

贾 琴 谷 崎 主 编



# 体育教学

## 改革与创新

TIYU JIAOXUE GAIGE  
YU CHUANGXIN

陕西科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

体育教学改革与创新/贾琴,谷崎主编. —西安:陕西科学技术出版社,2005.12

ISBN 7-5369-4056-4

I.体... II.①贾...②谷... III.体育-教学研究 IV.G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 139993 号

---

---

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话(029)87211894 传真(029)87218236

<http://www.snstp.com>

发行者 陕西科学技术出版社

电话(029)87212206 87260001

印刷 西安工业学院印刷厂

规格 787mm × 1092mm 16 开本

印张 22.75

字数 200 千字

版次 2005 年 12 月第 1 版

2005 年 12 月第 1 次印刷

定价 55.00 元

---

版权所有 翻印必究

## 目 录

|                                           |             |
|-------------------------------------------|-------------|
| 充分发挥健美操运动的美学价值 .....                      | 王 霞(1)      |
| 创新是体育教学改革的动力 .....                        | 张卫东(5)      |
| 从“掌握学习”理论看我国教学观念的转变 .....                 | 唐铁民(8)      |
| 从体育健康课程的推行看体育教师的转型 .....                  | 胡永强(11)     |
| 当代高校开展武术选修课教学现状分析及对策研究 .....              | 李 明 朱战平(13) |
| 对第十七届世界杯参赛队所采用比赛阵形及其变化规律的研究 .....         | 李 鑫(16)     |
| 对民办高校体育课程设置的探讨 .....                      | 段 伟 王云升(21) |
| 对普通高校体育教学部分现状的思考 .....                    | 王 丽(24)     |
| 对陕西省民办高校体育教育定位的探讨 .....                   | 王云升 李东斌(27) |
| 对在西安工业学院成立陕西省《学生体质健康标准》信息管理中心的可行性分析 ..... | 陈亚麟(32)     |
| 对校园体育俱乐部文化的认识与思考 .....                    | 孙 莉(36)     |
| 非智力因素在体育教学中的影响 .....                      | 杨 沛(39)     |
| 高校体育专业基础理论课教学存在的矛盾及其对策 .....              | 代 红(43)     |
| 高校业余田径运动员心理训练初探 .....                     | 张 辉 卢 丽(46) |
| 构建系统、高效的校园课余体育管理机制,营造良好的校园体育文化氛围 .....    | 刘 利 梁晓华(49) |
| 合理运用体育游戏提高体育教学效果 .....                    | 王 霞(54)     |
| 混合式、开放式体育模式在中小学体育中的必行性与可行性 .....          | 孙彩丽 郑雪玲(59) |
| 基本姿态训练在高校健美操教学中作用初探 .....                 | 项丽娟(65)     |
| 健美操课学生创新能力的培养 .....                       | 何改玲(68)     |
| 教学中应注重提高学生的体育文化素养 .....                   | 王 刚 徐 波(71) |
| 开设“体质测评实验与实习”课程的意义和作用 .....               | 王 鹏(75)     |
| 民办高校开设羽毛球专项课教学的分析研究 .....                 | 赵 鹏 王云升(80) |
| 民族传统体育的现状与发展对策研究 .....                    | 李正恩(83)     |
| 脑组织中的一氧化氮与运动 .....                        | 李晓红 张团亭(88) |
| 女性在奥林匹克运动中地位的转变——奥运会中女性地位的提高 .....        | 刘 鹏(94)     |
| 浅述发挥民族体育中的素质教育功能 .....                    | 王维明(98)     |

|                                 |     |                 |
|---------------------------------|-----|-----------------|
| 浅谈大学生体育能力的培养·····               | 刘浩  | 贾斌(100)         |
| 浅谈对现代体育教学的发展模式·····             | 李青  | (103)           |
| 浅谈多媒体技术在体育教学中的应用·····           | 王鹏  | (106)           |
| 浅谈我校大学生体育锻炼主观能动性的培养·····        | 薛峰  | (111)           |
| 浅谈学校体育与社区体育的结合——兼论学区体育·····     | 曹海信 | 凌玲(114)         |
| 浅谈运动训练后的恢复·····                 | 张谨  | (120)           |
| 浅谈在体育教学中如何发挥学生的创造性思维·····       | 白永恒 | (125)           |
| 浅析对高等学校体育教学改革的研究·····           | 刘永浩 | (129)           |
| 女大学生肥胖现状及成因分析·····              | 王丽  | (133)           |
| 肉毒碱与减肥·····                     | 王茂利 | 张团亭 赵盛楠 阮凌(140) |
| 如何提高高校体育课的教学质量·····             | 崔立根 | (146)           |
| 赛艇运动技术的力学原理简析·····              | 孙明运 | 牛育鸿(149)        |
| 散手运动员赛前心理调整的研究·····             | 李正恩 | (153)           |
| 社区舞蹈在中老年健身活动中的调研·····           | 赵权  | (156)           |
| 沈阳市普通中学体育教师素质现状的调查研究·····       | 方程  | 李玲(160)         |
| 试论素质教育和学校体育教育的关系·····           | 赵权  | (166)           |
| 试论中锋拼抢篮板球技术·····                | 辛阳  | (170)           |
| 台球运动员竞赛中最佳心理品质研究·····           | 李玲  | 方程(173)         |
| 浅析唐朝武举制对中国武术发展的促进作用·····        | 王维明 | (178)           |
| 浅析西安市社区体育现状及其发展·····            | 代红  | (181)           |
| 新体育课程标准实施中体育教师业务素质的拓展·····      | 万炳军 | (184)           |
| 新形势下的田径运动在高校体育中的地位·····         | 何江  | (189)           |
| 转化体育差生的方法和措施·····               | 王晋  | (193)           |
| 在和谐社会下的体育城市文化构建·····            | 秦勇  | 奇大力(195)        |
| 运动与补糖·····                      | 文安  | (199)           |
| 校园团体操的创编与实践·····                | 翁亚萍 | 张向荣(204)        |
| 新形势下体育教学改革的几点思考·····            | 李青  | (208)           |
| 学校体育如何贯彻素质教育·····               | 李王君 | (212)           |
| 学校体育实施终身体育教育的途径·····            | 张卫东 | (214)           |
| 运动训练实践过程中的行动研究·····             | 陈红军 | 孙萌(218)         |
| 不同负荷运动训练对大鼠红细胞膜ATP酶活性影响的研究····· | 齐朝勇 | (223)           |
| 试论影响我国现阶段体育消费水平的因素·····         | 孔凡杰 | (229)           |

