

文章编号: 1005—0523(2005)05—0093—04

大学体育主从一体化教学模式的研究

邓卫权

(华东交通大学 体育学院, 江西 南昌 330013)

摘要: 本文根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神, 从理论与实践上探索大学体育“主从一体化”的全新教学模式. 实验结果表明: 大学体育课实行“主从一体化”教学模式, 能有效地提高学生的体育兴趣, 增强学生的体育意识, 帮助学生在较短时间内掌握一、二项运动技能与健身方法, 丰富体育基础知识, 达到增强学生身心健康的目标, 形成终身体育观念, 为学校体育教学与社会接轨奠定良好的基础.

关 键 词: 大学体育; 主从一体化; 教学模式

中图分类号: F062.2

文献标识码: A

近年来, 不同教学模式的改革和应用促进了高校体育教学的改革和发展. 但从整体上看与《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求还有较大的差距, 在培养学生健康意识和终身体育意识方面缺乏具体有效的手段. 本文认为, 大学体育教学的主要目标是让大学生懂得为何和如何去锻炼身体, 以及怎么评价锻炼效果, 如果我们不根据现在的实际情况, 改革高校体育教学内容、方法、形式, 忽视对学生进行健康教育、体育意识、体育能力、健身习惯和体育综合素质的培养, 它将大大削弱高校体育应有的作用. 因此, 本文根据《纲要》的精神, 从理论与实践上探索大学体育“主从一体化”的全新教学模式, 旨在使学生较牢固地树立健康意识和终身体育意识.

1 研究对象与方法

1.1 研究对象: 随机抽取华东交通大学电气学院

02 级 424 名大学生、土建学院 02 级 482 名大学生为研究对象.

1.2 研究方法

1.2.1 问卷调查法: 对电气学院 02 级 424 名大学生和土建学院 02 级 482 名大学生入校时和大二体育课结束后分别进行问卷调查.

1.2.2 实验法: 土建学院 02 级 482 名大学生为实验组, 进行“主从一体化”教学模式实验教学. 02 级 424 名大学生为对照组, 进行传统模式教学.

2 “主从一体化”教学模式的设计

2.1 “主从一体化”教学模式的框架设计(见表 1)

“主从一体化”教学模式规定公共体育课程由课内教学(选项课)、体育俱乐部教学、学生自主课外体育锻炼三种教学模式构成. 其中学生自主课外体育锻炼贯穿于课内教学和体育俱乐部教学.

收稿日期: 2005—02—18

基金项目: 江西省社会科学研究“十五”规划项目(编号: 05jy48)

作者简介: 邓卫权(1971—), 男, 江西兴国人, 副教授, 研究方向: 体育教学与训练.

表 1 “主从一体化”教学模式的框架

阶段	模式	教学形式	时间	目标		考试评价内容
第 1 阶段	“主”教学模式	选项课	1.5 年	1、提高体育兴趣 2、掌握一至两门运动技能	2、掌握一至两门运动技能	1、运动技能 2、课外学生自练次数 3、参与比赛的兴趣与次数
第 2 阶段	“从”教学模式	俱乐部	0.5 年	1、提高运动技能 2、制定个性终身“体育健康规划”	2、制定个性终身“体育健康规划”	1、相关理论知识 2、制定课外锻炼计划的能力与执行情况 3、掌握科学锻炼方法并制定自身健康规划

2.2 “主从一体化”教学模式设计的依据

2.2.1 从调查的现状看 根据国民体育素质调查表明:大学生在他们走上工作岗位后,只有 19.5%的毕业生能够坚持体育锻炼,有 72.5%的学生未形成体育锻炼的特长,存在健身能力差、体育知识贫乏等问题.因此,高校体育在使学生真正掌握一、二项体育锻炼的技能之后,应把教学重点转移到体育意识、体育能力、健身习惯和健身方法与手段的培养上,以形成自身良好的终身体育意识和体育行为.

2.2.2 从我校的实践看 2002 年之前我校体育硬件较差,体育课采取的是一年级以田径为主的身体素质课,限制了学生的学习积极性;二年级开设制定性的选项课,虽然体育技术类的选课人数增多,但仍然不能满足学生对体育课的需求,多数学生对体育课不感兴趣.2002 年体育硬件改善之后,一年级开始上体育选项课,开设的项目较多,并规定一年选一、二个项目,学生上体育课的积极性空前高涨.全校性任选课中体育选项课开课率的情况表明:学生选修体育技术课的比例下降,对体育健身原理和营养与健康等方面的理论知识较感兴趣.说明学生经过 4 个学期的技术选修后,对专项理论的学习更为迫切.报名上体育理论类选修课的人数逐年增加(见表 2).证明学生的体育意识增强了,参加体育锻炼的积极性提高了.

