

· 高校体育 ·

## 师专体育专业体操(普修)课程教改实践

彭庆文

(怀化师范专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008)

**摘 要:**通过对4届近500余名学生的教学改革实践,总结出一系列适应新教学方案和基层中学实际的教学要求,体现素质教育的特点,包括教学观念、教学内容、教学方法、评价体系等方面的体操课程综合教学改革经验。

**关键词:**体育教育专业;体操课程;教学改革;素质教育

中图分类号:G807.4 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)05-0089-03

### Research and experiment on teaching reform of compulsory course of gymnastics in the P.E. department of teacher school

PENG Qing-wen

(Department of Physical Education, Huaifa Normal College, Huaifa 418008, China)

**Abstract:** Based on 4 years' practical research, a serial method of teaching reform on gymnastics has been summarized, including teaching content, teaching method, the way of evaluation etc. It will be beneficial to intercourse among the same discipline in different schools and improvement of teaching reform on gymnastics.

**Key words:** physical education discipline; gymnastics; teaching reform; quality education

体操与田径在中学体育教材中占近2/3的内容,但在实际体育教学中,体操教学普遍存在明显的比例失调现象,在基层中学尤其如此。据连续3年的调查,体育教育专业每年招生的学生中,60%对体操的认识仅仅限于广播体操和队列队形以及高考考试动作。问其原因,是因为教师从未教过或很少尝试过其他体操内容。由于学生对中学体育教师的教学已有较为固定的认识,不良的榜样作用使体育教育专业体操教学长时间限于“学生对教学被动应付”的不景气教学状态。体育系学生在教育实习过程中,有关体操内容的教学屡屡出现“学生厌学,教师难教”尴尬情境。1998年,国家教委体卫艺司推荐高师体育教育专业新的教学方案,着力修正技术教学中“重技术,轻教法”的问题,把原属体操内容的健美操、团体操等内容,经“课程小型化”后变为了选修课,体操课程的学时从224个学时减至54个学时。种种原因,使体操课程的教学必须在素质教育的大背景下,探索出适应新教学方案和符合当地基层学校实际要求的教学新体系。具体包括:(1)以全面提高思想素质、身体素质、心理素质及发现和培养教育者、竞技体育后备人才为目标,编制并逐步完善教学大纲,重点在教学内容的重新确定。(2)探索有别于传统的基本体操、团体操以及竞技体操内容的“传习式”教学,重在培养学生自学能力、实践能力、创造能力,发挥学生主体意

识的“传习式”教学方式。(3)逐步建立一套综合性强,体现基础性、全体性、全面性、主体性等教育特点的考评方式。

### 1 研究对象与方法

#### 1.1 研究对象

怀化师专体育系96~99级学生共514名的体操课程教学(普修)。

#### 1.2 研究方法

(1)文献资料法:共查阅相关文献30余篇。

(2)调查访问法:主要利用实习期间对体操教育工作者、基层(主要是县城)中学体育教师、在校学生进行访问、座谈。

(3)实践法:分3个阶段:①试验阶段,对96级、97级学生体操教学作了改革试验,学时数从原来的224减至178;②改进阶段,对98级学生实施试验后修订的教学计划,学时减至84;③全面实施阶段,对99级学生实施完全符合新教学方案要求(54学时)的新教学计划。

(4)数理统计法:针对体操内容多,学生成绩计算较为繁琐的问题,用Foxpro编制《体操成绩管理系统》。

(5)实验对比法:分别对96~99级学生中学教学常见动作的掌握和学生最高水平、对同等难度体操基础知识的理论考试成绩、对学生体操课程的学习态度等前后进行量化比

· 收稿日期:2001-01-05

作者简介:彭庆文(1969-),男,湖南益阳人,硕士,讲师,研究方向:体操教学与训练。

较,并经  $t$  检验。

## 2 结果与分析

### 2.1 教学观念的转变

传统的体操教学以竞技体操技术教学为主,适当配合基础知识、基本技能的教学,与现实需要相比,它有3个不足:①“学”与“用”存在较大的差距。基层中学体操教学由于场地、器械等各方面因素,导致竞技体操教学并不普及,尤其是高低杠、平衡木等内容几乎绝迹。②学习要求同一、单调。由于学生水平参差不齐,统一以相当三级难度的成套规定动作考评学生,造成学生学习“应试”的成份居多,基础好的学生吃不饱,差的学生吃不消,“60分万岁”的学生根本不能完成基本的教学示范,学生学习的主动性明显不足,对体操兴趣索然。③“传习式教学”为主要教学模式,轻学生教学能力培养,特别是符合现代体育教学“懂、会、乐”要求的设计教学方法、处理教材的能力培养在教学中几乎被忽略;传统教学技能培养总是相同要求,忽略“应变”和“创造”能力的培养。相比之下,素质教育“扎实基础、注重能力、注意教育的全体与全面性”的教育观念对改变传统陋习,有针对性的指导意义。具体在体操教改中,主要表现在:教材内容的选择上注

