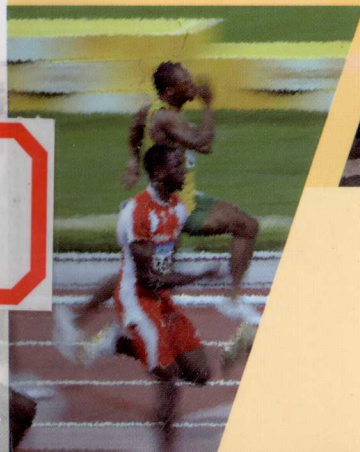
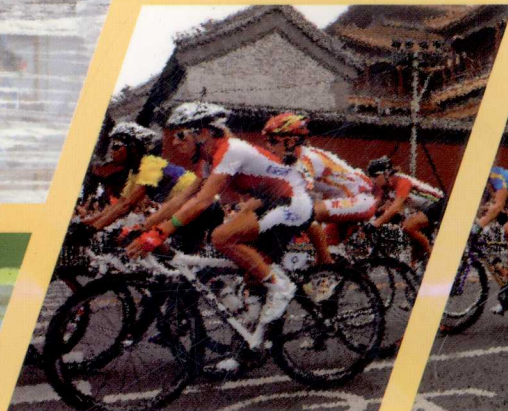


大学生

体育健康

孙增春 于志培 主编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生体育健康

Daxuesheng Tiyu Jiankang

主 编 孙增春 于志培
副主编 梁 浩 李 萌 沙 茜 赵永杰
参 编 王瑞良 刘玉涛



淮阴师院图书馆435722



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书融合现代体育与健康课程的最新教育理论,系统介绍了体育选项课程的模式、主要运动项目的基本技术战术、体育锻炼的方法、高水平竞赛的欣赏等内容。本书在“重实践、重应用”等原则的指导下,重点突出教材编写的创新性、时代性、多样性和实践性,力求达到课内易教易学,课外自由拓展的效果。

本书适用于普通本科院校和高职高专院校的体育教学,也可供广大体育爱好者业余学习之用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育健康/孙增春,于志培主编. —北京:高等教育出版社,2011.9

ISBN 978-7-04-033220-9

I. ①大… II. ①孙…②于… III. ①体育-高等职业教育-教材②健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第168627号

策划编辑 刘洛克 责任编辑 刘洛克 封面设计 张楠 版式设计 杜微言
插图绘制 于博 责任校对 王冰 杨雪莲 责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 三河市华润印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 12.5
字数 300千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2011年9月第1版
印次 2011年9月第1次印刷
定价 29.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 33220-00

前 言

本书依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》),结合近年来国内高等职业技术学院的办学要求和体育教学特点,广泛汲取最新同类教材的精髓编写而成。本书各章节均采用“项目综述”、“基本技术”、“规则介绍”、“项目欣赏”等模块编写,力求做到知识化、趣味化,以提升学生的体育学习兴趣。体育实践的具体方法和手段,更多的属于任课教师的运用范畴,同时也受篇幅的限制,因此本教材对这方面内容涉及较少。我们把本书重点放在技术技能的规范性上,试图通过对既定教学方法步骤的弱化,来为学生营造创新的思维空间,从而体现教材的启发性和实践性。

本书坚持“以人为本,健康第一,终身体育”的体育教育理念;注重将体育运动、健康教育与素质养成有机结合;注重引导和强化学生“每天锻炼一小时,健康生活一辈子”的意识和行为;注重学生专业和职业的不同需要。本书具有以下特点:

1. “健康第一”。把“健康第一”作为选编教学内容的基本出发点,与同类教材相比增加了健康教育、健康生活方式等内容。

2. 实用性强。根据高职高专学生的特点,选编内容力求少而精,讲求实效,并注意与中学教材的衔接。

3. 结构合理。教材体系的安排符合学生的认知规律,有助于学生学习。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂,方便教与学。

本书在编写过程中,参阅了众多的专业书籍和论文,在此向有关的作者致以诚挚的谢意。由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者批评、指正。

编 者

2011年7月

目 录

第一章 体育选项课程概述	1	第八节 毽球	104
第一节 高校体育教学模式的发展历程 ...	1	第九节 长拳	108
第二节 体育选项课的教学模式	5	第四章 主要时尚健身类课程的教学与 训练	116
第二章 体育选项课程的合理规划	7	第一节 健美操	116
第一节 理论课的教学重点	7	第二节 瑜伽	135
第二节 实践课的主要教学内容	8	第三节 太极拳	143
第三节 重要教学内容的学练方法	10	第四节 跆拳道	152
第四节 课程考试方法	11	第五章 主要休闲娱乐类课程的教学与 训练	159
第三章 主要竞技类课程的教学与 训练	14	第一节 拔河	159
第一节 篮球	14	第二节 保龄球	165
第二节 排球	28	第三节 高尔夫球	170
第三节 足球	38	第四节 轮滑	177
第四节 网球	50	第五节 跳绳	184
第五节 乒乓球	59	附录 大学生体质健康评分表	188
第六节 羽毛球	69	参考文献	195
第七节 游泳	82		

