

我国体育与健康教材体能教育书写的历史脉络探析

谭菲

福建师范大学体育科学学院, 福建 福州 350117

[摘要] 体育与健康教材建设代表了国家对青少年体质的期冀, 关系着民族体质的发展。教材建设的高质量发展需要坚守守正创新的品格, “守正”是遵循传统教材中一脉相承对学生身体健康、增强体质的根本立场, “创新”则是革故鼎新, 体能训练是当前国际运动科学领域重要的研究范畴, 也是教材在原有基础上的变化革新。本篇文章通过系统梳理我国体育与健康教材纳入体能教育书写的历史脉络, 以为体育与健康教材持续赓续体育根脉, 谱写当代华章提供参考。

[关键词] 体育与健康教材; 体能教育; 文本书写; 历史脉络

DOI: 10.33142/jscs.v6i1.18524

中图分类号: G633

文献标识码: A

Analysis of the Historical Context of Physical Education Writing in Sports and Health Textbooks in China

TAN Fei

School of Physical Education and Sports Science, Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian, 350117, China

Abstract: The construction of sports and health textbooks represents the country's expectations for the physical fitness of young people and is related to the development of national physical fitness. The high-quality development of textbook construction requires adhering to the character of upholding integrity and innovation. "Upholding integrity" is the fundamental stance that follows the traditional textbooks to promote students' physical health and enhance their physical fitness, while "innovation" is the process of innovation. Physical training is an important research area in the current international sports science field, and it is also a change and innovation of textbooks based on their original foundation. This article systematically reviews the historical context of incorporating physical education into Chinese sports and health textbooks, in order to provide reference for continuing the roots of sports in sports and health textbooks and composing contemporary chapters.

Keywords: sports and health textbooks; physical education; text writing; historical context

尺寸教材, 悠悠国事, 教材是课程与教学活动重要的文本载体, 体育与健康教材建设代表了国家对青少年体质健康的期冀。教材质量作为实现教育强国的首要因素, 俨然成为体育与健康教材编写的重大课题。体能教育是从2004年版教材开始设置的课程内容, 其以科学化训练对身体形态、机体机能、运动素质以及健康水平进行促进, 是一种高阶的学习, 也是对教材内容的拓展创新。体能教育的纳入, 通过设置单独的体能单元, 突破了使用运动项目发展身体素质的局限。在现阶段高中体育与健康教材中, 通过对包括身体成分、心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性、速度、灵敏性、柔韧性、平衡能力等身体素质基本原理和练习方法的编撰, 构建了系统的体能锻炼体系。梳理体能教育在体育与健康教材中的发展脉络, 能够为未来的教材书写, 明晰路径选择。基于此, 本文梳理了建国后体育教材由体质主义向体能教育发展的历史变革, 以为未来体能在教材中的编写创新提供理论支撑与参考。

1 增强体质的体育教科书 (1949—2003年)

体能教育是体能训练由竞技体育向学校体育教学的课程转化, 是体育与健康学科科学化发展的有效支撑, 但体能教育作为高中体育与健康教材内容的历史并不长。自

普通高中《体育与健康课程标准(实验)》在课程具体目标的身体部分纳入体能以来, 教材编写涉及体能内容大概只有二十余年。新中国成立后我国的体育教科书主要以增进学生健康、发展体质教育进行组织编纂。在毛泽东主席题词“发展体育运动, 增强人民体质”之后, 1956年我国颁布的第一部通用体育教学大纲, 强调“锻炼学生身体、建设祖国和保卫祖国”。1960年, 重新修订的体育教学大纲, 则明确提出了学校体育教学的基本任务是增强学生体质。^[1]这一时期, 以体育课结合“劳动卫国制”和“体育锻炼标准”构建了体育学科增强学生体质的课程实践。在教科书的内容呈现中, 通过以苏为鉴竞技化的体操、田径、篮球项目与游戏对学生的身体素质、机能和形态进行改善与提高, 以促进学生身体的正常发育, 促进学生在劳动、保卫祖国和日常生活中所需要的身体素质。“体能”一词的名称则开始出现在一些相关论著中, 其词义基本指向身体相关体质, 概念有很大的局限性。例如1956年, 《人民教育》发表的《关于改进学生健康教育的几点意见》中提出, 学生体力、体能的生长不够迅速的问题。^[2]1959年, 在《人民卫生》发表的《肺活量计式体能指数换算器创制成功》中出现的体能指数。

