

日本《义务教育体育科学习指导要领》 运动技能课程内容设置对我国的启示

刘世磊, 黄彦军

(韩山师范学院 体育学院, 广东 潮州 521041)

摘 要: 研究发现日本最新课标的运动技能课程内容设置具有“三高”特征, 即主次区分度高、具体化程度高、低龄阶段重视度高。鉴于义务教育阶段国家课程对人才培养的基本规约性, 以及我国“三级课程管理”不健全、不完善和广大中小学体育教师尚不具备自己开发课程或教学内容能力的现实国情, 日本最新课标运动技能课程内容设置带给我国的启示: 精选指向培养目标的核心课程内容, 并将其具体化和具体规定到各学习水平段, 实现国家课程对人才培养的定向作用, 同时为一线体育教师提供基本的教学内容参考; 注重低龄阶段敏感期的运动技能课程内容设置, 发展学生的平衡、灵敏、协调等基本运动能力。

关 键 词: 体育与健康课程; 运动技能课程内容; 学习指导要领; 日本

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2020)02-0103-07

Inspirations to China from the setup of sports skill curriculum contents in Japan's Study Guidelines of Physical Education Discipline in Compulsory Education

LIU Shi-lei, HUANG Yan-jun

(School of Physical Education, Hanshan Normal University, Chaozhou 521041, China)

Abstract: The authors found that the setup of sports skill curriculum contents in Japan's latest curriculum standard has "three-high" characteristics, i.e. high degree of primary and secondary content distinction, high degree of specification, high degree of attention to the low age phase. In consideration of national curriculum's basic stipulations about talent cultivation in the compulsory education phase, and realistic national circumstances such as that "three-level curriculum management" is incomplete or imperfect, and that the majority of elementary and middle school physical education teachers have not had the ability to development curriculum or teaching contents, the inspirations brought to China by the setup of sports skill curriculum contents in Japan's latest curriculum standard are as follows: carefully select core curriculum contents that point to cultivation objectives, and provide basic teaching content reference for frontline physical education teachers; value the setup of sports skill curriculum contents for the sensitive period in the low age phase, develop student's basic sports abilities such as balance, agility and coordination etc.

Key words: physical education and health curriculum; sports skill curriculum content; study guideline; Japan

当今日本基础教育和高等教育已居世界前列, 亚洲领先^[1]。为持续提供高质量的学校教育, 日本政府已于 2017 年 3 月完成《义务教育体育科学习指导要领》(以下简称“指导要领”)的修订工作并告示全国。“指导要领”相当于我国教育部颁布的《义务教育体育与健康

课程标准》。而运动技能课程内容作为体育课程的核心要素, 是实现课程目标的载体, 值此我国《义务教育体育与健康课程标准(2011 年版)》(以下简称“新课标”)修订之际, 研究日本“指导要领”运动技能课程内容设置, 以期为我国课标修订工作提供启示与借鉴。

收稿日期: 2019-05-28

作者简介: 刘世磊(1980-), 男, 讲师, 博士, 研究方向: 学校体育。E-mail: liushilei2007@126.com 通讯作者: 黄彦军

日本的义务教育年限与我国相同,阶段与学段划分也与我国相似,包括小学和初中两个阶段。小学阶段分低(1~2 年级)、中(3~4 年级)、高(5~6 年级)3 个学段,初中阶段分两个学段,即 1~2 年级为一个学段,3 年级为一个学段。从运动大类层面看,日本“指导要领”运动技能课程内容设置包括体能类、使用器械器具类(体操类)、陆上运动类(田径类)、水游运动类(游泳类)、表现运动类(舞蹈类)、球类和武道。鉴于篇幅所限,仅以基础性运动项目的体操类运动为例,深入

解读日本“指导要领”的运动技能课程内容设置。

1 日本“指导要领”运动技能课程内容设置

1.1 小学阶段运动技能课程内容设置

体操类运动是日本“指导要领”明确规定的小学阶段必修运动项目之一。日本“指导要领”除了明确规定所要习修的运动项目外,还对运动项目的要求进一步细化和具体化,比如要教授和学习哪些动作,并以示例形式列入“指导要领”的解读(见表 1)。

