第22卷第2期

Vol. 22 No. 2

"淡竞技 重健身"大学公共体育教学改革探索

胡 健,赵 恒,吴 健(重庆师范大学体育系,重庆400047)

摘 要 在"以人为本、健康第一"指导思想的指引下 紧紧围绕"淡竞技 重健身"这个主题 从提高认识出发 建立了重庆师范大学公共体育教学内容新体系。重点突出健身娱乐的功能 并建立了多角度的综合体育评价体系 同时加强师资建设 取得了一定的成效。为推动重庆市普通高校公共体育课的全面改革提供了一定的借鉴和参考作用。 关键词 高师公体课 教学改革

中图分类号:G812.2

文献标识码:A

文章编号:1672-6693(2005)02-0077-04

Build a New System of Teaching Contents of Public Physical Education of College

HU Jian ZHAO Heng ,WU Jian

(Dept. of Physical Education , Chongqing Normal University , ChongQing 400047 , China)

Abstract: Under the guidance of "humanity and health first" our colleagues of the department are trying to build a new system of public physics education by shifting the stress from competion sports to leisure sports. We concentrate on the relaxing function of sports and building a multi-angle comprehensive system, while at the same time, refreshing the education resources. Our efforts are paid to receiving surprising results in practice and helping promotion the reform of PE education in high schools in Chongqing.

Key words public physical education of high-grade normal university teaching reform.

全面推行素质教育,教学改革既是重点也是难点。近年来,重庆师大体育系在贯彻落实全国教育工作会议上提出的'学校教育要树立'健康第一'的指导思想'[1] 实施高师公体课教学改革的过程中,敢于面对现实,善于捕捉时机,紧紧围绕'淡竞技重健身"这个主题,形成了我校公共体育课程改革的思路和模式。其宗旨是:充分体现大学体育的特点并严格区分于中小学体育;注重挖掘体育的内涵——体育文化,面向大多数的学生,注重健身方法的传授和终身体育意识的培养。并于2000年9月在2000级学生中全面推行教学改革,并产生了一定的影响。为推动重庆市普通高校公共体育课的改革,起到了积极的促进作用。

1 公共体育教学改革的背景

1.1 现状及分析

改革开放二十多年来,大学体育教学改革取得

了很大的成绩 ,它反映出整个人类社会的不断变革 和向前发展。但调查结果所揭示的事实和现状足以 引起教育界特别是高校体育工作者的高度关 注[23] ① 目前全国大学生的身体素质和健康水平 虽有所提高,但最能遏制心血管疾病的耐力素质和 肺活量指标却在不断下降 ② 大学生的身体素质仅 仅维持在高中水平 ③ 大学生中大多数体育知识贫 乏、健身手段和方法茫然 没有形成体育特长和养成 锻炼身体的习惯 ⑷ 普通学生对高超的运动技术可 望而不可及,加上健身项目普及不够,使得一些不健 康的东西乘虚而入。究其原因:第一,大学公共体育 教学一直沿袭以竞技运动技术传授为中心的教育体 系[4] 在教学内容和课程设置上跟中小学相比没有 明显的区别,很难体现大学体育的特点和优势。第 二 应试教育根深蒂固 对不同个体的人采用相同的 模式,传授相同的技术,考试也采用"一刀切"的评 价体系,以期达到相同的标准,忽视了学生的个体差

异 压抑了学生的体育兴趣和特长 ,使大学生们喜欢体育而不喜欢体育课。第三 ,体育教学的任务过分强调增强学生的体质 ,忽视了体育知识和健身方法的传授 ,忽视了体育能力的培养 ,忽视了体育习惯和终身体育意识的培养 ,使得"体育"这一从小学到大学都开设的一门长线学科 ,成为一些人眼中的"鸡肋"。

1.2 教学改革的指导思想和目标

本次教学改革的指导思想是,从根本上改变以往重复运动技术传授为中心的旧的内容体系,建立以强身育人,发展个性,增强体育意识,培养体育能力,养成锻炼习惯为中心的新的内容体系,让学生自觉运用课堂内所掌握的体育知识和健身方法去指导自己参加体育锻炼,自觉投身于全民健身的行列。

本次教学改革的目标是,拓展体育教学在健身、娱乐、文化、社会等方面的功能,健全体育课程理论的内容体系,优化体育实践课程的形式和内容结构,使学生从总体上了解体育的本质及体育锻炼对身体和心理的良好影响,掌握与体育锻炼有关的人体科学知识,启发学生自觉自主参与体育锻炼,加强素质教育,发展学生个性,让学生在掌握技能和知识的基础上达到强身健体的目的,并使学生获得终身锻炼及终身受益的能力的储备。

2 公共体育教学改革的具体措施

2.1 确立多层次课程设置建立一体化课程结构

教学改革的核心是教学内容的调整和更新。基于以上认识,重庆师大体育系重新建构了公共体育课的教学内容体系和课程结构体系,如图1、图2所示。

基础课 基础课 (一年级) 选项课 (一年级) 选项课 (二年级) 基础课 (二年级) 选项课 (二年级)

