

# The Research of Healthy Fitness Systematic Teaching Model of PE in Universities

Qiang Zhao

Department of PE, Civil Aviation University, Tianjin  
Email: tianjinzhaoqiang@sina.cn

Received: Aug. 8<sup>th</sup>, 2016; accepted: Aug. 27<sup>th</sup>, 2016; published: Aug. 30<sup>th</sup>, 2016

Copyright © 2016 by author and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

---

## Abstract

The article starting from the systematic view and the scientific development concept, established the healthy fitness systematic teaching mode with the method of documentary, expert interview, logical analysis and comparative study method. The mode achieved the comprehensive consideration with PE, extracurricular sports activities and healthy fitness test, systematic arranged university four grades PE class' teaching contents for an effective cohesion especially set the healthy fitness contents to freshmen, using the "comprehensive type" teaching method and established a systematic assessment and evaluation mechanism to effectively improve university students' healthy fitness and provide theoretical reference to PE teaching reform. The paper suggests that university leaders attach great importance to sports work and set up the working organs, and encourage PE teachers to "charge" and to use the teaching mode under the situation where university students urgently need to improve healthy fitness.

## Keywords

University, PE, Teaching Content, Teaching Model

---

# 普通高校体育课健康体能系统教学模式研究

赵 强

中国民航大学体育工作部, 天津  
Email: tianjinzhaoqiang@sina.cn

收稿日期：2016年8月8日；录用日期：2016年8月27日；发布日期：2016年8月30日

## 摘要

本文从系统观和科学发展观出发，运用文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法、对比研究法建立了健康体能系统教学模式。它将体育课、课外体育活动和健康体能测试综合考虑，系统安排大学四个年级体育课内容并使其形成有效衔接(将健康体能设置为大学一年级体育课教学内容)，采用“综合式”教学方法，建立系统的考核与评价机制，从而为有效提高大学生健康体能和体育课教改提供理论参考。建议普通高校领导重视体育工作并设置体育工作机构、鼓励体育教师“充电”，建议在当前大学生急需提高健康体能情况下采用该教学模式。

## 关键词

高校，体育课，教学内容，教学模式

## 1. 前言

从中共中央、国务院印发《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，[1]到十八届三中全会《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》[2]第42条我国教育领域深化改革的决定等一系列文件都表明，党中央、国务院以全局观为出发点，本着为中华民族未来负责的初衷，对我国教育领域深化改革做出重要指示。第42条明确提出要“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健。”2014年教育部下发《高等学校体育工作基本标准》。提出这是“对全日制普通高等学校体育工作的基本要求，也是评估、检查高等学校体育工作的重要依据，凡是达不到《基本标准》要求、学生体质健康水平连续三年下降的学校，在‘高等学校本科教学工作水平评估’中不得评为合格等级，各省(区、市)不得批准其为高水平运动队建设学校。”[3]它对高校体育课程的设置、课外体育活动的开展、学生体质健康检测等方面做出了明确要求。这是我国在历史发展新时期对高校体育工作做出的战略部署。

十八届四中全会的主要议程是全面推进“依法治国”，[4]在全国教育系统引起了强烈反响。[5]那么，《决定》第42条、《基本标准》就是高校体育工作的法，我们必须以依法治教，依法执教，坚决树立和贯彻“健康第一”、“以人为本”的教育思想，[6]对高校体育课进行依法改革。

## 2. 研究方法

本文运用文献资料法、专家访谈法、逻辑分析法、对比研究法对高校体育课教学模式进行研究。

## 3. 分析和讨论

由于体育课主要以发展学生各种身体机能和运动素质为主，确切的说属于体能研究范畴，而体能又分为运动员“运动体能”(简称“体能”)和普通人群的“健康体能”，因而本文除引用有关文件中“体质”一词以外，都称其为“健康体能”。

### 3.1. 普通高校体育课作用和现状

无庸赘述，体育课是高校体育工作的重要组成部分，也是素质教育的重要内容。体育课不仅可以使大学生学习和掌握多种运动技能和运动训练学知识，还可以强健体魄，形成团结协作的团队意识，使人乐于沟通，提高心理素质稳定性，建立顽强拼搏的体育精神，提高工作和学习效率。课外体育活动是对

