

# 体育课是一种身体活动情景

——《Old Favorites, New Fun》的启示

张智阳

(河南大学 体育学院, 河南 开封 475000)

**摘要:** 美国大卫·奥特曼教授在其著作《Old Favorites, New Fun》中认为体育课是一种活动情景, 即创设有意义的身体活动经历。该书从内容编写上更符合小学阶段学生的身心发展特点, 通过灵活多变的组织形式将玩与练很好地结合起来, 使小学生真正健康、快乐、全面的成长。在对本书进行深入阅读的基础上, 分析了活动情景创设的理念, 指出增强学生的运动自信, 通过渲染运动氛围、创新器材的使用提高学生的参与意愿, 促进学生的全面发展是活动情景创设的目标。认为小学体育课程在内容创编方面应符合小学生身体素质发展敏感期的特点, 在组织形式方面应尊重小学生的体育天性, 扩充课堂练习时间, 形成以教师为主导、学生为主体的教学模式, 以促进我国小学体育课程改革及发展。

**关键词:** 小学生; 体育课; 身体活动情景; 情景教学法; 教学理念; 内容创编; 组织形式

**中图分类号:** G807.2

**文献标志码:** A

**文章编号:** 1008-3596 (2018) 06-0061-05

2011年我国教育部公布了《义务教育体育与健康课程标准》(以下简称《课程标准》), 提出了“健康第一”的指导思想, 强调突出学生的学习主体地位, 激发学习兴趣, 促进学生健康全面发展。但在小学体育课程教学实际中, 教学内容、教学形式等很多都不符合小学生这个特定阶段的身心发展需求, 违背了人生长的自然规律, 最终导致学校体育功能的部分丧失。“体育”被窄化为单纯的生理练习, 或者被异化为“对身体的规训和改造”, 而其中的“人”却往往被抽象和异化为孤零零的碎片式、工具性的存在, 人的完整性遭到严重的分隔, 身心不能得到协调发展<sup>[1]</sup>。传统体育课的认知与理解误区主要表现为重教轻学, 重技能轻素质, 重课程标准轻身心体验。因此, 重构小学体育课程势在必行。美国密

苏里州大学教授大卫·奥特曼在其著作《Old Favorites, New Fun》中, 认为小学体育课应该是一种活动情景, 即创设有意义的身体活动经历。从内容编写上它符合小学阶段学生的身心发展特点, 并通过灵活多变的组织形式将玩与练很好地结合起来, 真正把人的全面发展作为教学的出发点和落脚点, 让学生可以自由、自觉、自信地动起来, 实现学生身、心以及社会性的完整建构。

## 1 活动情景创设的理念

情景教学法是指在教学过程中, 教师有目的地引入或创设以形象为主体的生动具体的场景, 以引起学生一定的情绪体验, 从而帮助学生理解知识、获取技能, 并使学生心理机能得到发展的

收稿日期: 2018-06-09

作者简介: 张智阳 (1992—), 男, 河南安阳人, 在读硕士, 研究方向为运动训练、幼儿体育。

文本信息: 张智阳. 体育课是一种身体活动情景[J]. 河北体育学院学报, 2018, 32 (6): 61-65.

教学方法<sup>[2]</sup>。情景教学下的体育活动更加贴合学生身心发展的特点,不是强迫化的模仿式练习,而是赋予了学生很大的想象空间,让他们主动去探索更多有趣的身体运动方式,自愿地动起来。

## 2 活动情景创设的目标

### 2.1 提升学生的运动自信

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》中,明确指出中小学生学习心理健康教育是国家全面推进素质教育的重要组成部分。自信心作为学生一种内在的积极向上的心理倾向,对学生坚强的意志品质和健康心理的形成具有重要的作用。由于年龄、运动能力等因素的存在,体育课中因人而异选择相应的练习内容,制定相应的组织计划,对学生树立运动自信尤为重要。大卫·奥特曼提出要制定与不同年级相对应的活动:级别1活动适用k-1年级;级别2活动适用2-3年级;级别3活动适用4-6年级,教师可以根据不同的年龄阶段选择适宜的活动,让每名学生都能在自己的能力范围内参与到体育活动中去,做到让学生劣者变善、优者更优,提升每个孩子的运动自信。

