

高校公共体育运动防护课程体系构建研究

甄子会, 于 洋

(黑龙江科技大学体育部, 黑龙江 哈尔滨 150022)

摘 要:对构建运动防护课程体系的必要性进行分析,并运用体育课程理论,结合相关教学理论,构建以提高大学生运动安全为目的,以理论知识、防护技能和行为经验为课程内容,以实践操作策略和情境创设模式为主要实施过程,以评学生、评教师、评课程为评价手段的运动防护课程体系。期望为当前高校体育课程改革提供一种新的视角,为体育课程体系的构建与发展提供参考。

关键词:运动安全;实践操作;情境创设;课程体系

中图分类号:G 807.4

文献标识码:A

文章编号:1007-7413(2020)05-0077-05

Research on the Design of College Curriculum System for Protection from being in Danger in Sport

ZHEN Zi-hui, YU Yang

(Physical Education Department in Heilongjiang Institute of Science and Technology,
Harbin 150022, China)

Abstract: The article analyzed the necessity of designing curriculum for protection from being in danger in sport. By using physical education curriculum theory and combining relevant teaching theory, the curriculum system for protection from being in danger in sport is designed. The purpose of this system is to enhance the college student sports security. Protection theory, protection skill and behavioral experience are the primary concepts of the curriculum system. The implementation process includes practical strategies and mode of creating situation. The evaluation means of the curriculum system consists of evaluating students, teachers and curriculum.

Key words: Sports security; Practice; Creating situation; Curriculum system

近年来,大学生的运动安全问题日益凸显,尤其是大学生运动猝死、溺水等事件屡见不鲜,在体育课和课外体育活动中的险情更是不胜枚举,这在一定程度上影响了大学生锻炼身体的兴趣和热情,并引起社会的高度关注。其原因主要是缺乏运动安全知识和基本救护技能,遇到紧急情况时不能马上实施急救(如人工呼吸、胸外心脏按摩等)。当出现溺水、休克、骨折、呼吸心跳停止等险情时,仅凭个人勇敢、现场呼救、等待120救护是不够的,因为有些情况的最佳救护时间只有几分钟,甚至耽误几秒钟都可能失去生命,所以每个人都应掌握最基本的急救常识。胡锦涛总书记指出:“全面贯彻党的体育工作方针,大力弘扬伟大民族精神,深入开展全民健身运动,不断提

高竞技体育水平,努力推动我国由体育大国向体育强国迈进。”^[2]大学生作为青年中接受现代科学技术教育的最大人群,肩负着建设社会主义强国的历史使命,是全民健身运动的重要组成部分。通过何种教学形式让学生掌握运动安全技能、提高安全意识,以保障大学生的运动安全、促进身心健康良好发展,使其更好地为社会主义建设服务,是每一个体育工作者应当深入思考的问题。

1 体育课程设置与大学生运动安全教育的缺失

高等学校学生安全教育及管理要以预防为主,要本着保护学生、教育先行的原则^[3]。大学生是国家

未来发展的栋梁,保护大学生的安全,避免或是尽量减少大学生出现安全事故,一直以来都是教育界关注的重点问题。对于需要掌握运动技能、养成终身体育习惯的大学生来说,能够了解运动安全的常识,掌握基本的救护技能,并且在运动实践中加以运用,就能尽量避免运动时可能遇到的危险,或把遇险时的伤害降至最低。提高大学生的运动安全意识,使其具有正确的运动安全行为,并具备保障其行为顺利执行的运动安全能力是高校体育教育工作的一项重要任务。然而,在目前高校体育课程设置中,专门开设针对大学生的运动安全课程还不多见,传授安全知识主要通过体育理论课和实践课的形式来完成。理论课在一定程度上可以增进学生的运动安全意识,但只能在认知层面提高学生对运动中危险因素的认识,并不能使其很好地掌握处理运动险情的实践能力。实践课传授该项运动安全知识的针对性较强,可以有效减少运动中危险事故的发生,但系统性差,只能片面地了解部分知识。所以,基于大学生运动遇险原因的复杂多样,需要开设一门既可以系统地向大学生传授运动安全理论,又可以通过实践将理论转化为运动安全能力的课程。

