



# 试论“学生中心”体育课程的整体设计

包雪鸣

**摘要:** 在总结课程改革经验的基础上, 结合现代课程理论, 将体育课、活动课、课外体育俱乐部活动通盘考虑, 整体优化设计学习目标、学习方式、学习单元, 实施相应的学习组织形式、学习评价。从夯实基础、提高兴趣、形成技能、培养习惯方面着手, 探索培养学生体育自主发展能力的途径和方法。

**关键词:** 体育课程; 学生中心; 课程统整; 自主学习

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-1207(2008)05-0087-03

## Integrated Design for Learner-Centered PE Curriculum

BAO Xue-ming

(East China Normal University, Shanghai 200062, China)

**Abstract:** According to the experience of curriculum reform and the modern curriculum theories, the article takes into consideration the PE class, activity class and extracurricular sports clubs. It discusses the optimal design for learning objective, learning methods and learning units, together with relative learning organization types and learning assesment. Attention should be paid to consolidating the foundation, enhancing the interest, forming the skills and cultivating good habits in order to find out the methods for developing students' ability of PE self-development.

**Key words:** PE curriculum; learner-centered; curriculum integration; self-learning

从课程理论的视角出发, 基于构成课程与教学的基本要素在系统中的地位和作用的不同认识, 体育课程可分为3类: 学科中心课程、教师中心课程、学生中心课程。以往的体育课程和教学活动, 充分地体现了学科中心和教师中心课程, 教师把主要精力放在体育课上, 放在大纲规定的教材和教法的研究上, 对学生的学法分析很少, 学生常常是被动学习, 致使学生在学习时总是难以体验到成功的喜悦和达到心理上的满足, 造成毕业后无论在体育兴趣、能力、意识还是参与运动的习惯等方面, 多数学生达不到预期的结果。新课程提出了“学生中心”的体育课程理念, 关注的核心是尊重学生的需要和重视学生情感体验, 从课程的设计到评价的各个环节, 始终把学生主动全面的发展放在中心地位。

## 1 “学生中心”体育课程的理论基础

《体育(与健康)课程标准》在“课程的基本理念”中提到, 体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验, 促进全面发展的社会主义新人的成长。以学生主动、全面的发展为中心, 在注意发挥教师教学中主导作用的同时, 特别强调学生学习主体地位的体现, 以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能, 提高学生的体育自主学习能力。这样的课程理念有其深厚的课程理论基础。

传统的体育课程是学科课程, 关注体育学科自身的知识体系, 而漠视学生的需求和体验。其实体育课程的本质应当是学生在体育活动中的经验, 以卢梭为代表的浪漫自然主义经验课程理论、以杜威为代表的经验自然主义经验课程理论、以“存在现象学”为基础的当代人本主义经验课程理

论, 都强调体育课程应关注学生的自主经验, 关注学生自主性的健全发展。美国学者罗杰斯认为: “当学生自己选择学习方向, 参与发现自己的学习资源, 阐述自己的问题, 决定自己的行动路线, 自己承担选择的后果时, 就能在最大程度上从事意义学习。实践表明, 这类参与学习比消极被动学习有效的多。”“当学生以自我批评和自我评价为依据, 把他人评价放在次要地位时, 独立性、创造性和自主性就会得到提高。”

基于这样的课程理论, 我们在思考学校体育课程的整体优化设计时, 放弃了传统体育课程强调体育知识的逻辑结构和教师的经验, 努力统整学生的体育学习经验。美国学者Beane指出, 课程统整包含4个主要部分: 经验统整、社会统整、知识统整和课程设计统整。体育课程应将学生的课内课外经验、学生的需求和社会的需求、体育学科的理论知识与学生生活中的实践知识整合起来, 设计出整体优化的统整课程。

