

基于终身体育能力的大学体育保健课程设置

——以集美大学为例

李虹

(集美大学体育学院, 福建 厦门 361021)

摘要:运用文献资料法,针对集美大学体育保健课课程设置的现状,及残障学生的身心特点,结合福建省部分高校“大学体育保健课程”的“教学大纲”,从学生对终身体育能力需求的角度设置构建了新的集美大学体育保健课课程设置。确立了以终身体育能力培养为基础的课程目标导向;以建立和培养残障学生体育兴趣、意识和体育锻炼能力为主线的理论和实践两个方面的课程内容选择;以“唤醒——认知——能力”教学模式,及多元化的学习评价体系重新构建集美大学体育保健课程设置。

关键词:集美大学;体育保健课;课程设置

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2017)01-0084-09

University Sports Health Courses Building Based on Lifelong Sports Capacity Needs

Li Hong

(Jimei University Institute, Xiamen 361021, China)

Abstract: This paper used literature information method, considering Jimei University Sports health class courses status and the residual barrier students of physical and mental features, combined Fujian province part University “University Sports health courses” of “syllabus”, from students on lifelong sports capacity needs of angle set building has new of Jimei University Sports health class courses set. It is to establish and cultivate students’ interest in sports for the disabled, awareness and physical exercise ability of the main line of theory and practice of curriculum content by “Awakening: a cognitive—ability” teaching model, and the diversity of the learning evaluation system rebuilding Jimei University Sports health curriculum.

Key words: Jimei University; sports health courses; courses set building

在我国,随着人权意识提升和高等教育大众化进程的推进,越来越多身体上存在某种缺陷的身体练习障碍学生在教育公平和机会均等的情况下,跨入学校大门^[1];且随着社会的不断发展和对人才素质要求的全面提升,及高校体育教学改革的不深入,处在大学体育教学边缘的体育保健课程也越来越受到重视。基于此,大部分高校根据《全国普通高校学校体育课程教学指导纲要》第十条的规定开设了体育保健课程。但由于体育保健课程面对学生身体状况的多变性和复杂性,目前各高校基本是根据自身学校现有的场地教学资源、教师力量,以及学生的实际状况进行课程设置和开展教学。

1 福建省部分高校体育保健课程设置现状

1.1 福建省部分高校体育保健课教学目标

在体育教学中,课程目标决定着教学的基本方向,制约着教学内容选择,具有较强的导向性和指导性,特别是体育保健课程。其课程由于学生个体差异的特殊性使得课程教学目标的导向性和指导性更具鲜明。

运动兴趣、运动意识,增进健康,基本知识、基本技能,终身体育意识,终身体育能力,悦纳自己、快乐生活,关爱他人、团队合作,锻炼意志、克服困难课程教学目标(见表1、表2、表3),对保健班的学生是一个全面的呵护和终身的关爱。但因着各高校对体育保健课重视程度不同,以及学校自身各方面条件的差异限制,体

育保健课教学目标的设置不尽完善。

表 1 福建省部分高校体育保健课《大纲》教学目标调查表

目标	运动兴趣 运动意识	增进健康	基本知识 基本技能	终身体育 意识	终身体育 能力	悦纳自己 快乐生活	关爱他人 团队合作	锻炼意志 克服困难
福建师大	√	√	√	√	√	√	√	√
厦门大学	√	√	√	√	√	√	√	√
厦门理工学院	√	√	√					√
集美大学		√	√					

1.2 福建省部分高校体育保健课教学内容

体育教学内容是实现教学目标的载体,是依据教学目标而选择,也是实现体育教学目标不可缺少的重要手段。从福建省部分高校体育保健课教学内容的调查情况看(表 3),只有福建师大的体育保健课教学内容的设置比较丰富、全面,较好地承载了其课程教学目标。

1.3 福建省部分高校体育保健课学习评价方式

表 2 中得知,除福建师大采用了多元化学习评价方式之外,其它学校均采用较单一的学习评价方式。从学习评价方式的角度分析,多元化的评价方式可以较好地激励和挖掘保健课学生的学习潜能和创造力;可以建立良好的心理态势,正面接受自身的缺陷;形成悦纳自己、关爱他人等和谐的人际关系。

