

# 运动教育理念下学校体育工作“一体化”的实践思考

赵子鹏<sup>1</sup>, 贾鹏鹏<sup>2</sup>, 褚梓伊<sup>2</sup>

1.北京市西城区京华实验学校, 北京 100031

2.北京师范大学附属实验中学, 北京 100032

**摘 要 :** 发挥学校体育课程“以体育人”的功能,是新时代学校体育课程改革与发展永恒不变的主题。学校体育的课程体系建设、课堂教学实施、校园竞赛设置等也必将围绕核心素养,体现课程性质,反映课程理念,确立课程目标。学校体育工作“一体化”实施,即在综合分析学校实际情况基础上,找到适合学校自身的体育运动项目,通过课堂教学实施、课程体系建设、校园竞赛设置,形成学校体育特色,最终落实学校体育“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的科学定位。

**关 键 词 :** 课程标准; 核心素养; 运动教育; 一体化

## Practical Reflection on the Integration of School Physical Education under the Concept of Sports Education

Zhao Zipeng<sup>1</sup>, Jia Pengpeng<sup>2</sup>, Chu Ziyi<sup>2</sup>

1.Jinghua Experimental School, Xicheng District, Beijing, Beijing, 100031

2.Experimental High School Attached to Beijing Normal University, Beijing, 100032

**Abstract :** The eternal theme of the reform and development of school physical education curriculum in the new era is to give full play to the function of "sports oriented people" in school physical education curriculum. The construction of the curriculum system, implementation of classroom teaching, and setting of campus competitions in school physical education will also revolve around core competencies, reflect the nature and philosophy of the curriculum, and establish curriculum objectives. The "integrated" implementation of school sports work refers to finding suitable sports projects for the school based on a comprehensive analysis of the actual situation of the school. Through classroom teaching implementation, curriculum system construction, and campus competition setting, the school sports characteristics are formed, and ultimately the scientific positioning of school sports as "enjoying fun, enhancing physical fitness, improving personality, and tempering willpower" is implemented.

**Keywords :** curriculum standards; core literacy; sports education; integration

## 前言

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《新课标》)指出:体育与健康课程要培养的核心素养,包括运动能力、健康行为和体育品德等方面。聚焦学科核心素养协调发展,培育学生正确的体育健康观念、核心素养与关键能力,塑造积极进取的心理素质和体魄强健的身体素质,为新时代健康生活奠定基础。同时课程标准强调:要根据学生运动技能形成规律和身心发展规律,整体设计课程内容,保证基础、重视多样、关注融合、强调运用。

运动教育模式是来自于游戏理论的运动教育理论为指导思想,以固定分组、角色扮演为组织形式,在整个教学过程中以比赛为主线,旨在为不同运动水平的学生提供真实、丰富的运动体验。运动教育模式以“运动季”为教学单元,赛季包括练习期、季前期、正式比赛和季后赛,要求将单元的长度加大至20-22学时。与《新课标》(2022年版)中设计专项运动技能的大单元教学相一致。这种大单元的安排,是为了让学生对某一运动有更深刻的认识与理解,为学生提供更多与同伴相互学习的机会,使学生学深学透,在运动技能上得到精熟发展的机会,并感受运动文化的熏陶。

## 一、课堂教学实施——体育核心素养“落地”与运动教育

体育课堂教学以运动季为单元进行教学过程设计，具有以学生参与运动竞赛为主线设计其教学过程的鲜明特征，其目的也是为了更好地体现其本来的教学意图，即通过最为真实的运动情景使学生得到全面的运动教育，使之成为“有运动能力的”“有运动素养的”和“有运动热情的”运动参与者。可见，在学校体育课程教学中采用运动教育模式对体育核心素养的培养有着丰富的内在关联。

