

基于人类动作发展观的中小學生體能教育的思考

乔秀梅¹, 童建国², 赵焕彬¹

(1.河北师范大学 体育学院, 河北 石家庄 050016; 2.安阳师范学院 体育学院, 河南 安阳 455002)

摘 要: 分析了人类动作发展观对中小學生體能教育的启示: 发展的阶段性和程序性决定了體能教育对人一生的运动曲线的良性影响; 身体素质发展的敏感期决定了中小學生體能教育的逻辑层次性。进而对中小學生體能教育操作层面中的课程教材定性、课程教材内容的组织模式及构建等问题进行了思考。

关键词: 学校体育; 體能教育; 人类动作发展观; 中小學生

中图分类号: G807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)11-0080-03

Contemplation of physical capacity education for elementary and middle school students based on the human movement development view

QIAO Xiu-mei¹, TONG Jian-guo², ZHAO Huan-bin¹

(1.School of Physical Education, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China;

2.School of Physical Education, Anyang Normal College, Anyang 455002, China)

Abstract: Aiming at such a social sign as the continuous deterioration of the physical capacity makings of elementary and middle school students today, the authors put forward such a view as to implement “physical capacity education” for elementary and middle school students, and by basing the theoretical foundation on the human movement development view, analyzed the enlightenment of this theory on the physical capacity education for elementary and middle school students: the stage and procedure attributes of development determine the benign effect of physical capacity education on the lifetime movement curve of people; the sensitive period of physical making development determines the logic layer attribute of physical capacity education for elementary and middle school students. Then, the authors contemplated such issues as curriculum textbook nature determination, the organization mode of curriculum textbook contents, and the building of the organization mode.

Key words: school physical education; physical capacity education; human movement development view; elementary and middle school student

近年来的一些调查显示: 中小學生锻炼行为的养成率和巩固率一直不高, 尤其是學生體能素质持续下降、近视率居高不下、肥胖人数显著增加等等。而《体育与健康》作为中小学阶段的一门必修课程, 历时12年之久, 却不能像数学知识那样給學生留下终生的影响, 这种耕耘与收获不相匹配的现象非常值得我们体育人深思。通过对体育课程教材研究开发中心编著、人民教育出版社出版的义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》(1-6年级、7-9年级、10-12年级)体育教材^[1]的查阅, 认为上述的现象与当前的中小學生体

育教材中的體能教育存在的诸多问题不无关系。本研究试图从人类动作发展的观点, 对中小學生体育中的體能教育定位进行思考。

由于本研究所涵盖的群体是中小學生, 他们所处的年龄阶段正是生长发育和体育能力培养的重要阶段。中小學生的體能应既包括与运动有关的體能, 又包括与健康有关的體能。因此, 本研究界定的“體能教育”, 既不是“體能训练”^[2], 也不是“體能锻炼”^[3], 而是学校体育教育的组成部分, 是为了培养學生体育能力(包括体育实践能力、体育应用能力和体育创新能力)

所进行的体能知识、技能的教育过程。

1 人类动作发展观对体能教育的启示

人类动作发展是一个研究“人类一生中动作行为的变化、构成这些变化的基础和过程以及影响它们的因素”的学术领域^{[4]27}。它的主要观点有以下两个方面：首先，强调要采用“发展的视角”将个体当前的动作与过去以及未来的动作联系起来，就变化的各个要素(即质的、序列的、累积的、有方向的、多因素的和个性化的)来看待变化，并主张“发展和年龄相关，但不是由年龄决定的”。其次，“阶段”是该领域的一个常用术语，它认为阶段的开始和结束应该具有相对明显的起始和终结，从而与它之前和之后的阶段分开；还认为，阶段是普遍的，以相似的方式出现在所有人身上，并且各阶段的顺序也是固定的。这些观点给中小學生体能教育以两点启示：

