

日本小学体育课教学内容对我国的启示

梁月红^{1,2}, 崔颖波¹

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006; 2.河北工程大学 公体部, 河北 邯郸 056038)

摘 要:日本小学设计一堂体育课要经过目标(包括年级目标)——教学内容——年度的指导计划——体育课指导等过程, 已经形成了一个从上到下的纵向体系。我国中小学应当构建增强学生体质、提高学生运动能力的体育课教学内容体系, 体育课教学内容应涵盖增强体力的运动、田径、体操、球类、游泳和舞蹈 6 个运动领域, 采用能实现运动价值的方法上课, 并保证各运动领域教学内容必要的课时, 以提高我国学生的体质与健康水平。

关 键 词: 学校体育; 体育课教学内容; 小学; 日本

中图分类号: G807; K313 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)02-0075-06

Inspirations to China from the teaching contents of physical education lessons for elementary schools in Japan

LIANG Yue-hong^{1,2}, CUI Ying-bo¹

(1.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China;

2.Department of Physical Education, Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Designing physical education lessons for an elementary school in Japan needs to go through processes such as objectives (including class objectives), teaching contents, annual guidance plan and physical education lesson guidance etc., which have formed a longitudinal system from top to bottom. In order to improve the fitness and health level of students in China, elementary schools in China should build a student fitness improving and student sports ability enhancing physical education lesson teaching content system, let physical education lesson teaching contents cover such 6 sports areas as physical strength enhancing sports, track and field, gymnastics, ball games, swimming and dancing, teach the lessons by using methods which can realize sports values, and ensure necessary class hours for the teaching contents of various sports areas.

Key words: school physical education; physical education lesson teaching content; elementary school; Japan

1985 年到 2010 年间, 我国先后 6 次实施了全国学生体质与健康监测。监测结果表明, 青少年体质连续 25 年下降, 其中力量、速度、耐力等身体素质全面下滑^[1]。而日本文部科学省公布的 2010 年度国民体力及运动能力调查结果显示, 2010 年日本孩子的体能测试值达到 1998 年以来最高^[2-3]。

我国学生体质下降与日本学生体质上升形成了鲜明的对比。造成我国学生体质下降的原因很多, 但是学校体育、体育课被认为应对学生的体质和健康水平的提高有所贡献。日本文部省把学生体质的上升归功于体育课的改革。本研究以日本小学的体育课为例,

研究体育课教学内容的特点和实施过程, 并与我国的进行比较, 试图找到改善我国学生体质和健康水平的突破口, 为我国增进学生健康找到思路和方法。

1 日本小学体育课教学内容的特点

针对经常参加运动的孩子和不喜欢运动的孩子两极分化的倾向以及孩子们体力下降的趋势, 日本进行了体育课改革。日本在 2008 年 3 月公布了新的小学^[4-5]和中学的《学习指导要领》^[6](以下简称《要领》), 于 2011 年开始依据《要领》实施体育课。此次修订的要点是: 培养终身亲近运动的资质和能力的基础、培养保持和

增进健康的基础、培养提高体力的基础。为此,体育课采取了 3 项措施:一是增加体育课课时、二是调整运动的内容、三是指导内容明确化、体系化。

1.1 日本体育课教学内容安排

日本小学体育课目标:把身心合为一体,通过对

运动经验和健康、安全问题的理解,培养终身亲近运动的资质和能力的基础,同时,增进健康和提高体力,形成愉快、明朗的生活态度。围绕着体育课目标,日本小学体育课教学内容体系由运动领域和保健领域构成(见表 1)。

表 1 日本小学体育课教学内容体系

领域	1、2 年级	3、4 年级	5、6 年级
增强体力的运动	身体放松的运动 多种动作的游戏	身体放松的运动 多种动作的运动	身体放松的运动 提高体力的运动
器械运动	使用固定设施的运动游戏 使用垫子的运动游戏 使用单杠的运动游戏 使用跳箱的运动游戏	垫上运动 单杠运动 跳箱运动	垫上运动 单杠运动 跳箱运动
田径运动	跑的运动游戏 跳的运动游戏	加速跑、接力跑 小型跨栏跑 跳远 跳高	短距离跑、接力跑 跨栏跑 跳远 跳高
游泳	适应水的游戏 浮水、潜水的游戏	浮水运动 游泳运动	自由泳 蛙泳
球类运动	球类游戏 捉鬼的游戏	进攻型游戏 隔网型游戏 棒球型游戏	进攻型 隔网型 棒球型
表现运动	表现游戏 表现游戏 韵律游戏	表现运动 韵律运动	表现运动 民族舞蹈
保健		每天的生活和健康 身体的培育	心脏的健康 防止受伤 预防疾病

