

# 普通高校实施体育健康课程的研究

胡永南, 段健芝

(怀化师范专科学校 体育系, 湖南 怀化 418008)

**摘 要:**随着新世纪社会需求人才标准的变革, 高校培养人才的途径和目标必然要随之发生变化, 这就要求高校体育教学必须适应新的形势, 改革现有的体育教学内容、模式、方法、手段。为此用辩证、系统、发展的观点, 对我国普通高校体育健康课程建设进行了研究, 旨在探索出适应我国高校教育发展的体育健康课程新体系, 促进高校体育教育的整体改革。

**关 键 词:**普通高校; 体育健康课程; 建设

中图分类号: G807.4 文献标识码: A 文章编号: 1006 - 7116(2001)01 - 0080 - 03

## Research on the fitness course in colleges and universities

HU Yong - nan, DUAN Jian - zhi

(Department of Physical Education, Huaihua Normal College, Hunan 418008, China)

**Abstract:** Objectives and ways for training competent personnel in colleges and universities will be adapted with the change of new century's qualified personnel criterion. To the new situation, physical education teaching content, method, model should be reformed. In order to promote the whole reformation of physical education in colleges and universities, explore the suitable fitness course system, the building of fitness course in colleges and universities was discussed.

**Key words:** colleges and universities; fitness course; building

原国家教委于 1992 年正式颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。在全国第三届教育工作会议后, 国家教委体卫司在全国学校体育卫生工作会议上, 就普通高校体育健康课程改革问题进行研讨, 明确了改革的方向和突破口。据此, 我们组织了课题组、依据学校教育要树立“健康第一”的指导思想, 就普通高校大学体育健康课程(以下简称: 课程)进行了研究。

### 1 体育健康课程体系的内容

为了从根本上扭转单一的体育课即重视重复运动技术传授为中心的内容体系, 必须建立以强身育人, 发展个性, 增强体育意识, 培养体育能力, 养成锻炼习惯为中心的新的模式, 让学生自觉运用课堂内外所掌握的体育知识和健康方法, 达到增进健康的目的, 这是教学改革的核心。基于以上认识, 我们构建了新的体育健康课程教学模式体系(见图 1)。

#### 1.1 体育课

**1.1.1 理论课部分。**主要教学内容是体育人文社会学、运动人体科学、运动心理学、健康教育等, 使学生掌握体育基本知识、原则、练习方法和手段, 进一步懂得卫生、营养知识和疾病的预防等, 同时搞好大学生健康、心理和生理等因素的教育。

**1.1.2 体育课的实践部分。**主要根据传统体育项目进行选

项上课。例如: 选项项目有篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、田径、武术、体操、健美操等, 采用学生自我选项的办法进行上课, 学生入校时可根据自己的特长和爱好选某一项进行学习。二年级时, 可再选同项目学习, 也可选另一项目学习, 三至四年级主要根据自身特长参加体育俱乐部, 进行选项锻炼。

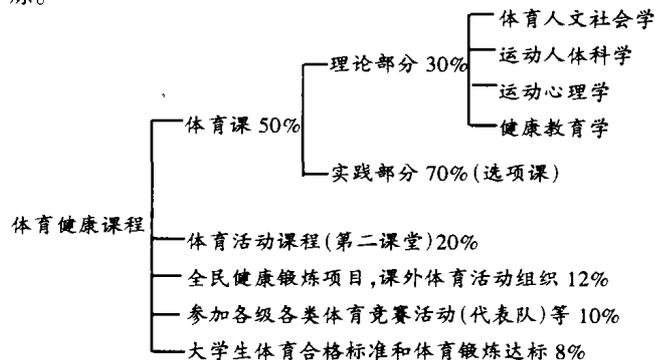


图 1 体育健康课程内容体系及比重

#### 1.2 体育活动课程(第二课堂)

主要是根据当今社会流行的体育热门项目开设, 时间安排在双休日, 课外活动时间。每周 1~2 学时, 学生每期需参加一至二项。如选择项目: 交谊舞、门球、保龄球、桌球、游泳、网球、太极拳、象棋、围棋、钓鱼、木兰系列、飞镖、飞碟、轮滑、旱冰、民族体育介绍, 及各项目等级裁判培训、体育学术讲座、学术课题研讨等。

• 收稿日期: 2000 - 10 - 30

作者简介: 胡永南(1960 - ), 男, 江苏盐城人, 副教授, 从事高校体育研究。

### 1.3 全民健身与课外体育活动

采用俱乐部和自我练习两种形式进行。俱乐部以单项项目为主,进行组织练习。自我练习主要根据自身所需要的练习项目、练习内容、练习要求进行,以自我为主的练习,并有组织的统计锻炼次数与时间。

