

体育健康教育在实施素质教育中的作用与途径

◇张庆建 [重庆邮电学院,重庆 400065]

G8 B

党中央国务院在第三次全教会上指出:要“进一步落实科教兴国,深化教育改革,全面推进素质教育。”这次会议对于大力提高全民族的综合素质,实现中华民族的伟大复兴具有深远的意义。高校是育人的场所,而育人强调培养学生德智体全面发展,不仅要让他们学习一般的科学文化知识,而且还应让他们懂得如何健康地生活和学习。在推进素质教育的当今,健康的体魄更是工作、学习、生活的前提和基础。大学生是现代化建设的主力军,因此如何在体育健康教育中全面推进素质教育是全体体育工作者值得思考和探索的重要问题。

一、实施体育健康教育的指导思想

在倡导实施素质教育的今天,体育工作者探讨这一问题,就应该从根本上解决体育健康教育为素质教育服务的问题,贯彻“健康第一”的指导思想。因此体育改革应紧紧围绕健康教育这一核心来开展。这是我们对体育工作的重新认识,也是高校体育改革的关键所在。

高校体育改革是一个发展与创新的过程。改革必须从旧的思想观念中解放出来,重新树立“健康第一”的指导思想。传统的教育忽视了学生体育运动能力、习惯爱好的培养,而采用“保姆式”的教育导向,这不能不严重影响体育健康教育在素质教育中的基础性作用。所以只有革除那些束缚学校体育发展的旧观念,建立符合新时代要求的新观念,才能切实实施素质教育。

二、实施体育健康教育改革的基本途径和方法

1. 改革教材内容。要制定一些学生终身受益,既能提高体育能力,又能提高健康水平的项目,使学生学会在体育健康教育中,主动获得一些体育知识,培养学生体育健身思想、兴趣和能力,全面发展素质,提高学习的信心。大学体育教学内容和教学方法的改革更应从素质教育出发,首先要考虑国家和社会的需要,同时也要顾及到学生自身发展的需要,以利于培养他们的兴趣、爱好和特长,发展他们的个性。教学内容选择,既要有时代气息,又要有代表性,要符合学校的客观条件。有许多健康效果好、娱乐价值高、大学生喜闻乐见的锻炼形式应纳入教材。教材内容重复、难度大、效果差的应予以精简。民族性教材较受

学生欢迎,应有选择地加以引进与吸收,使学生学到更多更好的体育文化。体育教学方法是体育教学系统各要素联结的纽带,是传递各种教学信息的途径。传统的教学方法是重教轻学。而随着教学理论研究的深入,已经开始重视“学”法的研究与实践。学习能力是人的必备素质,培养学生的学习能力是适应教育改革的客观需要和人才自我培养的主观要求。随着认知心理学的发展,体育教学开始注重学生中枢神经的作用,强调看、听、想、练的有机结合,教学中注意感知、思维与实践的结合。随着教学方法和手段的深入研究,特别是多媒体技术的应用,学生可以在同一时间里同时接受几种不同性质的信息,提高了信息的质量和接收效率,为提高体育教学质量创造了有利条件。未来体育教学追求的是综合效益,这也是当今体育教学发展的趋势。因此不论是综合运用各种体育教学方法,还是单独运用某一种体育教学方法,都要紧紧围绕这一基本要求来进行。

2. 切实加强理论课的教学。并通过系统的理论知识教学,使学生树立体育健康观念,不断增强体育意识,真正掌握必要的体育知识和体育锻炼方法,提高体育健身能力。要彻底改变目前高校体育中过分强调技术教学,而忽视体育理论、锻炼方法和体育思想教育的现状。

3. 改革目前运动技术成绩等级评分制,更坚持新的指导思想——“重视过程,淡化结果。”要以学生的锻炼态度、锻炼次数、运动技术成绩进步大小和体育理论知识作为主要评定标准来综合进行考查。要彻底改革只注重学生的终结性评价,而忽视体育教育过程性评价和诊断性评价;只重视期末成绩的考核,单纯用分数的高低来评价成绩,而忽视学生的个体差异性的评价;只重视达标和技能评价,忽视学生思想品德、个性品质等方面评价的作法。

4. 提高教师的自身素质。体育教师不仅要有高尚的职业道德、强健的体魄和扎实的专业知识,而且还要具有掌握和运用现代先进教育理论和经验的能力。高校不仅要精选引进必要的德才兼备的体育教师,而且还要加大对体育教师的培养力度,大力提高他们的体育教学质量和水平。

