

走进新课标 确定新内容：
如何合理把握新课标对不同水平学段提出的教学内容建议(二)

于素梅 (中国教育科学研究院, 100088)

2011年版《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称“修订版课程标准”),在“课程内容”部分对各水平段都提出了较为具体的教学内容建议,究竟是如何建议的?上一期已经对运动技能方面的内容建议展开过讨论,本文重点对身体健康方面所建议的内容进行讨论,期望能够通过分析,对一线教师走进新课标、确定教学内容带来一定的启发。

一、不同水平段“身体健康”教学内容建议

修订版课程标准第三部分课程内容的中,四个水平段都分别对身体健康提出了较为具体的建议,下面重点对各水平段的身体健康内容建议进行归纳:

(一) 水平一“身体健康”教学内容建议
水平一包括一、二年级,身体健康内容建议没有再细化到各年级,而是总体上对该水平提出的,归纳结果如表1所示。

表1 水平一“身体健康”教学内容建议分布情况

	内容范围	具体内容举例	目标要求
基本保健知识和方法	个人卫生保健知识	饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识	掌握知识和方法
	方法	卫生常识	
良好体形和身体姿态	1.正确的身体姿态	正确的坐、立、行姿态	知道正确的身体姿态
	2.日常生活和运动中注意正确的身体姿态	保持正确的坐、立、行姿态和读写姿势	保持正确的身体姿态
体能与健身能力	1.柔韧性练习	横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、坐位体前屈和立位体前屈握脚踝	按要求完成练习
	2.灵敏性练习	8字跑、绕杆跑	按规定完成测试
适应自然环境的能力	户外运动	假期与家人一起进行户外运动	参加户外运动

从表1可以看出,水平一在身体健康方面,修订版课程标准给出的具体教学内容建议范围包含了基本保健知识和方法、良好体形和身体姿态、体能与健身能力、适应自然环境的能力等四个部分,其中,基本保健知识和方法侧重于个人卫生保健知识与方法,如饮食、用眼、口腔卫生等。在体形与体态方面要求学生知道并保持正确的身体

姿态,说明小学一、二年级的学生身体姿态教育十分重要,无论是采取何种方式实施教学工作,都要让学生能够在坐、立、行等方面有所体现。在日常生活和运动中一旦发

结合布置家庭作业的形式告诉学生要在家长的陪同下,利用节假日到户外运动,多与大自然接触,增强适应环境的能力。

(二) 水平二“身体健康”教学内容建议

表2 水平二“身体健康”教学内容建议分布情况

	内容范围	具体内容举例	目标要求
基本保健知识和方法	1.个人卫生保健知识和方法	近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用;烟草对健康的危害;尊重生命、保护生命的意识	了解个人卫生保健知识与方法
	2.疾病预防知识	常见呼吸道传染病的预防、肠道寄生虫病对健康的危害与预防、营养不良、肥胖对健康的危害与预防;疫苗接种、动物咬伤或抓伤时注射狂犬疫苗等知识	初步了解疾病预防知识
良好体形和身体姿态	保持良好的体形,矫正不正确的身体姿态	身高、体重的合理比例及其重要性;合理膳食和体育锻炼对改善体形的作用;自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态	改善体形和身体姿态
体能与健身能力	1.体能构成	心肺耐力、力量、柔韧性、身体成分、速度、灵敏性是体能的组成	了解体能构成
	2.柔韧性练习	横叉、纵叉、仰卧推起成桥、握杆转肩、跪坐后躺下、立位体前屈握脚踝等练习	发展柔韧性
	3.灵敏性练习	十字象限跳、绕杆跑	发展灵敏性
	4.速度练习	50米跑、15秒快速跳绳	发展速度
	5.力量练习	立卧撑、纵跳摸高、斜身引体	发展力量
适应自然环境的能力	适应寒暑、燥湿等气候变化	夏天、冬天或气候变化时坚持参加体育活动	增强气候变化适应能力

水平二包括三、四年级,修订版课程标准中对该水平段身体健康方面的内容建议,如表2所示。

修订版课程标准对水平二的身体健康方面提出的教学内容建议,从内容维度上与水平一保持一致,也是包含了同样的四个方面的内容。但是,在具体内容上有了较大的变化,范围更加广泛了,难度适当增加了。如,基本保健知识和方法,增加了对主要营养素作用的了解,烟草对人体健康危害性的了解等。与此同时,还增加了一定的疾病预防知识,如要求水平二的学生初步了解常见呼吸道传染病的预防、肥胖对健康的危害与预防等疾病预防知识。水平二继续要求保持良好的姿态的前提下,增加了一些改善体形和身体姿态的内容,如要求能够自我矫正和督促同伴矫正不正确的身体姿态等,相当于在能力方面提出了较为明确的要求。

