

中国健康体育课程模式关键点分析

贺良宇 王子鸣 张庭华^{通讯作者}

海南师范大学, 海南 海口 571127

摘要: 针对中国青少年体质健康水平的下降和体育课程中普遍存在的“三无七不”现象, 季浏教授提出了中国健康体育课程模式, 旨在提升学生的身心健康, 优化体育课程结构。在肥胖、近视和脊柱侧弯成为青少年健康的三大隐患之际, 体育课程的改革显得尤为迫切。该模式强调了运动负荷、体能练习和运动技能这三个核心要素, 以期深化对课程模式的理解, 提高课堂教学效果, 改善青少年的健康状态, 努力使体质健康测试结果从达标走向优良。希望通过对这一模式的解读, 来更好的落地实施, 改变传统的体育课堂教学形态, 培养学生的学科核心素养, 解决中国学校体育面临的主要问题, 最终提升学生的身心健康水平。

关键词: 中国健康体育课程模式; 关键点; 教学效能

DOI: 10.63887/jc.2025.1.2.15

1 中国健康体育课程模式分析

新课标根据学生身心健康水平持续下降现实问题, 《课程标准》的目标与要求构建。该模式包括总体要求和关键点, 总体要求中包括五个方面, 分别是学习目标(提高健康水平、心理调节和社会适应能力)、教学内容(提高学生兴趣、学以致用运动项目)、教学方式(从以教为主的教师主体转向以学为主的学生主体)、课堂氛围(师生互动和谐、情绪振奋高昂、场景生动热烈、气氛积极进去)、学习评价(注重融合过程性与结果性评价, 采用自评、互评及师评等多维评价机制); 关键点是本文着重分析的因素, 包含运动负荷(运动密度70%, 运动强度140-160次/分)、体能练习(10分钟左右, 形式多样)、运动技能(以活动和比赛为主, 20分钟左右)。

中国健康体育课程模式的构建, 区别于以往的传统模式, 将运动技能、健康行为和体育品德三方面融入课程中, 希望通过确立明确的教学目标, 精选适配的教学素材, 采用特色的教学策略, 实施多元化的评估体系等, 多位一体的内容来培养学生健美的体格,

强健的体能储备, 顽强的意志品质, 乐观开朗和团结合作的精神等, 逐渐改变“三无七不”的现状, 解决学生体能水平下降, 居高不下的肥胖比率, 以及性格孤僻、抑郁等不良的心理健康问题。

2 中国健康体育课程模式关键点分析

2.1 运动负荷量的具体选择

运动负荷涉及运动过程中人体所承受的负荷, 涵盖强度与量两大要素。部分学者将其等同于生理负荷, 认为运动负荷即运动员在单一训练或动作训练中, 依据重量、密度、组数等因素对机体施加的刺激。运动项目和运动负荷的选择, 需要根据青少年身体发展的敏感期, 以及他们自身所具有的运动基础来选择。

那么运动负荷强度该如何选择, 何东平在他的文章给出了答案。通过实验发现, 运动强度不足, 无法触及生理刺激阈值, 导致机体反应不足, 难以实现锻炼效益; 相反, 运动负荷过高, 超出机体适宜刺激范围, 引发的过度运动性疲劳, 不利于学生生理机能的健康发展。

靶心率也成运动中最适宜心率。计算公式为靶心率 = $(220 - \text{年龄}) \times 70\% - (220 - \text{年龄}) \times 80\%$ 。我国学者王瑞元主编的《运动生理学》教材中建议,合理的运动强度应在140-160bpm之间,董翠香等根据相关文献推算得出,平均心率在140-160bpm时的运动强度最适宜中小学生的身心健康发展。在适宜的心率区间125-140次/分钟(小学)、135-150次/分钟(初中)及140-160次/分钟(高中)进行运动,此强度被认为最有利于青少年的身心健康。此观点源于季浏教授所提出的中国健康体育课程模式,强调了运动负荷适宜性的核心要求^[1]。

明确了运动强度之后,再来讨论运动密度。关于“运动密度”的定义有很多,本文主要讨论“体育课密度”。何青等学者翻译的前苏联中等教育体育教材《体育理论》,阐述了苏联体育课程密度的概念。据此,体育课程密度定义为:动作练习、感知与思考、观察以及必要休息时间所占课程总时间的百分比。该理论强调,动作练习应占据更大比重的时间投入。

