

浅谈成人高校

体育教学改革中的几个问题

陕西教育学院 张自治

学校体育是与德育、智育并列成为社会主义教育的三个组成部分，它是根据党的教育方针所赋予体育独特的使命。它对于贯彻教育方针培养全面发展合格人材和增强整个中华民族体质关系极大。近几年来，成人教育发展迅速，我省已有各类成人学校76所，但就学校的体育教学工作正在学习摸索过程，经验缺乏，问题很多。因此，这就需要我们认真分析、研究总结，从而找出一条适合成人高校体育教学规律的道路，以促进学校体育工作的发展。当前，全国都在探讨如何进一步深化体育教学改革，提高教学质量，培养合格人材，为四化建设服务。为此，成人高校体育教学改革势在必行。成人高校体育改革到底如何改革、改革什么？成人高校如何以发展身体、增强体质为核心的教育任务？仍是我们体育工作者探讨和研究的一个重要课题。下面就关于体育教学工作中的几个问题，并结合我院体育课程的内容、结构、组织教学和教学效果等方面的记录和统计，测定学生心率和运动量，参照对比国外有关经验，提出个人几点不成熟的想法，由于对一些问题的认识水平有限，加之工作经验欠缺，积累的材料不多，让事实说话论证的力量还不足，因此，

只有本着学习研究，与各位同行、专家教授共同探讨，不妥之处，请批评指正。

一、从学生的实际出发，组织体育课。

我省成人高校的学生大多数来自不同地、市和县区，由于各地条件、环境及对体育工作的重视程度不同，使得他们的身体素质，运动技术水平参差不齐。再说，这些学员本身已是在职干部，他们入学前已不再上体育课数年了，坚持出操锻炼的习惯亦不如一般青少年学生。所以，这种不平衡状态不仅影响成人高校体育教学工作的提高，也直接影响学生的身体健康，是目前成人高校普遍存在的、急待解决的问题之一。一九八七年至八九年，我们曾对我院三届新生进行了体能测验，测验结果表明：学生身体素质水平不仅相差悬殊，而且两头占的比重也比较大。在这种情况下，体育教学形式仅限于男女分班，而照搬采用普通高校体育教学大纲规定的内容，是难以适应当前成人高校体育教学实际，而且还会出现不少困难。首先是体育课的组织安排比较困难。学生的身体素质、运动水平、年龄性别差异过大，难于科学、合理地安排教学内容，选择教法，编排分组等。其二是课的运动量和密度难于控制。学生身体素质水平的差异反映在运动负荷承受能力上的相差悬殊，要么就是有部分学生承受不了；要么就是部分学生达不到运动量。第三是考试标准的掌握及各项竞赛活动的安排都受到一定的限制，影响了学生的积极

性，不利于体育教学质量的提高。

针对上述问题，建议采取以年级为单位，打乱原班级，按健康状况、身体素质、运动水平和年龄性别分班上课的形式。组织办法如下：

1、从新生入学做好建班准备工作

(1)建立体育运动摸底登记表，内容包括：体育课学习年限，是否通过锻炼标准，有何运动等级和裁判等级，有何体育专长和爱好，参加过何种运动比赛，其成绩如何，有何要求等。

(2)体格检查，内容包括：身高、体重、视力、血压、肺活量以及心、肝、肺、脾等内脏的基本机能状态。

(3)体能测验，内容包括：男生，100米、1500米，引体向上，立定跳远，投实心球；女生，100米，800米，俯卧撑，立定跳远，投实心球。

把以上三种原始资料分析归类，作为分班依据。

2、组织三种教学班

(1)保健班：参加对象为体弱或有其它慢性疾病者。教学内容以体疗（包括太极拳、气功、剑术、保健操等）和中小运动量练习为主。

(2)普通班：参加对象为体质一般，身体健康无疾病，没有通过锻炼标准者，教学内容以田径、体操、球类、武术为主。

(3)专项提高班：参加对象为有一定体育锻炼基础，体质好而有一技之长者，教学内容以全面提高身体素质和专项技术水平为主，安排田径、篮球、排球和开展其它一些项目。提高班还担负着为院代表队输送队员的任务。

