

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1674-151X (2022) 10-115-02

基于 CBFW 课程理论的高校体育课程教学新启示

胡 辉, 吴丹怡

(浙江师范大学体育与健康科学学院, 浙江 金华 321004)

摘 要: 高校体育课程作为大学生的必修科目, 在提高大学生体质健康水平方面具有重要作用。研究发现, 高校体育课程存在课程开设时间短、体质健康测试成绩占分数构成比例大、大学生运动技能掌握程度低、大学生对理论知识学习程度较低等问题。本文基于 CBFW 课程理论给予解决高校体育课程教学问题的新启示: 改革高校体育课程评价体系, 充分发挥政策制度的杠杆导向作用, 通过评价体系的改革引导教师加强对大学生理论与运动技术的教育, 积极培养大学生的运动兴趣, 充分激发大学生参与体育活动的动机; 丰富运动项目种类, 重视大学生不同运动技能的培养和个性化的发展, 树立大学生终身体育运动意识; 加强大学生体育健康理论知识学习, 理论知识讲座与运动技术学习相结合。

关键词: CBFW 课程理论; 大学体育; 教学策略

1 问题的提出

学生体质健康问题一直是国家、社会等多层面关注的热点。近年来, 中共中央办公厅、国务院办公厅发布了一系列重要文件, 从国家层面确立了学生体质健康的重要性。2010 年国民体质监测结果表明, 大学生身体素质 25 年来持续下降; 2014 年全国学生体质健康调研结果显示, 学生肥胖检出率持续上升; 2019 年第八次全国学生体质健康调研结果显示, 全国 6 ~ 22 岁学生体质健康达标优良率达 23.8%, 但在优良率明显上升的结果中, 大学生基本上没有增长。此外, 在身体柔韧性、力量、速度和耐力等调研结果上, 中小學生出现了明显好转, 但大学生仍然没有出现好转。显然大学生体质下滑的问题, 仍没有得到有效的遏制。

大量研究表明, 我国学生体质健康水平普遍较高的时期为初中三年级。在体育中考的鞭策下, 经过 3 年甚至 3 年以上针对体育中考项目的系统训练, 学生体质健康水平得到了一定的提高。但此类训练带来的消极影响也逐渐凸显,

枯燥无味的重复性运动训练使学生对体育运动的兴趣大幅下降, 学生对体育产生厌恶、排斥心理, 同时受高考升学压力的影响, 我国学生自高中开始体质健康水平逐年下降。

随着我国科技文化的快速发展, 大众对教育的重视程度得到了极大的提升, 高等教育成为越来越多人群的基本要求。高校体育课程作为大学生的必修科目, 在提高大学生体质健康水平方面具有重要作用。但作息不规律、运动动机低、对体育课程重视程度低等一系列因素导致高校体育课程实践效果并不理想。

美国学者 Wendy Bjerke 运用生态模型和社会网络理论, 将 APE-CPE 进行组合形成了 CBFW (conceptually based Fitness/Wellness) 课程, 即为基于概念的健身/健康课程(以下简称 CBFW 课程)。其研究结果认为, CBFW 课程可以帮助学生培养学习健康行为所需的知识、技能、态度和行为。

本文以 CBFW 课程内容为基础, 运用文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法等科学研究方法, 基于 CBFW 课程理论, 探寻 CBFW 课程与我国高校体育

课程的内在联系, 转变传统教学“重技能轻理念”的教育观念, 调整体育教学内容由以实践为主向理论结合实践方向的发展, 以构建健康观念、普及健康科学知识、培养健康生活方式作为高校体育课程的核心价值, 从根本上改变大学生的思想观念, 增加大学生的体育科学知识, 使其懂得如何科学、健康地进行身体锻炼, 能够自主地选择并坚持体育运动, 形成良好的行为习惯, 以期推动我国高校体育课程向科学化方向发展。

2 高校体育课程教学存在的问题

2.1 高校体育课程开设时间短

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求全国各高校的一、二年级必须开设体育课程(4 个学期共计 144 个学时), 三年级以上(包括研究生)开设体育选修课。我国本科学制大多为 4 年, 体育课程开课要求为 2 年, 体育课程开课时间较短, 大一、大二学生年大学生会集体参加体育运动。但在应试教育大背景下, 大学生参与体育运动

投稿日期: 2022-05-29

基金项目: 浙江省教育厅科研项目(项目编号: Y201840535)。

作者简介: 胡辉(1981—), 讲师, 硕士。研究方向: 体育教育训练学与健康促进。

受学分、分数等功利性因素影响较大,在大三、大四年级没有学分要求的情况下,大学生参与运动的主动性低,对于体育运动的参与率下降,导致大学生体质健康水平的下降。

2.2 体质健康测试成绩占分数构成比例大

调研发现,大学生体质健康测试成绩占高校体育课程分数的比重较大。实践证明,重复性、针对性的训练对大学生体育成绩提高效果较好。在学分制度的功利性因素下,大学生为快速高效提高体质健康测试成绩,大多会选择接受针对性的体测训练,但枯燥无味的训练虽能较迅速地提高大学生的体质健康测试成绩,但对大学生运动兴趣打击较大,难以实现大学生健康的运动观念养成与体育锻炼习惯的培养的目标。

