

# 西安科技大学体育课“三自主”教学改革现状分析

马红霞

(西安科技大学 体育部, 陕西 西安 710054)

**摘 要:** 通过普通高校体育课“三自主”教学模式实践分析, 发现存在着学生选课盲目和功利心理倾向, 教师教学理念认识偏差以及考核评价的不合理等问题, 提出选课的必要引导、课程设置的合理改变、教学时空的有效拓展、课程评价方式的综合运用以及教师科研意识与能力的切实加强等优化措施, 促进高校体育改革与建设的良性发展。

**关键词:** 高校体育; “三自主”教学模式; 体育教学; 西安科技大学

**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)02-0078-03

## Analysis of the current state of “three-independent” teaching reform of physical education classes in Xi’an University of Science and Technology

MA Hong-xia

(Department of Physical Education, Xi’an University of Science and Technology, Xi’an 710054, China)

**Abstract:** By analyzing the practice of the “three-independent” teaching mode for physical education classes in common institutes of higher learning, and such existing problems as students’ blindness in taking courses and their utilitarian psychological tendency, teachers’ poor understanding of teaching conceptions, as well as irrational examination and evaluation, the author put forward such measures for optimization as necessarily guiding students to take courses, rationally changing curriculum setup, effectively expanding the time and space for teaching, comprehensively using curriculum evaluation modes, and substantially enhancing teachers’ scientific research awareness and capacities, so as to boost the benign development of college physical education reform and construction.

**Key words:** college physical education; “three-independent” teaching mode; physical education teaching; Xi’an University of Science and Technology

教育部颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)要求:“在教师的指导下, 学生应具有自主选择课程内容、选择任课教师、选择上课时间的自由度, 营造生动、活泼、主动的学习氛围。”<sup>[1]</sup>2003年西安科技大学应用《西安科技大学学生体育网络自主选课管理系统》, 在陕西省高校中率先实施面向全体学生的体育课“三自主”选项教学模式。6年多来, 学生对体育教学的满意率大幅提高, 教学质量得到进一步提升, 但也出现一些新的问题。为此, 总结实践成效, 分析问题根源, 提出“三自主”教学改革的优化对策, 为高校体育改革向纵深发展提供参考。

## 1 “三自主”教学模式的实践

### 1.1 网络自主选课系统的建立

网络自主选课管理系统将教师←→学生的双边活动变成教师←→网络←→学生的三边活动, 学生使用自己的学号和个人密码, 登陆学校教务处体育选课系统, 查看选课的相关要求, 了解项目及层次、课程内容、时间、地点和教师等信息并及时做出选择, 自主、快速准确地选择所上课程, 2~3 d 就可以完成选课, 效率极高, 打破了原有男女、系别、年级、行政班等为单位的教学模式, 把体育课的选择权交给了学生, 让学生在喜爱的运动项目活动中, 充分感受体育的乐趣, 体验成功的喜悦<sup>[2]</sup>。

收稿日期: 2009-12-05

基金项目: 西安科技大学 2008-2010 年教学改革资助项目。

作者简介: 马红霞 (1974-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 体育教育训练学。

## 1.2 体育设施的保障和体育项目的设置

高校扩招以来,随着学生人数的急增,西安科技大学加快了体育设施的建设力度,基本满足了体育教学和学生体育活动的需要,现有综合性体育馆2座,400 m 塑胶田径场地2个,标准游泳池2个,室外篮球、排球场地50余个,日常教学时段除篮球、足球、排球和垒球4个项目受天气原因影响外,其他项目均能全天候上课,保证了体育教学的顺利进行。

课程项目的设置是以学生喜爱和选择为原则,积极争取开设更多的运动项目,使学生有更大的学习自主权和自由空间。根据学校教学的实际,开设的必修项目有:篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、垒球、田径、体操、艺术体操(女)、健美操、体育舞蹈、啦啦操、游泳、武术(太极拳、散打)、跆拳道、空手道等16项。开设的选修项目有:瑜伽、形体、定向越野与拓展、体育保健、轮滑、健美健身、体育欣赏、营养与健康等8项。

## 1.3 “三自主”模式的教学效果

通过对实施“三自主”体育教学的2004~2008级4154名学生的抽样问卷调查统计结果显示:81.3%的学生认为“三自主”体育教学激发了自身参加体育活动的兴趣;82.5%的学生认为“三自主”教学模式的实施,丰富了大学的生活内容。大学生对实施“三自主”教学模式持赞成态度的占73.3%,他们认为“三自主”学习能够掌握比较完整的知识、技能,参与体育锻炼的意识比选项前有所提高,说明实施“三自主”教学模式教学能够满足学生学习的需求,提高学生参与锻炼的意识。学生学习积极性的提高,取得比传统教学模式更好的教学效果。

