

体育科学研究 全国高等医学院校

主编 赵东生 包瀛春 国伟



人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

全国高等医学院校体育科学研究 / 赵东生等主编.

北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3064-X

I. 全… II. 赵… III. 体育—教学研究—高等学校—文集 IV. G807.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111121 号

人民体育出版社出版发行

北京泽明印刷有限责任公司印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 17.25 印张 306 千字

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—500 册

*

ISBN 7-5009-3064-X

定价: 40.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《全国高等医学院校体育科学研究》 编委会名单

主 审：	毕春佑	鲍忠孝	
主 编：	赵东生	包瀛春	国 伟
副主编：	王贵今	王 制	肖长海
	杨树堃	孙 晓	杨小东
编 委：	杨黎明	张少生	张洪建
	郑秋阳	郑松源	周 莉
	杨 洁	马 俊	刘 杰

序

健康是学校体育追求的目标。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”要落实中央的指示精神，切实通过体育锻炼提高学生的身心健康水平，就必须转变观念，不断探索医学院校体育教学改革的新思路。这本论文集对此进行了有益的探索。

本书选文，均为全国高等医学教育学会体育分会第十二届学术论文报告会三等奖（含）以上的入选文章，共计50余篇。文章选题广，立意新，范围大，涉及了体育教学方法改革、运动训练处方、健身健康处方、军事体育、学校体育、民族传统体育等方面的研究。其特点概括如下：

一、体育课程和教学改革是本书的核心，同时在新的健康观念指导下产生的成果也颇多，突出了“健康第一”的指导思想，具有一定的时代感和较强的指导意义。

二、学校体育思想理论及教育理论的更新，在本书中也得到了充分地体现。这些论文贯彻了以人为本（以学生为主体）的思想，从学生的发展要求来构建教学目标、内容和方法，符合现代教育改革的精神，为培养学生的创新精神和实践能力提供了可能性。

三、展示了医学院校的优势，体现了医学和体育科学的有机结合，对指导学生身体锻炼、卫生保健和养生具有较强的实用价值，显示了这些作者在医学知识方面蕴涵着深厚的功底，同时也证明了医学院校在全民健身和竞技体育两个方面都能够发挥较强的作用。

四、军医院校的作者以其特有的军人气质展示了他们的才能和风貌，为地方院校提供了可资借鉴的经验。

五、中青年教师在论文作者中占大多数，表明了医学院校科研队伍的兴旺发达、后继有人，这是非常令人欣慰的。

我相信，经过我们的共同努力，全国高等医学院校体育科研工作，将取得更多的研究成果，为学生的身心健康作出更大的贡献。

全国高等教育学会体育分会理事长

首都医科大学校长 吕兆丰

目 录

1. 我国医学院校体育学科教育资源库的设计与开发	潘华山	王晓红 (1)
2. 贵阳医学院开展“野外适应能力”课程的研究	国 伟	(8)
3. 弘扬“健康第一”的学校体育风气	任 兵	(12)
4. 论高校体育教师创新能力的培养	秦黎霞 杨建平	刘晓海 (17)
5. 构建未来五年我校体育教育学科建设的基本框架	马彦学	贾丽芹 (20)
6. 健美操教学中对大学生进行个性塑造的研究	姜媛媛	(25)
7. 篮球小前锋进攻技术的分析	孙 鹏	(30)
8. 不同类别大学生健身运动倾向与行为差异的研究	刘大伟	(35)
9. 计算机与电教媒体在体育教学中的运用	杨建平 刘晓海	秦黎霞 (41)
10. 体育“分层次强化教学”训练的实验研究	陈 筑	冯夏娟 (46)
11. 贵州省医学院校学生参加课外体育活动状况的调查分析	周泽琴	(53)
12. 体育游戏在大学体育与健康课程中推行现状的调查与分析	张勇斌	尚 菲 (59)
13. 浅谈普通高校体育教师工作心理行为与师资建设	石兴宇	(65)
14. 浅议社区体育指导员的培养	马 俊	郭宇亮 (68)
15. 健美操教学中女大学生心理素质的培养	张桂梅	常大军 (71)
16. 健美操初级教学中学生心理素质培养的研究	张桂梅	常大军 (75)
17. 提高大学生体育艺术素质途径初探	迟 猛	(81)
18. 试论提高大学生体育文化素养的基本途径	迟 猛	(86)
19. 高校创建竞技健美操高水平运动队的理论探索	常大军	王 宏 (90)
20. 高校体育教学促进学生心理健康发展的研究	陈俊金	(95)
21. 关于高校体育教学模式改革的几点思考	宋积萍	(99)
22. 高校体育如何加强素质教育	梁开录	(103)
23. 医学院校学生体育意识倾向性的研究	杨鸣亮等	(107)
24. 青少年排球运动员在比赛中紧张情绪的产生原因及其调整	王海蛟	(111)
25. 浅谈高校的校园体育文化建设	刘付区 田 静	(118)
26. 遵义市体育事业单位工作人员参与体育健身活动情况的调查 ..	高 杨	(122)

