

高 中 学 段

(1) 基础知识的教学

内 容 要 点	民族精神教育	生命教育	教 学 建 议
1. 体育健身的环境选择 2. 体育健身对智力开发的作用 3. 运动损伤的预防与康复 4. 体育健身项目的选择与应用 5. 体育健身效果的自我检测与评价 6. 运动处方的编制 7. 体育健身与疾病防治 8. 体育健身与心理健康 9. 吸烟、酗酒及毒品与健康 10. 现代奥林匹克运动与高科技 11. 竞技运动比赛欣赏 12. 体育文学作品阅读 13. 救护基本知识与方法 14. 生存技能所涉及的知识与方法	<ul style="list-style-type: none"> ● 理解体育锻炼对人体发展的多元价值,感悟良好的自然环境必须通过社会成员共同保护与创造,明白具有一定的体育科学知识、人文素养和体育道德,才能更好地履行社会责任的道理,确立科学健身的意识。 ● 从新中国体育发展的历史长河中,感受中华民族深厚的文化气息,领悟优秀体育人士的精神境界,立志为国争光。 ● 知道现代奥林匹克运动与中国体育发展的关系,感受其优秀文化内涵,感知中国人民和世界各国人民的体育创造,传承优秀民族传统体育文化,具有新时期青年一代应有的精神面貌。 ● 懂得个人健康规划的知识和方法,认同体育健身需要文明礼貌、讲规则的道理, 	<ul style="list-style-type: none"> ● 掌握青少年体能发展的知识和方法,探讨与青少年锻炼身体有关的困惑和问题,充分认识体育锻炼对青少年身心发展的重要作用,加深理解“生命在于运动”的含义。 ● 认识体育锻炼与疾病防治、心理健康、智力开发、运动损伤、生存技能等方面的相互关系,懂得一些科学健身的道理,学会编制有针对性的运动处方,掌握自测与评价的方法,感悟文明健康的生活方式。 ● 积极参与禁烟、禁毒的宣传活动,充分认识青少年吸烟和酗酒行为是对生命的自我损害,吸毒和贩毒行为是对生命的自我毁灭,掌握一定的抵制方法,提高法制意识,保护自己,关心别人,真正理解生命的价值与意义。 ● 了解体育健身是学习生活、闲暇生活的组成部分,关注个人体能与心理健康状况,能对自己 	<ul style="list-style-type: none"> ● 依据体育与健身课程标准和改进课堂教学的几点意见,结合各内容主题的特点,有所侧重的研究有助于教师育心、育体、育智和育能的教学工作,重组适宜的学习内容。 ● 根据高中学生已有的经验和认知水平,把握好体育基础知识教学特征,悉心研究本“教学指导意见”所提出的学科贯彻“两纲”教育的要求,提升自身的文化素养,以学生所理解和掌握的体育基础知识为主线,将基础知识的学习过程与情感、态度、价值观的形成结合起来,使学生感受民族精神教育和生命教育的熏陶。 ● 分析各专题的教育价值和对学生成长的积极作用,从认识、理解和感悟入手,提出问题、下达任务,告知一些获得答案的途径和方法,预设面临困难的环境,选择讲座、咨询、谈话等不同形式,让学生在宽松的氛围中思考、讨论,敢于表达自己的观点,同时教师给予必要的引导或恰当的讲解,加深学生对专题知识的理解,从而落实专题教育的要求。 ● 运用自主、合作和探究的学习方式进行专题教学,采用指导者与学生共同制订学习方案并提出问题等方法,引发学生尝试、解惑和共同面对的行为,通过阅读、查阅资料、相互交流、探究认识问题和解决问题的方法等学习活动,获得成功的体验,掌握显性知识,生成隐性知识和能力,达到专题教育的目的,寓身体练习于明理之中,以体现培育的针对性、动态性和有效性。 ● 借助大众媒介、视听手段和计算机辅助学习等手段,帮助学生了解并运用科学健身的知识和方法,评价体育健身效果,掌握救护基本知识和方法及生存技能,并鼓励学生在健身实践中加以应用,充分认识良好的自然环境是人类健康和有效健身的基本前提,确立环保意识和社会责任感。 ● 引导学生由课内向课外延伸,通过观察社会现象,从不同渠道寻求认

