

# 贯彻落实体育与健康课程基本理念的“知行合一”

郭文革

(洛阳理工学院 体育部, 河南 洛阳 471023)

**摘 要:** 从“知”与“行”两大视角对贯彻落实体育与健康课程基本理念策略进行了分析。从“知”的角度进一步明确了基本理念中“健康第一”、“激发兴趣”、“学会学习”、“关注差异”等的价值;从“行”的角度提出了“分层”、“多元”、“有效”、“具体”等操作策略。“知行合一”是贯彻落实体育与健康课程基本理念的保障。

**关 键 词:** 学校体育; 体育与健康课程; 知行合一; 健康第一; 运动兴趣

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)02-0065-04

## A study of “knowledge and action integration” in implementing basic conceptions of the physical education and health curriculum

GUO Wen-ge

(Department of Physical Education, Luoyang Institute of Science and Technology, Luoyang 471023, China)

**Abstract:** The author analyzed strategies for implementing basic conceptions of the physical education and health curriculum from the perspectives of “knowledge” and “action”, further clarify the value of several core concepts such as “health first”, “stimulating interest”, “learning how to learn” and “focusing on differences” from the perspective of “knowledge”, and put forward specific operating strategies such as “stratified”, “multi-elemental”, “effective” and “specific” from the perspective of “action”. “Knowledge and action integration” is the assurance for implementing basic conceptions of the physical education and health curriculum.

**Key words:** school physical education; physical education and health curriculum; knowledge and action integration; health first; sports interest

《义务教育体育与健康课程标准》(2011 年版)明确提出了体育与健康课程基本理念, 这些理念表明了新课改的方向, 同时, 也是对贯彻落实新课程改革的明确要求。而且, 体育新课程改革能否顺利推进和逐步深化, 一线教师是关键。但是, 回顾课改历程发现, 很多一线教师对新课改提出的 4 条体育与健康课程基本理念认识不准、理解不深, 具体落实到课堂教学实践中时, 难免偏离方向, 收不到体育课程改革所期待的成效。“知行合一”是中国明代哲学家王守仁提出的认识论和道德修养学说, 是指客体顺应主体, 知是指科学知识, 行是指人的实践<sup>[1]</sup>。而贯彻落实体育与健康课程基本理念同样可以借“知行合一”学说对一线教师提出要求, 贯彻落实体育与健康课程基本理念不但

要求“知”什么, 更要“行”的方向对、方法明, 做到“知行合一”。

### 1 贯彻落实体育与健康课程基本理念的“知”

《体育与健康课程标准(2011 年版)》中提出 4 条基本理念, 一是坚持“健康第一”的指导思想, 促进学生健康成长; 二是激发学生的运动兴趣, 培养学生体育锻炼的意识和习惯; 三是以学生发展为中心, 帮助学生学会体育与健康学习; 四是关注地区差异和个体差异, 保证每一位学生受益<sup>[2]</sup>。这些理念的含义有:

1) “健康第一”放首位。

课程基本理念第 1 条: “坚持‘健康第一’的指导思想, 促进学生健康成长”。健康是世界永恒的主题,

收稿日期: 2013-12-28

基金项目: 河南省软科学研究计划项目(112400450509)。

作者简介: 郭文革(1968-), 男, 副教授, 研究方向: 学校体育。E-mail: gwg1968@126.com

健康的价值对任何人以及做任何事都十分关键。体育课程基本理念将坚持“健康第一”的指导思想放在首位,充分表明了其重要性,而且,从学校教育的角度来看,也是树立“健康第一”的指导思想。

该理念有两个核心词:“健康第一”和“健康成长”。二者是“前提”和“保障”的关系,即只有坚持了“健康第一”的指导思想,才能有效促进学生健康成长。但是,什么是“健康第一”?一线教师的理解还存在一定的欠缺;在课堂教学中也不知采用什么样的内容、手段和方法才能有助于学生健康成长。

