

# 体育课程内容的定格性浅谈

曹 鑫

(安徽省特殊教育中专学校, 安徽 合肥 230011)

**摘要:** 学科课程是以文化知识为基础, 按照一定的价值标准, 从不同的知识领域或者学术领域选择一定的内容, 根据知识的逻辑体系, 将所选出的知识组织为学科的课程。课程内容必须遵循学生技能掌握的规律性, 具有一定的发展性和阶段性, 而不能定格在某一阶段停滞不前。体育课, 它主要是使学生掌握体育与基础知识、基本技术、技能等提高同学们的运动技术水平。而且通过体育课, 来锻炼我们学生的体质, 体育课的结构不仅要遵循人的认识活动的一般规律, 还要做到思想品德等一样的纪律。体育课程的主导价值在于传承学习人类运动技巧技术、理念方法、进取精神, 使学生掌握、传递和发展积累起来的体育知识, 逐步健全、壮大和突破这一科学知识体系。

**关键词:** 定格性 阶段性规律 课程改革 社会认可

**中图分类号:** G40 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-9082 (2022) 05-0185-03

## 一、我国体育课课程内容现状

无论是在九年义务教育阶段, 还是在高中、大学阶段, 体育课始终伴随着学生们的身心发展而存在。在小学低年级阶段, 体育课主要通过游戏法来开展, 满足低幼儿童、少年的运动需求; 在中年级阶段, 通过学习队列、步操和相应简单的运动项目技术为主; 在高年级阶段, 则主要是学习稍微难度较大的运动项目来考核学生的运动技巧和用测试法来考核学生的身体素质, 例如足球踢球过杆射门、400米测试等。较为符合学生身心的成长规律和学生技能发展掌握的规律。

然而笔者通过观察发现, 九成以上的大学生在毕业了之后, 对于语文、数学、英语这类学科类课程掌握的时间很长甚至终生, 且在日常生活中也能巧妙地运用——就以数学这门课程举例而言, 小学学习的是数字及生活中的简单应用; 初中学习的是平面几何与初等代数; 高中学习的是立体几何、函数和排列组合概率学等。每个时期都有不同的内容, 都有不同的阶段性、层次性, 都能遵循学生技能发展规律而开展。学生们在学习以上学科的时候, 不仅仅会掌握、消化课本上的内容, 也会从课本以外的书本、网络中寻求扩大自己知识面的途径, 真正做到了课堂学习、自我评价和反思、课后补缺补差。中学生面对小学生的题目得心应手; 大学生面对中学生的问题游刃有余, 在日常生活中, 也能用相关知识来解决问题。

但绝大多数大学生的体育知识储备量, 则远远不及其他学科课程。同样是经历了两千多学时的体育课学习, 学习成果则比学科课程要差得多。几乎没有人能正确说出百米跑的技术要领、跳远的项目特点、投铅球的注意事项等,

即便可以表达清楚, 也无法比原先体育课上学习的内容更精进一步。究其原因是我们的体育课内容从小学到大学期间, 没有任何层次性的提高。例如, 小学体育课学的是百米跑, 到了大学还是百米跑, 大学期间所学习的内容相比于小学阶段没有任何差异性和进阶性。田径项目、球类运动等亦是如此。整个体育学习生涯都是在不断的轮回, 学了忘、忘了学、然后又忘。都是在十余年的学习过程中学习同样的知识, 旧瓶新酒、炒冷饭的现象频出, 以至于体育知识的储备量始终维持在同一水平线, 无法得到实质性的提升。在接受没有进阶性的体育教育后, 长期学习者的能力在一定程度上可能会比短期学习者更差, 放到实际中观察的结果就是: 初中生身体素质未必就比小学高年级的学生要好, 高中生运动技能未必就比初中生更佳。在这里, 笔者将这种体育课程内容在各年级段中没有阶段性的进展的情况称之为定格性。

## 二、产生定格性的原因

### 1. 学科自身特点

学科类课程的内容, 自人类进化出智慧以后, 便有着无意或者有意的发展。人们所耳熟能详的阿基米德原理、勾股定理、古汉语文学等都已经经历了数百年甚至几千年的发展和扩充, 内容是相对饱满充足的, 人们花费大量的时间也很难完全学遍、学精, 在一定程度上也诱使人们花费更多精力钻研。体育学科中所包含的理论科学和实践活动, 内容和方式在现下都属于发展探索阶段, 需要扩充完善的部分还有许多, 还需要很多代人的努力向前推进。所以在体育课程内容上, 则显得相对贫瘠, 内容不足, 分布在十余年的教育过程中, 平均内容较少, 体现不出层次性。