在体育学科领域,运动密度的测定通常采用两种不同的计算方法。第一种方法是通过公式:运动密度 = $(\text{体育课实际上课总时间} - \text{全班学生停顿时间}) / \text{体育课实际上课总时间} \times 100\%$ 来计算。这种方法考虑了学生在体育课中非活动状态的时间,从而得出运动密度的百分比。第二种方法则是:运动密度 = $\text{全班学生总的移动时间} / \text{体育课实际上课总时间} \times 100\%$,这种方法侧重于学生在课程中的活动时间^[2]。

本研究认为,确定适宜的运动密度应综合考量学生所处的教育阶段、课时安排、学习水平以及活动类型等多个维度,并依据青少年身心发展的自然规律,为不同教育阶段设定合理的运动密度区间。同时,还需明确各教育阶段中运动强度与运动密度的主次关系^[2]。

体育课程的学习不仅仅关乎知识和技能的掌握,还包括实践经验的积累。目前,中国

的体育教学往往偏重于动作的演示,而相对忽视了对练习和比赛环节的指导。因此,教师需要转变传统的单向灌输式教学方法,转向一种多维度、互动性强的教学模式,鼓励学生通过自主学习、合作交流和探究式学习等多种方式的结构化知识与技能的学习^[3]。

此外,合理调配运动强度与运动密度的比例,对于提升教学要求和 Learning 成效至关重要。通过这种综合性的教学策略,可以更有效地促进学生的全面发展,满足不同学生群体的需求,并激发他们的学习兴趣和参与热情。这种教学方法的转变,将有助于提高体育课程的教学质量,培养学生的终身体育意识和能力。

2.2 体能练习的合理选择

在1983年,田麦久教授首次倡导了项群理论,并明确提出了“体能”这一概念,用以区别于“技能”。随后在1984年,该术语被《体育词典》收录,而在此前的体育相关词典中并未包含“体能”这一词条。体能被定义为一种基于动作表现的综合性能力,它着重强调动作的灵活性、稳定性和功能性。在神经系统的调控以及三大能量系统的辅助下,体能展现了人体对外做功的能力。体能训练的目标是提升动作所引导的能量供应及其效率。

具体而言,体能训练旨在通过科学的方法和手段,提高个体在进行各种动作时的能量供应能力,从而增强动作的效率和效果。这包括提高肌肉的力量、耐力、速度和协调性,以及改善心肺功能、代谢能力和神经肌肉协调性等方面。通过有针对性的体能训练,可以有效地提高个体在各种体育活动和日常生活中的动作表现,增强身体素质和健康水平。

中国的健康体育课程模式强调,每节课应包含至少10分钟的体能练习。在实施这一模式时,需要注意三个关键点:首先,体能练习的方法和手段应多样化且富有趣味性;其次,应重视“补偿性”体能练习,即一个运动项目可能侧重于身体的某一部分或几个部位的锻炼,

但全面提升运动能力需要依赖于全身的综合能力，因此，发展“补偿性”体能练习有助于提升运动能力和身体素质的全面发展；最后，应避免将体育课变成单纯的体质健康测试课。

鉴于我国体育课堂仍普遍存在“缺乏运动强度”及“自由放任式教学”等现象，规定每节课进行10分钟的体能训练实为必要。体能训练作为掌握运动技能的基础，其储备不足将直接影响学生在专项运动技能上的表现。此外，体能水平与个体健康紧密相连，良好的体能有助于提升精力、减缓疲劳、延长寿命，并能有效预防运动伤害、增进心理健康及改善睡眠质量。

2.3 运动技能的学习情况

运动技能体现为个体在身体运动中有效执行特定动作的能力。所谓具身习得，是指该技能的掌握并非源于概念性知识的学习，而在于通过身体动作体验获得的认知与理解。在运动技能的具身性习得过程中，其核心特征表现为实践的必要性：运动技能的掌握需借助实际动作的实践，关键在于累积经验，且本质上以实践经验为基础^[4]。

个体在体育活动中有效执行特定动作的能力被称为运动技能。所谓的具身习得，指的是这种技能的掌握不是通过学习概念性知识获得的，而是通过身体动作的体验来实现认知和理解的过程。在运动技能的具身性习得中，一个核心特征是实践的必要性：技能的掌握依赖于实际的动作实践，其关键在于经验的积累，且这种掌握本质上是基于实践经验的。换句话说，技能的习得更侧重于“我能”而非“我思”，这意味着它不仅关注对运动概念的理解，更重要的是掌握运动的实践技巧。在这个过程中，参与、体验和本体感受在积累运动技能经验中扮演着至关重要的角色。这种以实践为中心的学习方法强调了通过亲身体验来深化对运动技能的掌握，从而在实际操作中展现出更高的技能水平^[5]。

