坚决地摒弃在教学内容的选择范围之外。

世界卫生组织把健康定义为身体、心理和社会适应方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病。这种对健康的整体性认识促使体育教师今后在选择教学内容时既要重视有利于身体健康的内容,同时也要关注有利于心理健康和社会适应的内容,从而促进学生整体健康水平的提高。

2. 根据水平阶段的学习目标

《课程标准》充分考虑到学生生理和心理发展的特征,以“水平”这一概念来划分学段,这是因为处于同一水平阶段的学生具有相似或相同的生理和心理发展特征,这是我们选择教学内容的重要依据。在传统的教学内容中,我们未注意这一问题,以往试图从教学内容本身的内在联系及其发展来考虑教学内容的选择与排列,将其看作是一种线性

关系的延伸。如短跑教学内容,从1年级跑30米开始,逐年地增加跑的距离,逐年地提高跑的速度,逐年地增加跑的难度,这可能符合运动训练学的原理,但不一定能促进学生的身心健康发展。又如投掷教学内容,掷实心球从小学3年级起直到高中3年级,在整整的十年里以同一面貌出现在我们的教学内容里,既无知识性,又缺乏兴趣性。即便是从其锻炼身体的价值来讲,也很有限,而且教学内容是教学大纲规定死了的,这就决定了体育教师无需考虑某一学段教学内容的科学性、合理性和兴趣性。

《课程标准》以水平来划分学段,给我们体育教师一个理性思考的空间和选择教学内容的余地,各地、各校和体育教师可以根据同一水平阶段学生相似或相同的身心特征,选择适宜的教学内容,促使学生达成水平阶段的学习目标。这里还会牵涉到两个问题:一是教学内容的优化,即哪些教学内容最能促进学生达成水平阶段的学习目标;二是在优化的同时,还要根据实际情况因人、因时、因地制宜地设计和使用教学内容。例如,在《课程标准》水平四阶段有发展有氧耐力的学习目标,为了达到这个目标,有条件(如有田径场)的学校可以鼓励学生进行耐力跑的练习,没有条件的学校可以采用跳绳等方法来发展学生的有氧耐力。因此,教师选择教学内容时一要考虑学生水平阶段的身心特征,以及所选择的教学内容是否有利于促进学生有效的学习,并达到相应水平的学习目标;二要考虑学校的实际条件选择教学内容。俗话说“条条大路通罗马”,就是对上述问题的最好说明。

3. 根据学生的不同需求

《课程标准》没有规定具体的教学内容,其主要原因是考虑到教学内容必须满足学生的不同需求。

学生作为课堂教学中的主体,我们应该考虑到他们的需求。然而,目前存在的客观现实是,学生喜欢体育而不喜欢上体育课,主要原因在于我们过去并没有真正重视学生的需求,忽视了学生的主体地位,我们选择的更多内容更多的是成人化的、竞技性较强的内容,这样的内容违背了学生的身心发展规律,不符合学生、特别是小学生的兴趣和需求。

在不同的水平阶段,学生的生理和心理特点决定了他们对体育活

动会有不同的需求。例如,儿童时期,学生大多热衷于捉迷藏、过家家、攀爬、堆沙等等;随着年龄的增长,女同学开始喜欢那些温文尔雅的、富有节奏感的各种舞蹈,而男同学则越来越喜欢充满竞争的球类运动。可是我们传统的体育课并没有充分考虑不同学段学生的这些需求,常常用竞技化的、军事化的(如队形和队列练习)、成人化的教学内容来实施体育课堂教学。其结果不但不能满足学生的学习需求,反而使学生被动地应付体育课,而且也抹煞了学生参与体育活动的兴趣和积极性。

《课程标准》十分重视学生主体地位的体现,非常强调满足学生的不同需求。那么,我们的教学内容又如何去满足一个班上几十位学生的不同需求呢?实际上学生之间的选择不可能完全不同,因为同一水平学段学生相近的身心特点决定了他们的爱好、兴趣与选择是相同或相似的,同一水平学段的学生所选择的内容会相对集中在一些运动项目上。此外,与传统体育课的不同之处是:体育与健康课程不仅包括课内的体育活动,还包括课外的体育活动;不仅包括校内的体育活动,还包括校外的体育活动。如果课内的教学内容不能满足个别学生的需求,可以采取其他手段指导和帮助学生从课外、校外的体育资源中获取其感兴趣的知识和技能,从而满足其个体需求。例如,有些学校受条件限制,不能满足个别学生的网球爱好,可以指导他们通过网络或书刊去获取网球的一般知识和技法,并鼓励学生利用双休日和节假日去有关的场所进行活动,以满足他们的需求。

二、选择教学内容的基本要求

1. 健身性

由于受竞技运动思想的影响,许多体育教师非常熟悉田径、体操、球类、武术等运动项目,对这些运动项目的教学也是驾轻就熟。他们在讲解和示范动作的技术细节和动作的组合上也完全是一个行家里手,加之体育教学大纲对教学内容的规定,所以,他们也都选择这些竞技性的运动项目作为主要的教学内容,并采用竞技性的训练手段来实施这些运动项目的教学。例如,耐力跑的教学往往采用匀速跑、变速跑、定时跑、越野跑、分段计时跑、依次超越跑、领跑、陪跑、跟随跑、规定速度

跑等教学手段。然而,竞技运动是以挖掘人的最大潜力为目标的,它所追求的主要是技术的完美和成绩的提高,而不是以健身和提高人的整体健康水平为主要目的的,甚至要以牺牲人的健康为代价。学校的体育课程与教学则以增进学生的整体健康为主要目标,因此,选择有助于促进学生健康的内容和方法应是我们需要考虑的重要方面。

此外,我们还应考虑教学内容的选择对不同阶段学生的身心健康发展是否具有积极的意义。例如,以往许多学校在小学低年级就非常注重培养学生的速度素质,其理由在于这一阶段是学生速度素质发展的敏感期。然而,这是竞技运动的理论,它并没有很好地考虑健康的因素。从生理学的角度来看,学生的运动器官和系统中发育得最迟的就是心血管系统,过早地让儿童的心脏承受巨大的负担,对心脏的发育显然是有害而无益的。由此可见,选择什么样的教学内容要认真考虑其是否有利于提高相应水平学段学生的健康水平。

2. 科学性

教学内容的健身性是与教学内容的科学性紧密相联的,教学内容的科学性是指教学内容要符合不同阶段学生的身心发展特点,有效地促进学生的生长和发育。然而,在传统的体育教学内容中,一些教学内容不但不利于增进学生的健康,甚至还可能损害学生的健康。例如,传统教学内容中的短跑,在1~2年级采取的是30米快速跑,并且还作为考核项目;在跳跃项目的教学中,1年级就有了立定跳远的考核内容,这些都是缺乏科学依据的。事实证明,短跑对小学生健康的负面影响超过积极作用,而在硬地上的立定跳远又会影响小学生小腿跟骨的发育。

《课程标准》的理念之一是关注学生的个体差异和不同需求,确保每一个学生受益。因此,教学内容的科学性还应该表现在关注学生的个体差异方面,即选择和设计教学内容时都要考虑到学生的个体差异,要给学生留有充分的余地,使得学生在参与体育活动的过程中能够平等受益。例如,学生在水平四阶段学习篮球项目,如果我们考虑到学生体能和技能上的差异,我们可以同时采用大小篮球进行课堂教学,让体能和技能较差的学生使用小篮球,这有助于他们进行有效的学习。

3. 兴趣性

《课程标准》的另一个重要理念是激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识。兴趣性是我们选择教学内容时必须予以重视的问题,因为学生只有对所学的教学内容产生兴趣,他们才能全身心地投入其中,运动的爱好和习惯才会逐渐形成。传统的体育教学中,一些体育教师在选择教学内容时也注意到了兴趣性的问题,但没有很好地树立“以学生发展为本”的思想,往往是根据自己的兴趣来选择教学内容。例如,一个体育教师原来可能是一名短跑运动员,他对短跑运动情有独钟,上课时就特别喜欢用训练短跑运动员的方法和手段来教学生跑步。也许这位教师对短跑运动的讲解和示范都很规范,练习方法也很正规,但大多数学生可能对此毫无兴趣。毋庸置疑,学生也喜欢跑,但他们,特别是小学生喜欢在追逐性的游戏中尽情地跑,而不是喜欢竞技运动味道较浓厚、索然无味的跑。因此,教学内容是否具有兴趣性应该站在学生的立场上来考虑。当然,这不是说竞技性的田径项目对学生而言兴趣性相对不强,我们就不去选择它们作为教学内容,我们完全可以利用丰富多样的教学手段和方法来将这些教学内容教“活”,使学生喜欢和参与这些运动项目,并达到《课程标准》所提出的学习目标。因此,从另一个方面讲,学生对教学内容产生兴趣是可以通过教师的创造性劳动体现出来的。

4. 实效性

所谓实效性,就是指我们所选择的教学内容对于促进学生的身心健康是否有效。有些教学内容的实效性较好,有些就较差。例如,推铅球是一种发展力量的教学内容,然而,无论是从组织教学、练习密度还是从场地器材的角度来看,推铅球这一教学内容对发展学生力量的效果都是很差的。发展学生力量的方法很多,我们完全可以选择一些实效性强、学生有兴趣的方法和手段来发展学生的力量。又如,在高中体育课中,许多体育教师都在教学生学习背越式跳高技术,然而,真正有能力学会这种跳高技术的学生却是寥寥无几。为什么呢?主要原因是背越式跳高技术过于复杂,对大多数学生而言显然是过高的要求。一星期就这么两节体育课,学生怎么能够学会这一技术?既然大多数学

生都不能做或做好背越式动作,学习这一技术的实效性也就很难体现出来。

当然,并不是说上述教学内容在体育课堂教学中一点也不能教,由于这些教学内容的实效性、兴趣性和健康性相对较差,加之体育课的时间本来就很少,体育教师可以将其作为介绍性内容进行教学,以便有兴趣的学生在课外进行练习,但没有必要要求每个学生都要学习或掌握这些技术。

5. 简易性

我国地广人多,各地、各校差异很大,许多边远地区、农村地区无力投入足够的经费建设体育场地和购买体育器材,因此,在选择教学内容时应该尽量考虑那些简单易行的教学内容,以便学生能在体育设施简陋的情况下学习和参与体育活动。同时,在进行体育教学时也应注意创造性地发挥现有场地和器材的多功能作用。例如,跳绳用的绳子功能很多,教师应充分开发一根绳子的作用,曾经有一位教师在一整节课中仅用绳子作为教具进行教学,他安排了绳操练习、接力游戏、组字比赛、打绳结、掷绳结、跳短绳、跳绳拾物、花样跳绳等内容,最后用一个集体跳长绳练习使体育课达到高潮:他让学生把绳子一根根连接起来,长度超过篮球场的宽度,然后由两个学生来摇绳,其他学生站成一路纵队排在球场中间,大家齐声高喊:“一、二、跳!”随着长绳的飞舞,所有学生一起跳了起来。开始学生的动作不整齐,总跳不好,可是在老师的不断鼓励和大家的共同努力下,终于取得好的效果。观摩该课教学的老师们一致认为,学生不仅在有趣的课堂气氛中学会了一些跳绳技术,增强了体能,同时也初步形成了团结协作的意识,这是一节既具有兴趣性和健康性的体育课,又是一节简便易行的体育课。

实际上,只要我们摆脱传统思维的束缚,形成创造性的意识,开展大胆创新的教学活动,几乎所有的器材都能开发出许多功能出来。然而,一些体育教师尽管每天使用着同样的器材,由于长期以来一直受传统学校体育教学思想的影响,已形成了一种思维定势,似乎单杠就是用来做引体向上的,垫子就是用来做仰卧起坐的。一位德国的中学体育教师在中国的讲课,给了我们全新的思维方式,他的教学充满了器材的

组合运用。例如,他利用肋木、体操凳、垫子、跳箱组合成一种被称为“体操山”的联合器械,让学生在上面爬、滚、翻、走,使这些没有生命的器材变得生机勃勃,把枯燥乏味的身体锻炼变得趣味十足,整节课并没有增添任何昂贵的、现代化的器械,全都使用体操房里原有的设备。所以说,教学内容的简易性在一定的程度上同样能使学生兴趣盎然地参与体育学习和活动,达到《课程标准》所提出的学习目标,促进身心健康的发展。

6. 地域性

《课程标准》十分强调发挥地方教学内容的特色,因为中国地大物博、人口众多,且有着五千年的悠久、文明历史,有许多体育传统文化可以取其精华为我们所用。这些在民间、少数民族盛行的体育运动游戏项目,如滚铁环、抽陀螺、放风筝、打秋千、斗鸡、骑马、抢花炮、叼羊、摔跤、舞蹈等,完全可以作为教学内容进入体育与健康课程的教学。这既可以使学生了解中国民间、民族的传统文化,增强学生的民族自豪感,又可以激发和保持学生参与体育活动的兴趣,提高学生的健康水平。

另外,地域性不单纯指地域性教学内容,还包括教学风格、教学形式等方面。

三、确定教学内容时数比例的原则

正如《课程标准》所指出的那样,国家在中小学课程总时数上给予体育与健康课程一个时数比例,即小学体育在水平一阶段相当于每周4课时,水平二、三和四阶段相当于每周3课时,水平五阶段则相当于每周2课时。在过去的九年义务教育全日制中小学体育教学大纲及2000年版体育与健康教学大纲中,六·三制的学校体育课时数小学1~2年级学生和初中生为每周2课时,小学3~6年级为每周3课时;五·四制的学校体育课时数只有初中1年级(相当于小学6年级)为每周3课时,其余均为每周2课时。

从体育与健康课程标准与教学大纲关于体育课时数的比较中可以看出,《课程标准》中关于九年义务教育期间体育课程的教学时数有所

增加,尤其是水平一阶段,从原来的2课时增加到4课时,这充分反映了国家对体育与健康课程和学生身心健康的关心与重视。同时,《课程标准》并没有对各教学内容进行课时数的限定,各校完全可以根据学生的兴趣爱好和学习情况来灵活调节课时。

那么,在具体实施教学计划的过程中又如何来确定教学内容的课时比例呢?《课程标准》建议体育教师遵循以下几条原则:

1. 实践性

《课程标准》明确指出,体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生健康为主要目的的必修课程。这非常清楚地表明了体育与健康课程是一门以实践为主的课程,因此,要保证绝大多数教学时间用于学生的体育活动实践,体育课时数的增加绝不是用来多上体育理论知识课或室内课的。体育与健康课程并不是体育课和健康课的简单合并,它十分重视让学生充分地参与体育课上的活动,以激发学生上体育课的兴趣和热情。过多地利用体育课去讲授体育与健康知识,只会使学生越来越不喜欢体育课。

然而,20世纪90年代后期,全国中小学体育教学曾一度盛行室内课,认为必须多给学生一些体育理论方面的知识,这种做法据说也是“国外进口”的,这是对国外体育教学的一种误解。我们参阅了日本的保健体育教科书,发现该教科书的确是偏重于理论知识的介绍,甚至五分之四的内容是知识性的,但保健体育课程的教学仍然是以实践课为主,其课本中的实践部分(技术内容)之所以很少,是因为课本主要不是用于保健体育课中,而是在教师的指导下让学生课外阅读的。况且,日本的保健体育是一种体育内容与保健内容合二为一的课程,该课程并未强调应将许多教学时间用于传授体育与保健知识。

当然,在充分保证体育实践课的基础上,或在一些特殊的情况下(如下雨天等),可以适当安排室内课来讲授体育与健康知识。

2. 灵活性

《课程标准》并没有规定每一教学内容的教学时数,这就给体育教师灵活安排教学时数、及时调整教学时数和进度提供了较大的空间。教师安排教学时数时应根据教学内容的性质、作用和难易程度来确定,

并根据学生的学习情况作出及时的调整。例如,我们准备采取一系列跑的游戏手段,并安排8课时来使学生达成某一水平阶段发展速度的学习目标,而实际上学生在6节课后就已经达到了预期的目标,那么剩下的2节课就可以灵活地进行处理,不必要求学生学习同样的内容。再如,原先安排了10课时让学生学习某一舞蹈组合动作,但绝大多数学生经过10课时的学习仍未掌握好动作,且学习舞蹈的热情丝毫未减,那么,教师完全可以延长学生学习舞蹈的课时,直至绝大多数学生基本掌握动作为止。

由此可见,灵活性原则可使体育教学避免过去那种不管学生是否已经掌握学习内容,只按教学计划中的课时安排上课的机械做法。

3. 综合性

《课程标准》十分重视每一堂课的教学都应指向多种教学目标。教师应尽量使学生在一堂体育课的学习中,既提高了体能,又学到了技能,同时在心理健康水平和社会适应能力方面得到提高。此外,教师在每一堂课上都要注意结合运动实践创设一些特别的情景,安排一些专门的时间来促使学生达成心理健康和社会适应的学习目标。需特别注意的是,心理健康和社会适应的学习目标是通过运动实践来实现的,不能简单地理解为通过室内课的教学或安排纯心理学和社会学的活动来实现上述两个目标。

第二节 体育教学组织形式的选择

一、班级教学的基本形式

1. 行政班

在我国,目前比较正规的行政编班建制是50人左右为一个班。但是由于各种原因,现在有许多学校班级人满为患,部分地区的学校行政班人数超过60人,有的甚至高达70~80人!这给体育教师有效地实施课堂教学和区别对待带来了较大的困难。然而,就目前和今后一段时间内我国中小学的现状而言,体育课采用行政编班仍将是主流,关键

在于我们的体育教师如何开动脑筋,克服困难,想出办法,进行创造性的教学。例如,在一个行政班进行体育教学时,可采用分小班或分组的教学组织形式。

2. 男女分班或合班

《课程标准》指出,7~9年级,特别是高中,可按年级男、女生分班上课,但在某些内容的教学中也可考虑男、女生合班上课。在传统的体育教学中,有条件的学校到了高中阶段大多采取男女分班上课的形式,这是因为随着年龄的增大,男女生的各方面差异越来越显著,如体能、技能、兴趣和爱好等方面的差异等。为了方便教师的教学,通常的做法是将两个平行班放在一起排课,然后将两个班的男生由一位老师上课,女生则由另一位老师上课。很显然,这种做法大大方便了教师的备课和教学,因为男女生学习内容的选择有时会大相径庭。这种男女分班的形式可能在一定时期内还不能排除,其主要原因就是许多第一线的教师认为,男女生的差异较大,放在一起很难组织教学。

然而,这里要强调的是,在中学阶段,男、女生合班上课也未尝不可。新西兰不少初中和高中都是男、女生合班上体育课,男、女生在一起踢足球、打橄榄球、玩“对网用球砸人”游戏等等。学生们活动得很开心、很投入,因为男、女生合班上课可以激发学生的学习兴趣 and 表现欲,活跃课堂气氛。

也许有些体育教师认为,在一些对抗性的运动项目中,由于男、女生在体能和运动技能方面的差异较大,不易采用合班上课的形式,这实际上是竞技运动思想的反映。从学校体育的角度来讲,只要学生喜欢合班上课的形式,只要学生能情绪高昂地投入到男、女生一起活动的过程中,只要学生能从这种教学组织形式中获得多方面的益处,即使课堂教学内容是对抗性较强的运动,男、女生也完全可以合班上课。

当然,究竟采用男、女生分班上课还是合班上课,要视具体的情况而定。例如,如果绝大多数女生特别喜欢上韵律操与舞蹈课,绝大多数男生则十分想学足球技能,就可以进行男女分班;如果有些男生想学舞蹈,有些女生想踢足球,进行男女生合班教学也未尝不可。

3. 按兴趣爱好分班

根据学生的兴趣和爱好分班,可以调动学生的学习积极性,促进学生自觉地从事体育活动,使学生真正获得更多的知识和技能。从《课程标准》所设置的学习目标来看,高中阶段的学习内容更趋于集中,如在运动技能的学习领域中,不再要求学生像小学和初中阶段那样广泛地学习多种运动技能,而是要求学生有选择性地学好一至两项感兴趣的运动技能。这可避免以往学生在中小学阶段样样都要学、样样都不精的状况,也有助于进一步激发学生的体育兴趣,促使学生形成坚持体育锻炼的习惯。

许多体育教师都担心教师太少,分不过来;分项太多,又管不过来。甚至有些体育教师担心,如果 50 名学生有 50 种不同的兴趣,我们怎么满足学生那么多的需要呢?从表面上看,这种担心似乎不无道理。然而,实际上同一水平学生的兴趣和爱好相对是比较集中的,因此,我们可以在相对集中的一些运动项目中让学生进行自主选择。如果的确存在少数学生有特殊的兴趣和爱好,可以指导这些学生在课外进行练习。

能否按兴趣和爱好分班,实际上涉及到以谁为主体的问题,如果我们真正树立了“以学生为主体”的思想,真正为学生的进步和发展考虑,我们就应该充分考虑到学生的学习兴趣和爱好。如果让学生学习自己不喜欢的内容,即使他们在学,也不会专心地学、认真地学,更不会形成坚持体育锻炼的习惯。因此,尊重学生兴趣和爱好的分班教学是我们应该予以重视的组织形式。

4. 小班化教学

小班化教学是当今世界学校教育发展的趋势。随着教育理论研究的深入,人们发现教育的质量与受教育群体的人数有着密切的联系,同时还与群体、教师的位置有非常重要的关系。国外研究资料表明,在一个课堂里上课的学生数和他們所接受的直接信息是成反比的,即人数越多,他们的信息获得就越少。研究还表明,实践性课程教学的人数最好控制在 20~30 人左右,以便于教师及时关注每一个学生的操作情况,手把手地进行辅导。由此可见,教学的质量与学生的人数成反比,学生越少,教师对每一位学生进行辅导与关注的程度就会越大。

体育与健康课程是一门实践性很强的课程,其教学质量与上课的

人数有密切关系。从我国现有的国情来看,能控制在40~50人一个班已经是很不错的了,对于那些70~80人一班,甚至超过百人的大班,要切实提高体育与健康课的教学质量具有很大的难度。一些大城市由于计划生育政策执行得较好,人口已经开始呈现负增长的趋势,小学入学人数逐年下降,义务教育阶段的学校渐趋小班化,有些学校已经达到30人一个班的规模。这对提高教育质量,改善教学效益有着极其重要的意义。在一些条件较好的地区,高中阶段开始实行一班两教师的授课形式。这种做法虽然会增加教师的工作量,但可提高教学效果和质量。

可以预测,随着教育改革的深化和发展,小班化教学的组织形式必将在不久的将来得到推广。

二、分组教学的基本形式

无论上课时学生的人数是多少,分组教学都是一种必要的教学组织形式,因为分组教学比较能体现因材施教、区别对待的教学原则,也比较容易发挥学生骨干的作用。下面介绍几种不同的分组教学组织形式。

1. 随机分组

这是分组教学的最基本形式。所谓随机分组,就是按照某种特定的方法将学生分成若干组。例如,教师用报数的方法将全班分成若干个小组。

随机分组具有一定的公平性,常在竞赛、游戏时采用。这种方法的优点在于既简单,又迅速;缺点在于没有考虑学生在爱好、能力上的差异,无法很好地体现区别对待的教学原则。

2. 同质分组

所谓同质分组,是指分组后同一个小组内的学生在体能和运动技能上大致相同。同质分组的方法在教学中常自觉和不自觉地得到运用。例如,体操的支撑跳跃教学中,我们常设置不同高度的跳箱让学生有所选择,经过一段时间的练习,每个学生基本可以选择自己最适合的高度进行练习,这时的分组形式即为同质分组;篮球练习中,常常会很

自然地形成水平高的学生在一个篮架下活动,水平差的学生在另一个篮架下进行练习;短跑练习中,学生总是要找与自己速度差不多的同学一起跑;耐力跑练习时,一圈刚过,队伍就已经分成了几段,这时形成的“集团”就是典型的同质分组。

同质分组的优点在于能增强活动的竞争性,符合学生争强好胜的性格,提高学生参与活动的兴趣。但是,同质分组也有其不足之处,如易在学生中形成等级观念和弱势人群的自卑感等。因此,教师在首次进行同质分组前,最好能给学生解释一下实施这一教学组织形式的原因,以免体能和运动技能较差的学生产生自卑感和降低学习的信心,技能好的学生产生骄傲和自满情绪。

3. 异质分组

所谓异质分组,是指分组后同一小组内的学生在体能和运动技能方面均存在差异,各组之间在整体实力上的差距不大。异质分组不同于随机分组,它是人为地将不同体能和运动技能水平的学生分成一组,或根据某种特别的需要对“异质”进行分组,从而缩小各小组之间的差距,以利于开展游戏和竞赛活动。例如,在进行接力跑游戏前,教师把跑得较快和跑得较慢的学生合理地分配在各个小组里,此时形成的小组就是典型的异质分组。又如,在练习某一运动项目时,每个小组中男女生的比例相当,然后小组之间展开竞赛,这样的小组也是异质分组。

由于受我国传统文化和习惯的影响,在中学体育教学中,特别是大城市的高中体育课内,很少有男女生合在一起上课,许多体育教师一直认为,在体育课上“同质性别”比“异质性别”的练习效果好。国外一些发达国家的体育教学则更喜欢采用“异质性别”的练习方法,因为男、女生各自的表现欲都较强,在一起进行练习能起到相互激励的作用,同时也活跃了课堂气氛。

4. 合作型分组

合作学习是课程和教学研究领域非常强调的一种学习方法。已经有人开始探索在体育教学中如何运用合作学习的模式,实际上,体育教学中学生合作学习的机会比其他课程要多得多,这主要是由体育活动的特性所决定的。无论是在游戏活动还是竞赛活动中,合作都是获得

成功的重要因素之一。

在体育教学中,让学生通过合作来进行练习(如接力跑、双人操、搬运重物、传递等),其意义远远超出活动本身。例如,合作跑练习既能锻炼学生的体能和技能,更能提高学生练习的兴趣和热情,培养学生的合作意识和集体主义精神。所以说,在体育教学中,经常采用合作型分组,有助于促进学生达成学习目标。

强调合作学习并不是说不要单个练习,关键是考虑在什么情景中、在什么时候采用合作学习或单个练习。

5. 帮教型分组

在合作型分组中,参与者之间的关系是平等的,是一种互为依赖的关系,但有时根据教学的需要,我们可以组织部分学生直接对其他学生进行帮助,这就形成了帮教型分组。例如,有一定专项技能的学生可以在自己所擅长的练习中帮助其他相对较差的同学;有时还可以指定学生进行“一帮一”的辅导。采用帮教型分组的形式所达到的教学效果要比教师一个人对众多的学生进行指导好得多,同时帮教式分组的形式是主体学习的一种很好体现。

