

普通高校公共体育课的俱乐部制教学模式

高占江, 吴 杰

(吉林大学 体育学院, 吉林 长春 130012)

摘 要 :对俱乐部制教学模式与体育教学目标的实现、学生终身体育锻炼习惯的形成关系进行分析,从而验证俱乐部制教学是普通高校公共体育课教学较为适用的模式。

关 键 词 :俱乐部制;教学目标;终身体育

中图分类号 :G807.4 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2004)02-0080-03

Research on the model of club teaching system of PE class in high education

GAO Zhan-jiang, WU Jie

(College of Physical Education, Jilin University, Changchun 130012, China)

Abstract :Based on the analysis of the model of club teaching system, the feasible goal of PE and the formation of students' lifetime exercise habit by investigating and collecting materials, the club teaching system has been proved to be a more applicable mode at PE class in high education.

Key words :club teaching system; goal at PE; lifetime exercise habit

全国《普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称“纲要”)是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制订体育教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。“纲要”对体育课程的性质、目标、结构、内容与方法、评价及课程的建设与资源的开发等方面均作了较为明确的规定。如何实现“纲要”提出的目标,构建何等教学模式来实现,通过问卷调查、查阅文献资料与实践研究认为,俱乐部制教学模式是实现纲要总体要求,完成现代体育教学功能较为适宜的形式。

1 高校公共体育俱乐部制教学模式的构成

“俱乐部”一词,在《现代汉语词典》中解释为:“进行社会、政治、文艺及文化体育娱乐活动的团体和场所。”本文所讲的俱乐部制教学模式,是指体育课以俱乐部的组织形式进行体育教学。体育课俱乐部制的教学模式旨在教学的指导思想方面注重培养学生的体育兴趣,因材施教,提高学生的体育能力,发挥教师的专长;在教学目标上,体现学生的主体地位,调动学生的主观能动性,自己选择学习项目,选择老师,自己确立目标,自己评价,使学生由被动学习变为主动参与;在课程设置上,学校面向学生开设多种类型的体育课程,采取新生一入学即按个人兴趣、志向选择专项,打破原有系别、班级建制,甚至年级界限,重新组合上技能课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,达到学体育知识、技能,增进健康,享受娱乐,参与竞技并进的目,而将1、2年级课程列为必修课,3、4年级、研究生课程列为选修课,把

校代表队及确有专长学生的专项运动训练列为专项的高层次体育课程教学,兼顾特殊学生群体,开设康复、保健为主的体育课程一体化的全新体育教学模式。

教学模式由指导思想、教学目标、教学程序、教学方法、课程设计、考试方法等构成。我们考察俱乐部制的教学模式可否适用普通高校体育教学,其核心就是考核其能否实现现代体育的功能,即学生全面身心素质的提高,终身体育锻炼习惯的养成、符合学习体育知识技能的规律。

2 俱乐部制教学模式与体育教学目标的衔接

2.1 俱乐部制学习的递进性,适应体育教学目标的层次性

对吉林大学2001级来自21省、市300名大学生在中学(初、高中)阶段体育授课内容、教学形式及对大学阶段教学模式的评价进行调查,调查结果表明:

(1)在来自21个省、市的288名学生中,在初中阶段学习体育的19个项目中,14项均有接触,体育项目学习人数最多的分别是篮球、田径、足球、排球、武术、速滑、乒乓球,而对休闲项目(网球、马术)要求场地条件较高的项目相对较少,反映初中阶段体育课教学的状况,而在高中阶段体育项目学习人数最多的分别是田径、篮球、足球、排球、乒乓球、武术、游泳项目,仍是休闲类项目较少,同样反映了在高中阶段,简单易学、喜闻乐见的项目开展较好。教学形式,每周2次体育课,每次50min,结果表明,中学阶段学生对体育项目虽然接触不同,但对一项或几项都有学习,入大学后,基本具备了专项教学的基础。