表 2 福建省部分高校体育保健课学习评价方式

学习评价方式	多元化评价 (自评 同学评 教师评)	技能考核 + 平时成绩
福建师大	√	
厦门大学		√
厦门理工学院		√
集美大学		√

2 集美大学体育保健班学生情况

根据《全国普通高校学校体育课程教学指导纲

要》第十条规定,集美大学体育保健课是为身体异常和病、残、弱并持有医院证明,校医疗中心确认,院、教务处同意,大学体育核准的学生开设。保健班学生身体状况差异性较大,有肢体残疾、小儿麻痹后遗症、脊柱类疾病、心脏病、哮喘、脑血管疾病、骨骼后天发育不良症、卵巢疾病等,以及身体突发伤、病和术后康复的学生。这些学生基本在短期或长期不能进入正常的大学体育课程学习中去。

3 集美大学体育保健课程设置现状

3.1 体育保健课程教学目标

体育保健课是大学体育课程的一门子课程。保健课的教学目标需遵循大学体育课程培养目标的指导,离不开课程目标的导向。集美大学体育保健课在 2013 年之前就已开设,但因各种原因并没有列入大学体育教学大纲,由任课教师自行上课。从表 4 中看到:集美大学 2013 年大学体育教学大纲中体育保健课的教学目标只在大学体育课程培养目标的“技能类目标”中有体现,但在“知识类目标”、“身心健康和社会适应类目标”“综合能力发展目标”上为空白。在新制定的 2015 年的大学体育教学大纲课程目标上,保健课的教学目标仍与 2013 年相同,没有任何变化。明显教学目标的单一与局限,缺乏对学生认知能力、体育意识、能力等方面的目标设定。

表 3 福建省部分高校体育保健课《大纲》教学内容调查表

实践内容	福建师大	厦门大学	厦门理工学院	集美大学
1. 有氧运动项目				
音乐有氧健身组合	√			
游泳	√			
健身长走	√			
登山	√			
2. 传统养生项目				
太极拳	√		√	
养生气功	√	√	√	√
乾隆养生功	√			
3. 球类项目				
乒乓球	√			
软式排球	√			
4. 垫上运动项目				
瑜伽	√			
普拉提	√			
5. 其它				
个性化运动处方	√			
基础保健按摩	√			
身体素质练习		√		
理论内容	福建师大	厦门大学	厦门理工学院	集美大学
1 健康的标准及身体自我监督与评价	√			
2 医疗康复体育对人体各器官系统的保健原理	√			
3 体育养生及营养保健	√			
4 运动处方制订原则与方法	√	√		
5 特殊群体体适能锻炼指导	√			
6 东、西方健身术的特点及补偿作用	√			
7 运动生活方式与社会适应	√			
8 走出亚健康	√			
9 太极拳基础理论知识			√	
10 太极拳养生健身价值			√	
11 大学生练习太极拳的意义			√	
12 养生气功基础理论知识				√
13 人体重要穴位简介				√
14 养生气功练功常识				√

表 4 集美大学 2013、2015 年《大纲》大学体育培养目标和体育保健课教学目标调查表

	大学体育课程培养目标	体育保健课教学目标
2013 年	1. 知识类目标:掌握科学锻炼的知识,掌握体育保健的知识,了解相关的体育文化知识。 2. 技能类目标:形成个人体育专长(熟练掌握两个以上运动项目的基本技能和锻炼方法)。 3. 身心健康和社会适应类目标:全面提高大学生的身体素质,增进学生的身体健康,通过大学生体质健康标准考核;改善学生心理状态,培养大学生合作精神、进取精神,能正确处理竞争与合作的关系,使其具备良好的社会适应能力。 4. 综合能力发展目标:能自我测量和评价自身体质健康状况;可以制定个人锻炼计划并能进行监控;具备组织和参与体育竞赛的能力;掌握体育竞赛的欣赏方法,能够欣赏和评论体育比赛;养成自主锻炼的习惯,树立终身体育思想。	使学生掌握医疗体育的方法和传统健身康复的体育疗法,增强体质,恢复健康。
2015 年	1. 知识类目标:掌握科学锻炼的知识,掌握体育保健的知识,了解相关的体育文化知识。 2. 技能类目标:形成个人体育专长(熟练掌握两个以上运动项目的基本技能和锻炼方法)。 3. 身心健康和社会适应类目标:全面提高大学生的身体素质,增进学生的身体健康,通过大学生体质健康标准考核;改善学生心理状态,培养大学生体育道德、合作精神、进取精神,能正确处理竞争与合作的关系,使其具备良好的社会适应能力。 4. 综合能力发展目标:能自我测量和评价自身体质健康状况;可以制定个人锻炼计划并能进行监控;具备组织和参与体育竞赛的能力;掌握体育竞赛的欣赏方法,能够欣赏和评论体育比赛;养成自主锻炼的习惯,树立终身体育思想。	使学生掌握医疗体育的方法和传统健身康复的体育疗法,增强体质,恢复健康。

