

高校本科生体能课教学改善研究 ——以北京师范大学为例

李方晔¹, 睢鑫钰²

(1. 湖南大学体育学院, 湖南、长沙, 410079; 2. 北京师范大学体育与运动学院, 北京, 100875)

摘要: 体能课本身存在枯燥、训练强度大等特点, 因此在我国高校开展过程中存在着一些问题。通过对北京师范大学体能课方式、内容及满意度调查研究, 找出体能课存在的问题和原因, 提出改进意见, 同时为我国高校体能课开展提供理论帮助。本文通过文献资料法、问卷调查法、数据分析等方法调查研究北京师范大学本科生体能课情况。发现在目前课程中存在学生对体能课目的认识不清、器材匮乏、课程设置不合理、课后指导匮乏等问题。因此建议高校开展体能课过程中要树立学生正确的思想认识、建设科学完善的课程体系、合理安排课程内容、不断加强教师队伍建设、改善教学条件。

关键词: 高校, 体能课, 教学, 满意度

中图分类号: G807.4 **文献标识码:** A

近些年大学生体能下降, 在体质测试中不合格的人数却逐年增长。目前对于学生体能下降情况, 国家也颁布一系列的条例制度。首先全国范围内对大学生体育课进行改革, 其次将体质测试成绩与评优结合。由此可见国家对学生体能情况越来越重视。在未来国家对学生体能状况监测也会越来越严格。目前体能训练不仅仅在田径等体能主导项目中展开, 在大球、小球、健美操等技术主导项目中影响作用同样较高。在技术主导项目专业训练中, 大部分设有单独的体能训练课, 近些年各个领域的学者对体能的影响越来越多。由此可见, 体能是各个运动项目的基础。然而在有些高校体能课却没有得到重视, 甚至有些学校并没有开设体能课, 在高校开展形式多数以选修课为主。体能课自身存在枯燥、运动量大、内容较多的特点, 使部分学生对体能课有恐惧的心理。因而只有了解学生的满意度才能及时让教师修改教学计划、完善计划, 使学生成为“学的主体”这一点得到充分发挥。同时也为体能运动可以得到更好的发展。

1、研究对象与方法

1.1 研究对象

对北京师范大学本科生体能选修课学生进行调查研究, 其中男性调查 30 人, 占 36.1%; 女性调查 53 人, 占 63.9%。大一年级 16 人, 大二年级 42 人, 大三年级 25 人, 各占总数的 19.3%、50.6%、30.1%。

1.2 研究方法

1.2.1 文献资料法

在研究过程中查阅相关数据及文献资料, 分析相关理论结果, 为课题研究提供相应的科学依据, 帮助研究结果科学、合理、准确。

1.2.2 逻辑分析法

根据调查数据已经查阅文献, 对所有资料进行整合、统计、分析, 形成系统合理的文字。

1.2.3 问卷调查法

借鉴我国学者们的研究成果,结合专家访谈及本研究的思路,设计出“北京师范大学本科生体能课满意度调查问卷”,问卷内容包括教学服务、教师、课堂氛围、学生及学习效果调查等部分。问卷采用现场发放调查形式。问卷效度检验是通过 Bartlett 球形检进行检验的。

1.2.4 数理统计法

问卷收回后使用 Excel 2007 和 SPSS17.0 统计软件包作数据统计。

2、北京师范大学本科生体能课满意度调查

调查研究学生课程满意度可以让教师看到学生对课程本身各个方面的满意程度,为教师提供了一种确定优先发展战略的工具。可以看到学生最关注和最满意的项目以及学生不太满意或不认同的项目,还可以了解到学校所提供的上课资源是否得到有效的利用或是还有哪些方面需要提高。通过分析学生满意度的调查结果,教师可以找出本课急需解决的关键问题,针对这些问题,采取相应的改革手段,以提高学生对课程的满意度。改善不满意项目现状,同时继续优化好的项目。让学生喜欢本课程,更加有效提高课堂效果。高等教育的基本产出之一是高等教育服务,学生作为高等教育服务的主要消费者,其对服务质量的满意程度直接决定了高校在教育市场上的竞争力及其生命力。为此,开展大学生满意度调查已成了世界各国高校提高教育服务质量的重要举措。

2.1 问卷检验

效度指的是量表能够准确测出想要测量的变量的程度。效度可以通过因子分析粗略检验。当用因子分析检验效度时,首先需要满足因子分析的前提条件,即题项之间具有较强的相关性,这反映在两个检验指标上:1、KMO 值,2、Bartlett 球形检验值。其中,KMO 值用于比较题项间简单相关和偏相关系数,取值在 0 到 1 之间。是否适合做因子分析的标准为:大于 0.9,非常适合;0.7-0.9 适合;0.6-0.7 不太适合;小于 0.6 不适合。Bartlett 球形检验值用以检验题项间相关系数是否显著,如果显著(即 $\text{sig.} < 0.05$)则适合做因子分析。

