

解读日本体育课程中的放松身体运动

陆作生¹, 熊为民², 董浩然³

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510631; 2.吉林大学 体育部, 吉林 长春 130012
3.吉林省工程技术师范学院 体育部, 吉林 长春 130052)

摘 要: 日本为了强调身心一体化, 强化体育与健康的关系, 把过去《学习指导要领》中的“体操”部分改成了“增强体质运动”, 并增添了全新内容即“放松身体运动”。放松身体运动主要强调: 丰富学生的感知, 培养学生自我调整能力, 从而建立同伴之间的友好关系。放松身体运动要求教师发挥创造精神, 改变运动方式和方法, 努力让学生身心得到放松。

关 键 词: 日本体育; 学习指导要领; 放松身体运动

中图分类号: G811.5 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)04-0064-03

Interpretation of the body relaxing exercise in Japanese physical education curriculum

LU Zuo-sheng¹, XIONG Wei-min², DONG Hao-ran³

(1.College of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510631, China;
2.Department of Physical Education, Jilin University, Changchun 130012, China; 3.Department of Physical Education, Jinlin Teacher's Institute of Engineering and Technology, Changchun 130052, China)

Abstract: In order to emphasize the integration of the body and mind, and to strengthen the relation between sport and health, Japan has changed the “Gymnastics” provision in previous Learning Instructions into “Physical Constitution Enhancing Exercises”, and added a new item, namely, “Body Relaxing Exercise”, into it. The body relaxing exercise mainly focuses on enhancing student's perception, cultivating student's self-adjustment ability, so as to establish a friendly relationship between the students. The body relaxing exercise requires the teachers to exert their creative spirit, change exercising manner and method, and strive to relax the body and mind of the students.

Key words: Japanese physical education; learning instructions; body relaxing exercise

日本的《学习指导要领》与我国的《体育(与健康)课程标准》的作用大同小异,但在内容和目标上还是有所区别的。日本文部省于2002年和2003年分别实施了小学、初中和高中新的体育《学习指导要领》。在目标上,日本新的体育《学习指导要领》比以往的《学习指导要领》更强调身心一体化,更进一步关注了体育与健康生活之间的关系。为实现新的体育《学习指导要领》中的目标,在内容上,把过去《学习指导要领》中的“体操”部分改成了“增强体质运动”,并把增强体质内容分为两部分:一部分是放松身体运动,一部分是提高身体素质运动。“放松身体运动”是一个全新的内容,随着新的《学习指导要领》

的实施,“放松身体运动”引起了日本众多学者和教师的关注。什么是放松身体运动、为什么要进行放松身体运动等问题在理论和实践中见仁见智。

1 增加放松身体运动的必要性

在日本,把放松身体运动引到学校体育中来,各方意见并不一致。有的学者认为放松身体运动不利于学生掌握运动技术,不利于提高运动技能;也有的学者认为放松身体运动是快乐体育和终身体育的内在需要。

从青少年发展来看,体育是教育的手段,把放松身体运动作为一个目标领域有利于解决青少年学生

中出现的各种各样的社会问题。在日本，“三间”正从青少年学生生活中逐渐消失。“三间”就是指游戏时间、空间和伙伴间。“三间”的缺失不仅使青少年学生体力和运动能力下降，而且也使他们的心理和身体失去平衡，尤其是使青少年学生之间的身体接触减少，交往的机会丧失。青少年学生被关在学校中，各种愿望也被抑制，被抑制的各种愿望变成了各种问题涌现出来了。

人是社会性的，放松学生的身心状态，有利于学生交往。如何疏导学生，使他们能和他人友好往来；如何丰富学生的体验，使怀有紧张且顽固自闭的学生的身心得到放松呢，根据体育教育的特点应让学生在群体的放松运动中恢复“心”和“体”的自然状态和内在动力，培养他们感知自我与他人的身体和心理状态，学会调整自我，以利于与同伴之间在运动和生活和谐交流。

