

# 义务教育拓展性课程建设的三重审视

——基于浙江拓展性课程建设的实践分析

严从根, 李 丽

**摘要:**义务教育拓展性课程建设的初衷是培育学校的办学特色, 促进学生全面而有个性地发展。但是, 现实中的拓展性课程建设常常脱离学校理念性文化和特色地域性资源, 忽视学生需求和兴趣, 既没能彰显学校办学特色, 也未能促进学生全面而有个性地发展。为突破拓展性课程建设的现实困境, 学校要立足自身办学理念设计课程框架, 聚焦特色资源挖掘课程要素, 以“五育”为纲构建课程体系, 以学生为本建构课程实施路径, 围绕育人目标构建课程评价体系, 最终实现拓展性课程建设的价值回归。

**关键词:**义务教育; 拓展性课程; 办学特色; 个性发展

**中图分类号:**G423.07 **文献标志码:**A **文章编号:**1000-0186(2023)07-0018-06

**DOI:**10.19877/j.cnki.kjcf.2023.07.001

由于缺乏系统性思维, 进行碎片化和点状化推进等原因, 不少学校拓展性课程建设并没有达到预期目标。为此, 深入反思拓展性课程建设存在的问题, 明确拓展性课程建设路径, 对于回归拓展性课程建设的初衷具有重要价值。

## 一、拓展性课程建设的价值追求

为落实立德树人根本任务, 2015年3月, 浙江省教育厅印发的《浙江省教育厅关于深化义务教育课程改革的指导意见》明确要求, 义务教育阶段学校要完善课程体系, 开齐开好基础性课程和拓展性课程。“基础性课程”是指面向全体学生设置, 旨在为学生终身发展和适应未来打好共同基础的课程, 它包括国家课程、地方课程和统一必修的校本课程。所谓的“拓展性课程”则是学校自主开发实施, 供学生自主选修的课程,

它旨在拓展学生的知识面, 培育学生的兴趣和特长, 提升学生的社会实践能力。<sup>[1]</sup>因此, 拓展性课程并不能简单地等同于选修课程。该文件规定, 学校必须设置义务教育阶段的拓展性课程, 并将其列入课程表, 在规定的周总课时内安排教学。每学年拓展性课程课时占总课时的比例: 小学15%左右, 初中20%左右。浙江省非常重视拓展性课程的开设和实施。同年9月, 浙江省教育厅出台的《关于建设义务教育拓展性课程的指导意见》(以下简称《意见》)点明了主旨: 建设拓展性课程能够优化学校课程结构, 培育学校办学特色; 能够实施因材施教和个性化教育, 推进素质教育, 提高学生的学习兴趣和综合素质, 促进学生全面而有个性地发展。<sup>[2]</sup>概言之, 义务教育拓展性课程建设旨在培育学校的办学特色和促进学生全面而有个性地发展。

**基金项目:**浙江省哲学社会科学规划立项课题“义务教育拓展性课程开发的浙江经验研究”(19NDJC064YB)。

**作者简介:**严从根, 杭州师范大学经亨颐教育学院执行院长、杭州师范大学中国教育现代化研究院执行负责人、教授, 教育学博士(杭州 311121); 李丽, 杭州师范大学经亨颐教育学院副教授, 教育学博士(杭州 311121)。

### （一）培育学校办学特色

办学特色是一所学校发展过程中形成的比较持久的发展方式和被社会公认的独特的、优良的办学特征。<sup>[3]</sup>办学特色是学校的灵魂，决定学校的办学品位和层次，是学校的核心竞争力。学校办学特色的形成对学校发展具有重要价值：第一，它能提升学校的标识度。标识度是指学校具有的明显区别于其他学校的办学特征，是学校身份的象征。培育学校的办学特色有利于凸显学校的独特性，形成优质而且相对稳定的办学气质和办学风格，提升学校的知名度。第二，它能提升学校的贡献度。贡献度是指学校对育人和整个教育事业发展的价值。学校办学特色一旦形成，就容易激活学校中的各个要素，产生育人的活力和能量，并转化为制度安排，进而推动学校办学水平不断提高。<sup>[4]</sup>

