

女子高校体育教学模式改革

——以中华女子学院为例

李君华 马良 刘振辉

摘要: 构建改革女子高校公共体育课程体系,逐步提高体育教学课程质量,在全面普及女大学生群众性体育活动的同时,更有效地促进体育课程体系和教学内容改革。确立“基础扎实、能力强、素质高、多样化”的教学理念,以构建课程模块的形式,加强美育教育,着重提升女大学生感受美、鉴赏美、创造美的观念,进一步培养女大学生健康、高雅的审美情趣。

关键词: 女子体育;课程体系;课程质量;课程模块

DOI 编码: 10.3969/j.issn.1007-3698.2013.03.021 收稿日期: 2013-01-01

中图分类号: G642 文献标识码: A 文章编号: 1007-3698(2013)03-0117-04

作者简介: 李君华,女,中华女子学院体育教学部讲师,主要研究方向为民族传统体育;马良,男,中华女子学院体育教学部教授,主要研究方向为体育教育;刘振辉,男,中华女子学院教务处教师,主要研究方向为教学管理。100101

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《首都高等学校体育课程建设与教学改革指导意见》的文件精神,在原有课程体系基础上,构建新的体育课程改革框架,本着“健康第一”的宗旨,在以女校特点为基础,在崇德、至爱、博学、尚美的指导思想下,从学生的兴趣出发,为学生提供多种学习经历、艺术体验和体育技能,实现体育精神与现代美学、形体艺术的三结合,促进学生潜能的开发和个性的健康发展,真正成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

中华女子学院公共体育课程教学以学生体质“健康第一”的指导思想作为教学内容的基本出发点,遵循女大学生身心发展规律和兴趣爱好,坚持健身性与文化性相结合,加强美育教育,着力提升女大学生感受美、鉴赏美、创造美的观念,培养她们健康、高雅的审美情趣。探索应用型人才培养模式,确立了“基础扎实、能力强、素质高、多样化”的体育教学模式。

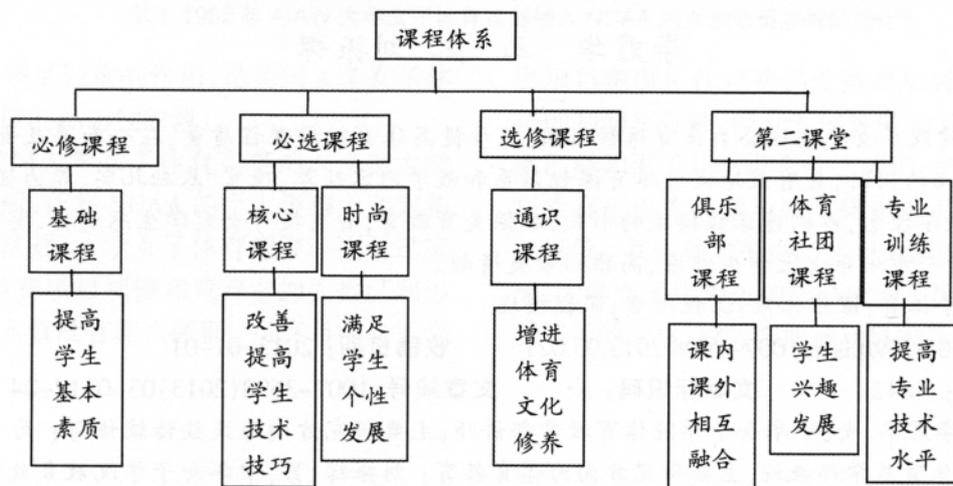
一、体育教学模式历史沿革

自2002年教育部颁发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以来,高校体育课程在性质、目标和结构以及课程内容明确的原则下,2003年我校体育教学部本着以“健康第一”的目标为指导纲要^[1],以课程改革为主体思想,进行了第一次改革。2005年,体育教学部为了更好地满足学生对体育求知、求趣、求美多样化的需求,对于教学内容和课程体系再次进行了改革,在认真分析原有课程设置与实施效果的基础上,提出了“课内外”与健身俱乐部相结合的女子俱乐部教学模式。2010年再次进行了课程改革,并进行了新的课程体系构建,在继续遵循“健康第一、终身体育、综合素质”指导思想的基础上,创立了重点课程体系。在突出特色,打造适应当前女大学生特点及身心健康的体育运动的同时,培养以端庄秀美、现代、时尚为模式的知性、健康、高雅、女性人才为主要前提。

二、创建多样化体育教学模式， 培养身体素质良好的女大学生

新时期，在竞争与机遇并存的时代背景下，在培养女大学生审美文化思想指导下，旧的体育课程体系已经不能很好地适应社会与学校的发展变化步伐，同时，随着中华女子学院人才培养目标的进一步确立，探索应用型人才培养模式，确立了“基础扎实、能力强、素质高、多样化”的体育教学模式构建

