

体育课程编制审视

阎智力

(华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200241)

摘要: 通过文献借鉴、实地观测、逻辑推理和辩证研判, 扭转与解决体育课程编制实践中存在的主要问题, 对于深化体育课程改革具有理论意义。研究认为: 应避免体育课程目标的泛化与虚化现象, 加强核心素养、课程目标与课程内容的深度融合, 在保障运动技能目标达成的基础上, 根据实际情况有针对性地制订课程目标; 体育课程内容选择应具有学科本质特征, 倡导体育教育价值, 转变只是为保障学生体质健康、运动娱乐的定位, 健康教育内容应与体育、道德与法治、生物学、科学等多门课程相结合; 体育课程实施不能只重课程规范而忽视课程目标与课程重点, 不要过度追求高负荷与大密度指标, 在教会学生运动技术的基础上挖掘其他目标价值; 对教师评价不能夸大运动负荷与密度作用而忽视其他评价指标功能, 对学生评价不能以体质健康标准与体育中考的测试成绩代替体育课考试成绩, 要采用多种评价方法对体育课程编制进行科学评价。

关键词: 体育与健康; 体育课程编制; 课程目标; 课程内容; 课程实施; 课程评价

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2023)03-0009-09

Examination of physical education curriculum development

YAN Zhili

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

Abstract: Using Through literature reference, field observation, logical reasoning and dialectical research and judgment, reversing and solving the main problems in the practice of physical education curriculum development has theoretical significance for deepening the reform of physical education curriculum. The research believes that: The generalization and virtualization of sports curriculum objectives should be avoided, and the in-depth integration of core literacy, curriculum objectives and curriculum content should be strengthened. Formulate curriculum objectives. The selection of physical education curriculum content should have the essential characteristics of the discipline, advocate the value of physical education, and the change is only to ensure the positioning of students' physical health and sports entertainment. The content of health education should be related to physical education, ethics and the rule of law, biology, science, and combination of multiple courses. The implementation of physical education courses should not only focus on curriculum specifications and ignore curriculum objectives and curriculum priorities, and should not excessively pursue high exercise load and high exercise density indicators, and tap other target values on the basis of teaching students exercise technique. In the evaluation of teachers, the function of exercise load and density should not be exaggerated while the function of other evaluation indicators should be ignored. In the evaluation of students, physical health standards and physical education test scores should not be used to replace the physical education test scores, and multiple evaluation methods should be adopted to evaluate the physical education curriculum.

Keywords: physical education and health; physical education curriculum development; curriculum objectives; curriculum content; curriculum implementation; curriculum evaluation

收稿日期: 2022-08-16

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

自2001年《体育(1-6年级)体育与健康(7-12)课程标准》的颁布实施,后经2011、2017和2022年教育部对标准的修订,至今已有20年。在实施课程标准期间,许多体育教师在课程目标的确定、课程内容的选择与组织、课程实施和课程评价等课程编制方面存在困惑。在2018年全国教育大会上,习近平总书记提出新时代学校体育“四位一体”(享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志)^[1]新目标,把学校体育上升为锤炼意志和健全人格这样的高度,为学校体育的今后发展指明方向,引起教育界、体育界各级部门高度重视和广泛关注,如今也已被教育、体育研究工作者跟进并进行强化研究。因此,认真贯彻习近平总书记的指示,分析与探究体育课程编制中存在的困境与误区,扭转与解决体育课程实践中存在的现实问题,方能继续推进体育课程改革与创新。

1 体育课程目标的确立

我国各级各类学校都开设体育课,从小学一年级开始到大学二年级要上14年,其总课时是仅次于语文、数学的必修课,而且不包括14年中的课外体育锻炼等活动内容。按照将在今年秋季学期开始实施的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》,全国九年义务教育学校各年级均开设“体育与健康”课,占总课时比例10%~11%,排名第三。但有文献显示“绝大多数学生连一项运动技能也没学会”。经过调查与观察,确实存在一大部分学生没有掌握一项比较好的运动技能这一事实。通过访谈得知大多数小学生随遇而安(根据老师要求、同学喜好及氛围而定),中学生备战中考(只练习中考项目,偏重体能),没有体育高考的高中生为高考不练(为节约文化课复习时间很少参加运动)。这里暂且不论体育氛围与社会背景,只从体育教学课堂上进行探讨。体育教学不像学习小学数学等科目在教学内容方面层次分明,如低年级学加减、中年级学乘除、高年级学分数与方程那样有规律可循,体育课程从小学到大学可能都学过同样的运动项目,因教学单元与课时所限,在学习运动项目过程中教授的教学内容可能也相差无几,出现低级重复、浅尝辄止现象。这种现象反复循环,以及教学的认真程度、教学效果与考评制度的影响,学生容易产生厌倦现象,这与教学目标缺少整体规划、教学内容缺少纵向设计与横向比较大有关联。尽管实施体育与健康课程标准已有20年,但在体育教学方面还存在许多不尽如人意的方面,一些体育教师在上课过程中只注重安全,缺少教学责任感,认真教学与不认真教学在有些学校领导看来同样对待,从而影响了体育教师认真上课的积

极性。尽管有些体育教师认真备课勤于钻研,但在教学目标制订、教学内容编排、教学步骤实施、教学评价方法等方面还存在缺少科学设计的不良现象,导致教学效果不佳,难于保障教学质量。究其根源,体育课程目标实施不力是形成这些不良现象的主要因素。

