

·高等学校体育·

大学体育理论课教材的改革

纪斯超¹, 吴金章¹, 兰润生², 吴鹭江¹

(1. 集美大学 公体部 2. 集美大学 教务处, 福建 厦门 361021)

摘 要 大学体育理论教材的改革是大学体育教学改革的重要组成部分, 为了对大学体育理论教材改革进行具体深入的研究, 主要运用问卷调查法、辅于访谈法和资料法, 指出并分析了原有体育理论教材的缺点和不足, 提出了编写适应社会发展、适应当代大学生特点的体育理论教材的具体意见。

关 键 词 教材改革; 体育理论课; 大学体育

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)01-0048-04

The reform of the teaching materials on the college physical education theory

Ji Si - chao¹, WU Jin - zhang¹, LAN Run - sheng², WU Lu - jiang¹

(1. Public Physical Education Department 2. Teaching Affairs Division, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract The reform of the teaching materials on the college physical education theory is the important part of the reform of the college physical education teaching. In order to make a further and concrete research into it, this paper applies the method of investigation by questions, with the aid of the methods of talking and data, analyzes the defects of the original teaching materials in physical education and put forward some detailed suggestions for compiling teaching materials of physical education to adapt the social development and the characteristics of the contemporary college students.

Key words teaching materials reform; PE theory course; college physical education

大学体育教学改革的研究已取得了可喜的成果, 然而多偏重于实践课的教学改革研究, 理论课教学改革的研究相对落后。体育理论教材是大学体育理论课教学改革的核心, 原有大学体育理论教材和原有大学体育实践教材一样, 未摆脱竞技体育的框框, 不能适应社会发展的需求, 缺乏针对性、实效性和长远性, 不能激发学生的兴趣。因此, 体育理论课教材的改革刻不容缓。本研究通过对 22 所普通高校(本科院校 18 所, 专科学校 4 所)发出调查问卷 50 份, 收回 42 份, 回收率 84%, 有效卷 100%。答卷者中讲师 10 名, 副教授 29 名, 教授 3 名。省外学校 10 所, 包括天津大学、浙江大学、扬州大学、山东农大、上海水大、安徽农大、南京农大、杭州应用工程学院等, 省内 10 所, 包括厦门大学、福州大学、华侨大学、集美大学、福建医科大学、福建农业大学、福建林学院、漳州师院等。访谈对象为集美大学学生。调查问卷的设计是根据《全国普通高等学校体育教材理论教程》(邹继豪主编, 1993 年出版)和《大学体育理论教程》(黄渭铭主编, 1997 年出版, 福建省通用)两本教材的主要内容(运动竞赛内容除外), 要求调查对象对各内容所起的作用或必要性做出评价。

1 关于体育概论的内容

表 1 是对体育概论内容在提高大学生对体育的认识所起的作用的调查结果。内容 5 在提高大学生对体育的认识和重视所起的作用最大(认为很重要占 66.6%, 重要占 28.6%), 而该内容在上述的两本教材里均阐述不够或未触及。内容 3 和 4 所起的作用也很大(认为很重要的最少占 47.6%, 重要的最少占 40.5%)。随着我国市场经济的兴起和各项改革的深入(包括高校收费和毕业分配制度的改革), 随着社会的发展和竞争性的增强, 当代大学生在继续注重国家的利益、集体的利益的同时, 也较注重个人的价值和能力的发挥, 有追求美好生活的愿望。大学体育理论教材在继续教导学生成为体魄强健的社会主义现代化的建设者和接班人的同时, 在继续阐述体育的多种功能的同时, 也应宣传体育对大学生的个人前途和幸福生活的意义, 体育对现代人健康、文明生活的意义, 将社会的需求和个人的需求结合起来, 就能更有效地引起大学生对体育的重视, 使他们积极投身体育锻炼, 养成终身锻炼身体的良好习惯。

