

义务教育体育课程改革探讨

阎智力

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘要: 结合当前实施体育与健康课程标准的现状, 运用教育学、课程与教学论、运动训练学、运动人体科学、学校体育学等理论, 对义务教育体育课程实施中存在的问题进行分析与思辨, 以此推进我国义务教育体育课程改革向纵深发展。研究认为, (1)促进体育课程目标实施应做到课程目标与课程内容深度融合, 课程目标达成应结合实际有重点地予以落实; (2)在体育课程内容编制上应实施国家、地方、学校三级课程管理体制, 加强课程内容的科学筛选, 强化健康教育; (3)在体育课程实施过程中要发挥体育教师的主动性与创造性, 采用多元化课程模式、科学分组、合理设计单元与课的结构进行体育教学, 同时还要发挥课外体育活动、运动训练与竞赛的功能与作用, 培养学生体育运动生活化习惯及终生体育意识; (4)采用综合评价方法科学评价体育课程实施效果, 体育教师要注重运动技能教学, 不要过度追求体质健康、高密度与高负荷指标, 杜绝功利主义及模式化、标准化现象。

关键词: 学校体育; 义务教育; 体育课程目标; 体育课程内容; 体育课程实施; 体育课程评价
中图分类号: G807.0 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)06-0123-09

Discussion on reform of physical education curriculum in compulsory education

YAN Zhi-li

(School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

Abstract: Combining with the current conditions on the implementation of physical education and health curriculum standards, and applying the relevant theory from pedagogy, curriculum and teaching theory, sports training, sports human science, school physical education and philosophical development perspectives, this study analyses and discusses the problems in the implementation of physical education curriculum in compulsory education in order to promote the deep development on reform of physical education curriculum in compulsory education in China. Research suggests that: (1) the main factor affecting the objective implementation of physical education curriculum is the need for deep integration with the objectives and contents of the curriculum nowadays; (2) on the compilation of physical education curriculum content, the three-level curriculum management system should be implemented from the layer of nation, locality and school, and strengthening the scientific screening of curriculum content and intensifying the health education; (3) the initiative and creativity of physical education teachers should be brought into full play in the implementation of physical education curriculum, and using diversified curriculum model, scientifically arranging groups, rationally designing structure of units and curriculum to carry out physical education teaching, and fully exerting the functions and roles of extracurricular physical activities and sports training and competition, and cultivating exercise habit in daily life and lifelong awareness in sports; (4) using comprehensive evaluation method to scientifically evaluate the implementation effect of physical education curriculum, and physical education teachers should pay attention to the teaching of sports skills instead of over-pursuing physical health and high-density and high-load indicators, as well as putting an end to utilitarianism, and the phenomena of

收稿日期: 2020-02-23

基金项目: 上海市哲学社会科学规划课题(2017BTY003)。

作者简介: 阎智力(1964-), 男, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 体育课程与教学论、体育教育训练学。E-mail: zlyan@tyxx.ecnu.edu.cn

stereotype and standardization.

Key words: school physical education; compulsory education; physical education curriculum objectives; physical education curriculum contents; physical education curriculum implementation; physical education curriculum evaluation

1986 年我国实行九年义务教育制度,2001 年教育部颁布《义务教育体育与健康课程标准》,2011 年对其进行进行了修订。在实施课程标准期间,一些学者也进行了相关领域研究,然而体育教师仍然对体育课程与教学存在许多困惑,尤其是针对课程目标的达成、课程内容的选择、课程实施和课程评价等方面感到力不从心,有些教师面对推广的教学模式不得其解,甚至感到无所适从。体育与健康课程标准虽然实施近 20 年,但认识程度不高、纵深推进不力,缺少行之有效的落实方案。中国学校体育与我国经济、科技等领域的发展相比已经严重滞后,学生体质、运动能力、精神状态等指标长年持续下降,全国儿童青少年总体近视率为 53.6%,其中 6 岁儿童为 14.5%,小学生为 36.0%,初中生为 71.6%,高中生为 81.0%;6~17 岁儿童青少年超重率是 9.6%,肥胖率 6.4%,二者相加达到 16%^[1]。党中央国务院已经意识到问题的严重性,在 2018 年全国教育大会上习近平总书记指出“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的新时代学校体育新目标。2019 年国务院《关于实施健康中国行动的意见》指出,目前肥胖、近视等健康问题已经成为中小学群体的突出问题,并针对性地提出了具体行动目标与要求。因此,认真贯彻习近平总书记的指示,抑制学生健康水平的下滑势头,发挥体育强身健体的独特作用,提高体育教育质量,是义务教育体育课程改革的当务之急。

1 理论联系实践,达成重点目标

义务教育体育与健康课程标准的目标体系包括课程目标——领域目标——水平目标 3 个层次,其中,领域目标是根据课程目标划分的,而水平目标则是根据领域目标制订的,课程目标是进一步确定领域目标和水平目标的基础。在贯彻实施课程标准与贯彻课程目标过程中许多体育教师感到茫然,《体育与健康课程标准》构建了课程目标体系和评价原则,对完成课程目标所必需的内容和方法只是提出了一个大体范围,对课程内容并没有做出明确、具体的规定,各地、各校教师和学生都有相当大的选择余地,同时对体育教师也带来诸多困惑,即以前按照教学大纲上课、考核,现在不知如何制订课程目标与完成课程目标。有些教