在贯彻实施课程标准与达成课程目标过程中,许多体育教师感到茫然。以前按照体育教学大纲上课与考核,课程目标是1个项目的与3项任务,便于实施且具有针对性,而实施课程标准之后不知如何制订与完成课程目标。有些教师对5个领域目标存有困惑(2011年改为4个方面分目标,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应),最基本的技能目标按传统教学方法就能实现,但身体健康、心理健康与社会适应目标如何能够在课堂中实现不能准确定位,在教学中也就不便于达成,具有宽泛化与虚化倾向,许多教师在组织教学时感到无所适从。2017年普通高中与2022年义务教育体育与健康课程标准总目标中提出运动能力、健康行为、体育品德3个方面学科核心素养协调和全面发展,同时也是体育与健康课程分目标(普通高中),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,但这并不符合学理逻辑。在课程设计与实施过程中,难于在每节课都能协调和全面实现3个分目标,健康行为分目标也不能通过体育教学来独自承担。2022年义务教育体育与健康课程标准明确规定,健康教育除体育与健康课程外,还要由道德与法治、生物学、科学等多门课程共同承担。体育品德分目标也不可能在每节课堂上都能充分体现,需要特有的教学情景与比赛氛围。如果每节课、每门课程、每个学期都不能全面实现,课程目标则无法落实。许多教师在操作层面上依然是延续“贴标签”的方法,将3个方面分目标“对号入座”,至于是否达成则不得而知。

体育课程目标是将党的教育方针具体化为着力培养学生的核心素养,体现正确价值观、必备品格和关键能力的培养要求。坚持体育课程目标的素养导向,就是要使“核心素养落地”,将知识、技能、态度进行统整与超越,挖掘核心素养深层次内涵,引领体育课程教学实践从核心素养视角来观察和促进学生的全面发展。将核心素养落实在体育课中,首要目标是教会学生运动技能,贯彻“教会、勤练、常赛”,进而锤炼意志与健全人格,培育符合我国社会现代化和人的现代化的需求。体育课程教学是教师与学生的双边活动,哪一方面出现问题都会直接影响体育课程目标的达

成。有一种观点认为,没有教不会的学生、只有不会教的老师,笔者比较赞同这种观点。学生从小学到大学没有学会一项运动技能,虽然有升学压力、社会导向、学习氛围等方面的影响因素,但各级学校的体育老师应负有责任,而不良宣传与课程模式导向也起到阻碍作用。因为只有教会运动技能,才能进行训练与比赛;只有落实“教会、勤练、常赛”,才能使学生从中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。至于运动能力、健康行为、体育品德目标则依托体育课程的教学来实现,只有学会体育技能并加以运用,其他目标才能有重点、分步骤地协同发展。因此,体育课程目标的确立,应以学生学会体育技能为第一要务,然后才能实现其他功能,不能将体育课与学校体育的目标相混淆;不应舍本逐末地强调改善学生体质问题,体质改善只是其中一个伴随性的副产品而已,这需要突出“体育技能”为课程的主线地位^[1]。淡化甚至排除体育课程教学的“学习运动技能”目标,突出“增强学生体质目标”,其思想虽然出于对青少年体质下降的担忧和强烈的责任感,但其策略和方法却有失偏颇^[2],不仅运动技能目标没达到,体育教学的多元化目标也难以实现,最终丧失传授知识技能的教育教学特征,降低体育课的“含金量”。只有将教授运动技术(基本技术与战术、专项运动技能)作为体育课的第一目标,根据教材性质与学生特点的实际情况配以辅助目标,才能主次分明,将课程目标与教学内容进行深度融合,才能理论联系实际,确立科学合理的课程目标,设计好科学合理的教学步骤与方法,最终达成体育课程目标。

2 体育课程内容的选择

目前我国还是实施国家、地方、学校三级课程管理体制,体育课程内容设置理应需要各省(市)教学职能部门审核与审批,在兼顾国家、社会、学生等多方面要求基础上加以选择,不能只考虑学生,更要符合国家培养人才的意愿才能成其为教材。如同中学语文课本选用教材那样具有典型范例与教育价值,这既是体育学科核心素养的要求,也是课程思政与完成立德树人根本任务的具体体现。体育课程目标不只是为了增强体质,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和思想品德的一种教育,最终达到全面培养具有强健体魄、健全人格的社会主义建设者和接班人的要求。体育课程内容选择应在教会学生运动技术的基础上,供学生身心发育之需、解体质下降之困、铸优秀品德之魂、传体育运动文化之本。美国、英国、日本等国非常重视体育的文化内涵与精神教育,许多国家也将体育教育视为

文化教育,再者奥运会及世界各大型体育赛会的普及与繁荣,因此也就有了普世通用的体育文化交流价值。体育课程内容不能过度迎合学生的新潮与时髦爱好,引进照搬或者主观编制一些所谓时代前沿的课程模式,把体育课程演变成娱乐课程,只图热闹而缺少教育意义,一时快乐影响终生体育发展,不能很好地理解竞技体育的本质与体育运动的锻炼价值^[3]。体育课程内容的选择应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^[4]。目前有些学校教授鬼步舞、啦啦操、足球操、篮球操,当运动会开幕式与体育课展示课时,经常看到健美操、啦啦操及改编的球类舞蹈,这与奥林匹克理念不可同日而语,与本国传统体育文化改革创新不能相提并论。就我国场地器材及现有师资现状,田径、体操、篮球、排球、足球及武术运动项目应是体育课程的主体内容;有些不能称之为体育的趣味娱乐运动导向偏离运动竞技本身,虽然能够给学生带来一时的身心愉悦,但却如同游戏,缺少体育课程的系统性与科学性,缺少学科核心素养与教育价值。学校体育课程在义务教育阶段应培养学生运动兴趣,掌握1~2项运动技能,引导学生树立正确健康观。高中阶段体育课程进一步发展学生运动专长,强调学生系统学习1~3项运动项目,逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”的体育课程内容体系。体育课程教学就是要教会学生体育技能,要转变只是为了保障学生体质健康的定位,扭转一味关注体质、体能以及运动强度等生物指标的不良现象;同时要精选教学素材,聚焦提升学生的核心素养,围绕课程目标和运动项目特点,从而有效发挥体育特有的本质属性与功能特点,提升体育课质量。

