

高校体育保健课教学现状研究

——以集美大学为例

李虹

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:文章运用文献资料、问卷调查和统计分析等方法,对集美大学体育保健课教学现状进行研究。结果表明:体育保健课教学环境制约和影响体育保健课的教学质量,影响病残学生的体育兴趣及认知、学习能力的形成;体育保健课教学目标滞后于大学体育培养目标,不能与其有效对应与衔接;教学内容缺乏实质性,使保健班学生在运动兴趣、体育能力及身心健康等方面的培养和发展受到了限制,无法保障大学体育教育目标的实现;终结性学习评价不能有效促进学生的进步与发展,影响学生体育价值观的形成及其发展方向。

关键词:集美大学;体育保健课;教学现状

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)04-0076-06

A Study on Current Situation of Sports Health Teaching in Universities: A Case Study of Jimei University

LI Hong

(College of Physical Education, Jimei University, Xiamen 361021, China)

Abstract: This paper uses literature, questionnaire surveys and statistical analysis methods to study the present situation of sports health teaching in Jimei University. Results showed that: sports health class teaching environment restricted and effect with sports health class of teaching quality, hinder sick students on sports interest, and cognitive, and learning capacity of formed; sports health class teaching target lag Yu University sports training target, cannot effective corresponds to and convergence; teaching content lack substantive content, makes health class students in movement interest, and sports capacity and the physical and mental health quality, aspects of training and development by has limit, cannot guarantees University Sports education target of achieved; end sex learning evaluation, Cannot effectively promote the progress and development of students, and influence the values of sport and development.

Key words: Jimei University; sports course teaching; present situation of teaching

集美大学根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》第十条的规定,在2013年集美大学大学体育课程教学大纲中增设了体育保健课程,正式将大学体育保健课程纳入教学大纲。教育部2014年印发《高等学校体育工作基本标准》(教体艺[2014]4号),明确提出要切实提高高校学生体质健康水平,促进学生全面发展,把增强学生体质和促进学生健康作为学校教育的基本目标之一和重要工作内容。至此,集美大学体育保健课教学担负起了提高病残学生终身体育运动能力,使他们增强自信与自尊,以及克服自卑感的重任。然而,集美大学体育保健课的教学现状并不容乐观,无论是在教学

环境、教学目标、教学内容,还是学生学习评价等方面都存在着一定的问题,不足以完成此重任。因此,完善大学体育保健课程的建设,落实“以人为本”“健康第一”的教育理念,使体育保健课发挥其应有的作用,改变集美大学体育保健课的教学现状就显得尤为重要。

1 研究对象与方法

1.1 研究对象

以集美大学体育保健班的学生以及任课教师为研究对象。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

查阅相关研究成果和有关文献资料,并对近10年集美大学“大学体育”课程教学大纲和集美大学“大学体育健康教程”进行查阅,为研究提供必要的理论依据。

1.2.2 问卷调查法

对集美大学近4年体育保健班的42名学生进行问卷调查。发出问卷42份,回收42份,回收率100%。

1.2.3 统计分析法

对调查数据进行统计归纳分析。

2 结果与分析

2.1 集美大学体育保健课学生情况分析

2.1.1 体育保健班学生身体状况分析

对集美大学近4年体育保健班的42名学生身体状况调查统计得知(表1),患先天病残的学生有3名,占7.14%;后天病残的学生有22名,占52.38%;术后康复的有11名,占26.19%;意外损伤有5名,占11.9%;患精神障碍疾病的有1名,占2.18%。其中,可在短期(半年以内)离开保健班进入正常大学体育课学习的学生有15名,占35.71%(多数是术后等待康复的学生),需长期留在保健班学习的学生有27名,占到64.28%。从这里看出,体育保健课的教学需要承担大部分病残学生两个学年的体育教学任务,其课程设置安排直接关系到保健班每一个病残学生的体育兴趣、体育意识、体育能力的培养和形成,以及自身运动康复的效果。

表1 保健班学生身体状况

类型	可康复型		致残型	比例/%
	短期(半年以内)	长期(1~2年)		
先天病残	-	1	2	7.14
后天病残		17	5	52.38
术后康复	11	-	-	26.19
意外损伤	4	1	-	11.90
精神疾病	-	1	-	2.38

2.1.2 体育保健班学生自身健康状况关注程度分析

表2显示,有14.29%的学生非常关注自身的健

康状况,他们经常参加运动,并喜爱运动;54.76%的学生有关关注自身健康,但他们多数缺失体育基础教育,并不知道如何进行运动康复锻炼;有30.95%的学生没有意识到要关注自身健康状况,这部分学生大多数体育意识比较淡漠,缺乏体育兴趣,较少参加运动。

