

# 普通高校实施体育健康课程浅论

吴勇<sup>1</sup>, 谢正松<sup>2</sup>

(1.西昌学院 体育系, 四川 西昌 615022; 2.攀枝花盐边中学, 四川 攀枝花 617410)

**【摘要】** 面对体育教育改革的新发展,从大学体育教育应具有的时代性特征入手,从健康教育的角度,对大学体育健康课程的实施提出一些观点,以期在教学实践提供参考。

**【关键词】** 体育健康课程;普通高校

**【中图分类号】**G807.4 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2005)02-0140-03

《中共中央国务院关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》指出:“全面推进素质教育,要坚持面向全体学生,学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,通过丰富多彩的体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强的毅力”。学校体育在培养学生心理素质和健康水平有特殊作用,使得体育与健康、健康教育与体育教学的本质联系这一课题更进一步的摆在我们的面前。目前,体育与健康一词在学校体育理论研究中大量出现,标志着健康教育与体育课程教学的有机结合将受到更多的人关注。纵观几年来健康教育的普及与发展,健康在中国小学体育领域已经随着素质教育成为另一个热点问题。而高校体育课程改革与健康教育联系并不多见,体育课程的改革多数也没有把健康教育相关内容融入教学之中,普通高校实施体育健康课程的理论与实践值得认真研究和探讨。

## 1 实施体育健康课程的重要性

1.1 改善知识分子健康状况的需要 随着《全民健身计划纲要》的逐步实施,一个崇尚健身、参与健身的社会环境和社会风气正在逐步形成。然而,分析我国知识分子的身体健康状况,结果却不能令人满意。我国1982年人口普查时推算的全国人均期望寿命为68岁,而1986年对知识分子的平均寿命调查,数据显示仅为58.52岁,人均寿命少了近10年,10年后1996年,北京人期望寿命以达73岁时,中关村知识分子的人均寿命却降到了53.34岁。这一现状令人担忧,这与脑力劳动过度、体力活动严重不足有关,这就为高校提出了新要求。高校作为知识分子体育技能培养的

重要环节,如何使知识分子在大学时代确立体育健身的价值观念,掌握体育健康的理念、方法是高校开设体育健康课程的必然趋势。

1.2 适应国际健康教育大环境的需要 健康教育思想的提出,早在50年代欧美一些国家已经初步形成了雏形。当时针对现实生活方式和自然环境给人们带来的诸多健康问题,提出了身体素质检测评价的新理论,专家们紧密结合人体生存的生物学规律,把提高身体素质理论分为两大类:一类是与运动能力有关的运动素质,即速度、反应、灵敏、爆发力等;另一类是与健康有关的健康素质,即心血管耐力、肌肉的力量和耐力、身体的柔韧性、身体中脂肪的百分比。并认为后五项健康指标能从健身这个角度反映人的健康状况,突出健康有关的人体素质,使身体素质理论进一步深化,体育锻炼的目的更明确,锻炼的操作过程更具科学性、合理性,锻炼的价值得到自然的回归。纵观我国目前大众健身运动和学校体育教育现状,也正是缺乏目的性、系统性、计划性和科学性。即使学生的运动技术水平较高,但并没有把它和促进健康、提高健康水平有机地结合起来,仍然存在一定程度的盲目性和自由性。因此,如何紧密结合个体的生物学规律开展高校体育改革,是我们应当日渐重视的问题,这也正是体育健康课程所要表现的内涵。

1.3 个体适应现代生活方式的需要 作为人的个体来说,锻炼必须具有一定的科学性,而不能认为只要锻炼就能健身,这种传统的生物学观念应当得到彻底的转变。应以一套科学系统、完整的运动观来指导实践,并从实践中不断修订目标,形成一个良性的反馈系统。如果教育把着眼点放在学生终生受益的

