

Doi:10.3969/j.issn.1672-0105.2015.03.010

高职体育测试项目与体育课程相通的教改探索*

曹 浮

(浙江工贸职业技术学院 体育发展中心, 浙江 温州 325003)

摘要: 大学生体质健康测试是一项旨在全面提高大学生体能素质的工作。高职体育课程配置中体能测试项目如何引入,这是面临的新问题。本研究基于高职体育课程改革,以大学生体育测试项目为内容,以提高学生体能素质为目标,结合传统体育课程把培养学生体育运动技能和提高身体素质有机的结合起来,从新课程建立到教学路径、方法作了实验与实证,并从策略上提出了改革思考。

关键词: 体育课改; 体质健康; 实验研究

中图分类号: G806

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105(2015)03-0045-04

Exploration on the Reform of the Teaching Reform of Higher Vocational Sports Test Project and Physical Education Curriculum

CAO Fu

(Sports Development Center, Zhejiang Industry and Trade Vocational College, Wenzhou, 325003, China)

Abstract: College Students' physical health testing is oriented to improve the physical quality of college students. How to introduce the physical fitness test items in the physical education curriculum in higher vocational colleges is a new problem. Based on the reform of physical education curriculum in higher vocational colleges, this research put forward the reform thinking on taking the college students sports test project as the content to improve the students' physical quality and integrating with the traditional physical education curriculum to cultivate students' sports skills and improve the physical quality of the organic combination from the new curriculum to the teaching path, the method of experiment and demonstration.

Key words: reform of physical education curriculum; physical health; experimental study

一、研究目的

高等职业院校的培养目标是培养有崇高理想、具有文化、具备职业道德、遵守纪律并且具有综合能力和全面素质的职业人和专门人才^[1]。体育课程教学作为实现目标的重要手段,其人才质量观的核心,应该是培养综合职业能力和全面素质^[2]。国家颁布的《国家学生体质健康标准》及实施办法对大学生体质健康标准提出了更高的要求。因此,体育课程重点是如何提高大学生体质健康状况和职业能力培养,而目前高等院校体育课程的重点落在运动技术和训练水平的培养上,对学生的身体素质则关注较少^[3]。

基于此,笔者试图将《国家学生体质健康标

准》的特点与高职体育课程的教学任务要求进行关联分析,以新的体育课程模式适合高职体育教学要求为切入点,探讨新的体育课程模式应用于高职体育教学的可行性和必要性。从而,为高职体育教学改革寻求一种切实可行的方法做一点研究和尝试。

二、研究对象与方法

(一) 研究对象

以浙江工贸职业技术学院(以下简称“工贸学院”)2013级的3146人和2014级的2907人高职学生为研究对象,其中2014级为实验班,2013级为对照班。实验班教学内容采用新的教学方式授课,而对照班为高职体育课程教学大纲规定的内容。

收稿日期: 2015-07-11

基金项目: 2014年浙江工贸职业技术学院课堂教学改革创新课题(浙工贸院[2014]264号)

作者简介: 曹浮,浙江工贸职业技术学院体育发展中心讲师,主要研究方向:体育教学与训练。

(二) 研究方法

1. 文献资料法

查阅并钻研与该课题有关的论文、教育学、心理学、教学论、学校体育学等方面的论著, 为本研究提供理论依据。

2. 教学实验法

实验目的: 验证新的教学方式在高职体育课程教学中应用的可行性及其效应, 探讨其对培养学生运动能力和提高学生身体素质的途径和该方式在高职体育课程教学的流程和方法。

实验时间: 试验共进行两轮。第一轮实验2013年10月至2014年6月; 第二轮实验2014年10月至2015年6月。

实验教学内容: 实验班按照新的教学方式组织教学, 在体育课程中加入50米跑、1000米跑(女: 800米)、立定跳远、引体向上(女: 仰卧起坐)体育达标项目组织练习。对照班采用传统教学法, 按照高职体育教学大纲组织教学。

检验实验指标: 采用四项身体素质。根据工贸学院要求从《健康体质测试标准》中选出四项, 即: 50米跑、男: 1000米跑(女: 800米)、立定跳远、男: 引体向上(女: 仰卧起坐)。实验前后由相同教师按照《健康体质测试标准》规定的测验办法及规则进行测试。

具体实验设计参见表1。

表1 实验设计表

	实验时间	实验对象	人数	授课方式
实验班	2014.10~2015.6	2014级	2907人	新的教学方式
对照班	2013.10~2014.6	2013级	3146人	传统教学方式

说明: 实验班和对照班的授课时间、场地器材、教师组成等条件均相同。

3. 数理统计法

数据通过spss11.5软件由计算机进行常规统计处理。

4. 逻辑推理法

采用逻辑推理的方法, 对实验结果进行综合分析。

三、体育教学新模式的课程研制和教学实施

(一) 体育教学新模式的研制

体育教学新模式的研制借鉴“能力本位”教学

法中技能分析方法和“项目式教学法”中以技能教学为重点的教学方法, 采取将体育课程教学; 体育技能学习和身体素质练习三者融合为一体, 形成新的教学模式^[4]。教学过程的设计坚持课堂教学与课后练习相结合原则。在体育课程教学内容设置上, 把培养学生体育能力以及学生身体素质的提高作为出发点, 把工作岗位和职业要求作为课程设置标准。结合学生学识能力、知识结构和技能要求等因素, 改革体育教学模式, 形成和职业教育相匹配的体育课程模式^[5]。在教学计划及体育课程开发、体育课程设置以及考核模式的变革、教师队伍以及体育教材改革等方面进行了改革尝试和探索, 既传习传统方式的优点, 又有所创新^[6]。

