# 对体育与健康教材的几点认识（精选5篇）

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2025-06-05

*第一篇：对体育与健康教材的几点认识对体育与健康教材的几点认识体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以健康为目标，它是对原有的体育课程进行了深化的改革，以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质...*

**第一篇：对体育与健康教材的几点认识**

对体育与健康教材的几点认识

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段，以健康为目标，它是对原有的体育课程进行了深化的改革，以增进中小学学生健康为主要目的的必修课程。它是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。下面是我对教材的几点认识：

一、以人为本的人文原则

从教材的应用上看，教材的内容、层次灵活性强, 以学生为对象，都能让所有学生各取所需,各尽所能。教材能重视对学生的研究，注重从学生的身心发展水平出发，让所有的学生都能根据自己的身体素质及能力，自主地参加学习和锻炼。

教材设有多种形式体育与健康基础知识和技术、技能等教学内容，设有大部分的学生自练自学内容, 体现教材选择的活动性，加大了使用范围的力度，充分体现以人为人本的原则。有利于促进学生个体发展，提高学生的心理素质与社会适应能力，促进学生身心的全面发展。

课本内容的展开方式由浅入深，层层深入, 适宜学生学习习惯的培养。学生对教材的学习和认识，对每一个动作技术的掌握和运用，都可以通过看一看——想一想——练一练——试一试——比一比——评一评的形式进行，形式多样新颖，能充分体现学生的主体作用，充分挖掘学生的学习潜能，培养学生的创造能力和实践能力。同时教材还适当地增加了一些体育文化知识、体育人文知识、名人名言、与学生活动园地等方面的内容，学生参与和运用空间大,具有很强的可读性,欣赏性,极大地提高教材的受欢迎度，使教材成为沟通学生体育心灵的读物。

二、健康第一的指导原则 健康是指在身体、心理和社会各方面都处于良好的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。强健的体魄需要养成健康的生活习惯和良好的锻炼习惯，体育锻炼是促进身心健康最有效、最积极的手段，运动愉快感是体育活动促进心理健康的桥梁。

身体健康指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学生学习的身体健康，要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生保健等知识，发展体能，提高身体健康水平。

心理健康包括两层含义：一种是指心理健康状态，个体处于这种状态时，不仅自我感觉良好，而且与社会处于契合和谐的状态；另一种是指维持心理健康、减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人的心理健康具有积极的影响。作为学生学习的心理健康，要求学生学会通过体育活动调节情绪状态，增强自尊和自信，形成坚强的意志品质。

社会适应指个体为了适应社会生活环境而调整自己的行为习惯或态度的过程。在社会生活中，每一个体都有自己独特的为人处世、待人接物的方式，都有人际交往、合作、友情、尊重、名誉及取得成就的愿望和需要，所有这些需要的满足，都依赖于个体的社会适应，同时，它们又能促进个体的社会适应。个体社会适应包括一系列自主的适应性行为，通常表现为顺应、自制、同化、遵从、服从等具体的顺应方式。经常参加体育活动的人，其社会适应能力会提高。作为学生学习的社会适应，要求学生培养良好的合作和竞争精神，形成和谐的人际关系，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

教材以促进学生身心健康发展为根本目的，在教师指导下有目的、有组织、有计划地开展。通过学生自身的体育实践活动，学生更能自觉地在课内外与校内外开展多种多样的锻炼、竞赛等活动，扎扎实实地贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生身心健康的发展。

三、运动参与的原则 古希腊人在埃多斯山崖上刻下了这样脍炙人口的名言：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”充分说明了生命在于运动的真谛，体现了运动“重在参与”的体育精神。现代科学研究和实践证明，经常合理地参加体育锻炼，能全面增进人的健康，使人充满生命活力。

运动参与指学生主动参与体育活动的态度与行为表现。经常参与体育活动的学生，可以培养和发展对运动的兴趣和爱好，养成体育锻炼的习惯，使体育活动成为生活中的重要组成部分。所以教材对运动参与做出了具体要求，要求学生具有积极参与体育活动的态度和行为，掌握科学健身的知识与方法，养成坚持体育的习惯。

教材内容的设计和安排，能根据学生的身心和身体素质的需要，让学生体会积极参与体育活动的意义，自主地参与活动，体会体育活动中获得的快乐，从中尝试到锻炼的愉快，竞争的刺激，合作欢乐，体验到勇敢与顽强、胜利与失败、挫折与勇气、拼搏与成功带来的兴奋和快乐，同时获得参与的满足感。更能使学生自主地在体育锻炼中释放压力，让学生充分展示自我。这样，让学生们亲身感受到运动带来的乐趣和满足，更能积极地参与到体育活动中，逐渐培养学生的运动兴趣和运动习惯。使学生学会在不同的社会生活环境、自然环境（尤其是艰苦的环境）中独立生存。

四、实用的原则

现代社会是知识、经济和信息高速发展的时代。新教材注重了人的智力活动的开发,增加了身体锻炼的知识与方法手段，运动健身处方知识等实用性的内容,这样就非常有利于培养学生自我锻炼的能力。有利于培养学生终身参与体育的习惯,使学生学会自立,学会生存,学会战胜艰难险阻,学会与人友好交往，建立融洽的人际关系,以便于将来走上社会,能立足于社会,服务于社会。培养学生良好的团队精神、协作精神等。

