

·探索与争鸣·

《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》

十大政策要点落实策略探析

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

摘 要: 2021年6月23日教育部办公厅发布了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》。通过研读《指导纲要》,重点从体育教学改革的着力点和保障性两大类政策进行分析,对政策要点(“四位一体目标”“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”“教会、勤练、常赛”“学、练、赛”“体育选项走班制”“知识、能力、行为、健康”“以学定教”“开齐开足上好体育课”“基本教学工作量每周12课时”“强化体育教研”)的内涵、背景与具体落实策略进行探讨,旨在为教育主管部门、学校等贯彻落实好文件精神提供参考。

关键词: 学校体育; <体育与健康>教学改革指导纲要; 四位一体目标; 以学定教; 教会、勤练、常赛

中图分类号: G807.3 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2021)05-0001-13

An analysis of ten policy points implementation strategy on guidance outline for teaching reform of physical education and health (for trial implementation)

YU Su-mei

(National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: On June 23, 2021, the General Office of the Ministry of Education (MOE) issued the guidance outline for teaching reform of physical education and health (for trial implementation). By studying the guidelines, focusing on analyses of the two types of the policy: the focus of physical education reform and the guarantee of physical education reform, the important policy points ("four-in-one target" "health knowledge + basic sports skills + special sports skills" "teaching well, practice diligently, play regularly" "study, practice, compete" "sports option class system" "knowledge, ability, behavior, health" "to learn to teach" "open this full good physical education" "basic teaching work 12 hours per week" and "intensify physical education research") of the connotation, background and specific implementation strategies are discussed by this paper. The purpose is to provide references for education authorities and relevant schools to implement the spirit of the document fairly.

Keywords: school physical education; teaching reform guidance outline of physical education and health; four-in-one goal; to learn to teach; teaching well, practice diligently, play regularly

2021年6月23日教育部办公厅发布了《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》(以下简称《指导纲要》),包含5部分17项内容,其中涉及诸多政策要点,聚焦在“四位一体目标”“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”“教会、勤练、常赛”“学、练、

赛”“体育选项走班制”“知识、能力、行为、健康”“以学定教”“开齐开足上好体育课”“基本教学工作量每周12课时”和“强化体育教研”等与改革推进、师生发展关联度高的十大方面。政策要点是《指导纲要》的核心内容,也是在落实纲要的时候重点要关注

收稿日期: 2021-08-03

基金项目: 中国教育科学研究院中央级公益性科研院所基本科研业务费专项资助“体育课程一体化教程建设研究”(GYI2021010)。

作者简介: 于素梅(1969-),女,研究员,博士,博士生导师,研究方向: 学校体育、体育课程与教学。E-mail: zkysm2004@126.com

和实施的内容,对这些政策要点的具体落实,需要明确方向性,具有操作性,还要能够凸显实效性,否则,就难以达到真正意义上的落到实处。

1 《体育与健康》教学改革的重点与政策落实方略

对于《体育与健康》课程而言,其教学改革有着明显的着力点,《体育与健康》是要为学生发展做好服务的课程,不应该是强迫性被动学习课程。《指导纲要》在目标层面有“四位一体目标”;在内容层面有“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”具体要求;在实施层面有“教会、勤练、常赛”和“学、练、赛”的具体要求,更有“体育选项走班制”的组织形式引入;在体育学业评价维度有“知识、能力、行为、健康”可操作性系统化评价指标。实现从目标到内容,再到实施与评价的全面而系统的有效改革,需要转变观念,提出了要树立“以学定教”的观念。因此,系统把握好教学改革的着力点,各政策要点的贯彻落实才能有希望顺利实现。

1.1 “四位一体目标”及其落实

“四位一体目标”是指“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”,之所以称其为四位一体,是因为各方面共同作用于学生身上,是对人才培养的集中要求,是一个都不能少的具体体现。

1) “四位一体目标”受到高度重视和广泛关注。

2018年习近平总书记^[1]在全国教育大会上关于学校体育的重要讲话中强调“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”。体育总局、教育部印发的《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》提出:“树立健康第一的教育理念,面向全体学生,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,实现文明其精神、野蛮其体魄。”^[2]中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》也明确提出:“以服务学生全面发展、增强综合素质为目标,坚持健康第一的教育理念,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,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,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”^[3]教育部办公厅印发的《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》再次强调:“进一步深化体育教学改革,指导全国中小学体育教师科学、规范、高质量上好体育课,更好地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’,促进青少年学生身心

健康全面发展”;“将体育教学改革在促进学生‘享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志’的目标达成情况、核心素养培育情况,尤其是学生体育兴趣产生的程度、体质健康水平改善的幅度、健全人格培养的宽度和锤炼意志达到的深度纳入学生达成体育教学改革的目标与效果的主要内容。”^[4]从讲话精神到文件制定,进而引起研究者的跟进与强化研究,可以说“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”已被高度重视和广泛关注。

2) “四位一体目标”需要落全、落细、落深。

四位一体的目标各自存在着特有的内涵和明确的指向,贯彻落实要顾及全面不能以偏概全,要细化推进不能走马观花,要落到实处避免形式主义,要挖掘内涵与底层逻辑不能蜻蜓点水、浅尝辄止。

“落全”,主要是瞄准人的全面发展需要,顾此失彼难以达到全面发展的人才培养目标。第一,“享受乐趣”是情感体验,是享受运动,甚至能体验到与运动融为一体的感觉。体现出不是痛苦而是尽享快乐,没有被动而是积极参与,没有抵触而是全然配合等,看到的应是运动带来的正能量,运动给予的幸福。这样享受运动带来乐趣的同时,为后续目标的达成奠定了热爱运动的基础。在锻炼中享受乐趣实际上是获得了运动快感,是丰富情感。第二,“增强体质”是身体改善,需要科学有效的锻炼,既需要在锻炼中掌握增强体质的方式方法,又能在锻炼后产生理想的和预期的体质增强的效果。体质得到增强的程度不仅与锻炼的形式与内容有关,还与锻炼的强度与密度有关,所以,能否达到体质增强是有条件的。增强体质实际上是要强健体魄。第三,“健全人格”是立德树人的具体体现。人格是一种心理品质,有“健康”与“亚健康”甚至“疾病”等不同状态。健全人格的过程,就是追求善良、高尚、包容、健康。人格是否健全表现不同,健全的方式方法也有别。健全人格实际上是要优化心灵。第四,“锤炼意志”是自我完善提升的过程,尤其是如何使自己变得更加坚强、勇敢,提升抗挫能力。体育运动培养胜不骄败不馁的精神,一定程度上就是意志得到锤炼的过程。锤炼意志和健全人格同样不容忽视,且二者有本质区别,健全人格强调塑造完善的人格,体现较高的道德情操,与人能够友好相处,是善待他人,健全人格的过程是形象逐渐变得高大的过程;而锤炼意志是使自己变得更加强大,所以会通过坚强、勇敢、持久等特点表现出来。锤炼意志实际上是能够更好地迎接挑战。总之,作为一个全面发展的人,要具备丰富的情感,对运动的喜爱程度通过教育和引导逐渐得到提升,让学生真正获得我运动、我快

乐、我幸福。要强健体魄,通过运动参与要能使身体变得更加强健,让学生真正体验到我运动、我健康、我成长。要优化心灵,是一种质的改变,让学生感悟到我运动、我团结、我奉献。要迎接挑战,是一种能力体现,让学生达到我运动、我坚强、我改变。四位一体的目标要落全,一个都不能少,否则,难以促进学生身心健康全面发展。