从整个社会关注而言,更多地是放在了经济、民生、医疗、基建、教育等方面,对于体育则轻视得多。从体育设施的建设来说,除了学校和体育中心以外,几乎没有其他的体育场地,而且校内的场地多数是有着装饰的作用,而体育中心的场地也多数是面子工程,而且使用价格往往不菲,让人望而生畏,在一定程度上阻碍了人们积极参与体育的热情,阻碍了全国民间体育的发展;反观国外,从学校体育到社区体育的发展都比较充分,甚至根据社区居民个人意向来实施建造。从教育的角度来看,学生更多地是在校内接受学科课程和专业课程的教育,在中高考、考研中有着非常重要的地位,直接关系到学生的升学就业,让人不敢懈怠;而体育虽然近年被纳入中考,一些学生也仅仅是在快考试时临时抱佛脚,学习时间和效果依旧无法和前者相提并论;国外的体育教育,多数都是从学校内的各种社团活动开始,每天有半天的时间参与体育活动,在不同的年龄段,社团对于学生的要求也不尽相同——小学阶段要求多参与,中学阶段开始系统性的训练并多进行地区性、全国性的竞技比赛,大学则更是在此基础之上开展了学术性的研究和学生的体育职业生涯发展。从不同的学段分别开展不同层次的体育学习,学生经过多年的历练,即便将来不从事体育工作,也能很好地利用所学的体育知识来强身健体、科学锻炼、积极影响他人和社会,相比于其他课程并不落后。

### 2. 课程内容的安排

从小学到大学的体育课程安排来说,也存在着一定的问题。体育课堂教学一直是学校训练学生运动,提高学生身体素质的重要手段。在之前的体育教学中,学生和教师不重视体育教学,将精力更多地用在了数学、英语、物理等学科上,新课改提出之后,体育教育才不断被重视,但其教学理念和方式却还是传统教学模式,不适应现在新时代的发展。而且体育锻炼对于身体机能提出的要求要达到“拳不离手”的频率,现实中每周的两节体育课对于身体机能的培育也只是隔靴搔痒,这类先决条件就决定了体育课程内容不会丰富化,不同学段的层次性更无从谈起。体育课程是由教育部门研发而定,在当下主要内容是田径当中的跑、跳、投,球类的足、篮、排、乒乓球、羽毛球以及游戏活动等,容易开展且普及率较高。但这些项目多半是奥运项目,非奥运群体运动项目在校园体育课程中出现的频率是非常低的,例如太极、八段锦等。中国历史源远流长,体育史也从先秦两汉时期发展至今,有许多的瑰宝还没有纳入学校体育教学内容当中;现阶段课程多以实践课

程为主,学生大部分都会在体育课上按照要求完成课堂任务;但是在课下,对于究竟该如何科学、系统地进行身体素质 and 体育技能的锻炼,每个体育教师都有不同的答案,整体还处在较为分散的状态。改善内容,可以大大提升层次性,提升学生学习广度和深度。

### 3. 考核要求

学习评价、考核要求一直是学生学习的风向标。作为在校学生最为关心的领域,体育成绩在这里的存在感更低。一些学生、教师、家长更看重学科课程的成绩和排名,早年对于体育课的评价态度,则是达到及格就满意,甚至是不及格也不会把精力向体育课程上去偏倚。虽然近年来中考多了体育加试,对待学生的体育成绩有了明确的要求和方向,但是考试的内容却不像学科课程一样具有基础性、拔高等,一些考生在临考前一年开始训练,突击效果斐然,等考试通过后,就像敲门砖一样把体育丢到了一边,升学后如果想再涉足体育范围,又不得不重新开始,以往的训练效果与现如今的断层较大,难以弥补。在就业以后也是按照这种轨迹一样——体育学习始终在一个低层次的水平,周而复始地学习和遗忘,更无法有着层次性的提高。

## 三、体育教育定格性的不利影响

### 1. 滋生学生厌学情绪

体育课程内容的贫瘠,以及层次性的缺失,会直接导致学生产生厌学情绪。现如今的体育课堂中,它不但能强健学生的体魄,还可以让学生劳逸结合,有更加积极向上的精神面貌,有更充沛的精力完成学业。如果缺少体育锻炼,不仅会影响学生的身体发育,也会使学生的精神萎靡不振,身心的健康发展都会受到影响。在电子产品霸占时代的当下,体育产业成了为数不多的“新兴实体产业”。随着人民物质生活条件的逐渐富足,对待精神文化体育方面的需求也是与日俱增。例如,各地举办的城市马拉松赛,成了中富产阶层的体育狂欢;各级单位、俱乐部、团体之间的运动竞赛,也成了促进体育人群增长水平、拉近之间距离的大好机会。例如,不懂规则、不懂如何热身、不会编排等,这与校内体育教育者的教学内容有一定的关系。学校教育目前还无法跟得上时代步伐,没有认识到体育在新时代被赋予的责任和地位,无法跟得上体育这门产业的需求,只有改善这两者的功能,才可以改善教育成果,也就是年轻一代更好更适合的融入。

