

·探索与争鸣·

坚持“三个导向”的义务教育体育与健康课程 标准(2022年版)解析

季浏^{1,2}

(1.华东师范大学 体育与健康学院, 上海 202041;

2.青少年健康评价与运动干预教育部重点实验室, 上海 200241)

摘要:《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》于今年4月正式由教育部发布,对推进我国义务教育体育与健康课程深化改革和高质量发展具有现实意义和长远作用。《课程标准(2022年版)》遵循教育部《义务教育课程方案(2022年版)》的基本精神和要求,坚持目标导向、问题导向和创新导向。坚持目标导向,强调要贯彻党和国家重要政策文件的相关精神和要求,落实立德树人根本任务和“健康第一”教育理念,充分体现体育与健康课程的健身育人本质特征,培养学生的核心素养,促进学生身心健康、体魄强健、全面发展,为培养有理想、有本领、有担当的时代新人做出本学科的更大贡献。坚持问题导向,强调要全面分析和梳理学校体育和体育与健康课程改革中长期面临的主要问题,并针对主要问题提出解决措施和方法。坚持创新导向,强调要有国际视野,吸收最新研究成果,更新课程内容,创新育人方式,充分体现课程的时代性和先进性。从以上3个导向的角度对《课程标准(2022年版)》进行说明和分析,旨在帮助读者全面、正确地理解课程标准的基本精神和主要内容。

关键词: 学校体育; 课程标准(2022年版); 课程改革; 目标导向; 问题导向; 创新导向

中图分类号: G807.0 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2022)03-0001-07

Analysis of Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education insisting on "Three Orientation"

Ji Liu^{1,2}

(1.College of Physical Education & Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China; 2. Key Laboratory of Adolescent Health Assessment and Exercise Intervention of Ministry of Education, Shanghai 200241, China)

Abstract: Physical education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education (2022 Edition) was officially released by the Ministry of Education in April this year, which has practical significance and long-term role in promoting the deepening reform and high-quality development of physical education and health curriculum for compulsory education in China. The Curriculum Standards (2022 Edition) follows the basic spirit and requirements of the Compulsory Education Curriculum Plan (2022 Edition) of the Ministry of Education, and insists on goal orientation, problem orientation and innovation orientation. Adhere to the goal orientation, stressed that to carry out the policy of the party and the national important documents of the spirit and requirements, the implementation of the "strengthen moral education and cultivate people" fundamental task and the education idea of "health first", fully embodies the "fitness education" essential feature of physical education and health curriculum education, trains the student to the key competencies, promote the comprehensive development of students' physical

收稿日期: 2022-05-26

基金项目: 教育部义务教育课程标准修订项目(11001-412125-19001); 上海高校“立德树人”人文社会科学重点研究基地建设项目(11001-412221-16057)。

作者简介: 季浏(1961-), 男, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 体育课程与教学, 青少年运动促进健康。E-mail: lji@tyxx.ecnu.edu.cn

and mental health, fitness, In order to cultivate new people with ideals, skills and responsibilities, make greater contributions to the discipline. Adhere to the problem orientation, it is emphasized to analyze and sort out the main problems in school physical education and physical education & health curriculum reform in the long and long term, and put forward the measures and methods to solve the main problems. Adhere to the innovation orientation, emphasize to have an international vision, absorb the latest research results, update the curriculum content, innovate the way of education, fully reflect the times and advanced nature of the curriculum. This paper explains and analyzes the curriculum standards (2022 Edition) from the above three orients, aiming to help readers fully and correctly understand the basic spirit and main content of the curriculum standard.

