

# 透过我院体育课程设置看高校体育课程的创新

范 斌<sup>1</sup> 柳 波<sup>2</sup>

(1. 西昌学院 体育系,四川 西昌 615022; 2. 西昌一中,四川 西昌 615000)

**【摘 要】**课程是学校体育改革的核心,课程设置的创新能够促进现代体育教育向创新教育转变。本文对西昌学院体育课程的设置现状进行了分析,提出了相应的改革对策和建议。为推进我院体育教学的发展,素质教育的进步,同时也为高校体育课程的创新作出初浅的探索。

**【关键词】**西昌学院;高校;体育课程

**【中图分类号】**G807.1 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)03-0123-03

大学体育是大学教育的重要组成部分,给学生健康的体魄是大学体育的最基本任务。如今,时代的发展需要又对大学体育提出了更多、更高的要求。因此,体育课程的设置必须能够有效地发展学生身心素质,为素质教育服务,以科学锻炼身体之知识和方法指导学生,使他们身心上获得充分的发展,同时在教学中应注重创造能力、适应能力、配合能力的提高,建立良好的体育意识,养成终身参加体育锻炼的习惯。

本文通过对西昌学院这个具有普遍性的、地处少数民族地区的普通高校的体育课程设置现状进行调查研究,对于存在的问题提出了针对性的建议。

## 1 存在的问题

### 1.1 体育课课时数设置不合理

体育课多安排为一周一次课,一次三学时,这样的安排形式使得教学时间过长以及教学间隔时间过长,不符合运动生理规律和人的心理特点。首先,根据心理学研究表明:人的遗忘的发展规律是“先快后慢”。实验表明:在学习材料刚刚记得一小时后,重新学习时,可节省时间 44.2%;第一天过后,节省时间 33.7%;六天以后就降到 25% 左右。学生掌握知识最突出的困难是遗忘,预防遗忘的最好的方式是及时复习。但一周一次课的安排达不到及时复习的要求。其次,人的注意力的稳定性有时限性。注意的稳定性是指在较长的时间内,把注意集

中在某一对象或活动上。研究结果表明:5~7 岁的儿童聚精会神可达十五分钟左右;8~10 岁是二十分钟左右;10~12 岁是二十五分钟;12~14、15 岁是三十分钟;青年人以上是三十五分钟左右。从这一研究看来,在三学时长达一百二十分钟的体育课教学中,要求学生注意力集中显然不可能。这样不仅教学效率得不到提高不说,还会使得学生在心理和生理的疲劳中增加受伤的可能。此外,从运动训练学角度上说,一周一次课是无法提高学生的身体素质水平的。

### 1.2 体育课内容设置不新颖

多以竞技性项目为主,内容陈旧、重复。很多项目是学生在小学、中学中就接触过的体育课中的老面孔——象田径、篮、排、足、体操等。而许多时尚的、新颖的、学生十分喜爱的体育项目如街舞、体育舞蹈、轮滑、攀岩、软式排球、摔跤等并没有纳入到体育课程中来。并且,体育课程均设为运动实践课,对于相关的运动医学知识、养生、保健、身体训练、运动生理卫生等理论课程却从未设置。

### 1.3 体育第二课堂安排欠缺

作为体育课的补充,课外体育活动没有纳入体育课程的规划中,完全处于自发状态。自由散漫的课外体育活动使得我们无法有效地增加体育人口,扩大体育氛围,丰富校园文化生活。同时由于缺乏教师的专业指导,学生的自主练习不能有效提高运动技能。此外,无组织的课外体育活动使得有限的运动场地无法得到充分有效的利用。

收稿日期 2007-05-24

作者简介:范斌(1972-),男,讲师,主要从事体育教学与研究。

## 2 我国高校体育课程面临的挑战

### 2.1 科技进步与体育课程

纵观教育的历史演变,不难发现,科技与教育改革是同步的。教育培养的人才推动了科技的发展,科技进步也使得体育课程必然要发生相应的变革。体育教育由于它所特有的实践性和多功能性,因而在全面发展人的素质上具有得天独厚的优势,尤其体现在情感思想和心理素质的教育培养方面,不仅对人才的培养给予体质上的保证,而且有益于培养人的坚韧意志、不屈不挠的拼搏精神,大大提高了人对高科技发展所带来的社会的种种变化的适应能力,这是其他类教育所无法比拟的。但我们不得不承认,面对科技发展的突飞猛进,社会变化的日新月异,体育课程本身表现出极大的惰性。我国在前苏联体育模式的影响下,过于强化专业训练,体育课程设置缺乏多学科交汇容纳,体育课程体系迫切需要扩展专业口径,走综合化、科学化之路。

### 2.2 素质教育与高校体育课程

我国高校的素质教育是在国际通才教育和专业教育趋同的影响下,结合国情,面向 21 世纪而提出。素质教育的内涵可以概括为思想品德素质,科学文化素质、身体心理素质、劳动技能素质等几个方面,它是以文化素质教育为导向,以心理素质为中介,最终以健康教育为本位,以全面提高身心素质,发展人的个性为共同目标。素质教育对体育课程的革新提出了更高的目标,课程的创新要以素质教育的目标为指导,不仅重视传授运动知识、技术、技能的显性课程的创新,更要重视培养个性、发展自我的隐性课程的创建。