表 1 KMO 和巴特利特球形检验

	KMO 值	.943
巴特利特球形检验	近似卡方	2891.929
	自由度	496
	P	.000

表 1 检验结果表明:调查数据的 KMO 检验值为 0.943,大于 0.70,说明该问卷适合进行因子分析。Bartlett 球度检验结果显示,近似卡方值为 2891.929,数值比较大,显著性概率为 0.000 ($P < 0.01$),因此拒绝 Bartlett 球度检验的零假设,认为调查量表的效度结构好,适合做因子分析。

在因子分析过程中,采用主成分分析法(Principal Factor Analysis),并以正交法(Varimax)进行因子旋转,抽取特征值大于 1 的因子,结果发现特征值大于 1 的公共因子共有五个。表 2 结果显示:五个因子的总方差解释率为 78.2%,大于 60%,所以认为调查量表的效度良好。并且量表五个因子分别命名为:教学服务、教师行为、课堂范围、学生和学习效果。

表2 因素分析统计量

	特征根	初始统计 量贡献率	累计 贡献率	特征根	因素提取统 计量贡献率	累计 贡献率	特征根	方差极大旋转 后因素提取统 计量贡献率	累计 贡献 率
1	20.7	64.9	64.9	20.7	64.9	64.9	11.6	36.3	36.3
2	1.5	4.8	69.8	1.5	4.8	69.8	4.8	15.1	51.4
3	.9	3.0	72.8	.9	3.0	72.8	3.5	11.1	62.5
4	.8	2.7	75.6	.8	2.7	75.6	2.9	9.2	71.8
5	.8	2.6	78.2	.8	2.6	78.2	2.0	6.4	78.2

抽取法：主成分分析。

2.2 调查数据的描述性统计分析

根据调查结果分析得到有 52% 的学生对体能课的某个环节有过抱怨，有 90% 的同学选择会继续参加体能课的学习，有 88% 的同学会向他人推荐体能课，有 90% 的人在上课之外的时间会进行体能课的练习。由此可见虽然较大部分的学生对体能课某个环节有过抱怨，但是这些并没有影响他们继续练习的决定。

该问卷共分为教学服务、教师行为、课堂氛围、学生、学习效果五个大维度，并设有 32 个子维度。其中学生最满意的是教师，最不满意的是教学服务。大部分的学生认为目前的器材数量质量并不能满足他们的学习要求。子维度中得分最高的三项是任课老师授课质量及态度、任课老师不随意调课及拖堂、课程内容为 学生着想，得分最低的三项是器材数量、在课余时间内向老师请教问题、课程时间的设置。总体看来学生对体能课满意度较高，平均分在 4 分以上，具体分析见表 3。

表3 调查数据的描述性分析

因子	样本量	最小值	最大值	平均值	标准差
教学服务	83	1.00	5.00	4.13	0.67
教师	83	1.00	5.00	4.45	0.69
课堂氛围	83	1.00	5.00	4.41	0.70
学生	83	1.00	5.00	4.36	0.66
学习效果	83	1.00	5.00	4.42	0.69

调查量表各因子的描述性分析结果显示：教学服务的均值和标准差为 4.13 ± 0.67 分，教师的均值和标准差为 4.45 ± 0.69 分，课堂范围的均值和标准差为 4.41 ± 0.70 分，学生的均值和标准差为 4.36 ± 0.66 分，学习效果的均值和标准差为 4.42 ± 0.69 分。由于此次研究采用李克特五点评分方法，中位数为 3，所以研究结果显示：各维度得分均高于中位数水平。

3、本科生体能课存在问题

虽然体能训练在各项目的专业队中已经普遍开展,但是在我国体育教学中并没有广泛涉及。并且体能课乏味、辛苦,导致同学听到跑步、运动等相关词语就产生了恐惧心理,这影响了体能课不能普及。通过对课程研究找出突出问题并寻求解决方法,有利于体能课的发展、有利于提高学生身体素质、有利于突出学生主体这一理念。首先体能课训练量和强度较大让学生恐惧该课程。上课内容多是重复练习,枯燥单一,学生无法产生兴趣。学生选课动机和实际效果不能统一。学生因身体条件、身体素质等因素较差无法完成老师上课要求失去信心。国家对体能课不够重视,体能课目前仅为选修课。这些都导致了体能课在我国开展并不广泛。其次满意度调查在大学开展并不普及,已经开展的院校有很多学校都是强制性的,而且调查内容单一、科学完善评价体系等方面不足,应付现象严重。

