

# 河南省普通高校实施体育课内外一体化教学的研究

李小莉

(河南教育学院 体育系,河南 郑州 450014)

**【摘要】**体育课内外一体化教学是体育课程改革的一个发展方向。本研究采用文献资料法、问卷调查法等,对河南省普通高校实施体育课内外一体化教学的情况进行了调查研究。调查结果显示:高校体育课内外一体化教学的运行体系建构和实施运作,仍需在实际操作中加以完善,是高校体育研究者今后需重点研究的课题。

**【关键词】**河南省;高校;一体化

**【中图分类号】**G807.01 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2009)02-0105-04

## 1 前言

在“健康第一”思想指导下,学校体育课程正在发挥其特有的强身、健心、增强学生社会适应能力,全面提高学生健康水平等方面的功能在不断的扩大。2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》)明确指出,为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外体育活动有机结合,学校与社会紧密联系<sup>[1]</sup>。这表明要实现体育课程目标,构建包括课外体育锻炼在内的课内外一体化的教学模式是大学体育课程建设和建设的重要内容。通过对高校体育课内外一体化教学活动的研究,有助于加深对高校体育课内外一体化教学的科学认识,强化以健康教育为目标的体育教学内容与评价体系,使体育课与课外体育活动的纵向联系,为高校更好地开展体育工作具有十分重要的意义。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

以河南省普通高校体育课内外一体化教学为研究对象,以郑州市为中心,分别抽取东、西、南、北的12个城市的20所普通高校为调查对象。

### 2.2 研究方法

#### 2.2.1 文献资料法

查阅大量有关高校的体育课内、课外教学计划及课程设置,收集相关论文50余篇。

#### 2.2.2 问卷调查法

根据研究需要,制定调查问卷,并进行了问卷信效度检验。对以郑州为中心的河南省20所高校进行了教师问卷调查。实地考察、走访有关院校,进行参观学习。共发放问卷100份,回收87份,有效问卷84份,有效率84%,符合统计学要求。

#### 2.2.3 专家访谈法

针对课内外一体化教学模式的构建问题,以拜

访、电话或邮件的形式与省内部分高校主管体育教学的专家进行了访谈,并请求给予指导。

#### 2.2.4 数理统计法

对获取的有关数据进行统计学整理、分析、比较,得出相关的结论和建议。

## 3 结果与分析

### 3.1 体育课内外一体化教学模式概念研究

2002年《纲要》的实施,使体育课内外一体化教学的概念有了更为明确的含义。所谓体育课内外“一体化”教学,就是指课余体育与体育课程相互配合,共同完成学校体育的目标任务。体育课内外一体化新型教学模式,其显著特点是将体育课堂教学与课外体育锻炼看成一个整体,即体育课程概念的扩大化,体现课程教学的置后效益,使课堂教学向课外纵向延伸,强调体育课堂教学与课外体育锻炼的有机结合;理论与实践的广泛结合;学校体育与健康教育的有效结合。在课内,教师按照教学大纲和教学计划,系统而全面地传授某一体育专项的知识、技能;按体育课堂常规进行运作,进行教学的“过程管理”,为课余体育的开展奠定一定的身体和技术基础,提供有关的知识和技能准备。因为,课外体育活动为课内体育学习提供了检验学习效果的活动条件,所以在课外,则鼓励学生从自身实际出发,在保证安全的前提下,按照自己的意愿,或加入体育俱乐部、体育社团,或参与校内外各类体育竞赛活动、体育表演、体育文化沙龙等形式多样的体育活动,让学生拓宽自己的体育知识面,多学1~2项体育技能,从而为终身参与体育奠定基础。另外,通过实践逐步建立起科学的课外教学质量监控体系,要求学生根据自身的实际,制订体育锻炼计划,规范课外体质健康测试标准,专任教师审定后实施,真正实现“课内一专,课外多能”的教学目的。