表 1 日本“指导要领”小学阶段体操课程内容及动作(知识与技能)¹⁾

内容	1~2 年级	3~4 年级	5~6 年级
固定设施	1. 攀爬格笼(爬上、爬下、跳下、移行、钻行、悬吊等); 2. 云梯(悬垂移行、爬行等); 3. 爬杆(爬上、爬下、倒立等); 4. 肋木(爬上、爬下、跳下、反靠倒立等); 5. 平衡木(各种走、跑、跳等)	无	无
垫上运动	1.“小摇篮”; 2. 前、后滚动; 3.“不倒翁”; 4.“原木滚滚”; 5. 背倒立; 6.“兔子跳”; 7.“青蛙伸腿”; 8.“青蛙倒立”; 9. 反靠墙倒立; 10. 倒立转体; 11.“桥”	1. 前滚翻; 2. 辅助前滚翻分腿起; 3. 后滚翻; 4. 后滚翻分腿起; 5. 辅助倒立成“桥”; 6. 侧手翻; 7.“鲤鱼打挺”辅助练习; 8. 靠墙倒立; 9. 头手倒立	1. 前滚翻分腿起; 2. 辅助倒立前滚翻; 3. 后滚翻直腿起; 4. 倒立成“桥”; 5.“蹇子”; 6.“鲤鱼打挺”; 7. 扶持手倒立; 8. 合理组合以上动作为组合或成套动作练习或表演
单杠运动	1.“晒被子”(腹部悬垂); 2.“荡秋千”(臂悬垂摆动); 3.“小猴子”(手脚悬垂移行); 4.“烤小猪”(挂膝倒悬垂); 5.“小燕子”(支撑展体平衡); 6. 跳上(支撑前后左右摆动)、跳下; 7. 简单回环	1. 支撑前翻下; 2. 团身抱腿前回环; 3. 骑撑后腿前摆越杠跳下; 4. 单挂膝摆动上; 5. 单挂膝前回环; 6. 辅助翻上成支撑; 7. 屈髋屈膝抱腿后回环; 8. 单挂膝后回环; 9. 双挂膝倒立前摆动下	1. 翻上成支撑; 2. 悬垂摆动挂膝上; 3. 支撑团身前回环; 4. 支撑屈体前回环; 5. 骑撑前回环; 6. 团身后回环; 7. 支撑一腿屈膝脚踩杠向前跳下; 8. 双挂膝倒立前摆下
跳箱	1. 跳上跳下(低箱); 2. 纵箱(跳上骑坐前移接跳下); 3. 纵箱(跳上蹲撑接跳下); 4. 低山羊(分腿腾跃)	1. 纵箱(分腿腾跃); 2. 纵箱(团身前滚翻); 3. 纵箱(前滚翻推手腾跃)	1. 横箱(屈腿腾跃); 2. 纵箱(屈体前滚翻); 3. 纵箱头手翻

1) 根据日本小学校学习指导要领^[2]和小学校学习指导要领(平成 29 年告示)解说——体育篇^[3]整理

1.2 初中阶段运动技能课程内容设置

体操类运动(器械运动)是日本“指导要领”初中阶段明确规定的内容之一,其中 1~2 年级要求必修,3 年级为选修。对选修的规定为:“从初中 3 年级开始选项学习,每个学生必须分别从体操(器械体操)、田

径、游泳、舞蹈中选择一项以上;从球类和武道中选择一项以上进行专项练习。”^[4]无论是必修还是选修,如同小学阶段一样,日本“指导要领”除明确规定所要习修的运动项目外,还对运动项目的要求进一步具体化(见表 2)。