表2 保健班学生对自身健康状况的关注度

程度	非常关注	有关关注	没有意识到要关注	不关注
人数	6	23	13	0
比例/%	14.29	54.76	30.95	0

2.1.3 体育保健班学生是否知道如何关注自身健康分析

虽有超过半数以上的学生关注自身的健康状况,但在对保健班学生是否知道如何关注自身健康调查中得知(表3),有超过61.9%的学生不懂得怎样去关注自身的健康,这说明病残学生在康复锻炼、运动能力和健康知识等方面缺乏学习和引导。因此,如何在教师的正确指导下,通过教学目标的导向,选择适合保健班学生身心特点的学习内容,运用适宜的评价方式对体育保健班学生在体育意识、康复锻炼、健康知识和运动能力等方面进行引导、培养,成为集美大学体育保健课教学亟待解决的问题。

表3 保健班学生是否知道如何关注自身健康

项目	知道	不知道
人数	16	26
比例/%	38.1	61.9

2.2 集美大学体育保健课教学现状分析

2.2.1 体育保健课教学环境分析

所谓的教学环境是指与教学有关的环境因素的总和。因而,学校体育教学环境对教和学的行为有着极大的影响,是体育教学不可缺少的重要因素^[1]。它不仅对体育教学的质量、教学目标的实现、教学内容选择的有效性等有着较大的影响,而且也对学生体育认知的唤醒及激发、学习能力的形成、教师的教学效果以及教学艺术都产生着重要影响。在访谈调查中得知,集美大学体育保健课没有固定的教学场所,一直以来由任课教师自行安排在水产学院的学区马路上上课,周围是教学楼、学生宿舍和学区外马路,环

境简陋、嘈杂,缺乏体育运动设施与氛围,唯一一座羽毛球馆在周末是闭馆的(体育保健班安排在周末上课)。由于在室外上课,遇有雷雨天气只得停课。因此,在这样的环境中很难有效保证教学时数、教学效果与教学质量。简陋、嘈杂的教学环境也极大地影响了学生对体育的兴趣、认知和学习能力的形成,导致学生上课比较随便,没有积极性。

2.2.2 体育保健课教学目标分析

集美大学体育保健课附属于大学体育公共课程,

其教学目标受到大学体育课程目标导向的影响。病残学生通过体育保健课的学习能够形成良好的健康生活方式,切实地增进身心健康,掌握必须的体育健康知识、体育意识和运动能力等,以适应当代社会的发展。但调查显示(表4),体育保健课教学目标缺乏对体育保健班学生在运动兴趣、运动意识、终身体育能力与意识、体育保健以及心理健康等目标的设定和培养,导致体育保健课的教学目标不能切实有效地指导教学,失去了教学目标的导向性和指导性。

表 4 集美大学体育课程培养目标与体育保健课教学目标

目标	运动兴趣 运动意识	增进健康 增强体质	基本知识 基本技能	终身体育 意识与能力	体育保健 健身处方	自我测量评价 体质健康状况	关爱他人 团队合作	心理健康
大学体育培养目标	√	√	√	√	√	√	√	√
体育保健课教学目标		√	√					

注:资料来源于 2015 年集美大学大学体育课程教学大纲。

2.2.3 体育保健课教学内容分析

查阅集美大学 2013 年和 2015 年大学体育教学大纲得知,在 2013 年的教学大纲中,实践部分为 5 节功技技术和太极拳套路,理论部分是相对于实践内容的理论知识介绍。2015 年集美大学实行大学体育课程教学改革,体育保健课随着改革也变成了一学年选课一次,造成第二学年的课程内容空缺,或与第一年相同,实践和理论部分只剩 5 节功技和相应的理论介绍。在体育保健课程教学内容上忽视了对病残学生在体育健康基础理论知识方面、适合个体特殊需求的技能方面、身心健康全面发展方面、特殊群体社会适应方面,以及其综合能力发展方面的教学内容设置。这使得教学内容缺乏趣味性、实效性和多样性。

2.2.4 体育保健课教学时数分析

从表 5 可知,2013 年为连续 4 个学期 120 学时的

体育保健课,每学期有 2 个学时的理论课,占到总课时的 6.7 %。但随着集美大学体育教学改革的推进,2015 年体育保健课程改为每学年选课一次,体育课总学时不变,仍然为 120 学时。在对 2015 年体育保健课大纲的调查发现,虽在第二学期增加了 2 个学时的理论,但其中包含 2 学时的理论随堂考试;第二学年的总课时虽与第一年相同,但具体学时分配并没有体现在大纲中,理论课时无从查考。2013 年和 2015 年的大纲理论教学时数,都没有达到《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中所提出的“安排约 10 % 的理论教学内容(每学期约 4 学时)、扩大体育的知识面、提高学生的认知能力”的要求。对体育保健课的教学还只是停留在技术教学层面,忽略了对病残学生认知能力等方面的理论教学。

