

高校体育课教学内容的现状与改革

龚婉敏

(上饶师范专科学校 公共体育教研室,江西 上饶 334001)

摘 要:围绕高等学校在培养跨世纪合格人才中,大学生在体育方面应具备的能力和素质进行研究。提出将理论课和实践课(教材、课时、成绩)按1:1的比例组织实施的改革设想,改变传统的以重复运动技术传授为中心的旧的教材体系,建立以强身育人、传授体育健康知识、加强体育意识和体育能力培养、形成终身体育思想为中心的新内容体系,使学生能自觉地运用在课堂上所掌握的体育知识和健身方法,指导自己长期参与体育锻炼,投身到全民健身的行列。

关 键 词:高校体育课;教学内容;体育锻炼;改革设想

中图分类号:G807.41 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0080-03

Reformation and current situation on the P. E teaching content in higher schools

GONG Wan - min

(Division of Physical Education, Shangrao Teachers School, Shangrao 334001, China)

Abstract: The thesis is about training abilities and qualities which each qualified talent in higher schools should possess during the transcency. It puts forward a reform idea that is to organize a rate of theory and practice lesson by the scale of one to one, change the old teaching system which lessons are around the repeated athletic skills, instead of setting up a new content system which is to train students by strengthening their health, teaching physical healthy knowledge, improving P. E. idea and abilities, forming P. E. idea for life, so that the students can use their grasped P. E. knowledge and physical training method from their lessons to instruct themselves and join the ranks of an entire nation in having physical training.

Key words: P. E. lessons in higher schools; teaching content; physical exercises; reform idea

未来世界范围的竞争,最终是教育的竞争。为了适应社会发展的需要,作为人才接受系统教育的最后一站——高等教育,正朝着提高综合素质的方向改革和发展。因此高校体育将以传授运动技术为中心向以强身育人,终身体育为主线的思想转变,而且始终伴随着高校的体育教学改革。但目前在我国高校的体育中这仅限于理论上和一些局部的修修改改,有鉴于此,国家教委在1996年先后在承德、南京、厦门等地召集部分高校的专家、学者,就现行高校体育的教学内容和课程体系及教学模式进行研讨。1997年末,在北京体育大学举行了高校体育专题讨论会,讨论题目是“关于21世纪学校体育工作的思考”^[1]。会上,国家教委体卫艺司杨贵仁副司长作了发言指出:面向21世纪的学校体育工作,应主动适应我国社会发展对人才培养的需要,适应我国教育总体改革和发展的需要。鼓励各高校解放思想、更新观念,尽快建立适应时代发展和人才培养需要的具有高校体育特点的体育课程体系^[2]。上饶师专根据国家教委有关文件精神,2000年暑期学校召开了《关于修订面向21世纪教学计划的实施意

见》、《上饶师专学分制方案》等教学研讨会。显然,教学内容是影响教学改革和育人质量的关键。本文正是在这样的背景下对面向21世纪普通体育课教学内容进行设计和构建,从根本上改变传统的以重复运动技术传授为中心的内容体系,真正建立以强身育人、传授体育健康知识、加强体育意识和体育能力培养,形成以终身体育思想为中心的新内容体系,从而促进高校的体育教学改革朝着有利于跨世纪人才培养的方向发展。

1 普通体育课教学的效果

体育学,是学校教育中的一门长线学科。历届大学生经历了中、小学几年的体育教育后再接受2~3年的高校体育教育,按理无论是在体质水平、健康状况,还是锻炼习惯和终身体育以及体育文化素质方面都应上一个新台阶。然而,事实并不是这样。据最新资料,1995年全国学生体质调研数据显示,仅就身体素质而言,处于大学年龄段的各项指标与高中毕业年龄段相比,除立定跳远成绩稍有提高外,其它指标

收稿日期:2000-06-28

作者简介:龚婉敏(1961-),女,江苏常州人,讲师,研究方向:体育教学与训练。

几乎处于同一水平上。1998年对我校1120名历届大学毕业生毕业后能否坚持体育锻炼进行调查。结果是能坚持锻炼(每周2~3次以上)的男生只占12.7%、女生占8.3%;而对96、97、98三届在校大学生课外体育锻炼调查表明,每届学生能坚持课外体育锻炼的男生仅占30.1%~35.0%、女生仅占7.83%~9.20%。从以上调查资料不难看出,大学体育教学效果收效甚微,主要体现在这几方面:一是大学体育教学内容停留在初、高中阶段,使大学生的体质水平和健康状况变化甚小;二是体育保健知识的贫乏和健身方法不妥;三是形成终身体育思想和养成锻炼习惯的意识甚少。也就是说这是不符合跨世纪合格人才培养的总体要求。因此,大学体育教学必须改革,以达到适应性发展的需要。

