

日本学校体质教育的演变及启示

——以“身体形成运动”解析为中心

董跃春, 谭华

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 体质目标一直是日本学校体育目标体系的重要内容, 日本学校体育促进体质增强的指导观念也几经变迁。1998年《学习指导要领》中新设定的领域“身体形成运动”及理念, 代表了体质教育的最新指导观念。通过对“身体形成运动”目标、内容及变化的理解与分析, 研究认为新修订的学习指导要领修订体现出来的重视实际体验和身心关系, 重视认识和理解能力的培养, 重视目标、内容和方法的体系化等教育理念, 对我国学校体育具有借鉴意义。

关键词: 学校体育; 学习指导要领; 身体形成运动; 体质; 日本

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2016)01-0127-04

Evolution of and inspirations from school physical education in Japan

——Basing the center on the analysis of “body formation movement”

DONG Yue-chun, TAN Hua

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Fitness objective has always been an important content in the school physical education objective system of Japan, and such a guiding conception as that school physical education promotes fitness improvement has been changed several times in Japan. The field and concept of “body formation movement” newly established in Learning Guidance Outline in 1998 represent the latest guiding conception of physical education. By understanding and analyzing the objectives, contents and changes of “body formation movement”, the authors concluded that education concepts embodied in the newly revised Learning Guidance Outline, such as valuing actual experience as well as mind and body relationship, valuing the cultivation of cognition and comprehension abilities, and valuing the systemization of objectives, contents and methods, are significant for being referred to by school physical education in China.

Key words: school physical education; Learning Guidance Outline; body formation movement; fitness; Japanese

目前, 我国面临青少年体质健康水平下降问题, 增强体质一直是我国学校体育最重要的目标, 如何有效提高青少年体质健康是学校体育面临的重要课题。日本因具备完善的国民体质测定系统、重视学生体质教育而著称, 积累许多可借鉴的经验。本研究以日本《学习指导要领》(以下简称《要领》)中“身体形成运动”领域为对象, 解析日本体质教育变化的内容与特征, 结合我国在学校体质教育的现状, 探讨对我国学校体育与体质教育的启示。

1 “身体形成运动”内容解析

1.1 “身体形成运动”的变迁

“身体形成运动”由原来的体操演变而来。二战后日本学校体育中体操的发展大致可以分为两个阶段, 1958年之前以健康志向为特征的徒手体操和1968—1989年之间以增强体质为特征的体操, 在这一时期的体操主要以保持增进身体的机能和形态为目标, 重视技术的表现和达成^[1]。

1985年以后, 日本青少年体质显著下降, 不仅是

收稿日期: 2015-02-20

基金项目: 国家社科基金重大招标项目“新时期我国学校体育教育理论与实践重大问题研究”(11&ZD150)。

作者简介: 董跃春(1970-), 男, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 体育人文社会学。通讯作者: 谭华教授。E-mail: dongyuechun@yeah.net

身体动作,心理的机能也呈下降趋势,在日常生活中不运动的孩子急剧增多^[2]。如何能让孩子们喜欢运动,能够终身亲近体育并能够保持和增进健康已经成为严峻的课题。1998年《要领》新设定的“身体形成运动”就是为解决这个问题而进行的有针对性的举措。

“身体形成运动”由两部分构成,一部分继承了原来的体操的内容,名称改为“提高体力的运动”;另一部分是新增加的内容,叫做“身心体验的运动”。新增加这样一个内容,主要是因为近年来学生在日常生活中身体活动的机会逐渐减少,精神压力增大,因为生活环境变化引起的体质和运动能力下降。

1.2 “身体形成运动”目标

“身体形成运动”明确以增强体质为目标的运动,但两个组成部分并不都是以“提高体质”作为直接的目标,而是依据不同的课程设计理念,在促进体质向上的过程中起到不同的作用。

对于领域目标的设定,德光^[3]从社会变迁的视角进行解释:“本来在日常生活中自然地、慢慢地形成的身体活动能力和一些技巧性的动作,因为社会生活方式的转变而无法形成。”文部科学省《体力·运动能力调查的结果报告书》显示,为让不运动的孩子和体质评价水平低的孩子进行运动,需要满足两个条件,一是要喜欢运动并且有能够实施的运动项目,另一个是需要和朋友一起进行运动。因此在“身体形成运动”的目标体系中,“体验让身体活动的乐趣、关注身心关系、促进和朋友间的关系”等被列进来。木村^[4]指出:“战后虽然体育和军队的关系消失了,但是在学校体育中身体训练的特征还是可以看到。最近,学校体育转向追求乐趣和体验的方面,这难道不是对主体性身体的内在充实吗?”