表 2 体育选修课人数统计一览表

年度	1999	2000	2001	2002	2003
技术类选修人数	243	220	228	80	64
理论类选修人数	65	88	86	160	268

3 “主从一体化”教学模式的实施

3.1 “主”教学模式的实施 主要包括课内选项学习,课外锻炼和成绩评价三个教学环节.

3.1.1 体育课内选项学习 这个教学环节安排在第一、二、三学期完成,学习时间为 96 学时,三个学

期内,学生有两次选择项目的机会.学生选择的项目必须是学校有条件开出的体育活动项目.

3.1.2 课外体育锻炼 主要方法是:1)组织学生根据自己的兴趣、时间和身体条件,选择课外体育锻炼的方式自主锻炼.2)组织学生根据自己的兴趣参加校团委、各学院组织的各类体育竞赛活动.3)组织学生参与校内各类体育协会活动.4)组织学生参与以班级为单位进行的体育活动,包括早操、晨练、野外活动等.

3.1.3 成绩评价 学生课内选项学习成绩占 70%,评价学生成绩时注重学习过程、学习效果和体育能力,淡化运动成绩.尽量避免因性别、身体形态之差别造成不合理的评价差异,挫伤学生的学习积极性;学生平时成绩占 10%,突出评学生的学习兴趣、学习态度参与性和主动性,积极引导學生进行体育活动;课外锻炼成绩占 20%,评价内容和标准为:持“课外体育锻炼卡”的学生活动一次加 1 分;参加各协会活动的一次加 1 分;参加校级比赛每项加 10 分,获得名次再加 5 分;参加院级比赛每项加 5 分,获得名次再加 3 分;早操、晨练出勤率满分为 10 分,野外活动一次每生加 2 分.最高为 20 分.

3.2 “从”教学模式的实施 主要包括体育俱乐部教学,“个性终身体育规划”制定,成绩评价三个教学环节.

3.2.1 体育俱乐部 第四学期开设,这是一种不分班级,不按课表的教学组织形式.学生可根据自己所在俱乐部规定的开放时间内,通过持“锻炼卡”的方式到俱乐部进行体育活动或比赛.每次锻炼后俱乐部的指导教师都要对学生的活动时间进行登记.

3.2.2 “个性终身体育规划”制定 通过这个环节的教学,使学生能够制定健身计划,学会调节运动负荷,掌握评价机能状况和锻炼效果,进行自我保健.

3.2.3 成绩评价 第四学期成绩考核:一部分为参加体育俱乐部的活动时间累计达到 32 学时,占 20%;一部分为学生“个性终身体育规划”的制定,占

30%;另一部分为参加课外体育锻炼 30 小时,占 50%.

4 结果与分析

4.1 实验前后两组学生体育学习兴趣比较

从表 3 可看出,两组学生实验前后,对待上体育

课的兴趣均有不同程度的变化.但由于实验组采用的是“主从一体化”教学模式,体育兴趣的变化最为明显,很感兴趣和感兴趣二项指标的比率分别达到 30%和 64%,不感兴趣的学生下降到 6%,均好于对照组学生.这就说明“主从一体化”教学模式能充分激发学生上好体育课的兴趣,使学生始终处于主动地位.

表 3 两组学生学习兴趣变化比较

组别	实验前%			实验后%		
	很感兴趣%	感兴趣%	不感兴趣%	很感兴趣%	感兴趣%	不感兴趣%
对照组	11	29	60	17	41	42
实验组	5	34	61	30	64	6

4.2 对照组、实验组学生对教学模式的评价

表 4 实验后两组学生对教学模式的评价比%

内容	实验组%	对照组%
毕业后继续参加体育锻炼的愿意度	94	61
对现行教学方式的满意度	92	66
对现行的考试方法满意度	97	51
体育理论课学习兴趣	95	45
对现行教学方式下体育教师教学能力的满意度	67	81
对现行体育课教材的满意度	54	44

表 5 显示,通过两年的体育课教学,对不同教学模式的两组学生进行了问卷调查,实验组学生对“主从一体化”教学模式的整体改革思路、创新意识表现出浓厚的兴趣和积极的参与意识,出现了学技术→学理论→课外自练→制定规划的良好健身风气.有效地激发了学生的运动兴趣,培养良好的体育习惯.但在“满意现行教学方式下体育教师的教学能力”的评价上,实验组学生对体育教师教学

能力提出了更高的要求,体育教师除了具备较高的运动技术讲解水平外,还应丰富专项健身理论知识,讲解通俗易懂,注重学生个性体育发展.两组学生对现行体育课教材评价程度不高,认为现行体育课教材技术性太强、健身指导性差、理论知识陈旧、缺乏趣味性.