2 普通体育课教学内容存在的主要问题

(1)高校体育与社会体育产生断层,缺乏连续性和统一性。只强调掌握技术、应付考试,而教师在传授运动技术时,采用的教法往往是高度浓缩的教学方法,使得学生望而生畏,从而产生厌学情绪。教材内容设置上也缺乏科学性、健身性和实效性。缺乏培养学生从事体育活动的兴趣、爱好、意识、习惯以及独立进行身体锻炼的能力。

(2)现阶段普通体育课教学内容中,轻视理论知识教学的现象还相当严重。教材比重太小,教学时数偏少,而且内容太偏重目的、任务、意义等纯概念和一些简单的锻炼原则。缺乏实效性、针对性和长远性,实用价值不高。因此,学生对自己的体育实践是知其然不知其所以然,不懂得所学各种技能对自己会产生什么影响,也不清楚自己是否需要这些练习,因而难以在课后进行自我练习。

(3)教学方法太陈旧,教学组织单调,电化教学、多媒体教学等先进教学手段没有。体育理论课的教学,就一块黑板、一支粉笔、一张嘴,就打发了。而实践课的教法也只是停留在讲解与示范、完整与分解、重复练习及游戏和比赛等,一些新的教学方法如念动练习法、情境教学法等还没有引起教师普遍关注。

(4)忽视健身教育和职业实用性体育教育有关的人体科学知识的传授。随着科学技术的发展,社会的进步,人们的观念也发生了深刻的变化。以健身、娱乐、休闲和兴趣爱好为主的多种课余体育活动逐渐成为当代大学生塑造形体美、培养终身体育意识的重要手段。体育运动的,只有通过自己亲身体验才能得到证实。大学生在校期间,不仅要学会体育运动知识、技能及锻炼的方法,还要学会运用这些知识

技能及方法来组织好各种体育活动。这就要我们对大学生开展实用性体育教育,适应未来需要。为其提供健康保证和能力的培养是普通高校体育课教学亟待解决的问题。^[3]

上述存在的问题,主要是教师观念的陈旧所致。在教学方法上沿袭旧规,不善于探索和钻研教材,不善于捕捉新知识、创新意识差、无心搞科研,若不予以足够的重视,可能成为学校体育教学现代化的阻力。因为,每一种好的教学方法的运用,又都是博得学生对教师情感取向的心理基础,从而成为体育爱好、终身体育意识的动力源。所以,教师的敬业精神、文化素质、进取精神、科学创新意识等方面的现代化意识水平高,往往是培养学生终身体育意识,推动学校体育教学现代化进程中的动力。^[4]

3 普通体育课教学内容新体系的设想

高校复办以来,人们常常将大学体育的目的及任务等同于中、小学体育。因此,在教学内容和课程结构上几乎重复着中、小学的体育课程体系。大学生年龄特点、生理心理特点、智力水平、社会活动能力等同体育运动的关系与中、小学生相比都有本质上的区别。虽然用于大学体育课程教学法定时数有144学时(每学期18周,每周2学时),但扣除理论课教学2学时,考试课4学时,还要剔除因雨天浪费的时间,再按体育课的常规练习密度(35%~40%)来计算,每个学生在一、二年级必修的体育课上实际用于身体练习的时间大概在36~40h之间,但现将原2学时为100min,改为2学时为80min,这样一来,在实际用于身体练习的时间只有30~33h了。仅靠这点时间来增强体质,显然是不够的,增加课时更是不可能的。因此,我们只有用好有限的教学时数,调整教学内容,优化课程结构,提高教学效率。

新构想的普通体育课教学内容体系(见表1),主要拓宽了普通体育教育在健身、娱乐、文化、社会等方面的功能,健全体育理论内容体系,优化体育课程实践内容结构。能使学生从总体上了解体育的本质以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,了解运动创伤的简易处理方法;掌握体育运动竞赛基本规则和裁判知识,懂得观看和欣赏各种比赛;增加国防军事教育课程,进一步增强学生爱国主义的使命感和责任感;培养学生终身体育思想,启发学生自觉参与体育锻炼;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储备^[5]。

表1 普通高校体育课教学内容的构想及时数分配表

课程	学期	教 学 内 容	时数
理 论 课 教 材 50%	1.	体育社会人文学(体育功能、特点、奥林匹克文化、体育运动与心理健康、国防军事教育等)	18
	2.	体育知识和养生保健(体育基础知识、体育保健、身体锻炼知识方法、体质测定与评价、传统养生、卫生与健康、体育疗法、各项运动技术知识等)	18
	3.	体育科学原理(生理科学基础如肌肉功能、能源、氧供应、疲劳消除、心理科学基础、体育道德意识、体育道德认识、体育道德情感、体育道德行为等;课外体育组织能力培养)	18
	4.	竞技运动与运动人体科学(运动、心血管、呼吸、循环、神经等主要器官系统与运动的相互关系;运动竞赛基本规则和裁判知识)	18

