

“健康第一”与高校健康体育学课程的构建

刘永祥

(莆田学院, 福建 莆田 351100)

【摘要】通过对健康体育思想的研究,提出构建高校健康体育学课程应以“健康第一”为指针,以健康体育为主线,重点解决好师资、课程教材教法研究、考核评价体系三个环节,开创高校健康体育学课程教学的新局面。

【关键词】健康第一;高校;健康体育;教学改革

【中图分类号】G807.41 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2007)01-0112-04

一、前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作,扭转以运动技术传授为中心的传统教育体系”。教育部部长周济在全国第七届大学生运动会上讲话说,要牢固树立“健康第一”的思想,努力做到“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子。”这正是对高校体育教学提出了新的更高的任务和要求。本文通过对健康体育思想的研究,提出高校体育课程教学改革应以“健康第一”为指针,以健康体育为主线,重点解决好师资、课程教材教法研究、考核评价体系三个环节,开创高校健康体育学课程教学的新局面。

二、研究方法

(一)文献资料调研:查阅不同类型学校的体育教学大纲及教材。

(二)网上调查:网上检索和查阅,近 200h,广泛了解国内高校体育教学的相关资料。

(三)采访调查:实地考察福州、南昌、杭州等城市的部分高校,采访体育教学专家教授。

三、结果与分析

(一)“健康第一”与高校健康体育学课程的理论思考

1. 我国学校体育课程是按照国家规范的教育目标而组织的有关体育的多因素、多层次和多维度的动态复合教育过程,是为培养德、智、体全面发展的社会主义现代化建设人才的教育总目标服务的。当前世界教育改革正向着“教育社会化”和“社会教育化”的终身教育方向发展。世界科学技术革命不断进展,新技术、新设备和新工艺不断问世,要求人们树立新观念、学新知识、掌握新技术。随着科学技术迅猛发展,生产力和生活水平的不断提高,必然对人的身体和精神提出更高要求,对体育需求也必然高涨。社会的进步,教育的终身化趋势及体育运动的发展,必然相应地形成了“健康体育教育观”。“健康体育”是“健康教育”的有机组成部分,从健康教育到健康体育,是现代社会对人才的要求所决定的,是社会发展的必然趋势。

2. 高校体育是大学生形成健康体育思想的关键阶段。迄今“健康体育”已成为越来越多的国家,尤其是发达国家高校体育课程教育的主要指导思想,美国麻省理工学院的体育课程学习的重点是“重点提高学生今后生活中有用的体育技能”。在瑞士,一些学校体育要求的“激发学生的主动和热情,教会他们通过健康热爱体育”活动来提高生活质量。日本体育界认为“体育不仅是人的发展手段,也是贯穿人的一生的内容”。由先进国家体育教学实践可知“健康体育的核心主要在于使体育贯穿人的一生,成为人的一生活的一部分”。而我国现行的高校体育课程指导思想,主要是学习前苏联的经验,以马克思列宁

收稿日期:2006-12-06

作者简介:刘永祥(1955-),男,主要从事公共体育教学。

主义为思想基础,以巴甫洛夫学说为自然科学基础,以凯洛夫教育思想为理论基础,主张体育教育的统一性,受主智主义教育思想影响,强调以传授知识技能,培养道德为目的,强调以教师、课堂、教材为中心。把体育教育和身体发展视为同一过程的两个方面,认为学生在掌握运动技术过程中,可以提高健康水平和身体发展水平。在培养学生锻炼身体习惯上认识不深刻、不全面和不系统。一般只强调学生在校学习期间的阶段效益,没有把培养学生对体育的兴趣爱好和习惯放在首要位置,使得大部分学生通过学校从小学到大学一千多学时的体育课学习,没有形成各自适应和感兴趣的体育项目、具备和养成健康体育锻炼的能力与习惯,一出校门以后就和体育再见,我们必须尽快改变这种现象。

从行为科学角度来看,兴趣是人积极探究某种事物或进行某种活动的倾向,这种倾向带有强烈的目的性。人的行为都是有诱因的,任何行为同时是有目的的。人的兴趣爱好习惯是在社会实践中发生和发展起来的,后天形成的倾向是可以培养的。体育作为一种人类特有的社会活动形式,它是一种有趣的、有益的和有效的活动。体育过程给人的欢愉的体验是强烈的,多数活动内容是能使人感兴趣的。健康的目的是人类所祈求的。一个人对某项活动有了兴趣,并且形成相对稳定的心理倾向,就能调动主观能动性,创造性地、执著地追求,这对形成习惯是至关重要的。体育一旦成为生活的一个不可缺少的组成部分,它就能与人们相伴终身。高校体育是学校体育的最高层次。是大多数学生在校学习的最后一站,是学校到社会的转折点和学与用的衔接点。同时大学生又处于身心较为成熟的青年时期,是接受教育,自我完善和实现个体社会化的最佳阶段。因而,在高校体育课教育中,树立健康体育教育观,着重培养学生健康体育能力与习惯,具有积极的现实意义和长远的战略意义。