## 2 “学生中心”体育课程的整体设计策略

如何实施“学生中心”体育课程? 怎样实现体育课程的统整? 我们在总结体育课程改革经验的基础上, 结合现代课程理论, 从尊重学生需要, 重视学生情感体验入手, 将体育课、活动课, 课外体育俱乐部活动整合起来, 构成“三位一体”的课程与教学平台, 在教师的指导和激励下, 以发展学生的体育自主实践能力目标, 为学生终身体育奠定基础, 整体设计课程、教学、活动、俱乐部活动(见表1)。体育课采用按单元自定起点, 分层次递进方式, 学会自主

收稿日期: 2008-07-02

作者简介: 包雪鸣(1968-), 女, 讲师, 主要研究方向: 体育教育与训练理论与实践。E-mail:xmbao@sohu.com. Tel:13701937065

作者单位: 华东师范大学 体育与健康学院, 上海 200062



学习,掌握必要的知识、技能。活动课采用按兴趣自选专项逐步提高的方法,培养对运动兴趣、爱好,学会运用已有的经验进行自主锻炼,形成专项能力。课外体育俱乐部活动采用自行组织与管理的实践模式,提高学生发现问题和解决问题

的能力,养成体育锻炼的习惯。从而缩短学生的起始状态与目标的差距,形成由兴趣、爱好到专长的发展趋势,使学生在走出校门前有适合自己的体育项目爱好,掌握这些项目科学的锻炼方法,体验到运动的乐趣。

表1 体育课程整体优化设计方案  
Table 1 Integrated Optimal Design of the PE Curriculum

分类	体育课	活动课	课外体育俱乐部活动(竞赛活动)
学习目标	学会和掌握必要的体育知识、技能和学 习方法,促进身心健康的发展,具有 积极参与体育学习的态度。	结合兴趣,运用已有的经验,较系统地掌握专 项知识、技能和练习方法,增强所学项目的兴 趣、爱好,形成专项能力,养成经常锻炼的 良好习惯。	在体育实践中,增强竞争与合作意 识,体验运动的乐趣,学会比赛的 设计组织评价方法,提高比赛中发现 问题、解决问题和社会适应能力。
学习方式	按专题单元自定起点,分层递进(自学 与分组结合)	自行组织按兴趣自选专项类(学练类、成果汇 报类、模拟类小组合作学习)	自行设计与管理的体育实践活动,合 作学习。
组织形式	班级授课,按同质以及帮教式分组。	班级授课按选项式以及伙伴式分组。	年级活动按专项分组。
师生关系	通过教师的引导和指导,使学生从被动 接受为主动学习。	强调学生自己学习,教师是学生的引导者、调 控者。	导师制:指导与咨询学生独立设计和 组织活动中提出的问题。
学习评价	着重掌握体育知识、技术学习过程与结 果的综合评价。	侧重解决问题,兴趣有无增加,某练习方法在 实践中的运用。	侧重班级比赛方案的设计与实施。
学习单元	形式:自评、互评、教师评价结合。	形式:自评与小组评价结合。 以学生现有水平为出发点,通过扩大学习单元	形式:小组与集体评价。 以赛事活动为主,以获得的经验和提
课时安排	以专题单元、运动技能学习单元为主。 每周2课时	以增加已有的兴趣、爱好,发展专长为主。 每周1课时	高实际应用为主。 每周2~3次(课余或周六日)

## 2.1 体育课的设计

体育课的设计尊重学生特征、提供不同机会、鼓励自主发展。美国学者齐莫曼认为“当学生在元认知、动机、行为3个方面都是一个积极的参与者时其学习就是自主的。”体育课程的整体优化设计,是以学生自主发展为目标,从关注教的内容转化为学的内容,体育课中教师根据同一教学班学生客观存在的差异性,采用分层教学,设置不同难度的学习情境,学生结合自己的体能和完成动作的能力自选学习起点,分层递进,使不同层次的学生拥有同等参与学习的机会,建立起自我效能感,体验到成功的喜悦,唤醒了学生主体意识,还给了本应属于他们的体育学习的“自由”,变被动接受为主动参与,积极思考,形成了想学、能学、会学的自主学习状态。体育课中学习目标与内容的分层设置,改变了以往体育课学习“一刀切”的现象。增加了教学内容的灵活性和选择性。较好地处理了不同层次学生在体育学习过程中“吃的好、吃的饱,容易消化”的问题。从而促进了全体学生身心健康水平的普遍提高。

