

“走进新课标——把握新课堂”研究与教学指导系列八

走进新课标 目标准确化： 课标中“达到该目标时，学生将能够”该如何理解与落实（二）

于素梅（中国教育科学研究院，100088）

关于《义务教育体育与健康课程标准》（2011年版）（以下简称《课标》）“达到该目标时，学生将能够”的含义，以及“运动参与”和“运动技能”两个方面的目标体系、达成与否的检验标准，及贯彻落实《课标》的主要方略已经做了一些探讨，本期研究重点对“身体健康”、“心理健康与社会适应”两方面目标问题及落实方略进行分析，以期对有效实施《课标》提供参考。

一、各水平段“身体健康”若干“学习目标”及目标达成与否的检验标准

《课标》的各水平段在“身体健康”方面，分别从“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”和“提高适应自然环境的能力”四个维度设置学习目标。

（一）“掌握基本保健知识和方法”

对“身体健康”学习方面的“掌握基本保健知识和方法”目标维度及其相关目标要求进行归纳（见表1）。

在“掌握基本保健知识和方法”方面，各水平段的学习目标要求各有不同，总体上来看，是用“初步了解”、“了解”、“基本掌握”三个不同的程度词语表达，用于区分逐渐提高的目标要求。另外，根据学生所处的身心健康与生理发展期不同，各水平段又在学生需要了解或掌握的健康知识内容方面有所区分，如针对水平三、水平四的学生，分别提出了初步掌握和基本掌握青春期保健知识等。

另外，在各学习目标达成与否的检验标准上，一方面更加具体化，另一方面也伴随着相应学习目标的变化有所改变，无论是难度还是保健知识内容的广度都是如此。如水平一的标准是“初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识”；水平二内容在深度和广度上，要求能够“了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识”；水平三、水平四的变化更加明显。

（二）“塑造良好体形和身体姿态”

“身体健康”学习方面，对“塑造良好体形和身体姿态”的学习目标与目标达成与

否的检验标准进行归纳，其结果见表2。

表2显示，从水平一至水平三，“塑造良好体形和身体姿态”的目标内容是从“注意保持正确的身体姿态”，到“改善体形和身体姿态”，又到“保持良好的身体姿态”。总之，从“保持正确的”到“改善不正确的”，再到“保持良好的”，是一个动态发展变化的良好体形与姿态塑造过程的目标要求。

在学习目标达成情况的检验标准上，各水平段都显示得更加清晰化，也就是说，在哪些方面，如何做，做到什么程度，都可以从“达到该目标时，学生将能够”下面的内容中找到具体要求。如，水平一强调的是“知道正确的身体姿态；在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态”，一方面要求该水平段的学生知道什么是正确的身体姿态；另一方面，正确的身体姿态要求学生在日常生活和运动中都要注意保持。除此之外，难度也加大了，如水平三还要求学生“初步了解不同身体姿态所代表的礼仪内涵”等。

（三）“全面发展体能与健身能力”

表1 “身体健康”目标维度之一：“掌握基本保健知识和方法”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	初步了解个人卫生保健知识和方法	初步了解饮食、用眼、口腔卫生等个人卫生常识	初步了解常识
水平二	(1) 了解个人卫生保健知识和方法	了解近视眼预防、食品卫生、主要营养素的作用等有关知识	了解有关知识
	(2) 初步了解基本预防知识	初步了解一些疾病的危害和预防知识	初步了解预防知识
水平三	(1) 初步了解人体运动系统	知道运动系统的基本构成	知道构成
	(2) 了解卫生防病的知识和方法	了解一些疾病预防的基本知识和方法	了解知识和方法
	(3) 了解食品安全与健康的关系	了解食品安全的基本知识	了解基本知识
水平四	(4) 初步掌握青春期生长发育特点与保健知识	了解青春期的生长发育特点及保健常识	了解特点及保健常识
	(1) 了解生活方式与健康的关系	了解营养、睡眠、吸烟、饮酒等与健康的关系	了解关系
水平四	(2) 基本掌握卫生防病的知识和方法	基本掌握一些疾病的预防知识和方法	基本掌握知识和方法
	(3) 基本掌握青春期保健知识	遵循青春期的身心变化规律，基本掌握保健知识和方法	遵循规律、基本掌握知识和方法

