

GAOXIAO TIYU YU JIANKANG KECHENG JIAOXUE SHIJIAN GAIGE YANJIU

高校体育与健康课程 教学实践改革研究

曹宏宏 ⊙ 著



吉林出版集团股份有限公司
Jilin Publishing Group Co., Ltd
全国百佳出版社

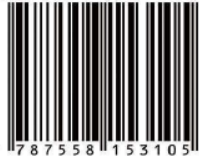
GAOXIAO TIYU YU JIANKANG KECHENG JIAOXUE SHIJIAN GAIGE YANJIU

高校体育与健康课程教学实践改革研究

责任编辑：宫志伟 陈增玥

封面设计：程娃娃

ISBN 978-7-5581-5310-5

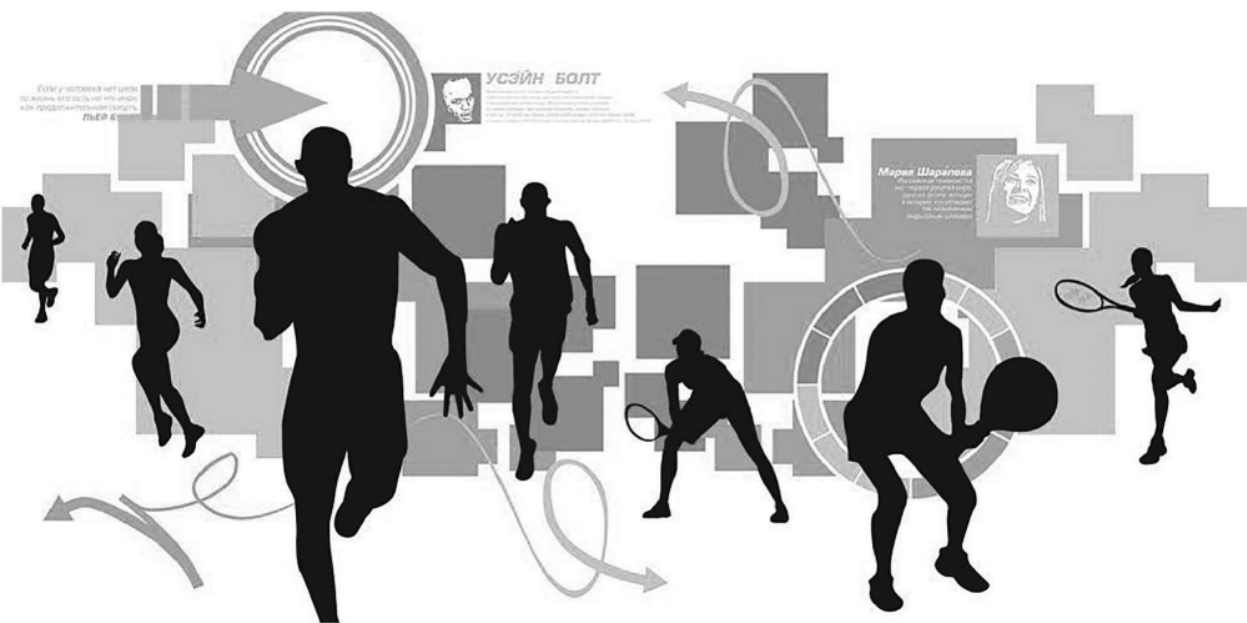


9 787558 153105 >

定价：46.50元

高校体育与健康课程 教学实践改革研究

曹宏宏◎著



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育与健康课程教学实践改革研究 / 曹宏宏著. -- 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2018.6

ISBN 978-7-5581-5310-5

I. ①高… II. ①曹… III. ①体育—教学研究—高等学校②健康教育—教学研究—高等学校 IV. ① G807.4 ② G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 134690 号

高校体育与健康课程教学实践改革研究

GAOXIAO TIYU YU JIANKANG KECHENG JIAOXUE SHIJIAN GAIGE YANJIU

作 者: 曹宏宏
责任编辑: 宫志伟 陈增玥
封面设计: 程娃娃
出 版: 吉林出版集团股份有限公司
发 行: 吉林出版集团社科图书有限公司
电 话: 0431-86012701
地 址: 吉林省长春市绿园区泰来街 1825 号
印 刷: 吉林省长春凯旋印刷厂
开 本: 787mm×1092mm 1/16
字 数: 268 千字
印 张: 14.5
版 次: 2018 年 6 月第 1 版
印 次: 2018 年 6 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5581-5310-5
定 价: 46.50 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