师对实现 5 个领域目标不知所措(2011 年将 5 个领域目标即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应^[2],修改为 4 个学习方面,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应^[3]),最基本的技能目标按传统方法就能达成,而“运动参与、身体健康、心理健康与社会适应”3 个分目标所属的“水平目标”最后通过体育课程教学来实现。从体育课程的本质属性可以看出,运动技能是体育与健康课程的本体目标,而其他 3 项目标则属于协同目标或衍生目标,如何能够在课堂中实现还不能准确定位,没有形成可操作的内容体系,如放在理论课当中似乎更容易传授给学生,但由于课时局限、体育教师知识储备等问题又成为新的难题。此外,“运动参与”目标是一种行为,没有明确的内容体系,学生学习有积极参加和消极对待的表现,并不能作为课程内容来学习,也不符合逻辑。而“身体健康、心理健康与社会适应”长久以来被认为“预定目标”,在课程实施过程中不能准确定位,具有宽泛性与虚化倾向,存在难以操作现象,没有形成可操作的内容体系,不能真正融入到课程实施“结果目标”当中。如果按照课程目标实施建议将“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应”4 个方面看成一个相互联系的整体,各个方面的目标主要通过身体练习来实现,不能割裂开来教学,那么教学质量不高,或者身体练习效果不好。体育课程满载 4 个方面分目标的重负,加之教学内容构建、教学步骤设计与教学方法选择等多因素影响,在身体练习中不能有效评价这 4 个方面目标则等于形同虚设。这种分目标设置与实施方法“模糊了体育课程的目标,使体育课程承载了实现课堂教学功能、完善体育教材教法等诸多任务,使体育课程的性质、功能、任务和目标变得更加虚化和泛化”^[4],不利于体育课程目标的有效落实。

调查中发现,有个别中小学体育教师甚至把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应 4 个学习目标加以罗列或加以选择几项,或者将认知、技能、情感领域目标加以排列,或者将知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观所谓三维目标并驾齐驱,而安排的教学内容根本无法体现各个领域目标,体育教师显得不知所措,在体育教学实际中只能依据个人理解和价值认同情况加以选择,总体来看情况不

容乐观。这不仅使人联想,所谓的“军事课”“纪律课”“安全课”“说教课”“单一技术课”“三无体育课”(无运动量、无战术、无比赛)等课堂形态^[5]和“三无七不温柔体育课”(无强度、无难度、无对抗,不出汗、不喘气、不奔跑、不脏衣、不摔跤、不擦皮、不扭伤)^[6]以及“重知识、轻能力”“重体验、轻结果”“重健康、轻技术”等现象的存在绝非偶然,如此反复循环严重影响了我国体育教学的良性发展,与学生的运动技能、体质健康、心理素质下降现状十几年来没有改观也绝非没有关联。究其根源,尽管实施课程标准近20年,体育与健康课程标准没有将课程目标与课程内容进行深度融合,两者紧密相结合的逻辑体系还没有构建。由此可见,在实施课程目标与构建教学内容方面还没有很好地与课程标准对接,达成课程目标是义务教育体育课程改革的关键。

在这种形势下,笔者认为实现课程目标有多种途径,但并不是领域目标越多越好,最终仍要靠体育教学来达成。体育教学内容当中的运动项目都各具特性,只有教会了学生运动技能并进行课内外的强化练习,运用到实践当中学生才能逐渐体会这项运动的基本特征和文化内涵,这就是能够实现的明确目标。在实现课程目标时要使课程目标具体化,从课程角度规定学生学习的规格和质量要求,使课程内容与实现课程目标紧密相关,便于实现。一节课不可能实现4个领域目标,应结合教材特性,突出二三个重点目标予以有效实施。学生在没有学会某项运动技能之前,在课堂学习的有限时间内不能充分体会这些目标,倘若学生没有学会运动技能,上完体育课就真正对其所学说“再见”。由于课程目标、领域目标、水平目标等层层目标要求导致制定教学目标难以明确,这也是致使“三无”“七不”体育课存在的因素,从而使课程标准有些不利于实现的目标也就成为美好愿望。在一般教学情况下体育教师即使想方设法认真教学,但因其教学工作强度及能力所限,对科学合理地编制教材具有一定难度,对制定教学目标并在教学内容当中很好体现出来则难上加难。因此,在教学实践过程中只有将教学目标与教学内容进行深度融合,才能理论联系实际;只有教学目标制定的科学合理,才能编排好教学内容,设计好教学步骤与教学方法,最终上好体育课。

2 科学构建课程内容,强化三级课程管理

体育课程标准实施以来,打破了原有体育教学大纲对体育课程内容的约束力,体育课程内容由体育教师或者体育教研组自行选择,加大了选择课程内容的灵活性,在一定程度上会丰富体育课程内容,使学生、

教师喜爱的运动项目进入课堂。然而,有些教师与学校、地区及教育行政部门缺少监管,使得有些所谓不适宜的内容进入了课堂,在开发体育课程教学内容资源方面做出了不良范例,导致非体育性、非教育性、非实效性、非严肃性的错误教学内容大量出现,引发了基层体育教学实践的混乱^[4]。有些地区中小学体育课程内容安排过多,学生学习时间有限,结果是许多学生上了12年或14年的体育课,在校学习了多项运动项目(近年来一些新兴运动项目纷纷走进课堂),但绝大多数学生一项运动技能也没有掌握好,导致学生当中出现“喜欢体育运动却不喜欢体育课”的现象。日本文部科学省组织专家制定《学习指导要领》,其中小学为体育编^[7]、中学为保健体育编^[8],规定了体育与健康课程的学习内容。体育课程内容包括身体伸展运动、器械运动、田径、游泳、球类、武道、舞蹈等运动项目,健康教育包括生长发育与心理健康、健康与环境、防止伤害、健康生活与疾病预防等内容。日本体育课程内容不多,然而健康教育有一套完整的课程内容体系与学习方案,反观目前我国中小学体育与健康课程内容五花八门,造成选择课程内容时的“放羊”,健康教育内容主要集中在身体健康与心理健康领域目标中,课程内容相对较少,尤其是从学生的实际需求出发的能力训练方面比较薄弱。

