

河南省义务教育阶段《体育与健康课程实施方案》的 研制与分析

刘俊凯

(河南省基础教育教学研究室, 河南 郑州 450016)

摘 要: 河南省义务教育阶段《体育与健康课程实施方案》提出分类推进, 促进体育课改均衡发展; 加强指导, 提高常态体育教学质量等推进体育课改的基本要求。明确了选择体育学习内容的原则与编排思路, 划分出精学、简学、锻炼和介绍等 4 种不同要求的学习内容, 并据此构建了河南省义务教育阶段的体育课程学习内容范围, 以及限定性选修与任意性选修相结合的内容结构; 提出了定性评价与定量评价相结合、形成性评价与终结性评价相结合的体育学习评价策略与具体建议。

关 键 词: 学校体育; 体育与健康课程实施方案; 义务教育; 河南省

中图分类号: G807.0 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)05-0094-05

Development and analysis of the Physical Education and Health Curriculum Implementation Plan for the compulsory education stage in Henan province

LIU Jun-kai

(Elementary Education Teaching Research Office of Henan Province, Zhengzhou 450016, China)

Abstract: The Physical Education and Health Curriculum Implementation Plan for the compulsory education stage in Henan province has set basic requirements for boosting physical education class reform, such as implementing based on category, boosting the balanced development of physical education classes, strengthening guidance, enhancing normal physical education teaching quality, etc. The author specified principles for selecting and ideas for compiling physical education learning contents, sorted out 4 types of learning contents with different requirements, i.e. contents to be learnt to a proficient extent, contents to be learnt roughly, contents to be practiced and contents to be introduced, accordingly established the scope of learning contents of the physical education curriculum for the compulsory education stage in Henan province as well as a content structure that combines restrictive electives with optional electives, and put forward physical education learning evaluation strategies and specific suggestions, such as combining qualitative evaluation with quantitative evaluation, combining formative evaluation with summative evaluation.

Key words: school physical education; physical education and health curriculum implementation plan; compulsory education; Henan province

2011 年版义务教育阶段《体育与健康课程标准》(以下简称“课标”)明确提出:“各省、自治区、直辖市教育行政部门应根据本标准的精神和要求, 结合本地区实际情况和课程发展的需要, 制订本地区的地方体育与健康课程实施方案。”^[1]“课标”还对实施方案的具体内容从现状分析、教学内容、评价建议等 6 个方面提出了具体建议。

河南省现有在校中小学生近 2 000 万, 是我国的人口大省和教育大省。根据体育课标精神与河南省具体情况, 研制河南省义务教育阶段《体育与健康课程实施方案》(以下简称“方案”), 对于指导和推进全省义务教育阶段学校实施体育与健康课程改革, 强化体育课和课外锻炼, 促进青少年学生身心健康, 体魄强健, 具有十分重要的意义。

2003年,河南省制订了《中小学体育(与健康)教学指导》一书,作为省一级的体育课改实施方案在全国率先推出,这对于稳步推进新课改起到了积极的作用,也对“方案”的研制奠定了扎实基础。

1 “方案”的基本要求

1.1 积极行动,贯彻落实新课标

各市、县教育行政部门要依据课标精神,积极督促、指导本地各学校认真制订本校的实施方案和各层次教学计划,并提出相应的教学管理和评价要求,保证“方案”的贯彻落实。

学校要按照国家有关规定足额配备体育教师,为体育教师提供学习进修机会,不断提高他们的专业化水平。要按照国家有关规定修建体育场、馆,配置体育设备器材,满足体育教学和开展一小时校园体育活动的需要。

体育教师要依据本实施方案提供的学习内容范围和本地区的相关规定,合理确定教学内容,制定各层次体育教学计划并付诸实施;要认真学习领会新课标提出的基本理念和目标,以学生发展为中心,面向全体学生,关注个体差异,激发学生运动兴趣,引导学生刻苦锻炼;要根据不同学习内容和不同年龄学生特点,深入研究具有针对性和实效性的教学方式方法,不断深化体育教学改革;要注重定性评价和定量评价、形成性评价和终结性评价的有机结合,探索能有效改进和激励学生学习的评价机制,不断提高体育教学质量,促进学生身心健康、体魄强健。