表2 日本“指导要领”初中阶段体操课程内容及动作(知识与技能)¹⁾

内容	1~2 年级		3 年级	
	基本技术	提高技术	基本技术	提高技术
垫上运动	1.前滚翻分腿起; 2.辅助倒立前滚翻; 3.后滚翻分腿起; 4.侧手翻; 5.倒立成“桥”; 6.“鲤鱼打挺”; 7.单足平衡站立; 8.头手倒立; 9.扶持手倒立	1.倒立前滚翻; 2.前滚翻直腿起; 3.后滚翻直腿起; 4.后滚翻推成手倒立; 5.鱼跃前滚翻; 6.“蹇子”; 7.前软翻; 8.前手翻; 9.单脚正面平衡站立; 10.“Y”型平衡; 11.手倒立	1.前滚翻分腿起; 2.倒立前滚翻; 3.后滚翻分腿起; 4.侧手翻; 5.倒立成“桥”; 6.“鲤鱼打挺”; 7.单足平衡站立; 8.手倒立	1.前滚翻直腿起; 2.鱼跃前滚翻; 3.后滚翻直腿起; 4.后滚翻成手倒立; 5.“蹇子”; 6.前软翻; 7.前手翻; 8.单脚侧平衡、“Y”型平衡; 9.倒立转体
单杠运动	1.支撑屈体前回环; 2.支撑前回环; 3.支撑前翻下; 4.支撑一腿屈膝脚踩杠向前跳下; 5.挂膝摆动上; 6.挂膝前回环; 7.悬垂挂膝上; 8.翻上; 9.支撑后回环; 10.支撑转体跳下; 11.挂膝后回环; 12.悬垂摆动接后摆跳下	1.支撑直体前回环; 2.支撑越杠跳下; 3.骑撑前回环; 4.骑上; 5.直体后回环; 6.支撑后摆腹回环; 7.后倒弧形下; 8.骑撑后回环; 9.高杠悬垂转体; 10.高杠悬垂前摆下	1.支撑前回环; 2.支撑一脚踩杠跳下; 3.挂膝前回环; 4.悬垂挂膝上; 5.支撑后回环; 6.支撑转体跳下; 7.挂膝后回环; 8.悬垂摆动接后摆跳下	1.支撑直体前回环; 2.支撑越杠跳下; 3.骑撑前回环; 4.骑上; 5.直体后回环; 6.支撑后摆腹回环; 7.后倒弧形下; 8.骑撑后回环; 9.高杠悬垂转体; 10.高杠悬垂前摆下
平衡木	1.向前走步; 2.向后走步; 3.挺身跳(双脚起跳); 4.分腿跳(单脚起跳); 5.站立(单脚/双脚); 6.俯卧/支撑; 7.双脚转体	1.向前跳步; 2.向前助跑; 3.团身跳; 4.分腿跳下; 5.团身跳下; 6.前后分腿跳; 7.单手扶木跳上成站立; 8.单腿站立平衡; 9.“V”字平衡; 10.单膝跪撑平衡; 11.单脚转体(摆上型, 旋转型)	1.向前走步; 2.向后走步; 3.挺身跳(双脚起跳); 4.分腿跳(单脚起跳); 5.站立(单脚/双脚); 6.俯卧/支撑; 7.双脚转体	1.向前跳步; 2.向前助跑; 3.团身跳; 4.分腿跳下; 5.团身跳下; 6.前后分腿跳; 7.单脚跳上成站立; 8.单腿站立平衡; 9.“V”字平衡; 10.单膝跪撑平衡; 11.单脚转体(摆上型, 旋转型)
跳箱	1.纵箱分腿腾越; 2.横箱屈腿腾越; 3.纵箱头手翻	1.纵箱; 预先后摆的分腿腾越; 2.横箱屈体腾越; 3.横箱前手翻辅助练习; 4.横箱前手翻	1.纵箱分腿腾越; 2.横箱屈腿腾越; 3.横箱前手翻辅助练习	1.预先后摆的分腿腾越; 2.横箱屈体腾越; 3.横箱前手翻; 4.俯箱越(转体)

