

# 普通高中体育与健康课程目标体系研究

阎智力

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

**摘 要:** 对我国普通高中体育与健康课程目标实施中存在的问题进行分析与思辨, 构建新的课程目标体系, 为推进我国普通高中体育课程改革向纵深发展提供参考。研究认为: (1) 体育与健康学科核心素养是课程目标的上位概念, 体育与健康学科核心素养与课程目标、课程分目标(运动能力、健康行为、体育品德)有重合现象, 这是学理上的缺陷; (2) 体育与健康课程目标存在概念界定范畴失准与用词不当等不良现象, 没有达到或者超出了体育教学与体育运动所表达的“效度”; 体育品德只限体育领域存有不足, 没有包括健康教育、思想教育、政治教育和一般品德教育; (3) 重新修订的体育与健康课程目标体系, 凸显了体育与健康教育的核心特征, 强化了品德修养的范畴与实施途径, 对于合理构建体育与健康课程目标体系, 发挥体育与健康学科核心素养的指导作用, 落实立德树人根本任务具有理论意义与参考价值。

**关键词:** 学校体育; 体育与健康课程标准; 课程目标体系; 普通高中

**中图分类号:** G807.3      **文献标志码:** A      **文章编号:** 1006-7116(2021)05-0014-09

## Research on objective system of physical education and health course in senior high school

YAN Zhi-li

(School of Physical Education and Health, East China Normal University, Shanghai 200241, China)

**Abstract:** This paper analyzes and thinks about the problems existing in the implementation of the curriculum objectives of physical education and health in senior high schools in China, and constructs a new curriculum objective system, so as to provide reference for promoting the in-depth development of the curriculum reform of physical education in senior high schools in China. The research shows that: (1) the core literacy of physical education and health is the upper concept of curriculum objectives, and the core literacy of physical education and health coincides with curriculum objectives and sub objectives (sports ability, health behavior and sports morality), which is a theoretical defect; (2) there are some bad phenomena such as inaccurate definition of concept and improper use of words in the curriculum objectives of physical education and health, which can not be ignored. It has reached or exceeded the "validity" expressed by physical education and sports; sports morality is limited to the field of physical education, but has some shortcomings, not including health education, ideological education, political education and general moral education; (3) the revised target system of physical education and health curriculum highlights the core characteristics of physical education and health education, and strengthens the scope and implementation of moral cultivation. It has theoretical significance and reference value for the reasonable construction of sports and health curriculum objective system, the guidance of sports and health core literacy, and the implementation of the fundamental task of moral education.

**Keywords:** school physical education; physical education and health curriculum standard; curriculum objective system; senior high school

收稿日期: 2021-03-23

基金项目: 国家社会科学基金项目“新时代学校体育‘四位一体’新目标与体育教育改革研究”(21BTY005)。

作者简介: 阎智力(1964-), 男, 教授, 博士, 博士生导师, 研究方向: 体育课程与教学论、体育教育训练学。E-mail: zlyan@tyxx.ecnu.edu.cn

我国2003年颁布《普通高中体育与健康课程标准(实验)》<sup>[1]</sup>,2017年进行修订,颁布《普通高中体育与健康课程标准》<sup>[2]</sup>。普通高中体育课程改革已近20年,在此期间一些学者对体育与健康课程目标体系也进行了相关领域的研究。然而许多体育教师仍然对体育与健康课程目标的有效达成存在困惑,对课程目标的制订、实施和评价等方面感到无所适从,直接影响了体育教学质量。党中央、国务院非常重视学校体育教育的发展,在2018年全国教育大会上,习近平总书记指出“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,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”<sup>[3]</sup>。2020年中央全面深化改革委员会第十三次会议指出,深化体教融合促进青少年健康发展,要树立健康第一的教育理念,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,加强学校体育工作,完善青少年体育赛事体系,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,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人<sup>[4]</sup>。面对体育教育的新形势与新目标,面对新时代对提高全体国民素质和人才培养质量的新要求,面对我国高中阶段教育基本普及的新形势,总结我国学校体育教育改革的经验,重新审视、修订体育与健康课程目标体系刻不容缓。因此,对于我国高中阶段体育与健康课程目标体系进行分析与论证,具有重要的理论意义。

## 1 体育与健康课程目标的特点

2017版体育与健康课程标准,增加了学科核心素养与课程目标的阐述,设立了总目标和分目标,分目标包括运动能力、健康行为和体育品德3项。学科核心素养是学科课程目标、教育理想、育人价值的集中体现,是核心素养在特定学科的具体化、操作化表述,是学生在接受特定学科教育过程中形成的知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观等方面的综合表现。普通高中体育与健康课程标准规定体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能与方法为主要学习内容,以培养高中学生的体育与健康核心素养和增进高中学生的身心健康为主要目标的课程<sup>[2]</sup>。2017版高中体育与健康课程标准,明确了我国普通高中的培养目标是进一步提升学生综合素质,着力发展核心素养,使学生具有理想信念和社会责任感,具有科学文化素养和终身学习能力,具有自主发展能力和沟通合作能力。体育与健康课程是普通高中课程体系的重要组成部分,对于全面贯彻党的教育方针、落实立德树人根本任务、发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能与价值,凝练体育与

