

普通高中体育课程体系的改革

管水法¹, 王玉芬²

(1. 杭州天目外国语学校, 浙江 临安 311300 2. 浙江师范大学 体育系, 浙江 金华 321004)

摘 要 依据中共中央国务院提出的学校教育要树立“健康第一”指导思想, 运用文献资料、调查访问和整体设计针对普通高中体育教学存在的问题, 进行整体改革, 建立适应素质教育需要的高中体育课程体系, 为普通高中体育教学改革提供参考。

关 键 词 高中; 体育课程体系; 体育教学; 素质教育

中图分类号: G807.01; G633.96 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)01-0084-03

System reforming of physical education curriculum in ordinary senior school

GUAN Shui-fa¹, WANG Yu-fen²

(1. Group of Physical Education, Hangzhou Tianmu Foreign Language School, Linan 311300, China;

2. Department of Physical Education, Zhejiang Normal University, Jinhua 321004, China)

Abstract According to the instructional thinking put forward by the State Department that “health first” must be set up in the school education, aiming at the problems existing in PE teaching of ordinary senior school, the paper suggests to reform the present curriculum system and establishes a new PE curriculum system of senior school to adapt to the demand of quality education on the basis of information from literature, investigation and design. The purpose is to offer reference for PE teaching reform of ordinary senior school.

Key words junior school; PE curriculum system; PE teaching; quality education

1 普通高中体育教学存在的问题

(1) 培养学生自我锻炼能力问题。目前普通高中的体育教学, 还是以竞技运动项目为主, 教师和学生只重视以掌握运动技术技能为目的“教”而“练”, 忽视以锻炼身体为目的“学”与“炼”。只重视眼前体育短期效益, 轻视终身效益; 只对学生在校阶段负责, 不对学生长远负责; 片面强调增强学生体质, 忽视学生体育意识和自我锻炼能力的培养。

(2) 培养学生体育情感, 体验运动乐趣问题。目前的高中体育教学存在着: ①重育体, 轻育心; ②强调社会对学生的体育要求, 忽视学生自身身心对体育需要; ③实施强制性的体育教学, 认为体育教育是社会行为, 学生有兴趣得学, 没有兴趣也得学; ④重视培养刻苦锻炼, 不怕挫折和失败的顽强意志, 忽视让学生在体育锻炼中得到愉快和成功的情感体验, 缺少培养学生的体育兴趣和锻炼的自觉性。

(3) 对学生实施差异性教学问题。促进学生全面发展(生理、心理和社会适应性), 是体育教学的根本目的。学生的个体差异是客观存在的, 所以要保证所有的学生都得到充

分的发展, 在教学过程中就应充分考虑因材施教的问题。但目前的体育教学, 对全体学生基本上采用“一刀切”的教学方式, 忽视学生个体的不同兴趣、爱好和特长。

(4) 体育与健康教育相结合, 提高学生体育文化素养问题。国家教委、国家体委等六部委于1996年3月26日联合发布了1995年全国中学生体质健康调研结果显示: 高中生耐力素质、柔韧性素质呈下降趋势; 反映心肺功能的肺活量下降, 男生的超重和肥胖率已从10年前的2.70%上升到8.65%, 女生体重和肥胖率也从3.30%上升到7.18%; 学生高血压和慢性病也有所增加。造成这些原因虽然有多方面的因素, 但这与我们目前的体育教学只注重技能知识的传授, 青少年学生缺乏健身、卫生保健和终身体育等方面的知识有直接关系。

上述问题表面在教学层面上, 但根子在学校体育指导思想。体育教学过分强调学科化, 而学科课程目标的“划一化”使得学生个体差异的问题得不到重视, 学生的情感和体育实践能力与知识技能得不到协调发展。同时又受应试教

育影响,体育教学也存在着不同程度的存在着应试现象。因此,要解决高中体育教学存在问题,必须着眼于课程对体育教学运作方式作整体改革,建立适应素质教育需要的高中体育课程体系。

2 普通高中体育课程教学目标的确定

课程改革是以课程目标为宗旨,以适应 21 世纪社会所需的高素质人材要求为依据来实施的。普通高中体育课程教学目标是在牢固树立“健康第一”指导思想的前提下,以全体学生面向 21 世纪合格公民必须具备的思想品德素质、科学文化素质、身体心理素质和劳动技能素质的总目标为依据,结合体育学科的特点,从认知、操作和情意 3 个方面确定

的(1)增强学生体质,进一步提高学生身心健康水平(2)掌握 2~3 个体育项目和一定的体育运动知识、强身健体的知识、卫生保健知识、基本的体育技术和技能,培养学生体育活动能力及自我保健的能力(3)加深对体育的情感,形成自觉锻炼身体与良好的卫生保健习惯,为终生参与体育锻炼奠定良好基础。

