

高校公共体育课“2S”教学理念的提出与实施

颜中杰¹, 沈寅豪², 张 铨²

(1. 上海电力学院 体育部, 上海 200090; 2. 同济大学 体育教学部, 上海 200092)

摘要: 依据“健康第一”、“以人为本”的理念, 结合体育教学基本理论, 针对我国大学生体质健康状况急剧下降的严峻形式, 创造性地提出高校公共体育“2S”教学理念, 强调“微笑”与“出汗”的相互融合。该教学理念重视快乐体育教学模式、成功体育教育模式的价值, 突出教学内容专项化, 教学过程的科学负荷, 教学方法的多样化, 强调教学组织以学生为主体, 教学评价重视过程评价。

关键词: 高校; 公共体育教学; “2S”教学理念

中图分类号: G 807.01

文献标志码: A

文章编号: 1009-895X(2016)04-0370-04

DOI: 10.13256/j.cnki.jusst.sse.2016.04.014

Proposal and Practice of “2S” Teaching Philosophy in College Physical Education

Yan Zhongjie¹, Shen Yin hao², Zhang Cheng²

(1. Department of Physical Education, Shanghai University of Electric Power, Shanghai 200090, China;

2. Department of Physical Education, Tongji University, Shanghai 200092, China)

Abstract: Under the guidance of “Health First”, “People Foremost”, the teaching philosophy of “2S” is proposed for College PE so as to stop the dramatic decline of physical health condition of Chinese college students. The concept of “2S” integrates “Smile” with “Sweat”, and it emphasizes happiness and success in PE, highlights specialized sports education, scientific teaching load and diversified teaching methods, and attaches importance to student-centered class activity and procedural course assessment.

Keywords: college; public physical education; “2S” teaching philosophy

我国大学生体质健康状况连续20年下滑已是不争的事实。近年来, 虽然教育部、国家体育总局等教育、体育主管部门先后出台了《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》^[1]、《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》^[2]等多项旨在改善学生健康状况的文件, 并启动了阳光体育等活动, 但收效甚微, 大学生体质健康下滑的趋势依然没有得到有效遏制, 最新调查结果显示, 大学生的部分身

体素质指标甚至不如中学生^[3]。

高校公共体育教学是大学生接受学校体育教育的最后阶段, 这一阶段的体育教育对其今后体育观影响的重要性是不言而喻的。如何才能把教育部、体育总局的指示精神落到实处, 因势利导, 组织切实可行的公共体育教学, 让学生树立“健康第一”的理念, 培养良好的体育习惯, 积极参与体育活动, 不断提高健康状况, 是摆在全体高校体育工作者面

收稿日期: 2015-07-02

基金项目: 上海电力学院“我心目中的好老师”培养性资助计划

作者简介: 颜中杰(1969-), 男, 教授。研究方向: 高校体育教学与管理。E-mail: yanzhongjie007@aliyun.com

前的一道难题。

一、“2S”教学理念释义

根据体育教育基本理论以及高校公共体育教学实际,课题组创造性地提出“2S”教学理念,即“Smile”+“Sweat”(“微笑”+“出汗”)。该理念首先强调“微笑”,要求教师通过周密的课堂组织,把体育教学内容,融入变化多样,形式丰富的教学活动中去,让学生喜欢上体育课程,并在整个学习过程中能够体会到体育带给他们的兴奋和快乐。其次,必须突出体育教学与其他教学的本质区别,即强调身体负荷,毕竟体育教学是以身体练习为主要手段,在承担一定的运动量和运动强度的同时,达到提高身体素质,改进健康状况的目的。两个“S”是相互融合、相互支持,缺一不可的。前者主要体现在精神层面,注重学生的心理感受,而后者侧重于身体层面,突出学生的生理负荷。前者为后者的顺利实施奠定基础,后者与前者紧密结合,共同完成体育教学的课程目标。两个“S”简单明了地指出了高校公共体育课程的教学目标,便于记忆,易于操作。