五、科学锻炼的原则 教材内容丰富实在，有许多与体育密切相关的营养、保健、生理健康、心理健康等有关知识和体育锻炼以及运动文化方面的基础知识。能让学生理解科学健身才能全面促进身体健康，才能获得预期的锻炼效果的重要性，能让学生掌握科学健身的基本原则，了解自己的体能水平和健康状况，合理地参加体育锻炼，帮学生出谋划策定目标树信心。能让学生选择多种多样的锻炼内容，根据兴趣和爱好将锻炼融入自己的学习生活中，理解运动有恒、坚持经常，运动有度、循序渐进，学会遵循规律、自我保健的意识。能让学生体会要取得良好的锻炼效果，必须科学合理地安排运动负荷，并要在运动后注意合理的休息，掌握判断运动负荷的知识，学会检测运动负荷的科学方法。教材为学生提供认识自己的身体健康状况，掌握体育与健康知识，加强身体锻炼的方法。学会评价身体素质及运动能力的方法，为从事科学的体育锻炼的实践活动提供具体的指导。

总而言之，新教材在今后教学工作中，还有许许多多方面需要去探索、去总结、去研究。

**第二篇：对体育与健康课程标准的几点认识**

对《体育与健康》课程标准的几点认识

摘要：《体育与健康》课程标准注重学生综合素质的全面发展，特别是创新能力的发展。新的体育教学观提出了体育课应是开放、情感、能动、激励评价的课堂。体育教师应当用多种途径激发学生的创新欲望。关键词：课程标准

体育教学

创新改革的春风吹遍了祖国各地，吹进了各行各业，《体育与健康》课程标准也在这股春风中诞生了。《体育与健康》课程标准下的体育课又怎样呢？通过对《体育与健康》课程标准的研读，本人认为有以下几点认识： 1.《体育与健康》课程标准主要有以下几个特点 1.1重视调整培养目标，关注学生综合素质的全面发展，特别是创新能力的发展。“美国是发现的国家，日本是研究的国家。但在科技上，日本远不如美国，研究别人的人只能跟在后面跑。所以要培养学生的发现能力，养成发现问题的习惯，我们要在这一习惯的基础上，慢慢引导学生去发现问题，大胆质疑，形成创新能力。

1.2十分关注人才培养模式的变化和调整。强调要实现学生学习方式的根本变革，以培养具有终身学习愿望与能力的，具有国际竞争力的未来公民。

1.3重视对课程内容的调整。强调要精选适合学生发展需要、具有合理结构、符合时代要求的课程内容。改革以知识为本，学科为中心的课程内容体系，强调课程内容要面向学生、面向生活、面向未来。学校最大的浪费是人的生命的浪费，儿童在校时的生命的浪费和以后由于在校时不恰当的和反常的准备工作所造成的浪费。

学校必须呈现现在的生活--即对儿童说来是真实市而生机勃勃的生活。向他在家庭里、在邻里间、在运动场上所经历的活那样。现在教育上许多方面的失败，是由于它忽视了把学校作为社会生活的一种形式这个原则。现代教育把学校当作一个传授某些知识、学习某些课业或养成某些习惯的场所。把这些东西的价值被认为多半要取决于遥远的将来；儿童所以必须做这些事情，是为了他将要做某些别的事情；这些事情只是预备而已。结果是，他们并不成为儿童的生活经验的一部分，因而并不真正具有教育作用。1.４课程评价体系的改革。目标取向的评价正在被过程评价和主体取向的评价所超越。评价的方式的进一步多样化，为学生提供致力于持续发展的评价体系，促进每个学生充分的、多样化的发展，成为评价的重要目标。

2.《体育与健康》课程标准下的体育教学观 2.1体育课堂应是开放的课堂。2.1.1教学内容的开放

新课程标准指导下的体育课教学内容将更加丰富，呈现开放的特点。我们要改变过去把体育课变成“达标课”、“素质训练课”的做法。在目标的统领下，着眼于“对生活有用”和“对终身发展有用”的知识和技能，加强教学内容和学生课外体育活动、生活实际及现代社会的联系，关注学生的兴趣和经验，增加健身性和趣味性强的球类、舞蹈、民族传统体育和新体育运动。通过多样性、开放性的教学内容，使学生对体育的多种需求得到满足，促使其终身体育意识的形成。2.1.2教学方法的开放。

新课程提倡自主、探究、合作的学习方法，使学生在自主学习中培养学生的独立思考能力；在探究学习中培养学生的解决问题能力；在合作学习中提高合作交流的能力。

2.1.3评价方式的开放。

以前我们把测验和考核作为体育课成绩评定的主要依据。由于运动能力受遗传和自身的因素影响很大，所以就出现了有的学生不用努力就可以得到优，而有的学生不管怎么努力也得不到优的情况，不利于调动学生的积极性。新课程标准提倡对学生进行发展性评价，强调学生在学习过程中态度、心理和行为。2.2体育课堂应是民主的课堂。

2.2.1民主的师生关系。教学过程中教师不能固守“师道尊严”，高高在上，不能一味强调以教师为中心，以自己的主观意志去安排教学过程，应当与学生建立和谐平等的师生关系，互相尊重，真诚交往，共同探求，交流体验。

2.2.2面向全体学生。长期以来，我们习惯于乐于关注少数运动能力强的学生。新课程下，我们要转变这种观点，力争使每一个学生都能享受体育学习的权利。2.2.3关注学生差异。由于受先天遗传和后天环境的影响，学生在身体条件、兴趣爱好、运动能力等方面的差异是很大的。我们要把这种差异当成一种财富，有针对性地因势利导，帮助学生认识自己的优势，发展自己的潜能，按照自己的兴趣和特长进行运动，在体育课中找到属于自己的乐趣。2.3体育课堂应是和谐的、重情感的课堂。

2.3.1创设“人文化”的课堂硬环境。体育场地、活动器械、电教设施、美育挂图等是体育课堂的硬环境。体育教师要通过精心的设计和创造，才能使体育的物化环境“活”起来，呈现出浓浓的“人文化”意味，才能激活学生的内驱力。将体育器械摆放成富有情趣的艺术图案，能给学生严谨感、秩序感，优化学生的“心境”，这样学生主体参与体育教学的意识便会大幅度的提高。