健康学科的核心素养,明确培养学生的价值观念、必备品格和关键能力,对知识与技能、过程与方法、情感态度价值观三维目标进行整合,以此推动人才培养模式的改革与创新,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。通过分析2017版体育与健康课程标准,可以看出在本质上与2003版体育与健康课程标准没有大的改变,还称为“体育与健康课程标准”,但是在目标体系上有了很大的改变与进步,增加了学科核心素养与课程目标的融合。学科核心素养是党的教育方针的具体化和细化,是指导体育与健康学科的上位概念,学科核心素养凝练了体育与健康学科的本质属性,明确了普通高中学生学习学科课程后应达成的正确价值观念、必备品格和关键能力<sup>[2]</sup>。体育与健康课程目标设立总目标与分目标,而分目标则是体育学科核心素养的3个主要方面,即运动能力、健康行为、体育品德。2017版体育与健康课程目标将2003版的“运动参与”“运动技能”“身体健康”“心理健康”和“社会适应”等5项具体目标去除,修改为“运动能力”“健康行为”“体育品德”等3项分目标,这有些与体育教学大纲时期的“一个目的”“三项任务”相似,删除了“运动参与”“身体健康”“心理健康”和“社会适应”等不便于评价与实施的具体目标,从而意图能够更加体现和贯彻体育与健康学科核心素养。

2003版体育与健康课程具体目标设立了运动主线(运动参与、运动技能)与健康主线(身体健康、心理健康和社会适应),在教学中要求将这5个方面的具体目标不应割裂开来,进行教学,运动技能教学中的每一项活动都应注意围绕多个目标来开展,要注意将运动技能的学习与健康教育专题的学习有机地结合起来,要注意防止过分重视专项运动技能的传授而忽视心理健康目标达成的现象。但一直作为我国体育教育的重要目标之一的思想品德教育却没有体现,而重视在体育课中进行思想品德教育,应该说是中国体育教育中最大的特色<sup>[5]</sup>,在体育教学大纲时期的教学任务中发挥着重要作用,但是在2003版体育与健康课程标准的课程目标中却不见踪迹。在2017版体育与健康课程标准中,除了提出“落实立德树人根本任务”之外,还有一个变化就是贯彻体育与健康学科核心素养。2017版体育与健康课程标准中设立3个方面的学科核心素养(运动能力、健康行为、体育品德)。上述3个方面的学科核心素养联系密切、相互影响,在体育与健康教育教学过程中得以全面发展,并在解决复杂情景的实际问题过程中整体发挥作用。“体育品德”不仅是体育与健康学科核心素养的3项内容之一,同时也是课程目标与课程分目标中的主要目标之一,体现出对思想

品德教育的重视与回归,体现出将体育与健康学科课程作为“落实立德树人根本任务”的重要途径。

## 2 体育与健康课程目标存在的问题

2017版体育与健康课程目标虽然进行了一些修订,但还是原来课程目标(2003版)的延续与延伸,在本质与模式上没有改变,存在的一些问题依然没有解决。如总目标第1条“通过本课程的学习,学生喜爱运动,积极主动地参与运动”,目标要求太低。第2条“学会体育与健康学习与锻炼,增强科学精神、创新意识和体育事件能力”,是语法病句,“增强科学精神、创新意识和体育事件能力”三者是并列关系,而“增强体育事件能力”是分析、判断还是处理等所指何意并不清晰。第3条“树立健康观念,形成健康文明生活方式”与第5条最后一句“为新时代健康文明生活做好准备”内容重复。第4条“遵守体育道德规范和行为准则,塑造良好的体育品格,发扬体育精神,增强社会责任感和规则意识”,其中“行为准则”与“规则意识”语意重合或者语不达意,如都指体育规则就是重复,如后者指社会规则就不是规范用语,应为“社会公德”或“社会规范”。第5条为“运动能力、健康行为和体育品德三个方面协调和全面发展,培养学生未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格和关键能力,形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度,身体健康、体魄强健,为新时代健康文明生活做好准备”。这与2003版第5条基本一致,只是增加“运动能力、健康行为和体育品德三个方面协调和全面发展,培养学生未来发展中应具备的体育与健康的正确价值观念、必备品格和关键能力”的内容,其中体育与健康的“正确价值观念、必备品格和关键能力”耐人寻味,与“运动能力、健康行为和体育品德”依次对应又不得其解,这应是体育与健康学科核心素养中需提炼出来的要求,在课程目标、课程分目标当中应明确具体地加以阐述,并逐步分解、细化加以贯彻与落实。总目标中提出了运动能力、健康行为、体育品德3个方面核心素养协调和全面发展,同时也是课程目标(第5条)与3个方面的课程分目标,并没有很好地融合与加以提炼。体育与健康学科核心素养应是课程目标的上位概念,而课程目标是课程分目标的上位概念,将学科核心素养、课程目标、课程分目标等3个方面等同与重复,不符合逻辑。学理而言,体育学科核心素养针对的是学科,而体育课程目标直面的是课程;体育学科核心素养是体育课程目标研制的依据,体育课程目标又是研制体育教学目标的依据,但它们之间的关系仅停留于理论阐释,并无具