体育教学大纲中的课程内容是经过专家论证,既有基本教材也有选修教材,而体育课程标准不设具体教学内容,一切下放给体育教师缺少过渡直接落地,产生的摩擦与震荡可想而知。课程标准实施十几年,许多教师还不知课程目标所指何处,有的教师通过学习即使知道课程标准的要求,但在教学过程中还是按照惯性思维的老传统去上课。因为基层一线体育教师不是课程专家,认真完成大量体育授课与体育活动等学校体育工作之外已实属不易,对编制课程内容、编订教学计划、改进教学方法已竭尽全力,至于科学、合理、系统地研制课程内容则难以为继。调研中发现有些地区选择课程内容比较混乱,各级教育部门也没有明确规定课程内容,这给中小学体育教师带来较多困惑。体育教学大纲时期教师的主要任务是提高教学质量,课程标准时期体育教师又多了一项选编教材的工作任务,大部分体育教师难以适应。在部分教师看来,这既自己的工作带来了不便,也给自己带来了额外负担,所以会不自觉地持消极或是抵制态度,以至于上课内容与教学还和以前一样,甚至因教学目标不明确而比以前上课更随意,这也是当前急需提高认识、有待解决的现实问题。

从教育部组织的全国学生体质测试来看,学生的

田径、体操运动水平不断下降,尤其体现在长跑运动项目(男生 1 000 m、女生 800 m)、体操项目(男生引体向上、女生跳箱),这与体育课开设的课程内容密切相关。通过调研与访谈得知,有些学校的体育课没有质量,学校领导也不希望学生在运动中受伤而引起纠纷,体育老师也勉为其难。因此,类似体操、田径这样既相对枯燥又富有危险隐患的运动项目被拒之门外,而健康教育内容因其教学方式、师资、实施方案不明确等因素,许多学校的课程设置有名无实并将其束之高阁。这种状况在课程标准实施近 20 年情况依然没有改观,那种将一切责任推给基层学校以及体育教师的声音值得质疑,也说明在健康教育方面还存在需要解决的问题。日本健康教育具有系统的教学内容体系与实施方案,规定了具体课时与授课时段,教师也要具有养护教师资格证与保健体育教师资格证,从而保障了健康教育的有效实施^[9]。2011 年修订的义务教育体育课程标准还是将“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应”作为学习方面,身体健康、心理健康与社会适应属于三维健康观范畴依然是学校体育的基本理念。但是,最近几年对学校体育三维健康观的质疑日渐增多,最突出的是在课程改革成效上:经过 10 多年的改革探索,学生体质下降的趋势并未得到有效遏止,心理健康与社会适应能力的评判也语焉不详,说到底“三维健康”的标准无从得到评判,这为新一轮学校体育改革提出了全面的新要求^[10]。

在构建体育课程内容时必须对课程内容进行深入分析,适应学生的学习需求,符合体育课程标准的规定并具有典型意义。只有经过教育行政部门、学校体育教研组和教师的选择后,通过典型化和个性化处理才能成为课程内容。目前对体育课程编制方面思考不够,在这一方面还应加强,部分省市对此进行了深入研究。如 2012 年上海在高中学段推行“高中体育专项化”改革,2015 年推出“小学体育兴趣化、初中体育多样化”改革,2016 年进一步在高校推出“大学体育个性化”改革,最终形成从义务教育阶段到大学阶段的体育课程理念,这种适应各学段特点的学校体育课程体系具有参考价值。1917 年毛泽东在《体育之研究》一文中就明确论述了“文明其精神,野蛮其体魄”的观点,表明了体育教育培养精神文明和强健体魄的重要作用。对于田径、体操等具有典型意义的运动项目要继续开设,可以规定为必修运动项目,不能过度迁就、迎合学生的新潮与时髦爱好。有些学校引进或者编制一些所谓时代前沿的课程模式,把体育课程演变成娱乐课程,只图热闹缺少教育意义,一时快乐影响终生体育发展,不能很好地理解竞技体育的本质与体

育运动的锻炼价值。这与日本的生存能力教育及器械格斗、德国为促进学生合作学习采取的冒险教育模式形成了鲜明对比。2017 年日本文部科学省宣布新版中学体育学习指导要领中恢复“战时课程内容”,在体育课程中将“枪剑道”(拼刺刀)列为必修课程内容。此外,日本小学生在寒冷的冬天每年都举行赤身到海水里进行耐寒意志锻炼,培养学生的“血性与狼性”,这应该值得我们关注与思考。对于具有典型意义和教育价值的教材要得以保留,体育教学大纲时期的一些成功经验不能完全抛弃,重视运动技术时期学生的运动技术与体质重点发展,运动技术健身论也不无道理,关键是使学生通过体育课程学习培养体育运动兴趣,在此基础上才能在课后进行运动训练与比赛。通过体育课程内容的合理设置,让学生明确体育课程目标与运动项目文化内涵,使学生真正喜欢上体育课,主动参加体育运动,将体育运动打造成不同阶段学生的生活方式,让体育运动陪伴中小学生的健康成长,对促进学生形成终身运动习惯具有理论意义与指导价值。

