

“美式”高中高质量体育教学的三大要素：机会、内容与方法 ——以上海协和国际学校为例

蔡皓¹，王潇凌²

(1.上海师范大学 体育学院，上海 200234；2.上海协和国际学校，上海 201206)

摘 要：2004 年美国重新修订并颁布的第 2 版“国家身体教育标准”提出了一个重要目标：在美国所有 K1—K12 年级的每一个学生都应该有机会接受高质量的体育教育。而高质量的体育教育必须包括：公平的学习机会、有意义的教学内容、适宜的教学方法等 3 大要素。在上海众多的国际学校中，以高质量教学而著称的上海协和国际学校，正努力实现这一目标。其中 K9—K12(高中)体育课程教学在学生在学习机会和权利的保障、课程教学内容的选择、教学方法与手段运用等方面有诸多新的理念和具体做法，在一定程度上反映出当代美国高质量高中体育教学特点，而这恰是我国体育教育改革比较薄弱且亟待进一步加强的环节。

关 键 词：学校体育；体育教学；国家身体教育标准；上海协和国际学校；美国
中图分类号：G807.3 **文献标志码：**A **文章编号：**1006-7116(2015)01-0084-06

Opportunity, content and method: three elements in “American style” high quality high school physical education teaching ——Taking Concordia International School of Shanghai for example

CAI Hao¹, WANG Xiao-ling²

(1.School of Physical Education, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China;
2.Concordia International School Shanghai, Shanghai 201206, China)

Abstract: The second edition of National Standards for Physical Education (abbreviated as NASPE) revised and issued by the United States in 2004 put forward an important objective: every student in grades K1-K12 in the United States should have the opportunity to receive high quality physical education. While high quality physical education must include such there elements as equal learning opportunity, meaningful teaching content and suitable teaching method. Among many international schools in Shanghai, Concordia International School of Shanghai, which is famous for high quality teaching, is striving to realize this objective. It has a lot of new ideas and specific approaches in K9-K12 (hereinafter referred to as high school) physical education curriculum teaching in terms of student learning opportunity and right assurance, curriculum teaching content selection, teaching method and mean application etc, which reflect the characteristics of modern American high quality high school physical education teaching to a certain extent, while this is exactly the link that is relatively weak in physical education reform in China and needs to be further strengthened.

Key words: school physical education; physical education teaching; National Standards for Physical Education; Concordia International School of Shanghai; the United States

教育改革是促进教育深化发展的重要手段和途径，一直是国内外社会领域关注的热点问题。纵观美

国基础教育改革历程，大致经历了 3 个阶段，即教育机会均等、教育资源合理配置和优质教育公平发展，

收稿日期：2014-08-19

基金项目：教育部人文社科规划基金项目(13YJAZH125)。

作者简介：蔡皓(1961-)，男，教授，硕士研究生导师，研究方向：学校体育。E-mail: tyeh310@shnu.edu.cn

特别是在 20 世纪 80 年代后，相继出台的一些教育改革文件都围绕着优质教育公平的策略实施^[1]，这标志着美国基础教育改革进入优质教育公平的发展阶段。为了加强对体育课程的宏观调控，1995 年美国国家运动与体育协会颁布了“面向未来：国家身体教育标准”（Moving into the Future: National Standards for Physical Education, NASPE)^[2]，并于 2004 年重新修订颁布了第二版^[3]，明确了在美国包括所有 K1—K12 年级的每一个学生都应该有机会接受高质量体育教学的重要规定。其中，高质量的体育教学必须包括公平的学习机会、有意义的教学内容、适宜的教学方法等 3 大要素，并在学生健身和健康生活方式的教育中承担着独特的角色，能有效地发展学生健康相关的体能、技能、认知、理解能力，促使学生形成参与体育活动的积极态度^[4]。

