

中小幼体育教学衔接对终身体育研究

黄伟芳

佛山市高明区荷城街道西安实验小学

摘要：随着新一轮体育课程改革的兴起，终身体育再次活跃在人们的视野，我国对终身体育和学校体育的研究由来已久，本文主要涉及的体育思想观念的转变包括学校体育指导思想和学生体育意识，体育课程设置包括课程目标、课程内容、教材内容，体育教学包括技能教学、教学方法，体育资源包括场地设备、教师、国家和学校政策，还有课外体育活动以及体育学习和锻炼氛围等六个方面对我国有关学校体育和终身体育的理论研究进行概括。

关键词：学校体育；终身体育；体育改革

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.10.114

引言

自21世纪50年代末、60年代终身教育思潮的兴起，终身体育也逐渐兴起，并成为各国体育发展的一个热点。^[1]终身体育是社会生产力发展的产物，是在商品经济和科学技术发展的背景下，人们对体育理解产生的一种新的需求和认识，从概念上来理解就是一种以自觉自愿为特征并能持续终身的自我锻炼过程，即强调运动不只是在生长发育期作为人的一种发展手段，而应贯穿于一生的生活内容。80年代初期，我国部分体育专家启动了对终身体育的研究工作。在终身体育三维结构体系中，不管是从横向还是纵向上来说，学校体育都是其至关重要的组成部分。我国学校体育向来注重加强学校体育和将来社会生活的联系，同时，随着政治、经济、文化、科学的发展对人的素质的严格要求都潜移默化地强化了学校体育与终身体育之间的联系。终身体育的概念首次由法国著名教育家保尔·朗格朗在1960年代提出，并在他的著作《终身体育导论》中于1970年再次强调。朗格朗在著作中表示：“如果人们认为学校体育不够重要而忽略了对它的关注，那么等到学生长大成人，他们参与体育活动的频率也会逐渐减少。”如果仅将体育视为学校阶段的活动，那么体育在整个教育体系中就会被边缘化，仅仅是一段插曲。”自60年代以来，“终身体育”成为世界体育教育的关键词，标志着以学校为重点的体育向与人的终身体育相连接的方向转化，而将学校体育与终身体育相连接的重要目标和方法论就是“对人从事体育的志向的培养”。^[2]90年代，终身体育被视为新的体育思想，已成共识，而且将是学校体育在永久性话题中既充满活力，又不少困惑的课题。^[3]在强调素质教育，终身学习以及“健康为先”的文化大背景之下，关于学校体育与素质教育、终身体育以及“健康为先”相结合的学术探讨文章频

频出现，特别是涉及学校体育与终身体育的研究文献，在20世纪早期达到了高潮。当前在中国期刊网络平台，针对“学校体育”与“终身体育”主题的搜索共计达到3977项，这在“学校体育”主题搜索总量中占比为14%。通过对部分具有代表性文献的阅读和分析发现，这些研究可以总结为两个方面：

(1)从终身体育的角度下，分析学校体育的发展趋势或改革（包括在终身体育思想的指导下，学校体育改革的具体措施）；(2)学校体育在终身体育发展中所占的重要位置和影响力。本文将我国对学校体育和终身体育的理论研究概括为以上两个大的方面，而这两面的研究主要围绕着：体育思想观念的转变包括学校体育指导思想和学生体育意识，体育课程设置包括课程目标、课程内容、教材内容，体育教学包括技能教学、教学方法，体育资源包括场地设备、教师、国家和学校政策，还有课外体育活动以及体育学习和锻炼氛围等六个方面。

一、学校体育与终身体育的实现

（一）学校体育在终身体育中的地位和作用

学校体育不仅是终身体育的基石，更是其核心部分，终身体育则是学校体育的扩展与提升，是整个体育行业进展的关键所在。卢教授分析了1998年中国群众体育现状调查的数据之后指出：我国16岁以上居民中66.74%不参加任何体育活动的人中，有相当多的人是因为对体育缺乏兴趣或没有掌握锻炼方法，甚至还有认为不必和不宜参加体育活动，这反映了当前我国学校体育与终身体育严重脱节。^[4]学校体育为终身体育的发展提供了理论基础，培养了学生体育学习兴趣，使学生掌握了体育运动技能。^[5]学校体育是终身体育最重要的、带有决定性意义的环节，但学校体育并不承担终身体育发展的全部责任，终身体育既不是以学校体育为主，也不是以家庭体育或社会体育为主，而是将学校体育和家庭体育、

社会体育很好地结合起来,但是,我们不能否认人生在学校体育阶段进行的体育教育是终身体育的基础。^[6]高等院校的体育教育是学生学习生涯的最后阶段,同时也代表着校园体育的顶尖水平,标志着学生从校园到社会的重要跳跃,是理论与实践结合的关键时刻。大多数的学者认为学校体育是终身体育发展的关键,同时也要辩证地看待学校体育对终身体育发展的作用,结合时代背景和政策发展充分发挥学校体育的功能。

