

中国教育学会体育研究会第二届

学校体育学术论文报告会材料

北京市中学体育教学 现状及改革的实验研究

北京市教育学会体育研究会

古奇踪 王伯英 罗希尧

一九九〇年七月

北京市中学体育教学 现状及改革的实验研究

前 言

《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出，现在学校教育思想、教学内容、教学方法上，从小培养学生独立生活和思考的能力很不够，不少课程内容陈旧、教学方法死板，不同程度地脱离和社会发展的需要，落后于当代科学文化的发展。因此，教学要改革是时代赋予的任务。

近几年，北京市广大中小学体育教师在教学改革中做了不少的工作。但是，这些改革尝试，大多是局部的，零星的实验，还达不到全面、系统的改革。因此，对北京市中学体育教学进行全面的调查，从而对现状作出分析，这样才能寻求出可行的改革途径。

体育教学过程是一个多因素综合的动态发展过程，它包含着很多相互联系的因素。但是其中最主要的因素是：教师、学生、教学内容和教学手段等四个，它们之间相互关系则是由社会的需求而制定出培养目标，同时确定了教学内容，最终是要求学生成为社会所需要的人。在这个总的要求中，教师则要按照教学目标和一定的教学内容，指导学生的学习，以求得教学目标的到达。按照这一模式，要探讨体育教学改革，就一定对教师、学生、教材、教学手段等四大方面的现状，进行调查分析，从而寻找出改革的对策。

第一部分 体育教学现状的调查

一、体育师资情况

北京市现有中学近900所，约有教师2800人。通过对298所中学调查，师资的基本情况如下（见表1、表2，表3。）

表1 体育教师数量统计表

人 数	学段及 区划	中 学							
		城 区		近郊区		远郊区		合 计	
性别		N	%	N	%	N	%	N	%
男		206	78	237	86	356	92	799	86
女		58	22	40	14	31	8	129	14
合 计		264		277		387		928	

表 2

体育教师课时量统计表

百分率 周课时	学段及 区划	中 学			
		城 区	近郊区	远郊县	合 计
14节以上		14%	31%	31%	26%
10—13节		42%	56%	51%	50%
9节以下		44%	13%	18%	24%

表 3

体育教师文化程度统计表

人 数 文化程度	学段及 区划	中 学							
		城 区		近郊区		远郊县		合 计	
		N	%	N	%	N	%	N	%
本 科		83	31	79	29	59	15	221	24
大 专		93	35	86	31	92	24	271	29
中 专		52	20	73	26	145	38	270	29
高 中		29	11	34	12	70	18	133	14
初中以下		7	3	5	2	21	5	33	4
合 计		264		277		387		928	

从调查结果看，北京市体育师资队伍可进行如下分析：

（一）教师数量不足

北京市共有19个区县，中学近900所，体育教师2800多人，据86年统计需补充224人，其中农村比城市缺额更多；女教师的比例较小，急须增加女教师的数量。

由于教师数量不足，必然加重工作负担，按国家教委有关文件规定：“中学6—7个班配备一名专职体育教师。”我市差距较大，教师有四分之一（远郊三分之一）每周超过14节课。

从教育发展形势来看，今年本市增加初中生58000名，职业高中增加6000名，明年远郊县增加10000名，在两年之内学生人数增加74000名，还需增加教师200余名方能解决教学急需。

（二）教师文化程度偏低

教师的文化素养，知识智能结构是提高教学质量的保证。尽管近年来做了大量培训工作，但距国家教委的合格学历要求仍有相当数量的教师未达到大专以上文化程度远郊则更为突出。

（三）师资队伍不稳定

这个问题，女教师表现尤为突出，从调查情况看，女教师只占教师人数的14%，而北京体育师范学院每年招生的男女生比例为2：1或3：1，即近30%左右的女教师在一线任教才较正常，但目前有一半人转到其它行业工作，据了解，某县自文革前共分来13名女教师，至82年只剩下一名，其余12名都改行了，后来这一名也转到体委工作了，男教师改行也大有人在，这应引起领导的足够重视，教师队伍不稳定，积极性就不能充分调动和发挥，这直接影响教学质量。

