

# 西昌学院体育与健康课程整体教学改革的研究\*

刘志刚, 韩勇, 王莉, 何福洋, 罗志军

(西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022)

**【摘要】**为了适应以“健康第一”为指导思想的体育与健康课程改革和发展的需要,对照全国学校体育工作会议精神,遵照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导思想,分析当前我院体育与健康课程存在的诸多问题,提出改革发展的措施。

**【关键词】**西昌学院;体育与健康课程;教学;改革

**【中图分类号】**G807.01 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2008)03-0140-04

## 前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出,“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”当前,我国基础教育体育课程改革在“健康第一”思想的指导下,呈现出如下4个主要特征:从强调学科内容到强调学习者的经验和体验,注重体育课程与社会的联系;从强调目标计划到强调过程本身的价值;从强调教材这一因素到强调教师、学生、教材、环境4个因素的整合;从只强调显性课程到强调显性课程与隐性课程并重。随着基础教育体育课程改革的不断深入,特别是以“健康第一”为指导思想的体育与健康课程的全面实施,势必涉及到体育与健康课程的课程理念、课程目标、课程内容、课程实施方法、课程评价等方面的变化。我们根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,根据我校的实际情况,找出目前我院公共体育课存在的问题,并根据这些问题提出相应的解决方案,以使我院体育的资源利用最优化,增大整体效益。

## 1 我院体育与健康课程教学存在的问题

### 1.1 体育观念相对滞后,指导思想不明确

体育教育思想观念正确与否,直接关系到学校体育改革实践的方向与成败。目前,我院的体育教学仍以竞技运动为中心,以强制学习的方法为主,缺乏终身受益的内容,不适应学生的身心发展特征和需要,远离学生的生活经验,忽视了学生的学习兴趣 and 体育能力、体育习惯和终身体育意识的培养,与终身体育脱节,与社会需要、生活需要不一致。体育教师头脑中这些旧思想和旧观念直接制约和影响当前我院体育教学整体改革。

### 1.2 课程目标的定位缺乏“以人为本”的理念

一直以来,我们的体育教学目标受着传统教学

模式的影响,更多地强调的是教师的主导作用,以教师教,学生学为基本主线,由此,我们的体育课程的目标表述过于强调知识技能的传授,忽视学习态度的培养和学习习惯、学习能力的养成;忽视学生全面素质的提高;忽视了学生主动参与、交流、合作、探究等多种形式的学习,严重束缚和压抑了学生学习积极性和主动性;忽视了学生终身化体育意识的培养,造成许多大学生离校便与体育无缘;忽视了学生良好的锻炼习惯的养成和运动参与能力的提高。总之,现行的体育与健康课程目标缺乏“以人为本”的理念,不利于学生全面、和谐发展。

### 1.3 体育教学模式过于单一

当前我院体育课程教学模式已由传统按行政班级授课模式逐渐改为同一时间段全校学生任选体育教师的选修课模式,虽然离“三自主”的体育课教学模式还有一定的差距,但较以前已经有了较大的进步。由此还是可以看出我院体育教学模式给学生的选择的自由度不大,过分强调共性与统一性,忽视了个性的培养,使不少学生的潜能没有得到充分的发展,严重地束缚和压抑了学生的积极性和主动性。另外,体育课堂教学与课外体育活动相互割裂,学生的体育文化生活范围相对闭锁,认识视野相对狭窄,特殊体育才能无以施展,创造性受到压抑。此外,还存在教学设备老化、简陋,现代信息技术很少使用等问题。

### 1.4 教学方法陈旧,教学手段单一

多年来,我们的体育教师严格按照讲解、示范、练习、防止与纠正错误、巩固和提高的模式进行体育教学;教学实施过程以教师为中心、以竞技运动为中心、以发展身体素质为中心,过于强调接受式学习和机械训练,忽视学生的学习主体性和学生自主学习,独立研究的学习方式。

收稿日期:2008-08-09

\*基金项目:西昌学院教学研究项目。

作者简介:刘志刚(1965—),男,四川西昌人,副教授,研究方向为学校体育教育。

### 1.5 体育教学内容单调、未满足学生兴趣爱好

长期以来我们的教学内容一直以竞技运动为教材体系,以运动形态及其功能为主,形成了以运动竞赛和竞技体育为中心课程的编排体系,过于注重基本知识、基本技术、基本技能的重竞技教学内容。这些内容单纯强调体育对于促进身体完善发展的意义,忽略了体育对人的全面发展,忽视学生兴趣爱好的培养和终身体育意识和能力养成。

### 1.6 教学评价方式陈旧

我们的体育课程的评价在很大的程度上仍沿用传统的办法,即注重学生的体能与运动技能方面的评价,且评价上重视绝对评价,轻视相对评价;评价时重结果,轻过程;评价过程流于形式;评价内容不够翔实;评价的主体单一,对被评价者的主体性重视不够;过分强调评价的甄别和选拔功能,忽视了评价的检查、诊断、导向和促进发展的功能。

