

济宁医学院体育选项课的实施与发展

林 宇 林家润 尹克峰 郝 鹏

(济宁医学院基础医学与法医学院, 山东 济宁 272067)

摘 要 随着体育课程改革的全面推进,体育选项课作为一种新型的体育教学模式被各高校普遍采纳。通过实施体育选项课教学,遵循了大学生身心发展规律和兴趣爱好,适应了高校体育教学的客观要求,有利于学生个性发展,培养学生主动学习意识,提高运动能力,使学生身心全面发展。因此,本文对我院体育选项课的实施进行研究,以为高校体育教学改革提供可选择的方案。

关键词 体育选项课;体育教学;课程改革

中图分类号:G642.0 **文献标志码:**B **文章编号:**1000-9760(2011)02-055-03

2002年8月,教育部颁布了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称新《纲要》),同时要求全国所有高校从2003年开始施行。新《纲要》强调:“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间”。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围^[1]。高等院校如何利用现有条件有效地推进“三自主”选课改革,也就成为高校新一轮体育课程改革的重要课题。我院从2010年开始进行体育教学改革,并将选项课作为教学改革的一项重要内容。选项课教学应以育人为本,以学生为主体,把学生的健康作为教学的最终目标。这种新的教学模式,遵循了大学生的身心发展规律和兴趣爱好,满足了不同兴趣学生的需要。

1 开设体育选项课的目的

随着现代社会竞争的日益加强,科学文化的高速发展,高校毕业分配制度的改革、学业及人际关系的压力,以及外来新文化、新思想的冲击等给大学生的心理和身体健康造成严重的影响。大学生是国家的栋梁,祖国的未来需要他们去创造去建设,所以他们的身心健康尤为重要。一个国家的兴亡与人民的健康素质有直接的关系,大学体育不仅要增强学生在校期间的体质,还要他们掌握1至2项运动技能和自我锻炼的方法,为他们今后走向社会养成终身体育锻炼习惯打下坚实的基础,这就要求体育课和体育教师为学生提供发展其特长的运动条件,开展选项课教学,提高学生的兴趣和竞技

水平,以伴其在以后的人生旅程中锻炼身体,受益终身。

2 开设体育选项课的意义

2.1 开设体育选项课是贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》

《全国普通高校体育课程教学指导纲要》指出了课程目标分两个层面,“一是基本目标,是根据大多数学生的基本要求而确定的,分五个领域:运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。二是发展目标,是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标”。发展目标同样分五个领域,只是每个领域里的要求和难度有了明显提高。而体育选项课教学,是根据学生的兴趣爱好和基础进行分层次教学,这就有利于推动《纲要》的实施。

2.2 开设体育选项课符合学校体育“健康快乐”的指导思想,有利于快乐体育的教学

根据《面向21世纪教育振兴计划》全面推进素质教育的要求,高校体育教学的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,增强体育能力,培养自觉锻炼的习惯,使之成为身心健康的当代大学生。要养成自觉锻炼身体的习惯,必须对体育课学习有兴趣。体育选项课就是尊重学生对体育项目的选择,营造良好的学习环境,以培养学生体育锻炼的理念为目的,提高和发展学生对体育课的兴趣^[2]。学生在体育选项课上根据自己的兴趣爱好、能力选择适合自己的运动项目,在一个广阔而又自由的空间里愉快地学习,满足大学生对体育课的空间、内容、兴趣选择的要求,使其在体育课学

习中获得身体健康的实效性,并得到积极快乐的情感体验。充分发挥学生学习体育的主观能动性,激发学生的主动参与意识,启发学生学习体育的内驱力,培养学生良好的体育愿望,体育选项课给学生的体育愿望带来了生机。

2.3 开设体育选项课有利于激发学生学习的兴趣

体育选项课,是由于学生根据自己的实际情况,并从内心对该项目喜欢、爱好和有兴趣,才自愿选择了该项目。因此,学生在学习和活动中表现得非常积极和踊跃,他们能够主动地去学习知识,掌握锻炼身体的科学方法,为终身体育打下良好基础^[3]。

