

# 新一轮体育课程教学改革视域下的“大单元体育教学”

张以<sup>1</sup>, 赵晓丹<sup>2</sup>, 毛振明<sup>3</sup>

(1.成都大学 体育学院, 四川 成都 610106; 2.石家庄铁道大学 体育部, 河北 石家庄 050043;  
3.北京师范大学 体育与运动学院, 北京 100875)

**摘 要:** 体育的大单元教学具有特殊的概念含义和具体的操作方法。就“单元教学”与“体育单元教学”概念辨析、大单元体育教学对体育教育的独特意义、单元层次、大单元体育教学的时长、体育教学单元规模决定因素、大单元体育教育的类型、不适合采用大单元体育教育的内容等进行讨论。研究认为, 一般性的大单元体育教育还不足以真正实现《“健康中国 2030”规划纲要》中“基本实现青少年熟练掌握一项以上运动技能”的目标任务, 能够完成这一目标任务和实现“教会、勤练、常赛”教改任务的教学模式是“可选择性的专项化体育教育”, 即属于超大单元的“体育走班制教学”。

**关键词:** 学校体育; 大单元体育教育; 教会、勤练、常赛; “健康中国 2030”规划纲要; 体育走班制教学

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2022)06-0127-07

## "Large-unit physical education teaching" from the perspective for a new round of physical education curriculum teaching reform

ZHANG Yi<sup>1</sup>, ZHAO Xiaodan<sup>2</sup>, MAO Zhenming<sup>3</sup>

(1.School of Physical Education, Chengdu University, Chengdu 610106, China;

2.Department of Physical Education, Shijiazhuang Tiedao University, Shijiazhuang 050043, China;

3.School of Physical Education and Sports, Beijing Normal University, Beijing 100875, China)

**Abstract:** The large-unit physical education teaching has its special conceptual meaning and specific operation methods. For the related issues, this paper will analyze the concepts of “unit teaching” and “physical education unit teaching”, the unique significance of large-unit physical education teaching to physical education teaching, and the unit levels, the length of large-unit physical education teaching, the determinants of the size of physical education teaching units, the types of large-unit physical education teaching, and the content not suitable for large-unit physical education teaching are discussed. This paper points out that the general large-unit physical education teaching is not enough to truly achieve the goal of basically achieving proficiency in more than one sport skill for young people in the plan outline of “Healthy China 2030”. The teaching model of the “teaching well, practice diligently, play regularly” teaching reform task is optional specialized physical education teaching, which belongs to the super-large unit of sports non-granted instruction teaching.

**Keywords:** school physical education; large-unit physical education teaching; teaching well, practice diligently, play regularly; the plan outline of “Healthy China 2030”; sports non-granted instruction teaching

2022年新一轮体育课程教学改革即将启动, 此次体育课程教学改革具有鲜明的新时代学校体育发展特

征, 相比以往的体育课程教学改革更具有问题导向性、目标明确性、工作具体性和工作落实性。面对体育课

收稿日期: 2022-04-07

基金项目: 国家社会科学基金重点项目“基于精准测量、精准分析、精准干预工作大幅提升中国学生体质的实验研究”(19ATY009)。

作者简介: 张以(1976-), 男, 讲师, 研究方向: 学校体育学。E-mail: 463111983@qq.com 通信作者: 赵晓丹

程教学长期存在的“蜻蜓点水、低级重复、浅尝辄止、半途而废”及其导致的“上了 12 年体育课什么都没学会”“学生喜欢体育但不喜欢体育课”“小学双手胸前传球、大学还是双手胸前传球”<sup>[1]</sup>等困境并实现体育课程教学“教会、勤练、常赛”要求,便要彻底改变“蜻蜓点水”的无效体育教学形态,增加用于运动技战术学习与比赛的时间,这就意味着体育教学单元扩大的必然。由此,“大单元体育教学”也就成为新时代体育课程教学改革的重要课题。