|                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| 体育教学对大学生心理健康的促进作用·····             | 钟 华 孙 莉(234)             |
| 体育教学情境下大学生的学业求助研究·····             | 高元元(240)                 |
| 体育教学中的校本课程教学研究·····                | 李忠义 张献忠(243)             |
| 体育教学中实现学生主体地位的认识与实践·····           | 王 晋(247)                 |
| 体育教学重在创新·····                      | 秦 勇(252)                 |
| 跳高教学中的情绪调节·····                    | 令 宝(256)                 |
| 我国居民体育消费行为决策过程的理论研究·····           | 王 震(261)                 |
| 西安工业学院学生体质健康状况分析与对策·····           | 王 斌(267)                 |
| 西北地区社会体育专业人才培养及就业现状调查·····         | 何 江(274)                 |
| 现代排球运动系统整体功能态的生理学分析·····           | 曹瑞化 曹海信(277)             |
| 浅谈对体育隐性课程的认识·····                  | 南 建(284)                 |
| 体育学院女子篮球专修队员体型特征对专项技术水平影响的研究 ····· |                          |
| ·····                              | 蒋荣丽 谢宜轩 张明军(289)         |
| 构建大学体育教学督导机制·····                  | 王 震(294)                 |
| 非体育院系普通高校体育学科建设现状与对策研究·····        | 张海军 王 震(299)             |
| 全民健身与大学体育改革·····                   | 孙 萌 孙彩丽(305)             |
| 青少年独生子女化对我国竞技体育的挑战·····            | 卢 丽 张 辉(309)             |
| 2005“盛世杯”陕西省大学生拉拉操比赛队形编排分析 ·····   |                          |
| ·····                              | 郭海霞 尤 锐 王 硕(313)         |
| 论新课改环境下的体育教学·····                  | 王 珂(317)                 |
| 高校体育教育应当重视培养学生终身体育的能力·····         | 贾 琴(320)                 |
| 田径运动员赛前心理训练的研究·····                | 葛丽娜 郑雪玲 何 立(322)         |
| 体育系男生心功能特征分析与评价·····               | 王 浩(326)                 |
| 体育专业大学生心理健康状况调查研究·····             | 杨华薇(330)                 |
| 陕西省水上运动基地运动员损伤的调查与分析·····          | 文 安(336)                 |
| 我国足球科研现状的统计分析·····                 | 李 鑫(341)                 |
| 足球运动员赛前心理障碍成因分析及训练方法 ·····         |                          |
| ·····                              | 岳海侠 王 浩 倪宏竹 石 红 尹 伊(346) |
| 浅析情感教育在大学体育教学中的应用·····             | 曾孝云 王正军 段英政(350)         |
| 背越式跳高弧线助跑与起跳的技术训练方法及理论析因研究·····    | 孔朝晖(354)                 |

# 充分发挥健美操运动的美学价值

王霞\*

(西安工业学院体育部,陕西 西安 710032)

**摘 要:**高校健美操教学的目的任务不仅要求增强学生的体质,促使青少年身体各部分的发展和技能的提高,而且还要注意培养学生的体型美、姿态美、动作美和心灵美,使他们不但形成健壮匀称的体格,端正健美的姿态,轻捷的动作,落落大方的风度,还要可以培养学生的理解美、鉴赏美、评价美和创造美的能力。

**关键词:**健美操;美学价值;美学教育

健美操是综合性、艺术性很强的体育运动项目,融体操、舞蹈、音乐为一体,具有丰富的美学内容。

健美操为人们创造大量的审美客体。人体是最美的艺术品,千姿百态,是人们对自身长期追求完善的结果。美存在于人的一切活动中。在健美操运动过程中,存在着大量美。通过健美操活动,可使人体外形更加匀称和谐,体态更加刚健、优美,动作有力而柔软,富有力度感,实现自我美的愿望,成为他人的审美客体。