表2 “身体健康”目标维度之二：“塑造良好体形和身体姿态”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	注意保持正确的身体姿态	(1) 知道正确的身体姿态；(2) 在日常生活和运动中注意保持正确的身体姿态	知道姿态、注意保持
水平二	改善体形和身体姿态	注意保持良好的体形，矫正不正确的身体姿态	注意保持、矫正姿态
水平三	保持良好的身体姿态	初步了解不同的身体姿态所代表的礼仪内涵，并保持良好的身体姿态	初步了解、并保持姿态

“全面发展体能与健身能力”，是“身体健康”学习方面比较重要的维度，其目标体系及检验标准见表3。

表3 “身体健康”目标维度之三：“全面发展体能与健身能力”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	初步发展柔韧性、灵敏性和平衡能力	(1) 完成多种柔韧性练习 (2) 完成多种灵敏性练习	完成练习
水平二	发展柔韧性、灵敏性、速度和力量	(1) 了解体能的构成 (2) 通过多种练习发展柔韧性 (3) 通过多种练习发展灵敏性 (4) 通过多种练习发展速度 (5) 通过多种练习发展力量	了解构成、发展素质
水平三	提高灵活性、力量、速度和心肺耐力	(1) 通过多种练习提高灵敏性 (2) 通过多种练习提高力量水平 (3) 通过多种练习提高速度水平 (4) 通过多种练习发展心肺耐力	通过多种练习提高素质水平
水平四	在运动项目练习中提高灵敏性、速度、力量、心肺耐力和健身能力	(1) 在多种运动项目练习中提高灵敏性 (2) 在多种运动项目练习中提高速度水平 (3) 在多种运动项目练习中提高力量水平 (4) 在多种运动项目练习中提高心肺耐力	在多种运动项目练习中提高素质水平

从“全面发展体能与健身能力”的各水平段的学习目标来看，不同水平段要求发展的体能素质有所不同，除了灵敏素质各水平段都要求发展或提高外，平衡能力集中在水平一发展；柔韧素质集中在水平一和水平二两个阶段；速度、力量从水平二一直到水平四都有要求；心肺耐力素质是针对水平三和水平四提出的目标要求。以上是素质与能力类型上的区分，在层次上，是从“初步发展”到“发展”，再到“提高”，以及在运动项目练习中提高不同程度的要求。

表4 “身体健康”目标维度之四：“适应自然环境的能力”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	发展户外运动能力	乐于参与户外运动	乐于参与
水平二	增强适应气候变化的能力	适应寒暑、潮湿等气候变化	适应气候变化

另外，从学习目标是否达成的检验标准来看，从水平一的“完成”多种柔韧性和灵敏性“练习”，到水平二了解“体能的构成”，并通过多种练习“发展”柔韧、灵敏、速度、力量等素质，再到水平三的通过多种练习“提高”该水平学习目标要求的灵敏、力量、速度、心肺耐力素质水平，到水平四在各种“运动项目”练习中提高相应的素质水平。可以说，从完成练习，到了解体能结构，并在练习中发展素质，再过渡到要求提高素质和在运动项目练习中提高素质，目标难度不但逐渐加大，而且，练习环境逐步改变，即从“一般练习”到“运动项目练习”发

展和提高体能素质。
(四)“提高适应自然环境的能力”
对“身体健康”目标维度之四“适应自

表5 “心理健康与社会适应”目标维度之一：“培养坚强的意志品质”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	努力完成当前的学习任务	认真完成体育学习和锻炼任务	认真完成任务
水平二	坚持完成有一定困难的体育活动	在有一定困难的体育学习和锻炼中坚持完成任务	在一定困难中完成任务
水平三	(1) 在体育活动中表现出克服困难的意志品质； (2) 正确认识和对待身体条件和运动能力的差异	在比较困难的体育活动中表现出自信和克服困难的勇气 正确认识自己及他人的身体条件和运动能力，并对自己充满信心	在比较困难中表现出自信与勇气 正确认识条件和能力、充满自信
水平四	具有坚决果断的决策能力	积极应对各种困难，并果断做出决策	积极应对困难、果断决策

然环境的能力”进行梳理，该维度各水平段“学习目标”及其相关目标要求见表4。

“提高适应自然环境的能力”仅仅在水平一和水平二两个水平段提出了学习目标要求，且学习目标达成与否的检验标准也有所不同，其中，水平一为“乐于参与户外运动”，而水平二要求的是“适应寒暑、潮湿等气候变化”，围绕这些目标要求和检验标准，在开展教学工作时需要引起必要的关注。