二、“2S”教学理念的理论基础

(一)“健康第一”指导思想

《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》明确指出,“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。体育教学的健康不仅仅体现在身体健康,而且应该包含心理健康和良好的社会适应能力。2014年,刘延东在全国学校体育工作座谈会上强调要“促进青少年身心健康,体魄强健”。她指出,健康是青少年成长成才和幸福生活的根基,关系国家民族未来和亿万家庭福祉,各级党委政府必须树立“健康第一”的理念,组织引导学校、社会和家庭为青少年强身健体创造良好条件,为实现中国梦提供人才保障^[4]。

(二)“以人为本”基本理论

体育课程改革的核心问题之一就是重视学生在教学活动中的主体地位。强调“以学生发展为中心,重视学生主体地位”。强调必须重视培养、激发和保持学生的学习兴趣,因为运动兴趣和良好体育习惯是促进学生自主学习和终身坚持体育锻炼的重要前提^[5]。以人为本在公共体育教学中的最好体现就是促进大学生的全面协调可持续发展,帮助其牢固

树立终身体育的理念,掌握1~2项可以终身从事的体育项目,养成“每天锻炼1小时”的良好体育习惯,为其终身健康成长提供基础保障。

(三)体育课程基本理论

体育课程是以相关学科为基础,以身体运动原理、保健知识为内容,以学生直接身体运动为形式,开展有计划、有组织的课内外活动,从而实现提高人体机能、发展心理健康目标的学校教育科目^[6]。体育课程的循序渐进、超量恢复、区别对待等理论,为我们开展公共体育教学奠定了坚实的理论基础。《运动生理学》让我们懂得了体育锻炼最本质的规律,即“刺激→恢复→适应→再刺激→提高”,而要实现“提高”,必须承受一定的心理、生理负荷,要达到一定量和强度的要求,在公共体育课中学生最直观、最明显的反应就是出汗。

三、“2S”教学理念的实施

(一)教学模式

体育教学模式是体现某种教学思想或规律的体育活动策划和方式。为实现“2S”教学理念,建议更多地选择快乐体育教学模式、成功体育教育模式等,即重视每一项运动所具有的不同乐趣,把运动中的乐趣作为目的和内容来学习^[7]。教师应从学生角度出发,从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面设计课程目标,注重学生终身体育意识的树立和健康生活方式的养成,让学生在体育课中充分体会运动带给他们的乐趣,在挥汗拼搏的过程中,塑造健康体魄和完美人格。

(二)教学内容

高校公共体育教学内容是根据高校体育教学目标、大学生心理、生理机能有针对性地给学生传授体育知识、运动技能、竞赛规则等。由于各高校公共体育教学以选修课为主,学生可以根据自己的兴趣爱好选择运动项目,因此,“2S”教学理念在教学内容的选择上提倡突出专项化。要让学生通过大学公共体育课学习,喜欢上某一运动项目,初步了解该项目的理论知识,基本掌握该项目的运动机能,能够胜任该项目的训练与竞赛指导工作。通过该课程的学习,使得学生不仅能够自我锻炼,而且可以带动、指导周围人一起参与体育活动。

(三)教学过程

体育教学过程是一种特殊的认识过程,也是一

个促进学生全面发展的过程。“2S”理念指导下的教学过程应该是教师有目的、有计划化地引导学生能动的开展体育活动,让学生在快乐的氛围中掌握体育技能,提高健康状况,塑造完美人格,实现“出汗(Sweat)”的过程。体育教学的本质特征决定了在教学过程中必须施加一定的运动负荷,包括生理负荷和心理负荷,让学生在承受一定运动负荷的情况下,达到超量恢复的效果,从而实现提高身体素质,增强健康水平的教学目标。

