

XXXX

# 高等职业学校体育教学模式改革初探

罗久良

(陕西职业技术学院, 陕西长安 710100)

**摘要:**传统的学校体育教学模式已不能适应社会对人才体能及心理各方面的要求。结合高职教育特点,培养出身体健康、心理健康、社会适应性强、道德健康、积极乐观、具有终身体育能力的学生是高等职业学校体育教学的迫切任务。高职院校应结合自身特点,采用新的学校体育教学模式。

**关键词:**高等职业学校;教学改革;体育教学模式

**中图分类号:**G807 **文献标识码:**A **文章编号:**1008-598X(2003)03-0119-03

## 1 前言

根据《面向21世纪教育振兴行动计划》和《国家基础教育改革指导纲要》,教育部提出了学校体育应以“健康第一”为其指导思想<sup>[1]</sup>,对学生身体状况的判定也要用新的健康指标进行衡量。然而多年来,高等职业学校体育课教学的内容和形式多是套用普通高校的教学模式,所采用的教材和教学形式也都是以竞技项目的讲授为主,用项目成绩代表身体状况。本文针对这一问题展开讨论,希望得到方家指正。

## 2 传统体育教学模式缺陷分析

### 2.1 注重竞技成绩,忽略健康标准

传统体育教学模式在成绩考核上是以各个竞技运动项目为主要内容,讲求项目的全面、技术的完整,最后按《国家体育锻炼标准》对各项目的运动成绩进行考核,以此来评定学生的体育成绩,因此造成学生只追求考核项目的成绩,忽略根据身体发育特点进行锻炼。学生只知道自己某个项目的成绩,并不知道身体健康总体状况如何,以至造成被动、消极参与体育活动,不能形成有针对性地进行身体健康锻炼的习惯。

### 2.2 注重躯体健康,忽略心理健康与适应能力

传统体育教学模式在教学内容上是以身体锻炼为主,很少涉及学生的心理健康问题,特别是缺少社会适应能力、良好生活方式养成以及营养与健康等方面的内容。在教育理念上过分强调体育是“德、智、体、美、劳”中的重要一环,而没有把体育与心理健康、社会适应能力等因素放在同一个系统中去综合考虑。因而,体育教学的结果常常与社会对人才的全面要求不大相符,学生的心理适应能力,社会适应能力较差。

### 2.3 注重统一标准,忽略个体差异

传统体育教学模式在教学计划上是由教师按大纲要求统一制定,出现了教学计划、内容、方法及考核标准统一的现象,所有学生只能被动地执行,没有办法针对自身条件制定锻炼计划。虽然在制定过程中也能考虑不同专业对体育教学的不同要求,但对于学生个体的差异就很难加以考虑了。因此会出现一个班上总有一部分同学感觉运动量不足,一部分感到很难完成的现象。这不利于培养学生养成体育锻炼的良好习惯,也不利于使每个学生都能在体育锻炼中获得最大程度的心理满足与健康水平的提高。

### 2.4 注重课堂教学,忽略课外指导

传统体育教学模式在教学安排上是以教师、课堂和教材为中心,强调严格组织、严格纪律,把各个项目的学习主要放在课堂上。课堂上教师是主体,学生处在从属和被动的地位,而在课外活动中教师只能是被动的指导,学生则按自己的兴趣进行活动。因而出现了学生活动无计划、无目的,教师也不愿意多干预课外活动的局面,无法把体育教学和学生健康标准的实现延伸到课外。

x 收稿日期:2003-03-20; 修回日期:2003-05-13

作者简介:罗久良(1961-),女,浙江绍兴人,陕西职业技术学院副教授。

### 3 体育教学模式改革的原则与目标

#### 3.1 体育教学模式改革的原则

3.1.1 系统性原则:学校体育教学模式的制定是一项系统工程<sup>[2]</sup>,其自身属于一个完整的系统,对上既是学校教育系统的—个子系统,同时也是社会—经济大系统的组成部分。对下该系统又包含有多级子系统。学校体育教学系统的目标要根据社会—经济大系统和学校教育系统目标而制定。另外,该系统的目标能否实现,又取决于各级子系统及要素的优化组合<sup>[2][3]</sup>。

3.1.2 健康性原则:学校体育教学是塑造人才个性与身心健康极为重要的一个环节。而所谓健康则是由躯体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康组成的综合体。因此,在体育教学模式中要始终贯穿“健康第一”和“全面均衡健康”的原则<sup>[4]</sup>。