3 普通高中体育课程的模式结构

依据原国家教委提出的《体育两类课程整体教学改革》的精神和要求,以及普通高中办学目标,结合我校正在申报浙江省二级重点中学给学校体育教学改革带来的机遇,在学校体育专家的帮助下,设计了以下体育课程结构(见表 1)。

表 1 高中体育课程模式结构

学段	课程设置	周课时数	每课时间/min	对象	任务	
高一和 高二	学科课程	必修健康教育课	1	45	全体学生	学习知识、技术、为学生提供保护身体健康和科学锻炼身体理论知识和方法。
		必修专项选项课	2	45	全体学生	
		选修课	1	45	有兴趣和特长的学生	发展学生体育特长项目,巩固对体育运动的兴趣。
	活动课程	晨练活动课	5	25	寄宿学生	发展学生耐力素质,培养学生自我锻炼能力。
		课间锻炼课	5	30	全体学生	调节身心、健身娱乐。
	健身活动课	2	45	全体学生	巩固知识、技术及锻炼身体理论知识和方法,培养学生自我锻炼能力和参与体育活动意识与习惯。	
高三	学科课程	必修专项选项课	2	45	全体学生	学习知识、技术、科学锻炼身体的理论知识和方法。
		选修课	3	90	体育专业考生 体育优胜者加分的学生	发展学生体育特长项目,提高学生运动技术、竞技水平。
	活动课程	晨练活动课	5	25	寄宿学生	发展耐力素质,培养学生自我锻炼能力。
		课间锻炼课	5	30	全体学生	调节身心、健身娱乐。
		健身活动课	3	45	全体学生	巩固知识、技术及锻炼身体理论知识和方法,培养自我锻炼能力和体育活动意识与习惯。

4 高中体育课程的教材内容及教学形式

4.1 体育课程教材内容

新课程教学内容的确定,依据体育教学大纲,但又不拘泥于教学大纲。体育课程教材内容的安排见表 2。

表 2 体育课程教材内容

年级	学科	教学内容
高一	学科课程	理论课教材 体育运动原理、科学锻炼身体方法、运动文化以及与体育卫生健康教育知识、体育运动心理学知识。 实践课教材 必修教材为快速跑、12 min 跑、跳远、技巧、双杠、韵律操、身体素质练习。选学篮球、排球、足球、乒乓球。
	活动课程	教材 学科课程技战术运用、健身运动处方、运动竞赛、达标测验、健身理论讲座、体育游戏、登山、有氧健身跑练习、跳绳、韵律操。
高二	学科课程	理论课教材 体育运动原理、科学锻炼身体方法、运动文化以及与体育卫生健康教育知识、体育运动心理学知识。 实践课教材 必修教材为跨栏、12 min 跑、铅球、标枪、跳高、单杠支撑跳跃、韵律操、身体素质练习。选学乒乓球、篮球、排球、足球。
	活动课程	教材 健身理论讲座、学科课程技战术运用、健身运动处方、运动竞赛、达标测验、羽毛球、登山、有氧健身跑练习、跳绳、韵律操。
高三	学科课程	理论课教材 体育运动原理、科学锻炼身体方法、运动文化及与体育卫生健康教育知识、体育运动心理学知识。 实践课教材 必修教材为武术、韵律操、身体素质练习、双杠、单杠、12 min 跑。选学足球、乒乓球、篮球、排球。
	活动课程	教材 学科类课程技战术运用、娱乐体育、健身运动处方、运动竞赛、体育游戏、卫生保健理论讲座、体操、有氧健身跑、羽毛球、登山、韵律操、跳绳。

5 教学形式

(1)必修专项选项课。根据我校的实际(体育场地器材配备超过浙江省二级重点中学标准),采用小班化教学模式,

即同一年级两个班的学生在同一课时由 3 个教师上课,按学生所选项目编成 3 个教学小班,每个小班 35 人左右,3 个教学小班在运动场地上从事不同项目的体育教学活动的课型。

让学生从自己的原有运动基础和兴趣爱好出发,在一定范围内自己选择运动项目。这样在较大程度上满足了学生对体育的兴趣需求,激发学习动机,培养体育兴趣、体育意识和特长,在一定程度上使因人施教、区别对待成为可能。通过高中3年选项教学,学生能掌握2~3项自己喜爱的运动技术、技能,既发展学生个性,又使学生掌握从事体育活动和享受体育活动的方法,为终生坚持体育活动奠定基础。

