

●国家基础教育课程改革系列丛书

世界课程改革与教学创新

文 库

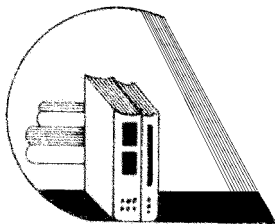
(第三辑)

学科课程改革与教学创新

学校、音乐、体育、美术、美育和艺术课程与教学改革

(一)

北京师联教育科学研究所 编



學苑音像出版社

责任编辑 :王 军

封面设计 :师联平面工作室

世界课程改革与教学创新文库
(第三辑)

学科课程改革与教学创新

学校、音乐、体育、美术、美育和艺术课程与教学改革
(一)

北京师联教育科学研究所 编
学苑音像出版社出版发行



三河文阁印刷厂印刷

2004 年 8 月第 1 版 第 1 次印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 157 字数 4060 千字

I S B N 7 - 88050 - 122 - 3

本书配碟发行全 40 册 640.00 元(册均 16.00 元 不含碟)

本书如有印刷、装订错误,请与本社联系调换

目 录

学校的健康管理	(1)
关心年轻一代的健康 ,体育	(6)
运动不足 ,会直接影响大脑	(10)
苏霍姆林斯基谈如何增进学生的健康	(12)
国内外的体育教学改革	(20)
激发体育的思维空间	(25)
一种重要的教育方式——家庭体育作业	(30)
“ PRECEDE—PROCEED ”模式在早期健康教育中的应用	(32)
西方国家的中小学课内外体育	(38)
美国儿童的竞技运动	(43)
美国中学的竞技运动	(47)
美国学校的体育课	(51)
美国中学的课外体育活动	(53)
美国堪萨斯州中学体育教师对体育教学目标的认识	(56)
中美两国学校的健康教育	(58)
加拿大大学体育的过去、现在和将来	(63)
加拿大的学校体育方向化	(67)
法国的学校保健	(71)
联邦德国学校两堂不同特点的体育课	(76)
联邦德国中小学的体育教学	(80)
民主德国的学校体育	(85)
东德中学体育教师的培训制度	(94)

罗马尼亚中小学的体育教育	(97)
苏联的学校体育工作	(99)
苏联重视学校体育教育	(102)
苏联对中小学生运动竞赛的要求	(107)
苏联建立新的校外少年儿童身体训练俱乐部	(109)
苏联国际象棋普及教育	(111)
莫斯科为体弱儿童开办专门学校	(114)
日本的健康教育	(116)
日本中小学体育教学特点	(119)
日本大学体育教学的历史变革	(124)
日本大学体育教育的改革思路及未来走向	(127)
日本战后以来出现的理论观点	(129)
日本战后学校体育的主要学术团体与学派	(133)
日本普通学校的现行体育教学大纲的改革	(135)
日本保健体育大纲的实施状况	(140)
日本振兴 21 世纪学校体育的对策	(147)
日本体育教学大纲中理论知识部分的发展与变化	(151)
日本小学体育新学习指导要领介绍	(155)
日本初中体育新学习指导要领介绍	(161)
日本中小学的体育教学	(167)
日本中小学体育新的教学大纲	(170)
日本体育教学的学生选择制	(173)
日本学校体育教学的学习指导形态——“ 小集团学习 ”	(177)
宫城教育大学附属小学培养健美儿童的教育	(188)
日本中小学生的课外体育活动状况	(193)

学校的健康管理

学校必须对学生进行健康教育和保健教育,同时必须进行健康管理。

学校是一个教育的社会,是生活的集体。从而像一般社会必须进行社会保健工作那样,学校也必须进行社会保健工作,这就是学校的健康管理。

不过,学校的健康管理,包括物的和人的两个方面。

一、学校环境的健康管理

学校环境不仅是教育的场所,还是学生生活的场所,所以不仅应从教育的观点加强管理,而且还应从健康的和安全的观点出发,加强管理。

作为学生生活的地方——校园、校舍、运动场等设施,与学生的卫生保健工作有着极其密切的关系。它和家庭的房屋、房子的构造、设施等一样,与我们一般的保健卫生工作有着密切的关系,因而学校环境的整建与管理只从教育的、学习的观点出发是不够的。不过,关于学校设施的健康管理可以分为一般生活和学习生活两个方面。

1. 校内一般生活的健康管理

学校既然是学生生活的地方,首先应保持清洁。关于学校的清洁管理,在文部省训令中规定了学校清洁法(一)日常清洁方法;(二)定期清洁方法(三)临时清洁方法。

问题是由谁来搞学校的环境卫生。当然,应配备相当多的勤杂人员,专门负责经常的学校清洁工作,但是在教育财政上未必可能。

因此可以由学校的成员,即教师、学生自己把学校的清洁搞好。这不仅是因为学校财政有限,不得不这样做,而且有其积极的教育意义。自己负责搞好自己生活场所的清洁是生活教育的基础。但是,必须特别注意,应根据学生的身心发育阶段等情况分配应负责的清洁范围。

2. 学习生活的健康管理

学生在学校,不仅像在家里一样只是生活,而且应像成年人在工作岗位上工作那样,从事学习。为了便于学习,才特别设立学校,建筑有关设施。因此,必须从学习的观点出发,加强学校设施的健康管理。

然而,用于学习的学校设施就是“教室”。因此,学习生活的健康管理就是如何搞好教室的设施问题。当然,一般都注意要有良好的通风设施,同时,在学习上特别注意“采光”问题。因此,为了“预防学生的近视眼”,在采光方面有特别的规定。

3. 保健卫生设施

因为学校是实施教育的地方,当然要有教育设施,可是同时也为一般生活整建各种设施,所以必须适当加以管理。关于保健卫生设施,有厕所、排水设施、供水设施、饮水处、洗手处、洗脚处等,在清洁上特别重要的是供水设施。供水设备,既与学校防火有重大关系,也与学校保健有着密切的关系。

只靠努力是不能保持学校的清洁的。必须有特别的设施,因为它是搞好清洁卫生的前提。希望学校供水充足。

其次,为了进行健康管理,学校应特别筹建伙食设施和保健卫生设施。伙食设施,与其说是从教育方面考虑,不如说是从保健方面考虑才设置的,必须十分注意其经营管理。

保健卫生设施,如保健室(卫生室)。它是由人的设施和物的设施组成的。人的设施要配备校医、牙科医生和护士等,要有常设的护士。护理教师由于同时要兼任教育工作,所以只配备护理教师往往

是不够用的,配备专职保健护士是颇为理想的。

以上简述了学校环境的健康管理,这些主要是教育行政部门的任务,除学校清洁工作外,都是建校初期必须充分加以考虑的。

二、学校成员的健康管理

学校主要是由学生和教师组成的。因此,首先必须考虑学生的健康管理问题。

1. 学生的健康管理

学生健康管理的基础,是对学生进行健康诊断,充分了解健康管理对象——学生的实际情况。

第一、关于学校进行健康诊断的问题,在“学校保健法”上有明确的规定。学校健康诊断,应根据各种目的进行。实施义务教育的学校,在就学前进行。这是对学龄儿童、学龄学生入学前采取的必要措施。

第二、为决定录取新生而进行的健康诊断。这是为了诊断入学志愿者是否有胜任该校学习任务的健康体格。

第三、对在校学生进行的健康诊断。区分为一般的和特别的两种。一般的健康诊断是为了管理学生的健康而进行的。这里分为定期健康诊断和临时健康诊断。定期健康诊断每年四月进行一次,将其结果载入学校健康诊断卡片,要保存五年以上,并且必须根据“学校卫生统计调查”的规定处理。

第四、特别健康诊断,是为了特殊目的进行的,例如为进行职业指导进行的健康诊断。这是在学生临近毕业时,为了对学生讲行职业选拔而进行的健康诊断。

临时健康诊断,是在临时有必要时进行的。主要有(一)学校发生传染病时(二)学生长期不能上课的前后(三)需要对结核、寄生虫病、及其他疾病认真进行检查时(四)就学、入学或毕业时(五)其他校长认为必要时。

健康诊断的本身并不是目的,必须根据健康诊断的结果,采取必要的措施。这就是学校必须进行健康教育,健康方面的个别谈话,采取预防疾病的措施,并进行适当的卫生护理指导,以及为此而筹建必要的设施。这些正是健康管理的问题。

我们在这里必须明确地区别健康管理与健康教育和健康教学。首先是健康教育和健康教学的区别。健康教学(Health instruction)以学习有关健康、保健、卫生的常识为目的。因为一般学生在健康、保健、卫生方面缺乏必需的知识,为弥补这一缺陷才进行健康教学。健康教育虽然包括健康教学,但是它的范围更广泛,包括进行健康生活的训练。由于教育必然含有训练和实地指导,所以,健康教育必然包含着健康技术指导。这个健康技术指导,个别实施时就是健康生活指导。因此,健康教育这个概念包含的内容比健康教学更广一些。学校的健康教育计划,应与按课程计划的保健体育科目的教学密切联系起来实施。

2. 教师的健康管理

教师的健康如何,当然与教师个人有关,但是对于学生的健康来说也是个关系重大的问题。学校管理特别应该抓住对学生健康有重大关系的教师的健康管理。有一实例,某校发现某班的学生与其他班的学生相比,结核病感染率高,经查明是由于该班的班主任就是不自觉病状的患者。据此,可以清楚教师的健康管理是多么必要。

教师的健康状态不仅对其工作,而且对教育效果也有很大影响,从这个观点来看,教师的健康管理也是个重大问题。不过教师的健康管理当然是教师自己管理自己的问题,可是它又必须作为学校管理的事项。

教师的健康管理与学生的健康管理一样,必须根据他们的健康诊断同时进行。

然而,教师在录用前必须严格进行健康诊断。因为一旦录用,就不能令其退职,特别是对于结核病患者要进行仔细的检查,凡是健康

异常者 ,绝对不应录用。

其次在复职时要进行仔细的健康诊断。这多数是对因患结核病而离职的 ,或者对长期缺勤的教师进行的。

对教师的定期健康诊断 ,应在每年四月进行。另外也进行临时健康诊断。依据这些诊断了解教师的健康状况 ,并且应当采取对策。据此 ,把教师分为健康的、要注意的、要保养的三类 ,以便分别采取各种必要的措施。

最后对于病休和长期缺勤的教师也要进行健康诊断 ,并对他们的疗养生活给予必要的指导。

关心年轻一代的健康、体育

瓦·阿·苏霍姆林斯基

良好的健康状况、饱满的精神和充沛的体力——这是朝气蓬勃地认识世界、乐观向上、随时准备克服困难的最重要的条件。儿童的精神生活——他的智力发展、思维、记忆、注意、想象、情感、意志，在很大程度上取决于他体力的活跃程度。孱弱、消瘦、不舒服、容易生病的孩子，在课堂上很快就会感到疲劳，眼神消散，动作变得迟钝。鉴于此，我们总是把孩子的学习劳动，把他们的各种活动，放在他们体力和精神力量的、一般状况与一般发展的背景下进行考察的。

在对儿童的研究中，他的健康状况应是全体教师特别关注的对象。教师要与家长和校医一起，给每个学生规定劳动、休息和饮食的制度。有些儿童，思维过程迟钝、缓慢，是整个身体虚弱的结果，因此我们力求做到，使这些孩子春、夏、秋三季晚上开着窗户睡觉，让他们吃特别富有维生素和植物杀菌素的食物（如蜂蜜、春夏季节的鲜牛奶、油脂、蛋、鲜肉、水果），让他们在夏季日夜呼吸田野里和草地上的空气。所有这一切对他们的健康与智力发展起着能生奇效的影响。

儿童的体力发展问题也有其相反的一面：健康状况在很大程度上又取决于精神生活，其中包括取决于脑力劳动的文明。因此，我们认为，迷恋于那种“高效的”、“加速的”教学手段是不能容许的，这种教学观点就是把儿童的头脑看作一种电子装置，可以无限地储存与掌握知识。儿童是有生命的，他的头脑是极其纤细、娇弱的器官，应该十分爱护和小心谨慎地对待它。脑力劳动的充分价值不仅仅取决于它的速度和紧张，而首先取决于它的正确的、深思熟虑的、合理的

组织。

当然不能忘记,在我们这个时代,生活的全部节奏在加快。然而由此不能得出结论说,学校里就容许赶任务、神经过敏、忙乱不堪以及激情压倒理智。

少年期和青年早期学生的健康需要特别加以关注。这两个时期正是身体发育迅猛进行的时期,教育者要密切注意自己的学生的体力和脑力劳动的和谐发展。在少年期,巨大的危险是由于死记硬背这种畸形劳动而损害学生的健康。不能容许 12—15 岁的少年每天坐 4—5 小时去熟记一页又一页教科书,这对健康有着极为有害的永久性影响,它会遏制智力的发展,使兴趣、钻研精神和求知欲衰退。

遵守作息制度的一系列要求,对于结实的身体和饱满的精神非常重要。学校要绿树成荫,校园里有着自己的小气候(丰富的氧气),低年级的某些课在绿色的教室里上,这是身心健康的最起码的先决条件。孩子们在醒来之后的最初的 6—7 个小时从事紧张的脑力劳动,在随后的几个钟点里从事不需要思想过度紧张的各种活动,在睡眠前的最后的 5—6 个小时里,则完全禁止紧张的脑力劳动。儿童和少年早睡早起,醒来之后立即着手工作(上学前的 1—2 小时做最难的功课);下半年(中午放学以后)学生们主要是在新鲜的空气里度过,从事满足个人需要的有趣的创造性劳动(下半年也可以用来阅读)——在我们的教育工作中,作息制度的原则性要求就是这些。

早晨,在上课前完成家庭作业,使下半年摆脱致力于课本的紧张的脑力劳动,让这段时间主要从事户外的体力劳动,从事个人爱好的活动,阅读,游戏等,这样就不仅增进了学生的健康,而且为他们丰富的精神生活,为他们的全面发展创造了条件。但是,下半年这样安排,绝不是摆脱任何脑力劳动,而相反,这正是要使学生能有一种完全的、丰富多彩的、多方面的智力生活。要培养聪明的、全面发展的人,必须使儿童和青少年每天能按照自己的愿望(这愿望也需要培

养)来支配不少于六、七个小时的自由时间。否则,任何关于发展天资、爱好和发展能力的议论,都只能是空话。我们不准儿童在上课的紧张的脑力劳动之后,再长时间地钻研教科书,因为这会使头脑干涸,打消学习兴趣。学生下课以后要能够在课外小组里、在学校实验园地和花园里从事创造性的劳动,阅读文艺书籍和科学普及读物,只有在这种条件下,他们的学习愿望才不会低落下去。

要使学生体魄健全,体力劳动起着重要的作用。一个人没有正常的疲劳,就不会充分地享受休息。有许多劳动过程(如给技术作物锄草、砌砖墙、照料果树、收获庄稼等等),可以把其中的和谐、优美、协调的身体动作看作是体操。经常从事这种体力活动的学生,他们的特点是,身体发展优异,健美,各器官和谐协调,体态匀称,姿势优美,动作既有力又具有可塑性。给各个年龄期的学生都找到能够使人得到身心发展,锻炼其体质,培养其劳动美感的种种活动,这是全体教育工作者都应特别关注的事。户外劳动,特别是在不过分寒冷时的户外劳动,能防止学生受寒生病,由于加强了神经的兴奋而给儿童以有益的影响。这种劳动乃是预防神经衰弱、心绪不宁、易受刺激的主要条件。

在儿童和青少年的身心发展中,做体操和进行体育锻炼起着重大的作用。但是,这些活动只有当全部教学教育工作充满了对学生的健康、对他们身心和谐发展的关怀时,才能完成自己极关重要的职能。重要的是使学生从身体锻炼中得到欢乐,使之成为他们的需要。人们做体操和进行体育锻炼,应该首先不是为了比赛的成绩,而是为了造就体魄的健美。我们努力使学生相信,由于经常的体育锻炼,他们不仅能得到身体发育的美和动作的协调,而且性格也得以形成,意志力也受到锻炼。在完成身体操练,如跑、跳、以及各种竞技游戏时,我们很注意使学生得到美感的满足。经验证明,学校里举行各项运动形式的动作优美、雅致、协调的锦标赛是适宜的。这样,不仅能显示,而且能造就体魄的健美。

休息问题是个性全面发展的的问题之一。休息可能是无所事事,也可能是积极的活动。处于毫无动作的状态中,作为激烈紧张的体力或脑力劳动之后的间歇是必要的。但是,在人的一生中,不应该有一分钟不是用于他的精神生活的充实的。对于一个善于休息的人来说,甚至默默地观察大自然和欣赏艺术作品也是一种创造。只有那种使体力和精神力量以特殊的形式焕发出来的休息,才是真正的休息。使儿童习惯于积极地、主动地休息,是教师、班主任十分重要的任务之一。我们认为在各种活动的合理的交替中,在满足于美的需要的劳动中,在对自然美的积极的享受中,就包含着学生的休息。这样做,孩子就经常得以休息,这对于他们身心的充分发展具有重大的意义。正确地组织课堂上和课前、课后的脑力劳动,正确地安排总的作息制度,才能找出自由支配的时间,用于这种休息。

休息时间是精神生活中最复杂的时间,这时,人独立地享用由他人创造的文化珍品。让学习和体力劳动之外的空余时间充满生动的、激动人心的思想,充满深刻的道德的、智力的和审美的情感,我们把这些看作是自己的任务。休息时间里精神上的志趣越丰富,课堂上的学习和脑力劳动就越吸引孩子,他就能越多地感受到文化艺术作品中的美。休息时间里思想感情的丰富取决于活动的性质。休息时间里的智力生活应该与学习有所区别。读书、进行体育锻炼、扮演剧本中的某个角色、参加业余文娱小组,学生会感到他在为集体创造某种价值。在必修的功课之外的时间里,积极地满足多方面的精神志趣,是精力充沛、乐观向上、富有朝气、生机勃勃的源泉。如果在某种自己喜爱的脑力劳动过程中,学生仿佛在自己身上发现着新的力量、新的能力,那末这样的脑力劳动甚至也会变成休息。

(青岛市第47中学白振汉译自《瓦·阿·苏霍姆林斯基选集》(五卷集),第一卷,1979年版,第204—208页。)

运动不足,会直接影响大脑

在孩子们中,目前已开始增加低体温现象,可以说自律神经失调就是它的迹象之一。对此,日本立川共济医院小儿科部长甲贺正聪发表了他的意见。认为:妨碍孩子们的自律神经正常发育的原因就是熬夜、睡懒觉,搞乱了正常的生活节奏。其他原因就是过分保护自己,运动不足。

一、宠儿化

甲贺部长举了个例子,他说,比如我们进入狮子或豹等野生动物的动物园时,就觉得它们没有精神。另外,在高层住宅里,作为爱物而被饲养的狗、猫的抵抗力都较弱。动物园的动物和家庭的爱物都能保证有个安全的环境和充足的食物。但,与此相反的,它们却被剥夺了紧张感和运动。由此,它们的自律神经运动就迟钝了。这样也就容易患病。同样,我们人类在那些娇生惯养、又不去游玩,运动量不充分的孩子们中也容易产生这种现象。其原因就在于,人类的大脑具有其他动物所无法比拟的高度发达的大脑皮质。另一方面还具有与猫、狗相同的在大脑内侧被称作大脑边缘系的下等哺乳类脑,以及与蛇、鳄鱼相同的在大脑最里侧被称作脑干脊髓系的爬虫类脑。体温、循环、呼吸的调节及反射运动的管理都集中于这个脑干部。另外,这个脑干部又强烈地支配着、包围着它的大脑边缘系。

二、衰竭的大脑

父母的过余保护和过余干涉都会使孩子们的大脑边缘系的发育

迟缓,运动不足就会使脑干部衰竭。孩子们的自律神经失调被称作是一种文明病。甲贺部长告诫家长说:要想让孩子的自律神经发展健全,就是要早睡早起。最重要的是不要过余保护,要让他们充分的运动。

三、使其紧张

当然,对于患有自律神经失调的孩子可以接受“入院疗法”。禁止与父母联系,从医院直接上学。这样父母就无法再去娇惯他们。同时,在孩子的心中也就产生了一种紧张感。每天起床的时间是早晨5时半,就寝是晚上9时。早饭前和晚饭后各作一次体操。并要求跳绳千次、腹筋百次,进行干布摩擦等。用干布擦全身可以使周围张挂的自律神经末梢传感功能得到有效的锻炼。为了使自律神经恢复正常,还要立一个详细的日程表。

(杨 军——译自 1990.10.21.“读读新闻”《教育》专栏)

苏霍姆林斯基谈如何增进学生的健康

苏霍姆林斯基断言:德育、智育、体育、美育、劳动教育,是一个互相促进的、不可分割的统一过程,而健康和体育在这个过程中占有十分重要的地位,它是保证学生头脑清醒、精力充沛,从而促进全面发展的“起码条件”。值得指出的是,苏霍姆林斯基的这一教育信念不是凭空产生的。例如,他为了弄清健康状况与智力水平的相互关系,具体地说,为了弄清所谓“差生”学习吃力的原因,曾进行了二十多年的考察。结果发现:在这些差生中,85%的人所以学习落后,乃至留级,不是因为思维迟钝,也不是因为大脑皮层细胞发生了什么不利变化,而是由于身体虚弱,健康状况不佳,患有某种疾病,而且这种病症往往是在孩子活跃好动的掩盖下不易觉察的,他们在课堂上,开始时能专心听讲,但过了十一十五分钟之后,就双眼失神、不能专心听讲和紧张思考了。鉴于此,苏霍姆林斯基得出一个结论:要使学生全面发展,包括促进他们智力的发展,就必须对孩子们各方面的情况进行仔细的观察和研究,而这种观察和研究首先应从孩子们的健康状况入手。的确,苏霍姆林斯基在这方面做了脚踏实地的工作:他为了掌握每个孩子的健康状况,建立了一套由父母、校医、教师进行“联合诊断”的制度,并且在此基础上,采取了各种各样的措施,从多方面提高学生的健康水平,进而保证学生的全面发展。柏高老师具体介绍3种行之有效的措施。

第一,创造一个有益于健康的绿色环境

苏霍姆林斯基所以强调绿色环境的重要性,其科学依据是(1)

绿色植物能点缀风景,美化环境,使人生活在其中心旷神怡。(2)绿色植物是良好的“氧气制造厂”,能给人们提供健身的新鲜氧气。(3)绿色植物能调节气候,能使空气保持一定的湿度,夏天有降温的功能,冬天有增温的作用。(4)绿色植物能除尘,据科学考察资料统计,水库区一公顷面积的绿色植物,一昼夜能通过露水冲刷掉七十多公斤的尘土,植被区空气中所含的浮尘要比无植被区少得多。(5)绿色植物能灭菌,因为它能散发各种杀菌素,使空气中的含菌量大大减少,比如城市上空一立方米空气中,含菌量可达五千个单位,而植被区只有四百至五百个单位。鉴于以上原因,苏霍姆林斯基感慨地指出:可见校园里即使一平方米的空地也不容许处于未加绿化状态,这个规定具有多么重大的意义。基于这一认识,他领导帕夫雷什中学的师生,把校园及其所在村庄改造成了一片“绿色的海洋”。

该校坐落在一个绿树覆盖的大村庄边上,校园西北是一道深谷,沿谷沟边培植了橡树林带,沟坡上则是茂密的丁香树丛。校园西边和南边是集体农庄的绿色田野。校园与田野之间栽上了几道防护林。第聂伯河的一条支流经流学校南边,在这里筑坝截流,建成了一个大水库,它跟绿树相配合,给该校师生提供了一个宜人的环境。校园里栽满了各种以“散发杀菌素见长”的树木,其中有果树如核桃、樱桃、杏树、栗树、有苍蝇不得孳生的榛树,有冬季吐绿的针叶类、柑橘类树木。该校校园面积并不很大,只有五公顷(即五万平方米),可单是果园一角就占地二公顷,该校学生每人平均能有十几棵树。学校房舍和水泥走道以外的空地上,或布以群花争艳的花坛,或铺以“绿色的地毯”。许多房舍的四周墙壁上为浓密的藤蔓植物严严盖住。此外,葡萄园,苗圃,暖房,教学实验园地,“绿色实验室”、“绿色教室”、“绿化凉亭”等绿色之角,各个分布相宜,加之各角联以林荫小道,真可与仙境媲美。该校师生还把学校附近的四十公顷贫瘠粘土改造成了绿色的田园和繁茂的果园。再者,师生们每年都参加绿化村容的活动。截至苏霍姆林斯基在世时的六十年代末,该校为本村

开辟了两座公园,两个公共果园,两个公共葡萄园,帮助幼儿园绿化了庭院,为公墓四周栽满了长青树木。该校还特意开辟了一个野葡萄和欧洲越桔苗圃,为的是把树苗分送给学生的家长,让其为自己的孩子建造“绿化凉亭”。这一系列的努力,使该校所在地区形成了一个“森林小气候”,它的气温跟毗邻地区相比,夏天低 $3\sim 4$ 度,冬天则高 $2\sim 3$ 度。仅此一例,就足见绿化环境的优越性了。

第二 尽可能增加学生的户外逗留时间

苏霍姆林斯基坚信:健康的重要的源泉就是周围大自然——空气、阳光、水、夏天的酷热、冬天的严寒、荫凉的小树林、鲜花盛开的三叶草原野。基于这一信念,他在创造上述绿色环境的同时,还想方设法使学生有更多的时间生活、学习、劳动在大自然里。其主要作法是(1)上午在大自然里上课。据苏霍姆林斯基称,在该校低年级,每逢春秋两季,一、二年级的课全部在“绿色教室”里上,三、四年级约三分之一的课在大自然里上(这固然是苏霍姆林斯基独创的一种所谓“思维课”,其目的主要是为了适应学龄初期学生的年龄、心理特征,加强孩子们的直观观察和思维训练,但同时也是一种“健身课”,即为了有益于孩子们的健康),就是高年级的某些课有时也安排在“冬季教室”里上。(2)下午在户外从事创造性劳动。苏霍姆林斯基断言:每天坚持户外劳动,不仅能使人心地正直,智力发达,而且能使人身强力壮,延年益寿。正因如此,该校下午的许多劳动项目,如装配、钳工、电器装备等方面的工作全都从室内挪到室外来完成。苏霍姆林斯基还认为,有些户外劳动项目如砌墙等,其健身功能可以与体操媲美,甚至胜过体操。他还介绍自己学校的经验说,有些户外劳动项目,如编织器物、从事嫁接等,对于神经质的、易于激动的孩子很有疗效,因为这类劳动要求注意力高度集中。帕夫雷什中学有二十七名这样的孩子,通过这类劳动的陶冶,取得了良好的效果。(3)增加在家时的户外逗留时间。如前所述,由于该校的提倡和协助,每个学生

的家宅旁边都建有“绿化凉亭”,都有自己的“户外劳动角”,教师和家长相配合,要求孩子们在这里念书、写字、绘画、从事手工劳动。(4)要求学生利用周围大自然提供的各种条件来增进其健康水平。关于这一点,下面还要专门介绍。

第三 建立有益于身心健康的作息制度

苏霍姆林斯基十分尊重儿童脑力劳动的特点,他为自己的学生规定了在校、在家持续从事“桌上脑力劳动的时限”:一年级学生不超过两小时,二年级学生不超过两个半小时,三年级学生不超过三小时,四年级学生不超过三个半小时,五、六年级学生不超过四个半小时,七至十年级学生不超过五个半小时。他还认为,由于人体的抵抗力春天最弱,秋天最强,因此在安排学生的课时,春天应把脑力劳动的强度适当降低一些,在此期间可多搞一些野外考察,为秋冬的强脑力劳动积累一些感性知识。另外,他从经验中发现,一天之中,最有效的脑力劳动时间,对学龄初期学生来说是起床以后的六、七个钟头之内,对学龄中、晚期学生来说是起床以后的八至十个钟头之内;如果紧张的脑力劳动超过这个时限,就会减退记忆和感知的鲜明程度,就会降低思维的功能,就会导致食欲不振、睡眠失调,一句话,就会有损于身心健康。因此,苏霍姆林斯基领导的帕夫雷什中学在课日安排上规定:上午为课堂学习时间,下午则为从事各种课外活动的自由支配时间。在上午各节课的安排上,又把数、理、化、语法安排在头几节课,把图画、音乐、体育、手工、校办厂劳动安排在最末一节课。另外,家庭作业不在下午,更不在晚上,而在早起至上课前这段时间里完成。因为苏霍姆林斯基认定:“清晨是从事脑力劳动的最好时刻”。他曾写道:“经验证明,在整个数学—教育工作(特别是课堂上学习新教材的过程)安排得当的情况下,早晨用一个半到两个钟头(有时是两个半钟头)所从事的脑力劳动,可以比在课后(指下午)同样数量的时间内多完成一倍的工作量。”因此他要求低年级学生早晨

六点起床,中、高年级学生早晨五点半起床,用上二十分钟从事盥洗、早操,然后开始写作业。他强调说:“早睡早起,而且在早操之后立即着手学习,而不白白浪费时间,这是我校教育工作方针中对作息制度的一条主要的原则性要求。”那末他是怎样安排学生早睡早起的呢?这就是:学龄初期儿童(七、八岁至十一、二岁)晚八点上床,早六点起床,睡眠十小时;学龄中期和晚期学生晚九点上床,早五点半起床,睡眠八个半小时。苏霍姆林斯基认为,这样安排就保证了40—45%的睡眠时间分配在午夜十二点之前,而这对于疲劳的恢复最为有效。他对该校的这套作息制度评价很高,他说:“上课前完成家庭作业,午后不进行紧张的学习劳动,这是一个具有决定性作用的条件。在这个条件下,不仅可以增强体质,而且可以为丰富的精神生活、为全面发展创造条件。”然而他认为午后不进行紧张的脑力劳动并非为了完全摆脱脑力劳动,而正是为了让学生能过上富有意义的、丰富多彩的精神生活。如从事自愿选择的课外小组的创造性劳动,做游戏。旅行参观,游览散步,徒步行军,阅读自己喜爱的文艺作品或科普读物,开展科学试验活动,等等,并且这些活动90%以上的时间都在户外进行。苏霍姆林斯基认为:“只有当孩子每天按自己的愿望随意使用五至七个小时的自由活动时间,才有可能培养出聪明的、全面发展的人来。离开这一点来谈论全面发展,来谈论培养素质、爱好和天赋才能,只不过是一些空话而已。”

第四,养成学生积极休息的习惯

苏霍姆林斯基认为,休息的方式有两种,一是消极地闲散度日,无所事事,二是开展积极的活动。他说:“人生中不应当有一分钟是不获取精神财富的。”他认为积极的休息方式包括:各类活动的恰当交替,能满足审美需要的体力劳动,创造性地、积极地欣赏大自然的美,阅读文艺作品和科普读物,徒步行军;在夏令营里边劳动、边休息,等等。苏霍姆林斯基不主张学生把学习和体力劳动之余的时间

消磨在无目的的、纯消遣式的闲扯、看电视、跳舞等活动上,而主张学生下象棋以训练思维能力,阅读文艺、科普书籍以充实精神生活。他强调:“要使学习和体力劳动之余的时间都充满生动的、能触动思想的、以及深刻的道德、理智、审美的感受。”他还认为,如果学生在自愿进行的体力劳动和脑力劳动中发现自己身上有某种新的力量和才能的话,则甚至这种劳动也会成为一种休息。例如学生就化学物质对植物染色体的影响这个课题开展试验时,这往往是一种紧张的脑力劳动,但它带来的不是疲倦,而是课堂学习之余的一种很好的休息方式。苏霍姆林斯基的结论是:“学生应当把休息看作不仅是增进健康和体力的,而且也是促进精神力量的一种手段。从童年起就养成积极休息的习惯,是我们的教育方针的重要原则之一。”

第五,有针对性地地进行体育教学和体育锻炼

在苏霍姆林斯基领导的帕夫雷什中学里,其体育教学有一个特点,这就是目的明确,针对性强。首先,该校的体育教学包括让学生掌握有关的保健、卫生知识。例如,为了让女学生了解妇女生理、卫生常识,该校开辟了一个“女生角”,这里摆有人体解剖学和生理学书籍,以及少女、妇女卫生和母道方面的普及读物。苏霍姆林斯基发现,女孩子到了一定的年龄爱到这里来翻阅自己感兴趣的书籍,有的女孩子还暗自把最需要的书拿走。苏霍姆林斯基要求教师和管理人员对此现象要睁一只眼闭一只眼。因为他认为,这是一种正常现象:女孩子不好意思谈论这方面的问题,不好向老师提问。基于女孩子们的这一心理特征,该校有意识地经常给“女生角”补充她们感兴趣的书籍。从这个事例可以看出,该校的体育教学工作多么细致周到!至于该校体育教学的目的,绝不追求少数个人的纪录,而是着眼于全面提高所有学生的健康水平;虽然该校运动队年年都是地区运动会的冠军,但这不过是普遍提高体育水平的必然结果。苏霍姆林斯基指出:“不能把运动从全体学生的体育手段变为个人争夺成绩的手段;一

个人从事运动,不应当仅仅是为了在竞赛中争得好成绩,而是为了培养自己完美的体魄。在这一思想指导下,并通过深入细致的调查研究,体育教师协同校医,把全校学生按健康状况分成三组:基本组(健康状况正常者)、预备组(中等健康者)、特殊组(身体虚弱和有疾患者)。各组按不同的大纲分别进行体育教学和体育锻炼,而着重关心的对象是特殊组。在特殊组里,又按不同的年龄和性别编出“矫形体操”,以便对各类学生加以经常训练。在校医参与下,体育教师还为心脏和血液循环系统、中枢和外围神经系统有气质性缺陷的孩子编出成套的专门体操,并且根据健康发展情况经常加以更换。该校力争使孩子在进入少年期时能从特殊组转入预备组,进而升入基本组。此外,苏霍姆林斯基还特别注意养成学生自觉利用大自然来增强体质的习惯。他激励学生说:夏天太阳出来得很早,而你要比太阳起得更早!他要求学生早起之后,要用露水擦擦手、洗洗脸,用冷水擦擦身子,要坚持户外早操和课余体育锻炼;要养成经常在树林、草地、田野散步的习惯;要坚持每天沿长满庄稼和野草的大自然里步行三至十公里。为了让学生充分享受大自然对人体健康的恩赐,苏霍姆林斯基还要求十二岁以前的男孩子夏天都穿裤衩、背心,学龄前至十三、四岁的男、女孩子一律打赤脚;要求全体学生在冬天都打开通风窗睡觉,夏天则在户外露宿——或在院子里,或在干草垛和谷草垛上,或在庄稼地和牧草地旁,鼓励学生于结冰之前,或在江河里,或在水库、池塘里,或利用淋浴设备(该校学生家里一般都有这方面的简陋设备),常年进行冷水浴;提倡冬天用雪擦脚、擦腿,一直擦到从脚跟至膝盖感到发热为止;激励学生光着脚到雪地里去走上五至十分钟……

第六,保证营养丰富的饮食

要做到这一点,就必须有家长的配合行动。苏霍姆林斯基领导的帕夫雷什中学建有“家长学校”,这使该校与家长保持着紧密的联

系,加之该校教育得法,在家长中享有崇高的威信,这就使学校的建议能得到家长的采纳。为增进学生的健康,学校编印了学生最佳食品建议书,书中所荐,都是当地出产而又易于消化和饱含维生素、杀菌素的食品。家长们一般都遵照建议,给自己的孩子提供所需的食品。该校还办有食堂,每天上完两节课,给每个学生喝一杯牛奶。