从体育教师角度上分析,以往高校的体育教学工作既无压力,也无动力。教学效果好与差一个样,无法调动教师教学工作的积极性。而“三自主”教学模式是学生按项目练习,教师根据教学需要而教学,由于学生在选课时首先考虑到的是自己的个人兴趣爱好,对教师的要求就高,无形中增加了教师上课的压力,给教师带来新的考验。那些责任心强、技战术水平高、教法灵活的教师,普遍受到学生欢迎,反之,就可能被学生所淘汰<sup>[9]</sup>。

## 2 “三自主”教学模式存在的问题

### 2.1 学生选课盲目,缺少必要的指导

由于我国教育发展的不均衡和应试教育的影响,部分学生在中学阶段没有经过正规的体育课学习,个体间的体育素质和运动能力存在较大差异,再加上体育的“技艺性”特点,基础薄弱的新入校学生在自主

选课时难以正确把握合适的层次和项目,由于缺少必要指导,出现了学生选课盲目性,甚至个别学生还不会应用计算机进行网络自主选课,结果存在严重的体育素质和运动能力参差不齐的现象,教师的教学设计难以把握,教学效果不尽人意<sup>[10]</sup>。

### 2.2 部分学生换项频繁,存在功利心理倾向

部分学生选项并非完全依据教师、内容、时间来自主选择,而是把学习成绩的高低和掌握技术的难易程度放在了重要的位置,放弃了个人的兴趣爱好,出现了为容易掌握技术的难易程度拿到高分而选课的功利心理倾向,部分学生频繁换项,多次或只选择一个容易拿到高分的运动项目,运动技能停留在初步掌握动作的基础阶段,没有达到巩固、提高和科学锻炼的目的,不利于学生掌握正确的体育锻炼手段、方法和终身体育锻炼意识的形成。

### 2.3 体育教师教学理念的认识偏差

实施“三自主”体育课教学,学生依靠自己的兴趣与爱好自主选择上课时间、内容、教师。而部分教师的教学理念把“培养兴趣,养成习惯”理解成单纯的“满足兴趣”,在教学中普遍存在重技术、轻理论方法的传授,技术实践教学环节中缺乏渗透相关的理论知识和科学体育锻炼方法,使学生没有学会科学地进行体育锻炼;从课程设置、教学内容的安排到教学实施教学过程迁就学生兴趣,降低教学标准、放松教学要求,把学生的主观性当成了主体性<sup>[5]</sup>。近年来越来越多的学生选择了休闲性、娱乐性强的室内体育项目,而选择运动量较大较累的和室外上课的运动项目的学生越来越少<sup>[6]</sup>。

### 2.4 体育课程的终结性考试评价不合理

受应试教育的影响,高校体育教学评价大多采用终结性评价,一般是技评、达标和平时出勤3部分。考核评价机制停留在只重视体育技术与技能的考试,不重视全面发展的考核;只重视考试结果,不重视过程的考核。同时,高校体育课考试的形式多是教师随堂自行考试的方法。由于是任课教师自行组织考试,考试的随意性太大,监督检查的约束力小,出现考试不公平、教师打人情分等现象,已经不能适应新时期高校体育教学的要求,与“健康第一”的指导思想和素质教育的要求相差甚远。

## 3 “三自主”教学模式优化措施

### 3.1 学生选课的必要引导

针对学生存在的盲目选课问题,在每学期开始选课前,体育部协调各二级学院(系、部),派出教师,以理论课的形式集中讲解体育课“三自主”教学模式

的选课要求、项目特点、教学内容安排、所要达到的目标、考试标准等,同时向全体学生发放选项意愿的调查问卷表,了解学生的兴趣爱好趋势,排课时根据学生的选项需求,合理安排体育课。基本上消除教学中的体育素质和运动能力参差不齐的现象,教师的教学得以顺利进行,教学效果得到提升。