然而,在帮教型分组中,由于学生之间所处的地位是不平等的,容易导致帮助者产生优越感、被帮助者产生自卑感的现象。因此,教师要使学生认识到,无论扮演什么角色,人与人之间都是平等的,每个人都有帮助他人和接受帮助的责任和义务。

6. 伙伴型分组

如果让学生自己分组进行活动,大多数学生会选择与自己关系较为密切的同学在一起进行练习,这就是伙伴型分组。从社会学角度来看,物以类聚,人以群分,这是自然的现象,人总喜欢与自己熟悉的人、亲近的人聚在一起。因此,在体育教学中采用伙伴型分组,可提高学生的学习热情,使每一个学生都可能体验到体育活动的乐趣。

与关系密切的同伴在一起练习,学生没有心理压力,并能得到友情的支持。例如,一个不会打篮球的学生,处在一个伙伴群体中,其同伴会用友好的态度、热情的鼓励带他(或她)一起打球,并给予指导和帮助,同时他(或她)也会很放松地、毫无顾虑地与伙伴一起活动。

过去在体育课上很少能看见这种伙伴型的分组形式,因为一些体育教师认为,“伙伴”在一起活动容易失控,容易打乱课堂秩序,容易在体育课上形成“小帮派”。实际上,这是由于一些体育教师总是站在教师的“教”的立场上,没有充分认识到学生主体的作用,没有认真考虑学生的需要和情感。

以上讨论了多种分组教学形式,在体育教学中,应根据不同水平阶段学生的特点、不同的教学内容、不同的目标,选用适宜的分组形式或结合几种分组形式来开展教学。只有这样,才能发挥最大的教学效益。

三、如何有效地组织教学

组织教学是指如何组织好各种教学活动。组织教学不同于教学组织,前者偏重于构思和组合的过程,后者是指教学的组织形式,偏重于结构和形式,上述第一、二点就是教学组织形式。下面主要讨论如何有效地组织教学。

1. 教学计划的调整

第五章我们介绍了各种教学计划的制订问题。在传统的观念中,教学计划是个稳定的结构,是不允许随意改动的。上级领导检查工作时,首先就看教学计划制订了没有,教学计划的执行情况如何,因此,教师在执行教学计划时往往都是一丝不苟、按部就班的。例如,体育教学大纲规定初二年级体操、技巧教学内容必须上满4课时,而教学内容只有一个鱼跃滚翻,显然无需用4课时就能让学生基本学会这一动作,为了应付上级的检查,只能机械地执行原教学计划。这种机械地执行教学计划的做法实际上忽视了学生的实际情况,根本谈不上组织教学的灵活性和创新性。

《课程标准》以学习领域来表述学习目标管理体系,它对教学内容的选择、教学内容的安排和教学时数的规定没有加以限制,这就为教师在执行教学计划时提供了相当大的灵活性。这里强调的灵活性,并不是说不要教学计划,而是说可以根据具体情况(如学生的学习情况、场地情况、天气变化等)对教学计划进行调整,但前提是不管对教学计划作如何的调整,最终要使学生达成相应的学习目标。

2. 单元教学与分散教学相结合编排教学计划

第五章曾经介绍了单元教学与分散教学两种编排教学计划的形式。运动技能领域中许多学习目标要求学生掌握一些有关运动项目的技能和练习方法,为终身体育奠定基础。从技能学习的角度来看,集中教学比分散教学的效果要好得多,应选择单元教学的形式。同时,我们也应该在单元教学里穿插一些分散的教学内容,这些内容大多是游戏或发展体能的内容,它们与集中教学的内容并不存在内在的联系,但能促进学生学习集中教学的内容。例如,把奔跑性的游戏安排在一节课里,学生会感到新鲜、有趣,练习的主动性和积极性也高,对促进学生学习集中教学的内容有一定的作用,但如果连续出现第二次、第三次这种活动,学生的兴趣和积极性就会下降。因此,在制订教学计划时,应该考虑如何把单元教学与分散教学有机地结合起来。

3. 课内、课外相结合组织教学

体育与健康课程已经超越了学科的概念,它不仅仅是一门单纯在学校的操场上、局限在45分钟里的体育课,而是一门与外界环境相联系的、具有很大延伸性和可持续发展意义的课程。如果我们能认识到这一点,在组织教学时就应该考虑将课内与课外教学、校内与校外教学有机地结合起来。《课程标准》中有许多学习目标可以让学生在社会和自然的环境中去实现,这也促使我们想方设法地去找寻和开发课外、校外的体育资源。例如,在奥运会期间举办各种展览,组织一些宣传活动;让学生下社区去从事力所能及的全民健身服务工作,搞体育表演;有条件的学校可以组织学生进行野外活动,组织打破传统的、以竞技运动项目为核心的校运会,组织小型多样的竞赛或体育节、体育效果展示等,让更多的学生投入其中等等。通过利用体育资源,可促使学生有效地达成学习目标,并提高学生的身体健康、心理健康水平和社会适应能力。

现代教育理论早就倡导要改变封闭式的学校教育,鼓励学生跨出学校大门,走向社会和大自然。如果我们仍然让学生“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”的陈旧观点持续下去,我们所培养人才的身心健康水平就难以得到提高,也难以适应当今迅猛发展、变化多端的社会。

因此,我们的体育教学活动不能只局限在操场上、课堂内,否则将难以使学生更好地达成《课程标准》所提出的学习目标。

当然,强调体育与健康课程要重视学生在课外和校外的体育活动,并不是说体育课不重要,体育课依然是促进学生达成《课程标准》所提出的绝大多数学习目标的主要途径。因此,体育教师应改革课堂教学内容,创新课堂教学方法,变化课堂教学组织形式,以促进取得更大的进步,得到更好的发展。

第三节 教学方法的改革

一、加强对学生的学法指导

传统的体育教学方法重视教师的教,比较忽视学生的情感和体验,最终导致许多学生不喜欢体育课。因此,体育教师要注重激发学生的体育学习兴趣,使学生在有趣的气氛中和愉快的体验中获得更多的知识和技能,指导学生进行有效的学习。只有这样,体育教学才能取得最大的效益。因此,重视学生的情感和体验,改革现行的体育教学方法,将有助于激发学生的体育学习兴趣,吸引学生上好每一堂体育课,使学生形成坚持体育锻炼的习惯。

1. 自主学习

由于《课程标准》确立了体育与健康课程的目标体系,对于如何实现这些目标,《课程标准》并未作出详细的规定,这意味着对每个学生来说,实现目标的途径可以是多样的。例如,提高力量这一目标,有条件的学生可以采用健身器械,无条件学生可以采取俯卧撑、引体向上等练习方法。此外,由于不同的学生在体能、技能、兴趣和爱好等方面存在差异,每个学生都有达到相同目标的最适宜方法,因此,在教学中我们应该给学生有自主选择学习内容和学习方法的空间,不要给学生规定过分统一的要求。让学生学会自主学习,也就是教学生学会针对自己的实际情况,选择最佳的练习方法,通过自己的努力和教师的帮助与指导,最终实现学习目标。

总之,自主学习可提高学生的主体意识,使学生从过去被动执行教师的教学计划转变成主动完成学习目标,从而加强了责任感,树立了自尊和自信,同时也掌握了终身学习的方法,为今后坚持体育锻炼奠定了良好的基础。

2. 合作学习

合作学习也是自主学习的一种形式。合作可以是两人之间的合作,也可以是多人之间的合作。合作可以使学生产生更多的灵感,获取更大的收益,得到更好的体验。国外的体育教学十分提倡合作学习方式。

体育运动本身的特性之一就是合作,无论集体运动项目还是个人运动项目,学生在体育学习过程中都需要合作。然而,在我国传统的体育教学中,一些教师不太重视指导学生进行合作学习,习惯于让学生进行个体的练习,特别是在一些非集体的体育活动中更是如此。当然,强调教师对学生合作学习的指导,并不是排斥学生的个体练习,在体育教学中,让学生进行个体的练习也是完全必要的。

在体育教学中,教师可以多采用游戏活动、集体性的运动来培养学生的合作意识和行为。即使是在非集体的体育活动中(如体操等),也应该给学生提供相互帮助、相互指导的机会,从而培养学生的合作精神。

3. 创造性学习

在传统的体育教学中,教师往往习惯于灌输式的教学方法,学生只需“跟我学”就可以了,因此,学生似乎也形成了这样的习惯:老师教什么,我就学什么;老师教多少,我就学多少。学生无需多动脑筋,更无需创造性地进行学习。只要有学生略微出现思想或行为上的“越轨”,马上就会遭到教师的指责。这样的教学方法实际上泯灭了学生的创造性。

创造性的培养应该从小开始。实际上,儿童在幼年时期就常表现出良好的创造力,他们会用积木或手边的一切东西,在自己的床上、地板上、沙滩上、山沟沟里构建自己想像中的天地。因此,鼓励学生进行创造性学习,并使他们形成创造性学习的习惯,不仅能使学生获取更多

的知识和技能,挖掘其更多的潜能,而且还能使学生形成创新的意识和能力,获得更多的成功体验(见案例6-1)。

案例6-1:“金色的池塘”

1. 教学目标:通过这项活动,使学生能尝试利用绳子摆出各种不同形状的“树叶”,提高跳跃能力。

2. 教学内容:跳跃练习

3. 教学步骤(片断):

(1)情景导入:组织学生在郊外“秋游”,老师带领做螺旋形跑;在音乐的伴奏下师生同做绳操。

(2)创造性学习:

·画“树叶”(老师说:“现在是美丽的秋天,金色的树叶渐渐地飘落在‘池塘’里,小朋友们,我们能用自己手里的绳子在‘池塘’里摆成各种形状的树叶吗?”)。

·利用摆好的“树叶”进行跳跃练习(老师说:“小朋友们,我们看见池塘里的小青蛙是怎样在一片片荷叶上跳来跳去的吗?现在我们一起来学学小青蛙,好吗?”)。跳跃练习方法是:①跳一片“树叶”;②连续跳多片“树叶”。教师要求学生跳跃时要轻跳轻落下。

·“捡树叶”。要求学生沿着“池塘”在音乐伴奏声中跑步,等音乐一停,学生进入“池塘”“捡树叶”,尽快地让“池塘”变得清洁。

4. 评析:本活动通过让学生发挥想像力,利用绳子摆出各种“树叶”形状,并做出青蛙跳的动作,来培养学生的创造意识和行为。

在体育教学中,我们应经常给学生提供创造活动的机会。例如,教师可以用提问的方式让学生思考解决问题的办法,鼓励小学低年级的同学想像各种动物的行走,要求小学中、高年级的学生和中学生参与一些游戏规则和游戏方法的改造,创编自己喜爱的舞蹈或健美操等。在教学过程中,如果发现学生的创意与我们的设想不一致时,千万别“一棒子打死”,新的活动方式或游戏规则常常会在这样的情景中产生。

提倡学生进行创造性学习并不意味着排斥教师的指导,也不是说样样事情都需要学生去创造,教师的指导作用是不能忽视的,在体育教学中应将教师的指导与学生的创造结合起来。

4. 探究式学习

提起探究式学习,会给人一种很高深的感觉,似乎只有科学家才有探究世界奥秘的本领,小小一个学生,能探究些什么呢?其实,探究行为是儿童的一种常见表现,他们从小就爱问“为什么”,但往往由于大人的忽视,不愿意去回答他们提出的看似简单、荒谬、愚蠢的问题,从而使儿童越来越少地问“为什么”,越来越少地探究这个世界。

在传统的体育教学活动中,教师习惯于用最明确的结论告诉学生该怎么做,不该怎么做,学生只要照着做就行了,不必问为什么。久而久之,学生的探究意识也就越来越淡化。

那么,在体育教学中,应如何指导学生进行探究式学习呢?一般而言,可以引导学生对一些约定俗成的事物去进行探究,如为什么篮圈的高度是3.05米,高一点儿行吗,低一点儿行吗;还可以引导学生对事物的潜在功能进行探究,如单杠是不是只能用来发展力量,滚翻究竟应该翻得快些还是慢些,滚翻运动在实际生活中有哪些用途,等等(见案例6-2)。

案例6-2:探索滚动方法

1. 教学目标:通过“斜坡上的滚动”这一活动,使学生学会在不同坡度上的各种滚动方法,探究滚动与生活的关系,并展示自己的动作,乐意与他人分享快乐。

2. 教学内容:斜坡上的滚动

3. 教学步骤:

(1)集体活动:学生一一“过桥”

学生在老师的带领下,以小组的形式慢跑通过一座座“小桥”(小桥是用跳箱和体操凳组成的)(见图6-1a)。

(2)小斜坡的滚动

要求学生以小组的形式在各自的垫子上进行练习,垫子下面插有一块支跳用的跳板(见图6-1b)。

(3)鼓励学生共同探讨和练习在大斜坡上的滚动方法(见图6-1c)

· 高度逐渐升高以后怎么办?

- 有几种滚动的方法?
- 在斜坡上能停下来吗?

4. 评析:这项活动旨在让学生(低年级小学生)通过讨论和交流,探索斜坡上滚动的特点和各种滚动方法,同时也可以引导学生了解滚动与速度的关系、滚动与坡度的关系、滚动与安全的关系等。

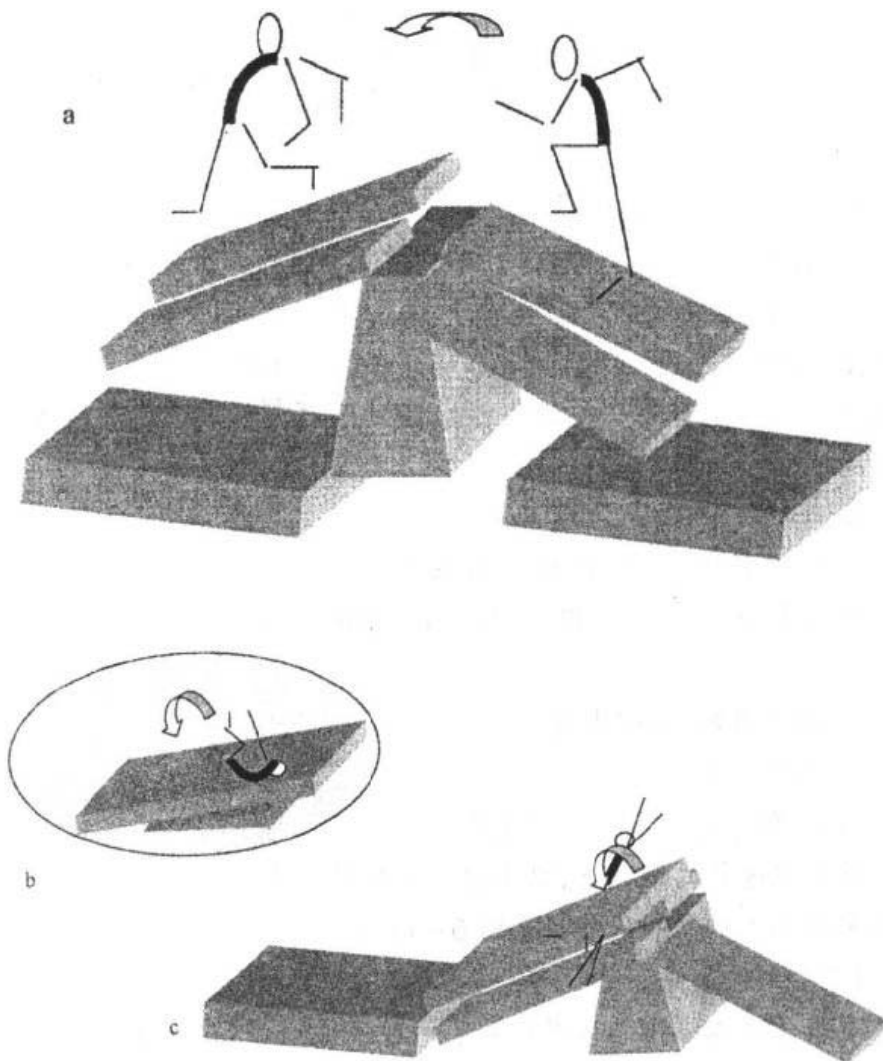


图 6-1 斜坡上滚动练习的教学步骤

5. 延伸性学习

《课程标准》重视课程的延伸性。所谓延伸性学习,是指学生在体育课以外的学习和活动。例如,参加社区体育活动,在节假日进行体育

活动等。延伸性学习可以弥补学生课堂学习之不足,这对于促进学生获得更多的知识和技能以及更好地成长具有重要的意义。

教师应重视学生延伸性学习的原因是:第一,由于体育课堂教学的时间有限,学生在课堂上所能学到的体育知识和技能也就有限;第二,当今社会上流行的运动项目很多,由于种种原因,这些流行的运动项目不可能都进入课堂,而其中多数流行项目又很受学生的欢迎,学生完全可以根据自己的兴趣和爱好有选择地进行活动;第三,由于许多学校的体育设施还很不完善,学生可以利用公共体育设施来进行体育锻炼;第四,可以培养学生自主体育学习的能力。

因此,体育教师应鼓励学生充分利用课外、校外的课程资源,积极进行体育活动,这有助于学生养成坚持体育锻炼的习惯,有助于学生身体、心理和社会适应等三方面整体健康水平的提高。

6. 信息化学习

所谓信息化学习,是指学生利用各种媒体进行体育知识和技能学习的过程。在现代社会中,电视、杂志和网络等使知识成为全人类的共同财富,日新月异、丰富多彩的体育信息通过各种媒体显现出来,吸引着学生去阅读和观看。例如,NBA 篮球赛事把篮球运动的许多技能直接通过电视介绍给青少年,网络中也有大量科学锻炼与健康的知识可供学生阅读。因此,教师应鼓励学生充分利用信息资源来丰富自己的学习内容,使学生能更好地达成学习目标。

7. 评价式学习

所谓评价式学习,是指学生了解评价的方法和参与评价的过程。在体育教学过程中,教师应教会学生自我评价的方法,并让学生参与到对教、学过程和结果的评价中来,这既有助于调动学生学习的积极性,也有助于提高教和学的效果。

传统的体育评价内容和方法都由教师制订和掌握,学生是远离评价这一教学环节的,不理解评价的目的和意义,从而导致评价不能促进学生的进步和发展,甚至伤害学生的自尊心和自信心,削弱学生对体育学习的积极性。因此,体育教师应指导学生学会自我评价,这有助于学生及时了解自己的体育学习情况,改进体育学习中的不足之处,增强体

育学习的自信心。同时,还应让学生参与到整个体育学习评价中来,这有助于学生关注体育教学的过程,促进教师更有效地进行体育教学。

二、加强教法改革

在我国,从有教师的年代开始,教师就在学生的心目中树立了绝对的权威。长期以来,学校只重视教师的“教”法,强调的是教师的主体地位。现代教育思想十分强调以学生为主体的“学法”,许多教师目前从感情上很不愿意接受这种思想,因为重视学生的学法必然影响教师在学校教育中的绝对地位。然而,这个问题不解决,学校教育就会止步不前,学生将很难得到真正全面的发展。

就拿体育教学来讲,体育课上教师的口令可以说具有绝对权威性,“堂上一呼,阶下百诺”,真是威风八面!因此,一些教师坚持认为,如果没有了教师的权威,没有了教师的教法,体育课将会不成样子……诸如此类的想法不单单教师有,连许多学校的领导也这么看,这种思想已经在学校的体育教学中沿袭了几十年。然而,我们应该设身处地地想一想:在这整齐的队形和步伐后面,在教师严肃的表情下面,学生的心理感受会怎样?多少年来,我们使用的教法均为“放之四海而皆准”的固定模式:教案要整齐、详细和严密,组织教学要公式化,教学内容要固定化,教学方法要模式化。如果我们参观10节体育公开课,起码有8节课的教法大同小异。如短跑的教法,似乎有这样一个定势:先教摆臂,再教落地,先慢后快做模拟;小步跑,高抬腿,迈开大步练蹬地;站立式,蹲踞式,刚刚蹲下又起立;中速跑,加速跑,一点一点加距离;反复跑,好成绩,心中石头才落地!这纯粹是竞技运动的教法,不能使绝大多数学生对学习产生兴趣。再看篮球教法,也有这样一个定势:教篮球,先运球,高运低运要抬头;绕障碍,要换手,眼睛不能看着球;传接球,有讲究,伸手迎接向后收;一会高,一会低,双手练完练单手;原地传,迎面走,十个孩子一只球;边运球,边传球,轮到投篮兴趣走!这种陈旧的、过时的、竞技化的教法,学生早已不满意了,但一些体育教师却视而不见。随着信息化时代的到来,这种封闭式的教学已经不能满足学生日益增长的需求了,这种程式化、模式化的教学,绝不可能培养学生的体

育学习兴趣,也不可能使学生形成体育锻炼的习惯。而且,任何一个新教师,只要在老教师的传、帮、带下,要不了几年,他的教学方法就会基本上与老教师如出一辙,结果在一个学校中所有体育教师的教学方法基本上没有什么两样。现在,研究教学内容、教学方法的人越来越少,而研究教案格式化和教学评价模式化的人却越来越多,从而造成教案越来越复杂,评价越来越数字化,而教学方法的变化则越来越不明显。

因此,教法的改革应该以学生为本,重视学生的主体地位,认真地研究有利于激发学生学习兴趣的教法,走出一条超越传统教法的新路来。

美国学者威廉斯曾在一种创造与情致的三维空间结构教学模式中提出了教师可采用的 18 种教学策略,这种策略对体育教学具有很大的启发。以下列举数种教学策略供教师们参考(见表 6-1)。我国也有一些教法比较能体现《课程标准》的精神(见表 6-2)。

当然,教法绝不仅限于这些方面,只要广大体育教师勤于思考、勇于创新,相信在不远的将来,定会出现更多和更新的、有助于吸引学生参与体育学习和活动的教法。

表 6-1 威廉斯三维空间结构教学模式中的几种教学策略

名 称	内 容	举 例
1. 激发法	脑力激荡(Brainstorming),多方面追求各项事物的新意义,探索并发现新知识或新方法。	如何进行扣篮教学? 提高弹跳能力、利用弹簧跳板、降低篮圈高度、爬梯、蹦床等。
2. 变异法	演示事物的动态本质,提供各种选择、修正的机会,开发事物的新异功能。	如何进行垒球教学? 利用小皮球、体操棒、板羽球、小场地等进行教学。

续 表

3. 类比法	比较类似的各种情况,发现事物之间的相似,将相似的两件事物做适当的比较。	隔网比赛形式: 排球、羽毛球、网球、乒乓球、毽球、板羽球等。
4. 情境法	提供假设与预置的环境,启发角色的自我投入,发挥想像与创造能力。	游戏: 龟兔赛跑等。
5. 暗示法	充分利用语言提示的功能,启发多种联想,发扬互助合作的精神。	游戏: 盲人过河。
6. 想像法	提高形象思维能力,充分运用思维的超越性特征,创设多种教学效果。	练习: 滚动的方法有多少种? 能否向上滚动?
7. 演示法	设定主题,启发每一个人对主题的认识,充分发挥表现能力。	主题发挥: 跳绳方法、即兴舞蹈等。
8. 递进法	设定一种学生熟悉的事物,引发更深层次的相关性,提高逻辑思维能力。	讨论: 跑的分类、作用、方法、意义。
9. 价值法	尊重个人的创造性劳动,充分体现主体价值,导入正确的价值观。	游戏: 堆沙造型等。
10. 探索法	寻找事物的独特性,发现事物的差异性,探索事物的规律性。	游戏: 斜坡上的滚动等。

表 6-2 我国的几种新教法

名 称	内 容	举 例
1. 目标教学法	设定教学目标,选择多种实现目标的教学内容,拓宽学生达成目标的途径。	目标:发展有氧耐力。 内容:跑、跳绳、有氧操、球类活动。 医务监督:自我心率监测。
2. 主题教学法	设定教学主题,围绕主题进行拓展,归纳主题特征。	主题:合作跑。 方法:接力跑、接龙跑、“开火车”。 特征:速度与节奏、团结与协作。
3. 分层教学法	专项教学,同质分组,给予适宜的运动处方。	专项:足球。 分组:A、B、C、D。 要求:水平分层。
4. 信息教学法	借助媒体信息,演示教学内容,获取必要信息。	信息来源:录像或VCD。 教学内容:小篮架扣篮。 内容:NBA扣篮专辑。
5. 创设情景法	选择恰当的教学内容,构思适合的情景,布置引起丰富想像的环境。	教学内容:“勇敢者的道路”(见图6-2)。 情景:深山探险。 器材:利用各种体操器材。

续 表

6. 区别对待法	关注个体差异,确保特殊学生受益。	对象:弱质人群与不同爱好者。 内容:采用其他手段给予调整。
7. 简化技术法	竞技运动内容和规则的简化,设施、器材的改造。	教学内容:排球和竞赛规则。 改造:软式排球,“托罗普斯”式。
8. 竞赛激励法	组织适合身心发展的竞赛活动,变换竞赛的方法与手段,提高运动兴趣。	教学内容:篮球。 方法:小组对抗、轮流上场。 创新:有氧健身篮球赛。
9. 游戏化教学	重组运动技能教法,适合水平阶段心理特征,构建欢乐天地。	主题:“体操山”(见图6-3)。 器材:肋木、体操凳、跳箱、垫子。 组合:多种形式复合体。