27. 利用耗散结构理论分析篮球技能形成规律	李 林 (128)
28. 浅析体育与经济结合及其在我国的发展	赵东生 杨启伦 (135)
29. 对普通高校投掷运动员提高肌肉力量的实验研究	杨树堃 (140)
30. 浅谈消除疲劳的方法	高玲娣 庄 静 (144)
31. 对北京市青壮年肥胖人群的运动处方研究 ...	李胜英 周 莉 方海涛 (147)
32. 浅谈新《纲要》与高校体育	靳梅媚 张 丽 周 莉 (152)
33. 对我校开展课外体育活动的思考	周 浩等 (157)
34. 谈对大学生足球运动员力量训练的看法	杨启伦 (160)
35. 游戏在篮球专项技术教学中的实例应用	宗志斌 (165)
36. 对青少年篮球运动员体能训练的探讨	宗志斌 邢文霞 (169)
37. 浅谈体育教学对培养学生社会适应能力的作用	王小燕 (173)
38. 浅谈上好形体课的方法	聂振霞 董岩波 (177)
39. 普通高校乒乓球、羽毛球、网球体育选项课学习评价的实验应用研究	赵秀健 李长有 (181)
40. 浅析蹲距式跳远空中动作的教法	赵海军 (185)
41. 对篮球运动员心理素质的探讨	张 辉 (190)
42. 新时期军校体育教学指导思想初探	祁海霞 张 辉 (195)
43. 高校体育应为学生体育能力的培养奠定坚实的基础	樊凤英 (202)
44. 体育运动对大学生心理健康的作用	樊娜娜 (206)
45. 简论爬楼梯的健身作用	陆 涛 (210)
46. 我国高校体育课程的深化改革	田维华 (213)
47. 健美运动训练损伤的防治	吴 平 (219)
48. 新时期高校体育教育教学改革的几点思考	吴永忠 (223)
49. 我校研究生体育课的现状与分析	杨宝垒 刘小冬 (229)
50. 对高校学生体育成绩评分标准的探讨	张迎春 (233)
51. 瑜伽对女大学生情绪调节的作用研究	赵家玉 (238)
52. 心理健康理念下高校普通体育课层次教学模式的构建研究	赵晓玲 林祥芸 (243)
53. 《学生体质健康标准》测试中现存问题的分析研究	崔英波 韩 睿 王 制 (248)
54. 高等医学院校武术协会建设与发展	赵会斌 李大同 王旭东 (254)
55. 体育舞蹈的素质教育功能	韩 睿 崔英波 王 制 (260)

