

# 体育实践教学内容体系研究

赵翼虎

(山东经济学院 体育学院, 山东 济南 250014)

**摘 要:** 在《中小学体育与健康课程标准》与《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神的指导下, 在保持课程灵活性原则的基础上, 横向以体育教材排列“周期循环”理论, 纵向以学生身心发展特点为依据来划分体育教学项目与内容, 建立体育实践教学内容新体系, 使体育实践教学内容适度“细化”, 使其安排和选择在理论层面上更加科学, 在实践层面上更加具有可操作性。

**关 键 词:** 学校体育; 体育实践; 教学内容; “周期循环”理论

中图分类号: G807.0 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)08-0074-04

## Research on the system of practical physical education teaching contents

ZHAO Yi-hu

(College of Physical Education, Shandong Economic University, Jinan 250014, China)

**Abstract:** A new system of practical physical education teaching contents should be established under the guidance of the essence of Physical Education and Health Curriculum Standard for Elementary and Middle Schools and Physical Education Curriculum Teaching Guide for Common Institutes of Higher Learning in China, by arranging “periodically circulated” theories horizontally according to physical education teaching materials and sorting physical education teaching items and contents vertically according to the characteristics of physical and mental development of students on the basis of maintaining curriculum flexibility, so that practical physical education teaching contents are moderately “detailed” to make their arrangement and selection more scientific theoretically and more operational practically.

**Key words:** scholastic physical education; physical education practice; eaching content; “periodically circulated” theories

教育部于2001年、2002年分别颁发了《中小学体育与健康课程标准》(以下简称《课标》)、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》), 标志着我国新一轮体育课程改革从理论论证层面转向了实践检验阶段。从近几年实施过程中的一些反馈意见来看, 比较集中反映在“内容”这一体育教学环节上。有学者研究表明, 相当多的基层学校(尤其是中小学)或教师对如何执行《课标》与《纲要》产生困惑, 不知如何下手<sup>[1]</sup>。究其原因, 有客观的, 也有主观的。客观上, 《课标》与《纲要》未对教学内容赋予严格细致的规定, 从而提高了教学内容选择的灵活性, 其目的在于鼓励体育教师充分发挥主观能

动性, 改变以往千篇一律的教学内容与模式, 在新《课标》与《纲要》精神的指导下拓展、挖掘与其相适应的教学内容, 使教学内容的安排与选择更具科学性、人性化。然而, 正是这种高度自主的灵活性, 具体落实到教学内容的选择层面, 相对以往明确的教学大纲而言, 显得模糊或不具体, 使教学内容难以选择。主观上, 一些习惯于“拿来主义”的体育教师由于思维惯性, 不愿对困惑进行深究, 缺乏改革的原动力。鉴于此, 本研究在新《课标》与《纲要》精神的指导下, 在保持课程灵活性原则的基础上, 将体育实践教学内容进行适度“细化”, 增大体育实践教学内容的可选择性, 从而建立一套切合实际的体育教学内容新体系, 使

广大体育教师的教学有所借鉴。

## 1 项目基础上横向实践教学内容的划分

体育实践教学内容的选择与安排，必须考虑两个方向的问题，以学段为基础，一是横向(学段内)教学内容的层次问题，另外是纵向(各学段)教学内容的衔接问题。要解决横向教学内容的层次问题，首先要在项目基础上，对体育教学内容进行初步的划分。

2003年，国家体育总局宣布电子竞技运动成为我国正式开展的体育项目，至此，我国正式开展的体育项目已达99项。然而，在这99项体育运动项目中，并非所有的体育项目都适合成为体育教学内容，只有那些娱乐性强、健身效果好且易于学校开展的体育项目才可进入学校体育教学内容体系，而这一部分项目是有限的，大体有20项：田径、游泳、体操、艺术体操、健美操、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、跆拳道、登山、攀岩、轮滑、毽球、体育舞蹈、健美、拔河。在这20项中，根据体育教材安排的“循环周期”理论<sup>[2]</sup>，有些项目适合从小学到大学的各个学段学习，有些项目只适合某个学段或某些年级学习，前者本文称之为“一体性项目”，后者为称“阶段性项目”。