体育与健康课程还包括健康教育。在2020年中国科学院心理研究所开展的中小学生学习心理健康素养调查中,约30%中小学生的心理健康知识得分低于60分,80分以上的占19.9%,这些数据显示中小学生学习心理健康问题的严重性。目前,我国从健康教育课程体系到教材教学体系缺少有效的实施途径,缺少处理突发公共卫生事件和其他突发卫生事件的机制和能力,更为严重的是大多数中小学很少或根本没有开设健康教育课。体育与健康课程标准只提出理念、规范和目标要求,将体育课改为体育与健康课而在实施中没有很好体现出健康教育,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。2011年修订的义务教育体育课程标准还是将“运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应”作为学习方面,身体健康、心理

健康与社会适应属于三维健康观范畴依然是学校体育的基本理念。但是,最近几年对学校体育三维健康观的质疑日渐增多,最突出的是在课程改革成效上。经过10多年的改革探索,学生体质下降的趋势并未得到有效遏止,心理健康与社会适应能力的评判也语焉不详,说到底,“三维健康”的标准无从得到评判,这为新一轮学校体育改革提出了新的要求^[5]。日本文部科学省组织专家制定《学习指导要领》,规定了体育与健康课程的学习内容,健康教育包括生长发育与心理健康、健康与环境、防止伤害、健康生活与疾病预防等内容,有一套完整的课程内容体系与学习方案。日本的健康教育规定具体课时与授课时段,教师也要具有养护教师资格证与保健体育教师资格证,从而保障健康教育的有效实施^[6]。例如小学3~4年级增加“保健”单元,在各类运动课程的基础上还增加讲义式课程,任课老师给学生们讲解一些相关的保健理论知识;在上游泳课时,从小学低年级到高年级还会有“着衣水泳训练”,让学生穿着普通的日常服装,在不小心中“被掉落到水里”后教会学生自救方法和逃生技巧。因为有测试表明普通衣服吸水力是泳装的4倍,学生即使掌握了游泳技能意外落水也很难从容面对;日本从小学就开设心脏急救课程,给学生们普及AED(自动体外心脏除颤器)等急救设备的使用常识,在现实中具有指导意义和实用价值。

2022年义务教育课程标准专项运动技能中规定球类、田径、体操、水上或冰雪、传统体育、新兴体育等六大类运动项目,前3类及传统体育(武术等)属于常规普及运动,水上或冰雪类运动属于地域选择项目,新兴体育引领时尚与创新(如攀岩、轮滑),各个学校要根据本校实际情况量力而行。目前我国中小学体育与健康课程内容虽然也有一些教学建议与规定,但是在实行过程中健康教育内容主要集中在身体健康与心理健康领域,对运动创伤救治、自然灾害应对、安全用药以及青春期生理卫生教育等课程内容相对较少,尤其是从学生实际需求出发的能力训练方面比较薄弱。俄罗斯体育教学大纲中规定了要求具备“日常生活及实践活动中运用知识和技能的能力”^[7],对社会实践能力、体育练习效果等方面的课程内容具有可操作性,具有参考价值。健康教育应以提高健康教育质量为主要任务,建设学校健康教育内容体系,面对常态化疫情防控需求,创新健康教育教学的校本课程建设,普及公共卫生常识、传染病防控、急救等知识技能,全面提升学校健康教育水平和应急能力。对于健康教育内容,应贯穿在多形式、多渠道、多途径开展中小学教育活动中,与体育活动、道德与法治、生

物学、科学、常识与自然等多门课程结合起来进行卫生保健方面的健康教育,具有广阔的发展前景与空间。未来学校教育一定会更加注重体育教育,逐步提高体育与健康课程的主体地位,充分体现出体育的多样性、科学性和专业性,通过创新内容和形式提高课程的趣味性;充分挖掘体育与健康课程的价值与教育功能,培养学生全面发展,使学生拥有强健体魄、睿智大脑、健康习惯、顽强意志和健全人格。

3 体育课程实施的道理

3.1 教学规范与教学重点践诺之道

体育课是体育课程的基本单位,若干节同一项目体育课组成一个教学单元。体育课的结构一般分为准备部分、基本部分和结束部分。我国中小学体育课课时为40~45分钟,科学合理的设计体育课时计划,对于实施有效教学、提高教学质量具有重要作用。但是,体育课3个组成部分中每个部分的具体安排程序又是多变的,可根据课型与具体情况加以改变。在现实教学中,有的老师将3个教学部分划分的非常鲜明,不是从课的整体去设计,而是从课的3个教学部分去考虑,3个教学部分棱角分明地调整三次队形,将教学目标与教学重点置之其后,只重形式不重内涵,给人以喧宾夺主之感。本可以设计准备活动组织队形运动后直接进入基本部分的练习,却要重新调整队形;本可以在准备部分中就可以完成基本部分练习的简单技术动作,非得在基本部分当中逐步分解教学;本可以将运动技术流畅的加以学练或者区别对待加以教学指导,却非要集体整队集合,体现出讲解与示范、分解与完整、循序与渐进、预防与纠错等教学方法的运用,注重教师本人的主导作用和教学环节;本可以准备活动过后进行复习与巩固,接下来满怀激情直接投入“战斗”,演练与运用自己学到的“绝招”克敌制胜,充分体验参加体育运动的魅力,但部分教师却遵循教条,安排体能练习,淡化了本节课的教学目标或教学重点。体育运动竞技来源于游戏,自带娱乐与社交功能,符合学生秉性与心理特点,在体育课上不科学地间断“游戏”,学生会失去兴致,从而也就出现了教师不适时宜地满场飞奔,学生漫不经心地疲于应付的场景。虽然体现出教学结构规范,但不符合教学实际,有形无“神”失去本源,缺少科学教学与艺术教学,同时也抹杀了学生上课学习与课下练习的积极性,达不到理想的教学效果。

