

# 河南省高校体操课程教学改革现状与对策

王健

(河南师范大学 体育学院,河南 新乡 453007)

**摘 要:**对河南省高校体操教学改革的现状调查表明,高校体操课教学内容增加了许多健身性、实用性、娱乐性强的内容;开课时间早且时间统一,课时相对集中,有利于学生动作技能的形成和提高教学效率;实行“考教分离”,提高了考核的科学性。并针对体操理论知识未被重视、课时相对较少等不足提出了适当增加课时,提高对理论课的重视等对策。

**关 键 词:**高校;体操;教学改革;河南省

**中图分类号:**G831 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)05-0078-04

## Current situation of gymnastic curriculum teaching reform in colleges and universities in Henan province and countermeasures therein

WANG Jian

(College of Physical Education, Henan Normal University, Xinxian 453007, China)

**Abstract:** The author investigated the current situation of gymnastics teaching reform in colleges and universities in Henan province, and revealed the following findings: Many contents for keeping fit, practical use and entertainment purpose have been added into the teaching contents of gymnastic curriculum in colleges and universities; early and unified time for course commencement and relatively centralized course hours are conducive to the formation of student's move skills, enhancing teaching efficiency, carrying out "separated teaching and examination", and making the examination more scientific. The author also provided countermeasures, such as adding course hours appropriately and paying more attention to theoretical courses, against deficiencies such as gymnastic theoretical knowledge is not valued and course hours are relative less.

**Key words:** colleges and universities; gymnastics; teaching reform; Henan province

体操是我国高校体育教育专业的一门主干课程,该课程对培养合格的体育教师,尤其是培养体育教师基本功起到特殊的作用。但受传统思想的影响,过分追求竞技运动的内容和方法,忽视内容、手段、方法在促进学生健康方面的重要作用等,出现了体操教学理论绝对化、教学模式单一化、教学方法程式化等问题,这有悖于体育教育专业培养目标和基础教育新课标强调“健康第一”、“以人为本”的理念。本文以河南省高校体育教育专业体操课程教学为研究对象。对河南大学、河南师范大学、信阳师范学院等11所院校进行了问卷调查,全面了解河南省高校体操课程教学改革的现状,分析其改革的特点与存在的不足,并提出相应改革对策,希望有助于今后河南省体操教学改革的发展。

## 1 河南省高校体操课程教学改革的现状

### 1.1 河南省体操课教学改革所取得的成绩

(1)教学指导思想。

长期以来,河南省高校体育院系的体操教学指导思想和全国其他高校基本一致,都是以竞技体操教学为主体。随着社会经济的发展和人们对体育认识的不断加深,这种教学思想现在很难适应社会体育发展的需要。同时,学校体育的指导思想发生了两大明显的变化:一是从提高学生运动技术水平为中心,转向以全面提高身体素质、增强体质为中心;二是由偏重传授运动技术向重视提高学生基本运动能力,努力使学生养成终身锻炼习惯、掌握健身的方法转变。作为学校体育的一个重要组成部分的体操课,它的教学指导思想也应与学校体育的指导思想保持一致。为此,我国体操界的专家们对其进行了探讨,提出应改革以竞技体操教学为主体的教学思想,树立体操教学是为了提高学生的身体素质、掌握终身锻炼的方法和手段,具备从教的基本能力,并能够在学校体育和社会体育中起到推动者和指导者作用的指导思想。在此大背景下,河南省的许多专家学者对此问题也进行了不断的探索,各体育院系对此也进行了积极改革,并取得了一定

收稿日期:2005-03-31

基金项目:河南省高校青年骨干教师资助计划项目。

作者简介:王健(1964-),男,副教授,研究方向:体操教学和体育社会学。

的成绩。调查结果显示,有45.5%的院系开始以“竞技体操为辅,健身体操为主,竞技体操为健身体操服务”为教学指导思想。由此可见,以竞技体操教学为主体的教学思想正在逐步得到扭转,朝着健身方向发展。同时,为了适应社会体育的发展,并与学校体育的指导思想发展保持一致,以“提高学生的身体素质,并使其可掌握终身锻炼的方法和技术”和“培养学生的教学能力,使其成为学校体育和社会体育的推动者和指导者”为教学指导思想的体育院系分别占81.8%和90.9%。这些教学思想的转变提高了学生的身体素质并为其终身体育打下良好的基础,同时也大大推动了河南省体育事业和全民健身工作的发展。