二、学生情况

(一) 从1985年北京市中小学生体质、健康调查资料中, 可以反映出学生的体质、健康的状况。

1. 从纵向比较看, 我市中小学生的生长发育处于长期加速趋势, 1985年各方面都比1979年有较明显的增长与提高。

2. 横向的国内、外比较看, 我市学生在全国范围内, 形态发育和机能水平均处于全国的前列, 但素质水平则仅处于中等水平, 与日本相比, 除身高一项高于日本外, 其它各方面都存在较大差距。

3. 城乡差逐年缩小, 但仍存在一定距离, 这个差距仍大于经济发达国家。

4. 少年儿童的青春期有提前的趋势, 城市学生尤为明显, 学生的体型有向细长型发育的趋势。

5. 我市学生素质和运动能力较差, 特别是力量和耐力, 不仅比日本低, 而且在国内各省市间也处于中等水平, 这与形态和机能发育很不一致, 充分说明了体育锻炼不够的影响。

6. 13、15、18三个年龄组除身高、体重发育无明显变化胸围和机能、素质等指标均有不同程度的增长缓慢、停滞以及下降的现象, 女生尤为明显。

(二) 学生参加体育锻炼情况

多数学校每周安排两次体育课, 少数学校安排三次以上的体育课, 但仅占调查学校的8.5%。但每学期实授课按每学期18周36课间计算, 上课不足者尚占41.3%。

课外体育活动，对二万二千零七十名学生的调查表明，有1800人根本不参加课外体育活动，每日活动不足半小时的有700多人，共占总人数的11.4%。从调查的学校看，每周保证三次活动者占30.3%，两次者69.7%，而每次在半小时以上者仅有22.8%，所以每日一小时体育活动在大多数学校不能保证。

（三）学生营养现状

按照每日早餐有一定量主食和含蛋白较高的蛋、奶、豆浆之一，午餐除主食外必须有一定优质蛋白和蔬菜为副食定为营养较好的标准，对22070名学生进行调查表明，城市学生好者7203人占32.64%，乡村学生好者778人占3.53%，合计营养好者7981人占36.16%，差者14089人占63.84%，反映出我市学生营养尚不够好，尤其是乡村学生。

鉴于我国学生目前饮食结构尚以主食为主，对上述学生早餐加午餐主食量调查结果，每日人均早餐加午餐主食量为261.5克，其中城男253.5克，城女198.5克，乡男330.5克，乡女261.5克，值得注意的是，15岁女学生主食量低于13、14岁，仅相当于12岁学生，男生也是这一年龄增长值最小，这是否与初中毕业有关，值得重视。

（四）学生课业负担现状

根据教育部（83）教中字016号文件和北京市教育局《关于解决小学生课业负担过重问题的几项规定》，以小学低年级每日作业量不超过半小时，高年级不超过一小时，初中不超过1.5小时，高中不超过2小时进行统计分析，超过标准的15252人占69.1%，其中城男占77.5%，城女占81.8%，乡男占52.6%，乡女占40.1%。其基本规律是作业量随年龄

表4 教学中贯彻《体育教学大纲》分类统计表

	N	第一类		第二类		第三类		第四类		第五类	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
城 区	438	43	9.8	129	29.5	152	34.7	97	22.1	17	3.9
郊 区	355	43	11.8	91	27.3	101	27.8	84	23.2	36	9.9
合 计	793	86	10.8	220	27.7	253	31.9	181	22.8	53	6.7

增长而上升，与体育锻炼时间的随年龄增长而下降恰恰成反比。特别是13、15、18这三个年龄组有突增的现象，城市女生更为明显。13岁增长12.79%，15岁增18.69%，18岁增10.44%，与锻炼时间的减少在曲线图上形成了一个三峰形的喇叭状。

三、贯彻《体育教学大纲》情况

对城区438所，郊区355所中学调查。按照五类区分：第一类能全面贯彻《体育教学大纲》（以下简称《大纲》）者；第二类能贯彻《大纲》，但使用少量选用教材者；第三类基本上贯彻《大纲》；第四类不能完全贯彻《大纲》者；第五类不贯彻大纲者。结果如表4。

