

● 体育教育训练学 ●

身体素养视域下校园网球开展的推进机制与发展路径

黄小艳, 蒋国勤

(江汉大学 体育学院, 湖北 武汉 430056)

摘要: 运用文献资料法、逻辑分析法, 从推进机制和发展路径两个方面对身体素养视角下校园网球开展现状和发展进行解析。校园网球开展应重视青少年网球正、反手及发球等技术的掌握, 促进青少年运动技能的发展; 创新网球游戏、练习方法等教学的组织, 激活青少年运动兴趣的表现; 加强网球礼仪、规则等文化的传播, 构建青少年运动理论学习的情境; 丰富网球训练、竞赛等活动的方式, 培养青少年运动习惯的养成。

关键词: 身体素养; 校园网球; 运动参与; 运动习惯

中图分类号: G845 文献标识码: A 文章编号: 1003-983X(2024)01-0115-04

Promotion Mechanism and Development Path of School Tennis in the Perspective of Physical Literacy

HUANG Xiaoyan, JIANG Guoqin

(School of Physical Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei, 430056)

Abstract: Using the literature method and logical analysis method, the current situation and development of school tennis under the perspective of physical literacy are analyzed from the aspects of promotion mechanism and development path. Campus tennis should emphasize the mastery of youth's tennis forehand, backhand and serve techniques to promote the development of youth's sports skills. Innovative tennis games, practice methods and other teaching organizations to activate the performance of youth sports interest. Strengthening the dissemination of tennis etiquette, rules and other culture, and building the context of youth sports theory learning. Enrich the way of tennis training, competition and other activities to cultivate the development of young people's sports habits.

Keywords: physical literacy; school tennis; sports participation; exercise habits

新时代青少年教育应以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导, 落实党的教育方针, 推进体育强国建设的部署, 促进青少年身心健康的全面发展。2017 年教育部办公厅颁布了《关于开展全国青少年校园网球试点工作的通知》, 标志着我国网球运动发展进入了新的征程, 而校园网球作为网球运动普及的一个重要基点, 不仅能够促进我国体育事业的快速发展, 更密切联系着每一位青少年的健康成长。近年来“身体素养(physical literacy)”这一理念被广为流传, 2018 年联合国世界卫生组织(World Health Organization)发布了《2018—2030 年促进身体活动全球行动计划》(Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world), 并将身体素养列为构建积极活跃社会的首要目标^[1], 强调从身体维度、认知维度、情感维度、行为维度等 4 个层面来描述个体

发展的身体能力、身体认知、身体体验、身体行为, 而在校学生正是身体素养的主要受众群体, 以学校作为教育的载体, 更易促成身体素养的形成^[2]。校园网球的试点实践教学既丰富了学生的体育课学习内容, 也丰富了学生的校园生活^[3], 在教学过程中, 如何实现其育人价值仍需深入探讨与实践。本研究将基于“身体素养”视角对校园网球的“育体”和“育德”价值进行探索, 挖掘校园网球竞赛活动的教育价值, 聚焦当前校园网球发展的推进机制, 并提出相应的发展路径, 为提高青少年体质健康提供参考, 推动学校体育向高质量发展, 加快我国体育事业发展和体育强国建设。

1 身体素养解读校园网球开展的推进机制

1.1 身体素养的概念及要素

“身体素养”(Physical literacy)一词在本质上可理解为“在整个生命过程中维持身体活动以及健康所需要的综合能力^[4]”。英国学者在不同时期对其的界定有所不同, 在 2017 年将其内涵定义为“是人一生中身体需承担并参与活动的动机、信心、身体能力以及知识理解^[5]”; 加拿大体育与健康教育协会认为“是个体通过有利于健康发展的多种环境进行多种多样的身体活动^[6]”; 澳大利亚体育委员会则认为“是人在身体活动中所获得的身体能力、心理认知、社交能力等, 并能应用于终身的

收稿日期: 2023-09-26

第一作者简介: 黄小艳(1999~), 女, 福建泉州人, 在读硕士, 研究方向: 体育教学、网球教学训练理论与方法。

通讯作者简介: 蒋国勤(1974~), 男, 湖北枝江人, 博士, 教授, 研究方向: 运动训练学、田径教学训练理论与方法, E-mail: jgq2000@sohu.com。

