

·学校体育·

美国 SPARK 项目对我国开展“阳光体育运动”的启示

许之屏, 金育强, 张琴琳, 郑兴

(湖南师范大学 体育学院, 湖南 长沙 410012)

摘 要: 重点介绍美国开展范围广泛、时间持久、成效显著、对学生和社会均产生深远影响的全国性的体育教育运动——SPARK 项目。该项目的特点是教学内容新颖、强调终身体育、学生自主选择体育项目和实施综合性学校体育计划。SPARK 项目对我国学校开展“阳光体育运动”有积极借鉴作用。“阳光体育运动”重点要协调和解决的问题: 运动能力早期性与持续性、整体性与个体性的关系; 传统教学内容和现代教学内容的结合; 体育课堂与课外体育活动的协调促进; 体育理论课与实践课相辅相成; 运动竞技性与健身性的协调统一。

关 键 词: 学校体育; 阳光体育运动; SPARK 项目; 美国

中图分类号: G899 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)10-0051-04

Inspirations of the US SPARK program on the development of “Sunny Sport” in China

XU Zhi-ping, JIN Yu-qiang, ZHANG Qin-lin, ZHENG Xing

(School of Physical Education, Hunan Normal University, Changsha 410012, China)

Abstract: Focused on introducing the SPARK program, a national physical education movement that is extensively and lastingly developed in the United States, producing remarkable results, and producing profound influence on students and the society. Characteristics of this program are novel teaching contents, emphasis on lifetime sport, free selection of sports events by students, and implementation of comprehensive scholastic physical education plans. The SPARK program has a positive reference function for the development of “Sunny Sport” in schools in China. Main issues to be coordinated and tackled for “Sunny Sport” include the followings: relations between early and continuous sports capacity as well as between overall and individual sports capacity; combination of traditional teaching contents with modern teaching contents; harmonious promotion of physical education classes and extracurricular sports activities; mutual supplementation and promotion between theoretical physical education classes and practice classes; harmonious unification of sports competitiveness and fitness.

Key words: school physical education; Sunny Sport; SPARK program; United States

近年来学生的体质下降与健康问题引起了社会的广泛关注。尽管学生身体素质下降有种种原因, 但体育运动缺乏无疑是重要的原因之一。“全国亿万学生阳光体育运动”(以下简称“阳光体育运动”)是中共中央 2006 年向全国亿万大中小学生提出的倡议, 目标是进一步加强学校体育、增强青少年体质和健康。对“阳光体育运动”这一新的目标和任务, 尽管各省和各级教育部门一直给予高度重视, 但因为缺乏具体细致的实施方案, 相关问题得不到解决, 收效不大。学生体

质下降与健康问题是各国学校所面临的共同问题, 各国政府对此极为关注, 美英等体育强国也经常开展类似于我国“阳光体育运动”的全国性体育教育活动, 收到很好的效果, 创造了许多宝贵的经验。他山之石可以攻玉。为了促进我国“阳光体育运动”健康顺利发展, 通过介绍美国开展范围广泛、时间持久、成效显著、对学生和社会均产生深远影响的全国性的体育教育运动——SPARK 项目, 为我国学校“阳光体育运动”长期和有效的开展提供参考。

1 美国全国性体育教育运动——SPARK 项目

1.1 SPARK 项目简介

1989年6月,一个研究小组从“美国国家健康研究所”获得了一笔研究经费,开始改革、实施和评价小学的体育教学。该研究小组从当时已经比较普遍的学生肥胖问题入手,提出通过运动、玩耍和积极休息的方式进行体育教学改革,致力于促进学生终身健康的科学研究。这个研究项目就是 SPARK 项目(The Sports, Play and Active Recreation for Kids Programs, SPARK, 体育、娱乐和康乐活动的儿童节目)。1993年该项目被授予彼得·维尔森和阿诺德·施瓦辛格的“官员荣誉奖”(Governor's Commendation Award)并成为美国联邦教育部建议推广的示范项目,到目前为止,有22个州的3500多所学校参与了该项目,并得到教育界和社会各界的普遍认可^[1]。

SPARK 项目通过为 K~12 年级的学生和教师提供课程、专业培训、跟踪支持和仪器设备等服务,帮助学生形成健康的生活习惯、良好的运动技能以及提高个人社会交往能力。SPARK 项目主要由3大板块构成,第一板块是学校体育活动,SPARK 立志把学校的体育活动从“温和状态”提高到“活跃状态”,体育活动时间占学校课堂教学时间的50%以上;第二个板块是帮助教师学会成为更有效的教师,这样他们就能够从公共健康的角度教授体育课,改善体育教学的质量,花更少的时间去管理学生,有更多的时间让学生参与活动,使课堂更开放、更有趣;第三个板块是培养校外体育活动能力与营养饮食习惯的形成^[2]。

