

# 高中田径必修模块设置的问题及其对策

仇建生

(南通大学 体育科学学院, 江苏 南通 226007)

**摘 要:** 在《普通高中体育与健康课程标准》中只看到田径对发展体能的作用, 看不到“与健康相关的体能”和“与运动技能相关的体能”在增进健康方面的差别, 使 1 个学分的田径必修模块的设置成为体能发展的权宜之计, 极大地降低了田径必修模块设置的意义。因此, 建议取消田径必修模块, 重新设置科学健身必修模块, 将与健康相关的体能概念, 科学健身的手段、方法、要求贯穿整个高中体育学习的全过程。

**关 键 词:** 学校体育; 高中田径必修模块; 课程设置

**中图分类号:** G807.03; G82 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2015)02-0090-04

## Mistakes made in setting up required high school track and field modules and their countermeasures

QIU Jian-shen

(School of Physical Education, Nantong College, Nantong 226007, China)

**Abstract:** Regular High School Physical Education and Health Curriculum Standards only sees the function on developing stamina, but neglects the difference between “health related stamina” and “sports skill related stamina” in terms of promoting health, makes the setup of one-credit-hour required track and field modules become expedients for stamina development, which has greatly diminished the significance of required track and field module setup. Therefore, the author proposed to cancel required track and field modules, reset required scientific fit-keeping modules, systematically introduce the concept of “health related stamina” at the same time of scientific fit-keeping, so that high school students have an adequate understanding of such a concept, and in the mean time, let the concept of health related stamina, the means, methods and requirements for scientific fit-keeping go through the entire process of high school physical education learning.

**Key words:** school physical education; required high school track and field module; curriculum setup

《普通高中体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》)规定: 高中阶段设置 1 个健康教育专题系列和 6 个运动技能系列(即田径类、球类、体操类、水上或冰雪类、民族民间体育类、新兴运动类), 每个系列由多个模块组成。一个模块一般为 18 学时, 学习合格即可获 1 学分。学生可以根据自己的兴趣爱好、学习基础以及学校条件等, 选择相应的运动技能系列进行学习。“在高中 3 年的学习过程中, 学生修满 11 个必修学分(含田径运动系列必修 1 学分、健康教育专题系列必修 1 学分), 即可达到体育与健康课程的毕业要求”<sup>[1]</sup>。

在高中体育课学习形式的主流是让学生自主选项

学习, 且这种形式已经获得多方赞誉的情况下, 为什么 1 学分的田径模块成为学生的必修内容? 该必修田径模块的具体内容应如何设置? 通过对体育与健康课程标准研制组编写的《普通高中体育与健康课程标准解读》的学习, 我们认为, 《课程标准》在田径必修模块的设置上存在问题, 需要澄清认识, 重新设置。

### 1 《课程标准》设置田径必修模块的理由

#### 1.1 《课程标准》确定必修内容的必要性

《课程标准解读》中指出, 确定全体学生均需学习的内容, 主要是基于两个方面的考虑, 即: “保证学

生体育学习的共同需要”和“体育与健康课程组织实施的需要”<sup>[17]</sup>。根据高中学生共同的体育学习需要，如“需要比较充分地具备有关健康的知识和技能，并具备终身体育的意识和能力”。这是“《课程标准》确定一些必修内容的根本依据”<sup>[17]</sup>。又由于我国高中生大多来自不同的初中，“很难在第一学期开学之前就让学生选择运动技能学习项目”。因而，“适当选择一些内容作为学生共同必修内容，不但可以满足学生共同的体育学习需求，而且也能让学生在进校之后再根据学校的安排选择体育学习内容”<sup>[17]</sup>。由此可见，《课程标准》确定全体高中生共同必修内容是符合实际的，也是必要的。

