

# 我校体育课程的构建与实践

欧阳静仁

(仲恺农业工程学院 体育部, 广东 广州 510225)

**摘 要:** 基于传统体育教学过程中存在的问题和现阶段农业院校学生对体育课程的学习需求, 构建了具有我校特色的体育课程。课程凸显了新颖性、愉悦性和实用性, 自主创编的《大学生哑铃韵律操》、《拉拉带操》和组编的《体育舞蹈》等特色课程内容, 深受学生欢迎。学生通过体育课程的学习, 不但能促进身心健康协调发展, 同时能使综合素质得到提高。

**关 键 词:** 学校体育; 体育课程; 体育教学; 仲恺农业工程学院

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)05-0067-04

## Establishment and practice of a physical education curriculum in Zhongkai University of Agriculture and Engineering

OUYANG Jing-ren

(Department of Physical Education, Zhongkai University of Agriculture and Engineering, Guangzhou 510225, China)

**Abstract:** Based on problems existing in the process of traditional physical education teaching as well as the current need of students at institutes of agriculture for learning in the physical education curriculum, the author established a physical education curriculum with in-house features. This curriculum highlights its novelty, joviality and practicability. The author created such featured curriculum contents as Dumbbell Dance for College Students, Rubber Band Dance and Sporty Dance, which are deeply welcomed by the students. Through learning in the physical education curriculum, the students can not only boost the healthy and harmonious development of their bodies and minds, but also enhance their comprehensive capacities.

**Key words:** school physical education; physical education curriculum; physical education teaching; Zhongkai University of Agriculture and Engineering

体育课程内容及其课程结构是体育教学的核心环节, 是实现体育教育目标的关键因素。传统的高校体育教学注重学生的技能培养, 其课程结构单一, 课程内容基本上以竞技性项目为主。体育教师在组织教学时, 所依据的教材是根据运动基础知识编写的, 虽然也考虑学生的年龄特点和身体发展水平, 却无法顾及学生的现实需要。美国人本主义学习理论的代表罗杰斯认为, 当学生认为学习内容与自己目的有关时, 学习积极性高, 效率也高, 学习所花费的时间就会大大节约<sup>[1]</sup>。因此, 如何在体育教学活动中通过调整课程内容、课程结构, 达到教学与学生需要之间的统一, 从而有效地调节学生的学习动力, 提高体育教学质量, 是目前体育课程改革的关键。

根据调查, 农业院校的学生 85%来自农村, 其中有 60%来自边远山区, 他们的体育基础比较差, 按照传统的技术、技能教学, 不能调动其学习的积极性。另外, 他们从农村、山区走进大学, 都渴望尽快从形体上、从气质上借助体育课程的学习来改变自己。这就要求农业院校的体育课程要为学生创造特殊的教育环境, 这个特殊的教育环境必须具有促进学生的文化素质、身体素质和心理素质全面提高的教育功能。

基于传统体育教学过程中存在的问题和现阶段农业院校学生对体育课程的学习需求, 我校在体育课程内容及课程结构上进行了改革。根据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》<sup>[2]</sup>精神, 确立了新的课程目标, 设置了适合农业院校大

学生需要的体育课程。

## 1 体育课程的目标设计

高等学校体育课程目标以促进学生的身体健康、心理健康,使学生以健全的体魄和良好的精神状态完成高等学校的教育,并为适应现代社会做好准备。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》确定了体育教学的5个领域目标,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。这5个领域目标是大学生体育学习的普遍性目标。但是单靠普遍性目标来指导有特定需求的体育课程是不够的,还需有体育课程的特定目标,并把它和基本目标结合起来。针对农业院校的学生对体育课程的特殊需求,我们以5个基本目标为基础,将身体健康、心理健康和社会适应3个目标作为重点,提出了3个实现的特殊目标(见图1)。

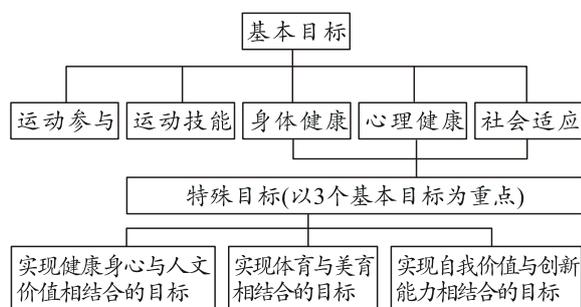


图1 体育课程目标设计

### 1.1 实现健康身心与人文价值相结合的目标

课程目标之一是改变过去的“突出技能教学,忽视人文和谐”<sup>[3]</sup>的旧内容体系,使体育教学在突出健身性与实践性的同时,也重视人文性。高校体育带给学生的不只是身体的磨砺,还有精神的欢愉和灵魂的升华。体育课程将一些学生喜闻乐见的、时尚的、能活

