

# 体操普修课考核方式的改革——“以赛代考”

范国梁, 彭庆文, 杨亦阳

(怀化高等师范专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008)

**摘 要:**针对体育教育专业体操普修课的传统考核方式忽视能力培养、忽视学生协作能力等弊端,提出“以赛代考”的考核方式,对“以赛代考”的形式以及内容的选择作了较为全面的探讨,旨在探求素质教育新形势下体操普修课如何合理运用考核导向性以促进学生综合素质的全面提高。

**关 键 词:**体操普修课;传统考核方式;以赛代考

**中图分类号:**G830.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)03-0073-03

## Reformation of the exam pattern of general gymnastics course ——“Replacing exam with competition”

FAN Guo-liang, PEN Qing-wen, YANG Ye-yang

(Department of Physical Education, Huaihua Normal School, Huaihua 418008, China)

**Abstract:**The traditional exam pattern of elective gymnastics course of physical education is short of quality and cooperation education. This paper puts forward a new exam pattern - “replacing exam with competition”, and discusses all-around the content and form of new exam pattern. The aim is to promote the student's composite quality utilizing rationally exam's directivity of elective gymnastics course in new situation of quality education.

**Key words:**general gymnastics course; traditional exam pattern; replacing exam with competition

考核是检查学生学习情况和教师教学工作情况的有效手段。考核不是“应试教育”的专利,比赛也不是竞技体育的专利。“应试教育”采用考试、比赛并不是说素质教育就要取消考试、比赛。本文讨论采用“以赛代考”的方法,对体育教育专业体操普修课的技术、技能考核进行改革,以强化考核的检验、反馈、激励功能,促进学生素质的全面发展。“以赛代考”顾名思义,即通过学生参加相关内容的教学比赛,在比赛过程中,对学生表现出来的技术、技能水平作出客观的评价,达到考核的目的。

### 1 传统体操技术、技能考核方式的弊病

#### 1.1 规定太死、忽视学生的能力培养

传统的体操课程考核方式多以规定内容考核为主,即教师规定考核动作和连接,学生按教师的要求进行练习、考核。这种考核方式规定内容太死、覆盖面窄、灵活性不足,不利于学生扬长避短,发挥优势,对学生的实际水平很难作出客观的评价;规定内容的考核,教师对考核动作怎么编排,学生就怎么练,学生处于被动,忽视了学生是教学过程的主体;限制学生的主动思维,制约着学生整合所学知识,创造性运用能力的发展,这与当前素质教育的精神背道而驰。

#### 1.2 忽视学生协作精神的培养

传统的体操考核基本以单人为主。考核的单兵作战导致学生课堂学习、课后练习均以个人行为为主,集体协作精神欠缺。即使教师敦促学生相互配合,互相帮助,这种协作也是局部的、被动的。

表1 体操教学比赛内容时序安排表

年级	第1学期	第2学期	第3学期	第4学期
96级			小型团体操 创编竞赛	竞技体操自 选动作比赛
97级	队列队形	基本体操创 编比赛	小型团体操 创编竞赛	竞技体操自 选动作比赛
98级 <sup>1)</sup>	基本体操、 队列队形比 赛	团体操创 编、竞技体 操自选动作 比赛		
99级 <sup>1)</sup>	基本体操、 队列队形比 赛	自选动作比 赛、团体操 创编竞赛		

1):98、99级因学时数减少至84学时,故所有教学比赛均安排于第1学年。

收稿日期:2000-09-30

作者简介:范国梁(1965-),男,湖南长沙人,讲师,研究方向:体操教学与训练及人文社会学。

## 2 “以赛代考”的具体实施

### 2.1 建立完善的竞赛体系

自1997年起,我们在96、97级开始试行体操技术、技能“以赛代考”,并在98、99两年级全面铺开,将体操普修技术、技能的考核内容逐步纳入竞赛轨道(见表1),配以相关的竞赛规程和评分细则。经过3年的实验探索,初步形成了较完善的与教学计划相配套的考核体系。

### 2.2 以赛代考的基本形式

2.2.1 集体参赛形式 协作能力是素质教育的一个重要组成部分。针对传统的以个人考核为主的弊端,我们进行了大胆的改革尝试。在队列队形、基本体操、中小型团体操的考核中,通过开学时的抽签、教师指定、学生自由组合的形式,将学生分成若干小组,以“小团体”教学方式增进学生在学习过程的相互信息交流,培养学生敏锐发现问题、提出问题、解决问题的能力,并将这种“小团体”延伸至考核中去,参加全年度的比赛,团队的成绩即是该同学的个人基本成绩。这种捆绑式考试不仅鞭策了后进生,也增加了优秀学生的责任感,出现了一大批“小老师”,形成了浓厚的互帮互练的学习风气,起到了既促进学生整体水平的提高,又培养学生集体荣誉感和协作精神的作用。当然,为了防止学生在比赛过程中“吃大锅饭”,教师通过平时教学和辅导过程中对学生进行观察,对“小团体”中贡献较大的学生和不思贡献的学生在其比赛成绩基础上,可作30%范围内调整,作为学生的最后考核成绩。

