

健康促进工程视野下上海高校公共体育教学模式研究^{*}

颜中杰¹ 应 华² 杨 光³

(1. 上海电力学院体育部, 上海 200090; 2. 浙江体育职业技术学院, 浙江 杭州 310000; 3. 中国足球协会, 北京 100061)

摘 要: 根据上海市教委“学生健康促进工程”要求, 审视上海市高校公共体育教学现状, 指出其中六个主要困境, 即缺少强有力的制度保障, 课程设置存在不足, “三自主”选课难以落实, 课内学习缺乏课外延续, 教学手段缺乏创新, 教学评价存在偏差等, 影响了大学生体质健康状况的进一步提高。建议构建新型的教学模式, 应牢固树立“健康第一”的教学理念, 把大众健身类运动项目作为首选教学内容, 要充分运用现代化教学组织形式, 构建课内外一体化教学评价模式。

关键词: 健康促进工程; 上海高校; 公共体育; 教学模式

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1007-323X(2016)02-0124-05

DOI:10.13830/j.cnki.cn44-1129/g8.2016.02.033

Research on the Teaching Mode of Public P. E. in Shanghai Colleges under the View of Health Promotion Project

YAN Zhong-jie¹, YING Hua², YANG Guang³

(1. Department of P. E., Shanghai University of Electric Power, Shanghai 200090, China;
2. Zhejiang College of Sports, Hangzhou 310000, China; 3. Chinese Football Association, Beijing 100061, China)

Abstract: According to the "The student physical health promotion project" of Shanghai Municipal Education Commission, Authors examined the present situation of college P. E. teaching in Shanghai. They pointed out that six major difficulties which is lack of strong system guarantee, the curriculum problems, self-selection is difficult to implement, study in class is unable to continue in the extracurricular, teaching methods lack of innovation, teaching evaluation is not comprehensive, and so on. These problems affected the further improve the physical health of College Students. The authors gave out some suggestions to build the new teaching mode such as firmly establishing the "health first" concept of teaching, the public health event as the first choice of teaching content, making full use of modern teaching organization form, construction of the integration of classroom teaching evaluation model.

Key words: Health Promotion Project; Shanghai college; Public P. E.; Teaching mode

为了全面贯彻落实中共中央《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》^[1] (简称“中央7号文件”)精神, 切实改进上海市广大青少年体质健康状况, 2011年2月, 上海市教委在全市大、中、小学中全面启动实施“学生健康促进工程”。高校公共体育课是向大学生进行体育教育的重要途径, 是他们一生中接受体育教育的最后阶段, 其教学效果对学生的体育意识将

产生深远的影响。因此, 推进“健康促进工程”, 高校体育教学必须先行先试。

1 “健康促进工程”精神实质

“健康促进工程”是面向上海市全体学生的一项庞大的系统工程, 它包括8大行动计划, 细分为75个小项目。多个项目

收稿日期: 2015-10-12

作者简介: 颜中杰(1969-) 男, 教授, 博士

研究方向: 高校公共体育教育

^{*} 基金项目: 2011年上海市教委教育科学研究项目(B11057) 获“优秀等级”

明确规定高校为责任部门或参与部门,高校是开展“健康促进工程”的一个重要主体。

“健康促进工程”与《劳卫制》、《全民健身计划纲要》、“阳光体育活动”一脉相承,是对“中央7号文件”的进一步深化落实,是现阶段上海市高校体育工作的出发点和落脚点。提高全民族的健康素质,学校是基础,青少年是关键。

“健康促进工程”中的“体育”,是一种大概念的体育,是一种多层次、全方位的体育活动,涵盖了体育教学、课外体育活动、体育社团俱乐部、业余训练以及各级各类体育竞赛等活动。“健康促进工程”的宗旨归根结底是要充分调动广大学生参与体育活动的积极性,让他们牢固树立“健康第一”的理念,培养终身体育的意识,养成“每天锻炼1小时”的良好习惯,使他们走向操场、走进大自然、走到阳光下,让阳光体育运动覆盖全体学生,切实提高学生的身体素质和健康水平,真正做到身心健康、体魄强健、意志坚强、心灵和谐。