### （一）赛季贯穿始终，增强运动能力

运动教育模式的基本目标之一是培养有运动能力的参与者。基于比赛的结构模型，运动教育模式开创者西登托普等人认为一个有能力的参与者应能够：掌握足够参与比赛的技术，可以执行适当的策略，并有一定的运动知识。运动教育的许多教学结构有助于学生运动能力的养成。第一个理念是“分级竞争”，即团队之间相同技能水平的同学进行竞争，同时比赛成绩纳入总成绩，促使学生更多投入练习。第二种方式是通过修改后的比赛培养学生的能力。比赛设计十分重要，即使是在分级比赛中也可以涉及不同循环的比赛。例如，在较高水平的篮球比赛中，防守球员可以从对手的手上抄球，而在水平较低的层级中，只允许防守球员通过拦截的方式获得球权。这种方式有助于提高学生的运动能力和自信心。该模式还包含一种渐进式的竞争体系，随着赛季的逐步深入，逐渐提高比赛的要求。例如，在足球教学中，起初学生会以2对2的形式进行比赛，逐步过渡到4对4的比赛中，最终到8对8的比赛。

### （二）团队角色扮演，促进健康行为

运动教育模式的一个特点是，学生在担任小教练员的角色时有分析运动的机会。担任这一角色，学生可以了解同伴的技术和战术水平，有助于学生运动水平的诊断。尽管有教师一开始对运动教育中学生的角色扮演持怀疑态度，因为学生承担了太多的责任，但最近的有关研究表明，学生教练可以有效地促进同伴知识的增长以及基本技能、战术能力的提升。很显然，该模式为参与者提供了培养学生体育素养的机会。

由于运动教育模式中固有的社会化结构，社交趋避成就目标可能有助于更好地了解学生的学习动机。这些社会目标包括实现或者避免特定社会结果和相互作用的动机，例如，社会认可、责任或是从属关系。研究表明，团队成员之间的关系是诱发学习动机的因素之一。基于这一前提，一系列有关学生体育参与动机的研究正在展开。研究结果表明，学生持续在异质分组的团队中学习，个人的贡献对团队的成功很重要，在运动教育模式中，学生积极参与体育运动以及对课程的满意度都在产生积极的变化。参与的积极性提高无疑对体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应有着有效的促进作用。

### （三）突出主体地位，提升体育品德

在运动教育模式固有的团队框架之下，学生有更多的机会进行隐性的社会互动。这些社会互动为发展学生相互信任和领导能

力提供了机会。有关该模式的一些研究验证了这一观点，有教师认为该模式可以培养学生领导能力、团队合作、同伴支持、积极追求社会责任以及公平参与。一些研究也证实了这些观点，运动教育模式更加能激励学生参与到体育运动中来。

运动教育在赛季比赛中制定了严格的规则，确保每一位选手在相同条件的制约下参加比赛，以保证公正的实现，比赛以其变幻莫测的结局、恢宏的气势、优美的艺术性塑造着人们理想的人格。运动教育比赛的团队竞技性决定了“公平竞争”是它的灵魂，学生在相同规则下，通过团队合作和发挥自己真实水平，才能取得团队的胜利，赢得认可和赞美。“学会合作，学会共处”是现代教育基本理念之一。运动教育以比赛为主线，是培养青少年学生竞争意识的有效手段。同时，运动教育所需要的团队协作意识，也是现代社会的发展对人格素养要求的一个缩影。

## 二、课程体系建设——“一校一品”与体育课程内容选择

“一校一品”是指一个学校要至少形成一个全体学生应知、应会的品牌运动项目，是集中学校有限资源推出一项或几项体育运动作为学校体育特色项目。“一校一品”突出各校体育特色项目，保证每周不少于1学时的专项教学时间，在课外体育中再安排专项体育练习与竞赛活动，大大增加学生对于体育特色项目的练习时间。创建“一校一品”，有利于学校提升品质，促进发展。有助于学生活力的不断增强，办学效益的不断增长。