从统计资料看，不能很好地贯彻《大纲》的学校约占30%，而能较正确地理解和贯彻《大纲》的学校仅有10.8%。其它则属于基本贯彻《大纲》但在教学内容上则有较多变化。从我市目前教学内容的变化看，约有下列几种：

1. 以传统项目为主的教学：

2. 以《体育锻炼标准》为主的教学；
3. 以某项竞技运动为主的教学；
4. 无规定内容，自由安排的教学。

除上述对《大纲》贯彻情况外，在教学改革中，还有少数学校实行高中开设“选修课”和增加课时的做法，有些学校每周开设三节体育课；有的把课内外结合起来，每周开4～5节体育课，但内容则分为“教学课”和“锻炼课”，课的时间也分为“大课”和“小课”。

总之，从贯彻《大纲》和课程、教材的改革看还处于一种摸索的过程，到目前为止，还没有一个明确的总体的趋势。这也反映了缺乏改革中的统一指导的现象。

第二部分 对教学改革的分析与实验

体育教学是学校体育工作最重要的一个方面，它在学校教育中的地位与作用，正日益受到各方面的理解和重视。在学校教育的发展过程中，体育教学已成为一门与多学科密切联系，具备了较完整的学科体系，发挥着独特功能的教育子系统。能否搞好体育教学改革，不断地提高教学质量，对培养青少年儿童全面发展，起着不可低估的影响，这是任何其它工作所难以代替的。

但是，通过对北京市中学体育教学的大量调查材料说明，尽管在原有基础上取得了很大成绩，而现实情况与形势发展的需要，还存在着一定差距。如学生的体质，运动技术、技能，体育文化知识等，都不同程度地落后于一些发达国家，甚至某些方面还落后于国内的兄弟省市。因此，在体育教学的理论与实践、内容与方法，以及物质设施，管理等各个方面，都有待于深入地、全面地进行研究与改革。

体育教学自1949年新中国成立伊始，就受到了国家的重视，从1950年由教育部拟订小学课程标准开始，于1956年、1961年、1978年编订了三套中、小学各学科教学大纲，并在1987年对1978年大纲进行了修改，作为1990年新的九年义务教育教学大纲启用前的过度性大纲。纵观历次体育教学大纲对体育教学目的的提出，可以看出其相互继承与发展的关系（见表1）。

表1 历年体育教学大纲中教学目的比较

年代	1956年	1961年	1978年	1987年
体育教学目的	体育教育是全面发展教育的一个组成部分。其目的是培养学生成为全面发展的社会的建设者和保卫者。	体育是学校教育的一个重要方面其目的在于增强学生的体质，并通过体育向学生进行共产主义教育，使学生能更好地学习，参加生产劳动和准备保卫祖国。	认真搞好学校体育工作，有效地增强学生体质，使他们适应学校教育的要求。并在未来的革命斗争中，能够很好地担负起建设祖国和保卫祖国的光荣任务。	增强学生体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育几方面得到全面发展，成为祖国社会主义的建设者和保卫者。

新制定的《九年义务教育体育教学大纲》（讨论稿）中提出的初中体育教学目的是：“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育，增强学生体质，促进身心发展，培养德、智、体、美全面发展的社会主义的建设者和保卫者。”这一目的的提出，除了进一步明确增强学生体质的任务外，把卫生保健教育提到了目的的高度。为了实现教学目的，大纲中规定了多项基本教学任务。然而，如何确切地和肯定地评价各项基本任务的完成程度，教学效果及质量，始终是一

个模糊状态。其原因，我们认为：

其一、竞技运动在全社会日益受到重视，这种趋势必然要向学校体育渗透。当前，学校体育重业余训练，重竞赛而忽视全体学生体质健康的现象有所发展。因此，对贯彻大纲的目的任务，研究不深，措施不力，也就没有一个具体而明确的目标。

其二、当代科学技术发展迅速。多层次的边缘学科不断发展。学校体育系统也不断发展，体育教学在这种形势下，不断地拓宽了它的意义和作用，这是运动发展保持动态性的一种规律。例如：音乐、形体训练、健美操、舞蹈、韵律操相继引入教学；娱乐体育、竞技、养生健身等也竞相挤身学校体育目的、任务。这些不断被拓宽的体育教学任务，既无确切的指向，也不考虑学生的年龄特征，更没反映学校的主客观条件。因此，在实现体育教学任务的过程中往往会出现顾此失彼，甚至是忽视了主要目标。另外，教学研究也受其影响而停留在某些客体形式或对具体教学方法的泛泛追求。

