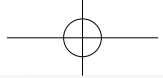


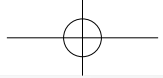
# 目录

<b>第一章 引言和目标</b> .....	<b>1</b>
一、当代学校教师所面临的挑战 .....	1
二、学校身体教育的益处、目标和结果 .....	4
三、展望未来 .....	5
<b>第二章 基于标准的课程</b> .....	<b>7</b>
一、学校身体教育是完整教育的一部分 .....	8
二、什么是学校身体教育的身心发展观 .....	19
三、何为受过身体教育的人 .....	21
四、小学身体教育课的最佳实践 .....	30
五、小结 .....	33
<b>第三章 以促进身体活动作为主要目标</b> .....	<b>37</b>
一、年轻人群的肥胖问题 .....	37
二、青少年时期缺乏身体活动 .....	38
三、鼓励儿童身体活动 .....	40
四、综合的学校身体活动计划 .....	40
五、其他促进身体活动的考虑 .....	46
六、小结 .....	48
<b>第四章 根据国家标准制订的小学身体教育课程</b> .....	<b>56</b>
一、标准和基准 .....	56
二、理解标准和创建基准 .....	59
三、评价基准 .....	63
四、符合学生身心发展的身体教育 .....	65
五、小学身体教育课程计划 .....	66
六、课程设置的现实考虑 .....	70
七、小结 .....	70

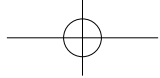


<b>第五章 身体教育课教案的构成</b> .....	<b>73</b>
一、教学目标 .....	73
二、横向对齐方式 .....	75
三、教学内容 .....	76
四、提示与示范 .....	77
五、课堂的组织管理 .....	78
六、评价 .....	78
七、结束部分 .....	79
八、教案的格式 .....	79
九、小结 .....	94
<b>第六章 组织教学方法</b> .....	<b>96</b>
一、教学方法的内涵 .....	98
二、教学方法的分类 .....	100
三、小结 .....	108
<b>第七章 有效教学的基础</b> .....	<b>113</b>
一、建立课堂管理秩序 .....	114
二、课的开始和结束 .....	119
三、培养动机 .....	119
四、小结 .....	125
<b>第八章 教与学的循环</b> .....	<b>130</b>
一、与学生沟通身体教育课堂目标 .....	131
二、为了有效练习而发展内容 .....	143
三、教师的反馈 .....	149
四、小结 .....	151
<b>第九章 小学身体教育教学中的观察与分析</b> .....	<b>158</b>
一、观察与分析：提高教学质量的一般过程 .....	158
二、观察与分析的技术 .....	162
三、小结 .....	170

<b>第十章 批判性思维</b> .....	<b>174</b>
一、批判性思维及其要素 .....	175
二、批判性思维的形成与培养 .....	176
三、批判性思维的教学形式 .....	182
四、小结 .....	185
<b>第十一章 学年初课堂管理的教案</b> .....	<b>190</b>
一、学前班至五年级教案系列 .....	191
二、学前班和一年级教案系列 .....	192
三、二年级和三年级教案系列 .....	198
四、四年级和五年级教案系列 .....	203
<b>第十二章 发展学生体能的教案</b> .....	<b>210</b>
一、学前班和一年级教案系列 .....	211
二、二年级和三年级教案系列 .....	215
三、四年级和五年级教案系列 .....	219
<b>第十三章 促进身体活动的教案</b> .....	<b>230</b>
一、学前班和一年级教案系列 .....	231
二、二年级和三年级教案系列 .....	235
三、四年级和五年级教案系列 .....	239
<b>第十四章 发展运动能力的教案</b> .....	<b>244</b>
一、学前班和一年级教案系列 .....	245
二、二年级和三年级教案系列 .....	247
三、四年级和五年级教案系列 .....	250
<b>第十五章 发展韵律能力的教案</b> .....	<b>255</b>
一、教学中的三种经验 .....	256
二、学前班和一年级教案系列 .....	259
三、二年级和三年级教案系列 .....	263
四、四年级和五年级教案系列 .....	267



