

# 少数民族地区普通高校体育课内外一体化改革实验

张 莉

(伊犁师范学院 体育系, 新疆 伊宁市 835000)

**摘 要:** 少数民族地区普通高校在传统体育课程的基础上, 组织开发民族传统体育项目课程和符合本地、本校的体育课程资源, 包括民族健身舞蹈、腰鼓、秧歌、民族式摔跤等。将开发的课程资源安排在二年级教育计划课时选修课中, 三、四年级教育计划课时外任意选修课中及作为课外体育锻炼的内容。将我国传统“体质测试”经典教学法贯穿在大学体育课内外教学中, 达到了增强少数民族大学生身体运动素质的目的。

**关 键 词:** 体育教学; 体育课内外一体化; 少数民族大学生

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2007)05-0093-03

## Experiment on the reform of integration of curricular and extracurricular physical education in common institutes of higher learning in minority nationality areas

ZHANG Li

(Department of Physical Education, Yili Teacher's Institute, Yining 835000, China)

**Abstract:** On the basis of traditional physical education curriculum, common institutes of higher learning in minority nationality areas organized the development of traditional national sports event courses and physical education curriculum resources that fit into the areas and institutes, including national keep-fit dance, waist drum, Yangge, a popular rural folk dance, and national style wrestling, and arranged the developed curriculum resources into the optional courses in the sophomore education plan, voluntary optional courses in the junior and senior education plans, and as the contents of extracurricular physical exercising. It has achieved the goal of enhancing the sports capacities of college students of minority nationality to implement the Chinese traditional classical teaching method of “constitution test” throughout curricular and extracurricular physical education teaching.

**Key words:** physical education teaching; integration of curricular and extracurricular physical education; college students of minority nationality

进入 21 世纪, 少数民族地区普通高校与全国各高校同步按教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神, 进行了体育课程改革。贯彻“以人为本、健康第一”的体育教育原则。改变传统考核以体育技术和素质达标为内容的成绩评价体系, 突出学生的运动参与过程, 淡化达标要求, 从而提高了大学生体育学习的兴趣。少数民族地区普通高校学生大多数来自边远农牧区, 其体育运动技能较差, 身体素质也有待进一步增强。体育教育界的一些同行担心新体育课程方案的实施, 会导致大学生身体素质出现下

滑。针对少数民族地区普通高校学生体育学习和身体素质现状, 在积极推行《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和新课程改革的基础上, 提出了“少数民族地区普通高校体育教学课内外一体化改革的实验研究”。经过多年艰苦的教学实践, 将我国传统“体质测试”经典教学法贯穿在大学体育课中, 在体育课中对学生定期进行《学生体质健康标准》和各种体能及身体素质测试, 让学生及时了解自己生理、运动能力等状况, 并作为参考成绩列入到大学生体育学习评价内容中, 这对各民族大学生身体素质的提高起

收稿日期: 2007-01-09

基金项目: 全国教育科学“十五”规划教育部重点课题(DLA010373)。

作者简介: 张莉(1958-), 女, 副教授, 研究方向: 体育教学与学生体质。

到了促进作用。

## 1 体育教学课内外一体化改革实验

### 1.1 实验过程

1)2002~2005年在少数民族地区普通高校原田径类、体操类、球类、武术等成型课程的基础上,组织开发少数民族传统体育项目课程和符合本地、本校的体育课程资源。包括民族健身舞蹈、腰鼓与秧歌、太极拳、跆拳道、踢踏舞、健美操、民族式摔跤、体能训练等,并从理论和实践上把新开发出来的体育课程资源规范为符合体育选项课、体育任意选修课和学生课外体育锻炼的内容。

2)2003年开始把新开发出的体育课程资源,逐年在二年级教育计划课时内选项课中安排,在三、四年级教育计划课时外任意选修课中逐学期安排。结合少数民族地区高校实际,继承少数民族传统体育文化,对体育教学课内外一体化教学改革进行了实验研究。

