

# 以“三自主”选修课为主体的体育课程模式 实施效果分析

邓跃宁

(四川农业大学 人文社会科学学院, 四川 雅安 625014)

**摘 要:** 学分制下以“三自主”选修课为主体、必修课和课外锻炼为补充、竞技训练课为拓展的公共体育课程模式,优化了课程整体结构,增加了体育学习的时间、范围和学分,扫清了体育锻炼的盲区,为建立完全学分制的体育课程结构模式奠定了基础。该模式确立了以“三自主”选修课为主体,包括必修、课外锻炼、竞技训练课等复合型课程的地位。课程内容广泛使用休闲娱乐、野外生存等现代项目资源,但仍以传统项目为主。实施该课程模式的主要制约因素仍然是体育场地设施和学校的体育文化氛围。

**关 键 词:** 学校体育; 学分制; 公共体育课; “三自主”课程模式

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)07-0080-04

## Experiment and exploration of a physical education curriculum mode that bases its subject on “triple independent” optional courses

DENG Yue-ning

(College of Humanities and Social Science, Sichuan Agricultural University, Yaan 625014, China)

**Abstract:** The common physical education curriculum mode under the credit system, which bases its subject on “triple independent” optional courses, its supplementation on required courses and extracurricular exercises, and its expansion on competitive training courses, has optimized the overall structure of the curriculum, effectively increased/extended the time, range and credit of physical education learning, eliminated blind spots of physical exercising, and established a foundation for setting up a physical education curriculum structural mode under the full credit system; this mode has established the status of the complex curriculum that bases its subject on “triple independent” optional courses and includes required courses, extracurricular exercises and competitive training courses; as for the curriculum contents, traditional events should still be adopted as major contents while modern event resources such as leisure entertainment and outdoor survival are used; the main restriction factors of this curriculum mode are still playground facilities and the cultural ambiance of scholastic physical education.

**Key words:** scholastic physical education; credit system; common physical education course; “triple independent” curriculum mode

课程模式是在教育思想指导下而建立的相对稳定的课程活动构架、内容、方法等,直接反映教育目的和培养目标,是提高教育质量的核心环节。学分制下公共体育课程模式的改革,是贯彻实施教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》(教体艺[2005]4号),实现以学生为本的“自主选择教师、

自主选择项目、自主选择上课时间”的三自主教学形式的重要举措,能够促进教育思想的转变,有利于根据学生的兴趣、师资力量、设施和人才成长规律来优化课程模式,促进体育课程改革。

近年来各高校对学分制下体育课程模式进行了大量的研究,试图建立适用于我国的学分制课程模

式,但是在理论和实践上还没有根本性突破,还没有取得比较成功的经验。由于在思想认识、物质条件、组织管理上还没有做好充分准备,学分制改革仍然受必修课、班级授课制、单元选课制等传统习惯的制约,还没有树立以学生为本的“三自主”教育思想,一些改革脱离了高校目前的实际。为此,本文以我校2001~2005学年本科学生共45921人(女生19587人、男生26334人),其中参加“三自主”选修课的学生共10619人(女生4607人、男生6012人)为研究对象。针对学生在学分制下体育选项课的认知态度、兴趣趋向及项目选择等问题进行调查,共发放问卷调查表600份,收回592份,回收率为98.67%,现将结果报告如下。

## 1 学分制下大学公共体育课程模式的设计思想与基本方案

### 1.1 设计思想

贯彻健康第一的指导思想,以教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,在体育必修课学时、学分相应减少的情况下,把选修课、必修课、课外锻炼、竞技训练课等进行一体化设计,优化课程结构,增加体育学习锻炼的时间、范围和学分,扫清体育锻炼的死角,确保大学4年体育不断线,追求课程的最大效益。

### 1.2 基本方案

1)目标。构建实现以学生为本的“自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间”的“三自主”的学习平台,优化课内外一体化的学习环境,营造生动、活泼并能促进学生自觉、自主学习的氛围,使学生通过体育课程的学习,掌握科学锻炼身体的方法,养成终身锻炼的良好习惯,有效地增强体质、增进健康。

2)基本结构。学分制下大学公共体育课程体系模式的基本结构由“三自主选修课为主体、必修课和课外锻炼为补充、竞技训练课为拓展”组成。

“三自主”选修课是学分制的主体,是实现以学生为本的“三自主”教学模式的基本途径。在2~8学期内,设置了篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、体育舞蹈、奥林匹克运动、体育保健等21个选修项目,每个项目18学时,每项目1个学分,学生可以按照“三自主”的原则,进行多项选课,多选的项目学分可与其他选修课程学分累积使用,从而弥补必修课学时、学分减少的问题。

必修课主要是弥补基础教育阶段体育的不足,起到强制补差的作用。在一、二年级设置必修课72学

时,4个学分,按照教学大纲上课。组织形式按照单元模块实施,在各上课单元进行选项分班学习。

课外体育锻炼主要是消化、巩固课内所学的知识,使学生养成体育锻炼意识和习惯。在1~6学期内每周安排2~3次,主要以学院为单位,由学院(系)体育系和学生体协组织实施。学生参加课外体育锻炼、竞赛活动达到一定数量并获得一定的成绩,达到《学生体质健康标准》优秀者可以获得相应的学分。