国内外的体育教学改革

深入体育教学改革,提高教学质量,是培养有理想、有道德、有文化、有纪律的人才,适应社会主义建设的需要。张苓老师从国内外体育教学改革的发展趋势、当前教育及体育教学工作的弊端、体育教学改革的意义入手,对分析了体育教学改革的指导思想以及怎样改革等问题。

一、国内外体育教学改革的动向

日本筑波大学教授成田十次郎认为,目前国际上学校体育改革的动向,主要有以下几个特点:教学组织中的自由化转向现代化;教材的多样化、灵活化与选择的自由化;教学中的科学化;教科体育、教科外的体育向社会体育的接近;高中体育科与体育学校的分化;学校体育同社会体育将逐渐同化。

到2000年,我国学校体育将达到的总目标是:大城市的学校体育,将达到发达国家70年代的水平;中小城市学校体育将达到大城市90年代初期的水平;广大农村学校体育将达到中小城市70年代末期的水平。我国为实现这一目标,采取了学校体育实行科学化管理、提高体育教学质量、加强师资队伍建设、加强课外体育指导,以及大力改善学校体育的物质技术条件、加强业余训练,建立科学的学校运动训练制度、培养大批体育后备人才等各项措施。

二、当前传统教育、教学思想的弊端

我国学校体育教学改革共经历了四次。

1. 清末和民国初期,我国实行的是仿照日本、德国国民体育的体操课,以兵式体操(即军训)为主。自1923年起,“体操课”改为体育课,教材亦改为球类、田径、游戏为主,称为“自然体育”。

2. 新中国成立后,批判了“自然体育”,遵照“发展体育运动,增强人民体质”的体育方针,采用了以《劳卫制》为中心的田径、体操、球类、游戏等综合性教材。

3. 在1966—1976年十年动乱时期,体育课再次与军事训练等同起来(称“军体课”),教材以军事体育为主,《劳卫制》停止实行。

4. 十年动乱结束后,体育教学又由军体课改为以身体锻炼标准为中心综合教材的体育课。但是,当前教育及体育教学都存在许多问题。例如,在传统教育的教学思想方面,存在着(1)重教轻学。“以教师为中心”,教学中对教什么,怎样教考虑得多,对学生学什么,怎样学考虑得少,教学是“抱着走”、“满堂灌”。(2)重智育轻德育。仅重视传授知识,不注意结合教材及学生特点,有目的地进行思想品德教育。(3)重智育轻体育。往往片面追求升学率,忽视学生体质的发展,轻视体育教学及课外体育活动。(4)重理论轻实践。传授理论知识从概念到概念,从理论到理论,轻视联系实际。(5)重知识轻能力,偏重书本知识的灌输,忽视学生能力的培养,结果往往造成学生高分低能。(6)重共性轻个性。教学片面强调划一、一刀切、齐步走,不因材施教,忽视学生的个性培养。

那么,在学校体育及体育教学指导思想中存在些什么问题呢?主要是:

学校体育不是考虑如何增强学生体质,而是看运动会上拿了多少金牌,取得了什么名次,把精力仅放在几个尖子运动员身上,忽视大多数学生的身体锻炼,也影响了广大学生锻炼身体的积极性。为此,体育教学改革必须改变那种就体育论体育,只抓提高,不顾全面普及,以金牌论成绩,以竞技代群体的认识和做法,在注重知识灌输的同时,重视智能和能力的培养,继续改变以书本为中心、以课堂为

中心、以教师为中心的封闭式的教学方式。

三、体育教学改革的意义和作用

体育教学改革是适应时代潮流的需要。随着人们物质、文化生活的提高,求健、求美、求知、求乐等高尚的体育文化教养,也日益增长。如健美操、健身操、艺术体操、游戏、舞蹈等越来越受到学生的欢迎。

体育教学改革是完善人的个性,培养良好品德的需要。搞好体育教学有助于培养学生喜爱交往、合群、积极向上,以及勇敢、顽强、果断、坚毅、遵守纪律、勇往直前、团结友爱等优良品质。体育教学改革也是使学生更多、更快、更好地学习与掌握体育基本理论、知识、技术、技能,提高运动技术水平所需要的。

四、体育教学改革的指导思想

体育教学改革要有科学的理论作指导,盲目的实践不仅会使改革难以奏效,甚至会偏离正确的方向。

体育教学改革指导思想的依据应当是:以辩证唯物主义为指导,针对当前体育教学存在的弊端,符合教育、体育客观规律,符合新的教学观,明确培养“四有”人才为目标。在体育教学目标和教学思想上,要以传授体育知识、技术为主发展到提高自我育体能力为主;把教学重点从教的方面,转移到教学结合,以发展个性、调动和提高学生主体为主;在教学实践上,要以实效大的各种身体和基本技能为主,引导和组织学生主动学习与自觉锻炼为主。

五、体育教学改革的内容及其发展趋势

体育教学改革是一项系统工程,应根据教学的指导思想,对课程设置、教材、教学组织、教学及考试方法、场地器材建设等方面进行整体化的改革。

1. 课程设置的改革

今后的发展趋势是 :把体育课作为完整的学制 ,教材体系有要求与指标 ,学时将逐渐增加到 3—4 学时 ;今后将建立理论与实践相结合的学科体系 ,增加体育理论、卫生保健基础知识学习 ,以指导健身运动实践。

2. 教材改革

今后的发展方向是 :在教材内容上体现现代化教材与民族传统教材相结合的原则 ,在传统教材的基础上更新教材 ,并充实、完善体育卫生保健基础知识 ;声像教材的利用与发展也是体育教改的重要环节 ;在教材建设上 ,应贯彻双百方针 ,在教学大纲统一基本要求下 ,各地可自选教材以增加教材的多样性和适应性。总的特点是 科学、系统、新颖、实用。

3. 课的组织结构的改革

今后的发展趋势是 :破“ 规范性 ”、“ 自由型 ”的结构 ,向多样、灵活、实用的“ 综合型 ”发展 ,以便学生自主地有计划地学习、锻炼 ,促进学生身心健康发展。

4. 教学方法的改革

今后的发展方向是 :传统的体育教学方法与身体锻炼结合运用。如提倡学生自学、自练、自查、自评、自我监督等方法 ,有练习法、研讨法、观察法、比较法、表现法等。其特点是 ,灵活、多样 ,注意培养能力。

5. 考试方法的改革

今后的发展方向是 :考核内容全面 ,方式方法多样 ,评定成绩力求全面性、客观性、实效性、发展性 ,趋于向科学化、定量化、及时化与统一方向发展。特点是 ,全面、科学、合理。

6. 场地器材的改革

今后的发展趋势是 :土洋结合 ,除应购置正规的、必要的场地器材外 ,不少地区、学校自制了小型、多样、简便、实用的场地器材 ,如自

制的小体操垫子、健身架,可升降的、四面投掷的篮球架等。有的地区采用了上级拨款、社会资助和学校自筹资金等多样形式添置了场地器材。其特点是,小型、多样、新颖、简便实用。

六、体育教学改革中应注意的问题

要搞好教学改革必须以时代的高度,明确教改的必要性和迫切性,提高教改的自觉性,克服盲目性、表面性、局部性、片面性和重复性。

改革要从实际出发,全面了解学生的特点和需求,符合教育、教学规律,注意教改的针对性、科学性和实效性。

搞好教改必须依靠各级领导,放手发动群众,充分发挥教师、学生双方的主动积极性。要全面贯彻教育方针、体育方针及实现体育教学的各项任务。

搞好教改应树立正确的教学观,必须以开发智力,培养学生能力为数学改革的宗旨。改革不要整齐化一,可各有千秋,应处理好统一性和灵活性的关系。要合理继承,立足改革,勇于实践,取得经验,积极推广,以点带面,使教学改革向纵深发展。

激发体育的思维空间

[美] 多纳·麦·米勒

有史以来,每当学校不得不给那些文化课让出更多的时间时,体育课总是首当其冲处于被挤之列。最近有关我们学校的问题的探讨又使体育课岌岌可危。尽管国家优秀教育委员会尖锐批评了教育经费只在物理、数学、阅读、外语以及微机科学等课程上得到加强。而体育课则被打入另册,被称为填补空缺的课程或装饰性课程这一做法,但这股潮流以所谓的基础认识课程为主流,同以往一样,它明显地赞同一个长期的不成文的有关知识的定义:即学生们要把心用在教室里,身体才上运动场。

人们在力辩体育课的价值时,一再强调要提高学生的身体素质。然而,人们也并未因为体育课愈来愈以其效益得到公认而作出大量的努力来证明体育课对脑力劳动确有益处。由于体育课正面临被挤出正式课程的危险(无论是指令性的还是非正式的),因此,为表明他们也同样与“心智”打交道,体育教师似乎有必要解决身体锻炼与心智结合的问题了。

将体育课与心理教育相结合的想法由来已久。理论性探讨文章在本世纪五十年代就已常出现在各种文献中,阐述理论课的以及以理论为基础的体育课优秀范本也不难得到。毫无疑问,强调认识目的,并用《基础材料》系列读物表示其支持,其目的是从知识结构方面给教师提供最新信息以帮助他们为学生设置课程。由于国家赞同开设指令性阅读方法课程,我们还增开了一些同样有助于培养我国中等学校学生认识能力的课程。有篇文献记录了一些有效的有关阅读

的方法,其中包括开设小型图书馆,建立学生阅读兴趣目录,创办体育报等。

写作专家们认为写作是思考过程中的一个重要组成部分。事实上,每门课都有写作是学术界对我们的的大学生和高中生写作能力的退步的关注所致。设置这些课程的方法以及为这些课程提供的材料已被公诸于文献中,大前提之一是各科教师都应当对学生的写作质量及其思维技巧负有责任。毫无疑问,体育教育者完全可以通过体育课中的写作练习向其他一些有关的学术界展示搞体育同样需要高深的知识。

要学生使用复杂的运动语言或体育活动语言并正确运用它们,是向练习写作技巧和积累科学知识努力的第一步。例如,可以要学生在练习各种技巧时解释压力、投掷、杠杆作用、弹力系数、动量、阻力、引力等等,以及许多其他名称的含义。

词汇学习和分析同样可用来培养学生的创造力和书面表达能力。可要学生用有创见的暗喻和排比,完成“体育就像……”等诸如此类的句子,或要求学生使用一些能使抽象的体育概念生动具体化的词汇。

还有另外一些写作形式,包括动词练习,可以帮助学生集中思想和理清杂乱的思绪。或学生可以坚持写日记,每天动笔总结一下课堂上出现的新的概念。至于写在黑板上的一系列单词和概念性的东西,可以号召学生去释意、总结、综合、归纳或讲解某种信息与其他知识之间的相互关系。学生们可以这样给这些少有关联的辩论或论点命题:通过运动,人们可以弄明白宇宙间的规律;运动使人产生远大目标;运动可以帮助发现自我;运动是一种交流;是否某种科目只使人有强健的体魄而另外一些则只使人形成逻辑思维,等等。

要善于解决问题:

解决问题需具有较强的思维能力。要灵活而非死板。教师应当

给学生提供机会,使其运用所学知识和技能分析现存问题并找到问题的答案,还可以使学生口头分析比赛战术,把各种技术贯穿起来,将理论用于实践。例如,可以要学生通过识别在球体何处用力来分析球体的旋转(如网球、排球、垒球等);球体在空中或受到强击时产生何种影响,运动员如何准备接住旋转的球体。还可要学生在不同的方面发挥自己的想像力——要他们描述改进训练程序设备以及比赛策略的方法。他们可以假借某一竞赛项目或某一器械进行构思,诸如篮球的带球上篮、一次比赛性练习或技巧测试装置等。

提出和回答问题:

●学问原理告诉我们,向学生提问而非直接将答案告诉他们不仅能加强动机意识而且还能促进学习。在考试及讲授与讨论课中,教师可以从更高的认识水准向学生提问。例如:提出一些需要归纳或适用于不同情况的问题。要学生解释用什么方法能将球击回的最宽角度的概念用于网球中的近网击球中、垒球中、软式棒球中的地滚球如何防守,如何编舞蹈等等。

●向学生提问一些可以得出几个不同答案的有争议的问题而不要向他们提一些只需一个单词、一个词组就能回答的或只有一个正确答案的问题。

●鼓励学生自己提出问题,并帮助他们解决这些问题。教师应当采用停顿和静默的方法给学生时间思考,听取问题,重复或尽可能复述问题,再选些问题讲给大家,并在合适的时候调查对那些问题提出的看法。

培养竞赛意识:

尽管对纯理论性的研究在运动研究中比例是否太大人们众说纷纭,然而,有一点则毫无疑问,即知识有助于或能加深人们对事物视、听、味、嗅、触的感觉。应当鼓励运动员最大限度地发掘自己的思维

一种重要的教育方式——家庭体育作业

[苏] 亚·奥·皮亚尔恩格

按照新体育大纲的要求,在每节体育课上教师应培养学生独立完成身体练习的能力,以便使学生在平时能经常进行身体锻炼。

显然仅靠体育课的教学时间是不能完成教学大纲所规定的任务的,弥补这一不足的较好方法就是给学生布置系统的家庭作业。家庭作业对学生的身体发展有促进作用,也是培养学生独立从事体育运动习惯的重要教育手段。几年的实践表明了这项工作可行的,但我们还面临着一些复杂的问题。

1982年我们得到一本其他地区颁发的四年级学生家庭体育作业的练习手册,手册不大,使用很方便。最初我们使用它,但过了一段时间,我们发现这一练习手册不能完全保证学生认真地完成体育作业。根据这本手册,我编写了自己学校的家庭体育手册。但很快又发现,新手册过多占用了四至五年级学生的课余时间。也就是说,这个年龄的学生所用的练习手册必须要图文并茂,因为他们还不能较快地理解完全用文字说明的练习内容、要求和方法等。因此我们要求,教师必须对练习方法进行耐心、清楚的讲解。

1983—1984学年我们开始给高年级的学生布置家庭作业,作业内容实用、简单、便于检查。学生可以在校内的课余时间,也可以在家中完成体育作业。为保证在家中完成作业的质量,我们争取家长的支持,尽可能在家中安装简易单杠,现已设计出简易单杠制作的图纸和具体规格、要求。

体育作业通常一个月布置一次,月终在体育课上进行检查。我

们要求每个学生将每天完成体育作业的内容、时间记在手册上。如果学生因某种原因未能按时完成,那么教师就应规定一个日期补上。体育作业检查完后,教师应马上布置下一段的作业内容。由于学生们的训练程度不同、存在个体差异,因此在布置家庭作业时要区别对待,否则将影响练习积极性和训练效果。

1984年我在《学校体育》上看到了一篇题为《家庭体育作业评定标准》的文章,这是该文作者四年研究的结果。我依照这篇文章的结论,根据我们学校的具体情况,通过研究和评定,对所有的练习都确定了相应的标准,并选择了5种练习为主要评定内容:跳绳、引体向上(男生)、仰卧起坐(女生)、单腿蹲起、立定跳远、一周三次以上的10—15分钟的慢跑。

有一问题至今为止尚未完全解决,那就是每个学生的原始标准和提高标准应是不同的,而我们往往要求每个学生完成同样的练习内容和练习量。例如,在一个星期内要求学生每天完成引体向上25次、单腿蹲起(左右各15次)、立定跳远20次、纵跳25次以及慢跑等。这些要求从总体上看是可行的,而实际上并非合理。

我们感到这项工作的困难还不少。第一是,家庭体育作业的检查 and 监督工作。这项工作十分必要,必须阐明其具体要求,比如,适当调节标准、检查力求真实等。要经常督促学生按时完成家庭体育作业,及时评定、调节,培养学生良好的个性品质。在这个工作中我们不应有任何过失。第二是,培养学生自觉积极锻炼的问题。对此我们必须采用科学的工作方法,但现在还是凭多年的工作经验和直觉。我们期待着用具体的教学手段来帮助完成。第三是,如何通过各种宣传手段加强有关的教育工作。宣传内容应涉及到学生独立完成家庭体育作业的规定要求,这样有助于学生顺利通过“劳卫制”。

(蔡犁 编译自苏联《学校体育》1985年第5期)

“PRECEDE—PROCEED” 模式在早期健康教育中的应用

近年来,一门新的建立在预防医学、教育学、心理学、行为科学、社会学等多学科基础上的边缘科学——“健康教育学”日臻成熟。

健康教育是一种干预,进行干预要有设计,有蓝本。在不同的健康教育设计模式中,“PRECEDE—PROCEED”健康教育模式,更能体现当代健康教育的趋势,引人注目,被广为借鉴。“PRECEDE—PROCEED”健康教育模式,不仅为我们提供了有实用性的设计框架,更为我们开展早期健康教育提供了新的思路、新的视角,体现了“大健康教育观”。万钊老师介绍如下:

一、“PRECEDE—PROCEED”模式框架(以下简称 “PRE—PRO”)

1.“PRE—PRO”的含义

该模式是由美国学者格林·劳伦斯提出的。“PRECEDE”是 Predisposing, Reinforcing, and Enabling Constructe in Educational/Environmental Diagnosis and Eoaluation 的英文缩写,指在教育/环境的诊断和评价中应用“倾向因素”、“促成因素”和“强化因素”。

“PROCEED”是 Policy, Regulatory, and Qrganigational Constructe in Educational and Environmental Developement 的英文缩写,指执行教育和环境干预中运用政策、法则及组织等手段。

2.“PRE—PRO”的图解

该模式分为九个步骤,如图(1)所示。

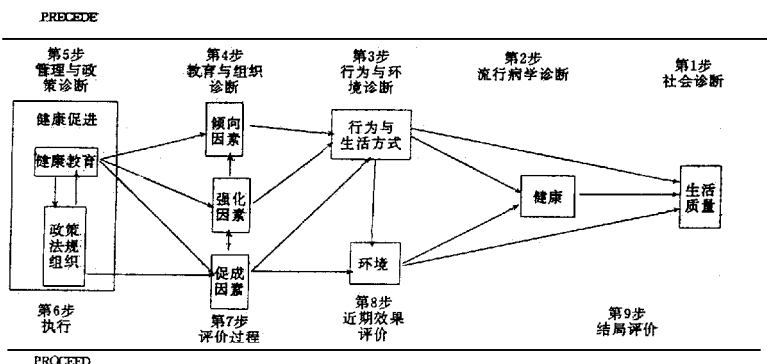


图1 PRECEDE—PROCEED 模式

现将前四步作一简释。

第一步 社会诊断 健康教育的最终目的在于最大限度地提高个人和全社会的生活质量。健康教育最关心的是如何通过干预来提高生活质量。为此,要对社会需求进行评估,了解有关生活质量方面的需求与群众的期望。可以通过召开座谈会、专家咨询、回顾已有的信息、进行社会调查等方法来进行。

第二步 流行病学诊断 确定目标人群中与生活质量有关的主要健康问题,进而通过“问题的重要性和可变性评估”确立优先项目(图2)。

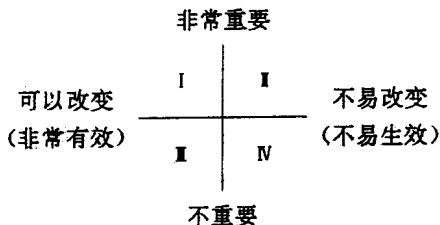


图2 问题的重要性与可变性的评估

第三步 行为与环境诊断 确定项目以后,必须进一步分析影响该健康问题的有关行为与环境因素。

1. 行为因素

(1) 进行“行为诊断”:

区分引起健康问题的行为因素与非行为因素。所谓行为因素是指某行为的不当可直接引起该健康问题。例如,多食、少动,可致肥胖症。非行为因素是指对该健康问题产生影响,但不受行为制约的因素,如幼儿肥胖与父母肥胖体型,即遗传素质有一定关系。

区分高可变性行为与低可变性行为,即通过健康教育干预,某行为发生定向改变的难易程度。例如,对肥胖儿进行健康教育干预,增加运动量比控制进食量容易些。

(2) 订出具体的、明确的“行为目标”:

在确定了与健康问题相干的行为之后,要订出“行为目标”,使干预有的放矢,有很强的针对性。行为目标应包括:

Who?—对谁(希望行为发生变化的人)?

What?—实现什么变化?

when?—在多长的期限内实现(月?年?)

How much?—改变到什么程度?

How to measure it?—如何测量这些变化?

2. 环境因素

环境包括自然环境和社会环境。影响人类健康的自然环境包括化学因素、物理因素与生物因素。社会环境包括政治、经济、文化、教育、风俗习惯等社会因素。在健康教育设计中的环境评估,更强调社会环境,即组织及经济环境,而不是化学、物理等自然环境。主要评估与“行为目标”有关的环境,可以通过干预改变的环境。最后根据其重要性和可变性确定教育干预所要达到的“环境目标”。

第四步 教育与组织诊断

这第四步可视为“PRE—PRO”模式的核心。它要求设计者从“大

健康教育观”；“生理 - 心理 - 社会”多维视角；“个人、家庭、社区”三个层次，来分析可以影响“行为目标”和“环境目标”的种种因素，然后制定出健康教育干预计划。

该模式将所有可以促使行为与环境改变的因素归纳为三大类，即倾向因素、促成因素和强化因素。

倾向因素：是指产生某种行为的动机或愿望，常先于行为。包括个人或群体的知识、信念、态度、理解力等等。

促成因素：是指使行为动机和愿望得以实现的因素。包括实现或达到某种行为所必需的条件。例如，为肥胖儿提供低热量的特殊膳食，提供户外活动的场地等等。

强化因素：强化因素存在于行为之后，是指强化（或减弱）某种行为的因素。如奖励或惩罚以使某种行为得以巩固、增强，或淡化、消失。

二、“PRE—PRO”模式体现了健康教育的新观念——“大健康教育观”

我们不仅可以借鉴“PRE—PRO”模式框架进行早期健康教育的设计，而且该模式所体现的“大健康教育观”，也是进行早期健康教育应具备的观念。

1.“大健康教育观”

G·L·Engel 在《需要新的医学模式》一文中，批评旧的医学模式是“把身体当作机器，视疾病为机器发生故障，医生的职责是修理机器”；“完全忽略了行为、心理、社会等因素”，提出“生物 - 心理 - 社会医学模式”。给“健康”带来了新的、全面的内涵。“健康不仅是没有疾病或虚弱现象，而且应该有体格、精神和社会适应能力的完美状态。”人们称这种新内涵为“大健康”的观念。与之相应，“大健康教育观”也应运而生。

2.“PRE - PRO”模式产生的背景是“大健康教育观”

“PRE - PRO”健康教育模式，正是体现了“大健康教育观”，把健

健康教育干预置于更广阔的背景上,用多维视角综合考虑种种影响健康的因素。它克服了旧医学模式的局限性,由“单兵种作战”发展为“联合多兵种协同作战”,使干预的效果明显改观。

例如,按照“生物医学模式”,对“不好好吃饭”的儿童,必然要采取“查体—化验—诊断—处方”这一程序。然而,对多数“不好好吃饭”的小儿来说,并非有肝、胆疾病、消化功能紊乱、微量元素缺乏或肠寄生虫病等躯体疾病,因此“查、验”不出疾病来。对于这些“没病”的孩子,就拿不出什么干预的措施来了,只好用“开胃药”或“再打打虫子”来安慰家长。然而,用“生物—心理—社会医学模式”来诊断不良的饮食行为,就可以发现“不好好吃东西”往往是心理障碍的反映,是家长对孩子进食量过分敏感强迫他们多吃而导致的逆反心理,是围绕着食物的较量。因此,提高家长科学育儿的知识,改变“孩子越胖越好”的观念;纠正孩子吃零食的习惯;清除紧张的餐桌气氛;少些人为的干预(强迫、威胁、利诱);多些生理的调节(饥饿感、运动量)……都是行之有效的措施。相比之下,“开胃药”就显得单薄、苍白多了。

另外,从“大健康教育”的观点出发,早期健康教育不仅应着眼于躯体疾病的预防,而且应重视心理卫生(精神卫生)的教育。然而,讲究儿童精神卫生远不如预防躯体疾病那样受到人们的重视。精神卫生教育的普及工作仍任重道远。

现已临世纪之汇,千年之交,在早期健康教育工作者的职责中,很重要的部分就是使为人父母者懂得,在为孩子设计未来时,务必打好根基。从健康这一根基来说,体与魄,即身与心,好比是支撑人体的两条腿,若一长一短,一粗一细,人都会跛行。

三、“PRE - PRO”模式体现了健康教育的新观念—— “传播与教育并重”

1.21 世纪健康面临新的挑战

下一世纪人类健康面临的严重挑战将是“与非传染性疾病作斗

争”。因为近几十年来，“死因排位”出现了根本的变化。由于传染病死亡率显著下降，肺炎、肠炎等常见病也由于医疗保健水平的提高而病死率明显降低，而与人们的行为和生活方式密切相关的脑血管病、心脏病以及恶性肿瘤则占据了死因排位的前列。

美国卫生总署的一篇报告指出，有 2/3 导致死亡的疾病，与人们的饮食习惯和食物种类有关。

而生活习惯、饮食习惯等的养成是在儿童时期。迎接人类面临的“生活方式病”、“不良行为病”的挑战要“从小抓起”。

第十三届世界健康教育大会，特别强调健康教育要由“卫生宣传”转变为“传播与教育并重”，并且应加强早期健康教育，把重点放在“行为目标”上。

2.“PRE - PRO”模式的核心是“传播与教育并重”

该模式从倾向因素、促成因素和强化因素三个方面来设计教育干预，使早期健康教育更趋合理、完善。

从倾向因素说，儿童的认知能力有限，所能理解的卫生保健知识也极为肤浅。然而儿童的模仿性强，可塑性大，容易形成动力定型，特别是家长、老师的榜样作用，奖励、表扬的强化作用，以及良好的生活环境的促成作用等等，都是儿童时期养成健康行为习惯的优越条件。

“PRE - PRO”模式启发人们从倾向因素、促成因素和强化因素来考虑健康教育，完全符合儿童的心理特点。对儿童进行早期健康教育不能靠“说教”，而是创建一种“健康的生活”，使儿童习惯于这种生活，形成动力定型，使终生受益。正如我国人民教育家陶行知先生对健康教育的精辟见解：“是生活就是教育”；“康健的生活就是康健教育”；“非康健的生活就是非康健的教育”；“科学的生活就是科学的教育”；“非科学的生活就是非科学的教育”。

西方国家的中小学课内外体育

在发达的资本主义国家,体育教学的宗旨在于培养学生对体育活动的兴趣,增强学生体质,提高他们的身体素质和预防疾病的能力。在这些国家,教学体系正发生着显著变化,主要是组织手段和教学方法不断完善,由学生家长自愿捐款所资助的体育课正在不断普及。

在西方一些国家,体育课课时各不相同,基本上每周3—4课时。

体育教学大纲的内容大都是照搬运动训练的理论、原则、方法。在教学检查制度中,起决定作用的不是某项固定的标准,而是身体素质的增长速度。学校特别重视负荷与休息、课的紧张程度和趣味性的合理交替。如在芬兰,通常不是按标准考核,而是按照学生完成具体动作的熟练程度和能力评分。高年级体育课学生分成两组,训练有素的学生进行竞技性的训练,训练较差的进行一般身体训练。进步明显的学生可转入第一组。

西方国家普通学校的教学大纲规定,学校体育的基本形式是体育课教学。课堂上的主要要求是区别对待、很高密度、生动活泼,培养独立进行体育锻炼的技能 and 能力。

由于经济上的原因,西方部分国家体育课只是形式上的必修。现在西方国家的体育课正在进行改革,附加体育课和选修课(也就是课外体育训练)相当普及。担任这类课的体育教师的报酬由家长自愿交纳,有一部分是从学校公益金中支付的。

美国大部分体育课都按照‘校内运动大纲’的内容,在校内或私人体育俱乐部中进行。1980年美国政府的通通知指出,80%的美国学校体

育课都要贯彻“校内运动大纲”，就是说，体育属附加课和选修课。

许多发达的资本主义国家，课外体育遵循着所谓“多种方案大纲”。美国现行的课外体育大纲就很典型。其目的是发展学生的身体素质，形成对体育的稳定兴趣，给学校集体造成一种良好的和谐环境。学校的体育教师可以根据学生的身体训练水平对大纲做出必要的补充。例如，有些学校低年级的体育课均在课前、课后进行。每周课后组织三次排球练习，每次不超过45分钟。

依阿华州的一所小学，体育课也在课前和课后进行。4—6年级的学生在早操进行锻炼，男女生隔天一次。课后各班级分别进行锻炼。一般来说，早锻炼集体进行，晚锻炼各自进行。时间30—60分钟。

怀俄明州一所小学，拟定了一份给2—5年级学生打分的标准：参加一项体育锻炼打2分；比赛中获得一、二、三名，分别打3、2、1分；一公里慢跑打1分。每周计算一次，学期末对那些从事体育活动最积极的学生进行奖励。

“校内运动大纲”还有一个特点：没有繁琐的规定，课上不带有教学性质，而是具有训练性质。美国专家提议通过下列内容使“校内运动大纲”多样化：进行循环赛；建立“自由运动日”和进行无规则、无时间限制的比赛；开展令人喜欢的“新运动日”的身体练习；建立各年级学生都可参加的“共同运动日”；建立“世界传统比赛日”和“奥林匹克赛日”；举行学年末的全校比赛。

美国一些普通中学还建立了家庭作业制度，要求学生填写“自我监督”日记。

学生及家长都参与实施“校内运动大纲”的工作。在美国，许多学校都设有体委，有六名学生参加，下设三个组：竞赛规则研究组，体育课表编制组，宣传组。体委的任务是吸引学生和家长参与大纲的实施，因为家长自愿纳款是实施大纲的经济来源。

附有部分发达资本主义国家体育课教学内容和时数安排表。

(袁举惠 韩佐生 编译自苏联《国外体育》1987年第7期)

部分发达资本主义国家体育课教学内容和教学时间安排表

学 生 年 龄	大 纲 内 容	周教学时间 (小时)	大纲特点
奥 地 利 6—7(1—2 年级) 8—9(3—4 年级) 10—12(5—7 年级) 13—14(8—9 年级)	一般发展练习、矫形体操 滑雪、滑冰、游泳、雪橇、活动性游戏 理论课、舞蹈 与 3—4 年级相同加排球、手球、足球 与 5—7 年级相同加网球、羽毛球	2 2 3 3	
英 国 7—8(1—2 年级) 9—10(3—4 年级) 11—15(5—9 年级)	体操、活动性游戏、舞蹈、田径、游泳 田径、游戏、游泳 同 1—4 年级加选修课(射箭、高尔夫球、羽毛球、自行车、击剑、柔道、马术、滑冰、竞技、钓鱼、滑雪、帆船运动)	5 5 5	无统一的一般发展练习大纲,各校编制自己的体育课教学大纲。
联 邦 德 国 6(1 年 级) 7—10(2—4 年级) 11—12(5—6 年级) 13—14(7—8 年级) 15—19(9—12 年级)	一般性身体练习、矫形体操 基本运动素质练习、韵律操 运动素质提高练习、游泳 独立技巧练习、游泳、滑雪、划船、帆船运动、滑冰、自行车、击剑 下列项目可供选择。甲组训练内容:篮球、排球、手球、足球、曲棍球、网球;乙组训练内容:体操、舞蹈、田径、游泳、柔道、击剑。 附加科目:滑雪和滑冰	每周 1—4 小时 每周 1—4 小时 3 3 3	12 年级下学期体育课不再是必修课

学 生 年 龄	大 纲 内 容	周教学时间 (小时)	大纲特点
美 国 6—12(1—6 年级) 13—14(7—9 年级) 15—17(10—12 年级)	一般发展练习、游戏、舞蹈、体操基本动作、游泳、田径基本动作技术、排球、篮球、滑冰、自行车、游泳、理论课 活动性游戏、球类运动、游泳、舞蹈、理论课同 7—9 年级	每周两次,每次 15—20 分钟 3 每天 1 小时	1964 年起,美国在 10—12 年级每天都有体育课
日 本 6—12(1—6 年级) 12—15(7—9 年级) 15—18(10—12 年级)	一般发展练习、田径、游戏、韵律操、游泳、滑雪滑冰、理论课 体操一般发展练习、田径、军事体育运动、球类运动、游泳、舞蹈、理论课同 7—9 年级	3 3	从 7 年级开始,每周 1 小时的理论课
芬 兰 7—8(1—2 年级) 9—10(3—4 年级) 11—12(5—6 年级) 13—15(7—9 年级)	游戏 简单技术动作教学 基本运动素质形成训练 基本运动素质提高训练	1.5 3 2—2.5 2	1—6 年级,体育课由其他课任教师担任,7—9 年级由专职体育教师担任

学 生 年 龄	大 纲 内 容	周教学时间 (小时)	大纲特点
法 国 5—11(1—7 年级) 12—15(8—11 年级) 16—17(12—13 年级)	田径、游泳、板球、橄榄球、足球、曲棍球、篮球、排球 同 1—7 年级加划船、竞走、弹网、网球、羽毛球、高尔夫球 同 8—11 年级	每天 20—30 分钟 每天 20—30 分钟 2—3	按统一教学大纲进行。课程内容和时间可以变更。在一些学校里,已批准实行试验大纲,每周 7—10 小时,甚至 12 小时
比 利 时 7—8(1—2 年级) 9—10(3—4 年级) 11—12(5—6 年级) 13—14(7—8 年级) 15—16(9—10 年级) 17—18(11—12 年级)	一般发展练习、理论课 部分运动项目技术、理论课 提高基本运动素质、理论课 观察阶段,各种形式的积极活动 定向阶段,从事最喜爱的运动项目 决定阶段,从事已选定的运动项目	3 3 3 3 2 2	在整个教学阶段,大纲都包括游泳和舞蹈

美国儿童的竞技运动

竞技运动的角色在小学不像在中学和大学那样被学校普遍看重,原因之一就是,为儿童组织的竞赛活动多数是不被安排在小学的课程计划里的。组织这类活动的人包括教练员,多数是未经培训的自愿者。小学所设置的正规的体育课,与充满活力的儿童联赛(Little League)相比,总是缺乏吸引力的,孩子们对参加竞赛活动则更为热衷。

近20年间,儿童竞技运动有了很大发展,其中曲棍球运动发展最快。截止1973年,为9岁以下儿童组织的曲棍球队已有781个,为9~10岁儿童组织的曲棍球队达到2054个,为11~12岁儿童组织的曲棍球队则是2384个。此外,仅参加小棒球联赛的儿童就有250万之多。

随着儿童竞技运动的开展,也带来一些严重问题,例如,一些儿童运动项目被过分推崇,致使那些参加运动的儿童盲目自大,变得骄横无礼,而当人们期待他们在重大比赛中表现出高超技艺时,却由于压力过大,反而导致那些年轻选手丧失勇气,不仅无法正常发挥其技术战术水平,也损害了身心健康。

塔特欧(Tutko)和布伦斯(Bruns)曾尖锐地指出,孩子们的骄横与他们的父母有关。父母从来也不会想到要捆住孩子的双腿,因为那样做会妨碍孩子身体的生长发育,他们主张发展孩子们的激情,但是这种做法会使孩子在许多情况下激情失去控制。

另一方面,父母又可能要孩子去做他们一直期待的而实际上孩子不可能做到的事,既然机会就在眼前,他们不肯让自己的孩子错过

它。于是,一个孩子,在他有充分的身体和心理准备而志愿参加竞技运动之前,常常会被直接或间接地强迫参加某项运动,仅为了实现父母的意愿而参加,对于任何孩子哪怕他是最有抱负的天才,也是一种不合理的负担。我们常看到一些关于青年冰球协会中的年轻父母送孩子到 200 英里以外的地方去进行运动训练的报导。那些 5~10 岁的小冰球队员经常是早上 5 点钟就开始训练,仅在一年的结冰期,就要参加七十多场比赛,有时甚至要跟 500 英里以外的球队交锋。此外,全年进行冰球训练也是相当普遍的,就好像是夏令营一样。小冰球联赛的冠军争夺战在某些地区甚至通过电视转播大加渲染。

