

专业技术职务评审资格支撑材料

学 校 名 称：	南京中医药大学
姓 名：	邹如铜
所 在 院（系）：	体育部
教 研 组（室）：	基础教研室
送审学科（专业）：	体育教育
现任专业技术职务：	讲师

邹如铜职称材料目录

第一部分 证书	1
一、毕业证书	1
二、硕士学位证书.....	2
三、教师资格证.....	3
四、2012 职业健身大会培训合格证书.....	4
五、南京中医药大学第四届青年教师教学竞赛三等奖.....	5
六、南京中医药大学第五届青年教师教学竞赛二等奖.....	6
七、南京中医药大学 2021 年优秀工会工作者.....	7
八、2012 年度江苏省学生体协高校工作委员会南京分会优秀体育教师.....	8
九、带队参加 2020 南京高校普通大学生游泳比赛获四个第一名、一个第二名、一个第三名.....	9-17
十、科学健身指导培训班合格证书.....	18
十一、科学健身指导培训班通知.....	19
第二部分 论文、论著	20
一、知网查询页面	20
二、青少年“体质堕距”:社会学归因与协同化治理、广州体育学院学报	21-30
三、乡土体育课程资源的开发研究、内蒙古师范大学学报(教育科学版)	31-36
四、形体健身俱乐部对女大学生社会适应能力培养的价值、当代体育科技	37-41
五、完善高校体育教育教学培养学生终身体育意识、时代教育	42-46
六、拓展训练在高校体育教育中的重要性分、当代体育科技.....	47-51
七、试析拓展训练引入体育教学的可行性、当代体育科技.....	52-56
八、高校体育俱乐部建设意义分析、当代体育科技.....	57-61
九、互联网+”视域下高校体育在线课程教学质量提升分析、冰雪体育创新研究...62-68	
十、论著《现代运动训练理论创新与方法时间指导教程》	69-73
第三部分 课题	74
一、课题“江苏省高校体育课传统武术教学现状研究”结题报告.....	74
二、课题“中医华佗-五禽戏碟片开发与制作”结题报告.....	75
三、课题“八段锦”结题报告.....	76

普通高等学校 毕业证书

学生 邹如铜 性别 男

一九七六年九月 日生，于一九九七年
九月至二〇〇一年六月在本校

体育教育 专业

四年制本科学习，修完教学计划规
定的全部课程，成绩合格，准予毕业。

校(院)长:

校 名:

二〇〇一年六月廿六日

学校编号: 10330120010597169



中华人民共和国教育部监制

No. 01268645

邹如铜





硕士学位证书

邹如铜，男，1976年9月17日生。在南京体育学院完成了

硕士研究生专业学位论文培养计划，成绩合格。根据《中

华人民共和国学位条例》的规定，授予

体育学院

硕士学位。

南京体育学院

学位评定委员会主席

证书编号 Z1033032011000026



张雄

二〇一一年六月十四日

(专业学位证书)



320102197609174639

持证人：邹如铜

性别：男

出生年月：1976-9-17

民族：汉族

身份证号码：[REDACTED]

资格种类：高等学校教师资格

任教学科：体育教育训练学

证书号码：20113200171001176

根据《中华人民共和国
教师法》及《教师资格条例》

的规定，认定 邹如铜

具备 高等学校

教师资格。



2011年11月11日



2012 中国国家职业健身教练专业大会
NATIONAL CERTIFIED FITNESS INSTRUCTOR CONFERENCE 2012

专业成就未来
SPECIALIZATION LEADS TO FUTURE

结业证书

邹如铜

于2012年11月23日至25日，参加了“中国国家职业健身教练专业大会”
专业培训课程，特发此证。

二零一二年十一月二十五日



国家体育总局职业技能鉴定指导中心

荣誉证书

邹如铜 同志：

荣获“南京中医药大学第四届青年教师教学竞赛”三等奖。

特发此证，以资鼓励！

南京中医药大学

二〇一八年五月

荣誉证书

Honorary certificate

邹如铜同志：
同志荣获“南京中医药大学第五届青年
教师教学竞赛”二等奖。
特发此证，以资鼓励。



南京中医药大学
二〇一九年八月二十九日

荣誉证书

邹如铜 同志：

在近年工会工作中，认真负责、表现突出，被
评为我校

优秀工会工作者

特发此证，以资鼓励。

南京中医药大学工会

2021年5月

奖 状

邹如钢荣获 2012 年度江苏省学生体协高校工作

委员会南京分会优秀体育教师。

江苏省学生体协高校工作委员会



二〇一三年二月



南京航空航天大学
NANJING UNIVERSITY OF AERONAUTICS AND ASTRONAUTICS

2020南京高校普通大学生游泳比赛

秩 序 册



主办单位：江苏省学生体育协会
承办单位：南京航空航天大学
比赛时间：2020年12月

江苏省学生体育协会

体协〔2020〕29号

关于2020年南京高校普通大学生游泳 比赛的通知

各有关学校：

为促进体育文化交流，推动游泳运动的发展，2020年南京高校普通大学生游泳比赛定于2020年12月26日到12月27日在南京航空航天大学（江宁校区）举行。希望各有关学校按照赛事规程要求积极组队参加，做好参赛的准备工作。

（注：注册报名截止日期为2020年12月15日）



南京工业大学(南工大)

领队: 於 鹏
教练: 车益民
男子: 夏斯祈 林 瀚 王彤旭 毕地恒
女子: 李 玥 刘天心 郑然之 魏亚迪

南京医科大学(南医大)

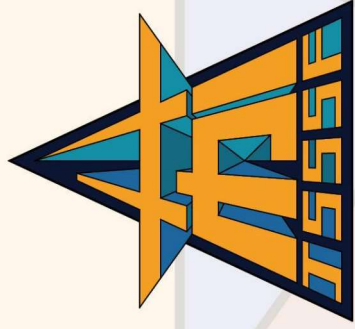
领队: 毛文忠
教练: 姚增强 许 冕 赵冰晶
男子: 吴钰奇 杨 进 刘家铭
女子: 乔梦沁 王希怡

南京中医药大学(南中医大)

领队: 詹锦平
教练: 邹如铜 蔡 任 张 磊
男子: 郭思奕 张铭焯 卢周睿
女子: 潘薏璇 翁婧丹

南京林业大学(南林)

领队: 季 锋
教练: 沈雁冰 刘雪冰
男子: 陈泽华 叶宗睿 马志远 吴含钧
卜小浚 寸 维
女子: 李涔玮 王梦璇 穆蕴秋 熊蕙如
林雨涵 文清然



Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛

获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子100米自由泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name

翁婧丹

成绩
Ranking

第1名

时间地点
Time and Place

2020年12月26日-27日 南京

单位
Organization

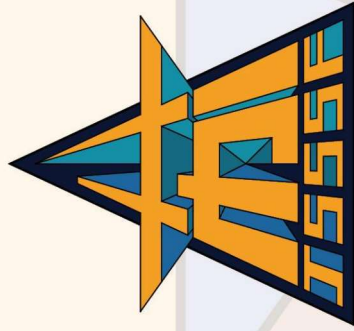
南京中医药大学



江苏省学生体育协会

证书编号：JSSSF202041010232

Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛



获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子200米自由泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name
翁婧丹

成绩
Ranking
第1名

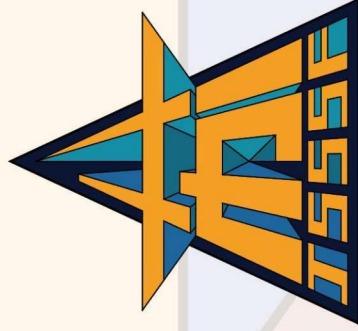
时间地点
Time and Place
2020年12月26日-27日 南京

单位
Organization
南京中医药大学



证书编号：JSSSF202041010233

Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛



获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子50米自由泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name
翁婧丹

成绩
Ranking
第1名

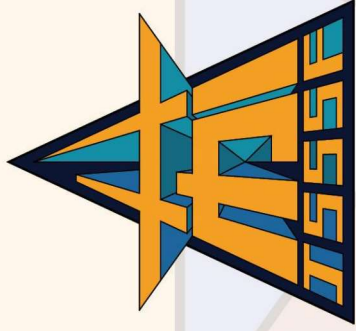
时间地点
Time and Place
2020年12月26日-27日 南京

单位
Organization
南京中医药大学



江苏省学生体育协会

证书编号：JSSSF202041010231



Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛

获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子200米仰泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name

潘慧璇

成绩
Ranking

第1名

时间地点
Time and Place

2020年12月26日-27日 南京

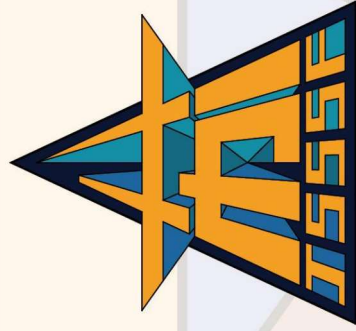
单位
Organization

南京中医药大学



江苏省学生体育协会

证书编号：JSSSF202041010236



Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛

获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子50米仰泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name

潘慧璇

成绩
Ranking

第2名

时间地点
Time and Place

2020年12月26日-27日 南京

单位
Organization

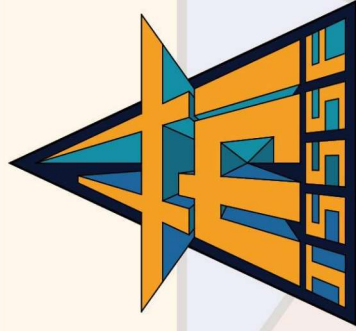
南京中医药大学



江苏省学生体育协会

证书编号：JSSSF202041010234

Jiangsu Youth Sunshine Sports League
江苏省青少年阳光体育运动联赛



获奖证书

CERTIFICATE

2020南京高校普通大学生游泳比赛
(女子100米仰泳)

竞赛名称
Competition

姓名
Name

潘慧璇

成绩
Ranking

第3名

时间地点
Time and Place

2020年12月26日-27日 南京

单位
Organization

南京中医药大学



江苏省学生体育协会

证书编号：JSSSF202041010235

证

书

邹如颖 同志自 2013 年 5 月 23 日至 2013 年 5 月 26

日参加由中国体育科学学会体质研究分会举办的“科学健身指
导”培训一期班，学满完成并通过考核。

特发此证。

中国体育科学学会体质研究分会

2013 年 5 月 26 日



中国体育科学学会体质研究分会

关于举办“科学健身指导”技术培训班的通知

各相关单位：

随着国家经济的发展，人们越来越重视运动对健康的促进作用，全民健身的科学性也成为民众关注的问题。《全民健身条例》和《全民健身计划（2011-2015年）》中也明确提出了“健全体质测定服务机构，建立体质测定与运动健身指导站网络，为群众进行体质测定、运动能力评定，提供运动健身指导”。全国各省（区、市）体育局及各级国民体质监测中心、各级科研院所、医疗健康管理机构以及社会健身机构的管理者及工作人员，在引导广大群众进行运动健身工作过程中，对相关科学知识以及实践经验有着迫切的需求。

为满足社会各界在大众科学健身领域工作的需要，帮助工作人员掌握先进技术、提高实践水平，更好地为全民健身服务，中国体育科学学会体质研究分会决定举办“科学健身指导”技术培训班。本期培训班由中国体育科学学会体质研究分会主办，奥美之路（北京）技术顾问有限公司和四川省体科所联合承办、成都市温江区体育局协办完成。届时将邀请国内体质研究与大众科学健身领域知名专家授课。现将有关事宜通知如下：

总库 11 中文 外文 学术期刊 8 学位论文 0 会议 0 报纸 0 年鉴 0 图书 0 专利 0 标准 0 成果 0

科技 社科

检索范围: 总库 作者: 邹如铜 主题定制 检索历史 共找到 11 条结果

- 主题**
- 主要主题 次要主题
- 终身体育(2)
 - 高校体育教育(2)
 - 高校体育(2)
 - 拓展训练(2)
 - 课程资源(1)
 - 在线课程(1)
 - 健身俱乐部(1)
 - 重要性分析(1)
 - 体育教学评价体系(1)
 - 教学质量提升(1)

- 学科**
- 体育(11)
 - 教育理论与教育管理(1)
 - 计算机软件及计算机... (1)

- 发表年度**
- 研究层次**
- 文献类型**
- 文献来源**
- 作者**
- 机构**
- 基金**

排序: 相关性 发表时间 被引 下载 综合 显示 20

题名	作者	来源	发表时间	数据库	被引	下载	操作	
1 “互联网+”视域下高校体育在线课程教学质量提升分析	邹如铜	冰雪体育创新研究	2022-01-10	期刊	33	↓	🔖 ⚙️	
2 青少年“体质差距”:社会学归因与协同化治理	邹如铜	广州体育学院学报	2019-03-28	期刊	12	752	↓	🔖 ⚙️
3 基于面向阳光体育的高校体育教学模式创新体系建设探讨	邹如铜	当代体育科技	2017-12-05	期刊	36	↓	🔖 ⚙️	
4 探讨如何在大学体育中实施终身体育教育	邹如铜	现代交际	2016-07-08	期刊	19	↓	🔖 ⚙️	
5 完善高校体育教育教学 培养学生终身体育意识	邹如铜	时代教育	2015-03-08	期刊	1	23	↓	🔖 ⚙️
6 拓展训练在高校体育教育中的重要性分析	邹如铜	当代体育科技	2015-01-15	期刊	2	30	↓	🔖 ⚙️
7 试析拓展训练引入体育教学的可行性	邹如铜	当代体育科技	2014-11-25	期刊	8	60	↓	🔖 ⚙️
8 乡土体育课程资源的开发研究	邹如铜	内蒙古师范大学学报(教育科学版)	2014-08-15	期刊	4	166	↓	🔖 ⚙️
9 形体健身俱乐部对女大学生社会适应能力培养的价值	邹如铜	当代体育科技	2013-10-25	期刊	36	↓	🔖 ⚙️	
10 高校体育俱乐部建设意义分析	邹如铜	当代体育科技	2012-10-25	期刊	2	101	↓	🔖 ⚙️
11 浅议构建高校体育教学评价体系的若干思考	邹如铜	体育博览	2011-06-25	期刊	56	↓	🔖 ⚙️	

提升医学信息素养 助力医学科研创新

活动时间: 2022年4月22日-5月19日

主办单位: 广西壮族自治区图书馆 广西壮族自治区图书馆

承办单位: 万方数据(北京)技术有限公司/广西分公司

读者服务 购买知网卡 充值中心 我的CNKI 帮助中心

CNKI常用软件下载 CAJViewer浏览器 CNKI数字化学习平台 工具书桌面检索软件

特色服务 手机知网 杂志订阅 数字出版物订阅 广告服务

客服咨询 订卡热线: 400-819-9993 服务热线: 400-810-9888 在线咨询: help.cnki.net 邮件咨询: help@cnki.net

新浪微博客服 官方微信

中文体育类核心期刊

ISSN 1007-323X
CN44 - 1129/G8



JOURNAL OF GUANGZHOU SPORT UNIVERSITY

廣州體育學院學報

2019 . 2

第39卷第2期
(总第164期)

目 次

● 体育社会科学

- 构建我国原创性体育赛事的创新模型研究
..... 张 宏,黄 滢(1)
- 从十九大报告解读群众体育国策和体育强国内涵
..... 纪惠芬(5)
- 新时期全民健身与全民健康融合研究
..... 郝建峰(9)
- 建设体育强国背景下体育经济重要地位及其发展策略
..... 高 峰(13)
- 北京冬奥会举办的综合效益研究
..... 赵 普,易 黎(17)
- 建立我国职业运动员工会可行性研究
..... 张孔军,张 力(21)
- 社会体育组织供给体育公共服务模式研究
..... 杨文刚,薛林峰,杜熙茹(25)
- 我国“体育+旅游”竞争力影响因子实证分析
..... 阳红林,郑然宅(30)
- 青少年“体质差距”:社会学归因与协同化治理
..... 邹如铜(35)
- 健身俱乐部会员猝死事件中安全保障义务法律分析——以中国裁判文书网36份裁判文书为样本分析
..... 徐 瑶,陆宇榕(41)
- 基于“猝死事件”视角下的国内城市马拉松冷思考
..... 任利敏(46)
- 社会变迁视角下足球价值解构研究
..... 许 佳(50)
- 供给侧改革背景下体育休闲产业发展路径研究
..... 刘振坤(54)
- 新时代环境依赖型体育产业发展研究
..... 彭 彬(58)
- 我国体育产业核心竞争力发展策略研究
..... 云 峰(61)
- “一带一路”背景下长三角地区体育产业融合路径研究
..... 孙 锋(64)

青少年“体质堕距”:社会学归因与协同化治理*

邹如铜

(南京中医药大学体育部,江苏 南京 210023)

摘要:基于社会学视角,采用文献研究、数据分析、逻辑演绎等方法,分析了青少年“体质堕距”及其成因。研究表明,青少年“体质堕距”现象的生成有着较为复杂的社会背景,主要体现在:政策法规供给不足;协同治理机制缺失;体育环境亟待优化;体育主体意识虚伪。对策:完善青少年体质健康促进政策体系;构建青少年“体质堕距”协同治理机制;建设和优化青少年体育环境;培育体育主体意识和体育行为习惯。

关键词:体质堕距;归因分析;协同治理;社会学;青少年

中图分类号:G804 文献标识码:A 文章编号:1007-323X(2019)02-0035-06

Teenagers“Physical Lag”: Sociological Attribution and Collaborative Governance

ZOU Ru-tong

(Sports Department, Nanjing University of Traditional Chinese Medicine, Nanjing 210023, China)

Abstract: From the perspective of sociology, it adopts literature research, data analysis, logical deduction and other methods, and analyzes the teenagers“Physical Lag” and its causes. Research shows, the formation of the phenomenon of “Physical Lag” among adolescents has a complicated social background. They are mainly reflected in: inadequate supply of policies and regulations; lack of cooperative governance mechanism; the sports environment needs to be optimized; The consciousness of the main body of sports is hypocritical. Countermeasures: improve the policy system of adolescent physical health promotion; to build a cooperative governance mechanism of “Physical Lag”; Construction and optimization of youth sports environment; cultivate teenagers’ sense of physical education and sports habits.

Key words: Physical Lag; attribution analysis; collaborative governance; sociology; Teenagers

青少年是社会主义建设的生力军、祖国的未来。体质健康既是青少年全面发展的基石、国民体质健康整体提升的基础,也是建构健康中国、实现中华民族伟大复兴的重要保障。改革开放以来,特别是进入新时代以来,虽然我国经济社会快速发展,国民物质文化生活水平得到大幅提高,但青少年体质整体健康水平却呈下降趋势。据2000-2014年4次《国民体质监测公报》显示,青少年体质外质的改善与内质的弱化矛盾突出,呈现出一种“体质堕距”现象。2017年4月,中共中央、国务院

颁布的《中长期青年发展规划(2016-2025年)》中强调,“赢得青年才能赢得未来,塑造青年才能塑造未来”,全社会要动员起来,大力开展阳光体育系列活动和大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题课外体育锻炼活动,持续提升青少年体质健康水平。有鉴于此,本研究以社会学为视角,透析青少年“体质堕距”症结,探寻青少年“体质堕距”的有效治理路径。

收稿日期:2018-12-10

作者简介:邹如铜(1976-),男,硕士,讲师

研究方向:体育人文

* 基金项目:教育部人文社会科学研究青年基金项目资助(项目批准号:18YJC890024);江苏省教育厅高校哲学社会科学研究基金项目(项目批准号:2018SJA0291)

1 青少年“体质堕距”现象透析

“堕距”即“差距”。这一概念源于美国社会学家威廉·奥格提出的“文化堕距”理论。该理论认为：社会变迁中物质文化与科学技术的变化往往要快于制度与观念等非物质文化的变化，这种变化的不一致性产生的差距称为“文化堕距”^[1]。基于辩证唯物主义观点，物质文化决定非物质文化，并先于、快于非物质文化变迁，“堕距”现象便由此产生。由此可见，“文化堕距”理论揭示的文化发展的内部规律，反映的是一种社会客观事实。这一概念适于体育研究，因为体育也是一种文化形态、文化现象^[2]；同样也适于个体体质健康研究，因为个体是构成社会的一个基本单元，其体质的外在表征与内在实质存在较大差距——近年来，我国青少年身高、体重、胸围等外质指标趋增，但是爆发力、力量及耐力等内质指标弱化，这种“外强内干”的现象被称之为“体质堕距”。现依据2000-2014年4次《国民体质监测公报》，对我国青少年“体质堕距”现象进行透析。

1.1 身体外质日渐提升

青少年身体外质，即身体形态，其衡量指标主要有身高、体重及胸围等。4次青少年体质监测公报（以下称“公报”）显示，我国13~19岁青少年身体外质呈现持续提高的趋势。

由公报可以看出，我国13~19岁青少年的身高、体重、胸围等身体外质指标持续增长，且，男生身体外质的各项指标增长量普遍高于女生。一般而言，身体外质反映的是个体生长发育水平，也就是说，青少年身体外质指标持续增长，表明青少年生长发育水平的不断提升。而发育水平的不断提升，又与营养的改善密切相关。事实上，随着我国经济社会的快速发展，以及国民物质文化生活的提升，我国青少年的营养状况不断得到改善。2014年《国民体质监测公报》显示，我国青少年基本不存在重中度营养不良问题。这是我国青少年身体外质日渐提升的最直接最主要的原因。

1.2 身体内质显著下降

身体内质主要包括身体素质、身体机能。衡量身体素质的指标主要有速度（50m短跑）、握力、爆发力（立定跳远）、力量（引体向上或仰卧起坐）、耐力（1000/800m长跑）、柔韧性（立位体前屈或坐位体前屈）等；而衡量身体机能的指标主要有肺活量等。综合4次青少年内质监测结果，我国青少年身体内质整体下降明显。

由“公报”可以看出：在速度素质方面，男生各年龄组2014年50m短跑平均成绩（7.89 S）高于2000年（7.83 S）0.06 S，成绩整体波动不大；而女生各年龄组2014年50m短跑平均成绩（9.66 S）低于2000年（8.94 S）0.72 S，男女生综合成绩呈下降趋势。在握力素质方面，男生各年龄组2014年握力平均成绩（38.3 kg）高于2000年（35 kg）3.6 kg；女生各年龄组2014年握力平均成绩（24.7 kg）高于2000年（22.7 kg）2 kg，男女综合成绩呈上升趋势。在爆发力素质方面，男生各年龄组2014年立定跳远平均成绩（2.13 m）低于2000年（2.18 m）0.05 m；女生各年龄组2014年立定跳远平均成绩（1.64 m）低于2000年（1.69 m）0.05 m，男女综合成绩呈下降趋势。在力量素质方面，男生各年龄组2014年引体向上平均成绩（5.6次）与2000年（5.6次）相当；女生各年龄组2014年仰卧起坐平均成绩（30.6

次）少于2000年（33次）2.4次，男女生力量素质整体呈下降趋势。在耐力素质方面，男生各年龄组2014年1000m长跑平均成绩（272.3 S）相比2000年（256.9 S），提高15.4 S；女生各年龄组2014年800m长跑平均成绩（260.3 S）相比2000年（249.3 S），提高11 S，男女生耐力素质呈上升趋势。在柔韧性素质方面，男生各年龄组2014年坐位体前屈平均成绩（9.4 cm）比2005年（10.2 cm）降低0.8 cm，女生各年龄组2014年坐位体前屈平均成绩（12.8 cm）比2005年（11.9 cm）提高0.9 cm，男女生柔韧性素质整体波动不大。

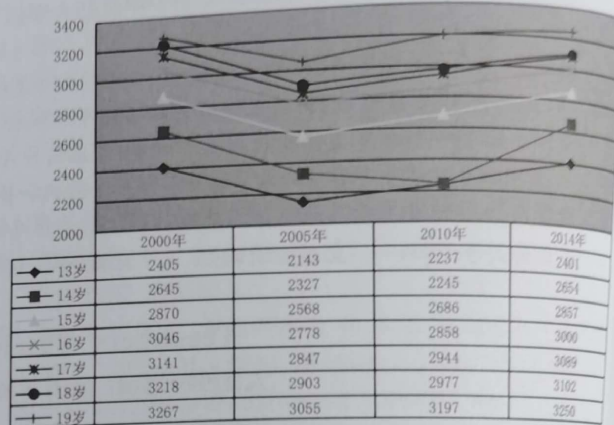


图1 2000-2014年我国青少年肺活量均值变化趋势

从青少年身体机能看，2000-2014年我国青少年肺活量均值整体呈上升趋势（见图1）。总的看，青少年体质健康虽然握力素质、耐力素质方面有所改善，但在速度、爆发力、力量等方面素质，却呈下降趋势，与其外质提高形成鲜明的“堕距”。

