

航海类院校学生体育活动现状的调查与分析

作者：江苏海事职业技术学院 宋惠菁

[摘要] 航海类学生不仅要掌握先进的科学技术，更要有强壮的身体、坚毅的性格、勇于挑战的精神。为此，在体育活动和学校体育教学中，要依据学生的工作特点，确定体育与健康教学目标，合理设置课程，选择体育活动项目。以增强学生的体质，掌握体育知识与技能，养成体育锻炼的好习惯。

[关键词] 航海类学生；体育活动；现状；意义

江苏海事职业技术学院大约有 5000 左右的航海类学生。航海类职业具有动荡性、风险性、艰苦性和独立性等特点。要成为一个合格的航海人，不仅要掌握先进的科学技术，更要有强壮的身体、坚毅的性格、勇于挑战的精神。

目前，我国正全面推行实施《全民健身计划纲要》和突出以“健康第一”的指导思想，广泛开展健身运动，切实提高学生的体质健康水平，使学生养成自我锻炼的习惯和锻炼能力的形成。对航海类学生更具有十分重要的意义。

一、研究对象

以江苏海事职业技术学院 06、07、08 届航海系和轮机系年龄在 20-22 岁之间的学生为对象。

二、研究方法

系统地查阅国内外有关资料，并对其进行了有效地分析利用。同时，采用问卷调查，个人访谈了解航海类学生对体育活动的参与和目前学院体育教学制度的看法以及学生自己对参与体育活动项目的想法。调查问卷共发放问卷 800 份，回收有效问卷 650 份，有效率 85.4%，对问卷数据进行了计算及统计和相关分析。

三、研究结果与分析讨论

1、航海类学生对体育锻炼的态度

从调查统计的结果看，喜欢和非常喜欢体育活动的学生占调查人数的 84.5%，不喜欢体育活动的人数为 14.5%，喜欢体育活动人数之多，说明大多数学生对课外体育锻炼的认识是正确的，态度是积极主动的。特别是 08 届学生比例与其他学生相比有显著性差别。我们观察到老同学参加体育活动比较主动和积极，而新学生参加体育活动较被动消极，所以，我们要重视学生体育态度的形成，引导新同学把正确、积极的体育态度纳入到学生自己的价值体系中。

2、航海类学生参加体育活动的动机

从调查统计的结果看，航海类学生参加体育活动的动机占第一位的是增强体质，提高健康水平，占被调查学生的 81.28%。占第二位是娱乐身心的需要，他们把身体锻炼中的乐趣和练习中的成功体验作为追求目标之一，以浓厚的兴趣，顽强的意志，适宜的方法来调节自己的体育活动，从而使整个锻炼过程充满欢乐、



愉悦、和谐的气氛。如下表:

| | 动 机 | 百分比/ (%) |
|---|-------------------|----------|
| 1 | 增强体质提高健康水平 | 82.39 |
| 2 | 为了娱乐, 参加体育锻炼 | 41.33 |
| 3 | 培养坚强勇敢果断不怕困难的意志品质 | 40 |
| 4 | 体育课成绩达标 | 37 |
| 5 | 提高运动技术水平 | 29.8 |

四、航海专业体育与健康的教学目标

教学目标以航海教育培养目标为导向, 以健康第一的思想为指导, 通过强化身体素质训练和多种多样的身体练习, 提高航海专业学生的身体素质, 提高健康水平, 提高抵御环境变化的能力。

使学生掌握未来从事水上工作所需要的一些必备技能, 如游泳、救生救护、爬软梯、浪木等。同时提高学生对未来工作环境的适应能力。

培养学生锻炼和养生的意识, 形成锻炼身体的习惯和健康的生活习惯, 为一生的健康打下良好的思想基础。向学生传授一些基本的健康知识, 重点传授如何通过运动来保持和提高健康水平。

以体育教学为核心引导学生参与体育活动, 培养参与各种形式体育活动的爱好和习惯, 在这些活动中愉悦身心, 培养学生良好的性格, 培养学生参与社会活动及与人合作的能力

五、航海专业体育课程设置安排

1、指导思想

航海类专业《体育与健康》是全国教育科学规划教材, 是遵循联合国教科文组织强调的学会求知、学会做事、学会共处、学会生存的教育理念, 体现了教育目的不仅是为学生职业生涯做准备, 而且要求他们经历一种有尊严和有意义的活动。突出“健康第一”, 以学生为主体, 面向未来的前瞻眼光、人文精神教育, 具有时代感、科学性强的指导思想。

2、课程设置

目前学院教学内容基本上还是沿着高职高专的《体育与健康》教材并结合航海专业的特点增加一些和航海专业有关的教学内容, 具体分为: 理论部分: 体育与健康作为一门综合性学科, 它包括体育与健康的概述、现代生活方式和体育锻炼、学会生存、青少年健康与体育锻炼、运动损伤与运动卫生、科学的体能锻炼、运动处方与自我监督、学校体育课程。实践部分: 包括基本活动能力的发展、运动中良好技能的形成、运动中自我完善、运动中拓展能力、航海专业技术能力。

