

南京理工大学体育教学改革成果分析

朱继华, 程梅玲

(南京理工大学 体育部, 江苏 南京 210094)

摘要 南京理工大学构建了以健康为本, 淡竞技重健身的体育教学内容新体系, 对设置多种以休闲、娱乐为主的选项课, 增加体育理论课程内容, 更新体育理论教学手段, 增设太极拳和游泳必修课等内容进行了实践, 旨在培养学生增强体育意识和能力, 形成“终身体育”观念, 使学生能自觉地运用在课堂内所掌握的体育知识和健身方法来指导自己参与体育锻炼, 并积极主动地投身到全民健身中去。

关键词 大学体育, 教学改革, 选项课, 南京理工大学

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)05-0102-03

Analysis of the achievements in PE teaching reform of Nanjing University of Science and Technology

ZHU Ji-hua, CHENG Mei-ling

(Department of Physical Education, Nanjing University of Science and Technology, Nanjing 210094, China)

Abstract Nanjing University of Science and Technology acquired a new system based on health, detached from competition and valuing body building itself. Furthermore the school set up various optional courses, with main concerns for entertainment and recreation, and carried out a series of practice, including increasing the PE theoretical course, renewing its teaching methods, adding some compulsory courses such as TaiJi boxing and swimming, etc. We aimed at developing the students' PE ability and stimulating their PE consciousness, so as to build up a concept of "life-long physical exercise" among them and enable them to consciously make use of the P.E. knowledge and body-building methods learned in class to direct themselves in their exercises and enthusiastically to join in the nation-wide body-building exercises.

Key words college physical education teaching reform; optional courses; Nanjing University of Science and Technology

为适应 21 世纪对高科技人才素质的需要, 1997 年江苏省教育厅根据国家教育部有关文件精神制定了《普通高等教育面向 21 世纪教学内容和课程体系改革计划》, 并初步形成了以省教育厅牵头, 南京理工大学以及其他部分高校参与试点的改革实施方案^[1]。经过对 1997 级 4 个班的试点, 修正了教学大纲和教学计划, 优化了课程内容与结构, 于 1998 年开始对 1998-2001 级全面推行了教学改革。南京理工大学就是在这样一个历史背景下, 对大学体育教学内容进行了改革, 旨在形成以健康为本, 增强学生体育意识与能力, 培养学生“终身体育”观念的新的内容体系。

2001 年 11 月分别向 98 级~2001 级学生各随机调查 400 人, 共发放调查表 1 600 份, 回收有效问卷 1 548 份, 有效回收率为 96.75%。现将结果报告如下。

1 构建大学体育教学改革内容新体系

1.1 普及选项课注重健身效果

改革前我校在一年级开设的是基础课, 主要以双杠、田

径、篮球、排球为主, 二年级开设选项课内容是篮球、排球、足球等。其选项内容不是自主选择, 而是由教师指定某个班上什么内容。上课的内容也是中学所学过的, 并且是以运动技术为主, 学生难以掌握, 这种所谓的基础课、选项课, 扼制了学生的积极性, 绝大多数学生对体育课不感兴趣。

对大学体育教学内容重新构建后, 根据学校的场馆设施、学生的兴趣以及体育基础和教师的专业特点, 设置了许多休闲、娱乐、健身项目, 所开设的项目达到 20 项之多, 包括篮球、排球、软排、足球、轮滑、健美、健美操、体育舞蹈、舞龙、羽毛球、网球、乒乓球、操场高尔夫球、跆拳道、散打、拳击、武术、击剑、养生保健、保健推拿等, 供学生自主选择。在同一单元内学生原有的行政班被打乱, 根据项目重新组班教学。每个学生有 4 个学期的体育课, 每学期所选的项目不可重复, 也就是说一个学生在大学 4 年中可以根据自己的兴趣学到 4 个项目, 并做到基本掌握其锻炼方法。