第一章 体育选项课程概述

第一节 高校体育教学模式的发展历程

一、教学模式及体育教学模式的界定

国内外对教学模式的研究已经有很长的历史了,由于其本身的复杂性,对它的理解出现了多种界定。人们通常引用的是美国的乔伊斯和威尔在1972年对教学模式的界定:“教学模式是一种可以用来设置课程、设计教学材料、指导课堂或其他场合教学的计划或范型”。苏联巴班斯基把教学模式称为教学形式和方法的不同结合,他认为不同教学形式和方法的相互结合形成了种种独特的教学模式。我国顾明远主编的《教育大辞典》中认为“教学模式是反映特定教学理论逻辑轮廓的、为保证完成某种教学任务的相对稳定的教学活动结构,具有直观性、假设性、近似性和完整性”。刘绍曾、曲宗湖等人所著的《现代教学论与体育教学》认为“教学模式就是在一定的教学思想指导下,围绕着教学活动中的某一主题,形成相对稳定的、系统化和理论化的教学范型”。吴也显主编的《教学论新编》中认为“教学模式是客观的教学规律体系在特定条件下特定的表现形式,是教学论真理在某一个具体教学过程中的一种映射、一个特例,是特定条件下教学系统结构和功能的统一”。有的学者还将教学模式界定为“教学的一种范型,在一定的教学思想或教学理论指导下建立的与教学目标、教学内容、教学程序、教学方法相联系的综合的相对稳定的策略体系”。

综合上述学者的观点,本书将教学模式界定为:在一定的教学思想或教学理论指导下建立起来的较为稳定的教学活动结构框架和活动程序。它是教学系统和教学过程的具体化、实践化,是教学形式和教学方法的结合,是提供如何最有效地达到既定教学目标的程序与策略,是教学活动的产物,是一定教育思想和理论的具体化、实践化。由于体育教学模式是教学模式的一个分支,故可根据教学模式的界定,把体育教学模式界定为:在一定的体育教学思想或教学理论指导下建立起来的较为稳定的体育教学活动结构框架和活动程序。它是依据体育教学思想和体育教学规律提炼出来的,具有典型性、稳定性的教学样式,即体育教学模式是一个教学过程结构和相应的教学方法的结合体。

一般而言,体育教学模式结构的组成要素包括以下两个方面。

第一,体育教学的指导思想。体育教学的指导思想是教学模式所赖以成立的理论基础,它使我们能够了解教学模式的来龙去脉。

第二,体育教学的预期目标。教学模式是为了达到特定的教学目标而设计的。教学目标是教学模式中的核心因素,它决定着模式的操作程序和策略等诸多方面。

二、体育教学模式的发展历程

体育教学模式是体育教育理论和教学实践得以沟通的桥梁,这种中介角色决定了体育教学模式在体育教学改革中的重要地位。了解体育教学模式的发展历程,对于体育教学实践的深化和体育教学理论的建设,将起到积极的指导和促进作用。

新中国成立以后,影响我国教育最深的是凯洛夫的教育体系,他试图以马克思主义认识论为理论基础,提出教学过程要按人类的认识过程来进行,分为感知、理解、巩固、应用四个阶段。在大环境影响下,体育课教学也以系统学习模式为主,讲解示范、分组练习、纠正错误、完整练习成为一套固定的体育教学模式,也称作传授动作技能教学模式。这种教学模式的优点在于:能充分发挥教师的主导作用,能按体育学科的逻辑系统循序渐进地进行教学,使学生掌握较为系统的体育技术技能。其缺点是:较难发挥学生的主动性和创造性,所谓的“注入式”就是这种模式的极端表现。传授动作技能教学模式在当前体育教学实践中被广泛地运用,在传统的体育教学活动中占主要地位,并以“常规”的形式流传下来,至今在现代体育教学实践中仍然占有一席之地。

改革开放以后,学术界对于体育教学改革进行了一系列研究与探索,这些研究与探索以多种体育教学思想的涌现为主导,通过学术争鸣使体育教学基础理论得以逐步完善,也推动了体育教学实践的革新,但理论的探讨与体育教学实际之间尚有距离。于是,许多学者试图将理论引入实践,用理论指导实践,这时就出现了以实用性为特征的体育教学方法体系。一方面,它大大提高了教学质量,然而人们在实践中发现,如果体育教学的改革只停留在教学方法上,那么,改革只能停留在表层而不能深化。

