

## 湖北大学公共体育课程“课内外一体化” 教学模式的构建与实践

夏贵霞<sup>1</sup>, 舒宗礼<sup>1</sup>, 夏志<sup>2</sup>, 石岩<sup>3</sup>

(1.湖南城市学院 体育系, 湖南 益阳 413000; 2.井冈山大学 体育学院, 江西 吉安 343000;  
3.湖北大学 体育学院, 湖北 武汉 430062)

**摘 要:** 依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神, 湖北大学在“以人为本”的体育课程观指导下, 以“健康第一”、“终身体育”为出发点, 在对本校学生特点、场地器材、师资条件、校园文化等深入调研的前提下, 从课程指导思想、课程目标、课程内容与学习评价等方面构建与实施了“课内外一体化”体育课程教学模式。经过 5 年多的试验和探讨, 在多元质量观的指导下, 采取“以课堂教学为中心, 以课外体育锻炼、课余体育训练为拓展和延伸”的形式, 以“取消基础课、普及选项课; 淡化竞技教学内容, 突出终身健身能力; 增强学生体质和培养学终生体育兴趣、习惯和能力”为总体改革目标, 优化课程各要素, 提高教学效率, 注重“应用性、差异性、自主性”、“基本健身知识、基本休闲健身技能、基本终身健身能力”和“终生体育兴趣、终生体育习惯、终生体育能力”的落实, 实现了体育课程目标。

**关 键 词:** 高校体育; “课内外一体化”; 体育课程; 教学模式; 教学改革; 湖北大学  
**中图分类号:** G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)02-0073-05

### Establishment and practice of a “curricular and extracurricular learning integrated” teaching mode for the public physical education curriculum in Hubei University

XIA Gui-xia<sup>1</sup>, SHU Zong-li<sup>1</sup>, XIA Zhi<sup>2</sup>, SHI Yan<sup>3</sup>

(1.Department of Physical Education, Hunan City University, Yiyang 413000, China;  
2.School of Physical Education, Jinggangshan University, Ji'an 343000, China;  
3.School of Physical Education, Hubei University, Wuhan 430062, China)

**Abstract:** According to the contents of the Outline of Teaching Guidance for the Scholastic Physical Education Curriculum in Common Institutes of Higher Learning in China, guided by the “people orientated” physical education curriculum view, based on such basic conceptions as “health first” and “lifetime sport”, and under the precondition of thoroughly studying the characteristics of its students, playgrounds and equipment, teacher conditions and campus cultures, Hubei University has established and implemented a “curricular and extracurricular learning integrated” teaching mode for its physical education curriculum in such areas as curricular guidance ideology, curricular objects, curricular contents and learning evaluation, and fulfilled the “three-independent, three-basic and three-lifetime” objectives. Guided by the multidimensional quality view, Hubei University has, after 5 years of experiment and exploration, optimized various key curriculum factors for and enhanced teaching efficiency by adopting the form that “bases its center on class teaching and its expansion and extension on extracurricular physical exercising and training” and by basing the general reform objectives on “canceling basic courses and popularizing optional courses; reducing competitive sport teaching contents; highlighting lifetime fitness keeping capacities; en-

hancing students' constitution and cultivating students' lifetime sports interest, habit and capacities", and focused on the implementation of "applicability, discrepancy and independency", "basic fitness keeping knowledge, basic leisure fitness keeping skills and basic lifetime fitness keeping capacities", as well as "lifetime sports interest, lifetime sports habit and lifetime sports capacities", thus having fulfilled physical education curriculum objectives.

**Key words:** colleges physical education; "curricular and extracurricular learning integrated"; physical education curriculum; teaching mode; teaching reform; Hubei University

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》<sup>[1]</sup>(以下简称“纲要”)的宗旨是根据高等教育的总体要求和体育课程的自身规律,面向全体学生开设多种类型的体育课程以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。在这一精神导向下,湖北大学公体部以“以人为本”的体育课程观为指导,坚持“健康第一”、“终身体育”的指导思想,经过5年多的试验和探讨,建构出以体育课堂教学为中心,以课外体育锻炼、课余体育训练与竞赛为拓展和延伸的“课内外一体化”体育课程教学模式,在实践中逐步形成了自己的办学特色。其成果受到《中国教育报》、《湖北日报》等媒体的深入报道。

体育课程教学模式是按照一定体育教学思想设计的、具有相应结构和功能的体育课程框架或系统。从结构理论的原则看,完整的体育课程模式应包含课程指导思想、课程目标、课程内容、课程实施和课程学习评价等几个要素<sup>[2]</sup>。这些要素相互联系,相辅相成,缺一不可。为了实现“课内外一体化”体育课程模式最优化,湖北大学不断改革创新,使课程模式各个环节与课程目标之间具有最大的相关性。