(四) 教学方法

体育教学方法是体育教学过程中,教师与学生为实现教学目标,完成教学任务而采用的、可以产生教与学相互作用的、具有技术性的教学活动。其功能是多方面的,既可以让学主掌握知识、技术和技能,也可以使学生形成高尚的思想品质和审美观点,发展他们的能力和个性^[8]。“2S”教学理念提倡在公共体育课教学中广泛使用现代教育技术,充分利用计算机多媒体技术,多渠道、全方位地向学生传授知识、技术和技能。条件允许的情况下,还可以建立远程资料库,为学生随时获取体育健身知识提供便利。

(五) 教学组织

体育教学组织形式是指体育教学过程中,师生相互作用的结构形式,是联系教与学的纽带,教学组织形式的正确使用,对教学效果、教学质量有重要影响。“2S”教学理念的落实,关键取决于教学组织形式的选择与实施。贯彻“2S”教学理念的教学组织形式应该以学生为主体,利用分层次教学等方法,把兴趣爱好、运动水平相近的同学组织在一起,注重调动他们参与体育教学过程中的积极性、主动性和探索性。应精心设计体育教学的每一个细节,用变化多样的组织形式、练习手段,吸引学生的注意力,培养学生的练习兴趣。

(六) 教学评价

体育教学评价是体育教学的重要环节,是调动学生学习积极性的重要杠杆。若想把“2S”理念落到实处,必须构建与之相适应的新型教学评价模式。应把原先的结果评价转变成过程评价,适当减少达标比例,增加技评比重。教师应对学生学习的全过程进行跟踪观察,注重学生的学习态度和运动技能发展,积极进行指导,帮助他们制定个性化的体育

锻炼计划。教学评价不仅要对学生过去的学习行为做出评价,还要对其将来的发展方向做出指导,让广大学生在体育活动中感受到成功的喜悦^[9]。

四、“2S”教学理念教学反馈

课题组成员长期从事高校足球选修课教学,根据课题研究的设计,在2013—2014学年中,随机选取2个实验组,2个对照组进行实验研究,在2014—2015学年中,随机选取3个实验组,3个对照组进行实验研究。选修课程结束后,通过学生问卷调查、身体素质测试、足球专项测试等三方面进行比较。结果显示,在两年的实验中,实验组学生问卷中的“学习动机”“学习兴趣”“习惯养成”“能力提高”等情况均高于对照组。而实验组的身体素质、足球专项测试成绩均明显高于对照组,存在显著性差异($P < 0.01$)。

研究显示,“2S”教学理念能够最大限度调动学生的积极性,看似“淡化成绩指标”,实则通过激发学生的主观能动性,让学生在开心、快乐的氛围内完成以体育游戏为主要载体的教学内容,通过科学设计教学过程、合理规划教学组织,增加教学内容的紧凑性,让学生在保持高度兴奋性的情况下,不停地跑动以发展有氧耐力,通过不断变向发展爆发力,通过完成各种“稀奇古怪”的动作,帮助他们发展协调性和灵敏性,在潜移默化中均衡发展学生的各项身体素质和专项能力。

总之,“2S”教学理念是在20年的体育教学实践中摸索总结出来的,并且在多年的教学实践中深受广大学生的喜爱。该理念能够极大调动广大学生参与体育活动的积极性,让他们在愉悦的氛围中完成教学任务,达到增强体质目的,具有较好的教学效果。当然,“2S”教学理念只是一家之说,还很不成熟,需要在今后的教学实践中不断地完善、发展。

参考文献:

- [1] 中共中央国务院. 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. 中发(1999)9号[EB/OL]. (1999-06-13)[2015-02-01]. <http://wenku.baidu.com/view/966cd07e27284b73f242504c.html>.
- [2] 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]. (2007-05-24)[2015-02-03]. http://news.xinhuanet.com/politics/2007-05/24/content_6148322.htm.
- [3] 邓晖,曹继军,颜维琦. 我国学生体质健康有喜有

- 忧[N]. 光明日报,2014-07-29(06).
- [4] 刘延东. 树立“健康第一”理念[N]. 东方体育日报, 2014-07-30(01).
- [5] 龚坚. 现代体育教学论[M]. 重庆:西南师范大学出版社,2009:23-51.
- [6] 毛振明. 简明体育课程教学论[M]. 北京:北京师范大学出版社,2009:12-19.
- [7] 曲宗湖. 体育教学模式问答[M]. 北京:人民体育出版社,2003:52-73.
- [8] 樊临虎. 体育教学论[M]. 北京:人民体育出版社,2002:154-198.
- [9] 季浏. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社, 2001:112-119.