上海协和国际学校(Concordia International School Shanghai)创立于 1998 年，是一所由美国 LCMS(路德教会)系统所创立，并通过 WASC 认证和我国政府部门批准的一所专门招收外籍人士及港澳台子女的教会学校，在上海众多的国际学校中以高质量的教学而著称。该校以美国基础教育办学理念、课程标准、教学管理制度为主导进行办学。其中 K9—K12(以下称高中)体育课程教学在学生学习和权利的保障、课程教学内容的选择、教学方法与手段运用等方面与我国目前高中体育课程教学存在较大的差异。学校提出的“授予学生不断更新发展的，适合他们的，关于运动、健身和健康方面的知识和技能，使学生有能力做到保持终身健康。并强调团队合作和运动员精神鼓励学生健康竞争”的教学理念、特色较为鲜明，在一定程度上反映出当代美国高质量高中体育教学特点。

德国教育家施奈德(Friedrich Schneider, 1881—1974)曾经指出：通过对教育的比较研究，可以明确本国教育的缺点和落后面，其结果就会认识到改革的必要性^[5]。因此，了解和研究上海协和国际学校高中高质量体育教学特点，目的是吸收和借鉴发达国家在高中体育课程教学和改革方面的经验，从而促进我国高中体育课程教学改革，对进一步完善我国高中体育课程及教学内容体系建设，提高教学质量，具有较大的现实意义。

1 公平的学习机会

体育作为学校教育的重要组成部分，在上海协和国际学校受到学校管理层和各科教师的普遍重视，这种重视不仅体现在学校为体育学科提供了大量的高质量设施，而且更为重要的是他们认为学生的体育学习机会是每一位学生的基本权利，涉及到教育公平的问

题，必须予以充分保障。为此，上海协和国际学校提出了“学校必须提供给每一位学生接受高质量的体育教学机会”的口号，在最大程度上予以体育课程与其他学科课程同等的地位与尊重。

1.1 学生体育学习权利得到尊重和保障

根据 NASPE “小学阶段每周教学时间不少于 150 min；中学阶段每周不少于 225 min”的相关要求，上海协和国际学校采用较为独特的“四天一轮”排课制度来落实相应的课时安排。所谓“四天一轮”排课制度，是指每 4 天为一个单元，每一个单元中的 3 天每天安排一节 60 min 的体育课，逢节假日体育课顺延(不停课)，体育课的上课时间并不完全固定。这种排课制度与我国常见“五天一轮”固定式排课制度有很大的区别，其最大的优点是课程间隙周期短、课程出现频率高，当遇到节假日时，不会因放假停课而导致某一阶段内没有体育课，保证了体育课的频率，这在很大程度上减轻了学生运动技能和体适能水平的消退。同时也避免了我国常见的由于节假日等特殊原因停课而造成体育课程在一个学期中计划课时与执行课时差距大的弊端，体现了“美式”教育对体育学科课程的尊重与公平，并从技术层面最大程度地保障了学生体育学习的机会(见表 1)。

表 1 “美式”与“中式”排课方式比较¹⁾

类型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
中式		体育课/节假日	体育课/节假日		体育课
美式		节假日/顺延	节假日/顺延	D2/体育课	D3/体育课

1)在同为周二、周三、周五有体育课，遇到周二、周三为国定假日情况下，“中式”排课在本周内只能上一节体育课；而“美式”排课至少能上 2 次体育课。

1.2 间隙式开课提供广阔自我锻炼空间

上海协和国际学校为了提供和保障每位学生体育学习与锻炼的机会，要求每个学生在 9 年级和 10 年级各需要完成一学期必修且不可选择内容的体育课程学习；而 11 年级和 12 年级，可在任何学年选择完成两个学期的可选内容体育课程，达到规定的 2 个学分高中方可毕业^[6]。