收稿日期:2005-03-08

作者简介:吴勇(1963-),男,副教授,主要从事高校体育教学与训练的研究。

长远目标上来考虑,就应当使学生懂得科学健身的方法,更重要的是传授关于机体运动的评价方法、制定目标的方法、采用锻炼手段的方法、强度、时间和练习次数的不同控制测算方法,只有这样,才能使学生终身受益。其次,随着当今社会生活节奏加快、劳动强度降低、精神压力加大、物质生活更加丰富而造成的现代社会“文明病”日趋增多,如精神紧张、肥胖、活动时间减少等社会综合症,使他们对运动的需求增加,改变生活质量的愿望和保持健康的价值观念进一步增强,为了适应和改变这种现象,体育运动无疑是一种妙药良医,掌握健康锻炼和评价的科学目标、手段和方法将成为人们适应现代生活方式的重要手段。因此,体育健康课程的教育观念也应当成为高校体育的重点任务。

1.4 高校体育健康课程是使人终身受益的社会动力 高校体育是学校体育的重要阶段,是社会体育的纽带,有承上启下的作用。高校体育改革虽已进入新世纪,但由于受到传统体育观念的影响,改革的步子和效果还没有得到质的飞跃。高校体育始终处于一种被动的、强制性的短期行为状态,没有真正发挥出应有的内在效益。而体育健康课程的出现无疑是给目前这种状态带来强有力的冲击,它将使高校体育理念、方式发生质的变化。体育健康课程的开设,必将促进学生终身体育思想、观念的形成,使高校体育更具活力,最终成为人们终身受益的社会动力。

## 2 体育健康课程应具有时代特征

多年来大学体育教学一直是以“三基”为指导目标的传习式教学,注重运动技术的传授,忽视学生身心发展的特点和个体差异,把竞技运动项目原封不动地搬到大学体育教学中来,并统一教学要求和考核标准,使学生难以掌握技术,从而产生厌学情绪,致使在学生中出现喜欢体育却不喜欢体育课的现象,教学缺乏科学性、健身性和实效性,跟不上时代发展的步伐。随着人们对体育教育思想、体育教育功能、体育教育的价值取向等学校体育的基本问题的重新认识,大学体育教学应进行理性的变革,以适应社会的发展和个体的需求。

2.1 健身性 这是体育教学的本质特征,也是区别于其它学科教学的标志。过去由于人们认识的模糊和目标的错位,致使体育教学的健身性被竞技性所掩盖,重新把健身性放在体育教学的首位,也是人们

对健康重要性认识的结果。

2.2 主体性 学生是大学体育健康课程教学的主体,所有的教学活动应围绕促进主体的发展而进行,尊重学生的人格,正确对待个体差异,选择适合学生个性发展的教学内容和方法,运用灵活科学的评价体系,强调学生主观能动性的发挥,为学生今后适应社会创造身心发展的条件,注重健康观的培养形成和奠定终身体育发展的基础。

2.3 娱乐性 寓教于乐是提高学生的体育兴趣、提高体育健康课程教学魅力的重要因素,是要让学生不仅喜欢体育还要喜欢体育课。

2.4 人文性 体育本身就是一种文化活动,体育教育包含有丰富的人文教育内涵。大学体育健康课程的教学应注重发展人的情感、审美能力、合作精神,培养学生怎么做人,以适应社会发展的需要,实现自我超越。

## 3 体育健康课程教学的实施

3.1 建设新世纪高校体育健康课程体系 加强课程理论研究,提高科学化程度,针对学生特点,设置多种课程。根据本院校场地、器材条件、教师特点,针对学生的身体机能水平、兴趣爱好、运动技能水平以及未来职业的需要,设置保健卫生课、活动课、专项俱乐部等,使广大学生在体质、形态、技能等方面得到锻炼。完善体育健康课程内容。既要吸取世界先进体育课程成果,又要继承和弘扬中华民族传统体育,注重理论与实践的统一。体育院、系的教学内容,应适合高校教学的需要,适合大学生身心特点,有效地发挥高校体育健身、强心、益智、利德、审美、娱乐等功能。