在体育教学过程中,认真备课是保证教学质量的重要环节。首先应确定本课的教学目标。在确定教学目标时,应根据教学单元课时计划、教材特点、学生

特点以及场地器材情况进行细致分析,制定学生经过努力能够达成的教学目标。制定教学目标应注意不要将教学目标定得过高,学生达不到会产生不良情绪并影响学习效果,也不能制定得过低失去学习意义。除运动技能教学目标外,同时还要挖掘教材的立德树人和思想品德(课程思政)教育目标,以及保健卫生、身体素质等方面的教育价值;还要注意重点目标的达成,不要面面俱到地制定多个目标,而在课程教学上无从体现或无从考评。其次,应确定教学重点与难点。解决好教学重点与难点就能保证教学质量,从而使教学流畅顺利并一气呵成,体现出运动科学与教学艺术的完美结合。相反,教学重点与难点制定的不科学合理,就会使教学毫无章法不得要领,从而使教学条理不清,甚至会使教学陷入混乱状态。再次,科学设计教学步骤与选用教学方法。将准备部分、基本部分、结束部分统筹规划,对教学各个环节科学设计,对组织与调队、示范与讲解、学生练习方法、教师指导与纠错等相关因素加以推演,不断改进不合理之处,提高各环节的有效衔接,预计练习密度与运动负荷运行轨迹曲线,以便在课后进行总结与反思。另外,根据教材特点与实际情况,把成人化的体育器材改造成符合小学生年龄特点和兴趣爱好的器材,体现出改革创新、物尽其用。在设计体育教学课时计划时还要考虑教学时处理突发事件等特殊情况,提倡欢快积极、精神饱满的学习氛围,从而使教师所教、学生所学构成共同体,形成共鸣。在充分备课的基础上,认真思考本课的教学重点与难点,更为关键的是科学制定教学目标。当教学规范与教学重点或教学目标发生冲突时,应以实现教学目标与解决实际问题为重。体育教学不仅要遵循学生认识活动的一般规律、运动技能形成规律、生理机能活动规律、心理活动规律,而且还要遵循教育教学的基本规律。

在健康教育设计时,应以课堂教学为主渠道、以主题教育为重要载体、以日常教育为基础的学校健康教育推进新机制;应以多形式、多渠道、多途径在中小学教育活动等方面开展相关工作,与体育活动、道德与法治、生物学、科学、常识与自然等课程结合起来进行卫生保健方面的健康教育,并要重点突出、层次分明,符合各个学段学生的实际情况。我国部分中小学聘请专科医生或专职培训医师,针对不同年龄特点阶段的学生成长时期生理特征、青春期的发育、卫生保健等进行专题讲座,根据学生在成长重要时期的生理和心理特点,指导学生在青春期应该保持个人卫生、注重自我保健,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。如果把健康教育课程纳入教学计划进行系统教学,并将其作为中小学升学考试的综合评价内容将会起到实效。从目前实际实施情况来看,健康教育专题讲座是一种比较好的解决方案。此外,采用网上知识问答,播放健康常识宣传片,通过信息化手段做成视频形式,采用新技术手段如利用VR技术给学生直观的感受,也是确保学生接受健康知识教育的有效途径。现行全国体育课程标准如果依然保持现状,缺少地方、学校各级教育职能部门的配合与有效衔接,缺少统筹规划与顶层设计,专家学者与广大体育教师各行其道,健康教育教学目标与教学内容就不能深度融合,不能明确健康教育由谁担当、实施途径与如何评价,缺少一套完整的健康教学实施体系,健康教育教学目标则难于落实与达成。

3.2 运动负荷与练习密度践行之理

目前,在体育教学实施过程中评测运动负荷与密度比较盛行,有些地方还将其作为评价教学效果的主要依据,在这里有必要进行探讨。体育运动项目丰富多彩,体育教学方法灵活多变,从而也形成各具特色的体育教学设计和体育教学风格。运动负荷包括运动量和运动强度,评定运动负荷主要是指生理和生化指标,如心率、血压、肺活量、心血输出率、肺通气量、最大耗氧量、血乳酸等,检测心率比较简便实用,多为评定体育课运动负荷指标,而血乳酸多为监测运动员训练。无论体育教学还是运动训练,均应合理安排运动负荷。体育课推行要求每节课达到中高运动负荷(即平均心率140~160次/分),就会影响或者排斥一些中低运动负荷(即平均心率120~140次/分)的运动项目进入体育课堂。有氧运动能使肺通气量和心脏每分输出量处于最佳水平,是提高心肺功能的运动,学生有氧代谢心率的最佳区间应当在120~140次/分^[8]。运动项目的不同,评价运动负荷与密度的指标也应不尽相同。例如投掷、跳跃以及柔韧类运动项目采用平均心率所反映出来的运动负荷就会小些,因为这些运动项目运动时间较短、间歇时间较长,心率没有跑步、球类、对抗类运动项目变化大。在总运动负荷不变的情况下,如果是运动量提高,运动强度就应适当降低;运动强度提高,运动量就应适当降低。有观点认为,中高负荷要求是全班上课学生的平均心率和运动密度,不是每个人及运动项目的单个指标,但如果都选择140~160次/分心率的运动项目,教学内容就会受到局限,尤其是义务教育的小学阶段,正是培养学生运动兴趣的最佳时机。“应诸方之用者其法宜多”,学校体育教学内容理应丰富多彩,发展与锻炼学生的各项身

