

高校体育康复保健课教学的问题及对策研究

邵 艳¹, 陈丽波¹, 张 虹²

(1. 江苏工程职业技术学院 体军部, 江苏 南通 226007;

2. 南通职业大学 公共教学部, 江苏 南通 226007)

摘 要: 高校体育康复保健教学存在认识不足、课时安排不合理、教学模式单一、教学内容松散和重实践轻理论等问题, 建设完整的体育康复保健课程体系, 进行课程化运行模式研究势在必行。体育康复保健教学不仅具备体育运动的功能, 对学生的日常生活保健也很有助益。因此, 将体育康复保健教学项目融入体育教学中, 有利于深化学校的体育教学改革, 有利于全面提高体育教学水平。教师采用理论与实践并进的教学方式, 帮助学生将运动保健理论与体育技能相结合, 学以致用, 为自身锻炼和他人损伤的康复提供指导。

关键词: 康复保健; 问题; 对策

中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 1671-9891(2018)04-0109-03

0 引言

德智体美劳全面发展是教育的内在要求, 其中的体育教育是学生全面发展的基础。康复保健教学作为体育教学的一项内容为塑造学生健康的体魄提供了更好的保障, 实践了“以人为本, 健康第一”的体育教育宗旨, 确定了素质教育、快乐体育和终身体育的教学方向, 丰富了体育文化内涵, 使学生终身受益。在目前的体育教学中, 康复保健课程的教学存在设置缺失、课时不足、教学方式落后、重视意识不强等种种问题, 如何积极遵循现代体育教育理念, 关注特殊学生的康复保健需求和身心发展规律, 将是现代体育教学改革亟待解决的课题。

1 高校体育康复保健教学的重要性

康复保健课是专门针对具有体弱、肥胖、疾病等状况的学生而开设的体育课程。该课程强调“以人为本、自主学习、自主锻炼”的指导思想, 根据学生的健康状况, 采用医疗体育运动处方的锻炼方法, 以国家体育总局健身气功管理中心推行的健身功法及适合学生身体健康状况和兴趣爱好的运动项目作为锻炼内容。高校体育康复保健课程开设的过程中应该遵循“健康第一”的理念, 以促进伤残学生的身心发展为基础, 在一定程度上提升学生的社会适应能力。^[1] 学生通过康复保健体育课程的学习和实践, 不仅能减轻思想负担, 改善心理状态, 克服心理障碍, 养成积极乐观向上的生活态度; 而且还能在轻松、自主的锻炼中体验体育运动带来的愉悦, 学会制定运动处方和执行运动处方的能力, 掌握生理指标测试的基本方法, 养成体育锻炼的习惯, 建立终身体育锻炼意识, 从而达到康复保健、恢复机能、改善身心健康状况、增强体质课程目标。

2 高校康复保健课现状及问题分析

2.1 认识不到位

目前我国的传统教育仍影响着很多地区的教育改革, 体育教学方面尤为如此。受传统教育教学思想的影响, 无论是教师还是学生对于体育的教学仍停留于简单运动的层次上。许多人对高校体育康复保健课开展的必要性认识不足, 认为“康复保健”是医院或者康复中心才会做的工作, 学校不应该有相关教学课程。

2.2 教学模式单一

康复保健是体育运动弱势学生参与体育教育的主要课程平台, 以提升弱势学生体育参与获得感及体育运动幸福感为目的, 在一定程度上能够增强弱势学生的体质, 强化其运动技能, 促进其身心健康全面发展。^[2]

收稿日期: 2018-09-21

基金项目: 2016 年度江苏省教育科学“十三五”规划研究课题(2016-ZX0102-00026)

作者简介: 邵艳(1977—), 女, 江苏徐州人, 江苏工程职业技术学院体军部副教授, 硕士。

由于高校中一些康复保健老师授课模式较为单一,学生们在接受较长时期一成不变的体育教学之后,对体育课产生疲惫感,最为明显的是多数学生对体育课前的跑步热身有抵触情绪。在体育教学过程中,教师对理论教学以视频代替课堂讲解,对学生缺少督促指导。久而久之,学生不仅无法从体育课中体会到快乐和成功,而且还会对体育课产生抵触心理,甚至失去兴趣。

2.3 教学重实践轻理论

大学生要塑造过硬的心理素质和健康的体魄需要不断加强体育锻炼,在实践中完成自身心理和身体素质的提高。同时,大学生体育锻炼的实践离不开体育理论的指导,需要以科学的理论为支撑达到事半功倍的效果。但目前高校使用的体育教学教材普遍存在“重实践轻理论”,“重视统一性忽视个体性”的情况,不利于学生体育自我可持续发展。体育康复保健个体差异性较强,它需要理论来辅助并指导实践。尤其对于身有疾病的学生而言,体育康复保健课程必须具有针对性和实用性才能收到成效。