1.3 “体质堕距”的社会影响

“体质堕距”的根源何在？从生理医学上讲，身体外质的提升与营养的改善密切相关。但如饮食习惯不良，膳食热量过高，缺乏体育锻炼，必然导致肥胖率的增加。事实上，肥胖率增加，缺乏的良好生活方式和体育锻炼是关键致因。2014年《国民体质监测公报》显示，初中、高中、高校学生每天锻炼的比重高达75.47%、83.98%、84.16%。那么，青少年学生在体育课及业余时间在做些什么？公报显示，中小学生在每天“屏幕时间”达1h及3h以上的分别占23.8%、3.5%、41.7%的青少年每天“屏幕时间”达2h以上；也有调查显示，高中生每天平均在校学习8h、在家学习2h以上分别占78.3%、56.7%^[3]。而这两种生活方式和习惯又成为导致青少年视力下降的关键因素。爱尔眼科2017年发布的《中国青少年眼健康状况调查报告》显示，我国近视人口已超过4.5亿，其中，初中学、高中学生大学生视力不良率分别45.71%、74.36%、83.28%、86.36%（见图1）。有专家指出，在未来的几十年里，近视导致的眼科并发症将成为导致视力受损和致盲的第一位病因^[4]。

由此可见，青少年“体质堕距”是一个社会学问题，它不仅对青少年个人产生影响，还会对家庭、社会、国家产生一系列影响。从个人影响看，“体质堕距”影响着和反映着青少年的身心健康。又由于部分专业、职业对身体素质有限制，“体质堕距”会使得青少年因为体质原因无法选择心仪的本科专业，从家庭影响看，青少年“体质堕距”会增加家庭负担，影响其

生活质量。肥胖、近视等一直困扰着家长,为了有效控制青少年体重、保护视力,家长不惜经济支出,不惜牺牲家庭整体生活质量帮助孩子提高体质。从社会和国家影响来看,青少年“体质差距”影响着我国国民体质的整体提升、体育后备人才储备、现代化强国建设的实现。北京大学发布的《国民健康视觉报告》称,到2020年,中国5岁以上人口的近视患病率将增长到51%左右,患病人口将达7亿,届时,在航空航天、精密制造、军事等领域,符合视力要求的劳动者可能出现巨大缺口^[5],将直接威胁中国经济社会可持续发展及国家安全。由此可见,加强青少年“体质差距”治理,已成为一个十分紧迫的理论命题与实践课题。

表1 2000-2014年青少年肥胖/视力不良检出率

时间/年	肥胖检出率/%		视力不良检出率%		
	城市	农村	初中生 (13-15岁)	高中生 (16-18岁)	大学生 (19-22岁)
2000	6.39	2.86	48.18	71.29	73.01
2005	8.20	4.47	58.07	76.02	82.68
2010	9.49	5.81	67.33	79.20	84.72
2014	10.51	7.11	74.36	83.28	86.36

2 青少年“体质差距”的社会学归因分析

2.1 政策法规供给不足

社会学理论认为,制度是调节、规范各行动主体间互动行为、互动关系的社会规则,是个体行为与社会结构互动的产物;并强调,任何制度都是有“生命周期”的,均经历形成、成熟、形式、消亡4个阶段,在此过程中,个人、群体或组织由于观念、利益、权利(权力)的差异,在制度变迁和演化中发挥着或促进或阻碍的作用^[6]。

相关政策法规是青少年体质健康促进、消除“体质差距”的制度保障。改革开放以来,我国颁布了一系列的学校体育或青少年体育政策法规,从其内容体系看(见图2),竞技化、军事化内容比重逐步降低,教育化内容逐步提升,表明教育化导向正在加强,以及学校体育本真的回归。但内容体系还缺乏前瞻性、完整性及可操作性。例如:1979-2008年,我国颁布的关于青少年体质促进的政策法规有41件,平均每年1.4件^[7]。这些政策法规多立足于“问题导向”,虽然有利于现实问题的解决,但缺乏对学校体育发展规律的精准把握,以及对其发展的预判与前瞻,且内容多有重复;1997年修订的高中阶段体育教学大纲,将实践课时由原来的94%降低为90%,虽然增加了发展身体素质练习项目要求,却并未对课时做出明确规定;身体素质练习项目占比由1987年的40%调整为32%,运动技能技巧占比由1987年的30%调整为48%^[8],削弱了学校体育增强体质功能。

在实践中,由于教育系统、体育系统、学校等机构在实践中缺乏统一的工作指导和标准,加之缺乏配备的程序规范、奖惩考评制度及纠错纠偏机制,使得政策执行乏力。其中一个重要原因,恐怕在于制度“柔性”有余,而“刚性”不足。目前,在国家层面还没有专门针对青少年体质健康权利保护的实体法规,仅在未成年人保护法、体育法的条款中作了笼统性规定,程序

法、诉讼法缺失及配套的执行性法规不够健全,而《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》等法规,由于立法层次较低,法律威信不高,加上缺乏有效的监督措施和救济手段,使得相关政策法规不落实或落实不力的成本较低,青少年体质健康权利缺乏必要的法律保障。

2.2 协同治理机制缺失

协同治理是社会学研究的一个重要领域。社会系统整合理论认为,建立和谐的社会秩序,关键在于构成社会系统的各部分以密切的合作关系与协同机制建立有序的关系^[9]。社会治理理论强调,社会治理是一种合作性、协调性的社会行动,达成化解社会矛盾、实现社会公正、激发社会活力的社会治理目标,依赖于政府、社会组织 and 公民等治理主体协调谈判,平等合作^[10]。作为社会公共服务治理的客体,青少年“体质差距”现象的生成,一个重要原因,正是由于政府、学校、家庭、社会等治理主体间有效合作与协同机制的缺失而造成的。

宏观上看,青少年体质健康公共服务治理体系,存在着权责模糊、各自为政、效率不高的问题。纵向维,治理体系存在“职责同构”的缺陷,政府相关职能部门虽然层级不同,但其职能、职责设置却高度一致,彼此之间不仅没有明确的职能界限,而且权责划分重叠。横向维,青少年体质健康治理与监督,主要由教育、体育两个部门承担,但彼此权限仅限于本系统之内,而对本系统之外的相关部门或相关事务,却无处置及协调的权利,加之各部门之间边界划分不清、事权关系模糊,造成了彼此在边缘性事务的推诿扯皮。同时,政府与社会的合作关系亟待强化,例如,青少年体育公共服务供给模式较为单一,社会参与不广、不多,多元供给体系还不够成熟,而基层政府部门由于体育体制改革,人员编制减少而体育事务增多,单一的政府供给难以适应和满足青少年体育公共服务的需要。

微观上看,学校、家庭、社会等因素对青少年体质健康的影响最为直接。现实中,三方之于青少年体质健康促进还缺乏合作与协同,表现在:目标不统一,在应试教育与现行教育评价制度下,学校普遍存在“重智轻体”现象;责任不明确,虽然三方均在青少年体质健康促进中担任着重要角色,但由于缺乏系统组织,三方存在着主客体不分、责任边界模糊等问题;缺乏互动与互补,虽然各方均重视和强调青少年体质健康,但由于彼此之间缺乏系统组织,难以形成工作合力,造成相关工作组织性不强、效率不高。其中的重要原因,就在于三方之间缺乏有效衔接、合作与协同。正因如此,学校、家庭、社会等主体之间缺乏了解和互动,各自优势难以形成互补,造成青少年体育锻炼的时间、机会与效果的缺失。

2.3 体育环境亟待优化

社会环境对人的成长与发展具有极其重要的影响,这是因为,人的行为依赖于后天习得,而环境则是决定人行为模式的关键因素^[11]。社会生态系统理论将人生存的社会环境视为一种社会性的生态系统,认为该系统间的彼此作用对人的行为具有重大影响。有研究者认为,社会环境既有层次性,即有宏观与微观、物质与精神、直接与间接之别,也具有教育性,即包括生存策略、社会关系、日常生活等,是构成青少年素质养成的要素之一^[12]。正因如此,国际社会普遍重视青少年体育环境建设。上世纪八九十年代,世界卫生组织(WHO)召开的第2、3届国际

健康促进大会,提出加强健康促进的“支持环境”建设;美国把青少年健身环境建设纳入“健康公民计划”;日本推动学校体育向社会、家庭延伸,建构开放的体育教育网络;成立于1914年的“活力健康儿童全球联盟(AHKGA)”,把研究、改善、优化和评价青少年体育环境作为实现健康促进的关键步骤。

家庭、社区、学校是构成青少年体育环境的主体^[13]。反思我国青少年“体质差距”,我们不难发现,这一现象的生成,与青少年体质健康环境支持不足有着必然的逻辑关系。从学校体育环境看,虽然学校体育改革不断深化,但学校体育区域发展不平衡问题较为突出,城乡、区域、学校之间,对学校体育的认知、管理、经费保障等存在较大差距;体育场地设施总体不足,许多学校或缺少体育场地,或场地条件不达标,可器材老化、简陋,制约着学校体育的开展;由于学生升学考试压力、体育教学条件、运动伤害风险等因素的制约,体育课程、课外活动、每天锻炼1小时难以落实到位;体育教师配备不足,普遍存在体育教师结构缺编,师生比偏低,加之其待遇较低,流失现象较为严重,弱化了学校体育教育教学质量。从家庭体育环境看,由于受教育程度、体育认知、生活态度、经济收入、学业压力等因素的影响,家庭健身活动普遍开展不够,而且,由于家长与孩子每天难以同时拥有休闲时间,家庭健身缺乏规律性,难以长期坚持;由于缺乏科学的健身方法,家庭健身在运动内容搭配、强调与频率等方面较为随意,健身效果不够理想;由于缺乏组织性、规律性,家庭健身普遍选择交流、散步等方式,健身项目较为单一,运动技术性不强。从社区体育环境看,我国社区体育发展整体水平不高^[14],表现在:在基础设施方面,虽然我国各类体育场馆已达100多万个,但其社会开放度、利用率较低,即便向公众开放,亦多以盈利而非公益性为目的,加之其收费标准偏高,致使社区体育活动多局限于“广场项目”,缺乏竞技性和时尚性,对青少年吸引力不强;在资金投入方面,由于社区体育发展取决于当地经济实力,经济实力强的地区,社区基础设施相对完善,资金保障相对充足,而经济实力较为薄弱的地区,场地建设、器材添置和维修、体育活动开展往往依靠自筹资金,社区体育发展水平较低;在体育公共服务方面,街道、社区虽然形式上组建了社区体育组织,但由于缺乏专职人员配备,基本上形同虚设;社会体育指导员数量不足、素质不高,难以发挥应有作用。这些都影响和制约着青少年体育参与及体育行为的养成。

诚然,青少年体育环境并非家庭、社区、学校三个主体的简单“组合”,而是一种彼此交叉、相互作用的“复合环境”。通过分析青少年体育环境,我们不难发现,家庭、社区、学校三个主体还呈现出一种分割并存与非均衡发展的状态,并分别基于各自的环境特征作用于青少年体育参与及体育行为的养成,彼此缺乏衔接、协调与融合,使得青少年体育锻炼无论在空间流转上,还是在时间延续上,均难以获得可持续性的支持。例如,在家庭健身环境中,家长由于重视孩子体质健康,往往会根据孩子的体育爱好与需求,或为其购买相应的体育装备及器材,鼓励孩子学习与参与体育;待其以青少年身份进入社区环境中,便会因为设施缺乏、组织缺失、活动缺少等条件的制约,而弱化其在家庭健身环境中习得的成果;待其以学生身份进入学校,又因为应试体育、课堂安全等制度性约束,使其难以在先前累积的基础上,继续从事其喜爱的运动项目。

2.4 体育主体意识虚伪

唯物史观认为,人作为社会的主体,在其与客体的关系中呈现出自主性、选择性、创造性和社会性特征;而作为社会主体的人,又是一定社会关系的产物。换言之,青少年“体质差距”,既与青少年体育自主性不强有关,也与整个社会环境有关,是外因与内因共同作用生成的。南海艳等研究者将青少年体育自主意识具体分为自我意识(体育需求与认知)、自主意识(独立与调控能力)、个性意识(个体表现)、责任意识(体育价值与目标取向)等4个指标,实证分析改革开放以来我国青少年体育主体意识发展变化情况^[15]。研究表明,改革开放以来,除了体育自主意识降低之外,其他3个指标均呈上升趋势(见图2),即青少年体育主体意识总体上不断增强。

理论上讲,体育主体意识的增强,意味着体育行为的自觉,而体育行为的自觉,又意味着体质健康的促进。如果这一逻辑成立,我们又无法解释青少年“体质差距”的客观现实。这就需要从主体意识的发展本源,探寻青少年“体质差距”的生成逻辑。从外因看,青少年体育主体意识是在家庭、学校与社会教育活动过程中培育、形成和发展的。随着经济社会发展,体育越来越受到全社会的关注,并逐渐成为民众日常生活的重要组成部分,加之体育课程改革的深化和学校体育的加强,青少年体育主体意识得以树立和强化,但同时也面临较大的升学考试压力:人生学业“三考”都集中在青少年阶段,小升初中考、高考,每一考都是学生生涯的浓墨重彩,而单一的应试教育评价体系 and 传统的教学思想使得学生的压力增大;又由于教育资源分布不均衡造成的资源纷争使得青少年学业压力陡增,青少年课余时间被各种兴趣班、补习班占用,这些无疑剥夺了青少年的体育权益与参与机会,造成了青少年体能亏空严重的问题。

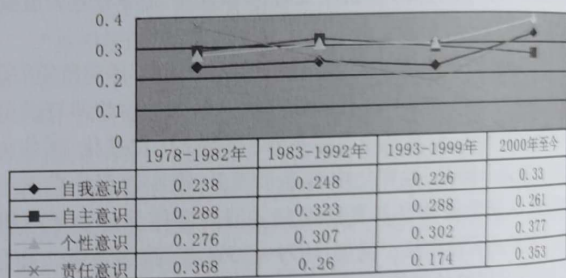


图2 改革开放以来青少年体育自主意识发展趋势

从内因看,青少年体育主体意识则是其在体育实践过程中培育、形成和发展的。主体意识的增强,表明青少年对体育认知的深化与升华;但青少年“体质差距”的客观事实,又表明体育认知、体育主体意识在转化为体育行为的不足。一项调查显示,中学生在课余时间安排上,选择上网聊天、复习功课或补充睡眠的分别为43.5%、35.9%,而选择体育锻炼的只有21.6%^[16]。如果说中学生体育主体意识尚未达到一定自觉、且缺乏必要的体育锻炼时间,那么大学生的体育主体意识则相对稳定,且休闲时间相对充裕,其体育锻炼行为理应为自觉、更为常态,但事实并非如此。崔伟等人调查发现,大学生尚未养成体育锻炼习惯的占95.9%,利用休息时间进行户外运动的不足1/4^[17];程丽丽等人调查发现,大学生每周参加1~2次体育

活动,每次锻炼超过30min的占比37.6%,不定期参加体育活动的占比34.3%^[10]。这表明,青少年体育主体意识的形成与发展,更多的来自外部,而非来自自身的体育参与实践——这种体育主体意识之于体育实践,更多停留于意识表层,尚未进入向体育行为自觉转化的境界。

3 青少年“体质差距”的协同化治理

3.1 完善青少年体质健康促进政策体系

社会学制度主义强调,社会个体一般是依据一系列的规范和程序选择其行为,制度的意义在于,为社会个体提供适宜的逻辑——通过法律法规等规制性要素明示、校正、控制社会主体行为,通过价值观、行为规范等规范性要素引导、规范和约束社会主体行为,通过建构共同的理想信念、意义框架和符号系统等文化认知要素影响社会主体的思想及行为。作为制度创新,青少年“体质差距”协同化治理的实现自然离不开制度建设及其保障。

完善的青少年体质健康政策体系一定是立法与法规政策配套完整的体系。国家法规政策是全国范围推广执行的,宏观性较强,但定性与定量相结合更有利于指导各主体的政策执行。地方法规政策是宏观政策的微观解读,也是国家法规政策有效执行的重要保障,宏观与微观政策的有效结合,是青少年体质健康有效促进的重要政策依据和保障。推动青少年“体质差距”协同治理的法治化,首先,应加快修订我国现行《宪法》《体育法》《未成年人保护法》等实体法中相关法条,进一步明确相关组织和个人在青少年体质健康促进、青少年体质健康公共权益保护中的法律责任和义务,加大对剥夺青少年公共体育权益、侵害青少年体质健康公共利益行为的惩处。其次,配套建立诉讼法等程序法,明确利益保护程序,在利益受到侵害时有法可依,为青少年体质健康利益维护提供重要法律保障。

完善青少年体质健康政策内容。政策内容的规定应涵盖食品安全、体育硬件建设、体育师资配套、体育教学管理、体育活动组织、青少年体质健康监督管理和激励考核等多方面。建立硬件建设统一标准,聘请专家,根据青少年发育特点和体育活动需要,将硬件建设标准的规定精细化,细化到学校场馆、场地的数量和大小、设施器械的要求及标准,维护运营频次、使用寿命等;根据学生教师比,核算学校体育教师编制,保障青少年接受体育教育的教师师资等。关于执行的监督、激励考核是政策内容必须完善的,将青少年体质健康纳入政绩考核指标,通过监督、激励考核增强执行机构的执行效能。当然,青少年“体质差距”协同治理的法治化并非一成不变,而是一个动态的发展过程,因此,完善的青少年体质健康政策体系,不管是内容上,还是结构上,都应该根据经济社会环境的发展和青少年体质健康的时代特征的变化进行相应的修正完善。

3.2 构建青少年“体质差距”协同治理机制

协同治理机制是一种规则体系,其目的在于制约各类协同主体,促进社会治理的规范化、系统化。社会协同治理理论强调,协同治理机制必须突出创新性与适应能力,更加密切各类协同主体的关系,更好发挥各类协同主体的各类作用^[19]。

协同治理青少年“体质差距”现象,共同促进青少年体质健康,系政府、社区(社会组织)、学校、家庭等协同主体的共同责

任,必须建构完善的协同治理机制(见图3),增强各协同主体的合作关系,发挥各协同主体的功能作用。其路径在于:首先,应整合政府功能。由于青少年“体质差距”现象的生成与体质健康促进,涉及教育、体育、卫生、财政等政府的多个部门,如何划清各部门的权责关系,整合各部门的职能,增强各部门协同与合力,显然是政府有效治理青少年“体质差距”现象的关键所在。在这方面,国外的一些经验做法为我们提供了有益的启示,如澳大利亚在社会治理与公共服务领域,由相关部门“最可行”的代表组成“部际委员会”,代表各部门“共识决策”^[20],有效规避了各部门权责不清、各行其是、效率低下的问题。借鉴这一经验,可在国家层面,成立“青少年体质健康治理委员会”,加强相关部门的职能整合,共同负责青少年体质健康治理;在地方层面,可实行“联席会议”制度,促进相关部门协同落实青少年体质健康政策法规,共同治理青少年“体质差距”问题。其次,强化各协同主体间的合作关系。学校与社区、学生家长之间,特别是政府与社会组织之间,应建立有效的协作机制。以青少年“体质差距”主要成因之一的校外场地设施缺乏问题为例,可建立以政府为核心,多元主体参与的协同供给机制。在这方面,江苏常州作出了积极有效的探索,市财政把青少年体育场地建设费用纳入公共体育服务体系建设费用中,每年从彩票公益金中列支专项经费近1000万元用于保障青少年体育活动的开展,并以“谁投资、谁受益”原则,鼓励社会力量采取捐助、合作、股份制等多种形式建设青少年体育活动场地,有效保障了青少年参与体育运动的场地需求。

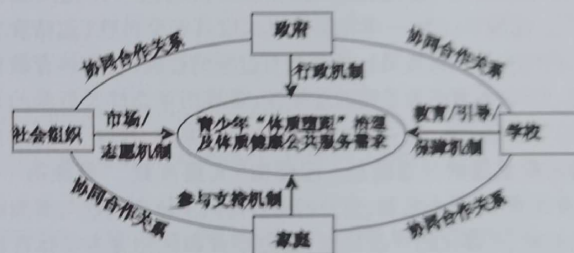


图3 青少年“体质差距”协同治理机制示意

3.3 建设和优化青少年体育环境

个体行为与外部环境是相互影响、彼此作用的。环境社会学认为,人的一切行为均是环境行为,而环境问题的归因,在于社会组织、社会群体、社会结构等与环境问题之间的相关关系^[21]。而社会协同治理理论所强调的各社会主体以非线性的互动演绎合作和形成新的治理方式,其前提条件也正是各社会主体与外部环境不断进行物质或能量交换。其内在逻辑,正是环境之于人的行为的影响与作用。同样,纾解青少年“体质差距”现象,提升青少年体质健康水平,培育和优化青少年体育环境是必由之路和基本条件。

由上述问题分析可知,青少年体育环境是由家庭、社区、学校三个主体构成的彼此交叉、相互作用的“复合环境”。青少年“体质差距”现象的生成,既在于家庭、社区、学校体育环境的支持缺失,也在于三个子系统之间缺乏有效的衔接、协调与融合。因此,培育和优化青少年体育环境,一方面,应着力培育和优化家庭、社区、学校体育环境。家庭体育环境既是青少年体育参

与的起点,也是青少年体育环境的基础。应加强家庭体育的作用及意义宣传,强化家庭体育观念,引导城乡居民培育和形成良好的生活方式,使家庭体育成为城乡居民家庭生活消费的新市场、家庭生活方式的新追求、子女家庭教育的新课堂、家庭情感交流的新平台,为青少年体质健康促进营造良好的家庭体育环境。社会体育环境既是开展社区体育的主要场所,也是青少年体育参与和社会化的重要场域。青少年正处于生长发育的关键时期,社区应加大适合青少年开展体育活动的场地场馆、设施器械的投入,从数量和质量上为青少年体质健康提供硬件保障,同时注重硬件设施的运营维护,增强器械的安全性,为青少年开展体育活动创造安全的环境。注重社区专业体育指导员的建设,引入专业人才,为青少年的社区体育活动提供专业指导与服务。学校体育环境既是青少年学习体育知识与技能的主要场所,也是青少年参与体育、提升体质健康水平的主阵地。优化学校体育环境,应均衡布局体育教育资源,可尝试取消重点小学、重点中学对资源的集中优势,缩小小学校间的差距,减少择校产生的各种学业压力,增加青少年体育参加体育时间;学校应从师资、硬件设施、教学安排等方面入手,加大体育资源的投入力度,提高资源质量;注重体育资源共享,提高学校体育资源利用率,为青少年课外开展体育活动提供环境支持。

另一方面,应着力促进家庭体育环境、社区体育环境、学校体育环境协同、融合、均衡发展。为此,许多研究者提出建构家庭、社区、学校体育一体化的发展模式,郑兵等人通过对“体育锻炼行为贡献”“学校>家庭>社区”的实证分析结果,提出建构以学校为中心、家庭为基础、社区为依托的一体化发展模式^[22]。沈建华认为,一体化发展模式应具有全员性(包括青少年在内的全体社区成员)、体育教育过程的连续性(即体育教育时间、空间、教育结构系统的连续性,管理的动态性及资源的共享性)等特征^[23]。这一模式,无疑是促进家庭、社区、学校体育环境均衡发展的理想路径。应建构“大教育观”“健康第一”“终身体育的”导向机制、充分调动各协同主体积极性与潜能的激励机制、一体化的评价机制,着力培育和优化青少年体育环境,使之更加适应和满足青少年体育参与需求。