还有一个令人担忧的问题就是参加比赛对于儿童的刺激过于强烈。杜维尔(Dowell)在一篇文章中先是概括了参加竞技运动对孩子们的益处,然后指出大量不利因素:过分强调或计较比赛的输赢,剧烈运动对身体的损害,情绪过于亢奋而孩子们缺乏心理准备,过早的运动专门化,过多的成年人支配,以及名流意识导致竞赛的参加者只局限于有相当运动天赋的部分人之间等等。

显然,当代的儿童竞技运动受到整个体育界竞赛日趋尖锐化的强烈影响,许多与儿童体育有关的自然产生的游戏活动,在过分强调组织结构和竞赛规则的运动团体中被挤掉了,这样,孩子们在竞赛活动中的表现反而不像孩子了。斯路舍(Slusher)谈起不久前他看到的一场小橄榄球比赛时说:“那些孩子体重大约有 90~100 磅,可能是小学六年级学生。首先吸引我的是争球线后方的防守队员,他们有点像在跳吉特巴舞(Jitterbugging)。就是说,他们除了机械模仿高级选手的动作以外,似乎没有什么恰当合理的动作。人们可能很愿意看孩子的表演而并不期待他们有很高的水平。事实上,可能正是由于这种‘孩子气’才使比赛或表演显得别有风趣。如果用机械模仿取代这些,就显得荒唐可笑。孩子们并不知道为什么这样做或那样做,自以为是很了不起。其实,他们这样做就等于把自己当成了一种工具,而失去了他们本来所具有的人的主动性”。

塔特欧(Tutko)和布伦斯(Bruns)在评论为孩子组织的各种体育活动时指出,孩子在这种活动中缺乏真正自主性。他们认为:“我们所需要的父母和其他成年人对儿童团体的帮助,应是一些为使事情办得更为顺利,所提供的技术指导。现在的问题是,成年人总想组织和包办一切,以确定每一场比赛队员的阵容,到比赛中更换场上队员,最后乃至强迫孩子们接受成年人的比赛规则、传统习惯以及观众压力,而将孩子们的运动乐趣完全压抑下去。我们主张比赛时,成年人尽可能的不充当任何角色,减轻观众的狂热气氛,让孩子们学会管理自己的事,在他们自愿承担的压力下,把比赛和表演搞得更好”。

爱德华·德沃劳克斯(Edward Devereux)曾撰文将孩子们自发的游戏和由成人组织孩子进行的运动做了对比。爱德华记得自己的童年时代游戏是相当多、相当有趣的,例如,捉迷藏,红靶子,夺旗,一只猫,塑像,偷木棒,盲人摸象,打槌球,跳蛙,石上鸭,集中营等等。毫无疑问,现在还能看到这些游戏的影子或痕迹,但他的印象是,这些游戏很少是出于孩子的自发乐趣,倒很像是由成年人鼓动和控制的。

詹姆斯·里沃旦(James Riordan)曾报导过关于苏联在政府统一领导下,教育系统、健身活动和社会娱乐等几方面高度协调的情况。国家体育运动委员会管理整个体育系统以确保全国体育工作和谐一致。这个系统包括这样一些环节,检查指导 7~17 岁儿童少年的体育课,监督并协助搞好学龄前儿童在家里、幼儿园和儿童之家的体育活动。体育成绩的考核标准在由政府颁布的体育大纲中统一规定。不论男孩还是女孩,如果年终体育考试不及格,就不能升级。由于强调了学校体育课的重要性,使得工会和军队的群体工作领导者也都很重视儿童体育活动。每天放学后或周末,许多孩子就去参加工会组织的体育活动,而在某些需要早期专门化的运动项目如体操、游泳,则有专门组织对 6 岁的孩子进行正规训练。这实际上代表了一种复杂的奥运会培训系统,这个系统在东德得到进一步强化。

很明显,从小学到中学,竞技运动具有不同的意义并采用了不同

的组织方式。通过对世界竞技运动年龄特点的分析可以看出,早期专门化是特别重要的,因为一个人的基本态度和活动方式很早就形成过程中。一个人在早年生活中所形成的对体育运动的心理定势,对他整个一生都起作用。因此我们可以预见,体育课,校内校际以及社区内外的运动竞赛对于儿童少年的一般生活方式的铸造作用,将被转移到成年后的生活中去,具有终生意义。

(张洪潭 译自[美]《美国儿童的竞技运动》)

美国中学的竞技运动

随竞技运动在大学的开展,许多运动项目在中学也得到推广。贝茨(Betts)曾做过有关报导:纽约公办中学的运动团体最早建于1903年,此后不久,其它各大城市也相继效仿。1909年一份关于内布拉斯加州最大的75所中学的调查表明,有95%的中学参加了校际运动竞赛,另对555所城市中学的调查结果是,432所中学有橄榄球队,360所中学有棒球队,213所中学有篮球队,161所中学有田径队。

在大学阶段,一个人的运动特长可以得到最充分的发挥,不过,早在中学阶段,最具特色的运动竞赛就已经在影响着学生的日常生活了。林德斯(Lynds)认为,本世纪20年代以来,中学竞技运动的重要性和广延性有明显增长。以中学竞技运动不断增长的重要性为线索,林德斯把19世纪90年代与20世纪20年代逐年做了对比,发现有这样一些差异:

“早期的书本,是以其所占空间的比例来衡量其重要性的,从低年级到高年级,用书本的页码即可确定他们所学课程的知识含量,而在竞技运动占有相当地位的情况下,书本所占的空间仅相当于过去的一半,知识含量都增加了十二倍。

“在整整一代人的生活中,竞技运动成了集合学校学习的各种核心任务的焦点和衔接物,甚至在成年人的眼里,学校运动队也是了不起的,他们个个都是英雄豪杰”。

一个高年级男孩子把加入橄榄球队或篮球队作为最高荣誉。这种事实进一步提高了城市中学的运动中心地位,中学运动队成为这些城市居民感到自豪和激发忠诚感的巨大源泉。

竞技运动对中学的突出作用,早在 30 年代就为沃勒(Waller)的研究所证实。在谈到学校的文化教育时,沃勒说:“所有的竞技运动都是重要的和令人振奋的,它是最辉煌的最值得尊敬的文化形式,它比其它文化形式都得到了更为详尽的研究。运动竞赛种类繁多,任何一种都不应被忽视。因为,运动竞赛也是一股文化激流,而学校和它的竞争对手都置身于运动竞赛这股文化激流中”。

沃勒赞扬了学校竞技运动在消除学生自卑感,把学生注意力集中在同一目标上,以及道德修养等方面的功能,并认为竞技运动可以作为一种手段帮助学生不仅学会办事公平合理,更重要的是领悟生活的哲理。沃勒注意到,一股地说,竞技运动的效果是受人欢迎的,不过,教练员的求胜欲望会给中学生运动员造成太大的压力。他发现有这样一种倾向,教练员训练他的运动员(特别是 16 岁以下者)过于严酷,或者他过多地使用尖子运动员参加比赛,或者他安排过多的消耗很大的比赛。所有这些做法都是为了实现他个人的愿望——改善社会地位,提高薪金等等,唯独不为他看重的就是这些做法对于正在成长的一代人的身心可能会产生不良影响。

为什么会出现这种倾向呢?本世纪 40 年代,霍林希德(Hollingshead)对中西部地区的中学进行了研究,他特别注意到当地中学课外文体活动的重要性。在艾尔莫唐(Elmtoun)中学,最有威望的人是那些最能吸引观众的运动员、音乐表演家和戏剧演员。他们给学生、家长 and 整个社会带来娱乐。而最受欢迎且学校最感兴趣的是橄榄球队和篮球队,二者的影响作用超过其他课外活动的总和。这样,一个学校的运动项目就成为这个学校和社区的集中代表。公众是根据一个校运动队的比赛情况来评论这个学校的校长的。因此,校方付给教练员高额薪金,希望他能够“买回”学校所期待的东西。教练员也知道他的“成功”完全取决于赢得比赛的次数,特别是篮球比赛和橄榄球比赛。

50 年代,科尔曼(Coleman)着手研究竞技运动对于确定中学的社

会地位的重要性。他调查了十一所中西部公办和私立中学男女青年,目的是了解他们对竞技运动的态度和价值观,此外也是为了寻找一种测定学生态度和价值观的方法。科尔曼向调查对象提出这样一个问题:

“如果你只能记住学生时代的一件事,那么你将选择哪一个?

——有才气的同学

——最有人缘的同学

——体育明星

——课外活动的组织者。”

对于男孩子,不仅体育明星的形象在学年开始阶段最有吸引力,而且,他们甚至要向这个方向发展。女孩子也做出类似的选择。此外,在学年开始阶段,课外活动领导者和最有人缘的同学是同样具有吸引力的,谈论这二者要比谈论有才气的同学更为广泛;到竞赛季节,课外活动的组织者或领导者就更受欢迎了,而有人缘和有才气的同学的威望则下降。

在科尔曼的调查中,当这些中学生被问到他们父母的爱好时,多数人都认为,如果他的父母曾参加过篮球队或者是啦啦队成员,那就很值得自豪,而如果他的父母被理工学院教授选做助教,则不值一提。科尔曼推论,甚至孩子从父母那里得到的回报也可以帮助增强他青春期所受教育的价值,这倒不是因为父母有同样的价值观,而是因为父母总是希望他们的孩子能够成功并且为同代人尊重。

60年代以来,美国中学发生了一系列具有重大社会意义的变化,种族骚乱不断在学校出现,学生吸毒者增加,学生向权威提出质疑和挑战……由此,人们认为竞技运动在中学里可能不会再享有先前所具有的社会地位。对此,艾特镇(Eitzen)于1976年重复进行了科尔曼1961年所做过的一项调查,调查结果表明,在男生的五种身份特征中受男生欢迎的先后顺序是:运动员、群众领袖、课外活动领导者、高才生和出身于体面家庭;女生则为:群众领袖、运动员、有一

攀登等野外活动。此外,学校所在社区居民的兴趣和学校所处的环境对学校体育活动也有很大影响。野营、射击、打猎和钓鱼在社区很普遍,所以也是学校课程中较普遍的一部分。冬季,有滑雪条件的都教滑雪,靠近江河湖海的,一般都教游泳和水上运动。

在费吉尼亚州温切斯特的汉德莱中学,卫生和体育在九——十二年级中是必修的,九、十年级学生每星期交替上卫生课和体育。

周末野外旅行是室外体育活动中最有意思的项目,体育教师都持有校车驾驶员执照,学生出去野外活动就非常方便。

(黄志成 译)

美国中学的课外体育活动

美国学校的课外体育活动(也称体育补充活动)一向很受重视,这种活动往往以比赛形式出现,早在本世纪初,各校学生就时常自行举办这种比赛,后来在中学得到了普遍开展。

美国专家把这类补充活动分为:校内课外活动、校外活动、运动俱乐部、青少年运动几种。

校内课外活动是在一校之内组织的体育活动,校外活动是几个学校的学生共同组织的活动(旅行、越野等),然而最常见的是各种各样的校际运动比赛。

运动俱乐部根据学生们的运动兴趣组织起来,然后在校内或在不同学校的俱乐部之间举行比赛。

上述三种补充活动,或者是纯运动竞赛,或者是带有娱乐性质(例如,有氧操、健身跑、“新创”游戏等)的体育活动。

青少年运动是为具有运动天才的学生深造而开展的活动。在美国为这种活动提供赞助的是教学单位(学校、学院、大学),以及其他组织(如全国运动联合会)。大多数美国专家认为,这种活动最好从中学低年级学生开始,一直继续到较大的年龄。至于小学,最好按体育必修课大纲扎扎实实地学习。

美国中学的体育必修课与补充活动大纲之间有着密切联系。专家认为,体育补充活动,除了能提高学生身体素质、活动技能和本领外,还具有许多社会教育学方面的作用。主要有:

1. 培养学生对体育应持的正确态度;
2. 养成学生独立的性格和习惯;

3. 促进学生的个体社会化；
4. 在学校集体中造成良好的气氛。

从美国全国运动选修课委员会提供的资料看,美国中学生参加体育补充活动的人数比例很大,约占全体的 80% 左右,形成这种局面的原因是:

1. 补充活动安排灵活(学生可自己选定时间);
2. 所有学生均可参加补充活动,不论其起始的身体条件如何,还可与朋友一起参加,甚至不是本校学生也可以,一律受到鼓励;
3. 活动计划多种多样;
4. 可按个人计划活动。

我们认为,美国中学生参加补充活动的人数多,主要是计划多样灵活,又考虑到孩子们的兴趣。

如果学校编制中有课外体育活动的负责人时,则由他制定活动计划,并考虑学生兴趣,作必要的修改和补充。因此,在美国各类学校中,体育补充活动计划截然不同,常见的计划内容有:

1. 体育方面的理论知识(例如,身体训练程度、健康的生活方式、奥林匹克教育等);
2. 体育活动(球类运动及其演化形式、“新创”游戏、各种可以毕生从事的运动项目、健身跑、有氧操等);
3. 各种循环赛和比赛;
4. 户外体育(远足、划船和帆船运动、登山)。

上述各项内容既可单独出现,也可相互配合(如就某一方面开设的理论课)出现。大多数补充活动计划都体现了“提高学生身体训练水平”的精神,在必修课和选修课计划中,也都作为主要任务。

结 论

1. 美国学校的课外体育活动实行民主化的管理体制,可以吸引学生自己制定活动计划,并可激发他们从事活动的兴趣。

2.通过体育补充活动能顺利地、广泛地完成社会教育学方面的任务。首先是提高身体训练水平;其次是培养学生正确从事体育活动的态度,还可以培养学生社会的和心理的适应能力等。

3.美国中学生参加体育补充活动比例高的先决条件是计划多样和考虑学生的兴趣、爱好。补充活动的形式可包括讲座和讨论(涉及体育的一系列理论方面的问题),以及娱乐性的和竞赛性的实践活动。

(迟天祥 编译) 苏《体育理论与实践》

美国堪萨斯州中学体育教师 对体育教学目标的认识

近十年来,对体育教学目标的研究一直没有停止,关于体育教学目标到底以哪个为主的争论也在激烈地进行着,对有关研究所得出的主要结论,很多体育教师持有不同的认识。50%的研究表明:在实践工作中的体育教师并不采用由本领域的专家所提供的教学方法和评价过程来进行体育教学。海德洛特 1988 年研究的结果表明:体育教学目标认识上的不一致,是形成实践工作者不采用专家提供的教学方法和评价过程的原因所在。

海德洛特在对堪萨斯州体育教师的调查中把体育教学目标分成四个方面(认知、情感、学习运动技能、增进健康),每个方面又设四个具体有可能达到的结果,让调查对象对其重要性作出选择。调查结果发现:对每项目标中具体内容重要程度排列的最后结果有显著性的一致。

这个研究的最后结果表明:增进健康和运动技能的掌握及运用,是中学体育教学的主要目标。并认为它比让学生在技术或素质方面达到较高的水平更重要。总之,终身的健康被认为是最重要的目标。

各目标中希望达到的结果主次排序表

目的	希望达到的结果	主次排序
认知目标	1. 了解身体活动和健康之间的关系 2. 了解活动规律	最重要 次之

目的	希望达到的结果	主次排序
认知目标	3.了解运动的基本战术 4.了解运动的基本方法和生理机制	再次之 最不重要
情感目标	1.加强自我意识和自我理解 2.培养和别人较好相处的能力 3.渴望有规律地参加活动和竞赛 4.成为一名较好的观众	最重要 次之 再次之 最不重要
运动技能目标	1.培养参加娱乐活动的运动能力 2.在活动中,提高运动技术水平 3.为了娱乐目的,培养运动能力 4.达到较高的运动技术水平	最重要 次之 再次之 最不重要
增强体质目标	1.渴望获得和保持健康所必要的身体素质水平 2.使身体素质水平得到完善 3.达到健康所必要的身体素质水平 4.身体素质达到高水平	最重要 次之 再次之 最不重要

根据堪萨斯州体育教师对体育教学目标的认识,终身受益和培养锻炼能力要比提高运动技术及身体素质水平更重要,因此,学校应把体育课程的设置、结构,以及评价放在重要的位置。假如专家们所提供的教学方法和评价过程不能达到教师所最希望达到的目标,那么将导致体育教师在实践中不采用由专家所提供的教学方法和评价程序。因此,作者提议:在课程设置上应下大功夫研究,以解决和实际工作者所希望达到的目标之差异。

(董翠香 译)美《体育娱乐与舞蹈》杂志

中美两国学校的健康教育

随着现代教育思想的不断发展,学校健康教育作为全面素质教育的有机组成部分。中美两国都进行了学校健康教育的教学。两国在课程设置、教学内容、教材、师资培养等方面均有各自的特点。重庆师范高等专科学校体育系喻坚老师采用文献研究法、专家访谈法对中美两国学校健康教育的课程设置、教学内容、教材以及师资培养进行比较分析,并对我国学校健康教育提出了建议。

一、学校健康教育的课程设置比较

美国学校健康教育课程安排,随各州而异,国家也有编制全国统一的课程要求。各州、甚至在同一州内的不同学区,均可以自行决定是否作为必修课或非必修课。美国有 36 个州将学校健康教育作为必修课,其中 17 个州除了在小学、初中、高中三个阶段学习外,还进行专题健康教育。有 18 个州仅进行专题健康教育。部分州是将健康教育与体育合并或仅在某一学习阶段进行。另有 7 个州虽然规定为非必修课,但仍鼓励开设,且授课时间并不比有些规定为必修课的州授课时间少。

我国学校健康教育在本世纪初已经起步,在健康教育理论、方法、课程设置等方面都已具有一定的水平,但其影响面尚小。直到 90 年代,我国才制定了《学校卫生工作条例》并在第 13 条中明确规定:“学校应当把健康教育纳入教学计划,普通中小学必须开设健康教育课,普通高等学校、中等专业学校、技工学校、农业中学、职业中学应当开设健康教育选修课或者讲座。”之后,各地有条件的学校相

继开设健康教育课或讲座,但因受课时和师资等方面的制约,我国学校健康教育的开课率尚不尽人意,特别是农村中小学开课率很低。在我国的大学中仅有近 20 所开设了健康教育选修课,且各学校之间的发展也不平衡。也没有一套符合我国国情又切实可行的措施,这直接影响了学校健康教育的开展。

二、学校健康教育的课时比较

美国各州学校健康教育课的课时差别很大,如佛罗里达州仅在高中开必修课,平均每年上课仅为 25 小时。而华盛顿特区从小学到高中均开课,平均每年开课 61 小时,并且与体育分科教学,显然比大部分州的课时要多。这可能与各州健康教育课程的范围及内容的差别有关。美国有专家认为,在小学,健康教育的课时应与其他(主课)科目相当。与美国相比,我国开设健康教育课的学校,在课时安排上的差别很小,这主要是因为我国有明确统一的中小学课程设置规定,各地一般不能随意更改课程设置及课时分配。在当前中小学的课时普遍不够使用的情况下,特别是我国实行双休日后,不可能允许健康教育课占有较多的课时,故国家教委在 1995 年明确规定中小学在体育课内每周用 0.5 小时上健康教育课,按比例计算,每学期不会超过 10 学时。这种将健康教育与体育课合并进行的模式与美国的新泽西等州采取的方式相似。这种方式比较适合我国的基本国情。但从全国实施情况来看,学校健康教育仍有被挤掉和不能落到实处的现象。

三、学校健康教育的内容及教材比较

80 年代以前,美国传统的健康教育内容是:课堂健康指导,学校卫生服务和健康的学校环境三个方面。1987 年美国疾病控制和预防中心提出,综合性学校健康教育的工作应扩展到相互依存的 8 个内容:学校健康教育,学校保健服务,学校卫生环境,学校食物服务;

教职员工参与保健促进活动 ;学校咨询 ;心理和社会服务 ;体育教育和体育活动 ;学校健康教育促进活动与社区相结合。其内容已扩展到保护及促进学生与教职员工健康完好状态的政策和活动。这表明综合性学校健康的内容更为具体而贴近学校的实际。在学校健康教育教材方面 ,美国各州可以由教育部门决定基本内容 ,重点也有所区别。但均含有生长发育、精神卫生、营养学、家庭生活、安全与急救、疾病预防与控制、消费与生活、药物的使用、环境卫生、公共卫生等内容。美国至今尚无统一的全国性健康教育教材。

我国学校健康教育 ,在两个“健康教育基本要求”公布前 ,全国无统一教材。“要求”颁布后 ,规定小学健康教育内容为人体解剖生理知识、个人卫生习惯与健康、合理营养与健康、环境卫生与健康、体育运动与健康、常见疾病预防、安全与意外事故预防、心理卫生 ;中学的人体解剖生理知识、青春期生理卫生、个人卫生习惯、合理营养与健康、学校生活卫生、常见疾病的预防、心理卫生、体育锻炼与健康 ;大学健康教育内容有健康与健康教育、大学生身心发育和疾病特征、心理卫生、学习环境与健康、性心理与卫生、传染病、各科常见病、急诊自救与互救、用药知识等部分。我国学校健康教育与美国相比 ,未将吸毒、药物滥用等列入教学要求。全国各地编写了近 20 多种小学健康教育教材。大学也编写了 10 多册。但符合教材要求和《大学生健康教育基本要求》的教科书很少。

四、学校健康教育的师资比较

美国小学健康教育由班主任、体育教师或学校护士担任。初中如未设专职教师则安排生物、社会、家政等专业教师兼任 ,也可由体育老师及护士担任。高中健康教育属必修课 ,必须由专职健康教育老师担任。对于健康教育师资的资格审定 ,因州而异 ,但一般为小学、中学、大学三种任职资格。要申请相应的任职资格者 ,必须要学完必要的健康教育专业课程及取得学分。目前 ,我国学校健康教育

师资,主要由校医、保健教师、班主任、大队辅导员、培训后的体育教师、体育卫生专业毕业生担任。从两国师资来源比较,中国学校健康教育师资无论从数量上,还是从质量上,都明显低于美国。只有加强学校健康教育师资的培养和培训,才能保证健康教育的教学质量。

五、结论和建议

1. 结论

(1)美国在学校健康教育方面有许多成功的经验,值得我们学习、思考和借鉴。如高度重视开展学校综合性健康教育,经常进行学校健康教育调查,为修正目标、要求以及形成课程的框架提供依据。

(2)学校健康教育能明显提高学生的健康水平。

(3)我国在加强学校健康教育的同时,应搞好师资培养及科研工作。以理论指导实践,使之具有中国特色。

(4)美国学校健康教育教师学历水平高于中国。中国学校健康教育师资在数量和质量上,都不能满足学校健康教育的需要。

(5)改革我国高校体育专业不适应体育与健康教育相结合的现状。

2. 建议

(1)转变学校教育观念。学校教育应从应试教育转变到素质教育的轨道上来。对开设学校健康教育课的重要性、必要性、紧迫性应引起高度重视,改变对教育教学质量的认识长期局限于智育教育的圈子里,而忽视了身体素质教育是智育和德育教育的基础。

(2)学校领导要从“科技兴国”的战略高度,加强学校的健康教育工作。把健康教育列入学校工作的议事日程,要做好统筹协调工作,要做好规划,使学校健康教育事业的发展同现代化建设的要求相适应,要有相应的机构,协调各方面的关系,制定有关政策法规,对学校健康教育给予必要的保证与支持。

(3)应加强对中小学校的校长和管理人员学校健康教育理论的

培训。提高领导者对健康教育的认识、理解,搞好学校健康教育。

(4)开展学校健康教育效果评估。上级教育部门应对学校健康教育状况进行检查评估,并将其列入教学质检和学校规范化建设达标、考核的内容中,促进学校健康教育的开展,最终从根本上提高学生的素质。考评标准应分为显性指标和隐性指标,把单纯的健康知识的掌握作为隐性指标。应将行为转变、危险因素的消除或程度的降低、实验室诊断作为主要显性指标。

(5)认真总结分析我国各地的学校健康教育的经验和教训,加强各国学校健康教育的比较研究。探索出适合我国国情的学校健康教育之路。

(6)加强师资培养和培训:一方面,高等师范院校体育教育专业要面向中小学体育与健康教育,在专业结构、课程体系和教学内容等方面作出合理的调整和改革,实行“2+1”主辅修制,拓宽专业途径,培养复合型体育师资。同时,应鼓励高等师范院校开办体育与健康教育相结合的教育专业,培养体育与健康教育相结合的师资,以满足中小学体育与健康教育相结合教学的需要。另一方面,抓好在职教育,并定期培训,提高学校健康教育教师的专业素质,有利于学校健康教育质量的提高。

加拿大学校体育的过去、现在和将来

加拿大是一个相当年轻的国家,只有 200 多年的历史,有着全世界各个地区的移民,组成了一个多元化的社会。由于各个民族在相当大的程度上仍然保留着自己的传统习俗,因此作为生活方式的一个重要组成部分的体育活动,也是绚丽多彩的。随着社会的不断发展,加拿大的学校体育也在发展。

一、学校体育的发展过程

殖民时代,加拿大人主要从事娱乐活动,早期的体育教育计划也只在中等教育机构中实施,其中包括法国和英国的游戏及舞蹈,当地人的长曲棍球(lacrosse)等。

1908 年新斯科舍省与该省的军事部门达成协议,在公共学校中进行体育教育和军事训练。体育教师由军队提供,并由军队发给工资。

早期加拿大的体育教育还受其邻国美国的直接影响,尤其是受波士顿地区的影响。许多加拿大的体育教育领导者到美国进修,学习有关知识,并邀请美国著名学者参加在加拿大召开的健康、体育、娱乐与舞蹈方面的研讨会。

经济萧条时期人们忽略了体育的重要性。后来,在二次大战的征兵体检中发现很多人体质很差,人们才又开始重视体育。

加拿大学者哈斯拉姆对加拿大学校体育的发展过程做了如下概述:1933——1957 年学校体育是以英国的身体训练大纲为蓝本进行的。尽管人们意识到应将身体、心理和精神的教育结合为一体,但体

育课的重点仍是身体训练,命令式的教学方法居主导地位。第二阶段是1957年——1972年,西方世界已注意到余暇的作用,体育教育的主要内容是“竞技性和表演性的游戏活动”,教学方法是多样化的。1972年——1986年是几种体育思潮互相撞击的时代,在这一期间,体育课的内容比较混乱。第三阶段是1986年——2001年,体育工作者所面临的挑战是如何使人们适应迅速变化的世界,对儿童技能的培养要有助于他们之间的相互理解。

二、学校体育的现状

在加拿大,教育由各省教育部负责,联邦政府一般不加干涉。而各省教育部又将制定学校体育的指导方针和课程设置的权力授予地方学校委员会。

加拿大有以下几种学校体制:省和联邦拨款的公共学校;国家和私人合资开办的学校;由学生交费和私人捐款开办的学校。

进入八十年代,培养学生自觉地养成健康的生活习惯已成为学校体育的核心目标。其实早在20多年前,一些省的学校委员会就在学校中进行了日常体育的实验。加拿大健康、体育、娱乐协会提出了“高质量的日常体育计划”,并指出高质量的日常体育不仅包括常规的体育课,还包括鼓励更多的学生参加体育活动;广泛的有益于整体健康的活动方式;合格的有能力的体育教师;充足而适宜的场地器材;促进儿童的生长发育;培养学生积极的体育态度及勇于竞争的精神。该协会于1976年出版了《加拿大小学体育新的前景》的小册子,向全国推荐日常体育,并率先实施日常体育计划。随后,各省教育部都开始在本省的中小学实施这一计划,要求在学校中开展日常体育的时间不断增加。

1987年,小学(幼儿园——6年级)体育活动时间最少为每周107分钟;初中(7——9年级)大约为128分钟;高中(10——12年级)大约为160分钟。但是,由于各校做法不一,这一计划的实施情况与

人们的期望尚有一定的差距。表现在:虽然竞技运动在计划中并不多,但在实际中却占主导地位;体育教师对学校体育目的和任务的认识差异也很大。尽管如此,各种类型的体育教育形式,如运动教育、终身体育,从 Broom ball 到乒乓球、潜水、雪地走跑等都列入了学校体育的计划之中。

在加拿大,只有曼尼托巴、魁北克和爱德华王子岛三个省由专职体育教师教授小学体育课,其他省均未设专职小学体育教师。这并不是因为培养不出足够的体育教师,而是加拿大的教育家们认为,具有多方面知识的文化课教师能更好地指导学生全面发展。但一项调查表明,在那些“高质量的日常体育”开展得好的学校,主要是由于专职体育教师发挥了作用。

大多数省和学校委员会设有专职官员协助学校开展体育工作,这些官员的具体任务是:

1. 了解体育课程的进展情况;
2. 对体育器材提供咨询;
3. 对购买体育器材提供咨询;
4. 指导一些地区性的活动。

这些官员在学校体育中起着相当重要的作用,但是据 1987 年的一个调查发现,在 50% 的省份,这类人员越来越少。调查结果引起了人们的注意,于是一些学校委员会又重新配备了这些官员,因此人数又有所回升。

加拿大中小学的体育设备状况在不同的学校,不同的地区有着很大的差异,一般来说,中学的比小学的好。为了改善学校的体育设备,越来越多的学校采取了向社会开放的办法,与所在社区签订协议,由社区在学校附近修建一些体育设施,并负担日常的管理费用。这些场馆在学生放学后和周末向社区居民开放,这种方法取得了良好的效果。

虽然体育教师都认为应该开展各种形式的体育活动,大部分学

校也部有这些计划,但总的来看,校际之间的竞技活动在中学,特别是在高中,几乎代替了其他形式的体育活动,甚至有的小学也存在这种状况。

三、未来的发展趋势

“高质量的日常体育”是加拿大大学校体育的奋斗目标,要实现这一目标还需付出相当大的努力。学校应该给体育活动安排更多的时间,必须检查体育教学的内容和方法,以保证学生通过自己喜爱的体育活动不断增强体质;对忽略学生的性别、种族等问题要有所认识;要鼓励更多的女学生参加体育活动,给她们以更多的竞争机会;应加强计算机的使用,以促进体育教学。

加拿大健康、体育、娱乐协会与加拿大政府健康署最近开始实施“学校娱乐奖励计划”,以鼓励那些每周体育活动至少已经达到150分钟的学校,奖励标准由学校会议制定,经自我评估,最后由学校委员会审核。

加拿大健康、体育、娱乐协会为校方和教师实施“高质量的日常体育计划”提供各种有关资料,使他们不断加强与公众的联系,并鼓励学生学长支持“高质量的日常体育计划”的实施。

在加拿大,目前人们认为对健康危害最大的是爱滋病、吸毒、酗酒驾车及青少年自杀等,针对上述问题,将通过学校体育与健康计划制定出相应的措施,并帮助学生建立一个健康的生活方式。

(袁瑜译自[加拿大]《健康、体育与娱乐》杂志1990年1—2合刊)

加拿大的学校体育方向化

一、受社会尊重的职业——体育教师

加拿大是联邦制国家,由于中央政府没有一个机构主管学校体育,所以教育和体育大权全归各省政府,学校体育的大量工作全由省政府负责。但在首都渥太华协调全国学校体育工作的机构是加拿大健康、教育和娱乐体育协会,接待我们的彼得克主席介绍了该协会的主要任务:为提高全加体育教师的业务水平服务,在全国中小学推广二十几个体育运动项目,组织业余体育竞赛,为提高中小学运动水平服务。

加拿大教师的社会地位是较高的,是受到尊重的职业。与其他教师一样,中小学体育教师也深受人们的尊敬。据泰勒教授介绍,加拿大政府对体育教师的要求是较高的,知识面要广,专业上不仅“一专”,而且要求是个“通才”,一名中小学体育教师,既能教体育,又能教数、理、化等其他课程。为此,国家对培养体育教师这类教育人材有特殊的政策,即双学位的要求。一名大学本科生,如要立志从事教育事业,本科毕业取得学士学位后,还必须到教育学院再攻读两年,取得教育学学士学位,才具备应聘教师的资格,也就是说,要想当体育教师必须具有两种学士学位。特别使我们感兴趣的是,从事教师(包括体育教师)专业的报考标准比报考一般硕士研究生的要求要高,凡体院本科毕业各门课程的成绩达到83分以上才能报考教育学院,而报考一般硕士研究生只要求达到75分即可。由于目前加拿大体育教师已处饱和状态,社会需求量不大,因而报考体育教师专业为

数不多,但体育教师地位高,受人尊重是公认的。

加拿大体育教师工作量大,薪金也较高。据介绍,一名中小学体育教师每周工作量 30—35 学时,每天几乎上六节课(以每周五天计),这还不包含课外俱乐部任教的工作量。加拿大体育教师每年的薪俸一般在 2.5 万至 3 万元加币。如折合人民币,每月为 5 至 6 千元。依加拿大的生活水准看,体育教师的工资是相当多的,如再兼俱乐部的教练,还能拿一份工资。

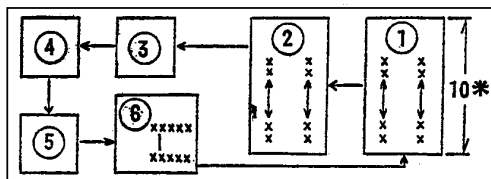
二、一堂很有特色的体育课

在温哥华,尽管参观访问的日程排得满满的,但我仍挤出半天时间专程参观一所学校的体育工作。那天由哥伦比亚大学体院院长鲍勃教授陪同,参观了一所名叫旭阳学校的七年制学校,并观摩了一堂体育课。这所学校是该地区 27 所学校中体育最好的学校,全校学生 583 名,教师 25 名。学校环境幽静,体育设施良好,有一个标准篮球场大小的体育馆,四周安置了四付小篮球架。室外有个 200 米跑道的田径场,完成教学所需要的体育器材设备都很充足。这所学校只有一名专职体育教师,名叫米凯尔·赫克斯,毕业于麦吉尔体育学院。这位只有三年教龄的青年教师,他不但承担了全校的体育课教学任务和运动代表队的训练,而且还负责全校学生体能测定工作。由于赫克斯承担全校体育工作,又是超负荷量工作,因而他不再兼教其他课程了。

该校上体育课的形式有两种,低年级都采用年级合班上课,由专职体育教师负责指导,班主任随班辅导;高年级则单班上课。每周三节课。据校长介绍,学生最喜欢上体育课。

我观摩的这节课是三年级联班上课,三个班 75 名学生一起上,男女生合在一起,教学内容和教法无区别。

上课时间是 45 分钟,除去更衣时间,实际上课时间是 33 分钟。这节课的内容有六项,教师采用分组教学定时轮换的组织形式(见图)。



图解 ①小篮球运球,掌握运球技术;②坐四轮车拍球游戏,训练控制球的能力;③爬绳,发展上肢力量;④向上抛接球游戏,培养判断力;⑤仰卧起坐(两人一组),发展腰腹力量;⑥两人互传排球,掌握传球技能。

这堂课的特点是：

1. 教材内容丰富。六项内容,既有技术练习,又有游戏,还有发展力量素质和培养能力练习,学生练习情绪一直比较高涨。

2. 课的组织紧凑,集中指导和分组练习结合。全年级三个班一起上,课上组织工作较严密。课开始,当教师暂短动员后就分成六个组,按上图的路线开始练习。各组四分钟一轮换,循环进行,教师用手摇鼓铃作为轮换的信号。每次轮换,教师约用半分钟时间,采用讲解法、诱导法和表扬法来指导学生。练习中教师巡回指导,并侧重指导以掌握技术为主的第一和第六两组。