2 上海高校公共体育教学的困境

学生是体育教学的主体和服务对象,他们对体育教学的满意程度,可以从一定程度上反映出上海高校公共体育教学的情况。

表1 上海高校学生对公共体育教学满意度调查

(n男=483人 n女=459人)

	男生		女生		合计	
	人数	比例	人数	比例	人数	比例
非常满意	84	17.39%	47	10.24%	131	13.91%
比较满意	103	21.33%	61	13.29%	164	17.41%
一般	145	30.02%	152	33.12%	297	31.53%
比较不满意	92	19.05%	117	25.49%	209	22.19%
非常不满意	59	12.22%	82	17.86%	141	14.96%

由表1可知,13.91%的学生选择“非常满意”,17.41%的学生表示“比较满意”,两者合计为31.32%,另有68.68%的学生表示“一般”、“比较不满意”或“非常不满意”。众所周知,上海市教委对高校的投入是非常巨大的,然而,在高投入背后却得到了如此低的满意度评价,其暴露出的问题引人深思。

2.1 缺少强有力的制度保障

新制度经济学制度变迁理论认为从广义上讲,政府就是国家,是一种在某个给定地区对合法使用强制性手段具有垄断权的制度安排。从政治成本——收益的核算上看,由国家采取的强制性制度变迁,具有得天独厚的优势,其一可以比竞争性组织以低得多的费用提供制度服务,其二具有规模经济优势^[2]。

“健康促进工程”包括八大行动计划,分别是(1)建设学校体育和健康教育课程体系;(2)推进阳光体育与体教结合;(3)推进学校卫生与医教结合;(4)学生体质健康监测及干预;(5)学校生命教育及心理健康教育;(6)建设学校体育、卫生师资队伍;(7)建设学生健康促进保障体系;(8)学生健康促进与社会联动。这八大行动计划又细分为75个小项目,这样一个庞大的系统工程,绝不是公共体育部一个部门能够完成的工作,需要在校领导的统筹下,由教务、学工、医务等多部门协调以及广大师生的共同努力才有可能完成^[3]。

然而,调查中了解到,领导重视程度低、师生知晓度不高是上海市各高校面临的普遍问题。课题组随机抽取了4所部属高校(复旦大学、同济大学等)和6所市属高校(上海商学院、上海电力学院等),共发放教师问卷96份,学生问卷942份,有效回收率为98.2%。结果显示,21.5%的老师和16.1%的学生认为学校领导对“健康促进工程”“非常重视”或“比较重视”;24.0%的老师和21.0%的学生认为“健康促进工程”宣传力度“非常大”或“比较大”;38.5%的老师和15.1%的学生对“健康促进工程”的知晓度“非常高”或“比较高”。“健康促进工程”是关系上海市广大青少年学生身体健康的大事,虽已实施三年多,但尚未引起高校部分领导的高度重视,一些高校采取敷衍的态度,既没有组成强有力的领导机构,狠抓落实,也没有大张旗鼓的做好宣传发动工作,许多师生竟然对此项活动一无所知,保障“健康促进工程”顺利实施的各项制度更无从谈起。

2.2 课程设置存在不足

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定普通高等学校的1、2年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时),3、4年级开设选修课,学生毕业和获得学位必须修满规定的体育学分^[4]。

在被调查的高校中,除了上海大学实行1学年3学期制外,其余高校均实行1学年2学期制。各高校1、2年级开设公共体育课,每周1次,每次2个学时,上课周数从15周至18周不等。由此可见,个别高校从课程设置上,就没有达到《纲要》要求的最低标准144学时,多数高校3、4年级本科生和研究生不开设体育课。