体育课的有效补充,对促进大学生健康体能也具有不可忽视的作用。

然而,我国多年来青少年健康体能连续下降,大学生身体机能和各种运动素质明显下降。与之相对应的体育课教学也明显表现出教学准备工作不足、教学内容僵化和教学形式呆板[7]以及体育课课时不仅很少,而且教学质量很低的特点。[8]不仅如此,普通高校大学生还表现出在体育课以外时间很少参加体育活动,尤其是女大学生”[9]这种不良现象与多次大学生健康体能测试结果相吻合:视力、肺活量、耐力素质、速度素质、柔韧素质等多种运动素质连续下降。这一现象引起了社会目光聚焦和领导部门的高度重视,同时也说明我国高校多年来的体育课课程改革并未取得实质性成功,它仍然是需要有突破性研究的重要课题。

### 3.2. 构建普通高校体育课健康体能系统教学模式

体育教学模式是“蕴含着特定的体育教学思想,有着针对性的体育教学目标,结合具体的、特殊的体育教学环境,而得以实施体育教学内容、程序和方法的教学活动结构框架。”[10]

#### 3.2.1. 教学目标和技術路线

《高等学校体育工作基本标准》提出不仅要“深入推进体育课程改革,合理安排教学内容”;“创新教育教学方式,指导学生科学锻炼,增强体育教学的吸引力、特色性和时效性”;“将课外体育活动纳入学校教学计划,健全制度,完善机制,加强保障。面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目”;还要“建立学生体质健康测试中心,每年对所有学生进行体质健康测试”。根据该标准的要求,本研究从系统观和科学发展观出发,将高校体育工作的三个重要内容体育课、课外体育活动和健康体能测试综合考虑建立一种系统的体育教学模式——健康体能系统教学模式。

健康体能系统教学模式的教学目标:有效提高大学生健康体能,为素质教育和终身体育服务。

健康体能系统教学模式技术路线如图1所示。

#### 3.2.2. 教学内容

“健康体能”是指除运动员以外其他人群所具备的各种运动素质。由于我国开展体能研究较晚,因

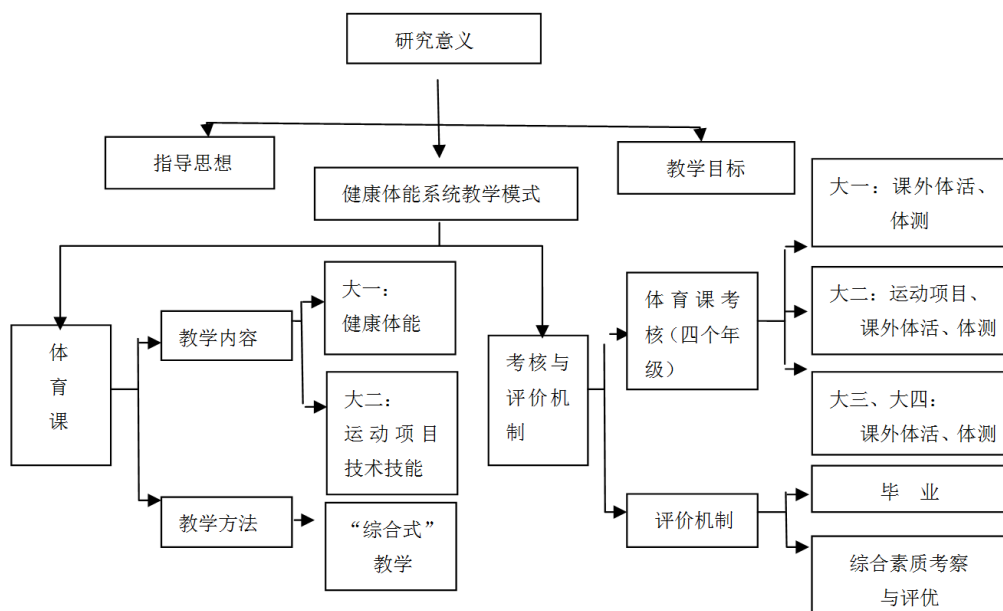


Figure 1. The technology roadmap of teaching mode about health-related physical fitness system  
图1. 健康体能系统教学模式技术路线图