各省市应组织专家制定符合本地区实际情况的地方课程标准,实施国家、地方、学校三级课程管理体制,加强对课程内容的筛选,提高约束力。如上海市有《体育与健身》课程标准,这样就会结合本地区的实际情况,具有可操作性。此外,也可按照区域联合制定区域性课程标准,如“长三角”“珠三角”、东北地区、华东地区等。我国地域辽阔,全国高考也有全国试卷与地方试卷,各区域也经常组织区域论坛,体育运动更具地方特色。采用“一纲多本”的方式比较符合实际情况,中小学体育教学还是应该学习基本体育运动项目和体育与健康知识,保留体育教学大纲时期经过论证的田径、体操、球类和武术等项目,与大学体育教育专业密切联系,增加游泳、冰雪等季节性和地域性运动项目,采用必修、必选、任选的体育课程内容设置,比没有经过论证的随意安排教学内容更具科学性、可行性。虽然体育与健康课程标准没有规定教学内容,但各个省市对构建课程内容进行严格把关,组织专家与一线骨干教师进行课程编制,就会制定出符合本地区客观实际的教学内容。其实,我国理应组织专家编制一套具有典型意义的课程标准,美国就有国家体育课程标准和多个州立体育课程标准,日本有体育学习指导纲要(国家体育课程标准)并设立必修与选修教学内容。虽然我国的体育基础和体育设施具有很大差别,但却具有很多共性,如北方球类项目的篮球、排球、足球具有较好的群众基础,南方的羽毛球、乒乓球、网球开展比较普遍,这就如同日本每个学校都有棒球场,美国、加拿大每个学校都有橄榄

球场一样,开设学生喜爱的具有代表性的体育运动项目。季节性如北方的冰雪、南方的水上运动等项目各有所长,留出一部分地方课程供地方或学校进行选择,有条件的省市就选用国家课程标准,没有条件的可以实行地方自制。对于健康教育内容,还应进一步明确规定由谁授课以及授课方式与方法,便于考核评价,从而减少了体育教师的诸多困惑。现行全国体育课程标准如果依然保持现状,缺少地方、学校各级教育职能部门的配合与有效衔接,专家学者与广大体育教师各行其道,教学目标与教学内容就不能深度融合,则无密切联系之时。

3 规范教学实施,优化教学设计

3.1 倡导体育课程模式多元化

体育课程的主要学科特性是技艺性,从事身体练习和承受一定运动负荷是体育课程的重要特性,因此决定了体育课程表现出不同风格和流派,实现体育课程模式多元化也就有必要性与可能性。不同国家在不同时期,设计与选择体育课程模式一般有3种途径:一步到位、全权委托和分步到位。我国体育教学大纲时期是一步到位,体育教师只要解决教学方面的问题,体育与健康课程标准颁布以后实施国家、地方、学校三级课程管理,实际上实施的是分步到位。第一步,由国家制定课程标准,规定课程理念、目标、指导思想及实施要求等;第二步,实施“一纲多本”、编审分开的教材编写制度;第三步,学校选择教材及确定课程方案;第四步,教师制定课程大纲、实施课程计划。我国有些省市与地区监管不力,直接从第一步走到了第三步或者第四步,缺少二、三步的支撑,即使是认真负责有经验的体育教师也会束手无策。近20年的体育基础教育证明,在确定与设计体育课程模式方面许多体育教师还在摸索中艰难前行。

在课程模式的运用上,既不能搞绝对化、单一化,又要考虑到课程目标、学生发展水平、学科性质、教学条件和教师可能性等相关因素^[4],这样才能取得预期效果。无论采用何种课程模式,都不提倡照搬与模仿。课程有模,但无定模,企图设计一个模式不分运动项目与不同学生特点等诸多相关因素,无异于一味处方包治百病,其结果是出现标准化、模式化倾向,专家学者与广大体育教师各行其道,永无交汇之时。只有实施体育课程模式多元化,各种风格体育课程模式并存,不同教学模式相互借鉴和促进,发挥各自特有功能,不以固定模式指导体育课程实践,体育教师的主动性与创造性才能进一步得到发挥。

3.2 合理编排分组教学与单元教学

分组教学通常指以班级为单位进行分班教学。捷克教育家夸美纽斯的《大教学论》对班级授课制从理论上加以总结和论证,后来又经过赫尔巴特等教育家进行补充,使它得以广泛推广。我国自1902年《钦定学堂章程》颁布以来,班级授课制一直是传授知识的基本形式。班级授课制有助于扩大授课规模,但对于体育授课而言,最主要的缺点是不便因材施教,无法对学生的身体素质、体能参差不齐等状况区别对待,影响学生的个性发展。随着当前体育课程改革的深入推进,体育课分组教学根据课程模式的选择不同以及学校体育课程设置、学校场地器材与师资条件等不同情况,出现了按男女性别编班、按体能编班、按运动成绩编班、按所选运动项目编班等多种形式。在此基础上小学体育课有时要上两个或多个课程内容,进行班内分组教学,分组教学根据学生实际情况采用分组轮换或者分组不轮换、同质设想分组与异质设想分组等多种分组方法。各种形式的分组教学有助于体育教学的组织与管理,分组教学时学生的兴趣爱好、运动水平差距不大,容易满足学生需求,提高教学质量。无论采用那种分组教学组织形式,都要进行科学论证,不能华而不实地为了分组而分组,从而影响完成课程目标及主题思想的达成。分组教学要使学生利益最大化、教学效果最优化。