#### (2) 教学内容。

1) 理论部分。河南省高校体育教育专业体操普修课的教材更新较快,现在81.8%的院校都使用了最新版本(即2000年版)的教材,删除了许多过时的、不符合时代发展需要的内容,同时增加许多新的内容,基本上能够跟上时代并满足社会的需求。其中一个明显的例子就是:高等教育出版社2000年版与1995年版相比增加了“体操与健身”一章,它能满足当前全民健身的社会需要,使学生明白体操与健身的关系,并通过体操来达到健身的目的。在调查中,许多院校提出现有体操教材内容还应不断完善,增加更多新的内容。例如:“学校体操”、“简易器械的制作及运用”、“赛事研究”、“社区大众体操”、“教学与实践”、“世界体操现状”等。总之,河南省体操课理论部分正在不断丰富和系统化,并与时代的发展保持一致,基本能满足学校体育和社会体育的发展需要。

2) 技术动作。目前,河南省各高校体育院系都一致认为体操技术动作教学内容选择重点应放在中学体育课体操教材中涉及到的技术动作。这一点与国内其他高校体育院系基本上是相同的,因为他们认识到,学生毕业以后绝大多数到中学任教,所以体操技术动作内容的选择首先应以中学体育课中体操教材涉及到的技术动作为主,这样培养的学生才能胜任自己未来的工作。

有72.7%的院系认为选择技术动作应具有健身性、娱乐性、趣味性和实用性。在调查中我们发现,健美操、体育舞蹈、体育游戏、技巧、基本体操、队列队形等内容受到普遍重视。绝大多数体育院系把基本体操、队列队形、技巧作为体操普修课的主要内容;72.7%的院系开设了趣味性、娱乐性较强的体操游戏;对于人们喜闻乐见的健美操和体育舞蹈更是受到体育院系的重视,81.8%的院系已把健美操单独作为一门课程开设,对于体育舞蹈也有半数以上的院系把它单独作为一门课程开设。这样大大地丰富了体操的教学内容,满足了学校体育和社会体育的发展需要。

另外,72.7%的院系认为所选择的体操技术动作还应有利于培养学生的意志品质和进行思想品德教育,而器械体操在这方面具有十分重要的作用。

3) 教学能力。体操教学能力主要包括口令指挥、讲解示范、编操带操、保护与帮助、编写教案等几个方面。目前河南省各高师体育院系对培养学生教学技能方面给予了一定的重视。72.7%的院系把以上内容作为教学内容的一部分进

行教学。调查结果显示,81.8%的院系认为口令、指挥、保护和帮助很重要,几乎所有的院系都认为讲解示范很重要。对口令、指挥、讲解示范等方面的重视,在很大程度上提高了学生的教学能力,它不仅体现在体操课教学中,在其他项目的教学中也能充分体现出来。

#### (3) 开课时间与课时分配。

与国内其他高校体育院系相比,河南省高校体育教育专业体操普修课开课时间比较统一且开课时间较早,72.7%的院系在第1学期就已开设体操普修课,另有27.3%的院校最迟也在第3学期开设。在第1学期开设体操普修课,有以下3点益处:1)学生刚入学时,年龄较小,正处在生长发育期,是发展身体素质的最好时机,体操这门课程对力量、协调性、柔韧性等身体素质有一定的要求,通过1年的体操学习可以全面提高学生的身体素质。2)学生年龄较小,可塑性较大,通过体操练习,可以提高中枢神经系统的机能,便于动作技能的形成。3)体操是其它运动项目的基础,学好体操有利于其它项目的学习。

体操普修课教学时间分配较合理,72.7%的体育院系分2个学期完成。因河南省各体育院系体操普修课总时数较少,课时在100~110学时的院系只占45.5%,半数以上的院系课时在100学时以下,最低的只有64学时,所以相对集中上课,有利于学生动作的形成,并有助于提高教学效率。

