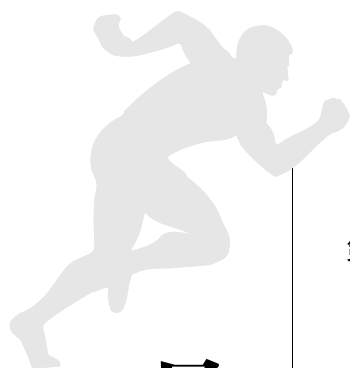




目录

第一章 终身体育教育的新方向	1
一、身心合一的关系	2
二、身体活动、体育教育、身体健康和全面健康的关系	3
三、新标准、新科技和新的课程模式	4
四、评价和学习效果相结合	5
五、学校全范围的综合健康协作	5
六、小结	5
第二章 以教学标准为基础的体育教育	8
一、什么是标准	9
二、为什么需要标准	9
三、基于标准而进行的教学	9
四、中国的体育教育	10
五、如何使用标准	11
六、分解教学标准	11
七、分解中国体育教学标准	13
八、具体地分解各项体育教学标准	13
九、小结	16
第三章 超越操场：与其他学科的教学和社区相结合	19
一、有关学校如何参与提高儿童健康的建议	19
二、小结	25
第四章 青少年期生长与发育	28
一、生长过程	28
二、青春期	31
三、青春期身体系统及其生长变化	34



四、青春期的社会发展	38
五、小结	39
第五章 学生认知和学习动机	44
一、学生认知	46
二、动机	51
三、小结	55
第六章 有学必教：残疾学生的有效体育教学	61
一、概述	62
二、残疾青少年的教育	65
三、适合所有学生的体育教育	65
四、小结	72
第七章 教学有效性与专业发展	76
一、教师效能都有什么	76
二、职业发展	82
三、小结	86
第八章 创造一个良好的学习环境	89
一、教学指导系统	91
二、管理系统	94
三、社交系统	96
四、小结	99
第九章 体育课的安全与监督	103
一、法律责任	104
二、认真备课以防意外事故的发生	105
三、创造安全教学环境的教学策略	109
四、监督	111
五、小结	114
第十章 学生学习成绩的评价方法	117
一、什么是评价	117

二、体育教学标准与测量评价·····	118
三、评价的类型·····	119
四、依据教学标准的体育教学评价与履责要求·····	121
五、在中学阶段运用教学标准来评价·····	122
六、中学体育终结性评价的例子·····	124
七、小结·····	130
第十一章 对体育课程和教师的评价·····	133
一、外部评价和内部评价·····	133
二、评价体育课程规划·····	134
三、评价已制订的课程计划·····	139
四、参与度·····	144
五、授权·····	146
六、评价学生体育课学习成绩和学生对体育的 看法·····	147
七、小结·····	151
第十二章 教学内容顺序安排与讲解·····	155
一、教学内容顺序安排·····	155
二、教学任务的示范和讲解·····	160
三、小结·····	168
第十三章 体育教学策略与方法·····	171
一、一般性教学方法·····	172
二、促进动作技能教学的教学方法·····	174
三、促进认知教学的教学策略·····	177
四、促进情感德育教学的教学方法·····	180
五、小结·····	183



第十四章 课程设置	187
一、我只是 13 亿中国人中的一个——姚明	187
二、课程设置的定义	188
三、影响课程设置的因素	188
四、课程设置障碍	189
五、合作规划	189
六、体育课程的系统设计	190
七、课程设置的变化	194
第十五章 竞技运动项目教育课程模式	198
一、竞技运动教育课程模式的重要特色	199
二、竞技运动教育课程赛季的设计	200
三、完善的赛季计划的特征	207
四、竞技运动教育课程模式中团队合作与 潜在问题的有效解决	209
五、小结	211
第十六章 一种创新教学模式：寓理解于比赛的教学法	214
一、教学模式的基本原理	214
二、教学模式的目标与目的	215
三、教学模式的实施	216
四、比赛效果的评价	221
五、小结	223
第十七章 现代科学技术在体育教学中的应用	226
一、科学技术与体育教学	227
二、生产率软件（电子表格和学生应答系统）	229
三、身体活动测量设备	231
四、多媒体	236