#### 2) “激发兴趣”是前提。

课程基本理念第2条:“激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯”。无论做任何事情,有无兴趣直接影响其结果,只有享受到学习的乐趣,才能够养成学习习惯,才能够确立终身学习的意识<sup>[9]</sup>。体育教学更是如此,有无运动兴趣,学生参与运动的积极性不但有差别,而且体育学习的效果会有明显区别。

该理念有两个核心词:“运动兴趣”和“意识和习惯”。二者都是学生学习运动技能的基础,同时还是手段和目标的关系。体育锻炼意识和习惯的培养,离不开对学生运动兴趣的激发。但问题在于,哪些方式可以有利于学生运动兴趣的激发?兴趣得到一定程度的激发以后,体育锻炼的意识和习惯自然就能够形成,还是要借助其他教学手段?单纯靠体育游戏激发兴趣,显然是不够的。运动兴趣有了之后,还需要在培养体育锻炼的意识和习惯上下工夫。

#### 3) “学会学习”成关键。

课程基本理念第3条:“以学生发展为中心,帮助学生学会体育与健康学习”。陶行知先生曾说过:教师教的法子要根据学生学的法子<sup>[4]</sup>。学生是怎么学的?任课教师不但要充分了解,而且,更要帮助学生掌握正确有效的学习方法。

该理念有两个核心词:“学生发展”和“学会学习”。就体育课程教学而言,“学生发展”和“学会学习”是密不可分的。体育教学中几乎所有活动的安排,都要充分考虑学生的发展,但假如教师能够在教学中尽力帮助学生掌握学习的方法,更有利于促进其发展目标的实现。因此,“学会学习”成了学生能否更好发展的关键。但该如何才能帮助学生学会体育与健康学习呢?需要教师从观察学生的学习并逐步改进教法做起。

#### 4) “关注差异”为保障。

课程基本理念第4条:“关注地区差异和个体差异,保证每一位学生受益”。课程理念提出关注差异,让每一位学生都能受益,是促进体育教育公平的关键所在。

该理念有两个核心词:“关注差异”和“全体受益”。唯有关注到体育课堂上的每一个学生,充分考虑其个体差异,才能进一步实现让每一个学生得到应有的发展。但差异如何关注,关注到差异以后,该如何采取合理的手段,是进一步要探讨的重要问题。

## 2 贯彻落实体育与健康课程基本理念的“行”

### 2.1 “健康第一”的分层行动措施

“健康第一”说起来容易,但具体操作并非易事,即有效的“行”需要有具体的措施。过去我们看到很多老师的“教学设计”文本大都会提到“健康第一”,但具体到课堂实施上,“健康第一”的指导思想未能得到有效的落实。

为了更好地贯彻课程提出的“坚持‘健康第一’的指导思想”这一重要理念,本研究提出了分层行动措施:其一,理论层面,体育教师加强理论素养,充分解读“健康”的内涵,既要有身体、心理与社会适应三维健康观,更要全面而深刻地把握学生体质健康的特殊性。因为,体育课程是增强学生体质增进健康为主要目标的课程。如果对体质健康的含义一知半解,就很难真正落实“健康第一”的理念。其二,实践层面,体育教师如何在体育课上把“健康第一”落实到位,教学设计是关键。需要充分考虑3个环节,一是教材分析、二是学情分析、三是场地器材布置。不同的教材有着不同的锻炼价值,充分挖掘教材的锻炼价值将有助于对健康有效促进的把握。不同的学生也有着不同的素质基础和健康需求,充分了解学生,是有效促进学生健康的关键。场地器材的类型、质量等都隐含着对健康的影响,有些器材在使用的时候具有一定的危险性,不同类型的器材危险程度不同。在教学设计环节从“健康”的角度充分考虑实施设计工作,将有助于促进健康,实现“健康第一”理念。

体育课堂“健康第一”的落实,健康教育不可少。在体育教学过程中,任课教师要能够找准健康教育时机,渗透健康教育内容,让学生对健康能够知其然并知其所以然,充分调动学生学习的积极性。从健康教育方式上,要体现“乐学”,减少说教式,增加实践性,即在实践中掌握与运用健康知识、技能与方法。