### 1.2 具体实施办法

1)对各民族喜爱的舞美类课程(民族健身舞蹈、腰鼓与秧歌、踢踏舞、健美操)在课堂教学中内除规范动作技术学习外,主要以配对、分组的集体编舞进行健身锻炼学习。学习效果按固定的分组、分队组合集体进行评价。这样在课堂教学中外要求学生们按固定的分组、分队组合集体复习操练课堂内学习的内容,达到在课内外始终保持快乐性、协作性体育学习锻炼的氛围,在愉悦氛围中达到了锻炼身体的目的。

2)对少数民族学生喜爱的民族式摔跤、跆拳道课程在课堂教学中内以基本技术动作和简化的两人对练为主要教学内容,学习效果以学生掌握基本摔、踢技法为重点评价内容。课堂教学外教师要定时定点指导学生的对练活动,让学生掌握科学、系统的练习方法,促使民族传统体育项目得到更广泛的普及。

3)对汉族学生喜爱的太极拳、武术课程在课堂教学中内以基本套路教学为主,学习效果以学生掌握套路的熟练程度为重点评价内容。同时要求学生早操以班为单位对所学基本套路进行集体练习,学生间互教互学,在对套路技术动作连接逐渐熟练的同时,也掌握

了一项终身从事身体锻炼的方法。

4)对田径、体操课程在课堂教学中内以能掌握一般动作技能为目的,淡化达标要求。在课堂教学中外组织定向越野、野外生存和实用体操活动,实现田径、体操运动技能应用生活化的目标。

5)对球类课程在课堂教学中内以学习一般基本技战术为内容,学习效果以学生积极参与为评价目标。在课堂教学中外按照不同水平层次,不间断组织宿舍间、班级间、院系间的各种形式多样娱乐性和竞赛性活动,每位学生至少掌握一项球类运动技能,为终身参加集体锻炼奠定技战术基础。

6)在课内外有效推行国家教育部《学生体质健康标准》测评办法,在课堂教学中内讲解练习《学生体质健康标准》测试项目的要求和练习方法。在课堂教学中外制定了《实施“大学生体质健康标准”的措施》手册,要求每位学生按手册中办法,自觉实施“体质健康标准”合格锻炼。建立《学生体质健康标准》测试管理系统。将我国传统“体质测试”经典教学法贯穿在大学体育课内、外,在体育课中对学生定期进行各种体能和身体运动素质测试。

### 1.3 对增强大学生身体素质的效果

体育教学课目的之一,是增强学生体质。用汉族、维吾尔族、哈萨克族大学生课改前1998年大二学生与课改后2004年大二学生3项身体素质测试指标作比较,以检验少数民族地区普通高校体育教学课内外一体化改革对增强各民族大学生身体素质的实效性。

1)汉族、维吾尔族、哈萨克族大学生课改前后立定跳远成绩的比较。

从表1可见男大学生2004年立定跳远测试成绩,比1998年汉族学生提高9cm,维吾尔族学生提高20cm,哈萨克族学生提高25cm,差异均具有非常显著性( $P<0.01$ )。

女大学生立定跳远测试成绩2004年比1998年,汉族学生提高1cm,差异没有显著性( $P>0.05$ )。维吾尔族学生提高4cm,差异没有显著性( $P>0.05$ )。哈萨克族学生提高11cm,差异有非常显著性( $P<0.01$ )。

表1 课改前(1998年)与课改后(2004年)大学生立定跳远成绩( $\bar{x} \pm s$ )比较

年 份	男 生			女 生			cm
	汉族	维吾尔族	哈萨克族	汉族	维吾尔族	哈萨克族	
1998	227.00±0.77	211.00±1.39	208.00±1.89	174.00±0.66	164.00±1.51	156.00±1.40	
2004	236.00±2.77	231.00±2.69	233.00±2.26	175.00±2.25	168.00±3.25	167.00±2.32	
t 值	3.14	6.60	8.47	0.43	1.12	4.00	
P 值	<0.01	<0.01	<0.01	>0.05	>0.05	<0.01	

