

# 高邮中学开设“体育专项选修课”介绍

夏 军, 田开象, 郭维胜

(高邮中学 体育部, 江苏 高邮 225600)

**摘 要** :在对高邮中学2年来开设“体育专项选修课”的实施情况进行调查研究后,发现在中学开设“体育专项选修课”有三大益处:①增强了学生体育意识,为从事终身体育奠定了基础;②培养了学生的自我体育锻炼能力,身体素质水平明显提高;③促进体育教师基本素质和业务水平的提高。同时还对为什么要开设“体育专项选修课”、怎样开设“体育专项选修课”以及开设“体育专项选修课”所出现的问题进行了讨论。

**关 键 词** :体育课;专项选修课;终身体育

中图分类号:G807.3;G633.96 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)03-0086-04

## Introduction to setting up “PE special item optional subject” in Gaoyou Middle School

XIA Jun, TIAN Kai-xian, GUO Wei-sheng

(Department of Physical Education, Gaoyou Middle School, Gaoyou 225600, China)

**Abstract** :Investigating and researching the practice of “PE Special Item Optional Subject” in Gaoyou Middle School during the recent two years, authors find that setting up “PE Special Item Optional Subject” has three advantages: ①to enhance the students' sport idea in order to lay a foundation of their engaging in the future lifelong PE. ②to foster the students' physical self-training ability and improve their physical constitutions. ③to promote raising the basic qualities and professional level of PE teachers. This article also describes why to set up “PE Special Item Optional Subject”, how to carry out this subject and the questions caused by setting up this subject.

**Key words** :PE subject; special item optional subject; lifelong PE

高邮中学是一所有着百年悠久历史的江苏省重点中学。自1979年“扬州会议”起,我校始终站在中学体育教学改革的前沿。在20世纪70年代末,率先在扬州市实行男女生分班和按体能分组的教学改革。从1997年开始,我校为了改变传统体育课的教学模式,在高二、高三两个年级同时开设体育专项选修课。

### 1 开设体育专项选修课原因

法国的教育家保罗·郎格郎提出了有关终身教育的概念。随着终身教育思想的兴起,终身体育思想也逐渐被许多国际体育组织、各国政府和学术组织所接受。终身体育,在学术界至今尚未形成一个被广泛接受的统一的定义。尽管如此,学者们对终身体育本质的界定还是有基本一致的地方,这就是终身体育是面向社会所有成员,使其一生中接受最适当的体育教育和从事体育锻炼,并从中获益的体育。

近年,我国在“终身教育”思想的影响下,“终身体育”的

思想受到体育界的高度重视。国务院颁发的《全民健身计划纲要》中明确指出:“要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识习惯”。学校体育是培养学生形成终身体育的关键一环。终身体育也是学校体育改革的重要选择。我们发现,随着改革开放的进一步深入,虽然学校体育的场地器材、师资、经费逐年增加和改善,但是随着学生年龄的增长,喜欢上体育课的人明显减少。不少学生在课堂上无精打采,课外活动时却生龙活虎;大部分学生毕业后,没有一项自己喜爱和擅长的体育运动。因此,如何激发学生对体育的兴趣,调动学生学习体育的积极性、主动性,培养学生终身体育能力,是当前我们学校体育所面临和要解决的重要课题。我们选择开设体育专项选修课也是出于这个目的。

### 2 开设体育专项选修课方式

#### 2.1 选修项目和报名方法

首先根据我校的传统项目、场地器材、教师专项水平、学

生爱好等实际情况设计了兴趣调查表,通过问卷调查法和召开座谈会,并根据兴趣调查表的综合统计结果,确定了篮球、足球、羽毛球、乒乓球、武术和韵律体操等项目为选修课项目。然后再设计体育专项选修课报名表,让学生填写。学生按照自己的兴趣、爱好及特长,自行选修专项,选择分第一志愿和第二志愿。教师根据学生上报的表格统一归纳、整理,

按年级、性别、人数、项目设置,合理调配人员(两个年级参加填表人数为1132人,其中男生772人,女生360人,填报率达100%)。当出现项目人数不均的情况时,再根据学生所报的第二志愿进行适当调度。原则上每学年每人固定一个体育项目,不得随意改动,以利于教学过程的连续性和教学组织的稳定性(表1)。

表1 高二、高三学生体育专项选修统计 人(%)