Keywords: school physical education; Curriculum Standards(2022 Edition); curriculum reform; goal orientation; problem orientation; innovation orientation

在教育部的领导和组织下,经过3年多的努力,义务教育体育与健康课程标准修订专家组通过深入研究、广泛调研、听取意见、不断讨论、反复修改,完成了对《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》^[1]的修订工作,由教育部于2022年4月正式颁布了《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022年版)》)^[2]。这是我国20多年来基础教育体育与健康课程改革的重大阶段性成果^[3]。《课程标准(2022年版)》认真贯彻党和国家对培养时代新人的重要文件精神和要求,落实立德树人根本任务和“健康第一”教育理念,充分体现国家意志,凸显目标导向;重视解决学校体育中一直存在但未根本解决的现实问题^[4],尤其是体育与健康课程教学中存在的教育观念、教学方式等问题,凸显问题导向;注重在总结我国课程改革经验的基础上,秉持与时俱进、不断创新的精神,充分借鉴国际先进教育理念,聚焦培养学生的核心素养,更新课程内容,推进育人的教学方式,体现课程的时代性和先进性,凸显创新导向。在上述3个导向的指引下,《课程标准(2022年版)》突出了重点,发生了许多新的变化,对推进我国体育与健康课程深化改革、提高教育教学质量具有重要的现实意义和长远作用。

1 课程标准坚持目标导向

教育涉及到为谁培养人,培养什么人,怎么培养人的根本性问题。课程是学校教育的主渠道,应该紧紧围绕这样的根本性问题展开教育教学。根据党和国家关于教育改革方面的新精神和新要求,特别是习近平总书记关于教育的重要论述,新时代应聚焦于培养有理想、有本领、有担当的时代新人,使他们成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。体育与健康课程是教育的重要组成部分,理应为培养时代新人做出自己学科的更大贡献。

1.1 高度重视落实立德树人根本任务

落实立德树人根本任务是党和国家对新时代学校教育提出的明确要求,主要强调学校教育要回归教育的本质,重视素质教育,注重对人的培养。为了落实这一要求,《课程标准(2022年版)》在课程理念部分明确提出:“体育与健康课程以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务。”同时,明确了本课程健身育人的本质特征,即强调通过体育与健康教育教学,实现课程育人的目的,促进学生全面发展。为此,要彻底改变重技术、轻能力,重体育、轻健康,重技能、轻品德的倾向,促进知识与技能、价值观和能力的有机融合、协调发展。

为了落实立德树人根本任务,《课程标准(2022年版)》侧重提出的主要措施和方法体现在:强调体育与健康课程以核心素养为纲,注重通过体育与健康教育教学,培养学生正确的价值观、必备品格和关键能力。具体而言,就是培养学生的运动能力、健康行为和体育品德3方面核心素养^[5],并且强调体育与健康课程的所有要素或环节都要围绕核心素养展开,即课程目标基于核心素养、课程内容针对核心素养、教学方式利于核心素养、学业质量体现核心素养、学习评价围绕核心素养,从而保证体育与健康课程是一个核心素养培养的闭环系统。把学生的核心素养培养好了,就是在凸显课程育人的功能,就是在体育与健康课程教学中落实立德树人根本任务。

1.2 坚持“健康第一”教育理念

“健康第一”教育理念是党和国家近20年来在所有教育和学校体育文件中涉及到学校体育问题时强调的理念,尤其是习近平总书记在2018年全国教育大会上强调“要树立健康第一的教育理念,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”,为我国学校体育的改革和发展指明了方向。体育与健康课程是学校体育的主渠道,更应以“健康第一”为指导思想,通过体育与健康教育的有机融合,切实改

变我国学生身心健康状况不佳,特别是学生体质健康依然令人堪忧的状况,促进学生养成良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式,实现身心健康、体魄强健。

为了落实“健康第一”教育理念,《课程标准(2022年版)》侧重提出的主要措施和要求体现在:(1)《课程标准(2022年版)》提出的第一条课程理念就是“坚持‘健康第一’”,这也是对2001年版和2011年版义务教育体育与健康课程标准“健康第一”理念的一以贯之。(2)强调培养的3个方面核心素养都与健康紧密相关,其中,运动能力是增进身心健康的基础,特别是运动能力中体能更是与健康关系密切,不但把体能作为独立的课程内容,需安排一定的课时进行专门的教学,而且强调在每节专项运动技能教学中要安排10分钟左右的体能练习。健康行为从学生的身体健康、心理健康和社会适应三维健康观的角度来描述,其与健康的关系更加直接和紧密。体育品德涉及到道德健康的相关内容,有助于增进学生的健康。(3)加强了健康教育的教学。《课程标准(2022年版)》将健康教育作为独立的课程内容呈现,并且从健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险5个领域来描述,使健康教育教学更系统、更全面,而且强调每学期要安排专门的课时保证健康教育的教学。