大学生接受体育教育的最终目的是增强体质、增进健康, 而不能一味地追求更快、更高、更强。随着素质教育的推

行,体育更侧重于体育能力的培养,并日渐引起重视。我们在制定各项考试标准时,都简化了其考核内容和评分标准,尽可能地避免因性别、身体形态之差别而造成学生之间的成绩差异,而对学生应该掌握的知识、能力等共性的东西进行测评。

由于学生之间的身体形态差异和身体素质不同,所以其教学效果也不相同,我们注重了对学习过程的评价,注重了学习的客观效果,而淡化了对结果的评价。以考核学生的学习态度和教学过程中的表现为主,这样能更好地体现“健康第一”的指导思想。改革后更加强调学生在学习过程中的积极性、主动性和创造性,改革了过去重视技术评定的方法,现在以学生在课堂学习的态度,学习的主动性、积极性为重点来评定学生的体育成绩。体育课这样的评价指标的改变有利于调动学生的积极性,特别是对那些体型特殊或是技术水平一般而又比较刻苦的学生来说是一种鼓励。

现代奥运创始人顾拜旦说过:“人生重要的事情不是成功,而是努力。”因此只要努力就应受到赞扬,努力程度应成为评价的标准。

改革后,有96.0%的学生喜欢上体育课,课外进行自我锻炼每周3~5次的58.6%,每周1~2次的38.5%,每周1次锻炼也没有的2.9%。

1.2 加强体育理论知识和健身方法的传授,更新教学手段

现阶段大学体育教学内容体系中,轻视理论教学的现象较普遍。国家教育部于1992年颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中规定的理论时数占12%。在贯彻落实素质教育,推行“全民健身计划”的新形势下,要求学生不但具有健康的身体,也应掌握较多的体育基础理论知识,学生体育锻炼的实效性和长期性同样需要较丰富的体育科学知识来指导。因此,在制订体育理论教材时,既应考虑近期效益,更要着眼未来、预见终身。为此,我校编写并出版了体育理论教材《体育与健康教育》,把国家体育方针、政策、法规,以及身体锻炼的原理方法、卫生保健、体质测量评价、传统养生保健理论等内容收入其中,构成新的理论教材体系。

以新颖的理论课教学方法来吸引学生,也是体育理论课取得成功的方法之一。为此,我们筹建了体育部多媒体教室,教师通过收集录像资料,将声、动、画结合起来,制成了内容丰富、通俗易懂的多媒体课件,在有限的时间内将大量的体育理论知识传授给学生,受到了学生的欢迎。经调查有85%的学生对体育理论课产生了浓厚的兴趣。

我校大学生在一、二年级共有体育课128学时,每学期32学时,我们将32学时重新分配为理论课和实践课,体育理论课均安排在一年级,有16学时,分两学期完成,内容有:体育社会人文学(包括体育的功能、特点、奥林匹克文化、体育与心理健康、体育观赏等);运动人体科学(包括体育锻炼对神经、心血管、呼吸、运动等器官系统的影响);体育锻炼与养生保健(包括锻炼方法、体质测定与评价、传统养生、医务监督等);体育科学原理(包括肌肉工作、能量供应、疲劳消除、心理科学知识如品质、性格、情感等)。每学期实践选项课占24学时,一年级的太极拳贯穿其中。而二年级的游泳

必修课每学期占去8学时。

1.3 注重传统体育内容的传授,普及太极拳和游泳

随着“健康第一”指导思想的树立,教学内容要向高质轻负方面转移,太极拳运动的开展越来越显示出其在高校体育教学中的价值。首先它是中华民族宝贵的文化遗产,其次它符合高校体育教学的改革要求,即运动量适中,无须场地设备,增强体质效果显著,促进学生的心理健康效果好,是学生终身可锻炼的项目,可使学生终身受益。因此说在高校中把太极拳这种大众化的全民性的健身项目广泛地开展并普及起来,将对“终身体育”观念的培养,完成培养合格的跨世纪人才的任务有着相当重要的价值。

