

构建“一体三翼”高校体育教学模式的研究

崔秀云

(西安建筑科技大学体育学院, 陕西西安 710055)

摘要 ▶ 针对大学生体质健康状况下降和高校体育教学的现实困境, 文章提出构建“一体三翼”高校体育教学新模式, 即以学生体质健康为主体, 体育课程、课外体育活动和体质健康测试为三翼, 并对这一教学模式进行了相应的理论建构。

关键词 ▶ 高校体育教学模式; 一体三翼; 教学理论建构

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.001

2020年10月, 中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》, 把学校体育工作摆在更加突出的位置^[1]。学校体育是培养肩负民族复兴大任的时代新人, 培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的重要途径。这些年, 在国家政策引领下, 在各级教育、体育行政部门和广大体育教师的努力下, 体育教学发生了广泛而又深刻的积极变化, 为广大学子的健康成长做出了贡献。但我国学生体质健康水平仍不理想, 尤其是大学生体质持续处于下滑状态, 已成为全社会关注的大事。大学生是国家建设的栋梁, 是全民健身国家战略实施的重点人群, 其体质健康状况不仅关乎个人, 更关乎国家的未来, 其体质下降与社会经济的高速发展背道而驰, 显然已经成为阻碍教育、体育等事业发展的一项重大问题。诚然, 体质与健康的影响因素诸多, 既有社会因素, 也有学校因素, 还有个人因素, 但无论作何种归因, 我国的高校体育教育工作难辞其咎, 高等学校体育教育担负着增强学生体质健康的任务, 处于体育教学工作的收官阶段, 责任重大、任务艰巨, 为提高大学生体质健康状况, 体育教学改革势在必行。

1 高校体育教学的现实困境

教育部发布的《2014年全国学生体质与健康调研结果》数据显示: 我国大学生体质健康状况已连续20年下滑, 且并无上升趋势。《中国青少年体育发展报告(2015)》指出, 大学生在各项身体素质测试中仍处于较低水平, 大学生身体素质呈下降趋势影响了我国大学生体质健康的发展。2019

年, 第八次全国学生体质与健康调研数据显示: 大学生体质健康指标和2014年相比, 身体柔韧性、力量、速度、耐力等几个方面没有出现好转, 达标优良率几乎没有增长, 整体体质健康水平仍呈下降趋势^[2], 这严重影响了我国大学生的健康发展。高校体育教学是改善大学生体质下降的主要抓手, 但高校体育教学想要提高学生的体质健康状况, 面临着一定的现实困境。

1.1 学生健康意识差

受传统思想的影响, 学生自身仍存在“重文轻体”的思想倾向, 中小学应试教育没有培养其良好的锻炼习惯, 到了大学阶段, 体育锻炼便更是可有可无, 学生缺乏主动锻炼意识, 对健康、体质没有引起足够的重视。思想意识影响内在动机, 而内在动机对大学生参与体育运动的意愿有较大影响, 从而进一步影响其体质健康状况。

1.2 课堂延伸不够

高校体育教学仅限于体育课堂, 每周两学时的大学体育课程, 授课时间短, 间隔时间长, 不足以提高学生体质健康水平。而大学生自主时间多, 课外体育锻炼是提高其身体素质不可或缺的组成部分。然而, 课外体育活动没有纳入教学体系, 没有相应的鼓励和考核制度, 基本上处于自发状态, 缺乏系统性和连续性, 这在很大程度上影响了大学生体质的改善和提高。

1.3 重实践、轻理论

受传统体育教学的影响, 高校体育教师过于注重学生专

基金项目: 陕西省体育局体育科研常规课题《关于“双减”政策背景下陕西省体育培训产业可持续发展研究》(2023328); 2 陕西省体育局体育科研常规课题《构建我省多层次多样化群众体育赛事活动体系的研究》(2023064)

作者简介: 崔秀云, 女, 副教授, 研究方向: 体育教育、健康促进。

项运动技能的掌握与提高,而对体质健康促进理论知识的传授和掌握没有引起重视,不利于学生终身体育习惯的养成。虽然近些年我国体育课程的目标是使学生获得更多的健康促进知识,但实际授课仍以运动行为和运动技能练习为主,尚未形成真正的体育健康教育体系。

