

·中小学体育·

加拿大“高质量的日常体育计划”的启示

俞爱玲

(绍兴文理学院 体育系, 浙江 绍兴 312000)

摘 要:对20世纪80年代以来在加拿大中小学体育中有着广泛影响的“高质量的日常体育计划”的思想基础和目标、产生的社会背景、基本内容和特点、评价模式等进行了综合分析和研究,认为对我国学校体育改革很有借鉴意义,并提出了若干建议。

关键词:加拿大; 高质量的日常体育计划; 学校体育

中图分类号:G811.5 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2006)02-0104-04

Introduction to and enlightenment from the “Quality Daily Physical Education” implemented in schools in Canada

YU Ai-ling

(Department of Physical Education, Shaoxing Institute of Arts and Sciences, shaoxing 312000, China)

Abstract: The author carried out a comprehensive analysis and study on the basic ideas and goals, social background for occurrence, basic contents and characteristics, as well as modes of evaluation, of the Quality Daily Physical Education that had had a widely spread influence on scholastic physical education in Canada since the 1980s, considered that the Quality Daily Physical Education would be a very helpful reference for the scholastic physical education reform in China, and offered some suggestions.

Key words: Canada; Quality Daily Physical Education; scholastic physical education

高质量的日常体育计划(Quality Daily Physical Education, QDPE)是加拿大健康、体育、娱乐和舞蹈联盟(CAHPERD),于1988年启动,旨在通过学校鼓励和提高儿童和青少年积极参与体育活动,促进健康成长的学校体育教育工作计划,是CAHPERD的核心工作策略,基本内容包括为提高加拿大儿童、青少年的体育教育水平和形成与发展积极的终身体育态度所需的体育知识与技能、日常体育课程指导和保证每个学生有机会参加校内的娱乐活动^[1]。

目前加拿大1/4以上中小学校都在应用QDPE作为学校体育教育评价标准。实践表明该计划教法思想和手段对引导学生积极参加体育活动,形成良好的生活方式,促进健康效果甚佳^[2]。我国正处在新课程标准施行的一系列改革中,学校体育在素质教育中的主要作用是促进学生的身心健康发展。为此从整体上了解QDPE计划,可以给我国学校体育教育以及体育与健康课程改革提供颇具价值的启示。

1 QDPE计划的社会背景

加拿大是较早以政府力量推动改变不良生活方式来促

进人民健康的国家。早在20世纪60年代,加拿大政府就注意到由于国民缺乏运动的生活方式而使各年龄段的人群的体质变得越来越差,医疗保健费用日益增多,加重了政府的财政负担。1961年,加拿大政府通过了健康和业余体育法。并在健康部设立了加拿大健身处,对体育健身计划进行指导,教育民众参加体育活动给个人和社会带来的益处。1974年由加拿大健康与社会福利部发出的政府文件“加拿大人健康的新前景”,对健康发展战略的营养、动机、健康教育、精神健康诸方面提出了23条建议,其中有12条直接与健身活动有关,旨在用健康的体育活动来改变人们不合理的的生活方式。其中一个例子就是对“积极生活”(Active Living)全新的健身理念和健身方法的理解,并使其成为贯穿一生的日常生活和娱乐中所追求的一个内在组成部分^[3]。随着健身和娱乐研究取得新的进展,也就有了新的健身活动模式。1980年成立了加拿大健身和生活方式研究所(简称CFLRI)。该所是针对健康活跃的生活方式的重要性方面提供建议、教育和信息的国家研究机构。自1981年到2003年已开展11次全国体育活动检测研究。2001年“学校在鼓励和支持儿童和青