3. 组织纪律较严,充分发挥班主任的作用。尽管上课学生多,分组多,但课上得井井有条。每当教师摇铃轮转时,课堂立即鸦雀无声,学生就地一排坐下,听从教师指导。这一点与我在联邦德国、日本看到体育课上学生任意自由活动的情景决然不同,恐怕与班主任随班辅导,加强课上管理教育有关。

4. 重身体训练,密度大,强度较小。整个六项练习中有四项是发展学生身体素质的。爬绳和仰卧起坐,几乎每个学生都定量完成,我粗略地用手表记时估算,整堂课的练习密度能达到60%左右,测

了两次学生的脉率 ,在 140 次/分 ,强度不大。

这堂课毕竟因人多 ,内容多 ,教师的主要精力放在组织教学上 ,因而技术指导的教学因素体现得不充分。在课后与校长、体育教师座谈中我提出了这个意见 ,他们也认为大班上课有这个问题。

观摩这堂课后 ,引起我深思的是 ,西方国家中小学体育课也不都是自由化的组织教学。在与加拿大的同行的交谈中和观察中我感到 ,他们的体育教学的指导思想与我国有相似之处 ,即强调教师的主导作用与学生的能动作用应有机地结合起来。

(曲宗湖 译)

法国的学校保健

[A]浅海祐子

一、教育制度

幼儿教育 2至6岁,重点放在游戏上。

初等教育 入学年龄5至6岁。准备课程1年,初等课程2年,中等课程2年。学完5年后,升入第六学年。但准备课程可根据儿童的学习能力延长1年或完全免去。

中等教育 入学年龄10至13岁。学习年限为4年。第二阶段学生可以根据自己未来就业或升学的需要进行选科学习。法国的义务教育年龄到16岁。

二、学校保健的发展

法国的学校保健是以校医为中心,由教师、心理学教师及社会福利员共同组成一个协作机构来开展工作的。

从十世纪初开始,法国就在主要城市和县成立了学校巡回医疗组织,负责学校的医疗工作。后来,学校保健从传染病的对策逐步转到环境卫生对策。近十年来,特别要求校医从事学生的健康管理,从身体和心理两个方面来发现和治疗学生不适应学校生活的症状。

三、学校保健的目的

法国学校保健的目的主要是研究遗传和环境对学生人品形成的影响,预测学生的未来,分析阻碍学生发育的全部因素,找出适合学

生条件的适应学校生活的方法。与日本比较,日本学校保健强调的是整个管理方面,而法国则侧重于个人的保健。

四、学校保健机构及有关人员的任务

从社会、学校保健活动方面,把一个县划分为若干个管理区域,每个区域建立保健科。一个保健科管理几个学校,最多负责5千至6千名学生。为了提高对学生的保健管理职能,保健科是从医学和经济学的角度来考虑设置的。保健科由县公署的民生、卫生部门管辖,由1名医生、2名社会福利员、2名护士和1名社会医疗事务工作者组成。

校医的任务:

1. 从事保健诊断。

2. 为完成保健诊断进行必要的联络、协调工作。涉及的对象有(1)初等教育监督官、教育心理学教师(2)校长、班主任、体育教师(3)学生家长、主治医师(4)青少年防疫机关、母子保护机关、升学与就业指导中心、大学预防机关(5)学校委托的治疗生(6)县公署社会、保健活课所属的专门机关。

3. 参加有关会议。

4. 颁发学生参加运动俱乐部的健康许可证及免修体育课的诊断书。

5. 研究安排健康日。

社会福利员:

1. 评价学生的社会适应性(填表)。一旦发现学生有不适应学校生活的症状时,就追查其社会及家庭的原因。

2. 和管辖区内的有关学校保健工作者进行联络、协调工作。

3. 和班主任、心理学教师、升学及就业指导者合作,参与学生编班、指导学生的前进道路及研究学习内容等工作。

4. 和教育部所属的各种社会事业机关进行联络、协调工作。这

些机关有(1)国立学校社会事业机关(使不适应学校生活的儿童适应学校教育的要求)(2)大学社会事业机关(3)母子保护机关(4)管理有问题的儿童的精神卫生机关(5)管理孤儿问题的援助儿童社会福利机关。

5. 担任社会福利员到本区学校实习的指导工作。

护士：

1. 做好健康诊断的准备工作：备齐有关的图书资料；编写健康有问题的学生名单，协助医师的诊断工作。

2. 对结核病情的追踪调查。

3. 和本保健科的社会福利员及学校委托的治疗医师的护士取得联系。

4. 对学生进行保健教育并负责学生的事故预防工作。

5. 管理环境卫生。

社会、医疗事务工作者：

1. 在校内开辟保健宣传栏，出示有关布告。

2. 征询家长对医疗方面的意见，发送年度保健工作计划。

3. 为健康诊断准备表格，必要时召开学生家长会。

4. 为学生加入运动俱乐部等开写许可诊断书。

5. 接受其他管辖区保健科所委托的工作。

五、学生的入学健康诊断

校医的工作就是从学生入学的健康诊断开始的。首先向父母及社会福利员了解入学儿童的下列情况：

1. 接生时的操作、新生儿的黄疸期及其症状、营养状况，以及开始走路和说话的时间与情况；

2. 麻疹性疾患及疫苗接种情况；

3. 家庭成员的健康状况、职业及文化水平等。

在了解上述情况后，接着诊断机能上的症状。

4. 消化系统 :食欲、挑食症、腹痛、通便等 ;
5. 心脏、呼吸系统 :咳、痰、胸痛、心率等 ;
6. 泌尿系统 :遗尿、便尿痛等。

身体检查是根据病历和机能上的征兆决定其内容的。作为一般检查的项目先检查身高、体重、胸围、听觉、视觉。然后再检查皮肤、头发、运动器官、骨骼、神经系统、鼻腔、咽喉、牙齿、内脏、尿检等。

诊断速度 ,规定每小时 4 人。

六、初等教育期间的健康诊断

除身高、体重、胸围、听觉、视觉、结核素反应试验、尿检查以外 ,其他项目不进行集体性的健康诊断。但 ,根据先前检查的结果或是受一般教师、体育教师、社会福利员委托 ,并经校医同意 ,可对部分学生进行临床检查或更细致的检查。临床健康诊断的速度 ,规定为每小时 6 人。

七、初等教育结束之前的健康诊断

作为进入中等教育前的健康诊断 ,其内容与入学时的内容接近。在法国 ,由于课外体育活动 ,不在学校进行 ,因此这个时期参加运动俱乐部的学生较多 ,所以为这些学生增加与运动有关的检查项目。

八、中等教育第一阶段的健康诊断

第一年 ,诊断的重点是 :学习效率是否下降 ? 有无异常行动等问题。检查内容有 :身高、体重、胸围、听力、视力、尿、色觉、青春期的征兆、对体育课的适应性、血压、卡介苗的接种情况等。对于个别人则根据需要进行临床精细检查。

第二、三年 ,因为是体力和运动能力大幅度增长时期 ,所以列入有关观察和调整所需要的检查项目。

九、中等教育第一阶段结束之前的健康诊断

根据学生的出路,同升学、就业指导中心的医生合作,进行健康诊断。并把学生的身体、智力、爱情在发育过程中适应状况作为诊断的重点。在检查项目中,包括身高、体重、疲劳测定、牙科、视力及矫正视力、色觉、听力、脊柱、肌肉的发育、神经反射、心脏等。

十、中等教育第二阶段的健康诊断

根据学生的不同出路,对准备就业的学生进行职业适应的健康诊断;对继续升学的学生,诊断的重点是摸清学生学习效率低下的原因和不适应学习的征兆,也就是说,根据这个健康诊断,决定是否编入再教育课程。在法国,从小学直至大学,人们并不过份看重留级的问题。

十一、大学招生健康诊断

除了一般性健康诊断外,在就业指导中心,指导员或大学统计心理学指导员的协助下,调查发现构造性的心理、病理学上的症状。为此校医在健康诊断时,应和每个学生进行面谈。

以上是法国从入学到升大学前健康诊断的大体情况。他们在不同的发育阶段和教育阶段有不同的健康诊断内容,而且是以较固定的形式充实诊断内容的。

值得注意的是,在法国的学生健康诊断中,没有把眼科、耳鼻喉科(通过专门医生)、坐高、有无寄生虫卵等,作为集体的定期诊断内容。这些内容有无检查价值,值得研究。

(赵秀忠 译)

联邦德国学校两堂不同特点的体育课

在联邦德国访问期间,海克尔教授专门陪同我观摩了法兰克福市附近隆克镇的一所小学和一所中学的两堂不同特点的体育课,使我们从一个侧面了解联邦德国体育教学的不同特点及做法。

一堂体现教师主导作用的体育课

教学对象是小学四年级的 25 名学生(男 13 名,女 12 名,其中有 1 名见习生),上课地点是在一个标准篮球场大小的健身房内,上课教师是有 20 年教龄的尤根先生。

这节课的主要任务是通过各种小球游戏发展学生的运动能力,掌握小篮球技能和熟悉球性。

课的整个组织结构是这样的:

学生用了四分钟时间更衣后,就围住尤根老师,老师亲切地告诉学生这节课主要学习篮球的运球、断球的基本技术,要求大家上好这节课以表达对中国贵宾的欢迎。当学生鼓掌后就纷纷取球,随即开始练习。

——运球练习。首先学生在全场不拘形式地随意运球——→然后在半个球场范围跑动运球——→在两个罚球区运球。这个练习,教师要求学生不停地拍球,运球范围越来越小,难度越来越大,学生的练习兴趣也越来越高。

——按教师的信号,学生作前后左右运球,并根据信号随时改变运球路线。

这个练习要求学生眼看教师信号,控制运球方向、路线,主要培

养学生反应能力。

——学生任意对墙传球。

——用球做发展力量的素质练习。

学生两手持球做仰卧起坐——→两腿夹球做仰卧举腿——→耍球(背后、胯下、两侧运球)。

这组练习教师只提完成的数量,不注重动作质量。由于教师在一旁鼓动,学生练习积极性较高。

——双人传球练习和抢截球游戏。

学生三人一组,两人传球,一人断球,教师随时提出传球要求,如必须胸前传球或反弹球等,学生既要听从教师的要求,又不让同伴把球截断。把技术教学寓于游戏之中。

——击中目标游戏。

学生分成两队,用两个小篮球击对方,被击中者罚出场,谁直接接住对方击来的球,可救一同伴。这个游戏竞争性很强,使课达到高潮。

这堂课共用了36分钟(除更衣时间),是一堂很平常的小学体育课,教师的主导作用发挥得很充分。它有如下特点:

1. 整堂课的教学内容是围绕“球”来组织的,从拍球游戏开始,到击球游戏结束,用球来学技能,练身体,贯串课的全过程,说明教师的设计是周密的。

2. 教师较多采用指令性的讲解法,边讲边练,除了教师在运球练习中间专门作了一次运传球的示范外,学生基本上是不停地练习(练习密度达55%),教师还大量运用变换法,同样运球传球,但方法多样,每2分钟就换一种方法,学生情绪较高,教师又不时采用游戏法,仅运传球就用了四个游戏,不断激发学生的积极性。

3. 这堂课无明显的部分,练习一个接一个,其中有掌握技能的,有发展能力的,有提高腰腹力量素质的。练习由易到难,情绪有起伏节奏。

4.课上教师重视对学生养成良好社会行为的要求,如教师两次表扬了主动练习,主动搬送器材的学生。在竞赛游戏中教师强调协调配合和发扬进取精神。

一堂以学生为主体的体育课

看完小学体育课后,我们又来到一所中学的体育馆,观摩了一堂高中体育课。

这堂课的内容是手球。共有24名学生(其中有6名女生),由老教师鲍尔曼先生任教。

课一开始,学生就分成四个组进行手球比赛,两组比赛,两组休息,五分钟一场,轮番上场。比赛完全按手球规则进行,教师担任裁判。

整个课上,教师不进行技术指导,动作完成得不好,甚至有明显错误,教师也不做集中的或个别的辅导,对有犯规行为的学生,教师也不进行教育,只是裁判,一切按规则办事。整堂课,教师只做过一次调整,当发现男生因女生技术较差,不愿传球给她们而影响女生练习积极性时,教师临时让女生当守门员。由于学生掌握手球的技能存在明显的差异,技术好的学生,生理和心理负荷都较大,而技术一般和较差的学生,只能来回奔跑。

这堂课共进行了40分钟。通过课中课后与西德同行的讨论及自己的直感,我认为这堂课有以下特点:

1.教师在高中体育课上只起组织辅导作用。当我提出教师在课上发现学生不足之处为何不作指导和进行教育时,海克尔教授和鲍惠尔先生明确告诉我,高中生经过多年体育教学的训练,已具备自学、自练和自管的能力,教师不必过多参与指导。在这个学段,应以学生为主,让他们按照自我发展的要求、兴趣、爱好上体育课。当然,他们也指出,不是学生想上什么就上什么,而是以多数学生的志向要求来组织教学过程。我虽持保留意见,但这确是他们的教学观。

2.充分发挥体育积极分子的助手作用。在看课中我发现有几个学生身体训练水平和手球技术超出其他学生一等,课上他们是活跃分子,很多学生听他们的,由他们来分配比赛的力量。实际上,这些学生起到了课上教师的助手作用。看来,发挥体育骨干作用,我们与联邦德国同行的观点是一致的。

3.教师只执法不执教。凡有竞赛内容的体育课,课上教师完全以公正的裁判身份出现,严格执行比赛规则,对学生出现的身体、技术、思想等方面的问题基本不顾。据了解,课下教师还是帮助学生分析胜负原因的。对教学比赛中如何体现教养、教育因素,如何体现边赛边指导的问题,我们与联邦德国同行们的观点很不一样。

剖析这两堂课,我感到联邦德国中小学体育课的教学观念是根据不同学段学生年龄的特点成区别对待的。小学体育课教师主导作用体现得充分,而高中体育课,学生主体作用体现得充分。以我们的教学观看,两者应该紧密结合。即便在强调发挥学生主体作用的情况下,教师在课上不能只是个“组织者”,而应是个“教育者”和“组织者”。

(曲宗湖 译)

联邦德国中小学的体育教学

联邦德国的学校体育是发展很快的。为了加强学校体育,各州都制定了符合本州具体情况的体育教学大纲、教学计划;有的还创建了体育学院、大专院校体育系(科),编制和出版各种类型的体育教学系列教材、教法指导书,举行各种类型、各种学科的体育教师训练班;增加发展学校体育的经费,从而不断提高学校体育的体育教学水平。

北京体院万德光老师把在联邦德国进修期间了解到的有关联邦德国的体育教师、教学条件、教材建设、教学方法、组织形式等方面的情况介绍如下:

●体育教师 根据有关规定,联邦德国的体育教师必须大学毕业,并具有多种学科的教学能力。他们不仅要胜任体育学科的教学,而且还能承担其他学科,诸如英语、历史、地理等学科的教学工作。不能从事其他学科教学的体育教师是不称职的,也找不到工作。由于联邦德国人口出生率下降,中小学校的学生人数有减无增,师资力量过剩,供过于求,许多大学生都面临毕业后失业的危险,甚至博士生毕业后也找不到工作。所以,他们有的到国外去谋生,有的到非洲和美洲去探险。我曾去德国电视台看到一位洛杉矶奥运会的铁饼冠军,原来他大学毕业后就已失业二年多了,获及冠军后,记者问他今后的打算,他说能找到一份工作就是最满意的事情了,经多方努力他总算找到一个中学见习教师的职位,而两年后他能否顺利通过国家考试从而转为正式教师,对此尚无把握。我的几位大学毕业后尚未找到工作的朋友告诉我,他们能找到一个小学体育教师职位或者幼儿园的教师职位就很不错了。有的体院毕业后5—6年尚在做临时

工！因此，他们从入学的第一天起就要考虑未来面临的职业问题，为此，他们不仅认真地选择国内的热门和冷门学科，而且有的还不远万里来中国学习传统体育——武术等项目，以适应国内各种职业需求。

根据这种情况，联邦德国的各体育学院、大专院校体育系为体育大学生提供各种各样的学习机会，开设各种与体育有关的课程。学生根据规定选修各门课程，自己制订学习计划，自己收集资料参加各种专题讨论会并作专题报告。据我了解，这些未来的体育教师自学能力强，学习面宽，表达和理解能力好，而且具有独立思考问题和解决问题的能力。所以，他们能够胜任多门课程的教学。但是，每门课程掌握的深度则因人而异。总的来说，他们对生理、解剖、生物力学、统计学、体育教学法等掌握的较好，对术科如田径、体操、球类等学习和掌握的深度不够，动作比较粗糙，自己完成动作的能力较差，这可能与他们涉及的专业面过宽有关。

在中小学体育课上，教师一般是很少作示范的，复杂的、难度较大的动作更是如此。遇见这种情况他们是如何解决的呢？办法有两个：一是给学生放有关技术动作的录像、电影。多次放映之后，学生有了感性认识，再让学生按演示动作的要领自己去做、去体会。我亲眼看到某中学初中年级学生学习背越式跳高的技术，就是采用录像演示的，有的学生一边看演示，一边做动作，教师则从旁指点，开始只有少数人能做，以后，会做的学生越来越多。教师不断提出要求并给以必要的指点，到这堂课结束已有半数以上的学生初步学会了背越式跳高的技术了，二是采用程序教学法，让学生看程序图片，动作连续图片，动作由易到难，由已知到未知，然后根据程序过程学习动作。例如，教师在教授篮球“三步上篮”的动作要领时，让学生按连续图先学习脚步要领、步幅和节奏，然后是持球的要领，最后，配合的要领。大约两次课后，大部分学生作一些简单的示范，让学生感知动作过程，但是教师讲话总是很少的。他们认为，教师讲的多不利于学生充分利用体育课有限的时间。一般来说教师讲 1 分钟，学生就得做

民主德国的学校体育

一、全社会都重视体育

民主德国整个国家都非常重视体育,学校体育同样受到重视。几位负责体育的领导都表示,民主德国在社会观念上,凡是与体育相联系的事情,都受到重视;从事体育工作的人都受到人们的尊重;为国家争得荣誉的体育运动员都倍受青少年的崇拜。

体育,是受到国家宪法、青年保护法、劳动法和教育法保护的。民主德国宪法规定:每个公民都有参加体育的权利;青年保护法”要求全社会都要关心青年的健康成长,社会要为他们提供从事体育活动的物质保证,并规定全社会所有的体育设施都要向青少年开放。他们把体育作为向青少年进行政治思想教育和培养健康公民的手段,看成自己生活的一部分。全国有 80% 的人经常参加体育活动,有 340 万人接受不同层次体育训练。青少年的生长发育和身体素质在欧洲是比较好的。奥运会成绩世人瞩目,一个仅有 1700 万人口的国家在上届奥运会获得金牌数仅次于美国。

二、学校体育与竞技体育的联系与区分

民主德国体育从目标到组织措施,面向全体学生的体育工作和对少数尖子的运动训练都是密切结合又明确分开的。具体区别是:

1. 对象的不同

学校体育必须面向全体学生,使每个学生都能有同等的机会接受,竞技体育是在学校体育的基础上经过科学选材,对少数尖子进行

系统的体育运动训练。

2. 目标不同

学校体育的目标是增进学生健康和提高身体能力 ;改善和提高身体素质、心理素质 ;掌握体育运动技术 ;向学生进行政治思想教育 ,培养积极自觉和主动精神。体育在学校是向学生进行教育 ,培养健康的公民的手段 ,为毕业后主动从事体育活动打下基础。竞技体育是在使学生身心得到发展的前提下 ,提高运动技术水平 ,在奥运会上夺取金牌 ,为祖国争光。

3. 内容和手段不同

学校体育是根据国民教育部制定的《体育教学大纲》进行体育教学。教学的内容有田径、体操、球类、角力(男生)、韵律体操(女生)、游泳等体育项目 ,全面锻炼学生身体 ,竞技体育是在学校体育广泛开展的基础上 ,培养后备人才。根据运动员的特长 ,逐步从综合训练过渡到专项训练。专项训练开始的时间因运动项目不同有所区别 ,有的项目从四岁开始 ,一般是从十岁开始。

4. 教学与训练的方法、条件不同

体育教学是按年级分班 ,实行班级上课制 ;训练是根据学生特长侧重于个别的指导与训练。体育教师由师范院校培养 ,至少学习两种专业 ,教授两个学科 ;教练员是体育大学毕业 ,运动项目方面有较高的水平 ,专门从事专业训练。教学与训练的场地、器材 ,科学仪器与手段 ,以及营养等条件都各不相同。

这种既结合又分开实施与管理的办法 ,要求学校在面向全体学生的同时 ,也要注意发现苗子和输送人才。但是 ,学校体育教学没有直接为国家培养运动员的任务。因此 ,两者密切结合 ,各尽其力。

三、体育教学

1. 体育教学大纲和教材

体育课是中小学必修课程之一。体育课教学必须贯彻执行民主

德国国民教育部编订的体育教学大纲。原大纲是 1966 年制订的, 1987 年做了全面的修订。新大纲的指导思想是提高学生的体力, 培养意志力, 使大纲的内容适应体力劳动的减少, 脑力劳动的增加, 物质生活条件的改善, 余暇时间的增多。新大纲也反映了新经验、新知识、教学论的新成就, 以及适应学生的生理和心理变化, 能使每个学生原有条件的基础上得到发展。

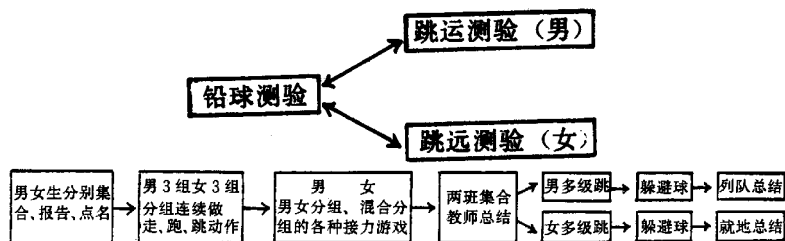
这套新大纲先在杂志上发表, 广泛征求意见, 使每位体育教师有机会发表意见, 修订后由国民教育部颁发, 强调大纲的权威性和统一性。但在基本内容必须遵照执行的同时, 1 至 4 年级有 9%、5 至 10 年级有 13% 的课时, 可结合本地区和学生实际自选教材。

1 至 4 年级的教材重点, 是帮助学生掌握不同的动作, 教会动作的基本部分, 提高身体的灵活性, 发展学生的能力和培养意志。3 年级以后要求有 99% 的学生学会游泳。4 至 6 年级, 重点要发展球类和体操以及田径的基本动作和技术。强调对各种运动项目打好基础。7 至 10 年级发展学生一般体力, 提高能力和掌握运动技术, 重视男生与女生的性别差异。女生喜欢韵律活动, 男生喜欢对抗、摔跤、柔道等。根据体育教学大纲, 为教师编写了各年级的教材基本要领、简要教法和要求。学生没有“体育课本”。

2. 体育课教学的组织方法

体育教学强调面向全体学生, 包括体弱和体育水平不高的学生。在教学中重视教会学生基本动作, 发展能力, 培养学生的意志和勇气, 关心自己的体育成绩。体育课每周 2 课时, 3 至 4 年级每周 3 课时。我们还观摩了朱德中学 8 年级体育部分测验课, 拉尔比科夫涅夫中学 5 年级体育课全过程。8 年级测验课没有什么特点, 与我国体育课相仿:

5 年级体育课采用两班合并, 男、女分两个班的分班分组教学。两位教师分别执教, 有一位主教师。两班共 40 人, 男生 16 人, 女生 24 人, 上课的结构如下:



上课时两位教师不停地用语言指示,如何正确做动作,哪些动作做得不正确应纠正,有时请做得好的学生示范。学生上课时轻松、自然、愉快,非常认真,不时看老师在小黑板上记录的成绩。运动强度大体为 120—140 次/分,密度为 38%。

3. 课外体育活动与体育比赛

中小学生每周规定 2 至 3 次课外体育活动时间,主要根据个人兴趣爱好,组织他们锻炼身体。并鼓励他们参加体育俱乐部,进行运动训练。体育俱乐部的运动训练,一般都在校外进行。学校经常举办群众性的体育比赛,特别是一年一次的斯巴达克运动会,学生都积极参加。县以下的斯巴达克运动会,与竞技体育项目不完全一样,也不过分强调运动成绩,重要的是参加,而不是争名次。因此,有 80% 的学生都参加比赛。

4. 体育教师的培养与训练

民主德国师范教育与我国有较大差异。在任教资格方面强调不做匠人,要做思想教育家,要求每个教师都必须把政治思想教育放在首位,会做青年团的辅导员等。教师的具体条件,除了要有政治觉悟、文化科学、专业知识和热爱孩子外,毕业后都必须任教两个学科。

1 至 4 年级的教师,是 10 年制中学毕业后,考取四年制师院,毕业合格方可任教,学习的课程强调基础和教育学、心理学等专业理论。同时要学好三类课程:一类是德语和数学;二是乡土课程;三是选修课程,其中要从体育、手工、音乐、艺术、园艺等课程中选修一个或两个学科,毕业后必须教两个学科的课程。

5至10年级教师,是从12年制扩展高中毕业后,考取5年制师范大学,毕业合格方可任教。师大与师院教学内容的差别是,前者入学后即可定向学习两种专业,无需再选修其他课程。

体育教师的培养方法与其他学科相同,他们在观念上不把体育教师看做“术科”教师。因为体育教师同样必须担任德育、数学、历史、地理、生物等学科之一的教师。

体育系教学计划、开设的课程与我国也不甚相同。其特点是:

1. 教学内容是以毕业后任教的体育教学大纲为基础,安排体育专业学习,要求掌握体育教学大纲的全部内容。

2. 体育专业方面的教学,是以培养体育教师为目标,与培养体育运动训练的教练员大不相同。特别是1至4年级的体育教师,是以选科为前提,只是在体育必修课的基础上增加课时,重点放在各项运动的基本技术与教学法的学习。

3. 师范大学体育系的课程设置,也只开设与体育教学相关的课程,有些课程如运动训练学、体育管理学等不专门进行讲授。

4. 体育基础理论和专业理论课程,如运动生物化学、运动生物力学、运动保健学、生理解剖学等,都是以中小学体育教学需要为教学重点,强调理论与实践相结合。

民主德国中小学教师的任课时数,都比我国多,中学教师规定每周教23课时,班主任20课时,校长等领导人员都要兼课。体育教师的上课时数与其他教师相同。

四、体育经费和场地、设施

民主德国重视教育,经费比较充裕,除国家拨款外,主要由地方筹措。国民教育经费约占地区预算的三分之一,学校体育经费没有具体的规定应占教育经费的比例,根据体育教学和开展课外体育活动的需要,一般都能满足学校的要求。

体育场地和器材条件都比较好。新建学校大部分都有体育馆,

其中最有利的条件是学校能够充分利用社会体育设施。我们参观的两所中学和一所幼儿园,除了本校场地器材都很好外,学校所在地区的田径场与学校只有一墙之隔,只要社区不举行足球或田径赛,学校都可使用。由于要求学生必须学会游泳,而目前不可能每所学校都有游泳池,因此,凡有游泳池的学校或社区,从上午到夜里10点要全天向外开放,使所有学生都能游泳。

五、青少年业余训练

民主德国在世界竞技场上令人瞩目的成绩,究竟有什么秘诀?很多国家都在研究。民主德国的同志非常友好的表示:我们都是社会主义国家,一定把这些“秘诀”告诉你们。通过这次考察,我们得到的印象,这些“秘诀”实际上都是公开的。主要特点是:

1. 领导重视

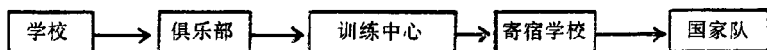
把奥运会上的胜利,看成国家的荣誉,是跻身世界之林的一种标志,在国际大家庭中和平“较量”的一部分。为此举国都十分关心国际竞技场上的荣誉。

2. 集中使用经费

据有关材料披露体育经费占民主德国国家预算的1%,约为6.6亿美元。为什么能够用比较少的经费取得那么大的成就?主要是科学选材,发挥自己长处,不能得奖牌的项目不组队,追求实际效果。

3. 训练一条龙

民主德国学校体育一般体育课,面向全体学生,培养德、智、体全面发展的公民。但同时积极组织课外体育活动,发现苗子向各运动俱乐部推荐,俱乐部再向体育训练中心推荐,中心再选拔进入青少年运动学校(寄宿学校)。来自各方面的统计数字,其说不一,大体是:参加各种校外体育俱乐部的学生约占50%,其中有十几万有才能的学生到“体育训练中心”,再选拔10%左右的体育尖子送体育运动学校深造,这条“龙”的体系是:



4. 科学选材

莱比锡体育大学和有关科研部门,用运动生物力学的理论,研究人体结构与运动的关系,用运动生物化学的原理研究人体构成、营养与运动的关系,以及研究运动员的心理状态等。他们不仅研究运动员的现状,更重要的是研究运动员的发展和潜在的才能,帮助运动员选择和确定运动项目。尽量做到选材准确,将大量淘汰的塔式结构,改变成多数都能成材的筒状结构。

5. 保证学生全面发展

参加体育运动学校的学生必须保证他们学习成绩优良,品学兼优。如果学习成绩不好,坚决停止训练。要做到这一点必须有双向保证:学生努力学习,家长密切配合;学校要有一流的学习环境,优秀的文化课教师。由于保证优秀的学习成绩,不仅有利于运动员本身的成长,使其具备提高运动成绩的科学文化基础,而且不论在任何时候终止运动训练,个人不担心出路,学校和国家不背包袱。

6. 有足够数量和高水平的教练员进行科学训练

民主德国校外运动训练的辅导员有5万多人,其中有体育教师、其他学科教师、高年级学生、体联委派教练、学生家长和社会力量。进入体育中心和体育运动学校后,大部分由教练执教。这些教练都是莱比锡大学毕业或培训,或有多年经验的教练员。

7. 体育运动学校

民主德国的这种学校是竞技体育成功的关键。这种学校是造就世界水平运动员的摇篮,全国每个郡都有一所体育运动学校,柏林和莱比锡各有一所,共27所(也有人说共25所)。以莱比锡体育运动学校为例,由教育部门负责文化课教学和学校管理,由体联负责训练。全校共600名,包括4至10年级的学生,最少的教学班只有2人,一般不超过20人。住校和走读各占一半(专区办的全住宿)。文

化课教学和训练分两地进行。教学楼有 50 个教室和各种实验室,教室设施比一般中学水平高。学生住宿 2 至 3 人一个房间,统一卧具,每层楼都有自修室,设备十分讲究。伙食由专门的营养师根据学生和运动项目不同,实行营养配餐,每人每天 8 至 10 个马克(家长仅交 1 马克)。全校共有教师 80 人,管理人员 25 人。校园树木成行,片片绿地,显得清新宁静。教学楼内走廊陈列着全国著名运动员的事迹、挂像、纪念品,激发学生奋发向上。全校教育经费约 250 万马克。参观这所学校后,令人信服地相信,这样的学校既能培养出高水平的运动员,又能保证学生德、智、体的全面发展。

(一)民主德国对学生进行的阶级教育、革命传统教育和社会主义教育,已形成一套教育体制。特别是充分发挥党团作用,要求教师在各科教学中把政治思想教育放在首位,要求教师成为思想家,他们坚持得好,值得我们借鉴。

(二)通过“宪法”、“劳动法”、“青年保护法”和“教育法”等法规,来保证体育的实施,以法律保证体育开展的做法成效很大。

(三)学校体育和群众体育与竞技体育分部门管理,观念上、实际工作中分清性质和目标,有利于发挥各自的积极性,努力完成各自的任務,可避免顾此失彼。

(四)师范生必须读基本课程,学习两种以上专业,毕业后同时教两门课程,对提高教师的文化素养和适应性有好处,尤其适合我国的国情。体育系的培养目标和课程设置的指导思想也值得我们借鉴。

(五)学生的运动训练,培养体育尖子,坚持德、智、体全面发展。文化课不及格,品行不佳绝对不能继续训练的做法,我们必须学习。这对学生、学校和国家都有好处,可避免运动员退役后无出路,国家背包袱。而且现代体育运动的发展证明,没有文化的运动员,也不容易创造出优异的体育成绩。

(六)全社会的体育馆、场,设施都无条件地向学生和青少年开放,不是写文章、讲话、一般的号召而是用法规予以保证。我们应当

认真学习。凡有游泳池的学校,从早晨开放到夜里,让没有游泳池的学校学生,也都学会游泳。这种做法特别值得效法。

(王占春 译)

东德中学体育教师的培训制度

东德的中学体育教师主要由五所大学的体育系和两所师范院校的体育系科进行培养。此外,在莱比锡市还有一所体育学院,负责为全国各体育运动组织、体育运动学校,以及高级体育运动项目的训练单位培养工作人员、教师和教练员。

东德体育系科的教学大纲规定,凡是体育系科毕业的学生都必须掌握两门专业知识。这就是说,除体育本专业外,还得掌握第二门专业。第二门专业设置有:德语、俄语、历史、生物或者文学。学生一共学习四年(包括两种专业)。毕业后如因得了慢性病或者是因伤不能再教体育课时,可改教第二专业课程。

毕业生参加工作后,为了继续提高体育教学水平及充实新的理论知识,每工作二、三年后都必须到短期训练班去学习一次,此后每过五年还要到这种短训班去学习。

在东德设有中央教师进修学院,各类人民教育工作者进修的教学大纲都在它那里制订。按规定教师每五年都要进区、县办的训练基地去进行再学习(十年制学校的教师和十二年制学校的高年级教师分开进行)。

这种训练班的教学工作分为两个阶段进行。第一阶段的学习是在二月份(寒假期间),学习时间为一个星期,学习的内容主要是马列主义哲学、政治经济学、教育学和心理学。在学习期间还要举行讲习会(讲习会的内容根据讲课的内容而定)。讲课教师和讲习会的组织者都是由党的干部、教育学教师、心理学专家以及区县教学法研究小组的成员担任。从1975年开始,也时而请外国教师来讲授教育学和

心理学。

组织进修生参加讲习会是件很有意义的事。讲习会中每个教学组的人数不得超过三十人。在讲习会上,教师的任务是引导进修生讨论最复杂的问题,启发他们谈自己对每个问题的观点和看法,并用实际例子对某些理论问题加以说明。训练班的课程提要、讲习会的计划以及讲习的题目范围,都要在训练班开学前几周分发给每一个进修生。

第二阶段的学习主要是专业进修,在暑假(六一七月)进行,共三十个小时。这个阶段教学的内容包括:学校体育教育理论和体育教学法(十二小时);讨论课(十小时);实践课(八小时)。

第二阶段主要的教学任务是,传授体育理论与体育教学法方面最迫切需要解决的一些问题;探讨、研究(大纲中规定的)体育练习教学的先进方法;介绍本区、县体育教师的先进教学经验等。体育理论和教学法课程主要由高校的教师以及熟悉本区、县体育教育情况的区、县教学法研究小组的成员担任。

每个进修生都必须参加一—二次讲习会,并且要作有准备的发言(发言的题目从规定的题目中选择)。为了准备发言还必须预先对自己或教学小组在实际工作中所获得的经验进行归纳,系统地写好提纲,并阅读科学教学法资料,对问题进行深入研究。