体素质,供学生生长发育之需并享受体育运动的乐趣。

如果不排斥 120~140 次/分心率的运动项目,采用补偿性体能练习来提高平均心率,势必会采用超出 140~160 次/分心率较大的体能练习,才能均衡达到 140~160 次/分的心率指标要求,那样就会有悖有氧锻炼原则,其高负荷还可能给人体带来健康风险。比较公认的有氧运动心率指标范围为:(最高心率 220 次/分-年龄)×60%~80%,这与 120~160 次/分运动心率要求基本相同,体育课这种运动负荷很明显是一种强度较小的适宜负荷。运动负荷存有极限负荷、适应负荷、适宜负荷与极小负荷之分,极限负荷的目的是为了提高成绩比赛致胜,适应负荷是为了发展体能,适宜负荷是以健身为目的,极小负荷体现传统养生。极限负荷需要教练指导与医学监督,需要适当休息(有条件的还需辅以按摩、理疗)增加营养进行超量恢复;适应负荷达到个体的最高体能限度,便会出现氧债致使机体处于不平衡状态;适宜负荷则属于有氧代谢运动范畴,具有良好的健身效果;极小负荷要求动静结合、身心合一。而补偿性体能练习则会使许多学生可能达到极限负荷和适应负荷阶段,观摩个别教学模式要求中高负荷(140~160 次/分心率)的体能练习,有许多学生的心率已经超出适应负荷甚至达到极限负荷,这显然背离了适宜负荷的范畴,背离“中高负荷”作为“适宜”负荷的理论初衷。根据对中高运动负荷理论进行考证,世界卫生组织建议人们每周参加一定量的中等及以上强度运动。对于高中生(16~18 岁)来说,其中等强度下限心率约为 110~120 次/分^[9],国内也有文献认为体育课的适宜负荷应根据运动项目加以区别,运动负荷应在 110~160 次/分心率的范围区间^[8]。因此,“适宜”运动负荷仅限于中高负荷(140~160 次/分心率)的要求是以偏概全。体育课并不是培养运动员进行有系统计划的运动训练,负荷过大对于增强人的体质、调节情感会起到负面作用,大则损害身体健康或引发伤害事故,出现疲劳及免疫力下降导致发生疾病^[10];小则产生呼吸困难、胸闷、头晕等非常难受的生理反应,出现“极点”等不良现象,影响下节文化课学习。那种“运动负荷越大,越不容易发生安全问题”的观点容易引发误导,即使每节课通过补偿性体能练习平均心率控制在中高运动负荷范围内,其基本理论的支撑效度、教学结构与内容的科学搭配、锻炼效果的意义与价值也需验证。

体育教学包括教师的“教”与学生的“学”,在“教”与“学”过程中需要合理的间歇时间,如田径短跑、跳跃、体操等无氧运动项目在练习前后必需有合理的休息调整时间,以便更好地准备进行下一次练习。射

击、射箭等运动项目练习前必须凝神静气调整呼吸,不能在此期间还进行额外运动(这样练习密度就会小些),不能违背运动项目特点与学生生理极限,“教”“学”“练”应根据运动项目的特点相互协调配合,才能取得良好的教学效果。“磨刀不误砍柴工”,在教学过程中教师必要合理的讲解与提示等口令还是必需的,如排球扣球教学教师运用“鞭打”“推压”、乒乓球的“搓”“提拉”“拐打”、太极拳“白鹤亮翅”“野马分鬃”“金鸡独立”等口诀加以提示动作要领,会使教学更加生动形象,有时候边练习边指导更不会影响练习密度。在教学过程中教师根据运动项目特点,合理运用表扬、鼓励、提示、引导、强化、要求等语言伴随学生学习与运动,渗透社会主义核心价值观教育,尤其是在训练与竞赛过程中更能培养学生的爱国主义,可以在专题活动进行单项竞技比赛中追求公平正义、积极向上的社会责任感和良好的个人品质,全面把握体育的“育体、育智、育心”的综合育人价值。通过全员参与体育竞赛活动,培养学生的集体荣誉感,塑造活泼开朗、与人为善、团结协助、遵守规则等良好品格,促进学生身心健康与人格健全。同时也需要学生的理解与体验,在一些赛场上可以经常看到教练员大声呼喊鼓励与提醒运动员,有时队友、观众也为运动员加油予以提高士气,场内与场外形成共鸣,成为烘托赛场、激励运动员增强斗志的独特景观。课堂教学与比赛也是如此。体育课不是“说教课”,也不完全是“运动课”,还包括“教”与“学”基本要素,那种要求“体育教师在课堂教学中尽可能地闭嘴做哑巴”的观点极其错误。在教学中动用各种资源与方法使学生尽快地掌握与明确技术动作,才能进一步发展为“练”与“战”,缺少某一个环节都容易使体育教学“跑偏”。过度追求运动负荷与密度指标容易形成束缚体育教学的新条款,不宜突出教学目标与重点,不利于实现体育与健康课程标准制定的多元化课程目标。

