

美国的体能教学体系对我国体能教学的借鉴与思考

姜则谦¹ 星星²

1 北京师范大学, 北京 100875

2 深圳中学坪山创新学校, 广东 深圳 518000

[摘要]美国的体能教学起步较早, 已经形成较为完整的知识体系并形成了许多具有本国特色的体能教学模式。因此本篇文章通过分析应用比较广泛的概念体育、美国最佳体适式模式、运动处方模式、运动教育模式、终身体能课程模式等进行分析并结合我国的实际情况提出借鉴的可能性。深入探析发现其体能教学具有课程目标的长期性和现实性, 教学内容多样性和综合性, 评价的个体性和公平性, 体能课程资源的丰富性和易获得性等特征, 提出了我国体育课程改革需进一步提高体能教学目标的层级性和全面性, 体能教学内容的完整性和结构化, 体能教学实施的针对性和联动性, 注意体能教学评价的个体性和公平性以及体能教学方法的趣味性和合作性等。

[关键词]体能; 体能教学; 美国; 终身体育

DOI: 10.33142/jscs.v3i5.10188

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

Reference and Reflection on the Physical Fitness Teaching System in the United States for Physical Fitness Teaching in China

JIANG Zeqian¹, XING Xing²

1 Beijing Normal University, Beijing, 100875, China

2 Shenzhen Middle School Pingshan Innovation School, Shenzhen, Guangdong, 518000, China

Abstract: Physical education in the United States started early and has formed a relatively complete knowledge system, as well as many unique physical education models with its own characteristics. Therefore, this article analyzes the widely used concept of physical education, the best fitness model in the United States, exercise prescription model, exercise education model, and final physical fitness curriculum model, and proposes the possibility of reference based on the actual situation in China. Through in-depth analysis, it was found that physical education teaching has the characteristics of long-term and practical curriculum objectives, diverse and comprehensive teaching content, individual and fair evaluation, rich and easily accessible physical education curriculum resources, etc. It was pointed out that Chinese physical education curriculum reform needs to further improve the hierarchical and comprehensive physical education teaching objectives, the completeness and structure of physical education teaching content, and the pertinence and linkage of physical education teaching implementation, pay attention to the individuality and fairness of physical fitness teaching evaluation, as well as the fun and cooperation of physical fitness teaching methods.

Keywords: physical fitness; physical fitness teaching; United States; lifelong sports

1 国体能教学发展现状

1.1 教学目标的长期性和现实性

美国体能教学目标大都聚焦于养成锻炼的习惯, 培养学生对于自己体能和健康的责任感, 从而使他们养成并健康的生活方式^[3]。而不是单纯地聚焦于教授知识和技能, 这也就体现了其体能教育的长期性和生活性。同时其课程目标还兼顾学生社会性的发展, 还注重培养学生的自我效能感, 领导力、责任感、合作能力等品质, 这也体现了课程设置的现实意义, 充分体现其育人价值^[1]。

1.2 教学内容多样性和综合性

美国的体能课将课堂知识讲授与运动实践相结合, 将健康体适能相关的技能和理论知识作为教学重点, 在教育实践过程中将相关的体育理论知识进行融合再与体能课的技能学习内容做整合, 通过相对应的身体练习活动帮助学生

理解概念、认识概念, 同时增强应用这些概念的能力^[5]。通过身体练习进行技能层面学习的同时学习体育运动以及自我锻炼的方法、原理和价值, 使学生不仅学会了体能锻炼的方法, 也增强了他们对体能理论知识的掌握水平, 同时推动学生养成科学的锻炼习惯, 促进学生健康生活方式的培养, 达到了“理论——实践——理论”的教学效果。其成功经验为创造如何将理论知识与运动技能教学相融合的体能课堂提供了极大的参考价值。

1.3 课程结构的层次性和系统性

国的体能教学特别注重内在连续性和系统性, 通过科学的的教学内容和教学顺序让学生发展持续性的技能和动机、按照学科的逻辑系统和学生认识发展的顺序进行教学, 使学生系统地掌握体能的基础知识、基本技能, 从而终身进行体育锻炼。国外的体能课程针对不同的学段设置不同