## 1 我国“大单元体育教学”的研究缘起与脉络分析

“大单元体育教学”并不是全新的概念与研究,其很早就出现在我国体育课程教学的理论研究和实践探索中。我国最早的大单元体育教学研究是毛振明<sup>[2]</sup>在 1994 年《“大单元教学”——体育教学改革的突破口》中提出,该文对当时我国中小学体育课教学普遍存在的 4~5 学时小单元教学进行了批评,阐述了大单元教学的意义和实施方式。该文认为,中小学体育教学内容过多导致的教不完、教不了和低级重复、蜻蜓点水,是中小學生难以很好掌握运动技能的直接原因。文章还分析了小单元教学盛行的 3 个原因:狭隘的体育教学思想、对运动乐趣错误理解以及新兴体育运动项目涌入学校。同时提出,大单元体育教学的意义在于深入学习、多种教学模式建立、学生集体形成、选修教学促进、学生在“窗口期”的发展。之后,毛振明又陆续发表《论大单元教学的实验报告》《论体育教学单元的划分》《关于“大单元体育教学”的研究》等有关大单元体育教学方面的研究成果。此阶段还有吴维铭<sup>[3-4]</sup>及王水泉<sup>[5]</sup>、顾渊彦<sup>[6]</sup>等有关体育单元和大单元方面研究等。但是遗憾的是,有关体育教学单元和大单元教学研究并没有得学校体育界的充分响应与重视,甚至从 1997 年开始大单元体育教学研究进入“空档期”。直到 2018 年以后才再次提及,主要以大单元在教学层面的应用、大单元与技能和教改的关系、大单元与核心素养的关系等内容为主,这从可检索的大单元教学研究文章的年代分布清晰可见。

为何早在 20 世纪 90 年代初期大单元体育教学就已走近我国体育课程教学改革,但却未能得到重视和实践呢,实际上这与我国体育课程教学的情势发展有关。在《体育教学大纲》严格规定教学内容且每学年有大小教学内容多达 65.5 个<sup>[7]</sup>,教学形态呈典型“蜻蜓点水”状态条件下,大单元体育教学只存在于理论探索和国外教学实践介绍的范围,没有实践的可能。从 21 世纪初体育新课改开始后,体育教学内容从《体

育教学大纲》的“严格细致规定”变成了《体育与健康课程标准(2001 年版)》的“宏观指导放开”,“大单元体育教学”虽从理论上有了实践的可能,但伴随着体育新课改“淡化运动技术教学”和“淡化竞技性运动技术教学”“技术教学不要太系统、规范、细致”等错误思潮影响下<sup>[8]</sup>,“大单元体育教学”依然没有受到重视。至于“大单元体育教学”的研究内容变化,“空档期”之前的研究集中在“大单元体育教学”的介绍及意义、内容方面的探讨,而“空档期”之后的研究则明显开始转向教改实践。

## 2 “大单元体育教学”背后的体育课程教学基本问题

20 世纪 90 年代中期以后,对体育课的“小学就学蹲踞式起跑,大学还学蹲踞式起跑,前滚翻从小学到大学一滚到底”的质疑越发强烈,事实上是在质疑体育课程教学的学科逻辑及科学性,“大中小学体育课程的衔接性不强”“上了 12 年体育课没有很好掌握一项运动技能”“学生喜欢体育但不喜欢体育课”等学科问题严重困扰着新世纪的体育课程改革。于是学校体育人开始讨论和认识体育课程教学的特殊性、体育课程教学内容的“非直线性”“非难度逻辑性”和“非阶梯性”等与其他学科的不同点,但这些认识与讨论也未能有效解决体育课程教学“教不会”“教不精”和“教不乐”的问题<sup>[9]</sup>。那么,这些问题的症结在哪里呢?本研究认为是运动技能习得特性和规律性与体育课程具体教学内容安排两方面的问题。

首先,运动技能习得时间不足。运动项目的技能习得,特别是如足、篮、排、乒、羽、网、武术、体操等大项的运动技战术是一个庞大而复杂的知识技能体系,其精湛的习得往往需要数年乃至数十年时间,且是在接近每天和每次 2 小时以上的训练才能实现。即便是放松技能标准的“比较熟练的掌握”,至少也得需要“一年半载”的练习。如果按进行一年的专项练习,每周练习 5 次且每次两小时计算,有效练习密度按 80%计算,即按  $52(\text{周}) \times 5(\text{次}) \times 2(\text{小时}) \times 60(\text{分钟}) \times 80\%$ (练习密度)的算式进行计算,那么学生“比较熟练某项掌握运动技能”的练习时长至少需要 24 960 分钟。现在,从小学一年级到高中三年级的体育课总时数只有 1 260 学时,且每节课只有 45~50 分钟。如果按没有任何因刮风下雨、酷暑严冬、雾霾及其他人为因素影响,能 100%开足开齐体育课的条件,按每个学生每节体育课中能有 30%的有效练习密度,即按  $1\ 260(\text{学时}) \times 45\sim 50(\text{分钟}) \times 30\%$ (练习密度)进行计算的话,每个学生从小学到高中加起来的技能习得有效

