



小学教育专业精品教材
互联网 + 课程思政新形态教材

小学体育课程与教学论

主
编
陈红梅
伊卓



小学体育课程与教学论

XIAOXUE YINYUE KECHENG YU JIAOXUELUN

主 编 陈红梅 伊 卓



北京出版集团
北京出版社

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

小学体育课程与教学论 / 陈红梅, 伊卓主编. — 北京: 北京出版社, 2021.10

ISBN 978-7-200-16860-0

I. ①小… II. ①陈… ②伊… III. ①体育课-教学研究-小学 IV. ①G623.802

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 266793 号

小学体育课程与教学论

XIAOXUE TIYU KECHENG YU JIAOXUELUN

主 编: 陈红梅 伊卓

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2021 年 10 月第 1 版 2021 年 10 月第 1 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 14

字 数: 315 千字

书 号: ISBN 978-7-200-16860-0

定 价: 45.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

目录

项目一 小学体育课程与教学论概述 | 1

- 任务一 体育课程与体育教学的概述及其关系 | 3
- 任务二 体育课程与教学论的学科概况 | 8
- 任务三 学习体育课程与教学论的意义、目标和方法 | 15

项目检测 | 18

项目二 小学体育课程教学目标 | 19

- 任务一 体育课程与教学目标概述 | 20
- 任务二 体育课程目标的结构 | 27
- 任务三 体育教学目标的制定 | 32

项目检测 | 41

项目三 小学体育课程教学设计及原则 | 42

- 任务一 教学设计概述 | 44
- 任务二 教学设计的依据和原则 | 49
- 任务三 教学设计的基本要素 | 51

项目检测 | 53

项目四 小学体育课程教学内容与分类 | 54

- 任务一 教学内容概述 | 55
- 任务二 教学内容的结构 | 62
- 任务三 教学内容的意义 | 67

项目检测 | 69

项目五 小学体育教学实施概述 | 70

- 任务一 走、跑类活动 | 71
- 任务二 跳跃类活动 | 78
- 任务三 投掷类活动 | 86
- 任务四 球类活动 | 93



- 任务五 体操类活动 | 117
- 任务六 武术 | 144
- 任务七 室内体育课与游戏 | 160

项目检测 | 165

项目六 小学体育课程教学评价 | 166

- 任务一 教学评价的价值 | 167
- 任务二 教学评价的实施 | 171
- 任务三 教学评价的创新 | 173

项目检测 | 175

项目七 小学体育教师专业化 | 176

- 任务一 体育教师专业化的意义 | 177
- 任务二 小学体育教师专业化内容 | 180
- 任务三 小学体育教师专业化的建议 | 183

项目检测 | 185

项目八 小学体育课程与教学政策管理制度概述 | 186

- 任务一 国家对体育课程与教学政策管理的制度 | 187
- 任务二 学校对体育课程与教学政策管理的制度 | 193

项目检测 | 196

项目九 小学体育课程与教学研究 | 197

- 任务一 小学体育课程与教学研究概述 | 198
- 任务二 体育教学主要的研究内容 | 200
- 任务三 体育教学研究方法与手段 | 204

项目检测 | 211

参考文献 | 212



项目二 小学体育课程教学目标

项目背景

体育课程与教学目标是体育教学理论中的核心内容之一，集中体现了人们对体育课程开发与体育教学设计中的教育价值的理解，是教育目的在体育课程中的具体化。体育课程与教学目标规定着课程编制的方向，决定着课程内容的选择和组织，也是课程实施和评价的依据。体育教学目标是体育课程目标的进一步具体化，体育教学目标通常在单元教学方案或课时教学方案中按照目标结构的方面分项陈述。

项目目标

一、知识与能力目标

1. 了解体育课程目标与体育教学目标的意义及关系，掌握体育教学目标的特点和功能。
2. 了解体育课程目标的结构，掌握体育教学目标的层次。
3. 了解体育教学目标制定的依据与要求，掌握制定体育教学目标的步骤与方法。

二、过程与方法目标

1. 培养学生的思辨能力。
2. 学生能够根据某一教材内容，制定出切实有效的教学目标。

三、情感态度与价值观目标

1. 培养学生严谨治学的态度以及对教学工作的责任感。
2. 通过学习，学生能够更加热爱体育教育事业，培养业务探究学习能力。

引导案例

《投掷：双手向前、向后抛实心球》（水平三）

教学目标：

- 1.认知目标：知道投掷不仅要用手臂的力量，还要用上全身力量的道理；知道处方教学方法与练习要求。
- 2.技能目标：学会全身用力抛实心球的动作方法，通过处方教学，能选择合理的学习处方，提高技能水平；发展协调、力量等素质。
- 3.情感目标：通过学生的自选、自练，能更加积极主动地参与教学活动。

教学内容：

- 1.投掷：双手向前、向后抛实心球。
- 2.“处方教学”（30米跑、立定跳远、仰卧起坐、前后滚翻）。

思考 本次课的教学目标是比较标准的“三目标”形式。从总体上看，目标设计得比较符合学生的实际，贴近学生的生活。教学本身就是明理的过程，该课目标的设定不仅使学生明白抛球的原理，而且再加上“处方教学”，这一科学合理的教学方法和手段，对于完成本次课设定的教学目标是有益处的。建议教学目标设定应便于测评，如有多少学生能学会用全身用力抛实心球的动作方法等。

任务一 体育课程与教学目标概述

学习目标

- 1.了解体育课程目标与体育教学目标的关系，掌握体育教学目标的特点与功能。
- 2.了解国内外体育课程目标的改革发展趋势。

学习任务

能够准确区分体育课程目标与体育教学目标，能够根据体育教学目标的特点与功能初步判断体育教学目标设计是否完善。

一、体育课程目标与体育教学目标的意义

体育课程目标和体育教学目标是体育课程和体育教学理论与实践非常重要的问题。课程目标是对学生通过课程学习所要达到的预期学习结果的陈述，它一般是由国家的课程标准或课程指导纲要明确规定的。体育课程目标是指在一定的教育阶段，体育课程力图促进学生身心发展所要达到的预期程度或标准。标准功能是体育课程目标的主要功能。所谓标准功能是指体育课程目标对体育课程的检查、评估产生的标准作



用。具体而言,体育课程目标有以下主要作用。

第一,为体育课程内容和体育教学方法的选择提供依据。判断“什么知识最有价值”(课程内容的选择)和“什么方法最有价值”(教学方法的选择),均应以课程目标为重要依据。

第二,为体育课程与教学活动的组织提供依据。把体育课程组织成什么样的类型(如必修课程或选修课程),把体育教学组织成什么样的形式,在某种意义上取决于体育课程的目标。也就是说,体育课程目标决定了课程的性质和类型,也决定着教与学的组织形式。

第三,为体育课程实施提供依据。体育课程的实施过程就是实现体育课程目标的过程,因此,体育课程目标对体育课程的实施起着导向和激励作用,影响着教与学的方法与策略。

第四,为体育课程评价提供依据。评价什么以及如何评价都要以体育课程目标为具体依据,从而构成了对课程和教学进行价值判断的基本标准。

体育课程目标指向的是体育学习中不同方面的“一般反应模式”,体育教学目标则指向体育教学过程中的具体行为方式。体育教学目标来源于体育课程目标,是预期的学生学习结果或学习活动预期应达到的标准。体育教学目标是指体育教学活动主体预先确定的、在具体体育教学活动中所要达到的、利用现有技术手段可以测量的教学结果。需要强调的是,这个预期结果与标准是教和学双方都应共同遵循的,对教师来说是教授的目标,对学生来说则是学习的目标。体育教学目标是课程目标的进一步具体化,并由教师根据有关教育法规、《课程标准》和各方面实际情况制定,是指导教学活动设计、实施和评价的基本依据,对教学活动具有导向、指引、操作、调控、测评等功能。教学目标通常在“单元”或“课”的教学计划(方案)中按照课程目标方面分别陈述。与课程目标一样,体育教学目标也是一定教育观念在体育教学方面的体现,因而它们总是表现出一定的价值取向。这种价值取向既可能体现在整个体育教学目标体系中,也可能表现为某一具体教学目标的价值倾向。从理论上认识体育教学目标的基本价值取向,将有助于更好地制定体育教学目标。