单元教学作为一个相对独立的教学过程的整体,与分组教学密切联系,是完成课程实施的重要组成环节。在构建单元教学时,首先要合理选择教材,使其符合学科特点、学生生理与心理特点及实际需要,整体谋划课时与教学内容编排,以及教材之间的合理搭配,包括每次课的目标、结构化教学内容与教法。小学生注意力容易分散,小学体育教学适用复合教材单元,一节课可采用两个或两个以上的教学内容进行轮换教学,调动学生的运动兴趣。中学在运用复合教学单元时,更应当考虑教材之间的互补关系,包括上肢与下肢搭配的全面锻炼身体方面、运动技术与体能、心理发展与社会适应、课程目标的横向与纵向关系等多个方面进行教材组合。中学高级阶段在条件允许的情况下可采用单一教材单元,培养学生特长运动项目,形成稳定的运动爱好。单一教材单元并不排斥一些辅助教材,以弥补主要教材的不足,如身体素质的补偿性练习、准备与恢复性的拓展性练习等。一节体育课往往只能教单个技术,而一个单元则要教某个项目完整的系列组合技术,教学目标实际上统领若干节课的目标,需要考虑若干节课教学内容的排列组合。此外,体育课程要与其他学科课程密切结合形成综合教学单元,不断发挥体育课程的功能与作用。例如体育运动

与地理、自然知识结合起来开展定向运动,体育运动与家政、卫生知识结合起来进行卫生保健方面的健康教育,体育运动与社会实践、野外考察、教学实习、假期集训营相结合(开展越野跑、自行车、滑雪、滑冰等)开展丰富多彩的体育竞赛活动,具有广阔的发展前景与空间。

3.3 重视体育课的结构与设计

体育课是体育课程的基本单位,若干节体育课组成一个教学单元。体育课的结构一般分为准备部分、基本部分和结束部分。我国中小学的体育课课时为 40~45 分钟,准备部分时间以 8~12 分钟为宜,可根据天气变化及场地安排适当调整,主要是使学生的身体机能活动水平达到适合基本部分学习的最佳状态。此时学生的心率每分钟应控制在 100~120 次左右,心率小达不到准备活动的要求,心率大则影响基本部分的学习。准备活动内容应根据基本部分的学习要求来制定,一般包括开始部分、基本准备活动与专项准备活动。基本部分时间 30 分钟左右,根据课的教材性质、课程目标设计教学内容与方法,学生心率控制在 120~160 次/分钟之间(传统体育课练习密度指标为 30%,平均心率指标为 130 次/分钟,学生的心率高峰应当出现在全课的 3/2 之时)。如果是新授课,教师需要对所学内容进行讲解与示范,学生练习时间会少些,运动负荷也会小些,复习课则相反。基本部分内容除考虑主要教材的功能外,还要考虑补偿性教材的编排,使其符合学生的实际情况,符合教学原则与教学规律。结束部分为 3~5 分钟,学生心律为 100~120 次/分钟左右为好。结束部分主要根据基本部分课程内容选择放松性、拉伸性、恢复性教材,使学生在超负荷状态逐渐恢复。在教师总结上课情况、布置作业、宣布下课后 5 分钟左右,学生的心率应基本恢复到正常状态。

体育课的 3 个组成部分是体育课的基本结构,但其中每个部分的具体安排程序又是多变的,只是相对固定,实际可根据课型与具体情况加以改变。在设计体育课时首先要求备好课,包括制订本课目标、明确学习内容、选择教法、了解学生与场地器材等情况并加以有效利用、考虑易犯错误与纠正方法等。体育课的结构不仅要遵循人认识活动的一般规律、运动技能形成规律,而且还要遵循生理机能活动规律。体育课有新授课、复习课、考核课、综合课和理论课,其中实践课主要区别在于基本部分的内容安排;如 20 世纪 70 年代较多采用一堂课两个教材,两组等时轮换;80 年代重视学生的运动技术学习、身体素质发展和行为规范化素养,准备部分中采用队列、队形及行进间跑步等整齐规范化练习,基本部分较多采用一个运动技

术主教材加一个辅助教材、一组发展身体素质练习(称为课课练或体能练习)。目前全国各地中小学体育课教学差异很大,没有形成典型流派,只有上海有比较清晰的指导理念(小学兴趣化教学、中学多样化教学)。无论是实施哪种课型、采用何种教学设计,都应凸显学生的主体地位,提倡教师的主动性与创造性,使体育课生动活泼而不千篇一律。中小学体育课的练习密度一般在 30%~40%,在条件许可下可适度提高练习密度,但不要单纯追求练习密度。学生的平均心率以 120~160 次/分钟为宜,不同性质的体育课与不同运动项目之间运动负荷区别明显,中小学生学习年龄及个体差异很大,应结合实际情况周密考虑、合理设计,不能一概而论。