1.3 有机渗透国家相关政策文件的要求

体育与健康课程既有独特的学科特点,又具有综合性特征。因此,在充分体现学科特点的基础上,要落实相关领域的国家政策文件要求。根据《义务教育课程方案(2022年版)》强调的要将“社会主义先进文化、革命文化、中华优秀传统文化、国家安全、生命安全和健康等重大主题教育有机融入课程,增强课程的思想性”的精神,《课程标准(2022年版)》侧重提出的措施和要求主要体现在:(1)融入中华优秀传统文化在本课程中。例如,将中华传统体育类运动列为与球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、新兴体育类运动等并列的一类运动,即义务教育阶段水平二至水平四都要学练中华传统体育类运动中的项目,同时特别强调“在7~8年级,应根据学生的兴趣爱好从6类专项运动技能的4类中各选择一个运动项目进行教学,其中必须包括中华传统体育类运动项目……”还进一步指出:“要加强对中华传统体育类运动项目的教学,尤其要重视具有对抗性的中华传统体育类运动项目,减少花拳绣腿式的比画动作教学,培养学生的尚武精神和阳刚之气,加深学生对中华传统体育的理解。”(2)融入国家安全在本课程中。例如,在体能课程内容方面,融入了军事体能的内容;

在跨学科主题学习活动课程内容方面,以“钢铁战士”为主题,并举了“小小特种兵”“英雄小少年”“智勇双全小战士”“忠诚的祖国卫士”4个主题学习活动,还提供了国防教育方面较为详细的案例,如“长途奔袭,火速增援”。(3)融入生命安全与健康教育于本课程中。例如,将健康教育作为相对独立的、较为完整课程内容,而且要求义务教育所有水平都要开展生命安全与健康教育方面的教学,并编写所有水平的以健康教育内容为主的学生教科书。

由上可见,《课程标准(2022年版)》目标导向明确,高度重视落实党和国家的相关重要政策精神和要求,注重通过体育与健康课程的教学,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出更大贡献。

2 课程标准坚持问题导向

在全面梳理和分析近10年来义务教育体育与健康课程改革中存在问题的基础上,《课程标准(2022年版)》针对现存的主要问题进行有效回应。根据党和国家的政策精神和要求,结合义务教育阶段学生身心发展特征和本学科的特点,注重加强课程的整体思考和设计,旨在有效解决主要的现实问题。

2.1 努力解决我国学生体质健康状况依然令人堪忧、未有根本性好转的问题

这个问题的长期存在,学校体育难辞其咎。尽管学生体质健康受到内外部多种因素的影响,甚至在应试教育的大背景下外部因素影响很大,但外因通过内因而起作用,我们自身的教育观念落后、教学动力不强、教学方式陈旧等,是导致学生体质健康状况依然令人堪忧的主要原因。体育与健康课程是学校体育的主渠道,应该为提高学生的体质健康水平做出重要的贡献。针对这一问题的解决,《课程标准(2022年版)》侧重提出了一些具体的有效措施和方法:(1)设置体能课程内容,要求学校安排一定的课时专门进行体能教学。专门体能课程内容的教学不仅强调要让学生学练各种体能,而且要让学生了解体能练习的基本原理,会制定体能的锻炼计划,并能评价体能的锻炼效果。(2)规定每节课应安排10分钟左右一般体能和专项体能的练习。如果坚持这样做,10、50、100节课后,学生的体质健康水平定能提高,因为学生体质健康测试的指标几乎都是体能的指标,而且是一般体能的指标。(3)学业质量中要求学生每周至少进行3次,每次半小时至一小时的体能锻炼。而且要求不同水平的学生要达到《国家学生体质健康标准(2014年修订)》的合格水平。上述一系列措施和要求,有助于解决我国学生体质健康依然令人堪忧的问题。

