

高职院校体育课的调研与改革

——以广安职业技术学院为例

彭达宇

广安职业技术学院, 中国·四川 广安 638000

【摘要】本文通过对广安职业技术学院学生体育选项课的问卷调查和体质测试的数据分析,了解当代大学生的体育教学需求,对运动的兴趣爱好以及身体素质等情况,并针对学校体育教学中存在的问题和教学目标,开展了相应的教学改革,收到了良好成效。

【关键词】高职院校; 体育选项课; 研究; 改革; 成效

高等学校体育教学是高校人才培养的重要组成部分,体育课设置的目的,是希望通过科学合理的体育教学和训练,增强学生体育锻炼的意识、习惯和能力,增强体质,促进健康,树立正确的体育道德观,促进学生学习文化、运动锻炼和体育技能协调发展。为了贯彻落实中共中央办公厅、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》(以下简称《新时代学校体育工作意见》)等文件精神,改善我校现有体育教学运动场地设施、师资及授课学时不足的现状,现结合我校实情,制定公共体育教学改革方案。目的是让学生在在校期间,掌握科学的体育锻炼知识和技能,既能得到身体锻炼,增强体质,又能在体育锻炼中享受乐趣,掌握几项自己喜欢的体育项目,树立“健康第一”和“终身体育”意识,提高学生的全面素质,指导学生树立正确的体育道德观,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

1 学校体育课调研情况及存在问题

1.1 学生情况

调查对象:通过对广安职业技术学院2018级5个学院10多个专业的学生如美术教育、语文教育、计算机应用技术、软件技术、建筑工程监理等专业进行体育选项课的调查研究。

1.2 调查方法

问卷调查法:通过对同类学校的教研室构建情况、各场馆区域的功能作用、公共体育与休闲体育各项制度建设等开展调研,结合学生身心发展的特征、对体育运动项目和体育赛事的参与程度、体育运动和身体健康的关系、参与体育运动的目的等,设计了大学生体育选项课调查问卷,共计发放调查问卷435份,收回问卷435份,有效问卷430份,有效率为98%。其中男生130人,占调查人数的29.89%;女生305人,占调查人数的70.11%。关于对体育运动的喜爱程度的调查,喜欢体育运动的人数占总人数的51.03%,不喜欢的占3.68%,一般态度的占43.91%,排斥态度的占1.38%,其中130名男生里有90名喜欢,0名不喜欢,38名一般,2人排斥,305名女生中132名喜欢,16名不喜欢,153名一般,4人排斥,数据(见表一)。

性别	喜欢	不喜欢	一般	排斥	小计
男生	90(69.23%)	0(0.00%)	38(29.23%)	2(1.54%)	130
女生	132(43.28%)	16(5.25%)	153(50.16%)	4(1.31%)	305

通过调查数据分析:男生对体育运动的喜爱超过了69.23%,女生对体育运动的喜爱程度占43.28%,不足调查人数的一半。说明了女生参与体育运动的积极性不高,男生更喜欢体育运动。

在希望学校开设哪些体育选项课调查中,130名男生有83名选择篮球、70名选择乒乓球、81名选择羽毛球、51名选择足

球、选择其他项目的有22名,305名女生有155名选择篮球、143名选择乒乓球、233名选择羽毛球、88名选择足球、选择其他项目的有104名,数据(见表二)。

性别	A. 篮球	B. 乒乓球	C. 羽毛球	D. 足球	其他
男生	83(63.85%)	70(53.85%)	81(62.31%)	51(39.23%)	22(16.92%)
女生	156(51.15%)	143(46.89%)	233(76.39%)	88(28.85%)	104(34.10%)

通过调查数据分析:学生更偏爱球类项目,其中男生和女生都对篮球和羽毛球项目喜爱度更高,同时女生在其他选项中也超过34.10%的选择,多以操类体育项目为主。

1.3 实验法

以一学期5名体育教师的任课班级进行公共体育选项课研究开展试点,根据各教师的专项设置了篮球、乒乓球、体育舞蹈、足球、羽毛球等体育课程项目,学生需在这几个项目中选择一项完成本学期的体育课程。

通过试点教学后发现存在以下问题:

1.3.1 项目的选择上存在性别差异。师范学院女生的占比远远多于男生,女生由于生理和心理的原因,大部分女生喜欢轻松和可以体现美感的运动项目,比如:健美操、乒乓球、羽毛球、形体等。土木学院和智能学院男生的人数多于女生,男生更偏爱具有竞技性、对抗性、技巧性的运动项目,比如篮球、足球、排球、健身等。

1.3.2 项目的难易程度上存在差异,由于学生在体育项目的技能水平和身体素质方面存在差异,有的学生在小学、中学、高中学习期间进行了体育专项方面的培训、身体素质好,与没有参加专项培训、体弱的学生在基本功上存在差距。基础水平不同,这对教学进度的正常开展有一定影响,在课中教学、课后作业布置、学期考核的制定标准上难以达到统一。

2 改革思路与目标

根据学生的基本情况、兴趣爱好、身心发展等特点因材施教,优化教学内容、调整教学标准,改革教学模式和评价方式,提高体育教学成效,达到以下教学目标:

第一通过科学合理的体育教学和训练,培养学生体育锻炼的兴趣,自觉养成体育锻炼的良好习惯,树立“健康第一”和“终身体育”意识,强身健体,促进健康,提高综合素质,推动学生文化学习和体育锻炼协调发展。

第二熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,掌握常见运动创伤的处置办法,能够科学的进行体育锻炼,提高自己的运动表现和能力。

第三能根据自己身体情况,选择适合自己需要的健身运动项目,通过体育活动,享受锻炼的乐趣,增强体质、健全人格、

锤炼意志,提高体育文化素养和赛事观赏水平,能正确处理竞争与合作的关系,树立正确的体育道德观,培养良好的合作精神。

3 改革措施

针对学校体育教学中存在的问题和教学目标,开展了相应的教学改革,提出了以下改革措施。

3.1 优化课程体系

3.1.1 课程设置

①按教育部关于印发《全国高等职业(专科)院校体育课程教学指导纲要(试行)》体育课程课时和项目要求,结合我校实际情况,体育教学课时增为108学时,其中,理论教学或专题讲座安排约10%课时,做到理论与实践相结合;优化体育项目,确定每个学生必修至少两个体育专项。

②根据专业特点,设置相应学生的训练计划,比如师范教育、艺术设计、经济管理、医学类专业,选择重点开展柔韧素质、灵敏素质、耐力素质等方向的培养训练;如土木工程、智能制造、社会体育等专业重点开展耐力、力量、速度等方面素质训练等。

③按学生专项技能水平差异,分层设计教学方案。在专项教学过程中设置不同层次难度的教学班级,学生可由易到难的进行不同层次的专项选择学习,技能水平层次晋升需通过专项指导教师按课程制定的考核标准进行评定,达标后方可进行高一层次的课程学习。

3.1.2 课程内容

根据体育选项课意向调查情况并结合学校实际设置课程,包括篮球、排球、乒乓球、羽毛球、足球、武术、网球、健美操等体育专项,针对不同专业不同水平层次的学生制定课程学

习内容。

3.2 改善教学设施条件

体育场馆设施和器材设备是保证学校体育教学、课外体育活动、训练和体育竞赛正常进行必不可少的物质条件。我校按“体育配备目录”基本要求,增加了室外场地和设施,如建设了室内体育教学训练场地和游泳池,配备相应的场馆设施和教学器材,补齐短板,改善我校体育教学条件。

4 取得的主要成效

通过对公共体育课进行选项改革后取得了以下成效:

①通过对教学模式改革,课堂中加大了活动的比例,教师在活动中通过现代化设施及手段在互动中进行技能的展示、情景的设定、动作技巧的解答等,充分体现“以学生为主体教师为主导”,使学生积极主动参与到体育教学过程中,从而,大大地增加了学生的对体育课的学习激情,并养成了良好的锻炼习惯。

②通过对课程体系的改革,根据学生之间的差异性实行分层教学,使学生毕业后具有良好的身体素质,能较好地适应发工作岗位。

③学生体育技能比赛取得良好的标志成绩2019年,我校学生在四川省高职院校体育比赛中,篮球、啦啦操、健美操、体育舞蹈等项目均荣获省赛一等奖,乒乓球获得男子、女子团体二等奖。

参考文献:

[1] 马文琪. 高职院校体育课程教学改革与发展研究[J]. 人力资源管理, 2018, 000(001): 300-301.

[2] 瞿彦剑. 高职院校体育课程教学改革与发展研究[J]. 运动, 2017, 000(013): 134-135.