3.4 大力开展课外体育活动与竞赛,提升体育文化氛围

广义上来讲,课程包括在学校为实现一定教育目标而选择和组织的全部教育内容及其进程,美国教育家福谢伊认为课程是学习者在学校指导下所学得的全部经验。体育课程是为实现教育目标而选择的体育教育内容的总和,包括体育课堂教学学科和术科内容,也包括有目的、有计划、有组织的课外体育活动,以及班级间、锻炼组间、学生个体间的运动竞赛^[12]。课外体育活动、运动训练与竞赛是体育课程学习的延伸,单凭每周 2 个学时的体育课就能使学生掌握运动技能、增强体质是不现实的,其他学科在课后都有课堂作业、课外作业用以巩固与提高学习内容,体育课也理应如此。日本中小学课后各种运动项目开展得热火朝天,几乎每名学生都能找到自己喜欢的运动项目参加体育俱乐部活动。美国教育赢在体育,学生每天 15:00—17:00 大多都在进行体育活动。有调研表明,在参与课外活动的美国学生当中,有超过 50% 的学生参与运动项目,此外还有 3%~4% 学生通过参加拉拉队和俱乐部而间接参加了体育活动。中国中小学课外体育活动开展相对较少,有些省市有名无实难以保证质量,在课堂中学习的基本技术、战术不能得以巩固与提高,更谈何比赛?在体育课有限的时间内改变“三无”体育课(无运动量、无战术、无比赛)也难以实现,必须经过一定课时的习练过程,借助课外体育活动进行巩固。提高运动技术水平,才能初步掌握基本技能。我国 20 世纪 50 年代的劳卫制、70 年代的业余体校、80 年代的学校运动会(班级竞赛)等在开展体育运动中也取得过显著成效,而现在有些地区体育课沦为“安全课”,体育课上的过于“温柔”,对体操及运用器械有难度、有危险性的运动项目敬而远之,课间操没有了 70、80 年代的认真程度,精神状态也相差甚远,受淡化竞技错误观点误导,一些改编的足球操、篮球舞、

鬼步舞等趣味娱乐运动喧宾夺主, 热点宣传娱乐至极, 导致偏离运动竞技本身。通过调研与考察得知, 我国有些省份和地区的体育传统学校就很有特色, 如内蒙古的足球、广西的排球、辽宁的篮球和乒乓球等传统运动项目开展得如火如荼, 培养了大批体育后备人才和体育活动积极分子, 形成良好的体育文化氛围。教育部体卫艺司司长王登峰在学习习近平总书记在全国教育大会上的讲话后指出, 要强化学校体育发展的主要任务, 坚持以教、练、赛为主要手段来实现目标, 每个学生都要掌握运动技能, 都要加入课外锻炼、课余训练, 都要参与体育竞赛^[1]。因此, 课外体育活动与竞赛也是学校体育现阶段的工作重点。学生学习运动技能就要有体验、有运动经历, 通过运动训练与比赛才能较好掌握运动技术与战术, 在比赛中享受体育运动乐趣, 扭转淡化竞技体育现象的不力局面。

4 科学评价教学质量, 彰显体育教育真义

4.1 多种方法综合评定学生的体育课成绩

当前备受关注的是对学生的评价, 体育教师普遍注重终结性评价, 不注重诊断性评价和过程性评价现象比较严重, 注重运动成绩不重视运动技术评价现象比较突出, 而运动参与、身体健康、心理健康与社会适应目标领域的评价则没能很好的加以体现。主要原因是疏于平时课堂考评, 没有制订详细的考评内容与计划, 即使制订了考评内容也执行不力, 一考定性在一些地区依然没有大的改观。如何改变这种现状? 集中笔试、口答体育与健康基本知识、体育社会适应与道德规范基本知识等, 或者布置课外体育作业也是值得借鉴的方法。在运动技能评价方面, 学生在课堂的平时表现、进步幅度、技术评定、参加课外体育活动与竞赛也应加以考量, 在课堂评价中增加学生互评、学生自评与教师评价相结合的评价环节, 这样才能调动学生参加体育运动的积极性, 培养学生终生体育思想, 对体育考核进行合理有效的评价。虽然有很多评价对体育课的成绩影响不大, 但是在发挥激励和反馈功能方面却有着特殊作用。

在学习评价实施中, 评价方法的运用并不是一成不变, 而是多种方法交叉与灵活运用。以定量与定性评价相结合、过程性与终结性相结合、绝对性与相对性相结合、主观与客观评价相结合的原则, 指导具体的体育学习评价实践。在体育教学评价中, 常用的学习评价方法有表现评价、测验评价、量表评价、观察、平时语言简评、公开展示、成长记录等, 不同评价内容应根据不同评价目的、任务、情景、对象等使用不同的评价方法。随着评价理论的发展, 体育课程的学

习评价重点应由终结性评价向过程性评价转移, 布鲁姆的诊断性评价、形成性评价、终结性评价体系仍具有指导意义。日本在体育课程评价中注重过程性评价和进步程度评价, 教师不仅是评价者, 更要引导学生进行自我理解和自我评价。俄罗斯体育教学大纲中规定对体育课程进行评价的方法和标准, 同时还要求具备“日常生活及实践活动中运用知识和技能的能力”, 以及对“从事体育练习效果”的自我监督^[4]。国外体育课程评价大多是多种评价方法相结合, 日本的进步程度评价和俄罗斯的社会实践能力、体育练习效果等方面的评价方式具有可操作性, 值得我国参考借鉴。

4.2 科学评价课堂教学

体育运动项目多种多样, 教学方法灵活多变, 从而决定了体育课程设计的丰富多彩。但万变不离其宗, 那就是体育课基本部分的教学编排与设计。当前学校体育教学正迎来时代性的变革, 体质健康论与运动技术论之争时隔 30 余年又重新回到人们的视野, 尽管有人认为当前不存在健康与技术之争, 但在体育教学实施中客观存在却不容置疑。体质健康论不是新发明, 其代表观点认为在体育课堂上要注重身体素质的发展与练习, 以此增强学生体质健康, 如基本部分 30 分钟, 其中 20 分钟的运动技能(包括技术、战术与比赛)教学、10 分钟体能练习; 运动技术论观点认为基本部分 30 分钟应以学习运动技能为主, 在运动技能学习过程中也包含体能练习, 将运动技术与体能练习割裂开来, 缩短运动技术的学习时间, 影响运动技术学习效果。两种观点直接影响到体育课的发展导向, 30 分钟与 20 分钟的运动技能教学直接影响到学生运动技能的学习与掌握程度。学习一项运动技术是需要反复练习, 在老师的指导下建立正确的动力定型才能学好。“磨刀不误砍柴工”, 排球发球的前旋与飘晃、乒乓球的旋转与弧圈等复杂技术必须要有讲解与示范, 如果学生不明确动作技术要领就去练习只能是照葫芦画瓢; 缺少充足的教学及练习时间, 一节课有时连一个完整技术都没学会, 每次课学一点技术如同蜻蜓点水, 对于没有竞技价值的体能训练学生的运动兴趣也难于巩固, 技术没掌握又如何能在 20 分钟内去贯彻战术进行比赛? 学生掌握运动技能要经过泛化、分化、自动化的学习过程, 技术没全面掌握就要求课堂上有战术、有比赛会妨碍正确技术的学习, 容易导致学得性无助现象。