3、教学班的建立方法

在不影响别科课堂教学安排的情况下，不受原教学班的限制，而以系级为单位，采用联班制（四个班为一个联班）分班上课。如果系级班数少，可以跨系编班。普通班人数以25～30人为宜，专项提高班15～20人为宜。

从学生的实际出发，科学、合理地组织体育课，有利于学生体质增强，运动水平的提高，也有助于学生积极性的调动和教师主导作用的发挥。

二、体育课的授课年限应于学制年限相一致

成人高校体育课规定只在一年级开设（72学时）。我认为学生在校期间都应上体育课。对体育课教材内容的安排：第一学期应以增强体质、“达标”项目和传授基本技术相结合来安排，教材应以田径、体操、举重、武术为主的教学内容。第二学期在提高的基础上，以技术性内容和增强身体素质相结合，应以球类项目为主。第三学期上好有基础有兴趣的专项体育课，主要培养学生积极自觉锻炼身体的习惯，使学生较好地掌握一至二个体育项目的技术和方

法，从终生体育着想，坚持锻炼身体，不断增强体质，保持精力充沛，提高工作效率，为学习和科研服务。第四学期还可组织开展健美、艺术体操、球类、象棋等体育活动和比赛，从深度和广度上更好地发挥学生锻炼身体的积极性和自觉性。

三、体育教学内容及教学方法必须改革

当前成人体育课教学存在的主要问题，就是受传统式的教学束缚，未能较好地从成人体育教学的实际出发，承认成人与青年的差别，忽略了成人的心理和生理特点，自觉或不自觉地把训练青少年或运动员的一套方法来进行成人体育教学，用同一模式上体育课，显得机械呆板。根据对我省十几所成人院校体育课的观察分析，我们感到也存在着一些较为普遍的现象：体育课上的队形变换很少，堂堂课是四列横队的方块形，学生感到单调、枯燥、无味；准备活动做的基本体操几乎都是徒手操或象运动员做的那套不要基本姿态的行进操、定位操，很少采用能引起学生兴趣的带轻器械（如棍棒操、球操、绳操、哑铃操等）操，双人操或形象的模仿操等；在课的结束前做的整理活动千篇一律地模仿运动员那样抖动全身或敲打上下肢的放松动作，很少采用使学生活跃的游戏性的放松练习和富有韵律感的舞蹈练习；绝大多数学校至今还男女合班上课，在内容教法上、运动量上无区别对待等等。这些不从学生实际出发的教学，实际上是忽略了体育教学的科学性，不按照体育教学规律办事，极

大地阻碍了体育教学质量的提高。这方面国外有些经验值得我们借鉴。在苏联和日本等国分别制定男女不同的教学大纲。芬兰学校强调因材施教，他们强调体育教学方法的原则是：运用教学法应针对教学班的不同对象，按技术水平分组，按不同对象进行分组，对体弱或有天分的学生进行个别教学。在东德学校教学中，十分强调提高学生对体育的兴趣，他们做了一个统计，有88%男生和77%女生对现行体育课感兴趣，因为在课上能感到愉快、促进体力发展，精神得到镇静。等等。可见这些国家对切合学生身心发展的选择安排教学内容和方法是十分重视的。

我国的体育教学改革正在不断前进，面对尚无一套现行的办法的现实，更要求我们学习、实践、创新、提高。即便国外有，别人有，也只能供我们参考。“教学有法，但无定法，贵在得法。”要改革体育教学，完成以发展身体，增强体质为核心的教育任务，体育教师必须从学生的实际出发，有的放矢，不断探索，勇于革新，善于总结，为改革体育教学内容和教法提供具有一定说服力的科学理论依据。在成人高校体育教学内容和教法改革中，我个人认为：

- 1、在教学中应多安排一些简单易做，能激发学生兴趣的练习内容，选择的练习内容应多样化，要全面发展学生的身体，既有上肢又有下肢，既有动力性又有静力性的，既有个人又有集体的，既有徒手又有带器械的。经常有目的地变换一些练习内容和练习形

