

高校健美课的复合式教学模式

陈国成

(嘉兴学院 体军部, 浙江 嘉兴 314001)

摘要:运用文献和实验研究,根据健美操运动的特点、教学环境和对象的状况,构建了一套健美教学的复合式模式。实验结果表明:复合式教学模式比传统教学模式更适合于健美课的教学。

关键词:健美课教学;复式教学模式;传统教学模式

中图分类号:G831.32;G883.2 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2001)06-0086-03

Research on the effect of the compound teaching model of body building course

CHEN Guo-cheng

(Division of Physical Education, Jiaxing College, Jiaxing 314001, China)

Abstract: With the material analyses and the experimental methods, the paper has researched the effect of teaching organization and the body building course in the university. The result shows that the compound teaching model is better suited for the bodybuilding course, which has suitable effect in concrete practice.

Key words: body building course teaching; compound teaching model; traditional teaching model

健美运动是一项学生喜爱的体育选项课目。为了进一步提高健美课教学质量,促使学生养成经常从事健美锻炼的习惯,笔者根据健美运动的特点、教学环境和对象的状况,构建了一套健美教学的复合式教学模式,并进行了实验研究。

1 对象与方法

(1)对象:在嘉兴学院南院 98 级、99 级健美选项班(227 人)中随机抽取 163 名学生为实验组,同年级 630 名学生为对照组。

(2)实验效应指标:以学生达标成绩指标作为反映实验结果的效应指标。

(3)实验设计:实验时间为 1999 年 9 月至 2000 年 6 月。具体实施程序:①随机抽取两样本;②实验组的复合式教学模式实施,具体操作程序为,第一步先组建健美选项班,一年级(99 级)组建 2 个班,二年级(98 级)5 个班,每班 30~35 人,共 227 人。从周一至周五每天下午都安排了健美课教

学,每个学生每周必须参加 1 次按规定时间(90 min)上健美课;第二步,根据开放式教学模式的要求,把愿意每周再接受 1~2 次健美课的学生合理地分配到 7 个班级中去,每班人数控制在 60 名左右。实施开放式教学模式后,健美选项班学生每周参加 2 次以上健美课教学的人数达到 140 名左右,占总人数的 62%。

2 复合式教学模式的基本结构

2.1 基本构架

教学模式是将教学方法、教学手段、教学组织形式融为一体的综合体系。根据体育教学的特点,复合式健美课从学生的认识、发现事物,掌握某种知识和能力,分析解决问题能力的目标出发,并在教师有目的选择最佳教学方法的条件下,实现最优效果为目标的的教学模式。复合式教学模式基本结构见图 1。

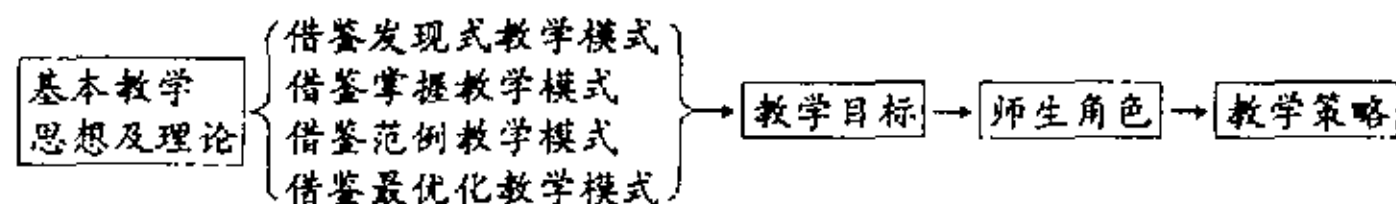


图 1 复合式健美课教学模式的结构

收稿日期:2001-03-08

作者简介:陈国成(1962-),男,浙江宁波人,讲师,研究方向:体育教学训练。

2.2 具体操作程序

我校在实施复合式教学模式过程中形成教师——各组组长——学生个人的管理形式。教师的角色主要制定教学目标及策略性问题,起指导作用;各组组长主要是协调

作用和在学生中的模范带头作用,并在教师与学生之间起到桥梁作用;而学生个人在健美课锻炼中除贯穿教师决策和意图外,充分认识自我、发挥自我,自觉主动地参与健美课的教学和训练。具体的健美课管理形式见图2。

