

高中健身知识技能教材内容的构建

邓若锋

(广州增城中学, 广东 广州 511300)

摘 要: 在高中体育与健康课程标准的目标框架下, 构建高中健身知识技能教材内容。其内容以健身方法和法则为主线, 把适合于健身运动的各种身体运动项目, 经用健身的法则和方法处理后, 使之成为健身知识技能的教材内容, 并与营养、卫生措施、生活制度、自然力、心态调适等进行整合。在内容的安排上, 按高中生身心发展规律及学段要求由浅入深, 螺旋式排列, 重复出现, 扩展开来。

关 键 词: 高中体育与健康课程; 健身知识技能; 教材内容

中图分类号: G62/63 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)09-0071-04

Construction of contents in fitness knowledge and skill textbooks for high school students

DENG Ruo-feng

(Guangzhou Zengcheng High School, Guangzhou 511300, China)

Abstract: Under the framework of objectives in sport and health curriculum standard for high school students, the author constructed contents in fitness knowledge and skill textbooks for high school students. The contents are mainly fitness methods and rules. After having been processed by fitness methods and rules, various physical exercise events suitable for fitness are turned into contents in fitness knowledge and skill textbooks, and integrated with adjustment of nutrition, sanitary measures, living systems, natural forces and mental conditions. The contents are arranged in a spirally repeated and expanded way from easy to difficult according to patterns of physical and mental development of high school students.

Key words: sport and health curriculum standard for high school students; fitness knowledge and skills; textbook contents

在体育与健康课程实施中, 专家、学者和第一线的教师都一致认同要打破传统的以竞技运动技术为主线的教材内容体系, 在课程标准的框架下, 以目标统领内容^[1]。然而, 选用什么样的教材内容来达到课程目标, 这是我国学校体育教学长期困惑的问题, 也是新课程实施亟待解决的难题^[2]。本研究立足于这一点, 在总结多年体育教学改革经验, 学习和掌握现代体育科学化信息的基础上, 依据学生身心发展的规律, 在高中体育与健康课程标准的框架下, 构建以健身知识技能作为高中体育与健康课程的教材内容, 旨在让科学健身的知识技能走进体育教学课堂, 在教学中教给学

生锻炼身体的原理和运用体育运动、营养与卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等健身手段来锻炼身体的方法, 培养健身的意识、健身的能力、健身的习惯, 并掌握对自己健身效果进行评价的能力, 达到增强体质、促进健康的目的。

在健身知识技能教学研究方面, 国内外学者、专家已进行了长期探讨和研究, 取得了一定的成果。1965年美国洛杉矶加州陶兰斯城中学教师卢密娜, 按照学生身体对运动的反应, 以适宜的身体运动为主要健身手段, 以脉率为评价依据制定了体育课的计划。20世纪80年代日本的西户山中学也进行了类似的体育教

收稿日期: 2008-06-02

基金项目: 广州市教育科学“十一五”规划课题“构建以健身知识技能作为高中体育与健康课程教材内容的实验研究”(编号: 06B100)。

作者简介: 邓若锋(1962-), 男, 高级讲师, 研究方向: 学校体育。

学实验^[3]。在其后的90年代,美国、英国等在学校体育教学中提出了“Fitness and Wellness”(维持生命的身体适应能力)的问题,并进行相关的实验研究,形成了较为系统的内容体系和评价标准^[4]。在21世纪初,世界发达国家,如美国、英国、法国、日本、俄罗斯等在对学校体育教材内容的改革中形成了各具特色的“Fitness and Wellness”教材内容、教学方法和形式^[5]。国内以林笑峰为代表的一批学者从20世纪70年代末开始,在总结和归纳国内外科学健身知识和方法的基础上,提出了健身法则和健身方法、健身运动最佳负荷价值阈的若干理论和实际操作方法,为科学健身及健身知识技能教学奠定了基础。福建仓山在20世纪80年代末开始进行“体育课程整体改革的探索”的教学实验,在教学中把许多运动项目经健身方法和法则处理后,使之成为健身的内容。90年代末,广州增城市在小学体育教学改革中,提出健身知识技能教学的问题,并进行了以健身知识技能为教材内容的教学实验,提出了以健身法则和健身方法为主线的教材内容,并把健身的方法和法则用于身体锻炼之中,收到了良好的效果,学生的健身知识、能力和体质得到明显的提高^[6]。这些成果为本文进行的高中健身知识技能教材内容的构建提供了重要的参考素材。