在太极拳教学中,既要让学生学会打太极拳,更要让学生了解太极原理,了解中华民族体育的养生理论。因此,教师在教学中,向学生介绍民族传统体育养生观,使学生对中华体育文化主要成就及太极拳的种类以及拳理上有所了解。据调查有72%的学生了解我国民族传统体育产生的历史渊源,有89%学生了解中华传统体育文化的主要成就,有88%的学生了解太极拳的种类及拳理,有68%的学生对我国民族传统体育养生观有了一定层次的理解,有56%的学生对太极拳持肯定态度,有79%的学生将选择太极拳作为今后健身手段^[2]。

太极拳和游泳是提高心肺功能较显著的两个有氧锻炼项目。因其简便、锻炼效果好,所以也是“全民健身计划”所推荐项目,更是人们终生从事体育锻炼的理想运动项目。我们在大学一年级把24式太极拳作为大学生必修内容,贯穿在体育实践课教学中分二学期完成。大学二年级用16个学时学完游泳,并要求每个学生必须学会。

太极拳是中华民族的文化瑰宝,发扬光大中华民族传统项目,我们责无旁贷。地处南方的学校开展游泳教学有着得天独厚的自然条件,另一方面,游泳时使人的体位处于接近水平位,这对人体内脏器官的养护也有很大好处。通过教学有98%的学生基本学会了24式太极拳,有94%的学生基本学会了游泳。

在教学计划的制订上,我们现行的计划是用二学期学完太极拳,把太极拳的教学时间拖得太长,不利于学生完整系统地学习和练习太极拳,无形中也给教师带来了教学难度,建议在时数设置上宜短而合理,最好用一学期学完,这样既便于教学又便于广大学生完整系统的学习^[3]。

2 实施相对合理的教学组织形式

2.1 实行男女合班上体育课

目前大多数高校都是男女分班上体育课,这主要源于处在青春发育期男女不同的生理、心理特点。然而,大学体育课是男女分班好还是合班好,学术界众说纷纭,争论不休。

总之,各种说法都有一定的道理。我们曾对学生进行过问卷调查,结果有83%的学生赞同男女合班上课。其实,事物是一分为二的,从社会学的角度看男女合班上体育课是利大于弊。处于青春期的大学,由于性生理的成熟,性意识的唤醒,逐渐对异性产生了兴趣,喜欢男女同学之间的交往,

表现出强烈对异性的关注,在体育课上的投入程度自然加大,特别是男同学喜欢在异性面前表现自己的勇敢、顽强,这样就有利于发挥学生的主观能动性。大学体育课为异性交往提供了机会,当然,男女同学的交往也是互相学习、了解、适应的过程,有利于丰富校园生活,陶冶情操,发展自我^[4]。既然是这样,我们为何不一试呢。目前我校实行男女合班上体育课,所有项目不分男女,改革后体育课降低了对运动技术的要求,注重了学生的学习过程,所以男女合班通过教师精心组织,合理安排好上课内容和考试办法,控制好运动量和运动强度,收到了较好的效果。

2.2 增设选修课,成立课外俱乐部

在普及选项课时,仍然有一些学生对休闲项目情有独钟,但在大一、大二时未选到。因此为进一步满足学生的兴趣和爱好,我们在大三、大四开设的公共选修课中增设了国际标准舞、网球、42式太极拳、舞龙等选修课,深受广大学生的欢迎。

课外俱乐部是根据“素质教育”的要求,满足学生兴趣、爱好,发挥其运动特长,提高学生学习的积极性,使学生更快、更好地掌握运动技术、技能及相关理论知识,也是对学生进行终身体育意识及自我锻炼能力培养的另一种教学形式。目前我校先后成立了篮球、足球、武术、轮滑、网球、乒乓球、舞龙和游泳等俱乐部,2001年初还与日本极真会馆联合成立了江苏高校第一个空手道俱乐部。课外俱乐部的成立,满足了不同层次学生的需要,同时也是课堂教学的延续,提升了终身体育的价值与功能。