二、体育课程目标与体育教学目标的关系

在学校具体的教育实践中,课程和教学是学校教育的两个重要组成部分,也是不可分割的两个部分。而在学校教育目标体系中,体育课程目标与体育教学目标联系最为密切,有人甚至把二者混为一谈。但是,体育课程目标与体育教学目标并不是相同的,它们之间既有联系,又有区别。

(一) 体育课程目标和体育教学目标的关系

第一,相对于各级各类学校培养目标和学校体育目标而言,体育课程目标和体育教学目标都是子目标,它们共同为达成学校培养目标和学校体育目标发挥着各自的作用。与此同时,体育教学目标的制定与体育课程目标的制定都必须以学校培养目标和学校体育目标为依据。

第二，体育课程目标与体育教学目标之间有着纵、横两个方面的联系。从纵的联系来看，体育教学目标是体育课程目标的子目标。换言之，体育课程目标的实现有赖于体育教学目标的实现，或者说体育课程目标是确定体育教学目标的重要依据；从横的联系来看，体育课程目标所涉及的方面，在体育教学的目标中也应该有所体现。

第三，体育课程目标和体育教学目标之间有一个衔接点，这个衔接点就是体育课程的水平目标和体育教学的学年教学目标。体育课程的水平目标是确定学年体育教学目标的直接依据，它们之间应该是一致的。学年体育教学目标实现了，体育课程的水平目标也就实现了。

（二）体育课程目标与体育教学目标的区别

体育课程目标和体育教学目标是有所区别的。表 2-1 是对体育课程目标与体育教学目标的比较，从中可以看到，体育课程目标和体育教学目标在目标的制定者、制定依据、使用范围等方面都是不同的。

表 2-1 体育课程目标与体育教学目标的比较

比较内容	体育课程目标	体育教学目标
目标制定者	教育行政部门、体育学科专家、少数体育教师	学校体育教研组、体育教师
目标制定依据	社会发展需要、学生需要、体育学科的特点	体育课程目标、本学校的特点、学生特点、主要教学内容的特点等
所出现的文件	课程标准、地方课程方案	学年（学期）教学计划、单元教学计划、课时教学计划（教案）
目标使用范围	为体育课程的编制提供依据；为体育教师的教和学生的学提供参考	为体育教师开展体育教学活动提供直接依据

如果从目标的性质来比较的话，会发现二者之间的区别也很大。体育课程目标针对的是整个体育课程，着眼于学生的整个学习过程或学习阶段以及学习方面，是宏观的、远景的、粗线条的，且具有相对的稳定性；而体育教学目标针对的是一个学年（或学期）、一个单元、一堂体育课的具体教学情境，是微观的、现实的、具体的，具有相对的灵活性，确定后可以根据教学的具体情况进行调整。

三、体育教学目标的特点和功能

（一）体育教学目标的特点

第一，体育教学目标是教与学双方合作实现的目标，对体育教师而言是教授目标，对学生来说是学习目标；但是，体育教学目标表现为体育教师教学活动所引起的学生终结行为的变化，即着眼于教而落脚于学。

第二，体育教学目标是体育教学活动预期的结果。这种预期的结果存在于体育教学实践活动之前。布卢姆认为，有效的教学始于教师知道希望达到的目标是什么。也就是说，在教学活动之前，即预见到体育教学活动可能促使学生在掌握体育知识、技能、方法以及身心发展等方面发生哪些变化。预期要达到的目标是否科学、具体、明



确，直接影响到体育教学活动的成效，是人们对体育教学活动结果主观上的一种期望。

第三，体育教学目标是通过对体育教学活动可以达到的结果。相对于学校体育目标和体育课程目标而言，体育教学目标符合学校、班级、学生以及体育教师的实际与特点。

第四，横向上，对照不同的学习方面将有不同的体育教学目标，各目标相互独立又彼此呼应；纵向上，体育教学目标又是由学年（学期）教学目标、单元教学目标和课时教学目标构成，各目标之间层级分明、连续递增。下位目标是上位目标的具体化，上位目标是在下位目标达成的基础上才能最终实现。于是，体育教学目标呈现出一个纵横交错、相互衔接的有机整体。

第五，体育教学目标最终要落实到师生具体的体育教学活动中，因此，只有在目标中详细说明学生在什么条件下，应该做什么，做到什么程度，才能为体育教学活动的具体操作提供导向，也才能为体育教学评价提供可测量标准。换言之，体育教学目标必须具体、可行，体育教学目标具有可测性。体育教师的教和学生的学的结果，通过一定的方法与手段进行测量和客观评价，才具有应用的价值。

第六，体育教学目标应根据确切的教学内容、具体的教学条件、学生的学习特点、课时分配等因素综合制定，这就要求教师必须因校、因课、因班制宜，依具体教学实际编制，内容和水平应有一定弹性，以便灵活掌握。

（二）体育教学目标的功能

1. 激励功能

目标反映了人的愿望和努力方向，当明确的目标意识延伸到人的行为领域，并同行为相联系的时候，则形成动机和动力源泉。虽然体育教学目标并不完全是由任课教师和上课学生群体制定的，但合理的体育教学目标必定充分反映着教师的努力方向和学习愿望。目标设置理论（美国马里兰大学管理学兼心理学教授 Edwina A. Locke 于 1968 年提出来的）认为，目标本身具激励作用，目标能把人的需要转化成动机，使人们的行为朝一个方向努力，并将自己行为的结果与既定的目标相对照，及时进行调整和修正，从而实现目标。因此，科学合理的体育教学目标必定可以指引教师的工作，必定可以激励学生的学习。体育教学目标激发动机功能的真正实现，也取决于其价值是否被学生认同及其难易程度是否适中。体育教学目标的值要想被学生认同，就必须与学生的内部需要相一致。只有体育教学目标符合学生的内部需要，才能够激发学生的动机，引起学生的兴趣，转化为学生积极参与体育教学活动的动力。所以，明确、具体而切实可行的教学目标可以激励学生努力地学习。

2. 定向功能

既然体育教学目标是体育教学活动的预期结果，那么必然要制约着体育教学设计的方向，为体育教学过程提供指导。体育教学设计是为实现预期的体育教学目标制定的策略。教师和学生方法、手段及教学组织形式的选择，场地、器材的使用，教学情境的创设，等等，都要以体育教学目标为依据，并指向于一定目标的达成。因此，体育教学目标是“的”，体育教学设计是“矢”。只有有了明确的体育教学目标，体育

教学设计方能切实有效。

明确的体育教学目标，还可以为体育教学中的师生活动指明方向，从而避免教学中的盲目性。这一功能主要是通过影响人的注意而实现的。明晰、具体的体育教学目标，将会引导师生的注意专注于与目标有关的因素上，尽量排除无关刺激的干扰，保证目标的顺利实现。一般来说，目标指向正确，产生正向效果；目标指向错误，导致负向效果。因此，教师必须在体育教学一开始，就向学生指明教学目标，并以此来引导学生，保证积极的教学效果。