### 1.2 《课程标准》确定田径必修模块的理由

《课程标准解读》指出：“鉴于田径运动对于学生的体能发展和意志品质培养都具有重要的价值，同时许多田径活动对器材、场地的要求不高，适合作为终身体育活动的内容。但田径运动大多比较单调枯燥，为防止出现只有极少数学生选择学习田径项目的情况，《课程标准》增加了学生必须在田径模块中选修1个学分的规定，具体的学习内容则可以由学校根据本校实际情况灵活选择。”<sup>[17]</sup>即1个学分的田径模块成为全体学生的必修。如何理解这段话呢？首先，因为田径运动单调枯燥，为防止只有少数学生选修田径，而规定全体学生必修1学分田径，以此作为田径成为必修模块的理由是不充分的。明知田径运动单调枯燥、不受学生喜爱，采用行政命令强迫学生学习，有违《课程标准》让高中生根据自己体育基础和兴趣爱好，自己选择学习内容的改革目标。考虑到体育课组织实施的需要，完全可以将1个学分的田径模块改为综合模块，既避免了单调枯燥，又可以对学生的体育基础进行摸底，为学生选修提供指导，为教师展开分层教学、因材施教提供依据。其次，田径运动除了耐久跑，其余项目并不适合作为终身体育的内容。有多少人在自我锻炼时，进行跳高、跳远、跨栏、掷标枪、铁饼、铅球、接力跑的呢？因此，“田径运动对于学生的体能发展和意志品质培养具有重要的价值”这句话才是《课程标准》设置1个学分的田径模块成为学生必修模块的根本原因。正是因为我国学生体质健康水平逐年下降的事实，鉴于田径运动对体能发展的简练、实用，才有了1个学分的田径必修模块。

## 2 田径必修模块的实施状况

通过对江苏省30所普通高中的调查发现，20所学校均开设了田径必修模块，反映了广大基层体育教师对《课程标准》的理解、贯彻实施是到位的。但是

由于《课程标准》本身在田径必修模块的开设意图及具体指导等方面含糊其辞，缺乏前瞻性，使得有关田径必修模块的内容设置与高中阶段不匹配。在调查的30所江苏省高中田径必修课的教学单元计划中，几乎都是从跑、跳、投三大类中各选择一些内容来组合成一个模块进行教学。如某重点高中田径必修模块的内容设置：模块共18课时，分为3个单元。跑类(8课时)，内容有徒手合作跑、阳光伙伴——多足跑、持器械合作跑、下压式传接棒、上挑式传接棒/混合式传接棒、2×20 m传接棒练习、8×50 m接力跑、4×100 m接力跑、接力比赛规则或有关裁判法、4×100 m接力跑考核。投掷类(5课时)：持轻器械的健身投练习、各种发展上肢或腰腹肌力量的趣味练习、双手头上掷实心球练习与手段、双手头上掷实心球或趣味投掷练习、投掷比赛规则或有关裁判法、双手头上掷实心球考核。跳跃类(5课时)：多种形式的健身障碍跳、健身障碍跳接力赛、行进间多级跳、立定三级跳远、行进间三级跳远、跳部远度类比赛规则或有关裁判法、立定三级跳远考核。虽然，该模块的内容不仅有目标、有具体的学习项目，还有学时分配、学习指导、具体教学要求、考试项目、标准等，从教学计划制定的角度看还是比较规范的。特别是在该模块的考核方案中，还要求制定一份体能锻炼计划。然而，在模块内容设置中，看不到科学锻炼知识的传授，则考核效果也就可想而知了。简单地浏览该模块计划就可以看出，大多是初中田径教学内容的重复。我们认为，在体育锻炼过程中，重复是必须的。但是，在具体内容设置时，要考虑项目特点和学习者的意愿。据广东省高中学生运动兴趣的调查：男女生均感兴趣的项目有篮球、乒乓球、羽毛球、游泳和攀岩，男生感兴趣的项目有足球、台球、散打、武术、围棋，女生感兴趣的项目有排球、健美操、体育舞蹈、柔道、滑旱冰<sup>[2]</sup>，田径项目并不在其中。我国学生体质健康水平逐年下降的现状，也充分表明了田径必修模块设置愿望的一厢情愿。