对象	篮球(男)	足球(男)	乒乓球		羽毛球		武术(男)	健美操(女)
			男	女	男	女		
高二	195(31.5)	100(16.1)	40(0.7)	75(12.1)	30(0.5)	60(1.0)	50(0.8)	70(11.3)
高三	175(34.1)	95(18.5)	30(0.5)	60(11.7)	18(0.4)	55(1.1)	40(0.8)	60(11.7)
总数	370(47.9)	195(25.3)	70(0.9)	135(17.5)	48(0.6)	115(14.9)	90(11.7)	130(16.8)

## 2.2 教学进度、教学内容及考核

体育教师根据自身的专项特长教授相应的专项选修课,各项目的教师以一学年为1个周期制订专项选修课的教学计划、进度、考核内容和要求。

教学进度及内容的安排,以江苏省中学体育课本相关的内容为基础,以高等教育体育专业大专教学大纲的要求作为补充内容。考核内容和要求以高等教育体育专业专项技术测验项目评分标准和办法为样本,对内容及标准略加改动。

体育课成绩则根据学生的体育基础知识、运动技能、身体素质 and 专项课的成绩加体育活动课评估和学习态度等几个方面进行综合考评。

## 2.3 教学要求和课时安排

教师首先按教学内容制定一学年的教学计划和教学进度,并根据教学进度认真备好每节课,每节课都必须有教案。教案的教学目标要明确具体,重点、难点突出,教学步骤层次清楚、结构合理,教学方法恰当,教学手段多样,有针对性,组织教学严密紧凑、张弛得当,场地器材布局合理、充分利用、收发有序、分配合理。

每节课严格考勤制度。教学中坚持抓好基础技术和技能,规范动作质量,并根据学生掌握的运动技术程度,不失时机地组织教学比赛,从而激发学生练习的兴趣,享受体育运动带来的乐趣。在课中可安排技术水平较高的同学担任助手,协助体育教师组织教学和辅导。

课时具体安排如下,每周2节体育课,每个年级分为两次课上:高二(1)~(5)班同时上课,高二(6)~(10)班同时上课,高三(1)~(5)班同时上课,高三(6)~(9)班同时上课。每次课6个项目同时开设。

## 2.4 场地器材

根据体育项目的设置和学校现有的设施合理分配体育场地。体育器材大部分是易耗品,如果全部由学校承担,是一笔较大的开支,另一方面有的学生因为自身的经济实力和希望练习时能配置较高档次的体育器材,如篮球专项,有的学生希望要牛皮篮球,而不要橡胶篮球;武术专项的希望自己购买钢剑,不愿意使用学校提供的竹剑。因此对于体育器材学校提供一部分,积极鼓励学生自己购买器材,这样也便于学生课后进行练习(表2)。

表2 各专项学生购买体育器材对照

项目	篮球			足球			乒乓球			羽毛球			武术		
	总人数	自购人数	%	总人数	自购人数	%	总人数	自购人数	%	总人数	自购人数	%	总人数	自购人数	%
高二	195	85	43.6	100	53	53.0	115	87	75.7	90	83	92.2	50	41	82.0
高三	175	60	34.3	95	46	48.4	90	70	77.8	73	62	84.9	40	33	82.5

## 3 开设体育专项选修课的益处

所谓专项选修课就是根据学生的兴趣,学校结合本校场地、师资、器材等条件开设体育项目,由学生自由选择,然后按项目设置锻炼小组,在教师的指导下,在优秀伙伴的帮助下进行学习。通过开设体育专项选修课,充分激发了学生对体育的兴趣,调动了学生参与体育活动的积极性和主动性,总体看来有3个方面的益处:

(1) 增强了学生体育意识,为从事终身体育奠定了基础。

开设体育专项选修课,学生所选择的专项课是自主确定的,往往也是学生最喜爱或需要进一步学习和掌握的运动项目。学生一旦有了这种选择,就会对其所参与的体育活动产生极其浓厚的兴趣,表现出极大的热情,付出巨大的努力。学生通过体育专项选修课可以较系统地掌握某一运动项目的基本知识、技术和技能,形成了自己的一技之长,也便于学

校各项体育运动竞赛活动的广泛开展,大大丰富了学生的课余文化生活,大大活跃了学校的校园文化生活。在实施体育专项选修课后,学生的体育意识明显增强,一方面,学生为了充分享受自己喜爱体育项目所带来的运动乐趣,表现出极大的热情关注体育或自己所喜爱的体育项目。而这种关注是全方位的,从观看比赛到欣赏技战术;从追踪喜爱的运动员到直视比赛的台前和幕后,从体育产业化到体育文化等深层次问题的了解。另一方面,学生的自我锻炼的体育意识也得到加强,为了提高自己的所喜爱的体育项目的运动技术水平,主动拜师求艺,掏钱购买体育器材,借阅或购买相关体育书籍、VCD进行学习和锻炼的学生是越来越多了。学生在体育活动中通过自我观察、自我评价、自我认定及运动中的自我体验和自我控制等,逐步形成和发展了学生的体育意识。开设体育专项选修课的意义就在于培养学生的体育兴趣、爱好和特长,扩展学生的体育学习领域,形成良好的体育意识。