3. 规约功能

体育教学目标不仅在方向上对体育教学起着指导作用，而且在具体的步骤和方法上也具有规约的作用。体育教学目标预先规定了体育教学的大致进程，体育教学的展开过程就是体育教学目标得以一一实现的过程。因此，清晰的体育教学目标有利于体育教师对教学活动的控制，有利于提高体育教学设计的预见性和科学性。

4. 衔接功能

如果制定好每一个阶段的体育教学目标，就可以保证阶段体育教学目标的总和等于总的体育教学目标，那么就意味着总的教学目标可以顺利完成；反之，如果制定错了阶段体育教学目标，就使得阶段体育教学目标的总和不能等于总的体育教学目标，那么就意味着总的教学目标没有完成。因此，正确地制定好各个层次的教学目标，层层目标衔接，是最终实现总目标的可靠保证。

5. 检验功能

体育教学目标是到达点，是个标志，因此其本身就是很鲜明的和可判断的标准。阶段性目标的达成与否是在教学过程中进行体育教学质量评价的标准；而总目标的达成与否就是在教学过程终结时进行体育教学质量检验的标准。所以体育教学目标确定之后，是否达成既定目标就成为测评教学效果的尺度和标准。在体育教学中，教学效果的检测和评价，就是以体育教学目标为依据，用客观的信息来显示教学效果是否达到或在何种程度上达到了既定的目标。因此，进行科学的评价首先要提供可行、可测的体育教学目标。如果缺乏科学、客观的衡量标准，测验的效度、信度、难度、区分度都将失去合理的保障，以此来衡量和检验的教学效果就会失误。从这个意义上说，科学、合理的体育教学目标，是科学检验体育教学效果、确定客观评价的基础和标准。

四、国内外体育课程目标改革发展趋势

体育课程目标就是目标特征的内容和行为的统一性，可以分为身体发展目标、动作技能发展目标、认知发展目标和情感发展目标。体育课程目标是体育课程编制的始点，是进行体育课程评价的标准，也是体育课程实施的归宿。当前体育课程目标朝着多元化的方向发展，而且强调目标必须是操作性的。这就是所谓的“行为目标”。行为目标由于规定了应当达到的目标，因此，可以具体地确保每一个步骤的实施，而且便于第三者测量、评价，从而成为体育课程编制与教学过程的指针，当前国内外体育课



程目标具有如下共同发展趋势。

（一）锻炼学生身体，增强学生体质，增进学生健康

有许多国家把增强学生体质当作体育课程的第一目标，如美国人把了解身体活动和健康之间的关系看作是最重要的认知目标；把加强自我意识和自我理解看作是最重要的情感目标；把培养参加娱乐活动的运动能力视为最重要的运动技能目标；把渴望获得和保持健康所必要的身体素质水平视为最重要的增强体质目标。德国是非常重视“增强学生体质”的。日本强调让学生适当参加各种活动，以培养强壮的身体，同时设法培养坚强意志和提高身体素质。加拿大提出促使所有学生的身体健康及成长的目标。美国学者布切尔认为，体育课程以发展学生身体为目的，让学生在教师引导下，向自觉学习的方向转化，通过体育锻炼提高身体素质，以促进健康水平。美国体育运动协会针对学生体质下降的情况，要求中小学体育教学必须提供学生每日不少于 30 分钟并具有一定强度和密度的正规体育学习与锻炼，为此而提出的五个目标全都是围绕如何增强学生健康、保持学生体力的。可见，21 世纪学校体育课程的第一目标仍是“增强学生体质，增进学生健康”。

（二）重视传授体育与健康的知识、技能和方法，使学生具有一定的体育文化素养

当代学者多主张体育课程不能只注意暂时的体育实际效果，还要注意提高学生的体育人文修养。课程论学者陈侠教授在谈到“体育与课程”时说：学校体育应以培养儿童、少年、青年在品德、智力、体质等方面全面发展为目标，贯彻理论和实际结合的原则，既要讲述人体科学知识，又要取得锻炼身体的实际效果，还要使学生增进体育文化修养，受到思想品德教育，促进身心双方面的健康发展。王策三教授认为，体育课的根本职能就是对学生保护身体健康和科学锻炼身体提供理论知识和方法的指导。至于在每周几节有限的课内对学生身体运动和体质发展所产生的影响，那只是第二位的事，由此可知体育课程的内容应该包括掌握体育文化和卫生保健的基本知识。这一点还可以从调查中反映出来：86.8% 的老师认为“增加身体锻炼知识教学，使体育与保健教育相结合”是当前我国体育教学改革的重点。世界许多国家都重视向学生传授体育卫生保健知识。苏联强调向学生传授卫生、医疗、体育运动方面的知识；日本要求老师教给学生重要的活动技能和技巧，并在各种复杂条件下运用它们的有效手段；美国要求学生掌握有关身体的知识，以便更好地控制自己的身体，更好适应所处的环境；德国强调学生学习有关身体的知识，通过身体活动掌握运动和游戏进行的方法。

（三）重视培养学生终身体育的态度和能力，注意培养学生对体育的爱好和乐趣

培养学生对体育运动的兴趣和爱好及独立锻炼身体的能力，为终身体育奠定基础，这是各国体育课程改革的一个共同趋势。苏联注意培养学生参加体育锻炼的兴趣，力求达到身体完美。美国人认为，培养锻炼能力要比提高运动技术及身体素质水平还重

要,强调要使学生都喜爱体育,培养他们参加体育活动的兴趣,并在体育活动中获得愉快的享受,激发长期参加体育锻炼的兴趣和愿望,养成爱好锻炼的生活方式。美国学者布切尔指出,体育课程应基于参加者的需要、兴趣和能力上,促进终身体育;通过参与体育活动获得乐趣,获得良好的自我感觉。日本则通过各种合理的运动实践,在提高运动技能的同时,使学生能体验到运动乐趣,培养开朗、健全生活的能力和态度,培养注意健康和安全地参加运动的态度。德国要求学生将体育课中学习的东西应用到校外,使学生喜爱体育运动。

(四) 三维课程目标受到普遍重视

“知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观”的三维课程目标是基础教育所有课程的价值追求,体现了素质教育的精神和要求。三维课程目标强调既要重视学生的知识和技能的学习,也要关注学生的学习过程和体验,促进学生掌握学习的方法,提高学生学习的的能力,同时还要重视培养学生积极的学习态度与价值观,促使学生热爱体育运动。三维课程目标突破了传统教学以“知识为中心”的价值观,知识和技能传授不再是课程和教学的唯一目标和最高目标。

(五) 强调适应和发展学生的个性

课程目标的个性化,可以说是“人本”理念的产物。所谓“个性化”在教育视野里包括三层含义:一是指教育的人性化、人文化;二是指教育的个别化,如教育应考虑个体的身心特征,关注个体的天赋、特长、兴趣、爱好及价值取向等;三是指不同学校、不同学段或不同年级、班级的个性特色,如有个性特色的培养目标、专业设置,有个性特色的教学目标、内容、方法、手段等。各国都强调学生懂得合作和竞争的意义,在促进个性形成的同时,培养良好的体育道德;通过运动表现自我,发展社交能力,促进对能力各异的人的理解,培养竞争精神。配合育人的总目标,把体育与品德教育、美育结合起来,体育既然是教育的一个组成部分,体育课程就必然要承担教育的一部分功能。