表 5 体育保健课教学时数安排

	第一学期		第二学期		第三学期		第四学期	
	2013 年大纲	2015 年大纲	2013 年大纲	2015 年大纲	2013 年大纲	2015 年大纲	2013 年大纲	2015 年大纲
理论	2	2	2	4	2	未体现	2	未体现
实践	26	26	24	24	26	未体现	26	未体现
考核	2	2	4	2	2	未体现	2	未体现
合计	30	30	30	30	30	未体现	30	未体现
比例/%	6.7		85		8.3		100	

注:资料来源于 2013 年、2015 年集美大学大学体育课程教学大纲。

2.2.5 体育保健课考核与成绩评定分析

从目前体育保健课的考核与成绩评定看(表6),由于教学目标单一、不明确,学生考核局限于终结性的技术评定,其考核方式没有考虑到病残学生在身上的特殊差异和需要,不能有效促进学生的进步与发

展,影响学生体育价值观的形成。在学生对体育的认知、终身体育意识与能力的形成上都不能起到良好的激励和导向作用,反而会使学生丧失对运动锻炼的信心。

表6 体育保健课的考核与成绩评定

学期	理论/%	技术/%	平时/%	内容	方式
第一学期	0	70	30	5节动功技术	技术评定
第二学期	20	50	30	5节动功技术	技术评定

注:资料来源于2015年集美大学大学体育课程教学大纲。

3 集美大学体育保健课教学对策

体育保健课教学相对于正常学生体育课的教学有着极大的不同,病残学生在身体形态、生理机能和心理状态上都有别于正常的学生群体。因此,对于教学环境的确立、教学目标的设定、教学内容的设计以及学生成绩评价体系的建立,都应以激发他们对体育运动的兴趣、培养积极快乐的运动意识、形成自我锻炼的能力为出发点,从而适合病残学生的身心特殊需求。

3.1 改变教学环境,为体育保健课教学奠定基础

如果说教师和学生是体育教学活动的主角,那么教学环境就好比是他们活动的舞台,缺乏这样一个舞台,师生活动就失去了依托和基础,教学活动也就变成了无源之水、无本之木^[1]。因此,良好的教学环境是保证体育保健课教学的基础。建议将在水院学区马路上的体育保健课的教学迁入设施比较完善的集美大学校本部的光前体育馆(在馆内有舞蹈房、乒乓球室、羽毛球馆、器械健身房和多媒体教室;周边附设有篮球场、排球场、足球场以及万人体育场)。以光前体育馆舞蹈房为体育保健课的教学基地,开设适合病残学生的徒手运动项目,如传统养生项目、瑜伽、有氧健身操等,利用周边附设的运动场馆,增设篮球、排球、羽毛球、乒乓球等运动项目,拓展病残学生的运动兴趣,利用馆内的多媒体教室丰富理论教学。由此提高保健班学生对体育运动的兴趣和认知,从而在最大程度上满足保健班病残学生在心理及身体上的特殊差异需求。

3.2 完善教学目标,有效落实大学体育课程培养目标

体育保健课教学目标的设定,要依据集美大学体

育课程培养目标,考虑病残学生的身心特点与个体差异,从病残学生的运动兴趣、运动意识、运动能力的养成、身心健康的发展为出发点,以满足社会发展对病残学生自身体育能力的需求^[2]。在教学目标的设定过程中,应加强知识、社会适应、综合能力发展方面的培养,完善技能类、身心健康方面的目标设定。具体从运动体验、体育能力、身体健康、心理健康4个方面进行体育保健课教学目标设定:1)注重病残学生体育意识、体育技能理解、体育锻炼习惯的形成和培养,使每一个学生都能根据自身的需要获得成功的运动快乐体验,敢于面对困难的积极态度和坚强的意志品质,拥有健康和自信。2)加强病残学生自主学习意识及适合自身需求的运动技能掌握的培养,建立终身体育能力(包括了解和掌握运动康复与体育健康的基础理论知识,掌握2项以上适合自身特点的运动技能与方法,能熟练评测自身健康体适能,制定适合个体需求的运动处方)。3)针对病残学生的自身需要,运用体育练习手段改善病残学生的身体健康状况,并通过理论教学使其更多地了解、掌握体育健康基础理论知识和运动保健知识,形成健康的生活方式。4)从健康体适能的角度促进病残学生的体质健康,培养他们适应环境变化的能力,引导病残学生正确面对自身的缺陷,培养他们能够主动关心他人及与人合作的意识,以形成与人、与社会和谐相处的能力。