时间只有 17 010~18 900 分钟,只是“比较熟练掌握运动技能”所需时间的 0.68~0.75。由此来看,《“健康中国 2030”规划纲要》提出的“基本实现青少年熟练掌握一项以上运动技能”的目标任务还真是很切合学校实际的,“一项”依托于“大、中、小学体育课程一体化设计”的课堂教学来实现,而“一项以上”则依托于课内外、校内外体育锻炼相结合,依托“体教融合”工程予以实现。

其次,体育课程尚缺乏符合体育学科特点的教材排列理论。文化类学科的内容排列基本是由“有整体逻辑的各个中小单元直线排列起来的教程”,是以“直线式”依次排列并实现其教学效果叠加的方式进行课程安排。这一在其他学科具备较强逻辑的方法,却在体育课程的排列实践中遇到阻碍:(1)虽某个运动项目,如篮球、武术等项目的技战术习得具有逻辑性和顺序性,可以进行直线、直线与循环相结合的教学内容排列,但项目之间却没有基础与发展、先易后难的逻辑关系,即没有该先学武术还是该先学乒乓球的逻辑,项目间无法进行直线排列。(2)体育运动项目众多,仅“常见运动项目”就有数十个,如将数十个运动项目都按各自教学逻辑进行排列,就会出现在各年级同时出现十几个甚至是几十个运动项目同时学习的现象,体育教学就成为了“蜻蜓点水”,新中国成立后近 50 年的《体育教学大纲》内容排列导致出现每学年 65.5 个教材的情况就是例证。(3)如果进行运动项目的“精中选精”,又会遇到精选内容的原则、标准和共识问题。(4)即便上述问题都能妥善解决,按当前我国体育教学条件看,“按部就班的排列内容并教学”也难以顺利实施和保证质量,在体育习得表现更为明显的学生个体差异(身高、体质量、运动能力等)上也会导致其走向失败。总之,由于体育学科的多项目组成、项目之间无明显排列逻辑性、体育教师进行多项目教学的能力限制、体育教学场地器材限制以及学生在体育习得时的明显个体差异,使得在数学、语文、外语、物理、化学、历史、地理等学科“按照学生的学习能力成长和学科内容难度排出顺序”的方法在体育课程排列时难以得到有效运用<sup>[9]</sup>。

### 3 “大单元体育教学”的几个理论问题辨析

#### 3.1 其他学科“单元教学”与体育“单元教学”的相同点

“单元教学”或“教学单元”是各个学科教学的通用概念,外语会有“将来完成时”的单元教学、数学会有“数的整除”的单元教学、语文会有“白杨礼赞”的单元教学、生物会有“昆虫分类”的单元教学、地理会有“时区与时差”的单元教学。“教学单元”是

一个“相对自成体系的教学内容的教学过程板块”,既是时间概念,也是内容概念,而“单元教学”是教师在一个时间段(一节课或几节课)集中针对某个相对独立的教学内容进行教学的过程闭环。与其他学科教学单元相似,“体育教学单元”也可以分成如“篮球教学单元”“排球教学单元”“武术教学单元”“健美操教学单元”“快速跑教学单元”等。与其他学科教学单元概念相同,“体育教学单元”也是一个相对自成体系教学内容的教学过程板块,也是在一个时间段(一节课或多节课)集中针对某个相对独立的体育与健康内容进行教学的过程闭环。

#### 3.2 “大单元体育教学”是否是体育教学的独有概念

什么是大单元、中单元和小单元教学?在其他学科有大、中、小单元教学的概念之分吗?应该说,在语文和数学等其他文化类学科教学里存在着相对大、中、小单元的区别,但似乎不存在大、中、小单元的概念之分(也没见相关的概念与讨论)。原因是其学科的下位教学内容相对独立,如物理中的力、电、热等知识相对独立,语文中的白杨礼赞、少年闰土和文言文也相对对立,界限比较清楚,而这些下位内容的“教学叠加”最后形成“对物理的掌握”和“对语文的掌握”。换言之,其他学科的教学单元可以用“直线式排列方法”(即学完一个再学一个的方法),每个学习内容边界清楚,单元间难度层次清晰,对教学时间的估算也比较容易,所估算的教学时间不够教师就教不完、学生也学不会,反之,所估算的教学时间多了,就导致教学拖沓和教学资源浪费。需要多少时间就是多少学时单元,不存在可以将“力的知识”和“白杨礼赞”列为大单元或小单元进行教学的问题,也从未听说过英语有“将来完成时大单元教学”,数学有“数的整除小单元教学”的说法。由此判断,“大单元体育教学”很可能是体育课程教学的特有问题与独有概念。