(六) 有重点地全面整合体育教学目标

《义务教育体育与健康课程标准》提出:“体育与健康课程教学在体现学习目标多元特征的同时,还应注意有所侧重。”“强调运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面目标的有机整合。充分体现体育与健康课程的多种功能与价值。”在以往的教学实践中对课程多元目标贯彻落实时,一些教师往往把“五个领域”的目标全部写到教学方案中去,不知道如何进行整合。有些领域的目标,尤其是心理健康与社会适应方面的目标,与教学内容及组织教法脱节,形同虚设。在2012年举行的第五届全国中小学体育教学观摩展示活动中,教师大都以运动技能为重点,结合教材与教法的特点,把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应的目标有机地结合在一起,这样做既有利于重点目标的达成,也有利于其他目标的实现。有重点地全面整合体育教学目标,将是体育课程目标在实践应用中发展的一个趋势。



任务检测

1. 简述体育课程与体育教学目标的关系。
2. 简述体育教学目标的特点与功能。

任务二 体育课程目标的结构

学习目标

1. 了解体育课程目标的纵向层次与横向关系。
2. 掌握体育教学目标的层次及每一层次目标的目的、意义。

学习任务

通过学习，尝试完成一份单元教学目标。

体育课程目标是有层次结构的，不同的层次结构发挥着不同的功能。对同一层次的目标而言，还存在着不同学习方面和学习水平的区分。

一、体育课程目标的纵向层次

体育课程目标在垂直向度上，具有层次性、线性、累积性的特点，包含特殊性的至一般性的、切近的至高远的、现实的至理想的一系列目标。有的学者认为，根据课程目标的上下层次关系，可以依次将课程目标区分为以下不同的层次：课程的总体目标——教育目的；课程的总体目标的具体化——培养目标；学科领域的课程目标；学科领域的课程目标的具体化——教学目标。周登嵩认为，体育课程目标的层次可分为体育课程的总目标、体育课程的学习领域目标、体育课程的水平目标和体育教学目标。体育课程目标如此按层级排列，像一个金字塔。顶层目标是抽象的、整体的、普遍性的目标。底层目标是具体的、分化的、特殊的课程目标，数目繁多，底层目标逐步达成之后，课程总目标也就得以达成。宏观来说，体育课程目标体系由体育课程的总目标、体育课程的学习方面目标、体育课程的水平目标和体育教学目标四个纵向层次构成。

（一）体育与健康课程的总目标

体育课程的总目标面向某个教育阶段的全体学生，如义务教育、普通高中、高等教育等，是特定教育阶段大多数学生通过自己的努力都能够达成的体育学习目标。如我国《义务教育体育与健康课程标准》的体育课程目标是：体育与健康课程对于实施素质教育，培养学生的爱国主义、集体主义精神，促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。通过课程的学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣

和成功,养成体育锻炼的习惯;发展良好的心理品质、合作与交往能力;提高自觉维护健康的意识,基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

(二) 体育课程的学习方面目标

学习方面是指在体育课程中,按学习内容性质的不同划分的学习范畴。学习方面目标是指期望各个学习方面达到的相应水平。如我国《义务教育体育与健康课程标准》改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育自身的特点以及国际上体育课程发展的趋势,拓宽了课程学习的内容,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习方面,并根据学习方面目标构建课程的内容体系。

(三) 体育课程的水平目标

体育课程的水平目标是指不同年龄(学段)学生在各个学习方面中预期达到的相应水平。这是根据学校体育课程目标,对各个学段体育教学结果的相关规定,是各个学段都必须指向的、各自必须完成的目标,体现了根据不同年龄学生身心发展的特点实施体育课程的理念,其目的是在一定的阶段内,更好地加大教材内容的弹性,以满足学生、学校的不同特点、条件及实际需要。学段教学目标应体现不同学习阶段体育教学不同的侧重点,因此不同学段的教学目标应既相对独立,又各具特色。同时各学段之间的教学目标又是彼此衔接、相互协调的整体。中华人民共和国成立以来,我国传统体育教学大纲中对学段的划分基本上采用的是小学、初中、高中、大学四段法。新的课程标准则把小学阶段进一步划分为三个水平:水平一(一年级至二年级)、水平二(三年级至四年级)、水平三(五年级至六年级)。每个水平规定了相应的教学目标,其他学段的学生也可以将高一级水平目标作为本阶段学习的发展性学习目标。这种划分法较前者,更符合学生身心发展的年龄特征,因此目标也更为科学。

(四) 体育教学目标

尽管学科领域的课程目标有细化和可操作性的趋势,但仍然是总体性的或阶段性的一般目标。而作为短期的某一教学单元以至某一节体育课,通常称为单元或课的教学目标。实际上它们是学科领域的课程目标的进一步具体化。体育教学目标实际上是体育课程目标的延伸,包含在体育课程目标体系之中,是体育课程目标体系中不可缺少的重要组成部分。体育课程目标尤其是水平目标,是制定体育教学目标的主要依据。课程的教学目标又是单元教学目标的具体化,是最微观层次的课程目标。这一层次的目标通常分析到操作化的程度,往往与具体的情境联系在一起,对体现较抽象的课程目标的结果给予明确的界定,引导教学的展开。就体育教学目标内部而言,按照教学过程的持续时间,体育教学目标的结构分为学年(学期)体育教学目标、单元体育教学目标、课时体育教学目标(表2-2)。



表 2-2 体育课程目标和体育教学目标的基本结构

体育课程目标	体育教学目标的基本结构
体育课程总目标	九年义务教育体育与健康课程目标 普通高中体育与健康课程目标
体育课程学习方面目标	运动参与方面目标 运动技能方面目标 身体健康方面目标 心理健康与社会适应方面目标
体育课程水平目标	水平一 水平二 水平三
体育教学目标	学年（学期）体育教学目标 单元体育教学目标 课时体育教学目标

二、体育课程目标的横向关系

课程目标的横向关系实质上反映了各种目标的区分及其相互关系。“目标领域”是指预期学生学习之后所发生变化的内容的领域。像教育目标这一层次上，我国通常用德、智、体或德、智、体、美、劳来划分目标领域。我国横向关系上的体育课程目标分类，是就某一层级的所有课程目标，依其领域的异同加以分类，以作为体育课程设计和开发的依据，其各目标领域之间没有先后层次关系。在我国《义务教育体育与健康课程标准》中，课程内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面及目标。有学者将体育课程目标分为：身体发展领域（又分无病、健康两个层次）、认知领域（又分记忆、理解、应用三个层次）、动作技能领域（又分体验、模仿、组合、熟练四个层次）、情感领域（又分接受、兴趣、态度三个层次）。无论怎样划分目标领域，各领域对总的目标来说都应当具备逻辑上的合理性，它们彼此之间在相互关系上虽然可能是并列和平行的，这样可使得课程目标更加具体、清楚和明确，但它们之间必须是一个相互联系的整体，每个方面都不能脱离其他方面而单独实现课程目标。

其实，这些都是基于布卢姆等人的“教育目标分类学”理论、加涅的五种学习结果分类理论、霍恩斯坦的四种领域分类观点，加上促进身体发展这一体育基本功能提出的分类方法。但在现行课程编制中对目标领域与学习水平研究影响最大的是布卢姆等人的教育目标分类学。根据布卢姆的思想，完整的教学目标（课程目标）应当包括三个部分：认知领域、情感领域、动作技能领域，并且在每一个领域都进行了更为详细、由低到高的区分。上述所举的各种课程标准中对于领域目标及水平目标的设置都或多或少地折射出布卢姆的目标分类思想。布卢姆的目标分类方法是将课程目标具体化、操作化的一个有效途径，表 2-3 就是布卢姆等人对教学目标的分类。