和加强美育教育，着力提升学生感受美、鉴赏美、创造美的能力，培养学生健康、高雅的审美情趣和体育欣赏能力，并使学生获得终身锻炼及终身受益的能力储备。^[2]中华女子学院体育教学部根据学校的办学定位，课程理念从“健康第一、终身体育、综合素质”指导思想出发，创立了重点课程体系。在一年级为必修课，二年级为必选课，三、四年级为选修课的基础上，建设以主干课程包括“形体修塑、瑜伽、女子防身术、艺术体操与健美操”等为重点的课程



体系(见图 1)。

三、通过构建体育课程实践教学模块， 培养知性高雅的女大学生

中华女子学院体育教学部积极拓展体育教学在健康、娱乐、美学、文化等方面的功能，健全体育健康课程理论内容体系，优化体育健康课程实践、内容结构。^[3]使学生从整体上了解体育的本质及体育锻炼对身体的和心理的良好影响，掌握与体育锻炼有关的人体科学知识，启发学生自觉参与体育锻炼的积极意识。^[4]在加强素质教育的同时，让学生在掌握运动技能和知识的基础上达到强身健体的目的。因此，体育教学部根据学校教务处通识教育课程体系的构思，根据教学课程体系的改革与发展，在基础课程中分为四个教学模块：基础课程以提高学生身体的基本素质为主要目的，核心课程以改善提高学生技术技巧为目的，时尚课程以满足学生个性发展为需要，通识课程以增进女大学生的体育文化修养为目的。第二课堂由俱乐部、运动训练课程、体育社团活动课程组成，主要是发展高校女生对体育锻炼的兴趣和提升专业技术水平。^[5]其中以基础、

时尚课程为实践教学的重点，以大一、大二年级女生为主要培养目标。

四、重视体育课程实践教学延伸， 加强特色项目建设

建设以主干课程包括“形体修塑、瑜伽、女子防身术、艺术体操与健美操”等为重点的课程体系。其中，艺术体操、健美操、体育舞蹈又为延展课程。此外，大学生体育社团的数量也促进了校园体育文化的发展。近年来许多学校体育校队先后成立，学校健身俱乐部等相关体育社团也先后成立，既促进了学校体育文化的发展，又丰富了学生的校园体育文化生活。同时，竞赛训练的质量也反映了学校体育教学工作开展的层次和质量。中华女子学院 2010 年参加了国家级比赛 1 项、北京市级的比赛 7 项，共获得团体奖项 8 项和个人奖项 23 项的优异成绩；2011 年参加国际级比赛 1 项、国家级比赛 1 项，北京市教委主办的比赛 14 项，共获得团体奖项 16 项和个人奖项 31 项的优异成绩；2012 年，参加国家级比赛 2 项，北京市级比赛 21 项，共获得团体奖项 23 项和个人奖项 48 项的优异成绩。这使得学校体

育教学得到了有效的延伸。同时,结合体育发展需要和女生发展的特点,体育教学部设置了多元化、时尚化的课程以实现体育精神与现代美学、形体艺术的三结合。突出特色,打造适应当前女大学生特点及身心健康的课程体系,以培养端庄秀美、现代、时尚的知性、高雅、女性人才。如,2010、2011、2012年中华女子学院学生连续三届在高校运动会上组成女子礼仪方阵,以时尚、高雅的气质获社会好评,同时也为其他院校作出了榜样,真正达到了体育精神与现代美学、形体艺术的三结合。

五、加强教学管理制度建设,保证实践教学运作

在长期的体育教学改革实践中,教师们积极总结教学经验,提炼归纳有效的教学方法并付诸实践再升华提高。通过严格的制度和教师们的敬业精神,学生们在参与体育锻炼的过程中,不仅更加喜爱体育课程,身体综合素质也有了较程度上的提高。^[6]根据2010—2012年中华女子学院学生体能测

试指标数据显示(见表1)2010年,体质测试数据优秀为45人,占1.10%;良好为2009人,占48.91%;及格为1747人,占42.53%;不及格为307人,占7.47%。2011年优秀为60人,占1.43%;良好为1969人,占46.84%;及格为1970人,占46.86%;不及格为205人,占4.88%。2012年优秀为72人,占1.71%;良好为2001人,占47.53%;及格为1939人,占46.06%;不及格为198人,占4.70%。中华女子学院因以上良好成果获得了“北京市高校体质测试优秀学校”光荣称号。

六、建立实践教学评价体系,加强过程和结果监控,确保育人目标实现

全方位进行体育教学改革与实践,只有通过对实践结果的分析,才能总结改革工作上的得与失,在后面的改革工作中继续完善前面的工作。^[7]在过程监控和结果监控这个评价体系中,进行了例如听课、看课、个别化指导和过程化评价等措施,保证了实践教学的良好效果。

近年来,体育教学部重视老教师、外校聘任教

表1 2010—2012年中华女子学院体育教学体能测试指标数据

	2010年		2011年		2012年	
	人数	百分比	人数	百分比	人数	百分比
优秀	45	1.10	60	1.43	72	1.71
良好	2009	48.91	1969	46.84	2001	47.53
及格	1747	42.53	1970	46.86	1939	46.06
不及格	307	7.47	205	4.88	198	4.70
总计	4108		4204		4210	