的教材,并且根据其年龄特点进行教学。且学段与学段之间衔接紧密,知识结构逻辑紧密,知识深度层层递进,力图使学生掌握系统且全面掌握体能知识。且教学内容涉及体能的各个方面,并且倡使学生在与实际生活相联系的教学环境中学习体育健康知识和身体活动技能,突出对培养学生应用能力的重视。

1.4 评价的公平性和个体性

美国的体能教育依据学生个人的进步得到评价,而不是通过横向比较或用一个统一的标准来衡量。主张根据学生的实际进步情况予以奖励,而不是奖励最优秀者。在评价具体内容上主张多元评价,内容应包括认知、情感和健康管理各方面,在权重分配上明显向态度、健身知识和努力程度倾斜。在发展大多数学生体能的基础上关注学生的身体差异性,客观对待个体的先天差异性,关注学生的个体差异和个性发展。同时设置学生的个人档案袋,记录学生的进步,并且因材施教,真正实现了个体性。

1.5 体能课程资源的丰富性和易获得性

国外的体能教学经过多年的探索和发展,已具备非常完善的体系,其配套的课程资源非常丰富,有教师指导用书、学生学习手册(教材)、家庭健身指南、体能测试音乐、相应课程器材的配备和师资培训等,丰富的课程资源有助于师生联动、家校联动助推课程实施和目标实现^[4]。教师指导用书编写极为细致,详细到字句,可操作性极强,还有学生学习手册供学生课堂学习使用,这些易于获得的高质量课程资源都极大地推动了体能教学的普及与发展。

2 我国体能教学的借鉴与思考

2.1 考虑体能教学目标的层级性和全面性

体育教学目标决定教学的内容以及方向,教学目标既要有长远性又要兼顾当下的效益性,例如终身体能教育^[6]的教学目标呈阶梯式分段分布,包含三个阶段,分别是依靠性阶段,决策阶段和独立阶段,以及六个步骤,分别是参与身体活动和锻炼、获得健康、自我评价、自我计划、终身参加身体锻炼活动,终身体能。每个阶段都有不同的目标,而每个阶段的目标又紧密相连,层层递进,使学生在完成短期目标的同时也向长期目标迈进,在看到短期效益的同时也达到了长期的效果。因此在设置教学目标时应该注意将目标设置的层级性,将长远的目标划分为贴近学生现实的短期目标。

同时也要注意体能教学目标的全面性,目前我国大部分的体能教学都将体能视为以提高运动能力的工具,以结果为导向,而忽略了在体能教学过程中蕴含的育人价值,而国外的体能教学注意到的是该课程带给学生的后续效应,而非只关注短时间内的体能素质的进步。因此并且在体能教学过程中有意地对其育人功能进行强化,将体能教学的目标应立足于帮助学生发展有助于形成体力充沛、健康的生活方式的技能、知识、态度和行为,通过教授和应

用健康体适能等相关概念以促进终身体育活动。强调培养学生把体育活动看作是有价值的、愉快的、终身性体育行为;使学生通过体验个体化和多样化的课程,从中发现自己的兴趣所在;使学生懂得怎样设计和实施个人健康体适能计划。

2.2 保证体能教学内容的完整性和结构化

在体育中,知识按照其分类可分为操作性知识和理论性知识。但目前我国的体能教学乃至于体育教学大都停留在操作性知识层面,知识比例的失衡必定导致学生获得的知识不具有完整性和系统性,从而知其然而不知其所以然,不懂得变通和运用。究其根本还是受考试导向的影响,目前大多数体能考试中并未涉及理论知识的考核,因此,我国目前的体能教学体系也大都强调动作技术的学习,严重缺乏理论的讲解与穿插。其次就是内容的设置缺乏实用性,即使一些教师会向学生灌输一些理论知识,但如果这些知识缺乏实用性,流于表面,也不能对学生的日常锻炼起到帮助作用。再者就是大多数教师“授人以鱼而非授之以渔”,简而言之就是教师只教会了知识,而未告诉学生怎样用这些知识,在体能课中主要体现在,只注重对于动作技术的讲解,而忽略了学生自己对于所学动作进行合理排序组合,制定自己的运动处方的能力^[8]。最后导致的结果就是学生在上完体能课后还是不会自己在课下进行科学的训练,体能训练的效果得不到延续。