1) 体能教育对一生中身体素质发展的影响。

从人类动作发展观出发，个体的生长发育具有阶段性和程序性。身体素质作为其中的影响因素之一，也具有阶段性和程序性。因此，可以把人类一生中身体素质的发展变化设定为一条宏观曲线，大致可分为 3 个阶段：第 1 个阶段是从婴幼儿到青年阶段。在这一阶段，人的身体素质基本上是随着年龄的增长而增长，只有柔韧性会随着年龄的增长而下降；第 2 阶段是人的壮年阶段，这一时期，人的身体素质可以达到最高并能在一段时期内保持在一个比较稳定的水平上；第 3 阶段是从壮年到老年阶段，这一时期，人的身体素质逐渐下降。身体素质的这种变化是由人体生长发育的自身生物规律所决定的，人本身是无法改变这一曲线所描述的整体规律的。但是，通过体能教育，却可以在这 3 个阶段使人的身体素质产生良性的变化，甚至可以延长保持身体素质高水平的年限。例如，一般在 25 岁左右速度素质就会停滞不前并开始下降，而经常进行体能锻炼的人，却能使自己的速度素质保持较长的时间。

2) 体能教育过程具有逻辑层次性。

身体素质发展的敏感期决定了中小學生体能教育的逻辑层次性。敏感期又称为关键期，“所谓身体素质发展的‘关键期’是指一个时间阶段，在这一阶段中，获得某一经验(或环境刺激)最有可能发展某一特定的行为”^{[4]73}。这一观点既强调了干预的重要性，又强调了身体素质发展的阶段性和序列性。在敏感期缺少合适的或足够的发展，可能导致身体素质发展的延迟或缺陷。例如，青少年速度素质发展的敏感期为 8~13 岁，力量素质发展的敏感期女子是 11~15 岁，男子是

12~16 岁。其中，7~14 岁爆发力增长很快。这就要求在体能训练的安排上既要注意身体素质发展的序列性，又要考虑它们之间的交互作用。

2 中小學生的体能教育

2.1 中小學生体能教育现状

1) 体能教育的相关内容安排过少。

纵观当前的中小学体育与健康课程教材，体能知识作为体育课程内容的核心内容之一，在不同学段已有所体现，这说明体能教育已受到重视，但是内容安排过少，不足以发挥它在学生身体教育中的基础作用。从所占比例来看，仅仅占多个章节的一个小节；从内容设置来看，主要包括体能的含义和组成，了解和发展自身体能的一些小常识，缺乏具体的操作方法和手段的内容。

2) 体能教育的内容和方法陈旧。

当前的中小学体育与健康课程教材所提供的体能锻炼内容和方法仍停留在传统的体育项目或辅助练习上，缺乏对内容实施的可操作性、有效性和趣味性的考证。例如，在 7~9 年级教材中只对发展不同身体素质列出了一些动作和运动项目，没有对锻炼的时间、负荷、强度等的说明^[4]，显然它的可操作性不强；列举的练习内容缺乏新颖性，趣味性、不符合青少年特殊群体的心理。

3) 体能教育内容的组织缺乏层次性。

当前的中小学体育与健康课程教材所涉及的体能内容存在重复现象。如“体能的含义和组成”内容，在 7~9 年级、10~12 年级的教材中重复出现；对发展体能的方法和手段，只是简单内容的罗列，缺乏有层次的安排。这显然不符合运动素质之间的转移和运动素质发展敏感期的阶段性、次序性规律。

2.2 对中小學生体能教育的定位

由以上的分析可以看出，当前的体能教育之所以不能做到切实有效，主要是在操作层面出现了问题。从人类动作发展观对中小學生体能教育进行思考，引发出以下几点看法：第一，中小學生体能教育应当从宏观上具有能够指导个体良性发展的理念和理论，即要有体能教育课程教材；第二，能够把教材内容以身体素质发展敏感期为主线，进行层次鲜明的组织；第三，教材内容应当引进先进的现代体能训练理论和方法。

1) 体能教育课程教材的定性。

只有把理论知识的阐述与学生能力的培养结合起来，才能引导学生获得真知。要使学生获得真知，各课程教材都应把理论知识的阐述与学生能力的培养结

合起来。理论性课程的教材应在正确阐述基本理论或应用理论的基础上, 密切联系实际(包括实际和历史), 分析典型问题, 从而引导学生掌握分析问题的观点和方法, 操作性课程的教材要把学生能力的培养放在首位。