收稿日期:2005-09-17

作者简介:俞爱玲(1968-),女,副教授,硕士,研究方向:体育人文社会学。

少年参加体育活动中的作用研究”课题对加拿大中小学学校体育情况进行了调查。目的是通过学校鼓励和提高儿童和青少年积极参与体育活动。

2 QDPE 计划的内容

(1) QDPE 计划的思想基础和目标。

由于认识到健康问题与儿童青少年时期养成缺乏体育锻炼的生活方式有关。早在1976年,加拿大健康、体育和娱乐联盟出版了《加拿大小学体育的新前景》的小册子,向全国推荐日常体育活动,并在学会中设立了“高质量、日常体育项目学组”。当时一些省的学校理事会就开始选择一些学校进行日常体育的实验。加拿大健康、体育和娱乐联盟对于“高质量的日常体育”指导思想的解释是,它不仅指日常的体育教学活动,还意味着最多的参加人数、广泛的活动方式、益于整体健康的活动、合格的有能力的体育教师、适宜而有效的场地器材、儿童生长发育的规律作为该计划的基础、有利于培养积极的对待体育活动的态度和适宜的比赛等^[4]。进入20世纪80年代后,培养学生自觉地采取健康的生活方式成为学校体育的核心目标,因此,从幼儿园开始培养儿童具有良好的生活习惯就成为学校体育的一个核心目标。但这一计划在实际实施中的状况与人们的期望尚有一定差距。据加拿大健身和生活方式研究所2001年的调查,只有半数学校对开设日常体育课有政策规定,然而只有一半学校每周2次开展体育课,16%的学校有体育课常规要求。加拿大有51%的5至12岁的儿童被视为体育不够活跃,13至17岁的青少年体育不活跃的比例稳步上升到64%。遗憾的是有好多学校还达不到QDPE计划的最低要求,即学校提供给每个班级和每位学生每周不少于150 min的体育指导^[5],这就意味着好多孩子还不能分享计划提供给他们所需的学习机会,不能提供机会给所有的学生学习等于剥夺了他们活跃生活和健康的权利。

因此,仅仅简单地告诉青少年经常参加体育活动是远远不够的,因为人们从事健身和娱乐需要体育、社会和文化环境的支持。目前,在青少年儿童中普及健身活动的要求已引起学校、社区和家庭的重视。为了健康活跃的生存,CAHPERD积极响应“2005国际运动与体育教育年”所倡导对学校体育的重视,提出“保持学校体育”运动(Keep the Physical in Education)的一系列活动,并建立了相应网站(www.yearof-sportandpe.ca)。认为学校在鼓励儿童和青少年参加体育活动方面起着十分重要作用。加拿大大学能为不同民族、不同收入和不同性别的众多学生提供最有效率和最低成本促进健康合格的体育活动。确信孩子一旦接触该计划,就有机会掌握活跃的体育生活所需的知识、技能并且有助于养成终身体育的态度。执行QDPE计划是孩子完整学校教育中重要一部分,并把QDPE计划作为学校办学基础和校园文化环境一部分。自QDPE计划启动以来已被加拿大、联邦和国际社会广泛接受。QDPE计划是提高加拿大儿童和青少年体育水平最广泛的策略之一。据研究表明,从小养成积极参加体育锻炼习惯的孩子长大后也很有可能继续保持这一习惯。坚持

有规律的体育对孩子有以下好处:对行为和健康生活方式起着积极影响,提高学习成绩,有利于孩子精神健康和健康成长和发展,降低心血管疾病发病率,降低肥胖和超重的水平,降低骨质疏松症,促进骨骼健康,能明显降低将来在健康上的花费。

(2) QDPE 计划的组织机构与资源。

在学校,通过设立指导委员会,加强对开展体育和娱乐活动的指导力度。在2003年4月初,CAHPERD为加强内部联系,成立了校内娱乐项目顾问指导委员会。该组织目前负责管理加拿大大学内部的娱乐活动,加拿大校内娱乐协会(CIRA)已商议他们的项目和资源。自从CIRA于1977年成立以来,CIRA和CAHPERD曾在许多项目中有过协作,互相信任。通过设立校内娱乐项目顾问指导委员会,使得教育单位在体育活动规划的资源 and 项目上的联系更为直接和方便。加拿大校内娱乐协会密切联合了体育和健康教育的工作关系,在实施高质量学校体育中发挥着积极的作用。

