

# 改革高校普通体育教学大纲的新尝试

关仁义 王淑芹

(牡丹江师范学院)

牡丹江师院共同体育教研室多年来执行高校普通体育教学大纲进行教学(下称原大纲),在实现高校培养目标、造就人材等方面取得了可喜成果。依《中央教育体制改革》文件和国家教委修订《高等学校普通教学大纲》指示精神,我们在1984年对原大纲进行改革(下称新大纲),于1985年9月在我院政治、中文、生物、数学四个系进行教学尝试。

## 一、研究任务

为实现“三个面向”和“四有人材”的教育目标,研究任务是:(一)全面发展身体,塑造学生健美的体态,提高运动技术水平和对自然环境的适应能力。(二)培养学生健身意识、树立终身接受体育教育的思想;(三)提高学生自觉锻炼的习惯和独立完成专项操作的能力,促进智能发展;(四)加强教学与训练紧密结合,走高校为国家培养优秀运动人材之路。

## 二、研究对象

自1985年9月至1987年8月,对我院四个系312名学生(其中男139名、女173名)进行能朝着所期望的目标发展),激发他们参加亚运会集训,为国争光,勇夺金牌的训练热情,使她把教练、亲人及人民的殷切期望转化为训练的巨大动力,刻苦训练,带伤比赛,终于在汉城亚运会上一人独得3枚金牌,为国家做出了重大贡献。

此外,国家游泳队在选材和恢复方面也有不少重大进展。限于篇幅,这里不再一一

观察与测试。

## 三、研究方法

(一)调查测验法:以不记名问卷方式,对学生学习体育动机和对大纲规定教材的态度进行信息反馈,共发出926份问卷,收回895份。

(二)座谈讨论法:共召开座谈会28次(辅导员、院学生会体育部、各系学生会体育部和四个系85、86级学生大小会)进行信息反馈。

(三)实验对比法:

1、纵向比较:以四个系85、86级学生为实验组,实施新大纲实验前后进行自身比赛。

2、横向比较:以四个系84级学生为对照组,进行两种教学大纲教学效果的配对比赛。

(四)数据统计法:对所得数据通过统计处理,检查两种大纲在教学效果方面有无显著性差异。

## 四、实验设计

(一)实验要求:实验组与对照组的介绍。从以上分析不难看出,体育科学技术一旦被教练员和运动员所掌握,就会极大地提高他们的素质,发挥他们的聪明才智和创造性,提高他们攀登世界运动高峰的能力。同时,也雄辩地证明体育科技是推动运动训练发展的强大生产力。

责任编辑 黄一飞

教师教学能力相同、教学时数相等、教学的场地、器材等条件均等。实验组执行新大纲,对照组仍按原大纲进行教学,通过实验前后所及数据进行统计处理检查有无显著性差异。

## (二) 实验步骤

第一阶段:84级按传统方法,遵循原大纲的教材和学时比重进行教学,在大学一年和二年分别测定数据,进行自身比较。

第二阶段:第一次试验,85级按新大纲教材和学时比重进行教学。第一学年为全面发展身体素质,提高机体能力,掌握各运动项目基本技术和科学锻炼身体的方法,进行全面教学。第二学年在第一学年的基础上,按学生的兴趣进行选项教学,采用男女分组,女教师教女生组的教学形式。

第二次试验,86级的第一学年教学在85级的教学方式外,采取以健康分组进行教学,效果比较显著;第二学年在选项教学基础上,按运动技术水平进行分组教学;分代表队、体强组、一般组和保健组,成效尤佳。我们均对85级86级学生在第一、二学年分别与对照组在相同时间进行测定数据,通过统计处理,进行纵向和横向的对比。

## 五、比较与分析

### (一) 提高学生兴趣

我们对84级四个系的151名学生(其中男66名、女85名)和85、86级的实验前后调查表明。实验前他们认为自己年轻、体质好,毕业后又不承担体育教学,每天自己做做撑、跑跑步就足矣。为此,除少部分同学经常性锻炼外,绝大多数学生认为体育教学有无皆可。由于《新大纲》采用选项教学,同学们选择自己感兴趣的项目,提高了学习兴趣,增加了锻炼积极性和主动性。特别是86级又采用分组教学方法,使不同水平的学生