我国医学院校体育学科教育 资源库的设计与开发

潘华山 广州中医药大学体育部

王晓红 泸州医学院教学部

摘 要：运用现代化网络科学技术，设计与开发体育学科教育资源库。通过校园网络为学生提供阅读、下载、检索、点播等功能，使学生能够全面获得体育科学相关知识。

关键词：网络；资源库；设计；开发

一、设计与开发体育教育资源库的意义

当前，我国高校正进行教育体制改革，现有的传统教育资源已经远远不能满足学生日益增长的文化需求。特别在我国部分医学院校（成都中医药大学、广州中医药大学、泸州医学院），利用医学与体育结合的优势，开办体育教育专业，合理设计与开发体育学科网络中的大型教育资源库就显得尤为重要。它不仅可以保证师生利用网络资源库进行图书馆形式的查阅文献资料，还为师生进行体育专业知识的学习、科学研究、对国内外学术交流提供了更加科学、广阔、高效的手段。

随着信息技术的不断发展，越来越多的学校建立了校园网，并尝试使用校园网进行教学等实践活动。我们利用资源库容量大的特点，收集体育教学活动中需要的体育理论或实践教学资源（篮球、排球、足球、健美操、游泳、网球、保龄球等），相关学科教学资源（运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动力学、体育保健等）；以及当前国内外最新的体育科学研究成果。目的在于培养学生的创新精神和实践能力，使学生在信息社会里最快、最全面地接受国内外体育科学最新知识，支持现代人有效工作、有效学习、有效生活及应对各种危机的能力。通过资源库提供下载、检索、更新、增删、点播等功能；充分利用人机交互技术，建造友好的人机交互界面，培养学生积极参与，不断探索的精神。学生获得知识不是通过教师的

传授得到的,而是通过在一定的社会文化背景下,利用学习资源与教师或同伴协商、交流合作,加上本人的理解而获得的。其中与教师和学生有着直接关系的是资源库在教学活动中的运用,这也是本文探讨的主要问题。

二、体育教育资源库设计的主要思想

1. 设计的出发点

体育学科是一门集健身和健心多功能的综合学科,它有同其他综合学科一样的共性,是普通高校的公共必修课之一。现代教育提出国际化、现代化、终身化和个性化,体育教育改革要求突出培养学生能力,发展个性,创造用于学生理解和掌握技术、体验乐趣的新的教学模式。体育教育不仅要让学生在课堂上进行学习,还要使他们掌握基本的体育运动常识和体育保健知识,感受终身体育的乐趣和影响,并能不断提高自身的身体素质和运动技能,达到强身健体的目的。体育学科是一门终身学习、终身受益的学科。传统的体育课程受教学大纲、课程设置、教学计划等传统课堂教学观念的影响,使体育教育的内容、方式与学生的兴趣、爱好及期望值有一定的差异。教学中强调教师的主导作用,忽视了学生的自主性和积极性,从而也压抑和挫伤了学生的创造性和求知欲,忽略了对学生体育素质的培养和发展。

鉴于体育教育的特点和教学现状,为了能打破这一沉闷、缺乏新意、年复一年的体育教育教学模式。本文作者在完成足球射门网络运行课件的开发后,为进一步完善体育学科的教学改革,继续向广东省教育厅申请 151 工程的《普通高校公共体育教育资源库》,为全面推进素质教育、面向现代化、面向未来、面向世界、面向全体学生,把素质教育贯穿于学校、家庭、社会教育等各方面;强调“教”与“学”活动中各要素(老师、学生、内容、媒体)之间稳定的关系和活动进程结构形式。

2. 设计思想

本体育教育资源库设计的基本思想是重视“教”与“学”的统一,体现终身学习和终身受益的特点。设计中主要突出以下几点:

(1) 以现代多媒体技术改革体育教学。学生知识的获得,主要不是通过教师的传授得到的,而是通过一定的社会文化背景,借助他人的帮助,利用必要的学习资源与教师或同伴的协商、交流合作及本人的理解获得的。学生是认知活动的主体,老师是学生学习的帮助者、促进者和引导者。