而目前只有国家队和部分省运动队配备了专职体能教练和专业体育院校开设了体能课程。由于对健康体的学习、宣传力度和重视力度不够,因而目前许多人包括大学生群体并不确切地了解什么是“体能”、“健康体能”,更谈不上进行科学的健康体能课程学习。

目前普通高校大一年级和二年级开设体育课,课程内容基本上进行健美操,篮球,排球,乒乓球等多种运动项目技术技能学习。然而,连续的大学生健康体能下滑,说明现有的体育课程“内容和形式缺乏创新性”[11],体育课并没有对大学生提高健康体能形成良性促进作用。因而,我们对于普通高校体育课程改革研究不应该仅仅局限于增加几个新兴运动项目,而是要分析什么教学内容可以从根本上提高大学生健康体能,并能使大学生因此而终身受益,感受体育的魅力和功能。

由于学习健康体能知识和锻炼方法是学习和快速掌握各种运动项目技术技能的基础,是提高大学生健康体能和实现终身体育的重要环节,因而笔者认为我国普通高校不仅急需设置健康体能教学内容,将其作为运动项目技术学习的基础,而且高校四个年级均应将体育课列为必修课,使大学生对体育的学习形成有效衔接。健康体能系统教学模式系统安排了四个年级教学内容:大学一年级设置健康体能教学内容,大学二年级自选运动项目,大学三、四年级不再专门进行体育课教学,但须通过参加课外体育活动和健康体能测试来获取体育必修课成绩。

这种教学内容的设置和安排将大学一年级健康体能学习作为铺垫,为大学生二、三、四年级学习各种运动项目技术技能相结合,从而科学、系统的进行体育锻炼,无疑这也是对普通高校体育课教学内容的创新。

大学一年级健康体能教学内容包括系统的理论知识和运动实践两部分。理论知识包括:体能研究的发展历史,健康体能的作用与内容,健康体能发展动态等。实践内容包括:发展心肺机能能力、核心力量、肌肉力量、耐力素质、速度素质、柔韧素质、平衡性和协调性等各种运动素质的具体锻炼方法,健康体能测试内容及其达标练习,运动项目的专项体能锻炼方法、运动损伤的训练学康复手段等。

大学二年级学生采用运动项目学习内容,学生通过两个学期自选运动项目来学习某运动项目的基本技术和技能。

大学三、四年级学生不再专门进行体育课教学,但根据《基本标准》对大学生每年参加健康体能测试的要求和该体育课教学模式的设计,普通高校需制定具体的考核与评价制度(具体内容见以下的考核与评价部分),要求大学生每学期参与课外体育活动和健康体能测试方可获得体育必修课成绩,并作为大学毕业和综合素质评价的重要内容。

### 3.2.3. 教学方法

与传统体育教学方法相比,健康体能系统教学模式对多种新兴体育教学方法进行整合,即采用“综合式”教学方法进行教学:包括传统三段式教学法、分组练习法、多媒体教学法、俱乐部型教学法、虚拟现实技术教学法[12]、快乐式教学法、比赛学习法等方法。“综合式”教学方法优化组合了多种教学模式[13],还弥补了单一教学方法的枯燥和乏味。体育教师以考虑大学生健康体能和需求为出发点,根据每节体育课大学生实际情况来选择最适合采用的一种或多种教学方法组合,从而激发起大学生对体育课的兴趣和主动参与课外体育活动的热情。

### 3.2.4. 考核与评价机制

《高等学校体育工作基本标准》要求“将课外体育活动纳入学校教学计划,健全制度,完善机制,加强保障。面向全体学生设置多样化、可选择、有实效的锻炼项目。”“将学生体质健康状况作为衡量学校办学水平的重要指标,将体质健康状况、体育课成绩、参与体育活动等情况作为学生综合素质评价的重要内容”;“学生体育测试成绩列入学生档案,作为对学生评优、评先的重要依据”。加之“多元

化的体育教学评价体系要将过程性评价与终结性评价有机结合”，[14]因而健康体能教学系统模式的考核与评价将大学生体育课、课外体育活动和健康体能测试融为一体，综合考察。