4.3 对照组、实验组学生参加课外体育锻炼的比较

表 5 实验后两组学生参加课外体育锻炼的情况

	对课外活动中一些收费项目的态度%		每年的体育消费额%		每周参加体育锻炼次数%		
	愿意	不愿意	100 元以上	50 元以下	1 次	2—3 次	3 次以上
实验组	61	8	78	6	10	36	48
对照组	11	77	4	28	49	12	8

从表 6 可以看出,实验组学生每周参加课外体育锻炼 3 次以上的人数是对照组的 6 倍,说明实验组的学生经过“主从一体化”教学模式的学习,熟练掌握了一至两门技能、技术,在经过专项系统的健身理论知识培训之后,表现出浓厚的兴趣,自觉养成了良好的锻炼习惯.从对实验组学生对课外活动中一些收费项目的态度及每年的体育消费额的调查情况来看,实验组明显高于对照组,说明实验组学生的终身体育意识增强,每年的体育消费额 100 元以上的占 78%;另外,由于学校开设的一些收费

项目,如网球、乒乓球、羽毛球、健美操、旱滑冰、散打、跆拳道等,场地设备不足以满足学生的要求,因此实验组有 61%的学生赞成课外活动中一些项目进行收费.

4.4 有效地推动了学校体育文化建设和全民健身活动的开展

我校群众体育活动分为三个层次:由学校举办的大学生田径运动会和教职工趣味运动会;由体育学院和团委负责组织“体育文化节”;由各学院自行组织的学院内或学院之间的比赛或邀请赛.“主从

一体化”教学模式的实施使广大学生能够选择适合自己的运动项目,积极参与到丰富多彩的课外体育竞赛活动中,参与面达 85%以上,极大地推动了学

校体育文化建设和全民健身活动的开展.提高了“大学生体质健康标准”的合格率.

表 6 体育合格率统计表

学年	测试标准	测试人数	合格人数	合格率(%)
2001—2002	大学生体育合格标准	7 280	6 953	95.51
2002—2003	大学生体育锻炼合格标准(暂行)	8 851	8 627	97.47
2003—2004	学生体质健康标准	11 027	10 828	98.20

5 结论

- 5.1 “主从一体化”教学模式的实验,能较有效地体现《纲要》所规定的课程目标、基本原则与要求,证明“主从一体化”教学模式实施的可行性和继续实践的必要性.
- 5.2 “主”“从”教学模式实验的内容、教学途径与实施方法,有利于提高学生的学习兴趣和练习的积极性与主动性,对学生的身体素质、体能的提高有着重要的作用.
- 5.3 “主”“从”教学模式中对学生成绩考核的办法,促进了学生自觉锻炼的有效过程,提高了体育教育的效果,对学生个性终身体育产生了良好影响.
- 5.4 “主从一体化”教学模式的实施,有效地推动了

学校体育文化建设和全民健身活动的开展.

5.5 “主从一体化”教学模式的实施,对教师的职业素养和专业水平提出了新的要求,对教师的专业素质、教学能力、科研能力的提高起着积极的促进作用.

参考文献:

[1] 张铁雄.多维选择教学模式的构建与实验[J].体育学刊,2002(3):55—56.

[2] 田爱华,佟贵锋,曹 平.构建 21 世纪高校体育体制新模式[J].体育学刊,2002(2):69—70.

[3] 张铁雄,等.对大学体育教学模式的研究[J].体育科学,2003(3):29—31.

[4] 姚蕾.国民体育素质培育与学校体育改革[J].体育科学,2003(3):18—22.

[5] 闻扬,等.高校课余体育俱乐部的构建与实践研究[J].成都体育学院学报,2003(6):80—81.

Study of College Physical Education’s Teaching Model
of Principal and Subordinate System

DENG Wei-quan

(School of Physical Education, East Jiaotong University, Nanchang 330013, China)

Abstract: According to the heart of guidance program, from theory and practice, the paper explores a new college physical education’s teaching model of principal and subordinate integration. Result indicate: the teach model can advance interest, buildup consciousness, help students to grasp sport skill, abundance sport knowledge, abundance health first’s aim and form physical education concept for life, in order to establish favorable foundation for relation of school physical education and society.

Key words: college physical education; principal and subordinate integration; teach model