

## 对小学实施体育与健康课程标准的疑虑及建议

阮光清, 王立虹

(福建宁德师范附小, 福建 宁德 352100)

**摘 要:**通过一年多对《体育与健康课程标准》的实验,以“健康第一”为目标,分析《体育与健康课程标准》的主要优点和疑虑,然后提出建议。

**关键词:**体育与课程标准;健康第一;小学

**中图分类号:**G812.37 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)03-0083-03

### Discussion on some questions about carrying out Curriculum Criteria of Health and Physical Education in primary school

RUAN Guang-qing, WANG Li-hong

(The Affiliated Primary School To Fujian Ningde Teachers' College, Ningde 352100, China)

**Abstract:** By contracting the documentary method and experimental method, this article analyses the main advantages of Curriculum Criteria of Health and Physical Education, and some doubts in its carrying out. Then this article puts forward some improving suggestions.

**Key words:** Criteria Curriculum of Health & Physical Education; health first; primary school

为提高民族的素质,实施素质教育,我校一贯认真贯彻部颁的体育教学大纲(下称《大纲》)<sup>[1]</sup>。为提高学生的健身知识、意识、能力与体质健康水准,我校于1989年还加入福建师大陈智寿教授的《体育课程整体改革的探索》(下称《探索》)<sup>[2]</sup>课题组进行追踪实验,该课题取得很好的成效,获国家教委1996年全国师范院校基础教育改革实验项目优秀成果三等奖,我校的实验也取得显著的成绩<sup>[3]</sup>。教育部制定的《体育与健康课程标准》<sup>[4]</sup>(下称《标准》)已在全国展开实验,宁德市为提高实验成效,成立了“体育与健康教育研究会”,也组织骨干教师赴全国课改实验区——厦门市考察。我校是省级课改基地,对《标准》也作了一年多的实验,发现不少问题,为促进《标准》在贯彻“健康第一”理念上更具科学性、可行性、实效性,本文将对这些问题进行探讨。

#### 1 《标准》的主要优点

《标准》在教学内容、教学方法、考核内容与方法等方面突出了目标,与《大纲》相比较有明显的优势。

##### (1) 教学内容与目标一致。

《大纲》学段目标(任务),对人的发展之要求是全面的,但过于抽象难以检验。年级也有目标,但与学段目标脱节<sup>[5]</sup>。配置的教材在达成学段目标上起什么作用不明确,即为何而教、为何而学不清楚。同时教材十分具体,甚至连辅

助练习也插入其中。这样,是否达到学习目标无法检验,大家只能用教了多少内容与学生掌握的情况来说明执行《大纲》的程度。由于教材定得过死,运动设备差的学校,难以贯彻《大纲》。

《标准》分5个学习领域,各领域只有目标,没有具体的教学内容,各校因地制宜选择内容去达成目标。这样,为何而教,为何而学明确,也大大地增加教学的灵活性。

##### (2) 教学方法与目标一致。

《大纲》强调教师的主导地位,忽视学生的主体地位。教学模式是教师讲解示范——学生按教师的规定去练习——教师改正学生的错误与总结,不管学生体质健康与能力的差异,在运动技术与规格上追求大家一个样,在运动行为上一切听从教师的指挥。这限制了学生个性、创造思维与能力的发展,教师的教学能动性也受到限制。

《标准》要求教师依据目标,启发学生独立思考、独立设计、独立练习,学生个人或小组能解决的问题,让学生想法去解决。这样,教师的主导与学生的主体作用都得到充分的发挥。

##### (3) 考核的内容和方法与目标一致。

《大纲》重运动成绩与技术的评价,这与学段目标相脱节<sup>[5]</sup>。这样,运动能力好者轻易拿到优良成绩,运动能力差者虽很努力能否及格还难说,这会挫伤学生的自尊心、自信

心与学习的积极性。

《标准》在考核内容上,既有技能、体能、学习态度、心理与行为的评价,又有终结性与过程性的评价;方法上,既有教师对学生的评价,又有学生自评与互评。

## 2 疑虑

《标准》如何体现达到“健康第一”的理念,笔者认为:第一,学生具有科学增强体质健康的知识、意识与能力,而对健康问题上的歪理邪说具有批判性与抗拒力,不至于上当受骗;第二,学生运用《标准》之所学知识与技能,促进体质健康——身体形态、生理功能、运动素质与能力、心理、适应能力等方面全面发展与增强。两者缺一,都难以全面评价是否达到“健康第一”的目标。《标准》是新事物,笔者对其内涵理解不深,实验一年多来,产生以下疑虑。

