

# 大学体育对发展学生个性作用的研究

郭 荣, 王晓梅

(西北大学 体育教研部, 陕西 西安 710069)

**摘 要:**从理论与实践两方面揭示了大学体育教育对学生个性发展的重要意义。提出要根据学生的个性发展需要进行体育教学改革:重视学生的情感体验和自我感受;在过程中培养自信心和创造力,使之具有终身体育意识。这将对促进学生身心全面发展、实现素质教育的目标起到积极的推动作用。

**关 键 词:**大学体育;个性发展;教学改革

中图分类号:G807.4;G804.83 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)01-0075-03

**Research on college physical education for the development of the personality of college students**

GUO Rong, WANG Xiao - mei

(Xibei University, Xi'an 710069, China)

**Abstract:** This thesis reviews the influence of college physical education for the development of the personality of college students based on theories and practice. It proposes that PE educators should pay attention to the students' individual personality, understand their feelings and emotions, help them cultivate confidence and creativity and enable them to have the lifelong awareness for physical exercises. This will contribute to the all-round development of the students and realize quality education in PE.

**Key words:** college physical education; development of personality; teaching reform

## 1 前言

在新千年里,素质教育成为学校教育的核心内容和思维模式。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育,它要求我们尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视并推动学生的个性发展,落在当前学校教育中就是如何培养学生在社会竞争中的适应能力、应变能力、竞争能力和创造能力。

多年来,我国大学体育教学大多沿袭传统教学模式,在培养目标上重视基本技术教学,强调发展身体素质,主要采用以教师为中心的灌输式教学方式,忽视学生的情感体验和个性培养。实践证明,这种传统教学方式已无法适应当前素质教育的需要。因此,体育教学改革必须首先对教学目标进行重新调整,发挥体育的独特功能,根据新时代大学生身心发展的特点,从素质教育的角度重新设定其教育目标,挖掘体育教学过程中的内在机理,培养学生的学习兴趣、自信心和创造力,促进学生个性发展。

## 2 研究对象与研究方法

本文采用文献法、调查法、教学实验法对西北大学98级学生二年级体育课程设置进行改革实验,随机发放调查表782份,回收有效表777份,回收率99.4%。其中重点对排球选项课5个班142名学生进行教学方法改革实验,要求学生在课程结束后写出对课的体会和意见,了解学生对体育课学习的感受,并进行分析研究。

## 3 研究结果与分析

大学生的自我意识强烈,又处在生理、心理的成长、成熟期,他们求知欲强,接受新鲜事物快,兴趣广泛,处于个性形成的关键时期,只要注重引导,易于形成良好的个性,从这个意义上讲,他们有正面的心理趋向性,为我们体育教学的开展提供了现实可能性。因此在体育过程中,应该利用学生的个性心理特征,强化和发展学生的个性趋向性。

### 3.1 发展学生个性的体育教学改革与实践

#### 3.1.1 根据学生个性发展的需要开设体育课程

在体育教学改革中,课程改革是关键,如何开设体育课,究竟应该选择什么样的教学内容才能符合学生身心发展的需要,这是我们面临的一个十分重要的问题。国外体育教学十分重视根据学生个性特点和兴趣开设体育课程,通过开设大量的选项课来满足学生的兴趣需要。目前我校在二年级学生中开设体育选项课,课时为一年72个学时,同时在三、四年级开设体育选修课,一、二年级的学生也可以选修。开课项目包括篮球、排球、足球、网球、乒乓球、健美操、形体姿态、体育舞蹈、武术散打、防身术、太极拳等十多个项目。选修课教师采用挂牌上课,学生可以根据不同教师的教学内容、教学特点选择上课。学生在项目选择方面更具有多样性、趣味性和实用性,通过学生选项上课充分发挥学生的特长和爱好,使每一名学生自身潜能得以发挥,也满足了不同学生个体差异的需要。

\* 收稿日期:2000-06-23

作者简介:郭荣(1962-),女,辽宁沈阳人,副教授,副主任,从事体育教学改革研究。

实践与调查结果表明,近95%的学生对开设体育选项课的改革加以肯定,80%以上的学生感到十分满意(见表1)。

表1 学生对二年级体育选项课态度调查统计表

	好	可以	不好	无所谓	合计
人数	624	110	32	11	777
%	80.30	14.16	4.12	1.42	100

### 3.1.2 群体教育与个体发展相结合确定体育教学的目标与方法

在教学改革实践中,我们深深地感受到,要实现体育教学中的素质教育,必须更新观念,改变传统教学中只重视基本技术教学,忽视学生个性发展的思想意识,对教学目标进行重新调整与合理定位。在确定教学目标时特别强调以培养学生创新能力、竞争意识和协作精神为主要目的,在教学过程中坚持群体教育与个体发展相结合,有目的、有意识地发展学生个性。在教学过程中由教师精心挑选出适宜的教材内容,并利用多种教学手段培养学生的体育兴趣,发展自信心和创造力。努力创造有利于学生学习的良好教学气氛,一方面利用体育教学的动态特征及集体形式多、人际交往广的特点,促进学生个体与集体的协调,使学生能够在动态中发现、展现和修正“自我”,同时教育学生在学习过程中把体育教学活动作为提高自身修养,培养发展个性的机遇与过程,主动积极地学习。由于教学目标的重新调整,使教师在教学内容与手段的选择上更有针对性、目的性,从许多常用的练习方法中挖掘出更深的教育内涵,将现代教育思想更多地融入体育教学过程之中。

