

# 普通高校保健体育课课程教学的忧与思

林致诚, 郭琼珠

(厦门大学 体育教学部, 福建 厦门 361005)

**摘要:** 保健体育课课程教学是高等学校体育课程的组成部分,也是高等学校体育课程教学的难点。从保健班学生的身心特点和保健班学生对体育锻炼的真实心理感知等角度论述普通高等学校开好保健体育课课程教学的必要性,并对当前普通高等学校保健体育课课程教学的现状进行了调查研究,其结果令人忧虑。为此提出高等学校保健体育课课程教学设想。

**关键词:** 保健课; 体育课; 普通高校; 教学

**中图分类号:** G807.4    **文献标识码:** A    **文章编号:** 1000-520X(2003)01-0118-04

## Considerations on the health care P. E. teaching in general higher institutes

LIN Zhi cheng, GUO Qiong zhu

(Dept. of P. E., Xiamen Univ., Xiamen 361005, China)

**Abstract:** The health care P. E. teaching is part of the P. E. curriculum in general higher institute, and also is a difficulty in the P. E. curriculum. Through the analysis of the physical and mental features of the students in the health care class and their impressions of the course, this paper expounds the necessity of the health care P. E. course. This paper also makes a survey on the status quo of the course among the general higher institutes, and the results are worrisome. Based on that, the author puts forward the new tentative ideas of the health care P. E. teaching, which will provide reference for the reform of the health care P. E. course.

**Key words:** health care course; common institutes and universities; teaching

近年来,体育理论中对高等学校体育课课程教学整体改革的探讨非常热烈,也取得了一定的研究成果。但是,对普通高等学校体育课课程教学的关键环节和难点问题的研究还不够重视,例如,对身体异常和病、弱学生开设保健体育课课程教学就是高等学校体育课课程教学的难点之一。笔者查阅了各体育研究期刊和中国期刊网,发现关于高等学校保健体育课课程教学的研究成果少之又少,这从某种程度上说明高等学校保健体育课课程教学与研究尚未得到重视。因此,笔者利用2001~2002年度部属综合性大学体协年会的机会,对北京大学、南京大学、武汉大学等16所综合性大学保健体育课课程教学的现状进行问卷调查,随后,又对22所部、省属高等学校保健体育课课程的教学现状进行调查。通过对这两次调查结果的分析 and 思考,笔者提出了高等学校保健体育课课程教学的设想,以与同行商榷。

1 普通高等学校完善保健体育课课程教学的必要性

1.1 参加保健体育课的学生人数在不断增加

随着高校教育体制改革的不断深入,高校招生人数有大幅度的增加,参加保健体育课的学生人数也相应增加。另外,为了避免对病残学生受高等教育的不公平性,1998年我国对大学入学体格健康检查标准进行修订,放宽大学入学的体检要求。因此,在高校中,身体异常和病、弱学生的比例呈逐年上升之势,人数也在不断地增加。以我校为例,1995年体弱病残学生占学生总数的0.41%,1996年占0.78%,1997年占0.93%,1998年占1.04%,1999年占1.31%。郑州纺织工学院体育教师赵荣莉,对该院1993年至1996年体弱病残学生人数进行统计发现,1993年体弱病残学生占总数的1.4%,1994

收稿日期:2002-10-24

作者简介:林致诚(1966-),男,福建福清人,教育学硕士,讲师,主要从事学校体育教育研究。

年占1.6%,1995年占1.8%,1996年占1.9%,其统计结果与我校相似,都呈上升趋势。

## 1.2 身体异常和病、弱学生对体育锻炼的心理感知

身体异常和病、弱学生是体育教育中的特殊群体。他们有着健全的大脑和常人一样的思维,表现出与同龄者一样的心理特征。有渴望像正常的学生一样参加体育运动的意识,并有从运动中获得锻炼身体,使自己早日康复和愉悦身心的欲望。对保健班学生进行问卷调查发现,他们的内心过程有一个典型的矛盾心理特征:一方面,他们很想像常人一样参加体育运动;另一方面,因为自己身体某方面有异常,参加体育运动受到制约而感自卑和烦躁。这种矛盾的心理使他们不愿与普通学生一起参加各类体育活动,从而使自己远离体育。

