

# 国外体育课程发展的趋势及我国体育与健康课程改革的基本思路

华东师范大学体育与健康学院 季浏  
国家中小学《体育与健康》课程标准研制组 组长

## 一、体育课程改革的背景

### (一) 现代生产和生活方式是一把双刃剑

- 人们的健康状况大为改善；
- 人类的健康遭受威胁；
- 人类更加关注自己的健康状况和生活质量；
- 体育与健康教育是增进国民健康的重要途径。

### (二) 国际体育课程改革的情况

1. 体育与健康教育相结合的课程模式
2. 体育与健康教育两门课程分设的模式
3. 体育与生命安全基础两门课程分设的模式。

### 若干国家体育课程的目标

#### 1. 日本

##### 小学体育大纲的目标：

将身心作为一个整体，通过适宜的运动体验和对健康、安全的理解，在培养学生热爱体育的性格和能力时，力图保持并增进健康水平，增强体能，养成乐观、开朗的生活态度。

##### 初中体育与保健大纲的目标：

通过合理的运动实践和关于健康、安全的教育，在培养良好运动习惯的同时，实现增进健康，提高体能之目的，培养一种将生活营造得既轻松愉快又丰富多彩的人生态度。

##### 高中体育与保健大纲的目标：

将身心作为一个整体，了解健康、安全和运动的概念。通过合理的运动实践，有计划地培养终身热爱运动的素质和能力，树立一种努力营造轻松愉快、丰富多彩、充满活力的生活态度。

#### 2. 新西兰

- 形成维持和提高个人健康和身体发展的知识、理解、态度。
- 通过运动发展动作技能，获得有关的知识和技能，形成对身体活动的积极态度。
- 提高能改善人际关系的理解、技能和态度。
- 采取积极的、负责的行动，参与健康社区和环境的创设。

#### 3. 美国加州

- 发展学生多种动作技能以及闲暇活动技能的能力。
- 逐步理解健康生活习惯的重要性。
- 逐步获取有关游戏和运动的规则和策略。
- 通过体育和娱乐计划，提高学生的自信和自我价值。

### 5. 加拿大安大略省

- 理解体能、健康和幸福的重要性以及有关的影响因素。
- 个人积极地参与每日的身体活动以及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。

### 6. 中国台湾省

- 养成尊重生命的观念。
- 充实促进健康的知识、态度和技能。
- 理解运动概念和发展运动技能，增强体适能。
- 培养增进人际关系与互动的能力。
- 培养营造健康社区和环境的责任感和能力。
- 培养拟定健康与体育策略和实践的能力。
- 培养运用健康与体育的资讯、产品和服务的能力。

### 各国体育课程目标的一些共同特征

1. 健康和人的发展是体育课程的目标和内容。
2. 将身心看成是一个整体。
3. 强调个人健康和社区健康的重要性和责任感。
4. 重视运动习惯和积极生活态度的养成。
5. 重视体能的作用。→
6. 重视培养学生参与运动和增进健康的能力。
7. 重视户外运动和闲暇活动。

### 什么是体能

#### 1. 体能的定义

体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种任务活动的的能力。

#### 2. 体能的类别

- 与健康有关的体能——心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和身体成分。
- 与动作技能有关的体能——速度、力量、灵敏性、神经肌肉协调性、平衡、反应时。

#### 3. 身体练习是提高体能水平必不可少的手段。

### 什么是体能

#### 1. 体能的定义

体能是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种任务活动的的能力。

#### 2. 体能的类别

- 与健康有关的体能——心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和身体成分。
- 与动作技能有关的体能——速度、力量、灵敏性、神经肌肉协调性、平衡、反应时。

#### 3. 身体锻炼是提高体能水平必不可少的手段。

### (三) 国内体育课程改革的情况

1. 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。
2. 国家基础教育改革指导纲要

3· 体育课程建设取得了巨大成就，但存在着许多不能适应时代发展的问题

成就：

- 体育课程对改善学生的体质和健康状况发挥了重要的作用。
- “增强学生体质”已成为教育界和学校体育工作者的共识。
- 学校体育教学理论研究取得了长足的进展，体育教学改革实践积累了丰富的经验。
- 建立了一套较为完善的、规范的体育课程管理体系，教材的质量不断提高，教材的多样化逐步推进。

不足：

- 体育教育观念相对滞后。
- 教学大纲对教学内容规定得过细。
- 体育教学过程中过分强调教师的中心地位。
- 过于强调运动技能和知识的系统化。
- 教学评价过分注重运动成绩。

## 二、体育与健康课程改革的基本思路

- (一) 淡化“竞技运动”的教学模式 牢固树立“健康第一”的指导思想
- (二) 重视体育课程的功能开发 增强体育课程的综合性
- (三) 培养学生的运动兴趣 树立学生终身体育的观念
- (四) 培养学生的意志品质 提高学生的社会适应能力
- (五) 以人为本，重视学生的主体地位
- (六) 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益
- (七) 重视体育课程资源的开发
- (八) 改革体育考试和评价方法 综合评价学生的体育学习

(一) 淡化“竞技运动”的教学模式 牢固树立“健康第一”的指导思想

- 健康新概念。——
- 改变以往“重运动技术，轻身心健康”的现象。
- 强调“健康第一”的指导思想并非要忽视运动技能。
- 《体育与健康》课程不等于《健康教育》课程。
- 《体育与健康》课程构建了操作、认知、情感和行为等领域并行推进的课程结构，融合了多学科领域的有关知识。
- 《体育与健康》课程是一门以身体锻炼为主要手段，以增进学生的整体健康为主要目标的课程。