续表 1

实践课教材 50%	1.	选项教材:篮球、排球、足球、田径、武术、健美、健美操、体操、交谊舞 普及教材:身体素质达标项目、太极拳	18
	2.	选项教材:所选项目不得与第一学期重复 普及教材:身体素质达标项目、太极拳	18
	3.	选项教材:乒乓球、羽毛球、网球、手球、艺术体操、体育舞蹈、散打、保健、游泳 普及教材:身体素质达标项目、健身健美操	18
	4.	选项教材:所选项目不得与第三学期重复 普及教材:身体素质(达标项目)、健身健美操	18

4 普通体育课教学新体系的基本操作和预期效果

在充分发挥《全国普通高校体育教材指导纲要》对高校体育课程指导的灵活性和随着《全民健身计划》的推行,大学生对学习和掌握融休闲、健身、娱乐为一体的运动项目的愿望越来越高。因此,将原来的体育理论课的课时比例由12%增加到50%,主要是用来传授体育社会人文学、竞技运动、运动人体科学以及体育养身保健等体育文化和体育素养方面的知识;另外50%学时作为体育实践课,让学生根据自己最基本的体育基础来选择既有普及性又有娱乐性的项目。采用体育选项课的形式上课。指导和传授给学生从事体育锻炼的技术和能力,发展学生个性。在一、二年级同时开设选项课,让学生根据自己的爱好和兴趣自由选择3~4个项目。在教师的指导下进行科学的学习和锻炼从而为终身体育奠定基础。

每学期理论课和实践课隔周交替进行,每学期的体育成绩均由理论和实践两部分组成。理论成绩占总成绩的50%,以改变目前体育考试中重达标、轻理论,重技术、轻健身,项目繁多评分复杂的状况。从根本上帮助和解决大部分学生考试难过关的问题。现在只要每个学生通过努力后均可有望达到考试标准,对学生起到了激励和鼓舞的作用。同时,也给学生创造了更多的时间积极投身到课外体育锻炼中去,以培养自己进行科学锻炼的能力,最终达到强身健体的目的。

普通体育教学新体系目的就是让教师的专长最大限度的得到发挥;学生在课内可以学到知识和掌握锻炼方法,课外积极主动地参加体育锻炼,改变以前被动为主动的学习态度和锻炼意识。在不改变总的教学时数(144学时)和开课年级的情况下,改变原有的教学模式,理论课内容的科学性、连续性、指导性;实践课内容的终身性、实用性、兴趣性,大学生接受体育教育的近期效应与长远效应;对体育教师多学科、多文化的互相渗透的内在素质的要求等都将可能很好地解决。如果通过试验班和对照班的对比实验,将会发现:尽管

试验班的实践课时远少于对照班,课堂上用于身体练习的时间远低于对照班,但由于试验班的学生多接受了一些体育知识传授,增加了体育意识,加强了课外的自我锻炼,所以,实验班的身体素质、身体功能等显性指标将不低于对照班;终身体育思想的形成,锻炼习惯的养成,锻炼方法的掌握与运用都将优于对照班,并随着时间的推移,其优势会更加明显。

5 结语

随着21世纪的到来,现行大学体育课程体系已经严重滞后于未来科技人才培养的总体要求。因此,要全面改革教学内容,摒弃陈旧、落后的东西,通过改革实践、总结、提高,从而增加效率。所以要大幅度地调整理论课教材和实践课教材的比例。以上是我对师专普通高校体育课教学内容体系的新设想,介绍给同仁们,期望得到同仁们的指导和鼓励。也可以想象,新设想的普通体育课教学内容体系,将对大学体育教学质量的提高和人才素质的全面培养产生较大的影响。

参考文献:

- [1] 杨贵仁. 关于21世纪学校体育工作思考[J]. 中国学校体育, 1998(1): 69-70.
- [2] 曲宗湖. 我国高校体育改革的历史回顾与发展前景[J]. 学校体育科学, 1996(1): 3-5.
- [3] 龚婉敏, 项建民. 试论素质教育与师专普通体育课教学内容改革[J]. 上饶师专学报(自然科学版), 1999, 19(2): 90-92.
- [4] 王志苏. 普通高校体育课程设置的几个问题[J]. 体育与科学, 1999(2): 51-53.
- [5] 王宗平. 大学体育课程教学改革实践与走向[J]. 体育与科学, 1999, 20(2): 54-58.

[编辑: 周 威]