<b>第十六章 发展体操技能的教案</b> .....	<b>273</b>
一、教育性体操技能的教学 .....	274
二、学前班和一年级教案系列 .....	276
三、二年级和三年级教案系列 .....	281
四、四年级和五年级教案系列 .....	285
<b>第十七章 开展游戏和竞技运动的教案</b> .....	<b>292</b>
一、学前班和一年级教案系列（跑步） .....	293
二、二年级和三年级教案系列（跑步） .....	296
三、四年级和五年级教案系列（跑步） .....	299
四、学前班和一年级教案系列（篮球） .....	301
五、二年级和三年级教案系列（篮球） .....	303
六、四年级和五年级教案系列（篮球） .....	306
七、学前班和一年级教案系列（沙滩球） .....	308
八、二年级和三年级教案系列（乒乓球） .....	310
九、四年级和五年级教案系列（羽毛球） .....	313
十、学前班和一年级教案系列（气球） .....	315
十一、二年级和三年级教案系列（排球） .....	317
十二、四年级和五年级教案系列（排球） .....	319
<b>第十八章 合作活动的教案</b> .....	<b>322</b>
一、学前班和一年级教案系列 .....	323
二、二年级和三年级教案系列 .....	326
三、四年级和五年级教案系列 .....	330
<b>第十九章 科技手段和教学资源</b> .....	<b>335</b>
一、认识到科技手段和教学资源的潜力 .....	337
二、用在教育方面的互联网技术 .....	344
三、所要面对的一些阻碍 .....	347



## 第一章

# 引言和目标

艾米莉·李 (Amelia Lee)

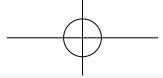
乔·A. 卡特 (Jo A. Carter)

### | 导读 |

学习本章，您将了解到身体教育影响学生的要素，以及有效的小学体育教学对促进积极锻炼的生活方式的重要性。在本章的基础上，后续章节叙述了如何教有效且适合学生发展特征的身体教育。教师作为促进学校身体活动水平的一个环节，应鼓励学生在课内外（如上学前、课间休息和课后等）多种环境中参与身体活动。本书突出了将学习目标与国家标准相结合的重要性；本章则介绍了依标准而设的身体教育课程的重要性。最后，本章综述了高质量身体教育的优点、目标及结果，同时指出自省在教师教育中的重要性。

## 一、当代学校教师所面临的挑战

中小学身体教育教师在当代学校教育中扮演着关键的角色，为儿童的整体教育承担诸多挑战。事实证明，很多严重的健康问题皆与缺乏身体运动紧密相关。12 年制学校身体教育是国家公共健康政策的一部分，已经获得社会广泛的认可。学校被赋予前所未有的重大责任，即鼓励学生参与更多的身体活动以发展和保持健康。尽管众多研究已经证明经常参加身体活动具有益处，但在美国和中国仍然有为数众多的儿童，他们的日常身体活动量仍然低于专家建议的水平，这样就导致了他们成人后患慢性疾病。研究报告指出，在美国，身体教育课不能给予学生足够多的机会参与身体活动，并且活动量也不够大 (McKenzie, Marshall, Sallis & Conway, 2000)。此外，高发的肥胖率在美国和中国均被认为是一个严重的问题，两国的领导人正在采取对策以解决这个威胁 21 世纪公共健康的问题。我们相信，学生在学校时期经常参与身体活动，长大后更有可能保持活跃的生活方式。教师需要激发儿童经常参加身体教育活动的动



