

## 对青海省高校体育保健课现状的分析与对策

作者：青海大学财经学院基础部 于继明

**【摘要】**本文通过对青海省普通高校体育保健课的现状及存在的有关问题的调查，以求全面了解影响大学生身心健康的原因及其对策研究，寻求提高保健课教学质量的方法，更好地开展适合大学生身心特点的健康教育，为进一步完善我省高校体育保健课程建设提供参考依据。1、行政部门、高校领导要给予高度重视；2、合理安排体育保健课的授课内容；3、适当增加保健理论课时；加强教师队伍的培养进修。

**【关键词】**青海省；高校体育；保健课现状；分析；对策

近年来，随着我国教育体制的不断改革，高校招生人数的增加，许多体弱病残的学生有机会进入大学进行深造。我们知道，体弱、病残学生是一个特殊弱小的群体，由于健康、机能、心理等方面的特殊因素，使他们平等参与正常体育健身活动和受到体育健康教育的机会很少。所以，大学体育教育不仅要重视身体健全的大学生体育健康教育，更应关怀重视这一弱小群体。《全民健身计划纲要》指出：“逐步完善群众体育运动竞赛制度，加强对工人、农民、少数民族、残疾人以及各类学生运动会等的组织和管理。”明确将残疾人员列为全民健身计划的对象，要求广泛开展残疾人体育健身活动，提高残疾人的身体素质与平等参与社会活动的的能力，丰富残疾人体育健身方法，为残疾人参加体育健身活动提供便利条件。本文通过对青海省5所高校2006、2007级学生的调查，旨在了解影响大学生身心健康的原因及其对策。

本文的调查对象是青海省5所高校2006、2007级学生1000人（含残疾学生100人），所有调查均为随机抽样。研究方法采用文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法相结合的办法。

### 一、青海省高校体育保健课设置现状分析

目前，我省高校体育保健课程的设置，只是针对少数有病、弱、残疾学生的小部分群体，上课情况各有不同。调查结果显示，有92%的人反映，学校虽然开设了保健课，但基本上都是采用讲座、选修课的形式，而且专业老师极少，只占7%，保健课的讲授任务主要是由体育教师来担任。讲课的内容大多是运动损伤的原因及预防等，而常见疾病及传染病的防治和起居卫生等方面的知识则很少涉及。有90.3%的学校对保健课是不考核的。通过访谈，有95.4%的体育教师、专家教授认为目前大学生在健康意识、卫生知识和自我保护能力状况不是很好。

#### 1、大学生对体育保健课的认识

调查表明，在88.6%身体正常的学生群体中，自我保健意识淡薄，主要表现在：只要参加体育活动锻炼，就一定对身体有益；对体育锻炼过程中出现的一些外伤，如踝关节扭伤，出现肿胀等情况，67.4%的大学生认为揉一揉或用热水泡。说明大学生对有关保健方面的知识甚至是一些常识性的体育知识非常匮乏。另外，39.4%的大学生认为保健仅仅是残疾人、病人或是中老年人的专利；有60.6%的大学生认为拥有健康的身体是第一重要的，应该多方面掌握一些保健知识，建议学校除开设适当的体育理论课以外，还应增设体育健康教育课程，举办一些有关健康方面知识的讲座。

#### 2、影响我省高校体育保健课设置的因素分析

(1) 行政部门、学校领导对体育保健课缺乏足够的认识与重视，是影响我省高校开设



健康教育课的主要困难和问题。

(2) 我省高校上保健课的学生仅局限于特殊的小部分病弱、残疾的学生, 教学范围过于狭窄, 直接导致 88.6% 的学生保健知识严重缺乏, 造成体育保健课行同虚设。教学上有欠规范, 教学内容缺乏针对性。保健课的教学内容、形式以及考核方法比较随意, 只注重传授实践内容。

