

# 高校体育保健课程建设研究

袁空军, 吴加弘

(池州学院体育学院, 安徽 池州 247000)

**摘要:**运用文献资料法、访谈法等研究方法,从高校体育保健课程基本情况出发,对体育保健课程建设进行设计,力图将研究成果应用到高校体育保健课程的建设实施中,同时对促进全国体育保健课程建设发展提供理论参考。

**关键词:**保健课;高校体育;课程建设

**中图分类号:**G807.4 **文献标志码:**A **文章编号:**1673-1891(2018)03-0124-05

## Research on the Construction of Physical Health Care Courses in Colleges and Universities

YUAN Kong-jun, WU Jia-hong

(School of Physical Education, Chizhou University, Chizhou, Anhui 247100, China)

**Abstract:** By the methods of literature study, interview and so on, starting from the basic situation of physical health care courses in colleges and universities, this study carries on the design to the construction of sports health curriculum, trying to apply the research results of this paper to physical health curriculum in colleges and universities, and it hopes that the results has the theoretical reference value in promoting the development of nationwide sports health curriculum construction.

**Keywords:** health care course; colleges physical education; course construction

我国在发展经济的同时,不断提出新理念、新目标来促进人们的生活方式。在健康中国建设进程中应有效利用体育的特有功能,助推高校体育课程改革朝科学化方向发展。将体育保健课程的思路转为“以人为本”的理念,主要是突出大学生培养的主体性。自从高校招生对学生身体素质要求放宽以来,高校身体异常、病、残、弱等群体的大学生的数量逐年呈现上升趋势,这类学生身体上存在着不足,使他们不能够正常与其他同学一起上体育课,而这类学生怎样上体育课备受社会各界的广泛关注。根据相关文件的规定,针对身体原因不能正常上体育课的在校大学生,需要在学校指定医院开据诊断证明,按照相关文件规定申请体育保健班,需经过学校批准后就读体育保健班。本研究针对我国高校体育保健课是如何有效促进特殊群体的健康,体育保健班的课程设置是否科学等问题进行探讨,探寻此类院校体育保健课程建设的内在规律,构建适合自身发展的科学化道路,为全国同类

学校体育保健课的发展提供理论参考。

### 1 理论基点与文献回顾

学校体育学者和专家们根据自己的研究领域,从体育的视角出发将身体异常、病、残、弱学生作为研究对象。刘晓莉在《高校体育保健课程资源的开发与利用研究》<sup>[1]</sup>中指出高校应加强体育保健课资源的开发与利用,结合学校特点开设体育项目,加强体育保健课教学的软硬条件建设,结合实际调整工作中的不足。刘晓莉在《高校体质弱势群体体育保健课程开设的现实性研究》<sup>[2]</sup>中指出高校开设体育保健课程是为了保证体质弱势学生能够参与体育课及健康促进的权利,同时能更好地促进体质弱势群体学生社会适应性。通过几位研究者的所述,研究者们根据自己的标准把身体异常、病、残、弱这类学生人群进行不同标准的划定。归纳上述内容可发现,体育弱势群体的研究主要是针对身体异常、病、残、弱群体的高校学生。

体育保健课的目标就是课程最终目的,也是考核评价的重要依据,体育保健课程教授的对象是特殊群体学生,学生的身体情况相互间存在一定差异,在课堂教学中体育保健课的目标有较大的弹性,从目标要求上看,要求参与体育保健班的学生认识体育的健身功能,科学掌握1~2项适合自己特点的体育保健与康复项目,使这些特殊群体学生能够养成自我锻炼能力,逐步培养学生终生体育运动习惯<sup>[1]</sup>。在现实的体育保健课程教学中,教学目标处于模糊状态,课堂教学只满足于形式比比皆是,出现体育保健课程几乎没有具体的课程目标与课堂目标,甚至出现没有教学目标情况。

蔡湘在《高校体育保健学开放性实验教学改革创新研究》<sup>[4]</sup>一文中对高校体育保健学开放性实验教学情况在分析的基础上提出改革策略,主要包括合理引入综合性和设计性实验、积极扩充体育保健教学方式和教学内容、积极开展第二课程和鼓励积极参与创新和科研等内容。孙强在《对高校体育“特殊学生群体”体育课的思考》<sup>[5]</sup>认为体育保健学的内容要更新,注重知识的实用性,避免其与其他课程内容的重复。在实施新《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(后文简称《新纲要》)后,高校保健体育课程教学模式的构建中提到选编合理的保健体育课教材内容应根据保健体育课程目标而编写制定。保健体育课内容包括保健知识、身体练习、个人选用部分(自己创编锻炼方法组合或擅长项目的某些创新。由以上内容可知,大部分高校体育保健课开设的内容大同小异,都是以武术、气功、小球之类的小强度、较柔和的体育活动为主;还有些内容在实际的生活中用不上,没有很强的针对性;有个别学校对教学内容进行了重新编排,也取得了良好的效果,这就可以看出高校体育保健课的教学内容有待于进一步更新<sup>[6-7]</sup>。