机，从而使他们能终身参加身体活动。为此，本书给教师提供指导，以帮助他们获得必需的技巧和知识。

现代科学和生活实践证明，高质量的学校身体教育能帮助人们战胜肥胖、预防慢性疾病以及促进一生的身心健康。竞技运动、锻炼活动、动作技能发展和游戏所组成的身体活动是实现上述目标的途径。现代人意识到任何一所学校的身体教育，其成功需要保证质量、明确目标、逐步实施。学校对绝大多数学龄儿童来说是发展技能、学习身体活动的意义以及掌握批判思维和学会决策的理想场所。身体教育教师进而培养学生积极锻炼身体的方式，并将此活动方式延续到成人阶段。为了实现这个目标，教师必须努力创造良好的课堂氛围，鼓励学生在身体教育课上和课余时间积极参与更多的身体活动。

如果教师和学校领导不进行仔细的计划，身体教育的上述目标就不可能实现。一般而言，学生每天大部分的时间都是坐在教室里学习其他科目。因此，身体教育教师必须与其他学科教师建立良好的合作关系，每天为学生创造多种多样的身体活动机会。以教室为基础的其他课程应该融入短时间的身体活动，从而创造一个综合性学校身体活动平台。为了有效地实现该平台，学校应在学前和课间休息时为学生提供参加身体活动的机会。另外，也应该把放学后的组织性的竞技运动容纳进去。如果不能认识到以上策略在现实生活中的意义和用途，这些策略就不能完全发挥作用。因此，学生须认识到参与身体活动的价值，将其变为内在动机，这样才能主动地、有计划地在课后、周末甚至在一生中参与身体活动。学校和身体教育教师可以联手在各种场所（如公园和社区中心等）实施身体活动干预。本书将就这些方面探索新的可能，并提供新的策略。

绝大部分学生在学校上身体教育课，因而身体教育课是一个成功干预身体活动的理想场所。教师须具有运用不同教法的能力，以最大限度地提高学生的学习水平。教师组织一堂课的方法有很多，应采取多种教学策略把学习内容更好地解释给学生。直接式教法对实现某些教学目标来说最为有效。直接式教法是指教师给一组学生示范学习活动并具体指导其展开练习。这种方法要求教师清楚地表述学生应该做什么，因而给予学生做决定的机会较少。除此之外，教师可以根据学生或任务的不同采用不同方式来组织教学。这些方式能促进个性化练习，鼓励学生有选择地管理好自己的行为。另外，有时候课堂组织要求学生最大限度地参与，因而，教师在教的时候须扩展学习环境，给学生提供机会去发现、探索并思考学习的关键所在。这样的变动允许学生从可选项中去选择，然后找到解决为该堂课所设计问题的方案。因此，教师有多种不同的教学策略或方法可供选择，如何做出正确的选择是有效教学的一个关键要素。当选择教法和组织形式时，教师必须考虑课的内容，学生的特征、能力、需要和兴趣。本

书将讨论和探索这些内容，介绍一些研究成果和教案。

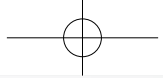
在实际的课堂教学中，教师面临的另一个挑战是搞清楚什么是适合的教学行为。在确定课堂目标和学习环境后，教师须以能够激发学生兴趣的方式授课。这包括给学生讲解学习任务，帮助其掌握和内化学习内容。如有需要，教师需示范所教的技术动作。有效的教学要求教师给学生提供简明扼要的动作要领，给予适当的反馈，有效地组织教学，从而保障尽可能多的练习时间，并使用各种各样的评价工具对教学过程进行评价。优秀的教师能够做到表达清楚，允许个体差异，评价学生的理解水平，创造使学生参与学习和集中注意力的学习环境。本书主要阐述什么是有效教学，并提供建立在科学研究基础上的策略来评估教师是否最大限度地促进了学生的学习。此外，本书还介绍一些涉及不同学习内容的实例教案。

必须强调的是，身体教育教师在计划和执行高质量的身体教育课前，必须理解学生的动机过程和与之相关的各种概念。例如，与期望相关的能力信仰和任务价值会怎样影响学生课上的身体活动量？所创建的学习环境应强调让学生成功，使其体验积极的课堂经历。这样的学习氛围能培养学生学习的动机，取得良好的学习效果。本书将为教师理解学习动机和相应的行为提供素材，帮助教师创造具有建设性的和激发性的各种各样的教学环境。