意基础和发展相结合;教学过程中强调学生主体与教师主导相结合、课内课外相结合,注重学生的学习过程管理;对学生的培养注意全面性、全体性以综合教学能力培养为核心,以现代体育教学“教会、教懂、教乐”的总体要求为指导,以多样化的考核为督促手段,以灵活多变的教学方法和现代化的教学手段来激发学生兴趣。

### 2.2 课程结构的优化与教学内容的调整

(1)优化课程结构。对课程进行小型化分解,由于健美操的综合性、现代性特点,将健美操单列为一门必修课(36学时);考虑部分学生的个性发展,竞技性体操单列为一门选修课(72学时);团体操、艺术体操单列为一门任意选修课(24学时)。

(2)调整教学内容。通过调查和96、97级学生2次自选动作结业考试,依据基础与发展相结合的原则,根据中学实际,考虑动作类型的全面性,确定竞技性体操的基本教学内容分基本和选用两个部分。基本体操包括队列队形、徒手体操、轻器械体操、实用性体操、技巧造型、小型团体操;基础体操包括自由体操、单杠、双杠、跳跃(见表1),剔除了高低杠、平衡木内容。经过优化,课程结构和内容突出了基础性、适应性,强调了学生的主体意识和个性发展。

表1 竞技性体操教学内容(32学时)

自由体操		单杠		双杠		跳跃	
基本	选用	基本	选用	基本	选用	基本	选用
前后滚翻	前手翻	跳上成支撑	长振屈	杠端跳起移行到远端	挂臂撑	弹板挺身跳	横马
肩肘倒立	头手翻	翻上成支撑	伸上	分腿坐前进	屈伸上	分腿跳、屈腿跳、转体跳	屈体腾越
俯平衡	后手翻	慢翻下	前上	支撑摆动	前摆向	山羊分腿腾越	纵马
肘平衡	腕子	单腿摆越成骑撑及还原	后上	前摆下	内转体	横箱分腿腾越	屈腿腾越
俯撑单腿摆越同时转体180°成仰撑		骑撑单腿摆越转体90°下	支撑前回环 立撑后回环	外摆上	180°下	横马跳上成撑	
跪跳起		后摆下		穿杠上	杠端屈伸上	撑挺身跳下	
手倒立		后倒挂膝上		滚杠	后滚翻	横马跳上成	
倒立前滚翻		骑撑单腿摆越转体180°成支撑		前滚翻成分腿坐	侧摆越	分腿(屈体)立	
鱼跃前滚翻		挂膝后回环一周半		后摆转体180°成分腿坐		撑挺身跳下	
单肩后滚翻		骑撑前回环		肩倒立		横马屈腿腾越	
直腿后滚翻		支撑后回环		后摆下		斜径助跑直角腾越	
倒立胸滚动		屈伸上		侧翻下		俯腾越	
侧手翻		骑上		挂臂撑前后摆上		侧腾越	
头手倒立				挂臂撑屈伸上成分腿坐		纵箱前滚翻	
						纵马分腿腾越	

### 2.3 以能力培养为核心,设立系列教学方法

传统的体操教学,带有明显的教学过程训练化倾向,学生实际工作的反馈信息也表明,学生最缺“竞技体育教材化”的能力。教学方法的改进必须围绕“教学能力的培养”展开。中学体操的基本教学能力包括示范、讲解、保护帮助、组织、设计教法、评价、研究、改造、创编教材等能力。针对这些能力的培养,我们运用了:①书面作业法,如运用完整法书面编写器械体操动作、书面创编某些个动作的游戏化教学程序,运用学过的技术原理分析一个动作技术等;②程序教学法,

如在基本体操教学中,“模仿、领做、试编、比赛、实习”5步程序教学法,在课堂教学实习中,总结出“试、议、辨、讲”4步教学法;③小组练习法,如以小组为单位,徒手体操编排、示范、领做、实习,以小组为单位自编成套队列练习并指挥等;④教学比赛法。如编排基本体操,以班级团体操形式参加教学比赛,竞技性体操规定动作、自选动作比赛法等;⑤技术教学教程化。在竞技性体操内容的教学中,对技术不再主要依靠课堂来完成动作掌握的“泛化、分化、自动化”的教学训练化过程,课堂只完成动作要领、动作规格、常见错误、练习方法的