## 1 “课内外一体化”体育课程模式构建的指导思想

体育课程指导思想是依据体育的本质、体育教育的功能及社会对培养人的整体要求形成的,是构建体育课程模式的理论基础。湖北大学依据《纲要》中“要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构”的要求和现代高等教育的发展趋势,确立以“健康第一”和“终身体育”为指导思想,以增强学生体质、促进学生身心全面发展的健康为目标。在教学过程中,树立“以学生发展为本”的教育理念,使体育教学由学科结构向学习结构方向转移,由关心技能或体力发展向关心技能、体力与情感意趣协调发展方向转移,使课程教学成为培养学生终身体育兴趣,学习终身体育方法的过程。突出体现高校体育与终身体育的有机衔接<sup>[3-4]</sup>。

“课内外一体化”体育课程模式以现代课程论、

现代教学论、现代学习论为理论支撑,课程培养目标强调“个性化”和“多样化”结合,强化“差异性”教学目标的实现,以促进学生身体、心理健康和社会适应能力整体水平的提高,关注学生的健康意识和锻炼习惯的养成,强调将学生的健康意识培养贯穿于课程实施的全过程;课程设置、教学实施及评价体系上体现“以人为本”的思想,满足学生的现实需求与长远需求和重视学生的情感体验,重视学生学习的主体地位的体现;学习方法注重学生弹性学习方法的培养,打破课堂空间条件的约束和限制,给学生一个个性化的学习空间,消除学生在学习时间、地点、内容和方式方法上的障碍,拓宽学生的学习途径<sup>[4]</sup>。

## 2 “课内外一体化”体育课程教学目标

课程目标是课程指导思想的具体体现,是课程编制的起点和教学实践的重要依据。课内外一体化体育课程尽管涉及到“课内”和“课外”两部分,但这两部分课程的中心目标是一致的,都是为了保证学生在校期间的体质健康和终身健康。正是由于中心目标的一致性,“课内”与“课外”有机结合才具备坚实基础。与中心目标相对应的外围目标则体现出差异性特点,由于大学公共体育教学对象千差万别,校园文化、资源分布、教学条件等存在差异,需要构建差异性的教学目标体系。任何一个目标都由目标要素和目标水平组成,目标要素即目标体系的组成部分,如运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应目标等;目标水平即目标内各要素所要达到的标准,是评价教学质量的依据<sup>[5]</sup>。

### 2.1 目标要素的差异性

目标可视为一个系统,由若干要素组成。我国有近2000所高校,众多的学校被分为不同的层次和类别,不同学校在生源、师资、基础条件等方面千差万别,因而在公共体育教学目标的组成要素中应该表现出显著的差异性。将“体质、健康、思想道德修养、运动技能水平、体育能力、体育文化素养、享受体育乐趣、终身体育观念”等要素全部纳入体育教学目标之中,显然是一个理想的教学目标,然而又是一个过于宽泛,重点不突出,不切实际的教学目标。理论上

的多目标在实践中等于无目标。目标是分层次的,有中心目标和外围目标。在上述诸多目标中,首先要研究哪些是中心目标。中心要素是所有的高校都要实现的目标,在此基础上不同层次的高校根据情况增添新的目标要素,这就是教学目标要素的差异性。

1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青年人为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现……使学生掌握基本运动技能,养成坚持锻炼身体的习惯。”曲宗湖教授<sup>[6]</sup>认为“现阶段中国学校体育仍然以增强全体学生体质,提高身心健康水平为主要目标;另外一个重要目标即培养大学生终身体育的兴趣、习惯和能力,以保证终身健康。”无论从个体的发展需要还是从社会发展需要来说,学生的终身健康都是至关重要的,大学体育教学不仅要保证学生在校期间的体质健康,而且也为学生走出校门后的终身体育起到保驾护航的作用,这就是大学体育教学目标的中心要素,也是大学体育的使命。

## 2.2 目标水平的差异性

不同学校之间体育教学目标要素存在差异,但中心要素是共同的,因此,这里重点讨论在两个中心要素方面大学生分别应达到什么水平,这是制定评价标准的依据,只有要素而没有水平要求的目标是无法进行评价的,目标的落实也可能成为一句空话。