3.4 培育体育主体意识和体育行为习惯

上述问题分析表明,青少年体育主体意识是在外因与内因的共同作用下生成的,虽然青少年体育主体意识呈现增强趋势,但青少年“体质差距”的客观现实,又反映了青少年体育主体意识与体育参与行为的背离。其原因在于,青少年体育主体意识的形成与发展,更多来自于外部环境与力量的影响,而非来自自身的体育参与实践,这使得青少年体育主体意识具有一定的虚伪性。这就需要在青少年体育教育实践中,注重外显教育过程与青少年内在心理过程的统一,突出青少年体育参与的主体地位,着力培育和增强青少年体育、身体自我效能感,提高其纾解“体质差距”、促进体质健康的自信心,培育和养成良好的体育意识和良好生活方式。

青少年正处于人生学习的重要阶段,其体育意识的培育需要社会、学校、家长的共同促进。媒体等社会力量要注重对青少年体质健康知识、重要性的宣传,传播健康的体育知识、体育理念,逐步提高体育意识,进而增强青少年体育行为及体育参与积极性。抓住青少年群体喜闻乐见的传播方式、传播手段、

传播内容等特征,增强宣传的可接受性,例如充分运用现代自媒体手段,通过短视频等青少年青睐的接受方式进行体质健康宣传。学校教育是青少年接受体育知识的重要的来源,是培育体育意识的重要方式。学校应开设体质健康教育和安全教育课程,培养学生体质健康及参与体育活动意识和习惯。家庭教育是培育青少年体育意识的启蒙教育,也是家长的“榜样教育”。家长的体育意识强弱和体育行为直接影响孩子体育意识的强弱。家长应注重发挥“榜样”作用,不断提高体育意识,以身作则,积极参与体育活动,保持良好的生活习惯,通过意识灌输和行为传递培育青少年的体育意识。闲暇时间,家长应注重组织孩子参加体育运动,为青少年提供亲近大自然的机会,积极参加学校、社区组织的亲子运动会等活动,提高青少年对体育运动的兴趣。

体育意识的提高有助于健康生活方式的培育和坚持。健康的生活方式,不仅包括每天坚持适度的体育运动,也包括良好的作息习惯、合理的饮食结构等。青少年是家庭的希望、祖国的未来,我们呼吁和希望,青少年把纾解“体质差距”、体质健康促进,作为自我成长与发展的基石,作为一种社会责任和使命,从自我做起,从现在做起,拒绝“挑食”“厌食”陋习,摒弃电子产品依赖症,放下手机、电脑、IPAD等电子产品,选择适宜喜爱的体育运动项目,坚持每天锻炼1h,在体育参与中感知运动带来的健康和快乐,在体育实践中培育体育意识和行为习惯,使之化为终身的一种行为自觉。

4 结语

青少年体质健康关乎祖国的未来。近年来,虽然经济社会发展迅速,国民物质文化生活水平大幅提升,但青少年体质健康状况却不容乐观,呈现出身高、体重、胸围等外质指标递增与爆发力、力量及耐力等内质指标弱化的“差距”现象,给个人、家庭乃至社会带来了诸多压力。基于社会学视角,青少年“体质差距”已演化为一种普遍的社会矛盾和问题,这一现象的生成有着较为复杂的社会背景,是体育政策法规、公共体育服务体系,社会观念及压力、社会环境及个人生活方式等因素相互作用的结果。加强青少年“体质差距”治理,已成为一个十分紧迫的理论命题与实践课题,应基于社会协同治理理论,通过完善青少年体质健康促进政策体系,构建青少年“体质差距”协同治理机制,建设和优化青少年体育环境,培育青少年体育意识和良好生活方式,加强青少年“体质差距”协同治理,提升青少年体质健康水平。

参考文献:

- [1] 郑杭生,李强,李路路,等. 社会学概论新修[M]. 北京:中国人民大学出版社,2003:68
- [2] 沈剑辉,秦黎霞.“文化差距”视角下我国中产阶级参与体育研究[J]. 广州体育学院学报,2017,37(1):12-14
- [3] 杜发强,樊晶晶. 我国青少年学生体质健康成因探析[J]. 体育与科学,2014,35(3):60-67
- [4] 国内青少年近视的现状[EB/OL]. [2017-05-19]. http://www.sohu.com/a/141806847_632932

(下转第53页)

来说,校园足球的发展面临的主要难题之一将是合格师资的缺乏”,^[8]因此,加强校园足球的师资培训是关键环节。目前,国家大力整饬足球行业,处理了足球腐败事件,出台了发展规划纲要与整改措施,加大了联赛管理力度,输送青少年足球运动员到海外进行训练,扩大足球的受众群体,增强了足球运动的职业价值。

3.4 开拓足球运动的市场价值

面对日益开放的足球市场,实现足球的全面振兴在依靠政府力量的同时,更要积极发挥市场在资源配置中的决定性作用,充分整合各方资源,真正落实足球自身的主体地位,不断开拓足球的市场价值。挖掘足球的市场价值并不是等于宣扬功利主义,而是在商业文化的社会浪潮下,在社会主义市场经济的框架下,秉承实用主义理念,进行的奠基足球行业经济基础的有效措施。在现代足球的职业化进程中,离不开强大的经济基础,除了自身对足球的热爱之外,存在着较强的经济诱因,而保证本国足球事业的发展,也需要倾注大量的财力、人力、物力。从足球场地等基础设施建设,到足球运动员的职业化训练,以及足球赛事的各项经费支出,无不渗透着经济因素的重要价值,离开这些保障也就无从谈起高水平的足球赛事,更不能凸显产业足球的强大魅力。因此,必须充分激活足球市场,打造足球运营产业链,不断增大足球行业的运营效益,在提倡

健康、休闲、职业价值的同时,也应注重足球的市场价值,促进足球行业的可持续发展。

参考文献:

- [1] 史贵名. 论新形势下高校足球教学评价体系的优化分析[J]. 科技资讯, 2014(35):176
- [2] 臧家利. 我国足球价值的解构与建构[J]. 体育与科学, 2015(3):20-24
- [3] 郭玉江. 足球运动对铸牢民族共同体意识的内在意义[J]. 体育学刊, 2018(5):13-19
- [4] 王建洲. 体育强国视阈下青少年校园足球发展战略研究[J]. 广州体育学院学报, 2018(5):9-11
- [5] 彭焯焯. 政府购买视角下的校园足球体系构建研究[J]. 广州体育学院学报, 2018(5):5-8
- [6] 戴狄夫, 金育强. 我国校园足球政策执行的利益辨识与制度规引[J]. 科技资讯, 2018(10):38-42
- [7] 陈洋, 等. 校园足球发展的教育本原思考[J]. 体育与科学, 2015(3):20-24
- [8] 古文东. 基于校园足球视角的基层足球教练员培养[J]. 广州体育学院学报, 2013(1):124-128
- [9] 中国青少年近视率为何居高不下[EB/OL]. [2017-09-20] <http://news.163.com/17/0920/06/CUONIOFU000187V1.html>
- [10] 赵玮伟, 司汉武. 关于制度的社会学研究综述[J]. 西北农林科技大学学报(社会科学版), 2008, 8(2):98-103
- [11] 刘宁, 刘静民, 张威. 改革开放以来我国学校体育政策、法规演变脉络之研究[J]. 体育科学, 2009, 29(12):88-92
- [12] 赵霞, 王帅. 学校体育改革中身体运动的弱化[J]. 体育学刊, 2015, 22(2):77-80
- [13] 冯钢. 转型社会及其治理问题[M]. 北京:社会科学文献出版社, 2010. 36
- [14] 陈成文, 赵杏梓. 社会治理:一个概念的社会学考评及其意义[J]. 湖南师范大学社会科学学报, 2014, 43(5):11-18
- [15] 华生. 行为主义[M]. 北京:北京大学出版社, 2012
- [16] 黄诚. 青少年成长的社会环境问题研究综述[J]. 山西青年职业学院学报, 2011, 24(2):19-22
- [17] 张加林, 唐炎, 胡月英. 我国儿童青少年体育环境特征与存在问题研究[J]. 体育科学, 2017, 37(3):21-34
- [18] 李浩. 我国社区体育发展问题及完善策略[N]. 光明日报, 2014-07-20
- [19] 南海艳, 王颖韬, 于秀. 改革开放后青少年体育主体意识发展进程及其表现特征[J]. 山东体育学院学报, 2017, 33(4):110-116
- [20] 杨学达, 刘向东, 宗有智. 陕北地区中学生体质健康与生活方式调查[J]. 职业与健康, 2014, 30(22):3263-3266
- [21] 崔伟, 邵月. 我国大学生身体素质下降原因及干预措施研究——以河南省为例[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2013, 32(5):117-120
- [22] 程丽丽, 王鹏宇. 普通高校大学新生体质调查分析及对策研究[J]. 广州体育学院学报, 2007, 27(1):121-123
- [23] 田为民. 中国社会治理协同机制研究[J]. 求知导刊, 2018(6):159
- [24] 杜建军, 张瑞林. “整体政府”理论视域下的青少年体质健康公共服务治理路径构建[J]. 沈阳体育学院学报, 2016, 35(5):1-6
- [25] 崔凤, 唐国建. 环境社会学:关于环境行为的社会学阐释[J]. 社会科学辑刊, 2010(3):45-50
- [26] 郑兵, 罗炯, 张驰, 等. 学校、家庭、社区一体化促进青少年阳光体育活动长效机制的模型构建[J]. 体育学刊, 2015, 22(2):63-71
- [27] 沈建华. 学校、家庭、社区一体化体育发展的基本含义、基本要素和基本特征[J]. 上海体育学院学报, 2001, 25(3):81-85

(上接第40页)

- ◆《中国学术期刊(光盘版)》全文收录期刊
- ◆中国学术期刊综合评价数据库期刊来源期刊
- ◆加拿大《国际体育文献库》收录期刊
- ◆《中国核心期刊(遴选)数据库》收录期刊
- ◆《中国期刊全文数据库》收录期刊
- ◆《中国社会科学引文索引》来源期刊
- ◆《中国社会科学期刊精品数据库》收录期刊
- ◆《中文科技期刊数据库》收录期刊
- ◆《CAJ-CD规范》执行优秀期刊
- ◆中国人文社会科学核心期刊

广州体育学院学报

JOURNAL OF GUANGZHOU SPORTUNIVERSITY

双月刊(公开发行)

Bimonthly (Publicity Subscription)

创刊日期 1981年

Started in 1981

出刊日期 2019年3月28日

Publishing Date Mar. 28, 2019

第39卷 2019年第2期(总第164期)

Vol.39.No.2,2019(Serial. No.164)

主管单位:广东省教育厅

Competent Authorities:

Department of Education of Guangdong Province

主 办:广州体育学院

Sponsor: Guangzhou Sport University

主 编:黄晓春

Chief Editor: HUANG Xiao-chun

编辑出版:广州体育学院学报编辑部

Editorial and Publisher:

Editorial of Guangzhou Sport University

邮 编:510500

Post Code:510500

电 话:020-38024656

Tel:020-38024656

在线投稿: <http://gztyxy.ijournals.cn/ch/index.aspx>

地 址:广州市广州大道中1268号

Address: No.1268, Middle of Guangzhou Avenue
Guangzhou, R.P. China

印刷单位:广州市保诚印务有限公司

Printing: Guangzhou Baocheng Printing Co., Ltd.

发行单位:广州体育学院学报编辑部

Distributed: Editorial Department of Journal of
Guangzhou Sport University

国内统一连续出版物号: CN44-1129/G8

国际标准连续出版物号: ISSN1007-323X

国内定价: 全年90元, 每期15元

ISSN 1007-323X

03 >



9 771007 323003

JIMNU

Journal of Inner Mongolia Normal University

ISSN 1671-0916



ᠠᠨᠤᠯᠤᠰ ᠶ᠋ᠢᠮᠠᠨᠤ ᠨᠠᠭᠤᠨ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ ᠤᠯᠤᠰ

内蒙古师范大学学报

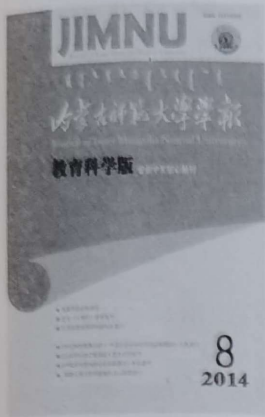
Journal of Inner Mongolia Normal University

教育科学版

全国中文核心期刊

- 全国优秀社科学报
- 北方（十省区）优秀期刊
- 中国高校民族类特色科技期刊
- 《中国知识资源总库·中国社会学期刊精品数据库》入选期刊
- 《中国期刊全文数据库》全文收录期刊
- 《中国学术期刊综合评价数据库》来源期刊
- 中国人民大学书报资料中心收录期刊

8
2014



JIMNU
Journal of Inner Mongolia Normal University

ᠵᠢᠮᠨᠠ ᠨᠠ ᠮᠤᠨᠤ ᠨᠠ ᠮᠤᠨᠤ ᠨᠠ ᠮᠤᠨᠤ ᠨᠠ ᠮᠤᠨᠤ

內蒙古師範大學學報

教育科学版 全国中文核心期刊

《內蒙古師範大學學報》教育科学版編委會

主任：陳中永

副主任：德力格爾

委員：（以姓氏筆畫為序）

七十三 馬占祥 王后雄 王來喜 王根順

代 欽 劉文霞 劉 斌 米俊魁 紅 雨

李家清 張 偉 陳中永 別敦榮 鄭慧淑

郝保文 徐寶芳 德力格爾 樊智圓 霍 瑾

其中外聘編委：

王后雄（華中師範大學化學科學院教授、博士生導師）

王根順（蘭州大學教育科學院高等教育研究所教授、博士生導師）

別敦榮（華中科技大學教育科學院教授、博士生導師）

李家清（華中師範大學城市與環境科學學院教授、博士生導師）

主 編：德力格爾

副主編：鄭慧淑 樊智圓

乡土体育课程资源的开发研究

○ 邹如铜

(南京中医药大学 体育部, 江苏 兴化 210023)

摘 要: 运用文献资料、逻辑分析等方法,在分析开发乡土体育课程资源的意义的基础上,探讨乡土体育课程资源的开发原则、途径与方法,并提出乡土体育课程资源的开发建议,以期对乡土体育课程资源的开发、为进一步贯彻新课标理念以及提高体育教育教学质量方面提供参考和帮助。

关键词: 乡土体育;课程资源;乡土体育课程资源;开发

中图分类号: G 807 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-0916(2014)08-0161-03

一、开发乡土体育课程资源的意义

乡土体育课程资源是指乡土体育中可开发为课程的一切物质或非物质的资源,是体育课程资源的有机构成。因地制宜地开发利用各种课程资源,符合新课标精神,也有助于发挥课程资源应有的教育优势,充分体现课程的弹性和地方特色。

首先,开发乡土体育课程资源可以丰富和完善体育课程资源体系。许多偏远农村和欠发达地区,体育课程资源相对匮乏,尤其是内容资源的严重不足,很大程度上限制了体育教育教学的质量。新课标的“实施建议”中“各级、各类学校,尤其是农村学校应当充分开发和利用体育与健康课程资源,确保体育与健康课程正常、有效的实施”^[1]的描述,也说明了课程资源匮乏的事实。乡土体育课程资源的开发可以缓解资源的不足,对资源体系是一个良好的补充,同时也是对课程资源体系的一个极好的完善。

其次,开发乡土体育课程资源可以充分发挥乡土体育的独特社会属性。乡土体育具有乡土性、地域性、娱乐性、文化性和传承性等特点,这些特点从不同层面映射出乡土体育的特有社会魅力,乡土性体现的是一种原汁原味的感情寄托,地域性是独有的象征,娱乐性是魅力的一部分,而文化性则是其真正的内涵所在,传承性反映出乡土体育永不衰败的内在源泉和动力。因此,开发乡土体育课程资源是乡土体育传承和学校体育发展的共同需求,也是特有地域社会文化发展的

的诉求。

再次,开发乡土体育课程资源可以提高教师的业务水平。一方面可以培养体育教师对乡土体育文化的传承与创新能力,另一方面可以提高体育教师的教研活动能力和教研水平。乡土体育为教师提供直观教材的同时,也为教学研究与改革提供了便利,了解、熟悉、热爱乡土体育,挖掘乡土体育的课程资源,丰富课程资源体系,无疑对乡土体育文化的传承与发展都起着积极的作用。

当然,对于受教育的学生来说,乡土体育教育可以使他们对乡土体育有更深刻的认识和感受。通过认知和练习,一方面,可以更加熟悉和领会乡土体育的技术、技能与技巧,规则更清晰,动作更娴熟。另一方面,通过学习对乡土体育的渊源有更进一步的理解,对一方热土更加热爱,使得乡土之情更加牢固,对培养学生良好的情商有一定帮助作用。

二、乡土体育课程资源的开发

(一)乡土体育课程资源的开发原则

原则是规范人们正确行动的根据和基本准则。乡土体育课程资源的开发不能随心所欲,应从实际出发,结合体育与健康课程改革的需要,遵循科学的开发准则,体现乡土体育的特性,开发的结果真正做到为教育、教学服务。

1.从实际出发原则。一切乡土课程资源的开发均应从实际出发。乡土体育更是如此。乡土体育内容丰富多样、类别纷繁,并与民族、民间体育相互交叉,并不是每种乡土体育

收稿日期: 2013-08-08

作者简介: 邹如铜(1976—),男,南京中医药大学体育部讲师,主要研究方向为体育教学改革。

• 161 •

都可以通过开发转化成为体育课程资源,原因是部分乡土体育过于简单或过于复杂,简单的开发容量不够,复杂的开发需要较大的人力、物力和财力,这些乡土体育不易开发,或开发困难较大。从实际出发反映出的是务实的态度,这也为开发的高效性提供了前提保障,把简单的乡土体育复杂化开发和强行开发难度大乡土体育都不是一件明智的举措,因为毕竟学校的人、财、物力有限,所以,应遵循从实际出发的原则,选取适合体育与健康课程教学需要的,适合青少年全面发展的乡土体育作为开发对象,使开发更具针对性,真正做到方案切实可行,开发不脱离实际。

2.经济实用原则。经济实用是指开发的过程要省钱,“产品”要实用。乡土体育的开发需花费大量的人力、物力,同时还需要政府、教育行政主管部门在政策和财力上的鼎力支持,因此,在开发的过程中要遵循花小钱办大事或办实事的原则。实用则是开发的终极目标,开发的产品要符合教育、教学的实际,符合体育与健康课程的操作规律和操作实际,对教学实际、教学改革真正起到帮助的作用。开发的课程资源首先要有针对性,即要有课题单元主题,符合某一个或几个水平阶段学生的素质及技术水平实际,同时教材内容功能明确。其次,要具有健身性和娱乐性,体育课程资源必须同时具备着两个特点,才会对教育对象有吸引力,才能更好地实施体育课堂教学,才会产生良好的教育教学效果。

3.特色开发原则。由于地域特征各不相同,造就了乡土体育特色的鲜明性,各地在开发时务必要体现乡土体育的特色,游戏民俗类、竞技民俗类、非物质文化遗产类均不同程度地体现出地方特色,尤其非物质文化遗产类特色尤为鲜明,其中民间舞蹈、传统戏曲、曲艺、民俗等的音乐与舞蹈地方特色突出,是开发的重点。特色乡土体育往往代表一个地域的乡土特征,社会的知名度和反响都很高,是地域的名片,同样也因此会得到更多的关注,在青少年中开展特色的乡土体育教育同样是一种文化的传承,只有突出“原色”、“原点”和“原味”^[2],才能真正体现乡土体育课程资源的地域文化价值。

4.开放性原则。首先,乡土体育原本是流传于民间,由广大劳动人民在长期的生产、生活实践中创造出来的,在时间、空间、参与人群等方面具有广泛的开放性。将其划归到体育学科之中,开发成为体育课程资源的过程本身具有一定的开放性。其次,开发的参与者不应是单一的教师,应广泛吸纳社会各界人士的积极力量,由教师、学生、家长、学者等社会成员共同组成立体、开放式的开发团队,通过团队的共同努力,开发的成果势必更加符合社会的需求和学校体育的需求。在开发的空问上,可以全方位地依托乡土体育的传人、表演团体进行专业性开发,在资金的筹集方面,也不应单方面依靠政府,毕竟国家的财力是有限的,教育投入虽在逐年增加,课程开发却没有专项资金,即使有专项资金分摊到

体育学科也就所剩无几了,应开放性地吸收社会各界有志之士、有能力之人加入开发的系统工程中来,充分发挥集体的智慧和力量,在有资金保障的前提下,遵循乡土体育的客观规律和学校体育的教育教学实际,开放性地开发乡土体育课程资源,真正实现全方位、多层次的乡土课程资源开发^[2]。

(二)乡土体育课程资源开发的途径与方法

1.发动学生、家长及教职工,搜集乡土体育课程资源。仅仅依靠体育教师的力量对乡土体育课程资源进行搜集和开发,显得形单影薄,力不从心,应发动一切可以利用的人力资源来共同参与资源的搜集工作。首先,学生的力量有限,而不同年龄段的学生其年龄、阅历不同,能力也各不相同,年龄高的能力相对强些,对搜集工作的帮助也会大些,学生的生源地不同,所接触的乡土体育也各不相同,所以应充分发挥学生的力量。其次,动员家长尤其是中小学学生家长,可以是孩子的爸爸、妈妈,也可以是爷爷、奶奶或外公、外婆,他们生活经验丰富,参与或接触过各种类型的乡土体育,是一支不可或缺的力量。再次,广大教职工队伍强大,出生地不尽相同,教育经历也各不相同,所以他们无论从能力、经历还是专业的角度都会给搜集工作带来较好的成效。当然,在整个搜集的过程中,体育教师是专业人员,应在校领导、教育、体育行政主管部门的领导下,对搜集工作起到组织、引导、管理、统筹的作用。

2.查阅文献资料、网络和走访专家,搜集乡土体育课程资源。走访当地的图书馆、文化馆查阅有关乡土、民俗等方面的文献资料,去了解乡土体育的渊源与流传。也可以通过网络查找本地或其他地域的乡土体育素材,收集与体育教育、教学需求相匹配的乡土体育课程资源。走访专家是不可或缺的环节,通过调查、了解、联络当地知名度较高的乡土或民俗方面的专家,获取乡土体育的传承与发展的第一手资料,挖掘乡土体育的文化内涵与底蕴,赋予项目的名称,发展史、技术要领、运动强度等乡土体育专业知识。

3.组织教学改革团队,实施乡土体育课程资源开发。乡土体育课程资源的开发很大程度上要依托于教育行政主管部门、学校领导的大力支持,对收集的乡土体育课程资源如何进行开发是一项专业性极强的工作,在有足够经费等保障的前提下,教育行政主管部门和学校领导应遴选出若干体育学科带头人和骨干教师组成专项“课程教学改革团队”,有目的、有计划、有组织地对乡土体育课程资源进行“课程化”处理,遵循乡土体育课程资源开发的原则、尊重体育教学的客观规律,综合考虑和权衡本地的教育、教学实际,对乡土体育课程资源进行整理、提炼、改编、创新等一系列的操作活动,并最终形成适合本地体育教育、教学实际需要的课程内容资源。当然,团队的组建也可以依托“课题组”的形式进行操作,教育行政主管部门和学校领导应有计划地指导、扶持、帮

助教师,以课题的形式申报各级各类教学研究或教学改革课题,以期获得经费、人力、物力、财力等多方面的支持。

三、乡土体育课程资源的开发建议

(一)建立完善的乡土体育课程资源开发体系

1.建立乡土体育课程资源开发的组织领导机构。我国课程管理实行“国家—地方—学校”的三级管理体制,为了更好地开发乡土体育课程资源,需成立地方领导组织机构,这个机构应有县市教育行政主管部门牵头负责,相关学校领导和体育组长参与成员。主要职责是全面领导相关学校的乡土体育课程资源开发工作,为开发工作指明方向,有计划、有步骤、有组织地开展各项工作;为课程资源的开发提供必要的素材,对参与的体育教师实施专业培训,明晰学校、教师的具体开发任务;建立课程开发的保障机制,管理资金、时间、人力、物力、财力等;建立健全监督机制,如对资金使用的监督,对开发进度、质量的监督等。

2.学校和教师应确立本地地区的开发方案。开发方案制订的是否科学、可行决定着开发的成败,决定着实施的效率与效果。乡土体育课程资源开发方案的内容主要包括目的、意义、项目名称、基本情况分析、开发内容、步骤计划、预期成果等。每个地区的乡土体育课程资源均有各自独有的特色和价值,学校和教师应在组织机构的领导下确定本校开发的重点项目,设计项目开发的特色内容、创新点、步骤、计划,并在实施的过程中依据情况的变化调整原先的设计方案,使开发的成果符合学校体育教学的实际。

3.学习的主体应积极参与课程资源的开发。教育的目的是为学生服务,体育教育是教育的重要组成部分,乡土体育课程资源开发是贯彻体育新课改的关键一环,学生是学习的主体,开发的结果应最终服务于学生,遵照学生的兴趣、爱好和特长,必须对学生的兴趣爱好、活动方式和手段进行深入的调查研究,开发出符合学生感兴趣的体育与健康课程资源,尽量满足学生的需要,少开发竞技化、成人化很强的项目,多选择与他们生活经验相符的、趣味性娱乐性较强的项目。因此,学生学习的反馈与评价对乡土体育课程资源开发尤为重要。乡土体育课程资源开发完成后,新鲜的体育课程产品宣告出炉,应先在乡土体育课程试验基地进行尝试,通过学生的学习检验“产品”的“质量”好坏,从中发现存在的问题与不足,并在实践中进行二次加工和包装,完善“产品”的整体质量,通过学习主体的反馈进一步提高课程资源开发产品的质量,然后在示范学校进一步“打磨定型”,供辖区内

的学校和教师观摩学习,最终在该特定地域加以推广,有条件的还可以在其他地区或地域进行全面推广。

(二)建立乡土体育课程试验基地和示范学校

试验基地是指可以为“课题组”提供场地、器材、试验对象等,符合试验要求的学校。在乡土体育课程资源开发实施之前,应有选择地确立一所或几所学校作为试验基地,供开发过程中的“半成品”和“毛坯产品”进行实验或试验,为进一步锻造产品提供试用,某种意义上试验基地也是研究基地。试验基地的遴选应遵循两个原则:一是选择地理位置靠近组织领导机构,且体育学习氛围较浓的学校作为基地,既便于管理又能为试验效果提供保障;二是选择组织领导机构中组成人员较多,且体育教师业务能力突出,体育学习基础较好的学校作为基地。当然,基地确定以后,并不说所有学生均作为试验对象,而是有目的地选取其中某个年级或某几个班级作为实验对象,这样,目的会更加明确,实验效果会相对更加理想。

建立示范学校的目的在于将乡土体育课程资源开发的成果率先实施,建立榜样和典范,供其他学校观摩、学习和借鉴,为进一步推广开发成果提供保障。示范学校的建立是整个乡土体育课程资源开发的关键环节,示范学校的选择可以是试验基地所在的学校,也可以综合考虑诸多因素确立适合用于观摩和展示的学校,组织领导机构的领导者应在课程资源开发筹备期间就将这些任务一一落实,预则立,不预则废,有组织、有计划、有目的地开展每一项工作,可以很大程度上提高工作的效率,根据总的工作计划或实施方案,可以合理地分配好各种资源,便于操作和实施。

总之,开发乡土体育课程资源可以丰富和完善体育课程资源体系,可以充分发挥乡土体育的独特社会属性,可以提高教师的综合业务水平以及培养学生热爱家乡的情感。但同时也应注意:开发不能随心所欲,应从实际出发,结合体育与健康课程改革的需要,遵循从实际出发、经济实用、特色开发、开放性为原则;应建立完善的乡土体育课程资源开发体系,以有力助推体育课程改革。

参 考 文 献:

- [1] 教育部.体育与健康课程标准[M].北京师范大学出版社,2002.
- [2] 黄浩森.乡土课程资源的界定及其开发原则[J].中国教育月刊,2009(1).