2.2 努力解决我国学生学了9年的体育课但一项运动技能也未掌握的问题

这一问题存在的主要原因是：我国的体育课几乎都是每节课采用单一技术的碎片化教学，而且课与课之间的内容是“分离式”教学，即这节课教排球的垫球、下节课教武术的马步冲拳、再下节课教跳山羊，更严重的是有些课采用“双教材”，而且都是清一色的“无运动负荷、无战术、无比赛”的体育课^[6]。事实证明，这样的教学模式不可能使学生掌握一项运动技能，因此，急需大力改变。针对这一问题，《课程标准(2022年版)》侧重提出了一些措施和方法：(1)明确提出了专项运动技能教学应采用18学时及以上的大单元教学，即对一个运动项目要进行集中的、连续的、系统的教学。即使有的由两至三个“小项”组成的项目大单元教学，如田径的短跑、跳远和投掷，如果是18学时的大单元教学，应该前6学时学练短跑、中间6学时学练跳远、后6学时学练投掷，不能第一节课教短跑，第二节课教跳远、第三节课教投掷等，这样就违背了运动技能学习和形成规律。(2)明确了随着水平的不断提升，学的项目越来越少，但学的项目时数越来越多，即小学水平二至水平三从6类运动中至少选择一个运动项目进行教学，每个项目至少集中学练18学时；水平四的初一和初二年级从4类运动中至少选择一个运动项目进行教学，每个项目集中学练36学时；初中三年级允许学生根据自己的兴趣爱好在学校条件允许的情况下自主选择一个运动项目集中进行72学时的学练，这就有助于学生在初中毕业时较好地掌握一项运动技能。(3)强调每节课要进行结构化运动知识和技能的教授。即不管教授什么运动项目，不管哪个年级和水平，每节课都应基本运动技能与组合运动技能相结合，以组合技能学练为主，有些运动项目还需要学练战术配合。(4)注重每节课要创设复杂的运动情境。复杂的运动情境指动态变化的、结果难以预测、需要灵活应对的情境，如对抗练习、教学比赛或成套动作的展示。每节课应将简单运动情境、中等复杂运动情境、复杂运动情境相结合，以复杂运动情境为主。这有助于学生将所学的知识 and 技能在实践中运用并得到不断强化和巩固，也才能培养学生的核心素养。(5)提出了掌握一项运动技能的标准。由于学业质量标准主要针对运动能力、健康行为和体育品德3方面核心素养整体进行描述，实际上就是核心素养标准，因此《课程标准(2022年版)》还专门提出“掌握某一项运动技能的基本标准主要包括两个方面：一是掌握和运用该项目的技战术，如篮球运动的运球、传接球、投篮、移动、卡位等基本动作技术，传球与运球、传球与投

篮、运球与投篮、移动与抢断球等组合动作技术，传切配合、侧掩护配合、‘关门’、补防等基础配合，联防与破联防、人盯人与破人盯人防守等全队配合；二是能完整地参加该项目的班级内、班级间的展示或比赛，如完整地展示一套健美操动作或参加所学球类运动项目的比赛等，能有效运用该项目的主要比赛规则”。上述一系列措施和要求，有助于解决我国义务教育阶段的学生学了9年的体育课但一项运动技能也未掌握的问题。