## 2.2 活动课的设计

活动课的组织,变教师的“控制”为“指导”,引导学生将自主学习能力和自觉性,最大限度地释放出来。通过专项学习中的学练课(见表2);学习成果展示课(小组汇报);模拟课(小组模拟某球星队)等不同课型的设计,以及活动课学法指导形式,使课内、课外有机结合,不仅为他们提供了一个自由和谐的教育环境,而且有利于使其获得集体意识和行为规范,提高自我教育水平。使学生真正成为学习的主体,体现了向学生主动参加教学过程的转变,通过学生某一项技能的掌握与活动中情感体验进一步转

化为相应的能力,从中检验和评价自己技能掌握运用的程度,起到举一反三,触类旁通的教学效果。

表2 活动课中的学练课的组织形式  
Table 2 Organizational Forms of Learning and Practice in Activity Class

组别	组织形式
专项练习组	小组合作学习 诱导练习 巩固提高练习 熟练掌握本年 提高自 习掌握本年 动作 级规定动作 练评价 专项提 级规定动作 完成动作 学习高一 级动 掌握动作练习 能力 高组 作提高难度 方法

## 2.3 课外体育俱乐部活动的设计

美国著名教育家杜威曾说过:“学校最大的浪费在于儿童在学校中不能完全自由地运用已有的经验,采用自己的方法去获取知识。”篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、手球、棋类和课间操管理等各课外体育俱乐部,充分利用了校内外的体育资源,自行设计与组织活动和竞赛,引导学生将已获得的知识、技能运用于体育实践,在实践中学习、体验运动的乐趣,培养学生持久的体育兴趣,养成体育锻炼的习惯。每个班级建立各俱乐部下属的运动队,队员相对稳定,位置分工明确,购进标准的队服,建立队规、起好队名、编排阵形,形成自己的爱好和班级特点,一年中通过各种赛事,评出年度各项的班级、年级、全校球星、擂主、天王、飞人、棋王等称号。

## 3 课程实施建议

“学生中心”体育课程的整体优化设计,将体育课、活动课、课外体育俱乐部活动整合,从重教到重学,尊重学生需要,重视学生情感体验入手,引导学生积极主动参与,



将学习的主动权交给学生,让他们充分挖掘自己的潜能,使学生成为体育学习的主体;通过学习目标、学习方式、学习单元的优化设计,实施相应的学习组织形式、学习评价;通过激发动机、夯实基础、引起兴趣、形成技能、培养习惯的体育学习过程,着眼于未来,着眼于终身体育,逐步摸索出培养学生体育自主发展实践能力的有效途径和方法。这是课程标准的要求,这是学生自身的需求,也是社会发展的必然要求。实施这样的课程,笔者提出如下建议。

**3.1 体育课程整体优化设计**是为了实现体育与健康课程标准采取的课程模式、教学方法、组织形式等因素的总体考虑。对于课程实践而言,没有任何一种单一模式能够适用于所有情况,因此实施中应不断地调整,使课程设计和教学过程始终处于动态优化之中。

**3.2 课程实施的焦点**由“教”转向“学”,要有计划、按步骤实现。随着学生学习自主性的逐步增强,教学过程中教师的“教”开始向学生的“学”转换,“教”应以“学”为基点,“学”以“教”为起点。

**3.3 单元教学设计**应认真分析学习内容的多指向性,根据学生的实际情况确定不同难易程度的内容和活动,大单元的体育学习,可以减少不必要的重复,对于教深、学透,使学生能完整地参与必要的学习环节(如探索发现、集体讨论、总结归纳等)和强化体育学习的主动性、创造性都有积极的意义。