#### 3.3 体育技战术层次中的“大单元体育教学”

“大单元体育教学”是在体育教学单元层次中出现的概念,体育单元教学的层次与“所教运动项目技战术的程度与习得难度”有关。比如,篮球教学单元既可以是“篮球”,也可以是“篮球的传球”,还可以是“篮球传球的双手胸前传球”,甚至是“篮球的原地双手胸前传球”等。在这里,篮球技战术教学内容范围由大至小,单元教学规模也是由大至小。要熟练掌握最上位的“篮球”,做到能参加较高水平的篮球比赛并从中获得乐趣,那么这个“篮球单元”肯定是长达几个学期,甚至是数个学年的“超大教学单元”。如果只要基本掌握或熟练掌握最下位的“篮球原地双手胸前传球”单元,则必定是由几个学时组成的“超小单

元”。“大单元”和“超大单元”都是相对完整(即可以达到一个不同大小的技战术教学任务并可告一段落)的教学过程。可以看出,“超小单元”是一个从整体上讲不太完整的教学过程。这里的“篮球”相当于“物理”,这里的“篮球的传球”教学相当于“物理中力学的加速度”教学。后者虽在学习阶段上可以告一段落,但就整个教学内容来讲(即物理或篮球)只是一个片断和细小的部分,这个教学过程是不完整的,但可以作为教学单元存在,是一个需要延续的中小单元。

### 3.4 “大单元体育教学”应该是多大

教学单元是教师(或课程设计者)根据课程教学需要,人为地将相对独立的教学内容进行区分和断开的教学过程。运动项目技战术的教学单元也是如此,根据体育课程教学目标、所教内容性质、内容多少以及要达到的学业目标(教会、勤练、常赛的程度)而设计且大小不同的教学阶段。从现实看,大家对“大单元体育教学”到底是多大没有统一规定。美国学者西登托普在早期论述中将“大单元教学”定义在 12 学时以上,但在后期“运动教育”理论中,将单元教学规模界定为一年时间<sup>[10]</sup>。日本学校体育的各个学派都提倡和研究大单元体育教学。根据研究归纳,所提倡的大单元教学规模大约是半个学期至一个学期左右时间<sup>[11]</sup>。2004 和 2017 年的高中课程标准,在高中“模块教学”上将一个学分(18 学时)理解为一个运动项目教学单元,实际是大单元教学,2017 年修订课标又在此基础上形成“18 学时+”的大单元教学<sup>[12-13]</sup>。陈雁飞<sup>[14]</sup>提出改变每学期 6~8 课时的技术小单元教学,转向至少每学期 18 课时的大单元教学。袁鸿祥等<sup>[15]</sup>认为,高中体育通常每学期安排两个模块,一个模块 18 课时左右,视具体内容一个模块可划分为 1~2 个大单元,甚至一个学期设计成一个超大单元<sup>[15]</sup>。吴桥<sup>[16]</sup>将单元规模拓展到 8~12 课时,以此构建“大单元”概念,旨在帮助学生进行有效的深度学习,提升运动体验,最终实现素养达成<sup>[16]</sup>。虽然有学者在研究中对大单元教学没有明确界定,但提出的案例都是 18 学时<sup>[17]</sup>。戴建辉<sup>[18]</sup>认为,学习单元是 8~12 学时为一个大单元。全国学校体育联盟(教学改革)团队在“体育走班制教学”的实验研究中,根据运动项目不同特点,认为大单元教学的单元应该是一个学期至几个学年之间<sup>[19]</sup>。综上所述,一些学者(或其团队)对“大单元体育教学”学时的认识,大可至数个学期,中可达几十个学时,小可达十几学时。由此可见,大单元教学的最低标准应该是十几学时,据此可认为,小于十几学时的教学单元肯定不属于“大单元体育教学”。而且,大部分学者认为的“大单元”是在 12~18 学时,如果在 12~18 学时以后就要