对大学教育目标而言,一般来说有一个基本的水平要求,如道德水平、知识能力水平等,这是国家颁发毕业证书和学位证书的前提,某一级别的学位就意味着某一等次的水平,个体之间的差异不会很大。然而,体育教学目标的水平要求是例外,个体之间的差异可能十分巨大,原因是大学新生的体育基础存在巨大的差异。因此,根据不同体育基础的学生制定差异性的发展标准要求,正是教学目标水平差异性的表现。

对于体质健康要素来说,基本标准是《学生体质健康标准》的最低要求;发展标准是按照《学生体质健康标准》的内容,使每一个学生的身体素质在原有基础上有所提高。对于终身体育要素来说,基本标准是养成参加体育运动的习惯,掌握1~2项运动项目的技能;发展标准是具有坚持体育运动的自觉性和良好的习惯,掌握多项体育运动的基本技能。

## 3 “课内外一体化”体育课程教学模式

湖北大学于2003年推行“选项分层”教学模式。通过几年的探索和实践,实现了“取消基础课、普及选项课;精简教学内容,普及太极拳和游泳;提高大学生参加体育锻炼的积极性、主动性、创造性;养成

体育锻炼习惯,增强学生体质”的“课内外一体化”体育课程改革目标。

### 3.1 重构课程体系,突出培养学生的终身健身能力

体育课程教学内容是课程目标得以实现的保证,因此,课程内容的改革是课程教学的重要环节。为了使“按课程目标选定课程内容,课程内容服从、服务于课程目标”的设想和愿望落到实处。湖北大学彻底改变了以竞技体育为主线的课程模式,构建了以健身基本知识、休闲健身基本技能、终身健身基本能力为主体的理论与实践紧密联系的课程结构模式。终身健身能力是以身体为基础,健身知识、技能为中介,通过体育教学内容和教学方法来实现的。这种能力包括:对健身的认识能力、健身锻炼的练习能力、健身锻炼的自我监控能力、健身锻炼的选择和创造能力等。培养的途径主要通过体育教学传授、理论联系实际和操作以及自学等。理论部分主要选用以健身为主的知识理论和理论,如运动处方理论、营养与健康保健理论、简单急救措施等。

图1显示,该课程体系呈现出“纵向4年不断线,横向课内外一体化”的特点,突出了对学生的终身健身能力的培养。大学一、二年级设置体育选项必修课(包括理论与实践课),每学期36学时,共4学期,每学期1学分,4个学期共4学分。大一年级取消体育基础课,普及太极拳和游泳的做法是为了满足学生兴趣爱好,更好地服务于终身体育这一课程目标。三、四年级开设体育选修课程(包括理论与实践课),为了保证大学体育与终身体育平稳过渡,满足大学生体育健身需求而设置的,与学校其它公共选修课一起供学生选修,4个学期选修72个学时,2个学分,学生所获的学分记入选修学分。除必修和选修课程外,课外体育锻炼和课余体育训练是体育课程体系的重要组成部分,它是纵向深度教学的最高形式。课外体育锻炼和课余体育训练打破年级限制,跨性别、分层次,共开设8个学期。课外体育锻炼以单项体育俱乐部和健身运动会形式开展活动。一、二年级学生参加课外体育锻炼和课余体育训练情况纳入当年(学期)课程成绩评价指标;另外要求学生在校期间每学期至少参加一个课外体育俱乐部、每周至少锻炼3次、每次不少于1h。学生锻炼54次即可获得1个课外体育活动学分,所得学分与选修课进行置换,实现了“课内外一体化”<sup>[7-8]</sup>。

### 3.2 推行“选项分层”教学模式,有效实施“三个自主”

全校公共体育教学从一年级开始推行学生在网上“三自主”选课。一年级开设篮球、排球、足球、武术、艺体、乒乓球、羽毛球、毽球、健美、健美操、网球等选项课,普及太极拳和游泳;二年级开设篮球、