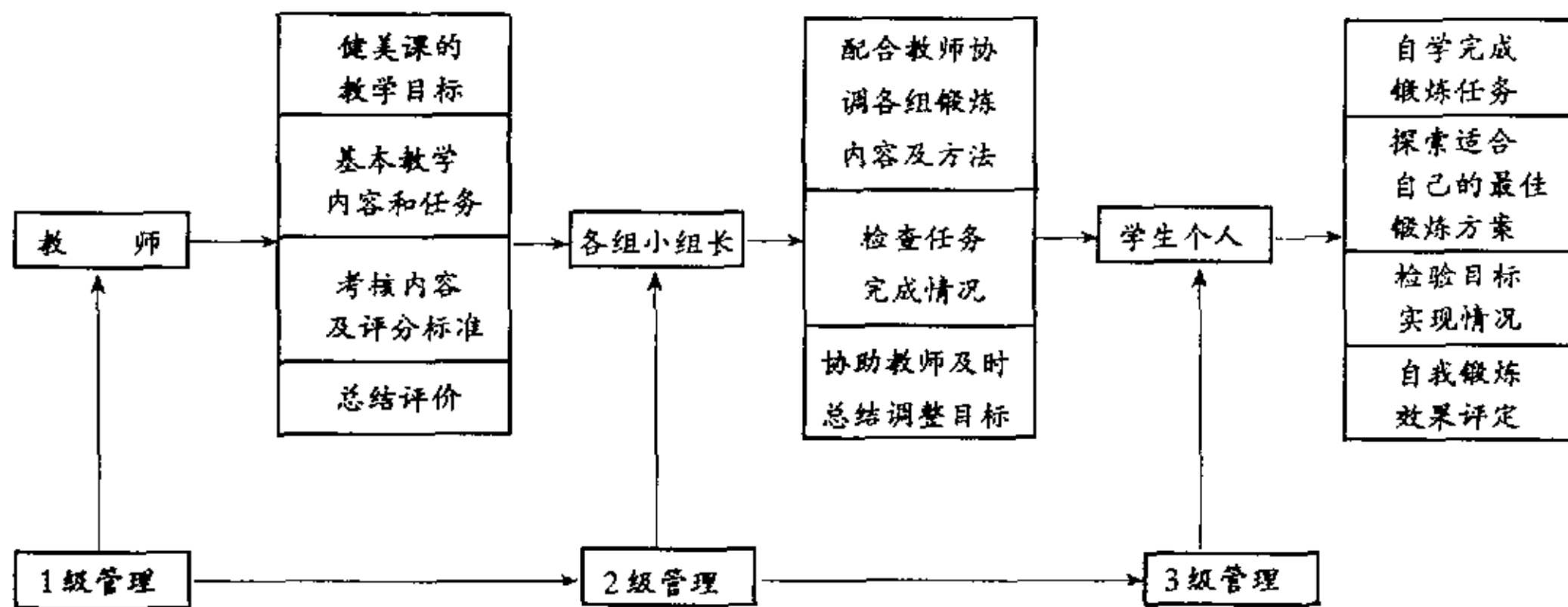


图2 健美教学三级管理形式

3 构建复合式教学模式的依据

教学过程不是教师单纯传授知识,而是在教师的指导下,学生通过自己的努力去获得知识、掌握技能和发展能力的过程。复合式教学法源于人口居住分散,交通不便,学生、教师少的农村和边远山区学校,教师在同一教室、同一课时,用不同的教材,分别对两个以上年级学生进行教学。不同年级、不同班级、不同体质状况的学生同处一个教学环境下,教师用不同的教学内容、方法、手段和要求,实施差异教学,这是复合式教学的最大特点。鉴于体育教学的特点,体育课采用复合式教学法有较大的优越性。它能够做到从教学对象的实际情况出发,对学生进行分组教学,实施目标管理。通过复合式教学,使学生的主动精神和教师的主导作用更易得到充分发挥;学生的自学能力、思维能力、自我评价能力得到充分的培养和训练;学生专心学习,不怕干扰的良好习惯更容易形成;学生自己管理自己的能力得到锻炼,自觉遵守纪律的习惯更容易形成。其指导思想是注重增强学生的体质,

