

Research on College Physical Education Teaching Reform Oriented by Physical Ability Formation

Jiang Sun

Shenyang Institute of Technology, Fushun, Liaoning, 113122, China

Abstract

Through the combination of theoretical and empirical research, this paper studies physical education teaching in colleges and universities with the idea of result-oriented. The main contents of the research are as follows: the role of physical education teaching reform under the guidance of achievement-oriented theory; the elements of physical education ability; the transformation of physical education teaching under the guidance of physical education ability and the choice and reconstruction of various elements. The research shows that the students' physical ability is the necessary premise to complete physical exercise, and the cultivation of students' physical ability is the main goal of physical education teaching, and the students have a clear goal of physical education learning, which is easier to complete the task and achieve the predetermined goal. The selection of physical education teaching content should serve the teaching goal, and the evaluation of physical education teaching should give full play to the multi-dimensional comprehensive evaluation effect such as test and encouragement, and the learning results have a positive effect on the stimulation of students' autonomous learning enthusiasm.

Keywords

physical ability; college physical education; teaching; research

以体育能力形成为导向的大学体育教学改革研究

孙江

沈阳工学院, 中国·辽宁 抚顺 113122

摘要

论文通过理论和实证研究相结合的方法,以成果导向为理念,对高校体育教学进行研究。研究主要内容为:成果导向理论指导下,体育教学改革的作用;体育能力的要素;体育能力导向下体育教学的转变与各要素的选择与重构。研究表明,学生体育能力是完成体育锻炼的必要前提,培养学生的体育能力就是体育教学的主要目标;学生对体育学习目标明确,更容易完成任务而达到预定的目标。体育教学内容选择要为教学目标服务,体育教学评价应发挥检验与激励等多维的综合评价效果,学习成果对学生自主学习积极性的激发有着积极的作用。

关键词

体育能力; 大学体育; 教学; 研究

1 引言

能力是顺利完成某项活动的必备条件。体育锻炼的达成,同样需要具备体育能力。反观目前的体育教学,往往关注的是教学过程,而忽略了学生体育能力的培养。学生上完体育

【基金项目】论文是沈阳工学院教学改革项目“以体育能力形成为导向的大学体育教学改革研究”(项目编号: XJJG2019097)的研究成果。

【作者简介】孙江(1973-),男,中国辽宁人,硕士研究生学历,副教授,从事体育教育与训练学研究。

课不会主动从事体育锻炼,既有学生的原因,也有教育自身的原因。学生是否清晰体育学习到底要达到一个什么样的目标?是拿到学分?亦或健身娱乐?诸如种种目的,学生可能是各有选择。高校的体育教学是学生的必修课,但培养学生的体育能力才是重中之重。只有这样,才能为学生自我体育锻炼提供条件,为学生的终身体育能力奠定扎实的基础。从这个角度来进行教学研究,恰恰是基于成果导向教育理念的教学改革。

2 在成果导向理论指导下体育教学改革的作用

2.1 成果导向体育课程教学能让学生对体育课程教学

目标认识清晰

从课程的设计上,制定清晰的教学目标,学生在目标的指引下去学习。避免了学生不知道学什么?为什么而学?学什么样?以目标指引行动,而教师就是学生学习目标完成的指导者。成果导向体育课程教学能使学生对体育课程教学目标认识清晰,能实现教师引导,学生为中心的角色转变,能有效培养学生自主学习能力。教师由注重教学过程、注重教学中教授为主要教学活动的环节,改变为引导为主的教师角色。这种教学角色的转变,对教师理论水平要求较高。目前,中国高校体育教师在施教能力上都非常优秀,但与学生的希望存在着较大差距。教学方法缺乏创新,影响学生学习兴趣和教学效果。为了保证教学改革的顺利推进,应该加大对高校体育教师队伍的教学理念和教学方法等方面的培训力度,以适应当代大学生对体育学习的需求。

2.2 成果导向体育课程评价体系能有效地激励学生完成每一阶段的目标

将体育教学目标分解成若干个子目标,每一个阶段完成预定的子目标,并进行评定,计入期末的总评成绩体系之中。以目标为指引,以成果为动力,促使学生积极主动地去进行学习,主动探索,培养兴趣,养成习惯。成果导向体育课程评价体系能有效的激励学生积极、主动地完成每一阶段的目标,进而实现最终的学习成果。而激发学生学习兴趣,主动探究的动力就是学生每一个子目标的达成。

2.3 成果导向体育课程能有效地促进学生自我体育锻炼意识和能力的提高

体育能力要素为体育认知能力、自我锻炼身体的能力、运动保健能力、体育组织管理能力、体育审美能力等。而成果导向体育课程能有效地促进学生自我体育锻炼意识和能力的提高,有利于学生体育能力的形成。