创造性思维能力的培养是个性教育的一个重要标志和终极目的。在教学中应以学生为主体,采用启发式教学培养学生独立思考、发现问题、解决问题的能力,培养创新能力。如:课前将教学大纲进度发给学生,使学生明确教师教学的目的和要求,在课前对所学教材进行预习,发现问题,并力求找出解决办法;排球课教学中讲授接发球站位时,可以先让学生动脑筋,自己画出接发球站位图,然后再由教师进一步讲解分析。在体育教学中选择每项教学内容和练习方法时不仅要考虑到其发展学生身体的作用同时要尽可能地挖掘教材中的内在因素、培养和发展学生的创新意识、创造心理和创造能力,要尊重学生求新立异的行为习惯和心理趋向,通过个体独特的思维方式和行为方式,培养其创造能力。

由于大学生在身体素质、技术技能的掌握以及运动能力等方面存在着较大差异,运动基础较差的学生在体育课上往往缺乏自信,教师在教学中应考虑到学生之间的个体差异,根据学生的个性特点制订出适宜的课时目标,制订课时目标时要有一定的弹性范围,使学生在掌握技术的同时获得良好的情感体验,特别要考虑到运动基础较差的学生通过自身努力也能完成。如:排球课中根据学生掌握技术的情况可以制订“完成自垫10次”的目标,使每一名学生经过练习都能达标,在检查完成情况时,将完成20次自垫的同学评定为

优秀,对技术掌握比较好的同学加以鼓励。使全体学生都能够通过达标得到一种良好的情感体验,获得成就感、树立自信心。

体育教学具有动态性和竞赛性的特点,特别是球类项目既有游戏性又有竞争性。在教学中可通过降低竞技运动项目难度而增强健身娱乐功能的方法,如:通过降低球网高度,增加比赛人数以及适当改变比赛规则等使学生们都能积极参与、并让学生参与具体比赛规则的制定和修改,培养其解决问题的能力,还可达到培养学生学习兴趣的目的,通过多种形式的教学比赛来发展学生的竞争意识与协作精神和集体荣誉感。在教学中教师应根据学生技术掌握的程度分组分层次组织教学,在课堂上给学生更多自由选择的空间和余地,对于技术掌握较好的学生可安排多样化的练习方法供学生选择。通过分组教学不仅能够充分发挥学生骨干的作用,同时也可以增加学生与学生之间的交流与沟通。总之教师应巧妙利用体育教学的独特机制,以不同教材内容对身体的各种不同要求为媒体,通过学生之间的练习促进学生情感交流。如:在排球课教学中可通过两人一组的练习,培养学生的合作意识,强调互相弥补,共同提高。在教学比赛中注重培养学生团结协作精神,靠集体的智慧和力量去赢得胜利。

通过体育课课程内容和教学方法的改革使学生对体育课的兴趣大大提高,上课出勤率很高,课上情绪活跃、积极努力,课外活动次数明显增多,许多学生在二年级选项课结束后,又报名参加体育选修课的学习。调查结果表明,90%以上的学生对课堂教学形式感到满意,认为通过体育课学习对体育的认识更加明确,从身体素质到心理素质都有所提高,特别是在这种良好的教学环境和气氛中学习,心情十分愉快。不少学生表示今后要坚持课余锻炼,促进身心健康发展。

### 3.2 将体育纳入到校园文化建设中,教会学生欣赏、体验体育运动给予人的全部精神感受

由于体育是一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的集竞技性、表现性、娱乐性和教育性为一体的社会活动。它在提高生活质量、特别是提高文化生活方面起着特殊作用。当今高等院校“育人环境”建设已经成为“素质”教育的基础性工作,而体育的特殊功能又将在其中发挥重要作用,在培养个体学生健康活泼的“智能”和心理结构方面具有独特地位。因此,在教学课程改革的同时,注重开展丰富多彩的课余体育活动是十分必要的,我们坚持课内课外相结合,竞赛与群体活动相结合,通过举办校内健美操、篮、排、足、乒乓球比赛、广播操比赛以及田径运动会开幕式小型团体操表演等,让更多的学生参与体育活动,欣赏体育活动,亲身体会体育运动给予人的全部精神感受,促进校园文化建设。由于体育在校园文化中从多方面促进着个体的发育和发展。一方面,它能够发展身体机能,提高身体素质,培养适应能力;另一方面它能够培养道德作风,提高审美情趣,完善心理特质,同时它还能够培养自我意识、引导社会情感,促进个体社会化,协调个体与社会之间的关系。因此体育不仅是个体沟通自身全部感受的有效手段,同时也是与他(下转第79页)