按照“美式”4 天 1 轮的排课制度，以每学期 18 周计算，上海协和国际学校每学期的体育课总学时大约在 68 学时左右，而我国普通高中体育与健康课程标准规定每周为 2 学时，每学期的体育课为 36 学时，两者相差较大。相对于我国高中体育课时的比重而言(见表 2)，上海协和国际学校体育课时占学期总课时的 12.6%，远高于我国的 5.71%；体育课总时间 68 h，是我国体育课总时间 24 h 的 2.83 倍。另外，从整个高中

阶段来看,上海协和国际学校高中 4 年体育课总时间累计达到 272 h,我国高中阶段体育课时间只有 144 h。基于以上分析发现:上海协和国际学校高中阶段开设体育课的学期课时量集中,体育课时总量也偏高,且年平均体育课时量也比我国高。对于这种大容量式的体育课时安排,在一定层面也反映了他们对于学生体育学习和锻炼的重视。而间歇式开课方式,从表面上看似乎是对体育教育的“弱化”,但事实并非如此,未开设体育课的这一学期,学校并不是让学生放任自流,而是给学生提供了一个自我学习、自主锻炼的自由空间,这恰恰是“美式”教育最为推崇的教学理念,要求学生将先前

所学会的健身基本知识 with 技能,在课余时间进行自主锻炼,使学生的健身意识和运动技能在实践中逐步提高。同时,学校还将通过鼓励学生主动积极参加各单项体育俱乐部的活动与校际体育竞赛,以保证必要的体育运动量及运动能力的提高。上海协和国际学校目前有各类体育俱乐部 11 个,仅足球俱乐部便有 5 支足球队。全年有 3 个校际竞赛的赛季,参加各类校际竞赛的学生占全校学生的 50%以上。所参与的课余体育竞赛的成绩和经历,可以在未来申请入读北美等一些国家大学时作为重要的申请条件之一。基于此,课余体育俱乐部活动受到广大学生的普遍欢迎。

表 2 学期课时量比较

形式	学时	学时时间/min	学期周数	总学时	总时间/h	占学期总学时的比例/%
中式	每周 2 学时	40	18	36	24	5.71
美式	4 天 3 学时	60	18	68	68	12.6

1.3 关注每一个学生的发展,不让一个学生失去体育学习机会

上海协和国际学校在学习体育课程的学习上充分考虑到每一个学生的学习机会和权利,关注到了因健康原因等而暂时失去学习机会的学生。在上海协和国际学校学生因为生病或其他原因缺席体育课,必须提供来自医生、学校护士或教师、校长的书面证明,并规定在回到学校后的一周内补上体育课,补课的形式是由学生自选某天放学后,在学校健身房健身锻炼 1 h(抵消一次缺课)。并需预先填写个人健身锻炼计划书,详细列出健身锻炼的内容安排与时间分配,其计划书须提前交给任课教师,经任课教师审定修改后实行,并由健身房管理员签名确认后予以销假。如因严重受伤或疾病等情况造成缺课 6 节以上,该学生须写一份 3~5 页关于自己伤病的研究报告交给体育教师,如:该伤病因何原因造成、有何帮助恢复的方法、后期如何具体落实,方可使缺席课销假。上海协和国际学校严格规范缺课学生的管理,体现了学校对体育教学的高度重视,体现了高质量体育教学的精神,即:把握每一个学习机会,关注每一个学生的健康成长。

2 有价值的教学内容

教学内容的基本来源是“学习者的需要”、“当代社会生活的需要”、“学科发展”^[7],它是为了达到课程教学目标而选用的知识和技能的体系。上海协和国际学校为了促进每一个学生身体、精神和社会、情感的发展,根据体育学科的特点,主要提供的教学内容包括运动技能与健身两个方面。其中运动技能主要是指

基础运动技能和运动项目技能。而健身则是上海协和国际学校体育教学最为重要的内容,其主要围绕着健身参与、提高与健康相关的生理指标与体适能、健身运动的基本知识与技能展开,充分体现了教学内容的价值取向。

