

高职院校如何贯彻《全国普通高等学校 体育课程教学指导纲要》

赵苏喆, 余卫平

(深圳职业技术学院 体育部, 广东 深圳 518055)

摘 要 :根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导思想和职业劳动中“发展”与“补偿”的理论,认为高职体育课程应该着重从发展学生职业素质能力和学生个性发展价值取向两个方面着手,形成以体育课程教学为主,课外、校外相结合的体育课程体系。

关 键 词 :全国普通高等学校体育课程教学指导纲要;高职院校;体育课程

中图分类号 :G812.5 文献标识码 :A 文章编号 :1006-7116(2006)05-0081-04

How to implement Physical Education Curriculum Teaching Guidelines for Common Institutes of Higher Learning in China in advanced vocational colleges

ZHAO Su-zhe, YU Wei-ping

(Department of Physical Education, Shenzhen Polytechnic, Shenzhen 518055, China)

Abstract :According the guidance of Physical Education Curriculum Teaching Guidelines for Common Institutes of Higher Learning in China and the theory of “development” and “compensation” in vocational labor, the authors considered that a physical education curriculum system that bases mainly on physical education curriculum teaching and is coupled with extracurricular and out of school study should be formed for advanced vocational physical education curriculum by working mainly on two aspects, namely, developing student’s vocational making and capability as well as student’s orientation of values of personality development.

Key words :Physical Education Curriculum Teaching Guidelines for Common Institutes of Higher Learning in China; advanced vocational college; physical education curriculum

高等职业技术学院培养的是生产、建设、管理和服务的
应用性技术人才,他们素质的提高将会对社会生产水平提供
直接的动力。因此,20世纪末,我国的高等职业技术教育如
雨后春笋般发展起来,并注重高职院校学生科学文化知识的
培养与提高,与现代高速发展的知识经济接轨。在此过程,
职业体育应该扮演什么样的角色?职业技术教育中的体育
课程应该如何改革?这些都是值得深入研究的问题。

目前,中专院校升格成为高职院校占高等职业教育的
50%以上。但是在体育课程的建设上却没能“升格”,仍然保
留着中专院校的课程印迹,而且又受到场地、器材和设备的
极大限制,存在着必修课多、选修课少的现象,课程设置难以
满足学生的精神生活和社会发展的需要。高职教育在培养
目标、专业设置、教学手段等方面都与普通教育迥异。因此
在体育课程设置上应当与高职教育的培养目标相适应,设置
一系列适合学生未来职业特点的实用性体育课程,这样才能

体现出高职院校自己的特色。如果说,以前高职体育的课程
设置还可以依附普通高校的模式,十几年后也应该探索出自
己的路子了,遗憾的是状况仍没改变。

1 高职体育课程改革的依据

1.1 《指导纲要》的指导性

2002年我国颁布了新的《全国普通高等学校体育课程教
学指导纲要》(以下简称《指导纲要》),打破了建国50多年来
的一贯自上而下和统得过死的课程模式。倡导课程类型设
置在高校开放,倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程
的时间和空间,在教师的指导下,学生实现“三自主”,即自主
选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间,提倡
学校自主制订教学大纲、自主选择教学内容,但对具体的运
动项目分类及课程模式的构建方面,没作任何的规定,而且
鼓励各高校结合实际进行课程改革实验,这给全国高校(包

括高职院校)的课程设置留下了很大的发挥余地。在不违背和实现总体目标的前提下,各校完全可以根据学校情况自主构建体育课程,发挥本校的优势,体现本校的风格和特色,进行适合于本校的体育课程体系改革。

《指导纲要》对课程目标、课程设置、课程结构、课程评价与管理等方面提出了指导性的意见,为高职院校的体育课程改革提供了指导性依据。

1.2 “发展”与“补偿”的理论

迅速变化的现代科技和生产,对社会在职人员提出了新的要求,他们不但要具备一定的生产经验和劳动技能,而且还要具备合理的智力结构和不断更新的知识结构。但是这些要求的实现都需由在职人员的健康身体来承担。因此,只有强健的体魄和旺盛的精力才能保证人们承担起繁重复杂的、密集型的现代科学技术和适应高强度、快节奏的现代生产方式。

人的生长发育受诸多因素的影响,体育运动则是影响人体生长发育积极而重要的因素。大量科学研究证明,体育锻炼对人类的进化过程起着积极有效的作用。它不仅可以使人们有目的地弥补直立姿势所带来的种种身体欠缺,纠正生产劳动给身体造成的片面发展,补充现代生产和生活方式造成的运动不足,使那些处于“饥饿”状态的肌肉得到营养和活力,使人的机能得到扩展,而且身体锻炼可以使人类进一步实现自己的进化,控制和发展自己的进化。