普通高校的课外体育活动多采用出早操或晨读按手印，下午课后的体育锻炼签名等形式，而点名后“闪人”情况屡见不鲜。也就是说，大学生课外体育活动的事情一直在做，但从大学生健康体能连年下降的结果看它并没有达到预期效果。在健康体能系统教学模式的考核与评价中，我们将大学生课外体育活动采取以社团比赛和活动为主、大学生自发参与为辅的形式开展。要求大学生根据自己的兴趣爱好加入某一体育社团，参加至少每周三次的体育活动(包括社团组织的比赛)。普通高校设置体育工作机构负责全校整体体育工作，安排工作人员负责管理各个学院体育社团工作。每个学期期末将大学生参加社团活动情况和考勤交予体育部教学办公室，以便体育教师对大学生期末体育成绩进行评分。体育教师每周定期对大学生体育社团活动和比赛进行专业辅导，提供对大学生个体健康体能发展规划设计的帮助，并将其计入教师工作量。

体育教师要将每学期健康体能测试结果及时反馈给大学生，使大学生对自身健康体能发展状况进行纵向对比，以便有的放矢的制定健康体能发展规划。此外，体育教师科研团队还可以根据健康体能测试结果进行科学研究，对大学生课外体育活动进行运动干预，以便为更有效地提高大学生健康体能服务。

#### (1) 体育课考核

四个年级按照不同的考核内容及其比重进行体育课评分。

大学一年级体育课成绩=课外体育活动(50%) + 健康体能测试成绩(50%)

课外体育活动和健康体能测试比重相当的这种考核，不但可以提高大学生参与课外体育活动的积极性和主动性，还可以将体育课所学的各种健康体能知识和练习情况在健康体能测试中进行综合性考察和评价。

大学二年级体育课成绩 = 某运动项目技术技能(30%) + 课外体育活动(20%) + 健康体能测试成绩(50%)

大学三四年级体育课成绩 = 课外体育活动(50%) + 健康体能测试成绩(50%)

在此过程中，“健康第一”、“终身体育”思想不再是一句空洞口号，而是在大学生参与体育锻炼过程中产生萌芽，并将其思想精髓积极贯注于他们的一生。这也是对实现十八届三中全会《决定》中提出的教育要“学有所教、学有所成、学有所用”的改革尝试举措。

#### (2) 建立完善的评价机制

体育课成绩目前在普通高校作为大学一、二年级必修课成绩对待，参加课外体育活动也大多是对大学一、二年级大学生的要求。然而，这种现状从有效提高大学生健康体能的角度出发显然力度不够。在健康体能系统教学模式中，不仅将大学四个年级体育课都设置为必修课，实现了体育课、课外体育活动和健康体能测试的综合考察，还提出普通高校建立完善的评价机制，将大学生四年体育课成绩作为大学生毕业、综合素质考察和评优的重要内容。这无疑加大了体育课在大学教学中的分量和地位，激发了大学生对体育课的重视程度。

## 4. 结论

(1) 健康体能系统教学模式是根据普通高校大学生健康体能现状、体育课现状和国家有关文件精神，对高校体育工作的三个重要内容体育课、课外体育活动和健康体能测试综合考虑，为有效提高大学生健康体能而设计。

(2) 根据运动技术技能的掌握规律，健康体能系统教学模式系统设置体育必修课教学内容，首次将健康体能教学设置为普通高校大学一年级体育课教学内容，以便与高年级运动项目学习相衔接；体育教师还可根据大学生健康体能测试结果确定下一学期运动素质的发展重点。



(3) 健康体能系统教学模式对多种教学方法进行优化整合,采用“综合式”教学方法,弥补了单一教学方法的枯燥和乏味。

(4) 健康体能系统教学模式建立了系统的考核与评价机制。包括制定了大学四个年级体育必修课的考核内容及其比重,建立体育课成绩作为大学生毕业、综合素质考察和评优为重要内容的评价机制。