3.1.3 适应性原则:社会—经济大系统的发展目标对人才的素质提出了与之相适应的要求,从而对学校教育系统的人才培养目标提供了原则性的指导,同时,也对学校体育教学子系统所追求的目标有了大体的规定。因此构成了由上层系统对下层子系统的目标拉动,使各层次目标的确定有了指导性的原则。

3.1.4 灵活性原则:由于高等职业学校学生专业特征明显,培养目标各异,学生在身体、心理、爱好等多方面存在着巨大的差异,学校体育教学应本着灵活多变的—教学原则,针对每一个学生的特点,制定相应的运动计划,才能取得良好的教学效果。

3.1.5 综合性原则:体育教育系统的目标是多层面和多目标的,既有思想观念层面的现代体育理念的—培养,又有与相应专业相结合的某些特有项目的培养,同时还有培养个人特长的任务。因此,体育教学系统各目标又构成了一个多层面的—统一目标体系。

#### 3.2 高等职业学校体育教学模式改革的目标

高等职业学校体育教学系统总目标是由新世纪对人才的新要求而决定的。随着社会经济的不断发展,人们的劳动方式和强度有了很大的改变,因此对劳动者提出了新的要求。不仅要有强健的身体,更要有良好的体育理念和个人特长,奠定终身体育的基础,并应具有与专业相结合的身体素质。高等职业教育的总目标应该是:“增强学生体质,促进学生身心的和谐发展,培养学生从事体育运动的意识、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;培养学生较强的运动能力和良好的思想品质,使其成为具有现代精神的、德智体美全面发展的社会主义建设者。”<sup>[5][6]</sup>学校体育工作的具体目标任务包括:

##### 3.2.1 促进学生身体发育,增进学生体质健康

增强学生体质的具体含义有如下几点:促进学生身体的正常发育;塑造健美的体格、体型,形成正确的身体姿势;发展身体素质,提高生理机能;增强适应环境与抵抗疾病的能力。

##### 3.2.2 传授体育基本知识,培养体育文化素养

掌握体育的知识和技能是学校体育不容忽视的重要任务。正确处理发展身体与掌握基本知识、基本技能和基本运动能力的关系,应该从增强体质出发,把发展身体与掌握知识,培养基本技能和提高运动能力结合起来,不可偏废,结合实际情况可以有所侧重。除此之外,还应该把掌握体育文化和卫生保健的基本知识放在重要的位置上。

##### 3.2.3 培养体育运动兴趣,养成自觉锻炼习惯

培养对体育运动的兴趣,养成自觉锻炼的良好习惯,具备体育锻炼的能力是终身体育的基础。“养乎吾生,乐乎吾心”应该是学校体育的终极目标,这也是符合终身体育要求的。

##### 3.2.4 促进个性全面发展,适应社会生存环境

学校体育具有丰富的思想品德教育内涵,要结合体育的特点,寓思想品德教育于体育活动之中,注意培养学生鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,以促进学生个性的全面发展。要教育学生提高社会责任感,树立群体意识,培养热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创造开拓等品德和作风<sup>[7]</sup>,为适应社会发展的需要奠定良好的基础。

##### 3.2.5 培养发展运动特长,输送优秀运动人才

学校是培养人才的基地,应在普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强他们的运动素质,提高技术水平。这不仅可以为国家培养输送优秀运动人才,还可以改善学校体育活动的氛围,起到整体带动作用。

### 4 高等职业学校体育教学模式的组成

根据对高等学校体育教学原有模式分析,同时按照学校体育教学改革的目标要求,我们提出高等职业学校体育教学模式的几个重要的原则:

#### 4.1 突出健康标准,全面评定成绩

在成绩考核上,以国家体育总局和教育部颁布的《学生体质健康标准》为依据,围绕构成学生体质健康的几项指标进行教学安排,并以此对学生的健康状况进行评定。使体育成绩直接反映学生的身体健康状况,让学生始终对自身的健康有个明确的了解,并可根据自己的情况制定相应的锻炼计划。改变过去在体育锻炼及活动中的消极被动局面,提高其主观能动性,以便有针对性地进行身体健康锻炼。

