**《中国学校体育》推荐阅读：**

**“不出汗”的体育课需要改变**

　近30年来，我国学生上体育课“不出汗”或出汗很少的现象充斥着课堂教学，有的学生在冬天穿着滑雪衫或戴着围巾来上体育课；还有学生即使在炎热的夏天上课开始时也是将长衫的拉链拉到颈脖子处，下课时依然照旧，可谓干干净净来上体育课，再干干净净地下体育课。许多人对此现象盲目不然、视而不见甚至习以为常，该现象非常令人堪忧。如果不改变这样的体育课堂教学形态和状况，我国学生的体质健康状况难以得到改观，甚至会越来越差。近五年来，笔者年年去日本观看中小学常态体育课，真是不看不知道，一看吓一跳！我们体育课上学生的运动负荷、精神状态与日本学生不讲天壤之别，也算差距很大。在日本，学生不管是中学生还是小学生，不管是男生还是女生；不管是冬天还是夏天，不管是室内体育课还是室外体育课，都是清一色的短裤汗衫上体育课，即使大雪纷飞的严寒冬天，室外体育课上也是如此；夏天高温天气下，日本学生一节体育课下来，虽然大汗淋漓、满身污泥（注：日本的中小学都是沙泥地的田径场，笔者几乎没有看到有塑胶跑道和草坪的运动场，与我国中小学越来越多的漂亮的塑胶田径场地形成很大反差），但精神抖擞、充满活力、身心投入。有人问笔者：“日本的学校条件好，是否学生去浴室洗好澡再去上文化课？这么大的运动量是否会影响后面的文化课学习？”笔者多次追踪观察的情景是，绝大多数学生就是到自来水龙头处用湿毛巾擦一下脸和身子，然后上文化课时依然注意力集中，且课堂气氛活跃。还有人问道：“这么大的运动量会不会受伤？”笔者所观看到的四五十节日本常态体育课几乎没有发生任何伤害事故。



　　体育课上学生“不出汗”或出汗很少这是不正常的，说明没有运动负荷或运动负荷很小。导致这一状况的原因有多种，我们往往习惯于“抱怨校长不重视体育、家长不关心孩子的锻炼、独生子女意志薄弱、运动中安全事故频发、体育教师受到不公正待遇”等，但却较少结合当前的教育改革形势去反思传统体育课堂教学形态和质量的问题，导致在实践中落实《体育与健康课程标准》（以下简称《课标》）强调的树立“健康第一”的指导思想和“以学生发展为中心”的课程理念还不到位。以下的几种传统体育教学形态是造成学生“不出汗”或出汗很少以及运动负荷很小的关键因素：

　　一是“说教课”。由于受“教师中心论”的长期影响，不少体育教师在体育课上主角意识太强，心中少有学生，因此，体育课上教师说得多而学生练得少，比较普遍的现象是许多体育课上教师随意中断学生的练习，让学生停顿来听教师讲解、示范、纠正错误动作等，使得学生运动的连贯性和流畅性以及运动时间大大降低，如个别教师上篮球课讲了20多分钟后学生才碰到“球皮”等。



　　二是“技术课”，说得准确一点，是单个技术课。受“知识中心论”、“运动技术中心论”的影响，目前仍有很多体育课还是单一技术的教学，把一个完整的结构化知识和技能的运动项目完全四分五裂来进行教学，不但把同一运动项目的内容割裂开来进行教学，而且不同的运动项目也是如此。以篮球教学为例，内容割裂教学的表现形式是：这一节课教原地双手胸前传球，下一节课教原地运球，再下一节课教行进间运球，以此类推；更为严重的是，有的教师连续花四节体育课只进行双手胸前传球教学。比较普遍的现象是对不同运动项目的内容割裂进行教学，其表现形式是：这一节课教双手胸前传球，下一节课教足球脚内侧传球，再下一节课教武术的马步冲拳，第四节课又去教体操的前滚翻等，这完全违背了运动技能形成规律和认知学习规律。

　　三是“安全课”，指由于担心学生在运动过程中发生伤害事故，将课上成了没有运动负荷或运动负荷很小的体育课。学校体育中伤害事故之所以发生，其主要原因之“不出汗”的体育课需要改变之一可能就是因为平时的体育课没有运动负荷或运动负荷不足，导致学生偶尔参与激烈的运动、体质健康测试或中考体育时“临时抱佛脚”地追求成绩，进而发生一些伤害事故也就不足为怪了。实际上，每节体育课都保持一定的运动负荷，学生就不容易受伤。因为学生经常参加具有一定运动负荷的体育课，他的体能和技能水平肯定会明显提高，如果在运动中各种安全措施到位，学生安全伤害事故发生的可能性就会大大下降。当然，在运动中特别是对抗性的运动中偶发一些运动损伤也实属正常。