1.2 分类推进,促进中小学体育课改均衡发展

各地教育行政部门要进一步加强对农村学校体育课程改革的关注与指导,积极开展送教下乡和农村体育教师培训等活动,加快农村学校体育课改步伐,推进全省中小学体育课改的均衡发展。

对于缺少专职体育教师,开不足体育课时的农村小学,要重点解决体育师资问题,加强对兼职体育教师的培训,提高他们的体育教学能力。要想办法开足体育课时,组织学生科学进行身体锻炼,保证学生每天一小时校园体育活动。

体育条件较差的农村学校,要不断加大投入力度,改善学校体育设施条件;要利用有限资金,优先购买实用性强的体育器材,满足体育教学和开展大课间体育活动的需要。

城市学校要充分利用自身优势,结合本校实际,积极推进体育与健康课程改革;要激发学生运动兴趣,引导学生刻苦锻炼,关注学生个体差异,努力提高常态体育教学质量,促进学生身心和谐发展。

1.3 加强指导,提高体育与健康常态教学质量

各地教育行政部门要组织专业力量,深入教学实际,加强对大班额,场地狭小,学习内容规范性欠缺,常态课练习密度不足、趣味性不强、健身特性不够突出等问题的专项研究,制定有效的应对措施和解决办法,并努力把研究成果转化为教学指导的依据和动力。

大班额现象严重的学校,应采取有效措施,遏制大班额现象的泛滥。建议采取男女分班教学(中学)、合理选择学习内容、发挥体育骨干作用、优化练习组织形式等措施与方法,减小大班额给体育教学带来的负面影响。

运动场地狭小或因学生人数过多造成场地相对狭小的学校,应发扬因地制宜精神,采取科学规划场地布局、合理选择学习内容、开发利用时间资源、精心设计练习形式等措施与方法,努力保证学生在体育课上得到充分的身体活动,促进学生身心健康发展。

班额正常、场地器材充裕的学校,要认真贯彻执行课标精神,努力实现课标提出的各项目标要求。要坚决反对和杜绝“放羊”式教学现象,做到体育课有明确的学习内容和目标要求,有较高的练习密度和适宜的运动强度,有宽松愉悦的学习氛围,使学生每节体育课都有所收获,有所提高。

2 “方案”核心内容的确定

目标、内容、方法和评价是课程建设中不可回避的重要问题。课标中建构了较为详尽的课程目标和评价方案,也对教学方法改革提出了明确的建议。但在学习内容方面只提出了以项目名称出现的大体范围,把确定具体学习内容权交给了地方和学校,学校和体育教师在课程实施中必然面临一个如何选择和编排学习内容的问题。没有科学的内容体系,就难以支撑起课程目标……确定体育与健康课程的规定性内容,既是一个理论问题,也是一个推进课程改革需要解决的现实问题^[2]。因此,地方的课程实施方案中必须对如何科学选择学习内容提出要求,必须在学习内容的规定性与灵活性之间做出平衡,必须对体育学习内容做出更为明确具体的规定,为学校实施体育与健康课程提供具体的指导与帮助。

我国地区差异巨大,体育内容繁多,所以,如何处理体育学习内容规定性与灵活性的关系一直是个难题。10多年的体育课改实践证明,完全把开发和选择学习内容的权力下放给基层体育教师,至少在目前还是一种操之过急、脱离教师专业水平实际的举措。在学习内容上放得过开与统得过死同样不利于体育课程的建设与发展,缺少具体学习内容的课程将会成为一

个空壳。因此,在实施方案中对选择学习内容的一般原则、编排思路与方法等提出具体的指导性建议,构建一套明确具体、层次清晰的学习内容体系,成为“方案”的核心。“方案”草稿完成后,关于学习内容部分的文字量约占整个方案总文字量的1/2,是本方案中分量最重的部分,基本体现了把构建内容体系作为实施方案核心内容的编制思想。

3 “方案”学习内容体系构建的基本思路

3.1 学习内容的划分

体育运动的内容是一个庞大繁杂的系统,选择什么样的内容作为体育与健康课程教材,如何对这些内容进行合理有序的编排,通过体育教学过程,既能使学生切实掌握必要的体育与健康的知识方法与技能,有效增强体能素质,为终身体育奠定基础,又能传承体育文化,是实施体育与健康课程的核心问题。