3.3 充实教学内容,实现病残学生个体差异特殊需求和认知能力培养

教学内容是为了达到体育教学目标而选用的体育知识和技能体系,是直接关系到体育教学目标和课程目标能否实现的关键要素^[3]。为实现对病残学生个体差异的特殊运动需求和加强认知能力的培养,有

效实现大学体育课程培养目标,建议体育保健课的教学从集体教学内容和个人选修内容两个方面进行设计。集体教学内容是每一位学生都能参与的学习,即理论学习和每一个病残学生都可参加的运动项目;个人选修内容是根据病残学生个体特殊身体状况因材施教的项目^[4]。首先,取消一学年选课一次的制度,恢复两个学年 120 学时的连续教学模式,使体育保健班的教学具有连续性和系统性。其次,增加理论教学时数,充实理论教学内容,在第一、第二学期各安排 6 个学时的理论教学,第三学期安排 4 个学时,第四学期 2 个学时,2 个学年共达到 18 学时的理论教学,占总学时的 15%。理论内容的设置要强调传授适合病残学生的身体锻炼原理与方法、运动康复保健、体育卫生保健、运动处方原理与方法等方面的知识,为实践课的学习及终身体育能力的形成打下基础。再次,利用校本部相对集中的体育场馆设施资源,增设适合体育保健班病残学生身心特点的运动项目。例如,瑜伽、有氧健身操、体育游戏、飞盘运动、器械健身运动、球类运动(羽毛球、软式排球、篮球、乒乓球)等。使病残学生根据自身生理机能水平体验多种运动项目,学习掌握运动技能,拓展运动兴趣,并能从其中找到适合个体特殊需求并可以终身从事的运动。

3.4 构建合理的学习评价体系,激发病残学生运动锻炼热情

学习评价的目的是掌握学生达到学习目标的程度,了解学习中存在的不足及原因,鼓励和促进学生的进步与发展^[5]。集美大学体育保健课程的考核评价体系,从评价类型、评价内容、评价方法三个方面进行构建。1) 在评价类型上主要采用诊断性评价、过程性评价与总结性评价相结合。在教学前为每一位病残学生建立健康档案,对疾病症状、身体机能状况、身体素质、动作能力以及心理状态等方面做出诊断性评价,为即将开始的教学提供具有针对性的方案和决策,也为病残学生在学习过程中的过程性评价和总结性评价提供依据;通过过程性评价使每个特殊个体看到自己的学习行为、学习态度、运动需要和点滴的进步幅度;运用阶段性的总结性评价及时调整教学方案,使每一个病残学生的学习状态处在一个积极的良性循环当中,激励病残学生不断进步,激发他们对体育运动的热爱,使他们可以终身受益。2) 在评价内容方面,主要从所学理论知识的了解及掌握程度、个体健康体适能进步幅度、适合自身运动技能优势的掌握程度、个体运动处方的制定、对运动项目的创新改

造技能、课堂表现和出勤率等方面进行评定。3) 在评价方法上主要采用教师评价、学生自评、同学评价相结合等方法,使评价主体更多地向学生自身转移,培养病残学生自我认识和分析判断事物的能力,以促进同学之间的沟通、友谊、交流与信任。

3.5 选择适宜教学法,实现对病残学生的有效教学

体育教学方法是指为达到体育教学目标所采用的方式、手段和途径^[6]。即教授者将知识、技能等传授给学习者,使学习者能够获得良好的学习效果所使用的方法。因此,在体育教学中为实现体育教学目标,不同的教师所使用的教学方法是不同的。特别是在体育保健课的教学,教师所面对的是身心状况非常特殊的病残学生,他们缺乏对体育的认知与兴趣。因此,应针对学生的心理、身体状况,教学目标、教学内容以及病残学生对终身体育能力的需求,选择适宜的方法,以适应体育保健班学生的特殊需要。应全面考虑病残学生的个体差异,使每一个学生都能在学习中获得良好的学习效果,实现教学目标。例如:教学内容采用瑜伽、集体舞、有氧健身操、健康体适能等来唤醒学生身体机能对运动的需求和兴趣时,在教法选用上除基本的讲解、示范外,可选用“程序直线教学法”“启发式教学法”“激励教学法”“配对教学法”“个别对待教学法”“自我评价教学法”等。再如,在理论教学中,除采用基本的课堂理论讲授方法外,可选用“书面作业法”“个人成果展示法”“分组成果展示法”“小组研讨法”“多媒体法”“问答法”“合作法”“抛锚式教学法”等。