课程是培育学校办学特色的重要抓手与实践载体。《意见》提出，拓展性课程开发要根据培养目标、学校特色、学生需求和可用资源，要充分利用家长、社区和社会机构等校外教育资源而进行。换言之，拓展性课程开发须立足校情，根据学校特色，基于学校资源而设计；拓展性课程须成为学校特色资源物质化并付诸实践的教育成果。因此，拓展性课程建设有利于培育学校办学特色。一方面，拓展性课程建设有利于梳理学校特色资源，形成学校办学特色。每个学校所处的生活世界不同，其中所包含的传统、仪式和准则等文化特色也不同。这是学校办学特色的重要内容，也是学校文化命脉传承的有力抓手。拓展性课程能够对此进行梳理，从而形成学校独特的文化品格。正如哈贝马斯所言，“生活世界所包含的传统、仪式和准则，规定了一所学校的文化。从一所学校到另一所学校，生活世界各不相同，正是这些差异为发扬一所学校的独特品格奠定了基础”<sup>[5]</sup>。另一方面，拓展性课程建设有利于凝聚学校的特色文化资源，彰显学校办学特色。在学校教育实践中，学校的特色文化要素往往散落于学校系统的各个领域。拓展性课程建设能够对其进行整合，从而改变学校教育特色资源分散凌乱现状，凝聚学校特色的文化资源，彰显学校办学特色。

### （二）实现学生全面而有个性的发展

实现学生全面而有个性的发展，让生生出彩，人人成才，是教育事业的理想和追求。一方面，让每个学生成为全面发展的人，是全社会对教育的期待。“培养什么人”是教育的首要问题。2018年9月，习近平总书记在全国教育大会上强调要坚持中国特色社会主义教育发展道路，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。这指明了我们的教育必须把培养全面发展的社会主义建设者和接班人作为根本任务，努力构建德智体美劳五育并举的教育体系，形成更高水平的人才培养体系。另一方面，让每个学生成为有个性发展的人，是全社会对教育的要求。我国正处于建设创新型国家的伟大征途中，创新型国家建设的关键在于创新人才的培养。创新人才是在全面发展基础上的个性发展的结晶，<sup>[6]</sup>因此，培养创新型人才的核心和关键是使学生得到全面而富有个性的发展。

建设拓展性课程，开展适合学生发展的教育，促进学生全面而有个性的发展，是浙江省基础教育课程改革的初衷。正是为了弥补国家课程在适应学生个性发展需求方面的不足，落实立德树人根本任务，促进学生全面而有个性的发展，《意见》首次把义务教育课程分成基础性课程和拓展性课程两类，强化选择性教育理念，大力推进因材施教，积极推进差异化教育和个性化教育。<sup>[7]</sup>拓展性课程建设丰富了课程结构，增加了课程的选择性，为学生提供课程选择的机会。《意见》明确规定，义务教育拓展性课程分为知识拓展、体艺特长、实践活动三类。知识拓展类课程包括学科研究性学习、学科专题教育、地方历史和文化教育等课程。这类课程旨在拓展学生的知识面，激发学生的学习兴趣和体艺特长类课程包括体育、艺术、健康教育、生活技艺等课程。这类课程旨在帮助培养学生的兴趣爱好，养成良好的生活习惯和高雅的生活情趣。实践活动类课程包括信息技术、劳动技术、科技活动、调查探究、社会实践等课程。这类课程旨在引导学生探究自然、体验生活、了解社会，着重培养学生动手实践、科学探究、团结协作、服务社会的能力。三类课程建设遵循“以学生为本”的开发原则，从满足学生的实际发展需要、适应学生的

多样化需求出发,充分调动每个学生的学习积极性,开发和培育每个学生的学习潜能和特长,以促进学生个性化发展。换言之,拓展性课程建设的重要的目的在于解决中小学课程高度统一、“千校一面”、学生自主学习和个性发展空间不足等问题,促进学生全面而有个性的发展。

