

体育理论课程口试方法改革的实验

孙成福, 刘学奎, 李阿强

(黑龙江科技学院 体育教研部, 黑龙江 鸡西 158105)

摘要:依据高校实施素质教育总体目标, 针对体育理论考试方法与素质教育不相适应的矛盾问题, 从提高学生综合素质的视角探究体育理论考试出发, 以全面提高学生的素质、发展学生的个性, 达到学生掌握应知、应会知识的目的, 对体育理论考试进行了实验性的研究, 并提出了体育理论口试的创新方法。

关键词:高校; 体育理论; 口试; 创新方法

中图分类号:G807.01 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)04-0073-03

Experimental study of sport theory course oral test method reform

SUN Cheng-fu, LIU Xue-kui, LI A-qiang

(Department of Physical Education, Heilongjiang Science and Technology College, Jixi 158105, China)

Abstract: According to overall aim of college enforcement sports quality education, and the issues existing, the paper researches the meaning of sports theory test in raising the students' comprehensive quality from different angle. To improve in all-round way the quality of students develop their personality and attain the aim of the students grasp the knowledge that they must know and use, be engaged in experimental research to sports theory test, and put forward innovative method about sports theory oral test.

Key words: College; sports theory; Oral test; Innovative method

体育教学改革主要是教学体系、方法的改革, 现代体育教学方法的探究是十分引人注目的领域。传统的体育教学、考试方法的缺陷是“只管教, 不管学; 只管考, 不管会”的办法。传统的体育形式在主、客观原因方面突出的表现为: 一是学生在获取理论知识方面都表现得相对的滞后; 二是学生在体育实践锻炼中表现为无定性地进行活动, 这种情况的出现往往是因为对体育知识的不掌握或个人错误锻炼思想所致, 这样会损害学生的身心健康。造成这方面的原因恰恰是体育教学、考试方法存在着不足的表现, 忽视应知、应会、应理解的理论知识的掌握。针对体育理论考试方法与推进素质教育不相适应的问题, 从提高学生综合素质的视角探究体育理论考试的意义, 是本课题提出问题、立据、实验的出发点。通过多年的教学实践, 我们主要选取了一种变考试行为为学生自主掌握知识行动的方式, 充分发挥教师的主观能动作用, 保证学生将知识活学、活用的一种方法——口试。

1 研究方法与对象

采用文献资料法、问卷调查法、实验法。查阅了大量高等教育及体育教学改革的文献, 并通过选抽实验班进行实

验。发放问卷 123 份, 回收 115 份, 回收率为 93%。研究对象为黑龙江科技学院学生 123 名, 其中男生 71 人, 女生 52 人。

2 结果与分析

2.1 对传统体育理论考试现状的分析

(1) 体育理论考试的误区。众所周知, 体育课程分实践课、理论课两个部分。传统的体育理论大体经历了无统一教材、有教材、地区统一教材 3 个阶段。体育理论课是体育教学的一个重要组成部分, 考试作为学校教育的一环, 它是一个庞大的指挥系统, 是灵魂。学校体育理论考试同样也是非常重要的, 由于体育理论教材的不统一、课时数较少, 体育理论考试大体属不考试阶段; 考试阶段, 传统的体育理论考试学生只是为学而学、为考而考。

长期以来受其他学科的影响, 体育理论考试走入一个“考”字的误区, 特别是在学生学习压力较重的情况下, 学生无形中又背上了一个沉重包袱。因此, 从推进素质教育角度来看, 是不适应当前体育教学的需要。

(2) 体育理论考试陈旧化。体育理论考试是严格按教学

· 收稿日期: 2001-01-10

基金项目: 2000 年黑龙江科技学院社科基金“对高校体育素质教育的研究”, 项目编号: 2000-48。

作者简介: 孙成福(1960-), 男, 山东临沂人, 副教授, 研究方向: 体育教育。

大纲要求进行的,它是检验教学效果的一种有效手段,具有双重性效应:一是对教师教学效果的检验;二是对学生学习效果的评定。传统的体育考试分为:开卷考试形式和闭卷考试形式。而传统的考试形式,学生只是死记硬背,缺乏对体育理论知识的深层理解。传统不协调的考试形式,失去了作为指挥系统的作用。这也是我们所有教育者不容忽视的问题。