SPARK 项目分为小学、初中和高中的体育与健康计划。该计划的目标是:(1)改进体育教师的教学方法、教学内容及呈现方式;(2)促进体育教师的专业建设,激发他们的新观念,并帮助他们把新观念应用于教学;(3)为所有学生增加在校体育活动的机会;(4)优化学校环境和设施,使之更容易激发学生的体育活动兴趣和需要(<http://www.spark.org/>)。当学校参与 SPARK 计划后,它们将在3个方面获得项目的支持:一是获得项目编制的教师指南:包括课程标准、评估工具、实施计划以及一些简化课程实施的工具。二是教师培训:如何使那些对体育运动没有兴趣的学生积极参与,是培训教师的主要内容。三是持续支持活动:SPARK 项目要保持实施成效,光有样板课程和培训班是不够的,还需要与项目参与者保持联系。SPARK 项目一直同所有项目学校和教师保持实时联系,为学校 and 教师提供长期的咨询服务,同时不断从项目学校获得新的反馈信息(<http://www.spark.org/>)。

1.2 SPARK 项目的特点

SPARK 作为一个非官方的研究项目能得到美国联邦教育部的推广和社会的广泛认可,其独特性可从以下几方面看出:(1)SPARK 项目的内容创新性。美国有一项调查发现,很多学生对传统的体育课包括跳跃运动、俯卧撑、仰卧起坐和跑步等感到厌倦,SPARK 对传统体育活动和方式做了调整。美国有越来越多的学校开设了攀岩、山地自行车、霹雳舞、溜旱冰、掷飞盘、瑜伽等,代替了部分传统的体育项目。打破传统体育教学模式,调整体育活动内容是 SPARK 的创新之处。(2)SPARK 项目的终身体育性。SPARK 的教学目标是:培养体育兴趣,喜欢并积极参与体育活动;掌握基本运动技能,并从中体验运动的愉快和成功;明确自己在体育活动中的责任和任务;学习基本的运动安全防护常识;学习避免长时间静坐的方法(如减少玩电子游戏、看电视的时间);养成健康饮食习惯和行为;养成在运动中与他人相处的能力^[2]。从以上可以发现,SPARK 是致力于终身体育健康的实践性项目。(3)SPARK 项目的自主选择性。自主选择性首先表现在让每位学生参与体育活动上。SPARK 任何一项体育活动,都有多种参与水平,倡导学生有更多的自主选择。他们可以按照自己喜欢的运动项目和适合的水平参与运动,在形式上超越了传统体育课。它使更多的学生参与运动的热情长盛不衰。(4)SPARK 项目计划的综合性。2006年“美国全国运动与体育协会”、“美国心脏协会”对改善美国中小学体育的建议是把体育教学置于综合性的学校体育计划中,这个综合性的学校体育计划包括健康教育计划、小学短假计划、课后体育活动俱乐部、校际间的竞赛运动、步行或骑车上下学计划等。SPARK 项目积极采用该建议,体现该项目不只重视学校体育,综合性学校体育计划也常抓不懈,较好地解决了学校体育在时间和空间上的不足。

2 我国实施“阳光体育运动”面临的挑战与对策

美国与我国学校体育教学的目标和理念基本相似,但教学模式各有其优缺点。美国学校体育教学模式灵活多样而且切实可行,以学生积极参加为主,以培养运动能力为中心。突破了课堂教学的常规,向多样化、实用化方向发展,教学活动不限于利用课堂,而是延伸到社会和家庭^[3]。我国新的“体育与健康标准”有很多优点,但在实施过程中遇到了来自各方面的困难。体育课程在关注焦点、学科地位、教学内容和对学生需要的满足等方面存在不足,最终难以实现体育教育目标,这是中国学生体质与健康状况连续18年呈下降趋势的主要原因。在目前的学生课业负担不可能

全面减少的情况下，要解决学生体质下降的问题，就要对我国体育教学模式和效果重新进行审定，使它更实用、和谐和统一。建议从以下几个方面考虑：

1) 运动能力早期性与持续性的统一。

SPARK 项目最先是在美国小学体育教学获得了极大成功，后来逐渐把研究领域扩展到 3~6 岁的幼儿和中学阶段^[2]。确切地说我国“阳光体育运动”是以中小学和大学体育为主，基本没有幼儿园的事，因此建议吸取 SPARK 项目的经验从幼儿抓起。研究显示，多数体育教师认为，学生体质好坏与本身的运动能力有较大关系，运动能力较低可能会导致学生终身对体育没有兴趣。另有研究表明，运动能力发展的关键期是 4~8 岁。在这个时期学习运动技能，可以用较少的时间和力气轻松地掌握，并提高运动能力。因此，建议从 4 岁开始训练走、跑、追逐、躲闪、平衡等，逐渐过渡发展跳跃、投掷、攀爬、行走中接传球等基本运动技能，开展比赛并逐渐纳入评估机制。虽然更多的儿童在日后成为优秀运动员的概率较小，但他们的运动能力在早期得到开发，再经过十几年系统规范的学校体育培养，会使他们的体育兴趣日渐浓厚，也为进入成年期自觉和有效地从事体育活动奠定坚实基础。