图 2 课程结构模式图

在课程结构方面,由原来一、二年级单一的体育基础课的教学模式,过渡成一年级基础课,二年级选项课,最后改变成一年级选项课,二年级专选课或选项课。在课程内容方面,加强了理论知识和健身方法的传授、结合重庆市雨水较多的实际情况,将理论

课的比例由原来的 15% 提升到现在的 20% ,以体育人文学、运动人体科学、健康教育学等重组理论课的内容体系;同时从学校的师资力量、场地条件、学生的基础等教学实际出发,开设了篮球、排球、足球、游泳、武术、健美操、瑜伽、乒乓球、体育保健等 9 项选项课,所有项目不限男、女,所有教学内容都从不同程度上淡化了竞技性而突出了健身性。根据重庆的地方特色,还将具有强身健体和安全自救功能的游泳项目,作为各年级的必选课。这样将体育课的统一性和多样性有机地结合起来,形成选项和专选,保健和理论等多层次的优化结构。同时充分重视课内和课外的结合,拓展体育锻炼的空间,把运动竞赛的趣味性、知识性和娱乐性结合起来,让学生社团、班级都成为群体竞赛活动的组织者。形成课内外的有机结合,构建一体化体系。

2.2 加强教材建设 突出健身娱乐的功能

在对"大学生参加体育课的心理倾向"、"公共 体育课程设置现状"以及"教学内容满足学生健身 需求"的问卷调查结果中表明[56]:①学生参加体育 课的心理倾向:"感兴趣"占46.7%;爱好"占 21.6% ", 一般"占29% ", 不感兴趣"占2.7%。大 多数学生学习目的明确,对体育课产生浓厚的兴趣 和爱好。②"体育课目的是强身健体"占51%"心 情愉快 "占 25.5% " 为了体育考试 "占 2%。③对 健美操、武术等项目受欢迎的程度明显高于竞技类 和体能类项目,对前者的认同率平均高达84.3%, 而后者只有8%和14.5%。分析其主要原因是健美 操、武术类项目难度小、易学,学习气氛好,轻松愉 快 健身效果好 同时能满足大学生的心理要求。而 竞技类和体能类项目内容单调、枯燥、难度大、不容 易掌握 学生学习情绪低落。以上调查表明 体育课 程设置应从学生的兴趣和实际的需要出发 从而实 现全面发展,达到心理、生理、社会三方面的健康。 为了配合学校公共体育课教学改革,根据新建构的 教学内容体系 ,组织教师编写并出版了《高校体育 教程》,此教材 2003 年获" 重庆师范大学优秀教材 三等奖"。

2.3 加强教学监控 建立多角度综合体育评价体系为保证教学质量和控制教学过程 ,所设置的每一个项目和内容 都有教学大纲和实施计划 ,还建立了一套科学合理、多角度的综合评价体系。首先建立绝对的评价体系 ,包括对学生基本知识、技术、能力和综合表现的评价、教师对学生的评价 ,学生之间

的评价 结合学生的体育基础 根据学生的努力程度 和进步幅度划分不同的评分标准,建立动态的相对 评价体系;其次学生还可以结合自己的选项和特点, 选择一定比例的项目作为考试的内容。与此同时建 立健全了课堂常规和教学检查制度,系领导配合系 课程建设委员会和教学督导,实施听课制度,并在每 学期大面积对青年教师进行教学检查,以保证教学 质量的提高。

2.4 加强师资培训 优化队伍结构

教师是知识的传播者和学生的指导者,是素质教育的具体执行者。体育系首先建立完善的教师培训机制,对现有的青年教师采取"走出去、请进来"的方式,利用组织观摩、进修、短期培训等多种形式,提高其业务能力;利用高校的资源优势提高外语和计算机水平,并熟练掌握多媒体电化教学手段以适应教育发展的需要。其次,加强体育系学术梯队的建设,培养教学骨干,提高科研水平,逐步建立一支结构合理、年龄适中、业务能力强,思想素质高的教师队伍。最后,将根据高校体育的任务,努力培养和发展教学、训练、科研各方面的人才,建构教学、训练、科研为一体的综合教师结构体系。

3 教学改革成果评价

- (1)初步建立了一支结构合理、年龄适中、业务能力强,思想素质高的教师队伍。随着教学改革的逐步深入,教师自觉钻研业务、提高自身素质的积极性热情高涨,从事教学研究和科学研究的积极性和水平也大有提高。实施教学改革以来,体育系教师完成了3个省部级课题和2个校级课题的研究工作,公开发表论文70余篇,其中权威核心期刊4篇,核心期刊20篇;教师中一级裁判员的比例达到85%,教师中高职称的比例达到56.2%;教师队伍的平均年龄42岁,教师队伍的学历结构也得到较大的改善,目前有硕士学位2人,在读研究生5人。
- (2)建立了一套严格、规范、科学的管理体系。本着用制度管理的原则,体育系制定了一系列的规章制度,其中包括《重庆师范大学公共体育课程大纲》、《重庆师范大学公共体育课课堂常规》以及教学检查制度、教师考核制度、看(听)课制度、考核和成绩管理制度 教学文件管理制度和设备管理制度及其他管理制度几十项。使公共体育课的教学改革在科学和规范的轨道上运行。

