

上海市中小学 体育与健身 课程标准解读

上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会

少年儿童出版社

上海市中小学体育与健身课程标准解读

编 著 上海市中小学(幼儿园)课程改革委员会
责任编辑 王霞梅

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
少 年 儿 童 出 版 社

易 文 网 www.ewen.cc
社 址 上海延安西路 1538 号
邮编 200052

经 销 各地新华书店
印 刷 者 上海市印刷七厂
开 本 787×1092 16 开
印 张 11
插 页 内封 16 开 1 页
字 数 215 千字
版 次 2006 年 4 月第 1 版
印 次 2006 年 4 月第 1 次
书 号 ISBN 7-5324-6898-4/G·2440
定 价 20.00 元

此书如有印、装质量问题,请向本社调换 少年儿童出版社电话:62823025

让“二期课改”的先进理念 融入课堂教学实践

上海市中小学(幼儿园)“二期课改”已进入全面推广、深入发展的新阶段。近年来,作为体现“政府意志”的、引领中小学课程教材改革与实践的指导性文件——《上海市中小学课程方案(试行稿)》、《上海市学前教育课程指南(试行稿)》以及各学科的《课程标准(试行稿)》(以下简称“课程文本”),正在上海中小学(幼儿园)的课程设计、教材编写、课程实施、课程评价、课程管理方面发挥着积极的作用。

课程改革关键在于实施。如何将新课程所倡导的理念转化为实施者自己的信念或行动哲学,如何使“课程文本”真正地“走进”教师、融入课堂,引领教师变革教育行为,提高专业化水平,是上海中小学课程改革下一步工作的重点。

为了进一步阐明课程改革的理念、目标与策略,帮助广大教师提升理念,深刻理解课程改革的核心内容,引领广大教师在不断深入的课改中寻求专业发展之路,并以教师的专业发展策略同步推进课改,同时,也为了配合新课程的宣传、培训和推广工作,我们于2004年启动了对“课程文本”解读的编制。第一批16个文本的《解读》将于2005年下半年陆续推出。

综观16个文本的《解读》,尽管在具体的编写框架、篇章结构方面不尽相同,各显个性,但编写时,我们仍然依循着最初的思路,不乏共同特点:

作为《解读》,我们首先立足于“课程文本”,突出“系统解读”与“特色解读”相结合、“课程要素解读”与“改革要点解读”相结合的要求。课程的三维目标、学习方式,以及发展性评价、课程保障机制是我们阐述的重点。如一些《解读》阐明了如何从理念、方法、技术等方面的突破,来实现课程的现代

化;突出说明了如何通过内容的选择性来实现课程结构的优化,如何通过改变学生的学习方式来促进课程三维目标的实现,如何通过科学的评价来保障改革的成功。我们力图在《解读》的字里行间体现和反映新课程的价值追求:倡导教育向学生生活世界的回归,尊重学生个性发展的完整独特性,给学生以主动探索、自主支配的时间和空间。构建民主、平等、合作的师生关系,使所有儿童都能平等地享受高质量的基础教育。

作为《解读》,我们遵循了理论联系实际的原则。既突出方法论上的指导,又强调内容的实用性。不是把“单一”的观点、固定的程式直接教给读者,而是按照“最近发展区理论”,让教师学会“跳起来摘果子”;也并非简单地应用现代教育理论来解读“课程文本”,而是一切从上海现实教育阶段的实际出发,尽可能启迪教师的智慧,启发广大教师自觉地寻求最优化的教学途径和方法,去顺利地实现“课程文本”所提出的要求。

作为《解读》,我们力求以朴实亲切、深入浅出的文笔,贴近读者的实践。在一些章节中,尤其是在教育理念所对应的实践范畴内,设计了对话、问答、案例等组织形式,对现实中存在的教师的困惑与疑问、观点的误解与实践的误区进行了深入浅出的辨析,帮助读者运用现代认知理论,并通过自我建构知识经验,尽快地把先进的理念落实到教学实践中去。

作为《解读》,从内容到写作风格,都尽可能地渗透对读者的尊重,更在字里行间体现出对教师的一种期望、激励和信心。我们期望读者阅读后能深入地了解“课程文本”编制背景、课程理念、课程结构、内容要求等各个方面,在教学实践中与时俱进,愿意随着书中的内容一起思考,愿意和书中案例的撰写者一起进行教学研究,使教师逐渐向“研究型”、“反思型”和“智慧型”方向发展。

作为《解读》,我们在诠释的基础上,提出了一些教育改革的基本问题与观点,以进一步促进读者的反思与交流。如教育改革中创新与继承的关系,课程的目标、过程、结果之间

的关系,年龄特征、阶段目标和尊重个体差异之间的关系,课程的预设与生成的关系,教师对课程实施与开发研究的关系,课程中的学生、教师和家长的互动关系,课程管理、评价与教师发展的关系等。同时,《解读》也清醒地指出了目前课改中存在的问题,希望《解读》能进一步引领教师思考与探索,成为推动上海“二期课改”的有益资源与新的生长点。

本套《解读》编写队伍由多个层面的人员组成,既有从事课程理论研究的、直接参与二期课程文本编制、新教材编写的高校研究者,又有长期从事教师培训、对于教师需求谙熟的师资培训人员,还有长年从事教研活动、实践经验极其丰富的优秀区县教研员和优秀一线教师。方方面面集合的人员配置大大增强了本书的可读性和相对的理论深度。

为了《解读》的顺利出版,编写者放弃了许多休息时间,付出了艰辛的劳动。由此,我们衷心感谢参加《解读》编写的每一位同志,也对参与《解读》策划、研讨的专家、领导和老师们表示谢意。我们相信,《解读》的推出,对于读者理解“课程文本”以及参与新课程都具有极为重要的意义。同时,我们也期待更多的课程专家、学者、教师和学生以及社会人士积极加入到研究和解决新课改面临的问题中去,以实现课程改革的良好初衷。

上海市教委教研室
王厥轩 教授

第一章 体育课程改革的必要性和可行性	1
第一节 体育课程改革的必要性	3
一、时代赋予学校体育新的使命	3
二、中国经济社会发展对学校体育改革提出新的要求	4
三、学生对体育教育的需求发生变化	5
第二节 体育课程改革的可行性	6
一、国外体育课程改革的成功经验	6
二、上海体育课程改革的回顾	9
三、上海体育课程改革的发展趋势	11
第二章 体育与健身课程的定位、基本理念和目标	13
第一节 体育与健身课程的定位	15
一、课程的主要内涵	15
二、课程目标的特征	16
三、课程内容的特点	16
第二节 体育与健身课程的基本理念	18
一、坚持“健康第一”的指导思想	18
二、以学生发展为本	18
三、健身育人	19
第三节 体育与健身课程的目标	20
一、确定课程目标的依据	20
二、课程目标体系的框架	22
三、课程目标的主要含义	23
第三章 体育与健身课程设计的基本思路	25
第一节 体育与健身课程结构的新变化	27
一、课程结构变化的主要内容	27
二、课程结构变化的主要原因	29
三、课程结构变化的主要特点	30
第二节 体育与健身课程内容的新组合	32
一、课程内容组合的主要内容	32

二、课程内容组合的主要原因	35
三、课程内容组合的主要特征	37
第四章 体育与健身课程内容的分析和阐释	41
第一节 基本内容 I 的分析和阐释	43
一、设置基本内容 I 的意义	43
二、基本内容 I 的说明	44
三、基本内容 I 的教学建议	48
第二节 基本内容 II 的分析和阐释	50
一、设置基本内容 II 的意义	50
二、基本内容 II 的说明	51
三、基本内容 II 的教学建议	53
第三节 拓展内容的分析和阐释	55
一、设置拓展内容的意义	55
二、拓展内容的说明	56
三、拓展内容的教学建议	59
第四节 研究型学习内容的分析和阐释	60
一、设置研究型学习内容的意义	60
二、研究型学习内容的说明	61
三、研究型学习内容的教学建议	63
第五章 体育与健身课程的实施	65
第一节 体育与健身课程的管理	67
一、实行市、区(县)和学校三级课程管理体制	67
二、校本教材的开发和管理	69
第二节 体育与健身课程教学计划的制定	70
一、学年教学工作计划	71
二、学期教学工作计划	74
三、单元教学计划	77
四、课时计划	82
第三节 体育与健身课程的学习方式	85
一、改善体育学习方式的意義	85
二、改善体育学习方式的基本特征	86

三、改善体育学习方式的主要方法	88
四、改善体育学习方式的建议	92
第六章 体育与健身课程的教学评价	93
第一节 体育与健身课程的学习评价	95
一、学习评价的基本理念	95
二、学习评价的内容、标准和方法	96
三、学习评价工具的设计和示例	99
四、学习评价的实施	105
第二节 体育与健身课程的课堂教学评价	106
一、课堂教学评价的基本理念	106
二、课堂教学评价的内容、标准和方法	107
三、课堂教学评价工具的设计和示例	111
四、课堂教学评价的实施	116
第七章 体育与健身课程资源的开发和利用	117
第一节 体育与健身课程资源开发的意义	119
一、正确理解课程资源的含义	119
二、充分发挥课程资源的作用	120
第二节 体育与健身课程资源的特点和分类	122
一、课程资源的特点	122
二、课程资源的分类	123
第三节 体育与健身课程资源的开发途径	126
一、课程资源的开发原则	126
二、课程资源的开发途径	127
三、课程资源的有效整合	130
第八章 体育与健身课程实施的保障条件	135
第一节 体育教师专业化能力的提升	137
一、体育教师专业化的基本含义	137
二、体育教师的专业结构	137
三、课程实施与体育教师专业化的关系	140

目
录

四、提升体育教师专业能力的途径和方法 141

第二节 场地设施的配备与布局 143

一、课程实施所需要的场地设施 143

二、自行研制器材和教具 145

第三节 政府与社会各界的支持 147

一、组织保障 147

二、经费和政策保障 147

三、舆论保障 148

四、技术保障 148

相关链接 149

主要参考文献 163

后记 166

第一章

体育课程改革的必要性和可行性

加快课程改革，建立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。体育课程是基础教育课程体系的重要组成部分，在整个教育改革和发展的今天，体育课程同样面临着艰巨的改革任务。上海的学校体育工作者正以高度的责任感和满腔的热情投入到这场改革实践之中，它必将对基础教育的改革和上海教育的发展起着积极的影响。

第一节 体育课程改革的必要性

一、时代赋予学校体育新的使命

当今的世界正处于转型时期,知识经济引发的一场新革命将影响到社会的各个领域。知识将成为最重要的经济因素和生产要素,它带动各种劳动形式向以脑力劳动为主,并不断向开发创造新知识的方向发展。知识经济以现代科学技术为核心,建立在知识和信息的生产、存储、使用的基础之上。知识经济时代对教育和学校体育发出了新的呼唤,提出了新的要求。

21世纪教育的最大变化是正视教育是一种学习和交流活动。教育将从以学科为中心转变为以学习者为中心,将从规范的统一性转变为选择的多样性,将从维护性学习转变为创新性学习。教育将成为开发和释放人的创造性潜能的发动机。在飞速发展的知识经济社会,学校传统的教学思想、教学形式、教学内容、教学方法等受到了前所未有的挑战。

《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》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,为我们基础教育体育课程改革指明了方向。

在宏观层面上,体育课程在指导思想上要突出对学生创新精神、创新意识的培养,针对不同年龄阶段的学生提出不同创新能力的要求。在微观层面上,体育课程要加大学校体育内部诸要素、诸环节的创新力度,以学生发展为本,解决好教学的即时效应和长远效应之间的关系,既要发展学生的身体素质、增进健康,又要注重培养学生终身参与体育的能力和习惯,使学生在终身的学习过程中保持身心健康,为适应知识经济社会的发展打下坚实的身体基础。

培养人,促进人的发展,是教育的本质功能。在学校体育教育中要培养适应知识经济时代和中国社会发展要求的新型人才,更好地满足学生的体育需求,促进学生的全面发展,为提高整个中华民族的国民素质做出重要贡献,这既是学校体育课程改革的出发点,又是我国体育课程改革的终极价值追求。体育课程改革

肩负着重要的历史使命。

二、中国经济社会发展对学校体育改革提出新的要求

中国已进入一个新的发展阶段,人均 GDP 已超过 1200 美元,全国上下正在稳步推进小康社会的建设,社会各项事业获得了巨大的进步和发展,人民生活水平不断提高。在现代社会,科学技术迅猛发展使人们的生活方式和生产方式发生了巨大的变化。生产方式的变化要求学校体育同步发展。

农业经济时代以全身性体力劳动为特征,工业经济时代以部分身体单调活动为特征,知识经济时代则以脑力劳动为特征。即使是蓝领工人,也开始告别过去那种纯体力型劳动的状况,代之以轻体力与脑力结合型的电气设备操作。人类社会的劳动正在从体力型向智能型转化,人们的体力活动将越来越少。

现代社会为人们提供了丰富的物质财富,使人们尽情享受各种物质待遇,但也带来了一些负面效应,如体力活动减少、营养过剩。在一个高度自动化、高效率、高竞争、快节奏的工作环境中,人们精神高度紧张,心理负荷强度明显增加,再加上身体锻炼不足,饮食营养结构偏颇,导致肥胖症等现代文明病的出现和泛滥。

近十年来,青少年学生中肥胖症的患病率上升,视力不良、心理反应不良等身心疾病的发病人数均有所增加,这种状况大多与学习压力大、身体锻炼缺乏以及营养过剩有关,而文明的进步带来的生存环境的异化,也导致了体质的弱化。如何使青少年免受现代文明病的危害,成为身心全面发展的人,以适应现代社会发展的需要,已成为现阶段学校体育的重要使命,这也对学校体育课程改革提出了新的要求。学校体育教育应贯彻“健康第一”的指导思想,倡导终身体育,以增进学生身心健康为目的,把培养学生对体育的兴趣、习惯、意识、能力作为根本目标,将阶段效益与长远效益有机地协调起来,重视在实践中体现学生的主体性,关注学生情感智力的发展,关注学生的个性发展,同时培养学生竞争、拼搏、协作的精神,注重对学生进行体育过程教育,以发展性、过程性的体育学习评价引导各方面的工作,努力培养学生的体育兴趣、习惯、意识和能力。

体育课程应该进一步确立促进学生全面发展,培养完善社会公民的新型课程理念,明确并细化课程目标,重构课程结构,加强课程教材建设,创新课程实施模式,改进课程评价方式,提高课程管理水平,完善各项课程保障措施。体育课程在功能上,要做到“健身育人”,处理好“健身”与“育人”的关系,要增进学生的身心健康,促进学生的个性发展;在与其他课程的关系上,既要形成自己鲜明的特色,又要注意在功能、形式、方法、手段等方面与学校其他课程实现大的综合和互补,实现“1+1>2”的整合效应。

另外,新时期的社会发展也要求学校体育课程改革更加注意紧密结合地方经济和社会发展实际,在改革中体现地方的风俗、文化特色,努力构建具有鲜明地域人文特色的体育课程模式。

总之,社会发展对学校体育,尤其是处于基础地位的中小学体育课程既提出了改革的要求,也寄予了殷切的希望。

三、学生对体育教育的需求发生变化

随着社会的发展,人们对物质文化生活的需求已经从满足基本生存需要逐渐向提高生活质量、丰富生活内容转变。现代高新科学技术的发展,使人们的行为方式、价值观念也相应地发生了一定的变化,使人们对物质文化的需求具有个性化和多样化的特点。同样,学生对体育的需求也发生了较大的变化。以往,学生们关注较多的是体育对人体的调节效应,尤其是体育对生理健康方面的调节。而现在,随着体育娱乐身心、促进身心发展的价值被广大青少年所接受,以及家庭、学校、社区体育一体化,社会体育设施、体育社团的发展,学生接触、参与体育的机会大为增加,传统的生物学意义上的体育观指导下的体育活动和体育课程已经不能满足学生的需求。

学生对体育新的需求主要体现在体育功能上。一是学生们希望通过体育活动张扬自我,发展个性。个人在体育中的情感体验逐渐成为学生参与体育的主要动机,即要求体育,尤其是学校体育课程能为他们提供良好的情感体验。二是学生们期望借助参与体育活动扩大与外界的交流。现今的青少年学生大多数是独生子女,他们相对而言长期生活在“自我”的个人世界中,渴望与外界交流,迫切希望通过参与体育活动与他人建立良好的人际关系,提高对环境(包括自然环境和社会环境)的适应能力。三是学生们希望借助参与体育活动提高自己的心理素质。体育运动参与从本质上讲是对自身身体素质与思想品质的不断锤炼和超越,对人的心理素质具有很强的培养塑造功能。四是学生们不仅希望通过参与体育活动提高身体、心理的健康水平,更希望通过学习学校体育课程,获得保持终身健康的手段和能力。总之,当前学生对体育功能的期望比以往任何时候都高,要求体育功能更丰富、更广泛。

在学习形式上,学生们要求学校体育能够采用现代化的教学设施,结合音乐、色彩等各种社会流行元素,采用更生动活泼的组织实施形式,对传统的体育教学模式加以改革,切实改变学生被动学习体育的局面。

在学习内容上,学生们希望能够有机会参加更多的体育项目,如攀岩、台球、滑板、山地车、滑轮等新兴项目。

另外,学生对学校体育的管理、体育教师的综合素质等方面也提出了新的要

求。总之,新时期学生对体育的需求应成为学校体育课程改革的重要出发点和归宿。能否满足新时期学生的这些要求,是评价学校体育课程改革取得成效的重要标准。

第二节 体育课程改革的可行性

一、国外体育课程改革的成功经验

1. 国外体育课程改革的特点

(1) 体育教育思想终身化

在现代社会中如何使人们保持终身健康成为各国关注的焦点,终身体育是保持终身健康的重要手段,日益受到世界各国的重视。1968年,前苏联中央体育研究所所长 A·V·克诺布柯夫等人就提出从 0 岁到 100 岁锻炼身体的观点。1978 年联合国教科文组织发布的《体育运动国际宪章》第二条第一款中明确指出:“必须由一项全球性的、民主化的终身教育制度来保证同样活动与一定实践得以贯彻每个人的一生。”随着终身体育思想的确立,学校体育课被赋予了培养人们终身体育观念、习惯、能力及行为的重任,终身体育思想随即成为世界各国学校体育课程改革所追求的主导思想。

日本是较早提出终身体育思想的国家之一。上世纪 70 年代,日本就确立了学校体育为终身体育打基础的目标,其 1978 年制定的《体育学习指导纲要》指出,学校体育应该为终身体育服务。

俄罗斯的《中小学体育课程暂行国家教育标准》明确指出,学校体育课要使学生能够达到自我完善,自我组织休闲活动,自我控制、调节身体和心理状态,终身参与体育活动,并能运用各种身体练习。

加拿大安大略省、美国加州的体育课程标准都强调体育课程对学生终身体育习惯的培养,使学生获得终身参与身体锻炼的基本运动技能。

对全美国和全英国具有指导作用的美国最佳体适能教育计划和英国的体育课程标准,都明确了学校体育课程教学要为学生终身体育打基础的思想。

(2) 课程目标多元化

体育课程目标是编制体育课程的出发点和评价体育课程质量的依据,它决定着体育课程的内容、方法,制约着体育教学过程,具有导向作用。当前各国体育课程目标呈现多元化趋势,不同地区和国家的体育课程目标所关注的重点不同。

日本 1989 年制定的初中体育课程目标是:合理地参加各种运动,体会运动的快乐和喜悦,培养明朗健康的生活态度;参加各种适宜的运动,培养强健的身体和坚强的意志,发展体力;通过体验运动中的竞争和合作,培养公正的态度和自觉遵守规则、互相合作和尽职尽责的态度;培养运动中注意健康和安全的态度。

英国新的体育课程标准将体育教学分为四个“关键阶段”,针对每个阶段分别提出了不同的目标。“关键阶段 4”的目标主要是:使学生通过行之有效地运用所学知识和技能来参与复杂的要求较高的体育运动;使他们自主地决定是参加以竞赛或以表演为主要目的的体育运动,还是参加以增进健康或增强体适能为主要目的的体育活动;使他们对自己熟练的技巧和优秀的体能有足够的认识,有信心去参加校外以及今后生活中可能会遇到的体育活动或锻炼。

加拿大安大略省的健康与体育课程标准规定的一至八年级的体育课程目标是: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。

德国的体育课程目标是:让学生接受身体教育,使学生在体育活动过程中享受体育的乐趣,形成良好的动机,从而为知识体育打下坚实的基础。

各国体育课程目标在表述上虽有不同,但都把增强体质、提高健康水平列为重要目标,而且注重培养学生的体育文化素养,为终身体育奠定基础,同时强调体育教学的多种效益,注重对学生个性、思想道德品质、合作精神、创新精神等的培养。近些年,各国体育课程目标在表述上,逐渐用“健康”代替“体质”和“体力”等词语,这表明各国体育课程更加强调通过体育课来增进学生的健康、促进学生的全面发展。从各国学校体育教学实践来看,增进学生的健康、促进学生的全面发展已经成为各国体育课程共同的终极目标。

(3) 课程内容多样化

课程内容的选编与重构是各国体育课程改革的重要内容,注重学生的身心发展特点和个体体育需求,即注重体育课程内容的健身性、人文性、兴趣性、开放性,是各国体育课程改革的出发点。

在日本,无论是中小学体育课的基本内容,还是初中或高中保健体育课的选修内容,都是依据有助于学生身心健康发展的原则进行选编的。

健康性是美国最佳体适能教育计划的一个重要特征,该计划在重视运动技能提高的同时,更加强调与健康有关的有氧耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等基本素质的提高,从而增强学生的体质,提高学生的健康水平。

俄罗斯中小学体育课程暂行国家教育标准将中小学划分为小学(一至四年

级)、初中(五—九年级)、高中(十一—十二年级)三个学段,在知识和运动技能技巧两个方面分别提供了不同的教学内容和教学要求。

英国体育课程标准将中小学划分为四个阶段:第一阶段(5—7岁)、第二阶段(8—11岁)、第三阶段(12—14岁)、第四阶段(15—16岁)。虽然该课程标准四个阶段的教学内容都在田径、舞蹈、游戏、体操、野外活动、游泳这六个项目的领域内,但每一阶段的重点和要求不同,如第一阶段以舞蹈、游戏、体操为重点;第二阶段除了要完成第一阶段的任务外,增加了25米游泳的内容,并要求掌握游泳的安全知识;第三和第四阶段的内容及要求也不相同。这样划分和安排考虑到了青少年学生身心发展的阶段性,兼顾了不同学生身心发展的差异性。

内容多、容量大是当今世界各国体育课程改革的特点。各国都注意选用与学生身心发展密切相关的理论知识、技能为学生的自学、自练提供理论指导,使学生能够独立地进行适合自我身心发展需要的科学锻炼;各国都注意培养学生正确的体育态度和良好的体育情感,使学生在体育课程的学习过程中逐渐养成终身体育的习惯,获得从事终身体育的能力。

(4) 教学方法现代化

各国的体育课程十分重视教学方法的改进和创新,除了广泛采用表扬激励法、分层教学法、情境教学法、师生互动法、电化教学法、主题教学法、目标教学法、情感教学法等方法外,还注意赋予传统的讲解示范法、保护帮助法、完整法和分解法等教学方法以新的内涵,以一定的学科理论为基础,对这些传统教学方法加以改进,广泛地运用现代教育技术,如网络、课件、光碟、录像、电影等使教学方法的内涵外延更加丰富,以满足各类体育课程教学的需要。

(5) 教学评价科学化

世界各国体育课程都十分重视课程评价,在评价方式上逐渐实现了从单一的终结性评价向过程性评价和终结性评价相结合的方向发展,并重点强调过程性评价,高度重视学生能力的发展。各国体育教学评价的具体方法日趋多样化,教学评价不仅有教师评价,还有学生自我评价、学生相互评价、教师学生小组评价,既有传统的纸笔测验、技术技能测试、健康测验,又有教师观察、口头测验、日志、讨论、投票表决和角色扮演以及学生档案等方式。学生的个体评价日益受到重视,从学生进步的角度来评价体育课的学习逐渐成为体育教学评价的重点。各国都很注意通过构建综合化的多元评价体系,对学生在体育学习过程中的认知、技术技能、情感等进行评价,同时强调对学生情感态度的评价。

2. 国外体育课程改革的启示

(1) 树立新的课程观念

我国体育课程改革要确立以学生发展为本的观念,确立与学生身体、心理、适应能力相协调和发展的动态的健康观,确立为学生健康成长服务的指导思想。体育课程要使学生掌握体育和保健的相关理论知识,提高对体育的认识,掌握必须的体育技能,养成锻炼身体的习惯,实现体育的生活化,实践终身体育,实现终身健康。

(2) 完善课程管理体系

对体育课程要实施科学的管理,调动各方的积极性,确保体育课程各项目标的实现,并使体育课程在实施中不断完善。

(3) 课程目标多元化

要将提高学生的健康水平、增强学生的体质作为学校体育教育的首要目标。使学生掌握一定的运动技能,提高学生的体育文化素养,培养学生良好的体育意识和情感,在体育教学过程中加强学生的思想道德教育,培养学生的个性和创造力,将这些都作为体育课程追求的目标。

(4) 课程内容有选择性

要根据学生身心发展的特点,充分尊重学生的需要,科学划分体育课程学习阶段,为各阶段精心选用不同的课程内容,每一个阶段都留有较大的空间,让学校、教师、学生选择具有健身性、娱乐性、兴趣性特点的课程内容。

(5) 课程评价综合化

以评价内容多元化、评价方式多样化为基础,构建科学、全面的评价体系,对体育课程实施全方位的立体综合评价。

(6) 教师教育能力专业化

鼓励教师参与各级各类培训,不断提高教学、科研水平和专业化能力,在课堂教学中发挥教学机智,创设多种教学方式,提高教学的实效性。

二、上海体育课程改革的回顾

1. 取得的经验

上海市的体育课程改革,在各级政府、社会和学校的支持和关心下,经过广大学校体育工作者的共同努力,取得了很大成绩。尤其是改革开放二十多年来,

随着上海与世界各国在体育方面交往日渐频繁,国外许多有关学校体育教育的思想影响到本市的各类学校、专家和教师。这一时期,上海学校体育教育领域思想非常活跃,无论在体育教育观念、体育教学指导思想上,还是在体育课程教材建设、教学手段和方法的运用等方面都发生了很大变化,主要表现在以下几个方面:

① 体育教育观念从单一的生物体育观逐步向生物、心理、社会三维体育观转变,体育教学指导思想多样化,如:体质教育思想,快乐体育思想,培养学生的自我锻炼能力,发展学生个性等,对促进体育教学改革产生了积极的影响。

② 体育教学的目的和任务更加规范和系统化,比较好地反映出体育教学任务的基本内涵,教学目标向多元化方向发展,突破了以往只强调社会性及共性的做法,建立了比较完整的目标体系和内容体系,推进了体育教学的改革。

③ 重视以学生为主体,加大教材内容的选择性,增加了选修课的比重,体育教学研究中出现了一些注重学生主动学习体育,使体育能力得到发展的成功经验;改革了教学评价方法,关注对学生综合素质的考查与评价,落实素质教育的要求,为体育教学改革的深入发展打下良好的实践基础。

上海体育课程改革取得的主要经验,为新一轮体育课程改革奠定了基础,同时也说明体育课程改革必须适应我国社会进步和教育发展的要求,适应上海城市发展的需要。

2. 存在的不足

上海的体育课程改革由于主观和客观等多方面的原因,还存在不能适应社会进步和教育事业发展要求的诸多问题。以新一轮体育课程改革的指导思想来审视现行的体育课程,其不足之处主要表现在以下几个方面:

① 部分教师的教学观念滞后,专业理论和实践能力较弱。一些学校的体育教师还以竞技体育观和单纯生物健康观作为体育课程理念来组织和实施体育教学,没有确立以学生为本的课程理念,教学观念陈旧。大部分教师较好地掌握了体育教育专业的基本理论知识和技能,但少部分教师的专业化能力存在欠缺,教育学素养和科研能力还有待提高,专业理论掌握的深度和实践能力的广度有待提高。

② 教学方式公式化,教学方法单一。教师以完成教学课时为己任,忽视学生的“学”,不善于调动学生上体育课的积极性,不善于培养学生的创新能力。

③ 评价内容和方法单一,评价指标体系还不完善。教师在对学生进行体育学习评价时,忽视了学生的个体差异,忽视了“平等享受教育”的新理念。在过去的几十年中,主要是由教师对学生的进行学习进行评价的,这种评价方法不能激励学生更有效、更积极地进行学习。另外,过去体育课一直仅仅采用单一的终结性评价的方法进行评价,这也严重影响了评价功能的发挥。

④ 场地设施不能适应新的课程标准的要求。调查显示,在部分新课程标准的试点学校,体育场地器材比较匮乏,不能满足体育与健身课程教学以及学生发展的需要。只有极少数学校有供学生在雨天活动的综合馆,拥有400米塑胶田径跑道的学校就更少了。

⑤ 运用现代信息化技术制作的体育教学课件、教学软件缺乏,教材形式单一。绝大多数学校还是仅仅使用书本教材,缺乏电子化教材,教学中投影、摄影成像等设备使用得较少。

⑥ 校内外教学资源没有得到很好的整合。在校内,体育课程同其他课程的整合还有待进一步加强;在校外,很少利用社会体育场馆设施、社会体育指导人员等现有资源为学校体育教学服务。校内、校外教学资源的开发利用不足。

⑦ 深受学生喜爱的体育教学模式不多。“健康第一”的体育课程指导思想虽已逐渐占据主导地位,但在体育教学过程的组织方式、教学方法、教学实施等课程模式的具体环节中还存在忽视学生兴趣和脱离学生实际的情况。“喜欢体育,不喜欢体育课”的现象仍然在一些学校存在,受学生喜爱的体育教学模式还有待探索和构建。

三、上海体育课程改革的发展趋势

上海体育课程改革正在发生的一些变化和出现的一些问题,可以视为体育课程改革的一种趋势,也可以视为体育课程发展的一种前景。从过去改革取得的经验和新一轮改革试验的进程来看,上海体育课程改革有以下发展趋势:

- ① 教学目标向多元化方向发展,终身体育是其最终归宿。
- ② 学校体育课程结构更为合理、科学,向学校、家庭、社区一体化方向发展。
- ③ 教学内容日趋健身化、个性化、多样化、兴趣化、娱乐化。
- ④ 学校体育教学追求长远效益,注重促进学生身心的协调发展,注重培养学生的体育兴趣、习惯、意识、能力。
- ⑤ 教学方法现代化、综合化,并注重研究学生的学习方法。
- ⑥ 课程管理向规范化、科学化发展。

根据《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,上海的体育课程改革必须按照素质教育的要求和体育课程发展的趋势,确定新一轮体育课程改革的目标。当前体育课程改革的主要任务是:课程目标与课程实践紧密结合,改变体育课堂教学竞技运动化的倾向;加大课程内容的选择性与教学的灵活性,切实发挥体育教育的育人作用,让全体学生在体育课程改革中受益。这就迫切需要各级教育行政部门和体育教师真正树立起以学生发展为中心的教学观念,重视学生在体育学习中

的情感体验和行为变化，解决体育教师队伍整体素质和学校体育场地设备等方面的问题。从长远的体育课程改革的任务来看，应该建立起体现素质教育和终身体育思想的大、中、小学校相衔接的体育课程体系，同时建立起与之相匹配的体育师资培养和继续教育机制。

第二章

体育与健身课程的 定位、基本理念和目标

体育课程改革的根本目的是促进学生的全面发展，上海新一轮体育课程改革无论在课程定位、课程基本理念、课程目标，还是在课程内容、教学方式和评价方法等方面都将体现新的教育教学思想。其中课程定位、课程基本理念和课程目标的确立至关重要，它关系到体育与健身课程的发展方向，关系到每一位学生的全面发展。

第一节 体育与健身课程的定位

《上海市中小学体育与健身课程标准》(以下简称《课程标准》)对中小学体育与健身课程的定义是:“**体育与健身课程,是以身体练习与思维活动紧密结合为特征,以提高学生身体健康、心理健康和社会适应能力为目的的基础课程,是中小学课程体系的重要组成部分,具有鲜明的基础性、健身性和综合性,对促进学生全面发展起着积极作用。**”(《课程标准》第 025 页)我们可以从以下几个方面来理解它的含义。

一、课程的主要内涵

身体练习是体育与健身课程最本质的实施形态,是区别于其他文化课程的基本特征。它是为发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平而采用的一种有目的、有意识的活动,受大脑皮层和中枢神经系统支配,属条件反射,表现为各种体育手段的具体动作;它的基本要素包括身体姿势、练习地点、练习时间、练习速率、练习速度、练习力量、练习节奏等。学生在学习体育的过程中,必须通过身体力行,去体验、认识和掌握多种体育知识、技能和方法,承受一定的心理和生理负荷,从而发展体能,促进身心和谐发展。

学生在参与体育健身活动时所呈现的思考状态,是受大脑皮层和中枢神经系统支配的,其表现形式为低级思维(条件反射)和高级思维(逻辑思维和形象思维)活动。由于体育与健身课程中的身体练习是有目的、有意识的,且学习目标明确,重点与难点清晰,方法手段适切,必然会融入模仿、想像、求异、分析、推断和创新等思维活动。

因此,强调身体练习与思维活动紧密结合,就是要在体育与健身教学活动中将两者全程融合,充分利用身体练习时思维活动所产生的不同激点,促进学生思维的发展,进而增强身体练习的效果。身体练习与思维活动紧密结合要因人而异,并在自然状态中以隐性表露为主,因为学生思维的频度、广度、深度与其参与程度、喜爱程度、重视程度、健康状况、教师态度和学练资源等都有很大关联。只有因人而异,使两者有机结合,才能落实素质教育的要求,才能在改善学习方式上有所

作为,使情景创设式、主题式、发现式、问题式课堂教学形式应运而生,激发课堂教学的活力。

二、课程目标的特征

青少年学生在校期间,正是他们长身体、长知识的关键时期,本次课程改革特别强调学校教育要树立“健康第一”的指导思想。从体育与健身课程角度看,为了保证和促进学生健康成长,必须对学生进行体育与健身教育,使学生把体育健身视为一种学习经历,通过体育与健身课程的学习,达到锻炼身体、掌握锻炼方法、增强体魄的目的,同时促进学生在意识、道德、情感方面的发展,使之逐步具备对自然和社会环境的适应能力、对个人和集体的尊重意识、对人际关系的处理能力等。从这个意义上说,学生身心的发展和社会适应能力的提高是体育与健身课程的主要目标。

在传统的体育课程教育的影响下,教师虽然强调课程目标的多元化,但在实际操作中,却偏重学生运动技能水平的提高和身体素质的发展,尤其在体育课堂教学中,基本上是照搬竞技运动的内容和方法。由于竞技运动的教学内容和方法过于成人化和竞技化,脱离学生的生活实际和学习经验,因此课程目标得不到全面落实,这一影响至今犹在。因此《课程标准》从学生健康第一出发,把体育与健身课程目标定位在学生身体、心理、社会三方面的整体健康,具有明显的针对性,体现了本次课程改革的要求。教师要充分认识体育与健身课程目标的定位,在原来的基础上创新发展,真正把握好体育与健身课程的重要目标,并落实到每一堂课的教学目标中去,发挥它们在促进学生全面发展方面的作用。

三、课程内容的特点

1. 基础性

体育与健身课程内容具有鲜明的基础性。体育与健身课程为一至十二年级学生提供基本的体育与健身知识、技能和方法,按照小学(一至五年级)、初中(六至九年级)、高中(十至十二年级)不同学段确定学习目标,并提供相关的学习内容,通过教师的教和学生的学,让学生在各个学习领域获得体育与健身课程的基础知识、基本技能和方法,使学生随着学段的升高,不断地打好坚实基础,为练就适应社会发展需要的健康体魄,为重构新的体育学习方式创造良好条件。因此,课程所强调的基础性,就在于教师要认准基础目标,抓住教学中的基本环节,针

对学生的实际,实施有效教学,扎扎实实地提高学生学习体育的基本能力。当然这个基本能力不仅仅指体能和技能,还包括学习态度、学习方法和心理素质。只有全面打好基础,才能保证学生在体育与健身方面的发展。

2. 健身性

体育与健身课程内容具有鲜明的健身性。体育与健身课程突破了传统的竞技运动教学模式,不再是清一色的竞技运动内容,民间民族体育内容和健身项目被引入课堂,即使是竞技运动项目也经过筛选修改,使之符合学生身心发展特点,受学生欢迎。这充分体现了体育与健身课程内容的健身性,显示了上海中小学体育课程的特色。在教学设计和教学实践中,教师必须深入分析教学对象,明确内容主题的健身价值,依据教学规律,选择合适的教学方法和手段,组织相应的学练活动,科学合理地安排运动负荷,关注全体学生的生长发育和体能发展。同时,必须清晰地认识到,体育与健身知识的教学往往伴随着实践活动,虽有相关的基础知识和体育文化知识专题,但这毕竟是有限的,教师应主动架起从课内到课外、校内到家庭和社区的桥梁,引导学生通过阅读课本及其他途径获得更多的体育健身知识和方法,并把它运用到体育健身活动中去,这样才能体现课程内容的健身性价值。

3. 综合性

体育与健身课程内容具有鲜明的综合性。体育与健身课程强调融合其他学科知识,重视多种内容、多种功能和多种方式的组合;强调发挥课程的德育功能,探索学科知识和个人经验、技能学习与健全人格的整合;在具体的教学推进过程中,除了传授体育与健身的基础知识、基本技能和方法外,还要融入与学生生长发育、健康状况和体育健身学练有关的健康知识教育内容,帮助学生养成良好的锻炼习惯和生活习惯,以体现“健康第一”的指导思想。同时,体育与健身课程提供多种内容,以增强课程内容的选择性,强调发挥课程多种功能和多种价值,挖掘其育人内涵,探索多元整合的有效方法,促进学生全面发展。

鲜明的基础性、健身性和综合性是体育与健身课程的基本特点,它们从不同的层面和视角,立体化地阐述了课程的基本走向,体现了课程所具有的时代性、个性化特征,既回应了课程方案的设计要求,又显示出它对学生发展的独特价值。

第二节 体育与健身课程的基本理念

“教育是直面生命和提高生命价值的事业”，处于小学、初中和高中学习阶段的学生，身心发展最快，最具可塑性，这一时期的教育对学生个性健康发展和良好品质形成有着十分重要的影响，而这一影响又将延续学生的一生。

《课程标准》提出：“体育与健身课程，坚持‘健康第一’的指导思想，强调以学生发展为本，贯彻‘健身育人’的理念，重视培养学生体育健身中的创新精神和实践能力，构建基础扎实、内容宽泛、灵活有效，具有时代特征的学习平台，为学生终身体育意识和能力的形成奠定良好基础。”（《课程标准》第 025 页）我们可以从以下几个方面来理解它的含义。

一、坚持“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》提出“健康第一”的指导思想，明确在学校体育工作中，学生的健康是第一位的。体育与健身课程的定位与价值，决定了它在学校教育中落实“健康第一”指导思想的基础地位。它不是简单意义上的复述，也不是开设体育与健身课程，给予必要的课时，就能体现“健康第一”的指导思想，而是从课程目标的确定、课程结构的设计、课程内容的选取、课程评价的方法和课程实施的组织等方面，与学生的健康建立必然的联系，充分挖掘课程自身与其他课程整合对学生健康的积极作用和关联价值，全方位、多视角、分层次地作用于学生，使其通过体育与健身课程的学习，获得知识、技能和方法，并结合自身的实际情况加以运用，逐渐形成自觉锻炼的习惯和终身健身的意识，促进学生在身体、心理和社会适应能力方面的健康发展，把健康的要求落到实处。

二、以学生发展为本

“以学生发展为本”是《上海市普通中小学课程方案》的基本理念，力求达到

全体学生的全面发展、学生个性的健康发展和可持续发展。它是人们对教育改革在课程理念上的一种新认识,也是上海“二期课改”设计课程和教学的根本着眼点。体育与健身课程强调以学生发展为本,意味着体育教师在教学中要树立正确的教学观,切实做到面向每一个学生,使他们真正成为学习活动的主人,并在掌握学科知识、技能和方法的同时,获得对自我健身、健康的关注和自我管理的意识,逐渐自治、自律,和谐发展。

由于学生在体育学习中体能和运动技能状况存在一定的差异,从健康角度审视,每位学生的运动需求和运动表现都不尽相同。因此,体育教师要根据《课程标准》的要求,从保证每个学生受益的前提出发,根据他们的差异性,提出不同的学习目标和内容,采用有益于学生发展的评价方法,实施针对性教学,以期每个学生都能体验到体育学习的乐趣和成功感。

以学生发展为本,就要特别关注学生在学习体育过程中的心理感受和情感体验,要善于把不利因素转化为学生对体育学习的强烈的求知欲和探究意识。

以学生发展为本,并不排斥教师的主导作用。在教学过程中教师仍需要进行示范、讲解、指导、纠错,但应该把握好度,把更多的时间和空间留给学生,让学生在体育学习中释放能量,主动发展。