### 1.4 体育竞赛活动

主要是指院级各类项目的运动会,系、班及各类学生体育协会组织的体育竞赛活动和院校、系、班代表队训练等。

### 1.5 《大学生体育合格标准》和《国家体育锻炼达标》测试

这两项达标是国家颁发的法定性文件规定的,主要是检查、评定学生体质情况,体育课后指导练习情况,在课外有组织的进行。

## 2 大学体育健康课程研究的必要性

**2.1 大学体育教学重实践轻理论,忽视了高校体育教学的对象是具有高智能优势的大学生。他们从生理上讲,多数生长发育已基本成熟,体质的发展处于缓慢增长期。从心理上讲,自我意识迅速发展,思想更加成熟,并出现了新的飞跃,具有一定的自制力。他们在接受了12年中小学体育教育并在积累参与体育实践经验的同时,渴望在大学阶段获得高层次健身养心的知识、方法和原理。沿用中小学体育教学的模式和内容,不符合大学生生理和心理特点。**

增强体质与传授体育理论知识二者是相互依存,相互促进的关系。但不同的主次关系,将产生不同的结果。体育教学重实践轻理论,在排斥运动技术教学的同时,以练为主的锻炼课得以强化。教学效果虽然显著,但它逐渐把学生导向只看重近期效益,故使学生体育意识未能强化,终身体育观念未形成。

**2.2 只把体育教学视为增强体质的一种手段,没有作为一门学科对待,教学内容体现不出高等学校体育教学的特点,学生也感受不到高等学校体育教学“高”在何处,沿用同类教材带给学生的只有熟悉的枯燥和乏味。**

**2.3 有限的体育理论教学时数得不到合理应用,更没有与体育实践课教学内容有机地联系起来。学生头脑中的体育理论知识没有形成一个系统的知识结构,使理论指导实践这一法宝失去了应有的作用。**

**2.4 用竞技比赛标准评价学校学生体质状况。学校为了获得比赛胜利付出了大量的人力、物力、财力。学校在评价学生体质情况时,只是用金牌的多少来代替,对学生体质、健康水平缺乏衡量的客观标准。**

## 3 大学体育健康课程研究的重要性

人类对自身发育、发展的认识不断地发展,且不断地调整。这与体育学的研究进展有直接的关系,当然也与健康学、卫生学、人类学、心理学,以及与人的发展有关的所有学科的进展有关。从人类科学发展的趋势看,与人的发展直接关联的学科不断得到重视,体育学在未来的人类进程中会成为关注的焦点。这是来自学科自身的变革对大学体育健康课程建设提出的要求。

### 3.1 改善知识分子健康状况的需要

国家体育科研所的科研人员曾对我国11个省、市部分

高校科研机构10000多名中、高级知识分子体检调查,并对其中200名近期死亡的原因进行统计分析得出的结论是,我国部分高校、科研机构中,高级知识分子的预期寿命比全国人均寿命短近10年。这和用脑过度与体力活动严重不足有关;和没有受到良好的健康保健教育有关。这就为高校体育教育提出新要求,如何使知识分子在大学时代确立体育健身的价值观念,培养其从事体育健身必备的技能。

### 3.2 适应未来竞争环境的品质要求

从现代大学教学的培养目标看,高校培养的大学生是要直接参与国际竞争的人才,他们除了应具备其父辈身上的优良品质外,还需要有风险承担意识、公平竞争意识,更要有勇气、坚韧不拔的自信心以及在新环境下的团结合作精神。体育运动由于其特有的教育作用,无疑是培养这些品格最有价值的教育手段之一。

### 3.3 体育是培养创造意识和能力的有效途径

大学教育不同于中、小学或职业学校教育,它主要是培养今后在科技事业第一线的专业人才。大学生对一个国家的科学技术发展水平会起到至关重要的作用。创造意识和能力的培养是大学教育的重要环节,从科学发展的事实可知,人体发育同动作技能学习是紧密相关的。动作技术的中枢机制同思维智力机制在神经网络层次上是融为一体的。如此看来,体育运动不但能影响一个人的体格发育,同时也对一个人的智力发展有积极意义。这是体育教学对学生创造能力培养的有效途径的依据所在。

## 4 大学体育健康课程研究的必然性

### 4.1 教育思想与观念的更新对大学体育的影响

90年代以后,学校体育目标发生了重要变化。从一味追求运动成绩转向全面发展身体素质,提高人的生活质量,实现“终身体育”的目标发展,这正是现代人生存与民族繁衍的目的所在。人们真正认识到“一切资本中最贵重,最有利润是人的健康‘资本’”。所以,世界普遍关注的是人力资本的开发与发掘。为了未来,大学体育应当以改善国民体质状况,增强民族素质,适应社会发展需求等为目标重新进行全面的认识,合理地制定体育的发展战略目标,实施改革与相应对策,真正体现体育的实际效果。

### 4.2 教育内容的充实对大学体育教学的影响

要大力改变我国高校体育较单一的教育教学内容,增加体育教学的含量,使教育具有多重性。包括:①体育教育——知识与技能的传授。②健康教育——增强体质与终身体育观念的培养。③竞技教育——提高运动能力和竞技水平的训练。④心理教育——精神卫生的教育。⑤娱乐教育——文化、生活、休闲品味的培养。大学体育教学体系的形成,不可缺少上述内容。

