

# 美国康奈尔大学体育课程模式和特点及其启示

刘 婷

(厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005)

**摘 要:** 对康奈尔大学的体育课程模式进行了归纳与分析, 研究发现: 康奈尔大学体育课程目标与标准明确详细、课程内容丰富有趣、课程学分设置合理、评价方式科学。康奈尔大学体育课程模式所呈现的课程目标注重体育社会价值、课程内容注重延伸性、课程开设注重阶梯性与挑战性以及活动形式注重兴趣性等特点, 对我国高校体育课程模式改革具有借鉴价值。

**关 键 词:** 学校体育; 体育课程; 课程模式; 康奈尔大学

中图分类号: G807 文献标志码: A 文章编号: 1006-7116(2014)04-0109-04

## The modes and characteristics of the physical education curriculum implemented by Cornell University and inspirations therefrom

LIU Ting

(Department of Physical Education, Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract:** The author summarized and analyzed the modes of the physical education curriculum implemented by Cornell University, and revealed the following findings: as for the physical education curriculum implemented by Cornell University, its objectives and standards are definite and detailed, its contents are rich and interesting, its credit settings are rational, its evaluation manners are scientific. Characteristics presented in the modes of the physical education curriculum implemented by Cornell University, such as curriculum objectives focusing on social values of physical education, curriculum contents focusing on extensibility, curriculum opening focusing on gradualness and challenges, activity forms focusing on interestingness etc., have a reference value for college physical education curriculum mode reform in China.

**Key words:** school physical education; physical education curriculum; curriculum mode; Cornell University

康奈尔大学是美国常春藤(IVY League)联盟 8 校之一(“常春藤联盟”这个名称起源于 20 世纪初由 8 所美国东北部大学组成的体育联盟), 是全美高等院校运动协会成员, 拥有全美最多元运动计划的大学之一, 它赞助了 36 支大学代表队。康奈尔大学对学生体育锻炼十分重视, 首任校长怀特认为引导国民开展体育锻炼, 加强体育课教学是至关重要的。青年人只有具备强健体魄才有可能胜任繁重的智力发展任务。康奈尔大学自创办之日始, 即将体育教育与卫生学列为学生必修科目。在康奈尔大学, 体育课已被赋予了更重要的使命: 为高深知识提供合适的容器<sup>[1]</sup>。康奈尔大学对体育课的重视程度由此可见一斑。

体育课程模式是高校体育教学的重要组成部分,

是提高体育教育质量的核心环节<sup>[2]</sup>, 决定着高校体育教育目标的实现。为较为深入了解康奈尔大学的体育课程模式, 作者于 2010 年 10 月—2011 年 2 月与 2011 年 6—9 月期间, 先后两次在美国康奈尔大学, 从体育课程模式角度进行参与性考察, 对体育课程模式所涉及的体育课程设置、体育场地设施、学生参与及教师教学等情况进行了实地调查。特别是对康奈尔大学所开设的体育课程, 进行大量的听课与记录, 与有关教师学生进行了交谈, 对体育课程模式有一定了解。

### 1 康奈尔大学体育课程模式

所谓课程模式, 是指按照一定的教育理念, 结合学校的实际情况对课程的目标加以整合, 并以此为根

收稿日期: 2013-12-05

作者简介: 刘婷(1975-), 女, 副教授, 硕士, 研究方向: 学校体育。E-mail: liuting@xmu.edu.cn

据对课程内容、实施和评价做出整体的设计,形成具有一定特色的总体方案<sup>[3]</sup>。体育课程模式一般包括体育课程目标与标准、体育课程内容、体育课程实施即教学、体育课程评价 4 个方面的内容<sup>[4]</sup>。