式，防止较长时间的单一练习。

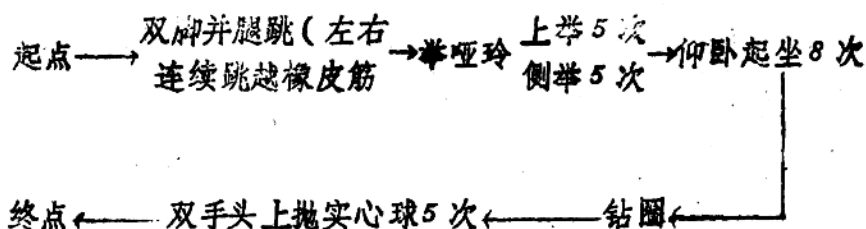
2、重视应用形象化的直观教学法。在教学中教师多做正确示范，讲解时语言形象化，传授较复杂的技术教学时，可绘制分解的或连贯的技术图解图片进行直观教学。可以把技术动作要领编成口诀，使学生易懂易记。随着教学手段的逐步现代化，在有条件的学校还可用电视录象分析技术动作，为形象化直观教学开辟新的途径。在这方面国外已广泛采用。

3、应尽可能地多采用竞赛法、游戏法和循环练习法，并根据教学任务、教材特点，灵活地运用这些教法。关于循环练习法，目前在日本、东德、西德、北欧等国家的学校中十分盛行。我国不少省市近几年来也采用了这种教法，基本上可分两种：一种是发展学生身体素质的循环练习法。另一种是围绕掌握某一技能的循环练习法（见表1）。

发展身体素质的循环练习两例表

1

1、连续的循环练习：



2、分组间隔的循环练习：

原地小步跑变加速跑 —————→ 举哑铃 20 次

仰卧撑 4—6 次 ←—— 仰卧起坐 10 次

4、在教学内容、组织教法和运动量安排上力争做到因材施教，区别对待。我们建议在现阶段，体育必须执行教育部制定的高等学校体育工作《暂行规定》，实行男女分班教学；在条件较好的学校可做到按学生体质分组；在教授技术教材时能按技能分组，以便使每个学生都能完成大纲所规定的任务。

5、随着改革开放以及当代科学技术的迅速发展，当代大学生对知识的更新具有强烈的愿望。尤其是对各具有特色、趣味无穷的新奇殊异的体育锻炼新兴项目，对他们来说更是充满了极大的诱惑力和吸引力。他们都想跃跃欲试，一显身手。学生这种潜在的青春活力，是我们发展新兴项目极有利的条件。

我们陕西教育学院近几年来在录取新生方面对男女生人数比例有所调整，女学生的人数逐年增加，针对这一特点开展一些新的项目，如女子足球、女子举重、中国象棋、围棋、健美操、韵律体操、气功等项目，这些领域是女子善于显示才华的天地，在这些领域里，女性的智慧、聪明、坚毅、冷静和顽强的特性都能得到完美的展现。

其次是有必要增加一些理论课学时，适当安排运动生理、运动

解剖和运动医学、裁判法、小型体育比赛的组织与编排等知识的讲授,并要把理论课列入考试范围。

四、改革体育课的结构,使之切合我国学校实际。

所谓课的结构,就是安排一堂课的内容的合理顺序。也就是说,课的任务明确了,内容选好了,怎样在一堂课上把这些内容合理组织好,既能发展学生的身体,增强体质,又使学生掌握一定的体育知识和技能。

国外介绍有关课的结构材料,基本上可分三种:一种是以苏联为代表的课的结构,即所谓三部分课(即开始准备部分、基本部分、结束部分)。这种课的结构,各部分任务明确,要求较细,各部分时间规定较死,比较偏重基本部分技术、技能的传授。但这种课的结构拘束性强,不太注重发展学生的身体素质,不能充分调动师生的主动性。第二种是美国和欧洲一些国家的体育课,上课没有严格规定的模式,课的主张以充分发挥学生的个性,养成自觉锻炼的习惯,教师只起一个辅导作用。在美国有的学校学生可自选教材,自选教师,自己评定练习实效。他们比较重视较多采用能发展学生身体素质和运动能力的教材内容。但他们忽视教师的主导作用,对那些不爱活动的学生没有要求,得不到应有的效果。第三种是日本学校的课的结构,就是根据掌握技术的特点,按练习顺序来安排一堂课。日本学校体育课的上法,没有一套死板的框框,课的开始不