体育学习中^[7]”。我国学者高海利认为“是为身体发展提供一个广阔的空间,不局限于体育领域,它包含全部的身体活动,甚至是体力劳动,同时,也是身体发展的一个过程,不局限于学校体育的各个阶段,它贯穿于整个生命发展历程”^[8];任海认为“是身体活动与积极生活方式的联动关系,建立在人的情感、认知和身体等多维度上,从而激发动机、培养能力,促进终身参与身体活动习惯的养成”^[9]。综上所述,身体素养是个体在有利于身体健康发展的空间下,积极参与各项身体活动,培养身体能力,提高心理认知,强化社交能力,着眼于终身学习的过程。

1.2 我国校园网球开展现状

2017 年,教育部办公厅颁布了《关于开展全国青少年校园网球试点工作的通知》《全国青少年校园网球特色学校基本标准(试行)》等文件,决定在上海、江西、广东、重庆、四川、云南等 6 省市开展校园网球试点工作,旨在推动学校体育改革,推进网球项目发展^[10],不仅进行校园网球场建设与改造,同时建设了一支网球体育教师队伍,并在各班级、年级、学校之间开展网球训练与竞赛,为青少年网球技能学习创建了良好的网球氛围。同时,根据青少年网球发展的需要,国家体育总局网球管理中心完善了青少年网球运动员的赛事结构,设置了“全国青少年网球比赛”(China Tennis Junior),简称“CTJ”,CTJ 是由我国体育系统和教育系统主办的各级各类网球比赛。目前,有全国青年运动会(网球项目)、中国网球青年大师杯、中国青少年网球团体锦标赛、耐克杯分站赛、郑洁杯分站赛等一系列全国级、省级、地市级赛事,其中耐克杯和郑洁杯全国青少年网球排名赛是当前国内较为重要的青少年 U 系列排名赛^[11]。但在开展过程中依然存在一系列问题,如:学生和家长对网球的认知有限,参与度不高;学生在网球学习过程中,学习周期长、趣味性低;地方赛事体系不完善,球员之间很难进行跨省市的横向对比等。

1.3 身体素养为校园网球开展提供条件

1.3.1 身体素养为校园网球的开展创造多元化环境

青少年网球教育理念始终贯彻培养全面发展的人,注重引导青少年树立正确的体育道德观和价值观,在参与网球运动过程中锻炼身体、掌握技能、调节身心,并学会关心关爱队友,成为有爱心、有责任感、有教养的人,真正做到“体教融合”^[12]。结合身体素养的各个要素,从身体能力、身体体验、身体认知、身体行为等视角出发,引申出多元化的校园网球环境(图 1)。

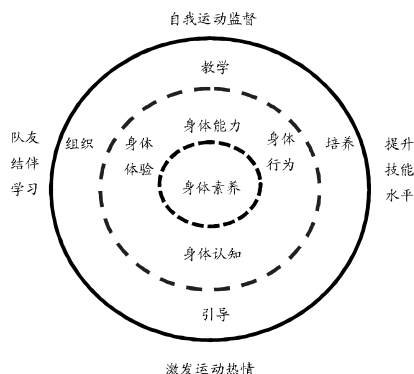


图 1 身体素养下创设校园网球环境

网球特色课程:通过开展网球特色课程培养青少年的行为意识、规则意识、健康意识等。学会网球运动的绅士风度、优雅气质、动作舒展等行为文化,教会网球比赛规则、课堂教学纪律等规则文化,了解自我运动监督、运动疲劳消除等健康知识,自我运动监督有助于学生判断自身运动机能状况、疲劳程度,以便于采取相应的疲劳消除方法,加速疲劳的消除,有效避免运动损伤的发生^[13]。以网球运动为教育载体,在学习过程中不仅满足青少年锻炼身体的需求,而且能够提高青少年的思维能力、专注力、自信心,对青少年自我意识的产生和发展有重要作用。

网球文化节:通过组织网球相关比赛增添学生学习趣味性。如:网球知识竞答、网球竞技比赛、网球投壶比赛等,在知识竞答中丰富其理论知识,在竞技比赛中提高技战术能力,在投壶比赛中体验网球乐趣。开展一系列的网球活动,有助于推动学生展示自我、欣赏他人、相互竞争、相互帮助,充分调动学生对网球学习的积极性,激发他们的网球运动热情,同时,强化青少年的交往能力,培养青少年的团队精神。