2.3 大学生运动技能掌握程度低

无论是义务教育阶段的体育中考,还是大学本科阶段的体质健康测试,其本身的出发点均为提高大学生的体质健康水平。体质健康测试主要考核的是大学生的身体素质水平,其考核内容不包含各类运动技能测试。由于体质健康测试成绩占比较高,大学生普遍将体质健康测试项目作为体育锻炼的重点,加之大多高校体育教师都仅停留在传统的体育教育思想,认为大学生应参与大强度的身体技能练习,提升大学生的身体素质,因此对大学生运动技能的培养不够重视,导致大学生对运动技能的学习较少、掌握程度较低。

2.4 大学生体育健康理论知识水平薄弱

相较于运动技能,在高校体育课程评价体系中,体育健康理论知识的占比更小。多数高校的体育健康理论知识考试主要以网络、开卷考试为主,大学生对体育健康理论知识的学习程度较低成为一种普遍现象。随着时代的进步、科技的飞速发展,网络考试的弊端也充分暴露,大学生大多采用各类搜题软件进行搜题,理论考试对大学生体育健康理论知识的培养也逐渐形同虚设。

3 基于 CBFW 课程理论的高校体育课程教学的启示

美国的 CBFW 课程通常是由一个

讲座和一个实验组成的。课程的讲座部分是对与健身和健康行为改变理论相关的概念性信息的学习,以及学习自我管理技能从而应用于真实世界。CBFW 课程从提出至今已经历 10 余年的发展历程,取得了积极的教育效果,现已成为美国主流的体育课程模式。

在我国,有关 CBFW 课程类似的研究被称为“概念体育”,即教给大学生体育学科概念并用以指导实际体育锻炼,通过身心结合的体育课培养学生的运动观念和体育锻炼习惯,培养学生成为懂体育知识的运动者。我国学者杨继君在《美国“概念体育”理论对我国体育教学改革与发展的启示》一文中认为,“概念体育”教学是以运动项目为载体的科学概念教学,较重视运动价值、原理和方法的探讨,是有丰富内涵的值得教的具有教育意义的体育课。丁海涌在《美国“以课程为中心”的概念体育理论及其发展》一文中认为,“概念体育”对健康观念的构成、健康科学知识的普及、健康生活方式的养成具有独特作用,是结合了教育学、生理学、生物力学、心理学和人文社会科学知识的一种教学理论。当前我国高校体育课程对美国的 CBFW 课程的应用与实践也存在一定的欠缺。在东西方不同教育理念、教育制度和文化之下,本文认真剖析美国 CBFW 课程的内涵,结合我国教育体制,探寻 CBFW 课程应用的新思路。

3.1 改革高校体育课程评价体系

我国的教育制度与西方国家不同,经过长期的积淀,应试思维在教师、家长和学生的思维方式中占据一定的地位。在当前应试教育的大背景之下,若想较为科学完善地运用 CBFW 课程理论,应从评价体系开始改革,充分发挥政策制度的杠杆导向作用,通过评价体系的改革引导教师加强对大学生体育理论与运动技术的教育,积极培养大学生的运动兴趣,充分激发大学生参与体育运动的动机。

3.2 重视大学生运动技能和兴趣的培养

无论是美国的 CBWF 课程理论,还是我国的“概念体育”,它们都强调“运动”二字。运动与体质健康水平不

同但也有着紧密的联系,通过运动可以有效地提高大学生的体质健康水平。但美国的 CBFW 课程理论和“概念体育”理论中所指的“运动”应是具有一定技能的运动。因此,高校体育课程应丰富运动项目种类,重视培养大学生不同的运动技能和促进大学生的个性化发展;同时,加强对大学生运动兴趣的培养,使大学生树立终身体育运动意识。

3.3 加强大学生体育健康理论知识学习

马克思主义强调理论联系实际,理论指导实践。只有具备丰富扎实的理论基础才能更好地运用理论指导实践。大学生经过漫长的基础教育已经具有一定的知识基础,同时大学生作为成年人已具备自身的想法。结合 CBFW 课程理论,建议将高校体育课程拓展至大三、大四学年,高校可在大一、大二学年以讲座的形式结合大学生在运动与健身方面的需求,开展体育健康、体育概念等理论知识的学习。在大三、大四学年结合讲座内容开展体育实践课程,将理论知识运用到运动实践中,使大学生具备体育健康理论知识,可以指导自己和其他人参与运动。

参考文献:

- [1] 张红亮. 基于素质教育视野下的大学体育教学改革实践研究[J]. 田径, 2021(4): 56-57.
- [2] 陆锦华. 美国高校概念性体育课程改革的缘起与发展[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(9): 92-94, 170.
- [3] 杨继君. 美国“概念体育”理论对我国体育教学改革与发展的启示[J]. 四川体育科学, 2014, 33(4): 7-10.
- [4] 湛晓安, 王人卫, 白晋湘. 体力活动、体适能与健康促进研究进展[J]. 中国运动医学杂志, 2012, 31(4): 363-372.
- [5] 丁海勇, 李有强. 美国“以课程为中心”的概念体育理论及其发展[J]. 上海体育学院学报, 2011, 35(6): 84-87, 101.