现代社会的机械化、自动化以及信息化,过分依赖身体的某些部位,分工的细化更加深了这种状况,这就造成了劳动者身体某种畸形发展的潜在趋势。单一劳动方式对人体某些运动能力的发展,是以牺牲另一些运动能力为代价的,这种状况最终必然阻碍生产的进一步提高。因为畸形和片面的发展不利于劳动能力的有力发挥,甚至还可能导致严重的职业病。社会进步为我们提供了消除身体片面畸形发展的有力武器——体育。体育不但可以发展生产劳动所需的职业属性,而且或以补偿由于单一劳动方式对职工身心的不利影响,从而进一步提高劳动效率^[4]。

因此,高校的体育课程体系,特别是高职院校的体育课程体系只为提高学生的一般健康水平还远远不够,围绕着劳动过程对劳动者身体的要求和影响,它还有两项十分重要的任务:一是发展为形成劳动技能所需的那些身体素质;二是补偿劳动过程中积累起来的消极因素对身体的损害。

2 高职体育课程改革的着力点

2.1 关注学生的职业实用身体训练

为适应现代社会对人体的要求,高职院校的教育应当使年青人在参加生产活动时,能够迅速地了解工具、掌握工艺、适应生产条件。但是,这一切只有在他们具有对职业十分重要的身体训练水平,具有控制自己身体的能力,能够灵活节省地完成必须的动作的情况下才能实现。

所谓职业实用身体训练,是一种专门化的教育过程,它通过使用体育的形式、手段和方法,最大限度地保证人的适应劳动和活动所必要的机能和运动能力得到发展和完善,从

而提高职业教学的效果和独立生产活动中保持良好的工作能力。

众所周知,体育锻炼对人的机体有着良好的影响,系统从事身体锻炼的人很少生病,对生产活动的适应比一般人快,能够态度正确、意志坚定地达到预期的目标。但是,研究表明,一般身体训练水平与顺利适应职业需要和提高劳动生产率之间并不存在相关关系。譬如,一个工作了10~15年,年龄在45~50岁左右的车工,尽管身体训练水平不高,不会游泳,单杠引体向上作不了3次,短跑很费力,但他却能顺利地适应生产作业,而年青人,甚至等级运动员却可能做不到。

问题就在于,认为身体健康的、具有良好的身体训练水平的人能够更容易地掌握专业技能,这种习惯认识并不正确。事实上,为了顺利地掌握专业技能,必须发展某些具体专业最为重要的身体素质。同样,在劳动过程中正好发展和提高着与职业技能相关的素质和技能。因此,有经验的车工工作起来就比年轻的等级运动员有利得多。那么,生产劳动本身使职业活动所必要的身体素质、技能和生理机能得到发展,是否职业性身体活动就没有必要了呢?答案是否定的。因为在劳动过程中这些素质要达到所需要的水平需要靠年复一年的努力。此外,年轻人在适应工作阶段较低的身体训练水平,常常会导致他们从所选择的职业中改行,或者延误工作进度,造成损伤和残疾^[3]。

职业实用性身体训练的手段,可以采用一般体育运动和竞技运动中的各种各样的身体练习动作,以及根据职业运动的特点进行改造和专门设计的练习。但是,如果认为只有在形式上与职业劳动中的运动动作相类似的练习才可以作为合适的手段,这是不正确的,也曲解了体育的本质。这是因为许多劳动类型是采用细小的动作、局部性的动作和区域性的动作,其本身无论如何不能有效地发展身体运动能力。当然,职业实用性身体训练并不一味地排拆模仿劳动活动的某些特点。但是,模仿并不是简单的形式上对劳动动作的模仿,而主要应有针对性地动员对于职业必要的身体机能、运动能力及其他相关能力。正是这些练习直接决定着具体职业活动的效果。

因此,根据这一现实,高职的体育课程设置应增加对学生所学专业和未来职业相适应的职业运动训练,充实和完善对职业活动有益的运动技能储备和体育知识,强化发展对职业重要的身体能力及其他相关能力,在此基础上保障身体活动水平的稳定性,提高机体对不良劳动环境条件的耐受力和适应能力,保持和增进未来劳动者的健康。

