

# 对构建高校体育“结构化”课程评价体系的思考

巩庆波, 刘英辉, 于爱军

(山东工商学院体育部, 山东 烟台 264005)

**摘要:**针对当前学生体质下滑、喜欢体育不喜欢体育课,“柔性化”教学、“客气化”考核以及终结评价的片面性、多元评价的繁琐性等一系列问题,分析当前体育教与学的评价误区。提出以“过程评价”与“综合评价”为主线,将体质健康测试、学生参与体育社团、俱乐部、体育文化节、校队等体育活动纳入体育课程考核,创新课程考核形式和手段,开发利用计算机软硬件设备、构建科学简便的结构化考核内容体系,促进体育教学内容、方法手段的变革,以评促练,增加课堂练习密度、课后锻炼强度、体育活动参与程度,加强负荷与激发兴趣相结合,最大限度调动学生体育锻炼的积极性,增强体质、增进健康。

**关键词:**高校体育;结构化;体育锻炼;体育评价

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2015)01-0071-05

## Use of Appraise to Promote Practice and Construction of “Structured” Sports Course Evaluation System in College

GONG Qing-bo, LIU Ying-hui, YU Ai-jun

(Dept. of PE., Shandong Institute of Business and Technology, Yantai 264005, China)

**Abstract:** Currently, the physical fitness of students is declining and the dislike of physical education is becoming serious. According to the problems like “flexible” teaching, “polite” assessment and one-sided evaluation, this paper analyzed the mistakes in current evaluation system of physical education, proposed a new system of “process evaluation” and “comprehensive evaluation”. This system takes physical health test and students’ participation in sports associations, clubs, cultural festival, and school sports teams into curriculum assessment. Meanwhile, course evaluation forms and means are improved. Computer hardware and software will be developed to build a scientific assessment system with simple-structured content to promote changes in methods and means of sports teaching. Appraise will be used to promote practice and density of exercises in classroom, the measure of after-school exercise and sports participation will be increased in order to maximize the enthusiasm of students in physical exercise and improve their health.

**Key words:** college sports; structured; sports exercise; sports evaluation

进入21世纪,伴随体育与健康课程教学改革,关于体育教学评价的研究如雨后春笋,层出不穷。多数研究关注于将单一的终结性评价向过程性评价和终结性评价相结合的方向发展,强调过程性评价。研究者力图使多样化的评价方法手段能够更好促进学校体育功能的发挥,为充分发挥学校体育的育人作用及自身发展奠定一定的理论基础,但在实际操作中由于过于繁琐的评价过程,受时间与教师工作量的影响很难被广泛采用。多数高校一直沿用便于操作、看似简单客观的终结性评价。繁琐的过程评价与片面的终结评价阻碍了学校体育教学的发展,不利于不同层次

学生体育锻炼习惯的养成与兴趣的培养。构建一种能够客观公正评价学生体育课状况,以利于更好发挥学校体育在增强学生体质、促进健康,培养终身体育意识作用的多元化、系统性评价体系是我们亟待解决的问题。

## 1 当前体育教学评价的误区

### 1.1 “学”的评价误区

由于过分夸大学校体育功能,导致体育教学评价的“多元化”、“全面化”,貌似学校体育无所不能,包

罗万象、几乎能够替代教育培养全面发展的人,导致体育教学评价的不切实际、纸上谈兵、难以操作,学生健康水平是否提高,是否促进了人的全面发展、终身体育意识的形成等一系列学校体育功能没有具体的指标考证,现实摆在面前的却是学生体质连年下滑。对于高校体育,速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质也只有为了完成每年一度的国家体质健康测试数据上报工作,能够以强迫的形式,使学生完成几项素质测试,其中不乏有找人替测、开病假免测、消极测试等对测试的抵触现象。一方面,大一、大二年级、因为与体育课成绩挂钩,测试积极性相对较高,成绩较为真实。大三、大四年级则因为基本没有体育课,很多同学特别是女同学因为常年不运动,运动能力水平明显下降,另外因为思想上不重视,缺乏相应的奖惩机制,嘻嘻哈哈、马马虎虎测完跑完不在少数,其测试价值及结果的真实性可想而知。从另一方面讲,以测促练,一部分同学因为对于测试的重视,能够拿出课余时间到运动场进行自我锻炼,测试完后,则不再或很少进行锻炼,能够坚持常年运动的寥寥无几。没有切实可行的奖惩评价机制,学生对自身日趋下降的体能没有危机感,导致体质测试年年搞学生体质不见好的现实局面。过分追求学校体育的远期效益而忽略了近期应该做什么,好高骛远结果什么也没有做到。不能够否认一名学生真正喜欢的课程、一名优秀的教师常常课堂爆满,同时不能否认这绝对不是普遍现象。

