

## 学校体育改革中身体运动的弱化

赵霞<sup>1</sup>, 王帅<sup>2</sup>

(1.山西大学 体育学院, 山西 太原 030006; 2.太原警官职业学院, 山西 太原 030012)

**摘 要:** 以 1995 年我国学生体质监测各项指标出现全面下滑为节点, 对这一时期学校体育思想以及体育课程改革进行分析, 认为改革呈现出身体运动弱化的趋势。主要表现在: 我国学校体育思想从单维向多维转变中, 体育功能的泛化模糊了强身健体的本质功能; 1992 年义务教育阶段体育教学大纲颁布实施 10 年间经济迅猛发展, 生活方式巨变, 大纲落后于社会的发展, 出现身体运动相对弱化; 1997 年高中阶段体育教学大纲减少了实践部分课时, 降低了身体素质与运动能力在考核中的比重; 课程标准在破旧立新的过程中, 理论上尚未健全以身体运动为基础的新体系, 体育教师课程意识与能力的欠缺弱化了体育教学实践身体运动的有效性。建议应充分重视体育课程身体运动弱化的倾向, 以改善运动不足对学生体质健康的影响。

**关 键 词:** 学校体育; 身体运动; 课程改革

**中图分类号:** G807.0 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2015)02-0077-04

### On the weakening of body movement during school physical education reform

ZHAO Xia<sup>1</sup>, WANG Shuai<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Shanxi University, Taiyuan 030006, China;

2.Taiyuan Police Vocational College, Taiyuan 030012, China)

**Abstract:** Starting with the overall deterioration of various Chinese student fitness monitoring indexes in 1995, the authors analyzed school physical education ideology and physical education curriculum reform in this period, concluded that there was a tendency of weakening of body movement during reform, which was mainly shown in the followings: in the enrichment of school physical education ideology from single directional to multiple directional, the generalization of sports functions had blurred the essential function of sports – to make the body stronger and healthier; over the decade since physical education teaching syllabus for the compulsive education stage was issued and implemented in 1992, China's economy developed rapidly, people's life styles changed tremendously, the syllabus fell behind social development, which showed the relative weakening of body movement; in 1997, physical education teaching syllabus reduced class hours for the practical part, and lowered the proportions of body quality and movement ability in examinations, thus weakening body movement; in the process of remodeling of curriculum standards, theoretically a new system based on body movement had not been completed yet, physical education teachers' lack of curriculum awareness and ability had weakened the effectiveness of body movement in physical education teaching practice. The authors proposed to pay full attention to the tendency of weakening of body movement in the physical education curriculum, so as to reduce the effect of movement insufficiency on students' physical health.

**Key words:** school physical education; body movement; curriculum reform

通过对 1985—2005 年我国学生体质检测数据进行对比研究发现, 除耐力素质之外, 其他的身体素质

在 1985—1991 年间呈现回升或提高; 1995 年之后学生肥胖、超重比例成倍增加; 反映学生身体机能水平

收稿日期: 2014-12-20

基金项目: 国家社科基金重大招标项目“新时期我国学校体育教育理论与实践重大问题研究”(11&ZD150)。

作者简介: 赵霞(1982-), 讲师, 博士, 研究方向: 学校体育学。E-mail: zhaox828@163.com

的肺活量和反映速度素质的50 m跑成绩、反映力量耐力素质的斜身引体和引体向上,以及反映力量素质的立定跳远成绩和耐力素质开始全面大幅下降。尽管2005年7~12岁男生力量素质较2000年出现小幅上升,但从整体变化趋势可以判断1995年成为各项监测指标出现全面下滑的节点<sup>[1]</sup>。

青少年体质与健康是综合多维系统,受多种因素影响。运动不足是目前比较公认的影响青少年体质健康的直接原因。这里所探讨的身体运动特指运动培育、锻炼和养护<sup>[2]</sup>。通过运动增强体质、增进健康是体育的本质特点。身体运动不仅是增强体质增进健康的基本手段,也是培育体育兴趣、习惯技能的基本途径。离开身体运动,体育便无从谈起。

## 1 学校体育思想演变中身体运动的弱化

改革开放以来我国学校体育思想价值观,大致经历了从单纯关注体育生物层面改造功能的生物体育观,到注重身心和谐发展的多维体育观再到“健康第一”观念的转变,也是以社会需要为中心,强调学校体育为无产阶级政治服务,为生产建设和国防建设服务,到关注学生的需要和兴趣,“以学生发展为中心”的转变。这种转变趋势与我国教育价值取向从社会本位向人本位倾斜的变化是一致的。