前言

我国的体育课程，从 1903 年颁布的《奏定学堂章程》开设体操课以来，到现在已经走过了 115 年的历程。在此期间经历了清朝末年的体操课、民国时期的体育课程和中华人民共和国时期的体育课程三个历史时期。几经彷徨，几经探索，体育课终于成为学校教育的一个重要组成部分和一门日臻成熟的学科。

体育课是学校课程体系的重要组成部分，在教育制度深入改革和不断发展的今天，体育课程也同样面临着艰巨的改革任务。新的体育课程标准在紧张地进行实验和推广，体育与健康课程作为高校体育教育专业的基础理论课，是课程论与教学论的合称，是对课程论与教学论两个相对独立而又内在关联的学科按照体育教育专业培养要求进行必要整合的产物。体育课程与体育教学是实现体育教育目的的重要途径，是组织体育教育活动的最主要依据，是集中体现和反映体育教育思想观念的载体，体育课程与体育教学居于体育教育的核心地位。任何教育过程都涉及“教什么”和“怎么教”的问题，具体地讲，“教什么”是课程要解决的问题，“怎么教”是教学要解决的问题。

由于高校体育与健康课程教学实践改革研究内容广泛，具有较强的综合性和应用性，加之编者水平有限，时间仓促，书中缺点错误和不妥之处在所难免，敬请读者批评指正，以便今后进一步修改，使之日臻完善。

目 录

第一章 高校体育与健康课程标准内涵	1
第一节 高校体育与健康课程的理论基础	1
第二节 高校体育与健康课程的性质和基本理念	16
第三节 高校体育与健康课程的设计思路	21
第四节 高校体育与健康课程的目标体系	31
第二章 高校体育与健康课程的内容标准分析与实施	38
第一节 运动参与	38
第二节 运动技能	44
第三节 身体健康	49
第四节 心理健康	54
第五节 社会适应	60
第三章 高校体育与健康课程的教学策略改革	70
第一节 体育教学策略与有效体育教学行为	70
第二节 接受式学习的教学策略改革	77
第三节 自主学习的教学策略改革	82
第四节 探究学习的教学策略改革	86
第五节 合作学习的教学策略改革	89
第六节 情境认知与情境学习的教学策略改革	93
第四章 高校体育与健康课程的教学方式改革	96
第一节 高校体育与健康课程的教学的概念与特点	96

第二节 高校体育与健康课程的教学模式改革	98
第三节 高校体育与健康课程的教学过程改革	107
第四节 高校体育与健康课程的教学方法改革	112
第五章 高校体育与健康课程的教学内容及资源开发改革	130
第一节 高校体育与健康课程的教学内容概述	130
第二节 高校体育与健康课程的教学内容的基本属性	133
第三节 高校体育与健康课程的教学内容的分类及特点	135
第四节 高校体育与健康课程的教学内容的资源开发改革	137
第六章 高校体育与健康课程的教学设计与教学计划改革	140
第一节 高校体育与健康课程的教学设计与体育教学计划概述	140
第二节 高校体育与健康课程的水平教学计划的改革及案例	144
第三节 高校体育与健康课程的单元教学计划的改革及案例	146
第四节 高校体育与健康课程的课时教学计划的改革及案例	150
第七章 高校体育与健康课程的教学技能训练改革	158
第一节 高校体育与健康课程的教学技能含义	158
第二节 教学组织技能训练改革	160
第三节 讲解与示范技能训练改革	166
第四节 说课与评课技能训练改革	167
第五节 板书与绘画技能训练改革	173
第六节 反馈与调控技能训练改革	177
第八章 高校体育与健康课程的教学评价改革	181
第一节 高校体育与健康课程的教学评价改革的新理念	181
第二节 高校体育与健康课程的学习评价改革	184
第三节 科学评价体育教师	194
第九章 高校体育与健康课程资源的开发与利用	200
第一节 课程资源利用与开发的价值及其意义	200



