

新课标背景下中学体操教学内容优化研究

孙思哲,岳新佳,程永超

(河南大学体育学院,河南 开封 475001)

摘要:通过采用文献法、调查法等研究方法,对现阶段中学体操课程发展的现状进行研究,包括中学体育教师对新课标的认知情况、体操课程开展的课时数、中学体操教学内容选择情况和教师、学生喜欢的体操类项目的情况进行调查和分析。指出了中学体操教学内容改革和开发的思路 and 中学体操教学内容改革和开发的原则和策略。

关键词:新课标;中学体操;教学内容;优化研究

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)01-0088-05

Research on Optimizing Content of Gymnastics Teaching in Middle Schools under the Background of New Curriculum Standard

SUN Si-zhe, YUE Xin-jia, CHENG Yong-chao

(Physical Education College of Henan University, Kaifeng 475001, China)

Abstract: By using literature method, survey method and other research methods, the paper research the status of the development of gymnastics course at the present stage, including the development of secondary school physical education teachers on new curriculum knowledge, gymnastics curriculum class hours, gymnastics teaching content selection and teachers, students love the investigation and analysis of gymnastics class project situation, form new ideas about school gymnastics teaching content reform and development, and put forward principles and strategies. Finally it provides theoretical support for the implementation of middle school physical education and health curriculum standards.

Key words: new curriculum; high school gymnastics; teaching contents; optimization

从2001年的《义务教育体育与健康课程标准(实验稿)》颁布试行到2011年教育部正式制定颁发《义务教育体育与健康课程标准(2011年修订稿)》(以下简称新课标)已经有13年时间,期间,新课标在基层实行的真实情况究竟怎样一直是我们所关心的问题。体育与健康课程是学校课程的重要组成部分。本课程是以身体练习为主要手段,以学习体育与健康知识、技能和方法为主要内容,以增进学生健康、培养学生终身体育意识和能力为主要目标的课程。^[1]而体操运动是体育与健康的重点课程,同时也是基础课程之一,体操教学内容设置的科学与否关系着学生体能的增强、意志品质的完善和审美意识的形成。1)通过对现阶段中学体操教学的调查分析和教学内容选择分析,了解在新课标实行的背景下体操教学内容的具体实施情况,展望中学体操教学内容的发展趋势。2)通过新课标对中学体操教学内容规定的研究,结合体操教学目标和教学原则进行深入的

分析,形成中学体操教学内容改革和开发的思路。3)提出中学体操教学内容改革和开发的原则及策略,并为中学体育与健康课程标准的全面贯彻实施提供有力的理论和实践支撑。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

中学体操教学内容。

1.2 文献法

通过中国知网查阅课改以来关于中学体育教学内容和体操教学方面的相关文献,并查阅建国以来的中学体育教学大纲或课程标准,以及有关课程改革的书籍和有关教学论、学校体育教学、体操教学的专著。

1.3 调查法

问卷调查法:按照地理位置划分,分别从豫东、

豫南、豫西、豫北、豫中地区各随机抽取 2 个城市,每个城市随机抽取 5 所市属中学其中笔者随机发放学生问卷 2 800 份,回收 2 738 份,有效问卷 2 522 份,有效率为 92. 11 %;发放教师问卷 411 份,回收 388 份,有效问卷 357 份,有效率为 92. 01 %,符合研究要求。

访谈调查法:利用业余时间及各种会议、教师培训机会等对一线教师和各地市教研员进行面对面深入访谈、并借助通讯工具及网络等联络方式进行补充。

1.4 数理统计法

通过软件 SPSS10.0 和 Excel 对各项数据进行统计分析。

2 结果与分析

2.1 现阶段中学体操教学总现状

2.1.1 体育教师对新课标的认知情况分析

体育教师对新课标的了解情况。通过表 1 可以看出,选择对新课标非常了解的体育教师只有 53 人,占调查总人数的 14. 9 %;选择对新课标比较了解的体育教师有 226 人,占调查总人数的 63. 3 %;选择对新课标基本了解的体育教师有 78 人,占调查总人数的 21. 8 %。新课标经国务院批准于 2012 年秋季开始在全国正式执行,而之前的实验稿已试行了 10 年,绝大多数教师比较了解新课标的理念和内容。教师只有在了解新课标的精神实质之后,才能内化为自己的发展动力来不断进行体育教学训练与科研。