2 运动防护课程体系

2.1 运动防护课程体系在体育课程体系中的定位

运动防护课程是以理论和实践相结合为主要手段,以学习预防和处理运动中出现的险情为主要目标,通过设计遇险情景模式进行技能学习,可增进大学生身心健康、形成较强运动安全意识和险情的处理

能力的公共必修课程。运动防护课与体育理论课、实践课一起构成体育课程体系(见图 1)。运动防护课所教授的理论内容中,可以选择部分内容放在体育理论课中讲授,这样一方面能够节省实践课的学时,另一方面可以更加集中和系统地将理论知识传授给学生。运动防护技能可分为两个部分,一部分是各体育项目共用的防护技能,另一部分是各体育项目特有的防护技能。体育实践课可以作为学习各项目特有运动防护技能的载体,使学生能够有针对性地进行专项运动安全技能的练习。因此,体育理论课、实践课和运动防护课三者并非简单的对等或并列关系,而是相互交融、相辅相成、互为依托的关系。

2.2 运动防护课程体系的主要构成要素

借鉴国内外课程理论关于课程体系构建的研究成果,依据美国著名教育家、课程理论专家拉尔夫·泰勒阐述的“泰勒课程理论”,运动课程体系包含的构成要素主要有确定课程目标、选择课程内容、制定课程计划、组织课程实施、课程的评价五个方面(见图 2)。

2.2.1 课程目标的确定

课程目标与培养目标有着内在的一致性,可以说课程目标是培养目标在课程中的具体体现,课程目标的确立直接受培养目标的制约和影响^[4]。构建运动防护课程体系的出发点是预防和解决大学生体育运动中的伤害事故,使学生具有较强的运动安全意识和运动遇险的防护能力,在事故发生时可以尽可能减少自身或他人所受到的身心伤害。以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中的基本目标为依据,将该课程目标进一步分为以下五个领域的目标(见表 1)。

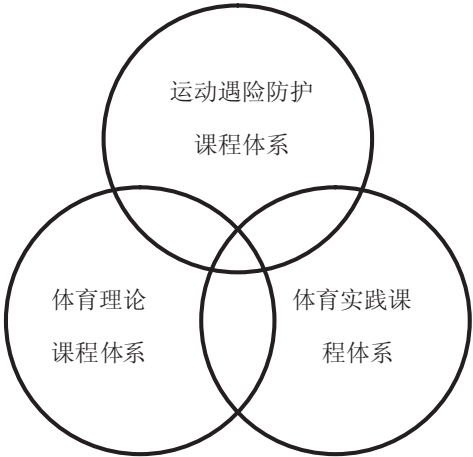


图 1 运动防护课程体系定位

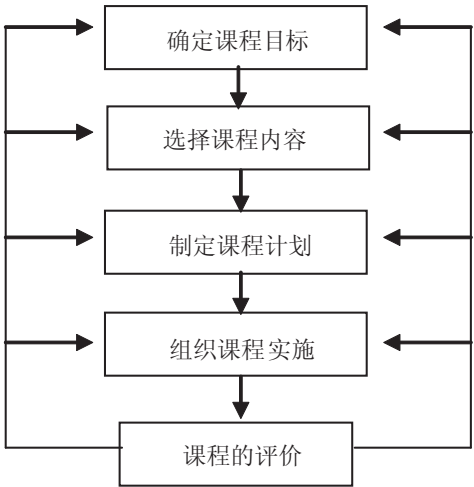


图 2 运动防护课程体系构成要素间的关系

表 1 运动防护课课程目标

分类目标	目标的具体内容
运动参与目标	基本形成安全锻炼的习惯,具有正确的安全锻炼的意识,制订的个人锻炼计划具有较高的安全性。
身体健康目标	能测试和评价体质健康状况;掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;养成良好的运动安全行为。
运动技能目标	熟练掌握运动防护的基本方法和技能;能安全地进行体育锻炼。
心理健康目标	养成正确的安全运动心态,能够在险情发生时及时将心理状态调整到施用运动防护技能所要求的水平。
社会适应目标	在他人出现运动险情时能积极救助,并协助专业人员实施救护。