2.2 注重开发学生的运动行为能力

对劳动的历史发展过程研究表明,劳动中人体活动特征也是随着劳动本身的发展而发展的。在技术发展的初级阶段,力量是主导的。现代化生产的发展,导致了劳动过程中大肌肉活动的急剧缩减。随着时间和空间的精细分割,巨大的力量运动日益增加。运动基本参数(力量、时间、空间)较大的肌肉运动数量逐渐减少,复杂而准确的小运动数量则在增加^[4]。前苏联学者认为:在劳动过程中,力量因素愈益从属于空间和时间因素。在机械化生产的条件下,时间因素已

经最后地使力量因素从属自己。于是巨大的力量运动就进一步分割为较小的分量运动,直到出现手指头的小运动。然而还有许多由肌肉来完成的大运动和小运动同时存在。向自动化生产过渡要求最大限度的精确和反应速度(即提高时空成分的作用)。大肌肉的活动是不可能实现这种精确性的,只有最细微的手指运动才能保证必要的精确性。在操纵遥控装置时,大量小运动的出现也是与此联系着的。在这些运动中,力量因素并不消失和简单化,而是发展和完善起来。可能这些小运动较之粗俗的力量运动,更要求一定数量的肌肉用力。”由于职业的不同,运动行为的特征也是有差异的。因此,高职院校的体育课程设置应该注意开发学生的运动行为,实现动作的精细度,降低劳动损伤,提高劳动效率。

目前,欧洲流行“新体育”,澳大利亚流行“澳式体育”,日本则有人提出“托罗普斯运动”,均是力图通过改变原有项目的规则与条件,修正原有的运动项目的规则和条件,使这些运动项目的难度和运动负荷降低,使之适应学生的个体特征与兴趣爱好。改造原有项目和开发新项目的目的并不是翻新花样,而是为了使项目适应学生,吸引学生积极参与,最终实现开发学生的行为能力^[4]。因此,高职院校的体育课程必须在时间上、空间上、组织形式上实现重新组合,重新开发,开设多种运动项目,对运动项目和运动技术的分化和重组,创造新型的体育项目,对正规的运动项目进行改造,使之成为适合学生需求的运动项目,进而达到开发学生运动行为的目的。

3 以《纲要》为指导的高职体育课程改革

从高职学生的现状分析,高职课程应在高等教育课程的范畴内,有不同的层次和侧重。据分析,在当前和今后的很长一段时期,伴随着高等教育走向大众化的趋势,高等职业教育要以扩大公民接受高等教育机会为主题,要为每一位愿意接受高等职业教育的公民提供合适的教育及课程。这就意味着高等职业教育的学生来自多方面,且教育基础也应是多层次多内容的。事实上,生源多样化是高等职业教育必须考虑的重要问题。这种基础有异(不同生源的学生的职业理论基础、技能基础及实际工作经验各不相同)、来源广泛、目标多样、需求多元、层次不同的受教育者,决定了高等职业教育的课程必须解决好层次结构问题。在课程建设上,课程要具有多种层次,必须提供不同层次、不同内容的课程。因此,建议高职院校的体育课程以课堂教学为基础,把体育课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,形成课内外、校内外一体化的课程结构。

3.1 完善高职体育常规课程

(1)体育必修课(包括理论基础课):目前,面对高职学生,教学内容过于“统一”,教学过程过于“规范”,教师对学生过于“捆绑”,均是导致学生被动学习的根源,也难以调动学生的主观能动性。因此,为使学生主体发展创造必要的条件,就必须扩大学生在参与体育课程时的自主选择性,这包括对课程类型的选择和运动项目的选择。因此,体育的必修课应该打破专业和年级、班级界限,在限定部分的情况下,按

项目分级别教学,以使课程的针对性更强、认同感更强,兴趣性更高,教学质量才能更好。同时,在学生自主选课的前提下,把课程分为各种层次,让学生有针对性地选课。必修课内容的设置可以根据本校的人、财、物的实际,安排一些学生喜欢、又能够开展的运动项目,如各种球类、健美健身类以及民族传统体育项目等,这一类课程一般安排在第1、2学期内完成。

(2)任选课:任选课从个性化的体育教学出发,帮助学生形成个人体育专长,提高专项技能,培养学生个人的价值观,提高学生的体育文化修养。因此,体育选修课的设置应该根据学生的特点和爱好“三自主”选课(即自选项目、自选时间、自选教师)。除此之外,高职院校还可以采取“走出去,请进来”的办法,开设一些体育运动文化欣赏、民族体育、裁判、娱乐体育以及新兴的拓展类(如击剑、定向越野、攀岩)项目,各种课程又可分为普及和提高两种档次。任选课可以在第3~6学期内完成。