### 2.3 终身体育与高校体育课程

终身体育脱胎于现代教育中的终身教育思潮,是一种“面向未来”的思想,使学校体育的视野从关注学生的当前扩展到关注学生的未来,甚至终身,其目标是使学生在校能自主地、愉悦地培养体育锻炼的能力,踏入社会后能持续于个人的生活之中,受益终身。故而终身体育并非单纯的追求某一特定的运动技能和运动的熟练程度,而是着眼于培养学生的锻炼意识、习惯和锻炼能力。而传统的高校体育课程多以“运动技术”为中心,课程内容重复性大,授课手段呆板、枯燥,学生的主动性与参与热情受到压抑,甚至产生厌烦心理,这大大有悖于终身体育思想的主流,终身体育的提出为我国体育课程改革提出

了新的挑战。

## 3 结论和建议

### 3.1 结论

对体育课程的革新是迎合时代发展的需要,我们应以积极的态度,科学、合理地创建高校体育课程新体系。

### 3.2 建议

3.2.1 合理安排体育课教学时数。以一周两次课,一次课两学时为宜。

3.2.2 更新教学内容。在突出我院传统优势项目的同时,因地制宜地发展、丰富体育资源。比如说,可根据我院地处山区的地理特点,积极开展登山、野外定向、攀岩等青年人喜爱的新兴极限项目。这些项目对于场地、资金的要求都不高,又符合大学生的生理和心理特点,易于开展,同时还可从我院所处的少数民族地区中,借鉴、吸取少数民族体育项目(如彝族的彝族式摔跤,藏族的押加,傈僳族的踢脚,以及集健身娱乐于一体的彝族的“达体舞”和藏族的“跳歌庄”)以此丰富体育资源,相信这些极具民族特色的运动项目会让学生眼前一亮,积极投入到体育锻炼中来。

3.2.3 在注重实践练习的同时注重体育相关理论知识的传授,多举办各类知识讲座。而这些知识讲座中除了通常的体育知识讲座外,还应增加关于养生、保健、运动康复、运动生理、体育史等相关知识讲座。使学生懂得健康的重要、体育锻炼的重要,以及怎样科学、合理地进行体育锻炼,积极维护身体健康,引导学生养成终身锻炼的良好习惯。

3.2.4 设立体育第二课堂。在不能保证一周两次课的情况下,尤其要重视体育第二课堂的开展。如组织学生组建各种运动俱乐部,增加校内各种竞赛活动,鼓励各系、各俱乐部经常性地举办内部各种竞赛,使学生在有目的的情况下进行体育锻炼。这样在丰富校园文化生活的同时,又有力地促进了校园精神文明建设,加快了构建和谐校园的步伐。

3.2.5 加大我院对体育设施建设的投入。目前,我院现有全日制在校生 14890 人,主要集中在南、北两个校区。而可供使用的运动场地仅有 17 个标准篮球场,2 个标准足球场,8 个排球场,4 个羽毛球场地,乒乓台 64 座,网球场 2 个,健美操房 1 间(约 50m<sup>2</sup>),其中部分场地由于设施不配套无法正常使用。所有

的场地中除南校区的2个简易篮球棚和健美操房外,其余场地都是露天场地。我院所处地域冬春风秋夏多雨,且日照长,紫外线强,根据这一地域特点,为减少雨天和烈日高温天气以及大风天气对体育锻炼的影响,理应增加室内体育场馆的建设,这样在改善体育锻炼条件的同时又能增设学生喜爱的运动项目,如羽毛球、艺术体操、瑜加等。再一个是增

设具有趣味性的集健身、娱乐于一体的多功能大众健身器材,因为目前我院这一类的器械几乎没有,仅北校区还有缺少维护的单杠、双杠各6副和3根爬杆、1架软梯。而且分布位置过于偏僻,不方便学生前往活动。增设大众健身器,并且合理分布,既能丰富体育课的教学手段又能满足学生课外锻炼的不同需要。

#### 参考文献:

- [1]季克异,季浏.拓展高校体育课程 促进学生身心健康[J].中国学校体育,2003(1):8-11.
- [2]体育学院通用教材.运动心理学[M].北京:人民体育出版社,1988.
- [3]陆作生,顾渊源.我国体育课程改革的发展趋势[J].西安体育学院学报,2004,9:84-87.
- [4]吴昊等.和而不同——高校体育课程改革的发展观[J].体育文化导刊,2004,7:48.

## On the Innovation of P. E. Course in Colleges by Permeating the Course Setup of Our College

FAN Bin<sup>1</sup>, LIU Bo<sup>2</sup>

(1. P. E. Department, Xichang College, Xichang, Sichuan 615022;

2. No. 1 Middle School in Xichang, Xichang, Sichuan 615000)

**Abstract:** Course setup is the hard-core of physical education's reform in college, the innovation of course setup can promote the change from the modern physical education into innovated education. This paper analyses the status in quo of course setup of physical education in Xichang college, and tables proposals and relevant counter-measures. It boosts the development of teaching of physical education and quality-oriented education, at the same time it exposes primarily the innovation of physical education for colleges.

**Key words:** Xichang college; College; P. E. course

(责任编辑:张荣萍)