(2) 根据体育学科的特点及体育教育的实际情况,本资源库主要设计结构图(见图 1)。

(3) 体现现代教学思想,充分发挥学生主体地位和教师主导作用,提供教师和学生各自所需的功能,使学生能根据自己的爱好、兴趣有选择地对体育学科的有关知识进行学习,使“教”和“学”的双方相得益彰。

(4) 体现终身教育和继续教育的思想。资源库中除含有教学大纲的教学内容外,增加了许多有关体育学科方面及相关学科的有关知识和理论,如运动解剖学、运动生理学、运动医学、运动力学等,不仅有文字的说明,还有解说、动画,使学生体育学科的学习不再乏味、不再是知其然而不知其所以然。学生可以通过资源库提供的相关内容、参考文献、网址等了解“所以然”,使学习变得实效有趣,符合年轻人的特点。

(5) 充分体现资源库海量的特点,信息涉及面广,信息量大(见图2);使学生在掌握基本体育知识的过程中,领略体育运动所表达的不同的美。

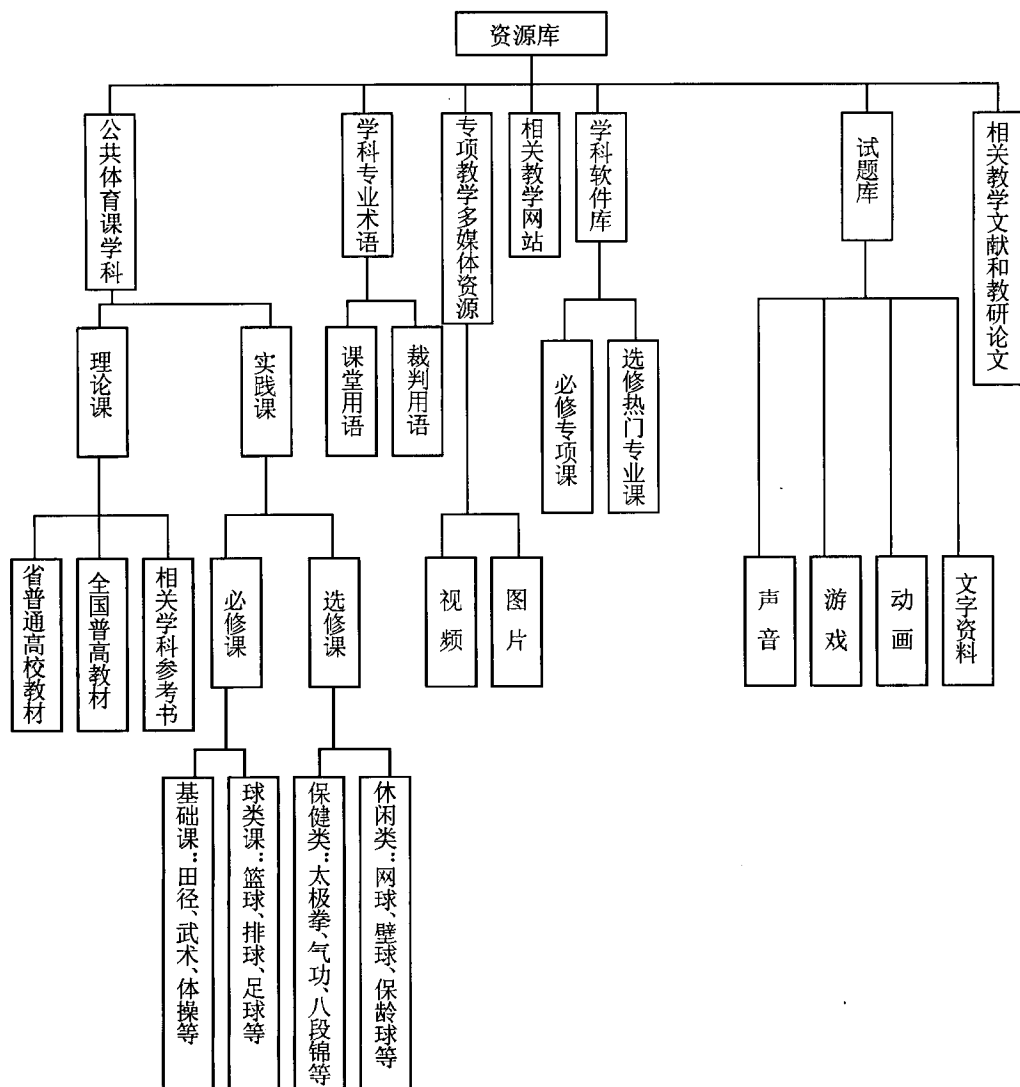


图1 公共体育课学科资源库内容体系结构图

