

高校体育课程设置的改革构想

丁素文

(河北师范大学 公体部 河北 石家庄 050016)

摘 要 高校体育课程设置的改革,应根据高校体育的特点,找准高校体育教学以终身体育、健康教育为主导思想的切入点,全方位、多层次地进行。从7个方面论述了高校体育课程设置的改革构想。

关 键 词 高校;体育课程设置;改革构想

中图分类号:G807.01;G807.4 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)01-0066-03

Reformation framework of academic athletics course setup

DING Su-wen

(Public PE Department, Hebei Normal University, Shijiazhuang 050016, China)

Abstract It's recommended that the reform of athletics course setup should obey the characteristics of academic physical education and found out the key point to strengthen the health education idea and reach the aim of life athletics education, which work ought to be developed in a multiple way and high level. The paper has depicted the reformation framework of academic athletics course setup.

Key words academic athletics course setup; reformation framework

“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”指出:体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育意识,提高体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人^[1]。基于此,高校体育课程设置的改革应根据高校体育的特点,找准高校体育教学以终身体育、健康教育为主导思想的切入点,全方位、多层次地进行,达到和完成时代对高校体育的要求,顺应时代的发展趋势。

1 高校体育课程设置的改革构想

1.1 以终身体育为指导思想,建立以健康教育为中心的新体育课程体系

《全民健身计划纲要》提出:“要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯^[2]”。学校体育要为学生终身体育奠定基础已成为学校体育改革的重要目标之一。在大学时期,是由“教育体育”向自身体育过渡的关键时期,培养学生自身体育能力是为终身体育奠定基础的重要环节。学生毕业走出校门以后,是继续进行健身锻炼,还是停止了体育活动,是检验高校体育成功与否的重要标志之一。在社会生活过程中,人只有成为具有健身意识的自觉个

体,才能在身心方面得到发展和提高。只有出于自我保护的动机和为了自我健康生存的需要,才会产生对体育的兴趣,如缺乏这些认识和自觉学习的动力来源,也就很难达到高校体育教学的目的。譬如,学生学会了排球的传、垫、扣的基本技术或学会一套“二十四式”简化太极拳,就能在早操或课外活动时间几个人打打排球或自己练练太极拳,毕业后走入社会就能使之成为终身体育锻炼的手段,如果在学校学习阶段,学生什么也没真正学会或没有养成自我锻炼的习惯,那么肯定地讲,即使有锻炼的要求也坚持不了多久。

目前体育课时很有限,在教材内容的选择上应考虑到学生所获得的体育能力在终身体育锻炼中的可行性和实用性。另外,大学生的理性认识及自主能力是较强的,要在理论上加以启发和指导,使他们认识到终身体育锻炼的重要性及如何进行科学的锻炼,同时,在实践中开设学生感兴趣的课程,充分调动和激发他们的锻炼积极性和自觉性,发挥他们的主体作用,使之在运动中得到身心方面的应有体验,自身体育意识是能够逐渐培养起来的。^[3]

1.2 体育课程设置应体现多层次化

(1)采用一、二年级上选项课,高年级上选修课的课型结构。一年级以健身教育课为主,二年级以体育锻炼课为主,

高年级选修课中,理论课以各种专题讲座的形式向学生进行强化体育意识、巩固培养学生对体育的兴趣、拓宽视野向个性目标发展为目的的教育,实践课以丰富多彩的俱乐部式教学达到调节紧张学习、充实课余时间、强身健体、巩固培养学生体育锻炼习惯的目的。

(2)把体育与健康教育相结合,增加自我身体锻炼的知识与方法,注意选择那些健身价值较高,又简便易行,学生喜闻乐见的项目让学生多进行练习。如民族传统体育、健身健美运动、武术、身体基本活动能力练习、健身游戏、游泳、滑冰等。练习过程中,让学生了解每一个练习对提高人体机能和身体素质的作用以及练习方法等,采用多种教学手段提高学生练习的积极性,注意培养学生的体育锻炼习惯。

1.3 体育课程设置趋势应具有弹性化

(1)高校体育教学应减少必修课,增设选修课,使体育课程体系有一定的弹性和灵活性。

(2)各校根据各自的实际情况及专业特点,增加新的教学内容,加大选择余地,加强课程内容与社会、生活的紧密联系。如娱乐体育、休闲体育、养生保健体育、趣味体育等,并融合体育文化、体育美学、体育心理、体育欣赏等的教育。

(3)在避免大、中、小学校体育教学内容上的重复,确保教学内容的连续性、完整性的同时,再开设选修课。学生的体育知识、体质与健康状况、体育兴趣、运动经验、学习能力、社会适应性等方面都各有不同,这些因素都在不同程度上直接或间接地对体育教学效果产生影响。