### 3.2 普通高校体育课内外一体化课程教学运行体系

收稿日期:2009-03-15

作者简介:李小莉(1977-),女,河南汝州人,讲师,硕士研究生,研究方向:体育人文社会学。

### 3.2.1 体育课选项教学

建立开放式的自主选课制度已成为普通高校体育课程改革的潮流和趋势。针对“自主选项”教学模式的普及以及实施情况,从表1可知,86.9%的高校已经采用了“自主选项”教学的模式,而仅有13.10%高校没有采用。这表明“自主选项”教学已经成为河南省高校体育课程教学改革的新趋势。

表1 自主选项教学普及以及实施情况调查

项目	实施				没有实施
	一个“自主”	二个“自主”	三个“自主”	其他	
N	21	15	34	3	11
%	25	17.86	40.48	3.57	13.10

走访调查得知,多数实施“自主选项”的高校,其具体操作在学期末由体育教研室进行体育课程的设计,后将任课教师安排、各项课程简介、各项课程考核标准、选课须知等在网站上发布,学生则在网上了解选课信息。同时组织班级为选课学生进行体育“选项”引导课,让选课学生充分了解课程结构及意义,各项目及班级特点,教师专项水平及特点等情况,达到组织学生统一进行网上选课目的。学生在全方位了解教师及课程类型结构等情况下,根据自己的专长、需要和爱好,选择学习项目。“自主教学”打破了

但在实施“自主选项”教学的“自主”的基础上,还有部分的高校根据学校的具体情况,对“自主”的一个“自主”、二个“自主”、三个“自主”的选择上作了适当的调整,比如自主选项考试内容、按学期自主选项等,这也表明实施学生“自主选项”,体现了以人为本的教学理念,但同时也说明“自主”并不是对教学管理过程的完全放开。

传统的单元授课制,使学生的体育学习和个人兴趣爱好更加贴近,体育教育目标更适合学生个性发展和培养终身、健康第一的长远目标相吻合。

### 3.2.2 建立课外体育专项俱乐部

建立课外体育专项俱乐部,是多数高校采用的一种更灵活、更多样化的方式开展课外体育活动的组织形式。课外体育专项俱乐部的建立,有利于保持体育教学效益的连续性和延伸性,有利于实施终身体育教育和全面推进素质教育,是高校体育一体化教学模式发展的必然趋势。

表2 课外俱乐部的建立与开展情况调查

项目	有俱乐部		没有俱乐部
	有专项教师指导	无专项教师指导	
N	17	38	29
%	20.24	45.24	34.52

表2调查结果显示:65.48%的高校有课外体育专项俱乐部,45.24%的学校有课外体育专项俱乐部,说明建立课外体育专项俱乐部是多数高校已经对学生课外体育学习比较重视。但是在表示有课外体育专项俱乐部的学校中仅有20.24%高校在课外俱乐部安排有专项教师指导,由此可见,一些学校对学生的课外体育学习重视程度有所提高,但是其学生学习仍处于没有专人指导的情况。80%的教师认为建立课外体育专项俱乐部有利于课堂教学和课外活动的内容相衔接、连贯和统一,配备一定的专项教师辅导对学生的学、技术水平的提高起到不可替代的作用,同时也可使课堂“学不饱”,课下“学不好”的现象得到一定的改善。

### 3.2.3 开发利用网络课程资源

网络快速发展的时代,是信息高速传播的有效途径。建立校园体育网络,使得体育学习及信息以

更快的速度满足学生学习的需求,以更快速度进行信息的交流与沟通。在调查中得知,仅75%的高校正在或已经进行体育网络课程开发和利用,而有25%的学校在网络课程开发方面还有一定的欠缺,这也说明信息时代的体育教育适应社会发展需要,和社会的发展相协调一致。网络教学体现了这个信息时代的特征,具有优越的开放性、交互性、共享性、协作性和自主性。大学体育课程的教学应当利用自身优势,通过课程教学资源开发和利用,在教学方式、教学评价、教学管理的深化改革,大步的推动大学体育网络课程、远程教育的发展,并以此争取和保持在高校体育教学中的竞争优势。

