

以终身健康为目标的大学体育课程体系改革研究*

刘忆湘, 张先义

(武汉理工大学 体育部, 湖北 武汉 430070)

摘要 以终身健康为目标的大学体育课程体系改革, 不仅有其必然性, 而且具有积极的实践意义。在分析我国大学体育课程改革实践现状的基础上, 提出了建立终身健康目标体系的整合与运行机制, 改造与重构大学体育课程内容体系, 创新大学体育课程方法体系, 创建大学体育课程质量监控体系等改革措施。

关键词 终身健康; 大学体育; 课程体系; 改革

中图分类号: G807.4 **文献标识码**: A **文章编号**: 1008-3456(2010)04-0137-04

课程是指根据教学目标, 把可以作为教育内容的文化财富与受教育者的发展阶段相适应的结构化的教育活动方案及其实施过程^[1]。课程体系是一定社会培养人的质量规格的要求在教育活动中的集中反映, 其科学性、社会性和针对性直接影响培养对象的实现^[2]。大学体育课程体系是素质教育的一个重要组成部分, 是实施素质教育与终身体育思想的关键, 课程体系改革是普通高校体育改革的突破点之一。大学生进入了学校教育的最后一站, 他们即将走向社会, 在最后阶段的学校生活中, 确立终身健康的理念, 养成终身体育的习惯, 将是他们今后个体发展的保证。因此, 以“健康第一”为指导思想的学校体育在大学体育阶段, 围绕“终身健康”目标推进大学体育课程改革不仅有其必然性, 而且具有积极的实践意义。

一、我国大学体育课程改革实践的现状

近年来, 随着高等教育课程改革的稳步推进, 我国高校体育课程以“健康第一”为指导思想、以“终身健康”为目标的改革虽然取得了长足的进步, 但是由于终身健康过程的长期性和效果的滞后性, 致使“大学阶段的体育课程如何为大学生的终身健康服务?”“如何体现终身健康的目标导向?”“如何处理好满足大学生当前阶段的短期体育需求与终身健康的长期目标对大学生终身体育能力培养的关系?”等问题成为当前大学体育课程改革中各种思想交锋的热点和课程实施的难点。

概括起来, 我国大学体育课程改革实践主要有如下三个方面的问题。首先, 大学体育课程体系的改革需要从“技能论”或“三基论”的目标设置向以“终身健康”为目标导向的多元目标体系转型, 在这一转型过程中, 新旧两种课程思维的斗争目前仍然存在, 具体表现在“为什么教”的问题上, 在推进体育课程体系改革与建设的过程中, 克服旧的课程思维的影响是改革首先要克服的困难。其次, 在课程改革的过程中, 很多高校尽管在课程资源的拓展上, 相继引进和开发了多样化的运动项目, 但在课程结构的调整以及课程效果的延伸上, 没有注意到学科课程与活动课程、显课程与潜课程、校内课程与校外课程等诸方面的协调发展问题。第三, 大学体育课程质量监控体系作为一项较为系统的工作, 尚未引起足够的重视。

二、以终身健康为目标的大学体育课程改革的目标

1. 构建终身健康课程目标体系

为了实现终身健康的大学体育课程目标, 认为必须构建终身健康课程目标体系, 即建立并培养学生终身健身意识、终身健身习惯、终身健康素质、终身健身能力、终身适应与服务社会的“五个终身”的课程目标体系。而《全民健身计划纲要》中提出的是运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应的五个学习领域目标体系。

事实上, 两者既有区别又紧密联系。所谓学习领域, 是指在体育与健康课程中按学习内容的性质

收稿日期: 2010-03-18

* 湖北省教育厅教研项目“以终身健康为目标的大学体育课程体系改革研究”(2009081)。

作者简介: 刘忆湘(1965-), 男, 副教授; 研究方向: 体育教学管理, 体育基础理论, 网球教学与训练。E-mail: Liuyixiang_65@163.com

不同而划分的学习范畴^[3]。事实上,学习领域目标体系正是“健康第一”的指导思想在学校体育课程的具体体现,而终身健康目标更是“健康第一”思想在大学体育阶段的具体目标,大学体育课程的学习领域目标体系的达成必须要以终身健康教育的机制来衡量。只有用终身健康的教育理念来统领大学体育课程的学习领域,才能使大学体育课程与基础教育阶段的体育与健康课程的任务相区别并有效地衔接。从图 1 可以看出,终身健康目标体系是理念性的,而学习领域目标体系是操作性的;终身健康目标体系引领大学体育课程体系的完整构建,学习领域目标体系引领大学体育课程模式的具体设计与实施。