三、健身育人

“健身育人”是体育与健身课程的基本理念,也是其本质功能。现代社会发展对体育与健身课程改革的一个迫切要求,就是要增进青少年一代的身心健康;党的教育方针对体育与健身课程的要求,就是要为培养高素质的人才发挥重要作用;而学生需要通过体育与健身课程的学习为自身的发展打下坚实基础。因此“健身育人”作为一种理念、一种功能,其作用体现在以下几个方面:

① 培养学生良好的心理品质。

体育与健身课程在培养学生良好心理品质方面有积极的作用。它强调学生通过体育学习,了解体育活动对心理健康的作用,提高调节自身情绪的能力,增强自尊心和自信心,培养坚强的意志品质。

② 促进学生形成健康的生活方式。

健康的生活方式对每一位学生的生活质量和身心健康有长远的作用。虽然健康生活方式的形成受到多门课程的综合影响,但体育与健身课程可以结合本学科的特点来努力促进学生形成健康的生活方式。

③ 帮助学生形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

体育课程在长期的发展过程中形成了自身的体育文化和体育精神,在体育与健身课程的教学中,要把这种体育文化和体育精神融入学生的体育锻炼实践

中,使学生受到影响并逐步理解什么是不畏困难、敢于拼搏,什么是乐观开朗、热爱生活,从而帮助学生树立爱祖国、爱集体、爱自己的观念。

体育与健身课程教材内容对学生身体发展的作用不尽相同,教师要正确理解教材内容的特点,科学搭配,有效地促进学生体能的发展。

学生在学习各种内容时,运动态度和运动方式等方面都有差异。教师要善于观察学生,总结、发扬优点,分析、纠正错误。在心理活动表现方面,教师更要循循善诱,促进学生的情感变化。在各种学习活动中,学生所表现出的行为、习惯各不相同,教师要及时引导学生,运用各种教育方法帮助学生改善不良行为和习惯,增强学生的自律意识。在教学中,教师还要根据教学目标的要求,创设一定的练习环境,有意识地培养学生的抗挫折能力,提高其适应性。

总之,要将“健身育人”贯穿于体育与健身课程实施的每一个环节、每一次活动之中,在细微处显培育,实现课程功能价值。

第三节 体育与健身课程的目标

设定体育与健身课程的目标,就是在学生接受体育学习和活动之前,预先设想和确定关于这一教育过程最终期望达成的结果。体育与健身课程目标是学校办学目标在体育与健身课程中的具体体现,从这个意义上说,它应该面向全体学生,使绝大多数学生通过努力都能达到这个目标。体育与健身课程目标决定着课程改革的方向和过程,对课程实施具有积极的导向和激励作用。

一、确定课程目标的依据

1. 社会发展和人类进步的需要

随着社会的发展和科学技术的进步,人们的生产方式和生活方式发生了巨大的变化,集中体现在体力活动减少,脑力活动增加,生活工作节奏加快,随之而来的心理压力加大,因此人们对健康的追求比以往任何时候都显得迫切。而现今的青少年是国家建设和发展的接班人,不仅要有健康的身体为基础,更要有可持续发展的健身本领,才能适应社会发展的需求,因此体育与健身课程作为中小学

生在校学习的必修课程,其课程目标必须反映社会发展、人类进步对体育教育的需要。

2. 实施素质教育的需要

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环节中……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。”在具体实施素质教育的进程中,体育教育既是重要途径,又是重要手段,它对培养爱国主义精神、集体主义精神和自尊、自信、自强的民族精神,塑造健全的人格,培养高尚的思想情操,培养创造意识和勇于开拓进取的精神,培养健康的审美情趣,增强审美能力有着积极的推进意义。因此,体育与健身课程目标必须符合党的教育方针的要求,为推进素质教育的有效实施发挥重要作用。

3. 学生身心发展的需要

学生是体育与健身课程学习的主体,因此制定体育与健身课程目标应以学生的身心发展的特征和认知规律为依据,而学生身心特征在不同的学习阶段(小学、初中、高中),具有明显的阶段性和个体差异性。小学阶段:学生处在生长发育的起始期;初中阶段:学生处在生长发育的敏感期;高中阶段:学生处在生长发育的后期。他们在各个发展期内,学习态度、运动兴趣、练习方法、身体发展、运动心理变化、接受和运用能力等各方面的需求不同。因此,制定课程目标时必须充分考虑中小学教育的跨度和阶段特征,应依据学生成长和身心发展的需要,充分尊重学生的主体地位和个性差异,为学生的学习、生活和健身确定不同阶段的课程目标,这样的课程目标才是科学的、可行的、有效的。

4. 课程特点和功能的需要

体育与健身课程目标的制定,除了依据上述三条以外,在很大程度上是依据体育与健身课程本身所具备的特点和功能。

体育与健身课程的主要特点有:运动认知性、生活教育性、情意表现性、综合实践性。体育与健身课程的主要功能有:教育功能、健身功能、娱乐功能、个体社会化功能和社会情感功能等,其中教育功能和健身功能是课程的本质功能,对学生起综合作用。如果扩大或者超越体育与健身课程的功能来制定课程目标,显然是不可行的。

二、课程目标体系的框架

体育与健身课程目标,是体育与健身课程的重要组成部分。在《课程标准》中,体育与健身课程的总目标包括四个方面:

- ① 掌握体育与健身的基础知识和方法,发展体能,提高健康水平;
- ② 运用健身知识、技能和方法,评价健身实践,培养创新精神;
- ③ 形成体育运动爱好和特长,养成自我锻炼的习惯,树立终身体育意识,获得健身情感体验,发展良好的心理品质;
- ④ 提高对自然环境和社会环境的适应能力,具有团队合作精神和体育道德,增强社会责任感,促进身心和谐发展。

(《课程标准》第 028 页)

上述四个方面的目标构成了体育与健身课程的总目标,它们之间是互相联系、互相渗透、融合紧密、不容分割的有机整体,真正体现了体育与健身课程的性质,追求的是学生在掌握体育与健身基础知识、基本技能和方法的同时,促进身体的生长发育和体能的发展,养成良好的体育锻炼习惯和文明健康的生活方式,具有终身体育意识和正确的价值观,从而学会学习、合作、处事和生存,真正实现身体、心理、社会的整体健康目标。

体育与健身课程目标,对课程结构的设置、学习水平的划分、内容主题的取舍和课程实施的设想起着积极的导向作用,充分显现了时代特征、上海特色和学科特点,并将课程理念融于其中,全程贯通,格局日臻完善。如:基础型课程和拓展型课程结构的设置基于学生的能力发展,指向综合学习能力的培养要求;同一学习水平的多元学习要求的设计,适合学生的个体差异、满足不同的体育需求,使个性得到张扬。

《课程标准》将课程总目标分解成针对不同学段的阶段目标,阶段目标再分解成主题模块学习目标,并以此为依据提出学习水平要求,从而构成了课程总目标→阶段目标→主题模块学习目标三个递进式、树状延伸的目标体系(见图 2.1)。

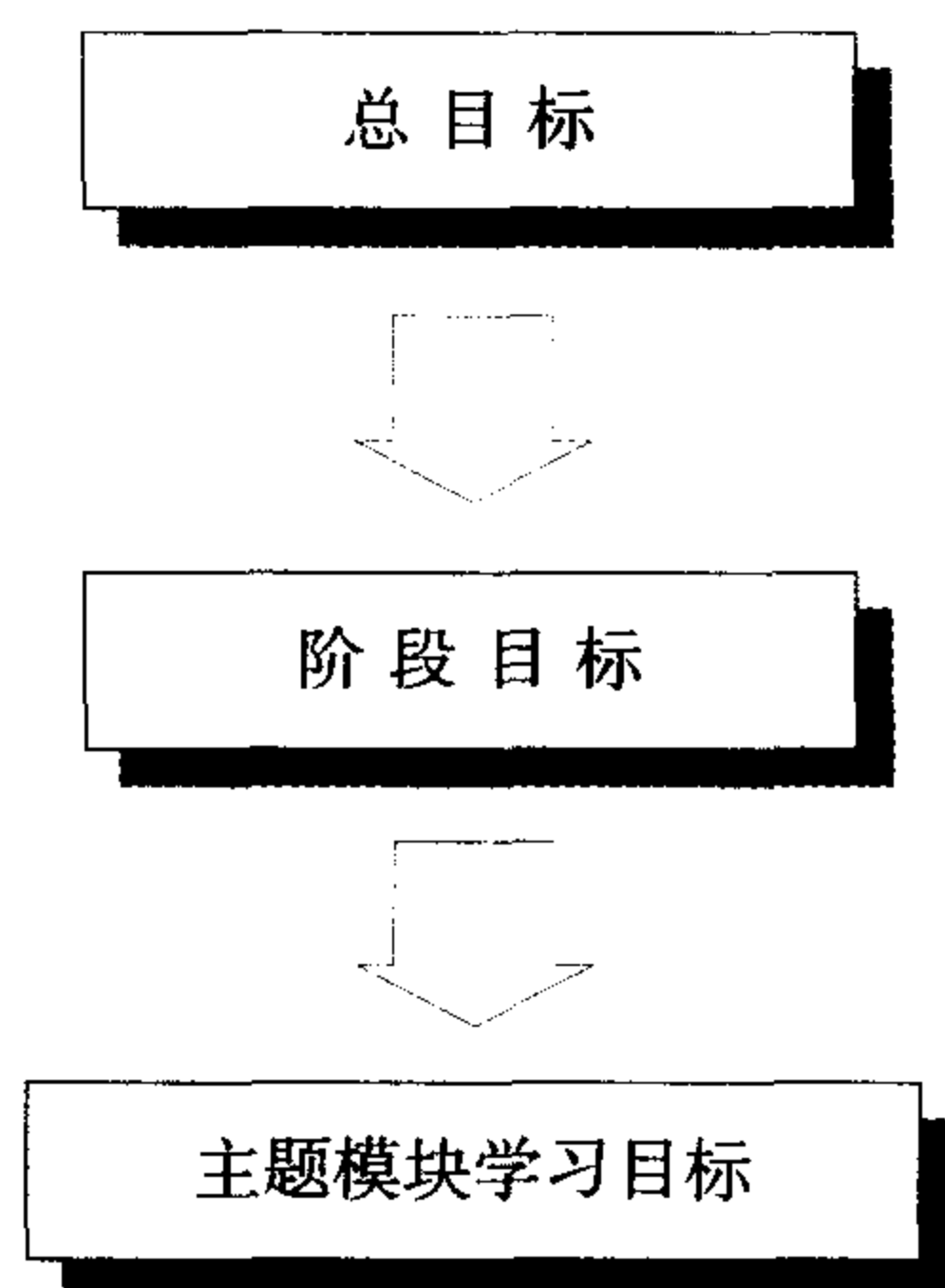


图 2.1 体育与健身课程目标体系

由此可见,《课程标准》制定的体育与健身课程目标具有严谨性和可操作性特点,尤其是主题模块学习目标和学习水平要求,更是细化了课程总目标对学生的要求,关注学生在进行运动性认知过程中涉及的行为、情感、情绪、态度、价值观等方面的变化,而这些变化对于学生人格的发展、个性的形成具有重要的影响,充分体现了体育与健身课程目标对人的培养。

三、课程目标的主要含义

体育与健身课程目标,是实施与评价课程的重要依据。“课程目标应十分明确,应让不同的人从课程目标中对所期望的结果获得相同的理解,这样,目标才能发挥作用。”(佩雷特,1990)只有当课程目标的表述明确具体,教师对于达到目标的进程有清晰的认识时,课程目标才有利于教师取舍教学内容,设计适宜的学练方法,才有利于教师正确地选择内容主题,并有序地组织与有效地实施教学,才能对课程评价提供明确具体的依据。

《课程标准》改变了以往对课程目标模糊、含混、笼统的表述方式,将行为性目标与表现性目标有机结合起来。行为性目标一般是指可以观察、测量或示范的目标,它清楚地阐明学生应该做什么、达到什么程度。它通常包括四个要素:行为主体、行为动词、行为条件和表现程度,如“了解并初步掌握一些民间体育健身的方法,能与同伴一起选择适宜的环境进行民间体育活动”,“懂得单个动作的要点,并能简单识别它的对或错”。表现性目标“不是规定学生在完成学习活动后习得的行为,而是描述教育中的‘际遇’:指明儿童将在其中作业的情景、儿童将要处理的问题、儿童将要从事的任务,但并不指定儿童将从这些‘际遇’中学到什

么”(比尼,1968),如“模仿各种动物的爬行动作,交流活动后的感受”,“说说经过一段时间的游泳,自己的身体和健康状况发生了哪些变化”。

行为性目标与表现性目标结合运用,有利于体育教师引导学生参与体育与健身课程学习的结果与过程,有利于显性学习与隐性学习相结合,真正体现出体育与健身课程目标、内容、过程和评价的和谐统一。

阶段目标、主题模块学习目标是课程目标在其下一个层面的具体化,是两个不同层次的目标。阶段目标是对小学、初中、高中三个不同的学习阶段提出的要求;主题模块学习目标则是对基础知识、基本活动或基本运动、篮球、武术等学习内容提出的要求。它们从不同的角度,细化了课程目标的四个方面,实现了课程目标的具体化、可测化,它们是体育教师制定学年计划、学期计划、单元计划、课时计划的直接依据,是设计教学、实施教学、评价教学的起点和归宿。

第三章

体育与健身课程 设计的基本思路

体育课程建设的历史经验表明,确定适当的课程设计思路对课程建设具有重要的意义。体育与健身课程设计的基本思路主要体现在:改变现行体育课程过于强调学科本位和缺乏整合的现状,整体设计一至十二年级体育与健身课程,建立新的课程结构;改变现行体育课程内容“难、繁、偏、旧”的现状,重新组合课程内容。改变的主要任务和方向是优化课程结构和课程内容。

第一节 体育与健身课程结构的新变化

课程结构是课程目标转化为教学成果的桥梁。单一的课程结构,只能对学生产生平面效应,其学习内容多而杂,内容划一,缺乏层次,不能满足学生各异的体育健身需求;多元的课程结构,则可对学生产生立体效应,其学习内容简练,突出共同的基础,并提供适度的选择与拓展的空间,内容多样、层次清晰,使学生获得不同的体育健身经验,个性健康得到发展。课程结构的改变是本次课程改革的主要突破,其目标是突出课程结构的基础性,体现其综合性和适应性。

一、课程结构变化的主要内容

1. 关于课程类型

《课程标准》为体育与健身课程设计了基础型、拓展型和研究型三类学习课程。

基础型课程,是突出共同基础,强调统一要求的必修课程,着眼于促进全体学生的一般发展,由基本内容Ⅰ和基本内容Ⅱ组成。在学生共同修习基本内容Ⅰ的基础上,学校还必须结合实际,从基本内容Ⅱ中选择一些学习模块的健身项目,组织学生修习。(《课程标准》第026页)

拓展型课程,是供学生、教师和学校选择的课程,着眼于满足学生不同的体育健身兴趣、爱好和多元发展的需求。拓展内容的设计,要体现时代特征和个性化要求。(《课程标准》第027页)

研究型课程,是着重培养学生合作学习、创新精神和发展意识的课程,着眼于学生学会学习,激励学生自主学习、主动探究和实践体验。研究型课程的内容由学校组织开发与实施。(《课程标准》第027页)

这三类课程构成了一个有机的整体,在具体实施时,不能将这三类课程机械地割裂开来,应正确理解三者之间的关系,在打好学生共同基础的前提下,结合学校、教师 and 学生的实际,适度选取和拓展有关内容,有序介入,以体现办学特色、教师特点和学生特长。

2. 关于学习模块

依据课程方案对体育与健身学习经历、课程目标的达成和三类课程的发展性要求及不同阶段学生的特点,《课程标准》特别设计了由相关内容主题组成的学习模块(见《课程标准》第一章第三节设计思路,第四章内容与要求),以体现针对性和选择性。在具体制定课程计划时,《课程标准》分别对三类课程结构与各阶段学习模块和课时计划,提出了明确的建议(见表 3.1):

表 3.1 体育与健身课程学习模块

课程类型	学段	学习模块	课时计划	
基础型课程	小学（一～五年级）	4 个	85% ± 5%	
	初中（六～九年级）	7 个	80% ± 5%	
	高中（十～十二年级）	7 个	75% ± 5%	
拓展型课程	小学（一～五年级）	1 个	15%	（ 含 机 动 10% ）
	初中（六～九年级）	2 个	20%	
	高中（十～十二年级）	4 个	25%	
研究型课程	小学（一～五年级）	由学校组织开发与实施，参照《课程标准》“内容与要求”中对研究型课程部分的实施说明		
	初中（六～九年级）			
	高中（十～十二年级）			

这一课程结构的新变化,折射出上海体育与健身课程改革的基本思想,即从身体、心理和社会适应三维健康观和体育特点出发,重视提高学生的健康水平,促进身心和谐发展,挖掘课程的多元功能,体现课程的多种价值。课程结构新的变化说明了以下几点:

- ① 体育与健身课程的教学,必须关注学生的身体健康、心理健康和社会适应能力的多元发展,它是课程学习的重要目标。
- ② 学生在体育与健身课程的学习过程中,其知识与技能的掌握程度是学习的主要特征,但掌握知识与技能并非是惟一的内容和目标,学生的学习态度、学习经验、学习能力和行为习惯的改变等隐性或显性表现,也是课程教学关注的重点。
- ③ 学生在参与体育与健身三类课程学习中所采用的学习方式,表现出的学习责任感、意志力和运动能力,及逐步形成的健康意识,是课程教学应解决的主要问题。

必须强调的是,体育与健身课程结构发生了变化,对体育教师提出了更高的要求,它不仅要求体育教师具有高度的敬业精神和师德修养,而且要求体育教师领会新课程结构的内在联系,充分认识课程结构变化对教师的教学观念、教学方

法、教学评价所引发的冲突。因此,体育教师应认真学习、敢于尝试、研究问题、互动完善,在实践中体现新的教育思想,确保课改要求的落实。

二、课程结构变化的主要原因

课程改革的主要目标之一就是要改变课程结构过于强调学科本位和课程类型单一的状况。体育课程也存在着同样的问题,主要体现在以下几个方面:

1. 课程功能的狭隘性

传统的体育课程结构是在学科中心课程论指导下制定的,确定课程结构和内容体系的主要依据是身体活动特征或运动项目,而学生的心理感受、情意反应等均未成为课程结构考虑的因素。这种课程结构虽然有其合理性,但在体育教学实践中,当体育课程越来越被作为知识体系进行传授的时候,这种课程结构使体育课程的一些弊端表现得更加明显。如果不突破这种课程结构,体育教学就很难体现素质教育和促进学生全面发展的教育思想。

实际上,我国广大体育工作者、专家、学者也一直在探索体育课程结构改革的问题,他们从1956至2000年,前后44年,一共制定了七套中学体育教学大纲,每一套教学大纲在课程结构上都有变化和发展,这些变化和发展为我们当前的体育与健身课程改革奠定了基础,提供了有益的经验。

因此,《课程标准》在吸取以往经验的基础上,采用按体育功能划分学习目标和内容结构体系的做法,即设置了身体发展、知识技能、心理发展、社会适应四个方面具体目标和相适应的学习内容,从而更能发挥体育课程在促进学生全面发展方面的功能。

2. 课程类型的单一性

体育与健身课程是一门综合课程,它强调了以提高学生身体、心理和社会适应能力的整体健康水平为目标,反映课程方案所提出的“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”等要求的课程结构体系。其主导价值在于通过相关学科知识的整合,促进学生认识的整体性发展,逐渐形成全面把握和解决问题的视野和方法,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和体育品质的养成。

现行的体育课程结构,存在着先天不足。主要表现为:过分强调体育学科本位,而适应学生生活经历和学习经历的课程学习微乎其微;国家规定的体育课程的内容得到充分关注,而适应学校、学生发展的校本课程的内容得不到实质性的开发;为运动技能教学服务的痕迹过重,忽视学生的兴趣、爱好和个性健康发展。因此体育课程类型的单一使得在注重发挥某一种课程类型价值的同时,忽视或

放弃了其他类型在学生发展方面所具有的价值,学生在这种单一课程类型引导下,其片面发展就在所难免。

针对现行的体育课程类型结构单一的状况,《课程标准》设计了基础型、拓展型和研究型课程,它们是全面实现体育与健身课程价值的重要途径。这三类课程的有机结合将有助于学生的全面发展,有助于培养和发展学生的创新意识,提高学生收集和处理信息的能力、主动和自主获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、交流与合作的能力。

三、课程结构变化的主要特点

《课程标准》对现行的体育课程结构进行了重大调整,十分重视课程对学生发展的独特价值,在确保基础的前提下,从一年级至十二年级分别设置了拓展型和研究型课程,内容包括调查研究、实验研究和活动设计,旨在加强对学生创新精神和实践能力的培养,加强学校体育教育与社会发展的联系。课程结构的这种变化,体现了课程结构的基础性、综合性和适应性三个基本特征,这三个基本特征可以说是我们全面领会和理解体育与健身课程结构的三把钥匙。

1. 课程结构的基础性

课程结构的基础性是指体育与健身课程结构的框架体系是一个基础。根据课程培养目标,课程结构所包含的各种类型的课程及其相应的内容主题、学习模块、学习内容,不仅要在课时安排上保持恰当的比例关系,而且要注重培养学生的基本能力和方法,注重学生在学习过程中积极的情感和态度的养成。这是基本的,也是全面的基础观的体现。

在具体的实施过程中,我们还应解决好两个矛盾:①要正确认识基础型课程、拓展型课程和研究型课程在实现体育与健身课程目标中既有各自的独特性,又有各自的局限性。我们不能重视一种类型课程的教学,而忽视另一种类型课程的教学,应该加强它们之间的合作与协调,整体发挥体育与健身课程的功能,全面实现体育与健身课程目标的基本要求。②基础型课程、拓展型课程、研究型课程在不同年段其教学任务有轻重之分。九年义务教育阶段和高中教育阶段,应依据培养目标的要求、学科的特点和课程之间的关系来安排这三类课程。在内容上应有多有少,在课时比例上应有高有低,从而使它们在不同年段所处的位置和承担的任务有所不同。九年义务教育阶段要注重共同基础的形成,高中教育阶段要注重不同基础的形成和发展。从这个角度说,要区别对待这三类课程,这种区别对待也促进了体育与健身课程结构的整体优化。这是体现课程结构基础性的基本措施。

2. 课程结构的综合性

课程结构的综合性是针对过分强调学科本位、内容过多和缺乏整合的现状提出的,它主要体现在以下两方面:

① 加强体育与健身学科的综合性

传统的体育课程重视学科知识,竞技化色彩较浓,要求学生学习和掌握的成人化、竞技化运动内容过多,而忽视学生的学习经验和社会经历,不利于学生运动兴趣的激发与保持,不利于学生良好锻炼习惯的形成和个性特长的发展。新的课程结构改变了这一做法,在设置的三类课程的内容框架中不仅重视学科知识,而且特别强调学科知识与学生学习经验和社会生活的整合,融合了体育、生理、心理、保健、环境安全、营养等诸多学科领域的有关知识,加强了与其他学科之间的相互渗透,设置了学生感兴趣的新兴的运动项目、大众娱乐化的健身项目及民族民间体育活动,从而改变了现行体育课程过分强调学科本位的现象。

② 三类课程设置是课程结构综合性的集中体现

本次体育课程改革后,体育与健身课程中不仅有与学科紧密联系的基础型课程,而且有相应的拓展型课程和研究型课程,并且这三类课程在体育与健身课程结构中所占的比重是随着小学、初中和高中阶段的变化而变化的。随着年级的升高,基础型课程在课程结构中所占的比重逐渐降低,而拓展型课程所占比重逐渐提高。对课程结构进行这样的调整,既符合学生的认知发展规律,又符合上海的基础教育发展现状。很显然,在新的课程结构中,拓展型课程、研究型课程已经成为体育与健身课程体系的重要组成部分,因此,它们的开设将有力地改变现行体育课程内容繁多、缺乏整合的现状。从实践层面讲,实施拓展型课程和研究型课程一定要以综合观念为指导,使它们真正发挥综合价值和作用。

在这里需要特别强调的是,研究型课程的设置体现了体育与健身课程结构性的突破。研究型课程是基于学生的直接经验,密切联系学生自身生活和社会生活,体现对知识的综合运用的课程,内容主要包括:调查研究、实践研究、活动设计等。它的起点是学生而不是教师,学生从自身的经验中形成问题,从经验中去获得解决问题的途径和方法。

3. 课程结构的适应性

课程结构的适应性主要是针对学校和学生的差异提出的。从上海基础教育的现状和今后一段发展的趋势来看,不同学校的基础设施和基本条件以及发展的需求是不一样的,学生学习体育与健身课程的情况也不一样。为使课程结构能适应学校的实际需要和发展方向,适应学生的个性发展,本次课程结构变化的适应性集中体现在将8%—10%的课时量给予学校,学校可采用自行开发的校本教材,或选用其他教材进行教学,这无疑能够激发学校与教师在课程开发与实施上

的主动性,也有助于学校实现课程内容的多样化,从而体现学校特色。

课程结构的适应性还体现在课程内容的可变通上,学校、教师和学生可根据自身的需要选择适合的课程内容,也可以在一定的范围内自行调整课程内容。至于具体选择什么内容,采用什么方法和步骤去实现这些目标,各校有充分的自主空间。需要注意的是,课程结构的适应性最终必须落实到学生之间的差异上,课程教学应促使每一位学生在原有基础上有所提高。因此,我们在实施新课程方案的过程中必须坚持边实践边建设的原则,使课程结构的适应性达到最佳程度。

第二节 体育与健身课程内容的新组合

课程内容的选择和学习模块的划分不仅影响着课程实施的效果,而且影响着体育与健身课程目标的实现。因此,确定适宜的课程内容和学习模块对体育与健身课程建设具有重要的意义。

一、课程内容组合的主要内容

1. 课程内容的框架结构

从我国体育课程建设的历史看,教学内容的选择和划分主要是以运动形态及其作用为依据进行的。这种做法既有优势,又有缺陷,最主要的缺陷在于,体育课程内容与学生的身体特点、学习需要和生活经历脱节,难以激发学生的学习兴趣,从而造成体育课程的功能和价值无法真正实现。

在《课程标准》中,对课程内容的选取和划分改变了传统的做法,以三维健康观、学科自身的特点为依据,充分考虑国内外体育课程发展的趋势,体现“建构基础扎实、内容宽泛、灵活有效,具有时代特征的学习平台”这一基本理念,按体育功能和健身活动方式,将不同性质的学习内容划分为基本内容Ⅰ、基本内容Ⅱ、拓展内容和研究型课程内容示例,并以主题模块形式进行组合(见表 3.2、表 3.3、表 3.4)。

表 3.2 一至五年级课程内容、学习模块、内容主题与课时建议

课程内容	学习模块	内容主题		课时建议
基本内容Ⅰ	1	基础知识		75%±5%
	1	基本活动（走、跑、跳、掷，滚翻，支撑与悬垂，攀登与爬越）		
	1	韵律活动，民间民族体育，队列队形与基本体操		
基本内容Ⅱ	1	小球类，游泳，棋类，主题活动		15%±5%
拓展内容	1	其他健身项目	板羽球，健身球（车），飞碟，滑板车，轮滑，攀岩（横），简易高尔夫等	10%±5%
研究型课程内容示例	自定	具体内容由学校自定		

表 3.3 六至九年级课程内容、学习模块、内容主题与课时建议

课程内容	学习模块	内容主题		课时建议
基本内容Ⅰ	1	基础知识		60%±5%
	1	基本运动（跑、跳、掷，垫上运动，杠上运动）		
	1	篮球，武术		
基本内容Ⅱ	4	球类，民间民族体育，游泳，韵律与舞蹈		20%±5%
拓展内容	1	健身知识（环境卫生、军事体育知识、健身项目介绍）		20%±5%
	1	其他健身项目	棋类，桥牌，保龄球，网球，简易高尔夫，轮滑、滑板，飞镖，飞盘，登高，攀岩，野外体育活动等	
研究型课程内容示例	自定	具体内容由学校自定		

表 3.4 十至十二年级课程内容、学习模块、内容主题与课时建议

课程内容	学习模块	内容主题		课时建议
基本内容Ⅰ	1	基础知识		30%±5%
	1	基本运动（跑、跳、掷，垫上运动，杠上运动）		
	1	篮球，武术		
基本内容Ⅱ	4	球类，民间民族体育，游泳，形体与体育舞蹈		45%±5%
拓展内容	1	健身知识（社区家庭体育、体育俱乐部、社团、奥林匹克运动、体育旅游、野外生存、体育行政法规）		25%±5%
	1	田径（短跑、中长跑、跨栏跑、跳远、跳高、投掷）		
	1	体操与健美（支撑跳跃、技巧、单杠、双杠、健美运动）		
	1	其他健身项目	棋类，桥牌，保龄球，台球，毽球，棒垒球，简易高尔夫，射击，击剑，跆拳道，攀岩，野外活动等	
研究型课程内容示例	自定	具体内容由学校自定		

由基本内容 I 和基本内容 II、拓展内容、研究型课程内容示例等组成的四个方面的学习内容,勾勒出体育与健身课程的内容框架。它们可归纳成两大类:一类是健身实践主题(运动类),主要指基本活动或基本运动、健身项目和运动项目等内容;一类是健身理论主题(知识类),主要指相关的生理、心理、社会知识等内容。

为了使教师更好地理解 and 把握体育与健身课程目标和内容之间的联系,《课程标准》对体育与健身课程内容作了四个方面的划分,这种划分是相对的,任何一项内容都不能脱离其他内容而独立存在。这四个方面的内容是一个有机的整体,其中基本内容 I 是其他内容的基础,其他内容又能促进基本内容 I 的发展。因此,只有从整体上把握这四方面内容的教学,才能全面实现课程目标。

在这里特别要强调的是,教师在教同一内容时要兼顾多种学习目标,尤其在教运动技能时要改变过去只传授运动技术的状况,应把运动技能的学练过程变为达成多种学习目标的有效途径。

在基础知识的教学中,教师不能仅仅通过知识教育或室内理论课的形式去传授身体发展、心理发展、社会适应等领域的有关内容,应结合运动技能教学,激发学生的学习兴趣,积极鼓励学生参与体育与健身活动,以这种方式去实现课程目标。

2. 主题学习模块目标与学习水平的划分

《课程标准》对每一个主题学习模块提出了相应的学习目标,并对从属于某一学习模块的具体主题提出了学习水平要求,还提出了若干活动建议,以确保学习目标的达成。这样做的主要理由是:体育与健身课程学习的结果主要体现在学生身体(形态、技能、体能)和行为(态度、兴趣、习惯、社会交往)等方面所发生的变化上,对这些变化的描述和记录必须借助可操作的方式对其进行评价,这是课程目标落到实处的关键。以往的体育课程确定的一些目标和任务之所以不能很好地完成,主要原因是学习目标的确定过于宽泛而抽象,针对性不强,缺乏可测性。因此,为确保学习目标的达成和学习评价的可行,学习目标必须是具体的、可操作的。《课程标准》根据学生的年龄特征和行为科学、社会心理学的有关原理,分析了学生在学习体育与健身课程过程中在情感、意志、行为等方面的预期表现,并把它们作为可操作的行为表现。同时,《课程标准》在对学习目标的陈述中,也注意尽可能采用科学的方式和准确的词语,便于教师对学生的观察与评价,便于学生自我认识和体验。

在确定学习目标的同时,《课程标准》还根据学生的年龄特征和学习目标特点、内容主题特点,在基本内容Ⅰ中设置了A、B两级学习水平要求。由于体育与健身课程学习内容具有内在的知识和技能相联系的特点,因此同一内容主题可在不同阶段出现。如小学、初中和高中阶段都有“跑”的主题,这时设置学习水平等级是想反映这一内容对不同学生的不同掌握要求,即相同的学习内容其学习水平要求的实际意义是不同的,如小学五年级学生投掷实心球,要求达到“B”水平,而高中十年级学生投掷则要求达到“A”水平。这里,决不能用一把尺子去衡量,教师应根据学习目标因人而宜地设计教学方案、安排教学内容,从而使教学活动更符合学生的学习实际。

对基本内容Ⅱ和拓展内容、研究型课程内容,《课程标准》没有设置学习水平等级,这是因为这些内容选择性强,而学校之间和学生之间又存在各方面的差异,不设置学习水平等级可给教师留下较大的选择余地和创造空间。

二、课程内容组合的主要原因

课程内容改革是本次基础教育课程改革的主要目标之一,改变体育课程内容“繁、难、偏、旧”的现状,更新课程内容,是这次体育与健身课程改革的主要任务之一。

1. 关于课程内容的组合

对课程内容进行选取和划分,其本质是为了落实《课程标准》所提出的课程目标,明确教师在体育与健身课程中应该教什么、学生应该学什么,并期待教师与学生在这门课程的教学活动中某些方面发生变化。过去的体育课程忽视了除运动技能、技术领域以外的其他学习内容,未能让课程内容为课程目标服务,未能使课程内容的价值真正发挥出来,而且课程内容出现“繁、难、偏、旧”的现象,加重了学生学习体育的负担,抑制了学生的学习兴趣。因此,在此次基础教育课程改革中,改变了传统的按照体育功能来划分和选取体育与健身课程内容的做法,而采用国际上比较流行的按认知、心理和情感来划分和选取体育与健身课程内容。这是体育课程内容体系的一次变革。当然,还不能说这样做最好,它还有待于实践的检验,但终究跨出了一步,它体现了二期基础教育课程改革和发展的基本方向和理念,不仅符合“健康第一”的学校体育教育的指导思想,也符合国内外体育课程改革和发展的共同趋势。

这四个方面内容的划分和选取,较好地体现了体育与健身课程的性质,使体育与健身课程目标的指向性更加明确,可操作性更强。比较突出的一点就是丰富了体育与健身课程的内容,拓宽了学生的学习渠道,在学习方式、学习渠道和内容选择上都给学生提供了较大的空间,使学生在掌握体育与健身基本知识与技能方法的同时,真正提高整体健康水平。

体育与健身课程内容,将超出以往体育课程内容知识与技能的范畴。因此,教师要认真学习《课程标准》,从整体上把握体育与健身课程内容的四个方面,在每一堂实践课中综合考虑某项内容的学习目标,同时要与学生共同构建课的结构,完善课堂教学过程,特别是要善于发现和总结学生的体育学习经验,根据《课程标准》的精神,去丰富、完善体育课程内容。

2. 关于课程内容的具体学习目标

体育与健身课程内容的具体学习目标来源于课程目标,是课程目标的进一步具体化,它是指导教学设计、课堂实施、教学评价的基本依据,对教学活动具有导向、调整、测评的功能。

《课程标准》在不同的年段对每一项课程学习内容都明确规定了具体的学习目标,综合起来,反映出以下几个方面的内涵:

① 重视学生对多种基本运动技能和技术的学习,通过形式多样的体育教学方法、手段和丰富多彩的健身活动内容,培养学生参与体育活动的兴趣和爱好,形成适合自己的运动专长,树立终身体育的意识。

② 重视让学生在体育健身的同时,了解环境、营养和行为对身体健康的影响,要求教师根据学生身体发展敏感期来安排教学内容,使学生在各阶段有所侧重地发展某种体能,帮助他们形成健康的生活方式。

③ 重视通过体育与健身课程教学来提高学生的自律能力和调节情绪的能

力,培养坚强的意志品质,也提醒教师要创设一些体育学习的情景,采取一些特别手段,促进学生心理健康水平的提高。

④ 重视学生在体育健身活动中的合作和竞争,培养学生的人际交往能力,培养学生对他人、集体的关心意识,这是学生走向社会的一种基本能力。在体育教学中要注意营造良好、和谐的课堂氛围。

因此,课程内容具体学习目标的确定是先进教育理念在体育与健身教育领域内的体现,表现出一定的价值取向。教师必须清楚地认识这一点,这将有助于教师更好地制定课时的学习目标。

3. 关于课程内容学习水平

体育与健身课程内容的学习水平是根据学习内容的特点和不同学段的特征来划分的,主要是为了在一定的阶段内,使教师把握和安排好教学内容,掌握教材的难易度。

《课程标准》将中小学生的学习划分为“A”、“B”两级水平是考虑到学生之间、学校之间的差异,尤其是小学、初中、高中分学段男女生之间的具有明显的阶段性特征的差异。因此学习水平是依据不同学段学生的身体发展特点来划分的。在划分学习水平之后,学校可以结合本校实际,采取恰当的方式来帮助学生达成学习目标。但学校和教师更应该关注的是选择什么内容,内容的深度、难度怎样,这些内容应该与学生在该阶段的可接受性相适应,而且“A”、“B”两级学习水平的设置,也为学生的发展提供了空间,即完成了“A”级水平之后,学生可以将更高一级的水平作为自己发展的目标,这将有利于学生发挥学习的积极性,也有利于教师形成自己的教学特色。

学习水平在基本内容Ⅱ、拓展内容和研究型课程内容中没有划分,这样做并不是不要目标统领内容,而是让学校和教师从实际出发,根据课程目标的要求,制定更切合学生实际的学习水平要求,这就充分体现了课程内容的选择性和较大的自由度。

三、课程内容组合的主要特征

《课程标准》对现行的体育课程内容进行重新划分和选取,加强了课程内容与学生生活实际及体育科技发展的联系,丰富了学生学习体育的经历,关注学生学力的发展。课程内容的这些变化体现了课程内容的发展性、整体性、选择性。这也是我们理解和领会体育与健身课程内容的三个基本观点。

1. 课程内容的发展性

与传统体育教学注重学科知识的传承不同,本次课程改革构建课程内容体系时,更多地将学生的发展放在首要位置,不十分强调学生应该掌握多少体育运动技能,而注重使学生通过体育与健身课程内容的学习,得到对学生本人现在及未来生活、工作有益的知识和技能。从这个意义上说,过去强调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在学习体育科学知识中的情感体验、行为习惯、体育道德等非运动技能的表现则变得重要起来,这就要求学校和教师对学生学习体育与健身的关注不再局限于运动技能表现,不再局限于体育课堂教学范围,而是将运动技能、课堂教学与学生的运动经验和生活经历联系起来,帮助学生获得经验。这不仅是教师进行体育与健身教学应采用的重要方式,也是课程内容的组合和更新变得更加人性化的体现。

课程内容重新组合的另一层意义则体现在为学生终身体育奠定基础上。随着社会的进步,人类的生活观念发生了巨大的变化,人们把健康视为人生的重要目标。为提高自身的健康水平,愈来愈多的人在工作学习之余,在假日期间坚持体育锻炼。因此,终身体育的问题也日益引起社会的重视。从我国现阶段情况看,绝大多数人仍然是通过中小学期间的学习系统、全面地接触体育,获得相关的知识和技能。《体育运动国际宪章》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。”在社会尚不能提供更多人在校外经常参加体育锻炼的条件下,学校应该担负起为终身体育奠定基础的重任。

作为学校体育中的最主要的环节,体育与健身课程将更加关注学生终身体育习惯的养成。由于体育是一门与延续人的生命有密切关系的课程,对人的健康水平的提高有着非凡的意义,因此终身体育的习惯在学生将来的发展中有着极其重要的作用。新的体育与健身课程内容,要求每位学生都能掌握一些体育与健身的基础知识、基本技能和方法,其目的之一就是要帮助学生参与体育活动,养成体育锻炼的习惯,使学生在走向社会、踏上工作岗位之后,能满足自身的健康需求,并能融合到群体之中。

2. 课程内容的整体性

首先,课程内容的整体性体现在知识的整体性上。传统的体育课程内容重视本学科的知识技能体系,忽视学生的需求和生活经历,忽视学科与学科之间的联系,从而限制了学生的学习视野,束缚了学生思维的高度和深度。本次课程改革在课程内容的选编与组合上,力求体现体育与健身学科知识的整体性,从关注学生学习体育的兴趣和经验出发,精选学生终身体育必备的最基础的知识、最基本的技能和方法,作为课程的主干内容,同时保留传统体育课程内容中仍有价值的基础知识,剔除陈旧过时的知识,增加新的与现代社会生活密切联系的内容,以及从当代体育科学最新成果中吸取的新的基础知识。新的课程内容组合融合了

体育、生理、心理、卫生、健康、环境、安全等诸多学科领域的有关知识,使课程内容跨越学科之间的鸿沟。这些内容变化最大限度地体现了体育与健身课程知识的“整体”面貌。

其次,课程内容的整体性体现在促进学生的全面发展上。体育课程内容应该为促进学生的全面发展服务,学生的全面发展首先指学生健康水平的提高,同时也包括学生在学习体育课程过程中思想意识、情感意志和道德品质方面的发展,这是无可非议的。但在实践中这却是一个问题,由于传统的体育课程内容整体性不足,把运动项目及其相关技术作为主干,这就过分突出了体育对于促进身体发展的意义,冲淡了体育对于学生全面发展的作用。

体育课程四个方面的内容体系是根据《课程标准》的要求并结合体育活动内容构建的,为学生的全面发展提供了保证。

学生通过学习体育与健身知识、技能,不仅增强了体能,提高了身心健康水平,而且学会了如何与他人和谐相处、如何适应社会。

正因为课程内容具有整体性,这就对教师提出了更高的要求,不仅要求教师掌握本学科的知识经验,而且要求他们了解和认识相关学科的知识与经验,并能够根据教学任务和教学活动的需要,把这些知识、经验加以整合,运用自己的智慧,促进学生的全面发展。

3. 课程内容的选择性

课程内容重新组合的最大变化,就是加大了学校、教师、学生对课程内容的选择权,《课程标准》对教学内容的选取作了灵活处理,除规定基本内容Ⅰ是各年级学生必修的内容以外,对基本内容Ⅱ和拓展内容、研究型课程内容只是规定了学习内容选取的范围,而这个范围仅是提供示例,具体学什么,则由各区、各校根据实际情况自行决定。这就使各校在实施课程教学时有了更大的自由度和灵活性。

例如:在小学阶段,学生要学习的内容相对较多,这是因为这个阶段的学生年龄低,需要进行全面锻炼,以促进身体的全面生长发育,另一方面,由于小学生天性好动,多接触一些运动项目有利于他们对体育的全面了解,有利于运动兴趣的形成;到了初中阶段,学生的运动兴趣逐步形成,学生有自己的爱好,学校和教师可引导学生在基本内容Ⅱ和拓展内容中选择若干运动或健身项目,也可以校本教材作为教学内容;在高中阶段,大部分学生的运动兴趣和爱好趋于稳定,学校和教师应引导学生在确定的范围内,自主选择一些项目作为运动技能学习的重点内容,包括选择一些健康知识方面的内容作为学习的主要内容,以进一步提高运动能力,发展兴趣和爱好,形成深刻影响态度与行为的专长。这样有利于体现学生学习的主体地位,有利于发挥学生学习体育的主观能动性。

这里特别需要强调的是,要发挥课程内容的选择性这一特点,就要从小培养

学生的选择能力,这是学生将来走向社会时必须具有的基本素质——会选择。因此教师要充分鼓励和尊重学生,为他们提供更多的选择机会。对高年级学生更应这样做。高年级学生对体育与健身学习领域的内容选择余地很大,教师要保护他们的学习积极性,创造条件让他们选择。只有让学生、教师参与到课程建设中来,才能使得课程内容更好地适应学生的个体发展。

第四章

体育与健身课程内容的分析和阐释

体育与健身课程内容的选取是为课程目标服务的,《课程标准》将课程内容划分为基本内容 I、基本内容 II、拓展内容和研究型课程内容四个方面,为课程内容的建构注入了新的思想,拓宽了课程学习范围,增大了课程内容的选择性,真正体现了“健康第一”这一体育与健身教学的指导思想,有利于发挥体育课程健身育人的功能,有利于课程目标的实现。

第一节 基本内容 I 的分析和阐释

基本内容 I 是体育与健身课程中最重要的学习内容,是使学生获得体育与健身基础知识、基本运动技能和基本方法,发展体能,提高健康水平的重要途径,是每位中小学生必修的基础内容。全体体育教师应该准确理解它的含义,在教学实践中认真贯彻,以保证和促进每一位学生身心的健康发展。

一、设置基本内容 I 的意义

中小学体育与健身课程设置基本内容 I 的意义主要有以下几点:

1. 基本内容 I 是体育与健身课程的核心内容

基本内容 I 充分体现了“以身体练习为主要手段”的课程性质。《课程标准》指出:“体育与健身课程是以身体练习与思维活动紧密结合为特征,以提高学生身体健康、心理健康和社会适应能力为目的的基础课程,是中小学课程体系的重要组成部分。”(《课程标准》第 025 页)因此身体实践活动是体育与健身课程的核心。而基本内容 I 是以身体练习为主要特点的学习内容,其学习结果主要表现在运动知识、技能的掌握和身体形态及机能的变化方面。如果没有基本内容 I,其他学习内容就会失去基础,成为空中楼阁。因此,教师要深刻理解基本内容 I 是体育与健身课程的核心内容这一含义,科学地运用“身体练习”手段,引导学生积极主动地参与基本内容 I 的学习,为学好其他学习内容打下扎实的基础。

2. 基本内容 I 是实现体育与健身课程目标的重要载体

《课程标准》将身体发展、知识技能、心理发展和社会适应四个方面作为体育与健身课程目标,并相应地制定了不同学段的阶段目标。这些目标很大程度上是通过基本内容 I 的学习来实现的。而基本内容 I 所选取的学习项目包含了最基础的七个运动项目,也就是说,学生是通过这七个运动项目的学习,掌握一些基本的运动技能和方法,以努力提高身体健康和心理健康水平及社会适应能力的(见第 44 页的案例)。但是基本内容 I 并没有将学习、掌握运动技能和方法作为

惟一目标,而是将运动项目的学习作为实现课程四个目标的主要手段。从这个意义上说,基本内容 I 是实现课程目标的重要载体。从“健康第一”这个指导思想出发,我们需要的是让学生掌握一定的运动技能和方法,使学生具有参与运动和健身的本领。因此教师应研究和把握好基本内容 I 的教学,精心设计教学过程,让学生在基本内容 I 的学习过程中体验运动乐趣,获得成功感,有效地促进课程目标的达成。



案例

篮球运动 ||

主题内容:行进间双手胸前传接球。

学习目标:(1)基本掌握篮球行进间双手胸前传接球的方法。

(2)在合理把握传接球的基础上体验成功感。

(3)理解合作学习的重要性。

教学对象:七年级学生。

教学步骤:(1)利用“运球游戏”帮助学生回顾传接球要领。

(2)伙伴分组,复习原地传接球方法。

(3)教师利用教具介绍两人行进间双手胸前传接球的方法。

(4)两人通过传球和跑动,熟悉对方特点,合理把握传接球时机。

(5)小组讨论:行进间双手胸前传接球传得好的关键是什么?