3.2 体育保健课程教学内容与教学时数安排

体育教学内容是实现体育教学目标的基础,是实现课程价值的支柱。对于体育保健课这群特殊的学生,在课程教学内容的选择上就更加要具有目标性、针对性、实用性、兴趣性、可调节性、系统性和科学性。对集美大学 2013 年、2015 年体育保健课程教学内容调查中可以看到(见表 5),主要是以传统养生保健类作为教学内容,并配以相应的理论知识。在理论与实践内容上教材选择单一,欠缺对保健班学生身心特点和个体差异的全面考虑;缺乏对学生体育兴趣、体育知识、体育意识和能力等方面的培养。2015 年推行大学体育课程教学改革,体育保健课随大学体育课程一起改为一学年选课一次。第二学年的课程内容空缺,忽视了体育保健课程第二学年的课程内容安排。据此可以看到,无论是 2013 年或 2015 年在体育保健课程教学内容设置上缺乏趣味性、实效性和多样性。凸显体育保健课程内容设置的单一与运动负荷强度的低下,欠缺对学生身心素质及能力等方面的培养和发展。

2013 年体育保健课程教学时数为连续四个学期 120 学时;2015 年随着大学体育课程教学改革,体育课程统一改为每学年选课一次,共两学年。体育课总学

时不变仍然为 120 学时(见表 6)。从这里我们可以看到,对于体育保健班的学生、所需特殊的连续性的教学模式被切断。从第二学年的教学内容安排上我们看到(见表 5)为空缺或仍与第一学年相同。

3.3 体育保健课的教学组织形式

教学组织形式是指为了实现课的教学目标,根据教材的内容特点、学生具体情况以及教学环境而合理采用的教学方法^[2]。在对集美大学体育保健课教学组织形式的调查中得知,仍然是以“统一教学”为主要组织形式,课程教学组织形式比较单一。体育保健班学生身体状况差异较大,单一的教学组织形式不利于满足学生个体的特殊需求,影响学生的学习积极性和对体育运动的兴趣,对教学目标的实现非常不利。

3.4 体育保健课的学习评价

体育学习评价的目的^[2], 1) 在于了解学生的体育学习情况、表现以及达到学习目标的程度。2) 判断学生在体育学习中存在的不足。3) 为学生提供展示自己能力、水平、个性的机会。4) 培养学生正确认识、评价自己与他人的能力,达到自我教育和互相教育的结果。从表 7 的调查中显示,体育保健课学生成绩的评定与考核主要是技术考核加平时成绩。技术考核占总成绩

的 70 % ,是对学习内容的技术评定:平时成绩占 30 % ,《大纲》中没有说明评价的具体内容,主要由任课教师自行给分。第二学期增加大学体育基础理论考试,形式为开卷笔试,考核成绩占20 % ,技术评定调整为 50 % 。从这个评价体系中看到,对于身体存在运动障碍并缺乏健康心理状态的这群特殊学生来说,单一的评价模式并不能充分体现体育学习评价的目的,不能客观反映保健班学生的体育成绩。反而会使学生对体育的学习兴趣、个性体育能力的发展及运动中的自我认知能力产生阻碍,失去对体育运动的兴趣。

表 5 集美大学 2013 年、2015 年《大纲》体育保健课程教学内容调查表

理论部分		专项技术
2013 年 第一学年	气功发展简史、五节动功的治病机理及理论依据、功德篇、介绍人体重要穴位、练功常识、	五节动功技术。
第二学年	太极拳的知识和要领、太极拳的生理卫生。	简化太极拳套路技术、太极拳竞赛套路技术。
2015 年 第一学年	气功发展简史、五节动功的治病机理及理论依据、功德篇、介绍人体重要穴位、练功常识。	五节动功技术。
第二学年	空缺	空缺

