

# 人教版高中课程标准实验教科书《体育与健康》 选项教学内容研究

陈珂琦

(教育部课程教材研究所,北京 100009)

**摘 要:**根据高中课程标准必修与选项教学相结合的课程理念,从不同角度论述了人教版教科书中选项教学内容的设计思想、选项原则、结构特点。

**关键词:**课程标准;选项教学;《体育与健康》

中图分类号:G807.03 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2005)01-0105-04

## Study of optional teaching contents in Physical Education & Health – an experimental high school curriculum standard textbook published by People's Education Press

CHEN Ke-qi

(Curriculum and Teaching Materials Research Institute, Education Ministry, Beijing 100009, China)

**Abstract:** According to the curriculum concept of combining the required high school curriculum standard course with optional teaching contents, the author discussed the design ideas, principle of options and structural characteristics of the optional teaching contents in the said textbook published by People's Education Press from different points of view.

**Key words:** curriculum standard; optional teaching; Physical Education & Health

根据课程标准关于选项学习的基本精神和有关要求,人教版普通高中课程标准实验教科书《体育与健康(必修全一册)》(以下简称教科书)在总体设计上将运动实践的教学内容(除田径必修外)进行了整体构建和编排,其中包括选项学习注意事项、掌握运动技能的形成规律、球类运动、体操类运动、武术运动、游泳运动、新兴运动类项目等。对教科书从编辑原则、结构体系、内容选择等进行了研究,有助于广大体育教师深刻理解选项学习精神和要求,创造性地进行体育与健康课的教学和指导学生自主学习、合作学习、选项学习。

### 1 内容选择的基本原则

(1)多样性和选择性原则。

《普通高中体育与健康课程标准》明确指出:学校应根据当地的课程资源、学校和学生的特点确定选择运动项目的范围和开课的方式。学生在水平五阶段可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择运动项目作为学习的内容。教学组织形式,可以采取“打破班级界限,同一年级进行选项教学”的方式,有条件的学校对于不同年级也可以“打破年级界限进行选项教学”;在同一年级平行班较少或体育教师较少的情况下,也可以在“班内选项教学”,高中体育与健康课

程的内容由田径类项目、球类项目、体操类项目、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目、新兴运动类项目、健康教育专题7个系列组成。根据多样性和选择性的教学理念,学校应结合自身的实际情况,允许学生自主选择运动项目进行学习,可安排学生每半个学期、每学期或每学年选择一次。再次选择时,学生既可以选择相同的项目,也可以选择不同的项目,但总计不宜超过5项,以便加深运动体验和理解,发展运动爱好和专长。

(2)全面发展和个性发展原则。

这是人教版《高中体育与健康》教材的选项内容的编排依据之一,即处理好对学生统一的基本要求和促进学生个性特长发展两者间的关系。教材在编排设计上充分考虑学生身心发展的促进应该建立在发现、尊重、挖掘其潜在能力的基础之上。要重视学生在能力、兴趣和身体状况方面的差异,为学生的发展搭建平台。只有这样,学生的主体地位才能真正得到尊重。

(3)从兴趣出发的原则。

高中体育与健康课程十分重视培养学生的运动爱好和专长,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。课程目标的确定、教学内容的选择和教学方法的更新,都特别注

重学生的学习兴趣、爱好和个性发展,促使学生自觉、积极地进行体育锻炼,以全面发展体能和提高所学的运动技能水平,培养积极的自我价值观,为终身体育奠定良好的基础。

## 2 结构体系及内容

教科书中“第七章选项学习的指导与提示”是《课程标准》精神和教材设计理念的具体体现,它是教材整体构建上的重要组成部分。该章共有7节,分别是:

### (1)选项学习注意事项。

在这部分内容的设计中,首先用简短的文字将选项学习的基本含义介绍给学生,明确提出,在高中体育与健康课程中,除了田径和健康教育各有1个必修学分以外,其余9个必修学分的学习内容都可以自主选择,这就为学生全面而有个性发展提供了广阔空间。该部分用提问题的方式,引出选项学习的注意事项。重点提出了3个问题:1)明确选项学习的目的、2)如何进行选项、3)选项学习需要注意的客观因素。

在“明确选项学习的目的”中,强调作为高中学生应该志存高远,树立远大的目标,取得更长远的发展。明确选项学习的目的将会使学生更加积极地投入到体育与健康课程的学习和运动项目的锻炼中。该部分从规划健康人生的高度具体提出了3个方面的目标:第1,要选择适合自己的项目,在原有运动技能基础上有所发展和受益,能够提高学习的主动性和积极性,养成自觉坚持体育锻炼的习惯;第2,发展运动专长,体验体育运动对健康成长的价值,为终身体育奠定基础;第3,促进个性发展,自主学习,勇于创新,学会应用体育与健康知识、技能指导自身体育锻炼和保持健康的能力,并且形成规划健康人生的能力。

在“如何进行选项”中,用建议的形式提出:第1,要从兴趣出发,在选项学习时,应该结合自己的兴趣和需要来选择自己喜爱的运动项目进行学练,不断发展兴趣爱好,提高运动水平;第2,要从健身性的角度选择运动项目,根据自己的身体状况,有针对性地选择运动项目来“取长补短”促进身体全面健康地发展;第3,从发展专长的角度选择运动项目,便于更好地提高自己的专项技术水平。建议之外,并设计出案例分析与学习思考。总之,建议学生在进行选项学习时,应在个人兴趣的基础上,充分考虑健身性和发展专长等因素,选择适当的运动项目,不断提高运动技术水平。

在“选项学习需要注意的客观因素”中,强调指出:在选择运动项目时,不能完全按照个人主观愿望进行选择,要将学校、地区的客观条件综合进行考虑,这些客观因素包括:学校体育场地,体育器材的具体情况,体育教师的数量和专业素质,本地区、本民族及本学校的体育文化传统,当地的气候条件等。

教科书从上述几方面,将选项学习的注意事项,有针对性地分别加以介绍和阐述。起到明确目标、承上启下的作用。

### (2)掌握运动技能的形成规律。

这部分力图通过对运动技能的形成规律的理论阐述和

案例分析,使学生了解运动技能形成的规律,从而能够根据自己的具体情况,用理论来指导运动技能的练习和提高。在内容的编排上,首先提出本节的学习目标:了解运动技能形成规律和各阶段动作特征,掌握提高运动技能的学习策略。在结构上由3部分构成:在第1部分“运动技能形成和发展的过程”中,采用案例分析及合作学练提示的形式,将运动技能获得阶段、运动技能改进阶段、运动技能稳定阶段、动作自动化阶段的“高级神经活动学说”理论用简明、概括,贴近学生生活实际,图文并茂的形式展现。在每一个阶段的内容表述上,紧密围绕两条线索展开,一条线索是,紧紧抓住此阶段的动作特征,另一条线索是,提供学习策略。这部分为学生的学习提供指导和理论依据。在第2部分“影响运动技能形成和发挥的因素”中,主要从反馈对运动技能形成和发挥的因素、大脑皮层应激水平与运动技能发挥的关系、动机与运动技能形成的关系等3个方面,用图示、举例的形式,结合学生的学练实际,深入浅出地将影响运动技能形成和发挥的因素等理论问题介绍给学生,便于学生理解和掌握。这部分用较大的板块,设计出实践与探究园地,留给学生自主思考与探究的空间,促进学生将理论知识运用到实践中去,引导学生归纳学练过程中具有规律性的一些问题,并分析练习过程中影响运动技能形成的主客观因素及应对策略。第3部分突出练习对提高运动技能水平的重要性,这部分采用提出问题的形式,对反复练习、完整练习与分解练习、持续练习与间歇练习、想象练习等多种练习理论,加以分析和论述,理论联系实际,融会贯通地将运动技能形成规律的理论和方法加以概括性的提炼,使学生能够真正了解和掌握,并能在实践中充分利用影响运动技能形成和发展的几个过程来促使动作技能的形成、发展和提高。

