

探究“三自主”选课与高职体育的课程改革

杨 铮

(神木职业技术学院 陕西 神木 719300)

【摘要】在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确指出,为有效规避传统体育课程弊端,提高大学生体育课程的上课自主性与积极性,各级各类高校应秉承学生自主原则,确保大学生能够自由择选体育上课时间、任课教师以及课程内容。自此,“三自主”选课模式进入高职院校体育课程的改革视野,为体育课程的持续革新指明了方向,有效提升了大学生体育学习主观能动性,树立了其健康第一的体育学习理念。本文基于选课下的高职体育课程改革时代必要性视角分析,洞幽察微,全面分析、厘定高职院校体育课程革新存在的瓶颈问题,以期在课程目标厘定、政策完善、方法革新、评价多元等方面提出优化策略,持续培植创新高职体育课程人本化育人理念,构筑新时代高等教育以体育人、以课化人的良性体育课程教学生态。

【关键词】三自主选课;高职体育;课程改革

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》于2002年正式颁布,全面更新了1992版的纲要内容,标志着新时期高职院校体育课程的革新实现了新的跨越。在新纲要中对体育课程的内容构成、教学内容、教学方法以及综合评价等方面锚定了新要求,其核心理念即为“三自主”,强调在专业体育教师的指导下,大学生应能够实现自主化、自由化。“三自主”选课要求体育课程应以学生为根本主体、教师为核心主导,将促使大学生身心全面发展为终极目标,以高质量身体锻炼为根本手段以及多种类体育知识为主要教学内容,在体育课程教学与大学生身体素质、精神文明等发展方面形成总和。

1 “三自主”选课下的高职体育课程改革时代必要性

在2018年的全国教育大会中,指出要时刻树立“健康第一”的体育育人理念,各级学校应开齐开足体育课程,不断砥砺学生体育品格,确保学生在持续的自主性体育学练中锤炼意志、健全人格,持续增强个人提质,享受体育乐趣。由此可见,高职体育课程在“三自主”选课之下开展全面革新,能够切实促使大学生个性发展、提升大学生心理健康水平以及自主学习意识。

1.1 有利于促使大学生个性发展

传统体育课程模式按部就班的依据教学大纲而进行,严重缺乏教学灵活性,极易造成“万人一面”的结果,阻碍了大学生的个性发展。故此,“三自主”选课强化了高职院校体育课程开设的多样性,彰显不同体育教师教学优势,能够为大学生自由择取所喜爱的、符合自身体育水平的体育项目提供空间,有利于

培养其体育兴趣、涵养其体育精神、形成其终身体育意识和能力。

1.2 有助于提升大学生心理健康水平

“三自主”选课促使高职体育课程教学灵活、项目多样,确保了大学生所选择的体育项目均满足自身感兴趣、符合自身体育水平,致使其体育上课充满期待、富有上课激情,且敢于表现自我体育水平,发挥主观能动性,不断提升体育创新能力。另一方面,选择适宜于自身的体育项目能够激励自信心缺乏、过于自负或者是孤僻自卑的大学生充分感悟体育锻炼带来的成就感、幸福感,体悟到与他人协作交流的体育乐趣,进而改变自身性格缺陷,形成健康健全的人格,不断提升自身心理健康水平。

1.3 有助于提升大学生自主学习意识

“三自主”选课下的高职体育课程以大学生全面发展为终极目标,贯彻生本原则,通过多样化、个性化的体育专项满足不同水平大学生的需求,不断提升其体能意识,增强其体育的自信心。故此,在体育兴趣渐浓、信心日增的情况下,高职大学生能够更积极的参与体育锻炼,激发自身正确的体育竞争意志,从而以较高的自我效能感参与到体育学习、锻炼之中。

2 “三自主”选课下的高职体育课程改革存在的问题

“三自主”选课模式实施二十年来,为高职院校体育课程改革把准了方向,为大学生自主自由发展、教师施展专业特长、营造体育健康育人氛围给予了充分的空间。高职院校纷纷开展革新,在体育转向自由组合、开发体育课程资源、拓展教学时间等方面提出了新模式,促使大学生“个性可舒”、体育教师“人



尽其才”。但是目前，“三自主”选课下的高职体育课程改革仍然存在异化问题，如课程目标问题、大学生自由项缺乏公平性问题、课程教学内容问题等，严重阻滞了新时代大体育生态课堂的良性构建步伐。只有把握关键问题所在，才能切实贯彻“三自主”选课理念，探索高职院校体育课程改革新路径。

