

# 体育与健康新课程实验研究

李健康

(广州市第23中学,广东广州 510140)

**摘 要:**采用对比实验的方法,对按照《体育与健康教学大纲》和《体育与健康课程标准》教学的实际效果,从学生的身体形态、身体机能和运动能力的变化方面进行了比较研究。

**关键词:**体育教学;体育与健康;课程标准

中图分类号:G807.3 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2003)05-0107-02

## Study on the new lesson of the physical education and health

LI Jian-kang

(The 23rd Middle School, Guangzhou 510140, China)

**Abstract:**The author compared the effects of the two programs, which were carried out under the guidance of Program of physical education and health education and National curriculum standard on physical education and health education.

**Key words:**PE teaching and studying; physical education and health; curriculum standard

2000年,教育部颁布了《全日制普通中学体育与健康大纲》(以下简称《大纲》);2001年又颁布了《体育与健康课程标准》(以下简称《标准》)。为了加深对课程改革的认识,我们从2001~2002学年选择广州第23中学初一3班、5班(人数均为52人)为研究对象,分别按照《大纲》和《标准》进行了对比实验。

学生入学以后进行了身体形态、机能及运动能力的测试,两班学生无明显差异,因此随机指定3班为对照班,5班为实验班。对照班按照《大纲》组织教学,实验班按照《标准》组织教学。

实验时间为一年级至二年级。

## 1 实验过程

### 1.1 根据所教学生的心理、生理状况进行设计

根据初中学生的心理和生理特征进行创新课堂的教学内容设计。初中学生的大脑皮层容易建立兴奋灶,如何调动学习的积极性,那就刺激兴奋灶的形成,采用体育电视欣赏,游戏等以唤起学生的学习兴趣,使学生在“汗”(有一定的合乎锻炼身体价值的运动量)、“乐”(能活跃学生的身心,陶冶性情)、“会”(掌握基本知识、基本技能、基本技术)的课堂氛围中上好的体育课。

### 1.2 根据教材进度设计

例如,篮球操,主要用于充分活动身体的各部分,使学生体会腕指关节对球的控制感觉和提高学生的兴奋灶,并以原

地单肩膀上投篮为课的主教材,使学生接受篮球运动的基本动作训练,掌握动作就会加快。

### 1.3 课堂教法的设计

通过观察,发现下课后学生都自觉到操场打球或搞其它活动,能不能利用这部分时间移进上课前的开始部分作了试验,首先在上课前2min,让各小组长发放器材,并兼检查服装,然后体育委员综合各小组情况向任课教师报告本班出席人数和检查服装情况。这一过程都是在全体学生自发活动中完成的。一直到上课后的一分半钟,教师才鸣哨,原地向学生问好,宣布本课学习内容和安排见习生。这一设计的实施四大部分中的开始部分不但没有改变,重要的是改变了一贯以来学生在被动的、消极的、机械的队列中完成,而是在学生自我热身中不知不觉地完成了,营造了学生生动活泼、主动学习的教学局面。

准备运动长期都是以四列横队作徒手操练习或慢跑几圈就完成了。能不能既结合主教材,又能让学生从相对静止状态逐步过渡到为下面剧烈运动作好准备呢?例如,篮球课以球为主自编一套篮球操从原地、移动到跑动,从上肢、躯干到下肢动作,都在轻快的音乐中和老师的示范领操中完成。

### 1.4 根据主教材与场地器材来设计

主教材的教学方法,手段是整节课成功与失败的关键。大多数的学校只有一个篮球场。由于场地小、器材少、学生人数多,学生的运动量和密度都很难得到保证。如何按前导、新授、巩固,简单、复杂,分解、完整等循序渐进的原则安

排呢?