QDPE计划资源主要是由学校现成的物质资源(场馆设施等)、支持系统(教师、护士、志愿者和家長等)和成功的传输系统(课程、通报、时事通讯、布告等)以及专门的工作室(体育保健课、对男女学生的公正策略、安全与体育等)组成。宣传如何在各种环境中(学校、家庭、俱乐部、户内外)开展体育活动。总之,所宣传的内容都是积极的、实用的、权威的和引人入胜的。如2002年4月加拿大公共健康所和社会锻炼生理这两个研究机构联合出版了加拿大儿童(6~9岁)参与体育活动教师指导手册、家長指导手册、学生指导手册;加拿大少年(10~14岁)参与体育活动教师指导手册、家長指导手册、学生指导手册^[6]。另外还有针对性的体育教育资料如体育活动和体育教育资源手册,包括活跃生活、运动项目、个人和社会责任、教师教育以及支持性组织等内容。当然加拿大的体育教育活动也不都是靠学校单枪匹马来组织,它已形成了一个社会教育体系。像有关宣传资料免费发送,而且还有专门的网站提供最新的体育学习信息和技术。为更好地开展高质量的日常体育活动,CAHPERD提供了丰富的网络资源,通过网上报名,建立国家有经验的体育教育工作者名单库,旨在帮助年轻的体育教师 and 没有学校行政工作经验的管理者更好地开展体育工作等。

(3) 完善 QDPE 计划的策略、步骤。

作为一个持续发展了近20年的学校体育教育计划,若不包含一个不断完善和更新的工作策略、具体步骤,那它是不可能保持其旺盛的生命力的。完善QDPE计划包括两个方面:

一是提供给个人的策略:在您的学校或您孩子的学校您可以化费时间调查学校是怎样评价体育教学计划。若您对所调查的结果不满意,就说出来。您可以这样做:1)尽可能发现有关计划的情况和为什么它对您孩子是如此重要;2)使自己熟悉学校体育教育计划,使用QDPE报告表格评价体育教育计划是否达到等级;3)找老师、校长、家長委员会和学校董事调查实际情况;4)与已在实施QDPE取得成功的教育者和教师进行商讨;5)与校长、教师、家長委员会和学校董事分

享您的调查结果;确定需要改进的地方、解释为什么这些改进是重要的、改进策略提纲、提供帮助。

二是提供给行动团队的策略:组成一支 QDPE 行动团队是您在执行 QDPE 计划中的重要一步。您的行动团队能有助于建立联盟和网络系统,这样能增强您说话的影响力。您可以根据以下步骤建立 QDPE 行动团队和展开工作。1) 是否在您那儿存在 QDPE 行动团队,您可以联系您所在省的 QDPE 主席;2) 若已存在,联系队领导并且加入进去;3) 若还没有建立就可以开始建立。在社区成员的支持下建立您的联盟和网络系统,并把他们加入到您的 QDPE 团队组成,包括家长、当地事业单位、保健机构、娱乐和社会服务专家,甚至媒体以及服务俱乐部、宗教团体和政治组织。与已退休体育教师取得联系并获得他们的支持。联系当地 QDPE 成员的国家级协会。建立起团队后应该举行行动团队会议。以下指导原则将有助于行动团队把 QDPE 计划推过去。1) 建立 QDPE 行动团队目标;2) 提供您基于原先调查的最新发现和进展;3) 提供学校 QDPE 计划的理论依据;4) 鉴别学校 QDPE 计划制约因素;5) 对与会者中的思想加以汇总;6) 从会议参加到参与 QDPE 团队活动提供安全保证;7) 为发展 QDPE 行动计划、提出下次会议日期。