我们就不同年级学生对参与体育活动的频率进行调查,结果显示:1、2年级有91.6%的学生经常参加体育活动,而3、4年级学生经常参加体育活动的仅为21.8%。对数据进行独立样本t检验,P小于0.05,表明不同年级学生参加体育活动的频率存在显著性差异。分析发现,在低年级学生中参加的体育活动中,体育课占了较大的比重。而高年级学生由于自身锻炼意识薄弱,没有体育必修课,就业压力大等原因,渐渐忽视了体育锻炼,个别学生甚至从来不参加体育活动。

目前就多数大学生而言,12年的寒窗苦读让他们获得了进入高校学习的机会,但没有让他们养成体育锻炼的良好习惯。参加体育活动远没有成为他们日常生活的重要组成部分,“每天锻炼1小时”更无从谈起。1、2年级的体育必修课,成为他们仅有的体育活动时间,3、4年级体育选修课成为他们摆脱体育“枷锁”的最好机会。如何充分调动广大学生参与体育活动的积极性,是保障“健康促进工程”得以顺利实施的最核心的问题。破解这一难题的关键在于能否从制度保障方面提供激励机制,既然公共体育课对于学生参与体育活动起到了如此重要的作用,而广大学生体质健康状况如此令人担忧,那为什么不可以把体育必修课的时间延长到3年级、4年级呢?

2.3 “三自主”选课难以落实

“三自主”选课是教育部大力提倡,要求各高校积极落实的公体教学主要组织形式。但调查中发现,许多高校由于受场地、器材、师资等因素影响,“三自主”并未真正落到实处。部分高校只能象征性的让学生选课,能否选到自己心仪的课程,则不能保证。通过问卷调查发现,有75.7%的学生认为“没有选

到自己喜爱的运动项目,影响了我的活动积极性”。

我们常说,“兴趣是最好的老师”。很难想像,学生会对自己不感兴趣的运动项目投入百倍的热情,努力学习,刻苦练习。的确,在教与学的“供给”与“需求”之间存在着一定的矛盾,“需求”的多变性,让“供给”处于频于应付的地位,体育教师的编制限制了教师队伍的数量,而体育教师的能力又决定了开课的数量和种类。因此,在目前的体制下,若想很好的解决“供需”矛盾是非常困难的,体制创新势在必行。

2006年中组部、人事部、教育部联合下发了《关于深化高等学校人事制度改革的实施意见》中明确提出,“全面推行聘用制,建立符合高等学校办学规律、充满生机与活力的用人制度”。“按照相对稳定、合理流动、专兼结合、资源共享的原则,探索建立出入有序的人才资源开发机制。鼓励校际之间互聘、联聘教师”。调查发现,上海高校间的体育教师相互交流非常少。即使像松江大学城、临港大学城这样高校密集的区域,高校间相互聘请老师授课都非常罕见,这何尝不是一种资源浪费呢?

2.4 课内学习缺乏课外延续

课外体育活动是学生能否完成“每天锻炼一小时”目标非常重要的保障,在开展“健康促进工程”过程中应发挥重要作用^[5]。体育锻炼本应是一个有机的整体,早操、体育课、课外活动应该是一个连续的学习过程。然而,对于大多数学生而言,这个完整的过程并没有建立起来。调查显示,84.82%的学生没有主动参与课外体育活动的习惯,只有6.4%的学生体育课、课外活动、体育社团的活动内容保持一致或相关,绝大多数学生活动内容不一致。通过对学生参与课外体育活动时间进行调查,结果显示,33.67%的学生每次锻炼时间为61min~90min,列第一位;28.41%的学生在31min~60min之间,列第二位;23.15%的学生小于30min,列第三位;另有14.77%在90min以上。

表2 学生参与课外体育活动形式调查统计表(多选)

(n=942)

选项	人数	比例	排位
体育社团(俱乐部)	412	43.80%	5
早操	594	63.06%	2
自己锻炼	647	68.69%	1
体育游戏	470	49.89%	3
体育比赛	422	44.80%	4
其他	353	37.47%	6