(3)体育理论考试目标与内容的模糊化。教学内容、教学目标的设定是依据教学大纲来进行,教学大纲是依据一个时期国家的教育方针、教育指导思想制定的。传统的教学内容受教学大纲的规定统管得比较死,目标的制定不灵活。由于传统体育理论授课学时较少,授课的内容、信息量相对就少,造成学生厌学、死记硬背的局面,从而导致学生达不到理解、运用的。所以,考试目标、内容的修订与考试方法的改革,将是培养学生自主学习知识的一条新路。

(4)对体育理论学习的厌烦。由于传统教学思想、教学大纲的限制,没有考虑社会需要、个人需要,教学手段落后,叙述传授知识多,直观传授知识少,信息量少。经调查:65%的学生在上课时只注意书面不注意听讲,15%的同学不听也不看,等待课后再看,有20%的同学在听讲。对传统体育理论授课效果是可想而知。因此,改革创新势在必行。

2.2 体育理论考试的改革

深化教育改革,是更好地为教育创造条件。体育理论是指指导体育实践活动的基础,因此,改革体育理论考试方法是十分必要的,又是对体育理论知识理解、运用、学习与评价升

华的过程。改革已往的体育理论考试方法,是为了更好的适应体育素质教育和社会、个人的需要。

(1)体育理论口试改革的必要性。随着体育教学改革和全面推进体育素质教育的要求,“学校教育要树立健康第一的指导思想”,对学校教育提出了一个新的课题。这样就让我们从思想上理解和再认识。对学生的考核,对于目前的教育形式及教育目标,传统的“记答”方式已经不适应新时代要求。我们应从“记答”过渡到“理答”的考核理念之中。让考核这一手段真正使学生理解、运用、实践学习的理论知识。

(2)体育理论口试实验方法的确立。结合学校体育的全面性和受教育者的个体性特点,针对口试这一方法进行实验性研究,我们主要从口试的指导思想、本质、内容、目标进行探究,确立了体育理论口试的实验方法。采取常规科研实验的方法,通过对口试相关资料收集、整理、分析,拟定了口试的实验过程、信息反馈过程、数据统计分析过程。(如图1,表1、2)

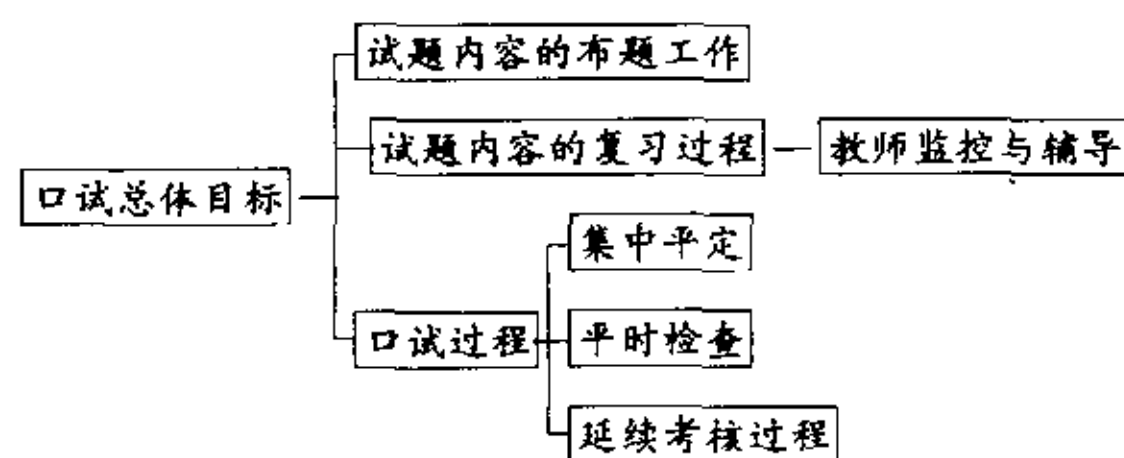


图1 考核过程的基本框架

表1 口试方法改革问卷调查表

序号	问题	每题只选一题打(?)好	较好	一般	不好
1	你认为口试方法,对掌握体育基础知识方面如何?				
2	你认为口试方法怎样?(与开卷、闭卷考试相比)				
3	你觉得口试这种方法对发挥学生主观能动性方面效果怎样?				
4	你对口试整个考试过程感觉怎样?				
5	你对口试题目难易程度感觉怎样?				
6	通过口试对发挥个人积极思维方面效果怎样?				
7	通过口试,你对体育知识理解程度如何?				
8	你对实行口试前景感觉怎样?				