表 2-3 布卢姆等人的教学目标分类

领域	学习水平	定义
认知	1.知识	事实性信息的回忆
	2.领会	理解的最低水平，提供理解的证据和运用
	3.应用	信息的能力
	4.分析	用抽象原理来解决问题
	5.创造	结合各个组成部分以形成一个新的整体
	6.评价	对材料做出价值判断的能力
情感	1.接受	自在地面对刺激
	2.反应	自愿地对刺激做出回应
	3.价值判断	对刺激形成一种态度
	4.信奉	一贯地按照内发的、稳定的价值体系行使
动作技能	1.模仿	按照指示和在指导下从事简单的技能
	2.操作	能独立地完成一项技能
	3.熟练	能准确地、自动化地完成一项技能

在布卢姆教育目标分类学的基础上，有人把体育课程目标分为知识、技术技能和情感三个领域，毛振明等则在此基础上增加了“体育发展”一项。表 2-4 是综合上述两种意见而重新拟定的体育课程目标体系。

表 2-4 体育课程目标体系

领域分类	水平	含义
身体发展	无病	无传染性和非传染性疾病，身体形态和机能正常
	健康	有充沛的精力和良好的体能
认知领域	记忆	能回忆、记住动作要领和有关知识
	理解	理解动作要领和有关知识；能将知识从一种形式转换成另一种形式
	应用	运用已知的知识解决简单问题；运用已知的知识解决复杂问题；有独立和合作学习的能力
动作技能	体验	通过看、听、试来感知并体验某个动作
	模仿	仿照图形或示范动作进行练习
	组合	将单个或分解的动作组合起来练习
	熟练	正确连贯地完成完整动作；准确自如地完成完整动作
情感态度	接受	遵从；愿意接受；理解规则；主动接受、予以配合，并能运用规则
	兴趣	为体育过程本身所吸引而产生积极情绪和意向；对体育活动具有持久、稳定的爱好
	态度	具有正确的体育意识；形成良好的体育行为和习惯；带动他人并表现出对社会的责任感



三、体育教学目标的层次

学年（学期）体育教学目标、单元体育教学目标、课时体育教学目标建构了体育教学目标体系的纵向系列，上位目标为下位目标的确立提供依据，下位目标是对上位目标内容的细目化和具体化，并为上位目标的实现提供前提。它们相互呼应、彼此衔接，在体育教学活动中引导着学生的发展方向。

（一）学年（学期）体育教学目标

学年体育教学目标是根据“学段体育教学目标”确定的，是对该学段内每个学年（学期）体育教学活动的分解与不同需求，是在该学年（学期）学习结束时必须得以实现的目标。学年（学期）体育教学目标，在性质上属于计划性的，通常根据体育课程的总目标和水平目标的要求、各个学校的实际、学生的兴趣与爱好及体育课程内容的特点等来制定。该层次的体育教学目标主要是由各个学校的体育教研组或体育教师来编写的，一般出现在学校的体育教学计划中。

（二）单元体育教学目标

单元是指各门课程教学中相对完整的划分单位，反映着课程编制者或教师对一门课程及其概念体系结构的总的看法，以及在此基础上对这种结构按照教育科学的要求，所做的分解和逻辑安排。教师一般按照单元组织教学活动，单元体育教学目标就是依据“年级体育教学目标”和学期教学的分配计划，对安排在每个学年学期中的单元教学的具体要求，单元体育教学目标对指导教师的体育课教学具有重要意义。单元体育教学目标，主要依托各个体育课程内容如某个运动项目的特性来制定，即不同体育课程内容的不同价值、功能、特点等，决定了其教学目标也是不同的。



案例

障碍跑单元教学目标（共五课次）

水平二 年级：四年级 授课教师：肖罗

教学目标	1.知道障碍跑的意义和通过简单障碍物的方法，了解简单的钻、跳、跨、绕等动作的术语，明白安全运动的重要性，具有主动参与练习的态度，乐于按游戏的规则进行比赛。 2.做出以钻、跳、跨、绕等为主的简单障碍跑动作，跑中始终保持身体的平衡，体验快速安全通过障碍时带来的成功和快乐，发展速度、灵敏、协调等身体素质和增强过障碍的基本活动能力。 3.在富有个性的、集体智慧的活动中敢于发表自己的看法与自我表现，具有热爱大自然的意识 and 想象，克服心理障碍，适应环境的能力，提高学生的自信心及勇敢顽强、不怕冒险、相互协作的精神。
------	--

（摘引自：2012年第五届全国中小学体育教学观摩展示活动教案集）

（三）课时体育教学目标

课时体育教学目标，也称为体育课堂教学目标，在性质上属于操作性的，是最微观层面的体育教学目标。体育课程目标能否实现，也主要取决于该层次体育教学目标的达成度。课时体育教学目标，是由每堂体育课具体的教学内容以及学生具体的学习特点和需要所决定的，同时还要考虑一堂体育课的具体教学时空情境和条件（或具体的体育教学环境）等因素，其体现在体育教师的教案中。课时体育教学目标是体育教学目标体系中最具灵活性，也最活跃的要素，是一系列体育教学目标得以逐层落实的基础。

体育教学目标是一所学校在确定体育课程的实施方案并制定以单元为基础的全年教学计划以后，由任课教师制定的，是教师制定学段体育教学目标、学年（学期）体育教学计划、单元计划和课时计划的根据。在过去，我国较为重视的是课时计划，并把一堂课看作是最基本的教学单位。其实一堂课是最基本的教学单位，却不一定是一个完整的基本教学单位，因为一堂课不能把一个教学系列完整地教给学生，有时只完成其中一部分。只有一个教学单元才能把一个完整的教学系列教给学生。运用大单元进行教学是国外许多体育教学专家所提倡的教学方式，大单元教学比一般传统的体育课单元时间跨度要长得得多，大单元教学一般由 15～20 节课组成，课时太少就难以达到良好的教学效果。现代教学理论对学生的认知性学习在体育教学中越来越被重视，而作为认知性学习基础的发现式学习法或假说验证式学习法都是一个较长的学习过程。对单元认识的变化也必然改变人们对体育课程内在规律的认识和体育教学过程的研究和改革。因此，我们认为单元教学的改革是现阶段我国体育教学改革的重要突破口之一，在改革的新形势下我们应当更为重视单元教学计划的构建和单元教学目标的制定。

◆◆ 任务检测

通过教育见习或走访的方式，了解一所中小学校体育课程水平目标的制定与实施情况，进而分析这所学校水平目标制定与实施的优点和需要改进的方面。

任务三 体育教学目标的制定

◆◆ 学习目标

1. 掌握体育教学目标制定的原则与要求。
2. 掌握体育教学目标制定的步骤和方法。

◆◆ 学习任务

能够根据体育教学目标制定的方法和表述方式，制定出合理有效的某一单元或课时体育教学目标。



一、体育教学目标制定的依据、原则与要求

（一）体育教学目标制定的依据

1. 学校体育的主要功能

学校体育的功能影响着体育教学目标维度的确定，体育教学目标的制定应突出其增强体质、促进身心健康、发展体能的本质功能。同时，也应全面考虑在体育教学本质功能的规定与影响下，体育教学目标所反映的体育教学多种功能的可能性依据，随着对学校体育多向功能的挖掘，教学目标的维度也将趋向多元化。

2. 学校体育目标与体育课程标准

学校体育目标体现了我国的教育、体育有关方针和政策的基本精神，以及国家、社会对学校体育的要求，是制定体育教学目标的重要依据。国家教育部颁发的各级学校体育课程标准，根据学校体育的总目标，制定了各个年级的教学目标和各项教材的教学目标，从而形成了体育教学目标体系，是制定体育教学目标的指令性依据。每一上位目标都是其下位各层次目标的累积，每一下位目标必是其上位目标的细化，因此，制定教学目标时，应以其上位目标，包括学校体育目标为依据。