续表

内容要点	民族精神教育	生命教育	教学建议
15. 体育健身、心理健康和体育旅游等	树立正确的价值取向和环保意识。	的学习、锻炼和休息作合理的安排,体会生命的美和人生的美好。	识分析的方法,在动静结合的氛围中学习基础知识,建立集体的观念,扮演不同角色,知道合格公民的行为规范,提升自身的体育素养。
示 例	<ul style="list-style-type: none"> ● “体育文学作品阅读”的教学: 1. “生命在于运动”主题,教师应侧重于人与自然、运动创造了生命、天人合一的阐述,用大量的事实揭示“动则兴,不动则亡”的观点,告诫学生为保持身心健康,需要身体力行; 2. “零的突破”和“辉煌的悲怆”,教师通过讲述中国神枪手许海峰勇夺男子自选手枪冠军的故事和金牌背后的付出与艰辛,讲述西藏南迦巴瓦峰的雄奇、壮丽、惊险和神秘,登山运动的辉煌与悲怆,赞扬人类敢于探险、开拓、进取的崇高精神等,以生动的事例、丰富的语汇,帮助学生了解生命、认识运动,奋发进取、为国争光,感悟自然、社会与人所蕴含的哲理。 		

(2) 基本技能和方法的教学

内容要点	民族精神教育	生命教育	教学建议
1. 跑 2. 跳跃 3. 掷 4. 垫上运动 5. 杠上运动	<ul style="list-style-type: none"> ● 知道技能性项目学习的方法和要点,有目的地参与学练活动,能在身体练习中表现自己,勇于发挥自身的优势,善于克服自身的劣势,有信任自己的积极情感,增强自信心。 ● 面对身体练习中出现的困难和障碍,能支配和调节自己的行动,克服困难、排除障碍,能设置具有挑战自我的练习目标,并积极主动地完成任务,体验磨炼意志品质的过程,增强自制力。 ● 遵守体育活动的规则和规定,在身体练习中,通过个人道德判断和自我调节来影响自身或同伴的体育行为和欲望,掌握识别对与错、是与非的方法,形成良好道德素养和价值观,具有行为自律的能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 懂得人体基本运动能力的发展需要一定的运动知识、方法和技能积累,能根据自身的能力水平,选择适宜的运动项目进行系统学习,发展体育运动能力。正确理解从事某一运动项目对身体发展的促进作用,养成良好的体育锻炼习惯。 ● 掌握与健康有关的体能知识,理解体育锻炼与饮食、营养、环境、运动安全、预防疾病之间的相互关系,关注自己、同伴、家人的健 	<ul style="list-style-type: none"> ● 根据高中学生的身心特点和认知水平,把握好体育基本技能的教学特征,悉心研究本“教学指导意见”所提出的学科贯彻“两纲”教育的要点,提升自身的教学素养,以掌握一至二项运动技能为主线,将运动技能练习过程与情感、态度、价值观的培养和形成结合起来,使学生受到民族精神教育和生命教育的熏陶。 ● 分析各内容主题的特点及对育心、育体、育智和育能的作用,侧重研究其隐性的教育含义和显性的培育价值,突出主动参与、乐于合作、积极表现、合作探究和适度强化的设计要求,体现尊重生命、珍爱生命和评价生长的健康教育。 ● 采用指导学生确定练习目标、找准教学重点和难点、选取适宜的练习方法和手段等,激发学生为之努力并获得成功体验,运用暗示、呼吸、转移、宣泄等调节方法,让学生亲身经历、重复练习、参与比赛并承担适宜的运动负荷,进行必要的体力调整等活动,感知技能性项目对规范行为、强身健体、公平竞争、了解民间风情和体育传统文化的教育教养作用,指导学生学会在运动项目练习中消除不良情绪的方法,保持积极的情绪和愉悦的心情,投入身体练习,提升自信心。

