

学校体育与健康教育教学研究

孙海燕

大连市中山区社区教育中心, 辽宁 大连

收稿日期: 2023年2月23日; 录用日期: 2023年3月23日; 发布日期: 2023年3月31日

摘要

基于当前体育与健康教学现状及存在的问题, 探索体育与健康教育的有效途径, 为提高体育与健康教育教学质量提供参考。本文运用文献资料法、比较分析法、逻辑分析法等研究方法, 以中小学体育与健康教学为研究对象, 对体育与健康教学目标的重要作用、体育教学规范与教学目标及教学重点的选择、健康教育的实施途径等方面进行了分析, 研究结论认为: 1) 在科学制订体育教学目标方面, 应避免教学目标的泛化与虚化现象, 加强教学目标与教学内容的深度融合, 切实保障体育与健康教学目标的达成; 2) 在体育教学时不能过于注重课程结构三个部分, 忽视教学重点与教学目标, 应结合实际情况灵活运用; 3) 健康教育应结合其他学科协同配合, 明确健康教育职责, 构建教学体系, 不断推进学校体育与健康教育教学改革。

关键词

学校体育, 体育教学, 健康教育, 教学目标

Research on School Physical Education and Health Education

Haiyan Sun

Dalian Zhongshan Community Education Center, Dalian Liaoning

Received: Feb. 23rd, 2023; accepted: Mar. 23rd, 2023; published: Mar. 31st, 2023

Abstract

Based on the current situation and existing problems of physical education and health education, this paper explores the effective ways of physical education and health education, and provides reference for improving the teaching quality of physical education and health education. By using the methods of literature, comparative analysis, logical analysis and other research methods, taking physical education and health teaching in primary and secondary schools as the research ob-

ject, this paper analyzes the important role of physical education and health teaching objectives, the selection of physical education norms and teaching objectives and teaching priorities, and the implementation of health education. The research conclusions are as follows: 1) In the scientific formulation of physical education objectives, we should avoid the generalization and virtualization of teaching objectives, strengthen the deep integration of teaching objectives and teaching contents, and effectively ensure the achievement of sports and health teaching objectives; 2) In PE teaching, we should not pay too much attention to the three parts of the curriculum structure, ignore the teaching focus and teaching objectives, and use them flexibly according to the actual situation; 3) Health education should be coordinated with other disciplines, clarify the responsibilities of health education, build a teaching system, and constantly promote the reform of school physical education and health education.

Keywords

School Sports, Physical Education, Health Education, Teaching Objectives

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2020年中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中指出,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至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,引导学生养成健康生活方式,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[1]。2017年和2022年教育部对普通高中与义务教育阶段的《体育与健康课程标准》进行了修订,一些学者也对体育与健康教学等相关领域进行了解读,一线体育教师也进行了不断地实践探索,促进了学校体育教学的改革,取得了一定的效果。然而许多体育教师仍然对体育与健康教育等方面存在困惑。因此,认真贯彻《体育与健康课程标准》的文件精神,分析与探究体育教学中存在的困境与误区,扭转与解决体育教学中存在的现实问题,提高体育教学质量,推进学校体育与健康教学改革。

2. 体育教学目标的重要作用

2.1. 体育教学目标实施不力后果严重

课程目标是学校培养目标在教育过程中的具体化,是从课程的角度规定了人才培养的具体规格和质量要求。课程目标具有较强的方向性和规定性,制约着课程内容、结构、实施、评价等因素,是指导整个课程编制过程的最为关键的准则。它在贯彻教育目的、培养目标和衔接教学目标中起着承上启下的重要作用。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%。体育与健康课所占的总课时比例,仅次于语文(20%~22%)、数学(13%~15%),高于外语(6%~8%),排名第三,这也是部分媒体得出“体育上升为第三主课”结论的由来[2]。虽然九年义务教育体育课时排名第三,但有文献显示“绝大多数学生连一项运动技能也没学会”。

通过文献梳理与调研访谈得知,当前我国多地还存在“放羊课”“说教课”“安全课”“体能课”“考试课”(只练习中考体育项目)等体育课,致使学生当中出现“喜欢体育运动却不喜欢体育课”的现象,从而影响了我国体育教学的良性发展。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,可能在学习运动项目过程中教授的教学内容也相差无几,出现低级重复、浅尝辄止现象,从而使学生学习的只是皮毛,没能学会其中一项体育运动项目。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,有些学校领导指示体育教师,上课内容不做具体要求,要注重安全,安全第一;不希望学生在运动中受伤引起纠纷,体育老师也左右为难。因此,具有危险性及耐力型的运动项目就不被纳入教学内容当中,注重了安全而丧失了具有明显体育特征的教学内容,体育课有时也成为游戏课,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,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,体育教学目标实施不力是形成这些不良现象的主要因素。