跃校园体育文化的项目作为主要教学内容,使学生身心协调发展、综合素质能力得到提高。

### 1.2 实现体育与美育相结合的目标

课程目标之二是将体育与美育有机结合。寓美育于体育教学之中,有助于学生在锻炼身体的同时完善个性、陶冶情操、启迪智力。体育教学实践表明,在一个美的氛围中学习,学生很容易被美所感染,从情感上与周围美的环境产生共鸣,从而激励学生情感,净化学生心灵,陶冶学生人性,使学生身心和谐发展<sup>[4]</sup>。我们将一些体育教材进行韵律化和节奏化处理,进行创编和组编,运用优美的动作和造型,结合节奏明快、旋律优美的音乐,使课程内容充满了青春的活力,使学生在音乐修养、形体表现等方面都能得到升华。

### 1.3 实现自我价值与创新相结合的目标

课程目标之三是利用特色课程内容,采取特殊教学形式,使学生发挥自我价值与创新能力。一年级开设的哑铃韵律操和拉拉带操,在教学方法和手段上,采用了分班教学、集体配音乐和表演相结合,除教会一套规定套路动作外,还指导学生以班为单位自编表演套路,从而使教师的主导作用和学生的主体作用都得到了充分发挥<sup>[5]</sup>。尤其是学生,在自编套路的过程中得到了创新能力、团结协作、集体精神的培养。同时实现了自我价值。二年级专项课开设的体育舞蹈,是全校学生必选的专项课程。学生的自身修养、人际交往能力和自我展示能力在课程中得到了培养和体现。

## 2 体育课程的结构设计

课程结构的设计指导思想是,将我校自主创编的呈现时尚、清新、动感的教学内容设置为大学一、二年级的主要教学内容,传统的技术性教学项目作为辅助教学内容,改变传统的以竞技项目为主的课程结构形式(见图2)。

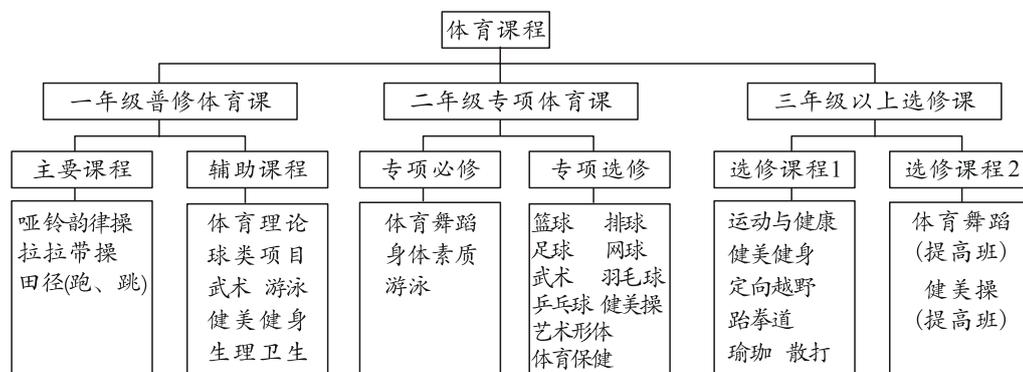


图2 体育课程结构设计

由于在课程结构设置中采用了教学形式的一体化,使大学体育课程活跃而有序,改变了过去从小学到大学,体育课一成不变的状况。

#### 1) 大学一年级普修体育课程。

大学一年级设置体育普修课,为必修课程。每学期34学时,1学分,两个学期共2学分。体育普修课程是基础体育课程,是针对一年级学生刚步入大学这一特殊阶段身体素质普遍较差而开设的课程。本课程以规定的教学项目进行教学,以全面提高学生的身体素质为主。自主创编的特色课程内容“大学生哑铃韵律操”、“拉拉带操”作为主要学习内容在一年级开设。将哑铃韵律操、拉拉带操放在一年级有利于学生增强身体的协调性和柔韧性,形成正确的身体姿态。第一学期以哑铃韵律操、田径的短跑为主要项目,球类、健美健身、体育理论等为辅助;第二学期以拉拉带操、田径的中跑、跳绳为主要项目,球类、武术、游泳、保健常识为辅助。

