

# 学校体育卫生研究

——1999 年广西大中专院校体育卫生优秀论文选编

主编 陈先乐

广西师范大学出版社

# 学校体育卫生研究

——1999年广西大中专院校体育卫生优秀论文选编

主 编 陈先乐

副主编 许明荣 黄小鹏 关怀东

王家林 郭李治

广西师范大学出版社

·桂林·

### 图书在版编目(CIP)数据

学校体育卫生研究:1999年广西大中专院校体育卫生  
优秀论文选编/陈先乐主编. —桂林:广西师范大学出  
版社, 2000.8

ISBN 7-5633-3056-9

I. 学… II. 陈… III. 体育卫生-文集  
IV. G804.3-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40302 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市中华路 36 号 邮政编码:541001)  
(电子信箱:pressz@public.gippt.gx.cn)

出版人:萧启明

全国新华书店经销

南宁民族师范学校印刷厂印刷

(广西南宁市长岗路 27-1 号 邮政编码:530023)

开本:890 mm × 1 240 mm 1/16

印张:12 字数:414 千字

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

印数:0 001 ~ 1 000 定价:25.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

# 目 录

## ●高校体育

### 蓬勃发展的二十年

|                                  |         |      |
|----------------------------------|---------|------|
| ——广西发展学校体育卫生工作总结报告 .....         | 黄小鹏 郭李治 | (1)  |
| 关于跨世纪体育教育专业专科教材编写的思考 .....       | 王传三     | (4)  |
| 根据壮汉族大学生体质发育特点改革体育教学 .....       | 庞标琛     | (8)  |
| 广西师院体育成绩管理软件的开发与利用 .....         | 唐 枫 王显生 | (11) |
| 对我校体育系艺术体操专项课教学内容改革的研究 .....     | 刘 洁 廖会军 | (15) |
| 关于龙舟运动员几种心理训练方法及其效果的研究 .....     | 刘德琼     | (19) |
| 谈谈高校体育如何与社会体育接轨 .....            | 张辉明 阳国诚 | (22) |
| 浅谈体育院校如何在教学中实施素质教育 .....         | 唐华义     | (24) |
| 分级教学在排球普修课中的应用 .....             | 张 永     | (26) |
| 试述影响排球发球成功率的心理因素及训练方法 .....      | 钟 雯     | (30) |
| 我校学生体质调查与分析 .....                | 何寿六     | (32) |
| 体育教学对独生子女大学生不良心理因素的调适探讨 .....    | 颜丽君     | (35) |
| 谈高校体育课的成绩评定 .....                | 周斌星 曾建勋 | (37) |
| 关于业余训练在广西竞技体育优势战略中的思考 .....      | 卢 存     | (39) |
| 篮球比赛中失分的原因及对策 .....              | 覃祖宝     | (42) |
| 教师与学生之间心理沟通的探讨 .....             | 卢 存     | (43) |
| 目前我国部分高校成人教育学校体育工作状况的调查与研究 ..... | 韦军湘 蓝 兰 | (45) |
| 对影响男、女标枪运动员运动成绩技术指标的研究 .....     | 郭 强     | (48) |
| 心理训练方法在武术教学中的应用及研究 .....         | 覃明路     | (52) |

## ●高校卫生

|                                   |             |      |
|-----------------------------------|-------------|------|
| 单纯性肥胖儿童影响因素及其健康状况的配对研究 .....      | 王家林         | (55) |
| 环境污染与青少年生长发育关系的研究 .....           | 王家林 黄 皓     | (59) |
| 广西艺术学校新生 HBV 感染调查 .....           | 沈燕燕 劳道新 黄艳秋 | (62) |
| 乙肝转阴汤加免疫调节治疗 HBV 携带者 204 分析 ..... | 鲁开义         | (64) |
| 对 102 例结核菌素强阳性反应者投药的效果分析 .....    | 李翠荣         | (66) |
| 自制克鼻灵 I 号滴鼻液治疗过敏性鼻炎 216 例 .....   | 包明虎         | (68) |



|                                        |         |      |
|----------------------------------------|---------|------|
| 广西师大 3666 名新生胸部透视结果分析·····             | 林 勇     | (70) |
| 我院门诊处方中使用抗菌药物的调查分析·····                | 黄碧霞     | (71) |
| 广西玉林师专学生休退学原因分析·····                   | 李丽娟     | (73) |
| 大学生健康教育·····                           | 何绍芳     | (75) |
| 心理护理在学校医务工作中的点滴应用·····                 | 梁志菊 罗柳春 | (78) |
| 联用颅痛定、654-2、地塞米松治疗肾绞痛 18 例分析·····      | 林叶就     | (81) |
| 氟哌酸注射液致严重不良反应一例·····                   | 黄艳秋     | (82) |
| 浅谈如何提高注射工作效率和质量·····                   | 廖菁菁     | (84) |
| 素质教育中健康教育意义浅析·····                     | 廖晓霞     | (86) |
| 壮族大学生体质健康状况分析(1979-1998 年 20 年观察)····· | 古朝昆 潘宁敏 | (89) |
| 浅谈在校学生的麻疹预防·····                       | 苏伟俊     | (91) |
| 外伤后不同时期应用活血药治疗效果观察·····                | 陆德崇     | (93) |
| 自拟消风饮治疗过敏性疾病 30 例·····                 | 陈 斌     | (94) |

## ●中专体育

|                                                 |         |       |
|-------------------------------------------------|---------|-------|
| 充分发挥育人功能 深化中师体育素质教育·····                        | 赖福芬     | (95)  |
| 试论多媒体技术在体育教学中的开发利用·····                         | 黄 坚     | (98)  |
| 体育“创造性教学”模式初探·····                              | 唐仁洁     | (100) |
| 试论多种趣味练习法对提高女生耐久跑能力的影响·····                     | 韩桂南     | (103) |
| 小学低年级体育教学应“三化”·····                             | 罗兰珍     | (105) |
| 对培养青年体育教师教学能力途径的探讨·····                         | 刘红玲 龙建民 | (107) |
| 对中等学校体育教学模式中专项选修课的研究·····                       | 黄秋玲     | (109) |
| 论短跑的途中跑技术的经济性和实效性·····                          | 倪昭林     | (111) |
| 浅谈主体性在体育教学中的实现·····                             | 黄玉宁     | (114) |
| 中师体育教学审美教育初探·····                               | 杨红军     | (116) |
| 培育体育市场促进体育消费增长·····                             | 曾繁雄     | (118) |
| 浅议中专学校学生篮球意识的培养和提高·····                         | 曾繁雄     | (120) |
| 培养师范生终生体育意识之我见·····                             | 杨子锋     | (123) |
| 乒乓球不同类型打法技术定量组合模型初探<br>——直拍左推右攻打法技术定量组合的研究····· | 劳中兴 黄勇标 | (125) |
| 略论学校体育与素质教育·····                                | 刘 菁     | (127) |
| 略谈目标教学在体育教学中的应用·····                            | 罗艺敏     | (129) |
| 21 世纪学校体育发展前瞻·····                              | 梁年凤     | (131) |
| 以“学生为主体”的中师体育课堂教学模式探讨·····                      | 陈凤春     | (134) |