在体育课进行运动技术教学中, 学生进行技术练习其本身也包含体能练习。张洪潭教授认为“体育课应以传习运动技术为主旨, 运动技术传习虽具有却不追求而不追求却必有强化体质(能)之功效, 技术健身论具有坚实的生物体育观基础, 运动技术传习始终是

体育课的核心内容与首要任务^[15]”。只要学生学好了哪怕仅仅某一项运动技术,才有兴趣进行课后练习,以点带面才能促进身体素质的全面发展。教育部体质测试调研表明,引体向上、长跑等项目成绩良好的都是参加课外各项代表队训练的学生。10分钟的体能练习减少了运动技能学习的时间与连贯性,应结合运动技术与课的目标合理设计,不然也只是流于形式,缺少根基。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰认为:“我们对学校体育的定位从来没有那么清晰过。之前学校体育的定位基本上是保障学生体质健康。保障体质健康,也就意味着学生不一定会运动技能,学生不用参加竞赛,只要每天活动就行,跑步、做操、健步,只要是能够保障体质健康就行。不需要运动技能,也不用参加竞赛,学校体育的价值就没有体现在四位一体上。”王登峰同时指出:“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”是学校体育四位一体的目标,同时也规定了学校体育内容,就是要教会运动技能,要勤练、常赛。他说:“这需要形成一个理念,体育课如果教不会学生运动技能,也不是体育课。”^[16]可以看出,体育课要转变只是为了保障学生体质健康的定位,合理设计教学内容,教会学生运动技能。体育课如不能很好地进行技术教学,导致大多数学生从小学到大学没掌握好一项运动技能,这是体育课应负的责任。学生只有学会了运动技术,才能更好地在上课下课产生共鸣;只有掌握运动技术参加运动训练与竞赛,才能实现学校体育四位一体的目标。

当前有一种观点认为运动负荷和练习密度都要达到很高水准,这样才能增强学生体质。也有观点认为体育课应避免因强调特定“健康”或“健身”水平的生理负荷量和强度,而让学校体育陷入某种固定量化模式,并避免让体育运动沦为单纯的医学健康手段,而失去其在学校教育环境下的人文价值和精神关怀。与此同时,单纯强调持续特定(中高)运动负荷,无形中会忽略甚至抑制某些价值、品德的形成^[17]。学生体质健康受遗传、营养、生活习惯、课业负担、健康环境等其他因素影响,每周只有两节体育课不会有显著变化。如果把体育课的练习密度和平均心率作为评价课的运动负荷指标,以此衡量增强学生体质的实际效果,将会出现脱离实际的现象。我国现在沿用的运动负荷标准是以比赛制胜为目的的运动训练过程监控,这与体育课以强身健体的运动负荷有明显区别。中国传统养生不强调运动负荷(或是小负荷),是一种健心性的隐形负荷^[18],如太极拳等武术类、表现类、气功类运动项目,要求刚柔相济、动静结合、外功内练、气沉丹田,这些运动项目的运动负荷强度就很小,但

在表现动作数量和练习时间的运动量上却有一定要求。体育课的运动负荷应根据课的类型、运动项目特点与功能有所区别,不能削足适履、本末倒置。外因通过内因起变化,体育教师只有合理安排教学内容,采用科学合理的教学方法,调动学生喜爱体育运动的兴趣,以至于课外进行延续锻炼,才能发生质的变化。即使在“文革”体育课停滞时期,由于学生参加课外体育活动盛行,学生身体素质(长跑能力、引体向上等)也普遍强于现在学生就是很好的证明;即使在课堂上为了提高运动负荷采用补偿性身体素质练习,用来提升学生的平均心率,这种方法也有悖有氧锻炼原则。体育课是要科学安排运动量,不是突然增加运动强度,因个体差异导致个别同学有可能会达到自己的极限负荷,在有监控的情况下对于提高运动成绩有一定的积极意义,但体育课初衷并不是培养运动员的运动训练,负荷过大对于增强人的体质、调节情感会起到负面作用,甚至损害身体健康或者出现不良后果。