在提高实践知识工作方面,主要根据教学大纲中所规定的学生必须学习的各种体育项目(体操、田径以及球类运动等)组织进修生观摩有教学经验、教学效果较好的教师上课,学习体育练习的先进教学法。

除了按计划定期开办短期训练班外,区、县每一学年还要为本地区体育教师组织二—三次讲习会。讨论题目由地区教学法研究小组的成员配合体育检查员,对本地区学校体育教育的状况进行研究之后,根据本地区最迫切需要解决的体育教学法问题,列定二—三个题目。

在东德 ,每个中学都有由体育教师参加的教学法小组 ,教学法小组的主要任务是推动教师的自修工作 ,介绍教学法小组成员在上体育课和组织课外体育锻炼方面的经验。

在提高教师教学水平工作方面最主要的一个环节是教师平时的自修。按规定 ,所有的体育教师都必须订阅科学——教学法资料。东德出版了大量关于体育教学、关于训练少年运动员的各种参考书。由于这方面书籍的大量发行 ,极大地满足了城市或农村体育教师的需要。

在东德 ,每个区、县都设有学校体育工作督察员 ,他们的任务是检查体育教师的教学工作。每个区、县还设有专门的教学法研究小组 ,负责对学校体育教学状况进行经常的 ,系统的分析。这样就有可能及时发现教师在工作中存在的问题和缺点 ,然后组织教师通过自修去解决这些问题。

总之 ,在东德 ,为了提高体育教师的教学水平 ,他们制定了一整套制度 ,内容包括 :一、每个体育教师每工作五年后都必须参加教师进修班进行再学习 ;二、每个体育教师每一学年都要参加二—三次地区组织的讲习会 ;三、参加学校的教学法小组 ,不断提高教学能力 ;四、通过对科学—教学法资料进行研究 ,提高体育教学水平。这种提高体育教师教学水平的制度不仅有利于提高教师的教学能力 ,组织能力 ,而且有利于提高教师的教学质量 ,效果是比较好的。

(刘饶 译)

罗马尼亚中小学的体育教育

罗马尼亚社会主义共和国对正在成长的一代人的体育教育极为重视。国家教育部、国家旅游与体育运动部对全体学生的体育实行总的领导,而每所中等专业学校所从属的主管部也对这所学校负有一定的领导责任。

罗马尼亚学校的学年是从9月15日开始到次年的7月15日结束。

学校的教学是根据教育部批准的大纲进行的。大纲的制定分为一至四年级、五至八年级、九至十年级及十一至十二年级。一至四年级大纲的主要内容是掌握正确的坐、走、跑的姿势,发展灵敏性,开展各种活动性游戏和接力跑。在较高的年级主要内容是田径练习,技巧与体操的基本动作及球类活动。中等专业学校的教学工作可根据运动场地的物质条件和技术设备由教师作出安排。

布加勒斯特体育学院为国家中、小学和中等专业学校培养体育教师和干部。现在,所有中、小学和中等学校的体育课,只能由这些体育方面的专家来教授。

新的学校一定要附设体育馆和露天操场。但那些老学校也都设有大小不等的操场。所有这些设备都很完备,能同时进行田径和球类活动。

罗马尼亚一所中等学校学习排球基本动作的体育课是这样上的:上课用的是实心球、排球和排球网,课是在健身房里进行的。开始部分包括走、并腿跳与普通跳,持实心球做全面身体发展练习和技巧练习。体育课的基本部分是完成各种技术动作并开始作上手传球。班分为两部分。教师同一部分学生在一起上,另一部分学生在

操场的另一半由学校排球代表队的队员带领作类似的练习。接着是完善扣球动作的技术。课的结束部分是作几个深呼吸和放松练习,尔后教师作总结。

罗马尼亚学校的课外活动是学习和教育过程中的重要组成部分。在课外活动期间,学校的排球队、篮球队和网球队都在活动,校代表队参加地区和市里的比赛。

布加勒斯特《青年》体育场在每个星期六和星期天都是人山人海。体校、普通学校的代表队和各类学校的体育爱好者都到这里训练和比赛。在装饰着五颜六色彩旗的看台上,坐满了学生的家长和青少年体育爱好者。篮、排、足、手球及田径比赛在场上的各个角落同时展开。目前,罗马尼亚正在全国十六岁前的学生中开展优秀跳跃选手的竞选比赛。由国家体育运动组织倡导的这种比赛,只允许过去没有参加任何一种代表队的学生们参加。比赛起到了巨大的宣传、鼓动作用,挖掘出了新的体育运动天才进入体校深造。由于比赛在每一个年级都进行,因而使得群众性的课外体育运动得到了进一步的开展。一些著名的罗马尼亚优秀运动员都为这首次大型的全国少年体育比赛充当裁判。特别引人注目的是,根据奥运会冠军维斯卡巴亚努的建议,昔日国家著名运动员将自己比赛中赢得的奖品拿出一部分奖给上述比赛中的优胜者。

在寒暑假期间,分布在海滨和山地上的许多学生营地纷纷活动。学生们住在疗养院或别墅里。为学生们安排的体育活动有山地运动、骑马、雪上运动和近郊旅行。内容丰富的安排,醉人的空气和如画的风景,大大提高了学生的疗养效果,为新学期的学习储备了力量。

(田克数 译 苏《学校体育》)

苏联的学校体育工作

目前苏联中小学体育状况不佳,存在很多困难和问题。许多学校“以剩余时间搞体育”的态度对待儿童身体发展问题,体育远没有成为学校每日生活制度中的重要组成部分。调查表明,全国中小學生参加课外和校外体育活动的人数仅占学生总数的 50% 多一点。尤其令人忧虑的是,身体衰弱的学生人数不断增加,据苏联卫生部统计,230 万学生视力有缺陷,27 万学生身体姿势不端正,6 万学生身体发展水平没有达到规定指标,到 1988 年 1 月为止,参加专门医疗小组的学生有 73 万之多,约 20% 的应届毕业生没有达到劳卫制标准。造成以上状况的原因,据傅省老师分析,主要有以下几点:

首先,在普通教育中,体育的合法地位没有得到保障。许多学校和教育行政部门领导人对学生的健康漠不关心。体育在学校工作中被置于次要位置,在评价学校工作标准中,学生的健康指标不起重要作用。学校体育课的次数也很少,每周仅二学时。

其次,在学校体育工作中存在片面的竞技倾向。评价学校体育工作的主要标准,是看培养劳卫制奖章获得者计划完成如何,参加体育比赛胜利次数多少,而首先不是着眼于学生的健康增进状况和身体锻炼水平。由于指导思想不够端正,教师往往只重视少数体育尖子,而忽视大多数人的培养。

第三,体育教师的培养工作存在缺点。不少年轻教师不具有牢固的教育技能和技巧,不掌握现代教育教学的理论和方法,尤其缺乏年龄生理学和学校卫生学方面的训练。

第四,缺少必要的体育器材和设施。全国有近一半的学校没有

体育馆和综合体育场,许多学校不具备必要的现代技术手段。

最后,在体育教学的内容和方法上还有很多不足,如对学生的要求“一刀切”,因材施教、分化教学不够。

针对上述情况,苏联决定对中小学体育进行改革,其主要内容是:

(一)把合法地位还给体育,克服“以剩余时间搞体育”的态度对待儿童身体发展问题。要加强整个教学过程的教育和教养的方向性,使体育成为个性多方面的和谐发展的不可分割的要素。要通过各种宣传媒介,使学生、家长乃至整个社会都能认识到:健康的体魄、良好的发育、健美的身材——这是人类生活中最宝贵的东西,而这一切正是通过学校体育才能获得。因此,有些专家建议,在若干年内,力争使学校教学计划每周增加1—2学时体育课,有条件的学校争取做到每天都有一节体育课。

(二)体育的目标应当首先指向增进儿童的健康,衡量学校体育工作好坏的标准主要有以下4条:(1)是否增进了学生的健康;(2)是否促进了学生个性的培养和发展,使之关心自己身体素质的提高;(3)是否使体育真正进入孩子们的日常生活;(4)是否提高了学生体育知识水平和运动方面的准备程度。为此,学校里除体育课外,必须每天进行不少于一小时的保健性的身体锻炼。此外,制订一套综合性的、目标明确的儿童身体发育和身体健康的大纲,是一项极其重要的社会——教育任务。

(三)积极开展群众性的课外、校外体育活动。要重视学校体育,也要重视体育学校及其他校外机构,如少年宫、少年之家和俱乐部等。苏联现有儿童体育学校6千多所,少年宫、少年之家5千个,如列宁格勒少年宫就是一个大型的综合校外机构,在这里学生可以根据自己的兴趣和爱好从事体操、田径、游泳、冰球、拳击、击剑、象棋、乒乓球等活动。这些校外机构对促进儿童的个性发展,培养他们对体育运动的兴趣,增进他们的健康具有十分重要的作用。

(四)体育教学的组织、方法、内容必须改革,力求做到多样化。要区别对待,因材施教,重视单独的训练,发挥每个学生的特长。在教学过程中不能简单地仅仅根据学生运动水平划分小组,而应注意了解他们高级神经活动的特征和个性心理特点,并据此来选择教学的内容、方法和手段。

苏联重视学校体育教育

在汉城第 24 届奥运会上,苏联体育代表队力挫群雄,名列榜首,显示了雄厚的体育实力。究其原因,就是因为苏联一直视学校为培养奥运会冠军和世界冠军的摇篮并取得了成功。曾天山老师将苏联学校体育教育情况作了如下介绍:

一、重视、加强学前体育教育

苏联贯彻从小抓起的原则,在幼儿阶段就开始进行体育启蒙教育,要求所有幼儿园每天早晨做早操,做体育游戏,规定幼儿每周两次举行体育游戏比赛。大部分幼儿园拥有体育活动设备场地,保证了儿童有宽裕的活动场所。1960 年成立的学前教育前科研所,拟定了新的幼儿园体育教学大纲,设置一套适合幼儿园使用的统一的体育课程计划,还为教养员和家长编写参考用书。我们可以看出苏联学校体育的重点逐渐向低年龄儿童转移,学前体育呈现正规化、科学化的趋势。表明苏联学校体育的下限下移,显露出早期化的特点,而且学前体育是与学校体育相衔接的,奠定了今后儿童健康、身体发育和训练水平的基础。学前体育的主要任务是让儿童学习一些基本动作,从小培养对体育的兴趣和爱运动的习惯。

二、把中小学体育教育列为重点

中小学体育教育是整个学校体育教育的核心,是培养苏联体育后备军的重要方面。但苏联学校体育绝不等同于竞技体育。八三年教育大纲规定:要培养学生具有共产主义建设者的高尚道德和意志

品质,培养学生具有使自己身体完美的要求。教育部具体规定必须在体育课上进行美育,从四年级开始艺术体操和现代舞蹈课。表明苏联重视学校体育不是从功利主义出发而是从全面发展方面来考虑,注意体育教学与生活、音乐、美育相结合。采取的具体措施有:

1. 充分保证学校体育的物质设备

苏联第十个五年计划初期,学校体育馆已有 43243 个,全国 59% 的中学拥有自己的体育馆或体育场。

苏联中学体育设施(1982 年)

设 施	健身房	体育场	足球场	排球	篮球	游泳池
总 数	54211	37714	48500	98600	76500	308
平均多少 人占有一所	904	1300	1010	497	640	16 万

2. 逐步提高学校体育教师的文化水平和技能水平

苏联一贯重视提高学校体育教师的专业知识,认为师资建设是办好学校体育的关键。75 年只有 75% 的体育教师受过中等和高等教育,83 年就达到 88.4%,而我国真正受过专业教育的学校体育教师仅占总数的 20%,差距很大。苏联体育教师和学生的比例为 1:80,而我国是 1:720。苏联为选拔培养体育苗子,还聘请体校教练来学校指导和训练。

3. 不断改革中小学体育课教学

学校体育的中心是体育课,苏联提高体育课在学校教育中的地位,把它列为学校的必修课,视为全面发展教育的重要组成部分。体育成绩的好坏决定着学生的升留级,因此师生都很重视。不断完善体育教学大纲,使教材更加科学。自五十年代以来,苏联中学体育教学大纲修订了 4 次,1983 年《学校体育》公布《普通中小学四至十年级体育教学大纲》,内容包括理论知识、运动技能和技巧、独立作业的

技能技巧、协调课程之间的联系、教学标准等。1985年颁布的中小学综合体育大纲,体现着“天天组织全体学生参加锻炼”的指导思想。新的体育教学大纲的出发点是儿童身体的正常发展要求每天至少进行一小时的锻炼。因此自84年实施新大纲,要求学生每天上体育课,充分利用分散的时间。目前,苏联约有两千万男女青少年参加学校体育训练队。苏联把原来从九——十年级男女生分课提前到五年级,根据医学调查的结果,将学生按健康状况分为基本组、预备组和专门医疗组,因材施教。体育课教学法形式多样,主要采用全体法、个别法、循环练习法和流水作业法。体育教材的内容范围有所扩大,从过去注重教材的教育手段转到重视教材内容本身,改变过去只有田径、体操、球类项目的单调状况,新增设网球、乒乓球、滑雪、滑冰、赛艇等奥运会项目,允许学生自由选修,一般是在七——十年级开设选修课,培养体育尖子。体育课的成绩考核与评定也有较大变化,由过去的“一锤定音”到多项评定,主要是在学期开始时进行预先评定,在教学过程中进行平时考查,在学期、学年结束时进行总成绩评定,评分标准分为优秀、良好和及格三级。总的趋向是:体育课成绩的评定以身体素质为主要内容,但又有向考核体育知识、运动技术、运动成绩、思想品德综合考核方向发展。

4. 丰富课外和校外体育活动

苏联主要围绕《劳卫制》开展课外和校外体育活动。全苏有160多万人志愿作体育辅导员,利用业余时间对学生进行辅导,每个学校都设有由学校、体委、企业和社会代表组成的青少年工作委员会,负责学生课外体育锻炼的场地和设备,组织学生进行达标训练。学校组织学生远足、旅游、夏令营活动,增强学生的体力和开阔视野。布置家庭体育作业也是学校体育的补充形式,充分发挥学生的积极主动性,利用业余时间进行身体锻炼,要求家长协助督促子女完成体育训练任务。课内与课外,教学与训练有机结合是苏联学校体育的一大特点。

5. 加强学校体育科学研究

苏联体育科研起步较早,经过几十年的努力,逐渐形成一个包括历史学、社会学、理论方法学、教育心理学、医学和组织管理学等多学科的复杂的动态系统。逐步完善全国性的选拔青少年天才运动员的系统,包括运动定向和选材,改进青少年运动员训练的理论和方法,为学校体育提供科学依据。科研机构提供的材料和数据及时准确,提高了科研成果的时效性和实用性,使苏联学校体育朝着科学化方向发展。

6. 高度重视竞技体育后备力量的培养

苏联学校体育与竞技体育关系密切,将普及与提高相结合。一方面学校体育中增加专项运动成分,另一方面是与普通中学挂钩,体校派教练员长举办初级培训班,既促进体育教师水平,又有利于发现体育人才。目前这种“初级培训班”发展很快,拉脱维亚已组建了1248个,立陶宛也有1276个。苏联过去采用的是少年体校制,目前也发生变革,向综合性体制发展。全苏教育系统所属的少年儿童体育学校已达4023所,主要分为(1)附设在体育俱乐部,学生在普通学校上文化课;(2)专项体校;(3)运动体校。要求体校学生兼顾学习和训练,不许抛弃学习。他们认为,没有一定的文化知识,只能训练出“运动机器”,而苏维埃学校要培养智能型的运动员。

7. 完善体育尖子的选拔制度

苏联一贯采用举办青少年体育比赛的方法选拔体育人才。中小学每年要举办班际、校际比赛,著名的“斯巴达克儿童运动会”和“体育接班人的盛大节日”等大型运动会具有广泛的影响,吸引所有适龄儿童参加各级选拔赛。据统计,每年约有400万6—18岁青少年参加各级运动会,这是对体育后备力量的大检阅。此外,苏联每年一次体育节,社会各方面也举办各种体育比赛,积极支持学校体育的发展。

三、继续发展高等院校体育教育

苏联采取‘两条腿走路’的方法,坚持体育院校和普通院校并举。目前,体院已发展到 27 所(内有 4 所分校),高校(大学体育系)每年毕业 3 万名学生,这些都是苏联体坛的精英。如国立中央体院培养出奥运会冠军的人,全苏、欧洲和世界冠军及世界记录创造者 14 人。体育学院本身也成为教学、训练和科研的基地。体院课程设置方面有所变化,专业课程比例下降,而一般学科分量增加,目的使学生具备更完整的知识体系。实践证明这种做法反而提高了体育成绩。此外,普通高校的体育活动也很活跃。例如莫斯科大学很重视体育,规定各系一、二年级都有体育课,每个学生在教师指导下选修一项体育项目,学校还设有各种体育俱乐部,每年举行一次传统的大型体育运动比赛,各系间也常开展体育竞赛。由于中小学学校体育的基础,使得大学体育水平具有较高水平,经常参加全苏和国际体育运动会。

基础雄厚、长远规划、科学训练、普及与提高相结合,社会体育与学校体育一体化,政策明确,这是苏联体育长盛不衰的主要原因。

苏联对中小學生运动竞赛的要求

由苏联教科院儿少生理研究所制订,经苏联体育教育教学法委员会和苏联教育部体育司批准的《苏联中小學生运动竞赛的内容和组织》,对中小學生运动竞赛制度提出了如下的要求:

1. 中小學生运动竞赛项目首先应包括劳卫制和 1—10 年级普通教育学校学生的综合体育教育大纲中的项目。这些是最普及的运动项目。

2. 应当将每一次竞赛看成是体育教学——教育过程的总结。它应当是体育课和课外体育活动的合乎逻辑的结束。

3. 举行竞赛的计划和时间应当始终与体育教学大纲教材相一致。

4. 竞赛开始时间必须考虑到使全体学生能够做好充分的准备。不允许举行事先没做准备的计划外的竞赛。

5. 允许健康状况属于基本组的学生参加竞赛。那些属于预备组和专门组的学生们可以参加经医生允许的个别项目的竞赛。不许设有在体育课、一般身体锻炼小组和运动俱乐部中进行过充分准备的学生参加竞赛。

6. 学校应当成为运动活动的中心。体育教师应当为定期举行的校外竞赛积极工作(每月不少于 2 次)。组织和安排这些竞赛应当由学校体委承担,同时吸收团组织参加这项工作。

7. 每个学生每个月应当参加 2 次以上的竞赛。

8. 高年级学生参加实用性运动项目的竞赛对于提高其为军队服务的技能具有很大的意义,这些项目有:军事性的和行军式接力,运

苏联建立新的校外少年儿童身体训练俱乐部

为了进一步改善中小學生課外、校外體育健身和競技體育活動的組織,經蘇聯國家教委批准,自1990年起,在全國普遍建立一種新的組織形式——少年兒童身體訓練俱樂部,這種俱樂部已被納入正規的校外機構序列。該俱樂部擁有法人地位,負責從事以下活動:

1. 開展吸引中小學生系統從事體育運動的工作;
2. 在少年兒童中組織體育健身工作和教育工作。其目的在於增強他們的體質,促進全面身體發育;
3. 作為地區性的組織方法中心,在組織課外和校外體育運動工作方面,向普通學校和中等技術學校提供全面幫助;
4. 保障學生掌握衛生學、醫療救助、身體狀況評定方面的知識;
5. 從受訓者中培養業餘體育輔導員和裁判員。

根據蘇國家教委批准的條例,開辦少年兒童身體訓練俱樂部必須具備以下條件:擁有自己的或有租用的體育基地,或者普通學校和中等技術學校可以為該俱樂部提供進行教學活動的基地;擁有精通業務的領導和師資隊伍;擁有行政辦公場所;能夠組織運動健身夏令營;能保障最低限度的財政經費。該俱樂部工作的基本指標,是學生健康和身體訓練水平的數據,這些數據每年考核,另外還包括完全結束俱樂部教學課程的畢業生數量。

在各加盟共和國首都、莫斯科市和列寧格勒市,可以建立加盟共和國級的少年兒童身體訓練俱樂部,除了條例規定的上述職能外,這些俱樂部還是少體校工作的組織方法、領導機構。在农村地區,可以建立附屬於普通學校和中等技術學校的俱樂部分部。

少年儿童身体训练俱乐部的工作,由各级教委(局、处)进行领导。俱乐部主任从具有体育或师范教育学历、从事少年儿童教育工作五年以上的专家中任命。副主任从具有体育学历、在体育运动领域从事教学工作五年以上的专家中任命。

少年儿童身体训练俱乐部的工作包括以下内容:

1. 分组活动是该俱乐部教学工作的基本形式,应按年级教学计划开展分组活动;

2. 应根据少年儿童的兴趣、各城市地区的具体情况,俱乐部的条件建立小组。每个俱乐部至少要建立 20 个小组;

3. 从普通学校、寄宿学校、幼儿园、中等专科学校、职业技术学校、学龄前机构大年龄组学生中招生。专项身体训练组应从通过了一般身体训练组的俱乐部毕业生中招生。

4. 依照加盟共和国教育部根据本地区特点和校外机构条件制定的教学大纲开展分组活动。教学大纲和教学计划,包括 46 周在俱乐部的教学活动,还包括 6 周在健身运动营和按照个人计划在休息期安排的教学活动。

5. 分组教学过程的基本形式包括:分组训练课和理论课;参加体育健身活动和竞技运动;参加各种对抗赛;参加体育健身夏令营;参加体育辅导员和裁判员的实践。一般身体训练组一次教学课的时间不超过 2 学时,专项身体训练组——不超过 3 学时。

苏联国家教委 1989 年 10 月正式批准的少年儿童身体训练俱乐部条例还对该俱乐部的组织结构、领导责任、工作内容、学生与工作人员的权利与责任、财政经费与场地设备的保障等做了十分具体的规定。

(杜利军 译 苏《学校体育》)

苏联国际象棋普及教育

[苏]B·切尔维亚科夫

在苏联摩尔达维亚共和国首都基希涅夫的普通小学里,所有的学生都从一年级开始上象棋课,学习下国际象棋。如今,这个古老的体育竞技游戏在基希涅夫的所有小学里已经作为一门正式课程被传授。

苏联著名教育家B·A·苏霍姆林斯基在他的《把心献给孩子们》一书中就曾这样写道:“如果一个学生不会对弈,那么他就不能算是接受了智力的完全教育。下象棋应该成为小学锻炼学生智力的一门基础课程。因为小学生在培养学生智力方面具有特殊地位,所以它要有相应的特殊教育形式和方法。”

基希涅夫市棋联负责书记,国家级裁判涅·Ф·斯克里普钦卡早在一九六九年就曾给小学生上过象棋课。他当时在基希涅夫市第廿九小学开这门课。仅过了三年,他曾任教的这所学校就荣获了“白炮”俱乐部国际象棋比赛的冠军。斯克里普钦卡和其他教育工作者在小学教授学生国际象棋的经验,以及市教育局在六所小学进行的每周开设一节象棋课的成功实验,促使该市教育局于一九八一年十一月十日正式签署了关于在全市小学和校外国际象棋活动机构中开设象棋课和组织象棋小组的决定。国际象棋被正式列为小学的必修课,计入学生学习的总课时。

基希涅夫市教育局对把国际象棋列入小学的必修课是有不同认识的。如有些人认为:“下棋会分散学生对基础课学习的注意力,影响基础课。”然而实践证明:试验班的学生在上基础课时的注意力,

其基础课的考试成绩,反而明显的比非实验班的学生要好,要高。也有一些人断言:“下棋这种坐式游戏没有什么锻炼价值,会影响学生肌肉组织的发展。”事实也驳倒了这种观点。我们知道对弈是两个人的双边活动,每走一步棋都要大动脑筋。贝柯夫在其《大脑皮质与内脏》一书中这样写道:“由大脑皮质发出的冲动,通过暂时性联系,不仅能使心脏活动发生变速性与变力性的变化,同时能使心肌和人体传导系统发生刺激性的改变。由于脑力劳动能改变身体的血液供给,促进血液循环,因而能加强身体各部分(包括大脑皮质)的代谢作用。”可见在下棋过程中,人的感觉,思维,情绪和部分肌肉并非静止不动,而是在不断地活动。就是说,下棋不但能发展脑力,而且能促进身体健康发育。象棋活动的开展还促进了孩子们对其他体育项目(包括运动性项目)的兴趣和爱好。有些人担心一年级小学生因加了象棋课会出现疲劳过度现象。其实只要教师对上课和休息合理安排,注意劳逸结合,这种担心是不必要的。还有些人认为“开这门课肯定会引起学生家长的不满和抱怨”。怨言确实不少,但是这些怨言和不满不是来自那些实验班学生家长,而是来自那些未能参加实验的小学生家长。他们埋怨自己的孩子失去了掌握这个有益游戏的机会。正因如此,该市教育局最后才下了决心,作出了开设象棋课的决定。

把国际象棋列为小学的必修课,同时在全市小学一年级二百多个班开设象棋课,师资是个大问题。只靠仅有的那些国际象棋教练是不可思议的。他们认为必须依靠那些拥护这一倡议的积极分子和一支庞大的国际象棋爱好者队伍。目前该市已有二百多个不同等级的运动员(其中有学生家长,教师和高年级学生)自愿担任这门课的教师,已经退休的中学校长 B·D·戈尔杰伊,如今又回到母校教孩子们下棋。

“循序渐进,先简后繁,逐步深化”是对低年级学生正确的教授方法。为此,学校在每个一年级教室的黑板旁边都安置了一块有六十

四个方格的大演示棋盘教具。

如今全市已有一万五千名以上的小学生初步掌握了国际象棋的战略、战术。很多一年级小学生参加过分级赛,并取得了不错的成绩。季玛和埃利米拉两位小朋友刚刚学会读写俄文字母,下棋水平却已达到了国际象棋三级运动员的标准。世界国际象棋冠军 A·卡尔波夫是苏联著名的国际象棋手。他七岁开始学棋,二十五岁成为国际象棋大师,十八岁荣获世界国际象棋少年赛冠军,十九岁成为国际象棋特级大师,一九八一年蝉联世界冠军。可是在一次他同时与二十名小学生下棋时,其中一位叫鲍洛甘的小学生竟然下赢了卡尔波夫。这些接受国际象棋普及教育的小学生已经成了未来象棋大师的后备军。

教学大纲对国际象棋课的教学方法作了特别规定,要求教师一定要注意对孩子作思维方法的培养。一年级教师罗芭发现她的学生,自从开设了象棋课后,学习成绩明显提高,所有课程都是“优秀”或“良好”。第三中学校长 Θ·尼亚古通过对他们学校几年象棋课的效果观察,他认为下象棋是一种紧张的活动,参加者要具有坚强的毅力和勇敢、机智、沉着、果断等品质。下棋能培养学生学习、劳动和生活中应该具备的那些优良品质。这些活动促进了孩子们的形象思维、抽象思维和直觉思维能力的发展。下象棋一项竞赛活动,有严格的比赛规则。要战胜对手除了要有良好的智力外,还要掌握运用好进攻防守的战略战术。通过对弈,不但能发展学生的智力,提高艺术修养,而且能培养学生学习、生活的严谨性、创造性、分析能力和想象能力,增强组织性和纪律性。他们学校的纪律状况在开了象棋课后得到了很大的改善。

基希涅夫教育局局长 У·Ф·科斯坦托戈洛认为,国际象棋普及教育对学生个性的培养虽然不能说是惟一的方式,但是在今天的教学大纲中还没有任何一门课程能起到国际象棋这门课所起的作用。

(姚景渝 王 森 译自[苏《星期》周刊])

莫斯科为体弱儿童开办专门学校

莫斯科很快就要出现一种专为健康状况不佳的儿童开办的学校。这里招收的学生不是智力低下者,而是莫斯科的普通青少年。他们身患某种慢性病。应该指出,成立这种学校是非常及时的。这是因为,目前莫斯科市出生的儿童生下来完全健康的刚刚超过10%,其他儿童则患有某种疾病。

儿科医生认为,孩子们健康与否与医疗制度的相关程度只占15%。其余因素则在家庭与学校方面。大多找医生诊病的孩子往往已经病得不轻了,对他们的诊断证明,已经远非儿童病象了,例如肿瘤和心血管病、慢性肾脏病、甲状腺疾病都有。其原因在于目前的普通教育学校学生,知识上的得益并不大于身体上的残害,如经常性的超负荷作业,不合理的学习制度,导致神经衰弱,体质下降,肠胃不适,于是,70%的学生,学校毕业了,也得了一身慢性病,将近20%的女生,可能在拿到毕业证书时还能得到健康状况正常证书,但她们的疾病很快将会影响下一代。

很明显,对体弱儿童在普通学校中并未采取什么措施。此外,这些儿童需要有经常性的专家辅导咨询和日常的医疗保健服务。因此,他们大多数在家学习。但是老师对学生一个一个地教,有时又会造成孩子自觉内疚,等到长大成人将不能正常与社会相适应,因此在专门学校里教学与医疗同时进行确实是很必要的。

目前莫斯科市暂时只有一所这样的学校,这就是布拉捷耶渥小区学校。这里的学生经常由20位儿科医生观察及诊断。体育治疗班洗医疗浴。这里的学生并没有与别的儿童隔绝孤立,经常能得到

必要的医疗服务。除此学校之外,莫斯科市还在原有康复中心基础上开办了保健中心 17 所。

可以预料,首都每一个区都将开办一些经过设备改进的医疗服务学校,它们可以使“体弱儿童”及其家长减轻精神负担,甚至可以取代尚未发达起来的家庭医疗诊所。问题已经提出,定会由点到面地发展开来。

(师程梅 译自俄《今日报》)

日本的健康教育

自 20 世纪 90 年代后期以来,日本对学校教育中的体育进行了一系列改革,采取了许多举措,增加了体育教育的内容。这种对体育教育的“延伸”,被称为健康教育,用以取代传统意义上的体育,这一变化,实质是体育观的转变,也是整个教育观的转变课题中的应有之义。东北师范大学国际与比较教育研究所谷峪老师概述了 20 世纪 90 年代后期以来,日本体育教育观的转变,即在原来体育的基础上,进一步学习对健康有意义的知识。在学校教育中开设了“保健体育”,文部省要求学校应对学生学会关于运动、健康的基本生活习惯负责。

日本已经进入信息化时代,伴随高科技及其产业的发展,现代化水平日益提高,使社会结构、社会关系、社会生活发生了巨大变化。家庭结构的少子化,人口结构的老龄化,使“现役”的劳动人口相对减少,对与人口健康相关的医疗、养老等社会保障需求增加;在享用现代化的成果和恩惠,人居城市化、生活方便化的同时,精神上的压力越来越大,人们处于紧张的脑力劳动和为生活的奔波中,使身体活动的机会越来越少;由于学校实行双休日制和社会劳动时间的减少,社会生活的五光十色,需要抵制影响健康事物的诱惑,构筑文明、科学的生活方式。面对种种社会问题,社会上对身心健康的呼声越来越高,日本的教育界认识到,健康教育是学校教育的严峻课题,鲜明地提出了要使受教育者“终身过充满活力的健康生活”的观点,并围绕“身心健康的保持及增进”这一主旨进行了系统的策划和改革。

转变学校教育的体育观是推行健康教育的前提。观念变革是实

践变革的先导。传统的体育的内涵是通过基本的体育知识和体能训练,使受教育者掌握必备的运动要领,有一个健康的体质。这种理解已经不够了。日本文部省提出,在原来体育的基础上,应充实如下内容:要使受教育者认识健康的价值,学会珍惜自己,过有规律的生活,树立保健意识,杜绝影响健康的不良因素的侵袭,增强预防疾病的能力,善于消除紧张状态,结合平时对健康的学习和正确的认识,进一步学习和实践对健康有意义的事物,学校应按照学生的发育阶段实行健康的学习教育,并对学生会关于运动、健康的基本生活习惯负责。

基于这样的要求,日本全方位地采取了“振兴健康教育的对策”。比如,加强学校的体育运动。运动在有助于健康的保持和增进,提高体力的同时,还使人在精神上感到充实和愉快,树立成就感,尤其是高水平的运动,能够唤起人们的热情和追求,有利于全面发展,因此要大力组织学生的体育运动。再比如,充实健康教育课程,加强课程指导。日本文部省根据1997年7月教育课程审议会的报告,进行了“体育、保健体育”课程内容的改善,从小学三年级开始增加保健指导课程,并修订了指导大纲,要求设立保健室,加强学生心理健康教育。据抽样调查,在小学六年级、初中三年级、高中三年级的学生中,大约有20%的人回答时常感到不安的比例也在增高。据此,在指导大纲的修订中充实了心理健康指导的内容,同时还开展了心理健康咨询和问答活动。

日本健康教育的内容是十分广泛的。包括良好饮食习惯的养成、针对不同年级段进行性教育、预防艾滋病教育、遇紧急灾害时的心理健康管理等等。日本推行健康教育很注重实效化、具体化、法律化。如,在1996、1997两年在遭灾区对少年儿童心理健康进行了调查,以此调查结果为基础,于1998年形成了《遇紧急灾害时孩子的心理护理法》发给了各个学校。特别是针对日本社会的实际,把防止药物乱用作为健康教育的重要内容。据已发现的情况,1998年“兴奋

剂犯”中有 43 名初中生、219 名高中生,表明药物乱用在向低龄化发展。针对这一情况,在修订健康学习指导大纲时充实了防止药物乱用的内容,文部省与警察厅、厚生省合作承担《防止药物乱用五年战略》的贯彻实施,向各学校发行了有关资料和录像带,举办学习班,并明确了教师的责任。

日本中小学体育教学特点

随着日本经济的不断发展和日本人民生活水平的提高,现代社会的健康问题,特别是战略重点的青少年健康问题已引起了日本政府的特别注意。学校体育是青少年健康的重要手段之一,日本经过数年的改革,学校体育的面貌已焕然一新,其效果是明显的,具体表现在日本青少年身体发育水平已赶上甚至超过我国,面对现实我们应该怎么办呢?为了更好地吸取日本中小学体育教学的经验,浙江师大体育理论教研室邵伟德老师具体分析日本中小学体育教学的如下特点:

一、日本中小学体育有较明确具体的目的任务

在第二次世界的大战前,学校体育目的是为了**提高生产力和加强国防力量的基础**,二次世界大战以后,把“**培养自主、民主的人**”培养体力”作为学校体育目的。日本中小学体育目的是有所区别的,近年来小学体育的目标是“**通过开展生动有趣的活动,使儿童从小喜欢体育锻炼,懂得日常生活中的健康和安全知识,掌握基本的运动技能,过上愉快明朗的生活。**”初中体育的目的是“**通过合理的体育运动,增强学生的体质,提高运动水平,养成爱好体育的习惯,了解青春期必要的生理卫生知识,过上明朗、丰实和健康的生活**”。而高中体育的目的是“**通过必要的实践,使之掌握高难度的运动技能,酷爱体育运动,养成终身为健康进行锻炼的能力和态度**”。简而言之,日本小学、中学体育目的是这样一个过程:使儿童从小喜欢体育→养成爱好体育的习惯→养成终身为健康进行锻炼的能力和态度。这个过程

体现了日本中小学体育相互连接、相互依赖,共同构成一个有机的整体的特点。因为学生只有经过这一过程,才能在走向工作岗位后持之以恒地坚持锻炼,完成终身体育的使命,使人的一生都接受体育教育,也有可能把体育活动贯穿于全日本人民的生活中,实现体育普及及大众化。