第一章 高校体育与健康课程标准内涵

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”高校体育课程标准强调课程的实践性特征、整体健康观和育人的功能，突出学生的主体地位，建立新的课程目标体系和评价体系，注重教师教学方法的多样性和学生对教学内容的选择性，使课程有利于激发学生的运动兴趣，培养学生坚持体育锻炼的习惯，形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志品质，促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展，从而为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

第一节 高校体育与健康课程的理论基础

美国学者认为，进入 21 世纪的学校体育课程内容，应使学生成为身体方面受过良好教育的人，因此，美国强调让学生学会能长期进行锻炼的运动项目及其知识的方法，在学校广泛推行与健身运动处方密切相关的体育教学内容，开发以娱乐和健身为主的课程项目资源。

日本 20 世纪末制订的“体育与保健学习指导纲要”，提出了“身心统一”的指导思想，突出强调了体育与保健的有机结合，以促进学生的身心健康。他们对旧的课程进行了分析和审视。认为课程内容太多，学生没有自主学习和探索的时间。因此，提出要把课程的内容、学时减少 1/3，重视体育课程人力资源的开发，重视学生的自主性和创造性。

韩国 1997 年开始进行了体育课程改革，强调实验、讨论、自主活动、社会服务等亲身体验学习活动的重要地位，以培养学生解决问题的能力。重视课程条件资源的开发，使学生适应社会发展的需要。

英国 1999 年颁布的全国体育教学大纲把“增进学生的健康”作为体育教学最终要实现的目标，在新大纲所规定的 8 条体育教学目标中，有 6 条提出



了要使学生认识体育锻炼对身体健康的益处，并强调学生要能够运用对健康的认识来制订和评价自己或他人的锻炼与运动方案，特别重视体育课程人力资源的开发。

德国、新加坡、加拿大等发达国家，重视人力资源、条件资源的开发。学校体育课程内容非常丰富，学生选择的余地较大。

综观世界各国的教育改革，特别是近几年，一些国家都把课程资源的开发作为教育改革的关键环节。许多国家尤其是一些发达国家，无论是反思本国教育的弊端，还是对教育发展提出新的要求和目标，往往都通过课程资源的开发，调整人才培养目标，改革人才培养模式，提高人才培养质量，进而积蓄未来国家的竞争实力。今后一段时期内，各国都会在现阶段的基础上，进一步开发体育课程资源，尤其注重对体育课程的人力资源、信息资源和环境资源的开发。

新中国成立 50 余年来，先后进行了 7 次课程改革，使我国的教育事业取得了前所未有的巨大发展。但是，这种发展主要表现在教育规模的扩大，而作为体育课程特别是课程内容的改革，并没有突破性的进展。

长期以来，我国高校体育课程内容沿袭运动技术教学为传统的传统，竞技运动一整套的项目、规则和办法规范了学校体育教学、群体活动和体育比赛。教育观念滞后，人才培养目标同时代发展的需求不能完全适应；思想品德教育的针对性、实效性不强；课程内容存在“难、繁、偏、旧”的状况；课程结构单一，训练体系相对封闭，难以反映现代科技、社会发展的新内容，脱离社会实际；学生死记训练、刻苦训练的状况普遍存在；课程管理强调统一，致使课程难以适应当地经济、社会发展和学生多样发展的需求等等。

进入 21 世纪后，大量的竞技体育项目仍然成为许多学校体育课程教学的主要内容，其中不少项目在技术难度或场地器材上都难以体现面向全体学生。这些内容对于增进健康为主要目的的学校体育来说缺乏科学性、健身性和实效性，很难指导课程设计师和实施者面对传统课程内容做出正确的选择和有效的取舍及创造，严重影响了学生德、智、体等全面发展，也影响了体育在素质教育中的地位和作用。

考察体育与健康课程的理论基础，实际上是要确定体育与健康课程领域的外部界线，确定与该课程最相关的和最有效的信息来源，了解它们之间的关系以及对课程实施的实际含义。因此，体育与健康课程应将心理学、社会学、教育学和生物学作为其理论基础。