3. 体育教学内容

体育教学目标的制定必须立足于对教学内容的认真分析，通过对教学内容基本结构与特点的整体把握，分析其中的教育元素，确定教学的重点和难点，为建立体育教学目标奠定基础。

4. 学生的条件

体育教学的对象是学生，体育教学目标必须根据青少年生长发育的不同阶段、不同时期身心发展的特点及其规律，主要包括学生的身心发展规律和已有的学习状态，以及学生对体育的兴趣、态度、需要、学习倾向性等个性因素提出相应的目标。这是制定体育教学目标的生理学和心理学科学性依据。需要说明的是，目标的制定在考虑学生群体的特征时，还应充分考虑学生个体的差异性，以使每个学生都得到充分的发展。

5. 学校教学条件

教学条件是制约体育教学目标实现的重要因素。在制定体育教学目标时，应考虑到学校现有的物质条件，主要指满足体育教学的场地、器材、设施等。当前，各级各类的学校、城市与乡镇的学校，甚至同一地区的不同学校，条件是千差万别的，发展不平衡。为了确保体育教学目标具有可行性，在制定体育教学目标时，必须从实际出发，充分考虑学校的客观条件和可能性与可行性依据，以便使所设计的目标更符合实际，更具可行性。

（二）体育教学目标制定的原则

1. 系统性原则

体育教学目标是由若干个具体目标组成的完整系统，各层次目标之间构成一个有机的网络，它们纵横有序，层次分明。制定任何一种教学目标都不是孤立的，应是一系列教学目标体系中的一个有机组成部分，和其他教学目标之间具有一定的关联性。在纵向上，要体现不同学段、不同学年、不同单元，以及不同课时之间的贯穿性和衔接性；在横向上，不同学习方面的目标之间应相互配合、彼此补充。这样纵横连贯地制定体育教学目标，才能保证体育教学的终极目标及其教育目的的实现和学校体育目标的要求。

2. 科学性原则

体育教学目标的科学性体现在五个方面：要体现体育学科的特点；要全面包括各个学习方面；根据教材的特点，突出重点和难点；具体、明确、可操作；难度要适中，所设立的教学目标应该是全班大多数学生经过一定的努力能够达到的。

3. 灵活性原则

体育教学目标可以由师生根据体育教学实际情况灵活制定，其内容和水平可以有一定的弹性，以便获得最佳成效。体育教学目标的灵活性是由复杂性决定的，同时又为体育教师创造性地开展体育教学工作提供了机会。灵活性的体育教学目标，可以更好地适应学生的学习特点，使其通过体育教学目标的实现而获得身心方面更有利的发展。

4. 可测性原则

体育教学目标是对体育教学过程中学生身心发展状况的明确、具体、恰当的描述，而这种内心发展的状态应是利用现有技术手段可以进行定性或定量测量的，这样的体育教学目标的达成才能进行客观的评价，否则，体育教学目标将失去应有的意义。例如，只是使用“了解”“掌握”“熟练掌握”等词，缺乏质和量的具体规定性。这样的目标可测性、可比性都较差，就很难准确测量和评价最终的教学效果，也难以指导教师正确选择教学方法、妥善组织教学过程。

5. 发展性原则

体育教学的效果最终要落实并体现到学生的身上。体育教学目标的制定，既要着眼于学生现有的发展水平和学习需要，又要放眼未来，使学生升入下一阶段或将来走向社会健康地成长成才，获得健康完满的生活，并有能力从事终身体育。

（三）体育教学目标制定的要求

1. 反映体育教学的发展趋势，从实际出发，考虑需要与可能

制定体育教学目标要有长远的观点，反映体育教学的发展趋势，这样制定的教学目标才具有导向和激励作用。同时，制定体育教学目标又要从实际出发。全面准确地掌握学校体育教学内部与外部条件及环境，将需要与可能结合起来，才能制定出科学



的体育教学目标。

2. 制定体育教学目标要系统把握，整体协调与衔接

体育教学目标是一个结构严密、层次分明、排列有序的系统，体育教学目标应具有整体性，注意不同层次和序列体育教学目标的协调与衔接。不仅要设立各类各层具体体育教学目标，而且要使各层各类体育教学目标纵贯横联，形成一个完整和谐的系统，使之较好地体现体育教学目标的系统性、层次性、递阶性和联系性的特点，小学体育教学目标制定得是否合理，将影响到中学乃至大学。体育教学目标只有形成一个纵横连接的网络系统，才能充分发挥体育教学目标的系统功能。

3. 体育教学目标的表述力求明确、具体，尽可能量化

体育教学目标必须明确规定教学后所要达到的结果，必须用可观察的、可测量的、具体化的量化指标加以描述。体育教学目标明确、具体、可量化，有利于加强体育教学工作的计划性，为体育教学实施，特别是检查与评价体育教学工作奠定基础。如果体育教学目标含糊不清，不便理解、把握，势必会影响体育教学内容选择和体育教学方法的运用以及体育教学策略的制定和体育教学评价。这样体育教学目标作用的发挥受到了限制，从而影响体育教学效果。正因如此，西方发起了克服教学目标含糊性的运动，出现了一些有助于教学目标具体明确的方法，如 ABCD 模式（A——Audience，B——Behaviour，C——Conditions，D——Degree）、内部过程与外显行为相结合的目标表述等，对改进体育教学目标表述的具体化有很好的借鉴作用。

4. 体育教学目标必须分解成细致的操作目标

体育教学目标必须分解成细致的操作目标，才可使教学目标的要求落到实处。具体的体育教学目标包括学习目标（母目标）、依据学习目标界定和编写行为目标（子目标）。行为目标是衡量学习目标达成与否的具体目标，学习目标的达成有赖于行为目标的逐一实现。所以，体育教学目标的细目分解直接关系到体育教学效果的优化和体育教学质量的提高，每个体育教师都应该具备细目分解的能力。

5. 体育教学目标要有一定的弹性

体育教学目标受多种因素的影响制约，而诸多因素都在不断变化。体育教学目标的稳定性是相对的，而体育教学目标的发展、变化是绝对的。这就要求在制定体育教学目标时，要保持一定的弹性，以便依据实际情况进行必要的修改或调整。

二、我国现阶段的体育与健康课程目标体系

2011 年，教育部修订颁发了《义务教育体育与健康课程标准》，课程目标提出了全新的体育教学目标体系，涉及体能、知识、技能、兴趣、爱好、习惯、心理、交往合作、生活方式、生活态度等诸多方面的教育目标，各个教学目标分为四个学习方面，再将各学习方面目标进行水平划分，分出层次。这个目标方案重新构建了体育教学目标系统，也在目标功能发挥以及目标衔接的问题上做出了思考和努力。