1 构建健身知识技能教材内容的依据

体育是身体的教育,是完善人类身体的教育,是增强体质教育。体育是教育的重要组成部分,其本质的业务是健身,健身的手段包括身体运动、营养与卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等。在健身过程中,身体运动是主要手段,它只有用健身方法(重复锻炼法、间歇锻炼法、连续锻炼法、变换锻炼法、巡回锻炼法)和健身法则(全面性、个别性、意识性、适应性、长期性)进行处理,用健身

运动最佳负荷价值阈进行负荷量的控制,并与营养和卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等进行整合,才能达到健身的效果^[7]。

现代分子生物学和脑科学的研究成果是健身的理论基础。人的大脑会分泌出类似啡的一种物质脑啡肽,不仅使人产生心情愉快的感觉,还具有防止衰老、增强免疫力的功效。脑啡肽可以保持脑细胞的年轻活力,如果我们所采取的生活方式和健身手段能促使脑内啡不断产生,就能够减缓衰老和防止疾病。同时人的大脑还可以分泌一种毒性荷尔蒙,化学名称叫作去甲肾上腺素,当人产生恐惧、悲伤、焦虑、愤怒等情绪,身体运动过量,身体不适时,这种脑毒素就分泌出来,日积月累,就会影响到体内循环不畅,进而致病。现代科学的研究成果表明适宜的身体运动是产生脑啡肽的最佳途径,而脑啡肽则是消除和清理去甲肾上腺素这种脑毒素的最好“药物”^[8]。

2 健身知识技能教材内容及学生学习目标

健身知识技能教材内容,是以健身方法和法则为主线,将身体运动、营养和卫生措施、生活制度、心态调适等健身手段串联起来,使其教材内容的逻辑顺序和心理顺序能够与高中生的认知发展相符合。在具体的操作上,我们从高中体育与健康课程的目标出发,按运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应等5个学习领域目标中具体化的各要素细化到以健身方法和法则为主线的身体运动、营养和卫生措施、生活制度、心态调适等健身手段的内容之中。从表1可看到,在健身知识技能的基本内容中,各内容要素学习目标,可以更好达到高中体育与健康课程(水平5、水平6)的目标。把健身知识技能作为教材内容,其中最根本的一点,就是要把健身的法则和方法作为教材内容,这是健身知识技能教学的主线和灵魂。

表1 高中健身知识技能教材的基本内容及学生的学习目标

健身手段	基本内容	学习目标
身体运动	(1)走、跑、跳、投掷等基本身体运动 (2)各种适合高中生的球类运动 (3)徒手操、器械体操、武术 (4)游泳	(1)掌握和运用身体运动技术和技能 (2)学会学习基本身体运动的方法,形成相应技能 (3)获得相应的身体运动知识 (4)应用所学身体运动技能进行健身活动 (5)全面发展体能
营养与卫生措施	(1)高中生所需要的营养情况 (2)如何进行科学饮食 (3)个人、公共、环境卫生的基本要求 (4)身体运动卫生的基本要求 (5)劳逸结合与健身 (6)应时更衣、按时沐浴、适度阳光照射、吸收新鲜空气、充分睡眠	(1)掌握和应用基本的营养知识 (2)提高预防疾病的意识和能力 (3)关注和改善身体健康状况 (4)了解传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同

(续表1)

