

普通高校体育课程自主构建的探讨

陈立国

(大连交通大学 体育工作部, 辽宁 大连 116028)

摘 要: 对体育课程进行了自主构建的研究。在“六结合”教学思想指导下, 将要求与自主充分结合, 重视学生身体素质的提高和运动技能的掌握, 对体育课程的设置实行基础课、选项课、选修课的模式, 以提高学生的身心健康程度和培养他们的终身体育意识, 促进他们的全面发展。

关 键 词: 普通高校; 体育课程; 自主构建

中图分类号: G807.0 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2007)01-0099-03

Probing into the independent construction of physical education curriculum by common institutes of higher learning

CHEN Li-guo

(Department of Physical Education, Dalian Jiaotong University, Dalian 116028, China)

Abstract: On the basis of his absorption and inheritance of other physical education curriculum modes with an eye to criticism, the author studied the independent construction of physical education curriculum. Basing mainly on following the ideology for guiding the “sextuple combination” teaching, the author proposed to fully combine the requirements with independency, to pay attention to the enhancement of students’ physical makings and their grasp of sports skills, and to implement the basic curriculum, elective curriculum and compulsory curriculum modes on physical education curriculum setup, so as to enhance students’ physical and mental health, to cultivate their lifelong physical exercise awareness, and to boost their comprehensive development.

Key words: common institutes of higher learning; physical education curriculum; independent construction

高校体育课程改革不能脱离中国学校体育的国情, 探索一种既符合高校体育发展目标又符合各地区各学校自身实际情况的课程模式对高校体育的发展无疑具有重要的意义。本文在“三自主”课程模式的基础上, 对高校体育课程进行了自主构建的探讨: 一年级实行基础课教学(以身体素质练习为主, 辅以项目的简单介绍和练习), 二年级实行选项课教学(学生自主选择项目, 一学年需完成两个运动项目的学习), 三年级实行选修课教学(充分考虑学生的兴趣爱好)。这种体育课程的主要目的是在重视提高学生身体素质和运动技术掌握的基础上, 实现学生的全面发展。

1 体育课程自主构建应遵循的指导思想

1.1 理论与实践相结合

目前在高校体育教学中, 普遍存在忽视理论教学的现象。无论从教学内容, 还是教学时数, 都无法满足学生的真正需求。体育实践需要体育理论作基础, 失去了理论的支持,

体育实践就像缺了一条腿, 无法正常地走下去。高校体育教学要提高大学生的体育文化水平。这是因为没有文化就形成不了体育, 没有文化就发展不了体育。我们只有在高校体育教学的过程中, 给学生灌输什么是健康, 怎样才能获取和保持健康, 培养学生自我保健意识与技能, 掌握健康生活的科学方法, 他们才能有体育锻炼的意识和习惯, 才能够有充沛的体力、旺盛的精力投入到学习和工作中去。同时, 在体育教学中使理论与实践相结合, 用理论指导实践; 在实践中运用所学的理论知识, 进而反馈理论知识的正确性。具体地说, 就是要努力在高校体育教学中, 开设具有一定的学术水准和针对性较强的理论课程, 同时要重视理论教学的广泛性和实用性, 运动保健、运动处方、医务监督、体育养生、体育疗法、体育观赏。这些理论知识, 对即将走向社会的大学生来讲都是必要的内容。

1.2 要求与自主相结合

我国学校教育正逐步树立“以人为本”的教育理念, 但目

前体育教学在贯彻“以人为本”的教育理念时,过分强调了学生的个性张扬,过分注重学生的心理感受和兴趣爱好,忽视了学生的身体“感受”,即生理负荷量,机体所承受的生理刺激量不够,效果不显著,学生的体质状况并没有得到应有的改善和提高。就拿近几年体育教学中“三自教学”改革来说,学生自主选择授课教师、选择学习内容、选择学习时间,表面上充分体现了体育教学“以人为本”的教育理念,实际上体育教学失去了作为教学活动所应该具有的基本属性和特征,体育课变成了几乎是松散的、自由玩耍的“天堂”。从某种程度上来说,死板、枯燥的体育教学是造成学生热爱体育,却讨厌“体育课”的根本症结,应该给学生留有自主活动的的时间和空间,但是过多的“自主”也会造成学生“放任自流”,会影响到体育教学目标的实现,也会给体育教学管理带来更多的不利因素。处理好要求与自主相结合的“度”是实现体育课高质量的关键。通过要求来制定学生的运动的“量”,然后给予学生更多的自主权利,让学生充分选择自己喜欢的教学内容进行活动,最终通过考核来达到“质”的要求。这样可以满足学生参加自己喜欢的运动项目,发展自己的特长,既使学生很好的锻炼了身体,又实现了体育的教学目标。

