

高校学生体育课程自主学习及其实施措施

梁立启

(广东第二师范学院体育学院, 广东 广州 510303)

摘要:体育课程的自主学习是以体育课程为学习对象,通过学生自觉、自为、自控的身心体验行为获得一定效果的学习形式。通过分析发现,当前高校学生具有强烈的体育学习动机、相对成熟的学习经验,而且大学体育学习资源丰富、学习环境开放,高校具备了开展体育课程自主学习的特定情境。但是,学生运动基础差、个体间运动技能差异明显、学生意志力薄弱、教师引导不力、教学资源限制等几个现实性的问题制约着自主学习的全面开展。因此,有必要采取加强教师的组织引导、挖掘和丰富学习资源、加强自我行为的监控等措施,推动高校体育自主学习的开展。

关键词:自主学习;体育课程;高校体育

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)04-0061-04

Theory of Physical Education Curriculum Autonomous Learning and Its Efficacy

LIANG Li-qi

(Department of physical education, Guangdong University of Education, Guangzhou 510303, China)

Abstract: Autonomous learning of physical education curriculum is an experience behavior learning form through the students' consciousness, self-conduct and self-control behavior. The analysis revealed that college has the condition to carry out autonomous learning of physical education curriculum because the current college students have a strong learning motivation, relatively mature learning experience, and college has offered the rich learning resources and opening environment. However, students poor sports foundation, individuals skill differences, lack of willpower, lack of teachers guide still restricts the development of autonomous learning; therefore, it is necessary to strengthen the teachers' guide, enrich the learning resources, strengthen the self-monitoring behavior to promote the development of the autonomous learning in college.

Key words: autonomous learning; physical education curriculum; college sports

体育自主学习是指在体育教师的组织引导下,学生针对自己的实际情况,自定学习目标、自选练习内容和方法,通过自我监控练习过程和及时评价练习结果等方式,最终实现学习目标的体育学习行为^[1]。2002年颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》也提出学生在学习体育课程内容时,应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度。高校体育课程推行的学生自主学习模式不仅出现在体育课堂上,而且在课外体育锻炼中也同样存在着自主学习和练习。

1 大学生体育课程自主学习的特征

1.1 体育课程的自主学习是学生身心体验的练习

体育课程的自主学习确定了明确的学习方向,即

体育课程内容,它必须是在遵循体育课程特性——以身体动作练习为主要手段,以促使学生掌握运动技术为主要目标的基础上进行的。学生根据自己已有的知识基础、运动经验和水平以及自身对新知识、新技术的可接受程度,主动灵活地运用不同的方法和手段去获取运动知识和技能的学习行为,就是用一种象征形式的身体动作练习行为践行着体育课程的特性。这种象征形式的行为是以学生的身体练习体验为基础的,通过身体动作符号、动作与动作之间的逻辑、运动技能对发展身体的价值等来体现这种意义的行为^[2]。任何一种体育学习方式都在于学生自身以“心”去领悟和亲身体验新旧动作之间的联系,并自主地思考和探究如何以合适的方式获得更有效运动性认知的结果^[3]。

1.2 体育课程的自主学习以学生的自主性为基础

每个人都具有自主意识、独特个性,能在一定范

围内进行相应的自主活动,表现出自主性。自主性是学生自主学习的基础条件,它不仅是身心体验性特征的感受者,也是运动性认知过程中个体主观能动性的掌控者。学生发挥自主性,构建运动知识、技能体系的过程,完全由学生自我导向、自我激励、自我监控等一系列行为来实施,彰显出学生的积极学习态度和独立学习能力。体育课程自主学习提倡学生根据体育课程的目标和任务,最大程度地激发体育学习的主观意愿,对“学什么”和“如何学”独立地做出决策,并且反复练习,主动探索,不断尝试、反思、巩固、调整、提高,努力掌握某方面的运动技术和技能,直至形成终身体育习惯的能力和行为。但是,自主学习并不等于绝对孤立地个体学习,在个人项目或集体项目的运动技术学习过程中,学生并不排斥与他人的接触,仍然需要教师的指导和点拨,需要同伴的密切配合和相互帮助。