“落细”,意味着要从面落到点,落实《指导纲要》实际上是分先后、快慢的,需要在落实过程中把握好细节。第一,就“享受乐趣”而言,享受乐趣与激发兴趣、体验乐趣不同。落实享受乐趣,重在“享受”,那如何才能享受到运动乐趣,不同的组织方式有差别。如组织游戏,学生尽管能够达到积极参与游戏活动,但多数是一种在游戏中体验到快乐,游戏结束这种快乐体验就会随之消失;参加比赛过程中,由于得到“争强好胜”心理的满足,在比赛时也会乐在其中。这些或许有主动的因素,但更多的还是在被组织后的受限制的快乐体验。运动中真正达到享受乐趣,除了参与游戏和比赛,还要注重学生的自主性运动参与习惯的养成。受“约束”与有“自主”,被“参与”与有“习惯”等有着本质区别,所以在落实“享受乐趣”这一情感层面目标的时候,就要注重自主与习惯的养成。第二,就“增强体质”而言,“落细”体现学生个体体质得到增强。过去在增强体质方面,比较注重集体体质状况,看优良率、合格率及肥胖率、近视率等,实际上学生的体质是千差万别的,即便是性别相同、年龄一致、优良率一样等,其体质类型也会各不相同。即便同样是心肺耐力差,有的是心肺功能不强导致的,有的是意志不够坚强,未能尽力完成,所以,干预措施要有区分度。第三,就“健全人格”而言,“落细”,首先需要分析人格是否健全,不同学生之间的人格差异在哪里,个体自身哪里缺口大,是主观因素导致的,还是客观原因造成的。例如,有些学生表现出比较自私,遇到事情总是先为自己考虑,不爱帮助他人,甚至表现出与同学争斗等不友好现象,对这类学生教育要引导从“无私”做起,所以,“落细”在健全人格培养方面要找准点,精准突破。第四,就“锤炼意志”而言,“落细”是要让学生能够培养成面临困难,树立迎接挑战的胆识,通过不断的在预设和现实中解决困难,培养坚定、顽强和不服输的精神和提升抗挫能力,逐步锤炼成勇敢、坚毅的良好心理品质。这里的“落细”实际上体现出的是要程序化,即从思想上高度认识,在行动上丰富积累,在现实中才能综合呈现。总之,不同的目标要素有着不同的细节表达,“落细”也就成为了各自突破的必备方略。

“落深”,就是要纵向贯通,包括外在的各目标要素之间的贯通,还包括各目标要素自身的深化问题。首先,达到外在贯通,需要理清各目标要素之间的关系,是层层递进的,还是交叉互融交替促进的。其实,当我们明确每一个目标要素的内涵、意义和价值之后,其关系便清晰可见,通过对“落全”“落细”的分析不难看出,四位一体的目标各自独立又密不可分,享受乐趣是前提,不能享受运动的乐趣,后续的目标就很难通过运动达成;增强体质是基础,没有强健的体魄,一切都毫无意义和很难实现;健全人格是为人处事的保障,人格不健全,其他方面越强可能越会带来负面影响;锤炼意志是使自己变得更加坚强的法宝,有了它就能够敢于直面困难,勇于挑战极限。其次,把握各自的层次性,四位一体目标的每一方面,其内部都能梳理出层次,不是一个点上或面上达到就达成了目标,而是都应该有一条线贯穿。“享受乐趣”自身的一条递进线是“激发兴趣——培养志趣——形成乐趣”,是逐步升级的,不同阶段采取的方式方法也应该有不同,提出的要求也应该有区分。“增强体质”自身的一条逻辑链是“精准测评——精准干预——精准提升”,三精准是分先后的,增强的“落深”也是一个完整或完善的过程,即测、练、提,是这样一个系统连贯的体系,后续再螺旋上升开始新的测、练、提,最终实现有效增强体质。“健全人格”自身的贯通性体现在“确立短板——活动改善——完美呈现”,每个个体的人格都或多或少会有需要弥补的短板,初始阶段一定要理清,否则就难以看到成效;还要通过在活动中改善现有人格现状,有针对性地突破。健全人格的最终目的,是追求比较完美的人格特质,一旦通过以上两步能够有助于人格变得更加健全,那么该目标就等于顺利实施。“锤炼意志”的“落深”体现在沿着“认识特性——锻炼强化——测评检验”推进,逐步提升意志品质。具体而言,需要先从思想上认识到意志自身表现出来的基本特性,它带有明显的自觉性、果断性、自制性和坚韧性;再从所设置的意志锻炼活动中进行强化,诸如从中提高自觉参与活动、果断解决问题的意识和能力,提升遇事能够克制自己、坚韧不拔等精神;再通过创设模拟仿真生活或比赛情境,检验学生意志锤炼的效果。由此可以看出,“四位一体目标”要体现“落深”,需要理清关系,顺势而为,程序化、系统性是其共有的特性。只有深刻理解、完善组织,才能持久显现,目标顺利达成。否则,缺口难填,短板难补,直接影响学生身心健康全面发展。

1.2 “健康知识+基本运动技能+专项运动技能”及其落实

两办《意见》首次提出应教会学生“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”^[1],等于教学内容有了明确的规定性和新的体育教育期待。《指导纲要》再次强调提出:“重点教会学生健康知识、基本运动技能和专项运动技能。其中,健康知识与基本运动技能作为体育课必修必学内容要在中小学广泛开展,专项运动技能作为必修选学内容,中小学校结合实际有选择地开展。”必修必学和必修选学的各项内容都不容忽视。

1)“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”是核心且必备的内容。

体育学科究竟应教给学生什么,文件中反复强调“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”,为什么要教会学生这些内容?它们能够给学生的发展带来什么?这些内容有何特点?对这些问题的回答将有助于更好地设置内容的呈现方式,更有利于让学生有效地学习各类知识、掌握技能和形成能力。

对于“健康知识”而言,《指导纲要》中明确提出:“为良好健康行为的形成和有效促进健康打下坚实的基础。”健康知识是打基础的,是形成健康行为不可或缺的,能否形成健康行为与所拥有的健康知识息息相关,也与是否按照健康知识的指引去践行关系密切。有了健康知识,又形成健康行为,知行合一才能更好地促进健康,仅有任何一方面都难以真正地促进健康。

对于“基本运动技能”而言,《指导纲要》中提出:“为日常生活和专项运动技能的学习奠定扎实的基础和提供重要的保障。”任何人都需要走、跑等最基本的运动,否则难以维持正常的生活。任何专项运动也都包含着不同的基本运动元素,如篮球运动,有行走、有奔跑、有跳跃等基本运动包含其中,行走不稳、奔跑不快、跳跃不高难以在比赛中占据优势,更难以获胜。《指导纲要》强调“针对学生素质发展敏感期合理组织学、练、赛,科学推进基本运动技能‘课课练’活动。”“每节课应该包括10分钟左右的基本运动技能”。

对于“专项运动技能”而言,《指导纲要》提出:“专项运动能力评价可依据专项运动技能学习结构化内容确定评价内容”。而运动能力又是学生体育学科核心素养的重要指标,专项运动技能的学习就显得尤为必要。但由于学生对专项运动的兴趣爱好有所不同,因此,专项运动技能的学习与基本运动技能的学习有着本质的区别,即专项运动技能的学习是带有自主选择性的,学生可以结合自己的兴趣爱好有选择性地学习。如有学生喜爱足球,有学生喜爱篮球,还有些学生喜爱健美操等,都属于专项运动,内容不同,技能掌握程度不同,学生所能达到的运动能力水平也可能存在一定的差异性。有些运动能够提高竞争能力、挑

战精神,有些运动能够提高审美能力,甚至像游泳等能够提高生存技能。因此,“专项运动技能”对于学生的发展而言,对其的学习必不可少,但具体项目上不做统一规定性,在一定范围内提供自主选择性,更能体现“以人为本”的理念和“以学定教”的观念。

2)“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”需要系统衔接性学习。

体育学习是要遵循科学规律的,根据学生的生长发育规律、认知发展规律、素质发展敏感期、运动技能形成规律,以及教育规律等系统衔接性学习。无论是必修必学的“健康知识、基本运动技能”的学习,还是必修选学的“专项运动技能”的学习,都要呈现系统与衔接,不仅随学段的升级必修必学内容难度、数量需要有所变化,而且,必修选学的专项运动技能的学习也要按照学生所达到的运动能力水平进阶式学习。

