

中学生体能健康课程体系的构建

姜国乐 刘锡洋 裴悦

南京外国语学校方山分校, 江苏 南京 211112

[摘要] 中学阶段是学生体能发展的重要时期, 构建科学的体能健康课程符合当前中学体育课程体系的目标指向。研究以阶梯式终身体能教育模式、体能金字塔模型、体能发展“窗口期”等为理论基础, 并在运动生理学、运动训练学等专业理论指导下, 充分考虑中学生体能发展特点, 从中学体能健康课程目标设置、内容设计及评价方法等三个方面进行深入探讨, 以期为学校开展和实施体能教育课程提供借鉴, 更好地促进中学生体能健康发展。

[关键词] 中学体育; 体能; 体能健康课程; 课程设计

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5490

中图分类号: G807.3

文献标识码: A

Construction of Physical Health Curriculum System for Middle School Students

JIANG Guole, LIU Xiyang, PEI Yue

Nanjing Foreign Language School Fangshan Branch, Nanjing, Jiangsu, 211112, China

Abstract: The middle school stage is an important period for students' physical development. Building a scientific physical health curriculum is in line with the goal of the current middle school physical education curriculum system. The research is based on the ladder end physical education model, physical pyramid model and "window period" of physical development. Under the guidance of professional theories such as sports physiology and sports training, the research fully considers the characteristics of physical development of middle school students, and makes an in-depth discussion from three aspects: goal setting, content design and evaluation methods of physical health curriculum in middle school. In order to provide reference for the school to carry out and implement the physical education curriculum, and better promote the healthy development of middle school students' physical fitness.

Keywords: middle school physical education; physical fitness; physical health courses; curriculum design

引言

增强青少年体质、促进青少年健康成长; 是关系国家和民族未来的大事^[1]。党中央国务院高度重视青少年体质健康问题; 出台了以增强青少年体质为根本目标; 加强青少年体质健康促进与管理等一系列政策和意见保留原生上标^[2-3]。2018 年习近平总书记在年全国教育大会上做出重要指示: 要树立健康第一的教育理念; 开齐开足体育课; 帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。促进学生全面健康发展是实现学校体育教育的重要目标; 体能发展是贯彻“健康第一”教育理念的重要基础; 从某种意义上说健康第一首在体能。体能不但与健康紧密相关; 而且是所有运动项目技能形成和发展的基础^[4]。中学阶段是学生体能发展的重要时期; 构建体能健康课程符合当前中学体育课程体系的目标指向; 既是塑造学生强健体魄的实然需求; 也是对学校体育与健康课程改革的应然探索。

1 当前中学体育与健康课程体系审视

健康第一是中学体育与健康课程的教育理念, 通过学校体育指导学生全面健康发展。作为学校教育的重要组成部分, 中学体育与健康课程的本质任务是帮助学生提升核

心素养, 实现促进学生体质健康的本质目标。但是, 这种体质教育目标往往处于“光说不练”的地位^[5]。《义务教育初中体育与健康课程标准(2011 版)》中强调: “教学内容选择和设计应以学生喜闻乐见的运动项目为重点。其实际体现主要以球类、田径、操类与武术、舞蹈等为教学内容。《普通高中体育与健康课程标准(2020 版)》中提出: 课程内容分为必修必学和必修选学, 共计 8 个课程部分, 其中运动技能占据 6 个部分。可见目前中学体育课程体系偏重运动技能教育。

中学阶段是学生体能发展的重要时期, 以学习和掌握某一运动技术为目标导向的体育与健康课程体系, 更多是遵循运动技能的教学规律, 而忽略了学生体能的发展规律, 因此, 很难达到“健康第一”的教育要求。并且, 以“运动技术”为主线的体育教学明显乏力^[5]。从国家颁布的中央 7 号文件到《“2030 健康中国”规划纲要》, 针对运动技能目标已经从熟练掌握两项及以上降到基本实现一项以上^[6-9]。可以看出, 通过具有 1260 课时的 12 年中小学体育课学习, 让学生熟练掌握一项及以上体育运动技能的目标任务看似简单, 实为一个极为困难的课程理论、教学实施问题, 这个问题困扰着体育课程改革多年, 至今难以

达到^[10]。这也是体育课对“学生上了12年体育课却学不会一项技能”所面临的诘难。并且，目前学校体育多呈现出“三无”、“三化”状态，即无强度、无难度、无对抗，音乐化、温柔化、个体化^[11]。如此体育课严重违背了课程的本质特点，很难促进学生体质健康发展。

因此，体能发展是贯彻“健康第一”教育理念的重要基础，以“体能教育”为主线的体育教学更适合当前中学体育课程体系的目标指向。基于此，构建体能健康课程模式是非常必须和必要的。