更换项目(换成另外项目的大单元)的话,那么从“熟练掌握某项目运动技能”的规律和要求来看,这样的“大单元”还是断裂性的,应该说也是比较短暂的。

### 3.5 什么决定着体育教学单元的大与小

从表面上看体育教学单元的大与小是由某个任课教师决定的,反映在《教学进度》和《单元教学计划》上,但从本质上讲,科学的单元时长并不以教师的意志为转移,也不由课程设计者所决定,其决定因素是体育课程教学背后的客观规律和科学性。那么什么是决定和划分大、中、小教学单元的依据呢?什么是判断单元大小合理性和适宜性的标准呢?本研究认为:运动技能形成规律(体育学理)、学生身心发展规律、体育教师专业水平、班级规模以及体育场地条件等因素是决定体育教学单元大小和适宜性的依据。

1)运动技术习得难度与规律。不同运动项目的技战术习得难度不一样,所需时间当然也不同。如学会急行跳远(用较为正确的动作跳过自己从没有达到的远度)可能需要几个学时,学会游泳(用蛙泳姿势游 25 米以上)大概需要 20 学时左右;学会 24 式太极拳(正确并较为连贯地完成所有动作)大约需要 20~30 学时,而要学会篮球(能按正式规则较为熟练地运用篮球技战术参加较高水平的篮球赛)则可能需要几个学期乃至几学年的教学训练才能实现。因此,所学运动项目的技战术难度是决定教学单元大小的第一依据。

2)教学指导思想与教学目标。体育教学单元的大小还取决于教学目的与目标,即“为何教”与“教成什么样”的动机。以往曾有“锻炼身体、保卫祖国”“增进健康、增强体质”“形成爱好、终身体育”以及“享受乐趣、快乐体育”等不同体育教学指导思想与目标,但在不同教学思想与目标下,体育知识技能“被教成什么样”的认识均不相同,如“体验领会”“初步掌握”“基本学会”“熟练掌握”“形成专长”等各种程度,这都决定着体育教学单元大小。例如在“锻炼身体、保卫祖国”的条件下,教学目标是体能增强和准军事技能的掌握(队列、手榴弹、刺杀等),运动项目技战术是被忽略的,单元可以是短小的,而在教育部当前“教会、勤练、常赛”的新体育教学指导思想下,注重运动项目技战术熟练掌握的“大单元体育教学”的提出就成为必然。

3)基层学校体育教学条件。运动项目技战术习得是需要特定教学条件的。基层学校体育教学场地空间与器材多少决定着体育教学的练习密度,练习密度又影响着运动技战术练习与比赛的频数,同时也影响着对技战术掌握至关重要的运动负荷,继而上述因素又决定着学生掌握运动技战术的程度与速度。可以说,在

其他因素都不变的情况下,体育教学条件越好,学生学得也相对越快,他们掌握技战术的时间便越节省,教学单元也会相应缩小,反之教学单元就必须相应增大。

4)体育课堂教学生师比。可以想象,一个20人的小班体育教学和一个40~50人的大班体育教学质量一定是不一样的。大、小班教学在体育教师指导的细腻程度、学习深入程度等方面有着明显区别。从运动技战术习得效果来看,学校代表队和社团的训练是最好的生师比例,一般都是十几个学生的生师比,相当于体育课中的“超小班级教学”形式。据此推算,如果是30~40人的正常班级体育教学必定会比代表队的训练质量减半,教学时间也要多出一倍以上。考虑到目前不少学校还存在40~50人的大班级甚至人数更多的超大班级体育课现状,在设计体育教学单元时要留有更多时间。

5)体育教师专业化水平。即便上述因素都一样,体育教学质量也不可能完全一样,因为此时的决定因素是体育教师专业化水平。中小学体育教师专业化水平主要体现在两个方面:运动技能水平和训练经验、将这些经验转换为有效教学的能力。若体育教师自身缺乏对运动技能的掌握,其技能教学经验便相对少,那么实施高质量有效体育教学就很难;有了运动技能经验,但缺乏在教学情境中的转化,那么其运动技能经验也难以形成好的教学质量。体育教学单元大小受制于体育教师队伍的专业化“平均水平”,在考虑体育教学单元大小时,需要以这个“平均水平”为依据,专业化水平高的教师会教得快一些,单元可相应小一些,相反就会慢一些,单元也会大一些。