而美国的最佳体适能教育模式就很好地解决了这个问题,该模式区别于传统体育教学的最重要的特点就是,其教学内容以健康体适能知识为主体,不光有全面的教材化的理论知识的讲解,甚至还有配套的知识教材和知识卡片进行辅助教学,其教授的核心内容是与健康体适能有关的知识,主要包括有氧体适能、肌肉力量和耐力、柔韧性、身体成分以及有关的营养知识。这些知识通过数百张(200—600张)知识卡片在体育课上教授给学生,碎片化的知识使学生们更易于接受并且可以获得较为深刻的记忆^[9]。需要注意的是,该模式在我国运用主要存在两个问题,一是对于教师素质要求较高,要求教师具有较全面的体能知识。二是缺乏对应的配套知识教材,虽然《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》中已经将体能列为一个单独的模块,但配套教材仍处于开发阶段,因此缺乏理论知识的依据,这也正是我国目前体能教学的努力方向。

2.3 注意体能教学实施的针对性和联动性

以运动处方模式为例,在课程开始之初,首先要对学生体适能检测诊断,进而在教师的指导下制定出适合他们的运动处方,然后实施处方练习。在练习一段时间后再再次测定体适能,并根据测试情况修正调整处方,再按照新的运动处方进行练习,练习一段时间后再进行测定与评价,如此周而复始,不断调整训练计划。实施这一模式的关键就在于开始阶段的体适能测试以及不断地进行训练计划的

调整,目的是使学生掌握自己制定运动处方的能力,同时可以有针对性地发展体能,并不断根据自己的情况进行调整。但由于我国是人口大国,因此我国的体能教学多为大班制教学,因此在运用该模式时,体育教师很难做到对每位进行体能测试,并针对性地给出运动处方。因此我们在借鉴时可以适当简化其程序,对体能水平差异不大的学生实行分层分组的运动处方的制定,既可以使学生以团队的方式进行体能训练,又能对学生进行比较具有针对性的体能训练。例如,对于体重严重超标的同学,在选择体能训练方式上就要避免跳跃类动作,以免对膝盖造成损伤,并且在营养搭配上也要注意热量盈余。

此外我国现在正面临着课内外体能活动割裂的问题,学生在课下没时间锻炼,没有场地锻炼,没有兴趣锻炼等问题都会严重影响体能教学效果,不利于体能训练的延续性和体能锻炼效果的。而国外的运动教育模式则通过构建赛季性的团体竞争,将课下的锻炼也纳入团队积分,通过团队竞争的方式鼓励学生进行课外的体能训练。并且通过为学生提供团队练习区,准备体能训练的器材设备车,利用午餐时间来进行体能的小型比赛等措施实现课内外的联动机制,使学生在课堂上学到的体能知识得到充分的利用,并且实现训练效果的可持续性。我们在借鉴时还可以根据学生特点,学段特点,学校实际情况等进行相应的调整与优化,必要时还借助家长和社区的力量,实现真正的家校联动,使学生在想进行体能训练时可以有时间有场地有条件,在缺乏锻炼兴趣时依靠团队以及积分的力量提高其锻炼的欲望,从而真正使体能训练真正融入学生生活,并逐渐养成锻炼习惯。

2.4 追求体能教学评价个体性和公平性

评价的最终的目的促进学生的进步和发展,而我国以往的教学评价却陷入了为评价而评价的泥沼之中。虽然随着时代的发展,我国的教育评价体系已经不断完善,逐渐形成了多主体多形式以及贯穿全过程的评价,但还是仅限于个体与个体之间的横向比较,这就忽略了影响体能学习效果的多重因素,且忽视了学生个体之间在身心发展上存在的较大差异。增值性评价以结果与起点之间的差值为观测点,在关注学生学习过程的同时,还强调关注学生的进步成绩而非学生的绝对成绩。其功能不在于鉴定、评比,而是为了诊断、改进和监督。及时诊断并反馈是促进系统有效改进的利器,它关注如何给学生提供表现自己的机会,促进学生自我认识,自我反思从而促进学生的自我发展。

目前我国传统的体能教学评价采用统一标准,多以体能测试成绩作为体能教学评定的标准,没有考虑学生在身心方面存在的客观差异。在窄化评价方式的同时也把评价内容片面化了,背离了教育评价的本质,不利于学生的发展。而美国的最佳体适能计划则主张个人体适能课程以及学生的学习自我测试,并且在个体水平上校正其原始差异,