(2)对体育课内容、上课形式的评价表明:传统式,即以自然班上课、教学,以技术、能力为考试标准进行考核,同学对其评价最低,赞成率仅占11%;而俱乐部式教学,入学后即按个人兴趣选专业,按专项能力组织不同层次班进行教学,以个人学习为主,教师为辅,上课时间自己选择,依完成规定的锻炼时间、技能、体能评价体育成绩的教学形式,赞成率达61%。

(3)采用传统式教学与中学教学形式没有更大差异,普修课教学内容比较全面,是对中学所学项目的简单重复,学生既不能产生学习兴趣,又对一些动作难以掌握,接触运动项目多,如蜻蜓点水,很难达到教学目的。

俱乐部制教学根据个人兴趣、体质及运动水平选择项目分层次学习、参加训练,遵循了增强体质、循序渐进的原则,掌握体育技术由简到繁、学习体育理论知识由浅入深的原则,符合认知规律,起到事半功倍的作用。

2.2 俱乐部制学习项目的专一,适应了教学目标的系统性

俱乐部制学习,采取单一的专项学习,在尊重个人兴趣与身体条件和运动水平的前提下,对某一项目进行系统的学习,设置从基础知识、基本技能开始,到学习基本战术或高一层次的技术,以至成为该项目的校一级的代表队或国家等级运动员。即从初级班到中级班,再晋升为高级班,这些晋升是根据个人身体素质、能力及技术掌握的程度而定。身体条件好、技术水平高的同学,一入学即可进行相适应的中级班或高级班学习,甚至进入校代表队接受更高的身体、技能训练。这样一来,使得在中学阶段建立起来的体育兴趣继续提升,使得已掌握的体育技能得以进一步提高。就个体而言,是一个体质不断加强、运动技能不断提高、体育兴趣不断加深的动态过程,整体上就形成这样一个体育教学目标不断提升、递进的体系。

体育学习的目标具有系统性,目标的确立,应根据人体发展的客观实际和掌握体育技能的水平来确定,即根据个体的力量、速度、耐力、灵敏性和技巧等方面来确定,人在身体不同发展阶段应有不同的体育目标,表现出阶段性、递进性、相关性,即身体不同阶段应选择不同难度的不同项目来学习。不同阶段应有不同阶段的要求,小学、中学、大学不但在学习内容上应有差别,而且在同一内容的要求上也不应完全相同,如果说小学阶段是以游戏、玩耍为手段开发体质,而中学应是学习、熟悉多项体育运动项目,增强体质,到大学应真正较系统学习一、两个体育项目,并有一定的特长,成为终身体育锻炼的项目。递进性,指随着年龄的增长,体育锻炼的强度、技术动作的难度都应较中学阶段有明显提高。有目标,才有动力,才有新的进步,才会使兴趣不断提升。所谓相关性的特点,即体育项目尽管有几十项,但都是以力量、速度、灵敏性为基础的,全面提高身体素质并不意味着全面学习所有体育项目,而是在具有基础素质后,再通过专项素质的提高,掌握其他专项技术也就不难了。而且与同一项目的同一层次的同学在一起学习、训练和比赛,由于身体素质条件、技术基本接近,除了便于组织教学,发挥教师专业特长的优势外,更容易激发同学的学习激情,可比性强,利于竞争,

充分发挥同学自身的潜能,与其他文化课按所报专业录取,分数相近,在一个起点上学习的模式统一起来。

2.3 俱乐部体制学习宽松,适应体育教学目标的灵活性

传统的体育课每周1次学习,如因身体或其他原因不能参加,就没有弥补上课的机会。俱乐部制使得上课时间大幅度地延伸,从早上6:00至晚上8:30,每周从周一至周六,每次教学时间为60min,每周2次,每学期完成规定的学习时间(比较适合普通学生),自主确定具体上课时间,使得学生在参与学习的时间上具有灵活性的选择。

