

“三自主”体育教学的实践与思考

李敏卿

(华南师范大学 体育科学学院, 广东 广州 510006)

摘 要: 研究“三自主”体育教学的改革实践后认为: 应该正确认识“三自主”教学理念和理性地执行“三自主”教学形式。普通高等学校“三自主”教学一方面突出了学生在教学中的主体地位, 体现了“以人为本, 促进人的全面发展”的思想, 是新时期普通高校体育教学的重要形式。另一方面由于实施“三自主”教学要求学校具备良好的教学的软硬条件, 有些普通高校在体育教学条件不佳的情况下, “三自主”教学可以改良; 要积极引导学生正确认识“三自主”的教学思想, 理性选择自己喜欢的课程。从课程设置、教学内容的安排到教学实施, 都不要盲目迁就学生; 运用多样化的教学模式是保证和提高教学效果的重要因素; 在学校教务处的统一协调下作为学校行为进行网上“三自主”选课。

关键词: 学校体育; “三自主”教学; 华南师范大学

中图分类号: G807.01 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2008)12-0062-04

Practice and contemplation of the “triple independent” physical education teaching

LI Min-qing

(School of Physical Education, South China Normal University, Guangzhou 510006, China)

Abstract: Having studied the practice of reform of the “triple independent” physical education teaching form, the author considered that the “triple independent” teaching conception should be understood correctly and the “triple independent” teaching form should be implemented rationally. On the one hand, the “triple independent” teaching form adopted by common institutes of higher learning highlights the principal status of students in teaching, and embodies the ideology of “boosting comprehensive development of human beings based on people orientated education”, being an important form for physical education teaching in common institutes of higher learning in the new period; on the other hand, since that the implementation of “triple independent” teaching requires that schools have good software and hardware conditions for teaching, if some common institutes of higher learning have poor physical education teaching conditions, “triple independent” teaching can improve their teaching conditions; students should be actively guided to correctly understand “triple independent” teaching ideology; using diversified teaching modes is an important factor for ensuring and enhancing teaching effects; “triple independent” course selection on the internet should be carried out as a scholastic behavior under the unified coordination of teaching office of schools.

Key words: school physical education; “triple independent” teaching; South China Normal University

所谓“三自主”体育教学, 就是体育课程教学实行学生自主选择上课时间、授课教师和学习内容。据统计全国实行了“三自主”教学的普通高校, 部属院校为 92.3%, 地方院校为 73.9%。可见, “三自主”教学在大部分普通高校中已得到应用。经过几年的实践,

不少院校对“三自主”教学的实施提出了疑问。我校作为地方重点高校, 从 2004 年起全面实行了“三自主”教学形式。本文通过这几年的实践, 总结了一些体会和经验, 采用随机抽样选择了 2004、2005、2006 级 500 名学生进行了问卷调查, 并通过网络、报刊杂志

搜索相关文献资料,了解其他院校在实施“三自主”教学中的做法,针对改革实践中遇到的一些问题进行分析与思考,提出改革的意见。

1 我校“三自主”体育教学的实践

根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(简称《纲要》)的要求,我校实施了“三自主”教学。

1)全面实行学分制,课程实行“弹性开放式”设置。“大学体育课程”作为公共必修课,按以前学制规定,学生必须在1、2年级中修完4个学期的体育课程,修满经考试合格后可获得4个必修课程学分,这是学生毕业的必备条件。现在实行“弹性开放式”设置,学生可以在大学4年内任选4个学期修读“大学体育课程”。这样他们就可以自由地选择哪个学期上体育课。比如学生在大一或大二某一个学期未能选上体育课,可以在大三、大四补选。这一做法受到了学生们的欢迎,调查显示,认为这一做法很好和好的学生占70.3%。

2)改革课堂组织与结构。《纲要》指出:“根据学校教学的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,打破原有系别、班级制,重新组合上课,以满足不同学生的需要。”根据《纲要》的要求,我们进一步明确课程目标,重新修订了我校的《大学体育课程方案》,完善了课程结构的调整。修订后的课程目标与《纲要》要求的目标一致:总目标——增强体质、增进健康。将“健康第一”的思想贯穿教学的全过程。课程涉及5个维度的目标:运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。向全体学生开设多种类型的体育课程,包括运动竞技类、健身类、休闲保健类等。各类课程的教学都强调基础与发展、技能与身体素质锻炼、健身与保健相结合。每学期课程设置根据学生身体状况和一定的专项运动技术基础、兴趣与爱好进行安排,完全打破了原有院系、年级、性别重新组合上课。

3)全面实行学生网上“三自主”选课。“大学体育”是一门必修课程,课程根据学校体育教学环境和条件,即师资力量和场地器材设备等条件的实际安排教学。学生可以根据自己的兴趣和爱好自主选择“大学体育”课程中某一教学课堂进行学习。从2004年开始,我们就在全校实行了学生网上“三自主”选课。通过校园网学生可以分3轮进行选课,在每个学期结束前就安排好下学期课程并挂在网上,学生可以进行2轮选课。第1轮学生根据网上公布的课程,可随意自由选择,课程人数不限,以避免一开始学生就争先恐后地上网