### 2.2 提高学生运动的意愿

#### 2.2.1 渲染运动的氛围

有研究表明,锻炼氛围是影响锻炼坚持性的重要因素<sup>[3]</sup>。但是长期以来,我国小学体育课教学模式强调秩序性,对于需要用肢体语言作为课堂表达形式的体育课,会对学生或是教师产生情感表达上的束缚。大卫·奥特曼提出了三种渲染活动氛围的方式:①情景的植入。包括人物角色的扮演、器材的虚拟化和故事情节的生动描述,抛弃了原本秩序化的课堂,代之以宽松愉悦的活动氛围。②融入音乐元素。根据活动的内容适时加入音乐,与活动情景相呼应。例如学生玩耍老鹰捉小鸡活动会选择小鸡舞,心肺素质练习时会选择节奏较快的音乐,做柔韧性素质练习会选择节奏稍慢的音乐。这种理念同瑜伽练习颇为相似。③语言的激励。当学生的身心需求得到满足时,其参与运动的积极性才会被最大地激发出来,所以不论学生是否做得最好,教师都要让学生知道他是最棒的,对学生尽量不用或少用批

评,多给予鼓励。

#### 2.2.2 创新器材的使用

体育器材作为素质练习与学生之间的媒介,可以利用自身独特的情景性和趣味性来加强学生主动参与体育活动的意愿<sup>[4]</sup>。大卫·奥特曼在器材的选择和运用方法上做了很多创新,更新了体育教学者对于器材的旧有认知。《Old Favorites, New Fun》一书中揭示了很多新颖的器材以及使用方法。新颖器材诸如气球、海报、运动技能卡片、自制沙包、擦涂板、书籍、丝巾、衣服夹子、塑料袋、羽毛、骰子、身体部位图示卡、扫帚、鼓、眼罩、丝带、飞盘、塑料勺子、粉笔、音乐等,极大地吸引了学生在课堂上的注意力,调动起对事物的好奇心,让孩子们迫不及待地想去练习。通过正确引导这种好奇心将体育器材与素质练习相互融合起来,让学生更积极主动地去运动。在器材使用方法上可浓缩为一物多用,虚拟物化。一物多用,就是每一种器材在不同的体育活动中有不同的使用方法和干预效果。例如,让学生向空中抛丝巾,然后接住,可以较好地锻炼学生的手眼协调能力;把丝巾展开放在地上,让学生跳过丝巾,可以达到练习下肢力量的效果。虚拟物化,就是抛弃物品的原有属性,根据教师创设的活动情景对其名称及作用进行虚拟化代替。例如,扫帚在日常生活中的作用是清除地上的灰尘,但在情景活动中教师可以把扫帚比喻成一个飞行器,它的作用是能够带着小朋友飞到外星球。这些器材使用方法上的创新给小学体育课增添了许多乐趣和惊喜。为了探索更多的可能性,教师要积极发挥自己的想象力,为不同物品创设更多的情境。

#### 2.3 促进学生的全面发展

《课程标准》强调要引导学生掌握体育与健康基础知识,培养学生坚强的意志品质、合作精神和交往能力等,促进学生健康、全面发展。我国小学传统体育教学实践中很多停留在技能和考试的层面,需要向提升学生的综合素质目标逐渐转变,提升学生的社会交往能力、思维辩证能力、身体运动能力等。为促进学生的全面发展,所编排的内容应符合学生的生理、心理发展特征以及身体发展规律,组织形式应适合小学阶段学

生最为明显的特征——爱玩。

第一，正确认识小学阶段学生的生理特点。

①儿童大脑抑制过程发展得还不够完善，兴奋过程占优势，容易受到外界环境的干扰，注意力不易长时间集中；精力旺盛，活泼好动；易疲劳，也易恢复；协调能力差，灵活性好，可塑性强<sup>[5]</sup>；②骨骼弹性大、硬度小，牢固性差，不易骨折但易弯曲变形；③心脏发育尚不完善，运动量不宜过大，不宜进行憋气或静力性练习；④恢复能力强，但在长时间、单调重复运动后，恢复过程要比成人长。

第二，正确认识小学阶段学生的心理特点。小学生具有依赖性；兴趣能够激发学生学习的欲望；爱好广泛且不唯一；注意力集中时间短<sup>[6]</sup>。

第三，正确对待小学阶段学生身体素质发展

的敏感期。6—12岁是身体素质发育的敏感期，包括快速增长期、缓慢增长期、相对稳定期三个阶段。通过查阅儿童、青少年素质发展的相关研究成果发现，身体素质快速发展的第一年龄阶段通常在6—8岁，第二阶段通常在10—13岁<sup>[7]</sup>。

