

· 体育课程 ·

青藏地区普通高校体育课结构探析

卢舜德

(青海师范大学 体育系, 青海西宁 810008)

摘 要:通过对青海部分高校体育课结构的回顾与分析,在继承传统“三段式”体育课结构的基础上,以“素质教育”为宗旨,运用现代教育思想和体育教学理论,设计新的体育课结构。教学实践表明,此结构能提高学生对体育课的兴趣,调动学生学习的积极性,提高学生达标成绩和达标率,扩充学生知识面,提高学生体育课的成绩。

关 键 词:普通高校;体育课;课的结构;青藏地区

中图分类号:G807.4;G812.77 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0070-03

Analysis and research of the curriculums structures about physical education of high schools in Qinghai and Tibetan Plateaus

LU Shun-de

(Department of Physical Education, Qinghai Normal University, Xining 810008, China)

Abstract: This paper looks back and analyses the curriculums about physical education in some of high schools in Qinghai province. For the purpose of "Education Quality", the paper has been designed new curriculums structures about physical education with modern educational ideas and theories of physical educational teaching. This curriculum structure has testified from the practical teaching, it could improve students interesting in their physical education, promote students positive emotions for their studies, raise the records of students physical educational standard levels and rates of students for the physical educational standard levels, help to develop students knowledge and raised students records for their physical educational course.

Key words: colleges and universities; physical educational course; structures of the curriculums; Qinghai and Tibetan Plateaus

高校体育教学是教育的重要组成部分,是培养跨世纪合格人才不可缺少的环节。体育课教学如何全面落实教育的目的,完成高校体育的目的、任务,是当前高校体育改革亟待解决的问题。因此,加强对体育课结构的分析和研究,对深化高校体育改革,为青藏地区培养高素质人才是十分必要的。

1 对象与方法

1.1 研究对象

青海师大、青海大学、青海民族学院 98 级普通系。326 名学生中随机抽取 40 名学生,采用随机分组的方法把学生分成两组,实验组 20 人,对照组 20 人。

1.2 研究方法

文献资料法、数理统计法、问卷调查法、实验法等。

2 理论分析

2.1 体育课结构的新认识

20 世纪 50 年代初,我国引进前苏联体育理论将体育课结构划分为 4 个部分(后改为 3 部分),课的结构划分的理论依据是人体生理机能活动能力的变化规律,其目的在于使学生运动负荷的施加程序符合生理规律,这对于发展学生身体使体育教学规范化确实起了积极作用,但这一结构在实践中也暴露了一些问题。由于各部分教学内容要求和时间分配呆板、繁琐并拘于形式,较大地束缚了学生个性的发展;过于突出基本部分的教学,教材数量偏多,致使练习密度大,不利于学生身体的全面发展和技能的掌握;基本段的中心任务往往是运动技术教学,在一堂课中的运动技术教学又是为一定运动服务的,传统的“凯式教学法”与皮亚杰的“发生认识论”的教学模式,常常强调知识技术的重要性的和技术技能的转移,这就容易偏向“技术至上”的体育价值观。

* 收稿日期:2000-11-22

作者简介:卢舜德(1950-),男,青海西宁人,讲师,研究方向:青藏高原普通高校体育课的改革与发展。

随着现代教育思想和体育教学论的发展,人们对体育结构的探讨,不再局限于一般教育理论,而是运用教育心理学、运动生理学、社会学、教学法 and 运动保健学等理论,从更高的层次上构建新的结构理论。现代体育教学认为,课的结构是指一堂课教与学的活动内容安排的合理顺序、各练习之间有机的联系以及时间的分配。可见把课的结构仅仅理解成几个部分是很不够的。确定课的结构除依据人体生理机能活动能力变化规律外,还要根据学生心理变化的规律、课的类型、课内容、课的组织形式、学生特点和场地器材条件等因素。另外,课的结构确定要以“三维体育观”(生物、心理和社会)为指导,要考虑享受和发展的双重需要,重在全面锻炼身体、掌握技能与知识的基础上达到增强体质目的并使使学生获得“终身受益于体育”的能力储备。

2.2 体育课结构的新设计

新结构是依据两法(教育法、体育法、两纲要(教育发展纲要、全民健身计划纲要)对学校体育提出的宏观指导思想,根据《学校体育课教学指导纲要》,结合国家对学校体育课程的相关规定与要求,以及多年实行体育教学改革实验研究成果,并吸取国内外体育结构研究的有益成果和合理理论依据,从我国实际出发与当代大学生的体育需求及未来人才培养的目标相结合,设计新结构。

新结构一改传统的以“凯式教学法”为理论依据,以传习

运动技术为中心的“老三段”教学体系,把体育课堂教学分成3个部分(开始部分、基本部分、结束部分);6个方面(教学教养、娱乐与游戏、技术教学、理论知识、个性发展与教学比赛、全面发展)。根据认识规律、技能规律、负荷规律、心理规律、集体规律、设计体育课结构程序。

