

构建公共体育课内外一体化模式的实验研究*

孙锡生

(扬州大学 公共体育部 江苏 扬州 225001)

摘 要 重新构建公共体育课程体系的模式,将课程目标、教学内容、组织、课内外教学管理等融为一体,激发了学生的主动参与性,提高了教师的教学水平和质量,活跃了校园文化氛围。
关键词 课内外一体化;课程设置;效果评估
中图分类号 G807.4 **文献标识码** A **文章编号** 1008-509X(2003)04-0066-03

从1998年开始,我们提出体育课程与课外活动建立有密切联系的课内外一体化新模式的构想,并进行了深入的研究与实践。我们对本项实验的成效评估采用了系统综合的方法,对学生作了逾2万人次的调查及跟踪访问,在校内问卷回收率达100%,毕业生问卷回收率87%,通过多方面的综合数据证明,课内外一体化模式改革是成功的。

一、课内外一体化模式的产生背景与理论基础

课内外一体化模式的产生背景与理论基础是在我校实施了10年之久的“主、副项制”课程体系改革的指导思想下设计并逐步完善起来的。“主、副项制”改变了体育教学笼统要求学生全面平均地使用精力的传统方式,倡导“课内增知,课外强身,发展个性,一专多能”的原则^{[1](p.23)}。在这几年的实践中,我们实现了以下几个方面的突破:(1)教学思想、观念的重大突破;(2)培养目标与管理机制的重大突破;(3)课程结构、内容上的重大突破。从而形成一套较为完整的、具有独创性、新颖、实用性、易于推广的、符合高校学生特点的课程体系。而课内外一体化模式又进一步解决了自愿性与规定性的统一,自立性与指导性的统一,教育性与娱乐性的统一。使公共体育教学充分体现了普及性、实用性和社会性的特点。大学生体育能力的高低直接影响未来学生对体育教学的态度

和认知,在课内外一体化模式中,主课程的可选择性满足了教与学双方的心理需要,多渠道、多形式的辅修、自修内容,体现了学习动机与社会责任相结合、兴趣的自由与强制性教育相结合,在全面要求的过程中有所侧重,既增知又强身,把素质教育落实到实处^[2]。

二、课内外一体化模式的内容与运行机制

所谓课内外一体化,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。课余体育为课内体育提供了检验学习效果的活动条件。课内外一体化模式的最大特色,就是让学生建立起把自我锻炼当作一种生活模式确立起来的新观念,把提高生命质量作为培养终身体育习惯的目标,这对于提高学生体育自学,普及“花钱买健康”的有偿体育消费观等等,直接和间接效果都很显著。

1、层次分明的多元化课程设置。课内外一体化模式打破以往课程单一的局面,使学生有更多的自主权。“主、副项制”课程具有六大可选项:篮球、排球、足球、网球、武术、健美操。一方面,开设配套项目上各程度班的选修课、提高课等,力求使学生对所修主项有较大幅度的提高,对感兴趣的副项也能有较全面、深入的了解(表1)。另一方面考虑到部分学生在高中阶段升学压力,体育“断层”现象严重,身体素质差,开设素质辅导班与重

* 收稿日期 2003-10-10
作者简介:孙锡生(1951-),男,江苏扬州人,扬州大学公共体育部副教授,主要从事体育教学与研究。
万方数据

修班,解决跟不上进度的学生的问题,对养成终生体育习惯密切相关,具有很强的娱乐性、实用性和社会性的项目如体育舞蹈、形体健美、网球、乒乓

球等,加大力度,普及初级班,这对学生将来的社会生活有极大帮助。

表 1 课内外一体化模式课程设置表

Table 1		
课型	教学对象	目标定向
主、副项必修课	一、二年级全体学生	一专多能,全面发展
保健课	不能参加正常体育活动的一、二年级学生	淡化竞技,强化健身,培养锻炼习惯
素质辅导课	身体素质较差,跟不上教学进度的一、二年级学生	提高机能水平,顺利完成体育课目标任务
重修课	体育考核不合格的一至四年级学生	针对薄弱环节,打好基础,为学后体育做好准备
选修课、专项提高课	热爱体育运动的一至四年级全体学生	培养学生体育能力与从师能力,特别是终身体育意识

2、课内外相结合,倡导健康体育消费。新模式下的课堂教学,一般只传授锻炼方法原理,具体实施通常要靠学生在课外自学锻炼,这就改变了以往锻标项目的课堂上费时过多,而收获甚微的现象,也在很大程度上杜绝了学生的依赖心理,学生的体育成绩,除了五大课程模块(主项、副项、达标、体育理论、太极拳)的结构分比例之外,还有课外活动及体质评估,这种动态考评更能全面反映学生的体育水平。为引导学生积极参加课外活动,解决场地器材严重不足的矛盾,公体部用学生上交的课外体育俱乐部的会员费添置完善体育活动器材和设备,学生只需花很少的钱购买会员卡,就可在课余时间到学校所有校区的场馆进行各项活动,同时,还可接受专业教师指导,从而减少锻炼盲目性。实践证明这项举措深受学生欢迎,在体育与市场经济接轨的今天,及早让学生意识到“花钱买健康”是时代的必然,使他们将来走上社会后不会远离锻炼^{[3] (p.17)}。