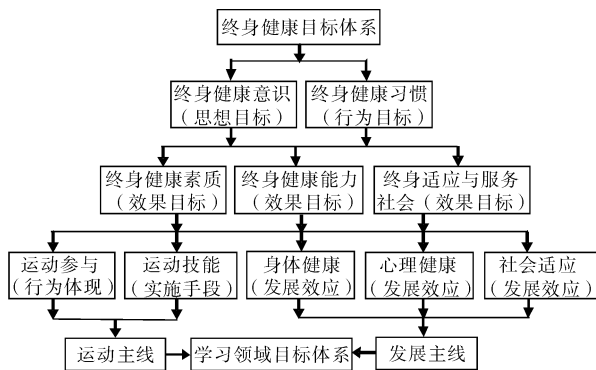


图 1 终身健康目标体系与学习领域目标体系的关系

2. 构建以终身健康为目标的大学体育课程体系

课程的构建是围绕“为什么教,教什么,怎么教,怎样评价”四个问题进行的,因此,大学体育课程体系应包括目标体系、内容体系、方法体系和质量监控体系四个方面。以终身健康为目标的大学体育课程体系应包括下几个方面。

第一,建立并实施“健康育人、终身受益”的大学体育课程特色模式,形成以终身健康为目标的完整科学、具有特色的大学体育课程体系。

第二,建立并培养学生终身健身意识、终身健身习惯、终身健康素质、终身健身能力、终身适应与服务社会的“五个终身”的课程目标体系,使学生明确近期和终身健身过程的目标和任务,克服短期行为。

第三,建立并实施基本健身知识、基本健身技能、基本健身能力“三个基本”的课程内容体系,使体育教育内容对学生具有终身实用性和指导性。

第四,建立并实施个性化(按个体健康状况施教)、层次化(按群体水平分层次施教)、网络化(利用网络平台进行多方位施教)、课内外一体化(课内学习与课外辅导相结合)“三化一体”的课程方法体系,最大限度地满足学生个性发展的需要。

第五,建立并实施自主选择学习内容、自主选择考试方法、自主选择上课时间、自主选择任课教师、自主选定学习目标的“五自主”网络化选课管理体系,充分考虑学生的兴趣爱好、身体基础、学习负担等各种因素,不断提高体育学习效率。

第六,建立并实施学生体质健康监测体系,有计划、针对性地为学生的健身锻炼提供个性化指导。

三、以终身健康为目标的大学体育课程改革的具体措施

1. 建立终身健康目标体系的整合与运行机制

为了使终身健康的课程理念转化为可操作的实体目标,我们将终身健康目标分解为了两个层次、三个方面的五个具体目标,组成了完整的终身健康目标体系,这样便于理解终身健康课程目标的运行机制,即以培养学生的终身健康意识为基础,通过鼓励和培养终身健康的行为习惯,努力发展大学生的终身健康素质、终身健康能力和终身适应与服务社会的能力。而终身健康的大学体育课程目标确立以后,课程结构的设置、课程内容的开发与评价等工作,则要运用整合的思维确定课程体系中的实体内容的建构思路。因此,对终身健康目标体系的整合就是要弄清各个目标在整个目标体系中的地位与作用以及在课程实践中的可实现程度,厘清了这些问题,就有利于我们正确的处理课程内容体系改革中的各类问题。

终身健康的实现必须以终身健康的意识和习惯为基础,因此以思想目标和行为目标为导向的终身健康意识与习惯是大学体育课程体系的核心目标,其他目标皆为终身健康的效果目标(如图 1)。由于终身健康关注的是人的长期健康发展,终身健康的实现效果更需要较长时间量的积累才能获得质的变化。而以身体活动的教育实践为特点的大学体育课程仅在大学期间开设,无论如何也不能完成人的终身健康的全部效应^[4]。从现实情况来看,大学体育课程虽然具有对大学生进行三维健康教育的独特学科价值,但在终身健康的效果目标上仅能实现部分量的积累。然而,正是这样部分量的积累,却要成为在人的整个终身健康的实践过程中最为重要的量变因素。回头再看“五个健康”的目标体系,我们不难看出,终身健康意识与习惯目标正是反映大学体育课程对人的终身健康的实践过程的质变的要求,因此,以终身健康为目标的大学体育课程体系改革的