介绍以及初步的动作体会,以及培养把竞技体操内容向生活、文化、游戏、简化动作、变形动作等方向进行“教材化”转化的理念与能力,把技术教学训练化过程变成技术教学能力的培养过程;经常变换教学场所,克服学生对“教学条件”的过分依赖思想;⑥多媒体教学法。充分利用现代教育技术,采取录像对比、多媒体课件教学等方法,激发兴趣,提高教学效益。上述方法的系列采用,逐步改“传习式”教学为“传导式”,使学生的学习意识逐步从“单纯的运动技能学习”过渡到“教师的教学技能准备”,主动参与教学过程、课内外一体化的思想得以体现。

#### 2.4 过程评估与终结评估相结合

我们采取学生的成绩由平时(20%)、技能(30%)、技评(30%)、理论(20%)4个方面组成,加大平时成绩比例,提高技能考核的综合性,增强技术考核的灵活性,注重专项素质要求的办法,制定了考试系列。①以专项素质过关考试为手段,过关考试采取抽签制,学生临考试时自选4项,规定过关者方能取得总评资格,大大节约了课堂进行素质练习的时间。②以赛代考。采取班级小型团体操比赛形式,进行基本体操技术技能考试,综合测试学生的基本体操教学能力;采取第1学期规定动作比赛,第2学期“自选式”体操教学比赛方式,对技术进行考评,既综合地进行了体操比赛的教学实践,又极大地激发了学生的学习主观能动性,学生逐步从“要我练”走向“我要练”的教学轨道,另外,学生课外自我学习、训练的能力得以加强。③平时成绩占总成绩的比例从10%提高到20%,包括理论作业、课堂笔记、课堂提问、课堂检查、考勤等方面,过程管理效果明显。④提高技能考试的综合性。基本体操教学能力考评采取小组为单位,经过自编、自学、教学实践几个过程,对集体而不是个人进行评分;队列指挥也采取自编套路,对集体评分的方式。这些考评措施的实行,对加强学生的团队精神培养,综合教学能力培养作用明显。⑤提高理论考试的实践性。传统的理论考试中,学生易成为书本的“奴隶”。经过教改,理论考试在提高标准化试题比例的同时,也加大实际教学中出现问题的分析题比例,与平时教学实践结合,学生乐于接受。⑥在成绩分散,不利于统分的情况下,开发成绩计算机管理系统,方便快捷,保证了考评体系的正常运行。考评体系的逐步健全,推动了学生“学法”的掌握,学习主动性得以加强,作为教师的基本素质得以培养,极大地促进了传统的“临时抱佛脚”、“重训练、轻教学”的现象的改变。

#### 2.5 实践效果

通过对96~99级学生相同基础动作同一评价标准前后测验成绩比较,平均成绩分别为8.22、8.18、8.20、8.17,相互间比较, $P$ 值均小于0.01,并无显著性差异。对96级

~98级专修班学生采用同一标准测试的结业平均成绩分别为8.4、8.5、8.9,经 $t$ 检验,差异显著,表明:96级最好,96、97级次之。96级~98级同一难度档次的体操理论结业考试平均成绩分别为71、73、78,经 $t$ 检验,差异显著,仍是98级最好,96、97级次之。对学生学习态度的调查(见表2)表明:对体操课程的学习热情逐年提高。在96、97教学实习中,对学生体操内容的教学,普遍反映学生“活了”,组织课外体操活动,如基本体操比赛、健美操训练等,积极踊跃,对教学实习的效果起了极大的推进作用。体操课程中的健美操教学获校教师教学比武一等奖,体操课程被作为校级重点课程进行建设,体操教改的成果获怀化师专2000年教学成果二等奖。

表2 学生对体操课程的认可程度调查结果 %

年级	n/人	不喜欢	无所谓	喜欢
96	40	37	48	13
97	40	33	45	20
98	40	30	37	33
99	40	27	28	45

### 3 结论

(1)体操教学必须面向中学实际,从“传习式教学”转入“传导式教学”,走向“注重能力培养、扎实基础、注重教育全体性、全面性”专业素质教育之路。

(2)体操课程的综合教改(教学思想、教学内容、评价方式、教学方法等)提高了教学质量,成功地探索了一条在课程小型化、基本课时下降情况下的教改之路,对其他课程的教学改革有借鉴作用。

#### 参考文献:

- [1] 高等师范体育教育专业教材编写组. 体操[M]. 北京:高等教育出版社,1999.
- [2] 刘清黎. 体育教育学[M]. 北京:高等教育出版社,1994.
- [3] 湖南省初、高中试用教材编写组. 体育[M]. 长沙:湖南教育出版社,1997.
- [4] 金钦昌. 学校体育学[M]. 北京:高等教育出版社,1993.
- [5] 崔相录. 素质教育——中小学教育改革的主旋律[M]. 济南:山东教育出版社,1997. 293-309.
- [6] 陈琦. 现代体育课程及其发展趋势[J]. 体育科学, 1998, 18(5): 1-4.

[编辑:李寿荣]