2.1 体育课程目标不清晰

我国体育课程目标的革新从早期的技能论、体质论发展至今，形成了三维健康育人观念。在发展过程中，高职院校体育教师较易混淆大学生身心健康与体育学科之间的概念，过于夸大体育的健体价值，在课程目标的设置上试图达到“面面俱到”，极容易导致体育课程目标泛化，消弭大学生体育锻炼的积极性，无法真正提升自身体育综合能力。

2.2 大学生自主选课存在不公平问题

高职院校体育课程的高质量开展要求具有丰富多样的体育器材、专业特长突出的优秀师资等，以便于为大学生提供自由的选课空间，满足其个性化、多样化发展的需求，从而实现健康体魄的目的。但是在实际调查中发现，高职院校中对足球、篮球、排球、健美操的体育项目开课率高达 92% 以上；羽毛球、乒乓球、武术、游泳等体育项目开课率达到 83% 以上，而受到场地、器材、师资的影响，体育舞蹈、轮滑、形体、定向运动等项目的开课率较低，极大限制了大学生选课空间，降低了选课的自主程度，甚至出现“定向选课”的不公平情况。

2.3 体育课程教学内容过于偏重技能训练

体育课程教学质量的提升要求必须对大学生施之以体育理论知识的传授、加之以体育训练，以提升其身体素养。但是在目前高职院校中，体育课程内容中专项体育技术的训练占比过大，而与之相对应的理论知识较少。体育理论知识内容浅显凌乱，随意性较大，导致大学生迫切需要掌握的、能够指导自身开展健身实践的体育概念、科学原理、卫生与健康以及生命安全、养生保健等内容几乎很少设计，从而无法满足大学生体育求知欲望，不能形成终身体育意识。

3 “三自主”选课下的高职体育课程改革模式创新

“三自主”选课之下的高职体育课程改革强化了生本原则，强调了大学生在自由选择、自主发展、自我评价的过程中获得体育创造力，形成终身体育的理念，而不是片面化某项体育专项中的固定技术的反复、机械化训练。在此之下的高职体育课程能够更有助于

大学生掌握体育理论与技能，养成健康体育锻炼的习惯，最终上升到自我体育价值开发的境地。总而言之，“三自主”选课下的高职体育课程改革重视大学生主题地位，促使其真正成为了体育学习的主体、体育认知的主体、体育水平发展的主体，从而实现高等院校体育课程的提速提质。

3.1 厘定体育课程目标

《教育部全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中指出，高职体育课程目标必须囊括运动参与、运动技能、心理健康、身体健康以及社会适应五大内容。在此指导下的新体育课程教学大纲亦清晰的呈现了两大主线：健康主线与运动主线。故此“三自主”选课下的高职体育课程目标应首先从促进健康的角度对大学生进行体育“增权”。“增”强调大学生体育主观能动性的持续发挥与增强，“权”强调大学生可以行使自由选择、自主控制、体育决定等权利。在体育“增权”下的课程目标应为教授给大学生充足的体育健康知识，培塑其良好的体育健康意识、形成体育健康习惯。其次，高职体育课程目标可以从运动角度设定，将职业体能作为大学生体育学练的最终目的，以最大限度的确保其毕业后能适应未来职业内容，如培养耐力素质、腰腹力量等。

3.2 完善大学生自主选课政策

“三自主”指导下的高职体育课程改革必须建立完善、系统的大学生自主选课政策，在排课时间、专项指导等方面为大学生自由、自主选课提供便利与帮助。一方面，高职院校应合理均衡每个选课时段的每一个专业学生总数。如为避免出现专业人数多的学院集中开课的情况，将大学院学生人数细分，打破学院与专业壁垒，确保全校范围内每一个体育专项的选课人数接近，以增加大学生公平选课的机会。另一方面，高职体育教师可在大学生选课之前给予针对性指导。由于对选修体育项目的不了解，导致大学生不知道如何选择到适合自身兴趣、能力的项目，致使有可能会出出现选课的盲目性、盲从性。所以，高职体育教师可以将开设的课程内容、学习要求、达成标准等详细的讲解，以指导大学生选择有助于自身体育综合能力全面发展的项目。最后，高职院校可构建定期换项选课制度，要求大学生在学业生涯中应至少选择不少于 2-3 种项目，既可以从制度层面调动大学生选课积极性，也可以有效缓解某些热门项目如乒乓球、网球、羽毛球等选课压力，避免冷热项目选课人数差异过大。