《义务教育体育与健康课程标准》，对于小学体育与健康课程构建了四个学习方面、

三个水平、三个层次的课程目标体系（图 2-1）。

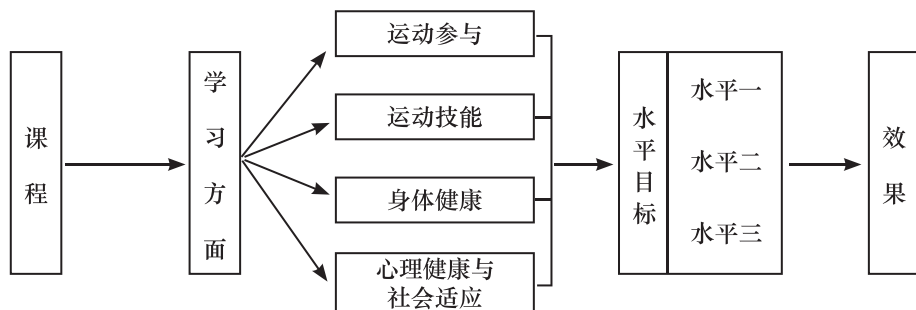


图 2-1 体育与健康课程目标体系

四个学习方面是：运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应。

三个水平是：水平一（小学一二年级）、水平二（小学三四年级）、水平三（小学五六年级）。

三个层次的递进关系为：课程目标—学习方面目标—水平目标。课程目标、学习方面目标和水平目标的内容如下。

第一层次：课程目标。通过体育与健康课程学习，学生将掌握体育与健康的基础知识、基本技能与方法，增强体能；学会学习和锻炼，发展体育与健康实践和创新能力；体验运动的乐趣和成功，养成体育锻炼的习惯；发展良好的心理品质、合作与交往能力；提高自觉维护健康的意识，基本形成健康的生活方式和积极进取、乐观开朗的人生态度。

第二层次：学习方面目标。课程分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习方面。运动参与的目标为参与体育学习和锻炼，体验运动乐趣与成功。运动技能的目标为学习体育运动知识，掌握运动技能和方法，增强安全意识和防范能力。身体健康的目标为掌握基本保健知识和方法，塑造良好体形和身体姿态，全面发展体能与健身能力，提高适应自然环境的能力。心理健康与社会适应的目标为培养坚强的意志品质，学会调控情绪的方法，形成合作意识与能力，具有良好的体育道德。

第三层次：水平目标。课程标准水平目标体系框架的提出，为体育教师有效地选择教学内容、实施课堂教学、完成学习评价等环节奠定了良好的基础。

三、体育教学目标制定的步骤和方法

（一）分析体育教学对象

分析体育教学对象首先要分析学生的学习需要。心理学研究表明，学生发展的内在动力是新的需要与原有水平之间的矛盾。新的需要与原有水平之间的差距，就会推动学生努力去学习，即产生学习的需要。在体育教学目标的制定中，学习需要是一个特定的概念，是指有关学习的“目前状况与所期望达到的状况之间的差距”，即学生学习成绩的现状与体育教学目标之间的差距。换言之，学习需要的分析就是分析体育教学中实际存在的问题，重点是分析学生的学习现状。

分析学习需要有内部需要评价和外部需要评价两种方法。通过这两种分析,若发现确实存在差距,也就存在了问题。于是必须对问题的原因及性质做进一步的分析。在此基础上,再进一步分析解决问题的可行性。通过对学习需要的分析,找出体育教学中存在的问题及其原因,据此确定体育教学目标。

此外,还要对学生一般特征、学习风格和学习的能力基础进行分析,因为这些因素也制约着体育教学目标的实现。

(二) 分析体育教学内容

要确保体育教学目标的实现,必须有合乎目标的体育教学内容。分析体育教学内容的目的在于确定体育教学内容的范围和深度,以及弄清体育教学内容中各项知识之间的相互关系,以便更好地安排体育教学程序。体育教学内容可分为不同层次,如可将体育教学内容分为课程、单元、项目等层次。分析体育教学内容的步骤是:单元体育学习任务的选择与组织;单元体育教学目标的确定;体育教学任务分类;体育教学内容评价;体育教学任务分析;体育教学内容的进一步评价。

(三) 编制体育教学目标

教学目标虽然有多种层次,这里主要介绍体育课堂教学目标的编制。

1. 目标分解

课时体育教学目标之上有体育课程总目标、体育课程学习方面目标、体育课程水平目标、学年体育教学目标和单元体育教学目标等层次。它们自上而下通过不断地具体化,从而形成一个完整的体系。而与体育课堂教学目标关系最紧密的当属单元体育教学目标。首先要明确单元目标的属性,是精学类的单元还是简学类的单元,是开放型的内容还是封闭型的内容,在分解体育课堂教学目标的过程中要注意以下问题:一是目标的整体性,要考虑每次课的目标和课程目标、单元目标的联系;二是要考虑目标的灵活性,不能一刀切,针对不同学生基础制定符合实际的目标;三是目标的层次性,可以参考布卢姆的目标分类理论,体现出体育学习循序渐进的过程;四是目标的可操作性,教学目标应该是可测量、可观察的。

2. 任务分析

单元目标确定以后,就可以根据单元目标进行任务分析。这里的任务分析实际上是指对学习者的为了达到单元目标的规定而所需学习的从属知识(技能、能力、态度、情感)以及它们的相互关系进行具体的剖析。根据单元目标来确定课时教学目标时,这种任务分析往往是与单元教学内容结合进行的,所以有的人又把这种任务分析称为教学内容分析。通常的做法是,从已确定的教学目标开始提问和分析,要求学习者获得教学目标规定的的能力,他们必须具备哪些次一级的从属能力;而要培养这些次一级的从属能力,必须具备哪些再次一级的从属能力。这种提问和分析一直进行到教学起点为止。单元教学目标可分为认知的、技能的、情感的等类型。单元教学目标的类型不同,据此进行任务分析就具有不同的特点。这样,形成了任务分析的多种方法,如

归类分析法、图解分析法、层级分析法等。然后对任务分析的结果进行评价,即对所剖析的知识与技能及其相互的联系进行评价,删除与实现单元目标无关的部分,补充可能遗漏的内容。

3. 起点确定

教学目标不是对教师的教学行为的描述,而是指学习者的学习结果。既然如此,要制定出合适的教学目标,就不能忽视对学习者的分析,对学习者的起点能力进行分析,即确定教学的起点。

教学起点的确定,直接关系到教学目标的作用发挥和教学的有效性。教学起点定得太高,则可能导致课时教学目标过高,使教学脱离大多数学生的实际需要,教学目标不但不能发挥其作用,反而有可能带来副作用;教学起点定得太低,则会在学生已掌握的内容上或教学活动中浪费时间和精力。一般说来,确定教学起点,主要应对学习者进行以下三个方面的分析。

第一,分析学习者的社会特征。即对学生的学习习惯、学习方法、成熟程度、班级水平、心智发展水平及对所学内容的态度等都要有所了解。这些因素对教学目标制定的影响是不同的,有的是经常起作用的,有的是随着时间、内容的变化而变化的,有的影响大些,有的影响小些。这些都要求教师具体情况具体分析。对学习者社会特征的分析,有经验的教师通常采用观察、谈话、访问、调查等方法,可以做出较为准确的估计。

第二,分析学习者的预备技能。即了解学习者是否已经掌握了新的学习所需的相关知识和技能,这是进行新的学习的基础。在这里使用“技能—认知结构”一词,是受“认知结构”启发而产生的,技能—认知结构是指个体动作技能与观念的全部内容,更具体地说,就是指个体关于某个体育学习领域的知识、技能与经验的原有基础。这个定义是根据奥苏贝尔对认知结构的定义演变而来,奥苏贝尔的认知结构主要指书本知识的特点,但体育学习中不得不考虑身体技能基础。奥苏贝尔发现在个体认知结构中有三方面的特性是因人而异的变量,故称之为认知结构变量,同理,讨论体育学习者时可以考虑技能—认知结构变量。其中技能—认知结构变量的“可利用性”就是学习者原有技能—认知结构中是否存在可用来对新知识、技能、原理起固定、吸收作用的内容。

第三,分析学习者的目标技能。即了解学习者是否已经掌握或部分掌握教学目标中要求学会的知识与技能。如果已经达到了部分目标,则这部分内容的教学没有必要进行。这有助于在确定目标和内容方面做到重点突出、详略得当。