## 3 《课程标准》对田径必修模块的设置问题

### 3.1 田径必修模块目标定位模糊

在近几年的实施过程中，各地普通高中在田径必修模块的内容设置上百花齐放，但基本上是初中田径课的重新组合。对广东省中学体育与健康课程教学内容的调查表明，田径教材高中与初中的重复程度达到66%<sup>[3]</sup>。明明知道田径运动单调枯燥，大多数学生不会主动选修，却还要安排连续9周的田径课，只能解释为增强学生体能的强制措施。然而，这种强制措施究竟有多大作用呢？从南京市部分学校的教学实践来

看,高中田径必修模块仅教学 2~3 个项目,很难体现基础性、实现全面发展体能的目标<sup>[4]</sup>。究竟应当如何理解田径运动对发展体能的作用呢?《课程标准》中已经引入了“与健康相关的体能”、“与运动技能相关的体能”的概念,根据高中学生身心发展水平、根据培养终身体育意识及能力的需要,在有限的 18 课时中,是为发展体能而发展体能,“授人以鱼”,还是有目的、有针对性地进行增进健康能力的培养,“授人以渔”,答案应是不言而喻的。然而,《课程标准》只看到田径对发展体能的作用,忽略了“与健康相关的体能”和“与运动技能相关的体能”在增进健康方面的差别,使 1 个学分的田径必修模块的设置成为体能发展的权宜之计,极大地降低了田径必修模块设置的意义。事实也正是如此,许多高中体育教师反映高中田径课设置成为“鸡肋”。

### 3.2 体能发展缺乏连续性

田径必修模块的设置作为学生体能发展的强制措施,在一定时间内对学生的体能发展起到了促进作用。但事实上是权宜之计、无奈之举,其作用是有限的,跳不出学生体能发展的怪圈,即促一促发展,停一停下降。如每年的耐久跑考试中,周而复始的“痛苦体验”,呕吐、恶心等等。主要原因在于现有的田径必修模块的内容设置与后续课程在对学生体能发展的连续性方面缺乏呼应,尤其是“与健康相关的体能”发展缺乏连续性。一方面是因为对“与健康相关的体能”在人的一生健康中所占地位的重要性认识不足,另一方面,没有从体能发展的角度把田径必修模块与其它专项模块联系起来。此外,学生体能自我发展的能力没有得到应有的培养。凡此种种,《课程标准》在田径必修模块设置中,没有给予明确的指导与定位。如田径必修模块应发展什么体能、达到什么目标、在后续课程中相应的体能发展的要求是什么等等。来自普通高中教学第一线的实验研究也表明:“普通高中选项教学,多数学生的实际运动负荷远远达不到要求,技战术教学更多的是低层次、简单的重复。如果在选项教学中不采取一定的辅助手段与措施,促进学生身体素质的全面发展只能是一句空话。”<sup>[5]</sup>

## 4 改进对策

### 4.1 取消田径必修模块,重新设置科学健身必修模块

《课程标准》设置 1 个学分的田径必修模块,是看重田径运动对体能发展的重要价值。但是,由于田径运动涉及的内容很多,且不受广大学生喜爱,同时也未能明确重点发展何种体能。因此,有必要取消田径必修模块,重新设置科学健身必修模块。首先,明

确指出该模块的基本特性就是“健身”,就是用来进行体能发展。其次,没有了“田径”的束缚,使健身的手段、方法、形式等可以百花齐放,有助于解决单纯学习田径运动单调枯燥的问题。第三,此“健身”强调科学,是依据高中生身心发展特点、已经具备自我学习能力,通过该模块使其掌握科学健身方法、原理。即以科学健身方法和法则为主线,教授学生锻炼身体的原理和运用身体运动、营养与卫生措施、生活制度、自然力(空气、阳光和水)、心态调适等健身手段来锻炼身体的方法,培养健身的意识、健身的能力、健身的习惯,并掌握对自己健身效果进行评价的能力,达到增强体质、促进健康的目的<sup>[6]</sup>。在科学健身知识技能教学研究方面,早在 20 世纪 90 年代,美国、英国等在学校体育教学中就提出了“Fitness and Wellness”(维持生命的身体适应能力)的问题,并进行相关的实验研究,形成了较为系统的内容体系和评价标准<sup>[7]</sup>。进入 21 世纪,美国、英国、法国、日本、俄罗斯等国形成了各具特色的“Fitness and Wellness”教材内容、教学方法和形式<sup>[8]</sup>。以林笑峰为代表的一批中国学者从 20 世纪 70 年代末开始,在总结和归纳国内外科学健身知识和方法的基础上,也提出了健身法则和健身方法、健身运动最佳负荷价值阈的若干理论和实际操作方法,为科学健身及健身知识技能教学奠定了基础<sup>[9]</sup>。因此,开设科学健身必修模块,是具备可行性的,也是符合国际潮流的。