2.3.2营造“人性化”的课堂软环境。尊重学生，教师应尊重、欣赏、宽容和平等地对待每位学生，尊重其人格。沟通感情。师生之间的情感交流必须遵循“真实”、“接受”“理解”三原则，表里一致的真情实感是师生情感交流成功的基础，因此，教师要时常进行换位思考。控制情绪。首先教师不能把自己消极的情绪带进课堂，教师要引导学生在遇到矛盾时能够冷静地思考，既虚心听取教师的意见，又主动地与教师交换意见。

2.4体育课堂应是启发学生全面参与的课堂。

思维参与：设疑——动脑。苏霍姆林斯基说：“在人的心灵深处，都有一种根深蒂固的需要，这就是希望自己是一个发现者、研究者和探索者。”教师要善于设置问题并将其隐藏在情境之中，再引导学生在练习中积极思考，发展学生的认知能力。尝试——讨论。在某些项目教学时，教师先不进行示范，讲解，而是让学生先行主动去尝试，尚未得出结论时组织讨论，围绕教学中心，积极思考，自由发表见解。情感参与。课堂观察可以发现学生的“身顺心违”现象：一些老师苦心经营的教学过程，学生往往漠然视之。因此，教师唯有以情唤情，才能使学生在情感的碰撞中产生出美丽的火花，才能掀起一个又一个的教学高潮。

行为参与。行为参与是学生主体参与的直接表现，也是老师调控学习过程、调控教学内容的重要依据。差异参与。学生的先天素质及后天的努力程度决定了学生的认知水平、技能能力等是有差异的，教学时要因材施教，合理组织。

分层教学，老师从学生的认知水平、技能程度、素质基础等实际情况出发，对不同层次的学生安排不同的教学内容，提出不同的要求，采用不同的教学方法，施以不同的评价方式等。分组教学时，体育教学不能简单地按照学生个子的高矮和性别的差异分成几个自然小组，而应根据学生的技能、素质等实际情况科学的分组，这样才能满足全体学生学习的需要。全员参与。体育教学能否做到全员参与，是衡量学生主体性的一个重要指标，“一枝独秀不是春，万紫千红才成春”，使每个学生都能积极地活动起来，使个体学习形成全员参与的局面。

3.《体育与健康》课程标准下的体育教师

体育教师除了具备专业知识、一定的教育理论水平以外，还应具备下列新的教育理念。

3.1一个孩子就是一个创造个体。

教师在实际教学中要把每个孩子视为一个创造的个体，给予他们自由发挥、大胆创造的广阔空间，并对学生萌发的创造欲望给予很好的保护。

例如一堂跳绳课，就有三种不同的教法。第一种教师示范，然后以示范为标准，大家认真模仿，并以此标准进行评价。第二种让学生自己去跳，然后逐个评讲，提出不足之处。第三种，教师放手让学生去跳，当看到不同姿势时，不是批评，而是鼓励他，希望他深入思考。这样才不至于把一些具备创造性的学生埋没，才有利于培养新形势下的新人才。

这不仅仅是教育评价、教育方法的差异，更重要的是对教育观念不同的理解。长久以来，我们体育教育教学习惯于沿袭固定的模式，体育教师熟于扮演固定的角色，教师总把学生看成一个个任人摆布的物体。在不同家长和教师的心目中，孩子爱提怪问题、爱钻牛角尖就是顽皮捣蛋。长此以往，学生形成思维定势，其创造的勇气和能力就会丧失。

3.2 要善于运用创新性教学方法。3.2.1善于发现创新闪光点

善于发现孩子有意无意间所表露的创新闪光点。在学生所参与的体育教学活动中，不时的会表露出创新举措（火花），体育课堂教学活动中，学生间、老师间、相互探讨所产生的创新火花，如曲线跑竞赛中所摆放的几个障碍物，如何摆放跑的更快，如何摆放跑的难度更大。每当学生爆发创新火花时教师要善于发现，并及时给予鼓励和引导。

善于发现教师本身的闪光点。要善于捕捉教学中所产生的奇想（新花样），那怕是猛然间爆发，也应及时抓住运用会收到意想不道的效果。3.2.2善于帮助学生寻找创新方法

帮助学生寻找创新方法就是帮助学生学习。引导学生去找空白点；引导学生去寻找一个项目、一个动作、一个活动中的缺点，可以鼓励学生去找老师的缺点；引导学生寻找几个学生同一个动作或几个学生不同动作练习中的交叉点、异同点；引导学生去寻找重点，动作重点在哪里；引导学生去找难点，目标是什么，结构内容如何，怎样能投的远、跳的高、跑的快。3.2.3善于指导学生掌握创新思维技巧

引导学生做加减法，创新是改变，但不是简单的加减，因此我们要善于引导学生合理地去加减。如掷实心球的预备姿势：原地——倾向——向——滑步转体；体育教案格式：四段式——三段式——自由式；体育教法：传统式——军事式——创意式；任何体育器材、动作、方法的改进变迁都呈现出科学的加减法。3.3要善于激发学生的创新欲望。

”大脑不是一个要被填满的容器，而是一个急需点燃的火把“。如果只是运用简单的程序，那只能把学生越教越死，不仅害了学生，也害了社会。不要把学生看成螺丝钉，而要看成发动机。不是设计好框框条条让他们去套，去钻，而是要设法激发学生去寻找、去发现、去创造。让孩子们发挥各自的想象力和创造力，学会幻想，学生好奇、模仿，尽情的释放生命的能量。哪怕是一丁点的智慧火花，我们也要像母亲呵护孩子一样去精心保护，多给他们鼓励，少给他们严厉的训斥，不要将创造的幼苗扼杀在萌芽状态。