### 2.2 “激发兴趣”技巧的多元方式

几乎每一位体育教师都在体育课上做过对学生运动兴趣的激发工作,而且,不同的教师或许会有不同的方法。本研究提出了多元化的方式,即跳出体育运动项目和运动形式单一因素激发的形式,从影响兴趣的多元视角考虑兴趣激发的实效性。

1)教师因素对学生学习兴趣的影响与激发。教师

在体育教学过程中起主导作用，因此，教师对学生学习兴趣的影响最不容忽视，教师的形象、语言、行为等都会对学生产生直接的影响。因此，教师的言谈举止时刻都要想到发挥其正能量。总之，要能够吸引学生的注意，激发学生的学习欲望等。

2)教材因素对学生学习兴趣的影响与激发。体育教学主教材既有规定性又有选择性，对于激发学生的学习兴趣而言，无论是规定的还是选择的都要充分考虑教材的兴趣点，如篮球的投篮、韵律操的音乐等，都是学生在参与这些项目学习的兴趣点所在。辅助教材的选择更要考虑其趣味性，但趣味性并非唯一选择因素，还有其健身性、实操性等诸多因素需要关注到。

3)器材因素对学生学习兴趣的影响与激发。大多数体育课都需要有一定数量的器材，不同的项目，器材差异很大，器材对学生学习兴趣的影响也不容忽视。首先，有无器材，学生学习的兴趣会有一定差异；其次，有什么样的器材，影响性也会有一定程度区分；第三，同样类型的器材，器材的数量和质量不同也直接影响着兴趣的多寡。因此，既要考虑器材的选择，更要关注器材的使用，有时，为了激发兴趣，可以采取增加对器材的使用频率的方式，或对器材进行美化处理等。

4)练习因素对学生学习兴趣的影响与激发。体育课学习运动技术，需要通过各种各样的练习来实现。不同的练习方式，学生参与的积极性有所不同，在选择和确定练习方式的时候，除了考虑运动技术学习规律的需要，还要考虑其趣味性。如从竞争意识激发着手，运用以赛代练的方式；如从挑战心理出发，运用增加难度或复杂性的方式；又如从独立与好奇心理激发兴趣等出发，运用创新性自主练习方式。

除此之外，还有一些诸如改变环境法、激励表扬法等激发兴趣的具体方略，教学中应依据情况做出具体的判断和调整。

### 2.3 “学法指导”时机的把握

帮助学生学会体育与健康学习，意味着要在教学中对学生进行一定的学法指导，但就学法指导而言，由于过去人们习惯了对教法的重视，忽略学法现象较为明显，再要求教师对学生进行学法指导，或许有的教师就会感到不知所措。因此，本研究就学法指导的时机以及有效指导方法提出一些建议。学法指导是教学过程中教师依据教学需要，对学生正确有效地学习进行的引导工作，是学生掌握学习方法的有效途径<sup>[5]</sup>。对于体育学科的学法指导而言，有效的学法指导主要源于学法，目前，实践中的体育学法指导缺乏针对性，理论上对体育学法指导的研究缺乏全面性和深入性<sup>[6]</sup>。

进行有效的学法指导，需要把握指导时机，即何时指导，指导什么内容。

首先，就何时指导而言，由于体育教学中学生的学习活动既包括学的也包含练的，因此，对学生在学与练的全过程中都需要施以有针对性的指导。当教师在讲解的时候，需要在讲解之前告诉学生如何听讲；当教师在示范的时候，需要在示范之前告诉学生如何观察；当教师要求学生练习的时候，需要告诉学生如何练习；当教师要求学生讨论的时候，需要告诉学生如何讨论；当教师要求学生进行自评互评的时候，需要告诉学生如何评价等等。这些“之前”与“如何”正是要把握的时机，而且，学、练前的指导往往效果会比较明显。