五、网页发展	238
六、练习游戏和虚拟角色	239
七、小结	240
第十八章 健身教育	243
一、体能的基本概念	243
二、与健康相关的体能五要素	245
三、与高水平竞技能力相关的体能	248
四、健身训练的基本原则	250
五、健身教育的哲学思考	252
六、健身课程的组织	253
七、小结	257
第十九章 个人与集体体育项目的教学	261
一、游戏比赛教学的重点	263
二、上述要点对教师课程设计的影响	264
三、实践运用：集中在基本的概念上	264
四、学生自己设计比赛游戏	266
五、小结	270
第二十章 中国传统体育	273
一、什么是中国传统体育	274
二、为什么要在中学体育中开展中国传统体育	276
三、如何在中学体育中开展中国传统体育	276
四、小结	284
第二十一章 水中运动与游泳教学	288
一、水中运动与游泳基本概述	288
二、观察和评价学生水中运动技能	289
三、基本组合泳姿	294
四、正式泳姿	297
五、休闲健身泳姿	301



六、个体差异教学	301
七、调整游泳教学任务的难度	302
八、小结	303
第二十二章 户外及探险教育	306
一、冒险学习的主要施行方式	308
二、评价	313
三、小结	314
第二十三章 舞蹈体验	321
一、舞蹈的益处	321
二、舞蹈教学单元设计	322
三、教学方法	326
四、舞蹈课程设计	333
五、小结	337
第二十四章 体育研究概览	340
一、体育科研的复杂性	340
二、研究方法	341
三、研究发展趋势	343
四、共享研究成果	345
五、小结	347

第一章

终身体育教育的新方向

多奈塔·考瑟伦 (Donetta Cothran)

邓小芬 (Xiaofen Deng Keating)

黄勇 (Yong Huang)

| 导读 |

本章是本书其他章节的“脊柱”，它概括了当今社会正经历的具有潜力并令人振奋的大变革以及这些变革给体育教育带来的机遇和挑战，我们以往了解的体育教育将会发生很多变化。学生应提前积极思考体育教育将来可能发生的变化，并做好应付这些变化的心理准备。本章学习的重点是理解身心合一的关系；身体活动、体育教育、身体健康和全面健康的关系；新标准、新科技和新的课程模式；评价和学习效果相结合等方面。学生们应高度注意目前在美国试行的学校全范围的综合健康协作模式，这意味着体育教育将要和学校各个方面一起协作，共同帮助学生增加身体活动量，以增进健康。这有可能是将来体育教育发展的主要方向。

曾经有一部著名的西方小说是这样开头的：“这是最好的时代，也是最坏的时代。”查尔斯·狄更斯 (Charles Dickens) 在 1859 年出版的小说《双城记》中用这句话对英法大革命时期进行了描述。而今，这句话也准确地诠释了 21 世纪的学校体育教育，这个行业正面临着一场具有潜力并令人振奋的大变革，随之而来的也有对我们传统学校体育教育的挑战。它的激动人心之处就在于我们可以有机会反思并重新审视学校体育教育的意义。

在飞速发展变化的社会中，新的学校体育教育应该是怎样的？考虑到学校独特的地理位置、资源、学生以及其他因素，对这一问题的答案是很丰富的。所有可能的选择，都被当下这个领域的一场重大变革影响着。这场变革不仅会影响我们体育教学的内容，更可能引起学校体育教育方式的最优化。下面来简单了解一下影响到体育课程教学计划重大变革的几个方面。



一、身心合一的关系

当今社会条件下，家长对孩子的学业极为重视，孩子们也因想在考试中取得好成绩而面临极大压力，而对于教师和教育管理人员水平的评断也基本是以学生在各类测试中的成绩作为评定标准。自然而然地，学校就会寻求各种途径加强孩子的文化课学习以提高考试成绩。这种做法同时也意味着学校和学生本身不得不减少在校上体育课的时间以及参加相关体育活动的机会。从逻辑上讲，节省下来的体育活动时间可以用来投入文化课的学习。然而这种所谓的逻辑是荒谬的，我们作为体育教育者，很重要的一项任务就是让大家意识到这个错误。事实上，适当参加体育锻炼对文化学习有益无害。有关大脑—身体之间关系的新知识，让我们正经历一场知识的变革，也让我们看到了对于体育教育者的一场转机。