体的指导策略,同时还形成了体育学科核心素养与体育课程目标等同的现象,这是理论上的缺陷<sup>①</sup>。由于体育学科核心素养、体育课程目标与分目标3者之间关系阐释不清,导致实施过程中出现混淆现象。课程目标中形容词、并列词与“口号语”过多,如“形成乐观开朗、积极进取、充满活力的人生态度”,“人生态度”主要包括人们对社会生活所持有的总体意向,是指人们通过生活实践形成的人生问题的一种稳定的心理倾向和基本意愿,体育运动伴随着成功与失败、快乐与痛苦,有着复杂的心理情绪体验,只能培养体育态度,培养运动习惯或健康的生活方式,进而才能有所发展。要想在高中学段通过体育运动使学生形成迁移性的、间接性的、同时还具有稳定性的“人生态度”,超出了体育运动所表达的“效度”。从课程目标的最后一句“身心健康、体魄强健,为新时代健康文明生活做好准备”的表述来看,“身心健康、体魄强健”两个词组只体现出身体方面的要求,“为新时代健康文明生活做好准备”不仅与第3条“形成健康文明生活方式”的目标基本相同且要求较低,没有体现出立德树人的根本任务,以及培养全面发展的社会主义建设者和接班人的基本要求。即便2020年对课程标准进行了修订,但新时代学校体育新理念、新目标还没有很好地融入进来,体育与健康学科核心素养仍需提炼,一些语句表达存在欠缺。课程目标应语意明确、指向清晰,才有利于制订分目标,便于衔接并逐步实施。

在课程目标的分目标中,对“运动能力”的内涵表述不准确。能力是完成一项目标或者任务所体现出来的综合素质,具有个性心理特征;运动能力是指人参加运动和训练所具备的能力,是人的身体形态、素质、机能、技能和心理能力等因素的综合表现<sup>②</sup>。而“参与与组织体育展示与比赛活动”“增强发现问题、分析问题和解决问题的能力”“能够独立或合作制定和实施体能锻炼计划,并对练习效果进行合理的评价”“了解国内外重大体育赛事和重大体育事件,具有体育欣赏能力”等内容并不属于运动能力范畴。“健康行为”指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动,应包括身体、心理健康的具体指向,而“情绪稳定、包容豁达、乐观开朗,善于交流与合作,适应环境的能力强;关注健康、珍爱生命、热爱生活”等系列词语排比让人难以准确定位,其中“情绪稳定、包容豁达、乐观开朗”词组更加令人费解,难于组织教材;而“养成健康文明生活方式(与总目标语句相同)”“提高生存和生活的能力”目标内容指向相对比较宽泛,在运动实践及教学活动中难以准确评价与达成。健康教育应根据高中学生的生理和心理特点组织教学

重点,因健康教育学时有限,如果分目标模糊不清就不能很好地把握教学重点,在贯彻实施中容易形成“空喊口号”缺少实践检验的虚化现象。“体育品德”培养的重点是“积极进取、遵守规则和社会责任感”。“遵守规则”比较容易理解,“积极进取”“社会责任感”指向何方?在分目标的开头一句话给读者理解为是对分目标学习重点的概括,下面内容是具体解释,但“积极进取”“遵守规则”则是原封不动的加以重复,“主动克服内外困难”,添加“内外”二字多此一举,“克服困难”包括克服各种困难,加上“内外”二字势必引导体育教学寻找“内因”和“外因”,增加不必要的理解与想象;“正确对待胜负,胜不骄、败不馁”,语句前后语意相近;“胜任不同的运动角色”不属于体育品德范畴,而“社会责任感”不宜泛化为“体育品德”,在体育品德目标中也没有找到与其相对应的内容,两者指向不同,各有内涵。体育品德分目标重点内容“积极进取、遵守规则和社会责任感”,也没有与课程总目标第4条“体育道德、体育品格、体育精神”的组成要素相互对应,关系不明,逻辑不通。且不论体育学科核心素养的准确定位、课程目标与分目标的准确对接,就从分目标的准确表述方面还存在一些不足之处。

2017版体育与健康课程理念要求“注重学生运动专长的培养,奠定学生终身体育的基础;普通高中体育与健康课程重视培养学生的运动爱好与专长,强调学生系统地学习1~3项运动项目,积极参加日常体育锻炼、体育社团活动与形式多样的体育竞赛活动,形成锻炼习惯,发展学科核心素养”。广大体育教师比较赞同学生掌握1~3项运动技能的专项化教学,存在疑惑的是体育课目标制订与实施问题依然没有得到有效解决,依然按照原来的“模块教学”“选修课”“走班制”“学年学分制”及传统“混班制”等教学组织形式上课。在课程目标的制定上依然是2003版课程目标的惯性延续,以前是将运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应5个具体目标要在教学中不应割裂开来加以实施,现在变为运动能力、健康行为、体育品德3个分目标要在教学过程中得以全面发展,并在解决复杂情境的实际问题过程中整体发挥作用。大部分体育教师将“得以全面发展”的3个分目标每次课都摘录一点,或者直接套用体育与健康学科核心素养3个方面的分目标进行“贴标签”“对号入座”,也有部分教师将认知、技能、情感目标加以排列,或者将知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观所谓三维目标并驾齐驱,而安排的教学内容则根本无从体现各个具体目标,在体育教学实际中只能依据个人的理解和价值认同取向加以选择,从总体情况来看不容

乐观<sup>⑧</sup>。由于体育与健康课主要任务是教会学生运动技术,在传授运动技术的同时促进学生身心健康发展,继而传承运动文化与培养优秀品质,对学生进行思想品德的教育。“运动能力”分目标因其内容范畴指向不清晰,没有概括课程标准对高中学生掌握专项运动技术等方面的明确要求。通过调查得知大部分教师认为设立3个目标以便在检查教案时有目标即可,导致选择教材各行其是,目标设置五花八门,实施程度如何不得而知。“健康行为”分目标虽然是指为了增进身心健康而进行的各种活动,但在体育与健康课中如何实施还缺少具体措施,是专题讲座(理论课),还是体育运动中的健康与安全,还是这两者的融合?许多学校将健康教育转换成安全教育,体育与健康课演变成体育与安全课,一些学校还停留在纸上谈兵层面,没有纳入课程计划,这样在制订课时许多教师也是不得其解,由谁来教如何实施更是悬而未决。“体育品德”分目标有异化为“遵守纪律”“心理健康教育”的现象,因2003版体育与健康课程标准缺少了体育教学大纲时期的“思想品德教育”,只强调了“心理健康”,近20年体育品德目标处在缺失与虚化状态。年轻教师面对2017版体育与健康课程目标还缺少对“体育品德”教育的深刻理解,没有教材支撑不知如何达成,在贯彻中只是延续2003版实施课程目标的惯性思维,以上级目标对应下级目标,在教案目标一栏中写上“发扬体育精神”“培养团队合作和负责任的行为”“遵守规则”等目标,并未仔细考虑如何发挥教材特点与其融合并加以真正落实。