3 高校体育康复保健教学的对策

3.1 加强高校学生康复保健意识

体育运动最大的功能在于锻炼身体,增强体质,提高学生的身体素质,但同时体育运动也存在一定的危险性。体育康复保健教学不仅具备体育运动的功能,还对学生的日常生活保健也很有助益。康复保健课程相比其他的体育运动课程更加严谨,在体育康复保健课堂教学中,需要教师更多地引导学生进行训练,从最基础的开始,循序渐进,让学生感受体育康复保健课程在生活中的重要性。此外,将体育康复保健教学项目引入到高校体育教学中,不仅可以帮助学生增强身体素质,还可以帮助一些体弱、病残等具有特殊情况的学生做一些康复训练,让学生在学习中有深刻的领悟,对康复保健教学的重要性有明确的认知。

3.2 提高教师专业素质水平

要使体育康复教学顺利开展,除了学生要对这门课程有详细的了解之外,教师的专业素质尤为重要。体育康复保健课的对象大都是有特殊情况的学生,课堂上稍有不注意就会引发安全事故。因此,为这一类学生上体育康复保健课时会有很多的不确定情况,这就要求任课教师有严谨的体育康复保健教学常识和灵活的应急措施来保障教学安全顺利地展开。为此,建议体育教师要掌握一定的中医康复理论知识和传统保健体育的方法。学校要加强与兄弟院校之间的交流,定期组织康复保健教师进行专业培训,进一步提升康复保健教师的业务水平。

3.3 扩大体育保健课程授课对象

目前,体育康复保健教学课程开设的对象大多是体弱或有其他特殊情况的学生。任课教师课前需要对这部分学生的身体状况进行逐一调查摸底,在实际教学中善于观察学生的身体机能变化,对个体存在的差异要区别对待。同时,通过组织专项教师走访业内专家,编写可行性教材,突出康复保健的针对性。

从体育教学的实际情况来看,学生其他体育教学活动中也会出现不同类型的体育安全问题,需要有体育康复保健知识进行必要的预防和自我恢复。针对这种现状,我们需要转变传统的课程设置理念,体育康复保健课程的开设不再局限于小部分有特殊情况的学生,而要面向全校学生开设,让更多的大学生了解康复保健教学课程的必要性和重要性,掌握常见的体育康复保健知识,让全体学生树立“健康为本”的安全保健意识,减少不必要的运动损伤,提高身体素质和运动保健水平。

3.4 合理安排教学课时和内容

康复保健教学课程的开设要符合现代大学生的上课规律,不能缺少但又不可太过频繁。高校应该根据培养目标,适当提高康复保健理论教学的比重,使学生通过教学掌握一定的运动保健知识和技能方法。结合教学实际,高校体育康复保健教学课程的开设课时数为每周两节最为合适,与平常的体育课程课时安排大致相同。课程教学内容要选择要区别于普通体育教学,突出康复保健的特色,帮助学生形成体育生活习惯。为此,教师可以采用理论与实践并进的教学方式,将运动保健理论与体育技能相结合,让学生用专业的理论知识来磨合实践,学以致用,为自身锻炼和他人损伤的康复提供指导。

4 结束语

高校体育康复保健教学是体育教学不可或缺的组成部分,是对特殊学生的特殊关爱。同时,对一般学生

也具有普适意义,可以有效减少学生体育锻炼的受伤概率。就当前高校康复保健课程的开展情况来看,依然存在种种现实问题,需要从思想意识、教学方式、课程设置等诸多方面进行全面的调整,将此课程的功能定位前移,即由传统的事后康复,前移到事前预防保健,更多地强调预防保健层次的功能,扩大教学范围,使更多的学生受益。

参考文献:

- [1]赵梓旭.关于高校体育康复保健课程设置的思考[J].才智,2018,(2):2.
[2]郑继超,常继斋.苏南民办本科院校特殊体育教育改革思考[J].运动,2018,(5):88-89,93.

(责任编辑:范可旭)

Research on Problems and Countermeasures of College Physical Education Rehabilitation Health Care Teaching

SHAO Yan¹, CHEN Li-bo¹, ZHANG Hong²

- (1. Dept. of Physical and Military Education, Jiangsu College of Engineering and Technology, Nantong 226007, China;
2. Dept. Public Courses' Teaching, Nantong Vocational University, Nantong 226007, China)

Abstract: There are problems that exist in college physical education rehabilitation health care teaching such as insufficient understanding, unreasonable arrangement of teaching hours, tedious teaching mode, poorly-organized teaching content and more practice with less theory learning. It is imperative to construct a complete curriculum system of physical education rehabilitation and health care and carry out course teaching mode. The physical education rehabilitation health care teaching not only helps sporting but also students' daily life care. Therefore, the integration of physical education rehabilitation health care teaching into physical education is conducive to deepening teaching reform and comprehensively improving physical education. Teachers integrate theoretical teaching into practice and help students combine sports health theory with physical skills, applying what they have learned, to provide guidance for their own exercise and others' rehabilitation.

Key words: rehabilitation health; problem; countermeasure