

北京高中体育课改：体现“健康第一”的理念 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/467/2021_2022__E5_8C_97_E4_BA_AC_E9_AB_98_E4_c67_467027.htm “大家测一下脉搏。”

在本市高中课改之后，高一学生上体育课时都会听到教师的这一新指令。这一看似简单的指令不仅是教师期望了解学生的体育锻炼效果是否达到标准，在市教委有关负责人看来，这也是新课程体育教学“健康第一”理念的体现。“健康第一”理念的贯穿，从新课程中体育课名称变为“体育与健康”就可以看出来。与以往不同的是，体育新课程由过去只关注身体机能的锻炼转变为提高学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平。在本市部分高中体育课程教学计划以及教师的教学方案中，体育课中每项学习内容的教学精确到分钟；甚至在课程结束时，还要安排音乐放松环节。市教委有关负责人表示，新课程之后的体育教学将更有计划性，一份好的体育课教案要比语文、英语等学科的教案还要复杂。此外，新课程体育将更科学地安排运动负荷，以改变目前有些体育课运动量过小，学生得不到充分锻炼的现状。在汇文中学，除体育课、课间操外，该校每天有两次体育锻炼；在广渠门中学、陈经伦中学，高一天天都有体育课；在22中，每天早晨，会有教师带着学生长跑出早操……在增加体育课时之外，各校还在课程设置上下足功夫，以符合体育与健康课程中“注重学生运动爱好和专长的培养”的要求。陈经伦中学不仅把游泳列入必修课，还为学生开设了篮球、足球、排球、跆拳道等选修课；广渠门中学体育类选修课中出现了中国功夫、跆拳道、攀岩等科目，只要有15名学生选，学校

就正常开课。体育新课程中除健康教育系列、田径类项目必修之外，还鼓励学生在球类、体操、水上或冰雪、民族民间体育、新兴运动六个技能系列中选修课程，与以往相比，几乎每个项目的教学要求都强调培养学生的意志，团队精神，以及对奥林匹克文化和精神的传播，并着重培养学生的调节情绪能力，培养学生的自尊心和自信心及战胜各种困难的坚强意志品质。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com