5. 把体育教学贯穿于大学生学习的全过程。高校应在大学四年都开设体育课,进一步加强体育教学,全面提高学生的体

• 收稿日期:2002-09-23

作者简介:张庆建(1965-),男,重庆市人,副教授,主要从事运动训练研究。

质,促使学生终身体育思想的牢固树立。目前高校大学一、二年级才开设体育课,而大学生为了拿到学分,顺利毕业,所以上体育课和参加体育锻炼的积极性一般都较高,健康状况也较好。但大三、大四却无体育课,且高校只有《大学生合格标准》的规定,而无其它约束机制,加上不少大学生自觉锻炼的习惯又尚未养成,因而相当部分大学生的体质健康状况令人担忧。为此,强化大学生终身体育思想不仅具有重要的现实意义,而且具有深远的历史意义。

三、体育健康在高校素质教育中的作用

高校体育健康教育的根本在于教育大学生从思想深处真正认识到它在素质教育中的巨大作用。

1. 体育健康教育可以培养学生优良的思想品德

体育教育是在实践中进行的,对大学生的思想道德行为习惯的培养具有独特作用。教师应从建立课堂常规入手,使体育教学规范化、制度化,以培养学生顽强的思想作风和道德品质。高校体育以其丰富多彩的内容和形式,为培养大学生的竞争意识和进取精神创造了良好的条件。如田径、体操、球类、游戏等项目,在集体注视下完成个人练习、整体练习;各种体育竞赛和体育表演或技评等,都是在同等条件下进行的。竞赛是体育运动的突出特点,因此,通过开展各种不同形式的体育竞赛能较好地动员学生全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养他们的竞争意识和进取精神。

体育锻炼本身也是一种艰苦的磨练。在体育活动中,学生的身心都要承受较大的负荷,经受各种挫折和失败,需要克服各种因素造成的困难和障碍,因此他们只有不懈的努力,才能取得较好的成绩。集体活动可培养学生服从组织安排、遵守纪律、团结合作的精神,进而养成良好的社会公德。

2. 体育健康教育可以促进智育的发展

体育运动能促进大脑的发育,改善机能,为人们从事智力活动打下良好的物质基础。它可以促进观察力、记忆力、想像力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性,不论是个人或集体项目,因其有不确定性特点,则可把表现为肢体对抗的外在形式引伸为内在人脑间的智慧较量。例如在体育教学中,通过观察法、对比法和示范法的运用,能有效地提高学生的观察能力;通过技术动作的练习,能有利于促进学生

记忆力、想像力的发展;通过教学比赛和各种体育游戏,可以潜移默化地培养学生思维的灵敏性与应变能力。

3. 体育健康教育可增强学生体质

大学生正处于生长发育时期,这个阶段会受先天因素和后天因素的影响,而体育健康教育则能有效弥补其先天的不足,同时影响其发育的全过程。通过体育健康教育可以促进其运动系统、消化系统、呼吸系统、神经系统的明显改善。总之,体育健康教育对大学生体质的影响作用是全面的、系统的。实践证明,体育健康教育能促进大学生的健康成长,使之保持旺盛的精力,还能达到防治疾病的目的。

强健的身体和充沛的精力是大学学生的宝贵财富。而体育教育则可以培养学生终身体育的思想。教师在运用终身体育教育理论和方法时,应激发每个学生的体育兴趣,培养学生的终身体育意识、习惯和能力。使他们走向社会后,不仅有一个强健的体魄,而且具有一定的体育素养,以增强适应现代生产方式和生活方式的能力,提高生活质量,也能使学校体育的功能最大限度地向社会延伸。

4. 体育健康教育可以培养学生良好的心理素质

在体育活动中可以充分发展学生个性。个性是一种心理特征,它包括能力、气质和性格,它集中反映了人的心理面貌的独特性和个性。而体育锻炼则是发展个性的最佳方法之一。它可以培养学生的自尊、自信、自立、自强能力,提高其抗挫能力。通过体育健康教育让学生在学习和比赛中既能感受成功的喜悦和乐趣,又能勇敢面对挫折和失败。提高自控能力,勇于进取,逆境图强,培养健全的人格。

参 考 文 献

- [1] 杨贵仁. 牢固树立健康第一指导思想,切实加强学校体育工作[J]. 中国学校体育,1999,(6).
- [2] 吴绣花等. 浅析21世纪小学体育课贯穿素质教育的途径[J]. 少年体育训练,2001,(6).
- [3] 才可. 学校体育与素质教育关系的探讨[J]. 教育科研,1998,(2).
- [4] 王俊臣. 论学校体育在素质教育中的重大作用[BD/CD]. <http://www.hbsdt.com/hebzb/lunwen/xxxy.htm/>.

[责编:刘仲秋]