提高运动负荷与密度主要是为了在体育课上增加学生的练习时间,达到锻炼效果。体育教师课堂教学评价通常包括教学目标、课的结构内容与实施、师生交往、运动负荷、教学技巧和教学结果等多个方面,运动负荷与密度只是其中指标之一,不考虑不同运动项目特点和学生个体差异,就凭几个数据就可统一推广很不现实。体育教学本应以教会学生运动技术为主旨,引导学生课后加以习练,“冰冻三尺非一日之寒”,经常坚持训练才能提高学生运动技术与增强体质。而中高运动负荷与大密度的指标要求,以此达到增强学生体质,但却没有考虑到心理负荷的设计与调节,以及高负荷、高密度与运动技能学习的相互排斥,过度

夸大一节课的功利地位。对于某些大难度或复杂技术(如体操组合动作、排球扣球等),需要采用分解法、完整法以及综合法进行教学,如果某个技术环节没有掌握,不仅无法完成后续技术,还容易造成错误动作或引发运动损伤,这就需要低强度和低密度的模仿、辅助练习进行教学指导。高负荷与高密度的教学要求,不能很好地体现出“教”与“学”,只突出了“练”;将隐性功能显性化,很难通过外在数据表现来反映内在的真实价值,在时间安排上比较教条,应根据课类型、课目标等实际情况区别对待。

3.3 运动技术与体质健康观点之辩

在学校体育领域中,“体质教学论”与“技术教学论”这对长期以来为“何者居一”而各不相让。由于“健康第一”思想的出现,使得两者间的矛盾虽然仍然存在,但意义和内涵有了变化,学校体育的关注也聚焦到“健康第一”指导思想。然而,由于学者之间的认知偏差与理解不同,“技术教学论”与“体质教学论”之争又久别重逢。体质健康论在以往的体育教学实践中,为实现增强体质的目标往往采用以“锻炼课”“课课练”的形式而加以推广,过于追求运动负荷和练习密度指标,运用运动训练的理论,认为使学生脉搏达到预定的曲线范畴就达到了成效。近期其代表观点认为在体育课堂上要注重体能的发展与练习,以此增强学生体质健康,在一节40分钟体育课中30分钟基本部分要有10分钟体能练习。运动技术论观点认为基本部分30分钟应以学习运动技能为主,在运动技能学习过程中也包含体能练习,将运动技术与体能练习割裂开来,缩短运动技术的学习时间,影响运动技术学习效果不宜突出重点。两种观点直接影响到体育课的发展导向,30分钟与20分钟运动技能教学的不同用时安排,直接影响到学生运动技能的学习与掌握程度。学习一项运动技术需要进行反复练习,在老师的指导下建立正确的动力定型才能学好,排球救球的鱼跃与滚翻、乒乓球的前冲弧圈与上下旋转等复杂技术必需要有讲解与示范,也需要学生加以领会并反复练习才能初步体会,如果学生不理解动作技术要领就去练习容易产生错误动作;一节课基本部分因10分钟体能训练固定占用,就会延长技术学习的学练时间,长此以往就会产生技术学习的脱节现象;没有竞技价值的体能训练难于巩固与培养学生的运动兴趣,在学习运动技术的过程中突然进行10分钟的体能练习,不仅割裂了运动技术传习与巩固时机,致使基本部分中又多了一道规定程序,而且也脱离基本内容,不符合实际地增加课程结构等于节外生枝。

在当今学校体育背景下,所谓每节课面向全体学

生达到140~160次/分的平均心率,只能是将体育课上成“体能课”,如同机械的“军训课”一般。“体能”不是体育项目,田径课中也不应把中考项目的仰卧起坐、立定跳远、前抛实心球等体能练习作为主要教学内容,10分钟的体能练习难以取得成效,不仅事实上是背离体育教学主题,而且最终将导致学生喜欢体育运动但不喜欢上体育课,呈现出唯命是从的“被体育”现象。这是因为体能不是体育,缺少运动竞赛从而使学生失去参加的兴趣,学习十几年的体育课却没有掌握一项能够基本运用的运动技能就是例证。通过考察可以看出日本学生的运动技术普遍良好,只要学过的运动技术都能很好地掌握,并在课后积极参加自己喜欢的运动项目俱乐部得以巩固提高,较高程度地体现出体育生活化、体育社会化。而我国许多学校每年都学类似的运动技术,缺少承上启下的一体化设计,中小学生学习每个运动项目时间较短,课堂教学时基本技术没有掌握,课后也不能很好地加以习练,更不用说巩固、提高与实践运用,如此这般年复一年。体质是一个综合概念,是在先天遗传性、后天获得性、心理性格相关性基础上,表现出相对稳定的人体形态结构和生理功能特征。然而在实际操作或是在人们观念中体质虽是综合概念,但却不包括心理内容。最近有导向观点要求每节课都要做与运动技术无关的、枯燥的、有负荷强度的体能训练,出现标准化、模式化倾向,没有考虑心理负荷的教学设计及教学规律,脱离体育教学多样化特征与多元化教学目标,严重影响运动技术的掌握与运用。也有人说可以进行快乐体能训练(体能游戏化、趣味化),将一些没有教育价值和意义的体能娱乐练习纳入体育课堂,丧失传授知识技能的教育教学本质,降低体育课的学科特征。在体育教学中,提高体能应服务技术教学与服从体育课程目标的要求,不能喧宾夺主;发展学生体质也需要采用科学的练习方法“对症下药”,不能一概而论。过度追求体质健康论,不切实际地夸大体育课程中体质健康的显性作用,不仅运动技能目标无法达到,体育课程的多元化目标也难以达成。