提出问题,启发思维——→调动学生学习的积极性——→生理、心理、技能准备——→尝试性练习——→主动投入学习(练习)——→学习技能——→反馈练习——→理论小知传授——→提高技能——→信息反馈——→全面发展练习——→学习结果的归纳评定。

2.3 体育课结构程序

新结构注重人体健康发展的科学规律,以全面发展学生的身心健康,增强学生体质为目的,以激发学生运动兴趣的乐学模式及各种娱乐游戏活动为重要手段,以提高学生的体育意识,培养终身锻炼习惯为目标,使高校体育教学过程步入程序化、科学化、娱乐化的轨道,完成教育、教养发展的多元教学目标。

3 高校体育课结构模式

依以上的理论分析,建立高校体育课的结构模式(图1)。

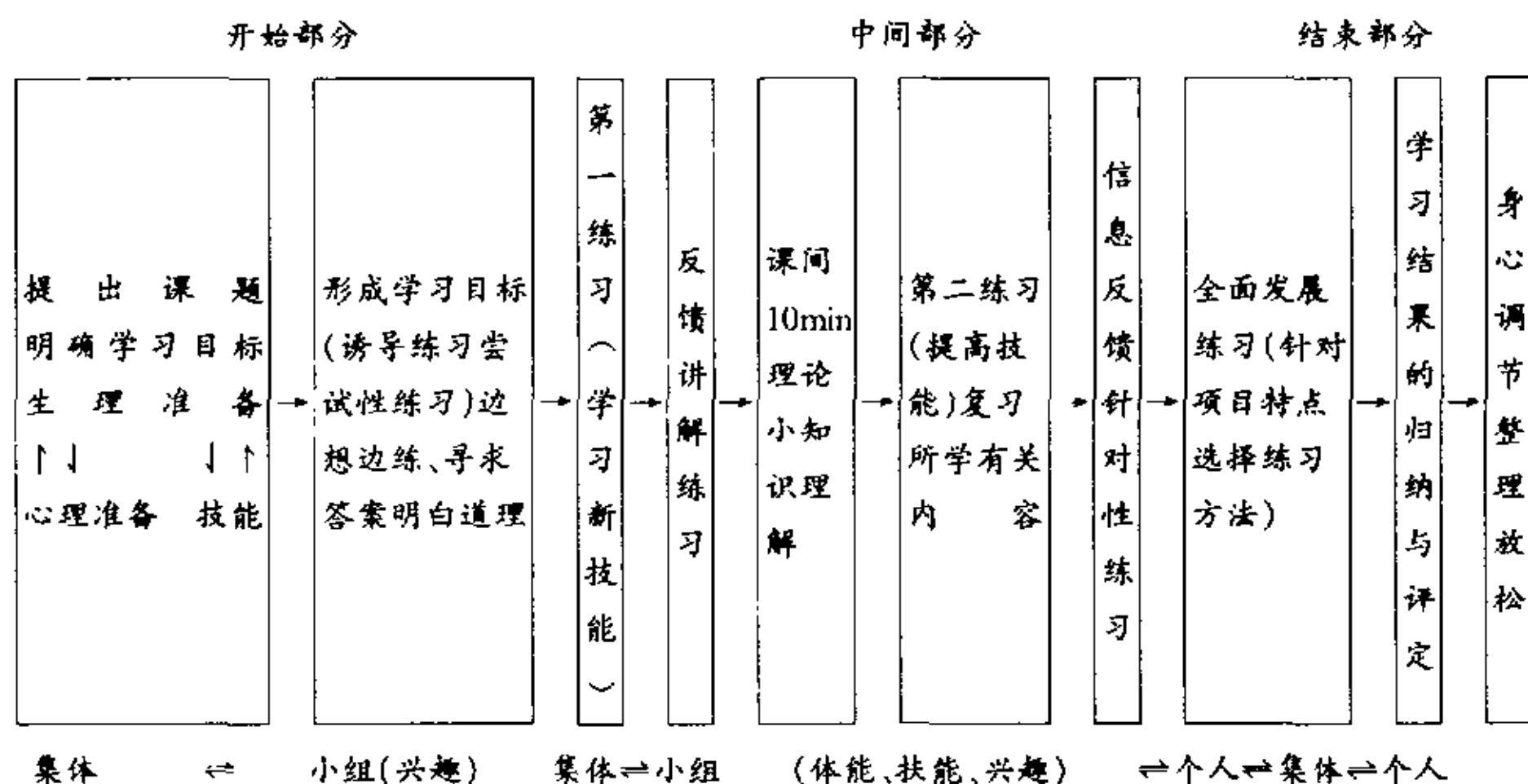


图1 高校体育课结构模式

高校体育结构模式的主要特点可以概括为:

第1、把“开始部分”划分为生理准备、心理准备、技能准备,且三者相互渗透、相互包含,既可调动学生学习的积极性,又可使身体各主要肌肉群、关节、韧带得到充分活动,并形成技能反射弧,使学生身心做好充分准备进入工作状态。

第2、教学中及时地反馈信息,有助于激发学生的学习兴趣,培养体育能力,更好地掌握运动技术。

第3、课间10min体育理论小知识的讲授,既符合认识原理和体育教学过程中生理和心理活动起伏变化的规律,又使学生在高校体育教学过程中掌握更多的运动常识、养生保健、体育卫生、运动欣赏等方面的科学道理。东北师范大学

和青海师范大学教学实践表明这种讲授时间短、内容精的小知传授,不仅满足大学生知识面,提高学生自我锻炼、保健能力,为终生体育打下坚实的基础,而且缓解了高校体育课两节连上、运动时间长的弊端,又可充分利用100min体育课的上课时间,提高上课效率。

4 结果与分析

实验前,心理问卷表明实验学生对体育课的兴趣确实存在非常显著性差异,学生中大部分学生对体育课兴趣一般和没有兴趣。对照组也如此(表1)。实验前体育课成绩统计

表明,两组学生体育成绩无显著性差异(表2)。实验前体育达标情况统计表明,两组学生体育达标率无差异,基本上处于同一水平(表3)。

表1 实验前对目前体育课的兴趣调查统计

组别	n/人	兴趣很高	兴趣较高	兴趣一般	没兴趣	χ^2	P
实验组	20	1(5%)	3(15)	12(60)	4(20)	12	<0.01
对照组	20	2(10)	2(10%)	13(65)	3(15)	17.5	<0.01

表2 实验前体育课成绩统计 $\bar{x} \pm s$

组别	n/人	实验后	实验前	P
实验组	20	74.0±3.7	73.0±2.7	>0.05
对照组	20	81.5±4.7	78.8±4.4	<0.01

表3 实验前体育达标情况统计 人(%)

组别	不及格	及格	良好	优秀人	达标率/%
实验组	2(10)	12(60)	4(20)	2(10)	90
对照组	2(10)	11(55)	5(25)	2(10)	90

实验后心理问卷调查表明,实验组学生对体育课的兴趣存在非常显著性差异,大部分学生对体育的兴趣较高,由实验前的20%提高到75%,对照组学生对体育课的兴趣同实验前(表4)。实验后体育课成绩统计表明,实验组和对照组学生的体育课成绩经 χ^2 检验, $P<0.01$,说明采用两种不同的体育课结构进行教学,教学效果是有非常显著性差异的(表5)。实验后体育达标情况统计表明,两组学生体育达标成绩和达标率均有提高,但实验组学生的达标成绩提高幅度高于对照组,达标率高于对照组(表6)。

表4 实验后对目前体育课的兴趣调查统计表 人(%)

组别	n	兴趣很高	兴趣较高	兴趣一般	没有兴趣	χ^2	P
实验组	20	3(5)	12(60)	4(20)	1(5)		
对照组	20	2(10)	3(15)	13(65)	2(10)	16.8	<0.01

表5 实验后体育成绩统计 人(%)

组别	n/人	$\bar{x} \pm s$	P
实验组	20	81.5±4.7	<0.01
对照组	20	78.8±4.4	<0.01

表6 实验后体育达标情况统计 人(%)

组别	n/人	不及格	及格	良好	优秀	达标率/%
实验组	20	0(0)	10(50)	6(30)	4(10)	100
对照组	20	1(5)	13(65)	3(15)	3(10)	95

5 结论

(1)为了培养高素质人才,体育教学要改变传统的教学模式,课的结构要从“以运动技术教学为中心”的旧格局转变为“以增强学生体质、发展学生个性、培养体育能力、使学生终身受益为教学中心”的新格局。

(2)教学实践表明,新结构能激发学生对体育课的兴趣,调动学生的积极性。

(3)教学实践证明,结构教学可以提高教学效果,提高学生的达标成绩和达标率。

(4)新结构以“素质教育”为宗旨,以身心全面发展为核心,教学实践证明是可行的和有效的。

参考文献:

- [1]于秀,宋凯.对我国学校体育理论发展的初步研究[J].学校体育科学,1996(1):15-20.
- [2]曲宗湖,郑厚成.我国高校体育理论改革的历史回顾与发展前景[J].学校体育科学,1996(1):25-32.
- [3]毛振明,吴健.关于体育教学模式的研究[J].学校体育科学,1996(1):48-55.
- [4]秦云兴.我国传统体育教学和现代体育教学的比较[J].北京体育大学学报,1994(增刊):36-42.
- [5]刘庆祥.结构式体育课[M].长春:东北师范大学出版社,1996.1-8.

[编辑:周威]