**3.4 课程的优化整合设计**要将学生纳入到课程决策团队中

来,教师、学生甚至家长一起构建课程设计共同体,尤其要注意培养体育特长生参与课中组织辅导,他们是实施统整课程的重要一环。

**3.5 课程的整体优化整合**,其课程设计和教学实施给教师提出了更高的要求,教师不仅要熟悉课程标准、教学内容和学生实际,而且要具备分析课程标准、界定各年级学生培养目标的能力,应确立重备课,活课堂的思路。

#### 参考文献:

- [1] 教育部制订. 体育与健康课程标准[M]. 北京:人民教育出版社, 2003
- [2] 庞维国. 自主学习理论的新进展[J]. 华东师范大学学报. 1999(3)
- [3] 张华. 经验课程论[M]. 上海:上海教育出版社, 2000
- [4] 罗杰斯著,方展画,顾建民译. 我对教和学的思考. 见瞿葆奎主编. 教育学文集·教学(上)[M]. 北京:人民教育出版社. 1988.
- [5] 赵祥麟,王承绪,编译. 杜威教育名篇[M]. 北京:教育科学出版社, 2006
- [6] Beane J. A.(1997).Curriculum Integration:Design the Core of Democratic Education[J].*Teachers College Press,Columbia University*.
- [7] Beane J.A.(1995).Curriculum integration and the disciplines of knowledge[J].*Phi Delta Kappan*.76, 616-622.

(责任编辑: 陈建萍)

(上接第86页)

#### 3.8 学生对教师的认可程度

通过调查发现:喜欢体育教师的学生占53.77%,对体育教师感觉一般的学生占37.92%,不喜欢体育教师的学生占8.31%。由此可以看出学生对体育教师的认可度倾向性良好,不喜欢体育教师的学生仅仅占8.31%,这种情况可以使体育教师更好地发挥自己的特点,更好地与学生进行沟通,来提高体育课的质量。

#### 3.9 体育师资队伍的稳定

通过调查发现:影响体育教师队伍稳定性的主要因素依次是:场地、器材缺乏;学校领导不重视体育;待遇差;外出进修学习机会少;不能促进自己的专业发展;不符合自己的兴趣爱好;学校前景不容乐观等,而且显示前三位的因素更为重要,尤其场地、器材的缺乏对体育教师队伍的稳定性的影响最大。

### 4 小结与建议

#### 4.1 小结

希望小学的体育教师数量还有很大欠缺,特别是女性教师;希望小学体育教师呈年轻化趋势;体育教师的学历主要以专科或专科以上学历,总体来说体育教师外出进修机会少,体育教师队伍不太稳定。

#### 4.2 建议

**4.1** 我们可试行一条专兼结合型的体育师资队伍建设,争取将一专多能的复合型人才推向当前希望小学学校体育教育。

**4.2** 希望小学学校体育教师的工作环境特殊、艰苦,工作量大,福利待遇低,教育部门必须重视学校体育工作,学校领导要关心体育教师队伍的成长,评选先进、进修学习、福利待遇等都应与其他学科教师同等对待并给予合情合理的照顾,提高体育教师的经济待遇和社会地位,政府和各区教委应根据《学校体育工作条例》的要求,结合希望小学学校的实际,制订有效的规定和措施来发挥体育教师潜能,调动其工作积极性,稳定希望小学学校现有的体育教师队伍,吸引未来体育教师从事体育专业。

**4.3** 目前希望小学学校体育教师的来源渠道比较复杂,年龄比较小,教龄比较短,教学经验不足,专业水平参差不齐,培训与专业学习机会少,加强体育教师业务能力的提高已迫在眉睫。

**4.4** 师德建设是一个系统工程,个人修养是师德的基础,敬业精神是师德的核心,师爱是师德的灵魂。体育教师应不断加强自身修养,其次体育教师要有强烈的使命感和责任感,要无私奉献、爱岗敬业;再次体育教师要热爱学生,要有一颗全心全意为希望小学学校学生服务的热心。

(责任编辑: 陈建萍)