|                            |         |       |
|----------------------------|---------|-------|
| 进行排球防守反击训练的体会·····         | 苏锡访     | (137) |
| 浅谈讲解与示范在体育教学中的运用·····      | 梁 丽     | (138) |
| 浅谈体育教学中的德育教育·····          | 李 娜     | (140) |
| 这一片未被开垦的土地                 |         |       |
| ——浅谈中等农业学校的形体教育·····       | 张汝深     | (142) |
| 百米跑训练测验成绩方差分析初探·····       | 黎桂彬     | (144) |
| 试论兴趣在体育教学中的作用·····         | 黄友军     | (146) |
| 艺术体操在中专体育课中的作用·····        | 周子凤     | (148) |
| 学生在学习掌握体育技能技巧过程中的心理初探····· | 邓 云     | (150) |
| 中小学田径教学现状初探·····           | 叶宇阳     | (152) |
| 学校体育教学中的德育渗透·····          | 全 敏     | (154) |
| 浅谈心理因素对中生掌握技术动作的影响·····    | 叶显芳     | (156) |
| 负重与徒手训练对提高学生跳跃能力的作用·····   | 覃方华     | (160) |
| 浅析体育教学中实现素质教育的几个环节·····    | 王志华     | (163) |
| 以学生为中心的中师体育教学重构·····       | 黄春玲     | (165) |
| 浅谈非投掷臂在投掷最后用力中的作用·····     | 李荣芳     | (167) |
| 如何根据女生特点上好体育课·····         | 何雄甫 陈 茹 | (169) |
| 双杠分腿坐前滚翻成分腿坐的教法探讨·····     | 刘 书     | (171) |
| 改革中师体育考核方式,促进教学过程改革 ·····  | 易飞仁     | (173) |
| <b>●中专卫生</b>               |         |       |
| 学生健康档案数据库的设计与应用·····       | 谭征生     | (175) |
| 广西儿童少年时期的骨龄现状与选材·····      | 刘志弘     | (177) |
| 浅谈运动损伤与心理因素的关系·····        | 邓 云     | (179) |
| 中专女生经期身心健康保健探讨·····        | 阮 青     | (181) |
| 后记·····                    |         | (183) |

# 蓬勃发展的 20 年

## ——广西发展学校体育卫生工作总结报告

黄小鹏 郭李治

(广西壮族自治区教育厅体育卫生艺术教育处 南宁 530022)

**摘 要:**1980 年我区召开了“全区学校体育卫生工作经验交流会”贯彻扬州会议精神。这次会议是我区学校体卫工作拨乱反正的转折点,也是开创新局面的新起点。

20 年来,由于我们狠抓了建立健全各级体卫组织机构,认真贯彻落实学校体卫工作两个《条例》,加强体卫队伍与体卫设施建设以及体育教材、健康教育教材建设等,使得我区学校体育卫生工作得到蓬勃发展。

**关键词:**学校,体育卫生工作,蓬勃发展

**Abstract:** The meeting of experience exchange on school physical education and health work in Guangxi Zhuang Nationality Autonomous Region was convened in 1980 to act in the spirit of Yangzhou meeting. The meeting was a turning point which brought order out of chaos of this work, and also a starting point for further progresses. In recent 20 years since organizational structures of all levels are established and perfected, “TWO RULES” about school physical education and health work are implemented, as well as the team, equipment and teaching material of this field are furtherly strengthened, the school physical education and health work in our region is presented scene of vigorous development.

**Key Words:** school, physical education and health work, vigorous development

### 1 引言

我区教育厅等四厅委于 1980 年春召开了《全区学校体育卫生工作经验交流会》,贯彻 1979 年扬州会议精神。会议彻底批判了“四人帮”否定与篡改党的教育方针,干扰破坏学校体育卫生工作的罪行;交流了坚持社会主义办学方向,认真做好学校体育卫生工作的经验;表彰了先进集体与先进个人。这次会议是我区学校体育卫生工作拨乱反正的转折点,也是开创我区学校体育卫生工作新局面的新起点。贯彻扬州会议精神以来的 20 年,是我区学校体育卫生工作得到蓬勃发展的 20 年。

### 2 20 年来广西发展学校体育卫生工作的主要成绩与经验

#### 2.1 加强领导,建立组织机构,从组织上保证学校体卫工作顺利开展

随着教育事业的发展和对学校体育、卫生保健工作在教育中重要地位认识的提高,我区各级教育行政部门逐步加强了对学校体卫工作的领导,成立了组织机构,配备了专职干部。据 1998 年统计,我区县以上

教育行政部门体卫管理(教研)人员共 110 人,其中自治区级 5 人,地市级 24 人,县(市)级 81 人。这支管理人员队伍为发展学校体卫工作发挥了重要的作用,从而使学校体卫工作在各级教育部门的领导与管理下得到加强与发展。

#### 2.2 贯彻落实两个《暂行规定》和《条例》,推动学校体卫工作深入开展

为了贯彻学校体育与卫生工作两个《暂行规定》和两个《条例》,我厅和卫生厅、体委密切配合,采取宣传动员、印发实施方案和检查评估细则、组织检查验收、召开现场会、总结表彰先进等行政措施,使全区各级各类学校领导提高了认识,能从全面贯彻教育方针和依法治校的高度来认识贯彻落实两个《条例》的重要性和必要性,从而使全区学校体卫工作得到深入开展,并涌现一大批先进学校。至 1998 年,获贯彻落实两个《条例》优秀学校的有 696 所,1890 所和 2664 所学校分别被评为良好和合格。

#### 2.3 狠抓基础建设,为发展学校体育卫生工作创造条件

体卫人员与体卫设施是发展学校体卫工作的物

质基础和必备条件。扬州会议前,我区学校体卫人员缺乏、设施简陋的问题十分突出,为此,各级人民政府、教育行政部门和学校为改变这种状况作了很大努力,并收到了显著效果。

我们将 1990 年和 1998 年全区学校体卫人员与体育设施的情况对比如下:

2.3.1 体卫队伍:1998 年全区学校共有专职体育教师 12912 名、卫生人员 3156 名,比 1990 年分别增加 5415 名(增长率为 72.21%)和 1559 名(增长率为 97.62%)。

2.3.2 体育设施:1998 年全区学校风雨操场共 2243 间,比 1990 年增多 1620 间(增长率为 260.03%);标准田径场有 245 块、非标准田径场有 2816 块,比 1990 年分别增多 117 块(增长率为 91.41%)和 1133 块(增长率为 67.32%);游泳池有 59 个,比 1990 年增多 35 个(增长率为 145.83%),等等。