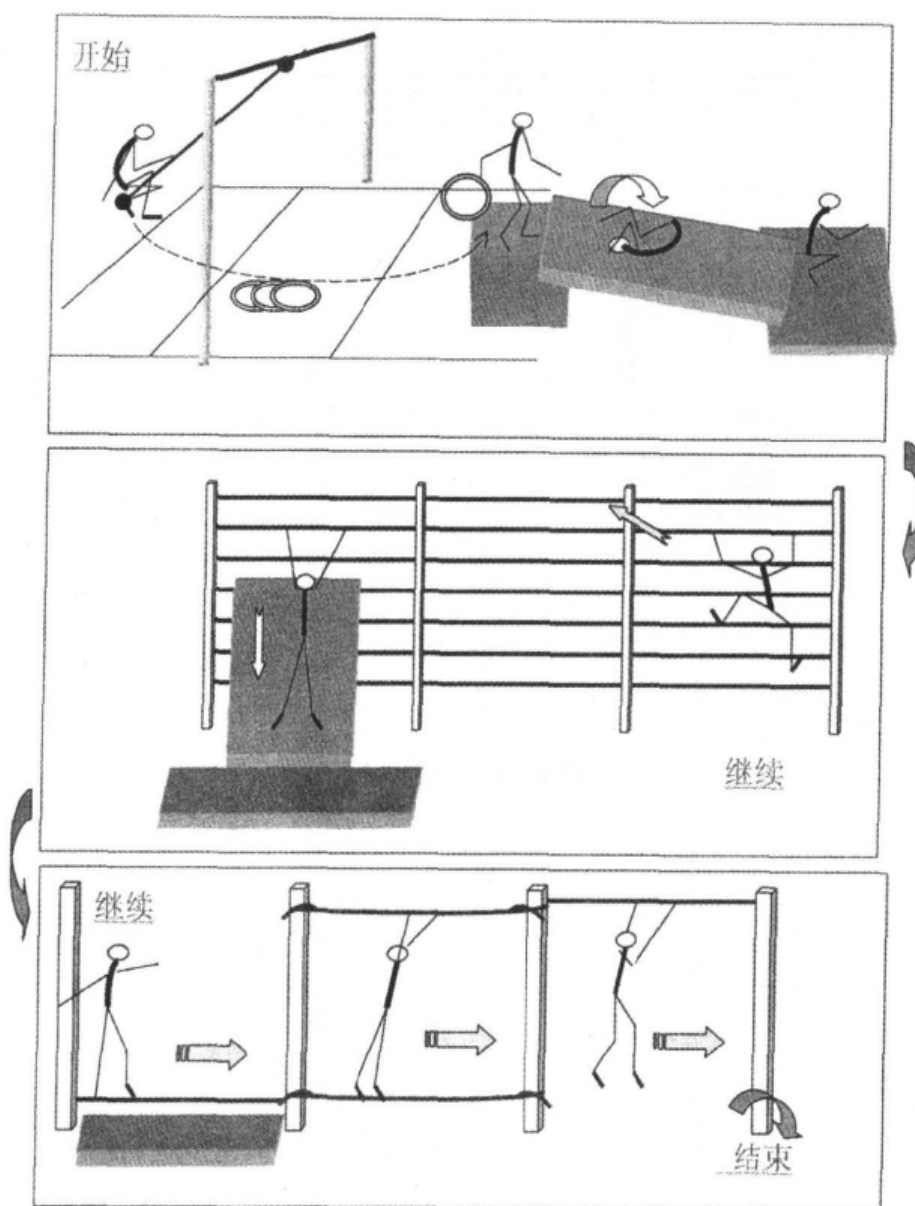


图 6-2 “勇敢者的道路”

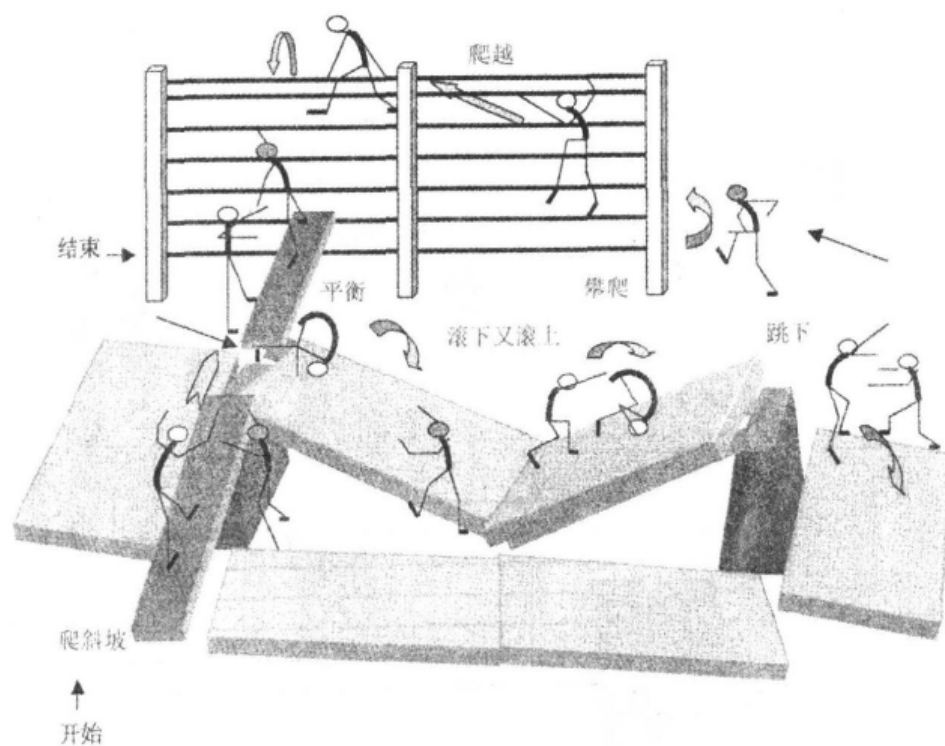


图 6-3 “体操山”

课程学习评价是新一轮的基础教育课程改革的重点,《基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出,要“建立促进学生全面发展的评价体系”。如何科学合理地评价学生的体育与健康成绩,使评价成为促进学生更好地进行体育学习和积极参与体育活动的有效手段,是我国体育与健康课程改革亟待解决的问题。

第一节 体育学习评价

一、明确学习评价的目的

以往的体育课程的学习评价中有一个基本的假设,即体育成绩优秀的学生只有极少数,大多数学生属于中等,还有少数学生是学习有困难或学习态度不认真者。在这种假设下,学习评价只是一种甄别学生的过程。在这一过程中,只有少数人获得鼓励,体验到成功,大多数学生都成了体育学习的失败者。《基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出:“评价不仅要关心学生的学业成绩,而且要发现和发展学生各方面的潜能,了解学生发展中的需求,帮助学生认识自我,建立自信。”

体育与健康课程的学习评价目的是:

1. 了解学生的学习情况与表现,以及达到学习目标的程度。它不仅仅要了解学生的体能与运动技能的情况,更要了解学生在学习活动中的行为表现;学习目标不仅仅是一个要求所有学生达到的同一标准,还应包括个人的努力程度。

2. 判断学生学习中存在的不足,分析其原因,并改进教学。对于学生学习过程中在体能、技能、行为、态度、人际交往等方面表现出来的

不足进行认真的分析,找到原因,努力改进教师的教和学生的学。

3. 为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会,并鼓励和促进学生的进步与发展。通过学习评价,让学生在充分展示自己体育学习方面长处过程中,体验体育活动中成功的乐趣与喜悦,增强体育学习的自信心,这有助于学生进一步的学习与发展。

4. 培养学生自我认识、自我教育的能力。通过学生的自我学习评价,学生对自己的体能、技能、态度、行为、人际交往等方面的情况有一个清醒而正确的认识,在此基础上看到自己的长处与不足,以便发扬长处,弥补不足。

二、正确对待学习评价重点的转变

1. 学习评价内容的转变

以往的体育课程的学习评价内容突出表现为过分注重体能和运动技能的评价,而《课程标准》增加和完善了学习评价内容。评价内容包括四个方面:体能、知识与技能、学习态度、情绪表现与合作精神。评价内容的增加和完善能真正体现面向全体学生的基本理念,真正体现评价的公平性。

2. 学习评价方法的转变

以往的体育课程过分注重定量评价和终结性评价,而《课程标准》不仅注意结果性的评价,而且重视对学生学习过程的评价;不仅注意定量评价,而且重视定性评价;不仅注意绝对性评价,而且重视相对性评价。在对体育与健康的知识学习进行评价时,不太强调单纯的记忆,比较强调对所学知识的理解与运用。

3. 学习评价形式的转变

以往的体育课学习成绩评价形式只是采用单一的教师对学生的外部评价,即教师对照身体素质、运动技能、运动能力的评价标准,对学生进行测试和打分,而《课程标准》倡导在对学生学习成绩进行评定时,既要有教师从外部对学生进行的评定,还要有学生对自己的学习情况进行的评价,以及学生相互之间的评价。

三、学习成绩评定内容的实施建议

学习成绩评定的内容应与课程目标相一致,尤其是需要与学习领域的水平目标相一致,这样才能更好地促进学生的全面发展。

1. 体能的评定

发展体能既是体育与健康课程重要的学习内容,也是体育与健康课程的重要目标。依据我国学校体育要贯彻“健康第一”的指导思想,并考虑到目前我国青少年学生的健康现状,《课程标准》将体能作为学生学习成绩的评定内容。

《课程标准》中所指的体能的评定与以往体育课中的身体素质与运动能力的考核是既有联系,又有明显差别的。《课程标准》更强调对与健康有关的体能进行评价,如心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等。体能的评价可参照《中国学生体质健康测试标准》,并结合每一位学生的学习前后的变化进行评定。

根据各个学习水平的体能发展的目标与内容框架,选择几项体能指标进行评定。在对学生的体能成绩评定时,建议结合各个年级、年龄的特点,参照《中国学生体质健康测试标准》,并充分考虑学生个体的基础与进步的幅度进行成绩评定。

2. 知识与技能的评定

对学生体育与健康知识学习成绩的评定内容主要包括:对于体育与健康的认识,体育与健康对于人、社会的价值和重要性;掌握体育与健康的相关知识并能运用于实践的情况;掌握符合一定学习水平目标要求的运动技能以及运用于实践的情况。

3. 学习态度的评定

从终身体育的角度来看,体育与健康课程的重要目标就是要树立学生对体育与健康的正确认识,使学生形成正确积极的体育态度,所以,学生对待体育学习与练习的态度应是体育与健康课程学习成绩评定的重要内容。体育学习态度评价指标可以包括以下几个方面(仅是建议):

- 能否主动、自觉地参与体育活动;

- 在体育活动过程中能否全身心地投入;
- 能否积极主动思考,为达到目标而反复练习;
- 能否认真接受老师的指导。

4. 情意表现与合作精神的评定

提高学生的心理健康和社会适应水平是体育与健康课程的重要目标之一。在体育与健康课程中,学生的心理健康主要表现在能否战胜胆怯、自卑,充满自信地进行学习与练习;能否敢于和善于克服各种主观、客观的困难与障碍,挑战自我、战胜自我,坚持不懈地进行学习与练习;能否善于运用体育活动等手段较好地调控自己的情绪。

在体育与健康课程中,学生的社会适应能力主要表现在能否对其他同学和老师理解与尊重,并在学习过程中表现出良好的人际交往能力和合作精神,努力承担在小组学习与练习中的责任,如为小组的取胜全力以赴;遵守规则、尊重裁判;能不计较胜负,赞扬对手;认真分析失败原因,不埋怨他人;能与他人很好地交换意见。

体育教师可以根据实际情况将上述学生在心理健康和社会适应能力方面的表现列为评定的主要内容。

四、学习成绩评定标准的实施建议

依据体育与健康课程学习成绩评定的判定指标,可以将学习成绩评定标准分为绝对性标准、相对性标准、个体内差异标准。为了使学习成绩评定能真正发挥,促进学生学习的作用,更好地实现体育的教育价值,体育学习成绩评定标准应根据评定内容的不同而有所差异。体能的学习成绩评定则主要采用绝对性评价标准与个体内差异标准相结合的方法进行。

五、学习成绩评定方法的实施建议

依据体育与健康课程的目标与内容,采用的学习成绩评定方法不应是单一的,而应是多元的。体能、运动技能的评定可以采用定量评定与定性评定相结合的方法进行;学习态度与行为、情意表现与合作精神的评定可以采用以定性评定为主的方法。

六、学习成绩评定形式的实施建议

为了使体育学习成绩的评定真正在激励和促进学生学习,提高学生的体育学习成绩和参与体育活动积极性等方面发挥作用,体育学习成绩的评定不仅只有教师参与,同时还要学生进行自我评定与相互评定。体育教师要积极地组织、科学地指导学生对自己的体育学习成绩进行评定以及学生在小组范围内进行互相评定,这样可以使学生既能发现自己的进步,从而体验成功带来的快乐,又能了解自己的不足之处,以便进一步改进学习。

以下介绍体育学习成绩评定的一些案例(见案例7-1、案例7-2、案例7-3),仅供参考。

案例7-1:水平二(小学3~4年级)学生体育学习成绩评定

水平二阶段(小学3~4年级)的学生是形成体育态度的关键时期,通过两年的体育学习和活动,以及随着年龄的增长,体能、运动技能、社会认知水平的提高,可以形成较为稳定的体育兴趣和积极的体育态度。因此,这一阶段可以采用等级制对学生的体育学习成绩进行评定(见表7-1)。为了更好地激发和提高学生学习体育的积极性,促使学生改进学习,应尽可能收集学生体育学习的进步、变化等方面的资料,并对学生进行评语式评定。

表7-1 水平二体育学习成绩评定表(示例)

	优 秀	良 好	中	及 格	不 及 格
评定内容	表现令人羡慕	能够胜任各种任务	进步明显,但不能充分胜任各种任务	水平低但有进步	水平低且无进步
体 能					
知识与技能					
学习态度					

续 表

情意表现与 合作精神					
---------------	--	--	--	--	--

评语(示例)

____同学:

你在本学期乒乓球项目学习中,表现非常优秀,令人羡慕,学习的热情很高,十分可喜。但是,作为一位小伙子,你在游泳中的勇气还不够。下次游泳你能勇敢些吗?老师等着你的行动,相信你一定能行。

教师(签名)_____

____年 ____月 ____日

案例7-2:水平三(小学5~6年级)学生体育学习成绩评定

水平三阶段(小学5~6年级)的学生面临小学毕业,部分学生已进入生长发育期。经过四五年的体育学习,体能水平、运动技能水平、社会认知水平明显提高,对体育的认识具有一定的个性色彩,因此,这一阶段可以用等级制进行学习成绩评定(见表7-2)。为了更好地激发和提高学生学习体育的积极性,促进学生更好地改进学习,应尽可能收集学生体育学习的变化和进步的资料,并对学生进行评语式的评定。

表7-2 水平三体育学习成绩评定表(示例)

	优 秀	良 好	中	及 格	不及格
评定内容	表现令人羡慕	能够胜任各种任务	进步明显,但不能充分胜任各种任务	水平低但有进步	水平低且无进步
体 能					

续表

知识与技能					
学习态度					
情意表现与合作精神					

评语(示例)

同学:

你在排球学习中不仅能认真出色地完成动作,而且能协助老师组织好排球教学,对基础差的同学能给予积极的帮助。你的身体开始发育,建议你从书本和父母亲处了解有关身体发育的知识,懂得身体发育期的许多表现都是很正常的。

教师(签名)_____

年 月 日

案例7-3:水平四(初中阶段)学生体育与健康学习成绩评定

如果说在小学阶段让学生尽可能通过体育活动或游戏活动获得各种体育与健康知识和技能的话,那么,在初中阶段就应该让学生较为广泛、全面地学习多种体育与健康的知识和技能。由于这一阶段的学生无论是体能和运动技能水平,还是认知水平都较小学阶段有较大幅度的提高,因此,对学生体育学习成绩的评价不但要包括体能、知识和技能、学习态度、情意表现与合作精神等方面的内容,而且,评价的方式也要发生一些变化(见表7-3)。

表 7-3 水平四学生体育与健康学习成绩评定表(示例)

评定范围	评价内容	评价方法	评定标准					学生自评	学生互评	教师评定	总评
			非常优秀	几乎都达到	进步明显(大多达到)	基本达到	不能达到				
体能	体能达到的水平与幅度。	测验、观察									
知识与技能	与体育健康相关的知识、科学的锻炼方法、技术知识与技能等的掌握程度和运用能力以及进步幅度。	测验、观察、技能评定等									
学习态度	对待体育与健康课程学习的态度,在课程学习和锻炼活动中表现出来的行为。	观察、问卷、问答等									

续 表

在体育活动中情绪与表现;在体育活动中自信;在体育活动中意志;在体育活动中对他人的理解与尊重;在体育活动中与同伴合作等。	观察、记录、问卷、问答等										
情意、合群、合作、精神											

第二节 体育教师教学评价

一、正确对待体育教师教学评价

对体育教师的教学评价是促进体育教师提高专业素养和课程教学质量的重要手段。体育教师教学评价主要不是为了将教师分为称职的(优秀的、良好的)和不称职的,而是为了了解体育教师的教学情况,使体育教师分析体育教学过程中的成败得失,为改进体育教学工作,提高体育教学质量提供具体、准确的反馈信息。

二、体育教师教学评价的内容与把握

对于体育教师的教学评价,主要是对教师的专业素质和课堂教学两个方面进行的综合评价。

1. 体育教师专业素质的评价

体育教师专业素质的评价实际上是对教师的发展潜力的评价。教

师的专业素质主要包括教学道德、教学能力与教育科研能力。教师道德的评价主要包括体育教师的职业态度,体育教师对待学生的态度等;教学能力的评价主要包括体育教师对体育与健康课程目标、内容的认识与理解,对于现代教育理论、教学方法的掌握以及实际运用的情况,掌握从事体育教学必需的基本技能的情况,如体育教学的设计、讲解、示范以及组织教学等技能,激发和保持学生的运动兴趣的能力,运用现代化的教育技术的能力,开发和运用体育资源的能力等;教育科研能力的评价主要包括根据教育发展的情况主动学习、不断充实和完善自身的能力,发现和提出与本课程内容有关的课题,并写出有一定内容和见解的科研论文的能力,针对与实施本课程内容有关的问题进行调查研究,并写出有分析的调查报告,以及创编出有新意的教学方式、游戏或运动方法的能力。

2. 课堂教学评价

课堂教学评价是对体育教师的教学过程与教学效果进行的评价,其目的不是简单地评价体育教师教学活动的结果或表现以评定教师的优劣,而是通过注重发展性的评价促进教学工作的不断改进。

在课堂教学评价中,一方面要对整个教学过程的展开进行评价,另一方面更要注重对教学活动的有效性,即教学活动对实现教学目标的有效程度进行评价。因此,对于体育课堂教学的评价,就不但要注意对体育教师的教学行为,如教学、组织、教育的行为进行评价,更要注意对学生在学习过程中的表现,以及学习前后发生的变化进行评价。

三、体育教师教学评价的实施建议

1. 要认真做好宣传工作,使体育教师认识到教学评价对于整个学校体育与健康课程和学生本人的重要性,以取得被评价者的积极配合与支持。

2. 评价者认真做好评价的准备工作,掌握评价技能。

3. 评价者要正确选择评价的工具,即要采用适合于评价体育教师教学工作的工具,如面谈、课堂听课、学生表现、学生问卷、会议记录等。

4. 对于体育教师专业素质的综合评价应采用发展性的评价,即评

价主要不是为了甄别,而是为了促进体育教师更好的发展。因此,评价要充分肯定被评者的成绩,认识其潜力,指出被评者应该改进的地方,并指明改进的方法。

第三节 体育与健康课程建设评价

一、正确认识体育与健康课程建设评价

体育与健康课程建设评价是根据学校教育目标和体育与健康课程目标,分别对国家、地方、学校开发和实施体育与健康课程的情况进行的评价。

对体育与健康课程建设的评价,主要是为了达到以下几个方面的目的:

- 了解和掌握体育与健康课程开发与执行的具体情况;
- 及时总结体育与健康课程开发实施过程中的经验,发现存在的问题与不足;
- 通过反馈及时调整体育与健康课程的内容,以改进体育教学与教学管理,不断提高教学质量,实现体育与健康课程的目标。

二、课程建设评价内容的实施建议

对于体育与健康课程建设应从国家、地方、学校三级管理的层面进行评价。

1. 国家

国家教育主管部门颁布体育与健康课程标准,确保学生达到统一的、基本的体育学业要求;制订体育与健康课程实施过程的指导意见;制订并颁布体育与健康课程评价制度;制订体育与健康课程三级管理的政策;制订体育与健康教科书或教材开发管理的政策。

2. 地方

省、市、自治区依据国家制订的体育与健康课程标准以及相关政策,制订本地实施意见;负责监督与评估本地学校执行和实施《课程标

准》的状况,以确保已颁布的《课程标准》能够全面落实;指导学校制订实施《课程标准》的具体方案。

3. 学校

根据教育部制订的《课程标准》和本省(自治区、直辖市)的实施意见,结合本地、本校的实际,制订本校体育与健康课程实施方案;依据国家制订的教材编审的要求,选择审查通过的教材,并以此作为本校体育与健康课程教材的重要依据;及时了解和分析反映本校在实施国家《课程标准》、地方实施意见等过程中积累的经验和遇到的问题,以保证《课程标准》在本校得到有效的实施。

关于体育与健康课程建设的评价内容、评价方法与组织可详见《体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿)》(中华人民共和国教育部制订,2001年7月)。

20 世纪的体育教学,为我们提供了许多宝贵的经验,其中有一条重要的经验就是许多学校能因陋就简、因地制宜地利用有限的体育设施达到最大的使用效果。今天,虽然我国经济发展水平较以前上了一个台阶,但在教育投资方面还存在着“粥少僧多”的现象,各校的体育教学条件差距还很大,许多边远地区、农村的学校甚至没有什么体育设施和场地。这就需要学校努力挖掘校内外的体育资源,以使达到国家《课程标准》所提出的目标要求。

这里有必要特别提及学习目标的普适性问题,所谓普适性,就是学习目标对不同地区的广泛适应性。这意味着体育的场地和设备并不是实现学习目标的最重要的因素,也意味着学校和教师完全可以根据自己的实际情况选择不同的教学内容、采取不同的教学方法去使学生达成学习目标。总之,我们不要老是埋怨体育条件这也不行,那也不是,应该采取积极的态度多挖掘和利用各种体育资源,这样才能促进学生完成体育与健康课程的目标,使学生的健康水平得到提高。

第一节 体育与健康课程资源开发的意义

一、课程资源在课程实施中的必要性

1949 年以来,我国先后进行了七次基础教育课程改革,每次都取得了历史性的成就。面对新世纪的挑战,《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》把“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”作为全面推进素质教育的重要举措。在这一新形势下,原来的体育课程已不能完全适应时代发展和素质教

育的要求,主要表现在以下两个方面:

1. 原来的体育课程内容已不能很好地适应素质教育的要求

过去由于竞技体育、体质教育的影响,体育课程主要以竞技运动项目作为主要内容。长期以来,体育课程教学从动作的学习到场地器材的配置规格,都是竞技化、成人化的,很少考虑学生的兴趣、需求和可接受性,使得原来的体育课程内容很难突破竞技体育的框架,一方面导致体育课程的内容极度单调、贫乏,另一方面又使体育课程资源浪费极大,从而在教材内容上不同程度地存在着多繁、陈旧、重复的现象。例如,从小学到大学,篮球的双手胸前传球一直在学,跑的专门性练习一直在练,致使我们的体育课缺乏生机、活力和吸引力,并造成学生喜欢体育但又不喜欢上体育课的现象。另外,由于我们受传统体育教学思想的影响,加之体育教学大纲把课程内容规定得过死,使体育课程内容的选择面过窄,从而忽视了各地经济、文化、教育和学生发展的不均衡性和特殊性,也忽视了社会发展的时代特征。特别是原有的体育课程内容城市化问题比较突出,缺乏地方、民族和学校的特色,在课程内容的选择上也缺乏置换功能,更没有考虑到不发达地区的经济、文化、教育的实际情况,使得不发达地区无法执行体育教学大纲所规定的教学内容。

2. 原有的体育课程结构已不能很好地适应素质教育的精神

过去,体育课程内容的设置是以学科中心主义为指导思想,偏重学科的逻辑性,过分强调运动技能的系统性和完整性,未能形成素质教育课程体系,忽视了体育对于培养人的作用。现在,由于课程和体育课程理念的变化以及体育与健康课程标准本身的要求,我们应当审视现行体育课程存在的问题,重新构架适应时代进步和社会发展的、新的体育课程体系。

总之,新的体育课程理念的确立是体育课程改革的必然要求,而课程资源的开发和利用则是我们构建以“身体健康、心理健康、社会适应”整体健康为目标的课程体系的重要基础,也是完善体育课程的重要保障。我们应当认识到体育课程资源的开发和利用在实施新体育课程中的重要作用,并努力做好这方面的工作。

二、课程资源的特点

中小学体育教育改革的核心是课程改革,而课程改革的一个非常重要的方面是课程资源改革。目前的体育课程资源已难以适应各地和各校的需要,也难以反映地方和学校的课程特色,这将限制课程目标的达成,影响教学质量的提高。因此,要提高课程的适应性和教学质量,必须加强地方和学校的课程资源建设和管理,地方和学校的课程资源必须要有自己的特色。

1. 课程资源要反映地方的经济和文化特点

在我国,由于各地经济和文化发展不平衡,体育课程只有符合地方经济和文化特点,才能提高体育课程的适应性。因此,应大力开发具有地方特色的课程资源,把那些反映各地自然地理和风土人情的、学生感兴趣的、带有民族特色的体育活动纳入到课程内容之中。

2. 课程资源要反映学校的实际和体育运动传统

在我国,城市、城镇、乡村学校的办学条件具有很大差异,体育教学条件的差异尤为明显。体育与健康课程应当从各校体育教学的实际条件出发,努力发展反映学校体育运动传统的体育课程资源,大力开发校本课程。

三、课程资源的种类

按照新的课程理念,体育与健康课程资源主要包括以下几种:

1. 人力资源

人力资源主要包括体育教师、学生、班主任、有体育特长的教师、校医、社会体育指导员、家长等。我们应调动各方面的人员关心和参与体育与健康课程的建设,这有助于提高体育教学效益,促进学生积极参与体育活动,使学生更好地达成学习目标。

2. 体育设施资源

由于各地、各校的经济状况和办学条件差异很大,现有体育设施的情况也大不相同。沿海地区和发达地区的体育设施要远远好于边远地区和贫困地区,然而即使是沿海地区和发达地区的学校,也不可能都配

齐所有的体育器材和设备。因此,一方面,各校应根据国家制订的各级学校体育器材设施配备目录,尽量配齐所规定的学校体育器材设施;另一方面,各校(特别是办学条件差的学校)要努力利用和开发现有的体育设施资源,如发挥体育器材的多功能作用,制作简易的体育器材,改造场地和器材等等。

3. 课程内容资源

开发课程内容资源有助于学校课堂教学内容的丰富多彩,有助于激发学生进行体育学习和活动的兴趣,有助于形成学校的体育特色。然而,由于受竞技体育思想的影响,过去的学校体育课程内容一直是一些老面孔的竞技运动项目,这大大影响了学生对体育学习的兴趣和积极性。新的体育课程除继续重视一些传统的运动项目内容外,鼓励各地、各校对现有的运动项目进行改造,并大力开发新兴运动项目(如野外生存训练、轮滑、现代舞等)、民族民间传统体育项目(如蒙古族的摔跤、朝鲜族的荡秋千等)。

4. 课外和校外体育资源

课外体育资源主要包括早晨上课前的体育活动、课间体育活动和课外体育活动等,校外体育资源主要包括家庭体育活动、社区体育活动和竞赛、区县镇的体育活动和竞赛、少年宫体育活动、业余体校训练、体育俱乐部活动、节假日体育活动和竞赛等。

大力开发课外和校外体育资源,有利于增加学生的活动时间,培养学生坚持体育锻炼的习惯,增进学生的身心健康。一周只有两节体育课,每节体育课也只有45分钟,是不足以使学生达成体育课程目标的。因此,应鼓励学生积极参加课外和校外的各种体育活动。