表2 数据统计分析结果 %

分析题目	好	较好	一般	不好
对理论知识的掌握	53.9	29.6	13.0	3.0
与其它考试形式比较	60.0	28.7	8.7	2.6
发挥学生自觉能动性作用	60.0	25.2	10.4	4.3
对考试过程的感觉	54.8	31.3	13.0	0.8
考试题目难易程度感觉	58.3	15.7	24.3	1.7
发挥学生积极思维作用	55.7	13.9	23.5	15.7
对体育知识的理解	59.1	27.0	12.2	1.7
口试的前景	60.0	27.8	8.7	3.4

(3)体育理论口试内容确定。实验班考核内容主要依据体育教学大纲的指导思想,按照每学段理论课程讲授的内容进行优化口试内容,按其学生应知、应学的原则进行内容的

选定,符合体育素质教育的原则进行内容的选择,针对体育口试的特点进行内容的选定。为此,确定了实验班口试的内容为:基本知识部分、定义部分、简述部分、专题论述部分;口试的分值是百分之百。其中,口试应答部分占70%,理解部分占30%。

3 结论与建议

(1)体育理论课程,采用口试评定学生的学习成绩,对激发学生的学习动机和提高教学效果具有积极的促进作用。

(2)口试的方法符合教育规律,遵照了教育评定、教育心理学的基本原则和学生身心发展要求,这种方法具有广泛的推广价值。

(3)口试这种方法,一是能锻炼学生的应答能力、理解能力、表达能力和心理抗压能力;二是能提高教师的组织能力、

观察学生学习状况和发现教学过程中教法、学法存在的问题的能力。

(4)考试是一种监控手段,一种新方法的形成和建立,不要把它片面地认为是一个考核形式,而要把它内涵的思想、意识形态结构的问题加以认识、理解和发展。

(5)采用口试的方法,一是本着公平、公正的原则;二是杜绝考评过程中的自由化、自主化的行为;三是考评要客观,杜绝以情带评的现象;四是解决了体育理论考试工作量过大的局面。

(6)采用口试方法,主要为了推动学校体育的发展,融入素质教育的内涵之中,任何学校均可依据各自的特点制定相

应的考评标准,应用口试这种方法。

参考文献:

[1]曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2000.

[2]中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定[N].1999-06-13.

[3]虞锡芳.试论以认为中心的体育评价取向[J].体育与科学.2001.

[编辑:周威]



(上接第 65 页)

2.4 肺通气功能变化情况

两组肺通气功能如表 6 示:

表 6 两组安静时与运动后即刻肺功能变化 $\bar{x} \pm s, L/min$

组别	状态	最大通气量	肺活量
对照组	安静时	36.72 ± 1.91	2.18 ± 0.54
	运动后即刻	49.78 ± 2.28	2.25 ± 0.74
实验组	安静时	34.63 ± 1.55	1.49 ± 0.54
	运动后即刻	47.94 ± 1.95	1.58 ± 0.60

太极拳的“吐纳术”要求:呼吸开吸合呼、起吸落呼、收吸落呼,做到细长均匀,有意识地使呼吸和动作相结合,是一种深长细匀的腹式呼吸。实验证明采用腹式呼吸能使膈肌大幅度运动,膈肌下降 1 cm,肺活量可增加 30 mL。本次实验研究发现,运动组最大通气量,肺活量在安静、运动时都比对照组大,反映出运动组具有良好的肺通气功能。有报道说,经过长期的太极拳练习膈肌上下活动幅度可以增加 6~10 cm。因而太极拳练习者表现出来的良好的肺通气功能与其特殊的呼吸形式分不开的。

3 结论

(1)长期坚持太极拳运动的老年人安静时心脏泵血功能、肺通气功能均显著提高。太极拳运动对于老年人增强心肺功能、改善心血管系统机能等均有良好的效果。

(2)长年进行太极拳练习可以达到增强体质、延年益寿的目的。

参考文献:

[1]柏晓玲.我国优秀太极拳运动员最大有氧能力及个体通气阈的研究[J].北京体育大学学报,1997,20(2):46-51.

[2]刘玉萍.24式简化太极拳连接练习一套~三套对老年人心、血管机能的影响[J].北京体育大学学报,1996,19(3):41-46.

[3]徐明.老年人太极拳运动前后心肺功能的变化[J].成都体育学院学报,1997(3):79-82

[4]王荣森.40式杨式太极拳对老年人心、血管机能的影响[J].体育学刊,1998(3):39-40.

[编辑:李寿荣]