

## 中美高校体育与健康课程内容的比较及启示

谢佩娜

(浙江教育学院 体育学院, 浙江 杭州 310012)

**摘 要:**对中美高校体育与健康课程内容进行了比较研究。结果发现:美国重视培养学生独立锻炼活动的能力和创造能力;我国注重培养学生的体育知识、技能接受能力和解决问题的能力。美国课程比较注重统一性和多样性,理论和实践相结合;我国课程重统一而轻多样,重实践轻理论,且结合不够紧密。美国课程在结构按健身的功能排列;我国主要以竞技运动项目来排列。美国课程以成人生活、社会生活的需要为基点;我国课程强调学科本位,缺乏整合,没有主观色彩,割裂了社会发展与个体发展之间的联系。

**关键词:**高校;体育与健康;课程内容;中国;美国

**中图分类号:**G807.4 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)03-0074-04

### Comparative study of the contents of physical education and health curriculum implemented in institutes of higher learning in China and the United States and the enlightenment therein for China

XIE Pei-na

(College of Physical Education, Zhejiang Institute of Education, Hangzhou 310012, China)

**Abstract:** By applying literature data approach, the author carried out a comparative study on the contents of physical education and health curriculum implemented in institutes of higher learning in China and the United States, and revealed that there were mainly the following differences between the contents of physical education and health curriculum implemented in institutes of higher learning in China and the United States: In the US curriculum attention was paid to cultivating student's independent exercising capability and creating capability, while in the Chinese curriculum attention was showered on cultivating student's sports knowledge, skill learning capability and problem solving capability; In the US curriculum more attention was showered on unification and diversification as well as on combining theory with practice, while in the Chinese curriculum more attention was showered on unification than on diversification as well as on practice than on theory, and theory was not closely combined with practice; structurally, the US curriculum was arranged according to fitness functions, while the Chinese curriculum was arranged mainly according to competitive sports events; the US curriculum based its foundation on the needs for adult life and social life, while the Chinese curriculum emphasized the subject's basic functions, lacking in integration, having no objective ideas, and splitting the relation between social development and individual development.

**Key words:** institutes of higher learning; physical education and health; curriculum contents; China; the United States

当前美国高校中开设了一门《体适能与整体健康的理论与实践》(Principles and Labs For Fitness and Wellness)课程,也有高校开设了《个体的整体健康》(Personal Wellness)课程。其实它们的前身是20世纪90年代美国高校的若干运动项目和有关健康保健知识构成的综合性健身教育课(Multi-dimensional Fitness)。

我国自20世纪初开设体育课以来,一直沿用体育的学科名称。在当前,特别是在健康第一的指导思想的影响下和中小学体育与健康课程标准的推动下,全国上下高校体育课程纷纷改名为《体育与健康》。

学校体育的首要目标是为了学生的健康,而影响健康的因素是很多的,体育无法解决健康的全部问题。作为学科教育,体育与健康结合,或重新构建一门包括体育、健康教育(含心理健康、卫生保健)等内容的综合性《体育与健康》学科,这是我们所面临的难题。这涉及到教育指导思想、课程设置、教材内容、教师智能结构,甚至涉及教学模式全面更新。应该承认,发达国家的高等教育在这方面已经走在我们的前面。他们的经历和经验,是值得我们借鉴的。学习他们的经验,我们可以避免走弯路。

收稿日期:2005-09-15

作者简介:谢佩娜(1968-),女,副教授,研究方向:体育与健康教育。

## 1 中美体育与健康课程内容的比较

### 1.1 理论部分

美国理论课程主要包括理论知识与应用实施两部分。其理论知识部分主要为:

(1)体适能和健康。主要讲述体适能和健康的定义、组成、影响因素及它们之间的联系与区别;参加终身健身和整体健康的利益和意义等。

(2)行为的改变。主要讲述环境对人类行为的影响及阻碍行为改变的障碍,行为改变的步骤、过程、方法、技巧等。

(3)健康的营养。主要讲述营养与体能和健康的关系、三大营养素、微量营养素的内容及功能、饮食中水的作用、平衡膳食的饮食指导、体育锻炼者的营养、膳食中抗氧化剂的作用等。