(3)职业技能运动训练课:针对学生所学专业的特点和对体能的需要选用体育教学内容,发展提高职业技能的身体素质。另外,还应针对在职业劳动中人体局部重复操作的负荷强度,选用对应肢体活动的保健体育教学,使身体全面协调发展。因为各种职业劳动在快节奏、高效率操作中,身体活动的部位和动作用力的形式,大多是局部肌肉紧张而重复的用力连续固定操作,久而久之,正如恩格斯所说“劳动的分工使一些受它影响的人变成残疾,使部分肌肉发达而使其它肌肉萎缩”。因此,要有预见性地针对选用防治肌肉容易萎缩的肢体部位,加大其肌肉活动达到生理性机能补偿或职业病防治。如机械专业的学生毕业后,除了搞技术设计外,还可能长时间站立于机床前工作,经常接触各种一定重量的机械零件,纺织专业的学生经常要站立操作,进行一定的手工或电动裁剪,在体育运动训练课中,就应结合这些专业要求,发展学生肩带肌、躯干肌和脚掌力量,发展一般耐力和下肢静力耐力,增强上肢动作的协调性和准确性,加强目测力和注意力的培训。又如建筑专业和美术装潢专业,都有高空作业和在特殊环境下的创作与工作过程,这对人体的平衡控制能力要求较高,在体育运动训练课中,必须对这部分学生加强平衡能力、控制能力、协调能力及自我保护能力的培养,增加有关实践性的练习。职业运动训练课可以安排在第1~4学期内完成。

3.2 丰富课外体育活动课程

(1)体育俱乐部。

以“课外运动俱乐部”为基本模式,注意群众体育运动的新热点。在俱乐部及选修课的基础上纵向深入发展,以其灵活的组织形式吸引有浓厚兴趣的学生长期参与体育锻炼。体育俱乐部是高职院校学生今后课外锻炼的主要形式。它的功能是:为学生提供—个体育活动的课堂,组织训练,提高运动技术水平,组织校内、外各级各类的体育比赛。各个俱乐部可以有—自己的组织章程、会员、活动场所、指导教师等等,形成—系列的规范,有利于俱乐部的长期运作。

(2)辅导课。

辅导课是课内教学的延伸,教师在辅导课上进行技术指导 and 答疑,消化巩固和提高课内所学内容。由于现在高职院校学制的压缩,体育课内学时相对缩短,对一些项目来说,学生要想真正掌握,必须进行课外辅导。课外辅导可以采取由学生自我监督、自我管理的形式。

(3)大课间活动。

《学校体育工作条例》要求学校除安排体育课外,每天应当组织学生开展种种课外体育活动。高职院校应根据本校的作息时间安排 15~20 min 的大课间活动,学生可根据自己的实际安排组织一些运动或是体育欣赏、体育信息类的活动,既能缓解学生的在课堂内学习的压力和疲劳,又能激发学生的体育兴趣,提高学校体育的整体功能和整体效益,实现学校体育的有机整合。

3.3 发展校外体育活动

学校体育场馆的对外开放,在某种程度上促进了校外体育活动的开展,学校体育与社区体育之间的交流成为可能。在形式上,可以是学生自发组织,也可以学校体育组织的名义进行,在内容上,可以根据双方的实际需要进行交流,其次开展校级体育协会与地方体协之间的横向交流,拓展学生的社会实践,扩大社会交往,加速学生的社会化。这种灵活的校外体育活动交流形式,在一定程度上还可以培养学生的创新意识。在提倡素质教育的今天,开展灵活多样的校外体育

活动对高职院校的学生更为重要。

参考文献:

- [1] 陈玉琨. 课程改革与课程评价[M]. 北京:教育科学出版社,2001.
- [2] 陈小蓉. 大学体育课程改革[M]. 北京:人民体育出版社,2004.
- [3] 曲宗湖. 域外学校体育传真[M]. 北京:人民体育出版社,1999.
- [4] 谭 华. 劳动力素质的改善与职业技术教育中的体育[J]. 成都体育学院学报,1991(2):33-36,42.
- [5] 金朝跃. 从主体需要改革高职体育课程教学[J]. 浙江体育科学,2003(6):39-41.
- [6] 克雷洛夫 A. A. 劳动心理学[M]. 北京:工人出版社,1986.
- [7] 黄加欣. 对高职院校体育教学改革思考[J]. 扬州职业大学学报,2001(6):53-58.
- [8] 汪 涛. 高职院校发展职业性体育的理论探索[J]. 漯河职业技术学院学报(综合版),2003(9):5-11.

[编辑:邓星华]