其次，就指导内容而言，由于学法指导涉及面很广，因此，学法指导的内容自然也是十分丰富和多样的。但总体来看，可以大致概括为“方式+顺序”，其中，采取什么方式学习，如篮球投篮示范的时候，学生观察的方式有很多种，可以全神贯注只看不模仿地观察，可以全神贯注边看边模仿地观察等；顺序是指学习活动的先后，如观察篮球投篮示范，假如不告诉学生观察的顺序，很有可能大多数学生都只观察投篮结果，这样的观察效果是不明显的，对整个投篮动作的掌握也是甚微的，因此，就需要告诉学生先观察什么后观察什么。同样，练习活动也是如此，如让学生分组练习篮球投篮技术，如何练，从方式上来看，是边观察别人的动作边练，还是边反思自己的动作边练，或者是按照老师要求的动作简单重复性练；从顺序上来看，是先徒手模仿老师的动作再有球有篮练习，还是先有球有篮体验动作，再徒手模仿强化性练习等。假如能够从方式和顺序两大要素出发进行学法指导，学生掌握学法就会变得容易些。

### 2.4 “区别对待”手段的具体落实

体育教学活动是需要面向全体学生的，这就意味着不同的学生要能够区别对待，因为有的素质和技能基础好一些，有的差一些；有的兴趣多一些，有的少一些；有的态度端正些，有的不够端正；有的已经有了良好的运动习惯，有的还尚未养成。因此，面对具有一定差异性的学生，用同一种方法，或设定同一个教学目标显然是不可取的，这就需要在教学中能够关注到学生个体之间的差异，做到区别对待。如何才能把握？下面提出几点具体的策略。

首先，备课阶段充分了解学生的个体差异，结合这些差异制定适宜的教学目标，而且，关键之处是要能够使目标分层，这是实现区别对待的第一步。在分组教学方面，还要考虑组别的确定思路和方法，充分

考虑哪些学生应分为一组,是同一水平和基础相当的学生分一组,还是有一定差别的分为一组?甚至在安排课课练内容时也需要区别对待,因为,学生的体质健康状况并非等齐划一。还要考虑不同的学生由于具有不同心理发展特点,在实施批评和表扬时把握好度,有的学生受批评了能促其进步,有的学生受批评了却会后退。总之,课的准备阶段需要充分考虑该如何做到区别对待。

其次,学生在体育学习过程中也会有不同的表现形式。基于课堂上观察到的具体情况,及时调整教法,灵活把握课堂。因此,区别对待是很有必要的,区别对待又是十分灵活的,不是一成不变的。

### 3 “知行合一”是贯彻落实体育与健康课程基本理念的保障

新课标提出4条基本理念,作为贯彻落实新课标的实践者——一线教师,不能只是停留在对基本理念的知晓层面,更需要付诸于行动。假如只是停留在前者,新课改就难以向前推进。促进学生健康、培养学生运动意识和习惯、帮助学生学会学习、让每一个学生受益就只能停留在口号上。

体育新课程改革以后,很多一线教师热情高涨,积极投身到改革之中。但若对课程理念认识不准、理解不深的话,改革很容易走进误区,甚至偏离课改方向,一旦发现错误,再返回头来纠正,就要付出一定的代价。

要将体育课程改革进一步深化,“知行合一”是关键。一方面,对“知”的程度有要求,不但要知道有多少基本理念,具体内容是什么,还要深刻理解其内涵,要求教师做什么,明确方向和要求之后,贯彻落实基本理念才能有望实现。另一方面,“行”的方式有策略。“知行合一”中的“行”不是盲目的,是要遵循教育规律、学生身心发展规律以及课改目标的。这样做到“知行合一”,深化体育课程改革才能真正落到实处。

#### 参考文献:

- [1] 王叔新. 王守仁与杜威学习理论之比较[J]. 台州学院学报, 2013(2): 52-54, 66.
- [2] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [3] 余文森. 有效教学十讲[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2009.
- [4] 尤传豹. 体育教学的生活回归——基于陶行知生活教育的视角[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2011, 29(5): 70-73.
- [5] 于素梅, 毛振明. 体育学法论[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2009.
- [6] 于素梅, 毛振明. 影响体育学法的因素分析[J]. 体育学刊, 2008, 15(12): 59-61.