(4)身体成分评估,控制体重原理。主要讲述身体成分与体重的关系、测量评价身体成分的方法、肥胖对健康的影响、能量平衡原理及失衡导致的体重变化、体育锻炼在控制体重中的重要性、控制体重的方法等。

(5)心肺耐力评估、心肺锻炼处方的原理、肌肉力量评估和处方的原理、肌肉柔韧性评估和处方的原理、运动技术体适能组成。主要讲述体能的自我评价、体育锻炼时的能量供应、体育锻炼的心肺系统功能的变化、心肺功能适应的意义、提高心肺适应水平的运动处方、耐力练习的益处;发展肌肉力量、耐力的益处、肌肉收缩的机制、形式,肌肉力量、耐力练习的一般原则和影响因素,改善肌肉力量、耐力的运动处方;柔韧性的种类、影响因素、三种肌肉伸展的方法、改善身体各关节柔韧性的具体方法、柔韧性锻炼计划的制定;良好运动体适能的益处及其组成。

(6)应急评估和处理技巧。主要为心理健康教育内容:应急的定义、征兆和模式、体育锻炼对降低应激的作用、处理应激的技巧、体育锻炼对促进社会适应的作用等。

(7)心血管疾病的预防、癌症危险处理、远离烟草,成瘾行为和性传播疾病。健康的生活方式对于预防心血管疾病的重要性,导致心血管疾病的高危因素及降低和处理高危因素的方法,防治冠心病和高血压的体育锻炼方法;吸烟对健康所造成的严重后果、了解吸烟的主要原因、禁烟的利益与意义、知道如何实施禁烟方案;关于癌症的定义、起因、扩展与癌症预防指南等;酒精对身体健康的危害、爱滋病的危害及其传播途径、性病的预防方法等。

(8)运动损伤的预防和康复。主要讲述损伤的发生原因,预防损伤的预防原则与康复训练,常见运动损伤预防、治疗方法等。

(9)健康生活方式要点和为将来的健康指南。主要讲述预防疾病与提高健康水平的措施、健身消费指导、健身与年老、健身效果的检测与计划制订等内容。

(10)环境健康教育。主要讲述环境对健康的影响及个体在各种自然环境中锻炼的注意事项等。

(11)生命的圆周。主要是死亡教育,在银发社会中生活,您的寿命有多长,老年的问题,理解死亡的意义,为死亡作做好准备,死亡的过程,自杀、死亡的实际问题。

由于体适能与健康的理论与实践课程是一门以体育实践活动为主要手段的课程,因而其理论内容的教学方式采取以学生在课前或课后的自读为主。学生也可以通过观看与课本相匹配的VCD来获取所需的知识与技能。

其应用实施部分内容被集中安置于教材后部分。它们是与前面的理论内容和实践活动相对应的具体的操作作业,共28份,纸张被设计成便于撕下来。这些作业都是以培养学生对体适能与健康的认知、技能的掌握、情感的培养、应用的实现目标所而设计。在做每一份作业前都有一些迫使生去实行的要求,如先阅读教材中相关的内容或参加被指定的适合自己的体育活动或两者兼而有之。填写完切合自身实际的书面作业后,上交给老师,老师根据学生作业情况在本次或下次课中讲解难点、疑点或强调重点等。操作作业完成了,其教材的理论内容也学完了。

我国体育理论课讲授内容主要是体育的目的、功能,体育锻炼对增强体质的作用,科学锻炼身体的方法,学校体育卫生,体育保健,运动损伤的处理和身体运动的自我感觉与监督等内容,涉及心理、性、情感、家庭、社会、环境及行为改变技巧等的内容各有欠缺。有少数医学院校和师范院校较为重视气功、养生术和保健按摩方面健康教育内容的传授与指导。另一方面,教学时数少,理论部分只占12%。鲜有作业布置。