内容 1、2、6、7 所起的作用稍差(认为很重要的不超过

19% ,认为一般或不重要的最高达 54.7%)这 4 部分内容主要是有关体育的概念和组成、体育史、学校体育工作条例(如高校体育的组织形式) ,部分内容与中学教材有重复(如大学生的生理心理特点和体育) 。作为非体育专业的大学生必然

不会很重视 ,其所起的作用必然不大 ,在编写体育理论教材时可以缩减或删除。在对学生的访谈中 ,学生认为体育理论教材应精练 ,不应写得冗长。

表 1 对体育概论内容在提高大学生对体育的认识和重视所起的作用

序号	体育概论内容	很重要		重 要		一般或不重要	
		人数	%	人数	%	人数	%
1	体育的概念和组成	7	16.7	17	40.5	18	40.8
2	体育的产生与发展	2	4.8	17	40.5	23	54.7
3	体育的功能	20	47.6	20	47.6	2	4.8
4	体育要使学生成为体魄健壮的社会主义事业建设者	20	47.6	19	40.5	5	11.9
5	体育能使学生身体健康 ,将来工作顺利家庭幸福	28	66.6	12	28.6	2	4.8
6	大学生的心理特点和体育	8	19.0	22	52.4	12	28.6
7	高校体育的组织形式	6	14.3	20	47.6	16	38.1

2 关于体育锻炼科学原理的内容

表 2 是大学生学习体育锻炼的科学原理内容的必要性的调查结果。内容 3 在大学生学习体育锻炼的科学原理方面最有必要(认为很必要占 66.6% ,必要占 31%)。这部分内容是体育锻炼对增强体质的作用 ,这也是体育运动的最本质的功能 ,详细阐述这部分内容 ,可以使学生了解到体育锻炼对增强体质的科学原理 ,可以科学地指导学生的体育实践 ,还可以进一步引起学生对体育的重视。内容 4、5、6 的必要性也很高(认为很必要的最少占 45.2% ,必要的最少占 40.5%)。由于生活节奏的加快 ,工作紧张度的增强 ,营养过剩和运动不足 ,肥胖症、高血压、糖尿病、心脑血管疾病已成

为现代人的主要疾病 ,而且发病年龄在逐渐提前。体育运动可以有效缓解工作的紧张和防止现代文明病的发生 ,因此 ,虽然在上述的两本教材里对内容 5 和 6 的阐述很少或没有 ,仍然受到调查对象较高的重视。内容 4 拓展了体育锻炼对人的作用 ,不仅在生理方面 ,而且在心理方面也产生作用 ,符合现代人健康的新概念 ,因此也受到调查对象较高的重视。

表 2 还显示 ,内容 1 和 2 的必要性较低(认为很必要的不超过 23.8% ,最少的只有 4.8% ,认为一般或不必要的最高达 66.6%) ,这两部分内容属基础理论 ,与体育专业教材类同 ,缺乏针对性 ,而且叙述较详细 ,不容易引起非体育专业学生的学习兴趣 ,在编写体育教材时应予缩减。

表 2 大学生学习体育锻炼的科学原理内容的必要性¹⁾

序号	体育锻炼科学原理内容	很必要		必 要		一般或不必要	
		人数	%	人数	%	人数	%
1	人体运动的生理科学基础(肌肉工作、能源、氧供应……)	(3)10	(7.1)23.8	(16)19	(38.1)45.2	(16)20	(38.1)47.6
2	人体运动的心理科学基础(感知觉、情感和意志品质……)	(2)7	(4.8)16.7	(12)16	(28.6)38.1	(20)28	(47.6)66.6
3	体育锻炼对增强体质的作用	28	66.6	13	31.0	1	2.4
4	体育锻炼对提高人的心理素质和智力发展的作用	19	45.2	17	40.5	6	14.3
5	体育锻炼对缓解生活紧张的作用	20	47.6	18	42.8	4	9.5
6	体育锻炼对防止现代文明病的作用	21	50.0	18	42.8	3	7.2