注:2015 年推行大学体育课程教学改革,课程改为一学年选课一次。

表 6 集美大学 2013 年、2015 年《大纲》体育保健课程教学时数安排调查表

第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	合计
2013 年	30	30	30	30
2015 年	第一学年 30 + 30		第二学年 30 + 30	60 + 60

表 7 集美大学 2013 年、2015 年《大纲》体育保健课成绩评定与考核方式调查表

(%)

	2013 年				2015 年			
	理论成绩	专项技术	平时成绩	考试内容	理论成绩	专项技术	平时成绩	考试内容
第一学期		70	30	五节动功技术		70	30	五节动功技术
第二学期	20	50	30	五节动功技术带意念	20	50	30	五节动功技术带意念
第三学期		70	30	简化 24 式太极拳技术				
第四学期		70	30	太极拳竞赛套路技术				

4 基于终身体育能力需求的体育保健课程设置

体育保健班的学生在心理、生理功能、身体的形态方面都存在着不同的缺陷,与正常参加体育课的学生有着非常大的差异和不同。大部分同学体育意识淡漠,不懂得也不知道如何锻炼,特别是从小就形成残障的学生。他们在心理上常常处在自我封闭状态,自卑、自怜、有羞耻感。因此,为对这部分特殊群体的关爱、需求和当今社会发展的需要,以及学校体育教育对学生终身体育意识及体育能力重视程度的提高,特别是针对集美大学体育保健课程设置现状的诸多不足,尝试对集美大学体育保健课程设置进行重构。1)课程理念:通过体育保健课程的学习,发展残障学生最理想的身心健康素质;获得从事终身体育锻炼的运动方法、技能和相应的理论知识;理解终身运动对个体优雅生存和社会发展需要的意义。2)课程体系:确立以终身体育能力培养为基础的课程目标导向;以建立和培养残障学生体育兴趣和体育锻炼能力为主线的理论和实践两个方面的课程内容选择;以“唤醒——认知——能力”教学模式,及多元化的考核与评价机制构建集美大学体育保健课程体系。3)课程时数:选择两个学年,120学时的连续性教学模式。理论时数占总学时的16.6%。考核与评价主要采用自评、同学评、教师评的方式,主要手段有健康锻炼笔记、书面作业、实践操作、学习心得等(不单独列出考试时间)。提升体育保健课程在大学体育课程中的地位,使残障学生体育受教育权得到充分体现和保障。更为残障学生有能力进入终身体育锻炼,成为国家有用之才奠定基础。

4.1 体育保健课程目标

根据体育保健班学生的身心特点、个体差异和当今社会发展对人才素质的全面需求,以及体育的特殊功能,并结合集美大学体育教育指导思想和课程培养目标,将体育保健课程目标划分为两个阶段目标:既第一学年的基本目标和第二学年的发展目标,以及四个领域目标:运动体验、身体健康、体育能力、心理健康。(见表8)

4.1.1 基本目标

1)运动体验目标:培养、激发运动兴趣与学习动

机,获得愉快的运动情感体验;克服困难,体验成功,获得自信心;形成积极快乐的运动意识。

2)体育能力目标:获得对人体健康与人体运动知识的积极探究与学习能力,学习应用于实践;根据个体需要学习对运动项目的创新、改造能力;学习发展非缺陷部位的运动能力;学习正确调适缺陷部位的运动能力;掌握一到两项适合自身需要的运动方法和技能;在教师指导下学习制定适合自身需要的健身运动方案;学习自我测量和评价自身体质健康状况;形成正确的体育意识和态度,培养终身体育能力。