3.1 对体能课目的认识不清

体能是众多运动项目基础,他客观限制条件小并且选择针对性强,因此是快速达到锻炼目的的最有效方法。学校开始体能课的主要目的在于促进学生身体健康发展、培养学生坚忍不拔的意志品质、有效促进某项身体素质发展的最有效方式、培养学生终身体育观念等等。在学生的认知中不能完全体会这些,多数人为了学分和每年的身体素质测试选择该课程。因此转变学生的学习观念会有效促进体能的开展。

3.2 器材匮乏

其体能课器材缺少是突出问题,在调查中发现学生对学校器材的数量及质量满意度较低。器材种类较多对学生学习质量有促进效果,其主要体现在以下几个方面。第一,体能课本身有枯燥,强度大等特点。这些都会多少影响到学生运动的积极性,有器材的辅助可以变换练习的方式,提高学生学习的积极性和运动兴趣。第二,部分器材如弹力带、小哑铃等可以增加对抗力,对练习可以起到事半功倍的效果。第三,对于增强某些小肌肉群力量,无法通过徒手进行练习或练习效果不够明显,通过器械练习可以解决这一问题。因此,增加器材有利于提高学生上课兴趣、提高运动效果、锻炼小肌肉群能力。

3.3 课程设置问题

在调查中发现所高校中体能课存在形式多以选修课为主,大学一、二年级课程集中,每周仅有一节课。短暂的课程设置不能满足学生掌握复杂多样的运动技能,更不能有效促进学生机体多方面发展。部分课程是在早上第一节课进行,虽然早上锻炼有一定好处,如增强人体机体运动功能、培养学生良好作息、培养学生意志品质¹,但早上进行体育锻炼也有些弊端,早晨由于动植物夜间呼吸的结果使大气中氧气含量是一天中最低的,空气质量也是一天中最差的,大量吸入会不利于健康。早上上课多半会空腹或刚吃过早餐,吃饭后不益立即运动,如空腹运动会造成血糖降低,降低到一定程度会影响神经系统的功能而造成头晕、口干、面色苍白、晕厥等低血糖休克的现象发生²。综上所述,早上体育锻炼是利大于弊的,因此我们应该多鼓励学生早上参加运动,教师可以通过说服教育及监督,让学生形成良好的行为习惯。

3.4 课后指导匮乏

科学的指导可以有效的减少运动伤病、提高运动成绩、达到训练目的。分析后得知,教师行为是满意度得分最高的,但是其中课后找老师咨询问题这一点满意度确是较低。在平时的运动训练中多少会出现练习方法、身体反应等问题,学生得到专业老师的指导可以有效的避免运动损伤,有利于促进学生运动兴趣,同时可以增进师生沟通。因此,教师告知其联系方式是很有必要的。

4、本科生体能改善建议

4.1 树立学生正确的思想认识

终身学习是大学体育教育的最重要目的，体育课程的开始不仅是为了学生修满学分顺利毕业，更重要的是培养学生正确的体育锻炼意识，学会科学的体育锻炼技能，在以后的工作生活中可以很好的运用。在平时的教学过程中要重视学生树立正确并科学的锻炼意识，加强学生对运动项目的认识，让学生了解运动项目的锻炼目的意义及价值，学会运动并学会使用运动。

4.2 建设科学完善的课程体系

传统教学形式已经不能满足现在的高校的课程，随着科学技术的不断发展，人们对运动也有了更高的要求。首先，建设教师团队，建立科学公正的学习内容考评标准等。其次形成固定的教师培训时间，请相关领域专家对教师进行培训，提高其能力。再次，建立课后练习小组，每周一至两节的专项课不能满足学生的需要。建立课后练习小组，给予学生科学的指导，并对运动过程中出现的问题给予合理的帮助，促进学生形成合理安全的运动习惯。最后，将课前课中课后有机结合，形成固定的教学体系，让学生可以学习知识、发现问题、解决问题、应用知识，让学生真正的受用终身。

4.3 合理安排课程内容

合理科学的安排课程内容不仅可以促进教学工作有序按时进行，还可以促进学生身心发展，更好的完成教育教学目标。主要体现为课程内容和顺序的安排要满足体育课原则和运动的科学性。在内容上要体现多样性，符合大学生的年龄特点，有一定的科学依据。在教学顺序上要体现循序渐进、有易到难、由分到总等原则。同时要根据自身学校的教学条件，合理的安排内容，不可千篇一律³。最后要用科学的方法进行教学。