2.2.2 个人参赛设立团体、个人奖项的形式 竞技体操的动作技术考核,则是通过教学比赛中设立团体、全能、单项名次并给予一定的荣誉和奖励的办法,调动学生学习积极性,发展学生团队精神。

2.2.3 达标赛形式 身体素质部分纳入体育系一年一度的身体素质运动会。比赛中,与体操相应的素质项目如未达标,则对该生体操成绩作不及格上报,直至其素质补考达标为止。这样,弥补了近年来生源的术科素质逐年下降的不足,促进了教学质量的提高。

2.2.4 集中比赛与随堂考核相结合的形式 “以赛代考”作为一种新型的考核方式,具有考核集中、规模大、考核透明度高,有利于调动学生学习积极性等特点。同时也存在一定的局限性,如不能涵盖诸如保护与帮助、学生课堂教学的组织能力等。作为补充,我们将这一部分内容纳入平时的课堂教学中,采用随堂、分散考核的方式,以平时成绩的形式计入总评,力求全方位对学生作出评价。

### 2.3 竞赛内容的选择

2.3.1 考核内容的预知性 体操动作技术、技能的形成不是短时间内突击能达成的,必须依靠平时的勤学苦练进行积累,因此这一部分考核内容无需进行保密。学期初即将本学期的教学计划、考核办法及要求、评分细则公布,并附详细说明,使学生明确本学期要学什么、要达到什么要求,以利其根据本身的特点制定切实可行的学习计划,合理安排时间,以达到教学的预期目标。

2.3.2 竞赛内容的灵活性 为了改变体操技术、技能考核

规定内容太死,覆盖面不够,不能客观评价学生真实水平和能力的弊病。我们在“以赛代考”的实施过程中,对考核的内容只作宏观的控制,增加学生的可选择性。这样一方面有利于学生扬长避短,形成自己的特色;另一方面也增加了比赛的观赏性,有利于拓宽学生的思维。例如:队列表形比赛中,我们只规定学生原地动作、行进间动作、图形行进……动作的个数及相应的难度要求,内容的具体选择,行进路线等都由学生自己决定。又如:竞技性体操比赛中,将学生普修课所学的全部内容,教学计划外的学生通过自学能掌握的内容,依据其难度列表,学生按教师规定的编排原则和特殊要求从表中自选动作成套参赛。这样,学生在弱项方面仅达到教师的基本要求即可,而在其强项则可继续挖潜,从而避免了同一教师培养出来的学生千篇一律,保证了学生能力各有所长。

2.3.3 正确运用考核的导向性、培养学生创造力 考核是对学生学习情况的检查,同时,对学生的学习也具有导向性。几年来,我们在体操普修课“以赛代考”的探索中,注重引导学生全面素质的提高和潜能的发展,强调培养目标的整体性和多样性,并把培养学生创造性运用所学知识的能力放在首位。从彻底废除成套规定动作考核入手,加大队列队形、基本体操、竞技体操、团体操考核的编排分值,鼓励学生将音乐、舞蹈、美术等内容融入体操,引导学生运用已知的信息,产生新颖、独特、有价值的创编作品。一方面在创编的过程中,加深了学生对现有知识的理解;另一方面,创编水平的提高,拓宽了学生的视野和思维,形成良性循环。这对学校体育事业的发展具有深刻的意义。

2.3.4 拓宽考核覆盖面,培养学生自学能力 自学是人们扩大知识面和实现知识更新的重要手段。自学能力的高低,直接影响学生就业以后的工作后劲。为促进学生动作技术、技能的自学能力的提高,我们将大量教学计划外的动作列入比赛难度表中供学生选择,并将该部分动作的难度升级,鼓励学生自学;配套以单元教学,将部分时间、空间结构相近的动作调整到一起,以利于学生动作技术的理解和技能的形成。例如:前滚翻、前滚翻分腿起、前滚翻直腿起的教学完成后,将鱼跃前滚翻直腿起和倒立前滚翻直腿起动作技术介绍给学生,通过学生的自学完成。

## 3 结果分析

经3年的实践,从已毕业的96、97两个年级获得的数据看(见表2),在保持测试标准相对稳定的前提下,反映学生创造运用所学知识的即兴编操、教育实习中有创新的体操教案的比例、团体操创编考核的平均分,反映学生自学积极性和能力的指标——运用到考试中的教学计划外的动作个数,以及学生发现问题、解决问题能力,对他人技术错误的发现率和提出解决方案的有效率均较对照组95级高。并且这些能力有向其他术科课程正向迁移的迹象。而在对实习带队教师的访问调查中,认为学生具有良好协作能力的教师从95级的50%上升到97级的87.5%。

(下转第77页)

