

基于结构主义课程观的基础体能训练研究

孙明超

武警山东省总队，山东 济南 250100

DOI: 10.61369/ETR.2025290029

摘 要： 本文旨在探讨基于结构主义课程观的基础体能训练相关问题。通过对结构主义课程观内涵的剖析，阐述其在基础体能训练领域应用的理论基础与价值，分析当前基础体能训练存在的问题。结合结构主义课程观强调的知识结构、整体性、系统性等要点，提出构建基础体能训练课程体系、优化训练方法与内容、完善评价机制等策略，以期提升基础体能训练的科学性、有效性，促进训练对象体能素质的全面发展，为相关领域的体能训练实践提供有益参考。

关 键 词： 结构主义课程观；基础体能训练；课程体系；训练方法

Research on Basic Physical Fitness Training Based on Structuralist Curriculum View

Sun Mingchao

Shandong Provincial Corps of the Chinese People's Armed Police Force, Jinan, Shandong 250100

Abstract： This paper aims to explore issues related to basic physical fitness training based on the structuralist curriculum view. By analyzing the connotation of the structuralist curriculum view, it expounds the theoretical basis and value of its application in the field of basic physical fitness training, and analyzes the existing problems in current basic physical fitness training. Combining the key points emphasized by the structuralist curriculum view, such as knowledge structure, integrity, and systematicness, it proposes strategies such as constructing a basic physical fitness training curriculum system, optimizing training methods and contents, and improving the evaluation mechanism. It is expected to enhance the scientificity and effectiveness of basic physical fitness training, promote the all-round development of the physical fitness of the trainees, and provide useful references for physical fitness training practice in related fields.

Keywords： structuralist curriculum view; basic physical fitness training; curriculum system; training methods

一、结构主义课程观概述

（一）结构主义课程观的起源与发展

结构主义课程观起源于20世纪中叶，以瑞士心理学家皮亚杰的认知结构理论为重要基础。皮亚杰认为儿童的认知发展是通过同化和顺应不断构建认知结构的过程。在此基础上，美国教育家布鲁纳进一步发展了结构主义课程观，他强调学科的基本结构，主张让学习者理解学科的基本概念、原理以及它们之间的关系，认为掌握了学科结构，便能够更好地实现知识的迁移，提高学习效率。^[1]

（二）结构主义课程观的核心内涵

结构主义课程观强调知识结构，认为学科知识是具有一定结构的，并非是零散的事实堆积。在基础体能训练领域，同样存在着诸如力量、速度、耐力、灵敏等各体能要素之间相互关联、相互影响的结构关系。

它倡导从整体上把握学科内容，将各个知识点、技能点纳入一个完整的系统中去考量，注重学科整体性与系统性。在体育课

程中，不能孤立地训练某一项体能，而是要看到各项体能之间如何协同作用，共同影响个体的运动表现。并且要按照一定的顺序、层次来组织教学内容，实现从简单到复杂、从基础到高级的系统性推进。

同时重视知识的迁移。学习者一旦掌握了学科的基本结构，便能够在不同情境下灵活运用知识，实现知识的迁移。在基础体能训练方面，当训练对象理解了体能各要素之间的结构关系以及训练原理后，就能更好地将训练方法应用到不同的运动项目或实际生活场景中，提高身体适应能力。

二、布鲁纳结构主义课程理论概述

布鲁纳的结构主义课程观是20世纪教育理论中的重要里程碑，是教育理论从行为主义转向认知主义的关键桥梁，其核心思想（学科结构、螺旋课程、发现学习）至今仍具生命力，它奠定了现代课程设计的科学基础，对现代课程设计、教学方法和教育心理学产生了深远影响，并持续启发教育改革。^[2]

（一）以学科结构为中心

布鲁纳认为，深入理解学科结构是学习的关键。每门学科都有其内在的知识体系与逻辑架构，这些结构并非孤立存在，而是相互关联且可不断发展完善的。在基础体能训练中，体能知识也具有自身的结构体系，力量、速度、耐力、灵敏和柔韧等素质的生理学基础、训练原理与方法之间就存在紧密的联系，形成复杂的理论知识体系。将力量训练的力学原理与肌肉生理结构的知识相结合，有助于训练者从整体上把握体能训练的本质，为制定科学的力量训练计划提供坚实的理论依据，更有效地达到传授和学习体能知识与技能的目的。