1.3 近期目标与长远目标相结合

高校体育教学的近期目标是把体育锻炼作为自我身心强健、愉悦的重要活动内容。长远目标是培养学生的终身体育锻炼习惯。通过体育教育使学生能适应社会发展的需求,并树立“健康第一”的指导思想。高校体育课程的内容选择要从学生的学习兴趣、爱好和能力发展以及未来的需要出发,充分体现终身体育的观点和效用,全面维护和增进学生的身心健康和增强体质。善于把长远目标和近期目标结合起来,使近期目标成为长远目标的阶段目标。这样长远目标和近期目标才能够统一互动、方向一致。

1.4 身体素质与运动技能掌握相结合

新的体育课程改革提出了淡化运动技能教学,重视学生能力培养的思想。一时间学校体育教学以快乐体育为中心,对学习和掌握运动技能的重视程度降到了最低点。事实上,这是对新体育课程思想的一种误解,淡化运动技能教学,并非是不要求掌握运动技术,体育的教学目标只有在学生掌握一两项运动技能的基础上才能实现。运动技能的掌握也是学生形成终身体育锻炼习惯的重要保证。所以,在体育教学中,一方面要重视提高学生的身体素质,另一方面要重视学生运动技能的掌握。将提高身体素质与运动技能的掌握结合起来,作为体育教学的一个方面的重要目标,是实现学生全面发展的基础。

1.5 身体素质与娱乐相结合

身体素质与娱乐相结合,是指在体育教学的趣味性,体育学习的过程单就提高身体素质的教学来说,是比较枯燥无味的,学生很难全身心的投入其中。要想让学生能够主动积

极的投入到体育活动当中去,就要使体育活动充满乐趣,只有这样,学生才能逐渐喜欢体育运动。把身体素质与娱乐相结合作为实现体育教学目标的一个重要的方面,重视各项运动所独具的乐趣,强调学习兴趣与创造学习,能激发学生的体育兴趣,满足他们的学习愿望,有利于培养自我体育能力与完美的人格,为终身体育奠定基础。

1.6 专项运动与休闲体育相结合

现在休闲体育发展得很快,社会上各种休闲运动蓬勃兴起。就学校体育而言,休闲体育走进课堂能提高学生对休闲体育文化,帮助学生树立正确的休闲观。休闲体育的兴起本身对高校体育的专项选择有一定的影响。高校体育教学应根据社会体育发展的形势,在体育教学的过程当中渗透休闲体育的思想和休闲体育的活动内容,在专项课的选择方面尽可能与社会的发展形式和需要相结合,以便使学生步入社会后能够很快适应社会体育的锻炼方式,达到锻炼身体,增强体质目的^[3]。

2 体育课程自主构建的实践过程

2.1 加强体育理论课内容的教学

体育理论的教学内容力求贴近学生的现实生活,力求培养学生的健身意识、终身体育锻炼意识。我校大学的公共体育课一年级主要向学生讲授体育锻炼与健康、生活方式与健康、大学生心理健康与体育锻炼的关系、体育锻炼的原则与方法等理论知识,使学生在思想上意识到体育锻炼的重要性,并知道如何才能进行科学的锻炼。二年级比较深入地向学生讲授体育生理学、体育营养、运动损伤的预防与治疗等知识,丰富学生的体育理论知识,提高学生的体育文化素养,以便更好地发展体育运动。三年级及以上解决的是该怎么做的事情,制定学生自己喜欢的运动项目、休闲体育项目,让学生自觉地参加体育运动锻炼而且要培养学生终身体育意识,让学生参与休闲体育运动的同时及时地掌握社会体育发展的最新方向,以便以后更好地进入社会,成为社会真正所需的人才。同时,让学生掌握自我诊断、检查、评定和保证自身健康的方法和手段,以适应未来社会,养成终身学习的习惯。