3)身体健康目标:发展健康体适能,促进学生体质健康。

4)心理健康目标:正确面对自身缺陷;释放自卑,学习悦纳自己;培养关心他人与合作意识。

4.1.2 发展目标

1)运动体验目标:明确自身需要,获得愉快的运动情感体验;克服困难,体验成功,获得自信;促进体育锻炼习惯的形成。

2)体育能力目标:获得对人体健康与人体运动知识的积极探究与学习能力,能够应用于实践,具有解决实际问题的能力;根据个体需要具备对运动项目的创新、改造能力;提高非缺陷部位的运动能力;掌握正确调适缺陷部位的运动能力;掌握两项或以上适合自身需要的运动方法和技能;学会独立制定适合自身需要的健身运动处方;熟练掌握自我测量和评价自身健康素质状况的简易方法;形成正确的体育意识和态度,建立终身体育能力。

3)身体健康目标:发展健康体适能,增进学生体质健康。

4)心理健康目标:正确面对自身缺陷;离弃自卑,敞开自我,学会悦纳自己;培养集体归属感。

4.2 体育保健课程教学内容

课程教学内容是实现课程价值的支柱,是有效实现课程目标的载体。因此,教学内容的选择必须有利于课程目标的实现;并且根据体育保健班学生的身心特点和实际需要,以及学校师资资源、场地、器材及设备条件来选择。1)体育保健课程教学内容按连续两个学年120学时安排;2)分为两个部分:理论教学和实践教学。

4.2.1 理论部分

1)大学体育基础理论知识。2)健康体适能基础理论及测量与评价。3)人体运动基础知识(运动解剖学、运动生理学、运动处方原理与方法、运动医

学)。4)人体健康知识(运动与身体健康、营养与身体健康、行为和生活方式与身体健康、生活习惯与身体健康)。

表 8 体育保健课课程目标设置

课程目标	基本目标	发展目标
运动体验	培养、激发运动兴趣与学习动机,获得愉快的运动情感体验;克服困难,体验成功,获得自信心;形成积极快乐的运动意识。	明确自身需要,获得愉快的运动情感体验;克服困难,体验成功,获得自信;促进体育锻炼习惯的形成。
体育能力	获得对人体健康与人体运动知识的积极探究与学习能力,学习应用于实践;根据个体需要学习对运动项目的创新、改造能力;学习发展非缺陷部位的运动能力;学习正确调适缺陷部位的运动能;力求掌握一到两项适合自身需要的运动方法和技能;在教师指导下学习制定适合自身需要的健身运动方案;学习自我测量和评价自身体质健康状况;形成正确的体育意识和态度,培养终身体育能力。	获得对人体健康与人体运动知识的积极探究与学习能力,能够应用于实践,具有解决实际问题的能力;根据个体需要具备对运动项目的创新、改造能力;提高非缺陷部位的运动能力;掌握正确调适缺陷部位的运动能力;掌握两项或以上适合自身需要的运动方法和技能;学会独立制定适合自身需要的健身运动处方;熟练掌握自我测量和评价自身健康素质状况的简易方法;形成正确的体育意识和态度,建立终身体育能力。
身体健康	发展健康体适能,促进学生体质健康。	发展健康体适能,促进学生体质健康。
心理健康	正确面对自身缺陷;释放自卑,学习悦纳自己;培养关心他人与合作意识。	正确面对自身缺陷;离弃自卑,敞开自我,学会悦纳自己;培养集体归属感。

4.2.2 实践部分

体育游戏、健康走跑、瑜伽运动、集体舞、有氧健身操、球类运动(乒乓球、羽毛球、篮球、软排。)、飞盘运动、器材健身运动、健康体适能。

4.3 体育保健课程实施

课程实施是把课程计划付诸教育实践的过程,它是达到预期课程目标的基本途径^[3]。新课程构建体系实施的主要方法采用:“唤醒——认知——能力”教学模式。它们之间既有线性的递增关系,又有层次和螺旋的增长关系;既相互独立,又相互融合,相辅相成构成完整的体育保健课程实施体系。1)“唤醒”,因为人的各种活动无不与动机有关,而人的动机是建立在人是否有其需要的基础上的,没有需要,就不会产生动机,也就不会有行动^[4]。因此人的需要,需被唤醒和满足,并且能够建立明确的需求动机才可以促使人们参与和积极进入锻炼,并形成正确的心理驱动