其三、基于上述原因，多年来体育教学研究与改革工作，多呈现一种静止、孤立的探索，缺乏全面、动态的研究教学系统的本质特征及各种因素之间的实质性联系。

更为重要的是缺乏科学的评价方法和明确的教学目标。致使大部分教师抓不住中心，摸不出深浅，看不清整体。这就使教学任务完成的质量如何？教学效果如何？学生学习水平如何？教师教学水平如何？都难以作出正确评价，也无法进行科学的改革。

针对以上分析，我们认为当前学校体育教学的改革，要抓住“明确体育教学目标、突出体育学科能力的培养”这个核

心问题。通过实验，使体育教学任务明确、具体、合理而有阶段性。这是学校体育系统改革中的一项重要研究课题。

一、体育教学目标的确定是改革实验的理论依据：

目标在人的意志行动中起着非常重要的作用，如果用模糊不清的语言表述目标时，就无法计划和进行为实现目标而应采用的最有成效的内容和方法。在教育教学领域中，教育者预期受教育者在思想、知识、技能、行为等一系列的变化便是教育和教学目标，也可以说目标是预期的教育、教学成果。

（一）以《九年义务教育体育教学大纲》为依据建立教学目标。

我国教委编制的《九年义务教育体育教学大纲》中，明确指出中学体育教学的目的是：“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教育，增强学生体质，促进身心发展，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者。”

对上述目标，可作如下剖析：

体育教学最终所预期的目标是“培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者”。这一终极目标（指某一相对学段内）指明了方向（社会主义）、标准（建设者和保卫者）和规格（德、智、体、美全面发展）三个方面的要求。这一高层次的目标，和整个学校教育目标是完全一致的，它并不是体育教学所能独立实现的目标，也不能明确地表达出体育教学所具有的本质特征。因此，在完成这个终极目标的整个教育、教学系统中，必须明确体育教学这个子系统的本质功能及其最突出的作用。《大纲》中体育教学目的的前半句话：“通过体育教学向学生进行体育、卫生保健教

育，增强学生体质，促进身心发展”，就是对上面所提问题的答案。首先，指出了体育教学是一个过程，是实现目标的方法、手段和途径。“通过”二字的实际意义正是如此。其次是指明了这一过程本质的特征是：“向学生进行体育、卫生保健教育”，如果是向学生进行智育、美育、道德品质教育、……那便不是体育教学，而成为语文教学、物理教学、美术教学或政治教学，以及其它学科教学。正由于体育教学过程的本质特征是进行体育、卫生保健教育，才确切地界定了体育教学的本质功能和突出的作用是“增强学生体质，促进身心发展”。根据如上分析，可以得到如下的结论。

体育教学是一个发展过程，它的本质特征是通过向学生进行体育、卫生保健教育，使学生身心得到发展，达到增强体质根本目标；从而为实现学校教育的总目标，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和保卫者作出贡献。

（二）体育教学目标以发展学科能力为主

1986年12月2日在瑞士日内瓦召开的国际教育会议指出，提高中学教育质量的出路在于改变传统的教育思想和方法，即改变那种只把学生当作接受知识的客体而实行满堂灌的做法，而应把学生当作学习的主体，培养他们的学习能力。也许有人认为体育教学是一门以学生进行身体练习为主的课程，它并不存在着“满堂灌”的弊病，这是一种只看表面现象不究实质的见解。“满堂灌”并不单单指教师在课堂上讲解的多与少。而是指教师只把学生视为一个储存客体，采用各种方法、手段将知识、技能灌输给给学生。上海市育才中学在数学改革中实行的“读读、议议、讲讲、练练”。和“变教室为学室”正是针对满堂灌的弊端而提出的。在体育