就“健康知识”而言,《指导纲要》明确提出“每个学段的健康教育教学工作,要基于本学段各年级应掌握的健康知识内容创新组织健康教育”活动。健康知识有进阶,活动方式也要做相应的调整,才能做到最大限度地发挥健康教育的作用。

就“基本运动技能”而言,《指导纲要》也明确提出“各学段基于学生动作发展和体能发展规律,各类动作在不同学段按照难度和锻炼方式进阶,形成各学段相对固定的基本运动技能锻炼内容,通过锻炼使学生在不同学段都具有相应的基本运动能力水平”。所以,“基本运动技能”的学习与学段关联度大,不可脱离学段而自行或凭感觉安排内容。

就“专项运动技能”而言,《指导纲要》强调指出“各学校可以根据本校实际、师资力量、学生需求等,有选择地在教学中开展。各专项运动技能的教学,依据专项运动固有的难度和自身的特征,按结构化的方式将每个专项运动划分为多个模块和单元开展教学,学生对各模块和单元逐一进行递进式学习”。与基本运动技能所不同的是:专项运动技能的进阶式学习,充分考虑学生的技能水平,要避免过去曾出现的蜻蜓点水、低级重复、浅尝辄止、半途而废的学习。

1.3 “教会、勤练、常赛”及其落实

关于“教会、勤练、常赛”,两办《意见》和《指导纲要》两个文件中相继提出。准确理解其内涵,便于提高认识走出误区,在新时代体育教育教学中对其有更精准的定位与更有效的操作。

1)“教会、勤练、常赛”的方向性尤为明确。

中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确提出:“围绕教会、勤练、常赛的要求,完善体育教师绩效工资

和考核评价机制。”无论是理论研究还是教学实践,都对此有高度的关注,许多人在试图理解和尝试,不免也会出现认识上的偏差和实践中的弯路,其结果会直接或间接影响到体育教育教学质量。《指导纲要》关于“教会、勤练、常赛”,首先在“指导思想”中强调:“深化体育教学改革,强化‘教会、勤练、常赛’,构建科学、有效的体育与健康课程教学新模式,帮助学生掌握1至2项运动技能,促进中小学生运动能力、健康行为、体育品德等核心素养的形成”,力求通过强化“教会、勤练、常赛”,建构课程教学新模式,也就意味着课堂结构要发生一定的变化。紧接着在“改革内容”中再次强调:“通过深化体育教学改革,转变教学观念,全面把握‘教会、勤练、常赛’的内涵与要求,使其成为常态化、规范化、系统化的教学组织模式。”也就是说,在“指导思想”中明确方向以后,在具体“改革内容”中再次强化既要重视“教会、勤练、常赛”,还要能够把握好内涵与要求,并使其走向常态化、规范化、系统化。为了更进一步强调“教会、勤练、常赛”的有效开展,《指导纲要》在“主要任务”部分“更新教学观念”中再次明确:“改变单一学习知识或某项技术的现状,从综合育人、培养体育核心素养的高度和体育课程一体化的思路,强化‘教会、勤练、常赛’过程与结果,有效促进体育教学改革目标的达成。”可以看出,要想将“教会、勤练、常赛”真正的落到实处,需要有高度和有思路,既要站在综合育人、培养体育核心素养的高度,还要在体育课程一体化思路的引导下去强化。在“创新教学过程”中再次强调“全面把握‘教会、勤练、常赛’一体化系统性教学思路与方式,实施更有效的教学,全面提高教学质量”。在“师资保障”方面也强调指出“通过培训准确把握改革方向,深刻理解和实施‘教会、勤练、常赛’的具体要求,更加合理有效地组织体育课堂教学”。除此之外,在“督导评价”部分,针对体育教师的督导评价提出了“将体育教师对‘教会、勤练、常赛’的理解和把握,灵活驾驭体育课堂的能力改善情况,体育教师的专业素养与师德风范的提升水平……”纳入评价体系。不难看出,“教会、勤练、常赛”在《指导纲要》中反复出现多次,属于高频词组,足见其重要程度。因此,在贯彻落实的时候一定要明确多视角对其提出的各项要求,以防在落实的时候出现偏差、走弯路。

2) “教会、勤练、常赛”的操作性要精准把握。

贯彻落实《指导纲要》,在“教会、勤练、常赛”方面除了要明确方向,更重要的是要有效操作。

就“教会”而言,既需要了解“教会”的状态,

又需要把握“教会”的过程,也就是说是如何从不会到会的。那么,何谓“教会”?是理解、掌握和能用的综合体现。也就是说,所谓“教会”了,其程度上是最终达到能用,而不是简单地掌握了知识与技能。所以,不能简单地理解和把握“教会”。达到能用程度的“教会”,其过程也是系统的、有层次递进的,且组织形式也是多样化的。期间,要遵循学生的认知规律,要依据教材的特点,还要遵循教育规律以及运动技能形成规律等,更要充分考虑“学以致用”组织各项教学活动,“教会”应重点放在课堂上。

就“勤练”而言,达到何种程度可以算是“勤练”,在贯彻落实《指导纲要》的时候,具体操作过程需要有质和量的规定性,当然,“勤练”并不完全拘泥于课堂,为了弥补课上练习不足,需要课内外、校内外联合开展练习活动。在“勤练”的质的控制上,练的要符合规格要求,体现精准,动作不能是错误的;还要体现适宜,不仅要考虑与年龄相符的练习活动内容与方式的引入,还要把握规律循序渐进;练习的安全问题也需要保障,有安全隐患的练习要注意防范,防止出现伤害事故,一旦出现,既影响质量还影响健康。在“勤练”的量的控制上,课堂上多用强度和密度衡量,课外或校外锻炼中多依据每周参与次数与每次锻炼时间来把握。当然,“勤练”的结果指向养成习惯经常反复练,掌握技能巩固提高练,增强体能集中强化练。从时间上来看,要能保证校内校外各1小时体育锻炼。达到这些量化的和质性的要求,才能称得上落实了“勤练”。

就“常赛”而言,“常赛”究竟要达到何种频率,课堂上是否节节要有比赛,课内外、校内外如何给学生创设参加比赛的机会,达到“常赛”的结果将会是何种效果等,这一系列的问题都值得在落实“常赛”的时候梳理清楚。从参赛频率上,《指导纲要》已经明确提出:“面向全体学生,根据体育教学内容合理组织每堂课上的教学比赛,结合体育课堂教学组建班队,要周周打比赛,周六周日可组织全校体育比赛,以赛促练,掀起体育锻炼的浪潮,使学生享受竞赛乐趣、更加牢固地掌握专项运动技能,培养学生的体育与健康素养。”从参赛形式上,既有课堂活动式教学比赛,也有课外竞争式正规比赛,通过比赛激发兴趣、强化技能、学以致用、提升水平、检验效果等具有综合功能体现。

有效落实“教会、勤练、常赛”要走出几个误区,一是掌握运动技能就等于教会的误区,显然这属于认识上还没有到位;二是片面追求大强度、大密度,显然体现的是不切实际,不够客观;三是认为“常赛”

就是经常参加竞技比赛,这是认识上不全面,理解上有偏差。

1.4 “学、练、赛”及其落实

《指导纲要》明确提出:“要根据不同年龄、性别、教材、课型、场地、气候等科学安排运动强度,合理设计练习密度,针对学生素质发展敏感期合理组织学、练、赛,科学推进基本运动技能‘课课练’活动。”就“学、练、赛”而言,均为课堂教学基本方式,过去的体育课程几乎每堂课上都有“学”与“练”,部分课上有“赛”,而未来的体育课堂三者均不可或缺,需要一体化综合呈现在课堂上,从而更好地达到全面育人效果。