20世纪80年代中期,我国学者在现代教学论研究指导下,开始探讨包括体育教学指导思想、内容、方法、手段、组织形式等在内的教学整体改革——体育教学模式的改革尝试。最早的体育教学模式的研究,是引进国外有关教学模式的理论和实践的介绍性研究,缺乏对教学模式基础理论的阐述,并且教学模式的介绍也是片段的和零散的,缺乏整体性和系统性。随着对教学模式的认识和研究的深入,有关体育教学模式的基础理论在20世纪90年代以后才相继出现。比较有代表性的成果有毛振明的《体育教学模式论》、《关于体育教学模式的研究》,方建新、俞小玲的《关于体育教学模式的研究》,李晋裕的《体育教学模式的实验研究》,赵立、杨铁黎等的《体育教学模式与方法的理论与实践》、《体育教学模式群的结构研究》,董金昆的《体育教学模式研究的理论与实践——体育教学过程、模式研究成果报告》,关槐秀的《即兴展现体育教学模式》,阎忠厚的《五种教学模式在体育教学中的理论与实践探索》以及邵伟德的《体育教学模式论》等。这些研究探讨了体育教学模式的概念、本质、特点、分类、结构等基础理论,同时总结出一些具有体育学科特色的体育教学模式,如快乐体育教学模式、群体合作教学模式、发展体育能力教学模式、情景教学模式等,为体育教学模式的理论与实践探讨作出了较大的贡献,具有开拓和填补空白的意义。

体育教学模式在我国开展研究的时间并不长,尚处于起步阶段,对于体育教学模式的本质、概念、特点等还没有取得一致的意见,不但需要从理论上加以完善,而且需要在实践中进一步验证。

三、当代常见的体育教学模式

纵观体育教学模式的发展历程,大致出现了以下几种形式,现分别介绍如下。

(一) “三基型”模式

“三基型”模式是一种传统的教学模式,它注重体育基础知识、基本技术和基本技能的传授,重视增强学生体质,教学组织形式以原教学班为主。该教学模式的优点是注重发挥教师的主导作用,使学生能够掌握较为扎实的体育基本知识、技术和技能,对促进规范教学、培养学生意志品质和集体主义精神等方面有着积极的作用。其不足之处是教学内容有与中、小学重复的现象,教学死板,缺乏灵活性,忽视学生的主体性以及能力、学习兴趣的培养,不符合当前社会对人才培养的要求。

(二) 一体化模式

一体化体育教学模式注重增强学生体质,培养学生体育锻炼的意识和习惯,把体育课教学、早操、课间操、课外体育活动有机地结合起来。该教学模式的优点是:能促进体育教学和课外活动的有力衔接,增强体育教学和练习的整体性、连贯性,有利于培养学生体育锻炼的习惯和增强体质,也能使学校的体育场地和器材得到充分的利用,极大地丰富了校园体育文化生活。因此,这种体育教学模式较受学生的欢迎,是目前较为时尚的教学模式之一。然而这种体育教学模式对课外体育活动所需场地和器材量很大,而且使学校体育教学的工作量猛增,因此学校必须投入大量的资金修建体育活动场地和场馆,以及引进更多的体育教师。

(三) 并列型模式

这种体育教学模式注重调动学生的积极性和培养学生的运动能力,尊重学生的个体差异,因材施教,注重对体育基础不同的学生区别对待,并兼顾学生的兴趣、爱好,能满足不同水平学生的需要,有利于调动学生的学习积极性,在大学一、二、三、四年级同时开设基础课和专项选修课。然而采用该教学模式的难处是分班有些困难,必须对每个学生的运动水平和体育基础有比较全面的认识,同时对师资力量要求也较高,因为学习进度和难易程度不易同步,造成教师备课工作量加大。尽管存在这些有待于解决的问题,但这种教学模式在学生中反映较好且教学效果也较显著。

(四) 三段型模式

这种教学模式注重学生的体育基础、体育能力的提高以及体育锻炼习惯的培养。该模式具体的组织形式是将高校体育课分为三段:一年级开设基础体育课;二年级开设专项课;三、四年级开设体育选修课。这种模式表明体育在高校教育中占有非常重要的地位,是伴随学生整个大学学习阶段的一门课程,这有利于学生体育基础、体育能力和习惯的培养。但不足之处是在一年级不能照顾体优生,区别对待不够,学生的主体性体现不够,还是以教师为主导,学生仍是被动的;开设的层次多,对师资力量和场地、器材的要求也较高。

(五) 运动处方模式

此模式是指根据锻炼者的需要,按照其健康状况、身体机能和技术水平,运用科学原理,以处方的形式制定量化的运动方案。运动处方包括健身内容和锻炼方法的选择,运动中身体活动的负荷强度和运动频度的把握,锻炼时间的长短以及自我医务监督等。其优点是对学生身体锻炼的调控针对性强,由于学生健身运动效果能够及时反馈,所以可激发学生的学习热情。其不足之处是个性化强,处方因人而异,故处方量大,不同运动健身周期的运动处方制定复杂,可操作性不强。