### 3.6 “大单元体育教学”有何种类型

虽然“大单元体育教学”的主线是运动技战术学习,但其他教学内容,如体能训练、体育与健康知识原理教学、国防教育、劳动教育等也与单元教学有关,有些教学内容也可以采用大单元教学形式。如果把12学时作为大单元教学下限,那么还会有其他内容的大单元体育教学。

1)针对性的身体素质强化单元。在学生肥胖率高、耐力差、脊柱侧弯、感统失调等体质问题比较突出的形势下,在小学低年级柔韧性和灵敏性以及冬季长跑等亟待加强的形势下,结合身体素质敏感期进行针对性和集中性锻炼显得越发必要。此时,就可以采用体质健康强化的大单元体育教学,以集中进行体质健康知识原理讲解、锻炼方法传授以及开展体能训练等,可称为“集中性针对性体能提升的大单元教学”。

2)系列性教学竞赛与技能应用能力提升单元。教师应利用适合比赛的季节与教学时机,有意识地进行

集中的“竞赛单元”,即用一个集中时段进行“班级内或班级间联赛和系列赛”,开展以竞赛(或展示)为主的教学,前提是学生必须要全员参与(如何实施全员性竞赛将另文阐述),这便称为“竞赛大单元”。

3)特色课间操的学习单元。当学校编出一套饶有特色并有技术难度的课间操、跑操时,如全国学校体育联盟(教学改革)指导学校编出的“踏板操”“竹竿操”“书法操”“太极武术操”“快乐绳操”“街舞操”“踢踏舞操”“秧歌操”“瑜伽操”“软垒操”“花式跑操”等,其学习训练就自然成为大单元体育教学,此时可称为“特色操学习大单元”。

4)体育与国防教育、劳动教育相结合的主题教学。在国家大力提倡国防教育、劳动教育的形势下,体育业已成为国防教育“主渠道”和劳动教育的重要途径。在新课改重视“综合实践活动”的情形下,学校有必要选择合适时机,在体育课中对学生进行国防教育、劳动教育、综合实践活动教学,如劳动体能训练、单兵体能训练、队列练习、国防与军事知识技能学习等,可称为“国防劳动教育主题大单元”。

5)特别安排的体育学习与活动。在现实中,学生的某些体育学习活动是在校外进行的,如夏天的游泳教学和冬季的冰雪教学等,这些也属于运动项目大单元教学。由于是在校外场地进行的教学,甚至是由校外教师进行的教学,情况相对特殊,其教学影响要素多有不同,教学组织与管理与校内教学有很大差别,因此将其视为单独一类的大单元体育教学,可称为“特别学习活动大单元”。

### 3.7 哪些体育教学内容不适合“大单元体育教学”

并不是所有的体育与健康课程教学内容都适合大单元体育教学。准确地说,中单元教学、小单元教学、甚至超小单元教学在体育教学中也是客观存在的。此种情况分为两种:一是内容简单又相对独立的内容,用不着大单元教学;二是需要穿插在技战术教学中进行的内容,是“伴随主要教学内容教”“需要渗透着教”“需要合适时机与情景教”“以润物细无声方式教”的内容,这些不能构成完整的“单元教学”。

1)课程思政(德育教育)。运动技战术是主教材,而德育和思政则是随时随地进行的教学,是贯穿主教学过程的教育。如果将运动技战术比作“固体”,那么德育和思政应是“液体”或“气体”。设定一个专门的小单元进行德育思政尚可理解,但进行德育和思政的大单元教学是不可取的,也无必要。

2)体育与健康知识。体育与健康知识也应设立专门单元进行教学,如当下新冠抗疫的有关知识教育是重要的,拿出时间专门进行授课也是可行的。还有,

根据学生身体发展问题、学生青春期教育、学生体育锻炼困惑、学生体质达标、中考体育成绩提升等进行专门的单元教学也是必要的。但上述知识理论却不宜用大单元进行教学,否则体育课就变成了“体育理论课”,不利于学生连续锻炼,也不利于体育与健康知识与运动实践相结合。

3) 体验性学习内容。在体育教学中有不少体验性学习,如提升学生心理素质的“心理拓展训练”、“体育走班制”教学前的“项目体验性学习”、校园足球“三类足球课”中的“足球运动体验理解课”及“冰雪运动体验课”等都属于此类。这类教学以体验为目的,强调新奇的体验性而不是深入习得,因而过程比较短暂,不适合大单元体育教学。