表 4 实验初实验组 20 位学生测评后分组情况

组 别	人数	特 征	力量训练内容与发展方向
力量练习组	11	作最大机械功时的负荷量小于 5 kg,力量素质差	以发展力量素质为主要训练内容,采用超过标准重量的铅球进行技术练习
速度力量练习组	7	作最大机械功时的负荷量大于 5 kg,速度力量素质差	以发展速度力量素质为主要训练内容,采用轻于标准重量的铅球进行技术练习
力量与速度练习组	2	作最大机械功时的负荷量为 5 kg,力量与速度力量发展水平较协调	力量与速度力量同步发展,采用标准重量的铅球进行技术练习

经过 1 年的教学实验和追踪测试,无论是铅球达标成绩或技评成绩实验组均优于对照组,经 t 检验达到非常显著性水平(见表 5)。而且实验组中有 13 位学生作最大机械功时的负荷量已调整到与标准铅球重量(5 kg)相吻合的水平,说明力量与速度处于一种高度协调发展的状态,表现出良好的肌肉工作效率。另 7 位学生的最大机械功负荷量也已调整到接近标准铅球重量的水平。

表 5 实验组与对照组技评、达标成绩比较  $\bar{x} \pm s$

成绩	实验组	对照组	t	P
技评	78.67 ± 6.34	68.54 ± 5.78	3.54	<0.01
达标	10.65 ± 0.57	10.04 ± 0.63	3.02	<0.01

从表 5 的统计结果可以认为,实验组定期进行专项力量素质测量,能较准确地对每位学生的力量和速度力量发展水平进行客观的评价,以便根据学生的不同情况,合理确定训练内容,以及选择适宜的铅球重量进行技术练习,提高训练的科学性,避免盲目性,使每位学生都有一个明确的奋斗目标,并逐渐向预定的目标逼近,最终达到力量和速度力量高度协调发展,将最大机械功负荷量调整到标准铅球相一致的重量,表现出最佳的技术水平和最优的运动成绩。

### 3 结论

(1)根据肌肉作功的原理,利用不同重量的铅球,定期对学生力量素质进行测量和评价,有利于揭示每个个体力量和速度力量素质的发展水平,从而确定合理的训练内容,提高教学效果。

(2)肌肉作功存在着“中等负荷”现象,根据“中等负荷”作最大功的特点进行分组教学,有利于提高教学、训练的科学性,体现区别对待,促进铅球技术的掌握和运动成绩的提高。

(3)本实验所采用的“力量素质测评法”准确、简便、操作性强,操作原理带有普遍性意义。可针对不同对象有选择性地运用,对于铅球教学而言,铅球间的重量差异可大些;对于铅球运动训练而言,其差异应小些,从而提高测评的精确度。

### 参考文献:

[1] 全国体育学院教材委员会田径教材小组. 田径运动高级教程[M]. 北京:人民体育出版社,1994.492-495.  
 [2] 王秉彝. 体育科研数学方法[M]. 广州:广东高等教育出版社,1998.25-26.  
 [3] 全国体育学院教材委员会田径教材小组. 田径[M]. 北京:人民体育出版社,1990.56-75. [编辑:周威]

(上接第 74 页)

表 2 96、97 两年级的测试数据

年 级	毕业综合测试			教育实习		体操考试	
	即兴编操编排分/分(X)	他人竞技体操错误动作指正率(%)	解决错误方案的有效率(%)	教育实习中有创新意识的教案(%)	带队教师认为学生协作能力良好以上的(%)	团体操考核编排分/分(X)	自选动作考核掌握大纲以外动作个数/个(X)
95 级	6.85	40.3	29.6%	25.5	50.0	6.50	0.6
96 级	7.77	71.7	60.4	49.4	75.0	7.80	5.1
97 级	7.93	70.4	61.7	53.8	87.5	7.60	6.4

### 4. 小结

(1)“以赛代考”作为体操普修课教学改革的一种尝试,它克服了传统技术、技能考核的诸多弊病,注重学生的能力培养和学生的技术、技能的个人特色的形成。

(2)经过 3 年 4 个年级的实验,“以赛代考”的考核体系基本成型,达到预期效果。96、97 学生在教育实习和体育系毕业专业综合测试中成绩优于 94、95 级学生,所表现出来的发现问题、提出问题和解决问题的能力较往届学生好,实习中表现出来的相互协作的能力则明显高于往届学生。

(3)以赛代考作为教学改革的一种尝试,还存在着许多

不足之处。如:集体参赛过程中后进生受到排斥;自选动作比赛中,学生因过分求难、求新而导致考试失败等。这些问题有待于今后的教学中不断探索。

### 参考文献:

[1] 编写组. 体操[M]. 北京:高教出版社,1996.  
 [2] 游铭钧. 论素质教育与课程改革[M]. 杭州:浙江教育出版社 1998.  
 [3] 谢 翔,郭李亮,陈琦文. 我国高校高学历体育师资现状及培养途径研究[J]. 天津体育学院学报,1999(14)3:62-63. [编辑:李寿荣]