体能方面除了耐力以外,力量、速度、

现姿态有问题,还需要及时给予纠正。
在体能与健身能力方面,可以通过练习劈叉、仰卧推起成桥、转肩、跪坐后躺等,锻炼小学一、二年级学生的柔韧性,通过8字跑、绕杆跑等,锻炼其灵敏性。主要是因为,柔韧与灵敏属于该年龄段学生的体能发展敏感期。除此之外,该阶段的学生还需要多参与户外运动,但作为体育课堂,教师可以

灵敏、柔韧四个方面都有对应的要求，即在这几个方面要求有不同程度的发展，并提出了一些具体的发展这些体能的有效手段。除此之外，与水平一十分相似的是，该水平段也要求学生通过多参与户外运动，增强对气候变化的适应能力。

（三）水平三“身体健康”教学内容建议
小学五、六年级属于水平三这个阶段，身体健康方面也提出了一些较为具体的内容建议，归纳结果如表3所示。

学中应关注对该水平段青春期卫生的教育和正确引导。

该水平段在良好体形与身体姿态方面，要求在保持良好身体姿态的前提下，建议学生懂得不同身体姿态所表达的礼仪内涵，如哪些表示尊重、谦虚、亲近，哪些表达出的是傲慢、粗野等。在体育教学中需要对这些方面的教育和引导有所渗透。

关于体能的发展，水平三开始强调了发展心肺耐力，当然，也要求进一步提高灵

习和培养。而且，在保健知识和方法方面，不但提高对青春期保健的更为全面的知识掌握，还要求学生了解生活方式与健康的关系。由于该年龄段学生大多处于叛逆期，而且，多有自己的主见，又不够成熟，有的学生开始出现吸烟、酗酒等不良嗜好，甚至有可能会接触到毒品等危险物品。对该水平段的学生加强这方面的保健知识教育十分必要。所以，在教学中要有适当的侧重。但形式是多样的，可作为专题来讲，也可在

表3 水平三“身体健康”教学内容建议分布情况

内容范围		具体内容举例	目标要求
保健知识和方法	1.人体运动系统	运动系统的基本构成，如肌肉、骨骼、关节等方面的简单知识	初步了解
	2.卫生防病的知识和方法	贫血对健康的危害；常见肠道传染病、疟疾、流行性出血性结膜炎、碘缺乏病的预防；保护视力；吸烟和被动吸烟的危害等基本知识和方法	了解
	3.食品安全与健康的关系	食品安全的基本知识。购买包装食品时注意查看日期、保质期、包装有无胀包或破损；不购买无证摊贩的食品；不采摘、不食用不认识的野果、野菜和蘑菇；容易引起食物中毒的常见食品等	了解
	4.青春期的生长发育特点与保健知识	男女少年在青春发育期的差异，女生月经初潮和男生首次遗精及其意义；青春期的个人卫生知识；与体育锻炼有关的青春期保健常识（如女生经期体育锻炼的注意事项）等	初步掌握
良好体形和身体姿态	不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态	不同身体姿态所表达的尊重、谦虚、亲近、傲慢、粗野等含义	保持良好的身体姿态
体能与健身能力	1.灵敏性练习	十字象限跳、8字跑、三点移动、绕竿跑	提高灵敏性
	2.力量练习	俯卧撑、立卧撑、双杠支撑臂屈伸、单杠斜身引体、纵跳摸高、举哑铃	提高力量水平
	3.速度练习	50米跑、快速仰卧起坐、15秒快速跳绳	提高速度水平
	4.心肺耐力练习	50米×8往返跑、定时有氧跑、校园定向越野	发展心肺耐力