4) “课课练”式的体育锻炼。要贯彻“教会、勤练、常赛”,必须加强体育课堂中的“课课练”。“课课练”需要有整体长期设计,但不必经常采用专门教学单元进行练习。要将各种针对性练习“融入”各单元教学中,必要时可以用1~2节课进行专门的体能训练(有些像运动训练中的“力量课”)。总之,除了前述“针对性的身体素质强化单元”情形外,没有必要进行身体素质锻炼的大单元教学。

#### 4 “大单元体育教学”的理想形态为“可选择的专项化体育教学”

“大单元体育教学”是当前形势下体育课程教学改革的重要举措,是具有重要意义的教学模式改革,应该予以坚定推进。但仅增加到十几学时、几十学时的“大单元体育教学”,还是难以彻底改变“蜻蜓点水、低级重复、浅尝辄止、半途而废”的教学状态,难以彻底解决“上了12年体育课还没熟练掌握一项运动技能”的困局。因为,学了十几学时或几十学时就能熟练掌握的运动项目是不多的,可能就是蛙泳、24式太极拳、某个体操小套路、急行跳远的动作掌握、网球正反手击球、羽毛球正手发球、挑球和上手击球等动作、篮球部分技战术等。而要全面、完整且能参加较高水平比赛的“掌握”各个运动项目的技战术,真正达到《“健康中国2030”规划纲要》提出的“基本实现青少年熟练掌握一项以上运动技能”的目标任务,其根本解决出路还在于实施“可选择性的专项化体育教学”模式,即“体育走班制”教学模式。所谓“体育走班制教学”,是将同一年级的体育课排在同一上课时间,上课时打破行政班级,同学们按事先自选好的运动项目,重新组成“专项教学班”进行上课的形式。“体育走班制教学”在上课形式、确定适合年级、体育教师专业性要求、学生选择项目的方法与必要准备、

体育场地器材的精细安排、体育学业水平考评方法改变等都与传统体育教学,与一般意义上的“大单元体育教学”有很大不同<sup>[20]</sup>。

“体育走班制教学”与一般意义上的“大单元体育教学”的相同点为:都属于大单元体育教学,宗旨都是让学生熟练掌握好运动技战术而为学生的终身体育服务。“体育走班制教学”与一般意义上的“大单元体育教学”的不同点在于:(1)“体育走班制教学”要比一般的“大单元体育教学”时间更长,而且要长很多,往往是跨年级的“超大单元”,此时“大单元”更多是“专项教学”的含义;(2)一般的“大单元体育教学”中没有“学生选项”因素,且是在原行政班级进行的体育教学,而“体育走班制教学”则是打破行政班级的“可选择性的专项化体育教学”的大单元。

为了全面贯彻教育部“教会、勤练、常赛”的体育教改精神,彻底改变“学不会”“学不乐”及“大中小学体育低级重复”的体育课程难题,就必须打破“体育要学很多的项目才是全面发展”的错误思维,建立起“每个学生可根据自己爱好,自主选择学校可提供的运动选项进行较长时间的专项化学习”的新体育课程教学体系,这就是超大单元体育教学,即“体育走班制教学”。如此便可实现“在各个学段中,每个学生都可以根据自己的身体特点与爱好选择运动项目进行专项化学习”的“大中小学体育课程一体化”,以促进“每个学生瞄准终身体育的自我发展,由浅入深地熟练掌握1~2项运动项目技能的科学发展过程”<sup>[9]</sup>。在我国,普通高中体育“模块教学”和普通高校“三自主”教学就是“可选择性的专项化”课程教学形式,而小学高年级到初中的“可选择性的专项化体育教学”还是“断裂的链条”和“缺少拼图”,对其补充与完善会使“大中小学体育课程教学的有机链接乃至一体化”更加完整和完善。

从2017年开始,全国学校体育联盟(教学改革)在北京、湖南、四川等地进行小学高年级至初中的“体育走班制教学”实验。目前从70多所学校的教学实验情况看,“体育走班制教学”改革受到学生、家长、校长和体育教师(特别是专项技能好的体育教师)的一致欢迎,教改难度适中,学生掌握技能效果良好,呈现出“一校多品、一生一长、一师一专、一项多队、多学段一体化”的体育课程教学新局面<sup>[20]</sup>。