(4) QDPE 计划的评价。

QDPE 作为鉴别、认识和鼓励体育教育优秀学校而享有很高的知名度,每年开展一次任命“高质量的日常体育活动学校”(QDPE Schools)或“高质量的体育计划学校”(QPE Schools)活动。所谓 QDPE Schools 或 QPE Schools 就是已经达到标准并获得 CAHPERD 奖励的学校。奖励分 3 类,依次为钻石奖、白金奖和黄金奖。最近新增加了“积极体育活动班级奖”(Physically Active Classroom Award)。作为级别最高的钻石奖,其标准是整个学年在校期间每天开展有指导的体育活动,学校必须提供每周不少于 150 min 的班级指导计划并符合奖励申请表的质量要求。白金奖的标准是在整个学年每周开展有指导的体育活动 3~4 次,学校必须提供每周不少于 150 min 的班级指导计划并符合奖励申请表的质量要求。黄金奖的标准是在整个学年每周开展有指导的体育活动 3 次,学校必须提供每周不少于 100~140 min 的班级指导计划并符合奖励申请表的质量要求。1~9 年级学校可以获得的奖励内容包括:一面可以在体育馆展示的大旗帜、官方的资格证书、加拿大总统的一封信、可以优惠享有 CAHPERD 资源和一年的会员资格。10~12 年级的评价标准正在修订,新的奖励内容将于 2004 年 1 月 1 日颁布。CAHPERD 提供给每个学校开展 QDPE Schools 的报告卡(QDPE Report Card),是作为学校自我评估和认识的表格,包括 10 个具体问题:

1) 学校是否提供给每个班级和每位学生每周不少于 150 min 的体育指导。

2) 体育课计划是否设计周密,是否组织内容丰富的体育活动。

3) 无论年龄和能力,计划是否鼓励每班每位学生参加体育活动。

4) 是否强调快乐、成功、公平竞争、自我实现和个人健

康。

5) 体育课程和活动是否适合学生年龄和生长发展阶段。

6) 体育课程和活动是否发展学生心肺系统机能和肌肉力量、耐力和柔韧性。

7) 计划是否提供机会让学生参加校内的活动和学生组织的活动。

8) 教师是否称职和有工作热情。

9) 学校是否提供开展体育活动的安全的学习环境。

10) 您的孩子是否对体育课和校内活动充满期待。

3 QDPE 计划的特点与可借鉴性

加拿大高质量的日常体育活动的推行有它特定的历史背景与社会条件。作为一个计划对促进学校体育工作的开展起到了很好的作用。这与计划本身具有的特点分不开。

(1) 系统性。QDPE 计划分 6 个部分,包括表彰奖励计划、调查报告卡、执行策略、资源以及岗前培训和专门的工作机构组成,形成一个完整周密的计划,为学校体育教育的工作提供了一个信息平台。

(2) 开放性。虽是一个学校体育计划,但它密切联系家庭、社区以及国家与体育有关的健康、娱乐和青少年研究机构,并得到了他们的支持,包括科学研究、物质、资金支援以及信息反馈。

(3) 激励性。通过设立钻石奖、白金奖和黄金奖的奖励等级,以及通过充分发达的网络资源,提供享有 CAHPERD 资源一年会员资格的奖励措施,为高质量的日常体育活动的起到了很好的激励作用。

(4) 可操作性。它为学校体育进行自我评估和检查,提供了 10 个方面的指标。涵盖了开展学校体育活动的客观条件,包括体育活动的时间、内容、场地、授课计划、师资条件以及教师、学生和家長对体育活动的主观感受。

(5) 不断完善。作为一个计划只有在实践中才能检验它的完善程度,通过“make it happen”不仅提供给个人而且还包括给行动团队推行 QDPE 计划的策略。

4 QDPE 计划的启示

由于社会、经济、文化、历史等原因,我国学校体育教育远没有加拿大那样受到国民的普遍重视。在我国,对学校体育教育的认识某种意义上还停留在一门课程上。但我国学校体育正处在快速发展时期,体育与健康课程标准的成功推行,离不开环境的支持。