表4 水平四“身体健康”教学内容建议分布情况

内容范围		具体内容举例	目标要求
保健知识和方法	1.生活方式与健康的关系	营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系	了解生活方式与健康的关系
	2.卫生防病的知识和方法	膳食平衡有利于促进健康，充足的睡眠有利于生长发育，不良生活方式有害健康；食物中毒的常见原因；拒绝吸烟、酗酒的方法；毒品对个人、家庭和社会的危害，拒绝毒品等	了解生活方式与健康的关系
	3.青春期保健知识	乙型肝炎、肺结核、肝炎的预防方法，不歧视乙型肝炎患者和病毒携带者；了解艾滋病的基本知识及预防方法，不歧视艾滋病患者和病毒携带者；不滥用镇静、催眠等成瘾性药物	基本掌握卫生防病的知识和方法
体能与健身能力	1.灵敏性练习	青春期心理发育的特点和变化规律，青春期常见生理问题的预防和处理方法；异性交友的原则，容易发生性侵害的危险因素，保护自己不受性侵害；预防网络成瘾等	基本掌握青春期保健知识
	2.力量练习	球类运动中提高灵敏性，如篮球运球突破	提高灵敏性
	3.速度练习	民族民间传统体育活动项目中提高速度水平，如30秒快速跳绳或踢毽子	提高速度水平
	4.心肺耐力	体操类运动中提高力量水平，如单杠、双杠	提高力量水平
		田径类运动中提高心肺耐力，如800米跑（女）、1000米跑（男）	提高心肺耐力

水平三在身体健康方面，修订版课程标准提出了保健知识和方法、良好体形和身体姿态、体能与健身能力三个方面的内容建议。其中，在保健知识和方法方面，已经涉及到了运动系统的知识，如肌肉、骨骼、关节等简单知识。在进一步增加卫生防病、食品安全等与健康有关的知识以外，重点加入了青春期的生长发育特点与保健知识，这应该与该年龄段的学生已经开始逐步进入青春期的缘故有关。因此，在具体教

敏、力量、速度等体能水平；并在每一项体能的发展上提出了较为具体的锻炼方法。这为一线教师选择并确定内容方向与具体方法提供了重要参考。

（四）水平四“身体健康”教学内容建议
水平四是初中一、二、三年级，身体健康内容建议具体情况如表4所示。

通过对水平四身体健康教学内容建议的归纳可以看出，对于初中生而言，更加注重保健知识和方法、体能与健身能力的学

习和培养。而且，在保健知识和方法方面，不但提高对青春期保健的更为全面的知识掌握，还要求学生了解生活方式与健康的关系。

在体能与健身能力方面，该水平段在灵敏、力量、速度、心肺耐力等方面都提出了一定的发展要求。而且从心肺耐力方面，锻炼的距离上有所增加，如从水平三的50米×8，变成了水平四的800米跑（女生）和1000米跑（男生）。这项运动是提高心肺耐力的重要手段，因此，教学中需要适当安排。另外，对于灵敏、力量、速度等多种体能，提出了在运动项目学习中加强对其的

发展。说明,提高体能并非只有通过课课练的形式才能实现,也同样可以穿插于运动技能的学习之中展开。

二、修订版课程标准体育教学内容建议特点及规律性

(一) 身体健康教学内容“维度递减”

修订版课程标准中,从水平一至水平四的身体健康教学内容,所涉及的维度由水平一、水平二的四个维度,到水平三的三个维度,再到水平四的两个维度,反映出维度逐渐递减的特点。最先减少的是“适应自然环境的能力”,其次减少的是“良好体形和身体姿态”。这说明,在水平一、二阶段,需要重视学生对自然环境的适应能力的培养。而良好体形与身体姿态的强调在整个小学学段都需要加强。也就是说,小学毕业进入初中之前,适应自然环境的能力和体形与身体姿态都应该得以培养。到了水平四初中阶段,需要增加保健知识和方法的学习与掌握,以及注重提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力等。维度的递减,不但反映出不同水平需要侧重的身体健康教学内容,还反映出,剩余维度所需教学的内容的广度与深度也有所加大。

(二) 身体健康教学内容“衔接明显”

身体健康教学内容根据不同水平段学生的年龄、生理、心理等的发育特点和发展的需要,所建议的内容反映出了明显的衔接性。也就是说,无论从难度上,还是从广度上都在逐渐加大和增多。如,“保健知识和方法”这一维度,水平一是“基本保健知识和方法”,建议掌握饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识。水平二尽管也是“基本保健知识和方法”,但所建议的内容除了个人卫生保健知识和方法,还新增了疾病预防知识,且个人卫生保健知识难度有所增加,如了解主要营养素的作用、烟草对健康的危害等。水平三去掉了“基本”二字,而且,建议内容增加到四个方面,即人体运动系统知识、卫生防病知识与方法、食品安全与健康的关系、青春期的生长发育特点与保健知识等。水平四除了去掉了“基本”二字,更新增了有关生活方式与健康的关系等内容。除此之外,其他几个维度的变化也呈现出了明显