4.4 不断加强教师队伍建设

教师在整个教学过程中起到主导作用，因此教师队伍的不断发展是提高体能教学的核心部分。加强师资队伍的建设主要通过以下几个方面。第一，引进高素质人才优化教师队伍建设。第二，定期组织教师学习，提高专业知识与技能。第三，转变教师观念，只有教师对课程的重视程度提高，对该课程有足够的认识了解，才能让学生有兴趣学习，如果教师都是抱着应付工作的心态，课程便不会被重视。第四，提高教师责任意识。师者，传道授业解惑也，作为老师传授学生知识帮助学生解决问题才是最重要的任务，教师应对学生负责，以培养学生作为己任，而不是敷衍了事，应付工作。因此要严格要求任课教师，加强教师责任意识，坚决杜绝这一现象。

4.5 改善教学条件

由于体能课的自身特点，内容比较枯燥，因此要加强设施建设，为学生创造多种多样的体能训练实践方式。而且体能课很多内容需要通过借助其他器材达到锻炼目的⁴。因此相关的器材也就越来越重要。首先缺少器材首先可以申请购买体能课有关器材。其次老师可以用其他相似物品或器材代替，提高利用率。

5、总结

在我国体能课在大学的开展并不理想，很多学者认为体能课不能较广泛的开展主要是因为（1）学生怕脏怕累，体能课训练量和强度较大让学生产生恐惧感。（2）上课内容多是重复练习，枯燥单一，学生无法产生兴趣。（3）学生选课动机和实际效果不能统一。

（4）学生因身体条件、身体素质等因素较差无法完成老师上课要求失去信心。（5）国家对体能课不够重视，体能课目前仅为选修课，但是，对于体能课自身而言却又存在很多优势。通过调查研究，注重以学生为主，以学生自身为突破口，加强学生对体能课认识。教师在教学中起到主导作用，不断提高教师队伍，学习先进的科学运动指导方式，是提高体能课教学质量的核心内容。加强硬件条件，形成科学完善的教学体系是改善体能课教学的基础内容。只有不断寻找问题、解决问题才能达到提高学生体质，培养学生运动兴趣，养

成学生终身锻炼意识的最终目的。希望通过这次体能课满意度调查研究,对其他学校提供理论帮助。使他们吸取其优点改正其缺点,可以更好的开展体能课,并使开展学校逐渐增多。

参考文献

- [1] 韩玉志. 大学生满意度调查应重视的问题——基于美国大学生满意度调查的思考[J]. 教育发展研究,2008,11:84-87.
- [2] 李雪峰. 加强大学生基础体能教学的对策研究[D].南京师范大学,2008.
- [3] 刘玉金.高等师范院校几种体能课循环式教学法的研究[J].齐鲁师范学院学报,2016,31(03):52-56+85.
- [4] 高鹏.优化公安院校警察体能课教学探究[J].新西部(理论版),2016(01):29+32.
- [5] 苟波,李之俊,高炳宏,赵仁清. “体能”概念辨析[J]. 体育科研,2008,02:47-52.
- [6] 张剑峰,张丰庆,毕存箭. 体能干预训练对某高职院校大学生自我概念的影响[J]. 中国学校卫生,2014,06:908-910.
- [7] 田雨普. 体能及相关概念辨析[J]. 解放军体育学院学报,2000,01:4-6.
- [8] 刘少园. 体能教学课对大学生心理素质的影响[J]. 武汉体育学院学报,2001,01:95-96.
- [9] 刘继忠,冯永福. 大学生晨跑误区的根源与解决方略[J]. 太原城市职业技术学院学报,2014,07:98-99.

Research on the improvement of the physical fitness course of undergraduates in university——Taking Beijing Normal University as an example

LI Fang-ye¹, SUI Xin-yu²

(1.Hunan University, Changsha,Hunan, 410079; 2.Beijing Normal University,Beijing,100875)

Abstract: Physical fitness class is characterized by dullness and strong training intensity. Therefore, there are some problems in carrying it out in universities of our country. Through the investigation and study of Beijing Normal University physical fitness method, content and satisfaction, find out the problems and causes, and put forward the suggestions for improvement, and at the same time provides theoretical help for the development of physical education curriculum in Chinese universities. This paper investigates the situation of Beijing Normal University undergraduates' physical fitness lesson through the method of literature, questionnaire and data analysis. It is found that there are some problems in current curriculums such as unclear understanding of physical fitness course, lack of equipment, unreasonable curriculum, lack of instruction after class and so on. Therefore, it is suggested to establish students' correct ideological understanding during the physical fitness course in universities, to build a scientific and perfect curriculum system, arrange the course content reasonably, strengthen the construction of teachers and improve the teaching conditions.

Keywords: University, Physical fitness course, Teaching, Satisfaction

作者简介（可选）：李方晔，女，湖南大学在读研究生，研究方向：体育教育训练学

 睢鑫钰，女，北京师范大学在读研究生，研究方向：体育教育训练学