从较单维的重视增强体质,到注重身、心、社会的三位一体,再到内涵更加丰富的“健康第一”,关注的维度越来越多,体育呈现的功能也越来越多。但是在体育所呈现的多种功能之中,确有本质功能与衍生功能之分。随着社会的发展,在体育本质功能基础上,衍生出的其他功能也越来越多,如教育功能、娱乐功能、休闲功能、促进人的社会化功能、调节情感功能、政治功能、促进经济发展功能等。而功能泛化势必会导致焦点模糊,在一定程度上弱化体育的本质功能。我国学校体育思想在努力实现人文观对生物观的飞跃过程中,过于强调体育的娱乐功能、休闲功能、促进人的社会化功能、调节情感功能,而弱化了体育的强身健体功能。从我国青少年体质下降这一事实中可见一斑。从单维生物观对学生主体地位的忽视,到当前多维体育观中对体育本质功能的边缘化,学校体育思想确有从“无人”到“无体”的发展趋势。

从体育的本质看,尽管不同个体、不同时代,根据不同需要和目的彰显和强化体育的某些价值,削弱或扭曲体育某些价值,但体育对人体所产生的强身健体功用是其本质功能,不能忽略<sup>[3]</sup>。正是在实现体育本质功能的过程中,才出现了对人心理、社会层面的教育影响。现代体育正是通过彰显对身体的关注来反抗

神权得以萌芽发展的。人类是生物属性与社会属性密切结合、不可分割的群体,体育对人的人文关怀不能忽略忽视其对生物属性的改造功能。正因为如此,更需要体育人文观的指导下,重提体育的强身健体功能,重提体育对人类生物属性的改造功能,在更高阶段上实现体育价值的螺旋回归。

## 2 中小学体育教学大纲中身体运动的弱化

### 2.1 义务教育阶段体育教学大纲中身体运动的弱化

1992年制定颁布的义务教育阶段体育教学大纲把体育课程定位为必修课程,其宗旨是育人。大纲明确提出通过体育教学向学生进行体育卫生保健教育,增强体质,促进德、智、体、美全面发展的教学目的。在目标体系上,构建了按学段(小学和初中)分别提出体育教学的目的、任务,各项教材的要求,各年级的学习目标、各项身体素质和技术考核标准等具有层次、纵横有序的体系。

此套大纲颁布使用近10年之久,对促进学生体质与健康发展的作用在1995年和2000年的全国学生体质与健康监测中呈现出不同的效果。1995年的调查报告显示,与1991年相关身体素质数据相比,我国城市学生中,速度素质在7~12岁年龄出现了下降,在13~18岁年龄段较为平稳;力量耐力、力量爆发力以及耐力素质则在各年龄段均出现上升。但是将1995年与2000年调查结果进行比较后发现,这一时期各项身体素质呈现全面下降的趋势。

同一大纲对于促进学生体质与健康发展的效果,在10年间的两次全国学生体质监测调查中,呈现截然不同的结果。突显出该大纲不能适应社会和学生体质健康发展的问题。1995年之后我国提出深化经济体制改革,人们生活水平得到显著改善。据相关统计显示,我国城市居民的家庭恩格尔系数在1995年为50.1%,进入小康水平,在2000年降到40%以下,迈入富裕阶段;农村居民的家庭恩格尔系数在2000年为49.1%,也进入小康水平。<sup>①</sup>同时国人的膳食结构也发生巨大变化,1992年肉食为国人提供的能量比例是15.2%,2002年是19.2%。<sup>②</sup>在这10年内,动物性蛋白质和脂肪的摄入较之过去大幅增加。而随着家用电器、机动车等的逐渐普及,生活中必须的体力支出又大幅减少。这从不断突增的肥胖比例也可看出。不论是生活方式的便利还是营养摄入的增加,都在对青少年生长发育创造更好条件的同时提出更大挑战,要求青少年儿童进行更多的、更有效的身体运动使摄入的营养发挥增强体质的积极作用。但是教学大纲没有进行修订,特别是在体育课程内容、时间安排等方面并没有进行调

整,于是在社会生活方式发生巨变的背景下,体育课程中身体运动的比重未能满足学生增进健康、增强体质的需要。

## 2.2 高中阶段体育教学大纲中身体运动的弱化

我国高中阶段体育教学大纲自1987年颁布实施之后,直到1997年才进行了修订。1997年大纲改变了过去“一个目的,三项任务”的教学目的任务的提法,直接提出体育教学3个方面的目的,即全面锻炼学生身体,增进学生身心健康;掌握体育的基础知识、基本技能,提高学生的体育意识和能力,为终身体育奠定基础;培养良好的思想品德,陶冶学生情操。