创新是一个民族进步的灵魂，是一个国家兴旺发达的不竭动力，只有拥有创新精神的民族才是具有发展力的民族。我们的体育教学中必须融有”创新\"这个灵魂，把这两个字牢牢的注入青少年的精神内核，让他们拥有创新的欲望，学会批判地吸收，才能创造出美的未来，社会才会不断进步。４．参考文献：

１．刘敏《中国学校体育》2024年第5期 ２．徐艳玲《体育教学》2024年２期

３．刘海慧《新课程与学校发展》北京教育教学出版社 2024年 ４．董海莹《新课程与学校发展》北京教育教学出版社 2024年

**第三篇：对新体育与健康课程标准的认识与思考**

对新体育与健康课程标准的认识与思考

湖州中学体育组

徐亚

自全国第三次教育工作会议提出了“素质教育”的理念和“健康第一”的指导思想以来，2024年中国启动了基础教育课程改革；2024年教育部又先后推出了《基础教育课程改革纲要》及小学和初中各学科《课程标准》，并在部分地区学校试行；2024年9月，试行范围进一步扩大，继而颁布了新的高中各学科的《课程标准》。至此中国教育迎来了建国以来最大的基础教育课程改革。此次课程改革，从指导思想和内容框架方面均发生了根本性的变化。面对新的体育与健康课程标准（以下简称新课标）,想谈几点认识与思考。一.对新体育与健康课程标准的认识

（一）新课标与体育与健康课的基本理念是一致的

继承与发展是此次基础课程改革的特点。新课标更为彻底的摒弃了以前我国基础教育课程那种“学科中心论”的教学模式，更为充分地突出了教学中心是学生这一主体。同素质教育的理念要求是一致的，即：将“以书本为中心，以教师为中心，以课堂为中心”转向以学生发展为中心。就学校体育目标而言，强调“以增强学生体质为主”，又必须在“健康第一”的指导思想下，促进学生身体健康、心理健康和社会适应。这一教学理念和国际上的“人本主义”教育理念是一致的。

（二）新课标促使体育与健康课程的教学理念更为完善

新课标通过试行有着坚实的理论和实践基础。它进一步规定了体育与健康课必须注重学生身心健康的发展，强调体育教育增进学生心理、生理和社会适应的功能，在体育教学史上将体育功能延伸至社会生活，并以此提出了四个基本理念，即；（1）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生身心健康成长；（2）激发学生体育活动兴趣，培养学生终身体育意识；（3）以学生发展为中心，重视学生的主体地位；（4）关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益。它不仅符合当代教育发展的趋势，明确了体育教学的目标，而且有利于创新人才的培养。

（三）课标的领域目标与体育与健康课程的领域目标相吻合。

长期以来，我国体育课堂教学在体育教学大纲的规定下，为实现体育课目的对课堂教学提出了三项任务，即：发展身体，增强体质——掌握体育基本知识、技术和技能——对学生进行共产主义思想与道德意志教育。为完成这三项教学任务，教师备教材，备器械，写方案，吃力地去教，学生费劲地去学；心血与汗水付出多多，汇报与收益却少之又少；以至于学生跨出校门，走向社会仍不知体育课上学了些啥？这不能不说是我国教学模式上的遗憾。而新课标推陈出新，拾遗补缺，以发展的观点提出了五个领域目标，即：运动参与；知识技能；身体发展；心理发展；社会适应。这五项领域目标较之于三项任务，更加完善、具体。在培养人才方面，有利于学生身心健康的发展，有利于学生个性的张扬，更适应于现代社会教育，适应于社会未来。

二.对新体育与健康课程标准实施的思考

（一）新课标下体育与健康课教学内容的选择

新课标下体育与健康课教学内容的选择，不再向以前教学大纲那样有统一规定，因而教学内容的选择上应该是灵活多样的，当然，原则上必须求稳求实、且有利于促进学生身心健康发展。因此，在选择教学内容时应注意处理好几个关系。第一，系统知识与系列活动的关系。教学内容选择的关键是要在“健康第一”的思想指导下，面向全体学生，注重学科课程中知识、原理和技术在活动中直接经验的感受与体验的相互转换，使学生愿学乐练，受益终生。第二，考虑到民族、地区及城市与乡村差异的关系，因而尽可能地从实际出发，挖掘乡土教材和民族传统教材，注重所选教材的特点，突出自己的特色。尤其是在：（1）发展身体素质练习的教材；（2）游戏类教材；（3）各项体育活动的基本技术和基本战术在实践中的运用；（4）乡土教材和民族传统教材；（5）韵律体操与舞蹈、娱乐体育和医疗保健体操等项目上，可不拘一格，敢于取材，大胆创新。

（二）新课标下体育与健康课教学结构的变化

首先，从师生关系上讲，教学活动中，教师不在是系统地传授体育基本知识、技术与技能，而是启发、诱导学生根据计划目标，自身的兴趣、爱好，来主动地参与体育活动项目的练习。教师的作用重在引导和指教，身体练习以学生为主体，体现学生主体地位。其次，从组织教学方法上讲，技术、技能的学习不再是精讲多练，教师一统课堂的教学模式，而应该是多种多样，多种教学方法、手段及组织形式的聚集；只是在必要的时候向学生进行适当的示范、表演、指导、辅导及总结，教师的作用重在引导和指导学生进行练习。其教学组织形式应根据学生实际情况灵活的选择运用并有所创新，采取诸如教学分层式、自主选择式、自主结合式、俱乐部式等。不求规范统一，但求学生练习主动积极、创新求趣。通过创新求趣，张扬学生个性，进而缩短个体差异，确保每个学生受益。