一、心理学基础

心理学对体育与健康课程的影响主要体现在课程目标的设置、课程内容的选择和课程教学的实施等方面。例如,在设置体育与健康课程目标时,应制定出既超出学生的现有水平,又能够通过体育与健康课程的学习达到的目标;在选择体育与健康课程内容时,不仅要充分考虑体育与健康知识和技能的难易程度,还要注意这些知识和技能对学生所提出的挑战程度,以激发他们的学习动机;在实施体育与健康课程的教学时,应“以学生的发展为中心”,注意学生的心理发展规律等。总之,在“以人为本”的新课程理念的指导下,应更多地从心理学角度来探讨体育与健康课程的有关问题。

(一) 行为主义理论

行为主义理论也称刺激—反应学习论。该理论认为,学习者的学习是其对刺激情境的反应,并将学习者学到的行为解释为刺激与反应之间的联结。该理论的代表人物斯金纳(B.F.Skinner)认为,要将学习内容按照一定的逻辑顺序组合起来,引导学习者循序渐进地去掌握。该学说对早期的程序教学理论和实践产生了重要的影响,对传统体育教学中动作技能的学习具有重要的理论价值。简单地说,动作技能的学习就是进行动作示范,要求学生“跟我学”,然后对学生的动作展示进行评价,给学生提供强化(正强化或负强化),促进学生有效地学习和掌握动作技能。高校体育课程标准强调课程评价的反馈与激励功能,则是建立在此基础上的。行为主义理论虽然对传统体育课程的教学产生了重要的影响,但该理论存在的动物性与机械性缺陷,决定了其固有的简单性和外在性,所以在指导课程设计方面存在着一定的局限性。

(二) 认知主义理论

行为主义理论认为学习者的内部心理结构是无法探知的。针对这一观点,认知主义理论则认为,学习者的心理结构不仅可以探知,而且是影响学习的决定性因素。认知主义理论既强调外在的环境刺激,又强调内在的心理因素,而且把重点放在两者的结合上,主张学习是将外在事物的结构内化为学习者内在认知结构的过程。认知主义理论对体育教学的影响同样体现在动作技能的学习中,认为动作技能的学习主要分为动作技能的认知阶段、动作技能的联结阶段和动作技能的自动化阶段。学生只有通过不断地练习和认知,熟悉动作技能之间的内在联系,最后达到自动化阶段,才表明学习结束。因此,高校体育课程标准强调,要根据学生的认知特点选择教学内容,以便学生能更有效地掌握运动知识和技能,获得成功体验,增强体育学习的自尊心和自信心。



（三）建构主义理论

建构主义理论提出，世界是客观存在的，但对于世界的理解和意义赋予却是由每个人自己决定的。由此可见，建构主义理论关注的是学习者如何以原有的经验、心理结构和信念为基础来建构自己独特的精神世界。该理论指导我们在设计体育与健康课程时，要注意时刻以学生为中心，根据学生的身心特点建构课程内容，根据学生的学习和生活经验实施课程教学，并用灵活多样的教学手段激发学生的学习兴趣，以满足学生的实际需要。

建构主义学习理论强调真理的相对性，重视认识中的主观能动性。这相对客观主义而言进了一步，但在根据该理论设计与实施体育与健康课程时，我们还要注意避免因过于强调相对性而导致真理观的相对主义。

（四）人本主义理论

人本主义理论从一个全新的角度剖析了教与学的关系，强调在教学过程中学生自我实现的心理历程，提倡真正的学习应以人的整体性为核心，强调“以学生为中心”的教育理念，认为学习的本质应是促进学生成为全面发展的人。该理论认为，学生有自我发展的潜能，学什么，如何学，进度怎么安排，都可以通过学生自己来决定；教学成败的关键不在于教师的专业知识与教学技巧，而在于人际关系与情感态度。对体育与健康课程影响比较大的主要是以罗杰斯为代表的人本主义理论，这种影响主要体现在以下几个方面：