2.1 教学内容丰富,体现时尚文化元素

教学目标是教学目标的具体体现,教学目标也需要通过一定的教学内容才能得到实现。教学内容基本方面主要有教学内容的选择和教学内容的组织^[8]。上海协和国际学校注重将项目文化与时尚文化元素引入到课堂中来,使得教学内容既丰富,又带有明显的时代性特征,例如在高中 4 年分别开设的“个人体适能锻炼”、“拍类运动”“团队运动”“个人运动”、“户外运动”、“休闲运动”(见表 3、表 4)5 大类课程内容,涉及 20 多个项目^[9],除常规运动项目以外,其力量训练(器械)、动感单车、拳击、匹克球、攀岩、飞碟、高尔夫、保龄球和经典草坪游戏等世界流行项目均是在我国高中体育课程中较少开展的。另外在教材的选择与分类上与我国传统的单纯以竞技项目来分类有很大的不同,其关注教学内容与培养目标的结合度,如以“个人体适能锻炼”、“团队运动”“个人运动”等来分类,突出体育与健身的多方面价值,使学生明确个人在体育活动中的角色与地位,通过这些内容的教学引导学生获得和保持提高健康水平的体适能、在体育活动中能尊重自己与他人,表现出对个人和社会行为的责任感,并懂得体育活动能够提供健康、快乐、挑战、自我展现和社交的价值^[3],达到高质量体育教学的基本要求。

表3 K9、K10 年级体育必修课教学内容(1 学分)

单元	年级	类型	教学内容
第1单元 ¹⁾	K9	个人体能	力量训练一段(器械)、动感单车、拳击
	K10		力量训练二段(器械)、综合训练、有氧健美操
第2单元	K9	拍类运动	羽毛球
	K10		网球、匹克球、乒乓球
第3单元 ¹⁾	K9	团队运动	篮球
	K10		足球
第4单元	K9	个人运动	田径(个人项目)
	K10	户外运动	攀岩

1)必须全程携带心率表

表4 K11、K12 体育选修课教学内容(1 学分)

模块	类型	教学内容
模块1	个人体能锻炼 ¹⁾	力量训练、动感单车、有氧健美操、综合训练和拳击
模块2	拍类运动	网球、匹克球、乒乓球和羽毛球
模块3	团队运动 ¹⁾	足球、篮球、排球、飞碟
模块4	户外运动	攀岩、骑自行车、跑步和射箭
模块5	休闲运动	高尔夫、保龄球和经典草坪游戏

1)必须全程携带心率表

2.2 提供学生特殊阶段的需求,彰显差异化教学特色

随着年级的不断递增,当学生进入高中高年级阶段(K11、K12),上海协和国际学校的学生即将面临着学术能力考试(即 SAT 考试)和大学申请,学生以更多的精力投入到文化课程学习上,精神压力明显加大,在此特殊阶段,学校依然关注学生体适能水平的提高,除提供活动量较大的常见教学内容以外,还推出了趣味性强的,旨在放松学生精神、调整心态的休闲运动模块(见表4)。学生可以根据个人的具体状况在5大模块中任选择其中一个模块进行一个学期的学习。同时,为了提供较为充分的选择项目、选择教师 and 选择上课时间的自主权,学校允许学生在 K11、K12 两个学年4个学期中任意选择两个学期来完成体育课程的学习。这种安排满足了不同学生的差异化需求,有效地应对临近升学考试特殊阶段的困难局面,凸显了上海协和国际学校体育课程差异化教学和对学生的健康成长的人文关怀特点,受到了高年级学生的极大欢迎。这在真正意义上实现了“选我所爱,爱我所选”,并在一定程度上激发了学生的学习积极性、主动性和独立性,有利于因材施教、开发学生的潜能。

2.3 周三“体测日”,体现体适能为主导的教学思想

上海协和国际学校规定高中高年级凡是周三的体育课为“体测日”,对每个班级来说一学期大约有12次课,其中前11次作为练习或预测,最后一次则为达标

考试。每学期开学初,每位学生必须提供医院的健康证明,凡体检合格者均需参加“体测日”课程,内容有:1英里跑、20m往返跑、平板支撑、屈臂垂挂、坐位体前屈、靠墙蹲下坐。