(6)教师提供“学练建议”,学生自己选择内容、对象,两人一组继续行进间传接球练习并结合上篮练习。(体验成功感)

[评析] 本案例以篮球行进间双手胸前传接球为载体,使学生在学习与掌握知识、技能的同时,加强互相之间的交流,使学生充分意识到与他人合作的重要性,提高与他人默契配合的能力,增强合作意识,并通过传接球配合投篮体验成功感。

(上海市风范中学王隶老师的教学课)

二、基本内容 I 的说明

1. 基本内容 I 的分类

在《课程标准》中,基本内容 I 在小学、初中、高中三个学段中都设置了三个学习模块,每一个学习模块由某一个学习项目中相对完整的若干内容组成,或者

由几个学习项目中相对集中的若干内容组成。如初中学段有基础知识、基本运动、核心健身项目三个学习模块:

基础知识学习模块由 9 项学习内容组成:

① 体能常识; ② 体育健身中的安全; ③ 自我健身方法介绍; ④ 青春期体育健身常识; ⑤ 体育锻炼对青少年机体的影响; ⑥ 体育健身中的心理学常识; ⑦ 奥林匹克运动简介; ⑧ 民间民族体育介绍与欣赏; ⑨ 体育文学作品阅读(中、外)。(《标准课程》第 037 页)

基本运动学习模块由跑、跳、掷、垫上、杠上五个学习项目共 16 项内容组成:

① 各种距离跑; ② 接力跑; ③ 障碍跑; ④ 定向跑; ⑤ 跳远; ⑥ 跳高; ⑦ 支撑跳跃; ⑧ 投掷轻器械; ⑨ 投掷实心球; ⑩ 滚翻; ⑪ 倒立; ⑫ 侧手翻; ⑬ 悬垂; ⑭ 支撑; ⑮ 上、下杠; ⑯ 动作组合。(《课程标准》第 038 页)

核心健身项目学习模块由篮球、武术两个学习项目共 8 项内容组成:

① 投篮; ② 传接球; ③ 运球; ④ 基本配合; ⑤ 比赛及简单规则; ⑥ 手型、步型; ⑦ 手法、脚法; ⑧ 少年连环拳。(《课程标准》第 039 页)

《课程标准》将基本内容 I 分为三个学习模块,说明这三个学习模块是一个互相联系的有机整体,不能将它们割裂开来进行教学,更不能认为基础知识学习模块的学习目标是通过室内教育来实现的,这三个学习模块的学习目标都要通过身体练习来实现。实际上该内容的学习主要体现在两个方面:①从运动行为、运动表现、运动结果等方面对学生应掌握的运动技能提出学习要求;②从健身知识、运动心理、健身方法等方面对学生应掌握的科学锻炼身体的理论知识提出学习要求。前者是重点,后者是补充,前者是后者的基础,后者是前者的发展,最终实现课程目标的要求。教师只有妥善处理好这两者之间的关系,使它们相辅相成,才能落实基本内容 I 的学习目标。

2. 基本内容 I 的层次

基本内容 I 根据不同学段所设置的三个学习模块具有明显的层次性,尽管是同一个学习模块内容,但体现的要求和目标是不一样的。下面对不同学段基本活动或基本运动学习模块的学习目标作一比较(见表 4.1)。

从表 4.1 中我们可以看出:

- ① 随着年段的升高,同一个项目的学习内容在原有基础上逐渐增加。
- ② 随着年段的升高,同一个项目的学习要求在原有基础上逐步提高。
- ③ 随着年段的升高,同一个项目的学习目标在原有基础上逐渐发展。

因此,体育教师不仅要站在各自所教年级对象的微观角度上去实施基本内容 I 的教学,而且要站在整个学段和不同学段的宏观角度上去把握基本内容 I 的教学,只有这样才能使基本内容 I 的教学更具有活力。

BRUNNEN

表 4.1 不同学段基本运动学习目标比较

学段	模块名称	学习目标
小学	基本活动	了解基本活动能力的健身价值,掌握正确的走、跑、跳、掷、滚翻、支撑与悬垂、攀登与爬越的方法,学会基本的自我保护和简单评价方法;养成正确的身体姿势,发展基本活动能力,促进身体的正常生长发育;能利用学校、社区的各种资源,进行体育健身活动,体验乐趣,逐步形成相互帮助、关心他人的意识和行为。
初中	基本运动	基本掌握跑、跳、掷、垫上运动、杠上运动等基础知识、方法和技能,并结合学练进行简单评价,发展速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等体能,提高基本运动能力和健康水平;能利用学校、社区等各种体育资源,积极主动参与体育健身活动,形成互助、合作和奋发向上的良好品质。
高中	基本运动	掌握跑、跳、掷的基本知识和方法,学会选择适合自身的健身方法和手段,能合理安排运动负荷,发展力量、速度、耐力等体能,增强体质;积极参与并主动组织健身实践活动,会结合实际进行评价,形成合作互助、竞争进取、勇于挑战的良好品质。 掌握并运用垫上运动的知识和方法,发展柔韧、灵敏、协调和力量等体能;感知平衡、空中定向、自我应急的方法,具有自我保护的意识和能力;获得人际交流与合作的体验,增强信心和责任感。 掌握并运用杠上运动的知识和方法进行多种练习,发展力量、灵敏、柔韧等体能;掌握单杠及双杠上下杠和杠上的简单动作组合;克服恐惧心理,提高控制身体平衡和保护与帮助能力;善合作、会评价,具有战胜困难的信心和勇气。

3. 基本内容 I 的教学要求

基本内容 I 作为上海市中小学体育与健身课程的基础学习内容,充分体现了它在课程内容体系中所具有的重要地位和作用,也是学生学习体育与健身课程,实现自我价值的重要载体。因此基本内容 I 强调以下几个基本要求:

(1) 引导学生积极参与体育与健身学习活动,培养学生的学习兴趣和习惯。

以积极的态度和行为参与体育与健身学习活动是学生学习和掌握一些运动技能和方法的前提,也是学生养成良好学习兴趣和习惯的主要手段。《课程标准》特别强调它的作用,就这一方面明确提出目标:“小学——积极参与健身活动,初步具有经常锻炼的意识”;“初中——基本具有自我锻炼的意识,活动中敢于展示自我”;“高中——在活动中善于展示自我,形成终身参与健身的意识”。因此基本

内容Ⅰ的教学要通过形式多样的教学手段和方法,激发学生积极参加体育健身的兴趣,使他们逐渐形成正确的学习态度和良好的学习行为,并引导和鼓励他们自主锻炼。教师要重视学生在体育健身活动中的情感变化,要成为他们的朋友,尤其在运动技能难点、重点内容教学中,更要尊重学生,使学生增强自信心。这有助于实现基本内容Ⅰ的学习目标(见案例)。学生只有积极主动参与体育健身活动,才能从体育学习和活动中得到益处。



案例

快速跑中探索步频与步幅的关系 ||

上课开始,教师向学生说明本课的学习目标是改进跑的技术,提高快速奔跑的能力。由于学生各有各的特点,在掌握跑的技术和速度上都不一样,教师引导学生从教师提供的学练菜单中选择针对性强的改进步幅或步频的练习方法。

教师先让学生按照事先在场地上设计的图形(菱形、长方形、正方形)进行中速跑的练习,让学生自我体验、互相观察跑的过程中步频和步幅的特点,然后向学生讲解、演示跑的步频和步幅的关系,指出某些学生在步频或步幅中存在的问题,并将学练建议菜单提供给学生,要求学生互相自由配组,共同探索适合自己的跑的步频和步幅。

有的组两位同学在直道上进行较快速度的练习,而其他同学在旁边用语言在提示;有的组在弯道上进行中等速度跑(30米左右);有的组则全体在地面上画点(有不同要求的点)进行跑的练习。有一个组有6位学生,其中一位同学用秒表记录每位学生跑30米的成绩,跑完后登记跑的步数,结束后,她们在一起讨论和比划。

最后,教师还安排了融合学校体育特色的“人与垒球比快”的游戏,将垒球的传接与学生的跑相结合,使学生练习热情高涨。

〔评析〕这堂体育与健身课,教师从女学生自身需要出发,结合九年级学生具有较强的分析、比较能力这个特点,把快速跑的教学目标指向增进学生身体健康,而不是指向达到跑得快的标准,而且采用的是以学生体验与实践为主的多种教学方法,极大地调动了初中女生学习快速跑的积极性,使学习过程中体育实践与理论知识有机结合,取得了很好的教学效果。

(上海市三女中陈巍老师的课)

(2) 引导学生掌握和运用体育健身技能,提高身体健康水平。

学生在基本内容Ⅰ的学习中,掌握体育与健身技能是重要的学习任务,通过运动技能的学习,努力提高整体健康水平。虽然长期以来“增强学生体质”作为体

育课程的目的已成为学校体育教师的共识,但在具体的体育课堂教学中,教师仍然多采用运动技能竞技化的方法。多年的实践表明,这样做得不到绝大多数学生的认可,也不能有效地实现体育课程的目的。这样说,是不是“二期课改”的体育与健身课程就忽视运动技能的教学呢?这种看法是不全面的。《课程标准》只是反对体育教学的竞技化倾向,反对单纯追求运动技能的学习。实际上基本内容 I 的主要内容仍然是体育健身技能的学习,但体育健身技能被用于课堂教学的主要目的,不是为了竞技,不是单纯追求运动技术水平的提高,不是以竞技运动为终极目标,而是为了激发和保持学生学习体育的兴趣,让他们掌握一些体育健身的手段和方法。因此,在基本内容 I 的学习过程中,教师需要引导学生掌握和运用一定的体育健身技能,以提高身体健康水平。

(3) 引导学生获得和运用运动健身基础知识,科学地参与体育健身。

掌握和运用运动基础知识,对于学生加深理解学习技能,提高运动技能水平等方面具有重要作用。基本内容 I 就这一方面,在各个学段都提出了明确的目标和任务。如小学阶段的目标和任务是:掌握一些体育健身的基础知识,培养参加体育健身活动的兴趣,关心自己的身体健康;初中阶段的目标和任务是:知道体育健身活动对身心健康的影响,能应用有关知识;高中阶段:掌握一些体育健身、保健知识和方法,指导体育健身实践。因此在基本内容 I 的教学中,要采用灵活多变的教学方法,结合运动实践课,引导学生掌握一些体育健身的理论和方法,以提高学生科学锻炼的水平。

三、基本内容 I 的教学建议

1. 要重视激发和保持学生的体育健身兴趣

体育健身兴趣是学生学习 and 掌握基本内容 I 的重要前提,如果学生对健身不感兴趣,或者是学习兴趣不高,就不会积极、主动地参与基本内容 I 的学习。因此基本内容 I 的教学应该将激发和保持学生的体育健身兴趣放在重要位置。即使对于高中学生,也是如此。所以教师要从学生的身心特点和兴趣爱好出发,精心设计教学计划,以提高学生的运动兴趣和学习能力。

2. 要突出“身体练习”的课程特征

基本内容 I 的学习是以身体练习为主的学习,在课堂教学中要突出身体练习这个特征,让学生在学习体育健身技能的过程中去掌握动作概念和要领,应尽量多地给予学生练习时间,尽量减少讲解时间和队伍调动。即使是新内容,也要

精讲多练,保证一节课的大部分时间用于学生的身体练习活动,并合理安排一定的运动负荷。

3. 要体现课程学习目标的达成

基本内容 I 的学习主要是体育健身技能的学习,教师要着重考虑采取什么样的手段和方法能最大限度地促进学生有效地获取技能和方法,从而改善学生的技能状况,还要让学生在获得体育健身技能的同时,达成其他学习目标。

4. 要考虑学生学习体育健身技能的差异性

不同的学生在身体形态、体能基础等多方面存在差异,他们在学习体育健身技能方面也存在着明显的差异。教师在基本内容 I 的教学中要充分考虑这个因素,摸清学生的基本状况,运用不同的组织形式,采取针对性的教学措施,促进学生在原有基础上有所发展。在确定某一具体目标时,应从绝大部分学生的需要、兴趣和接受能力出发,适宜地制定教学目标。尤其是义务教育阶段,应避免运动技能成人化、竞技化的倾向,高中阶段可适当与义务教育阶段有所区别,可在注重基本运动技能的教学中,发展运动技术水平。

5. 要注意运用合适的评价手段

在基本内容 I 的教学中,要重视评价手段的运用。《课程标准》强调学习评价的重点应放在学生的变化上。教师要转变评价的理念,要淡化评价的甄别功能,强化评价的激励和发展功能。应评价学生在学习过程中的运动态度、运动行为、运动表现,既要评价他们的运动成绩,更要评价他们的学习过程和进步幅度。不能用量化指标对不同个体之间进行横向比较,要看一名学生经过一段时间的体育与健身课程学习后在各方面所发生的变化。

6. 要注意课内、课外的结合

课堂教学的时间是有限的,学生仅仅通过体育与健身课去掌握一定的运动技能是不够的,教师可以在课前布置学案和课后安排作业,让学生在课余时间和节假日利用家庭、社会体育资源参与体育锻炼。这一做法充分体现了《课程标准》提倡的课堂教学与课外活动、家庭和社区相结合的大体育课程观。因此教师既要关注课堂教学,又要关注学生的课外体育学习。

BRITAIN

第二节 基本内容Ⅱ的分析和阐释

基本内容Ⅱ是体育与健身课程中的一项不可缺少的学习内容,它是在基本内容Ⅰ的基础上选取适当的运动项目和健身项目作为学习内容,供全体学生限定选修的基础内容。《课程标准》为其设置了明确的学习目标和内容框架。

一、设置基本内容Ⅱ的意义

中小学体育与健身课程设置基本内容Ⅱ的意义主要有以下几点:

1. 强调学生体育学习的发展

《课程标准》指出:“在学生共同修习基本内容Ⅰ的基础上,学校还必须结合实际,从基本内容Ⅱ中选择一些学习模块的健身项目,组织学生修习”。(《课程标准》第026页)因此基本内容Ⅱ是在基本内容Ⅰ的基础上的继续发展。

基本内容Ⅱ要求教师在小学阶段以游戏和身体基本活动的教学为主,使小学生在宽松愉快的学习活动中,获得一定的相对较浅的知识与技能。在这个基础上,教师可根据实际状况,引导学生选择一两种运动项目或健身项目进行学习,以进一步激发小学生的学习兴趣,巩固和发展已经掌握的知识与技能,为他们进入初中学习体育课程打下良好的基础。

初中生通过学习基本内容Ⅰ,已初步掌握一些运动技能。为了让初中生比较全面地了解和学习运动技能,教师可从基本内容Ⅱ中选择一两种学生喜欢的项目进行教学,从而为他们高中阶段进行运动项目选择学习打好基础。

高中生通过学习基本内容Ⅰ,已比较好地掌握一些运动技能,教师应该充分尊重学生的不同需要,引导他们在基本内容Ⅱ中选择一两种运动项目进行较系统的学习,提高运动能力。

综上所述,设置基本内容Ⅱ是为了让各学段学生在学习基本内容Ⅰ的基础上有所发展,同时也体现了小学、初中、高中三个学段的内容体系互相衔接、互相促进的关系。

2. 关注学生体育学习的需求

让每一位学生都能从体育与健身课程的学习中受益，这是体育与健身课程一个最基本的理念，而学生在体育与健身课程学习中受益主要表现在体能、技能和运动行为的变化上。然而学生的这些变化不仅与其后天身体练习有关，而且与其先天因素有极大关系。从“健康第一”的角度看，每个人的体育需求和运动表现是不尽相同的，而基本内容Ⅰ是必修内容，无法体现个体差异。因此，体育与健身课程根据学生的身心发展的客观规律，从保证每个学生受益的前提出发，充分考虑学生学习体育的需求，设置了基本内容Ⅱ，并确定了学习目标和有弹性的学习内容，在教学组织和教学方法等方面也提出了相应的建议，使每个学生都能体验到学习体育的乐趣，以满足他们学习体育的需求。

二、基本内容Ⅱ的说明

1. 基本内容Ⅱ的分类

在《课程标准》中，基本内容Ⅱ在小学、初中、高中三个学段都有相应的学习内容，并以模块形式呈现，其中小学为一个学习模块，它是由几个不同学习项目的若干内容组成；初中和高中各为四个学习模块，它是由一个学习项目的若干内容组成一个学习模块。初中、高中基本内容Ⅱ的模块组成形式见表 4.2。

表 4.2 初中、高中基本内容Ⅱ模块组成

模块类别	学习内容	
	初中	高中
球类	篮球 排球(软式排球) 足球 羽毛球 乒乓球 手球等	篮球 排球(软式排球) 足球 网球 羽毛球 乒乓球 手球等
民间民族体育	初级剑术 初级长拳 初级棍术 简化太极拳 民间体育	三段剑术 擒拿、格斗与防身术 练功十八法 民间体育
游泳	水性练习 蛙泳、自由泳、仰泳 救护常识	自由泳、仰泳、蛙泳 水上救护基本知识与方法 游泳竞赛规则和欣赏
韵律与舞蹈 (形体与体育舞蹈)	韵律操 舞蹈 组合创编	形体 健美操 体育舞蹈

《课程标准》将基本内容Ⅱ按照学段的不同分为几个学习模块,旨在为全体学生提供一个选学必修内容的机会,学生完全可以在学习基本内容Ⅰ的基础上,根据自己的兴趣爱好和学校的条件,在基本内容Ⅱ的范围内选择一些内容进行学习。但不管学生选择哪一项内容,教师都应该从实现多个方面的学习目标去要求学生。实际上设置基本内容Ⅱ是为了满足学生在体育与健身课程基础学习方面多层次、多样化的需求。

2. 基本内容Ⅱ的教学要求

基本内容Ⅱ作为体育与健身课程内容体系四个方面之一,有其独特的作用。基本内容Ⅱ的教学有以下两点基本要求:

(1) 正确引导学生选学学习内容(选择限定选修)

《课程标准》指出:“体育与健身课程,遵循学生身心发展的基本规律,重视选择适宜的学习内容。”(《课程标准》第026页)“在学生共同修习基本内容Ⅰ的基础上,学校还必须结合实际,从基本内容Ⅱ中选择一些学习模块的健身项目,组织学生修习。”(《课程标准》第026页)这里给了学校和体育教师一个理性思考的余地——在学生共同修习基本内容Ⅰ的基础上,如何根据学生实际选择适宜的学习内容?对这一问题我们可以作如下讨论——学生作为课堂教学的主体,应该是首先要考虑的因素。在不同的学段,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:小学生生性好动,喜欢玩,热衷于游戏、模仿、攀爬等活动内容;到了初中和高中阶段,女生开始喜欢各种富有节奏感的舞蹈和健美操,男生则更加喜爱充满竞争的球类运动。如果我们还是采用以往的做法就不能满足学生的学习需求,也不符合《课程标准》强调学生主体地位的要求。因此,选择基本内容Ⅱ,首先要满足学生的不同需求,其次要根据学校的实际条件选择学习内容。

这里有两个问题需要解决:一是学校的条件如果不能满足学生的需求,就应该想方设法地创造条件满足学生的需求。例如,在基本内容Ⅱ中游泳这个项目在三个学段都有相应的学习内容,但上海目前许多学校没有游泳池,是不是就此放弃游泳项目呢?当然不能。有些学校充分利用社会资源,用租借游泳池的方式,解决场地问题,周密安排教学计划,把课时适当集中,做好组织工作,很受学生和家长的欢迎。二是学校的条件如果能满足学生的需求,就应该充分利用这个优势。例如,小学主题活动这项学习内容各所学校都有条件进行教学,而且小学生对主题活动的形式很感兴趣,那就应该精心设计具有知识与技能特征的主题活动,满足学生的需求。

(2) 充分重视学生对运动技能与方法的运用

基本内容Ⅱ是供学生在学习基本内容Ⅰ的基础上进行选择学习的,一旦确定所选内容,就要考虑如何巩固已形成的基础,并有所发展,充分重视学生对运动技能与方法的运用就是它的重要标志,也是基本内容Ⅱ的核心要求。

在学习了基本内容Ⅰ以后,绝大多数学生都已初步掌握了多种基本运动技能与方法,同时也获得了相应的健康知识。要将所学的本领运用于平时的体育锻炼和比赛,就要进一步学习基本内容Ⅱ,基本内容Ⅱ还是运用和实践运动技能和方法的舞台。

《课程标准》在初中球类模块的学习目标中指出:“初步掌握1—2项球类运动的基本技术和基本战术……了解并实践相关的规则和裁判方法,学会欣赏,能简单评价。”(《课程标准》第041页)这充分考虑到了学生的基础发展,照顾到了学生的不同兴趣,不仅要求学生学习和掌握知识和技能,还要求学生学会欣赏体育运动,无疑对学生更好地学习运动技能、提高运动能力有更大的帮助。

《课程标准》还对高中学生提出了进一步的要求,要求他们把已掌握的方法和技能与同伴一起运用于日常锻炼,组织小型比赛,这就使得高中学生能形成自己的爱好和特长,使他们不仅提高了运动技术水平,还通过组织比赛提高了体育组织能力。

三、基本内容Ⅱ的教学建议

基本内容Ⅱ的教学是在基本内容Ⅰ的教学基础上根据学校条件选择运动项目进行的,这为学生体育兴趣的发展、运动技术水平的提高奠定了基础。为了使学校能有效地实施基本内容Ⅱ的教学,现提出以下几点建议:

1. 注重运动知识与技能的学习和运用

教师在基本内容Ⅱ的教学中应突出体育课程身体练习的特征,让学生在学习运动知识与技能的过程中,既能体会到已学知识与技能与现学知识与技能之间的联系,又能快捷有效地获取新的运动知识与技能。这就要求教师认真仔细地钻研教材,研究学生,充分发挥自己的创造性。在这里要注意的是,不能将运动技能教学理解成竞技运动技能教学,即使是进行竞技运动内容的教学,也不能完全照搬训练运动员的方式去训练普通学生,而是要充分指导学生在学习中既动体又动脑,把已掌握的知识和技能运用到健身实践中来,使他们学习体育的能力在实际运用中得到提高。即使某些学生对某一运动项目的运动技能掌握得不十分完全,动作技术不十分完美,也无碍大局。只要他能理解所做动作的概念,知道它的作用,能组织伙伴共同练习,就达到了基本内容Ⅱ所要求的教学效果。

2. 选择切合学生实际的教学内容

基本内容Ⅱ提供给学校、教师和学生选择的学习内容范围比较大,教师在确定基本内容Ⅱ的具体教学内容时应充分考虑绝大部分学生的体育需求和接受能力。例如,在小学阶段,学生们喜欢运动,但缺乏运动认知经验和运动能力,对体育活动感兴趣、有新鲜感但缺乏持久性。如果教师不考虑学生的特点,选择的是竞技化和成人化的教学内容,采用的是单调乏味的教学方法,学生的运动兴趣就会受到压抑,久而久之,学生就会厌烦体育课。因此,教师一定要从小学生的特点出发,选择贴近小学生生活实际的教学内容,采用生动活泼的教学方法和形式,让小学生体验到体育学习的乐趣。如采用主题活动的学习内容,棋类活动的学习内容,结合基本内容Ⅰ的学习经验设计具有主题特征的体育活动和体育游戏,吸引学生全身心地投入到体育学习中去。即使对篮球、排球、足球等竞技运动项目,也应该按照《课程标准》规定的从“小”字出发,从“游戏”出发,进行教学。

在初中阶段和高中阶段,学生们对运动的爱好不同,运动技能水平也存在着明显的差异,教师更要根据学生实际选择适宜的教学内容。如女生可以确定韵律舞蹈或形体与体育舞蹈等学习内容,男生可以确定球类模块的某一项学习内容,这就有助于学生保持体育学习兴趣,有助于学生对所选内容进行较系统的学习。

3. 创设良好的教学情景

由于基本内容Ⅱ既是一个共同修习的基础内容,又是在师生共同选择的条件下进行教学的,因此,其教学效果在很大程度上与教学情景和教学氛围有密切关系。主要表现在:①学生经过自己的选择,带着强烈的自信心和自尊心去学习。②学生带着获得成功的感觉去学习。因此,教师要特别注意创设合理的、和谐的、富有挑战的又能促进每一位学生获得成功体验的教学情景。不要营造学生之间过分相互比较的教学情景,要鼓励学生作自我比较,多创设一些让学生获得成功的机会。学生只有经常从基本内容Ⅱ的学习中获得成功,才能进一步提高自尊心和自信心。因此,创设良好的教学情景是实现基本内容Ⅱ教学目标的一个重要手段。

第三节 拓展内容的分析和阐释

在上海新一轮体育课程改革中,《课程标准》将拓展内容作为一个独立的学习方面纳入到中小学体育与健身课程之中,体现了课程内容的时代性,对于促进学生全面发展具有重要作用。

一、设置拓展内容的意义

中小学体育与健身课程设置拓展内容的意义主要有以下几点:

1. 有效改变学生体育学习现实与生活脱节的状况

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是本次课程改革的重要任务之一。上海中小学体育与健身课程设置拓展内容就是为了改变传统的体育课程内容过分注重运动项目,脱离学生生活和社会发展实际的状况,关注学生的学习兴趣和经验。拓展内容中的基础知识、技能、新兴运动项目以及各种各样的身体练习方法,力争反映学生生活实际和需求,体现当今体育发展对人的健康水平的促进作用。例如小学阶段选取板羽球、健身球、飞碟等作为拓展内容,初中阶段选取体育与环境卫生、军事体育知识等作为拓展内容,高中阶段选取体育旅游、野外生存等作为拓展内容,就是注重将体育课程学习内容与学生的生活经验结合在一起,不再单纯、刻意追求体育学科的严密性和系统性,使学生学习体育形成的新知识、新概念建立在现实生活的基础上。拓展内容的这种设置,将会有效地改变学生体育学习现实与生活脱节的状况,极大地调动学生学习体育的主动性和积极性。

2. 有助于学生良好个性的发展

目前中小学中独身子女占绝大多数,不少学生由于受各种因素的影响,往往具有以自我为中心的倾向,对家长或教师依赖大,有的还表现出自卑感和孤独感。经常参加体育活动恰恰是改善学生不良个性的一剂良药。拓展内容的设置是尊重每一位学生发展的需要,面向每一位学生的个性发展。这是可供学生选择

的、密切联系学生兴趣和经验的教学内容,与基本内容Ⅰ和基本内容Ⅱ互补,对学生的个性健康发展有独特的作用。

如小学阶段的各种游戏和集体主题活动,为小学生提供了同龄人平等合作交流的学习情境,有助于消除他们的孤独感和自卑感,使他们体验到与集体融为一体的乐趣,随着学习的推进,他们会自觉地以集体规范约束自己,与同伴正确交往。

如初中和高中阶段把各种休闲娱乐性的、新兴的项目及适合中学生认知的有关健身内容纳入了教学范围,学生在这个学习过程中所获得的丰富多彩的学习体验,所产生的个性化的创造性表现,就是我们所期待的学生个性的健康发展。

拓展内容还为高中部分学有余力的学生进一步发展设置了舞台,要求学生在1—2个单项上能有较突出表现,学会制定以相应学习内容为主的体育健身方案。设置这一要求的主要目的在于促进这部分学生提高运动技术水平,体验和掌握体育健身的科学方法。

实际上,拓展内容对学生良好个性发展的促进作用是对现代体育价值观的一种认同,更是本质意义上的体育文化传承。

二、拓展内容的说明

1. 拓展内容的分类

在《课程标准》中,拓展内容在小学、初中、高中三个学段都有相应的学习内容,并以模块形式出现,其中小学为一个学习模块,初中为两个学习模块,高中为四个学习模块(见表4.3)。

从表4.3中我们可以看出:

- ① 健身项目作为三个学段共有的拓展内容,体现了课程内容的多样化。随着年段的升高,健身项目的选择范围逐渐增加。
- ② 小学阶段,在拓展内容中没有设置基础知识方面的学习内容,这是考虑到了小学生的认知特点,让小学生多一些基本活动,以促进身体的生长发育。同时这样做也有利于他们对体育产生感性认识。
- ③ 初中和高中阶段,在拓展内容中设置了基础知识方面的学习内容,这是考虑到了中学生的身心特点,让中学生全面地了解体育健身技能与方法对身体健康的促进作用,从而提高他们“学以致用”的能力。
- ④ 高中阶段,在拓展内容中专门设置了田径、体操和健美操等运动项目供学生选择,这是根据《课程标准》的要求鼓励学生对自己所爱好的运动项目进行

进一步的学习,使学生形成运动爱好和专长,提高运动技术水平。

表 4.3 拓展内容的分类

学段	模块数	模块名称	学习内容	项目数
小学	1	其他健身项目	板羽球,健身球(车),飞碟,滑板车,轮滑,攀岩(横向),简易高尔夫等	7
初中	2	基础知识	竞技运动比赛欣赏,体育与环境卫生,军事体育知识,其他健身项目介绍	4
		其他健身项目	棋类,桥牌,保龄球,网球,简易高尔夫,轮滑,滑板,飞镖,飞盘,登高,攀岩,野外体育活动等	12
高中	4	基础知识	社区体育、家庭体育与全民健身运动,体育俱乐部、体育社团的组建与运作,奥林匹克运动简介,体育旅游,野外生存活动,我国体育行政法规介绍	6
		田径	短跑,中长跑,跨栏跑,跳远,跳高,投掷	6
		体操与健美运动	支撑跳跃,技巧,单杠,双杠,健美运动	5
		其他健身项目	棋类,桥牌,保龄球,台球,毽球,棒垒球,简易高尔夫,轮滑,滑板,射击,击剑,跆拳道,攀岩,野外活动等	14

2. 拓展内容的教学要求

拓展内容是提供给学校、教师、学生选择的学习内容。拓展内容的教学主要强调以下两点:

(1) 创造条件,满足学生学习体育的需求

拓展内容选取的项目范围比较大,既有运动项目,又有健身项目,既有运动知识,又有健康知识,其中有许多项目和理论知识是第一次进入体育课程内容。许多体育教师非常熟悉田径、球类、体操、武术等运动项目,对这些项目的教学驾轻就熟,而对一些新出现的健身项目和相关的健康知识就不那么熟悉了。因此教师首先要更新和充实知识,把握住这些项目的教学重点、难点,充实教学的内涵,其次要在器材、场地方面创造条件。

从上海市学校场地条件情况看,多数项目的教学是能够满足拓展内容的教

学要求的,关键是购买体育器材的经费能否落实。在这里可以从两方面着手逐步解决器材问题:一方面要说服学校行政领导,争取得到他们的支持,另一方面要创造性地发挥现有器材的作用,开发器材的多种功能,或利用废旧物品制作简易器材。例如,一位教师曾经用可乐空瓶制作保龄球瓶,用草编制毽球,都取得较好效果。实际上,只要我们摆脱传统思维的束缚,大胆创新,很多器材都可能开发出多种功能来。

教师要注意发挥学校的教学特色。有许多学校在办学过程中形成的体育传统文化和项目特色,都可以从健身角度取其精华,为我们所用。例如上海有许多学校有较高水平的大、小球类运动队,形成了体育传统项目学校,像这种学校有基础、学生喜欢、场地能满足需求的运动项目,我们可以对它进行改革,去掉其竞技运动技能要求的内容,增加健身技能的内容,辅以修改规则,改变竞赛方法,形成学生健身需求的运动方式,将它纳入拓展内容。还有一些在上海地区盛行的民间民族体育活动,如舞龙、放风筝、跳竹竿、划龙舟(岸上)等,完全可以作为拓展内容进入体育与健身课程。

(2) 选择内容要立足学生学习体育的实际

既然拓展内容选取的学习内容范围较广,《课程标准》又强调拓展内容是学生自主选择修习的课程,那么教师在考虑选择教学内容时就应该站在学生学习体育的立足点上选择和设计学习内容。拓展内容不是教师随意、主观选择的,更不是可有可无的。学校和教师必须根据《课程标准》的要求,落实和做好拓展内容的选择工作。

在具体选择什么内容时,我们应该遵循以下两个基本原则:

① 选择有助于促进学生健康的内容

我们面临的是从小学到高中年龄跨度较大的学生群体,他们身心健康发展的需求不同,每一个健身项目对促进学生健康水平的作用也不一样,因此我们要根据学生的实际选择相应的学习内容。

② 选择有助于激发学生运动兴趣的内容

学生的运动兴趣是我们选择教学内容应予以重视的因素,因为学生只有对所学的内容产生兴趣,才能全身心地投入其中。但并不是所有项目都能激发学生的运动兴趣,如高中的田径、体操等,这就需要教师通过创造性的教学将这些学习内容教“活”,使学生喜爱这些项目,愿意参加这些项目的学习。

在选择学习内容时要考虑的因素很多,在这里就不一一讨论了。总之,学校、教师、学生在选择拓展内容时有较大的创造空间,只有大家都积极参与,课程内容的建设和发展才能更切合体育教育实际。

三、拓展内容的教学建议

拓展内容是第一次进入上海市中小学体育与健身课程内容。我们已经知道了设置拓展内容的意义、拓展内容所包含的学习模块和具体健身项目以及拓展内容的教学要求。为了更好地实施拓展内容的教学,在此提出以下几点建议:

1. 教学方案要体现综合性

在确定选学内容后,教师一定要设计好实施方案并制定具体的教学计划,在突出体育健身技能和方法的基础上,反映课程内容的多种价值和多元的学习目标要求。在每节课的教学中,教师要围绕整个教学方案的要求,落实学习目标。

2. 教学组织形式要体现多样性

由于拓展内容是由学生和教师选择的,因此它的教学组织形式与基本内容的教学组织形式有所不同,教师应从选择学习这个角度来考虑教学组织形式,如采用兴趣分组、同质或异质分组、合作分组、伙伴分组等形式开展教学,以发挥最大的教学效益。

3. 教学方法和手段要体现灵活性

拓展内容的教学为学生搭建了自主学习的舞台,教师要充分利用这个舞台,为教学服务。教师要加强对学生学习法的研究,如研究合作学习法、自主探究学习法、信息化学习法、延伸性学习法等,同时要改革传统的教法,吸收先进的经验,如采用主体教学法、分层教学法、情景教学法、目标教学法等,以发展学生学习体育的能力。

4. 教学评价要体现实效性

拓展内容的教学评价要注重实效性。教学评价的实效性主要体现在评价时不仅要关注学生学习某一项目所表现出的才能,而且要发现学生体育学习发展的潜能,帮助学生认识自我、建立信心。教师可根据拓展内容学习目标的要求,按照有实效、简便易行的原则自行决定评价方法。

BRAND NEW FORM

第四节 研究型学习内容的分析和阐释

将研究型学习内容作为上海市中小学体育与健身课程学习的内容是新一轮上海体育课程改革在教学内容改革上的结构性突破。它是提高学生发现问题和解决问题的能力,使学生获得体育与健身基础知识和技能、发展情感与态度的重要途径,对学生探索精神和创新意识的培养有重要的意义和作用。