1) “学、练、赛”各自具有独特功能与要求。

体育作为一门技能性强的实践性学科,其教育教学方式与其他学科相比有着本质的区别。“学、练、赛”无论是在课堂教学中,还是在课外参与的体育活动中,都有不同的呈现。“学、练、赛”各自有着独特的功能,“学”,即学习,是从外部获取知识、技能、方法等,学的方式有聆听、观察、模仿等多种形式。学的结果应该是能够达到理解、掌握、会用,即学会。其独特的功能就在于丰富知识、提升技能、掌握方法,让学习者经历的是从不知到知、从不会到会、从不懂到懂、从不能到能的过程。体育课堂上的学有自主学习,但大部分都离不开教师的教,教与学共同构成双边活动。爱学、能学、会学才能学会,才能体验快乐,收获成功。爱学,重点在于激发兴趣,学有所乐;能学,多指内容的适宜性,学有所用;会学,是方法得当,是学有所会。针对教师的教,既要注重学习兴趣的激发、注重学习内容的设置,学习方法的引导等。“练”,即练习,是亲自体验、反复操作、熟能生巧的过程,两个明显的特点就是参与和重复,参与度高低和重复率多少决定着“练”所能达到的效果。“练”包括多种形式,从有没有器械来看,有徒手和器械的练习,是根据练习在不同阶段的需要来定;从练习的参与人数来看,有单人独自练习、双人合作练习、多人集体练习;从练习的阶段划分来看,有新授课上的新的学练,多属于感知阶段的练习,有复习课上的旧的重练,多属于提高阶段的练习;从练习的完整性上来看,有分解动作的练习,有完整动作的练习;从练习的内容设置来看,有单一动作的练习,有组合动作的练习,还有整套动作的练习等。在学生练习的时候,教师应给予及时准确的指导和纠正错误的指导,让学生知道动作做的对与错;练习方法的指导,让学生知道哪些方法最有效;自我评价的指导,让学生及时了解“练”的怎么样,有哪些地方还需要调整完善等。“赛”,是

要通过竞争来比输赢、比高低、比快慢等,总之,“赛”的一个最大的特点就是“比”,在“比”中了解学习结果,在“比”中培养竞争意识,在“比”中形成优良品格等。所以,“赛”是不容忽视的环节之一。当然,体育课堂教学中的“赛”与竞技体育运动中的“赛”有着明显不同,《指导纲要》中多次对“赛”有着明确要求:“体育课的时间中小学一节40(或45)分钟,每节课应该包括10分钟左右的基本运动技能、20分钟左右结构化运动技能学练及组织对抗性比赛和放松拉伸等。”也就是说,课堂上不仅要组织比赛,而且是具有对抗性的比赛。在对“常赛”的进一步要求中提出:“面向全体学生,根据体育教学内容合理组织每堂课上的教学比赛,结合体育课堂教学组建班队,要周周打比赛,周六周日可组织全校体育比赛,以赛促练,掀起体育锻炼的浪潮,使学生享受竞赛乐趣、更加牢固地掌握专项运动技能,培养学生的体育与健康素养。”这里需要明确的是,比赛一定是面向全体学生的,还要求“根据体育教学内容合理组织每堂课上的教学比赛”。人人赛、堂堂有的要求,是广大一线教师在优化课堂、提升课堂教学质量要引起高度重视的。由此,在对课堂或教师的评价中,或许就会随之发生改变,在评价一节课的完整性上,“学、练、赛”活动都是不可缺少的评价要素。

2) 落实“学、练、赛”要精准把握综合效应。

体育教学改革聚焦质量提升,最明显的抓手就是通过“学、练、赛”各种活动的创新、完善等提高教学的实效性。“学、练、赛”各方面尽管都各具独特功能,但任何单一方面都难以达到最理想的效果,需要三者联动发挥综合效应。三者之间如何联动?一是要确立好连点,处理好三者的关系,学是基础和前提、练是提高与保障、赛是检验与强化。他们之间的连点是技术动作,但通过“学、练、赛”以后,技术动作会逐步升级,发生从量到质的变化。在学的阶段,是就单个和多个技术动作的学习;在练的阶段,是对单个和组合技能的掌握;在赛的阶段,是检验技能掌握水平,还能强化能力形成。总之,“学、练、赛”成递进关系,三者共同存在作用于学生的体育学习过程之中,只是有先有后,缺少任何一环,体育学习都将不够圆满。这就需要体育教学从设计开始,就要充分考虑三者的关联性和在不同阶段发挥的作用。在课堂组织时还要结合学情做出及时调整,不能完全机械照搬教案上的安排。包括用什么方式学,学到什么程度进入练的环节;采用什么方式练,练习时间、练习手段如何把控,练到什么水平可以安排赛;赛什么,怎么赛,都要基于学情和练习效果合理组织赛的形式与内

容。因此,“学、练、赛”应该是一体的,需要一体化推进。在落实“学、练、赛”过程中,不能走进误区,要把握其灵活性,关注其实效性,重视其创新性,避免形式化,也不能过于复杂化。“学、练、赛”的目的要非常明确,既不是跟着感觉走,也不是脱离实际想当然,是重视客观、遵循规律、把握学情,系统组织各环节的各项有针对性的活动。当能够一体化设计和系统性组织的时候,其综合效应便能凸显出来。除此之外,课堂上还要抓住时机穿插“评”,无论是学和练的环节,还是安排的各种比赛,都可以穿插“评”以及及时了解学习效果,便于及时改进教法和学法,从而达到理想的学习目标。所以,也可以将“评”加入到系统组织之中,形成“学、练、赛、评”一体化新样态体育课堂教学模式。

1.5 “体育选项走班制”及其落实

长期以来,体育课程通常采用“行政班级授课制”形式,其便于组织管理、便于集体施教,但存在一定的弊端,如难以满足学生的兴趣爱好和运动需求,难以充分发挥教师的专业水平,难以有效促进掌握1至2项运动技能等。《指导纲要》明确提出:“打破传统的体育课堂教学组织形式的局限性,积极探索与适当增加‘体育选项走班制’教学组织形式。”而且,对不同学段也有更加具体的要求:“义务教育阶段,在原有按‘行政班级授课制’完成必修必学内容学习的基础上,小学高年级可增加学生的自主选择权,选择自己喜爱的运动项目进行学习,有条件的学校可采用‘体育选项走班制’组织教学。初中在‘体育选项走班制’的基础上,可适当增加‘体育俱乐部制’,丰富完善组织形式,提高学生的参与兴趣,加强必修选学内容的学习。高中以‘体育选项走班制’为主,通过‘体育俱乐部制’组织形式,满足学生的运动兴趣和专项化发展需求。”这样的按学段进阶式安排,充分考虑到从小学高年级以上的学生就具有一定的学习控制能力,也有着相对稳定的兴趣爱好,再加上实验结果的支持,所以提出引入“体育选项走班制”教学组织形式。

1) “体育选项走班制”关键在于选与走。

要贯彻落实好“体育选项走班制”,关键的问题需要把握好,一个是选项,一个是走班,究竟该如何选项,如何走班呢?处理好这些问题,“体育选项走班制”就能顺利实施。

就选项而言,建议充分考虑如下方面,一是学校可开的,二是教师能教的,三是学生爱学的,四是学生该学的。其中,学校可开,意味着场地器材类型与数量能够满足开展某些专项运动所需,也就是说,学校现有的条件能够开展哪些专项运动的选项,这是硬

件设施条件保障。教师能教,是基于本校专职体育教师人数和专项类型来定的,也就是说,本校体育教师能够教哪些专项运动,凡是能教的可以作为开设选项的条件之一。学生爱学,是从学生的兴趣爱好考虑的,学生的兴趣爱好不同,他们选择的运动类型就会有别,“体育选项走班制”的实施,一个突出目的就是要满足学生的运动兴趣,让学生能够学自己喜爱的运动。学生该学,是从学生发展需求而言的,不同年龄段的学生其自身发展是有区别的,有些项目有比较适宜开展的年龄段,而且,各项目动作技能学习最适宜开始的年龄段即“窗口期”也有所不同,再加上学生未来更好地适应社会需要竞争能力、挑战精神等。因此,“体育选项走班制”开展过程中,对项目的选择要考虑更加充分些,需要充分考虑的这几方面的一致性和匹配度越高,选择的可能性越大。避免只是单因素考虑学校能开项目的现象。