1) 括号是为最少结果

3 关于体育锻炼科学方法的内容

表 3 是体育锻炼的科学方法内容对大学生体育实践的作用的调查结果。内容 3 对大学生的体育实践作用最大(认为很重要占 42.8% ,重要占 45.2%) ,其次是内容 2(认为很重要占 31% ,重要占 61.9%) ,这两部分内容主要是教导学生如何选择锻炼内容 ,如何制定运动处方 ,如何发展身体素质 and 利用自然力进行锻炼 ,对学生的体育实践作用是不言而喻的 ,也是体育理论教材最主要的内容之一。然而 ,也存在不能针对当代大学生的生理心理特点和高校现有的体育场地条件进行科学锻炼方法指导的缺点 ,因此 ,调查对象认为

很重要的最高只有 42.8%。在与学生的访谈中 ,学生(特别是女生)认为体育理论教材应教会他们根据自身的特点安排体育活动的方法 ,说明这两部分内容缺乏针对性。

内容 1 的作用程度也较高 ,但认为很重要的只占 26.2% ,一般或不重要的占 21.4%。大学生从事体育实践 ,最主要的原则就是循序渐进和持之以恒 ,自觉积极性原则和全面锻炼原则与体育概论内容和科学原理内容重复 ,因此可以缩减或删除。

内容 5、6、7 的作用程度稍差(认为很重要的最高占 16.7% ,认为一般或不重要的最高达 42.8%)。体质测定的

内容和方法存在学生测定不方便的缺点(如测血压、肺活量),身体素质和运动能力的测定和评价则与国家体育锻炼标准的测定和评价类同,有的测定项目与国家体育锻炼标准的测定项目不统一(如12 min跑的体力测验)。体质测定和评价仍停留在生物学方面,应增加自我心理测试和评价的内

容。

内容4的作用程度最差(认为很重要的只占4.8%,认为一般或不重要的达52.4%)。内容4的锻炼法主要应用于运动训练,或作为教师提高教学、训练效果的方法,大学生很少能用上。应向大学生介绍最适宜他们进行的锻炼方法。

表3 体育锻炼的科学方法内容对大学生体育实践的作用

序号	体育锻炼科学方法内容	很重要		重 要		一般或不重要	
		人数	%	人数	%	人数	%
1	体育锻炼的原则	11	26.2	22	52.4	9	21.4
2	体育锻炼的内容	13	31.0	26	61.9	3	7.1
3	体育锻炼的方法	18	42.8	19	45.2	5	11.9
4	重复、间歇、循环、变换、综合等锻炼法	2	4.8	18	42.8	22	52.4
5	体质测定及评价的意义	6	14.3	19	45.2	17	40.5
6	体质测定的内容和方法	3	7.1	21	50.0	18	42.8
7	体质评价	7	16.7	20	47.6	15	35.7

4 养生保健的内容

表4是养生保健内容对大学生养生保健实践的作用的调查结果。内容4对大学生的养生保健实践作用最大(认为很重要占50%,重要占38.1%),说明良好的生活方式和行为习惯是现代人防止现代文明病的最有效方法,也是大学生容易做到的方法,但在上述两本教材里阐述很少,而且缺乏新鲜的知识。内容3包括气功、太极拳、按摩、饮食等养生方

法,因此作用程度也较高,但这些养生法主要适合于中老年人,因此认为很重要的只占11.9%,有38.1%认为一般或不重要。

表4还显示,内容1和2的作用程度最低(认为一般或不重要的占66.7%和71.4%),这两部分内容理论、原则较多,大学生不会有兴趣的,应着重阐述各种养生法的保健机理,而且应通俗易懂,避免抽象费解,字数不宜多。