（三）新课标与体育与健康课的评价体系

长期以来，我们的教学评价体系过于注重对学生身体能力的评判，而忽略了教学评价中督促与鼓励学生进一步学习及通过反馈改进学习的功能，也忽略了身体差异与体能大小，因而教师与学生大多追求分数。致使客观上的分数与实际能力脱钩，因此不利于发现与发展学生各方面的潜能；不利于了解学生的需求；不利于帮助学生正确认识自我和确立自信。其数字式的分值往往损伤了学生的自尊，扼制了学生个性的张扬。新的体育与课程标准提出了过程评价与终结性评价相结合；定性评价与定量评价相结合；教师评价与学生自我评价相结合；以及学生互相评价相结合，同时又专门提出了重视学生个体差异，强调对所学知识、技术和技能的了解与运用,重视参与性、健身性及娱乐性的统一。即客观求实，承认差异，又注重能力发展。使评价体系尽可能地反映出学生情况，评断更趋于合理。这种较为客观体现“健康三维观”的教学课程评价体系，不失为教学改革上的一次飞跃。

总之，新体育与健康课程标准给学校体育教学带来了一场革新，无论是教材内容的选择，还是教学框架结构，它将更有利于实现体育的社会功能，体现体育育人的价值。

**第四篇：对新体育与健康课程标准的认识与思考（模版）**

对新体育与健康课程标准的认识与思考

前言：

对新体育与健康课程标准的认识与思考

自1999年全国第三次教育工作会议提出了“素质教育”的理念和“健康第一”的指导思想以来，2024年中国启动了基础教育课程改革；2024年教育部又先后推出了《基础教育课程改革纲要》及小学和初中各学科《课程标准》，并在部分地区学校试行；2024年9月，试行范围进一步扩大，继而颁布了新的高中各学科的《课程标准》。至此中国教育迎来了建国以来最大的基础教育课程改革。此次课程改革，从指导思想和内容框架方面均发生了根本性的变化。面对新的体育与健康课程标准，（以下简称新课标）本文想谈几点认识与思考。

关键词：新课标体育与健康课基本理念理念完善

领域目标评价体系

一 对新体育与健康课程标准的认识

（一）新课标与体育与健康课的基本理念是一致的继承与发展是此次基础课程改革的特点。新课标更为彻底的摒弃了以前我国基础教育课程那种“学科中心论”的教学模式，更为充分地突出了教学中心是学生这一主体。同素质教育的理念要求是一致的，即：将“以书本为中心，以教师为中心，以课堂为中心”转向以学生发展为中心。就学校体育目标而言，强调“以增强学生体质为主”，又必须在“健康第一”的指导思想下，促进学生身体健康、心理健康和社会适应。这一教学理念和国际上的“人本主义”教育理念是一致的。

（二）新课标促使体育与健康课程的教学理念更为完善

新课标通过试行有着坚实的理论和实践基础。它进一步规定了体育与健康课必须注重学生身心健康的发展，强调体育教育增进学生心理、生理和社会适应的功能，在体育教学史上将体育功能延伸至社会生活，并以此提出了四个基本理念，即；（1）坚持“健康第一”的指导思想，促进学生身心

健康成长；（2）激发学生体育活动兴趣，培养学生终身体育意识；（3）以学生发展为中心，重视学生的主体地位；（4）关注个体差异与不同需求，确保每个学生受益。它不仅符合当代教育发展的趋势，明确了体育教学的目标，而且有利于创新人才的培养。

（三）新课标的领域目标与体育与健康课程的领域目标相吻合。

长期以来，我国体育课堂教学在体育教学大纲的规定下，为实现体育课目的对课堂教学提出了三项任务，即：发展身体，增强体质——掌握体育基本知识、技术和技能——对学生进行共产主义思想与道德意志教育。为完成这三项教学任务，教师备教材，备器械，写方案，吃力地去教，学生费劲地去学；心血与汗水付出多多，汇报与收益却少之又少；以至于学生跨出校门，走向社会仍不知体育课上学了些啥？这不能不说是我国教学模式上的遗憾。而新课标推陈出新，拾遗补缺，以发展的观点提出了五个领域目标，即：运动参与；知识技能；身体发展；心理发展；社会适应。这五项领域目标较之于三项任务，更加完善、具体。在培养人才方面，有利于学生身心健康的发展，有利于学生个性的张扬，更适应于现代社会教育，适应于社会未来。

二.对新体育与健康课程标准实施的思考

（一）新课标下体育与健康课教学内容的选择

新课标下体育与健康课教学内容的选择，不再向以前教学大纲那样有统一规定，因而教学内容的选择上应该是灵活多样的，当然，原则上必须求稳求实、且有利于促进学生身心健康发展。因此，在选择教学内容时应注意处理好几个关系。第一，系统知识与系列活动的关系。教学内容选择的关键是要在“健康第一”的思想指导下，面向全体学生，注重学科课程中知识、原理和技术在活动中直接经验的感受与体验的相互转换，使学生愿学乐练，受益终生。第二，考虑到民族、地区及城市与乡村差异的关系，因而尽可能地从实际出发，挖掘乡土教材和民族传统教材，注重所选教材的特点，突出自己的特色。尤其是在：（1）发展身体素质练习的教材；

（2）游戏类教材；（3）各项体育活动的基本技术和基本战术在实践中的运用；（4）乡土教材和民族传统教材；（5）韵律体操与舞蹈、娱乐体育和医疗保健体操等项目上，可不拘一格，敢于取材，大胆创新。

（二）新课标下体育与健康课教学结构的变化

首先，从师生关系上讲，教学活动中，教师不在是系统

地传授体育基本知识、技术与技能，而是启发、诱导学生根据计划目标，自身的兴趣、爱好，来主动地参与体育活动项目的练习。教师的作用重在引导和指教，身体练习以学生为主体，体现学生主体地位。其次，从组织教学方法上讲，技术、技能的学习不再是精讲多练，教师一统课堂的教学模式，而应该是多姿多样，多种教学方法、手段及组织形式的聚集；只是在必要的时候向学生进行适当的示范、表演、指导、辅导及总结，教师的作用重在引导和指导学生进行练习。其教学组织形式应根据学生实际情况灵活的选择运用并有所创新，采取诸如教学分层式、自主选择式、自主结合式、俱乐部式等。不求规范统一，但求学生练习主动积极、创新求趣。通过创新求趣，张扬学生个性，进而缩短个体差异，确保每个学生受益。