就走班而言,究竟该如何走,一次走班班级数应该多少,哪几个班一起走比较适宜?对这些问题的回答是能否开展好“体育选项走班制”的关键所在。一般情况下,一起走班的数量需要依据学校场地器材条件和教师数量而定,条件和数量充足,一起走班的班级数可以适当多些,反之亦然。至于哪几个班一起走,一般相邻的几个班级一起走相对较便利些,也可以由体育教师协商,相互配合开展走班。这里需要进一步强调的是,选项后走班前有一个班级重组过程,按项目重组的时候,要考虑让学生填报项目选择志愿,最好每个学生能填写两个志愿,当第一志愿满足不了时,教师在重新组合班级的时候,就需要考虑学生的第二志愿。因为,学生选项的时候,有的项目可能会扎堆,也就是说,某个项目选择的人数有可能会比较多,需要调整,这就需要根据两个志愿情况做出适宜的调整。

需要注意的是,《指导纲要》提出的是“有条件的学校可采用‘体育选项走班制’组织教学”,那么,什么是“有条件的学校”?以前多数人会认为是场地器材充足、体育教师资源丰富等。通过“体育选项走班制”实验后发现,凡是学校能够按照国家规定的课时数开齐开足体育课的都能走起来。因为,“体育选项走班制”的实施,总课时数并没有发生变化,只是在同一时间段上体育课的班级是同一个年级的某几个班,且将其打乱班级,在新学期开学初重新选项组成的新班级。至于同时几个班一起选项重组班级,根据学校实际、教师专项等情况而定即可。由此看来,所谓的“有条件的学校”要求并不高,全国凡是能开齐开足体育课的都可以尝试实施“体育选项走班制”教学组织形式。

2)“体育选项走班制”重点把握实效性。

开展“体育选项走班制”不能简单形式化,要把把握实效性。

首先,实效性应从如下几个方面来判断,一是学生通过参与走班制学习,对该项运动的兴趣是否是更浓了,参与度更大了,运动技能掌握的速度更快了等。二是教师通过组织走班制教学,对体育教学的热情更高了,专业性得到不同程度的发展了,师生关系更融洽了等。三是体育课堂教学质量是否有了根本性的转变,目标的达成度、形式的新颖性、课堂教学气氛、课堂教学效果等,比以往都有所改变了。一旦有了以上这些改变,说明“体育选项走班制”的实施是成功的、是有效的。

其次,如何把握“体育选项走班制”实施的实效性,需要做好以下几个方面的事情,一是学校最好能开展“一校多品”,尽可能满足学生们的兴趣爱好和运动需求,“一校一品”有一定的局限性,所以,学校的场地器材的修缮工作,就需要能够尽可能首先满足开展好“体育选项走班制”教学的项目。《指导纲要》中就场地器材保障方面也提出了“优先发展学校所开设的‘一校多品’运动项目的场地器材,满足选项教学需求”。但选项数量也应有所控制,不是学生想学什么,都要完全按照学生的意愿开展什么运动,每一个因素是兼顾,而不是唯一,一定要做到综合考虑确定能开展起来的项目。二是在起初开展选项走班的前一个月,允许学生调整项目,因为有的学生在开始上课后发现并不是完全适合或喜欢该项运动,所以,在前一个月内可以给学生提供调项机会。但之后需要至少一个学期后才可以调整项目,否则就失去了选项走班的意义。三是体育教师的专业化水平要不断提升,加强培训,提高自主学习能力和意识,不能仅仅满足于过去在学校作为某专项学过,就自认为一定能满足选项教学的需要。另外,对于以前是田径、体操专项的教师,也有必要考虑如何发展第二专项特长的问题,如男教师可否强化一下球类等专项运动,女教师可否加强对操舞类等专项运动的学习和提高。否则,就难以在“体育选项走班制”实施过程中更好地发挥体育教师的专业化作用。

1.6 “知识、能力、行为、健康”及其落实

《指导纲要》对“知识、能力、行为、健康”提出了明确要求,一是在“改革内容”部分提出了“打造高质量体育课堂,使学生在‘知识、能力、行为、健康’诸方面得到全面提升”。二是在“完善教学评价”中明确提出“打破以往只对运动技术、体质健康等某一方面的评价,要更加注重‘知识、能力、行为、健

康’综合评价指标体系的建立”。从以上两部分所强调的具体内容来看,既注重“知识、能力、行为、健康”的全面提升,又强调建立综合评价指标体系,说明体育教学改革更加突出全面育人。

1)“知识、能力、行为、健康”关联度大且缺一不可。

要贯彻落实好《指导纲要》在“知识、能力、行为、健康”方面提出的明确要求,需要对它们之间的关系问题进行探讨。

第一,“知识”不可或缺,从广义上讲,体育学科的知识不仅包含可阅、可写、可讲的基本或基础性体育与健康知识,还包括可做的技术等操作性知识;从狭义上讲,这里的“知识”重点指体育与健康知识,需要学生理解、掌握,学懂、学会。第二,“能力”更弱不得,也有广狭之分,广义上包含运动能力、健康促进能力等,狭义上主要指运动能力,包括基本运动能力和专项运动能力。运动能力的高低是衡量学生体育学习效果,也是检验学生体育学科核心素养达成度的关键要素。可以用于衡量“教会”的程度是否达到了能用的标准。第三,“行为”不能忽视,要想促进健康必需做到知行合一,行为还在一定程度上包含着品行,做了什么,怎么做的,是衡量行为的两个重要方面。《指导纲要》中强调的“行为”主要是可测评的健康行为,诸如通过对学生运动参与情况来衡量,既可以记录学生的体育课参与情况,也可以记录日常学生的体育锻炼情况,包括体育家庭作业完成情况等。在“改革内容”中也提出“探索建立学生体育学习过程管理长效机制,树立体育教学管理务实创新的新形象,全面促进体育教学改革”。加强对学生体育学习的过程管理,有利于对学生健康行为的评价。第四,“健康”重中之重,不仅体育教育教学工作要有明确的促进健康的要求,其体育对健康的促进需要加大力度,加强组织管理等。在学生进行体育学习与锻炼的时候,注重树立“健康第一”的教育理念,真正达到促进健康的目的,在体育学业质量评价的时候,还要强化健康这一要素的不可或缺性。

“知识、能力、行为、健康”各自有着特有的指向性,但各要素之间又密不可分,掌握健康的知识、形成运动的能力、养成健康的行为(促进良好习惯的形成)三者其结果共同指向健康,它们与健康既是过程与结果的关系,也呈现促进与提升的关系,即前者是促进作用,后者是健康水平得到提升^[9]。其中,知识与行为综合体现“知行合一”,能力与行为实现“能习相随”,也就是说,能否发挥健康促进作用的三者之间也关系密切,两两结合体现“知行合一”和“能习相随”,确

保在促进人的全面发展方面发挥综合效应。

2) “知识、能力、行为、健康”落实需要把握实施路径与评价方略。

要把“知识、能力、行为、健康”落到实处,需要系统把握实施路径与灵活把握评价方略。

关于“知识”的传授与评价。《指导纲要》中对教会的内容再次强调:“重点教会学生健康知识、基本运动技能和专项运动技能。”其中,两个文件中都将健康知识作为教会的重要内容。所以,健康知识的传授需要引起高度的重视,《指导纲要》中提出:“每个学段的健康教育教学工作,要基于本学段各年级应掌握的健康知识内容创新组织健康教育,为良好健康行为的形成和有效促进健康打下坚实的基础。”“健康教育每学期4课时,按照各学段规定应学习的健康知识,参考健康教育指导,有效组织教学工作。”以上对健康教育尤其是对健康知识传授提出的要求,为学生扎实掌握健康知识,帮助建立健康行为,“知行合一”促进健康具有非常重要的作用。关于对“知识”的评价,《指导纲要》明确提出了要求:“对体育知识、健康知识等的评价,建立知识测评题库,通过试卷纸笔测试、线上网络测试、随堂口头测试、组织开展活动测试相结合的方式实施。小学侧重情境式测试,初中和高中可多采用主题式测试。”可见《指导纲要》强调的“知识”是需要评价的,所评价的内容和方式需要结合不同学段的年龄特点和知识内容的需要而不同。