对人类学习、思考以及行为方面的研究，目前正处于一个最有效率的阶段。人的身体运动对大脑执行上述的学习思考行为可以起到促进作用。本书并未对大脑—身体之间的相互作用进行详细阐述，只是让我们来简单了解大脑的机能以及身体活动是如何对其产生积极影响的。身体的活动可以增加体内脑源性神经营养因子（brain-derived neurotrophic factor, BDNF）的含量，这是一种可以提高学习、认知并对长期记忆能力有极其重要的作用的蛋白。脑源性神经营养因子（BDNF）对于大脑的作用，就像肥料对土地的作用一样。在大脑海马体、大脑皮层和基底前脑中都存在活性的脑源性神经营养因子（BDNF），这些部位都是学习、记忆以及更高级的思考行为的关键区域。另外，身体运动引起大脑学习区的血流量增加，同样可以活跃大脑。身体运动还影响去甲肾上腺素的释放，这种激素作用于甲状腺，也就是大脑中控制注意力及反应的部位。体育活动的参与程度和小脑认知能力之间存在关联已经被研究所证实。身体的活动引起大脑海马区（记忆的关键部位）的构造变化，同时增强的还有神经元、树突以及存在于周围神经系统和中央神经系统的神经突触的关键构造。参与体育锻炼对大脑的长远益处有：①降低患阿兹海默氏症（老年痴呆症）的患病率；②减小一般性痴呆（失忆）的风险；③有助于缓解焦虑症和抑郁症；④减缓老化过程。

显而易见，体育锻炼能够影响大脑内化学物质的变化并对其有着长远的益处，那么它是否也对学龄儿童的课业表现起着重要作用呢？国际上许多对于体育锻炼参与度和课业成绩之间关系研究的统计结果表明，两者之间是存在一种积极的联系（例如相互关系）。有证据表明身体健康和学习成绩的提高也是相关的。而且，研究者还发现，提供适当的在校体育锻炼和体育教育时间根本不会影响到学生的学习成绩；相反地，身体活动时间可以增强学生的注意力并减少违纪行为。最重要的是，目前大量研究表明，增加在校体育锻炼及体育教育时间对学生文化课的学习是毫无不良影响的。

二、身体活动、体育教育、身体健康和全面健康的关系

想象一下，如果药剂师能配置出一种药，能够让人活得更久，并且老了的时候思维依然活跃；如果这种药还可以减少罹患各种疾病的机会，并且有助于人从疾病中更快地康复，结果会怎样呢？如果说这个药还有助于提高认知、控制情绪、减少抑郁、增强自尊、降低焦虑和压力，你会相信吗？你真的相信存在这么一种“药”吗？如果有，你愿意付多少钱来买它？其实，这种“药”并不是幻想，它的确存在，而且不需要花费一分钱！这种“药”就是“体育锻炼”！体育锻炼的重要性长期以来一直被体育教育者所熟知，而今，越来越多的群体开始意识到它的重大意义，其中包括医学方面的专家和国家政府官员。在中国，国家疾病预防控制中心已经开展了越来越多的项目鼓励成年人进行更多体育锻炼。阳光体育运动就是以提高年轻人体育锻炼为目标的典范。这项工程的最终目的就是在各年龄层中引进包括日常体育锻炼在内的活跃生活方式。

随着社会大众越来越广泛地认识到体育锻炼的重要性，越来越意识到体育教育对当前年轻人参加体育锻炼以及为他们终身参加体育锻炼做准备的作用。了解和区别身体活动、体育教育和身体体能的关系就显得至关重要了。这些术语经常被混用，从而让多数人混淆了这些概念在儿童成长中的作用。身体活动指的是由骨骼肌完成的身体的运动，包括一些日常事务及活动。身体活动通常属于体育活动的一部分，但不是唯一的部分。同样地，身体体能也是与体育有关的重要概念，它不同于体育或身体活动，而是指身体对于体力运动进行舒适调节和反应的能力。一堂好的体育课，应该包括达到健身目的的体育活动，而体育教育比单纯的身体活动要复杂得多。体育教育是教导学生认清日常体育活动重要性的关键，同时它还包括提供关于健身的实践经验和理论知识。学生在体育课上不仅能得到身体和心灵上的教育，还能增强社交技巧，这对他们在当下以及成年以后的生活中享受体育锻炼的快乐是非常必要的。相对而言，身体体能涉及的方面更加广泛，它包含个人生活质量的各个方面，例如情绪、精神态度、财务状况，等等，并且这些方面之间会互相影响。例如，一个人的身体健康状况会影响到情绪；反之，亦然。

尽管研究者们花了多年时间来证明体育活动对人体的有益之处，而至今仍无法解决的最大问题就是“既然体育锻炼如此有益，为什么坚持参与体育锻炼者甚少？”要寻求这个答案过程比较复杂，因为它涉及很多因素，而其中很多因素都超出了体育教育者能控制的范围（例如，临近资源、社会经济水平）。然而有些因素是在我们能控制的范围之内的。你知道，一个人的自我效能，即对个人能力的感知认识是预测其体育锻炼程度的重要因素吗？人是在怎样的运动的过程中取得最有效的结果呢？通常情况下，这种运动自我效能来自于早期、频繁、正面的运动经历。而这些经验可以在体育