表2显示,学生参与课外锻炼形式多样,列前三位的分别是自己锻炼、早操和体育游戏,而体育社团并未成为学生课外锻炼的主要组织形式。调查中我们了解到,上海每所高校都有相当数量的体育社团存在,如复旦大学、上海交通大学等教育部重点高校,体育社团数量在50个左右,而部分规模较小的地方高校如上海商学院、上海电力学院等,体育社团也在20个左右。这些社团主要有羽毛球社、乒乓球社、轮滑社、棋牌社等。然而即使这样,体育社团依然难以满足广大学生从事自己喜爱项目的需求,课外活动对体育课的延续作用依然不明显。

2.5 教学手段缺乏创新

表3 教师普遍采用与学生喜爱的教学手段对比调查统计

(n教师=96人, n学生=942人)

教学手段	教师常用			学生喜欢		
	频数	频率	排位	频数	频率	排位
传统教学	76	79.17%	1	216	22.93%	4
录像教学	29	30.21%	3	320	33.97%	2
一般电化教学	34	35.42%	2	294	31.21%	3
多媒体教学	26	27.08%	4	331	35.14%	1

教学手段是师生教学相互传递信息的工具、媒体或设备。经验丰富的教师往往善于运用各种不同的教学手段,吸引学生注意力,活跃课堂气氛,提高学生兴趣,提高学习效率。问卷显示,48.09%的学生对教师教学手段的使用表示“非常满意”或“比较满意”。然而进一步调查显示,有79.17%的教师在教学中仍以传统教学手段为主,明显高于其它三种教学手段(见上表)。

一般而言,我们可以把体育实践课分为户内、户外两种。户内的运动项目包括瑜伽、羽毛球、游泳等。户外的运动项目包括攀岩、足球、高尔夫等。虽然户外项目在进行多媒体教学时面临诸多困难,但我们可以采取变通的方式,比如集中使用多媒体,或在场地附近寻找合适的教室,先进行多媒体演示,然后到户外组织操练等。此外,随着计算机技术的日益普及,教师完全可以把多媒体课件放到网络上,供学生课前预习,课后复习。这样,在无形之中既丰富了教学手段,又提高了教学效果,一举多得。

2.6 教学评价存在偏差

教学评价是以教学目标为依据,对教学过程及结果进行测量,并给予价值判断的过程。科学的体育教学评价制度,具有引导学生积极参加体育活动,全面反映学生体育态度、身体素质变化、专项能力水平等作用。调查中我们了解到,上海高校公共体育教学评价主要包括三方面内容:体育课中学生平时表现、技能考试、身体素质测试。而学生参与早操、课外活动、体育竞赛等情况基本没有涵盖在内,且个别高校评价指标比重存在较大偏差。“健康促进工程”的精神实质是鼓励广大学生来到操场上,来到阳光下,积极参与每天1小时阳光体育活动,不断提高身体素质和健康状况。因此,我们的教学评价应侧重于过程评价,即以学生的体育态度、努力程度为主,以身体素质、达标成绩为辅。然而在调查中我们发现,个别学校在教学评价过程中,60%的成绩来自于身体素质测试,学生参加早操、课外活动的情况只占10%的比重。运动生理学告诉我们,18岁以后,人的各项身体素质已经基本发育完毕。对于普通学生而言,若想通过参加日常体育活动,实现大幅度提高运动成绩的目的是几乎不可能的。因此,上述评价指标无疑极大挫伤了学生参加体育锻炼的积极性,与“健康促进工程”的本意相左。

3 构建上海高校公共体育新型教学模式

以中央7号文件和“健康促进工程”为指导,以培养大学生终身体育意识,牢固树立“健康第一”理念为核心。以身体练习为重要手段,充分发挥公共体育教学的主阵地作用,积极开展体育教学改革,突出高校公共体育专项化教学特点,调整教学

理念、增加教学时数、整合教学资源,让学生切实掌握1~2项能够终身从事的体育技能。充分发挥课外体育活动以及各类体育俱乐部的重要补充作用,逐步完善各项规章制度,不断强化大学生的健康意识,把参加体育活动作为当代大学生现代生活的一个重要组成部分,把“每天锻炼1h”落到实处,稳步提高广大学生的身体素质和健康状况。