### 2. 与我国全民健身理念不符

“发展体育运动,增强人民体质”“每天锻炼一小时,健康生活五十年”等口号鼓励着身心健康的重要性,号召民

众参与体育锻炼活动。学生最早接触体育的途径便是学校时期的体育课,对体育课抱持的希望也是最大的。可是现今如今的体育课程内容上的定性问题,使得学生对于知识的需要与课程本身不充分、不鲜明形成了矛盾。学生在课堂上和教师那里无法得到理论和实践上的满足,必然会打击学习的积极性,轻视对于体育的学习。很多学生的学习成绩很好,但是体育考试测验的成绩很差,更有甚者连基本的动作都做不协调不到位,肌肉软、关节硬的情况已经存在于我国青少年之中。越是如此学生越是不愿不敢再尝试,形成恶性循环。

#### 四、体育课程改进的办法

##### 1. 体育课程改革

要增加体育课程内容,拓宽体育课的知识量,不能再仅限于以往的跑、跳、投、足、篮、排等,学生可以在更多的运动项目中更容易找寻到自己的运动爱好。比如,可以适当加入民族传统体育项目的内容、可以适当加入群众体育项目、可以加入理论课的内容。这其中可以借鉴高校体育专业的部分内容,也可以对增添的内容进行适当的改编,易于让中小学生接受。要严格制定体育教学目标和大纲,对于不同年级的体育课有不同的要求,从易到难,前后衔接得当,层次分明,这在某种程度上对于扩充教学内容有了启发,可以适当解决教育部门研发的广度问题。同样也促使着课程改革需要在体育课程中加入理论层面的知识,让学生学习得更加科学合理,知其然也知其所以然。兴趣是最好的老师,也是最好的学习动力。不断丰富教学内容,创新实施教学法,缓解学生在学习过程中的紧张、焦虑情绪,激发学生学习兴趣,丰富体育课教学的内容,增加课堂的趣味性,同时增强学生的意志力与自信心。增加体育课的占比,增加学时,加强学生对于体育课的重视和学习印象,体育多数是以自身实践为主,需要进行更多的实际锻炼才能提升身体素质和运动技巧,在更多次的练习中更加牢固地掌握知识点,也能达到及时复习的效果,学生的学习效果得到提高。在所有的升学考试中体育应当作为硬性指标,不能仅仅局限于某一次应试,要将体育融入学生的学习习惯,融入生活方式。

##### 2. 体育和教育部门的支持

要改善体育在学校教育中的地位,首当其冲是做好相

应的基础建设,目前我国校园内的体育设施质量较高,但数量、种类较少,且使用率不高,这在一定程度上阻碍了学生进一步学习体育的意愿。改进数量种类、提升使用率,能使得学生学习体育可以有更多的选择面,更容易找准适合自己的部分。要真正重视人才培养,摆脱功利的育人观念。其次,要重视对体育教育的投入,包括师资和学校的设施设备、场地的投入和保障。第三,按照教育部的要求,要改革体育课简单枯燥的教学方式,可以尝试俱乐部式教学,在各大中小学成立各种各样的体育运动队和体育俱乐部。体育教育者应当多学习、多进步,不能满足于以往的知识 and 技能储备,通过自我进修、学习培训等办法,使得自己的知识面更加的完善、条理清晰,科学性更强。教育者之间相互讲课、自我评价、相互评价,补缺补差,共同进步。让学生在过程中真正明白学习的目标和任务,明白该如何自学。在校园内多成立体育小组,鼓励学生参与,小组的功能不仅是体育锻炼,也应当多开展研究性学习。将研究成果投入到小组发展、体育竞赛之中去,能增加学生学习的兴趣和成就感,进而提升学习的广度和深度。

##### 3. 社会重视程度的提高

学生毕业后参加工作,最受人注视的是学历和学位,对体育的没有太大要求。在现阶段的教育中,体育教育作为素质教育中的重要一环,是素质教育的方向之一,不能在学习过程中应付了事,更不能在社会活动中应付了事。这样才能让更多的人在学生时代愿意从事体育,把体育作为终生事业。

#### 结语

体育是催人向上的,是社会文化的重要组成部分,是人类发展和文明进步的重要标志。不仅是一种身体运动,也是一种教育手段、生活方式,肩负着塑造人的健康体魄,增强全民身体素质、健全心理,促进人的全面发展的重任。作为启蒙阶段的学校体育教育,更应该认清自身的定位和使命,把本领域的发展作为一项伟大事业,是每个体育教育者、教育体育行政部门、整个社会应尽的责任,在这个体育蓬勃发展的时代里,为我国未来的体育人才的发掘、行业前进而努力。