#### 1) 体育课程目标与标准。

自 20 世纪 80 年代以来,美国教育改革就开始追求教育内容的标准化与统一化。受联邦政府委托,全美运动与体育协会(NASPE)依据研究课题“优秀体育计划的成果”,界定了具体的体育教育目标:(1)已经学习了进行各种体育活动的必要的技能;(2)身体健康;(3)经常参与体育活动;(4)懂得参与体育活动的意义和价值;(5)赋予体育活动以价值,懂得体育活动对健康生活的贡献。美国教育实行地方分权管理制度,各州有自己的课程标准,并有权决定教材的使用范围。“标准与评价专门委员会”为达成上述体育目标于 20 世纪 90 年代中期出版了《全国体育标准》:(1)展示在多种运动上的能力,熟练掌握几项运动;(2)运用运动概念和原理于运动技能的学习和发展;(3)展示积极的体育生活方式;(4)获得和维持提高体适能水平的健康;(5)在体育活动环境中展示具有责任感的个人和社会行为;(6)在体育活动环境中展示对人的差异的理解和尊重;(7)了解体育活动为愉快、挑战、自我表现和社会交往提供机会<sup>[5]</sup>。

#### 2) 体育课程系列与课程内容。

从总体看,康奈尔大学开设的体育课程分为两大系列:一是室内课程,二是户外课程<sup>[6]</sup>。以 2011 年秋季学期为例,学校开设了 121 门室内课程,具体分为 15 类:水上运动类(13 门)、武术类(13 门)、舞蹈类(19 门)、个人成长类(14 门)、击剑类(4 门)、球拍运动类(9 门)、帆船类(5 门)、健身类(13 门)、射击竞赛类(5 门)、滑冰类(4 门)、曲棍球类(2 门)、团队运动类(5 门)、举重类(3 门)、终身运动类(11 门)等。除此之外,还有独立学习类(1 门),是专门人员为对有规律的体育课程学习有困难的学生设计的,它需要学员锻炼身体的时间比上体育课时间更长,学员必须提交学期报告。

在 2011 年秋季学期,康奈尔大学开设了 41 门户外体育课程,具体分为 8 类:包括远足野营类(8 门):独木舟野营 I、独木舟野营 II、野外烹饪、野外摄影、五指湖远足野营、爬山、户外冒险、野外生存技巧;攀登类(10 门):基础岩石攀登、冒险、攀岩表演、索道入门、攀登、周五爬树、周六爬树、周日爬树、女子基础攀岩、康体攀岩;洞穴探险类(2 门):洞穴探险 1、洞穴探险 2;野外急救类(3 门):初级野外急救 1、初级野外急救 2、野外急救响应(寒假);徒步旅行类(8 门):徒步冒险旅行、峡谷徒步旅行、周六徒步旅行、

慢跑、户外瑜伽、户外太极、户外冒险、野外康复徒步;荡桨划船类(10 门):千岛海上皮划艇、阿迪朗达克独木舟野营 1、阿迪朗达克独木舟野营 2、湖中划船、休闲独木舟 1、休闲独木舟 2、海上皮划艇旅行、急流皮划艇 1、急流皮划艇 2、皮划艇创新研讨班(无学分);自行车类(2 门):山地自行车周五班、山地自行车周六班;团队中心类(1 门):高级冒险。

#### 3) 体育课程的实施。

为了确保众多的室内与户外体育课程顺利实施,康奈尔大学提供大量的体育场馆设施和运动器械,且多数可以免费使用。有的体育设施与运动器械的日常管理由学生志愿者负责。在考察中作者发现,在康奈尔大学校园内有 3 个综合体育馆,分别是:Helen Newman、Teagle 和 Noyes。Helen Newman 有游泳池、篮球场、羽毛球场、乒乓球场、保龄球馆、瑜伽室和健身房;Teagle 主要是用来练习游泳、跳水,也有健身房;Noyes 有篮球场、乒乓球场、瑜伽室和攀岩墙。此外,还有 3 个专用的体育馆:Barton Hall、Lynah Rink 和 Bartels Halls。Barton Hall 是一个多功能的超大体育馆,可以在室内打篮球、跑步、踢足球;Lynah Rink 是室内冰场,可以滑冰、打冰球,相关的运动器械有偿使用;在 Bartels Halls 体育馆内可攀岩、健身、打篮球等。除此之外,还有多个健身房及户外网球场、高尔夫运动场与橄榄球场,分布在学员宿舍附近。