2.3 部分休闲项目有偿收费

随着终身体育观念的形成,学生对休闲项目日益喜爱,由于我们开设的一些休闲项目设备费用高、损耗大,经校领导批准,我们对教学计划中的部分休闲项目如网球、乒乓球、轮滑、健美、操场高尔夫球、体育舞蹈、健美操等实行有偿收费教学,例如健美一学期每人收费10元。对所收费用,实行专款专用,只限于购买体育器材、维修器材设备等。4年以来,部分项目有偿收费教学得到了同学们的理解并接受。随着《全民健身计划》的推广,学生终身体育观念的形成和人民生活水平文化的提高,大学生对学习休闲运动项目的愿望越来越强,所以越是收费的项目,报名的学生越多。经调查有67.6%的学生赞成收费,24.8%的学生持无所谓态度,只有7.6%的学生反对。

3 对实行体育教学改革的几点思考

(1)体育教学改革改了多年,阻力不小,主要是来自于体育教师本身的观念。陈旧观念束缚了教师的思维,安逸享受捆住了教师的手脚。改革触动了教师的灵魂,不学习,知识不更新,恐怕就要被现实社会淘汰。因此教师要能主动地进行“充电”,参加“研修班”,并进行一专多能的学习,以适应未来学生的需要与形势的要求。经验告诉我们,只有真正转

变了教师的观念,体育教学改革就成功了一大半。

(2)目前我校进行体育理论教学仅是传授,没有考核。尽管学生学习兴趣较浓,但在理论联系实际,正确灵活运用理论知识方面还是未知数。我们认为应该实行体育理论考试,但如何考,可以商榷。传统的开卷、闭卷不足取,它只能考学生的书本知识,我们认为应该用写小论文形式代替体育理论考试比较好。因为它可以变被动学习为主动学习。在写小论文的过程中既有理论的阐述,又有自己的体会和经验总结,能更加激发学生的学习兴趣。在写小论文时涉及多学科知识,使学生会将学过的知识融会贯通,一方面扩大知识面,另一方面使学生运用其他学科知识来指导体育,懂得自我锻炼、自我监督、自我评价锻炼效果,真正做到养成锻炼身体的习惯,为终身体育奠定基础^[5]。

(3)2000年12月教育部颁发了全日制中小学以及高中《体育与健康教学大纲》。该大纲全面贯彻教育方针,体现素质教育和健康第一的指导思想,其必修内容为40%,选修内容为60%。中学体育教学质量直接影响着大学体育的发展。大学体育教学内容基本上是中学的重复,面对21世纪的大学体育教学改革,提高教学质量与水平,必须注重强调大学与中小学体育教学的衔接和联系,只有中小学和大学体育教学能够达到协调发展时,大学体育的功能和作用才能得到真正的体现。怎样做好高中与大学的体育教学的衔接工作,新的大纲又促使我们在大学体育教学改革上要更上一个层次,在体育与健康教育的结合方面又赋予了新的任务。

新构建的大学体育教学内容体系在健身、娱乐、文化、社会等方面功能得以拓宽,优化了体育课程结构,使学生掌握了人体科学知识,体育人文基础知识,培养了学生终身体育观念,启发学生自觉地参与体育锻炼,发展了学生的个性,让学生既掌握了技能和知识,又达到了锻炼身体的目的,使学生获得了终身受益的能力储备。构建的大学体育教学内容新体系对提高体育教学质量,培养21世纪合格人才,将产生深远的影响。

参考文献:

- [1]江苏省教育厅.普通高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革计划[S].苏教学(1997)29号.
- [2]王宗平,庄惠华.大学体育教学内容适应性发展的思考[J].体育与科学,1999,2(3):53-55.
- [3]程梅玲.在高校体育教学中普及太极拳的价值和意义[J].体育学刊,2001,8(5):70-71.
- [4]姜宪明.大学生心理自我保健[M].北京:北京出版社,2001:114.
- [5]朱继华.用写小论文代替体育理论考试的新尝试[J].体育与科学,1996,17(6):74-75.