(二) 学校体育中限制终身体育发展的因素

学校更注重升学分数,却忽视了体育教育的重要性。设备设施不完善,资金投入有限;以及体育教学中存在的重育体,轻育心的观念是导致中学体育中终身体育观不强的原因。^[7]在课堂教学过程中很难确保充足的时间;课程设置陈旧,与学生实际需求不符;忽略学生的主观能动性,缺少选择的自由空间;传统教育方法单调无趣,对终生体育运动的推广造成了阻碍。同样对于学校体育中限制终身体育发展因素的研究,前者是从学校体育的整体内容进行分析,但是不够全面,忽视了教师,学校体育氛围等方面;后者从具体的体育课堂教学中存在的不足对终身体育的限制,则更具针对性和代表性。

(三) 学校体育实现终身体育的措施

1. 充分发挥课外体育来实现终身体育

通过参与课外体育活动,学生有机会根据个人的兴趣和偏好自主选择运动的形式、方式和内容,从而促进他们对体育学习兴趣的增长。体育课外活动向学生提供了一个宽广的舞台,用以学习和精通体育技能与知识;同时,也为学生提供了一个极佳的自我展示机会。这些因素共同推动了课外体育活动成为实现终生体育目标的重要方式和保障。学校体育课后学习把学校体育和终身体育进行了资源整合,灵活解决了体育场地、设备不足的问题,有利于学生体育习惯的培养。^[8]二者都是就课堂教学以外的学校体育时间和资源进行运用的研究,前者主要强调课外体育活动的作用和内容;相较之下,后者更侧重于课堂之外学生进行自我学习的过程。

2. 体育教学与终身体育的实现

终身体育的内部构成,主要包括培养运动习惯,这种习惯的培养涉及三个重要方面:技术技能、内在需求和效果。校园体育活动是培养终身锻炼意识的基石之一,通过课堂教学和课外训练,学生能够熟练掌握各种运动技巧,这为他们今后长期进行体育锻炼提供了技术上的支撑。同时,体育教学为学生提供广泛选择运动项目满足兴趣爱好的机会,并提供学生培养几项适宜的运动项目的集中兴趣,深入学习、产生良好情感体验和身心收益,

从直接需要、浅层的需要深入到间接的内在需要,从而为终身体育的持久性提供了内在的动力基础。^[9]这说明了体育教育、校园运动和终身运动之间的联系,并为从体育教学的视角实现终身运动搭建了理论框架。

3. 科学体育生活方式与终身体育的实现

“科学体育生活方式”体现了“终身体育”理念的核心,并被视为实现这一理念的关键路径。学校在“体育健康促进”方面的实践,则是建立科学体育生活方式的重要手段。由此可见,通过学校开展的“体育健康促进”活动,将大力促进“终身体育”理念的实践和普及。它的具体操作是针对学生进行干预,减少环境中的危险因素,促使学生建立科学的体育生活方式,目标是促进学生健康,奠定终生体育基础。^[10]这种模式也是根据终身体育以“运动习惯”的养成为核心机制的原理建立的。

4. 学生体育健身方案与终身体育

学生健身计划是在教师的带领下,依照体育锻炼的基本理论、准则和技巧,通过一段时间的实践探索,最终定制的一种适合个人、科学实用并能持续执行的健身策略。它要求在学校体育教学中重视对运动技术健身的实用指导,还有助于学校体育风气和传统的形成和巩固,从而成为奠定学生终身体育基础的一个重要标志。

二、终身体育与学校体育的发展

(一) 终身体育和学校体育的发展历史

根据我国学者的研究,中国学校体育的发展历程可以大体上划分为四个时期:首先是运动技术的教学时期,其次是对身体的教育时期,接着是运动作为教育手段的时期,最后进入到终身体育的时期。21世纪的中国,将继续沿着这种教育理念转型,这符合历史演进的自然规律。通过分析“健康第一”、素质教育、体质教育、技能教育、快乐体育与终身体育的关系得出:终身体育思想确定为学校体育的主导思想,是学校体育领域具有深远意义的改革与发展策略。体现终身体育理念与其他体育教育模式的差异,突出其全面性、适应现代需求及卓越优势。在具体的历史背景下分析终身体育思想对学校体育改革的要求,观点明确,论据充分。

(二) 从终身体育的角度分析学校体育改革的具体方向和措施

1. 体育思想观念的转变

推行终身体育的核心在于更新教育理念,摒弃过时的教学架构以及解放那些限制学校体育进步的旧有思维和观点。改变传统重智育轻体育的思想,将终身体育思想贯彻于家庭、学校、社会教育中,以多元化的体育指导思想代替单一的指导思想。加强学生体育意识的培养,

让学生明确自己的体育学习目标，从而调整运动行为。终身体育观念的建立需要一个漫长的过程，并须依赖学校、社会和家庭的共同配合与努力。对于学校而言，这还涉及到校方领导、学生本人以及体育教师等相关人员。