二、大纲教材强调小学以游戏内容为主,中学的保健体育占有很大比例

日本小学体育教材内容(见图一)主要完成培养学生对体育的兴趣,因此年龄越小,选择的运动比重越大,从表上可以看出,一至四年级基本上是游戏作为体育教材,这样选择的好处在于让小学生参加各种实有乐趣的游戏活动,逐渐培养对体育活动的兴趣,为下一阶段的技术动作、基本知识的学习打下基础。

表一 日本小学的体育教学内容

学年	1	2	3	4	5	6
内 容	基本运动 游戏				体 操	
					器械运动	
					田 径	
					游 泳	
					球类运动	
					表 现 运 动	
					保健	

日本初、高中体育教材除了运动项目外,保健体育占有重要的位置(见表二)其主要的目的在于了解自身的发展与体育运动,周围的环境、个人生活制度等的关系,懂得保持自身身体健康的各种方法、加深对体育的认识、把锻炼身体作为一种习惯来坚持。

表二 日本初中日本高中体育教材体育教材内容

学 年	内 容	内 容		
		1	2	3
体 育	体操 个人运动项目 集体运动项目(篮、排、足、手、橄榄球) 格技(柔道、剑道) 舞蹈 体育理论	体操 个人运动项目(田径、器械体操、游泳) 集体运动项目(篮、排、足球) 格技(相扑、柔道、剑道) 舞蹈 体育知识		
保 健	身心的机能	身体的发达		
	健康与环境		健康和环境	
	职业与环境			伤害防止和疾病的预防
	集体保健			健康和 生活

三、体育教学形式灵活、注重“快乐体育”

日本中小学体育课没有死板的框框,而是针对学生特点采取多样灵活的方式进行教学。例如,在许多学校中,通常不是从队列队

形,做一般发展练习开始上课,而是利用小的运动器材以游戏的方法开始上课,如某校三年级的课,教师以滚动一对球开始上课,然后逐渐使任务复杂化。他加长了距离,改变了投掷方向和接球方法,并且不知不觉地引导学生站成圆圈用球做游戏,这才是课的基本任务,这样,在十分生动、有趣的情况下,对提高掷球和接球技术课的目的就达到了,摆脱了过去教学形式呆板、单调、学生不感兴趣的状况。

日本的中小学体育还开始了由“学校期中心的教育”向“与生活体育密切相关的体育”发展的转换期;“快乐体育”就是这样一种教育。一般来说,快乐体育是重视每一个不同运动所独具的兴趣,并可以愉快地从事运动学习,把运动中的内在乐趣作为目的和内容来学习。因此日本的体育课不注重运动量和密度,只求学生能心情愉快地进行学习,也不注重课的结构,以逐渐引导学生的兴趣开始,使学生自由自在地充分活动。其实,这样一来,运动量和密度也自然加大了。

四、日本中小学体育注重学生独立活动能力的培养

在日本学校里认为培养独立活动的能力有重大意义,其意义在于通过学校体育教育,养成独立锻炼的习惯,为将来走向社会打好基础。因此在日本中小学中特别注重能力的培养。在平时上课、课外作业和休息时都可看到学生进行独立活动能力的培养练习。如,一部分学生(不一定是强的或弱的)根据教师的要求在课上完成全班任务以外的一些练习,同时也开展互相帮助。学生自己积极地、努力地准备上课的场地,打扫运动场、擦地板,课间大休息时自己组织进行游戏和各种身体素质练习,课外活动组织各种小型比赛达到独立活动能力和组织能力的培养。

五、日本中小学体育教学特别注重区别对待

在进行体育教学时,考虑到学生的身体素质、训练水平、兴趣爱

好、个性特征等方面的不同,教师们特别注意区别对待,把学生进行分组教学。以学生练习跳箱为例,学生们按照指定的小组和地点站好队,并且为每组规定不同高度的跳箱。教师根据课的进行情况,给那部分没有掌握好必要技能的学生以补充练习。谁顺利地完成了基本练习,谁就转到比较有训练水平的组。教师在照顾到每个学生的同时通过采用各种方法,包括表扬在课堂上转到比较有训练水平组的学生,努力使全体学生达到必要的训练水平。有一节小学体育课很值得一提,内容是跳山羊,教师在课前选择了很多长度、宽度和高度各不相同的木块,在进行教学时,让学生自由选择、自由组合,确定适合于自己特点的“山羊模型”。这样的教学既培养了学生的兴趣,又区别对待,也培养了学生的独创能力。

日本大学体育教学的历史变革

二战后日本经济全面复兴,成为世界经济发展史上一个成功的典范,标志着日本社会文化的全面进步,体现在日本国民身上,就是身体素质的显著提高。而这一切又是与日本适时地提出新的体育理念和进行正确的体育教育引导分不开的。对战后日本体育教育的历史变革进行探讨,对于我国目前的体育文化建设具有启示作用。

战后日本由美国托管。1946年美国教育使团建议:“各级学校应有充分的体育活动时间,以及在不从事身体放松活动而长时间学习的大学,也应该采取同样的措施”;健康教育和体育乃是整体教育计划的基础,建议大学课程要有体检、营养、公共卫生的教学以及体育和课余休闲计划列入课程之中,并尽快改善各种设施”。这使日本的教育、尤其是各级学校的体育教育发生了根本变化,学校在否定军国主义体育的同时引进美国的自然主义体育。

1946年12月9日,文部省下设的学校体育研究委员会在向文部大臣的资议案中提出:“实施新学制时,必须增设大学体育,为使学生都有从事体育活动的机会,至少把体育作为一年级的正课教学”。1947年此建议被编进向全国颁发的《学校体育指导纲要》。

战后的学制改革是日本教育的一大转机。大学作为改革的试点,开始探讨新大学的办学标准,1947年各大学自主协作成立的“大学办学标准会”取代了1946年秋文部省增设的“大学办学标准协会”后,改名为“大学办学标准研究会”,以不受文部省的干预,自主创办新制大学。1948年2月24日大学体育计划细则研究组下发的《新制大学体育课程纲要》指出:“各学校在使用该细则时,应根据本校的具

体情况,有创造性地实施”。《纲要》所列内容针对大学体育教育全过程,讲授范围既简要又有一定深度。教材是依据学生的知识、专业特点、性别以及学生在课程中的学习欲望编制的。学校体育以运动为手段来培养全面发展的人,把体操运动和军事化训练的号令、行进、敬礼等内容为主变为以增强学生体质和竞技性运动为中心,注重学生的体育基础,主张让学生按自己的兴趣并根据今后工作及生活的需要从事体育。

1951年6月日本学术会给总理的《大学制度改革》报告建议:“加强保健体育,但可不计入学分制,而应从对学生的保健指导去开展”。学生通过了解健康知识和保健体育以适应今后进入产业社会时快节奏的工作和高质量的生活。为此,有必要加强学生的课外活动指导,以促进对全体学生的保健管理。

日本大学体育教育在经历了战后混乱年代诸多困难之后,办学条件有了很大改善,逐步走向正规化和科学化。1961年6月日本学术会在《大学制度改革》中曾向内阁总理建议:“把体育从学分制分开,从学生健身、健康管理的角度,探索其在教育计划中的地位,并从人力、物力条件方面予以充实”。后经日本体育学会、大学体育协议会、大阪体育大学校长等方面的共同努力,才坚持了体育为正课的必修制度(即必修4学分,作为毕业的必修学分)。为今后大学体育争得了有力的地位。为迎接1964年东京奥运会,大学成为培养优秀运动员的基地之一。受其影响,在大学体育课程中,运动技术教育被列为学校体育的主要目的,证明了大学体育教学课内外相结合缺一不可的必要性。

日本经济在渡过了经济恢复期后,开始进入产业社会,其特征是生产的高效率和科学技术的不断进步,由此形成的“科学主义思想”、“技术知识主义思想”等对学校体育产生了较大的影响,促使学校体育开始注重运动技术教育和体力教育。如新制大学体育课在开学初对新生进行严格的体能测定,据此来进行分组,并选择适宜的项目进

行分班教学。体检内容包括:身高、体重、胸围、坐高等有关身体形态方面的数据指标,视力、听力、青春期常见病、握力、背肌力、肺活量、循环功能以及某一运动项目的活动能力,再把学生分成甲(强者)、乙(一般)、丙(弱者)、丁(病残者)4组,病残者可用理论学习替代实践。各学校则根据《纲要》所列教材内容进行较为专项的教学和训练,帮助学生掌握一技之能,为终身受益打基础。

进入70年代,由于经济持续、高速、稳定地发展,人们的经济生活和社会生活水平大大提高,余暇时间增多,人们的生活意识也从“工作第一”转变为“工作和余暇生活同等重要”,从以往对物质的追求转向对生活质量的追求;同时,针对产业化社会对人的身心健康可能带来的不良影响,为防病健身、充实生活、扩大社会交往,日本在1972年颁布的《有关体育运动的普及,振兴体育的基本方案》中提出了终身体育的命题。

1972年,文部省针对各年龄组学生体能下降的趋势,强调振兴体育的重要性。1978年文部省拨专项科研费,开展“从终身体育的观点出发研究大学体育的实施”的研究。进入80年代,终身体育思想在大学得到进一步推广,在1981年颁布的日本教育改革基本方针中,更明确地提出:“终身教育和终身体育是今后日本学校教育和学校体育的基本方向”,还提出学校体育是终身体育的入门期,是终身体育的重要组成部分和一个阶段,具有无限的广延性和终身性。由此,日本学校体育开始由“学校期中心的体育”转向“与终身体育相连并成为终身体育重要一环的体育”,由“把运动作为手段进行的体力教育和运动技术教育”转向“把运动作为目的和内容的教育”。

然而,意外的是近期(80年代末~90年代初)又从主管日本大学教育的首脑部门传出“废止大学体育现行必修制改为选修制”的意见。“必修或选修”的争论从日本大学体育设置当初就有,而且每隔10年就有一次大的争论,一旦头脑冷静下来,仍然是正视现实,以边教学、边实践、边探索、边改革的势态向前发展。

日本大学体育教育的改革思路及未来走向

日本 80 年代新型大学的先驱、面向 21 世纪的现代高等学府——筑波大学在体育理论课的讲授范围中把体育分为三类:①作为游戏和消遣,讲授为增进健康的健身运动论;②作为日本生活中不可分割的组成部分,讲授体育文化论;③作为增进健康、实现终身运动的基础,从生物学观点论证其必要性。实践课则以此为指导,改革、充实现有运动课程和健身课程。

在终身体育思想的影响下,这个时期的日本大学体育,在组织措施和管理上进行了一系列改革。1991 年大学体育联合会下设的大学体育改革委员会成立了三个专题委员会:“学科建设委员会”、“授课模式委员会”、“自我评估委员会”,以深化大学体育改革。同时,日本体育学会体育理论专业委员会根据大学教育改革的基本方针提出:①保持并增进学生的身心健康,使其具备适应 21 世纪社会所需要的智能和技能。②制订适应学校培养目标及院、系专业教育目的任务的有特色的教学计划和内容。③大学体育作为广而深的教育过程,要建设相应教材,以提高学习的自觉性,要制定成绩评定制度,鼓励学生自我评估,以增加大学体育的教育因素。

改革的重点包括:①增加体育课的教育含量;②建设四年一贯的课程;③制定适合高年级学生和俱乐部成员的体育大纲;④加强课外辅导;⑤多学科交叉,综合开发;⑥为适应教与学的双向活动组成相应的教学班;⑦充实理论讲授内容;⑧充分发挥集中授课的优点;⑨改革成绩评定法;⑩理论与实践统一。另外,要加强课外体育活动的设计。为此,必须加强课外体育活动,开发多种多样的体育运动项目

和内容,以便同正课联手引向终身体育。

在此基础上,进一步提出了大学体育改革的方向:①体育是身体文化的组成部分;②应实施与人类生存方式相关的体育;③在信息社会环境下,体育应能使现代青年更好地适应和成长;④体育是终身教育体系的一个环节;⑤使学生理解体育的科学性。

总之,日本大学体育教育的历史变革受到国家发展在不同历史时期的诸多社会因素的影响,受到一定社会的历史进程和发展阶段的制约,不仅充分体现了国家的意志和社会的需要,而且充分反映了学校体育作为一种社会文化现象的社会属性和教育属性。

从日本战后学校体育发展的历史及对未来改革的设想来看,新的体育观念不是孤立的,而是与一定的经济发展阶段和人们对物质文化的需求相适应的。因此,对日本战后高校体育发展的考察和了解,对于如何构建现阶段既符合我国经济、文化发展又能够适应未来社会需求的体育理念,无疑具有一定的借鉴价值。

日本战后以来出现的理论观点

一、“生活体育”理论

生活体育的核心理论,来源于美国的经验主义教育思想,是战后最早传入日本的,影响很大。它反对传统的系统教育。主张根据儿童生活需要和欲求来组织教材,在解决问题的过程中培养学生的能力;主张先把生活理解成儿童实现自我(发展目标)的过程,再把这个过程中与运动有关的方面进行整体的理解,然后把这些经验有意识地、有组织地再构成,用此来培养儿童解决现实生活中各种问题的能力,达到体育教养的、社会的、娱乐的目的。日本学者们接受了这样的思想并力图付诸于实践,他们首先碰到的问题是教材组织问题。于是经验主义的核心教材理论(Core curriculum)又被介绍进来。开始阶段体育教材是作为整个教育的边缘部分来处理的,但由于体育的特殊性,很难与核心部分发生联系,于是学者们开始研究体育的“核心教材”。方案各种各样,最多的是“行事单元”,也就是根据一年中重大活动所需要的运动知识、能力来组织一个单元的体育教材,如“运动会单元”、“冬季运动单元”等等,试图把体育学习与学生的日常生活紧密联系起来。

四十年代末,五十年代初生活体育的理论在日本很盛行。但随着实践的不断深入遇到了体育教材与现实生活的联系贫乏、教师负担过重等困难,加上日本政府对系统教育的逐渐重视,生活体育在五十年代中期开始消退。但它所提倡的体育与现实生活的联系、尊重儿童的要求、注重自主学习的思想,则应得到应有的评价。生活体育

的代表人物有丹下保夫、前川峰雄等人。

二、“小集团学习”理论

这个理论的研究也是从战后初期开始的,对日本学校体育有很重要的影响。这一理论与生活体育的共同之处是:注意通过体育培养学生社会所需要的能力,注重人际关系和社会性格的培养,提倡学生在体育中的自发、自主学习。所不同的是生活体育主要从教材组织上进行探讨,而小集团学习则从学习形态、学习方法上入手。以竹之下休藏、松田岩男等为代表的学者们经过试验后提出,学习目的不同,教学形态也应有所不同,并指出小集团的教学形态对培养学生的社会性和促进自主学习的有效作用(见表)。

体育的目标	学习内容	学习形态	教材单元形式
A. 个人的目标 (身体的发展)	运动中的 个人项目	教师为中心 的一齐指导	教材单元
B. 社会性目标 (民主性格的发展)	运动中的 集体项目	小集团的问 题解决学习	行事单元
C. 娱乐性目标 (生活化)	非组织化的 日常项目	小集团学习	自由时的 活动形式

这种 A、B、C 的模式把日本战后学校体育的目标、内容、方法、教材组织的改革思想做了概括(因为小集团学习主要适应于 B 的目标,故也称“B 型学习”)。由于小集团学习在一定程度上解决了战后悬而未决的方法问题,因此引起了日本学校体育界的极大关注,并得到了日本文部省的肯定。今天它被作为日本独特的学习方法被广泛使用,对它的研究也在不断的深入。

三、“运动文化论”

五十年代后期,日本开始进入“经济高度增长”期。经济的高度发展要求科学技术的高度化。在这种形势下,“系统学习”的理论开始抬头。出现了系统学习与生活体育及小集团学习的争论,其结果生活体育和小集团学习在一定程度上得到削弱,取而代之的是重视系统学习的文化主义体育理论。这种理论认为体育科应作为一门基础学科来认识,把运动作为文化遗产来组织,使其系统化,同时考虑儿童们的发育水平并进行指导,以系统学习的方法来培养学生的身体基本能力、技术和知识。“运动文化论”认为儿童从事体育运动的乐趣在于不断追求运动技术的提高,体育就要组织这种追求性的学习,并在这样的学习中完成学生们的发展。主张把运动技术进行合理的编排,使学生在深化运动技术过程中得到发展。这种思想影响了日本文部省1958年的《学习指导要领》。因此日本1958年—1969年间的学校体育是以运动技术为中心的。当然其中也有1964年东京奥运会的原因。该理论的重要代表人物是笠井惠雄。

四、“体力主义”理论

战前,日本学校体育就存在着重视运动技能和重视体力的理论之争,并一直延续到战后。一部分以研究医学、保护学为主的学者们以自然科学为理论根据,主张学校体育的主要目的是增强体力。由于战后初期教养、娱乐的体育思想的兴盛,增强体力的体育思想处于被批判的地位。六十年代末期,首先在美国发起增强体力的运动,日本政府此时也意识到日本人体力的不足,掀起了增强体力的运动,一时间体力主义的思想统治了日本和学校体育。1969年颁布的《文部省指导要领》也充分反映了这种思想。“体力主义”理论的代表人物是猪饲道夫及其门生。

五、“快乐体育”

在日本，“快乐体育”作为新体育的代名词最早使用于 1979 年的《全国体育学习研究协议会》第 24 次大会上。面对着日本社会所发生的巨大变化，人们开始重新认识体育运动和学校体育的作用，考虑学校体育的目标、内容和方法，从而产生了“快乐体育”的思想和理论。关于快乐体育理论在国内已多有介绍，这里不再重复。所要指出的是，“快乐体育”在日本受到不少人的误解和非难，而这些人对该理论并没进行深入细致的研究。主张“快乐体育”的学者正在为消除这些误解和把这个理论实践化而进行系统的研究，其代表人物有竹之下休藏、松田岩男、宇土正彦等。

日本战后学校体育的主要学术团体与学派

在日本的学术研究上,还存在着以出身于某学校、受某名师指导为核心的划分学派的现象。学校体育研究团体多数是师生组成的,具有很强的凝聚力。其优点是有益于系统研究,其缺点是缺乏内部批判。晓矛老师现将主要团体与学派做了如下介绍:

一、《全国体育学习研究协议会》(简称《全体研》)

以竹之下为中心的研究团体,其成员以东京教育大学(现筑波大学)的毕业生为主,以体育社会学的学者为多。1956年至今已召开了31次大会。此团体在1979年之前主要进行小集团学习的研究,之后,首先提出“快乐体育”的理论,被称之为“体制派”,即与政府方针相一致的研究团体,在日本有较大的影响。现任会长是宇土正彦。

二、《学校体育研究同志会》

该会发起于1955年,是战后研究生活体育及核心教材的主要组织。中心人物是丹下保夫。参加者多是学校的体育教师。以体育实践中的问题为研究重点,但研究较多的是教材及其结构。该会主张生活体育论,主张对儿童进行全面教育,主张自发能动的学习,也主张把运动作为人类文化来考虑运动技术的结构,并对学生进行有效指导。

三、《教育科学研究会》(简称《教科研》)

此组织产生于战前。战后的1952年再次成立。此组织在体育

中提倡‘思考的体育’和体育与儿童生活的联系。同时强调体育不单是学习运动技术，还应重视身体。此研究会一直把增强体力和体育中的认识问题作为主要研究课题，其成员以养护教师为多。

四、《保健体育分科会》

此组织是日本中小学教师的工会组织，具有较强的政治色彩，基本上是站在反政府立场上来讨论教育的。主张民主、平等的体育，反对与军国主义相联系的锻炼主义，其研究领域较宽。

此外还有《全国保健体育研究团体联络协议会》，等研究团体。

日本普通学校的现行体育教学大纲的改革

日本当前正处于执行第五次修订教学大纲,准备接受第六次修订的教学大纲的过渡时期。在日本,对现行大纲的修订及新大纲的制定是有不同观点的。南京师范大学顾渊彦老师对体育方面的访问对象主要是文部省和东京教育委员会的官员以及各学校的领导和体育教师。其主要的材料来自东京教育委员会荒田正贤以及东京学艺大学附中板村邦弘。

一、关于教学大纲的改革方向

根据日本女子大学教授佐岛群已的介绍,日本战后教育可分为三个阶段。第一阶段是1945——1955年,从确立民主化教育开始,到结合日本实际进行第一次大纲的修订与实施。这可称为“经验主义课程”阶段。我们从这一阶段的体育大纲中可以看到,这个阶段的体育教学内容繁杂,几乎由学校自主确定教学内容,忽视基础知识和技能,忽视学生体力的发展;第二阶段是1955—1977年,经历了三次大纲的修订。由于认识到课程缺乏系统性带来的弊端,该阶段强调知识的系统性,可称为“重视科学技术的课程”阶段。我们从这一阶段的体育大纲中可以看到教学内容形成体系,重视保健知识的教学,改变日本学生体力下降的实际情况,重视提高体力的教育。

第三阶段是从1977年开始直到今天,经历了第五和第六次大纲的修订。这一阶段力图把课程以知识为中心转向以人为主,强调发展学生个性,发挥学校的自主性,增加了课程的选择性。为了提高学生自我教育能力,在第六次修订时进一步提出了“学生自我教育能

力的培养。”这一阶段可称为“以人为中心的课程。”

第五次修订的大纲从执行起已有十年,各方面有肯定的评价,但在执行成败及具体观点方面却有不同见解。文部省的官员冈本熏指出,我们重视心灵的教育,但日本的具体情况是仍然偏重知识,因此在教育实际中以人为中心的教育并没有真正的体现。不仅如此,在实施过程中,我们的观点是既要提高教育水准,又要实现平等主义,现在又加上了重视个性发展,其实,三者是互相矛盾的,成了三足鼎立之势,具体实施更产生了困难。京都教育大学教授堀内指出,第五次修订大纲提出了一个灵活性较大的大纲,但实际执行中是失败的。这有两个原因,第一是国家要维持教育水准,使高中毕业达到升学的要求,但对教育内容进行修订的同时,并没有对考试制度进行改革,其二是日本教育历来习惯于自上而下的执行,一下子要求各校自主,各学校没有能力作更大的改变。

日本教育学会大田尧先生则是从另一个侧面来认识课程改革的,他反复强调的是“把课程改革建立在人类之爱的社会性的人的存在的基础之上”。他抨击当前的学校是学校竞争,考试地狱,使大部分学生的愿望不能得到满足。他认为这种不能满足在高中生中已达到了95%,学生的内心产生了“爱性的衰败”;“社会性的创伤”,因此,他以更激进的语言提倡课程改革。

由于方向得到肯定,执行有一定困难,观点上又有不同,据堀内先生介绍“在第六次修订大纲之时,继续强调发展个性,但并没有更多地强调自主性,把重点转向了自我教育能力的培养。”

由于相同的原因,本次体育大纲修订在肯定大纲的灵活性的同时,也没有进一步强调自主权,也把重点转向了自我教育能力的培养。

日本第六次修订大纲时,把“自我教育能力的培养”作为首要问题提出来,大纲改善要点中也多次出现了“自我教育能力”的字样。根据河野重男的观点,为适应未来社会的需要,我们要培养主体性的

具有适应变化能力的、个性多样化的人才。自我教育能力是指自我学习、自我形成、自我启发等概念的综合,它是培养这种人才的重要途径。自我教育能力的意义包括三个方面,即:形成学习的欲望和意志;学会学习方法;探索生活方式。

在第六次高中体育大纲改善要点中,从三个方面提出了自我教育能力,对“终身体育”提出了“自我运动的积极态度和能力”;对“提高体力”提出了“自我心身锻炼”;对“理解安全健康”提出了“自主的健康生活和态度”,这一切均是第六次修订大纲总的精神的体现。

二、关于个性发展和重视基础

在关于发展个性和重视基础方面也产生了不同的见解。文部省官员冈本熏强调重视基础。他指出:“改划一性为多样性,其实其中还包含统一性的问题。当然不是全部统一。在日本,那种美国式的自助餐那样的学习肯定不会受到赞成,美国的高中有学修理汽车的,到日本就不一定行得通。因此,在日本强调统一性是基本的内容,全国范围的内容,必要的内容在基础上的统一,它统一在基础之上。”

日本教育学会会长大田尧先生则强调发展学生个性。他指出:“1990年2月,联合国通过‘儿童权利法’,谈到儿童权利有八处。其中第三条指出:‘无论哪一级学校均应从儿童利益出发开展活动’。”“什么是儿童的最大权利,人的大脑有识别和选择的功能,这是其他生物所不具备的。日本的教育就应当发挥学生的这种选择和鉴别的功能,但是日本的课程实际是赋予的太多,让学生自己争取的太少了”。

千叶县立千叶商业高等学校教谕高山昭夫也认为日本第五次修订的大纲在执行中是会失败的,他讲:“又要有很大余地发展个性,又要对学习内容进行充实,实际上是办不到的。首先大学入学的水准没有要求降低,而学习时间又减少了,学生课外活动增加了,表面上学生余暇时间增加,可以充实生活,实际上课外活动多,学生显得忙

得很,不少同学课外参加补习学校(塾),实际负担反而增加。总之,只要日本社会竞争还在持续,要解决这个问题就是困难的。”

在体育大纲的评价方面,被访的学校的领导和体育教师均肯定重视基础和发展个性的必要。各校开展体力测定,把体操作为必修教材,对指定选修的项目和时数作必要的限定均是体现重视基础的一面。此外,日本的第六次大纲修订中,把“提高体力”作为改善课程目标的重点之一,这也是重视基础的体现。日本第五次修订的体育大纲中,对高中阶段扩大了指定选修的范围,这种作法在第六次修订大纲时保留了下来,说明发展个性的要求仍然没有改变。

三、关于保健教育和心理健康问题

日本重视体育和卫生保健相结合,早在1953年开始第二次修订大纲之时,就把体育课改为保健体育课,这种做法已形成了传统,成为日本体育教学的特色之一,在第六次修订保健体育大纲时,这种特色继续得到了继承。

日本第五次高中大纲改善要点中提出过“重视快乐和勤劳的体验”;“有宽余地充实学校生活”;在第六次大纲改善要点中,小学阶段专门提到了“重视心理健康”,初中和高中阶段的改善要点中,谈到“重视提高体力的观点”之后,加上了“使学生能够自我进行心身锻炼”。从这里可以看到在教学目的方面,开始重视心理健康的问题。

第六次修订的保健体育大纲中,又进一步加强了保健理论的教育,在初高中保健内容改善要点中,均提出“心理健康”,例如初中保健内容改善要点中指出:“针对已成为今日课题的心理健康问题,把有关精神机能的发展和适应的诸事项作为精神健康的中心。这部分的内容应当充实。”这从另一个侧面表现出新大纲对心理健康的重视。

四、关于终身体育观

日本第五和第六次修订体育大纲均把“终身体育的观点”列为高中体育目标的改善要点之中。

从整个教育来说,终身教育是指适应社会的急剧变化。日本女子大学教授值岛群已专门论述了终身教育的体系化,他指出:“终身教育包含三个方面。1.学校、家庭、社区的一体化,要打破学校的界限,发挥家庭教育和社区教育的作用;2.从0岁——80岁的全过程均不应脱离教育;3.整个一生均应当提倡自我教育,包括自我教育的意志、能力、态度和方法。作为学校教育,也应当倡导终身教育的观点,这是为了终身教育作准备,这也是为了适应未来国际化、信息化社会作准备。看来作为教育组成部分的体育,对终身体育的理解应当和对终身教育的理解是一致的。

在第六次高中体育大纲改善要点中提出的是“重视终身体育的观点,培养自我运动的积极态度和能力”。这和学会一二种锻炼身体方法就能受益终身的观点是不同的。

日本保健体育大纲的实施状况

由于日本体育大纲有较大的灵活性,各校实施大纲有一定的差异,但这些差异是在教学大纲允许的范围之内的。

日本东京都教育委员会荒井正贤指出:“在高中阶段开设指定选修时,有的学校采用由教师选定项目,也有的学校采用在规定的范围内由学生选择,这两种做法均符合大纲精神。”荒井正贤还指出:“在规定的范围内让学生选择的具体做法是几个班级同时上课,打乱班级界限重新编组,由不同的教师对所选项目不同的学生进行上课,但日本当前的高中体育教学还是教师选项的为多。”

在介绍日本保健体育大纲实施状况时,以日本东京学艺大学附属高中为中心展开,这所学校采用的是以教师确定项目安排指定选修的做法。

一、教学内容和时数分配

根据现行大纲的精神,学艺大学附属高中确定了本校的教学内容和时数分配。其内容见表:

日本学艺大学附属高中 1992 年度体育教学内容及时数分配

			高一		高二		高三		计		
			男	女	男	女	男	女	男	女	%
	体力测定		③	③	③	③	③	③	⑨	⑨	
1	体 操		★	★	★	★	★	★			

			高一		高二		高三		计		
2	个人的运动	田径	跑	③ + ②	③ + ②	③	③	②	②	⑩	⑩
			跳			②	②			②	②
		器械	垫上	④	④	④	④			⑧	⑧
			跳箱	④	④	④	④	④	④	⑫	⑫
			游泳	③	③	③	③	③	③	⑨	⑨
3	集体的运动		篮球		⑥	⑥	④			⑨	⑩
			足球	⑥				⑥		⑨	
			排球			④	⑥	④	④	⑧	⑩
			手球	④	④					④	④
4	双人运动		柔道 (男)	⑦		⑦		④		⑮	
5	舞蹈(女)			⑦		⑦		④ + ⑥		⑭	
6	学生选择							③	③	③	③
				36	36	36	36	29	29	101	101

①本表授课时间按周计算,每周授课时数为3课时。其中高一高二全年安排36周,共108课时;高三安排29周,共87课时。课时中还应包含5—10%的体育理论。

②保健课2学分另行安排。

③全年分为三个学期,第一学期4月至7月,共13周;第二学期9月至12月,共13周;第三学期1月至3月,共10周。

④大纲中所列指定选修教材中,在三年内没有选用的项目有:田径中的投掷,球类中的橄榄球,器械中的单杠、平衡木,格技中的剑道和摔跤,共6项。占大纲的17种具体的指定选修项目的35%。

⑤按学年计算全年没有选用的指定选修的项目,高中一为10

项,占 59%,高二为 9 项,占 47%;高三男生为 10 项,占 59%。女生为 12 项,占 71%。

二、单元计划

学艺大学附属高中的教材以单元排列,每一个单元列一个项目。体操作为必修,可以在每一节课中安排,具体的安排见表:

92 学年度第一学期单元计划

年 级	月 周 性别	4 月			5 月				6 月				7 月	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
高一	男	体力测定			手球				垫上运动Ⅰ				游泳Ⅰ	
	女	体力测定			手球				跳箱运动Ⅰ				游泳Ⅰ	
高一	男	体力测定			排球Ⅰ				垫上运动Ⅱ				游泳Ⅱ	
	女	体力测定			篮球Ⅱ				跳箱运动Ⅱ				游泳Ⅰ	
高三	男	体力测定			排球Ⅱ				柔道Ⅲ				游泳Ⅲ	
	女	体力测定			排球Ⅱ				跳箱运动Ⅲ				游泳Ⅲ	

92 学年度第二学期单元计划

年 级	月 周 性别	9 月			10 月				11 月				12 月	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
高一	男	游泳Ⅰ	短跑接力		跳箱运动Ⅰ				足球Ⅰ					
	女	游泳Ⅰ	短跑接力		垫上运动Ⅰ				篮球Ⅰ					
高二	男	游泳Ⅱ	跳高跳远		跳箱运动Ⅱ				篮球Ⅰ					
	女	游泳Ⅱ	跳高跳远		垫上运动Ⅱ				排球Ⅰ					

年 级	月 周 性别	9 月			10 月				11 月				12 月	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
高三	男	游泳Ⅲ	障碍跑		跳箱运动Ⅲ				篮球Ⅱ + 足球Ⅱ					
	女	游泳Ⅲ	障碍跑		有氧运动、节奏跳绳、舞蹈				节奏绳、舞蹈Ⅲ					

第三学期单元计划

年 级	月 周 性别	1 月			2 月				3 月		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
高一	男	长跑Ⅰ			柔道Ⅰ						
	女	长跑Ⅰ			舞蹈、节奏绳Ⅰ						
高二	男	长跑Ⅱ			柔道Ⅱ						
	女	长跑Ⅱ			舞蹈、节奏绳Ⅱ						
高三	男	选择体育									
	女	选择体育									

学艺大学附属高中体育课采用连续排列的单元,每一个单元以一种教材为主,但体操中包括了发展速度、力量、柔韧、灵敏、耐力的各种练习,把体操这一项必修教材穿插在每一种教材单元之中,以实现全面发展身体的目标。

最短的单元为 2 周,项目为跳高、短跑、跳远、障碍跑;较长的单元有篮球、排球、足球,安排 6 周。安排时间最长的单元是柔道和舞蹈,达 7 周。以一个单项为主以连续单元进行教学,有利于学生真正掌握技术,并学会锻炼的方法。

一般情况是小学采用若干单项组成一个混合单元,而在高中阶段采用单一项目的连续单元,在教学计划安排方面,小学、初中、高中有着明显的区别。

学艺大学附属高中在高中三第三学期安排了选择体育单元,共3周。具体内容是:足球、棒球、篮球、排球、羽毛球、乒乓球、网球,全部均是球类运动项目。

三、教材处理

1. 关于体力测定的处理

一般学校均在四月份进行体力测定。有的学校规定体力测定大会,在规定的几天内完成;也有的学校规定四月份的体育课为测定的日期。我们参观的京都教育大学附属高中和学艺大学附属高中均把四月份的体育课作为测定日期。

在体力测定时,在教师监督下由学生互相测定,自己登记。由于既不作评定优秀学生的依据,也不要求合格百分率,只是自己和过去比较,和本地区、全国数据的平均数比较,因此学生无需弄虚作假。

在项目安排方面,投掷用手球,很安全,这种动作和生活及劳动技能接近,比铅球容易开展。学艺大学附属高中安排3周体力测定,其实真正用于测定的时数远远要少。更多的时间用于身体练习和复习,这些剩余时间的安排完全自主确定。

2. 关于体操教材的处理

体操作为必修教材,它包括广泛的内容。体操的分类如下(1)培养协调性和柔韧性的体操(2)提高力量和爆发力的体操(3)提高耐力的体操(4)提高综合体力的体操。这种内容广泛的体操既可作为发展体力的身体素质练习,也可作为体育课的准备活动和整理活动,既可作为技能学习的辅助体操,也可作为矫正不良姿势恢复疲劳的保健体操。体操安插在各个单项的连续单元计划之中,可以保障体育课对学生身体产生全面发展的作用。

3. 关于球类教材的处理

现行大纲规定球类为指定选修教材,每一学年可以选学一至二项。规定的具体项目是篮球、足球、排球、手球、橄榄球五种。东京学

艺大学选学的是除橄榄球外的其余四个项目,但千叶市千叶高中却把橄榄球作为重点项目,这种不同的选择形成了学校的特点。

球类教材的单元反复出现,每一个单元时间较长。

4. 关于田径和器械教材的处理

田径教材中,学艺大学附属高中重点安排了短跑、障碍跑、接力跑、耐力跑、跳高、跳远几个项目,投掷不出现在教材之中。由于体力测定中有投手球,所以体操教材中也可安排投掷,因此实际上不开展的只是铅球、铁饼、标枪等竞技比赛项目。

跳高、跳远仅仅安排在高中二年级,男女生各安排一个单元,共二周,可见分量之少,但体力测定中和体操教材中也可安排跳的练习。

田径中突出了跑的教材,三年学习田径共6个单元,跑为5个单元,占 $5/6$;三年中5个单元的跑中间,耐力跑占3个,占跑教材的 $3/5$;由于耐力跑每单元为3周,而其余跑的教材每单元为2周,三年中耐力跑和其余跑的教材之比为 $9:4$ 。