传统体育教学存在的问题之一是,内容繁多,但每项内容的课时偏少,学生学得很多,但浅尝辄止,最后什么也没学好。据此,“方案”在毛振明^[3]对体育学习内容按层次进行分类这一思路的基础上,对学习内容划分及要求做了进一步完善,以学习要求、课时多少和编排特点为基本依据,把学习内容分成精学、简学、锻炼和介绍4种基本类型,并对每类学习内容提出明确的学习要求及课时编排建议,争取为基层体育教师合理选择、编排体育学习内容提供一种明晰的思路。

有主次、分层次划分学习内容的意义在于,有利于体育教师建立一种清晰的学习内容编排思路,合理编排各项内容的教学进度和单元课时数量,用足量的课时帮助学生切实掌握所学运动技能,用适量的课时满足学生广泛多样的运动兴趣,用小量的课时使学生知晓必要的体育与健康知识,用课课练形式坚持经常性身体锻炼,从根本上消除体育课什么都学但什么都没学会的尴尬局面。

3.2 各类学习内容的含义、学习要求及课时编排

基于以上分析,“方案”将体育学习内容分为以下4种基本类型。

1)精学类内容。

精学类内容主要包括那些具有较高健身和教育价值,常见的、可行的、教师能精教、学生很愿学的运动项目的知识、技能和方法,是体育课最主要的学习内容。如篮球、足球、体操、武术等。

要通过集中安排的大量学习时间,组织学生进行较为系统的学练,使学生基本掌握精学类内容的运动技能,了解相关的知识与方法;通过学练过程增强体能,体验乐趣,逐步养成体育锻炼的意识与习惯。学

习结束时,学生应能独立、完整、合理地完成所学技术动作并在运动实践中运用。

精学类内容每学年安排1~2项为宜,应采用大单元的形式集中安排教学,一个单元的教学时数一般不少于12课时,可在不同学期或学年以螺旋排列形式反复出现,以帮助学生系统掌握某项运动技能,切实提高学生的运动技能水平。

2)简学类内容。

简学类内容主要包括那些具有较高健身和教育价值的内容。教学条件允许,学生渴望体验的运动项目的知识、技能与方法,是精学类教材的必要拓展和补充。如羽毛球、跆拳道、网球、定向越野等。

要通过集中安排适量的学习时间,使学生对所学项目有基本了解并初步掌握项目中的一些主要运动技能,帮助学生体会运动文化的博大精深,同时满足学生对掌握多种运动技能和体验运动多样性的需求。学习结束时,学生应能在指导、提示、保护或帮助下初步完成所学主要技术动作。

简学类内容每学年安排2~4项为宜,应采用单元形式集中安排教学时间,一个单元的教学时间一般不少于6课时,以帮助学生在该项目上初步入门。一般以不重复出现的直线排列形式为主。

3)锻炼类内容。

锻炼类内容主要包括各种需要锻炼的力量、速度、耐力等体能素质和走、跑、跳、投、支撑、悬垂、攀爬、钻越、搬运、负重等发展基本运动能力的练习。

锻炼类内容是体育与健康课程基本性质和功能的体现,要结合运动技能的学习内容和体能素质发展敏感期,恰当合理地安排一般或专项身体素质练习,通过日积月累的锻炼,不断增强学生的体能素质和运动能力,使学生掌握常用的科学锻炼身体的方法和基础知识。

锻炼类内容主要应采取课课练形式,有意识、有目的、持之以恒地组织学生进行锻炼。对于那些技术性较强的田径内容,可以安排小单元进行专门学练,在学生基本掌握动作方法后,再作为课课练内容进行锻炼。锻炼类内容应以螺旋排列形式出现。

4)介绍类内容。

介绍类内容主要包括那些有必要让学生知晓、理解乃至运用的体育与健康知识与方法,是传承体育文化和掌握体育与健康知识、方法的需要。如疾病预防、食品安全与健康、青春期特点与保健、体能的构成、奥运会知识等。

要通过多样化的途径,积极采用多媒体教学手段开展介绍类内容的学习活动,保证课时的落实,不断提高教学质量,使学生能知晓、理解和运用所学内容,

从理性层面更深刻地认识和理解体育文化。

介绍类内容主要以室内课形式进行学习，也可渗透在实践课中学习。应采用分散形式或利用雨雪天安排教学时间，每学年一般不应少于8个专题和课时。介绍类内容以直线排列形式出现。