2.2 对体育教学实践课进行科学的设置和管理

将体育课的安排分为基础课、选项课和选修课。一年级主要是基础课教学,将基本的五大素质贯穿在整个一年级的教学中,并对课程的安排体现素质与娱乐相结合的教学思想,充分调动学生的积极性参与到素质练习中。在一年级的第一学期主要是结合项目进行教学,第二学期在进行项目教学的基础上,还要安排观摩各个项目的课,如篮球课、足球课、网球课等,这样可以使学生对各个运动项目建立起清晰的概念,明确自己的兴趣倾向,为以后的选项课奠定基础。二年级是专项和休闲相结合的课程教学,在进行专项课教学

的同时加入一些休闲项目内容,如网球、毽球等项目,为学生步入社会后更好地进行体育锻炼打好基础。在教授基础课和专项课的同时,还进一步合理的安排了选修课,充分考虑学生的兴趣爱好进行项目的设置。

2.3 改进体育教学方法

将原来的单一的体育实践课改为理论与实践相结合的教学课,在上体育专项实践课的同时,针对专项所涉及的理论知识的广度和深度在实践课课堂向学生讲授,根据理论知识所涉及的深度及广度进行专项教学,在具体上体育实践课的时候,根据所学的内容安排上理论课的形式和时间。例如,在发展学生身体的协调性时,给学生讲有关协调性对身体发展的理论,提出多种练习协调性的方法,我们学生现在的状况适合那种方法,这样做摆脱了原来实践课上只学习技术的局面,既使学生懂得了体育理论知识,又能够很好的对专项进行理解,同时也能激发学生主动参与体育的热情。

2.4 改变体育教学及体育课成绩的评价方式

从单一的评价扩展到体能、运动技能、知识与专业技术技能的综合运用,情感和意志、合作与交往等方面的综合评价。学生体育成绩的考试采用分站式的方法,即把几个学期所要学的内容和所要考核的内容有顺序的连接起来,进行科学的安排和整理,然后依次采用分站式的考核方法,这样做能够及时地检查学生对运动技能掌握程度和身体素质的提高程度,能够为下一个阶段的体育教学提供借鉴和保证。

2.5 提高教师的综合素质,加强师资队伍的建设

保证普通高校体育课程设置顺利实施的关键在于提高师资队伍的总体水平。我校体育师资队伍数量多,但质量亟待提高:一是学历结构不合理,技术型教师多、理论型少、研究型更少;二是知识结构有待更新,多数教师虽然专业水平很高,但理论水平和科研能力不高;三是能力结构不完善,许多青年教师技术水平很高,但涉及与专业有关的知识和“边缘”知识的能力不强,不具备完成多项工作的知识和能力,这严重影响了体育课程教学。对此,我校一方面要突破从本地体育院校优秀毕业生中选留体育教师的模式,拓宽师

资补充的渠道,同时严格把握人才培养的规格,坚决引进紧缺的高层次人才;另一方面应充分利用我校有利条件,建立集体进修与备课制度,积极组织体育教师在职培训,同时营造良好的科研氛围,加强体育科学教学内容研究,有计划、有组织地联合攻关,采取换班制,努力培养一支数量足、层次高、素质好的教师队伍。

参考文献:

- [1] 刘成,李秀华. 近年来中国学校体育课程改革的理性思考[J]. 西安体育学院学报,2005,22(1):118-121.
- [2] 李骅. 大学体育教育改革若干问题的思考[J]. 体育文化导刊,2005(4):49-51.
- [3] 陈立国. 浅谈休闲体育教材化[J]. 体育学刊,2004,11(2):101-103.
- [4] 王贵保. 普通高校体育课教材选择的思考[J]. 体育学刊,1999,6(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,1999,21(1):28-32.
- [6] 黄滨. 试论普通高校课程中的若干问题[J]. 浙江体育科学,1999,21(4):1-3.
- [7] 王平. 大学公共体育自主建构课程的模式[J]. 上海体育学院学报,2004,28(10):85-87.
- [8] 谭华,李勤. 我国体育课程改革的核心理念[J]. 体育学刊,2003,10(2):8-11.
- [9] 瞿惠芳. 新时期高校体育实践的三个层面[J]. 南京体育学院学报,2003,17(3):109-112.
- [10] 钱杰,贾爱萍,霍炎. 高校体育教育发展模式研究[J]. 解放军体育学院学报,2003,22(2):87-90.
- [11] 向政. 快乐体育的实施[J]. 武汉体育学院学报,2004,38(11):142-144.

[编辑:李寿荣]