### 1.1 “一体性项目”的内容划分

“一体性项目”是针对“原先教学中的‘蜻蜓点水’，学生学不会东西的现状”<sup>[2]</sup>，需要学生精学多练，有利于学生形成终身体育思想及掌握终身体育技能的项目。根据这些项目内部安排的不同，可以继续划分为“递进型”教学内容和“重复型”教学内容。“一体性递进型”项目内容是贯穿于小学、中学、大学各个学段，用大单元进行教学，它在整个教学内容体系中尤为重要，这部分教学内容的选择与安排需要在重复的基础上螺旋式上升，具有逐学段、逐学年递进提高的特点，如篮球项目，虽然小学与大学篮球课的主

要教学内容不同，但大学篮球课中教学内容的学习是建立在中小学篮球教学内容基础上的；“一体性重复型”项目内容是贯穿于小学、中学、大学各个学段，用小单元或穿插在其他教学单元中作为辅助内容出现的一类教学内容，这些项目内容是由那些“不需要深教，但需要常练”的一些运动项目及其内容组成，其主要特征是重复，如身体素质和身体基本活动的练习中的跑、跳、投等内容。

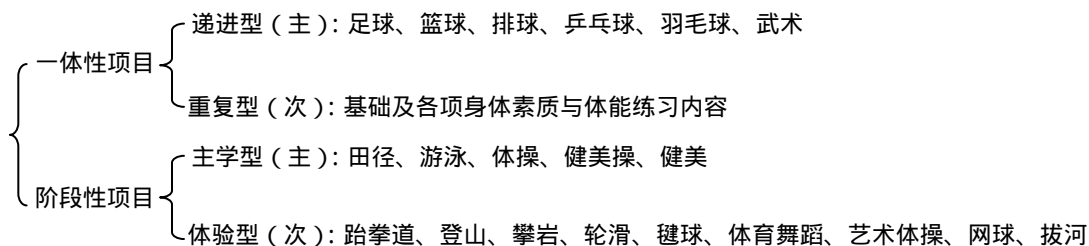
### 1.2 “阶段性项目”的内容划分

“阶段性项目”是根据各学段学生的身体、心理发展特点，选择符合学生身心发展规律，有利于促进学生在各学龄阶段身体健康、心理完善的项目。这些项目根据学生身心需求的不同，可以划分为“主学型”内容和“体验型”内容。“阶段性主学型”项目内容是在某一学段内，比较重要、在某个年级或多个年级内出现的、用大单元进行教学的内容，这些内容在某一学龄阶段对学生身体和心理的发展有显著的促进作用，是某一学段应重点学习的内容；“阶段性体验型”项目内容是在某一学段内，适合于该学段学生学习，但不需要“深教常练”的介绍性教学内容，这类项目内容安排的主要目的在于学生的情感体验，课时安排不需要太多，用小单元进行教学。

### 1.3 项目基础上的横向教学内容及结构

在整个学龄阶段内，根据项目内容安排与选择的“循环周期”，可以将进入体育教学内容体系的体育项目进行分类，这种分类是充分考虑体育教学内容排列方式与其“循环周期”之间关系基础上的分类，把选入体育教学内容体系的20个项目在横向基础上进行了初步划分，这种划分方法有利于对体育教学内容进行有效的梳理，为下一步教学内容的“细化”及合理安排提供科学的依据。

