

义务教育《体育与健康》课程 标准解读与教学建议 (2011年版)

易门县教育科学研究所

李红汐

一、课程性质的界定和发展

- 体育与健康的课程性质

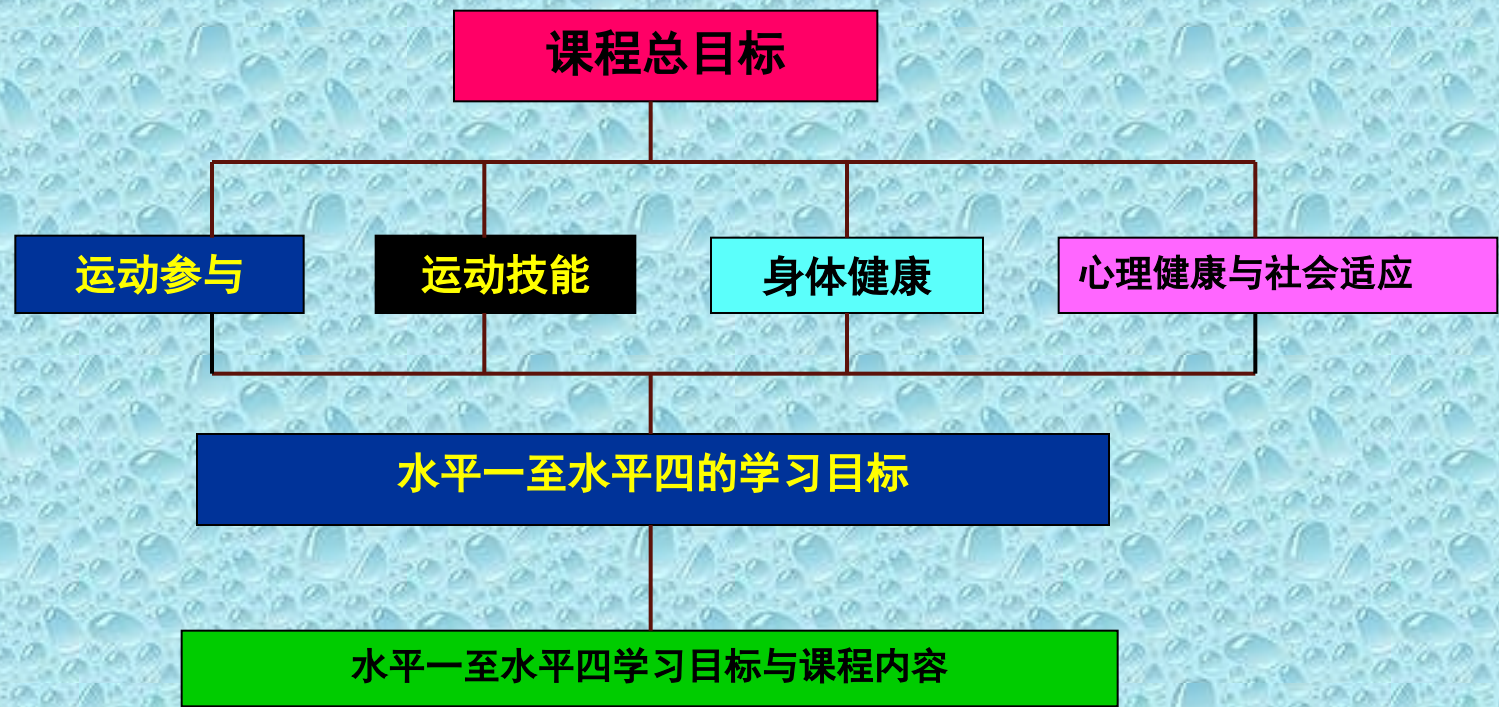
是一门以身体练习为主要手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，以增进学生健康，培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。”

- 《课程标准》性质的这一定位，摆正了体育与健康课程在学校课程中的准确位置，准确界定了作为学校课程重要组成部分的体育与健康课程的学科内在价值，并进一步阐述和强调了体育与健康课程具有**基础性、健身性、实践性和综合性**的学科特性。

- **课程强调基础性**——强调培养学生掌握必要的体育与健康知识、技能和方法，养成体育锻炼的习惯和健康生活习惯，为学生终身学习和健康生活奠定基础。
- **课程强调实践性**——强调以身体练习为主要手段，提高体育与健康学习、体育锻炼，提高体育与健康实践能力。