以上对比说明,自贯彻两个《条例》以来,我区各级各类学校体卫队伍不断壮大,体育设施明显改善。同时,我们采取多层次多形式抓师培工作。如:举办中小学、中专、高校体育教师和卫生保健人员培训提高班或专题讲座、研讨会等,共办 16 期,受训人员约达 6080 人次。又如:定期(每两年)分别召开各级各类学校体育或卫生学术论文报告会。据统计,至 1998 年获奖论文作者共有 965 人次。通过培训与论文报告会,促进了体卫人员的业务素质与科研能力的提高。

此外,为了帮助各学校建立健全体卫工作各项规章制度,提高管理水平,我厅于 1999 年春又一次印发《广西中小学体育卫生工作管理常规》(试行)的通知。管理常规共 20 项,内容包括两个《条例》、体卫组织及人员的职责、教学常规、体卫器材设备配备目录和保管使用制度;学校环境、教室、食堂、宿舍等卫生制度;还有反映学生达标率、近视与龋患率曲线图等(曲线图由学校逐年统计绘制)。以上这些管理常规印制成二开大的挂表(图),学校必须张挂上墙,使之起告示和督促的作用,并定期进行检查执行情况。可以预料,广西学校体卫工作管理将向制度化和规范化方向发展。

2.4 加强体育课程建设,组织教学观摩,不断推进体育教学改革

体育课教学是学校体育工作的中心环节,又是完成学校体育工作任务的主要途径。因此,必须加强体育课程建设工作。

2.4.1 组织编写体育教材。1985 年我厅根据教学

大纲,结合我区实际,编写出版了广西中小学《体育》(试用)课本。1990 年编写出版了广西普通高校《体育》教材。1993 年按照我区实施《九年义务教育全日制小学、初级中学课程方案(试用)的通知》精神,重新编印了中小学《体育》课本以及《小学教学辅导》。以上课本师生人手一册,从而结束了广西学校没有体育教材的历史。

2.4.2 组织教学观摩与评比,交流教学经验,推进教学改革。自 1988 年以来,举办中小学观摩教学与优质课比赛共 7 次,执教教师约 300 人次,参与观摩的教师近万人次;组织大中专和中小学优秀体育课与优秀教案评选共 5 次,参加教师共 600 多人次,获奖教师 130 人次。对以上获奖者均予以了通报表彰、奖励,有效地调动了广大教师的积极性和创造性,推动了教学改革深入开展。

2.4.3 组织高校体育课程评估。1992 年我厅组织人员对全区高校体育课程建设进行评估,按评估指标体系和评估细则与评分标准,在各校自评的基础上区评估组检查评估。结果广西大学、广西师院获全国优秀标准;广西医科大学等 5 所院校获自治区优秀标准;广西工学院等 16 所院校评为合格。通过这次评估,各高校体育课程建设得到进一步加强。

2.5 开设健康教育课,开展各项卫生教育活动

为了适应学校开设健康教育课的需要,我厅一方面组织编写健康教育教材,1988 年出版了供中小学用的《卫生保健知识》,1993 年分别编写出版大中专院校和中小学《健康教育》课本,并于 1999 年进行修编。另一方面培训任课教师,分别举办各级学校《健康教育》疏通教材学习班和卫生知识专题培训班。同时要求各校“把健康教育纳入教学计划”,并逐步做到“教材、教师、课时”三落实。目前我区学校健康教育已步入经常化、正规化的发展阶段。

此外,还组织了几项卫生保健教育活动。一是防治与监测学生视力。自 1982 年以来,我区多次召开“防近”工作会、电话会、经验交流会,以及举办“防近”人员培训班。区财政部门多次拨款(每次 20~50 万)用于“防治”工作。各级学校在加强教育的基础上,积极采取预防措施及进行矫治和“防近”实验,如使用“珍视明”滴眼液、“防视穴涂液”等。所有这些对控制近视发病率和矫治近视收到了一定的效果。我处于 1995 年选定 32 所中小学为视力监测点校,各校每年上报监测结果。从统计几年来监测结果看,我区小学生视力不良率稳定在 12% 左右,初中生为 40% 左右,分别低于全国平均值 5 个和 6 个百分点;高中学生为



67%,高于全国平均值2个百分点。二是进行口腔卫生教育。我们与广州宝洁公司、高露洁公司配合,分期分批对我区中小学生进行口腔卫生教育活动,直接受教育的学生多达83万,有效地提高了我区学生口腔卫生保健意识,使他们养成爱牙洁齿的良好习惯。三是进行少女青春期教育。我们与高露洁公司共同组织对南宁市小学六年级至高中三年级和中专、中师的少年女生共16.5万人进行青春期知识教育。通过教育,使少女女生了解青春期生理知识以及保健方法等。四是进行窝沟封闭防龋工作。从1996年起我区有5个地市对小学、初中学生进行了窝沟封闭防龋工作,取得了明显效果。如南宁市调查结果表明,牙患龋率未封闭比已封闭高达20倍左右。同时采用封闭与爱牙相结合,推广使用含氟牙膏,对提高洁齿与口腔卫生效果更好。

#### 2.6 坚持对高校新生入学体检复查和身体素质测试,保证高校新生质量

为了保证普通高校新生质量,自1990年起我区坚持每年组织各高校对入学新生进行体检复查和三项素质(50米跑、立定跳远、推铅球)测试。体检复查按高考规定的项目进行,素质测验按“锻标”的测验规则与成绩评分进行测试与评分;检测完成后各校报送各项报表和工作总结;然后进行全区汇总统计与结果分析及将各地市被录取学生的体质健康和素质成绩排列名次,在下文通报结果时,肯定成绩,指出问题,以鞭策各地教育行政部门和中学认真贯彻教育方针,

为高校输送全面发展的合格人才。

### 3 今后工作指导思想及近期重点工作

今后,我们要高举邓小平理论伟大旗帜,加大贯彻执行教育、体育与卫生各项法规的力度;加强科学管理,狠抓薄弱环节;发扬艰苦创业精神,真抓实干,努力使我区学校体卫工作进入新世纪后再创新成绩。

近期重点工作有:

第一,加快检查验收学校贯彻落实两个《条例》的进度,并对已通过验收的学校安排复检,不断扩大与巩固提高贯彻落实两个《条例》的成果。

第二,大力加强健康教育师资队伍建设,要充分发挥高、中等医学院校的作用,开办校医班,培养合格的学校卫生人员;同时,依靠各地卫生防疫部门定期对校医、保健教师进行业务培训。

第三,重视和加强学校卫生监督与管理,特别抓好学校食堂卫生的监督与管理,以防止食物中毒及传染病的发生。为此,要分期培训学校主管领导和校医,帮助他们增强依法治校意识和提高管理水平。

第四,进一步落实《“九五”期间农村学校体育卫生工作意见》。以加强师资队伍建设和场地、器材建设为中心,努力为农村学校体育与健康教育的开展创造必要条件。

第五,充分发挥广西学校体育卫生学会的作用,通过学会团结广大体育教师和卫生人员,积极开展业务培训、学术交流、教学观摩以及运动竞赛等,为我区学校体卫工作的发展作贡献。

# 关于跨世纪体育教育专业专科教材编写的思考

王传三

(柳州师范高等专科学校 柳州 545003)

**摘要:**为了编写好与新颁布实施的“全国普通高等学校二、三年制体育教育专业学科课程方案”相配套的教材,必须正确认识新时期教材的特殊功能、价值和学校体育教育的有关问题以及教材应体现的专科性内涵等,以使编者在正确的思想指导下,高质量地完成编写任务。

**关键词:**体育教育专业,专科教材,编写

**Abstract:** In compiling teaching materials to match the newly-issued and implemented National Curriculum for 2~3-year College PE Major, we should correctly know its special function, value, problems concerned, connotation specialized for college PE major so that we can fulfil such a task under the instruction of correct thoughts and in high quality.