教育中获得。总之，体育教育者的职责在于创造一个正面的学习环境，使学生喜欢上运动、擅长运动，并重视各类运动，养成健康的生活方式。这些任务意味着我们必须随时考虑学生当下和将来之所需。

三、新标准、新科技和新的课程模式

我们来试想一下下面几种体育课场景。

1. 全部 9 个年级的学生都背着一个背包露营在一片森林中进行 6 周户外探险训练，因而健身房空无一人。在这场训练中，学生们要练习使用地图和卫星定位系统找到方向。训练中也有生物教师的参与，学生们会在这次实地考察中收集水的样本并识别野外生物。回到学校以后他们还将对收集的样品进行分析。

2. 学生和与自己体能相似的队友们一起完成课前跑步。他们每次跑步时会经过一个计算机房将所跑的距离和跑步时的心率都记录下来并传到学校的网站上，以便教师监控每个学生和每个队的跑步情况。每个学生都有一个根据自己的体能情况而制订的个人锻炼计划。教师每 4 周会和学生私下分析他们个人的体能进展情况，并因此制订新的个人锻炼计划。学生和与自己体能相似的同学们每周也会在一起讨论他们新的跑步路线和别的锻炼活动，以使他们的跑步新颖有趣。

3. 全校都为排球比赛而激动忙碌。学生委员会为每支比赛队伍做宣传海报并在学校各处张贴。在比赛中，比赛的各项职责也均由学生担当，例如大会工作人员、教练、播报员和参赛者。比赛结束后，学生通讯员们忙着为学校网页写一篇关于自己团队比赛情况的报道。另外，学生们还制作了比赛的录像，并且把它们放到校园网上供家长和学生观看。

你有过类似以上经历的体育课吗？你有没有考虑过针对学生个人情况在网上进行体育教学而不是以常规上课的形式呢？也许没有吧！但是尝试用新的、更令人兴奋的方式进行体育教学，是你职业中将会面临的挑战之一。由于职业的关系，在未来的 30 年内国家的发展和学生的巨大变化，也许会让你在大学所获得的一部分知识略显过时。你必须保证随时多方位地更新自己的专业知识，包括掌握新的科技，以帮助你成为一个与时俱进的教师。

随着各种变化的产生，你的教学内容和教学方式也应该随之调整。不断发展的新体育项目，或重新认知旧的体育项目，还有新颖的课程模式，都可用来组织教学内容。在众多选择中，你应该以国家及本地的体育课教学标准为指导，着重教授学生作为一个受过体育教育的人应该懂得、重视并且有能力做到的东西。目前，美国有六条国家体育教育标准，这些标准反映了在体育教育方面发展学生身心健康的国家目标。这些标准为中小学校体育教学的终极目标提供了一个清晰的方向，并给各校区更多的自由空间来选择最符合学生需要且符合该学校所具备资源的活动种类和教学形式。

四、评价和学习效果相结合

传统的学生学习评价聚焦于狭隘的评定方式并且主要限制在对学生最终表现的评定上。学生评价考核经常独立于教与学的过程之外。而在最近出现的观点中,学者们意识到了教、学和评价考核三者同时发生且相互影响的作用。学习评价不应该单独出现在教学结束的时候,而应该贯串在整个教学过程中。应该让学生事先了解评价的标准并练习具体的评价过程,而评价手段不可只侧重于学习的结果,更应该评价整个学习的过程。

教育工作者对评价的另一个改观在于应用更广泛的评价手段。如果你想了解学生身体健康状况,你是想通过标准体能测试的分数和他们制作健身计划的能力,还是他们对社区健身器材的了解程度作为依据呢?以上这些对于学生评价都是有价值的信息,并且每一项都应该有其特殊的评价方式,绝不能用单一的标准和方式来测试。

五、学校全范围的综合健康协作

我们所面临的现实是,即使是设计最完美、执行最彻底的体育教育项目,也不能完全充分地解决所有学生的需求。我们需要一个综合的校园计划来营造一个健康的校园环境。对这种构思的概念化之一,就是设法让学校里全部可能的资源协同作用。这里有一项在美国部分学校实行的学校全范围的综合健康协作模式:①体育教育;②健康教育;③学校卫生部门;④学校营养/餐饮服务;⑤职员健康计划;⑥心理咨询师;⑦家长/社区;⑧全校的健康氛围。每个部分的代表人员合作解决学生的特殊问题。这样的资源整合使学校在面临健康问题的挑战时,具备更强的气魄和更高的成功率。这个教育模式的关键在于让家长和社会资源参与其中。与这些不同的人合作同时也增加了教师工作的复杂性,这就要求教师同时还能担当领导者和协调者的职责。那时你的学校看上去会有多么独特?你会邀请什么人加入,与你共同努力达到促进学生全面健康的目的呢?