[责任编辑 郑慧淑]

《内蒙古师范大学学报》教育科学版

征 稿 简 则

《内蒙古师范大学学报》教育科学版是内蒙古自治区教育厅主管、内蒙古师范大学主办的教育科学类学术期刊。本刊为月刊，国内外公开发行人。设有教育教学理论、名家教育教学思想研究、民族教育、教育改革与发展、高校管理、教育心理与心理教育、教师与教师教育、学生工作论坛、学科与课程建设、教育教学管理与评价、学科教学论、基础教育各科教与学等栏目。本刊刊发区内外教育工作者、研究生（含博士、硕士）的教育理论研究成果和教学经验总结。优先刊用省部级以上基金资助项目的稿件。

来稿一般不超过9000字（含图、表等），必须包括（按顺序）：论文题目、作者姓名、工作单位、邮政编码、中文摘要、关键词、中国图书资料分类号、正文、参考文献。文稿需注明第一作者和第二作者简介（包括姓名、出生年、性别、民族、工作单位、职称、学位、研究方向），是基金项目的，需注明项目名称及编号。文稿后注明作者联系电话和E-mail地址。

参考文献只列出正式出版及公开发表的文献。文献序号应按其在正文中出现的先后顺序排列并在正文引用处标注。一种文献被反复引用者，用同一序号标示，并在序号后注明页码。参考文献注册格式如下：

· 期刊文章——作者. 文献题名 [文献标识]. 期刊名 (外文可缩写), 出版年, 卷 (期): 起止页码.

· 专著、论文集、学位论文、报告——作者. 文献题名 [文献标识]. 出版地: 出版者, 出版年: 起止页码.

· 论文集、专著中的析出文献——析出文献作者. 析出文献题名 [文献标识] / 原文献作者 (或编、译、校者). 原文献题名. 出版地: 出版者, 出版年: 起止页码.

编辑部有权对稿件作技术性和文字性修改。若作者不同意，务请在来稿中注明。稿件请勿一稿多投，如三个月内未收到用稿通知者，请作者自行处理。来稿严禁剽窃、抄袭他人作品，否则，责任自负。

本刊入选2011版全国中文核心期刊；本刊为中国期刊双效期刊，全国优秀社科学报，北方优秀期刊，中国高校民族类特色科技期刊。

本刊已许可中国学术期刊(光盘版)电子杂志社在中国知网及其系列数据库产品中以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。作者向本刊提交文章发表的行为即视为同意本刊上述声明。

内蒙古师范大学学报

NEIMONGOL SHIFANDAXUE XUEBAO

教育科学版 (月刊)

(1988年创刊)

第27卷 2014年第8期 (总第187期)

JOURNAL OF INNER MONGOLIA NORMAL UNIVERSITY

Education Science (Monthly)

(Started in 1988)

No.8, 2014 (Sum No.187)

主管单位 内蒙古自治区教育厅
主办单位 内蒙古师范大学
编辑出版 《内蒙古师范大学学报》教科版编辑部
主 编 德力格尔
印 刷 呼和浩特市金苹果彩色印刷有限公司
国内订购 全国各地邮局(所) 邮发代号 16—55
出版日期 2014年8月15日

Competent Department: Inner Mongolia education bureau
Sponsor: Inner Mongolia Normal University
Edited and Published by Editorial Department of Journal of Inner Mongolia Normal University
Chief Editor: Deligeer
Printed by Hohhot Golden Apple Color Printing Co., Ltd.
Subscription: Post Offices throughout the Country
Publishing Date: Aug. 15, 2014

ISSN 1671-0916

CN 15-1215/G4

广告经营许可证 1500004000265

E-mail: nmjx@chinajournal.net.cn

(Tel: 0471-4393713 Postcode: 010022)

定 价: 8.00 元

ISSN 1671-0916



9 771671 091048

08 >

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊 中国期刊全文数据库收录期刊 中文科技期刊数据库收录期刊



当代体育科技

ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8

Contemporary Sports Technology

黑龙江省体育局主管 国内统一刊号: CN23-1579/G8 国际标准刊号: ISSN 2095-2813 2013-10-25 第30期



当代体育科技
微信公众平台

ISSN 2095-2813



30

72095281131

官方网站: <http://www.ddtykj.com>

投稿邮箱: ddtykj@126.com

目 录

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

2013年(第3卷)第30期 总第72期

出版日期:2013-10-25

主 管 黑龙江省体育局
主 办 当代体育杂志社
出 版 当代体育杂志社

社 长 林月峰
总 编

编委会 (按姓氏笔画为序)
马爱民 王 斌
史 兵 许亚萍
任晋军 宋 森
杨则宜 张志新
张 杨 张 鲲
熊正英 魏 磊

编辑部主任 曹丽丽
编 辑 全玲燕 刘 丽 姚 迟
电 话 0451-51869099
信 箱 ddykjbjb@163.com

学术部主任 徐 薇
学术部 郑佳彬 王盼盼 郭海峰 王 卓
简 宇

电 话 0451-51825571
邮 箱 ddykj@126.com

国际标准刊号 ISSN 2095-2813
国内统一刊号 CN 23-1579/G8

排 版 赵晨龙

印 刷 廊坊市海翔印刷有限公司
定 价 20元(RMB)每期

广告许可证 黑工商广字一哈 0022
经营代理 科讯传媒有限公司
版权代理 中文视讯有限公司
社 址 哈尔滨市南岗区宣化街99号
邮 编 150008
网 址 www.ddtykj.com

博硕论坛

- 我国现代体育产业存在的问题及可持续发展策略 莫志海(1)
- 分层次教学法在游泳教学中的应用 汪军锋 王宝宁(3)
- 浅谈大众健美操教学艺术的美学分析 王兴华(4)
- 试论我国田径运动项目的可持续发展 李晓西(6)
- 学生体质与学校体育改革的辩证思考 吴小芳 方 馨(7)

运动人体科学

- 长江大学学生运动性病理性调查与分析 吴 威(9)
- 特警学员抓捕技能教学中运动损伤机制的调查分析 黄振华(10)
- 早期康复训练对 ACL 重建术后下肢功能恢复的影响 杜 辉 李 翔(12)
- 中国武术在军事格斗中的应用研究 赵保强(14)

运动训练学

- 2011 澳网公开赛李娜单打比赛技统计分析 李 磊(16)
- 基础训练阶段柔道运动员掌握受身技术的重要性 杨立刚(17)
- 常见的几种田径短跑运动员训练恢复的方法探讨 曹 俊(19)
- 冬季两项训练的初探 孙德胜 曲迎春(20)
- 从2012年欧洲杯看现代足球技战术的发展趋势 单 召 刘志斌(22)
- 军事格斗中“一招制敌”训练方法新思路探讨 朱 琳(23)
- 越野滑雪运动员认知焦虑的研究 于 清 甄 燕(25)
- 表象训练在体操支撑跳跃教学中的应用 麻巧合(27)
- 篮球运动员体能训练的分析研究 张 弓 龚晖晖(28)
- 冬季项目中应用心理训练的探讨 于春艳 王新宇(30)
- 少年儿童篮球训练兴趣初探 林 威(31)
- 专项素质的强化训练对提高跳远专项成绩的影响 张 丽 陈雪琼 方金娴(33)

形体健身俱乐部对女大学生社会适应能力培养的价值

2013年(第3卷)第30期

邹如铜
(南京中医药大学 江苏南京 210023)

摘要:形体训练主要是以人体科学作为基础,采用徒手或者器械的进行练习,从而塑造出优美的体型,锻炼出健康的体魄,通过不断训练自己的心态,让自身的综合素质得到较好的提高。形体健身是一门综合性很强的学科,它包含了体育学、美学等基础学科,同时它和心理学、生物力学也有着密切的联系。
关键词:形体健身 社会适应能力 培养
中图分类号: G807.4

文献标识码: A

文章编号: 2095-2813(2013)10(c)-0171-02

形体健身是体育教学的一个分支,在大学中开展形体健身课对学校的体育教学的改革、发展有着重要的意义,并且它的开展符合当今女大学生的心理和身体特点,能够培养出女大学生的独特气质,使女大学生有优美的体型、良好的气质和优良的综合素质。形体健身俱乐部是一个比较特殊的场所,在开展形体健身课程时具备很强的优势,本文就形体健身俱乐部对女大学生的社会适应能力的价值做出了探讨。

形体健身俱乐部对女大学生社会能力培养的价值

当今社会发展的脚步越来越快,对大学生的综合素质的要求也越来越高,社会的需求要求学生们在走出学校时能够较快的适应社会发展的脚步。体育教学是教育的一部分,形体健身又属于体育教学的一种,在对学生的培养中,有着重要的影响作用。学校体育不仅能够培养学生拥有良好的道德意识、公共道德及行为习惯等,同时可以培养大学生的社会责任感,并学习到各种社会行为规范内容;并提升其集体荣誉感,锻炼其坚强的品质,使其在社会的发展中能够更好的生存,通过形体健身的教学开展,对大学生的综合素质有了很大的提高,从而体现出体育教学的优秀教育能力。

1 女大学生进行形体健身能够培养自我健康美的意识

健康美是人人都希望拥有的,它主要表现出来的是一种良好精神面貌、独特的气质和风度。相比一般的身体健康,它有着更高的标准要求,在追求健康的同时,它还能实现身体、心理的统一协调。它有着独特的练习方法和手段来实现运动的目标,它不仅仅能够使身体的关节、韧带等得到良好的发展,增加其灵活性,同时它还能有效地提升人体的代谢能力,并不断增加身体各个机能的作用,能够培养出学生拥有正确的姿态,培养其具备高雅的气质。现代医学有指出,健康美也包括具备较强的社会适应能力和人际交往的能力等。具备一个正确的健康观对社会适应能力的提高有着很大的作用。

2 形体健身不但可以培养女大学生的气质、风度,同时还能不断增强其自信心

气质代表着一个人的个性,风度是指人们在语言、行为和态度方面的良好表现。通过展开不同的运动项目能够培养出不同的人的气质和风度。在形体健身的本质中,包含着人的精神、风度、气质。女大学生在进行形体训练时,注重自身的精、气、神,逐渐就会培养出高雅的气质和优雅的风度。所以只要长期的坚持形体健身,能够使自我的生长发育更加良好,使外在美和内在美有机的融合在一起,从而培养出优良的气质、风度,增强其自信心。

3 形体健身能够陶冶学生的情操,不断磨练其意志

形体教学不仅属于体育课程,同时它也是综合课程,能够培养学生的综合素质,在其优美的旋律中,它能够陶冶学生的情操,同时提高学生对音乐的领悟力及欣赏力。在对女大学生进行形体教学时,能够不断培养出其优雅的气质,使学生的身体和心理都受到

良好的熏陶,并拥有健康的身体、开朗的性格和较强的欣赏水平,从而在走出社会的时候能够很快的适应社会激烈的竞争。

1.4 形体健身不断的提高学生抗打击能力

大学生在迈入社会时,一定会遇到各种各样的挫折,在面对挫折的过程中同时也是在进行自我的心理调适。拥有较强的抗打击能力对适应社会的脚步有着重要的意义。在形体健身的教学中,克服障碍时一个很明显的点,在训练的过程中,有些动作的难度系数较高,女大学生可能会遇到这样或那样的挑战与困难,这种挫折式体验对女大学生来说是一种很好的心理磨练方式。

1.5 形体健身更能培养女大学生的人际交往能力,不断增强其社会责任感及集体荣誉感

在形体健身的教学过程中,集体性有着充分的展现,由此可见,形体健身的开展对培养女大学生的集体荣誉感有着重要的影响,当学生们走出校园后,能够很好的适应激烈的社会生活及竞争。

2 形体教育中对那大学生社会适应能力培养的具体措施

2.1 不断培养大学生的自我表现力

在对女大学生进行形体健身教学时,要运用循序渐进的手段进行教学,由浅入深,从手型、手位、脚位、力度、眼神等进行严格的训练。通过大量的积累以及高强度的训练,使学生较快的领悟形体训练的基本动作,并有一个基本的表现意识。在训练的初期,重点是为了强调学生对动作的记忆并能够熟练的完成各种动作,同时保证能够完全掌握其整套动作的组成。在后期教学任务中,要把重点放在动作幅度的加强中,让学生表现出形体中不同层次的美感,抓好幅度的训练,学生就能够展现出不同的层次美和流动美。

2.2 重视大学生自信心的培养

在形体训练的初期,不仅要注重培养学生的表现意识,还要注重培养学生在初期学习时的自信心。在循序渐进的教学中,随着形体动作的幅度不断的在增加,学生不断的克服自身困难,完成难度较大的动作,能够使学生会到自己的能力强度,同时帮助其树立较好的自信心。

2.3 对大学生形体语言的合理应用

教师应该教授学生用不同的形体语言来表达自己的内心的想法,通过头部、眼部、腰部及胸部等肢体动作来展现出美的感觉,当女大学生们能够熟练的运用各种动作词汇,用身心的修养表现出对动作的领悟,理解时,她们就可以感受到在形体训练中自我心理的不断变化,从而使其心理素质得到很好的锻炼。

2.4 通过语言的刺激来激励学生

教师合理的运用语言刺激的方法,能够对学生在训练时的心理进行一定的试压。为了使学生会自我欣赏,可以通过自我暗示以及接受暗示的方法,不断调整自我的思维方式及训练时的意志。

(下转173页)

重于传统的体育项目,如田径、球类等,缺少一些学生感兴趣的体育项目。如体育舞蹈、柔道、武术等项目,但这些项目应加大师资力量,对于一些高校仍存在困难,像足球、篮球、羽毛球、乒乓球这些传统型体育项目还应占据主导地位,而瑜伽、滑冰、游泳等对场地要求很高的项目,由于场地的限制无法开设和开放,使得丰富多彩的选课内容变得不再丰富多彩,学生的热情也就低落,致使学生无法真正全身心的投入到体育课的学习上来。这就要求有条件学校,采用选修课的形式,安排一些娱乐性较强的体育项目,供部分感兴趣的学生学习,全面调动学生对体育学习的积极性。

2.4 加强体育俱乐部制教学管理、完善管理机制

体育俱乐部制教学应建立完善的规章制度,每个项目选好负责人,定时了解学生的学习及身体情况,为项目强度提前做好安排,真正做到任务恰到好处,充分发挥学生的体能建设,做到学有所用。

2.5 全面培养学生对体育的热爱

大学体育俱乐部教学模式是根据大学生心理特点及现代教育以人为本的观念为依据的教学模式。这个教学模式的运行充分让学生把自己的主观能动性发挥出来,让学生们把学习体育的积极性和增强学生自我体育锻炼意识充分调动起来,为养成师生集体育锻炼身体的好习惯做了充分的铺垫,也让广大的师生有了更多的兴趣及兴致,并能充分投入到大学体育俱乐部的建设和发展中

(上接171页)

3 健身俱乐部对开展大学生形体训练课程的相关策略

3.1 健身俱乐部的管理层应该重视形体健身课程的管理

形体健身课程对女大学生的综合素质培养起着重要的作用,但是形体训练课程在各方面还不够完善,所以健身俱乐部的管理者要不断重视对形体健身课程的管理。

3.2 健身俱乐部应该建立合理的管理制度,满足大学生的需求

女大学生作为形体健身俱乐部的参与者,自然而然的俱乐部的制度都应该将女大学生的需求放在首要位置,进行不断的研究和制定完善的管理制度来调动女大学生训练的积极性和

3.3 健身俱乐部应该加大对女大学生形体健身的宣传力度

对于加强女大学生形体训练的宣传力度有很多的方法,例如可以在电视中播放相关女子形体健身的视频,让更多人认识并了解女子形体训练的内容,通过影印书刊、杂志等进行宣传,介绍形体训练的各种优势、功能及其作用;还可以在学校进行大规模的讲座或活动的开展,详细的介绍女子形体训练的各种信息。

3.4 不断提高健身俱乐部的师资水平

在形体健身俱乐部中,有些教练员的资质不够,教课的经验不够丰富,其专业水平受到一定的限制,导致在教学过程中,会对女大学生的课程质量有一定影响,达不到其根本的需求,从而获得了较低的满意度。所以俱乐部应该加强对教练员的专业培训和指导,改善当前的不完善体制,从而提高教练员的教练水平。

3.5 改善俱乐部的硬件设备

对于健身俱乐部而言,设施的建设是其发展的关键,所以管理

来,发挥出全部的精力和热情为体育教育事业做出更多更大的贡献。教师要把教学的内容、时间、类别及难易程度合理安排好和规划好。尽可能的照顾到全部的学生能力及兴趣爱好。

总之,俱乐部制体育课模式是体育教学的全新探索,有待于我们进一步改善和提高。这就需要教学管理部门以及授课教师们,在体育教学中不断的找到差距,了解不足,充分强化自身能力,为了能达到更好地完成体育教学的初衷,而不断刻苦学习。在充分发挥俱乐部制教学优势的基础上,逐步克服其弊端带来的不良影响,让学生在享受良好体育教育的同时,增强体质,学以致用,以便将来更好的满足社会发展对人才的要求。与此同时,提高学生的身心素质,培养其健身意识,使学生能够在掌握体育锻炼方法的前提下,自发进行体育活动,最终形成运动习惯,也需要我们教师为此坚持努力。

参考文献

- [1] 陈小蓉. 体育教学俱乐部的理论与实践[J]. 中国学校体育, 2001, 118(2): 64-66.
- [2] 林子. 我国普通高校体育俱乐部教学模式的现状与发展对策[J]. 河北体育学院报, 2005(3).
- [3] 邹师, 冯火红. 我国普通高校体育俱乐部的类型与特色研究[J]. 北京体育大学学报, 2003.

者要加大对硬件设施的重视力度,不但要安排一定数量的健身器材,同时还要注意对健身器材的定期保养,防止其因为老化或质量问题对学生的安全问题造成隐患。俱乐部还应该对俱乐部内部的位于设施进行检查,避免因设施的损坏给学生带来不便的问题。

4 结语

通过对女大学生的形体训练进行不断的培养,不但能够满足学生部分的心理需求,提高其学习的热情,同时还能够使她们走出校园时,能够更好的适应社会的激烈发展和竞争,具备较强的社会适应能力,所以一定要重视对大学生形体训练的必要性。

参考文献

- [1] 张军. 女大学生选修形体体育课的意义[J]. 高等函授学报(自然科学版), 2009(5).
- [2] 黄晓晓, 吴宾. 论体育教学中女大学生社会适应能力的培养方向——以艺术体操教学为例[J]. 科技信息, 2009(12).
- [3] 苏晓琴. 北京市普通高校健美操类健身俱乐部现状及发展策略的研究[D]. 首都体育学院, 2008(6).
- [4] 罗晨, 金博. 谈礼仪教育与形体训练对高职院校学生职业素质培养的作用[J]. 成才之路, 2011(2).
- [5] 叶邦林. 四川省高校体育教育专业体操专项学生就业状况与培养模式研究[D]. 四川师范大学, 2011(14).

《当代体育科技》征稿函

《当代体育科技》是由新闻出版总署批准，黑龙江省体育局主管，当代体育杂志社主办的专业类体育学术期刊。国内统一刊号：CN 23-1579/G8；国际标准刊号：ISSN 2095-2813。

本刊已被《中国核心期刊（遴选）数据库》《中国学术期刊（光盘版）》《万方数据数字化期刊群》《中文科技期刊数据库》等网络媒体收录。

◎ 办刊宗旨

刊登国内外体育科技领域的新技术、新成果，介绍体育运动项目新的训练方法、动态和发展趋势，宣传科学技术在体育行业中的应用，促进我国体育科技事业的发展。

◎ 栏目设置

博硕论坛、运动人体科学、运动训练学、学校体育学、体育人文社会学、民族传统体育、综述。

◎ 稿件要求

1. 文稿应资料可靠、数据准确，具有创造性、科学性、实用性。应立论新颖、论据充分、数据可靠，文字精练，文责自负（严禁抄袭）。

2. 姓名在文题下按序排列，排列应在投稿时确定。作者姓名、单位、详细地址及邮政编码务必写清楚，多作者稿件署名时须征得其他作者同意，排好先后次序，接录稿通知后不再改动。

3. 文章要求不得少于3300字符，格式一般应包括：题目、作者及单位、邮编、内容摘要、关键词、正文、参考文献等。文章标题字符要求在20字以内。

4. 文章中的图表应具有典型性，尽量少而精，表格使用三线表；图要使用黑线图，绘出的线条要光滑、流畅、粗细均匀；计量单位请以近期国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》为准，不得采用非法定计量单位。

5. 为缩短出刊周期和减少错误，来稿一律使用word格式，并注明本人详细联系方式。审稿周期为1~2个月，请作者自备底稿。

6. 编辑部对来稿有删修权，不同意删修的稿件请在来稿中声明。本刊已加入《中国学术期刊（光盘版）》《中文科技期刊数据库》《万方数据数字化期刊群》等网络媒体，本刊发表的文章将在网络媒体上全文发布，若不同意收录的稿件，请勿投稿。稿件刊登后，赠当期杂志2册。

省部级科研课题论文、博士论文、教授职位论文免费优先刊登发表!