（三）新课标与体育与健康课的评价体系

长期以来，我们的教学评价体系过于注重对学生身体能力的评判，而忽略了教学评价中督促与鼓励学生进一步学习及通过反馈改进学习的功能，也忽略了身体差异与体能大小，因而教师与学生大多追求分数。致使客观上的分数与实际能力脱钩，因此不利于发现与发展学生各方面的潜能；不利于了解学生的需求；不利于帮助学生正确认识自我和确立自信。其数字式的分值往往损伤了学生的自尊，扼制了学生个性的张扬。新的体育与课程标准提出了过程评价与终结性评价相结合；定性评价与定量评价相结合；教师评价与学生自我评价相结合；以及学生互相评价相结合，同时又专门提出了重视学生个体差异，强调对所学知识、技术和技能的了解与运用,重视参与性、健身性及娱乐性的统一。即客观求实，承认差异，又注重能力发展。使评价体系尽可能地反映出学生情况，评断更趋于合理。这种较为客观体现“健康三维观”的教学课程评价体系，不失为教学改革上的一次飞跃。

总之，新体育与健康课程标准给学校体育教学带来了一场革新，无论是教材内容的选择，还是教学框架结构，它将更有利于实现体育的社会功能，体现体育育人的价值。

摘录：1。广东省中小学教学指导书《体育与健康》。

2．广东省中学教科指导书《体育与健康》。

3．广东省中学体育与健康教学指导书《初中体育与健康实践部分》。

**第五篇：对2024年版体育与健康课程标准解读与教材分析学习心得**

对2024年版体育与健康课程标准解读与教材分

析学习心得

8月24日，在网上跟专家老师学到了体育与健康课程标准解读与教材分析。让我觉得与实验稿对比，体育与健康课的定义更加准确、清晰；课程的特性体现了体育教学的本质；原大纲里的双基又提了出来——基础知识和基本技能和方法。还以“健康第一”作为指导思想，强调在教学中以学生为主体，发展学生的个性、创造精神和实践能力。

以身体练习和运动技能为主线，突出了健康第一的指导思想。对体育教学的组织形式、教学方法和教学手段等提出了可行性的参考性的建议，如建议体育课的组织教学，为学生创造一个民主、宽松、和谐、开放的教学环境。这样有利于学生观察、练习、发展和创造。同时在教学方法上，为我们体育教师提供了合理的建议，学生在体验中也学会了学习，学会了锻炼，为终身体育奠定了基础。总之，在“健康第一” 的思想指导下，对体育教学的内容选择、教学组织形式、教学手段、教学方法和教学评价等方面提出了非常有价值的参考性建议。

在专家老师讲课程基本理念尤其强调关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益这一点。对教学内容的选择上作了具体的要求“适合教学实际条件”其实另外一个角度就是说结合地区和学校的实际选择体育教学内容。如：在什么环境下做什么，怎么做达到什么要求，体现了学习目标的可操作性、检测性。值得注意的是修订稿在倡导自主学习、合作学习、探究学习的同时，提出了传授式教学。而教学是学生与教师的共同活动过程，它不是机械的单向的传授知识，它包含了人与人之间复杂的交流关系。而是具有艺术的特点。

一、形象性。

二、情感性。

三、创造性。

四、示范性。此外，教师的思维方式、思想品质、知识结构、学习习惯等等，无形当中都对学生起着示范作用，特别是对于体育课来说。评价方面提出了“教师的评价应具有很强的权威性”尤其对小学生来说教师的评价还起主要作用的，其它评价形式为辅料。此部分

内容还有不理解的东西，需要进一步细读研究。

年级的课程名称统一起来。同时与高中《标准》 分离。

二、课程性质与基本理念更加符合实际与时代要求修订稿在课程性质上突出了两个方面的内容，一是在定义体育与健康课程的性质时，加上了“体育与健康课程是一门以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容?”

二，是强调了体育与健康课程具有基础性、健身性、实践性和综 合性的学科性质，并对这些性质进行阐述。

三、修订稿在几条课程理念方面做了以下强调：

1，在“坚持‘健康第一’的指导思想，促进学生健康成长”理念中，强调了本课程要努力构建体育与健康知识与技能、过程与方法。情感态度与价值观有机统一的课程目标和课程结构，并强调在重视体育学科特点的同时，融合与学生健康成长相关的各种知识。

2、在“激发运动兴趣，培养学生体育锻炼的意识和习惯”的理念中，为了防止教师误解“激发运动兴趣”理念，不重视学生对运动知识和技能的学习，最终导致“放羊课”教学的现象，在强调激发运动兴趣的同时，提出要“重视对学 生正确的体育价值观和责任感的教育，培养学生刻苦锻炼的精神”等。

3、在“关注地区差异和个体差异，保证每个学生受益”理念中，强调各地各校要在保证国家课程基本要求的基础上，充分关注地区。

学校和学生的个体差异，根据《标准》提出的课程理念、课程目标、内容标准等，结合实际，创造性地开展教学，形成教学特色，提高教学质量，最终帮助学生达到国家课程提出的基本要求。

四、课程目标调整为四个方面修订稿将学习领域改为学习方面，并对实验稿中的五个学习领域进行了调整，将“心理健康”和“社会适应”学习领域合而为一，最终形成运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。