1)根据日本中学校学习指导要领^[4]和中学校学习指导要领解说——保健体育篇^[5]整理

2 我国“新课标”运动技能课程内容设置

运动项目之一。关于“新课标”对体操运动技能内容的规定见表3。

2.1 小学阶段运动技能课程内容设置

体操运动是我国“新课标”规定的小学阶段必修

表3 我国“新课标”小学阶段体操课程内容及动作¹⁾

内容	1~2 年级	3~4 年级	5~6 年级
垫上运动	学习仰卧、俯卧、纵叉、横叉等 评价举例: 无	初步掌握“垫上”基本动作 评价举例: 前、后滚翻	基本掌握“技巧”的简单技术动作组合 评价举例: 无
单杠运动	无	初步掌握“单杠”基本动作 评价举例: 无	基本掌握单杠的简单技术动作组合 评价举例: 1.跳上成支撑; 2.前翻下
“山羊”	无	初步掌握“山羊”基本动作 评价举例: 分腿腾越	基本掌握“山羊”的简单技术动作组合 评价举例: 分腿腾越
双杠	无	初步掌握“双杠”的基本动作 评价举例: 无	基本掌握“双杠”的简单技术动作组合 评价举例: 无
队列队形	学习纵横队的看齐、向左(右、后)转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立 评价举例: 无	初步掌握有队形的跑步走、齐步走变跑步走、各种队列队形变换 评价举例: 无	初步掌握有一定难度的队形变换和队列动作 评价举例: 无
轻器械体操	学习棍、球、绳等动作 评价举例: 无	无	无
实用类体操	无	初步掌握爬绳、爬杆 评价举例: 无	无
舞蹈、韵律操	多种个人和集体的舞蹈动作、韵律动作等 评价举例: 完成韵律动作的表现	初步掌握健美操、校园集体舞等韵律活动和舞蹈动作 评价举例: 无	基本掌握健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等韵律活动或舞蹈的简单成套动作 评价举例: 无

1)根据《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》^[6]和《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)解读》^[7]整理

2.2 初中阶段运动技能课程内容设置

我国“新课标”对初中阶段体操运动的规定表述为“基本掌握并运用一些体操类运动项目技术,如器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等运动项目的技术动作与组合动作。评价举例:(1)健美操;(2)以单腿摆越成骑撑和后摆转体90度下为主要的单杠组合动作;(3)以分腿骑坐和支撑后摆挺身下为主要的双杠组合动作”^[6]。

3 中日运动技能课程内容设置比较分析

按运动项目分类设置、内容设置多元化、重视本土运动项目等是中日两国义务教育体育课程标准运动技能课程内容设置的共同之处,而内容设置的主次区分度、内容设置的具体化程度、低龄阶段(小学1~2年级)的内容设置的重视程度则有显著不同。由于比较研究侧重于讨论研究对象的差异性,所以下文将以体操运动为例,重点比较分析中日两国运动技能课程内容设置的不同之处。

3.1 运动技能课程内容设置的主次区分度不同

我国“新课标”将体操类分为器械运动(垫上运动、单杠运动、双杠运动、“山羊”)、轻器械运动、实用体操、队列队形、舞蹈韵律操共5个亚类(见表3),几乎包含大体操所有外延,且未说明以哪类为主,体现运动技能课程内容设置面面俱到的特征。日本“指导要领”体操类仅体现器械器具的体操内容,即固定设施运动(含平衡木)、垫上运动(技巧类)、单杠运动、跳箱运动。其实日本义务教育体育科教学内容也有队列队形、徒手体操、啦啦操等体操内容,但不作为“指导要领”规定的体操教学主要内容,也未体现在“指导要领”课程内容设置中,仅在内容实施建议中提及。例如,对队列队形的要求是“为了安全有效的进行集体运动,应该合理指导学生掌握集合、整队以及队列队形的知识”^[9]。日本“指导要领”这种课程设置还体现在田径类、球类等课程中,就连初中3年級的专项选修设置也具有这种特点,即从庞杂的运动技能内容中仅选择器械体操、田径、游泳、舞蹈、球类、武道作为供选内容,而不是为了满足学生兴趣不分主次的、尽可能多的提供备选内容。由上可知,相较于我国,日本“指导要领”运动技能课程内容设置呈现出主次分明的特征。

在运动技能课程内容设置上,虽然我国考虑到体操内容的全面性,但缺少义务教育阶段国家课程在内容设置上应具有的基本特征,即围绕培养目标,在丰富的课程内容中选择最核心的课程内容作为基本课程内容,以此定向和确保人才培养的质量与规格。唯物