力。据此,根据残障学生的身心特点,采用形式多样的教学内容及手段,运用多种的教学方法唤醒学生内心及身体对运动的需要或需求。2)“认知”,认知是感觉与知觉产生感性认识的心理过程^[5],是接收、加工、储存和应用信息的能力^[6]。由于我国学校体育教育对残障学生缺乏健全的体育教育制度,致使他们在形成残障之后绝大部分学生都远离了运动;更由于自身的病残,心理的障碍,医生的医嘱等造成他们不敢运动,远离运动。使他们对人体运动知识、技能知识等缺乏感性的认识和接收、加工、储存及应用信息的能力。为此,通过理论教学和实践教学过程,并应用多元化的学习评价体系,使残障学生对身体、健康、锻炼、运动、心理等方面形成正确的、客观的、科学的理念认知能力,为建立终身运动能力打下坚实的基础。3)“能力”,心理学认为能力是一个人比较稳定的个性心理特征,是掌握知识技能的前提,又是掌握

知识技能的结果^[6]。教学中运用理论学习、技能掌握、实践操作等不同的教学内容,教学手段和方法,透过“唤醒——认知——能力”,教学模式之间的线性递增关系,层次和螺旋的增长关系;相互独立、相互融合、相辅相成的课程实施体系,使残障学生获得和达成比较稳定的终身运动所需要的能力,实现体育保健课程目标。

4.4 体育保健课的学习评价

体育课成绩评价体系具有十分明确的导向作用,能直接影响学生对体育的价值观和发展方向,是体育教学过程中的重要环节^[7]。因此科学合理的学习评价,能激励和调动残障学生的学习积极性与主动性;激发残障学生的运动潜力和创造力;提高自信心。在集美大学体育保健课程中,基于残障学生终身体育能力的需求和身心特点,并依据教学评价的导向性、诊断性、调控性及激励性,将诊断性评价、形成性评价和

总结性评价相结合;将学生自评、同学互评和教师评价相结合。使对残障学生的学习评价更具有实效性、激励性、个体差异性和导向性。在对残障学生身心的需求和满足上,对自信心的建立上,以及体育意识、能力的形成上都可以得到有效发展。体育保健课学习评价目标分为运动获得、学习能力、身体健康、运动技能、心理健康五个方面,评价比重各占 20 %、30 %、20 %、20 %、10 %,其中自评占 35 %,同学评占 20 %,教师评占 45 %。评价内容细化指标共有 51 项,分别为第一学年 27 项,第二学年 24 项。在整个评价体系中,将 55 % 的评价权让位给了学生,以此充分调动学生的学习积极性和自主性,挖掘残障学生的学习、运动潜能,保障了残障学生体育价值观的实现。体现了体育保健课学生成绩评价体系的多元化。(见表 9)

表 9 体育保健课学习评价目标与内容

评价目标	第一学年评价内容	第二学年评价内容
运动获得 20 % (自评 10 %,教师评 10 %)	1)产生对运动的需求和兴趣。自评。2)克服了困难,战胜自我。自评。3)对自己可以从事运动产生了信心。自评。4)依据课上的学习内容,可以应用在课外锻炼上,每周至少两次。自评。5)展示出课上、课下对体育活动的积极态度。自评和教师评(包括健康笔记)。	1)明确自身需求,锻炼目标清晰。自评。2)克服了困难,战胜自我。自评。3)根据课上的学习内容,可以灵活应用在课外锻炼上,每周至少三次。自评。4)展示出课上、课下对体育活动的积极态度。自评和教师评(包括健康笔记)。
学习能力 30 % (自评、同学评、教师评各占 5 %、15 %、10 %)	1)出勤率。自评和教师评。2)对理论知识及技能学习展示出的态度。自评和教师评。3)运用运动生理学知识描述运动中准备活动和放松练习的重要性。小组评和教师评。4)知晓身体健康素质测量与评价方法,并进行自行测定和评价。自评和教师评。5)按自己的兴趣,根据自己目前身体状况并依据体育锻炼原则,制定一个改善、提高自身身体健康素质的课外锻炼计划(加以实施),并作出科学合理的解释。自评、小组评和教师评(书面方案)。6)讲出在进行肌力和肌耐力练习、柔韧素质及有氧运动时应注意的安全事项。同学评和教师评。7)能够测定自己的“靶心率”。自评和教师评。8)应用一至两种体育锻炼方法转移、消除精神压力和心理压力。自评。	1)出勤率。自评和教师评。2)对理论知识及技能学习展示出的态度。自评和教师评。3)将“靶心率”和主观运动强度结合运用于课上练习和课下锻炼中。自评和教师评(健康笔记)。4)结合自身状况列出三种以上提高心肺耐力的有氧运动练习手段和方法,并作出科学合理的解释。小组评和教师评(书面报告)。5)根据肌力与肌耐力的练习原则,结合自身状况列出三种改善或提高自身缺陷和非缺陷部位肌力和肌耐力的练习手段和方法,并作出科学合理的解释(课外实施)。自评、小组评和教师评(书面报告)。6)根据自身状况独立制定三种不同运动项目的(发展心肺耐力、柔韧、肌力和肌耐力)课上运动健身方案并加以实施。自评、小组评和教师评(书面方案 and 实际操作)。7)应用不同的体育锻炼方法转移、消除精神压力和心理压力。自评。