一、设置研究型学习内容的意义

中小学体育与健身课程设置研究型学习内容的意义主要有以下两点:

1. 有助于改善学生的体育学习方式

学生体育学习方式的改善是本次体育课程改革的显著特征。改变传统体育课程单一、被动的学习方式,建立和形成旨在充分调动、发挥学生主体性的多样化的学习方式,以促进学生知识与技能,情感、态度与价值观的整体发展,自然成为这次体育与健身课程改革的核心任务。

从体育学习角度来说,学习方式与学习方法相比较,学习方式涵盖的内容更广泛,学习方式不仅包括学习方法,而且包括学习习惯、学习意识、学习态度、学习品质等。学习方式相对稳定,学习方法则可灵活变化。所以学习方式的改善对促进学生的发展更具有战略意义。

研究型学习内容的设置对改善学生的体育学习方式极有帮助。因为研究型学习内容是以课题或问题、专题的形式出现的,学习过程中的发现、探索、研究等认识活动可以突现出来,学习过程就成为学生发现问题、提出问题、分析问题、解决问题的过程。这样对于研究型学习内容,尤其是有关运动技能的形成和作用、某一健身项目对学生身体的影响、健康知识的运用等,学生不仅要亲自体验,还要运用自己的直接经验去解读、理解。这才是研究型学习应采用的学习方式。

然而,对研究型学习内容和改善学生体育学习方式,教师还要用动态发展的观点来看待,即认识到整个教学过程是一个“由教到学,由依赖到自主”的过程。在这个过程中,教师要把自身的作用不断转化为学生自主学习的能力。随着经验

的不断积累,学生自主学习的能力就会不断提高,富有个性的学习方式就会逐步形成并不断发展。

2. 有助于拓展学生学习体育的时空

现代体育教学提倡课堂体育教学和课外体育活动相结合、家庭和社区相结合,体育教师除了着重通过课堂体育教学和课外体育活动指导学生体育学习外,还应关注和促进学生课外体育行为的改变。这实际上体现了拓展学生体育学习时空的教学思想。

研究型学习内容的设置对于拓展学生体育学习的时空极有帮助。从时空上看,研究型学习要求学生走出课堂、走出校门,参与家庭和社区的体育实践活动,以获得直接经验,发展体育学习的能力;从体育知识获取的途径上看,研究型学习要求学生走出书本,走进实践,拓展体育知识面;从思维空间看,研究型学习不仅要求学生懂得体育与健身知识与技能的原理和概念,还要求学生接触体育生活实际,进入社会体育环境,懂得体育与健身知识与技能和人的生活、社会发展的关系。从这个意义上讲,研究型学习内容的设置不仅为学生拓展体育学习的时空提供了实践机会,更为他们提供了展示才华的舞台。

二、研究型学习内容的说明

1. 研究型学习内容的分类

《课程标准》明确指出:“研究型课程,应反映体育与健身课程学习的多元性、启智性和实践性,选择适合于学生研究实践,贴近学生实际,运用本学科和其他学科知识,充分体现课题的研究性、开放性、实用性和兴趣性。”(《课程标准》第053页)《课程标准》还指出:“研究型课程内容由学校组织开发与实施。”(《课程标准》第027页)这就很清楚地说明学校在开发与实施研究型学习内容上应面向学生的体育生活实际,面向学生的社会生活实际,应把它们融合起来考虑。《课程标准》提供了三种研究型学习形式供教师教学时参考(见表4.4)。

由于研究型学习内容的设置是本次体育课程改革的一次重大突破,还没有成熟的经验供大家参考。《课程标准》提供的三种类型内容,仅仅为学校 and 教师开发实施研究型学习内容提供一个思路,还需要在实践中不断完善。

为了使体育教师更好地理解研究型学习内容,这里要对研究性学习与研究型学习内容之间的关系作一说明。研究性学习是一种学习方式,是指教师在教学过程中不把现成结论告诉学生,而创设类似于研究的情境,引导学生自主发现问题、探究问题,获得体育与健身知识和技能的过程。研究型学习内容是一种课程

表 4.4 研究型学习形式的分类

内容名称	学习形式
调查研究类	● 围绕某一专题,确定调查对象,选择调查方法和途径。 ● 收集信息资料,分析整理资料。 ● 以调查报告、文摘、评述、随笔等形式完成作业。
实验研究类	● 确定某一课题内容和实验方法。 ● 实验、观察、比较,分析数据,得出结论。 ● 以实验报告、研究摘要、评析等形式完成作业。
活动设计类	● 确定主题,预定方案。 ● 自主设计,动手实践,运用知识和方法,讨论交流。 ● 以书面总结、作品、成果等方式完成作业。

形态,属于体育与健身课程内容范畴,它是学生基于直接经验从体育活动和社会生活中选择和确定研究专题,在教师指导下综合运用已学知识,主动获取体育与健身知识和技能,是相对独立的、有计划的学习机会。这二者既有联系又有区别:研究性学习可细化、深化体育与健身课程内容的某个内容主题,而研究型学习内容则是体育与健身课程研究性学习的归纳、整合和提升。

2. 研究型学习内容的要求

基于研究型学习内容对于促进学生转变体育学习方式、促进学生健康发展的重要性,有必要讨论研究型学习内容的基本教学要求。

(1) 教师的有效指导问题

在研究型学习内容的教学过程中,教师应给予学生有效指导。教师要为学生创设发现问题的情境,引导学生从问题情境中选择适合自己的探究课题,帮助学生寻找到适合自己的学习方式和探究方向,与学生共同展开探究活动。例如在体育锻炼中会发生一些伤害事故,教师应该有目的、有意识地鼓励学生去探究为什么会发生伤害事故、学习哪些内容时容易发生伤害事故、发生伤害事故的原因是什么、如何预防伤害事故等问题,与学生共同展开研究。

研究型学习内容的指导方式是团体学习、协同指导。教师应充分发挥学生学习小组的集体智慧,让小组成员互相取长补短,群策群力地去完成学习任务。当学习小组碰到某个研究课题涉及的面比较广的时候,教师还应通过有效方式集中其他教师的智慧,对这个研究课题进行协同指导。总之,教师既不能直接教授研究型学习内容,也不能完全放任学生自己去研究,而应把自己的有效指导与学生的主动探究结合起来。

(2) 学生的学习问题

研究性学习作为一种深层的民主教学方式,绝不是仅面向少数学生,而是面向全体学生,尊重每一位学生学习体育的个性和特点。有些人对体育与健身课程的研究型学习内容有误解,认为它只是面向体育尖子学生,是培养“小体育研究员”的课程内容,难以在普通学生中实施。这些误解违背了研究型学习内容的学习目标和要求,在很大程度上阻碍了研究型学习内容的发展。实际上,研究型学习内容来源于学生学习体育与健身课程的实际,脱离了这个实际,它就成了无源之水、无本之木。研究型学习内容满足中小学生好问、求知欲强的天性,符合每一位学生学习体育的个性,因此它必然面向所有学生,而不是只面向少数体育尖子学生;研究型学习内容本身秉持多元目标的价值,就有可能满足所有学生学习体育的需求;研究型学习内容所体现出的学校的特点,学校所拥有的学生群体的特点,以及学校所在的社区的特点,决定了每一所学校都可以因地制宜、因人而异地开展研究型学习内容的教学。总之,教师只有认识研究型学习内容的这一要求,才能使它发挥应有的价值。

三、研究型学习内容的教学建议

1. 合理选择和确立课题

由于研究型学习内容倡导学生对课题进行自主选择与主动研究,因此教师要鼓励学生积极提出问题、大胆设想,帮助学生确立适宜的研究课题。同时教师在提出研究课题时也要充分考虑学生现有的学习基础、学习兴趣和学习能力,使研究课题尽量贴近学生实际。

2. 支持学生自主学习

在研究型学习内容的教学过程中,教师要注重发挥学生在学习活动中的自主性和个性化特点,尤其在课题展开阶段,可以采取多种多样的组织方式,如个人独立探究方式、小组合作探究方式、班级合作探究方式,甚至年级和学校合作探究方式,以保证和支持学生自主学习。在课题探究过程中,教师要引导学生亲历实践、亲自体验,对自己感兴趣的课题进行深度探究,防止浅尝辄止。

3. 关注运动技能探究方面的课题

研究型学习内容会涉及一些运动项目探究方面的课题,教师要给予充分的关注,引导学生对运动技能的原理和练习方法进行探究,并加强实践指导,帮助

学生提高主动解决问题的能力,这对学生养成自我锻炼的习惯,树立终身体育的意识有极大的作用。

4. 灵活安排学习时间

由于研究型学习内容由学校组织开发与实施,因此《课程标准》没有对它做出具体的课时安排。显然,如果对研究型课程设定具体内容和课时,就不符合这类课程的要求了。对研究型学习内容应以弹性课时制来安排课时,即根据需要灵活安排时间,做到集中使用课时时间和分散使用课时时间相结合,也可以将它和其他学科的课时时间打通使用,或将它安排在节假日、双休日。

5. 重视学习评价

研究型学习内容具有开放性的特点,研究课题的答案并不是惟一的,解决问题的途径也不是统一的,往往可能有多种答案和途径,因此不可能采用统一的标准或用量化手段对学生的学习结果进行“分等划类式”的评价,而应由体育教师根据教学实际来设计和制定评价标准并对学生进行评价,这样作出的评价更能适应研究型学习内容的评价需要。因此《课程标准》把制定研究型课程学习评价标准的权利下放给教师,由教师根据教学的实际情况制定评价标准。教师可较多地采用自我反思性评价方式——引导学生以自我为参照标准,对自己在活动中的各种表现进行自我反思评价,这不仅有利于学生的自我学习,而且有利于教师积极性的发挥,更有利于研究型学习内容的实施。

第五章

体育与健身课程的实施

体育与健身课程的实施是贯穿整个体育课程改革的关键环节，直接影响到体育与健身课程实践的有效性，为了保证体育与健身课程全面推进工作的顺利进行，必须认真研究、精心规划、积极探索，调动各方面的力量，依靠广大学校体育工作者，以民主、开放、科学的方式，有创造性地、高效率地组织和开展体育与健身课程实施工作，把体育与健身课程建设成受学生欢迎的、符合国情的优质课程。

第一节 体育与健身课程的管理

随着《课程标准》的推出和试验教材的推广,体育课程的管理将发生一系列变化,这种变化的最大特征就是要保证体育与健身课程的实施,这对上海市体育与健身课程的建设发展具有重要的意义。

一、实行市、区(县)和学校三级课程管理体制

《上海市普通中小学课程方案》在课程管理方面明确指出,上海市普通中小学实行市、区(县)和学校三级课程管理体制。这种三级课程管理体制,既有利于市教学行政部门的宏观管理、指导和调控,又有利于各区(县)和学校在实施中充分发挥积极性和灵活性。

1. 市级课程管理

《课程标准》是由上海市中小学(幼儿园)课程教材改革委员会负责编制,由上海市教育委员会颁布的,是上海市实施体育与健身课程的纲领性文件。市一级的课程管理体现在:由上海市人民政府教育督导室对各区(县)普通中小学体育与健身课程的实施进行监督、检查和评估;由上海市教育委员会各职能部门负责给体育健身课程的实施提供保障;由上海市教育委员会教学研究室负责对全市的普通中小学体育与健身课程的实施进行教学研究和指导,并与师资培训机构和教材编写组配合举办市一级新课程教材实施前的教师业务培训,举办各种课程实施和教学研讨活动,或到各区(县)中小学进行调研、视导和检查等。

2. 区(县)级课程管理

各区(县)教育行政部门要根据《课程标准》的要求,结合本区(县)体育教学实际,制定体育与健身课程实施方案,对本区(县)中小学体育与健身课程的实施进行规划、指导和管理。对《课程标准》中教学内容、课时等规定,任何学校都要执行,不能擅自取消体育与健身课,或以其他课来代替。各区(县)教育督导室负责对本区(县)中小学体育与健身课程的实施进行监督、检查和评估。

区(县)体育与健身课程实施方案应包括课程实施的目标、推行进程,体育教师的配备和培训计划,区域课程的设置和教材的开发,场地设备配套标准,课程实施的评价等。

各区(县)教研室应负责对本区(县)中小学的课程实施进行教学研究和指导,与师资培训部门合作对各校体育教师进行二级培训,组织学科中心教研组成员和骨干教师开展各种体育与健身教学研讨活动等。

3. 学校课程管理

(1) 制定学校体育与健身课程实施方案

学校体育与健身课程实施方案应该是市、区(县)体育与健身课程实施方案在学校的具体化。它包括课程实施指导思想、教师学习课程标准和教材的计划、校本教研计划和教学改革研究课题、各年级基础内容Ⅱ和拓展内容的确定、任课教师的安排及高中选项任课教师的确定、场地设备和器材的落实、教学实施检查评价办法、校本课程的开发及校本教材的编写等等。但校本课程不得占用体育与健身课的教学时数,可在机动课时中安排。如某中学在课程实施方案中为六、七年级增设游泳课程,在每周3节体育与健身课外再增加1节。总之,学校在制定体育与健身课程实施方案时应从全局、整体的角度出发,把具体的实施要求落实到体育教研组和每位体育教师身上。方案还应考虑到体育与健身课的延伸,在时间、地点、内容等方面全面安排学生在校内的体育健身活动。

学校在制定体育与健身课程实施方案时可以制定一学年的,也可以制定2~3学年的,一般应在分管校长的领导下,教导主任参与指导,全体体育教师参加讨论,由体育教研组长执笔完成实施方案。制定实施方案时还应该听取学生代表的意见。

(2) 体育与健身教学管理

体育与健身课程方案的实施,需要相应的教学管理制度来支撑和保障。各校要积极探索体现《课程标准》理念、目标的教学管理方法,主要可以从以下两个方面去考虑:

① 建立以校为本的体育与健身教学研究制度

《课程标准》和新教材的实施是一个开放性的探索过程,每一所学校都应承担起实践、创新的职责。可从本校体育教学实际出发,通过体育教研组,依靠全体体育教师共同研究、分析,较好地解决遇到的问题,提高实施效果,同时在教学工作计划的研究和制定、教学专题的研讨、研究课题的确立等方面建立起相应的制度,形成良好的体育与健身教学研究氛围,努力办出学校的体育教学特色。

② 建立促进体育教师专业素质发展的考评机制

《课程标准》和新教材的实施,对体育教师提出了较高的要求,体育教师要成

为学生学习体育的促进者、体育教育、教学实践的研究者、体育课程发展的建设者。因此,各校要充分尊重和理解体育教师,引导他们反思、创新,真正发挥他们在体育与健身教学改革中的主人翁作用。体育教师也要正确认识自我,明确自己的重要责任,了解自己的不足,边实践边改进,使自己真正享受到当体育教师的乐趣。学校管理者要在和体育教师共同努力的过程中,建立一种能够促进体育教师专业发展的考评机制,把日常课堂教学、教学改革实验、教学研究、校本课程开发、师生关系建立等引入考评范围,努力使考评过程既反映体育教师创造性劳动的成果,又使体育教师明确自己所处的成长阶段和努力方向。

二、校本教材的开发和管理

1. 体育与健身课程校本教材概述

(1) 什么是体育与健身课程校本教材

体育与健身课程校本教材一般是指以学校为基础,在校长的领导下和学科专家的指导下,由学校教师编写的为体育与健身课程实施服务,供本校师生使用的教学材料。

体育与健身课程学习内容有较强的灵活性,在选用基本内容Ⅱ和拓展内容时,学校可以根据实际情况和学生的需要进行取舍。如果所选择的内容未编入教材,或为了使教学内容更符合学校实际和学生学习的需要,学校可以编写供本校使用的校本教材。如某校选择手球、垒球或击剑项目,就可自编校本教材。

(2) 体育与健身课程校本教材的审定和使用

体育与健身课程校本教材的编写和使用,必须依照一定的程序。《上海市普通中小学课程方案》规定,由学校编制的教材在使用前,必须通过区(县)教育行政部门的审批,并报上海市中小学(幼儿园)课程教材改革委员会办公室备案。

校本教材主要为教师制定教学计划提供参考,它不是学生的必备教材,学校不可受经济利益驱动而向学生摊派教材。

2. 编写体育与健身课程校本教材需要注意的问题

(1) 体育与健身课程校本教材应有利于课程目标的达成

课程教材专家指出,体育教材的内涵应包括三个方面,即教养、教育和发展。教养是指学生的道德修养、体育精神、良好的作风和人格;教育是指学生学习的知识、技术和技能;发展是指学生的生理发展、心理发展、社会适应等。各校在选编校本教材时,都应选择富有“教养、教育和发展功能的内容”。

根据课程目标引领学习内容的要求,教师应选择有利于体育与健身课程“身体发展、知识技能、心理发展、社会适应”目标达成的学习内容,将它们编成校本教材。还应考虑这些内容受学生欢迎的程度和在本校体育与健身课上推广的可能性等等。

(2) 对竞技运动项目进行教材化改造

《课程标准》指出:“学校要充分利用网络,获得最新的体育与健身信息,大力开发现有运动项目的资源,加强对现有运动项目的改造,使竞技运动项目课程化、健身化和游戏化;学校、教师要通过规则的改造、简化技战术、降低难度要求、改造场地器材、挖掘常用体育器材的潜在功能等手段,开发出新的课程内容和器材,并融入具有地方特色的民间民族体育、新兴体育项目等,使学校传统体育项目校本化、本土化,以适应并满足学生的健身需要。”(《课程标准》第 065 页)

学校教师将竞技运动项目选编成校本教材时,应将这些项目进行教材化改造,使之成为符合课程目标要求、适合学生学习的体育健身内容。改造后的运动项目内容应力求做到教育化(体现“德育为核心”,有利于人格完善)、健身化(体现“健康第一”,有利于增强体质)、兴趣化(体现“学练有趣”,有利于积极参与)、生活化(体现“走进生活”,有利于课外延伸)、简单化(体现“从实际出发”,有利于发展推广。)

第二节 体育与健身课程教学计划的制定

科学地制定体育与健身教学工作计划,是保证课程标准的贯彻、课程教材的落实和学校教育工作计划顺利实施的重要因素之一。

从体育与健身课程教学的需要来看,体育教师应制定的计划是:学年教学工作计划、学期教学工作计划(教学进度)、单元教学计划和课时计划(教案)。制定各类教学计划是体育教师专业能力的体现,也是体育教师必须完成的教学前期准备。制定体育与健身课程教学计划的流程图见图 5.1。

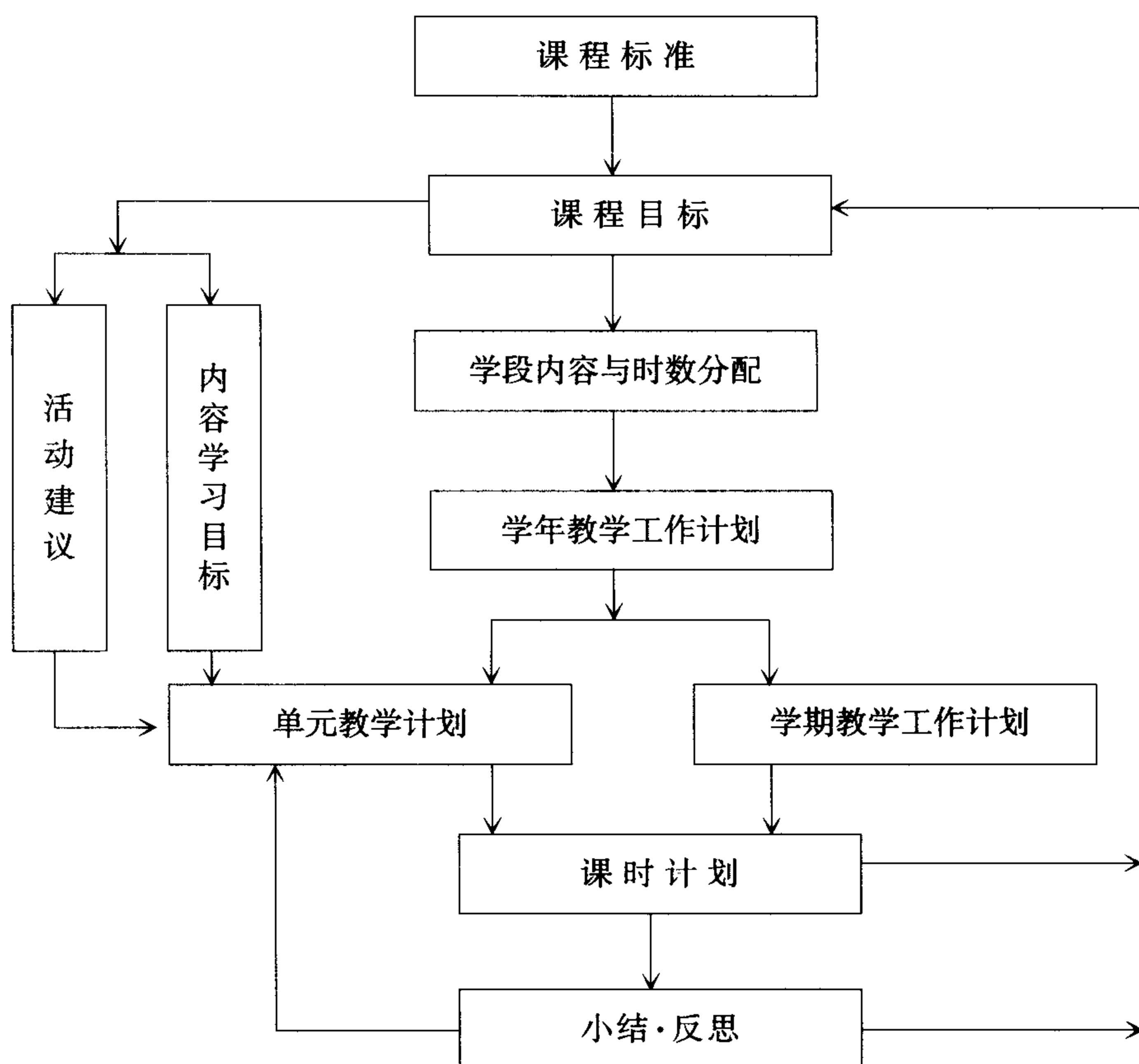


图 5.1 制定体育与健身课程教学计划的流程图

一、学年教学工作计划

1. 学年教学工作计划的内容

(1) 制定本年级的学习目标

《课程标准》确定了课程目标体系。在具体制定某一年级学年教学工作计划时,应该根据课程目标体系,从学校、学生的实际出发制定年级的学习目标。学习目标应全面反映身体发展、知识技能、心理发展和社会适应四个方面的要求,并体现出不同年级的层次性。一般来说,学段目标可以作为此学段最后一年目标的参考,一般可将四个分目标整合起来表述。

(2) 确定本年级的教学内容

首先根据《课程标准》的基本内容Ⅰ确定本学年学生必学的内容主题,然后根据基本内容Ⅱ和拓展内容,并结合学校、学生实际确定学生选学的内容主题。

体育与健身课程教材是选择学年教学内容的重要依据,各校可以按照《课程标准》的各项要求,在课程目标引领下,结合学校具体情况对教材内容进行适当的调整。如篮球是初中核心健身项目之一,教材中选编的也是篮球方面的内容,但如果排球是本校的传统体育项目,场地、器材等条件较好,学生也有基础,那么完全可以将排球作为核心健身项目的教学内容。

(3) 分配各教学内容的时数与比重

《课程标准》只确定了各学段和学习模块的时数与比重,在制定学年教学工作计划时,需要将各学段5年、4年和3年的总时数科学地分配到每一学年的两个学期中,同时还必须将模块学习总时数合理地分配到具体的学习内容中去。如初中六至九年级基本运动总时数为146课时,分配到六年级是36课时,在制定学年教学工作计划时,应将这36课时合理地分配给跑、跳、掷、垫上运动和杠上运动。

2. 制定学年教学工作计划的要求

(1) 教研组全面协调,周密计划

制定体育与健身学年教学工作计划,需要体育教研室全体教师对教学内容和时数分配进行讨论研究,共同协调。安排各学年、各学期教学内容时既要考虑教师特长,又要考虑场地设施的周转,如果由教师单独安排教学内容,教学时很可能会遇到冲突和困难。另外,需要考虑学年、模块、具体项目等因素,做到统筹兼顾,全面协调,使同一年级各项内容所占时数相加等于学年总时数,各模块总时数与所属教学内容在各年级的时数之和相符。这也是一个年级任课教师在制定计划时难以做到的。

(2) 科学、合理地分配时数

在制定学年教学工作计划时要做到科学、合理地分配时数,应注意以下几点:

① 要从有利于学生全面发展,有利于学生打好体育健身基础的角度来安排各教学内容的时数。如初中基本运动的总时数应合理地分配给跑、跳、掷、垫上运动和杠上运动。武术单列的总时数应合理地分配到各个学年。

② 要根据教学内容的实际来安排时数。分配时数应考虑学习内容的数量和难度。如跑、跳、掷项目中,跑的内容多,对学生健身的影响大,时数比重应大一些;掷的内容少,时数比重可以小一些。

③ 要根据学生的学习需要来安排各教学内容的时数。教学要为学生发展服务,在保证基本内容时数的基础上,应考虑学生学习的兴趣和需求,对学生感兴

BLAZHUNJEDU

趣的内容应多安排一些课时。

④ 要根据学校的场地设施条件来安排各教学内容的时数。学校运动场地设施是体育与健身课堂教学的物质保证。安排教学时数必须考虑场地设施的情况,否则教学效果会受影响。如中学阶段篮球是每个年级的必学内容,如果学校篮球场、篮球架不多,落实基本内容Ⅰ的教学已很不容易,在安排学年教学计划的选学内容时就应避免再选篮球。又如学校单、双杠设备不多,各年级可以一个学期安排单杠,另一个学期安排双杠,这样就可以避免以后各年级使用设备时产生矛盾。体育与健身教学工作计划教学内容时数分配范例见表 5.1。

表 5.1 六年级学年体育与健身教学工作计划教学内容时数分配范例

分类	内 容		六至九年级总课时数		六年级课时数	
			合计	分项	第一学期	第二学期
基本内容Ⅰ	基础知识		30		4	4
	基本运动	跑	146	46	6	5
		跳		28	3	4
		掷		16	2	2
		垫上运动		24	3	3
		单杠		16	4	
		双杠		16		4
		篮球		46	6	6
	武术		24	3	3	
基本内容Ⅱ	排球	82	10	10		
拓展内容	轮滑	40	5	5		
机动		40	5	5		
总计		408	51	51		

说明:基本内容Ⅱ和拓展内容均为选学内容,可统筹安排时数。

二、学期教学工作计划

1. 学期教学工作计划的内容

学期教学工作计划也称学期教学进度,是在学年教学工作计划制定后制定的,它将教学内容按一个学期的教学周次和课次进行合理安排,使课堂教学更加体现科学性和计划性,并为制定单元教学计划做好准备。学期教学工作计划应反映下面一些内容:

(1) 本学期体育与健身课程的教学内容

根据学年教学工作计划确定本学期的教学内容,并将这些内容进一步分类。如初中学段基本内容 I 中的跑,应分为快速跑、耐力跑、接力跑和定向跑;杠上运动应分为单杠和双杠。

(2) 各教学内容的课时数

在制定学期教学工作计划时,同样要将学年教学工作计划中的时数分配进一步细化。如全年教学计划中只有跑的时数,学期计划中应该有快速跑、耐力跑等内容的时数。教师习惯在一节体育课中安排两个教学内容主题,我们称其中一个内容主题为 1 课次。教师在安排教学进度时通常将 1 个课时分为 2 个课次,这样,将课时数乘以 2 就是课次数,如双杠 4 课时,就是 8 课次。如果一节课上只安排一个内容主题,则作为 2 课次,在表格上可作专门标记。

(3) 测试、评价内容

《课程标准》规定了学生学习评价的内容,其中体能、健身技能均与学期教学工作计划中的具体学习内容有关,本学期要进行哪些内容的测试,安排在哪一周哪一节以及与什么内容搭配,均应在学期教学工作计划中明确地反映出来。

(4) 每一节课的教学内容

每一节课的教学内容是学期教学工作计划最为重要的部分。教师要周密思考,将每一节课的教学内容主题确定下来。从进度计划表上可以一目了然地看出每周、每节体育课教学内容出现的情况和序号、内容的搭配,这样,教师在撰写课时计划时就会更加方便有序。

2. 制定学期教学工作计划的要求

(1) 合理安排教学内容

不同的教学内容在教学时会受到季节、气候、体能和技能基础的制约,也会受到学生学习兴趣的影响。所以教师在制定学期教学工作计划时应全面考虑各种情况,将教学内容安排得更为科学、合理。如:上海的气候四季分明,耐力跑适宜安排在秋冬季及春季,快速跑适宜安排在春夏、夏秋季;垫上运动应避免安排在盛夏和冬季,因为穿单薄的衣衫加上出汗或者穿厚厚的服装,都不适宜在垫上活动;五月底六月初后的一个月左右起是上海地区的梅雨季节,可以安排一些可在室内进行的学习内容;障碍跑一般应安排在快速跑和越过障碍方法(滚翻、爬行等)之后。

(2) 课次数与课时数相一致

根据学习内容的特点和教学需要,同一学习内容有些课上可安排1课次(0.5课时),而在另一些课上可安排2课次(全课时)。在制定学期教学工作计划时,在这一学期中安排的课次数之和,必须与全年教学工作计划中分配给这一学习内容的教学时数相一致。

在对同一内容进行课次安排时,有两种基本方式:一种是单项连续安排,这种方式有利于学生学习知识、掌握技能;另一种是间隔安排,这种方式有利于调节学生的学习兴趣,有利于教师搭配教材内容。当然也可两者结合,如武术套路学习内容,共8课次,前3课次可以连续安排,让学生建立并初步掌握动作,后3课次可以间隔安排,将武术基本功和已学套路动作作为其他教学内容课的准备活动,起到复习的作用,最后2课次再连续安排,为考核做准备。

(3) 合理搭配一节课中的学习内容

如果一节课安排两项学习内容,如何合理搭配这两项内容就显得十分重要。建议教师将新学内容与已学内容搭配;将有趣的内容与枯燥的内容搭配;将技能复杂的内容与技能简单的内容搭配,将负荷较大的项目与负荷较小的项目搭配。对低年级学生,还要注意将上肢活动的内容与下肢活动的内容搭配。有考核内容时,还应该安排好另一个便于学生分组自练、有安全保障的内容。

(4) 加强不同年级、不同教师之间的协调与统筹

学校的课程表上,会有几个班级和几位教师同时上体育课,如果计划得不好,就会在场地、设备的使用上发生矛盾。所以在制定学期教学工作计划时,教研组内各位教师应互相交流、统筹兼顾、及时调整,对容易产生矛盾的内容要首先讨论落实,各个班级要错开使用场地、设备的时间。体育教研室也可以根据学校

BRUNNEN

实际,确定一些进度安排的基本原则,如教学内容所需场地设备发生冲突时,要首先满足即将毕业的年级的需求或照顾起始年级等等。

由于学校体育总课程表的安排不一定能满足体育教学的全部要求,即使进度安排时认为已解决的问题,实践中还可能出现,这就需要教师之间在课前进行协商和调整。

3. 学期教学工作计划的呈现格式

(1) 纵横坐标式

在制定学期教学工作计划时首先要制定纵横坐标式表格,这种表格也称为教学进度辅助表(见表 5.2)。在这份表格中,横向表示同一项教学内容出现的时间,我们可以从表中清晰地看出该项内容安排在第几周、第几课次,还可以看出各个课次间隔的时间以及在哪一周进行考核等。纵向表示一节课上安排的教学内容、搭配情况。这样的表格经纬分明、修改方便,教师可以边思考、边打钩,统筹考虑全局。

表 5.2 纵横坐标式学期教学工作计划表范例

教学内容				课时	课次	一			二			三			...
						1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
基本内容Ⅰ	基础知识			4	4	○									
	跑	快速跑	3	6				✓		✓	✓	✓		✓	
		耐力跑	2	4											
		定向跑													
		接力跑	1	2											
		障碍跑													
	跳	跳高													
		跳远	3	6											
		支撑跳跃													
	投掷		2	4					✓	✓			✓		
	垫上运动		3	6											
	杠上	单杠	4	8								✓			
		双杠													
	篮球			6	12				✓	✓		✓		✓	
	武术			3	6										
基本内容Ⅱ 和拓展内容				15	19										
							○	○							
机动				5	8									✓	

说明:○为全课时 ✓为 0.5 课时

(2) 周课次程序式

制定完纵横坐标式学期教学计划表后，再制定周课次程序式表格（见表5.3）。在这一表格中，我们不但可以十分明确地看出每一周每一次课的教学内容安排，还可以在留出的空格上填写完成的情况或作摘记。这种格式与其他学科教学进度安排表相近，便于学校对教学资料进行统一管理。

表5.3 周课次程序式学期教学工作计划表范例

周次	课次	教学内容	组织教法要点	备注
一	1	基础知识	略	
	2	队列、广播操； 篮球	略	
	3	队列、广播操； 快速跑	略	
二	4	快速跑； 篮球	略	
	5	投掷； 篮球	略	
	6	快速跑； 投掷	略	

三、单元教学计划

1. 单元教学计划的基本要素

单元教学计划也称单项教学计划或单元教学流程，这是学期教学工作计划与课时计划之间的一个重要环节，能起到承上启下的作用。在制定单元教学计划的过程中，教师能系统、集中地思考一系列教学问题，使教学进一步细化，以达到预设的教学目标。单元教学计划由于受内容、教学时数、学生等因素的影响，加上教师不同的思维方式和个性特色，其呈现形式、栏目设置会各有不同，但根据体育教学的实际需要，下面一些基本要素应该在计划中得到体现。

① 教学内容主题和基本情况。

单元教学计划首先要反映教学内容主题、教学对象(年级、性别)，应安排的教学时数与课次、任教教师等。这些项目一般都应在表格起始部分交待清楚。

② 教学目标。

教学目标应包括单项教学目标和每一课次的教学目标。

③ 教学重点与难点。

教学重点与难点应包括单元教学重点与难点和每一课次的教学重点与难点。

④ 教学策略和方法。

教学策略和方法应包括教学的基本策略、教与学的手段、学法建议和安全保障措施等。

2. 单元教学计划的制定

(1) 单元教学目标

《课程标准》提出的学段目标和主题模块学习目标,是确定单元教学目标的主要依据。教师要改变传统单元教学计划中只重视技术、素质目标的倾向,应将学习内容作为全面实现课程目标的载体。

(2) 教学重点与难点

教师在提出教学重点与难点时,应改变过去只重视学习和掌握动作技术的观点,应从学习目标全面达成的高度,从技术、体能、心理等方面去分析研究,提出有利于提高学生学练效果的教学重点与难点。如在“横箱分腿腾越”单元教学中,除了助跑起跳等技术动作外,克服练习时的惧怕心理也是教学重点,应该有帮助学生克服心理障碍的练习和措施。

(3) 划分教学单元

对课时总量不多的教学内容,可以只设一个教学单元。如垫上运动,一个学期中只有4课时,可将它分为8课次,制定一份单元教学计划。对课时总量较多的教学内容,可设若干个小单元,如高中基本内容Ⅱ的排球教材,一个学期有近30个课时,教师可以根据排球的基本技术、战术配合等特点将教材内容分为4个小单元,分别制定单元教学计划。

(4) 教学策略和方法

确定教学策略和方法是制定单元教学计划的重要环节,与教学活动息息相关,所以教师要钻研教材,把握好教材内容特点,选定教学策略和方法,并根据学生学习现状作出适当调整,以促成教学目标的实现。单元教学计划范例见表5.4。

表 5.4 单元教学计划范例

区(县):黄浦 学校:大同中学 学段:高中 2003 学年第一学期

年 级	高二	内 容	双杠挂臂摆动屈伸上成分腿坐(男)	课时	2.5	课次	5
单 元 教 学 目 标	1.体验并学会挂臂摆动屈伸上成分腿坐的动作,利用双杠发展上肢及腹背肌肉力量和身体协调性。 2.了解一些双杠动作组合的编排方法,合作尝试创编一套双杠动作,培养体育欣赏和实践的能力。 3.逐步形成勇敢、顽强和自信的品质,提高调控和抗挫折能力。 4.体验互助合作、获得成功的乐趣,增强保护与帮助的责任心。						
学 习 重 点 难 点	1.快速摆腿展髋的方向与压杠的配合。 2.腹背肌肉力量的发展。 3.合理有效的保护与帮助。 4.克服怕痛、怕苦的心理状态。						
课 次	学 习 目 标		学练重点与难点		教与学的策略和方法		
一	1.复习支撑摆动前(后)摆下,提高上肢、肩带力量及协调能力。 2.体验支撑摆动时控制身体平衡的技术要求。 3.积极主动学练,表现出自信、果断的心理品质。 4. 在动作练习中互相帮助、鼓励,建立和谐的人际关系。		1.以肩为轴的摆动,推手移重心。 2.碰杠、掉杠引起的害怕现象。		教法手段: 1.多媒体(运动员比赛录像)展示与欣赏。 2.利用挂图及示范讲解动作要领。 3.教师引导下分组学练。 4.自由结伴,在保护与帮助下练习。 5.发展上肢力量练习。 学法建议: 1.支撑摆动。 2.跳箱上俯撑推手后摆换手下。 3.杠端支撑后摆越不同高度的橡筋。 4.独立完成支撑摆动前(后)摆下。 5.学生自测与互评。		

续表

二	1.学习挂臂摆动前摆成屈体挂臂撑的动作,并体会上肢及腹背力量对完成动作的作用。 2.发展上肢及腹背肌力量。 3.体现克服困难,挑战自我的精神品质。 4.学会保护与帮助的方法,增强关心他人的意识。	1.举腿屈体臀过杠。 2.保护与帮助方法。 3.克服挂臂怕痛。	教法手段: 1.多媒体演示挂臂摆动屈伸上成分腿坐,展示慢动作。 2.教师引导下分组学练。 3.自由结伴,教师巡视辅导。 学法建议: 1.支撑摆动前(后)摆下。 2.挂臂摆动。 3.挂臂一脚蹬地举腿成屈体挂臂撑。 4.分层学练: ①杠端安置跳箱成屈体挂臂撑 ②杠上拉橡筋带的连续屈体挂臂 ③挂臂摆动前摆成屈体撑 ④辅助练习(垫上仰卧举腿) 5.力量素质练习(利用双杠学生自行设计,教师指导)。
三	1.基本掌握挂臂摆动前摆举腿成屈体挂臂撑臀过杠动作,发展体能。 2.体验挂臂摆动屈伸上成分腿坐动作。 3.领会力的转移对完成动作的作用。 4.加强互相合作、交流、体验成功的乐趣。	1.摆腿、展髋、臂压杠的协调配合。 2.扶托的正确方法和时机。	教学手段: 1.利用挂图及示范,讲解动作要领与保护帮助方法。 2.自由结伴、分组学练。 3.教师提出问题:如何结合学科知识,提高摆动幅度? 学法建议: 1.学生带着问题练习,尝试寻找解决问题的方法。 2.挂臂摆动成屈体臂撑。 3.分层学练: ①垫上仰卧举腿摆腿展髋成分腿坐 ②保护帮助下的挂臂摆动屈伸上成分腿坐 ③完成挂臂摆动屈伸上成分腿坐 4.学生自我展示,自评与互评。 5.学生根据自身薄弱环节,选用发展上肢力量的练习。

续表

四	1.基本掌握挂臂摆动屈伸上分腿坐动作。 2.运用双杠发展上肢及腹背等肌肉力量。 3.引导学生观察、思考,体验正确的屈伸方法与完成动作的关系和作用。 4.表现出合作、探究的学习风气。	快速摆腿展髋、制动腿及压杠抬上体。	教学手段: 1.挂图分析挂臂摆动屈伸上成分腿坐。 2.分组练习。 3.学生互相保护帮助,教师巡视启发。 学法建议: 1.挂臂摆动成屈体挂臂撑。 2.保护帮助下完成挂臂摆动屈伸上成分腿坐。 3.分层学练: ① 低杠挂臂蹬地举腿屈伸上成分腿坐 ② 保护与帮助下完成挂臂摆动屈伸上成分腿坐 ③ 独立完成挂臂摆动屈伸上成分腿坐 ④ 尝试性练习:a.屈伸上 b.连续屈伸上成分腿坐 4.互评与交流练习体会。
五	1.基本学会挂臂摆动屈伸上成分腿坐动作,提高身体各部位肌肉用力的协调性。 2.以此为基础合作改编一套组合动作,发展创造思维和实践能力。 3.表现出积极参与的意识和行为,增强自觉锻炼的能力。 4.建立良好的交往与合作的人际关系,在练习中享受成功的乐趣。	1.动作组合连贯性和合理性。 2.掌握保护的方法与技巧。	教学手段: 1.欣赏 2002 年“李宁杯”双杠比赛录像。 2.讲解组合动作编排的连贯性与合理性。 3.分组练习,教师巡视辅导。 学法建议: 1.分组确定上杠→杠中→下杠的动作。 2.一边实践,一边改进。 3.分组合作、尝试新编动作组合。 4.强调互相保护和帮助。 5.根据新编动作组合和学生的基础进行选择学习。 6.点评、自评与互评并给予定性评价。

