

从三位一体的目标体系谈体育教学质量促进的策略

于素梅

(中国教育科学研究院 体卫艺教育研究中心, 北京 100088)

摘 要: 体育教学质量是体育教学效果的综合体现, 主要由反映学生学习效果的各目标要素集合而成, 指向的是教学结果, 而非过程。体育教学三位一体目标体系分别为体质健康促进目标、运动技能掌握目标和健全人格培养目标, 有效提高教学质量可从如何提高这些目标的达成度上切入。研究表明: 教学内容的确定、教学目标的设置、教学方法的选用与体质健康促进目标的达成密切相关; 运动技能重难点的强化、合理的课堂组织、适当的评价与运动技能掌握目标高度关联; 时机的把握、准确的判断、正确的引导与健全人格培养目标的实现密不可分。

关 键 词: 学校体育; 体质健康; 运动技能; 健全人格; 体育教学质量

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)04-0093-05

Strategies for enhancing physical education teaching quality from the perspective of the 3 in 1 objective system

YU Su-mei

(Educational Research Center of Physical Education and Sanitation and Art,
National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: Physical education teaching quality is the comprehensive embodiment of physical education teaching effect, mainly composed of the totality of various objective elements reflecting students' learning effect, referring to teaching result, but not process. The 3 in 1 physical education teaching objective system includes physical health promotion objective, sports skill mastering objective and healthy personality cultivation objective. Effectively enhancing teaching quality can be started with how to increase the degree of fulfillment of these objectives. The author revealed the following findings: the determination of teaching contents, the setup of teaching objectives and the application of teaching methods are closely related to the fulfillment of physical health promotion objective; the intensification of important and difficult things in sports skill mastering, rational classroom organization and appropriate comments are highly correlative to sports skill mastering objective; good timing, accurate judgment and correct guidance are indispensable for the realization of healthy personality cultivation objective.

Key words: school physical education; physical health; sports skill; healthy personality; physical education teaching quality

《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》明确提出“提高质量”的工作方针^[1], 为各学科教学提出了更高的要求。体育作为一门具有特殊教学形式的学科, 在促进人的全面发展方面起到重要作用, 其教学质量的提高不容忽视。然而, 影响体育教学质量高低的因素是多方面的, 在之前的研究中曾从“人”、“事”、“物”宏观层面来谈质量的影响因素,

从“全”、“新”、“实”特点切入探讨体育教学质量促进问题^[2]。但是, 从宏观上谈体育教学质量的提高, 有些因素是难以控制的, 提高教学质量也就存在一定的难度, 况且, 很难评价质量提高的水平。

体育教学质量是体育教学效果的综合体现, 主要由反映学生学习效果的各目标要素集合而成, 指向的是教学结果, 而非过程。本研究试图从目标达成的角

收稿日期: 2014-06-02

基金项目: 全国教育科学规划教育部重点课题“基础教育体育教学质量内涵及有效促进策略研究”(DLA110303)。

作者简介: 于素梅(1969-), 女, 副研究员, 博士, 研究方向: 学校体育, 体育教学。E-mail: zkysm2004@126.com

度探讨体育教学质量的有效促进策略,是贯彻落实《体育与健康课程标准》提出的“目标引领内容”思想的具体体现。而且,教育部体卫艺司王登峰司长于2014年5月16日在南京召开的30所“985”高校《现代大学体育》教材编写会上,已明确提出了体育课程要达到的三位一体的目标要求,即体质健康促进目标、运动技能掌握目标和健全人格培养目标。因此,本研究就从如何促进学生体质健康水平提高、如何促进运动技能掌握、如何培养健全人格等三位一体的目标角度,具体谈一谈体育教学质量有效促进的策略。