关于“能力”的形成与评价。当体育教学改革将“能力”的培养聚焦在运动能力的时候,不仅运动能力是衡量体育学习结果和评价体育学业质量的重要指标,而且,基本运动能力是专项运动能力的基础能力。基本运动能力是通过学习基本动作,如走、跑、跳、投、滚、翻、爬、钻等基本动作;通过反复练习达到基本运动技能的掌握,满足日常生活所需;再通过强化基础体能练习以及完善基本心智能力,达到基本运动能力的形成,如在特殊环境中和情境下能够通过奔跑、跳跃、滚翻、攀爬等求生自救和躲避风险等。

专项运动能力的形成过程,学生先学习的是专项运动技术,而后通过反复练习到掌握专项运动技能水平,再通过结合实际组织实用性练习或组织教学比赛逐渐形成专项运动能力。例如篮球运动中的运球技术,掌握运球动作要领和动作方法后,通过反复练习,历经泛化、分化,巩固提高后,再达到运球技能掌握的自动化阶段,再结合实际强化运球技能,提高专项体能,培养篮球运动心智能力,最终形成篮球运球能力。

对“能力”的评价,如何衡量学生运动能力达到的水平,无论是基本运动能力还是专项运动能力都应

该有一个标准,否则,学生基本运动技能和专项运动技能的学习各自都难以衔接,难以合理规划,更难以达到理想的效果。关于运动能力的评价,体育课程一体化项目组通过近3年的研究,已经分别对基本运动能力和专项运动能力初步研制了一套六级评价标准。基本运动能力的评价按学段设置,因为基本运动技能的学习是设定为必修必学按学段设置,小学3个等级,初中共3个等级;专项运动能力等级的设定不与学段对应,但6个等级也有基本的“定级不定项”要求,小学毕业要求达到专项运动能力二级,初中毕业达到专项运动能力四级,凡是达到专项运动能力四级的就相当于掌握了该项运动。之所以提出“定级不定项”,就是由于学情、校情不同,不能一刀切,要充分考虑学生的兴趣爱好和运动需求,只要小学达到运动能力二级,至于学生选择学习的是哪项运动不做统一规定,如有学生小学毕业达到了足球运动能力二级,有的学生小学毕业达到篮球运动能力二级,在评价的时候,其达到的水平都是一样的。同理,初中毕业达到专项运动能力四级的“定级不定项”要求也是一样的。

关于“行为”的养成与评价。行为是受思想支配而表现出来的外在活动,是指人们一切有目的的活动,是人们在日常生活中所表现出来的一切动作的统称。可以分为外显行为和内隐行为。行为主义心理学认为,人类行为是人的心理活动和外界环境交互作用的表现。健康行为是促进健康的具体活动方式,这里的行为重点是指健康行为,具有健康行为再加上有一定的健康知识,才能“知行合一”促进健康。所谓健康行为,是指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动。例如充足的睡眠、平衡的营养、合理的运动等。拥有健康行为的人,不仅能不断增强体质,维持良好的心理健康,预防各种不良行为、心理因素引起的疾病,而且还能够帮助人们养成健康习惯。所以,要健康必须有健康行为。1978年WHO《阿拉木图宣言》中把健康界定为4个层次:生理健康、心理健康、道德健康、社会适应健康^[6]。那么,健康行为也应基于这4方面培养与形成。从行为医学角度来看,健康行为应概括人的身体、心理、社会方面均健康时的外在表现;要求不影响自己、他人乃至整个社会的健康;能及时准确感受外界条件的改变,正确调整自己的行为^[7]。由此可见,健康行为应具备有利性、规律性、认同性、统一性、和谐性。其中,有利性是指健康行为要表现为对自己、对他人、对环境有益;规律性是指能够有规律地生活,如起居有常,饮食有节;认同性是指健康行为能够被他人理解和接受;统一性是表现在外在行为与内在思维动机协调一致;和谐性是能够

与人、自然、社会表现出和谐共处与适应。

健康行为的影响因素是多元的,包括认知因素、学习因素、环境因素等。养成健康行为需要充分考虑各因素的影响性及其相互的关联性。健康行为的养成,第一,需要具备“健康第一”的理念,能够把健康放在首位,树立健康意识,也就是说,要能够从思想上高度认识到健康的重要性。第二,需要懂得一定的健康知识,有些人为何出现不健康行为,究其原因,与对健康无知或有一定的缺乏有着必然的联系,所以,养成健康行为之前需要丰富健康知识。第三,注重自我判断和自我调控,要能够对自己的行为进行积极准确的判断,辨别哪些是健康行为、哪些是不健康行为,并对不健康行为进行行为矫正。通过创设活动场景,让学生参与活动形成健康行为,并逐渐养成健康习惯。

在对“行为”进行评价的时候,从系统评价的角度,可以主要聚焦在睡眠时间、膳食结构、体育锻炼情况等方面。在前期的研究中曾提出“一体两翼”的观点,是否具有健康行为,也可以通过评价“一体”即体育锻炼,“两翼”即睡眠与饮食,综合判断健康行为养成情况。而且在研究中提出,影响体质健康的头号因素是睡眠^[8]。因此,健康促进是有条件的,是要先保障有充足睡眠和平衡的膳食基础上,通过合理的体育锻炼才能促进健康。

关于“健康”的促进与评价。健康是世界人民追求的永恒主题,《“健康中国2030”规划纲要》明确提出:“健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。”^[9]健康无论是对个人、对国家,乃至对整个人类社会都富有重要的意义。“全民健康是建设健康中国的根本目的。立足全人群和全生命周期两个着力点,提供公平可及、系统连续的健康服务,实现更高水平的全民健康。”“将健康教育纳入国民教育体系,把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。以中小学为重点,建立学校健康教育推进机制^[8]”。促进青少年学生的健康需要加强健康教育,“健康”自然也就应该成为衡量体育学业质量的必备要素。《指导纲要》中明确提出:“健康教育每学期4课时,按照各学段规定应学习的健康知识,参考健康教育教学指导,有效组织教学工作。”还明确列出了健康知识教育内容,“健康知识主要是中小学各学段应知应会的健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、传染病预防与公共卫生事件应对、安全应急与避险等5个领域的内容”。促进学生健康逐渐成为学校教育的重要内容之一,尤其是当前具有心理健康问题的青少年不断

增多,通过适宜、科学、有效的健康教育,促进他们的身心健康已刻不容缓。

在对“健康”进行评价的时候,可以借助每年《国家学生体质健康标准》测试的机会了解学生的体质健康状况,也可单独确定“健康”评价指标,更有针对性地了解学生的健康在哪些方向有待加强。健康知识测评至关重要,这也是以往一直被忽略的测评内容。随着信息技术的迅猛发展,人工智能也逐渐走进学校健康教育,智能化测评系统也会越来越普及。关于健康知识也可以通过线上从题库中自主随机抽题的方式,实施对健康知识的测评,准确衡量是否教会学生“健康知识”了。

1.7 “以学定教”及其落实

当看到“以学定教”这个词的时候,会想起另一个概念,那就是“以教定学”。两个概念看似仅仅是学与教两个字的顺序发生了调换,但是意义却截然相反。过去,体育教师多数是采用“以教定学”观念组织课堂教学工作,而今,倡导“以学定教”。二者的本质区别在哪里,为何要转变教学观念,如何转变,怎样用新观念打造高质量课堂,这些都是贯彻落实“以学定教”新观念需要重点关注和理清的问题。