3.3 选编学习内容的要求与建议

体育教材的适宜性问题假如得不到有效解决，系统化、科学化的体育教学仍将比较遥远^[4]。为帮助基层教师科学选择体育学习内容，提高学习内容的适宜性和有效性，“方案”在对学习内容选编提出一般性要求的同时，还提出一些具体要求和建议供学校参照执行。

1)“方案”提出的各类学习内容的单元教学时间具有较大弹性，不同年级的学生具有不同的心理生理特点和运动能力及学习需求，教师在设计和编排单元教学计划时，应充分考虑不同年龄学生的特点，合理安排单元教学的时间，有机搭配单元教学的内容，以适应不同年龄学生的特点及需求。小学阶段的教学单元不宜过大，单元内容的安排要丰富多样，合理搭配，锻炼类内容也可设计成小单元形式进行学练。要采用多样有趣的游戏形式，发展学生身体基本活动能力，掌握运动项目中简单的基本动作，防止单一化、成人化和竞技化倾向。

2)“方案”提供学习内容按水平1和2、水平3、水平4等3个层次，分别提供3套学习内容，供各学校选择使用。每套学习内容分成精学、简学、介绍、锻炼4种类型，各校可以从各类内容范围中选取符合本校实际的内容进行教学，可以对这些内容进行补充、调整或删减，也可以把精学类和简学类的内容交换，如交换使用，应对简学类的具体内容进行补充。

3)学习内容分为限定性选修和任意性选修两部分。限定性选修内容是具有规定性的，学校必须优先选择的内容，其教学时间不得少于总教学时间的50%。任意性选修内容是学校根据实际情况可以自主选择的内容，具体内容和教学时间可根据实际情况灵活确定。

3.4 学习内容举例

限于篇幅，仅以水平3为例，提供学习内容(带★的为限定性选修内容)如下。

1)精学类内容。

(1)教学要求。各校应根据本校实际合理选择学习内容。要指导学生通过游戏、比赛等多种练习形式基本掌握运动技能，并为学生提供在比赛或游戏活动中运用所学运动技能的机会。学习结束时，学生应能独立、完整、合理地完成所学技术动作。要注重培养学生在运动实践中运用所学运动技能的能力，激发学生的运动兴趣，培养学生的协作精神、公平竞争意识和

坚强意志品质。

(2)内容范围。①小篮球(★)：各种熟悉球性的练习和游戏、体前变向运球、双手胸前传接球……②小足球(★)：各种熟悉球性和控球的练习、各种障碍运球游戏、以脚内侧和脚背正面为主的各种踢球方法……

2)简学类内容。

(1)教学要求。各校应根据本校实际选择学习内容，使学生了解所学内容的基础知识并能初步掌握其中的主要动作。学习结束时，学生应能在指导、提示、保护或帮助下初步完成所学运动技能。要激发学生对更多的体育运动产生兴趣，满足学生对运动多样性的需求，为发展体育专长奠定基础。

(2)内容范围。①软式排球：传、垫球及相关游戏、下手发球及相关游戏……②跳绳(★)：短绳、长绳，单人、双人或多人的各种花样跳绳方法……③羽毛球(★)。正手发球、击高远球和平直球……

3)锻炼类内容。

(1)锻炼要求。各学校都要根据本校实际，从本建议提供的锻炼内容中选取多种内容组织学生进行锻炼。要合理运用课课练形式，在全面锻炼的基础上加强对学学生速度和平衡能力的锻炼，促进学生身体的生长发育和体能的不断增强，使学生掌握一些基本、常用的锻炼方法。对于跳高、跳远、投掷等有一定技术难度的锻炼内容，可以按小单元形式设计和开展教学活动。

(2)锻炼内容。①各种预备姿势、听各种信号的起动、追逐跑练习(★)；②各种形式的合作跑、如迎面接力、圆周接力、两人三足跑等(★)；③各种跨过、越过、钻过障碍物的障碍跑(★)……

4)介绍类内容。

(1)教学要求。各学校都应学习本部分内容，可以根据本校实际对内容进行选择或调整。要尽可能运用各种直观手段进行知识性内容的教学，要指导学生阅读有关体育的书籍报刊，使学生学会运用一般性体育术语，能知晓、理解和运用所学内容，不断丰富学生的体育知识和经验。

(2)内容范围。青春期卫生与体育锻炼，如经期卫生、性别差异等(★)；常见疾病预防的基本知识和方法，如贫血、常见肠道传染病、疟疾、流行性出血性结膜炎、碘缺乏病等(★)；主要食物的营养价值及食品安全常识(★)……