排球、足球、武术、艺体、乒乓球、网球等专项课；三、四年级学生开设篮球、排球、足球、武术、艺体、乒乓球、羽毛球、毽球、健美、健美操、网球、体育

舞蹈等选修课。另开设保健课、体育理论；要求教学中增加身体素质 and 体能练习的比重，培养学生自我锻炼能力和创新能力，引导其树立终身锻炼理念。

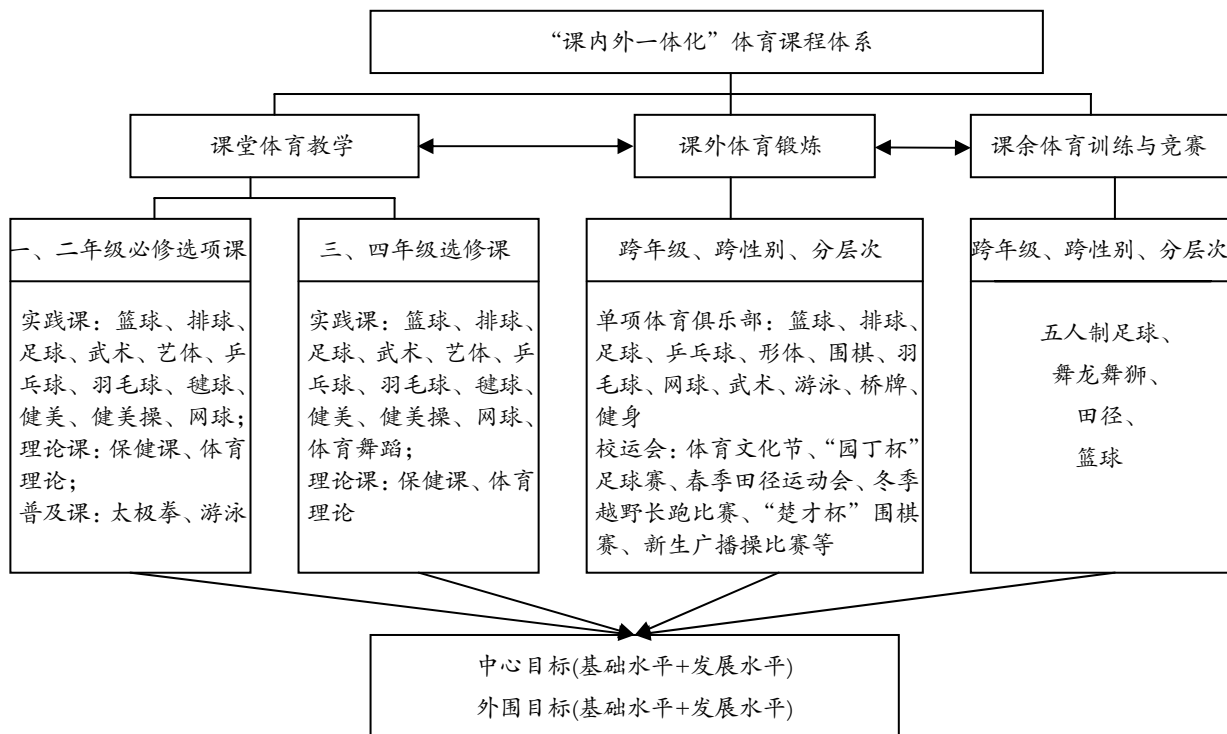


图1 “课内外一体化” 体育课程体系

在一、二年级设置必修选项课做法使每位学生根据自己的兴趣爱好，每学年可选择一个体育专项进行学习，这在一定程度上满足了学生的兴趣爱好，但同时同一专项课学习中，由于学生专项运动能力基础不同而产生了专项运动能力的较大差异；教师在实际教学中则按统一大纲、计划组织教学，这样也就造成了在实际教学中一部分基础好的学生“吃不饱”，而另一部分基础较差的学生“吃不了”，直接影响了学生的学习积极性。根据公共体育课新的教改方案规定，允许学生选择不同深度的同一门课程，试行分级教学的管理模式。具体办法是：将开设的所有项目(课程)分成2个等级，即1级为初级班，学习基本技术、战术，掌握基本技能，发展身体素质；2级为中级班，在初级班的基础上提高一步。并分别制定各等级、各项目的教学计划、大纲和考试评分标准。

#### 4 “课内外一体化” 体育课程教学评价

根据教育评价原理，“课内外一体化” 体育课程教学评价是指在坚持体育课堂教学评价基础上，有目的、有组织、有计划地开展课外体育锻炼、课余体育训练

与竞赛，并将课外体育锻炼、课余体育训练与竞赛的情况按一定比例纳入学生综合成绩测评，即考核内容和考核方法的一体化。考核内容一体化：考核内容的设计既考虑了学生课堂学习情况又兼顾学生课外体育锻炼表现，在评价学生运动技能学习、身体素质状况、基本知识掌握情况的同时提高对学生在课外体育锻炼的行为表现评价的权重，从而促进学生终身体育习惯的形成。考核方法的一体化：在考核方法上强调从发展的角度动态地评价学生学习的全过程，将终结性评价与过程评价结合起来，定量评价与定性分析相结合，关注学生通过努力获得的进步，将学生体育基础与提高的幅度结合起来进行评价，从而起到促进学生体育运动参与的热情和积极性，调节学生的学习过程的作用。