**Key Words:** PE major, college teaching materials, compilation

1998年8月,国家教育部体育卫生与艺术教育司新颁布了“全国普通高等学校二、三年制体育教育专业学科课程方案”。这是具体落实国家“面向21世纪教学内容和课程体系改革计划”以及培养“基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的合格人才”必须的重要举措。作为这一改革的配套工作,由广西师范大学出版社组织力量,对经原国家教委全国高校体育指导委员会审定,并已使用多年的原《全国高校体育教育专业专科教材》进行重新修订和新增课程教材的编写,无疑将使这一改革更趋完善。然而,要修编好这套教材,在对教材功能价值的认识和修编的指导思想以及具体操作上,还有许多值得认真思考的问题。

## 1 正确认识教材在新时期的特殊功能与价值

邓小平同志指出:“教材要反映出现代科学文化的先进水平,同时要符合我国的实际情况。”(邓小平文选第二卷第55页)他又指出:“编好教材是提高教学的关键,要有足够的合格人力加以保障。”(邓小平文选第二卷第424页)原国家教委制定的《教材工作规程》中明确指出,教材“是学校教学、科研水平及其成果的重要反映,是国家科学、文化和技术发展水平的标志之一,它对发展我国高等教育事业及提高我国科学文化水平有着重要的作用和意义”。

邓小平有关教材的论述和《教材工作规程》为这

次体育教育专业专科教材的修编工作指明了方向,是编写教材的基本依据。但是作为一套跨世纪教材,还应体现出应有的时代特征。

在社会主义市场经济条件下,教材除商品的一般属性外,还具有它的特殊属性。首先,教材是高校办学的一项重要条件。高校教学活动的开展离不开教材,高校的教学改革包含着对教材的改革,高校以培养人才为中心任务的完成,也必须以教材为基本依据。因此,教材与人才、器材一起被列为高等教育教材,高校的教学改革包含着对教材的改革,高校以培养人才为中心任务的完成,也必须以教材为基本依据。教材与人才、器材一起被列为高等教育的三大基本建设的内容。同时,高校教材是人类科学文化知识积累、储存的宝库和传播的重要媒体。当前,科技迅猛发展,知识经济初见端倪,科技文化传播手段的发展日趋现代化,但是教材作为储存状态下的信息和信息传递的工具,仍然能发挥其对人类科技文化知识积累、储存及传播的特殊功效,使其突破时空的限制,在更大的范围和更长时间内流传。此外,高校教材是一种潜在的生产力。作为人类社会的重要知识载体,既要总结和概括前人的生产经验和科技文化成果,并上升为理论,同时又要努力吸收和反映当代科技文化前沿的新理论、新技术、新成果,因而,教材就成为启发人类智慧并转化为物质与精神产品生产的

巨大潜在的生产力。

教材的上述特殊属性,使教材具有一般商品所无法相比的极其重要的教育价值和社会价值,是推动社会精神文明建设,推动社会经济、科技文化发展进步所不能缺少的工具。我们只有以新的思想观念认识教材的功能与价值,才能在修编本套教材的过程中,时刻把质量放在首位,才能不落俗套,编写出能紧跟时代的跨世纪教材。

## 2 正确认识学校体育教育的有关问题是修编教材工作的思想基础

教育思想观念支配和指导着学校教育的实施,而作为实施学校教育基本工具的教材的修编,同样也受教育思想观念的支配和指导。

目前,我国基础教育正全面推行素质教育,而学校体育教育在实现素质教育中,具有不可替代的作用。因此,能否编写好担负培养学校体育教育实施者——体育教师的高校体育教育专业所使用的教材,有待于编写者对现代学校体育教育方方面面的问题的正确认识及观念的转变。

### 2.1 正确认识现代学校体育教育的内涵和功能

过去,在传统思想观念支配下,人们往往只强调体育所具有的生物功能,对体育的理解重在其增强人们体质的一面,而轻视了体育对社会发展和对人的全面素质的提高作用的一面。随着社会的发展进步,体育的地位、功能、目标也在根据社会的发展和需要进行转向。现在,体育是教育的一部分,也是文化的一部分;是人类生活的一部分,也是社会经济的一部分;是人口素质的一部分,也是综合国力的一部分。体育的内涵也已由原来单一的生物性方面扩大到社会、经济、文化、心理、保健、竞争意识、人际交往、娱乐休闲等多种方面。1997年4月,我国国家学科审定委员会批准体育学成为国家一级学科。这说明体育学在我国已是一门独立、成熟、完整、基础理论雄厚、开发价值大、对国民经济有重大影响的学科,预示着体育在我国的社会地位必将空前地提高。体育内涵与功能的拓展、社会地位的提高,必然导致学校体育教育的内涵与功能的扩大。现代学校体育教育的内涵从本质上说,应该是促使受教育者身心全面、和谐与健康地发展。其具体功能表现在以下几个方面:

2.1.1 学校体育具有丰富的思想教育内容。它是培养学生坚强意志的有效手段,又能培养学生的竞争意识和合作精神;它不仅能培养克服困难争取胜利的信心和勇气,而且能形成承受失败与挫折的能力;它既

能培养学生严密的组织纪律性,培养集体责任感、荣誉感,还能培养学生探索创造精神。所有这一切都是素质教育的重要内容,也是培养21世纪现代人不可忽视的重要方面。

2.1.2 学校体育教育能促进智力发展。这早已被心理学、生理学和体育科研成果所证实。身体是德育、智育的物质基础,人体由于运动而产生的结构与功能的进化,能促进思维的发展。在教育实践中,我们可以发现,那些真正优秀的人才往往是德、智、体全面协调发展的。

2.1.3 学校体育教育是改善学生心理环境,增强心理健康的重要手段。许多研究证明,消除学生不良心理状况,通过体育进行调节改善,是恰当而合适的。丰富多彩的体育运动,本身就是青少年儿童的基本心理需要,他们在体育竞技和游戏中学习生活本领、认识社会、愉悦心灵、陶冶情操;合理的运动是调节学生紧张的学习生活节奏、进行积极性休息和养护身体的有效手段。

2.1.4 学校体育教育能为国家培养竞技运动后备人才。学校体育是竞技体育的基础,而竞技体育的发展对提高民族凝聚力、振奋民族精神、进行爱国主义教育有重要作用。同时,素质教育本身就是因人而异的教育,它使每个学生的特长都能得到充分的发展,也包含着体育方面的特长。这样才有益于学校教育真正不拘一格地为国家培养出更多的各类优秀人才。