“体测日”的主要教学内容为有氧运动和力量练习,上海协和国际学校非常重视发展学生的有氧运动能力和力量素质。因为现代医学已经证明:现代社会一些常见疾病,如肥胖、心血管病、糖尿病、骨质疏松等频发、早发都与不良生活方式,缺乏有氧运动与力量训练有关^[9]。因此,教师在教学中始终贯彻“达到并保持健康的体适能”的身体教育目标,并安排大量的6~13min定时跑、1英里跑、20m往返跑及力量练习,同时还为每位学生制作一份练习档案,由学生本人详细记录每次练习时间、次数、距离、心率水平(通过“心率表”),详细了解个人锻炼的基本状况,教师对每次练习的心率数据进行评价,学期末计入学生的成绩。这种教学安排最大的特点是练习频率高、强度大。一般一学期较大强度的有氧练习(指中长跑)在12次以上,并能精确监控每次练习,防止学生偷懒的同时,避免伤害事故的发生(学校开办16年从未发生过重大体育伤害事故),使学生的有氧运动能力和力量素质普遍得到明显提高,同时也培养了学生科学锻炼的能力。

3 适宜的教学方法

教学方法是指在教学过程中,教师和学生为实现教学目的、完成教学任务而采取的教与学相互作用的活动方式的总称。它既包括教师的教法,也包括学生的学法,是教授方法与学习方法的有效组合^[7]。作为一门主要教授运动和健身技能的实践性课程,在课堂上不仅需要通过一定的教学方法传授体育的知识、技能,更要让学生学会和掌握应用各种体育手段来锻炼身体,增强体质的方法。上海协和国际学校课堂教学中非常注重教学方法和锻炼手段的创新,注重教学的实效性。

3.1 普遍使用可视式心率表,监控手段科学化

上海协和国际学校极其重视体育教学的科学性。为此,学校添置了大量的高质量体育器材与设备,其中最具特色的是普及使用可视式心率表。在开学初学校专门开设课程教学,让学生了解和掌握心率表的功能以及使用与评价方法,并配有专用教材^[10]。所有高中高年级体育课中个人体能锻炼及团队运动都必须携带可视式心率表,并根据学生体质状况设定了每分钟135~175次(70%~85%的MHR)的目标心率^[11]。心率表能自动记录每节课学生心率达到目标心率的累计时间,并根据学生的有效心率时间给予评价,最终按一

定的比例计入学生学期体育课总评成绩。在整个活动过程中学生能够通过心率表即时自我监控。这种普及使用心率表手段给体育教学带来了诸多益处:(1)客观检测运动强度,反映其体育课负荷的分布,为体育教师提供一系列参数指标,以协助教师更为科学地对体育课教学和学生的体育学习做出相对客观的评估;(2)反馈机体对运动的适应情况,有效判断学生运动是否超量或不足,便于科学地调整运动负荷和运动量,避免意外发生;(3)通过即时的监测让学生随时观察自身运动的心率变化,更直观地感受到自己的进步,激发锻炼的激情;(4)心率表与教师的计算机软件同步记录学生的活动量,当家长们想了解自己孩子在校体育课的表现时,可以通过软件给出详尽的数据表或数据图,使家长更加清楚地了解自己孩子的体育锻炼情况(在上海协和国际学校,经常有家长来了解自己孩子在校体育锻炼的情况)。