### 1.2 实践部分

美国高校学生主要是参加各种自己感兴趣的健身锻炼与体适能测评等活动。我国高校学生主要是学习、掌握运动技术及提高各项身体素质的锻炼。

## 2 中美高校体育与健康课程内容特点的比较

(1)美国高校体育与健康课程内容设置比较重视培养学生独立活动的能力和创造能力,重视培养学生适应社会变化的能力。我国高校体育与健康课程比较注重培养学生的接受能力和解决问题的能力,忽视学生活动能力、创新能力的培养。

(2)美国高校体育与健康课程内容比较注重统一性和多样性,理论和实践相结合。我国课程重统一而轻多样,重实践轻理论,且结合不够紧密。虽然随着课程改革的开展,出现了各种选修、选项等不同内容的课程,但由于师资力量、场地器材的限制,这些课程往往无法得到普遍的推广。另外由于缺乏相关内容的健康理论的指导,不免造成对健康的追求流于形式。

(3)在课程结构上美国不按竞技项目排列,而按健身的功能排列,如发展力量素质、发展耐力素质等,把教、学、练统一起来,实现知识、技能传授的教学过程与锻炼、养护的健身过程及体育意识、习惯、能力的培养过程和谐统一。我国课程内容主要以竞技运动项目来排列。无疑人们往往认为体育就是运动。而很多竞技运动项目既不能适应休闲日个体活动的开展,又不适应成年后的运动,有些项目是枯燥无味的。同时,这些项目还屡屡出现“低水平重复”,从小学教到大学,引起学生的反感。

(4)在内容上美国课程以成人生活、社会生活的需要为基点,指向大学生成人的特点,高校教育的特点,社会生活的需要,如心血管疾病的预防、癌症危险处理、远离烟草、成瘾行为和性传播疾病等健康教育内容,体现了个体化、生活化、健康化、终身化的特征。它实现了体育与健康教育的整合,着重体育教育与健康教育与社会教育相结合,强调把学生生理的、心理的、社会的健康与可持续发展结合起来,促进学生身心和谐发展。我国的体育与健康课程内容过于强调学科本位,项目太多和缺乏整合,健康教育与体育教学是分开进行的,健康教育只偏重于生理、心理知识内容的灌输。在这里,所有知识都是客观的,价值是中立的,没有主观色彩的,学生的使命就是接受这些已经成熟的知识。体育实践内容多为竞技体育项目,测验手段、教学方法和组织方式,常常采用竞技运动的方式,没有真正传授给学生关于体育的科学性知识,缺乏让学生自己去摸索运动与锻炼对人体的作用,更没有安排按照大学生的心理去教授体育知识和健身计划,学生接受的往往是一个答案、一个内容、一种方法,获得的是技能和体力,明显缺少对健身原理的理解和情感上获得成功感和愉悦体验。更别提培养自我健康教育与自我设计能力。

(5)美国体育与健康课程随着时代发展不断在更新课程内容,如环境健康教育、死亡教育、行为改变教育等内容。我国课程在这方面跟不上时代的发展。而适应时代和社会发展的课程新内容对学生的成长起着非常重要的作用。