#### 5 新一轮课改中推进“大单元体育教学”的注意事项

1) “大单元体育教学”不能为大而大。要牢记“大单元体育教学”的初心是为了“保证充分的教学时间,

克服蜻蜓点水式的教学痼疾,提高教学实效性”。大单元是形式,而“教会、勤练、常赛”“学懂、学会、学好”才是目的。实施“大单元体育教学”要以提高教学质量为宗旨,不追求表面形式,如果教学松散、教得不深不透,在大单元的形态中进行“三无七不”的体育课,那就是本末倒置。

2)“大单元体育教学”也不是越大越好。“大单元体育教学”的目的是“教会”。在不同教学条件下,不同运动项目的教学单元规模有所不同。理论上“能满足教学质量的最低限教学单元规模(时间)是最合理的”,而最低限的教学时间也会因体育教师的专业提升和教学管理效率提高而不断缩短。如果因教学单元大反而导致教学更低效和内容更松散,那么这样的大单元教学是有害而无益的。

3)“大单元体育教学”不是想多大就多大。“大单元体育教学”是基于体育学理的科学教学过程,不是想当然的教学设计。各运动项目的教学单元到底应多大,要在教学实验中去验证和确定。“大单元体育教学”探索是新一轮体育课改中的集体科学实验过程,其最终成果是符合运动技能形成规律,也符合基层学校体育教学实际的新型教学模式建立。

4)“大单元体育教学”应是“运动专项化体育教学”的重建。瞄准“教会、勤练、常赛”的“大单元体育教学”,其本质是“在学校体育教学条件下进行的具有运动专项教学过程”的构建。这种运动专项教学过程具有运动训练的某种特性,在练习密度、运动负荷、专项体能训练、教学竞赛等方面与运动训练的形式相似,是将运动训练转化成为在学校体育教学条件下的教学过程。换言之,“大单元体育教学”是学校体育教学过程与青少年运动训练过程的结合体。

#### 参考文献:

- [1] 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[Z]. 2020.
- [2] 毛振明. “大单元教学”——体育教学改革的突破口[J]. 浙江体育科学, 1994, 16(5): 5-9.
- [3] 吴维铭. 体育大单元教学理论与实践的研究[J]. 北京体育大学学报, 1997, 20(4): 59-63.

- [4] 吴维铭,卢闻君. 探讨大单元理论在体育教学实践中的应用[J]. 成都体育学院学报, 1997, 23(4): 43-46.
- [5] 王水泉,李莉. 体育教学单元研究的回顾与展望[J]. 体育教学, 2012(1): 25-26.
- [6] 顾渊彦,史曙生. 体育课程中的教学单元[J]. 体育教学, 2006(2): 13-14.
- [7] 毛振明. 体育教学改革新视野[M]. 北京:北京体育大学出版社, 2003.
- [8] 郎健,毛振明. 论体育课程在大中小学的断裂与衔接(上)[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(2): 38-43.
- [9] 杨东亚,罗帅呈,毛振明. 论体育课程在大中小学的断裂与衔接(下)[J]. 成都体育学院学报, 2019, 45(4): 91-97.
- [10] 西登拓扑. 体育教学技术[M]. 高桥健夫,译. 东京:大修馆书店, 1988.
- [11] 毛振明,圆山和夫. 日本学校体育关键词100[M]. 北京:高等教育出版社, 2005.
- [12] 教育部. 普通高中体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2004.
- [13] 教育部. 普通高中体育与健康课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社, 2017.
- [14] 陈雁飞. 大单元教学是体育教学深度变革的必然[J]. 体育教学, 2021(10): 1.
- [15] 袁鸿祥,徐兴国,唐国瑞. 基于核心素养导向的体育大单元教学研究[J]. 教学与管理, 2021(1): 52-54.
- [16] 吴桥. 指向学科核心素养的体育教学大单元建构[J]. 教育理论与实践, 2020, 40(23): 59-61.
- [17] 禄凡,聂继凤. 高中体育与健康课程篮球项目大单元教学的设计思路研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(10): 106-107.
- [18] 戴建辉. 新课改背景下小学体育大单元教学设计与实施[J]. 体育师友, 2007(2): 6-7.
- [19] 毛振明,邓熙浩,许昆昆,等. 瞄准首都学校体育现代化的“一校一品”体育教学改革理论(四):技能与走班[J]. 体育教学, 2020(5): 25-28.
- [20] 张俊皓. 职业学校体育教学改革:大单元授课浅析[J]. 赤峰教育学院学报, 2001(1): 56-57.