## 1.3 从运动医学的角度看,身体异常和病、弱学生更需要体育锻炼

运动医学证明:体育锻炼能提高大脑神经过程的强度、均衡性、灵活性,使神经细胞获得充足的能量物质和氧供应,转移神经系统的过度紧张,使人消除烦躁和精神疲劳。另外,体育锻炼还能改变人体的身体形态和功能障碍,可调节肌肉张力,提高肌纤维合成酶的活性,使肌纤维增粗,增强肌纤维收缩力量,牵伸挛缩和粘连组织,从而有助于改善机体的形态和功能。体育锻炼还可改善血液循环系统、呼吸系统的功能,增强机体的抵抗力,促进新陈代谢,有利于慢性疾病的康复。

一个人的体质强弱,遗传因素只是提供了可能,后天的环境条件对其影响重大。体育锻炼是后天环境条件的重要因素。参加保健体育课的学生基本上是有身体异常或病、弱状况,从运动医学的角度看,这些人更需要参加科学的体育锻炼。

## 1.4 体育锻炼能提高身体异常和病、弱学生的心理健康水平

从心理健康的角度分析,大量的研究资料表明,大学生中有相当一部分存在着一系列心理不良反应或不同程度的心理障碍,有的甚至比较严重。1987年原国家教委召开全国高等院校卫生保健研讨会认为,目前我国大学生发病率最高的是心理疾病。然而,参加保健体育课学生的不良心理健康状况与一般大学生相比更为严重。因为他们是有身体异常的人,既要承受与普通学生一样的学习和生活压力,还由于对自己未来的把握比正常学生难,容易产生自卑、恐惧、焦虑、偏执等不良心理反应,而且常常封闭自己,不愿与人交往,遇事固执。因此,保健班学生心理健康问题比生理健康问题更不能忽视。

科克凯尔迪(Kirkcaloly)等人1990年指出“身体活动已作为治疗心理疾病的一种方法”。身体活动作为一种心理治疗手段在国外已开始流行起来。江西大学李疑媛教师以该校保健班学生为研究对象,研究体育锻炼对其心理健康的影响。其研究表明:保健班学生经过体育保健课的锻炼后,其心理健康总体水平有较大提高,在SCL-90各因素上得分比较,除强迫因素以外,其它因素在统计学意义上均呈显著或非常显著差异。由此可见,高质量的保健体育课课程教学,可以改善身体异常和病弱学生的心理健康水平。

## 2 普通高等学校保健体育课课程教学现状

### 2.1 保健体育课的课程教学尚未得到重视

1992年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,把保健体育课列为高等学校体育课的一种类型,并对其进行解释:“保健课,系为个别身体异常和病、弱学生开设的必修课或选修课,应有针对性地组织康复、保健体育教学”。1995年颁布的《体育法》第十八条指出:“学校应创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动”。但是,到目前为止,还有许多高校尚未为在校异常和病弱学生开设保健体育课。

开设保健体育课的高等学校仅占63.2%,未开设保健体育课的高等学校占36.8%。另据华南大学周晓丹对广州地区29所高校保健体育开设情况的调查,有62.07%的高校未开设保健体育课。

有些高校即使已开设保健体育课多年,但保健体育课课程建设还很不完善,可以说,有的是形同虚设,没有得到重视,开课的效果不理想。

### 2.2 保健体育课课程教学内容缺乏科学依据

笔者对厦门大学2000级和2001级学生参加保健体育课的原因进行统计,其结果见表1。

从表1可知,参加保健体育课学生的原因各异,不同个体有不同病况。但是,绝大部分开设保健体育课的学校以太极拳、太极剑、气功作为保健体育课实践部分的授课内容。中山医科大学教师刘成对广东地区23所高校调查发现,选择太极拳、太极剑、长拳的占80%以上教材内容。笔者对全国38所高等学校的调查结果显示与刘成教师的调查结果基本一致。显然,保健体育课实践部分选用教材单一,重统一轻个体差异,这就很难激发保健班学生对体育的兴趣,使学生难以体验到运动的愉悦感,影响其健身习惯的养成。在体育理论课的安排上,在笔者调查的38所高等学校中,没有安排体育理论课的学校占