健身手段	基本内容	学习目标
生活制度	(1)如何科学作息 (2)睡眠与学习的关系 (3)休闲娱乐活动与学习的关系 (4)饮食制度与健身的关系 (5)日常生活中的服饰与健身 (6)日常生活中的礼仪与健身	(1)逐步形成健康的生活方式 (2)具有和谐的人际关系、良好的合作精神和体育道德 (3)具有积极的社会责任感
自然力	(1)自然力的种类(空气、阳光、水) (2)自然力与健身的关系 (3)进行健身运动如何与自然力相协调	(1)懂得环境对健身的影响 (2)懂得能根据环境的变化来健身
心态调适	(1)身体与心理的相互关系 (2)如何在身体运动中获得成功的体验 (3)学会通过身体活动来调节情绪 (4)利用健身活动来调节考前状态	(1)在身体活动中努力获得成功感 (2)表现出调控情绪的意愿与行为 (3)表现出坚强的意志品质 (4)提高预防和消除心理障碍的意识和能力 (5)正确对待性心理变化 (6)发展学习能力
健身法则和方法	(1)健身法则(全面性、个别性、意识性、适应性、长期性) (2)健身方法(重复锻炼法、连续锻炼法、间歇锻炼法、变换锻炼法、巡回锻炼法)	(1)应用科学健身的法则和方法锻炼身体的技能 (2)能结合实际情况设计健身运动处方
评价	(1)健身运动价值阈 (2)自我进行健身效果评价的方法	能对健身活动效果进行评价

3 教材内容排列的策略

1)结合学生年龄特点,潜移默化,由浅入深。

在认识和理解健身法则和方法的基础上,把健身的知识落实到健身运动之中,必须同时注意学生的年龄特点,把健身知识技能的内容与学生的年龄特点相结合,根据不同对象的年龄特点,在选用教材内容时,一定要把新学的内容与学生已有的知识技能建立必要的联系,使学生觉得学习的内容对自己有意义。在具体操作上,结合学生的年龄特点,由只做不讲,到浅讲深讲,由易到难,由浅及深,逐步进行,层层推进。

2)重复,扩展,螺旋式提高。

在把健身知识技能作为体育与健康课程教材内容的教学实验中,我们发现学生在健身知识技能的学习中,有一点与运动知识技能学习截然不同的地方,就是健身的手段不像竞技运动知识技能的手段那样从运动到运动,健身的手段包括身体运动、自然力、生活制度、卫生措施、心态调适等,而这些健身手段又与学生的生活实际紧密相连。在教学过程中,只需要把健身的基本法则和方法,有目的、有计划,分阶段、按步骤,在所有的健身手段中应用,易被学生所掌握。但要注意几个问题:一是重复应用的问题,健身方法和法则是健身的本质联系,适合于各种各样的健身手段。身体运动要用,自然力、生活制度和卫生措施也要用,这就出现了一个重复应用的问题。二是扩展的问题,如何把健身法则和方法运用于健身运动实践中,需要有一个过程,最好采用由点到线再到面的思路进

行。首先从简单的、典型的入手,当熟悉一种健身运动后,扩展到同一类的健身运动,再扩展到不同性质的健身运动中。三是螺旋式应用,把健身法则和方法贯穿于教材内容之中,同时又可作为单独的健身知识技能教材,但在使用时要根据学生的年龄特点,由浅入深、螺旋式地排列教学内容,这就出现了螺旋式地应用健身法则和方法的规律。

3)健身法则和方法教学举例。

在健身知识技能的教学过程中,最关键的一点就是把健身的法则和方法落实到所有的健身运动中去。下面用高一年级学生进行跳短绳的身体运动来说明。第一是重复,在健身运动中,多次做同一个动作来增加负荷的方法为重复锻炼法。重复的次数越多,身体对运动反应的负荷量越大。学生在30s内跳绳80次是重复,再跳4个30s也是重复,但重复多少次为好,这要根据健身运动负荷价值阈来考虑。如果跳140~160次,或2个30s能使心率达到120~140次/min,则锻炼的重复次数问题就解决了。第二是连续和间歇,在健身运动中,为了保持有价值的负荷量不断地运动的方法为连续锻炼法。用减少运动量或停歇下来降低运动负荷的方法叫间歇锻炼法。为了能使学生在每次锻炼中有15~25min的时间保持在120~140次/min的有效健身运动负荷价阈内,学生要连续跳5~6个30s。如果学生的心率超过140次/min以上,就需要进行间歇。第三是变换,在健身运动中为了促进身体各部位的全面发展,把对身体各个部位有不同作用的几个或