受“人本主义”的影响,过分相信学生的自我教育、自我锻炼能力。为激发学生运动兴趣、重视学生情感体验而舍弃了体育知识、技能的传授,没有了对学生身心发展具有较高锻炼价值项目的课堂,看起来气氛活跃,实则教学内容贫乏,难以学到知识技能,直接影响学生日后自我锻炼的方式方法,甚至降低体育锻炼积极性,课堂教学难以发挥其在促进健康、培养学生终身体育意识的重要作用。没有严明组织纪律性的军队是打不了胜仗的,没有严格要求、令行禁止的体育课无异于自由散漫的放羊式教学。在应试教育影响下的中学体育已经缺失,相当一部分同学已经不喜欢运动、不喜欢体育课的情况下大学体育还在一味强调一切从学生兴趣爱好出发、片面地“以学生为本”,淡化了教师的主导作用,打着“以人为本”的旗帜放任自流,丢掉了身体活动作为学校体育最本质的形式,以取悦为目的“轻快化”“柔性教育”<sup>[1]</sup>,其结果必然导致学校体育方向的迷失。

体育是起源于生产劳动,又远远超出生产劳动范畴的身体活动,体育课就是要使学生动起来,要流汗,甚至不可避免正常的运动损伤,要使心跳加快、代谢加强、有运动量、超量恢复。回归体育运动的本源,无论你愿意与否,只要身体条件允许都要去体验运动的快乐,哪怕是暂时的“痛苦”,都要因为体育、因为运动而受益。高校体育课程设置为了“多元化”,为了“彰显特色”推出很多“去竞技化”课程,由于项目运动量低而达不到有效锻炼身体效果,导致了学校体育的本原性、竞技性的丧失。连其最本质的作用都没有发挥出来,而去谈什么情感、认知也只不过是没根基的空中楼阁,难以立足。

高校体育指导思想从“增强体质”转向“健康第一”的同时无形中削弱了体质的重要性,健康的人必须要有一个好的体质,要作到健康必须要增强体质。现实中往往在追求健康的同时,忽略了体质的增强,在给学生充分自由的同时放弃了体育的拼搏进取,“柔性教学”一定程度上淡化了“更高、更快、更强”,助长了“唯我、任性、懒惰”。就象卢元镇所说“学生体质连年下滑,学校体育难辞其咎!”如果每节体育课都能够拿出二十分钟进行素质练习、每周都能够抓好一次体质测试,学生体质还会连年下滑么?身体素质练习首先要有吃苦耐劳精神,还要持之以恒,常抓不懈!没有运动量,没有练习强度的体育课是没有意义,至少在增强学生体质上没有发挥应有作用。

### 1.2 “教”的评价误区

教学内容去竞技化现象严重,竞技体育作为一种文化必须进入学校体育和体育教学,学校体育和竞技体育在“文化”的大概念下不难统一<sup>[2]</sup>。体育不同项目教材和各练习的较强独立性导致了“主导论”与“主体论”难以在教学过程中妥善处理。

体育教学应该较其他课程更多考虑学生个体在包括身体上的运动能力、项目上的技术水平、心理上的体育认识与态度差异。在教学手段的运用方面适当增加竞技娱乐成分,寓强身健体于竞技娱乐。不搞盲目教学,坚持能够让学生喜欢、让学生动起来。将以教师为主导和以学生为主体有机地结合起来,教师的积极性能够使学生以积极的运动作为回报。坚决避免对“三自主”体育教学的片面理解,混淆了“迎合兴趣”与“培养兴趣”的区别,以至于将学校体育、体育教学边缘化,甚至引向歧途。

教材、教学内容的竞技化与教学指导思想的心理学的矛盾直接导致了体育教学效果的降低,影响了

学生体质的提高,反观高校体育选项课的项目,除了少数具有民族地域性项目外,绝大多数还是来源于竞技体育项目的田径、球类、健美、武术、游泳、体操等项目。既然选择了竞技体育项目作为增强学生体质、增进健康的手段,就应该明确竞技体育项目在影响人体生长发育、提高健康水平的特殊作用,借鉴遵循运动训练学的方法手段进行练习,就应该达到一定的运动量、运动强度。