健美操创造着审美主体。健美操动作,是由各种类型的难度动作有序地编排、巧妙地组合而成。群体的配合,位置队形的变化,配之以强而快的乐曲节奏,构成一幅刚健、优美、丰富多彩的动态画面,给人欣赏;并把自己看到的形态美、姿态美、动作美、服饰美和听到的音乐美结合起来,在情感上进行调整疏理和谐,自我欣赏,得到美的享受。

健美操创造审美能力。对美的享受、美的领略、美的捕捉,离不开审美客体,同时还取决于主体是否具有审美能力。一个人审美能力除了与社会条件、经济地位、文化素质有关外,还受自我身体条件的限制。参加健美操运动,人们改变着自我的形体、姿态等身体条件,并在健美操优美动作的影响下,不断地进行着提高感知、情感、想象、理解等审美活动,创造审美能力。

## 1 健美操运动的产生和发展始终和美相结合

1.1 健美操的出现除了经济与社会的发展外,是人们在丰衣足食之后,追求自身的完美,包括内心的、外在的美形成了一种社会需求的结果

健美操是近 20 年来新兴的一种体育运动项目。第二次世界大战以后,无论战胜国与

---

\* 王霞,女,1978年5月出生,陕西西安人,助教

战败国的经济都在发展与复苏。随着科学技术的进步,生产力的迅速发展,居民生活水平显著提高。劳动时间的缩短使人们有了更多的休闲时间去从事各种体育、娱乐、休闲活动,以抵御现代文明病对人体的危害,于是各种各样的以健身为目的的体育运动新项目不断涌现。

健美操的出现与发展除了与上述娱乐与休闲项目有其特点外,人们还在丰衣足食,追求自身的完美,包括内心的、外在的美等方面形成了一种社会需求,也成了人们的潜在欲望。现代传播手段的普及与微细恢弘表现,加速拨动了人体需求自我完善的节奏。健美操迅速风靡了发达国家与发展中国家。“T”型台名模的身影,各种竞技项目优秀选手的风采,都使追求人体美的不同年龄层次的人们选择适合自己的方式来完善自己。

美的形态可以分为生活美(现实美)与艺术美两大类。生活美又分为自然美与社会美。自然美的顶峰为有机生命的美。在有机生命中最美的是人体。人体是有机自然界几百万年进化的产物,是极复杂而又完美的结构。人们所欣赏的、追求的身体美,是经过人类创造性生活,改造世界的能动性实践活动及其在现实中的实践而形成的。正是因为作为一个感性具体存在的人体美有着一个族类的共同形式,所以才使在人体美基础上展现的健美、健美操有着全人类的共同特征。

## 1.2 健美操发展到今天,美已经是健美操的本质属性

由于健美操内涵诸多的艺术因素,因此给人美的享受是带有综合性的,动作美是健美操美的核心;体型美是动作美的基础;音乐美、服饰是健美操运动必要的条件;精神美是动作美的灵魂;人体美是健美操美的本质。健美操按照美的规律塑造自身体态(自我),同时也按照美的规律来编排创造人体动作和表演动作。

健美操之所以能够成为一项独立的体育运动项目,它有别于其他运动项目而且有自己的个性,自身的特殊性。健美操是体育与艺术相结合的产物。正确地认识和理解健美操的特征必须从体育与艺术两大范畴高度加以分析和研究。健美操是表现美的人类运动,美是健美操的本质属性。

首先构成健美操的物质材料是人体,人体是健美操美的物质基础,它是以人体动作、姿态、情绪、机能为主要手段。创编者、创编工具、创编成果三者都是人本身。人既是审美对象,又是按照美的规律编排健美操的人。健美操运用活生生的材料——人体,人体是世界万物最美的部分,因此,健美操首先引起的美感是物质材料。

其次,健美操是体育与艺术、体操与舞蹈、音乐相结合的产物。体育之健,艺术之美构成了健美操各种的形式。一套操的核心是由形体的、动作的、节奏的、情绪的、技能的组成健美形象。通过这个形象表现人类自我,表现人的本体。

再者,健美操内涵的诸多的艺术因素(舞蹈艺术、音乐艺术、造型艺术、表演艺术、创作艺术、美术艺术等),并伴有浓厚的情感色彩。它用韵表现时间的美,用线条造型表演空间的美,用人的躯体产生时间和空间的美。既有视觉,又有听觉兼有时间性和空间性,它存在于表演的一瞬间中。转瞬即逝的,可以说是在审美主体(观赏者、裁判员)的视觉中完成。这种视觉直观是通过人体的有节奏的动作姿态为媒介,满足美的要求,唤起美感,使

人得到美的满足和精神享受。

## 2 在健美操课堂教学中,应更好地进行美学教育

### 2.1 加强教师自身素养,应用美学教育

#### 2.1.1 树立自身的形象

在健美操教学过程中,蕴藏在教学内容中的美能够通过教师的演示,以及学生的仿效得以表现,使教学美和体育美完整地结合。在健美操教学中进行美学教育,教师自身形象至关重要。学生的年龄愈小,教师本身的形象就愈高大,其影响就愈深刻,而且是潜移默化的。学高为师,身正为范。教师的角色应该从传授者、权威者转换成辅导者、支持者,无论是传统体育教育还是现代体育教育都强调教师的引导作用。由此可见,我们体育教师应该在早期的教育教学中努力以自身完整的形象感染影响学生,以至学生自觉地端正其行,陶冶其情;并融会贯穿到自己的学习锻炼中去。