## 2 深化我院体育与健康课程整体教学改革的措施

### 2.1 建立体育与健康课程体育教学改革新观念

随着时代的发展和社会的进步,许多传统的体育教育思想和观念制约和影响当前改革和发展。要使学校体育改革向纵深发展,必须从转变思想和观念做起,根据学校的实际情况和当前的培养目标,建立适合我院改革和发展的体育教学的新观念。因此,为了使我院体育教学由学科结构向学习结构方向转移,让学生关注体育知识、技能、方法对自身健康的影响,注重体育的行为规范和科学健身态度的养成,培养学生的体育兴趣、体育能力及体育创新精神,体现体育的可持续发展性,实现高校体育与社会体育的衔接。我们经过认真分析研究,建立“健康第一、以学生发展为本、立足学生需求、重在健身、自主、开放”的体育课程教育新理念。

### 2.2 确立体育与健康课程的教学目标

体育是学校教育的重要组成部分,它的目标是围绕整体教育的目标而确立的,通过体育目标的实现从而促进整体教育目标的实现。另外,学校体育目标也是评价学校体育工作的根本依据,它决定着学校体育实践的方向、内容和方法,制约着学校体育实践的全过程,具有导向、动员、激励的作用。

从我国学校体育的课程目标发展轨迹来看,学校体育的课程目标是与我国当时的政治、经济文化发展的要求相一致的,与当时的教育发展紧密相关。因此,进入21世纪,教育部根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》精神,

制定了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,对大学体育课程目标作了详细的规定。将大学体育课程目标分为两个层次:基本目标与发展目标;五个领域:运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标(如图1)。因此,我们在设置适合本校发展的具体目标时,应包括这五个领域目标,从实施素质教育、贯彻“健康第一”教育思想和培养全面人才出发,从而促进学生身心和谐发展、社会适应、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程入手,既关注体育知识、技能、锻炼方法和情感的目标,又要关注近期效应、远期效应、个性发展、态度与行为、交往与合作等目标。因此,今后我院体育课程的目标为:通过积极参与各种体育活动,熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,并能够科学地进行体育锻炼,制定适于自身需要的健身运动处方;能测试和评价体质健康状况;通过体育活动改善心理状态,养成积极乐观的生活态度,形成健康的生活方式;表现出适应社会良好思想道德品质和意志品质;基本养成参加体育锻炼的习惯和形成终身体育意识;重视学生对体育活动的主动参与和独立性、自主性。

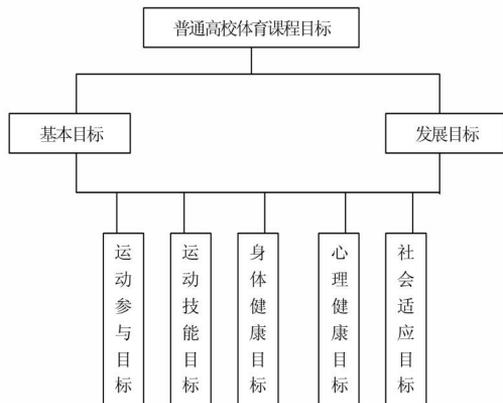


图1 普通高校体育课程目标分解图

### 2.3 完善和重构体育教学模式,谋求教与学的最佳整体效益

多年以来,随着体育教学研究的不断发展,在国内外的体育教学实践中已经形成了一些比较成熟的、可行的、具有新意的体育教学模式可供我们学习、参考和运用。如:小群体学习式教学模式、注重在教学中进行身体锻炼的体育教学模式、发现式教学模式、注重发展学生主动性的教学模式、体验成功式的教学模式、选择式教学模式、领会式教学模式、探究式教学模式、启发式教学模式、互动式教学模式、快乐式教学模式等。我们组织教师认真学习这些教学模式,并根据运动项目的特点,大学生

身心发展水平,从这些教学模式中,选择适合的模式在体育课中综合运用,并取得了较好的效果。

#### 2.4 教学方法的选用应改变重教轻学的现象,重视学生的主体性学习

教学方法是引导和调节教学过程最重要的方法手段,它的最终目的是要实现教学目标,传授一定的教学内容。因此,教学方法的改革,一定要顺应教学目标 and 教学内容的改革与发展。“健康第一”指导思想的确立和实施,不仅影响着体育课程的目标和内容,而且影响着教学方法的运用和改革。根据我院体育教学的实际情况,采取适合我院的教学方法,改变过去以“教、灌”为主的教学体系,注意引导和启发,强调以学生为中心,选择学生喜爱的教学方法;要注意教学方法和手段的多样性,确保学生在已有的水平上继续提高;教师在选择教学方法时应重视学生的合理要求,提倡学生自我评价和相互评价,并创造条件使学生体验到运动乐趣、成功的满足,引导学生增强体育意识和养成自觉锻炼的良好习惯;教师还应运用现代信息技术,在体育课堂上培养学生创造性思维方法和发现问题、解决问题能力,要发展学生的个性、让学生养成主动接受知识习惯,真正体现出“以学生发展为本”的教育思想。