### 3.2.4 运动训练、课外体育锻炼纳入体育课程体系

新一轮的高校体育课程改革更加注重将课外体育锻炼、运动训练等内容纳入体育课程结构体系。表3调查结果表明:目前有27.38%高校的体育

课程体系结构仅有课堂教学,而72.62%的高校已经把课外体育锻炼、运动训练等内容纳入体育课程结构体系。这与2002年《纲要》中要求把课外体育锻炼、运动训练等内容纳入体育课程结构体系的指导

精神是一致的。由此也证明了体育课程概念的扩大已被人们所认识,正逐渐地把课外体育锻炼纳入到体育课程体系中,在逐步的建立课内外一体化的体育教学模式。

表3 体育课程体系构建情况调查

	课堂教学	课堂教学和课外体育锻炼	课堂教学、课外体育锻炼和运动训练	其它
N	23	26	19	16
%	27.38	30.95	22.62	19.05

对学生的课外体育活动指导情况调查结果表明:55%的体育教师认为应该加强学生的课外体育锻炼的辅导或训练,使学生对在体育课上学习的内容在课外加以复习和应用,但是就课外体育辅导的时间、精力、器材借用及教师补贴课时的计算等问题仍是亟待解决的问题。在与部分高校学生的访谈中了解到多数学生在课外体育锻炼时,选择了该学期选修的体育课项目来进行锻炼。在一些自主选课制度下,由于场地器材设施和任课教师的局限性,一些学生不能够选到自己喜欢的体育项目课程,致使学生的课堂学习起不到更好的学习效果,而在课外给予一定的指导对学生的学习兴趣、技术水平的掌握与提高等有一定的积极作用。由此可见,对学生进行课外辅导是必要的,但对辅导教师所进行的辅导的相关性问题也应该引起重视,以便于提高教师的工作积极性。

### 3.2.5 建设校园体育精品课程

精品课程建设是当前教学改革新的增长点。2003年4月,教育部发布了《关于启动高等学校教学质量与教学改革工程精品课程建设工作的通知》<sup>[2]</sup>,精品课程就是要有一流教师、一流教学内容、一流教学方法、一流教学管理等特点的示范性课程<sup>[3]</sup>。课内外一体化教学,从体育课程目标构建上来看,已从根本上摆脱了学科本位,其价值取向的重点由知识技术转向学生发展和社会需要<sup>[4]</sup>。建设校园体育精品课程,是贯彻执行2002年《纲要》的指导精神,实施课堂与课外衔接,保证学生每天一小时锻炼时间的有效载体。

目前,高校的体育精品课程大体有时尚运动项目课程:拉丁舞、街舞、体育舞蹈、瑜伽、跆拳道等;新兴休闲娱乐课程:野外生存、定向越野、户外拓展、轮滑等;民族传统体育项目:武术、中国式摔跤、舞龙、舞狮等,这些深受当代大学生喜爱的体育运动正逐步进驻高校体育课堂,正在丰富和发展高校体育文化生活<sup>[5]</sup>。问卷调查显示:56%的教师表示学校有体育精品课程的建设,特别是引进一些新型的

运动项目,如拓展与定向运动项目、毽球项目等。在走访调查中发现,多数高校都在大学生课外体育活动的开展上注重拓展课程项目,实施特色课程创新方案。这也说明多数高校正在准备或者已经通过体育精品课程的建设,来拓展体育课程的新视野,用先进的教学方法、教学条件为手段,借精品课程建设的契机,提高学生主动学习、自主学习的能力,向体育课程要健康、要效益,以此促进整体教学质量的提高。