### (1) 众多目标,主次怎么分?

《标准》的目标有4个层次:第一,课程目标,即执行《标准》要达到的总目标;第二,学习领域目标,分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应5个领域,各个领域又有多方面的目标,如“运动技能”领域有“获得运动基础知识”、“学习与应用技能”、“安全地进行体育运动”和“获得野外活动的基本技能”4个方面的目标;第三,各领域各方面的水平目标,从1至6,共计75个目标;第四,水平目标之下,还有“能够”做什么的具体目标,其数量更多。这个目标体系的好处,在于把课程目标层层分解,步步具体,最后达成课程目标。然而,执行起来有以下问题:首先,无法判断目标的主次,可能会造成抓了芝麻,丢了西瓜;其二,目标多数是定性的,达成目标的程度难以准确判断;其三,没有促进学生体质健康全面发展与增强的目标,所以笔者实验《标准》一年多了,不知道学生的体质健康是否得到全面发展与增强。

### (2) 各个学习领域如何配置教学内容?

《标准》是根据5个学习领域的第3与第4层次的目标,自行配置教学内容去达成的,例如,在体育运动中增强自尊与自信(水平4),为达此目标,选用的教学内容为:走过体操凳,钻过跨栏架,跳过跳箱盖,滚过体操垫(练习顺序自定)。用这4个练习,可以提高自尊与自信心,用其他练习行吗?肯定可以!那么,用这4个练习去达成“运动参与”、“社会适应”的目标行吗?或用这4个练习去发展平衡、应激能力与神经系统灵活行吗?用这4个练习,以巡回锻炼法连续运动10~25 min,脉率控制在120~140次/min,以提高心肺功能、耐力和减肥行吗?当然都可以!这样一来,今天用这4个练习达成某一目标,明天、后天及以后只用这4个练习去达成各种各样的目标,能说不行吗?所以,如何处理5个学习领域的目标关系与教材配置,显得混乱。

### (3) 修完《标准》学生具有终身体育能力吗?

所谓终身体育能力,笔者认为:一辈子能用增强体质健康的手段去改善自己体质健康状态的能力。其手段有身体锻炼、营养、卫生(含环境)、作息、自然力应用、心理调控与优生,任何手段发生问题,都会危害体质健康<sup>[6]</sup>。除了掌握上述手段的基本知识外,还要掌握人体解剖与生理常识、体质

测量与评价方法及国家对人民体质健康的保障体系与法规等。这样,在不同时期与环境中,才能针对实际去改善自己体质健康状态,遇到在健康问题上的反科学、反社会、反人性的歪理邪说,具有批判力与抗拒力,不至于上当受骗。《标准》“以身体练习为主要手段”,虽然也有卫生与营养等知识,但又偏向于运动中的卫生与营养,比起《探索》的知识面狭窄得多。这样,学生修完《标准》,能具有终身体育能力吗?遇到健康问题上的歪理邪说能抗拒吗?

### (4) 通过《标准》的身体练习学生的体质健康能增强吗?

运用身体练习来锻炼身体,必须根据体质健康发展规律、个体差异与环境条件等去选择身体练习,并按锻炼的原则与方法持之以恒地锻炼,才有效果。如提高心肺功能,或提高某个运动素质,或提高某方面的心理素质,都要长期针对目标进行锻炼,才能产生锻炼效果的累积。《标准》是按5个学习领域的第3与第4层次的目标去选择身体练习,这会出现今天学甲练习,明天学乙练习,后天学丁练习……这样的运动,不能产生锻炼效果的积累,难以达到增强体质健康的目标<sup>[5]</sup>。

## 3 建议

(1) 目标应注重于获得“健康第一”的基本知识与实践。增强体质健康,涉及生活与社会的方方面面,但如何保护生命、提高生命质量应有基本的途径与方法。《大纲》在学段的3个任务,体现了德、智、体全面发展的方针,很好!问题在于年级目标与教材配置和学段目标脱节。如果能解决这个脱节问题,有定量与定性的指标检验目标达成的程度,既体现了“健康第一”的指导思想,又贯彻了教育方针,这应该是《标准》所要解决的。

《标准》的目标过多、过细、过杂,如“观看现场体育比赛与表演”、“观看电视体育比赛与表演”,这对增强体质健康能起什么作用?这是“健康第一”所必须的吗?因此笔者认为,《标准》的目标应注重于获得“健康第一”的基本知识与实践。知识必须通过实践才能获得健康的效益与能力。