器械体操包括单杠、平衡木、垫上运动和跳箱四项,但是学艺大学附属高中选学了垫上运动和跳箱两项。在高一和高二,器械体操每学年出现二个单元,每单元4周,共8周,超过了田径五周的教学时数。在日本并不像我国那样,要求田径教材时数必须高于其他教材。东京学艺大学附属高中对于为什么在四项教材中选学了垫上运动和跳箱,并未加以说明。

5. 关于游泳教材的处理

游泳每学年出现一个单元,每单元安排3周。游泳是唯一横跨学期的单元,第一学期的最后2周和第二学期的第一周是一个游泳单元。暑假中学生可参加游泳的俱乐部活动或自己参加游泳活动。

6. 关于柔道、剑道、摔跤的教材处理

第五次修订大纲时,把柔道、剑道、摔跤三项统称为“格技”,为了提倡日本传统文化,第六次修订大纲时,把三项统称为“武道”。第六

次修订的大纲中,还提出把该项运动作为男、女均可选学的项目。

学艺大学附属高中在三项中选择了柔道一个项目,在男生中开展。在高一和高二时,柔道单元连续安排7周,既是最长的教学单元,也是教学时间最长的一个项目。可见日本对该项目的重视。在高中三年级时,还继续安排柔道一个单元4周。

7. 关于“舞蹈”教材的处理

日本第五次修订的大纲中,舞蹈是女生学习的项目,内容包括了民族舞和创作舞两大类。在第六次修订大纲中也提出了把该项目作为男、女均可选学的项目。

日本学艺大学附属高中把舞蹈作为女生教材。学习时数相当于男生的柔道,也是最长的单元和学习时数最多的项目。该校的舞蹈教材包括了有氧运动、节奏绳、舞蹈三种,和其他学校相比,有一定特色。

日本振兴 21 世纪学校体育的对策

1988 年 4 月,日本文部大臣就“如何振兴日本 21 世纪体育运动的对策”问题向保健体育审议会提出了咨询。于是保健体育审议会就某些具体对策进行了探讨,并委托日本学校体育、社会体育联合分会对讨论结果进行了综述,其主要内容有:生涯体育、竞技体育、学校体育等。现将有关学校体育方面的内容介绍如下:

一、日本学校体育的现状及面临的课题

1. 中小学体育

学校体育在促进学生身心全面发展的同时,使学生体验运动的乐趣、培养学生终身喜爱运动的态度和能力。学校体育在以培养学生品德、智力、身体全面发展为目标的学校教育中,占有重要的地位。但由于近年来学生周围环境的变化及日常生活中身体活动机会的减少,使学校体育的地位在今后将越来越高。

为此,今后在学校中,都应力求从重视终身体育和增强学生体力出发,努力按照学生的身心特点和个体差异进行有区别的指导。

关于运动队活动,有些学校以少数运动员为中心,进行过度的训练和比赛,过分追求“胜利”;另外,担任教练员的教师,对进行专门性指导也未必十分在行,因此出现了如何按学生的期望掌握指导方法的问题。此外,运动队指导教师的劳动报酬等,也未必合理。

2. 大学体育

大学体育作为终身体育的一环,在促进学生身心协调发展及加深对健康和运动的科学性理解方面,有着重要的意义。但应看到:在

教育内容和指导方法等方面,还未引起足够的注意,望今后能就此问题进行积极的研究,并使之改善。

关于体育和运动队活动的专门教育,希望今后在进一步加强科学研究的同时,对日本竞技运动的发展有所贡献。另外,对提高竞技能力极为重要的“训练学”,其内容是以运动学为中心构成的,这不能适应培养高水平运动员的要求。

大学运动队活动一直在日本竞技运动中占有重要地位。可是近年来,代表日本参加国际性比赛的运动员中,大学生选手逐渐减少,而世界范围内高水平运动员中,大学生选手增多,因此要提高日本竞技运动水平,则要设法进一步增强大学运动队的活力。

课外体育活动在丰富学生生活的同时,应进一步挖掘其在培养学生终身喜爱运动方面的作用,各大学应为促进课外体育活动的开展创造条件。

二、振兴 21 世纪日本学校体育的基本策略

1. 提高体育指导者的水平

(1)为使教师能按中小学生的个人差异进行指导,要设法扩大在职教师适当定期的进修机会,进一步提高每位教师的指导能力。另外还要加强体育活动俱乐部和运动队的指导教师的专业技术性方面的进修。

(2)充分发挥社会上优秀指导者的作用,努力促进“振兴对策”的实施。同时,对体育专业教师的配置问题,也要进行探讨。

2. 推动运动队活动的开展

(1)科学安排运动队活动的时间,努力促进运动队活动的正常开展。

(2)为适应中小学生多样化的运动需求,摸索运动队的合理设置。

(3)研究按照实际情况,改善运动队指导教师的劳动报酬问题。

(4)完善训练场馆、器材的配置,使学生愉快地进行体育活动。

3. 举办全国小学生运动会

(1)全国小学生运动会,对培养学生的个性和能力均有重要作用。但要充分考虑到,由于早期专业化和为参加全国运动会而进行的过度训练带来的害处,对此有必要继续进行慎重的研究。

(2)从培养学生个性、能力和提高学生竞技水平考虑,1988年后的3—5年间,在中学三年级试行了游泳、田径、体操、花样滑冰等四个项目的竞赛。目前应在深入研究试行情况的基础上,作进一步的完善。

4. 调整完善训练体系

为便于对少年运动员进行中、长期系统指导,应在集中的地区设置全宿制的中等体育学校,把既有积极性,又有运动才能的学生集中起来进行培养。

5. 振兴大学的体育和竞技运动

(1)努力促进理论与实际的有机结合,培养学生终身喜爱运动的态度和能力,是大学体育的方向;探讨各大学体育的理想状态,是体育工作者的任务。

(2)设有体育系、体育学科的大学,要努力建立综合运动学、生理学、生物力学、医学、心理学、营养学等相关分科知识的学科——训练学。在进行科研的同时,要努力把科研成果运用于培养指导者和指导运动的实践之中。此外,要重视终身体育的教育性研究,探讨各大学终身体育教育的合理状态。

(3)对在大学设置培养高水平教练员的教育研究机构和在民间设置开放性运动研究组织进行探讨。

(4)关于运动队活动方面,不要依靠传统经验主义及精神主义的指导,而应有效地运用大学各体育学科专门人才集中的得天独厚的条件,协调技术、生理、心理等各专业教师及体育博士等高科技人员之间的协作关系,用科学的方法指导运动队活动。

三、学校体育振兴对策的计划性实施

1. 通过指定重点发展运动队活动的试点校和试点地区 ,摸索运动队活动的合理状态 ,促进具有特色的运动队活动的开展。
 2. 研究全国中小学生运动会的合理状态。
 3. 有效地利用社会力量充实学校体育师资 ,促进学校体育教学和运动队活动。同时 ,设法对中小学体育教师进行定期的培养进修 ,提高他们的指导能力。
 4. 调整大学的体育和竞技活动的实践性教育研究体制。
- (王华倬 译 日《关于振兴 21 世纪体育运动的对策》)

日本体育教学大纲中理论知识部分的发展与变化

一、孕育期

自明治时代开始,日本学校体育的核心是运动技术教育。这种状况延续了相当长的一段时间,大正15年日本学校体育课修改条目的第三条指出:“在学校体育课中必须自觉地贯彻体育运动的要求和合理实践的要求”。这里对体育理论知识虽没有一深刻的认识,但从今天文化学的角度来看,当时的日本学校体育已经孕育了学校体育理论知识的制度文化胚胎。

二、初步形成期

1947年,日本学校体育教学大纲中充实了相当部分的体育理论知识,如“体育史”、“体育的目的”、“各类运动说明”、“运动家精神”、“运动训练法”、“家庭体育”、“社会体育”、“国际竞赛”、“运动卫生”等内容。由此把体育理论知识正式纳入了学校体育教学体系中。

1951年,在日本初、高中体育教学大纲(草案)中,上述体育理论知识得到了进一步的充实。如:“体育史”中增加了欧美近代体育概况、日本体育概况;“运动家精神”中增加了运动家精神的意义、运动家美谈、运动家精神的形成、日常生活与运动家精神;“运动卫生”中增加了运动卫生的目的、体育——疾病及外伤、体育运动的正确练习法、运动与日光、空气及营养;在“家庭体育”中增加了家庭体育的意

义、方法,在“国际竞赛”中增加了现代奥林匹克、远东锦标赛、亚洲锦标赛介绍等内容。

三、完善期

1956年,日本的体育教学大纲在体育理论知识的建设上又有了长足的进步,其表现是把体育理论知识规定为主要的三个方面,即,发达与体育(运动对身心发达的影响)、运动学习方法(运动项目的选择、合理的练习方法、运动效果的评价);生活与体育(近代生活与体育、现代生活与体育)。

1958年日本对体育教学大纲再度进行了修改,此次修改旨在使大纲内容落实到不同的年级、不同的客体。如中学一年级学生设有运动项目的特点与选择、练习的重要性及条件、练习的方法等;二年级学生设有运动对身体的效应、运动对精神的影响等;三年级学生设有运动竞赛、娱乐运动等。在小学大纲中突出增设了保健与体育知识的内容。

四、终身体育思想的奠定期

日本学校体育教学大纲的体育理论知识内容历经六、七十年代到八十年代才最终完善了现代社会体育的内容,反映了把学校体育视为终生体育的一个点,一个启蒙阶段的思想。如1979年在体育教学大纲中特别规定了现代社会与运动、现代生活与运动等内容。不仅如此,教学大纲中始终给体育理论知识的讲授固定以一定的授课时数。如六十年代授课时数为全年学时的5~10%;七十年代为10%等。

以上简要介绍了日本学校体育教学大纲体育理论知识内容的产生与发展。从中不难看出大纲中有些内容是固定的,有些是经常变化的。总的看来可以得出这样一个结论,即为终身体育观点的提出奠定了思想基础。

五、对日本体育教学大纲中理论知识部分发展变化过程的简要分析

1. 从日本体育教学大纲中体育理论知识内容的变化发展可以看出,体育理论知识的确定与学生直接联系,反映在小学、初中、高中各有内在的知识体系,而且内容的确定是以不同年龄段学生所掌握体育理论知识的质的累加为前提的。从总体上看,内容的确定遵循着由生理→心理→满足需要→适应社会现代生活这一原则的。从局部看大纲内容也同样遵循质的累加这一原则。

按这种思想确定大纲中的理论知识内容,最终能使学生在实践过程中变成真正的学习主体。使学生明了为什么学?怎样学?学什么?怎样学得更好这样一个完整的过程。这样的安排不仅考虑了学生的年龄特征,而且考虑到学生心理变化特点和社会意向等。

2. 从历史的角度看,体育教学大纲中体育理论知识内容的变化从一个侧面反映了日本的社会状况及相应的教育与体育思想,这种思想与当时的社会需要相吻合。如 50 年代学校体育注重运动家精神的教育是因为当时的日本社会需要国民都具有运动家的心理品质,勇敢、冒险、进取的开拓意识,从而改善日本的形象,以实现日本经济的振兴。八十年代日本学校体育注重挖掘运动的社会意义及娱乐价值是因为现今社会在着眼于振兴经济的同时,注重人的生活质量,注重人格的完善、注重现代人的培养。以此丰富国民的生活,实现每个国民的价值。

正是这种要求使得终身体育的思想在全日本得到了很好的发展,作为终身体育思想的基础之一——体育理论知识体系,也得到了空前的完善。现在日本的学校体育早已脱掉了以体育为手段的外衣,超越了那种为“体育”而体育,为国家而体育的时代,实现了终身体育的重要思想——体育就是生活的一部分。体育教育已由为社会培养人转到怎样为社会培养会生活,会享受的人这样一种思想上来,

这种思想反映了日本终身体育本质的一个侧面。体育理论知识在教学大纲中的发展、演变过程是与此息息相关的,它是思想或观念变化和社会需要的产物。

日本小学体育新学习 指导要领介绍

一、目标

通过适当的运动实践,及切身生活中对有关健康和安全的理解,培养学生热爱运动,同时谋求增进健康和提高体力,培养乐观、明朗的生活态度。

二、各年级的目标及内容

(一)一、二年级

1. 目标

(1)让学生能够享受到基本运动和游戏的乐趣,同时增强体质。

(2)培养学生团结友爱的精神,及注意健康、安全地参加运动的态度。

2. 内容

(1)基本运动

①关于跑、跳运动、水中游戏及模仿游戏,试力活动、使用器械,操纵器具运动等,在和他人竞争及致力于解决各种各样课题活动的同时,进行基本身体活动及各项运动的基础活动。

②进行遵守秩序和规则,与同伴友好相处的运动。

③进行清除运动场的危险物,遵守水中游戏的要求,运动后注意淋浴等活动。

(2) 游戏

①关于球类游戏和捉鬼等游戏,要按简单的规则,快乐地进行。

②要遵守规则,友好地进行比赛并坦率承认胜败。

3. 内容的安排

(1)内容中的‘基本运动’及‘游戏’所示事项,在各年级均应进行。

(2)可以根据地区和学校的实际情况,增加有伴奏的运动游戏和简单的民族舞蹈。

(二)三、四年级

1. 目标

(1)能够快乐地进行运动的同时,掌握适应其特性的技能,培养能力。

(2)在培养合作、公正等品质的同时,养成注意健康安全及持之以恒的学习态度。

2. 内容

(1)基本运动

①与小学一、二年级相同。

②制定并遵守运动的练习法和规则,友好地进行运动。

③准备运动场地,检查用具是否安全,浮水、划水活动按要求进行。

④进行队列练习等集团活动。

(2) 游戏

①在游戏性篮球、足球、垒球活动中,集体研究规则,掌握简单的技能,快乐地进行游戏。

②守规则,相互合作进行比赛,直率地承认胜败。

(3)器械运动

①选择与自己能力相适应的项目进行运动,并完成其技能。

a. 垫上及单杠运动,在重复技能练习的同时,进行组合练习。

b. 跳箱运动(支撑跳跃)。

②互相鼓励,共同完成任务。

③研究器械的使用方法 ,安全地进行活动。

(4) 游泳

①掌握自由泳和蛙泳的技能 ,并能持续游一定的距离。

②练习中能够互相帮助。

③遵守游泳池的规章及游泳的注意事项 ,安全练习。

(5) 表现运动

①从切身生活中找题材 ,抓住主要特征 ,以简单的动作来表现。
掌握民族舞蹈的跳法 ,并能体会到舞蹈的乐趣 ,具备初步的观察和评判能力。

②在练习和表演中能够相互合作。

3. 内容的安排

(1)内容中的“基本运动”“游戏”及“表现运动”所列事项 ,在各个年级中均应采用。

(2)内容中的“器械运动”“游戏”等项目 ,原则上在四年级开始教学。

(三) 四、五年级

1. 目标

(1)在体会各种运动乐趣的同时 ,掌握适应其特性的技能 ,提高体力。

(2)在培养合作、公正态度的同时 ,注意健康和安全 ,养成尽最大努力参与运动的态度。

2. 内容

(1) 体操

①关心自己的身体 ,有目的地进行下列运动 ,使身体素质得到增强。

a. 进行提高身体柔韧性和灵活性的练习。

b. 进行提高力量和耐力的练习。

②互相合作 ,有计划性的进行运动。

③进行纵队、横队的集合、整队、变队等队列练习。

(2) 器械运动

①根据自己的能力进行下列运动,并掌握其技能。

a. 垫上运动及单杠运动,增加新动作,进行组合并重复练习。

b. 跳箱运动,以稳定的动作进行支撑跳跃。

②相互合作,有计划性的练习。

③研究器械和器具的使用方法,安全进行运动。

(3) 田径运动

①根据自己的能力进行下列运动,并掌握其技能,能够进行竞争,不断提高成绩。

a. 接力、短距离跑和障碍跑。

b. 急行跳远和急行跳高。

②相互合作,有计划地练习和竞争,在竞争中以正确的态度对待胜负。

(4) 游泳

①掌握自由泳和蛙泳的技能,并能持续游较长距离。

②相互合作有计划地进行练习。

③遵守游泳池的规章及游泳须知,安全练习。

(5) 球类运动

①掌握下列运动技能,能够研究规则并制定简单的战术进行比赛。

a. 篮球。b. 足球。

②相互合作,分担职务,考虑胜败的原因,有计划地进行练习和比赛。

(6) 表现运动

①从自身生活中寻找题材,抓住想要表现感觉的动作,并掌握民族舞的跳法,体会其乐趣,具备一定的观察和评判能力。

②制定小组目标,相互合作,有计划地进行练习和表演。

(7) 保健知识

①理解有关身心健康方面的知识。

a. 身体随年龄发生变化,青春期后,身体发生变化,初潮及精液

的出现,身体逐渐接近成人。

b.精神方面,通过各种生活经验,随年龄而发展,青春期开始对异性产生兴趣。

②理解有关伤害事故的预防知识。

a.注意周围的危险因素,在正确判断下安全行动,以防止交通事故及学校生活中的意外事故的发生。

b.为防止事故的发生,应对环境进行安全整顿。

③理解关于健康生活的知识。

a.为增进健康,应保持运动、休养、睡眠及饮食的合理安排。

b.为增进健康,优质的饮水、清洁的空气及阳光是不可缺少的。

c.为增进健康,在个人努力的同时还需要家庭和学校的配合。

3. 内容的安排

(1)内容中从“体操”表现运动”所示各项,各年级均应采用;“田径运动”中的内容各学年可分别进行。

(2)内容中的“球类运动”中还可根据地区和学校的实际情况,增加垒球的教学。

(3)内容中“保健”类,①和②项五年级用。③和④项六年级用。

三、教学计划的制定及各年级的内容安排

1. 制定教学计划时,应考虑下列事项

(1)在考虑地区及学校情况的同时,应在充分研究每个儿童的运动实践及技能程度的基础上教学。

(2)分配教学时数时应注意不要明显偏重于某一领域。

(3)五、六年级的“保健”内容,应占各学年体育总时数的十分之一。

2. 关于各年级的内容安排应注意下列事项

(1)关于水中游戏、浮水、划水及游泳的教学,应确保适当的游泳场所,有困难的情况下,虽然可以不安排此内容,但关于这些内容的注意事项,必须安排教学。

(2)关于蛙泳及自由泳的教学,出发内容也应安排,但要注意安全。

(3)关于集团活动的教学,应在各年级,各领域内进行(五、六年級的保健内容除外)。

(4)关于走的运动,各年级适当安排。

(5)关于与自然关系密切的雪中游戏,冰上游戏,滑雪、滑冰等教学,应根据各地区及学校的实际情况,积极开展。

(宋荣芬 译)

日本初中体育新学习指导要领介绍

日本冈山大学教授 团琢磨

众所周知学生对体育运动的兴趣、能力及适应性等各不相同。就像各类运动都有各自的爱好者一样,对运动的喜好或厌恶很大程度上受过去运动经验的影响,可以说从小学后期至中学阶段的运动经验对其后来的运动观的形成具有重要的意义。

通过体育教学及俱乐部活动而养成的享受运动乐趣的能力,可为其将来参与运动活动打下基础。所以特别需要在初中阶段对每个学生个性的充分发展给与指导。

在这里先就新学习指导要领初中部分的修改要点作几点说明。

第一,为了开展适合学生个性、能力及适应性的教学活动,安排了多样化的内容。学生可以从中选择适合自己的教材学习。

第二,为了便于学生从多样化的内容中选择履修教材,首先明确了,作为学习内容各运动项目具有相等的价值。例如,网球与排球有各自的魅力和意义,难以进行价值的比较。因此,改变以往偏重创作舞,认为比民族舞教育价值高的观点和作法,将各类舞蹈并列安排。

第三,将现行的指导要领中的格技改为武道。使武道和舞蹈变成男、女生都可共同履修的内容。可以说这意味着体育运动中的男女平等的观点终于进入了学校体育的领域。

综上所述,这次指导要领的修改可以看作是从以往的让人适应运动技术和规则的教学,向着让运动技术和规则适应人的以人为中心的体育教学的转换。

以内容选修为基础的教学,通过学生选择适合自己特点和爱好

的运动,进行自觉、自主的学习,加深对运动乐趣的体验,能为其生涯体育打下基础。

今后的中学体育课,第一年的内容是共同学习基本教材。第二年可以从器械运动、田径、游泳三大类中选两类,从球类运动、武道和舞蹈中选两类履修。在选择具体项目时,又可从田径类的短跑(接力)、长跑(障碍跑)、跳远、跑高等六个项目中选二至三项,从球类的篮、足、网、垒球等八个项目中选二至三项,由此进行自觉、自主的学习。这种以选修为基础的自主性学习,意味着将由教师计划教学内容和方法的主动权转交给了学生,因而如何协调教师的指导性和学生的自主性成了今后的重要课题。

一、目标

1.通过各种合理的运动实践,在提高运动技能的同时,使学生能体验到运动兴趣,培养明朗、健全的生活能力和态度。

2.通过进行各种适当的运动,在培养强健体魄的同时培养坚强的意志。

3.通过运动中竞争及合作的体验,养成公正的态度和自觉遵守规则、相互合作的态度。

4.培养注意健康和 safely 地参加运动的态度。

二、内容

A、体操

1.关心自己的身体,了解体力的现状,带着使体质得以提高的目的,进行下列运动。

(1)提高身体柔韧及灵巧性的运动。

(2)增强力量的运动。

(3)提高耐力的运动。

2.编排适合自己的体质和生活情况的,能灵活运用于增强体质

的体操。

3. 相互合作有计划地进行运动。

4. 掌握安全进行集团活动的集合、整队、队列变换等方法。

B、器械运动

1. 根据自己的能力进行下列运动,提高技能、熟练技巧。

(1) 垫上运动

(2) 单杠运动

(3) 平衡木运动

(4) 跳箱运动

2. 相互合作,有计划地运动。

3. 检查器材、器具,安全地进行运动。

C、田径

1. 根据自己的能力进行下列活动,提高技能、竞技,并使成绩得以提高。

(1) 短跑、接力、长跑及障碍跑。

(2) 跳远、跳高。

2. 相互合作,有计划地练习和比赛,对胜负取公正的态度。

3. 在注意健康和安全的同时进行练习和比赛。

D、游泳

1. 根据自己能力进行下列运动,提高技能并使之能够延长距离、加快速度。

(1) 自由泳

(2) 蛙泳

(3) 仰泳

2. 相互合作,有计划地练习。

3. 遵守有关防止游泳事故的注意事项,在注意健康、安全的状况下练习。

E、球类运动

1.掌握下列运动技能 练习攻防技术 ,以便能够进行比赛。

(1)篮球或手球

(2)足球

(3)排球

(5)网球、乒乓球或羽毛球

(5)垒球

2.明确各自在队中的作用并负起责任 相互合作 ,有计划地练习和比赛 ,对胜负取公正的态度。

F、武道

1.掌握下列运动技能 ,在对付对手的攻防技术上下功夫 ,进行练习和比赛。

(1)柔道

(2)剑道

(3)相扑

2.注意传统的练习方法 ,尊重对手 ,有计划地练习和比赛 ,对胜负取公正的态度。

3.不使用禁技 ,注意安全地练习和比赛。

G、舞蹈

1.掌握下列运动技能 ,大家自然快乐地舞蹈。

(1)创作舞

(2)民族舞

2.在小组内分担任务 ,相互合作地练习和表演。

H、体育的知识

1.运动和身心的功能

让学生了解运动器官的机能及运动技能的发挥、提高与运动需求等心理机能的关系 ,以及运动的效果。

2.体质测定和运动练习

(1)体质测定及其结果的运用

让学生理解体质测定的方法和运用测定结果增强体质的方法。

(2)运动的特性和练习

让学生理解各种运动的特性及有关运动练习的一般原则和安全常识,以及和自然关系密切的野外运动的安全常识。

三、内容的处理与安排

1.有关 A 到 H 的各类内容按下列方法安排:

(1)在第一学年让所有学生必修 A、B、C、D 及 E 类的内容,并选修 F 或 G 中的一类。

(2)在第二学年让所有学生必修 A、并选修 B、C、D 类中的两类和 E、F、G 类中的两类。

(3)在第三学年让所有学生必修 A,并选修 B、C、D 类中的一或二类及 E、F、G 中的两类。

(4)H 类的内容主要放在第一和第二学年,让所有学生履修。

2.有关 A 到 G 类中的具体项目各学年按下列方法安排:

(1)A 类中的各项让所有学生必修,关于 A 中 4 的集团活动的指导在 B、C、D、E、F、G 中也可进行。

(2)有关 B 类中 1 的运动可从中选修二或三项。

(3)有关 C 类中 1 的运动可分别从其(1)和(2)中选修。

(4)有关 D 类中 1 的运动可从中选修,并安排与此有关的出发和转身技术。同时在出发的教学中要特别注意安全。游泳的教学在不能确保适当的游泳场所的情况下可不安排。但有关防止游泳事故的方法的教学必须安排。

(5)有关 E 类中 1 的运动可从中选修二项。

(6)有关 F 类中 1 的运动可从中选修一项,并根据地区和学校的现状也可选修长刀等其他武道项目。

(7)有关 G 类中 1 的运动可从中选修。根据地区和学校的现状也可选修其他的舞蹈。

3.在选择 A 到 G 类的内容和项目及教学过程中,应考虑地区和学校的现状及学生的特点。

4.应根据各地区和学校的实际情况,积极地安排与自然关系密切的滑雪、滑冰等内容。

(宋荣芬 译)

日本中小学的体育教学

一、小学初中体育教学情况

据说日本小学体育教学比初中搞得好,小学体育教师比初中体育教师干劲大。问题在哪里呢?有人认为下述几个方面,值得考虑。

1.日本小学各科教学,原则上都由级任教师兼任。初中各科教学则由专科教师担任。这是日本教育法所规定的。

有的小学也试行过科任制来教体育,结果效果很不好,主要原因是科任教师承担的班级多,对学生不能充分了解,而级任教师容易发现问题及时解决。所以,日本小学现在大都实行级任制,初中认识到了这个问题,但还未完全解决。

2.日本小学强调通过体育教学来培养儿童的品德,而初中则主要以教技术为主,不关心学生的心理和思想动态。

初中正是学生生长发育最需要体育锻炼的时期,所以这一情况引起了日本有关方面的注意,正在采取措施改进。

3.日本初中体育教师为忙于课外体育活动和竞赛等,而对体育教学却不得力。其原因是初中体育教师负担重。小学与外界比赛等活动少,所以教师备课时间较充分。

4.日本小学体育课由未学过体育的级任教师兼任,教材内容是由大多数教师和学校领导研究决定的,比较适合学生的实际情况。而日本初中体育教材,主要由少数体育科任教师研究决定,多从技术角度出发。因此,日本体育教学小学比初中的好。

5.日本小学大多设有“研究主任”,并组成全校的“教学研究推进

委员会”,研究各科教学。而初中只限于组织各科研究会,各行其是。小学多有学校领导参加或主持,而初中则较少,所以不如小学搞得活跃。

6.初中学生由于受日本社会的影响,大多颓废,精神不振。日本有人称之为“三无主义”,即“无气魄”、“无关心”、“无责任”。最近又加上一个“无感情”,变成“四无主义”,而且愈来愈向低年龄层发展。所以,日本有关方面正呼吁学校教师全体动员起来改变青少年的这种不良情况。

二、高中体育教学情况

日本高中的课程、学科、体制都不同,所以体育教学情况也多种多样。

1.日本职业高中,相当于我国中专,学生的学力、体力都较差,体育课的学时少。职业高中学生多自卑,上进心差,比较散漫,所以体育课经常缺席。现在日本有关方面正在想办法解决。

2.日本业余高中,也称定时制高中,学生人数极少。1954年约为全日制正规高中学生的25%,1981年降到3%。业余高中,因为是半工半读的,学生的年龄、运动技能、体力等都参差不齐。例如,有的学生年龄已达30多岁,有的才16岁,有的学生运动能力测验只相当于小学5-6年级的水平等等。所以,有的教师要求学生自订上体育课的计划,提出要达到的运动目标,互教互学,由教师进行辅导。这样反而提高了学生的积极性,收到了较好的效果。譬如,有的学生计划百米跑11秒,而有的学生则计划要跳过2米的高度等等,各有所好,各有目标,上起课来,分头去练。每个学生都自备一个体育卡片,自己记录锻炼情况,由教师检查批示。

业余高中教师多不安心工作,都想到正规高中去任教。有关方面正在想办法解决。

3.日本函授制高中,体育课是用面谈和通讯来指导的,条件

更差。

4.日本正规制高中,体育教师大多苦于胜任不了项目众多的教学任务,教师运动技术水平如果不高,学生就看不起,课外体育活动又多,所以,体育教师的精神负担很重。

为了解决这个问题,日本正试行选修制。但还存在课表的安排、师资力量、器材设备等问题。

5.与日本的各行各业的竞争激烈程度相比,高中体育教师的工作还比较稳定,教好教坏,学生无权罢免。所以,日本很强调高中体育教师要进修提高。

但日本高中体育教师更忙于课外体育活动,还常带队外出比赛等,进修时间常被冲掉。另外,日本高中体育教师大多受过高等体育教育,不少人以“专家自居”,不愿学习。有关方面认为措施不力,建议设法改变这种情况。

6.日本高中有些学生运动热情高,兴趣大,是学校代表队队员。而有些学生则拼命读书,一心想升大学,很少参加体育活动,身体日益衰弱下去。

热心运动的学生,有些蛮干,不讲科学,也常出问题而损害健康。另外,比赛中的风格也被视为一个有待解决的问题。

(朱岩 译)

日本中小学体育新的教学大纲

日本非常重视中小学的体育,国家规定小学的体育课每周3学时,五、六年级要从一学年的105学时中划出10学时上生理卫生课;初中三年的保健体育课共有315学时,其中体育课占82.5%;高中的保健体育课分必修和选修两类,在三个学年中保健必修2学分,体育必修7—9学分。

负责主办1964年东京第十八届奥运会的河野一郎先生当时深有感触地说:“用金钱可以买到科学技术,但是,身体的健康却千金难买。为了增强日本人的体质,为了日本的将来,我们必须共同努力”。以中小学的体育为重点,大力发展日本的体育事业,国家逐年增加体育保健方面的经费,1980年比1979年增加5.5%。现在,日本的中小学都有运动场,百分之八十的学校有体育馆,百分之六十以上的学校有游泳设施;学生的体重比十几年前均增1—2公斤,身长均长2—3厘米。然而,各界人士并不为此满足。日本教育课程审议会经过三年多的努力,制定了中小学新的教学大纲,1977年正式由文部省颁布,决定在今、明年全面付诸实施。

新的教学大纲对于中小学的体育也作了必要的改善,这次学校体育教学大纲修订的基本方针是:充实和完善中小学的体育,让学生掌握好从事各项运动的基本知识、基本方法和基本技能,有效地提高身体素质以及运动水平,具有终生为健康自觉进行体育锻炼的能力和态度。小学的体育课主要是教会儿童正确的活动法,具有从事各项体育活动的基本技能,了解必要的健康知识;中学的体育课主要是让学生掌握进行各项运动的技能,努力增强体质和提高运动水平,理

解健康与锻炼的密切关系,在养成能终生进行体育锻炼的能力和态度的同时,力求把能从事健康的生活列为重点。

为了更好地适应和促进学生的身心发展,体育课的内容经过精选,小学的重点在于打好基础,中学主要是进一步提高和发展。在小学的低、中年级,现把过去的六个部分(体操、器械运动、田径、游泳、球类运动和舞蹈)归纳综合为基本运动、游戏、表现运动和器械运动四个部分,高年级的教学内容照旧;中学把过去的七个部分(体操、器械运动、田径、游泳、格技、球类和舞蹈)归纳综合为体操、个人运动、集体运动、格技和舞蹈五个部分,为使学生的个性和能力得到充分发展,还增加了有选择地进行指导的运动项目。

日本出版的各种体育课本对国家教学大纲规定的各项运动都有详细的说明,附有图解,学生能看懂。教师根据课本组织教学,学生也可按照课本在课前或课后进行练习和复习。

体育课的纪律严格,不准随便旷课,请假要由医生证明。有的学生由于各种原因不能上课,但在课结束整队时也要站到队列中去。体育课上教师和学生都必须穿运动服,男生统一穿白色的背心和短裤,女生统一穿白色短袖汗衫和黑色短裤。

教学遵循“从易到难”的原则,根据学生的实际情况逐渐增加运动的难度和强度。注意因材施教,积极鼓励有进展的学生(特别是后进学生),努力使全体学生都能达到标准。教学方法多种多样,有指导、共同训练、自由活动、辅导练习及其各种为解决问题的复习。在教学过程中重视直观教育,尽量利用现代化的教学手段,例如:用电视录像机把学生做的动作当场录下来,使学生马上能够知道自己的对错,以便及时纠正。在统一组织教学的同时,还照顾到学生的不同情况采用分组教学和个别指导,譬如对于过分肥胖学生的指导,教师除了要求完成上课的任务,还适当增加一些运动量,以便减轻体重。

日本每年发表学生的身高、体重、胸围等身体素质和弹跳、反应、速度、握力等运动水平的发展情况,这是根据学校定期检测的情报汇

综的。学校及时把检测的结果按运动的项目、级别和姓名加以公布,并且通知家长,共同协力使学生达到或超过既定的标准。对于一些不合格的学生,教师有责任给予特别的辅导。照顾到男女生的生理特点,中学的体育课男女分开。教学大纲要求学校的体育课教学要从实际出发,在北方寒冷地区可以增加指导滑雪、滑冰的课时;没有游泳设施的学校可以不教游泳技术,但必须让学生懂得游泳的基本知识,等等。

近几年来,日本为了解决城市中小学生因缺少运动场地和看电视所造成运动不足的问题,正在推广每天必须进行 100 分钟体育锻炼的运动,举国上下普遍认为:“一个人健康强壮的体格不是什么时候需要就能造出来的,主要靠从小的体育锻炼,必须持之以恒”,这对加强和充实日本中小学的体育起着很大的推进作用。

日本体育教学的学生选择制

[日本]东京学艺大学教授 永岛 惇正

●推行体育教学选择制的背景

从“以运动为教育手段的全面教育(运动手段论)”向“以运动自身为教育的目的及内容的体育(运动内容论)”的转换,是目前日本学校体育的一个重大发展。

在当今人的寿命已达八十岁的时代,如何度过三倍于劳动时间的自由支配时间已成为重要的课题。一方面,在今后的社会中,体育作为生活文化的内容将越来越受到人们的重视。体育不仅可以丰富和发展人的创造性,增加人际交往,还可以唤起人对其所固有的快乐的更进一步追求,进而养成自发参加体育运动的习惯,成为生活之必需。另一方面,运动不足导致健康和体力危机是现代社会的重大症结。体育运动不仅作为解决这一问题的关键而受到人们的注目,并由此出现了将其内容生活化的呼声,而且作为回复理想的人际关系,达到可能的身心统一的“重要角色”,倍受人们青睐。

可见,被倾注了如此之多期待的体育运动,对现代人来说简直成了别无替代的生活内容。

面对这样的现实,就产生了作为“生活内容的体育运动即生涯体育的基础性学习(实践)”的观点,而把实行这种学习的体育放到学校教育中的一门学科位置上,就形成了作为“运动内容论”的体育学科。