(二) 新体育教学模式的创编原则

1. 科学性原则。遵照高职体育教育的特点, 以科学培养人才模式理论为出发点来设计和监控整个体育教学, 教学过程中对反馈信息进行收集和整理, 正确指导体育教学工作的顺利进行。对不妥之处及时调整。

2. 系统性原则。高职体育课程本身是一个科学的体系, 由于具有很强的系统性, 所以体育教学过程当中的每一步骤、每一环节对学生人才质量培养都产生很大的影响, 因此, 在体育课程开发、体育教学实施和体育教学管理以及学生考核评价都要应引起高度重视。

3. 可行性原则。由于体育教学新模式和当前体育教学模式有区别, 因此, 在体育教学改革中必须考虑可行性。对担任体育教学改革班级的教师能力和结构, 体育教师对体育教学改革的认识程度以及对学院的体育运动场所的基本要求等都直接关系到体育教学改革的效果。因此, 具备上述基本条件体育教学改革试点才能成功, 改革经验才有参考价值。

(三) 新体育教学模式课程开发

1. 确定高职学生体育能力

高职学生的体育能力, 其实质是对职业所需能力的分析和确定。高职学生应具备什么体育能力, 掌握什么体育技能, 身体素质达到什么要求是课程改革的首要任务。根据我国现行体育教学文件、文献中的具体要求以及《健康体质测试标准》有关规定, 确定了高职学生应具备的体育能力。

2. 形成体育课程体系

通过高职体育教学任务分析,遵照体育教学规律,把提高学生综合职业能力和全面素质需要的基本知识、基本技术和基本技能有机结合,形成新的体育课程模式。

3. 研制高职体育课程大纲

教学大纲是体育课程的指导性文件,是体育课程教学实施的依据,其重要性不言而喻。它包括对课程的介绍、该门课的重要性、该门课的教学效果、教学方法、考试标准。

4. 制定高职体育教学计划

高职体育任务确定后,经技能组合分析,按照体育技能学习和掌握规律,组成相关教学单元,如体能单元、技能单元、达标单元等。然后将这些学习单元按教学规律编排,制定教学计划。体育课程教学计划制定时,要把应该强化,以及重要技术和技能,需出现在两个学期,便于学生更好掌握和提高。

5. 完善体育教学硬环境

硬环境开发要体现为教学软环境服务的宗旨。为了保证体育课程的正常实施和提高教学效果,应建立良好的供学生学练各种技能用的体育场地。

(四) 新高职体育教学实施

1. 教学前的准备工作

制定体育课程授课计划。按照开发的教学单元各自的教学规律和体育技能掌握特点,为了学生的学习产生正迁移,学习和掌握各种技术和技能,将不同单元中的相关技术和技能进行排序,形成体育课程授课计划。

备课。高职体育新模式下的备课,要求体育教师把参加体育课程学习的学生组织得有条不紊;并且要学情分析。根据学情分析预计学生在学习体育技术和技能过程中,可能遇到的困难和容易出现的问题,并应该采用的正确的指导方法与改正措施。

2. 教学实施过程

意识教育。体育任课教师应从意识上对学生进行教育,引起学生对体育锻炼和提高身体素质的重视。介绍国家实施体质健康测试的重要意义,体育锻炼过程中应遵循的科学原则和注意事项。教学过程的设计坚持课堂教学与课后练习相结合的原则,在教学过程中要讲授学生体育锻炼方法^[7],按国家教委进行体育锻炼的有关规定等。

教学实施。在对实验对象实施新的教学模式授课时,课的开始部分要充分做好准备活动,预防运动损伤;课的基本部分除了进行正常的体育技能学习,还要合理安排身体素质练习,对速度、力量、柔韧、耐力等各方面的练习应按照体育运动规律进行。为了全面提高学生身体素质,每节课不少于两种类型的身体素质练习,并且要在课程的后半段安排为大学生体质健康标准测试的身体素质内容。根据学生的特点和实际情况安排身体素质练习内容和负荷强度,并根据学生的实际情况作出相应调整,练习过程要遵循科学方法的安排身体素质练习的项目和顺序,以便产生良好的的学习效果。力量素质练习一般采用俯卧撑、推小车、深蹲起、蛙跳、鸭子走路、收腹举腿、仰卧起坐等方法;速度素质的练习一般采用高抬腿、后蹬跑、小步跑、加速跑、冲刺跑等方法;发展耐力素质的练习方法一般采用跳绳、俯卧撑、变速跑、长跑等方法。由于身体素质练习一般比较乏味,为了增强练习效果,要多采用比赛和游戏的方法。课的结束部分,应多进行身体放松活动,已达到放松身体和消除疲劳的效果。为了改进教学效果应对课程教学过程中出现的问题和存在的不足进行点评。体育教师在上课过程中处于主导地位,为了提高实效,授课过程中要把大学生体质健康标准测试项目的技术动作要领讲述给学生,并在练习的过程中给予正确的指导。