38.3%,每学期安排 2 个学时的学校占 36.2%。而且有 44.2% 的学校自己认为保健班体育理论课的

教学内容缺乏针对性和实用性,不能有效地传授相关的体育保健、康复运动处方、康复评价等理论知识。

表 1 厦门大学 2000 级、2001 级学生参加保健体育课的原因

病况类别	人数	运动受限特点
身体虚弱者	15	身体素质差,身体形态、机能指标低
先天病残者	10	动作失调,活动受限
患有慢性疾病者	22	避免剧烈运动,以低强度的运动为主
因病出院后处于身体恢复期	6	身体虚弱、四肢乏力,以有氧运动为主
运动损伤和意外伤害病者	22	局部活动受限,受伤处避免大负荷运动

### 2.3 保健体育课课程的教学组织和教学方法单调

对 38 所高等学校调查结果显示,对保健体育课教学组织和教学方法能与正常体育课区别对待的学校只占被调查学校总数的 27.6%。

虽然参加保健课学生与正常学生都处在同样的年龄段,身心特点有许多共同之处,但是,部分保健班学生过去在中学远离体育教育,很少参加体育锻炼,因此,这些学生的体育能力较差。再加上这些学生因各自的病因而参加保健班,对这样群体的教学对象,用与普通学生一样的教学组织和教学方法,最

后所取的教学效果是可想而知的。

### 2.4 保健体育课的评价标准带有很大的随意性

《普通高等学校体育教学指导纲要》规定,体育课是大学一、二年的必修课。从上面已述的调查结果来看,还有 36.8% 的学校未开设保健体育课。那么,这些学校对身体异常、病弱学生的体育成绩评定带有很大的随意性,调查结果见表 2。从表 2 可知,未开设保健体育课的学校对身体异常和病弱学生的体育成绩评定以任课教师主观给成绩和免考来解决的占 85.7%。

表 2 未设保健体育课学校对身体异常和病、弱学生体育成绩的评定办法

未开设保健课学校	由教师随意评定	%	免考	%	其它	%
14	9	64.3	3	21.4	2	14.3

有些开设保健体育课的学校,因其对保健体育课课程目标不明确,还是以所学的太极拳、太极剑、长拳等技术动作的掌握情况占成绩组成的大部分,重技术轻效果的情况还相当严重。在受调查的有开设保健体育课的学校中,能从学生的体育锻炼意识、身体形态机能指数变化、身体康复状况和体育教育目标的实现等来综合评价保健班体育成绩的只有 26.7%。

## 3 普通高等学校保健体育课课程教学设想

### 3.1 确立保健体育课课程目标

保健体育课的课程目标是保健体育课程建设的重大理论问题,它是保健体育课课程教学的出发点和归宿,决定保健体育课课程的教学内容、教学组织、教学方法的选择以及教学质量评价标准的制定。

保健体育课课程目标的确立不能等同于普通体育课课程,应有其特殊性。笔者认为其目标应包括以下几个方面:(1)健康目标;强身祛病、增强体质和增进健康。(2)教养目标;包括基本知识技能、体育文化素养和科学锻炼身体的能力。(3)教育目标;包

括思想品德、个体社会化和行为规范。(4)娱乐目标。得到良好的情绪体验。

### 3.2 构建科学的保健体育课课程的教材体系

保健体育课教材的选择和构建,应根据保健体育课的课程目标,在充分考虑保健班学生身心特点的基础上,选编教材。在选编教材时,应把教材分为“主干教材”和“个别选用教材”两种,前者是适用于保健班的绝大部分学生的学习教材,后者是对不同病情者分别使用的教材。保健体育课教材的构建中,理论课的教材是不可忽视的重要组成部分。理论课的讲授除了体育基本知识和体育卫生知识外,应着重讲述体育保健及康复知识。具体教材选择和课时分配见表 3。