选课,避免了先到先得的弊端。然后每个班在网上随机挑选36人为一个教学班,满员后网络自动关闭,未满员的班级保留。第1轮未能选上的学生参加第2轮选课,可以在未满员的班级中选择。调查显示,这几年有超过95%的学生能在第1、第2轮选上课,说明我们教学设置与课程的安排基本上能满足学生的需求。根据前2轮学生选课结果,调整安排补充的课程让那些未能选上课的学生,在新学期开学第1周进行第3轮选课,使学生选课率可以达到98%以上。对于那些仍未能选上的学生,可以调整到大三或大四补选。这样就可以保证所有学生在校期间能够完成“大学体育课程”的学习。问卷调查显示,认为网上“三自主”选课很好的学生占29.6%,好的占48.3%,认为不好的只占2.1%,可见大部分学生都能选上自己相对满意的项目进行学习。

4)统一与规范大学体育课程及课程名称,归类与淘汰了部分项目。根据我校教学的实际,原来开设了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、艺术体操(女)、健美操、体育舞蹈、形体舞、街舞、集体舞、武术、跆拳道、散打、游泳、水上健身、健身健美、飞镖、太极养生、传统养生、养生保健等项目。专家们认为这样的课程名称不够统一和规范,如形体舞、街舞、集体舞等,属大众健美操类。个别项目健身功能较差,如飞镖等。因此,改革淘汰了个别休闲娱乐性项目,合并与归类了部分项目。现在开设的有:篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、艺术体操(女)、大众健美操(形体舞、街舞、集体舞)、体育舞蹈、健美健身、游泳、武术(长拳、太极拳、散打)、跆拳道等运动项目。课程开设的内容与项目将根据学生和社会的发展与要求,不断更新和改革,积极争取开设更多的运动项目,使学生有更大的学习自主权和自由空间。根据问卷调查显示,有70.3%的学生认为这样的教学课堂设置及课程内容安排好,但希望能开设更多的项目。

5)实行“体育运动选项课教学”模式。学生从入学开始就在学校和教师的指导下,实行“三自主”选课,教师按照专项运动选项课程进行教学。“大学体育”是一门必修课程,必须遵循教育原则、运动原理和课堂教学规律与理论,结合体育运动特点与学生活动规律实施教学。充分发挥学生的主体和教师的主导作用,实行开放式教学,努力拓展课堂的时间和空间,积极改善教学的条件。努力发展学生的个性,营造生动、活泼的教学氛围,科学、合理、系统地安排体育课程。使学生与学生、学生与教师、学生与社会有机地统一。实行“三结合”教学:课堂教与学相结合、教材教学

与身体活动相结合、学生的主体与教师的主导相结合。努力实现“三个互补”：课内教学与课外活动互补、学生个体与群体互补、学校与社会互补，努力形成课内课外、校内校外统一协调和有机联系的课程教学模式。

6)努力实行全天候排课上课。高校全面扩招后，学生人数急增。我校每年招生人数由原来的2 000多人增至5 000多人。根据我校实际和学生的需求，努力实行全天候排课和上课。白天从上午1~2节到下午7~8节全排课上课，部分项目根据需求和教学条件的许可在晚上9~12节也排课上课。充分挖掘和发挥体育教学潜力，最大限度地满足了正常的教学需要，维持了良好的教学秩序，学生反映良好。

2 经验与体会

1)正确认识“三自主”教学。新时期我国倡导“三自主”教学形式，它一方面突出了学生在教学中的主体地位，体现了“以人为本，促进人的全面发展的思想”，改变了学生以前完全按学校、老师制定和规定的东西去学，学生开始可以自己自由选择学什么、什么时间学，真正按自己需要来学习和进行锻炼，是新时期普通高校体育教学的重要形式。另一方面由于实施“三自主”教学，要求学校具备良好的教学的软硬条件，一些经济欠发达地区，尤其是地方院校，实施起来困难重重。据统计有近1/3的地方院校没有条件实施“三自主”教学。而一些实施了“三自主”教学的院校也有不同的思考。实践证明“三自主”教学形式，一是可以改良；二是在执行和实施中，不要一刀切，可以因地、因校制宜，灵活掌握，科学合理实施。在体育教学条件不具备的情况下，应该理性地实施“三自主”教学形式。

2)教学模式的选择。通过这几年的教学实践也产生了一些困惑：是否“三自主”教学形式就是普通高校大学体育课程教学的唯一模式？如何使“三自主”教学形式与学校的体育教学改革实际相结合？“我国教育理论界过于追求统一了，总希望有一个普遍适用的教学原则、教学方法、教学模式，而实际上又办不到。……承认教学模式的多样化是很重要的”^[1343-344]。有人说：教无定法，贵在得法。“每种模式都有其追求的教学效果和教养效果。这些效果可能是直接的，也可能是内隐的”^[1340-341]。因此，运用多样化的教学模式是保证和提高教学效果的重要因素，大学体育课程也不例外。