是从组织队列做一般发展练习开始，而是以游戏方式开始上课，采用竞赛的方式结束课。近几年来日本体育课开始较多地采用以发展学生身体为主的循环练习法。

我国现行的统一模式的体育课的结构基本上是沿袭苏联五十年代的课的结构理论。近几年来有所发展，但较普遍的仍是采用苏联五十年代传来的四部分课的结构。根据我国学校的实际情况（学生多、条件差、师资水平不高），体育课教学究竟采用什么样的教学形式才能更好地服务于内容并与学校教育的“终身教育”目标相一致，究竟采用什么样的体育课的结构才能全面完成教学大纲所规定的主要任务，即除了对学生进行思想教育外，主要是增强学生体质和掌握一定的体育知识与技能。从对测定西安市各种类型的64次成人学校体育课的实效材料看，按四部分课的结构（基本部分安排两项技术教材），在我国学校现有条件尚不能有效地发展学生身体。这从表2看出，运动量偏小。关于体育课的运动量，日本有个学者小野三嗣，专门进行了研究，他写了一篇“体育课运动量究竟多大适宜”的论文，提出了一项简易测定体育课强度的方法，他提出学生在一堂课中平均心率以130—170次/分为宜，130次以下属小运动量，达到170次学生就会感到疲劳。他们还发现，心率在130次以上的动作在体育课中占1/3以下，就显得没有生气，如占1/2，学生就非常兴奋，运动适合。

学校数	课次	最高心率(平均)	平均心率	心率指数(平均)	练习密度
11	14	159.9次/分	128.8次/分	1.046	27.3%
注		心率指数是课中学生心率与学生课前安静时心率之比			

一堂课既要锻炼学生体质,又要让学生掌握一定的技术,这就必须根据成人高校的实际情况,科学合理地安排教育内容,摸索切合我国学校实情的课的结构。这是当前提高我国学校体育教学效果的一个急待解决的问题。本学期来通过观察我院14堂质量较好的体育课,从中发现了解决这一问题的较好办法。只要课的结构安排得合理,组织教学严密是能处理好增强学生体质与掌握体育技术的关系。我们对测定的结果作了如下统计(见表3)

不同教材内容安排顺序的效果比较

3

类型	教材内容安排顺序	课次	组织工作	技术教学评定	负 荷 量		
					平均心率	心率指数	练习密度
1	队列→基本体操→一项技术教材→一项素质教材→放松下课	3	分组不轮换	较好	135.2次/分	1.64	34.1%
2	队列→基本体操→一项技术教材→一项素质教材→放松下课	4	分组不轮换	较好	148.2次/分	1.70	37%
3	队列→基本体操→两项技术教材→一项素质教材→放松下课	4	分组不轮换	较好	134次/分	1.59	32.4%
	队列→基本体操→两项技术教材→一项素质教材→放松下课	3	分组不轮换	一般	126.4次/分	1.56	27.5%

~ ~ ~

从表3可看出,教材内容的选择及其在一次课上的排列顺序不同,直接影响教学效果。其中以第一类、第二类的效果较好。这样的排列顺序之所以能增强体质(心率指数 $1.64-1.70$ 属中上,平均心率 $135-150$ 次/分,练习密度 35% 左右为宜),又能保证一定的体育知识、技能的掌握(观察学生掌握技术效果较好),这是因为:(1)队列、基本体操,一项发展素质教材和放松练习,都是在教师的指导下,不分组练习,能保证练习数量,较大的运动密度和中等以上练习强度。(2)一堂课安排一项技术教材的教学,可以充分发挥教师的指导作用,教师的主要精力可放在这一项技术教材的技术指导上,能较细地安排教法步骤,促进学生掌握该项教材。为此,把上述14次课质量较好的第一类和第二类课,归纳为这样的结构,三段教学结构(见表4)。我个人认为比较适合我国学校的实际情况。这种课的结构,(1)在学生多、条件差的情况下,能保证一定的强度和密度,基本上能做到既增强体质,又掌握一定技术。(2)能充分利用一次课的时间,实际练习中的每项内容都是基本教材,都要求学生按大纲规定学会并掌握,以免防止体育课只重视30分钟的基本部分教材,而忽视准备部分和结束部分的练习质量的倾向。(3)教学组织工作简单,基本上是集中指导,分组练习,教师的指导作用发挥得更充分些。