### 3 小学活动情景的内容创编及组织形式

#### 3.1 内容创编上符合小学生素质发展的敏感期特点

《Old favorite, New fun》<sup>[8]</sup>中的十二章主题活动除了发展人体六大基本素质外，还着重发展学生综合素质（表1），已经超越了传统体育课堂单纯注重身体锻炼的范围，进一步体现了体育课作为一门综合性课程对人的全面培养。

表1 活动主题概况一览表

主题活动名称	内容说明
自发活动	自发活动是把身体从一个地方移动到另一个地方，或者把身体向上拉伸。以多种多样的方式从一个位置移动到另一个位置的能力构成了所有运动的基础。有效完成本章的活动，能使学生掌握更高级的运动技能。因此，其中许多活动侧重于级别1。
心血管活动	首先，心率必须提高到特定的水平。总体来说，心率应该在140—150次/分。第二，该心率水平应该保持15分钟或更长的时间。第三，应该一星期进行两次或三次练习来保持、增进心血管健康。
柔韧性（灵活性）活动	柔韧性指使关节或身体的一部分移动一定范围的能力。由于缺少柔韧性，人们无法提升运动技能，因此需要改善各种关节的柔韧性。同时，一旦柔韧性发展起来，更应该注意保持。缺乏专业的平衡性教授，孩子活动将面临危险。需要向所有孩子教授具体的平衡性运动，以提供均等发展的机会。
眼手协调活动	手眼协调能力能使学生在一些运动中表现得更好。近期关于大脑功能和学习的研究表明，它和提高写作与阅读能力也具有直接的联系。
眼脚协调活动	尤其对于处在级别1和一些级别2的孩子，眼和脚相互协调有时较为困难。很多游戏都把重点放在这个技能上，并且做了一些创新和变化。
肌肉力量和肌肉耐力活动	这些游戏结合了肌肉力量和肌肉耐力两种体育健身的因素，来帮助学生达到某一水平或进行长期练习。很多孩子的背、胸、胳膊力量薄弱，因此很多活动都集中于上肢的肌肉力量和耐力的练习。
身体和空间意识活动	这个单元的主旨是促进身体的移动，包括集体和个人空间移动、移动方向、运动水平、移动的路径和计划。
韵律和舞蹈活动	并非所有韵律游戏都是舞蹈，而韵律游戏通常包括音乐。本单元建议一些游戏使用特定的歌曲。韵律和舞蹈主题的开展有很大的阻力，特别对于男生。教师们应使舞蹈变得更有乐趣，并强调各种运动技能中韵律的重要性。
团队建设活动	设计团队建设活动的目的是为了帮助学生们超越感知界限来实现个人和团队的目标。无竞争性 and 解决团队问题的游戏可以帮助学生们实现这些目标。这些游戏强调的是“努力去做，公平进行；没有胜者，没有失败者”（弗鲁吉尔曼，1976）。通过团队合作，学生们可以提升自尊心，学会如何决策和学会尊重队伍中的差异。
学术活动	本单元的学术活动以运动为导向，但是他们也与平时的读、写、算有关。在这些游戏中，为了更好地完成任务，学生们必须经常去学习其他领域的知识，如科学、数学、戏剧等，增加了同一时间内的教育强度。
降落伞活动	跳伞是儿童中最流行的游戏之一。它的独特性令人兴奋，对于健康和机能发展起到积极的影响。这个单元通过很多活动，使学生们能够改善上肢力量、合作技巧、眼手协调和心血管健康。

### 3.2 组织形式上树立以小学生为本位的理念

#### 3.2.1 尊重小学生的体育天性

杜威的经验说认为,所谓教育就是连续地改造和建构经验<sup>[9]</sup>。学生的体育经验主要通过两个途径来获取,一是儿童的校外实践和生活,二是校园内的体育学习和活动。小学阶段学生的最大特点就是爱玩、好动。大卫·奥特曼没有过多地强调课堂的纪律性,体育教师对活动规则讲解完后应把更多的空间交给学生,让学生在体育课中释放出自己的天性。体育教师只需要在已经创设好的情景下对学生的错误动作进行纠正,让学生主动去获取积极的体育活动经验。

#### 3.2.2 增加小学生的练习时间

国家规定小学体育课的单节课时长为40分钟,而从传统体育课堂的组织形式来看,除去准备部分和结束部分,留给学生自我练习的时间很短,再加之练习环节多采用教师在前讲解、学生在后模仿的手段,消耗了很大一部分时间,教学效果自然不尽如人意。大卫·奥特曼认为,教学前体育教师首先要讲解一遍内容,让学生在脑中建立起动作概念,然后组织学生通过练习加深学习。教师通过纠正错误动作使学生通过反复的身体实践来完成对内容的掌握,帮助学生由易到难达到教学目标。这样把更多的时间留给学生亲身练习,扭转了传统体育课中教师教与学生练的时间比例。这种体育教学模式对课程目标的实现、动作模型的建构、课堂经验的提升都有着重要的实践意义。