四、课时计划

1. 课时计划的基本要素

课时计划是一堂课的教学方案,简称教案。随着体育教学改革的发展,课时计划书写格式呈多样化趋势。为保证体育课有序、有效地进行,教师应在课程目标统领下,根据学年、学期教学计划和单元教学计划,结合教学实际,认真地写好每一份教案。无论课时计划的呈现形式如何变化,下面一些基本要素是不可缺少的。

(1) 学习目标

学习目标是学生靠自身努力去实现的目标,也是教师教的目标。

我们在确定学习目标时不应泛泛而谈,学习目标应该具体而且有可操作性。应注意到学生是行为主体,应采用“掌握、运用、具有、体验、学会”等词汇,这样更能表达以学生为主体的意识,如“学会篮球双手反弹传球”、“掌握双杠支撑前摆下的保护与帮助的方法”、“体验克服分腿腾越山羊的恐惧心理后获得成功的愉悦”等,很清晰地表达出学生学习目标的要求。根据教学内容,还应该在目标中提出完成练习的质量和数量,使学习目标更具可操作、可评价的特点,如“70%学生独立完成单杠支撑前翻下动作”。学习目标范例见表 5.5。

表 5.5 学习目标范例

①	
小学一年级 内容主题:攀爬 执教:丽园路三小 陈志飞	
学习目标	① 学会三种以上动物爬行的动作和爬越 90—120cm 障碍的方法,并能在游戏中加以运用,发展协调性和爬越能力。 ② 体验并感知分工、合作和互助的意义,表现出对同伴的关心和集体荣誉感。 ③ 遵规守纪,勇于克服困难。
②	
初中七年级 内容主题:山羊分腿腾越 执教:建平实验学校 王佩芳	
学习目标	① 体验先跳后撑腾越山羊的方法,发展灵敏协调和力量体能。 ② 创造并尝试以不同方法支撑跳跃障碍,发展支撑跳跃能力。 ③ 表现出勇敢果断的心理品质和合作互助的良好人际关系。

③

高中十一年级 内容主题:足球“二过一”战术 执教:复旦附中 郑 芒 郁爱忠	
学习目标	① 了解三种以上“二过一”战术,初步掌握其中一种战术并能较好地运用。 ② 积极跑动,发展爆发力、变向加速、持续奔跑等体能。 ③ 在小组合作竞赛中,增强团队协作精神。

(2) 学习重点与难点

学生学习的重点与难点应该是教师教学的重点与难点,确定学习重点与难点这项工作在制定单元计划时已基本完成,但在撰写课时计划时,还应根据学生学习的实际情况进行调整,使教学重点与难点更符合学生学练的实际。教师只有找准学生学习的重点与难点,才能去寻求相应的解决方案。课时计划中的学习重点与难点的范例见表 5.6。

表 5.6 学习重点与难点范例

编号	内容主题	学习重点与难点
例 1	垫上运动:直腿后滚翻	屈体后滚,换撑及时推手快
例 2	排球:扣快球练习	上步节奏,找准击球点
例 3	乒乓:推攻——左推右攻	移动步伐与正确击球手法协调配合
例 4	健美操:成套练习,考核	动作表现力和自信心
例 5	双杠:外侧坐越两杠挺身下	弹杠举腿与推杠移重心的协调配合

(3) 学习内容

学习内容是学习目标服务的,教师在确定课时计划内容时应选择并向学生提供有利于学习目标达成的具体学习内容。在这里特别要关注学生的个体差异,应考虑采用处方式的学练内容,使学生各自进行不同的练习,从而实现学习目标。如前滚翻教学,教师可以设计不同条件、不同形式的前滚翻,两人合作前滚翻及前滚翻的杠展等学习内容,供学生选择。

(4) 学练方法与指导

学练方法与指导可称为“教与学”,是教学策略的具体化,应充分反映学生是学习主体的思想。在体育与健身教学中通常采用接受式学习、体验式学习、尝试式学习、自主式学习、探究式学习等方式,运用这些方法与手段时要关注学生在练习活动中的思维变化,关注学生在原有基础上的进步程度,关注学生在练习活

动中各种能力的提高,教师在整个教学活动中始终处于指导地位。学练方法与指导也反映了师生双方对体育教学的情感、态度和价值观。

(5) 组织形式和练习队形

组织形式和练习队形是体育教学中独具特色的重要的教学设计要素。它应有利于教学效能的发挥,有利于师生互动,有利于学生学习目标的达成。体育教学组织形式有两种:行政班或分班(男、女分班)教学和分组(同质分组、异质分组、伙伴分组等)教学。教师应根据教学内容、教学方法、教学场所和学生状况来选择和设计教学组织形式。可以肯定,随着体育课程教学改革的深入发展,体育教师会创造出更多更好的教学组织形式和练习队形。

(6) 运动负荷

增强体质、促进健康是体育教学永恒的主题。在体育与健身课时计划中要根据学生的年龄特点,科学合理地安排学练的运动负荷,正确处理好运动强度和运动密度的关系,保证学生能在有氧代谢状态下锻炼。在课时计划中还应确定练习次数和练习时间,以便心中有数,及时调整。

2. 课时计划的撰写

(1) 撰写课时计划的准备

① 分析研究教材。分析研究教材也称为备教材,即教师依据单元教学计划所安排的教学内容、课次,对照教材,从知识、方法、技能、体能等方面进行分析研究,以确定合适的教学方法和手段。

② 分析学生情况。分析学生情况也称为备学生,即了解一般学生的情况和特殊学生的情况,包括学生的体能、技能基础,学生对所学内容的兴趣和需要,以便从实际出发设计教学。

③ 了解场地设备和器材。教师要了解学校有哪些器材可供教学使用,使用场地设备时是否会与其他教师的课产生冲突,是否需要自制器材或让学生准备小器材。这些都应事先做好安排。

(2) 撰写课时计划的步骤

① 思考。步骤是:确定学习目标→选择学习内容→分析学习重点与难点→选择学法指导内容和教法→安排课时的组织形式、练习队形(包括练习时间、次数)→安排课的开始和结束。

② 撰写。根据预定格式,按课的进程从课的开始写到课的开始。

课时计划的呈现格式不限,鼓励教师在这方面有所创新,但课时计划要体现完整的教学过程,在保证基本要素完备的基础上发展个性。

第三节 体育与健身课程的学习方式

《课程标准》将改善学生的体育学习方式作为本次体育课程改革的一个重要理念,它不仅是现代体育教育理论研究的一个重点,而且是体育与健身课程实施的一项核心任务。这是因为体育教师教育、教学观念的提升,教学方法的改革最终都要落实到改善学生的体育学习方式上,而体育学习方式的改善又会引起思维方式、生活方式乃至生存方式的改变。所以我们必须十分重视改善学生的体育学习方式。

一、改善体育学习方式的含义

很多学者认为,学习方式是指学生在完成学习任务过程中基本的行为和认知的取向。学习方式不是指具体的学习方法,它比学习方法内涵更丰富。体育学习方式不仅包括学生学习体育与健身知识、技能和方法这一方面,还涉及学生的锻炼习惯、参与体育活动的意识、态度等心理因素。所以,体育学习方式的改善对促进学生发展更具有战略意义。

传统的体育学习方式过分强调和突出接受与掌握,忽视发现与探究,从而导致教师在教学中对学生认知过程的极端处理,使学生通过身体练习去学习掌握体育知识,而体育技能与方法直接由教师传授或直接从书本上获得,学生的体育学习过程纯粹是被动接受、记忆的过程,对于一个具体的动作技术,学生并没有明确的学习目标,而是按照教师指定的练习方法与手段进行机械的模仿、重复。这种学习方式造成学生体育学习积极性不高、兴趣低落、自信心不足,它不能促进学生发展,反而成为学生发展的阻力。

改善体育学习方式就是要改变这种状态,使体育学习过程中的体验、发现和探究等认识思维活动突显出来,使身体练习过程与思维活动过程紧密结合,发挥学生在体育与健身学习中的能动性、独立性和创造性,构建旨在培养创新精神和实践能力的体育学习方式。

二、改善体育学习方式的基本特征

从本质上讲,改善体育学习方式就是把传统体育学习方式中不利于学生体育学习发展的东西去除,而赋予它新的内涵——以促进学生体育学习能力的可持续发展,增强终身体育意识和行为为目的,由多种具体学习方法构成的多层次的开放式学习系统。因此把握好体育学习方式的基本特征是体育教师创造性地引导和帮助学生学习体育与健身课程的重要保证。

1. 主动学习特征

这里的主动学习特征是相对于传统体育学习方式的被动学习特征而言的。传统体育教学比较强调教师的教,学生只要跟着学就行了,整个教学过程中学生始终处于被动地位。改善学习方式就是要扭转这种学习状况,从主动学习特征着眼,创设一种学生为主角的主动学习的局面。

学生的主动学习特征在体育与健身教学活动中具体表现为:有运动学习兴趣和体育学习的自我意识。

(1) 运动学习兴趣

有的学生一开始就对学习内容感兴趣,充满好奇心,参加身体练习越练越有兴趣,而有的学生一开始对学习内容不感兴趣,参加身体练习时表现出一定的兴趣。学生有了运动兴趣,身体练习对他来说就不是一种负担,而是一种享受,一种愉悦的生活体验,体育学习就会事半功倍;相反,如果学生没有运动兴趣,或对学习内容不感兴趣,教师又置之不理,一味地严格要求,学生在这种状态下被动地学练,长此以往,导致运动兴趣消失,体育学习必定事倍功半。

(2) 体育学习的自我意识

学生一开始“我要学习体育”的意识不强,义务教育阶段的学生“我要学习体育”的意识还没有树立,随着体育学习经历的不断积累和体育学习要求的不断提高,这种意识逐步树立起来。如果我们没有认识到这一点,没有适时地、坚持不懈地培养和帮助学生树立“我要学习体育”的意识,那么真正意义上的体育学习就无从谈起。

因此,体育教师要充分认识主动学习特征在体育学习中的这两种主要表现,设计和创造针对性强的教学方法与手段,激发和保持学生的运动学习兴趣,同时有意识、有目的地教育和培养学生“我要学习体育”的意识。学生以这种状态来学习,才是真正意义上的主动性学习。

2. 独立学习特征

这里的独立性特征是相对于传统体育学习方式的依赖性特征而言的。传统体育教学比较重视教师、教材的作用,而忽视和低估学生的自我要求和体育学习能力,从而导致学生在体育活动中依赖性增加,独立性减少以至逐渐丧失。改善学习方式就是要从根本上克服传统体育教学的这种弊端,充分尊重学生学习的独立性。

学生的独立学习特征在体育与健身教学活动中具体表现为“我能学好体育”的愿望和行为。如排球垫球教学,对墙垫球是教师经常采用的练习手段,可帮助学生掌握垫球的基本技术。有些学生在练习开始阶段会按照教师的要求去做,过一会儿他会离开对墙垫球的地方,跑到场地网前去垫球,还会找同伴或老师一起垫球。这就是学生在排球学习中所表现出的独立性和“我能学好垫球”的愿望。

这类现象在体育教学中会经常出现,但它们常常被教师忽视,有时教师还会将它们做为违纪情况来处理。这样做显然不利于培养学生独立学习的意识和能力。因此,体育教师要善于观察和判断学生的练习意识和行为,并能适时引导,创造各种机会让学生独立练习,帮助学生实现“我能学好体育”的愿望。

在积极鼓励学生独立学习,培养其独立学习能力的同时,体育教师要牢固树立以下两种教学观点:

① 动态发展的观点

学生每学一个新的动作技术,都要经历从依赖到独立的过程,在这个过程中,教师要发挥催化剂作用,不断地将教学转化为学生的独立学习能力。随着动作技能技术学习量的增加,学生的独立学习能力就会逐渐提高,教师的催化作用就会逐渐减弱。

② 个性发展的观点

由于学生在体育学习中客观上存在着个体差异,不同的学生在学习同一动作技能时,实际具备的认知基础和情感基础影响着他的独立学习能力和倾向,这就决定了在独立学习能力的培养上不同学生需要不同的帮助,体育教师要充分认识这一点,切忌采用“一刀切”、“一锅端”的做法,要为每位学生富有个性的独立学习能力的发展创造条件。

3. 问题式学习特征

问题是改善思维方式、提高知识积累和推进学习的动力,是产生新思想、新方法、新知识的种子。学习体育与健身课程同样要重现问题式学习的作用。在身体练习过程中,没有问题就难以诱发和激起学生的求知欲,没有问题就不能引发学生去深入思考,没有问题的学习往往是表面的、浅层次的学习。

《课程标准》指出,体育与健身课程的特征是身体练习与思维活动紧密结合,

这充分说明问题式学习在体育与健身教学中的重要性。在这里特别需要强调的是学生体育学习问题意识的形成和培养。例如快速跑教学,每位学生都想跑得快,而怎样才能跑得快呢?教师可以围绕这个问题设计许多问题来组织教学,而这些问题就成为学生感知和思维的对象,在学生心里会形成一种想解决问题并考虑如何去解决问题的学习状态,这就是问题意识。

问题意识会激发学生强烈的学习愿望,使学生产生主动积极投入练习的行为,有助于培养学生勇于探索和创造的科学精神。因此,体育教师要充分关注学生问题意识的培养,引导学生观察现象(身体练习中有大量的学习现象),从具体现象中产生问题,提倡学生在学习动作过程中多问几个为什么,保护学生在身体练习中的求异思维。总之,问题意识是改善学习方式的重要因素。

三、改善体育学习方式的主要方法

本次体育与健身课程改革,应吸收前几次体育教学改革的经验,并以此为基础在更高层面上展开。要改善学生的体育学习方式,可采用以下几种方法:

1. 自主学习

自主学习是指学生针对自己的实际,选择适合自己的练习方法,通过自身的努力和教师的帮助,最终实现学习目标。自主学习有利于确立学生的主体地位,激发学生学习体育的积极性;有利于提高学生体育学习的能力,为形成终身体育的意识和行为打下扎实的基础;有利于促进学生学习体育的有效性,开发学生的体育学习潜能。

自主学习在体育与健身教学中主要表现为学练活动是以学生自己的需求为基础的,而不是教师硬性规定的,学生根据自身的基础条件为自己确定学习目标和学习内容,采用适宜的学练方法,独立开展体育学习活动,在活动中运用独特的思维寻找并解决自身存在的问题。

自主学习的主要内涵有:

① 自定学习目标

学生在教师的指导下,依据内容主题学习目标,结合本人的实际,自己确定学习目标。

② 自主选择学习内容和学练方法

学生根据教师提供的多种学习内容和学练方法,自觉运用已掌握的知识和经验,合理选择某种内容和方法,也可以在学习前自己制定学习某项内容的学练方案。

③ 自我调节

学生根据自己的身体、心理在学练过程中的变化,及时调整学习目标、学练方法和心理反应,教师可适当给予指导,以找到解决问题的方法。

④ 自我评价

学生对自己的体育学习过程进行分析、比较,看到自己的进步,发现自身的不足,也可以听取同伴、小组或教师对自己的评价。



自主学习——剑舞

1. 主题内容:剑舞

2. 学习目标:增强学生自主学习的意识,体验成功的喜悦。

3. 教学实景:前半节课教师和学生一起复习由教师自编的剑术和舞蹈相结合的一套剑舞。后半节课教师布置任务:①学习新增加的四个动作。②尝试自编一套剑舞(以新学动作为基础)。③以个人或小组形式进行练习。教师提供自己根据四个动作自编的剑舞动作录像,并在小黑板上写明四个新动作的路线、方向。

随后学生分散自主学习新动作,碰到疑问互相探讨、比较、纠正。偶尔有学生去请教老师。过了6分钟,教师将学生集中起来,让学生在音乐伴奏下集体练习新学的四个动作。虽然不那么整齐划一,但学生基本能完成动作。教师再提出自编剑舞。学生自由组合成六个小组(有几个学生是独立的),进行自编剑舞练习。最后各组在全体同学面前展示自编成果。最令人意想不到的是,有四个小组自编剑舞的结束部分都有很优美的集体造型动作。

[评析] 学生自主学习的气氛很浓,练习很主动,也在积极思考。尽管每个人的学习结果不一样,但人人都有收获。这就启示我们,在体育与健身教学中教师应经常给学生提供自主学习的机会,鼓励学生自主学习相关的知识和技能,参与一些体育运动项目练习方法的研究,这有利于学生自主学习能力的提高。提倡学生自主学习并不意味着排斥教师的指导,本节课就是一个很好的范例,将教师的指导与学生的自主学习有机结合起来。

(选自上海市复旦中学黄进荣老师一节课)

2. 合作学习

合作学习是指学生在小组或团队中为完成共同的任务所进行的有明确分工的互助性学习。合作学习有助于培养学生的合作意识和合作技能,有助于学生之间的交流沟通,有助于学生之间形成良好的人际关系,对推进学生互动,提高学生的判断水平和解决问题的能力都有良好的效果。

合作学习在体育与健身教学中主要表现为学生的学练活动以小组形式开

展,学生在小组学练活动中承担一定的任务,学生之间进行交流、沟通,体现一定的交往技能,为完成小组学习任务大家相互依赖,共同提高。

合作学习的主要内涵有:

① 编组。

在建立合作学习小组时,应根据学习内容、学习目标及场地器材情况采用组内异质、组间同质的方法,便于小组内互相帮助、组与组之间公平竞争;也可以用组内同质、组间异质的方法,便于因材施教,促进组内竞争。如果是男、女合班上课,可采用不同性别分组,以发挥男、女学生各自的优势。

② 制定学习目标。

在体育教师的指导下,小组全体成员根据单元教学计划、课时计划以及分组形式,共同确定本组的学习目标。

③ 确定学习内容。

为达到学习目标,必须确定具体学习内容,合作学习的具体学习内容应根据小组各成员的实际体育学习水平,由学生与体育教师共同商讨确定。

④ 组内分工合作。

在组长的组织下,体育教师参与指导,围绕全组学习目标和内容,确定各成员的学习任务,并进行讨论交流。大家各司其职,各尽其能,共同完成学习任务。

⑤ 组间的比较。

教师要适时组织小组交流和展示,促进学生进行分析、比较,相互借鉴,共同分享学习成果。

3. 探究学习

探究学习是指体育教师创设类似于研究的教学情境,引导学生在体育与健身学习活动中选择和确定研究内容,通过发现问题、寻求解决问题的途径和方法,获得体育与健身的知识和技能,发展探究和创新能力的一种学习活动。

探究学习有助于培养学生的问题意识,激发学生学习体育的动机;有助于培养学生的创新意识,发展学生的思维能力;有助于培养学生的实践意识,提高学生的体育学习能力。

探究学习在体育与健身教学中主要表现为学生的学练活动是以问题开始的,学生积极参与以解决问题为核心的各种形式的探究活动,寻求解决问题的答案。这种答案有时并不是惟一的。

探究学习的主要内涵有:

① 提出问题。

教师应根据学生已掌握的知识和技能,结合所学内容主题,向学生提出问题,或是启发、引导学生自己提出问题,对这些问题进行归纳整理后再向学生提出问题。

② 提出解决问题的方案。

教师应将学生分成若干小组,或由学生自愿结合组成若干小组,以小组为单位提出解决问题的方案。如果研究的问题范围较大,还应明确小组成员的分工。

③ 实践验证。

各小组将解决问题的方案用到体育与健身教学活动中去,通过实验、练习、调整、搜集资料、处理信息、分析与讨论等方法来验证方案正确与否。

④ 交流提高。

在小组间交流的基础上,教师进一步对解决问题的过程与效果进行比较、分析和研讨,以提高学生的探究学习能力。



案例

探究学习——头手倒立

1. 内容主题:头手倒立

2. 学习目标:分析头手倒立动作技术,并能运用到实践中

3. 教学过程:

①教师在复习头手倒立动作前提出问题:影响掌握头手倒立动作的主要原因是什么?

②将学生分成八个小组进行讨论,提出假设,得出头手倒立动作掌握不好的主要原因有头部与两手支撑的位置不准确、两脚离地后无法支撑、举腿过程中难以控制身体重心、倒立时支撑时间过短等初步结论。

③将这些假设用于头手倒立练习,小组内一位同学做动作时,其他同学观察、提示、帮助。

④找出动作掌握不好的原因,并寻求有效的练习方法,小组内能掌握好动作的同学现身说法,同学之间相互借鉴,教师适当给予指导。

⑤教师组织大组交流,让学生在练习中充分展示自己的智慧。

[评析] 头手倒立对于初中生是个较难掌握的动作技能,如何让学生去寻找和解决自己的问题,形成一种探究的练习氛围,应该是体育教师实施体育与健身课程教学、提高教学效果的一个重要研究课题。本案例的这种做法为每位学生进行练习与思考提供了有利条件。在学生碰到困难时,可通过小组的观察、分析和讨论,找到原因并寻求有效的练习方法,从而促进学生的进步。这种方法值得借鉴。

(选自上海市单元教学研讨课)

四、改善体育学习方式的建议

要改善学生的体育学习方式,教师就要在观念、行为和方法上产生相应的变化,这对体育教师提出了很高的要求。现对改善学生的体育学习方式提出几点建议:

1. 关注学生的身心发展

要改善学生的体育学习方式,就要关注学生的身心发展。因为在体育与健身课程学习中,促进学生身心健康发展是课程教学的目标,也是改善学生体育学习方式的依据。学生学习体育,其身心蕴藏着巨大的发展能量,这是改善学生体育学习方式的基础;学生的身心是通过学练发展起来的,是在教师指导下成长起来的,这是改善学习方式的策略。因此体育教师要努力学习,掌握学生身心发展的理论,熟悉不同年龄阶段学生身心发展的特点和规律,并以此为出发点改善学生的体育学习方式,促进学生的全面发展。

2. 营造师生平等的教学氛围

要改善学生的体育学习方式,就要追求一种师生平等的教学氛围,尤其要在师生之间建立良好的情感关系。因为学生是在克服自身体能和体力不足、挑战自我的情形下学习体育的,因而需要体育教师真诚地爱护、关心他们,切实地帮助他们,使他们感到上体育与健身课是一种师生之间相互关爱的过程。体育教师要充分认识这一点,努力完善自己的个性,使自己有热情、有爱心,宽容、负责,从教学方式、教学过程、教学情境等方面去设计、营造师生平等的教学氛围。

3. 加强教法改革研究

要改善学生的体育学习方式,就必须改革现行的体育教学方法。教师应重视学生的主体地位,认真研究有利于激发学生的运动兴趣,有利于学生积极参与体育锻炼、形成良好自我锻炼习惯的教法,走出一条超越传统教法、有助于改善学生体育学习方式的新路来。当前,符合现行体育教学改革要求的教学方法有分层教学法、主题教学法、目标教学法、情景教学法、信息教学法、菜单式教学法、竞赛游戏教学法等,这些教法对改善学生体育学习方法有很大的启发和推动作用。当然,教法改革绝不仅限于这些方面,只要体育教师勤于思考、勇于实践、敢于创新,就一定能创造和设计出更多、更新、更好的教法来。

第六章

体育与健身课程 的教学评价

体育与健身课程强调建立促进学生全面发展、促进教师改进和提高教学实践的评价体系，在综合评价的基础上，更关注个体的进步和多方面发展的潜能。体育与健身课程倡导的发展性评价思想带给我们一个崭新的工作思路，在体育与健身课程推进过程中应花大力气研究、实践和改革评价内容、评价方法和评价主体，建立多元主体共同参与的评价制度，实现评价的激励和改进功能，真正构建符合时代要求、促进学生和教师发展的课程评价体系。

第一节 体育与健身课程的学习评价

体育与健身课程目标清楚地阐明了学生学习本课程的内容和任务,因此学生的学习评价应该服务于课程目标,应该充分体现对学生体育学习发展的促进作用。如何科学、合理地评价学生的体育与健身学习成绩,对提高体育与健身课程的学习质量,构建促进学生全面发展的学习评价体系,显得特别重要。

一、学习评价的基本理念

学生的学习评价是对学生在学习体育与健身课程中的过程、方法和效果的评价。进行学习评价的目的是激励学生学习体育与健身课程,发掘他们学习体育的才能,使他们不断地改进学习中的不足,更好地发展,并与课程的发展相适应。因此在具体进行学习评价时应注重以下基本理念:

1. 学习评价内容的综合化

在确定学生的学习评价内容时既要重视体育与健身课程知识体系以内学生综合素质的发展,又要重视体育与健身课程知识体系以外学生综合素质的发展,既评价学生的体育与健身课程知识和技能获得的情况,又评价学生学习体育与健身课程的过程、方法以及相应的情感态度和价值观,以适应课程目标多元化的要求。确定评价内容时还应关注学生之间的差异性和不同的发展需求,促进每一位学生在原有基础上的提高和发展。

2. 学习评价方式的多样化

学生的学习评价应是量化评价和质性评价的结合,以适应综合评价的需要。体育与健身课程的量化评价更多地表现为数字,反映的是学生的学习结果,质性评价则更多地表现为语言描述和文字记录,反映的是学生的学习过程。只有两者结合起来,才能真正体现学习评价所追求的科学性、实效性和可操作性。

3. 学习评价主体的多元化

对学生的学习评价应从单向转为多向,强调学生为评价主体中的一员,学生的学习评价中不仅应有教师对学生的评价,而且应有学生对自己的评价、学生之间的相互评价,有条件的学校,教师还应引导学生家长参与评价活动。这种评价主体的多元化,不仅增强了评价主体间的互动,而且有利于学生学会正确地认识和评价自己与他人,有利于调动学生、教师、家长的能动性,有利于多渠道地反馈信息,有利于多方建立良好的协作关系,从而促进学生的发展。

4. 学习评价过程的动态化

学生的学习评价应将学生的发展过程作为学生学习评价的组成部分,因为学生的运动技能和运动成绩处于动态变化过程之中。体育教师要认识到这一点,在学习评价过程中不能以一时的学习表现或一次成败来评定学生,而要选用有效的教育手段和教学方法,优化学生的学习心理,提供机会让学生继续练习,并把它作为评价的起点而归入学生的发展进程。

二、学习评价的内容、标准和方法

1. 学习评价的内容

学生学习评价的内容应与课程总目标、阶段目标和内容主题学习目标保持一致。具体来说,它应包括以下几个方面。

(1) 体能评价

发展体能是体育与健身课程的基本目标。《课程标准》将体能作为学生学习评价的内容。这里的体能主要包含与运动技能相关的体能和与健身相关的体能。体能评价就是根据《课程标准》中各学段的身体发展目标和内容主题,选择几项体能进行评定。在对学生的体能成绩进行评定时,可参照《学生体质健身标准(试行方案)》,结合学生各自的基础水平、学练前后的变化与进步的幅度进行评价。

(2) 知识与技能评价

知识与技能是体育与健身课程的主要学习内容,是身体活动与思维活动相结合的一种外显的行为表现,直接影响着学生学习体育的兴趣和效果。教师可以从学生对体育与健身课程的认识,对体育健身知识和方法的掌握与运用,对所学运动项目技能的掌握与运用等方面对学生知识与技能学习成绩进行评价。

(3) 健身参与评价

健身参与是学生对待体育与健身课程学习的一种可量化的行为表现,是体育与健身课程学习成绩的评定内容。进行健身参与评价可促进学生养成正确积极的学习态度和习惯。教师可以从学生上课及参加学校体育活动的出勤情况、课内进行学练的情况、课外积极参加体育活动的表现等方面对学生的健身参与进行评价。

(4) 自我健身能力评价

自我健身能力评价是体现自我锻炼、自主发展和个性化学习特点的一种评价,对学生树立终身体育意识具有重要的促进作用。自我健身能力主要包括:有良好的健身习惯和自主健身行为,能运用各种学练方法提高体育学习水平,能自主设计学练方案和健身计划,能运用已有的知识与技能分析、解决问题。

(5) 交流与合作的评价

提高学生的社会适应能力是体育与健身课程的重要目标之一。学生的社会适应能力在体育与健身课程学习中主要通过交流与合作的方式表现出来,因此学生的交流与合作应成为体育与健身课程学习评价的内容。交流与合作主要包括:尊重并理解老师和同伴,能评价和约束自己学习体育的行为,能承担小组学练活动的任务,并努力实现小组学习目标,能正确地运用交流和沟通的方法与同伴合作。

(6) 情感表现的评价

学生的心理健康不仅反映出体育与健身课程的心理学基础,更是课程目标的重要内容之一。在体育与健身课程学习中,对学生的情感表现进行评价,有助于学生心理健康的发展。情感表现主要包括:在身体练习过程中有积极的情绪情感体验,战胜胆怯、自卑的心理,充满自信地进行学练,能积极乐观地对待体能学习中的困难和挫折,能在教师指导下较好地调节自己的情绪。

2. 学习评价的标准

体育与健身课程目标的多元化决定了学习评价标准的多元化。依据《课程标准》中评定学生体育与健身课程学习成绩的内容,应将学习成绩评定标准分为绝对性标准、相对性标准和个体内(间)差异标准,这几种评价标准各有优点和缺点,如单一使用某一种评价标准,难以合理、科学地评价学生的体育学习情况。要使学生的学习评价真正起到促进学生自身发展的作用,应将多种评价标准结合起来使用。

《课程标准》制定的学习评价标准和《学生体质健康标准》为体育教师和学校提供了学习评价的依据,但这些依据和标准还不能全面和充分评价学生学习体

育的情况,因此学校和体育教师应根据学生实际和教学实际来制定学习评价标准,尤其是相对性评价标准和个体内(间)差异标准,它们更能为学习评价提供明确依据,更能发挥评价的作用。

此外,学习评价的标准应该用清楚、简练、可测量的目标术语加以表述。

3. 学习评价的方法

· 体育与健身课程倡导评价方法的多样化,是对应了评价内容的综合化和评价标准的多元化。只有坚持评价方法的多样化,才能准确地描述学生全面发展的状况,才能准确评定体育与健身课程多重的教育效果。体育学习评价的方法主要有以下几种:

(1) 定量评价

定量评价是指运用科学的测试方法和测量技术对学生的行为或结果进行测定和统计,它具有客观、精确、量化的特征。此方法适用于评价体能与技能,但很难评价学习态度、锻炼习惯、意志品质、合作意识等。

(2) 定性评价

定性评价是指运用观察、比较、记录、分析等手段对学生的行为或结果进行文字描述。此方法适用于评定那些不能量化的因素,如学生的心理变化、社会适应能力等,也适用于对某些因素量化后的结果进行分析评定。

(3) 形成性评价

形成性评价是对学生体育与健身课程学习的过程进行评价,这种评价能够使学生和教师明确学习过程中存在的问题和改进的方向,及时修改或调整学习计划,以期获得更加理想的学习效果。当然,这种评价方法操作起来较麻烦,但它对促进学生的全面发展有重要作用。

(4) 终结性评价

终结性评价是指每学期学习结束时对学生学习目标达成度进行评价。这种评价能够使学生明确学到了什么、掌握了些什么,使教师准确判断出教学目标达到的程度,为教师提供有效的教学信息。这种评价方法简单易行,但不利于学生的过程发展。

(5) 绝对性评价

绝对性评价是运用一定的参照标准对学生的体育学习成绩进行评价。这种评价既可以针对某一项学习内容,也可以针对一个学期的学习内容。但这种评价

参照的是统一标准,无法兼顾学生的个体差异。

(6) 相对性评价

相对性评价是运用相对标准(如:学生学习体育的起点成绩和终结评价的绝对成绩的比较)对学生的学学习结果进行评价。这种评价有助于学生看到通过自身努力所取得的进步,容易使学生建立学习的自信心。

三、学习评价工具的设计和示例

1. 学习评价工具的设计

体育学习评价工具是指用于收集学生学习体育与健身课程的信息并对这些信息进行评价的一些器具、方式和手段。体育学习评价工具的设计与使用应以体育与健身课程的评价内容为依据。评价内容的综合化要求评价工具形式多样。常用的评价方式有行为观察、测验、问答、记录、问卷调查、展示等。在设计和选用体育学习评价工具时,不仅要考虑学生学习体育的优势领域,而且要考虑学生学习体育的劣势领域,这样才能充分体现学生体育学习的发展过程。

2. 学习评价的示例

学生学习评价的方式很多,《课程标准》提供了学生学习成绩评定的具体内容、比重和计算方法。以下是一些学习成绩评定的示例,供教师在实际操作时参考(见表 6.1~表 6.5)。

BRAZZING

BRAZZING

BRAZZING

BRANDZ UNLIMITED

BRANDZ UNLIMITED

BRANDZ UNLIMITED

(六至九年级)

说明:栏目中的成绩、得分和等第为实践记录;“个性表现或相关提示”栏目为学生选择填写内容。

表 6.4 体育与健身学科学习情况记录表
(十至十二年级)

栏目		项目	成绩	得分/ 等第	学习表现 (自评,打钩)				
日常学习情况	体 能				内 容	积极并有效地 参加体育与健 身学练	掌握并运用一至 二项体育与健身 的知识、技能和 方法	具有自主锻 炼、合作进取 和克服困难的 习惯和行为	
						优			
						良			
						合格			
						需努力			
	健身技能				我对_____活动(项目)有兴趣。				
		自我健身能力				我的运动潜能(选择意向)或建议:_____。			
						教师(学生家长)的话:			
	学期总评	得分				签名:_____			
等第									

说明:栏目中的成绩、得分和等第为实践记录,以体育教师填写为主;“学习表现”栏目由学生填写,“我的运动潜能(选择意向)或建议”栏目为学生选择填写内容。

BAOZHUNJIEDU

表 6.5 体育与健身学科学习成绩评定表

姓名_____性别_____班级_____学号_____

评价内容		体能	知识技能	健身参与	自我健身能力	合作交流	情意表现
评价方法		定量评价与定性评价相结合,绝对性评价与相对性评价结合	终结性评价与形成性评价相结合	定量评价与定性评价相结合	终结性评价与形成性评价相结合	定性评价为主	定性评价为主
评价项目		按《课程标准》要求由教师和学生确定	按《课程标准》要求由教师和学生确定	课内课外参加次数,课内课外的运动表现	自我解决问题和自我提高的幅度,自我锻炼的时间和次数,自主制定计划方案	尊重教师 and 同伴,尊重体育规则,与同伴一起活动的表现	体育活动中有自信心,有情感体验,有克服困难的表现
评价时间							
评价手段							
评价等级	优						
	良						
	合格						
	有待提高						
学生自评							
学生互评							
教师评价							
总评							

说明(表 6.5):

① 评价内容必须按要求执行。

② 评价方法可根据需要选择确定,表内提供参数。

③ 评价项目是相对应的评价内容的具体化。如体能评价选择的是速度,有可能选 50 米跑作为评价项目,也可能选 100 米跑作为评价项目,因此本栏目由教师(也可以是学生)确定后填写。健身参与、自我健身能力、合作交流和情意表现的栏目内容仅供参考,教师可以根据实际修正后填写。

④ 评价时间是指具体的评定或测验时间。

⑤ 评价手段是指具体采用的方法,如:测验、技评、记录等。

⑥ 学生自评、学生互评、教师评价应结合每一项评价后立即进行,学生自评栏目应由学生本人填写,学生互评栏目应由组长或体育委员填写,教师评价栏目由教师自己填写,均按优、良、合格、有待提高四个等第填写。

⑦ 总评由教师根据评价等第、学生自评、学生互评和教师评价所给出的等第,按比例折算,最终给出等第成绩。

⑧ 学期总评在表格 6.1 中有所反映,教师需将此表的各项总评进行综合,最终给予学期评定。

⑨ 表中有些项目的评价如用分数表达,则应转换为等第。

评语在这里就不具体介绍了,因为评语评价本身就是充满个性的评价,很难用示例表达出来,因此在这里主要强调应在广泛收集学生各种学习体育与健身课程的信息并与学生、班主任、家长沟通的基础上撰写评语,应反映学生学习体育的个性,可采用激励语言,突出重点,发现和肯定学生蕴藏的学习潜能,客观地指出学生的不足,提出希望,帮助学生更好地认识自己,促进其发展,同时反映出学生学习的个性。

四、学习评价的实施

基于学习评价对促进学生全面发展的重要性,体育教师在实际操作中要努力学习《课程标准》,更新评价观念,合理制定评价指标,勇于创新评价方法,使课程评价的先进理念在评价实践中得到体现。为此提出如下实施建议:

1. 强调评价主体的多元化,突出评价的反馈与激励作用

对学生的体育与健身学习成绩进行评价时,要注意评价主体的多元化,既要有教师对学生的评价,又要有学生的自我评价以及学生之间的相互评价,这种以学生为主体、师生共同参与的评价形式,能使学生在评价活动中学会学习和思考,提高正确认识和评价自己与他人的能力,看到自己的进步与不足,激励自己更有效地学习,同时提高观察力、判断力和分析解决问题的能力。

2. 强调评价方法的多样化,突出评价的合理性及公正与导向作用

学生的体育与健身学习成绩是多种因素作用的结果,因此在对学生的体育学习进行评价时,要注意将多种评价方法结合起来使用,如:选择定量评价方法,就要将其与定性评价方法结合起来;选择终结性评价方法,就要将其与形成性评价方法结合起来;选择绝对性评价方法,就要将其与相对性评价方法结合起来。采用何种评价方法应该以促进学生更主动学习为标准,以体现评价的合理性,保证评价结果可信、有效。

3. 强调评价标准的多样化,突出评价的整体作用

学生学习体育与健身课程,不仅要掌握一定的运动技能与方法,促进身体发展,而且要具有健康的心理和良好的社会适应能力,因此在进行学习评价时,应该用多种评价标准去评价学生的学习结果,既要结合使用绝对标准、相对标准、个体内差标准,又要结合使用《课程标准》制定的评价标准和学校体育教师根据实际制定的评价标准,只有这样才能从多种角度去评价学生,才能尊重学生的个体差异,才能促进学生完成多项学习任务,从而体现评价的整体作用。

第二节 体育与健身课程的课堂教学评价

体育与健身课程目标对体育教师教育观念的改变起到了催化作用,即要求教师的角色发生根本性的“转变”:教师不仅是知识的传授者,而且是学生学习的促进者;教师不仅是传统意义上的教育者,而且是新型教学关系中的学习者和研究者;教师不仅是课程实施的组织者、执行者,而且是课程的开发者和创造者。这一全方位的角色,使教师的工作更具主动性和创造性,要求教师更好地发挥个人的教学风格、提高专业化能力和体现人格魅力。

因此,如何评价体育与健身课堂教学,对提高体育教师的教学质量,培养和造就适应全面实施素质教育要求的新型体育教师,构建促进体育教师不断发展、勇于创新和自我教育的评价体系,显得尤为重要。

一、课堂教学评价的基本理念

体育与健身的课堂教学评价是指对体育教师的教学过程与教学效果所进行

的评价,体育与健身课堂教学评价的目的是改进体育与健身课的教学,全面、有效地评价体育教师的教学工作,促进体育教师的成长和体育与健身课程的发展。在具体进行评价时,应倡导以下基本理念:

1. 促进学生的发展

体育与健身的课堂教学评价,必须体现“促进学生的发展”的基本理念。首先,要确保学习目标体现这一理念。教师要按《课程标准》的要求,结合内容主题的科学性、基础性和灵活性特点进行有序教学,以达成身体发展、知识技能、心理发展等基础性目标,同时应重视学生发展性目标的形成。其次,要确保教学过程体现这一理念。教师应认真研究课堂教学策略,培育学生积极的情感,鼓励学生积极实践、自主锻炼和合作探究,实现有效教学,从而达到课程目标的要求。

2. 有利于教师专业能力的提高

体育与健身的课堂教学评价,必须根据课程评价的目标,让课堂教学评价始终沿着有利于教师成长的方向发展。不能以学生的学业成绩作为评价教师水平的惟一标准,而要了解体育教师的教学情况,分析教学过程中的得失,找出体育教师课堂教学中存在的问题,制定修正方案或教师的个人发展目标,为改进教学提供具体、准确的反馈信息,满足教师的个人发展需求。

3. 重视学生的学习方式

体育与健身的课堂教学评价,必须切实体现学生的主体地位和学生学习的主动性,强调以学生的“学习”来评价教师的“教学”,充分关注学生在课堂教学中呈现的状态(情绪、注意、参与、交往、思维和生成状态或程度),并以此为参照来评价课堂教学质量。

二、课堂教学评价的内容、标准和方法

1. 课堂教学评价的内容

体育与健身课堂教学评价要体现《课程标准》的基本理念和要求,评价内容要涉及学习目标、教学内容、教学过程、教学方法和成绩考核等,要全面关注课程目标四个方面在学习目标中的渗透与落实,尤其要重视心理发展、社会适应这两方面目标的显现与达成。