1) “身心体验的运动”的目标。

“身心体验的运动”主要包括3个目标。“关注身心关系”指的是主动体会通过身体活动之后心理的感觉和反映,并能够认识到两者之间的关系;“对应状态调整身体”指的是根据个人身体和心理的差别,结合自身状态有意识对身体进行调整;“促进朋友间交流”指的是通过运动建立朋友间协作、信赖的关系。

“把身和心作为一个整体”是近两次《要领》修订的基本立场,也是日本教育改革培养“有活力”的下一代的指针。以前的体育运动教学中也含有心理健康教育的内容,但是运动和心理健康往往是分开来学习的,以后要将两者更紧密地联结在一起。“身心体验运动”作为新增加的内容,从它的目标可以看出,这方面不是以直接提高体质为目的,而主要在于培养有利于体育活动的心理结构和机能。

“身心体验运动”主要是通过简单的游戏或活动、

在游戏活动中感知自己和朋友之间状态的变化、敞开身体和心理空间、柔和顺畅地完成游戏。通过这样的方式,体会运动的乐趣、加深对朋友的认识和理解,也通过各种简便容易的游戏达到心理的“解放、调整和交流”目的,获得体会“身心一体”的实际感受。木村^[5]认为:“将身心一体观念具体化的身心体验的运动,并不是以提高技能和提高体质为目标的运动,而是体会运动的乐趣和心境的运动。”对于这样一个新的运动内容的目标和方法,也有学者提出了不同的观点,西顺^[6]认为:“从这个运动的名称很容易想到放松、松弛,一般情况下,作为培养健康的发育旺盛儿童的基础体力的运动领域,身心体验的运动总被认为难以融合进来。”正因为如此,西顺^[6]还指出:“因为身心体验的运动的名称、目标和内容都比较模糊,所以构筑符合目标的、容易实施的授课模式是十分必要的。”

2) “提高体质的运动”的目标。

“提高体质的运动”继承了原“体操”领域的内容体系,是以直接提高体质水平为目标的内容,学生们抱有提高体质的目标进行运动是与其他运动内容的不同之处。虽然是以提高体质为目标,但是并不是通过枯燥的难以忍耐的锻炼来完成^[7]，“愉快地进行运动、能够喜欢体育”是“提高体质的运动”与“身心体验的运动”共有的特征。因为提高体质的运动与学生身心发育状况密切相关,所以在不同学段提高体质的内容也不相同,在小学1-4年级提高体质的运动的内容是“形成多种动作的运动游戏”和“形成多种动作的运动”^[8],小学5年级至高中阶段的内容是“提高体质的运动”。为了提高自身体质水平,学生们在了解自身体质状况、理解增强体质方法的同时,以能够持续有计划进行体育运动为目标。

1.3 “身体形成运动”内容的充实

从“体操”改为“身体形成运动”并经过10年的实施过程,对“身体形成运动”的认识已经从最初“方法的掌握”发展为“内容的充实”。在指导内容的调整方面呈现系统、明确等特征。

1) 指导内容的系统化。

指导内容的系统化有必要从两个层次来理解和说明。一方面是运动领域指导内容的系统化,也就是在不同的学段设置相同的运动;另一个方面是“身体形成运动”内容的系统化。在1998年《要领》引入“身体形成运动”之初,只在小学高年级以上设定身体形成运动,在小学低、中年级沿用“基本的运动”。在2008年版的《要领》中,将“身体形成运动”教育延伸至小学低、中年级,完成1~12年“身体形成运动”课程内容体系。

在“身心体验的运动”指导内容中,小学低、中年级主要是以愉快的心情进行身心体验的运动,小学高年级和初中主要是了解体验身心运动的方法,初中3年级以后到高中阶段,主要能够组合运用身心体验的运动并能与实际生活相联系。在“提高体质的运动”指导内容中,小学阶段在于愉快地进行各种身体动作的游戏并提高身体动作能力,小学高年级在于有意识地进行提高体质的运动,初中阶段在于有计划地进行运动,高中阶段在于对应目标和体质状况、联系实际生活制定持续的运动计划。

2)指导内容的明确。

指导内容的明确可以视为是目标系统化的具体实践。《要领》中对“指导内容的明确”做如下阐述:在运动相关的领域,将从3个维度,即技能(身体形成运动表现为运动)、态度以及知识思考和判断,对具体指导内容进行整理、统合。根据学生发育的不同阶段,例如,从前在技能教学方面只显示了运动的名称,现在要将具体的动作内容作为指导内容。在体育理论领域,要考虑初中与高中的接续,将应该指导的知识明确;以身体形成运动为首,将各个领域“知识、思考和判断”的内容进行整理和选择并构成相应的单元。