5. 自然地理资源

自然地理资源主要包括利用空气、阳光、水、季节、气候、地理条件(如江、河、湖、海、荒原、雪原、草原、森林、山地、丘陵、沟渠、田野、海滩、沙地、沙丘等)进行的各种各样的体育活动。边远地区、农村地区的学校完全可以利用自然地理条件开展体育活动,即使是体育课也可以在大自然中进行。

6. 体育信息资源

在一堂体育课上,学生所能获得的体育与健康信息是十分有限的,因此,要鼓励学生充分利用广播、电视、体育书刊等资源获取体育与健康信息,沿海地区和经济发达地区的学校还可以让学生通过网络获得体育与健康信息。

总之,充分利用体育课程资源,可以充实和更新体育课程内容,提高体育教学效果,使学生获得更多的体育与健康知识和技能。

第二节 开发体育与健康课程资源的途径和方法

一、人力资源的开发

如上所述,人力资源主要有体育教师、班主任、有体育特长的教师、校医、有体育特长的学生、社会体育指导员、家长等,他们都是重要的体育课程资源。在开发人力资源的过程中,我们应挖掘他们的潜能,充分发挥他们的作用,鼓励他们关心和参与体育课程和教学的改革,以提高体育教学的效果。然而,如何开发人力资源呢?这里仅提供几点建议:

1. 利用儿童好玩的天性和生活经验,充分体现“以学生发展为本”的课程理念。在体育教学过程中,应当鼓励学生积极参与体育与健康课程资源的开发,发挥学生的主体作用,尽可能多地让学生自己创造新的、安全的、健康的、有趣的游戏,并对竞技化、成人化的运动项目进行改造,使学生将自己的生活经验融进体育活动之中。

2. 体育教师要加强学习,改善自己的知识结构,特别是要认真学习《基础教育课程改革指导纲要(试行)》和《课程标准》,理解和把握《课程标准》的精神,不断提高自己的专业素质和能力,以创新意识积极参与体育课程的改革。

3. 应创造条件使有体育特长的教师和学生能充分发挥自己的特长。如让有体育特长的教师兼带体育课,组织多种多样的体育活动;让有体育特长的学生当“小辅导员”,交给他们带操、辅导、组织体育活动的任务。

4. 应充分调动班主任的积极性,使其帮助、配合、支持体育教师的

工作,共同促进学生坚持体育锻炼。如请班主任担任体育比赛和校外体育活动的组织者或协调员、安全运动的宣传员等。

5. 聘请社会体育指导员和家长为校外体育辅导员,充分发挥他们的特长和作用,使其成为学生在校外进行体育活动的支持者、帮助者、督促者、组织者。如社会体育指导员可以在节假日组织一些家庭之间的趣味体育比赛;家长可以邀请孩子与自己一起进行体育活动等。

二、体育设施资源的开发

由于我国各地经济、文化发展的不平衡,各地、各校体育器材设施配备水平大不相同,特别是我国西部地区和农村学校体育场地和器材严重不足。在这种情况下,应当充分发挥现有体育器材设施的作用,开发其多种功能。

1. 发挥体育器材的多种功能

一物多用,根据器材特点开发其多种功能和用途,是解决器材品种少的好办法。例如:

- 栏架——可以用来跨栏,也可以用作投射门,还可以用作钻越的障碍等。

- 跳绳——可以做绳操、斗智拉绳、三人角力、夹抛绳、跳移动绳、绳球、绳投掷、跑蛇绳、二人三足跑、踩龙尾等。

- 胶圈——可以用作滚雷、多人拔河、套活动目标、网圈接球、赶圈穿梭、运输队、撒网捕鱼、踩双圈接力等游戏活动。

- 接力棒——可以用作接力跑的传接器材、哑铃操的手持器材等。

- 标枪——可以用来投掷,还可以在两根标枪之间拉上橡皮筋当作跳高架,并可用作蛇形跑、钻“洞”跑、图形移动、跳跃等练习的道具等。

- 实心球——可以用来投掷,也可以用作负重物、障碍物、标志物,还可以用来打保龄球。

- 小皮球——可以用来踢足球,也可以用来投掷,还可以用来打篮球。

- 呼啦圈——可以用作障碍物,也可以用来替代跳绳。

- 橡皮筋——可以用来替代栏杆、跳高的横杆等。

2. 制作简易器材

利用废旧物、生活物品、生活设施和生产工具等解决器材的短缺问题,改善教学条件,是一个“量材录用”、因陋就简的积极办法。例如:

- ▲ 用废旧布、豆子或沙子制作沙包。
- ▲ 书包可以用作负重物、障碍物、标志物。
- ▲ 在进行接力跑活动时,可以用上衣、手绢等作传接物。
- ▲ 在进行合作跑、协同跑时,可以用椅子、扁担等作传接物。
- ▲ 校园里的水泥道沿可以替代平衡木,让学生在上面做平衡走的练习。

3. 改造场地器材,提高场地的利用价值

在我国,由于受竞技体育思想的影响,许多学校都是成人化的体育场地器材,这实际上是忽视了学生的年龄特点和兴趣爱好,因而未受到学生的喜欢。因此,有条件的学校(特别是有条件的小学)可以将成人化的场地器材改造成适合学生活动的场地器材,努力将体育场地器材改造成学生的运动乐园,以满足学生体育活动的需要,吸引更多的学生参与体育活动。例如,可将体育场地或器材改造成:

- 三角形场地、三个球门的小足球场。
- 降低篮球架高度的、多向篮球筐。
- 降低排球网高度的小型软式排球场。
- 降低排球网高度的沙滩排球场。
- 小型板羽球场地。
- 小型羽毛球场地。
- 小型健身房。
- 小型毽球场地。
- 可供轮滑、放风筝等活动的多功能活动区。
- 可进行拔河、“跳房子”等活动的游戏区。

4. 合理布局学校的场地和器材

学校场地和器材的布局是一项重要的设计工作,应当认真研究,合理布局,最有效地利用学校空地。布置场地和器材时,建议注意以下两

个问题:

▲ 因地制宜,量体裁衣。根据实际情况,设置适宜的场地和器材。

▲ 设置综合性运动场区。中小学体育教学和体育活动一般都是综合性的活动内容,为方便体育教学和体育活动,有必要布置几个综合性场区。设置综合性场区时,应注意以下几个问题:

- 在一堂体育课中变换教学内容时,应当便于调动和观察学生。
- 尽量做到学生在进行体育活动时互不干扰,确保学生的安全。
- 应安排隔离通道,以防发生伤害事故。
- 应远离教室、图书馆、实验室。
- 应靠近体育教研室或体育器材保管室,并且附近要有水源设备和电源设备。

· 场地周围要有绿化,形成绿色环保场地。因为绿色植物的叶绿素通过光合作用,吸收的二氧化碳同水合成糖类,并放出氧气,有益于身体健康。茂密的树林能形成场地的“小气候”,即在夏季能使气温有所降低,在冬季能使气温有所上升。此外,绿色环保场地还有防风、防尘、隔音的作用。

· 应当充分满足学生课外进行体育活动的需要。根据我们的调查,城市、城镇、乡村学生的运动兴趣有所不同,小学和中学、男生和女生的运动兴趣也存在差异(见表8-1、表8-2),因此,设置综合性场区时应充分考虑本校学生运动兴趣的特点。

表8-1 不同地区、性别的小学生最喜欢的体育项目

男				女			
市小	镇小	乡小	村小	市小	镇小	乡小	村小
小足球	武术	小足球	武术	舞蹈	游戏	游戏	舞蹈
游戏	小足球	游戏	乒乓球	游戏	舞蹈	舞蹈	韵律活动
小篮球	小篮球	武术	小足球	武术	武术	小排球	武术
乒乓球	乒乓球	小排球	游戏	田径	田径	田径	乒乓球

续 表

武术	游戏	小篮球	小篮球	韵律活动	韵律活动	小篮球	田径
----	----	-----	-----	------	------	-----	----

(引自《西部地区中小学体育课程现状调查与对策研究》,2001年,未发表)

表 8-2 不同性别中学生喜欢的体育项目

性别	项 目									
男	武术	足球	游泳	篮球	乒乓球	滑冰	羽毛球	田径	体操	棒球
女	羽毛球	滑冰	足球	武术	舞蹈	篮球	游泳	体操	乒乓球	健美操

(引自《西部地区中小学体育课程现状调查与对策研究》,2001年,未发表)

5. 合理使用场地和器材

合理使用场地和器材强调的是在“使用”上下功夫,应最大限度地挖掘场地和器材的使用空间和时间,同时注意安全问题和场地器材的保养工作。可以从以下几个方面考虑:

(1)为了最大限度挖掘场地和器材的使用空间,应当充分利用学校的空地和学校周边环境,处理好“利用”与“安全”、“使用”与“保养”的关系,认真进行实地考察和合理地统筹与规划。

(2)校方在制订课表时,应考虑学校体育教学条件的现状,最大限度地挖掘和利用场地和器材的使用时间。

(3)为了最大限度地挖掘场地和器材的使用空间和时间,应当制订体育教学和课外体育活动场地器材的分配时间表,并要求教师或学生按指定区域和时间进行体育教学或体育活动。

三、课程内容资源的开发

1. 现有运动项目的改造

对现有的传统运动项目进行改造,重要的是要以整体健康观为指导。运动项目的改造应当有利于调动学生的体育学习情绪和积极性,促进学生身体、心理、社会适应等整体健康水平的提高,培养学生终身体育锻炼的意识。对现有运动项目的改造,可以从以下几个方面来

考虑:

△ 简化规则——只保留一些能激发学生运动兴趣,使学生能兴高采烈“玩”起来的简单规则。

△ 简化技战术——只保留适合学生身心特点的基本技战术。

△ 修改内容——去掉不利于学生身体、心理、社会适应三方面健康发展的、学生无兴趣的、陈旧的内容,减少竞技运动的成分,淡化“达标”式的终结性评价方式,不过分强调内容的系统性和完整性。

△ 降低难度要求——降低运动难度、动作难度,不苛求动作的细节,减少器械的重量,改变器械的功能等。

△ 改造场地和器材——使场地和器材适合学生的年龄、性别、身高等特点,满足学生的兴趣和需要。

2. 新兴运动项目的引用

《课程标准》提出要将新兴运动项目引进学校体育课堂。新兴运动项目进入体育课堂不仅可以丰富体育教学内容,而且也会深受中小学生的喜爱,并使这些项目成为学生健康发展的重要课程内容。例如:

(1) 郊游、远足、野营等野外活动

郊游是指从城镇到郊外去游玩,远足是指以步行的方式到野外去游览,野营与这两者的不同点就在于学生需要在野外宿营。组织野外活动时需注意以下一些问题:

▲ 制订活动日程和内容。活动的日程和内容要根据大多数学生的兴趣、爱好、能力、活动时间以及环境条件等因素来安排,建议把体力消耗大的活动放在前半程,把体力消耗小的、趣味性强的活动放在后半程。

▲ 选择地点。地点的选择是决定野外活动是否有意义、是否成功的关键因素,应考虑以下几个问题:远离被污染的、嘈杂的地区,生态环境较好;比较容易得到食物和物质的补充;附近有急救设施和良好水源;选择土地比较干燥,有草地、日照,又有适当林木的地方;地域比较开阔,通风好,风景宜人,又能避开山谷、密林的地方。如果想让学生在野外活动中获得更大的收获,还可以考虑选择能进行生态考察、文物考察、景点观光、植物观察、化石学习、登山、游泳、划船等地方。

▲ 选择时间。野外活动最好选择在天气较暖又非雨季时进行,时间不宜拖得太长,建议郊游和远足能在一日往返,内容也不要安排得过多。

▲ 组织上的准备。教师和学生要有明确分工,各尽其责,互相帮助,相互配合。分工主要包括这些任务:全面负责的、负责向导的、负责食物的、负责财物的、负责组织游戏的、负责联络的、负责保健的、负责设营和安全的等等。

▲ 个人用品的准备。需准备的个人用品主要包括衣着、鞋袜、帽子、眼镜、雨具、背袋、寝具、日用品、餐具、洗漱用具、卫生用品等。

▲ 集体用品的准备。需准备的集体用品主要包括帐篷、设营工具、小药箱和医药品、野炊用具、照明用具等。

此外,当组织野外活动特别是郊游活动时,可以利用交通工具,也可以徒步旅行。徒步旅行时应注意行走的方法和速度,也可酌情安排休息时间。为了使郊游途中富有情趣,可以适当进行游戏活动、唱歌比赛、植物观察等。

在野营时,除了要注意以上方面外,还要注意以下几个方面的问题:

· 设营。选择搭帐篷的位置时应注意:离取水点较近,但当河水上涨时又不致于对帐篷构成威胁;不潮湿,易排水;向阳,避风;帐篷的上方没有大树和岩石,以免被雷击或滚石击伤;如短时间宿营也可以搭架简易窝棚,但要注意不能毁林、糟蹋庄稼;野炊搭灶的方法有挖灶、垒灶、架灶等。

· 野营生活与活动安排。野营时应当加强营地生活和活动的管理工作,营地活动主要包括:采集和制作标本、观赏景点、留影纪念、游戏活动、野炊、休闲活动(如钓鱼、放风筝、下棋、打牌等)、篝火晚会等。要切实加强安全教育,不乱食野生食物,以免中毒;不玩火,以免引起火灾。

体育夏令营是利用暑假,有目的地选择一个场所为营地,组织学生开展丰富多彩而又有意义的一种野营活动,是提供给学生接触社会、接触大自然的极好课堂(见案例8-1)。夏令营期间,学生们食宿在一

起,愉快有趣,可促进学生之间的交流与合作,有利于学生综合素质的提高。体育夏令营通常是综合性活动,在内容上,综合了德、智、体、美、劳各方面的教育内容;在类型上,有各种专题夏令营,如体育骨干夏令营、健美夏令营、减肥夏令营、舞蹈夏令营、航模夏令营、健康夏令营、体育比赛集训夏令营、新生体育夏令营、毕业生告别母校文体联欢夏令营等;在时间上,分为时间较长的常规夏令营和短期夏令营,如一日登山夏令营、一日沙丘夏令营等;在夏令营里,可以开展一些内容丰富、新颖、健康、学生们喜闻乐见的活动,如体育活动、运动训练、游戏、竞赛、参观、访问、考察、劳动、野炊、露营、联欢、篝火晚会等。体育夏令营具有体育活动时间集中、以体育活动为主、参加的对象广泛、接触大自然和社会、培养生活自理能力、活动内容和形式适应少年儿童需要等特点。

另外,按照季节特点,除利用暑假搞夏令营以外,还可以利用寒假搞冬令营,春季和秋季利用周末搞春令营、秋令营。由于季节和地域不同,活动的内容和形式将会各具特色。北方学校以冬令营为宜,可利用寒假组织冰雪活动冬令营、滑冰集训冬令营、滑雪骨干冬令营等,开展滑冰、打冰球、滑雪、打雪仗、坐雪橇、抽陀螺、玩冰滑梯、看冰灯、赏冰雕和雪雕等活动。

案例 8-1:快乐的体育夏令营

1. 活动目的:通过体育夏令营活动,培养集体主义精神,增强体能,提高对自然环境的适应能力。

2. 准备的内容:旗帜、号角、行装、帐篷、炊具、食品、游艺活动用具、录音机、录像机、照相机、磁带、书籍、体育器材、活动内容(如集体表演的节目和个人表演的节目等)、活动日程和安排。

3. 活动过程:

(1)步行到郊外某地。

(2)举行开营仪式:领导讲话,授营旗,公布组织机构,任命各级组织人员名单,公布活动方案,提出活动要求等。

(3)组织竞赛活动。

(4)组织体育表演活动。

(5)组织游艺活动。

(6)组织营火晚会活动:准备好节目,布置好会场,设计好晚会的主题,以体现晚会的教育意图;举行隆重的点火仪式,接受火炬并以“接力形式”绕场一圈或几圈,然后点燃营火,全场欢呼、唱歌,活动开始,如讲中国奥林匹克星的故事、朗诵诗、演节目、跳舞等。

(7)组织露营活动。

(8)组织野炊活动。

(9)闭营仪式:进行总结,表彰优秀营员和体育表演优胜者,然后优秀营员和体育表演优胜者代表讲话,领导讲话。

(2)旅游登山活动

旅游登山活动也是一种新兴运动项目,包括一般登山活动、登山夏令营、登山比赛。登山前应当做好充分的准备工作,选好攀登对象和攀登路线,山峰的高度坡度、路线的长度都要与学生的年龄、体能相适应。如果组织登山比赛,还要记录登达顶峰的时间和名次,这种比赛分为团体登山比赛、个人登山比赛和接力登山比赛(见案例8-2)。

登山活动是学生非常喜爱的体育活动之一,有助于增强学生的体能,培养学生的意志品质和合作精神等。但不论采用哪一种形式的登山活动,都要把学生的安全放在首位,体育教师应当进行周密组织,采取有效的安全措施。安全措施主要包括以下几个方面:

- 天气不好时(如雪天、雨天等)不搞登山活动。
- 登山前要向学生介绍上山方法、下山方法、联络的方法、救护人员的位置,规定山顶集合和山下集合的最后时限、集合信号和标志、特殊地段的处理方法、遇到险情的处理方法等。
- 制订登山纪律,如不准打逗、推挤他人等。
- 每队需安排救护人员随队上山。
- 勘察好登山路线,避开危险地段。
- 配备好救护队,准备好必要的救护物品和药品。

案例8-2:登山比赛

1. 活动目的:通过登山比赛,增强体能,形成团队合作和竞技意识及能力,并热爱登山活动。

2. 准备的内容:选择攀登对象和攀登路线,拟定登山比赛规则,指派裁判员,安排医务人员,落实奖品等。

3. 活动过程:

(1)参赛各组(班)佩戴好本组(班)标志,在规定时间内到达指定地点。

(2)指派裁判员先到达顶峰,安排好裁判工作。

(3)举行登山比赛开幕仪式:由体育教师介绍峰顶位置、登山路线、比赛方法、记分方法,提出活动要求和组织纪律要求,然后授组(班)旗,宣布登山比赛开始,鸣枪。

(4)进行登山比赛。各组(班)学生到达峰顶时,按名次顺序发放名次牌。第一名记1分,第二名记2分,依次类推。组(班)积分少者名次列前。

(5)山顶留影纪念,组织游艺活动,统计各组(班)比赛名次和积分,排定团体名次。

(6)宣布团体名次,颁奖,然后组织学生缓慢下山。

4. 活动讲评。

(3)其他新兴运动项目

除上述较为详细地介绍的两个项目外,还有许多其他的新兴运动项目,如健美运动、现代舞运动、攀岩活动等等,这里就不一一介绍了。

3. 民族、民间传统体育资源的开发

我国是一个多民族的国家,民族体育文化源远流长,体育与健康课程应当具有民族特色。民族、民间传统体育资源的开发要有助于形成具有各地、各校特色的体育与健康课程,使学生的生活经验与课程的学习内容紧密相联。因此,《课程标准》非常重视民族、民间传统体育资源的开发问题。

(1)民族、民间传统体育项目的改造

民族传统体育项目和民间体育活动项目有很多内容,在选择教学内容时,我们不能完全照搬所有的内容,要注意内容的选择性,同时也可对一些内容进行改造,使它们适合不同水平学段学生的身心特点。这里主要就一些民族传统体育项目和民间体育活动项目的改造问题进

行讨论和分析。

▲ 叼羊。叼羊是柯尔克孜族、维吾尔族、哈萨克族和塔吉克族的传统体育活动,这一活动对于培养学生的意志品质、团队精神等具有重要的作用。在叼羊活动中,可以看到一幅壮观的场面:叼羊手分工明确,配合默契,纵马追逐,冲群叼夺,左躲右闪,左右护卫,掩护驮遁,追赶阻挡,冲出重围等。优秀的叼羊手备受尊重,被誉为“草原上的雄鹰”。但是,各民族举行叼羊活动时,所叼的羊都是采用活或死的真正的羊。因此,如果把叼羊活动作为体育与健康课程内容,必须对其进行改造,可从以下三方面加以考虑:一是参加的队数、人数;二是叼“假羊”,因为“真羊”轻则十几千克,重则几十千克,中小学学生由于力量有限,难以叼夺起来;三是可以用不骑马的形式进行这种活动(见案例8-3)。

案例8-3:叼羊比赛

1. 活动目的:通过叼羊比赛,培养坚强的意志品质(如勇敢顽强、机智灵活等)、增强体能(如力量、协调性等)和合作意识。

2. 准备的内容:马若干匹(可以采用不骑马的方式进行活动);羊若干只(可用羊皮或沙袋替代羊);介绍活动方法和叼羊规则。

3. 活动过程:

(1)把学生分成四个小组,两个小组活动,两个小组观看,轮流活动。

(2)发令。

(3)进行叼羊比赛。

4. 活动讲评

▲ 顶瓮竞走活动。顶瓮竞走是朝鲜族的传统体育活动,参加者均为女子。比赛时,参加者头顶一个盛有10千克水的瓦瓮,快步疾走,赛程为100~200米。疾走时瓦瓮不能倒,水不能溅出,以先到达终点者为胜。如果要把顶瓮竞走活动作为体育与健康课程的内容,建议从以下三方面对其进行改造:男生和女生均可参加;瓦瓮重量为2~5千克,也可以把瓦瓮换成书包;赛程根据学生的特点可长可短。

▲ 射弩活动。射弩比赛是傈僳、怒、独龙、傣等民族的民间体育

活动。根据射弩者的体力自行决定弩弓力量的大小,有的以箭叉为箭靶,有的以油煎粑粑或肉块为箭靶。如果把射弩比赛作为体育与健康课程的内容,建议从以下几方面对其进行改造:男生和女生均可参加;箭靶换成环靶;比赛姿势分为立姿、跪姿;每人每次射3箭,按环数多少分胜负。

▲ 跳山羊活动。跳山羊是白族的传统体育活动,流行于少年儿童之中。跳山羊时,一人或几人两膝伸直,上体前屈90度,低头,两手触地或扶膝,呈山羊状,跳跃者两手撑其背部跃过。未跃过者当“山羊”,轮流跳跃。此项体育活动可以发展学生的支撑跳跃能力和勇敢、协作精神。

▲ 踢毽子活动。踢毽子是我国民间传统体育活动,由古代蹴鞠发展而来,有鸡毛毽、皮毛毽、纸条毽、绒线毽之分,踢法有盘踢、拐踢、蹦踢、间踢等,在我国极为盛行。比赛分为单人赛和集体赛,单人赛有比踢数、比花式等;集体赛则是在场子中央画一条约1米宽的“河”,将场子平分为二,两队各站一区,一队先将毽子踢过河,对方须在毽子落地前踢回来,如此反复,如一方未能将毽子踢回对方区域即失1分,以10分为一局,采用五局三胜制。

▲ 抢花帽活动。抢花帽是乌孜别克族的民间体育活动,参加人数不限,分两队排队报数,每个人记住自己的号数,然后两队围成一个圆圈坐在地上,圆心放一小花帽,选一人站在圈外喊号。喊号后,两队同号者一起跑向圆心抢花帽,其余的人拍手唱歌。抢到花帽者沿圆圈快速奔跑,未抢到者在后面紧追。如果在唱歌结束前追上了持花帽者,追者就将花帽拿过来扣在被夺者的头上,夺帽者得1分;如果在唱歌结束后追不上持花帽者,则持花帽者得2分。然后各自回自己的位置坐下来。如此循环反复进行,最后以得分多的队为胜。

▲ 打雪仗活动。打雪仗是我国北方少年儿童所喜爱的民间体育活动,是在雪地里用捏成团的雪球,互相扔打。为了打中对方或避开追打,须做奔跑、跳跃、投掷、躲闪等动作,这一活动可以达到增强体能,培养意志品质和抗寒能力的目的。打雪仗可以分队比赛,如分成人数相等的两队,在雪地上筑成掩体、壕沟、碉堡等,进行阵地战、游击战和冲

锋陷阵,以攻克碉堡、占领阵地为胜,或以雪球击中对方的次数多少定胜负。

(2) 民族、民间传统体育课程的内容

民族、民间传统体育活动或经过改造的民族民间传统体育活动深受少数民族学生的喜爱,其中,有些活动项目汉族学生也很喜欢。这类体育课程内容可以把一个民族的传统文化通过一种形象直观的方式表现出来,使得古老的民族文化得以继承和发扬。此外,这类课程内容还有助于加强各民族之间的团结。民族、民间传统体育课程内容大体分为以下几类:

- 以嬉戏娱乐为主的民族、民间传统体育课程内容。这类课程内容以闲暇消遣、健身娱乐为主要目的,虽有一定规则,但不严格。

- 以竞赛为主的民族、民间传统体育课程内容。这类课程内容既有游戏娱乐的成分,也含有竞赛的内容,是一种以竞赛体力、技巧、技能为内容的娱乐体育活动。

- 配合节庆习俗的民族、民间传统体育课程内容。节庆习俗是一个民族特有的传统庆典活动,构成了一种寓意深刻的、独特的文化表达方式,在文化传递中起着重要的作用。这类体育课程内容可以使学生通过参与传统庆典活动接触社会和认识社会。

(3) 设计民族、民间传统体育课程内容的注意事项

在设计和实施民族、民间传统体育课程内容时,应注意以下问题:

- △ 教育学生遵守民族风俗习惯。

- △ 对不适宜在少年儿童中开展的民族民间传统体育项目要进行改造,以适应学生身心发展的需要。

- △ 在设计、实施民族民间传统体育课程内容时应加强安全教育。

许多民族民间体育活动与学生的生活经验紧密相联,因而学生对这类课程内容非常喜爱。同时,教师要引导学生结合当地气候、自然、地理等条件,创造新的民族民间体育活动。

四、课外和校外体育资源的开发

1. 课外体育资源的开发

除了体育课以外,应将课外体育作为课程资源进行开发,这主要是由于学生的课外时间远远多于体育课时间。教师应对学生的课外体育活动进行必要的指导,但这不是说学生的所有课外体育活动都需要教师去指导,而是要鼓励学生学会进行课外体育活动或自我锻炼。课外体育活动的形式主要有学生锻炼小组、课外体育俱乐部、自我锻炼等。

2. 校外体育资源的开发

随着学校素质教育的不断深入,学生的校外活动内容越来越丰富,体育活动的时间也越来越多。因此,教师应鼓励和指导学生利用节假日参加家庭、社区、区县镇、少年宫的体育活动和竞赛。例如,开展家庭体育活动有助于学生形成坚持体育活动的习惯,并在加深家庭成员之间的情感交流、促进学生的成长等方面具有积极意义。学校也可以举办家庭趣味游戏运动会,引导学生和家长一起参与体育活动。