五、课程内容提高了指导性

将《标准》实验稿中“内容标准”改为“课程内容”。在对学生提出的每一条目标要求之后，修订稿中都会列举达到相应目标要求所需要学习的课程内容，供老师们选择。同时，还增加了“评价要点”和“评价方法举例”。这样既有助于一线体育教师知道应该选择什么教学内容去达成学习目标，又有助于教师清楚如何评价学习目标的达成情况，从而帮助教师更好地理解什么是“目标与内容”。

六、实施建议更为强调地方制定实施方案的作用

修订稿将“教学建议”部分关于地方和学校课程实施方案的制订挪至附录部分，同时对地方和学校体育与健康课程的实施方案和实施计划提出了更加明确的要求，旨在强化地方和学校对体育与健康课程建设的责任和权利。

七、评价突出强调学校体育工作的整合性为了提高体育学习评价的可操作性，修订稿增加了一些可供教师直接参考的案例，放至附录部分。特别在对“体能”的评价中，修订稿特别注意与《学生体质健康标准》的衔接。要求体育教师处理好体育学习评价与“国家学生体质健康标准”和“体育中考”等测试之间的关系，避免大量的“应试课”冲击和替代正常教学课的现象，影响体育教学质量。

八、课程资源开发强调与体育紧密结合修订稿强调课程内容资源的开发与利用一定要与身体练习有关，无助于身体练习的内容不应作为体育与健康课程的教学内容。增加了时间资源的利用与开发小学各年级课件教案习题汇总一年级二年级三年级四年级五年级量、肌肉耐力、身体成份等，后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏性、协调性、平衡、反应等。其中一些体能成份既是与健康相关的体能，又是提高运 动技能所需要的体能。

学习领域：指在体育与健康课程中，按学习内容性质的不同划分的学习范畴。本《标准》将学习内容划分为五个领域：运动参与、运动技能、身体健康、心理 健康和社会适应。五个学习领域相互联系、相互影响。领域目标：指期望学生在特定学习领域达到的学习结果。课程目标通过各个 领域目标的达成而实现。

水平目标：指不同阶段学生在各个学习领域中预期达到的学习结果。本《标准》根据学生的身心发展特征和学习内容的特点，设立了六个学习水平，每个学习水平都设立了明确的学习目标。领域目标是通过水平目标的达成而实现的地域性运动项目：指流行于某些区域的、带有地方特色的或形成传统的运动项目。它包括由于地理、气候条件和文化等原因在某些特定地区或民族中流行的 运动项目。

二、附表

下表显示五个学习领域在同一水平的学习目标及相应的活动和内容。水平一领域水平目标 达到该水平目标时，学生将能够运动参与1①具有积极参与体育活动的态度和行为对体育课表现出学习兴趣乐于参加各种游戏活动认真上好体育课运动技能。

2，学习和应用 运动技能初步掌握简 单的技术动 作在球类游戏中做出单个动作，如拍球、投篮、运球等做出基本体操的动作做出单一的体操动作，如滚翻、劈叉等模仿简单的舞蹈或韵律活动动作做出地域性运动项目中的简单动作，如水中行走、水中飘浮、冰上行走等。身体健康。

1、形成正确的身体姿势注意正确的身体姿势指出坐、立、行时正确和不正确身体姿势的区别说出处于正确和不正确身体姿势时的感受

努力改正不正确的身体姿势。

2、发展体能发展柔韧、反应、灵敏和协调能力学习实际生活中的移动动作，如走、跑、跳、攀爬等动作 随同集体完成各种必要的操练，如队列练习、广播操等 在游戏或基本运动中进行多种移动、躲闪、急停、跳跃的练习在投掷或球类游戏中进行各种挥动、抛掷、转体的练习从事发展柔韧性的各种动力性练习。

3、具有关注身 体和健康的意识知道身体各主要部位的名称和自己 身体的变化知道身体各主要部位的名称辨别左右、前后、上下的方位 定期测量和记录自己的身高、体重的变化。

心理健康

1、学会通过体育活动等方法调控情绪说出自己在体育活动中的情表现体验并简单描述进步或成功时的心情体验并简单描述退步或失败时的心情。

2、形成克服困难的坚强意志品质在体育活动中适应陌生 的环境在陌生的场地进行体育活动和游戏与陌生的同伴一起参加体育活动和游戏社会适应。

1、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德体验集活动和个人活动的区别比较并尝试说出与他人一起活动和独自活动的区别按顺序轮流使用同一运动场地或设备在体育活动中尊重他人在游戏活动中表现出对他人的尊重和关心不妨碍他人参加游戏或运动注：①“领域目标”栏中的标号表示该领域目标的序号。

水平二领域达到该水平目标时，学生将能够运动参与。

1、具有积极参与体育活动的态度和行为乐于学习和展示简单的运动动作向同伴展示学会的简单运动动作向家人展示学会的运动动作运动技能。

1、获得运动基 础知识说出所做简 单运动动作 的术语说出所做身体各部位简单动作的术语，如转头、侧平举、体侧屈、踢腿等说出所做简单的全身动作的术语，如蹲起、踏步、滚动、跳跃等。

2、学习和应用运动技能会做简单的组合动作做出多项球类运动中的简单组合动作做出体操的简单组合动作做出武术的简单组合动作做出舞蹈或韵律活动中的简单组合动作做出地域性运动项目中的简单组合动作。

3、安全地进行体育活动知道如何在运动中避免 知道不按规则运动和游戏会导致身体受到伤害知道在安全的环境中运动和游戏危险知道水、冰等潜在的危险因素及避免危险的方法身体健康。

1、形成正确的 身体姿势 基本保持正确的身体姿势在日常学习和生活中初步具有正确的身体姿势在徒手操、队列等练习中保持正确的身体姿势。

2、发展体能发展灵敏、协调和平衡能力通过多种游戏发展位移速度和动作的灵敏性通过多种练习形式(如各种跳跃游戏和跳绳等。)发展跳跃能 力 通过多种练习形式发展平衡和协调能力。