1.4 “身体形成运动”的方法与实践

在2008年修订的学习指导要领中,体质的目标得到了进一步明确。不仅将“身体形成运动”的理念及运动方式引入到学校体育课程中,还明确提出“身体形成运动的学习成果,要在其他的领域进一步实践,进一步促进体质向上”,在其他的运动领域,“提高体质的方法”作为明确的知识内容出现^[9]。

在2008年版的《要领》中,“身体形成运动”和其他领域的运动项目虽然都属于运动领域的内容,但是因为设置目标的差异而进行了不同的解读。身体形成运动因为明确而直接以“提高体质”为目标,所以把“以体会运动的特性和魅力”作为目标,从运动的立场进行解读。其他运动领域项目是以“技能提高”为目标的,其内容、方法等均围绕提高技能而展开。

在身体形成运动的具体教学实践中,如前文所述,因为目标、内容和方法等理解的模糊,所以许多一线教员对于“用什么样的教学内容对学生进行指导”充满疑惑^[10]。在传统的运动领域,在规则的框架内技术、技能和战术等的学习一直是主要的内容。但是,身体形成运动具有“从多样的身体动作习得、意识和调整、交流等各种目标对内容进行思考的特性”。因此对应不同的指导对象进行教材研究是必要的。也就是说,虽然目标明确,但是达成目标的运动内容的设定没有规定,也难以把握。

“石头、剪刀、布”是孩子们经常玩的游戏,现在以“背负猜猜猜”为例,对身体形成运动的指导方式进行说明。游戏进行时两人一组,一个背负另一个,两组进行竞争。上面被背负的学生用“石头剪刀布”猜胜负,负方一组两人要背负胜方一组两人重新进行游戏。这是“身体形成运动”典型的例子,对于不同的学段可以从不同目标角度进行指导。在小学低年级可以从身心体验的运动和移动身体进行指导,在小学中年级可以从比试力气、基本的动作组合进行指导等。通过背负接触可以增进同学间的交流,承担一定负荷并进行移动是在体会移动身体、比试力气等多样的动作形成的运动,通过一个运动课题达成了多个教学目标。像这样的身体形成运动的例子,常常同时具有多个侧面,虽然对应了一定的目标,但是要完全分清哪一个是提高体力的运动,哪一个是身心体验的运动还是比较困难的。因此,“从已经确定的各种目标出发,单纯对运动内容进行思考是解决问题的方法之一”^[11]。也就是说,运动本身已经融合多种的目标,这样一来从身体形成运动的内容出发,进行丰富的教学构想也是可能的。

2 “身体形成运动”蕴含体质教育的特征

2.1 体质目标的具体化

体质目标从来都是学校体育的重要目的之一,但由于日本学校体育历史上“体质主义”思想的影响,战后的学校体育中“体质目标”被放在体育分野目标的位置。由于昭和60年以来持续的青少年体质下降,在建设有活力的日本和生存教育理念指导下,新《要领》的“体质的目标”成为学科和领域目标的主要内容。这一目标位置的调整,体现了对“体质目标”的进一步重视。和以前《要领》中只是在学科目标中对体质目标简要阐述不同,2008年修订后,在各个运动领域目标和内容中,也对体质目标和内容进行了较为细致的阐述。体质目标的核心位置不仅表现在课程目标的描述上,也体现在运动学习的指导内容与方法上,要求每一个运动项目技能学习过程中,都必须体现“增进体质的方法和内容”。

2.2 重视身体体验与运动方法的学习

不论是保健体育科目标中对“身心一体”的理解,还是身心体验的运动中对身体活动乐趣的体验和品味,再或是提高体质的运动中多种动作形成的运动,都在鼓励学生尤其是不参加体育活动的学生体验运动。“品味身体活动的乐趣和心境”这句话是针对那些“从来没有体验过运动的乐趣”或者“很少参加体育活动”的青少年而言的,就是要让他们能够体验到“最简单的身体活动”所带给心理的体验,并通过这样的

反复的心理体验去认识体育运动,进而形成“有利于体育生活方式”的积极地体育观和身体观。

2.3 重视理解与认知能力的培养

从技能、态度、知识思考和判断等方面对指导内容进行理解,是该次《要领》修订的一个重要改变。这是进一步对“以兴趣为导向的体育教学”、“以培养习惯为目标的体育教学”等教学理念的充实,充分体现“主体教育”理念在具体教学实践中的展开,体现了对学生主体判断和解决问题能力培养的要求。