五、自然地理资源的开发

自然地理资源的开发不仅对发达地区的中小学有一定的价值和意义,而且对欠发达地区和农村中小学更具有特殊的课程价值和意义。江、河、湖、海、草原、森林、山地、丘陵、沟渠、田野、海滩、沙丘、空气、阳光、季节和气候等都可以作为体育课程资源,而且自然地理课程资源是我们最经济、最简便的体育课程绿色资源,如雪上活动是与气候、自然、地理环境有关的体育课程内容,可以培养、训练学生适应当地的气候、自然、地理环境的能力(见案例8-4)。所以,我们应当在组织好课堂体育教学的同时,带领学生走出校门,到大自然中去,因地制宜、因时制宜地组织学生进行多种体育活动。

教师在组织和实施这类体育课程内容时,应当把安全教育放在首位,如冰上活动要防止冰裂,雪上活动要避开雪崩地区,水中活动要了解水质是否受到污染、是否为血吸虫病传染区,沙滩活动要注意涨潮时间,沙丘活动要防止塌方,雨天要提防泥石流等。

案例8-4:快乐的雪上活动

1. 活动目的:通过滑雪练习,激发参与雪上活动的兴趣,增强体能和抗寒能力。

2. 准备的内容:滑雪板、滑雪杖、滑雪鞋、滑雪护具、雪橇等。

3. 活动过程:

(1)介绍滑雪用具的使用方法。

(2)指导学生做雪上准备活动,如雪地跑步、用雪搓手和搓脸等。

(3)指导学生学习滑雪的基本技术,如蹬行、滑行、滑降、转弯、制动等。

(4)坐雪橇。

4. 活动讲评。

六、体育信息资源的开发

体育信息资源具有时代气息,我们可以利用各种媒体获取新的体育与健康的知识和方法,观赏体育比赛等,以便不断充实课程内容,如体育远程教育资源就是不容忽视的课程资源,它有助于改善教学条件,提高教学效果等。有关体育信息资源开发的问题可详见第四章第五节的有关内容。

第三节 开发和利用体育与健康课程资源时应注意的问题

一、在开发和利用体育课程资源时要注意课程内容的选取。选取的内容应当适合学生的年龄特点,能满足学生的兴趣和爱好,并具有因地制宜和因时制宜的特点,如选择空气新鲜、阳光明媚、水质良好、安全性好、没有污染、没有传染病(如血吸虫病、流行性感冒)的地方进行教学。同时还要努力寻找和创造与自然地理相适应的体育活动方法。

二、在开发和利用体育课程资源时要注意更新课程理念,根据“身体、心理、社会适应”整体健康观进行课程设计,防止“穿新鞋走老路”,活动的内容和方法要有助于学生达成体育与健康课程目标。

三、体育课程资源的开发和利用是课程建设的重要工作,要注意结合当地和本校的实际情况。只有从实际出发,才能有效地开发和利用

体育课程资源。

四、应当把开发和利用体育课程资源工作纳入体育教研工作之中,克服懒惰、消极情绪,防止“束之高阁”和“走过场”的现象发生。

五、建议各地教育行政部门加强对体育课程资源进行开发和管理、督察和指导工作,把体育课程资源的开发和利用作为评价学校体育与健康课程建设的一项重要内容。

六、建议各地教育行政部门对体育教师开发和利用体育课程资源的能力和体育课程设计能力进行专门的培训,并将体育课程资源的开发和利用纳入学历教育和学历后教育的计划之中,抓紧实施,落实到位。

七、各地、各校应注意不断总结开发和利用体育课程资源的经验,并加以推广。

DI JIU ZHANG

第九章

体育与健康教材建设

体育与健康教材是体育教学活动的基本工具,必须根据《课程标准》的精神和要求以及学生的身心发展特征,全面理解新的课程理念、课程性质和课程价值,编写学生喜欢的、富有特色的中小学体育与健康课教材。

建设好体育与健康教材是为了帮助学生学习体育与健康课程,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展,激发他们对体育的兴趣,培养他们的体育学习和活动能力,使其形成健康的意识、坚持体育锻炼的习惯和良好的生活方式,为适应未来的工作、学习和生活打下基础。

第一节 体育与健康教材

一、什么是教材

关于教材的概念和定义,至今仍没有一个权威的说法。《教育大辞典》(1990年版)将教材定义为“教师和学生据以进行教学的材料,教学的主要媒体。通常是按照课程标准(或教学大纲)的规定,分学科门类和年级顺序编辑”。也有学者认为,教材是个比较广义的概念,它应当包括教师指导学生的一切材料。其中包括教科书、讲义和讲授提纲、参考书刊以及教学辅导材料(如图表、教学电影、幻灯、录音带、录像带和各种多媒体软件),其中教科书、讲义是教材整体中的主体部分。还有学者认为,教材这一概念包含着三个基本要素:①作为学生的知识体系所计划的事实、概念、法则、理论;②同知识紧密相关,有助于各种能力与熟练技巧的系统掌握、心理作业和实践作业的各种完成步骤、方

法与技术;③知识体系与能力体系的密切结合,奠定世界观基础的、表现为信念的、政治的、世界观的、道德的认识、观念及规范。

随着教育的发展,教材的外延不断扩展。这里讲的教材,是使学生达到《课程标准》所规定目标要求的内容载体,是教师教学和学生学习的主要工具,包括纸制教科书和电子教材以及广泛的课程资源转化而成的教材。其中,教科书(包括教师用书)是主体部分,集中反映了国家的要求和教育理念,其他介质的教材和课程资源转化而成的教材是在教科书的基础上演绎、创造、丰富和发展而来的。

二、体育与健康教材

教材是一个广义的概念,体育与健康教材应该包括学生用书、教师用书、教学挂图、幻灯以及多媒体电子教材等多种形式。实际上,从新体育课程的视角来看,多种多样、丰富多彩的体育场地、器材和校内外体育资源等,也与教材一样,都是可以广泛开发和利用的重要课程资源。

但是,教科书尤其是义务教育范畴的初中体育与健康教科书,是在国家《课程标准》的指导下编写而成的。因此,无论从编写的完整性上,还是从专家或行政权力机构审查的权威性上看,体育与健康教科书都是学校体育中最重要的教材,或者说是系列教材的主体部分,是衡量一个国家和地区基础教育水平的重要标志。从这一意义上说,那种把教科书视为惟一的、绝对的教材的观念是不恰当的,而轻视或放弃教科书的观念也是错误的。

根据国家的规定,小学阶段不编写学生用书,只编写教师用书,这是从以下几个方面考虑的:①《课程标准》强调小学体育是以游戏活动和多种多样的体育实践活动为基本手段,以增进小学生身心健康为目的的课程。小学体育课程更强调小学生的体育实践活动,更重视激发小学生的运动兴趣,使其充分体验到运动愉快感。②根据小学生的认知特点和体育课程实践性强的特点,小学生还不能完全理性地看待教科书,也不喜欢看体育教科书,他们更多的是想到操场上玩。③小学生学习的知识和技能以及态度、情感和价值观等往往都是在游戏和活动

中得以体验,并非来自于书本。因此,开发小学教材,主要是编写教师用书和其他多种多样的系列教材,但教师用书是小学体育的主体教材,它不是一般意义上的教学参考书,必须按照《课程标准》的精神编写,充分体现国家对小学生体育的基本要求,是具有相对权威性和可供教师选择的教材,并为教师创造性地进行教学、不断提高教学质量提供指导和建议。

第二节 体育与健康教科书的编写

一、教科书的编写原则

1. 教育性原则

编写体育与健康教科书首先要遵循教育性原则,即遵循《课程标准》中提出的:“教材编写要贯彻国家的教育方针,体现素质教育的精神,有利于全面提高学生的素质,有利于对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义的教育。”这一原则是根据《基础教育课程改革纲要(试行)》中“课程改革目标”提出来的。《纲要》明确规定“基础教育课程改革要以邓小平同志关于‘教育要面向现代化、面向世界、面向未来’和江泽民同志‘三个代表’重要思想为指导,全面贯彻党的教育方针,全面推进素质教育,要使学生具有爱国主义、集体主义精神,热爱社会主义,继承和发扬中华民族的优秀传统文化和革命传统;具有社会主义民主法制意识,遵守国家法律和社会公德;逐步形成正确的人生观、世界观和价值观……具有健壮的体魄和良好的心理素质……”。因此,体育与健康课程在全面贯彻《纲要》的培养目标方面具有其他课程不可替代的作用,特别是体育与健康课程对培养学生热爱集体、关心同学、遵守纪律、遵守规则、交流与合作、公平竞争意识、坚强的意志品质等方面都具有重要的作用。因此,编写体育与健康教科书首先要突出教育性原则,要使体育与健康课程在培养全面发展的人才方面发挥重要的作用。

2. 健康性原则

《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

明确提出学校教育要树立“健康第一”的指导思想,而《课程标准》提出的五个学习领域目标的最终目的就是促进学生在身体、心理、社会适应能力等方面得到健康发展。因此,健康性原则就是要求在编写体育与健康教科书时真正落实“健康第一”的指导思想,全面理解《课程标准》提出的五个学习领域目标和水平目标;根据不同年龄阶段学生身心发展的规律,注意不同水平阶段教科书内容之间的联系;教科书内容的选取要有利于学生了解和掌握体育与健康的有关知识和方法,并使学生懂得如何通过科学的体育锻炼来增进自己的身体、心理和社会适应方面的健康。总之,体育与健康教科书的编写要把增进学生身体、心理、社会适应能力的全面健康发展作为最终追求的目标。

3. 兴趣性原则

《课程标准》指出:“教材编写要面向全体学生,以学生为主体,依据不同年龄阶段学生身心发展的特征,充分考虑学生已有的经验,并从学生的兴趣、需要和能力出发,激发学生学习、表现和创造的欲望,培养学生积极、主动的学习精神。”兴趣是学生力求认识、探究某种事物的心理倾向,它是由获得知识技能并在情感体验上得到满足而产生的。兴趣是学生最好的老师,学生对体育的兴趣是他们积极主动参与体育活动的内部动力。因此,编写体育与健康教科书强调兴趣性原则,其基本思路在于要改变过去过分强调运动技术内容系统性的做法,要从学生的兴趣和爱好出发,在充分考虑学生已有运动知识和技能水平的基础上,无论是内容还是形式都充分关注学生的兴趣,吸引学生主动阅读和学习体育与健康教科书,使其成为他们的良师益友。这是因为体育与健康教科书有别于其他课程的教科书,即使其他课程的教科书编得不那么有趣,学生也必须去学,而体育与健康教科书如不能引发学生的兴趣,学生就不可能主动去学,毕竟体育与健康教科书主要是在教师指导下供学生在课余时间阅读的。

4. 发展性原则

《课程标准》指出:“教材编写要满足学生终身体育的需要,注意选取对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容,以利于学生学会学习,并具有一定的自我设计、自我锻炼、自我评价的能

力。”在编写体育与健康教科书过程中贯彻发展性原则时,以下几个方面需要加以考虑。

(1)把体育的知识与技能看作是促进学生身体、心理、社会适应能力全面健康发展的载体,改变过分强调知识技能系统性和完整性的做法,强调培养学生终身学习的能力。

(2)使学生明确学习目标,引导学生积极思考,让学生自己体验和判断教材内容的价值。只有这样,才能有效地促进学生的发展。

(3)教科书的内容必须精选。要精选那些确实是学生终身学习必备的体育与健康基础知识和基本技能,以促使学生不断地提高和发展。

(4)给学生提供获取知识和技能的方法和途径。学生获取知识和技能的方法和途径的一般规律是:明确学习目标→认识自己当前的经验和水平→了解所要掌握的知识和技能要点(或问题)→在体验活动的过程中探索有效的方法→反复练习并获得乐趣→感受自己对教科书价值的理解→进行自我反思和评价→提高学习和锻炼的效果并获得相应的方法→进行更高层次的学习和锻炼→学习和锻炼的迁移。

(5)在教科书中渗透应用意识,培养学生学以致用能力。应用要靠方法引路,因此,教科书中要提供一定数量的方法来启发学生把学到的知识和技能应用到实践中去,同时留出空间让学生自己去创造、研究、探索如何把学到的知识和技能应用到课内和课外、校内和校外的体育活动中去。

二、教科书的内容构建

根据教材多样化的原则,初中体育与健康教科书内容的构建要求在符合国家《课程标准》的前提下,体现出不同个性、不同体系、不同特点和不同风格。由于教科书是教师的教和学生的学的主要依据,对教学质量的提高起着重要的作用。所以教科书的内容必须反映国家的意志以及政治、经济、科学文化等要求。

长期以来,我国的体育教科书大多是围绕运动技术项目、发展身体素质或发展人体基本活动能力等内容来编写的,这是竞技体育思想的反映。过去把教科书等同于教学内容,教师只能按照教科书规定的内

容进行教学,这不仅禁锢了教师的创造性,也抑制了学生的主动性。同时,传统的教科书内容繁、多、深、旧,忽视了学生的认知特点、兴趣特征,从而使体育教科书成为学生最不喜欢阅读的课本之一。因此,体育与健康教科书内容的构建应充分体现《课程标准》的精神,极大地开发体育的功能,并要呈现五个学习领域的内容,因为五个学习领域目标的整合充分体现了体育与健康课程的总目标。构建体育与健康教科书内容时应注意以下几个问题:

1. 尊重学生的学习经验

编写体育与健康(小学称体育,下同)教科书,首先要转变观念,从学生的体育经验和生活经验出发,调动学生学习的积极性和主动性,让学生在体育锻炼的实践中,在自己原有经验的基础上延伸和扩展新的经验,引发学生主动探究体育学习中的问题,使学生把体育知识和技能的学习以及能力的培养和情感体验有机地结合起来,从而使学生能真正从体育与健康教科书中获益。

2. 认真研究体育与健康知识和技能的构建方式

体育与健康课程是以身体练习为主要手段,以增进学生身心健康和社会适应能力为主要目的的课程。体育与健康课程与竞技体育完全不同,因此,教科书的重点不在于说明体育项目和体育动作的具体做法,而在于使学生了解体育与健康的基本知识和技能以及锻炼身体的方法、简单的原理。因此,体育与健康教科书应根据学生的身心发展规律,精选与学生身心健康紧密相关的、能激发学生运动兴趣的、对学生终身体育具有重要影响的基础知识、基本技能和活动内容,不过分强调学科知识的系统性和完整性,突出内容的实用性、活动性和兴趣性。

3. 启发学生用体育与健康知识指导自身体育活动实践

体育与健康教科书在强调实践性特点的同时,不能忽略基础理论知识对实践活动的指导意义。体育与健康课不是纯生物学意义上的肢体活动课,编写教科书要根据《课程标准》以及新的课程观,综合地编排运动技能的内容,使学生在获得运动技能有关知识和练习方法的基础上,获取身体健康、心理健康、社会适应的有关知识,这样学生才能真正理解体育活动对于增进人的整体健康的重要作用。在教科书中无需呈

现大量的动作要领说明,无需呈现复杂的技战术内容,因为这些内容主要是在体育实践课中进行学习的,在教科书中过多地描述这些内容只会使学生失去对体育与健康教科书学习的兴趣,最终只能“纸上谈兵”。在发达国家的体育教科书中,只有很少一部分运动技能的内容(特别是动作要领)。这不是说在体育与健康教科书中不要反映运动技能的有关内容,而是更应该强调对学生进行运动技术学习和体育活动实践的有关知识和方法的指导,更应该强调学生在体育实践课中不易学到的一些知识(如与运动有关的一些身体健康、心理健康和社会适应的知识,科学锻炼的理论与方法等),这样才能发挥体育与健康教科书的作用,才能使学生达成体育与健康课程的目标。

4. 重视学生的主体地位

体育与健康课程十分重视学生的主体地位,力求使学生得到充分和全面的发展,因此,在编写教科书时应注意以下几点:

(1)教科书的内容要唤起学生积极主动的参与意识和运动兴趣,特别是在教科书有关内容中应渗透一些促使学生不断感知自己进步、提高和成功的知识。

(2)教科书要给学生留有思考、想像和创造的空间,引导学生思考各种问题,鼓励学生进行探究式学习,使学生学会自我锻炼、自我调控和自我评价的方法。

(3)教科书的叙述方法、设计、版式、插图等要为学生创造性地学习和实践提供必要的启发和指导。

5. 教科书的内容要有较大的弹性和选择性

教科书的内容应加大弹性和选择性,给教师和学生提供自主选择的机会。可以提出各种建议性和示范性的内容,以便于学生和教师结合实际情况自主地选择。

6. 教科书的行文要适合学生的心理和认知特征

教科书的内容表述要适合学生的心理和认知特征,既科学严谨,又生动活泼,尽量简洁、通俗易懂,有利于学生阅读和思考。切忌用成人化的内容、成人化的描述和成人化的格式去编写教科书。

第三节 体育与健康教科书的使用

一、明确体育教师的职责

体育教师应该根据《课程标准》的精神,明确自己的职责,只有这样才能更好地指导学生使用体育与健康教科书。教师在教学中的主要职责有以下几个方面:

1. 帮助学生进行预先检测 and 自我评价,以便学生了解自我,同时,要使学生明确自己想要学习什么和获得什么。
2. 启发或帮助学生设计恰当的学习活动(包括活动内容、方法、形式等)。
3. 帮助学生寻找、搜集和利用体育学习资源。
4. 帮助学生认识其所学的知识和技能对个人发展的意义。
5. 帮助学生在 学习过程中保持积极情绪。
6. 指导学生对学习过程和结果进行评价,并促进评价的内在化。

二、指导学生学会使用教科书的方法

1. 自学阅读法

根据体育与健康课程的性质和特点,学生不可能每人拿着一本教科书去上体育课或进行体育锻炼。教师可指导学生利用课前或课后的部分时间或在家进行阅读,并提出阅读的目标和重点以及需思考的问题,这有助于促进学生有效进行体育实践活动。

2. 预习练习法

预习练习法与自学阅读法类似,但主要用于单元学习的过程中,是指教师在课前指导学生对教科书的重点内容进行预习。这种方法的针对性、目的性强,教师要善于指导学生通过预习和阅读教科书的有关内容,明确学习的目标,特别是让学生自己设计学习方式,探索学习内容的意义,为进行有效的学习做好准备。

3. 小组学习法

小组学习法主要用于培养学生合作学习、探究学习和创新学习的能力。一般是将学生按同质分组,各组在小组长的组织下,对教科书中的有关内容或感兴趣的问题进行探讨和研究,并在体育活动中进一步体验、互相交流和帮助、得出结论。

4. 个人总结法

个人总结法是指在一个单元或期中、期末的体育学习和锻炼后,结合教科书的内容,让学生进行自我总结和评价。教师要特别注意指导学生总结对体育的情感、态度、价值观的认识和变化,以便为今后的体育学习和锻炼打下良好的基础。

第四节 教材的编写、发行与审定

一、国家的有关规定

《基础教育课程改革纲要(试行)》第13条规定:“完善基础教育教材管理制度,实现教材的高质量与多样化。实行国家基本要求指导下的教材多样化政策,鼓励有关机构、出版部门等依据国家课程标准组织编写中小学教材,建立教材编写的核准制度,教材编写者应依据教育部《关于中小学教材编写审定管理暂行办法》,向教育部申报,经资格核准通过后,方可编写。完善教材管理制度,除经教育部授权省级教材审查委员会外,按照国家课程标准编写的教材及跨省使用的地方课程教材,须经全国中小学教材审查委员会审查;地方教材经省级教材审查委员会审查。教材实行编审分离。”

《纲要》还指出:“改革中小学教材指定出版的方式和单一渠道发行的体制,严格遵循中小学教材版式的国家标准。教材的出版和发行实行公开竞标,国家免费提供的经济适用型教材实行政府采购,保证教材质量,降低价格。”

《纲要》进一步强调:“加强对教材使用的管理。教育行政部门定期向学校和社会公开经审查通过的中小学教材目录,并逐渐建立教材评价制度和在教育行政部门及专家指导下的教材选用制度。改革用行政

手段指定使用教材的做法,严禁不正当竞争手段推销教材。”

国家的这些规定和要求是实现教材高质量和多样化的重要保证。当前国家教育部为了保证《课程标准》的基本思想得以落实,保证高质量教科书的出版,实行了“一标多本”和严格的审查制度,教科书经严格审查通过后方可在实验地区进行试验。随着国家有关制度的不断完善和教材市场的不断规范,必将引入更强的竞争机制,从而在公平的竞争中提高教材的质量。但是,目前我国的教材市场还不尽规范,国家强调实行“一纲多本”,而在有的地方,一省一本、一市一本的现象仍然存在,这很不利于教材的多样化和在公平竞争中提高教材质量。因此,国家有关教材的规定和制度正是旨在逐步建立成熟的教材市场,培养一大批具有高素质的教科书编写队伍,形成一套公正、民主的教科书编写、审查、选用、出版、发行的法规体系。

二、如何理解“一纲多本”

教科书作为课程改革的重要载体,决不是指在内容上多些什么或少些什么就体现了“一纲多本”。国家提出“一纲多本”是要求“多样化”,而不是“多本化”,也就是说不能造成多套教科书基本上是一个模式(相同的体系、相似的内容、一样的风格等)的现象。“多样化”是指教科书在符合《课程标准》精神的前提下,体现出不同的体系、不同的风格、不同的个性、不同的地区特色等。所以,“多样化”与“多本化”是有本质区别的。编写教科书严禁照搬照抄等违反著作权法的行为,在今后的教科书审查中,对那些抄袭、改头换面的教科书将不予以审查,要求教科书在体现特色等方面下功夫,真正实现“一纲多本”,真正使“一纲多本”富有意义和价值。同时,还要认真实行三级课程管理政策,逐步建立以学校选用为基础的教材管理机制。

三、编好教科书的基本指标

根据体育与健康课程的特点,编好一本教科书一般应该从以下几个维度进行考虑:

1. 知识与技能的维度

- (1)教科书内容是否涵盖了课程标准五个学习领域的内容;
- (2)教科书的内容、叙述与实践活动的设计是否与学生的身心发展特点相适应;
- (3)教科书内容和学习情景的设计是否能激发学生的学习兴趣;
- (4)教科书内容是否有助于发展学生的体能和运动技能,以及形成坚持体育锻炼的意识和习惯;
- (5)教科书内容是否有利于学生学习方式和健康生活方式的变化;
- (6)教科书内容是否有利于培养学生的探究意识、创造精神和实践能力;
- (7)教科书内容是否渗透了爱国主义情感、集体主义精神和社会责任感;
- (8)教科书内容是否有利于培养学生的交流意识、合作行为和团队精神;
- (9)教科书内容是否有利于培养学生的意志品质,增强学生的自信心。

2. 教科书编写的水平维度

- (1)文字是否通俗易懂、生动活泼、具有可读性;
- (2)插图是否规范、活泼;
- (3)版式设计是否具有多样性和启发性;
- (4)印刷装帧质量是否符合国家要求。

3. 可行性与效果维度

- (1)学生是否喜欢阅读体育与健康教科书;
- (2)教科书内容是否适合大多数教师的实际水平;
- (3)教科书内容是否适合大多数学校体育场地和器材设施的水平。

四、教材的选用与审定

1. 教材的选用

教材的选用权应该逐步交还给校长和教师。目前我国教材市场尚未成熟和规范,由地方教育行政部门负责选择教材的现象仍普遍存在。为了防止出版社的不正当商业行为和地方保护主义,切实保障学生的

权益,真正使学生从教材中获益,国家已经制订了有关规定,并将尽快建立有关教材选用的法规。

2. 教材的审定

关于教材的审定工作,国务院主管部门 2001 年 6 月以《中华人民共和国教育部令》的形式颁发了《关于中小学教材编写审定管理暂行办法》,其中第五章“教材的审定”中提出了 11 条规定,对教材审定的行政管理、职责,审定委员的组成、要求、任期,审定工作章程,审定原则,审定过程以及定期由教育行政部门对审定通过的教材进行评价等,做出了具体的规定。应该说,随着教科书出版制度的改革,建立严密、公正、公开的教材审定制度是教材高质量的重要保证。中小学教材审查工作必须依据《关于中小学教材编写审定管理暂行办法》和《全国中小学教材审定委员会工作章程》,严格依法执行,并受到公众的监督,允许编者现场答辩或提出申诉,以保证审查的公正性。

D I SHI ZHANG 第十章

问题讨论与展望

《课程标准》颁布后并进入实验区开展实验以来,受到普遍的好评,实验区一线的广大体育教师对体育课程改革赋予了极大的热情,对体育课程改革的方向给予了充分的肯定,对实施《课程标准》充满了信心。但也有一些学校体育界的专家和教师对《课程标准》的实施表现出某种担忧,并提出了一些疑问。本章正是针对这些担忧和疑问进行讨论和分析,同时也描述了我国体育与健康课程未来的发展趋势。

第一节 体育课程改革是一个长期的过程

一、我国体育课程发展与改革的宏观环境

经过 20 多年的改革开放和建设,当进入新世纪的时候,我国的社会生产力、综合国力和人民生活水平都跃上了一个新的台阶。这些既为体育课程改革和学校体育的发展奠定了坚实的基础,也向体育课程改革提出了新的要求。

1. 体育课程改革的经济社会背景

《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十个五年计划的建议》指出:“今后五到十年,是我国经济和社会发展的新时期,是进行结构调整的重要时期,也是完善社会主义市场经济体制和扩大对外开放的重要时期”。根据分三步基本实现现代化的战略目标的要求,在未来 10~15 年,我国社会将继续发生巨大的变化。

(1) 综合国力可望进入世界前五名

在本世纪前 10 年,我国国内生产总值将在 2000 年的基础上再翻一番,“十五”末将由“九五”末的 8.9 万亿上升到 12.5 万亿元,人均

GDP也将由6900元上升到9400元,综合国力有望超过意大利和法国进入世界五强,但人均经济总量仍居于世界中下水平。

(2) 继续进行经济结构调整,促进经济持续发展

经过20年来的产业结构、产品结构和企业组织结构的调整,我国的经济结构已经发生了根本性的转变,第一产业比重持续下降,第三产业比重稳步上升。1999年第一、二、三产业从业人员的比重分别为50.1%、23%和26.9%,预计到2005年将分别为44%、23%和33%,2015年从事第三产业的人数将位居第一,其中主要是各种服务业从业人数的高速增长。

产业结构变化对人力资源提出了层次、类型不同的多样化的需求,也对体育课程提出了新的要求。总的说来就是要求学生离校以后,要在体育方式和内容的选择方面具有更大的自由度和更强的适应能力,以适应不同工作环境和生活方式对体育与健康的需求。

另一方面,在可以预见的将来,中国将仍是一个小农经济与不断信息化的工业经济并存的国家,农村人口过多、农民就业不足的问题也仍将长期存在;同时,在加入WTO的最初几年,中国的经济特别是农业将面临来自发达国家的强大挑战,一些行业和地区可能会遭遇严重的经济困难。这些都是体育课程改革必须面对的一个重要现实。