学业质量水平要求必修选学项目的10个模块(除体能和健康教育模块外)受师资、场地、器材等因素所限大多无法保障及完成,每个模块5个学业质量等级水平如何与学科核心素养5个等级水平紧密融合值得深思。学业质量水平强调在应用情境中学生所表现出的行为结果,力图体现出核心素养,这虽然比以前只是知识性的描述容易判断,但学业质量水平中以观看比赛与课外练习次数递进划分等级只是统计表面现象,对于观看比赛学习效果与练习质量则无从考证;而情绪调控能力属于心理领域范畴,也不能等同或真正体现体育品德。体育与健康学科核心素养5个等级水平划分是递进式的评价方法,有些语句连词过多或在写作规范上存有缺陷,如“运动能力”水平3中“主动运用所学的运动知识和技能分析和解决运动项目学练和比赛中的问题”、水平4中“运用综合知识和技能分析和解决所学运动项目学习和比赛中的问题”等,一个句子里有3个“和”,读起来让人劳神费力,而“运用综合知识和技能分析和解决所学运动项目学习和比

赛中的问题”等问题也不属于“运动能力”的范畴；“健康行为”水平中的“生存能力”“热爱生活”“人生态度”“身心健康”“体魄强健”等词语也只是课程目标与分目标的重复，没有与上下级目标密切对接并加以细化。按照教学建议要求，通过每个模块教学促进学生在运动能力、健康行为、体育品德3个方面学科核心素养的形成与发展，但因其体育学科核心素养、体育课程目标与分目标之间的关系论述不明确，导致基层体育教师在体育教学实践中产生困惑，在课程目标与分目标、分目标与学业质量水平、教学内容选择与模块设计、教学实施与评价等方面的对接及深度融合依然是任重而道远。

### 3 体育与健康课程目标体系的构建

课程目标有总目标和分目标之分，总目标对分目标具有指导作用。课程目标一旦确定，将直接影响学制年限、课程门类、顺序设置、大纲教材的编写以及教学方法的选用，课程目标的各种规定将在课程计划中得到落实，是教育目的在教育过程的具体体现，是课程编制、课程实施、课程评价的准则和指南<sup>[9]</sup>。在20世纪存在许多不同的关于课程目标的依据或来源认识与意见，但大家比较认同的课程目标的依据主要有3个方面，即对学生的研究、对社会的研究、对学科的研究。例如杜威在1902年《儿童与课程》一书中论述了学生、社会、教材是教育过程的3个基本要素；伯特在1931年《处在十字路口的教育》一文中论及了教材专家的观点、实践工作者的观点、学生的兴趣是课程目标的3个来源；塔巴于1945年《课程设计的一般技术》一文中也论述了社会、学生、教材是确立课程目标的来源。所有这些思想，都被归纳在泰勒的《课程与教学的基本原理》论著中，即对学生的研究、对当代社会生活的研究、学科专家的建议<sup>[10]</sup>。泰勒<sup>[11]</sup>在《课程与教学的基本原理》中指出：“目标应该是清楚地，但不一定是具体的。”在课程目标确定后，要用一种最有助于学习内容和指导教学过程的方式来陈述目标。学校课程主要是传递通过其他社会经验难以获得的知识，而学科是知识的最主要的支柱。课程目标能否恰当地分解各个层次的目标，真正体现和落实到课程当中，取决于课程目标的科学设计与制订，取决于总目标与分目标的合理衔接；通过课程目标的有效实施，将最为宏伟的教育目标逐渐具体化为课程教学。学科专家由于理论研究具有优势，谙熟学科的基本概念、逻辑结构、探究方式与发展趋势，了解学科的一般功能以及与其相关学科的联系，所以学科专家的建议是制订课程目标最主要的依据之一。