(3) 师资力量匮乏。教师是执行高校体育教育、完成体育教学任务的重要保证。我省高校有 74.4% 的体育教师缺乏健康教育方面的知识学习, 缺乏具有多方面保健知识、技能、有现代意识的专业教师。

(4) 高校体育部门对体育保健课的教学意义、目的、任务宣传力度不足, 与正确引导和学生体育保健课的认识不够等诸多因素有一定的关系, 使得部分病弱、残疾学生勉强跟正常班上体育课, 课上基本上处于见习状态。这样既达不到锻炼身体的目的, 还容易使他们产生自卑情绪等不良情绪, 对其学业造成的影响可想而知。

## 二、高校开设体育保健课的对策

### 1、行政部门、高校领导要给予高度重视

加强领导, 齐抓共管, 增加健康教育的投资, 在各方面创造条件给予支持。

2、随着社会压力、学习压力、就业压力等方面不断加大, 心理不健康的大学生人数也在不断扩大。因此, 高校不仅需要加强伤残、病弱学生的健康教育, 而且应该面对全体大学生进行健康教育, 使他们学到终生享用的体育保健知识、心理学等方面相关内容和方法。

### 3、合理安排体育保健课的授课内容

其授课内容、方法, 体育保健措施、锻炼方法要因人而异。可采用实用性较强的健康概述、环境与健康、行为与健康、饮食与健康、体育与健康、医疗体育、心理康复疗法、运动保健按摩、医务监督、健康测量与评价等几个重要章节。教学中采用理论与实践相结合的方法, 可用部分课时讲授保健知识, 部分内容贯穿到体育课中去, 也可采用专题讲座等形式达到目的, 使其学有所用, 树立战胜身体弱点的信心, 形成良好习惯, 终身受益。

### 4、适当增加保健理论课时

在调查中发现, 我省高校的教学大纲规定的保健教学课时所占比例偏低, 与外地高校相比有较大差距。为更好地适应社会的发展需求, 我省高校体育保健教学应将授课时数增加到总时数的 30%-35% 为宜。

### 5、“振兴教育的希望在教师”

随着体育保健教学的教材不断增多, 不同类型体育课的开设, 新专业的设立, 必须以整体的教育思维, 重新审视高校体育教育和健康教育的跨学科发展, 以及教学内容和课程设置的创新, 成立由德育、体育和卫生人员组成的健康教育领导小组。上级教育行政领导机关对健康教育课教师应有计划安排教师培训, 不断丰富教师体育健康教育方面的理论知识、方法和手段。也可以通过校际之间的研讨会、论文报告会、系列讲座、专家教授专题报告等多种形式进行交流。

### 6、大力宣传和普及科学的教育观、人才观、健康观

加大对群众性学生体育活动的宣传报道, 形成鼓励大学生积极参加体育锻炼的社会氛围, 以迎接奥运会、举办奥运会为契机, 开展形式多样的“迎奥运、讲文明、树新风”活动, 推动全民健身运动, 充分展示新时期我省大学生健康向上的精神风貌。

深入推进我省高校体育健康教育的工作任重而道远, 关键在于真正树立“健康第一”的思想。只有各级党委和政府把学校体育工作摆上重要议事日程, 纳入经济社会发展规划, 全社会支持高校体育工作, 才能形成我省高校重视体育、珍惜健康的氛围, 才能帮助大学生树立现代健康意识, 改变“没病就是健康”的观念。使大学生热爱体育、崇尚运动, 以及自觉锻炼习惯的良好风气和健康的生活方式。因此, 我省高校健康教育改革的改革势在必行。



**【参考文献】**

- [1] 季浏.《体育与健康》[M].上海.华东师范大学出版社, 2001.
- [2] 周勇.普通高校保健体育课现状调查及对策分析 [J].福建.福建体育科技, 2003.05.
- [3] 杨乃彤等.新编体育与健康 [M].北京.人民出版社, 2007.
- [4] 刘永祥.健康体育与养生保健 [M].北京.北京体育大学出版社, 2006.