### 3 美国高校体育与健康课程内容的启示

(1)在课程理念上,应培养学生的研究能力,使学生学会观察、分析、探究。

美国把与一个知识结构相关的内容分成两个部分,一是以知识为载体的某一结构的部分,二是学生运用这一结构,学习和拓展结构类似的相关知识的部分,也即其实施应用部分。如美国要求学生明白健康的生活方式对于预防心血管疾病的重要性,还应该知道导致心血管疾病的高危因素及降低和处理高危因素的方法,还要掌握防治冠心病和高血压的体育锻炼方法;并要完成检查自己患心血管疾病的危险因素,以及制定相应的行为改变计划的作业。美国高校平时这种简单和实用的作业,针对性强,把学生推到自我设计的高度上来,有利于学生形成主动学习的心态和能力。而我们一般认为基础知识和基本技能才是最重要的,学生的学习多是接受式的,重结果而轻过程。可以说,我国大学生在体育与健康教学活动中是一个被动的、受体的角色。在教学活动中,把学习者仅仅作为知识接受者,与把他们作为知识创造的参与者,其结果有天壤之别。现代社会是创新的社会,只有学生学会了观察、分析、探究,才能掌握方法,形成科学研究能力,才能灵活地创造性地运用自己所学的知识。否则,正如有学者说,如人们无法用所谓的纯科学的认识模式来认识社会现象,也无法将模式化的知识转换为生活的技巧。

(2)在课程内容上应强调知识的综合性和整合,强调学科间的融合与贯通,把学生培养成为新时期的复合型人才。

中美两国在课程内容上的差异主要在编写方式、知识重

点、知识体系、对学生活动的看法几个方面。

就知识的呈现方式来看,我国主要突出的是学科领域内已经形成的基础性知识,它以客观真理的面目出现在学生面前,要求学生理解、掌握和运用。学科的这一出现方式其主要的后果是造成了学科育人价值的贫乏化。首先,它割断了两个联系:一是抽象的书本知识与人的生活世界的丰富、复杂联系;二是抽象的书本知识与发现问题、解决问题、形成知识过程的丰富、复杂联系。学生和教师在教学中遭遇的知识是固化的真理,缺乏“人气”的知识,一堆“死”的符号型的结论。它们作为组成学科教学基本内容的“原始资料”,带来了育人资源的原始贫乏。此外,它还缺乏一种对学生成长需要的关注。从个性发展的角度而言,不同的知识对不同个体的意义是不同的,即使完全同一的知识对不同个体也会产生完全不同的影响,只有那些与个体发展需求相一致的知识,只有与学生经验世界、成长需要沟通的具有生命态的知识,最能激活、唤起学生学习的内在需要、兴趣、信心和增强他们主动探求的欲望及能力,才能产生促进个体发展的效果,才具有开发个体潜能的价值,才能使个体获得的知识不断丰富和完善。

从知识体系来看,与美国的广泛的课程范围相对比,我国的体育与健康教育与其他学科是一种“油水不相容”的状况。课程论认为课程内容一方面来源于各学科所进行的系统研究,另一方面来源于不断向前发展的社会生活。我们知道,自然科学可以用来描述健康问题,人文科学则有助于预测未来社会变化的趋势和方向,社会科学可以协助我们寻求各种行动的可能性。毫无疑问,以体育实践活动为主要手段以培养健康行为能力是此类课程的核心,虽然像如何安排时间的行为改变技巧等与体育与健康教学似乎毫不相关,但既然没有时间是众多大学生(以及成人)认为是参加体育锻炼的主要障碍,又何妨把安排时间的技巧、方法让学生掌握呢?如此,就能有效避免“知而不行”的状况。因此,课程内容应不断地融合其他相关学科的知识,把自然学科和人文学科有机地结合起来,多方面促进人的发展。

(3)高校体育与健康课程在内容设置上要求实现知识主体化,知识必须与个体的信仰、情感相联系。

课程论认为课程内容是教与学的基本素材,是达到课程目标的重要载体。对于课程目标而言,不外乎知识、能力和态度情感三方面,但中美两国却差距很大。

中国:增进身体健康,增强学生体质;掌握体育与健康的知识和技能;培养学生良好的思想品德,促进学生个性的全面发展。新纲要目标体系将增强体质、三基传授和品德意志培养三大任务拓展为5大领域,但其目标的单一性依然,5个目标涵盖金牌和健康,忽略了体育教育在人生哲学、人的全面发展中的特殊作用,这显然不是我们进行体育课程改革的初衷。