#### 2.1.2 以美来启发诱导

教师创造与运用语言艺术来传达信息,体现出“美”的最佳效果。启发诱导学生的审美意识,要求教师深入了解“美”,并能客观地分析这种有意识的“美”的探索,在我们的教学中是否引起足够的重视。“境始于亲”,这个“亲”首先是教师的亲和力,或者说是教师与学生之间的一种默契。无疑,健美操教学中包含着美的因素除了教师的仪表美和教态美,教师的讲解语言和示范动作美外,还有教学方法和教学手段美,教师通过人体自身的优美动作来教育学生,使他们在欣赏人体的运动美中得到美的熏陶,从而接受新的动作。学生通过仿效来掌握这个新的动作,这一过程就是对优美动作的理解和掌握。因此,教师通过传授正确的审美意识、审美经验和审美情趣,提高了学生的审美能力,促进了动作的规范化,也就提高了教学质量。

### 2.2 结合教学实际特征,创设美的环境,设置优美的情境,应用美学教育

一个卫生、优美、新颖、实用、安全的教学环境有效地影响着学生的学习情绪,让学生受到自然美的滋润,唤起学生对美的追求心灵感应,从而产生跃跃欲试的冲动。

情境作为客体存在于教学时空,有一定的情境和思想性能引人入胜,但一般情境适合中低年级的学生,因为他们在意识水平的发展上还不够成熟,他们区分不了造出的情境和现实生活中的情境,中高年级的学生意识水平发展较成熟,就要求教师能有一定的指挥和引导的艺术了。

### 2.3 激发学生的成功美感

体育教学具有内容多、范围广、实践性强等特点,是加强美学教育的有利因素,而健美操教学的实践性主要体现在学生的参与,学生的参与性是否强,却主要取决于学生对成功

美的感受,感受越强则参与性越高,从而激发学生对体育运动的兴趣,也就提高了学生的学习兴趣。因此在健美操教学中应加强学生对成功美的感受。

## 2.4 培养内在美

健美操运动要求人体不断克服体力和精神上的障碍,培养人的刻苦、顽强、勇敢、果断、自信心等意志品质。如健美操教学中教学比赛,不仅是学生体力和智慧的角逐,而且也是精神意志、思想和作风的较量。在紧张激烈的竞赛中,学生所表现的顽强拼搏、夺取胜利的精神以及诚实、谦虚、友好、协作、文明礼貌等优良道德作风,不仅给人以美感而且也提高了学生在学习生活中勇于战胜困难的信心。

因此在健美操教学中,要挖掘其蕴藏的美学因素,既有外在美的锻炼,又有内在美的培养,身美与心美紧密结合起来,除了讲解的语言、示范的动作外,组织教学的技巧也要讲求艺术性,做到形式多样、活泼,使学生在融洽、欢乐、舒畅的环境下学习,让学生从中欣赏感受到群体的团结、友谊、合作的美;参赛者竞争、奋进、拼搏的美;胜利者欢快和失败者悲壮的美而激发学生学习兴趣,提高教学质量。

## 参 考 文 献

- [1] 刘叔成,等.美学基本原理[M].上海:上海人民出版社,1984
- [2] (美)理查德·舒斯特曼.实用主义美学[M].彭锋译.北京:商务印书馆,2002
- [3] 胡小明.走出困境的体育美学[J].体育与科学,2004(1)

# 创新是体育教学改革的动力

张卫东\*

(西安工业学院体育部,陕西 西安 710032)

**摘 要:**体育教学创新是师生互动的结果,以“健康第一”为指导思想,注重培养学生自主创新能力,养成终身锻炼身体的习惯,师生更新教学理念,发挥教师的主导作用,注重自身特色的形成,在不断改进教学方式、方法上,让学生终生受益。

**关键词:**创新;体育教学;主体与主导

## 1 体育课程的设置

体育课程的目标将定位于 21 世纪社会人才的身心全面发展的结构之中,使学校体育成为以“健康第一”为指导思想,成为终身体育的入门期。体育课程不再是被人们误解为单一的身体训练,更倾向于训练情感、意志、个性等的心理素质。“增强体质”是高校体育改革应遵循的主要目标。确立“健康第一”的指导思想,在促进学生身体和技能发展的同时,还必须养成锻炼身体的意识、能力和习惯,并获得心理和感情上的满足,即体现“多功能”的特点。就目前状况而言,合理选择教学内容,科学安排身心运动负荷,采用新颖的组织教法,仍是符合高校体育教学实际的基本概况。体育课程设计以学生发展为主,体育课程的改革,除了因材施教以外,个性化依然是课程改革的目标,没有个性化就没有创新。