2 放松身体运动的定义及目标实现模式

放松身体运动在我国常常被理解为运动结束时所做的整理活动，在基本部分没有放松身体运动。在日本新的体育《学习指导要领》中，放松身体运动的定义是：容易让人产生快乐、感知和交流的各种简单的运动或韵律运动。从定义中可以看出，放松身体包含着放松“心”和“身”两方面。放松身体运动要求在运动中根据感知自己和他人的心理和身体状态，通过调整自己的身体和心理，来加强与同伴之间的快乐交流。

感知身体、调整自己和加强交流三方面虽然各自的重点不同，但三者之间不是截然分开各自独立的，它们之间相互作用，达到放松身体的目的。这三方面深刻地揭示了在运动中体验快乐，促进身心发展的内在规律。在感知自己与他人的身心状态的基础之上，努力调整自己的身心，加强与同伴之间的交流，从中体验更多的快乐，从而促进身心发展。这是主动的追求快乐，是在自我感知基础上通过努力调整而实现的身心发展。运动虽然能带来快乐，但也能引起矛盾和纠纷，只有善于感知自己与同伴的状态，调整自我与同伴和谐相处，才能主动地获得快乐，才能与他人和谐相处，从而促进身心发展。所以日本有些学者称放松身体运动是促进身心发展的“开关”，能让运动和生活更加具有活力。整个放松身体运动的过程可以称为放松身体运动的目标模式，模式中基础是正确感知自己与同伴的身心状态，关键是如何根据感知调整自己的心理和身体状态，目标是运动中和谐的与同伴交流和获得身心的愉悦。同时目标又可以丰富学生的感

知，使整个放松身体运动的目标模式处于良性循环状态之中。一句话，在放松身体运动中，有利于丰富学生感知，并使学生根据感知调整自己，从而达到与同伴和谐交流，获得身心愉悦的目的。

3 放松身体运动的特点

在日本，放松身体运动是新内容，刚推出时许多人也说不清楚，具体的特点更难以把握，往往容易与准备活动、基本运动和娱乐游戏混为一谈。通过对资料的分析，对放松身体运动的特点归纳如下。

(1) 放松心理，建立和谐的人际关系。

放松身体运动，没必要像学习那样，按学习的程序完成很多课题目标。放松身体运动的目的是让学生体验运动，体味运动的心境。在这种放松身体的运动中，让学生感到运动不会带来身体和心理伤害，感受运动是轻松快乐、有活力、增进健康的一种活动形式。所以放松身体运动容易激起学生的运动欲望，并通过放松运动进一步培养参加体育运动的积极性，形成积极的体育态度，为终身快乐参加体育活动奠定心理和人际关系方面的良好基础。

放松身体运动与以往的准备运动是不同的，以往的准备运动主要是把身体调整到准备运动的状态，追求运动技术特征。放松身体运动的目的是让学生轻松地马上投入到运动中，在运动中轻松获得快乐，轻松建立起和谐的人际关系。

(2) 强调体验对身体的感知和调整。

放松身体运动是在与朋友相互接触并且关系融洽中进行，所以在这种运动中会自然地产生了对自己身体和别人身体的感知。每个学生、每个运动伙伴的身体和心理特征都各不相同，在与各种各样的朋友互相接触中知道了每个人不同的身体和心理状态，可以帮助学生正确感知自己的身体和心理状态，容易让学生知道“这样做好，那样做不好”，以此来调整自己在运动中的心理和身体。紧张的运动不利于感知他人和自己状态，不利于调整自我，难以建立和维持良好的人际关系，但通过放松运动的身体接触，有利于学生敞开心扉，在无忧无虑的时空里体验对身体内外的感知，有利于学生调整自己的身心状态，结果使学生容易拥有良好的心情，容易建立起融洽的伙伴关系。

(3) 提倡对运动进行符合目的的改造。

在我国，曾经讨论过竞技运动教材化的问题，实际上日本也强调改造现有的运动达到放松身体的目的。放松身体运动不是一类固定的运动项目，而是根据放松身体的需要对运动进行改造而成的运动形式，也就说许多运动通过教师的改造可以达到放松身心