教学中,长期以来教材只是教师的专用书,学生根本不知道要学什么?该学什么?更不知道如何学;实际上是教师教什么,学生就学什么,教师怎样带,学生便怎样练。再加上长期以来体育教学只重技术、技能的训练,其训练内容又是按培养竞技运动人才所需的体系安排以及体育考试制度的不合理使教学大纲对教学实践的约束力不大,各学校场地器材条件不一,传统的培养体育师资方法重技能轻知识,重专项轻全面等客观条件的制约,中学体育教学有相当大的一部分完全形成了一种以教师为主宰的局面。我们调查了相当多具有高中以上文化水平的各行各业人员,90%以上认为自己是体育外行,他(她)们不会自己进行身体锻炼;不会安排生活作息;不会欣赏体育比赛;不懂得体育是什么;甚至到老还要别人带领着做最简单的徒手操。然而,正是这些“体育盲”,在中、小学十二年的学校生活中,上了800多个学时的体育课,按每日8小时工作计,就有100天的时间。难道这还不足以说明过去教学的弊端吗!还不足以说明是以学生为客体实行满堂灌的恶果吗!还不足以说明培养体育学科能力的重要吗!

(三) 体育学科能力的结构、范畴

能力是生理机能和心理机能的综合,没有身体的能力便不存在心理的能力。所以,能力的特质包含身心两个方面。根据这种对能力特质的认识,体育学科能力的定义应该是使学生具有适应体育学科学习活动和调节自身学习行为的心理品质。

体育作为一门学科,它所培养的能力属于操作领域中的一种特殊能力。通常表现为能顺利地各种身体练习,并

能运用各种练习去锻炼身体,以适应生存和生活的需要。能力的形成是在教学过程中实现的,同时它又受着遗传、社会、历史、学科发展等方面的制约,因此,学科能力是在系统知识、熟练的技能基础上的身心发展过程。通过体育教学使学生掌握系统的体育知识、技术,并在反复练习中发展体育技能,这一过程不可避免地会有一个心理过程。于是知识、技能、心理三方面的发展过程,便构成了形成体育学科能力的三个主要因素。

在实际教学中,这种发展并非单独进行,它们相互影响,相互渗透呈现出一个立体交叉的结构。在这个过程中知识是前提,技能是基础,而心理的发展则随着知识、技能的发展而逐步深化,并起着对认知和操作的制约性。只有这三方面都得到发展,才有可能形成体育学科能力,所以应该说体育学科能力是一个三维立体结构。

体育教学要能培养体育学科能力为主确定目标,这与教学中传授知识、技术是密切联系在一起的。我们要求知识的掌握和技能的发展沿着认识与观察;理解与模仿练习,应用与改进练习,分析与巩固熟练,最后达到综合与自动化的程度。在这一过程中,学生的心理则沿着引起动机、端正态度、激发兴趣、养成习惯和树立对每个练习内容和意义、作用的评价能力而发展。一节体育课不可能套用这一结构,但其结构理论并不例外;一个单元、一个学期直到整个教学过程则完全体现了这种结构。

根据上述对体育学科能力的理解,在中学阶段应使学生形成下列5种学科能力。

1. 身体基本活动能力

这是人的生存必备的能力，它包括走、跑、跳、投、攀爬、悬垂、支撑、平衡等人体基本活动技能。

2. 运动能力

这是人在社会生活中，为了满足社会生活的需要，在掌握了一定的体育知识、技术的前提下，所获得的从事各种运动的本领。

3. 自我锻炼能力

这是人能熟练地运用已掌握的体育知识、技能，充分发挥自身的活力，自觉地进行终生锻炼的心理品质。

4. 自我评价能力

这是人在各种情况下对自身的体质状况、健康水平以及身体姿态、动作等能正确进行评价；并能调整和改进练习方法所表现出的个性特征。

5. 适应能力

这是人对自然界、生物界所表现出的适应性和抵抗力，另外也包括对社会生活、人际交往等的适应水平。

上述5种学科能力，在体育教学中最主要的是身体基本活动能力，自我锻炼能力的培养。不具备这两种能力，就不可能形成运动能力和自我评价能力，也更不可能形成适应能力。

二、实验对象、方法和步骤

根据本课题第一阶段调查分析，结合本市中学体育现状实际（学生、教师、教材、场地器材），自1988年~1990年在各区县随机抽取10所普通中学进行实验。我们认为体育教学是学校体育的基本组织形式，只有在教学改革上有所突破