我国高校的体育教学一般都包含必修课和选修课。必修课是指同一年级的所有学生都必须学习的内容;选修课是指允许个人自由选择体育项目内容。必修课是为保证基本体育教育目标和任务的实现。从 2000 年以来,在全国教育工作会议上,确立了“健康第一”的指导思想后,高校体育课程由竞技体育转为健康体育,出现了健康体育、娱乐体育、休闲和趣味体育等。据调查,各高校大学生在选择体育项目上,首选的是乒乓球和羽毛球,其次是健身操、体育舞蹈、武术散打、套路、篮、排、足、游泳和保健课等,而田径、体操两大体育项目就没有学生选。通过近几年的高校体育教学的运行,我认为确立了“健康第一”的指导思想是正确的,但是要防止从一个极端走向另一个极端的误区,处理好竞技体育和健康体育的辩证关系,也就是健康体育的项目占的比重大,而不是不要竞技体育,大学生掌握了体育的基本技能跑、跳、投后,学习健康体育会更有利于以学生为本的发展。通过与四届大学生一年级的学生交谈,学生在高中阶段,学校为了追求升学率,学生体质锻炼留于形式,甚至有的学校体育课停上。所以,适当地安排大学生体质锻炼课是有必要的。大学生在校两学年,四学期体育必修课,把第一学年第一学期体育课程安排体质锻炼的短跑、长跑、跳跃和投掷课,它的课时占总学时的四分之一。其他三学期课程安排再让

\* 张卫东,男,1957 年 3 月出生,陕西绥德人,副教授

学生选择健康体育项目,并掌握两门以上终身受益的体育课目。这样安排体育课程较为合理。既提高大学生的基本身体素质的能力,又提高了大学生体质健康测试率。在基本身体素质练习中,培养学生锻炼的方法和习惯,为更好地掌握终身体育项目铺平了道路。我们应当把竞技体育、健康体育、体育文化有机地结合起来,如果用“健康第一”的指导思想来排斥竞技体育,把体育文化宝库中的一块瑰宝拒之学校体育大门之外,势必造成恶劣的后果。

选修课是必修课的延伸,而不是重复。使学生对自己喜爱的体育项目更深层次地学习,以适应学生多方面的需求。要加强对选修课的指导,使选修课成为发展学生个性和树立终身体育观念的重要方面。必修课和选修课也要与课外活动紧密地结合起来,加强课外活动的管理和检查,可以增长学生的体育知识和技能,同时也能增强学生的体质和健康,能培养大学生锻炼身体习惯。

## 2 教师的主导作用和学生的主体作用

学校体育教育学生与教师的关系,即主体与主导的关系。未来教育越来越明显的特征之一就是学生发展的主体性、主动性将显得越来越重要。但是,这决不意味着教师的主导作用可以削弱。

在学校体育教学中,学生在体育教学中的主体地位体现得如何,关键取决于教师的主导作用发挥得怎样,因为教学的一切活动主要是由教师来设计的。教师在体育教学中的主导作用任何时候都不可忽视。教师的主导作用对学生的主体作用可分为不同阶段:学生在小学、初中和高中阶段,教师的主导作用相对而言就比较强。因为,限于学生的身心特点、认识能力、自我学习、管理能力不是很强,随着教育过程的延长,学生的不断成长,各项能力逐步提高,教师的主导作用在逐渐减弱。学生进入大学或者研究生阶段,学生的各项能力已经具备,教师的指导作用、主导作用在教学过程中逐渐减少到最低的程度。

学生在学习任何一门课程时,分为前期和后期,教师的主导作用也同样从前期到后期在逐渐减弱。教师授新课时,在课堂上的讲解和示范活动就会相对多一些,具体体现了教师的主导作用。教师需要一个步骤接一个步骤地教,学生也需要一个步骤接一个步骤地学才能掌握。这时即使给学生自由发挥的余地,也会由于他们还没有掌握基本“工具”而根本无从去发挥,这时给太多的自由反而妨碍了学生自主性的发挥。而进入复习课和游戏课上,教师主要组织学生进行练习,充分发挥学生的想象力、创新能力和个性发展,具体体现了学生的主体作用。但是,有的课看起来很活泼,学生玩得很热闹,其实老师只是站在旁边看,而不加任何指导,那么,这种课上教师的主导性并没有充分发挥出来。所以,不管是新授课、复习课和游戏课,不同的教材其主导性的表现形式就会不同,应该辩证地、客观地把握教师的主导作用和学生的主体作用。

学校体育教学改革时,教师在确定教学目标、教学要求、教学进度、教学难度以及考核标准的时候,要根据绝大多数学生的水平来制定,这是我们进行工作的依据,不管是教学还是课外活动都应该如此。我们要处理好三种学生的关系,即绝大多数学生、体育尖子生和体育差生。在面向全体学生必须包括体育尖子和体育差生,在培养他们的体育能力和

锻炼习惯时,也要发挥体育尖子生的特长,使这些学生得到更高的发展。同时特别是要多帮助、指导体育差生,使他们能从厌学心理转变为主动学习,并最终掌握体育技能,完成体育考试,这种示范效应会调动、激励更多的人积极、主动地学习体育。

总之,体育教学就是教师教与学生学的统一活动,两者是不可分割的同一事物的两侧面。教学既不能重教轻学,也不能重学轻教,两者没有孰重孰轻的问题。教学效果是多因素综合作用的结果,在一定的条件下,会使教与学的某一方面突现出来,这实际上是教学过程优化的结果。要使学生学好,既要充分发挥学生的主体作用,又要充分发挥教师的主导作用。教与学的关系是相互促进、相互制约、相辅相成的辩证统一关系。

