

## “走进新课标——把握新课堂”研究与教学指导系列四

编者按：体育教学内容的选择和确定，从2001年新一轮课程改革初期的泛化，到中期的分化，再到课程标准修订后的改革，进一步推进时期的相对统一化，可以说，在内容上体现出了既统一又自主的特性。在“课程内容”部分，究竟是如何建议各水平段的教学内容的？呈现出什么样的规律性？该如何依据课程标准确定教学内容？这一系列问题都是大家所关心的，本期研究重点对以上问题进行分析 and 讨论，重点分析的是“运动技能”方面的内容建议。下一期，将对“身体健康”方面的内容建议进行梳理，并分析其规律性和操作方略。

# 走进新课标，确定新内容： 如何合理把握新课标 对不同水平段提出的教学内容建议（一）

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》，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，其中，在运动技能方面，是如何建议的？具有何规律性？尤其随着学段和年级的升高，教学内容建议是否呈现出一定的衔接性？对于一线教师而言，该如何对应所教水平段依

建议

水平一包括小学一、二两个年级，内容建议上没有进一步按年级细化，而是总体上对该水平提出的。水平一“运动技能”方面，是从体育运动知识、运动技能和方法、安全意识和防范能力三个维度分别提出的教学内容建议，具体建议内容如表1所示。

的游戏为主。从运动技能具体内容举例来看，大部分类型都是以基本的、简单的动作学习为主。从安全意识和防范能力方面的内容可以看出，从小学一、二年级开始，就需要培养学生在体育活动、日常生活中的安全意识和防范能力，尤其是要让他们懂得如何在运动中和日常生活中避险，如运

表1 水平一“运动技能”教学内容建议分布情况

	内容范围	具体内容举例	目标要求
体育运动知识	1.名称和术语	跑步、篮球、乒乓球、游泳、滚翻、仰卧起坐	能够描述
	2.运动现象	速度、节奏、力量、方向	能够体验
运动技能和方法	1.基本的身体活动方法和体育游戏	走、跑、跳、投、抛、接、挥击、攀、爬、钻、滚动和支撑	能够完成
	(1)球类游戏	小篮球、小足球、乒乓球等球类游戏	有所表现
	2.不同的体育活动方法	(2)体操类活动的基本动作 横队和纵队看齐、向左(右、后)转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立、仰卧、俯卧、纵叉、横叉等基本体操动作；棍、球、绳等轻器械体操动作；多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等。	有节奏感、柔韧性、协调性
	(3)游泳或冰雪类活动的基本动作	水中呼吸、蛙泳的基本动作；冰上行走等(有条件的地区和学校)	能够完成
	(4)武术类活动的基本动作	基本手型、抱拳、马步、蹬腿、冲拳；3~5个简单动作组合等	具有协调性和连贯性
	(5)简单的民族民间传统体育项目的基本动作	滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等	能够完成
安全意识和防范能力	基本的安全运动知识和方法；体育活动和日常生活中的安全	穿着合适的运动服上课，运动前做准备活动，在规定的场地内活动，合理正确地使用器材；过十字路口时不闯红灯，走斑马线；乘汽车时系安全带，头、手不伸出窗外；简单的紧急求助方法	懂得如何规避

据课标中的内容建议确定教学内容？本文重点对以上问题进行讨论，期望通过一系列的分析，对一线教师走进新课标，确定运动技能教学内容方面带来一定的启发。

## 一、不同水平段“运动技能”教学内容建议

本研究对《义务教育体育与健康课程标准》2011年版第三部分“课程内容”进行了归纳，并将四个水平段关于“运动技能”的内容建议做了如下阐述：

(一)水平一“运动技能”教学内容

从表1所显示的“运动技能”建议可以看出，水平一运动技能的教学在体育知识方面，侧重于对所学运动项目或体育游戏的名称或动作术语的描述；在体验运动过程中初步了解一些运动现象，并未明确要求对较具体的体育知识的掌握。在运动技能和方法方面，要求能够在体育游戏中做出基本的如走、跑、跳、投、攀、爬、钻、滚等身体活动动作，以及初步学会球类、体操类、游泳或冰雪、武术类、简单的民族民间传统体育活动的基本动作。其中，球类建议以小篮球、小足球、乒乓球等项目组织