#### (4) 教学方法与手段。

1) 教学方法。河南省体育院系体操课的理论部分教学基本上改变了传统的主要在室内讲授的教学形式,而是采取室内教学和体操房内讲授相结合的教学形式,使学生能够直接看到所讲的实例,加深对理论知识的理解。对于体操技术部分,各高校体育院系不断引入现代教学方法,并结合体操的教学特点,提出了各种体操教学方法,使其越来越丰富。在动作技能形成的泛化阶段(即初步掌握阶段),对于容易的动作,除了传统的语言法和示范法外,部分院校还采用了“学导法”即学生自学和教师指导相结合的教学方法,它能够启发学生积极思维,使其成为学习的主体。另外还有形象思维法即运用形象思维把所要学习的动作和日常生活所见的物体结合起来,它能够帮助学生建立动作表象,加速动作技能的形成;对于较难的动作,采用模像演示法即用图表和模型模拟、示意动作等方法,它便于动作“定格”和配合讲解,使学生更细致地了解动作的各个部分,加快动作概念的形成。另外还有同结构改变条件法、辅助法、分解法等。在动作技能形成的分化阶段(即改进提高阶段),各高校体育院系采用的教学方法除了传统的语言法、示范法外,还有正误动作对比、加深正确动作条件反射的对比法、过程矫正法。另外还有诱导法、限制法、消退法等。在自动化阶段(即巩固完善阶段)主要采用比赛法、游戏法、变换法、限制法等改变练习的环境,增加完成动作的难度,使学生在任何状态下都能够很顺利地完成任务,从而达到运用自如。这些方法的运用大大节省了教学时间,提高了教学效率。

2) 教学手段。现代化的教学手段开始走入河南省各高校体育院系体操课课堂,有一半以上的体育院系曾经使用过

多媒体教学,有36.3%的院系曾使用过投影仪。对于录像教学,36.3%的体育院系曾经使用过,有些院系则更是经常使用。对于模型、挂图等传统的教学手段,有些体育院系也是经常使用。这些教学手段的运用,加速了学生对知识和技能地掌握,同时也提高了教学效率。

(5)教学评价。对于体操普修课考试内容的确定,河南省有81.8%的体育院系分为理论部分、技术部分、教学能力部分,这3部分的成绩按一定的比例相加作为学生的考试成绩,这一点与国内其他高校体育院系做法基本相同。但是河南省有81.8%的院系另外根据学生上课表现、出勤情况等,划出5%或10%的比例作为学生的平时成绩,这样就会更加全面反映学生的学习情况,促使其更加努力学习。在考试方法上,对理论部分的考试,有半数以上的院系实行了“考教分离”的方法,考试内容计算机抽题或非任课教师出题,然后集体评分;对于技术部分的考试,由教研室组织裁判组进行评分。教学能力部分的考试内容半数以上的院系由口令指挥、编操带操、保护与帮助、讲解示范、编写教案组成,这几项基本上包括了学生未来执教所应具备的能力。对于教学能力这部分的考试,72.7%的院系由任课教师穿插于平时上课中,这样做既方便又节省了教学时间。

## 1.2 河南省体操课教学改革存在的不足

### (1)尚未牢固树立科学的教学指导思想。

随着河南省体操课教学改革的不断深入,教学指导思想转变,有力地推动了学校体育和社会体育的发展。但是未能完全扭转以竞技体操教学为主体,以提高学生的运动技术水平为中心的教学现状。调查结果显示,一些体育院系以“提高学生的身体素质,并使其掌握终身锻炼的方法和技能”、“培养学生的教学能力,使其成为学校体育和社会体育的推动者和指导者”等为教学指导思想的同时,仍不忘竞技体操教学,强调提高学生的运动技术水平,这表现了他们在整个体操教学改革过程中未能完全转变思想,跟上时代的发展步伐,这势必会阻碍河南省体操课教学整体改革的步伐。

### (2)教学内容方面。

1)理论部分未受到充分重视。与国内其它高校体育院系相比,河南省各高校体育院系体操普修课理论部分所占比例较少。目前,我国其它体育院系体操普修课理论部分占总课时的20%左右,而河南省的体操理论部分占总课时20%以上的体育院系不足20%,63.6%的体育院系体操理论占不到总课时的15%。由此可见,河南省高校体育院系对体操理论部分未给予充分的重视,这必将会影响河南省体操人才全面素质的提高。