运动负荷与练习密度在体育课的评价中本没有当前强调的那么重要,只是教学效果多个指标中的一个参考指标。运动负荷与练习密度大多适用于体育教学调研、体育教学评价和体育教学公开课当中,现实教学中基本上是靠教学观察法来判断,体育教师在课堂上精讲多练、合理安排运动负荷是基本常识,刻意要求高负荷与高密度指标容易使体育教学“误入歧途”,一味引导体育教师追求所谓硬性指标而忽视体育课的主要教学要素。在测量运动负荷与练习密度时,穿戴在身上的电子测试仪器因信效度稳定性存有疑议现时也不宜普及推广,评价体育课主要还是要看教学设计、教学方法运用与课的目标是否达成。过度追求运动负荷与练习密度,又回到20世纪80年代的体育课程模式,突出身体素质而忽视了人文价值及终生体育思想,机械、古板的密度与负荷指标规定严重束缚了体育课的有效教学,不利于实现体育与健康课程标准制定的多元化课程目标。通过调研得知,有些学校教学公开课和技能教学比赛将练习密度、运动负荷、体能练习作为评价的重要指标,只注重表面形式而脱离了真义体育,将体育课上成训练课、达标课、体能课、表演课,影响学生运动技能学习与上体育课的积极性,对于实现体育课程目标则欲速不达。近年来有观点称要改变“不出汗”的体育课。这一现象确实比比皆是,且不论“不出汗”的评价是否科学,但是扭转“不出汗体育课”的真正意义不是让学生被动出汗,而是使学生主动出汗、恰到好处地合理出汗,更重要的是应以完成体育课目标的程度来评价。在上课时调动学生积极投入,身心合一,充分体验到参加体育运

动的魅力,才能取得良好的教学效果。

4.3 贯彻国家战略,实施课程计划

体育教师是体育与健康课程标准的执行者与实施者,除具备体育教师的专业素养与课堂教学能力外,还应具备评价课程质量的能力。当前我国十分重视体育义务教育,不断提升体育的教育、考核比重。各个省市相继推出体育中考政策,个别省份还提出了体育高考方案,教育部每年也都对学生体质健康状况进行测试。云南省在2020年对中考进行了改革,将体育中考分数大幅提高,与语文、数学、英语均为100分,期望以此减轻学生课业负担,通过相应的运动锻炼促进学生的身心健康^[19]。有关人士认为此举也是对体育教育的“倒逼”,需要提高体育教师素质、完善考核制度。但是有一种现象也应值得重视,那就是体育课只对中考运动项目以及体质健康测试项目进行教学,将体育课上成达标课、考试课。两者虽然都是体育教学工作,但不能混为一谈。这种做法脱离了课程标准的教学理念,功利主义现象严重背离了终生体育思想。体育中考、学生体质健康测试标准虽然与体育课程评价相关,但不是评价体育课程质量、学生体育课成绩的直接指标。

学生体质健康测试标准、体育中考、体育高考都是体育教育的重要举措,解决好贯彻体育与健康课程标准与其之间的矛盾至关重要。第一,统一规定期末或者开学初进行学生体质测试,避免对此重复测定从而影响到体育课程的正常进行;第二,制定课程计划时,要对体育中考、体育高考的年级教学内容加以考虑,使考试内容与课程内容(或相近发展内容)统筹规划、协调发展;第三,减少测试功利性因素,不把测定结果作为体育课评分的主要依据,并与评优秀学生、优秀学校等脱钩,真正体现客观性;第四,体育教师要做好相关准备工作,制定切实可行的方案,配合体育教研组、学校、教育职能部门做好相关工作。

参考文献:

- [1] 胡丹萍. 我国儿童青少年总体近视率53.6%,高中生近视率达81%[EB/OL]. [2019-11-29]. <http://news.sina.com.cn/o/2019-04-29/doc-ihvhwievr8876862.shtml>
- [2] 中华人民共和国教育部. 体育(1-6年级)、体育与

健康(7-12年级)课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2001.

- [3] 中华人民共和国教育部. 体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2012.
- [4] 毛振明. 近20年中小学体育课程教学改革回顾与反思[J]. 上海体育学院学报,2019,43(3):1-6.
- [5] 季浏. 对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J]. 北京体育大学学报,2019,42(6):12-22.
- [6] 王宗平. 开齐开足体育课,须对症下药[J]. 中国学校体育,2018(10):8-9.
- [7] 文部科学省. 小学校学习指导要领解说——体育编[M]. 东京:东洋馆出版社,2008.
- [8] 文部科学省. 中学校学习指导要领解说——保健体育编[M]. 东京:东山书房,2008.
- [9] 阎智力,顾渊彦. 中国与日本中、小学健康教育的比较研究[J]. 体育科学,2005,25(5):30-34.
- [10] 杨文轩. 论中国当代学校体育改革价值取向的转换——从增强体质到全面发展[J]. 体育学刊,2016,23(6):1-6.
- [11] 吴志超,刘绍曾,曲宗湖. 现代教学论与体育教育[M]. 北京:人民体育出版社,1993.
- [12] 范传芳,陈同先,白凤瑞. 体育目标与体育课程思考[J]. 体育与科学,2002,23(2):16-17.
- [13] 王登峰. 学校体育改革发展的新坐标[N]. 中国教育报,2018-11-30(2).
- [14] 叶茂盛,陶永纯,郝阳阳,等. 美俄日英澳5国体育课程标准研究[J]. 北京体育大学学报,2017,40(9):81-87+95.
- [15] 张洪潭. 技术健身论[M]. 上海:华东师范大学出版社,2000:181-185.
- [16] 马邦杰,高鹏. 王登峰:中国学校体育正迎来前所未有的革命性变化[EB/OL]. [2019-11-29]. <http://sports.people.com.cn/n1/2019/1129/c382934-31480939.html>.
- [17] 熊文. 辨误与厘正:学校体育“健康第一”理论立足点检视[J]. 体育科学,2019,39(6):89-96.
- [18] 顾渊彦. 基础教育体育课程改革[M]. 北京:人民体育出版社,2004.
- [19] 张文凌. 体育和语数英都是100分,云南中考改革引热议[N]. 中国青年报,2019-12-31(5).