## 二、拓展性课程建设的现实困境

### (一) 未能彰显学校办学理念

第一,拓展性课程建设脱离学校的办学理念。学校的办学理念包含学校的育人目标等,是学校特色文化的精髓。拓展性课程建设要彰显办学特色,必须与学校的办学理念相呼应,在其引领下进行探索和实践。但是,在实践中,不少学校拓展性课程开发往往与其办学理念相脱离,具体表现在以下两点。一是脱离学校办学理念。办学理念是学校办学的灵魂,是学校开发拓展性课程的重要基础。依据办学理念开展拓展性课程设计有利于凝聚学校特色文化,彰显学校办学特色,有利于提升拓展性课程的系统性。但相当一部分学校实践中的拓展性课程建设,往往不是根据学校的办学理念开展整体规划设计,而是以碎片化的发展方式和累积叠加式的方式进行建设。<sup>[8]</sup>例如,某小学的办学理念表述是“温暖、润泽、坚持”,开发的人文、科学、社会实践和体育艺术四类拓展性课程包括“朗朗书社”“了解宇宙”“好玩数学”“快乐五子棋”等。不难发现,这些拓展性课程与办学理念之间的关联度不高。二是脱离学校的育人目标。体现学校育人目标的拓展性课程开发,有利于学校育人目标的实现。但是,在实践中,很多学校的拓展性课程开发往往依据教师个人兴趣,而非根据育人目标进行系统化设计。这导致拓展性课程开发与实施同学校的育人目标脱节,二者各自为政。其结果是:育人目标不能为拓展性课程的设计与实施提供指引,拓展性课程也难以有效落实育人目标。

第二,拓展性课程建设忽视学校的地域性特色文化资源。地域性文化资源是学校特色资源的重要组成部分。每所学校都处在特定的地域范围内,或多或少会受到地域文化的影响。<sup>[9]</sup>地域性文化资源在学生成长过程中扮演着重要的角色。依据学校的地域性特色文化,利用地域性资源开

发拓展性课程不仅有利于凝聚学校特色资源、彰显办学特色,还有利于传承地域性文化。然而在实践中,不少学校的义务教育拓展性课程开发,常常脱离地域性特色资源。比如,某学校地处钱塘江畔,有着丰富的钱塘江畔地域文化特色。但是学校所开发的拓展性课程是比较常规的足球、篮球、跳绳、合唱、舞蹈、口琴等课程,没有充分挖掘地域性特色文化资源和与学校传统相关的课程。尽管这些课程在一定程度上也有利于学生的个性发展,但是,它没有体现学校位于钱塘江畔的地域特色,落入了“千校一面”的窠臼中,最终未能体现学校特色。可见,拓展性课程开发如果脱离学校的地域性特色文化资源,则无法发挥地域性文化资源的教育价值,也不利于凝聚学校特色文化资源,培育学校办学特色。

### (二) 难以促进学生全面而有个性的发展

拓展性课程建设只有基于学生的发展需要,尊重学生的主体性,才能充分激发学生持久学习的兴趣和动力,更好地展现学生的生命特性,从而更好地体现拓展性课程的意义与价值。<sup>[10]</sup>然而,不少学校的拓展性课程开发,往往以“教师意愿”代替“学生兴趣”,以“家长参与”替代“学生参与”,以“为宣传”“为考核”替代“为学生成长”,忽略对学生的关照,从而阻碍了学生全面而有个性的发展。

第一,课程开发中学生没有成为“点单人”。尊重学生需求是拓展性课程开发的第一准则。因此,需求导向模式即依据学生的需求开发拓展性课程应成为首要原则。但是,不少学校的拓展性课程开发往往脱离学生的需要和兴趣,具体表现为以下几种形式。一是基于校长意愿设计。校长往往对学校的拓展性课程开发具有决定作用,有些学校的校长基于自身的教育理念,开设诸如“榜样课程”“审美课程”“仪式课程”等。这些课程没有基于学生的需求而设置,使得校长的拓展性课程开发的意愿代替了教师的意愿和学生的意愿。二是基于教师能力设置。有些学校的拓展性课程往往是教师能教授的课程,教师向学校申报何种课程,学校就设置此种课程。以上这两类课程都会导致学校拓展性课程严重同质化,不能满足学生的需求。三是基于热点问题设置。有些学校的拓展性课程建设是完全根据社会热点问题

来开设拓展性课程。比如,受新冠肺炎疫情的影响,2020年5月复课复学后,很多学校完全摒弃了原有的拓展性课程计划,设置“复学防控”等课程。四是基于政策任务设计。有的学校的拓展性课程设计完全跟着政策走,政策要求防近视、学雷锋、学航天精神,学校就设置“护眼课程”“学雷锋课程”“学航天精神课程”等。“跟着热点走”“跟着政策走”开发和实施的拓展性课程很有必要,有利于培养学生的政治素养或社会敏感性,但是,不能完全摒弃既有的拓展性课程,否则会导致拓展性课程缺乏体系,从而走向碎片化。更重要的是,如上拓展性课程建设路径中,学生没有成为拓展性课程建设菜单的“点单”,学生的需要和兴趣没有得到满足,这不利于学生全面而有个性化的发展。