对学习者预备技能和目标技能的分析可采用观察、谈话等方法,也可采用测试的方法。在实际进行教学起点分析时,是否要对起点能力的三个方面分别进行分析,或是否要用测试的方法,都可以根据设计者的学科专业水平、经验以及对学习者的熟悉程度等情况灵活运用。

学习任务分析与教学起点的确定是密不可分的。没有学习任务分析,就无所谓教

学起点的确定，没有教学起点的确定，学习任务分析就失去了终点。在制定教学目标时，这两方面的分析往往是同时进行的，两个步骤并不存在明显的先后关系。

（四）体育教学目标表述

在制定教学目标时，必须对学习者的通过每一项从属知识和技能的学习从而应达到的行为状态做出具体、明确的表述，再将这些表述进行类别化和层次化处理。课时教学目标的表述除前面要求的需要非常具体、可操作、可测量和必须陈述学生的学习结果外，目标的表述还应反映学习结果的类型。下面结合课时教学目标的表述要求，介绍两种表述方法。

1. 行为观的表述方法

行为观的表述方法强调用可观察、可测量的外显行为来描述。这类方法很多，下面以“ABCD”模式学习目标编写方法为例进行介绍。该方法认为明确的行为目标主要包含四个要素，这是由马杰的三要素发展而来的，简称 ABCD 表述方法。ABCD 的含义如下。

A (Audience)，意为学习者。要有明确的教学对象，是目标句子中的主语。规范的行为目标的开头应是“学生……”书写时可以省略，但目标表述的方式仍应较明显地体现出学生是行为完成的主体，如（学生）能说出单肩上投篮的动作要领。如写成“教会学生……”或“培养学生……”则变为教师的行为。

B (Behaviour)，意为行为。要说明通过学习后，学习者能做什么，是目标句子中的谓语和宾语，是目标中最基本的成分，行为的表述应具有可观察、可测量的特点，应使用明确的行为动词来描述，明确的动词有陈述、选出、比较、模仿、示范、改编、接受、服从、拒绝等。模糊的动词包括指导、了解、喜欢等。在表述教学目标时，应尽可能选用那些意义明确、易于观察的行为动词。陈述行为的方法是使用动宾结构的短语，行为动词说明学习类型，宾语说明学习的内容，通常在行为动词后面，加上动作的对象就构成了对行为的表述。

C (Conditions)，意为条件。要说明上述行为在什么条件下产生，是目标句子中的状语，是指影响学生产生学习结果的特定限制或范围，主要说明学生在何种情境或条件下完成指定的操作。对行为条件的表述，体育教学中常用的有：环境因素，包括对学习空间、学习地点的限制，如“在沙坑里完成纵跳”；作业条件因素，包括对器材的高度和重量的规定，以及允许或不允许使用器材与辅助手段等，如“用 2 千克的实心球向前、后抛”，或“在同学的保护帮助下跳过山羊”；提供信息或提示，如“借助人体解剖图，说出……”；完成行为的情境，如“在课堂讨论时，叙述出……”。

D (Degree)，意为程度。应明确上述行为的标准。这是指评定行为的最低依据，或学生对目标所达到的最低水准，包括三类：一是完成行为的时间限制，如 x 分钟内完成 n 个动作；二是完成行为的准确性，如动作的正确率至少达 80%；三是完成行为的成功特征，如肢体动作的速度、柔韧性达到某一标准。

例如，运用 ABCD 方法表述的目标：经过耐力跑的学习和锻炼后，学生能在 12 分

钟至少跑完 2 500 米。可量化的目标表述方式见表 2-5。

表 2-5 可量化的目标表述方式

目标	学习者	行为	条件	程度
学生离篮筐 3 米远投篮 10 次命中5次以上	学生	投篮	离篮筐3米 投篮 10 次	命中5次及以上
两名学生在 1 分钟内不间断传球	两名学生	传球	1 分钟内不间断	20 次以上
学生以蛙泳姿势 1 分钟内游完50 米	学生	蛙泳	1 分钟	游完50米
学生离球门 20 米远踢球 5 次	学生	踢球	离球门20米踢球5 次	命中球门3 次以上

上述用 ABCD 模式表述的教学目标也被称为行为目标，这种行为目标的优点是非常清楚，避免了用传统方法陈述目标的含糊性。但也有缺点，只强调了行为结果而忽视了内在心理过程，违背了学习的真义，有的学习结果也很难行为化。为了弥补 ABCD 模式的不足，有人提出了一种内外结合的表述方法。

2. 内外结合的表述方法

ABCD 法虽然描述教学目标比较具体可测，避免了模糊性。但只注意了行为的变化，忽视了内在能力和情感的变化，而有些心理过程无法行为化。学习的实质是内在心理的变化。因此，教育的真正目标不是具体的行为变化，而是内在能力或情感的变化，而内在的心理变化，如理解、欣赏、热爱、尊重等，不能直接进行观察和测量。为了能间接地测量、观察这些内在心理变化，需要列举反映这些内在变化的行为样品，使这个目标具体化。这就是格朗伦（N. E.Gronlund）提出的内部过程与外显行为相结合的折中陈述方法的意义。例如，“球类运动中要培养学生的团队精神”这个目标可以表述为：“学生具有一定的团队精神；能说出团队精神的大概意义；能在运动中与同伴进行适时的传接球的密切配合；能够指出运动中由于同伴的配合不当所造成的失误。”第一句话是对内部过程的表述，后面三句话是为了说明内部过程而表述的可观察、测量的外显行为。两者相结合的表述方法，既保留了行为目标表述的优点，又避免了行为目标只顾及具体行为变化而忽视内在心理过程变化的缺点，所以这种表述方法受到很多人的青睐。它既适合认知目标的表述，也适合情感目标的表述。不宜量化的目标表述见表 2-6。

表 2-6 不宜量化的目标表述

目标	分解表述
具有积极进取的人生态度	在运动中不怕困难，敢于挑战 经常鼓励同伴振作精神 能够正确地面对失败，毫不气馁
具有自主探究学习能力	经常思考自己的动作是否合理 经常对同伴或教师的讲解产生疑问 经常尝试新的练习方法



需要说明的是,由于实际教学的复杂性和多样性,教学目标的拟写不必严格套用某种方法。一些教学目标的表述不能拘泥于某一种形式及其条条框框,而必须根据目标的层次、学习任务分析的结果、学生的特点等情况具体分析,表述只要简洁明了、容易理解就可以了。



案例

北京市朝阳区清华附小商务中心小学《体育与健康》课时计划

——北京市特级教师赵卫新

教材内容	1.小排球:正面下手双手垫球——抛垫球(2/3)。 2.游戏与体能:垫球比赛
教学目标	1.学生能够知道正面下手双手垫球——抛垫球的动作要领,形成抛垫球的初步动作概念,明确简单的排球比赛规则。 2.80%以上学生能够初步学会三点成一线取位的垫球动作,将同伴抛球较好地垫回到目标方向,成功率能达60%左右,提高学生排球步伐移动的主动性,发展灵敏、协调性等身体素质。 3.激发学生主动参与排球运动的兴趣,增强学习信心,培养主动交流与积极合作的优良品质。



任务检测

- 1.简述体育教学目标的制定需要遵循的原则。
- 2.通过学习,根据你所熟悉的教材内容,尝试设计一份单元体育教学目标和课时教学目标。

项目检测



- 1.以小组合作的方式,通过网络或走访等方式,查阅一个学年(学期)体育教学目标的优秀案例,并尝试集体设计完成一个学年(学期)体育教学目标。
- 2.根据小学水平一立定跳远内容,设计一个单元教学目标和其中一节课的体育教学目标。