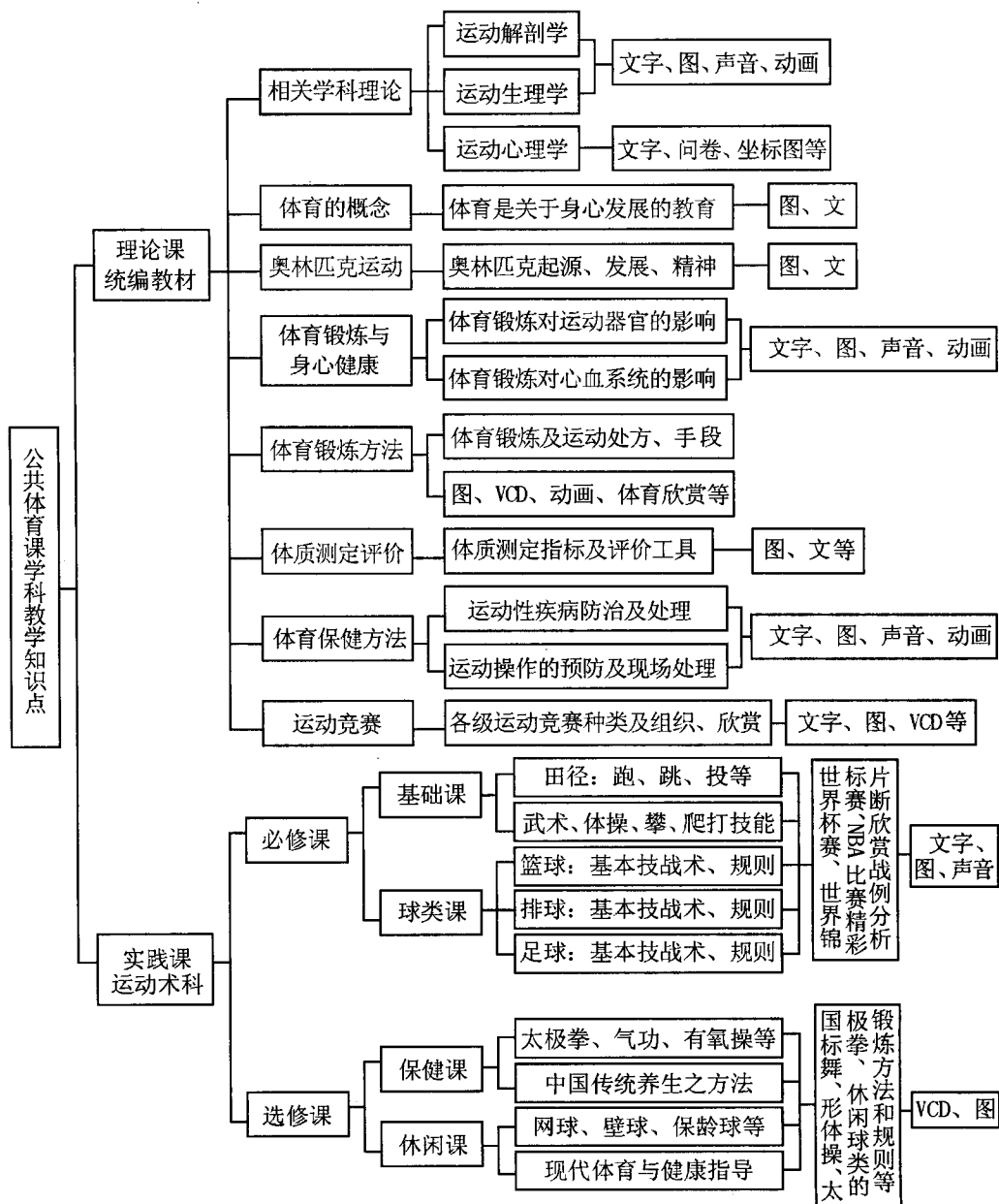


图2 体育教育知识点框架图

3. 设计创意

体育教育是一门综合学科，体育运动带给人们振奋、向上、不屈的精神。如何以90%运动术科教学的体育教育资源库吸引学生坐下来领略10%的陌生文字、抽象概念，主要在于利用多媒体集成和显示技术，创设问题情景，培养学生观察思维能

力；利用超文本技术，提供丰富的具有联想功能的学习资源，培养学生自主发现、探索学习的能力；利用人机交互技术，建造友好的人机交互界面，培养学生积极参与和不断探索精神；利用多媒体局域网络技术实现资源共享、组织协作、培养科学探索和合作精神。

本体育教育资源库主要的使用对象是普通高校大学生，因此，其基本设计创意是简洁、明快、灵活、方便。简洁不但是指界面的简洁，同时也突出使用者操作和交互活动的简洁；明快是指教学内容和界面色彩的明快；灵活是指便于学生、老师及指导者灵活自如地利用资源库学习、上课和交流；方便是指资源库结构清楚、有序，便于学习者使用。

三、设计方法