管理的灵活性。由于个人体能、技能的基础不同,每个学生可根据自身基础条件参与一个专项的不同层次班级学习,掌握较快的学生可以提前晋升到高一个层次学习;反之,掌握较慢的同学可以在该层次上反复训练;身体条件好、素质好的同学,在完成必修课的同时,还可以选择其他项目学习,灵活管理。

学校应尽可能创造条件设置更多项目体育课程,教师根据自己的专业特长,担当得心应手的项目教学,把标准的示范动作展示给学生,简捷明了地讲解,发挥教师的主导作用,学生根据自己爱好与特长,根据自己的评价,选择适合自己风格的教师。

学生可以根据自己的具体情况,如近期学习负担、身体状况,自我调整参与俱乐部的时间,调整运动负荷,这会更好地做到体育锻炼与脑力劳动相结合。

3 俱乐部制教学与学生终身体育锻炼习惯的形成

3.1 俱乐部制教学使学生的体育意识上升为专项兴趣

调查结果表明,经过从小学到高中的十几年的体育教育,大学生对体育锻炼的价值在人生中的重要作用的认识都是比较清楚的,但形成体育锻炼的习惯的人不多。俱乐部制教学,给同学提供了个性、爱好发展的广阔空间,在教师指导下,自己选择学习项目、选择教师、选择自己的学习时间,使得每位学生个人兴趣得到满足,主动性得到极大加强,学生会全身心投入,会利用更多的时间学习。选项课又使得教师的业务专长得到充分的发挥,教师的标准示范、精炼的讲解,对学生兴趣的促进作用也是不可估量的。吉林大学南岭校区2001-2002两个学年4262名学生进行选项教学试验,共开设16个项目,第一学期报名参加1274人,占总人数的29.9%,第二学期人数达到2980人,占总人数的68.8%,超过半数的学生自愿地选择专项课,说明这种教学模式学生乐于接受。传统教学模式,教学项目较多,每项学时分配较少,学生根本无法掌握基本技术。只有从简到繁,循序渐进,从基本技术到专项技术逐步提高,从一般身体素质到专项身体素质的不断加强,使学生体验到自己的进步和成就,再参与各类竞赛活动,在竞争与对抗中体验乐趣,不断提高运动能力,不断挑战自己、战胜自己,特别是得到周围人群、社会的承认,就更能体验到体育的价值。即便是跑步,在一些人眼里看似枯燥,但对于有长跑习惯的人来说,则是一种享受、一种乐趣,那种每次活动后的愉悦感、轻松感,只有经过磨炼的人才能体验到。观察也发现,凡是常年坚持体育锻炼的人,绝大

多数都坚持某一、两个项目,也是他最喜欢的项目,常常又是有点成就的项目,而很少有每个项目都去参加的人。实践又证明,通过 4 个学期的专项学习,学生基本可以掌握 1 个项目的体育技能,随着技能的提高,参与兴趣会更浓,运动的强度也会加大,形成对某项运动的偏好,这时学生会自觉地安排自己的健身时间,终身体育锻炼习惯可能形成。

3.2 俱乐部制教学适应了大学生的身心要求

所谓的身心要求,是运动者对运动的强烈欲望,在训练中掌握体育技能的强烈的成功欲,在参与运动比赛中的强烈竞争意识和表现欲。运动后身体轻松,心情愉悦,精力充沛,运动成了一种享受,继而形成了一种相对稳定的锻炼习惯,保持锻炼的激情。而俱乐部制教学,由于课程设置多样化、个人学习项目的专业化、学习过程的层次化、成绩考评的综合化,使得学生的欲望得到充分的满足。传统的教学模式,按自然班教学,开设项目轮转频繁,各项目教学始终是在基本技术上打转转,即使是喜闻乐见的篮球、足球这类课程,在一个自然班教学中,总有一部分同学根本不感兴趣,有一部分同学没有任何基础,也会有部分同学兴趣浓厚、技术较好。在课堂上,老师教的是篮球,某些同学心理想学的是足球,或其他项目。教师在内容的安排、练习方法、难易程度上不得不把标准确定在中间层次,照顾大多数,使得兴趣浓厚,技术、体能较好的同学不能尽兴,甚至达不到提高的目的,无法充分的表现,欲望得不到满足,而对于技能较差的同学,又无能力去表现,甚至没有欲望,教学对象的差异性过大,无论是场地器材的保证能力,还是教学方法的改进,都难以使得每个同学欲望充分满足,体能得到充分调动。