2.2.2 课程内容的选择

根据课程目标对运动险情进行分类后,集合大学生的身心特点分析出理想化的运动遇险应激反应,通过定期对学生进行模拟遇险体验,使其建立正确的运动遇险应激反应。运动防护课程的内容是该课程教与学的基本素材,是达成其课程目标的重要载体,包括运动防护的理论知识、防护技能、行为经验三个方面(见图 3)。目前可供该课程进行选择的课程内容具有以下几个方面的特点:

首先,运动防护知识的成熟化。目前,学术界对于运动损伤的研究还较为广泛和深入^[5],基本已经形成了一整套预防和治疗运动损伤的理论体系,加之交叉学科在相关领域的研究水平相对较高,又促进了此方面的快速发展。其次,运动防护技能的发展呈两极分化的特点。一方面是对易发、高危性运动险情防

护的专业化,另一方面是对普通低危险性运动险情防护的漠视。再次,运动防护行为经验的离散化。这里的行为经验是指通过对运动险情的经历而获得的直接经验,由于这些直接经验是通过遇险者遭遇险情而获得,不同遇险者的身心特点和遭遇险情的不同使这些经验千差万别,因此这种行为经验只能通过创设特定的遇险情景获得,例如,登山远足巧遇山火、泥石流、地震等险情,这部分课程内容的选择实际上就是对创设什么样的运动遇险情境的选择。无论是哪种险情都会对大学生的身心健康产生不利影响,因此,在甄别、遴选授课内容时需要全面考虑社会需要、特定学生群体的差别、开设的不同选项课等因素,还要体现针对性、递进性、科学性等原则,以保证其既服务于课程目标,又体现人文关怀。

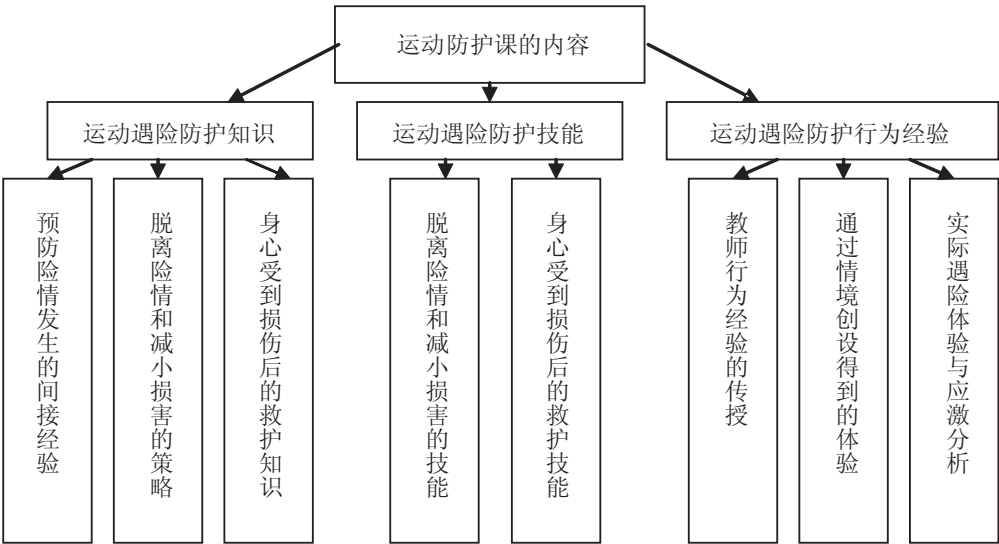


图 3 运动防护课的内容构成

2.2.3 课程计划的制定

为了合理配置运动防护课的课程内容、授课时

间、授课方式和教与学的人员等课程资源,应为该课程制定“三段式”与“单元教学”相结合的课程计划。

理论讲授阶段。在这一阶段以集中讲授的方式向学生传授运动遇险防护课中的理论性知识,开课时间尽量安排在学生入学后至体育选项课和运动防护课开课之前,使学生在运动防护技能之前形成较好的运动安全意识,建立正确的运动安全行为概念,形成运动技能的初步表象,为进一步掌握运动防护技能打下基础。