### (3)球类运动。

球类运动内容的编排设计,是以足球、篮球、排球三项球类运动作为示例,在编排设计这部分内容时,主要考虑了以下一些问题。

1)球类运动是高中体育与健康教学内容中选项学习的组成部分,是学生非常喜爱的学习内容。球类运动包括的项目较多,在选项学习时,原则上可根据学校的实际情况和学生的兴趣爱好进行选择。但在选择时,提倡首先应考虑所选内容有利于学生通过学习和锻炼,掌握有关项目的基础知识、基本技术与战术,可以发展学生速度、力量、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,对于提高学生身体机能,培养其勇于竞争、顽强拼搏、积极进取和团结合作等精神具有重要意义。其次,所选球类项目除了考虑锻炼身体的价值以外,还应考虑在培养学生兴趣爱好、形成特长,以及培养学生的运动参与精神,提高其社会适应能力,加强人际交往与合作,促进心理健康等方面具有重要作用的内容。

2)足球、篮球、排球的特点:一是锻炼身体的价值大;二是满足学生的心理需要;三是传递体育运动文化;四是符合课程标准的要求和学校的实际;五是与初中教材相衔接。

高中体育与健康课程具有鲜明的基础性,它是在九年义务教育基础上进一步提高学生体育文化和健康素养,为学生

终身锻炼身体和保持健康奠定基础的课程。初中阶段的学习,为学生的技术、技能的学习和掌握打下了初步基础,使学生初步形成了一定的兴趣、爱好,为进一步学习和提高创造了条件。高中阶段正是一个人个性和特长形成的关键时期,课程教材的设置应为学生的个性和特长的形成和发展提供一切可能的条件。因此,高中阶段继续选择足球、篮球、排球作为选项教学内容,并在初中的基础上进一步提高要求,在一定意义上来说,是为学生的兴趣、爱好的进一步形成提供条件和可能。

(1)足球:“足球”部分的内容按运动文化、技术、战术、学练计划的制订4个板块进行编排、设计。

在“运动文化”的处理上,通过让学生思考的形式,自己归纳这项运动的特点、锻炼价值、选择原因,引起理性上的思考。

在“技术”部分内容的编写上,紧紧抓住足球运动中的核心技术,提出了技术提高的3个阶段。第1阶段,在慢速中进行,由单个技术动作开始,逐步学会并掌握各种技术动作,从而建立起正确的动力定型。第2阶段,逐渐加快速度,加强动作连贯性和对球的控制能力。第3阶段,在对抗中提高技术运用的合理性,以及在复杂情况下机智应变的能力。

“战术”部分由“制订战术的原则”、“实践与探究”两个板块组成。在“制订战术的原则”中提炼出进攻与防守的基本原则。在“实践与探究”中,假设学生为教练,由学生自己制订比赛的战术方案。这样的考虑与编排,旨在培养学生的综合能力。

在“学练计划的制订”内容中,以一个学期为单元,从技术掌握、战术意识、身体发展、团队精神、拼搏意识、足球运动文化等方面进行教学安排,并用表格的形式,请学生从发展目标、目前水平、学练时间、措施保障的自我满意度等方面进行自我评价。

(2)篮球:在篮球内容的编排设计上,以篮球运动的发明人——美国的詹姆士·奈史密斯的人物图象和文字导入,将这项经过一百多年的发展,目前已遍布世界各地,在高中学生中有着广泛基础的,锻炼身体效果好,游戏性强、竞争激烈、形式灵活、深受学生喜爱的球类运动介绍给学生,以引起学生的兴趣。书中还设计了“快乐回忆”栏目,引导学生总结在初中阶段,通过参加篮球运动,在增强体能、心理调控、同伴合作、学习能力、技能掌握、克服困难等方面所取得的进步和收获。这样既起到承上启下的作用,又全方位地进行了学前评价。