#### 3.2.3 形成以教师为主导、学生为主体的教学模式

我国传统体育课是一种教师如导演、学生如演员的教学模式,即学生要按着教师所规划好的一切来进行无数次的身体重复,抑制了学生独立人格的形成。大卫·奥特曼建立的体育活动则是以教师为主导、以学生为主体的教学模式。教师在所创设的情景中,加入符合学生发展需求的游戏因素来引导学生向正确的方向发展,把更多的课堂空间留给了学生。维果斯基认为,游戏能够创造儿童的“最近发展区”,在游戏的环境中,学生得以发展思维创造、学习认知以及沟通表达等重要能力。需要强调的是情景教学并

不是没有规则,而是以一种让学生乐于接受的方法来去传授规则意识,是把情景、规则和素质练习三者融合起来,真正地帮助课堂的主体小学生进步。

## 4 结语

我国传统小学体育课程过于重视对《课程改革》内容的诠释,太过宏观的教学指南往往会脱离教学实际,以至于教学上缺少了灵动性和“民间味”。美国与中国在教学上拥有较大的差异,美国体育课堂是一种“放养式”的开放性活动,中国则是“圈养式”的规范化学习,这是由多种因素导致的。在我国现行的教育政策背景下,我们不可能像美国那样给予学生很多时间、空间来进行体育练习,大多情况下只能寄托于体育课上的几十分钟。因此,我们应学习美国先进的体育教学理念,让教学手段、方法、内容更加直接明了。同时,建立起可操作性的课程教学方案,形成鲜明的课程等级划分体系,制定具体的教学目标与任务,选择适合学生的教学方式,最终的目的是真正能够让我们的孩子健康、快乐、全面的成长。

## 参考文献:

- [1] 王健,潘凌云.人学视域下我国学校体育教育的现实探问与发展路向[J].体育科学,2013,33(11):18.
- [2] 杨艳丽.情景教学法在体育教学中的应用研究[J].现代教育,2012(Z1):138.
- [3] 吴健,陈善平.大学生坚持体育锻炼的特点及影响因素研究[J].山东体育学院学报,2008,24(1):83.
- [4] 段少楼,周长浩,汪丽华,等.小学一年级开展少儿田径项目的教学实验研究[J].河北体育学院学报,2018,32(2):76.
- [5] 季丽萍,冯照军,曹志发.儿童少年的解剖生理特点与体育锻炼[J].徐州师范大学学报:自然科学版,1999,17(4):63.
- [6] 吉祥.小学生心里特点及针对性体育教学方法研究[J].当代体育科技,2015,5(32):102.
- [7] 王伟杰.儿童青少年身体素质敏感期的变化特点[D].北京:北京体育大学,2015:52.
- [8] Oatman D. Old Favorites, New Fun: Physical Education Activities for Children[M]. Illinois: Human Kinetics Publishers, 2007.

[9] 钟启泉. 现代课程论[M]. 上海:上海教育出版社,2003.

## Physical Education is a Scene of Physical Activity

—The Enlightenment from *Old Favorites, New Fun*

ZHANG Zhi-yang

(School of Physical Education, Henan University, Kaifeng 475000, China)

**Abstract:** In the book *Old Favorites, New Fun*, Professor David Altman from the United States notes that physical education is a sort of activity scene, that is, creating meaningful physical activity experiences. The book is both physically and mentally better in line with the developmental characteristics of students in primary school, and it combines play and practice through flexible and varied organizational forms to make primary school students truly healthy, happy and all-rounded. On the basis of in-depth reading of the book, this paper analyzes the idea of activity scene creation, points out that students' confidence and willingness to participate in sports are enhanced by rendering sports atmosphere and using innovative equipment, and promoting students' all-rounded development is the goal of activity scene creation. This paper believes that content creation of primary school physical education curriculum should meet the characteristics of the sensitive period of primary school students' physical fitness development. In terms of organizational form, we should respect physical nature of primary school students, expand classroom practice time, and form a teacher-directed and student-oriented teaching model to promote reform and development of physical education curriculum in primary schools in China.

**Key words:** primary school students; physical education class; physical activity scene; situational teaching method; teaching concept; content creation; organization form