《新课标》（2022年）针对学校体育课程中表现突出的“学什么”的问题上，做出了重要的调整，也在体育课程实施上给各学校极大的空间，目的就是解决学习内容缺乏衔接性、结构性的问题，就是解决“很多学生上了12年，乃至14年的体育课，却未能学会一项运动技能”的现象。作为实施主体的学校应该如何设置学校体育课程内容呢？

### （一）基于主体特点，构建课程基础

学校体育的最原始、本质的功能是强身健体。学校发展体育的主要目的是增强学生的体质，促进学生身心发展，培养学生的良好道德品质。课程内容选择需要从学生不同的年龄特点以及身心发展规律出发，结合运动项目的形成规律和学校资源梳理“一校一品”的内容，促使学生能够积极主动地参与到学校体育活动中来，以培养学生为中心，以体育人为目的。例如在低年级利用身体发展敏感期，着重开展游戏、田径、体操、形体、体能类练习内容，增强学生身体的灵活性、灵敏性、柔韧性等身体素质<sup>[2]</sup>。

### （二）基于学校特色，确定运动项目

学校体育“一校一品”特色项目的建设，需要充分考虑在校生的年龄阶段特征及发展的需要，结合学校自身的场地资源，例如选择游泳，是否具备游泳馆等类似条件；师资情况；学校传统；运动项目特点等，适合长时间的学习和练习，方便进行学习内容的进阶性设置。

例如某些城区学校，运动场地有限，选择跳绳作为学校特色

运动项目。在跳绳项目中采用“长短呼应，单双结合”的内容进阶。水平一阶段目标：一年级全体学生完成短绳中的“单摇”，并达到国家体质测试一分钟跳绳满分水平以上，长绳可以顺利完成团体“绕8字”1次连续跳；二年级全体学生完成短绳中的“编花”，长绳可以顺利完成团队“交叉跳”1次连续跳。水平二阶段目标：完成短绳“双摇”，长绳完成团队“交互绳”（长双绳）连续跳。为保证目标的达成，进行“学练赛”一体化建设，坚持课内外有机结合，提供充足的时间进行充分练习，参与形式多样的展示或比赛。课堂教学进行学习、练习指导，课间、课余、课后组织练习，定期组织进阶式比赛<sup>[3]</sup>。

### （三）基于学科特点，课内外相结合

运动技能的形成长时间的练习作为保障。如何将学生校内的锻炼时间有效利用，如何将校内外结合起来，延长学生学练时长就显得至关重要。例如可以通过课堂教学内容与课后服务兴趣课程内容结合增加练习时间；可以通过设置进阶式体育竞赛，激发学生的练习积极，从而提高校外的练习效率<sup>[4]</sup>。

课内外课程体系需遵循三重路径：首先，科学定位，兼顾育人实效、学生需求与可持续发展；其次，强化师资专业衔接与场地资源整合；最后，通过“一校一品”学练赛体系构建，全面提升学生体质健康水平，培养终身体育意识和锻炼习惯。

## 三、校园竞赛设置——清晰运动项目学习路径

校园体育赛事的开展就是很好的“一校一品”任务驱动项目。要力求让每一位学生在体育活动中获益，让学校的体育赛事拥有相对固定的时间、稳定而规范的组织团队，从而逐步实现赛事的“常态化”思路<sup>[5]</sup>。例如：职业赛事中的竞赛规程，会提前下发比赛通知和秩序册，使选手能清晰知晓比赛场次及时间。这样就会充分调动学生课下、课后练习的积极性，一旦在某一比赛中获得运动成就感，将会“欲罢不能”的进行练习、备赛，也会带动身边的同学，形成良好的校园锻炼氛围<sup>[6]</sup>。

### （一）赛事内容设置

在赛事项目的设置上，要充分与体育课程内容相结合，与“一校一品”的项目相结合，与学生的年龄阶段特点相结合。单项赛、简化规则的比赛与正式比赛相结合，个人挑战赛与团队对抗

