

文章编号:1001-747 (2001)03-0034-02

课外体育是实现终身体育的有效途径和根本保障^{*}

—对学校课外体育地位与作用的重新认识

杨芳¹, 雷少华¹, 闫虹¹, 杨薇²

(1. 天水师范学院 体育系, 甘肃 天水 741001; 2. 甘肃政法学院 体育系, 甘肃 兰州 730070)

摘要: 从学校体育现状出发, 对学校体育与终身体育的教育衔接进行分析, 认为课堂教学的局限和不足难以实现终身体育, 只有充分发挥课外体育的优势, 课外体育与课堂教学齐头并进、相得益彰、相互配合共同完成学校体育的目标任务, 才能确保终身体育的实现。

关键词: 终身体育; 学校体育; 课外体育

中图分类号: G806 **文献标识码:** A

An Effective Way of Exercises Outside Class for Physical Education of Lifetime

YANG Fang¹ LEI Shao - hua¹, YAN Hong¹, YANG Wei²

(1. Department of Physical Education, Tiansui Teachers College, Tiansui 741001 China

2. Gansu Institute of Political Science and Law, Lanzhou 730070 China)

Abstract: By analyzing the combined problems of school physical education and physical education of lifetime the paper showed that the lacks and limits of class physical education can't achieve the physical education for lifetime. Combining the unofficial with official physical education is the only way for achieving the physical education of lifetime.

Key words: physical education for lifetime; school physical education; unofficial physical education

1 终身体育是学校体育未来发展的趋势

近 20 年来国际性的大众体育和休闲体育热潮开始影响到学校体育, 学校体育中出现了为终身体育和健康的休闲活动服务的新趋势。终身体育成为各国学校体育基本方向。终身体育是终身教育思想在体育中的体现, 是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育, 即强调了体育运动不只是在生长发育期作为人的发展手段, 而应是贯穿一生的生活内容, 持续终生。

学校体育是终身体育的重要组成部分, 也是终身体育的基础, 而终身体育又是学校体育的延续和发展, 只有认清它们这种教育衔接关系, 才能完成学校体育所赋予的任务, 提高学生终身体育能力。既然体育发展呈现出终身化、生活化趋势, 它也必然要求学校体育应把培养学生的体育兴趣和体育习惯放在首要的地位。只有对体育的浓厚兴趣和长期参加体育活动的习惯, 才可能让受教育者在脱离学校之后仍然热爱和参加体育活动。但现实情况是学生学了十几年体育, 一旦离开学校即离开了体育。卢元镇教授分

析了 1998 年中国群众体育现状调查的数据之后指出: 我国 16 岁以上居民中 66.74% 不参加任何体育活动的人中, 有相当多的人是因为对体育缺乏兴趣 (在不参加体育活动的各种原因中占第 3 位) 或没有掌握锻炼方法 (在不参加体育活动的各种原因中占第 6 位), 甚至还有认为不必和不宜参加体育活动 (分别占第 9 位和第 10 位)。这反映了当前我国学校体育与终身体育的脱节。福建省陈智寿等人的调查也显示: 大学三四年级的学生中认为现行体育教学内容与方法对增强体质有作用的仅有 15.3%, 认为作用不大的高达 76.5%, 还有 8.47% 的学生认为没作用。看来学校体育课所学的许多东西毕业以后用不上, 生活中所要的许多东西学生在课堂上又学不到, 这表明学校体育远不能满足养成体育运动兴趣和习惯, 适应居民终身体育和健康休闲生活方式的需要。

2 课堂教学的局限与不足不利于终身体育的实现

2.1 时间上难以保障

仅靠每周 2 节体育课, 这样有限的学时很难满足学生身心两方面对运动的需求。

*收稿日期:2001-03-11 修回日期:2001-07-01

作者简介:杨芳(1965-),女,江苏扬州人,天水师范学院讲师,研究方向为学校体育。

2.2 教学内容单调老套, 脱离学生实际

当前我国城乡居民身体锻炼的内容朝着多样化、灵活性、实效性和人格化发展, 锻炼的方式以健身和身体娱乐为主, 而学校教学还是以竞技项目为内容, 以运动训练为方式的教育模式, 这种脱离群众体育的学校体育, 实用性差, 难以持久, 对终身体育不利。

2.3 忽视学生主体性, 缺乏选择性

在体育课教学中, 教师掌握着教学的目标、内容、方法及组织, 学生处于被动地位, 这在一定程度上影响着学生主体性的发挥。由于学生没有自主权, 跟着老师练, 离开学校后往往造成有很高的锻炼热情, 但却又无从做起, 以致于很多人不习惯也不善于独立锻炼。