2.4 开设体育选项课有利于推动社会体育的开展

提高全民族素质,促进社会体育健康发展,大学体育发挥着重要作用。大学是学校教育的最后阶段,是培养学生良好体育行为、习惯和体育意识,树立终身体育观念,是大学阶段的体育教育目标,又是素质教育的要求^[4]。走出校门,他们将是社会体育的骨干分子,对促进全民体育活动起到积极作用。学生通过选项课教学所掌握的体育知识和健身方法指导和参与社会体育锻炼,养成自觉锻炼的习惯,获得终身体育和终身受益的能力储备。

2.5 开设体育选项课有助于培养学生终身体育的意识、习惯和能力

通过选项课教学,提高了学生的运动技术水平,发展了学生的体育特长,从而提高了他们的体育兴趣和参与意识。这一点可从学生自觉参加课外体育活动的人数不断增多来证实。由于学生自觉参加体育活动的积极性大大提高,因而各种体育协会、体育社团纷纷成立,并自主地组织开展不同形式的竞赛活动。通过这些活动,不仅进一步提高了运动技术水平,更为重要的是培养了终身体育的意识和习惯,提高了学生自学、自练的能力。并使体育成为学生课余生活不可缺少的重要内容。

2.6 开设体育选项课有助于建立民主、平等、和谐的师生关系

教师是教学活动的组织者、引导者与合作者。民主平等的师生关系是创造和谐、热烈的课堂氛围的基础;是学生在课堂上主动思维、大胆质疑、积极探究的前提条件。教师应该把自己摆在与学生平等的地位,为学生的学习服务,教师教的过程要顺应学生学的过程,要转变角色,摆正关系,深入学生,力求建立平等合作的师生关系,教师要给学生一个无拘无束的自主探索、合作交流的环境。提倡

质疑问难、提倡争辩、提倡独特见解、提倡参与评分。允许学生有不同的想法,使课堂上充满民主、平等、和谐的气氛,教学过程真正变成师生共同参与、相互作用、创造性实现教学目标的过程。

3 体育选项课的实施与发展

3.1 加强体育选项课内容设计

目前我院在一、二年级实行选项课,选项的内容是让学生根据自己的兴趣和运动特长,有目的的选择一项运动项目,通过一段时间的学习和锻炼,提高了运动能力,以满足今后参加健身运动,竞技活动的需要。在教学过程中不必过于教学和技术化,学生只要了解该项目的基础知识和基本规则,初步掌握基本技术,以后可以通过自练或竞赛达到不断提高的目的。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,在高级开设选修课是十分必要的。

3.2 加强体育选项课教学组织与管理

随着高校开设的体育选项课数量的增加,教学的地点、场所往往较分散,这就对教师的管理能力提出了新的要求^[5]。如果不加强教学的管理与监督,往往会出现一盘散沙的现象。体育课的组织教学是上好课的关键。选项课是以人为本的创新教育,但并不是说不要管理放任之,而是把组织管理提高到更高层次。只有管理跟上去,实施效果好起来,学生选项热情与学习积极性才能被激发与调动,才能不违背学生的选项初衷,才能主动选项、乐于选项。

3.3 加强教师业务素质培养

选项课教学能使教师所学专业得到发挥、巩固和提高专项知识、技术水平。但是教师要不断加强自身要求,认真钻研业务,及时更新知识结构,紧跟时代步伐,从而保证教学内容的新颖性、时代性和科学性。要求教师具备较高的专业技术水平、较渊博的专业理论知识及先进的教学方法等。若没有足够的相关专业的素质,就难以满足和实现学生选项的要求。所以,体育教学改革的一个重要问题是学校体育师资的再教育。

3.4 加强场地、器材等硬件设施的建设

我校拥有良好的体育教学环境。场地器材是大学体育选项教学的后勤保障,场地好、器材质量高,学生的学习劲头就足,教学效果就好。目前学校体育场地器材在一定程度上影响了体育选项课的开设,同时也影响了开设项目的种类。所以选项课要有一定的硬件做保障,学校应加大体育经费的