第二,课程实施中学生没有成为参与主体。不同于基础性课程,特别是基础性课程中的国家课程、地方课程,拓展性课程开发和实施的主体可以是教师,也可以是学生。学生参与拓展性课程开发和实施,不仅能让拓展性课程建设基于学生的需要进行建设,还能让学生在实践中满足自己的兴趣,发展自己的特长,促进学生全面而有个性化的成长。但是,在实践中,部分学校拓展性课程实施存在形式化、标准高等问题,导致学生无法成为真正意义上的参与主体。其一,形式化,课程没有真正落地。尽管《意见》明确规定了拓展性课程在义务教育阶段课程中所占的比例,但是,有教师在访谈中明确表示,不少拓展性课程是迫于行政压力或为应付检查而开发实施的。受“应试教育”导向影响,加上教学任务繁重,不少教师表示他们无力也不愿精心设计拓展性课程方案和严格执行课程计划,往往是应付了事。因此,拓展性课程存在虚设的现象,没有真正“落地”,学生根本没有机会参与,更谈不上在参与中实现发展。其二,标准高,学生无力参与。很多时候,部分学校为了宣传成果,对学生开展拓展性课程学习的要求很高。迫于学校和教师的压力,家长群体“内卷”十分严重。其结果是家长直接替代学生开展活动,实践拓展性课程学习任务,甚至,个别家长直接外包给专业机构制作。过高的标准和要求,超出了学生学习的最近发展区,导致学生没有能力参与。

第三,课程评价中为了迎合检查而忽视学生成长。拓展性课程建设的最终指向在于实现学生全面而有个性化的发展。因此,拓展性课程评价要基于学生的成长、为了学生的成长而进行设计和实施。然而在实践中,相当一部分学校的拓展性课程评价关注的是“让学校有名气,让教育主管部门更满意”。一方面,拓展性课程评价异化为宣传,让学校有名气。了解学生的发展状况和明确努力方向,是拓展性课程评价的目的所在。但是,实际的拓展性课程评价往往是为了将评价结果给家长看、给行政部门看、给社会看,从而提升学校知名度。将宣传的意义凌驾于评价本身的意义之上,背离了拓展性课程评价的根本性规定,也是造成拓展性课程实施中缺乏学生主体参与的重要原因。另一方面,拓展性课程评价异化为考核,让政府有成绩。除了宣传目的,应付各种考核,如教育现代化评估、美丽校园、信息化学校、德育示范校等各种考核,也成为很多学校拓展性课程开发的重要目的。为了使教育行政部门满意,拓展性课程评价更多地指向考核指标的要求,而不是指向学生成长,因而缺乏符合学生个性而全面发展需要的评价体系。为宣传、为考核的评价目的,直接导致拓展性课程评价过程缺乏学生的主体性参与,评价结果缺乏对学生的反馈,最终使得评价无法促进学生的成长与发展。

### 三、拓展性课程建设价值回归的策略

(一) 践行办学理念,设计彰显办学特色的拓展性课程框架

办学理念是指“学校未来发展中应该‘怎样办学’的总体看法和基本观念”<sup>[1]</sup>。办学理念既能反映学校全体师生独特的价值追求,又能反映学校的传统和实际,是学校办学特色的集中体现。拓展性课程建设是落实办学理念的载体,根据办学理念开展拓展性课程建设,有利于形成独特的课程文化,彰显办学特色。践行办学理念建设拓展性课程要落实“一体化战略”。“一体化战略”是指拓展性课程的形式和内容与学校文化的整体性相一致,拓展性课程的实施方式与学校的办学理念相一致。换言之,拓展性课程建设要在学校办学理念的统领下,与学校的课程文化、教学文化、学生文化、教师文化等相协调。以杭州