- (3)改变了陈旧的教学方法和教学模式,受到学生的普遍欢迎。通过多年来的教学改革,打破了普通体育课传统而单一模式的教学方法,教学内容和课程结构得到根本的改变。体育教学出现新的气象,每期开始选课时,都有一些学生因为满足不了第一志愿,而寻找教师帮忙的现象出现。多项目的设置,极大地满足了学生的兴趣和需要,极大地调动了学生的学习积极性,也使得教师的专长得到了充分的发挥。近三年来,学生体育成绩的优良率提高了两个百分点;学生对体育教师的评价分在90分以上《学生体质健康标准测试》合格率达95%。
- (4)教学改革促进学生自觉锻炼积极性的提高。体育教学改革使学生的体育意识得到了加强,自觉锻炼的习惯开始养成。调查结果显示:除体育课、早操和教师组织的课外活动外,现在学生中每周锻炼1~2次的占46.4%;每周锻炼3~4次的占35.6%;坚持每天锻炼的占6.3%;从不锻炼的仅占11.7%。
- (5)选项课和专选课的出现暂时缓解运动场地不足的矛盾。按国家教育部规定,五千人的学校要有两个运动场和一馆一池,万人以上的学校要有三个运动场和一馆两池。十年以前,两场一馆一池的较为宽松运动场地曾是本校的优势,但今非昔比,目前仅在校的大学生就达12000人,实施教学改革以来,充分利用学校的各种体育设施,尽量多开一些运动项目,使得上课的区域相对分散,活动场地见缝插针,暂时缓解学生人数多而运动场地少的矛盾。
- (6)教学改革带动了学生运动技术水平的提高。学生自觉锻炼意识的加强和体育课课内、课外的有效结合,使我校学生的运动技术水平和能力得到了提高。近三年来,有15人次改写校田径最高纪录校女子田径队以三金两银的成绩获得全国高师第五届田径运动会团体第五名的好成绩;武术队取得重庆市大学生运动会武术比赛两金两银十一人次获个人单项前八名的好成绩;足球队获得重庆市大学生足球比赛第三名的成绩;健美操队获得重庆市大学生啦啦操比赛一等奖。

4 对公共体育课教学改革的几点建议

(1)转变观念,把学校体育教学改革引向深入。 在学校体育改革的各项工作中,最难的是体育教学 的改革,最关键的是体育教师自身观念的改变。多 年来,学校体育师资都是在竞技体育的教学模式中 培养出来的,而往往忽视体育人文素质的培养。在后体育时代的今天更应加强体育社会科学的研究,努力适应教学改革过程中项目设置多样化的需要,满足不同消费层次的学生的需要,并积极参加各种学习,以更新知识,适应理论课教学的需要和科研工作的需要。

- (2)建立一套科学合理、多角度的综合评价体系。学校教育说到底就是要解决终身教育的问题,体育教育更是如此。因此,对公共体育课改革的期望值不能太高,也不要希望立竿见影。特别在体育考评中如何避开项目特点和个体差异而侧重于对每个学生都应该了解、掌握和具备的知识、能力等共性的东西进行测评,是一个很值得研究的课题。
- (3)加大体育场地、器材、设施经费的投入,保证和推动体育教学改革的顺利进行。近年来,由于改革开放的需要,学校招生规模的扩大,学生人数的剧增和体育教育专业的兴办,体育场地、器材、设施和经费的严重不足,已成为继续深化体育教学改革的瓶颈和"拦路虎"。学校应该按照国家教育部公布的体育场地、器材、设施和经费的配置目录进行配置,以保证和推动体育教学改革的顺利进行。
 - (4) 搞好运动竞赛,普及大众体育项目,加强学

生课余锻炼的宏观管理和指导工作。学生进行自觉 锻炼,增强体质,掌握技能,培养终身锻炼的兴趣和 能力,是搞好运动竞赛的基础和前提条件,运动竞赛 则是普及和推动大众体育不断发展的助推剂。应该 明确两者之间的关系,把公共体育教学改革指引向 深入。

参考文献:

- [1] 邓星华 杨文轩."健康第一"的理论依据与新使命[J]. 体育学刊 2002 9:12-14.
- [2] 胡健. 构建普通高校运动竞赛新平台[J]. 重庆师范大学学报(自然科学版)2004 21(2)79-81.
- [3] 中华人民共和国教育部. 体育与健康教学大纲[M]. 北京: 人民教育出版社 2000. 25-28.
- [4]陈智寿. 学生体质健康状态与体育课程改革成果的反差 [1]. 体育学刊 2002 9 8-10.
- [5] 王树明. 大学生身心健康与体育锻炼的相关研究 J]. 体育科学,2003(2)32-34.
- [6] 杜国如. 对我国高校体育与健康教育现状调查研究[J]. 体育科学 ,2002(6):15-16.

(责任编辑 李若溪)