辩证法的重点论认为在复杂的矛盾体系中,要首先抓住根本矛盾、主要矛盾以及矛盾的主要方面,并把它作为解决其他矛盾的出发点,这个根本矛盾、主要矛盾、矛盾的主要方面就是重点论中的“重点”^[8]。不去把握这个“重点”,甚至否认它,而把各种矛盾情况或矛盾双方平均看待,就很容易滑入形而上学的均衡论。唯物辩证法的重点论反映在“新课标”的运动技能课程内容设置上,就是要在丰富的课程内容中找出有利于培养目标达成的最核心内容、主要内容,将其明确规定,作为影响培养目标的根本矛盾、主要矛盾、矛盾的主要方面作重点处理。处理好了这个矛盾,课程培养目标就能够基本实现。例如体操内容有器械体操、轻器械体操、实用类体操、队列队形、舞蹈韵律操等,在这些内容中,哪些可作为实现培养目标的基本内容、核心内容、主要内容,即主要矛盾、根本矛盾、矛盾的主要方面,哪些是对于培养目标起锦上添花的作用,即次要矛盾、矛盾的次要方面。我国“新课标”对体操内容的规定几乎包含了体操所有亚类内容,且未明确以哪些为主。这种运动技能课程内容的设置重点不够突出,课程内容的主次区分度不高,“平均化”现象严重,不利于培养目标的达成,也容易使体育教师在选择教学内容时产生困惑。而日本“最新要领”只规定器械器具的体操内容,将其视为体操内容中最有助于人的全面发展和精神、意志、品质、健全人格形成的内容,这就抓住了体操在人才培养中的主要矛盾。也就是说,器械器具亚类是体操类课程的核心内容、主要内容、基本内容,是最有助于实现课程目标的内容,是课程内容影响培养目标复杂矛盾体系的“重点”。体育教师首先要完成器械器具类体操内容的教学,才能教授啦啦操、轻器械体操等其他体操内容。

3.2 运动技能课程内容设置的具体化程度不同

运动技能课程内容的主次区分度主要是从运动亚类层面明确运动技能课程内容,旨在从丰富多彩的运动技能课程内容中选取最主要、最核心、最基本内容,避免体育教师教学中不分主次,胡子眉毛一把抓。从运动亚类层面明确主要、最基本的课程内容后,还要考虑亚类运动技能的具体化问题,以便体育教师能够选取科学合理的教学内容。比如器械体操的垫上运动包括很多动作内容,至于在不同学段和水平段教授哪些动作内容,都是有严格规定的,都是建立在科学实验基础之上的。千万不能忽视该点,不要以为告诉体育教师教授哪些运动项目后,他们都能够根据青少年儿童的身心发展规律和年龄特征科学施教相应内容,这关涉运动技能内容的科学组织,需要考虑内容安排的顺序性和连续性,而不是在初中阶段还学习简单乏

味的前、后滚翻等动作。尤其是在这方面,目前我国很多体育教师还不具备科学创编运动技术内容(动作)的能力,很大程度上还依赖于现成内容。所以,课程标准中运动技能课程内容设置的具体化程度直接影响着实践教学的开展。通过对比发现运动技能课程内容

的具体化程度是中日两国课程标准运动技能课程内容设置的又一不同之处。日本“指导要领”运动技能课程内容设置比较具体,我国“新课标”却比较笼统,现以小学阶段的垫上运动与单杠运动两个项目为例,比较两国运动技能课程内容设置的具体化程度(见表4、表5)。

表4 中日两国小学阶段垫上运动内容比较¹⁾

中国		日本
1~2 年级	1.仰卧; 2.俯卧; 3.纵叉; 4.横叉	1.“小摇篮”; 2.前、后滚动; 3.“不倒翁”; 4.“原木滚滚”; 5.背倒立; 6.“兔子跳”; 7.“青蛙伸腿”; 8.“青蛙倒立”; 9.反靠墙倒立; 10.倒立转体; 11.“桥”
3~4 年级	初步掌握“垫上”基本动作	1.前滚翻; 2.辅助前滚翻分腿起; 3.后滚翻; 4.后滚翻分腿起; 5.辅助倒立成“桥”; 6.侧手翻; 7.“鲤鱼打挺”辅助练习; 8.靠墙倒立; 9.头手倒立
5~6 年级	基本掌握“技巧”的简单技术动作组合	1.前滚翻分腿起; 2.辅助倒立前滚翻; 3.后滚翻直腿起; 4.倒立成“桥”; 5.“蹁子”; 6.“鲤鱼打挺”; 7.扶持手倒立; 8.合理组合以上动作为组合或成套动作练习或表演

1)根据我国《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》和日本《中小学体育学习指导要领(2017年版)》整理