改革开放后,我国经历了课程教材的拨乱反正。1979年5月,在教育部召开的扬州全国学校体育卫生工作会上,徐英超基于北京、江苏、上海多所中小学的调研报告,提出“体质教育”的观点,指出体育是在学校里设置课程,由教师运用教材和教法对于学生进行体质教育,进行体质健康的教育,使学生成为身体和精神都健康的人。^[3]此后的西安全国学校体育工作会议,则进一步强调“应该进一步明确以增强体质为主”的学校体育指导方针。这一时期试行的《全日制十年制学校中学、小学体育教学大纲》中明确规定,中小学体育教学的基本任务要根据青少年的特点,有计划有组织地锻炼学生的身体,促进他们身体的正常生长发育和机能的发展,全面地发展身体素质和人体的基本活动能力,以收到增强体质的时效。至1984年,在统编版体育教科书中开始在编写中强调并重视体质主义,精选配伍体育项目内容,以保证教学目标的实现。1986年4月,我国颁布《中华人民共和国义务教育法》,地方开始负责分级管理。同年,国家教委开始进行教材建设的重大改革,改统编为竞编,一纲一本改为一纲多本。在教材多样化的发展时期,不同版本中小学体育教材都以人教版为参考,重视体质主义,在教材中严谨地设计运动项目的学习目标、动作示范和教学重难点。直至2000年,教科书都以增强学生体质为准则,以掌握运动技术为目标,发展学生身体素质,提高在运动活动中的力量、速度、耐力、灵敏及柔韧等机能,以促进学生身心全面发展。

与此同时,随着我国运动训练学科教育体系的研制与建构,“体能”及“体能训练”的理论与实践开始得到积累与探索,我国体育人开启了对于传统体能概念的界定与体能训练的实践之路。1980年,胡祖荣的《身体训练一千四百例》,是中国传统体能训练的集中展示。^[4]吕文元则将运动训练工作根分为作风、技术、战术、体能四个范畴,并将体能定义为依据人体肌肉活动的基本能力,表现出来的内脏器官的功能以及神经系统的调节能力。^[5]田麦久在构建竞技运动项目的主要分类体系时,按运动能力主导因素将运动项目分为体能和技能两大类,又以两种能力主要表现为二级分类标准,将体能类项目分为速度力量性项目和耐力性项目两个亚类。^[6]此后,关于项目体能的相关研究开始涌现。但体能的用词环境仍停留在身体训练、身体素质、身体能力当中,体能训练未能更进一步系统化,也未被全国中小学体育课本决定选用。

2 传统体能教育的体育与健康教科书:(2003—2017年)

进入21世纪后,我国竞技体育领域开始逐步吸纳更多先进的现代科学化训练方法和技术。体能作为训练方法,其先进的训练理念、训练体系框架、核心向度以及提高练习者身体技能,增强骨骼、肌肉功能,使中枢神经系统机能得到明显改善的有效性成为共识。鉴于体能练习的诸多裨益,体

能学习势在必行,教育管理层开始力推“体能”训练范畴,打开了其进入体育教材内容的重要窗口。2003年版《普通高中体育与健康课程标准(实验)》首次将体能纳入课程教学内容并给予清晰的定义,指出体能包括与健康有关的体能和与运动技能有关的体能,体能是体质的重要组成部分。

从对2003年版课程标准(实验)的课程目标来看,“全面发展体能”的教育目标明确了重视体能练习的课程方向,同时,课程标准明确了体能学习的应有形态。按照课程标准的要求,在经全国中小学教材审定委员会2004年初审通过的各版本普通高中课程标准实验教科书中,都纳入了相应的体能知识内容。以人民教育出版社《普通高中课程标准实验教科书体育与健康必修全一册》为例,教科书围绕全面发展体能与科学锻炼这一主体,选编了体能与健康、了解你的体能状况、发展体能的内容和方法,制订个人体能发展计划四部分内容。教科书设置了不同层次的阅读内容,包括知识窗《什么是体能要素》,案例分析与制订体能发展计划的实践与探究,努力打开体能学习的阅读过程,为学生带来体能发展的获得感。

在这一阶段的教材中明确界定了体能的概念,以初步学会运用科学的方法发展体能为学习目标,对学生的体能学习有一定的宏观指导意义。但是教材缺乏具体的体能练习实践指引,体能练习示范缺位,教材没有纳入直观展示体能的动作练习分解示范,缺乏以清晰的连贯动作图像对体能技术进行完整的呈现,将重点与难点通过生动的分解图示展现出来,辅助师生进行体能实践,学习主要停留在学理层面。教材的体能知识数量有限,并未纳入核心稳定力量训练及一般和专项体能知识,教材的知识素材仅限于层次架构。同时,这一阶段体能的编写也仅涉及高中阶段,在小学、初中阶段体能教育并未纳入教材内容。以人教版2012年通过教育部审定的义务教育体育与健康教科书七到九年级为例,教材涉及了体育与健康理论知识、田径、足球、篮球、排球、体操、武术等基本的健康知识及运动项目内容,以促进学生身体形态、身体机能和运动能力的发展,而将体能教育作为学生的高阶体育运动学习,以深度的认知框架纳入高中阶段的体育与健康知识体系。

3 现代体能教育的体育与健康教科书:(2017—至今)