1. 充分发挥课程的“育人”功能，促进学生全面和谐发展

罗杰斯追求的不仅是全面发展的教育，而且是面向未来社会需要的和谐教育。他认为，学校教育的目的在于培养“能从事自发的活动，并对这些活动负责的人；能理智地选择和自定方向的人；获得有关解决问题知识的人；能灵活地和理智地适应新的问题情景的人；在自由地和创造性地运用所有有关经验时，融会贯通某种灵活地处理问题的方式的人；能在各种活动中有效地与他人合作的人；不是为他人的赞许，而是按照他们自己的社会化目标工作的人”。著名科学家爱因斯坦也曾说过：“学校的目的始终应该是：青年人在离开学校时，是作为一个和谐的人，而不是作为一个专家。……仅仅用专业知识育人是不够的。通过专业教育，他可以成为一种有用的机器，但不能成为一个和谐发展的人。要使学生对价值有所理解并产生热诚的感情，那是最根本的。他必须获得对美和道德的鲜明的辨别力。否则……不像一个和谐发展的人。”

在这种观点的指导下，体育与健康课程根据三维健康观和体育自身的特点以及国际体育课程发展的趋势，以“健康第一”为指导思想，以“……学会体育学习及其评价，增强体育实践能力和创新能力；……发展良好的心理



品质,增强人际交往技能和团队意识;具有健康素养,塑造健康体魄,提高对个人健康和群体健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度”为课程总目标,划分运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习方面,使课程内容更具有弹性、可操作性和适应性,从而促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康和谐地发展。

2. 重视意义学习,强调非认知因素的重要性

罗杰斯将学习分为机械学习和意义学习两类,前者主要指死记硬背那些没有生气、枯燥乏味、无关紧要、对学生的个人发展无实际意义的知识,后者主要指那些能影响学生的行为、态度、个性以及选择未来行动方针的学习。在学习的方式上,罗杰斯主张意义学习,认为“意义学习把逻辑与直觉、理智与情感、概念与经验、经验与意义等结合在一起。当我们以这种方式学习时,我们就成了一个完整的人”。他还认为,要想使学生的学习活动生动活泼且有意义,就应该让学生自由地学习,而不是教师“填鸭式”地强迫学生学习那些枯燥无味的教材内容。在罗杰斯看来,让学生在实践中学学习,是促进学习最有效的方式之一。

在意义学习的指导下,体育与健康课程开拓创新,改革课程内容,将那些对学生的终身发展毫无意义的、竞技性较强的、学生既难以学会也不感兴趣的内容予以舍弃,精选适应时代要求的、有利于学生健康发展的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为课程内容;改变过去单一的灌输式教法,改变过于强调讲解、示范的教学形式,关注学生的学习兴趣与需求,创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好教学氛围。其目的是让学生选择对自身发展有意义的内容进行学习,使他们在体育活动实践过程中提高体育学习兴趣,培养运动爱好和专长,为实现终身体育奠定良好的基础。

3. 重视学习的结果,更注重学习的过程

罗杰斯主张教育的目标应该是促进学生的成长和学习,培养能够适应环境的变化和知道如何学习并具有独特个性和充分发展的人。这个教育目标是培养完整的人(即“完人”),内容包括知识教育、认识能力教育和情感意志的发展。他指出:“只有学会如何学习和学会如何适应变化的人,只有意识到没有任何可靠的知识,唯有寻求知识的过程才是可靠的人,才是真正有教养的人。”因此可以说,人本主义重视的是教学的方法而不是教学的内容,是教学的过程而不是教学的结果。

传统的教育是学生被动接受知识的过程。长期以来,我们总是单纯重视学生对知识的获得,忽视学生如何获得这些知识。这种重结论而轻过程、重答案而轻智慧开发的教学完全无视知识和智力的内在联系,排斥了学生的个



性和思考。因此,现代教育观应更关心怎样使传授知识的过程成为掌握科学研究方法、开发学生智慧的过程。由此可见,教育的真谛在于使知识转化为智慧。传知已不是唯一重要的,启智才是根本。

因此,高校体育课程标准与过去的体育教学大纲相比,更强调过程性评价,注重将过程性评价与终结性评价的有机结合。这主要表现为:在评价的内容上,不仅对体能和运动技能进行评价,而且注重与学生的学习过程密切相关的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为的评价;在评价的方法上,不仅有学习结束时进行的一次性评价,而且注重对学生的过程进行观察、口头、成长记录等评价;同时,在评价的主体上,还强调学生的自评和互评,以期更好地把握学生的学习过程。