投资力度,增强体育投入、改善场馆设施、增添体育器材,确保选项课的顺利进行。

3.5 改革体育选项课考核方法

由于选项课的教学内容和教学手段不同,势必在考核和成绩评定上存在一定的差异。这就要求学校的体育部门应该在公平、公正、合理的基础上制定各项考核办法。考核应针对大多数学生,同时适当照顾弱势群体学生。在选项的时候,根据学生的技能掌握情况和身体素质的不同,可以分成普通班和提高班。在教学中根据不同班级情况分组教学,这样避免了水平高的学生“吃不饱”,水平低的学生“吃不消”的情况,打击学生学习的兴趣,达不到选项教学的真正目的。考核的时候对于不同班级学生也应当区别对待,即根据不同的教学内容来考核,这样就可以避免水平高的学生测试低水平的动作,有困难的学生做高难度的动作,而造成混乱。

总之,在体育课程改革的过程中,我们会遇到很多不同的问题,需要我们开拓思路、集思广益、发

现不足、寻找对策。目前根据我院的实际情况及学生们的自身特点,从增强学生体质和终身体育锻炼能力的培养出发,全面实施体育选项课教学,旨在调动学生的学习积极性,增强学生体育锻炼的兴趣,培养学生自觉锻炼身体的习惯,并为终身体育锻炼打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知[EB/OL]. <http://www.eol.cn/20021227/3074984.shtml>, 2002-8-6.
- [2] 曲宗湖,郑厚成,张燕. 论我国高校体育改革的发展与构想[J]. 体育科学, 1998, 18(4): 6-9.
- [3] 朱琰,马磊,周夙,等. 对我院实施体育选项课教学的探讨[J]. 齐鲁艺苑, 2003, (3): 78-80.
- [4] 刘根发,何智强. 对我院开设体育选项课教学研究[J]. 湖南科技学院学报, 2005, 26(11): 266-268.
- [5] 于荣. 对“一普一选”制选项教学组织形式的几点思考[J]. 体育教学, 2002, (1): 27-28.

(收稿日期 2010-12-07)

(上接第 53 页)

表 2 2 组不同静脉穿刺部位输液外渗比较

	额静脉		颞浅静脉		耳后静脉	
	阳性数(%)	n	阳性数(%)	n	阳性数(%)	n
观察组	1(5)	20	3(15)	20	7(35)	20
对照组	7(35)	20	10(50)	20	18(90)	20
χ^2	5.625		5.584		12.907	
P	0.018		0.018		0.000	

3 讨论

婴幼儿高热惊厥易引起脑水肿,为防止患儿发生更重要的损害,临床首选 20%甘露醇降低颅内压。20%甘露醇为高渗溶液,对血管刺激较大,局部疼痛感明显,要求输液速度快,若在较短时间内输完,会减少外渗的机会,如再输注大量且速度相对较慢的葡萄糖液,婴幼儿更易烦躁哭闹造成药液外渗^[1]。

临床护理工作中,对需要接受静脉输注 20%甘露醇的婴幼儿,宜先行输液 20%甘露醇,以减少

输液外渗的发生。首选额静脉、颞浅静脉部位穿刺,以确保穿刺成功率,采用多种方法妥善固定针头,如采用纱帽,为婴儿固定注射部位,避免针头滑脱导致的输液外渗;减轻患儿痛苦和家长焦虑。掌握药物的性能特点及注意事项,采取积极有效的措施如拔针时宜先采用葡萄糖液冲洗针头的方法避免药液渗漏的发生,防止发生皮下组织的坏死,用优质的服务换取患儿家长的满意。

综上所述,通过护士对患儿采取相应的护理措施,降低了患儿输液外渗的发生几率,减轻了患儿的痛苦,减少了人力资源的浪费,降低了成本材料的支出,符合目前医疗市场格局的变化,提高了护理质量和满意度,同时为治疗抢救赢得了宝贵的时间,是人文互利的行动落实,值得推广。

参考文献:

- [1] 戴建华. 外用静脉输液外渗的危险因素及化疗药外渗的预防[J]. 南方护理学报, 2004, 11(1): 10-11.

(收稿日期 2010-12-30)