2.2. 科学制订与落实体育教学目标

制订课程目标时,一些体育教师无所适从,对五个领域目标(2011年改为四个方面分目标,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应)[3]不知所措,有些中小学体育教师把运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个学习目标加以罗列或加以选择几项,或者将认知、技能、情感领域目标加以排列,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领域目标。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组织教材与达成,具有宽泛化与虚化倾向,许多教师在组织教学时只能根据以往经验或者“照葫芦画瓢”。2017年和2022年体育与健康课程标准总目标中提出了运动能力、健康行为、体育品德三个方面学科核心素养协调和全面发展,不符合学理逻辑,在教学设计与实施过程中,难于在每节课都能协调和全面地实现,“健康行为”也不能通过体育教学来独自承担,“体育品德”也不可能每节课堂上都能充分体现,需要特定的教学情景与比赛及训练氛围。许多教师在操作层面上依然是延续“贴标签”的方法,将三个方面分目标“对号入座”都写在教案上,至于是否达成则不言而喻。

体育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教学目标的达成。体育教学的首要目标是教会学生运动技能,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、学习氛围等方方面面的影响因素,但各级学校的体育老师还是应负一定责任的,而不良宣传与课程模式导向也起到了阻碍作用。因为只有教会运动技能才能进行训练与比赛,使学生从中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志[4]。至于运动能力、健康行为、体育品德目标则排在其后,只有学会运动技能并加以运用,其它目标才能有重点、有针对性地协同发展。因此,在教学时科学制定教学目标,理论与实践相结合,设计好科学合理的教学步骤与方法,最终上好体育课,实现体育教学目标。

3. 体育教学重点与难点的选择

3.1. 体育教学重点与难点的分析

体育课是体育教学的一个基本单位,但它不是一个完成的教学单位,完整的教学单位是针对一个运动项目而组成一个教学单元。体育课的结构一般分为三个部分,既为准备部分、基本部分和结束部分。

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,体育课的三个组成部分可以格局实际情况需要灵活编排,三个部分只是基本固定,在现实中已形成相对固定模式,但不是一成不变的。在教学中,有的老师将三个教学部分划分的非常鲜明,不是从课的整体去设计,而是从课的三个教学部分去考虑,三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,形成喧宾夺主。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加以运用,注重教师本人的主导作用和教学环节,没有紧密地联系学生的实际情况,浪费了学生宝贵的学练时间,淡化了本节课的教学目标或教学重点。

合理设计一节体育课的教学内容与教学方法,对于达成教学目标尤为重要。学习一项运动技术去掉准备部分、结束部分所占用的一小半课堂时间,再加上不合理的组织、调队、讲解与示范等教学环节,学生练习时间有限,一节课学习不完一项完整的运动技术(小学及初中有的课堂为一节课两个教材),这种现象如此反复循环,加上学生课后没有练习与巩固,割裂了完整技术的习练效果,12年或14年没学会一项运动技术也就有了可能。现实中有许多学生运动技术的掌握是在体育俱乐部和私人教练的指导下习得,就是因为学练完整运动技术并抓住重点直奔主题,应避免在体育课堂上只学一点点不完整的技术,或者过多的组织与停顿导致讲解过度,限制学生运动体验、享受运动与比赛乐趣,或者不注重教练方法教不会运动技术,类似语数外老师课上不讲重点内容而课外进行补课那样,从而使体育教学误入歧途。试想学生课外进行体育运动,不会有过多的准备与放松时间,更不会有过多的讲解与停顿,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,充分体验到参加体育运动的魅力,学生满心欢喜对运动竞技乐此不疲。因为体育运动竞技来源于游戏,符合学生秉性与心理特点,不科学合理的间断游戏学生也就失去了兴致,就会导致“喜欢体育运动不喜欢体育课”的现象,从而也就出现了教师声嘶力竭的呼喊,在教学场地上身心疲惫的“走过场”,而学生则是无精打采、漫不经心的疲于应付,虽然体现出了教学规范,但不符合教学的实际情况,抓不住教学重点,解决不了学生学习的难点,体育课没上到“点”子上,缺少针对性教学,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。