2.3 解决我国学生不喜欢体育课的问题

爱动是儿童的天性，体育课应该是儿童青少年本能的最喜欢的课。然而，当前的体育课却不受学生喜欢，这就需要我们进行深刻反思。当下，我们的许多体育课还深深地刻印着以往那种陈旧的、落后的、无效体育课的浓浓痕迹，主要表现为学习目标技术化、教学内容碎片化、教学方法单一化、教学组织形式化、学习评价简单化。不彻底改变这样的教学模式，学生不喜欢体育课的情况还会长期存在下去。针对解决这一问题，《课程标准(2022年版)》侧重提出了以下措施和要求：(1)在课程理念中，强调“激发学生参与运动的兴趣，让学生体验运动的魅力，领悟体育的意义，发扬刻苦苦练的精神，逐渐养成‘校内锻炼1小时、校外锻炼1小时’的习惯。”“体育与健康课程根据学生运动技能形成规律和身心发展规律，整体设计课程内容，体现保证基础、重视多样、关注融合、强调运用等理念。”“创设丰富多彩、生动有趣的教学情境，倡导将教师的动作示范、重点讲解与学生的自主学习、合作学习、探究学习有机结合，将集体学练、小组学练与个人学练有机结合，注重将健康教育理论讲授、交流互动与实践应用相结合，激发学生的学习热情，帮助学生理解和掌握知识与技能，提高解决体育与健康实际问题的综合能力。”(2)在教学内容选择方面，提出：“学校在选择各年级学练的运动项目时，可先让学生在6类专项运动技能中分别选择自己喜爱的运动项目，再根据学生的选择结果及学校的实际情况确定各年级学练的运动项目。”(3)在教学方式采用方面，提出：“设计完整的学习活动，引导学生在充分动起来的过程中享受运动乐趣，形成丰富、深刻的运动体验，在做中学、学中思、思中得；创设多种复杂的运动情境，引导学生在对抗练习、体育展示或比赛等真实、复杂的运动情境中获得丰富的运动体验和认知，提高技战术水平和体能水平，培养学生良好的体育精神、体育道德和体育品格。”上述一系列的措施和要求，有助于激发学生的运动兴趣，促进学生形成丰富愉快的运动体验，从而解决学生不喜欢体育课的问题。

2.4 解决我国体育课学生“不出汗”的问题

由于我国的体育课大多运动负荷很小甚至许多课就没有运动负荷,导致学生在体育课上“不出汗”^[7]。运动“不出汗”,就不可能获得运动效果、健康效果和育人效果。针对这一问题,《课程标准(2022年版)》明确提出了运动负荷的要求和标准,目的就是让学生充分“动”起来,解决“不出汗”的体育课。根据《课程标准(2022年版)》的定义,运动负荷由群体运动密度、个体运动密度和运动强度衡量。群体运动密度指一节体育实践课所有学生总体运动时间占课堂总时间的比例,应不低于75%。换言之,一节40分钟的体育课,教师让学生集体停顿下来进行示范讲解、纠正错误动作、进行其他指导等不超过10分钟,其他时间是学生整体运动的时间。个体运动密度是指一节体育实践课单个学生的运动时间占课堂总时间的比例,应不低于50%,这一运动密度的要求主要考虑到学生学习一些运动项目时需要排队等待练习的时间,但个体学生基本的运动时间不能低于这个要求。这就保证了一节体育课大多数时间学生处在运动当中,同时改变我国“说教式”的体育课。运动强度是指动作用力的大小和身体的紧张程度,常用心率表示。每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在140~160次/分。这一心率区间是运动中的适宜运动强度,具有充分的政策依据、科学依据和实践依据^[8-15]。然而,由于我国以往的体育课运动负荷太小甚至没有运动负荷,大多在120次/分左右,甚至更低,现在提高到140~160次/分,有些人就“不习惯”了,并提出了“五花八门、缺乏事实”的质疑。例如,说这样的运动强度会出现集体性死亡。但实践证明,这样的运动强度从来就没有出现过死亡现象。因为大量研究成果和实践成果表明,这一心率区间是运动中的适宜运动强度,不是危险运动强度。至于运动中发生的猝死现象,主要不是这个运动强度造成的,或是先天性因素造成,或因平时没有运动负荷,届时准备活动不做或做的不充分就参加剧烈的运动或参加800或1000米体质健康测试,为了成绩“拼命跑”等多种因素造成的。而且,这个心率区间是班级所有学生的平均心率,如果个别学生在运动时身体不适,可以要求其适当调整运动的强度。同时,《课程标准(2022年版)》强调:要引导学生做好充分的准备活动,循序渐进,逐步提高运动负荷,在保证运动安全的基础上增强学习效果。再如,有人说篮球、足球课可以达到这样的运动强度,健美操、武术、技巧难以达到这样的运动强度。应该这样说,如果篮球课或足球课还是像我们过往的一节课就教一个单个技术,也达不到这样的运动强度。如果我们的武