由于人们对学生身心发展的规律、社会需求的重点以及知识的性质和价值的看法存在差异，对这三者之间的关系理解不同，因而对课程目标的取向也会有所不同。2003、2017版体育与健康课程目标体系虽然也出自专家手笔，但专家与专家之间(包括一线体育教学专家)看法不一。2003版体育与健康课程目标体系存在比较严重的虚化与泛化现象，中小学教研员不得其解，就是一些大学课程专家也不能很好地解答运动参与、身体健康、心理健康与社会适应目标的有效实施与评价，由此可见一线教师的困惑与无奈绝非个案。课程改革不能为了改革而闭门造车，也不能不顾实际情况照搬一些国外所谓具有国际视野的课程标准，体育学界应提倡自由辩论，避免一家之言形成学术垄断，这样真理才会经过检验真实可见，从而使体育教育改革有序的向前发展。通常情况下，在修订新的课程目标时，首先要总结上次课程目标的成绩与不足，在充分论证的基础上，对取得的成绩要予以肯定，并在修订的目标当中得以保留；对存在的问题重点强调并加以分析研究，积极寻求解决办法，根据国家意愿，提出新的要求规格与培养方案。而我国体育与健康课程标准中的课程目标并没有很好地总结体育教学大纲中的目标体系，体现出全盘否定推倒重建的架构。2003版体育与健康课程标准中提出“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应”等5个方面的具体目标是一个相互联系的整体，主要是在身体练习过程中实现的，不应将这5个方面的具体目标割裂开来来进行教学；运动技能教学中的每一项活动都应注意围绕多个目标来开展。2017版体育与健康课程标准要求运动能力、健康行为、体育品德3个方面的学科核心素养联系密切、相互影响，在体育与健康教育教学过程中得以全面发展，并在解决复杂情景的实际问题过程中整体发挥作用。而体育教学大纲是根据运动项目划分学习领域，实际上是一种竞技运动的教学体系，每个领域可以脱离其他领域而独立存在。两者虽然都体现出必修与选修的课程内容架构，但是在实施上还是具有很大的差别。体育教学大纲虽然缺少灵活性，但是在实现课的目的与任务方面直奔主题，比较符合当时发展现状。例如在指导学生掌握运动技能、向学生进行思想品德教育等方面还是取得了良好的教学效果；在合理利用场地器材、设置必修与选修运动项目教学、钻研教材教法等方面卓有成效。普通高中体育与健康课程标准实施近20年的实践证明，要认真总结实现体育课程目标的经验，取长补短，广泛听取一线教师与课程专家的不同声音与建议，深入体育教学前沿，理论联系实际，才能更好地把握体育与健康学科

的本质，科学设计课程目标体系，将学校体育与健康课程改革推向纵深发展。

虽然体育与健康密切联系，但体育与健康是两个各自独立的领域。健康是个大概念，学校“体育与健康”中的“健康”只是健康教育内容中的一部分。本研究在借鉴我国体育教学大纲和体育与健康课程标准的基础上，根据国家体育教育发展战略，结合体育学科内容、社会需求和学生的特点，树立健康第一的教育理念，落实立德树人的根本任务和发展素质教育的育人价值，凝练体育与健康课程本质属性，体现出新时代学校体育“四位一体”新目标，将体育与健康课程目标重新定位，并下设3个分目标，即体育修为、健康素养、品德修养，构建新的课程目标体系(见图1)。体育修为与健康素养内涵明确，两者各有特性并协同发展，理论联系实践便于实施，而品德修养则是体育与健康两个领域的派生目标，与其他一些优良品德互有渗透。将体育与健康两个领域的学科本质与优秀品

德得以提炼，使其在实施过程中准确定位，以此解决目标宽泛与虚化倾向；继承和发扬体育教学大纲时期思想品德教育目标重点突出、便于实施的优点，力图将体育与健康学科的课程目标落到实处。

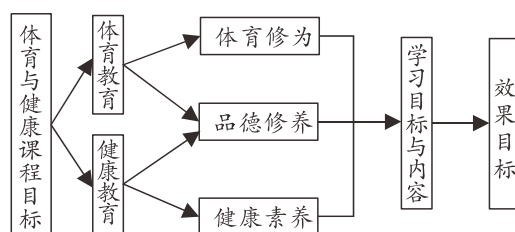


图1 体育与健康课程目标体系构建

体育与健康课程标准中的课程目标体系定式已基本形成，体育与健康课程包括体育与健康两个领域相对独立，将体育与健康进行深度融合，并与品德修养密切联系、协同促进是一项比较好的选择(见表1)。

表1 体育与健康课程目标(新订)

课程目标 学习领域	具体内容标准
课程目标	树立健康第一的教育理论，落实立德树人根本任务，贯彻学科核心素养，深化体教融合促进学生身心全面发展；发展学生运动专长，强化学校体育教学训练，提高学生专项运动技术与比赛能力；引导学生养成健康生活方式，提高健康水平；培养良好的心理品质、道德规范和终生体育意识，发扬体育精神，锤炼意志，健全人格
体育修为	学习体育运动的基本技能与方法，能够制订增强体质的锻炼设计；选择自己喜爱与擅长的运动项目进行修习，研究竞赛规则与裁判方法，参加训练与比赛，明确修习运动项目的基本理论与发展现状
健康素养	学习基本的健康技能，学会伤病的防治方法，关注青春期心理与生理卫生健康，明确健康的责任和不良行为对社会的影响，培养终生体育与健康意识，制订个人健康发展规划，提高改善健康水平的能力
品德修养	在参加体育运动过程中，向学生进行思想品德教育，培养学生遵守规则、团结互助、勇于进取、不怕挫折的优良品质，正确处理成功与失败、个人与集体之间的关系，倡导良好的健康公德和文明行为

在设计体育与健康课程目标体系时，保留体育与健康课程标准的课程目标、分目标的分类方法，便于分段设置课程内容与组织教学。在体育教育领域，要求学生掌握体育的基本技能，学会(1~3项运动技术)并应用体育基本技术、基本战术，开展丰富多彩的体育活动，进行各级运动训练与体育竞赛，培养顽强拼搏、不怕挫折的优良品质。在健康教育领域，要求学生掌握基本的健康规范，明确健康的责任和不良行为对社会的影响，提高健康水平，培养终生体育意识，遵守健康公德，具有提高改善健康水平的能力。品德修养目标依托体育修为和健康素养目标在教学实施中加以体现，在体育学习过程中认真学习运动技术，尊重老师，爱护同学，团结协作；比赛时遵守规则，尊重裁判，公平竞争，不伤对手，表现出优秀的体育品德与精神风貌，从而形成良好的学校体育文化氛围。