(二)以健康第一为主线,构建高校健康体育教学课程体系

高校健康体育学课程的指导思想必须是以育人为最高目标,奠定健康体育素质为基本宗旨,增进学生健康体质,发展个性,培养健康体育的意识、习惯和能力,掌握体育基本技术和技能,提高体育文化素养和生活质量,造就体质强健、身心协调发展的社会主义建设者。根据这个指导思想,高校健康体育学课程体系应从以下几方面入手:

1. 以必修课的课程设置为突破口,普及健康体育选项课

现在的大学体育教学中缺乏新鲜感,扼制了大部分学生的学习自觉性和积极性。因此,健康体育课教学过程中应根据学生的兴趣开设选项课并重新编班,根据学校的场馆设施,学生兴趣以及体育基础,体育老师的专业等情况,设置大量的健康强身、休闲娱乐的项目。供不同兴趣的学生自主选择。也可开设竞技体育项目,但不是以运动技术教育为主,而是以锻炼手段为主。使竞技项目的教学健康化。每个学期所选的项目不重复,可以让学生在在校期间学习到更多自己感兴趣的体育活动项目,并做到基本掌握其锻炼方法。

2. 以课外体育活动为切入点,加强体育知识和健身方法的传播

课外体育活动开展的时间和方式可逐步趋向机动灵活,使集中与分散相结合,与社会、自然相结合,如游泳、水球课可相对集中在夏季,滑冰、滑雪等可相对集中在冬季,登山可结合假期或野营活动组织教学,可以丰富了同学们的体育文化生活,并使学生在愉悦中锻炼身体。健康体育教育应具有一定的知识质量和文化底蕴,应有属于自己的知识体系,包括体育人文社会学、运动人体科学和健康教育学。要选择新颖的理论教学方法来吸引学生,收集录象资料,将声、动、画结合起来,制成内容丰富,通俗易懂的多媒体课程软件,在有限的时间内将大量的体育理论知识传授给学生。

3. 以“课外体育俱乐部”活动为手段,为学生提供锻炼的场所和时间。

所采用的课外体育俱乐部制,就是学生持卡可到任何一个俱乐部去参与活动和锻炼。一般学生所参加的俱乐部都是自己喜爱的健康体育活动,这无形中调动了学生自我锻炼的积极性,提高了主动参与的意识,并有利于体育锻炼习惯的养成,通过俱乐部组织丰富多彩的活动内容,满足学生对健康体育项目的执着和喜爱,丰富学生的业余文化生活,同时可以解决课时不足与场地拥挤的问题。

(三)建立完善的健康体育学教材体系

以《学校体育工作条例》、《指导纲要》等法规性文件为准绳,紧扣健康体育课程目标,在整体化的课程建设思想指导下,充分考虑大学生的身心健康特点、智力优势和认识规律,认真贯彻国家规定的教材选编原则,系统进行思考,以健康第一为主线,以健

康受益为出发点,要选择健身教材、健康教材,并着重改造竞技体育教材,使竞技运动项目健康化。真正体现健康体育意识的培养、体育能力的提高和体育习惯的养成。教材内容上要转向符合学生特点的生活体育和娱乐体育。既让学生体验体育的乐趣,又使学生掌握适度闲暇体育的生活方式,以及体育的手段与方法。为此,健康体育课程教材体系构建应体现出健康性与文化性相结合,实践性与知识性相结合,统一性与灵活性相结合的鲜明特征。教材的编写应适应我国地域辽阔,气候、地区、经济相差大的特点。在教学实践中不断修改完善,逐步形成具有中国特色的高校健康体育教材体系。

(四) 建立与健康体育课程相适应的考核评价体系

1. 在考试评价方法上,注重绝对评价指标与弹性评价指标相结合的评分方法。所谓绝对评价指标就是按照考试内容的要求和标准所达到的技术指标,进行成绩评定;弹性评价指标则是指以考试内容和标准为基点,根据学生的个体差异及接受体育教育的起点与个人的努力程度及其进步状况、学习态度等进行成绩与体质健康指标增长幅度的评价,从而让学生享受平等接受健康体育教育的权利和在不同起点上感受到“成功体育的呼唤”,从而进一步树立学习锻炼的兴趣和自信心。

2. 考核内容的选择要有代表性,尽可能把反映学生多项能力的项目作为考核内容。考核难度要适中,要符合学生实际,要让大多数学生通过一定努力能达到基本要求,这样能使学生在体育活动中获得成功感。