体育课教学内容分布在低、中、高 3 个学段。小学低年级体育课教学内容由运动和游戏组成,中年级体育课教学内容由各种运动组成,高年级体育课教学内容由各种运动和运动项目组成。这种安排展示了小学生体育课教学内容随年级增长由游戏向正规的运动项目方向的转化过程。6 个运动领域在不同学段分布的特点如下:

1) 增强体力的运动。

孩子们体力下降,运动的乐趣和掌握基本动作的重视程度就会降低。为提高儿童体力,将增强体力的运动贯穿小学阶段。一年级到四年级安排了多种动作的运动(游戏),这说明教学内容是以直接提高中低学段儿童体力为目标的,但是不适合采用直接提高体力的运动,而是要学习发展身体的各种基本动作,为将来提高体力和运动技能奠定基础。多种动作的运动(游戏)包括平衡、移动、操作用具和身体发力的运动(游戏)。其中低年级采用游戏形式,让儿童做简单的运动,体会游戏所强调的舒展身体之感和快乐之感。中年级采用各种运动形式,让儿童体会的不只是在增强体力

的运动领域,还包括了其他运动领域的基本动作。

根据不同运动之间的差别,高年级教学内容采用了直接提高体力的运动内容,有针对性地提高学生体力,发展学生组合动作和制订运动计划的能力。提高体力的运动包括提高身体柔韧性和灵活性、提高肌肉力量和耐力、克服体重的运动。

使身体放松的运动被安排在所有年级,这是从前《要领》不曾有的,是为了使儿童提高体力、了解身体的构造和使身体得到放松。

2) 器械运动。

低年级教学内容采用了使用固定设施、垫子、单杠和跳箱的运动游戏,其实就是在器械上玩。这些游戏,儿童可根据自己的力量和身体的能力来完成,具有一定乐趣,提高了儿童的学习兴趣。教学内容是利用器械,在器械上做包括支撑、悬挂、振动、横移、倒立和旋转等基本动作。同样,中、高年级的垫上、单杠和跳箱的运动也是利用了器械的特点,发展学生做回转、倒立等动作的能力。每个儿童能根据自己的能力调节动作,只有在进行多次相同的动作或动作组

合的重复后,才能够针对这一动作和动作组合,达到身体各部位的协调配合。因此就决定了器械运动所具有的必须要对同一动作或动作组合进行多次重复练习的特点。

3) 田径运动。

低年级教学内容采用了跑和跳的运动游戏,通过伴有音乐节奏的竞赛等形式完成直线跑、曲线跑、折返跑、接力跑、障碍跑,发展儿童跑的能力,以及通过各种单、双脚跳和落地游戏发展跳的能力。教学内容培养了学生边跑边做动作或边跳边做动作的能力和身体的灵活性。

中、高年级重点以学生的跑、跳运动为主,学生与同伴能在速度、高度、距离的竞争中,冲破自己目标的纪录,体会挑战记录的喜悦。

4) 游泳。

低年级教学内容是通过让儿童在水中做玩电车游戏、接力游戏和捉鬼游戏,培养儿童对水的亲和感。儿童能在水中自由地玩捡石子、钻圈、像水母一样地漂浮,使他们能感受到在水中的飘浮,学会换气,培养他们在水中基本的自救能力。

中年级通过让儿童进行浮水和游泳运动的学习,完成在水中与同伴的竞争活动和其他活动。中年级要掌握游泳时手和脚的动作,提高潜入水、浮在水上的能力。

高年级学生通过学习自由泳和蛙泳,进一步提高基本动作的应用,特别是在项目的技能方面。通过水中呼吸、手和脚的动作的学习,发展学生持续长时间的游泳能力和提高游泳竞赛项目的水平。

5) 球类运动。

从低年级开始就学习投球、踢球和各种能够玩球的游戏,发展学生对球的认识。教学内容安排了有简单规则的人对人、集体对集体竞争的游戏,培养学生进攻、防守和攻守转换的意识。