2 中学体能健康课程设计的理论依据

2.1 阶梯式终身体能教育模式理论

Charles H. McCloy 在其体育哲学类《Philosophical Bases for Physical Education》一书中提出“Education of the Physical”即体育先姓体。强调体育的基本健身属性，以促进学生体质为目标。有“体”之后，侧重对运动技能的学习，掌握了运动技能才能促进终身体育习惯的养成。在此基础上，Charles Corbin 在上世纪90年代提出终身体能教育模式（Fitness-For-Life），强调体能与学生的认知水平密切相关。其模式通过引导学生自主决策能力来发展体能，从而增进学生健康，养成终身体育习惯。发展体能不仅仅是身体活动，还运用独特的知识指标（理论型知识、实践型知识），以类型——主题——知识要素的结构阶梯型传授。这种阶梯式终身体能教育模式对体能课提出了更高的目标要求，尤其是提高学生的主观能动性，突出学生主体地位。Corbin 认为初中阶段应重点发展与学生健康相关的体能，课程包括介绍各种体能活动、设置短期目标和完成后的自我评价。高中阶段应在初中基础上设置更高的体能目标和加强引导学生自我体能发展的行为能力。这种模式对于构建我国中学体能健康课程体系具有很好的理论指导，也凸显出当前学校体能教育的不足，以及体能教育观念上需要做出改变，尤其是对体能本身的理解。

2.2 体能金字塔模型理论

体能训练之金字塔模型以核心控制+关节功能、体能、专项技能和运动表现四个阶层组成，其诠释了人体运动能力（体能）发展的客观规律。从运动解剖学角度，动作始于人体核心区域（髋关节—躯干—肩关节），以运动轴形式经由肢体完成。所以核心控制稳定，肢体表现灵活，核心控制不足，则运动表现不稳。运动链理论指出不同关节在动作中具有不同的功能。动作是承载力量的重要架构。人体最基本的动作模式主要是推、拉、蹲、弓步、屈髋、旋转等，能够良好甚至出色的完成动作模式，才能更正确的认识和使用身体的运动功能，是体能良好发展的结果。

如果动作模式表现不佳，则体能发展受限，潜在运动风险增大。体能发展受限，会弱化运动技能在专项活动中的有效发挥，进而影响整体的运动表现。金字塔模型理论对中学生体能发展具有一定的实际指导意义，掌握良好的动作技能是夯实运动的基础，遵从金字塔模式中的运动发展顺序，更有利于优化学生未来的运动表现。并且学生在基础动作技能的学练过程中，会充分调动身体的关节肌肉协同能力，同时发展学生的神经系统，利于学生身体的全面发展。另外，就目前中学生实际表现而言，学生缺乏对动作技能的学习和练习，急需补强基本动作能力和强化动作模式的学习，为体能发展打好基础。

2.3 体能发展“窗口期”理论

关于体育中对“窗口期”表述不一，在《运动生理学》中称为“敏感期”，是指在某个年龄阶段不同身体素质增长最快的时期，即发展某一项运动能力的最佳时期。比如柔韧素质敏感期为5~12岁；灵敏素质敏感期为7~14岁；速度素质敏感期为7~17岁；力量素质敏感期为10~16岁；耐力素质敏感期为12~16岁^[12]。不过也有研究表明：“敏感期”发展具有阶段性，并且不存在一个高度明确的时间框架或阶段，而存在一个较宽的时段，在这一时段中发展某身体素质会最容易达到目标^[13]。抓住“窗口期”事半功倍，错过“窗口期”事倍功半。因此，考虑中学生体能发展必须遵循学生身心发育特点和该阶段的运动发展规律（阶段性、序列性^[13]），把握体能发展的“窗口期”，科学地、适当的增加干预，既可以促进身体健康发育，也可以大大地提高体能水平，为后面的专项运动打好基础。

3 中学体能健康课程体系的构建

以体能教育为主体构建的中学体能健康课程体系，要始终贯彻“健康第一”教育理念，把提高学生体育核心素养作为本质任务，将促进学生体质健康作为本质目标，加强体能教育，积极提高学生体能水平。基于此，本文将从“目标、内容和评价”三个进行构建。

3.1 中学体能健康课程体系的目标设计

课程目标引领课程发展方向，构建中学体能健康课程体系之前，应该先明确本课程的目标是什么。准确、合理的目标定位对中学体能健康课程的开展格外重要。《运动生理学》中体能有身体形态、身体机能和运动素质三大要素，其中运动素质是体能的决定因素，身体形态和身体机能是影响身体素质发展的重要基础。中学阶段按生长发育期属于少年期，平均年龄在12~17岁，该阶段学生处于青春期生长发育的重要时期，表现出身体持续发育化、阶段生长化等特征。因此，构建的中学体能健康课程体系应先围绕发展学生身体形态和身体机能两个要素进行，这是落

实“健康第一”教育理念的重要前提。体能第三大要素“运动素质”是评价体能水平的最重要因素,抓住运动素质“窗口期”利于中学生夯实体能基础,有效提高学生体质健康水平,这是促进学生全面健康发展的本质目标。要做到体能全面健康的发展,首先要做到体能整体的协调发展,把握“木桶理论”;其次要做到因材施教,既要有针对性也要保持相对全面性;最后要做到帮助学生真正的认识体能、理解体能和自主发展体能。基于此,中学体能健康课程体系的构建目标主要包括促进中学生身心健康发育,抓住运动素质“窗口期”夯实体能基础和发展体能健康教育培养终身锻炼意识三个方面。