#### 4.2 改革教学内容,均衡身心健康

在教学内容上,除了以健康指标为核心,重新安排传统体育项目内容,增加余暇娱乐体育项目外,还要增加心理健康与社会适应能力、营养与健康、以及良好生活方式养成等内容。以社会对人才的要求为最终目标要求,均衡发展学生的身心健康,培养乐观、积极、懂科学,具有较强适应性,兼具健康的体格与健康的心理的新型人才。

#### 4.3 培养学生兴趣,形成终身能力

在教学方法上,以常见运动项目为主干,积极配合一些新兴的、具有较强吸引力的项目作为辅助。发挥游戏项目的特长,调动学生学习的积极性,针对提高身体柔韧性、肌肉力量和耐力、心血管系统的功能等健康标准进行锻炼,不讲求项目的规范性及系统性而注重项目的作用。通过目前流行或新兴体育娱乐项目的学习,提高学生学习兴趣,使学生进入社会后依然能积极参与相关项目,从而形成终身体育的能力。

#### 4.4 根据个体差异,制定锻炼计划

在教学计划上,要变“死”计划为“活”计划。改过去的计划只是教师制定而同学们不清楚的作法,教师以“健康第一”为目标并以体现健康的指标为依据,统一编写教学计划。每个学生也要在教师指导下,根据自己的基本身体素质情况制定相应的健康目标和锻炼计划,并以“运动处方”的形式设计相应的表格,分阶段进行考核登记<sup>[8]</sup>。这一计划不仅在课堂上是教师分类教学的依据,也是学生课外活动所依据的纲领。这样可以充分发挥学生锻炼的自主性和积极性,并形成教师与学生双向的互动,以取得较好的效果。

#### 4.5 课内课外配合,形成完整系统

在教学安排上,以课堂为中心,课外活动为辅助;校内为中心,校外为辅助;教师为中心,学生自主锻炼为辅助,形成一个完整的系统。在课堂中不断提高学生的自主性,在课外活动中提高教师指导的目的性与针对性。大家围绕同一个目标,相互配合,使系统的功能达到最优。同时,还要积极组织学校的运动代表队,参加校际及各级组织的比赛活动,满足部分运动水平高的同学的需求,并以此来带动学校各项体育活动的开展,丰富学校的业余生活。

### 5 高等职业学校体育教学模式的优化

根据系统科学的原理与方法,我们认为:高等职业学校体育教学是一项系统工程,社会——经济系统对人才的要求是这个系统的目标前提,提高综合素质,形成终身体育习惯,适应社会,积极乐观是这个系统追求的目标。组成这个系统的几条原则之间,课堂教学、课外活动及社会体育活动之间存在着复杂而密切的关系,学生的年龄、生理、心理等方面的差异是影响系统目标实现的重要内在因子,学校体育教研室、医务室、学生处、学生会团委的工作是影响系统目标实现的外在因子。高等职业学校体育教学的模式形成与完善应依赖于各原则的实施,形成良性互动,以产生新质的突现,而新质的突现才会使系统得以发展与前进。只有各方面都以系统的目标为指导,加强合作与联系,把学生身体健康放在第一位,把培养高素质的人才作为高等职业学校体育教育的根本目标,系统的功能才能达到最优。

#### [参考文献]

- [1] 教育部、国家体育总局. 学生体质健康标准(试行方案)[S]. 北京:人民教育出版社,2002.
- [2] 苗东升. 系统科学精要[M]. 北京:中国人民大学出版社,1998.
- [3] 李后强等. 社会现象中的混沌[M]. 长春:东北师范大学出版社,1999.
- [4] 邓树勋. 体育与健康[M]. 广州:中山大学出版社,2002.
- [5] 季克异. 要正确认识《体育与健康》课程性质[J]. 中国学校体育,2001.
- [6] 张景焕等. 教育科学方法论[M]. 济南:山东人民出版社,2000.
- [7] 曲宗湖等. 现代社会与学校体育[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [8] 田继宗. 运动处方教学模式[M]. 广州:广东教育出版社,2002.

[责任编辑 沈正军]

### Basic Discussion about the Mode of Physical Education in Advanced Vocational Institute

LUO JiuZhang

(Shaanxi Vocational Technology Institute, Xi'an 710100, China)

**Abstract:** The traditional mode of physical education in high schools cannot acclimate itself to meet the mental and physical needs of society. The urgent task of physical education in advanced vocational institutes is to train students with both mental and physical health. Advanced vocational institutes need to adopt new physical education mode based on their own points.

**Key words:** advanced vocational institute; teaching reform; mode of physical education