康奈尔大学开设的体育课不仅面向全体学生,而且面向教工和居住学校的家属,教学形式灵活多样。在康奈尔大学,只要取得学校 ID(Identification,教职员工、学生及其家属均可以按照相关规定取得 ID)的人员都可以在网上查阅相关体育课程的详细信息,并进行网上选课。康奈尔大学要求所有大学生在校期间要修满 2 个体育学分,其中一个学分必须在入学的第 1 学期完成,其他学期可以选修多门体育课,但是只有一门计入学分。有特殊情况的学生,学校有明确另行规定。体育课程每周授课 1~2 次,授课时间分为 45 min 和 120 min 两种(45 min 的课 1 周 2 次,120 min 的课 1 周 1 次)。班级人数有一定控制,根据项目不同,人数要求也有所不同,人数过少的班级暂不开课。每个班级都由经验丰富和有天赋的教师任教。

康奈尔大学的体育教师由两部分构成,一是来自康奈尔大学聘任的专职教师,二是来自当地各领域的体育工作者。康奈尔大学的体育教师为学生服务的意识很强,教师的敬业精神给笔者留下了很深印象。在每个体育课堂上,可以看到主讲教师备课充分、上课认真,还特别注重调动每个学生的积极性。在上课过程中,对学生出勤率也有一定的要求:必须达到课时

2/3 以上,这和国内高校的要求相似。教师在学生通过体育参与课程过程中,教育学生努力学习如何取胜、如何自信地去竞争、如何做出牺牲、当一切看似要失败时如何坚持下去、如何培养一种对他人的义务和责任感等等。

为了满足不同群体的健身需求,康奈尔大学体育课程开课时间灵活,除了正常上课时间开课以外,还将余暇时间充分利用起来,把体育课时间延伸到了早晨上班前、晚上下班后、周末、假期等。

#### 4)体育课程的评价与管理。

康奈尔大学体育课程评价指标体系较丰富且具体,操作性强,学生通过实践大多可以完成教学要求,教师在第一次课时就给出详细的评价指标和比例。康奈尔大学课程评价方式充分考虑到学生自我评价能力的培养,同时力求课程评价真正反映学生进步的实际情况,评价方式有教师观察、日记、日志条目、笔试、讨论、投票表决、角色扮演和健康测试等,这些评价方式可单独或综合运用。但总体而言,其评价方式主要表现在终结性评价和过程性评价两方面:(1)终结性评价,成绩的评定采用的是等级评分制:A=90~100分,B=80~89分,C=70~79分,D=60~69,F<60分为不及格。这种评价通常在学期末和学年末,教师通过对学生的体育表现以及体育技能和体能成绩,给出相应的分数。(2)过程性评价,主要通过教师的日常教学过程和学生的学习锻炼过程进行评价和考核。

在体育课程管理方面,康奈尔大学设置了完善的组织管理机构,其中主要有校内体育运动、健康中心、户外体育教育、体育课程和运动设备5个部门,各负其责。这5个部门相互协调,保证了学校体育课程的顺利实施。康奈尔大学设立专门的体育教学部,有专人负责学校课程设置与选课、特殊学生的选课申请,大部分问题在网上提交解决。在俱乐部管理方面,由体育俱乐部主任或主任助理负责全校俱乐部体育事宜,所有俱乐部都由学生管理。俱乐部体育执行委员会(Sport Clubs Executive Council)的具体任务是每年为各俱乐部配置资金预算、负责俱乐部的增设和撤销、听取各俱乐部的投诉和争议、向学校最终向社区申诉。

## 2 康奈尔大学体育课程模式主要特点

### 2.1 体育课程目标注重体育社会价值

康奈尔大学体育课程以“让任何人都可以学到想学的运动”为课程目标。为了实现这一目标,康奈尔大学开设丰富多样的体育课程,以满足不同的人对各种体育运动的学习需求。而且康奈尔大学特别重视“精神”层面的社会性教育,认为体育具有独特的教育价