动前需要做准备活动，过十字路口时要走斑马线等。这些教育不但是最基本的，也是十分必要的。

(二)水平二“运动技能”教学内容建议

水平二包括小学三、四年级，“运动技能”内容建议也未再按年级细分，水平二的具体内容建议归纳见表2。

从表2可以看出，水平二也是从体育运动知识、运动技能和方法、安全意识和防范能力三个维度分别提出的内容建议。首先，在体育运动知识方面，开始提出了较为

表2 水平二“运动技能”教学内容建议分布情况

内容范围		具体内容举例	目标要求	
体育运动知识	1.奥林匹克运动的相关知识	国际奥委会会旗、奥林匹克格言	了解程度	
	2.动作名称的含义	体转运动、跑跳步、马步、助跑、起跳；投远与投准、跳高与跳远的区别	了解程度	
运动技能和方法	1.基本身体活动和体育游戏	曲线跑、合作跑、持物跑；单、双脚连续向高和向远跳跃；单、双手的投掷和抛物；攀、爬、钻	完成情况	
	(1)球类活动的基本方法	小篮球、小足球、羽毛球、乒乓球或其他新兴球类活动的基本方法	初步掌握	
	(2)体操类活动的基本动作	有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换；爬绳、爬杆；单杠、双杠、山羊、垫上等体操基本动作；健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作	初步掌握	
	2.体育活动方法	(3)游泳或冰雪类活动的基本动作	蛙泳或者滑冰、滑雪的基本动作	初步掌握
	(4)武术类活动的基本动作	武术的基本动作、6~8个简单动作组成的武术套路	初步掌握	
	(5)简单的民族民间体育活动的动作	荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子等活动的动作	初步掌握	
安全意识和防范能力	体育活动和日常生活中的安全问题	1.体育活动、比赛和日常生活中的安全常识 2.主动规避运动伤害和危险的意识与行为	基本掌握 表现出安全意识和行为	

表3 水平三“运动技能”教学内容建议分布情况

内容范围		具体内容举例	目标要求	
体育运动知识	1.奥林匹克运动的知识	现代奥运会的起源与发展、中国在奥运会上获得的主要成绩	进一步了解奥林匹克运动知识	
	2.运动项目的知识	田径运动、球类运动、体操类运动、水上和冰雪类运动、民族民间传统体育活动类以及新兴运动项目中一些项目的名称及其基本的健身价值	了解运动项目的知识	
	3.体育学习和锻炼方法	运用已有的知识和技能改进和提高动作质量；改编简单的徒手操或体育游戏；创编跳绳的方法等	学会体育学习和锻炼	
	4.观看体育比赛	观看足球、篮球、乒乓球、游泳、体操、武术等运动项目的比赛	经常观看现场或电视实况转播的体育比赛	
运动技能和方法	1.有一定难度的基本身体活动方法	后蹬跑、连续纵跳摸高、急行跳远、各种方式的投掷动作；有一定速度要求的滑步、攀、爬、钻、滚动、滚翻等动作	掌握活动方法	
	(1)球类运动项目的技术动作组合	小篮球、软式排球、小足球、羽毛球、乒乓球、短跑网球或其他新兴球类运动项目的技术动作组合	基本掌握技术动作组合	
	2.运动项目的简单技术动作组合	(2)体操类运动项目的简单技术动作组合	队形变换和队列动作；单杠、双杠、山羊等器械体操和技巧的简单技术动作组合；健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动或舞蹈的简单成套动作	基本掌握简单的技术动作组合
	(3)游泳或冰雪类运动项目的基本技术	蛙泳或滑冰、滑雪基本技术；相应的速度	基本掌握基本技术	
	(4)简单的武术套路	少年拳、地方特色拳种、9~10个简单动作组合的武术套路	基本掌握武术套路	
(5)有一定难度的民族民间传统体育活动的技术动作组合	竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的技术动作	基本掌握基本技术		
安全意识和防范能力	运动损伤及常见意外伤害的预防与简易处理方法	运动中自我保护和互相保护的基本方法、常见运动损伤（如扭伤、挫伤、擦伤等）及轻微烧伤的预防与简易处理方法；识别常见的危险标识；煤气中毒、触电、雷击、中暑的发生原因及预防和简易处理方法等	初步掌握预防和简易处理方法	

