

2017年,上海市教委委托上海立信会计金融学院成立了上海市学校体育评估中心,并委托该中心对上海各区、各试点校“小学体育兴趣化、初中体育多样化”学校体育课程改革试点工作进行综合评估。近日,在由市教委主办的“上海市‘小学兴趣化、初中多样化’学校体育课程改革推进会”上,上海市学校体育评估中心主任、上海立信会计金融学院副校长赵荣善作了评估报告,什么是好的体育课程?体育课改的创新点在哪里?该评估报告为沪上各中小学校指明了方向。

### 对学校的评价:课程设计期待创新

此次上海市教委对实施“小学体育兴趣化、初中体育多样化”试点的22所小学和23所初中全部进行了评估,共抽取学生样本900份。评估报告显示,学校体育改革总体处于良好水平(87分),尤其在课程管理(91分)和课程评价(87分)方面取得了满意的结果,改革成效显著。

试点学校在组织机构(98分)、改革方案总结(98分)和师资配备(93分)方面取得了重要经验。试点学校在校本课程(92分)建设方面成绩突出,课程目标(86分)、课程内容(84分)、课时安排(83分)和资源建设方面也得到了良好发展。体育课“校本课程”开发是培育学生体育兴趣、体育特长的重要抓手,对学生体质健康促进、体育素养的形成起到至关重要的作用,试点学校根据学校实际情况,基本都建立了各具特色的校本课程。许多学校还能充分利用外部资源,采用合作、请进来、社会购买等形式,极大地丰富了学校的体育课程资源。

试点学校大课间活动和活动课形式多样,学生多选择羽毛球、跆拳道、跳绳、体育游戏,以及民族传统体育等大家喜闻乐见的形式开展体育活动;各校基本建立具有自身优势的业余运动训练队伍和充分张扬学生个性的体育社团。各学校基本建立了自己的评价系统,对学生参与、活动量、满意度、锻炼效果、体育认知、运动技能、体能等进行评价。

### 对学生的评价:上课兴趣提升明显

体育课好不好,能否激发学生兴趣是重要的评价标准。评估报告对全部试点学校体育课评价表明,学校在激发学生的学习兴趣与主动性(87分)方面较好,不过在注重终身体育锻炼意识、创新能力培养,以及促进运动技能和身体素质全面发展方面,依然需要找寻有效方法。

试点学校学生表现出较高的内部动机,学生普遍认为体育课有趣、体育课能学习到新的技能、体育课很振奋人心。内部动机与基本心理需要满足积极相关,青少年通过进行体育锻炼行为而实现心理满足,学生在体育课中产生了积极的心理体验,表明课程改革取得一定的成效,激发了学生的兴趣。如上海市第一师范附属小学以“小青蛙成长记”为主题,运用情景化的引导,运用一块薄薄的海绵垫设计了富有挑战性的游戏化练习,有趣的方法手段营造趣味课堂,激发了学生立定跳远的兴趣与信心。

调查表明,学生在体育课中对“教师支持”有一定的需求度,显示出学生个体需要来自周围环境或其他人的关爱,理解和支持、体验归属感。试点学校学生普遍认为,体育课中教师充分“关注自己、了解自己、尊重自己”。专家建议,在体育教学实践中,体育教师应将一些互帮互助和团队合作的体育素材纳入教学内容,帮助学生找到归属感。同时,体育教师应为中小学生在营造更多的自主需要环境,充分发挥学生的主体性。

### 未来的思考:教学观念转变是根本

专家在报告中建议,通过运动促进青少年儿童的健康,是改革的根本目的,也是一切体育工作的逻辑起点。当下,要加快体育课程改革进程,亟待转变传统体育教学观念。

在把握体育课程改革要点上,重点是改善儿童青少年的体成分,把增加肌肉比例,增强骨骼的比重,降低脂肪含量当做体育课第一要务;把形成优美体态,改变不良姿势作为体育课重要任务;把提高运动素质,掌握锻炼方法看做体育课的重要抓手。运动、膳食是青少年儿童健康的重要保障,因此,在运动促进健康过程中,必须与膳食相联系。