都能发挥自己的潜在能力,不仅加强学习积极性,而且更培养了学习自觉性。

### (二) 促进学生体态健美

体态健美的标致是优美的体姿,合理的体型,是当代大学生追求的目标,体态健美发展要求普通大学生不但能保证体育课中的运动强度和运动负荷,而且还能促进课外体育活动的经常性和持久性。既促进了体态健美发展,又增强了学生的体质,从表1和表3数据证实了《新大纲》的可行性。

从表一不难看出,实验组的学生身体形态有所改善,正朝着合乎比例的方向发展,说明《新大纲》对改善学生身体形态均衡地发展有一定的效果( $P < 0.01$ )。

从表2可见,在贯彻《新大纲》过程中,学生身体素质都有一定提高,说明了《新大纲》确定标准和要求符合学生实际,比《原大纲》更能增强学生的体质。这一显著性可分别从86级、85级的纵向和横向实验自身比较,有无显著性差异得到证实。

从表4看,86级执行《新大纲》教学后,身体形态指标与全国大学生身体形态统计指标比赛,我院86级较强。这说明《新大纲》对改善学生的身体形态有一定的效果。

### (三) 培养学生锻炼习惯,降低发病率

随着学生对体育锻炼认识不断提高,参加锻炼的人数逐年增多。从通讯赛参加人数,以及实验组与对照组所示的差值,反映出《新大纲》对培养学生积极锻炼身体的习惯有明显的作。而锻炼的积极、自觉性,导致了达标率和运动成绩的提高。

由于学生参加体育锻炼的主动性积极性增强,锻炼已成为学生的良好习惯。冬季的冰场,夏春秋的运动场、球场,一改昔日的冷清景象,出现了体育锻炼的热潮。学生体质明显增强,适应能力得到提高,发病率大幅度

表1 实验组与对照组身体形态、机体能力比较表

组别	级别	性别	人数	身体形态						机体能力			
				身高	坐高	体重	胸围	肩宽	骨盆宽	肺活量	脉搏	血压	
												收缩压	舒张压
实验组	86	男	77	172.33	92.71	63.14	85.64	38.48	27.92	4200.08	84	138	92
	85	男	62	169.88	90.79	57.49	84.32	38.88	27.31	3929.43	89	141	96
对照组	84	男	66	168.96	90.38	57.41	84.81	38.22	27.26	3918.85	90	141	98
差 值				+3.37	+2.33	+5.73	+0.83	+0.26	+0.66	+281.23	-6.0	-3	-6
				+0.92	+0.41	+0.08	+0.49	+0.66	+0.05	+10.58	-1	0	-2
实验组	86	女	88	161.44	87.63	53.90	81.16	34.99	26.87	2931.11	99	130	84
	85	女	85	158.54	85.03	50.43	78.96	39.50	27.11	2900.43	105	132	88
对照组	84	女	85	157.86	85.66	50.67	80.04	34.77	27.60	2900.43	104	136	88
差 值				+3.58	+1.97	+3.23	+1.12	+0.22	-0.73	+229.23	-5	-5	-4
				+0.68	-0.63	-0.24	-1.08	+4.73	-0.49	+198.55	-1	-4	0

表2 实验组与对照组运动能力比较表

项 目	性 别	实验组初		对照组初		实验组末		对照组末	
		86级	85级	84级	差值	86级	85级	84级	差值
50m (秒)	男	7"67	7"59	7"54	-0"47 +0"01	7"20	7"11	7"17	+0"15 +5"06
	女	9"10	9"09	9"11	+0"01 +0"02	8"71	8"79	9"12	+0"41 +0"43
立定 跳远 (米)	男	2.20	2.19	2.23	-0.03 -0.04	2.46	2.32	2.42	+0.04 -0.07
	女	1.56	1.67	1.62	-0.06 +0.05	1.90	1.75	1.71	+0.19 +0.04
引体 向上 (次)	男	5.37	6.85	6.94	-1.57 -0.09	10.90	11.54	11.43	-0.50 +0.10
	女	24.89	25.92	24.87	-0.02 +1.03	31.60	30.11	27.69	+3.91 +2.42
800米 或 1000米 (秒)	男	4'18"2	4'19"8	4'19"7	+1"5 -0"01	3'46"8	3'59"9	3'59"9	+13"1 +0.3
	女	4'38"4	4'38"6	4'36"9	-1.5 +1"7	3'51"1	3'58"4	3'58"4	+7"3 +10"6