首先,学校体育除了应引起学校对体育的重视以外,更离不开社会的、文化的环境的支持。环境又是与许多因素相互作用而构成的一个庞大的系统,如家庭、学校教育、社区环境、社会因素等,它们相互影响,共同作用于个体。就在这种相互作用、相互制约中,个体才获得发展。家庭、学校和社会是影响儿童发展的三个重要因素,这三者只有作用于同一方向,才能创造教育的合力,促进儿童的发展。学校教育可以有效地组织和利用家庭、社会环境中各种有利因素,调节和控制家庭、社会环境中不利因素,为儿童创造更好的发展环

境。苏霍姆林斯基曾说:“若只有学校而没有家庭,或只有家庭而没有学校,都不能单独承担起塑造人的细致、复杂的任务。”例如,发挥家庭对孩子特有的教育优势,让家长了解学校体育课程,参与体育课程建设,并提出建议与意见,共同承担起与学校教育孩子积极参加体育活动的重任。

其次,提高政府和社会对学校体育工作重要性的认识,加强学校体育制度建设。“从学校体育自身的发展逻辑来看,中国学校体育发展的主题,是通过学习外国先进的制度和经验,建立一个适合中国国情的学校体育体系”^[7]。因此,要及时掌握世界范围内学校体育教育发展的趋势和规律,分析各国学校体育发展的优势,揭示各项制度的建立、内容、特征、成效,以及它们对中国学校体育教育发展所具有的借鉴作用。

《教育部关于2002年学生体质健康监测结果的公告》,指出我国学生的部分身体素质呈现持续下降趋势的“主要原因是学生体育锻炼不足”。为此,需要加强对学校体育的科学研究和调查,摸清当前中国儿童、青少年在接受学校体育教育方面正在发生的变化。为实施和完善体育与健康课程标准提供依据和对策。

第三,依靠国家、社会力量,努力为教师的教学和学生家长的学习提供丰富的体育学习资源。包括提供给教师的体育课程实施方案、教材、教师参考书以及家长指导手册等教学资源。随着我国教育信息化的发展,“校校通”工程在全国经济发达地区的部分学校已经基本完成,为组建体育教育资源网络系统提供了保障。由此可以加强学校之间的联系,通过评选体育与健康先进学校,设立表彰激励机制,分享学校体育与健康教育工作的成功经验。

最后,学校体育应担负起教育家庭、教育社会的重任,努

力影响与改善周围环境。向家庭和社会宣传科学的体育教育理念和教育方法,引导家庭和社会积极、正确地参与儿童的体育教育过程,协调家庭、社会各方面因素的影响,使学校、家庭、社区的体育教育与服务密切联系起来,发挥综合效益。使体育教育的作用不断得到强化,更有利于儿童体育与健康的发展以及通过学校体育唤起大众保持自身和社会健康的自觉性和责任感。当人们对体育的认识、运动的兴趣达到一定程度,就会导致其行为改变,同时更大程度上认为体育锻炼是日常生活不可分割的一个组成部分,从而养成健康的行为。

参考文献:

- [1] Quality Daily Physical Education[EB/OL]. <http://www.cah-perd.ca/eng/physicaleducation/about-qdpe.cfm>.
- [2] Encouraging physical activity through school[EB/OL]. <http://www.cflri.ca/pdf/e/2001capacity.pdf>.
- [3] 加拿大的“体育活动参与计划”[EB/OL]. <http://www.cbe21.com/subject/sports/html/120701/20014/200148-835.html>.
- [4] 国际大众体育历史发展特点[EB/OL]. <http://www.sport-info.net.cn/hy/sjk/sportforall/1/100062.htm>.
- [5] 2001 Physical Activity Monitor[EB/OL]. <http://www.cflri.ca/cflri/pa/surveys/2001survey/2001survey.html>.
- [6] Canada's Physical Activity Guides[EB/OL]. <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child-youth/index.html>.
- [7] 蒲志强,平永忠,王江.对中国学校体育制度史研究相关问题的探讨[J].北京体育大学学报,2004(12):1661.

[编辑:邓星华]