1 三位一体的目标体系定位

1.1 体质健康促进目标

体育课程的性质,其中一个最为重要的就体现在增强体质、增进健康上^[3]。而且,在当前学生体质健康大部分指标25年持续下降的情况下,如何促进体质健康水平的提高,就显得尤为迫切和重要。然而,体质健康促进目标该如何定位?从群体上,是定位在全体学生体质健康水平的提高还是部分学生?从体能素质类型上,是所有体能素质的提高还是个别体能素质的提高?从时间节点上,是某一时段的提高还是长期可持续性提高?对以上问题的准确回答,便能够对体质健康促进有一个很好的定位。经过走访部分一线教师、学生家长和相关领域的专家获悉,体质健康促进需要面向全体学生,但体能素质个体差异,大统一、一刀切的方式不可取。而且,希望体质健康呈现出可持续提高和维持在较高水平的状态。

为此,本研究认为,从体育课程角度来看,体育教学在体质健康促进目标的定位上,要能够集中体现“全”、“异”、“续”上,即面向全体、有个体差异、可持续等。这样的目标定位,不是某一节课或几节课就能够实现的,需要每一节课都认真完成课堂任务的前提下才能有望达到。从体育课堂角度来看,由于课堂时间的局限性,在一节课上看到体质健康水平的提高不可能。但是,就一节课而言,体育课堂教学的组织、运动技能的学习、课课练活动内容的安排等,都要能够有利于促进体质健康水平的提高。也就是说,在组织上要力求时间利用的最大化,尽可能地为提高练习密度考虑;在技能学习上,体现出强化练习的重要性;课课练活动内容要有序化,按照人体发展规律,找准敏感期和适应项,循序渐进地开展练习活动。总之,课程角度,体质健康水平要有呈现;课堂角度,体质健康水平要能促进。教育质量监测在体质健康方面的指标确定和具体实施,主要是从课程教学的角度考察具有可视化的体质健康水平,而不是对某一节课

的体质健康促进情况的监测。

1.2 运动技能掌握目标

传授运动技能是体育学科课程教学的主要任务之一,国家早在新世纪之初就明确提出了义务教育阶段学生体育艺术“2+1”的目标要求,即初中毕业时要能够掌握两项运动技能和一项艺术特长^[4]。实际上,学习和掌握一定的运动技能不仅是体育学科课程教学任务所决定,而且更是学生终身体育的需要。但是,运动技能的掌握较复杂,并非是教了某项技能后学生就能够马上掌握,目前体育学科各学段之间缺乏具有衔接性的教材体系的问题较为突出^[5],有一些学生在中小学学了12年的体育,竟一项运动技能都未能牢固掌握。这不仅是体育学科的悲哀,也是一线教师感到十分纠结的事情。因此,重新审视和正确认识运动技能掌握目标十分必要和关键。从大的课程观来看,学生学了12年甚至加上大学2年的体育共14年,应该至少能够掌握1~2项可以用于终身参与体育锻炼的运动技能。而从小的课堂观来看,体育课堂教学无论是时间安排还是组织形式等,都要有利于促进学生对运动技能的掌握。而且,基于运动技能掌握对体质健康促进的“载体”作用,掌握运动技能必不可少。

1.3 健全人格培养目标

在教学大纲中,体育教学任务第3点涉及到品德教育方面。现在的体育与健康课程标准明确提出要提高心理健康与社会适应能力。无论是哪种表述方式,都是为健全人格培养提出目标要求。

人格是指一个人与社会环境相互作用表现出的一种独特的行为模式、思想模式和情绪反应的特征。它包括性格与气质两个方面,性格是人稳定个性的心理特征,表现在人对现实的态度和相应的行为方式上。气质是指人的心理活动和行为模式方面的特点,赋予性格光泽。健全人格的理想标准就是人格的生理、心理、道德、社会各要素完美地统一、平衡、协调,使人的才能得以充分发挥。对于自身而言,其表现主要包括积极客观的自我认识,正视现实,对他人对社会具有理性认知,有健康的体魄、愉快乐观的情绪体验和积极向上的人生目标,有良好、稳定、协调的人际关系,独立的自我意识,有责任感和创造力,努力为自己的未来而奋斗等等。健全人格是人发展过程中的一种理想的状态,是社会发展的需求、人类进步的追求。人格具有可塑性,它是可以培养的。因此,教育尤其是体育教育要能够基于学科优势,在健全人格培养上发挥重要作用。