表 1 体育教师对新课标的了解情况 (N=357)		
	人数	比例/%
基本了解	78	21. 8
比较了解	226	63. 3
非常了解	53	14. 9

体育教师对新课标的实施情况。通过表 2 可以看出,对新课标选择不实施的有 41 人,占调查总人数的 11. 5 %;选择部分实施的有 179 人,占调查总人数的 50. 2 %;选择基本实施的有 110 人,占调查总人数的 30. 8 %;而对新课标完全实施的仅有 27 人,只占调查总人数的 7. 5 %。由此可以看出新课标的执行情况不十分理想,超过半数的教师部分实施了新课标

规定的教学内容,更有甚者,干脆选择不实施新课标。为何会出现此种现象,个中原因需要我们去深调研。而这一问题已经严重影响到中学体育与健康课程的良性发展,需要引起我们的重视。

表 2 体育教师对新课标的实施情况 (N=357)

	人数	比例/%
不实施	41	11. 5
部分实施	179	50. 2
基本实施	110	30. 8
完全实施	27	7. 5

体操课程授课课时数情况。体操是中学体育教学的重点教学内容之一,也是全面贯彻素质教育必不可少的重要内容之一。而通过表 3 我们看到,目前中学体操课程实际执行的授课课时数普遍较少,每学期教授体操教学内容超过 20 学时的只有 37 名教师,占被调查总人数的 10. 4 %。47. 2 % 的体育教师每学期教授体操内容在 1~10 学时;27. 9 % 的教师每学期教授体操内容 11~15 个学时;14. 5 % 的教师每学期教授体操内容 16~20 学时。从中可以反映出体操教学在中学体育教学中的实际地位及受重视程度不高。由于体育教师任务重,工作量大,势必会分散教师在教学上的精力,而体操课程由于自身的特点,对教师要求较高,也影响了实际授课课时数。

表 3 体操课程授课课时数情况 (N=357)

授课课时数	人数	比例/%
1~10 学时	168	47. 2
11~15 学时	99	27. 9
16~20 学时	53	14. 5
20 学时以上	37	10. 4

2.1.2 中学体操教学的内容选择情况

中学开设的体操类项目情况。通过表 4 可以看出,在进行调研的河南省不同地区的 50 所学校中,体操类项目开展最普遍的是队列队形和徒手操,有 100 % 的学校选择了该项;排名第三的体操类项目是技巧,有 39 所中学选择了该项,占总学校数量的 78. 4 %;其次是支撑跳跃、单杠和双杠,分别有 64. 7 %、56. 1 %、53. 5 % 的学校选择,排名分别是第

四、第五、第六。健美操、街舞、校园集体舞、轻器械体操的开展情况不容乐观,只有不足半数的学校会选择该项进行教学,选择艺术体操的学校只有 9 所,只占总学校数量的 18.8 %。分析以上结果得出,队列队形、徒手操和技巧是中学体操课程开设最多的,同时这三项体操运动也是最容易开展的,对体操场地和器材的要求很低。适度的队列队形练习对体育课的组织、学生正确姿势的形成以及道德、纪律等精神的培养具有良好的作用。^[2]而健美操、街舞、校园集体舞等课标中提出的可以开展的体操类项目实际开展情况并不理想。

表 4 中学开设的体操类项目情况 (N = 50)

项目	数量	比例/%	排序
队列队形	50	100	1
徒手操	50	100	1
轻器械体操	11	22.6	10
技巧	39	78.4	3
支撑跳跃	32	64.7	4
双杠	26	53.5	6
单杠	28	56.1	5
艺术体操	9	18.8	11
健美操	17	34.6	8
街舞	14	28.4	9
校园集体舞	22	44.9	7

教师、学生喜欢的体操类项目情况。通过表 5 可以看出,中学体育教师喜欢的体操类项目按喜欢程度高低排在第一位的是健美操,占调查总教师人数的 76.5 %;其次是徒手操、技巧、队列队形、校园集体舞位列第二、三、四、五位,分别占调查总教师人数的 68.3 %、57.7 %、47.0 %和 42.8 %;轻器械体操、街舞分别有 37.8 %、37.5 %的教师喜欢,位列第六位和第七位;单杠、双杠、支撑跳跃、艺术体操等传统体操项目获得最少的支持率,依次有 33.1 %、28.5 %、23.2 %、18.7 %的教师喜欢此项目。对比来看,最受中学生欢迎的体操项目是健美操,共获得 1 965 人的喜欢,占总学生调查人数的 77.9 %;其次是徒手操、校园集体舞、街舞、技巧,分别有 74.3 %、49.9 %、33.4 %、30.2 %的学生喜欢;最不受学生欢迎的体操类项目是队列队形、艺术体操、轻器械体操、支撑跳跃、单杠和双杠。分析可得,徒手操、健美操、队列队形、技巧等开展方便,不易受场地器材限制,练习形式简单有趣,是教师和学生都比较喜爱的体操类项目。尤其是健美操运动以自身独特的魅力深受学生喜爱。而教学内容过于传统,对于学生们的个性发展有着极为严重的影响。^[3]一些教学难度大,竞技性较强的且有一定危险性的项目,如单杠、双杠和支撑跳跃不受欢迎。结合表 4 的调查结果来看,普遍受教师学生欢迎的项目与学校开设项目不吻合。