六、小结

查尔斯·狄更斯的小说《双城记》的结尾是这样的:“这是我做过最好的事,好过以往任何事……”既然你选择了现在的职业,你就有机会提供给学生好过以往任何时间的体育教育。你的教学给他们带来的技能、知识和态度,可以引导他们过上积极健康的生活并使之从中受益。本书洞察当下存在于我们这个领域的挑战和蓬勃生机,并提供了必要的技能以应对这些挑战。全书共分五大部分,激励你从全新的视角,更深刻地了解体育教育的目标、学生、教学、计划、指导以及教学内容。随着你对每一章节的深入探索,你会成长会改变。当你读完这本书并完成学业的时候,你将准备好应对挑战,你提供给学生们的体育教育将引导他们走向愉快、积极、健康的生活。



关键术语

- 脑源性神经营养因子 (brain-derived neurotrophic factor): 一种可以增进学习、认知能力的蛋白, 对保持长期记忆非常关键。
- 学校范围的综合健康协作 (school wide health, nutrition, and physical education program): 一种基于学生全面健康的综合手段。这种手段认可全面健康的复杂性并从中寻求解决途径, 因此需要不同群体的参与。
- 身体活动 (physical activity): 任何由骨骼肌完成的身体动作, 包括日常生活事务和活动。身体活动通常只是体育的一部分。
- 体育教育 (physical education): 一项学术学科, 它给学生以心灵、身体、社交方面的指导, 并使其在当下甚至今后的生活中享受体育活动所带来的乐趣和健康。
- 身体体能 (fitness): 身体对于体力作用进行舒适调节和反应的能力, 是体育的一部分但不同于体育。
- 全面健康 (wellness): 它包含个人生活质量的各个方面, 例如情绪、精神状态、财务状况等。

学习评价

- 体育活动对大脑化学物质的影响有哪些?
- 给你的学生家长写一封信, 告诉他们体育活动对提高学习成绩的重要性。
- 你觉得大脑—身体关系重要吗? 这个信息对你具体教学有怎样的影响?
- 用你自己的语言阐述一下身体活动、体育、健身和健康的关系。
- 以你做学生的经历来谈谈你的教师是怎样教你活动、健身以及健康这些概念的。假若你当教师的话, 将会怎样权衡这些内容呢?
- 体育锻炼这么重要, 为什么不是每个人都重视它呢? 在体育教学中, 我们可以做些什么来改变这种消极的态度?
- 想象一下 2035 年的体育课会是什么样子。你会教什么运动项目? 什么新的科技会被应用到教学当中? 写一篇短文来描述一下你对未来体育教育的畅想。
- 改变是具有挑战的, 甚至有时是痛苦的。我们领域中这些变革又存在着哪些潜在的负面影响呢?

作者简介



多奈塔·考瑟伦 (Donetta Cothran), 教授, 美国国家人体运动学科学院院士, 任教于美国印纳安纳大学人体运动学系。她的研究领域是关于康健课程以及课程干预以推进儿童健康。考瑟伦博士在很多关于身体教育及普通教育的顶级期刊上发表了大量文章, 是“美国健康、身体教育、休闲与舞蹈联盟 (AAHPERD)”《今日身体活动》专栏的前任共同主编, 并且担任 *Journal of Teaching in Physical Education* 编委会的编委。此外, 她还定期为美国和欧洲的其他顶级期刊担任审稿人。



邓小芬 (Xiaofen Deng Keating), 副教授, 任教于美国得克萨斯大学奥斯汀分校课程设置及教学法系。研究领域包括体育教学测量和评估、体育锻炼达标及体育量表研发三大领域。邓小芬博士在身体健康教育及教育的顶级期刊上发表了 40 多篇文章, 是“美国健康、身体教育、休闲与舞蹈联盟 (AAHPERD)”的副主编和 *China US Education Review* 的编委。她还是卡塔尔 (Qatar) 国家和美国佛罗里达州 21 世纪教育课题的特邀科研课题评委。此外, 她还定期为美国 *Research Quarterly for Sport and Exercise* 和 *Journal of Teaching in Physical Education* 担任审稿人。



黄勇 (Yong Huang), 现为江西农业大学军体部副教授。1985 年毕业于江西师范大学体育系, 获教育学学士学位, 同年分配到江西农业大学工作, 至今从事基础体育教学工作。在北京体育大学学报、上海体育学院学报、江西农业大学学报等发表过多篇论文。