表4 养生保健内容对大学生养生保健实践的作用

序号	养 生 内 容	很重要		重 要		一般或不重要	
		人数	%	人数	%	人数	%
1	传统养生思想的产生、发展和传统养生理论	1	2.4	13	31	28	66.7
2	传统养生原则	2	4.8	10	23.8	30	71.4
3	传统养生方法	5	11.9	21	50	16	38.1
4	良好的生活方式和行为习惯	21	50	16	38.1	5	11.9

5 关于编写体育理论教材的意见

表5是对编写体育理论教材意见的评价的调查结果。

表5显示,调查对象对意见1的肯定度最高(认为很正确占66.7%,正确占23.8%),对意见2、3、4、5的肯定度也较

高(认为很正确的最少占42.8%,正确的最少占50%),意见6中的(1)肯定度明显高于(2)(认为很正确的占40.5%,比意见(2)多33个百分点,认为不肯定或不正确的又比意见(2)少28个百分点)。

表5 对编写体育理论教材意见的评价

序号	体育理论教材	很正确		正 确		不肯定或不正确	
		人数	%	人数	%	人数	%
1	突出健康第一	28	66.7	10	23.8	4	9.5
2	突出良好的生活方式和行为习惯	19	45.2	21	50	2	4.8
3	加强心理健康教育	18	42.8	23	54.8	1	2.4
4	增加低强度运动及带娱乐性活动对健康的作用	19	45.2	21	50	2	4.8
5	加强保健知识及易学易用的保健方法	20	47.6	21	50	1	2.4
6	体育理论教材的结构应是: (1)健康的意义—如何促进健康—体育与健康—心理与健康—养生保健 (2)体育概论—体育科学原理—体育锻炼—养生保健—运动竞赛	17	40.5	21	50	4	9.5
		3	7.1	23	54.8	16	38.1

表 2 实验班与对照班三项素质成绩比较

 $\bar{x} \pm s$

性别	班级	实验前			实验后		
		$t(50m)/s$	$s(立定)/m$	$s(实心)/m$	$t(50m)/s$	$s(立定)/m$	$s(实心)/m$
男	对照	7.7379 ± 0.4952	2.3007 ± 0.1724	8.0377 ± 1.0480	7.4412 ± 0.4239	2.3739 ± 0.1526	8.7358 ± 1.993
	实验	7.7985 ± 0.4288	2.2632 ± 0.1611	8.4173 ± 1.2566	7.2735 ± 0.3740	2.5020 ± 0.1095	9.7221 ± 1.1493
	<i>t</i> 值	0.7641	1.3029	1.9075	2.4375	5.5940	5.0998
	<i>P</i> 值	> 0.05	> 0.05	> 0.05	< 0.05	< 0.01	< 0.01
女	对照	9.5925 ± 0.6749	1.7654 ± 0.1395	4.9567 ± 0.8367	8.9071 ± 0.4727	1.8156 ± 0.1521	5.5596 ± 0.8943
	实验	9.6587 ± 0.6119	1.7407 ± 0.1545	4.9546 ± 0.6172	8.6315 ± 0.3967	1.9181 ± 0.1129	5.9306 ± 0.6275
	<i>t</i> 值	0.5290	0.8648	0.1024	3.2494	3.9272	16.39
	<i>P</i> 值	> 0.05	> 0.05	> 0.05	< 0.01	< 0.01	< 0.01

(2) 学生身体素质明显提高。实验班 3 次身体素质的测试, 一年好于一年, 差异显著(见表 1)。实验班、对照班的三项素质测试统计(见表 2), 实验班的同学明显好于对照班。

(3) 养成锻炼习惯, 培养终身体育观。以往除了法定每周两学时体育课之外, 只有少数有一定爱好与特长的学生出现在课外活动的操场上。现在由于纳入“一体化”管理, 个人自由选择爱好的俱乐部活动, 因此, 很快由开始被动考勤, 转变为自觉主动参与。与以往冷清的运动场地相比, 每天都人满为患, 俱乐部出勤率达 95% 以上^[1]。这种早操行政班负责, 上课教师负责, 课外活动俱乐部主任负责, 形成了一种健康的生活习惯。实验班的学生反映, 两年的教学实验, 使他们养成了自觉的锻炼习惯。