1.4 运动严重不足

大学生体质下降俨然已成为一个严峻的公共社会问题,对此,国家有关部门,特别是教育部给予了高度重视,相关研究人员也密切关注,而运动严重不足是造成大学生体质水平下降最直接的原因^[3]。这与大学生没有体育锻炼的习惯,以及生活方式便捷有一定的关系,更与智能手机等电子产品的使用、网络游戏的风靡有很大的关系,大学生基本处于体力活动严重不足、静坐时间过长的状态。

2 “一体三翼”高校体育教学模式的提出

广大青年大学生是与新时代同向同行、共同前进的一代,是国家建设的栋梁,肩负重任。为贯彻落实习近平总书记关于教育、体育的重要论述和全国教育大会精神,面对大学生体质健康状况不理想和高校体育教学的困境,应更新体育教育理念,深化教学改革,使高校体育的发展同教育事业的改革发展要求相适应,同广大学生对体育资源的期盼相契合,同构建德智体美劳全面培养的教育体系相匹配^[1]。

早在2002年,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中就指出“为实现体育课程目标,要使课堂教学与课外体育活动有机结合,形成课内外有机联系的课程结构”^[4]。2007年,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中指出“当前和今后一个时期,加强青少年体育工作的总体要求是认真落实‘健康第一’的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”^[5]。2014年,《高等学校体育工作基本标准》的实施对高校体育工作提出了新的要求。2020年,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》更是把学校体育提高到了一个新高度^[1]。我国自十八届三中全会以来一直都在强调“要强化体育课和课外锻炼,促进青少年身体健康、体魄强健”,这些就是体育教学改革的指挥棒。改革旧的教学模式,建构新的体育教学模式是改善体育教学效果的重要抓手,因为教学模式的改革使教学新理论应用于实践,概括提升教学实践又上升为教学理论,是体育教学理论与教学实践相结合的中间桥梁,随着我国大学生体质的下滑,教学模式的改革势在必行。在政策的引领下,近些年来以体育教学模式改革为主题的研究文

献呈上升趋势。起初学者们关注合作学习、自主教学方式、MOOCs以及翻转课堂的应用和推广,近期有不少学者相继提出应在普通高校采用“课内课外一体化”的新型体育教学模式的理念。本研究提出构建“一体三翼”高校体育教学改革新模式,作为课堂内外一体化的教学模式的进一步补充,即构建以学生体质健康为主体,以体育课程、课外体育活动和体质健康测试为三翼的体育教学模式,以此实现课堂内外教学与体质健康测试的有效整合,提高大学生体质健康水平。

3 “一体三翼”高校体育教学模式理论建构

体育教学模式改革促进了体育教育改革应然性和实然性之间的契合,为大学体育教学提供新的教学模式范例,促进了体育教学多元化目标的实现,提高大学生体质健康水平。体育教学模式改革是一个非常复杂的系统性研究工程,涉及政府、学校、家庭、学生等各个方面因素,要具有前瞻性、全局性、应用性和长远性,以此构建出具有时代特征、符合高校实际、有助于提高大学生体质健康水平的体育教学新模式,以实现体育教学改革的“兜底”责任。

我国已开启了全面建设社会主义现代化国家新征程,我国的高校体育课程体系构建应立足新时代需求,树立健康第一的思想,以学生体质健康为主题,实现课程教学、课外锻炼和体质测试一体化,帮助学生掌握体质健康理论知识,增强锻炼意识,实现在体育锻炼中享受乐趣、科学健身、增强体质、健全人格和锤炼意志。“一体三翼”高校体育教学新模式将体育课程、课外体育活动和体质健康测试交叉融合,在促进高校学生体质增长的过程中密不可分、相辅相成。在应用于实践教学之前,必先要进行其理论建构作为基础和理论指导。