在技术内容的编写上,以如何投得准为切入点,用图文并茂的方式对握球的方法、球的旋转、瞄准点、抛物线及入篮角等影响投篮命中率的因素,进行深入浅出地分析,同时指出正确的投篮技术动作要点。

在战术内容的设计上,提出战术在比赛中的重要性,指导学生根据双方特点制订战术,并用图例和要点的形式,将进攻和防守的配合形式方法介绍给学生。在小栏目中让学生模拟的虚拟教练制订本队的战术。

最后一个板块,是以一个学期为例,制订一个自我学习

与提高计划的示例供学生参考。

(3)排球:排球内容的编写思路、结构体例与足球、篮球基本一致,特别需要指出的是,球类内容的编写,特别注重综合教育因素,利用全球类项目的特点,进行团队合作、集体主义、爱国主义的教育。例如排球教材中,将中国女子排球队经过17年的艰苦努力,再次登上世界冠军领奖台,为祖国和人民赢得了荣誉作为教育的内容,激励学生努力学习,奋发图强。

(4)体操类运动。

这部分共包括健身操、技巧、双杠、单杠、健美操等教学内容。

健身操内容丰富,动作简单易行,实用性强,不受场地、性别、年龄限制,是各项体育运动的热身活动和放松活动的主要内容,对于全面锻炼学生的身体和形成正确的身体姿态具有积极的作用。通过高中健身操教学,强化学生体操意识,增强完成动作的准确性和协调性,全面锻炼学生身体,促进学生身心的全面发展,使学生掌握做操、编操的有关知识、技能,养成自觉锻炼的习惯,充分调动学生参与做操、编操的积极性和主动性。这部分内容从提高学生能力的角度出发,以图文并茂的自主创编消除疲劳操为示例,建议学生试着编6~8节消除疲劳操,或是进行篮球、跳远、技巧等运动前的热身操,同时提示编操规律应先上后下,上下有序;先左后右,左右均衡;有屈有伸,屈伸结合;有快有慢,快慢有度;活动全身,突出重点。这样的设计既贴近学生学习生活,又有助于发展学生的创造性。技巧内容是以男女生各一套技巧成套动作作为主要内容,与学生的生活实际相联系,从提高学生的空间感知、定向调控和平衡能力入手,与初中所学内容紧密衔接,动作组合性强,难度不大,易于学习。同时用栏目与板块的形式介绍提高技巧动作技能的策略。

双杠、单杠内容,采用了思考判断、选练动作展示、探究学练方法、学会保护与帮助、组合练习示例等板块组成,注意突出和强调项目本身的特点。例如,在双杠内容的思考判断中,用提出问题的形式,将坚持双杠练习可以有效地发展上肢、肩带肌群、腹背肌群的力量,增大三角肌、胸大肌、背阔肌和肱二头肌的体积和力量,使形体更加健美的内容介绍给学生。并鼓励学生在学习的过程中要经历挫折的考验,感悟拼搏、顽强、成功带来的自我价值感。在组合练习示例中,注入许多编辑思想。

健美操运动融体操、舞蹈、音乐于一体,通过它特有的练习内容和方法,发展肌肉力量和身体的灵活性、协调性,消耗体内多余的脂肪,有效地提高人体的有氧代谢能力,增进健康,发展体能。通过各种不同变化的动作及组合动作练习,逐步形成良好的身体姿态、健美的形体和高雅的气质。同时又可以缓解紧张的学习压力,调节情绪、振奋精神、陶冶情操,培养欢乐、开朗、积极向上的良好个性和审美的能力。

