

牡丹江师范学院大学体育“2421”课程结构改革实施方案

依据国家、省教育厅和学校体育教学改革文件精神，全面推进素质教育、增进学生身心健康、增强学生体质、培养终身体育意识和习惯、培养德智体全面发展的应用型人才。教务处、体育科学学院针对我校大学生体质差、运动能力不足等现状，为更好地开展我校体育教学工作，特制定牡丹江师范学院大学体育“2421”课程结构改革实施方案。

一、“2421”课程结构改革的指导思想

为全面贯彻党的教育方针，进一步加强我校体育教学工作，促进学生身心健康发展，依据《国家关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，结合我院现有的体育师资和体育设施条件，努力实现“三个自主”教学的精神，以实现运动参与、运动技能、身体健康、心理健康及社会适应五个领域的基本目标和发展目标，体现“教育为本，健康第一”的指导思想，倡导“2421”课程结构教学模式，营造生动活泼、主动学习氛围，全面深化大学体育课教学改革。

二、“2421”课程结构改革的目标

1、运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，具有一定的体育文化欣赏能力，能独立制订适用于自身需要的健身运动处方。

2、运动技能目标：熟练掌握两项以上运动的基本方法和技能：能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，能代表学校、学院参加各项的运动竞赛。

3、身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法，养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式。

4、心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

5、社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

三、“2421”课程结构改革的框架

大学体育“2421”课程结构是指将整个 90 分钟的大学生体育课分为四个模块：

1、第一模块：20 分钟准备部分。由教师带领学生做准备活动，由慢跑、各关节活动、拉伸肌肉、徒手操、游戏等内容组成。

2、第二模块：40 分钟技术学习部分。即基本教学部分，由教师的技术讲解、示范、学生集体、分组练习、教师指导、纠正错误、师生、生生互动等内容组成。

3、第三模块：20 分钟身体素质练习部分。加大此模块的改革力度，如教学内容、教学教法、考核评价等。通过速度练习、上下肢力量练习、腰腹练习、耐久跑练习等，让学生养成锻炼身体的习惯，从而达到不断提高学生身体素质的目的。

4、第四模块：10 分钟放松整理、教师总结，布置课后练习及下次课检查内容部分。通过身体放松、教师小结学生学习情况，完成本课任务；布置课后练习及下次课检查内容，提出必测人员和随机抽测人员的具体要求，每次 8--10 人，四周一个循环，检查学生课余时间的练习情况。

为保证该课程结构的有效推进，课题组成员提出“课社自”三位一体化模式，每位学生每周必须上一堂体育课，参加两次体育社团活动，自主进行三次跑步等内容的身体练习，弥补身体练习的不足。同时，课题组根据大学生第一学年身体素质测试及技术动作掌握情况，在第二学年实施“1、—、0”分层次教学设计。