使体育教学尽量符合学生的生理、心理特点和兴趣爱好,真正体现对学生体育意识的培养、体育能力的提高、体育习惯的养成和终身体育思想的树立。

4 实验效果与分析

4.1 实验效果

在已建立复合式教学模式的嘉兴学院南区98级、99级共227名参加健美选项的学生,通过1学年(1999年9月—2000年6月)的复合式教学模式的尝试得出:实行复合式教学模式(2000年6月)的学生的达标率和优秀率均高于实行复合式教学模式之前(1999年9月)的学生;健美班的学生又均高于非健美班的学生,而达标率和优秀率提升的速度非常显著,不及格率降低到0。经卡方检验得出:复合式健美课班学生(实验组)与对照组学生存在非常显著性差异($P < 0.01$),具体见表1。

表1 实验组与对照组的成绩比较

测验时间	组别	总人数	不及格人数	及格人数	良好人数	优秀人数	达标率/%	χ^2
1999年9月	实验组	163	3	53	73	34	98.2	1260.07 ¹⁾
	对照组	630	7	177	291	155	98.9	
2000年6月	实验组	163	0	31	59	73	100	
	对照组	622	6	131	290	195	99.1	

1)表示非常显著性差异, $P < 0.01$

4.2 实验分析

复合式教学模式具体可包括两个方面内容:即对全班学生教学为“面”,以分组教学为“点”。以点为主,兼顾全面,巡回辅导,使全体学生在教学中从“面”上看生机勃勃,而在小组的“点”上则动静相宜。

一方面,对全体学生实行“面”的教学。以健美选项正规

上课班级为主体,按教学计划和进度进行教学,其它班级的学生可以选择跟教师上课或自己练习。在其它项目的复合式教学中,最突出的缺陷即易受声浪干扰,教学效果不甚理想。而健美课则无此麻烦,无论是有相当水平的学生,还是初涉健美的学生,都能在同一环境中各自按照自己的需求有条不紊地进行学习或练习。因为健美锻炼要求学生意念

完全集中在所练部位的肌肉上,只须发力,无须发声;健美锻炼的每一个动作都应包括动力性练习、静力性练习和退让性练习,动作速度又较慢,不会发出太大的器械撞击之声。所以,为教师进行“面”的教学创造了有利的条件。根据笔者的教学经验,在进行“面”的教学时,为了提高教学效果,可以在健美房比较醒目的地方搭建一个简易、小型的舞台,教师可在上面进行讲解示范或领操。由于健美教学一般都在室内进行,在组织方法上不要过于拘谨,允许学生在室内自由流动,以营造出一个宽松愉快的教学氛围,发挥学生更大的自主性。

另一个方面,对学生实施的“点”的教学,即对不同情况的学生进行分组教学。仍以健美选项正规上课班级为主体,把全体学生分成6~8组,每组8人,老师在巡回教学的基础上,对各组学生实行目标管理,具体可分三级教学管理形式。教师经常进行教学检查,并及时总结,让学生了解自己的进步,更进一步激发学生锻炼的热情,向更高的目标努力。这不但发挥了复合式教学模式的优势,使教师的主导性和学生的主动性充分结合,而且使这些学生的身体素质较其它项目选项班学生有大幅度的提高(见表1),证明复合式教学模式在健美选项班的运用是可行的,而且有极大的优越性。