在特色课程内容的教学形式上,采用了分班教学、集体配音乐练习和表演相结合,规定套路和学生自编套路相结合,教师的主导作用和学生的主体作用相结合。充分发挥学生学习的自主性和创造性。

#### 2) 大学二年级专项体育课程。

二年级专项体育课,为必修课程。两个学期各34学时,共2学分。所开设的专项课程有十几门供学生选学,包括:篮球、排球、足球、网球、武术、羽毛球、乒乓球、健美操、艺术形体、体育保健等,每个专项课程开设一个学期。体育舞蹈课是每个学生必修的专项课。

#### 3) 大学三年级以上选修体育课。

三、四年级学生开设体育选修课,选修课根据学时的多少确定学分,1~1.5个学分不等,学生所获的学分记入选修学分。大学一、二年级已经完成了大学体育必修课程的学习,但是三、四年级学生对体育知识的需求进入了一个更高的层次,学生的兴趣更广泛。因此,在这个阶段根据学生的需求,开设了一些项目的提高班、裁判班,休闲体育项目及运动健康理论知识等供学生选修。通过选修课程的学习,进一步提高了学生的体育修养,拓宽了学生的知识面。

### 3 体育特色课程内容的创编与教学创新

#### 3.1 大学生哑铃韵律操的创编

“大学生哑铃韵律操”课程开设已有7年,它是我校创编的一套具有时代感、充满青春活力的轻器械操,深受学生欢迎。它集音乐、舞蹈、健美、健身、力量为一体,按照全面协调发展身体的需求,组编成

操。选择哑铃练习这个项目,是因为哑铃负荷能很有效地锻炼人体各部位的肌肉,提高协调用力的能力,有很强的力度感。手持轻器械作身体各部位的运动,所采用的运动量学生一般都能接受。力是哑铃练习的主要特点,操所表现的力不是静止的、枯燥的,而是在节奏鲜明、欢乐奔放的现代乐曲伴奏下进行的力量动作组合。因而不论是短促的力、延续的力还是瞬间的控制力都充满着生命的活力。整套“哑铃韵律操”剔除了哑铃健身动作的呆板、机械的缺点,造型美观、欢快活泼。操的配乐节奏明快、旋律优美、热情奔放。我们根据音乐高低强弱编排动作的疏密快慢,并将单个哑铃健美健身动作巧妙地组合,揉进新颖的现代舞蹈动作。整套“哑铃韵律操”动作持续时间较长,练习密度较大,身体活动范围较广,小关节动作多,对称动作多,集中地表现了人体的健、力、美。

“大学生哑铃韵律操”共有12节,每节由两个8拍或4个8拍组成,练习者手持1kg重的轻哑铃,以音乐为节拍进行身体各部位的运动,做操时要求哑铃要握紧,手腕不能松弛,动作要舒展,达到一定的幅度,肌肉要有拉紧的感觉,要充分体现力度。

#### 3.2 拉拉带操的创编

拉拉带操是在徒手体操的基础上,通过手持拉拉带在节奏明快的音乐引导下,充分利用器械特点进行的身体练习,是介于现代竞技体操和广播体操之间的有氧运动。拉拉带体积小、携带方便,可广泛适应于体育课和校园课间活动,也适用于大型团体操、家庭、社区健身活动。

随着社会的发展人类正进入资讯时代,使用电脑的人成倍增长。特别是青少年,在十几年的学习中,长期处于低头、含胸、弓背的伏案姿态,很容易出现一些不良症状,如背部、颈部肌肉萎缩,脊柱弯曲,精神与身体疲劳、肺活量减小。而拉拉带操对于解决这些问题具有很强的针对性。

拉拉带操从拉拉带的“拉、弹、折、绕、缠”等特性入手,利用拉拉带的拉、弹性能,以拉拉带的被动反弹特性作为调控身体局部的负荷量,使肌肉工作的主、被动用力交替进行,提高动作对胸廓肌群的刺激频率,能有效增强扩胸动作和修正弓背,促进胸廓良好发育,提高机体有氧代谢水平。