在正确认识学校体育教育功能时,还要着眼于当前社会不断变化和未来社会发展的要求。随着现代社会的发展进步,人民群众和学生的闲暇时间增多,他们对业余文化生活的需求增加,学校体育在推行健康文明的生活方式和培养学生综合素质方面也将会有更大的作为。

### 2.2 正确认识学校体育教育的实施者——体育教师的现状

学校体育教育的功能必须由高校体育教育专业培养的体育教师来实施。他们认识和实施学校体育全方位教育功能的状况如何,决定了学校体育教育的质量。在我国,一个人从小学到大学总共要上一千多学时的体育课,加上课外活动时间就更多了,但学生走上工作岗位后,能真正运用所学的体育知识技能坚持终身体育锻炼的却为数不多,其中一个重要的原因是大多数体育教师的知识、能力和素质跟不上社会和教育的发展,不能保证学校体育教育的质量。现在,我国体育教师的整体基础文化水平要低于其他学科的教师;即使是体育教师的专业学科知识,由于科技

的高速发展而造成其他学科知识对体育学科的日益渗透和更新补充,也使他们对自身专业知识的理解和掌握显得越来越肤浅和不足,导致他们在完成学校体育教育的主要功能——增强学生体质,提高健康水平,养成终身体育的习惯,促进学生全面发展上显得心有余而力不足,更不要说去发挥学校体育教育的多种功能了。学校体育的如此现状,直接影响了我国学校体育教育的质量和素质教育的推行。因此,构建新的面向 21 世纪的体育教育专业课程体系和相应所需的专业教材,是体育教育专业培养高素质并能全面实施体育教育功能的未来体育教师的十分重要的基础性工作。

2.3 正确认识体育教育专业改革的目标与方向

长期以来,由于对体育内涵与功能的认识停滞不前,使竞技体育一直主宰着整个体育的领域,高校体育教育专业在其影响下,把作为一部分体育教育手段使用的竞技运动项目的技术传授当做专业教学的主要内容,其指导思想、课程设置、教学大纲和教材编写

基本上都是围绕竞技体育项目进行或受其制约,极大地束缚了学校体育教育的内容、方式方法和组织形式的拓展,抑制了学校体育教育功能的发挥。而单一的以传授竞技体育为培养模式而不给予体育全方位功能的教育,使培养出的体育老师只会“照猫画虎”地把竞技体育项目作为学校体育的惟一或主要内容,从而丧失体育教育的多重功能和作用。

改革开放以来,学校体育教学改革方兴未艾,改革的成效体现了人们思想观念的转变,国内一些专家归纳为以下四个方面:(1)从体育教育的指导思想看,由单纯的生物观向生物、心理、教育、社会观转变;(2)从体育教育的效益看,由原来的阶段体育向终身体育方向发展;(3)从师生关系看,由原来的服从型向合作型方向发展;(4)从学习的效率看,由被动型向主动型方向发展,由单调枯燥的体育向主动活泼的体育方向发展。上述观念的转变,也使体育教育专业的内涵和教育目标进一步扩大。(见下表)

体育教育专业内涵及教育目标

| 内 涵  | 教 育 目 标                              |
|------|--------------------------------------|
| 思想教育 | 掌握培养学生爱国主义、集体主义精神,坚强的意志品德和组织纪律性的方法手段 |
| 身体教育 | 以锻炼学生身体为主要目标,传授大众体育知识、技术和技能          |
| 健康教育 | 以改善学生健康状况为主要目标,传授保健卫生知识和技能           |
| 娱乐教育 | 以活跃和调节改善学生身体、心理为主要目标,使学生掌握娱乐体育的知识和技能 |
| 竞技教育 | 以提高学生竞技运动水平为主要目标,传授竞技运动的知识、技术和技能     |
| 生活教育 | 使学生学会健康地生活、安全地生活,适应现代生活的要求           |

因此,高校体育教育专业要努力去适应学校体育教育的改革与发展,必须在构建新的体育教育专业的课程体系的基础上编写出相应的、高质量的专业教材。

3 以体育教育专业专科培养目标为依据,突出教材编写的专科技性

3.1 正确认识专科教育的培养目标

培养目标是指学校把学生培养成具有什么样的素质和业务规格的人才,是对接受高等教育的受教育者在规定的时间内应当达到的学术水平和工作能力的要求,也是区分不同层次高等学历教育的一个重要标准。无论是教学方案还是教材,都是为培养目标服务的,因而教材的编写也就必须以培养目标作为依据。对专科教育培养目标的正确认识理解是建立在严格区分专科教育与本科教育目标的基础上的。

颁布实施不久的我国第一部《高等教育法》对专科、本科和研究生教育的学业标准,即培养目标作了明确的规定。其中对本科教育的培养目标的阐述如下:“本科教育应当使学生比较系统地掌握本学科、专业必需的基础理论、基本知识,掌握本专业必要的基本技能、方法和相关知识,具有从事本专业实际工作和研究工作的初步能力。”而专科教育的培养目标是这样阐述的:“专科教育应当使学生掌握本专业必需的基础理论、专门知识,具有从事本专业实际工作的基本技能和初步能力。”对比本、专科的培养目标,我们可以发现,两类教育对学生掌握的理论知识的深度、广度以及具有的能力大小存在着明显的差别,具体表现在以下几个方面:

3.1.1 从掌握理论知识的范围看,本科教育要求达到从学科直至专业的范围,而专科教育只限于专业;

3.1.2 从掌握知识的程度看,本科教育要求达到比

较系统地掌握,而专科教育只要求掌握;

3.1.3 从掌握知识的广度来看,本科教育要求掌握基础理论、基本知识和必要的基本技能、方法和相关知识,而专科教育仅限于基础理论和专门知识;

3.1.4 从应具备的能力比较来看,本科教育要求学生除了要具有从事本专业实际工作的能力外,还要具有研究工作的初步能力,而专科教育只要求具有从事本专业实际工作的基本技能和初步能力。

通过以上比较,我们可以这样认为,本科教育培养的学生是掌握较宽较深的专业理论知识的、“专门”的“应用型+研究型”的复合人才,而专科教育培养的学生应是掌握专业一般理论知识的、“专门”的“应用型”的复合人才。专科教育的所谓“应用型”是指他们身临实践第一线,直接指挥和亲自解决专业领域的技术问题;而所谓“专门”是指所涉及的理论和实践领域比较窄小。因而专科学校教学大纲和教材内容都必须构建与培养目标相一致的知识结构与能力结构,把能解决实际问题所必须的知识编入教材,并通过教学使他们能用得上,用得好的。

### 3.2 正确理解专科教材编写要突出的“专科性”

编写专科教材必须要遵循国家教育部历来对教材编写所规定的科学性、思想性、先进性、启发性、适用性等原则,这是不容置疑的。但所有这些“性”必须是在以“专科性”为前提条件下的原则。那么“专科性”应体现在哪些方面呢?我们认为有以下几点:

3.2.1 理论教材要在保持科学性、系统性的基础上,以应用为目的,以必需和够用为限度,以掌握概念和基本原理强化应用为重点。

新的体育教育专业专科课程方案的课程设置可分为基础理论课、专业基础理论课和专业课三部分。就课程设置的目的是,基础理论课是为专业基础理论课打基础的,专业基础理论课是为专业课打基础的,而专业课则是为学生毕业后的体育教育工作打基础的。因此,在编写和选取内容时,应明确它们之间的层层关系,不能背离了“专”和“应用”的目标。

基础打到什么程度?或者说教材内容的深度与广度达到什么程度为宜呢?新的课程方案规定的课程教学时数大大地减少,而课程的门数却相应地增加,这是符合国家教育部提出的“基础扎实、知识面宽”的培养要求的。因此,应以体育教育专业专科培养目标——能适应初中体育教学工作并能兼上初中生理卫生和健康教育课所必需和够用的理论知识为度,以能对这些课程的教学做到知其然和知其所以然为限度;从专科性出发,尽量减少那些繁杂的理论阐

述、原理推论、公式推导,而以掌握基本概念、基本原理,强化其在体育运动、技术教学中的运用为重点,真正做到少而精。

3.2.2 专业技术课教材内容的选取和编写应体现针对性和实践性,并融入先进性。

专业课所涉及的内容很多,新的课程方案为了拓宽学生的知识面,还在系列选修课和任意选修课中增加了更多的专业课程,而每一门专业课又都具有完整的知识和技术体系,诸如技术原理、理论知识、技术过程、教学训练、规则裁判、场地器材等,所谓针对性就是要以专科生将来教学对象——初中生的教学内容为教材重点,因为这是学生将来工作最迫切需要用的东西,对这部分内容可以保留其较完整的知识技术体系,并且还要加强教材的实践性内容,以使学生学习,牢固地掌握相关的知识与技能。对于非初中学习内容,教材的安排可以不保持其内容体系,只作实践性内容方面的简述,有些完全可以删去。当然,系列选修课中属于提高性的内容,仍要保持其完整的体系。

在强调教材针对性、实践性的同时,还应融入先进性。所谓先进就是新理论、新技术、新战术、新方法、新手段等要在教材中得到体现和反映,即使我国目前不具有的,也应编入教材。这对开阔学生的视野,培养其创造精神、创新能力是大有好处的。

要保持教材的先进性,就有必要“吐故纳新”,要把过时、陈旧的内容从教材中删去。但必须有所区分。有些技术虽然过时,但属初中教学内容的,还是要保留;有些过时的内容,虽不列入教材,但不妨碍教师通过教学介绍给学生,使学生认识技术发展进步的过程,也有助于学生创新精神培养。

3.2.3 在保证教材专业性、学术性的基础上,尽量提高教材的趣味性和可读性。

教材是知识的载体,是给学生阅读的。新方案中教材的门数、内容较多,相当部分是提供给学生自学的,但是体育专业的学生往往不爱阅读教材,特别是理论性强的教材。分析其原因,一是自身没有养成学习看书的习惯;二是有些教材的文字表达理论性较强,不能吸引学生阅读的兴趣;三是教材内容过于强调专业性、学术性,学生阅读不易理解。因此,从体育专科学生文化素质相对较差的实际出发,教材的文字表达如何易读并富于趣味化,值得探讨。这是提高学生阅读教材理解教材的大问题。当然,必须要处理好与教材专业性、学术性的关系。

在加强教材文字表达的易读性、趣味性时也还要

注意文字的精炼,有些教材内容还可以选择“顺口溜”、“口诀”等文字表达形式,便于学生记忆和理解。基础理论、专业基础理论教材每一章节的开始可先以运动现象或实际的运动问题的文字表达作为理论展开的导入,使学生一开始就认识到该理论知识是为了解决体育实践中哪些有关问题,以引起学生对这部分理论的学习兴趣和关心。

跨世纪的教材要在观念上有所扩充。教材不单是指一本书,其先进性还表现在一些与教材相互配套的东西上,诸如 CAI 课件、题库、多媒体系统等,这些配套的东西如能建立,不但有助于学生学习质量的提高,更能促进教师水平的提高。这次编写可以某门课程作为试点,开展此项工作的试验。

#### 参考文献

- 1 邓小平文选.第2卷.55,424
- 2 高等学校教材工作规程(试行).国家教育委员会(88)教材图字 020 号,1988.11.5
- 3 中华人民共和国高等教育法
- 4 王传三.转变教育思想观念与高校体育教育专业的改革.柳州师专学报,1998(2)
- 5 教育部体育卫生与艺术教育司.关于印发《全国普通高等学校三年制体育教育专业学科课程方案》(试行)、《全国普通高等学校二年制体育教育专业学科课程方案》(试行)的通知.教体艺司[1998]2号,1998.8.25
- 6 曲宗湖.关于师专体育专业改革的几点意见.在全国高等学校专科体育教材讲习班上的讲话记录稿,1995.10.12

## 根据壮汉族大学生体质发育特点 改革体育教学

庞标琛

(广西大学 南宁市 530004)

**摘 要:**对广西壮、汉族大学生 1985—1995 年的体质进行了动态分析,掌握了我区大学生体质发育的特点,找出存在的问题及原因,据此在广西大学进行了体育教学改革的探索与实践。

**关键词:**大学生,体质,体育教学改革

**Abstract:** Having a trend analysis of the physique of the Zhuang and Han students of Guangxi (from 1985 to 1995), this paper indicates that we have a good command of the characteristics of the physique growth of the college students in Guangxi. In addition, we have found out the existent problems and causes as well. Thus, we have been carrying out a reform of exploration and practice in physical culture.

**Key Words:** college students, physique, educational reform in physical culture

21 世纪对人才素质提出的挑战决定了今天的教育由于市场经济蓬勃发展,社会竞争加剧,学习和就业压力增大,生活节奏加快,对学生的体质提出了更高的要求。而大学阶段是大学生接受系统体育教育的最后阶段,也是大学生处于青春发育的后期。要搞好高校体育教学改革,增强学生的体质,就必须对学生的体质进行研究,从根本上改变以往凭经验或根据局部调查资料进行体育教学改革的做法。本文根据 1985 年至 1995 年广西学生体质健康调查资料,对这

10 年间壮、汉族大学生的身体形态、机能和素质的发展变化进行动态分析,以了解和掌握广西大学生的体质变化规律、特点和水平,为高校体育课程和教学改革寻求方向和解决问题的途径。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

对象为广西大学、广西师范大学、广西医科大学、广西玉林师专和广西民族学院(壮族)5 所院校来源



于广西的学生。1985 年共 2472 人(汉族男生 1137 人,女生 965 人,壮族男生 200 人,女生 170 人);1995 年共 2063 人(汉族男生 877 人,女生 761 人,壮族男生 220 人,女生 205 人),年龄 19~22 岁,均为健康无病的正常学生。