实践,就是以培养终身健康意识和习惯为质的目标,以面向终身健康素质、能力和终身适应和服务社会方面的运动实践为手段的量的积累过程^[5]。

2. 改造与重构大学体育课程内容体系

(1)大学体育课程内容的指导思想。由于终身健康过程的长期性和效果的滞后性,大学阶段面向终身健康的体育课程就必须重视健康意识与健康习惯的建立,因此以终身健康为目标的大学体育课程内容的指导思想应定位为:建立并实施基本健身知识、基本健身技能、基本健身能力“三个基本”的课程内容体系,使体育教育内容对学生具有终身实用性和指导性。

(2)大学体育课程内容的价值取向与设置。作为体育课程的内容,它是体育课程的编制者,根据自身的价值取向,从广泛的体育文化现象中选择出来的和自身价值取向一致的内容,这些内容受课程目标的制约^[6]。以终身健康作为大学体育课程的价值取向,就应当对体育课程的内容围绕身体、心理和社会适应进行拓展,突破传统竞技体育教育模式,构建和谐多元的实践健身方法,有效地提高学生终身体育锻炼能力,拓展大学体育的功能,最大限度地满足学生的个性发展需求,为学生终身健康奠定基础,构成大学体育课程内容的体系。身体教育、保健教育、娱乐教育、竞技教育和生活教育理应成为完善的大学体育课程内容的源泉^[7]。

(3)实施大学体育课程内容的改革举措。首先,作为大学体育阶段的体育课程内容,不应当重复高中阶段的要求,在高中阶段形成爱好和专长的基础上,应当实现课程内容的进一步完善和丰富,使之向个性化的方向发展,使之和专业设置相适应,使学生完成走向独立生活、走向职业生活的准备,为终身健康打好基础。

其次,应重视以健身为目的的身体教育体育课程内容,将发展人的基本活动能力与健康相关的运动素质的体育内容围绕发展体能的目标加以整合,引入健康跑、野外拓展、定向越野等教学内容;运用网络平台建立体育理论知识库,开展保健教育,传授安全、健康地从事体育运动的有关知识与技能,引进运动处方,使保健教育与体育运动实践紧密结合;充实休闲体育、表现舞蹈等易于在家庭、学校和社区等环境灵活开展的娱乐体育项目内容,使体育与日常生活紧密结合,为体育生活化创造条件;改造竞技体育的教学内容,不照搬对运动员的要求,适当降低动作难度、运动负荷方面的要求,创新竞技体育活动

的方法,加强竞技文化教育,利用大学生对竞技精神文化的广泛认同,以体育竞技活动为手段,产生体育竞技的精神文化对培养大学生综合素质的内化和顺应效应;拓展防卫训练、拓展练习、冒险教育及健康生活教育为内容的生活体育教育课程内容,满足大学生希望选择新鲜的环境,接受自然的熏陶,走向自然,走向生态,维系生命,追求时尚的价值追求。

最后,建立以终身健康为目标的大学体育民族传统与保健养生教学内容体系。开展民族、民间传统体育与保健养生项目如舞龙舞狮、摔跤、柔力球、登高、毽球和易筋经、五禽戏、导引养生术等,不仅能有效地增强学生体质,还能弘扬民族传统文化,培养学生的民族精神和爱国热情。合理安排民族、民间传统与保健养生体育项目在新课改中的比重,使素质教育与终身体育有机结合,建立完整的体育教学系统。民族、民间传统体育项目来源于生活,在教学过程中鼓励学生大胆实践和创新,克服不良心理,建立战胜困难的信心和能力,从而培养学生不怕挫折的精神和勇于创新的能力。

3. 创新大学体育课程方法体系

从终身健康的角度来看,培养学生的运动技能不再是体育课程教学的主要目标,而培养对运动的兴趣,形成体育意识和习惯,提高体育能力才是体育课程教学的最终目的。这就意味着,以往运动技术教学的手段与方法,已经不能适应现代体育课程教学的需要。从发展的眼光看,现代体育教学应注意发展学生的个性,尊重学生的兴趣选择,在师生关系上更加民主,在教学上强调学生的兴趣和主动积极性。同时,大学体育课程教学还要根据高校学生较强的自律和认知水平,在课堂教学中更加开放,更多的应用启发式、合作式、探究式教学。因此,创新大学体育课程方法体系体现出手段方法个性化、多样化,以启发和引导为主,注重情感类方法,以及方法手段的功能扩展化和现代化的特点。

