

•探索与争鸣•

论新常态下的体育与健康课程实施

杨文轩¹, 张细谦²

(1.华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006; 2.广东第二师范学院 体育系, 广东 广州 510303)

摘 要: 在中国经济社会改革与发展逐步进入新常态的时代背景下, 体育与健康课程实施要从立德树人的高度践行其在人文教化和塑造健康体质等方面的独特价值。在新常态下, 体育与健康课程实施要切实做到有效果、好效益、高效率。新常态下的体育与健康课程实施将呈现出新的特征: 一是要遵循体育与健康课程实施的基本规律; 二是学生体能发展的实践模式要做到适时、适度 and 适性; 三是要在重视运动技能学练的基础上, 实现运动技能传授与学习的变革。

关 键 词: 学校体育; 体育与健康; 课程实施; 立德树人; 新常态

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2015)05-0001-04

On the implementation of physical education and health curriculum under the new normal state

YANG Wen-xuan¹, ZHANG Xi-qian²

(1.School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China

2.Department of Physical Education, Guangdong University of Education, Guangzhou 510303, China)

Abstract: Under the historical background that Chinese economic and social reform is gradually entering into a new normal state, the implementation of physical education and health curriculum should fulfill its value in terms of humanistic cultivation and fitness keeping from the perspective of morality education. Under the new normal state, the implementation of physical education and health curriculum should be carried out in a truly effective, beneficial and efficient way. The implementation of physical education and health curriculum under the new normal state will present the following new characteristics: 1)basic rules should be followed for the implementation of physical education and health curriculum; 2)the practical mode of student stamina development should be timely, moderate and appropriate; 3)sports skill teaching and learning reform should be realized on the basis of valuing sports skill learning and practicing.

Key words: school physical education; physical education and health; curriculum implementation; morality education; new normal state

中国经济社会建设与发展已经进入新的阶段, 出现了新常态。它的价值判断、发展思路、发展方式已经并将不断发生深刻变化。开始于世纪之交的基础教育体育与健康课程改革, 历经了课程标准的试验与修订, 现正处于全面推广实施的阶段。一场完整的体育与健康课程改革, 必定包括课程设计、课程实施和课程评价 3 个环节, 其中, 课程实施是课程理想得以实现、课程价值得以体现、课程目标得以达成的核心环

节。在经济社会改革与发展进入新常态的时代背景下, 在 10 多年的锐意改革和积极探索之后, 重新审视体育与健康课程的实施, 必然具有重要的现实意义。

1 从立德树人的高度实现体育与健康课程的独特价值

1.1 要彰显体育与健康课程在立德树人中的人文教化功能

收稿日期: 2015-07-02

基金项目: 全国教育科学规划国家级课题“体育与健康课程实施模式的研究”(BLA100102)。

作者简介: 杨文轩(1947-), 男, 教授, 博士研究生导师, 研究方向: 体育原理、学校体育。

新常态的首要问题是价值判断问题。课程标准实施,首先必须从立德树人的高度,彰显体育的人文教化独特功能。党的十八大报告指出,“把立德树人作为教育的根本任务,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”“立德树人”指明了今后教育发展的方向。立德树人,即教育事业不仅要传授知识、培养能力,还要把社会主义核心价值观融入国民教育体系之中,引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观、荣辱观。“富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善”,是社会主义核心价值观在国家、社会和个人 3 个层面的基本内容,学校体育具备培育和实现优良社会观念的积极作用。

从文化学角度进行分析,体育的一切价值都应该体现人文价值内涵,只有在体育人文价值的引导下,树立立德树人的理念,体育的价值才不会陷于工具理性和自然主义的泥坑^[1]。在学校体育的各种实践活动中,特别是在体育与健康课程实施的过程中,学生会展现出自己内在的价值观念,这为教师有针对性地开展体育教育活动提供了有利条件。体育与健康课程对于传播优秀的社会观念充满着正能量,例如,体育与健康课程目标强调培养健康文明的生活方式,倡导积极向上的生活态度,注重拼搏进取的生活理念,培养磊落康雄的性格,对改善、重塑民族性格有不可替代的作用,有助于引导学生树立公平竞争,诚实守信,用最大的努力去争取进步和追求卓越的社会观念。在传播和培育社会观念方面,体育与健康课程有着不可低估的独特作用。要把立德树人全方位贯穿于体育与健康课程实施,培育良好的社会观念,要引导学生把体育学习中形成的良好社会观念,迁移到日常学习和日后的工作中。