3.2. 体育教学重点与难点的提炼

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。制定教学目标应符合学生的实际情况,不要将教学目标定得过低或者过高,目标过高学生达不到会产生不良情绪影响学习效果,目标过低则失去学习意义,除却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,避免有名无实的根据课程标准的课程分目标进行“对号入座”,而在课程教学上无从体现或无从考评。其次,应确定教学的重点与难点。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,甚至会教学陷入混乱状态。例如在学习排球扣球技术时,重点应是助跑起跳。要使学生明确助跑与起跳的有机结合,讲清楚助跑的步法特点与摆臂起跳的技术方法,将“一踏、二跨、三蹬摆”加以形象提示,也可在场地上划几条距离比例不同的助跑步法,供学生身高不同及个体差异加以选择练习,明确将助跑水平速度变成起跳垂直速度的理论基础,并说明屈膝角度、身体重心变化、手臂摆动轨迹。难

点是空中击球。要使学生掌握好空中击球的时机,保持最高点击球,同时还要在空中展腹的基础上进行快速的收腹含胸,大臂带动小臂爆发式鞭打,用全手掌击球的后中部,击球时还要有推压动作使球产生前旋。练习时可先采用原地对墙(挡网)扣球与扣教师抛球,有条件的可以设置吊球,供学生体会空中击球技术动作过程,采用分解法进行辅助练习。扣球包括助跑、起跳、空中击球、落地等四个技术环节,不是每个环节都是重点与难点,也不是动作技术的两个环节的衔接,抓住教学的重点与难点是有效完成技术教学的关键。第三,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,不断改进不合理用时,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。

体育课应在教会学生运动技术的基础上,提倡欢快、精神饱满、积极投入的学习氛围,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,更为关键的是制定与如何完成教学目标。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。体育教学应遵循教育教学的基本规律,不能只重形式而忽视教学重点,忽视教学目标,这样才能上好体育课。

4. 健康教育教学的实施路径

4.1. 健康教育教学实施措施

体育与健康课程标准虽然实施已有 20 余年,体育与健康课包括健康教育,但健康教育认识程度不高,纵深推进不力,缺少行之有效的落实方案。近年来全国儿童青少年总体近视率为 53.6%,其中 6 岁儿童为 14.5%,小学生为 36%,初中生为 71.6%,高中生为 81%;6~17 岁儿童青少年超重率是 9.6%,肥胖率 6.4%,二者相加达到 16%。2019 年国务院《关于实施健康中国行动的意见》指出,目前肥胖、近视等健康问题已经成为中小学群体的突出问题,针对中小学生的健康问题,提出了具体行动目标与要求[3]。目前我国校园中“小胖墩”“小眼镜”“豆芽菜”越来越多,心理健康问题日益突出。中小学体育健康教育内容主要集中在心理健康及社会适应方面,由于健康教育教学内容没有具体规定,各地各校教学内容五花八门不成体系,在防病、防灾及公共卫生防疫等方面非常欠缺,显示出我国健康教育比较薄弱。更为重要的是我国的健康教育缺少有效的实施途径,许多调查研究结果表明,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了理念、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,体育与健康课有名无实,好一些的学校可能组织一次健康安全讲座,贯彻健康教育差一些的学校就根本没有开设健康教育课程,更没有规定健康教育由谁并以何种形式进行教学。以前有人提出让校医担当健康教育课,因为校医具备医学方面的基本常识与知识,大都毕业于医学院校或者卫生学校,但许多中小学并没有配备校医。现实中校医保障制度缺乏,按照学校建设标准,600 名学生以上的学校应该设医务室、配备校医,真正做到的却很少[5],就是在中考、运动会、体质测试等比较正规的体育赛事中都是向医院临时借调医务人员,极少数配备校医的学校虽有校医却没有上课任务,最后还是落在体育教师的肩上。有的体育教师对“健康行为”目标如何教学存有疑惑,因行为是一种表现形式,或者是一种动作,它不属于直接的知识体系,很难在教学实践中组织教材,如果是理论课还可以讲解来龙去脉,要是在实践课上无从谈起,这也是健康教育目标难以达成的现实问题。直到现在健康教育由谁来教、如何有效实施也是悬而未决,健康教育没有与体育教育融合,没有与学校卫生及其它学科配合,缺少行之有效的实施方案。健康教育是否独立自成教学体系,是体育教学中的健康教育,还是体育课与部分健康教育内容的交叉?不能只制订标准而缺少配套实

施方案, 将一切责任都推体育教师是不对的, 因体育教师平时教学工作量很大, 缺少研究与科研资源, 在综合管理与学科水平上也不如专业科研专家, 只是参照课程标准上课, 而各地教育职能部门, 学科专家解读也要把存在的问题讲明白, 明确这一时期如何进行健康教育, 从而也说明在健康教育方面还存在需要解决的诸多问题。