2.4 教学形式枯燥、呆板

过分强调教学过程的规范化而忽视学生体育兴趣和习惯的养成, 因而造成体育教学形式枯燥、呆板, 教、学双方情绪低落, 体育教学的形式主义倾向日益严重。

课堂教学的局限与不足难以实现学校体育目标, 课外体育以其得天独厚的优势成为课堂教学的有力补充。

3 课外体育是实现终身体育的有效途径和根本保障

课外体育是学生在课外时间, 运用各种身体练习和方法, 以发展身体, 增强体质, 活跃身心, 提高运动技术水平和丰富业余文化生活为目的而进行的体育教育活动。课外体育是学校体育的重要组成部分, 体育课为课外体育的开展奠定一定的身体和技术基础, 为课外体育是学校教育的重要阵地, 是体育课堂教育的延伸, 是实现终身体育的有效途径。

3.1 课外体育是培养学生终身体育意识的有效途径

终身体育意识是指人们对终身从事体育活动的理性认识和实践期望, 终身体育意识的培养主要依赖于有关体育基本理论知识的学习和对体育实践的情感体验。此外, 课外体育活动还为学生提供了一个自主运用所学体育基本理论知识, 施展体育各方面才能的机会。

3.2 课外体育对培养学生的终身体育兴趣有重要作用

兴趣属于人的个性心理特征, 是人们从事某种活动的心理倾向。体育兴趣就是对体育活动的喜好, 学生参加课外体育活动可以根据自己的兴趣、爱好自愿选择其活动内容、形式、方法、富有吸引力, 能引起学生浓厚的兴趣, 满足愉悦身心的情感体验。

3.3 课外体育有助于培养学生终身体育习惯

终身体育能力是指人们根据主、客观条件的变化, 选

择、运用甚至创造相应的身体练习方法进行身体锻炼和体育娱乐的能力, 以及对活动结果进行自我检测与评价的能力。课外体育活动实际上是为学生提供了一个学习与运用体育与卫生保健知识、技术、技能的大课堂, 有关的知识、技术和技能在这个大课堂中得到应用、深化和巩固, 从而使学生的终身体育能力得到提高。

总之, 解决学校体育与终身体育的教育衔接问题就是为了提高学生终身体育能力, 使学生不仅在校时处于身体良好健康状态, 而且要使他们在离开学校后的漫长人生的不同阶段中都能保持良好的健康状态。体育是一种生活方式, 学校体育从以学校时期为中心逐渐转向与终身体育相连, 并成为终身体育重要一环。所以, 处理好学校体育与终身体育的教育衔接问题, 就必须完善学校体育教育, 抓住课外体育这个关键环节, 使其与课堂教学齐头并进、相得益彰才能促使终身体育的健康发展, 使体育终身化成为现实。

参考文献:

- [1] 王则珊. 学校体育理论与研究 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1995. 26 - 35.
- [2] 曲宗湖, 杨文轩. 课余体育新视野 [M]. 北京: 人民体育出版社, 1999. 42 - 45.
- [3] 谭 华. 学校体育的困境与出路 [J]. 体育文史, 2000, 103 (4): 26 - 27.
- [4] 李永平. 析学校体育与终身体育的教育衔接问题 [J]. 体育学刊, 2000, 24(2): 63 - 64.
- [5] 陈 融. 从接受理论看学校体育与终身体育的文化衔接 [J]. 中国学校体育, 2000, (2): 63 - 64.
- [6] 周琦琦. 从素质教育的要求论学校群体工作的改革与发展 [J]. 体育学刊, 2000, 24(2): 53 - 55.
- [7] 林宋英. 终身教育与体育兴趣、体育能力 [J]. 体育学刊, 2000, 24(2): 59 - 60.
- [8] 刘 伟. 终身体育简论 [J]. 青岛大学师范学院学报, 2000, (2): 84 - 86.
- [9] 刘 莉. 从终身体育视角思考体育教学思想 [J]. 福建体育科技, 2000, (6): 37 - 39.
- [10] 郁 俊. 高校面向未来开展课外体育活动的对策 [J]. 北京体育大学学报, 2000, 23(4): 511 - 513.
- [11] 成有信. 教育学原理 [M]. 郑州: 河南教育出版社, 1993. 278 - 282.
- [12] 于小霞. 学校体育教育手册 [M]. 天津: 天津人民出版社, 1999. 226 - 236.