值,要针对社会要求发挥体育教育的作用。为了进一步把握学生发展和社会需求的关系,康奈尔大学不断开拓新的教学课程领域,不断挖掘体育的人文功能,强调将体育的社会属性渗透到体育教学中,追求体育社会价值的实现<sup>[7]</sup>。

### 2.2 体育课程内容具有延伸性

康奈尔大学体育课程内容不仅呈现多样性,而且随着新兴运动的不断涌现,体育课程内容也不断延伸。传统类的运动项目在常规课程设置的基础上,进行小课题小单元的开设,如游泳、潜水等;团体运动项目在熟练基本技术的同时,重视战术、规则规范的学习,体验教练、裁判等相关的各种角色,熟悉相应的义务责任。与此同时,康奈尔大学体育课程内容不仅要求学员掌握运动技术和运动原理,还强调面向生活的教育和公民教育,引导学员在运动中学习与他人交往,学会尊重个体差异及遵守社会规范,提升了学生对体育的价值认同,突破了体育课程的课堂、学校、社会等方面的时空限制。

### 2.3 体育课程开设注重阶梯性与挑战性

康奈尔大学开设的体育课程不仅分类比较新颖,如将冥想、气功和瑜伽等归为个人成长类,还有独立学习和终生运动等新的类别,而且运动项目分得很细,呈现阶梯性特征。大多数技术性的运动项目都是从基础班、中级班到高级班阶梯开设,比如,水上运动从初级游泳、中级游泳、高级游泳、游泳训练再到跳水和救生,潜水也是从最基础的潜水器学习到营救潜水。除此之外,舞蹈、帆船、滑冰和球类等其他项目也有类似设置。阶梯性的课程设置既丰富了课程内容,又能够很好地满足学员的多样化需求。

康奈尔大学体育课程的挑战性主要体现在户外体育课程方面,户外体育课程不仅有助于学员陶冶情操、增长见识、锻炼身体、休养身心,而且特别注重对学员自我挑战的训练。学员通过室外运动,可以发掘自身潜能、增强自信、直面挑战、勇于克服困难,还能深切感受人与人之间在困境中相互依存、相互帮助的团队合作精神。以2011年秋季为例,康奈尔大学所开设的爬树课,根据主讲教师介绍,这门课程将教会学生如何进行团体合作,如何安全地爬上任何树,如何克服各种困难在树上自如移动,甚至在树木之间灵活穿梭等等。除此之外,还有穷乡僻壤烹饪、峡谷徒步旅行、阿迪朗达克独木舟野营等课程也很注重学员自我挑战方面的训练。

### 2.4 体育活动形式注重学生的兴趣性

康奈尔大学管理层认为对学员体育活动兴趣的培养比体育活动本身更为重要,对于如何培养学员的体

育活动兴趣,康奈尔大学有独特的做法:通过体育俱乐部的形式引导学员经常参加体育运动,培养其对体育运动的兴趣。为此,康奈尔大学成立了近百种相关的体育俱乐部(2011-2012注册生效252个学生组织,其中有关体育的就有98个)<sup>[6]</sup>。“没有学生的兴趣,就没有俱乐部体育计划”,这是体育俱乐部始终坚持的信条<sup>[9]</sup>。学生通过俱乐部的形式参加团队比赛,了解更多体质与健康知识等。学校为俱乐部的队员提供充分的参与机会,引导学生经常参加体育运动,增强学生体质,提高运动技能和学习压力释放技巧;鼓励有能力的会员参加校际比赛,从中考验自己的技能和勇气;同时学校俱乐部还提供高质量的体育指导、支持性服务、活动安排、设施和器械,无论参与者水平如何,都会通过有意义的互动,鼓励他们积极表现自己。在参与学校体育俱乐部活动过程中,潜移默化地培养了学员的体育活动兴趣,最终形成终身体育的良好习惯。