2 高校学生体育课程自主学习具备的条件

2.1 强烈的学习动机

大学生身心发育基本成熟,对体育活动的态度比较积极,具有较强的体育运动倾向^[4],这种强烈的参加体育活动的欲望,推动着大学生积极参加体育学习和身体锻炼。此阶段的学生无论是出于强身健体、提高运动技能的动机,还是为了休闲娱乐、社会交往、心理放松,都表明他们已经具有较强的自主选择能力和独立性,并且在自定的体育活动动机的驱动下完全有能力进行自主学习。

2.2 显著的学习差异

自主学习的起因是由于不同的学习者在学习需求和过程等方面存在较大的差异^[5],正是这种原因,致使统一的体育课堂教学已经无法满足学生日益强烈并趋于多元化的学习需求。一些运动能力较强的学生或者已经具有一定运动技术水平的学生不再仅仅依赖体育课堂,开始利用课外锻炼的时间尝试、探索新的学习和练习方式,以进一步掌握运动技术,提高运动技术水平。此外,由于体育教学学时有限,学习内容单一的弊端,也导致一些有不同运动兴趣的学生开始寻找适当的方式,学习和练习与自己运动兴趣相关的内容。这些差异化的学习需要,推动着大学生自主参加体育学习和身体锻炼。

2.3 相对成熟的学习经验

大学生经历了小学、初中、高中三个阶段共 12 年

连贯的体育课程学习,小学阶段学习了简单的运动技术,掌握了基本运动技能,初中阶段学习了运动项目中的不同动作组合,至高中阶段已经系统、完整地学习了 1~2 项运动技能,为大学阶段的自主学习积累了一定的学习经验。高校学生可以借助已有的运动经验和水平,在学与用相互结合的过程中,触类旁通,自觉独立地掌握更多的运动知识与技能。

2.4 相对丰富的学习资源

丰富多彩的体育课程内容是满足大学生自主学习的前提条件。与中小学体育课程相比,高校体育课程内容资源更加丰富。目前各高校挖掘了许多体育课程内容资源,逐渐形成现代竞技运动项目、新兴运动项目和民族民间传统体育活动项目并存的课程内容体系。这些课程内容资源数量庞大,种类繁多,经过适当的加工、科学的改造,不仅能够满足课堂教学的需要,同时也能满足学生不同兴趣爱好、不同学习水平、不同运动能力对体育课程内容的需求,为开展自主学习提供丰富的学习资源。

2.5 开放式的学习环境

目前高校体育“三自主”教学方式的实施使体育教学交往的时间、地点、程序、内容更加灵活,无论是体育教师还是大学生都自主地、能动地、创造性地、平等地参与到交往过程中^[6],并使师生教学主动性得到大幅度的提高。此外,学生自发组织和管理高校体育俱乐部、学生体育社团、某类运动项目兴趣小组,聚集更多学生参与其中,给学生提供了自主活动的空间,学习过程则由参与者根据需要自行安排,成为了一种完全自主的学习形式。这种民主、宽松、开放的学习氛围,把机会和权利交给学生,使学生能够择其所好,行其所能,展其所长,较大程度上激励着学生主动地、有主见地从事学习。

2.6 既定的学习目标

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定了“增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标”,同时将课程目标划分为基本目标和发展目标两个水平,充分体现了差异教学的理念,确保所有学生都能具备基本的体育文化素养,达到基本的体育学习目标,同时关注学生的个性发展,使所有学生的特长得到进一步的发展^[7]。体育课程目标不仅是课程设计和课程实施的起点,同时也为学生的自主学习指引了明确的方向。理性设计自主学习目标,并且保持与体育课程目标的同步,使学生自主学习的导向更加明确,同时也为开展自我监控找到了着力点。

3 高校体育课程自主学习面临的问题

3.1 学生运动基础差,导致学习内容难确定

学生之所以能够进行体育课程内容的自主学习,必然建立在一定的运动基础、运动技术水平之上。若无中小学体育课程学习的积淀,大学体育课程内容的自主学习便无法深入。

体育课程的基本内容——走、跑、跳、投、攀爬、腾跃等各个基本动作之间并没有太强的联系性,建立在基本动作基础上的不同运动项目的知识体系之间无太多直接联系,它们之间大多是处于并联状态,各自独立,既非互为基础的关系,也非相互制约的关系。此种情况下,若各个学段课程内容的设置处于无重复状态,学生只是“蜻蜓点水”式地接触各类繁杂的课程内容,在还没有掌握某一项目的技术技能时便开始下一个项目的学习,浅尝辄止,最终导致在有限的中小学体育教学时间里,学生不可能掌握某一项目的运动技术。即使到了大学阶段,仍然有不少大学生体育意识和体育基础还相当薄弱,有的学生运动兴趣还没有稳固建立,有的学生还没有形成一项体育特长或者爱好项目,从而导致这部分学生自主学习的内容难以选择并且更难以稳定。