教学模式、教学内容、教学方法应该与提高学生的综合素质和健康水平有机结合，必须要有教学效果和教养效果。实践中我们认识到，实施“三自主”教

学形式，一是应该加强体育健康教育，提高认识，积极引导使学生自觉理性选择适合自己的运动项目。二是有控制地开设和安排休闲娱乐性的运动项目。改革教材教法，各个专项班应该增加素质教材教学内容，尤其是力量与耐力素质，规定各个课堂要有20%的素质教学内容，以促进学生身体素质的全面发展；三是根据目前学生身体素质和运动能力都不太理想的状况，建议可恢复采用一年级上普通基础体育课，让学生多学习和掌握一些体育运动技能和锻炼方法，培养积极参与体育运动的意识和习惯，全面提高身体素质，教学内容以田径、基本体操、篮球、排球、足球、游泳等项目为主，二年级才分专项选项班学习；四是课内课外有机结合，仅靠课堂教学是难以提高学生体质的，必须大力发展校园体育文化和体育活动，有力地促进学生身心健康发展。最后尤为重要的是在教学的全过程应该有效地培养学生终身体育的意识和养成经常参加体育锻炼的习惯。

3)要积极引导学生正确认识“三自主”教学形式，理性选择自己喜欢的课程。从课程设置、教学内容的安排到教学实施，都不要盲目迁就学生。根据我国教育体制，各级学校的学生必须根据教育目的、任务、要求，按照教学计划和教学大纲要求完成各个学科规定的学习与任务，并通过考试及格，这是升级和毕业的前提。因此，我国现在的各级教育具有一定的强制性和强迫性，要求各级各类学校的在校学生必须按照统一和规定的教学计划、教学大纲、教学内容学习和掌握相关的理论知识及技能。而现在实行的“三自主”教学形式，学生完全是依靠自己的兴趣与爱好自主选择上课时间、内容、教师。如果没有正确的引导，学生的选课就有一定的盲目性和随意性。“必须把‘培养兴趣’和‘满足兴趣’这两个概念分清楚”^[1]。“关注学生的运动兴趣，不是单纯地迁就、迎合，重在培养和激发”^[2]。对我校这几年学生的选课情况调查可知，越来越多的学生选择了休闲性、娱乐性强的室内体育项目，而选择运动量较大较累的和室外上课的运动项目的学生越来越少。这与其他院校的研究结果大致相同，说明这一现象具有一定的普遍性。学生的身体素质，尤其是力量和耐力素质是非常重要的。1993年《教育报》曾经就“夏令营的较量”进行了报道，提出了如何培养下一代具有坚强意志和生活能力的问题，引起了国人的重视。古语云：自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男；梅花香自苦寒来，宝剑锋自磨砺出。古今中外人们无不重视人的意志品质的培养和磨练。实践证明，体育运动锻炼的重要功能之一，就是有利于对人的意志品质培养。如果我们过分迁就学生，不

断地增设休闲性的运动项目,学生的身体素质和意志品质就难以提高。

4)网上“三自主”选课方法的改革。根据我们的实践,大学体育课程作为全校的公共必修课,应该在学校教务处的统筹下以学校行为统一进行。毫无疑问,充分利用网络工具是现代社会信息化和科学化的特点,也是学校管理现代化的必然。由于实行了网上“三自主”选课,大学体育课程不再像以往那样优先排课了,而是让学生在網上自主选课。因此,学校的二级学院就先将自己本专业及其他的课程排满了,学生少有空余的时间选体育课程。问卷调查显示,有58.7%的学生认为体育课程与专业课上课时间冲突。要不专业课时间排的太满没有空余的时间选体育课,要不有空余的时间却没有满意的体育课堂。因此,建议:一是学校教务处必须要求各个二级教学单位在排课时,务必落实每周有在白天不排专业课的时间,以便学生有空余时间选包括体育课在内的公共必修和选修课程;二是实行全天候排课上课,体育课程尽可能多排一些时间、项目和课堂供学生选择;三是由于目前学校仅有体育课是全面开放式网上选课,学生在网上可选择机动性的课程太少,因此应该逐步扩大网上“三自主”网上选课的学科和课程,直至所有学科和课程都能真正实现在网上开放式选课。

参考文献:

- [1] 金一鸣. 教育原理[M]. 合肥: 安徽教育出版社, 1995.
- [2] 安福秀. 继往开来与时俱进 发展我国学校体育事业——王占春教授访谈录[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 3.
- [3] 张瑞林. 普通高等学校体育课程建设理论与实践研究[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [4] 杨贵仁. 中国学校体育改革的理论与实践[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [5] 李敏卿. 体育教学俱乐部模式的改革与实践[J]. 体育学刊, 2003, 10(5): 87-89.
- [6] 杨文轩. 大学生健身运动处方的实用性研究[J]. 体育学刊, 2000, 7(4): 1-8.
- [7] 石宏, 钟平奎. 普通高校体育课“三自主”选课模式的利与弊[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 84-87.
- [8] 邓跃宁. 以“三自主”选修课为主体的体育课程模式实施效果分析[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 80-83.
- [9] 项立敏, 张青. 高校体育“三自主”教学产生的问题分析[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 88-91.

[编辑: 周威]