技术教学也兼顾到增强体质的身体锻炼。体育运动是增进、保持健康的重要因素,体育运动的持续性、长期性代表终身体育思想,而终身体育习惯的养成要靠熟练的运动技能和科学的运动方法作为基础。因此,教会学生运动技术,顾及学生对运动项目的兴趣和爱好,并使学生很好地掌握运动技术应作为体育教学的主要任务。只有学生掌握某一项运动技术,学到了一招半式,才有兴趣进行课后练习;武林中掌握一项绝技需要千锤百炼,才能达到炉火纯青,才能促进体质

的提高。语数外等文化课程在课后都留有作业,致使所学内容得以巩固与提高,体育课后也理应进行研习与修炼才能达成所愿。教育部体质测试调研表明,引体向上、长跑等大多数学生畏难的运动项目,取得好成绩的大都是课外各项运动队的学生;体育中考成绩好的也都是经常参加体育运动的学生,这就说明掌握某项运动技能与其他运动技能的形成相关,具有牵引与移植作用,同时也促进了肌体机能的提高,能够较好地具备其他运动竞技的能力。学生上了12年或14年的学校体育课没有很好地掌握一项运动技术,这与淡化技能教学以来体质持续下降似乎成正比。这是因为只有学会了运动技能,学生才有兴趣在课余时间进行练习与比赛,保持经常运动才能增强体质。在课堂上安排10分钟的体能练习减少了运动技能学习时间,影响对完整运动技术的学练体验;体能练习应结合运动技术与课的目标合理设计,这样学生也容易明确专项体能与运动技术的相互关系,目的明确才能提高练习效果。每节课都要求体能练习表面上是为了提高学生体质,实质上是“拔苗助长”,并没有从本质上解决问题。当前一些观点倡导每节课10分钟体能练习只不过是追求功利性指标的手段,在结构与内容上大多是流于形式,在理论上更是缺少根基。

体育课如果重点关注学生运动负荷及密度指标,并以此增强身体健康而不能很好地进行技术教学,长此以往会影响学生学习运动技能的时机,因体能练习乏味枯燥难以保证学生一如既往的练习热情,容易使学生产生厌倦情绪并出现懈怠应付现象,出现技术没学好而体能也没提高的恶性循环,导致大多数学生从小学到大学没掌握好一项运动技能,这是体育教学不良导向造成的严重后果,也是体育课应负的责任。只有“教会”学生运动技能,才能对其进行“勤练”与“常赛”,体能不是体育比赛项目,学校不能组建“体能”代表队,也不能“常赛”。学生只有学会运动技术并加以习练,才能更好地在课上与课下产生共鸣,参加运动训练与竞赛,逐步明确体育的生物功能与人文价值,进行体育交流活动;才能提高运动技能,更好地促进“勤练”与“常赛”,促进学生身体的全面发展,实现新时代学校体育“四位一体”的新目标。

4 体育课程评价的方略

体育教学评价涉及到体育课程编制到实施的整个过程,包括体育课程本身的评价、学生的学习评价、教师的教学评价、课程实施及条件的评价4个方面的内容。现行体育课程标准没有规定具体的体育教学内容,提出体育与健康课程的性质与基本理念、学科核

心素养与课程目标、课程结构、学业质量及实施建议。评价体育教学首先要考虑体育课程编制是否符合体育与健康课程标准的要求,在此基础上实现体育课程目标是否符合学校的实际情况(包括师资、场地、器材),以及课程结构、组织形式等方面均需综合做出判断。对学生的评价是对学生的学习过程结果依据课程标准进行判断,确定课程目标的达成度,同时也是不断完善课程建设的重要依据。学习评价包括确定评价目标导向、选择评价内容与方法。对教师的评价包括体育教师的专业素养与课堂教学两个方面,体育教师专业素养包括教育理念、职业道德、教学能力、科研能力和专项运动技能;体育教师课堂教学的评价通常包括课程目标、课的结构内容与实施、师生交往、运动负荷、教学技巧和教学结果等方面。课程实施及条件的评价是课程执行情况进行评估,包括课程规范文件、课程体系建设、教材审核与教材建设制度、课程实施保障等方面。

体育课程评价本身也是一个教学过程,在这个过程中除了考核学生的学习成绩,同时也检验教师的教学效果,提升教师的教学能力,诊断学生的学习缺陷,为矫正教学不足提供参考。当前备受关注的是对学生的评价,体育教师普遍注重终结性评价,不注重诊断性评价、过程性评价现象比较严重;注重运动成绩(或体能考试)不重视运动技术评价现象比较突出,而学科核心素养中的运动能力、健康行为、体育品德则无从考评,尤其是健康行为、体育品德两大核心素养有名无实不在考试成绩之列,不利于转变那种将体能、运动成绩等同于学生发展的目标取向,也不利于课程评价从核心素养视角来促进和观察学生的全面发展。这将直接影响教师的教学态度和学生的重视程度,不能准确反映教学质量与教学效果。目前,体育课程教学评价普遍存在以点带面或以偏概全现象。例如有些地区和学校评价体育教师上课时只注重检测学生的运动负荷与密度,不考虑课的类型、教学内容、学生年龄(以及个体差异)、生理与心理等特点,都要求达到中高运动负荷与密度(运动负荷140~160次/分,运动密度75%),并使其成为考核体育课的硬性指标,没有达到指标范围就不能评为“优质课”。这种做法消解与异化了正常的体育教学,没有全面考量体育课教学的主要评价要素,夸大了运动负荷与密度的作用,引导教师在教学设计及课堂教学时过度关注如何达到指标范畴,淡化甚至忽视了课程目标、课的结构内容与实施、师生交往、心理负荷、教学技巧和教学结果的功能。在2022年4月8日北京冬奥会表彰总结大会上,习近平指出要“高度重视并充分发挥体育在促进人的全面