1.2 资料来源

根据我国 1985、1995 年公布的资料<sup>[1][2]</sup>和广西 1995 年调研统计资料,选用其中身高、体重、胸围、肺活量、体重/身高×1000、(体重+胸围)/身高×100、肺活量/体重、50 米跑、立定跳远、引体向上、仰卧起坐、立位体前屈、1000 米跑、800 米跑等 14 项指标进

行分析。

1.3 研究方法

采用差值及显著性检验对 14 项指标进行比较综合分析;体质综合评价依据《中国学生体质综合评价方法及标准》的评价方法进行<sup>[3]</sup>。

2 身体形态、机能和素质发育的特点

2.1 身体形态发育水平

1985-1995 年身体形态指标男生有所提高,女生呈下降趋势(表 1)。

表 1 1985-1995 年壮汉族大学生 3 项形态指标及指数增减情况

| 指标             | 民族 | 城男           | 乡男           | 城女             | 乡女             |
|----------------|----|--------------|--------------|----------------|----------------|
| 身高(cm)         | 汉族 | 0.15(0.09)   | 0.45(0.27)   | -0.76*(-0.48)  | 0.03(0.02)     |
|                | 壮族 | 0.06(0.04)   | -1.13(-0.68) | 0.06(0.04)     | 1.00(0.65)     |
| 体重(kg)         | 汉族 | 2.26**(4.09) | 1.80**(3.36) | -0.90*(-1.85)  | -0.45(-0.93)   |
|                | 壮族 | 1.00(1.87)   | -0.70(-1.29) | -0.89(-1.87)   | -2.02**(-4.19) |
| 胸围(cm)         | 汉族 | 1.26**(1.47) | 1.03**(1.21) | -1.09**(-1.38) | -0.90**(-1.13) |
|                | 壮族 | 1.43**(1.69) | 1.86**(2.18) | -2.98**(-3.78) | -2.78**(-3.46) |
| (体重+胸围)/身高×100 | 汉族 | 2.02**(2.41) | 0.56(0.67)   | -0.93**(-1.14) | -1.26**(-1.52) |
|                | 壮族 | -0.30(-0.37) | -0.99(-1.18) | -2.23**(-2.75) | -2.56**(-3.09) |

注:1. \*P<0.05, \*\*P<0.01(下同)。括号内数字为增长%(下同)。

2. 正数为 1995 年大于 1985 年,负数反之(下同)。

2.2 呼吸机能

10 年来大学生呼吸机能水平呈下降趋势(表 2)。

表 2 1985-1995 年壮汉族大学生肺活量和肺活量/体重增减情况

| 指标      | 民族 | 城男               | 乡男               | 城女               | 乡女               |
|---------|----|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 肺活量(ml) | 汉族 | -134.10**(-3.40) | -144.30**(-3.84) | -186.50**(-6.68) | -197.00**(-7.29) |
|         | 壮族 | 27.03(0.74)      | 0.54(0.01)       | -38.14(-1.46)    | -19.06(-0.73)    |
| 肺活量/体重  | 汉族 | -5.23**(-7.32)   | -4.06**(-5.79)   | -2.85*(-4.93)    | -3.88**(-6.89)   |
|         | 壮族 | -0.85(-1.24)     | 0.88(1.31)       | -0.17(-0.31)     | 1.81*(3.32)      |

2.3 身体素质

广西壮、汉族大学生 5 项身体素质发展不平衡,增减明显(表 3)。

表 3 1985-1995 年壮汉族大学生身体素质增减情况

| 指标        | 汉 族                 |                   |                    |                     | 壮 族               |                    |                     |                    |
|-----------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|-------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
|           | 城男                  | 乡男                | 城女                 | 乡女                  | 城男                | 乡男                 | 城女                  | 乡女                 |
| 50m(s)    | 0.09**<br>(1.22)    | 0.23**<br>(3.07)  | 0.13**<br>(1.45)   | 0.20**<br>(2.23)    | -0.07<br>(-0.98)  | -0.04<br>(-0.55)   | -0.29**<br>(-3.36)  | -0.24**<br>(-2.76) |
| 立定跳远(cm)  | 12.01**<br>(5.06)   | 16.36**<br>(7.03) | 8.77**<br>(4.92)   | 8.77**<br>(4.96)    | 15.35**<br>(6.58) | 14.21**<br>(6.09)  | 13.66**<br>(7.50)   | 12.86**<br>(7.29)  |
| 引体向上(次)   | 2.10**<br>(20.19)   | 2.69**<br>(24.68) | 13.02**<br>(45.68) | 13.35**<br>(50.57)  | 0<br>(0)          | 1.01**<br>(9.18)   | 1.69<br>(5.77)      | 3.10**<br>(11.92)  |
| 仰卧起坐(次/分) | 2.10**<br>(20.19)   | 2.69**<br>(24.68) | 13.02**<br>(45.68) | 13.35**<br>(50.57)  | 0<br>(0)          | 1.01**<br>(9.18)   | 1.69<br>(5.77)      | 3.10**<br>(11.92)  |
| 立位体前屈(cm) | -1.33**<br>(-10.08) | -0.53<br>(-3.80)  | -0.67*<br>(-4.36)  | -2.13**<br>(-12.62) | 1.07<br>(8.52)    | 3.43**<br>(27.44)  | 2.48**<br>(16.08)   | 3.38**<br>(21.68)  |
| 1000m(男)  | -2.11*<br>(-0.94)   | -1.13<br>(-0.52)  | -2.92*<br>(-1.31)  | -7.44**<br>(-3.54)  | -6.10*<br>(-2.73) | -9.59**<br>(-4.42) | -19.91**<br>(-9.22) | -9.24**<br>(-4.44) |
| 800m(女)   | -2.11*<br>(-0.94)   | -1.13<br>(-0.52)  | -2.92*<br>(-1.31)  | -7.44**<br>(-3.54)  | -6.10*<br>(-2.73) | -9.59**<br>(-4.42) | -19.91**<br>(-9.22) | -9.24**<br>(-4.44) |

## 2.4 体质综合评价

身体形态、机能和素质反映体质的 6 项指标综合评价水平明显提高(表 4)。

表 4 体质综合评价总分均值差及显著性(分)

|        | 汉 族    |        |        |        | 壮 族    |        |       |        |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
|        | 城男     | 乡男     | 城女     | 乡女     | 城男     | 乡男     | 城女    | 乡女     |
| 1985 年 | 71.83  | 70.96  | 73.14  | 73.14  | 71.18  | 71.11  | 74.15 | 73.33  |
| 1995 年 | 73.54  | 73.59  | 75.10  | 74.94  | 72.12  | 72.20  | 74.30 | 74.38  |
| 差值     | 1.71** | 2.63** | 1.96** | 1.78** | 0.94** | 1.09** | 0.15  | 1.05** |