3、航海专业学生参加体育活动的主要内容和形式

航海专业体育教学内容的选择一定要有针对性, 根据体能的发展需要来选用体育教学内容。航海类专业学生的体育活动应体现使学生获得适应海上工作与生活环境的健壮体魄, 身体素质应重点发展上肢力量及耐力素质, 以适应未来的生活和工作环境, 按海上作业的特殊自然环境的需要, 设置诸如支撑类、抛掷类、攀登类、爬越类、抗晕船类、滚轮、浪木、爬绳、软梯和航海专业特有的一些内容。如下表所示:

学期 课程内容 考试

第

一

学

期 1、传授篮球、排球、足球基本知识、主要技术, 引导学生主动参与其中一项或两项体



育活动。

2、通过多种形式的素质练习，全面提高学生的身体素质，重点提高学生的力量和耐力素质。

3、学习掌握浪木和滚轮技术提高学生的平衡能力。

4、了解我院学校体育的相关知识，如课程设置、考试要求、校内体育竞赛和运动队训练等。

1、1500米跑 30分

2、浪木 20分

3、俯卧撑 20分

4、平时分 30分

第

二

学

期 1、从篮、排、足球中选修一个项目，进一步提高相关知识和技战术水平，培养学生对这项运动的爱好，培养学生课余从事体育运动的习惯，引导学生参与校内体育竞赛和运动队训练。

2、进一步全面提高学生身体素质和健康水平。

3、掌握爬绳和软梯技术、滚轮技术

4、游泳卫生知识和蛙泳技术教学 球类选修：带球绕杆射门（足）；运球往返上篮（篮）；

垫球（排） 30分

理论考试： 20分

爬软梯滚轮 40分

平时分 10分

第

三

学

期 1、体育选修课：篮球、排球、足球、太极拳、跆拳道、乒乓球、羽毛球、定向越野、长跑 体育舞蹈

健美、

2、游泳：游泳卫生知识、蛙泳教学、水上救护、人工呼吸、心脏复苏 1、各项选修进行考核

2.蛙泳技评

3.人工呼吸、心脏复苏

第

四

学

期 1、体育选修课：体育选修课：篮球、排球、足球、太极拳、跆拳道、乒乓球、羽毛球、定向越野、长跑 体育舞蹈、健美

2、游泳：蛙泳教学、跳水教学

1、各项选修进行考核

2.500米长游

3.跳水

4.平时分

六、课余时间航海类学生选择体育活动项目情况

课外活动主要是根据学生的自我爱好，发挥个人的运动潜能。我院特开设了体育选修课，



成立了各项的体育俱乐部,虽然没有对课外活动做出明确的要求,但课外活动是体育课的延伸,必须加以重视大力开展,尽可能来满足同学们的体育兴趣和爱好。从下表可以看出,我院航海类学生喜欢参加的体育活动内容主要有游泳、棋牌、太极拳、跆拳道、跑步、小球类(乒乓球、羽毛球)、大球类(篮球、排球、足球)、健美、舞蹈、武术等活动。由于航海类学生今后从事的是海上工作,所以多数学生选择的适合自己工作特点的游泳项目和对抗性的项目较多。

我院航海类学生课外体育活动选择项目的统计

| | 游泳 | 棋牌 | 太极拳 | 跆拳道 | 跑步 | 小球类 | 大球类 | 健美 | 舞蹈 | 武术 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 人数/人 | 720 | 310 | 160 | 580 | 350 | 420 | 320 | 150 | 120 | 200 |
| 百分率/% | 90% | 38% | 20% | 72% | 43% | 52% | 40% | 18% | 15% | 25% |

七、结论与建议

1、结论

第一,重视课外体育锻炼在学校体育中的作用,加强对课外体育锻炼的研究,以学生的个性发展和需要为出发点,培养积极的体育态度和动机,养成锻炼的习惯。第二,体育活动要面向全体航海类学生,满足学生健身、健美娱乐、提高运动技术水平,发挥学生的主动性、积极性和创造性。第三,抓好各种形式的课外体育锻炼,加强各体育小群体、个人的指导和帮助,积极开展学生的体育比赛,促进更多的学生参加体育锻炼。

2、建议

第一,学院应加大增强身体素质,健康第一,终身体育锻炼习惯的宣传。第二,加强俱乐部的联系工作,帮助他们解决在开展各项体育活动所遇到的困难。第三,加强各项目俱乐部学生体育骨干作用和指导员的培训。第四,适当增加游泳、抗晕船、游泳救生能力并加强此项目考核机制。

[参考文献]

[1]张松.航海类专业体育与健康课程体系设置的探讨.航海教育研究,2002.2.

[2]田静.航海院校的体育教学改革.中国海运学术版,2006.7.

[3]王飞加.体育与健康.苏州大学出版社,2005.8.

[作者简介]

宋惠菁(1969—)女,汉族,安徽巢湖人,高校讲师,研究方向为体育教育。