3.2 “个体化”热身运动,培养学生自我锻炼能力

在我国,体育课开始阶段由教师或体育委员组织学生一起做热身运动,已成为一种惯例。上海协和国际学校的热身运动与我国的做法差别较大。每次体育课开始前,任课教师在一面小白板上写出本次体育课热身运动的内容(通常这些练习学生已学过),一般3~5个内容,放置在体育馆内,上课时间一到,每位学生即开始各自的热身运动,内容通常有跑步、拉伸运动以及徒手力量练习或能够快速提高心率的跑跳练习。整个热身运动给人一种紧凑、连贯、运动强度较大的感觉。教师在学生活动时没有任何的组织语言与行为,只是在一旁观察、监督。这种学习方式在教学理论中是一种较为典型的以直接感知和实际训练为主的“个体化”学习,在活动中不与他人进行直接的交流,每个学生根据自己身体状况,来决定活动的频率、速度及节奏。这种“个体化”热身运动的最大好处在于能培养学生的独特个性,有助于提高活动对于活动者的适应,了解和熟悉热身运动的基本方法,学会自我控制活动量,培养学习的自律性,逐步养成自主锻炼的习惯。

3.3 “要领式”教学,体现了美国“实用主义”教育思想

上海协和国际学校每学期体育课一般要完成4个单元的教学任务,每个单元大概为12~14个学时,有一项主教材。但在课时分配侧重点上与我国传统体育教学差别显著。一般开始新教材教学,首先是“粗略掌握动作阶段”,他们只安排2~3学时,教师主要讲授该运动项目的基本活动方法,包括基本动作概念与要领,让学生对该项运动有一个粗略的了解,并进行基本动作与技术的练习。在此阶段,教师虽讲授动作

技术的基本方法,但不拘泥于动作细节的掌握(而我国的传统教学却恰恰相反,尤其注重动作细节的掌握),其教学目的只是让学生掌握技术动作的“大概”,在此,我们把这种教学方法且称为“要领式”教学。然后进入第2阶段,即“改进阶段”,这阶段大约有4~5学时的课,在这阶段中教师组织和引导学生自己设计练习方法,强化练习,改进和熟练动作技术,其最明显的特征是练习密度和强度较大,教学活动一气呵成,真正地体现了“精讲多练”的原则,旨在让学生在最短的时间里掌握该项目的技术与技能。进入第3阶段即“巩固与运用阶段”,大约有5~6学时,在此阶段教师安排大量的各种形式的竞赛,让学生在比赛中尝试运用各种基本技术与技能,以赛代练,培养学生的实战能力与兴趣。从技术层面看,该教学方法的最大的特点是学生动作技术练习的连贯性强,课堂教学的节奏紧凑,课堂练习密度大,学生学习积极性高,并容易体验到了运动的乐趣,有利于培养学生对该项运动的爱好;从教学理论层面看,它体现了美国的“实用主义”教育思想,即以“学生为中心”,强调了学生的兴趣与发展需要,提倡个人自由和自我表现,反对传统教育中将学生看成被动的接受者^[12]。

4 给我国学校体育教学改革的启示

上海协和国际学校在努力实现高质量体育教学的同时,不断进行着探索和创新,他们对体育学习机会、教学内容、教学方法等3大要素方面独具匠心的思考和实践,体现了“美式”高质量体育教学的特色,值得我们学习和借鉴。

就体育学习机会而言,近年来,针对我国青少年体质下降的现实,政府部门也相继出台了一系列相关文件与规定,旨在保证学生体育学习和锻炼的时间和机会,但在具体落实中仍存在着许多问题:学校领导和学科教师受升学率的影响对学生体育学习的重视程度仍显不足,导致一些学校高中学段的学科课程占用体育课时时有发生^[13],体育课和课外体育锻炼时间“短斤缺两”,排课时段的“边缘化”,依然无法保证学生体育学习的机会与权利,教育不公依然存在。

就体育教学内容而言,这些年来我们一直在提倡丰富体育教学内容,开发体育课程资源,但一些学校的体育教学内容仍显老套,一些学生喜爱的具有较高健身价值的传统或流行项目,基于多方面的原因依然没有进入课堂;许多学校缺乏先进的现代体育健身设备。