为加强北京奥运会备战工作,国家体育总局先后组织多期高水平教练员赴德国、美国等地进行体能培训交流。此后,在筹备、备战与总结2008年北京奥运会训练实践的过程中,国内对体能训练与教学的研究集中爆发,相继出版了一系列重要著作和文章。如张英波的《现代体能训练方法》(北京体育大学出版社,2006年),孙文新的《现代体能训练——核心力量训练方法》(北京体育大学出版社,2012年),杨世勇的《体能训练》(人民体育出版社,2012),尹军的《身体运动功能训练》(人民体育出版社,

2017 年), 袁守龙译的《功能性训练: 提升运动表现的动作练习和方案设计》(人民邮电出版社, 2017 年)。纵观此后的体能理论与实践, 不难看出, 这个时期体能训练与理论的宝贵经验为日后我国教科书的现代体能体系打下了良好的基础。

在《高中体育与健康课程标准(2017年版)》中设置体能模块为必修必学内容, 从内容要求到教学提示, 课程标准加强了对体能的实践要求, 标志着我国体育与健康教科书走向现代体能教育的新时期。基于课程标准的要求, 国家教材委员会专家委员会审核通过的各版本教科书都明晰了体能的教学设计。以人民教育出版社《普通高中教科书体育与健康必修 全一册》为例, 教科书重构了体能的文本设计, 用独立的体能单元与六个小节落实教科书的知识点。这六个单元小节分别为认识体能, 发展肌肉力量、肌肉耐力和爆发力, 发展心肺耐力与改善身体成分, 发展柔韧性, 发展反应、平衡、协调、灵敏和速度以及形体练习与健身。编者以直观的锻炼方法示例为学生的学习搭建了直观的“梯子”, 引导学生学习体能的方法, 真正把体能作为增强学生体质的一把“钥匙”。又以广东教育出版社《普通高中教科书体育与健康必修 全一册》为例, 教科书注重体能学习的情境创设, 以整合性的真实情境统领贯穿教材单元, 采用前置情境, 以激发学生的体能学习兴趣。教材体能内容的总体呈现包括知识·原理, 方法·技能, 测评·运用三部分。教材加强了体能原理与体能基础训练的深度融合, 改变了概念与学练分离的编写思路, 让基础性体能练习直接承接知识·原理, 这样可使学生在巩固体能及身体素质概念知识的同时, 又能潜移默化地了解体能方法, 并掌握运动强度、持续练习实践、次数、频率和动作顺序的安排, 让每个学生的体能学练得到发展。

在此后颁布的《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》中, 新课标将体能首次作为义务教育阶段的课程内容, 在概念和内涵上沿袭了《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》对体能的定义。^[7]《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》将体能贯穿于水平二至水平四阶段的学习, 指出义务教育阶段的体能学练主要针对改善学生身体成分、发展心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性等身体素质, 以为学生增进体质健康和学练专项运

动技能奠定良好基础。新版义教阶段体育与健康教材通过废续体能内容, 构建小学阶段充满童真童趣的体能游戏练习和跨学科主题学习以及初中阶段的学习进阶, 在保证体能知识系统性和科学性的基础上, 充分考量学生作为读者群体的认知发展规律, 引导学生掌握基础的体能知识。教材提出将体育与健康教材文本作为学生童年体能促进的参与者, 致力于培养学生通过阅读教材养成良好的体能练习习惯, 增强健康意识。通过教材文本发展学生的运动天性, 使学生通过阅读汲取智慧, 强调体能学习的兴趣教育, 以乐知好学的学习观作为书写原则, 帮助学生为后续体育与健康体能学习奠定扎实的基础。

4 结论

通过对我国体育与健康教材体能教育书写的历史脉络进行探析, 可以发现, 从整体上看, 体能教育书写的纳入对我国体育与健康教材质量的提升具有不可替代的重要价值。为更好地促进青少年身体素质的发展是教材中体能教育书写不断丰富的根本动力。展望未来, 体育与健康教材中体能教育的书写可以青少年体能发展模型为依据, 建立敏感期与长期发展之间的联系, 构建教材全学段贯穿的训练连续内容, 以为体育与健康教材高质量发展进行支撑。

[参考文献]

- [1]王占春.王占春论教材[M].北京:人民教育出版社,2020.
 - [2]辽宁教育厅.关于改进学校健康教育的几点意见[J].人民教育,1956(10):37-38.
 - [3]刘玲.从自然主义到体质健康教育——徐英超体育教育思想评析[J].北京体育大学学报,2019,42(5):90-96.
 - [4]李广文,师庆新.体能研究:概念、范畴、历史与发展[J].德州学院学报,2019,35(6):70-75.
 - [5]吕文元.对综合性训练原则的初步探讨[J].中国体育科技,1981(28):40-46.
 - [6]田麦久,刘筱英.论竞技运动项目的分类[J].体育科学,1984(3):6.
 - [7]练宇潇,尹志华.基于课程标准的儿童青少年体能学练意义、要求与实施策略[J].体育教育学刊,2025,41(2):8-16.
- 作者简介:谭菲(1988—),女,汉族,贵州贵阳人,博士在读,福建师范大学体育科学学院,研究方向:体育教学与训练。