综上所述,体育保健课程是专为身体异常、病、残、弱学生开设的一门课程,针对身体异常、病、残、弱学生开展组织康复和体育保健教学。从我国高等学校开设体育保健课程情况来看,当前国内还存在着部分高校仍未开设体育保健课程,这就意味着身体异常、病、残、弱学生学校还没能提供科学的体育锻炼平台;学校在组织内容上存在着教学内容随意性大,而在课堂教学中主要以小强度练习内容为主,没有明确的教学目的;从教学形式来看,体育保健课的教学形式并

没有出现出学科特点,与正常高校体育课的教学形式没有本质上的区别,不能很好地照顾到身体异常、病、残、弱学生;对学生考核评价也存在有很大的随意性,注重运动技术的学习,对学习效果的关注并不看重。

## 2 构建体育保健课程的理论基础

### 2.1 马克思主义认识论

马克思主义认识论认为“实践是检验真理的唯一标准。”教师在教学过程中既是认识过程同时也是实践过程,体育保健课程不是为教师教学的认识任务进行的服务,而是这些特殊群体学生取得全面人格发展的必要<sup>[8]</sup>。体育保健课的理论 and 实践必须在教学过程中重视身体异常、病、残、弱特殊群体学生的主体价值,从而使马克思主义的认识论在体育保健课的教学中得到发展。从体育保健课程的结构来说,体育保健课程是以课内理论知识和经验为主的保健认识过程,是多重知识结构相融合的实践过程。正是这种超越认识,是体育保健课程构建的认识论基础。

### 2.2 人的主体性发展教育学理论

凯洛夫论断突出强调外在因素,将教育过程于发展过程进行等同,对人的能动性、人的行为发展作用基本忽视。而在现实生活中真正能推动人全面发展的是自主性、积极性和创造性生产生活过程,实践过程才是直接影响人的决定性因素,人的发展要想实现,最好就是进行实践工作;缺乏实践活动与主、客体的作用就失了发展的动力,就无需谈个体的发展。因而,教育的主要作用是有效地促进学习者进步,需要精心设计有效促进主体发展实践活动,使学习者变为实践的主体,以实践促发展。人的主体性发展教育理论为体育保健课程的构建奠定了理论基础。

## 3 体育保健课的课程内容设计

### 3.1 体育保健课教学目标设计

高校体育保健课的课程目标主要以特殊群体学生身体情况为中心,要充分考虑这些学生对体育保健课程的学习情况。体育保健课程目标要树立生命意识,要追求“个性”,还要走进现实生活。体育保健课本身目标的确立与正常高校体育课程存在着不同,体育保健课有其特殊性。高校体育保健课教学目标建设顺序为:强身祛病,增强体质,增进健康;坚持以人为本的理念,为学生服务;掌握体育保健相关知识、技能和体育文

化知识;关注心理、生理教育,积极树立自信心;在体育保健课上能体验到愉悦心情的满足感,完成规定的课程任务。

### 3.2 体育保健课程内容的选择标准

在选择课程内容之前,首先要了解体育课程内容所特有的特性,才能有助于更好选择课程内容,大体上说,体育课程具有身体运动性、健身性、娱乐性、非阶梯性这几种特点<sup>[9]</sup>。体育保健课内容应当由保健知识、身体练习、个人选用3部分内容组成。体育保健课程内容选择的有效性非常高。体育保健课的授课内容是进行特殊群体学生身体锻炼,在增强体质基础上使这些特殊群体学生掌握传统养生、保健等知识。要求参与上课的同学应学完体育保健相关课程内容,在实践练习方面根据这些特殊群体学生的身体差异情况,实施体育锻炼。在“以人为本”的理念下因人而异,区别对待设置体育保健课的项目,使特殊群体同学以自身情况选择适合自己的体育项目,以增强体质为基础,在锻炼过程中只要能促进学生健康的体育锻炼都是有用的体育锻炼,在教学中应积极鼓励学生参与体育锻炼。

## 4 体育保健课教学方法设计

### 4.1 体育保健课教学方法和手段要灵活多变

在体育保健课的课堂教学中应该打破原有的教学模式,杜绝教师在教学过程中运用填鸭式的教法,积极倡导“人本”教学方法,在课堂上积极采用启发式、探究式等教学方法,在上课的过程中注重娱乐性,积极引导参与课堂活动,教师应注重特殊群体学生的学习自主权,根据学生身体特点因材施教积极创新。体育保健课程拥有灵活多变的教学方法与手段,使特殊群体学生可以有效掌握体育保健课程知识,提高体育技能、体验运动乐趣,引导学生积极参与体育锻炼。