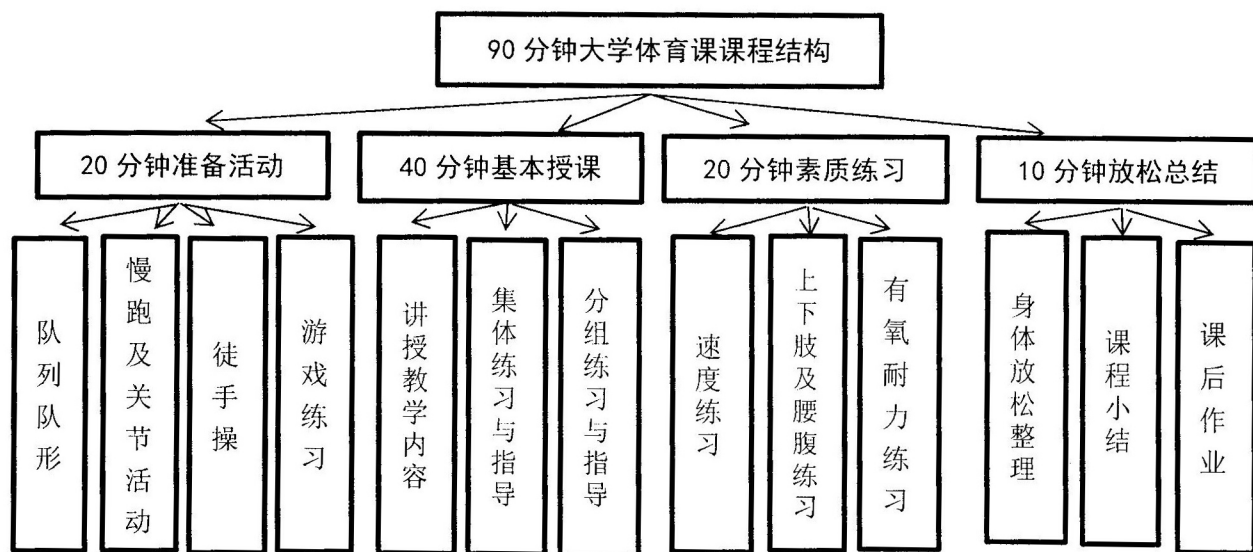


图 1 大学生体育课程结构图

四、“2421”课程结构改革实施步骤

1、项目申报阶段（2013年3月）

为了贯彻落实健康第一的指导思想，切实加强学校体育工作，促进学生积极参加体育锻炼，养成良好的锻炼习惯，提高我校大学生的体质健康水平和运动能力，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》、《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》和《教育部关于印发〈学生体质健康监测评价办法〉通知》相关的文件要求，在体育科学学院院长栾振昌教授的带领下，由多年工作在教学一线的大学体育部骨干教师组成课题研究小组，以改变大学体育课程授课结构为切入点，制定了以提高大学体育课堂教学质量、提高大学生学习主动性、提高大学生身体素质、运动技能为目标“2421”教学结构改革与实践研究。对教师、学生进行问卷调查，进行课题论证、研究；并邀请教务处、质量监控中心领导和专家对课题的立项提出宝贵意见并全程监督、指导。在此基础上，课题组邀请我省东南部高校体育教研部的领导和部分教师对课题的具体内容、实施步骤、重难点等进行研讨，保证该项目的顺利实施。

课题组在学校教务处的指导和全校各二级学院的支持、配合下，具体负责项目实施。其主要成员如下：

组 长：栾振昌，负责教学改革框架的总体设计、人员的具体分工及课题的全面实施。

副组长：陈学海，负责教学改革课题的具体实施与落实。

孙明和，负责任课教师的培训，体育社团的指导。

于 杰，负责教学改革实验过程的跟踪。

艾东明，负责大学生体质测试数据的整理。

王 丹，负责体育社团活动过程的跟踪及数据整理。

李 旭，负责学生自主练习跟踪及数据的整理。

成 员：大学生体育教研部授课教师、校团委负责体育社团的工作人员和各体育社团的负责人、项目指导教师及各二级学院的辅导员等，协助完成项目具体工作落实。

表 1 参与大学体育 2421 课程结构改革与实践研究项目教师一览

单位	姓名	性别	出生年月	职称	学科专业	承担的任务
体育科学学院	栾振昌	男	1960.8	教授	体育教学与训练	设计、实践、总结
体育科学学院	陈学海	男	1973.6	副教授	体育教学与训练	设计、具体实施
体育科学学院	于杰	男	1979.3	讲师	体育教学与训练	项目阶段性总结
体育科学学院	孙明和	男	1979.2	讲师	体育教学与训练	项目阶段实施总结
体育科学学院	艾东明	男	1970.1	副教授	体育教学与训练	汇总材料数据分析
体育科学学院	王丹	男	1980.2	讲师	体育教学与训练	材料汇总
教务处	李旭	男	1987.7	讲师	体育教学与训练	数据分析
体育科学学院	李树伟	男	1970.10	教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	李朝福	男	1970.1	教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	王春霞	女	1979.5	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	于潇	男	1983.4	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	陈珊	女	1980.12	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	赵时	男	1970.5	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	伊崇宇	男	1985.4	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	刘阳	男	1984.11	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	袁磊	男	1987.4	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	仇银霞	女	1978.5	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	展鹏	男	1986.9	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	马俊伟	男	1986.7	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	刘路辉	男	1988.2	助教	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	葛菁	女	1963.6	教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	邵林海	男	1972.5	教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	张彦龙	男	1975.3	讲师	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	苏贵斌	男	1973.4	教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	尹丽娜	女	1980.1	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	陈立全	男	1975.10	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	杨东明	男	1973.2	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	官祥辉	男	1975.9	副教授	体育教学与训练	实践研究
体育科学学院	马驰	男	1981.4	副教授	体育教学与训练	实践研究
评估中心	刘军峰	男	1972.10	副教授	体育教学与训练	实践研究

2、实验阶段（2013 年 4-7 月）

在经过课题组的努力下，该课题被确定为牡丹江师范学院校级教改项目，于 5 月开始课题的相关研究。课题组成员在 2011 级、2012 级各选 2 个实验班和对照班进行实验研究，并对实验结果进行分析，根据实验结果和发现的实际问题进行研究并完善课题内容，为下一步全校推行大学体育“2421”教学模式打下良好基础。