3.2 教师引导不力,致使学习目标模糊

学生自主学习通常在课上和课下两种环境中实施。体育课堂实行的“三自主”教学能够最大限度地发挥学生主观能动性,促进学生积极主动地参与教学活动。但是,如果没有教师的正确引导,如果不对体育课堂教学的目标、内容、方法、难度、标准、进度等方面做出明确的要求,学生的选课不可避免地带有一定的盲目性和随意性。一些学生热衷于选择运动强度较小、运动难度不大、考核要求不严的学习内容,致使学校里的技术课程教学越来越简单,许多对发展身体素质 and 增强体质效果很好的运动项目,因为没有学生选而停开,导致学校盲目求新、求异开设许多娱乐性项目。没有把社会需要和学科内在性质和谐地结合起来,片面强调学生兴趣,以致当前体育课“玩得多、学得少;追求乐趣多,实际效果少”^[8]。

课外形式的自主学习才是完全意义上的自主学习形式,但这种完全自主的学习并不是在没有课堂、没有教师、没有教科书的情况下进行的学习,它是课堂教学的必要延伸和有益补充。而当前大学生自主的课外体育活动并没有引起体育教师的足够重视和

悉心指导,很多教师在体育课堂上没有对学生的自主学习和练习给予必要的指导,没有帮助学生找到兴趣点,也没有布置课外练习的内容,致使学生的课外自主练习失去目标,无法收获较好的学习和练习效果。

3.3 有限的学习资源,限制了学生兴趣的扩展

体育场地、器材是体育教学的保证,也是自主学习所需的必要设施。国内许多高校体育场馆、器材设备短缺现象很严重,体育场馆资源开发利用的力度有限,无法保证正常的体育教学和学生的课外体育锻炼,既限制了“三自主”教学的正常开展,同时也限制了课外体育锻炼的发展。

教师是最重要的课程资源,然而,当前高校体育师资力量明显不足,尤其是“多专多能”的体育教师严重缺失。自主学习不能脱离教师的指导,而有限的教师资源,且仅限于篮球、排球、足球、乒乓球、田径等少数运动项目的“专”与“能”已经无法契合学生运动需求的多元化,一些教师在引导学生的学习兴趣时往往表现出力不从心,还不能满足为各种活动兴趣学生提供全面的专项教学与指导的要求。

“三自主”教学模式和课外体育自主练习方式都需要学生自主组合而成为一个新的学习集体。学生主体的再组合将具有相同兴趣和爱好的学生聚集在一起,有利于在体育技能练习时加强交流,但具有多元体育需求的学生需要在新集体中相互适应,这也是学生学习兴趣的调适过程。一些进取心强的学生有可能在与别人的强势比拼中迎难而上,而一些运动基础薄弱、兴趣不大、信心不足的学生难免会遇挫而止。

3.4 学生意志力薄弱,难以坚持自主学练行为

大学生选择学习内容,受体育观念与意识、兴趣爱好、小群体意识、选项的价值取向和目的性、自身的基础与条件、学习能力等主观因素和学校体育项目与内容的设置、教学组织形式与方法、教学质量、考核办法、体育消费水平、场馆设施、师资水平等客观因素的影响^[9],部分学生存在功利心理倾向,上课混学时,只求拿学分,不愿意选择有难度、有挑战性的学习内容,或者频繁更换学习内容,浅尝辄止,不能够深入学习某一项内容,致使自身所具有的运动技能一直停留在初步掌握动作阶段,学习层次无法提升,学习质量难以提高,极其不利于学生终身锻炼能力的发展和终身体育习惯的形成。