### 4.2 强化“与健康相关的体能”的发展

在科学健身的同时,系统地引入“与健康相关的体能”概念,让高中生对此均有足够的认识。同时,提供相关的体能发展手段,使学生学会依据自身条件制定科学发展计划,体验发展过程,掌握自炼、自测、自评方法。在“与健康相关的体能”发展中,要着重强调心肺耐力、柔韧、肌肉耐力与力量的发展。如果说高中生通过该模块的学习,能够掌握 12 min 跑的基本标准,知道自身处于什么阶段,知道通过 12 min 跑提高心肺耐力的几个发展阶段,并进行体验,有所发展,就是开设该必修模块的成功,将对其终身的健康产生持续的影响。所以,要充分利用科学健身必修模块,强化“与健康相关体能”的理念,并进行科学发展。参考美国高中 10 年级的体能表述:评价个人体能状况的心肺耐力、肌肉耐力和力量、柔韧性和身体成分;设计并执行一个个人体能计划;参加多样的合理增进体能的身体活动;评价个人体能状况;在一段时间后,达到个人体能目标<sup>[9]</sup>。可见发展“与健康相关的体能”时不我待。

### 4.3 加强指导,将科学健身理念、方法、要求贯穿高

### 中体育学习全过程

要通过科学健身必修模块的设置，将与健康相关的体能概念、科学健身的手段、方法、要求贯穿整个高中体育学习全过程。目前的各运动技能模块学习中，更注意运动技能、专项能力的发展。问题在于，与健康相关的体能发展应当在每个学生的身体发展中处在最重要的地位。《课程标准》应当在各专项的模块学习中，结合专项发展特点进行与健康相关的体能发展，给予明确定位和指导。其实，专项能力的发展不外乎专项技术、专项身体素质、一般身体素质。而一般身体素质中的柔韧、心肺耐力、肌肉力量等正是属于与健康相关体能的范畴。它的发展与专项能力的提高并不矛盾。但是目前的《课程标准》对此未作具体要求。这就使得通过田径必修模块的设置进行体能发展的愿望难以实现。因此，《课程标准》应明确自己的指导方向，提出高中各阶段发展“与健康相关体能”的具体目标和要求，而不是泛泛地提出身体健康学习领域。

### 参考文献：

[1] 体育与健康课程标准研制组. 普通高中体育与健康

课程标准解读[M]. 武汉：湖北教育出版社，2004.

[2] 蒋新国. 广东省高中体育与健康课程改革探析[J]. 上海体育学院学报，2005，29(4)：81-84.

[3] 宋亚炳. 对广东省中学体育与健康教学内容的体系评价[J]. 体育学刊，2003，10(6)：94-96.

[4] 张桂宁. 学生体能与个性化技能的协调发展[J]. 体育学刊，2009，16(4)：67-68.

[5] 袁鸿祥. 普通高中选项教学模式发展学生身体素质的研究[J]. 南京体育学院学报：自然科学版，2011，10(3)：82-86.

[6] 邓若锋. 高中健身知识技能教材内容的构建[J]. 体育学刊，2008，15(9)：71-74.

[7] Charles B. Fitness and wellness[M]. New York: McGraw-Hill Companies, 1997: 102-103.

[8] Jay J Coakley. Sports in society: issues and controversies[M]. New York: McGraw-Hill Company, 2004: 36-38.

[9] 耿培新, 梁国立. 美国学校体育国家标准研究[M]. 北京：人民体育出版社，2007.