体育课程结构方面,把体育课程分为学科类课程和活动类课程,指出学科类课程是体育课程的主体。学科类课程内容包括必选、限选和任选3部分。大纲将体育、保健基本理论知识和田径、体操、民族传统体育、发展身体素质练习列为必选内容;将较有趣味的韵律体操与舞蹈、集体类项目足球、篮球、排球以及游泳列为限选内容。任选部分内容学校可自行选择。体现了统一性和灵活性相结合的选编原则,反映了大纲强调在高中阶段培养自我锻炼、自我评价能力,养成锻炼习惯,为终身体育奠定基础的观念。

1997年大纲加大了理论教材的比重,其实践部分总课时比重由1987年的94%左右降到90%以下。在实践部分发展身体素质的课程中,田径课时的比重较1987年小幅提高2%~4%,占到总课程的18%;而体操课时的比重从1987年的19%~23%大幅下降到1997年的14%~15%;在1997年体育教学大纲中,单独增列了发展身体素质练习一项,但是没有另外增设课时。在体育课程每周2课时不变之下,实践部分总课时比重的减少,身体运动的比重必然减少。

在考核方面,改变过去只强调运动能力的考核,1997年大纲沿用了1987年大纲中结构考核综合判定的方式,根据体育态度(体育课的出勤率和课堂表现)、体育保健基本理论、基本运动能力和运动技能进行综合评定。但是对于考核中每部分的结构比重进行了调整。1987年大纲规定出勤和课堂表现占10%,理论知识占20%,身体素质和运动能力占40%,运动技能技巧占30%;而1997年大纲中取消了出勤和课堂表现的比重,理论知识不变,身体素质和运动能力的比重降到32%,运动技能技巧的比重提高到48%。运动技能技巧的掌握对终身体育的养成具有重要作用,这与此次大纲强调为终身体育奠定基础的观念一致。然而降低身体素质和运动能力的比重,意味着作为体育中增强体质、提高运动能力的重要手段身体运动在教学实践中被弱化了。

体育课程实践部分总课时的减少,考核中身体素

质和运动能力比重的下降,都会导致身体运动的弱化。这反映出学校体育教学对社会性发展目标的关注,而身体发展方面的目标受到冷遇。而且这一时期也正是我国居民生活水平和生活方式发生巨变的年代,这一大纲对学生体质与健康的影响在2000年的全国学生体质与健康监测数据中反映出来。数据显示我国16~18岁汉族学生的速度、力量爆发力以及耐力素质不仅低于1995年,也低于1991年,仅力量耐力素质在男生中出现小幅上升,女生的力量耐力素质仍呈下降态势。

## 2.3 “新课标”中身体运动的弱化

1999年启动,2001年9月开始试验的“体育与健康课程标准”以“健康第一”为指导思想。以重视学生的主体地位和增强体育课程的综合性;关注个体差异与不同需求,培养学生的运动兴趣,树立终身体育的观念,提高社会适应能力,确保每一个学生受益为设计思路<sup>[4]</sup>。

此次改革把沿用半个世纪的“教学大纲”改为“课程标准”。“新课标”在教学内容、学习评价等方面凸显了淡化“竞技化”的理念。淡化“竞技化”是对原有的思维定势、路径依赖和制度安排产生革命性冲击的关键。“新课标”打破原有按竞技项目内在规律安排教学内容的体系,确立按学生身心发展特征划分学习水平、领域,在确定课程总目标基础上,从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应5个方面描述具体目标,构建新的内容体系<sup>[5]</sup>。

但是,2005年的《全国学生体质与健康监测报告》显示,“新课标”在增强学生体质与健康方面并没有取得理想的效果。与2000年相关数据进行比较发现,我国汉族7~12岁年龄段学生的速度、力量爆发力和耐力素质在2000年至2005年呈现全面下降趋势,只有力量耐力素质在男生中出现小幅上升。在13~18岁年龄段学生中,速度、力量爆发力、力量耐力以及耐力素质均呈现下降趋势。

按照竞技项目内在规律安排教学内容,就是根据竞技项目要求的身体素质和运动技能选择适宜的身体运动,而新课标则要求根据学生身心需要发展的水平、领域目标来选择身体运动的内容与方式。针对研究的问题,认为新课标突显了身体运动的基础核心地位,但在打破原有思维定势和路径依赖之时,以身体运动为基础的新体系还不健全。比如,围绕身体运动如何明确其为实现水平、领域目标的规律尚不明确;如何在各个水平之间体现身体运动学习的有机联系尚不明确;如何明确健康内容的目标表述,既不要过多过广,又能反映学习内容等方面仍需要研究。正是这些不确定使“新课标”有些虚化,从而在一定程度上再度弱化了身体运动。