赛相结合。班级内部教学比赛、班与班直接的对抗比赛与年级之间挑战赛相结合。在每个赛事项目上都设置“闯关式”的游戏、“进阶式”的比赛。例如在篮球项目上：由低年级到高年级设置定点投篮（投篮距离由近至远）；定点投篮设置个人积分挑战赛和团队对抗赛；也可以由低年级向高年级发出相同规则的定点投篮比赛。简化规则的3V3或5V5对抗赛，或者挑战赛<sup>[7]</sup>。

### （二）赛事实施策略

1. 设定比赛时间，提前下发竞赛规程。将每周某一天定为“体育比赛日”。体育组依托周集体备课，于周备课日完成教学复盘、赛事筹备及裁判培训。同时，通过每日半小时大课间开展常态化赛事，实现“课练赛”一体化推进。

2. 固定裁判队伍，搭建抱团学习平台。不管进行哪项体育赛事，基本上是全学科联动的、全员参与的。这样有利于大家在相对固定的、较长时间的赛事活动过程中一起学习赛事编排、赛事组织、赛事裁判等实际运用技能，并实行“循环分组轮换”式的分工合作<sup>[8]</sup>。

3. 形成“比赛日”概念，实现赛事的“常态化”。构建“赛事日历”机制，通过固定赛程周期与专业裁判团队建设，依托年级联赛体系推进“周周有赛”，实现校园体育竞赛向教育常态化机制转型。上半学期是九月开始，天气较暖，适合开展高年级的球类，随着气温的温和，中低年级的球类、各年级的田径单项比赛、趣味运动会等相继开展<sup>[9]</sup>；随着气温的进一步变冷，传统的冬季锻炼活动就可以组织起来。而在下半学期，气温由低到高，仍然是从高年级开始合理进行安排。

4. 沟通协作，实现班班团结，聚力发展。建立班主任—学科教师协同育人体系，实施“表彰—激励—发展”三级进阶机制，通过分层表彰的形式激发班级参赛动能，最大限度激发学生参与兴趣。同时，充分利用强烈的集体荣誉感，带动和促进班集体凝聚力的建设<sup>[10]</sup>。

总之，学生喜欢怎样的体育活动？学生需要怎样的体育活动？学校要努力立足学生的视角，根据学生的实际水平，结合学校长远的发展，“一体化”构建，课堂教学模式、课程内容体系、校园体育竞赛，让体育课堂、体育竞赛成为学生舒展身躯的舞台，真正实现体育育人的价值。

## 参考文献

- [1]于素梅.一体化体育课程的旨趣与建构[J].教育研究,2019(12):51-58.
- [2]彭小伟,刘召富.学校体育“一校一品”工程构想阐释[J].体育文化导刊,2016,(09):133-137.
- [3]齐栋.从人类社会化过程谈体育教学改革[J].北京体育大学学报,1999.
- [4]李世森,吴新宇.运动教育模式对提高唐山市高校大学生综合素质能力的研究[J].大家百科,2011.
- [5]Daryl Siedentop, Peter A. Hastie, Hans van der Mars. Complete Guide to Sport Education [M]. Human Kinetics. 2004.
- [6]Daryl Siedentop, Peter A. Hastie, Hans van der Mars. Complete Guide to Sport Education [M]. Champaign, IL: Human Kinetics. 2004:3-14.
- [7]Daryl Siedentop. Sport education: Quality PE through positive sport experiences [M]. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994:3-23.
- [8]周胤,邓妮姣,马卉君,等.体教融合理念下学校体育内涵式发展实践困境与推进策略[J].体育文化导刊,2021(12):7.
- [9]赵国弟.多元推进学校体育全面培养运动能力[J].基础教育参考,2018(23):2.
- [10]左梅.健康促进学校模式下学生体育课学习成效探析[C]//2021年“一带一路”体育文化学术大会论文摘要集.2021.