3、具有关注身 体和健康的意 识 描述身体特征说出身体各主要部位的功能描述自己的身体特征比较自己的与同伴的身体特征 心理健康。

1、了解体育活 动对心理健康的作用，认识身心发展的关系体验体育活动中的心理感受体验参加不同项目运动时的心理感受，如紧张、兴奋等体验体育活动中身体疲劳时的心理感受。

2、正确理解体育活动与自尊、自信的关系在体育活动中具有展示自我的愿望和行为在体育活动中努力展示自我对体育活动表现出较高的热情。

3、学会通过体育活动等方法调控情绪观察并说出同伴在体育活动的情绪表现观察并说出同伴进步或成功时的情绪表现观察并说出同伴退步或失败时的情绪表现。

4、形成克服困难的坚强意志品质 在一定的困难条件下进行体育活动 参加较剧烈的游戏或运动时，在身体有轻微难受感觉的情况下坚持完成运动任务不害怕与自己“强大”的同伴一起游戏和运动社会活动。

1、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德在体育表现出合作行为体验并说出个人在参加团队游戏时的感受知道在集体性体育活动中如何与他人合作与他人合作完成体育活动任务。水平三领域

领域目标水平目标达到该水平目标时，学生将能够运

1、具有积极参主动参与运主动观察和评价同伴的运动动作动参与与体育活动的态度和行为动动作的学习示范所学的运动动作。

运动技能

1、获得运动基础知识知道所练习运动项目的术语 知道球类运动技术术语，如投篮等知道体操动作术语，如前滚翻等知道武术动作术语，如马步冲拳等知道舞蹈或韵律活动动作术语，如舞蹈中的跑跳步等。知道田径动作术语，如起跑等知道地域性运动项目中的技术或动作术语，如滑冰运动中的蹬冰等观看体育比赛观看现场体育比赛和表演观看电视中体育比赛和表演。

2、学习和应用运动技能 初步掌握运动基本技术初步掌握多项球类运动中的多种动作技能初步掌握一两套徒手体操或轻器械体操初步掌握一套简单的武术套路初步掌握一套舞蹈或韵律活动动作初步掌握两三项田径运动技能 初步掌握一两种地域性运动项目的技术。

3、安全地进行体育活动说出不同环境中可能面临的危险和避免方法

了解安全的运动方法，如穿着合适的服装运动、跳跃时用正确的姿势着地、摔倒时的自我保护方法等正确应对运动中遇到的粗暴行为和危险身体健康。

1、形成正确的身体姿势能够用正确的身体姿势进行学习、运动和活在日常学习和生活中保持正确的身体姿势在体操、舞蹈或韵律活动等项目的学习中保持正确的身体姿势在他人的指导下运用适当的体育活动改善身体姿势。

2、发展体能 发展速度和平衡能力利用器械做跨越、钻过和绕过定障碍的练习从事各种迎面穿梭接力跑的练习练习各种平衡动作 进行各种有节奏的练习。

3、具有关注身体和健康的意识了解青春期的卫生保健知识知道青春期男女生身体特征的变化，正确对待第二性征的出 现关注青春期的健康，如女生注意乳房卫生和经期卫生，男生正确对待手淫和遗精等初步认识青春期男女体能方面发生的变化。

了解经期科学锻炼的知识。

4、懂得营养环境和不良行为对身体健康的影响了解营养与健康的关系知道营养不足或营养过剩对健康的影响知道主要食物(如蔬菜、瓜果等)的营养价值了解从事体育活动时的营养卫生常识。

知道参加体育活动应该补充适当的营养素知道进行体育活动时必须注意的营养卫生常识。心理健康

1、了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系体验身体健康状况变化时的心理感受体验身体健康变化时注意力、记忆力的不同表现体验身体健康变化时情绪的不同表现体验身体健康变化时意志的不同表现。

2、正确理解体 育活动与自 尊、自信的关系正确对待生 长发育和运动能力弱可能带来的心理问题对生长发育的变化(如月经等)采取坦然的态度消除因身体形态问题。

(如太胖、太瘦等)可能产生的自卑感通过积极的体育活动消除因运动能力较弱产生的烦恼。

3、学会通过体育活动等方法调控情绪知道通过体育活动等方法调节情绪了解不良情绪对体育活动的影响。了解体育活动对减缓学习压力、消除不良情绪的作用了解体育活动对产生良好情绪的作用。

4、形成克服困难的坚强意志品质敢于进行难度较大的体育活动了解勇敢与蛮干的区别在教师指导下敢于做未曾完成的动作在教师指导下敢于做有一定难度的动作，如支撑跳跃等。社会适应

1、建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德在体育动中表现出对弱者的尊重与关爱在体育活动中尊重与关爱运动能力弱的同伴在体育活动中尊重与关爱身心障碍者表现出与社区活动的联。

系参加社区体育活动如校外体育俱乐部、培训班等说出或写出参加社区体育活动的情况。

2、学会获取现 代社会中体育与健康知识的方法了解体育与健康资源 从报刊中获取体育与健康知识 从电视节目中获取体育与健康知识 知道附近的体育场所及其用途。

评价方面提出了“教师的评价应具有很强的权威性”尤其对小学生来说教师的评价还起主要作用的，其它评价形式为辅料。此部分

内容还有不理解的东西，需要进一步细读研究。

以上是我在学习《体育与健康课程标准解读与教材分析》后一些粗浅观点，可能有不太成熟，望各位体育同仁批评指正。

课 程 标 准 解 读 分 析 学习心 得

2024-8-18

余雷

厚 德 学 校 体 育 组

2024-8-18

余雷

任红举

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！