为了体现上文所述的设计思路，资源库的设计目的是高效、实用，因此可采用一种“元数据+模板工具”的方法进行设计。这样，教学资源库的基本组成部分就简化为数据和工具两个部分。这两个部分，在提供教学资源的同时又支持教学，以最简单的工具整合得到资源，从而提高使用的效率。

1. 元数据划分和建立标准

元数据（metadata）根据媒体可能的种类和教学活动中存在的已整合数据形式划分类别。根据媒体的种类，主要划分为文字、静图、动画、视频和声音这五类，这些资源在教学活动中可以直接引用，也可以在经过处理集成后使用。教学中会用到的已整合资源则是教学活动中会直接使用的资源，主要有两类数据：体育教育资源库和游戏。这两类数据已经过了数据集成，主要是直接运用于教学中（见图3）。

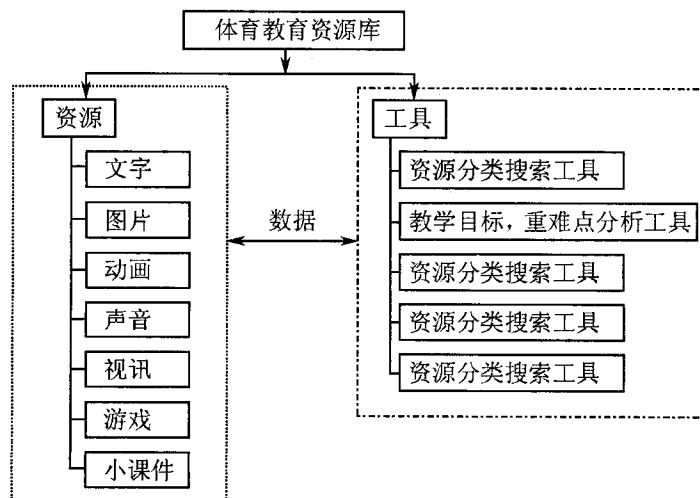


图3 体育教育资源库结构示意图

在体育教育资源库元数据的建立中,通过体育学科老师的总结,对于各类型媒体可能的作用进行了归纳,总结出了主要的用途。当然,在教学应用中,同类媒体的用途会不停地变化和更新,因此在进行数据设计时,将用途的可能种类参数设置为可编辑型,当需要进行改变时,可以重新进行定义(见表1)。