### 3 创新是搞好体育教学改革必然

在新的教育改革的形势下,素质教育对学校教育、特别是学校体育所提出的要求中,首当其冲的是体育教师的观念要转变。体育教师转变观念,就会适应新的环境,就会用新的思想意识去影响学生,这是创新的先决条件。由于教师在教学观念上,满足现状,思想意识守旧,采用自认为很好的一套教学模式,创新就无从谈起。

当前,我国体育教育改革不断深入,素质教育、体育与健康教育的先后推出,新的教育思想和教学理念日新月异,对在不同教学理念指导下的不同教学模式和教学方法也在全面尝试中。作为体育教师,首先,对当前教育改革的理论背景,教育思潮向等宏观形势把握上必须清楚。即传统的应试教育思想向素质教育思想的转变;中心的教育观向以人为本的教育观的转变;竞技体育教学向着健康体育教学的转变。应试教育下的体育教学重视了体育知识、技能的传授,而忽视学生体育能力的培养;重视运动技术、知识的积累,而忽视学生对体育的理解与需求。其次,当前体育教学研究方面都有哪些新成果、新观念,这些都是体育教师必须要搞清楚的问题。提高主导思想的认识,树立了新的教学理念,你在体育教学模式、方式和方法上的创新,就不会走入误区,你的体育教学改革的新思路、新方法,在教学的实践中就会派上用场,提高教学效果。再次,教师确定了体育教学改革的大目标,在深入钻研采用什么教学方式、方法,使学生爱学,并尽快学会是关键,根据学生的需求,注重培养学生的体育能力,养成学生锻炼身体的习惯,达到增强体质,终身受益。这个目标的完成必须经过长期、反复的教学实践活动来实现,而不是一朝一夕就能完成的事情。

总之,体育教学改革创新的过程应该是:①树立“健康第一”的指导思想,转变体育教师的观念,确立体育教学改革的大目标。②提高体育教师学习能力、研究能力和创新能力,不断改进教学方式、方法,大胆地、反复地教学创新实践。③不断改进的体育课程教学效果评价体系等。

#### 参 考 文 献

- [1] 曲宗湖,杨文轩.学校体育教学探索[M].北京:人民体育出版社,2001
- [2] 秦长辉.关于“体育与健康”教育背景下的体育师资教导理念的更新[J].南京体育学院学报,2003(3)
- [3] 张振华.体育教师对“学校体育改革中几个理念问题”的看法[J].中国学校体育,2002(1)

# 从“掌握学习”理论看我国教学观念的转变

唐铁民\*

(宁夏回族自治区固原一中,宁夏 固原 756000)

**摘要:**布卢姆的“掌握学习”理论被称为“乐观的教学理论”,它从教育者的观念上打破了对学习者及其学习的看法,改变了教师对教学过程、教学方法、教学评价的认识。使学生对自己、对外部世界的评价发生了深刻的变化。这一理论对更新教学观念,深入进行教学改革,具有积极意义。

**关键词:**布卢姆;掌握学习;教学观念;教学改革

我国教育工作者在不断总结教学经验的同时,借鉴国外先进的教学理论,积极地进行教学改革,取得了可喜的进展和成果,但同时也遇到了这样或那样的问题,使教学改革无法深入进行。教学改革首先应注意教学思想、教学观念的更新改造,注重学习现代教育科学,用现代化教学的科学理论来武装头脑,来指导教改,摒弃陈腐的、落后的、片面的、僵化的教学思想。笔者试图以美国教育家本杰明·布卢姆的“掌握学习”理论来探讨我国教学观念的转变。

## 1 “掌握学习”理论的内涵

布卢姆的“掌握学习”是以人人都能学习这一信念为基础,以基础能力和能力倾向各有差异的学生组成的集体为前提,以教学目标达成为准则,以形成性评价为主要手段,以传统的班集体教学为基本形式,辅之以经常的及时反馈和提供个别化的帮助。以及所需要的额外学习时间,使所有学生都达到预定学习目标的一种教学理论。

学生成绩呈正态分布在教学中一直被看作是正常现象。但布卢姆提出,正态曲线事实上并非神圣不可动摇的东西,它是一种最适合于机遇和随机活动的分布。教育是一种有目的、有意图的活动,如果我们的教学是富有成效的话,学生成绩分布应该是与正态分布完全不同的。实际上我们甚至可以断言,成绩分布接近正态分布时,说明我们的教育努力是不成功的。大多数学生(也许90%以上)能够掌握我们必须教授的事物,教学的任务就是要找到使学生掌握所学学科的手段。

布卢姆认为学习程度是学生实际用于某一学习任务上时间量与掌握学习任务所需时间量的函数。学生在现实中表现出学习程度的差异,正是由于该生所需的学习时间量与实际所消耗的时间量的差异所致。这两种学习时间量主要受以下5种变量制约。

### 1.1 允许学习的时间

指学习机会,即给予学习者用于该课题的总时间量。布卢姆认为学生要达到掌握水平,关键在于花在学习上的时间量。学习速度的快慢是由能力倾向决定的,但如果学生把

\* 唐铁民,男,1968年7月出生,宁夏固原人,中教一级

所需要的时数都用于学习,而且有足够的时间去学习,绝大多数学生都能达到掌握水平,而且,如果教师和学生能有效地利用时间的话,绝大多数学生学习某门学科所需要的时间可以大大减少。