（六）分层次型模式

这种教学模式在部分高校已得到师生的较高评价。这种模式注重遵循大学体育的基本规律,从学生的生理、体能和个性心理特征等实际情况出发,在总的教学指导下,建立多种教学组织形式,使学生有更多的选择余地。这有助于发展学生个性和创新能力,有利于形成生动活泼、主动学习的新局面,还有利于培养学生锻炼健康意识和自学能力。具体的教学组织形式是根据学生的体能状况及运动基础上的差异,按学生身体素质的综合评分和运动基础能力,划分教学层次班。这种教学模式能强化学生的体育意识、培养竞争意识,为终身体育奠定基础,在学习目标、教材安排、教学方法上突出因班而异、区别对待,重视了适宜性和针对性,最大限度地调动学生的潜在能力。它打破了系(科)和专业界限,使学生在体育课上广交朋友,提高了社交能力、自律能力和合作精神,为精神文明建设创造了一个相互学习与交流的良好环境,为教师在教学过程中实现目标管理创造了一个有利条件。但同时带来的困难也是客观存在的,比如各年级开课多了,管理起来很复杂,也很困难,而且对师资和场地条件要求很高。

（七）俱乐部制模式

俱乐部制体育教学模式在目前高校体育教学改革和发展过程中呼声很高,成为高校体育教学改革和发展研究中的焦点模式。目前采用这种模式的学校虽然不多,但部分选择这种模式的高校在改革试点的教学研究中也取得了显著的教学成绩和效果。其形式多种多样,内容丰富多彩,教学方便灵活,深受广大学生的喜爱。该模式注重培养学生的体育兴趣和提高学生的运动能力以及引导学生培养运动健身的终身体育意识。学生自己根据兴趣爱好和特长选择某项俱乐部和指导教师,不分自然班,俱乐部有各自的活动,上课时间固定或不固定。这有利于调动学生学习的自觉性和积极性,有利于学生树立终身体育思想,培养终身体育习惯。但这种教学模式的管理体制还不健全,部分锻炼价值比较高的项目所选人数不尽如人意,对各种运动场地和设备要求很高,学生的经济负担会有所增加。因此,目前采用俱乐部教学模式的高校并不多,主要原因就是受现在条件和经济因素的制约,其次是受观念和学校现有师资条件的影响。

（八）体育选项课模式

该体育教学模式又称为“三自主”体育教学模式和选择制体育教学模式,这种体育教学模式注重培养学生的体育兴趣和自由选择,以突出个性发展。其组织形式是自主选择上课时间、自主选择上课内容、自主选择上课教师,这是今后发达国家及我国采用的主要模式之一,也是体育教学的最高层次和级别。实行这种体育教学模式,就是把学校比喻成一个教育“大超市”,里面的“商品”琳琅满目,学生就是顾客,上什么课自己选,想听哪位教师的课自己挑,什么时候上课和做实验自己定,体优生还享有选专业的特权(限体育)。以此形式开展教学能充分调动学生的积极性、主动性,给不同层次、不同类型、不同环境、不同需求的学生提供了一个良好的发展平台。但这种教学模式对学校的师资、器材、场地、观念等其他配套设施要求都较高。目前,普通高校实行的上述主要体育教学模式各有风格和优势,但也各有不足。三段型体育教学模式是目前全国普通高校采用最多的一种,但相对来讲是属于比较传统的一种教学模式。俱乐部型、分层次型、体育选项课教学模式是当前高校体育教学模式中较优越的三种模式,具有强大的生命力,将成为我国高校体育教学的主要模式。本书主要介绍的是体育选项课教学模式。

第二节 体育选项课的教学模式

大学体育教学的内容应有自己的特色,不能与中小学体育教学的内容机械地重复。体育教学是学校教育不可缺少的重要组成部分,高等院校的体育教学是学校体育的最后阶段,高校体育教学的成功与否,关系到能否培养学生对体育产生兴趣、爱好以及养成自觉锻炼的习惯。传统的体育教学虽然是以增强学生体质为名,但在长期的实际教学中,却花费了相当多的时间传授运动的技术与技能,没有考虑培养学生自觉的锻炼意识,从而使学生处于一种被动的接受状态。

体育选项课教学是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出,“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式与探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间,在教师的指导下,学生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,营造生动、活泼、主动的学习氛围。”

随着“应试教育”向“素质教育”的转轨,要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理健康、心理健康、社会适应能力和提高大学生的生活质量作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不适应社会对现代人才的培养要求了。

体育选项课教学模式充分满足了学生的需要,激发了学生学习的动机和兴趣。对培养学生良好的体育习惯,形成正确的体育观念,提高大学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,体育选项课教学模式的构建,引入了市场经济的竞争机制,促进了管理和分配制度的改革,充分调动了教师教学工作的积极性,激励教师不断完善自己,提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

体育选项课教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸多国家的大学体育教育宗旨是:提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划,并强调“参与、竞争、自信、领导”,以培养大学的人文环境,这充分体现了大学体育目的的多样性。我国《纲要》中提倡的体育选项课教学模式也是追求上述目标的,即学校体育不仅仅是教育的一部分,也不只是健康,而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性,激发了学生学习的积极性和学习兴趣,推动了学校业余体育生活的发展,同时也构建了“教师、学生、课余体育活动”之间良性互动的体育教学体系,充分体现了以学生为主体、以人为本的教育理念。