2)汉族、维吾尔族、哈萨克族大学生课改前后 100 m 跑成绩比较。

从表 2 可见,汉族、维吾尔族、哈萨克族男女大学生 100 m 测试成绩 2004 年与 1998 年比较差异均无

显著性( $P>0.05$ )。但各组 2004 年的平均值高于或与 1998 年持平,同时 2004 年男女大学生 100 m 跑测试成绩的标准误相对较小,整体水平差异相对集中。

表 2 课改前(1998 年)与课改后(2004 年)大学生 100 m 跑成绩( $\bar{x}\pm s$ )比较

年 份	男 生			女 生		
	汉族	维吾尔族	哈萨克族	汉族	维吾尔族	哈萨克族
1998	14.10±0.54	14.50±0.63	13.90±0.70	17.10±0.66	17.50±0.31	17.40±0.28
2004	14.00±0.20	14.10±0.23	14.00±0.26	17.00±0.29	17.40±0.52	17.30±0.33
<i>t</i> 值	0.18	0.59	0.13	0.14	0.17	0.56
<i>P</i> 值	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05	>0.05

3)汉族、维吾尔族、哈萨克族大学生课改前后耐力跑成绩比较。

从表 3 可见,男生 2004 年 1 500 m 跑成绩比 1998 年汉族学生提高 2 s,差异没有显著性( $P>0.05$ );维吾尔族学生提高 4 s,差异没有显著性( $P>0.05$ );哈萨克

族男生提高 7 s,差异具有非常显著性( $P<0.01$ )。

女大学生 2004 年与 1998 年的 800 m 跑成绩比较,汉族学生提高 4 s,差异具有显著性( $P<0.05$ );维吾尔族、哈萨克族女大学生成绩差异均无显著性( $P>0.05$ )。但平均值高于或与 1998 年持平。

表 3 课改前(1998 年)与课改后(2004 年)大学生男 1 500 m、女 800 m 跑成绩( $\bar{x}\pm s$ )比较

年 份	男 生			女 生		
	汉族	维吾尔族	哈萨克族	汉族	维吾尔族	哈萨克族
1998	349.00±1.22	353.00±1.15	343.00±1.12	224.00±1.08	220.00±1.89	222.00±1.42
2004	347.00±1.91	349.00±2.44	336.00±2.26	220.00±0.89	221.00±1.78	220.00±1.72
<i>t</i> 值	0.88	1.48	2.78	2.85	0.38	0.89
<i>P</i> 值	>0.05	>0.05	<0.01	<0.01	>0.05	>0.05

## 2 体育教学课内外一体化对增强学生身体素质的作用

1)新的体育教学课内外锻炼学习形式,突出学生的运动参与过程,淡化达标要求,减轻了学生对体育考试的压力,使学生参与体育课内外自主运动锻炼的强度、密度有所增加。

2)开发符合本地、本校的体育课程资源,从理论和实践上把新旧体育课程资源规范融合为符合体育选项课、体育任意选修课和学生课外体育锻炼的内容,并从理论和实践中有一套实施体育教学课内外一体化的具体办法,提高了大学生体育学习的浓厚兴趣。

3)“体质测试”经典教学法贯穿体育课中,在体育课中对学生定期进行各种体能和身体素质测试,是增强大学生身体运动素质的动力。

## 参考文献:

- [1] 王路德.体育统计方法[Z].湖北体育科学研究所, 1983: 80.
- [2] 中国学生体质与健康研究[M].北京:人民教育出版社, 1992: 902-907.
- [3] 赖德胜.体育与健康课程标准[M].北京:北京师范大学出版社, 2003.
- [4] 朱万银.体育与健康课程标准教师读本[M].武汉:华中师范大学出版社, 2002.
- [5] 曲宗湖.素质教育与农村学校体育[M].贵阳:贵州教育出版社, 1999.
- [6] 尚大光.有效学校健康促进模式[M].北京:北京体育大学出版社, 2002.

[编辑: 李寿荣]