

# 普通高校体育课的“一体化”教学模式

张春美

(青岛大学医学院 体育部, 山东 青岛 266021)

**摘 要** 通过两年的教学试验,一年的跟踪调查得出,普通高校体育课“一体化”教学模式将适应 21 世纪中国的国情,是我国高校体育课发展的趋势。其优点为提高了学生对体育的认识水平,学生身体素质明显提高,满足了学生的个性发展,培养了一大批有组织、有管理能力的体育骨干,促进了整个学校体育活动的开展。

**关键词** 体育课;一体化教学模式;普通高校

中图分类号:G807.01 文献标识码:B 文章编号:1006-7116(2002)01-0051-03

## Inquiry into college school physical education “Integration” teaching model

ZHANG Chun - mei

(Department of Physical Education, Medical School of Qingdao University, Qingdao 266021, China)

**Abstract** In this article from two years of teaching experiments and one year of follow-up investigations it is concluded that College school physical education “integration” teaching model will adapt to Chinese national condition in 21 century, and it is the trend of college physical education development in China. It has such merits as the following: 1. The cognition level of students is improved; 2. Students body qualities are improved greatly; 3. The demands of students' personality development are met; 4. A large number of well-organized and managed backbones are cultured; 5. Sport activities in whole school are promoted.

**Key words** physical education; integration teaching model; college and universities

面向 21 世纪中国教育改革走上了由应试教育向素质教育转轨的快车道。在这一变革中,高校体育需要重新建立全新的理论与实践体系,原有的教学模式已不能适应新形势的需要。以全体学生为对象,采用课内、课外“一体化”,使课外体育锻炼成为课堂教学的延伸已势在必行。鉴于以上原因和我校的实际情况,我们提出了“一体化”教学模式,该模式的典型特征是:在教学指导思想方面注重增强学生的体质和学生体育锻炼习惯的培养,其教学组织形式的特点是早操、课外体育活动与课堂教学有机衔接。

## 1 研究对象及方法

### 1.1 研究对象

从我校一年级(97级)、二年级(96级)随机选取了身体素质、运动能力、体育知识水平等条件基本相似的4个班进行2年的实验,1年的跟踪。每年级的3、4班为实验班,1、2班为对照班。

### 1.2 实验方法

(1)对照班教学按《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和省编《体育教学大纲》的要求结合我院情况而定。一年级为普修课,主要学习篮球、排球、田径、体操、武术等;二年级为选项课,前两周学习游泳,之后按篮球、排球等选项进行授课。

(2)实验班开设体育专项课,由3名教师开设篮球、排球、乒乓球3个专项班。单独制订二年制专项课大纲,学生打乱班级、性别界限,根据个人爱好,每年任选一项上课,次年必须换项。专项课特点:以教为主,以学为辅,但强调以学生为主体,以增强体质为根本,一切教学过程都以促进学生兴趣,掌握技术、技能为目标,学习与实习并举,加大对教材认识深度,启发学生自创教法,增强课堂效果。第一学期末实习准备部分的一般性身体练习法,第二学期实习专项身体练习法,第三、四学期实习技战术教学法和比赛的组织与裁判法,请进来走出去,开拓体育教学视野,不仅校内教师讲授

理论课,还请济南大学心理学专家讲授“健康生活之路”、武术家讲授“梅花螳螂拳”等课程。

(3)早操:对照班一年级每周3次,二年级和三年级每周2次,内容是做广播操(冬季长跑),由体育教师指导,学生会负责考勤;实验班每周不少于4次,内容按群体比赛顺序,阶段性练习,如跳绳比赛期间,练习跳绳。由体育教师指导,各实验班体委组织并考勤。

(4)课外活动:对照班由学生自己支配,体育教研室给学生提供必要的场地、器材,实验班开设6个俱乐部,学生按兴

趣和关心程度自由选择参加项目。俱乐部活动时间为每人每周不少于2次,一学期选一个俱乐部,不得重复选取同一俱乐部。各俱乐部由名誉主席1人(校内处级以上干部)主任1人(学生干部)、副主任1人(学生)、秘书1人、干事2人、指导教师1人(体育教师或外聘人员)组成,各成员的职责在各俱乐部章程中有明确规定。各俱乐部在上学期末将下学期工作计划递交体委会审批,待批准后开始筹备。主要工作由该俱乐部主任、副主任主持开展,遇场地、器材、运动技术等方面的问题,由俱乐部指导教师协调解决(见图1)。