中年级将游戏分为进攻型、隔网型和棒球型,特点是集体对集体之间的竞争,发展学生与同伴一起合力完成共同目标的能力。

高年级则更加明确了进攻型、隔网型和棒球型的球类运动项目,学生在集体与集体的攻防中要学会规则,积累经验,发展策略,以及承担责任,互相帮助。学习内容还提倡在运动竞赛中提高运动技能。

6) 表现运动。

低年级教学内容由“表现的游戏”和“韵律的游戏”构成。学生通过捕捉身边的动物和交通工具等生活题材的特征,进行模仿游戏,配以轻快节奏的音乐做全身运动,来表现事物的特征。教学内容还强调了

与同伴一起跳舞,体会游戏的快乐。低年级通过表达简单事物的特征发展表现方面的技能。

中年级通过“表现运动”发展学生的即兴表演能力,让学生表达出内心的感受。让学生尝试完成包括开始和结束部分在内的一套简单完整的舞蹈。采用轻快节奏的摇滚和桑巴舞的曲子,或变换速度与节奏的曲子,单独或与同伴配合自由地跳舞,提高学生的即兴表演能力。中年级强调让学生随心所欲地捕捉题材,在流动中完成夸张的、多变的动作。

高年级学生通过学习民间舞蹈,让个人和团队选择和进行一套简单的舞蹈,提高学生充分表现题材特征的能力。

1.2 日本小学体育课的实践

体育课涵盖了6个运动领域,通过上课实现各领域每个运动和运动项目的价值。要上一堂体育课,必然要先知道各运动领域总的课时分配、各运动领域的单元教学流程,这样才能安排好一堂体育课的教学内容。

1) 日本小学体育课课时分配。

针对学生体力下降的趋势,《要领》提出了增加体育课课时的应对措施。与1998年相比,现在的小学体育课共增加了57课时。第1学年为102课时,第2、3、4学年为105课时,第5、6学年为90课时。《要领》规定了中、高年级学生两学年分别有8课时和16课时的保健领域的学习,大多数课时分配给了运动领域。根据各运动领域实践技巧指导的介绍^①,可以计算出各运动领域的课时占各学段运动领域总课时的大概比例。^②

《要领》强调增强体力,为提高体力打下基础。增强体力的运动在各学段都占有较高或最高的课时比例,其中低年级占20%。为发展体力基础,低年级还特别注重发展儿童跑、跳的运动能力,跑、跳运动游戏的课时数比例约占23%,以发展学生的奔跑能力和边奔跑边做动作表现出来的身体协调性和灵活性。《要领》提出还要解决孩子们生活习惯混乱的问题,因此中、高年级进一步充实了增强体力的运动领域的内容,并增加了课时(约占24%),从而拥有了比其他运动领域更多的课时。

从低年级到高年级,器械运动、游泳、球类运动内容的课时安排相对稳定。相对而言,增强体力的运动课时比例上升到首位,这反映出随年级升高,越来越突出增强体力、培养热爱运动和在运动中坚持共同发展的重要性;田径运动领域内容的变化最大,课时比例由低年级的23%,减少到中、高年级的11%,表现出田径运动随着年级的升高课时比例也随之减少的特点,在中、高年级所占的课时比例还略低于球类运

动和游泳。器械运动虽然占有最少的课时比例,但在发展学生勇敢性格和克服恐惧等方面是其他运动领域不能相比的。器械运动与增强体力的运动一样对增强学生的体力有着相同的贡献,二者共同占到了总课时的 1/3 以上。

2) 单元教学流程。

单元教学计划涵盖了单元目标、单元教学内容的评价标准、指导和评价计划等方面。其中指导和评价计划所包含的单元教学流程是设置体育课教学内容的参照。单元教学流程设置了各运动领域在不同年级的教学内容及课时分配。如五年级的“增强体力的运动”领域单元教学计划安排了共 10 个课时,每个课时 50 min 的体育课教学内容。通过前 6 周“放松身体的运动”和“提高体力的运动”的学习,第 7—9 周重点安排了“制定提高体力的运动计划”的内容。在第 4 周安排了保健课,第 10 周是对学生达成目标的考核。10