二、各水平段“心理健康与社会适应”若干“学习目标”及目标达成与否的检验标准

“心理健康与社会适应”学习方面，分

别从“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”和“具有良好的体育道德”四个维度提出了目标要求。

(一)“培养坚强的意志品质”

“心理健康与社会适应”学习方面的第一个目标维度——“培养坚强的意志品质”，各水平段“学习目标”及其具体的目标要求见表5。

“培养坚强的意志品质”各水平段的学习目标，无论从范围上还是从具体要求上都有一定的差异性。从水平一学习目标要求“努力完成当前的学习任务”，到水平二要完成有一定困难的，再到水平三表现出克服困难的意志品质，到水平四要求具

有果断的决策能力等，目标要求逐步加大。而衡量目标达成与否的具体检验标准，水平一看是否是“认真完成”的；水平二是看在有一定困难的体育学习和锻炼中能否“坚持完成任务”；水平三是看在比较困难的体育活动中是否能够表现出“自信和克服困难的勇气”；水平四看面对各种困难能否积极应对，并做出“果断的决策”。由此可以看出，进一步明细化的目标达成检验标准，教师更便于把握。

(二)“学会调控情绪的方法”

通过对“心理健康与社会适应”学习方面的目标维度之二——“学会调控情绪的方法”进行归纳，各水平段学习目标及其目标相关要求各有不同，具体情况见表6。

体育教学中会遇到各种情绪的变化，但学生能否控制情绪，需要教师在教学中帮助学生学会控制情绪的方法。各水平段

表6 “心理健康与社会适应”目标维度之二：“学会调控情绪的方法”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	体验体育活动对情绪的积极影响	体验体育活动中的情绪变化	体验情绪变化
水平二	在体育活动中保持积极稳定的情绪	在体育活动中保持高昂的情绪	保持高昂情绪
水平三	在体育活动中注意调节自己的情绪	在体育活动中遇到挫折时注意控制自己的情绪,表现出自制能力	挫折中情绪调控
水平四	积极应对挫折和失败并保持稳定情绪	分析体育学习和锻炼中遇到挫折和失败的原因,并保持稳定和积极的情绪	分析原因、保持稳定和积极情绪

“学会控制情绪的方法”有着不同的学习目标要求,从表6显示的情况来看,水平一要求学生“体验体育活动对情绪的积极影响”;水平二要求“能够保持积极稳定的情绪”;水平三要求学生“注意调整情绪”;水平四要求学生“积极应对挫折”等。从情绪体验到保持良好情绪,是一种能力的提升过程,同时,水平段越高,提出的能力要求越强,如到了水平四就要求学生能够面对挫折和失败有积极应对的能力。为此,正确引导学生面对挫折和失败的积极态度和正确做法十分重要。

与各学习目标相对应的检验标准,即学生达到对应的目标,能够做到的具体要求,各水平段也略有差异,也是从“体验”到“保持”,再到“控制”,到了水平四,要求能够分析体育学习和锻炼中遇到挫折和失败的原因,并能够保持稳定和积极的情绪。而学习目标有所不同,水平一体验的是情绪变化,水平二要求保持高昂的情绪等。

(三)“形成合作意识与能力”

对“心理健康与社会适应”学习方面的“形成合作意识与能力”目标维度进行归纳,结果见表7。

合作学习是《课标》中提出的在体育

课堂上贯彻落实的学习方式,要在教学中运用好这种学习方式,就要求学生具有合作的意识和能力。

心理健康与社会适应学习方面,“形成合作意识与能力”的学习目标正是为达成该水平目标而提出的,而且,不同水平段的学习目标要求各有不同。如,从水平一的“适应新的合作环境”,到水平二的“乐于交流与合作”,再到水平三提出的“在团队中履行责任”,水平四则要求学生“树立集体荣誉感”。

除此之外,目标达成情况的检验标准也分别在具体要求上和难度上与各水平段的学习目标相对应。而且,主要体现在如何在体育活动中与同伴友好相处、主动交流与合作、融入团队、集体中共同努力等。不同水平段的学生由于其年龄特点有所不同,学生会从不知何为合作,通过一些有针对性的教学活动的开展,到逐渐形成合作意识与能力。

(四)“具有良好的体育道德”