1.2 要充分发挥体育与健康课程塑造健康体质的独特价值

立德树人强调要促进学生德智体美全面发展,其中,体育与健康课程主要担负着促进学生健康成长的使命,这是任何其它课程都不可替代的。自第 8 次基础教育体育与健康课程改革以来,无论是试验阶段还是在全面推广实施阶段,都把健康第一的指导思想置于重要的地位,一方面体现了遏止学生体质健康水平持续下降的现实需要,同时也是体育与健康课程所具有的独特价值的体现。我国近几年颁布的与学校体育有关的政策法规,无一例外地强调了健康第一的指导思想。事实上,将体育课程的名称更名为“体育与健康”课程,充分体现了“体育为健康”的课程愿景。

党的十八届三中全会提出:“要强化体育课和课外

锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”这进一步为体育与健康课程实施指明了方向。健康第一指导思想是否能落到实处,学生的体质健康状况能否提升质的飞跃,关键在于在经济社会改革与发展的新常态下,要切实提升体育与健康课程实施的实际效果。一方面,要保证开齐上好体育课,其中,开齐是基础,上好是提升。由于片面追求升学率现象依然较为普遍地存在,一些学校并没有按照国家规定开足体育课时。与此同时,由于过于担心学生的安全问题,不少学校和体育教师在上体育课的时候小心翼翼,运动负荷很难得到保证。另一方面,课外体育锻炼“重形式而轻实效”的现象有待进一步改变。在一些西方发达国家,课外体育锻炼的地位甚至比体育课还高,由此可见课外体育锻炼的重要性。总之,体育课和课外体育锻炼是体育与健康课程实施的两条核心路径,必须予以强化和优化。

2 切实提高体育与健康课程实施的实效性

2.1 体育与健康课程实施要切实做到有效果

经济社会改革与发展新常态主要关注的是效益,不再单纯追求速度和规模。对于课程标准实施,关键是效果。效果是考察体育与健康课程实施实效性的第一维度。效果是指“由某种力量、做法或因素产生的结果(多指好的)”^[2]。近几年来,随着基础教育课程改革渐入佳境,课程实施的效果提升日益引起了教育界的广泛重视。有学者认为:“教学效果是指教学活动的结果,它考察的重点是学生的学习进步与发展。在教学活动中,教师要通过教学活动取得某种结果,达到某种目的,满足某种需要,这样才能认可教学活动有效,这是有效教学的第一要求。”^[3]在课程改革的实践中,许多地方甚至进行了高效课堂的积极探索。

效果提升确实是我国体育与健康课程实施中需要正视且有效解决的问题,这一点越来越成为我国学校体育界的普遍认识。那么,在体育与健康课程实施中,如何评判是否有效果呢?为了避免不必要的争议,为中小学体育与健康课程实施指明方向,体育与健康课程标准不仅把体育与健康课程的学习细化为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应 4 个学习方面,而且还根据可评价的原则设置了可操作和可观测的学习目标。在此基础上,为了进一步明确通过体育与健康课程学习,学生需要达到的预期学习效果,义务教育体育与健康课程标准修订组对体育与健康课程目标进行了具体的解读和分析^[4]。总而言之,课程标准规定的课程目标、水平目标、学习方面目标及其相应的解读和分析,正是评判体育与健康课程实施