表5 中日两国小学阶段单杠运动内容比较¹⁾

年级	中国	日本
1~2 年级	无	1.“晒被子”(腹部悬垂); 2.“荡秋千”(臂悬垂摆动); 3.“小猴子”(手脚悬垂移行); 4.“烤小猪”(挂膝倒悬垂); 5.“小燕子”(支撑展体平衡); 6.跳上(支撑前后左右摆动)、跳下; 7.简单回环
3~4 年级	初步掌握“单杠”基本动作	1.支撑前翻下; 2.团身抱腿前回环; 3.骑撑后腿前摆越杠跳下; 4.单挂膝摆动上; 5.单挂膝前回环; 6.辅助翻上成支撑; 7.屈髋屈膝抱腿后回环; 8.单挂膝后回环; 9.双挂膝倒立前摆动下
5~6 年级	基本掌握单杠的简单技术动作组合	1.翻上成支撑; 2.悬垂摆动挂膝上; 3.支撑团身前回环; 4.支撑屈体前回环; 5.骑撑前回环; 6.团身后回环; 7.支撑一腿屈膝脚踩杠向前跳下; 8.双挂膝倒立前摆下

1)根据我国《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》和日本《中小学体育学习指导要领(2017年版)》整理

由表4和表5可知,日本“指导要领”运动技能课程内容设置的具体化程度较高,具体到每一水平段学习哪些技术动作。这种具体化的运动技能课程内容可被一线体育教师直接用作教学内容,而我国“新课标”运动技能课程内容设置的具体化程度较低,仅笼统指出一定水平段学习某一项目动作,至于学习哪些动作并未明确。比如水平二(3~4 年级)的单杠运动内容,日本规定要学习“支撑前翻下”“团身抱腿前回环”“单挂膝前回环”“单挂膝后回环”“双挂膝倒立前摆动”等9个动作,而我国仅规定为“初步掌握单杠基本动作”。单杠基本动作有很多,到底这一阶段学生适合学习哪些动作,却不得而知。因此,体育教师在仅参考“新课标”情况下出现实践教学不知道教什么内容的现象也是在情理之中的。

3.3 低龄阶段(小学 1~2 年级)运动技能课程内容设置的重视度不同

幼儿与儿童前期是人动作技能发展的奠基期,是一些诸如平衡、协调、灵敏、力量等基本活动能力的

敏感期⁹⁾。根据人类动作技能发展规律,在敏感期发展相应的活动能力,不仅事半功倍,而且会对未来运动技能的学习奠定坚实基础。如果错过了敏感期,不仅事倍功半,甚至一些能力也难以充分开发。通过对比中日课标小学低龄阶段(1~2 年级)运动技能课程内容设置(见表6)发现,我国运动技能课程内容设置较少,主要有垫上运动的“仰卧、俯卧、纵叉、横叉”和队列队形、轻器械等内容。而日本运动技能课程内容设置比较丰富,尤其在发展儿童基本活动能力的运动技能课程内容设置方面更为健全,比如云梯的悬垂移行有助于发展力量与持久力;平衡木的各种走、跑和垫上运动的“不倒翁”、倒立以及单杠的“晒被子”“小燕子”等有助于发展平衡能力;固定设施、垫上运动、单杠、跳箱项目中的爬、钻、悬垂、摆荡、转体、腾跃等动作技能有助于发展灵敏与协调能力等。综上,日本基于儿童动作发展敏感期的规律性,比较重视低龄阶段(小学 1~2 年级)运动技能课程内容设置。

表 6 中日小学 1~2 年级体操课程内容及动作比较

内容	中国	日本
固定设施	无	1. 攀爬格笼(爬上、爬下、跳下、移行、钻行、悬吊等); 2. 云梯(悬垂移行、爬行等); 3. 爬杆(爬上、爬下、倒立等); 4. 肋木(爬上、爬下、跳下、反靠倒立等); 5. 平衡木(各种走、跑、跳等)
垫上运动	学习仰卧、俯卧、纵叉、横叉	1. “小摇篮”; 2. 前、后滚动; 3. “不倒翁”; 4. “原木滚滚”; 5. 背倒立; 6. “兔子跳”; 7. “青蛙伸腿”; 8. “青蛙倒立”; 9. 反靠墙倒立; 10. 倒立转体; 11. “桥”
单杠运动	无	1. “晒被子”(腹部悬垂); 2. “荡秋千”(臂悬垂摆动); 3. “小猴子”(手脚悬垂移行); 4. “烤小猪”(挂膝倒悬垂); 5. “小燕子”(支撑展体平衡); 6. 跳上(支撑前后左右摆动)、跳下; 7. 简单的回环
跳箱(“山羊”)	无	1. 跳上跳下(低箱); 2. 纵箱(跳上骑坐前移接跳下); 3. 纵箱(跳上蹲撑接跳下); 4. 低山羊(分腿腾跃)
队列队形	学习纵横队的看齐、向左(右、后)转、立正、稍息、踏步、齐步走、站立、蹲立	无
轻器械体操	学习棍、球、绳等动作	无

