

# 中美高中体育与健康课程标准比较及启示

江雪娇

(湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘要:** 运用文献资料法和比较研究法, 对中美高中体育与健康课程标准在目标设置、学习水平划分、内容设置、评价方面进行比较。研究发现: 中美体育与健康课程标准的目标区别不明显, 均围绕学生的体育素养展开, 促进学生全面发展; 在高中体育与健康课程标准水平划分上我国与美国除了学习年限不同, 美国在对同年级学生学习水平上的划分与我国的区别较大, 将同年级的学生根据运动能力高低进行分级教学的做法, 在一定程度我国可以借鉴; 体育课程内容与评价是我国的劣势, 体育课程内容没有与时俱进, 也没有突出地区特色; 体育学习评价的可操作性不强, 导致学生对学习体育没有价值感。启示: 我国应细化体育课程标准, 包括内容标准和评价标准; 提高学习评价的可操作性; 根据学生身心发展进行体育教学; 实现制定地区特色体育课程标准的可能性。

**关键词:** 体育与健康课程标准; 中美高中; 比较; 启示

## Comparison and Enlightenment of Chinese and American High School Physical Education and Health Curriculum Standards

JIANG Xue-jiao

(School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** Literature and data method and comparative research method were used to compare the physical education and health curriculum standards in terms of goal setting, learning level division, content setting and evaluation. The study found that the target difference between Chinese and US sports and health curriculum standards is not obvious, All revolve around the students' physical quality, Promote the all-round development of students; In the standard division of high school physical education and health courses, China and the United States have different years of study, The United States divides the learning level of students in the same grade greatly from China, The practice of teaching students in the same grade according to their athletic ability, To a certain extent, China can learn from it; The content and evaluation of sports courses are the disadvantage of our country, Sports course content did not keep pace with The Times, There is also no outstanding regional characteristics; The operability of physical education learning evaluation is not strong, Therefore, students have no sense of value for learning physical education. Revelation: China should refine the physical education curriculum standards, including content standards and evaluation standards; improve the operability of learning evaluation; conduct physical education teaching according to students' physical and mental development; and realize the possibility of formulating physical education curriculum standards with regional characteristics.

**Key words:** Sports and health curriculum standards; Middle and American High School; Comparison; Enlightenment

## 1 研究目的

体育与健康课程标准是学校体育课的行动指南,是国家指导性文件,该标准影响着中美两国要培养什么样的人才,如何培养人才。因此我国对学校体育进行了多次改革,美国是学校体育改革方面的引领者,每次学校体育改革我国都能从美国的改革中吸取经验。我国于2020年对《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》(以下简称高中体育标准)进行了修订,美国于2013年颁布了《National Standards & Grade Outcomes for K-12 Physical Education》(以下简称美国国家体育标准),并于2015年颁布了《Grade Level Outcomes for K-12 Physical Education》(以下简称结果),本文通过对比中国2020年普通高中体育与健康课程标准与美国2013年国家体育标准和2015年的结果进行比较,为我国高中下一次学校体育改革提供理论参考。

## 2 研究方法

### 2.1 文献资料法

通过查阅相关资料,登录中国知网检索美国国家体育标准与中国普通高中体育与健康课程标准(2020年修订),对检索到的文献仔细阅读,在前人研究的基础上对中美两国最新版体育标准中高中部分进行整理。

### 2.2 比较研究法

通过对比美国国家体育标准与中国普通高中体育与健康课程标准(2020年修订),发现中美两国的体育标准不同之处,分析原因,进行深入解读,得出研究结果,提出建议。

## 3 结果与分析

### 3.1 中国高中体育课程目标

我国最新版高中体育标准具有基础性、实践性、选择性和综合性的特点。体育与健康课程基本理念包括贯彻和落实立德树人根本任务、健康第一的指导思想,促进学生身心健康和全面发展;注重学生的学习需求,培养学生的运动兴趣;提高学生的综合素质;培养学生终身体育的能力;多元评价学生,激发学生潜力。高中课标的总体目标是让学生喜欢上体育运动,并主动参加体育活动;培养学生的体育实践和创新能力;形成健康的生活方式;能够遵守体育道德规范,有较强的社会责任感,在运动能力、健康行为、体育品德这三个方面综合发展。<sup>[1]</sup>根据我国近几年的改革来看,我国高中体育标准更加关注学生的德育发展,以学生为中心,促进学生全面发展,培养学生的体育学科素养。

### 3.2 美国高中体育课程目标

美国第一版国家体育标准在1995年由美国国家运动

与体育协会(NASPE)颁布,第2版在10年后进一步修改推行,2013年由美国国家体育发展目标和中小学体育课程标准的组织——社会健康与体育教育协会(SHAPE)颁布了最新版国家体育标准,体现了当时学校体育课程的发展潮流。引起了社会各界的极大关注,对体育教学做出了明确的规定。美国最新版成果明确了5个高中体育标准:

#### 1) 标准1

运动技能:在具体运动实践中掌握各项运动技能和动作模式的能力。

#### 2) 标准2

运动知识:学生通过对体育知识的学习以达到了解基本运动项目的起源和发展,通过自我认知能力完善体育学科的学习,提升自身的体育素养。<sup>[2]</sup>

#### 3) 标准3

身体健康:学生在运动中不断积累运动健身知识、制定健身计划以提升自己身体健康水平。

#### 4) 标准4

心理健康:学生不断运动,在实现身体健康的基础上,学会对自己的运动行为负责,在提升自己精神层面的同时,促进人格的健全发展。

#### 5) 标准5

社会认知:学生通过运动进行社会交往,培养团队合作意识和人际交往能力,进而实现个人的社会价值。

从这5个方面可以看出,美国最新版结果的目标主要是培养具有运动知识、体育技能和社交自信的有体育素养的人。美国学者埃尼斯认为体育课程的重点应该放在教育和运动技能的掌握上,并且促进学生积极运动的生活方式,影响学生决定终身体育锻炼。<sup>[3]</sup>

中美两国高中体育课程目标在设置上有所区别,但其共同点都是促进学生的发展,美国在2013年就提出培养具有体育素养的个人,这对我国2017年版高中体育标准中提出培养学生的体育学科素养有极大的借鉴意义,因此中美两国在课程目标上的区别不明显。

### 3.3 中美高中体育与健康课程学习水平划分

#### 1) 中美高中体育课程标准学习领域异同

中美高中体育课程学习领域划分见表1。

表1 中美国家高中体育课程标准学习领域比较

中国	美国
体能	标准1 运动技能
运动技能	标准2 运动知识
健康教育	标准3 身体健康
	标准4 心理健康
	标准5 社会认知

我国普通高中体育标准根据学生发展需要将学生学习领域划分为三个：体能、运动技能、健康教育，各年级学生的学习领域均从这3个方面出发。从美国国家体育标准所包含的5个标准来看，美国高中体育学习内容包括这5个领域：体能、知识、技能、心理、社会认知。<sup>[4]</sup>虽然美国的学习领域比我国多2个部分，但是我国的健康教育涵盖了身体健康、心理健康和社会健康3个方面，因此在学习领域中美两国所涉及的领域基本一致。

## 2) 中美高中体育课程学习水平的划分

中美高中体育课程学习阶段划分见表2。

表2 中美高中体育课程学习阶段比较

中国	美国
水平一（1-2 年级）	小学阶段 K-5 年级
水平二（3-4 年级）	初中阶段 6-8 年级
水平三（5-6 年级）	高中阶段 9-12 年级
水平四（7-9 年级）	
水平五（10-12 年级）	

我国对高中学习阶段的划分与美国显著不同，中国小学阶段是从1-6 年级，对应的是水平一到水平三，水

平四则到了初中阶段，高中我国实行3 年制也就是水平五10-12 年级。每个年级都设置了不同水平的体育课程内容，按照循序渐进的原则，如：足球领域课程是按照模块1、模块2、模块3 进行教学的，每个模块一般为18 个课时，平均每学年修4 个模块，每个模块的要求随着学习的深入而增加难度。美国国家体育标准中小学阶段是从幼儿园到五年级（K 代表幼儿园），初中阶段与我国一样是三年，但是到了高中美国实行四年制从9 年级至12 年级。但是美国的高中阶段体育课程是根据学生的个体差异进行教学的，美国高中将学生分为水平1 和水平2，每个水平均有五个标准，水平2 的标准比水平1 要求更高，在这个标准下美国高中学生可以实现低年级运动技术好的学生与高年级同样水平的学生同场竞技。<sup>[2]</sup>我国与美国对学习阶段的划分虽然有所不同但是均对阶段的每个年级都设定了要求和评价依据，但美国对高中生根据运动能力进行划分学习阶段的做法更有利于教师对学生运动能力的掌握，也有利于帮助处于同一年级运动能力更好的学生得到提升，为终身体育打下基础。