4 “方案”关于学习评价的要求与建议

“方案”强调各校根据学习目标要求，结合本校的体育与健康教学实际，运用多样的评价方法，全面、

综合地评价学生的体育与健康学习。学习评价既要注意评价的科学、公正、准确,保证评价结果的可信度和有效性,又要注意评价的简便、实用和可操作性。

4.1 坚持定性评价与定量评价、形成性评价与终结性评价相结合

对体能、知识与技能指标应主要采用定量评价的方法(如等级制评价、分数评价等),对态度与参与、情意与合作指标应主要采用定性评价的方法(如评语式评价等)。

在体育与健康教学中,教师应注意观察与记录学生的行为表现,用口头评价的方式,及时向学生反馈评价信息,帮助学生了解自己的学习情况并改进学习方法,不断提高学习能力。在对学期或学年的学习成绩进行评价时,教师应综合学生在体能、知识与技能、态度与参与、情意与合作等方面的学习情况和发展变化,以及期末测试成绩,进行终结性评价,给出综合成绩,写出评语,将评价结果反馈给学生、学校和家长或放入学生的“成长记录袋”中。

4.2 学习成绩的计算

学生体育学习总成绩的计算方法为:

总分=(体能综合评分×权重)+(知识与技能综合评分×权重)+(态度与参与综合评分×权重)+(情意与合作综合评分×权重),所有权重之和为 100%。表 1 为各项评价内容权重的建议。

| 学段 | 体能 | 知识与技能 | 态度与参与 | 情意与合作 | 合计 |
|------|----|-------|-------|-------|-----|
| 水平 1 | 40 | 20 | 20 | 20 | 100 |
| 水平 2 | 40 | 25 | 20 | 15 | 100 |
| 水平 3 | 40 | 30 | 20 | 10 | 100 |
| 水平 4 | 40 | 40 | 10 | 10 | 100 |

最后的评价总分与等级的换算方法由学校自主确定。例如:85 分以上为“优”,75~84 分为“良”,60~74 分合格,59 分以下为“需努力”。

4.3 不同水平阶段学生学习评价建议

水平 1 的体育与健康学习成绩评价应通过各种游戏活动,让学生体验参加体育活动的乐趣,在活动中观察学生能否做出一些简单的体操动作,描述出自己在体育活动中的感受,以及与同伴合作游戏的愿望。

学习成绩评价主要应采用评语式评价,用鼓励性语言激励学生对体育学习的兴趣。

水平 2 学生对体育课已有了较多的了解和感受。体育与健康学习成绩评价,主要观察学生是否乐于参与体育活动;能否完成一些基本动作;能否在活动中表现出较好的协调性和平衡能力;能否表现出良好的合作行为等。学习成绩评价应把评语式评价与等级制评价相结合。

水平 3 学生的体能、运动技能和情意表现都有了一定程度的发展。考核项目的选择要考虑到多数学生的运动兴趣、爱好和接受能力,要有利于促进学生身心发展,为更好过渡到初中体育学习奠定良好基础。学习成绩评价应把等级制评价与评语式评价相结合。

水平 4 学生已积累了较多的体育与健康知识和运动技能,体能也有一定程度的发展。应把精学类内容作为必须考核的内容,要有目的地选择锻炼类内容组织测试。介绍类内容可通过提问竞答等形式帮助学生加深对有关知识的了解与理解。对学生学习评价的最终形式应以等级制评价为主。

“方案”的主要内容是以课标精神和现阶段河南省实际情况为主要依据研究制定的,随着社会经济的持续发展和教育改革的不断深化,体育课改也必将随之发生新的变革与进步,以适应社会经济发展对人才培养规格的需求,因此,“方案”应呈现出动态和发展的特点。从这个意义上说,“方案”将在体育教学实践的检验过程中逐步改进完善,使之更加适应河南省义务教育阶段体育与健康课程的发展需求。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012: 55.
- [2] 宋尽贤. 中小学体育教学改革与体育教师专业化发展[J]. 中国学校体育, 2011(12): 8-10.
- [3] 毛振明. 初中体育教学策略[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2010.
- [4] 蔡志强. 体育新课改中难题及其突破策略[J]. 体育学刊, 2013, 20(5): 76-78.