评价是课程教学的重要环节。专家建议,学校需要改变现有的以运动素质评价青少年儿童的固有办法,全面、科学地建立青少年儿童健康评价体系,充分反映现代体育教育思想,努力实现健康中国2030提出的体育教育目标。

上海市教委对各区 and 试点学校“小学体育兴趣化、初中体育多样化”改革给予了充分肯定,并基于评估结果提出了三点具体要求:第一,要进一步明确学校体育课程改革的重要意义。各部门各司其职、通力合作,形成三位一体的改革工作局面;第二,要以学校体育课程改革为契

## 浦东新区林苑小学

浦东新区林苑小学是一所义务教育公办小学,地处三林地区,隶属浦东新区东明街道,开办于1996年9月的一所公建配套小学。体育专职教师5名,中学高级教师1人,小学高级教师3人,小学一级教师1人。学校为上海市《体育与健康》教材日常修改使用基地实验学校,上海市小学体育兴趣化课程改革试点学校,浦东新区体教结合单位。学校目前有26个教学班,每个班级每周3节体育与健康课,2节体育游戏课。自2015年9月参与上海市教委小学体育兴趣化课程改革试点工作两年来,林苑小学的体育工作从大建设观念和小学体育兴趣化理念出发,对课程进行重构,改革教学方法,制作体育器材,优化体育活动环境,做出了有益的探索。

### 与实际结合重构体育课程

学校提出了“健康的体魄是学生终身发展的基础”学校体育工作理念,把加强学校体育作为增强学生体质、磨练学生意志的必要途径,把强身健体、全面实施素质教育作为学校工作重要目标。始终坚持“健康第一,全面育人”的指导思想 and “以学生发展为本”的核心理念。

学校重构教学内容,将游戏与运动相结合,在兴趣化推进过程中,根据目标与任务,浦东新区林苑小学改变传统的教学计划中

内容安排过多,课程内容单一,运动量过低的问题,选配了学生更喜欢的教学内容,使其更贴近低年级学生的需求,将教材内容游戏化处理,更符合学生的兴趣。创新体育游戏主题单元,设计了种类繁多的主题游戏。

林苑小学在低年级教学中主要的体育教育方法为:观察法、自我练习法、讨论法、榜样法、启发式、合作法、演示法、完整法、分解法、示范法、讲解法、重复练习法等方法进行教学。根据学生身心特点采用适当的教学方法,使体育课充满童趣。

依据学校场地条件、器材设施、教师 and 学生的实际,学校创设体育环境,将自制体育教具与常规体育器材相结合。体育教师努力设计创新相应的条件资源。充分利用好可以利用的场地条件设施,为教学所服务。在开发利用器材教具资源的具体实施中,通过课堂教学进行及时修正、完善。使这些开发的教具资源能合理、有效、安全地为课程教学服务。如将废弃轮胎设计成体育课上及课外活动器材,丰富了学生体育活动形式;自制简易体育活动器械,帮助学生更好地学习运动技术,提高学生体育课学习兴趣。

授学生科学健康的生活观念?浦东新区林苑小学在小学体育兴趣化改革中探索出一条特色路径。

在五年级体育课教学设计中,学校将运动与营养膳食相结合,利用体育游戏的方式将合理营养和饮食结构理念灌输给学生,发挥学生的学习热情,提高学生健康意识,更好地践行了运动与健康结合的理念。

与此同时,学校开展军事体育游戏活动,将体育教育和保家卫国相结合。学校依据体育课程内容,结合学校航空少年军校的德育活动载体,鼓励全体师生积极创设并开展分年级的军事体育游戏活动,从而丰富了兴趣化体育课程探索途径,充分挖掘校内课程资源。

为了帮助体育教师提升教学能力,学校注重教师的科研活动,将教学和科研相结合。在参与小学体育兴趣化改革试点后,学校成立了校级课题《新课程理念下小学体育“游戏化”教学的实践研究》项目组,提高教育教学质量。同时,保证学校阳光体育活动的经费投入,并逐年递增,保障深受学生喜爱的体育大活动、趣味运动会按期保质保量进行。学校还设置专门体育培训经费,鼓励体育教师参加各类学习、培训,提高本校体育教师的体育技能培训水平。