(2) 学习领域应有载体。《大纲》把教材过于具体化,《标准》却又无教材化。在学习国外先进经验时怎样与中国的实际相结合是需要我们很好研究的。《标准》的5个学习领域,只有“运动技能”与“身体健康”有载体,“运动参与”、“心理健康”和“社会适应”领域的目标实际要在“运动技能”与“身体健康”的教学过程中去达成,把它们单独配置教学内容达成单一的目标的做法,非常勉强,也给教学造成混乱。学习领域可否只用2个,即健康基本知识学习领域与健身运动文化学习领域?过去运用运动文化时,是按竞技运动的结构配置教材,如跑,分为起跑、疾跑、途中跑、终点冲刺与辅助练习等教材,这使教材竞技化,与健身的需要有所脱节。现在能否按健身的目标来配置教材?也以跑为例,分为提高生活能力的跑,提高敏捷、应激能力与神经系统灵活性的跑,提高心肺功能、耐力与减肥的跑……这样,既因地制宜灵活选择教学内容,又与“健康第一”直接挂钩,学能致用。“运动参与”、“心理健康”和“社会适应”的目标,不直接地单一配置教学内

容,其目标通过“健康基本知识学习领域”与“健身运动文化学习领域”的教学过程去达成。这样做,或许更能符合中国体育教学的实际,也好操作。

(3)健康教育的内容应拓宽保护生命、提高生命质量空间,仅靠“以身体练习为主要手段”难以实现。应依据“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”与“健康第一”的指导思想,以提高人民体质为目标来设计《标准》的教学内容。日本的《保健体育》有许多可借鉴之处。

体质健康的测量与评价方法应纳入教学内容,每年给学生测量与评价一次,使学生了解自己体质健康发展状态与努力结果,为学生自我健身提供依据,也为教师的教学提供决策依据。《探索》在这方面的做法,很受学生与家长的欢迎。但测量与评价结果,作为对学生体质健康发展的观察值,不作为考核成绩,因为它有遗传因素,也避免弄虚作假现象的出现。

(4)运动课中应增加身体锻炼的环节,运动教学与身体锻炼的性质、目标、原则、方法、运动频度依据不同,用运动教学代替身体锻炼,难以达到增强体质的目标<sup>[5]</sup>。所以身体锻炼要作为独立环节,使锻炼符合身体健康发展规律与学生身体健康存在的差异等,以提高锻炼的效率。《探索》课题组在上运动课时,把运动教学与身体锻炼区别开。运动教学是传授运动文化,但要引向为身体锻炼服务,它是身体锻炼的重要文化基础,另外抽出10~25 min进行专门性的身体锻炼。小学生没有独立科学锻炼的能力,我们在全面锻炼的同时,采用群体目标,组织群体锻炼。群体目标的制定依据本省学生体质健康调查的最新成果,把处在突增期的指标作为重点

目标,目的是既不因时机未到造成拔苗助长,但又不误过增进健康增强体质的黄金季节;依据本校体质健康测量的群体统计与评价结果把发展差的指标作为重点,目的是促进学生体质健康的发展。我们每学年体育课的锻炼目标,都要依据上述两个方面的状况进行综合调整,做到年龄与性别不同,锻炼的目标也不同,然后依据目标,从已掌握的运动教材中因地制宜选择锻炼素材,按锻炼的原则与方法以及儿童的心理特点组织锻炼。《探索》能取得显著的效果,把身体锻炼作为独立环节是重要原因之一。

#### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国国家教育委员会.九年义务教育全日制小学体育教学大纲[M].北京:人民教育出版社,1987.
- [2] 陈智寿.体育课程整体改革的探索[A].见《体育课程整体改革研究成果论文》专辑[C].福州:福建教育出版社,1994.
- [3] 阮光清.以增强学生体质为主要目标的实验研究[J].福建教育,1991(7-8):20-21.
- [4] 中华人民共和国教育部.全日制义务教育体育与健康课程标准(实验稿)[M].北京:北京师范大学出版社,2001.
- [5] 陈智寿.学生体质健康状态与体育课程改革成果的反差[J].体育学刊,2002,9(4):8-10.
- [6] 陈智寿.试论增强人民体质的手段、原则和对策[J].福建体育科技,2001(4):18-22.

[编辑:李寿荣]