4. 强调“以学生的发展为中心”,帮助学生学会学习

人本主义心理学派把课程当作是满足学生成长和个性整合需要的自由解决的过程,认为应将课程的重点从教材转向学生个体,强调教学过程应以学生为中心,突出学生的主体地位,教师只是学生学习的促进者、帮助者、辅助者、合作者,是“助产士”和“催化剂”,而不是权威的讲授者。在教学过程中,教师要注意创设良好的问题情境,鼓励学生自主地、积极地探索问题,使学生的学习由“被动接受”发展为“主动探求”,倡导学生进行自主、合作、探究式的学习。因此,在课程理念上,我们一定要树立教育必须“以学生的发展为本”的思想,根据学生全面发展的需要来构架课程内容,让学生成为学习活动的主人。

从上述分析中不难看出,人本主义理论突出了情感在教学活动中的地位和作用,强调了人的尊严和价值在教学过程中的重要性,重视对学生的尊重和爱护,充分发挥学生的主动性和创造性,主张教学工作要注意创设良好的课堂气氛,充分发挥学生的主动性和创造性,以学生的自我完善为核心,把教学活动的重心由教师引向了学生。这些重要观点对于我们改革和发展体育课程具有重要的借鉴作用。但不可否认,人本主义心理学理论还有其偏颇之处,如过分强调人的自我实现的生物学动力机制,容易导致忽视社会因素对人的发展的制约作用,以反对客观主义的面目出现,有明显的主观唯心主义倾向,即只注重人的情感、价值,而漠视客观的科学知识本身。这也是我们在设计和实施体育与健康课程时不容忽视的问题。

(五) 情商理论

情商,即情绪智力商数,而情绪智力是指人的非智力因素,是一种自我控制、热情和坚持以及自我激励的能力,主要包括自我认知能力、自我管理能力和自我激励能力、认知他人的能力、人际交往能力五个方面。情商理论



引入生态学观点,形成了“从个人在社会实际的情境所表现出来的情感、认知和行为技巧等方面,预测个人成败倾向”的思想。戈尔曼教授认为,人有两个大脑、两个中枢、两种不同的智慧形式(理性的和情感的)。一个人的成功,智商只占20%,情商则占80%。人要达到全面发展及和谐发展,不仅要学习间接经验,更需要学习直接经验,要接触生活、接触社会,只有将智商和情商结合起来,人的才华才能淋漓尽致地得到发挥。

过去人们总认为可以用智商的高低来预测学生学业成绩的优劣,从而可以决定人生事业成功与否。然而事实上,智商很难正确无误地预测个人未来的成就,高分低能的现象非常普遍,在现实生活中智商相对低的人领导智商高的人比比皆是。根据情商理论,智力是学生成才的基础,但情绪智力是学生成才的关键,它包括如何调整自己的情绪,如何设身处地为别人着想,如何建立良好的人际关系等。教师应注重培养学生的情绪智力,使学生在困难、挫折面前具有坚强的意志品质、自信心和抗挫力,能很好地适应社会。体育与健康课程十分强调通过体育活动来培养学生的探索、创新精神和坚强的意志品质,培养学生的抗挫折能力和承受失败的能力,从而充分实现课程的育人功能。

情商理论还提出,情感是“学会学习”活动能否成功的重要影响源。高校体育课程标准十分强调培养学生的积极情感,发展学生的非智力因素,营造一个良好的学习气氛,使学生保持良好的学习心境,从而提高学生的学习效果,促进体育与健康课程教学目标的整体实现。由此可见,今日的体育与健康课程呼唤情感,其意义已远远超过教学方法和手段的范畴。

(六) 多元智能理论

多元智能理论提出,人的智力至少含有七种不同的能力,即语言智能、数理逻辑智能、空间智能、音乐智能、身体智能、内省智能和人际智能。给予适当的鼓励、充实和指导,每个人都有能力使所有智能发展到一个相当的水准,以胜任日常学习和生活的需要。