集中了全校最好的场地设施、器材条件的示范观摩课,具有强烈表演性且多是经过精心准备甚至多次预演彩排的。领导一看表面上场面壮观,学生练习积极主动、活泼向上、令行禁止、整齐划一,往往大加赞许——“体育课就应该这样!”教师则热衷于通过示范观摩课来表现自己,为日后的晋级打下基础,学生则是经过多次“洗脑”——不管平时怎样,关键时刻都要瞪大眼睛、义无反顾、密切配合、绝对服从。实际上,一方面高校普遍扩招导致体育教师教学、训练、科研等工作量大幅度提高,按照示范观摩课进行正常的备课和教学,是不切实际的。另一方面,紧绷神经的理想化课堂教学秩序也只能使学生与体育课渐行渐远。示范观摩课虽为领导热衷,实际却是形式化严重、教师造假、学生无奈、实用价值不高。这种理想化的推广方式注定是要失败的,被赋予更多形式主义花架子的体育教学必将害人害己不可取。

抓住体育运动、体育课的本质就是要多动多练,没有足够练习作为保障,再精彩的讲解也只是一厢情愿、纸上谈兵,是运动就要有负荷,有超量恢复。最能体现“更高、更快、更强”奥运精神的田径项目基本已于20世纪末与高校体育课渐行渐远,集力量、技巧与一体的竞技体操项目也因为其不可预测的伤害性被避而远之。为突显改革而盛及一时的体育俱乐部也被实践证明不能够完全效仿,少数留下的也只是有其名而无其实。唯有包括准备(开始)部分、基本部分、结束部分的三段式结构体育课伴随体育教师走过了风风雨雨几十年,虽褒贬不一、历经变革,至今依旧主导着学校体育课堂。不妨引用黑格尔的“存在就是合理”,历史与现实证明我们三段式结构的体育课是学校体育的阵地,是完成学校体育课程使命所坚决不能够丢失的,上好这种传统的体育课是做好学校体育工作的基础。考核评价体系应该严格按照课堂要求并指引课堂教学,保证学生必须的体育锻炼时间,给学生创建生动活泼的教学氛围与民主和谐的师生关系,有机地将启发、引导、自主、合作、探究、相互交流

融入到学习活动中。课堂上学生能够沉浸在运动的欢笑中,下课时能够看见学生们一张张挂满汗珠的脸上洋溢着喜悦,回荡在空中的欢声笑语以及意犹未尽依依不舍的身影<sup>[3]</sup>。

## 2 教学评价改革方向

### 2.1 以“过程”评价和“综合性”评价为主线

通过平时量化管理,加大学生平时表现所占体育课成绩比例,较全面将出勤、学习态度、自我评定和相互评定以及学生的身体素质、技能水平考虑到评分中去。在实践中,充分开发利用计算机软硬件设备,量化记录学生学习过程表现,借助互联网络平台实现师生任意时间的交流互动以及教与学状况的适时反馈,避免因评价程序过于繁琐以及操作上的困难而加大教师工作量,降低了评价的客观性。使教学评价能够真正成为增强学生体质、培养学生遵守纪律、充分调动学生参与体育锻炼积极性和主动性的行之有效的激励手段。

通过上好体育课提高运动技术水平,通过早操、课间操、课外活动、理论考试、自主锻炼等形式促进学生积极参加体育锻炼,全面提高学生身体素质,增进健康。对理论课、实践课、考试课三方面内容进行相应整合,理论与实践相结合,在实践中获得理论,在理论中提高实践,以“学、教、练、赛代考”。课程评价贯穿整个教学教程中,把过程与结果结合起来评价学生,依据学生的参与程度、运动技能、体育理论、心理健康和社会适应性等方面并通过自评、师评和互评等综合方式,以过程的“定量”获取结果的“定性”。在学生评教上完善学生评价教师的手段,增加学生评价教师的信度,防止校园“交易”的出现。始终明确评价只能作为一种手段而不是目的。学校体育的目的就在于“增强体质,促进健康,健康第一”。