## 健康新概念

### 一、健康三维观

身体健康、心理健康、良好的社会适应能力

### 二、健康五要素说

身体健康、情绪健康、精神健康、智力健康、社交健康

三、各要素之间是相互联系、相互影响的

(二) 重视体育课程的功能开发 增强体育课程的综合性

- 身心是和谐的统一体。
- 过去是以运动项目来确定学习领域。
- 现在是以体育的功能来确定学习领域。

(运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应)

- 五个学习领域是有机联系的整体。

### 国外若干国家体育课程的学习领域划分

1. 澳大利亚——运动、身体活动、人的发展、人际关系、安全、饮食和营养、健康。
2. 新西兰——健康和身体发展、与其他人的关系、运动概念和技能、健康团体和环境。
3. 加拿大  
1~8年级：健康的生活、基本运动技能、积极的参与。  
9~10年级：身体活动、积极生活、健康生活、生活技能。
4. 美国：运动技术和知识、自我表象和个人发展、社会发展。

### 5. 日本

小学1~2年级——基本运动和各种游戏。  
小学3~4年级——基本运动、游戏、器械运动、游泳、舞蹈、保健。  
小学5~6年级——身体锻炼、器械运动、田径运动、游泳、球类运动、舞蹈、保健。

#### 初中阶段分两个学习领域：

体育学习领域：身体锻炼、器械运动、田径运动、游泳运动、球类运动、日本武术、舞蹈、体育知识。

保健学习领域：（1）懂得身心机能发展和心理环境的有关知识。  
（2）理解环境与健康的关系。  
（3）深刻理解健康生活与疾病预防之间的关系。  
（4）强化伤害事故的防范意识。

#### 高中阶段分两个学习领域：

体育学习领域：身体锻炼、器械运动、田径运动、游泳运动、球类运动、日本武术、舞蹈、体育知识。

保健学习领域：（1）现代社会与健康。（2）终身健康。（3）社会生活与健康

### 6. 中国台湾省

- 生长与发展
- 人与食物
- 运动技能
- 运动参与
- 安全生活
- 人际关系
- 群体健康

### （三）培养学生的运动兴趣 树立学生终身体育的观念

- 运动兴趣有助于学生坚持参加体育锻炼。
- 要求学生掌握一至两项有兴趣的运动技能。

### （四）培养学生的意志品质 提高学生的社会适应能力

- 独生子女娇生惯养，意志品质比较薄弱。
- 培养学生的合作精神和竞争意识。

### （五）以人为本，重视学生的主体地位

- 以往是以教师为中心。
- 现在要尊重学生的需要和重视学生的情感体验。

## (六) 关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益

- 充分注意到学生在各个方面的个体差异。
- 保证绝大多数学生能完成课程学习目标。
- 每个学生都能体验到学习和成功的乐趣。

## (七) 重视体育课程资源的开发

- 原有的体育课程内容偏重于竞技化、成人化的运动项目；
- 原有的体育课程内容忽视各地、各校的差异；
- 原有的体育课程内容偏重于学科的逻辑性；
- 努力开发各种体育课程资源。

## (八) 改革体育考试和评价方法 综合评价学生的体育学习

### ● 存在的问题：

- (1) 教什么，考什么。
- (2) 考试偏重于生物性评价。
- (3) 考核内容与课程目标脱节。
- (4) 评价工具和方法单一

### ● 建立评价内容多元、评价方法多样的评价体系。

## 三、体育与健康课程标准的主要特点

### 1. 学习领域的划分

- 五个学习领域划分的依据；
- 五个学习领域由两条主线组成；
- 五个学习领域是一个相互联系的整体；
- 划分学习领域旨在实现体育的多种目标和价值；
- 五个学习领域的划分真正体现了课程性质和“健康第一”的指导思想

### 2. 学习水平的划分

- 按照水平划分学段：六级学习水平；
- 学生的身心发展不是与年级一一对应的；
- 划分学习水平的益处。

### 3. 目标统领内容

- 《课程标准》提出了明确、具体的三级目标；
- 《课程标准》只提出了若干活动或内容建议，而不是规定； →

例如：

水平4 **发展运动技战术能力**

通过以下活动或内容的学习，达到该水平目标：

- 基本掌握一两项球类运动中的技战术。
- 完成一套较复杂的武术套路或对练。
- 完成一两套技巧项目动作或器械体操动作。
- 完成一两套舞蹈或健美操。
- 基本掌握一两种田径运动技能。
- 基本掌握一两种地域性运动项目的技术。

#### 4. 不规定具体的教学时数

- 各校可以灵活安排和调整教学时数；
- 要避免用过多时间在课堂上讲授理论知识的现象。

## 六、体育课程改革与中小学体育教师的变化

1. 加强学习，改变传统的教育教学观念。
2. 认真研读《体育与健康课程标准》、《体育教育展望》、《课程标准教师参考书》、《学生课本》和即将出版的《体育与健康课程标准解读》。
3. 不断提高体育教育和教学艺术，促进学生的全面发展。
4. 教师是一个决策者，而不是一个执行者。

### 什么是有困难的教师？

如果是以知识传授为中心，有困难的教师的表现是表达不清、叙述不明、动作示范不准确、组织能差……。

如果是以重视学生发展为中心，有困难的教师的表现是不能激发学生的体育学习兴趣、不能与学生合作交往……。

谢谢！