周体育课教学内容的流程,使教师一目了然,容易理解教学内容,有助于实施体育课。为了使教师更好地上好每一节体育课,在单元教学流程中还包括了教师的指导内容和评价方法。

3) 体育课教学过程。

《要领》提出了从关注儿童对运动的乐趣及动作的熟练程序的角度规划体育课。下面以六年级“提高体力的运动”内容第 10 课时为例,分析体育课的构成:

(1) 目标。

考虑动作的要点,通过运动提高体力。(运动)

与朋友的友谊,运动辅助等等,根据自己能力进行运动。(态度)

采用适当的运动方法,达到自己的目标。(思考与判断)

(2) 教学内容。

教学内容见表 2。

表 2 小学六年级“提高体力的运动”第 10 课时

时间	教学内容	教师的要求和评价
开始 10 min	(1)准备场地和器械 (2)了解学习课题 以小组为单位,实践运动条件变化的运动,提高体力	在变化的运动条件下完成动作,提高动作质量的建议
中间 35 min	(3)以小组的选择为基础,实践运动条件变化的运动,提高运动能力 前半部分发展灵敏性:跳长绳、在移动中(前滚翻)抛接球、短距离的变向跑等等 后半部分增强力量的运动:攀爬杆、拖拽坐人的轮胎、手推车、运送人等等,还包括肌肉持续用力的运动,如障碍跑、有氧运动、跳短绳等等	和朋友一起做感兴趣的运动,这与儿童时期经历的运动有很大的关系 有计划地开始运动,集团学习的规则和方法预先设定(对于儿童而言,要特别注意) 为什么要做这样的运动,哪个运动能提高体力?一边有意识地运动一边建议 速度、次数要逐渐提高,“想要比之前更加快乐”等,是非常重要的感受 提高运动的条件,提高感觉 运动的思考与判断:达成自己的课题、运动的要点、动作行为的改变(观察、发言)
最后 5 min	(4)学习总结 学习卡片记入 确认儿童对动作的掌握和提高 收回用具,整理场地	学习的成果:认真填写学习卡,并且感受到体力的增长 提高体力,不仅在体育课上,也要在日常生活中继续进行运动,了解其重要性 认识所有的动作

《要领》对于一堂体育课的指导要经过的几个步骤:目标(包括年级目标)——教学内容——年度的指导计划——体育课指导。体育课的指导由技能、态度、思考和判断组成。

由表 2 可见,此次课非常明确地提出了“提高体力的运动”的技能目标——发展灵敏性、增强肌肉的力量和耐力,提供了一些最有效、最简单的例子及组织方法,此外还包括了拓展的学习资料,以及学习资料的组织方法。为方便教师的指导,其他的教学内容同样列举了活动示例,以及对教师指导时间和指导内容的建议,补充了辅助性动作、过渡性的动作,提示器材摆放、小组人数、保护帮助、运动安全的操作。教学内容为教师提供了一个学生从小学到中学各运动

或运动项目完整的学习过程。一方面这个过程不需要教师考虑和策划。教学内容就像一本指导教师上课的教科书,是如同数学、语文等文化课一样的教科书,教师只管去应用教学内容就可以了,因此奠定了《要领》统一性的基础。另一方面,在完成基本的教学任务后,教师根据指导要求,灵活安排其他教学内容,这样充分发挥了教师的灵活性。

在“教师的要求和评价”中可见,教师并没有过多关注学生的运动技能,而是提示在运动中发展与同学的关系,有计划地安排运动,识别特定运动的效果以及挑战,提示学生感受运动带来的乐趣。教师的作用更多的体现在精神上,指导和激发学生完成动作等方面。因此,学生通过完成运动发展体力,教师的指

导起着重要的作用。

日本小学的体育场地是保障学生各运动领域课时,上好体育课的基础。2008年10月日本政府公布学校体育设施的调查结果:日本小学共有体育场地、场馆共64 119个,包括了田径场、球技场、游泳池在内的24类运动场、馆。其中,多功能的运动广场、室外的游泳池和体育馆分别有21 195、18 610、21 115个,共占了总数的95%。