1) “以学定教”要突出“以人为本”重视学情。

所谓“以学定教”,总体上是根据学情确定教什么、如何教、教到什么程度等。具体到课堂中,可以根据学生在课堂上的学情调整完善教法,更有效地组织教学活动。体育课程教学以往多数是“以教定学”,即根据教材内容确定教什么、教多少,是在“教教材”,所以,容易造成学生被动接受式学习,消极学习现象就会油然而生,学生对体育学习的乐趣难以体验到,更难享受运动乐趣,教师也会感到教着吃力,甚至效果不佳。这种传统的观念如果不转变,学生的体育兴趣、运动需求等就难以得到满足。当将“以教定学”转向“以学定教”以后,相当于发生了质的改变,不再是“教教材”,而是“用教材教”,是基于学情去选择内容、确定教法、合理评价等,这充分体现的是“以人为本”,更加重视学情。

2) “以学定教”能够真正打造高质量体育课堂。

高质量体育课堂最大的特点应该是真正使学生在诸方面得到发展,尤其是能够集中围绕习近平总书记在全国教育大会上关于学校体育的“四位一体目标”的重要论述,基于学情展开的各项教学活动。无论是享受乐趣、增强体质,还是健全人格和锤炼意志,都是高质量课堂才有望实现的。那么,为什么“以学定教”能够打造高质量课堂,又如何打造呢?之所以说能够打造,其关键在于,把学生放在了“课堂的正中

央”,基于学情、为了学生的发展注重新时代新要求下的体育课堂。要打造高质量课堂,除了高度认识和彻底转变观念,尤为重要的是如何把其落到实处。如何才能落到实处呢?需要把握以下几个关键,一是始终坚持“全面育人”导向,牢牢把握学生的生长发育规律、认知发展特点、兴趣爱好与运动需求等,要依据特点和规律做到客观与科学育人。二是从备课开始就要充分考虑学情,课堂上更要重视学情、关注差异,做到因材施教,让每一个孩子都能得到发展。三是结合学生学习过程与效果,及时调整学法、优化教法,提高教学的实效性。四是合理组织“学、练、赛”活动,帮助学生实现“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体的目标。“以学定教”除了教师转变观念,提升水平,还要正确引导学生积极参与、认真学练、把握学法、互动交流,如果只是单因素改变教师现状还难以达到理想的教学效果。

2 《体育与健康》教学改革的保障性与政策落实方略

《指导纲要》在贯彻落实好教学改革方面提出了若干保障性措施,诸如组织管理、课时保障、师资保障、场地器材等。主要体现在“开齐开足上好体育课”“基本教学工作量每周12课时”和“强化体育教研”等。

2.1 “开齐开足上好体育课”及其落实

体育课是体育与健康课程实施的主渠道,不仅要开齐,还要开足(开齐了要上足,不能被挤占),更要上好。自两办《意见》明确提出“开齐开足上好体育课”以后,为了更好地落实,《指导纲要》又再次做了强调。

1)“开齐开足上好体育课”是既强调量又要保证质。

体育课开了多少课时、上了多少课时,上的好不好等一系列问题都值得关注,结合当前的现状不难发现,关于体育课开设,有5种情况:有些学校已经实行了每天1节体育课;有些学校增加了体育课时但未能达到每天1节;有些学校是按照国家规定的课时数开齐开足了;有些学校开齐了没有上足;有些学校没有开齐也没有上足等。以上5种情况差别之大,学生接受体育教育的机会就会随之受到很大影响,且差异明显。然而,“开齐开足”还只是关于体育课量的问题,量不够何谈有充足的质。不仅如此,无论量是多少,每一堂课都要确保其质之优,否则,体育的功能价值就难以在学生身上得到充分的发挥,也就难以通过体育运动促进学生身心健康全面发展。两办《意见》中强调:“义务教育阶段和高中阶段学校严格按照国家课程方案和课程标准开齐开足上好体育课。”^[1]《指导纲

要》中也明确提出:“为保障体育教学质量,促进学生全面发展,将开齐开足上好体育课落到实处。”一个是强调要开齐开足上好,一个进一步明确要将开齐开足上好落到实处,各地在执行的时候,需要高度重视和制定切实可行的方案按国家规定真正将“开齐开足上好体育课”扎实推进。

2)“开齐开足上好体育课”需要多方参与形成合力。

要把体育课开齐开足并上好,不是体育教师这一群体所能完全做到的,需要政府、学校、家庭的联动,需要主管部门领导、校长、教师、学生、家长的全力支持与配合。从政府层面来看,重点要做好两件事情,一是制定相应的落实文件与方案,二是做好督导检查 and 评估工作,既提出要求,又注重督导,二者缺一不可,否则就难以充分把握究竟是否真正的开齐开足了,是否一定上好了。从学校角度来看,学校要真正的将体育课满满的排进课表,还要确保每节排进课表里的体育课落到实处,杜绝一切挤占体育课现象,更要杜绝“阴阳课表”,即教室墙上贴的课表中排的部分体育课,上的却是另外学科的课。学校还要有质量督导检查措施,无论是通过赛课,还是观摩学习研究课,都要有切实可行的办法促进体育课质量的不断提升。家庭在有关体育课方面不是微不足道的力量,而是也在一定程度上影响着体育课能否上足上好。家庭各成员的体育观念、健康意识、思想境界等都或多或少地产生着影响作用。从各类人群角度来看,教育主管部门负责人要有高度的责任感,需要站在国家对全面发展人才培养的高度认识到体育课开齐开足并上好的意义和价值,要身体力行切实抓好顶层规划与督导检查,从引导方向和严把质量的高度做实课的质与量。学校校长是学校教育的第一责任人,理所应当肩负起体育教育管理与引导的重任,不仅要真正的在学校教育中落实“健康第一”的理念,还要通过重视体育学科,尤其是把最基本的“开齐开足上好体育课”作为推进该学科发展、学生身心健康发展的重要工作来抓。教师是最直接也是最有影响的群体之一,教师队伍中,不仅仅是体育教师起着关键性作用,班主任、其他学科的任课教师也都需要全力配合,不低估体育的价值、不挤占体育课时、不阻止学生参与体育锻炼等,教师们的支持和通力合作是学生最直接的动力来源。学生自身对体育课的认识和体育活动的参与态度也至关重要,学生要充分认识到体育学科的重要性,体育课是学习和掌握体育与健康知识技能和方法的重要场所,积极主动地参与体育运动并养成良好的锻炼习惯等,这些都是学生要力所能及达到的。家长同样需要支持学生,不仅家长的健康意识和体育锻炼习惯对孩子的

体育锻炼有着直接的影响,而且,家长能否支持学生正常上好体育课,认真完成体育家庭作业等,也都不同程度地影响着“开齐开足上好体育课”能否落实。

2.2 “基本教学工作量每周 12 课时”及其落实

长期以来,体育教师每周的基本教学工作量从国家层面尚未有过统一规定,体育教师的工作量计算方法各地不同。为了能够对体育教师的教学工作量有一个相对合理的、适宜的规定,《指导纲要》依据全国的大规模调查与访谈结果,结合实地调研召开座谈会的建议等,做出了中小学体育教师“基本教学工作量每周 12 课时”的规定。