就体育教学方法而言,各级教育主管部门加强对中小学体育教学质量的指导与监控,努力提高体育教学质量,积极倡导改进教学理念,改善教学方法与手

段,培养学生体育锻炼习惯和提高体适能水平,并取得了一定的成绩。但一些关键性的问题依然没有得到解决:教学理念和教学实践相脱节,体育教学注重形式,学生日常体育运动量仍然不足^[4];教学方法和手段成旧,体育锻炼的监控手仍然停留在几十年以前的水平,没有突破与创新,学生的体质状况尤其是高中生的体适能状况依然没有根本的好转,这应当引起我们深思。

当前我国正处在进一步深化学校体育教育的一个重要时期,我们不仅要学习借鉴西方发达国家的体育教学理念,还要在体育教学实践层面吸收他们先进做法,并结合我国中小学体育与健康课程教学实际,解决一些长期以来一直未能根本解决的核心问题。

首先,应从全社会层面继续开展对学生体质健康问题的大讨论,使社会、学校、家庭达成共识,共同关心青少年的体质健康,鼓励他们积极参与体育活动;政府主管部门和学校领导以及学科教师要给予体育课程应有的尊重与地位;强化学校体育工作的督查力度,并逐步形成常态化;提高学校体育工作管理水平,切实保障学生体育学习机会和权力。

其次,进一步改变教学理念,大胆改革和引进新的教学内容,尤其要注重体育教学内容的价值取向,提升教学内容的健身性、趣味性和时代性;大力提升学生日常体育活动量,着力提高高中生的体适能水平。

再次,改进教学方法,丰富教学手段。提倡教师的指导必须基于学生的活动^[4],有效提高体育课堂教学中学生的活动量;努力使学生了解和掌握基本的健身理论与方法,培养学生自我锻炼兴趣和能;引进先进的体育锻炼器材和监测仪器,强化体育教学的日常监控,切实提高体育课程教学的实效性,努力打造具有中国特色的高质量体育教学,使我国高中生在学业水平和体质健康两方面得到同步发展。

参考文献:

- [1] 王晨. 美国基础教育优质教育公平发展改革措施述评[J]. 学术界, 2011(8): 209-217.
[2] National Association for Sport and Physical Educa-

tion. Moving into the Future: National Standards for Physical Education: a guide to content and assessment [S]. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Rston, VA, 1995.

[3] National Association for Sport and Physical Education .Moving into the Future: National Standards for Physical Education: a guide to content and assessment (2nd.ed)[S]. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. Rston, VA, 2004.

[4] 冯红静. 对美国学校体育教学的研究[D]. 北京: 北京体育大学, 2012.

[5] 阎智力, 金玉光. 中美中小学体育课程目标比较研究[J]. 天津体育学院学报, 2005, 20(1): 37-40.

[6] Concordia International School Shanghai. High school PE syllabus for 2013-14 of concordia international school Shanghai[EB/OL]. <http://www.concordiashanghai.org/academics/high-school/physical-education>, 2014-07-25.

[7] 钟启泉. 课程与教学概论[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2004: 71.

[8] 丁念金. 课程论[M]. 福州: 福建教育出版社, 2007: 86.

[9] 许浩, 邵慧秋, 黄晖明, 等. 有氧运动和力量训练对中老年人体适能的影响[J]. 体育与科学, 2009, 30(3): 63-69.

[10] Deve Swaim Sally Edwards. High school healthy hearts in the zone[M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.

[11] Concordia International School Shanghai. The introduction of the heart rate monitors by Concordia International School Shanghai[EB/OL]. <http://www.concordiashanghai.org/academics/high-school/physical-education>, 2014-07-25.

[12] 刘昕. 现代国外教育思想与我国体育教学[M]. 北京: 教育科学出版社, 2011.

[13] 郭强. “重视学业”不应成为体育课被占借口[N]. 中国体育报, 2014-07-12.

[14] 季浏. 少年不阳光, 学校有责任[N]. 文汇报, 2014-05-27.