(4)选修课的内容既要广泛,有较大的可选择性,较强的实用性,教学运用时还要突出个体性。比如有些学生喜欢篮球运动,经常在课外活动时间看到他们在篮球场上打篮球,锻炼积极性非常高。有的喜欢足球运动,几乎天天都得踢一会儿球,这就逐渐形成了一种运动习惯。大学体育应当适当满足学生对某项运动的兴趣爱好,培养学生较熟练掌握1~2项体育运动项目。

(5)要使学生掌握自身职业实用性的运动技能与技巧及与职业特点相近的体育运动项目,提高未来职业所需的一般运动素质和特殊运动素质以及对外界环境的适应能力。

1.4 体育课程设置应以大学生的健康保健实际需要为中心

我国的中高级知识分子绝大多数都是从高校校园走出去的。许多科学家、教授的健康保健知识十分贫乏,据统计,在坚持体育锻炼的知识分子中,病后开始体育活动的约占50%,他们锻炼的动机是为了治疗疾病,恢复健康,而不是预防疾病,保护健康^[4]。长期以来,高校体育在指导思想上侧重的是体育知识、技术、技能的传授,而忽略了健康保健知识的传授。脑力劳动者的工作特点是需要维持大脑长时间的紧张工作,满足高水平的脑血糖和血氧供应,需要具备一颗强有力的心脏和健康的心脑血管系统,因此,加强心脑血管系统的机能、提高心肺功能的教材应在选用时受到重视。如健身跑、健身操及各种球类比赛都是有氧代谢运动,是提高心肺功能的有效途径。

1.5 体育课程设置应与大学生的知识结构相适应

课程理论告诉我们,大学课程设置必须与大学生心理特

点、与大学生的知识结构和智能发展相适应。然而,在高校体育教学中存在着这样一对矛盾,一方面大学生正处于智力发展的高峰,他们在认知、思维和个体品质等方面都已趋向成熟,他们在由继承性学习向创造性学习转换;另一方面,虽然大学生已具备了比较系统的科学文化知识和基本能力,但对一些体育科学基本知识却了解甚少。如有些大学生热衷于看体育节目,听体育新闻,从欣赏的角色去对待体育,却不懂得怎样锻炼身体,怎样做准备活动,怎样避免运动伤害事故与处理运动创伤,不懂得如何评价体育锻炼的效果等等。这就造成了大学生的知识结构和学习特点之间明显的反差^[5]。因此,在安排课程内容时,应善于利用大学生已有的知识体系和智能发展的优势,如将现代体育运动中的网球运动、体育舞蹈、气功、带有一定专业性质和水平的健美运动以及攀岩等运动项目引入高校体育课程设置之中,就能较好地体现出高校体育教学的层次和水平,反映出高校大学生这个特殊的群体的特点,并为这些项目的普及和发展培养骨干。

1.6 体育课程设置应与全民健身计划相适应

“全民健身计划纲要”^[12]工程要求国民做到每人每天参加一次健身活动,学会两种以上健身方法,每年进行一次体质检测。要求学校做到“保证学生每天参加1h的体育活动,每年组织学生开展两次远足野营活动,学生每年进行一次身体检查。”这在一定意义上为高校体育确定了一个宏观目标,即学生在校期间,应学会两种以上的健身方法,并养成每天参加一次体育活动的习惯,增强健康意识,为终身体育奠定基础。但是,目前许多高校体育课程设置没有注意与社会体育相衔接,不能引起广大学生的兴趣,许多大学生没有掌握适合自己的体育活动方式,从而阻滞了他们参加体育活动的愿望与行为,不利于终身体育锻炼的培养。因此,高校体育在课程设置上要考虑到学生的兴趣因素,要利用和培养他们对某些体育运动的爱好,让他们体验到参加体育运动带来的乐趣,逐渐形成适合自己的体育特长,而这种体育特长又易于在社会体育活动中开展,这样在大学生走出校门之后,就能较快地成为社会体育活动的积极分子,使体育锻炼成为一种生活必需。

1.7 增加体育课年限,注重课外体育,扩大锻炼身体领域

学校体育的本质功能是增强体质,促进大学生身心健康,培养学生锻炼身体的兴趣,养成习惯,持之以恒。特别是要培养学生自我锻炼的习惯、自我监督与评价、自我组织与管理、自我运用体育环境与条件、组织群体活动与竞赛、理论知识指导实践等多种体育能力。这势必需要有足够的时间加以保证,显然,2年时间,每周2学时的体育课是不够的。当学生还没有形成体育兴趣、习惯,不具备个体锻炼的能力时,体育课一停,学生的体育活动也就随之告终。这种随课而停的现象非常普遍,以致高年级学生体质和身体素质逐年下降,这也必然导致终身体育观念与行为的淡薄。为了改变这种不合理状况,体育课开课年限与周学时数均应有所增加,使体育课贯穿整个大学时代。另外,现行的体育课每周仅90min,而在这90min当中,学生直接身体锻炼的时间是有限的,无论从哪个角色来看也难以实现(下转第70页)