市某小学为例,该校结合办学传统和学校实际,在充分调研和讨论的基础上,确立了“让儿童成为幸福的儿童”这一办学理念,根据这一理念,学校以“童心教育”为核心,设计并实施了150多门“童心课程”,与“童心教育”“童心教师”等相匹配,彰显了学校办学特色,赢得了社会各界的赞誉。<sup>[12]</sup>

#### (二) 聚焦特色资源,挖掘具有学校特色的拓展性课程要素

立足校本资源,充分挖掘和吸收特色地域性资源,开展拓展性课程建设,有利于凝聚学校特色资源,彰显办学特色。一是要发动全体教师梳理和总结学校特色课程资源。学校可以通过“务虚与务实”相结合的工作原则,引进校外课程专家,采用项目负责制等方式,构建大学和中小学联合行动的拓展性课程资源建设小组,梳理和总结学校特色课程资源。二是要充分利用社区资源优势建设特色拓展性课程。学校可以利用家长和社区资源,建设“学校—家长—社区”联合的课程资源开发共同体,挖掘学校所在地域的特色资源,建设特色化拓展性课程。以杭州市某学校为例,该校具有近30年的办学历史,但由于种种原因学校文化断裂,发展滞缓。2019年,该校以拓展性课程开发为契机,引进高校课程研究团队,发挥家长和社区的力量,充分利用地处岳家湾的地理位置优势,邀请岳飞后裔代表担任拓展性课程开发的指导者,充分挖掘地域资源,收集整理岳飞及其后人的材料,设计了形式多样、内容丰富的“望岳课程群”,形成了诸如岳飞诗词、岳飞兵法和岳飞功夫操等拓展性课程,打造了独特的“岳文化”,极大地彰显了学校办学特色。

#### (三) 以“五育”为纲,搭建全面培养的拓展性课程体系

构建更高水平的课程体系,是形成更高水平的人才培养体系的重要举措,而德智体美劳“五育并举”是形成更高水平课程体系的有效途径。“五育并举”是对“如何培养人”这一问题的回答,也是对学校育人目标的具体表述。因此,要体系化地组织拓展性课程,培养全面而有个性、有特长的社会主义建设者和接班人,学校要在育人目标的统领下,依据“五育并举”和融合的理念构建全面培养的拓展性课程体系。学校可以采用模块设

计作为“五育并举”课程体系设计的有效举措,它主要解决不同类型课程之间的逻辑问题。促进学生全面而有个性发展的需要为学生提供多方面的内容,但是,这些课程内容的组织不能是杂乱无章的。而应以“五育”为纲,根据细化后的育人目标,设计模块化的课程,使众多原本混杂的课程内容有明确的模块归属,形成系统化多样化的课程体系。<sup>[13]</sup>

#### (四) 坚持以学生为本,构建促进个性化发展的拓展性课程实施路径

构建促进个性化发展的拓展性课程实施路径,要坚持以学生为本,从学生的需求和实际能力出发。一是要采用自下而上的拓展性课程开发路径。当前的拓展性课程开发采用“自上而下”的建设路径。虽然“自上而下”的建设路径有其优势,但也容易出现“不见学生”的局面,导致拓展性课程的设置偏离学生的需求。因此,要采用自下而上的建设路径,辅之“自上而下”的建设路径,尊重学生的需求。如落实自下而上的拓展性课程建设路径,学校须依据以下步骤推进。首先,开展学生需求调查。学校可以采用问卷和访谈等形式,广泛了解学生对拓展性课程的需求,明确拓展性课程开发的重点内容。其次,开展师资摸底。根据学生需求,学校可以采用教师自主申报等方式,了解师资情况。最后,统筹开发拓展性课程。学校根据师资资源和已具备的物质条件,最大限度地开发丰富的拓展性课程,满足学生需要。对于自身条件不足的课程,学校可以根据实际情况,采用购买服务的形式由校外机构承担部分拓展性课程建设的任务。二是要落实学生参与的课程实施策略。注重学生参与,充分发挥学生自主性,是实现学生全面而有个性发展的重要保证。一方面,学校要设计满足学生需求的课程,让学生“愿参与”。学校要依据学生的需求调查,设置丰富的拓展性课程,满足学生的兴趣,实现拓展性课程的个性化,让学生愿意参与。另一方面,学校课程要立足“最近发展区”,使学生“能参与”。可以采用层次化与层级化的课程实施途径,课程内容要采用由浅入深、从具体到抽象,螺旋式上升的组织形式。课程项目设计要依据不同学生的认知发展水平,让学生有能力参与。

