

通过运动教育模式培养学生体育素养

蔡将¹ 贾鹏鹏¹ 魏佳² 冯海波²

北京师范大学附属实验中学

[摘要]目前,体育素养被认为是学生终身坚持体育锻炼的重要能力。本文的目的是讨论当代运动教育模式是怎样在体育教育中实施培养体育素养的,以及讨论目前存在的研究论据来验证这一说法。国际上有大量的证据表明,随着体育素养的发展,通过该模式的有效实施可以培养学生的体育素养。该模式有着鲜明的教学特征,对体育素养的很多维度有积极的贡献,并且能够进一步发展个人的体育素养,表现自我。如果体育素养的价值在于利用学生的体育潜能,改变他们的动机和自信心,并对提高生活质量做出积极的贡献,那么,运动教育模式是通往该方向的必由之路。

[关键词]体育教育;体育素养;运动教育模式

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1039

一、引言

体育素养作为体育教育中的应有之义,很快获得了全世界的认可。例如,最新的美国国家体育标准已将发展体育素养作为个人的基本目标。认为体育素养是培养学生终身体育的关键因素。如果体育素养是培养终身体育的关键一环,那么这个概念就值得进一步探讨,包括体育素养的界定、目的、目标、维度、评价等。更重要的是,在体育教育中体育素养应如何实施培养。本文的目的是讨论运动教育模式是如何在体育教育中培养体育素养的。

怀特海德将体育素养描述“为个人特质包含动机、自信心、身体能力、知识以及进行终身体育的意识。”^[1]强调培养体育素养的重要性。体育素养在传统一元哲学中十分重要,我们的身心维度是一个整体,身体绝不仅仅只是思想的仆人。一元哲学的观点与体育素养所强调整体性不谋而合。怀特海德认为具备体育素养的人在其学习生活中应具有以下特质:1.利用个人运动能力提高生活质量的动机;2.在各种情景下维持自信的运动能力;3.敏锐的察觉自身情况,建立良好的自我认识;4.同周围的环境交流,用身体语言进行自我表达;5.能够识别影响运动效能的基本因素,对运动、睡眠和营养等基本方面的健康内涵的原则有基本了解并能够制定健康计划。

上述有关体育素养内容的论述将为教师在体育课程中如何实施培养学生的体育素养提供参考。将体育素养的这些特征作为一个框架来探讨运动教育模式所能提供的经验,使得学生在体育课程中体育素养的养成获得进步。

二、运动教育模式

运动教育模式是由美国著名的体育学者西登托普先生创立,该教学模式旨在提供给不同运动水平的学生真实的、丰富的运动体验。^[3]该模式安排比赛时间表,让学生在可预见的时间表内进行练习和比赛。最后的庆祝活动标志着赛季的结束,为学生庆祝进步和成功提供机会。保存课堂记录表,并用其激励学生、提供反馈、进行评价以及作为标准和常规的确立。整个赛季充满了庆祝努力获得成功的欢快氛围。

西登托普认为运动教育模式的实施目的是帮助学生成为有能力的、有素养的和热情的运动参与者。换言之,学生成为有知识和运动能力的运动者,理解运动的价值,区分好的和坏的运动习惯。在教学过程中设计赛季,通过修改后的比赛(小场地,人数少)促进比赛的参与性。学生除了要担任运动员以外,还要承担诸如裁判员、教练、经理人、啦啦队或宣传干事等角色。更重要的是,笔者认为由于运动教育模式的内在特征及其培养有能力、有素养、有热情的运动者的

目的与体育素养的内在属性有潜在的联系。下面我们将讨论他们之间存在的关系。

三、运动教育模式与体育素养的内在联系

(一)利用个人运动能力提高生活质量的动机

阿尔蒙德和怀特海德认为,能不断提升个人体育素养的人们,有动力和信心利用自身的运动能力提高生活质量。西登托普在其著作中描述了运动教育模式的长期目标是,“促进健全的人文体育文化,人们最大限度参与其中。”为了实现这一目标,他认为有必要让所有学生有机会了解并热爱运动,并有机会使他们接受良好的教育和社会经验。这就需要通过“团队”的设置来实现,努力实现共同的目标是教育的关键。团队组间需要势均力敌,这样每个团队都有获得最后胜利的机会。成员讨论为团队起队名、制作队服、海报等建立团队关系。一些研究表明,运动教育模式中“团队”的建立可以使学生积极参与到整个赛季的比赛中。例如,斯皮特尔和伯恩在足球单元的相关研究中称,相比于传统的体育教学,使用运动教育的要素进行教育可以提升学生的参与积极性。