(4) 成立课外单项体育俱乐部, 使之成为增强体质、满足学生个性发展的主阵地。只有课表安排, 而无管理措施的课外活动, 实质上是放任自流、浪费时间。纳入“一体化”管理, 从时间、场地、器材, 指导力量上为学生创造了锻炼条件, 使之成为体育课的延伸和发展。

(5) 培养了一大批有组织、管理能力的体育骨干。他们

(上接第 50 页)

《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》中指出“学校体育要树立健康第一的指导思想”。健康第一也应成为编写大学体育理论教材的指导思想, 因此意见 1 受到调查对象的高度肯定。对于现代人来说, 保持健康的最主要方法就是要保持良好的生活方式和行为习惯, 而保持良好的心理状态又是保持良好生活方式和行为习惯的重要方面。现代人因心理因素引发的疾病越来越多, 心理障碍患者也日益增加, 因此意见 2 和 3 受到较高的肯定。

由于工作压力大, 余暇时间的增多和生活水平的提高, 体育已发展成为一种休闲文化, 人们不再追求出大力流大汗的运动方式, 而较乐于从事较低强度的带娱乐休闲性的运动项目和易学易用的保健方法, 以达到提高生活质量的目的。在与学生的访谈中, 多数学生(特别是女生)希望能学习一些技术性不强、较不剧烈、较有趣的运动项目。因此意见 4 和 5 也受到较高的肯定。

意见 6 中的(1)突破了竞技体育的框框, 体现了健康第

一的思想, 因此受到调查对象的较高肯定。意见 6 中的(2)是《全国普通高等学校体育教材理论教程》(邹继豪主编)的结构, 存在一些缺点和不足, 其运动竞赛篇所占的篇幅也较大(接近全书的 1/5), 因此调查对象的肯定度较低。

(6) 促进了整个学校体育活动的开展。由于实验班学生参加课外体育活动的积极性高, 也带动了其他班和教职工, 使整个学校的群众体育活动得以广泛开展。如跟随健美操俱乐部活动的女学生、女教师, 跟随健身俱乐部的男学生、男教师, 参加乒乓球活动的人数大大增多, 活动时间扩大到周六与周日。学校群众性体育活动出现了生动、主动、蓬勃向上的可喜局面。

参考文献:

- [1] 李惠玲, 张春美. 建立高校课外体育活动的新模式——体育俱乐部初探[J]. 体育学刊, 1999(2): 9-10.
[2] 朱丰诚. 关于我国高等学校体育教学改革和发展的思考[J]. 体育学刊, 1999(1): 37-41.

[编辑: 周威]

一的指导思想, 因此受到调查对象的较高肯定。意见 6 中的(2)是《全国普通高等学校体育教材理论教程》(邹继豪主编)的结构, 存在一些缺点和不足, 其运动竞赛篇所占的篇幅也较大(接近全书的 1/5), 因此调查对象的肯定度较低。

6 结论

大学体育理论教材的改革, 应以健康第一为指导思想, 以包括生物、心理、社会的健康新概念为基础, 以教会学生建立健康、文明、科学的生活方式, 教会学生以体育手段提高生活质量为重点。应根据当代大学生的思想特点, 将社会 and 个人的需求结合起来, 才能有效转变学生的思想。应根据当代大学生的生理心理特点和对体育的需求, 向学生展示体育锻炼的科学原理和科学方法, 并力求精炼、易懂、实用。应删减类似体育专业学生必学的有关理论, 删减类似运动训练的锻炼方法和测定评价方法, 应避免前后内容的重复和与中学体育理论教材的重复。

[编辑: 周威]