秦勇、翟奕轩二同志对中原工学院 2000 级本科生 1 200 学生中进行两轮两种不同形式的问卷调查(选用日本早稻田体育课效果调查表)结果表明。对体育课的愉悦方面,一年级普修课可能因为运动项目较多,练习的心理、生理负荷较大,也可能是由于场地、安全因素的制约,课堂教学较严格,对学生的身心解放感、参与乐趣、人际交往的体验、对体育课自主思考等项目得分较低,而二年级专项课中,除课时无变化外,其他项目较普修都有提高。在对体育课的评价方面,普修课与专项课相比,协同意识、懂得运动技能的形成规律、心情激动等因素有提高,表明学生对于学习要求不仅仅停留在“自己学”的水平上,更在于“共同学”。在体育课的价值方面,学生对普修中集体配合、集体凝聚力、集体乐趣、利己主义的限制等评价不高,而对于专选课,这几项得分都有明显

提高。学生对这两种形式的体育教学的态度变化表明,在完成教学目标、内容的前提下,学生更看重学习的氛围,学习内容的功能、规律,而不是运动技能上的简单传授,更注重心理体验。

3.3 掌握体育技能的成就感,参与竞赛的荣誉感,身体素质增强的自信力,使得体育锻炼成为习惯

每项体育运动都由若干体育动作组成,掌握一个技术动作需几十次、上百次甚至上千次反复练习,要花费大量的心血和力气,随着动作的掌握,也标志着力量素质、灵敏性、柔韧性的提高。俱乐部制教学运作方式给同学提供了掌握专项体育技能的条件,因为专项选修,使得掌握技术动作时间基本有了保证。通过 4 年的学习,对该项运动从理论知识到实践有了充分的理解,对该项运动产生了难以忘怀的感情,并能自觉地反复实践。

由于俱乐部制教学是按学生个人兴趣、身体条件、技术掌握程度而组织的集教学、训练与比赛为一体的教学,每个同学的起点相近,参与比赛具有广泛性、公平性,更具竞争性。组织竞赛,是所有体育教育过程中最有魅力、最有挑战性的活动,既是对教学效果的检验,也是激励同学努力提高技能、刻苦锻炼的最好手段。同一项目的同一层次学生间的比赛,使得同学们体验到参与竞赛的荣誉,晋升高一层次的胜利,使同学们体验到成就的快乐,身体素质增强,学习精力充沛,学习效果好,对于克服生活、工作、学习中的困难就更加自信,挑战自我、参与社会、征服大自然的信心和能力得到进一步加强。

参考文献:

- [1] 李建军. 现代体育目标的特点与构建[J]. 体育学刊, 2002 (5): 81-82.
- [2] 秦勇, 翟奕轩. 对普通高校两种不同体育教学形成的调查分析[J]. 体育学刊, 2002 (5): 83-84.
- [3] 卢兆振, 许弘. 未来高校体育俱乐部组织和运作的研究[J]. 首都体育学院学报, 2003, 15(2): 123-125.
- [4] 罗达勇, 汪海燕. 我国普通高校体育俱乐部教学模式的现状与研究[J]. 北京体育大学学报, 2003, 26(3): 372-374.
- [5] 郭海玲, 张建超. 体育教学观念的更新与体育课程改革[J]. 体育学刊, 2003, 15(4): 92-94.

[编辑:周威]