美国:控制个体健康和生活习惯,以保持健康和获得最高的幸福美满生活。

可以看出,中国更注重知识和能力的培养,不太关心个体的精神生活状况,美国则重视教育对个人成长的意义和价

值,考虑如何促进人格的完善与健全,而态度情感则对个人行为具有广泛的潜在的影响力。因此,我们提倡培养学生对事物的情感、态度和价值观。我们不仅仅教学生学知识与技能,更重要的是使学生对所学知识与技能有一种正确的认识。我们不仅仅要培养学生成“才”,更要使学生成“人”。高校体育与健康教育要做到通过丰富多彩的体育与健康教育活动来发展人的身心,确立顽强向上的人生态度,提高人的生命和生活质量,使生命的存在向着健康、和谐、乐观、完美的境界发展,做到通过体育与健康教学,不仅要塑造学生强壮、匀称的体魄,优雅的姿态,还要培养学生健康的心理和良好的品德,以及作为社会成员的责任感,高校体育与健康课程在内容设置上要求实现知识主体化,知识必须与个体的信仰、情感相联系。如果课程本身就不是按主体性教学思想或素质教育思想来设计的,那么要在教学层面上实现“主体性教学”、“素质教育进课堂”,那几乎是不可能的。况且课程论还认为课程内容不仅包括事实,而且包括原理、概念、技能、态度、价值观念等。

(4)在课程内容选择标准上,应更强调人的发展,把人的发展与为社会服务统一起来,提出新的更科学的标准。

美国的科学家和教育研究者在“2601计划”中提出了构建21世纪学习内容的框架性思路 and 原则。他们提出的对现行教育内容的筛选标准是:实用、社会责任、知识的内在价值、哲学价值、丰富孩子的童年时代、既非全新又非一成不变。

在课程设置上,过去我们一般强调课程的工具性,而现在我们强调教育的本质是提高人的素质,实现人本身的价值,强调人个体的发展与提高,这与为社会发展和经济建设服务并不矛盾。只有个体得到了充分的发展才能更好地为社会服务,国民素质的提高无疑会促进社会的进步。在科技发达的今天,我们不但要强调科学,更要强调科学为人类服务,更要强调“人文精神”。在高等教育向大众化迈进的时期,大众群体更关心个体自身的发展,关心能够引导自己过

快乐生活的精神寄托。体育与健康课程内容设置应该重视学生的生理和心理发展的各种需要、兴趣,重视发展学生的个性。通过对身体的活动,通过对体质与健康、生理与心理、休闲与生活、安全与生存、生命与衰老等文化和知识的传授,使体育与健康教学不断向学生传达一种关爱和珍惜生命的信息,并将这种关爱扩大到家庭、社会、国家乃至世界。

国家体育健康课程标准的提出与实施,需要我们改变长期以来学校体育课程建设中完全照搬竞技体育运动项目教学的做法,拓展体育课程的内容。美国高校体育与健康课程内容的丰富,和对课程的不断改革和探索值得我们学习,我们应结合中国的国情对美国体育课程内容积极进行改造,尤其对其进行“中国化”研究,使其成为我国高校体育课程内容,这不仅符合我国现代课程改革的发展趋势,而且具有重要现实意义。

#### 参考文献:

- [1] Werner W, Hoeger K, Sharon A. Principles and Labs For Fitness and Wellness[M]. Morton Publishing Company, 1999.
- [2] 王洪才.论大众高等教育的价值观[J].教育研究,2002(6):78-80.
- [3] 叶 澜.重建课堂教学价值观[J].教育研究,2002(5):4-8,17.
- [4] 李江霞.中美中学课程的比较及对我国的启示[J].教育科学研究,2002(8):36-38.
- [5] 金福春.体育与健康[M].北京:高等教育出版社,2001.
- [6] 汪 博.美国体育管理教育的特点及启示[J].体育学刊,2005,12(2):127-129.
- [7] 王斌华.校本课程论[M].上海:上海教育出版社,2000.

[编辑:邓星华]