通过集体练习和创编健美操等教学活动,为学生提供了相互学习、交流、研讨的空间。从而可提高学生的群体意识、交往能力和创新探究能力。

这部分是由搏击健美操、休闲健美操、健美操创编等内

容组成。

搏击健美操,是一种有氧健身操。它组合了拳击、跆拳道、散手、太极拳等项目的基本动作,利如直拳、钩拳、摆拳以及踹腿、弹踢等。它是根据这些项目的特点和人体各部位的锻炼要求,按照健美操的要求进行创编的。其特点是具有时代感、趣味性和挑战性。用学习提示的栏目概括出学练过程中的一些具有规律性的方法和建议,以及学习中的注意事项。

休闲健美操,是吸收了一些现代街舞和迪斯科等动作素材,结合而成的一种有氧健身操。它不仅动作新颖有趣,而且能发展身体的协调、灵敏素质和应变能力,深受学生喜爱。

健美操创编,是从培养学生能力的角度,将创编的要素,创编的要求和方法介绍给学生。

#### (5)武术运动。

武术是我国传统的民族文化瑰宝,是以技击动作为主要内容,以套路和格斗为运动形式,注重内外兼修的体育项目,在学习武术运动的过程中,可以有效地发展学生的爆发力,提高学生柔韧、协调、灵敏等体能素质,并能满足学生探索、好奇、搏击、防身等心理需求,对培养朝气蓬勃、勇敢顽强的精神和优良的武德都具有重要意义。

武术教材是由武术套路、武术散手、女子防身术等内容组成。教材中特别注重武德教育,注重民族精神的培育。

武术套路部分,是在初中学习武术基本动作的基础上,介绍了武术套路的分类、套路的特点。在拳术套路中以长拳和太极拳为重点进行了介绍;在器械套路中以男生喜爱的刀术和女生喜爱的剑术为重点。在“拓展与提高”栏目中,归纳、提炼了基本动作学练、组合动作学练、分段动作学练、整套动作学练的方法及其注意事项。

武术散手分为拳法进攻和腿法进攻两部分。在教材设计上,既注重体现教材的特点,同时又更加注重武德教育、运动与安全、自我保护。

女子防身术部分向女学生介绍了一些自我保护的原则和方法。

#### (6)游泳运动与新兴运动类项目。

高中体育与健康课程标准在“课程资源的利用与开发建议”中强调指出,课程内容要注意时代性,贴近学生的实际生活,关注学生的生活经验,并根据本地、本校的实际情况适当选用健美、攀岩、现代舞等新兴运动类项目。应注意把学生的时尚追求转变成健康向上、参与性强、安全有益的课程内容,同时还应注意对新兴运动项目进行改造。课程标准还提出,学校可根据不同的季节开展不同的活动,如春季可以开展春游、远足等,夏季可以开展游泳、沙滩排球等,秋季可以开展登山、越野跑等,冬季可以开展滑冰、滑雪等。根据课程标准的精神,教科书在第六、七节中,分别介绍了游泳和新兴运动类项目。游泳部分以介绍蛙泳内容为主,同时介绍了自由泳、仰泳、蝶泳的动作方法,注重安全教育、卫生教育等。这部分内容图文并茂、真实感强。

在“新兴运动类项目”中,重点介绍了轮滑运动和攀岩运动,将项目的起源、发展、场地器材,以及学习中的注意事项、安全教育等分别加以介绍。

以上对人教版高中课程标准实验教科书《体育与健康》选项教学部分的设计思想、内容结构特点进行了分析。对于广大体育教师而言,深刻领会课程标准的精神和要求,创造性地进行选项教学,对于发展学生的兴趣、能力和个性,促进其终身体育观的形成均具有指导和帮助作用。

#### 参考文献:

- [1] 魏国栋,吕达.普通高中新课程解析[M].北京:人民教育出版社,2004.
- [2] 任长松.课程的反思与重建[M].北京:北京大学出版社,2002.
- [3] 耿培新.普通高中课程标准实验教科书体育与健康[M].北京:人民教育出版社,2004.

[编辑:邓星华]