(编辑: 巩红晓)

(上接第348页)

- [5] 王永祥,潘新宁. 对话性:巴赫金超语言学的理论核心[J]. 当代修辞学,2012(3):40-46.
- [6] 孙汉军. 修辞的对话性[J]. 外语与外语教学,2005(1):13-15.
- [7] Weigand E. Dialogue and Rhetoric [M]. Amsterdam/Philadelphia:John Benjamins Publishing Company,2008.
- [8] 巴赫金. 巴赫金全集(第四卷)[M]. 钱中文,译. 石家庄:河北教育出版社,1998.
- [9] Nystrand M. The Structure of Written Communication: Studies in Reciprocity Between Writers and Readers [M]. Orlando:Academic Press,1986.
- [10] 刘晓静. 修辞学:教育研究的新视角[J]. 当代教育科学,2014(11):7-11.
- [11] Borchers T. Rhetorical Theory: An Introduction [M]. Illinois:Waveland Press Inc,2011.
- [12] Sprinker M,Clark K, Holquist M. Boundless context: problems in Bakhtin's linguistics[J]. Poetics Today, 1986,7(1):117-128.
- [13] 张春泉. 修辞:人与人的一种广义对话[J]. 福建师范大学学报(哲学社会科学版),2006(5):29-33.
- [14] 杜敏,白鸽. 当代修辞学研究的拓展与固守[J]. 陕西师范大学学报(哲学社会科学版),2013,42(1):100-104.
- [15] Porter E J. Audience [M] // Enos T. Encyclopedia of Rhetoric and Composition: Communication from Ancient Times to the Information Age. New York: Routledge, 1996:42-49.
- [16] Bitzer L. The rhetorical situation [J]. Philosophy and Rhetoric,1968,1:1-14.
- [17] Burke K. Therhetorical situation [C] // Thayer L. Communication: Ethical and Moral Issues. New York: Gordon and Breach,Science Publishers,1973:263-275.
- [18] 曹京渊,王绍梅. 美国修辞情景研究及其后现代主义趋势[J]. 复旦学报(社会科学版),2011(2):79-84,101.
- [19] 胡曙中. 西方新修辞学概论[M]. 湘潭:湘潭大学出版社,2009.
- [20] 萧净宇. 超越语言学——巴赫金语言哲学研究[M]. 上海:上海人民出版社,2007.
- [21] Halasek K. Starting thedialogue: what can we do about Bakhtin's ambivalence toward rhetoric? [J]. Rhetoric Society Quarterly,1992,22(4):1-9.
- [22] 龙金顺. 巴赫金对话理论的修辞学研究[J]. 南阳师范学院学报,2013,12(2):47-49.
- [23] 张开焱. 学术中的政治与政治中的学术——以巴赫金为例[J]. 文艺理论与批评,2003(2):92-98.
- [24] 巴赫金. 巴赫金全集(第二卷)[M]. 钱中文,译. 石家庄:河北教育出版社,1998.
- [25] 辛斌. 巴赫金论语用:言语、对话、语境[J]. 外语研究, 2002(4):6-9,18.
- [26] 温科学. 20世纪西方修辞学理论研究[M]. 北京:中国社会科学出版社,2006.
- [27] 宁一中. 论巴赫金的言谈理论[J]. 外语教学与研究, 2000,32(3):169-175.

(编辑: 朱渭波)