由此看来,从课程角度来谈健全人格培养,要能够凸显健全人格的培养效果,即发生了一定的改善性

变化。从课堂教学角度来看,体育教学内容的选择和确定、教学目标的设置、教学组织形式的设定等都要有利于促进人格进步或完善。过程与结果同等重要,没有良好培养的过程,就难以达到健全人格培养的理想结果。

2 促进体育课堂教学质量提高的策略

2.1 体质健康促进目标的达成

体质健康的影响因素是多元的,同时也是复杂的,也就是说,单纯从体育课的角度增强体质是有一定难度的。但是,体育课程性质告诉我们,体育课堂教学能够在促进体质健康增强上发挥一定的作用。因此,体育课堂教学增强体质的重任就不容忽视。

1) 教学内容的确定。

体育课教学内容与体质健康的促进密切相关。除了主教材和辅助教材的内容会对体质健康促进有直接影响外,准备和放松活动的内容与体质健康也都有一定的关联性。

毛振明等^[6]将体育教材内容划分为4种类型:精学的、简学的、介绍的、锻炼的。其中的两种类型,即精学的和锻炼的,一个是有利于形成终身体育锻炼的技能,一个是为终身体育锻炼提供科学的方法和直接促进体质健康的。因此,从促进体质健康的角度,精学的和锻炼的内容要教好、教准、教透。即技能传授要精准化,锻炼指导要科学化,即便是在课堂上还难以直接看到体质健康增强的效果,但是,只要掌握了运动技能和科学的锻炼方法,等于为体质健康促进提供了保障。

然而,从目前大中小学各学段的内容衔接来看,教学内容显得多而杂,缺乏系统性、连贯性、长期性、深入性地对运动技能学习的合理规划,尽管从小学一年级到大学二年级每年每个学期都有体育课,但是,多数学生一项运动技能都没有牢固掌握,这样就难以终身参与体育锻炼。另外,从一节课上的内容来看,形式化的内容选择现象比较明显,甚至在准备活动阶段已经出现,如准备活动时间未能充分活动各关节和肌肉韧带,而是简单地做一个锻炼性不明显的游戏,仅仅想到了激发学生的兴趣,但是,却未能达到理想的热身效果,更没有安排预防运动损伤的专门性的准备活动内容。在基本部分内容主辅教材的选配上,缺乏对学生全面性发展的考虑,辅教材多以趣味性游戏呈现,导致浪费时间而又不利于体能的提高和技能的强化。总之,在内容的确定上要考虑学生运动技能的掌握,最好能够为终身体育锻炼奠定基础,这样无论从近期的还是远期的目标来看,都能够对体质健康促进发挥重要作用。

2) 教学目标的设置。

提高教学质量,促进体质增强,目标定位既要准确又要实际,即适宜的目标确定有利于促进体质健康水平的提高。然而,目标该如何确定才适宜?首先,在体育课堂教学具体目标的设定上,体质健康目标维度不可少;其次,体质健康目标的具体表述,要切合实际,既要体现出面向全体学生,又要体现出因人而异。过去,体能目标很少分层,很多都是大一统的做法,如主教材为排球正面双手垫球的体育课,有的将体质健康促进目标设定为“全面锻炼学生身体,重点发展弹跳、上肢力量和协调、灵敏素质”。这样的表述比较笼统,一方面,难以看出是排球正面双手垫球这项技术的学习需要学生这些方面的素质,还是这项技术的练习能够发展学生这些方面的素质;另一方面,缺乏目标分层,并非所有学生都是弹跳、上肢力量不足,也并非所有学生都是协调性和灵敏素质弱,而需要重点发展。因此,什么样的目标设置能够体现出体质健康促进的需要?什么样的目标表述才兼顾到了全体学生的体质健康促进?这些都是在设置目标时不容忽视的。