3、全面推行阶段（2013 年 8 月-2016 年 7 月）

课题组成员与全体授课教师共同研讨“2421”课程结构，分层次组织专家、学生专题调研、座谈与研讨，并根据我校大学生的具体情况，采用多种教学组织形式和教学方法，细化大学体育“2421”课程结构和基本的理论框架。于 2013 年 8 月在全校大学生体育课推行“2421”教学结构模式。

（1）全体授课教师研讨学习“2421”教学结构模式，为授课做好充分准备。

（2）邀请教务处领导和质量监控中心专家对项目进行跟踪指导。

（3）课题组进行课题的学期、学年的阶段性总结。

4、总结验收阶段（2016 年 7 月）

课题预计在 2016 年 7 月进行结题验收工作。届时课题组将对实践三年的“2421”教学结构模式进行效果总结，邀请教务处领导、质量监控中心专家、校外专家及学生代表等对课题进行评价反馈，继续完善课题，使“2421”教学模式在高校大学生体育课推广使用。

5、项目继续实施及推广普及阶段（2016 年 9-2017 年 9 月）

课题组将邀请黑龙江东南部地区的牡丹江医学院、牡丹江大学、黑龙江省林业职业技术学院、黑龙江农业经济职业学院、黑龙江商业职业学院、黑龙江省幼儿师范高等专科学校、黑龙江工业学院及哈尔滨市、齐齐哈尔市部分高校体育部和教师对课题成果进行评价，同时向几所高校推广使用“2421”课程结构教学模式，旨在不断提高教学效果和学生体质健康水平。

五、改革与实践的要求

1、对教师的要求

第一，体育教师应当具有教学改革意识。对于一项体育教学改革来说，体育教师是教学改革的操作者、执行者，是体育教学改革的关键因素。体育教师对

教育教学改革的意识即教师对教学改革的理解及对教学改革的热情是关系教学改革成败的重要因素。所以，参与教学改革实验的教师必须具有较高的教学改革意识，能积极参与并创造性的进行教学改革实验。

第二，体育教师应当具有渊博的学识及优秀的教学能力。一项教学改革，涉及的知识是相当宽泛的，对于实验的指导者来说，自身的知识水平直接影响教学改革的实验效果，所以，体育教师应当具有渊博的知识和较高的接受能力，能对教学改革试验的相关要求正确而深入的理解，能驾驭体育教学改革实验。

第三，体育教师应当具有奉献的精神。对于一项教学改革试验来说，涉及的教师人数是庞大的，也就是说，很多体育教师都成为默默的实践者、无私的奉献者。而且会增加很多额外的工作量，这就需要体育教师应当正确理解体育教学改革，正确的认识科学研究的目的和意义，从自身的发展和长期的收益来对待自己的得与失。

2、对学生的要求

第一，大学生应当具有合作的精神。也就是要求学生进行积极的参与，对于一项教学试验来说，受教育者取得良好效果是教学改革成功的标志。这需要对大学生进行教学改革实验的宣传、指导和教育，使大学生明白教学改革的目的、意义及可能达到的效果，激发大学生的参与热情。

第二，大学生应具有主动学习的态度。对于大学生而言，自主学习的态度是其能力发展和提高的关键因素，也是体育教学改革成败的重要内容。另外，如果大学生缺乏主动学习的态度，可能对进行的体育教学改革试验反感，认为增加了他们的学习负担，对教学改革没有兴趣，对学习内容应付，甚至不参与或不配合体育教学改革实验。

3、对教材的要求

第一，选用的教材应当具有可操作性。教材是实验教师的纲领，教师按照教材对学生进行指导，所以教材必须具有可操作性的特点，教师针对教材可以有层次的对学生进行指导。

第二，选用的教材应当具有针对性。也就是要培养学生什么能力、如何培养等必须明确，这样能够对学生的相关能力进行有效指导。

4、对教法的要求

第一，选择的教学方法要合适。教学方法是有效解决教学问题的途径，而途径的有效性取决于教学方法对于教学问题而言的适合度，也就是说，这项体育教学改革实验必须采用课堂与非课堂教学指导法同时进行。

第二，选择体育教师能够把握的教学方法。体育教师个体存在的差异较大，所以，教师在进行教学指导时，所使用的教学方法也应有所区别，那就是，教师只要能完成任务，可灵活的选择自己可以把握的教学方法，这样，可以有效促进

六、本方案从 2013 年 3 月开始实行。



2013 年 3 月