### 3.2 课程设置的合理改变

体育部要求教师加强学生的教育和引导工作,课程设置上把增强学生体质健康水平、养成科学锻炼的习惯、培养集体意识的项目设置为必修课,如篮球、足球、田径、体操等。以培养学生的吃苦耐劳、坚毅、顽强、勇敢、果断等健康心理品质,拼搏、竞争、团结合作的精神及良好的社会适应能力<sup>[7]</sup>,使学生在学校学习的体育锻炼技术与方法能够运用于终身体育。同时也要兼顾学生个体的兴趣爱好,把一些很难成为学生终身体育常用的技能和手段的娱乐休闲、时尚、极限项目作为选修课,如体育欣赏、野外生存、攀岩等,提高学生的兴趣、丰富了校园体育文化生活。

### 3.3 教学时空的有效拓展

体育部根据学校实际和学生的需求,合理科学地安排教学时段,实行全天候排课和上课。从正常教学日的上午3~4节到晚上9~10节排课上课。部分项目根据学生需要放到了周末进行,不仅保证了学生身心健康,提高了教学效果,而且还能有效利用学校现有的场馆、设施资源。同时,利用校园网络资源,课余时间加强体育教师和学生的交流互动,开设教师的教学播客,建设体育课程网站,有利于学生在闲暇时间的学习和锻炼。

### 3.4 教学层面的丰富和延伸

在日常教学中,针对学生对某一项目的兴趣、爱好及运动能力,实施了分层次教学,设计了课程的初级班和提高班,解决学生“吃不了”和“吃不饱”的问题,满足了不同水平学生的个性需求。特别优秀的提高班学生经过选拔进入到训练班,抽出时间安排专任教师进行具有专业性质的教学训练。如跆拳道训练班学生多次参加全国高校比赛,取得了优异的成绩,我校也被推荐成为全国大学生跆拳道协会副主席单位;啦啦操训练班学生参加了2008年北京奥运会和2010年广州亚运会啦啦操表演的选拔赛,并在中央电视台播出,扩大了我校的影响。

### 3.5 课程评价方式的综合运用

体育课评价既是检查教学效果的手段,也是一种激励措施,更重要的是学生获得学分的依据<sup>[8]</sup>。在“三自主”教学实践中,我校体育部根据各个项目自身不同的特点,探寻科学合理的评价方式,把学生的学习

态度、出勤、理论知识考试、技评、达标、学生的进步幅度纳入评价体系,实现理论与实践、技术与能力、态度与效果相结合。例如为了让学生重视体育理论知识的学习,设计了各项的理论考试题库,统一项目的理论考试内容,集体阅卷评分;在加强教风、师德教育的同时,专项技能考试实行“教考分离”制度,规范了考试制度,统一了考试尺度,杜绝个别教师考试随意性大,打人情分等不公平现象。

### 3.6 教师科研意识与能力的加强

学生自主选择教师的教学模式,对体育教师的教学能力提出了较高要求,迫使教师必须加强自我完善与发展,不断提高自身的专业水平与能力,不断从新的角度去思考改革中出现的新问题,从而使课程改革效果最大化<sup>[9]</sup>。体育部充分认识到体育科(教)研的重要作用,制定一系列的科(教)研激励政策,努力提高教师的科研意识与能力,鼓励教师在改革中创新。在实施“三自主”教学模式的6年间,我部教师主持完成地市级以上体育科研项目4项,获得校级教学成果奖一等奖1项,二等奖3项,建设校级精品课程2门,其中一门(羽毛球)申报省级精品课程。这些成果的取得促进了我校体育改革与建设走上了良性发展的轨道。

### 参考文献:

- [1] 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, 2002-08-06.
- [2] 陈小蓉. 大学体育课程“四三”模式的构建与实施[J]. 北京体育大学学报, 2007, 30(6): 813-816.
- [3] 张海, 鹿标琛. “三班三自主”教学管理模式的实践研究[J]. 辽宁体育科技, 2005, 24(4): 73-74.
- [4] 宋旭. 高校体育“三自主”教学改革的理性思考[J]. 成都体育学院学报, 2009, 35(6): 82-86.
- [5] 卢三妹, 曾海清. 构建“以学生为中心”的高校体育课堂教学[J]. 南京体育学院学报: 社科版, 2008(4): 98-100.
- [6] 李敏卿. “三自主”体育教学的实践与思考[J]. 体育学刊, 2008, 15(12): 62-65.
- [7] 项立敏, 张青. 高校体育“三自主”教学产生的问题分析[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 88-91.
- [8] 伍天花. 高校体育选项课课程目标的确立与达成刍议[J]. 体育与科学, 2009, 30(5): 83-85.
- [9] 汪俊祺. 影响体育教师自主创新意识的经学思维[J]. 体育学刊, 2006, 13(3): 103-105.