是否有效果的重要标准。

2.2 体育与健康课程实施要切实做到好效益

如果说有效果是指通过体育与健康课程的学习学生有了收获,那么,好效益则强调这种收获是有益于学生的现实需要和未来发展的。俗话说,生命在于运动。但并非所有的运动都是有益于学生身心发展的。早在1917年,毛泽东^[9]就在《体育之研究》中指出:“近今学校有体操、坊间有书册,冥心务泛,终难得益……巢林止于一枝,饮河止于满腹……应诸方之使用者其法宜多,锻一己之身者其法宜少。近之学者,多误此意,故其失有二:一则好运动者,以多为善,几欲一人之身,百般俱备,甚至无一益身者……明乎此,而后体育始有进步可言矣。”从提升体育与健康课程实施实效性的角度看,毛泽东这番话给我们的最大启示在于,体育与健康课程实施必须树立效益意识。

体育与健康课程实施的好效益可以从社会效益和个体效益两个维度来考察。从社会效益的角度看,体育与健康课程的实施要有助于满足社会政治、经济、科技文化对体育与健康课程的需求,具体表现为中小学生体质健康整体状况的改善和优良社会观念的确立。从学生个体效益来看,主要表现为学生身心健康的协调发展和健康生活方式的养成。需要指出的是体育与健康课程实施的效益具有相对性,即不同的运动项目具有不同价值,即使是同一个运动项目,对于不同的个体而言,其效益也可能是不同的。

2.3 体育与健康课程实施要切实做到高效率

苏联教育家巴班斯基^[6]提出的教学过程最优化理论指出,教学效果与时间消耗的比例是衡量教学过程是否“最优”的标准,也是教学过程组织的基本原则。在新常态下,体育与健康课程实施应该提升实际效率。近几年来,学校体育工作受到了党和国家的高度重视,陆续颁布的一系列法规文件都明确了“保证学生每天锻炼一小时”的时间要求。与运动时间的明确具体相比,我国体育与健康课程实施的效率并不理想,一是中小学生体质健康状况持续下降的现象尚未得到改善,二是学生终身体育意识和能力的培养还需加大力度。

无论是学生体质健康的促进还是运动技能的习得,都需要切实提高效率。在我国,学生人数多,运动场地小,体育器材少,这是比较普遍的现象,严重地制约着体育与健康课程实施的实效性。在新常态下,诸如此类的问题将逐步得到解决,不过,这需要有一个过程。针对这一现象,一是要想方设法提高体育课和课外体育锻炼的练习密度,二是要根据中小學生身心发展的特点安排合理的负荷量和负荷强度。这既是遵循人体生理机能适应性规律的需要,也是肌肉运动

记忆的要求。

3 新常态下体育与健康课程实施的特征

3.1 更加强调遵循体育与健康课程实施的基本规律

新常态的精神实质是尊重规律、减少干预、顺势发展。课程实施中首要注意的是,遵循课程实施规律。体育与健康课程具有综合性特征,其学科基础包括生物学基础、心理学基础、社会学基础、教育学基础、哲学基础等,这些学科基础分别有着各自的基本规律。要想切实提高体育与健康课程实施的实效性,必须遵循体育与健康课程的基本规律。在体育与健康课程的实施过程中,需要遵循的基本规律主要包括人体生理机能适应性规律、人体生理机能活动能力变化的规律、体能发展的适应性规律、青少年儿童的认识规律、青少年儿童的心理发展规律、运动技能形成与发展的规律等。只有按规律办事,才能有效解决体育与健康课程实施过程中遇到的各种问题。

运动技能习得的重要性逐渐被学校体育界普遍认可,现阶段的焦点是如何促进学生运动技能的习得。运动技能形成与发展的规律是体育与健康课程实施必须遵循的重要规律之一,只有熟练掌握运动技能教学的基本规律,才能切实提高体育与健康课程实施的有效性。通常认为,运动技能的形成与发展包括3个阶段,即尝试体验阶段、改进提高阶段、建立动力定型阶段。在这3个阶段,学生有着不同的心理活动特征和动作表现,教师需要根据实际情况设定适宜的学习目标并选用恰当的教学方法^[7]。总之,体育与健康课程实施的基本规律是体育教师必须熟知并能在实践工作中能熟练运用的。