教学方法是一种具有指向性的活动,必须把握好“适合”的条件特征,并针对具体条件选择相应的具体方法才是有效的^[1]。它代表了不同教师面对不同学生、不同教学内容、不同教学环境所表现出的教师个人品质、教学艺术和独特的教学经验。因此,在体育保健班的教学,教师更要熟练掌握教学理论、教学策略、教学方法,了解、熟悉每一个学生的身体状况和需求,在经验中总结,形成一个富有个性、独特的教学风格。

4 结论

体育保健课教学环境制约和影响体育保健课的教学质量,影响病残学生的体育兴趣及认知、学习能力的形成;体育保健课教学目标滞后于大学体育培养目标,不能与其有效对应与衔接;教学内容缺乏实

质性,使病残学生在运动兴趣、体育能力及身心健康素质等方面的培养和发展受到了限制,无法保障大学体育教育目标的实现;终结性学习评价不能有效促进学生的进步与发展,影响学生体育价值观的形成及其发展方向。

参考文献

- [1]张振华.体育教学理论与方法[M].北京:北京师范大学出版社,2016:183,198.
- [2]陈志凌,孙娟,高颖博.我国数字化体育教学发展路径研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(2):99-105.

(上接第75页)能力的培养做到具体且有针对性。因此,实践能力体系体现在培养方案中的同时,一定要有配套的针对我系体育表演专业学生实际的实践能力培养的标准和细则作为支撑,使学生在学习和实践的全程中能体现“有标准可依”。这个细则的指标将按照我院体育表演专业学生实践能力培养体系的指标予以建构,如此一来,才能真正达到“可依”的效果,才能达到上下贯通,理论与实践环节吻合的目的。

根据培养方案出台个人计划的制定程序。实践能力的培养依靠现有的“培养方案——培养过程”的模式难以达到理想的效果。在培养方案之下,需要启动“个人计划”的制定程序,这一程序的设定将促使人才培养中学生“主人翁”行为的实现,也是培养中人人受关注的关键点,是因材施教的起点,是实现由培养方案共性点向“以人为本”转换的关键步骤。因为培养方案是对所有人的方案,具有共性,而每一个学生的情况都是不同的,在这样一个共性的方案之下,能做到的仅仅是具体到课程的实施环节,而针对个人的具体实践能力的培养则完全没有涉及,这种情况很容易导致现在我们会看到的现象,有的人成了“香饽饽”,有的则成了“冷宫对象”。

提高教师的素养。教师是教育教学改革是否成功的第一要素。因此,在学生实践能力培养的过程中,教师的作用非常关键。首先应提高教师的实践能

- [3]龚坚.现代体育教学论[M].重庆:西南师范大学出版社,2009:164.
- [4]姚健,张树来,苏振南.山东省高校体育教育专业基本功大赛改革研究[J].南京体育学院学报(社会科学版),2015,29(1):91-96.
- [5]由文华,张黎.陕西高校体育学习评价现状的调查研究[J].北京体育大学学报,2005,28(7):950.
- [6]汪康乐.体育教学方法学[M].北京:北京体育大学出版社,2013.

[责任编辑 江国平]

力,树立教师大课程观的理念,用其思想、行为去影响学生,继而发掘学生的创造潜能,最大限度地培养学生的实践能力。我系当前年轻教师较多,既有优势也存在劣势,他们缺乏经验但思想活跃、勇于上进。因此,加强继续教育管理是提高我系体育表演教师质量的重要环节。

参考文献

- [1]CLAYTON M J. DELPHI. A technique to harness expert opinion for critical decision-making tasks in education [J]. Educational Psychology,1997,17(4):373-386.
- [2]POWELL C. The Delphi technique; myths and realities [J]. Journal of Advanced Nursing,2003,41(4):376-382.
- [3]FRANKLIN K K, HART J K. Idea generation and exploration: benefits and limitations of the policy Delphi research method [J]. Innovation Higher Education,2007,31(4):237-246.
- [4]关勋强,李振兴,刘运成.医学研究生教育评价研究与实践[M].北京:军事医学科学出版社,2000:217.
- [5]刘秀娜.对我国护理学博士研究生教育培养目标的探索性研究[D].重庆:第三军医大学,2009:109.
- [6]周洪宇,陈竞蓉.中国最需要何种教育原则:克伯屈在华演讲录[M].安徽:安徽教育出版社,2013:8.

[责任编辑 魏 宁]