　　四是“军事课”，其突出表现是部分教师的体育课堂几乎每节课都要进行大量的、重复性的队列队形练习，甚至充斥着教师长时间的训话，教学组织单调、枯燥，这既浪费了学生的运动时间，也导致了体育课堂教学气氛极其沉闷。这种课表面看上去好看，但不实用，学习效果较差。

　　上述几种典型的传统教学形态严重影响了学生体育课上的运动负荷，才会导致学生体育课上“不出汗”或出汗很少。没有运动负荷，学生的体质健康水平和运动技能水平怎么提高？学生的体育精神和体育品德又如何培养？这也在一定程度上导致了我国学校体育领域一直以来存在的三大问题：学生不喜欢体育课，学生的体质健康水平持续下降，以及学生学了12年的中小学体育课却未掌握一项运动技能。



　　由此可见，要使体育课的运动负荷得到保证，必须改变几十年来一直沿袭的上述几种体育课传统教学形态，构建符合课程标准精神和要求的体育课教学新形态。基于《课标》的体育课教学新形态绝非千篇一律，而是多种多样，但适宜的运动负荷是一节体育课的基本要求和关键要素，也是一节好的体育课的前提和保证。没有运动负荷或运动负荷很小的体育课根本谈不上是好的体育课。而要提高学生体育课堂上的运动负荷，就需要对学生的运动强度和运动密度提出明确的要求，并通过具体的措施予以干预。

　　笔者根据长期的理论研究和实践探索，构建了中国健康体育课程模式（见北京体育大学学报2015年第9期第72-80页），并在全国20多所中小学建立研究基地，近5万名学生参与了该课程模式的实验。通过半年的实验，学生的体质健康水平显著提高。该课程模式提出每节体育课的运动负荷要求：运动强度小学生心率约在125～140次/分钟，初中生约在130～150次/分钟，高中生约在140～160次/分钟；同时，要求每节体育课学生运动密度在75%以上，即如果一节体育课按40分钟计算，学生持续不断运动的时间应在30分钟左右，并对教师提出了明确要求，即让学生停下来讲的时间（包括示范、讲解、开始部分的讲话、课堂结束前的小结等）不超过10分钟。当然，如果有些教师还想讲，那就在学生运动的过程中去讲，但不能让学生停止运动来听讲。正是基于这样的理念，所以说学生的运动水平不是说教出来的，而是通过练习和体验提高的。短短的一节体育课，学生只有花更多时间进行，运动负荷才能上得去。此外，该课程模式还明确规定，每节体育课必须要有10分钟的专门体能练习。同时，强调每节体育课的体能练习不能只是一种，而应该多种多样、生动有趣，并且要进行补偿性体能练习，这样学生的适宜运动负荷才能得到保证，以促进学生体能协调、全面发展。这是基于我国学生体质健康状况下降的现状并试图解决这样的问题而考虑设计的。



　　再者，该课程模式强调引导学生学练结构化的运动知识和技能，即每节课要求教师引导学生体验一项完整的运动，使学生在完整的运动中掌握和运用多种技术技能，并积极参与形式多样的练习展示或比赛活动，促进学生运用综合知识和技能解决复杂练习和比赛情境中的问题。引导学生积极参与完整的运动和比赛，不但能提高学生的运动水平，而且也能保证学生达到一定的运动负荷，更能培养学生的体育精神和品格。

　　虽然应试教育在今后较长的一段时间内难以从根本上得到改变，同时短期内体育教师也难以改变校长和家长等对待学生课外和校外体育活动的态度和行为，但我们体育教师首先应该树立强烈的社会责任感和使命感，加强“我的课程我做主”的意识，珍惜和利用每一节体育课的时间，提高学生的运动质量，让学生积极地运动起来，真正地热爱运动。如此，我国学生的体质健康状况有望得到明显改善就不会成为一句空话。



**季浏**

**作者简介：**季浏，博士，华东师范大学终身教授，长江学者，博士研究生导师，享受国务院特殊津贴；国务院学位委员会体育学科评议组成员，教育部中小学体育与健康课程标准研制组组长，《中国学校体育》编委，现任华东师范大学体育与健康学院书记，体育学博士后流动站站长。