具体的知识内容，如要求学习国际奥委会会旗、奥林匹克格言等奥林匹克运动的相关知识；体验运动过程并了解动作名称的含义。对于运动技能和方法，一方面在水平一的基础上，要求提高基本身体活动能力和完成体育游戏的能力；另一方面，要求初步掌握球类、体操类、游泳或冰雪类、武术类、民族民间传统类的体育活动的动作。如武术类的内容建议是初步掌握武术的基本动作、6~8个简单动作组成的武术套路。在安全意识和防范能力方面，要求

学生重视体育活动和日常生活中的安全问题；要求达到基本掌握体育活动、比赛和日常生活中的安全常识，并能够表现出主动规避运动伤害和危险的意识与行为。例如，在滚翻、山羊分腿腾越练习中的自我保护和互相保护的意识和行为能力。

(三) 水平三“运动技能”教学内容建议

水平三包括小学五、六两个年级，内容建议也没有再细化到各年级，而是总体上对该水平提出的。其中，“运动技能”方面

的内容建议如表3所示。

和水平一、二一样，水平三在运动技能方面，也是从体育运动知识、运动技能和方法、安全意识和防范能力三个维度提出的建议。其中，体育知识方面不但需要丰富奥林匹克知识，要求了解田径运动、球类运动、体操运动等运动项目的知识，还需要学生掌握自主学习、合作学习和探究学习等的体育学习和锻炼的方法，除此之外，还要求学生观看足球、篮球、乒乓球等运动项目的比赛。总体来看，体育运动知识建议涉及了

奥林匹克、运动项目、学习与锻炼方法、观看比赛四个方面。在运动技能和方法的掌握上,提出了掌握有一定难度的基本身体活动方法,如后蹬跑、连续纵跳摸高等。而在运动项目方面,提出了基本掌握球类、体操类、武术类等运动项目的技术动作组合。对于游泳或冰雪类、民族民间类要求掌握基本的或具有一定难度的技术。水平三在增强安全意识和防范能力方面,提出了初步掌握运动损伤(如扭伤、擦伤、挫伤)及常见意外伤害(如煤气中毒、中暑等)的预防与简易处理方法。

(四)水平四“运动技能”教学内容建议

水平四包括初中一、二、三年级,运动技能内容建议也未再细化到各年级,对该水平的运动技能内容建议如表4所示。

跨栏跑、接力跑、跳高、实心球等田径类项目的技术学习要求,以及球类、体操类、游泳或冰雪类、武术类、民族民间传统体育活动项目的技术。安全意识和防范能力方面,不但要求提高安全运动的能力,还要求能够将安全运动的意识迁移到日常生活中,如基本掌握溺水的应急处理方法等。

## 二、2011年版课标中体育教学内容建议的规律性

教学内容建议集中反映出了“维度一致”、“衔接明显”、“项目全面”等的规律性。

(一)运动技术教学内容“维度一致”

无论是小学的三个水平段,还是初中的水平四,在“运动技能”方面都包含体育运动知识、运动技能和方法、安全意识和

工作,使学生得到较为全面的发展。

(二)运动技能教学内容“衔接明显”

通过对各水平段运动技能教学内容建议的分析来看,不但对各水平段提出了较为明确的目标要求,更为重要的是,可以看到各维度在内容上的衔接性,突出表现在以下几个方面:1.体育运动知识内容由少到多,具体内容由易到难,学习要求由低到高,如,同样是体育运动知识维度,水平一强调的仅仅是知道动作名称或动作术语,体验运动现象;水平二除了开始学习奥林匹克运动的相关知识,在体验运动过程中,还需要了解动作名称的含义;水平三在奥林匹克运动的知识方面提出了更高的要求,如初步了解现代奥运会的起源和发展等,提出了解多种运动项目的名称及其基本的健身价值,需要具备新的学习能力,还