3.1 体育课程

体育课程的教学内容以提高学生体质健康为目的进行设计,教学内容应分为理论、技能和技术三个方面。正确、积极的体育态度有利于提高大学生体质健康水平,因此,要重视激发和培养学生的体育情感,提高体育行为意向水平^[6]。理论授课内容应包括健康知识、健身理论知识、心理健康和体质健康测试等内容,提高其促进健康的行为意向;技能授课内容为日常健身锻炼的科学方法和体质健康测试内容的测试方法、日常练习方法等,如跑步、力量、减脂等健身方法,提高学生体育锻炼的技能水平;技术授课内容为某一运动项目的技战术讲授,如排球项目的传垫技术和基本比赛战

术等,帮助同学们掌握1~2项运动项目,形成终身体育锻炼的习惯。

3.2 课外体育活动

与之前的不同学习阶段相比,大学生业余自由可控时间较多,使得他们在大学期间有着独特的生活方式^[3],课外体育活动成为提高其体质健康的主要实现路径。纳入体育教学体系的课外体育活动应包括课外锻炼任务量和参与校内外体育竞赛两方面。手机APP健康教育和运动处方锻炼对大学生的体质和健康生活方式的协同干预效果较好,通过校园跑APP督促学生进行课外锻炼或在教师指导下使用运动处方锻炼,可以较好地督促学生持续进行课外体育锻炼。西安建筑科技大学已推行使用的“步道乐跑”APP对于学生进行课外体育活动,增强其体质健康有积极的促进作用。课外体育锻炼还应鼓励学生参加学校内部和学校之间的运动竞赛,通过体育竞赛帮助学生锤炼意志、健全人格,增强参与感和集体荣誉感,提高其锻炼积极性。除此之外,课外体育活动应安排体育教师或体育专业学生进行对口指导以提高其科学性和连续性。

3.3 体质健康测试

国家学生体质健康测试不仅可以掌握我国学生体质健康的整体状况,更是对在校大学生体质健康水平的综合评定,是提高大学生体质健康水平的直接抓手。学校应认真组织每年的学生体质健康测试工作,严格执行相关国家学生体质政策。将体质健康测试工作纳入体育教学中,不仅应在课堂授

课时体现相应的内容,还应组织学生在测试前针对测试项目进行科学训练,并安排体育教师或体育专业学生进行对口辅导。

3.4 考核评价

考核评价事关教学改革的方向,有什么样的评价指挥棒,就有什么样的教学导向。学校应充分发挥考核评价的指挥棒作用,引导确立“一体三翼”高校体育教学模式,坚持科学有效的评价方式,改进结果评价,强化过程评价,健全综合评价。学校应打破以往只对运动技术、体质健康等单一方面的评价,要更加注重“知识、能力、行为、健康”综合评价指标体系的建立,将体育健康知识、课堂运动技能测试、课外活动参与度和学生体质健康测试成绩相结合,以达到国家学生体质健康标准要求考核的重要内容,引导学生养成良好锻炼习惯和健康生活方式,锤炼坚强意志,培养合作精神。

4 结语

本文针对大学生体质健康状况下降和高校体育教学的现实困境,提出构建“一体三翼”高校体育教学新模式,并对这一教学模式进行了相应的理论建构,将体育课程模式、课外体育活动的开展、体质健康测试和考核评价模式进行创新,使其交叉融合,为提升大学生体质健康水平和体育教学改革提供理论依据。

参考文献:

- [1] 新华社.中共中央办公厅 国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm.2020-10-15.
- [2] 人民网-教育频道.第八次全国学生体质与健康调研结果公布学生身高、体重等发育指标持续向好[EB/OL].<http://edu.people.com.cn/n1/2021/0903/c1006-32216712.html>.2021-09-03.
- [3] 彭玉林,杨军,闫建华.国内外大学生生活方式与体质健康研究现状[J].中国学校卫生2020,41(10):1583-1587.
- [4] 中华人民共和国教育部.教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知[EB/OL].http://www.moe.gov.cn/s78/A17/twys_left/moe_938/moe_792/s3273/201001/t20100128_80824.html.2002-08-06.
- [5] 中国法院网.中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL].<https://www.chinacourt.org/law/detail/2007/05/id/117743.shtml>.2007-05-07.
- [6] 王国亮,詹建国.翻转课堂引入体育教学的价值及实施策略研究[J].北京体育大学学报,2016,39(2):104-110.