总的来说，学生热爱身体活动、锻炼与运动，这些活动已经牢牢嵌入美国、中国以及世界上其他国家的文化之中。今天的身体教育教师须面对一系列严重的问题。评论者在指责身体教育教师没有给学生提供足够的、适当的身体活动的同时，很少有人去关注学校现有的条件。在很多学校，教师面对的是人数众多的班级、劣质的设施、短缺的资金、不充足的器械、有限的教育资源、欠缺的职业发展机会以及得不到学校领导和家长的普遍支持等（Martin, 2003）。美国和中国各种教育改革所伴随而来的是学校对文化课如语文和数学的日益重视，这种趋势在某些学校已经导致身体教育课的时间不断减少。学生把过多的时间花在文化课上，势必缩短其课后自由活动和参与竞技运动的时间。最后要阐述的一点是，在大多数学校，身体教育课虽然是必修课，但并不要求身体教育教师对学生的学业结果负责，有时候身体教育课过多地强调自由活动和竞争性强的运动。

身体教育的目标绝不仅仅是促进身体活动。学生来自不同的背景，拥有不同的身体和情感的需要。由于受多元社会和文化规范的影响，不同学生的兴趣、信仰和价值观可能相互冲突。教师须保持正常的教学秩序，传授社会道德规范和社会关系。虽然儿童天性好动，热爱身体活动，但教学受多种外部因素的影响，如富有挑战性的工作条件、国家的强制性要求、多样的学生背景以及学校所存在的局限条件等。体育馆和操场是非常活跃的场所，无论什么样的课堂内容或教学重点，其学习环境总是反映了





认知、社会、文化和经济的交互影响。这种复杂的学习环境给满足所有学生的需要带来一定的困难，也影响教师处理日常工作的方式。

在过去的 20 多年里，立法机构和社会舆论已经要求对教育过程进行完全彻底的改革。作为这种趋势的一部分，学校身体教育的政策也须进行重大改革，并将改革的焦点放在对学生的学业结果负责上。由此产生的课程设计应建立在对学生的学习期望的基础上，即期望学生在完成 12 年学校教育时应具备什么样的知识和能力。改革的举措促发了全国统一的学校课程内容标准的出台，其中也包括学校身体教育课程。将全国性的标准转化为高质量的教学计划对很多教师来说是一个挑战。众所周知，当标准、学习目标与各个阶段的学习内容、评价相匹配时，学习才是最有效的。美国国家竞技运动与身体教育协会（National Association for Sport and Physical Education, NASPE, 2004）已经为教师和管理者制定了标准。这些标准建立在科学研究基础之上，并被认为是小学身体教育最佳教学实践的基石。NASPE 标准强调对学生的期望要建立在符合其身心特点的活动上。因为学生的身心发展是一个渐进和持续的过程，不同年龄和不同能力的学生不应该参加同样的活动；年幼的学生需要掌握基本的技术动作，为未来学习更复杂的技术技能打好基础。本书基于发展的观点，各章节将着重论述内容标准，推荐一些用于设计符合学生身心发展课程的最佳方法。此外，本书还将介绍一些根据学生身心发展的特点制定的实例教案。每一课的难度基准逐渐增加，以帮助学生达到国家标准要求。目前，许多学校的身体教育课都存在实际所教的课程与国家标准相脱节的现象，本书将帮助教师设计一个与国家标准完全吻合的课程。

## 二、学校身体教育的益处、目标和结果

一般认为，学校身体教育的核心是身体活动及其在竞技运动、锻炼和日常生活方面的运用。这包括教授学生身体活动动作、提供高质量的身体活动机会、给予学生时间用动作表现其创造力以及促进有益于身心健康的终身身体活动。身体活动有益于健康，同时也允许儿童有机会去探索周围的环境，表达各自的创造力，熟练地运用器械，并与活动器械进行互动。这些经历要求学生学会解决问题，并促进他们培养积极的情感。研究表明，积极的情感也许能促进学生间的社会交往。