术课还是进行“比划式”的动作教学,技巧课还是进行原地的“成桥”动作练习,更不可能达到这样的运动强度。但是,如果我们进行结构化的知识和技能教学,并让学生参与对抗练习、教学比赛或成套动作的展示,加上每节课都需要10分钟左右的体能练习,还要进行游戏活动和教学辅助性练习,所有运动项目的教学达到这样的运动强度应该完全能够做到,这是被实践证明的^[16-17]。上述一系列的措施和要求,有助于保证学生达到适宜的运动负荷,解决我国体育课学生“不出汗”的问题。

2.5 解决我国学生未形成体育锻炼习惯的问题

学生在课堂上没有享受到体育学习的乐趣,就会影响到他们课外坚持参与体育锻炼的主动性和积极性。心理学研究表明,人们开始参与运动的主要动机是出于健康的考虑,但是否坚持体育锻炼就出于其能否享受到运动的愉悦。为了解决我国学生未形成体育锻炼的习惯,促进学生主动积极自觉参与校内外的体育锻炼,养成良好的体育锻炼习惯,《课程标准(2022年版)》侧重提出了针对性的措施和要求:(1)在课程理念部分,提出要“落实‘教会、勤练、常赛’”要求,注重“学、练、赛”一体化教学,逐渐养成“校内锻炼1小时、校外锻炼1小时”的习惯。(2)在教学建议部分,提出要“加强课内教学与课外体育活动的有机结合,以及学校、家庭和社区体育的多元联动。教师应在提高课内教学质量的基础上,积极组织、指导学生参与校内多种形式的课外体育活动和竞赛活动;布置学生独立或合作完成、与家长共同完成的体育家庭作业等,促进学生经常锻炼、刻苦练习,逐渐培养学生的体育锻炼习惯,缓解学生的学习压力,丰富学生的课余文化生活,促进学生更好地形成核心素养”。(3)在学业质量部分,明确提出学生每周进行3次课外体能练习及每周运用所学的专项运动技能进行3次体育锻炼,每次半小时至一小时。上述一系列的措施和要求,有助于增强学生校内外参与体育锻炼的主动性和积极性,解决我国学生未形成体育锻炼习惯的问题。

综上所述,《课程标准(2022年版)》高度重视解决主要的现实问题,并侧重提出了针对性强的具体措施和要求。实际上,这些具体措施和要求具有综合性功能,不仅有助于解决某一个具体的现实问题,同时也有助于解决其他方面的现实问题。因此,上述一系列措施和要求对于解决我国学校体育存在的五大主要现实问题将发挥重要的作用和长远的影响。

3 课程标准坚持创新导向

《课程标准(2022年版)》在继承2001年版和2011年

版课程标准基本内容的基础上,秉持与时俱进、改革创新的精神,提出了新概念、新思想、新方法和新要求。

3.1 重视国际教育与课程的发展趋势,体现课程的时代性和先进性

《课程标准(2022年版)》在充分借鉴美国、德国、法国、英国、加拿大、俄罗斯、日本、韩国、新加坡、澳大利亚、新西兰等国家体育或健康与体育课程标准的基础上^[18-19],根据我国的实际情况,在课程目标、课程内容、教学方式、学业质量、学习评价等方面都进行了创新和发展,既充分体现了体育与健康课程的国际视野,又充分体现了体育与健康课程的中国特色;既继承了我国优秀传统文化,又体现了课程的时代性和先进性。