此外,运动技能课程内容设置的趣味性、实用性等也是中日课标运动技能课程内容设置的不同之处。其具体表现为日本“指导要领”较之于我国“新课标”,运动技能课程内容设计的实用性与趣味性较强(见表 4 和表 5),比如“小摇篮”“不倒翁”“原木滚滚”“兔子跳”“晒被子”“单挂膝摆动上”“单挂膝后回环”等。

4 日本“指导要领”运动技能课程内容设置对我国的启示

4.1 增强运动技能课程内容设置的主次区分度

日本“指导要领”运动技能课程内容主次分明,设置特征,给予我们的启示是:应该根据培养目标精选最基础、最基本、最主要的课程内容作为核心课程,并明确规定于课程标准中,实现义务教育阶段国家课程对人才培养的定向和决定作用。比如设置体操类运动技能内容,可从器械运动(垫上运动、单杠运动、双杠运动、“山羊”)、轻器械运动、实用体操、队列队形、舞蹈韵律操等众多内容中选择 1 至 2 类作为主要内容,或将各亚类中最有助于达成培养目标的项目加以组合作为主要内容,而不是面面俱到、没有主次,从而造成教学实践中的各运动项目只是“蜻蜓点水”。

对于国家课程的义务教育体育课标来讲,增强运动技能课程内容设置的主次区分度,具有一定的科学性。国家课程体现的是国家意志,是决定一个国家基础教育质量的主要因素,特别是对人才培养的质量和规格具有决定性作用,所以国家课程具有统一规定性和强制性^[10]。作为基础教育国家课程重要组成部分的义务教育体育课程标准,也必须服从于基础教育国家

课程的相关规定,尤其在人才培养质量和规格方面。课程内容是课程目标的载体,是实现“培养什么样的人”的有力抓手,加之基础教育国家课程的统一规定性和强制性特征,所以义务教育体育课程标准规定核心运动技能课程内容并将其具体化,是确保国家课程对人才培养的根本性和决定性体现。此外,其科学性还体现在“三级课程管理”方面。由于课程标准是对最主要、最核心内容的规定,所以不但不会与给地方、学校留出空间和发展特色、个性的“三级课程管理”相矛盾,而且还能够引领地方课程和校本课程开发,有助于学校特色发展和个性彰显。这正是“三级课程管理”所倡导的在保证实施国家课程的基础上,鼓励地方、学校开发适应地方和学校特点的课程。

4.2 提高运动技能课程内容设置的具体化程度

日本“指导要领”运动技能课程内容设置的具体化程度比较高,细至所教授和学习的某些动作。关于运动技能课程内容设置的具体化问题,需要特别说明的是,日本“指导要领”运动技能课程内容设置的具体化,是建立在为数不多的核心课程基础上的内容具体化。比如虽然体操内容极为丰富,但只将器械器具体操作为核心课程,然后再对其具体化(见表 1 和表 2)。这显然与过去内容“平均化”,以及过细、过死的《体育教学大纲》不同。借鉴日本“指导要领”运动技能课程内容设置,可对一定的核心运动技能课程内容以“说明”或“举例”的形式进行细化和具体化,以便地方、学校和一线体育教师参照范例来选择和安排具体的教学内容。