### 4.2 体育保健课教学方法要注重学生的“学法”

体育保健课的教学目的就是使学生参加体育活动,而这种教学形式参与性和主动性很强。体育保健课教学方法要注重学生的“学法”,打破以教代学或以学代教的固化教学模式,着眼于学情,提倡充分发挥教师与学生主体学习策略,在教学方法上从过去教师“教”、“灌”式的教学方法体系进行改变,以教师指导、启发为主的导法和学生为主的教学手段。在教师教学方法主体上,从过去的传统教学转变为学生“自主学习”;从过去的身体教育为主的教学方法,拓展

到“智、知、心”的多元化教学方法体系。让这部分特殊群体的学生在学习过程中,充分体验体育本身作用,积极引导他们参与体育活动,培养这些学生的体育参与兴趣,将体育参与发展成为个人爱好。

### 4.3 体育保健课教学方法的应用

开设的体育保健课面对的是身体异样、病、残、弱等特殊群体的大学生,选取不同的课堂教学模式进行施教,使教师与学生达到无缝衔接,促进课堂教学的有效性。课内外有机结合,从教学的整体性上进行加强,将很好地促进学生形成体育参与习惯,使学生体质提升。每位学生在身体上存在着一定的差异,在课堂上运用统一教学、分组教学和个别教学等多种教学形式。在基础理论部分运用统一教学,在选用教材组织教学以分组教学和个别指导形式教学。教学方法主要采用讲解示范为主,结合同学间、师生间的相互帮助学习,利用现代教学手段开发教学课件,帮助学生快速掌握课堂学习内容,提高体育保健班学生对运动练习的运动信心。体育保健课需要教会学生科学把握自己的身体情况,将环境因素、课程内容、教学方法、难度相结合进行体育项目的学习,终极目标是使学生形成终生体育锻炼习惯并从中受益。

## 5 体育保健课的教学评价

### 5.1 建立科学评价体系的意義

当前课程评价的内涵已经逐渐丰富,所面临的问题是对评价手段进行科学的突破。而这正很好地体现出以人为本的教育评价观。体育保健课程教学评价应从评价内容、指标、主体、方式、结果等方面进行全面的革新,构建符合社会发展的“人本”主义教育观,有效发挥评价的信息反馈功能,从而更好地激发教师与学生改进教与学课堂形式,达到有效提高课堂教学质量的目标。大学体育改革进入深水区,《新纲要》中明确提出“健康第一”“以人为本”的指导思想,体育保健课程的教学评价体系在不断拓展,有效地将理论与实践相结合进行科学化的客观评价,将整个课程的过程相结合进行评价,在整个体育保健课程教学中,需要以发展的战略眼光看待特殊群体学生,从表1可以看出,将特殊群体学生的课堂努力情况、进步情况、课堂表现、出勤等方面因素列为体育评价的范畴,注重评价体系的科学性,会使特殊群体学生体育课程学习评价更加科学合理,有效促进特殊



群体学生的全面发展。

表1 体育保健课程评价方法

考核内容	分值	备注
平时成绩	30	旷课 1/4 取消考试资格
技能考评	50	理论知识,技能考评两部分
素质提高	10	借助于体质健康测试系统
自我评价	10	体疗保健课程学习中

## 5.2 建设新的课程评价体系

体育保健课的评价标准是以教材学习内容来设定的,促进学生全面素质发展,从整体上提高学生体育保健课程的评价体系。传统的体育保健课程考核评价对身体素质和技术能力两块内容进行量化考核,量化指标作为最终成绩的重要依据,评价方式单一,严重阻碍了学生的全面发展,评价的科学和合理性不够,难以反映学生体育保健课的学习成果。体育保健课程在评价体系上应呈现出多元化特征,体育保健课对特殊群体学生的评价将从以下几点进行:

(1)平时成绩(30%)。从表2可知,运动参与是与社会适应相结合组成平时成绩。出勤率主要测评学生迟到、早退、旷课情况,对课堂纪律遵守情况进行监督。体育保健课程考核不单是对个人自我的表现评价,还要考察学生的行为规范、学习态度、着装。在表现自己、展示自我的同时,还能带动其他同学参与课堂学习,用行动来带动更多人参与热情。行为规范是考核学生在学习过程中合作的能力,与人交往的能力,与人形成共同的团队精神。学习态度考察学生的学习积极性;学生着装要求是对学生上课时的服装要求;平时成绩的整体评价是对学生的社会适应能力体现的考察,使学生在过程中学会尊重他人,勇于展示自我,为形成完整的人格服务。

表2 平时成绩的组成(30分)

组成部分	分值	备注
出勤率	10	不迟到、不早退、不旷课
学生行为规范	10	与人合作的能力,与人交往的能力
学生学习态度	5	积极学习
学生着装要求	5	运动服、运动鞋