品德修养目标包括思想品德教育，可以分为思想教育、政治教育和品德教育3个相对独立又相互渗透、相互影响的组成部分，对学生进行以共产主义思想为核心的政治、理想和道德教育，要求学生形成正确的政治方向和立场，树立科学的世界观和人生观，落实立德树人的根本任务。品德修养目标有时是隐性或协同目标，贯穿在教学过程当中，只要使学生明确内涵不必刻意显现加以实施，实现了体育修为或健康素养目标，有些内在的品德素养目标也就渗透达成了，这就要求结合教学内容特点加以实施，避免牵强附会或没有达到效果时的无中生有。例如为了纪念传递战报奋勇向前奔跑的田径运动项目马拉松，在比赛时遵守竞赛规则、勇敢顽强、克服困难，即使名次不佳也奋力向前，发挥出运动员本人的最大能力抵达终点，既完成了竞技比赛的体育修为目标，同时也达成了培养运动员勇

于进取、顽强拼搏、不怕挫折等优良品质的品德修养目标。马拉松运动项目的文化精神同样适合学生的长跑训练与比赛,但是,不同情况要区别对待,对于运动员或者学生的能力与水平方面要量体裁衣、量力而行;对于拈轻怕重、遇难则退的现象应予以引导与指正;对于在各项体育运动与比赛中不遵守规则、不注重团队协同配合、计较个人得失、不尊重对手缺失礼仪等不文明行为要及时加以纠正与教育,不失时机地落实立德树人和素质教育的育人价值,向学生进行思想品德教育。

在总目标中开篇提出了“树立健康第一的教育理念,落实立德树人根本任务,贯彻体育与健康学科核心素养,深化体教融合促进学生身心的全面发展”的目标,在 2018 年全国教育大会上习近平总书记指出“要树立健康第一的教育理念”<sup>[9]</sup>,在党的十九大报告中明确指出“要全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务”<sup>[12]</sup>,2017 年普通高中体育与健康课程标准提出了培养学生学科核心素养,2020 年 4 月 27 日中央全面深化改革委员会第十三次会议《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》中明确指出“深化具有中国特色体教融合发展,推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展,促进青少年健康成长、锤炼意志、健全人格,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人”<sup>[13]</sup>。党中央、国务院、教育部一系列方针政策对体育与健康教育指明了方向,提供了理论基础。“发展学生运动专长,强化学校体育教学训练,提高学生专项运动技术水平与比赛能力”目标,重点明确高中学段要发展学生的运动专长,要教会体育运动基本技术与战术及运用运动技能,保障学生掌握 1~3 项运动技术,大力开展课外体育运动训练与竞赛,为“体育修为”分目标的“为”提供了依据。“引导学生养成健康生活方式,提高健康水平”目标更加注重实践与应用,最终为了提高学生的健康水平,提高健康素养;“培养良好的心理品质、道德规范和终生体育意识,发扬体育精神,锤炼意志,形成积极向上的健全人格”目标,在培养良好的心理品质、道德规范和终生体育意识的基础上,对体育精神、锤炼意志、健全人格等领域提出了新要求,体现出习近平总书记在教育大会上提出的新时代学校体育“四位一体”新目标。

体育与健康课程分目标是根据总目标的要求,来源于体育教育与健康教育两个领域,并根据其功能与特点、性质与内涵划分为 3 个分目标(体育修为、健康素养、品德修养),构成体育与健康课程目标体系。在分目标中,将原分目标“运动能力”改为“体育修为”。

因“运动能力”是指人参加运动和训练所具备的能力,“运动能力”概念范围较窄,没有突出高中学段的运动专项技战术学习,不能全面体现学习内容,不包括基本理论、训练与比赛、规则与仪式、运动项目文化与研修等方面;况且“运动能力”不足以涵盖高中体育教育的范畴,“运动”不属于学科知识领域,是体育的下属概念。在课程分目标体系中“体育”与“健康”是对等并列的,“运动”与“健康”的概念不是平行对等的关系,“运动”降低了“体育”的学科属性,不能称为“运动与健康课”;“运动”可与健康的下属概念等量齐观(运动与减肥、运动与健身)。义务教育学段已经将学生表现运动能力方面的运动参与、运动技能作为领域目标,高中学段具备了一定的分析与解决问题的能力,不应还停留在义务教育学段的发展“运动能力”上,应体现出纵向的递进关系,向更高层次的个人喜好及专项特长发展;学校体育课程应注重大中小幼相衔接,义务教育阶段体育课程帮助学生掌握 1~2 项运动技能<sup>[14]</sup>,经过义务教育学段的体育教学,高中学段的学生已经积累了体育基础知识,“运动能力”已经得到了普遍发展与提高。按照普通高中体育与健康课程标准的课程目标要求,应在义务教育的基础上重视培养学生的运动专长,系统地学习 1~3 项运动项目,发展学生体育与健康学科核心素养;强化学校体育教学训练,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式<sup>[14]</sup>。“体育修为”范围较广,弥补了“运动能力”内容概括方面的不足;“体育修为”不仅包括学练,更注重有所作为的实践。体育修为的“修”体现在选择自己喜爱与擅长的运动项目进行勤学苦练,体育修为的“为”包含将学到的基本理论知识、运动技能加以运用,制定运动训练计划与参加竞技比赛,强化本学科的专项学习与训练,了解当前发展现状与趋向,鼓励对所学专项进行研究与创新。对于普通高中体育教师和学生而言,“运动能力”偏重于体能与身体素质,而体能练习与身体素质练习也不是体育,如同其他身体活动(登山、攀爬、运动游戏、体力劳动等)也具有同样效力,田径课中也不应把仰卧起坐、立定跳远等身体素质练习作为主要教学内容,缺少思考与运动技术含量,没有体现出传授知识与运动技能的体育教育教学特征。学生学会运动技术是体育课的首要任务,只有学会运动技术才能“勤练”与“常赛”,“勤练”和“常赛”不能只练“体能”和比赛“身体素质”。否则,所谓“运动能力”将成为提高身体素质指标的教学与考试,培养出的学生不懂运动技术,缺少练习兴趣,出现高中毕业也没有较好的掌握一项运动技术的现象。“运动能