表 5 教师、学生喜欢的体操类项目 (N₁ = 357, N₂ = 2522)

	教师			学生		
	人数	比例/%	排序	人数	比例/%	排序
队列队形	168	47.0	4	662	26.2	6
徒手操	244	68.3	2	1874	74.3	2
轻器械体操	135	37.8	6	591	23.4	8
技巧	206	57.7	3	763	30.2	5
支撑跳跃	83	23.2	10	524	20.7	9
双杠	102	28.5	9	386	15.3	11
单杠	118	33.1	8	507	20.1	10
艺术体操	67	18.7	11	632	25.1	7
健美操	273	76.5	1	1965	77.9	1
街舞	134	37.5	7	843	33.4	4
校园集体舞	153	42.8	5	1259	49.9	3

注: N₁ 代表教师, N₂ 代表学生。

2.2 中学体操教学内容的优化

2.2.1 中学体操教学内容优化的原则

依据新课标中对体操教学内容的规定。体育与健康课程内容是根据体育与健康课程目标所选择与组织的体育与健康知识、技能、方法,以及师生间的活动性经验的总称。^[4]《义务教育体育与健康课程标准(2011年修订稿)》运动技能中体操课程的有关规定:“基本掌握并运用一些体操类运动项目的技术。如基本掌握并运用器械体操、技巧、健美操、街舞、啦啦操、校园集体舞等运动项目的技术动作与组合动作。”《高中体育新课程标准》在掌握运动技能方面,规定学生应较好地掌握成套的体操、健美操或舞蹈动作,或掌握健美运动的练习手段和方法。^[5]新课标中的具体要求,为中学体育教师在选择体操教学内容时提供了参考依据。

明确教学目标,遵守教学原则。体育与健康课程对于实施素质教育,培养学生的爱国主义、集体主义精神,促进学生德、智、体、美全面发展具有重要的意义。要根据学生全面发展的需求确定课程目标体系和课程内容,以学生最终的学习结果制约、指导内容的选择与创编,并贯穿于教学活动的全过程。^[4]新课标中把课程目标归纳为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康与社会适应四个方面。这四个方面是一个相互联系的整体,各个学习方面的目标主要通过身体练习实现,不能割裂开来进行教学。在体操教学过程中,应把握体操特有的教学原则:素质先导性,即系统进行素质训练,为技术动作的学习打下基础;技能整体性,即从整体上把握各个教学内容之间的关系,促进技能之间的正向迁移;安全性,即教学过程中把安全教育摆在首位,防止运动伤害事故发生;审美性,即令学生在体操课程中体验到运动之美、形体之美,提高他们的审美水平。

体操独特的健身和社会价值。在众多运动项目中,体操运动有其独特的运动价值,尤其是在中学阶段,开展体操项目,对学生而言无疑是十分有益的。因此,在进行体操教学内容优化时,必须考虑到体操运动独特的健身和社会价值,1)体操运动可以增进个体身体健康,发展身体素质,发展基本活动能力,改善机能状况,塑造健美体形。2)体操运动可以提高心理健康,促进学生智力发展,培养学生坚强的意志品质,培养良好的情绪控制能力,发展学生的自我评价能力。3)体操运动可以增强社会适应能力,促进学生自我观念的形成,增进人际交往,体验社会角色。

4)体操运动可以促进道德健康,增强规范意识,培养责任感,养成关爱他人的良好思想道德品质。

2.2.2 中学体操教学内容优化的策略

以学生为本,科学选择教学内容。中学阶段体操教学内容的选择,应从学生身心发展等实际出发,突出体操丰富的内容和趣味性、娱乐性等特点,体现现实的可行性。^[6]中学阶段的学生正处于青春期,身体素质逐渐提高,心肺耐力增强,同时好奇心重,模仿能力强,自我意识逐渐觉醒,个性品质日益稳定,因此,在选择体操教学容适应特别把握学生的身心发展特点。在初中阶段,应以队列队形练习、徒手体操及健美操为主要内容,适当选取一些技巧、单杠等项目的基本动作作为一般内容,增强学生的体质,形成正确身体姿态,为高中阶段更加系统学习体操技术动作打下基础。高中阶段的体操教学,主要内容则应倾向于技巧、单杠、双杠等传统项目的技术教学,而广受欢迎的健美操、校园集体舞等仍以常规内容出现,两者结合起来使得原本枯燥无味的体育课堂变得有声有色,同时既能使学生掌握较高的运动技能以及必要的锻炼身体的知识和技能,又能提高学生锻炼身体的积极性,掌握一些终身体育锻炼的项目。