3.2 树立“健康第一”的指导思想 新世纪将健康放在重要位置,人们对健康的认识将提高到一个新的水平。体育锻炼可以弥补现代生活给人体健康带来的不利影响。体育将作为现代生活方式的重要内容,作为现代生活中最积极的手段,有效地促进人体健康。体育健康课程教学将教会人们如何以体育手段,调节人们的日常生活,改善人们由于饮食、作息等长期不合理而形成的生活方面的健康效应,调节人们生活中的心理、行为和时空感,使体育成为人们生活、工作的调节器,使人们保持身心、行为的健康。

3.3 确立“终身体育”思想为高校体育教学指导思想 “终身体育”作为现代体育的思潮,对高校体育

教学产生重大的影响。以终身体育思想为指导,是深化高校体育教学改革,实现高校体育目标体系的有效途径。“终身体育”思想是指以培养学生终身参与体育活动的能力和习惯为主导思想。这种思想强调和重视培养学生的体育意识、能力和习惯,达到终身受益的目的,随着中国社会主义市场经济体制的建立和现代化大生产的发展,人们的物质生活将不断改善,劳动时间逐渐缩短,余暇时间增多,体育将成为人们生活中的重要组成部分。高校体育是学校体育的最高层次和最后阶段,具有与社会体育衔接的特点。在大学体育教学中确立“终身体育”指导思想,注重培养大学生的体育意识,增强体育能力,养成经常锻炼身体的习惯,不仅能预期实现大学体育教学目标,而且可以为“终身体育”打下坚实的基础。

3.4 充实高校体育师资队伍,提高体育教师的素质  
体育教师自身素质的好坏,直接影响体育健康课程目标体系的实现,也直接影响人才培养的质量。因此,充实高校体育师资队伍,提高他们的思想和业务水准,是实现体育健康课程教学目标的关键。从目前高校体育教师现状来看,急待解决两个问题:其一、要采取有效措施,尽快地、有计划地充实师资力量,

改变目前大多数高校体育师资缺编状况。如果不尽快充实教师队伍,要实现体育健康课程教学目标将是一纸空文。其二、由于目前高校体育师资队伍“断层”现象严重,所以提高中青年教师的素质,改善中青年教师的学历及学术结构已迫在眉睫。从高校体育教师职称结构来看,目前高校体育教师中高级职称比例比任何学科都低。从学历结构来看,虽然高校体育教师中本科毕业生占主体,但高学历人才奇缺,与其他学科相比差距较大,必须采取积极有效措施,尽快提高体育教师的素质。

#### 4 结束语

现代社会在飞速发展,体育教学也应该跟上时代的步伐。实施体育健康课程,只有改变传统的观念,突出增强体质、增进健康的主线,培养终身体育、“健康第一”的思想,真正探索一条适合高校的体育健康课程,总结出符合社会发展和学生需求的大学体育课程体系模式。只有这样,高校体育教学才能为新世纪培养具有竞争意识、开拓进取的合格人才。

#### 参考文献:

- [1] 樊炳有. 对普通高校实施健康课程的探讨[J]. 浙江体育科学, 2001(23)
- [2] 胡永南等. 普通高校体育健康课程目标的研究[J], 武汉体育学院学报, 2001(4)
- [3] 彭军武等. 对大学生体育健康课程教学改革走向的探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2004(38)

## Discussion on Physical Health Courses Practice in Colleges

WU Yong<sup>1</sup>, XIE Zheng-song<sup>2</sup>

(1. PE.department of Xichang College, Xichang 615022, Sichuan; 2. Yanbian high school in Panzhihua, Panzhihua 617410, Sichuan)

**Abstract:** The reform of physical education development requires that physical education in colleges should be modernized. In order to meet the requirement this article puts forward that physical health courses should be practiced in colleges and some other ideas. It is hoped that these ideas can be helpful to teaching practice.

**Key words:** Physical health courses; General colleges