竞技体育训练课主要是针对学校运动员和体育特长生的拓展类体育课程,在1~8学期内每周6~8学时,共6~12学分。获得参加省级以上体育竞赛者、破记录者、达到二级以上运动员标准者可获得奖学金和奖励学分。

## 2 学分制下公共体育课程模式的实施情况

### 2.1 学生对学分制下实施“三自主”课程模式的认识

1)学生对“以三自主选修课为主体”的公共体育课程模式的认识不断提高。认为有必要设置“三自主”课程模式的男女生分别是76.60%和97.65%,女生高于男生,表明女生更希望能够按照自己的兴趣和需要参加体育课程的学习。因此参加“三自主”课程模式进行体育选修课的比例呈上升趋势,男女生分别由2001年的3.73%、3.50%上升到2006年的35.38%、36.86%,女生高于男生。由此表明,在必修课学时、学分相应减少的情况下,更多的学生已经能够按照自己的兴趣和需要进行选择,从而有效地增加体育学习锻炼的时间、范围和学分。

2)“三自主”课程模式中选修课在哪个时间开设比较合适的问题,男生相对分散在一、二、三年级和任意时间,分别是21.68%、28.67%、20.28%、28.70%,体现男生体育需求的平时一贯性;女生相对集中在一年级和任意时间,分别是34.17%、32.50%。但男女学生总体上趋向于任意时间段,这个观点有利于扫清体育锻炼的死角,确保大学4年体育不断线。

3)在“三自主”课程模式中开设选修课的同时是否还需要开设必修课,男女学生的观点基本一致,分别有63.83%的男生和78.40%的女生认为有需要。一方面表明现代大学生对体育课程的形式有多种需求,另一方面,目前“三自主”选修课仍然存在教学资源的不足,特别是选课时间和空间太小,这些情况制约了“三自主”选修课的正常运行,还不能最大程度地满足学生的兴趣和需要,因此学生在一定程度上仍然需要有必修课的保障。分别有24.34%、20.83%的男女学生主张建立以三自主选修课为主体,同时设置兼有必修、课外锻炼、竞技训练课等多课种的复合型课程

模式。同时也说明,实施公共体育课程完全学分制的观点在目前仍然不够成熟,在思想上还没有做好充分的准备。因此需要不断进行教学试验,分期推进、逐步完善公共体育课程学分制体系模式的建设。

## 2.2 “三自主”课程模式中体育选修课的目的和依据

1)“三自主”课程模式中体育选修课的目的。学生根据自身的价值定位,按照自身身体健康状况、兴趣、爱好和对体育某些项目及终身体育锻炼的导向选择。男生以增强体质(19.53%)、兴趣爱好(15.30%)、锻炼意志(12.77%)为主;女生以健身健美(17.68%)、增强体质(17.25%)、丰富生活(15.07%)为主。男生强调体质、意志和个性,体现体育的本质特点;女生把美与生活放在重要位置,体现体育的美学作用。

2)“三自主”课程模式中体育选修课的主要依据。学生获得了学习的主动权,从而可以自由选择自己喜爱的项目、老师和上课时间。男女学生选有兴趣的项目分别是 58.77%和 61.11%,选上课时间分别是 23.68%和 20.59%,在选修课的依据方面男女学生表现出一致性。因此根据学生的兴趣安排学习项目和内容是构建学分制下体育课程内容的关键,同时合理安排教学时间也是学分制下学生选择的重要环节。

## 2.3 学分制下“三自主”课程模式的内容

1)学分制下“三自主”课程模式中中学生选修内容的特征。2001~2006 学年男生选修项目前 3 位是篮球(29%)、足球(15.4%)、乒乓球(10.5%),仍然以竞技项目为主,体现了男生的竞争意识;女生选修项目前 3 名是形体(23.4%)、健美操(16.0%)、体育舞蹈(13.3%),体现了对健身健美的追求。男女学生在内容的选择方面体现了明显的性别特征,同时传统竞技项目仍然是当代大学生喜爱的主流项目。因此,在广泛应用休闲娱乐、野外生存等现代项目资源的同时仍然需要加强对传统项目的改造,从而丰富自主择项的内容。

2)“三自主”课程模式中需要增加的体育选修项目。通过体育选修课实践后,男女学生在内容的选择方面,男生建议增加保健康复(22.60%)、休闲娱乐(19.48%)、野外生存(16.36%)的内容;女生建议增加休闲娱乐(20.98%)、野外生存(20.79%)、健身健美(17.96%)的内容。休闲娱乐、野外生存是男女学生的共同建议,在今后选择和安排项目时要密切关注学生的兴趣和需要动态。

3)影响“三自主”体育选修项目开展的主要因素。影响其开展的主要因素是场地设施(男女学生分别为 31.96%、32.96%)和学校氛围(男女学生分别为 25.63%、19.06%),因此加强体育设施建设仍然是学校重要的建设任务;其次积极开展传统体育活动、营造良好的体