3.2 更加注重学生健康体能发展的实践模式及适应性

新常态更加强调经济社会的健康发展。体能是身体健康的核心要素之一,世界发达国家和地区的体育与健康课程普遍重视学生体能的发展。早在1879年,美国著名的体育教育家Dudley Sargent博士在哈佛大学任教期间就制订了身体训练大纲,提出通过制订适合个人的运动处方来增进其体质和改善身体器官的功能,并达到最好的身体条件——体适能。美国以学校为基础的青少年健康体适能教育计划,在20世纪80年代以来得到开发和推广。在日本体育课程演变过程中,1968-1977年是体力主义盛行时期,强调通过适当地从事各种运动,以实现发展体力的目标。1998年,我国香港特区在编制的课程纲要中将体适能摆在显著位置,大大增加了体适能的课时比例。

在健康第一指导思想的影响下,学生健康体能发展越来越受到学校体育界的重视。在新常态下,体育

与健康课程的实施要注重学生健康体能发展实践模式的构建,切实提高学生健康体能发展的适应性,做到适时、适度和适性。所谓适时,主要是指要抓住学生健康体能发展的敏感期,这样有助于收获事半功倍的效果;所谓适度,主要是指要把握好体育与健康课程实施过程中的运动负荷,因为适宜的运动负荷是促进学生健康体能发展的关键因素;所谓适性,主要是指要具体分析学生的个体差异性和实际需要,帮助学生获得最需要的体能发展。

3.3 更加关注运动技能传授与学习的变革

强化和优化运动技能的传授与学习,是新常态下体育与健康课程实施的重点所在。一方面,运动技能是体育与健康课程区别于语文、数学、英语等其它文化课程的学科差异所在,是体育与健康课程学习的重要目标之一;另一方面,它也是实现运动参与、身体健康、心理健康与社会适应等其它学习方面的不可或缺的重要途径。从世界发达国家体育课程改革与发展的经验来看,普遍重视运动技能的学练,既强调通过运动专长的形成来激发学生的运动兴趣,强化内在的运动动机,进而促进体育生活方式的养成,又注重在传授和学习运动技能的过程中促进学生身心健康的发展。

当前正在日益深化的基础教育体育与健康课程改革的显著特点是受到了西方建构主义学习理论的较大影响。注重以学生为中心进行教学是建构学习理论的核心所在,这与传统的教学观念存在很大的区别。在体育与健康课程实施的过程中,既要吸收建构主义学习理论的优点并发挥其积极作用,也要正视其局限性,不能动辄全盘否定教学理论。从切实提高运动技能学练实效性的需要出发,运动技能的传授和学习要做到如下 3 个变革:一是从旧“三基”到新“三基”的变革;二是从要求“面面俱到”到强调“适应性”

的变革;三是从强调“师生授受”到关注“主体生成”的变革^[9]。

在经济社会的改革与发展进入新常态的背景下,我国学校体育也面临着新情况、新矛盾、新问题,各方面对学校体育提出了新的要求。体育与健康课程实施过程中,既有自身不断提高、发展和完善的问题,同时还必须协调好体育加试、技能掌握要求、足球进学校等问题。因此,体育与健康课程实施应始终在《基础教学课程改革纲要(试行)》和课程标准的框架下,针对新常态下的特征,确保学校体育工作遵循规律,健康发展。

参考文献:

- [1] 胡小明,石龙. 体育价值论[M]. 成都:四川科学技术出版社,2008:203-204.
- [2] 中国社会科学院语言研究所词典编辑室. 现代汉语词典[M]. 6版. 北京:商务印书馆,2012:1438.
- [3] 姚利民. 有效教学研究[D]. 上海:华东师范大学,2004:15.
- [4] 杨文轩,季浏. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)解读[M]. 北京:高等教育出版社,2012:68-70.
- [5] 毛泽东. 体育之研究[M]. 北京:人民体育出版社,1979.
- [6] 巴班斯基. 教学过程最优化——一般教学论方面[J]. 北京:人民教育出版社,2007.
- [7] 韩进之. 教育心理学纲要[M]. 北京:人民教育出版社,2003:326-328.
- [8] 杨文轩,张细谦. 体育与健康课程实施模式探索[M]. 北京:高等教育出版社,2015:54-57.