## 3.4 中美高中体育与健康课程内容

### 1) 中国高中体育课程内容

中国普通高中体育课程内容见表3。

表3 中国普通高中体育课程内容

课程类型	课程类别	学习内容	学业要求
必修必学类	体能	身体发展的基本原理与方法、测量与评价体能水平的方法、体能锻炼计划的制定、控制体重与改善体型	
	健康教育	健康的基本知识与技能，营养与食品安全，安全运动，运动损伤的预防与处理，心理健康和社会适应能力	
	球类运动	足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等
必修选学类	田径类运动	短跑、中长跑、跨栏跑、跳高、跳远、三级跳远、铅球等	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等
	体操类运动	基本体操。体操（单杠、双杠、支持跳跃等）、技巧、韵律操（健身健美操、竞技健美操、啦啦操等）、操舞（街舞、校园集体舞等）	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等
	水上或冰雪类运动	蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳、滑冰、滑雪等	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等
	武术与民族民间传统体育类运动	武术基本功、少年拳、太极拳、剑术、刀术、棍术、防身术、散手、民族民间传统体育	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等
	新兴体育类运动	轮滑、攀岩、定向运动、花样跳绳等	了解基本运动知识与技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、观赏与评价等

注：内容来源于2020 年修订版普通高中体育与健康课程标准。

从表3 可以得知我国普通高中的必修部分是体能和健康教育，运动技能也是必修但是学生可以根据自己的兴趣爱好进行选择，课标规定运动技能系列10 个模块，允许学生每学年进行一次运动项目的选择，那么每名学生在高中

最多可选择三个运动项目。我国对每个运动项目的学业要求都是一样的，对体能和健康教育则没有明确的学业要求。

### 2) 美国高中体育课程内容

美国高中体育水平成果标准1 见表4。

表4 美国高中体育水平成果标准1部分内容

标准1 (S1)	水平1 (L1)	水平2 (L2)
终身体育活动领域 (S1.H1)	在两次或两次以上的活动(户外活动,个人表演活动,水上运动,在一个或多个终身体育活动(户外活动,个人表演活动,水上活动,网、墙或目标游戏)中展示能力和或改进特定活动的动作技能(S1.H1.L1)	在两次或两次以上的活动(户外活动,个人表演活动,水上活动,网、墙或目标游戏)中改进特定活动的动作技能(S1.H1.L2)
舞蹈和节奏领域 (S1.H2)	能在文化和社交场合(如:婚礼、派对)跳舞,或能在一种舞蹈形式(如芭蕾舞、现代舞、嘻哈舞、踢踏舞)中跳舞(S1.H2.L1)	通过编排舞蹈或表演来展示舞蹈能力(S1.H2.L2)

根据美国2015年颁布的结果,可以了解到美国高中学校体育的发展情况。结果指出,在美国高中结束时,学生将为大学或职业生涯做好准备,高中运动成果分为两个层次,等级1是指学生必须达到的大学就业做好准备的最低知识和技能,等级2允许学生通过增加大学或职业准备所需的知识和技能来建立等级1的能力。美国高中共有5个课程标准:标准一:能熟练掌握各种运动技能和动作模式,包含三个领域分别是终身活动、舞蹈与节奏、健身活动。标准二:运用与动作和表演相关的概念、原则、策略和战术知识,包括运动概念、原则和知识。标准三:展示知识和技能,以达到促进健康的体育活动和健身水平,包括体育活动的知识、参与体育活动、健身知识、评估项目计划、营养、压力管理。标准四:表现出负责的个人和社会行为,尊重自己 and 他人,包括个人责任、规矩和礼节、与他人合作、安全。标准五:认识到体育活动对健康、快乐、挑战、自我表达和社会互动的价值,包括健康、挑战、自我表现和享受、社会互动。每个标准都包括1级和2级两个级别的要求。<sup>[2]</sup>

从课程内容上来看,我国高中体育课程内容只是划出了教学范围,没有具体的教学大纲,课程内容也只是传统的运动项目,集中在操类、球类、田径、武术等。美国高中体育课程内容包括户外运动、体适能运动、水上运动、球类运动、舞蹈和节奏运动、个人表现型运动、终身活动,每个年级涉及的领域课程内容都设置了标准,高中结束时需要具备展示所学运动项目的基本技能。从内容来看中美两国都注重学生对基本运动技能的掌握,我国从2017年版的课程标准内容增加了对学生德育的培养,注重学生的体育品德。美国国家体育标准也对学生个人和社会责任感做出了要求。当然因为文化差异中美两国在体育课程内容上有差异,美国除了重视棒球、橄榄球,在户外领域也开设了较多课程,而我国则对传统的运动项目球类、田径等开展较多,但是随着我国体育强国的发展,部分地区已经能够提供其他项目的运动场地,如游泳馆、网球场的增加,丰富了我国对这些项目开展教学的可能性。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

#### 1) 体育教育目标明确

美国国家体育标准旨在培养具有体育素养的个体,其制定的五个标准都是围绕学生的核心素养设置的。美国三版体育标准的目标都不一样,1995年“学生应该知道什么和怎么做”2004年“培养受过体育教育的人”,2013年“培养具备体育素养的个体”在修订的过程中美国的体育目标越来越明确,越来越重视体育对人的培育作用。<sup>[5]</sup>