综上所述,在体育教学中采用三段式课堂教学结构,比四段式

教学课的结构更具有科学性，富有时代感。它既保留了四段式教学中有益的成分又弥补了其不足。不但较好地处理了课堂教学任务中既增强学生体质，又使学生掌握体育基本知识和技术、技能，而且较圆满地回答了体育课中怎样充分发挥教师的主导作用和指导作用问题。但是正如一些新的事物初诞生一样，三段教学结构也不可避免地存有许多不足之处，如课堂教学中学生个性的发展等问题，还有待进一步验证。

三段教学课的结构

4

思想动员		实际练习				讲评结束	
内容	时间	内 容		时间	组织	内容	时间
1.组织整队，检查人数。 2.提出课的任务与要求。	1'	1	一般发展练习	1.队列练习。 2.各种基本体操和初级武术套路。	3' 5'	集中指导	1.师生讲
	2'	2	一项技术教材	体操、球类、剑术。	5' 18'	集中指导 分组轮换	2.布置课下作业
		3	发展身体素质教材（循环练习）	1.力量性或协调性练习。 2.速度、耐力类教材。	5' 5'	集中指导	
		4	整理，恢复性练习	各种游戏、韵律体操、舞蹈等放松练习。	5' 8'	集中指导	

五、当前提高成人高校体育教学质量的关键是要重视对青年教师的智力开发和投资，提高青年教师的教學能力。

当今科学技术进步的特点是发展速度快，“知识急剧增长。”据国际上一般看法，学生所掌握的知识，其增长的速度，每十年就要翻一番。这就迫切要求体育教师尽快扩大和更新现有的知识，以适应当前体育教学改革的需要。从我省成人高校体育教师的现状结构来看，受过高等专业教育的占98%，其中青年教师占到三分之二。特别是近几年来成人高校体育教师队伍补充了大批新生力量，一大批本科毕业的青年教师，他们事业心强，工作热情高，精力充沛，有抱负，都愿上好课，把学校体育搞好。但他们深感教学经验缺乏，不能根据学生机能工作能力变化规律来安排课的内容，部分教师体育基础理论差，专业技术底子薄，知识结构残缺，特别是现有在职的30—40岁这个年龄阶段的青年骨干教师，因工作脱不开身，没有继续深造和学习的机会。这就极大地影响着教育质量的提高。

教改的问题主要是教员问题。体育教师的知识水平高低是体育教学改革的关键。要改革，就要有知识。要提高体育教学质量，就应采取各种形式，创造各方面的条件，重视对青年教师的培养，让青年教师有机会进修提高，特别是青年教师的思想水平业务能力。为此，要重视对成人高校体育教师进行经常性的再教育，不断扩展

其知识，完善知识结构，提高教师素质，搞好体育工作，适应我国经济建设需要。

六、要改革体育教研室在成人高校机构中的地位。

为了更好地、更充分地发挥体育教研室的教学功能和研究功能，根据教育部和国家体委制定的《高等学校体育工作暂行规定》，高等学校体育教研室是学校直属教研室，它与各系不是隶属关系，而是在业务上相关的两个性质和任务不同的平行机构，同受主管校长直接领导。但是在成人高校，大部分是从属于基础部领导或者隶属于其它部门。而体育工作和体育教学有着自己的明显特点，具有一定的特殊性。目前这种状况，不利于体育教学和训练的顺利开展和形势的要求。

其次体育教研室本身内部结构也需要改革和提高。我个人认为，在体育教研室应该有教学、训练、科研等方面的侧重和分支研究机构。与此同时，在人员结构和知识结构上也应该有所调整和提高。使之真正能肩负起成人高校体育的艰巨任务和光荣使命。

总之，成人高校体育教学的改革是多方面的，如对成人高校体育课目的与任务的探讨、体育课结构的改革、教材内容的更新、电化教学的运用、学生体质的研究、科学的组织和教法、体育课负荷量的研究、运用现代化科学成就去提高体育教学质量、加强成人高校体育建设与管理、如何根据成人性、在职性、师范性的特点上好

公共体育课、体育教学中的教育理论、教学方法和教学质量的研究与评估，等等。完成以上任务，需要大量的工作。因此，要提高成人高校的体育教学、科研水平，体育教师要不断探索，勇于革新，为提高教学质量，改革学校体育工作作出贡献。

以上看法很不全面，由于水平有限，有一些看法可能是错误的，再次请各位同行、专家批评指正。