### 3 教学实践中身体运动的弱化

随着 1994 年《新工时》的颁布,教育部在《实行新工时制对全日制小学、初级中学课程(教学计划)进行调整的意见》、《关于实行新工时制对高中教学计划进行调整的意见》、《关于实行 40 小时工作制后调整全日制中小学课程(教学)计划的意见》中,仍旧确保了体育课程基础教育阶段周课时为 2~3 学时,体育课时占学生上课总课时的百分比一般在 8%~9% (不含活动课)的范围,在开设的各门课程中,体育排在第 3 位。课时总数保持稳定,比重甚至有所增加。然而在体育教学实践中出现了弱化身体运动的情况。

在 20 世纪 90 年代,随着教育思想由“主智主义”向“新教育”的转变,教学中心也从过去的教师变为学生。尊重学生主体地位,以学生为教学出发点,注重培育学生兴趣、爱好、个性的教学指导思想纷然而至。“快乐体育”、“成功体育”等成为这一时期占据主流的体育教学指导思想。注重学生的情感体验,提倡采用更有参与性和趣味性的方式进行体育教学。然而在体育教学实践中,一些体育教师把学生的主体地位片面理解为以学生为中心,就要淡化教师的主导作用,结果导致有些教师在教学中没有进行必要的教学管理,难以形成有效的教学组织形式;对学生身体运动的参与强度缺乏一定的强制性,体育课的运动负荷和练习密度下降,趣味有余而身体运动的有效性无法保证,难以产生良好的教学效果。

在创造出“快乐体育”的日本也出现了类似的教学效果。据有关研究发现,日本的学校体育教学在 20 世纪 80 年代开始以“快乐体育”为中心时期,学生的体力测定成绩开始两极分化,好的更好,差的更差。到 20 世纪 90 年代,以“更加快乐的体育”为中心时期,同时导入“选修制”,学生的体力和运动能力测定成绩进一步两极分化;体力和运动能力的平均成绩明显下降,而且很多项目已经低于 1964 年时的成绩<sup>[6]</sup>。日本对于“快乐体育”的批评者认为,体育本质问题是研究主体者形成的必要的能力,以及养成这些能力的必要的知识和技能<sup>[7]</sup>。研究认为体育能力以及相关知识技能必须通过有效的身体运动及练习来掌握。

“新课标”中对教学实践产生显著影响的是“放权”,即增强弹性。体育课程标准提出以目标的达成来统领教学内容和教学方法的选择,学校和教师可以选择多种不同的内容,采用多种不同的形式和方法达成课程学习目标。但是在长期的体育教学大纲指导教学的时期里,体育教师主要是依照体育教学大纲中的相关规定进行教学,教师独立地进行课程设计和选择组合教材教法能力比较欠缺。因此由于课程意识和课程

能力的不足,有些体育教师对选择什么教学内容、采用什么教学方式达到课程目标感到茫然不知所措。在体育课程实施中进入了或无所适从,或依旧按照旧制进行教学,难以将《体育与健康课程标准》的先进理念付诸实施的困境。课程标准倡导采用多样化的教学方式,激发学生学习的自主性,引导学生学会学习。有些教师在引导学生自主学习、合作学习和探究学习等新的体育教学方法实践中,有将教学方式绝对化和形式化的倾向,弱化了体育课中身体运动的练习密度和负荷,使体育课失去了“体育”的特点。

20 世纪 90 年代以来我国学校体育思想经历了重大飞跃,以人文精神为指导的价值观成为主流。随着对体育认识的深入,体育的功能也从强身健体丰富到促进人类的全面提高。相伴功能泛化而生的问题就是造成对体育的本质功能的模糊及弱化。与这一时期我国社会经济文化发展相较,学校体育课程改革确实存在身体运动弱化的趋势。身体运动是实现体育目标的基本途径与手段。身体运动弱化,将导致增强学生体质与健康、培养体育兴趣与习惯、掌握运动技术、提高运动能力等一系列学校体育目标难以实现。所以需要审视学校体育改革中身体运动不断弱化的趋势,采取有效措施发挥体育促进学生健康成长的作用。

#### 注释:

① 2005 年《中国统计年鉴》。

② www.sfccc.org.cn© 2006-12-31 国家食物与营养咨询委员会。

#### 参考文献:

- [1] 赵霞. 我国汉族学生体质发展趋势研究[J]. 体育学刊, 20012, 19(2): 100-103.
- [2] 杨文轩, 陈琦. 体育原理[M]. 北京: 高等教育出版社, 2004: 20.
- [3] 胡小明, 石龙. 体育价值论[M]. 成都: 四川科学技术出版社, 2008: 序(9).
- [4] 杨向东. 中国体育思想史[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 200: 300.
- [5] 杨文轩. 关于“体育(与健康)课程标准”修订的思考[J]. 体育学刊, 2011, 18(5): 1-3.
- [6] 王晓芳. 中日“快乐体育”教学思想实施的比较研究[J]. 首都体育学院学报, 2007, 19(6): 103-104.
- [7] 罗时铭. 当代日本学校体育与社会体育研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2007: 161.