#### 2) 学段划分更细致

美国国家体育标准对k-12的划分相比前两版更加细致,对高中的划分与中小学不同,高中采用两个等级的方式,等级2是等级1的提升。每个等级的学习成果要求十分详细并且具有可操作性,对高中学段细致的划分能够增加学生体育学习的价值感,培养学生的终身体育能力。

#### 3) 独特的编写方式

根据表4可以发现美国国家体育标准采用了独特的编写方式,首先是将所有高中生分为两个等级(Level),L1和L2,标准(Standard)为:S,H代表高中(High)。表中的S1.H1.L1表示标准1在高一等级1的要求内容,独特的编写方式让体育教师可以快速找到学生不同阶段需要掌握的运动技能,提高了教学效率。

#### 4) 学习成果评价多样性

由于体育学科具有特殊性,相比较其他学科而言,对学生学习评价的难度更大,合理设置体育学科学习评价是提高体育学科地位的途径之一,如果只是依据学生的出勤率、衣着、和努力程度来评价,学生会对体育教育产生消极的认知,他们可能会认为体育的价值低于其他学科,因此体育学习评价必须建立在符合学生需求的基础上。<sup>[6]</sup>美国体育标准对高中的评价方式在每个运动项目都有详细的内容标准,并且评价的可操作性高,对体育教师评价学生运动技能的掌握情况有很好的衡量标准,有助于学生感知参加体育活动的价值。



## 4.2 建议

### 1) 细化高中体育课程内容标准

高中阶段的体育与健康课程应该是对学生运动技能的完善和提高,在设置高中体育课程内容标准时应充分考虑学生的身心发展特点,在每个年级每个运动项目构建要求标准,体现出体育的育人标准。我国高中体育与健康课程分模块进行教学,但足球模块1中的一些技能要求在小学低年级时就应该达到,而在高中又出现同样的要求,说明我国高中体育内容标准没有根据学生的身心发展特点设置,同时还出现了重复教学,除了根据学生的身心发展,还要考虑性别和年龄区别,在同一年级可能会出现学生的年龄不同,对于不同年龄、性别的学生也应该在同一个运动项目上应该设置不同的标准,而我国高中采用的是完全统一的标准,不符合我国高中学生的身心发展规律。

### 2) 设置高中体育课程评价准则

评价准则主要是对高中体育内容标准提供评价要求和参考模板。如何对学生学习内容进行评价,评价内容和方法,采用定量评价还是定性评价。对内容标准进行评价,注重内容的丰富性,要建立多样化的评价方式,实现评价方法的可操作性。高中体育课程评价准则的内容要与内容标准相呼应,这样教师就能够明白教什么,学生也知道要掌握什么。根据综合评价对学生本学期的学习成果进行打分,来判断学生是否达到体育标准的要求。

### 3) 依学生运动能力分层教学

高中阶段是学生提升运动技能的最关键时期,如果教师在教学时将有运动天赋的学生与运动能力较差的学生放在一起教学,容易限制有运动天赋的学生发展和提高自己,因此对高中阶段的学生进行分层次教学有利于解决这种困境,当然运动能力较差的学生通过努力可以与运动能力强的学生同时教学。实现高中体育分层教学

对体育教师是一项考验,如何提高低水平学生的运动能力,如何为运动能力强的学生制定教学计划。

### 4) 根据地区发展水平制定地区体育标准

我国幅员辽阔,内陆与沿海地区的发展水平不一致,各地区能够提供的资源也不同,而我国又采用全国统一的高中体育标准,限制了部分地区高中学生体育能力的进一步提升,根据区域特点设置特色的体育标准与运动项目,有利于促进我国体育事业的发展和体育强国的实现,如在沿海城市,可以开设水上运动,制定水上运动的体育标准,可以为我国水上竞技运动提供人才。在北方城市可以开展冰雪运动,为冬奥会储备人才。各地区根据区域发展特色制定体育标准的趋势相信在不久的将来可以实现。

## 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)[M]. 北京:人民教育出版社,2020.
- [2] SHAPE America. National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 physical education [M]. Reston, VA: Author, 2015.
- [3] Ennis C. physical education curriculum priorities: Evidence for education and skillfulness [J]. Quest, 2011 (63): 5-18.
- [4] 互联网. 2013年美国国家体育标准[DB/OL]. <https://www.shapeamerica.org/standards/pe/>.
- [5] 俞福丽,潘绍伟. 美国国家体育课程标准的嬗变及启示[J]. 体育与科学, 2019, 40(3): 54-60.
- [6] Kniffin K M, Baert H. Maximizing learning through assessment in middle and high school physical education [J]. Journal of Physical Education Recreation & Dance, 2015, 86(4): 7-16.