表4 水平四“运动技能”教学内容建议分布情况

内容范围		具体内容举例	目标要求
体育运动知识	1.体育比赛中的现象与问题	奥运会、兴奋剂、球场暴力等事件与问题	认识事件与问题
	2.体育学习和锻炼的能力	(1)科学锻炼身体的基本知识和方法 (2)自主、合作和探究学习与锻炼的能力	提高体育学习和锻炼的能力 发现和解决有关问题的能力
运动技能和方法	运动技术	(1)田径类运动项目的技术	短跑、中长跑、定向越野、跨栏跑、接力跑、跳远、跳高、投实心球等项目的技术
		(2)球类运动项目的技术和简单战术	篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、毽球、珍珠球和三门球等球类运动项目的技术和简单战术
		(3)体操类运动项目的技术	器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等项目的技术动作与组合动作
		(4)游泳或冰雪类运动项目的技术	蛙泳或滑冰、滑雪等基本技术,其他泳姿或有一定难度的滑冰、滑雪技术等
		(5)武术类运动项目的1~2组技术动作组合	9~10个动作组成的武术套路
		(6)较复杂的民族民间传统体育活动项目的技术	竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等项目的技术
安全意识和防范能力	1.安全运动的能力	全面地掌握安全运动、保护他人和自我保护的方法以及常见运动损伤的紧急处理方法;基本掌握溺水的应急处理方法	提高安全运动的能力
	2.安全运动的意识迁移到日常生活中	走路、骑车以及特殊天气(如下雨、下雪、大雾等)条件下注意安全;自然灾害(如地震等)或突发事件(如火灾等)发生时主动规避危险的知识和方法等	能将安全运动的意识迁移到日常生活中

从表4中可以发现,运动技能方面的内容建议的维度划分也同前三个水平段一致。其中,体育运动知识,提出了能够简要分析体育比赛中的现象和问题;提高体育学习和锻炼的能力,如基本掌握运动强度和密度、靶心率、心率测定和运动量控制等基本知识和方法。另外,在运动技能和方法方面,提出了“基本掌握并运用运动技术”总的目标要求,并提出了短跑、中长跑、定向越野、

防范能力三个维度。而且,每个维度的具体内容具有一定的差异性,且都是从“学习”、“掌握”、“培养”三个层面提出具体目标要求。说明,无论是哪个水平段的学生都既需要学习体育运动知识,又需要掌握具体的运动技能和方法,还需要培养安全意识和防范能力。这种高度的一致性告诉我们,体育教育工作者不可片面只强调某一个方面,需要做到全面且主次分明地开展教育教学

增加了对观看现场或电视实况转播的体育比赛的要求;水平四的体育运动知识,无论在能力上还是在方法上都提出了更高的要求,要求学生关注体育比赛中的现象与问题,并在掌握科学锻炼身体的基本知识和方法的基础上,提高体育学习和锻炼的能力。2.运动技能和方法、安全意识和防范能力,在各水平段之间也表现出了较为明显的衔接性,如,民族民间传统体育活动

水平一的“简单的……”看其熟练程度，到水平二的“简单的……”看其动作质量，再到水平三的“有一定难度的……”看其动作质量与数量，最后到水平四的“较复杂的……”看其运用情况。除此之外，其他运动技能项目，一线教师也可以进一步对比分析，所建议内容是如何衔接的。

(三) 运动技能教学内容“项目全面”

课程标准中的“课程内容”部分，从整个义务教育阶段来看，在运动技能方面，既涉及了知识、技能和方法，也有安全意识和能力的培养，且包含了田径类、球类、体操了、武术类、游泳或冰雪类、民族民间传统体育活动类，以及新兴体育类若干种类运动项目，因此，从总体上来看，运动技能方面的教学内容建议较为全面和具体。从单个水平来看，无论是哪个水平段，三个维度都齐全，而且技能教学上，除了水平一建议在体育游戏活动中完成多种形式的走、跑、跳、投等基本身体活动动作，初步学会常见的球类游戏外，水平一的体操类、游泳或冰雪类、武术类、民族民间传统体育活动类，尤其是水平二以上各水平段都要求学习和掌握各运动项目的活动方法、基本技术，水平四还提出了学习简单战术的建议。另外，以某一类运动项目来看，如球类，涉及了小篮球、小足球、排球、软式排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、短拍网球、毽

球、珍珠球、三门球等。民族民间传统体育活动类也包含了丰富的内容，有滚铁环、抽陀螺、荡秋千、跳皮筋、跳绳、踢毽子、竹竿舞、花样跳绳、抖空竹、踢花毽等，教学内容建议涉及的面可谓丰富而广泛。