(1) 学习目标——以促进學生发展为主旨

学习目标是教学中师生预期达到的学习结果和标准,是评价课堂教学效果的依据。体育与健身课堂学习目标,应充分体现以学生发展为本的主旨,将学生视为认识、发展的主体,指向全体学生的全面发展。

学习目标的四个方面,即身体发展、知识技能、心理发展和社会适应应做到内在统一,既重视学生对体育与健身知识、技能和方法的掌握与运用,又重视学生的情感、态度、价值观的养成,更重视学生积极的自我体验和主动的自我调控、人际交往和合作能力、创新精神和实践能力的培养,根据各阶段学生的生理心理特点、认知水平和学习需求,确定相应的学习目标,并在课堂中加以落实。

(2) 教学内容——讲究科学、合理、有效

教学内容(内容主题)是课堂教学质量的根本保证,教师必须善于驾驭教材,科学、合理地取舍或组织内容主题,变教教材为用教材。

教师应正确理解教材,并结合学生的实际水平和特点创造性地使用教材,合理地确定重点和难点,精选具有基础性、时代性和综合性特点的知识和方法,设计体现实效的教学要求的流程。教师应重视现代教育技术,合理利用教学资源进行课堂教学,选择或创设具有挑战性的学练内容,激发学生的学习兴趣 and 求知欲,吸引学生主动参与,引导学生积极思考。

教师应重视教学内容的文化内涵,使教学内容体现科学性、人文性和社会性。教师要注重培养学生的科学意识,实事求是、严肃认真的科学态度和科学探究能力,注重在课堂教学中培养学生的情感、意志、直觉等非智力因素,培养学生的体育素养、体育道德和社会交往能力,使他们树立自信心,提高自制力。

教师应关注教学内容的实践性,使教学内容密切联系社会,贴近学生生活,让学生经历多种形式的学练活动。教师应建立理论与实际相结合的桥梁,用科学的知识、技能和方法为体育健身服务,关爱生命、关注健康。

(3) 教学过程——重视学生的主动参与和能动发展

教学过程是师生共同完成教学任务的动态变化过程,是实施教学的必要途径。在具体的教学过程中,教师应以学生为主体,强调学生的主动参与,促进学生的发展,并采用适当的策略和方法,促进学生主动发展。

教师应为每个学生提供主动参与学练的时间和空间,给学生学习的主动权,强调学生全员、全面和全程参与学练,采用多种方式进行课堂教学,从而促进学生自主地学习体育知识、技能和方法,并将学习向课外延伸和拓展。

教师应关注师生、生生的互动,积极营造群体间的合作学习氛围,创设竞争与合作的学习情境,帮助学生相互交往、相互理解,建立合作、平等、和谐的人际关系,使学生学会倾听、交流、协作、分享。

教师应设计有利于学生主动探究的问题和活动,鼓励学生积极发表自己的见

解,质疑问难,挖掘自身的潜能和创造力,培养体育健身中的创新精神和实践能力。

教师应调动学生积极的情感因素,关注学生课堂中表现出来的友善态度、主动行为和良好情绪,使学生学会享受或与人分享成功的愉悦、磨练的艰辛和成长的快乐。

教师应充分认识学生发展中的差异性和独特性,区别指导、分层教学,让每一位学生在原有基础上有所提高,使学生在各自的起点上获得最佳发展,并形成自己的特长和健康的个性。

(4) 教学效果——注重学生的长效发展

教学效果是课堂教学评价的一个极为重要的依据,教学效果是否好要以教学任务的完成情况和教学效应来检测。然而,在对教学效果做出判断时,“检测”结果不是惟一的依据,“重要的是看学生,而不是仅看教师讲课”,即最重要的是学生的学习效果。

预期的教学目标(学习目标)是:激发学生的学习兴趣,促进学生主动获得基础知识、基本技能和方法,发展基本活动或基本运动能力、体育健身能力,切实满足学生未来发展的需求;充分体现学生的主体地位,在平等、和谐的学习氛围中,培养学生的自主、自信、自强、自律精神,培养他们的人际交往的能力,使他们逐渐增强社会意识,为可持续发展创造条件;让学生获得积极的情感体验,让他们感受生活,感受学练的乐趣,感受创新、成功的喜悦,形成活泼开朗的生活态度。

2. 课堂教学评价的标准

体育与健身课堂教学的评价标准应兼具灵活性、开放性和可操作性的特点,有助于培育教师个人的教学风格和特色,鼓励教师创造性地践行课改理念。

体育与健身课堂教学的评价标准不是统一、封闭、不可变和不可测的,而是根据本学科课堂教学的基本要求,考虑到不同学校、教师和学生特点制定的,具有针对性和生成性,有助于教师拓展和张扬个性,形成自己的教学风格。

体育与健身课堂教学的评价标准应有助于引导教师树立师生平等的教育观念,重视师生、生生间的互动,关爱学习能力较弱的学生,指导他们快乐而富有个性地学习,让所有学生在自主探究、实践体验、合作交流的学习方式与接受性学习方式的有机结合中受益,促进学生向多样化、个性化方向发展。

3. 课堂教学评价的方法

体育与健身课堂教学评价应采用领导评价、同行评价、专家评价、教师自我评价、学生评教、学生成绩分析、观察、座谈等多种形式进行,应充分体现评价对促进教师发展、激励教师奋进和促进教师自我教育、自我提升的积极作用,应以形成性评价与终结性评价、教师自我评价与他人评价、课堂观察与对话相结合等评价方式对体育教师的专业素质和课堂教学进行评价。

(1) 领导评价

领导评价一般是指教育行政领导、学校的领导(校长、教导主任、教研组长等)对教师进行的评价。它是教师评价中对其促进作用最大的一种外部机制,在一定程度上决定着教师的职务晋升、奖金分配等。一般来说,领导能较好地把握评价标准和评价原则,能对体育教师的教学行为,尤其是体育教师的专业素质做出较为客观、公正的评价。

(2) 同行和专家评价

同行评价是指教师之间的互相评价,专家评价是指专家对教师的评价。对体育教师进行评价是一项专业性很强的工作,涉及对其科学水平、教学技能等方面进行评价时,通常需要借助同行和专家的评价,因为他们对课堂教学、教材以及对教师的要求都比较熟悉,所提的建议具有针对性,确保了评价的效果。在具体评价时,不能只看同行和专家的评价,应将它与学生评教、教师自评、观察与对话等结合起来进行综合评价。

(3) 教师自我评价

教师自我评价是帮助教师自我认识、自我分析、自我调整、自我提高的内在机制,它对提高教师素质具有重要作用。在进行课堂教学评价时,应突出被评者的主体地位,提倡教师进行自我评价,反思教育教学行为,提高教育教学能力。当教师的自我评价与其他评价完全不一致时,要对教师的自我评价高度重视,要引导教师实事求是,正确面对问题,调整自己的行为。

(4) 学生评教和学生成绩分析

在课堂教学评价中,学生评教自 70 年代以来一直为世界许多国家所重视,阿里莫里(Aleamoli, L.M.)提出如下观点:

- ① 学生是学习过程的主体,他们对教学目标是否达成、师生关系是否良好都有较深刻的了解,对学习环境的描述与界定也较客观。
- ② 学生直接受到教师教学效能因素的影响,他们比其他突然出现的评价人员观察得更为细致周全。
- ③ 学生参与评教有利于师生沟通,从而有助于提高教师的教学水平。
- ④ 学生评教的结果可作为学生选课的参考。

基于上述观点,他强调学生参与评教是值得鼓励的。

在体育与健身课堂教学中,学生是教学活动的直接对象,体育教师的一言一行完全置于学生的视野之内。学生对体育教师有较近距离的、全面的接触和深层的了解,对教学效果的感受最深刻。学生对体育教师的喜欢程度、对教学的满意程度,将对学生的学习兴趣 and 成绩产生影响。因此,学生既有条件,更有权利和资

格对体育教师的教学行为给予准确、客观的评价。

在具体实施学生评教的过程中,大多数学生能准确地评判教师的教学行为,却有相当一部分教师对学生的评教缺乏信心,并导致一些负面行为,如被评价者会降低教学要求,或任意更改教学内容,迁就和迎合学生等。因此,教师要更新观念,相信“师生和谐、平等的新型关系”一定会建立,要克服对自己能力缺乏信心的心理障碍,正确而友善地面对学生的评教,有效地接受学生评教的结果,使学生评教最大程度地发挥作用。

(5) 观察和座谈

现场观察(课堂观察或听课)在教师评价中占有重要地位,要求评价者事先通过观察掌握相关的信息,并需要有一定量的观察时间作保证。

观察和座谈是指被评者邀请评价者到课堂中观察自己的教学情况,记录一些具有代表性的教学实例或片段,进行综合分析,通过座谈与交流的方式,提炼被评者课堂教学的特色和优势,揭示其存在的不足,分析原因,提出改进的方法,从而体现帮助教师发展的诊断性会谈与交流的价值,以促进被评者对课堂教学进行自我监控、自我反思、自我调整。

三、课堂教学评价工具的设计和示例

1. 课堂教学评价工具的设计

课堂教学评价工具也称课堂教学评价用具,指收集评价对象的信息、对评价对象进行价值判断时所采用的一些器具和手段,也指对评价对象进行测定时所采取的方式和手段。评价工具的种类很多,常用的有十多种,主要集中在考试、测验、问卷、观察记录、谈话、作品分析、典型事例和个案研究等方面。选择与设计课堂教学评价工具,应以促进教师能动发展为前提,应从不同角度、不同侧面和不同时段全面收集评价对象的发展证据,体现工具的全面性和实用性,显示工具的信度、效度,以帮助教师进行自我认识、自我完善和自我教育,切实提高教师的教学能力和专业素养。

2. 课堂教学评价示例

课堂教学评价,其主要评价指标涉及学习目标(教学目标)、教学内容、教学环节、教学方法、运动负荷、教学评价等,有四个评价等级:很好、较好、一般和较差(见表 6.6—6.9)。

表 6.6 课堂教学评价指标等级与界定

评价指标	很好	较好	一般	较差
学习目标 (教学目标)	符合《课程标准》的要求与学生特点,并在教学过程中得到体现	基本上符合《课程标准》的要求与学生特点,一定程度上在教学过程中得到体现	反映《课程标准》要求,考虑学生特点不够(或在教学活动中基本上没得到较明确的反映)	不明确(或与教学活动关系不明)
教学内容	无科学性方面的错误	偶有科学性方面的错误	有一定的科学性方面的错误,能较及时地纠正或事后纠正	常有科学性方面的错误(有一定的科学性方面的错误,且很少纠正)
教学环节	环节多样,学生学得生动,能力得到均衡发展	环节基本能适应学生各种能力发展的需要	环节不常变化,部分学生的主要精力用在应付作业上	环节单一,学生只能应付书面作业
教学方法	课堂讲授简洁、正确、逻辑性强,学生容易接受、理解和学练,有很强的启发性,有助于学生积极思考,解决体育健身中的实际问题	课堂讲授正确,有较强的逻辑性,在部分情况下学生能顺利接受与理解,教学有一定的启发性,大部分学生思维较活跃,能解决一些体育健身中的问题	课堂讲授基本正确,逻辑性一般,学生理解较费力,启发性较弱,有一定数量的学生被动听讲	课堂讲授逻辑性混乱,学生难以接受和理解,教学无启发性,大部分学生只能被动学练
运动负荷	依据学生身心发展的规律,符合内容主题的学练特点与要求,练习次数和练习强度适宜,体现一定的针对性,使学生得到有效的锻炼	基本考虑到学生的身心发展特点和内容主题的学练要求,大部分学生对所安排的练习次数与练习强度较适应	课中有练习次数与练习强度要求,有一定数量的学生表现出不适应或不能接受	设计缺乏科学性,课中基本没有练习次数和练习时间的要求或要求过高,学练无序,没能实现有效锻炼
教学评价	从内容到形式都能反映《课程标准》的要求,各类教学(学习)目标都能得到反映	能较好地反映《课程标准》的要求,但部分教学(学习)目标未能得到很好的反映	有偏离《课程标准》要求的情况(或基本未能测量学生知识、技能以外的能力)	随意性大,与《课程标准》脱节

表 6.7 体育与健身课堂教学评价

学校_____ 任课老师_____ 年级_____ 内容_____ 时间_____

内 容	评价的 主要因素	权 重	评价因素包括的具体参数内容	评价意见			
				A	B	C	D
教 师 的 教 (40)	教学设计	8	学习目标明确, 选择和组织恰当的教学素材并进行有效的处理; 依据学生身心特点精心设计教学过程, 准确把握重点和难点; 场地器材布局安全、合理、适用				
	教学内容及组织	12	教学环节的时数分配合理, 学习内容能满足不同层次学生的学习需求; 运用自主探索与交流合作等多种学习方式组织学生进行学练活动; 教法灵活多样, 有实效				
	学法指导及效果	20	教学步骤清晰, 教学手段科学、多样, 教学内容的组织与教学过程的展开自然、有序; 尊重学生, 形成民主、和谐、平等的学习氛围; 创设有利于学生思考探究、善疑多问的学练环境; 能有效地发展学生的认知能力、运动能力、心理耐受能力及社会适应能力; 激励机制好, 效果评价真				
学 生 的 学 (60)	情感态度	10	积极参与, 乐学善学; 思维活跃, 兴趣浓厚、持久, 勇于拼搏				
	知识技能掌握程度	20	对知识技能的掌握符合《课程标准》的要求; 有思、说、议、学、练及自助与互助的能力; 提问和议论时思考问题有质量				
	身体发展	15	能按教学要求自觉调节运动量(小学生在教师指导下进行); 自觉关注身体健康, 有健身意识; 有独立锻炼能力, 运动状况好				
	心理发展 社会适应	15	通过体育锻炼增强自尊、自信, 通过体育活动调节情绪, 具有克服困难的意志品质, 乐于合作, 能与同伴建立和谐的人际关系; 具有良好的体育道德品质; 能从各种媒体中获取体育与健身知识				
教学特色(加分 10)			教学理念新, 教材教法活, 场地安排、教具运用有创意				
结论和改进意见				综合等级			

说明: ①评价意见等第: A—优, B—良, C—一般, D—需改进。

②具体栏目的评价, 只需在后面的方格内打“√”, 综合意见以定性分析为主。

BRUNNEN

表 6.8 教师自我评价

学校名称		教师姓名		担任课程	
评价项目		评价要点			
准备状态		1. 教学三维目标（认知领域目标、动作技能领域目标、情感领域目标）的设计及其完整性、適切性和可操作性； 2. 教学策略（教学内容、重点难点、教学方式方法、教学手段）的设计与特色； 3. 教学评价、反馈调控、课堂管理的设计与特色。			
实施状态		1. 我的职业素养（职业道德、教学态度、心理素质）、人文素养和教学经验； 2. 我的教学技能（导入技能、讲解技能、演示技能、语言技能、板书板图技能、提问技能、教态变化技能、反馈强化技能、组织管理技能和结束技能）； 3. 我的教学内容的科学性与生成性，以及我的教学理论水平和专业水平。			
学习状态		1. 学生的主体性（自主性、主动性和创造性）及参与性状态（广度、深度）； 2. 学生的交往状态、合作状态与课堂的学习氛围； 3. 学生的思维状态和探究精神； 4. 学生的情绪状态（情绪的表现、表达与习得等）； 5. 学生的生成状态（目标的达成度）、创新精神和实践能力。			
教学反思		1. 教学上的优势和弱势以及急需改进的地方； 2. 教学上遇到的困难和疑惑以及急需提供帮助的地方； 3. 我在发展上所受到的限制； 4. 对自己的发展提出的要求。			

自评时间：_____年__月__日

表 6.9 学生对教师课堂教学的评价

学校名称						班级			评价时间	年 月 日		
教师姓名		男	女	老	中	青	担任课程					
评价项目	评价要点						评 价 结 果					
							优	良	中	合格	差	
为人师表 教书育人	1. 仪表端庄, 言传身教, 关爱学生, 师德高尚;											
	2. 教风严谨, 严于律己, 尽心尽职, 循循善诱。											
教学技能 教学效果	1. 教学内容, 精心组织, 讲解清楚, 重点突出, 容易理解; 生理、心理负荷适宜;											
	2. 教态亲切自然, 讲解简洁、准确、清晰, 示范正确, 指导到位;											
	3. 方法合理, 重视针对性教学, 关注学练有困难的学生;											
	4. 场地布置、器材安排合理、安全, 便于学练;											
	5. 重视启发, 活跃思维, 方法多样, 手段直观, 效果优良。											
教学管理	1. 师生关系, 平等民主, 合作相谐;											
	2. 课堂纪律, 严肃活泼; 课堂气氛, 十分活跃; 生生学习, 主动积极。											
教学辅导	1. 教学辅导, 一视同仁, 顾及全体, 照顾个别;											
	2. 辅导及时, 耐心细致。											
留言或 建议												

说明:请在“评价结果”一栏所选的等级下空白处打“√”。

四、课堂教学评价的实施

课堂教学评价主要采用教师自我评价的方式,教师应在每堂课后在教学日志或教案上对该课作简要评述。学生、同行或专家的课堂教学评价,可采用随机的方式在每学期进行若干次。课堂教学的阶段性评价或总体性评价应在日常课堂教学评价的基础上,由学校组织,至少每学年进行一次,并将评价结论和修改建议及时反馈给被评教师本人。

课堂教学评价应建立在尊重教师个性和个人价值的基础上。评价者应与被评教师一起分析其未来的发展方向和目标,了解其个人发展需求,共同制定其个人发展目标,并提供日后培训或自我发展的机会,以提高其履行工作职责的能力,促进其专业素养和个人素养的整体发展。

课堂教学评价应立足于体育教师的未来发展和学生的可持续发展,不能以一次成功或失败、一节课或一个事件、一位专家或一个同行的评价来评判其能力水平。作为评价者,应以现代教育理论和现代管理理论为指导,走进课堂、走近学生,在充分了解并分析学生的学习情况和学业基础后,判断被评教师教学的成效,要重视与被评教师的会谈和交流,体察他们的心理需求,杜绝先入为主的“晕轮效应”。

课堂教学评价应倡导信任与激励的评价观念,激发教师不断提高教学水平,创设面向未来、主体多元的评价方式,营造民主、开放、激励、奋进的评价氛围,以实现评价的整体功能。

第七章

体育与健身课程资源的开发和利用

课程资源是本次课程改革提出的一个重要概念。因为课程改革离不开广泛的课程资源的支持,课程资源的丰富性和適切性程度决定着课程目标的实现水平。当前,实施体育与健身课程要强化课程资源意识,提高对课程资源的认识,因地制宜地开发和利用各种体育与健身课程资源,充分发挥区域和学校的体育与健身课程资源优势,为促进学生身心健康发展服务,更好地实现体育与健身课程改革的目标。

第一节 体育与健身课程资源开发的意义

在新一轮的课程改革过程中,如何建立既有中国特色又有地方特色、既符合素质教育要求又突出“健康第一”指导思想的体育与健身课程体系,是摆在我们每一位体育教育工作者面前的紧迫任务。为了保证课程改革既定目标的实现,我们必须重视体育与健身课程资源的合理开发与有效利用,为新课程的实施创造良好条件。

一、正确理解课程资源的含义

1. 什么是课程资源

课程资源是指形成课程的要素的来源以及实施课程的必要而直接的条件。课程资源的含义非常丰富。一般说来,课程资源也称教学资源,其概念有广义和狭义之分。广义的课程资源泛指有利于实现课程和教学目标的各种因素,狭义的课程资源仅指与课程和教学直接相关的各种因素。就体育与健身课程而言,课程资源是指基于学校实际的、有利于体育与健身课程目标实现的各种资源的总和。按照空间分布的不同,大致可以把课程资源分为校内课程资源和校外课程资源。凡是学校范围内的课程资源就是校内课程资源,超出了学校范围的课程资源就是校外课程资源。校内外课程资源既是学生获得知识、信息和经验以及培养能力的载体,又是实施课程的媒介。

2. 树立新的课程资源观

以往我们对课程资源的认识不足,往往误以为教材就是惟一的课程资源,一提到开发和利用课程资源,就想到要订购教材,或者编写教材。长期以来,学校和体育教师也都习惯于按照统一的教材和大纲进行教学,大纲规定教什么,教师就照搬教什么,而不管学校有无条件,学生是否感兴趣,学生能不能学会。这样的体育课程往往因内容单调贫乏、形式枯燥沉闷而缺乏吸引力,造成学生喜欢体育活动却又不喜欢上体育课的现象。要想改变这种局面,就要树立新的课程资源观,

学会开发和利用各种课程资源,使这些资源和学校课程融为一体,更好地为教学服务。新的课程资源观要求学校、教师和学生转变观念,不再把教科书当成惟一的课程资源。学校要为教学资源开发和利用创造各种条件。教师作为课程资源开发与利用的重要力量,不但要充分挖掘各种资源的潜力和深层价值,提高利用率,还要成为学生利用课程资源的引导者,引导学生走出教科书,走出课堂,走出学校,充分利用各种校外资源,在社会的大环境里学习和探索。学生也不再是被动的受教育者,应当在教师的引导下努力成为课程资源的实践主体和课程学习的主人,学会主动地创造性地利用一切可用资源,在开放、民主、宽松、和谐的学习氛围中,实现《课程标准》所提出的身体发展、知识技能、心理发展和社会适应四个方面的要求。

二、充分发挥课程资源的作用

1. 有助于课程目标的实现

课程目标的实现在很大程度上取决于课程资源的状况。《课程标准》从关注课程的实施形态向关注课程功能的方向发展,通过构建基础型、拓展型和研究型三类功能性课程,形成灵活、开放、可选择的课程体系。这样的体育与健身课程在结构上将呈现出横向拓宽、纵向延伸、内涵丰富的立体化态势,在课程实施上更开放、指向上更宽泛、内容上更丰富、形式上更多样,既规范了课程实施的基本要求,又给学校和教师创造性地开展教学活动提供了能动的空间。然而这种具有良好适应性和选择性的教学模式必须要有丰富的课程资源作保证。无论是基础型课程,还是拓展型和研究型课程,都离不开广泛的课程资源的支持,没有课程资源的有力支持,一切美好的课程改革设想都难以付诸实施。课程资源的丰富性和适切性程度最终决定了课程目标的实现范围和实现水平,这就要求体育教师充分认识课程资源并掌握便捷的获取课程资源的途径。以往我们对课程资源缺乏足够的重视,这更加凸显了开发与利用课程资源的重要性和紧迫性。

2. 有助于课程教学

课程资源的开发和利用对于转变教学方式和改善学习方式具有重要意义。课程资源概念的提出和对其认识的深化直接导致我们对教学方式与学习方式的认识发生改变。一方面:课程资源可以超越狭隘的教育内容,开阔教师的教学视野,转变教师的教育观念,更好地激发教师的创造性智慧,让教学“活”起来;课程资源可以唤起教师、家长和公众的课程资源意识,发挥校外、社会体育场所和设施的作用。开发课程资源既有利于拓宽学校体育教育的范围,加强学校体育教育

在教育内容层面上与社会各个系统的联系,又有利于探寻校内外体育教育相结合的新途径,为培养学生终身体育的意识和行为提供必要的观念性准备。另一方面,课程资源可以改变学生在教学中的地位,使学生从被动的知识接受者转变成成为知识的共同建构者,从而激发学生的学习积极性和主动性,为实现体育与健身课程知识与技能、过程与方法、情感与态度多层次目标提供可能性,为学生开展探究式、开放式、合作式学习提供支持,为在家庭、社区、社会范围内开发新的体育活动资源提供途径、方法和范例。可以说,课程资源的作用比以往任何时候都更加重要了。

3. 有助于提高教学质量

课程资源的开发和利用对提高体育与健身课程的教学质量具有重要的意义。学生是课程学习活动的主体,学生积极参与教学活动是达到良好的教学效果的先决条件。在传统的体育教学中,由于教学内容的局限性、教学评价的单一性,学生参与体育课程的主动性和积极性受到了很大的限制。在新的体育与健身课程的教学中,课程资源的开发和利用为学生增加了选择的空间,学生可以根据自己的兴趣爱好、学习基础选择自己所喜爱的内容和方式进行学习,从而大大提高了学生的学习积极性和学习效果。此外,学生还可以积极参与课程资源的开发,不但使被开发的内容和方法符合自己的身心特征和学习基础,而且还能培养创新意识和创新能力,调动学习的主动性和积极性。实践证明,对课程资源的科学合理的利用与开发能给课堂教学带来意想不到的良好效果,使学生的学习兴趣提高、学习方法改进、学习能力提高。

课程资源的开发和利用也为体育教师开展教学工作提供了更广阔的空间。教师可以不受固定的教学内容、教学方式的束缚,可以根据课程目标和学生的学习需要,在开发和利用课程资源的基础上进行创造性的教学,从而大大提高教学质量和教学效果。如果我们能从学生的需要和实际出发,不断地开发和利用具有时代特征和地域特征的体育课程资源,体育教学将焕发出更新、更强的生命力,教与学的有效性将得到进一步的提高。

总之,确立新的体育课程理念是体育课程改革和发展的必然要求,而开发和利用体育与健身课程资源则是我们构建以“身体发展、知识与技能、心理发展、社会适应能力”整体发展为目的的新的课程体系的重要基础,也是完善体育课程的重要保障。强调课程资源的地位和作用既是本次课程改革中的一个亮点,也是一个难点。我们应当认识到开发和利用体育课程资源在实施体育与健身课程中的重要作用,并努力做好这方面的工作。

第二节 体育与健身课程资源的特点和分类

一、课程资源的特点

在体育教育教学活动中可以开发和利用的课程资源多种多样,只有正确认识和把握课程资源的各种特点,才能提高体育与健身课程的适应性。

1. 多样性

体育与健身课程的多样性(又称丰富性)是指体育与健身课程可以利用和开发的资源是多种多样的,它既有来自于自然界的地理气候资源,如空气、阳光、水、季节、地貌条件(如江、河、湖、海、山、冰、雪等)等,也有来自于社会的资源,如家庭体育活动、社区体育活动、少年宫体育活动、体育俱乐部活动等;它既有校内的,如早操、课间操、课外体育活动等,也有校外的,如体育馆、健身馆等;它既有人力的,如教师、学生、家长等,也有物力的,如体育场地、设施设备和器材等;它既有文字的和实物的,如书籍、资料等,也有信息化的,如音像、影视作品等。

2. 具体性

体育与健身课程资源虽然呈现出多样性的特点,但是任何体育课程资源都因地域、文化传统、学校以及师生等方面的差异而不同,因此体育课程资源又有具体性的特点,即体育课程资源既要反映地方的经济和文化特点,又要反映学校的实际和体育运动传统。这种具体性表现在:不同的地域下,可以开发和利用的体育课程资源不同,其构成形式和表现形式也不同;不同的文化传统背景下,人的价值观念、道德意识、风俗习惯、宗教信仰等具有独特性,开发出来的体育课程资源也各具特色;学校性质、规模、位置、经济实力、传统以及师资力量量的不同,使学校和教师开发和利用体育课程资源的范围和力度有所差别;学生的个体差异和家庭背景差异,造成利用体育课程资源的成效有所不同。即使在经济发达的上海,市区与城郊的学校在办学条件等方面也会有很大差异,这些学校在开发和利用体育课程资源时也必然各有侧重。

3. 多质性

体育与健身课程资源是多种多样的,每一种课程资源都有其特殊的功能和作用。即使同样的课程资源,对不同的人也会有不同的作用,对体育与健身课程的实施会有不同的价值,会产生不同影响。以足球教学为例,有的教师可能侧重于健身参与目标,课程教学活泼生动,鼓励学生积极参与;有的教师可能侧重于运动技能目标,采用运动训练方式,着重提高学生的运动水平;有的教师可能侧重于社会适应目标,注重培养学生的顽强拼搏精神和团结协作意识等等。课程资源的多质性使同样的课程资源可以为实现不同的课程目标服务。因此,在学校体育与健身课程资源的开发和利用过程中,教师之间应注意相互交流、合作,使所开发和利用的课程资源的价值得到充分体现。

4. 适合性

课程实施的范围和水平,一方面取决于课程资源的丰富程度,另一方面取决于课程资源的适切程度。这就是说,并不是所有的资源都是课程资源,只有那些真正进入课程,与教育教学活动联系起来的资源,才是切实可用的课程资源。因此,学校应从实际出发,实事求是,发挥地域优势、民族特性、学校特点和教师特点,注意开发和利用最适合体育学科特点的体育与健身课程资源。同时,还要树立“成本意识”,从时间及空间的利用及学生学习的效率出发,用有限的学校体育经费,最大限度地开发出最有现实意义的体育与健身课程资源。

5. 发展性

一般来说,利用和开发课程资源需要有一个过程。也许在一段时期内,某种潜在的资源由于缺乏需求,或有需求但开发的条件尚不成熟,还不能为体育与健身课程所利用,甚至不被认为是体育与健身课程资源。但随着时间的推移、体育与健身课程的完善、经济状况的改变,这一资源的优势和可利用性可能越来越突出,逐渐成为新的体育课程资源被开发和利用。这就要求我们体育教育工作者用发展的眼光看待课程资源。传统的不一定是过时的,流行的未必是最好的,新兴的未必是没有生命力的。

二、课程资源的分类

明确课程资源的分类,有利于学校和教师建立起科学、合理的课程资源观,有助于课程资源得到有效的拓展和整合,从而对体育与健身课程的实施产生积极作用。

课程资源可以按不同的分类标准分成不同的种类,这些种类相互交叉、相互渗透。目前课程资源类型主要有三种划分方式:一是按存在的方式,将课程资源

BRAQZHTINLEND

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、校医或卫生保健员、社会体育指导员、家长、体育明星及教练员等。我们必须尊重有体育特长及领导组织才能的各种人才,挖掘他们的潜能,发挥他们的多种作用,体现他们的多种价值,使他们有展现能力的机会。在美国,有些学校的教职员表上有一个有趣的现象,全校十几类百余个教职员中,每一类的人员的数量都带有小数,比如教务长 0.6 人、咨询员 4.5 人、教师 53.6 人、护士 0.4 人等等。原来,学校的教职员中很多都是身兼几职,有的既是体育教师,又兼做护士;有的既是咨询员,又是设备技师。在教学资源相对充足的美国,学校对教职员的使用尚能如此精打细算,我们就更应充分用好人力资源。

2. 体育设施资源

体育设施资源主要包括体育场地、器材、体育设备及体育教具等。体育设施资源开发是体育课程资源开发的重要组成部分,是深化课程改革的必由之路。国家已制定了各级学校体育器材设施配备目录,各级各类学校应争取有计划、有步骤地逐步配齐体育器材设施,并在原有的基础上逐步改善,继续挖掘潜力,譬如一物多用、合理布局、合理改造,以提高体育器材设施的使用率和利用价值。近十多年来,上海中小学校园发生了很大的变化。在郊区,校园成为“最漂亮、最现代化的建筑”。危旧校舍改造、薄弱学校更新、中小学校舍达标等工程实施后,各类学校的体育场地和设施得到了极大的改善。

3. 课程内容资源

课程内容资源主要包括原有运动项目的改造、新兴运动项目的引用、民族民间传统体育资源的开发等。新的体育与健身课程将不再是“训练第一”、“竞技第一”，而是“健康第一”。在上海市一些学校的体育与健身课上，我们已经看到了少数民族的“跳竹竿”等游戏、久违的“跳房子”等弄堂游戏和时髦的“啪啦啪啦”舞等深受学生欢迎的课程内容资源。

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锻炼活动、课间体育锻炼活动和下午的课外体育锻炼等。校外体育资源包括家庭体育活动、社区体育活动、区域体育活动、少年宫体育活动、业余体校训练、体育俱乐部活动、节假日体育活动和各级各类的体育竞赛等。上海市体育局利用体育彩票公益金已经创建了各具特色的青少年体育俱乐部 54 个。上海市第五次体育场地普查结果显示,截止到 2003 年末,上海市共有各类体育场地 14425 个,全市体育场地面积 2926 万平方米,人均体育场地面积达 1.82 平方米,每万人拥有体育场地 8.6 个。我们应充分发挥学校、家庭、社区三位一体的体育健身作用,利用已开放的社会体育设施,使学校体育向社会扩展和延伸。

5. 自然地理体育课程资源

自然地理体育课程资源是指可以被用于进行各种各样的体育活动的自然地理环境。位于上海青浦区的“东方绿舟”上海市青少年校外活动营地自 2002 年 1 月正式投入试运行以来,已接待了来自国内外的学生和社会游客约 300 万人。东方绿舟总投资额为 12.23 亿元人民币,营地内八大园区的活动项目个个引人入胜,是上海市一百多万中小学生学习不可多得的教育资源。学生在东方绿舟通过参加各种主题的素质教育活动,在亲近自然、愉悦身心的同时锻炼体魄、磨砺意志、汲取知识、培养能力、熔炼团队,通过实践陶冶了情操、美化了心灵。

6. 体育信息资源

体育信息资源主要包括广播、电视、报纸、网络等,我们可以利用它们来获取体育信息,充实和更新课程内容,提高教学效果。体育远程教育资源也是不容忽视的课程资源。体育信息资源具有时代气息,尤其同网络结合以后,更具有了新颖性、易操作性、灵活性、及时性、平等性和交互性等特点。国外在这方面起步较早,很多方面值得我们学习借鉴。例如,日本每年 4 月份第一个星期开始对学生进行各种运动能力测定,测完后要建立学生生理、心理发展数据库。学生可将自己的各种数据与全国和本地区平均数进行比较,自己去了解、去定位,从而确定今后的努力方向。又如,加拿大安大略省致力于各学区少年儿童身心健康的非盈利组织安大略体育与健康教育协会(Ophea)是一个非常典型的网络化体育与健身信息资源,它不但在网络上公布相关体育与健身常识、学区新闻、教师和指导员背景介绍、学术论文,而且定期召集开展体育娱乐活动和组织研讨,受到政府、学校、教师、学生和家长的广泛欢迎。

第三节 体育与健身课程资源的开发途径

一、课程资源的开发原则

1. 针对性原则

提倡多种途径开发体育与健身课程资源,归根结底是为了体育与健身课程目标的有效达成,所以我们应该努力开发与《课程标准》提出的课程总目标和阶段目标相适应的课程资源。但是课程资源的多质性又决定了同一种课程资源可以为不同的课程目标服务,由此在开发体育课程资源时要紧扣课程目标,认真分析课程资源的性质和特征,以保证课程资源开发的针对性。

2. 教育性原则

体育与健身课程资源种类繁多,功能也不尽相同,但并非所有的体育课程资源都适合引入体育与健身课程中并对学生产生很好的教育作用,有些甚至会对产生负面影响。因此,在开发体育课程资源的过程中,要仔细斟酌、全面衡量,精心挑选出能对学生起良好教育作用的体育课程资源。

3. 适应性原则

体育与健身课程资源开发的适应性原则包括两个方面,一方面体育与健身课程资源开发要适应区域的客观条件和发展的需要,另一方面体育与健身课程资源开发要适应学生的现有体育基础和发展的需要。因此,在开发体育与健身课程资源时,要注意发挥地域优势,扬长避短,使课程资源开发与地区发展保持良好的适应性。另外,不同年龄段的学生甚至同一年龄段的学生,其兴趣、爱好、现有体育基础状况也有差异,因此在开发体育与健身课程资源时,应考虑学生的需求和特点,使课程资源最大程度地适应学生的发展需要。

4. 经济性原则

体育与健身课程资源开发的经济性原则是指以最少的精力和财力最大限度地开发体育与健身课程资源。开发课程资源的最终目的是实现课程目标,因此不

能舍本逐末,在课程资源的开发上投入过多精力,否则会影响教学,效果适得其反。此外,虽然上海每年都在增加教育投入,但是体育教育经费仍然有限,教育投入不尽如人意,在这种条件下,体育课程资源的开发就要因陋就简、节约开支,并尽可能选择需要较少经费的项目。

二、课程资源的开发途径

1. 开发教师的课程资源

在体育与健身课程实施过程中,体育教师处于教学工作的第一线,在长期复杂的体育教学中,掌握了大量的第一手信息和资料,积累了丰富的知识和经验,体育教师手里有一个巨大的课程资源库。但由于长期以来课程设计上的封闭性,我国的教师缺少课程资源的合法决策权,仅仅是“消费”课程专家和学科专家开发出来的课程“产品”,在开发过程中处于被动地位,因而开发课程资源的意识不强,积极性和主动性不够,开发课程的能力相对不足。随着三级课程管理体制的推行,教师被赋予诸多权利,在课程资源的鉴别、开发、积累和使用方面发挥着越来越重要的作用,因此,教师的素质状况决定了课程资源的识别范围、开发和利用程度以及效益发挥水平。所以,市、区(县)教育行政部门的体育教研室和各级各类学校应通过多种途径加强对体育教师的培训,使体育教师转变不关心课程开发的观念,提高体育教师开发课程资源的意识和技能,通过对体育教师这一首要的基本条件资源的开发来促进其他课程资源的开发。

2. 开发学生的课程资源

学生是一种十分重要的课程资源,他们的兴趣、需要、基础、学习方式、个体知识、思维方式、态度和价值观、原有的生活体验等都是课程、教材开发与实施中重要的素材性资源。因此,我们应该认真研究和把握“学生身心发展的特点与需求,特别是当今社会转型期我国文化境遇中的青少年儿童身心发展的新变化、新特征,学生自己内心世界的律动、愿望与表达”。在体育与健身课程资源的开发过程中,我们要研究学生的兴趣、需要和喜好,从中归纳出能够引起学生强烈求知欲的体育教学内容、方式和手段;要研究学生的生活和已有经验,将学生已掌握而现有体育课程中不曾涉及的体育课程内容、学习方式、练习手段等资源引入课程中;要研究学生之间的差异,收集适合他们的技能水平和知识水平的各种课程内容和教学方式。通过调查和研究学生,找出对学生具有教育价值的课程资源,发现一些具有潜在教育价值的课程资源,并进而对这些课程资源进行更加有效、合理的开发。

3. 开发校内课程资源

开发校内课程资源可以从以下几方面着手。首先,要充分利用学校中的图书馆、资料室、多媒体教室、实验室等课程资源。由于在以往的体育教学中教师过分重视体育专业技术的传授,强调学生体育技术的掌握,导致图书馆、资料室、多媒体教室、实验室等课程资源没有被很好地利用起来。教师不利用这些课程资源,学生就没有主动开发和利用这些资源的意识。因此,体育教师应找准切入点,尽快开发图书馆、资料室、多媒体教室及实验室等课程资源,使体育教师和学生在学习过程中充分利用图书馆的大量体育图书、体育历史资料,获取有价值的新颖的体育知识和技术,使体育教师和学生更多地享用多媒体教学直观、形象、生动的独特优势,更有效地实现课程目标。其次,要注意开发校医这一校内人力课程资源,充分利用其专业特长为学生提供医疗监督和保健以及简易运动处方等知识。再次,可以对现有体育设施、场馆(地)合理建设和布局,提高其利用率,对器材、设备加以改造或自己动手制作简易器材,在这些方面下功夫来开发校内课程资源。最后,可以通过对现有体育课程内容进行改造、整合、创新来有效地开发校内课程资源。

4. 开发学生家长的课程资源

当今的教育已不再仅仅局限于学校教育,而是朝着社会、家庭、学校一体化教育方向发展,在此背景下,加强与学生家长的联系是开发体育与健身课程资源的重要途径。一方面,可以通过家访、家长会、电话、网络等手段与家长进行沟通,及时了解学生的兴趣、爱好、个性特征、体育锻炼情况、思想动态等,便于有针对性地开展体育教学;另一方面,可以利用家长的体育特长或特殊条件开展一些有特色的资源开发活动,如邀请有体育专长的家长来校授课、举办讲座等。此外,学校还可以在校内或社区举行家庭体育运动会,以加深学生对体育知识、技能的理解和掌握,充分发挥体育与健身课程的辐射作用,营建高效、宽广的育人场所。

5. 开发社会的课程资源

人的生存、生活和发展与社会息息相关,即使是象牙塔中的莘莘学子,与社会的相互作用和相互影响也在日益扩大和加深。其实社会中蕴藏着丰富的课程资源,如体育课程人力资源(社会上知名的运动员、教练员、裁判员,科研人员,社区体育指导员,地方部队的武警,拥有体育特长的离退休人员等)、体育课程物力资源(公共图书馆,博物馆,青少年活动中心,文物馆,旅行社,体育科研所,少体校,运动队等)、体育课程内容资源(瑜伽、现代舞、定向越野、攀岩等新兴运动项目)。可以借助社会上这些丰富的体育课程资源实施教学,如可以通过邀请相关人员来校办讲座、做报告,加强同少体校、运动队、部队等的共建,对社会流行的