1.3.2 身体素养为校园网球的开展建立可操作性课程

网球运动生成体育课程,体育课程助力网球运动发展,以身体素养各要素作为网球课程的发展目标,构建青少年网球课程的学习基础,推行兴趣激发到运动质量提升的循环简易练习策略,以实现网球课程滋养青少年身体素养发展。在青少年的网球课堂教学中,可采用短式网球和快易网球相结合的教学方式。

短式网球在规则上与标准网球相同,主要区别于网球、场地和球拍,短式网球的网球气压较低、球拍尺寸较小、场地面积较小(表 1),更符合青少年的身体发育阶段,帮助形成正确的肌肉记忆和动力定型,充分发挥其柔韧性、协调性、感受性、模仿性^[14],有利于青少年掌握合理、规范的技术动作。

表 1 短式网球的网球规格、场地大小和球拍尺寸

球	气压	场地大小	球拍尺寸
红色	降低 75%	11 × 6 m, 网高 80 cm	17 ~ 23 寸(43 ~ 58 cm)
橙色	降低 50%	18 × 7 m, 网高 91 cm	23 ~ 25 寸(58 ~ 63 cm)
绿色	降低 25%	标准网球场	25 ~ 26 寸(63 ~ 66 cm)

快易网球采用的是“十步教学法”(图 2),注重趣味性和实用性的结合,以游戏导向教学策略,通过一系列循序渐进的情景来发展参与者的网球能力,引导形成开放式技能运动思维,及时收集场上信息,并根据信息反馈调整技战术的运用^[15]。

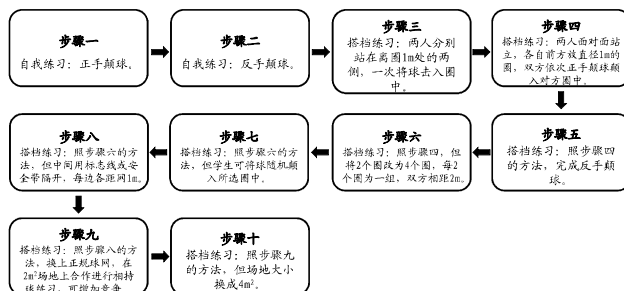


图 2 快易网球“十步教学法”

1.3.3 身体素养为校园网球的开展明确支撑主体

身体素养本质上由运动动机、运动能力、运动自信所构成(图3),是一个从“我能”到“我会”,再从“我懂”到“我爱”的过程。在身体素养发展的整个周期中,不仅增强青少年的自信和自尊,还能够保持积极生活的信心和动机,推动学校体育不断完善青少年体育服务体系,主要体现在政府、社会、学校、家庭等4个方面。

政府部门统领整个体育发展大局,出台相关学校体育政策,扶持地方相关部门,落实提高青少年身体素养和养成健康生活方式的重要内容,为青少年的健康成长保驾护航。

体育培训机构和俱乐部等积极为广大群众普及网球运动,开展网球社区公益活动,帮助青少年了解网球运动,并愿意参与网球运动,不断挖掘自我运动潜能。

学校推行网球进入体育课堂,打造网球特色校园,教会青少年网球运动知识与技能,使之成为网球主力军,为网球注入新的活力,推动网球的蓬勃发展。

家长是青少年健康行为的出发点,应鼓励青少年尝试不同的体育运动项目,选择适合且能够持续性参与的运动项目,为推动青少年终身参与体育锻炼铺好基石。

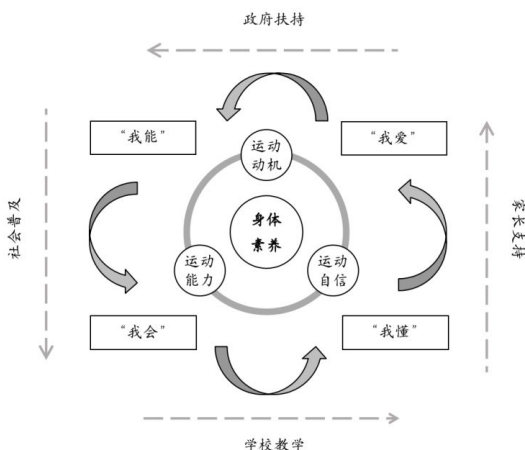


图3 身体素养下校园网球开展的积极循环

2 身体素养导向校园网球的发展路径

身体素养致力于构建人的身体活动与积极生活方式的良性关系,立足于人的全面发展,贯穿在人一生的旅程,重视在情感、认知、行为等要素上的相互关联,支持运动能力的培养,促进运动动机的形成^[16]。因此,从身体素养的构成要素来看,重塑青少年网球学习目标、明确网球推进方式(表2),成为理清身体素养构成校园网球发展目标的重要线索^[17]。