表3 实验组与对照组达标通讯赛比较表

组别	性别	人数	优秀		良好		及格		不及格		总百分比
			人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	
实验组	男	141	5	3.54	48	34.04	72	51.06	16	11.34	88.65
对照组	男	75	3	4	21	23.00	20	26.67	31	41.34	58.67
差值		+66	+2	-0.46	+27	+6.04	+52	+24.39	-15	-29.99	+29.98
实验组	女	239	6	3.51	56	23.43	154	64.43	23	9.62	90.37
对照组	女	99	2	2	13	13.13	28	28.28	56	56.56	43.43
差值		+140	+4	+1.51	+43	+10.3	+126	+39.15	33-	-49.54	+49.94

表4 大学生身体形态均值比较表

单位	性别	身高	坐高	体重	胸围	肩宽	骨盆宽
全国北方	男	171.4	92.5	59.8	86.2	38.7	27.7
	女	159.8	86.8	52.5	79.2	35.2	27.6
全国南方	男	169.3	91.7	57.3	85.2	38.5	27.3
	女	158.1	85.8	50.6	78.5	34.8	26.9
86级	男	172.33	92.71	63.14	88.84	38.48	27.92
	女	161.44	87.63	53.90	81.16	34.99	26.87
85级	男	169.88	90.79	57.49	84.32	38.88	27.31
	女	158.54	85.03	50.43	78.96	39.50	27.11
84级	男	168.69	90.38	57.41	84.81	38.22	27.26
	女	157.86	75.66	50.67	80.04	34.77	27.60

下降。据我院的医疗档案反映,85级和86级学生发病率,从原来44.68%(其中上感为21.5%),下降到32.5%,(其中上感下降为12.13%)。学生的视力不良现象也有所改善,从84级的52.3%到85级的38.2%,下降幅度为14.1%,成效是明显的。

## 六、结果与建议

(一)根据上述的研究结果,《原大纲》存在弊端是选用项目庞杂。(两年140学时内设20多项目),片面追求体育达标率,使体育课变成测验课。这种单调乏味的教学内容,要求过死的组织形式,项目繁多的测验和考试,学生在教学中无法体验到体育对他们健康的重要性,享受不到体育的趣味和快乐感,导致课堂教学练习次数少,休息时间多局面。改革《原大纲》,建立一个能适应当前需要的《新大纲》已迫在眉睫。首先是减少庞杂项目,设置同学喜爱又能有利于发展学生身体的项目。其次,把全面发展身体增强体质,提高生理机能,掌握多项基本技能,技术和科学锻炼身体的方法作为主体任务。《新大纲》规定,第二学年按选项进行教学,提高专项素质、技术和成绩。为了提高学习趣味性和锻炼经常性,可以进行选项和调项教学。第三是,有意识地培养学生终身体育锻炼意识和能力。《新大纲》

经两年的实践检验效果是显著的。

(二)《新大纲》把改善学生体型作为教学任务之一,是符合新时代要求和大学生的心愿的,由于这任务能激发学生的情绪,增强了学生们锻炼身体的热情。自85年执行《新大纲》以来,经过两、三年的追踪观察,发现我院学生体型已向强壮型发展,成效很显著的。可从表4统计结果中证实。产生这种现象原因:首先,学生的学习兴趣提高、锻炼身体意识加强,其次是一年基础,二年提高的途径,培养学生终身体育锻炼的意识和方法。可见《新大纲》比《原大纲》更符合培养“四有人才”的教育目标。

(三)我院是一所地处市郊、场地宽广、器材充足,学生来自全省的综合性学院,具备提高学生运动技术水平和培养群众体育提供了一定条件。完成《新大纲》制定的教学任务的同时,积极提高运动技术水平。在省五届全运会上,成绩十分喜人。至85年后,每年院运动会的纪录都在不断刷新。“普及与提高相结合”的教学形式不但能激发学生的体育兴趣,而且还推动《新大纲》的正常执行。

责任编辑 鱼觉民

## 简讯

### 一九九一年度学会自然科学优秀论文评选工作结束

一九九一年度,浙江省体育科学学会自然科学优秀论文评选工作,经过评委两天的评议,共评出学会优秀论文40篇,其中选出15篇论文上报省科协,参加省级学会优秀论文评审会评审。