编辑部：电话：0451-51869099 邮箱：ddtykjbjb@163.com

采编部：电话：0451-51825571 邮箱：ddtykj@126.com



《当代体育科技》杂志社
官方微信

我社已开通在线投稿系统（www.ddtykj.com）
为方便广大作者第一时间了解稿件进度，建议采用
在线投稿系统投递稿件，望广大作者支持我社工作。

国内统一刊号: CN51-1677/G4 国际标准刊号: ISSN1672-8181

时代教育

TIME EDUCATION

2015.03

www.time218.com

ISSN 1672-8181



9 771672 818156

TIME EDUCATION
March

时代教育

CONTENTS IN BRIEF

2015年03月(上半月)

主管主办:成都日报报业集团

编辑出版:时代教育报刊社

国际标准刊号:ISSN1672-8181

国内统一刊号:CN51-1677/G4

运营机构:成都先锋文化传媒有限公司

执行总编辑:王大平

副总编辑:阳振杰

学术主编:张静

高级编审:张俊贤

责任编辑:孙寒包萍

外文编辑:张丽晖

美术编辑:罗英

编辑部:(028)66571266

征稿邮箱:time218@126.com

征订热线:(028)86617868

传真:(028)86617868

网址:www.time218.com

社址:成都市红星路二段159号

邮编:610016

广告经营许可证号:5101034000004

每册定价:人民币20元

邮发代号:62-319

国内发行:四川省报刊发行局

发行范围:国内公开发行

法律顾问:四川君合律师事务所

四川省凯江印务有限公司承印

The Construction of Whistleblower's Security Mechanism from the View of Clean and Honest Government

Zhong Tian-bao, Che Lin, Liu Ze (6)

Practicing Application-Oriented Talent Cultivation Objectives in Teaching of "Material Mechanics"

Zhao Chun-xiang, Yu Yue-min, Nan Jing-fu, Gai Fang-fang (13)

An Exploration about Cultivating College Students' Extracurricular Scientific and Technological Literacy

Sun Jing, Tian Li, Zhang Xiang-hua, Li Li, Shi Xiao-rong (24)

Study of Web-assisted Teaching Evaluation Strategy

Wang Xiao-Fang (30)

On the Construction of the Performance Assessment System of College Power Exercise

Zhang He-sheng, Zhang Zhao-tong, Wang Wen (45)

On Cultivating Students' Autonomy in Language Learning by Using Contract Learning

Ge Ya-jing (64)

Study on the Establishment of Talent Cultivation of highly Vocational International Trade under CAFTA

Zou Zhong-quan (79)

Thoughts on the Explores and Reflections of Career Planning Designs for Undergraduates

Ma Jing-yuan, Long Feng-xi (95)

Error Analysis of English Proofreading and Pedagogic Values

Wang Juan-juan (156)

Introduction to Higher Vocational Counselor Class Management Methods

Cai Rui (219)

完善高校体育教育教学 培养学生终身体育意识

邹如铜

摘要:现如今,对学生终身体育意识的培养十分重要,它影响着学生以后对体育的接受程度,因此高校的体育教育教学非常重要,也需要更加完善。高校体育教育学生会为学生带来更加完美的发展,有利于提升学生的生活质量。学生终身体育意识的培养是必不可少的,学校体育教育教学的完善也是必不可少的。

关键词:高校 体育教育教学 终身体育 意识 培养

中图分类号:G642

文献标识码:C

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8181.2015.05.139

1 引言

现在的学生普遍存在着一个问题,就是体质变弱。究其原因,与学生的体育意识有着不可分割的关系。随着生活质量在提高,大众对终身体育意识也越来越重视,而这些问题都需要从高校体育教育教学的完善开始,对其的完善,更加有利于学生在校期间就培养自我的终身体育意识,当学生的体育终身意识得到培养,会影响到他们的终身生活,利于他们健康的生活。

2 终身体育

所谓的终身体育,就是人一直学习并接受体育教育,与此同时,需要的便是一直坚持锻炼,终身锻炼,它的时间是人的一生,在这么长的时间内,需要去对体育知识进行了解学习,去锻炼身体。终身体育,换句话说就是体育融入生活中,不可分割。终身体育不是督促你去锻炼,而是你自己主动地去锻炼,其目的是为了让自己有个健康的身体,才能够健康快乐地去享受生活。高校体育教育教学带给学生的是让学生更加喜欢体育,无论何时何地都会去锻炼身体,培养学生的终身体育意识。终身体育意识的培养是一个循序渐进的过程,不可能一蹴而就,所以需要更多的去培养学生的这种意识,学生才能实现终身体育的目标。

3 终身体育意识的影响

高校体育教育教学的完善,目的是培养学生的终身体育意识,培养他们的意识的同时,促进他们的健康成长,使得他们在锻炼同时,自身的体质不断提高。体育教育教学在其中的作用就是作为传播媒介,让学生了解体育知识,学习并运用到体育知识。在学习之中,体育知识会潜移默化地进入学生的大脑,会一直影响他们的一生。终身体育,会让学生终身受益,无论是在学校,还是以后走进社会,都会有一个健康强健的体魄去面对遇到的所有问题,会让他们有一个积极向上的生活态度,只有保持身体的健康才能够有资本去面对一切。生活中需要体育的陪伴,其对学生的影响也是巨大的,高校应重视终身体育意识,重视对学生的培养,终身体育意识的影响是巨大的,不可估量的。

4 针对现状,如何完善体育教育教学

现今的生活质量越来越高,学生接收的知识越来越信息化,但其中的弊端也凸显出来,那就是学生外出活动越来越少,导致

学生体质越来越弱。要提高学生的体质,我们可以从以下几个方面进行完善:

4.1 独具新意,培养大学生对体育的兴趣

学生进入大学以后,生活已经改变,可利用的时间在增加,对一些方面的兴趣也有了足够的时间去培养。大学生活中,体育项目在增加,各类体育项目都能去参加,大学生已经成年,锻炼的目的也在变化,他们会去锻炼自己的肌肉,塑造自己的体型,变得更加完美,他们会去锻炼自己的各方面,全面地发展自己,包括身体反应能力、自己的速度、肺活量等等,而不一样的锻炼项目对锻炼的身体的部位也是不同的。所以,高校就需要独具新意的体育教育教学,比如说,学生体育课的分化,可以把体育课进行分类,分成不一样的体育项目,学生可以根据自己的兴趣爱好去选择自己喜欢的体育项目,这样不仅可以让学生喜欢体育课,提高对体育的兴趣,而且可以达到锻炼身体目的。每个学生都独具自己的特点,所以需要多方面考虑,在学习体育知识的同时,激发他们的兴趣,终身体育意识就会不知不觉中影响到他们自己。

4.2 加大对体育知识的讲授与传播

大学之中,体育知识也是必不可少的,需要大力地去传播,所以老师在课堂上要多多地传授体育知识,不仅让学生了解体育知识,还会让学生对体育知识越来越感兴趣,与此同时,学生会更加的会去保护自己,在体育锻炼中,会更加沉稳地去应付紧急情况,让学生在体育知识了解方面更加宽广,学生更喜欢体育,而体育知识的传播,会带给学生兴趣,有助于培养学生终身体育意识。对体育知识的讲授与传播是大学之中不可缺少的一部分,在其传播中,学生对其不仅仅是简简单单的了解,还会让学生慢慢养成终身体育的意识,其作用是不能泯灭的。

4.3 教育教学方法创新

课堂在更新,教学方法也需要不断的创新,只有不断地创新才会给学生带来吸引力,才会让学生把更多的注意力放在课堂上。老师在课堂上讲解的同时,可以利用多媒体教学,视频的播放会让学生更感兴趣,会了解得更详细,老师还可以自己做规范性的动作,让学生跟着一起学习。课堂需要老师与学生的共同努力,少了谁都无法进行下去。更多的教学方法会让课堂教学更加

(下转第196页)

机能学实验教学改革

赵琼

摘要: 我校将生理学、病理生理学、药理学三门学科实验教学重组为机能实验课程。实践证明,机能学实验教学改革利于培养学生动手能力、综合运用能力以及临床思维能力。

关键词: 机能实验 教学模式

中图分类号: G642.0

文献标识码: C

DOI: 10.3969/j.issn.1672-8181.2015.05.142

生理学、病理生理学、药理学是构成医学基础教育的重要学科,我校将三门学科的实验教学进行整合,形成新的机能学实验课程体系。

机能学实验的整合,避免了实验室及设备仪器的重复配置,提高了资源利用率,促进了教辅人员的交流与学习,更重要的是加强了对学生实践能力的培养。在机能学试验中,我们对原有的实验内容作了适当调整,见表一。

表一 机能学实验改革体系

改革前实验课程		改革后实验课程
生理学实验	细胞生理学实验(4学时)	实验基本操作(1学时) 神经、肌肉、感觉系统实验(5学时) 心血管系统实验(8学时)
	循环系统实验(6学时)	
	呼吸系统实验(2学时)	
	泌尿系统实验(2学时)	
病理生理学实验	无	呼吸系统实验(4学时)
药理学实验	药理学总论实验(4学时)	泌尿系统实验(2学时)
	传出神经系统实验(8学时)	综合性实验(4学时)
	内脏系统实验(8学时)	案例分析(2学时)

调整后的实验课程增加综合性实验及案例分析。综合性实验:《家兔动脉血压的调节、失血性休克及其抢救》在实验前不告知学生实验结果,以问题为导向,尝试通过小组讨论和实验过程来获得实验结果,使学生的创新思维、动手能力得到加强。通过

(上接第192页)

完美、高效,其效果也是显著的,在学生与老师互动学习体育知识的同时,学生会变得更加积极主动,更愿意在课堂上去表现自己,慢慢地会感受到体育带来的乐趣,终身体育意识的影响会更加深入每一个学生的大脑。教育教学方法的创新,会给体育教育教学带来新的生机与色彩,会带给学生不一样的体育教学,学生会更加乐意去学习接受体育知识。

5 结语

现今,对高校体育教育教学越来越重视,其教学的完善更能带给学生不一样的生活,培养学生终身体育意识,这符合学生发展的要求,也会促进他们在以后之中有着更美好的生活,所以需要完善高校体育教育教学更加重视,这对学生以后的影响是巨大的。

对案例分析讨论,使学生将各方面的知识结合起来,同时也培养了其临床思维能力。在教师方面,通过跨学科的机能学实验课程,使得教师队伍整体水平获得提高。

但是在教学实践中也发现若干问题:一是理论教学学时分配时间跨度长,学生实验过程中理论基础总结归纳不系统;二是学生缺乏自主学习的积极性,课前准备不足,实验进度慢,导致实验失败等。针对这些问题,首先将综合性实验课时调整到理论课结束后,其次对学生加强课前预习、进行预实验、增加实验成绩考核等方式,提高学生对实验的重视,从而保证学生实验的成功率。

总之,对机能学实验教学进行改革,顺应了医学教育发展的趋势,符合创新型人才培养的要求。在改革进行中仍然有很多问题亟待解决,但相信在学院领导的支持下,会逐步完善。

参考文献:

- [1]马剑锋,马絮飞等.医学机能实验教学的综合改革[J].实验室研究与探索,2007,(4):118-121.
- [2]杨云霞,朱玲等.机能学教学初探[J].四川生理科学杂志,2000,22(3):39.

作者简介: 赵琼,荆楚理工学院,湖北荆门 448000

参考文献:

- [1]张圣波.学校体育贯彻终身体育思想的研究[J].运动,2010,(8).
- [2]董海文.论终身体育教育与高校体育改革的互动关系[J].湖北函授大学学报,2010,(3).
- [3]翁艺坚.高职高专体育教学改革与终身体育意识的培养[J].漳州师范学院学报(自然科学版),2010,(2).
- [4]余建燕.高职院校体育教学与学生终身体育意识培养的研究[J].读与写(教育教学刊),2010,(6).

作者简介: 邹如铜,男,江苏兴化人,体育硕士,讲师,研究方向为体育教学改革,南京中医药大学,江苏南京 210023

《时代教育》征稿

《时代教育》是由成都日报报业集团主管主办,中华人民共和国国家新闻出版广电总局批准国内公开发行的专业教育类期刊(国际标准刊号:ISSN 1672-8181,国内统一刊号:CN 51-1677/G4 半月刊),邮发代号:62-319,本刊曾用刊名:《城市改革与发展》(中文核心期刊2000版)。本刊在全国同类杂志中具有较高的知名度,系“中国知网”来源期刊、“万方数据”来源期刊、“维普资讯”来源期刊、“中国科技论文在线”来源期刊。本刊主要以各类高等院校、职业技术学校教师及研究生、教育科研工作者等读者为对象,旨在为其提供一个具有较高水平的教育教学交流平台。本刊主要发表基础教育理论研究、教育教学实践、思想政治教育、学校管理、后勤与科研管理、研究生学术初探、考试探讨等交流来稿以及其它与教育教学相关的研究成果,现征集数学、物理、化学、语文、政治、外语、计算机、教育管理等各学科优秀文章。

栏目设置有:(1)教育科学前沿;(2)管理纵横;(3)创新实践;(4)科学研究;(5)学科改革与发展;(6)职业技术交流;(7)研究生论坛;(8)本科生园地。

欢迎各类教育工作者及研究生踊跃投稿。投稿本刊之前,请作者务必仔细阅读本刊投稿须知及撰写要求。稿件的参考文献及文稿编排请务必照撰写格式要求撰写,参考文献要求注录规范。作者联系单位和地址请一定照投稿须知要求填写清楚,以便本刊尽快编排与准确投寄杂志。作者应对来稿的真实性和科学性负责,来稿一律文责自负。依照《著作权法》有关规定,本刊可对来稿进行文字修改,删节,如不同意删改,请事先声明。本刊所刊文章均收入《中国学术期刊(光盘版)》数据库,如不同意您的作品被该数据库收录,请随稿说明。

网址:<http://www.time218.com>

《时代教育》期刊门户网站系统(中国知网版)<http://csgf.cbpt.cnki.net>

征稿热线:028-66571266

征稿邮箱:time218@126.com

地址:四川省成都市红星路二段159号

邮编:610016

《时代教育》编辑部

中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊 中国期刊全文数据库收录期刊 中文科技期刊数据库收录期刊

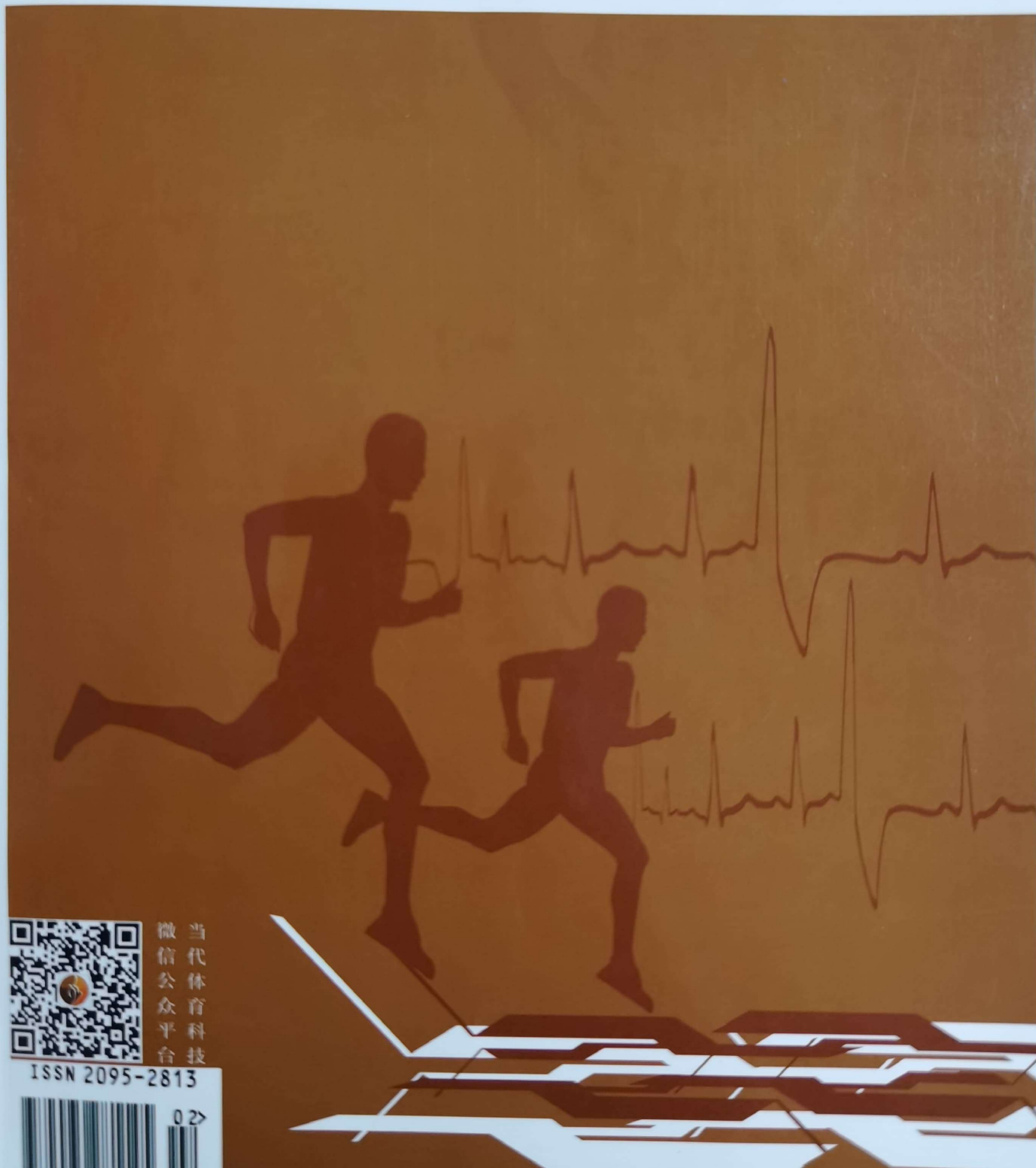


ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8

当代体育科技

Contemporary Sports Technology

黑龙江省体育局主管 国内统一刊号: CN23-1579/G8 国际标准刊号: ISSN 2095-2813 第5卷 第02期 2015-01-15



当代体育科技
微信公众平台

ISSN 2095-2813



9 772095 281155

官方网站: <http://www.ddtykj.com>

投稿邮箱: bjb@ddtykj.com

目 录

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

第5卷 第02期

出版日期: 2015-01-15

主管 黑龙江省体育局
主办 当代体育杂志社
出版 当代体育杂志社
互联网出版 中文视讯有限公司(新出网证(京)字227号)

社长 林月峰
总编

编委会 (按姓氏笔画为序)
马爱民 王斌
史兵 许亚萍
任晋军 宋森
杨则宜 张志新
张杨 张鲲
熊正英 魏万磊

编辑部主任 曹丽丽
编辑 金华 马倩
电话 0451-51869099
信箱 bjb@ddtykj.com

学术部主任 毕昕
学术部 王春盼 郭海峰

电话 0451-51825571
邮箱 ddytkj@126.com

国际标准刊号 ISSN 2095-2813
国内统一刊号 CN 23-1579/G8

印刷 廊坊市海翔印刷有限公司
定价 20元(RMB)每期

广告许可证 黑工商广字一哈0022
经营代理 科讯传媒有限公司
社址 哈尔滨市南岗区宣化街99号
邮编 150008
网址 www.ddtykj.com

体育前沿

积木原理在搭建操化组合中的应用研究

雷萍 陈彩霞(1)

竞技体育人才区域发展差异因素分析 李敬雯 任文君(3)

基于WSR方法论的特殊体育教育专业教学研究

迟善娇 沈宗杰(5)

2014年世界女排锦标赛中国女排各项技术统计分析

张珩 夏丹(7)

虚拟人技术的研究与在体育中的应用 张姗 韩娟(8)

邹志明转战职业拳击前四场比赛拳法分析 皮传胜(10)

道家养生思想与太极拳 梁闻铭 姜凯 张国辉(11)

奥林匹克运动与中国传统体育互动发展 李晨(13)

贵州省退役运动员继续教育模式及其就业培训体系研究

江涛 余兵(15)

世界体育

世界优秀女子100m跨栏跑运动员技术特征分析

吕艳丽 胡洪泉(18)

2013年亚洲杯男子单打许昕的技战术分析

宣婴 刘畅 盛季萍(21)

2014巴西世界杯足球赛进球特征分析 贾力运(23)

仁川亚运会中国田径实力现状 石强 许良军(24)

浅谈世界足球强国青训体系的类型与启示 李怡然(26)

欧洲职业体育联赛球员移民归化问题研究述评

蒋涌才(27)

运动人体科学

《国家学生体质健康标准》在西藏高校的适宜性研究

段成武 刘西锋(29)

生物节奏与艺术体操教学的关系 张丹 侯丕宇(31)

不同生活方式对大学生体质健康影响的研究

刘永智 林恬(32)

浅谈培养体育舞蹈学生气质与性格方法

盛朝晖 李菊花(34)

核心力量训练对提高篮球专项学生跳起投篮能力的影响

焦亮亮 张倩(35)

2014年国家学生体测标准成绩变化分析(高校组)

张星宇(37)

大学生亚健康状态的发生及预防 张曦(38)

磷酸原系统供能的生理学解读 王晖(40)

2014年西海岸新区国民体质监测报告分析

牛静 李宗原理(41)

拓展训练在高校体育教育中的重要性分析^①

邹如铜

(南京中医药大学 江苏南京 210023)

摘要:拓展训练在一定意义上属于体验式教学方法,主要培养学生的实践能力和体育综合素养,该文将从拓展训练的特点入手,对开展拓展训练的重要意义进行剖析。体育教学是高校人才培养的重要环节,对于提高当代大学生的身体素质有着至关重要的作用;大学阶段学生已经拥有了相对成熟的人生观、价值观,对教学设计和教学模式有了更高的要求,体育教学作为培养学生吃苦耐劳能力、提高合作意识的主要学科,传统的教学模式已经被社会的发展和学情的改变而淘汰,它的出现不仅满足了学生多样化的学习方式,同时还有利于教师实现高效体育课堂。

关键词:拓展训练 高校体育 基本特点 重要意义
中图分类号:G807 **文献标识码:**A

文章编号:2095-2813(2015)01(b)-0069-02

1 拓展训练在高校体育教学中的基本特点

高校中的体育教学改革在不断深化,逐渐向素质教育方向过渡,就目前改革成果来看,高校体育教学已基本上实现了身、心的协调发展,但是严格意义上说,目前各大高校的体育教学更加侧重于学生的身体锻炼,对心理层面的教育工作相对匮乏,拓展训练的开展能够在很大程度上弥补这一缺失,能够帮助学生在认知过程中,升华情感态度,培养坚韧的毅力,其特点主要表现在以下几个方面。

1.1 项目开展具有灵活性

和传统的体育课堂活动相比,拓展训练更加具有灵活性,不管是对器械、工具的要求,还是对场地的要求都比较宽泛,甚至只要是一块空地就可以开展丰富多彩的拓展训练。

1.2 较强的适应性

拓展训练具有较强的适应性,不管是什性格、什么身体状态的人群都可以根据实际需要组织训练,其中的特殊人群,如身体条件相对较差的学生,可以安排活动量相对较小的任务等,因此只要对训练内容进行科学合理的设计规划,就能够满足体育教学的各种需求。

1.3 参与者的主动性

拓展训练符合大学生的年龄特点,符合学生对多样化体育课堂的要求;其自身的趣味性和开放性,使学生能够在拓展训练中,认识到新的朋友、接触到新的领域,并在一定的游戏规则中,收获知识,这些特点都成为拓展训练吸引学生的主要原因。

1.4 具有刺激性激发潜能

部分拓展训练是有一定难度的,学生只有在勤于思考和动脑的基础上才能完成任务,这对于激发学生潜在智能有很大作用,据相关资料显示,人类的智力可以分为显能和潜能两大类,而潜能几乎是显能的三万倍,因此,重视对学生潜在智能的开发是非常重要的。