3、创造校园体育文化氛围,促进群体竞赛的开展。体育运动的一大魅力就是竞争,适当的竞争激励机制,会更加激发学生的学习热情。经过改进,现在我校每年都开展 34 个项目的单项比赛,以配合课内外一体化模式的教学实践,如每年一次的全校太极拳表演赛。通过竞赛机制,一方面调动学生的积极性,体验运动乐趣,培养实际运用能力,另一方面也创造一种校园体育文化的氛围,推动课外活动开展。单项比赛无论从组织、经费等方面都不会太困难,但营造出的健身效应却是不可估量的。

三、课内外一体化模式的效果评估

1、学生的体育意识、体育观念极大转变。通过与各年级学生座谈及 3000 多份学生的体育课

心得体会了解到,绝大多数学生对这种模式持肯定和欢迎态度。在对 96~99 级学生实施调查表明,94% 的学生对课程非常满意,92% 的学生赞成开设选修课和提高课。使得大学生的体育观念正在发生悄悄改变。

2、学生的体质水平,身体素质全面提高。在田径教学时数降低为总时数的 14.3% 情况下,全校锻炼总达标率和优良率仍稳步提高,不及格人数逐年减少。锻炼标准测验结果表明,未开设体育课的大学三、四年级学生的身体素质仍继续呈现上升趋势,这在省内及大部分省外高校调查中是绝无仅有的。从 98 级三年的体质测试跟踪结果可得知,合格率从入学的 46.9% 上升至三年级的 80.70%,优秀率从 1.2% 提高到 6.7%,证明学生的体质水平有质的飞跃,从而论证了新模式的科学性与合理性。

3、体育教师的知识、能力结构大幅提高。新型模式对体育教师的总体水平提出了很高的要求,挂牌上课的竞争机制使教师必须具备过硬的思想品德素质、广博的科学文化素质、高水平的业务素质,健康的身体、心理素质,良好的敬业精神以及再学习和创新能力^[4]。每年在岗教师全员参加各类的继续教育培训,2/3 以上的教师具有开设二门选修课的实力,部分教师承担着省、校级重点课题的研究。

4、新型模式所产生的社会效应。从课题确立至今,大纲进度已完成第三轮修订,实用性和可操作性强,配套教材《大学体育与健康》已由人民教育出版社出版并投入使用,已有多所兄弟院校前来学习,并采用我们的教材及模式。围绕本项改革的系列论文多次在全国学术会议上获奖并在大会宣读,受到与会专家极大关注,产生良好的社会影响。

四、结论与建议

课内外一体化模式突破以往公共体育课程改革大多停留于局部、单一的弊端,以“主副项制”为切入点,将课程目标、教学内容、组织、课内外教学

管理等融为一体,强化了体育诸方面的有机结合;学生选择项目促进了教师队伍建设,提高了教学质量,新型模式增强了校园文化的凝聚力和吸引力,有力促进了《学生体质健康标准》实施,并逐步引导学生健康投资。

参考文献:

[1] 曲宗湖, 杨文轩. 课余体育新视野 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999.
[2] 吴燕丹, 林淑芳. 十年高师体育课程‘主副项制’教学模式的研究 [J]. 学校体育研究, 2000 (9): 21 - 24.
[3] (日) 宇土正彦. 最新学校体育经营手册 [M]. 京都: 大修馆书店, 2001.
[4] 王天佩, 周强. 构筑 21 世纪我国普通高校体育师资人才高地研究 [J]. 成都体院学报, 2000, 专刊: 38 - 41.

Reconstruction of a package mode in and out
of Physical education classes

SUN Xi-sheng

(Physical education college of Yangzhou University, Jiangsu Yangzhou 225001, China)

Abstract: Reconstruction of a package mode in and out of physical education classes is to combine curriculum goal, content, organization and administration in and out of physical education classes together. This reconstruction would inspire students' active participation and improve teaching level and quality of teachers, which leads to an active cultural atmosphere on campus.

Keywords: Package mode in and out of physical education classes; Curriculum goal; Evaluation of effect

(上接第 56 页)

一套有序的校园生活制度,使之深入大学生的心中,并在日常行为中表现出来。要提倡大学生健康有益的交往,确立一套正常的人际交往的准则,清除人际交注中的不良现象,培养大学生的人际交往意识和行为,提高人际交往能力。(2) 积极社会实践活动。学校要通过各种社会实践活动,加强对大学生进行人格教育、人文精神的培养,促进学生人格的完善,让学生在社会实践认识社会、了解社会,摆正自己在社会的位置。懂得作为社会的一员,应

该具备怎样的素质,明确自己的历史使命,为担当社会角色作好思想、心理和智能准备。(3) 充分发挥学生的主体作用,让学生主动参与。人文精神的培养是一个互动的过程,老师不能包办学生的人文精神的形成,要通过集科学性、思想性、趣味性、艺术性于一体的校园科技文化活动,让学生主动参与到各项活动中,在参与中增长知识、长见识。同时,要努力构建科学的评估机制,使大学生人文精神的培养迈入规范化、制度化、科学化的轨道。

参考文献:

[1] 丁帆. 大学生素质教育论 [M]. 南京: 江苏人民出版社, 2002.

Engineering Students' Loss of
the Humanities Spirit and the Humanities Education

WANG Wen-guang

(School of Art Design of Yancheng Institute of Technology, Jiangsu Yancheng 224003, China)

Abstract: Now, the engineering students' loss of the humanities spirit calls for our attention. This phenomenon results from the aberration of the humanities education. Hence, the teachers of ideological and political education in engineering college should strengthen the humanities education and advocate its spirit, so as to cultivate the students' noble character.

Keywords: the humanities education; the humanities spirit; character