(2)必修健康教育课。进行健康理论知识教学、卫生保健理论和实践相结合使学生了解与体育锻炼密切相关的营养、卫生、安全防范、药物等方面的知识,使与体育有关的健康教育内容的教学有一定的课时保证。

(3)选修课。主要为对体育运动有较大兴趣和爱好的学生及具备有运动项目特长的学生,为高校培养体育特长生。教学方式是业余运动训练和技能教学、娱乐竞赛相结合。

(4)晨练活动课。学校95%的学生是寄宿制的,学校一直坚持出早锻炼,但内容和形式上比较陈旧,长期以来以全校为单位,集体做一套操或追求整齐划一的集体跑步的做法,难以激发学生参加晨练的欲望。为此我们把晨练时间20 min提高到25 min,并打破原来“整齐划一”的做法,以寝室为单位进行有氧健身跑练习,由学校规定多条健身跑路线,跑的距离规定2400 m左右,学生可根据自己的爱好选择跑的线路、速度和距离,这样可满足学生对晨练的欲望。

(5)课间活动课。强调学生主动活泼,强调学生从生理和心理上的积极参与,让课间活动成为调节身心,成为学生渴望的快乐30 min。活动内容为广播操、中学生系列操、韵律操和自编操共5套操(每星期一套操)的交替进行。做完操后给学生5~10min的自我练习时间,满足学生喜爱运动的心理需求。

(6)健身活动课。加大高中学生喜欢的娱乐体育活动和不同层次的教学竞赛活动和对抗性娱乐活动的安排,重视指导学生的健身运动处方使用。充分利用雨天聘请校内外卫生专家和心理专家,对学生进行卫生保健知识讲座和心理学卫生保健知识讲座。健身活动课的组织采用自由组合形式。根据学生的需要和兴趣,学校现有条件实施年级分组,实行单项运动俱乐部制。各俱乐部的锻炼内容和活动计划自行设计、自行安排,教师只作必要的指导和调整。俱乐部由体育特长生具体负责,可在校内外聘请有体育专长的教师及社会体育指导员为辅导员,辅导员在必要时给学生进行适当示范、指导。这样可有效地增强学生体质,促进学生身心健康,形成正确的体育观,培养学生的锻炼意识和能力,为将来参加社会体育活动打好基础。

新课程体系是学科课程和活动课程相结合的体系,改变

了旧课程模式单一、统得过死的状况,解决单一课程难以完成的多元教学任务。学科课程和活动课程一体化,使有争议的“传授技术、技能为主”和“增强体质为主”矛盾得到协调。必修课对学生进行强身健体的知识、技术、方法和身体健康知识的传授。活动课有计划、有组织的开展各种受学生欢迎的体育活动,或者学生有针对性进行身体锻炼,激发和满足学生参与体育活动的需要,为终身体育打下良好的基础,为培养学生的自我设计、自我锻炼、自我调控、自我检查以及自我保健能力,为提高学生身心健康水平,培养全面发展的一代新人,创造了有利条件。新课程体系通过1年的教学实践,取得了良好的教学效益,学生身体素质、自我锻炼能力、良好卫生习惯都有不同程度的提高,但也存在不少问题,如教师素质的不适应、教师工作量的增加而人员编制得不到增加、健康教育内容的难定位、实践课教材的精选难、得不到其它课目教师的理解等。

改革不是一帆风顺的,体育课程教学改革不是单独的改革,而是一个系统工程,必须得到教育系统的各级领导支持,特别是学校领导的支持,才能使教学改革深化和完善。

参考文献:

- [1]毛振明.体育教学科学化探索[M].北京:高等教育出版社,1999.
- [2]夏峰.“身顺心违”几时休[J].中国学校体育,1997(5):1.
- [3]曲宗湖,郑厚成,张燕.论我国高校体育改革的发展与构思[J].体育科学,1998,18(5):6-9.
- [4]陈琦,杨文轩,郑俊武,等.现代体育课程及其发展趋势[J].体育科学,1998,18(5):1-4.
- [5]李金梅,谢瑾,张军,等.关于我国学校体育改革的思考[J].体育科学,1998,18(5):8-10.
- [6]陈安槐.以素质教育观为指导的体育课程与教材改革[J].上海体育学院学报,2000,24(1):1-4.
- [7]王宗平,庄惠华.大学体育教学内容适应性发展的思考[J].体育与科学,1999,20(3):53-55.
- [8]管水法.农村普通高中学生自我锻炼能力培养的实验研究[J].中国体育科技,2000,36(6):31-34.
- [9]管水法.中学体育教学实施素质教育的认识与尝试[J].人大复印资料(中学政治及其它各科教学),1999(4):34-35.

[编辑:李寿荣]