师的作用,以内退教师做教学督导,外聘兼职教师对在校教师进行教学评价,取得一定成效。在体育课程教授、实施中,教师对于体育课程情况进行监督,在敦促教师积极开展体育教学的同时,使学生真正学到更多的体育技能知识,从而努力达到体育育人目标的实现。

1. 建立学生信息反馈系统,加大考试与考核的力度

体育教学部坚持在学期中随机挑选参加不同项目学习的学生,进行座谈,了解教学中存在的问题,并及时反馈给任课教师。同时建立学生体育教学意见箱,收集学生意见。考核是教学质量监控的有效方法,对体育教学改革起着一定的导向作用。考核包括平时考核与期末综合考核相结合,分别占30%和70%,从理论上和实践上综合考核学生的学

习情况,既督促了学生对于体育课程的学习,同时也掌握了学生对体育技能、技巧的学习状况,为学生终身体育锻炼打造了一个良好的平台,同时也塑造出一个良好的体育文化氛围。

2. 加强对教师教学水平实施过程和结果的监控

建立一个公正、科学、客观、规范的体育教学评价体系,可以准确反映体育教学的效果,并能全面评价学生的体育技能水平^[8],促进学生身体素质的有效提高,有利于培养高校女生成为未来的应用型女性人才,同时对体育教学改革的全面推进有着不可忽视的促进作用。在这个过程中,加强对教师的监控体现了至关重要的作用。通过加强对教师的监控,可以更好地敦促学生对于体育课程的学习,通过学生所达到教学目标的实际情况,也能对于教师的的教学情况作出一个客观、公平的评价。

3. 拓展多功能体育教学,健全体育健康课程理论

根据体育教学目标的需要和相关文件精神要求,素质教育和健康教育同为重要,体育课是一门体力与脑力相结合的课程。多年来中华女子学院体育教学一直遵循以能力培养为主线,坚持以人为本、因材施教、求实创新的教育理念,但还是远远不能满足于学生的需求。随着新时代、新的教学理念定位,结合体育课程教学现有的实际情况,构建多功能的体育教学,以多项目、多层次、终身化的体育课程教学尤为关键,健全和普及各方面的体育健康知识理论,深层次地挖掘女大学生的心理潜能、健康观念以及她们对体育教育的最终认知,使其成为关注体育、关注健康的新时代女大学生。

七、结论

1. 女子高校的体育教学在坚持教学模式改革

与实践的同时,创新教学方法手段,坚持先进的实践教学理念,遵循正确的实践教学方法。在长期的教学实践中,教师尽其责积极总结教学经验、提炼归纳有效的教学方法并付诸实践是当前体育教学中最为重要的和亟待解决的问题。

2. 体育教学在以基础教学、特色项目、重视体能练习并有效地贯穿在课堂中,从而全面提高学生的身体素质。与此同时,进一步调整体育课程设置并重视校园体育社团建设,使之成为课程教学的有效延伸,并为学生们积极参加体育运动和培养与发展个人的兴趣爱好提供了良好的机会。

3. 女子高校体育教学改革应主动创新,符合当代女大学生心理情趣的课程方式,“投其所好”,增加她们对体育课程学习的热情,并帮助其提高自身的身体素质和健康水平,同时注重加强体育教学过程的监督,使得学校制定的育人目标与实践结果最大限度地得以体现。

【参考文献】

- [1] 深化学校体育教学改革的研究课题组.深化学校体育教学改革的研究[M].北京:人民体育出版社,1999.
- [2] 李明舜.高校女子体育与健康研究[C].北京:人民体育出版社,2011.
- [3] 王则珊.终身体育研究[J].北京体育大学学报,1994,(1).
- [4] 莫菲,杨广波.中国民族体育与高校和谐校园文化建设[J].企业家天地(理论版),2008,(3).
- [5] 马良.对女大学生实施健身运动处方教学的实验研究[J].首都体育学院学报,2006,(5).
- [6] 马良.我国普通高校体育课程改革问题反思与展望[J].中国劳动关系学院学报,2009,(2).
- [7] 朱静华.高校女生体育课现状及培养的探讨[J].北京体育大学学报,2003,(1).

责任编辑:贾春

Reform of Physical Education in Women's Colleges

——Taking China Women's University as an Example

LI Junhua, MA Liang, LIU Zhenhui

Abstract: The construction of physical education in women's colleges should be accelerated to gradually improve the quality of this course. Universal access to mass sports activities can promote reform of the curriculum system and teaching content, and enhance the overall effectiveness and quality of education. To achieve physical education reform in women's colleges, a curriculum that focuses on cultivating strong and diverse students is needed. Course modules should be created to strengthen their aesthetic education, lift their capacity to sense, appreciate and create beauty, and develop their physical health and aesthetic taste.

Key words: women's physical training; course system; course quality; course module