表1 体育教育资源库数据用途的说明

类 型	用 途
文 字	1. 教学目标 2. 重难点讲解 3. 概念解说 4. 理论课内容 5. 参考资料
图 片	1. 插图 2. 示意图 3. 相关图片 4. 资料图片
动 画	1. 运动医学 2. 运动前后场景比较动画 3. 运动解剖 4. 运动力学
声 音	1. 相关知识配音 2. 配乐解说 3. 背景音乐
视 频	1. 运动术科视频 2. 比赛精彩片段资料视频 3. 体育欣赏视频

针对已集成好的数据,特别是教学软件,资源库中增加了对体育教育资源库开发工具类型的说明,通过开发环境属性来进行说明。这样做使老师可以根据对每一课件开发环境的了解来把握使用的方法。如对于一个Power Point制作的多媒体课件,教师可以考虑进行个性再用,减少重复制作的浪费。

2. 工具的设计

资源库中提供了一系列的工具,方便教师和学生在使用资源的时候进行资源的检索、查寻及整合。设计的最基本要求是减低对教师和学生信息技术技能的要求,让他们通过最简单的方法实现资源整合。因此采用的方法是以资源分类搜索工具为核心,提供一系列可以通过网络调用的模板式工具进行资源整合。资源数据与工具间通过数据的属性规定及资源分类搜索工具进行联系。

作为核心工具的资源分类搜索工具可以在其他任何工具使用中套用,随时查到需要的数据,并读入模板中,成为数据与应用之间的桥梁。

通过资源库提供的工具,教学可以根据教学活动的需要来设定所需要的资源,实现资源的整合。

这种“元数据+模板工具”方案的学科教学资源库的设计和建立思路,通过实

践,现已完成数据库结构的规划、元数据库的建立、教学工具的设计和部分工具的实现。已完成的部分将进行教学实践,有关运用的情况,作者将在今后的工作中进行研究。

参考文献:

- [1] 张德静. 深入浅出 ASP 程序设计与开发 [M]. 北京: 中国青年出版社, 2002
- [2] 李严. ASP 数据库开发实例解析 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2003
- [3] 赵慧勤. 网络数据库应用技术 [M]. 北京: 机械工业出版社, 2003
- [4] 潘华山. 足球射门网络运行课件的研制 [J]. 吉林体育学院学报, 2002 (3)

贵阳医学院开展“野外适应能力”课程的研究

国 伟

贵阳医学院大学体育教学部

摘 要:通过在贵阳医学院开展“野外适应能力”课程的研究,(以下简称《野外课程》),改变以往传统的课堂教学模式,开发新的教学资源 and 途径,真正贯彻落实“健康第一”的思想,培养学生“终身体育”的意识,落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,为西部地区高校体育教学提供新的教学模式,也为进一步深化普通高等学校体育课程教学的改革提供参考。

关键词:野外;课程;改革

一、研究目的

随着社会经济的迅速发展,各种人才的需求日益增多,普通高等学校体育教学对培养合格人才起着越来越重要的作用。要适应社会发展的需要,学校体育课程的创新尤为重要。教育部2002年8月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》),明确提出了高等学校体育课程建设的方向和目标。如《纲要》第七条指出“为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构”,以及“充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育、体育夏(冬)令营、体育节、郊游等各种体育活动,开发课外和校外体育资源。充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件,开展野外生存、生活方面的教学与训练,开发自然环境资源”等。

我们知道,户外运动在国外是非常普及的运动项目,如欧美国家的青少年攀岩,特别是瑞典的国民运动——定向运动,更是从小学就成为正式的体育课程,深受青少年的喜爱。我国的户外运动才开始兴起,就表现出强有力的发展势头。基于这种