的知识难度的递进性、知识广度的延伸性。

(三) 身体健康教学内容“知识丰富”

从修订版课程标准课程内容部分对各水平段的身体健康教学内容建议的具体知识点来看,所涉及到的知识点大约有上百个,进一步归纳可以看出,仅饮食方面的知识点就有10余个。又如,仅防病知识与方法方面的知识点就有20余个,其中建议要了解疾病预防所涉及到的疾病就有常见呼吸道传染病、肠道寄生虫病、乙型脑炎等10余种。可以看出,义务教育阶段,在身体健康方面所建议的教学内容十分丰富。

三、依据内容建议确定内容的方略

(一) 依据课标建议确定身体健康教学“内容范围”

修订版课程标准已经针对各水平段提出了较为具体的身体健康教学内容建议,一线教师在选择和确定具体的身体健康教学内容时,可以依据课程标准所建议的几个维度,确定具体的范围。如水平一和水平二都将身体健康部分划分为四个维度,即基本保健知识和方法、良好体形和身体姿态、体能与健身能力、适应自然环境的能力。因此,在确定具体的教学内容范围时,就可以参考课标中的这些维度适当安排各年级的内容,这样做,不但反映出是在依照课程标准要求开展教学工作,而且,也能大大减少教学内容选择的盲目性,从而使身体健康教育更具有针对性和实效性。

(二) 依据课标建议确定身体健康教学“内容难度”

各水平段尤其是各年级,在身体健康方面仅仅确定了教的范围还不够,还需要明确具体要教什么内容,更重要的是要弄清楚各项内容需要教到什么程度。修订版课程标准各水平段的身体健康教学内容建议已经有明确的提出,教师在确定内容难度的时候,基本上可以依照课标中所建议的。即便是还想在此基础上有所拓展,也可以依照课标中的目标要求来确定。如某一健康知识点是仅仅知道某一种疾病的名称,还是要求知道疾病产生的原因,甚至是需要如何预防等等。有了难度把握,教学目标就比较容易设置,教学组织形式也比较容易确定。因此,

课标是确定内容难度的重要依据之一。

(三) 依据课标建议确定身体健康教学“组织形式”

有了范围与具体内容,这些内容该如何组织教学?课标身体健康部分各水平段的内容以及目标要求的程度不同,我们可以从中判断课堂教学中该如何实施,尤其是采用何种方式组织教学,或如何才能让学生通过学习这些内容达到预期的目标?从修订版课程标准身体健康教学内容建议我们可以看出,要求学生“了解”的知识,我们可以作为“简学类”让学生达到了解的程度;要求学生“掌握”的知识,我们可以作为“精教类”具体详细地讲述或通过具体的实践让学生达到掌握的程度。除此之外,该部分要求学生“按要求完成”的内容,我们可以设计成各种练习形式组织学生练习,如柔韧性、灵敏性等体能发展就可以如此。另外,还有的是要求学生利用假期与家人一起“参加户外运动”的内容,我们可以通过布置课外作业的形式实施教育工作等。

四、结束语

身体健康方面的教育与运动技能相比,尽管在时间上不如后者明确、具体、充裕,但身体健康方面的内容却十分重要。除了在体育教学过程中,通过各种身体的练习达到一定的健身目的之外,需要安排具体的时间,组织身体健康方面的教育工作。有的可能穿插其中,从渗透的角度完成该项工作;有的可能每节课留出几分钟时间,组织体能锻炼;还有的可能会利用雨雪天气专门进行身体健康知识与方法的理论教学等等。无论采取何种形式,加强身体健康教育,不但能够有助于学生的身体健康水平的提高,还能够为运动技能的学习和掌握打下一定的基础。

作者简介:

于素梅,教育学博士,中国教育科学研究院副研究员。主要研究领域:学校体育学、体育教学论、学生体质健康。发表专业学术论文《体育教师应具备的教学技能》等90余篇;出版专业论著《体育学法论》等28部;主持课题《改革开放三十年中国农村学校体育发展研究》、《基础教育体育教育质量内涵及有效促进策略研究》、《我国中小学体育教师教学工作量分层认定研究》等15项。