体育教学指导思想对体育教学系统中的所有要素起导向作用^[6]。从新中国成立至今,我国高校体育教学中既出现了传统的“学习运动技能”的指导思想,又出现了新兴的“健康第一、终身体育”指导思想,可谓各有特点。但随着教育思想大讨论的逐步深入,教育界已就“健康第一”达成共识。“具有一定的身体负荷”是体育学科与其他学科的主要区别之一,而身体负荷的载体就是运动项目。高校公共体育教学应该是小学、中学体育教育的发展和提高,而不是低水平重复,因此必须突出专项化教学特点,让学生通过高校的学习,成为某一运动项目的专家,能够指导自己和其他人进行科学锻炼,训练竞赛等。“健康促进工程”所强调的“大体育”,不仅仅是指课堂教学,还包括课外活动,要形成课内外紧密结合的多种形式、多种层次的体育活动格局,从而构建充满激情与活力的大学体育氛围,让学生把“每天锻炼1h”作为一种自觉行为,在阳光绿地之间强壮体魄,健全人格^[7]。

3.1 牢固树立“健康第一”的教学理念

“健康促进工程”要求全体教师首先必须从教学指导思想上发生巨大转变,应明确认识到,运动技术教学只是载体而非目的。教师要从学生终身体育的高度出发,以公共体育课堂为主阵地,引导学生逐步树立“健康第一”的理念,掌握1~2项可以终身从事的体育项目。要充分利用早操、课余体育活动等机会,帮助广大学生养成良好的卫生习惯和健身习惯,把“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的口号内化于心,外化于行。要广泛开展形式多样、内容丰富的体育活动,吸引广大学生积极参与,让他们在笑声和汗水中体会体育带给他们的乐趣。

3.2 大众健身类运动项目作为首选教学内容

“健康促进工程”视野下的高校公共体育教学应由以竞技体育项目为主向大众健身项目转变。首先,面向大学生,建议增加理论课时,通过理论课教学,向学生系统介绍体育运动常识,包括人体生理、运动医学等必要的知识,帮助学生不仅知道“如何运动”,更要知道“为什么要这样运动”。其次,在运动项目的选择方面,应该充分考虑学生毕业后,走向社会时的锻炼环境、锻炼时间、锻炼条件,多传授适合学生终身从事的体育项目。尤其是传统的踢毽子、跳绳,现代的街舞、酷跑等内容,为学生提供更多的选择余地。我们应通过高校公共体育科这个主阵地,向广大学生传授各种锻炼身体的方法,利用课内教学与课外辅导相结合的方式,让学生们掌握一到两项体育运动项目,并且可以长期坚持下去,成为他们一生体育活动的“好伴侣”。

3.3 充分使用新型教学组织形式

全新的教学指导思想和教学内容,要求必须有全新的教学组织形式与之匹配。“健康促进视野下”的高校公共体育教学组织形式应该由传统言传身教型向充分使用新型教学技术转

变。首先,全体体育教师应该不断更新自己的知识结构,吸取最新体育科研成果,掌握最新健身理念和可续方法,通过现代化的多媒体课件形式,呈现给广大学生,在视觉、听觉等方面产生强烈的冲击。其次,现代教师应突破90min授课时间的时空限制,要把着眼点落在帮助学生终身体育的层面,让学生随时随地都能够得到健身指导和帮助,例如建立科学健身资料库,根据本校学生的兴趣爱好,有选择性地为学生喜闻乐见的健身指导资料放在网上,以满足全体同学可能出现的健身需求。

3.4 构建课内外一体化教学评价模式

“健康促进工程”视野下,上海高校公共体育教学改革成功与否,很大程度上取决于教学评价模式改革的力度和效果。新型评价模式必须由课内单一评价向综合评价转变。首先,如果从终身体育的视角出发,对学生体育评价的时间应扩大到在校期间的所有时间,而不仅仅针对上体育课的时间,要实现全覆盖、无缝隙,以此引导大学三年级、四年级以及研究生同学积极参加体育活动,强身健体。其次,评价内容也应扩大,要把学生健康体质测试,参加课余体育活动情况,参加校内外体育竞赛情况纳入考评范围。鼓励学生长期参加体育活动,参加多种体育锻炼。该评价结果将作为学生评优、评先、入党、考研的重要指标,采用一票否决制,即凡是没有达标者,取消一切参评资格^[8]。