据此,在以终身健康为目标的大学体育课程方法体系的创新实践中,建立“三化一体”的课程方法体系和“五自主”网络化选课管理体系以及建立并实施学生体质健康监测体系,可以有计划、针对性地为学生的健身锻炼提供个性化指导。

4. 创建大学体育课程质量监控体系

第一,要建立并实施动态模式的大学体育课程评估体系与监督机制。大学体育课程的评价体系不但能够比较全面地对客观性、整体性、指导性、科学性等显性指标进行评价,而且使学生心理品质、社会

交往能力、创新能力培养等方面的隐性标准得到体现^[8]。建立并完善大学体育课程质量监控体系,从教材建设、教学效果、场地条件等方面入手,由学生、同行和专家进行量化评价,达到科学管理的目的。

第二,要建立并实施体育教学质量监控目标体系,其中包括人才健康培养目标系统(监控点为人才培养目标定位、人才培养方案等)、人才培养过程系统(监控点为体育教学大纲的实施、师资的配备、课堂教学质量、教学内容和手段的改革、考核内容和方式的改革等)、人才培养质量系统(监控点为体育课程合格率、优秀率、学生体质测试达标率;各项竞赛获奖率与团体总分等)。

第三,应建立并实施体育教学质量监控组织体系。由学校督导办、体育部教学办及教研室构成三级监控组织,根据管理的职能,在不同层面上实施质量监控。

第四,建立并实施体育教学质量监控方法体系。从教学信息监控(通过日常的教学秩序检查,期初、中期末教学检查,通过教学信息反馈和学生学习信息反馈等常规教学信息收集渠道,及时了解和掌握教学中的动态问题)和教学督导监控(对所有体育教学活动、各个教学环节、各种教学管理制度、教学改革方案等进行经常性的随机督导和反馈)两个方面,调整控制方法,根据信息收集、信息处理进行及时的调控。

第五,建立并实施体育教学质量监控制度体系,具体包括教学研究制度、听评课制度(主管教学领导、教学管理人员、教研组长及同行相结合的听评课制)和学生评教制度(每学期通过问卷调查的形式,

由学生作为课程教学评估的主体,对教师的教学质量进行评估)。

四、结 语

以终身健康为目标的大学体育课程体系,体现了当前体育课程发展的正确方向,应确立以“一切为学生的终身健康,为了一切学生终身健康”的体育教育理念。改变传统的以竞技体育为主线的大学体育课程模式,建立并实施以终身健康为目标的大学体育课程特色模式。以课程信息化建设为手段,通过网络信息平台建设实现高校优质体育教育资源的共享。通过大学体育质量监控与保障体系的实施,解决体育教学质量监督与评估的难题。

参 考 文 献

- [1] 邹玉玲,史曙生,顾渊彦. 体育健康课程导论[M]. 北京:人民体育出版社,2005:60-61.
- [2] 曹平,田爱华,谭希颖. 大学体育课程体系模式构建之研究[J]. 科技信息,2009(30):751-752.
- [3] 季浏,胡增举. 体育教育展望[M]. 上海:华东师范大学出版社,2001:144.
- [4] 郝光安. 人文教育观与大学体育课程改革[J]. 山东体育学院学报,2009,25(2):81-84.
- [5] 王凤来. 论终身体育与高校体育教育[J]. 中国成人教育,2007(12):168-169.
- [6] 杨建华. 论大学体育课程的科学发展[J]. 教育与职业,2010(8):135-137.
- [7] 陈小蓉,顾渊彦. 大学体育课程改革[M]. 北京:人民体育出版社,2004:45.
- [8] 寿小玉,王珍. 大学体育课程发展趋势与改革方向研究[J]. 中国成人教育,2009(12):153-154.

Research on the Reform of the University Sports Curriculum System Taking the Lifelong Health as the Goal

LIU Yi-xiang,ZHANG Xian-yi

(Sports Department,Wuhan University of Science and Technology,Wuhan,Hubei,430070)

Abstract The paper analyzed the University of Physical Education Curriculum Reform in China, proposed operation mechanism of lifelong healthy target system. Moreover, this study physical education curriculum reform of the university system, and innovative methods of physical education university system, created the University of Physical Education and other quality control system. In this study, the objective of the lifelong health of the university physical education course, a positive practice.

Key words lifelong healthy; university sports; curriculum system; reform

(责任编辑:刘少雷)