考核评价。考核是对学生学习态度和学习效果的综合评价,考核内容和标准标准应该是公开、公平、公正的,评价内容应注重对知识、技术的运用能力和实际操作的表现能力。新体育教学模式下的评价体系分为三部分:为了提高学生掌握和运用体育技术和技能的能力,体育技能考试占40%^[8];为了提高学生的身体素质,体能测试成绩占30%;为了提高学生的养成教育效果,过程评价占30%。

四、研究结果与分析

(一) 研究结果

实施新教学模式实验后,四项身体测试结果(见表2):实验班学生50米成绩合格率平均提高2.275分;1000米/800米成绩合格率平均提高1.925分;引体向上/仰卧起坐成绩合格率平均提高2.535分;立定跳远成绩合格率平均提高2.175分。实验班和对照班在四项身体素质方面差异显著($P < 0.01$)。

表2 不同教学法对四项身体素质的影响*

组别与项目	性别	合格率		T值
		实验班	对照班	
50米跑	男	59.96	57.82	2.14
50米跑	女	60.53	58.12	2.41
1000米跑	男	64.65	62.82	1.83
800米跑	女	65.15	63.13	2.02
引体向上	男	40.73	37.87	2.86
仰卧起坐	女	78.86	76.65	2.21
立定跳远	男	68.87	66.73	2.21
立定跳远	女	69.12	66.98	2.14

*p<0.01

(二) 分析与讨论

1.新的教学模式能有效改善学生的体质状况

实验后学生四项素质合格率提高幅度见图1和图2, 测验数据表明新的教学模式能有效提高学生身体素质。

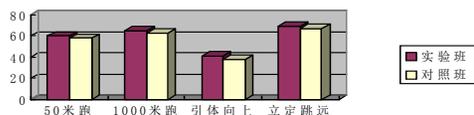


图1 实验后学生身体素质合格率对照表 (男生)

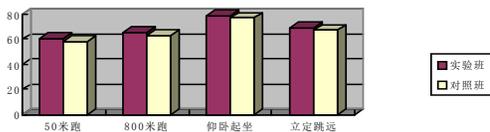


图2 实验后学生身体素质合格率对照表 (女生)

参考文献:

- [1] 胡国.论高校体育教学过程中对学生创造力的培养[J].四川工程职业技术学院学报,2006(4):79-80.
- [2] 张宏伟.体育教学中培养学生创造性的几点做法[J].中国学校体育,1999(6):57-59.
- [3] 胡显明.学生创新思维能力的培养[J].教育艺术,2002(2):42-46.
- [4] 张洁.高校体育教学中学生创新能力的培养[J].武汉工程大学学报,2009(2):62-64.
- [5] 张志国.《地掷球》课程“三位一体”教学模式的创建[J].浙江工贸职业技术学院学报,2011(4):68-70.
- [6] 王占春.深化学校体育教学改革的研究:新中国中小学体育教材建设与体育教学改革[C].北京:人民教育出版社,1998:77.
- [7] 薛留成.学校体育的改革与发展:我国普通体育教育专业整体改革研究[C].北京:高等教育出版社,2002:184.
- [8] 刘诗教.高校体育教学运用“学导式”教学法的试验与研究[J].武汉体育学院学报,1994:92.
- [9] 赵建强.学校体育的改革与发展:21世纪普通高等体育专业培养目标研究[C].北京:高等教育出版社,2002:180.

(责任编辑:张志国 邱开金)

2.新的教学模式能有效提高学生综合能力

新的教学模式改善了以往教学过程中单纯传授体育技能,忽视学生身体素质练习的状况。让学生在学习和掌握体育技能的同时,提高了身体素质,达到了教学效果的最优化^[9]。

五、结论与建议

(一) 结论

1.新体育课程教学模式通过体育技能学习和身体素质练习有机结合,数据分析显示新模式可以有效提高教学效果和改善学生身体素质,使体育教学回归育人本源,增进学生身心健康水平。

2.实现创新体育课程教学新模式,通过体育课程整合将显性课程与隐性课程作为一个整体来考虑,将体育教学有效的延伸之课外,使学生掌握科学锻炼身体的方法,学生养成科学锻炼习惯。

3.通过改革体育课程考核与评价体系,提高了学生体育技能学习和身体素质练习的热情,同时也促进了学生的养成教育,对提高学生整体素质具有良好的作用,实现了体育教学效果的最优化。

(二) 建议

1.高职院校体育课程应有针对性的开设和增加提高学生身体素质的课程内容,以提高体育课程对学生身体素质提高和体育技能掌握的促进作用。

2.体育课程评价体系应把学习体育技能、提高身体素质和习惯养成教育有机结合起来,达到寓教于乐又增强教学效果。