(1) 体育认知能力

体育认知能力包括体育的认知、体育的基本知识、对体育的态度、对人体自身的认知(人体生理和运动生理的基本知识)等。

(2) 自我锻炼身体能力

自我锻炼身体的能力是指能熟练地运用已掌握的科学锻炼身体的知识和方法,充分发挥自身已掌握的运动能力,有规律地自觉地进行身体锻炼的习惯和本领。高校大学生自我

锻炼身体的能力包括选择、运用锻炼身体方法的能力和锻炼过程的自我评价与调控能力

(3) 运动保健能力

高校大学生运动保健能力包括运动创伤的预防和处理能力、生理形态和生理机能的评价能力两个方面。

(4) 体育组织管理能力

组织管理能力是指在组织群体活动时,能向一个共同目标奋斗,按照明确的计划,充分发挥每个人的积极性,协调地进行工作,并达到预期目的的能力。

(5) 体育观赏能力

体育观赏能力包括观看比赛、体育审美能力。

以上五大能力构成了高校大学生体育能力结构的内容和层次。它们之间相互联系,相互影响,相互区别,相互制约,构成了一个互为关联的整体。

从整体上来看,高校体育开课形式、学时数能得到比较好的保障,在教学内容的设置方面都涉及了身体素质和技能。但学生往往是必修的体育课上完之后,课外体育锻炼就呈现终止状态。这一点就能充分地说明,一些学生进行体育锻炼的目的是体育考试能过关,而不是真正地想进行体育锻炼。这也反映了目前中国高校体育教学存在的问题,没有完成培养学生的体育健身意识、爱好、习惯和能力的任务。以培养学生体育能力形成为目标的体育教育,从问题的关键处着手解决问题,对改变大学生目前课外体育锻炼匮乏的现象必将起到一定的积极作用。

3 体育能力形成导向下,体育教学的转变

3.1 实现教师教学组织形式的转变

建立由学生和教师、微信公众平台共同组织俱乐部教学、训练、竞赛、课外体育活动、社团活动的组织方法体系。

(1) 教师:各单项俱乐部教师。

(2) 学生:①成立学生体育俱乐部发展中心,下设体育俱乐部竞赛部,聘任部长,副部长等职位,聘任成员若干。负责组织全校的体育竞赛和社团活动。②成立各单项俱乐部组织机构,下设竞赛部,负责组织单项体育竞赛活动和社团活动。③四级会员:组织和指导二级会员的技术学习。

(3) 体育俱乐部微信公众平台:设立体育俱乐部微信公众平台,创建体育俱乐部活动组织与指导功能模块。向学生定期推送体育俱乐部教学内容、教学视频、训练计划、教

学评价与反馈、俱乐部活动与比赛计划、场地安排与课外体育活动指导、活动与比赛管理、活动与比赛资讯等信息。

3.2 实现教师教学监督与管理手段的更新和完善

建立由教师、学生、体育俱乐部微信公众平台组成的体育俱乐部教学、训练、竞赛、课外体育活动、社团活动的监督管理体系。

(1) 教师: 各单项俱乐部教师。

(2) 学生: ①成立学生体育俱乐部发展中心, 下设体育俱乐部管理部部长, 副部长等职位, 聘任管理成员若干。

②成立各单项俱乐部组织机构, 下设管理部, 负责管理单项体育竞赛活动和社团活动。

(3) 体育俱乐部微信公众平台: 设立体育俱乐部微信公众平台, 创建体育俱乐部活动监督与管理功能模块。通过微信功能推送体育俱乐部管理方法, 管理条例及管理细则等俱乐部管理文件。同时, 教师通过微信实时了解, 观看、追踪学生的活动情况, 并及时的反馈给学生。

3.3 实现学生体育学习方式的转变

目前体育课中, 教师管得过多, 组织形式以教师集中组织和练习为主, 组织形式程序化, 课堂效率低。探索学生组织, 学生自我管理的课堂组织形式, 锻炼学生自主学习能力。建立开放式课堂教学模式, 打破教师自始至终安排组织教学的固定模式。在教学方法上, 采取分组教学, 满足不同级别会员的需要, 使学生通过体育学习到最后都能获得从事此项运动所具备的能力, 促使学生终身体育能力的形成。

3.4 俱乐部考核评价体系的转变

俱乐部会员考核评价体系由课内和课外两部分组成, 不同级别会员的教学内容与考核方法的选定是按原则进行的。俱乐部教师指导课外体育活动情况作为教师考核的一部分, 其具体考核指标的确定是关键问题。