育文化环境,努力为学生创造更多的参与、选择的机会,实现人人参与体育锻炼的目标。同时,学生为了获得学分而进行体育选修也是重要的因素,所以合理安排学分问题不容忽视。

## 2.4 学分制下“三自主”课程模式的实施效果

1)学生体质健康水平和人才培养质量不断提高。学生身体素质各项成绩超过全国大学生平均指标,《国家体育锻炼标准》达标平均得分 325 分,合格率为 96%;2002-2005 学年《大学生体育合格标准》合格率为 98.56%;《学生体质健康标准》2003-2006 三个学年合格率分别是 98.85%、99.47%、99.80%,整体水平为 99.37%。

2)学生对学分制下“三自主”课程模式的实施效果满意度高,男女学生分别达到 97.12%、96.95%。

3)以学生体协为主体的课外体育锻炼,充分发挥了大学生主人翁作用。目前学生体协承担了全校 90%以上的课外体育活动,培养了学生裁判员、体育积极分子的体育实践能力、组织工作能力、合作与协调能力、创新能力,发挥了主人翁作用,增强了学生的综合素质。近 3 年来,已有近 500 人次学生获得了体育行政部门颁发的二、三级裁判员证书,他们已成为学校体育工作的骨干。

4)学分制下“三自主”课程模式使学生的收获比较广泛。丰富了课余生活(23.03%)、愉悦心情、陶冶情操(16.57%)是男女学生共同的收获。而男生在健康水平(18.38%)、运动技术水平(11.82%)提高方面比较突出,女生在塑造了好体形方面(11.05%)收获比较大。

5)通过竞技体育训练课,使学校运动员和体育特长生运动能力方面得到了进一步的拓展,推动了学校竞技运动水平的不断提高。2003 年以来我们学校先后获得全国大众健美操总决赛一等奖、全国大学生羽毛球锦标赛团体第 4、西南区高等农业院校足球、羽毛球冠军等,这些成绩超过了过去任何时期的成绩。

## 3 结论和建议

学分制下以“三自主”选修课为主体、必修课和课外锻炼为补充、竞技训练课为拓展的公共体育课程模式符合目前我国高校的实际和自身规律,能够满足学生对体育课的需求,经过多年的实验和研究,获得了良好的实施效果。该模式增加了体育学习和锻炼的时间、范围和学分,弥补了必修课学时、学分减少的缺陷,扫清了体育锻炼的盲区,确保大学 4 年体育不断线;同时该模式有效地解决了公共体育课程目前实施完全学分制在思想认识、物质条件、组织管理上仍然不够成熟的问题,需要不断进行教学试验,分期推

进、逐步完善，因此，本研究为建立完全学分制下大学公共体育课程结构模式奠定了基础。

“三自主”结构模式确立了以“三自主”选修课为主体，包括必修、课外锻炼、竞技训练课等复合型课程的地位，课程内容在广泛使用休闲娱乐、野外生存等现代项目资源的同时仍然要以传统项目为主流内容，并加强对现代项目和传统项目的改造、组合和创新，从而丰富择项的内容体系。

影响“三自主”结构模式的主要因素是场地设施和学校氛围。首先加强体育场馆设施建设仍然是学校重要的任务；其次必须开展传统体育活动、营造良好的体育文化环境，为学生创造更多的参与、选择的机会，实现人人参与体育锻炼的目标。因此要将大学体育与校园文化建设、素质教育进行整体设计，赋予体育丰富的文化内涵和育人的新理念。

#### 参考文献：

- [1] 刘丽华.我国高校学分制实施的制约因素及改革对策分析[J].河北师范大学学报 教育科学版, 2006, 8(6): 107-112.
- [2] 程 昕.学分制下高校公共体育的课程设置、结构及其内容的探讨[J].南京体育学院学报, 2006, 20(4): 90-91.
- [3] 张晓静.普通高校体育健身与保安专业课程设置研究[J].甘肃联合大学学报:自然科学版, 2006, 20(5): 126-128.
- [4] 余德华.试论高等院校推行学分制的思考[J].理论月刊, 2006(9): 86-88.
- [5] 郁庆定.高校体育课程学分制的实施效应[J].体育学刊, 2006, 13(3): 83-85.
- [6] 邓跃宁.构建学习型公共体育教学模式的理论与实践[J].成都体育学院学报, 2005, 31(5): 90-91.
- [7] 薛红强.构建普通高校体育与健康课程学分制模式[J].西安体育学院学报, 2005, 22(6): 169-170.
- [8] 王小美.学分制下高校公共体育课程体系模式的研究[J].山西师大体育学院学报, 2005, 20(4): 66-67.
- [9] 杨 剑.高校体育课程实施学分制的理论基础与实践绩效探讨[J].广州体育学院学报, 2005, 25(1): 106-109.
- [10] 邓跃宁.高校体育新体系模式的探索与实践[J].体育学刊, 1999, 6(6): 115-118.
- [11] 教育部.全国普通高等学校体育课程指导纲要[S].2002.

[编辑: 周 威]