1.5 拓展活动自身的刺激性

顺利完成拓展训练之后,学生会从内心油然而生一种自豪感,从而得到自我肯定,是增强自信心的主要方式之一,而这种胜利感是无法通过学习理论知识获取的,每一次的拓展训练都是对自己的突破,学生也是在不断的自我挑战中,提高自身的综合素质,使自身成为一名拥有坚韧毅力、顽强品性的人才。

1.6 团队合作性

拓展训练大都需要学生分组共同完成,是培养学生合作意识、团队意思、集体意识的重要手段,很多训练目标只有在小组成员的共同努力下才能顺利的完成,使每个成员都尽心尽力的为集体贡献自己的聪明才智。

1.7 明显的目的性

每一场拓展训练都是由体育教师反复推敲、认真思考后的成果,在开展之前已经有了明确的目标和开展的注意事项以及应该注意的重要事项,具有明显的计划性和目的性。

1.8 综合性教学模式

拓展训练的本质目的是通过训练活动的开展,丰富教学形式,提高高效体育教学质量,提高学生的整体体育素养,为社会提供一批高素质的人才队伍。教学过程中,良好的学习氛围,使每一位学生都以最轻松、愉悦的心情收获新的知识。

2 拓展训练在高校体育教学中的重要意义

2.1 满足社会对人才的需要,提高就业率

经济全球化的快速发展,使各个国家之间的市场竞争逐渐演变成人才的竞争,人才在社会进步、经济发展中扮演着重要角色,我国作为一个人口大国,这一国情使人才培养工作显得更加重要,但是就目前来看我国的就业市场形势严峻,很多大学生“毕业等于失业”,为了从根本上解决就业难的问题,就应该从人才的培养角度出发,将教学致力于培养高素质、高质量的人才队伍。其中对当代大学生综合素质的培养,已经不单单局限与专业知识的提高,同时还需要学生拥有较强的团队意识和合作精神,使学生会如何在合作中成长,并不断完善自身,成为对社会有用的人。体育教学中的拓展训练为综合能力的提高提供了平台,这是对学生心理素质、身体素质的综合挑战,在训练过程中,教师通过环境氛围的烘托,鼓励学生克服层层障碍,积极投身于拓展训练中,促使学生不断挑战自我,最终形成坚毅、刚强、果断的复合型人才,而这种昂扬的精神品质,是学生很难从课本知识中学到的。

2.2 满足学生对体育教学的多元化需求

一般来说,体育教学的基本目的在于锻炼学生的身体、促进学生德、智、体、美、全面发展,但是,随着社会的进步、经济的发展,教育行业不断深化改革,使大学生自身的体育价值观念逐渐发生了明显的变化,很多流行元素慢慢融入到体育教学中,而大学生在参与活动时,表现出来的集体意识和优劣态度更加明显,这就对各大高校的体育教学工作提出了新的要求,促使教学模式不断改革创新,使很多新型的教学手段应运而生。例如目前很多高校内的体育教学都采用自选模式,学生可以根据自身的兴趣爱好,选择自己喜欢的科目,比如有交谊舞、轮滑、太极、足球、排球等等,在一定程度上提高了教学的针对性,并取得了良好的成效;拓展训练在这些科目的教学过程中,扮演着重要角色,将这些科目的自身特征与拓展训练有机结合,是促使学校、社会、自然三者之间形成统一的重要措施,是丰富高校体育教学的重要方法。

2.3 改变传统体育教学模式丰富教学内容

(下转 71 页)

^①作者简介:邹如铜(1976,9—),男,江苏兴化人,体育硕士,南京中医药大学,讲师,研究方向:体育教学改革。

也约在53~54次/分左右波动,达到58次/分以上的情况很少,在进入赛前训练的第二周以来,尤其是赛前训练的第三周和第四周两个时期中,心率的均在56次以上,基本上达到了极限水平。由此可见在这阶段训练的强度之大。

2.4 吉林省青少年运动员赛前训练负荷的特征分析

2.4.1 吉林省青少年运动员赛前训练量的特征分析

赛前训练量对于青少年运动员来说是比较重要的。运动员的训练时间都在184 h以上。吉林省短道速滑青年队采用大负荷量训练,可以打破运动员可本身的运动极限,创造出优异的运动成绩,但是有可能给青少年运动员造成身体伤害,甚至可以提前结束青少年运动员的运动生涯。

2.4.2 吉林省青少年运动员赛前训练强度的特征分析

关于赛前运动负荷强度,吉林省短道速滑青年队在赛后调整期训练采用小强度的训练负荷,来调整运动员的自身能力。使得青少年运动员能够最大限度的调整体能保证参加下一阶段的训练;赛前强化期的训练属于赛前训练的前阶段,整体比较平稳。主要采用中等强度,大负荷量的训练负荷,进而提升青少年运动员的自身基础能力和混氧能力。强化期中第四、五周则采用了不同大小的强度和中等负荷量的转换期训练。竞赛前期注重训练后放松,运用高强度,小负荷量训练负荷。发掘青少年运动员最大潜能,争取在正比赛前将青少年运动员的运动状态调整到最佳。

3 结论与建议

3.1 结论

在训练内容安排上,吉林省青少年运动员赛前训练阶段安排的特点是以力量速度、运动耐力、灵敏度、技战术为特点;在赛前战术训练中主要采取实战法和模拟训练法,根据短道速滑项目自身

需要进行战术练习并最终落到实际比赛中,同时也能提升青少年运动员的心理素质,运动员赛前训练负荷上,血红蛋白变化先减后增,教练员根据不同运动员的指标,调整青少年运动员赛前最佳的竞技状态。

3.2 建议

应加强注重青少年赛前训练阶段划分、训练计划的制定以及各阶段训练内容安排的科学性;青少年赛前训练计划内容安排具体实施的过程当中,也要充分考虑到青少年运动员的个体差异性,从而适当的调整,在赛前阶段的训练紧密结合短道速滑项目的特点,适当的监控负荷。

参考文献

- [1] 于涛,陈勇.山东省青少年摔跤运动员赛前训练的调查与研究[J].山东体育科技,2011,32(2):1-5.
- [2] 王春露.对短道速滑国家女队备战2002年盐湖城冬奥会训练过程控制的研究[J].北京体育大学学报,2008,31(6):772-775.
- [3] 徐英男.少儿短道速滑运动员系统训练应注意的几个问题[J].冰雪运动,2009,31(2):23-26.
- [4] 谢丽霞,李炳哲.从细节抓起提高我国少儿短道速滑运动员成材率——赴韩国学习交流体会[J].冰雪运动,2009,31(3):17-19.
- [5] 杨占武.中国短道速滑队备战温哥华冬奥会管理、训练工作实践[J].中国体育教练员,2011(3):19-21.
- [6] 朱佳滨,杨印川,黄宇.我国短道速度滑冰存在的问题与对策[J].冰雪运动,2007,29(2):22-25.
- [7] 艾淑华.优秀青少年短道速滑运动员赛前运动负荷研究[J].武汉体育学院学报,2006,40(7):78-79.

(上接69页)

拓展训练是对传统教学模式的创新,对传统教学内容的丰富,多年以来,传统化的教学模式,始终影响着我国体育教学的发展模式,并且迄今为止,仍有很多高校,依旧采用传统的教学方式。这中传统的体育课堂最重要的特征就是教师为主体,过分注重对死板、机械的理论知识的学习,并将其作为衡量学生学习成果的主要方式。很明显,传统的体育教学模式已经跟不上时代进步的脚步,它对学生的智力开发、能力培养有很大的阻碍作用。近几年,教学改革的呼声层出不穷,意识到课堂中学生应该为主体,教师其主导作用;但是就本地区的高校体育教学改革来看,并没有取得引人注目的成就。

传统式的体育教学方式,将学生的精神构建和理论知识构建分开了,这在很大程度上制约了学生创新能力以及适应能力的提高,对个性的发展也起到消极作用。拓展训练在体育教学中的应用,在很大程度上弥补了这一缺陷,将“学”放到第一位,将“教”放到第二位,拓展训练充分强调了学生是课堂的主体,教师只负责游戏的设计以及引导,在确保学生积极参与的基础上,进一步培养综合能力。因此,在拓展训练的开展中,学生是自己的主人,使学生在亲身体验中学到理论知识,并获得体育运动带来的无穷乐趣。由此可见,高校将拓展训练引入体育教学中是未来体育教学发展的必然趋势。

3 结语

拓展训练对于所有学生来说,都是一种考验和挑战,需要学生有敢于冒险、勇于尝试的胆量,还是一种锻炼和提高,通过具有一

定难度的拓展训练,能够在很大程度上增强学生的体能、磨练学生的意志,提高学生的团队意识。拓展训练在设计过程中,教师需要充分了解学生的体能、意志和心理状态,要注意对学生开展适时的心理疏导工作,使学生敢于表现自己,并未计提贡献一份自己的力量。从某种意义上来说,拓展训练属于一种体验式的教学手段,它以某种体能训练活动为载体,促使学生产生情感体验,并通过交流合作,培养学生的合作能力。在体育教学中融入拓展训练教学方法,可以激励学生积极主动地投入到体育教学中,同时为了提高教学内容的趣味性,还可以适当地添加一些独特的文化魅力。通过上文论述,我们对拓展训练的基本特点有了清晰的认识,并通过三个方面提出了拓展训练的重要意义,希望能够为未来的发展带来帮助。

参考文献

- [1] 邓瑞.河南省高校体育拓展训练课程建设的研究[D].郑州:郑州大学,2011.
- [2] 赵延敏.拓展训练融入高校公共体育课程的研究[D].北京:中国石油大学,2010.
- [3] 唐爱英.拓展训练理念下普通高校体育教学模式改革的研究[D].长沙:湖南师范大学,2009.
- [4] 董红杰.拓展训练引入高校体育教学对大学生运动素质及心理健康影响的实验研究[D].扬州:扬州大学,2009.
- [5] 贾礼君.拓展训练引入普通高校体育课程的思考[D].长沙:湖南大学,2008.

《当代体育科技》征稿函

《当代体育科技》是由新闻出版总署批准，黑龙江省体育局主管，当代体育杂志社主办的专业类体育学术期刊。国内统一刊号：CN 23-1579/G8；国际标准刊号：ISSN 2095-2813。本刊已被《中国核心期刊（遴选）数据库》《中国学术期刊（光盘版）》《万方数据数字化期刊群》《中文科技期刊数据库》等网络媒体收录。

◎ 办刊宗旨

刊登国内外体育科技领域的新技术、新成果，介绍体育运动项目新的训练方法、动态和发展趋势，宣传科学技术在体育行业中的应用，促进我国体育科技事业的发展。

◎ 栏目设置

博硕论坛、运动人体科学、运动训练学、学校体育学、体育人文社会学、民族传统体育、综述。

◎ 稿件要求

1. 文稿应资料可靠、数据准确，具有创造性、科学性、实用性。应立论新颖、论据充分、数据可靠，文字要精炼，文责自负（严禁抄袭）。

2. 姓名在文题下按序排列，排列应在投稿时确定。作者姓名、单位、详细地址及邮政编码务必写清楚，多作者稿署名时须征得其他作者同意，排好先后次序，接录稿通知后不再改动。

3. 文章要求不得少于3300字符，格式一般要包括：题目、作者及单位、邮编、内容摘要、关键词、正文、参考文献等。文章标题字符要求在25字以内。

4. 文章中的图表应具有典型性，尽量少而精，表格使用多线表；图要使用黑线图，绘出的线条要光滑、流畅、粗细均匀；计量单位请以近期国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》为准，不得采用非法定计量单位。

5. 为缩短出刊周期和减少错误，来稿一律使用Word格式，并注明本人详细联系方式。审稿周期为1~2个月，请作者自备底稿。

6. 编辑部对来稿有删修权，不同意删修的稿件请在来稿中声明。本刊已加入《中国学术期刊（光盘版）》《中文科技期刊数据库》《万方数据数字化期刊群》等网络媒体，本刊发表的文章将在网络媒体上全文发布，若不同意收录的稿件，请勿投稿。稿件刊登后，赠当期杂志2册。

省部级科研课题论文、博士论文、教授职位论文免费优先刊登发表！

编辑部：电话：0451-51869099

邮箱：bjb@ddtykj.com

采编部：电话：010-82617780

邮箱：ddtykj@126.com



我社已开通在线投稿系统（www.ddtykj.com）为方便广大作者第一时间了解稿件进度，建议采用在线投稿系统投递稿件，望广大作者支持我社工作。

核心期刊(遴选)数据库收录期刊 中国期刊全文数据库收录期刊 中文科技期刊数据库收录期刊



当代体育科技

ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8

Contemporary Sports Technology

龙江省体育局主管 国内统一刊号: CN23-1579/G8 国际标准刊号: ISSN 2095-2813 第4卷 第33期 2014-11-2



当代体育科技
微信公众平台

ISSN 2095-2813



9 772095 281145

3 3 >

官方网站: <http://www.ddtykj.com>

投稿邮箱: bjb@ddtykj.com

目 录

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

第4卷 第33期

出版日期: 2014-11-25

主 管 黑龙江省体育局
主 办 当代体育杂志社
出 版 当代体育杂志社
互联网出版 中文视讯有限公司(新出网证(京)字227号)

社 长 林月峰
总 编

编委会 (按姓氏笔画为序)
马爱民 王 斌
史 兵 许亚萍
任晋军 宋 森
杨则宜 张志新
张 杨 张 鲲
熊正英 魏万磊

编辑部主任 曹丽丽
编 辑 金 华 马 倩
电 话 0451-51869099
信 箱 bjb@ddtykj.com

学术部主任 毕 昕
学术部 王春盼 郭海峰

电 话 010-82617780
邮 箱 ddtjkj@126.com

国际标准刊号 ISSN 2095-2813
国内统一刊号 CN 23-1579/G8

印 刷 廊坊市海翔印刷有限公司
定 价 20元(RMB)每期

广告许可证 黑工商广字一哈0022
经营代理 科讯传媒有限公司
社 址 哈尔滨市南岗区宣化街99号
邮 编 150008
网 址 www.ddtykj.com

博硕论坛

高校排球教学评价体系的创新与发展…………… 韩月华(1)
中华传统国学对体育人文的简释…………… 陈进 赵全(2)
公共产品视野中我国学校体育现存的两个问题刍议……………
…………… 韩永晨 李金龙(4)
国家社会科学(体育学)立项课题选题分析
…………… 孟国正 杨文静 李晓莹(6)

运动人体科学

对心率与乳酸相关关系指导速度滑冰训练的研究 刘志二(8)
浅析徒步运动对中老年女性的健身价值…………… 姜丹(9)
运动员过敏性鼻炎发病因素与隔姜灸治疗方法的研究进展…
…………… 宋洋 闫志军 李歌 郭琪 高珊珊(11)
关于运动性疲劳产生的研究进展……………
…………… 谷琴思 孙丽丽 李春跃 张佳琪(12)
短跑途中跑“送髋”技术的生物学分析…………… 刘喜林(14)
长跑的有氧运动在高校中的价值…………… 鲁娜 吴明深(15)
论健美操专项课教学中的疲劳与恢复…………… 徐琼(17)

运动训练学

对农村中小学生身体素质的训练方法与对策…………… 杨道东(19)
游泳运动员体能训练若干理论问题探讨…………… 陆青(20)
关于探究在中职学校如何长年开展学生田径运动队训练…
…………… 曾繁荣(22)
技巧啦啦操尖子运动员单脚托举难度的训练方案设计研究…
…………… 吴磊 袁浩南(23)
试析拓展训练引入体育教学的可行性…………… 邹如铜(25)
探析大学篮球训练模式中的创新…………… 赵亮(26)
浅谈我省青少年竞走的基础训练…………… 孙超(28)
湖州师范学院乒乓球球队专项体能训练过程的特征研究…
…………… 王学生(30)
消防部队体能训练存在的问题及对策…………… 唐云(31)
青少年跳远项目的力量训练浅析…………… 侯菲菲(33)
音乐放松训练对运动员赛前焦虑控制的研究……………
…………… 邢苏暄 任爽(34)

学校体育学

教育现代化背景下高职体育教师评价指标体系研究……………
…………… 许龙成(37)
独立院校公共体育课程贯彻CDIO教育模式的研究……………
…………… 李祥慧 刘溢鑫(40)
体育院校中国传统文化教学的实施策略…………… 高海燕(42)

试析拓展训练引入体育教学的可行性

邹如铜

(南京中医药大学 江苏南京 210023)

摘要:拓展训练属于一种比较特殊的体质体能训练,其目的和意义与体育有着千丝万缕的联系。拓展训练通常是通过一些简单的小游戏来锻炼团队的协作力,以及每个人的身体协调能力等等。具有很强的实用性,因此被广泛运用在培训领域。考虑到拓展训练具有同体育教学相同的目的性和意义,还具有形而上的延伸。将拓展训练进行适当的改良,运用于体育教学也未尝不可。该文笔者将就拓展训练引入体育教学的可行性进行探析,为拓展训练引入体育教学提供有效的参考。

关键词:拓展训练 体育教学 引入 可行性

中图分类号:G807.04

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2014)11(e)-0025-02

拓展训练最早可以追溯到二战时期,在二战时期英国最早实行的一种管理培训就是后来我们所知道的拓展训练。拓展训练直至20世纪90年代才被引入我国大陆,并且正式的命名为拓展训练。拓展训练被广泛的应用于企业的培训中,但又不同于通常意义上的企业培训。拓展训练属于一种体验模式的培训,即需要亲身体验来进行一定的培训。在这点上和体育教学就有着一定的共同点。因为体育教学有别于其他教学的根本也在于其与众不同的体验式教学模式,体育也是需要参与者切身的体验与感受的。拓展训练的过程也和体育教学相契合,其给体育教学革新带来了新的思路和活力。与此同时,体育教师也同样面临着新的挑战 and 任务。

1 拓展训练的基本概念

在探究拓展训练引入体育教学之前,我们需要深入的了解什么是拓展训练,拓展训练的基本概念是什么。

首先,我们需要了解拓展训练的由来,拓展训练其实是开始于二战时期,最早是用来训练军人的意志力与体能的。没想到战争结束后被广泛的运用到各个领域,时至今日拓展训练的应用范围和影响力仍在进一步扩大。可见其魅力所在。

其次,我们需要了解有关拓展训练的具体内容。拓展训练既包括对训练者体能的训练,也包括对训练者人格、心理素质、管理能力等的训练。具体的训练模式是根据受训者实际情况而决定的,根据现有的环境和资源,设计出符合实际的训练项目。以达到激发受训者潜力,增强受训者团队意识等积极的训练目的。具体可以划分为野外训练、场地训练以及水上训练这三种。具体的训练场地可以根据实际情况进行调整,针对不同的场地可以设计不同的训练主题。

最后,我们引申一下,探究拓展训练引入到体育教学中的意义。基于对拓展训练训练内容以及训练目的的了解,我们可以知道将拓展训练引入到体育教学中有助于培养学生的健全人格,无论是身体素质还是心理素质都能得到一定程度的训练和提高。拓展训练的体验性相比于传统的体育教学,更具趣味性和吸引力。并且拓展训练有着体育教学所难以达到的综合教育性,有利于学生的全方位发展。除此之外,拓展训练的挑战性也是普通的体育教学没有的,他可以激发学生的潜能,最大限度的发挥其训练的目的。

2 在体育教学中引入拓展训练的可行性

在了解了拓展训练的基本概念之后,我们将从拓展训练的概念出发,层层剖析,探究将其引入到体育教学中的可行性。

2.1 实施具有理论和现实依据

随着我国经济、科技等的飞速发展,社会对人才的需求日益增多,与此同时对人才的要求也在提高,社会越来越重视对全面型人才的培养。所谓全面性人才即不仅要具有专业知识,也要具有健康的身体素质和心理素质等。而这些要求为教育事业的发展指明了

方向。拓展训练恰恰在提高学生综合素质方面有着比较高效的作用,它不仅可以培养学生的体质体能,也能培养学生的创新思维、团队意识等等。这些刚好符合社会对教育的要求。

此外,若从体育教育的角度考虑,我国的体育教育是教育中必不可少的组成部分,对培养学生的全面发展有着至关重要的作用。尤其是在素质教育被广泛推行和重视的今天,体育教育急需革新以紧跟时代的发展。拓展训练,已经在很多领域被广泛的运用并取得很高的成就,其所追求的训练目的恰与体育教学的最终目的相一致。综合以上考虑,在体育教学中引入拓展训练具有相当强大的理论依据。并且在很多国家已经相继的实行了这一计划,比如:澳大利亚和日本等等。这就使得这一计划具有了现实的依据并非无稽之谈。

2.2 两者目的具一致性

我们知道,体育教学的目标是以健康为第一要义,通过一定的体育锻炼来增强学生的体质体能,提高学生的适应力,促进学生的身心发展。而拓展训练的目的是通过一定的训练,使受训者的身体素质得以提高,团队意识、合作精神、创新能力等有所提高。可见,体育教学和拓展训练的目的具有相通性,也就是将拓展训练引入到体育教学中是有可行性的。

2.3 两者内容具相通性

其实,拓展训练最初就是以体育训练为蓝本衍生出来的,所以在内容上二者具有一定的相通性。拓展训练的多数项目与我们通常了解的体育项目很相似,虽然形式和方法可能会有些许的不同。对于体育教学,我们通常可以分为三个步骤,即准备阶段、基础阶段和总结阶段。在准备阶段,教师的主要任务是激发学生的学习热情和学习兴趣,以便学生可以很快的进入到体育学习模式中。

在基础阶段,主要是相关体育课程的讲解和传授阶段,教师需要细心的对学生相关知识进行讲解,涉及到动作示范的要身体力行。还需要帮助学生及时的改正错误的行为动作,以便学生掌握最基本的体育技能。总结阶段,顾名思义是对课程进行适当的回顾与总结,对课程的重点部分进行回顾,和学生交流学习的心得。拓展训练的进行分为五个阶段,但五个阶段总结起来与体育教学异曲同工。

例如,拓展训练里面的引导部分和体育教学中的准备部分相同,都是起到一个带入作用。拓展训练的感悟及体验部分和体育教学中的基础部分类似,都是锻炼受训者的身心健康等等。

由此可见,拓展训练如果能适当的引入到体育教学中,将会给体育教学带来革命性变化。其不仅具有一定的现实意义也具有很强烈的可行性。

3 拓展训练引入体育教学需要注意的问题

通过该文上述分析,我们知道了拓展训练与体育教学间有很

(下转 27 页)

篮球运动的竞争需要。值得注意的是,尽管意识训练方法能够在一定程度上提升运动员的训练成绩,但是存在不利于比赛之处,例如队员间存在着不默契的配合,就难以取得比较好的成绩。因此在比赛的过程中,队员要避免情绪急躁,切实强化队员之间的默契配合。

5 提高学生的篮球意识

对篮球运动员来说,篮球意识他们在开展篮球运动的过程中是举足轻重的。众所周知的是,篮球对篮球运动员在技巧以及智力方面有着较高的要求。比如,姚明是我国最为优秀的篮球运动员之一,作为一个“高级”社会人,他有着较高的智商以及情商,而且还能够在社会生活的各方面都显得非常得心应手。比如,姚明在退役后实现了完美转型,从当球员到当老板办球队,“姚老板”运用自己的每一步行动都说明了篮球意识对篮球运动员的必要性和重要性。对篮球运动员以及篮球爱好者来说,篮球智商和篮球意识都是非常重要的,在实现高校篮球训练模式的创新过程中,要非常关注和培养篮球运动员的篮球意识,唯有如此方能更好地提升篮球运动员的篮球意识,对如何体现篮球运动的作用和如何形成篮球运动的内涵形成,要更好更深入地理解和把握,也能够不断地提升篮球运动员的技能和水平。教练可以从学生的日常训练和平时生活等方面着手,有意识地逐步提升运动员的篮球意识,切实要求学生强化“意练”,要让学生在日常生活以及平时训练的过程中逐步地把握和熟知篮球运动的发展脉络以及技战术特征,准确认识篮球运动的具体特点,而且还要深入地反思自己的篮球技战术把握能力,例如分析和把握传球时机和跑位状况等。此外也要在以班级的相关分组练习中训练学生的快速传球以及跑位,切实提升他们的

跑空位能力和意识。除此之外,还要进一步培养学生具有团队精神和坚强的毅力,无论是在训练中还是在比赛中,均要强化团队合作,切实增加运动员的斗精神,而且还要对组间竞赛实施相关的奖惩措施。

6 结语

从国内高校篮球训练来看,当前已经取得了较大的进步和发展。在传统训练方法的基础上,该文提出了要不断地创新篮球训练模式。要敢于打破旧训练方式的束缚,创新出更多的方法,从而更好地满足高校篮球训练的需求,积极地推动高校篮球训练走上稳健的发展道路。

参考文献

- [1] 张炜. 篮球中锋的培养与训练[J]. 阴山学刊, 2000(5): 51-54.
- [2] 胡仲秋, 李志鸿. 篮球进攻技术的创新原则及方法[J]. 体育时空, 2011(10).
- [3] 杜甲勇. 如何加强篮球运动的防守教学与训练[J]. 考试周刊, 2009(40): 151-152.