对“心理健康与社会适应”学习方面的“具有良好的体育道德”目标维度及其相关要求归纳,如表8所示。

体育课程在培养学生的道德行为方面也与其他学科一样肩负重任,但体育课程

由于与其他课程形式有着本质的区别,也就是说,学生的交往活动更为凸显,因此,培养学生具有良好的道德行为的时机更多。在心理健康与社会适应方面的水平目标也有要求,即“具有良好的体育道德”,为了达到该目标要求,各水平段都提出了相应的学习目标,从纵向来看,随着水平段的提升,道德行为要求越来越明显,如水平一还只是要求学生能够“在体育活动中爱护和帮助同学”;水平二要求学生能够“遵守体育规则,并且要求懂得初步自我规范体育行为”;水平三的要求更为具体,即要求“形成良好的体育道德意识和行为,并能够在体育活动中学会尊重相对较弱的学生”;水平四提出了“形成良好的体育道德行为并能够将其迁移到日常生活之中”的更高要求。

各学习目标对应的目标达成检验标准,也与学习目标一样逐渐有所变化,但由于该标准可以用来检验学习目标达成与否,因此,更需要关注的是标准中的关键词句,如水平一强调的是“关心、爱护、帮助同学”;水平二是“初步了解、规范行为”;水平三变成了“认识体育道德并实践”;水平四要求“表现良好道德行为”。体育教学关于在“具有良好的体育道德”方面,可以依据不

表7 “心理健康与社会适应”目标维度之三：“形成合作意识与能力”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	在体育活动中适应新的合作环境	在新的合作环境中愉快地进行体育活动和体育游戏,与同伴友好相处	愉快地活动,友好相处
水平二	在体育活动中乐于交流与合作	在体育活动中主动与同伴进行交流与合作	主动交流与合作
水平三	在团队体育活动中能较好地履行自己的职责	乐意融入团队体育活动并完成自己的任务	乐意融入团队,并完成任务
水平四	树立集体荣誉感	在集体性体育活动中共同努力实现目标	集体中共同实现目标

表8 “心理健康与社会适应”目标维度之四：“具有良好的体育道德”

水平段	学习目标	目标达成检验标准	关键点
水平一	在体育活动中爱护和帮助同学	在体育活动中表现出对同学的关心与爱护,乐于帮助同学	关心、爱护、帮助同学
水平二	遵守运动规则并初步自我规范体育行为	初步了解体育道德,并注意规范自己的体育行为	初步了解、规范行为
水平三	(1) 形成良好的体育道德意识和行为 (2) 在体育活动中尊重相对较弱者	对体育道德具有一定的认识并能努力实践 正确对待体育活动中的相对较弱者	认识体育道德并实践 正确对待弱者
水平四	形成良好的体育道德行为并迁移到日常生活中	在体育活动、比赛和日常生活中表现出良好的道德行为	表现良好道德行为

同水平段所提出的具体学习目标要求和检验标准来安排与培养与道德行为有关的活动。

三、“达到该目标时，学生将能够”的落实方略

(一)“身体健康”若干学习目标的落实方略

1.知识传授难度逐步加大

就体育课堂教学来讲，一个很重要的任务就是教师要向学生传授体育与健康知识，但是，不同水平段应该分别传授哪些知识？“身体健康”在“掌握基本保健知识和方法”维度中的具体学习目标内容，给我们提供了重要的参考依据。无论是保健知识内容广度还是深度，都分别从水平一到水平四有了较为明确的划分。也就等于，某一水平段教到什么程度已经基本上有所规定。

如，水平一控制在“初步了解个人卫生保健知识和方法”；水平二又在此基础上增加了“初步了解基本预防知识”，相当于要求掌握两个方面的内容；而水平三增加到“人体运动系统”、“卫生预防”、“食品安全与健康的关系”、“青春期生长发育”等四个方面的内容；水平四包括“生活方式与健康的关系”、“卫生预防”、“青春期保健知识”等三个方面的内容。

各水平段清晰的内容分布，以及对于相同内容的学习，从“初步了解”，到“了解”，再到“基本掌握”具有递进性的目标要求，一线教师可以此为依据较为清晰地设置相应水平段的具体学习目标，《课标》的落实也将变得简单起来。