沃海德认为,由于运动教育模式中固有的社会化结构,社交趋避成就目标可能有助于更好地了解学生的学习动机。这些社会目标包括实现或者避免特定社会结果和相互作用的动机,例如,社会认可、责任或是从属关系。研究表明,团队成员之间的关系是诱发学习动机的因素之一。基于这一前提,一系列有关学生体育参与动机的研究正在展开。实证研究表明运动教育可以为学生体育素养的养成做出重要贡献;在团队文化中利用学生的体育能力提升学生的学习动机。也就是说,该模式聚焦于在团队中增加个人角色责任,促进个人对实现团队目标的责任感。因此,学生们看到个人的努力对团队的成功至关重要。

(二)在各种情景下维持自信的运动能力

阿尔蒙德和怀特海德认为,随着学生向具有体育素养这一方向发展,他们将在各种情况下表现出更加自信的运动能力。运动教育模式的基本目标之一是培养有运动能力的参与者。基于比赛的结构模型,西登托普等人认为一个有能力的参与者应能够:掌握足够参与比赛的技术,可以执行适当的策略,并有一定的运动知识。运动教育的许多教学结构有助于学生运动能力的养成。第一个理念是“分级竞争”,即团队中的学生又可以分成几个小组,与其他组别中相同技术水平的人竞争。比赛是十分重要的,因为每一小组所获得的分数要算在团队总成绩中。第二种方式是通过修改后的游戏比赛培养学生的能力。例如,在较高水平的篮球比赛中,防守球员可以从对手的手上抄球,而在水平较低的层级中,只允许防守球员通过拦截的方式

获得球权。这种方式有助于提高学生的运动能力和自信心。该模式还包含一种渐进式的竞争体系,随着赛季的逐步深入,逐渐提高比赛的要求。例如,在足球教学中,起初学生会以2对2的形式进行比赛,逐步过渡到4对4的比赛中,最终到8对8的比赛。

运动教育模式对学生运动能力的培养,反映在比赛过程中的技术运用和战术执行力两个维度。在澳大利亚和新西兰有关该模式的实验表明,相比于传统的技能训练方法,学生的运动技能有所提高。在这些实验中,学生对战术的学习、自我提高以及在赛季中获得成功很感兴趣。一些质性研究也为这一结论提供了佐证,黑斯蒂和布坎南以及卡尔森和黑斯蒂的研究表明学生对有关策略概念的了解可以提升学生的运动表现。但是,运动教育对学生运动能力的促进是全面的、实质性的。

(三) 明锐的察觉自身情况,建立良好的自我认识

每个人对自己的身体都有一种根深蒂固的自我认识。历史上,一直将自尊这一概念视为一维结构。这种理论基于伴有愉悦和满足感的整体自尊。近年来,理论上将自我概念视为多维度的结构,用来理解有关学业上、身体上和社交结果的自我认识。这种层次化的概念是建立在对个体具有整体价值感的认识之上的,这种自我价值也正是运动教育模式的最高层次。个体在不同的领域有更加全面的自我认知,如身体上的、社交中的或情感上的自我认知。在身体上影响的一个例子是,个人对自己的运动能力、力量和心血管的适应做出判断,这有助于对身体的自我评价。

自我概念的多维层次结构在体育素养上的潜在影响开始显现。马丁等人表示具有较强整体自尊和身体自我概念的人更有可能进行有规律的体育活动。但是,有关利用多维自我概念研究运动教育模式的影响的相关研究还很匮乏。尽管缺乏证据证明,运动教育模式中仍存在一些固有的特征,表明体现内在自我发展是一个可以达到的目标。例如,上述关于提高学生能力的证据表明,该模式培养了一些较低层次上的自我概念,这对促进身体自我认知很有必要。坚持团队的理念也是为了培养学生对团队中其他人的同情心。相比于每堂课更换团队,水平特别低的学生有可能被边缘化,运动教育的内在要求是要考虑到关心团队里面的每一个人并帮助提高他们的运动能力。正是在这种包容性价值的存在,将会产生积极的自尊和自信,使个人对他们的自我体现有更加积极的判断。

