



未来十年 体育课这样上

教育部近日发布《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(下称“新课标”)。新课标将于2022年秋季学期开始正式施行。作为未来十年我国基础体育教育发展的纲领性文件,它的出炉备受关注。与过去的旧版课程标准比,新课标有哪些变化?凸显哪些特色?有哪些新要求?

课时不变——体育仍是第三主科

《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》显示,从今年9月起,全国九年义务教育学校各年级均要开设“体育与健康”课,其占总课时比例10%-11%,仅次于语文(20%-22%)、数学(13%-15%)。

对于网上“课时增加,体育取代外语,成为第三主科”等说法,义务教育体育与健康课程标准研制组和修订组组长季浏表示,这些观点并不

准确,“与2001年版、2011年版的课标相比,新课标中体育与健康的课时占比虽是10%-11%,但课时数并未增加,20年来一直是每周小学1-2年级4节体育课,3年级至初三3节体育课。”

南京理工大学动商研究院院长王宗平认为,十年前体育就已经是第三主科,新课标之所以被误读,源于应试教育对学校体育的挤压,使体育在学

校教育中始终处在非主流地位。“我国加强学校体育的政策体系已较为完备,但怎么把措施扎实落地到基层中、实际工作中,才是关键。因此,‘开齐开足体育课’仍需被反复提及。”

新课标共148页,分为七章。其中,“课程内容”着墨90多页,除基本运动技能、体能、健康教育外,“专项运动技能”部分收录了六大类运动,分别是:球类、田径、体操、水上或冰

雪、中华传统体育和新兴体育,每类运动包含若干运动项目。学校可根据实际情况,创造性地选择和设计其他运动项目课程内容。

“新课标除传统体育项目外,还收录了攀岩、滑板、花样跳绳等,不仅能培养学生的中华民族认同感、文化自信,还能引导他们从兴趣出发,尝试参与新兴运动,相信今后能涌现更多的苏翊鸣、谷爱凌。”王宗平说。

核心素养——体育课教“干货”重“实战”

与旧版相比,新课标将以培养学生“核心素养”为导向。

新课标这样定义“核心素养”——学生通过体育与健康课程学习而逐步形成的正确价值观、必备品格和关键能力,包括运动能力、健康行为和体育品德等。

季浏表示,整个教学设计、教学实施都将围绕核心素养,在教学内容上,将摒弃过去单一技术和单一知识点的

碎片化教学,提倡结构化的运动知识和技能教学。

他以教篮球为例。过去一节体育课可能只教双手胸前传球,而现在一堂课不能只教单个技术,而要教组合技术,如传球、运球、跑篮。“新课标强调知识与知识间、技术与技术间的关联性,体育课要教组合技术、有对抗练习和完整技术展示,让孩子能上场比赛。”

新课标倡导大单元教学,强调对一

个项目的完整学习和体验。一个大单元最低由18学时组成,比如一段时间连续学篮球,让学生对篮球有完整体验和基本掌握,不再像过去一节课就教一个项目的一个技术,甚至这节教篮球,下节教武术,再下节教田径。

此外,新课标强调在体育教学中创造复杂的运动情境。季浏说,过去的教学经常原地不动做动作或按一个固定线路做动作,而真正篮球、足球比赛瞬

息万变,未来的课堂要模拟真实运动情境,创造出复杂、动态、变化的场景。王宗平说:“在丰富的应用情境中评价学到的技能,学生的集体主义、团队合作精神、抗挫能力等素养都能得到提升。”

中国人民大学附属中学分校体育老师李世光说:“新课标高度聚集学生核心素养,很多方法源于基层,不管什么地域、什么层次的学校,只要落实‘教会、勤练、常赛’,学校体育一定能上台阶。”

强度体育——“不出汗体育课”将成历史

新课标的一大亮点,是对体育与健康课程提出了学业质量标准。

季浏解读说,学业质量是指学生在完成体育与健康课程某一水平学习后的学业成就表现,用以反映学生课程目标的达成度,这样,对学生核心素养水平的评价就有了标准。

比如,就体能而言,不同学段,学生必须要达到体质健康标准的合格水平;再比如,每个学生每周至少进行3次体

育锻炼,每次半小时到1小时之间;像球类项目“水平三”学业质量的标准之一,是要求学生能参与班级内较为正式的教学比赛……

“这些学业质量标准有的是定量,有的是定性,这是过去的体育课标没有的。用这个标准去引导‘教’和‘学’,目的是督促学生积极参与课内体育学习及课外体育锻炼。”季浏说。

新课标对体育课的运动负荷标准

做了界定,提出要“科学设置运动负荷”,每节课应达到中高运动强度,班级所有学生平均心率原则上在每分钟140-160次。

“孩子们的体育锻炼需要强度。”王宗平表示,如果是无难度、无强度、无对抗、不喘气、不心跳、不出汗的体育课,无法磨炼学生意志品质。

季浏说:“之所以这样规定,是为了解决体育课‘不出汗’的问题,是为了让

学生充分地‘动’起来,以获得运动效果、教育效果。规定是有充分的科学依据、大量的实践成果做支撑的。我个人看来,如果新课标能得到很好实施,体育教师能严格执行,家长能积极配合,显著改善我国学生体质健康状况指日可待。”

新课标还对幼小衔接、学生个体差异、提升女生体育课兴趣与参与度等问题提出了解决办法。据新华社电

