

“ 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 competition 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 and 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^[2,3]。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; ④ 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, 使得一些不健康的東西乘虛而入。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

* 收稿日期 2004-11-16 修回日期 2005-04-15

作者简介: 胡健(1962-) 男, 重庆人, 教授, 主要从事社会体育理论方面的研究。

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考试办法》、《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[J].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)