续表

内容要点	民族精神教育	生命教育	教学建议
6. 篮球 7. 民间民族体育 8. 球类 9. 游泳 10. 形体与舞蹈等	<ul style="list-style-type: none"> ● 在身体练习过程中,能正确处理个人与同伴、个人与集体的关系,懂得与人和谐相处,增进相互间的理解,尤其在集体项目的学练中,明确角色转换的意识和分工的概念,理解并尊重同伴在身体活动中的不同之处,敢于承担责任,具有强烈的团队意识、自信心和责任感。 ● 活动中表现出对体育学习能力较弱或身体残障伙伴的关心和帮助,提高在不同环境中积极锻炼的适应能力。 ● 参与克服困难、互助协作、战胜自我和合理竞争的学练活动,获得磨炼意志、团结奉献、竞争拼搏的直接经验,习得生活经验和生存本领。 ● 参与民间民族体育、健身项目等学练,感知我国民间民族体育文化,培养爱国主义思想和民族精神。 	<p>康状况,表现出参与健身活动前对自我健康状况的判断,习得必须的知识、技能和保护帮助的方法,指导日常健身实践,加深体育锻炼对增进身心和谐发展的理解,具有体育爱好和自主锻炼的习惯,养成文明健康的生活方式。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 参与制定进行安全而有效的专门活动所需要的安全规则、程序和礼仪等,确定适合自身体能的锻炼目标,正确理解动作技能学习过程中美的含义,并积极付诸实践,细心地体味美的感受,积累审美知识和方法,获得审美鉴赏能力。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 结合教学内容的特点,多创设合理的、富有挑战性的场景,激发学生的练习动机。引导学生懂得克服困难,完成练习任务,不仅需要体力支撑,还需要智慧的参与。只有经历战胜自我、克服困难的身体练习,才能收获磨炼的硕果,体验成功的快乐,培养坚忍不拔的意志品质。 ● 关注集体项目的教学,采用变换团队成员和竞赛规则的方法,使学生增加承担不同角色的感受,经历不同规则下的竞赛活动,明确自己的角色与团体的关系,自己的行为对团队的影响,并针对活动全过程,指导学生明白尊重他人、遵守规则的道理,增强团队和自律意识。 ● 运用比较、表演、欣赏等形式,结合动作技能标准,引导学生认真体验运动技能的动作美、表现美和肢体语言美,指导学生从意识、习惯、判断等角度,评价他人或集体所表现的事物美,获得审美方法和能力。 ● 通过自主选择、重复演练和合作探究等方式,了解体育活动对生命、健康的积极作用,感悟科学、合理的身体活动有助于健康,稍有不慎也会面临安全危险,获得保护与帮助的方法和运用能力,培养其对体育的积极情感,鼓励学生结合生活实践,联系课外活动,创造出更多的民间体育活动内容与形式,并主动反馈和评价关于民族精神教育和生命教育目标的完成情况,促进和谐发展。
示 例	<p>①“武术”和“民间民族体育”的教学,应充分挖掘该主题内容自身的教育价值和强身健体作用,理解项目背后的民间民族传统体育文化内涵,在具体学练基本功、太极拳、新编长拳、防身术、三段剑术和组合动作时,教师要结合学生的特点,设计多种学法与活动,活跃课堂气氛,激发学生学习的愿望,有意识地将动作方法的学习与武德的培养相结合,帮助学生认识攻防的含义,知道其适用的场合和防护的功效,感悟武术对磨炼人的意志的作用,培养学生勇猛、坚毅、果敢和习武尚德的良好品质,促进学生的全面发展。</p> <p>②“形体与体育舞蹈”的教学,应侧重于感知美、表现美和审美的教育,学练并感悟肢体表现美的方法和功用,了解肢体语言的丰富内涵和表达方式,让学生认识本体、呵护本体、珍惜生命,尝试欣赏和被欣赏,形成健康的价值取向,树立自信、自强、自律和仁爱的信念,共同营造和谐的氛围。</p>		