3.2 强化课程的综合性和实践性,推动育人方式变革

《课程标准(2022年版)》明确综合性和实践性是体育与健康课程的主要特点。综合性主要体现在:(1)加强了体育与健康教育的有机融合。《课程标准(2022年版)》有别于2001年版和2011年版只是强调与运动有关的健康教育内容,而是将健康教育作为一个相对独立、完整的课程内容,并要求学校应安排一定的课时,保证健康教育教学得到有效落实。同时,强调体育与健康教育要有机融合,这有助于促进学生养成健康的生活方式。(2)增添了跨学科主题学习活动。将跨学科主题学习作为一个独立的课程内容呈现,旨在实现体育与健康教育和德育、智育、美育、劳动教育及国防教育的多学科交叉融合,既能帮助学生体验和理解跨学科主题学习活动的重要性,又能培养学生的跨学科思维及运用多学科知识和技能解决体育与健康中实际问题的能力。(3)强调本课程知识与知识之间、技能与技能之间、体能与技能之间、技术与战术之间、学练与比赛或展示的融合,这有助于学生理解知识与技能学习的关联性和整体性,培养运用综合知识和技能思考问题和解决问题的能力。

实践性主要体现在:(1)在课程性质部分,强调体育与健康课程以身体练习为主要特征,身体练习主要包括基本运动技能、体能、专项运动技能的学练,这些课程内容的实践性本身就很强。(2)在课程理念部分,强调要“引导学生将体育与健康知识、技能和方法运用到体育学习、体育锻炼、运动竞赛和日常生活中,增强学生的理解能力和实践能力”。(3)在教学建议部分,更是强调要通过多样化的教学方式,设计完整的学习活动,创设多种复杂的情境,引导学生在充分“动”起来的过程中享受运动乐趣,形成丰富、深刻的运动体验,在做中学、学中思、思中得。由上可见,《课程标准(2022年版)》在课程的综合性和实践性

方面体现的非常充分,有助于推动育人方式变革,培养学生的核心素养。

3.3 凸显学生的主体地位,关注学生多样化和个性化的学习需求

《课程标准(2022年版)》一以贯之地坚持学生在学习中的主体地位,强调“‘以知识与技能为本’向‘以学生发展为本’转变”。根据学生的身心发展规律、运动技能形成规律和体育学习规律,在充分关注义务教育阶段学生多样化学习需求的基础上,关注学生的个性化发展。在多样化方面,《课程标准(2022年版)》强调要“保证学生学习和掌握结构化的基本运动技能、体能、专项运动技能和健康技能等,为学生参与运动和养成健康的生活方式奠定基础;重视系统安排多种运动项目的学练,促进学生形成丰富的运动体验,协调发展运动能力”。同时,还要求学校在水平二至水平四从6类运动中各至少选择一个运动项目进行教学,这就满足了学生学练多种运动项目的需求,使学生享受多种运动项目学练的乐趣。在个性化方面,《课程标准(2022年版)》强调“体育与健康课程在高度关注对所有学生进行激励与指导的基础上,针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生因材施教;提出不同的学习目标,选择适宜的教学内容,采用多样的教学方法与学习评价方式,为学生创造公平的学习机会,促进每一位学生产生良好的学练体验,增强学习的自信心,在原有的基础上获得更好发展”。同时,强调学校从6类运动中选择何种运动项目进行教学,要根据大多数学生的兴趣和爱好。此外,要求随着水平的升高,学的项目越来越少,到初三时允许学生根据自己的兴趣和爱好自主选择一个项目进行两个学期集中、连续和系统的学练,这就保证了每一个学生都能学有专长,个性化发展更充分。

3.4 反映新的研究成果,更新课程内容

《课程标准(2022年版)》追踪最新研究成果,并将新的理论与实践融入到体育与健康课程的方方面面。例如,提出了核心素养、学业质量、复杂运动情境、结构化知识和技能、中高运动强度、群体运动密度和个体运动密度、跨学科主题学习活动、运用信息化教育手段和方法等。在更新课程内容方面,由原来的走、跑、跳、投、爬、滚、钻等身体基本活动变成现在的由移动性运动技能、非移动运动技能、操控性运动技能组成的基本运动技能,使得分类更加明确和新颖;由原来的速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调6类身体素质变成现在的身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、反应能力、位移速度、协调性、灵敏性、爆发力、平衡能力等11种体能,使