3. 考核方法与评分力求科学性与可操作性。确定考核与评分方法要从教学实际出发,计算总评成绩应适当降低体能(技能)的比重,适当加大技评和学习态度的比重,建立学习进步奖励制度,对体育基础较差、学习积极努力且进步幅度较大学生进行适当奖励。制定评分标准应从实际出发,要以学生体育能力基础为依据,运用统计学方法进行研制,要使学生成绩呈正态分布。

(五) 以健康体育教育要求为标准,充实加强高校的师资队伍建设

教师在体育教育中是体育课程系统的管理者。即是学习环境和学习条件的安排者,又是课程内容的选择者和教学信息的提供者,还是选择信息和输送信息的传播者。因此体育教师自身素质的好坏,直接影响教师在健康体育课程中的主导作用的发

挥,直接影响健康体育课程教学质量和发展水平。健康体育课程建设要上新台阶,对体育教师的政治思想、道德品质、业务能力和学术水平提出了更高要求,所以建设好体育教师队伍,提高体育教师思想与业务素质水准,是完成健康体育教育目标的重要基础。当前各学校师资队伍建设发展不平衡,应尽快着重解决以下两个问题:一是尽快的、有计划地充实师资队伍的数量,改变大多数高校体育师资缺编问题,减轻高校教师负担,让广大教师,尤其是中青年教师能腾出精力进修和提高教学水平及科研能力。二是高学历人才奇缺,与高校其他学科相比差距甚远,严重影响学校体育课程建设上新台阶的要求。有关部门应迅速制定政策,促使各学校迅速行动,加速师资队伍的建设,并积极创造条件,加快硕士和博士的培养,提倡国内学者互访,组织高校体育教学骨干出国考察、访问,开阔视野,拓展思路,提高体育学科在高校的地位,这对于加快健康体育课程改革和建设至关重要。

四、建议

(一) 完善健康体育教学大纲

要强调培养学生“健康体育”的意识和提高学生体育能力,并把它作为体育教学的中心环节进而提高大纲的整体效益、实用效益和社会效益,形成多层次和多类型功能齐全的教学组织群体。

(二) 调整健康体育教学内容,根据教学大纲精神改造旧教材,引进新教材,教材内容要体现三条教学内容主线

一条是专项教材;一条是全面发展身体练习的素质教材;一条是贯穿“健康体育”思想适应个人要求和向社会过渡的教材。

(三) 以学生为主体,实行多层次、多种类型的教学组织形式

充分体现以学生为主体,教师为主导的教学思想。在课的类型上,实行普通专项课、专项提高课、保健课等多种类型,在教学组织的层次上可按学生体质强弱和运动能力的情况,分不同层次的教学。

(四) 积极探索新的教学途径

要积极完善教学方法,以不断开发学生智力和体育能力,充分挖掘学生的潜在能力。具体上说是逐步实现对一年级严,二年级活,三年级放的总体管理方法,建立新型教与学的形式,发挥学生的主体意识。

(五) 启用最先进的宣传引导手段, 针对学生迫切想了解的健康体育知识, 在课堂内外, 全方位地为学生宣讲

经常不定期地举行多媒体讲座, 校内体育网站和体育沙龙等。传递最新信息, 传播最新知识, 活跃校园健康体育文化。

参考文献:

- [1] 吴秋林等. 终身体育与大学体育改革 [J]. 江西社会科学, 2000, (10): 115 - 118.
- [2] 涂相仁. 论学校健康体育教育 [J]. 江西教育学院学报, 2002, (6): 72 - 76.
- [3] 苏训诚. 论学校健康体育改革中的问题 [J]. 中国体育科技, 2003, (3): 8 - 9.
- [4] 黄永良等. 论高校健康体育课程体系的构建 [J]. 浙江海洋学院学报, 2004, (3): 83 - 85.
- [5] 崔章. 对高校体育教育中“健康第一”思想的探讨 [J]. 北京化工大学学报, 2005, (4): 57 - 60.
- [6] 崔景安等. “健康第一”思想, 深化体育教学改革 [J]. 长春师范学院, 2005, (6): 100 - 103.

Reform and Research into College Health P. E Based on “Health First”

LIU Yong - xiang

(Putian University, Putian, Fujian 351100)

Abstract: Through university healthy sports research, the author proposed that university sports curriculum educational reform should take “health first” as an indicator, take the healthy sports as the master line, put emphasis to, the curriculum teaching material, teaching method research, three links in the inspection appraisal system, bring a new outlook to universities healthy sports curriculum teaching.

Key words: Health first; College; Healthy sport; Teaching reform

(责任编辑 张荣萍)