另外，我国中小学生运动能力的培养还缺乏持续性，绝大部分中小学生的体育课与课外锻炼时间经常因各种理由被挤占，体育活动时间很难保证每天都有，有些学生到了中考和高考之前不得不停上体育课，时间加在一起长达半年到两年左右。长时间间断活动对运动能力的培养无疑是不利的。

2) 运动能力整体性与个体性的协调发展。

我国各级学校的体育课基本按同班同龄教学，而不是按运动能力的高低进行教学。尽管同班同龄，但运动能力却相差很大，导致教学内容和进度的安排出现困难不说，学生的兴趣也提不起来。运动能力强的学生感到容易，运动能力弱的学生感到困难，使个体运动能力的发展受到制约。另外由于不能自主选择运动项目，学生的参与动机和兴趣也受到影响。

SPARK 项目的优势之一就是自主选择性，学生可以按照自己喜欢的运动项目和适合的水平参与运动。但这样的自主选择对器材、场地和教师的要求较高。我国近年来许多大学可以根据学生的运动能力和兴趣选项上课，但中小学的选课很大程度上受到学校体育资源，即器材、场地和教师条件的制约而难以实现。我国人均体育资源甚少，无法与发达国家相提并论，短期内的投入也很难满足需求。因此在运动能力的培养上以整体水平的提高作为主要目标，个体性的培养

尽量缩小与发达国家的差距是目前比较切合实际的做法。建议目前先满足学生选择运动项目的需要，有条件的话再满足学生选择不同水平的需要。随着“阳光体育运动”的开展，中小學生自主选课将成为趋势。

3) 传统与现代教学内容的完美融合。

新中国成立以后进行了数次中小学体育教学大纲的修订，但每次修订体育教学内容的改革力度似乎都不大，依然是田径、球类、体操、武术等教学内容为主，并辅以简单的生理卫生和保健知识，形成了比较稳定的中国学校体育教学内容的框架体系，很多学生对此感到枯燥和厌倦。

打破传统体育教学模式，调整体育活动的内容是 SPARK 项目的创新之处，也是我们值得借鉴的地方。目前国内的很多学校尝试将体育教学内容由规定性向选择性发展，由传统性模式向现代体育模式的转化，竞技与娱乐健身并存的方向发展。随着现代的运动项目和娱乐性体育项目的不断涌现，像旱冰、攀岩、有氧操、跳绳、独轮车、旱冰等形形色色的运动将逐渐成为学校“阳光体育运动”的教学内容。此外，我国是多民族的国家，民族体育源远流长，这些民族体育项目既各具特色，又有良好的健身价值，在未来的体育教学中完全可以根据当地民情加以适当地选用。希望在不远的将来，传统的、现代的、民族的体育教学内容完美融合，交相辉映。

4) 体育课堂与课外体育活动的协调促进。

研究显示，中国青少年每天花在体育课外活动的时间是远远不够的，中美两国青少年体育课外活动的时间每天超过 60 min 的人数，中国是 5.3%，美国是 35.2%^[4]。可见美国学校的体育课外活动时间明显超过中国，原因是美国的 SPARK 项目采用了课外体育活动计划。它包括骑自行车或步行上下学、课间操、社区体育俱乐部、班际校际运动竞赛、寒暑假登山等。这些体育活动可以大大增加学生的身体活动时间，对学校体育起到了很好的促进和补充作用。我国的“阳光体育运动”也可以采用上述的计划，如果每周 2 学时体育课(多数学校是 2 学时，有些学校已开到 3 学时)加上第 8 节活动课有 135 min，平均每周人均就是 27 min，再加上上述的课外体育活动基本可以保证每个学生每天活动 1 h 以上。但要做到这一点，需要加大宣传和教育的力度、提出合理的实施计划、加强安全教育等，必要时采取强制规定。

学生放学后可以利用社区体育设施进行体育活动，以改善学校体育场地不足的问题。有研究显示，目前 92.4% 的学校的体育活动不能进入社区中的体育设施^[5]。建议学校加强与社区合作，做到资源共享。

一方面学校体育为社区体育提供技术指导、咨询服务、组织规划等。另一方面社区体育为学校体育提供环境、设施等。两者统筹发展,互相补充,从而形成学生在校体育学习、校外体育活动和终身体育的良好过渡环境。