挖掘体操价值,开发拓展项目内容。新课标对课程内容的开发提到了三点建议,即现有运动项目的改造、新兴运动项目的引用、民族民间体育类项目资源的利用与开发。单就第一点对“现有项目的改造”而言,新课标中规定“学校和教师应根据高中学生身心发展特征加强对现有运动项目的改造,通过简化规则、简化技战术、降低难度要求、改造地器材等手段开发出新的课程内容。”^[1]在体操运动中存在大量的简单易学,实用性强的项目内容,如实用类体操中的走、跑、跳、平衡、投掷、攀登、爬越、爬行、搬运等,这些练习与生活实际紧密联系,容易被学生接受,也容易引起学生的练习兴趣,具有较高的实用价值。另一方面,对于技巧、器械体操这类竞技性较强教学内容“去竞技化”,并与学生已有的体育经验和生活经验相联系,增强实用性和趣味性,激发与培养学生的运动兴趣,调动学生学习的积极性。

结合本区实际情况,进行校本课程的开发。英美等教育地方分权的国家在课程设计研究上基本上是以学校为本位进行的,关注校本课程的开发(School-based curriculum),在课程设计上比较重视教师的参与。^[7]在我国,由于各个地市中学具体教学环境不同,体育教师专业素质与技能,学生的具体情况不同,

在进行体操课程的教学内容选择时,就为教师自主选择适合本地实际教学水平的内容即校本课程开发提供了可能性。体育教师可以根据新课标的课程理念和具体的教学目标,结合本校的实际情况,自主选择体操教学内容,开发校本课程,使体操教学不再那么枯燥无趣、千篇一律,每所学校都有自己的特色体操课程。

3 结论与建议

3.1 结论

1)在调查的 357 名体育教师中,仅有 14.9 % 的体育教师对新课标非常了解;只有 7.5 % 的体育教师对新课标完全实施。

2)在具体的教学中实际执行的授课时数普遍较少,每学期教授体操教学内容超过 20 学时的只有 37 名教师,占被调查总人数的 10.4%,可以看出体操教学在中学体育教学中的实际地位及受重视程度不高。

3)中学体操课程开设最多的体操类项目是队列队形、徒手操和技巧,健美操、街舞、校园集体舞等新课标中提出的可以开展的体操类项目实际开展情况并不理想。普遍受教师学生欢迎的健美操等项目与学校开设项目不吻合。

3.2 建议

1)新课标中的具体要求,为中学体育教师在选择体操教学内容时提供了参考依据,教师可以依据新课标中对体操教学内容的规定进行优化。

2)在体操教学过程中,应明确课程运动参与、运

动技能、身体健康、心理健康与社会适应等四个方面的教学目标,把握体操特有的教学原则即素质先导性原则、技能整体性原则、安全性原则和审美性原则。

3)中学阶段体操教学内容的选择,应从学生身心发展等实际出发,不同阶段选择不同的教学内容,是教学更具科学化和人性化。

4)体育教师可以根据新课标的课程理念和具体的教学目标,结合本校的实际情况,自主选择体操教学内容,开发校本课程,使体操教学不再那么枯燥无趣、千篇一律,每所学校都有自己的特色体操课程。

参考文献

- [1] 国家教育部. 体育与健康课程标准(2011 年修订稿)[M]. 北京:北京师范大学出版社,2011.
- [2] 张中奇,吕军芳. 河南省中小学体操教学现状调查与分析[J]. 科技信息,2009(20):251-254.
- [3] 王兴华. 关于体育基础课的教学内容以及教学方法的改革分析[J]. 当代体育科技,2012(17):42-44.
- [4] 潘绍伟. 2011 版义务教育体育与健康课程标准的理论与实施系列(三) 如何正确认识体育与健康课程标准的课程内容[J]. 中国学校体育,2013(1):18-21.
- [5] 国家教育部. 高中体育课程标准[M]. 北京:北京师范大学出版社,2003.
- [6] 吴维铭. 论《体育(与健康)课程标准》下的体操内容体系构建[J]. 北京体育大学学报,2008(2):242-244.
- [7] 顾明远,孟繁华. 国际教育新理念[M]. 海口:海南出版社,2001:329-414.

[责任编辑 魏 宁]