大学阶段是学校联接社会的接轨处,此阶段的学生会更多地思考人生方向,他们的大学生活少了些浪漫色彩,增添了现实成分,特别是就业的严峻、前途的

迷茫,使得他们无处缓解压力,生活方式中消极的成分增加^[10],当体育自主学习的兴趣与现实生活某些因素发生冲突时,一些意志力薄弱的学生甘愿放弃自己的运动喜好。

4 高校体育课程自主学习的优化措施

4.1 奠定自主学习的基础

自主学习建立在一定的运动经验基础上。大学生经过 12 年的中小学体育课程的学习已经掌握了某一项目的基本运动技术,在自主选择学习内容时不妨与已有运动经验相结合,准确自我定位,虚心学习,不断提高该项目的技战术水平。其次,学生在已经掌握和提升某一项目运动技术水平的基础上,进一步扩展兴趣,寻求和掌握新的适合自主学习的内容,积累运动经验,提高技术水平,为培养 1~2 项运动技能打下基础。此外,学生需要把学习、练习和应用结合起来,经常参与体育活动,培养良好的身体素质和坚强的意志品质。

4.2 加强教师的组织引导

体育教师是学生自主学习的引导者,责任心强、技战术水平成熟、教法灵活的教师普遍受到学生欢迎,并且能够在学生自主学习过程中起到示范带头作用。因此,教师应该严格要求自己,不断加强学习,利用教师业务培训、进修、交流等机会,主动提高专业技能水平。此外,教师引导学生自主学习时,要敢于放手,敢于留给学生充分的自由空间,充分尊重学生的兴趣爱好和个性发展,把握学生运动技能的认知规律,对学生学习的选择及自主练习形式加以必要的引导和控制,不应默认、纵容和助长学生怕苦、怕难、怕累的消极思想。

4.3 挖掘和丰富学习资源

开展体育自主学习,需要因地制宜地开发和利用各种课程资源,满足高校学生日益泛化的运动兴趣和需求。首先,利用校内现有体育资源,尽可能多地开设出学生喜欢的体育项目。其次,在改善学校体育教学资源条件的基础上,围绕激发学生运动兴趣,培养终身体育习惯,有计划、分步骤地拓展体育教学内容。最后,需要立足校本实际,打造学校特色,建设好“一校一品”,为学生的自主学习营造浓郁的氛围。

4.4 加强自我行为的监控

在高校体育课程自主学习过程中,从学习目标的确定延伸到学生个人学习行为的调控,乃至体育课堂教学任务完成之后的个人运动技术、技能的巩固、提高、运用,都需要学生理解体育课程的性质,对自我目标定向、学习计划制订和运动项目选择有清晰的认识,还要结合个人的运动技术水平,对自己的学习过程进行内部的主动控制和调节。因此需要做到:一是结合自己的运动需求,选择合适的学习内容,进行自发的学习;二是充分利用体育课程资源、时间、地点和节奏等可供选择的空間,在教师的指导下自由学习;三是在学习过程中约束和调整自己的学习行为,做到自律地学习。同时,需要学生主动地、有主见地去学习,为自主学习树立阶段目标,作为行为监控的参照系,定期检验自己的学习成效,而不是去放任自流、随心所欲地学习,更不是自由散漫地学习。

参考文献

- [1] 吴本连,季浏.论新体育课程中的自主学习[J].中国学校体育,2004(6):56-58.
- [2] 邓若锋.身体练习体验是体育学习的一种价值诉求[J].体育学刊,2013,20(6):65-69.
- [3] 傅健.体育认知形式与体育学习方式转变[J].体育与科学,2007,28(4):79-81.
- [4] 潘志贤,孙明兴,李犀.大学生参与体育活动的态度和动机的调查与研究[J].北京体育大学学报,2005,28(12):1636-1637.
- [5] 程晓堂.论自主学习[J].学科教育,1999(9):32-35,39.
- [6] 钱钧,史兵.高校体育教学中教学交往的缺失与建构[J].体育学刊,2010,17(1):45-49.
- [7] 朱红军.关于高校体育新课程理念及课程目标的思考[J].南京体育学院学报,2007,21(3):74-76.
- [8] 项立敏,张青.高校体育“三自主”教学产生的问题分析[J].体育学刊,2007,14(7):88-91.
- [9] 王锐.大学生体育选项课选项特征的研究[J].北京体育大学学报,2003,26(1):98-99.
- [10] 殷俊益,于玥,宋湘勤.大学生生活方式与心理健康的相关研究[J].中国体育科技,2010,46(3):128-133.

[责任编辑 江国平]