2.素质能力类型各有侧重

在“身体健康”目标维度“全面发展体能与健身能力”中，明确将体能素质与基本运动能力在各水平段的发展类型做了明确的要求。

如，针对体能素质，水平一要发展的是柔韧和灵敏素质；水平二除了柔韧、灵敏以外，又增加了速度和力量；水平三集中在灵敏、力量、速度方面，同时又增加了耐力素质；水平四除了柔韧素质以外，剩余的四大素质都包含其中。

就基本活动能力而言，水平一提出了平衡能力；水平二和水平三未做明确的规定；水平四提出要提高健身能力。

由此可以看出，在设置相应水平段的素质与能力目标的时候，就不可脱离《课标》中的这些规定性而盲目设置，而且，还要结合具体的学期教学进度和单元课次分布情况，将各水平段的体能素质锻炼目标合理进行分配，如就柔韧素质而言，仅仅在水平一、水平二有明确的要求，因此，在目标设置时就要力求控制在这两个水平段集中发展。而刚好相反，心肺耐力素质的锻炼，规定是从水平三开始到水平四，因此，在水平一、水平二出现耐力素质发展就不够合理。基于此，为了更好地贯彻落实好《课标》中的学习目标规定性，在具体设置体育课堂学习目标的时候，就要严格参照《课标》规定，否则容易出现不合理性，甚至是不科学性。

(二)“心理健康与社会适应”若干学习目标的落实方略

“心理健康与社会适应”学习方面在设置具体目标的时候，容易出现随意性，也就是说，脱离《课标》中的具体而明确的要求，自行确定培养的范围和程度，结果出现目标设置与学生的年龄、身心发展特点不相符的现象。因此，在设置目标时，需要认真研读“心理健康与社会适应”中各维度在各水平段的目标分布情况，确保目标设置的准确性。

1.意志品质培养具有层次性

在“心理健康与社会适应”目标维度“培养坚强的意志品质”中，已经明确地将各水平段需要培养什么样的意志品质做了区分，如水平一提出的是“努力完成当前的学习任务”；水平二是“坚持完成有一定困难的体育活动”；水平三变成了“在体育活动中表现出克服困难的意志品质”；水平四要求“具有坚决果断的决策能力”。因此，在设置“意志品质”培养方面的目标时，要根据从教的水平段，对照相应的目标要求，制定适宜的目标内容及难度，既不可随意提高要求，也不可忽略层次性，将意志品质培养做得扎实有效。

2.合作意识与能力培养具有循序渐

进性

对学生合作意识与能力的培养，是体育学科具有的重要功能。但如何在相应水平段设置具体的学习目标呢？参照《课标》中“心理健康与社会适应”目标维度“形成合作意识与能力”中提出的各水平段的目标要求，我们可以依据各水平段在合作意识与能力培养中体现的循序渐进性，把握某一水平段的具体目标内容和难度，避免出现盲目性。

如水平一仅要求的是“在体育活动中适应新的合作环境”，强调“适应环境”；水平二提出了“在体育活动中乐于交流与合作”，强调“乐于”；水平三要求“在团队体育活动中能较好地履行自己的职责”，强调“履行职责”；水平四要求“树立集体荣誉感”，即“在集体中共同实现目标”。从要求上来看，是呈现出了循序渐进、逐步提高的过程，因此，要贯彻落实好《课标》中的目标要求，需要认真研读该部分的《课标》内容，有针对性地确立各水平段学生在合作意识与能力培养方面的具体目标要求。

四、结束语

“达到该目标时，学生将能够”的具体内容广泛而逐步深入，通过对“身体健康”和“心理健康与社会适应”两大学习方面的各目标维度进行分析发现，一线教师在设置相应水平段具体学习目标的时候，能够找到与之对应的规定性，从而减少盲目性。尤其是保健知识的传授、体能素质和基本运动能力的发展、意志品质的培养，以及合作意识与能力的培养等方面具有层次性、循序渐进的目标要求更是清晰可见。认真研读课程标准中关于“课程内容”的具体内容表述，明晰各水平段的具体要求，将对设置具体学习目标提供重要帮助。



作者简介：

于素梅，教育学博士，中国教育科学研究院副研究员。主要研究领域：学校体育学、体育教学论、学生体质健康。发表专业学术论文《体育教师应具备的教学技能》等90余篇；出版专业论著《体育学法论》等28部；主持课题《改革开放三十年中国农村学校体育发展研究》、《基础教育体育教育质量内涵及有效促进策略研究》、《我国中小学体育教师教学工作量分层认定研究》等15项。