### 1.2 毅力

指学生愿意花在学习上的时间。布卢姆认为,学生的毅力是同学习的态度和兴趣联系在一起的。当学生发现他的努力是有奖励的时候,他很可能对该学习任务花更多的时间。相反,如果学生在学习上受挫折,他必然会减少用于学习的时间。

### 1.3 教学的质量

即对于学习任务要素的表达、解释与顺序的安排趋向于最适合既定学习者的程度。可以假设,每个学生也许需要十分不同的教学类型、质量,才能达到掌握水平。

### 1.4 理解教学的能力

指学生理解学习任务的性质和他在学习该任务时所需要遵循的程序的程序的能力。布卢姆认为,只有改进教学以适应每个学生的需要,才可能有助于学生对教学的理解。

### 1.5 能力倾向

是学生掌握学习任务所需要的时间量。布卢姆承认学生的能力倾向确实存在着差异,而且这种差异与学习结果有关。布卢姆提出,只要有足够的时间,所有学生都能掌握学习任务。即能力倾向是学习速度的预兆,而不是学习可能达到的学习水平的预兆。

## 2 “掌握学习”理论与教学观念的更新

布卢姆的掌握学习策略为教育理论和实践的研究工作开辟了一个新领域,也为教师进行教学和科研提供了一种有效的手段。更为重要的是,掌握学习理论改变了传统的教学观念,使教育者对教学的诸多问题有了新的认识,为教学改革提供了新的思路。从教学方面来看,布卢姆的掌握学习理论对教学观念的转变具有积极的作用。

### 2.1 改变了传统的学生观

布卢姆的“人人都能学习”的信念改变了传统的学生观。在教学中,教师们相信,由于学生个体间存在不同的差异,决定了学生掌握技术动作有所不同,总有少部分学生是不能掌握的。只要这部分学生的人数控制在一定比例内,教学仍然是成功的。布卢姆的这一看法改变了传统的学生观,否定了对学生分等级的做法,相信每个学生都是能学好的。事实上,如果我们对学生潜在的智力寄予信赖并长期抱有希望,那么,这种期望在教学过程中会通过各种渠道传递给学生,被学生感受到,继而唤起学生内在的动力,产生主观努力,最终必然产生巨大的“期望效应”。

### 2.2 改变了师生只关心终结性评价的做法

“掌握学习”理论重视学习过程的诊断,改变了师生只关心终结评价的做法。教学应

该侧重对学习过程的评价,并把评价作为学习过程的一部分。评价的目的不是要对学生  
进行分等或给个成绩,而是要了解学生是否已掌握教学内容,帮助学生解决疑难问题,同  
时也要了解教学中的不足,以利于改进教学工作。更为重要的是,教学过程中形成性评价  
高度重视学生的自我评价,摆脱了学生被动地接受评价的局面,充分发挥学生的自我评价  
在学习中的积极作用。

### 2.3 改变了教师在教学中把重心放在中等水平学生身上的做法

布卢姆提出教学应适应每个学生的需要,改变了传统教学中教师把重心放在中等水  
平学生身上的做法。在教学中,许多教师在力求寻找一种最佳的教学方法,最好的教学形  
式,以适应目前集体教学的需要,教师所针对的对象常常是中等水平的学生,教师们认为,  
只要教学方法的选择能适应中等水平的学生,让学生掌握所教的知识,那么教学是成功  
的,对于那些不能掌握教学内容的学生,则归咎于不同的差异所致。

### 2.4 改变了传统的学习观

布卢姆强调通过提高教学质量来减少学生掌握某一学习任务所需要的毅力,改变了  
长期以来教师利用各种手段使学生增强学习毅力的做法。在学习中,我们常常强调苦  
学,教师所做的事情是如何让学生努力去克服困难,增强毅力。教师要求学生不厌其烦地  
反复练习一些技术动作,直到学生完全失去兴趣,最后成为一种机械的模仿,结果造成学  
生伤病严重,感到学习苦不堪言。殊不知,在教学中,教师完全可以换一种方式,即变苦学  
为乐学,让学生感到自己要学,而非教师要我学,只有学生愿意学习,有兴趣学习,才可能  
使学习活动持之以恒。所以,重要的是如何通过教学来减少学生完成一定的学习任务所  
需要的毅力,而不是怎样使学生增强学习毅力。

### 2.5 改变了学校只为部分学生提供成功地学习的体验

布卢姆提出今天的学校必须努力确保所有学生取得成功地学习的体验,改变了传统  
的只为部分学生提供成功地学习的体验的做法。今天的学校要保证绝大部分人掌握必需  
的知识、技能,获得成功的学习体验,这对于个人来说,是学会生存的能力,对社会来讲,是  
其发展的必备条件。

## 3 结论

现代社会提倡终身教育。学校教育要“以人为本”,通过“掌握学习”理论为学生以后  
的不断学习、适应变化的社会打下一个良好的基础。使受教育者既有良好的人格品质,又  
有坚实的知识和技能。掌握性学习能提供学生学习的热情并能发展起终身的学习兴趣。  
研究证明可以明显提高教学质量和学生综合素质,能够协调同步对学生进行身育、心育和  
才育。