力”对于学习专项运动技战术来讲语焉不详,“体育修为”比“运动能力”语意更加明确,在运动技战术教学内容层面上则意味着:“修”=“认真习练去提高”,“为”=“运用习得技战术去比赛”。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰认为,“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”是学校体育四位一体的目标,同时也规定了学校体育的内容,就是要教会运动技能,要勤练、常赛<sup>[5]</sup>。“体育修为”分目标也明确地体现出“教会”“勤练”“常赛”的目标指向。“修”与“为”有“练”与“赛”的意味,大学体育教育专业的普修、辅修、专修也都体现出不同程度的“修”,大学公共体育教学也是专项化教学,现行高中体育与健康课程标准倡导的模块教学与专项化教学,也都与“体育修为”密切关联。高中学段专项化教学,使学生在选修运动项目上有所“修为”,在学会专项技术的基础上养成“练”与“赛”的运动习惯,直接影响大学期间的体育“个性化”发展,为终身体育打好基础。“体育修为”将彻底改变原来学校体育过度注重增强体质的目标,符合“将教会学生运动技能的熟练掌握与积极运用、开展经常性的课余训练和全员参与的体育竞赛”<sup>[6]</sup>作为学校体育工作的一项重点任务的基本要求。

将“健康行为”改为“健康素养”。“健康行为”指人们为了增强体质和维持身心健康而进行的各种活动,通过改变人的不良行为、养成健康习惯来预防疾病的发生;而“健康素养”是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力,包括3方面内容:基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能。由此可见,“健康素养”包含“健康行为”,更重要的是能够运用基本知识提高健康的能力,不仅能预防,还能促进和治疗。“健康行为”指的是“活动”,不包括基本知识和基本技能,不属于学科体系,而“健康素养”概念范畴明确,具有学科特征符合学科核心素养内涵。高中学生正处在青春生长发育期,传授青春期心理与生理卫生健康知识尤为重要,“明确健康的责任和不良行为对社会的影响,培养健康公德、终生体育意识,制订个人健康发展规划”是打好健康素养基础的关键时期,“健康素养”的贯彻能够理论联系实践,便于实施,有效地解决了以往贯彻健康教育目标“是否应该增设‘心理健康’体育课”等不应有的问题争论,“制订个人健康发展计划”可以启发学生对健康知识的探索,了解自己的健康状况与需要改善的现状,制订出适合自己健康发展的计划,对于“提高改善健康水平的能力”效果显著。教育部要求中小学健康教育以“体育与健康”为主要课程载体,构建各学段相衔接的学校健康教育体系,明确学

校健康教育内容、途径,丰富健康教育形式,指导中小学通过综合实践活动课程提升学生健康素养。日本高中就有针对健康教育的专题讲座,以及有计划的布置健康教育在暑期、假日、综合课堂上进行理论与实践的教育实习活动。我国有的高中聘请专科医生或专职培训医师举办专题讲座,根据学生在成长重要时期的生理和心理特点,指导高中学生在青春期应该保持个人卫生、注重自我保健,明确体育锻炼对身心发展的作用,强调与异性交往过程中要自尊、自爱、自重、自护,引导学生在日常生活中要注意合理膳食,讲究饮食卫生和个人卫生,保持生理和心理双重健康,具有很好的参考价值。另外,举办健康教育宣传行、网上知识问答、播放健康常识宣传片与健康教育专题视频等活动,把健康教育融入学校教育各个环节,也是一种达成健康教育目标的实施途径。

将“体育品德”改为“品德修养”。“体育品德”只局限于体育领域,而“品德修养”既包括体育领域的“体育品德”,也包括健康领域、心理与思想政治领域以及其他一般性的优秀品德。在参加体育运动过程中,明确体育文化的内涵,向学生进行思想品德教育,培养学生遵守规则、团结互助、勇于进取、不怕挫折的优良品质,正确处理成功与失败、个人与集体之间的关系;在健康素养教育时使学生明确不良行为对身体健康与社会的影响,提高学生的健康责任感和遵守健康公德意识,倡导良好的文明行为,从而能更好地体现出体育、健康、品德三个方面的融合。体育教学大纲时期“三项任务”之一是“向学生进行思想品德教育”,其中大都是爱国主义与精神层面的教育,在体育教学中体现出的品德方面有时是心理、精神方面的教育更为突出,“体育品德”并不能涵盖这些方面,因而忽视了一般性品德、品质的渗透与培养。在2020年全国“两会”上,全国政协委员、中国篮球协会主席姚明提交了一份《体教融合不能忽视人格塑造》提案,认为,围绕体教融合的各类顶层设计、体质改革、机制创新,应当以人为本,在促进广大青少年强身健体的同时,不能忽视人格塑造<sup>[7]</sup>。体育对于人格塑造具有重要作用,具有善于控制情绪、遵守规则、服从裁判、不畏失败、进取心强、责任心强等特质。体育课程中所凸显的“更快、更高、更强——更团结”的体育精神,在同一竞技准则下形成公平竞赛,通过不断的自我挑战与刻苦磨炼,最终促成行为准则的践行、道德意识的形成以及价值观念的自我完善。如在篮球比赛及对抗项目比赛时,运动员对于裁判员判罚的态度、对于对方运动员是否尊重、比赛对抗时是否以自己和本方运动员的安全优先考虑,不做危险动作