的目的。运动与体育运动区别就在于体育运动根据身体教育的要求改变了运动,使之成为教育服务,成为教育的一种方法和手段。从这个思路上理解,就可以知道放松身体运动无处不在,许多运动与放松身体运动密切相关,这些密切关联的运动容易改变成放松身体运动。如跳绳,是用跳的运动向快乐、向不能跳挑战。而放松运动的跳绳是通过配对跳绳,用二个人能跳的方法,进行快乐交流,体味绳子的摇动方向和身体的方向,在运动中觉察自己和他人的身体状态,通过调整状态达到与同伴交流并获得快乐体验的目的。如果您选择的运动或改变的运动能够使学生与同伴忘我的运动,目标不在纪录,而在体味与觉察中,那么这些运动就变成了放松身体运动。总之,放松身体运动不应有特定的种类,重要的是研究把已经存在的运动改造成适合放松身体为目的的运动。

4 教师如何指导学生放松身体运动

放松身体运动是一种新的构思,采纳和选择的运动自身并不新奇,而在运用方法和处理方法上以放松身体为指导进行构思才是最重要的。即使是相同的运动,在不同改变中效果也是不同的。在拘谨的气氛中,伴随口令进行的体操活动就不能有效地放松身体,而在有节奏的音乐伴奏下进行体操活动就容易让学生身体放松。从这个意义上讲,教师的创造性、了解学生的感受和提示学生主动感知就显得非常重要。

首先,教师应积极创造宽松的气氛。改变运动方式创造放松身体运动当然应围绕学生之间相互接触和交流而进行,但老师与学生一起活动、活跃气氛的音乐和场地布置也都很重要。开始时提出将要进行的各种各样的放松身体运动,一旦运动起来就不要中断,这样就不知不觉地创造了放松的气氛。

其次,了解学生的感受,提示学生的感知。放松身体运动中不失时机地提出一些有关感觉的语言,使学生体验感觉。教师能看到的是亲和、自由的气氛,不能看到的是感觉,了解学生的感受,提示学生的感知是非常重要的。

最后,制成“感知觉的学习单”。放松身体运动如何使自己的心理和人际关系得到改变,有哪些新的感知觉呢?“感知觉学习单”制作是将来的重要的课题。如何获得学生感知觉呢?虽然很难,但也有要点。在上课结束或单元结束阶段,体验运动后通过教师发

问,能引出感知觉,因为运动中既能感知自己的变化,又能看到朋友的身体活动,所以如果抓住好时机发问,学生应马上有反应。记录和整理学生回答自己的感知和对别人的感知,就成了“感知觉单”。“感知觉单”即是学习的结果,也是学习的评价,更是下一步编制放松身体运动计划的基础。

增强体质不仅仅是提高身体素质,还有心理素质的提高和社会适应能力的提高,所以《学习指导要领》中的增强体质部分由两部分组成,一部分是放松身体运动,一部分是提高身体素质运动。

学校体育运动不是将各运动项目直接引进到学校体育中来,就能达到放松身体的目的,要根据学生的身心发展需要进行改编,这也是体育运动与学校体育不同的地方。原有的体育运动文化不一定在新时代或在特定的环境中受欢迎,但无论何种条件下,学生喜爱运动是不变的,所以学校体育应努力充分发挥教师的创造性,以原有的体育运动文化为基础,改变原有的体育运动在学校教育中存在的形式和方法,使学生在放松身体运动中获得发展。

为了追求运动技术的完美和成绩,有时学生忘掉了自我和同伴。对学生的感知觉麻木,不关心学生及学生之间的心理和身体感受,学校体育难以完成培养人的重任。听到了学生课堂的笑声,但不能感知到学生心理和身体的感受,教师就不能完全肯定学生是否在快乐中运动,也难以把握这笑声是否会在某一天或某一时刻消失。所以要想发展快乐体育,就必须知道学生的感受,记录其感受,也可以称这是日本快乐体育向前发展的一个标志。

参考文献:

- [1] 日本文部省.小学学习指导要领解读[M].日本京都:东山书房,2004:21-22,119-120.
- [2] 日本文部省.初中学习指导要领解读[M].日本京都:东山书房,2005:22-23,122-124.
- [3] 日本文部省.高中学习指导要领解读[M].日本京都:东山书房,2004:3-8.
- [4] 高桥健夫[日本].体育教学的观察评价[M].日本东京:明和出版,2004.

[编辑:邓星华]