需要进一步明确的是,目标设置,尤其是体质健康目标,需要充分考虑学生的原有体质健康状况。也就是说,在学情分析环节就需要摸清学生的体质健康原有水平,不能盲目地完全以某一教学内容能够促进学生哪方面的发展而设定体质健康促进目标。从学生实际出发设置的目标,既体现出以学生发展为中心,还巧妙地解决了目标的适宜性问题。这样的目标设置,才能真正有利于体质健康促进,从而有利于体育教学质量提高。

由此看来,教学目标的设置与体质健康促进息息相关。忽略实际需要的体质健康促进目标是盲目的,合理适宜的目标设置需要转变观念,需要从学生的实际出发,而不是以教材自身的功能价值体现出发。

3) 教学方法的选用。

体育教材内容用什么方法教、用什么方法学,都在一定程度上对体质健康的促进产生影响。过去,更多的人注重的是教法,而忽视学法,这一现象导致的结果是:学生被动学习的可能性较大。尤其是那些填鸭式的教学,尽管教师讲解、示范、指导都做的十分准确和尽力,但所有的教法毕竟要在学生身上发生了有效作用才算是好的教法。而重学法的教学,一方面,可以通过观察了解到学生的学法是否正确、有效;另一方面,对学生进行有效的学法指导也能找到好的切入点,从而提高学习的有效性。关注学法的教学便于及时把握和调动学生的学习兴趣和主动性,便于养成自觉锻炼的习惯,从而间接地对体质健康促进发挥作用。

因此,对于新课改形势下的体育教学而言,依然需要教师转变观念,从学生的实际需要出发,发挥学法指导的功能,建立正确有效的学习方法,不但有助于学生运动技能的掌握,而且会使学生提前体验到掌握技能的成功感,从而达到深层激发学生参与运动兴趣的目的,为体质健康促进创设条件。

综上所述,促进体质健康尽管不是一朝一夕之功,但当在每一节体育课上都能在内容确定、目标设置、方法选用上做到从学生的发展和实际需要出发,终将能够加快体质健康水平提高的进程。

2.2 运动技能掌握目标的达成

学生对运动技能掌握的程度,直接反映出教学质量的优劣,而且,国家对中小学生体育教育质量的监测指标体系的确定,也已将运动技能掌握的程度作为衡量质量高低的一项重要指标。因此,要提高教学质量,从促进学生对运动技能掌握方面考虑是十分必要的。

1)运动技能重难点的强化。

有效的体育课堂往往能够表现在任课教师教得准、教得深、教得透上,但是,用什么来衡量是否达到了这一结果呢?最为直观的衡量方式就是看教学流程中是否有对重点强化和对难点突破的手段,因为运动技能的学习,掌握重点技术是形成某项运动技能的关键,而教学的难点,是制约快速掌握或正确把握运动技能的瓶颈。据观察获悉,有些课堂尽管在备课环节对教学的重点难点有了准确的把握,但是,由于缺乏在教学过程中施以有针对性的强化和突破策略,导致教学活动结束以后,学生对重点技术环节掌握并不理想,难点之处依然未得到突破。实际上,对重难点的教学处理不当,直接影响到对整个运动技能的掌握速度和质量。

为此,教学手段的设计要能够围绕重难点的强化和突破上多下功夫,学生只有把重点的技术掌握了,把难点突破了,运动技能掌握目标才算达到了。

2)合理的课堂组织。

体育课堂教学的组织是多因素相互联系的过程与形式,组织合理与否直接影响着学生参与学习的行动和效果。松散的组织,如教师让学生分组练习的时候不进行巡回指导,当教师发现学生偷懒时不进行指正,学生很容易陷入无组织无纪律状态之中,思想不集中、练习不积极、学习不认真等。不当的组织,如口令下达不及时或不正确,甚至是调动队形不合理等,容易导致课堂出现混乱状态。松散和不当的组织,都会直接影响运动技能的学习与掌握。