1)“基本教学工作量每周 12 课时”意味着有了保质保量的课时规定。

“基本教学工作量每周 12 课时”,是有关组织保障方面的内容。要顺利推行体育教学改革,师资保障要到位,尤其是长期需要明确且一直未提出规定性的体育教师基本教学工作量。体育教师尽管日复一日地工作着,但始终不知道多少是基本教学工作量或满教学工作量标准,个别省份或地区也曾有过一定的要求,但却没有全国性的相对统一的规定。这不仅不利于教育主管部门、学校做好管理工作,也不利于体育教师的教育教学工作高质量开展。因为,有些学校体育教师的周课时数多的高达 20 余节,教师除了每天上课,很少有时间基于学情备课,更难以保障每堂课都保质保量,由于课余时间较少,钻研教材、深入教研和科研的时间也明显不足。《指导纲要》明确提出“中小学体育教师每周基本教学工作量保障 12 课时”。这对学校体育而言,是一次富有历史意义的规定,尤其有利于保障有质有量地上好每一节体育课。

2)“基本教学工作量每周 12 课时”落实过程需要处理好两个关系问题。

贯彻落实“基本教学工作量每周 12 课时”,还要处理好两个关系问题。一是要处理好课内与课外的工作量关系问题。《指导纲要》不仅提出了 12 课时的教学工作量标准,还提出“并将组织大课间、带队训练、指导比赛、体质监测等活动计入教师工作量”。那么,当要求把大课间、带队训练等活动计入教师工作量的时候,该如何计入,是否能够代替规定的 12 课时教学工作量。需要说明的是,12 课时是指对体育课堂教学的工作量规定,也就是说,是对课内的规定,课外的的工作如组织开展大课间、带队训练等计入教师工作量而不是计入教学工作量。因此,对于一名体育教师而言,教学工作量每周 12 课时即达到了标准或要求。课外与课内的区别在于,课内的是教学工作量标准,也可以说是基本标准,如果算教学工作量达标的话,12

课时等于达到标准了,超过 12 课时的均可算作超工作量。这对于核算绩效具有实际意义。以前当没有课时规定的时候,超工作量的计算是相对模糊的,所以,绩效课时方面也难以计算。二是要处理好教师不足与按课时标准执行的问题。当前,由于体育师资依然严重短缺,尤其是两办《意见》提出“鼓励基础教育阶段学校每天开设 1 节体育课”^[9];《指导纲要》提出“鼓励中小学各学段根据学校实际适当增加每周体育课时,义务教育阶段可每天 1 节体育课,高中阶段保障每周 3 节体育课以上”。这些规定都显示出鼓励增加课时,这就意味着体育教师需求量会大大增加。一方面规定体育教师每周 12 课时,另一方面又鼓励基础教育各学段每周增加课时数,就会导致体育教师短缺现象更为突出,更面临要尽快“配齐配强体育教师”的挑战。处理二者之间的关系,不仅需要加快速度多渠道配备体育教师,还需要提高每一位体育教师的使命感和担当精神,要在配齐配强体育教师的政策落实过程中,主动担当起体育课教学的重任。要完全落实 12 课时规定,需要随条件的改善逐步实现,但超课时等于超工作量问题,学校和教育行政部门要有一定的鼓励或奖励措施,要确保上好每一节体育课,还要注重关心体育教师的身心健康及其专业发展。

2.3 “强化体育教研”及其落实

体育教学质量优劣与很多因素有关,其中体育教研工作开展的情况直接影响着体育教学改革能否真正的落到实处,尤其是否能够打造高质量课堂都与教研活动的开展息息相关。

1)“强化体育教研”重要且需要强有力的政策支持。

教育科学研究是教育事业的重要组成部分,对教育改革发展具有重要的支撑、驱动和引领作用^[10]。体育教研工作能否有效开展,与诸多因素关联度大,诸如有无政策导向与支持,有无平台建设与保障,有无跟进组织与创新等。《指导纲要》明确提出:“加强教研平台的建设,强化体育教研活动,推动体育教师教科研能力的全面提升,更好地推进新时代体育教学改革。”强化体育教研,不仅要引起政府的高度重视和支持,还要加强教研平台的建设,便于提供更多优质资源供教师们学习交流,在平台上开展教研活动,扩大受众面,让更多的体育教师有机会参与各级各类教研活动,从而提升教学能力和研究水平,如开展线上线下相结合的优质课展示活动等。《指导纲要》明确提出各地教育机构在制定落实政策和方案的时候需要将“强化体育教研”作为一项重要工作列入其中。有了政策保障,学校和老师们在具体落实体育教研工作的

时候才有方向和动力。

2)“强化体育教研”需要体育教师倾注更多的时间和精力。

体育教师的职业尽管重点是教学,但研究工作也不可少,“强化体育教研”意味着教学与研究同样都很重要,二者又具有密切的关联,且相互促进。教学是教师教和学生学的双边活动,教师要教会学生,那怎么才能教会,如何提高教学的有效性,体育教师是需要结合具体情况深入研究的,不仅要研究教法,还需要研究学法以及教学规律等。研究的水平提高,能有效促进教学质量提升。但要真正做到体育教研工作有声有色,体育教师需要比以前倾注更多的时间和精力。就时间而言,规定了体育教师每周12课时基本教学工作量以后,相当于给体育教师提供了更多的教研机会,如果教师们能够抓住机会充分利用课余时间深化研究,体育教师的自主学习能力能有一定的提升,教研水平也将逐步提高。以前,多数体育教师担任的体育课课时多,要挤时间教研,且精力不足。未来有了充足时间,再投入更多一些精力,并形成教研习惯,无论是教学成果还是科研成果都将得到不断丰富和积累。然而,有了时间,能否投入更多的精力,一是教研态度,是否对教研工作有一个全面而深刻的认知,认识程度越高,越愿意投入精力;二是教研兴趣,有兴趣就会乐此不疲,就会层层深入系统研究,否则,就有可能步入形式化教研的误区。

《指导纲要》中提出了新时代《体育与健康》教学改革诸多新要求、新举措,为打造高质量体育教育指明了方向,为体育教师的专业素养提升提供了强有力的政策支持。为进一步深化《体育与健康》教学改革,需要认真研读《指导纲要》,把握“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”四位一体目标,“教会、勤练、常赛”一体化系统组织等诸多政策要点的内涵与要求。新时代,迎来了难得的发展机遇,但也面临着诸多挑战,为了孩子们的身心健康,为了教育强国、体育强国建设,需要凝心聚力、创造条件、克服困难、全面落实、共促发展。尤其是体育教师需要提高认识、转变观念、提升能力、形成素养,积极迎接新挑战、

完成新使命、做出新贡献。

参考文献:

- [1] 习近平在全国教育大会上强调:坚持中国特色社会主义教育发展道路,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人[EB/OL]. (2018-09-10)[2021-07-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/s6052/moe_838/201809/t20180910_348145.html.
- [2] 体育总局,教育部.关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见[EB/OL]. (2020-09-21)[2021-07-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1779/202009/t20200922_489794.html.
- [3] 中共中央办公厅,国务院办公厅.关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15)[2021-07-20]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xxgk/moe_1777/moe_1778/202010/t20201015_494794.html.
- [4] 教育部办公厅.《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》[EB/OL]. (2021-06-23)[2021-07-22]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt/s5987/202107/t20210722_546095.html.
- [5] 于素梅.一体化体育课程的旨趣与建构[J].教育研究,2019(12):51-58.
- [6] 世界卫生组织,联合国儿童基金会.阿拉木图宣言[Z].国际初级卫生保健大会,前苏联哈萨克共和国(现哈萨克斯坦共和国)阿拉木图,1978.
- [7] 正保医学教育网.健康行为有哪些基本特征?[EB/OL]. [2021-07-22]. <https://www.med66.com/gonggongweishenglilunzhishi/sq1903102602.shtml>.
- [8] 于素梅.中小学生体质健康影响因素调查——以北京市为例[J].中国德育,2014(9):9-11.
- [9] 中共中央 国务院.“健康中国2030”规划纲要[EB/OL]. (2016-10-25)[2021-07-25]. http://www.gov.cn/xinwen/2016-10/25/content_5124174.htm.
- [10] 教育部办公厅.关于加强新时代教育科学研究工作的意见[EB/OL]. (2019-10-24)[2021-07-20]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A02/s7049/201911/t20191107_407332.html.