充分体现了个体化和公平化的哲学思想。这也为我国的体能评价方式的优化提供了借鉴,教师应采用依据个体的进步程度对学生进行增值性评价,改变以往用统一的标准去衡量每一位学生的评价方法,而是关注学生的个体差异和个性发展,直观把握不同学生个体的进步水平,根据学生学习过程的表现,及时掌握学生的学习情况,从而真正使每一位学生在体育学习中获得成功体验,确保每一位学生受益。

2.5 加强体能教学方法的趣味性和合作性

体育的本质是游戏,无论什么项目,只有让参与者在其中找到快乐,才能进一步去追求“更高、更快、更强”。但由于体能训练的特殊性,体能的练习多以个人为单位进行,练习过程中难免会缺乏一定的趣味性和竞争性,容易使学生感觉到枯燥和乏味,也不利于学生社会性的培养。

因此我们可以借鉴运动教育模式中的游戏、团队竞争、积分榜等元素,增强其竞争性和团体性。运动教育模式虽然并非专门为体能课程设立,但其作为一种成熟的模式,已经广泛应用于国外的体能课程教学中,在体能课中仍有较强的可借鉴性。通过团队间的合作与竞争,在提高学生兴趣的同时还可以促进学生社会性的发展。因此身为教育工作者不仅要考虑体能课程内容的设置是否合理,还要考虑组织形式对于学生是否具有吸引力,真正做到寓教于乐。

3 结语

借鉴的前提是借鉴客体具有可借鉴性,如果不考虑可借鉴性,盲目地学习和借鉴他国理论与实践,未必能解决自身发展的问题。但是这也不意味着只有完全符合我们实际情况的教学模式才能被应用,每一种模式在具备可借鉴性的同时肯定都有其自身局限性,而且随着时代的发展,其中的一些元素也会落后。因此我们应该对其进行辨别,取其精华,去其糟粕。在其中选择我们所需要和缺失且符合教育规律的元素,充分发挥教育智慧对其进行改造和利用,并且不断在实践中进行验证,发现问题并不断优化,进而摸索出最适合我国国情并且利于操作的教学方法,并在借鉴过程中经由不断地回应和解答借鉴内容是否具有实效性而生成稳固的体能教学教育模式。同时随着运动穿戴设备的兴起以及运动类APP的发展,也可以为体能教学提供量化依据,作为新时代体育教师也要与时俱进,积极学习新技术的应用,借助科技手段助力体能教学。

[参考文献]

- [1] 赵炎. 美国体能训练发展的特点及启示[J]. 运动, 2018(9): 25-26.
- [2] 吴锋. 高校体能训练存在的问题及对策[J]. 山东农业工程学院学报, 2017, 34(8): 96-97.
- [3] 巩莲莲. 国外体能训练课程对我国中小學生体适能发展的启示[J]. 运动, 2018(15): 10-11.

- [4]张俊杰,李会超,郭成根,等.现代体能训练理念与方法融入高校公共体育的现状与对策[J].中国学校卫生,2021,42(11):1605-1608.
- [5]况鳗玲,张青云.概念体育(CPE)在体育课程中的优越性探究[J].体育师友,2020,43(3):1-3.
- [6]李卫东,汪晓赞.体育课程教学模式[M].北京:高等教育出版社,2018.
- [7]姜则谦,星星.健康中国背景下女性体能训练的现实困境与优化路径[C].广州:第八届中国体能训练科学大会论文集,2023.

- [8]姜则谦,星星.高校健身健美课程发展现状与对策分析[C].广州:2023年首届国际体育科学大会论文集,2023.

- [9]张建华,殷恒婵,钱铭佳等.美国最佳体适能教育计划及其对我国体育课程改革的启示[J].体育与科学,2001(1):68-70.

作者简介:姜则谦(2000—),女,汉族,河北石家庄,硕士在读,北京师范大学体育与运动学院,研究方向:体育教学与训练;星星(1994—),男,蒙古族,内蒙古人,硕士,初级教师,深圳中学坪山创新学校,研究方向:体育教学与训练。