学校身体教育的总体目标是使学生成为受过身体教育的人。高质量的身体教育要朝着这个目标努力。NASPE 标准给教师指明了方向，指导教师制订教学计划，让学生积极地投入学习，从而成为受过身体教育的人。NASPE 标准规定了作为受过身体教育的人所应掌握的知识、身体活动和运动，为每个年级提供基准，并详细列举了学生所需具备的一系列能力。这些能力规定学生若参加了高质量的身体教育课就能取得的有关知识。这些基准随着年级的递增而递增。



身体教育课程标准中一个关键性因素是创建高质量的课程计划。高质量的学校身体教育应给各年龄阶段、年级和技能水平的学生提供参加有意义活动的机会，以达成课程标准目标。本书将提供信息帮助教师设计以标准为基础的课程。这个课程提供符合学生身心发展的活动，培养受过身体教育的人。这个目标能够确保 K-12 学生掌握必要的运动技能和知识，使其在整个儿童期学习和参与各种各样的身体活动，并在成人后继续下去。

学校身体教育独具功能，可以使学生获得其他任何课程所不能获得的益处。专家认为，其中两个最关键的益处是促进终身的身心健康和获得学习动作技能的机会（Masurier & Corbin, 2006）。有规律的、合适的身体活动能帮助儿童发展健康的骨骼、肌肉和关节，能够养成一种健康的生活方式。这种生活方式可以减少由慢性疾病引起的过早死亡，例如心脏疾病、高血压、中风和癌症（U. S. Department of Health and Human Service, 1996）。

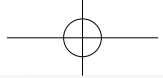
高质量的学校身体教育所带来的认知和情感上的益处不仅是独特的，而且对于发展健康和积极的生活方式也是极其重要的。学生可以从中学学习身体健康的概念和知识，并制订他们自己的身体活动计划。此外，他们能学会树立积极的关于身体活动的信念和学习有规律地参与身体活动的价值。有效的身体教育能促进学生领导能力、自我管理能力和合作行为、自信和独立意识的发展（NASPE, 2004）。

### 三、展望未来

成为一名优秀教师，是一个终身学习的过程。经常反思自己是否是一名合格的教师并不断调整和改进自己的工作，是教师成长中的关键所在。教师能观察并分析学生在课堂上是否积极参与了，确定课堂目标达成了多少。教师能决定哪些调整是必须的，能根据学生的学习情况对本书所提供的内容进行调整，并采用相应的教学策略。如果教师想改进教学，那么记录并评价日常教学行为、不断反思教学过程中出现的问题、选择合适的自我评价工具和制订未来的成长计划等都是十分重要的。本书将帮助教师提高教学的技能和技巧，从而成长为一名优秀的身体教育教师。

### 文献索引

- Le Masurier, G. & Corbin, C. B. (2006). Top 10 Reasons for Quality Physical Education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77(6), 44-53.
- McKenzie, T. L., Marshall, S., Sallis, J. F. & Conway, T. L. (2000). Student activity levels,



lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71, 249-259.

- NASPE. (2004). *Moving into the future: National standards for physical education*. 2nd ed. Boston: McGraw-Hill.
- Martin, L. T. (2003). Context of schools. In *Student Learning in Physical Education*, 2nd ed., edited by S. J. Silverman and C. D. Ennis, 43-66. Champaign, IL: Human Kinetics.
- U. S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: A report of the Surgeon General*. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention.

## 作者简介



艾米莉·李，博士，现担任美国人体运动学协会执行总裁一职，近期从路易斯安那州立大学人体运动学系系主任以及“玛丽·利普斯康柏教授”的职位上退休。李博士是美国国家人体运动学科学院的院士。



乔·A.卡特，博士，毕业于德克萨斯女子大学，曾在路易斯安那州立大学任职。现已退休。