4 成果导向下教学内容体系的构建

以体育能力形成为核心构建体育课程内容体系。基于体育能力的要素, 要培养学生的体育能力, 就应该构建相应的体育课程教学内容体系。因此, 对目前我校体育课程教学内容中: 运动项目起源与发展、运动项目基本规则、体育科学锻炼常识、身体基本素质练习、运动项目的基本技术、战术进行选择与重构。

体育俱乐部制不同于以往的体育教学, 因此俱乐部活动

中教什么? 怎么教? 在此问题上, 笔者通过调研和教学实践得出的结论是: 教其所需, 分类指导。将会员按照水平的不同分为一二级、三级和四级会员。会员水平的不同, 所教授的内容不同, 充分地考虑到会员的个体差异, 制定出各级会员的教学内容。因为俱乐部成员的水平不同, 参加俱乐部的动机不同, 有的已具备相当高的运动技术水平, 有的刚刚入门, 所以笔者在教学内容上做到区别对待, 投其所需。教学内容体系包括如下几点。

4.1 一、二级会员

一、二级会员是指初级会员, 包括大一新生、大二初选此项目的学生。

基本理论: 运动项目起源与发展、运动项目基本规则、体育科学锻炼常识。

基本技术: 运动项目的初级技术。

身体素质: 针对大学生体质测试设计练习内容, 包括力量、速度、柔韧、耐力、灵敏度等。

4.2 三级会员

基本理论: 体育科学锻炼常识、裁判法。

基本技术: 运动项目的必备技术, 如篮球的传球、运球、投篮。

基本战术: 球类、田径类项目的基础配合战术, 武术、形体、操化类项目动作自编与创编方法。

身体素质: 针对大学生体质测试设计练习内容, 包括力量、速度、柔韧、耐力、灵敏度等。

4.3 四级会员

基本理论: 体育科学锻炼常识、运动项目规则与裁判法。

身体素质: 针对体质测试设计练习内容, 包括力量、速度、柔韧、耐力、灵敏度等。

表演与比赛: 球类、田径类、武术类设定比赛或套路个人或集体演练, 形体和操化类项目个人或团体表演比赛。

4.4 体育俱乐部教学内容体系的构建

以体育能力形成为终极目标, 对一、二、三、四级会员的教学内容进行有针对性的架构, 使体育教学内容紧密围绕教学目标而展开和设计, 教学内容为教学目标服务, 既做到了教学内容的精简化, 又考虑到了教学内容的适用性。学生由浅入深, 循序渐进地掌握运动技能和运动能力。使各个级别的会员通过自己的努力, 都能达到一定的学习目标, 从而

获得成就感和满足感。这样的教育效果是成功的,是具有驱动力和生命力的教学。学生获得成果体验,转化为内动力,促使其向高一层次的目标前进。

5 成果导向下教学考核内容体系的构建

考核内容体系的构建,要发挥评价的积极作用,以评价促进教学,改进教学,提高学生的能力形成为指导原则。各级会员的考核内容及权重如下:

(1) 一、二级会员:百分制,其各个内容所占的比重为专项考试 40%、身体素质测试 20%、课外体育活动参与率 10%、课堂表现 20%、考勤占 10%。

(2) 三级会员:百分制,其各个内容所占的比重为专项考试 30%、身体素质测试 20%、课外体育活动参与率 20%、课堂表现 20%、考勤 10%。

(3) 四级会员:百分制,其各个内容所占的比重为比赛成绩 50%、身体素质测试 20%、课外体育活动参与率 10%、课堂表现 10%、考勤 10%。

以篮球为例,学期末通过对学生考核结果的反馈,一级和二级会员基本掌握了传、运、投三项基本技能和初步实战能力。三级和四级会员在比赛中已经具有非常高的战术素养,同时具备了指导自己科学锻炼与健身的能力,为终身体育能

力的形成打下了良好的基础,同时又促进了学生体育价值观的形成。

综上所述,通过对体育教学内容和考核内容的选择与重构,能较好地服务于教学目标,对学生体育能力的形成有着积极的效果。

6 结语

学生对体育学习目标明确,更容易完成任务而达到预定的目标。体育教学内容的选择要为教学目标服务,体育教学评价应发挥检验与激励等多维的综合评价效果,学习成果对学生自主学习积极性的激发有着积极的作用。以体育能力成为核心的教学改革,抓住了学校体育的终极目标,在培养学生终身体育能力上可以显示出一定的优越性。论文在研究上起到了一定的引领作用,对中国高校的体育教学改革具有较强的理论和实践操作上的借鉴意义。

参考文献

- [1] 梁建秀. 高校体育俱乐部教学的探索——以独立学院为例[J]. 广州体育学院学报, 2010(04):89-92.
- [2] 孟凡伟. 中国高校体育俱乐部研究文献综述[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2008(03): 139-141.