以篮球课主教材单肩上投篮为例,作了如下探索:

(1)首先从场地器材上作了改进,增加投篮的球圈,如自制了8个相似的篮球圈分别挂在两处篮球架之间,增加了场地上的器材。

(2)在教法的选择上,采用了倒叙式的方法。

(3)利用口诀来讲解示范,便于学生记忆。

(4)电视直观教学,将著名篮球运动员的上篮动作制成录像。

(5)学生分组自行投篮练习,4人一组距篮圈1~3m为线,依次投篮。

(6)设计游戏活动,如篮球投准游戏,4人一组距篮圈2~3m,依次投篮,投中大声报数,增加学生的兴奋性,利用游戏提高学生学习的兴趣。

(7)结合过去学过的篮球技术(传接球、运球)进行原地单肩上投篮练习,强化基本动作训练。

(8)采用副教材——健身车,加强平衡训练,锻炼学生平衡灵活感觉。

(9)采用体育舞蹈作放松运动,降低运动压力。

教学顺序:自主活动→篮球操→篮球原地单肩上投篮→健身车练习→华尔兹舞→小结。

## 2 结果与分析

通过对照班的摸查发现,运动兴趣对身体形态、身体机能和运动能力的影响很大。

在身体形态方面对照班平均指数为1.13,得分为6.85分;试验班平均指数为1.10,得分为7.62分,平均指数降了0.03,平均分升了0.77。

在身体机能方面,比握力对照班平均指数为0.55,试验班为0.60,增幅为0.05。对照班平均分为9.31分,试验班为11.56分,增幅为2.25分。台阶试验对照班平均指数为49.01,试验班为54.01,增幅为5。对照班平均分为5.77,试验班为8.11,增幅为2.34。

在运动能力方面(如表1),50m跑对照班合格率为75%,试验班为88.46%,平均增幅13.46个百分点。800m(女)和1000m(男),对照班合格率为73.08%,试验班为88.46%,平均增幅15.38个百分点。立卧撑对照班合格率为80.77%,试验班为92.31%,平均增幅11.54%。

为了进一步显示实验班与对照班在运动技能与能力方面的学习差异,我们把学生身体形态、身体机能和运动能力得分加在一起,作为每个学生体质健康的总得分,90分以上为优秀,70~89分为良好,40~69分为中等,30~39分为合格,29分以下为不合格。在学期总评中对照班合格率为82.7%,试验班为100%,平均增幅17.3个百分点。

表1 运动能力分段人数统计对照

班别	分值	人			
		50 m 跑	800 m 跑(女) 1 000 m 跑(男)	掷实心球	立卧撑
对照班	17~20	2		2	2
	13~16	6	4	7	15
	9~12	12	10	9	12
	5~8	19	14	11	13
	0~4	13	24	14	10
合格率/%		75	53.6	73.1	80.8
试验班	17~20	6	2	7	5
	13~16	12	6	15	19
	9~12	15	18	16	12
	5~8	13	16	8	12
	0~4	6	10	6	4
合格率/%		88.5	80.8	88.5	92.3

## 3 结论

体育与健康课程标准明确指出:“培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯”、“只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉积极地进行体育锻炼,因此,在体育教学中重视学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证”。通过对比实验表明:在体育教学过程中,按照《标准》实施教学更有利于面向全体学生,坚持突出学生的主体地位,建立和谐亲密的师生关系,在知识技能、身心健康、个性品质等多方面关心学生,有利于为学生创设优美的环境和愉快的教学氛围,使学生乐学善学,充分挖掘教材中的愉快教学因素,提高学生的学习兴趣。试验得到了学校领导、区市教研会的认同。不少教师认为实验课从教材的研究、教材的选用到激发和保持学生运动兴趣、学生主动参与等方面,都很有创意,认为能根据学生的生理、心理特点和富有乐趣的游戏把教学串连起来,不断激发学生的运动兴趣,使游戏中掌握技术起到两者的迁移效应,既能强化对动作的记忆和理解,又显新颖、多样、多变的兴趣活动,真正做到寓教于乐,有利于体育课程目标的全面落实。

通过实验,我们认为在实施新的课程标准时,要注意:1)教师主导,学生主体;2)面向全体学生,对差异开展多侧面、多层次的引导;3)注入情感熏陶感染学生,激发和保持学生的运动兴趣;4)建立适度的期望目标,使学生获得更大的自由度和自主性;5)让学生参与评价过程。

## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 体育与健康课程标准(实验稿)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001.
- [2] 广东省中小学体育实验教材编委会编. 体育. 初中(全一册)[M]. 广州:广东教育出版社,2001.

[编辑:李寿荣]