更重要的是体育专项选修课的开设有利于学生养成长期从事某项体育运动的习惯,对体育锻炼的价值意义有了新的认识和理解,由被动接受体育学习变成自发身体锻炼的需要,增强了终身体育意识。以后,就会根据主客观情况的变化,选择适合自身条件的锻炼内容和体育项目,并能主动探索科学的锻炼方法和训练手段,客观地评价锻炼效果,学习的动机不断增强,学习的自觉性不断提高,学习获得的技能越来越丰富,学习的效果也越来越显著,从而为终身从事体育锻炼奠定了坚实的基础。

(2)培养了学生的自我体育锻炼能力,身体素质水平明显提高。

所谓自我体育锻炼能力是指学生在从事体育锻炼的过

表3 97~99级高三年级学年5项素质均值对照

性别	50 m跑时间/s			1 000 m或 800 m跑时间/s			立定跳远/cm			引体向上或 仰卧起坐(次·min <sup>-1</sup> )			立位体前屈/cm		
	前 <sup>1)</sup>	后 <sup>1)</sup>	差值	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值	前	后	差值
	女生	9.1	8.5	0.6	226	217	9.0	160	178	18.0	37	46	9.0	12	17
男生	7.5	7.0	0.5	230	220	10.0	215	235	20.0	5	11	6.0	10	14	4.0

1)前、后指选修前与选修后测试

(3)促进体育教师基本素质和业务水平的提高。

过去我们经常讲教师要想交给学生一杯水,教师必须自身有一桶水,而现在则要求给学生一杯水,教师必须是长流水。这就要求教师必须不断学习和提高自身的素质和业务能力,这样才能适应21世纪教育改革的需要。

开设体育专项选修课,可以充分发挥体育教师的一技之长,发挥其在体育教学中的主导作用。中学体育教师大多数是非运动员出身,专业的技术和技能虽然经过大学二年或四年的学习和提高,已达到一定的运动水平,但离进行体育专项课的教学要求仍相差甚远,这就要求我们体育教师要利用业余时间不断学习新的教学思想和教育理念,不断提高自身的专项知识、技术和技能水平,通过参加自学考试、各级函授

过程中,能合理、灵活运用所知体育知识、运动技术和技能的能力。在过去的体育教学中,学生虽然在学习知识、掌握运动技术、技能时会表现出一定的能力,但是这种能力并不能完全等同于自我体育锻炼能力。因为这是教师在课上通过讲解示范和学生反复练习的结果,而不是学生自我积极主动参与其中而获得的。因此,优化课堂教学,提高教学效果,培养学生的自我体育锻炼能力是当前体育教学的当务之急。

专项选修课的项目是在学生自主选择的基础上确定的,是学生最喜爱或比较喜爱的项目,学生在上选修课时,表现出自觉、积极、热烈的情绪和获得知识技能的渴望,能全身心地投入,表现出浓厚而强烈的学习兴趣。兴趣是人们从事某种活动的原动力,学生在兴趣的基础上,对某项体育锻炼有了评价锻炼效果的理性认识,在教师为其提供较好的场地设置、技术和理论指导下,具有独立从事体育活动能力。学生由开始的感性认识而从兴趣出发选择体育项目,在一段时期的兴趣强化后,对某项体育活动的技术和理论上都有了较好的认知,从而形成比较稳定的心理基础,便很容易形成锻炼的习惯。这种良好的习惯,会促使学生积极地参与体育活动,而不需要外在监督,他们在条件具备时会积极锻炼,在条件不具备的情况下仍然会克服困难创造条件去锻炼。他们会主动通过各种途径去学习,自己组织比赛来验证自己的运动技术水平,学生的自我锻炼能力增强了。

通过两学年的实践,由于时间、场地、器材得到保证,学生课堂运动强度和练习密度大大增加,身体素质水平明显提高。以高三年级为例,每个班随机抽取20名学生,对他们的5项身体素质,选修前测试数据和选修结束时测试情况作一比较,结果如表3。

学习、短期专题培训班和自我进修等形式,对自己进行及时的充电。

通过学校外部提供的良好教科研氛围和体育教师自身的努力,在及时了解教科研前沿动态和吃透最新教育理念、教学观点和教学手段方法的同时,又能及时消化吸收,运用到平时的体育教学中去,优化课堂教学,提高教学效果,真正体现出艺术性、健身性、娱乐性、终身性和实效性。