5) 体育理论课与实践课的相辅相成。

研究显示,美国青少年每周参加体育活动超过 30 min 达到 2 天以上的人数比率已经高达 88.5%,中国青少年每周参与体育活动超过 30 min 达到 2 天以上的人数比率为 54.8%^[4]。中国与美国比较人数比率明显减少,这与多年来学生缺少健康教育有密切关系。我国体育教师几乎没有上理论课的时间,健康教育和卫生保健知识的教学只停留在表面,这与体育课时太少有一定关系。

SPARK 的体育活动时间占学校课堂教学时间的 50% 以上。占用了这么多的教学时间,学校要面对压缩其他课程和学生成绩可能下降的双重压力,如何说服学校呢? SPARK 的第一步做法是让学校认识到给体育课更多时间并不意味着牺牲了文化知识学习的时间,数据表明二者并不矛盾;第二步是提供数据证明身体健康的孩子更善于学习,他们精力旺盛、睡眠更好、大脑活动更积极。美国一项研究也证明了 SPARK 的做法是对的:这项研究把 754 名小学四年级学生分成两组,一组采用 SPARK 的方法上体育课,另一组采用传统的方法上体育课,对两组学生连续跟踪两年。研究发现,尽管 SPARK 项目的学生花在体育课上的时间是另一组学生的 2 倍,但是他们的学业考试分数和另一组学生的分数基本相当^[6]。

总体来说,国内目前每周的体育课学时比较其他主科要少得多,可以适当增加,用压缩其他的课时来换取民族体质的强健是值得的。增加的学时可以进行健康教育和运动知识的教育。健康教育课的内容要包括体育对身体健康和心理健康的作用;体育的价值观;体育对公民意识和社会责任的作用;体育对人的全面发展及形成健康人格的作用;体育文化和体育人文精神;体育对培养运动兴趣、终身体育意识的作用;健康饮食习惯、食品营养、食品卫生;学习避免长时间静坐的方法(如减少打电子游戏和看电视的时间);运动安全教育等。另外长期以来我国中小学体育运动知识教学是一个空白,一些酷爱运动的学生因缺乏运动知识而难以进一步提高,因此运动知识的教育也可以作为体育理论课的一部分。建议理论课和实践课的比例以 1:4 或各地根据不同情况做适当调整。

6) 运动竞技性与健身性的协调发展。

健康和健身正在成为我国学校体育关注的话题,与此同时,有关竞技运动和健身运动二者关系的统一和协调也出现了矛盾。甚至有人说“抓了竞技就搞不好健身,要搞好健身就只能少搞竞技”和“目前体育教学的竞技性太强,不利于学生健身”等看法。这样的问题的确令很多体育教师不知如何去做。这些看法其实质是没有摆正二者的关系,其实竞技是手段,健身才是目的。运动技能好、健康水平高的人以竞技为健身手段;运动技能差、健康水平低的人以缺乏竞技性的运动手段来健身。参加竞技首先必须健康,而且能够进一步增进健康,而健康水平提高了又能使人站在更高的起点上进一步从事竞技。我国学校体育教学的竞技水平还很低,需要进一步加强而不是减弱,学校竞技运动水平的提高也为国家输送高水平的运动员提供了保证。

美国竞技体育后备力量的培养主要依靠学校,有 1/3 以上的中学生参加大约 20 多个项目的校内外运动训练。事实证明,竞技运动的竞技性、趣味性和游戏性能够最大程度地受到学生的喜爱,广泛开展竞技运动对广大学生的健身有刺激和带动作用。希望在不远的将来,竞技与健身在我国学校“阳光体育运动”中达到统一发展和相互协调。

参考文献:

- [1] 徐士强. 美国学生体育与健康教育改革——SPARK 项目述评[J]. 上海教育科研, 2007, 27(4): 23-26.
- [2] Jennifer Brady. An interview with Mr. Paul Rosengard of the SPARK program, guidance channel[N]. Corn of Sunbu't Visual Media, 2006-11-08.
- [3] Marliyn M Buck, J Thomas Jabl E, Patricia Afol YD. Introduction to physical education and sport foundations and trends[M]. Thomson Wadsworth, 2004.
- [4] 周丽君, 于可红, 莱利·汉斯利. 影响中美两国青少年参加体育活动因素的比较研究[J]. 中国体育科技, 2007, 43(4): 27-31.
- [5] 姚蕾. 中国城市学校体育现状调查[J]. 体育科学, 2004, 24(12): 68-73.
- [6] Anne P M, Jennifer A. A gym class that really works out[N]. ABC News-Everett, 2006-10-23.

[编辑: 邓星华]