达到共同提高的目的。

**2.4 教学方法要多样化,教学手段要现代化**

教学方法要从重教转到兼顾学生的学习方法上来,由过去育人健身为主的方法转移到开智求智的功能上来,由简单的“一刀切”的方法向促进学生在已有水平上都有所发展,由以教师的单纯注入式满堂灌的方法转向在教师指导和启发下学生独立获取体育知识信息和运用体育知识信息的兴趣、意识、习惯和能力。我们认为,在高校体育素质教育教学中采用下列方法较好,例如:调动学生学习积极性和能动性教学法,培养学生创造性思维能力的发现教学法,因材施教的程序教学法与运动处方方法,提高学生心理活动功能的情境教学法与声像教学法等。现代化教学手段的使用能有力地推动体育素质教育的迅速发展。教学手段要现代化,主要包括:充分使用现代化多媒体教学手段,发挥多媒体的声像、动感、色彩和操作思维等方面的优势,增加理论课内容的丰富、翔实、系统及实践课示范的连续、标准、形象;要重视研究开发和应用体育教学软件,发挥非智力因素对素质教育的影

**2.5 加强高校体育师资群体的培养和培训**

体育素质教育思想、方针的贯彻,人才体育素质的培养,归根结底要依靠广大体育教师的体育教学实践,建立一支高素质、高水平的体育教师队伍是实施素质教育的关键。目前,高校体育教学改革难以将素质教育理论与方法付诸于实践的主要原因是教师队伍整体素质结构不合理,达标教师的个体素质滞后。解决这些问题的措施:①通过体育院校尤其高师体育学院和体育系培养师资,提高办学质量,大量培养宽基础、适应广、高素质的复合型师资;②抓好体育教师的职前教育和职后继续教育,并能定期培训;③加强体育教学业务研究,开展各种教研活动,学术活动;④提高体育教师的地位,进一步改善其待遇;⑤建立体育教师工作考核和奖励制

度。只有这样,才能使高质量、高素质的体育师资群体迅速成长壮大,才能适应素质教育发展的需要,使高校体育素质教育真正落在实处。

**2.6 构建与高校体育素质教育相适应的测评体系和考试制度**

建立高校体育素质教育的测评和考试制度是真正落实素质教育目标的关键所在。目前围绕着如何构建体育素质教育的教育评价体系,广大高校体育工作者已进行了一系列探索和实践,如在体育教育评价中,改革过去的运动技术、技评和达标考核成绩的体制和做法,注重将体育过程评价与体育结果评价紧密结合,树立身心群综合评价观;改革单纯用外部行为度量身体素质与运动能力,并以此作为衡量教学效果和健身效果的评价习惯;要承认并尊重学生的个体差异,建立评价=学习态度+运动成绩±运动成绩的变量的三维评价体系等。但是,我们应当看到,围绕高校体育素质教育所做的教育评价工作尚处于一个初级阶段,如何完善高校体育素质教育评价体系中的评价指导思想、评价原则、评价指标、评价的内容、评价标准和评价方法等一系列问题,科学构建其评价体系,乃是今后亟待认真探讨与解决的问题

**参考文献**

[1] 顾明远,等.素质教育的实施与运行[M].中国和平出版社,1996.  
 [2] 喻坚.略论素质教育与中小学体育教育改革[J].体育科研,1999,(1).  
 [3] 王宗平,等.大学体育教学内容适应性发展的思考[J].体育与科学,1999,(3).  
 [4] 刘兆厚.高校体育中如何实施素质教育[J].上海体育学院学报,1999,(2).

[责任编辑:周 威]

(上接第76页)人社会沟通的有效途径。

**4 结论**

**4.1** 发展学生个性是社会发展的需要也是素质教育的核心内容,大学体育对学生个性发展有着十分重要的作用。在大学体育中应重视发展学生的个性,培养身心健康全面发展适应社会需要的人才。

**4.2** 在体育教学过程中应把发展学生个性作为教学的重要目标,通过课程设置、课时目标制订、教学内容与方法选择等多方面的改革,培养学生的体育兴趣,坚持群体教育与个体发展相结合发展学生的创新能力、竞争意识与协作精神,促进学生个性发展。

**4.3** 体育作为文化的重要部分,既有对身体机能的锻炼,又能给学生带来直接的精神享受。在体育教学的同时,还应将大学体育纳入校园文化建设中,通过丰富多彩的课余体育活动,使学生充分体验体育运动给予人的全部精神感受,发展

学生个性。

**参考文献:**

[1] 曲宗湖,等.论我国高校体育改革的发展与构思[J].体育科学,1998,18(4).  
 [2] 王美娟,等.中日两国学校体育比较研究[J].山东体育学院学报,1998,14(3).  
 [3] 程昆,等.高校体育与大学生的素质教育[J].体育学刊,1999,17(1).  
 [4] 章民,等.高校体育改革与素质教育[J].体育学刊,1999,17(1).  
 [5] 孙麒麟.关于高校校园体育文化建设的思考[J].学校体育,1998,3(9).

[责任编辑:周 威]