三、依据内容建议确定具体教学内容的方略

(一) 课程标准中的教学内容建议可以作为选择内容的重要依据

本研究将课程标准中对各水平段的教学内容建议进行梳理，其目的并非是让教师严格按照该建议开展教学工作，只是想进一步梳理都有哪些建议，以及不同水平段在运动技能方面的内容特点、规律以及目标要求。至于在教学实践中是否按照建议的内容进行教学，还需要依据教材、学校的条件，以及学生的具体情况等综合做出判断。但是，课标中的内容建议可以作为一线教师选择确定具体教学内容的重要依据。

(二) 各水平段确定教学内容的难易度可以参考内容建议的难度分层

从对课程标准中教学内容建议进行梳理发现，各水平段所建议的教学内容具有一定的难易梯度，而且，各水平段所提出的目标要求也较为具体，因此，各水平段在选择确定相关内容时，可以参考课程标准中的难易度划分情况，更为准确地把握不同

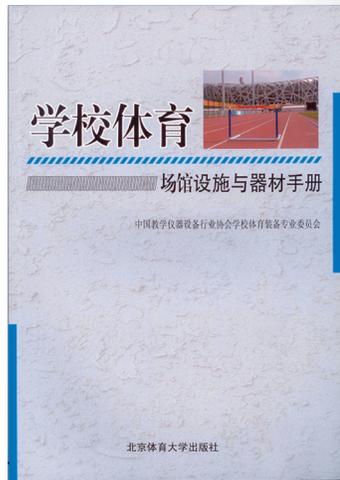
水平段的运动技能教学难度。

(三) 校本教材的教学内容可以参考课程标准中的教学内容维度设计

很多学校都有自己的校本教材，但究竟在课堂上教什么？教到什么程度？过去大都集中在对运动技能的教学上。基于修订版课程标准从运动技能方面的体育运动知识、运动技能与方法、安全意识和防范能力三个维度建议教学内容，因此，校本教材的教学也应适当拓展原有内容，增加校本教材中的健康知识教育、安全意识和防范能力教育。也就是说，从整体上来看，校本教材所呈现的既有知识、技能的传授，又有方法的指导，还有相关技术学习在安全意识和防范能力方面的培养，这样的校本教材，其教学才更符合课程标准的要求。

四、结束语

体育课上教什么？从大纲时期的规定内容、规定时数，到实验版课程标准的放开由教师根据目标自选内容，再到修订版课程标准的建议内容，可谓变化之大。课程改革时至今日，一线教师在选择和确定内容上都或多或少地总结了一定的经验。参考修订版课程标准所建议的内容进行教学，将更加规范，在内容上也趋于相对的统一，同时也将逐步体现出中小学各水平段教学的有效衔接性。



《学校体育场馆设施与器材手册》

为了配合教育部《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》、《中学体育器材设施配备目录》、《小学体育器材设施配备目录》的实施，更好地为教育、为学校、为政府服务，中国教学仪器设备行业协会学校体育装备专业委员会于2010年4月出版了既实用又方便的工具书——《学校体育场馆设施与器材手册》。

该书内容共包括12章节，较为详细地介绍了田径、体操、球类、民族体育、举重、击剑、拳击、射箭射击、游泳、休闲体育等运动项目的设施和器材，以及《国家学生体质健康标准》测试的器材，并就学校体育场馆设施与器材的配置、安装等内容做了概述。本书既是体育器材设施生产厂家的规范要求，同时也是学校以科学的态度、公正的标准和相对经济的眼光来清晰地判断信得过的体育器材和设施的标准，是学校必备的教学、采购的工具书。

定价：60.00元。

汇款邮寄地址：北京市海淀区上地西路8号院上地科技大厦4号楼602室 收款人：《中国学校体育》读者服务部

邮政编码：100085 联系电话：(010) 66093860 联系人：郝俊

特别提示：

- 1.请在汇款附言栏写清楚所购图书的书名以及邮购数量并准确填写购书者详细地址及电话。
- 2.以上单价为图书定价，如邮购需另加包装、邮寄费用(挂号邮寄)。收费标准：邮购1本：加收7元；邮购2本加收10元；3本以上，在2本共10元的基础上，第3本起每本加收2元；邮寄10本以上，免费邮寄。