实行体育选项课教学模式使教师产生了竞争意识,只有不断提升自身素质,积极进来充实自己,才能适应改革形势的发展和要求。另外,还要求教师了解学生的心理、生理特点,考虑来自全国各地的学生的体质差异、适应各种气候的能力以及少数民族学生的特点,教他们学会利用自己的优势,使他们成为其他学生模仿和学习的对象。体育选项课还有益于加强大学生之间的横向交流,适合其心理及个性的和谐发展。

首先,体育选项课是学生根据兴趣、爱好报名而组成的学习班级,通常一个选项课班中有几个专业的学生,体育兴趣相投,有益于大学生开展横向交流,提高社交能力,这对树立大学生的自信心也是极为有益的。

其次,体育运动是具有个性色彩的,每个大学生的兴趣与爱好、自身能力不尽相同,体育选项

课有益于学生相互之间取长补短,增进友谊,使其个性得到充分发展。

通过选项课教学可提高学生学习的兴趣和积极性。学生按自己的爱好、特长选择某一运动项目进行学习,由被动学习变为主动学习,兴趣极高,所以能够积极主动地去学习每一个动作并体会动作要领,体育的价值观也逐渐形成。因为学生对健身的兴趣逐步与自身的学习、生活相联系,学习积极性和兴趣得到提高,所以教师的教学质量也得到了提高。

通过选项课教学可提高学生运动技术水平。选项教学可以挖掘学生的潜能,在课堂上学生充分展示和培养自己的观察、模仿、记忆、思维、想象等能力,而且能对自己制定更高的目标,朝着自己的目标不懈地努力,不怕累、不怕苦,不但能掌握体育知识、技能,而且知道如何独立地学习新的知识、技能,进而提高了他们的运动技术水平。

通过选项课教学可增强学生的体质。以前在上体育课时,部分学生由于对体育课缺乏认识,所以对体育没兴趣,有的甚至干脆不参加,极大影响了他们的身体健康。通过选项课教学,学生可以选择自己所喜爱的和有特长的运动项目,能够全身心地投入,每一节课都特别认真,不仅动作掌握快,而且还提高了身体素质。

通过选项课教学可培养学生终身体育锻炼的能力和习惯。学生在选项课上的感受和以往的体育课不一样,因为所选的项目都有其目的,所以他们认真思考、观察体会,能够很快掌握锻炼的方法。通过师生间交流,学生逐渐提高了体育意识、欣赏品味、体育能力和学习兴趣,也培养了锻炼的习惯。这样,体育逐渐成为他们的一种生活方式,为其终身从事体育锻炼打下了坚实的基础。

第二章 体育选项课程的合理规划

第一节 理论课的教学重点

大学体育是学校体育的高级阶段,大学体育理论教学是大学体育教学的重要组成部分,是提高学生的体育实践能力、培养学生形成科学锻炼的体育意识的重要手段。大学生与中、小学生相比,在文化素养、理解能力和运用能力等方面有了更深层次的提高,而多年来,大学生体育理论知识的匮乏,与其在智力方面日益形成的优势形成了极为鲜明的对比。因此,高校体育必须重视理论知识的传授,使学生提高对体育的认识,掌握科学锻炼身体的原理与方法,在他们走出校门离开老师后也能够根据自己的年龄和身体状况选择适合自己的锻炼内容与方式,真正地实现终身体育的目标。

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,教育部于2002年颁布了《纲要》,并于2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。《纲要》在课程结构中明确规定:“重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,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。”

大学体育理论课主要是指在教室里讲授体育与卫生保健知识的理论基础课。下面将从高校体育理论课的教学形式、教学内容、教学手段以及教学评价等几个方面阐述体育理论课的教学重点。

一、教学形式

目前,大部分高校体育理论课的教学形式都采用“大班课堂教授”,或者在雨雪天气里集中讲授,或者在学期中大班集中讲授,教学时数往往达不到《纲要》的规定。

鉴于体育选项课教学模式自由、灵活的特点,在体育理论课教学过程中,可以在实践课中穿插理论知识教学。这样既可以解决学生在实践中遇到的新问题,通过实践中运用加强学生对理论知识的记忆,又能弥补体育教学课时的不足,增加学生的练习机会。可以举办各种形式的体育理论知识讲座,讲座在大学里是很寻常的事情,但体育知识讲座却并不多见,可以邀请体育院校的专家教授和社会上的体育工作者定期举行各种体育主题讲座,既可以活跃校园体育知识氛围,又能给广大师生带来新鲜的体育知识,同时还增大了学生自由选择的空间。可以开设体育理论选修课,要做到选修课内容广泛、知识面宽,可以采取多媒体教学等现代化教学手段,以吸引更多的同学。

二、教学内容

《纲要》第十九条明确指出:“体育课程教材的审定工作由教育部全国高校体育教学指导委员

会统一规划与组织,本着‘一纲多本’的原则,博采众长编写高质量的教材。未经全国高校体育课程教学指导委员会审定通过的体育课程教材,各地、各高校均不得选用,以杜绝质量低劣的教材进入课堂。”