合理的课堂组织是学习并掌握运动技能的重要前提,是学习运动技能效果明显与否的关键所在。原因在于:一方面,合理的组织便于学生听讲、观察和有

效的练习,从而加速对运动技能的掌握;另一方面,合理的组织还能够有效利用时间,使课堂显得紧凑,从而提高练习密度等。因此,体育课堂合理组织不然忽视。

3)适当的体育课堂评价。

提高教学质量,实际上它体现在教学的各项活动之中,尤其是新课改提出了要重视过程性评价以后,适当加强对学生学习情况和效果的课堂评价显得十分重要。评价,本质上是一个判断的处理过程⁷⁾。因此,我们不能把课堂评价过于简单化地理解为仅仅是对学生学习的评说。

体育课堂评价要讲究时机和方法。在体育课堂中,因评价时机把握不恰当、评价方式组织不合理影响运动技能学习的现象时有发生。如一节箱上前滚翻课,在学生观察教师的示范以后,接着要在箱上做前滚翻练习,教师在该环节同时设计了一个自评和互评活动,即完成箱上前滚翻以后,紧接着在前面的评价册上对自己或同伴做一次评价。由于前滚翻练习和即刻的评价这两项任务要求依次完成,基于小学生的好奇心,大都对第2项任务更加期待(因为老师并没有介绍评价册子上是什么内容),结果,出现了大部分学生完成箱上动作很匆忙,甚至增加了练习的危险性。当我们认真分析该评价环节的作用和价值的时候发现,该评价环节的引入,一方面影响了学生对主教材运动技术的学习,另一方面,由于学生不明确评价方法,未掌握评价的标准和关键,等于只是走过场,变成了形式评价。显然,这样的评价直接影响了学生对运动技能的掌握,不利于教学质量的提高⁸⁾。

除此之外,体育课堂上教师对学生的评价也要能够做到恰到好处。学生在学习运动技能的时候,不但需要教师及时指出错误动作并指导如何纠正,更需要教师给予充分的肯定。一般情况下,肯定、表扬要胜于否定与批评。也就是说,不但需要教师的评价,更需要采取正向的评价方式起到激励和引导作用,便于激发学生练习的积极性。

因此,过程性评价的引入,一方面要考虑其必要性,体现出评价的价值,另一方面要有明确的评价标准和方法,让学生明白评价的价值,并通过评价活动的开展,真正了解和同伴对运动技能的掌握情况,以及找到改进和完善技术的关键环节。从提高体育教学质量的角度来讲,要能够将评价变成促进运动技能掌握的助推器,而不是形式化的干扰。

2.3 健全人格培养目标的达成

学校对学生健全人格的培养肩负着不可推卸的责任,而体育学科的特殊性,在学生健全人格的培养上

具有明显的优势。但是，当前的体育课，在促进健全人格的培养上还有很多需要改善的地方，有的未能很好地把握时机，有的未能正确地判断，还有的缺乏正确的引导，还有的是缺乏培养意识。

1)时机的把握。

提高教学质量，就达成健全人格培养目标而言，时机不容错过。一定程度上，课堂生成的教育时机要比专设的培养环节更自然、更能发挥教育引导的作用。但是，有一些教师在课堂中对教育时机未能很好地把握，有的是由于缺乏培养意识而未能把握好时机；有的是由于对突发事件的处理能力不足，错过了最佳培养时机。如一节实心球课，在游戏环节，任课教师组织学生做“赶猪”游戏，即用接力棒赶实心球比赛。一局比赛结束后，任课教师让每一组逐一报出本组的得分，最后一组未能说出结果，教师十分生气地批评说，你们组没人管是吧，没有团队精神，那你们组就是倒数第一。批评结束以后，紧接着进行下一局的比赛。其实在此时有一个很好的教育时机，即发现该组学生未能报出本组得分以后，教师首先要作自我检讨，没有在比赛前交代让每一组报分的要求；其次，教师发现上述现象以后，要抓住该时机教育引导学生，该如何做才能具有团队意识和合作精神。体育课堂上的良好教育时机很多时候都是不具有重复性的，甚至是机不可失、时不再来的，这就需要教师在课堂教学观察时，练就一双火眼金睛，因为把握良机对健全人格的培养十分关键。