身心体验的运动在目标上重视对“身心关系”的认知和理解,重视“在认识身体状况基础上身体状态的调整”;在内容上强调通过感受和体会身体活动的感觉和乐趣构建和理解运动对于身心关系的意义。在目标上重视体质运动增强体质的方法,并在认识和理解自身问题的基础上,组织运用各种运动方式;在内容上强调体育认知和体育理论学习相结合。从以上总结可以看出,不论是身心体验的运动,还是提高体质的运动,通过身体活动提高对体育、身体以及身心关系的理解和认知,是目前日本体质教育的重要特征之一。

3 对我国学校体育的借鉴和启示

3.1 增强体质的目标应明确、系统化

现在,“健康第一”体育思想占据我国学校体育思想的主导地位,也得到理论界和实践领域的认可。但是,从增强体质的立场来看,这样的思想还略显“空洞”。比如,2011年版的《义务教育体育与健康课程标准》把“健康第一”作为学校教育和学校体育的思想,但是对如何落实这一思想缺乏具体指导方法与内容的支撑。

日本文部省在连续几次《要领》修订中强调“体质向上”的目标,并通过指导内容明确系统化,加强对教材特性的分析,充实体育及体质理论知识,保证体质教育的指导思想能够得到充分的贯彻和实施。我国实行的《义务教育体育与健康课程标准》中,也按照“学生身心发展的特征”划分学习水平,但是各阶段之间目标缺乏系统性,也缺乏系统的内容支撑,同时描述性的语言,也难以反映各阶段之间的逻辑关系。

3.2 重视价值观念的培养

2008年的《要领》最显著变化就是通过“身体形成运动”的理论与实践,全面加强“以现实生活为导向、以运动生活为目标的认知与实践能力的培养”。用我国学校体育领域常用的语言来说,就是“加强价值观念的培养”。这个价值观念,包含对健康理解的“健

康观”、“生活观”,包括对“体质及健康”进行认识 and 理解的“体质观”,也包括体育的价值和功能的“体育观”。从“亲近体育”到“运动习惯的培养”、再到“有计划地实践能力的培养”,这同样是对体育、对体质、对健康“从感知到认识”的进步过程。

3.3 目标、内容与方法的一体化

在日本《要领》修订过程中,伴随着每一次目标和内容的调整,在方法和指导上也都会做出相应的调整。在新设定身体形成运动领域之后,围绕如何解释和实施,以及内容的构建问题,《要领》都做了详细的解释。尤其是在2008年修订中,在进一步充实运动内容和方法的同时,又对领域目标进行了修订。近年来在我国包括新课程标准修订等学校体育改革过程中,目标领域大步前进接轨国际前沿理念,在内容领域则由于没有系统的指导而稍显混乱,在教学方法上由于对目标理解的差异、教材分析不足等原因显得指导力不足。从日本的经验可以看出,紧密结合的目标、内容和方法体系,有利于教育目标的实现。

参考文献:

- [1] 近藤智靖,岡出美則. 戦後日本の体操領域の変遷とその問題点[C]. 愛知教育大学体育教室研究紀要, 1994: 25-35.
- [2] 小澤治夫. 子どもの体力低下問題からみた今後の課題[C]. 日本体育学会大会予稿集, 2013: 51.
- [3] 徳光哲生. 体育科にける体づくり運動をめぐる論議[C]. 山口大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 2010(29): 47-52.
- [4] 木村吉次. 日本の近代における身体論[J]. 体育科教育, 1999, 47(1): 27-29.
- [5] 木村清人. 移行期の体育をどうするか[J]. 体育科教育, 2000, 48(3): 16-21.
- [6] 西順一. 次期教育課程で『体力の向上』は望めるのか[J]. 学校体育, 1998, 51(9): 40-42.
- [7] 徳永隆治. 体づくり運動の内容構成を問い直す[J]. 体育科教育, 2014, 62(11): 14-18.
- [8] 文部科学省. 小学学習指導要領解説 体育編[M]. 東山書房, 2008: 6-11.
- [9] 文部科学省. 高校学習指導要領解説 保健体育編[M]. 東山書房, 2009, 8-12.
- [10] 皮貴子. 体力向上と体ほぐしを融合させた教材の可能性[J]. 体育科教育, 2014, 62(11): 18-21.