#### 2.5 关注健康理念,课程内容的编选应有利于学生体育与健康教育能力的培养

在“健康第一”思想的指导下,体育课程内容的选用应以课程目标的实现为原则,有利于学生身心健康的全面发展为依据,改变传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据健康三维观拓宽体育课程的学习内容,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应,五个学习领域,并根据领域目标构建课程的内容体系。我们根据这一发展趋势,对我院体育教学内容体系进行调整。建立新体系的指导思想是:扭转以运动技术传授为中心的旧内容体系;建立以人为本、淡化竞技、注意健身、增强体育意识、发展学生个性、培养体育能力、养成锻炼习惯为中心的新内容体系,旨在让学生从总体上了解体育的本质及体育锻炼对身体和心理的良好影响,运用课堂内所掌握的体育知识和健身方法,指导自己课外锻炼和自觉投身于全民健身的行列,并获得终身体育锻炼及终身受益的能力储备。这个新内容体系包括理论和实践两大内容。

##### (1) 体育文化理论体系的系统讲授

围绕我院体育目标而设定的课程内容,应该体现大学生的身心特点、学习特点,增加素质教育的内容,同时应该加强体育文化理论知识的教学,从理论层面培养学生的体育兴趣、体育意识、体育卫生保健等,使学生深刻理解体育的作用和功能。这些理论知识的系统讲授,会给终身体育和健康体育的贯彻实施奠定基础。

##### (2) 体育教学的实践内容

根据学生身心发展的特点,结合学校场地、器材和师资力量状况,把学生的体育兴趣、爱好、需求与具有较强体育价值的项目结合起来,开设比赛竞技类(篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、登山、形体训练、跆拳道、台球、棋牌类)、保健养生类(太极拳、民族舞蹈、体育舞蹈、武术、健身运动处方)、观摩类和欣赏类(观看现场比赛、观看电视体育节目)四大类体育实践课。

#### 2.6 健全客观、全面的学生体育课程评价体系

体育考核只是一种评价工具、一种手段,它评价学生也评价教师。它主要功能不是甄别和选拔学生,而是促进学生的发展、教师的提高和有效地改进教学实践,是检查教与学效果的手段。因此,我院体育与健康课程的考核与评价应该做到客观、全面,以检验教学水平和促进师生发展为评价的重点,做到智力因素评价与非智力因素评价相结合;生理素质评价与心理素质评价相结合;绝对评价与相对评价相结合;教师评价与学生自我评价相结合;结果评价与过程评价相结合;从而由线性的体育达标评价向多角度、多方位的综合质量评价转化,尽可能通过考核评价的多种作用来实施体育教学过程中的良性反馈调节,使成绩考评真正转移到启智、求知、育心、育人、健身这一主要目标上来,使综合评价反映学生客观真实的情况,提高评价的科学性、合理性。

#### 3 结束语

进入21世纪,高校体育教学要跟上现代教育改革的步伐,与素质教育要求相一致。我们把握时代的脉搏,更新教学观念,要以“健康第一”为指导思想,树立终身体育教育目标,从促进学生的全面发展入手,培养学生终身体育意识,使之掌握科学锻炼技能,养成自主学习、自我锻炼的习惯。并正确地认识教与学的关系,重视教与学双方的积极因素,以人为本,充分发挥教师的主导和学生的主体作用,让高校体育教学更好地为我们现代教育服务。

**注释及参考文献:**

- [1]毛振明. 体育教学改革新视野[M].北京:北京体育大学出版社,2003,1.
- [2]赖天德. 学校体育改革热点探究[M]北京:北京体育大学出版社,2003,1.
- [3]钱杰,姜同仁.中国高等体育教育发展模式研究[M].北京:北京体育大学出版社,2004,1.
- [4]毛振明. 体育教学论[M].北京:高等教育出版社,2005,7.
- [5]中华人民共和国教育部. 基础教育课程改革知道纲要[S],2001.
- [6]中华人民共和国教育部. 全国普通高等学校体育课程教学知道纲要[S],2002, 8.
- [7]曲宗湖,顾渊彦. 大学体育课程改革[M].北京:人民体育出版社,2004,11.

## The Study of Teaching Reform on P.E and Health Course in Xichang College

LIU Zhi-gang, HAN Yong, WANG Li, HE Fu-yang, LUO Zhi-jun  
(P.E.Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022)

**Abstract:** After analyzing the present problems existing in the PE and Heath course of Xichang College, we put forward a set of measures on reform and development. This thesis is guided by the core spirit of National High Education conference On PE and adhere to the “the Digest of National common advanced a school’s PE course.” that is to insist on health comes first”.

**Key words:** Xichang college; PE and Health course; Teaching; Reform

---

(上接132页)

(Institute of Physical Education, China West Normal University, Nanchong, Sichuan 637002)

**Abstract:** Based on the input(incentive), internal, external and output(response) factors, this paper explores the formation and changes of sports lottery ticket consumers in the southwestern region by applying the methods of questionnaire and literature review. This paper also analyzes the consumers’ characteristics and current market situation. Several countermeasures and suggestions are proposed to solve the existing problems.

**Key words:** Sports lottery; Market; Countermeasures