2)准确的判断。

培养学生的健全人格，只抓住时机还不够，还要能够对教育时机做出准确的判断，否则有可能做出错误的引导。如一节小学四年级的跨越式跳高课，任课教师安排了一个沙包投准游戏，以促进学生上肢力量的提高。在投掷过程中，个别沙包会被投出游戏场地之外(因投掷壁是一面铁丝网，且个别网面空隙较大)，一轮投掷结束后，老师让同学们捡沙包的时候，其中有一名男生飞快地跑出场外，为大家去捡被投到场外的沙包。当学生抱着捡来的沙包回到场地时，任课教师呵斥道：谁让你跑出去的，想当逃兵是吗？此时此刻，学生一脸的无辜表情。这种处理办法，是将该表扬的教学环节误认为是批评的环节，既没有对做好事的学生及时表扬，同时也没有对未出去为大家捡沙包的学生进行教育引导，这样的做法，极其不利于对学生健全人格的培养。

因此，对教育时机做出准确的判断也同等重要，不但影响到培养效果，也能反映出教师驾驭课堂的能

力，更是体育教学质量水平的间接反映。

3)正确的引导。

健全人格的培养最为重要的是要引导正确，包括采取什么方式，引导对象的选定，以及引导方向的把握等。在以往的体育课堂上，有的任课教师把握住了时机，也做出了准确的判断，但是，由于引导对象与方式不正确，导致教育效果不明显，结果十分遗憾。如一节小学五年级的跳高课，一个体型肥胖的学生，每次都很难跳过横杆(是用橡皮筋替代的)，一次练习时，虽然费尽全身力气跳了过去，但是，踉踉跄跄差一点摔倒，此时几乎全班同学不约而同地发出嘲笑之声。教师看到这一场景，没有及时正确引导全班同学——不能嘲笑同学，要鼓励和帮助同学，而不是不紧不慢地走到这个学生跟前，拍着他的肩膀说“没事儿，你要顶住”。这样的教育和引导是错位的，真正应该批评教育的是发出嘲笑之声的学生。此时学生虽然得到教师及时的安慰，实际上，心灵上已经遭到了很大的打击。

因此，正确的引导在一定程度上能够对健全人格培养起决定性作用；错误的引导不但会挫伤学生练习的积极性，而且，还不利于同学之间的友好相处，互相帮助，还很有可能影响到全体学生健全人格的培养。

参考文献：

- [1] 教育部. 国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)[M]. 北京：中国法制出版社，2010.
- [2] 于素梅. 对体育教学质量内涵及影响因素相关问题的研究——从强化体育课谈起[J]. 体育学刊，2014，21(2)：81-85.
- [3] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京：北京师范大学出版社，2012.
- [4] 教育部办公厅关于开展“体育、艺术2+1项目”实验工作的通知[EB/OL]. <http://www.moe.edu.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s3276/201001/80891.html>.
- [5] 柴如鹤. 建构有效衔接的大中小学体育教材内容的必要性[J]. 体育学刊，2011，18(6)：91-93.
- [6] 毛振明，于素梅. 体育教学内容选编技巧与案例[M]. 北京：北京师范大学出版社，2009.
- [7] 评价[EB/OL]. <http://baike.baidu.com/subview/26945/12653600.htm?fr=Aladdin>
- [8] 于素梅. 体育教学质量评价标准体系建立的难题及初步构想[J]. 体育学刊，2014，21(3)：95-99.