精选核心运动技能课程,提高我国课标运动技能

课程内容设置的具体化程度,在一定程度上符合我国义务教育体育教育的现实国情,具有一定的合理性。我国“新课标”在运动技能课程内容设置上只明确各学段的选择范围,不做具体规定,主要出于一种考虑或设想——作为国家课程的“新课标”在“三级课程管理”的配合下实现“课程目标引领课程内容”的宏大设想。也就是说,“课程目标引领课程内容”要想实现或取得效果,“三级课程管理”必须健全完善。这样,“三级课程管理”与“课程目标引领课程内容”就形成了一种必要条件关系,即只有“三级课程管理”健全完善,地方、学校根据国家课程的要求,制定符合地方、学校条件的地方课程与校本课程,中小学体育教师才能以地方课程或校本课程为依据进行教学,从而才可能实现课程教学目标。反之,如果体育教师没有实施教学的依据和人才培养的载体——具体的课程内容或用于教学的内容,即地方课程或校本课程,而国家课程中又没有规定具体内容,仅从宏观层面给出一个选择范围,加之目前广大中小学体育教师尚不具备根据课程目标创编适宜课程内容的能力^[11],难免不出现体育教师不知道教什么甚至不知道体育课该怎么上的现象^[12]。目前我国“三级课程管理”还不健全、不完善,广大中小学体育教师还不具备自己开发教学内容的能力,仍“适应”有一定具体内容的课标。因此,精选核心运动技能内容并将其具体化,还是比较符合目前我国义务教育阶段体育教育现状,仍然具有一定的可操作性与合理性。

4.3 注重低龄阶段运动技能课程内容设置

日本“指导要领”重视低龄阶段(小学1~2年级)运动技能的课程内容设置,有助于在敏感期内发展平衡、协调、灵敏、力量和持久力等基本活动能力,值得我们学习与借鉴。从表6我国“新课标”小学1~2年级运动技能课程内容设置可知,内容较少,仅一些队列和简单垫上运动,难以有效在敏感期内发展儿童基本运动能力,加之长期以来我国幼儿体育活动没有得到应有重视,该阶段应该发展的基本活动能力未能得到很好发展^[13]。所以,要抓住义务教育低龄阶段各种基本活动能力发展的敏感期,通过设置科学的运动技能课程内容,最大限度地发展儿童的相应能力,比如以游戏的形式,加强有助于发展儿童平衡、协调、灵敏、力量和持久力的运动技能课程内容设置。

另外,在运动技能课程内容的设计上还要考虑内容动作的趣味性、实用性,根据青少年儿童的身心发展规律和认知特征,在动作名称、动作难度、动作生活化等方面加以处理。比如小学低年级阶段技术动作名称,要符合儿童的认知特征,用一些形象、容易理解的名字命名运动技术动作(见表4和表5日本1~2年级体操动作命名);注重运动技能课程内容设计的生活化与实用性,如单杠悬垂开始姿势—单挂膝摆动上成骑撑;支撑开始姿势—腿屈膝—脚踩杠跳下。这些动作往往是日常生活中的基本生活技能,更是在紧急情况下作为逃生或等待救援的求生本领,有效提高了人们的生活适应能力。

参考文献:

- [1] Best Countries for Education[EB/OL]. [2019-05-06] <https://www.usnews.com/news/best-countries/education-full-list>.
- [2] 文部科学省. 小学校学习指导要领[S]. 平成29年3月.
- [3] 文部科学省. 小学校学习指导要领(平成29年告示)解说——体育篇[S]. 平成29年7月.
- [4] 文部科学省. 中学校学习指导要领[S]. 平成29年3月.
- [5] 文部科学省. 中学校学习指导要领解说——保健体育篇[S]. 平成29年7月.
- [6] 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,2012:36.
- [7] 杨文轩,季浏. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2012.
- [8] 张铁森. 马克思主义哲学原理[M]. 北京:中国农业大学出版社,1997:94-95.
- [9] 庄弼,周毅,杨宁,等. 构建广东省幼儿体育活动“三维动作”内容体系的研究[J]. 体育学刊,2019,26(3):82-88.
- [10] 许洁英. 国家课程、地方课程和校本课程的含义、目的及地位[J]. 教育研究,2005(8):32-35+57.
- [11] 毛振明,赖天德,陈雁飞,等. 关于完善《体育(与健康)课程标准》的建议(下)——教学内容的规定性、评价、文本内容与形式[J]. 体育学刊,2007,14(4):1-5.
- [12] 陈秀华. 《体育(与健康)》课程改革的进展、问题与前瞻[J]. 体育教学,2006(6):13-14.
- [13] 庄弼,任绮,李孟宁,等. 幼儿体育活动及其内容体系的思考[J]. 体育学刊,2015,22(6):64-70.