(2)技能评价(50%)。体育保健课技能评定除固定的量化标准外,还应该对学生体育保健课上的学习过程进行评价。体育保健课技能评价是对专项技能和专项知识内容的考核。体育保健课专项技能

的考核评价内容是学生通过体育保健课程学习中获得,学生在体育保健课上技术熟练掌握程度和基础理论和规则等评价。专项知识的内容是对体育保健课基础理论和规则等方面的学习。技能成绩评定主要采用客观性考核评价与主观性考核评价相结合的方式,将量化的指标与主观考核内容共同参考,给最终成绩(表3)。

表3 技能成绩的评定(50分)

组成部分	分值	备注
专项技能	30	技术熟练掌握的程度
专项知识	20	基础理论和规则等

(3)素质提高(10%)。学生素质提高的评定需要利用体质健康测试仪器,通过仪器对学生身体素质进行全面的监控,依据学生身体素质提高的情况进行科学评价。在体育保健课程教学过程中要注重学生的耐力、协调性和力量等身体素质方面的锻炼,积极引导体育保健班学生形成正确的体育观,使学生能自主参与体育活动,为终生体育服务。素质提高(10%)这部分考核同样依据客观评价与主观评价相结合的方式,即对学生客观指标数据有要求,也要看学生身体素质提高幅度。

(4)自我评价(10%)。自我评价是对自己在体育保健课程学习过程中获得的专项知识、技能、素质提高等方面进行自我评价。在体育保健课的学习过程中,体育参与对学生心理有调节作用,使学生心理产生改变,树立自信心,充分认识自我。自我评价(10%)主要是以主观性评价为主,由学生主观上的自我评价与教师对学生评价组成,以学生自我评价为主、教师评价为辅,两者相互结合,给出最终成绩。

## 6 结语

高校体育保健课程建设是高校教育系统建设的一项重要指标,其课程领域的构建属于高校体育改革内容之一。高校体育保健课程的规划与设计是从教学内容、方法、评价等方面入手,从教学理念上进行革新,在上课过程中善于发挥学生的主体作用,注重“以人为本”理念与出发点,在教学内容和课堂组织教法上,引导学生根据自己的身体特点和兴趣选择学习内容,在学习的过程中增强自信心、自尊心,满足学习的基本需求,达到育人目的,最终为社会培养合格人才服务。

参考文献:

- [1] 刘晓莉.高校体育保健课程资源的开发与利用研究[J].西昌学院学报(自然科学版),2017,31(1):125-128.
- [2] 刘晓莉.高校体质弱势群体体育保健课程开设的现实性研究[J].西昌学院学报(自然科学版),2016,30(4):139-142.
- [3] 陆升汉.江苏省普通高校公共体育保健课现状调查与发展对策研究[D].苏州:苏州大学,2012.
- [4] 慕湘.高校体育保健学开放性实验教学改革创新研究[J].西昌学院学报(自然科学版),2016,30(3):130-133.
- [5] 孙强.对高校体育“特殊学生群体”体育课的思考[J].西昌学院学报(自然科学版),2014,28(2):129-132.
- [6] 彭远志.重庆市普通高校公共体育保健健康恢复课的实施现状调查研究[D].重庆:西南大学,2015.
- [7] 傅纪良.普通高校体育保健课处方式教学模式研究[J].浙江海洋学院学报,2004(9):104-105.
- [8] 李娟,吴友良.“校园足球”背景下小学足球课程的设计研究[J].体育师友,2017,40(5):18-20.
- [9] 季浏.体育与健康课程与教学论[M].杭州:浙江教育出版社,2003.

(责任编辑:蒋召雪)

---

(上接第106页)

- [6] 刘燕,徐颖.知识产权战略背景下大学教学与科研关系的协调路径[J].中国大学教学,2017(3):70-73.
- [7] 李晨.高校科教融合的改革和重构[J].中国成人教育,2014(22):31-33.
- [8] 张中强,唐翔,蒋艳.基于科研反哺教学理念的高校科教融合机制研究[J].教育探索,2014(1):79-80.
- [9] 曲霞,黄露.高校教师科教融合理念认同与实践情况的调查与思考[J].高等工程教育研究,2016(4):83-89.
- [10] 成洪波.论科教融合与应用型创新人才培养[J].高等工程教育研究,2017(4):141-145.
- [11] 吴德星.科教融合培养创新型人才[J].中国大学教学,2014(1):4-7.
- [12] 李亮.高等学校科研与教学的统一是高校发展的必然选择[J].教育教学论坛,2017(14):219-220.
- [13] 张水潮,杨仁法,宛岩.基于科教融合的应用型本科实践教学改革研究[J].宁波工程学院学报,2015,27(1):79-82.

(责任编辑:蒋召雪)