发展中的重要作用,继续推进体育改革创新”。发展学生的体育核心素养是改革的核心要义,如何在体育课程中享受乐趣、学会技能、增强体质、锤炼意志、健全人格、发展素养,则是学校体育改革创新的新课题。

我国初中升学体育考试评价主要包括两个方面:一是过程性评价,主要包括初中学生3年的体育与健康课程学习、体质健康水平和竞赛成绩的考核与评价;二是结果性评价,主要包括统一组织的运动技能、体能测试评价。不同的考试评价方案包含着不同的教育理念,对学校体育起着不同的导向作用。有一种现象也值得重视,那就是对学生学习评价时只考核中考及体质健康测试标准项目,以此作为体育课学习成绩。体育中考、学生体质健康测试标准虽然与体育教学评价相关,但不是评价体育教学质量、学生体育课成绩的直接指标^[9]。日本的体育课考试大概涉及到4项内容:出席率、课上发言、技术动作规范、态度行动。技术动作规范与态度行动是重要指标,体现出教学效果与教学过程,具有参考价值。体育课教什么就考什么值得倡导,应打造高质量体育课堂教学,使学生在知识、技术、能力、行为、健康、品德等诸多方面得到发展,不能只以运动项目的考试作为成绩评定。我国应建立日常参与、体育锻炼和竞赛、健康知识、体质监测和专项运动技能测试相结合的考查机制,积极探索将体育竞赛成绩纳入学生综合素质评价。体育课教什么就考什么符合教学原则,能够反应学生的实际情况和学习效果,从而可以根据具体情况不断改进与提高教学质量。考察调研中得知有些学校体育课只考核体育中考项目,如立定跳远、50米跑、800米跑、1000米跑(男)、掷实心球、引体向上(男)、仰卧起坐、坐位体前屈等内容,或者排球的垫球、乒乓球的推挡、篮球的运球上篮等单个技术,并且在考试与练习单个技术过程中偏离运动技术本身,专项技能考试脱离真实情景,具有“体育应试化”的思维倾向。如排球的垫球忽视正确技术动作只追求数量,对击球部位、协调用力都不做具体要求;乒乓球的推挡失去技术动作特点,造成轻磕过网至乒乓球台即可;篮球的运球上篮不要求进球只磕篮板,因如果投球入筐没有把握,投球不进就不知道落在何处不好控制,而只磕篮板能够判断球的落点有利节约时间,从而也就失去了篮球的本质特性。学生考完之后还是没有学会专项技术不知如何运用,形成僵化的单个技术而不是全面的、系统的运动技术,有些学生甚至形成了错误的技术动作,不能在比赛中进行实践运用。

另外,还有一种现象也应引起重视。尽管有些省市将体育中考增加到100分,但由于有些地区中考运

动项目过于简单或评分标准较低,体育中考学生几乎没有不及格及大多数都是满分,形成“走过场”的应付考试现象,没有达到中考作为推动学校体育工作的初衷,没有起到帮助学生享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志的作用。有些学校对中考项目与难度进行深入调研,考试科目及评分标准比较科学,鼓励学生不断突破自我、超越自我,又能帮助其树立自信、增强信心;有些学校的体育课成绩分为平时与考试成绩相结合,平时成绩将学习态度、进步幅度、团结协作等作为主要参考依据,考试成绩是由技评与达标两项组成,体现出完整的运动技术考评特点,具有参考价值。

面对学校体育课程实施的新形势与新目标,根据当前体育课程编制的实际情况,重新审视与把握体育课程编制的本质,扭转体育课程实践中存在的误区,解决体育课程各个阶段遇到的困惑与现实问题,有助于整个循环系统的良性运转,使学校体育课程改革走上创新发展轨道。

参考文献:

- [1] 叶茂盛,陶永纯,郝阳阳,等. 美俄日英澳5国体育课程标准研究[J]. 北京体育大学学报, 2017, 40(9): 81-87+95.
- [2] 王耀东,毛振明. 我国关于体育增强青少年体质理论的回顾与实践改革路径[J]. 首都体育学院学报, 2020, 32(3): 262-266.
- [3] 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.
- [4] 阎智力. 普通高中体育与健康课程目标体系研究[J]. 体育学刊, 2021, 28(5): 14-22.
- [5] 杨文轩. 论中国当代学校体育改革价值取向的转换——从增强体质到全面发展[J]. 体育学刊, 2016, 23(6): 1-6.
- [6] 阎智力,顾渊彦. 中国与日本中、小学健康教育的比较研究[J]. 体育科学, 2005, 25(5): 30-34.
- [7] 王韶峰,隋东旭. 中俄两所学校体育课程标准实施的对比分析[J]. 体育学刊, 2010, 17(5): 69-71.
- [8] 邵玉玲,史曙生,顾渊彦. 体育课程导论[M]. 北京:人民体育出版社, 2005.
- [9] 世界卫生组织. 关于身体活动有益健康的全球建议[EB/OL]. [2022-07-30]. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/zh/>
- [10] HAYASHI N, KEZUKA K. The influence of occupation on the longevity of Japanese traditional artists[J]. Palgrave Communications, 2020, 6(1): 1-6.