或在对抗中使用“小动作”有意伤害对方运动员,这种在教学、练习、比赛对抗过程中对学生态度与行为的重视,不仅能提高比赛的公正与公平性,提高遵守规则意识,培养团结协作的集体责任感、荣誉感,更是对学生以后的人格培养有着非常重要的意义。在学校看来,体育是提升学生综合素质的基础性工程,体育不只是“运动与竞赛”,更是培养学生奋发向上的运动精神、顽强拼搏的意志品质以及其他优秀心理品质与思想品德的一种教育。在体育教学过程中充分发挥体育培养人格的教化与渗透功能,对于掌握运动技能和实现心理、精神、意志等思想品德目标(包括课程思政目标)具有重要的作用,有助于实现以体育智、以体育心,彰显“体教融合”的教化作用,尤其是对于“立德树人”具有独特功效的运动项目或运动情境更要有效利用。当前学校体育正迎来改革发展的机遇,那就要明确方向,更好地贯彻体育与健康学科核心素养,落实立德树人根本任务,实现新时代学校体育“四位一体”的新目标。

体育与健康课程目标对落实立德树人根本任务,发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值,对提高学生核心素养与培养终生体育的基础性、通过身体练习开展课外体育竞赛活动的实践性、较为系统地学习1~3项运动技术的选择性、促进体育与健康以及德育教育的综合性等方面提出了相关要求,有助于形成积极向上的健全人格;强化学校体育教学训练,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的学校体育教学模式;深化体教融合,鼓励特色发展,形成“一校一品”“一校多品”的学校体育发展新局面,以此达成体育与健康课程对学生核心素养的培育标准。重新构建的体育与健康课程目标体系具有立论充实、架构清晰、目标明确、便于实施等特点,修正了现行课程目标中存在的不足,言简意赅、便于理解。在贯彻与落实立德树人、体育与健康学科核心素养方面,重新构建的体育与健康课程目标能够很好地与体育修为、健康素养与品德修养3项分目标对接,能更好地体现出目标—分目标—内容目标的有机融合,便于制定课程内容与学习目标,从而更好地促进目标—内容—教学—评价各个环节的有效衔接,为合理构建体育与健康课程目标体系提供参考。

## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(实验)[M]. 北京:人民教育出版社, 2003.
- [2] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课

程标准[M]. 北京:人民教育出版社, 2018.

- [3] 白宛松. 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话[EB/OL]. (2018-09-10)[2020-10-20]. [http://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content\\_5320835.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm).
- [4] 朱英. 习近平主持召开中央全面深化改革委员会第十三次会议[EB/OL]. (2020-04-27)[2020-10-20]. [http://www.gov.cn/xinwen/2020-04/27/content\\_5506777.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2020-04/27/content_5506777.htm).
- [5] 邵红艳, 郭琳. 体育教学中思想品德教育和心理健康教育的结合[J]. 体育学刊, 2007, 14(4): 114-118.
- [6] 邵伟德, 李红叶, 齐静, 等. 体育学科核心素养与体育教学目标对接的方式、困境与策略[J]. 体育学刊, 2020, 27(6): 90-96.
- [7] 360 百科. 运动能力[EB/OL]. [2020-10-20]. <https://baike.so.com/doc/245851-260216.html>.
- [8] 阎智力. 义务教育体育课程改革探讨[J]. 体育学刊, 2020, 27(6): 123-131.
- [9] 阎智力. 体育课程目标研究[M]. 北京:人民教育出版社, 2008: 32.
- [10] 施良方. 课程理论——课程的基础、原理与问题[M]. 北京:教育科学出版社, 1996: 98-99.
- [11] 泰勒. 课程与教学的基本原理[M]. 施良方, 译. 北京:人民教育出版社, 1994: 136-137.
- [12] 李忠军, 钟启东. 落实立德树人根本任务, 必须抓住理想信念铸魂这个关键[N]. 人民日报, 2018-05-31(10)
- [13] 国家体育总局, 教育部. 关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见[EB/OL]. (2020-09-21)[2020-10-20]. [http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/21/content\\_5545376.htm](http://www.gov.cn/xinwen/2020-09/21/content_5545376.htm).
- [14] 中共中央办公厅 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[EB/OL]. (2020-10-15)[2020-10-20]. [http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content\\_5551609.htm](http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm).
- [15] 马邦杰, 高鹏, 王登峰. 中国学校体育正迎来前所未有的革命性变化[EB/OL]. (2019-11-29)[2020-10-20]. <http://sports.people.com.cn/n1/2019/1129/c382934-31480939.html>.
- [16] 王登峰. 新时代体教融合的目标与学校体育的改革方向[J]. 上海体育学院学报, 2020, 44(10): 1-4+12.
- [17] 郭瑞福. 两会体育提案: 姚明朱婷关注青少年体育教育 体育被建议列入中高考必考[EB/OL]. (2020-5-23)[2020-10-20]. <https://sports.sina.cn/others/2020-05-23/detail-iirczymk3209683.d.html>.