### 3 对我国高校体育课程模式改革的启示

#### 3.1 拓展教育目标,重视体育的社会价值

我国在建设社会主义市场经济过程中,不仅经济快速发展,而且社会价值观念也快速变革,健康、生命、终身体育与素质教育等越来越受到关注。面对运动、健康体能价值提升的时代,责任感、自尊心、自我管理能力和人格的成长也成为重要的教育目标。这意味着需要重新审视体育对于健康或体力的贡献,以及对整个人格形成的贡献,因此,原有的人才培养模式亟待变革。这就要求高校体育必须与经济社会发展的需要相适应,必须与市场需求及社会需要相适应,必须转变观念,注重体育的社会价值。

#### 3.2 树立服务意识,开设多样化体育课程

高校体育活动要服务于全校师生,除了在校学生,还可面向教工及居住学校的家属等,这有助于在高校校园形成健身的校园风气。为此,教学形式更灵活多样,课程开设的时间与地点等要更灵活。根据学校所处环境,充分发掘体育资源,开设一些新型的体育项目,丰富课堂内容,以满足不同学生的健身需求。学校师生员工,无论初学者,还是高水平者都可以参加。同时,设置大量户外运动课程,传授创造性的运动能力和户外运动技能。

#### 3.3 制定弹性标准,遵循体育教育规律

课程评价标准需要更人性化、更富有弹性,任课

教师要根据不同学生特点制定相应的考核标准与内容,为学生创造更宽松的健身环境。在体育场馆建设方面,目前对很多重点高校而言,修建场馆已经不是经费问题,而是外行领导内行问题,有些领导对体育运动的规律与特殊性缺乏了解,甚至有些场馆的设计者对有些体育运动项目特殊要求不甚了解,所设计与建设的场馆的实用性大打折扣,影响了场馆的正常使用。如某大学位于沿海地区,常年海风吹拂,而该校的羽毛球馆,却是四面通风,无法进行常规教学。

#### 3.4 结合高校实际,尝试开设收费体育课程

近年来,随着我国高校体育教学改革不断深化,部分高校对体育场馆等教学硬件设施的投入不断加大,所开设的体育课程日益丰富,但是仍然存在一些问题。比如:一些热门选修课出现选课拥挤的现象(如某大学开设的高尔夫课、棒球课等,受场地的限制,但选课的学生众多,可谓一课难求),主要原因是有些学生只为抢占选课机会,选课却不上课,浪费了宝贵的教学资源,使真正想健身的学生没有机会。对这些课程采取收费的形式,可以促使学生选课时更加慎重,避免教学资源浪费。

### 参考文献:

- [1] Frederick Rudolph, Curriculum. A history of the American undergraduate course of study since 1636[M]. San Francisco: Jossey-bass Inc., Publishers, 1977.
- [2] 曲宗湖, 陈小蓉. 大学体育课程改革[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004: 45.
- [3] 邓跃宁. 以“三自主”选修课为主体的体育课程模式实施效果分析[J]. 体育学刊, 2007, 14(7): 80-83.
- [4] 李加奎. 关于体育课程模式构建之思考[J]. 南京体育学院学报: 社会科学版, 2003, 17(3): 51-54.
- [5] 张建华, 高嵘. 当代美国体育课程改革及对我国的启示[J]. 体育科学, 2004, 24(1): 50-55.
- [6] Cornell University Physical Education[EB/OL]. <http://www.pe.cornell.edu/physed/courses-s12.html>, 2012-02-12.
- [7] 何劲鹏, 姜立嘉. 身心兼修、魂魄并铸: 论体育课程的本质属性[J]. 体育学刊, 2010, 17(2): 50-53.
- [8] Student Life [EB/OL]. <http://www.cornell.edu/studentlife/student-services.cfm>, 2012-01-10.
- [9] 梁汉平, 陈琦. 美国常青藤盟校开展休闲体育的研究[J]. 广州体育学院学报, 2012, 32(1): 1-4.