### 理念创新引领体育教学

如何在体育教学中融入德育?如何传



# 把脉体育课改:好的体育课究竟该怎样上

## 上海发布“2017年‘小学体育兴趣化、初中体育多样化’评估报告”



## 初中案例——宝山实验学校

宝山实验学校是一所公办九年一贯制学校,2015年10月被列为上海市初中体育多样化教学改革试点学校之一。学校积极贯彻《上海市教育委员会关于进一步推进学校体育课程改革试点工作的通知》和《上海市小学“兴趣化”、初中“多样化”体育课程改革指导意见(试行)》中提出的关于小学兴趣化、初中多样化的课程改革要求,积极开展初中多样化课改的试点工作。

与此同时,学校响应宝山区推进体育课程改革的要求,试点男女分班教学,制定了“初二男、女分班、初三选项分班教学实施方案”,具有完善的“初中体育多样化”工作计划,使得试点工作成果显著。

学校建立起一支结构合理的师资队伍,并建设了设施资源丰富的运动场地。目前,学校配备有9名中学二级以上的体育教师,平均年龄38岁,涉及的项目多样化,主要有羽毛球、足球、篮球、乒乓球、田径、武术、桥牌、花样跳绳、定向越野。此外,学校初中部目前有200米田径场一个,内含3个篮球场、1个排球场地。另有室内篮球馆、体操房、乒乓房、桥牌专用教室,满足学生的体育需求。

在运动队建设上,学校参加了上海市篮球联盟及宝山区篮球、乒乓球、击剑、桥牌、国际象棋、定向越野等体育联盟,共成立了田径、游泳、桥牌、乒乓球、羽毛球、网球、围棋、国际象棋等运动队。为了确保学校运动队的健康发展,学校制定了一系列的运动管理条例。

评价对促进学生积极锻炼,树立健康生活方式理念有着重要作用。学校在以往结构考核、综合评分方法的基础上,把原三项评分内容扩大到五项,包括学生出勤率、学习态度、身体素质、运动技能、情意表现与合作精神。体育教师精心制作体育与健康评价表、学生成长记录手册,并在体育课堂中采用自评、师评、生生互评、师生互评的方式,关注学生进步与发展。

### 完善课程架构细化评价体系

宝山实验学校在开展初中体育多样化课改中,追求学生全面发展,在实施“多项目体验 多方法学习 多收获”学生在校体育序列活动。学校改变传统的学校体育教学内容、组织形式和运行机制,不断探索新的体育课教学方法,建立初中体育多样化的学校体育教学新模式。

学校完善体育课程改革组织架构体系,建立了以校长主抓,各部门综合保障,以及以学校体育组老师为主力军的体育课程管理体系,整合力量、全面实施推进初中体育多样化教学改革。

钟的上课时间,学生在校内校外的各种体育运动,都是促进改革的有效资源。

宝山实验学校初中部重视校本教材开发,根据学生身心发展特点,依托体育教师专项,目前已开发篮球校本教材、定向运动校本教材、花样跳绳校本教材,有利于学生的身心体验。同时,学校开设了多样化的体育社团,具体有花样跳绳社团、快乐球操社团、篮球社团、桥牌社团、定向越野社团。这些丰富多彩的体育社团一方面丰富了学生的课余文化生活,另一方面提高学生体质、培养终身体育意识。

在挖掘校外课程资源上,学校与宝山区武术协会、小飞人篮球俱乐部合作,开发武术操与武术套路学习、篮球拓展训练,让学生的锻炼内容更丰富多样,激发学生的学习兴趣,也为学生养成终身体育锻炼习惯搭建了平台。

学校参与了《体育教学中学生自主、合作、探索能力的培养》、《在初中体育多样化改革背景下,校园多样化体育活动模式构建与实验研究》、《多样化改革下,对八年级远撑前滚翻课堂教学设计的探究》等多个课题,开展课程与教学调研活动,将教师的体育教学理念和实践能力提升到新的高度。

在这些举措的推动下,学校深化体育教学改革,完善体育课程、大课间和课外体育活动一体化的阳光体育运动,提高“校园每天体育锻炼一小时”的质量,促进形成学校体育工作和学生自主锻炼的新局面。

体育课的改革,改的不仅仅是几十分钟

### 体育课外的运动同样精彩

体育课的改革,改的不仅仅是几十分钟