表2 身体素养要素、网球学习目标及网球推进方式的关系

身体素养要素	网球学习目标	网球推进方式
身体能力	运动技能培养	网球正、反手及发球等技术的掌握
身体体验	运动兴趣引导	网球游戏、练习等教学的组织
身体认知	运动理论学习	网球礼仪、规则等文化的了解
身体行为	运动习惯养成	网球训练、竞赛等活动的参与

2.1 促进青少年运动技能发展

身体能力指个体发展中所具备的攀、爬、跑、投等身体基本活动能力,同时人的身体具有极大的可塑性,通过不同方式的组合练习,可形成较为复杂的技术动作,进而发展成个人的运动技能^[18]。网球运动隶属于技能主导类隔网对抗项群运动,更重视“精细动作”的练习,拍面的控制和调整对击球的准确性和战术的实现极为关键,同时技术和打法的相互结合形成了个人技术风格,技术和打法的形成是一个从简单到复杂、从单一到复合的连续发展过程,是建立在学生身心不断发展的基础上,具备一定的动作理解能力后才能实现,将其融入日常的体育课程中,不仅能够发挥学生的主观能动性,而且能够促进学生的个性发展,更充分体现出体育与健康课程的育人功能^[19]。

2.2 激活青少年运动兴趣表现

身体体验指个体发展过程中形成的动因、信心、审美等身体活动性表现。通过身体体验触发人体多个感应器,促进感官活动的形成,在活动中感知身体的美感,更加自然的与运动情境相融^[20]。在网球基本技术动作学习过程中,大脑将同时接收来自听觉、视觉、触觉、平衡觉、运动觉、嗅觉等的刺激,并对其做出选择和评价,进而产生运动行为反应,最终完成既定动作。周围环境的交互作用帮助学生建立起与网球运动的积极关系,激发青少年的探索欲、好奇心,为网球学习创造一个良好开端。

2.3 构建青少年运动理论学习情境

身体认知指个体发展过程中产生的知识、技能、价值判断等身体活动内在品性。在体育行为中,人是通过人体各个系统的功能性整合而做出的身体活动,同时在自我感知、自我体验中形成了自我目标,进而明确身体活动的意义^[21]。青少年通过学校网球场器材参与网球运动,在网球运动中展现出刻苦训练、团结协作、勇于拼搏等精神;在网球比赛中学会网球比赛规则、网球技战术、网球礼仪等;在网球运动实践中网球文化潜移默化地影响青少年的情感倾向、价值观念、行为方式等。

2.4 培育青少年运动习惯养成

身体行为指个体演进中不断参与、践行、发展等的身体活动表达,是在身体认知和身体体验的基础上产生的,表现为个体自愿且持续性的参与身体活动,并能获得积极的运动体验^[22]。青少年通过反复参加网球运动进而形成一种稳定的、积极的、自动化的行为定势和思维模式^[23],自信地掌握网球各项基本技术,明确参与网球运动的目标程度,表达出青少年自我价值、自我尊重、自我理解的心理状态,促进他们认知、交往、表达等各方面能力的发展,增强参与网球运动的动机,最终形成终身参与网球运动的习惯^[24]。

3 结语

青年兴则国兴,青年强则国强。青少年的体质健康关系到国家的强盛,寄托着实现美丽中国梦的希望,国家致力于加强青少年体育,增强青少年体质,培养德智体全面发展的人才。本研究从身体素养的视角切入,深层次剖析身体素养的各构

成要素对校园网球开展和推广的参考价值。基于该理论下,从创造多元化环境、建立操作性课程、明确支撑主体等 3 个方面解读校园网球开展的推进方式。同时,以身体素质为发展导向,提出校园网球的发展路径,从青少年的运动技能、运动兴趣、运动理论、运动习惯等着手,实现校园网球助力青少年身体素质的发展,身体素质为青少年身体活动基础的双向互动。

参考文献:

- [1] World Health Organization.《Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world》[EB/OL].(2018-06-02)[2022-09-24].<https://apps.who.int/iris/handle/10665/272722>.
- [2] 施艺涛,崔华,解有毅.身体素质哲学基础、概念界定和评测体系的系统评价[J].体育科学,2019,39(8):3–11.
- [3] 朱世霞.成都试点小学校园网球开展现状调查及对策研究[D].成都体育学院,2012:34.
- [4] 张翌华,李红娟.身体素质:概念、测评与价值[J].首都体育学院学报,2021,33(3):337–347.
- [5] WHITEHEAD M. Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge[J]. Sport Ethics Philos, 2017, (12):281–298.
- [6] 居方圆,张震.加拿大高校体育身体素质推展情形及启示[J].体育科学,2020,27(2):96–102.
- [7] 赵富学,吕钊.《澳大利亚身体素质框架》释析及对提升中国青少年身体素质的启示[J].首都体育学院学报,2022,34(2):224–225.
- [8] 高海利,卢春天.身体素质的构成要素及其理论价值探微[J].体育科学,2019,39(7):92–97.
- [9] 任海.身体素质:一个统领当代体育改革与发展的理念[J].体育科学,2018,38(3):3–11.
- [10] 教育部办公厅.《关于开展全国青少年校园网球试点工作的通知》[EB/OL].(2017-10-20)[2022-09-24].http://www.moe.gov.cn/srcsite/A17/moe_938/s3276/201711/t20171109_318757.html.
- [11] 覃凯.体教融合背景下我国青少年网球赛事体系优化研究[D].成都体育学院,2022:27–33.
- [12] 刘青.网球运动教程[M].北京:人民体育出版社,2012:3–5.
- [13] 王广兰,汪学红.体育保健学[M].武汉:华中科技大学出版社,2014:141–144.
- [14] 杨远波.短式网球的特点及实用价值探析[J].成都体育学院学报,2001(6):83–84.
- [15] 李兴昌.快易网球在高校网球教学中的应用研究[J].体育科技,2011(2):135–138.
- [16] TREMBLAY M S, BRADSTREET C, BARNES J D. Canada's physical literacy consensus statement: Process and outcome[J]. BMC Public Health, 2018, 18(2):1034.
- [17] 宁科,王庭照,万炳军.身体素质视域下幼儿体育的游戏化推进机制与发展路径[J].北京体育大学学报,2021(8):75–88.
- [18] 马瑞,宋珩.基本运动技能发展对儿童身体活动与健康的影响[J].体育科学,2017,37(4):54–61+97.
- [19] 汪晓赞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的课程内容结构与特色[J].首都体育学院学报,2022,34(3):241–252+274.
- [20] WHITEHEAD M E, DURDEN-MYERS E J, POT N. The Value of Fostering Physical Literacy[J]. Journal of Teaching in Physical Education, 2018, 37(3):252–261.
- [21] 刘斌,饶宇洲.身体素质视域下小学生体育行为研究[J].体育科学,2021,28(6):90–97.
- [22] 赵雅萍,孙晋海.加拿大青少年体育素养测评体系“生命护照”研究及启示[J].成都体育学院学报,2018,44(4):92–97+102.
- [23] WIERSMA L D. Risks and benefits of youth sport specialization: perspectives and recommendations[J]. Pediatric Exercise Science, 2000, 12(1):13.
- [24] 陈辉映.身体素质视域下终身体育的内涵研究[J].湖北体育科技,2021,40(7):585–588.

(上接第51页)

- [29] 师方媛,任玉嘉,雷先阳.贫困地区农村教师职业延迟满足与工作投入的关系:正性负性情绪的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2021,29(3):577–581.
- [30] 陈海燕,李红政,王莺,等.军人正性负性情绪在情绪智力与生活满意度间的多重中介效应[J].中国心理卫生杂志,2018,32(2):155–159.
- [31] 马翔,赵思路,毛惠梨,等.负性情绪在大学生自我控制与微信成瘾间的中介作用[J].校园心理,2021,19(5):431–433.
- [32] 李梦龙,任玉嘉,蒋芬.中国农村留守儿童社交焦虑状况的 Meta 分析[J].中国心理卫生杂志,2019,33(11):839–844.
- [33] WU W, ZHANG Y, WANG P, et al. Psychological stress of medical staffs during outbreak of COVID-19 and adjustment strategy [J]. Journal of Medical Virology, 2020, 92(10):1962–197.