十几个运动项目搭配起来,从一个变换到另一个,形成一个可影响身体多个部位乃至全身所有部位的方法。跳绳 4 个 30 s 后变换到上举哑铃 25 次,再到快速跑 50 m。第四是巡回,是指在用身体运动锻炼身体过程中,把几个到十几个运动项目在连续方便的地点设立锻炼站,健身者巡回到各站上去按各自负荷指标连续重复地进行一定次数运动的方法。

在把健身方法落实到所有健身运动中的同时,要与健身的法则相联系。跳绳对学生身体有什么好处,在运动中有什么体验,要能让学生觉察到健身的效果,这是意识性。跳绳是一种增强体质的健身运动项目,要长期进行才有效,为长期性。进行跳绳运动时,要由慢到快,由次数少到次数多,不要一开始就进行剧烈运动,这是渐进性。为了健身,使身体全面发展,不仅进行跳绳运动,还要与其它运动项目搭配起来,这是全面性。我们每个人的身体情况不同,要根据自己的情况安排运动,为个别性。

高中健身知识技能教材内容的构建,让健身知识技能走进体育与健康课程的教学课堂,在教学中教给学生锻炼身体的原理和运用身体运动技术、营养与卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等健身手段来锻炼身体的方法,培养健身的意识、健身的能力、健身的习惯,学会学习健身知识技能的

方法,达到增强体质、促进健康的目的。同时,使学生更好地关注自身的身体,在体验健身运动乐趣的过程中,去体验生命、关爱生命。

参考文献:

- [1] 季浏,胡增华. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001:13-15.
- [2] 丛文. 试述体育课程与教材改革中的几个有争论的理论问题[J]. 中国学校体育,2000(3):10-13.
- [3] 杨文轩,林笑峰. 体育学原理[M]. 广州:广东教育出版社,1996:105.
- [4] Charles B. Fitnese and Wellness[M]. New York: McGraw-Hill Companise, 1997:102-103.
- [5] Jay J Coakley. Sports in Society:Issues and Controversies[M]. New York:McGraw-Hill Company, 2004:36-38
- [6] 邓若锋,杨丰宇. 把增强体质健身知识技能作为体育课主教材的经验和体会[J]. 体育学刊,1999,6(3):69.
- [7] 林笑峰,李寿荣. 健身论[M]. 汕头:汕头大学出版社,2005:5-9.
- [8] 春山茂雄[日]. 脑内革命[M]. 魏珠恩译. 台北:创意外文化事业有限公司,1996:16-36.

[编辑:李寿荣]

国际比较体育暨运动学会第 16 次年会概览

2008 年 7 月 22 日至 26 日,中国澳门举办了国际比较体育暨运动学会第 16 次年会,世界 30 多个国家和地区的 200 余名学者围“全球融合:体育与运动新纪元”的主题展开了对话。

此次大会的主办方是国际比较体育暨运动学会(ISCPEs),大会围绕以下主要议题展开讨论:中国奥林匹克运动与全球发展,大型运动盛会与社会影响,运动历史、传统竞赛与民族体育,社会、种族、性别与体育,运动教育与体育教学,体育教育改革、课程发展与青少年运动,领会教学法与游戏教学,运动全球化与本土化发展,运动理论与运动及体育比较研究等。总之,此次大会的议题相当广泛,但又不乏对当前体育研究热点问题的关注,同时强调比较体育的独特视角性,更鼓励多元文化的沟通与对话。

国内外知名学者的演讲成为大会的一大亮点和学者们

关注的焦点。德国杜伊斯堡-艾森大学的 Roland Naul 教授比较了中国两次申奥报告中有关奥林匹克教育的内容,对中国在奥林匹克教育中做出的努力和贡献进行了纵向和横向的分析。澳大利亚悉尼大学的 Richard Light 教授以布尔迪厄的践行理论为框架分析了青少年体育中“运动、身体和学习”的关系,并进一步阐释了他着力推广的“理解球类教学法”。英国拉夫堡大学的 Joseph Maguire 教授以民族认同为切入点,对英伦三岛不同居民的民族认同进行个案分析,探究全球化背景中体育是如何形成和消解英格兰民族性的。此外,暨南大学马明达教授关于如何重构中国民族传统体育的剖析、北京体育大学任海教授关于中国奥林匹克教育的历史回顾,引起了与会者尤其是国外代表的广泛关注。

(王润斌 南昌航空大学体育学院)