我校体育组共有9名专职教师,原始学历为3个本科、6个大专,通过函授学习现已全部达到本科学历,其中有3名教师还参加了研究生课程班的学习。近年来体育组教育、教学、教研成果丰硕,学校运动队因在第7届全国中学生运动会上表现突出而受省教委、省体委表彰,承担(下转第91页)

收进行分析。然后根据反馈的信息,及时调整练习内容,调节练习强度,使学生的身体素质得到更合理的发展和提高。这样做的结果不但使学生的家庭体育活动更科学、更合理,而且也调动了家长的积极性,增强了家长的参与意识。

#### 4 结论

我校推行的“快乐体育”教学活动,经过2、3年的实践,取得了累累硕果:学校的知名度扩大,体育工作的综合实力增强,学生的身体素质增长明显,体育教师的科研能力也得到了显著提高,快乐体育园地更是成了学校最亮的一道风景线,四川省成都市武侯区和苏州市金阊区以及宁波市一些兄弟学校的领导和同行纷纷前来取经学习。

(1)通过近2年来的实践,我们认为快乐体育是一种适合小学体育教学尤其是农村小学体育教学的有益模式,值得推广。

(2)快乐体育是学校体育的有益补充,但不能作为学校

体育的全部。

(3)快乐体育园地的建设既使学校的体育场地、器材设置丰富多彩、形式各异,又使学生在活动时入境入情,思想情操得到潜移默化的教育。

(4)课间操、课外体育活动的改革,使学生的精神饱满,校风校纪明显好转。同时由于操场上活动内容丰富且有趣味,课外锻炼的效果好了,学生的体能普遍提高。

(5)学生家庭体育活动的开展有力地促进了全民健身活动的推广。

#### 参考文献:

- [1]广东省湛江市教委.开展“快乐体育活动”,推进素质教育的实施[J].中国学校体育,1998(4):8-11.  
[2]陈琦.略论快乐体育与素质教育[J].中国学校体育,1998(4):68-69.

[编辑:周威]

(上接第88页)

了3个国家级课题子课题的研究;另有1人获“江苏省学校体育先进工作者”,2人获扬州市体育优秀课评比一等奖,14人次获高邮市优秀教练员称号,有30多篇论文在全国、省市各级书刊上发表,有40多篇论文在全国、省市各级论文评比中获奖。其中夏军老师有14篇论文发表,有22篇论文在全国、省市获奖。

#### 4 对开设“体育专项选修课”的体会

开设体育专项选修课,有利于调动学生学习的积极性,增强学生对体育运动的兴趣和爱好,有利于学生系统地掌握专项体育知识、技术和技能,有利于因材施教、培养造就专项运动人才,有利于促进课堂教学改革,提高课堂教学效果,有利于培养学生自我锻炼能力,树立终身体育的意识。

体育专项选修课的开设,是体育教学改革的一种尝试,难免存在一些问题。

(1)由于学生报名时,项目人数参差不齐,有的项目人数高达100多人,而有的项目只有20来人,个别项目因受场地、器材、天气等条件的限制,影响了教学进度和教学效果。另外在项目的设置上,不可能满足每位学生的需要,个别学生对所设的项目均无兴趣。

(2)由于学生在一学年里只围绕一个项目进行学习,其

结果是在教学中中学体育教学大纲中所规定的基本教材和选用教材得不到体现,教学任务不能完成。而且开设体育专项选修课在目前还缺乏足够的理论依据和调研论证。

专项选修课是一种好的尝试,我们应针对出现的问题,及时总结经验,寻求对策。对于对体育根本无兴趣的个别学生,体育教师平时应多启发诱导,因人而异地加以指导,培养其兴趣,帮助学生选项。学校应加强对体育教师业务能力的培训,改善场地设施条件,增添体育器材和增设其他项目。在教学中应充分考虑教学大纲和教材,合理安排专项选修课的课时数,增加课外体育活动时间,多进行小型体育比赛,力求使体育专项选修课取得令人满意的效果。

#### 参考文献:

- [1]朱琼.一级国家级社会体育指导员培训教材[M].天津:天津人民出版社,1995.  
[2]潘绍伟.学校体育理论与实践探索[M].乌鲁木齐:新疆人民出版社,1993.  
[3]吴遵民.现代国际终身教育论[M].上海:上海教育出版社,1999.  
[4]谢琼恒.探索与求证[M].北京:新世纪出版社,1998.

[编辑:周威]