（二）螺旋式的课程编制

螺旋式课程编制依据儿童或学习者的思维发展特点，将学科基本结构置于核心，随着学习进程的推进，不断深化和扩展知识内容。在基础体能训练方面，青少年的体能发展具有阶段性和敏感期。在儿童时期，柔韧性和协调性发展较为关键；青少年时期，力量和耐力的提升逐渐成为重点。因此，体能训练课程应遵循这一规律，在身体训练初期，进行简单的身体协调性练习，随着年龄增长和能力提升，引入更复杂的力量训练组合动作，使训练内容呈螺旋式上升，在不同阶段安排相应的训练内容，并逐步增加难度，确保体能训练的系统性和连贯性。

（三）倡导发现法学习

发现法学习强调学生的自主探索与学习能力。在基础体能训练中，这意味着训练者应引导学员主动去发现体能训练的规律、技巧和自身的身体反应。在进行耐力训练时，让学员通过自我监测心率、呼吸频率等生理指标，探索不同训练强度和时间对耐力提升的影响，从而自主调整训练策略。这种学习方法能够激发学员的学习兴趣和主动性，培养其独立思考和解决问题的能力，使他们更好地理解和掌握体能训练知识与技能。

（四）建立课程评价标准

布鲁纳提出学习包括获得、转化和评价三个过程，课程评价应服务于教育目的，结合教育过程并考虑多种影响因素。对于基础体能训练课程，评价不应仅关注训练成绩的结果，更应注重训练过程中个体的努力程度、技能掌握的进步情况以及知识的转化应用能力。通过对比学员在一定训练周期内体能测试指标的提升幅度、训练态度的转变以及在实际运动场景中体能运用的表现等多方面进行综合评价，以此激励学员积极参与训练，促进训练效果的持续提升。

三、当前基础体能训练存在的问题

（一）训练内容碎片化

在很多基础体能训练中，训练内容的安排往往比较随意，缺乏对体能各要素内在联系的深入挖掘，可能今天安排力量训练，明天安排耐力训练，却没有清晰地训练对象说明这些不同类型体能训练之间的关联性以及它们如何共同作用于整体体能素质的提升，导致训练对象只是机械地完成各项训练任务，难以形成对体能训练的整体认知。

（二）部分训练方法缺乏科学性

部分基础体能训练依旧沿用传统的、单一的训练方法。对青少年和成年人采用同样的力量训练强度和方式，或者在训练过程中不注重训练方法的多样化组合，没有充分考虑训练对象的个体差异、年龄特点以及训练阶段等因素长期使用固定的训练模式，容易使训练对象产生疲劳，降低训练的积极性，也不利于体能的有效提升。

（三）训练评价存在片面性

现有的基础体能训练评价大多侧重于对训练结果的考核，如简单地测量力量的大小、耐力的时长等具体指标，而忽视了对训练过程中训练对象的学习能力、技能掌握情况、体能各要素协调发展程度等方面的综合评价。这种片面的评价方式不能全面反映训练效果，也难以根据评价结果对训练方案进行精准的调整和优化。

（四）部分训练与实际应用结合不足

基础体能训练的最终目的是要服务于个体的实际生活、运动需求等，但很多时候训练内容和方式脱离了实际应用场景，导致训练对象虽然在训练中各项体能指标有所提升，但在实际参与体育活动、应对日常体力挑战时却无法有效发挥体能优势，出现“学用脱节”的现象。

四、基于结构主义课程观的基础体能训练的理论价值

（一）有助于构建科学的训练课程体系

依据结构主义课程观强调的知识结构，能够梳理出基础体能训练中各体能要素（力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等）之间的逻辑关系，以此为基础合理安排训练课程的内容模块、先后顺序以及课时比重等。实际应用过程中，可以按照先发展基础的力量和柔韧素质，再逐步提升速度、耐力和灵敏素质的顺序来构建课程体系，使整个训练课程呈现出由易到难、循序渐进的科学结构，便于训练对象系统地学习和掌握体能训练知识与技能。

（二）有利于优化训练方法

从结构主义课程观注重整体性和系统性的角度出发，在选择训练方法时可以综合考虑不同体能要素的训练需求，采用多样化且相互配合的训练方法。比如将力量训练与灵敏训练相结合，通过设置一些需要在力量支撑下快速完成动作变换的训练项目，既锻炼了力量又提高了灵敏性，改变以往单一训练方法的局限性，提高训练的综合效益。

（三）完善训练评价机制

基于结构主义课程观重视知识迁移和整体把握学科内容的理念，训练评价可以突破传统的仅关注结果的模式，拓展到对训练对象在不同情境下体能知识运用能力、体能各要素协调发展情况以及训练过程中的学习态度、进步幅度等多维度的综合评价。通过全面的评价，能更准确地了解训练效果，为后续训练计划的调整提供更充分的依据。