(3) 科技、教育继续高速发展

“十五”期间,国家将花大力气发展科技、教育,科研与开发经费将大幅度提高,由1999年的占国内生产总值的0.83%提高到1.5%;高中阶段的毛入学率将大幅度提高,由2000年的38.2%提高到60%左右;高等教育的毛入学率也将大幅度提高,将由2000年的10%提高到“十五”期间的15%。与此同时,国家将大力提高教育现代化和信息化的水平,以信息化带动教育的现代化,促进教育的跨越式发展。这些必然大大加速中国社会向学习化社会的转变。

(4) 城市化加速和人民生活水平不断提高

《“十五”计划纲要》要求五年内城镇新增就业和转移农业劳动力各达到4000万人,还首次提出了“提高人民生活水平”的具体指标:城镇居民可支配收入和农村居民纯收入年均增长5%,分别由2000年的

6280 元增加到 8000 元、2253 元增加到 3000 元;城镇居民人均住房建筑面积增加到 22.2m^2 ;有线电视入户率达 40%。城市卫生水平和服务设施继续改善,人民健康水平进一步提高。城乡文化、体育设施增加,覆盖面扩大,文化生活更加丰富。社会风气和秩序好转。

在未来十年经济和社会发展的背景下,我国教育发展的总趋势是:立足于社会主义初级阶段基本国情和国际竞争日趋激烈的环境,围绕现代化建设的战略全局,全面实施素质教育,深化教育改革,继续把巩固和提高义务教育的质量和扫除青壮年文盲作为重中之重,扩大高中阶段教育和高等教育规模,积极发展各类职业教育和培训,提高教育现代化和信息化水平,完善继续教育和远程教育系统,实现适度超前发展,为建立终身学习体系奠定基础,全面提高民族素质和人力资源的国际竞争力。

2. 知识经济与体育课程改革

把未来 10~15 年放到世界历史发展的长河中,我们就会发现:在当代,影响我国体育课程发展和改革的深远因素,是我国经济正在逐步向知识经济过渡,知识经济对体育课程的目标、内容和形式都提出了许多新的课题。

20 世纪后期以来,世界正在进入一个建立在信息技术高速发展基础上的知识经济时代。20 世纪 90 年代,联合国研究机构首次提出了“知识经济”的概念;1996 年,世界经济合作组织明确定义为“以知识为基础的经济”,并把教育视为“知识产业”。虽然知识经济还只是初露端倪,但它已经对现代社会和现代教育产生了极大的冲击。正如知识经济与传统的工业经济之间表现出巨大的差别一样,知识经济时代的学校教育和体育也日益显示出它们与工业经济时代的巨大差别。

与传统学校体育课程以“增强体质”(body - building)为目的、主要指向完善学生的身体不同,知识经济社会中学校体育的本质是培养人(human - building),它不仅指向人的躯体(body)的完善,而且要作用于人的精神(mind),包括情感、意志的发展和心理健康水平与社会适应能力的提高。在充分注重人的全面发展的前提下,学校体育课程的科学主义传统和人文主义传统正在趋于结合,体育的育人功能正在被重新

发掘和发挥。

在工业经济时代,工业劳动者构成了工业社会的主体和重心。20世纪初,美国的工业劳动者约占总劳动力的17%,加上农业劳动者约占总劳动力的80%;20世纪中期,美国工人曾占到劳动人口的40%。但随着信息技术的发展,到20世纪末这个数字回归到17%,农业劳动力不过3%。与此同时,知识劳动者(knowledge worker)正在迅速成为现代社会劳动人口的引力中心。

与此同时,经济和科学技术的迅速发展极大地提高了人类的劳动生产率,大幅度地增加了人类的余暇时间,同时也加快了知识更新的速度。于是,余暇时间利用和终身教育成为人类社会关注的焦点。

这种变化反映了社会生产和生活方式的变化,随之而来的是教育内容、教育形式和教育观念的变化,人们正在重新认识教育。“在过去的200年里,……人们认为有教养的人指的是接受过正规知识教育的人,……今后,人们将逐渐认为:一个有教养的人指的是懂得如何学习,特别是懂得不仅通过学校、而且是在教育以外继续终身学习的人”。传统教育的核心是学科知识,在知识经济时代,学科知识教育虽仍然十分重要,但其首要地位则已经让位于培养学生自主学习的能力。

与此同时,学校教育的培养目标和培养模式也开始面临挑战。在传统学校教育模式下,“培养科学家和工程师的模式仍然是学术模式,科学家和工程师仅仅是他们的教授的复制品”。但是,适合学科发展需要的人未必是适应社会、特别是适应知识经济需要的人。传统学术模式培养的是专才,而在知识经济社会中,具有广泛适应能力的、同时具备动手和动脑能力的复合型人才更容易找到自己的用武之地。

由于教育已发生、并将继续发生的变化,联合国教科文组织(UNESCO)在1996年公布的一份报告中这样描述21世纪的教育:“……必须给教育确定新的目标,必须改变人们对教育的作用的看法。扩大的教育新概念应该使每一个人都能发挥和加强自己的创造潜力,也应有助于挖掘出隐藏在我们每个人身上的财富。这意味着要充分重视教育的作用,就是说使人们学会生存,实现使个人全面发展的作用,不再把教育单纯看作是一种手段,是达到某些目的(技能、获得各种能力、

经济目的)的必由之路。” UNESCO 进一步把教育的四个支柱(学会认知、学会做事、学会共处、学会生存)和终身教育作为 21 世纪教育的基本原则。

在知识社会中,“知识”这一概念也与以前社会中所认为的知识具有根本的区别。“在知识社会,知识惟有在应用中才能存在。”学生不能应用、不会应用的知识都被认为是不存在的。奈斯比特把不会学习的人称为“功能性文盲”。人们把人类有史以来的知识分为两类:“可编纂的”知识(codified knowledge)和“意会的”知识(tacit knowledge)。现代信息技术能够处理几乎全部可编纂的知识。到本世纪结束时,计算机将“生产”占 98%的这部分知识,人类生产的那 2%的知识主要是观念和思想(idea),即意会的知识。这将对教育产生不可估量的影响。

由于学校教育正在发生剧变,学校体育也必然随之变化。在国际性教育改革的大背景下,20 世纪 70 年代以来,各国都纷纷对学校体育进行了改革,学校体育已经开始表现出一些新的特征。

(1) 体育课程的非生存技能本质

劳动方式、人口职业构成和生活方式的变化,意味着越来越多的人将大幅度地减少他们非进行不可的体力活动,对体能需求的职业色彩将失去显著的社会意义,这与急剧增大的职业劳动对科学技术知识(包括必要的社会科学知识和技能)的需求形成了强烈的反差。换句话说,在现代社会中,除了极少数选择将来以运动员、体育教师等作为职业的学生外,通过学习体育获得的各种知识、技能和能力,不是人们谋求生存和劳动所必需的。

但是,在现代人越来越重视生命质量和生活质量的背景下,体育的独特作用和重要性为越来越多的人所理解。体育是提高人的生命和生活质量的重要基础与保证,这是现代学校体育课程区别于其他学校课程的根本特征。

现代学校体育课程对于培养人、对于提高人的生命和生活质量的价值和功能,主要表现在以下三个方面。

① 保持和提高健康水平

经济和科技的发展在减轻人类劳动强度、提高人类生活水平的同

时,也带来了一些负面影响,其中有两方面对人类的身体和健康危害极大。一方面是由于大肌肉运动大幅度减少导致人类的生物结构和机能可能退化;另一方面是由于人们的身心不能很好地适应现代生活方式变化而造成的各种疾病,即所谓现代生活方式病或文明病。要与这两种危害人类发展前途的趋势相抗衡,保证在文明发展的同时人类的健康水平不至于下降,防止人类自身的退化,只有通过保持健康的生活方式和增加大肌肉活动才可能做到,体育则是其中最重要的内容。在儿童、少年阶段,体育不但是学生学习的重要内容,同时也是这一时期学生保持和提高健康水平的主要方法。

②促进学生全面发展

体育不仅是教育的内容,也是教育的手段。通过学习体育与健康知识和技能,学生在增强体能、提高身心健康水平的同时,也学习如何与人和社会共处——例如服从规则,尊重和关心他人,与人交往和合作,培养团队精神,在非学校的环境中学习和从事体育活动,等等。这些是过去学校体育教育相对比较忽视的方面,但它们与增强体能、提高身心健康水平一样,也是体育的独特功能和重要任务。

现代社会从另一个方面凸显了体育对于增加学生情意体验的重要意义。在人们的社会联系日益复杂、社会流动日益频繁的同时,现代社会生活又以它的高技术、快节奏和小家庭、公寓式居住环境,使现代人、特别是大中城市中人们的人际关系变得越来越简单;学科教育隐含的科学主义世界观和无所不在的竞争,正在日复一日地吞噬着人情和人性;所有这些带来的孤独、紧张和枯燥,成为现代生活方式病的又一重要病因。体育正是人们扩大交往、找回正在失落的人性从而提高生活质量的重要途径。

③奠定终身体育基础

随着人类期望寿命的延长和余暇时间的增加,终身体育问题也日益引起社会的重视。1978年联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确指出:“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。”虽然越来越多的中国人把健康视为人生的重要目标,但在现阶段的中国,在校学习期间仍然是绝大多数人一生中惟一能系统、持续接触体育

的阶段;现时社会尚不能提供多数人在校外经常参加体育活动的条件和环境,因此,学校体育应该担负起、也只有学校体育才能担负起为终身体育奠定基础的重任。未来的体育与健康课程将更加关注学生终身体育习惯的养成。我们曾经说过,体育是一门与延续人的生命有密切关系的课程,由于它对个人和群体的健康都具有非凡的意义,因此,未来的体育与健康课程将会把树立每个人终身体育习惯作为一个重要的目标,并通过不懈的努力来达成。这就会对新的体育课程提出,要让每个人都能学会一至两项足以帮助自己终身参与体育的活动内容,都能在现代社会中获得与群体交流的机会,能在满足自己健康需求的同时,帮助周围的群体共同获取健康。

现代终身体育观点具体表现在,不仅是寻找个人增强体质的锻炼方法,而是将自己个人的健康生活与群体、与社区的健康生活挂起钩来。以健康三维观来认识这个问题,个人的身体锻炼只能改善自己生理上的不适状态,维持自己的体能与身体健康状况,却不能有效地调节自己的心理状态和产生一定的社会交往。因此,要想获取真正意义上的三维健康,还必须把自己的体育与健康活动纳入群体的体育与健康活动之中。学校体育课程将培养每一个学生学会如何把个体行为与群体行为很好地结合起来。例如,学生可能将会学习如何组织他人参与体育活动,如何教会别人简单有效的身体活动方法,如何关心社区的健身运动,如何担任各种比赛的裁判工作等。

(2) 着眼于学生发展和终身体育的课程内容

与传统教育注重学科知识的传承不同,当代学校体育构建课程内容体系的时候,更多地将学生的发展放在中心地位;思考问题的方式不是要求学生应掌握什么体育科学知识,而是通过学习,学生获得了什么对他现在及未来生活有益的东西。

思维方式的转变、体育课程的非生存技能本质和健康意义的突出以及课程内容范围的扩大也改变着教和学的方式。过去认为神圣不可侵犯的体育学科知识的系统性、完整性,现在看来并不那么重要;而长期以来被忽视或重视不够的学生个体的情感体验、行为习惯等非运动技能的表现,由于它们与教育和终身体育的联系而变得重要起来;体育

课程的内容变得更加个性化、人性化,因而也更具有弹性;教师对学生的关注也不再仅仅限于体育课和学校,不再限于运动技能和能力表现;与学生的运动经验相联系,帮助学生获得和完善经验,将成为教学的重要内容和方式。

(3)综合式为主的教学策略

随着教育理论的转变,支配式为主的教学策略也正在向综合式的教学策略转变。顾泠沅教授在谈到教学策略的发展趋势时认为:近年来,综合型策略的改进出现了两个主要的取向:其一是融合行为主义与认知学派学习理论的教师主导取向,或称指导教学,其要点是从旧经验引导新学习,系统讲解教材内容,及时练习与反馈;其二是体现人本主义与认知结构理论的学生自觉取向,其要点是在教师引导下发现学习,在合作学习中追求新知,寓求知于生活(引自袁振国,1999年)。这种趋势同样表现在各国的学校体育改革中。在我国近20年学校体育改革中,在不断改进体育教学大纲、确定新的教学策略的同时,一些学校进行了快乐体育、探索学习、合作学习等教学改革试验,就反映了由支配式为主教学策略向综合式为主教学策略转变的趋势。

这种转变也反映了这样一种趋势:在信息社会中,学校已经不再是获取体育与健康知识和信息的惟一和主要渠道,公共运动场、电视、报纸、电台、书籍……都在提供着获取及运用体育与健康知识的机会。事实上,那些热爱体育的学生把握某些方面体育信息的速度和程度,要远远超过他们的体育教师。这就为体育教师的教学提供了一种必要和可能:利用常规教学以外的资源和手段完成教学目标。

二、体育课程改革的近期目标与长期目标

上面所提到的体育课程正在发生的一些变化,既可以看作是一种趋势,也可以视为体育课程发展的一种前景。但是,中国的国情决定了体育课程发展与改革不可能一蹴而就,而只能是逐步的、分阶段进行的。

根据《“十五”计划纲要》、《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》和《国务院关于基础教育改革与发展的决定》的

精神,未来5~10年中,九年义务教育阶段和高中阶段要继续扩大规模,提高毛入学率,把沉重的人口负担转化为人力资源优势。否则,在未来日趋激烈的国际经济竞争和知识经济分工的格局中,我国势必处于极为不利的境地。事实上,劳动力素质低已经成为当前、主要是西部农村产业结构调整 and 剩余劳动力转移的主要障碍。

我们已经反复讨论过体育课程在素质教育中的地位 and 作用。但是,要让这些作用实际显现出来,就必须按照素质教育的要求 and 体育课程发展的大趋势,确定体育课程改革的长期 and 近期目标,有计划、有步骤、不断改革 and 完善现行体育课程体系。

1. 体育课程改革的近期目标

根据体育课程发展的历史、现状 and 教育发展的整体要求,我们认为,当前体育课程改革的目標应该是:改变课程目标与课程实践长期背离的现象,扭转竞技运动化的倾向,加大课程内容选择与教学的灵活性,切实发挥体育的教育作用,牢固树立为学生全面发展服务的观念,实现体育课程教学由教师中心、课堂中心向以学生主动学习为主的转变,显著改变多数学生喜欢体育而不喜欢体育课的状况,让全体学生从体育与健康课程学习中受益,促进学校体育与终身体育相衔接。

由于学科中心的体育课程模式在我国已经实施了近百年,不仅已经深深地影响到课程结构、课程内容、教学方法、评价体系乃至器材装备等方面,而且常常影响了我国的学校体育理论与人们的观念。同时,在师资队伍的数量、质量和体育场地设备等方面,各地区的情况也很不平衡。因此,要求体育课程改革一步到位是不现实的。在2~3年内,体育课程改革应该把转变体育教师的观念作为重中之重。只要教师 and 各级教育行政部门的观念真正从学科中心、教师中心、竞技运动中心转变到以学生的发展为本、重视学生的情意体验 and 行为改变上来,体育课程就一定会朝着素质教育的方向发生质的变化。

2. 体育课程改革的长期目标

观念的转变最终会落实到体育课程建设上来,也只有建立起与素质教育思想相适应的完善课程体系,并在实践中表现出它的优越性,这种新的观念 and 新的课程体系也才能最终被证明是正确的。因此,体育

课程改革的长期目标,应是建立起全面体现素质教育和终身教育思想的、大中小学相衔接的体育课程体系,同时,建立起与之相适应的人才培养和继续教育体系。

这个长期目标包括三个体系的建立:

(1)建立起从学前教育、小学到中学并与大学教育相衔接的、层层深入的体育与健康课程体系,其中包括课程内容系统、课程管理系统和评价系统,以及与之相适应的教学方法体系和场地设施标准。

(2)改革体育专业教育,建立适应基础教育阶段体育与健康课程实施需要的人才培养体系。体育教育专业教育中的竞技化倾向,是造成我国体育课程中严重竞技化倾向的一个重要原因。如果不从源头上抓起,不使未来的体育教师很好地学习素质教育和终身教育的理论,必将增大基础教育阶段体育课程改革的难度,改革的成绩也很难得到保障。

(3)建立起与基础教育课程改革相适应的继续教育体系,对现有体育教师队伍的观念和知识结构进行改造与完善。

第二节 关于实施体育与健康课程标准的几个认识问题

一、关于体育课程与应试教育

在谈到课程改革的时候,一种较为普遍的观点是:原有的体育课程之所以不能收到预期的效果,最主要的原因是体育课程受“应试教育”的冲击,得不到应有的重视和必要的时间、经费保障。在这种观点的引导下,为了争地位,一段时间人们不得不试图以让体育进入中、高考体系的办法来解决体育课程不受重视的问题。这些认识表明了这样一种倾向,即认为体育课程只是“应试教育”的受害者,它自身不存在“应试教育”的问题。

其实,在学科中心课程理论和“应试教育”的影响下,体育课程本身也存在某些“应试教育”的倾向。例如,在达标测试和中考体育加试中存在的考什么、教什么的现象,在体育课程学习中过分依赖运动成绩测

试进行学生学习评价的现象等,都可以说是一种“应试教育”。

此外,把体育课程整体教学效果不理想的原因完全推给“应试教育”,也不符合事实。20世纪80年代以来,由于教育部门的一再强调,体育课的课时越来越有保障,体育经费也有所增加,“应试教育”冲击学校体育的情况不断好转。但1985年以来,学生在身体发育水平不断提高、营养状况明显改善的情况下,体能和健康状况却逐年下降。显然,把学生健康方面出现的问题完全推给“应试教育”是不合适的。联系到多数学生喜欢体育却不喜欢体育课的情况,我们必须对原有的体育课程进行反省和改革,必须深刻认识学科中心课程理论和“应试教育”对体育课程本身的严重影响。

有人担心:对原来的体育课程进行深入改革,会不会否定了广大体育教师多年来的工作成绩?

完全不会。改革原来的体育课程,并不是要彻底否定原有的学校体育体制。中华人民共和国成立以来,特别是改革开放以来,学校体育在增强人民体质、促进民族健康状况的改善和丰富人民的文化生活方面,都发挥了重要的积极作用。体育课程建设无论是在数量上,还是在质量、效益方面,都取得了很大的成绩,积累了丰富的改革经验。体育课程改革正是建立在这些经验和探索的坚实基础上的。也正是这些改革经验让人们最终认识到:仅仅从教学理论与方法的层面上进行改革,不从课程设计这个根本着手,已不能继续推进体育课程改革,不能迅速扭转学生体育和健康状况不断下滑的趋向。

学科中心课程理论和“应试教育”的形成原因是十分复杂的。由于历史的原因,我们的一些同志对于批评性意见、特别是比较尖锐的批评性意见往往容易敏感,不太情愿承认传统的作法有改革的必要。但是,如果我们抛弃个人感情的影响,更多地从教育者的历史责任和社会良知出发,在看到我国体育课程建设的巨大成绩的同时,多想想学生和民族的需要,多考虑体育课程如何在培养人方面发挥更大的作用,也许就能以比较平和的心态,更加理性地看待我国的体育课程改革,并以实际行动坚持体育课程改革。

二、关于体育课程改革的外部条件

有人认为:体育课程改革好是好,基本方向也值得肯定。但是,你们那一套太超前了,中国再过10年也实行不了。这里提出了实施体育课程改革的外部条件是否具备的问题。

人们提出的体育课程改革的外部条件有三个:整个课程体系的改革,适应体育课程改革的物质条件和师资队伍。其中,整个基础教育课程改革已经启动,而师资问题有关部门已经制订了周密的培训计划,对体育教育专业的课程改革也正在积极进行,因此,人们实际上关心的主要还是物质条件问题。这包括两个方面,一是许多农村学校体育器材、场地等严重缺乏,另一方面是合格体育师资严重缺乏。

随着国民经济的持续发展,我国基础教育的办学条件已经有了很大的改善并将继续得到改善。现在的问题是,即使不进行课程改革,很多地区特别是很多农村地区学校的办学条件也不能满足需要。如果承认“条件不成熟就不进行改革”的逻辑,这些地区连办学也没有必要。这显然是荒谬的。

另一方面,尽管我们强调办学条件的改善,国家也已经准备向教育投入更多的财力,学校的办学条件必将越来越完善,但认为不具备条件就不能进行体育课程改革的同志忽视了一个根本性的问题:按照原有体育课程体系,由于必须完成的教学内容很多,对场地和器材设施的要求实际上更高。《课程标准》由于在教学内容和方法上给予了各学校和教师以更大的选择余地 and 自主的空间,反而大大降低了对特定场地和器材的依赖程度。至于合格体育师资问题,制约它的有两个因素,一是高等教育发展的规模,二是教育经费投入。由于近年来国家大力发展高等教育,“十五”计划规定要在2005年提前实现第三次全教会上提出的在2010年“高等教育入学率达到15%左右”的目标,以实现教育“适度超前发展”。可以预期,合格体育师资的供给方面将不再是大问题。许多学校合格师资不足的根本原因是经费不足。2001年全国基础教育工作会议后,由于基础教育经费投入体制的改革和国家宏观经济的持续发展,这个问题将得到进一步的改善。因此,认为体育课程改革尚

不具备必要的外部条件的想法是不符合实际的。

三、关于教学质量和体育课的地位问题

为了改变体育课程内容“难、繁、偏、旧”和过于注重知识技能传授的现状,《课程标准》提出“不过分追求运动技能传授的系统 and 完整,不苛求技术动作的细节”。有的教师担心这会影 响体育教学的质量;同时,也担心由于对运动技术水平要求的降低,体育课、体育教师在学校会不会更 没有地位?

体育教学的质量是否会降低?这要看用什么标准来衡量体育教学质量。站在学科中心的立场,关注的重点是学生对知识和运动技能的掌握程度,教师是否准确、系统地讲授和学生是否正确、完整地接受了知识和技能,是衡量教学质量的主要标准;而学生的健康状况是否有改善,学生对体育的意识和兴趣是否增强,体育行为是否有进步等等,都不会成为衡量教学质量的因素。但站在素质教育的立场,后者才真正是评价教学质量的主要依据,运动知识和技能则主要是教学的手段,正如用讨论的方式上一堂语文教学课,“讨论”这个活动只是教学的手段,学生在讨论过程中的体验和通过讨论得到提高的语言能力和知识等,才是评价这堂语文课成效的主要内容。运动知识和技能的教学虽然本身也是体育与健康课程学习的重要内容,但它更主要的是体育与健康课程学习的途径和方法,而不是体育课程学习的全部。

另一方面,体育课程改革一定会带来学生技能学习水平的降低吗?肯定不会。谁都清楚,最有效的学习是学生自觉、愉快的学习。素质教育要求创设能让学生主动、愉快学习的情景,高度重视激励和保护学生的学习兴趣,学生在这样情景下学习体育,必然会带来更大的成效。同时,《课程标准》减少了学生的学习内容,学生有更多的时间和精力去从事他所喜欢的运动项目的学习,从这个意义上看,学生可能什么都学的时间会少一些,但对他自己选择的项目的技能掌握却只会更好。实际上,我们担心的不是教师所掌握的运动技能没有用武之地,而是担心随着选项制和课余俱乐部方式的实施,一些体育教师不但在教育学、心理学和社会学素养等方面不能胜任体育课程改革的需要,甚至运动技术

水平也可能会不能满足指导学生学习需要。

至于体育课程改革是否会带来体育课或体育教师地位的降低,这个问题也要从两方面看。一方面,这样提出问题本身就是教师中心思想的强烈表现。学校是为教师开的还是为学生开的?当然是因为有学生才需要有教师,难道我们应该让学生服从教师的需要吗?另一方面,体育课程改革不会降低体育课和体育教师的地位。因为基础教育课程改革本身就要求德智体美育等全面发展,体育课时在基础教育课程改革中不但没有减少,反而还有所增加;同时,在“应试教育”影响下,音体美等课程由于在价值取向上与其他课程不大一致而得不到重视,现在体育课的改革方向与整个课程改革方向完全一致,因而不可能设想它的重要性反而会下降;第三,如果我们的体育课受到学生的热烈欢迎,学生的体力、智力、道德水平、精神面貌和行为习惯都因为体育课而有所改善,这样的课怎么会不受学生欢迎,这样的体育教师又怎么会不受重视呢?体育教师的地位,一方面来源于他的专业素养,包括作为教师的一般素养和作为专业教师的专业素养;另一方面来源于他的敬业精神和工作态度。只有专业素养但缺乏一般教师素养的教师,不是一个好教师,也不可能会受到各方的爱戴和重视。

四、关于体育与健康教育的关系

在这次基础教育课程改革之前,各地普遍开设了体育课和健康教育课。由于本课程命名为“体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)”(有时简称“体育”),因而有人误以为:现在的体育与健康课程,是原来“体育”与“健康教育”两门课程的结合。

实际情况不是如此。这次课程改革中虽然取消了健康教育课,但原来健康教育课的内容被分散到相关的各门课程中,“健康第一”的思想成为所有课程的指导思想之一。在体育课中,也相应增加了一些与体育有关的健康教育内容,例如运动营养、运动环境、青春期运动保健常识、良好的生活方式等,但这些并不是健康教育的全部。体育课程的最大变化不是增加了这些学习内容,而是更突出体育课程的健康目的和价值。

一谈到健康,有的教师就以为要用室内课的形式进行讲授。诚然,有极少数的健康知识可能会通过室内课学习,但有关健康的更多内容要求教师融会、穿插到室外的体育实践课中去进行,通过体育实践活动去建立、发展学生对健康和健康生活的认识,还有一些内容可以通过学生课外作业、课外阅读教材(中学阶段)等方式去学习。总的说来,要求学生充分树立体育是获得健康的主要手段、健康是体育活动的重要目的的意识,并具有追求健康的意识和能力。

五、关于学习领域的划分

学习领域和水平的划分,是体育与健康课程标准在形式上与体育教学大纲的主要区别。但这又不仅仅是形式问题。有人认为,不按运动项目而以体育的功能划分学习领域,不但缺乏科学依据,而且容易带来误导,因为几乎所有体育活动在教学中都可以发挥多种目标与价值。

学习领域又称课程领域(Curriculum Areas),通常用来指:(1)可以选作课程项目的人类经验和学术研究的范畴;(2)所选项目系为教学目的而编入的宏观课程范畴。课程领域包括一系列可能选入或已经选入的课程项目。它们按类别可以分为认知、心理运动和情感领域。这里实际上提出了划分学习领域的两种标准:学科中心的课程理论上采用前一种划分标准,后一种划分标准则适用于非学科中心的课程理论。学习领域并不完全等同于学科领域。不过,学习领域或课程领域是一个尚未完全标准化的术语,有时二者是同一的,有时学习领域又被用来说明课程领域之下学习内容的各个方面或部分。