技能学习阶段。经过专门培训的授课教师经考核之后才能上岗授课。授课形式采用以选项班为单位的单元式教学,将体育实践课划分为若干单元,每单元的课时量可视具体情况而定,其中运动防护的技能学习内容可以占一个或两个单元。这样一方面能够通过调整不同项目中各个单元的授课时间,来避免因运动防护课集中开课而产生的场地、器材、师资等方面的困难;另一方面可以保障运动防护课的课时安排具有连续性,使学生能够系统地学习运动防护技能。

运动防护技能的提高和应用阶段。鉴于运动防护课程偏重于应用性的特点,在分单元集中学习运动防护技能之后,将不同项目的防护技能渗透到各个选项课的教学过程中,使学生在掌握一定运动防护技能的基础上,可以在自己感兴趣的项目中边实践边提高。

2.2.4 课程的实施

课程实施从广义上来讲包含一切与课程体系构建相关的活动,从狭义上来讲则是落实课程计划的过程。本文只从狭义上分析运动防护课程体系构建中的课程实施,其是教学过程的主要表现形式。

基于实践操作的课程实施策略。意识能指导行为,从而反作用于客观事物使其发展^[6],运动安全的认知能力来源于运动安全意识,而运动安全的操作能力则来源于熟练地掌握运动安全操作技能。所以,只有通过实践操作才能将运动安全理论转化为运动防护技能,进而获得运动防护能力,实践操作是将运动安全理论转化为运动安全能力的有效途径。

基于情境创设的课程实施模式。只有当学习被镶嵌在运用该知识的社会和自然情境中时,有意义学习才可能发生^[7]。在运动防护课程中实施情境教学模式主要目的:使抽象的知识形象化、具体化,便于学生理解和掌握;将理论与实际相联系,培养学生将所学到的知识转化为实践的能力;学生的个性倾向不尽相同,通过情境模拟,可以调整学生的心理应激水平,协调理性与感性之间的关系;通过模拟遇险情境

反复练习,使学生形成背景性经验,从而将所学到的应对特定险情的知识与技能贯穿起来。

达成课程目标的课程实施过程。课程实施的需要通过特定教学模式、策略、方法、手段将教学内容向特定教学对象有效传递,以达成最终的课程目标。运动防护知识、技能、行为经验这三种核心教学内容通过体育理论课、运动防护课、体育选项课三种教学形式向教学对象传递,最终达成了该课程的教学目标。图4为运动防护课中课程内容向课程目标转化时各课程要素之间的关系。

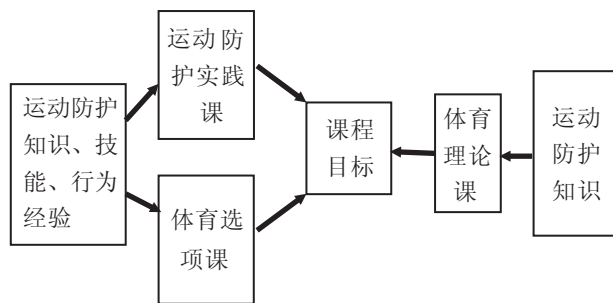


图4 运动防护课程实施过程

2.2.5 课程的评价

评价由三个方面组成。第一方面是对学生的学业进行评价,包括:体育理论课考核,用于检验学生运动防护知识的掌握情况;运动防护实践课考核,用于评价学生的技能掌握情况和模拟情境中处理险情的能力。第二个方面是对教师的教学效果进行评价,用于检验教师在具体执行教学计划的过程中应用教学手段、方法的有效性,可以通过领导评价、同行评价和学生评价给出最终结果。第三个方面是对该课程本身的评价,根据该课程达成培养目标的程度来判断该课程体系中各要素自身及各要素之间协同的合理性,用于获得课程改进的信息。

评价可采用质性评价、量化评价和定性评价三者结合的方法,更能真实描述运动防护课达成目标的效果,挖掘该课程的价值,分析该课程的特点,使运动防护课教育效益最大化、资源消耗最小化、人员配置合理化。其中,量化评价是目前课程评价中广泛使用的评价方法,主要用于揭示出与课程相关的数量关系,掌握课程的数量特征和变化,从量的关系上对课程进行判断^[8]。采用质性评价主要是由于在课程教学过程中使用了情境模式,学生的表现受到多种因素的影响而呈现出一定的不稳定性,进而给量化评价带来一