项目基础上的教学内容结构，可分为一体性项目和“阶段性项目”：



## 2 身心基础上纵向实践教学内容的划分

横向教学内容的初步划分之后，还需要考虑在纵向学龄阶段内，教学内容的安排与选择。一个人完整

的学龄阶段，一般包括小学、初中、高中、大学这几个阶段，在每个阶段中，学生的身体、心理发展水平是不同的，要对学生的身体、心理发展规律加以把握，

根据学生身心发展的主要特点,才能够安排好体育教学内容。

小学阶段,是学生的兴趣泛化阶段,这一时期,应引导学生广泛地接触各类运动项目,在培养学生对体育运动兴趣的同时,使学生得以“全面锻炼,以促进身体全面发展的需要”,所以,小学阶段的主要教学内容应以各类游戏、基本运动为主;初中阶段,学生处于青春发育期,兴趣开始分化,意志力薄弱(却是意志力培养的关键时期)这一阶段的主要内容将从体

能上培养学生速度、有氧耐力和灵敏性,心理上培养学生意志力的教学内容为主;高中阶段,学生处于体能增长期,兴趣细化,个性初步形成,这一学段将以一两个项目为主,配合以适合发展肌肉力量、肌肉耐力的教学内容;大学阶段,学生处于全面体能发展期,兴趣开始固定,个性逐步形成,这一学段将以1~2个项目为主,全面发展体能,同时拓展学生兴趣,增加时尚的、实用的体验类项目(见表1)。

表1 各年龄段身心发育特点及教学内容

学龄阶段	身体	心理	教学内容
小学	身体全面发育期,适合发展学生的柔软性、反应时、灵敏性、协调性和平衡能力	兴趣广泛、注意力易分散、情绪外露易变化	游戏、基本运动
初中	青春发育期,适合发展速度、有氧耐力和灵敏性	兴趣开始分化,有意注意增强、情绪稳定性差、意志薄弱、自我意识初步形成	培养速度、有氧耐力和灵敏性,意志力
高中	体能增长期,适合发展肌肉力量、肌肉耐力	某一领域的兴趣开始细化,个性初步形成,情绪体验较初中阶段强烈,意志主动性增强,自我意识进一步增强	以一两个项目为主,适合发展肌肉力量、耐力的教学内容
大学	体能全面发展,适合综合全面发展体能	某一领域内的兴趣开始固定,个性逐步形成,情绪化强烈,意志力增强,自我意识更强	以一两个项目为主,增加时尚的、实用的体验类项目

### 3 体育实践教学内容体系的形成

教学内容在学校体育教学中是上承教学目标,下接教学方法的中心环节,它必须在理论层面符合科学,在实践层面具有可操作性。通过对体育教学内容进行

纵横两个方向初步划分,可以形成在学段基础上,横向以“循环周期”理论下的项目划分为基础,纵向以学生的心理发展特点为主线的体育实践教学内容新体系(见表2)。

表2 体育实践教学内容体系

阶段	内容	一体性项目		阶段性项目	
		递进型(主)	重复型(次)	主学型(主)	体验型(次)
小学	游戏内容、基本运动	中低年级以球类、武术类游戏,高年级以基本部位的球类技术、武术基本动作为主——选修	基础身体素质练习——必修	体操(徒手及轻器械体操)、田径(基本动作类)——必修	轮滑、拔河——选修
初中	培养学生速度、有氧耐力和灵敏性,意志力的内容	球类全面基本技术、基本战术,武术(艺术表现类)——选修	基础身体素质练习——必修	体操(器械体操)、田径(速度、耐力类)——必修	登山、键球:——选修
高中	以一两个项目为主,适合发展肌肉力量、耐力的教学内容	球类组合技术、简单战术组合,武术(攻防技击落类)——选修	专项身体素质练习——必修	健美操、健美、田径(力量类)——必修	艺术体操、跆拳道——选修
大学	以一两个项目为主,增加时尚的、实用的体验类项目	球类的技战术运用,武术(健身养生类)——选修	专项身体素质练习——必修	游泳——必修	攀岩、体育舞蹈、网球——选修