过去的体育课程忽视了除运动技能领域以外的其他学习内容,没有将运动技能学习以外的学习目标明确体现在教学内容中,从而使体育课程的目标和任务难以全部实现,未能将体育可以发挥的多种目标与价值真正发挥出来,未能很好地实现体育课程的教育和发展功能,这正是原体育课程学习领域划分的最大不足之处。因此,在此次基础教育课程改革中,《课程标准》放弃了传统的按运动项目划分学习领域的作法,转而采取了国际上比较流行的按认知、心理和情感领域划分的方法,对体育课程学习领域进行了新的划分。

以体育的功能划分学习领域是《课程标准》对体育课程体系的根本改革,它体现了基础教育课程改革和发展的基本方向与理念,既符合学校教育要贯彻“健康第一”的指导思想,也符合国际体育课程改革和发展的共同趋势;在历次征求对体育与健康课程标准意见的过程中,这种划分已经得到了广泛的认同。

五个学习领域的划分是否会带来误导?是否让人误以为五个学习领域可以单独进行教学,每个学习领域都有相应的单独的运动手段或某个运动方法只能用于某个领域的学习呢?不会的。在《课程标准》中,任何地方都没有将任何一种运动方法“单归为某一教学目标所需所用”,而是十分强调在每一堂体育实践课中都应该注意综合考虑各个学习领域的学习目标,强调学生的身心健康水平的提高和社会适应能力的增强只能通过体育实践活动实现,这正是对体育教师的正确引导和指导,而不是误导。

第三节 课程标准实验过程中需正视和解决的问题

一、学校体育资源分配的不平衡

我国地域辽阔,城乡间和地区间经济文化发展的差异很大,城乡二元结构和区域发展的不平衡还将存在相当长的一段时间。在这种情况下,人口众多和教育资源分配的不平衡,仍将是我国教育发展、也是体育课程改革必须面对的基本国情。

据报道,今后10年,即使高中和大学教育发展规模达到预期目标,全国未能升学的初、高中生仍将达到1000万人左右。有些地区出现了高中以上教育需求和初中辍学率同时增长的趋势。城乡之间、地区之间、学校之间教育资源分配不平衡的情况仍将十分尖锐。

当前,我国已进入城镇化加速发展时期,今后10年我国城市化将以发展小城镇为主。2010年,我国城镇化水平将达到45%左右,比2000年增加9%。在城镇化的过程中,适应经济、社会发展和居民的实际需求,完善城镇型教育体系,构建学习化社会将成为一个重要的潮

流。由于教育资源分配的不均衡和人口流动等原因,为了寻求较高的教育质量,许多城郊和乡村居民纷纷将孩子送到附近中心城市和学校,导致这些城市的学校人满为患,不堪重负。甚至在郑州、海口这样的省会城市中,每班超过 60 人的学校仍然十分普遍,这为按照《课程标准》进行体育课程改革带来了不小的困难。

教育发展与经济发展和生活质量之间存在着十分密切的关系。调查表明,我国农村地区普及九年义务教育的程度与地方经济发展水平、居民收入水平呈正相关关系。据 1997 年我国人口平均预期寿命、国内生产总值和教育综合指标分析,东、中、西部均呈从高到低的梯度分布。

美国经济学家舒尔茨指出:贫困的关键因素是人,改善人口质量,可以显著地提高国家的经济前途和福利。人口质量体现的是人力资本,人力资本是经由对人的教育、培训和健康投资而凝结在劳动者身上的知识、技能和健康等的总称。农村人口特别是西部地区农村人口的文化程度偏低,是导致他们在劳动力市场上竞争力弱和当地经济不发达、人民生活水平低的主要原因之一。据调查,1994 年西部 11 个省区转移的农村劳动力总数中,文盲半文盲为 27%,非文盲为 73%。这说明劳动者文化程度越高,转移的区域及选择的余地就越大,而积淀在原地的农业劳动力的文化素质就越低。劳动力素质低已经成为西部农村产业结构调整 and 剩余劳动力转移的主要障碍。

这些情况表明,我国农村和西部地区的教育水平还很低,发展这些地区的教育已经成为西部开发的关键因素之一。但是,这些地区的教育发展水平和办学条件与东部相比,还存在十分明显的差距(见表 10-1)。

表 10-1 东、西部基本办学条件比较

小学 生人 均校 舍	中学 生人 均校 舍	小学 生人 均教 育事 业费	初中 生人 均教 育事 业费	高中 生人 均教 育事 业费	小学 高中 毕业 以上 教师	初中 大专 毕业 以上 教师	高中 本科 毕业 以上 教师
(m ² /人)	(m ² /人)	(元/人)	(元/人)	(元/人)	(%)	(%)	(%)

续 表

东部	4.57	7.13	784.28	1126.95	1976.17	97.28	88.22	70.98
西部	4.21	6.88	429.94	813.94	1384.26	92.86	82.70	60.52
相差	-0.36	-0.25	-354.34	-313.01	-591.91	-4.42	-5.52	-10.46

资料来源:《中国教育统计年鉴》,人民教育出版社,2000年

从表 10-1 可以看出:东、西部在生均教育事业费方面的差距最为显著,小学、初中和高中西部分别只占东部的 54.81%、72.22% 和 70.04%,这是造成合格师资不足和教育质量不高的一个主要因素。

东、西部在教育投入方面的差距不仅表现在财政性教育经费的投入方面,而且表现在由于经济发达程度的差异造成的社会性经费的投入方面。从表 10-2 可以看出,西部地区的教育投入结构中,财政性投入的比例超过东部地区 9 个百分点,但其他各项社会性教育投入的比例均大大低于东部。

这种情况表明:在开发利用体育课程资源方面,东部和西部存在着极大的差异。东部一些学校可以利用社会改善办学条件,改善场地设施建设。深圳的一些学校可以要求学生自行购买一些自用的体育器材如网球拍、羽毛球拍及球,西部及农村地区则不可能。

另一方面,西部地区还存在着相当数量的“一校一师”的现象,在这样的微型学校中,除了语、数、外等课程之外,体育及音乐、美术等课程都很难按要求开设。据我们的了解,甚至在沿海经济发达地区如深圳和苏南的某些地区,也还存在着一些这样的学校。在这些学校中,如何进行体育课程改革,还是一个有待解决的难题。

表 10-2 东、西部教育经费投入情况比较

%	财政性 经费	学杂费	社会捐、 集资	其他教 育经费	社会力 量办学
东部	66.98	12.30	4.49	13.89	2.29
西部	76.35	9.05	3.50	10.31	0.63

续表

相差	9.37	- 3.25	- 0.99	- 3.58	- 1.66
----	------	--------	--------	--------	--------

资料来源:《中国教育统计年鉴》,人民教育出版社,2000年

二、关于“三基”和竞技运动教学问题

在传统的课程模式中,加强“双基”(基本知识、基本技能)一直是一个受到高度关注的核心问题。在体育教学中,“双基”变成了“三基”,即基本知识、基本技术和基本技能。“三基”实际上都是通过运动技术教学而获得的,因而在传统的体育课程模式中,运动技术教学成为体育课程关注的中心。《课程标准》对课程学习领域进行了大幅度的改革,因而有人提出了一个问题:还要不要强调“三基”?

只要是课程,就不可能是漫无边际、随心所欲的,必然有符合课程理念的基本课程领域。改革后的体育课程全面关注学生的认知、心理情感和行为表现(暂且取名为新“三基”),要求学生在这三个基本方面都能达到预期的学习目标。因此,体育课程改革不是要去掉原来的“三基”,而是用新的“三基”补充、丰富和完善原来的“三基”。原来“三基”中的基本知识,是构成新“三基”中基本认知能力的一个要素;基本技术和基本技能则构成了基本行为表现中的运动行为。显然,新“三基”比原来的“三基”更能全面地体现体育课程的根本目的和任务。

怎样认识运动技术教学在课程学习中的地位 and 作用呢?首先,我们反对的是体育课程的竞技化而不是竞技运动本身,竞技运动项目仍然是体育与健康课程教学的重要内容和形式;竞赛仍然被用作重要的教学手段。但是,这些项目被用于课堂教学的目的,不是为了竞技,而是为了有利于提高学生的兴趣和促进学生的全面发展。换言之,体育课利用它们的是形式,是其不断超越和勇于拼搏的精神,而不是竞技运动追求的终极目标——更快、更高、更强。从健康的目的出发,我们需要的只是适度的体能。因此,为了实现教育的目的,我们可以根据有利于学生兴趣、有利于学生发展的原则,降低竞技运动项目的难度和强度,简化其规则,使竞技运动为促进学生的身心健康服务。

其次,我们还必须认识到:竞技运动教学并非体育课程的惟一形式

和内容,民族民间体育形式、新兴体育项目、家庭和社区体育活动、小型社会调查……都可以成为课程的内容和形式。

三、关于体育课教学的问题

《课程标准》摒弃了按照学期、学时分配教学内容的办法,对学习内容作了最大限度的灵活处理,这为解除对教师创造性的束缚以充分发挥体育教师的主观能动性提供了广阔的空间。但是,部分习惯了按照既定大纲安排教学计划的教师却感到无所适从:没有了统一的大纲,教师怎么上课?学校和教育行政当局怎么考核?

这个问题的实质,是教师如何对自己的角色进行定位。在课程建设中,教师不应是消极的施工人员,应该是课程的设计者。对此,下面我们还要专门讨论。这里要强调说明的是:过去,教学大纲由国家统一制订,实际上剥夺了一线教师参与课程设计的权利,因而在课程实践中,留给教师的创造空间非常狭小,他们只能在教学法这个层面发挥自己的主观能动性。即使他们发现大纲的规定与本地本校情况明显不符,他们也无权对大纲即课程进行修订。而在新体育课程中,教师必须根据《课程标准》的精神进行再创造,使课程进一步具体化、实用化。事实上,来自实验区的初步反映表明:一旦教师充分领会了《课程标准》的精神和理念,制订符合《课程标准》要求的教学计划和实施教学并不困难。摆脱了传统体育教学大纲的束缚,教师们反而有一种如鱼得水的感觉。

四、关于体育课的结构

在体育课程改革实验中,不少教师对能否冲破体育课的结构模式等提出了质疑。体育课的结构,是从课的开始到结束对课的教学活动模式的整体设计,包括课的内容安排的顺序、教法的运用和时间的分配等。然而,人们曾花费大量的精力去研究探讨最佳结构,结果仍是各有其说,莫衷一是。

20世纪50年代以来,受原苏联体育教学理论的影响,体育课的结构一般采用四个部分(开始部分、准备部分、基本部分和结束部分)划分

的结构形式。70年代后,随着体育学科教学改革的深入开展,以及国外体育教学理论的传入,原苏联体育教学专家与学者也提出了新的见解,认为对课的结构,还应从课的总体结构和细微结构两方面来进一步研究;既要符合人体活动能力变化的规律,又要研究体育练习对机体影响的“后作用”规律,以及教与学相互作用的连续性。在此基础上提出体育课以三段(准备部分、基本部分和结束部分)结构比较合理。因此,我国在70年代后期,体育教学课也基本上确定为三部分(开始与准备部分、基本部分和结束部分)的教学结构形式。

在20世纪80年代开始的教学改革浪潮冲击下,体育课的结构也产生了相应的变化。很多专家认为,三部分的结构形式仍然存在不少问题,主要是教学内容、要求与时间分配得过于死板,束缚了教师和学生的能动性,同时,三部分的结构形式,其实仅仅强调了基本部分的教学作用,往往忽略了其他部分的教育、教养作用,如果基本部分的教材较多、任务过重,就很难完成教学的任务,因此又提出了一些新的观点和结构,归纳起来大致有三种。

第一种就是三部分的结构形式,但又略有一些区别,即在当时加强体育课内身体素质训练的情况下,单纯地以三个大部分来划分,显得比较粗糙,因此,又在三个部分内,各自划分为若干个小部分,主要体现以发展身体素质为主的教学指导思想。

第二种结构是以学生身心活动变化规律为依据的阶段划分方法,比较通常的是六阶段教学结构,这六个阶段是:引起动机阶段、满足运动愿望阶段、适当降低强度并保持活跃情绪阶段、发展运动能力阶段、身心恢复与调整阶段、小结和布置作业阶段。这种划分阶段方法随着教学的需要可增可减,它类似于按生理负荷预计运动量一样,如果出现“双峰”,那划分的阶段也就有所不同。此外,它的最大特点就是并不受各阶段时间分配的严格控制,具有较大的灵活性。

第三种是按学习内容练习顺序安排的结构,有些类似于程序教学方法,它根据人体机能活动规律和动作技能形成规律来进行安排,由运动负荷和合理休息交替出现,侧重学生的心理活动与情绪的调节,充分调动学生的活动积极性。在未来的体育教学课中,对上述课的结构可

能还会有一定的改进与发展,这是因为,首先,以上这些结构类型,仍然是站在教师的立场上来进行设计的,并没有充分考虑到学生主体的需求;其次,这种从理论高度来进行设计的教学课的结构,只能是一种总体的结构框架,它的每一步都以它的前一步作为依据,因此是缺乏个性化的;第三,这种结构也只能限于传习式的教学模式。

体育课的各种过程结构模式是在经现代学校体育课程长期实践中逐渐形成的,是千百万体育教师不断探索的结果。探讨课的结构的目的,是为了更合理有效地发挥一节课单位时间的作用,为全面完成教学目的和任务服务。但是,以上各种课的基础结构,都是根据人体生理机能活动变化的规律、卫生学的要求和学校教育活动的特点决定的。体育课的具体结构是根据教学任务、学生特点、教学内容和作业条件等因素确定的。也就是说,传统的各种体育课程结构模式是在学科中心课程理论指导下制定、并主要为运动技能教学服务的,划分结构的主要依据是练习强度和学生的生理承受能力。学生的心理感受、情意反应等均未成为决定课的结构考虑因素。它可能有助于有效地为传授运动技能技术服务,但未必能完全适应素质教育的要求。因此,在课程改革实验中,教师们完全可以根据新体育课程的需要,对课的结构进行大胆创新,灵活地运用已有的结构模式,而不必拘泥于某种一成不变的课程结构模式。

五、关于大班教学问题

在许多中等城市甚至中、西部的少数大城市中,普遍存在着大班体育教学的问题。由于场地、器械或师资的不足,许多学校的班级学生人数大大超过教育行政部门的规定,给体育课的组织、安全等带来了极大的影响。严格说来,大班教学并不是课程改革开始以后才出现的新问题,也不是体育教学独有的问题。造成这个问题的根源,是教育资源的不足或教育资源分配的不均衡。由于体育教学对场地、器材的依赖远远超过其他课程的教学,因而这个问题对体育教学的影响也比其他课程更严重。

这个问题将随着国民经济的进一步发展和人口形势的好转而逐步

缓解,但在近期内,它仍然是体育教学不可回避的一个重要问题。在目前,可以通过争取社会支持、提倡社会体育资源共享等方式,尽可能缩小大班教学的规模和范围;同时通过体育教学改革,采用分组、轮换等方法,尽量充分地利用现有的场地资源组织好教学,最大限度地缩小大班教学的负面影响。在教学内容的选择方面,也要多选择便于集体进行、对场地空间要求较低的项目。

第四节 体育课程改革中的师生关系

一、体育课程改革与教师角色的变化

1. 教育观念的转变

千百年来,人们对教师的解释是:“师者,所以传道授业解惑也。”教师是传授知识(传道授业)的人,教育即教师活动的本质就是传道授业,传授知识。

在课程改革中,教师感受到的最大冲击,就是对这种传统教育观念的冲击:不过分注重知识的传授。那应该强调什么?其实,只要有教育,知识传授(从教师的角度)或学习(从学习者的角度)就必然是主要的活动内容。但是,知识不应成为学生学习的惟一内容和目的。在获得知识与技能的同时,形成正确的价值观以及学习的经验和兴趣,培养搜集和处理信息、获取新知和解决问题的能力,发展交流与合作的能力,都是教育的目标。

由于教育目标的变化,师生关系、评价体系等也必然会发生相应的变化。所有这些都是在体育教师在课程改革过程中必然发生的观念变化。

在体育课程改革中,教师的教育观念将发生这样一些变化:

- 在整个教育过程中,从过去被动的执行者,变成主动的参与课程设计的决策者。
- 在对体育与健康课程目标的认识上,从惟一关注学生的运动能力表现,变成全面关注学生的发展。

- 在对自身角色的认识上,从等同于一个从事运动技术教学的教练员,转变为促进学生全面发展的、真正意义上的教师(见案例10-1)。

- 在教学方法上,从过于强调接受学习、机械训练,到引导学生主动学习,从强调“教”转为强调“学”,“教”的目的是为了最终“不教”或少教,是为了学生能自主学习。

- 在师生关系方面,从决定学生应该学什么、怎样学的主宰,转变为与学生合作学习的朋友。

- 在评价学生的时候,从主要关注学生学习的差距和不足,转变为努力发现学生在学习过程和结果等方面的成绩和长处。

案例 10-1:全面认识学生的学习表现

我经常到学生中去,平时无论在校内,还是在校外,我主动与学生打招呼,而不是摆出一副教师的架子。有时去参加他们的班会,有时去听听他们上其他课(一般是公开课)。这样,一方面可以学习其他学科教师的教学方法,另一方面能多接近学生。有一位在我心目中体育较差的学生,不肯动,体育成绩又不好,我讨厌他。后来我听了他们班的一节外语课后,发现他外语是拔尖的,回答问题很流畅,能用外语对话,一下子使我对他产生了好感,改变了看法。由于情感的变化,竟使我改变了对他的态度,由冷淡、讨厌到热情帮助,产生了帮助指导他,使他体育也能进步的责任感。由于我的态度改变以及做些思想工作,这位同学对体育的态度也逐渐改变,开始进步了,这时,我进一步意识到理解学生的重要性。(李华丰,1998年)

评析:最初,这位老师站在学科中心的立场上,所以对这位体育差生感到讨厌。当发现这位同学在其他课程学习中成绩优异时,他对这位同学的想法发生了变化。认识的变化带来了情感态度的变化,这位同学的体育学习也随之有了进步。这里,“理解学生”和关注重点的变化,拉近了这位老师与学生的心理距离,从而成为一切变化的起点。

2. 体育教学方式的转变

教育观念的转变必然带来教学方式的变革。教学方式的最大改变,将是更加注重情景创设和学生的自主学习。学科中心的、竞技化的体育课程模式正如卢梭所批评的:“儿童本来有自己的情感和感受方

法,可是社会却把成人的情感和感受方法强加给他们”。无论是小学生还是中学生,都有自己的体育感受,而旧的体育课程模式却把成人对体育的认识(学科中心的体育观)和竞技化的方式强加给学生,造成的直接结果之一,就是本来喜欢体育活动的孩子大部分变得不喜欢体育课,甚至也不喜欢体育活动的了。其原因之一,就是我们以往无视学生的心理感受(见案例10-2)。

案例10-2:沙袋挂起之后

负责学生德育工作的我发现了一件头疼的事:学校的公物连续几天受到人为的破坏,先是在走廊雪白的墙壁上发现铅笔和小刀的划痕,第二天发现校园内有的名言牌被敲碎,第三天,发现花园中的石桌被掀翻……

为了摸清情况,我连续放弃了一个星期的午休以及晚自习,下课铃声一响,我就开始巡逻。几天以后的一天晚自习后,我正走在花园旁边的小路上,听到校园角落的自行车棚里传来一阵“哧——哧”的声音,我悄悄地走过去一看,一个黑影正在一辆辆自行车上拔气门芯,我上前一步抓住了他——竟是学校一等奖学金获得者、初三某班副班长,实在让我吃了一惊。

我带他来到办公室,他承认了他所做的一切。

“我愿意接受学校给我的一切处分,不过我有一个请求:让我参加完中考。”

我答应了他,并且也向他提出了一个要求:“告诉我为什么这样做?”

“不为什么,心里烦,有一种强烈的破坏欲。”

“破坏之后能获得一种快感?”我企图从心理学的角度来剖析。

“我也说不清,毕竟是违纪的事,心理紧张害怕,不过每次这样做了以后心里会觉得好过一些。”

我心里开始有数了:“你认为这种心态是个别现象吗?”

“我想不是,程度不同而已,这是寄宿制学生的通病,到了毕业班,情况就更严重了。”

我肯定了这位同学坦率、合作的态度,告诉他安心迎接中考,这件

事等中考结束再处理,并答应为他保密。他满怀感激地走了。

如果眼前的学生是个学习困难的学生,我们往往可能容易盲目地把他的行为与道德品质联系起来,而忽略深究他这种行为的内在原因。事情发生在这个“品学兼优”的学生身上,就不得不让我们做一些反省,考虑一些深层次的问题。

我连续召开几次学生和老师座谈会,同时有针对性地做了一些家访,得到的结论印证了那位学生的观点。

在此之前,我一直得意于我们学校严格规范的学生管理,上课自不必说,下课可以用八个字来概括——右行、礼让、慢步、轻声,以至于所有到我校参观考察的人都对学生行为规范赞不绝口,学校也被市教委命名为“行为规范达标学校”。这件事却使我重新思考严格的行为规范与学生个性培养以及心理健康的协调发展如何统一的问题。我把自己的想法向领导作了汇报,得到了热情的鼓励和支持,于是我们从心理疏导开始切入。

此后不久的一次电视校会上,我向学生报告了一个消息:操场一角挂起了一排沙袋,喜欢拳击的学生可以在自由活动时间一试身手。

沙袋挂起之后,出现了两种现象:一是每天晚上络绎不绝跟沙袋较量的学生特别多;二是从此破坏公物的现象消失了,违纪率也降到了建校以来的最低。(傅道春,2001年)

评析:这不是一个体育课教学的案例,但却是一个利用体育活动对学生进行教育的良好范例。只要教师全面关注学生的行为表现,同时多一些教育学、心理学和社会学方面的理论素养,体育课就能够起到教育人,使人全面发展的作用。

课程改革以后,体育课教学的重点从过于强调学生的接受学习和机械训练,改变为引导学生体验和探索。正如斯宾塞指出的:“应该引导儿童自己进行探讨,自己去推论,给他们讲的应尽量少些,而引导他们去发现的应尽量多些。”(见案例10-3)。

案例10-3:在“体验”中学习

我在教小学六年级“原地投掷手榴弹和障碍跑”教学中,根据项目的特点设置教学目标,创设了以军营中四个班进行军训操练为线索的

情境教学,让学生当了一回小军人。

一开始的准备部分,在一曲激情豪迈、节奏感强的军歌《当兵的人》中进行队列、游戏、徒手操三项内容的准备活动。目的使学生首先在乐曲声中去感受军人的那种豪情和朝气蓬勃的精神风貌,从而以斗志昂扬的状态进入军训操练(投掷手榴弹和障碍跑教学)。

军训过程(基本部分)分成人数相等的男、女生各两个班进行攻城(原地投掷手榴弹)和送“弹药”上前线(障碍跑)两个内容的操练,要求在操练过程中发扬军人特有的勇敢、果断、团结协作、严肃认真、吃苦耐劳的作风,同时在操练中充分发挥想像力和创造力,以最远的距离攻入对方城区,以最快的速度送“弹药”上前线。

(1)攻城练习(原地投掷手榴弹练习)分两步进行。

①在两个班之间设置一道铁丝网(拉一根适当高度的长绳),看双方有多少人能越过铁丝网攻入对方城区(这一练习的目的是规范投掷的出手角度)。②投掷手榴弹后,在草地上迅速蹲下,单肩后滚翻再卧倒(练习中结合复习单肩后滚翻)。

(2)送“弹药”上前线(障碍跑练习)。

方法:四个班分成八个小班成四路纵队在划分的区域内相向站立,第一个听信号后,手拿“弹药”向前跑8米,钻过山洞(栏架)后,向前跑8米,连续跨过水沟(相隔1.5米距离放置的五个手榴弹)后,向前跑8米,将“弹药”交给对方站立的战友,依次往返进行,看哪一个班先完成任务。

最后(结束部分)在一曲欢快、喜悦的《打靶归来》歌曲中圆满结束军训任务(教学内容)。(傅道春,2001年)

评析:教师在单调枯燥的投弹和障碍跑练习中,引入了战斗情节,增添了体育课的紧张气氛,提高了学生的学习兴趣。不仅使学生乐学乐练,而且通过模拟军训,让学生体验了军人的生活,以军人的军纪军风对学生的行为规范、思想、意志品质进行熏陶。这样的情景设计是成功的。

情景教学能不能用于高年级的体育课教学呢?一般说来,小学生喜欢模仿和游戏,情景教学比较适合于用到小学体育课教学中。但这

并不意味着高年级体育课就一定不能用。只要设计合理,应用得当,一样可以收到良好的教学效果(见案例 10-4)。

案例 10-4:课内锦标赛

在一次高二年级的体育课上,当我宣布本课学习内容是“跳箱”时,下面有几个同学立即议论开了:“又是体操课,真没劲。”听到同学的议论,我没有训斥学生,而是稍作停顿,胸有成竹、面带微笑地注视着学生,同学们反而安静下来了。这时我对同学们说:“这几天,世界体操锦标赛在我国天津举行,我国运动员发扬顽强拼搏,敢于争先的精神,夺得一个个世界冠军,为祖国争得了荣誉。我们是不是应该向他们学习?”