### 3.2.6 校园体育特色项目建设

校园体育特色是在校园环境,以学生为主体,教师为主导的以促进学生身心全面发展为目标,身体练习为手段,各类体育知识为主要内容的物质和精神成果的总和。校园体育特色包括课间操与课外体育活动、各类体育竞赛、体育文化节、体育知识的讲座、竞赛、学校业余运动队的训练等<sup>[6]</sup>。

调查显示:58%的学校表示有校园体育特色项目,并且特色项目有其自身的计划,进行有组织、有目的的教学、训练、竞赛以及课外娱乐活动等主要内容,而形成一种有意义的校园体育文化氛围。这也正说明高校在校园体育文化建设方面有了很大的改观。“实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中”<sup>[7]</sup>,现代的高校体育特色项目内容的多样化与体育课程的个性化设置相辅相成,正在逐渐形成健身与竞技、传统与时尚、民族与国际、休闲与娱乐等内容多层次的、新的课程体系,正在从学生的现实生活和社会发展的实际需要出发,发挥体育运动独有的健身价值、教育价值和休闲娱乐价值,同时,也形成了和谐人文精神的校园体育文化氛围。

## 4 小结

4.1 高校体育课内外一体化既是素质教育对高校体育的时代召唤,也是高校体育自身改革的必由之路。随着体育课程概念的扩大化,更体现出课外体育活动,体育课堂教学的延续和补充,因此,构建体育课内外一体化教学模式,就是将课余体育与体育

课程相互配合,共同完成学校体育的目标任务。

4.2 “自主选项”教学已经成为河南省高校体育课程教学改革的新趋势。但在实施“自主选项”教学的“自主”的基础上,还有部分的高校根据学校的具体情况,对“自主”选择的内容作了适当的调整。多数高校建立课外体育专项俱乐部,已经将课外体育锻炼、运动训练等内容纳入体育课程结构体系。这与2002年《纲要》指导精神是一致的。

4.3 开发和利用校园体育网络课程资源,体育特色项目建设,使得体育学习及信息以更快的速度满足

学生学习的需求,以更快速度进行信息的交流与沟通,得到很多高校的重视。而学校体育精品课程或特色项目的建设,特别是引进一些新型的运动项目,如拓展与定向运动项目、毽球项目等,多数高校正在或者已经投入建设。

4.4 高校体育课内外一体化既是素质教育对高校体育的时代召唤,也是高校体育自身改革的必由之路。建议高校体育课内外一体化教学的运行体系建构和运作机制,需在实际操作中加以完善,也是高校体育研究者今后需重点研究的课题。

注释及参考文献:

- [1]教育部.全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[R].2002.
- [2]教育部.关于启动高等学校教学质量与教学改革工程建设工作的通知[R].2003.
- [3]翟林,侯代.对高校体育精品课程建设的思考[J].上海体育学院学报,2004,10(5):94-96.
- [4]胡炬波.高职院校“课内外一体化”体育课程模式构建[J].课程开发,2007.(5):21-23.
- [5]王能干,李吉远.高校和谐人文校园体育文化与特色体育课程构建[J].吉林体育学院学报,2007(4): 39.
- [6]李嘉鹏.体育大课间活动与校园体育特色[J].体育师友,2007,(3):44-45.
- [7]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[N].中国教育报,1999 06 13.

## Study on Integrated Teaching Inside and Outside the P.E Class of the Ordinary University in Henan Province

LI Xiao-Li

(P. E. Department, Henan Institute of Education, Zhengzhou, Henan 450014)

**Abstract:** Integrated teaching inside and outside the P.E class is a development direction which the sports curriculum reforms. This research uses the methods of literature material, the questionnaire survey procedure and so on to conduct the investigation and study on integrated teaching inside and outside the P.E class of the ordinary university in Henan province. The result showed that the integrated teaching movement system construction and the implementation operation inside and outside the university P.E class still had to reform in the actual operation, and the system will be the P.E researchers' important question which needs to be researched in future.

**Key words:** Henan Province; Ordinary university; Integration