体育运动项目进行适当加工、改造甚至直接引入,使学生把握社会脉搏,紧跟社会步伐,培养学生良好的社会适应性。

6. 开发民间、民族的课程资源

我国的民间和民族传统体育文化丰富多彩、源远流长,不同民族、不同地区都存在着群众喜闻乐见的体育运动,其中具有民族特色的体育活动有蒙古族的摔跤、藏族的歌舞、维吾尔族的舞蹈、朝鲜族的荡秋千、白族的跳山羊等,具有民间趣味的体育活动有秧歌、高跷、舞龙、舞狮、滚铁环、跳绳、赛龙舟、珍珠球等。这些原创性体育活动项目经过适当的改造和加工,都可以成为有价值的体育课程资源,它们可以丰富体育与健身课程的教学内容,促进体育与健身课程的可持续发展,还可以使学生在学习过程中体会到中华民族体育运动的独特魅力。

7. 运用计算机、网络等信息技术开发课程资源

计算机、网络的发展极大地改变了人们的生产方式和生活方式,也促进了教育领域的改革。以计算机、网络为代表的信息技术在开发体育与健身课程资源中起了很大的作用,主要体现在以下几方面:第一,网络具有信息反馈及时、信息量大的特点,可以借助网络获取不同国家的体育活动的新信息、新动向、新思想、新概念,充实更新体育与健身课程的教学内容;第二,可以通过建立学校网络教室,传授给学生网上收集资料的知识、技巧,把问题告诉学生,让学生通过上网查阅资料解决问题,给学生创造自主学习、探究性学习的环境,促进体育教学方式的改变;第三,可以通过建立学校内、学校间网络信息资源库,实现校内、校际教师和学生体育课程资源的共享,或借助网络为校内、校际广大学生、教师提供交流、探讨的平台,促进校内、校际教师与学生、学生与学生、教师与教师的沟通;第四,可以利用计算机教学软件制作体育教学课件,扩展教学手段;第五,可以利用网络开展远程教育,打破传统的授课方式,树立新的体育教学时空观。

8. 利用学校周围的自然地理环境开发课程资源

大自然中的山川、河流、森林等是最经济、最天然的体育课程资源,利用大自然因地制宜、因时制宜、创造性地开展体育教学活动,对于提高学生的自然环境适应能力很有成效,因此,教师应根据不同的地域条件,适当地改变教学组织形式,并将它与当地丰富的自然地理资源结合起来,如组织学生到大自然中开展春游、爬山、定向越野、沙滩排球、游泳等体育活动,这样既可以丰富体育与健身课程内容,又可以调动学生上体育课的积极性,提高学生的生存能力和对自然环境的适应能力。

三、课程资源的有效整合

新一轮基础教育课程改革强调课程资源的整合,将各种教学资源、各个教学要素和教学环节进行整理、组合,使它们相互融合,达到整体优化,以完成素质教育的目标。课程资源整合,就是对现有课程资源进行清理、归类、筛选,同时加以开发、补充、改造、更新,并将所有课程资源尽量纳入统一的规划、统一的开发平台、统一的技术标准中,打破传统的课程分割、部门垄断的局面,以增强课程资源的通用性、互换性、兼容性,从而实现资源的共享。课程资源整合的主体是课程,课程资源整合以实现课程目标为根本出发点和最终落脚点。

1. 课程内容资源整合

课程内容是由符合课程目标要求的一系列比较系统的间接经验与学生的某些直接经验组成的用以构成学校课程的基本材料。课程内容来自于人类的经验。每个人总是不断地接受来自外部的刺激,体验外部刺激并形成经验,它是人类认识的重要形式。经验在人类的认识活动中扮演着不可或缺的角色。教育是人类的一种特殊的认识活动,教育与经验之间存在着必然的联系。杜威在《我们怎样思维:经验与教育》一书中提出“以经验为基础的教育,其中心问题是从各种现时经验中选择那种在后来的经验中能够丰满而具有创造性的生活经验”。可见经验累积、增长的过程也是课程内容不断完善、充实的过程。因此,体育与健身课程资源与其他课程资源的整合首先就是课程内容的整合。

体育与健身课程以“健康第一”为指导思想,以身体、心理和社会适应的整体健康为课程目标,促进学生的全面发展。为了更好地实现课程目标,体育与健身课程要摆脱传统的教学模式、教学方法、教学手段,在教学过程中可以将音乐舞蹈等资源引进课堂,激发学生学习体育知识和技能的兴趣、热情,同时又可以借鉴物理、化学等自然科学课程教学中的实验教学,语文教学中的情境式教学、能动式教学等多种教学方法和经验,丰富教学方法和教学形式,开拓体育教育的新天地。此外,在教学中可以将哲学、科学、政治、社会等思想融会贯通,运用心理学、语言学等知识,了解学生的心理,满足学生的需要,丰富教学内容,使教学内容更容易被学生理解和接受。体育教学要以学生的全面发展为目标,加强对学生文化科学素质的培养,对学生进行心理健康教育,提高学生的艺术审美素质,在完成体育教学目标的同时提高学生的逻辑思维、语言表达、人际交往等综合能力,让学生在体育学习过程中学会认识、学会做事、学会共处、学会生存。

例如,在体育课上教师组织学生进行拔河比赛,在教授学生拔河技巧、分析胜败原因时可以通过物理学中的牛顿第三定律来讲解。通过对拔河的两队进行

受力分析可以知道,只要所受的拉力小于与地面的最大静摩擦力,就不会被拉过去,所以增大与地面的摩擦力就成了胜负的关键。要增大与地面的摩擦力,可以让队员穿上鞋底有凹凸花纹的鞋子,这样获得胜利的可能性就大。一堂体育课中增加了物理学内容,不仅能更好地帮助学生体会和理解运动技巧,而且通过对物理学现象的生动分析,使原本枯燥的物理学知识经过实践而被学生消化和吸收。

2. 课程人力资源整合

人力资源又称“劳动力资源”或“劳力资源”,是指在某种范围内的人口总体所具有的劳动能力的综合。人力资源还被称为人力资本,指包含在人体内的一种生产能力,它体现在人的身上,表现为知识、技能、资力、经验和熟练程度等能力和素质。人是一切社会活动的主体,是最重要、最宝贵的资源,因此课程人力资源整合是最重要的一种资源整合。

教师是课程的主要实施者。教师素质是学校的一项巨大的无形资产,教师资源整合是课程资源整合的首要部分。现代日新月异的教育变革,特别是新课程的出现,对教师在素质、能力上提出了更新、更高的要求,如果教师继续沿用几年前、十几年前甚至几十年前的知识来应付今天的教育,那肯定是远远不够的。根据教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》的要求,教师必须努力改善自己的知识结构,力求具备良好的综合素质。

体育教师必须具备完善的知识结构,坚持人文科学知识 with 自然科学知识的兼融并蓄。体育教师要借鉴和利用自然科学的研究方法和手段为本专业的教学、科研服务;要掌握必要的人文科学知识,丰富自己的文化底蕴,在丰厚的人文科学基础上消化和理解教材内容,进行富有成效的教学。同时,体育教师要将美学和艺术教育有机融于教学之中,科学地预测知识演变趋势、灵活地应对知识的动态发展,有效地培养学生的应变能力和创新能力。体育教师在教学过程中要积极主动地与其他来自不同学科、不同年级、不同发展阶段的教师进行交流、学习,学校也要为教师搭建相互沟通的平台,培养教学团队,形成资源共享。

例如体育教师参与组织学生去野外郊游或登山。在课程设计时,体育教师可以邀请物理、生物、语文、美术等学科的教师共同参与;在实施时,生物教师可以为学生讲解一路所见的动植物的特性,丰富学生的生物学知识,并让学生收集一些标本,为以后的学习积累素材;等学生爬到山顶稍事休息后,面对眼前的自然景观,美术教师可以指导学生进行写生;活动结束后,针对这一堂丰富多彩的体育课,语文教师可以要求学生将一些感想写下来,完成一篇作文。一次爬山活动,就可以达到多种教学目的,当然这需要各科教师统一认识、通力合作、整合资源。

要实现体育与健身课程的教学目标,还需要对学校管理者、行政人员、员工等社会人力资源进行整合。通过体育教育,激发学生参与体育活动的兴趣,培养学生终身参与体育锻炼的习惯,切实增强学生的体质健康水平,培养具有“健康

第一”意识,德、智、体、美全面发展的新型人才。

3. 课程财物资源整合

任何课程活动都依赖物力资源,而现代课程也离不开可以代表物力资源的财力的支持。课程活动的组织必须依靠一定的财物资源作为保障条件。因此体育与健身课程要与其他课程进行资源整合,就必须有效地将财物资源进行整合。

课程财物资源包括教学设施、教材、教学经费等资源。体育与健身课程与其他课程资源整合首先要从教材着手。教材是指教师指导学生学习的材料,包括课本(或教科书)、讲义、教学提纲、参考书刊以及相关的教学辅助材料。有效教学的基本前提是为学生提供有结构的教材。新的《课程标准》要求体育与健身课程在“健康第一”思想的指导下,以学生的全面发展为目标,因此原来的教材和其他教学辅助材料已经不能满足教学的需要。编写设计新教材、对原教材进行再度开发是一项重要而紧迫的任务。在再度开发原教材或编写设计新教材时,需要整合其他课程资源,使教材内容覆盖面较广,内容和情境设计符合学生发展的要求,并且能激发学生的学习兴趣 and 热情,提高学生的素质和能力,还要为学生留出一定的空间,让学生自己在原始的资源中寻找有价值的主题,让学生对体育课的认识由传统的“身体运动”向“体脑运动”紧密结合转变。为学生提供的教材和教辅资料应该有一定的难度,能够对学生原有的知识结构和理解水平构成一定的挑战。

在对教学设施和教学经费进行整合时,首先要考虑学校的实际情况,注意使教学设施具有针对性,尽量节约教学经费。其次,图书馆、体育场、实验室等教学设施要尽量开放,提高使用率,对于自然科学课程中的一些废弃的仪器设备,可以通过再度开发和设计,运用到体育教学中。尽管教育经费逐年提高,但鉴于我国的基本国情,很多学校的教育经费仍比较少,因此整合有限的教育经费,最大限度地实现经费资源最优化也是课程资源整合的一个重要方面。

4. 体育与健身课程与信息技术的整合

体育与健身课程与信息技术的整合,是指在体育与健身课程的教学过程中把信息技术、信息资源、信息方法和教学内容、教学过程结合起来,有机地统一在一个时空平台上,便于更好地完成教学任务。由于体育与健身课程教学内容繁多,信息技术也在不断地发展和进步,因此将体育与健身课程与信息技术进行有效整合,其意义是深刻的,作用是巨大的。

(1) 完善和拓展课程内容

将体育与健身课程和信息技术进行有效整合,有助于充实、完善、拓展和提升课程内容,有助于引进国内外最新教学资源,培养和激发学生学习体育的兴趣,帮助学生理解学科内容,完善学习过程,为今后的发展打下基础,有助于促进

BI4A0Z/HUINJIEDU

学生更有效地学习课程内容,促进创新人才的培养。

总之,对体育与健身课程和信息技术进行有效整合,要更新观念,大胆改革,加强管理,努力将信息化教学制度化、规范化,促成信息技术与体育与健身课程教学有机整合这一综合模式的健康发展和良性循环。

第八章

体育与健身课程实施的保障条件

体育与健身课程的推进是一个系统工程，需要多方面的支持与保障，从而为体育与健身课程推进提供有力的社会支持和物质支持。在具体实施过程中，更应关注体育教师专业能力的提升，为每一位在职体育教师提供充分、有效的培训，在培养“一专多能”的跨学科、复合型体育教师方面投入更多的财力和物力。

第一节 体育教师专业化能力的提升

一、体育教师专业化的基本含义

体育教师专业化有两方面的含义。一方面,体育教师是一种专业,有专门的理论知识作依据,有专门的技能作保证;体育教师承担着重要的社会责任,在专业活动中有高度的自主权。另一方面,体育教师不是天生就可以承担这一专业的,需要经历一个发展提高的过程使自己逐步专业化。1966年联合国教科文组织在《关于教师地位的建议》中提出:应该把教学工作视为一种专门职业,强调教师是具备经过严格训练和持续不断的研究才能获得并维持专业知识及专门技能的专业人员。

二、体育教师的专业结构

体育教师的专业化能力构成是以一种结构形态而存在。它可以概括为“核心、重要环节和外部条件”三个方面(图 7.1),这三方面的发展水平决定了体育教师专业化能力水平的高低。

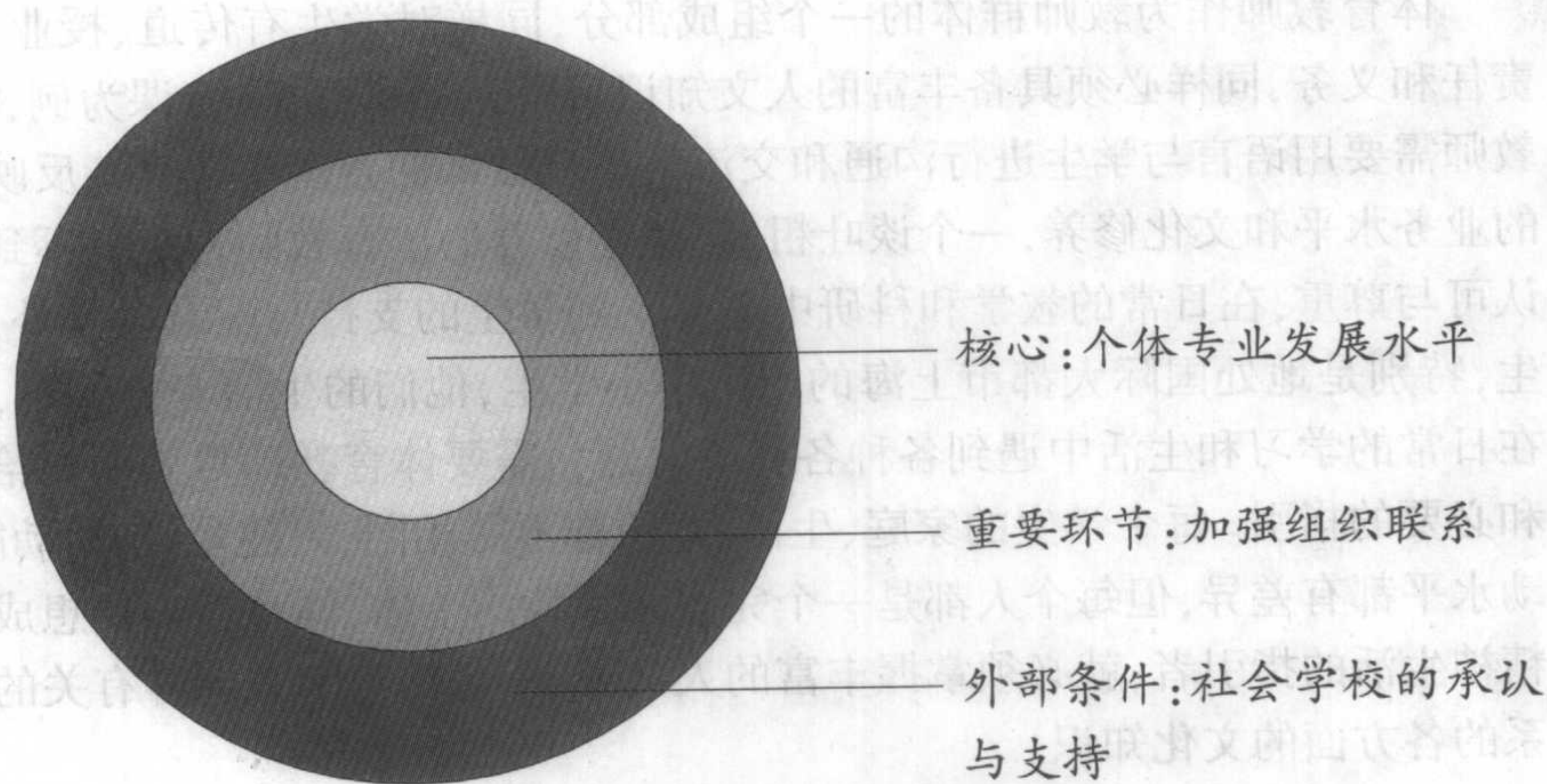


图 7.1 体育教师的专业化能力构成图

1. 个体的专业发展水平是体育教师专业化的核心

(1) 体育教师的专业知识

体育教师的专业知识包括体育学科专业知识和教育理论知识。

体育教师的劳动是一种复杂的、创造性的劳动。体育教师要成功地完成教学任务,把学生培养成为德、智、体、美、劳全面发展的对社会有用的个体,自己必须精通体育学科的相关知识,深入透彻地理解和掌握人体解剖学、生理学、运动力学、运动医学、学校体育学等体育学科的专业理论知识。这是因为:首先,体育教师只有掌握专业理论知识,才能科学地进行教学,准确地根据生理和心理的个体差异,为不同的学生制定不同的指导与评价方法,做到因材施教、科学育人;其次,教师只有准确地理解并熟练地掌握学科的基础知识、技能,才能花更多的精力去思考、设计教学形式和内容,才能更多地关注学生在课堂上的接受情况,把握整个教学活动的进程;最后,体育教师只有掌握基本的专业理论知识,才能向学生科学地揭示体育与人、体育与经济、体育与社会发展之间的相互关系及相互作用,从而使体育教学具有更丰富的人文价值和科学精神。

体育教师的主要职责就是教书育人,教学过程必然包含了教育过程,所以教育学、心理学知识是体育教师必备的重要知识。杜威曾经说过:“为什么教师要熟悉心理学、教育史和各科教学法,主要有两个原因。一个原因是,他能凭借这类知识观察学生的反应,并迅速而准确地解释学生的言行,缺少这些知识,学生的反应可能被忽视;另一个原因是,这些知识已被前人在实践中证明是行之有效的,在需要的时候,教师就能够凭借这些知识给学生以适当的指导。”杜威所说的两点原因归结起来应该是:心理学、教育学、学科教学法等教育理论专业知识能帮助教师更好地了解学生,并更适当地指导学生,能帮助教师更高效地组织学生进行科学有效的学习与锻炼。

体育教师作为教师群体的一个组成部分,同样对学生有传道、授业、解惑的责任和义务,同样必须具备丰富的人文知识。以一堂普通的体育课为例,在课上,教师需要用语言与学生进行沟通和交流,体育教师的言谈举止直接反映出教师的业务水平和文化修养,一个谈吐粗俗、毫无修养的体育教师肯定得不到学生的认可与尊重,在日常的教学和科研中也得不到学生的支持与配合。另外,现代学生,特别是地处国际大都市上海的广大中小学生,他们的生活多姿多彩,他们会在日常的学习和生活中遇到各种各样的问题,需要体育教师尽其所能给予理解和必要的指引。每个学生的家庭、生活、经历都不尽相同,兴趣爱好、活动能力、运动水平都有差异,但每个人都是一个完整而独特的个体,体育教师要想成为他们精神生活的指引者,就必须掌握丰富的人文知识,包括与上课内容有关的或有联系的各方面的文化知识。

(2) 体育教师的专业技能

体育教师的专业技能既包括体育技术、技能,又包括体育教学技能,两者既有联系又有区别。

体育活动中的身体练习都有一定的目的,完成这些动作也有合理的方法,人们把合理、有效地完成动作的方法称为身体练习的技术,又叫运动技术,把有效完成动作的能力称为运动技能。体育教师应掌握《课程标准》中涉及的主要项目的技术、技能和练习方法,还应掌握这些项目的动作规范和要求、动作要领等。这样,体育教师在教学中不仅可以合理、准确地进行动作示范,还可以合理、有效地指导学生进行学习和锻炼。

体育教师在教学过程中不仅要掌握体育技术技能,还要掌握体育教学技能,它主要包括教学设计能力、教学实施能力和教学评价能力。

教学设计能力是指体育教师综合运用已有的体育知识、技能,根据《课程标准》的要求、教材的特点、学生和学校的实际情况,设计出年度、学期、单元和课时计划的能力。

教学实施能力是指体育教师根据教学计划和教学实际情况灵活调控教学进程的能力。教学实施能力是一种综合性的能力,它包含选择教学方法、学习方法的能力,组织课堂教学的能力,因材施教的能力,运用各种教学技巧的能力以及教学机智等。

教学评价能力是指体育教师依据学习目标正确评价教学实施过程中学生的学习效果,既能根据反馈信息改进教学,又能设定评价目标、评价内容、评价标准、评价方法的能力。

(3) 体育教师的专业态度

具有认真负责的专业态度和职业精神是对一名专业体育教育工作者的基本要求,是一名合格体育教师的基本条件之一,是构成体育教师价值观的基础和重要因素,也是体育教师队伍发展的航标。

2. 组织与联系是体育教师专业化的重要环节

体育教师的专业化过程不再是传统模式下的专业知识技能及专业规范的被动接受过程,而是理论与实践活动之间不断互动,组织配合学习与自我自发学习相结合的主动接受过程。教师专业发展的多背景研究和关于学习方式的研究也充分印证了这一观点。所以组织与联系对体育教师的专业化发展具有潜移默化的影响。

(1) 处理好理论与实践的关系

实践是检验真理的惟一标准,《课程标准》倡导的课程理念源自许多在教学

实践第一线的体育教师,是无数优秀教师长年教学实践的结晶,具有一定的指导和借鉴意义。体育教师应该了解并理解这种理念,将其视为指导教学实践的有力武器,认真落实《课程标准》的要求,同时应该认识到,这种课程理念不是一成不变的,而是变化发展的,将这种理念运用于教学实践的同时,需要在实践中检验它是否正确和可行,应以创新精神在实践中不断发展和完善体育与健身课程理念。

(2) 处理好组织学习与自我学习的关系

实践证明,将体育教师组织起来进行集体学习,有利于加强体育教师之间的联系与合作,有利于增强凝聚力,促进团体整合,优化资源配置,这是体育教师专业化的重要途径。

在现代信息社会中,自我学习也是体育教师提高自身专业化水平的主要方法。随着信息技术的飞速发展,体育教师可以通过互联网了解大量体育教学改革的信息和相关的研究成果,这为体育教师的自我学习创造了条件。新世纪的体育教师应该有自我学习的意识和能力,应该自觉学习最前沿的体育教学理论,并结合本地本校的特点,开拓创新,不断提高自身的专业化能力。

3. 学校与社会的承认与支持是体育教师专业化的外部条件

目前,体育教师在学校中的地位偏低,待遇稍差,有些学校的领导和教师不重视体育课程,认为体育课可有可无,任意侵占学生的体育活动时间,这些现象不利于体育教师的专业化。体育教师的专业化涉及教师职业地位的改善、职业报酬的提高、教育权利的重新划分、教育资源的配置、教师社会关系的调整,必然受到社会多层组织机构的制约,也必须得到社会各界的认可。

三、课程实施与体育教师专业化的关系

1. 体育教师专业化是体育教育现代化发展的要求

在现代社会中科学文化的高度发展要求教育更加专门化、系统化。现代体育教育要求教师通过多种途径把无限丰富的知识有效地传递给学生,促进学生的全面发展,并对他们的体育意识、体育知识技能、心理素质、社会适应能力进行培养,这些都呼唤着体育教师的专业化。

2. 体育教师专业化是体育与健身课程实施的基础和前提

体育教师的专业化是体育与健身课程实施的基础和前提,教师是课程的具体执行者、实践者和探索者,他们处于课程实施的“最前线”,体育教师专业化水

平的高低直接关系到体育与健身课程实施的成败。提升体育教师的专业化能力是必要性与必然性的统一。

3. 体育与健身课程的实施为体育教师专业化既提出了现实要求,又提供了保障

体育与健身课程改革对体育教师的专业化发展提出了新的挑战。对体育教师的培养必须面向课程改革的需要。因此,培养体育教师必须树立新的教育理念,注重职前职后教育的衔接,拓宽体育教师的教学视野,调整体育教师教育专业课程的结构,努力提高体育教师的专业化水平。《课程标准》为体育教师的专业化提供了理论支持,并从人力、财力、物力、信息等方面为专业化的方向和进程提供了保障。

四、提升体育教师专业能力的途径和方法

体育教师要提升专业能力,可以通过参加校本培训、自我学习、学历提升或参与教育科研等来实现。

1. 校本培训

校本培训有着良好的前景。所谓校本,是指“以学校为本”或“以学校为基础”。它包括三方面的含义:一是“为了学校”,二是“在学校中”,三是“基于学校”。

所谓“校本培训”,是指由多个教育专家(可以是本校的专家,也可以是外聘的专家)组成的“教学诊断-评价与体育教师培训”小组深入到各个学校,针对学校的实际情况,对学校体育教师的教学进行诊断和评价,在此基础上所实施的培训。

(1) “校本培训”的目标

① 以科学的体育教育、教学理论为指导,协助学校领导和全体体育教师将学校办成一个“保证基础、发展个性、不断创新、科研兴校”的具有自己体育特色的现代化学校。

② 以课堂教学的诊断与评价为切入点,协助体育教师制定通过努力可以达到的工作目标,增加他们的个人成就感;依靠全体体育教师全面推进学校的体育教育、教学工作,发展学生的主体意识,提高学生获取知识的能力、解决问题的能力、创新的能力。

③ 帮助体育教师全面关注学校中各种形式的教育活动,包括通过提供学习

策略的咨询和辅导,使学生更多地理解自我成长中的价值,唤醒学生内在的体育学习需要,促进学生学会学习和全面成长。

④ 帮助学校营造浓厚的教学研究氛围,增加体育教师与学生之间、体育教师与体育教师之间、体育教师与学校领导之间的信息反馈和沟通,从而增强学校的凝聚力和体育教师的归属感。

(2) “校本培训”的工作步骤

① 通过听课和座谈深入细致地了解体育教师,融洽感情,建立友谊,取得体育教师的理解与信任,向校长和学校有关领导反馈体育教师的教学状况和教学需要。

② 结合对体育教师教学情况的了解,集中对他们进行培训。体育教师培训的具体内容是:向体育教师讲授最新的教学理论;帮助体育教师备课,点评课堂教学,促进教师反思;帮助体育教师进行教学科研,提高他们的实际教学水平。

③ 和学校领导共同制定一套教学过程和教学质量的诊断评价量表,并结合具体教学内容进行形式多样的教学培训,包括让体育教师学习和掌握计算机辅助教学方法和技能,指导体育教师设计和使用教学软件。

“校本培训”工作有着十分重要的价值和良好的推广前景。

2. 自主学习

实现体育教师专业化的途径有很多,其中最重要的是体育教师自己坚持不懈地学习。现在大家都认识到“终身学习”的重要性,作为体育教师更能感受到它的重要。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基给教师的建议中有一条:读书,读书,再读书!这既是他给所有教师的建议,更是他自己从事教育、教学工作几十年的经验之谈。体育教师提高自己的专业化水平的主要途径就是读书、思考,从书中汲取营养,不断地成长。

21 世纪,体育与健身课程的实施为体育教师的发展提供了前所未有的条件和机遇,体育教师要抓住这一机遇,成长为一个有理想、有追求,专业水平高,教学有特色的优秀体育教师。

3. 继续教育

上海在“八五”期间就已经制定了一系列关于教师继续教育的政策和制度,要求中小学的普通教师每五年完成 240 学时的培训,有高级职称的教师和教师进修院校的教师每五年完成 540 学时的培训。这些培训从提高体育教师的职业道德、职业理想出发,注重结合教学实际、结合教育改革的需要,组织各种内容、各种形式的学习和实践,以提高体育教师课堂教学的能力和水平。“园丁工程”实施过程中在上海开展的各种层次的“骨干教师培训”,以及近年来启动的“名师培

养工程”,对于培养学科带头人,促进体育教师的专业成长,起到了十分积极的作用。

4. 教育科研

积极参与各种教育科研活动,尤其是参与学校体育科研活动,是广大中小学体育教师专业化发展的有效途径。

中小学体育教师选择研究课题应该从实际出发,应针对学校体育教育教学中存在的急需解决的实际问题,通过课题研究提高体育教学质量,推动学校体育工作的开展,促进学生的发展。同时,教师也在课题研究的过程中提升了自身的专业能力和水平。

第二节 场地设施的配备与布局

体育教师的工作责任感和专业能力是体育与健身课程实施的最重要保障,而体育场地、设施等的配备与布局是体育与健身课程实施的必不可少的条件。

体育与健身课程与原来的体育课程相比,教材内容有很大的变化,学校原来的体育场地和设施已不能满足体育与健身课程教学的需要。各级教育行政部门应根据体育与健身课程教学的需要,有计划地逐步为学校配备所需设施,为提高教学质量,促进学生健康发展提供充分的物质保障。

一、课程实施所需要的场地设施

1. 场地设施为“健康第一”的指导思想和学习方式的转变提供保障

(1) 提供有安全保障的场地设施

《课程标准》提出:“运动场地的建设要从学校实际出发,尽可能给学生提供宽广的学练空间。运动场地宜采用天然草坪、人造草坪或合格的塑胶,保证学生锻炼的安全。”(《课程标准》第 065 页)学生体育与健身场地设施的配备与布局要遵循“健康第一”的指导思想,安全、卫生是第一要素。

运动场地要平整、软硬适度,便于学生跑步、跳跃和游戏。根据上海的气候条

件,沙土煤屑混合材料场地,大风一吹或学生上面奔跑,扬起尘土吸入呼吸道,对学生身体健康十分不利;水泥地面硬度高,长久地上面打球、跑步、跳跃,对膝关节、踝关节和脊柱冲击很大,也对学生的健康有害。各校应按要求,建设安全卫生的运动场地。运动场周边的围栏、绿化花坛应离跑道或球场有一定的距离,以避免学生跑步时因惯性或跌倒直接与其撞击。

体育与健身器械设施的安置也应贯彻安全第一的原则。安装固定设施要从学生的实际出发。如初中安装4副固定双杠,要考虑到六年级学生的身高和肩宽,双杠的杠面不能过高或过宽,应由低到高,呈阶梯式。安装单、双杠,还要考虑左右、前后、站队、摆动和下杠的需要,应在四周留出充足的空距,以确保安全,还应在单、双杠下方放置垫子或其他合理的地面铺设,以保证学生课外活动时的安全,还需要经常对固定设施进行检查维修,防止因其生锈腐烂、螺钉松脱等原因发生倒塌、滑落、断裂等事故。

选择移动器材时也应考虑体育与健身课学练的要求,注意安全。如垫上运动和供落地使用的垫子,应该是能抗冲击力的软硬适中的体操垫,而不是只适合做仰卧起坐的软海绵垫;助跳板应该有防滑措施,跳箱要既稳固,又可分格拆卸。

(2) 提供适应教学所需的场地设施

《课程标准》提出:“场地设施的设计要注重人性化,应从学生的健身和运动需要,从激发学生的兴趣出发,改造现有场地和器材。如调适部分球场的大小,降低篮板、篮圈、排球网等的高度;增设卡通篮球架、多向球架、彩色图案垫子等。”(《课程标准》第065页)使场地、设施和器材能满足学生的体育健身学练的需要。

传统教学用的设施和器材,大多采用竞技体育的规格,品种单一,色彩单调,教学适用性差,不利于学生的学练,也不易激发学生的学练兴趣。餐厅提供“色、香、味”俱全的菜肴能引起顾客的食欲,体育健身器材也应在这方面下功夫。如低年级投掷用的海绵球、游戏用的标志桶、跳跃用的橡皮筋,都可以做成鲜艳色彩的产品,这样可以产生良好的视觉效果;在垫子上画上不同色彩的线条或图案,还能起到限制作业条件的作用;代表不同重量的实心球、哑铃可标上不同的色彩,便于学生挑选、使用等等。

2. 保证体育教学对场地设施的基本需求

《课程标准》提出:“场地设施要保证体育与健身教学的实施,注重实际需要,如50米或100米直道和必要的缓冲余地,不少于各4副单杠和双杠组合而成的杠上运动区、攀爬活动区、安装多个篮架的篮球场……”(《课程标准》第065页)“创造条件建造室内运动场馆,使学生在雨天也能有健身活动的场所。”(《课程标准》第065页)

小学、初中、高中以及学校班级数对运动场地的要求有所不同,这里对最基

本的场地设施提出一些建议。

- ① 直跑道:4道,小学、初中长70米,高中长120米;
- ② 篮球场:不少于2片,并多安装篮球架,一般每片场地6只篮架;
- ③ 单杠:不少于4副,小学为低杠,中学可升为高杠;
- ④ 双杠:初中低杠4副,高中高、低各4副;
- ⑤ 支撑、悬垂、攀爬联合器械:1副;
- ⑥ 山羊:不少于2只(可升降);
- ⑦ 跳箱:不少于2只(可升降);
- ⑧ 体操垫:不少于8块,另加软海绵垫;
- ⑨ 沙坑:跳高2块(加助跑起跳区);跳远1块(加助跑道,长度不少于20米);
- ⑩ 海绵包:2只(背越式跳高用);
- ⑪ 音像放映设施(体育馆或健身房用)。

体育与健身教学还需要许多器材用品,在此就不一一列举了。

二、自行研制器材和教具

1. 自制器材和教具是教学创新的内容之一

教师的教学创新有利于对学生的创新意识的培养,教师自制教学器材或教具是教学创新的内容之一。教师可以从下列几个方面去考虑器材的创新。

(1) 从钻研教材和落实学法出发,创制器材和教具

器材、教具是为学生在体育与健身课中的学练服务的,应有利于学生对正确动作方法的理解和掌握,有利于学生相关体能的发展。如用木板或硬纸板制作关节可活动的人体平面模型,用来示意正确的动作;用定滑轮、绳子、网袋和实心球制作拉力器,用来发展力量等等。

(2) 从学生的特点和学习需要出发,特制器材和教具

市场上购买的器材往往适合成年人,不适合中小学生。如发展力量用的橡皮拉力带,力量较小的学生无法拉开,针对这种情况,教师可以采用将原橡皮带纵向一剖为二,或把弹性好、拉力小的自行车内胎剖开制成拉力带,来适应学生学练的需要。又如教师可以自制小学生小皮球投篮所用的篮圈,用铁丝弯成所需的圆圈,固定在小木板上再挂到墙上,这样的篮圈高度可以随意调节,非常实用。

(3) 从节省开支和学生爱好出发,仿制器材和教具

有些器材价格很贵,学校购置有困难,学生却很喜爱,就可以自己仿制。如踏板操用的踏板,要数百元一块,教师可以用木板钉制或用发泡塑料来裁制;教学用的跨栏架可以用塑料管自行弯制等等。

(4) 从积极参与和培养能力出发,师生共制器材和教具

教师可以发动学生,师生合作共同制作教具,也可以让学生回家自己动手制作学具。如小学生投掷用的小沙包,放置在地上的篮球、排球,滚动的可乐瓶环等等,都可以由教师指导学生来制作。有的乡村学校还可以自编草圈、草球等教具。制作器材、教具可以与劳动技术课程结合起来,培养学生的动手能力。

2. 自制器材和教具应注意的问题

自制器材和教具是指教师、学生自行制作体育健身用品,也指由教师设计,由学校工匠制作体育健身用品。自制器材和教具时应该注意下面几个问题。

(1) 安全性

自制的器材和教具选材要安全,结构要稳固,粘连要牢固,外表可能与人体接触的部分应该光滑而不会伤人。如用自行车内胎制作橡皮拉力带时,应选择牢度强的胶水,应做安全性试验,以防拉力带伸展时断裂伤人。用木板自制踏板时踏板要经受无数次上下踩踏,应保证上盖板有足够的承重力,周边的围板也应十分牢固。

(2) 实用性

自制的器材和教具应有助于运动技能的掌握和身体的发展,应实用有效,而不只是外观漂亮。如有位教师用橡皮筋做类似竹梯形的橡筋链,橡筋链拉开的长可不同,四端的高度也可变化,它可以用作单足跳、跨步跳、连续向前纵跳的辅助教具,十分实用。

(3) 简易性

自制的器材和教具,由于受原料和制作工具的限制,设计要简单,制作要方便。前面讲的橡筋链就是一个很好的例子。现在,有的学校的教师用废轮胎作为钻、跳、荡、推等各项活动的器材,这种器材取材方便,制作简单,只要将废轮胎清洗后喷上鲜艳的色彩即可。有的学校的教师用竹竿来做跨越式跳高诱导练习教具,竹竿还可以用来跳竹竿舞,使用简便,一物多用。

(4) 多样性

制作的器材和教具最好能一物多用。如橡皮筋就是一种很好的多用器材,把它固定在沙坑两边,可当作距离测定标记;拉在双杠杠端,可以作后摆下诱导练习使用;固定在一定高度可代替跳高横杆。如果给橡皮筋套上彩色纸圈,它就更加醒目、更加实用了。

第三节 政府与社会各界的支持

体育与健身课程的实施,涉及方方面面,需要政府和社会各部门的积极参与和大力支持。因此各级政府的关注和有效组织将是体育与健身课程实施的重要保证。

一、组织保障

为了确保体育与健身课程顺利实施,各级教育主管部门应建立由分管体育工作的领导、教研员、专家、教师代表等组成的工作小组,开展和指导实验工作。市、区教育行政部门要把它纳入考核学校办学的指标之一,尤其对实验性、示范性高中和素质教育实验学校,要把体育与健身课程的实施作为他们办学的重要工作来落实,给全市其他中小学作出榜样。各级督导机构在对学校体育工作进行督导时,要把此项工作作为重要指标纳入到评估体系中去,并不断完善质量评价体系,科学地评价学生、教师和学校的学习或工作情况。

二、经费和政策保障

各级教育主管部门应在各级政府下拨的教育经费中列出专项经费,用于支持体育与健身课程实施,并建立有效的监督机制,同时要在师资、课程设置、升学等方面为体育与健身课程实施提供政策保证,并通过多种途径加强对相关中小学校长、教师、教育行政部门专职人员和教育科研人员的培训,为课程实施提供有力的人力支持。

三、舆论保障

要建立学校、家庭及社会各界广泛参与的机制,利用各级新闻媒体和多种宣传手段,积极争取家长和社会的支持与配合,发挥家庭和社区各方面的教育资源。如引导社会各界人士参与有关《课程标准》实施的大讨论,介绍各地区、各个学校实施《课程标准》的动态,制作宣传体育与健身课程改革的电视专题片,倾听家长、社会各界人士对课程教材实施的意见和建议,在报刊上登载有关体育与健身教学答记者问的文章等,营造一个良好的家庭、社会共同支持体育与健身课程实施的氛围。

四、技术保障

要把好教材关,建立教材编写、出版的科学机制,严格执行教材编写人员的资格认证制度、教材审查制度和使用制度,要求教材本身正确反映体育与健身课程的基本理念,并力争有所突破。与此同时,要组织有关人员研制和教材相匹配的器材装备,严把质量关。各教育行政部门和学校要通力合作,加大建设力度,建立并完善有关课程实施的信息网络,传送各地体育课程改革的最新信息,为实施《课程标准》提供全方位的现代技术支撑。

BEAUFUND

1. “上海市中小学体育与健身课程标准”与“体育教学大纲”的区别

过去制定和颁布的《体育教学大纲》(以下简称《教学大纲》)主要侧重于介绍体育教学的内容,对教师的体育教学和学生的体育学习起到规范和指导作用。随着社会的发展,各学科间出现相互交叉、渗透的趋势,如生物学、心理学、健康学、健身学等学科与体育学科的交叉和渗透,使得原来以单一学科内容自成一体的《教学大纲》难以适应新形势的要求,其局限性日益凸现。

《上海市中小学体育与健身课程标准》(以下简称《课程标准》)以先进的教育理念为指导,突出“以学生发展为本”,全方位地涉及了课程目标、课程设置、课程内容与要求、课程实施等方面的内容。与《教学大纲》相比,《课程标准》无论在教学方式上,还是在教学内容、教学评价等方面,具有更强的指导性和可操作性,灵活性更大。

《课程标准》和《教学大纲》的主要区别见下表。

表 《课程标准》和《教学大纲》的主要区别

内容	课程标准	教学大纲
立足点	立足于课程层面, 重点关注课程的各个方面, 包括教师的教和学生的学	立足于教学层面, 重点关注教师的教学, 作为教师上课的依据
目标设置	从知识与技能, 过程与方法, 情感、态度、价值观等多个方面提出目标, 关注学生素质的全面提高	从教学内容与要求的角度提出教学目标
结构和范围	包括课程定位、课程理念、课程思路、课程目标、内容与要求, 课程实施、课程评价、课程管理和课程保障等, 内容范围扩展到了整个课程层面	主要有教学目的、教学内容与要求、教学建议等, 局限于教学范围
学生学习的自觉性	给学生留有较大的自主选择学习内容的空间, 可以满足不同学生的学习兴趣和知识、能力、个性发展的需求	学生被强制性地规定了学习的内容, 没有自主选择学习内容的自由

BOOK REVIEW

2.《上海市中小学体育与健身课程标准》有哪些突破

《课程标准》和《教学大纲》相比,在课程指向、课程目标、课程结构、教学层次、学业评价、课程实施等方面有所突破。

(1) 课程指向

在课程指向上,《课程标准》已明确从“竞技体育”全面向“健身体育”转变,以“健康第一”为指导思想,突破了围绕竞技体育和单纯发展身体素质安排教学的框框,实现课内加强、课外延伸的体育健身课程新格局。