(5) 健康体能系统教学模式为普通高校体育课课程改革与发展提供了理论参考。

## 5. 建议

(1) 建议普通高校领导重视体育工作,设置体育工作机构

在国家有关文件下达后需要普通高校领导重视体育工作,重视大学生健康体能状况,这是普通高校加强体育工作和建立校园体育文化氛围的起点。按照文件要求设置体育工作机构,对全校大学生体育工作(包括课外体育活动)进行统一部署和安排,并与各个院系和体育工作部协调配合。

(2) 鼓励和加强体育教师“充电”

现代体育发展与知识更新日新月异,要求普通高校体育教师不能再满足于“吃老本”。优化高校体育教师教学,使其能够有效实施体育课程具有重要作用。<sup>[15]</sup>体育教师是开展高校体育教育工作的主力军。普通高校应通过参加专业体育院校健康体能培训、加大体育科研团队的建设和投入、增加国内外高校体育教师的交流和访学等具体方法来鼓励和加强体育教师的“充电”和再学习,使得体育教师与时俱进,有“渔”可授。

(3) 由于研究体育教学模式并不是为了使体育教学模式化<sup>[16]</sup>，“体育教学中需要优化组合多种教学模式，”<sup>[17]</sup>而该教学模式恰恰是多种体育教学模式(包括多种体育教学方法和评价手段)的“终结版”，因而建议普通高校在当前大学生健康体能连续下滑的现状下采用体育课健康体能系统教学模式，以便对该模式进行不断修正和完善。

## 基金项目

天津市哲学社会科学研究规划项目(项目编号: TJTY12-041)。

## 参考文献 (References)

- [1] 关于加强青少年体育增强青少年体质的意见[EB/OL]. <http://news.163.com/07/0525/09/3FB2KH130001124J.html>
- [2] 中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定[EB/OL]. <http://www.gkstk.com/article/60780866.html>
- [3] 高等学校体育工作基本标准[EB/OL]. <http://www.snedu.gov.cn/news/jiaoyutingwenjian/201407/17/8162.html>
- [4] 中国共产党第十八届四中全会公报[EB/OL]. <http://baike.haosou.com/doc/7519041-7791610.html>
- [5] 党的十八届四中全会在全国教育系统引发强烈反响[EB/OL]. [http://www.jyb.cn/china/gnxw/201410/t20141025\\_602125.html](http://www.jyb.cn/china/gnxw/201410/t20141025_602125.html)
- [6] 张象. 人本主义教育思想下学校体育教学模式的构建[J]. 教学与管理, 2011(36): 155-157.
- [7] 王磊义. 高职院校“三基三分”体育教学模式实践探索[J]. 成都体育学院学报, 2013, 39(1): 81-83.
- [8] 王立红, 王建军, 景观, 刘志红. 大学生主体参与评价普通高等院校体育教育质量的研究[J]. 北京体育大学学报, 2008(4): 527-528.
- [9] Chen, Y. (2010) Analysis and Strategies of College Physical Education Reform. *Asian Social Science*, 6, 209-212.
- [10] 潘华云. 高校体育教学模式的现状、发展趋势与创新路径[J]. 中国成人教育, 2013(21): 169-171.
- [11] 王满. 面向阳光体育的高校体育教学模式创新体系构建[J]. 西南师范大学学报(自然科学版), 2014, 39(9): 185-187.
- [12] 刘衡, 冯婷. 基于虚拟现实技术的体育教学模式的实践与思考[J]. 北京师范大学学报(自然科学版), 2013, 49(6):

---

649-652.

- [13] 魏勇. 普通高校体育教学模式研究分析[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(2): 75-78.
- [14] 吴胜涛. 国外体育教学模式对我国体育课程发展的启示[J]. 教学与管理, 2015(3): 22-24.
- [15] 张细谦. 有效体育教学模式的创建与实施[J]. 广州体育学院学报, 2015, 35(1): 106-109.
- [16] 许剑. 体育教学模式概念的系统分析——兼论体育教学模式概念的三元运行机制[J]. 体育与科学, 2006, 27(3): 75-78.
- [17] 魏勇. 普通高校体育教学模式研究分析[J]. 山东体育学院学报, 2010, 26(2): 75-78.

**期刊投稿者将享受如下服务:**

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>