续表

评价目标	第一学年评价内容	第二学年评价内容
身体健康 20 % (自评、教师评各占 10 %)	1. 与自身比较,身体健康素质各项指标的提高幅度(自评):1)心肺耐力(1 英里或 12 分钟走或跑)2)肌力与肌耐力(女,卷腹;男,俯卧撑;男、女,背肌静力伸展。)2. 健康知识(笔试,教师评):1)心肺系统功能强、弱给人体健康带来的影响。2)肌肉力量和耐力的强、弱给人体健康带来的影响。3)不良身体成分给身体健康带来的危害。4)健康体适能五要素的概念及评测手段和方法。	1. 与自身比较,身体健康素质各项指标的提高幅度(自评):1)心肺耐力(1 英里或 12 分钟走或跑)2)肌力与肌耐力(女,卷腹;男,俯卧撑;男、女,背肌静力伸展。)2. 健康知识(笔试,教师评):1)对自身健康体适能诸要素提高与否,作出科学合理的解释。2)生活方式、健康体适能诸要素与身体健康之间的关系。3)终身体育及终身体育能力对自身健康的益处。
运动技能 20 % (自评、教师评各占 5 % 和15 %)	1)所学技能掌握程度。教师评。2)掌握一到两项适合自己的运动技能优势。自评和教师评。3)掌握一到两项运动项目的创新、改造技能。自评和教师评。	1)所学技能掌握程度。教师评。2)掌握一到两项适合自己的运动技能优势。自评和教师评。3)掌握一到两项运动项目的创新、改造技能。自评和教师评。
心理健康 10 % (自评、同学评各占 5 %)	1)与他人的合作精神。自评和同学评。2)自信心增强。自评。3)悦纳自我。自评。4)主动帮助关心同学。自评和同学评。5)正视自己的身体局限。自评。	1)团队协作品质。自评和同学评。2)自信心增强。自评。3)悦纳自我。自评。4)主动帮助关心同学。自评和同学评。5)正确面对、评价自己的身体局限。自评。

5 结 论

大学体育保健课程的最终目的就是要让残障大学生形成终身锻炼的意识,养成体育锻炼的习惯;获得从事终身体育锻炼的运动方法、技能和相应的理论知识;掌握终身体育所需要的能力;理解终身运动对个体优雅生存和社会发展需要的意义。体现“授之以渔”甚于“授之以鱼”的原则,使残障学生可以刚强地立足人生、立足社会,为国家建设需求备足资源。

参考文献

[1] 吴艳丹. 生命关怀视野下调适性体育课程的理论与实践 [D]. 福州:福建师范大学,2007:1.

[2] 袁筱平. 学校体育学课程体系研究[M]. 北京:北京体育大学出版社,2015:74-98.
[3] 周登. 学校体育学[M]. 北京:人民体育出版社,2004:105.
[4] 陈善平,李树苗. 体育锻炼行为坚持机制:理论探索、测量工具和实证研究[M]. 西安:西安交通大学出版社,2007:10.
[5] 张小乔. 普通心理学应用教程[M]. 北京:中国人民大学出版社,1989:149.
[6] 刘佳,陈克宏. 普通心理学[M]. 西安:西安交通大学出版社,2014:164-165.
[7] 徐焰,郭鼎文,汤韶敏,等. 高校体育课程评价体系的构建[J]. 体育学刊,2010,17(12):68.

[责任编辑 魏 宁]