#### 3.1 实践教学内容体系中教学模式的选择

在体育实践教学内容体系中,一体性重复型和阶段性主学型项目及内容是以必修的形式出现的,这些

内容在整个或者某个学段内,对学生的身心发展水平有着显著的促进作用。而一体性递进型和阶段性体验型项目及内容是以选修的形式出现的,在一体性递进

型“项目”的选修方面，必须注意学生选修项目的连续性，如果学生在实际学习中，把“一体性递进型”中的各个项目均粗选粗学一遍，则更不利于学生终身锻炼思想及习惯的形成，“一体性递进型”项目也就失去了一体性的意义，“阶段性体验型”项目及内容在各个学习阶段则不需要限制学生选择的范围及次数，因为这些项目本身就是为了拓展学生的兴趣而设置的，如果进行限制，也就失去了其项目设置的本意。在选修与必修内容的学时安排上，其趋势是从小学——中学——大学，必修学时依次减少，选修学时依次增加，这样的安排可以使体育教学内容的灵活性增加，有利于提高学生学习的积极性，培养良好的学习态度与习惯，有利于学生终身体育思想的形成。

### 3.2 实践教学内容体系与“三级管理体制”

目前，我国体育课程实行的是“三级课程管理体制”，这种体制充分考虑了我国地域经济发展的差异性，体育教学内容的地域性等特征，其实质是各地、各校和教师在制定具体的课程实施方案时，可以根据课程的学习目标，从本地、本校的实际情况出发，选用适当的教学内容和方法。虽然是“三级”体制，也需要教师在选择教学内容与方法时“有章可寻”，这就要求各地、各校在编制课程内容时要从整体出发，遵循各级体育课程之间的科学性与逻辑连贯性，注重体育教学内容纵、横两个方向选择的方式方法，有理有据的选择与安排好体育教学实践内容。

### 3.3 实践教学内容体系的动态发展

体育教学内容在历史的更迭中并不是一成不变的，它的选择是要受社会发展所制约的。它要符合社会发展的需要，要从社会发展的时代特征出发去调整自身的体系结构，所以，与其说以上的体育实践教学内容划分与安排是一种新的体系，不如说这是一种适应当前我国学校体育改革的内容模式，这种模式也不是一成不变的，它具有可调性。随着经济与社会的发展，进入学校体育教学内容体系中体育项目内容及数量会有所变化，学生心理发展也会有所变化，这种体育实践教学内容体系也应随之有所调整，它应该是动态的去适应社会的发展，而不是固定的、静态的去约束体育教学内容的发展与变化。

## 4 结论与建议

1)横向以“周期循环”理论，纵向以学生的身心发展主要特点来划分体育教学项目与内容，建立体育实践教学内容体系，使体育教学内容适度“细化”，使体育教学内容的安排与选择在理论层面更加符合科学逻辑，在实践层面更加具有现实可操作性。

2)新体育实践教学内容体系在选修与必修内容的学时安排上，其趋势是从小学——中学——大学，必修学时依次减少，选修学时依次增加的，这样的安排使体育教学内容的灵活性增加，有利于为学生的终身体育打基础。

3)在现行的“三级课程管理体制”下，建议各地、各校在编制课程内容时要以系统的观点，从整体出发，加强各级体育课程之间的科学性与逻辑连贯性，注重体育教学内容纵、横两个方向选择的方式方法，有理有据地选择与安排好体育教学实践内容。

4)体育教学内容的安排与选择是要受社会发展所制约的，建议要动态地看待体育教学内容体系的建立与改变，而不是静态被动地接受。

### 参考文献：

- [1] 丁英俊.中国学校体育(与健康)课程内容层级衔接[J].天津体育学院学报,2005,20(4):67-69.
- [2] 毛振明.体育教材排列理论与方法研究[J].天津体育学院学报,2003,18(4):44-46.
- [3] 毛振明.体育教学科学化探索[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [4] 曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2000.
- [5] 唐照华.大、中、小学体育课程教材内容一体化的研究[J].成都体育学院学报,2005,31(4):115-118.
- [6] 张细谦.从国外体育教学内容的演进看我国体育教学内容的改革[J].体育与科学,2002,23(2):10-12.

[编辑:周威]