2 对我国的启示

1)我国应当构建中小学体育课教学内容并加到《课标》中,加强教学内容的统一性。

1)我国现行的《课标》没有建立统一的中小学的体育课教学内容,也没有配以各运动领域的课时计划,更没有单元教学计划^[7]。《课标》建议教学内容由学校、教师来决定,给予学校、教师更多的选择权。然而,新闻媒体经常有关于体育课取消器械体操、长跑、铅球等田径运动的报导^[8-9]。众多的文献也显示我国各地区的中小学体育课中器械体操、田径、球类运动、舞蹈教学内容的缺失^[10-14]。

另一方面,校本教材、新兴体育项目、乡土游戏等未经证实是否能达成培养学生身心健康发展的体育课目标,被盲目地添加为体育课教学内容。如2012年在郑州举办的“第5届全国中小学体育教学观摩展示”活动中,就出现了舞龙、滚铁环等的活动,这些活动的教育价值和运动价值,都未见论证,而是教师根据自己的运动能力和学校的条件随意添加的教学内容。体育教师以自己的意愿安排教学内容,造成了公说公有理,婆说婆有理的局面,没有一个标准去衡量体育课的合理性,而且学生要达成的目标也不明确,体育课就成为了无本之木、无源之水。零星的没有形成体系的体育课教学内容不能够有计划地培养我国所需要的全面发展的人。

日本小学体育课教学内容体系涵盖了增强体力的运动、田径运动、器械运动、球类运动、游泳和舞蹈6个运动领域。《要领》提出了对教学内容体系的指导要明确化和体系化的要求,并为每一运动领域的体育课提供了具体的指导。6个运动领域的教学内容由固定的、系统的内容组成,为教学内容体系的统一性奠定了基础。对体育课教学内容的实施表明,日本学生的体质逐年增强。

受日本小学体育课设置过程的启示,要构建体育课教学内容,首先要清楚体育课是教育活动,遵循教育的原则,体育课是培养全面发展的人为目标的,要按照目标组织6个运动领域的教学内容。其次要了解

各运动领域教学内容的教育价值和运动本身的价值,教学内容要围绕着实现教育价值展开教学活动。建议我国从一个体系或整体的角度构建体育课,系统规划教学内容,其中涵盖各运动领域教学内容在各年级的课时分配和内容分配、教学内容的组织和教学方式的指导,有必要的甚至细化到对一节体育课的具体指导。

2)中小学体育课教学内容的设置重点应强调增强学生体质,提高学生的运动能力。

在调查中发现:(1)教师在上课过程中让学生停下来进行讲解、示范、纠正错误动作的时间,加上组织安排器材的时间比较长,有时甚至要多于学生整个动作的练习时间。(2)教师注重运动形式多于注重运动的完成。如要求技巧动作练习前后让学生必须举手示意,这种方法增加了其他学生等待做练习的时间,减慢了轮换的速度,减少了学生练习的次数。(3)各类教学内容的教学方法均一致,体操、球类的教学都表现为“简单的技能学习—复杂的技能学习—素质练习的上课模式”^[16]。(4)一堂课主要的教学内容与辅助的练习内容之间没有关系,教学内容的种类安排较多,但是与主题之间无任何关系,甚至出现了效果相反的情况。

教学内容和教学方法不合理导致了体育课的枯燥乏味,由此导致学生虽然喜欢体育,但不喜欢上体育课的现象,培养学生对运动的喜爱和增强体质成了一句空话,体育课教学内容的内在价值不能真正得到体现。

日本体育课教学内容始终围绕着培养学生的运动兴趣和提高体力的基础展开,把增强体力的运动贯穿整个小学阶段。体育课教学内容安排和教师指导趋向于为学生提供一个积极参加身体活动的机会,通过让学生尽可能多地经历完成动作的过程提高身体的运动能力。教师的教学方式尤其显得重要。

从日本一堂体育课教学内容的设置明显可见,提高学生的运动能力,实施运动必然要有量的积累。我国体育课很多是通过传授运动技术,让学生精确地掌握运动的各个环节技术的方法,试图达到提高运动技能的目标。相比较,日本是通过让学生应用已学过的运动技术在应对不同的运动情景的过程来提高运动技能,进而提高学生的运动能力。就是在实施针对性的提高体力的运动和反复进行其他运动领域的练习过程中,培养了学生对运动的兴趣,提高了运动能力。我国需要在教材的教学方法上进行研究,努力实现教材达成增强学生体质、提高学生的运动能力的教学任务。