2. 教学目标的改革和教学内容的创新

目前，体育教育目标过于局限，主要集中于学生的即时锻炼，而忽视了长远的教育效果。体育教育的目标往往仅被视为提升学生在读期间的体质，或者错误地被认为是学校体育的唯一和最终目标。如此片面的看法已经对体育教育的综合进步造成了阻碍。教学内容粗略，缺乏实效性、针对性、长远性，实用价值不高。现行的体育教学内容与社会差别很大，各国的调查都表明，学生讨厌体育课的人数在增加，却越来越显示出对那些趣味性、自主性较强的活动的爱好，要改革教材以竞技项目为主线的教材体系。二者指出了现行体育教学内容缺乏实用性的特点，但是都只是就这一现象进行描述，在终身体育思想指导下的发展方向以及如何改革的具体措施没有。

3. 教学方法和手段及组织形式的改革

在体育课堂教学中，重点在于传达体育知识、技巧以及培养动作技能，通常会运用以下教学方法：教师讲授法（传统方式）、自学辅导法、启发式教学以及程序化教学方法。在主要面向提升体育素质和锻炼身体的教学活动中，实行以增强运动技能为重点的教学方法，包括定向教学和处方教学。这种教学模式打破统一模式的束缚，使各类教学流派的施教方式最大限度地得以相互借鉴，互为补充，发挥各自的功能。提高教育管理水平，营造良好的学习环境。

4. 重视学生能力的培养

在针对学生的个性和特长上，重点培育其专长，从而提升学生的体育素养。我们不仅要重视学生们体育技术的提升，还应当致力于培育他们独立锻炼的习惯，增强他们自我训练的自觉性；通过对不同社会群体的调查和信息搜集，培养学生通过体育锻炼增强社会适应能力；提高学生运动竞技和运动健身欣赏能力。文章主要从学校体育和终身体育的衔接考虑，从学生能力的培养展开研究，研究内容具体，角度较新，针对的问题和提出的意见具体。注重学生能力的培养，还包括体育知识、技能以及学生自身素质的提升，如：男生的肌肉美和女生的线条美。在体育教育课程的改革与执行过程中，体育课程资源发挥至关重要的角色，且对体育教师提出了更为严格的要求。在新的课程体系下要充分发挥教师的专长，挖掘教师的潜力，又使学生能够较全面、深入、系统地学习专项知识和技能。

结语

学校体育与终身体育的研究是一个持续性的研究课题，目前我国对学校体育和终身体育的相关研究众多，内容广泛，但深入研究的不够。很多的研究只是对现象的陈述，并没有进行分析，针对问题没有提出切实可行且具体的措施和方法。例如：“学校体育应该奠定终身体育的基础”“学校体育应该对终身体育提供支持”等观念较为宽泛，但对于学校体育如何建立终身体育的基础，以及如何具体地对终身体育提供帮助及服务，这些内容往往探讨得不多。在学校体育与终身体育的研究中还出现了以下一些问题：

(1) 学校体育在实现终身体育过程中主题在于学生还是老师，是重视技能还是更重视思想观念的培养；(2) 探讨通过实施校外体育活动、体育训练以及体育竞赛等方式，如何有效激发学生对终身体育的兴趣和认识；(3) 体育竞技的发展是否会对终身体育的提升造成限制；(4) 终身体育习惯的养成关键阶段在于小学、中学还是大学等，这些问题仁者见仁，智者见智还有待探讨。

参考文献

- [1] 林秋菊. 从终身体育的角度看学校体育的发展趋势[J]. 体育学刊, 1997(4): 46-47.
- [2] 陈冲, 白丹. 学校体育与终身体育若干问题的研究[J]. 哈尔滨体育学院, 2003(3): 35-37.
- [3] 白榕生. 从终身体育的视角来认识学校体育[J]. 福建体育科技, 1999(2): 20.
- [4] 杨芳, 雷少华, 闫虹, 等. 课外体育是实现终身体育的有效途径和根本保障[J]. 西安体育学院学报, 2002(1): 34.
- [5] 曲爱玲. 论学校体育在终身体育中的重要作用[J]. 河南体育学院学报, 2001(3): 94-96.
- [6] 刘光肃. 试论学校体育与终身体育[J]. 体育科学, 1993(4): 23-25.
- [7] 林国忠. 中学体育教学过程中树立终身体育的探讨[J]. 福建体育科技, 2009(12): 62-63.
- [8] 周玉敏, 邱宏军. 试论学校体育课后学习对终身体育的价值[J]. 西安体育学院学报, 2005(6): 172-173.
- [9] 邵伟德. 从运动技能的学习角度探讨体育教学、学校体育与终身体育的关系[J]. 北京体育大学学报, 2004(10): 1375-1377.
- [10] 颜昶, 徐丽. 平学校“体育健康促进”模式的创建与“终身体育”[J]. 北京体育大学学报, 2007(11): 1534-1537.