(上接 25 页)

多的共通之处,并且将拓展训练引入到体育教学中也具有一定的可行性。但是,在具体实施的过程中,还需要充分的考虑到两者之间的差异性,不能完全依照拓展训练的方式进行体育教学改革,应该充分考虑到实际情况,佐以适度的调整。具体执行时,应该注意到一些相关问题。

首先,要注意相关内容的选取,在体育教学中引入拓展训练的内容时,要避免将体育课完全的变为拓展训练课,不能完全照搬拓展训练的内容。应该充分的考虑到实际环境、需求等,比如,攀岩,水上项目等实施起来比较困难,并且不适用于所有的学生,所以在内容的选择上一定要慎重。可以借鉴拓展训练的主要理念,设计出符合学生需求的内容。

其次,要注意保障体育教学的有效性。即在考虑学生需求以外,还要充分考虑到课堂的时间限制,以及场地限制等。在有限的条件限制下,尽量保障课堂的高效性,到达体育教学的根本目标。

最后,要注意安全至上。将拓展训练引入到体育教学中必须遵循安全至上的原则,任何的训练和活动都要在充分保障学生人身安全的基础上进行。教师在进行训练前要保障各个设施、各个细节都万无一失,最大程度上的降低危险发生率。综合多方面考虑,有很多的拓展训练的项目无法在体育教学中实现,进而无法引入到体育教学中去。有的项目虽然可以实施,但其运动效果可能并不尽如人意,也不建议引入。

4 结语

综上所述,随着时代的发展,人们的思想、兴趣爱好等也发生

着改变,如果体育教学仍旧依照过去的思路和模式,很难满足学生日益变化的需求而达不到应有的教育效果。拓展训练作为与体育教学十分契合的项目之一,一直以来得到了人们的广泛关注和应用。它有着丰富的训练内容,有趣的训练形式和训练方法等,很适用于体育教学,如果将其适当的引入到体育教学中,不仅有利于完善和革新体育的教学内容,也有利于调动学生上体育课的积极性,进而培养全面发展的综合性人才。

参考文献

- [1] 李吴磊. 拓展训练引入体育教学的可行性研究[J]. 教育探索, 2013(9): 65-66.
- [2] 顾长海. 高校公共体育教学改革之一将拓展训练引入体育教学的可行性研究[J]. 体育世界, 2006(8): 62-65.
- [3] 蔡尚琪. 拓展训练在华侨大学体育教学中的应用研究[D]. 福建师范大学, 2012.
- [4] 邵景钰, 汪冉. 初中体育教学中引入素质拓展训练的可行性分析[J]. 才智, 2014(13): 66.
- [5] 符强. 拓展训练引入高校体育课堂的可行性及整合对策[J]. 中国科教创新导刊, 2012(10): 206.
- [6] 张丹生. 基于拓展训练普通高校体育教学的改革研究[J]. 当代体育科技, 2013(28): 90-91.

《当代体育科技》征稿函

《当代体育科技》是由新闻出版总署批准，黑龙江省体育局主管，当代体育杂志社主办的专业类体育学术期刊。国内统一刊号：CN 23-1579/G8；国际标准刊号：ISSN 2095-2813。

本刊已被《中国核心期刊（遴选）数据库》《中国学术期刊（光盘版）》《万方数据数字化期刊群》《中文科技期刊数据库》等网络媒体收录。

◎ 办刊宗旨

刊登国内外体育科技领域的新技术、新成果，介绍体育运动项目新的训练方法、动态和发展趋势，宣传科学技术在体育行业中的应用，促进我国体育科技事业的发展。

◎ 栏目设置

博硕论坛、运动人体科学、运动训练学、学校体育学、体育人文社会学、民族传统体育、综述。

◎ 稿件要求

1. 文稿应资料可靠、数据准确，具有创造性、科学性、实用性。应立论新颖，论据充分、数据可靠，文字要精炼，文责自负（严禁抄袭）。

2. 姓名在文题下按序排列，排列应在投稿时确定。作者姓名、单位、详细地址及邮政编码务必写清楚，多作者署名时须征得其他作者同意，排好先后次序，接录稿通知后不再改动。

3. 文章要求不得少于3300字符，格式一般要包括：题目、作者及单位、邮编、内容摘要、关键词、正文、参考文献等。文章标题字符要求在20字以内。

4. 文章中的图表应具有典型性，尽量少而精，表格使用三线表；图要使用黑线图，绘出的线条要光滑、流畅、粗细均匀；计量单位请以近期国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》为准，不得采用非法定计量单位。

5. 为缩短出刊周期和减少错误，来稿一律使用word格式，并注明本人详细联系方式。审稿周期为1~2个月，请作者自备底稿。

6. 编辑部对来稿有删修权，不同意删修的稿件请在来稿中声明。本刊已加入《中国学术期刊（光盘版）》《中文科技期刊数据库》《万方数据数字化期刊群》等网络媒体，本刊发表的文章将在网络媒体上全文发布，若不同意收录的稿件，请勿投稿。稿件刊登后，赠当期杂志2册。

省部级科研课题论文、博士论文、教授职位论文免费优先刊登发表！

编辑部：电话：0451-51869099 邮箱：ddtykjbjb@163.com

采编部：电话：0451-51825571 邮箱：bjb@ddtykj.com



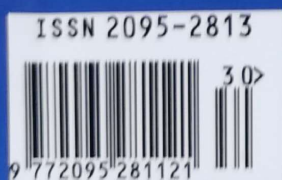
《当代体育科技》杂志社
官方微信

我社已开通在线投稿系统（www.ddtykj.com）
为方便广大作者第一时间了解稿件进度，建议采用
在线投稿系统投递稿件，望广大作者支持我社工作。

ISSN 2095-2813
CN 23-1579/G8

当代体育科技

Contemporary Sports Technology



2012年

第30期

目 录

当代体育科技

DANG DAI TI YU KE JI

2012年(第2卷)第30期 总第36期

出版日期:2012-10-25

主 管 黑龙江省体育局
主 办 当代体育杂志社
出 版 当代体育杂志社

社 长 林月峰
总 编

编委会 (按姓氏笔画为序)
马爱民 王 斌
史 兵 许亚萍
任晋军 宋 森
杨则宜 张志新
张 杨 张 鲲
熊正英 魏万磊

编辑部主任 毕 昕
编 辑 丛高贞 王 锐
电 话 0451-51869099
信 箱 ddykjbjb@163.com

采编部主任 靳卫朋
编 辑 阙斌斌 王盼盼 王 卓
王欣然 郑佳彬 张春红
电 话 0451-51825571
邮 箱 ddykj@126.com

国际标准刊号 ISSN 2095-2813
国内统一刊号 CN 23-1579/G8

印 刷 北京世艺印刷有限公司
定 价 20元(RMB)每期

广告许可证 黑工商广字一哈0022

社 址 哈尔滨市南岗区宣化街99号
邮 编 150008
网 址 www.ddtykj.com

博硕论坛

- 体操项目教育拓展的研究 王世涛(1)
体育舞蹈教学中非语言交流行为的分类 李 霞(2)
运动训练环境分类及其影响作用研究 林祥芸(5)
海南省高职高专体育教学改革实效性研究
..... 吴书友 李菊顺(7)

运动人体科学

- 江苏省青少年体质健康现状与学校体育教育改革的理性思考
..... 陈文辉(9)
篮球比赛运动员逆境心理状态及因素分析 姜维琦(11)
探析体育运动中的科学补水 邵爱洪(12)
极低频磁场促进骨骼肌钝挫伤恢复机制研究
..... 李同辉(14)
体育教育对高职学生心理素质的培养 杨茹芳(15)
体育运动在大学生心理健康中的地位与积极作用
..... 尹智毅 刘 燕(17)
射击运动员心理能力构成与评价体系的研究
..... 吴伊静(18)

运动训练学

- 谈高校篮球训练中培养篮球意识 白永胜(20)
浅谈身体训练与专项训练的关系 戴卫华(21)
普通高校游泳教学现状与改革思考 苏利群(23)
刍议青少年业余篮球队新队员训练要点及提高策略
..... 蒋 洁(24)
浅谈带好高三体育训练队的几点认识 胡化星(26)

学校体育学

- 高职足球教学中如何培养学生的学习兴趣探讨
..... 唐炜平(27)
微格教学法在高校网球普修课合作教学中实验探讨
..... 胡万亮 肖德辉(28)
健美操教学在德育教育中的研究 马 季(30)
利用游戏活动开展初中体育教学的尝试与思考
..... 王树军(31)
呵护幼苗茁壮成长 汪 静(33)
试析以专业为导向的高职体育课程改革 林小静(34)
高中体育游戏教学的可行性分析 曲 泉(36)
浅析高校篮球选项课教学方法最优化组合 路明晶(37)

高校体育俱乐部建设意义分析

邹如铜

(南京中医药大学 江苏南京 210046)

摘要:高校体育俱乐部是高校社团的一个重要的组成部分,用以培养高校学生良好的体育运动习惯,提高高校学生的体育运动意识等。现代高校应当充分认识到体育俱乐部建设的重要作用及意义,加大高校体育俱乐部的建设。本文就高校体育俱乐部建设的意义进行了简要分析。

关键词:高校 体育俱乐部 建设 意义

中图分类号:G807.4

文献标识码:A

文章编号:2095-2813(2012)10(c)-0074-02

高校体育俱乐部活动是一种新兴的现代体育教学模式,近几年来在高校的发展越来越快,得到了越来越多的教师和学生的认可。高等体育教育是学校体育教育的终点,对培养高校学生良好的体育运动习惯、增强高校学生的身体素质等有着重要的意义。当下,人们越来越重视身体健康,怎样增强学生的身体综合素质,培养学生体育运动的兴趣成为当代高校体育教学急需解决的难题。通过高校体育俱乐部的建设,让高校学生充分利用高校体育教学资源,进行专项的体育锻炼,能够直接且有效地解决这一难题。高校体育俱乐部的建设对提高高校学生的体育活动意识,培养高校学生体育运动的习惯,建设多姿多彩的校园文化都具有极其重大的意义。

1 高校体育俱乐部建设的目标、内容和功能

1.1 高校体育俱乐部建设的目标

高等学校体育俱乐部建设的目标有:运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标等。

高校体育俱乐部的建设,要求高校学生以身体练习为主,通过科学的体育锻炼过程来增强体质,促进身心发展,并融合文化科学教育、思想品德教育、生活与体育技能教育,培养高校学生对社会和生活的适应能力。

1.2 高校体育俱乐部建设的内容

体育课程的改革呈现出社会化、生活化、个性化、终身化等特点,因而高校体育俱乐部建设的内容应该以“健康第一”为指导思想,同时重视体育文化含量,内容应该丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。体育教学内容应适应体育学科的发展,反映体育的新进展和新成果。要以学生为本,遵循学生的身心发展特点与兴趣爱好,既要满足学生个性发展的需要,也要满足学生社会性发展的需要。高校俱乐部要为学生所用,便于学生自学自练。

1.3 高校体育俱乐部建设的社会功能

1.3.1 增强凝聚力

体育活动是一项有组织、有目的的社会活动。为达到体育目的而建立的高校体育俱乐部自然以组织、凝聚人们的活动为主要的社会功能。高校俱乐部举办的各种体育竞赛活动,在很大程度上调动了高校学生参加体育锻炼的主动性和积极性,提高了高校学生参加体育锻炼的自觉性,促进了高校学生之间的交流和合作,培养了团结精神,增强了高校学生的凝聚力。

1.3.2 提高终身体育锻炼意识,培养终身体育锻炼习惯

高校体育的最终目的是为国民的终身体育服务。高校体育俱乐部的建设注重激发高校学生体育锻炼的爱好和兴趣,以学生为中心,发展个性体育,提高了学生的终身体育锻炼意识,培养了学生终身体育锻炼习惯,对以后参加社区体育活动起到了积极的推动作用。

1.3.3 规范人们行为的功能

高校体育俱乐部通过自身的体育规章制度、守则或协议,对俱乐部成员的行为起到了很好的规范作用。高校俱乐部将体育的社会价值转化为学生个人的实用价值,统一协调差异化的个人行为,提供给各种学生规范的行为模式。因此,高校体育俱乐部

具有导向功能。高体育俱乐部的导向功能,还可以调节学生的个性心理和社会心理相一致。

1.3.4 传递体育文化知识,提高体育欣赏水平

高校体育俱乐部在其内容上具有多样性,因此它能够传递给学生各种各样的体育文化知识,提高学生对各种体育活动的欣赏水平。学生只有在亲身体验中才能对各种体育知识有深刻的了解和掌握,也才能不断提高自己对各种体育活动的欣赏水平。高校体育俱乐部为学生提供了亲身体验的平台,让学生有机会亲身参与到各种体育活动中去,从而加深对各种体育活动的掌握和欣赏。

2 高校体育俱乐部的建设意义

由于高校俱乐部有各种各样的社会功能,因此高校体育俱乐部的建设对高校学生以及整个社会、学校体育的发展都具有十分重要的意义。

高校体育俱乐部正逐渐成为一种新兴体育教育模式,在我国高校中的应用已经日益广泛,其主要目的是为了统一高校体育教学的目标,增强高校学生的体质,传授高校学生体育技能。现代高校中越来越多的学生缺乏体育运动的兴趣和爱好,很少参加体育活动,导致高校学生身体的综合素质下降。传统的高校体育教学很难激发高校学生参加体育活动的兴趣,而且也不能满足热爱体育运动的高校学生的锻炼需求,因此,体育俱乐部的建设能够满足热爱某一项体育运动的高校学生的锻炼需求,同时也能够激发高校学生参加体育活动的兴趣,培养高校学生的团结合作精神。因此,充分分析我国的具体国情和高校学生身心特点,有针对性的建设高校体育俱乐部是现代高校转变体育教学理念的关键。对激发高校学生参加体育活动的兴趣,培养高校学生一生的体育意识和体育习惯有着重要的意义,对构建健康向上的校园文化有着积极的促进作用。

2.1 高校体育俱乐部的建设对学生的意义

2.1.1 高校体育俱乐部的建设对提高学生体育运动意识的促进作用

现代高校中越来越多的学生不喜欢参加体育活动,他们很少进行体育锻炼,在体育课上也不喜欢活动。原因就在于,高校学生还没有找到一个适合自己身心特点,或者自己非常感兴趣的体育项目。而有一些高校学生对某一项项目感兴趣,并其十分热爱这项体育活动,但是又因为体育课程教学的知识太过于基础,有相同兴趣和爱好的高校学生在体育课上又不能进行良好地联系,这些都使得高校学生失去了参加体育活动和体育学习的兴趣,最终使得现代高校的体育教学不能很好地达到高校体育教学的目标。

高校体育俱乐部的建立能够将有着共同兴趣和爱好的学生组织在一起,进行对该体育项目的统一学习和锻炼,这样不仅能够激发高校学生参加体育运动的兴趣,而且还能够提高高校学生学习 and 锻炼该项体育运动的质量和效果,从而培养高校学生良好的体育运动和锻炼的意识和习惯。对于那些还没有找到适合自己特点的体育项目的高校学生,高校体育俱乐部可以为他们

(下转 76 页)

3.2 全民健身路径工程休闲娱乐效用较强

在调查和问卷中了解到,全民健身路径具有很强的休闲娱乐功能,且休闲功能超过了健身功能。这除了全民健身路径的健身功能还没有充分发挥外,还有其它多方面的原因。

首先是全民健身路径工程本身具有就近、方便、公益性等特点。全民健身路径就在人们身边,且使用相对简单,给人们提供了一个相互交流的平台,尤其是老人相互交流,少年儿童嬉戏的好去处。在环境好一些的全民健身路径中,很多人尤其是中老年人将其当作交友、娱乐之场所。

其次是人们休闲需求增长与城市休闲空间不足造成的。南京市作为我国东部地区的发达城市,并已全面进入小康社会,人们的生活水平大大提高,空闲时间增多,人们逐渐意识到户外活动的重要性,但是休闲空间缺乏。据大多数被调查者认为,很多小区内提供给人们的休闲空间非常有限或者几乎没有,而就近的全民健身路径自然变成了人们放松心情、消除工作压力与生活烦劳的好去处。

最后是人们使用全民健身器材“游戏”成份超过健身目的。这就是说,在全民健身路径中,大多数健身器材被当成了“游戏”的道具,为此一些偏重于健身的器材(如单杠、双杠等)利用率较低。从实地调查的情况来看,全民健身路径已经成为人们消遣和休闲娱乐的工具。

3.3 全民健身路径工程的其它效用

通过调查与访问了解到,全民健身路径有一定的康复保健功能,尤其是对中老年人慢性病的抑制和治疗康复方面。由于全民健身路径受天气或器材损坏及锻炼方法等因素的影响,加之缺乏相关的指导,从而使其康复保健的功能没能得到充分利用。

全民健身路径工程还具有促进社会交往的功能,通过在全民健身路径工程中的活动与相互交流,提高了人与人之间的认同感、归属感,对消除人们之间的隔阂,促进和谐社区、和谐建设起到了一定的作用。

(上接74页)

展示多种多样的现代体育运动项目和现代体育休闲项目,帮助高校学生找到适合自己的体育运动项目。除此之外,高校还要加强体育俱乐部的投入,修建健全的体育场馆,配置良好的体育器材,为高校学生提供良好的体育运动环境。高校体育俱乐部的建设对提高高校学生的体育运动意识有很大的促进作用。

2.1.2 高校体育俱乐部的建设对培养学生体育运动习惯的促进作用

体育锻炼既能够锻炼身体,又能放松心情。通过高校体育俱乐部的建设,高校学生在校期间找到了最为适合自己或者自己感兴趣的体育运动项目,并在高校俱乐部里与有着共同兴趣爱好的同学一起学习与锻炼。由于俱乐部会定期举行一系列的体育活动,因此培养了学生长期的体育运动习惯。在活动中同学之间相巨转变不良的运动习惯,纠正错误的运动姿势,使学生保持了正确的运动习惯。因此,高校体育俱乐部的建设对培养学生长期、正确的体育习惯有很大的促进作用。

2.2 高校体育俱乐部的建设对校园文化建设的积极意义

高校校园文化的建设对高校师生的文化素养、价值观、心理素质等方面有着重要的影响。高校校园文化建设的重点是文化活动和体育活动。组织体育赛事等传统的体育活动已经不能满足现代高校校园文化建设多样化、个性化的需求,而高校俱乐部的建设就能够很好地满足现代高校校园文化建设的需要。高校体育俱乐部为高校学生提供了多样性和独特性选择的可能,促使更多的高校学生参与到体育活动中来,投身于校园文化建设的过过程中来。高校体育俱乐部凝聚了许多具有共同兴趣爱好、这样就很方便组织各种各样的体育活动的社团,

4 对策与建议

4.1 增加器材设备,努力提升建设点的档次

适当多配置一些群众普遍喜欢的乒乓球台、小篮球架等健身器材设备,以吸引更多的健身者到全民健身路径进行健身活动。在新建规划中,针对小康社区或高档住宅区的需要,可建设具有一定规模、健身器材设备较多的“半露天式”的全民健身路径,以进一步提升南京市全民健身路径的整体水平和档次。

4.2 建立健身激励机制

可采取积分制(或累计健身时间)的方法,对积极参与健身活动、且积分或累计到一定分值的人员给予奖励,发放一定费用的健身卡,让大众免费到健身会馆健身。

4.3 加大宣传力度,营造良好的舆论氛围

充分利用现有的现代化媒体手段,对全民健身路径使用、管理、维护方面的知识进行广泛宣传。在全民健身路径点的空余处要多设立宣传橱窗或宣传长廊,加强有关健身指导、科普性知识、法规性条文的宣传。

4.4 强化健身功能,拓展其他功能

加强对建立社会体育指导员协会的领导和扶持,提高社会体育指导员队伍组织化水平和工作效率。在全民健身路径中增设一定的休闲空间、增添一些休息之用的长椅、增设便民服务中心(点),以适当拓展一些休闲、娱乐和康复保健等的功能。

参考文献

- [1] 李森.全民健身设施供给模式的探讨[J].体育与科学,2007(5):34~36.
- [2] 王红燕.论全民健身研究的现状与未来发展[J].河南教育学院学报,2007(1):74~76.
- [3] 徐芳.全民健身路径对苏州市居民休闲体育的影响[J].内蒙古体育科技,2007(3):42~43.

比如乒乓球社、足球社、武术社、围棋社等。各种社团内部定期举行比赛,充分调动高校学生参与其中的激情和积极性。因此,高校的校园文化就显得更活泼、更生动,更多样化。因此,高校体育俱乐部的建立,对建设多姿多彩的校园文化具有极其重大的操作和实际意义。

3 结语

高校体育俱乐部活动是一种新兴的现代教学模式,近几年来在高校的发展越来越快,得到了越来越多的教师和学生的认可。高校体育俱乐部的建设对提高高校学生的体育运动意识,培养高校学生体育运动的习惯,建设多姿多彩的校园文化都具有极其重大的意义。现代高校应该重视体育俱乐部的建设,为高校学生提供良好而健全的体育运动环境。

参考文献

- [1] 李铁汉,金慧侠.高校体育俱乐部教学模式[J].学园:教育科研,2011(23):51~51.
- [2] 陈杰.我国高校体育俱乐部教学现状的调查分析[J].华章,2011(32):256.
- [3] 文蔡雄,龙秋生.浅析高校体育俱乐部建设的重要意义[J].湖北函授大学学报,2011,24(1):32~33.
- [4] 刘渝.探析高校体育俱乐部化教学的特点及意义[J].教育教学论坛,2012(22):35~36.
- [5] 范永胜,魏立新.论高校体育俱乐部对学生体育意识的影响[J].黑龙江科技信息,2010(26):180.