定的难度和不便,也会在一定程度上影响量化评价的准确性。而质性评价则可以记录在多次情境模式中,学生带给其他同学和教师的总体印象,有利于学生的互评和教师给出平时表现分数,使这两个方面的评价有据可依,不流于形式。此外,质性评价还应用于对教师的教学效果评价。领导对教师的评价、同行之间的评价和学生对教师的评价中都应包含质性评价的部分。取得量化评价和质性评价的结果后,在结果分析的基础上给出定性的终结性评价。

3 结语

运动中的遇险问题给大学生的身心带来极大的危害,增强学生自我保护意识及掌握基本的救护技能都可以把伤害降到最低点。目前,大学体育课程设置与大学生运动安全教育出现脱节,在体育课程体系中构建运动防护课程这一子系统,可以培养学生运动安全意识和运动防护能力,有效预防体育运动中出现的险情,尽可能减少事故发生时自身或他人所受到的身心伤害。体育教学与运动防护紧密联系,弥补了公体课中运动防护实践操作学习的空白,丰富了高等院校公体课的教学内容,为大学生将来的健康生活加了一

道保险,必将使之受益终身。

参考文献

- [1] 刘青健. 我国大学生运动猝死调查及教学对策研究[J]. 首都体育学院学报, 2008(5): 38-41.
- [2] 新华社. 胡锦涛: 努力推动我国由体育大国向体育强国迈进[EB/OL]. (2009-10-20) [2019-06-07]. http://www.gov.cn/test/2009-10/20/content_1444173.htm, 2009.
- [3] 国家教育委员会. 普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定[Z]. 教学[1992]7号, 1992.
- [4] 马金晶. 研究生课程体系构建[D]. 重庆: 西南大学, 2009.
- [5] 关富余. 黑龙江省跨栏跑运动员运动损伤的调查分析及预防研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2009.
- [6] 郭彬. 大学生环境意识与环境行为关系研究[D]. 大连: 大连理工大学, 2008.
- [7] 于春影. 大学生思想政治教育情境创设研究[D]. 北京: 首都师范大学, 2009.
- [8] 张扬. 论课程评价中的量化评价与质性评价[J]. 宁波大学学报(教育科学版), 2004(6): 37-49.

[责任编辑 魏 宁]

(上接第76页)和掌握运动技能的同时,也要重视学生的心理健康和社会适应能力。羽毛球和思政的结合点有很多,教师应根据不同学生的性格、特点和不同的活动场景继续进行实践教学探索,深入挖掘羽毛球课堂中的思政元素,将体育与德育结合,使学生在拥有健康体魄的同时,培养他们高尚的道德品质。学校应高度重视思政教育,提高教师思政教育能力,积极完善思政教育评价体系,促进思政教育在体育教学中的进一步发展,从而为国家培养出全面发展的高素质人才。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的重要讲话[N]. 人民日报, 2016-12-09(1).
- [2] 李梁, 刘翔宇. 思想政治理论课目标、课程内容与教学方法的理论思考[J]. 思想理论教育导刊, 2019(4): 96-99, 104.

- [3] 朱秀清. 高职体育课程思政元素的挖掘与融合——以浙江工贸职业技术学院羽毛球选项课为例[J]. 运动, 2018(20): 130-132.
- [4] 宋程. 浅析高校大学生羽毛球兴趣的培养[J]. 青春岁月, 2011(10): 152.
- [5] 王长琦. 高校足球课程的思政功能探析[J]. 文体用品与科技, 2019(2): 74-75.
- [6] 戚海兵. 江苏省羽毛球场馆经营现状及消费群体特征的研究[D]. 苏州: 苏州大学, 2013.
- [7] 钱慧文. 高职体育教学中的“课程思政”探析[J]. 体育世界(学术版), 2019(11): 127-128.
- [8] 徐畅. 普通高校公共体育课程与思政教育融合探析[J]. 火炮科技与市场, 2018(4): 115-116.

[责任编辑 江国平]