“是!”同学们齐声回答。“好,这节课我们也来一次课内体操锦标赛好不好?”听后同学们又议论开了:有的说“好”,有的说“真刺激”,有的说“老师快说说怎么一个赛法”……从同学们的议论中我看到了他们的积极性被调动起来,达到了预期的目的。这时我转入正题,对同学们说:“今天我们比赛的项目是跳箱。本次比赛设最佳团队奖、最佳运动员奖、最快进步奖、最佳教练奖。下面我们分三个阶段进行。”

(1)准备阶段。请学生跟老师做准备活动,接着让他们在操场上做跳背练习。通过观察和课前掌握的情况,我初步了解了学生现有的技能状况,将学生分成四组,并从中选出 4 位技术好、组织能力强、认真负责的学生担任各组教练员。

(2)赛前练习阶段。“同学们,比赛前各队都要进行赛前训练,下面先遣队就开始练习。”说完我把事先准备好的教学卡片发给各组,上面写有多种练习手段、保护与帮助的方法,教学注意事项等,供各组参考。各组拿到卡片后,立即进行了讨论,同学们纷纷发表自己的看法,献计献策,教练员综合大家的意见,很快确定训练方案,立即投入练习。大家练习的热情空前高涨,互相学习,互相保护,互相帮助。教练员既“教”又“练”,一会儿给大家做示范,一会儿给大家做保护,并经常提醒大家注意动作要领,乍一看还真像一个“小老师”。在练习过程中我到各组给他们做示范,讲要领,纠正不规范的动作。发现也有个别学生练习的积极性还不是很高,不敢跳。我把这几个同学集中起来,对他们

说:“下面我来重点辅导你们好不好?”“好!”同学们齐声回答。从同学们的回答中我看到了希望。我从增强信心入手,采用“小步子”学习的方式,让学生每练一个动作都有成功的体验,在练习的过程中及时给予评价和鼓励。学生在一种愉快的氛围中学习,练习的兴趣和信心增强了,效果提高了。有个身体较胖的学生动作完成得虽不是很好,但能跳过去,我请他出来做示范,这位同学吃惊地望着我,似乎在问:“我能行吗?”我微笑着朝他点点头,他的脸上立刻出现了笑容,并较好地完成了动作。

(3)比赛阶段。经过认真的练习,同学们进步都非常快。最后我把四组集中起来进行比赛,当场评分。各组竞争相当激烈,并且都较好地完成了动作。而那位较胖的同学也不负众望,出色地完成了动作,同学们都对他报以热烈的掌声。我把最快进步奖授予了这位同学,他所在的这个小组同时还获得了团体奖,他们高兴得跳了起来,高呼:“我们成功了!我们成功了!”

课后有个学生在作业中这样写道,这节课的最大收获莫过于“我能行”所带来的成功。还有一个学生说:“过去上体育课,总是教师叫我做一个动作我就跟着做一个动作,不用动脑子。这节课教师让我们自己去尝试,去组织,去发现。由于有了自己的感受,学起来不仅有趣,练起来也轻松。”另一位担任教练员的学生是这样写的:“过去由于我身体素质好,学什么动作一学就会,上课时大部分时间都在玩。这节课里我不仅学会了跳箱,还学会了怎样保护和帮助其他同学;不仅锻炼了能力,也体验到了做教师的辛苦。”(傅道春,2001年)

评析:教师在这节高二的体育课中不但成功地运用了模拟比赛的情景教学法,而且还通过课外作业的方式,让学生进一步体验体育课带来的成功和喜悦,从而强化了体育的教育功能,把体育课的作用延伸到课外和心理、认知领域。这正是体育课程改革所希望看到的新局面。

3. 体育教师职业的专门化与知识结构的调整

“当教师仅是个‘知识传授者’的时候,教师的职业是可以被同等学历的人所代替的;当教师是个‘学生发展的促进者’的时候,教师的职业才具有了不可替代性。(傅道春,2001年)”单就运动技能的传授而言,

教师肯定不如一个专业的教练员,甚至任何一个稍有体育特长的普通人,都可能替代体育教师的工作。但是,如果谈到通过体育活动对学生进行全面的教育和培养,全面促进学生的发展,那就只有合格体育教师才能胜任了。也只有到这个时候,体育课和体育教师的独特作用才能充分体现出来,体育教师的职业才真正具有不可替代性。

体育教师成为不可替代的职业的过程,也就是教师职业的专门化过程。它要求现有体育教师的知识结构必须进行调整和扩充。他不但应该具有体育教育专业的基本知识和技能,而且还必须提高其教育学方面的基本素养。

体育教师的知识和能力结构主要包括以下几个方面:以学生全面发展为目的的教育伦理;建立在理论、经验或规范基础上的体育教育专业知识体系;体育教学实践中的专业技能;教育的专业性评价;教育教学创新的能力。专业知识体系和专业技能是作为一个合格教师的基本条件,所以这里我们着重讨论其他几项因素。

(1) 以学生全面发展为目的的教育伦理

对任何教师说来,他首先是一个教师,其次才是一个专任的教师。作为教师,他首先应该关注学生健全的人格和全面的发展,关注学生终身可持续发展的可能性,然后才进行专任课程的教学(见案例 10-5、案例 10-6)。

案例 10-5: 承认个体差异

王甘曾在一家国际幼儿园工作过,那时候她就开始探讨不同的幼教观念和方法在中外孩子身上显现出来的差异性,以及幼教对人一生的影响。留学生涯给王甘带来的最大收获,是学会了创造性的思维方法。在做人类学的课题研究时,她发现,中国人与外国人最大的区别是思维方式和自信心的不同,外国人在这两点上有很强的优势。而探究形成的原因时,她发现这与从小的个性化培养有关。比如中国的教育不太注重个性的培养,从幼儿园起就喜欢树立榜样:“×××小朋友如何如何,大家要向他学习”。×××小朋友因此个性得以张扬,自信心得以加强。但从来没有人意识到,他的信心是在打击一批孩子的基础上建立起来的。因此,除非是“尖儿”,否则,从小就只能给别人当陪衬,

这样的成长环境下人怎么可能有很强的自信心呢?而外国人的教育关键在于他们从小就肯承认人有差异性,非常尊重孩子,决不会因为自己有条件或梦想,就不管萝卜黄瓜一律逼着去学钢琴,从而抹杀孩子的天性,在他们眼里,喜欢泥巴、虫子和喜欢绘画、音乐是一样的,日后都可以成材(王晓丹,2001年)。

评析:这是一个在国外获得博士学位的幼儿教师的体会。她的体会中提出了我国教育中一个普遍存在的问题,就是教师常常不太关注学生的人格和心理健康。因而我们常常会“发现”这样一些学生:他们在某门或某几门功课上是学习尖子,但他们却常常表现出许多人格或心理方面的缺陷。《曼哈顿的中国女人》一书中提到的枪杀导师和同学的中国留学生,就是这种学生的典型事例。造成这种现象固然有家庭的原因,但教育也难辞其咎。

案例 10-6:尊重学生

我任教的班里曾经有一位身体比较胖的女生,她文化学习成绩很突出,多次参加市里的化学和数学竞赛并获奖。但是她身体素质差,长得又胖,特别怕跑的项目,怕跑的姿势不好而被其他同学取笑,担心跑的成绩不及格。过去我对这样的学生通常采用带强制性命令的方式,用考试测验压他们。我常讲:“这个项目要测验的,不认真练习,体育就不及格,不能毕业,不能……”这样,虽然暂时能有效地强迫他们勉强被动地练,却不能持久。由于我有过多次效果并不好的经历,所以我尝试改变对她的态度和教育教学方式。我不歧视她,也没有在全班学生面前批评她,而她在上课时尽量躲开我的视线,说明她有顾虑,对我存有戒备心理。因此,我尽量用和善的目光去鼓励她练习,主动耐心地帮助她,课余还找机会与她交谈,并且通过班主任和她家长取得了联系,得到家长的支持和配合。终于,她对体育课的态度发生了变化,逐步克服了“怕动”的心理,家长也主动配合,清晨带领女儿练跑。由于她有了学习锻炼的自觉性,体育成绩也有一些进步,我又抓住时机,及时鼓励,并且帮她进一步树立成功的信心。这样,通过师生双方的共同努力,班主任和家长的督促配合,她最后达到了体育及格分,通过了《国家体育锻炼标准》。(李华丰,1998年)

评析:我们常常见到的是这位教师原来的处理办法,那样做的弊端不仅是不能持久,而且很容易让学生对体育课和体育活动产生反感,甚至可能让学生丧失自尊和自信。这位教师从实践中体会到这种做法的消极影响,转而采取了平等温和的教育手段,从解决这个学生对体育活动的态度和争取家庭支持入手,终于帮助这个学生战胜了困难,不仅体育成绩有了进步,而且让她体会到了成功和信心。

(2)教育的专业性评价

前文已经专题讨论过评价问题,这里我们先看看一次国外的体育评课活动,再来讨论一些相关问题(见案例10-7)。

案例10-7:一次观念全新的评课活动

前不久,我去德国进修,期间参加了一堂体育课的评价活动,真令我感慨万千。

那天,一堂4年級的体育课在室内运动场进行,执教的是艾默特女士。她身材修长,穿着一件健美服。优美的曲线加上鲜艳的服饰,在我这个东方人的眼里,总觉得酷得过分。10分钟的热身操后她开始了本堂课的主题教学:教学一个德国乡村婚礼上的集体舞。这个舞蹈共有四个动作:向左移三步;向右移三步;右手脱帽、弯腰行礼;将礼帽扔向空中并捡回。20分钟的教学真是“惨不忍睹”:4年級的学生左右不分,有的左手执帽,有的右手摘帽;有的先移左脚,有的先动右脚;伴着音乐有的弯腰,有的挺身。于是胳膊碰胳膊,屁股撞头,混乱不堪。只有一个动作是一致的,那就是将手中的帽子扔向空中,再满场地奔跑着捡回来。那些金发碧眼的脸满是汗水和喜悦,我猜他们一定是其乐无穷。

在喝咖啡的休息时间里,我梳理着自己的思路:隔着国情和民风,我不敢直抒其言,但除了激发学生的学习兴趣外,成功之处又有哪些呢?

评课活动开始了,评课教师凯根先向我们做了简单的介绍:艾默特已有15年教龄,是一位两个孩子的母亲。听到这里,我简直怀疑自己的眼睛,如此健美的体形,怎可能是一位母亲?而后凯根直奔主题,提了三个问题:

·你认为上体育课有必要穿得如此专业化吗?

- 你认为这堂体育课完成了教学目标吗?
- 你认为这节课有何不足?

艾默特沉思了片刻,即答:“我觉得自己穿健美服上体育课很有必要。因为,我给学生带来了美感。常有女学生对我说‘艾默特小姐,我真希望以后像你这样苗条!’也有许多男生夸我说‘你的身材真棒!’因此,我想,专业服饰在这个班上有利于我的教学。”凯根微笑着点头。

“这是一堂体育课,不是舞蹈课。”艾默特继续说着,“舞蹈动作的标准和整齐,不是这节课的教学目标,舞蹈只是我的教学手段。我利用学生渴望学会舞蹈的心理,让他们达到一定的运动量。你们都看到了,我的每一个学生都达到并超过了这节课的运动量目标。所以我认为我的教学目标完成得很好,没有什么遗憾和不足。”

这种西方式的自信,我听得目瞪口呆。可是从教学目标和手段、教师仪表和教学内容的关系上细细品味,她的答辩却自有道理。督导们开始讨论了,每一位发言的督导都用问答方式发表自己的意见,同时也给艾默特以解释的机会。在这样的交流过程中,一个教学环节的弊端显现无疑——那就是整堂课上学生对这个乡村婚礼上的集体舞没有一个完整准确的形象感知。随后凯根先生在总结这次活动时指出:有必要课后让学生看录像或光碟,以弥补学生对这个舞蹈整体认知的不足。艾默特心悦诚服地接受了。

当凯根先生将目光转向我这个惟一来自东方的女教师时,我真是一言难尽。我想说,如此诠释教学目标与手段的关系,如此演绎教师服饰与美育的潜移默化作用,令我茅塞顿开。我更想说,这种平等、开放、问答式的评课方式,是教师富有个性化的教学思维的基底。不过说出口的则是这样一句话:“我很欣赏这种评课方式,它既能使执教教师自由阐述自己的教学思想,又乐意改进教学中的失误。我将把它介绍给中国的教师。”

归途中我想:敢于尝试这种评课方式的教研人员,不仅要教学原理烂熟于心,听课反馈清晰迅捷,还要有良好的口才。在中国,谁会是第一人呢?(董蓓菲,2001年)

评析:这是一个评价教师教学活动的案例。作者介绍了她在评课

前后的思想变化:一开始,她对这堂课的教学法并不认同,因而产生了这样的疑问:“除了激发学生的学习兴趣外,成功之处又有哪些呢?”但在参加完全过程后,她的认识有了根本性的转变:“如此诠释教学目标与手段的关系,如此演绎教师服饰与美育的潜移默化作用,令我茅塞顿开。”同时,这种评课方式更让她耳目一新。

这个案例是评价教师的教学的,但其基本精神和原则也适用于对学生学习的评价。这个案例告诉我们:教育的专业性评价能力,首先是认识课程目标、教学目标与手段关系的能力。董蓓菲老师最初的疑问表明,她当时还是以国内学科中心的课程评价思想去看待这堂课的,所以认为这堂课乏善可陈。但当她理解了德国同行对目标与手段的认识以后,她对这堂课的看法也随之发生了改变。

教育的专业性评价能力,也包括掌握和运用评价方法的能力。这也是董蓓菲老师感触最深的一点。在中国,我们常常看到的评课场面是:评课人员手拿大纲、教学计划和教案,看完课后在一张有许多项目的表格上打勾、记分,然后加权计算,给出一个总分。表面上看来面面俱到、科学合理。但评课结束后,无论参评者还是被评者究竟从中得到了什么呢?对教师的改进教学有多少作用呢?

(3) 教育教学创新的能力

社会总是在不断进步的,教育也是生动的、不断发展的。因此,有没有教育教学创新的能力,是衡量一个教师是否合格的重要标准之一。在一个学习化社会中,没有学习和创新能力的人迟早会成为一个“功能性文盲”。在体育教学中,只有具备创新能力的教师,才能适应不断发展的教学需要,将体育课程改革不断引向深入(案例10-8)。

案例10-8:体育课的“语文”上法

有一次听一节语文公开课,内容是《山里的孩子》,课文很美,老师讲得很生动,学生聚精会神,从眼神中看出孩子有股冲动、渴望——那就是当一次山里的孩子。当时,我脑海里有个闪念,如果将《山里的孩子》引入体育课,让城里的孩子到山里去体验一下山里孩子的生活,那学生一定高兴。于是,我以浙江省编3年级语文第六册第8课《山里的孩子》为串线,创设情景让城里的孩子乘着火车来到山里,模仿爬山、过

溪桥、采蘑菇、小猫抓尾巴、侧手翻、送开水、集体舞等具有生活情趣的情境,让学生体验到了语文课内无法体验到的生命欢乐。

一上课,我就说:“同学们,你们生活在城市里,想不想知道山里的孩子怎样生活?老师的家乡在安徽黄山,黄山是全国著名的风景区,今天我开火车带你们去,好吗?”同学们齐声说:“好!”于是学生们就在音乐声中进行了队列训练。“立正,四列纵队成八列横队齐步走,向右转”。八路纵队成了八列火车。老师是火车头,后面同学将右手搭在前面同学的肩上,左手成车轮,“咋哼,咋啐”出发了。步调一致,团结协作,火车跑得又快又安全。过了一会儿,我又说:“黄山到了,山清水秀多美啊!我们在山冈上,在树林里,在小溪旁,在草丛中慢跑,模仿农民担柴、欢迎客人进山、大雁飞行等动作,边听小鸟欢叫,边欣赏大自然的美丽风景。”同学们做完一系列模仿动作之后,我说:“同学们,你们知道山里的孩子喜欢玩什么吗?”同学们争着回答:“爬树、登山、采蘑菇、拾松果……”我又说:“老师知道他们喜欢玩老鹰抓小鸡、采蘑菇、踩影子、小猫抓尾巴等游戏,想玩吗?好,分四组做游戏,听哨声快速集合。”按兴趣分组,按自己的想像做动作,我一组一组地教他们动作要领,大家玩得很开心。

游戏做完后,我又说:“山里的孩子不仅会做游戏,还会玩许多花样,做许多动作,如翻跟斗、抽陀螺、滚铁环……今天想不想学一学山里的孩子翻跟斗?”接着我边做示范动作边讲解,然后同学们在小组长的带领下练习侧倒、手撑、脚蹬摆动动作,先体会手撑再体会双脚离地,最后绷分腿倒立成直立。练完动作后,再组织评分,紧接着我又组织大家做了个“山里的孩子过小河、过树林为客人送茶”的游戏。

做完游戏后,我又组织大家评选出优胜小组,在欢快的集体舞中愉快地结束了课。(傅道春,2001年)

评析:这节课创造性地将语文知识与体育学习结合起来,充分利用了学生已有的学习经验和兴趣,融智育、美育、德育、心育、体育于一体,大大拓宽了体育教学的功能。打破学科界限的结果,是创造了新的教学情景,看到了另一番新天地。学生学得新鲜,学得愉快,学得主动。

4. 新体育课程与新型师生关系的建立

经过近 20 年对体育教学改革中各方面问题的不断探索,我们已经意识到,除了旧的教育观念和师道尊严的影响,体育教学中还存在一个其他学科不甚显著的问题,就是命令式的口吻造成了师生双方立场上的隔阂。在其他学科中,教师并不需要完全或者是部分地采用命令式的口吻对学生讲话,因为,各自有学科术语的特点,体育学科惯用的就是命令式语言,如我们所采用的队列操练、队形变换的口令,我们所运用的动作概念提示语言,我们所发出的行动口令以及我们在指挥学生做各种徒手操、器械操时的节拍式的口令,这一切都具有无上的权威性,语气强硬,语言短促精练,语调高昂,发出后又具有无可更改性,所有这一切,可以上溯至古代的军事操练和传统的武术传习,下延至上世纪初兵操式的体育教学雏形。这让我们习惯了一个事实:体育教学似乎非如此不可。

因此,在以往的体育教学中,学生始终是处于一种被动的学习状态下,无论学生有任何想法,都必须按照教师的意愿和口令来完成。在我们认为这种做法有利于“培养集体主义精神”的同时,其实也将教师放到了学生的对立面。

近 20 年的教育改革对建立新的师生关系具有重要的意义,各门学科在教学改革中,都在研究师生关系对教学效果的影响,而体育教学在这个问题上显得比较落后。

在未来的体育教学中,若要改变上述状况,建立新型的师生关系,至少应该在以下几个方面有所突破。

(1) 改变兵操式的教学形式,形成良好的教学氛围

鉴于中国的国情,要想在短时间内彻底改变与扭转这种局面是办不到的。这是由于习惯势力、思维定势的影响。传统的观念认为体育课就是用来抓组织纪律性的,排队、做操、立正、稍息是体育教学的灵魂,没有它们算是什么体育课?这种兵操式的教学形式没有真正从课程的目标来定位我们体育教学的任务。从养成健康体魄和培养集体主义精神两方面来看,这种教学形式虽然不能说是本末倒置,至少也是抓小放大、因小失大了。我们并不排斥适当的操练(但也不需要每节课都进行操练),只是提倡更新教学形式,一切应以达成学习目标为主,如果

在达成某一个学习目标时,需要一定的队形变换,适时地运用,其效果就与无的放矢地操练效果完全不同,所以,关键的关键仍然是转变教育观念。

(2) 调整教学语言

调整教学语言是改变师生关系的一个重要着眼点。体育课堂教学语言处处带有命令式的口吻,固然也是由于体育教学特点的需要,如果断地做出决策、迅速地判断胜负、及时地提示危险情况的出现等,必须使用短促、强烈的语音、语调等,然而,教师只有将自己置身于教学氛围内,与学生融合在一起,才能发自内心地使用关切、体谅的语气,才能更好地完成教学任务。在这方面也有不少国内外的经验可循,如我们平时做操所使用的口令完全是命令式的语言,短促、有力而响亮,有时甚至辅之以口哨,用高分贝的刺激来产生强烈的效果;而国外的各种做操,领操人恰恰是把自己置于人群中,用亲切、自然、通俗的口语来提示做操的要领和要求,配合以富有节奏感且动听的乐曲,让每一个参加做操的人都备感舒适。相比之下,教学效果显而易见。在以往的经验教训中,也曾有人试图以“文明礼貌用语十个字”来辅助自己命令式语言,如把“立正”、“稍息”口令改喊成“请立正”、“请稍息”。这种形而上学的改法,效果适得其反,因为并没有从根本上来认识语言与师生关系的本质。

(3) 摆正位置,调整关系

除了从教师的角度出发,在教学方法、教学语言等教学技巧上做出改进外,其最重要的一面,还是要转变教育观念,摆正师生在教学中的位置,同时调整相互的关系。

① 建立合作伙伴关系

体育教学过程有四个基本要素:教师、学生、教材、环境。其中,教材与环境是固定的,即事先拟定的,而教师与学生则是具有思维意识的活的因素,教学过程的运转、教学效果的质量与两个活的因素之间具有更密切的关系。实施教学过程的目的是要完成既定的教与学的目标,如果教与学的目标一致,双方就能形成合力;反之,则互受牵制,形成分力。如果我们明确这一点,为了一个共同的目标,师生之间必然会采取

形成合力的做法,因此,建立一种合作的伙伴关系是十分必要的。由于未来体育教学的目标设定对教师和学生是一致的,所以必然会促使师生形成这样一种合作的伙伴关系。

②形成相互促进关系

过去我们也提出教学相长这样一个概念,但似乎这种教学相长是以教师的教学能力提高为主要前提的,是通过一些有效果的教学过程帮助教师获得更多的教学经验的这样一种“教学相长”的概念。未来的体育教学过程中,由于学生的主观需求(正常的、符合“健康第一”指导思想的教学条件可能允许的)可以得到一定程度的满足,而学生在主体活动中又必然会对一些未知知识进行探索,希望能够得到一定形式的帮助;教师则在围绕教学目标为学生尽心尽力服务的过程中,帮助学生对这些未知的知识共同研究与探索、出谋划策。同时又由于信息社会中知识的不断更新,教师也可能在学生的探索中得到启发与帮助,这就是我们所说的“能者为师”。在这种情况下,双方能“知无不言,言无不尽”,这样才会形成真正的教学相长的局面,才能建立相互信任、相互促进的亲情关系。

③师生平等关系

在未来的体育教学过程中,既然师与生同是四个基本要素之一,双方的目标又是一致的,必然会形成一种平等的关系。以往那种我发命令你执行,“令出必行”、“军令如山倒”的气氛,可能会被一种和谐、自然、默契配合的氛围所替代,以往那种教师高高置于学生之上的观念可能也会被教师始终置身于学生之中不分彼此地共同研究问题、解决问题的做法所替代。未来的体育教学,教师再也不需要站在学生的对立面发号施令。一个优秀的教师,可能会像球星那样,备受学生的欢迎,而师生之间必将形成友好的平等关系,为达成教与学的共同目标驰骋操场,情系未来。

主要参考文献

- 1 中共中央关于制定国民经济和社会发展第十个五年计划的建议.人民日报,2000-10-19
- 2 中华人民共和国国民经济和社会发展第十个五年计划.人民日报,2001-03-18
- 3 中华人民共和国教育部制订.体育(1~6年级)体育与健康(7~12年级)课程标准(实验稿).北京:北京师范大学出版社,2001
- 4 中华人民共和国教育部编.深化教育改革全面推进素质教育.北京:高等教育出版社,1999
- 5 国家教育部有关部门负责人谈实验区课程改革热点问题.光明日报,2002-01-01
- 6 国家教育发展研究中心.义务教育发展水平及背景环境综合指标述评.研究动态,1968,8
- 7 国家教育发展研究中心.2001年中国教育绿皮书.北京:教育科学出版社,2001
- 8 国家体育总局群众体育司,国家体育总局体育信息研究所.国际大众体育现状及发展趋势.国家体育总局体育信息研究所编印发行,2001
- 9 黄汉升,季浏,滕子敬.体育(中学版上).北京:高等教育出版社,2000
- 10 辞海编辑委员会.辞海.上海:上海辞书出版社,1999
- 11 顾明远主编.教育大辞典.上海:上海教育出版社,1990
- 12 陈至立.在2001年度教育工作会议上的讲话.中国教育报,2001-01-15
- 13 董蓓菲.一次观念全新的评课活动.新民晚报,2001-02-19
- 14 傅道春.新课程中教师行为的变化.北京:首都师范大学出版社,2001
- 15 顾渊彦.域外学校体育传真.北京:人民体育出版社,1999

- 16 季浏,胡增苹.体育教育展望.上海:华东师范大学出版社,2001
- 17 季浏主编.体育与健康.上海:华东师范大学出版社,2001
- 18 季浏主编.体育与健康(水平一、水平四教师参考书和学生用书).上海:华东师范大学出版社,2001
- 19 江山主编译.简明国际教育百科全书.北京:教育科学出版社,1991
- 20 李安.美国教育成功之谜.呼和浩特:内蒙古人民出版社,2001
- 21 李大光.三思文库·知识经济系列总序.见:尼尔·T·加文主编.经济、媒体与公众知识.陈国雄等译.南昌:江西教育出版社,1999
- 22 李华丰.情系操场.上海:上海教育出版社,1998.1~16
- 23 卢元镇.从中国群众体育现状看学校体育.中国学校体育,1999,2
- 24 卢元镇.体育运动——现代人生命质量的守护神.体育科研,1998,3
- 25 倪同云.国际大众体育发展趋势的研究.体育科学,1998,3
- 26 乔克勤.西北体育文化.兰州:甘肃民族出版社,1993
- 27 谭华.论体育道德.体育科学,1982,3
- 28 王晓丹.开幼儿园的洋博士.大视野,2001,5
- 29 王永江.21世纪需要什么样的劳动者.北京:北京邮电大学出版社,2000
- 30 钟启泉,崔允漷,张华主编.基础教育课程改革纲要(试行)解读.上海:华东师范大学出版社,2001
- 31 王占春.新中国中小学体育教材建设五十年(上).中国学校体育,1999,5
- 32 吴兆祥主编.体育百科全书.合肥:安徽人民出版社,2000
- 33 许世岩.西部地区中小学体育课程现状与发展对策研究.研究报告,2000
- 34 袁振国.当代教育学.北京:教育科学出版社,1999
- 35 张秉平主编.活动课程各类活动示例.长春:东北师范大学出版社,2000
- 36 赵全主编.体育与休闲.北京:中国华侨出版社,1998
- 37 赵建英.2000年全国学生体质健康调研结果公布.中国学校体育,

- 2001
- 38 慢跑锻炼可以使人变得更聪明. 华生报, 2001-12-31
- 39 D·赫尔雷格尔等. 组织行为学(上). 上海: 华东师范大学出版社, 2001
- 40 约翰·奈斯比特. 大趋势: 改变我们生活的十个方向. 梅艳译. 北京: 中国社科出版社, 1984
- 41 苏霍姆林斯基. 给教师的建议. 北京: 教育科学出版社, 1984
- 42 Board of Studies of Victoria, Australia. Curriculum and standards framework: health and physical education. 1995
- 43 Department for Education and Employment, London. The national curriculum for England: physical education. 1999
- 44 Drucker P F. Knowledge work and knowledge society: social transformations of this century. 1992
- 45 Ministry of Education of New Zealand. Health and physical education in the New Zealand curriculum. 1999
- 46 Ministry of Education and Training of Ontario, Canada. The Ontario curriculum grades 1—8: health and physical education. 1998
- 47 Ministry of Education and Training of Ontario, Canada. The Ontario curriculum grades 9—10: health and physical education. 1999
- 48 Ministry of Education and Training of Ontario, Canada. The Ontario curriculum grades 11—12: health and physical education. 2000
- 49 Physical Education Challenge Standards Writing Committee, California, America. Challenge standards for student success: physical education. 2000