复合式教学法非常适合于普通高校的健美课教学,它是根据健美教学的特点而专门设计的一种教学模式。它不一定适合于其他运动项目的教学,但可以结合其他运动项目的特点参照运用。它符合体育教学原则,符合学生的生理、心理特点和兴趣爱好,在健美课教学中发挥出了极大的优越性,可以提高教学质量,更好地完成体育教学的任务,具有可操作性特点;它比较适合于学生人数多而健美房只有1个的学校,能科学合理地利用教学资源,有一定的实际推广价值。

参考文献:

- [1] 王虹.论体育教学模式研究中的几个热点问题[J].体育学刊,1999,6(3):85-87.
- [2] 黄力生.高校体育教学模式剖析[J].中国学校体育,1998(4):29.
- [3] 胡活伦,魏平.普通高校教学课程模式的系统设计研究[J].体育与科学,2000,21(5):53-58.
- [4] 毛振明,吴键,马铮.体育教学模式论[J].体育与科学,1998,19(6):5-8.
- [5] 吴立岗.教学的原理、模式和活动[M].南宁:广西教育出版社,1998.85-102.

[编辑:李寿荣]

(上接第85页)

第4,制度要创新。教师教学的创新需要一定的机制和条件,这包括组织、管理、资源配置、工作基础和环境等。没有制度的激励和约束,没有精神和物质条件作保证,教师教育创新的热情就会被扼杀,自然也就不会自觉、主动地实施创新教育。

5 实施创新教育应注意的问题

(1)片面强调创新,忽视基础课的教学。以往我们体育教学一味强调打基础,将中小学体育课中的教学重复出现基础课,扼制了学生的学习积极性。但是,基础知识和基本技能掌握的程度,决定着大学生获取新知识、新技能的能力,创新教育与传统教育的主要区别之一就在于打什么样的基础,怎样打基础,而决不是不要基础。基础知识贫乏、基本技能缺乏的人,难以成为一个创新型的体育人才。

(2)过分强调学生个性自由发展,忽视对学生的必要管理。重视学生的个性,发展学生的特长,对创新人才的培养无疑将起到积极的作用,但若过分强调学生个性的发展,以致忽视对学生的必要管理,容易造成人才培养的基本要求得不到保证,也会影响学生个性健康发展,最终影响创新教育目标的实现。因此,在体育教学中培养大学生的个性,应正确处理好学生个性与群体共性的关系,“教”与“学”的关系,培养学生个性与体育教学一致性的关系。

(3)不加分析地否定传统考试,把创新教育与考试对立起来。在传统的“应试教育”中考试被视为教育的终极目标。高校在实施创新教育中也应注意克服不同程度的应试教育的影响。但是有些人不加分析地否定体育考试,认为考试对

学生形成约束,不利于学生全面自由地发展,影响创新人才的培养,进而把考试与创新教育对立起来。

(4)把创新教育理解为开一两门创造学课程,忽视在体育课程教学中引进创新教育。《创造学》课程的开设不能代替创新教育,而应把体育教学中的创新教育作为主要途径。各门课程选用或自编的教材都要具有启发性、新颖性、精练性。体育教学要实行启发式、讨论式、学导式,由“单向灌输”知识转移到“双向交流”上来,加强体育文化的挖掘和健身方法的传授。

参考文献:

- [1] 刘绍勤.论高等学校的创新教育[J].交通高教研究,2000(1):20-23.
- [2] 张美凤.我国高校创新教育存在的问题及对策[J].中国高等教育,2000(11):20-21.
- [3] 刘平清.试论学校体育与创新教育[J].四川体育科学,2000(3):66-67.
- [4] 何冰.普通高校体育教学目标改革之管见[J].中国体育科技,1999(2):11-12.
- [5] 陈晴.体育高等教育面临的挑战与对策[J].体育高教研究,1998(3):41-43.
- [6] 吴沛京.现代高校体育课堂教学对教师的内在要求[J].学校体育研究,1997(2):73-75.
- [7] 谢静月.高校体育教学与大学生性格培养[J].扬州大学学报,1999(4):56-58.

[编辑:谭华]