### 4.3 教学环节的改革对大学体育教学的影响

**4.3.1 课程设置。改革单纯技术教学、增加健康、保健等理论课程,使理论与实践相结合。**

**4.3.2 教材建设。提供科学实用的教材,不仅学生时期可用,并能指导终身锻炼。**

**4.3.3 课的形式。类型多种多样、生动活泼、(下转第84页)**

此吸气肌必须用力。游泳时往往向水中快速呼气,水的密度比空气大,因此呼气肌也用力,这样就锻炼了呼吸肌群力量,加大了呼吸肌群横截面、长度、数量等一切生理指标,使胸围增大。游泳时为了吸入大量氧气和排出二氧化碳同时增加水对人体的浮力,需要加大呼吸深度。长期游泳锻炼使肺活量增大,所以游泳是发展呼吸系统机能最好的运动项目之一,通过测试数据也证实了生理学观点。

从身高、体重的测试结果分析,通过12周游泳教学实验对增加学生身高、体重并不显著,两项指标均表示 $P > 0.05$ 。从生理学角度分析,身高、体重与肺活量、胸围成正比关系,实验结果显示学生胸围增加非常显著而体重增加不显著,肺活量增加非常显著而身高增加不显著,说明学生肺活量和胸围的提高并不是因为身高、体重增加的原因,而是因为游泳锻炼的原因。

### 3 结语

**3.1** 通过游泳教学改革实验,使学生运动成绩、呼吸系统机能和胸围肌肉群均获得大幅度提高,在未显著增加身高、体重的情况下,使学生相对体型更趋于健美,力量、速度、耐力等游泳专项素质显著提高。

**3.2** 学生对学习游泳都有强烈的兴趣和积极的态度,但这种兴趣是自发的、原始的,其效能也是有限的。在教师的合理引导下,把非常实用的、增强体质的游泳健身知识技能作为主教材突出运用到教学实践中后,学生感受到教学内容和

方法与自己的目的密切相关,能够自觉主动的、高效率投入学习,学生不但可以克服“惧水”心理,学会游泳,进一步掌握全面游泳技能,而且能够建立“终身体育”意识和可贵的“救助他人”思想。

**3.3** 通过实验证明,我校根据自身特点提出体育教学改革,将游泳列为特色项目,并且作为突破口来实验是成功的,取得的效果是显著的。

**3.4** 游泳班学生人数过多,建议适当减少人数。教师需在课外活动时加强对游泳技术较差学生的辅导。

### 参考文献:

- [1] 全国体育学院教材委员会. 游泳[M]. 人民体育出版社, 1991.
- [2] 全国体育学院教材委员会. 运动生理学[M]. 人民体育出版社, 1995.
- [3] 张力为,等. 运动心理学[M]. 北京体育大学出版社, 1996.
- [4] 于小霞,等. 学校体育教育手册[M]. 天津人民出版社, 1999.
- [5] 邓若峰,杨丰宇,等. 增强体质健身知识技能教学的实验研究[J]. 体育学刊, 1999, (5): 7-11.

[编辑: 邓星华]

(上接第81页)符合青年学生的学习特点。

**4.3.4** 课的结构。改变“千人一面”的固定结构,使结构服从于内容,服务于质量。

**4.3.5** 成绩评定。定量化,使之客观公正,并体现个体进步性特点。这些改革是十分具体的,必须把教育内容的改革,教育观念更新和教育思想的转变渗透到这些具体环节中。

### 4.4 教改模式的选择对大学体育教育的影响

**4.4.1** 项群模块。从选择体育项目入手,因学生爱好、专长和健康需要的不同,提供若干可供选择的项目。

**4.4.2** 学群模块。贯彻因材施教的教学原则,可按学生的身体、素质、体质状况、性别特征等因素,予以科学调配。

**4.4.3** 教师模块。发挥体育教师的各自特点,使其特长在教学中充分发挥,形成教学的不同特色。各位教师特长在教学中的组合,形成整体功能的提高。

**4.4.4** 导师模块。研究生体育可充分发挥学生已有体育基础的作用,配合导师指导。

### 5 结语

为了适应社会对高质量人才的需求,高校体育应该顺应时代的潮流,深化改革,充分发挥大学体育健康课程的教学

作用。突出以增强体质、增进健康为主线,培养终身体育、“健康第一”意识,真正探索出一条适合中国国情的,适合大多数学生喜爱的高校体育改革之路,构思体育健康课程新体系,为新世纪高科技社会培养各类高质量的人才。从发展的观点来看,大学体育健康课程的教学模式体系,必将成为新世纪我国高校体育教学的主要模式。只有这样,高校体育教学才能为新世纪培养国家所需要的具有竞争意识、开拓进取的“创造型”、“综合型”人才。

### 参考文献:

- [1] 周登嵩,等. 中国学校体育教学现状及2000年发展战略目标与对策研究[J]. 体育教学, 2000, (1).
- [2] 曲宗湖,等. 论学校体育与健康教育[J]. 中国学校体育, 1997, (2).
- [3] 黄力生. 当前和21世纪我国高校体育教学模式的研究[J]. 福建体育科技, 1998, (1).
- [4] 王秉彝. 论大学体育教育对体育科学发展的驱动[J]. 北京体育大学学报, 1999, (1).

[编辑: 邓星华]