3.3 持续革新体育教学方法

“三自主”选课强调体育教学的开放性、自主性。但是现阶段的高职院校体育教学仍以“教师主讲、学生主练”为中心，大学生被动接受、被迫训练的问题仍然突出。这种教学方式严重阻碍了大学生体育创新、自由发展体育能力的发展。因此，高职院校应首先依据大学生身体素质、运动水平、体育运动兴趣、专长等，彻底打破原有院系班级建制，重新按照学生意愿进行编班上课，切实提高大学生体育学习的自由度。另一方面，高职体育教师应全面贯彻“激、思、导、练”教学理念，在充分讲授、示范教学内容之余，给大学生留足必要且充足的自由练习、自由探究、自我评价、自主发展的空间，营造育体、育心的积极主动、生动活泼的体育学习氛围。

3.4 积极开展大学生自我评价

“三自主”模式强调大学生能够在体育课程中充分彰显主体地位，能够在客观的自我认知基础上对自身体育综合能力做出正确判断，以有效规避传统体育课堂中采取同一标准去考试、测试不同体育水平学生。故此自我评价要求以高职大学生自身体育综合能力为基础为基准点，促使其在体育学习中对自身能力的增长点、进展点给予客观评判。

一方面，高职院校可开展感受性的定性评价，即在大学生“自我选择”的学、练环节，要求其进行口头小结，以消除大学生对体育学习、训练的厌倦情绪。如在篮球教学之后，体育教师引导大学生进行小组分享讨论，鼓励其在总结分享时归纳自身篮球技能的进步点。这种具有强烈的、及时性的自我评价，能够激发大学生真实体育学习情感，激励其不断提升开展高质量体育学习的自信心。

另一方面，高职院校可开展标准化的定量评价，以《国家学生体质健康标准》为基准，设置个性化、多维度的量化评价，对大学生个体和群体进行定向分析，以实现帮助大学生找差距、定措施，从而激发其体育进取意识。如高职院校可在国家级体质标准之上，增加大学生体育情意、体育行为规范、体育知识与技能、体育学做学练、体育研究能力等评价内容，以确保评价的多维性、多元化。

4 结语

高职体育课程的性质和定位决定着其目标达成绝

非是阶段性的，而是应将终身体育作为终极目标，因此“三自主”选课下的课程改革助推着教学目标的深度达成。高职院校及教师应持续革新体育教学理念，厘定课程教学目标，完善大学生自主选课政策，持续革新体育教学方法，积极开展大学生自我评价，全面营造“健康第一”体育学习意识，弱化体育竞技，迎合大学生个性化学习需求，切实提升新时期高职体育课程质量。

参考文献：

- [1] 王伟鹏. 高职院校实施体育选课“三自主”的现状与思考——以河南质量工程职业学院为例[J]. 当代体育科技, 2018(08): 57-58.
- [2] 丁秀娟, 吴超. 上海高校公共体育个性化课程改革的实践研究——以上海商学院体育课程改革为例[J]. 文体用品与科技, 2017(15): 107-109.
- [3] 杨小明, 邵斌, 柏慧敏, 程杰. 大学“公共体育专业化”教学改革理论与实践探索——以上海大学为例[J]. 武汉体育学院学报, 2016, 50(01): 64-68.
- [4] 高贤民, 汪晓赞, 孔祥雨. 上海市“985”工程高校市、郊校区大学生生活与运动现状的对比研究[J]. 体育科技文献通报, 2011, 19(12): 109-112.
- [5] 张珂, 张云, 乔培基. 普通高校个性化体育理论课程开发实践研究——以中国传媒大学体育理论课程开发为例[J]. 成都体育学院学报, 2010, 36(12): 87-90.
- [6] 林辉, 段廷进. 福建省在榕普通高校公共体育课“三自主”教学选课模式调查研究[J]. 广东技术师范学院学报, 2016(02): 101-102.
- [7] T. Fritz. A. Klein. C. Krieglstein. R. Matte. D. Kallieris. P. J. Meeder: Teaching model for intraoperative spinal sonography in spinal fractures An experimental study. Arch Orthop Trauma Surg (2000) 120: 183-187.
- [8] 王晏、周宏. 普通高校实施体育教学改革的对策研究——对贯彻《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的思考[J]. 安徽体育科技, 2005(6): 100-101.

作者简介：

杨铮(1984.7-)男,汉族,陕西汉中,助教,研究方向:体育教学研究。