根据大学生身心发展的特点,在高校体育理论课教学中,其主要内容应该侧重于以下几个方面:体育卫生保健知识与科学锻炼身体的方法、不同运动项目的技战术分析、不同运动项目的竞赛规则与裁判法、与学生所学专业相关联的体育理论知识、学校体育竞赛与组织、各个运动项目的体育欣赏、国际以及全国知名赛事赏析以及体育产业、体育经济学、运动医学等。要不断拓宽学生的体育理论知识面,使学生掌握和了解更多的体育知识。

三、教学手段

要尽量摆脱“板书加讲解”的呆板、原始的教学手段,采用现代化多媒体教学手段,集图、文、声、像于一体,提高学生的学习兴趣,结合各项目经典赛事集锦,进行相关内容的传授,同时强调师生互动,培养学生的主观能动性。

四、教学评价

由于体育理论课没有具体的考评标准,所以可以采用让学生写小论文的形式进行教学评价,其主体要围绕着本学期理论课的授课内容进行。这样不仅可以锻炼学生的写作能力、查阅和运用资料的能力,而且在一定程度上还能提高学生学习的积极性。

如上所述,高校体育理论课是高校体育教学的重要组成部分,应该摒弃以前只重视体育实践课教学的错误方式,要适当加强体育理论课教学,并要从教学形式、教学内容、教学手段和教学评价等几个方面把握体育理论课的教学重点。

第二节 实践课的主要教学内容

实践课程是实现体育教学目标的关键环节。学校体育要面向全体学生,要从绝大多数学生的需要与水平出发,充分发挥他们的潜能,全面提高他们的身体素质。不仅要让体育尖子生发展得更好,不压抑他们的体育特长,更要重视体育差生的发展。所以,实践课的教学首先应是基础性的教学,主要学习体育项目的基本技战术,教授学生基本的运动常识和保健知识,使基础比较薄弱的学生能够很快提高。基础教学中的各个环节都必须考虑并实施于实际教学中去。

进行基础性教学时,应根据当时学校的实际情况及学生的体育学习水平程度来决定,从而实现教学目标。因此,体育教师在这个环节中应该从以下几个方面进行考虑。

一、考虑学生的整体体育学习水平及身体素质

大学生经过小学、中学的学习后,各地方、各地区的体育教学情况不同,学生的体育学习状况也不相同,造成了学生的体育学习基础和学习水平存在着较大的差异,所以体育教师在制定体育教学教案时一定要将此实际情况纳入考虑范围。

二、要注重理论知识的传授

因为大学生毕业后直接参加社会工作,所以这个时期是培养学生体育与健康知识的重要环节。体育教师要在理论课上对这部分内容进行有效调整,设计出符合课程目标并适应学校实际的、适应不同课程开设需求的内容。这类相关知识不仅是技术知识,还应包括应用项目进行健身的知识和方法、项目的历史渊源与传统习惯,使学生建立很好的体育学习意识。

三、在传授基本技战术时要为实现终身体育打下体质基础、技能基础、兴趣基础

技能性内容包括全面发展身体的内容、竞技类内容、防身类内容、保健与生存技能内容。体育教师要采用现代化的教学方法、手段,教学示范讲解重点突出,尊重学生的主体性和差异性,场地器材设计要合理而新颖,有效地安排学生的运动负荷。

四、在高校体育课程中纳入具有操作性的内容

学生应在课堂上掌握的体育与健康知识能在课外活动、参加体育俱乐部及学生体育协会活动时进行实际操作,从内因角度来培养学生的体育意识和体育学习能力。

五、体育教师要注重教案的编写

这是教学工作的开始,也是最关键的部分。如果教案设计得好,那么教学一定会取得好的效果。关于教案的格式和写法,在实践中有多种类型,概括起来有表格式和文字叙述式两种。这两种格式各有其优缺点,表格式的各栏都有规定的内容,比较清楚,一目了然,但不如文字叙述式顺序书写容易。但在教学实践中,不必强求一致性,但应以便于教学,有利于提高教学质量为原则。另外,无论采用哪一种编写形式,在书写动作要领和要求时,应根据课程的目标和学生基础,在课堂内学生必须知道的而教师应当讲的,能用几句话或几个字写清楚的内容,尽可能采用术语口诀或简图,让人一目了然。

六、体育教学评价是教学中很重要的部分

大学体育需要培养学生终身体育意识和体育学习能力,而对于体育教学评价,工具用好了就能产生很好的效果。由于大学体育课程评价存在所涉及的教师与学生人数多、评价的领域比较广泛、地域差距较大等一系列问题,所以给大学生公共体育课程评价带来了一定的难度。大学的体育教学评价包括教的评价与学的评价。教的评价包括职业道德、体育专业知识、体育教学能力、文化素养,而体育教学能力又包括体育教学目标、体育教学设计、体育教学管理、体育教学水平等。但在具体教学中怎么运用,体育教师要根据实际情况来确定评价内容。学的评价包括对健康和体育的认知、运动参与、体育知识与技能的应用、社会适应能力,而大学生还要注重体能、学习态度、运动技术的应用、合作与情感等。