从过去主要以运动为手段发展身心的体育,转向以运动为生活内容的体育,不仅仅是停留在方法论水平上,而是涉及本质的变化,

所以称之为“体育的转换”。当然,以运动为手段的体育的方法,无疑也要吸收到“运动内容论”的体育之中。

●关于体育教学的学生选择制

1. 何为学生选择制

学生选择制就是由学校提出作为体育学习内容的若干运动种类(如田径、球类、游泳等),或运动项目(如跳高、排球、蛙泳等),学生自行选择所要学习的种类或项目,而后进行学习活动的一种制度。

日本目前分为两种选择制:一种是运动种类预先已确定,学生只能选择该种类中的某个项目,即所谓“种类内选择制”;另一种是学生可以在几个不同种类中选择自己所要学习的项目,即所谓“超种类选择制”。

2. 学生选择制之产生

在联邦德国的《教授学》中,有“分化”(Diff-erenzierung)这一概念。所谓“分化”是指:结合学生的年龄、性别及其他外部条件,在教学目的、内容、方法、教材上下功夫,使学习指导富于多样性。”其目的就是保障所有存在个人差异的学生,都能得到相应水平的学习,天分较高的学生则可以进一步提高,超出一般的水平。“分化”又有“内分化”——一堂课的范围实施多样性指导和“外分化”——超出一堂课的范围实施多样性指导。由这一概念入手,推而广之,我们所说的学生选择制可以理解为是“外分化”的一种变异。

从某种意义上说,考虑到学生的个别差异,对此有效地利用并予以弥补的学习指导,再通过教学的“内、外分化”加以保障,是学生选择制的基本出发点。在这里,“分化”可以认为是打破过去那种单一的学习指导方法而采用的新的、战略性概念。希望读者将这一点与作为“运动内容论”的体育联系起来加以理解。

3. 与学生选择制有关的学习指导应努力研究的课题

首先,应研究如何确保尽可能大一些的教学单元。采用学生选

习。显然,赋予这种意义的自发性学习,是不会导致“随随便便地计划,放任自流的指导”局面出现的。可见,以自发性学习为目标编制教学计划、单元计划,并据此进行指导实施,在这一基础上学生选择制才有可能实现。这一点必须加以确认。

(齐麟 译)

日本学校体育教学的学习指导形态 ——“小集团学习”

一、什么是“小集团学习”(注)

日本是学校体育从第二次世界大战后,由战前的身体教育转向作为培养“全人”的教育的一环。此后,随着美、日及欧洲一些发达国家先后进入脱产业社会以及“生涯体育”的蓬勃发展,日本是学校体育又转变为“与生涯体育相结合的体育”,即现在被称之为“快乐体育”的体育。这种变化,使得日本对学校体育在理论上、目标上、教学内容上及教学形态(或教学方法)上也都产生了相应的变化,其中在教学形态方面的一个明显变化就是“小集团学习”的产生和发展。

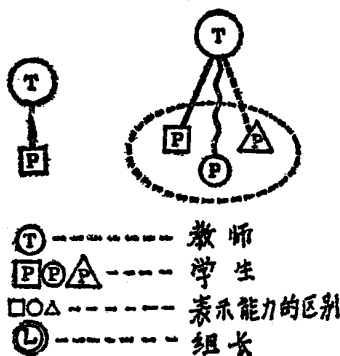
关于“小集团学习”的概念,《日本新修体育大辞典》中是如下规定的:“小集团学习是把学习指导着眼于集团与个人,个人与个人的关系上,把一个班分成几个小组,根据教师有计划的指导,利用小组自主的协同学习,使全体学习者经常地同时地参加学习的学习形态”。“小集团学习”的创始人之一松田岩男先生的《体育科教育法》中对小集团的学习作了如下的解释:“小集团学习是把班分成若干小组(是使其有自己的目标和方法,全体学习者同时地、齐心协力地进行学习的集团)进行学习的指导形态。”

二、体育教学中的学习指导形态

学习指导形态在我国称为教学形态,也称教学组织形式。在日

本有时也称“指导形态”或“学习形态”。由于日本强调教学中学生学习的方面，因此称为“学习形态”的为多。

学习指导形态根据对教材的处理方法及进行学习的形式来分类可分为讲义学习、问答学习、讲议学习、问题解决学习、构案学习等等。根据学习者与教师及学习者之间的关系来分类可分为个别学习、班级学习、分组学习及小集团学习。在体育教学的实践中更侧重于后一组的形态。在这里将这几种学习形态简单地介绍一下：



个别学习(指导)

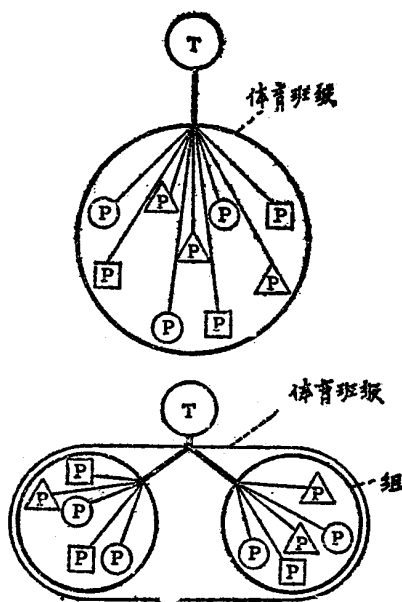
1. 个别学习

个别学习是学习指导组成的最基本的形态。古代各国及我国的封建社会大都是个别教学的形态。个别教学的优点是可以根据每个人的能力和特点进行不同的教学，发挥个人最大的可能性。但由于其效率低，不适应教育普及的需要而被集团学习的形态所取代（如上图）。在现代的学校教育制度中个别学习的形态已不存在，但由于教育的最终目的是根据每个人的特点，充分发展个人的知识和能力，因此根据个人条件进行教学的思想是应该充分予以重视的。

2. 班级学习

又称班级授课制。班级学习形态的特征是一个教师采用同一内容，

用同一方法教授多数的学生。它的特点恰与个别学习相反,个别学习易于解决个体差异问题,但效率不高;班级学习注重了效率,但不利于因人而异,是一种教师主导型的学习形态。班级学习在实践中还往往把一个班分成几个小组(但与后面的分组学习及小集团学习不相同),教师对待各组也是采用同一的内容和方法。此外,班级学习的另一不足之处是在学习过程中学习者之间没有明显的联系(如下图)。



班级学习(指导)

3. 分组学习

分组学习是 把一个班分成若干小组,教师以组来进行指导。这种学习既保留了班级学习的长处,又能在一定程度上解决区别对待的问题(如图1)。即教师可以根据各个小组的不同特点进行不同的指导。这种学习的分组通常是以学号、高矮个来进行的(异质分组)。每组指定有小

组长,通常起着‘小教师’的作用。但分组学习在学习的过程中,学习者之间也没有密切的联系。现在我国体育课中的‘分组教学’就是这种形态。

4. 分组学习的特殊形态——能力分组

为了更好地解决因材施教的问题,出现了以能力分组的学习。也就是把一个班级的学生按能力的不同分成若干小组(同质分组)进行指导的形态(如图2)。这种学习能更好地根据学生的不同能力进行教学。但这种分组的方法往往是以运动技能来划分的,而对学生的其他差异注意不足。此外由于这种以能力的分组还会使学生产生优越感和劣等感,甚至造成学习意欲的下降。

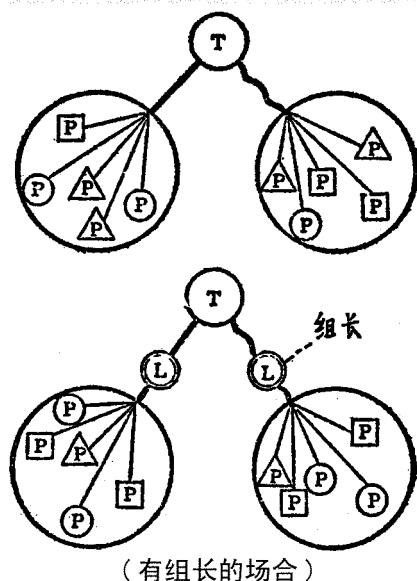


图1 分组学习(指导)A

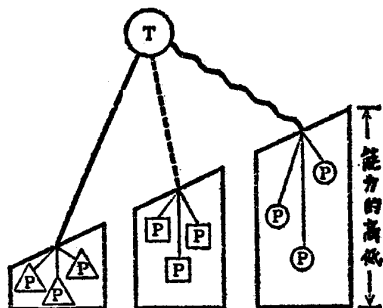
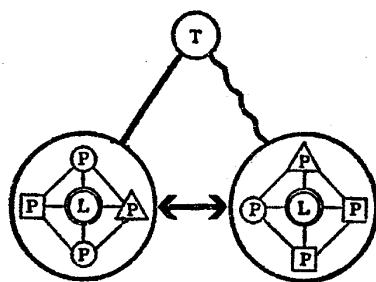


图2 分组学习(指导)(根据能力差别指导)

5. 小集团学习

小集团学习的形态特征,是把一个班级分成若干个小组,教师根据不同组的特点和存在的不同问题,进行不同的教学。单从外形上看与前面的分组教学类似,但小集团学习与分组学习的最大差异是在小集团的学习中,学习除了直接与教师发生联系外,学生之间还存在着密切的联系,而且更重视学生之间的联系(如下图)。



小集团学习

与教师主导型的班级学习和分组学习不同。小集团学习是把学生作为学习的主体,以促进自主地、协同地学习为目的的。也就是

说,班级授课制是以方便教学和提高学习效率为目的而编成的,而“小集团学习则是把小集团看做是一个具有自发地进行学习这一机能的单位”。(《体育科教育法入门》)

小集团学习的独特的教育机能主要有两点:1 通过协同,促进自发、自主的学习;2 通过学生在小集团内担任不同的角色,从而培养学生具有遵守社会所需要的行为规范意识和态度。

三、小集团学习的产生和发展过程

日本体育教学中的小集团学习,是在第二次大战后产生的。日本社会在战后由天皇国家制转变为民主制。当时在美国占领行政当局支配下的日本教育,受到了欧美国家新的教育理论的极大影响,过去那种以教师权威为中心的教育被否定了。新的以儿童为中心的教学研究广泛开展起来,其中主要以“问题解决学习”为中心,强调教育应“从教授转向学习”,强调“全人的发展”,强调自主的学习。

在体育领域中,一九四七年颁布了新的《学校体育指导纲要》。其中规定中小学体育课的目标为:“身体的健全发育、精神的健康发展及社会的性格养成”。此后,日本的体育由战前的身体教育转变成了“培养全人”的教育中的一环。人们开始认识到体育的作用不仅仅是增强体质,它还在促进人的社会化和调整人际关系方面起着巨大的作用。因此,社会性的培养,成为体育目标中的一个重要内容。随之人们又开始对传统的教学形式能否完成这一任务提出疑问。此外,为了能使每个学习者的学习内容更加丰富,为了使学习自主化、协同化,小集团学习的研究就由此开始了。

最初,小集团学习并不是在体育领域中产生的,而是始于别的学科。一九五一年竹之下休藏、松田岩田、宇土正彦等人经过三年左右的实验研究,终于把小集团学习的学习形态移植到了体育这块园地上来了。

小集团学习的研究发展大致可分为二个阶段:

第一段是从五十年代到七十年代,这段时间的体育称为“正确而丰富的体育”,也就是教育的一环的体育。这一段的小集团学习可以说主要是以调整指导性与自主性的关系、发展学生社会性为目的的。同时也是小集团学习的指导思想、理论及方法确立的时期。

第二段是在七十年代左右至今。随着日美等发达国家进入脱产业社会,物质的丰富、余暇时间的增多,以及高度发展的工业社会所带来的都市化、公害、运动不足、高龄化等一系列社会问题,使得这些国家的“生涯体育”迅速地发展起来。学校体育也随着社会的变化向着新的方向转化。这个方向就是“生涯体育的一环的体育”,即“快乐体育”。“快乐体育”的理论的发展,进一步推动了小集团学习的研究和发展。“快乐体育”的目的是:使学生根据自己的水平和能力进行自主的学习,充分理解运动和自己的关系。充分理解运动中内在的本质,体验体育中的乐趣,从而热爱运动,养成习惯以至终生。而小集团学习则可通过学生在教师指导下的自定目标、自我评价,通过小集团成员间的相互配合、相互帮助,通过协力和竞争,从而丰富体育的学习,给学生创造能够充分体会运动乐趣的场面和条件。由于小集团学习具有以上这些特点,所以它成为当前“快乐体育”学习的主要形态。当前关于小集团学习的研究还在不断的深入,主要是如何根据运动的内在特性进行小集团学习。

四、小集团学习的具体实施过程和要点

在不同内容的学习中,小集团学习的具体实施方法也不尽相同。日本的体育教学内容主要有体操、运动(SPORTS)、格技、舞蹈等,根据这些不同的内容。小集团的学习在分组及学习过程中的实施都不可能完全一样,特别是集体项目与个人项目的差别较大。由于篇幅限制,在这里只能就小集团学习的一般过程按一个单元学习的准备阶段、导入阶段、学习进行阶段、单元终了阶段四个部分来简单介绍一下小集团的学习过程。

1. 单元学习前的准备阶段

在一个内容(单元)学习之前,教师要做大量的工作,如钻研教材、调查学生情况、制定学习目标、选择教法和准备器材等。都要考虑小集团学习的特点。

(1) 决定小组的个数和组内人数

组数和组内人数的决定首先根据所学教材的特点的需要来考虑。例如足球,守门员一人、队员三人,这样一个比赛至少四个人,如果考虑需要再有一个小教练、一个小记录员或小裁判员,那么一个小组就为六个人。一堂课若有三次小比赛,六个人交换出现可组成多种组合,既可防止伤病造成的人数短缺,又可以使比赛更具有随机性,从而加大比赛的乐趣。

(2) 决定小集团内的角色

小集团学习的一个重要特点就是小组中每个成员都担任一定的角色,角色主要是根据一个项目的特点和需要来决定的。一般有组长、副组长、记录员、裁判员、器材管理员、健康安全员等等。学习者通过担任一定的角色,可以密切相互之间的关系,并达到培养公正待人的态度及行为规范的目的。

(3) 小组记录的准备

小组记录也是小集团学习中非常重要的一环,既是学生自定目标、自我评价的重要依据,也是教师更好地进行教学的参考依据(小组记录的形式也是多种多样的,一般常采用个人学习卡片与小组记录相结合的形式)。小学低年级由于水平所限一般不采用小组记录,随着年龄的增长小组记录才由简单向复杂发展。

2. 导入阶段

在导入阶段(相当于我国的引导课),教师要向学生讲清学习的目的和本单元学习的计划,同时还要进行分组与决定小组长的工作。

分组是为了使学生们能够通过协力与竞争去充分体验运动中的乐趣,因此在分组中很重要的一点是保证组间的水平基本相等,也就

是保证胜败的不确定性。具体的分组方法有下列几种；

- (1)小组和组长都由教师决定。
- (2)教师决定小组长,再与小组长一起决定小组。
- (3)全体学生选出小组长,小组长们决定小组。
- (4)教师决定小组,由小组推选小组长。
- (5)由全体学生分组,由小组推选小组长。

一般认为(3)(4)两种方法较好。

决定了小组之后教师使每个小组根据班级的目标决定自己的目标(又称目标的转移),并使每个成员都担任一定的角色,开始形成自己小组的一定的行为规范。这个阶段还要对“小组记录”加以说明,在可能的情况下进行试写。

3. 学习进行阶段

进入正式体育学习之后,除了集合、准备活动及教师的讲解、示范、总结外,大部分时间是以小组为单位进行学习。教师往往根据学生在学习中出现的问题,把学生集中起来进行讲解,启发学生的进一步学习,在学习过程中可以概括成二个转化:

(1)教师的目标向学生自己的目标转化

为使学生做到自发地、自主地学习,充分体验到运动学习中的乐趣,就要使学生有自己明确的学习目标,例如“用现在掌握的技术去参加比赛”、“用新学到的技术去参加比赛”等等。这样使每个学生都根据自己的能力确定自己的目标,为达到自己的目标而学习。通过达到自己的目标来体验运动的乐趣。在此基础上,小组也应有自己的目标,例如“这次课有四个人完成了动作,下次争取全体都完成”等等。这样自主的学习就产生了。

(2)共同的学习活动向小组独自的活动转化

在全班学习共同的内容的基础上,要使学习向小组独自的活动转化。也就是说小组根据自己的情况制定自己的计划,决定自己的活动,并进行自己的总结。总结往往是靠“小组记录”来完成的。在

体育课临将结束的最后几分钟,一般是小组总结的时间(发表会),每个人谈自己在这次学习中有什么体会,获得了什么乐趣。例如“通过和同伴配合战胜了对方”、“通过自己的努力和别人的帮助完成了动作”等等。这样小组的自主活动就开展起来了。

在学习中还要注意以下几点:

①教师要根据每个小组的学习情况,及时地进行指导和诱导,要经常集合全体学生进行统一的指导和启发。

②要培养小组成员之间互相尊重、互相帮助、通力协作的精神,特别要注意防止对水平差的同学的歧视。

③要培养组与组之间的协同、竞争的关系,创造条件使之互相交流。

4. 单元学习终了阶段

到一个单元学习终了时,各个小组已成为通过自主的学习、自主的作战、齐心协力去体验运动中乐趣的小集团了。这时也是小集团解散的时候了。一般此时要开“单元全体总结会”,内容有以下几个方面:

(1)各小组总结在这一段学习中,自己小组是如何开展学习的。好的地方和应改善的地方是什么。

(2)由体育委员司会,各小组在全班同学面前发表自己的总结。

(3)全体同学讨论下个单元的学习应如何进行。

(4)把总结刊登在班级小板上,作为记录。

通过这样的总结,不只使学生而且使教师能够很好地总结上一段的教学,以利于更好地开展新的学习。教师还要整理学生的“小组记录”和自己的“教学记录”,以便为新的学习、新的教师(换班时)作参改。

以上只是简单地介绍了小集团学习的一般过程。如前所述,小集团学习的具体实施方法根据各项运动的不同特点有很大差别,要求教师根据具体情况灵活掌握。

最后,把小集团学习的几个要点再归纳一下:

(1)为了创造一个社会性的环境,小集团的组成一般是采用异质分组的,在特殊情况下也可同质分组。

(2)小集团在一个单元的学习中要相对固定,使集团成员之间形成亲密互助的关系。

(3)小集团要根据教师的指导既有共同的目标,又有每个人自己的目标。

(4)要使小集团明确单元学习的过程,使其自主地、有计划地进行自己的活动。

(5)要使小集团的成员在学习过程中互相分担责任,互教、互助、协力地进行学习。

(6)一个小组中要有合适的小组长,对小组的指导要特别予以考虑。

(7)要使小组之间有亲密的关系,每个小组不仅要对自己的目标关心,而且也要对整个班级的目标关心。

以上简单地介绍了日本学校体育教学的指导形态——小集团学习。目前这种形态被日本中小学校普遍地采用。但也有人也曾对小集团学习提出过疑问和批判,对由于把学习者作为主体是否会产生放任自流表示不安。其实小集团的学习决不是放弃教师的主导性,而是重视学习内容的系统性和对学习过程的正确指导,因此得到了日本体育界的普遍承认。但正像有人所指出的那样,今后还应对教师的指导方法(对小集团、对个人的指导方法),特别是根据不同的运动特性进行指导的方法,进行更深入的研究。

(注)这里称“小集团学习”(クル - プ学习)是为了与分组学习(班别学习)相区别。
(毛振明 译)

宫城教育大学附属小学培养健美儿童的教育

[日]中森孜郎

宫城教大附小是日本的一所有名的小学。这所小学多年来以培养“健美”的学生为目标,坚持进行教育改革,取得了突出的成绩。1977年6月,日本的“国土社”出版了宫城教育大学教授兼附小校长中森孜郎编著的《宫城教育大学附属小学的教育》,全面地介绍了这所小学的情况。现将这本书的重点内容概述如下。

一、实行“有余地”的教育

这个问题,是十年前提出来的。当时,日本小学生学习负担过重的情况普遍存在。学生每天在校八小时,仅有三十分钟自由活动时间,玩的机会很少,与校内外小朋友来往的机会几乎没有。教师也没有认真钻研教材、教法的时间,普遍实行“填鸭式”教学,对那些不爱学习的学生则乞灵于“考试主义”。因此学生家长只知道要求孩子用功读书,以致使有些孩子根本不知道在学校里还可以“玩”。

在这种情况下,学校的师生普遍感到不满,他们一致要求减轻教师和学生的课业负担以求教学质量的提高。于是,文部省次官发布了“灵活运用学习指导要领”的通知。对小学教育开始进行了改革。

首先,把每周上课总课时减少五节,设立“白格”时间(自由活动时间)。其次,要求教师精选教材,使教材“重点化”。并且,在教师当中开展如何进行“使每一个学生都能得到提高的学习指导”的研究和讨论,要求教师从追求教学数量转变为追求教学质量。也就是说,要让学生学到基础的、本质的、少而精的知识,要培养学生能够具有向

前发展的学习能力。

1974年,学校提出口号要“使所有的孩子每天都快乐”,对课程设置等问题,也重新进行了研究。

二、着眼于培养“健美的”儿童

这所学校,从1974年起,提出了一个培养儿童的共同目标:

- (1)身心健康、举止文雅;
- (2)心地善良、态度亲切;
- (3)寻根问底、追求真理;
- (4)独立钻研、团结互助;

以上这几条,用一句话来概括,就是要培养“健美的”儿童。

从那时起,全校教师都围绕着这一培养目标,来进行教育、教学活动方面的探索和创造。大家都在研究,采取什么方法才能培养出这样的儿童,得到的结论是:要开展各种活动让儿童亲身体验人类社会、大自然及各种事物,让他们有机会充分地表现自己的才能。为此,要制定新的教育计划,并很快地付诸实施。

三、制定教育计划时需注意的要点

(1)以教学为核心,充实课堂教学。这就是说,无论何时,只有教学才是学校工作的核心。学校的领导和教师必须努力在教学工作中做出优异的成绩。授课时间虽然可以减少,可是教师必须提高课堂教学的质量,增加课堂教学内容的浓度。

在过去的教学计划中,教学内容总是过多,往往把教学工作变成单纯地传授知识,而忽视了对技能的培养。因此在制定教学计划时,一定要考虑到教学内容的最基本的东西,使学生学到真正的知识。

(2)重视在实践中学习。这就是说,除了学习教科书以外,要更多地增加课外的、直接通过切身体验而进行的学习,教学方法也要随着情况的变化而变化。学习知识和技能,常常通过身体(包括各种感

官)来获得,如让学生亲身参加种田的劳动,恢复步行的远足,让学生自己动手用小刀削铅笔(不用电动削笔刀);组织五、六年级的课外“少年自然之家”、“林中学校”等等,这些实践活动都有助于学生牢固地掌握知识。当然,课堂教学本身也要尽量多地采用通过人体各器官来学习的内容和教法。

(3)设置‘白格’时间。所谓‘白格’时间,就是在课程表上固定下来的自由活动时间。一般的课程表,都是在格子里填上课程的名称,“白格”就是空白的格子,时间固定了,内容却不固定。这个时间的活动内容,由班主任或年级主任来安排。在这个时间教师不许上课,只能安排各种有趣的活动,让学生自由参加。

这种‘白格’时间,是从过去的国语、社会、算术、理科等课时中挤出来的,每周挤出五课时,统一安排其中一半的时间。

(4)充实早晨活动时间的内容。把过去一课时四十五分钟,改为四十分钟。然后,把挤出的二十五分钟集中到早晨八点二十五分开始进行早晨活动。

在灿烂的朝阳和清爽的晨风中,师生一起身穿运动服在操场上活动,整个身心都是十分舒畅的。这个时间可以进行全校体操、集体舞、队列训练、各年级的合唱、短跑、长跑等等活动。早晨活动,不仅能给一天的生活增加风趣,而且,一天天继续下去,还可以使孩子们健康地成长。

(5)精选教学内容并突出重点。这所学校的教师在1974年前研究如何使每一名学生都得到提高的问题时,认识到,为了使掉队学生的成绩能够跟上来,教师必须深入钻研教材、抓住教材中最本质的东西教给学生。为此必须对教学内容进行精选。在此同时,对教育活动内容,也应当加以精选,以便相互配合取得预期的效果。

(6)教学、自由活动、早晨活动及其他教育活动的有机联系。这一点,是这所学校为达到所规定的教育目标而实行的主要方法,也是这所学校的特点。

那就是以课堂教学为核心,把它同早晨的活动、自由活动、学校的教育活动等有机地结合起来,统一地加以安排。

四、日课表与学年授课时数

表一的日课表是 1975 年度五年一班的日课表。它同过去的课表的不同点在于:

(1)减少了上课的时数(五课时);

(2)一堂课改为四十分钟;

(3)早晨的活动时间增为三十分钟;

(4)有了“白格(自由活动)时间(当时的五年级学生把这个时间亲切地称为“樱桃时间”);

(5)放学前的小会改为二十分钟;

(6)放学后的时间增多了。

下面,把各学科及各种活动在一学年中的安排列表说明一下

表一 五年一班功课表

星 期		月	火	水	木	金	土
时间							
8 25—8 55	0	晨 会	早	谈话	晨 的 活 动		
8 55—9 35	1	家 庭	音 乐	国 语	体 育	国 语	体 育
9 45—10 25	2	家政 算术	算 术	算 术	算 术	国 语	算 术
10 40—11 20	3	理 科	国 语	图 画	社 会	理 科	俱乐部
11 30—12 10	4	理 科	国 语	图 画	社 会	音 乐	
1 10—1 50	5	国 语	班 会	体育 自由活动	道 德	社 会	
1 50 - 2 10	放 学 前 的 小 会						
2 30 - 3 10	6	自由活动	自由活动				

表二 一学年的课时分配(每课时四十分钟)
()内是一周平均课时

年级 科目	一	二	三	四	五	六
国 语	210(6)	280(8)	210(6)	210(6)	210(6)	210(6)
社 会	35(1)	52.5(1.5)	87.5(2.5)	105(3)	105(3)	105(3)
算 术	105 (3)	105 (3)	140 (4)	157.5 (4.5)	157.5 (4.5)	140 (4)
理 科	35 (1)	52.5 (1.5)	87.5 (2.5)	87.5 (2.5)	105 (3)	105 (3)
音 乐	87.5(2.5)	70(2)	70(2)	70(2)	70(2)	70(2)
图 画 工 艺	105(3)	70(2)	70(2)	70(2)	70(2)	70(2)
家 政					42(1.2)	42(1.2)
体 育	87.5(2.5)	87.5(2.5)	87.5(2.5)	87.5(2.5)	87.5(2.5)	87.5(2.5)
道 德	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)
班 会	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)	35(1)
俱乐部				35(1)	35(1)	35(1)
自 由 活 动	105(3)	87.5(2.5)	87.5(2.5)	70(2)	80.5(2.3)	98(2.8)
合 计	840 (24)	875 (25)	910 (26)	962.5 (27.5)	1032.5 (29.5)	1032.5 (29.5)

(袁韶莹 编译)

日本中小学生的课外体育活动状况

一、日本政府和社会重视青少年课外体育活动

校内的课外活动,日本政府和学校都是非常重视的,文部省颁布的《学习指导要领》明确规定,除体育课之外还要进行:①学生活动。内容有班会活动、学生会活动(小学是儿童会)、俱乐部活动,其中相当一部分内容是体育活动。②学校活动。内容有运动会、课间体育(又称全校体育)、校内比赛、远足、野营、参观比赛等。这些活动的目标、内容指导计划及其评价,《要领》都做了详细的规定。其中,课间体育特别受到重视。各个学校都在课间努力开展有本校特点的体育活动,一般有全校的团体操、球操、绳操、赤足跑步等等。

校内的俱乐部活动,一直是日本学生主要的课外体育活动。日本学校体育界把俱乐部活动作为体育课的重要补充,并对如何振兴俱乐部活动和改良其指导方法正在进行广泛的探讨。此外运动部、同好会也是校内课外体育活动的重要组织形式。

日本政府和社会对于学生的校外体育活动,更加重视,主要措施有以下几个方面:

1. 运动测定的普及(sportstest)

为了使青少年掌握自己体力和运动现状,从而更加自信地去锻炼身体,文部省每年对中小学生进行运动测定,并把测定结果报告给政府有关部门,作为制定新政策的参考资料。测定项目见表一。

2. 培养体育辅导员

为了保证校外体育活动的科学性和安全性,文部省每年召开各

种讲习会和研修会,培养校外的体育指导人员。他们特别强调要提高各市、街道、村和野外活动的指导者的素质,并从1975年开始给予各市、街道、村委员会以补助。

3. 进一步发展体育设施

据1980年统计,日本公、私立体育设施有近22万所,其中约65%是学校的体育设施(见表二)

现在,日本政府一面大力帮助各地方共同团体发展体育设施,另一方面拨款发展国立体育设施。1983年对于体育设施的国库补助金达二百多亿日元(文部省调查)。

表一 小学运动测定项目

一年级~四年级	五年级~六年级
50米跑	50米跑
立定跳远	跳 远
投 垒 球	投 垒 球
钻 跳	斜悬垂臂屈伸
持物赛跑	1)曲线运球 2)单杠翻身上

表二

设置者	学校体育设施(小、中、高中、大专、大学)	公共体育设施	企业体育设施	民间非营利体育设施	民间营利(商业)体育设施	合 计
设施数 (%)	141794 (64.9)	29566 (13.5)	29013 (13.3)	5529 (2.6)	12666 (8.5)	218631 (100)

(文部省“体育设施现状调查”1980年1月)

- 4.对各种体育团体进行指导和帮助。
- 5.开展增进体力的国民运动。

二、日本学生校内外的体育活动组织

日本学生的课外体育组织是非常多的,这无疑也推动了课外体育活动的开展。在这里就一些主要的组织简单介绍一下。

1. 校内组织

(1)俱乐部:俱乐部的活动由学校制定整体的活动计划,由学校的教师指导进行自主的、协同的活动。成员来自不同的年级和班级。具体的活动计划由部内成员自己决定、执行(四年级以上的小学生才有俱乐部)。

(2)运动部:运动部比起俱乐部来更具有竞赛性,往往代表学校参加比赛,虽然原则上是自愿参加的,但成员大都是经过教师推荐和选拔的。运动的计划由教师和成员商议而定,经费来自校友会、家长、教师联合会、后援会等组织,但在大学现在大都是成员自己做业余工作挣钱作为会费的。

(3)同好会:同好会是最近几年才出现的一种组织形式,由一些志趣相同的学生自发组成。有的是为某一次比赛而组成的临时性组织,也有长期的。同好会的活动一般是以娱乐、增进健康为主要目的的。计划是由教师、家长指导,成员自己制定的。经费在原则上由成员自己负担。

2. 校外组织

(1)儿童会:始于1955年,1964年成立了全国儿童会联合会。各地的儿童会一般由学校、教师家长联合会、街道委员会等组织帮助建立。儿童会中有各种活动,其中重要内容是体育。儿童会的活动,每周两次,每次两小时。除一般体育活动外,经常举行野营、步行、自行车旅行等。现在全日本儿童会的会员有961万人。

(2)运动少年团:该团是1962年6月23日为纪念日本体育协会

成立 50 周年而建立的,其目的是为了推进青少年的体育活动。据 1971 年的统计,共有成员 67 万人。活动内容有体育运动、体力测定(一年 1 - 2 次)文化活动、学习活动、义务劳动。一般每周活动 2 - 3 次不等,每次 1 - 2 小时。

运动少年团受到教师家长联合会和妇女团体的指导与帮助,最高领导机构是日本体育协会少年团本部。

(3)童子军(boyscout):童子军出现于明治末期,全国性组织成立于 1922 年,由社会上的教育、宗教、福利、企业团体帮助建立。据 1971 年统计(现不详)共有成员 13.2 万人。童子军的体育活动主要是野外活动。

三、日本学生课外体育活动的现状

据文部省体育局 1977 年统计,日本公立小学的 99.5%开设了俱乐部,全国共有 25.2 万个这样的俱乐部,平均每所小学有 10.3 个。公立中学全部建立了必修俱乐部,平均每所学校有 16.5 个。必修俱乐部所属学生数与学生总数的比例,小学为 85.6%,中学为 101.9%。小学必修俱乐部人数最多的为垒球,其次是乒乓球、羽毛球。中学最多的是日本象棋和围棋,其次为排球、乒乓球、网球。这些俱乐部的指导人员,绝大部分是本校教师。小学一个俱乐部的指导员平均 1.6 人,一个指导员辅导学生的人数平均为 10.7 人。中学一个俱乐部的指导员平均为 1.3 人,一个指导员辅导学生的人数平均为 22.6 人。

设置“课外俱乐部”的公立小学占全国小学总数的 42.2%,俱乐部数达 4.5 万个,平均每所设置学校有 4.3 个,部属学生占学生总数的 23%。其中学生最多的是游泳俱乐部。公立中学的 98.6%设有课外俱乐部。平均每所学校有 11.5 个,所属人数占学生总数的 74.5%。其中网球俱乐部的人数最多,其次是排球、篮球。这些课外俱乐部的辅导人员绝大部分也由学校教师担任。

表三

种 目	排球	剑道	足球	垒球	软式 棒球	小篮 球	其他
比例 (数)	22% (167)	17% (126)	15% (112)	14% (106)	11% (80)	4% (28)	17% (126)

(自广岛市小学体育研究会材料)

由于未收集到全国性的统计资料,校外体育活动情况仅以广岛县小学生为例。据广岛市小学体育研究会1983年的调查,现广岛县共有小学生的校外体育团体754个,其中广岛市有273个,相当每个学校有2.4个体育团体。这些团体基本上是以某一运动项目为主的。各项目的比例见表三。

日本社会虽有很好的福利事业,政府又拨专款,但日本政府还是千方百计动员社会力量来开展群众性体育活动。“受益者负担”可以说是日本群众性体育的一个特点吧。表四为小学生参加体育团体所需费用的统计。

表四 广岛县小学生体育团体一年个人负担金额

金 额	0	1~2 千日元	2~4 千日元	4~6 千日元	6~8 千日元	8千~1万 日 元	1万 - 1.5万 日 元	1.5万以上
团体数	122	102	122	33	126	25	128	42

注 100日元 = 人民币1.5元(材料同上)

这些组织每周练习次数不等,但每周在1-3次的为多数(见表五),其中足球和排球的团体练习次数较多,而垒球、剑道的组织练习次数较少。

这些课外体育活动团体的指导人员有的是由学校教师来担任(占团体数的23.6%),也有由教师和其他人士共同担任的(占23.4%),大部分是由社会人士指导的(占51.4%)。

表五 广岛县小学生团体周练习日数

每周练习日数	1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	6 日	7 日
团体数	192	199	142	96	43	68	15

(材料同上)

以上简单地介绍了日本中、小学生的校内外体育活动的状况,高中和大学的情况肯定不会完全相同。从总体来看,日本的课外体育活动是开展得非常好的。特别是充分动员社会力量这一点不失为一个很好的经验。随着生涯教育和生涯体育的进一步开展,日本对于青少年的课外体育活动会越来越重视。

关于当前日本青少年课外体育活动的问题和今后的方向,日本有些学者认为除了进一步增设体育场地设施和培养辅导人员之外,在以下几个方面应进一步探讨和改进:①根据生涯体育的理论,课外体育活动要从以往单纯追求比赛优胜转向让青少年愉快地从事体育活动和体会运动乐趣的方向上来。②应让青少年在体育运动中体验痛苦和快乐等多种情感,培养和恢复逐渐失去的人性和社会性。③要根据青少年的心理、生理特点合理安排运动量,进一步搞好场地设施管理,防止伤害事故。④进一步加强学校和社会以及体育团体的相互配合,把课外体育活动和学校的活动有机地结合起来。

(毛振明 译)