2)教学内容单一,不能满足当前社会的需要。目前,河南省体操普修课开设的内容不够丰富,不能满足当前学校体育和社会体育的发展需要。调查显示,对大家喜闻乐见的健身性和娱乐性较强的健美操、艺术体操、韵律操、体育舞蹈、形体训练等,除了健美操和体育舞蹈受到重视,分别有81.8%和54.5%的院系把它们单独作为一门课程开设外,其它的均未受到重视,只有27.3%的院系把形体训练作为体操普修课的内容;对于艺术体操和韵律操,把它作为普修课内

容的院系则是更少,仅占18.2%。

3)学生各种教学能力培养不够。编操、带操、编写教案和口令、指挥、讲解示范、保护和帮助等都是十分重要的教学能力。然而各院校对口令、指挥、讲解示范、保护和帮助等方面的教学能力非常重视,对编操带操,编写教案等方面的教学能力却不够重视。目前有45.5%的体育院系认为编操带操只能算是较重要,另有9.1%的院系甚至认为一般。编操带操是一项体育教师应具备的最基本的能力,而且在体操普修课上重视学生的编操带操能力,不仅可以提高学生的创新能力,对知识的综合运用能力,而且可以规范学生的动作,培养讲解示范能力。对于编写教案能力,54.5%的体育院系也认为只是较重要,另有18.2%体育院系甚至认为一般。在编写教案的过程中教师必须考虑教学内容的安排顺序、教法、教学组织形式、练习密度和强度等情况,可以说,一个好的教案是上好一堂课的前提。因此,编写教案是一项十分重要的教学能力,必须十分重视对学生这方面能力的培养。

### (3)总课时和理论部分课时较少,安排不够合理。

《全国普通高等学校体育教育专业本科专业课程方案》中规定,体操普修课的参考学时为90学时。而河南省至少有45.5%的体育院系体操普修课的课时在90学时以下,有的甚至只有64学时。同时,河南省各高师体育院系体操普修课理论部分课时与安排很不合理。80%以上的院系理论部分占总课时的20%以下,课时最少的仅有8学时,最多的也只有20学时。同时,理论部分上课时间安排也不合理,45.5%的院系把理论部分安排在开学和期末,另有27.2%的院系安排在期末,仅9.1%的院系从开学到期末都安排有理论课。

### (4)现代教学方法和手段尚未普及。

目前,河南省各高校体育院系采取的体操教学方法虽然很多,但是对一些现代的教学方法在各院系之间尚未普及,如在技能形成的泛化阶段,对一些简单动作采用的“学导法”,仅有27.2%的院系采用。目前,各体育院系采用最多的还是语言法、示范法等传统的教学方法,虽然这些传统的教学方法在体操教学中仍旧发挥着很大作用,但是随着新科技和社会的发展,现代的教学方法将起着更加积极的作用。因此,在使用传统教学方法的同时,还应注重现代教学方法的应用。

对于教学手段方面,虽然一些现代教学手段开始走入体操课堂,但在各体育院系之间尚未普及。45.5%的院系没有使用过多媒体,另有54.5%的院系也只是偶尔使用;只有34.4%的院系偶尔使用投影仪,65.6%的院系则根本未曾使用,而对于一些传统教学手段如模型,65.6%的院系未曾使用,18.2%的院系偶尔使用,仅有18.2%的院系经常使用。从整体上来说,不管是传统的还是现代的,各体育院系在教学手段的应用方面是不容乐观的。因此,在今后的体操教学中应加大教学手段尤其是现代教学手段的使用率,提高教学效果。

### (5)教学评价标准不完善。

目前,河南省高校体育院系对体操普修课考试各部分成

绩所占比例方面与国内其他高校体育院系一样,意见很不一致,每个院系各有侧重。这对河南省体操人才规格的培养造成一定的困难。调查发现,理论部分成绩的比例最高为40%,最低为15%;技术部分最高达到60%,最低却只有15%;平时成绩最高占10%,最低不占分。对于教学能力部分,它所占的比例最高为30%,而有些学校则没有这一项内容,即有些学校不把教学能力作为考试的一部分。对于考试及格的界定方面,半数以上的学校认为各部分相加达到及格就行。这样做不太合理,它不能综合反应学生对体操教学内容掌握的水平。

## 2 河南省高校体操课教学改革对策

### 2.1 根据社会体育和学校体育的需要,丰富教学内容

体操在学校体育和社会体育的发展中起着重要作用,尤其是在全民健身运动深入开展的情况下,体操的地位尤为突出。但是河南省体操的教学内容却较单一。针对此情况,应根据目前学校体育和社会体育的需要,丰富体操的教学内容,增加健身性、娱乐性、较强的内容如健美操、艺术体操、韵律操、体育舞蹈、形体训练等。