多元智能理论认为,认知方面的智能(如数理逻辑智能、语言智能)只是人的智能的一部分。而我们今天的教育,基本上是一种以语言智能和数理逻辑智能为重点的教育,忽视了其他智能的发展。我们常常听到有人说:“这个人学习不行,可是体育很棒。”显然,这些人并不把体育、音乐等列为智能的范围。多元智能理论对此做出了明确的回答,体育、音乐的确是智能,教育必须致力于培养学生的各项智能,并鼓励个人强项智能的充分发展。多元智能理论还认为,一个人的智能不能以他在学校环境中的表现为依据,而要看他在实际情境中解决问题的能力 and 创造能力。该理论强调的是各项智能的



全面发展和个性才能的充分展示,强调创新精神和实践能力的培养。

根据多元智能理论,体育与健康课程在对学生的学习评价中,不仅仅对与学生的先天遗传因素紧密相关的体能和运动技能进行评价,还对与学生的后天学习有关的学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等方面进行评价,从而使评价内容多元化,做到全面评价学生的学习成绩。在评价的方式上,体育与健康课程还提倡“表现式”的评价,允许学生选择自己所擅长的运动技能参与评价,使其通过这些优势运动技能的展示,获取成功体验。这充分体现出现在体育与健康课程的学习中没有绝对的“差生”,每一位学生都会有自己所擅长的运动技能,从而极大地激发了学生进一步学习的兴趣和积极性。

综上所述,从行为主义学习理论到认知主义、建构主义、人本主义理论、情商理论和多元智能理论等各种心理学理论,都对体育与健康课程的构建有着不可磨灭的理论贡献。虽然这些理论相互之间存在着分歧,但它们反映的是同一事物的不同方面,完全可以互相补充汇成一个整体,在不同层次上起作用。我们正是在合理吸纳这些心理学理论精华的基础上,努力构建“以学生发展为中心”的体育与健康课程。

二、社会学基础

马克思曾说:“在现实性上,人是一切社会关系的总和。”这就告诉人们在考察人的发展时不仅要注意人的自然属性,同时还要注意人的社会属性。人的发展总是以特定的社会条件为背景的,即社会环境和社会需要。由此可见,社会的发展制约着教育的发展,学校课程与社会政治、经济、科技和文化的发展有着生生不息的关系。

毋庸置疑,体育与健康课程在课程目标、内容、方法、组织、评价等方面都会受到各种社会因素的影响与制约。体育课程的改革与发展不能脱离社会的发展与需要,因此我们还应该从社会学的视角来加以认识。

(一) 社会的发展推动我国体育课程的改革

马克思主义唯物辩证法认为,世界上一切事物都不是静止不动、永远不变的,而是不断运动和变化、不断更新和发展的。毛泽东同志把事物发展的规律概括为“新陈代谢”,这是事物发展永恒的不可抗拒的规律。社会发展是影响课程建设的主要因素,因此,体育与健康课程作为学校课程之一,势必会受到社会发展的影响。

第二次世界大战后,各国体育界越来越多地认识到,经常参加体育活动不仅可以提高肌肉力量、耐力与柔韧性等体能,更重要的是可以降低患冠心病、高血压、糖尿病、骨折等疾病的几率,同时还可以缓解焦虑、压抑等消



极情绪。1994年世界卫生组织与国际运动医学联合会敦促各国政府把推动大众体育的发展作为公共健康与社会政策的组成部分,并明确提出:要使体育成为健康生活方式的基石;向少年儿童提供体育设施和机会,使他们每天都能参加有益的体育活动,并养成终身参加体育运动的习惯;鼓励成年人养成每天参加30分钟以上中等强度体育活动的习惯;向妇女提供参加各种体育活动的机会,并对她们参加有益健康的锻炼活动给予更多的鼓励;鼓励老年人积极参加体育活动,以保持他们独立活动和自我料理的能力;根据残疾及慢性病患者的要求,为其提供体育锻炼与场地设施的咨询与建议。

社会的发展变化是学校课程改革的外部动力。我国体育教育界通过几代人不懈的努力与追求,在体育课程建设上已经取得了很大的成就。但随着各国对健康的高度关注和大众体育的迅速发展,过分强调竞技运动、忽视学生的身心发展需要、与社会生活脱节的传统体育课程已不能适应时代发展的需要,亟待改革。