《当代体育科技》杂志征稿启事

《当代体育科技》是由新闻出版总署批准，黑龙江省体育局主管，当代体育杂志社主办的专业类体育学术期刊。国内统一刊号：CN 23-1579/G8；国际标准刊号：ISSN 2095-2813，国际大16开本印刷。

办刊宗旨：刊登国内外体育科技领域的新技术、新成果，介绍体育运动项目新的训练方法、动态和发展趋势，宣传科学技术在体育行业中的应用，促进我国体育科技事业的发展。

栏目设置：学术前沿、体育人文社会学、运动训练学、运动人体科学、学校体育、社会体育、民族传统体育、经济与管理、交流园地、综述、博硕论坛。

稿件要求：

1. 文稿应资料可靠、数据准确、具有创造性、科学性、实用性。应立论新颖、论据充分、数据可靠，文责自负（严禁抄袭），文字要精炼。
2. 姓名在文题下按序排列，排列应在投稿时确定。作者姓名、单位、详细地址及邮政编码务必写清楚，多作者稿署名时须征得其他作者同意，排好先后次序，接录稿通知后不再改动。
3. 文章要求在3500-8000字符，格式一般要包括：题目、作者及单位、邮编、内容摘要、关键词、正文、参考文献等。文章标题字符要求在20字以内。
4. 文章中的图表应具有典型性，尽量少而精，表格使用三线表；图要使用黑线图，绘出的线条要光滑、流畅、粗细均匀；计量单位请以近期国务院颁布的《中华人民共和国法定计量单位》为准，不得采用非法定计量单位。
5. 为缩短刊出周期和减少错误，来稿一律使用word格式，并请详细注明本人详细联系方式。审稿周期为1-2个月，请作者自备底稿。
6. 编辑部对来稿有删改权，不同意删改的稿件请在来稿中声明。本刊同时被国内多家学术期刊数据库收录，不同意收录的稿件，请在来稿中声明。稿件刊登后，赠当期杂志2册。

当代体育科技 Contemporary Sports Technology

2011年创刊

主 管：黑龙江省体育局
主 办：当代体育杂志社
出 版：当代体育杂志社

网 址：www.ddtykj.com

国内统一刊号：CN 23-1579/G8

国际标准刊号：ISSN 2095-2813

广告许可证：黑工商广字-哈0022

国际标准刊号: ISSN 2096-8485
国内统一刊号: CN 23-1611/G8

冰雪体育创新研究

Research on innovation of ice snow sports

1

2022年1月上
(总第49期)

BING XUE TI YU CHUANG XIN YAN JIU

《中国期刊网》收录期刊
《中国学术期刊(光盘版)》收录期刊
《中国核心期刊(遴选)数据库》收录期刊
CNKI系列数据库收录期刊

主管 中共黑龙江省委宣传部
主办 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司

ISSN 2096-8485



9 772096 848224

01

冰雪体育创新研究

2022 年第 01 期

1 月上半月刊
总第 49 期

主管单位 中共黑龙江省委宣传部
主办单位 黑龙江文化产业投资控股集团有限公司
出版单位 黑龙江当代体育杂志社有限公司

国际标准连续出版物号:ISSN 2096-8485

国内统一连续出版物号:CN 23-1611/G8

总编辑 栾晓峰

编委会 安林彬 王 制 崔英波
王石安 谷化铮 陈文红
赵金平

编辑部 张志强 王立言 曹健滨
杨子萱

编辑部 0451-51086378

51068917

51821308

投稿邮箱 bxtycxyj@163.com

刊期:半月刊(每月 10 日、20 日出版)

印刷:哈尔滨午阳印刷有限公司

发行:《冰雪体育创新研究》编辑部

定价:30 元(人民币)每期

广告许可证:哈南市监广字[2017]第 031 号

社址:哈尔滨市南岗区宣化街 451-6 号

邮编:150008

本刊声明:本刊已被《中国学术期刊网络出版总库》、中国核心期刊(遴选)数据库全文收录,是中国学术期刊综合评价数据库来源期刊。凡在我刊投稿并被录用的稿件文章,将一律由编辑部统一纳入以上期刊网和数据库,有不同意见者,请另投他刊或特别声明,且本刊不承担文章的合法性责任,不再另付上网服务报酬。

目 录

冰雪体育运动

冰雪运动“南展西扩”背景下广东省冰雪运动发展现状与对策研究 张春隆,陈 波,郭 君(1)

冬奥背景下兰州市中小学冰雪运动教育策略研究
..... 李忠伟(4)

短道速滑运动员核心力量的训练方法 刘晓亮(7)

技能主导类表现难美性运动项目专项教学方法研究——以花样滑冰项目为例 张 骅(10)

高山滑雪运动员营养补剂和微量元素补充建议
..... 车 帅(13)

浅析越野滑雪运动员力量训练的重要性 谷春天(16)

浅析花样滑冰中的体育美 黄梦瑶(19)

“北冰南展”战略下南方高校开展冰雪运动的策略研究
..... 肖奕超(22)

在国家冰雪计划下“轮转冰”运动特色教学在甘肃地区中小学教
学中的普及与推广——以白银市育才学校为例
..... 郭继诚(25)

冰雪运动进校园背景下高校体育教学困境与优化路径
..... 亚力昆·赛依都(28)

高校体育专业课程设置存在的问题与对策分析	冉 鹏(79)
“互联网+”视域下高校体育在线课程教学质量提升分析	邹如铜(82)
激活学生兴趣,提升高中体育教学质量	张加勇(85)
高职院传统体育教学引入微课后存在的问题和解决办法——以云南能源职业技术学院为例	刘盛丽,李 明(88)
试论全民健身与高校体育改革	赵 雯(91)
初中体育课堂如何提升学生的参与程度	常山红(94)
篮球运动对提高大学生幸福感的影响研究	白 劼(97)
我国高等院校大学生身体素质培育现状与策略研究	吴雪清,李邦立(100)
“立德树人”视角下高职院校篮球选项课教学改革探索与实践	吴沅东(103)
体教融合视域下我国高校休闲体育专业发展研究	李文冰(106)
高职体育院校跆拳道课程 O2O 混合式教学设计与实现研究	方明军(109)
翻转课堂走进小学体育立定跳远教学的实践探索	陈玉玲(112)
全民健身视角下高校体能训练专业教学改革与发展研究	夏 越(115)
体育游戏在初中体育教学中的应用策略分析	魏清军(118)
深化体教融合,促进高校青年体质健康发展的路径探究	潘昌红(121)
新形势下中职学校篮球教学的改革路径分析	陈晓婷(124)
学科核心素养与高校体育教学研究	高国彩,许 珂,任 梦(127)
促进学生体能,提高体育课堂效率——以小学体育体能训练为例	尕让曼(130)
小学学校体育教学初探	胡克龙(133)

体育竞技

中美男篮拼抢篮板球差异分析及提高其能力研究	房楷钦(136)
-----------------------------	----------

“互联网+”视域下高校体育在线课程教学质量提升分析

邹如铜

(南京中医药大学体育部,江苏 南京 210000)

摘要:随着科学信息技术的高速发展与互联网技术的广泛应用,渐渐地产生了一种“互联网+”的新型经济模式,该经济模式目前已经广泛运用于社会各个领域,包括高校教育领域中。高校体育教学是高等教育中的一个重要组成部分,在增强学生体质与抵抗力、培养学生良好体育精神、促进学生身心健康全面发展方面起着至关重要的作用,只是如今我国高校体育教学仍然存在着一定的不足,而在“互联网+”这一时代背景下,各大高校有必要充分利用互联网技术的优势与作用,开展体育在线课程教学,以弥补传统体育教学中的不足。由于我国高校体育教学中利用互联网技术实施在线课程仍然处于初步探索阶段,还有许多不完善之处,因此,该文对目前我国高校体育在线课程教学中所存在的不足进行分析,然后探索出相应的解决对策,以期能进一步推进我国高校体育课程教学质量的有效突破。

关键词:“互联网+”;高校体育;在线课程;教学质量

2020年10月29日,中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议通过了《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标的建议》(以下简称《建议》),在该《建议》中,对在线教育予以充分重视与提倡,而且“十四五”规划中也对在线教育进行了强调,由此可见在线教育在整个教育体系中的重要优势与地位。作为高等教育中的一个重要组成部分,高校体育在线教学也是新时代背景下探索我国体育教学质量进一步提升的新思路与新途径。本文基于“互联网+”视域下,首先对高校体育在线课程的开展意义进行分析,然后对高校体育在线课程开展过程中所存在的几个突出问题进行审视,最后讨论与探索相应的解决策略,以期更好地实现我国高校体育教学的提质增效。

1 开设高校体育在线课程的意义

随着开放教育途径的产生与实施,越来越多的高校开始纷纷引入在线课程模式,自从清华大学于2013年10月10日正式启动“学堂在线”网络开放课程平台之后,我国其他很多高校也开始纷纷构建在线课程,如北京大学的“北京大学公开课”、国家开放大学的“五分钟课程”以及重庆大学牵头的“东西部高校课程共享联盟”等,如今我国高校在线课程的发展形势越来越好。在高校体育教学中开展在线课程具有多方面的重要意义,具体体现在以下几个方面:

首先,高校体育在线课程能够打破传统体育教学中在时间和空间方面的限制,能够在很大程度上弥补传统体育教学中的不足。在传统体育教学中,学生通常只能在课堂上接受教师所传授的体育知识与技能,但是由于课堂时间有限,这也就大大缩减了学生真正能够有效利用的时间。而在“互联网+”视域下,体育在线课程则不受到时间与空间的限制,如今我国高校体育教学中广泛使用的微课、慕课等模式,就能够突破时间与空间的限制,使学生能够充分利用自己的空余时间自由选择课程与教师,随时随地地反复观看教学视频,进一步加强对体育知识与技能的学习与巩固。另外,利用互联网技术开展体育在线课

程,有利于学生接触到更多的信息与内容,增加学生的知识拓展学生的视野。而且体育在线课程充分体现了学生的中心地位,有利于增加学生学习的积极主动性。

其次,高校体育在线课程能够增加教学内容的生动性与直观性。在传统体育教学中,教师通常只是按照教学大纲的要求向学生传授教材中的相关知识与内容,而且教师对体育知识技能的呈现方式也比较传统单一,主要通过讲解示范的方式进行,而且时间也非常有限,需要学生集中注意力进行想象、模仿与记忆,很容易使学生产生枯燥乏味感。但是在“互联网+”视域下,体育在线教学中,教师能够通过图片、视频、声音丰富多样的形式为学生呈现出更加丰富、有趣的相关资源与内容,能够有效增加教学内容呈现方式的生动性与直观性,对生的视觉、听觉等感觉器官形成强烈的冲击,进而迅速吸引学生的注意力。同时可以利用视频的分解、慢放、暂停、放大等功能对技术动作进行更加详细地展示,以便于学生更好地掌握动作要领。

最后,高校体育在线课程能够充分实现教学资源的共享。在线体育课程平台中储存着大量的体育相关信息,能够很好满足学生多样化的学习需求,学生能够通过这一平台自由探索、查阅、学习相关知识,能够有效弥补传统体育教学资源不足以及体育教师知识量及其经验的不足,对于学生体育课程学习效果的提升非常重要。另外,教师可以在对大学生的学习需求、学习进度、学习成果等多方面情况进行了解的基础上,引导学生通过体育在线平台进行自主学习,以充分体现学生的主体性。

2 高校体育在线课程开展存在的问题

2.1 教师在线教学能力不够高

在高校体育在线课程教学中,不仅需要体育教师拥有丰富的教学经验与专业的教学水平,更重要的是还需要具备良好的信息素养与信息教学能力,要想能够顺利地开展一堂体育在线课程,需要体育教师能够熟练使用各种应用软件,能够熟练

检索、整理相关资料,能够熟练地剪辑视频,能够对设备进行调试,对平台进行管理与维护,并且能够组织学生进行在线学习与答疑等。这一系列的工作都对体育教师的信息素养有着很高的要求。然而,我国体育教师的信息素养普遍不够高,尽管经过一定的培训,但是在开展体育在线课程的实际过程中,仍然难以顺利地开展体育在线课程,从而限制了体育在线课程的进度与效果。而且也有一些体育教师在体育在线课程中采用传统的线下授课方式,没有很好地实现体育教学方式的创新,没有充分发挥体育在线课程的优势,从而影响了体育教学效果。

2.2 教学内容、教学方法不够合理

高校体育课程项目内容非常多,既有竞技体育项目,同时也有休闲体育项目以及传统养生项目等,同时体育教学也有着很强的实践性,除了需要掌握相关体育理论知识之外,更重要的是需要进行不断地实践锻炼,才能更好地掌握各个体育项目的技术动作。但是在体育在线课程教学中,在教学内容的选择方面有着很大的限制性。通常只能开展太极拳、健美操、啦啦操、武术、瑜伽、体育舞蹈等对场地器材要求不高且易于开展的项目,难以对足球、篮球、排球等一些对场地要求较高的体育项目进行练习,而且这些团队型项目比赛活动的开展需要整个团队的协作与配合,因而需要多个学生参加,不仅如此,也难以开展乒乓球、羽毛球、网球等一些器械性较强的项目,同时也难以开展游泳运动,因为游泳对开展环境有着非常特殊的要求,需要在水中进行。这些项目都是广受学生欢迎的常见体育项目,但是却不宜开展在线教学,这就导致学生所学的体育项目不够全面,很容易降低学生学习的兴趣度。另外,在这些项目的在线教学中,如果教师只是采用传统的讲解示范法进行教学,难以对动作的要领、重难点进行很好地讲解与展示,而学生也只能在原地徒手模仿教师的动作,难以借助于专业的器材以及彼此的配合进行练习,势必会影响学生对技术动作的理解与掌握,而且当学生的动作不规范正确时,教师也难以及时发现与纠正。

2.3 师生之间缺乏有效的交流与互动

在高校体育在线课程中,教师主要通过在线直播的方式进行授课,或者要求学生观看提前录制好的视频进行授课,在传统体育教学中,教师、学生彼此之间都是在现场,能够很好地进行现场交流与互动,但是在体育在线课程教学中,教师与学生、学生与学生之间往往缺乏足够的交流与互动,教师无法在现场进行面对面地教学,难以对学生的进行学习情况进行随时观察与了解,学生具有很大的自主性,一些自觉性不够高的学生出现敷衍应付的现象,通常在打开直播平台之后就立即做自己的事情,教师难以对学生的纪律进行有效监管,大大影响了学生的学习效果。教师在教学过程中与学生之间缺乏足够的交流与互动,通常只是完成自身“教”的任务,却没有与学生的“学习”建立很好的联系。

2.4 缺乏科学合理的考核体系

体育在线课程教学中开展考核评价活动的主要目的是为了增强学生身体素质,培养学生自觉参加体育锻炼的意识与科

学的体育锻炼方法,提升学生体育运动技能。体育教师可以通过学生的考核成绩对学生的学习情况进行了解,并以此为依据对自身的教学方法与教学手段进行调整与优化。然而,在我国目前的高校体育在线课程教学考核评价体系中,仍然存在诸多问题,如平时成绩占比过小,导致大学生不重视自身的日常学习表现;在线教学监管力度不够大,难以对学生的表现进行评价;考核范围过小,等等。例如,在对学生的排球发球技术、篮球胸前传球技术等考核评价时,只能要求学生拍摄自身的练习视频等方式来考察其技术动作的完成质量,但是由于学生在完成这些技术动作的过程中,往往没有相应的专业器材,而且其自身的视频拍摄技术也比较有限,难以对自身的技术动作进行很好地展示与拍摄,进而影响了其考核的公平性与真实性。

3 高校体育在线课程质量的提升路径

3.1 合理设置教学内容,改进教学方法和手段

在“互联网+”视域下,体育在线课程是我国高校体育教学的新型教学途径,但是这也对高校体育教学带来了很大的挑战,由于场地器材的限制,很多对场地器材要求较高的高校体育项目难以在家中自主开展,如田径运动、球类运动等,而长期开展种类单一的体育项目又很容易降低学生的学习兴趣,因而有必要根据各个体育项目特征、学生发展需求与喜好以及在线课程教学的要求,对高校体育在线课程教学内容进行合理设置,加强对教学方法与教学手段的创新与改进,激发学生的学习兴趣。在选择体育教学内容的过程中,可以尽量选择新颖有趣、特色鲜明、方便开展、简单实用、易于接受的体育项目,可以开展学生能够在家进行自主练习的体育项目,除了可以鼓励学生开展瑜伽、健美操、跆拳道、啦啦操、体育舞蹈、太极拳等一些常见体育项目之外,还可以开展其他一些体能训练项目,例如,开展一些器械性体育项目,如利用跳绳、弹力带、握力器、瑜伽垫、弹力球等开展体能训练项目,也可以开展一些不需要器械的体育项目,如俯卧撑、仰卧起坐、平板支撑、高抬腿、坐位体前屈等,以有效增强学生的身体素质,提高其身体免疫力。这些体育项目不仅简单易学,对场地器材的要求不高,而且安全性也比较高,很适合在家中自主开展。不仅如此,教师也可以鼓励学生通过网络寻找灵感,积极开发新的教学内容,设计新型游戏活动与比赛活动等。也可以要求学生根据自身条件自主制定锻炼计划,如每周固定几次参加慢跑、瑜伽等活动。在教学方法与教学手段方面,教师可以根据学生的发展需求、身心特征、兴趣爱好等,利用在线直播、教学视频、在线互动等多样化形式进行授课,以更好地满足学生多样化体育学习需求。

3.2 增进师生间的互动

要想保证高校体育在线课程能够取得理想的教学效果,还需要广大学生群体的积极配合与高度参与,需要充分发挥学生的主观能动性,增强学生的参与意识,增进师生之间的交流与互动。具体而言可以从以下几个方面着手:一是高校领导、教师都应该通过讲座、微信、QQ、微博、抖音、标语等加大对体育在线教学的宣传力度,使学生充分认识到体育在线教学的重要性与

趣味性、充分激发学生参加体育在线课程学习的兴趣与欲望,调动其参与的积极性与主动性,增加学生对体育的认知度与参与度。二是增进教师与学生之间的在线交流与互动,教师可以要求学生在课前利用空余时间通过相关的视频对即将学习的相关知识进行自主搜索与学习,然后在视频直播的过程中,与学生一起针对相关知识进行交流与互动,既有利于增加学生学习的积极性,也有利于对学生的过程进行一定的监管。三是在课程的结束部分,鼓励学生提出自身的疑问,并及时进行在线解答,以便于学生更好地掌握体育相关知识与动作要领。四是积极为学生搭建网络学习平台,以便于学生根据自身的需求与疑问,通过学习平台自主搜索、选择相关的学习资源,以对自身所学知识进行复习与巩固,从而有利于培养学生学习的自主性。与此同时,教师也可以在平台中设置讨论答疑模块,以便于学生利用课余时间与其他同学进行自由交流与讨论,既有利于增进学生之间的互动,也有利于学生体育学习效果的提升。

3.3 加强体育在线教学的考核管理

考核评价是体育在线课程教学中非常重要的一个环节,是对某一阶段中教学质量的总结,能够反馈学生的学习情况,应该注意采用灵活多样的形式对学生的学习效果进行考核与评价,以保证考核评价的全面性。高校体育在线课程的考核内容主要包括理论网络化考试、技术测试、身体素质测试等,考核形式主要包括以下两种:一是在线学习考核,主要通过学生在日常在线学习过程中的视频截图,来对学生的体育理论知识掌握情况以及动作完成情况进行考核;二是线下自主锻炼考核,要求学生将自己的技术动作完成过程拍摄成视频,以对学生的技术动作技能水平与身体素质水平进行考核与评价。

3.4 提升体育教师在线教学水平

在高校体育在线课程教学中,作为教学活动的主导者,体育教师的职业素养、教学水平、信息素养等都对体育教学的开展效果有着直接的影响。首先,作为高校,应该加强与体育协会的合作,通过在线课程网站等,经常性地组织体育教师参加信息技术培训活动,向体育教师播放其他高校在线课程的优秀视频案例,具体培训内容包括在线课程设计、在线课程的组织管理、微课视频的制作、直播平台的操作使用、师生在线互动模式、网络视频的拍摄等,以逐步提升体育教师的信息素养。其次,作为体育教师自身,也应该积极转变自身教学理念,迅速适应在线课程教学模式中自身角色的转变,自觉通过多种途径提升自身在线教学能力。最后,高校也可以积极组织开展在线教学评比与比赛活动,也可以通过认证教师技能水平的方式,以增加教师的竞争意识,激励体育教师自觉提升自身的信息素养与在线教学能力。

4 结论

体育在线课程能够很好地弥补高校体育教学的不足,是高校体育教学的重要辅助手段,对高校体育教学的高质量发展有着非常重要的作用。但是目前我国高校体育在线课程也面临诸多方面的问题与挑战,有必要加强对当前高校体育在线课程的改进与完善,以进一步促进我国高校体育教学质量的提升。

参考文献

- [1]马明坤,阮奎,赵翠青,黎进著.地方高校公共体育网络课程建设途径探究——基于易班的高校公共体育网络课程设计[J].体育科技文献通报,2019,27(07):24-26.
- [2]刘文霞,付玉坤.“互联网+”背景下高校公共体育网络教学现实困境与对策分析[J].当代体育科技,2021,11(04):8-12.
- [3]殷鼎,史兵.发展学生核心素养的体育深度教学评价指标体系研究[J].南京体育学院学报,2021,20(1):57-66.
- [4]李丕彦.教育现代化背景下混合式课程教学探索:以超星在线课程《体育保健学》为例[J].体育科技,2019,40(06):132-133.
- [5]李丕彦,王桂忠.大学体育健康教育在线课程及混合式教学模式探索——以野外生命与生存教育在线课程为例[J].体育科技文献通报,2019,27(03):84-85.
- [6]刘建刚.我国高校体育教育在线课程实践现状研究——以MOOC 热潮的审视[J].安阳工学院学报,2018,17(02):114-116.
- [7]郭晨宇,陈德云,江冬冬.高校体育课“视频+打卡”在线教学模式探索与构建——以山东大学健美操课为例[J].体育科技文献通报,2021,29(05):67-70.
- [8]魏晓阳,刘芳芳.高校体育课程在线教学的实践与探索——以湖北生态工程职业技术学院为例[J].绿色科技,2020(15):231-232.
- [9]张生,施晓鸿.基于信息化技术下南通高校在线体育教学开展现状研究——以南通科技职业学院为例[J].冰雪体育创新研究,2020(13):51-52.
- [10]张萍,张良祥,季景盛,宋智梁,曲科宇.MOOC 时代体育在线课程建设现状研究——以齐齐哈尔大学为例[J].内江科技,2019,40(08):87+57.

作者简介:邹如铜(1976.9.17-),男,籍贯:江苏兴化,学历:硕士,职称:讲师,研究方向:体育教育。

主管单位：中共黑龙江省委宣传部

主办单位：黑龙江文化产业投资控股集团有限公司

出版：黑龙江当代体育杂志社有限公司

中国标准连续出版物号： $\frac{\text{ISSN } 2096-8485}{\text{CN } 23-1611/G8}$

定价：20元人民币每期

印刷：哈尔滨超群印务有限公司

现代运动训练理论创新 与方法实践指导教程


邹如铜 厉素霞 王春林 主编



吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

现代运动训练理论创新与方法实践指导教程

主 编 邹如铜 厉素霞 王春林
副主编 关富余 张长军 徐 超

 吉林出版集团股份有限公司
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

现代运动训练理论创新与方法实践指导教程 / 邹如铜, 厉素霞, 王春林主编. — 长春: 吉林出版集团股份有限公司, 2021. 12

ISBN 978 - 7 - 5731 - 0983 - 5

I. ①现… II. ①邹… ②厉… ③王… III. ①运动训练—理论研究 IV. ①G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 247378 号

XIANDAI YUNDONG XUNLIAN LILUN CHUANGXIN YU FANGFA SHIJIAN ZHIDAO JIAOCHENG

现代运动训练理论创新与方法实践指导教程

主 编: 邹如铜 厉素霞 王春林

责任编辑: 滕 林

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 660 千字

印 张: 26.5

版 次: 2021 年 12 月第 1 版

印 次: 2021 年 12 月第 1 次印刷

出 版: 吉林出版集团股份有限公司

发 行: 吉林出版集团股份有限公司

地 址: 长春市福祉大路 5788 号

邮 编: 130000

电 话: 0431 - 81629968

邮 箱: 11915286@qq.com

印 刷: 长春市华远印务有限公司

ISBN 978 - 7 - 5731 - 0983 - 5 定 价: 58.00 元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431 - 81629968

前 言

《现代运动训练理论创新与方法实践指导教程》 编委会

主 编	邹如铜	厉素霞	王春林
副主编	关富余	张长军	徐 超
编 委	杨 雪	张 贺	庄 杰
	王兆征	李佳盛	张玉婷

责任编辑：滕 林
封面设计：木 子

ISBN 978-7-5731-0983-5



9 787573 109835 >

定价：58.00元

**Certificate
for Undertaking and Completing
Education Research Task**



**Nanjing University of Chinese Medicine
Institute of Higher Education**

由刘宏亮同志主持的南京中医药大学教育教学改革2013年度课题《江苏省高校体育课程传统武术教学现状研究》(课题编号: NZYJG2013-20)已完成结题工作,通过专家鉴定。

课题组成员:

王向晨、詹锦平、张星宇、邹如铜、赵聪、林翔、戴新



2016年1月20日

由 刘宏亮 同志主持的
2013年健康产业创新创业项目课程

《 中医华佗-五禽戏碟片

开发与制作

》

已完成结题工作，通过专家鉴定。

课题主要参与者：

戴新 王向晨 夏元庆 邹如铜
赵聪



Nanjing University of Chinese Medicine
Institute of Higher Education

南京中医药大学

2015.7

Certificate
for Undertaking and Completing
Education Informatization Project

由 刘宏亮 同志主持的

2015 年度南京中医药大学教学

信息化建设项目《

八段锦

》

已完成结题工作，通过专家鉴定。

课题主要参与者：

张星宇、邹如铜、赵聪、苏玉凤