### 2.2 适当增加课时,重视理论课的教学

体操内容较多,且有些动作复杂,具有一定难度,完成时需要一定的时间,如果以现在的课时很难完成教学任务。学生的动作技术和教学能力是无法得到培养和锻炼的。另外,体操的趣味性、娱乐性、健身性、实用性较强,适合终身体育锻炼,现在增加学时学习,可以为以后打下良好的基础。因此,应适当增加现有的教学时数。

理论课课时较少及上课时间的不合理安排导致学生不能够全面系统地学习体操理论知识,更不用说运用体操理论知识解决实际问题了,甚至有些学生在体操普修课结业以后,还不会正确使用体操术语。因此,应该提高对体操理论部分的重视,增加课时,并就其课时安排作出适当调整,使学生对体操知识有一个整体的了解,提高他们的综合素质。

### 2.3 加强教学能力的培养

高校体育教育专业的学生将来大部分从事教学,教学能力是他们应具备的最基本的也是最重要的能力。体育教师具备的体操教学能力包括编操、带操、编写教案和口令、指挥、讲解示范、保护和帮助等,每一种能力都是同等重要的,在体操教学过程不能厚此薄彼,应该同等对待,加强各种教学能力的教学。

### 2.4 建立一套综合的教学评价体系

教学评价不仅反映了教师的教学效果,而且反映了学生的学习效果,同时它还能够促进学生学习的积极性。传统的教学评价存在很多问题,应该按照体操教学的实际需要,建立一套综合的教学评价体系。第1,评价方法的多样化,即

在评价过程中把定性评价和定量评价结合起来,过程性评价和终结性评价结合起来;第2,评价主体的多元化,即在评价过程中,把教师评价与学生自评、互评结合起来;第3,评价客体的多元性,即评价内容不仅包括对教学内容的掌握,还应包括学生的进步幅度、情感态度等。

### 2.5 提高教师的自身素质

教师是教学活动的组织者和实施者,因此在整个教学改革中教师是关键,必须提高教师的自身素质。一方面要提高教师的思想素质,要勇于创新,大胆改革,树立正确的教育观。另一方面要提高教师的业务水平。在科技迅猛发展、社会经济活动方式不断变化的社会,一方面对社会各类专门人才的素质和从业人员提出了各种新的要求,另一方面也使知识的淘汰速度加快。因此,作为一名教师应该不断提高自己的业务水平,才能跟上时代的步伐,在教学改革中发挥积极作用。

### 2.6 增加教育资金投入

在调查中我们还发现,许多体育院系的体操教学条件较差,甚至没有一个像样的体操馆,现代化的教学工具如投影仪、动作解析仪等甚少,教师的工作量较大,但是待遇却较低。这些因素从不同的层面打击了教师教学、改革的积极性。因此,必须增加教育经费投入,改善教学条件,提高教师待遇,给教师营造一个良好的教学环境。

## 参考文献:

- [1] 曲宗湖. 学校教育初探[M]. 北京:人民教育出版社, 2000.
- [2] 陈琦. 体育教学理论与方法[M]. 北京:长征出版社, 2000.
- [3] 侯柏晨, 颜辉. 体操普课准备部分教学改革初探[J]. 体育学刊, 2001, 8(6): 114-116.
- [4] 谢丽娜. 高等体育教育专业体操教学改革的趋向[J]. 西安体育学院学报, 2000, 17(1): 78-81.
- [5] 林跃. 我国体育院系体操教学模式改革与发展的方向[J]. 武汉体育学院学报, 2002, 36(6): 92-93.
- [6] 张予南, 高留红, 张予云, 等. 对体操在学校体育中“热与冷”现象的社会学分析[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(2): 238-240.
- [7] 武胜奇, 钱文军. 高师体育教育专业体操考试改革的初步实验研究[J]. 西安体育学院学报, 2002, 19(2): 94-96.
- [8] 黄汉升, 季克异. 我国普通高校体育教育本科专业课程方案的研制及其主要特征[J]. 体育学刊, 2003, 10(2): 1-4.

[编辑:周威]