总之,体育选项课的基础实践课要十分注重理论知识和基础技战术的传授,将文化、健身、教学评价都很好地融合到教学过程中,为大学生打下坚实的体育理论和技战术知识基础,从而培养大学生的体育学习能力和终身锻炼的意识。

当大学生培养了基本的体育学习意识和体育学习能力,掌握了基础的技战术和理论知识后,

教学过程应该逐渐进入提高实践的课程,使大学生进一步提高体育学习兴趣和技能,加强培养体育锻炼的意识和能力,真正实现大学体育的教育总目标,为大学生以后在工作中进行不间断的体育锻炼打下很好的基础。

提高实践的课程,在教学过程中应该注意以下几方面内容。

(一) 在教学目标上,要根据大学生原有的基础技能水平提出较高的目标,也就是教学中提到的最近发展区。在领域目标上,将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展,使大学体育课程目标更加具体,操作性更强。体育教师应制定具体切合实际而又稍高于学生本身体育技能水平的教学目标。

(二) 在教学内容上,根据大学生的基础水平及特点,为他们留下更多的选择余地。体育教师在选择教学内容时,应该结合传统体育项目与现代体育项目,各取所长,制定出切实能够提高学生技术水平的教学内容。

(三) 此阶段为提高阶段,应该切实增加体育课的运动负荷、练习密度的设计。体育教师应该根据课程的任务、教学内容、大学生的情况及气候条件,确定体育课的练习密度、数量、时间、强度等方面的内容。

(四) 此时的教学手法应该与先前有所差别。教学不要刻意追求动作示范规范,不一定严格按照教学内容的教授程序,可以采用有针对性的教学手段将较高难度的动作传授给大学生,要重点突出,手法不拘一格。在掌握技术动作上提出更高规格的要求,使大学生更充分而自由地学习体育,并且有目的、有组织地进行教学竞赛或教学练习,从竞赛中使大学生的技能水平得到进一步提高。

(五) 在这个阶段除了提高大学生的技战术水平以外,还要通过一定的途径和形式使大学生将所学到的各种技能灵活地运用到体育锻炼与生活中去。如将所学的体育竞赛知识运用到教学竞赛或比赛中去,使大学生体会各个角色的职责,增强大学生的责任感,加强对大学生的独立锻炼能力、创新能力与心理素质的培养,充分发挥大学生的才能。

(六) 此阶段的体育教学评价要从侧重评价大学生的基本技战术转移到大学生的体育学习能力与综合技战术水平上,即体育教学评价应该将运动技术的应用纳入其中。此阶段也应该考虑运动处方,使大学生学会针对自己的实际体育学习水平为自己开运动处方,为大学生以后的工作以及科学而系统地进行体育锻炼打下基础。

所以,实践课程循序渐进地进行,是针对性地将大学体育选项课开展得更加科学合理,满足不同大学生的各个层次的需要,尊重大学生的差异性和主体性,切实地贯彻了大学体育与健康课程的各项要求。

第三节 重要教学内容的学练方法

所谓学练方法,就是大学生在获取知识、形成能力过程中所采取的基本活动方式和思维方法。显然,对于大学生来讲,掌握学习方法是十分重要的,正如我国著名教育家叶圣陶先生所说的:“一定程度上讲,能运用科学的学习方法,是学生具有自学能力的显著标志。大学生掌握科学的学习方法,形成学习能力,将有利于大学生更好地发挥天赋和才能”。体育课是一门以身体练习为主要手段以增进大学生健康为主要目的的必修课程,是为大学生终身健康服务的。因此,在

《体育课程标准》中就明确地指出:“通过本课程的学习,学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会学习体育的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯。因此,要注重大学生的学法研究,引导大学生学会学习。”所以,体育教师引导大学生掌握体育学习方法,形成体育学习能力的重要性就显而易见了。正如李岚清同志在全国教育工作会议上指出的那样:“对大学生不仅要‘授人以鱼’,更要‘授人以渔’,教会他们有效的学习方法,帮助他们获得打开知识宝库的‘钥匙’”。我们认为根据《体育课程标准》中所确定的“学习领域目标”,体育学习方法主要应包括获得体育知识的方法、掌握体育技能的方法、保持心理健康的方法和进行体育交际的方法。重要内容的学练方法应该从以下两个方面入手。

一、从健身性入手

健身性是建立在趣味性和竞技性基础上的。我们要在体育运动的健身性和竞技性基础上,针对年龄、性别、地域、气候、所处社会阶层、个性差异等,通过制定体育运动科学健身的运动处方,实现体育运动全民化健身。

二、从趣味性入手

兴趣是动力的源泉,因此,我们要坚持从体育运动的趣味性出发,发展趣味练习方法,采取借鉴与创编相结合的方法,结合本国国情,开发设计适合国情的趣味体育运动器材及趣味运动方式,使体育运动更广泛地走进人们的生活中,并且创建“三性合一”体育运动新体系。