“拉拉带操”共有9节,每节由4个8拍组成,练习者手持拉拉带在节奏明快的音乐引导下,以音乐为节拍进行身体各部位的运动,完成各种身体造型。

#### 3.3 体育舞蹈的组编和教学创新

体育舞蹈课程是针对农业院校的学生大部分来自农村缺乏这方面的知识而开设的一门课程。它以独特

的魅力能积极引导主动参与体育锻炼。通过体育舞蹈课程的学习能陶冶情操、促进身心健康、培养良好的礼仪气质、自身修养、交际能力和社会适应能力,以及对音乐、服饰、形体美的欣赏能力。体育舞蹈课程的开设在促进大学生身心全面发展的同时丰富校园文化。

体育舞蹈课程在教学形式上,每单元安排6个教学班,有6位教师进行授课(3男3女),每两名教师构成一组进行配对教学。在教学中,首先使学生对体育舞蹈的起源、发展概况、舞种特征、音乐使用、规则和裁判法有初步的了解;并对体育舞蹈的健身、健心作用,培养交际能力和自身修养方面有全面了解,使学生的学习兴趣更加浓厚;在着装、礼仪上提出特殊要求,让学生感觉到一种优雅的气氛。其次,在学习过程中引导他们欣赏教师和同学的形体美,进而自我展示美;指导学生了解音乐的旋律、节奏,从而将肢体动作与音乐和谐配合。再次,教学过程中对学生进行严格的形体训练,鼓励学生在掌握基本技巧的基础上自我发挥。通过引导教学,学生的学习积极性很高,能熟练掌握教学内容,效果良好。

体育舞蹈课程介绍了摩登舞和拉丁舞两个项群,以经典的华尔兹舞和伦巴舞作为主要学习内容,按照我校学生的学习基础进行动作组编。组编后的套路动作既秉承体育舞蹈的基本要求,又适合在校园开展。

#### 4 教学效果

我校所构建的体育课程经过了7年的教学实践,特别是创编的大学生哑铃韵律操、拉拉带操和组编的体育舞蹈分别在2002~2008级学生中进行教学,取得了很好的教学效果。我们采用问卷调查法和访谈法,对2002级和2003级的学生了解教学效应,共发出问卷1130份,收回1100份。对2006级和2007级的学生也进行了问卷调查,共发出问卷2000份,收回1810份,均为有效问卷。调查结果表明,96%的学生在上体育课时感受到了心情愉悦、和谐;90%的学生认为教学内容具有锻炼的价值;89.5%的学生觉得通过体育课的学习增强了自信心,获得了自我展示能力。在访谈中许多学生谈到,体育舞蹈课程在一般高校只开设一个班供学生选学,而我校的学生每人都有机会学

习是很幸运的,这对他们走上社会将会有很大的帮助。

在2002、2003、2007年的校运会开幕式上,各系学生进行了体育特色课程内容的表演比赛和展示,全校学生对体育特色课程表现出了极大的兴趣和参与热情。广州体育学院、中山大学的同行专家、教授来我校为比赛担任评委,给予了高度的评价,认为该项目的创编和教学很成功,在高校具有很好的推广价值。

2004年,“体育与美育相结合的教学研究”获校级教学成果一等奖;2007年,“大学生哑铃韵律操的创编与教学实践”获中国学校体育艺术科研成果二等奖;2008年,“农业院校体育特色课程的创建与实践”获校级教学成果特等奖;2008年,“大学体育网络课程”获校级网络课程三等奖,同时“大学体育”被评定为校级精品课程。

我校构建的体育课程基本上克服了传统竞技体育项目教学的弊端,结合了农科院校学生的特点,体现了农科院校学生的需要。注重挖掘体育的教育功能和综合价值,符合体育课程的教学目标,符合科学锻炼的规律,深受学生的欢迎。对场地、器材无须进行太大的投资和改变就可以实施,符合学校的教学条件和教师的专业水平。

#### 参考文献:

- [1] 汉星. 罗杰斯人本主义学习理论的特点[EB/OL]. [http://www.360doc.com/content/070608/20/19896\\_546612.html](http://www.360doc.com/content/070608/20/19896_546612.html).
- [2] 教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S]. 教体艺[2002]13号.
- [3] 周登嵩, 李林, 陆作生, 等. 体育教学人文性的思考[J]. 体育科学, 2002, 22(5): 10-13.
- [4] 梁智恒. 对体育教学内容的情感化处理策略研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2007(2): 146-147.
- [5] 欧阳静仁, 黄继珍, 胡胜昔. 大学生哑铃韵律操的创编与教学实践探讨[J]. 广州体育学院学报, 2008, 28(2): 122-124.

[编辑: 周威]