### 参 考 文 献

- [1] (美)B·J·布卢姆.教育评价[M].上海:华东师范大学出版社,2002
- [2] 施良方.学生认知与优化教学[M].北京:中国科学技术出版社,2001

# 从体育健康课程的推行看体育教师的转型

胡永强\*

(西安工业学院体育部,陕西 西安 710032)

**摘 要:**体育健康课程标准是为了提高全民族的素质而制定的。它是素质教育的具体实施。“健康第一”是课程标准的指导思想和教育目标。这个教育目标要通过身体发展、运动参与、运动技能、心理健康、社会适应这五大领域来实现。从这个教育目标可以看出:体育健康课程标准对教育教师的思想观念、角色转换、知识储备、综合能力提出了很高的要求。

**关键词:**健康课程标准;教师转型

## 1 指导思想

课程标准是素质教育的具体实施过程。这就要求体育教师有很强的素质教育思想和“健康第一”的教育思想观念;摆脱传统的体育教育思想的束缚;敢于创新、尝试未知,勇于接受新思想、新观念、新的挑战。认真细致地学习课程标准,尽力了解课程标准的精神,直到掌握课程标准的精髓。这是实施课程标准的前提。只有领会了课程标准的精神实质,才可能有效地实施课程标准,达到“五大领域”的教学目的和“健康第一”的教育目的。

## 2 角色转换

在传统体育教学中,体育教师更多是扮演着领操员、示范者、技术指导的角色。现在的课程标准要求体育教师在传授运动技术的同时,还应该是一名心理工作者、社会工作者、身体形态塑造者、身体机能培养者。如果体育教师还是以传统的角色来实施课程标准的话,那么,既完成不了课程标准的教学目标,更达不到课程标准的教育目标。实施课程标准将是一句空话。

## 3 知识储备

由于课程标准的教学目的包括五大领域,它涵盖多种学科的知识,因此,在实施课程标准时,体育教师必须掌握相关的学科知识。从狭义上看,它包括哲学、教育学、心理学、社会学、关系学、伦理道德、体育理论、运动训练学、运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、运动营养学、体育测量与评价、体育统计与分析、体育教学内容的筛选与编写、与课程标准相适应的教学文件的编写以及各运动项目的技术技能战术理论知识,等等,并且要有灵活运用知识的能力。从广义上讲,课程标准是众多学科相互渗透交叉的一门学科,体育教师掌握的知识量越广、越大,运用知识的能力越强,对实施课

---

\* 胡永强,男,1977年1月出生,陕西西安人,讲师

程标准越有利。因此,体育教师要不断地、自觉地更新知识,学习新知识,同时要能在实际中加以运用。懒惰的、投机取巧的、不思进取的、因循守旧的体育教师迟早会被时代淘汰的。

## 4 综合能力

除了更新观念、转换角色、扩展知识外,课程标准还要求体育教师有更强大的综合能力。

### 4.1 提高领会课程标准、文件精神、更新观念的能力

任何一个新的变革,无论从形式或内容上,都会对传统的思想提出挑战和突破。作为实施者的体育教师必须要学习钻研新内容,认真领会其精神实质。不受传统思想的束缚,从思想观念上真正来个大的转变。如果在思想观念上还是因循守旧,那么,在实际工作中就不能按要求来实施课程标准。这是实施课程标准的前提。

### 4.2 知识的获取是为了运用知识,使工作更有成效

如果为了学习而学习,学而不用,不如不学。在不断自觉学习的同时,要提高运用知识的能力,做到学有所用。所以,体育教师既要有获取知识的能力,更要有使用知识的能力。

### 4.3 课程标准将各学段分为六级水平

在教学中根据学生身体素质、技术基础情况来分层次教学,这实际上是区别对待原则的具体化。在实施中,突出的一个问题是体育课组织的多元化。这种多元化要求体育教师有非常强的驾驭课的组织能力、应变能力、控制全局的能力。否则,体育课就会是一片混乱。

### 4.4 由于实施水平教学,学生毕业时要求达到相应的等级水平

那么,体育教师的技术技能不能再满足于简单的平面教学,要高于相应的水平等级。即体育教师要深化自己的技术技能,各运动项目的理论知识、技术战术;从多方面选用、创建新的、有效的、合适的教学方法。这就要求体育教师有高精深的运动能力和创新的、进行立体的、全方位的教学能力。

### 4.5 心理健康和社会适应是重要的教学目标

可以这样讲:课程标准能否最终得到落实,取决于这两个教学目标的成功与否。既然要求学生有健康的心理和较强的社会适应能力,那么,体育教师首先自己要有健康的心理、良好的心理调节能力、健全的人格和健康的社会适应能力。试想:一个心理有阴影、人格不健全、思想不健康、协作意识不强、合作精神缺乏、有孤僻怪异性格的人,他能胜任这个工作吗?课程标准的制定,诠释了身心健康者的内涵。要培养教育身心健康的接班人,施教者必须自己首当其冲应该是身心健康的人,否则,贻误后人,贻误治国大计。在新时期的变革之中,体育教师应该尽快转型,深化充实自己,以适应改革的需要。