体能教育是体育教育的组成部分。从系统论出发, “整体的功能不等于各部分功能之和”^[52]。那么, 部分的功能应被涵盖于整体的功能之中。所以, 体能教育除了具有体育教育的部分功能之外, 还拥有自身特定的功能。从体育教育的功能方面分析, 体能教育课程教材属于操作性课程教材。

2) 体能教育课程教材内容的组织模式。

“系统的结构决定系统的功能。结构是系统内部各个要素的组织形式, 功能是系统在一定环境下所能发挥的作用”^[5]。要实现体能教育的功能, 就要对它的课程教材结构进行合理的组织。合理组织体能教材内容, 既要考虑纵向组织教材内容的顺序性、连续性和关联性, 又要强调横向组织教材内容的范围和关联性, 更重要的是充分重视纵向组织和横向组织之间的协调性(均衡性)。

在纵向组织中的“纵向关联”强调的是在不同学段或年级中, 前后出现的各种内容要素之间的垂直关系; 横向组织中的“横向关联”是指同时出现在一个年级里的各种内容要素水平之间的联系。教材组织的均衡性意味着通过有效的逻辑组织形式, 使进入体能教育内容的各要素, 在体育教材内容知识体系的横向结构和纵向结构中达到某种平衡、主次分明、各得其所。这既包括不同年级(年龄段)各类别内容之间(如体能知识与技能)的动态平衡, 也包括各类别内容内部基本构成要素(如技能中的速度、力量、柔韧等)比例。

3) 体能教育教材内容的构建。

“最佳观点, 也称最优化, 这是系统论的出发点和最终目的。一个系统可能有多种组成方案, 要选择最优的方案, 使系统具有最优功能”^[5]。落实到教材内容的构建, 首先, 对于构成内容的各个元素的构建, 我们可以做这样一个设想: 中小学阶段, 数学学科的内容体系遵循了这样一个规律——从加减法到乘除

法, 再到方程运算, 培养了学生计算的基本能力, 为今后的数理知识的应用奠定了基础; 语文学科从拼音到识字, 再到造句, 再到写作, 发展了学生的理解、表达能力, 让学生终生受益。那么, 我们体能教育的内容体系构建是否也可以遵循这样的规律, 培养学生终身自我锻炼的能力, 实现体育教育的“留下终身痕迹”的功能; 其次, 对于内容所涵盖的方法和手段的构建, 应把先进的现代体能训练理念(核心训练、平衡训练等)和方法(魔梯练习、瑞士球练习、悬吊练习、弹力球练习、弹力带练习、拉伸练习等)引入中小学体育教学, 不仅丰富了体育教学内容, 还增强了体育课的趣味性, 让学生“不仅喜欢体育, 还喜欢上体育课”。

综合以上论述, 我们应当把中小学生的体能教育看成一个完整的系统。在实施过程中始终把握整体性原则, 以发挥整体的功能为目标, 对构成系统的各个要素进行优化组合, 做到不仅“认识结构、掌握功能”, 还要“完善结构、强化功能”。也就是以掌握体能教育整体功能为基础, 构建各个要素(即体能教育的知识、技能)的内容体系; 以人类动作发展为主线, 按照中小学生的生长发育规律, 制定最优化的实施方案, 最终实现切实有效增进中小学生体质健康, 让体育教育给人的一生留下“终身痕迹”的目标。

参考文献:

- [1] 课程教材研究所体育课程教材研究开发中心. 体育与健康, 1-6 年级、7-9 年级、10-12 年级全一册[M]. 北京: 人民教育出版社, 2001.
- [2] 杨世勇. 体能训练学[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2001.
- [3] 李鸿江. 青少年体能锻炼[M]. 北京: 高等教育出版社, 2007.
- [4] Greg Payne, 梁国立. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
- [5] 王道俊. 教育学: 新编本[M]. 北京: 人民教育出版社, 2004: 22.