综上所述,在这 10 年间广西壮、汉族大学生身体形态、机能和素质 14 项指标的动态变化,大致可以归纳出以下几个主要特点:体质综合发展水平明显提高;反映人体重量和横向生长的指标男生发育速度仍处于缓慢增长阶段,但壮、汉族学生体型和身体发育的匀称度有继续向细长型发展的趋势,女生更为明显;反映呼吸机能的肺活量和肺活量/体重指数均有不同程度下降;在身体素质中,速度(壮族学生除外)和下肢爆发力、女生的腰腹肌力量、男生上肢力量有明显提高,柔韧性壮族学生提高明显,而汉族学生有所下降,但耐力普遍下降。这种形态、机能和素质发展的不平衡,主要还是缺乏体育锻炼所致,同时,从一个侧面也暴露了广西学校体育卫生工作的一个薄弱环节。

## 3 以大学生体质特点探索体育教学改革

### 3.1 充分利用体质研究成果,明确教学改革的方向

因为身体素质是各器官系统机能能力在体育活动中的客观反映,分为速度、力量、耐力、弹跳、灵敏及柔韧等几个方面,只要促使全面、协调发展,便可有效地增强学生的体质。因此,教学改革必须围绕发展身体素质,促进心、身双健这个中心来进行。

### 3.2 遵循学生体质规律有针对性地开展教学改革,扬长避短

广西壮、汉族大学生在速度、下肢爆发力、力量等方面有较好的发展水平,但由于身体矮小,在呼吸机能、耐力、柔韧性等方面较差。我们遵循这些特点和规律,在我校 96、97 级学生中对如何提高其耐力水平作了 234 名男生的教学实验(实验组 119 人,对照 115 人,实验前两组体质状况无显著性差异)。对照组按大纲规定内容进行教学,实验组除完成教学大纲内容外,另采取的措施有:①强化速度耐力训练,400 米×3 组全程计时跑(1'20"完成);②快慢交替跑 800~1200 米,即 100 快+100 慢;③注意在教学中增加有利于心肺功能锻炼的活动内容,有意识地对学生加

强吃苦耐劳、坚韧不拔品质的培养,把 1000 米跑作为体育课考试的重要内容之一;④降低技术上的教学要求,选择一些有效的教学方法,促使学生在“玩”中掌握技术动作,体验运动的乐趣;⑤加强健身锻炼原理与方法的传授和指导。经过一年的教学实验,50 米跑、立定跳远、引体向上、1000 米跑 4 项指标,1998 年与 1997 年相比,实验组比对照组分别平均提高 0.17s、8.97cm、1.81 次、7.32s,经显著性检验,4 项指标均达到差异极显著的水平( $P<0.01$ ),这表明实验组比对照组的耐力水平有明显的提高,教学效果是好的。

### 3.3 加大改革课程设置的力度

广西大学从 1996 年起加大了体育课程建设和教学改革的力度,建立起一个全新的教学模式。首先,全面实行选项上课,从入学伊始,学生可根据未来职业的要求和个人的爱好、特长在 13 个运动项目中任选一项上课,一个学期改选一次。其次,开设综合课,国家体育锻炼标准五项中有一个项目 45 分以下(包括 45 分)者必须参加学习,通过学习达到 45 分以上者,方可参加选项上课。其三,为病残学生开设保健课,使学生消除体育盲区,使每个学生都参加力所能及的体育锻炼,充分发挥每个学生的潜能。两年多的实践表明,这样做扩大了教师的教和学生的学的自由度,拓宽了教学内容,探索出新颖有效的活动方式和组织形式,吸引了大学生参加体育锻炼,运动技术水平提高,学生体质明显增强。如抽查 97 级男生 1111 人、女生 455 人的体重/身高×1000 和肺活量/体重两项指数,1999 年与 1998 年相比,男生分别平均提高 2.62 和 2.44,女生分别平均提高 2.48 和 2.65,经显著性检验,两项指标男女生均达到显著性水平( $P<0.05$ )。国家体育锻炼标准达标率全校 1996 年为 81.6%,1997 年为 95%,1998 年为 97.5%,1999 年为 98.1%,呈逐年提高趋势。

### 3.4 制定新的教学计划,改革教学内容

以体育运动是发展和增强学生体质的良好手段

与主要途径这一事实为依据,从1987年以来,我校三度修改体育教学计划、大纲、内容,特别注意改变了教学内容的无序状态,尽量做到竞技体育教材化,建立了以增强学生体质意识,发展学生体育能力,培养自觉参与体育锻炼习惯为主线的新的教学内容体系。

### 3.5 加强理论教育,扩大理论教学知识范围

为了克服我国高校体育教学长期以来重技术轻理论的错误倾向,我校从1989年起率先配备了理论课专任教师,编写了理论教材,把理论课时从占总教学时数的4.3%增加到10%,并把理论课列为考试科目之一。在教学中,把终身体育教育思想贯穿其中,注重培养学生的体育意识和体育文化素养,特别注重身体锻炼原理与方法、体育卫生、保健、心理、传统养生理论等理论知识的教育,构成了新的体育健身理论教学体系,促进了理论教学质量的提高,使学生对体育健身有更深刻、系统、科学的认识。

### 3.6 建立学生体检和调研的监控机制

学校必须建立学生健康检查制度,保证入学与毕

业体检,定期开展学生体质健康监测,对学生进行体质综合评价,达到以评价促锻炼的目的,又把评价结果作为检验体育教学改革效果的手段,为体育教学改革反馈信息和提供科学依据。

### 3.7 改革以运动技评和达标考核体育成绩的做法,建立以增强体质实效为中心的体育成绩考核制度

该文在研究过程中得到广西大学施培元教授、曹永强教授、许明荣副教授,广西师院关怀东教授、周美如教授,广西教育厅陈先乐、黄小鹏处长,广西医科大学郭李治副教授,广西教育学院陈绍基副研究员的热情指导和帮助,在此一并致谢。

### 参考文献

- 1 中国学生体质与健康调研组.中国学生体质与健康研究.北京:人民教育出版社,1987
- 2 中国学生体质与健康研究组.1995年中国学生体质与健康调研报告.长春:吉林科学技术出版社,1996
- 3 中国学生体质综合评价研究协作组.中国学生体质综合评价方法及标准.北京:人民体育出版社,1989

# 广西师院体育成绩管理软件的开发与利用

唐 枫 王显生

(广西师范学院 南宁市 530001)

**摘 要:**本文介绍了一套我院体育成绩管理教学软件的计算机系统,并对该系统的设计构想、模块功能及推广运用的价值、前景作了详细论述。

**关键词:**体育成绩,教学管理,软件,数据库

**Abstract:** This paper introduces an administrative software of physical education record in Guangxi Teachers' College and describes the conception of design, mould function and its value and prospects of popularization and application.

**Key Words:** physical education record, teaching administration, software, data base

## 1 前言

现代科学技术的发展,对学校体育教学管理提出了更高的要求,也为它提供了更先进的科技手段。为了适应这一形势,学院从1996年以来为我部配备了

计算机(586型)共2台,为我部利用科技手段辅助教学管理提供了便利条件。

体育成绩是直接衡量学生运动能力大小的标尺,同时也是衡量教师教学质量高低的标尺。长期以来,大学生体育成绩的统计与管理一直处于手工操作状