4.2. 健康教育教学应有针对性

对于健康教育内容, 是由体育教师上课还是由校医及医院专业医务人员来上课, 现在没有具体规定, 学校也不置可否。要是由体育教师上课则方便简单, 因为上的课就是体育与健康课, 不用另行聘请教师, 但体育教师的知识结构对于健康教育内容还是比较欠缺, 在大学学习时并没有进行过专门健康知识教育, 不能很好地胜任健康教育。而由校医及医院专业医务人员来上课, 同样面临师资力量紧缺的问题, 大多数学校没有校医, 聘请医院专业医务人员又有许多调动、薪资、管理等多方面问题。另外, 我国在体育与健康课教学过程中, 对于健康教育也不是非常重视, 有些地方虽然提出了一些要求, 但也是没有很好地实行, 好一点的学校有时也就是做些卫生、保健及安全与纪律的要求。日本的小学体育课针对健康教育比较重视, 例如日本小学生在上游泳课时, 会有“着衣水泳训练”, 让学生穿着普通的日常服装, “不小心被掉落水里”后, 教会学生自我技巧与救生方法, 因为有测试表明普通衣服吸水力是泳装的四倍, 学生即使掌握了游泳技能意外落水也很难从容面对; 日本从小学就开设了心脏急救课程, 给学生们普及AED (自动体外心脏除颤器)等急救设备, 在现实中具有指导意义和实用价值。而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时, 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很少涉及。疫情期间学生的身体锻炼、健康营养、卫生基础知识和能力等方面严重匮乏, 这些问题都属于健康教育工作范围。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”, 以及对“从事体育练习效果”的自我监督[6], 对学生于东实际情况的能力训练比较突出, 对我国学生解决问题、处理突发事件的能力具有参考价值。有些教学内容“是不可分割的整体”进行教学并不可行。

4.3. 健康教育教学的实施方法

健康教育内容因其教学方式、师资、实施方案等因素, 对健将教育教师提出了较高的要求, 许多学校的健康教育课程设置有名无实。国家教育职能部门虽然三令五申下发多项文件, 但健康教育方面还存在需要解决的现实问题, 不能将一切责任推给基层学校以及体育教师, 还需建立一套行之有效的健康教育教学体系。健康教育应与体育活动、科学、生理、营养等其它学科知识结合起来, 这样的健康教育具有广阔的发展前景与空间。我国有的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、青春期的发育等健康教育内容, 进行定期或不定期及各种方式防范的专题讲座, 这样就会弥补健康教育教师的不足, 以及体育教师能以胜任的缺陷。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, 健康教育专题讲座授课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, 为学生录制健康教育短片、以及简便易行的知识问答等方式方法, 也是确保学生接受健康知识教育的有效途径。只有明确健康教育由谁担当、实施途径与如何评价, 才能将健康教育有效地加以落实, 如果像现在这样缺少一套完整的健康教学实施体系, 健康教育教学则还是难于落实。

5. 结语

体育教学是学校体育教育的基本形式, 担负着学校体育“四位一体”新目标的贯彻与实现, 担负着“教会”“勤练”“常赛”学校体育教学内容的实施与达成, 对于推进学校体育教学改革具有重要的理

论意义和现实意义。目前,我国学校体育教学还存在若干困境与误区,在健康教育方面还存在教师岗位职责不明,教学体系与实施途径还需进一步构建,健康教育的本质属性与功能还没有得到很好地发挥,应结合体育教学、专题讲座、网上播放与常识宣传、信息化手段新技术等有效途径,确保健康教育的贯彻与实施;在科学制订体育教学目标方面,应避免教学目标的泛化与虚化现象,加强教学目标与教学内容的深度融合,切实保障体育与健康教学目标的达成,在体育教学时不能过于注重三个部分,将教学目标加以分离,忽视教学的本质。目前,我国学校体育与健康教学还需进一步构建,确保体育与健康教学目标的落实于达成,确保健康教育的贯彻与实施,处理好教学规范与教学重点之间的关系,不断推进学校体育与健康教育改革。

参考文献

- [1] 中国政府网. 中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL]. http://www.gov.cn/zhengce/2020-10/15/content_5551609.htm, 2020-10-15.
- [2] 慈鑫. 体育能否上升为第三主课不能只看课时占比[N]. 中国青年报, 2022-04-26(008).
- [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] 中国政府网. 习近平出席全国教育大会并发表重要讲话[EB/OL]. http://www.gov.cn/xinwen/2018-09/10/content_5320835.htm, 2018-09-10.
- [5] 王登峰. 新时代学校卫生与健康教育工作的价值与路径[J]. 中国学校卫生, 2020, 41(10): 1606-1609, 1613.
- [6] 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.