4 当前对策

4.1 延长公共体育课程制

公共体育课对于增加大学生体育锻炼时间,督促参加早操、课外活动,改善体质健康状况具有非常显著的作用。在大学生体质健康状况持续下降的严峻现实面前,建议高校延长体育必修年限,将体育必修课贯穿大学教育的全过程,严格体育教学评价工作,将体育成绩与学位授予工作紧密结合起来,体育不合格者不允许正常毕业。

4.2 吸引社会资源进入校园

学校资源的有限性与学生需求的无限性,决定了必须开门办学。上海拥有众多世界一流的体育场馆,汇聚了一大批世界知名的体育人才,为组织好公共体育教学提供了得天独厚的优越条件。各高校可以根据学生的兴趣爱好和学校实际情况,有选择性的利用社会体育场馆资源或聘请社会体育人士,丰富校园体育文化生活,增加体育教学的生机与活力。

4.3 实施体育项目专项化

大学生在跨入大学校门之前已经接受了12年的体育教育,在此过程中,他们对自己的体育爱好已经有了较稳定的发展方向。我们应该充分利用大学公共体育教学的机会,在“精、深”上下大气力,努力把学生培养成为某一个运动项目的专家,使其基本具备自我锻炼和指导他人锻炼的能力,即使在其走上社会之后,也可以成为该项目的推广者和健身指导员。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院. 中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见. 中发(2007)7号[EB/OL]. http://news.xinhuanet.com/politics/2007-05/24/content_6148322.htm [2007-05-24]

- [2] 罗必良. 新制度经济学[M]. 太原: 山西经济出版社, 2005: 133 - 150
- [3] 上海市学生健康促进工程总体介绍[EB/OL]. <http://www.shmec.gov.cn/html/article/201206/65155.php>, 2012-06-04
- [4] 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要. 教体艺(2002)[S]. [EB/OL]. <http://www.edu.cn> 2004-11-29 10:56:05
- [5] 夏康. 论阳光体育背景下高校课外体育的发展方向[J]. 科技信息, 2010, 30: 284
- [6] 彭国强, 项贤林. 新中国60年体育教学指导思想的演变及思考[J]. 天津体育学院学报, 2009, 24(3): 206 - 207
- [7] 徐阿根. 体育教学技能[M]. 上海: 上海教育出版社, 2012: 3 - 10
- [8] 贺春亮, 颜中杰, 等. “健康促进工程”与内蒙古公共体育教学改革研究[J]. 教育评论, 2014, 4: 142 - 144

(上接第112页)

- [35] Danz AM, Zittermann A, Schiedemaier U, et al. The effects of a specific strength development exercise on bone density in postmenopausal woman[J]. Woman Health, 1987, 7(6): 701 - 702
- [36] Lane NE, Bloch VA, Jones HH, et al. Long-distance running bone density and osteoarthritis[J]. JAMA, 1986, 255(9): 1147 - 1151
- [37] 沈华. 不同形式的健身运动和体成分对中老年女性骨密度的影响[J]. 成都体育学院学报, 2008, 34(12): 71 - 74
- [38] Cauley GL, La Porte PE, Sandler RB, et al. The relationship of physical activity to high density lipoprotein in cholesterol in postmenopausal women[J]. J Chron Dis, 1986, 39(9): 687
- [39] Fahman MM, Boardley D, Lambert CP, et al. Effects of endurance training and resistance on plasma lipoprotein profiles in elderly women[J]. J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2002, 57(2): B54
- [40] Boyden TW, Pamentier RM, Going SB, et al. Resistance exercise training is associated in serum low density lipoprotein cholesterol levels in premenopausal women[J]. Arch Intern Med, 1993, 153(1): 97