在中国当前的体育教学实践中，技能掌握往往需要通过持续的练习来实现。然而，一些体育课堂尚未充分理解和实施“中国健康体育课程模式”，导致教学中存在教师讲解过多而学生实践不足的现象，这限制了学生获得充分练习的机会，进而影响了技能学习的效果。在教学过程中，也缺乏根据各个运动项目的特性来有针对性地安排教学内容^[6]。

“中国健康体育课程模式”倡导的是结构化知识和技能的教學以及大单元教学法。虽然许多教师已经开始有意识地调整教学内容以适应这一模式，但在实施单元教学方面的意识仍然不够强烈。根据义务教育新课程标准，教学应超越单一、孤立的动作技术和知识点的传授，而应转向结构化的运动知识技能整合教学。新课程标准并不是要否定单个技术动作的学习，而是主张避免仅仅局限于单一动作的技术训练，而是推荐结合组合动作、对抗练习、竞赛或展示等多种教学形式^[7]。

“中国健康体育课程模式”着重于整合结构化的知识与技能，目的是加快运动技能的掌握过程，并提升教学成效。这一模式旨在促进学生在一到两个甚至更多运动项目的深入理解，并培养其专业技能；同时，它也旨在激发学生对于体育的兴趣，并培养他们终身参与体育活动的观念^[8]。此外，该课程模式还致力于拓宽学生的思维视野，提高他们观察、分析和解决问题的综合能力^[9]。通过这种方式，课程模式不仅关注于运动技能的传授，也重视学生综合素质的培养，为学生的全面发展奠定坚实的基础^[10]。

结论

综合分析表明，中国健康体育课程模式的三大核心要素明确了体育课的教学方法、教学目的以及评价一堂优秀体育课的标准。季浏教授在其多篇学术文章中，针对实施该课程模式过程中出现的问题，提供了具体的解答和指导。

总体而言,中国健康体育课程模式的创新不仅限于教学方法的改革,还包括对课堂结构和教育理念的深刻变革。该模式基于广泛的科学理论和先前的研究成果,制定了明确的量化指标,真正将学生置于学习过程的中心位置。它有意识、有目的地规划并培养学生的多方面能力,以促进学生的身心健康发展。

对于中小学体育教师以及未来将成为教师的人士而言,深刻理解和掌握运动负荷、体

能练习和运动技能这三个关键要素至关重要。他们需要深入领会并实施中国健康体育课程模式,为提升学生的体质健康、增强运动能力和体能储备、培养坚韧的意志品质等多方面做出积极贡献。通过这种方式,教师们可以更有效地支持学生的全面发展,帮助他们建立起终身参与体育活动的基础。

参考文献

- [1]第八次全国学生体质与健康调研结果发布[J].中国学校卫生,2021,42(09):1281-1282.
- [2]傅小兰,张侃,陈雪峰,陈社妍.中国国民心理健康发展报告(2021~2022)[M].北京:社会科学文献出版社.2023.
- [3]张晨斐,徐波,季浏.中国健康体育课程模式下的运动强度对儿童青少年身心健康的影响[J].武汉体育学院学报,2022,56(12):85-92.
- [4]季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报,2015,38(09):72-80.
- [5]刘超,董翠香,田来,等.基于中国健康体育课程模式的体育课堂教学行为评价指标体系构建[J].天津体育学院学报,2021,36(04):427-434.
- [6]汤春雪,张严焱,周越,等.主动健康视域下运动负荷强度测度体系理论探新[J].北京体育大学学报,2023,46(11):2-17.
- [7]蔡龙.小学体育课堂体能练习的有效方法[J].田径,2023,(08):23-24.
- [8]咸桂彩.技能学习的定义及评估——知、行、会在技能学习中的关系[J].中国职业技术教育,2012,(09):32-36.
- [9]秦梅,彭存山.运动负荷在体育教学中的作用与评价[J].武汉船舶职业技术学院学报,2021,20(01):61-65.
- [10]李金霞.青少年运动选择要适龄[N].中国体育报,2021-09-14(07)

作者简介:贺良宇(2001.4-),女,土家族,湖北恩施人,硕士,研究方向:体育教学。