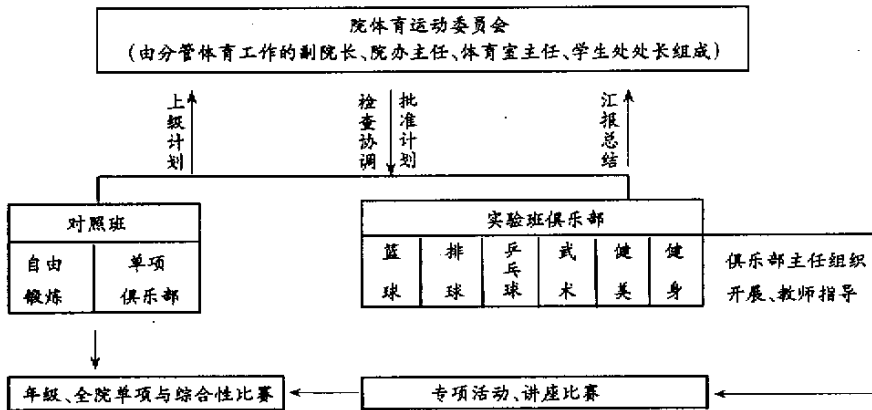


图 1 体育俱乐部组织结构及其运行

(5)考试内容与办法:对照班一般身体素质占30%,专项技术占60%,出勤占10%;实验班,一年级一般身体素质与专项技术比为4:6再乘以60%,俱乐部成绩占30%,出勤、积极性占10%;二年级一般身体素质与专项技术比3:7再乘以60%,余者同一年级。一般身体素质均采用《国家体育锻炼标准》19岁以上(大学)评分表。

2 结果与分析

在实验之始(1997年9~10月)、实验中间(1998年9~10月)、实验结束(1999年9~10月)共进行3次规定指标测验,实验班男、女生试验前中后立定跳远、50 m、1 000 m、实心球、总分的分数比较见表1。(2)实验班与对照班三项素质成绩

比较见表2。从表1、表2们可以发现:

(1)提高了学生对体育的认识水平。以往学生习惯于授课教师的注入式教学“教啥学啥”,现在通过每年的选项和每学期选俱乐部这种形式,学生从内心深处自我挖掘“个人的健康要什么?”“哪一项目适合我?”从而大大地调动了学生自觉参与、主动出击的锻炼意识。他们自由选择项目(选项或选俱乐部),关注自己的兴趣爱好,对比评论运动项目的健身性、娱乐性,对比专项课任课教师和俱乐部指导教师的教学手段的优劣,从而大大提高了对体育认识的深度与广度。不少同学在问卷调查中说:“这种选择俱乐部的办法,不知不觉中,使自己加深了对体育的理解和参与”;“有机会多接触几个运动项目和教师,学会了对体育教学的评论和对比”。

表 1 实验班男女生试验前中后各项成绩比较

性别	年份	50 m 跑	1 000 m 跑	立定跳远	实心球掷远	总分
男生	1997	45.67 ± 16.56	61.60 ± 18.14	54.93 ± 19.26	40.93 ± 21.73	202 ± 54.8
	1998	53.16 ± 14.35 <sup>1)</sup>	80.83 ± 11.38 <sup>1)</sup>	71.16 ± 15.89 <sup>1)</sup>	59.85 ± 19.54 <sup>1)</sup>	264 ± 45.6 <sup>1)</sup>
	1999	55.38 ± 14.08 <sup>1)</sup>	77.21 ± 12.82 <sup>1)3)</sup>	77.29 ± 17.27 <sup>1)3)</sup>	65.00 ± 19.69 <sup>1)</sup>	275 ± 46.4 <sup>2)</sup>
女生	1997	31.34 ± 16.20	55.76 ± 19.69	60.95 ± 17.05	38.08 ± 17.05	186 ± 54.3
	1998	50.63 ± 18.24 <sup>1)</sup>	80.19 ± 14.55 <sup>1)</sup>	69.29 ± 15.21 <sup>1)</sup>	57.88 ± 17.58 <sup>1)</sup>	258 ± 52.1 <sup>1)</sup>
	1999	46.09 ± 18.43 <sup>1)</sup>	78.59 ± 14.38 <sup>1)</sup>	83.46 ± 13.20 <sup>1)4)</sup>	56.34 ± 17.69 <sup>1)</sup>	264 ± 49.9 <sup>1)</sup>

1997年与1998、1999年比较:1)P<0.01 2)P<0.05 ;1998年与1999年比较:3)P<0.05 4)P<0.01。

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<sup>[1]</sup>。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]