为了检验体育教学中心目标的达成程度，我校从体育学习态度，体育、保健理论知识，《学生体质健康标准》，体育实践能力指标构建了“课内外一体化” 体育课程评价结构体系。其中，《学生体质健康标准》是检验学生在校期间的体质健康状况，是中心目标之一，占50%的权重；体育学习态度，体育、保健理论知识，

体育实践能力则是考察学生终身体育兴趣、习惯和能力的重要指标,是中心目标之二,也占50%的比例。从实际操作来讲,该成绩评定体系以学习态度、体能与技能、课外体育锻炼为主体,允许学生选项考试(自选一项运动技能)来体现学生特长和认同学生课堂以

外掌握的体育知识技能,将学生自评、互评、教师评相结合的过程性评价(占40%权重)与终结性评价(占60%权重)相结合,绝对评价与相对评价、定量评价与定性评价相结合(见表1)。

表1 “课内外一体化”体育课程评价结构体系(满分100分)

指标	内容	权重系数
体育学习态度	课堂考勤情况与表现;课外体育锻炼表现;体育兴趣爱好与习惯	0.2
体育、保健理论知识	科学体育锻炼原则及方法;运动技能分析及心理健康;自我诊断与保健;运动处方;运动伤病及预防和治理;运动与营养;体育欣赏等(笔试或口述)	0.1
《学生体质健康标准》	身高、体重、肺活量、50 m跑、握力、立定跳远、1 000 m跑(男)、800 m跑(女)	0.5
体育实践能力	积极参与单项体育俱乐部或健身运动会辅导或比赛活动;组织指导管理俱乐部、健身运动会活动(获得体育运动技能等级证书、参加社区体育指导活动、担任单项体育俱乐部委员等)	0.2

从5年多的实践来看,“课内外一体化”体育课程实施效果让人满意:学生喜欢体育课的比例由过去的80%上升到98%,学生的出勤率由过去的90%上升到100%,学生对体育课的满意度由过去的85%上升到100%,2003~2004学年学生体质健康标准合格率为97.83%,超过教育部规定水平,“体教结合”道路越走越宽,竞技体育成绩不断有新突破。具体体现在:(1)学生的体育兴趣得到提高。(2)学生的个性和社会适应能力得到发展和改善。(3)体育资源得到了优化整合,通过课内外一体化课程教学,公体教师的个人专长得以充分发挥,由于课内外一体化教学对教师提出了更高的要求,大大调动教师的积极性和创造性。同时,“课内外一体化”教学很好地解决了场地器材的浪费问题,最大限度地实现了体育资源的合理配置。

## 5 结论与建议

(1)大学公共体育课程“课内外一体化”教学模式的构建是一项系统工程,须以“健康第一”和“终身体育”为指导,树立“以学生发展为本”的教育理念对课程各构成要素(指导思想、目标、内容、评价等)进行优化设计,在此基础上运用系统、综合的方法将各要素予以有机整合,使模式达到整体优化。

(2)湖北大学公共体育课程“课内外一体化”教学模式的构建与实践是在对本校学生特点、场地器材、师资条件、校园文化传统等深入调研的前提下进行的,具有个性化特点,是否具有普适性还有待进一步探索和研究。

(3)实践证明,体育课程“课内外一体化”教学模式对实现高校体育课程目标是可行和有效的,有利于增强学生体质,激发学生体育学习兴趣,培养终身健身能力,为终身体育奠定良好基础。但任何一种体育课程模式都不能一成不变、一劳永逸,需要不断改进和完善。

## 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要[S]. 教体艺[2002]13号, 2002.
- [2] 王林, 潘绍伟, 金玉, 等. 高校体育新课程教学模式初探[J]. 体育学刊, 2004, 11(6): 78-79.
- [3] 舒宗礼, 夏贵霞, 石岩. 关于我国普通高校体育教育体系的思考[J]. 湖北体育科技, 2006, 25(4): 479.
- [4] 刘传进. 普通高校体育教学“五·三”课程模式实践研究[J]. 首都体育学院学报, 2008(2): 91-94.
- [5] 解飞厚, 黄勇前. 和谐社会语境中的大学公共体育教学改革[C]//湖北省第四届体育科学论文报告会论文集, 2007: 249-250.
- [6] 曲宗湖. 论我国高校体育改革的发展与构思[J]. 体育科学, 1998, 18(4): 6-9.
- [7] 湖北大学: “阳光体育”深化体育教学改革[N]. 中国教育报, 2009-07-13.
- [8] 湖北大学绽放群众体育之花[N]. 湖北日报, 2008-10-14.