- **课程强调健身性**——强调在学习体育与健康知识、技能和方法的过程中，通过适宜运动负荷的身体练习，提高体能和运动水平，促进学生健康成长。
- **课程强调综合性**——强调充分发挥体育的育人功能，强调以体育与健康学习为主，渗透德育教育等，整合多种价值。

课程目标体系:



在原《课程标准》基础上的发展

- 强调课程在学校教育中的重要价值和意义
- 强调掌握学习和锻炼的技能与方法
- 强调增强学生的体能
- 强调体验运动乐趣和成功
- 强调发展体育与健康实践和创新能力
- 强调提高自觉维护健康的意识。

- 改变了过去几十年或以技术、增强体质、终身体育、快乐体育为主的思想制订课程目标的思路。
- 形成了在健康第一思想指导下，学知识、会技术、强体能、会锻炼、讲创新、重行为、成习惯的一种**养成式的综合素质教育的思想**
- 既突出了体育与健康课程的**核心价值**，又较好地发挥出课程的**必要功能**

2011版《体育与健康》的课程目标思路和表述方式，适应了时代发展的要求，必将对指导体育与健康课程和教学改革起到重要的导航作用。

- 对运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面的目标要求作了准确的界定和清晰地梳理。
- 四个方面的目标从水平一到水平四，既体现目标的指导性，又结合具体水平的课程内容支撑目标。
- 课程标准明确提出：“四个学习方面是一个相互联系的整体，各个学习方面的目标主要通过身体练习实现，不能割裂开来进行教学”。避免了在课程目标理解和教学实践中的片面性。

综合考虑上述要素及各要素之间关系

将体能、运动技能内容按“基础动作逐步向专门运动技能过渡”的设计、选择、组织。

- 小学低年级以游戏的形式，确立以广泛学习基本身体活动、简单的小球类游戏和武术基本动作以及民族民间体育活动为主的内容体系；
- 小学中、高年级以学习基本身体活动与游戏、各类简单的运动技术与游戏为主；
- 初中以学习田径类、球类、体操类、武术类、民族民间类体育项目基本技术为主；
- 各个水平段都应重视武术和体能练习的内容。

二、对四个方面目标的说明

运动参与方面（2个目标）：

1. 积极参与学习和锻炼
2. 体验运动乐趣和成功

明确提出：“在小学阶段注重引导学生体验运动乐趣，激发、培养学生的运动兴趣和参与意识”。

- “在初中阶段引导学生逐步形成体育锻炼的意识和习惯”。

运动技能方面（3个目标）：

1. 学习体育运动知识
2. 掌握运动技能和方法
3. 增强安全意识和防范能力

明确提出：“在小学阶段，要注重体育游戏的学习，发展学生的基本运动能力；

- “在初中阶段，要注重不同项目运动技术的学习和应用，鼓励学生参加多种形式的比赛，逐步增强学生的体育与健康学习能力、安全从事运动的能力，加深对体育运动的理解”。

身体健康方面（4个目标）：

1. 掌握基本保健知识和方法
2. 塑造良好体形和身体姿态
3. 全面发展体能与健身能力
4. 提高适应自然环境的能力

- 明确提出：“小学阶段要注意引导学生懂得营养、行为习惯和疾病预防对身体发育和健康的影响；
- “初中阶段应要求学生了解生活方式、疾病预防对身体健康的影响，自觉抵制各种危害健康的行为，初步掌握科学的锻炼方法，提高体能水平，基本形成健康的生活方式”。

心理健康与社会适应方面（4个目标）：

1. 培养坚强的意志品质
2. 学会调控情绪的方法
3. 形成合作意识和能力
4. 具有良好的体育道德

- 明确提出：“小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折，引导学生在体育活动中学会交往；
- 初中阶段要注意指导学生掌握调节情绪的方法，培养果敢、顽强的意志品质和团队合作精神”。

三、强调要重视健康教育

《课程标准》提出各地区、各学校应根据实际情况，充分利用雨雪等天气，每学年保证开展一定时数的健康教育内容进行教学。

建议用每学年课时的1/10左右上健康教育课（10课时左右）。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/126100103001010141>