中学不同年级和发展阶段具有不同的课程目标设计,初中各年级课程目标要促进学生健康发育,把握体能发展“窗口期”,专项(一般)体能和逐渐深化的自主体能发展能力培养;高中各年级课程目标则要结合运动项目进行专项化体能发展和较深入的自主体能发展能力的培养。

3.2 中学体能健康课程体系的内容设计

课程内容是依据课程目标进行的,中学体能健康课程内容构建同样离不开课程目标,主要围绕中学生的身心健康发育、紧握体能发展“窗口期”等要素进行设计。初中阶段学生处于生长加速期一性成熟期,在课程内容设计上首先重视对学生身体形态、机能方面保持连续、波浪式的锻炼;其次在发展体能“窗口期”方面保持系统、进阶式的练习,尤其是对神经肌肉系统的塑造和提升;最后要保持合理、适宜的运动负荷,运动负荷应避免大强度冲击式练习和过多无氧练习,可以逐步地适量增加运动负荷,且保持负荷多样化。高中阶段学生处于性成熟中后期一不完全成熟期,这一阶段学生形态发育速度减缓,结合初中三年基础,在课程内容设计上应加强对学生基础体能(力量、速度、耐力等具体素质)的全面发展,尤其是机体运动供能系统的能力提升,重视专项化体能练习。在运动负荷方面,可以适量加大强度,保持中高强度的运动负荷是该阶段保证学生健康发展的重要因素。基于此,中学体能健康课程内容体系的构建包括:实践方面指向初中学生的身体形态训练、基础动作模式构建、基础体能、专项(一般)体能和达标考试类体能;指向高中学生的基础体能和提升运动表现的专项体能、体能养护训练。理论方面指向初高中学生一体化的体能健康教育,包括运动科学知识、心理健康辅导、体能保健和运动处方制订等。

3.3 中学体能健康课程的评价方法设计

泰勒认为课程评价是一个确定课程与教学计划实际达到教育目标的程度的过程^[15]。中学体能健康课程由于其对“身体”要求的特殊性,所以对课程评价的基础是体

能表现水平,要围绕身体形态、身体技能和运动素质进行测量与评价,即目标导向评价。这种评价方法既要结合传统的评价手段,也要制订符合课程本质的评价手段。因此,中学体能健康课程的评价方法要有对体能诊断考核类的测量评价,比如期末体能水平测试、体育中考、体质测试等。同时,中学体能健康课程是体能教育类课程,所以也要重视对学生自我体能发展能力的评价,这是促进学生全面发展、培养终身体能意识的重要手段。

基金项目:南京市教育科学研究“十三五”规划课题,课题编号:L/2020/314。

[参考文献]

- [1] 中共中央国务院关于加强青少年体育增进青少年体质健康的意见[EB/OL]. (2007-05-07) [2021-11-20].
 - [2] 王芹,齐书春,周曰智. 生命历程视野下青少年体育健康素养研究[J]. 山东体育学院学报, 2015, 31(4): 96-101.
 - [3] 体育总局关于印发《青少年体育“十三五”规划》的通知[EB/OL]. (2016-09-08) [2021-11-20].
 - [4] 季浏. 我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 3-20.
 - [5] 张新. 普通高中体能模块课程内容构建的研究[D]. 重庆: 西南大学, 2017.
 - [6] 国务院办公厅. 关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[N]. 南方日报, 2009-02-17(10).
 - [7] 李小伟. 推动学校体育科学发展 促进学生健康成长[N]. 中国教育报, 2012-12-26(2).
 - [8] 国务院办公厅. 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见[J]. 中华人民共和国教育部公报, 2016(6): 8-12.
 - [9] 国务院办公厅. “健康中国 2030”规划纲要[N]. 上海中医药报, 2016-12-30(1).
 - [10] 毛振明, 杨多多. 《“健康中国 2030”规划纲要》与学校体育改革施策(一)——目标: 青少年熟练掌握一项以上体育运动技能[J]. 武汉体育学院学报, 2018, 52(2): 5-10.
 - [11] 王宗平, 邓青, 代三壮. 借助中高考“指挥棒”解决体质问题[J]. 体育教学, 2021, 41(5): 12-13.
 - [12] 王伟杰. 儿童青少年身体素质敏感期的变化特点[D]. 北京: 北京体育大学, 2015.
 - [13] 梁国立, Greg Payne, 耿培新. 人类动作发展概论[M]. 北京: 人民教育出版社, 2008.
 - [14] 季浏. 我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 3-20.
 - [15] 孙忠梅, 蔡艳嫦. 地方高校实验教学评价体系的研究与实践——以深圳大学为例[J]. 黑龙江教育学院学报, 2009, 28(11): 160-162.
- 作者简介: 姜国乐(1991-)男, 南京外国语学校方山分校中学体育教研组。