得内涵更全面,更体现健康价值的追求;专项运动技能由原来的分类不够明确变成现在由球类运动、田径类运动、体操类运动、水上或冰雪类运动、中华传统体育类运动、新兴体育类运动等6类运动,而且每类运动例举3个具体运动项目呈现课程内容,使得分类更加合理,指导性更强。健康教育由原来较为分散的、且强调与运动相关的内容变成了包括健康行为与生活方式、生长发育与青春期保健、心理健康、疾病预防与突发公共卫生事件应对、安全应急与避险5个领域的内容,使得内容更系统和完整,尤其体现了对重大突发疫情时代体育与健康课程所应承载的新使命^[20]。因此,《课程标准(2022年版)》充分吸收了新的研究成果,更新了课程内容。

课程标准作为国家性政策,既引领我国未来体育与健康课程改革和发展的方向,又指导我国体育与健康课程的教学实践,是战略性与战术性相结合、一般要求与具体要求相结合的文件,具有明确的方向性、很强的指导性和较好的可操作性。但课程标准不是“产品说明书”,也不是各种教学计划。因此,体育教育实践者应在认真学习和正确理解课程标准的基础上,按照课程标准的基本精神和要求,创造性地有效设计和实施每节课的教学,提高体育与健康教育教学质量,培养学生的核心素养,为促进学生身心健康、体魄强健、全面发展做出自己的更大贡献。

参考文献:

- [1] 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.
- [2] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2022.
- [3] 季浏. 使命与光荣:我国基础教育阶段体育与健康课程改革20年回顾[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(6): 581-587.
- [4] 季浏. 突破关键:推进新时代学校体育高质量发展[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(3): 249-256.
- [5] 尹志华, 孟涵, 孙铭珠, 等. 新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的现实意义与实践路径[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(3): 253-262.
- [6] 季浏. 对我国20年基础教育体育新课改若干认识问题的澄清与分析[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(1): 21-30.
- [7] 季浏. “不出汗”的体育课需要改变[J]. 中国学校体育, 2016(10): 2-3.
- [8] PETRENKO H. The innovative trends in the methodology of physical education of children in the age of 5~6[J]. Journal of Education, Health and Sport, 2015, 5(10): 306-317.
- [9] ILYASOVA A, ERZHANOV Z. Optimization of physical fitness development for primary school learners in physical education lessons[J]. Education Physical Training Sport, 2014, 93(2): 21-28.
- [10] ILYASOVA A, KOVALENKO V, ERZHANOV Z. Optimization methods in physical education lessons of girl in the second and the third grades[J]. Baltic Journal of Sport & Health Sciences, 2015, 96(1): 16-22.
- [11] 蔡瑞金, 季浏, 尹杰, 等. 运动密度对青少年运动能耗与体质健康的影响[J]. 上海体育学院学报, 2019, 43(1): 93-102.
- [12] U.S. Department of Health. 2008 physical activity guidelines for Americans[R]. 2008.
- [13] Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Protection. Start active, stay active: A report on physical activity for health from the four home countries' chief medical officers[R]. 2011.
- [14] TREMBLAY M S, WARBURTON D E R, JANSSEN I, et al. New Canadian Physical Activity Guidelines[J]. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 2011, 36(1): 36-46.
- [15] World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health[R]. 2010.
- [16] 武海潭. 体育课不同运动负荷组合方式对少年儿童健康体适能及情绪状态影响的实验研究[D]. 上海:华东师范大学, 2014.
- [17] 陈福亮. 体育课运动技能和体能组合练习对儿童青少年身心健康的影响[D]. 上海:华东师范大学, 2018.
- [18] 季浏, 尹志华, 董翠香. 国际体育与健康课程标准解读[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2018.
- [19] 尹志华, 孙铭珠, 汪晓赞. 核心素养视域下发达国家体育课程标准比较与发展趋势分析[J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(6): 626-632.
- [20] 尹志华, 张古月, 孙铭珠. 关照健康:重大疫情下体育与健康课程面临的挑战、责任和未来转向[J]. 体育成人教育学报, 2020, 36(2): 20-25.