(四) 同周围的环境交流,用身体语言进行自我表达

在运动教育模式固有的团队框架之中,在以学生为中心的教学下,学生有更多的机会进行隐性的社会互动。黑斯蒂和卡尔森认为这些社会互动为发展学生相互信任和领导能力提供了机会。有关该模式的一些研究验证了这一观点,有教师认为该模式可以培养学生领导能力、团队合作、同伴支持、积极追求社会责任以及公平参与。一些研究也证实了这些观点,运动教育模式更加能激励学生参与到体育运动中来。

布罗克等人在一个赛季的足球比赛中通过观察一个团队的社会交往得出,地位较高的学生在团队合作的社会互动中占主导地位。在这种情况下,学生的较高地位是通过自身吸引力、参与课外体育活动以及友好的个性来实现的。因此,我们需要研究这些不平等的现象,研究教师如何创造一种环境,通过公平的互动和参与,使学生在身体、认知和社会上进行学习。虽然运动教育有助于促进个体身体能力和与他人移情互动的意识,教师还必须警惕,一些学生在固有的团队任务中被忽视的

可能。

(五) 对影响运动表现有效性的基本阐述

阿尔蒙德和怀特海德认为识别影响运动效能的基本因素,还包括学生对健康的理解,如运动、睡眠和营养等基本方面是体育素养的另一层深意。运动教育模式的一个特点是,学生在担任小教练员的角色时有分析运动的机会。担任这一角色,学生可以了解同伴的技术和战术水平,有助于学生运动水平的诊断。尽管有教师一开始对运动教育持怀疑态度,因为学生承担了太多的责任,而最近的有关研究表明,学生教练可以有效地促进同伴知识的增长以及基本技、战术能力的提升。很显然,该模式为参与者提供了培养学生体育素养的这一个方面,即学生能够确定影响运动表现有效性的基本素质。

在运动教育模式的应用中,不仅在团队项目中体现了良好的教学效果,在个人或审美项目,包括体操、舞蹈和游泳也有不俗的表现。此外,该模式同样适用于健身、体能训练,如力量练习和有氧运动。这样的赛季基础建设是相同的,学生将一直留在团队中,但该模式允许灵活调整,讨论相关学习问题,如运动,营养,或恢复。因此,运动教育不仅可以使学生在身体锻炼方面相互竞争,也可以通过学生对健身或营养的某个方面的介绍,由同伴进行相互评议。从实证的角度来看,这些潜在的问题尚待开发,运动教育模式还存在拓宽体育素养的可能。

四、小结

上述讨论证明,随着运动教育模式的实施,体育素养的养成在体育教育中具有一定的可操作性。运动教育模式有着鲜明的教学特征,有助于体育素养多维度的培养,并进一步提升学生在体育中表现自我。尽管如此,本文的研究过于狭窄,不能将其视为培养学生终身体育的万能药。虽然我国展开了新一轮的体育课程改革,但是将体育素养渗透到体育活动中的研究尚未很好的展开。运动教育模式为学生体育素养的养成提供多大的贡献,是否有助于个人在成长过程中通过体育锻炼提高生活质量、加强学习动机、提升自信心等有待进一步研究。尽管有研究表明,运动教育模式的实施可以使学生积极地参加课外体育锻炼。^[2]

这些研究强调了课内外相互影响的重要性。课外体育活动的缺失,将限制学生体育素养的进一步养成。如何将运动教育模式的影响从课内扩大到课外,是国内外研究的重要课题。此外,运动教育模式在促进个人体育素养的养成有待进一步验证,个体在一生中是否能成为有动力、自信、身体素质、知识和理解能力的人并保持进行体育锻炼活动值得深入研究。本文抛砖引玉,以期更多的同仁进行运动教育模式的探讨和实践。

参考文献:

- [1] Whitehead M. Aims of PE. In: Capel S, Whitehead M, editors. Learning to teach physical education in the secondary school. 3rd ed [M]. London: Routledge; 2010; 13-23.
- [2] 高航. 运动教育模式研究 [C]. 北京: 北京师范大学硕士学位论文, 2004.
- [3] 高嵘. 当代运动教育探讨 [J]. 北京体育大学学报, 2006, 29(7): 969-971.

项目基金: 本文系北京市西城区教育科学规划2019年度教师专项重点课题 编号: T2019Z0211