3)体育课要保障各运动领域教学内容的教学时间。

目前我国中小学体育课出现了诸多的问题,其中学校体育设施不足被认为是影响体育课课时的重要原因^[17]。即使在上海同样存在体育设施不足的状况,更

不用说经济不发达地区了^[18]。我国的中小学体育课根本无法保障教师正常完成体操、游泳、球类运动、田径、舞蹈的基本部分的教学。

每一运动领域的教学内容都有其区别于其他类教学内容的内在价值。如体操区别于其他运动在于它是一种克服困难和恐惧,有意识地控制身体各肌肉群的活动;团队运动是社会性学习最主要的途径和手段,教学内容设置的思路是让学生通过玩,首先理解利用策略和战术取得优势的意义,运动技能作为运动能力的一部分,是建立在对策略和战术理解的基础之上,在游戏中应用了适当的运动技术而获得的。不同运动领域的教学内容都有其独特的价值,在日本体育课都占有稳定的课时,使得日本学生的体质和运动能力逐年提高。

建议我国体育课教学内容的设置必须保证基本运动领域的教学内容课时,这就意味着不能随意减少基本教学内容的教学。保障体育课课时,还需要国家花大力气为中小学配置体育场地和设施,提高师资队伍的综合素质。

注释:

- ① 资料来源:文部科学省网站。
 ② 各领域内容大纲详细说明,要根据学生的情况,具体的内容和分配课时数实施弹性化的安排。日本小学体育课各运动领域课时比例,是根据各领域内容在指导计划里列举的课时数,通过计算得到的大约百分比。

参考文献:

- [1] 我国中小學生体质连续25年下降[N/OL]. 北京晨报. <http://news.sina.com.cn/c/2013-01-27/020026131466.shtml>, 2013-01-27.
 [2] 日本孩子体能测试值达到1998年以来的最高[EB/OL]. 环球网. <http://world.huanqiu.com/roll/2011-10/2073744.html>, 2011-10-11.
 [3] 调查显示:日本老人及小孩体力持续增强[EB/OL]. 人民网-国际频道. <http://world.people.com.cn/GB/15850805.html>, 2011-10-10.
 [4] 文部科学省. 小学校体育(運動領域)まるわかり

ハンドブック[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1308041.htm.

- [5] 文部科学省. 小学校学习指导要领解说体育编[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afiedfile/2011/01/19/1234931_010.pdf.
 [6] 文部科学省. 新学習指導要領生きる力:第2章 各教科 第7節 保健体育[EB/OL]. http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/new-cs/youryou/chu/hotai.htm.
 [7] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2011.
 [8] 学生体质下降该怪谁[N/OL]. 中国体育报, <http://www.chinanews.com/news/2005/2005-08-03/26/607552.shtml>, 2005-08-03.
 [9] 中小學长跑铅球等多项被取消 学生体质下降[N/OL]. 中国教育报, <http://www.yuloo.com/zx/news/1304/1131805.shtml>, 2013-04-17.
 [10] 张云波. 长春市城区器械体操教学现状调查及对策研究[D]. 长春:东北师范大学, 2008.
 [11] 王国秀. 山东省胶东半岛城市中学“体操类”课程开展现状研究[D]. 苏州:苏州大学, 2009.
 [12] 宋淑新, 徐平. 黑龙江省小学体操教学现状调查研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2011, 29(1): 67-69.
 [13] 朱俊波, 杨伯亚, 张彬彬, 等. 对重庆中学田径教学现状及影响因素研究[J]. 山西师大体育学院学报, 2009, 24: 48-50.
 [14] 魏元元, 戴海滨. 辽宁省普通中学田径教学现状的调查与分析[J]. 吉林师范大学学报:自然科学版, 2008(4): 141-143.
 [15] 于素梅, 毛振明. 新课改后中小学体育课教案存在的问题[J]. 体育学刊, 2010, 17(1): 66-69.
 [16] 吴键. 体育课程与教学改革的反思与困惑[J]. 体育教学, 2008(10): 16-18.
 [17] 中小学体育课内容需丰富[N/OL]. 生活日报, http://paper.dzwww.com/shrb/data/20081016/html/32/content_1.html, 2008-10-16.
 [18] 谢晨. 上海市中小学体育场地设施建设回顾与发展[J]. 体育科研, 2009, 30(5): 90-94.