第四节 课程考试方法

课程考试方法是通过体育教学评价的形式来体现的,而体育教学评价是体育教学中的重要环节。所以,体育教学评价评什么、怎样评价,直接关系到体育教学的基本观念和导向,事关大学生的进步与发展,影响到高校体育教学目标的实现。现行的体育教学评价模式出现了严重的偏差,存在着评价内容单一、评价工具和方法单调的问题,这些问题与体育教学评价的理念、方法、内容、指标等的不合理有着密切的联系。这些问题在很大程度上束缚了我们的手脚,妨碍了素质教育的实施和体育教学目标的实现。损害了许多大学生的自尊心和自信心,挫伤了许多大学生学习体育的积极性,阻碍了大学生体育学习的进步和发展。对教师的教学评价重教师的教学表演能力,忽视创造能力,忽视大学生参与体育课和体育活动的程度。高校体育教学评价模式总体的滞后已成为制约我国高校体育教学改革发展的主要瓶颈之一,体育教学评价改革势在必行。因此构建一个符合时代要求,真正促进大学生和教师发展的普通高校体育教学评价体系及具有可靠、可操作性的相应评价指标体系是十分必要的。

一、理论课程的考试方法

在评价内容与指标上,过去过多地依靠体育学科知识,特别是竞技体育的知识,而忽视对身心健康、运动参与、解决实际问题的能力、创新能力、实践或动手能力、良好的心理素质与体育健康的科学精神、积极的体育学习情绪等方面综合素质的评定,重在评价共性与一般趋势,忽视了个体发展的独特性。

因此依据大学生体育学习评价内容、指标的实证研究结果所构成的评价内容、指标、权重和评价量表与现行的大学生体育学习评价办法相比,具有一定的客观性、有效性和可操作性,体现了促进大学生全面发展和教师不断提高教学水平的评价理念,不仅关注大学生的体能、身心健康,而且要发现和发展大学生多方面的潜能,包括大学生在道德品质、体育学习的愿望和能力、合作与交流、个性与情感等诸多方面的发展,而不把运动成绩作为最主要的评价手段的要求。

根据课堂教学评价指标体系的实证研究结果所筛选的评价指标、确定的指标权重和设计的评价量表,基本上能反映体育教学过程的各个要素,克服过去对课堂教学评价过分强调体育教师的表现,将教师置于教学中心的位置等与现代教学理念不相符的做法,把评价教学的焦点从体育教师的“教”转移到大学生的“学”方面上来。大学生参与教学的机会、积极性,大学生对课堂的情绪体验、对体育教师行为的反应,大学生在教学结束时知识掌握和课堂中具体的合作探究行为等,成为判断一堂课是否成功的主要依据。编制的评价量表较准确地反映出体育教学过程中的各个要素,具有测评的有效性和可靠性,使用较简便,可操作性强。

二、实践课程的考试方法

在传统体育教育观念中,人们衡量体育教学质量的尺度只是一个运动技能。其结果是运动参与、身心健康、增强体质、适应社会往往流于形式,运动成绩被推到了至高无上的地位。在这样的氛围中要造就德、智、体、美、劳全面发展的健全人才,要造就具有丰富想象力和创造力的全新发展人才,无疑是“浊其源而欲流清,伐其根而欲叶茂”的空想。在评价方式与方法上,还是注重“量化”,而忽视实质评价;多采用传统的运动成绩方式,缺少体现最新评价思想的技术与方法;评价过程显得封闭、静态,缺乏灵活性与动态性。

因此,对选项课程中的实践课程的教学评价应该改进以上的缺陷,从体育选项课管理人员的角度来说应该克服如下几点。

(一) 要克服重视教师外在的工作表现而忽视评价的实质

受传统的体育教学思想和评价观念的影响,传统的体育教师教学评价,依据的理论还停留于评价体育教师在课堂教学中选用的教法、教学效果、教学组织以及教学语言、教学形态等单一层面的基本要求上,没有把培养大学生的素质与能力作为评价指标之一。体育教师受诸如此类的评价内容的指导,将注意力集中在体育教学的精心设计和教学技巧的运用上,集中在自己的教学表演是否“出色”上,片面地追求教学过程的天衣无缝、教学环节的完美无缺、教学形式的规范等,有时甚至违心地去做一些没有意义的事(如教案的字迹是否工整等),从而忽视了对大学生学习活动和课堂气氛的关注。

(二) 不能只重视大学生的学习成绩和达标率,忽视大学生的学习态度与积极性

传统的体育教师评价观认为,能使大学生达标率高、测试成绩好就是好教师。这不仅不利于体育教师专业水平的提高,还助长了体育教师的一些短视行为,把体育教师和大学生的发

展引向了歧途。为了追求高达标率、高分数,体育教师势必把教学内容和大学学生的学习捆绑于考试(或达标)这根“指挥棒”上。体育教学方法与内容的选择被考试这根“指挥棒”画地为牢,体育教师的创新能力和教学科研能力的提高根本无从谈起,教学中无暇顾及大学学生的学习兴趣和需要,从而使教师的育人功能付诸东流。