(五) 围绕育人目标, 构建高质量的拓展性课程评价体系

高质量的拓展性课程评价体系应该以形成学校办学特色为主要目标, 以发展素质教育为主要导向, 而不是主要为了宣传和考核。构建高质量的拓展性课程评价体系, 要围绕学校的育人目标, 强化过程性评价和发展性评价。一方面, 要根据育人目标明确拓展性课程评价目标。育人目标引领着学校的整个教育教学活动。因此, 拓展性课程评价目标的设计要依据育人目标, 将育人目标具体化, 确保整个评价活动立足学生, 围绕育人目标展开。另一方面, 要依据育人目标设计拓展性课程评价体系。为实现学生全面而有个性的发展, 必须依据育人目标设计个性化的拓展性课程评价体系。如杭州某学校的育人目标是“具有中国心、世界眼的特别能交往的小外交官式新人”, 该校围绕“中国心”“世界眼”“特别能交往”三个分解目标设计了拓展性课程评价体系, 充分利用信息化手段, 采用档案袋等方式开展过程性评价和发展性评价, 明确拓展性课程的实施效果和了解学生的发展状况, 以此促进学生全面而有个性的发展。

参考文献:

[1] 柯孔标. 义务教育拓展性课程的理论与实践探索 [J]. 课程·教材·教法, 2019 (3): 30-35.  
[2] 浙江省教育厅. 浙江省教育厅办公室关于建设义务教

育拓展性课程的指导意见 [EB/OL]. (2015-09-18) [2022-03-09]. [http://jyt.zj.gov.cn/art/2015/9/18/art\\_1532973\\_27485178.html](http://jyt.zj.gov.cn/art/2015/9/18/art_1532973_27485178.html).  
[3] 2002 年中外大学校长论坛课题组. 大学办学特色的形成发展战略 [J]. 国家教育行政学院学报, 2003 (3): 17-23.  
[4] 邓友超. 在提高质量意义上追求办学特色 [J]. 人民教育, 2017 (17): 54-56.  
[5] 萨乔万尼. 校长学: 一种反思性实践观 [M]. 张虹, 译. 上海: 上海教育出版社, 2004: 246.  
[6] 文新华. 论人的全面发展与个性发展: 兼论创新人才的培养 [J]. 华东师范大学学报 (教育科学版), 2004 (1): 7-13.  
[7] 浙江省教育厅. 深化基础教育课程改革 促进学生全面而有个性的发展 [J]. 人民教育, 2018 (15/16): 11-15.  
[8] 胡定荣. 论校本课程开发政策的未来走向 [J]. 课程·教材·教法, 2020 (9): 26-33.  
[9] 宗颖. 基于地域文化的园本课程开发 [J]. 学前教育研究, 2015 (9): 70-72.  
[10] 咸富莲, 张立昌. 基于学生经验的校本课程开发问题思考 [J]. 教育发展研究, 2014 (12): 31-36.  
[11] 胡立德. 中小学特色办学顶层设计指南 [M]. 上海: 上海社会科学院出版社, 2020: 2.  
[12] 黄叶地. 让儿童成为幸福的儿童 [N]. 浙江教育报, 2018-12-28 (4).  
[13] 陈娟, 崔伟. 校本课程开发与学校教育的价值追求 [J]. 教育理论与实践, 2017 (34): 61-64.

(责任编辑: 刘启迪)

**Triple Review of the Construction of Compulsory Education Extended Curriculum:  
Based on the Practice of Extended Curriculum Construction in Zhejiang**

Yan Conggen, Li Li

**Abstract:** The original intention of the construction of compulsory education extended curriculum is cultivating school characteristics and promoting students' comprehensive and personal development. However, in practice, the construction often deviates from schools' ideological culture and regional resources, ignores the needs and interests of students, and fails to highlight schools' characteristics and promote students' development. To break through the dilemma of the construction, schools should be based on their own school-running concept design curriculum framework, focus on resources to mine curriculum elements, construct curriculum system according to the five domains of education, take student-oriented curriculum implementation path, build evaluation system around educational target, and finally realize the value of the construction.

**Key words:** compulsory education; extended curriculum; school-running characteristics; personal development