### 2.2 将体质健康测试纳入体育课程评价体系

针对学生身体素质难以提高问题,将体质健康测试纳入体育课程评价体系。根据国家体质测试项目要求,对力量、速度、耐力、灵敏、柔韧、协调等各项身体素质,结合学生实际情况,选取多项体测项目以供学生自主选择测试。解决由于自身心理、生理及身体条件的差异而带来的与测试项目不符的矛盾,如让一个体重二百多斤的男生去做引体向上,双杠曲臂撑等体操器械动作,未做强人所难,应以实心球等其他力量性项目代替。具体实施过程中要通过制定相应的

考评制度来加强宣传和舆论的导向性作用,从思想上引起学生对于体质测试的正确认识,坚持以运动素质和运动技术能力为主的考核方式,逐渐加大对自主、健康、全面、终身体育态度养成的评价比例。坚持真正“以人为本,健康第一”的评价原则,而不要“以心为本,兴趣第一”,建立以追求“体育锻炼的时间、运动量与强度作为合格体育课基本条件”的课程评价体系。在对学生综合的评价体系里面,包括优秀毕业生等的评选,体质健康测试的结果、自主锻炼时间等最好能够成为一个依据,最大限度调动最广大学生的体育锻炼热情。

### 2.3 将学生参与体育社团、俱乐部、体育文化节、校队纳入评价体系

鼓励学生积极参与学校体育社团、俱乐部、校队等各种体育组织。依据学生在各组织中参加锻炼的时间(通过考勤来考核),取得的成绩(通过比赛成绩和获得的荣誉来考核),来相应地进行加分。体育俱乐部、社团等与课堂教学相结合,技能与体能练习相结合,竞赛与活动相结合,协会与项目相结合、体育与文化相结合,锻炼与修养相结合,多方位进行综合评定。

高校学生体育协会具有技术体系完善且水平较高、活动时间灵活充足、训练周次较多、入会学生对体育协会的满意度较高等公共体育课所不具备的优势,更有利于学生技术提高、体质增强、兴趣培养。体育协会活动形式的多样性解决了体育课内容的局限性和学生对体育锻炼内容的丰富性、灵活性需求日益增长的矛盾,能够很好地展示同学们的才华和检验其学习效果。另外,协会活动比体育课特有的连续性使学生的技术有延续性并不断提高,体育习惯得到充分养成,为学生终身体育思想的培养打下坚实基础,应正确处理体育课、体育协会和运动训练在高校体育中的关系,采用工作量计算、资金奖励等办法鼓励教师积极参与协会活动,充分调动体育教师参与协会指导工作的积极性,促进协会活动与体育课相结合<sup>[4]</sup>,充分发挥高校体育协会的作用。另外,还要充分发挥学校各项体育赛事的体育文化宣传传播作用,切实在学生周围形成一种积极向上的校园体育文化氛围,并能够深受其感染,培养广大同学的高校体育文化认同与归属感。

### 2.4 创新课程考核形式和手段,构建“结构化”评价内容体系

在当前学生体质逐年下滑难以遏制的现实背景

下,通过教学评价方式的改革实现课堂教育内容和方式的改革,扩大体育课堂的副射范围,确立近、远期目标。课堂主抓两方面:一是抓好大学生体质健康测试,以测促练。二是转变传统考试方式方法,通过“以学代考”“以教代考”“以练代考”“以赛代考”使课程考核始终贯穿整个教学教程中,以定量代替定性分析。把过程与结果结合起来评价学生,依据学生的参与程度、运动技能、体育理论、心理健康和社会适应性等方面通过自评、师评和互评等综合方式得出最终成绩。打破常规的单纯以竞技水平来评价学生体育考试的不实际评价体系,实施“结构考核”即:技能(占  $X1\%$ ) + 理论(占  $X2\%$ ) + 体能锻炼(占  $X3\%$ ) + 社团活动(占  $X4\%$ ) + …… ,  $X1 + X2 + X3 + X4 + \dots = 1$ 。把课程表现、日常参加体育以及体质健康状况做为一个重要依据,建构综合素质评估指标体系,通盘考虑学生体质健康状况和参加体育锻炼、上体育课相关情况的记录。

尽量兼顾学生个体的差异性,避免好的“吃不饱”,差的“吃不了”。通过分组、分层次教学,有针对性自主选择考核项目来客观评价每个学生,对身体条件差、运动技术水平不高、缺乏运动信心的体育“困难”学生给予特殊的关怀,帮助他们能够对自己、对体育目的有正确的评价和认识,在享受运动健身的乐趣中促进自我发展。对身体条件好、运动技术水平出众的同学,分层次教学与分难度考试相结合,适当增加考试难度,或是降低运动技术与能力的考试比例,重点评价其体育锻炼态度、课堂表现、体育习惯养成等方面。

