

# 学生体能与个性化技能的协调发展

## ——南京市部分高中体育课程现状调查与分析

张桂宁

(南京市第十三中学, 江苏 南京 210008)

**摘 要:** 高中体育与健康课程既重视学生体能发展的基础性, 又重视学生运动技能学习的选择性。田径类项目必选, 在于发展学生体能; 学生根据爱好和自身情况选择运动项目(含田径类), 在于促进学生个性化技能的发展。通过对江苏省南京市部分中学的调查, 发现目前的学时安排不能有效促进学生体能和个性化体能的协调发展, 部分学校采用适当增加田径项目教学时数的办法。  
**关 键 词:** 学校体育; 高中体育与健康课程; 体能; 个性化技能

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)04-0067-02

### Harmonious development of physical stamina and individualized skills of students ——Investigation and analysis of high school physical education curriculum in Nanjing

ZHANG Gui-ning

(No. 13 High School in Nanjing, Nanjing 210008, China)

**Abstract:** High school physical education and health curriculum values the foundation for the development of student's physical stamina, and also student's choices for sports skill learning. Events in the track and field category are required for developing student's physical stamina; students can select sports events (including those in the track and field category) according to their own favorites and conditions in order to boost the development of student's individualized skills. By investigating some high schools in Nanjing city, Jiangsu province, the authors found that current class hour arrangement failed to effectively boost the harmonious development of student's physical stamina and individualized skills, and that some schools used the method of appropriately increasing track and field event teaching hours to solve the said problem.

**Key words:** school physical education; high school physical education and health curriculum; physical stamina; individualized skills

高中体育与健康课程标准贯彻全面发展学生体能和有效促进学生个性化技能发展的指导思想<sup>[1]</sup>。在高中 3 年体育与健康课程的 11 个学分中, 田径类项目系列必选 1 学分, 健康教育专题系列必选 1 学分, 主要目的是为了增强学生体能, 提高身体综合素质。其余 9 个学分, 在 6 个运动技能系列(含田径类系列)中, 由学生根据自己的条件和爱好选择学习, 重在培养运动爱好和专长, 促进学生个性化技能的发展。

本文针对高中体育与健康课程能否发展学生体能、个性化技能的问题对江苏省南京市部分中学高中

体育与健康课程进行调研。

#### 1 南京市部分高中田径必修教学安排

南京市高中体育与健康课程在田径必修教学安排有代表性的有以下几种类型。

1)南京市第十三中学: 田径基础性+选修。

田径是该校的传统项目, 多年来他们把田径教材作为校本课程开发的重要内容, 进行了大胆的实验与研究。他们充分认识到田径运动是各项运动的基础, 能有效和全面地发展人的各种身体素质, 而身体素质

的全面发展,对于其他运动项目的学习能起到积极作用。因此,学校在课程标准规定的18学时(1学分)基础上,又增加了1个学分(18学时)的学习,高中三年田径课共36学时,平均分配到每个学期,教研组统一按课程需要进行安排。田径内容有短跑和中长跑、跳远、跳高、投掷类等。并且把选项教学与田径教学穿插进行,不但有“田径基础”的教学,又有学生自己喜欢的选项内容。“田径基础性+选修”模式具有鲜明的基础性、实践性及综合性。这种模式的教学,学生对体育课中田径的基础性有了深刻的认识,学习动机、练习积极性、身体素质、心理健康水平、体育成绩有了明显的提高。同时为学生选项学习的顺利完成和专项技能的提高,奠定了良好的基础,学生在个性化全面发展的同时真正促进了学生体能的发展。

2)南京市人民中学:每学期第1、2周安排田径内容+选项。

人民中学高中三年田径课程共18个学时,平均安排到每一个学期中,每学期3个课时,安排在学的前2周,第3周后采取选项教学。田径教学内容有立定跳远、跳远、跳高、短跑和中长跑。任课教师认为,采用这种模式的教学,课时少、内容多,很难达到促进学生体能和个性化全面发展的目标。

3)南京市梅园中学:田径项目课课练+选项。

梅园中学的体育课没有开设专门的田径课程,田径只是作为课课练的形式穿插到每节体育课中,作为身体素质练习安排在各个项目中。此举的目的是为了在促进学生个性化发展的同时能兼顾学生体能的发展(即综合身体素质的提高)。

梅园中学教师普遍认为目前高中体育与健康课程仅1学分的田径教学时数难以实现促进学生体能发展和个性化全面发展的目标。

4)南京市第九中学:田径项目单一性。

在南京市第九中学只是选择田径项目中的1~2项进行教学,如短跑、中长跑,学生不能全面了解和学习的其它基础项目。任课教师认为高中体育与健康课程,重视选修课的教学同时就忽视了田径项目的教学,从而学生身体素质和身体机能得不到全面提高,在学生体能和个性化技能协调发展难以落到实处。

5)南京市第三十四中学:田径高一1学分+田径高二1学分。

南京市第三十四中学田径必修模块,共36学时2学分,高一、高二各18学时,每学期9学时。在田径必修教材的教学中,一般是集中安排在相对固定的时间内,采用一个单元的形式来完成。田径内容有短跑、中长跑、跨栏跑、跳远、三级跳远、跳高、投掷等。

并且把选项教学与田径教学穿插进行。

该校教师普遍认为通过田径必修项目的教学,为学生选修项目的学习打下良好的体能基础,学生的身体素质得到了改善,学生《国家学生体质健康标准》达标率有了显著提高。

## 2 分析与建议

1)关注学生学习选择、个性化发展是高中体育选项教学的一个重要特征,学生可以根据自己的条件和爱好在学校确定的范围内选择学习项目,满足自己个性化学习和发展的需要。但是,在关注学生个性化发展的同时,出现了忽视学生体能发展的问题,学生身体综合素质有所下降<sup>[2]</sup>。从南京市部分学校的教学实践来看,高中3年田径类模块共18学时,必修1学分,仅教学2~3个项目,很难体现基础性、实现全面发展体能的目标;将田径类模块转变为“身体素质课课练”这种做法与《体育与健康课程标准》形成运动爱好和专长的要求,又有一定的差距。目前课改实践尚不能较好地处理促进学生体能和个性化运动技能学习协调发展的总目标。1学分的田径类模块教学,显然在促进学生体能发展、体现基础性方面,还存在课时不足、安排不当等实际问题。

2)南京市第十三中学、南京市第三十四中学为处理好学生个性化运动技能学习与体能协调发展的关系,在高中阶段适当增加了田径项目的教学时数(由18学时增至36学时),教师普遍认为这样能够在学生体能全面发展的基础上,促进学生个性化运动技能发展。

3)充分发挥田径模块在整个课程结构中的基础作用。建议把田径运动设置为每一个学生必修必选和必修任选的内容,放在高中起始阶段学习。这样设置的目的基于两点:一是,当前学生存在着诸多问题,如身体素质较差、身体机能下降、基本活动能力不强、肥胖或体重不足的人数都在增加、对环境适应能力与疾病抵御能力较差等。二是,在于田径运动特有的锻炼价值和基础作用。因此,从这些角度来思考问题,田径模块教学已经超出了它本身的教学范畴,应该从体育与健康课程整体利益来引领田径模块教学,真正发挥好它的基础性以及在整个课程结构中的作用。

## 参考文献:

- [1] 林崇明. 浅析高中体育与健康课程标准[J]. 广西师范学院学报:哲学社科版, 2008(S1): 117-118.
- [2] 吴健. 实施高中体育与健康新课程遇到的问题与对策[J]. 中国学校体育, 2008(2): 23-24.

[编辑: 邓星华]