### 3.3 采用合理的教学组织和教学方法

保健班学生的个体差异较大,教学的组织应以统一教学、分组教学和个别教学相结合。主干教材的实践部分和理论部分以统一教学为主要组织形式,个人选用教材的组织教学应以分组教学和个别专门指导为主要形式。

表3 保健体育课教材内容和课时分配表

类别	课时数/%	教 学 内 容	教 材 特 点
主干教材	50	实践部分(30%): 太极拳、太极剑、气功	中国传统健身方法、动作缓慢、健身效果明显, 适合不同个体差异的学生
		理论部分(20%): 体育基本知识、体育卫生知识、体育保健及康复知识	以运动康复理论知识为授课重点
个人选用教材	30	篮球、软式排球、足球、羽毛球、乒乓球、毽球、飞盘、武术、有氧健身操等	根据学生兴趣选择运动项目, 调动学生积极性, 运动强度和负荷可根据学生的个体差异进行选择
辅助教材	20	慢跑、爬楼梯、登山、健身走、力量练习	对提高学生的身体素质, 增强体质有帮助

教学方法以讲解示范为主, 结合学生间的互帮互学和开发电脑教学课件等手段, 使学生尽可能快地掌握教材内容, 增强保健班学生对体育锻炼的信心。

### 3.4 建立保健班学生的康复档案

参加保健班的学生首先要在医务人员的配合下进行身体检查, 内容主要包括: (1) 病情检查(重点); (2) 身体形态、机能测量; (3) 心理健康指标测量。

在身体检查之后要建立“健康检查卡”和“自我监督卡”, 由学生自己定期填写, 教师每周进行检查。同时作出情况记录统计分析, 有利于教师及时了解学生情况, 以便调整教学策略。这样, 不仅对取得良好的教学效果有保证, 而且对安全教学起着很大的作用。

### 3.5 制定保健体育课成绩的评定标准

保健体育课成绩评定标准的制定是规范保健体育课教学的一个组成部分, 要区别于正常体育课成绩的评定, 评定内容要能够充分体现保健体育课课程目标。成绩的评定包括: (1) 学习态度; (2) 体育保健知识; (3) 健康状况; (4) 体育意识; (5) 实践考核。学习态度包括出勤率、参与的积极程度和完成课后教师布置的锻炼内容, 占总成绩的20%; 体育保健知识指对体育卫生和运动康复理论的掌握情况, 占总成绩的20%; 健康状况指学生通过保健课的教学, 身体形态、机能的增幅以及身体健康指标的恢复情况, 占总成绩的20%; 体育意识主要指参加

课后体育锻炼的频率、时间长短和对体育关心程度, 占总成绩的10%; 实践考核以“个别选用教材”项目为主、以主干教材为辅, 分别占总成绩的20%和10%, 这是因为个别选用教材项目是有针对性的起主要作用的教材项目, 所以占实践考核的较大比重。

### 参考文献:

- [1] 李颖媛. 体育锻炼对体育保健课学生心理健康的影响[J]. 体育学刊, 2001, (1).
- [2] 刘成. 对普通高校体育保健班学生体育认知的研究[J]. 体育科学研究, 1999, (3).
- [3] 林建华, 郭琼珠. 普通高校体育保健课的现状与课程设置的若干思考[J]. 成都体育学院学报, 2001, (4).
- [4] 袁淑娟. 高校保健体育教学内容的设置与实践[J]. 体育学刊, 2000, (3).
- [5] 张琪, 魏星, 燕红元. 对残疾学生开设保健体育课的调查分析[J]. 体育学刊, 1997, (1).
- [6] 赵荣莉. 对大学生开设体育保健课的理想[J]. 郑州纺织工学院学报, 1998, (9).
- [7] 邹继豪. 全国普通高等学校体育教材[M]. 大连: 大连理工大学出版社, 1993.
- [8] 赵荣莉. 对大学生开设体育保健课的理想[J]. 郑州纺织工学院学报, 1998, (9): 1.
- [9] 季浏. 当代运动心理学[M]. 重庆: 西南师范大学出版社, 1994. 197.
- [10] 刘成. 对普通高校体育保健班学生体育认知的研究[J]. 体育科学研究, 1999, (3): 80.