## 3 结语

通过“以评促学”,“以评促练”、“以评促健”,以技术教学与体测为手段,以评价为动力,以达到将学生留在运动场,全面提高学生身体素质为目的。针对大学体育课的共性与特性问题,突出教育主体的人格特征,促进教学内容,教学方式、方法的改变,培养学生自主、自愿、自觉活动能力,使体育课堂更加活跃,学生能够真正在快乐中运动,在运动中快乐,掌握知识的同时获得能力的培养。使课外体育活动更加丰富多彩,更多同学特别是女同学能够走进运动场,感受运动、感受快乐。通过各种类型体育竞赛,锻炼身体、增进友谊、增强同学的认同感与归属感,并以此丰富校园体育文化生活。通过锻炼加体检遏制当前大

学生体质下滑,不敢跑步,跑步害怕出问题的恶性循环趋势,提高学生体质与健康水平,把体育运动当成自己生活不可缺少的一部分,养成终身体育锻炼习惯。

## 参考文献

- [1]黄聚云.教育柔性化及其对学生体质与健康的负面影响[J].体育学刊,2012,19(6):5-10.
- [2]卢元镇.当今学校体育中的几个理论与实践问题[J].吉林体育学院学报,2009,25(5):1-6.
- [3]毛振明,于素梅.体育教学评价技巧与案例[M].北京:北京师范大学出版社,2009.
- [4]黄帝全,刘明,柳娟,等.华南理工大学学生体育协会的

位与发展策略[J].体育学刊,2012,19(2):104-108.

- [5]姚蕾.对当今学校体育发展与改革的沉思[J].南京体育学院学报,2011,25(2):4-6
- [6]邵桂华.从强制有序到混沌秩序:体育教学的境界跨越[J].武汉体育学院学报,2009,43(11):64-69.
- [7]张庆新,毛振明.第八次体育课程教学改革(前期)成果与位置评估[J].武汉体育学院学报,2008,42(11):86-89.
- [8]国家教育部.全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S].教体艺[2002]13号.

[责任编辑 江国平]

(上接第50页)真正的龙在翻飞、游走、抖擞,即伸展自如又屈伸有致,为人们的视觉带来强烈的冲击;从线条的流动到圆的呈现,完完全全的龙身展现使舞龙这项运动变得更具有欣赏价值;动静态结合的表现使龙仿佛活了一样,快慢有致和停顿的间隙好似在有思想、有意识地做一些思考和动作;用线的流动、圆的呈现、动静态结合再配上形、神、韵、气,使夜光舞龙的表现形式更为完美。这样一项既有观赏性又有竞技性的运动,即美观又锻炼身体,加以推广必定会成为人人喜爱、乐于参与的体育运动项目。

### 3.2 建议

1)夜光舞龙运动的表现,要通过加强艺术修养,提高舞龙运动的技艺水准并对艺术形式进行深入的理解。需要掌握必要的民俗知识、美学知识。

2)把握夜光舞龙运动的发展趋向,充分运用创新思维,不断提高、创新技术水平。

3)夜光舞龙在国内的推广还并不成熟,很多人

没有听过这个名词,更没有见过。夜光舞龙的推广可以通过举办各种比赛增进各地区代表队的水平;多表演展现运动员美的技法;并且通过网络渠道如微博、微信等开通公众平台进行网络宣传。

## 参考文献

- [1]刘恩伯.舞龙趣话[J].今日中国:中文版,1989(1):59-60.
- [2]世界龙狮网.新加坡舞龙历史[EB/OL].(2013-01-26)[2014-09-01].<http://heritage.long-shi.com/dragon.php>.
- [3]吕韶钧,彭芳.舞龙运动的文化内涵与中华民族的精神纽带[J].北京体育大学学报,2004(9):1178-1179,1195.
- [4]杨爱华,李英.中国舞龙运动审美艺术特征的研究[J].解放军体育学院学报,2003(2):11-14.
- [5]唐韶军.中国舞龙的运动风格初探[J].山东体育学院学报,2005(1):17-18.

[责任编辑 江国平]