课程名称的改变蕴含着课程发展的新走向。课程名称由“体育”到“体育与保健”,再到“体育与健身”,这不是简单意义上的名称改变或词语搭配组合改变,而是代表了课程内涵的变化,使“体育”主旋律愈加清晰,本质特征更加明显,抓手更适切,意义更深远。

体育与健身课程的学习时空得到拓展。教师充分利用有限的教学课时,从兴趣、良好习惯的养成入手,让学生获得自主学习的方法和能力,使体育健身从课内延伸到课外,从学校延伸到家庭、社区,真正成为学生健康生活方式的一部分。

(2) 课程目标

在课程目标上,《课程标准》已从单一的课程自身发展目标向以课程基本目标为基点,以身体发展、能力发展、心理发展和社会适应等组成的多元化课程发展目标转变,将知识与技能,过程、方法与能力,行为、态度与价值观三维目标内容融入其中。

课程目标的确定体现了社会发展对学生的培养要求。

心理发展和社会适应目标的要求从隐性走向显性。

课程目标从学科本位、能力本位向人格健全演进。

(3) 课程结构

在课程结构上,《课程标准》已从单一的基础型课程向既有基础型课程又有拓展型和研究(探究)型课程的方向发展,体育与健身学习领域呈现出横向拓宽、纵向延伸的立体化课程构架;课程内容安排从规定性内容为主或规定性内容与选择性内容相结合方式,向更具弹性的方向发展(随着年级的升高增加自主选择的比重),为学校、教师和学生提供更大的选择余地,为校本课程的实施留出空间。

《课程标准》提出课程结构多元化、学习水平多元化、学习内容多元化,要求教师在新的教育理念的指导下,转变教和学的方式,形成自主、合作和探究的学习方式,让全体学生掌握适合自身的体育健身知识、方法和技能,为学生主动参

与和合作探究创造条件。

《课程标准》重视各学习领域之间的整合,要求教师采用多种教学组织形式和方法,运用现代信息技术手段,融合其他学科相关知识,培养学生体育健身中的创新精神和实践能力。

(4) 教学层次

在教学层次上,《课程标准》从原来单一、平面的教学层次向针对学段特点和学生自身发展特点的多元、立体的教学层次转变,注重个体差异和不同的体育需求,既有基本的知识与方法,又有拓展、多元的知识与方法,注重对课程进行整体规划,12年连贯设计,各有倚重并强调衔接,层层推进,将学生已有的认知经验、身心发展和动作技能形成的规律作为教学的设计源,让每一位学生学到自己所需要的体育与健身的内容和本领。

(5) 学业评价

在学业评价上,《课程标准》从终结性评价向终结性评价与过程性评价相结合的综合评价转变。既重视教师的教,更注重学生的学;既看重结果,更看重过程。采用综合评价的方式来评价体育与健身课程的教学,可以促进教与学的互动、教师和学生互动、学生和学生的互动,增进情感交流,让学生了解自我、关心他人、学习合作、学会设计目标,并采用相应的对策和方法,瞄准适合自己的目标,不断提出更高的要求,让学生成为学业评价的真正主人,为学生持续学习和发展创造条件。

(6) 课程实施

在课程实施上,《课程标准》改变了原来划一、硬性和被动的要求,使课程改革理念落到实处,在课程实施的要求上更开放、指向上更宽泛、内容上更丰富、形式上更多样,既规范了课程实施的基本要求,又给区县和学校创造多样化的实施方案提供了能动的空间。

3. 《课程标准》提倡哪些基本教学理念

《课程标准》提倡以下基本教学理念:

① 树立正确的学生观,切实做到面向每一个学生,尤其是面向学习能力较弱的学生,让他们感受到集体的温暖,真正成为学习活动的主人,使他们在掌握学科知识、技能和方法的同时,获得对自我健身、健康的关注和自我管理意识,渐显自治、自律的行为,促进每一个学生的和谐发展。

② 重视各阶段学生不同的身心特点和体育健身的学习需求,结合学校的实际和教师的特点,在确保基本内容 I 教学的同时,提供相关的学习内容,供学生选择学习;着力营造生动活泼、宽松和谐的学习氛围,调动学生积极的情感因素;设计适宜的问题,培养学生发现问题、解决问题的能力;让学生在充分的实践与互动中自主学习、合作学习,使他们的主动性、创造性得到充分发挥。

③ 结合课程特点,坚持以动为主,融入体育健身的思维训练,强调动与思的结合,动中体现身体教育和良好心理品质的养成教育;采用科学、合理、有效的教学方法、灵活多样的教学手段,建立知识、技能和方法内部或相互间的联系,将所学知识、技能和方法与实践相结合;重视课堂教学中的过程性评价,帮助学生分析原因、感悟道理,激励学生上进,使他们逐渐具有正确的学习价值观。

④ 充分认识体育与健身课程对学生进行思想品德、民族精神、生命价值教育的积极作用,体育与健身课程教学不仅仅是教授知识、技能和方法,更重要的是课堂教学的每一个环节蕴含着传授与体验、学练与获得、养成与具有的价值,课内加强、活用教材、课外延伸,促进学生个性的健康发展。

4. 怎样理解体育与健身课程的目标

(1) 身体发展目标

在不同的教学阶段,有所侧重地发展学生体能是体育与健身课程区别于其他课程的本质目标,教师应让学生真正理解体育与健身学习活动对身体正常生长、身体机能全面发展的积极作用和价值,引导学生由衷地投身于体育与健身学习,在全面增强体质的基础上,进一步提高已经获得的体能,练就健康体魄。

(2) 知识技能目标

掌握并运用体育与健身的基础知识、基本技能和方法,是体育与健身课程传承体育文化、发扬体育精神的主要渠道。每个学科都有自己的知识、技能体系和方法,教师应通过体育与健身课堂教学,使学生掌握科学健身的知识、技能和方法,并将它们与学生的课内外自主健身和生活实践建立联系,满足不同阶段学生学习、掌握和运用健身技能或运动技能的需求,指导学生将所学内容运用于具体的实践之中,促进其自学、自练、自评和自律等实践能力的形成,从而培养学生体育健身中的探究与创新能力。

(3) 心理发展目标

对体育与健身学习的兴趣和爱好是养成良好的体育健身习惯、终身体育意识和文明健康的生活方式的基础。在体育与健身教学中,要以学生对体育健身的

兴趣爱好为引线,以保持和发展体育健身兴趣为目的,让学生在从事某些健身或运动项目活动的成功体验中生成、保持和发展兴趣,形成运动特长,并进一步加深对体育健身的意义和作用的理解,激发对运动的积极情感,经历必要的磨练,获得成功的体验,发展良好的心理品质。

(4) 社会适应目标

体育与健身的教学课堂是人与人交互的“小社会”,学生在参与体育与健身学习活动的同时,学会理解、学会表达、学会合作、学会处事,获得人际交往的经验和技能,培养团队意识,培养对个人健康和群体健康的责任感,逐步形成文明健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度,提高对自然环境和社会环境的适应能力。

体育与健身课程目标体系是一个有层次、有序列,开放、递进、动态的概念体系,它具有较强的时代特征和前瞻性,受一定的社会需求及教学指导思想的制约和影响。

体育与健身课程“四个方面”的目标是一个不可分割的有机整体,全程融合于体育与健身学习过程之中,全方位折射《课程方案》所设计的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观的目标内容。在具体设计教学时,应结合学生的实际和内容主题的特点,有所侧重地实现目标的相关方面,注意显性目标与隐性目标的同步达成,并充分重视生成性目标的达成。

课程目标是全面实施素质教育的“具体化”,应具有明显的课程特征。体育与健身课程目标体现了全体性、全面性和自主性,着力寻求与素质教育的结合点和突破点。其中“全体性”是指面向全体学生,一个不能少;“全面性”是指全体学生都能在体育与健身学习活动中得到全面发展,而不是片面发展;“自主性”是指全体学生在体育与健身学习过程中得到主动的发展,即掌握学习方法,形成良好的思维品质,学会健身、学会合作、学会生存。

5. 体育与健身课程改革的任务

我国的体育课程已经走过了一百多年的风雨历程,其间经历了数次重大变革,尤其是新中国成立后进行的几次重大改革,为我国体育课程的建设与发展奠定了坚实的基础,也对体育课程改革提出了新的要求。

在本书的第一章中我们已经讨论过体育课程改革的必要性和可行性,指出现行的体育课程体系已不能适应我国经济社会发展的需要,因此,对本次体育课程改革,我们必须认清其根本任务。概括地说,这次体育课程改革的根本任务是:

全面贯彻党的教育方针,调整 and 改革体育课程的体系、结构、内容,构建符合素质教育要求的新的体育课程体系。从这个意义上说,这是一项复杂而细致的系统工程。因此,体育课程改革不可能一蹴而就,而只能分阶段逐步进行。

从当前体育课程改革的目标和任务来看,主要是改变课程目标和课程实践长期脱节的现象,扭转体育课堂教学中严重的竞技运动化现象,加大课程内容的选择性,切实发挥体育的教育作用,牢固树立体育教学为学生全面发展服务的教学观念,让全体学生从体育与健身课程学习中受益。

因此,要对现有的体育教师进行培训,使他们更新教学观念,完善知识结构。同时,各级教育行政部门的主要领导和分管该项工作的人员也要转变观念,重视和指导体育与健身课程的改革实践。这样,当前体育与健身课程的教学才会发生质的变化,体育课程改革才会有实效。

体育课程改革的长远目标和任务,主要是建立起与整个基础教育改革大目标相适应的体育与健身课程体系,这个课程体系要经过实践的检验,并能在实践中体现出它的优越性。上海的体育课程改革要立足于此,要研究从学前教育、义务教育阶段教育、高中教育到大学教育整个互相衔接的、层次清晰的体育与健身课程体系,包括课程结构、课程内容、课程教学、课程管理、课程评价和场地设施标准等,促进学校体育与终身体育相衔接。

因此,广大学校体育工作者要大胆实践,到实践中去检验和完善体育教育理论和思想,要逐步形成与体育课程改革目标相一致的体育与健身教学新模式。与此同时,有关部门要改革现行体育师资培养体系,从源头抓起,使未来的体育教师能适应体育与健身课程实施的需要。

6. 体育与健身课程的教学改革

教学,尤其是课堂教学,过去是、当今是、今后仍然是实施学校教育的基本途径。教学改革因此成为教育改革中备受关注的主题。体育课堂教学改革在推进素质教育的要求下,越来越受到政府、学校、社会、家长、教师、学生的重视。事实上,自改革开放以来,上海的广大体育教育工作者在体育教学改革方面已经作了积极有益的探索,在培养学生体育学习能力、增强学生体质、确立学生在体育学习过程中的主体地位等方面,涌现了一批好的教改典型,有些经验、理论经概括后形成新的教学模式,这是体育课程教学改革的起点和基础。

但总的来看,教育观念的滞后已对学校办学产生深远影响,加上人才选拔机制的不完善,改革开放以来上海所进行的几次体育教学改革局限性较大,且以局部的和操作上的修修补补居多,尚未能构造出一种真正体现素质教育思想的教学体系;长期以来一直困扰着我们的体育教学方式单一、学生被动学习体育、个

性发展受到压抑等顽症均未从根本上得到有效的根治;在教学实践中,过于强调接受式学习、机械训练,不重视体育学习的状况普遍存在,这是体育课程教学改革要着力解决的主要问题。

那么,体育课程教学改革究竟要改什么呢?

第一,要改革旧的体育教育观念,真正树立起与体育课程改革相适应的体现素质教育的体育教育观念。观念是行动的灵魂,教育观念对教学起着指导和统率的作用,先进的教学改革源自新的教育观念,教学改革的阻力也来自旧的体育教育观念,体育教学改革的结果就是新旧体育教育观念碰撞的结果。

树立新的教育观念,是教学改革的首要任务。教育观念不转变,教学改革无从谈起,一旦教育观念转变,许多教学上的困难就会迎刃而解。当前中小学体育教育观念是:提倡大体育课程观,即体育课程不再是一门学科的课程,而是对学生进行全面发展教育,使学生获得体育基础知识和基本技能的同时学会体育学习和形成正确的价值观的过程,促进学生在身体技能、情感和社会等方面的和谐发展;要通过体育与健身课堂教学与课外锻炼,将家庭体育活动和社区体育活动结合起来,关注和改善学生课外体育行为的变化。

因此,在本次课程改革中,体育教师要认真学习和实施《课程标准》,开展教学反思和讨论,强化责任,真正转变教育观念,使教学真正焕发出生命力和创造力。

第二,要坚定不移地推进体育教学方式的改革和学习方式的改善。先进的教育观念要通过先进的教学方式体现出来,此外,教育观念的转变也要在教学方式的改善中进行,二者是相辅相成的关系。观念不改善,方式改善就没有了方向;方式不改善,观念转变就失去了落脚点。所以教学改革既要重视观念改革的先导作用,又要重视方式改革的载体作用。

体育课程教学改革不仅要改革体育教师的教育观念,还要改变他们每天都在进行着的习以为常的教学方式、教学行为。因为《课程标准》要求体育教师以课程设计者的身份参加到课程实践中去,在考虑用什么样的方式进行教学之前,体育教师需要制定教学目标,选择教学内容、教学组织形式、教学评价方式和标准,这几乎等于要改变体育教师习惯了的生活方式,其艰难性不言而喻。

就教与学的关系而言,教师教育观念的转变和教学方式的改善,最终都要落实到学生学习方式的改善上。学生学习方式的改善具有极其重要的意义,这是因为学习方式的改善将会引发思维方式的转变,学生的自主性、能动性和创造性将得到真正的张扬和提升,学生将成为积极参与社会的富有责任感的人。因此改善学习方式被看成是本次课程改革的显著特征和核心任务。

第三,体育课程教学改革要致力于教学管理制度的建设。这同样是本次教学改革的重要任务。教育观念的更新、教学方式与学习方式的改善需要相应的教学管理制度支撑。就学校体育教育而言,观念更新、方式改善的最大阻力来自落后

的教学管理制度和教学评价制度。在课程改革试验校几年的实践过程中,教师反映最强烈的也就是教学管理和教学评价的问题,他们期望通过体育课程教学改革,建立起新的符合《课程标准》要求的教学管理和教学评价制度。当然,教学管理制度需要在改革过程中不断建设和完善,制度建设与观念更新、行为转变是互动关系,二者相辅相成、互相推进。

7. 体育与健身课程的学生评价

(1) 学生评价改革的重点

体育与健身课程标准对学生的评价提出的改革重点主要体现在以下几个方面:

① 建立评价学生全面发展的指标体系。

体育教师不仅要关注学生的体育学习成绩,而且要发现和发展学生在体育学习方面的多种潜能。我们在本书第六章中将体能、知识与技能、健身参与、自我健身、交流与合作、情感表现等列为六项评价指标,也正是基于这一点,即对学生的评价从考查学生的体育学习成绩逐步转向考查学生的综合素质,以适应社会对人才多样化的需求。

② 重视采用灵活多样的开放性的质性评价方法。

体育教师不再仅仅以体育项目的考核成绩和体能测试成绩作为评价学生的依据,而是关注学生的发展过程,及时发现学生学习和发展的需要,帮助学生认识自我,建立学习体育的自信心,激发其内在的体育发展的动力,从而促进学生在原有水平上获得发展,实现个体价值。

③ 明确体育运动项目考核和体能测试只是学生评价的一种方式。

对学生进行体育运动项目考核和体能测试只是学生评价的一种方式,要将它们与其他评价方法有机地结合起来,全面描述学生体育学习发展的状况。同时,要根据考查的目的、性质、对象等,选择灵活多样的考查方法,加强对学生体育能力的考查;要改变过分注重测试成绩、简单地以考查结果对学生进行分类的做法,应对考查结果做出分析、说明和建议,形成激励性的改进意见或建议,减轻学生压力,促进学生发展。

(2) 学生评价的操作

建立促进学生全面发展的评价体系是体育课程改革中学生评价工作的基础。在实践中,体育教师如何去操作呢?在这里,我们提出如下建议,供广大体育教师参考。

① 确定评价内容和评价标准。

体育与健身学科教学内容涉及面较广,不可能将每一项学习内容都列入考核范围。因此,体育教师应根据《课程标准》的要求,结合具体实际确定好考查内容和评价标准,并在开学初就应告诉学生,让学生明确评价的要求。除了学科学习考查内容之外,还应将学生的体育学习过程及相应的情感态度和社会适应等一般发展目标融合在学科学习目标中一起进行评价。

② 确定并设计评价工具和评价方法。

应根据评价内容的性质和需要来确定并设计评价工具和评价方法。由于评价内容多元化,相对应的评价工具与方法也应多样化。例如快速跑的评价,既要考虑运用量化的评价方法,又要考虑运用质性的评价方法,这样才能有效地描述学生在快速跑学习中全面发展的状况。

③ 对学生在学习体育过程中的资料进行汇总和分析。

对学生在学习体育过程中的资料进行汇总和分析是全面评价学生的关键。这些资料通常包括学生体能与技能测试的成绩、学生的自我评价、教师和同学的观察与评价、其他能说明学生进步的证据等。常用的汇总方法有:成绩记录、以成绩为主的评价、他人评价结果、对学生学习体育行为的观察、谈话等,这些资料不仅应涵盖学生体育发展成功的领域,也应涵盖学生发展不足的领域,这样才能清晰地描绘出学生成长、发展的曲线。

④ 明确促进学生发展的改进要点。

评价的目的不是为了检查、甄别和选拔,而是为了促进学生改进体育学习中的不足,促进他们更好地发展。因此,要建立促进学生发展的评价体系,就要根据汇总信息和资料,分析学生体育学习发展的成绩、潜能和不足,明确促进学生发展的改进意见,并用清楚、简练、可测量的目标术语表达出来,通常是在学期结束时给予这方面的意见。

在进行上述四个方面的评价操作时,要注意健身参与、合作交流、情意表现等方面,难以用客观的、量化的指数进行描述和区分,但又不能因此就不关注学生在这方面的表现。这是评价技术的有限性与体育教学追求的无限性之间的矛盾。体育教师应注意避免仅以显性的评价指标为导向去评价学生,而应在更高层面上关注体育与健身课程功能的变化对体育教学评价提出的新要求,只要是学生全面发展的内容,都应成为教师教学的关注点。

当然,要做好上述四个方面的评价操作,可能要求体育教师付出更多的时间和精力,尤其是评价和汇总、分析资料这两个环节会给教师增加大量的工作,带来一定的压力。因此,希望广大体育教师积极开动脑筋,发动和依靠学生,大胆尝试和探索,克服困难,使学生评价工作真正地发挥作用。

8. 体育与健身课程的教师评价

教师评价集中体现在对教师教学的评价和对教师素质的评价,这在第六章中已作了详细讨论,这里主要强调教师自我评价。

所谓教师自我评价,是指教师对自己的教学行为的分析和评定。近年来,体育教师的自我反思能力成为世界各国备受关注的影影响体育教师专业成长的核心因素,它也是本次体育课程改革中促进体育教师提高教学效果和专业发展水平的重要手段。

体育教师进行自我评价,是促进其提高反思能力的最佳途径。评价通常会带来压力,压力会促进被评价者进行反思;当评价的权利掌握在自己手里,自我评价带给被评价者的压力则会变得具有建设性。这将有助于体育教师增强其自省的自觉性,促其提高反思能力。教师进行自我评价,改变了原来自身所处的消极被动的评价地位,成为评价主体的一员,这一转变将极大地激发教师的主体意识,促使教师以主人翁的方式主动、自觉地研究自己的教学,重视自身行为的转变和学生的体育学习活动之间的关系,促进自己向专业化发展。

另外,通过自我评价,教师对照评价标准,对自己的工作表现和努力状况进行全面的分析与评析,这不仅是一次自我教育、促进成长的过程,同时还有助于学校全面掌握体育教师的情况,客观分析来自其他评价渠道的信息,对体育教师作出公正的评价。

当然,在实施教师自我评价时也会遇到一些问题。例如,教师自我评价的客观性怎样,如何避免教师自我评价时出现“报喜不报忧”等现象。因此,对实施教师自我评价提出以下几点建议:

① 提高体育教师对自我评价及其价值的认识。

要帮助体育教师理解自我评价对其自身发展的价值,学校在实施体育教师自我评价前要做好前期调查,要与被评价者进行交谈,让他参与制定方案,在共同商讨中建立共识。要消除体育教师的顾虑,不断完善自我评价的方法,使之制度化。

② 帮助体育教师掌握自我评价的方法。

体育教师要掌握自我评价的方法,包括原则、内容、程序和方式,要避免出现因担心评价的后果而弱化或粉饰自己不足之处的现象,这是教师自我评价的大忌。同时也应避免出现体育教师面对自己的成绩而给予自己较低评价的现象。可见,评价作为一种技术,其本身也是一门学问。

③ 正确对待自我评价的结果。

学校这一方,对体育教师自我评价的结果不能以简单的方式进行处理,而应关注体育教师在自我评价中是否客观、认真地参与,其反思能力是否有提高,关注自我评价结果与教师未来发展的联系;体育教师本人,要胸襟坦荡,正视自己

的不足,认真思考并提出改进的意见。同时学校和教师本人也要将体育教师自我评价结果与其他渠道的评价结果相结合,让这些评价意见相互印证、相互补充,促进体育教师自我反思能力的提高。

9. 体育与健身课堂教学的几个问题

《课程标准》颁布并进入试验校开展试验以来,广大体育教师对体育课程改革倾注了极大的热情,有些非试验校的教师也积极投入改革,给体育与健身课堂教学带来了令人鼓舞的变化。但也由此引出许多问题,围绕这些问题已经产生种种争论,这种争论还将继续下去,这将促进我们提高对体育与健身课程本质和目标任务等种种问题的认识,从而推动上海学校体育改革的健康发展。

(1) 教学计划的制定和教案的撰写

在本书第五章第二节我们已对这一问题作了详细的阐述,但在体育与健身课程试验中,我们发现这一方面还存在不少问题,如制定教学计划不规范,没有按照《课程标准》中规定的三类课程的要求去制定计划,随意性较大;单元教学计划不够严谨;教案脱离学生实际,有的学习目标过大,有的学习方法太笼统,缺少具体的步骤和方法。

之所以出现这样的情况,一方面是因为教师多年来习惯了《教学大纲》的思维方式,对《课程标准》一时感到不适应;另一方面是因为这几年新教师大量地补充到体育教师队伍中,他们普遍缺乏经验。

因此,我们在实施体育与健身课程教学时,对如何制定教学计划、如何撰写教案,要引起足够的重视,引导教师继承和发扬过去好的做法,改革和完善过去不足的地方。例如制定学年和学期教学计划,以往是以安排教学内容为主,将教学内容均衡地分布于计划表内,而现在则以分配《课程标准》内容主题,以形成学习目标为主,在单元内设计教学内容,学习目标直接和学习内容相联系。再如撰写教案,实际上教案是单元教学计划的细化,它必须反映出上一节课与下一节课之间的联系,因此在设计和撰写教案时必须表达出这种关联性。如篮球的传接球,本节课主要是学习2人或3人之间的行进间传接球,那么在体育教师设计的本节课的教学方案中,就必须体现它是在什么基础上进行的,与上一节课有什么联系。就课时学习目标而言,一节课可能有多重目标,会涉及教学的多个方面,应将最主要的目标写在前面。如障碍跑,教师的本意不是利用障碍跑来发展学生的奔跑能力,而是期望通过障碍跑来发展学生过障碍的能力,那么就应该把“提高过障碍的能力”这一学习目标放在第一位,同时在教学设计中应体现实现这一学习目标的教学方法和手段。

(2) 运动技术的教学

为什么要提出运动技术教学这个问题呢?因为在当前的实际教学中,对这一问题还存在诸多不同的看法。例如:有人提出前几年教改强调身体素质教学,现在又强调运动技术教学,其目的是什么?现在课程改革强调激发学生的运动兴趣,它与运动技术教学的关系应该如何处理?因此,许多教师不会主动提出要加强运动技术教学。那么,究竟应该怎样看待运动技术教学呢?

① 运动技术教学在体育与健身课程教学中的作用

只要是课程,必然有符合课程理念的基本学习领域,《课程标准》对课程学习领域进行了改革,全面关注学生的认知、心理感受和行为表现,反映了上海市普通中小学课程改革方案提出的“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”的要求,比以往体育课程改革的课程模式更能全面地体现体育课程的根本目的和任务。

因此,运动技术教学是体育与健身课程学习内容的一个主要组成部分,它作为完成课程目标的手段,具有更重要的意义。竞技运动项目目前仍然是体育与健身课程教学的重要内容和形式,运动技术教学的作用就显而易见了。当然,竞技运动项目被用于课堂教学的目的,不是为了竞技,而是为了提高学生的运动兴趣,帮助学生掌握科学锻炼身体的方法,促进学生身体的全面发展。根据这个原则,我们可以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身心健康服务。

因此,在体育课程教学改革中,体育教师要研究运动技术教学,钻研教材、把握教材,变“教”教材为“用”教材,在关心学生掌握运动技术和技能的同时,关心学生在运动技术学习中情感、态度和行为的变化,真正地发挥运动技术教学在全面育人方面的作用。

② 运动技术教学与学生学习兴趣之间的关系

《课程标准》中提出的重视激发学生体育健身的兴趣包括两个方面:一方面是指学生在体育学习过程中产生的积极的情绪和意向;另一方面是指学生对体育学习具有持久的、稳定的运动爱好。前者作用时间较短,后者作用时间较长。因此,体育教师在改革运动技术教学方法与手段、提高教学趣味性的同时,要注重在此基础上培养学生的运动兴趣和爱好。

我们在一些课程改革试验校听课时还发现下列一些现象:有的学校在初中八、九年级甚至在高中年级,主要的教学内容是跳绳和用沙包、羽毛球掷准,虽然教师运用了不少能激发学生学习兴趣的游戏,使整个课堂学习显得很热闹,但这样贫乏的教学内容不能满足学生的运动需求;有的学校的教师在初中一年级的篮球课和高中一年级的双杠课上,根据学生的特点和实际水平设计了许多学习运动技术的台阶,供学生选择学习,使整个课堂学习显得很活跃,学生的运动兴

趣高涨。教学内容难度适当且具有一定的挑战性,有利于激发学生的学习兴趣。

之所以出现前一种情况,一个重要原因是体育教师不能正确理解运动技术教学与激发、培养学生的运动兴趣之间的关系。实际上运动技术的学习与学生运动兴趣的激发不是互相矛盾的,而是相辅相成的。因为学生的运动兴趣是在学习体育过程中产生的,而一定的运动兴趣和爱好,是在不断地掌握运动技术和提高技能水平的基础上建立的。《课程标准》强调运动兴趣,其目的就是为了让学更好地学习运动技术,进而形成运动爱好。因此,体育教师在体育课程教学改革中要把握好这个关系,防止从一个极端走向另一个极端。体育教师要通过运动技术教学激发学生的运动兴趣,并成功地将这种兴趣转化为学生对体育学习的热爱和坚持锻炼的习惯。

10. 体育与健身课程与信息技术的整合

信息技术(Information Technology)是指对信息的收集、分析、判断、处理、表现、创造、传递等各种操作技术的总称。体育与健身课程与信息技术的整合是按照《基础教育课程改革纲要(试行)》中要求“大力推进信息技术在教学过程中的普遍应用,促进信息技术与学科课程的整合,逐步实现教学内容的呈现方式、学生的学习方式、教师的教学方式和师生互动方式的变革,充分发挥信息技术的优势,为学生的学习和发展提供丰富多彩的教育环境和有力的学习工具”而提出的,具体是指在先进的教育思想、教育理论的指导下,把以计算机及网络为核心的信息技术有机地与体育与健身课程结构、课程内容、课程资源以及课程实施等融合为一体,成为与课程内容和课程实施高度和谐、自然统一的有机部分,从而促进传统教学方式的根本变革。

(1) 体育与健身课程与信息技术整合的意义

体育与健身课程与信息技术的整合,是指将信息技术、信息资源、信息方法和体育与健身的教学内容、教学过程结合起来,有机统一在一个时空平台上,借以更好地完成教学任务。这是一种新型的教学模式,由于体育与健身的教学内容是繁多的,信息技术也是在不断发展和进步的,因此,将体育与健身课程和信息技术进行有效整合,其意义是深刻的,作用是巨大的。

① 完善和拓展课程内容

将体育与健身课程与信息技术整合,可以充实、完善、拓展、提高体育与健身课程的学习内容。通过运用信息技术,引进国内外最新的教学资源,培养和激发学生对体育学科的兴趣,不仅能有效地帮助学生理解学科内容,为学生今后的发展打下基础,为我国建设所需的各种专业人才的培养打下基础,同时还可以完善

学习过程,促进学生实现课程内容的有效学习,促进创新人才的培养。信息技术的高速发展,使体育与健身课程必须适应信息化社会发展的要求,随时代发展有所革新。

② 丰富和充实教学手段和方法

信息技术的发展、网络资源的丰富性和共享性,对传统的教学手段与方法造成了冲击。将体育与健身课程和信息技术进行有效整合,有助于体育与健身教学借助信息技术实现学生与专家、教师等的交流,扩大课程资源的范围,突破书本知识是主要知识来源的限制,不断优化生成新的丰富多彩的教学资源环境。例如异地景观、实物模型、百家思想等,很多是课本所容纳不了的,用传统的教学模式根本无法全部生成,而借助现代信息技术就能实现,这类材料能极大地丰富教学手段与方法。体育教师在传授学生起跑的要领时,就可以借助多媒体课件或者组织学生观看电脑动作解析,帮助学生很好地理解动作的精髓,从而提高学生学习动作的主动性和创造性。

③ 改善和提高课程评价

信息技术作为自测的工具,有利于学生进行自我评价,有利于教师及时掌握反馈信息。由于受性格、心理等因素的影响,一部分学生可能在实际教学过程中难以与老师推心置腹地交流。但是通过网络,教师可以准确把握学生的心理,提高教学效果。同时信息技术也可以作为一种电子测评手段,帮助教师优化评价过程,革新传统的课程评价观与评价方法。

(2) 体育与健身课程与信息技术整合的实施策略

① 充分认识体育与健身课程与信息技术整合的意义和作用。

通过学习、宣传、观摩、实验、实际操作和继续教育活动,不断提高兴趣,调动一切积极因素,激活思维,大家心往一处想,劲往一处使,努力为信息技术与课程整合创造条件,既要形成强大的宣传攻势,又要从内心自省,深刻认识形势的紧迫性和任务的艰巨性,大家共同努力,为教育现代化作出贡献。

② 更新观念,大胆改革,拓展资金来源渠道,提供资金保障系统。

通过互惠互利,优势互补,引进资金,加大投入,武装自己。这就需要各个地区、各个学校,根据自身实际情况,因地制宜,制定出切实可行的办法。

③ 营造和谐的氛围,走可持续发展的道路,促进信息技术的良性循环。

通过创造数字化硬件环境、搭建应用软件平台、构造信息资源总库、开展示范性推广活动等,逐步使整合过程科学、规范,达到规定要求。

④ 制定一定的管理制度,优化管理措施,全面推进整合。

学校要积极制定配套政策,调整相关机构的职能,加强整合管理,努力将信息化教学制度化、规范化,还要通过师资培训、教材建设、内外交流、学术探讨、效果评估等,促进信息技术与体育教学有机整合这一综合模式的健康发展和良性循环。

主要参考文献

- [1] 李建军.从国外体育课程学习评价谈我国体育课程学习评价改革的思路[J].中国学校体育, 2004, (1): 63~64
- [2] 崔伟.当代体育课程发展趋势对我国体育课程改革的启示[J].河南社会科学, 2001, (3): 94~96
- [3] 唐宏贵.俄罗斯中小学体育课程暂行国家教育标准[J].中国学校体育, 2000, (3): 66~67
- [4] 何庆.关于国外学校体育课程的研究和我国体育课程改革的核心理念[J].安徽教育学院学报, 2001, (3): 103~104
- [5] 杨万友, 曾晓彬.关于体育课更名的历史与现实的思考[J].体育学刊, 2002, (3): 79~81
- [6] 季浏.加拿大安大略省健康与体育课程标准简介[J].中国学校体育, 2002, (3): 62~63
- [7] 季浏.美国加利福尼亚州体育课程标准简介[J].中国学校体育, 2002, (6): 59~60
- [8] 曹桂祥.美国学校健身课程与中国学校体育课程的比较[J].体育学刊, 2000, (6): 96~97
- [9] 谭华, 李勤.我国体育课程改革的核心理念[J].体育学刊, 2003, (2): 8~11
- [10] 姚大义.现代德国体育课程教学模式对我国学校体育的启示[J].南京体育学院学报, 2002, (6): 59~61
- [11] 倪东业.现代体育课程的发展趋势[J].湖北民族学院学报(自然科学版), 2001, (3): 67~69
- [12] 吴文生.英国学校体育课程的改革过程及特色[J].宿州教育学院学报, 2002, (1): 70~71
- [13] 陆淳.中日德三国学校体育的比较[J].体育学刊, 2001, (5): 115~117
- [14] 张细谦, 韩晓东, 叶强华.中日美英体育教学发展共同趋向研究[J].北京体育大学学报, 2003, (3): 358~360
- [15] 钱娅艳, 张君, 张胜.中美德日四国体育教学思想的比较研究[J].首都体育学院学报, 2001, (4): 34~37
- [16] 周明, 石刚.中美学校体育课程的比较[J].昆明大学学报(综合版), 2001, (2): 90~91
- [17] 郭太玮, 金玉.中外学校体育比较研究现状述评[J].解放军体育学院学报, 2004, (1): 111~113
- [18] 教育部基础教育司组织, 体育(与健康)课程标准研制组编写, 季浏主编.体育(与健康)课程标准解读(实验稿)[M].武汉:湖北教育出版社, 2002
- [19] 教育部基础教育司、教育部师范教育司组织.普通高中新课程教师研修手册 体育与健康课程标准研修[M].北京:高等教育出版社, 2004.152~163
- [20] 陈玉琨.教育评价学[M].北京:人民教育出版社, 2003.191~200
- [21] 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)[M].北京:北京师范大学出版社, 2001

- [22]中华人民共和国制订. 普通高中体育与健康课程标准(实验)[M]. 北京:人民教育出版社, 2003
- [23]万伟,秦德林,吴永军. 新课程教学评价方法与设计[M].北京:教育科学出版社,2004
- [24]《走进新课程》丛书编委会组织,体育与健康课程标准研制组编写,季浏主编. 普通高中体育与健康课程标准解读(实验)[M].武汉:湖北教育出版社,2004
- [25]周卫勇. 走向发展性课程评价——浅析课程的评价改革[M].北京:北京大学出版社,2003
- [26]谢彬. 新课程教学设计[M].北京:首都师范大学出版社,2004
- [27]钟启泉等.《基础教育课程改革纲要(试行)》解读[M].上海:华东师范大学出版社,2001
- [28]朱慕菊主编.走进新课程[M].北京:北京师范大学出版社,2002
- [29]吕世虎.新课程学习方式的变革[M].北京:中国人事出版社,2004
- [30]曲宗湖,杨文轩主编.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2000
- [31]胡庆雯,朱震远主编.新一轮课程改革研究与实践[M].上海:华东大学出版社,2003
- [32]王占春.新课程标准实验与体育教学改革[J].试教通讯(体育与健身专辑),2001,(6)
- [33]上海市教育委员会.上海市中小学体育与健身课程标准(试行稿)[M].第二版.上海:上海教育出版社,2004.4~66
- [34]徐燕平.体育教育探索之舟——上海市中小学体育课题、论文、教案、案例精选[M]. 上海:上海教育出版社,2005.1~18
- [35]吴刚平.课程资源的开发和利用[J].全球教育展望,2001,(8)
- [36]文可义.地方课程资源的开发和利用[J].广西教育学院学报,2003,(4)
- [37]徐继存等.论课程资源及其开发与利用[J].学科教育,2002,(2)
- [38]段兆兵.课程资源的内涵与有效开发[J].课程·教材·教法,2003,(3)
- [39]赵吉峰,赵晚霞.新形势下体育课程资源的开发和利用[J].湖北体育科技.2003.3
- [40]王孝红.论课程资源的开发和利用——《基础教育课程改革纲要(试行)》中的课程资源[J].内江师范学院学报,2004,(3)
- [41]李国华.教师开发课程资源的基本方式与途径[J].教学与管理,2004,(7)
- [42]周俏纨.试论开发课程资源的途径[J].现代教育科学,2004,(3)
- [43]闫守轩.学生:不容忽视的课程资源[J].当代教育科学,2003,(16)
- [44]赵小雅.从“教材”到“课程资源”——华东师范大学课程与教学研究所吴刚平博士谈课程资源[N].中国教育报,2004-7-9(6)
- [45]吴刚平.普通高中开发和利用课程资源的基本思路[J].当代教育科学(济南),2003,(20): 8~12
- [46]肖龙海,丁洁.中美中学健康教育课程比较研究[J].外国中小学教育,2004,(11):39~42
- [47]张建华,高嵘,毛振明.当代美国体育课程改革及对我国的启示[J].体育科学,2004,(1): 50~52,55
- [48]王子朴.深挖掘体育资源广促进体育教学[J].体育教学,2005,(3):1~3
- [49]高胜光.对新课标下体育课程资源开发与利用的几点认识[J].体育教学,2005,(3):6~7
- [50]季浏.体育与(健康)课程标准研制[M].湖北:湖北出版社,2004
- [51]教育部基础教育司.体育与健康课程标准研修[M].北京:高等教育出版社,2004
- [52]中华人民共和国教育部制订.体育与健康课程标准[M].北京:人民教育出版社,2004
- [53]曲宗湖,杨文轩主编.课余体育新视野[M].北京:人民体育出版社,1999

- [54]王则珊.学校体育理论与研究[M].北京:北京体育大学出版社,1995
- [55]刘坚,杜国海,刘华.21 世纪初美国基础体育教育师资培训标准的研究[J].北京体育大学学报,1999,(4):79~82
- [56]季浏.中国台湾省健康与体育课程标准简介[J].中国学校体育,2003,(1):63~64
- [57]朴哲松.中韩两国初等体育教育课程演变过程比较研究[J].体育文史,2000,(6):35~36
- [58]王平.对东西方体育教育发展趋势之探讨[J].南京体育学院学报,2003,(5):60~62
- [59]孙喜和,张晓萍.从日本《体育学习指导要领》看体育目标设定的层次与特征[J].体育学刊,2003,(3):141~142
- [60]陆卫平.英国中小学体育教育现状[J].体育教学,2003,(6):29~29
- [61]王燕.中英体育教育课程标准的比较研究[J].体育教学,2003,(3):7~8
- [62]徐燕平,任书堂.上海市中小学体育师资现状分析及发展对策研究[A].见:体育教育探索之舟[C].上海:上海教育出版社,2005.24
- [63]体育(与健康)课程标准研制组.体育(与健康)课程标准解读[M].武汉:湖北教育出版社,2002.144

BRUNNEN

后 记

本书是对上海市中小学(幼儿园)课程新一轮改革的指导性文件《上海市中小学体育与健身课程标准》(以下简称《课程标准》)的解读。旨在使广大中小学体育教师在《课程标准》引领下,正确理解“二期课改”的动因和基本理念,准确地践行教学行为,从而感悟其内涵,促进其反思,有助其完善,使教师的专业成长与课程建设发展同步,与课程改革推进同行。

本解读从体育课程改革的必要性和可行性,体育与健身课程的定位、基本理念和目标,体育与健身课程设计的基本思路,体育与健身课程的内容分析和阐释,体育与健身课程的实施、教学评价、课程资源的开发利用和保障条件等方面,揭示了先进的教育理念向教育实践转化进程中的各种关系和矛盾,阐述并细化了《课程标准》中的重要观点,即体育与健身课程功能的转变:“健身育人”与体育学习平台建构的关系,体育与健身课程教学与以动为主、改善学习方式、增强健身实效和整合培育的关系,课程总目标与阶段目标的关系,三类课程的设计与基本内容Ⅰ、基本内容Ⅱ和拓展内容之间的关系,小学、初中、高中各学段之间的阶段性和整体性的关系,课程的实施与教师专业发展的关系等。

诚然,解读并非完全经典,只在于提供某种便利和参考。热忱欢迎读者指正完善,并提出建议良策。

本书第一章由沈建华、肖峰撰写;第二章由徐燕平撰写;第三章由徐阿根撰写;第四章由徐阿根、薄全峰、施履冰撰写;第五章由徐阿根、施履冰撰写;第六章由徐燕平、秦苏撰写;第七章由沈建华、张晓龙、高艳丽、朱佐想撰写;第八章由徐阿根、谢晨撰写;“相关链接”由徐阿根、徐燕平撰写。全书由沈建华、徐阿根统稿。

本书编写组