(二) 现代社会生产生活方式决定体育与健康课程的性质

学校出现学科教学之后,一些人把这种“百科全书式的”、“静止的”、“冷藏库式的”学科教学看作是学校中唯一的教育活动,并使之脱离生产、生活实际,结果使受教育者仅得到片面的发展。因此,在确定体育与健康课程的性质时,要充分考虑到现代生产、生活方式的特点,不能使之脱离生活实际。

20世纪50年代以来,随着电子计算机、生物科学、材料科学、信息科学为代表的科学技术迅猛发展,社会劳动生产方式发生了巨大的变化,严重地影响着人们的健康状况。例如,在劳动过程中,伏案工作方式导致人的体力付出越来越少,脑力付出越来越多;竞争的日趋激烈和工作节奏的加快,使得人们的压力越来越大,精神愈来愈紧张;现代化的生产方式导致生产过程中人际交往减少、人际关系淡漠等。城市化的生活从根本上改变了人类的面貌,在给人们带来了舒适与便利的同时,也带来了大量的问题,如活动空间的缩小、体力劳动与体力活动的减少、饮食中高脂肪和高蛋白质摄入量的增多等。这些都直接影响着人类的健康。

由于国民的健康对国家的发展、社会的进步和个人的幸福至关重要,而体育与健康课程又是增进国民健康的重要途径,因此,高校体育课程标准坚持“健康第一”的指导思想,将体育与健康课程的性质界定为“以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生健康为主要目的的必修课程”。

(三) 根据社会的需要设置体育与健康课程的内容

社会的发展及其所带来的人类新的健康问题,要求我国的基础教育体育



课程改革关注学生的健康发展,培养学生的运动爱好和专长,促进学生养成锻炼身体的习惯,提高学生自己维持健康的能力等。因此,高校体育课程标准非常注重培养学生的健康意识和体魄,以满足社会的需要。体育与健康课程充分考虑到学生的学习需求,选择有利于为学生终身发展奠定基础的体育与健康基础知识、基本技能和方法作为学习内容,以提高学生的健康素养,培养学生的健康意识和良好的生活方式,促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康发展,为提高国民的整体健康水平发挥重要作用。

三、教育学基础

传统教育强调严格训练,教学不联系日常生活实际,学生只是被动地学习,把在学校接受教育看作一种负担,产生了强烈的厌学情绪。这种传统教育制度培养出来的人已不能适应社会发展的要求。在这种形势下,教育面临着前所未有的变革,各种批判传统教育的新教育理论应运而生,这些教育理论无疑是我国体育课程改革的理论基础。

(一) 进步主义教育理论

20世纪初,以杜威实用主义哲学为基础的进步主义教育理论成为新教育运动的主要代表。他首先向传统教育挑战,提出教育应该“以儿童为中心”,教师应考虑儿童的个性特征,使每个学生的长处都能得以发展,尊重儿童在教育活动中的主体地位。杜威提出“从做中学”的方法,重视学生的活动和经验的获得,而教师的作用则是在一旁协助学生活动。因此,以活动教学、学生、学生的主动活动为中心的新“三中心”成为该理论的主要特征。

(二) 强调“完整的人”的教育

进步主义教育理论认为,传统的教育忽视了学生的需要,限制了学生的生长,学生成为教师的奴隶,教学不能引起学生积极主动的活动。进步主义教育理论强调以实用主义为基础,认为学生所学的知识和技能必须对将来有用。也就是说,学生所学的要与现在及将来联系起来,并内化成为个人的知识。进步主义教育家认为:“一切教育的最终目的是形成人格。”

在这样的教育思想指导下,高校体育课程标准十分强调“以学生的发展为中心”,尊重学生的情感和需要,充分发挥体育与健康课程的育人功能,在增强学生的体能和提高运动技能水平的基础上,注意发展学生的良好心理品质和社会适应能力,使他们逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度,从而得到全面、健康的发展。

(三) 强调活动教学和学生的主动学习

进步主义教育理论主张通过“解决问题”的方式进行学习,提倡“从做