在完成中等难度任务时,面临着失败的可能,为避免失败,在主试强调错误次数的情况下,导致操作时间显著增加。

表1 不同情境下不同动机化方向者
双手协调技能测试结果

组别	人数	个体化情境下		竞争情境下	
		时间/s	错误次数	时间/s	错误次数
追求成功	16	114 ± 14.2	1.5 ± 0.6	104 ± 21.5	1.2 ± 0.7
避免失败	16	137 ± 26.5 ¹⁾	2.9 ± 1.8 ¹⁾	159 ± 37.7 ²⁾	2.4 ± 1.3 ²⁾

1 追求成功组与避免失败组比较 $P < 0.05$ 2 追求成功组与避免失败组比较 $P < 0.01$

2.2 竞争情境下不同成就动机者双手协调技能的表现

从表1可以看出,在竞赛情境下,追求成功动机组完成双手协调技能测试时所需时间短于避免失败动机组,所犯错误次数也少于后者,而且在操作完成时间上达到统计学的显著性差异。究其原因,我们认为,在激烈的竞争情境下,胜负的意义被主试人为地提高,避免失败动机者由于过多地考虑失败所引起的负面效应,因而在心理上存在一些消极因素,继而导致在操作技能中出错次数增加,时间也变长(与个体化情境下相比)。追求成功成就动机者,由于追求的是学习目标,除追求成功之外,还注重自我成长,喜欢从事较难的任务,也善于在竞争情境下发挥出好的水平,因而在竞争情境下用时比在个体化情境下较少,与避免失败者相比用时显著

降低。但两组错误次数上无显著性差异,原因不能解释,需要作后续研究予以检验。

参考文献:

- [1] 张春兴. 教育心理学——三化取向的理论与实践[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1998.
- [2] McClland D C. Toward a theory of motive acquisition[J]. American Psychologist, 1965, 20(3): 321 - 323.
- [3] Atkinson J W. An Introduction to Motivation[M]. Princeton, NJ: Van Nostrand, 1964.
- [4] Yerkes R M, Dodson J D. The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation[J]. Journal of Comparative Neurology of Psychology, 1908, 18: 459 - 482.
- [5] 王重鸣. 心理学研究方法[M]. 北京: 北京人民教育出版社, 1990.
- [6] Cattell R B. Personality and Learning Theory[M]. NY: Springer, 1979.
- [7] Ames C, Ames R. Effects of competitive reward structure and valence of outcome on children's achievement attributions[J]. Journal of Educational Psychology, 1977, 1: 1 - 8.
- [8] Ames C. Achievement attributions and self instruction in competitive and individualistic goal structures[J]. Journal of Educational Psychology, 1984, 76: 478 - 487.

[编辑: 邓星华]

(上接第67页)强体质所需要的时间。因此,只依赖体育课来增强体质的观点难以支撑。按照课程理论的观点,课外体育锻炼是体育教学的延续,是巩固、消化教学内容,强化身体锻炼最有效的手段,对教学可起到相辅相成的协同作用。课外体育锻炼是一种精神“调节剂”,是振奋、消除学生每天学习造成的大脑疲劳、精神紧张的最佳方法。因此,我们应充分发挥课外体育活动这一体系的特殊功能,课上与课下结合,多渠道地培养学生自觉锻炼身体的兴趣、爱好以及独立锻炼身体的能力和知识。另外,还要充分发挥高校各基层职能部门的作用,如学生会、团委等负责制定必要的规章制度,组织各类形式的体育活动,还可采用俱乐部、兴趣组、单项协会、专题讲座或聘请专业教师举办不同形式的培训班,使课外体育活动丰富多彩,小型多样,学生根据自己的需要选择自己喜欢的体育项目,从而掌握更多的理论知识和专业技术,以备终身受用。

2 结论

综上所述,高校体育课程设置的改革应以终身体育为指导思想,建立以健康教育为中心的新体育课程设置体系,体育课程的设置趋势应体现多层次化、弹性化,应以大学生的

健康保健实际需要为中心,与大学生的知识结构与全民健身计划相适应,应增加体育开课年限,注重对课外体育活动的利用,扩大学生锻炼身体领域的领域。须特别指出的是,高校体育课程重新设置需在师资队伍、硬件设施建设、体育教材建设等方面做好工作,才能使之顺利进行。

参考文献:

- [1] 国家教委. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S]. 教体[1992]11号文件.
- [2] 国家体委. 全民健身计划纲要[S], 1995.
- [3] 黎勤. 减少体育必修课是高校体育教学改革的必然趋势[J]. 体育学刊, 1999(3): 81 - 82.
- [4] 王贵保. 普通高校体育课教材选择的思考[J]. 体育学刊, 1999(1): 106 - 107.
- [5] 徐金尧. 21世纪普通高校体育课程建设的构思[J]. 浙江体育科学, 1999(1): 28 - 32.
- [6] 黄滨. 试论普通高校体育课程中的若干问题[J]. 浙江体育科学, 1999(4): 1 - 3.

[编辑: 周威]