（四）增强训练与实际应用的衔接

通过让训练对象理解基础体能各要素之间的结构关系以及整

体的体能训练结构，他们能够更好地将所学的体能训练知识和技能迁移到实际的体育活动、生活场景中去。当明白耐力和力量如何协同支撑长时间的户外运动时，在参与登山、徒步等活动时就能合理运用体能，提高活动的完成质量，使基础体能训练真正服务于实际需求。

五、基于结构主义课程观的基础体能训练实践策略

（一）构建基于结构主义的基础体能训练课程体系

分析体能要素结构关系，深入研究力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等体能要素之间的相互作用机制。在实际训练中，力量是很多体能表现的基础，良好的力量素质有助于提高速度和耐力训练的效果；而灵敏素质的发展又离不开一定的力量、速度和柔韧基础。通过梳理这些关系，绘制出基础体能要素结构关系图，为课程内容的组织提供框架。

确定课程内容模块与顺序。根据体能要素结构关系，将课程内容划分为不同的模块，如基础体能知识模块（包含体能概念、各要素介绍等）、基础体能素质发展模块（按照先力量柔韧、后速度耐力灵敏的顺序安排具体训练内容）以及综合体能应用模块（将体能训练与实际运动项目、生活场景相结合）。每个模块之间要体现出由浅入深、由基础到应用的逻辑顺序，确保训练对象逐步构建起完整的基础体能知识与技能体系。

合理分配课时比重。结合训练对象的特点和训练目标，合理确定各课程模块以及各体能要素训练的课时比重。对于青少年群体，基础体能知识模块和基础体能素质发展模块的课时可以相对较多，注重打牢基础；而对于有一定体能基础、准备参与特定运动项目的人员，则可以适当增加综合体能应用模块的课时，强化体能在实际场景中的运用能力。

（二）优化基础体能训练方法

整合多种训练方法。摒弃单一的训练方法，将重复训练法、间歇训练法、循环训练法等多种方法根据不同体能要素的训练需求进行有机整合。在进行速度耐力训练时，可以采用间歇训练法结合循环训练法，设置多个不同强度的速度练习站点，让训练对象按照规定的间歇时间依次完成各站点的训练任务，这样既能提高训练对象的速度耐力，又能增加训练的趣味性。

创设情境化训练项目。结合实际生活和运动场景，创设具有情境性的训练项目，让训练对象在模拟情境中锻炼体能，同时提高他们将体能应用于实际情境的能力，加强体能训练与实际应用的联系。

关注个体差异实施个性化训练。充分考虑训练对象的年龄、性别、身体素质、运动基础等个体差异，制定个性化的训练方法。对于身体素质较弱的个体，可以从较低强度、较简单的训练动作开始，逐步增加难度；而对于有一定运动基础的个体，则可以适当提高训练强度，增加训练的复杂性，确保每个训练对象都能在适合自己的训练方法下有效提升体能。

（三）完善基础体能训练评价机制

建立多维度评价指标体系。除了传统的体能测试指标外，增加对训练对象的体能知识掌握程度、训练过程中的学习态度、体能各要素协调发展水平、在不同情境下体能应用能力等方面的评价指标。

采用多样化评价方式。综合运用过程性评价和终结性评价相结合的方式。过程性评价关注训练对象在日常训练中的表现，如训练的参与度、技能的掌握进度等；终结性评价则侧重于对训练阶段结束后整体体能水平提升情况的考核。同时，还可以引入自我评价、同伴评价等多元评价主体，使评价结果更加客观全面。

利用评价结果反馈调整训练方案。及时分析评价结果，根据训练对象在各评价维度上的表现，找出训练过程中存在的问题和不足，针对性地调整训练方案，对训练内容、训练方法、训练强度等进行优化，确保后续的训练能够更好地满足训练对象的发展需求，不断提高训练质量。

六、结论

通过剖析当前基础体能训练存在的问题，并结合结构主义课程观的核心内涵发现，在实际的基础体能训练中，应用结构主义课程观有助于提升训练的科学性、系统性和有效性，促进训练对象体能素质的全面发展，并且更好地实现体能训练与实际应用的衔接。在具体实施过程中，还需要不断地根据训练对象的反馈以及实际训练效果进一步探索和完善，使基于结构主义课程观的基础体能训练模式能够更好地服务于不同领域的发展需求。

参考文献

- [1] 鲜兰. 布鲁纳的结构主义课程理论及其时代解读 [J]. 湖北科技学院学报, 2020, 40(04): 152-156.
[2] 周真. 青少年体能训练存在的问题与策略研究 [J]. 青少年体育, 2022, (08): 49-51.