现状, 本文以开展野外适应能力课程的研究为突破点, 改变以往传统的课堂教学模式, 开发新的教学资源 and 途径, 真正落实贯彻“健康第一”的思想, 培养学生“终身体育”的意识, 落实《纲要》精神, 为西部地区高校体育教学提供新的教学模式, 也为进一步深化普通高等学校体育课程教学的改革提供参考。

二、研究方法

- (1) 文献资料法: 查阅了 1998 年以来有关高等院校体育课程改革的相关资料。
- (2) 问卷调查法: 2003 年 6 月对一、二年级 300 名普通大学生发放了 300 份问卷进行调查, 收回 300 份问卷, 有效率 100% ;
- (3) 实验法: 选择身体素质好的 30 名一、二年级的学生组成实验班, 进行 2 学时的理论教学课和行前准备, 安排两天的课程训练内容进行实验, 共进行 3 次 (不同路线) 实验, 对不同强度、不同内容和心理方面进行实验研究。
- (4) 数理统计法: 对 300 份有效调查问卷进行统计分析。

三、结果与分析

(1) 对 300 名一、二年级的大学生进行了问卷调查, 了解学生对开展野外适应能力课程 (以后简称《野外课程》) 的喜爱程度, 研究可行性实验方案, 并通过实验班获得适宜的方式和强度, 确定了《野外课程》的教学内容、教学形式和教学目标。

随机抽取的 300 名大学生参加《野外课程》的态度调查表

对参加《野外课程》的态度			对《野外课程》教学形式			对《野外课程》主要内容喜爱程度排序		
喜 欢	215 人	占 71.6%	满 意	242 人	占 80.7%	1. 攀 岩	189 人	占 63%
不反感	60 人	占 20%	可接受	50 人	占 16.7%	2. 徒步穿越	78 人	占 26%
不喜欢	25 人	占 8.4%	不满意	8 人	占 2.6%	3. 野 饮	33 人	占 11%

调查显示:《野外课程》作为前沿性的体育项目, 深受大学生喜爱。在调查中, 71.6% 的学生表示喜欢上《野外课程》, 80.7% 的学生对《野外课程》的教学形式表示满意, 而对主要内容的喜爱排序为: 1. 攀岩 63%; 2. 徒步穿越 26%; 3. 野外餐饮 11%。由此可见, 参加时尚的攀岩运动为大学生的首选, 深受学生喜爱, 是具有生命力的新的体育教学课程内容。

(2) 课前实验班进行 2 学时的理论教学课和行前准备课, 安排两天的课程训练内容进行实验, 共进行 3 次实验, 所有学生均未出现不适应的现象, 无论在体能上, 还是在技能上都有很大提高, 说明该项准备课程达到了预期目的, 完成了预定的教

学目标。

参加《野外课程》实验的 30 名学生首先在心理素质上进行训练,过程显示:学生认为《野外课程》趣味性很好,主观上基本接受该课程;其次大学生专业课程学习紧张、繁重,以往的体育课局限性大,形式单一,学生学习积极性不高,情绪压抑,他们自觉进行体育学习和体育锻炼意识不强,通过户外知识的学习,引发了学生学习的兴趣,体能的挑战性、团队的协作性和人际交往能力等方面的培养,使学生学习的积极性高涨。

(3) 在参加《野外课程》活动中,学生们感受到了身体素质的差距,从而激发了他们参加健身的意识和养成健身的习惯。在徒步穿越科目的训练中,学生表现出了体能的不适应,通过心理的调节后都能较好地完成训练内容;在人际交往能力的提高训练中,效果显著;在野外活动技能掌握上表现出较强的适应性,表明当代大学生接受能力强。

(4) 活动结束后学生对该课程的喜爱,超过了传统的体育课程,给原有的体育课程带来强有力的冲击。不论是形式,还是内容都能吸引学生们的参与,学生受到良好的运动刺激,促使学生自觉地进行早操和课外体育锻炼,这是原来体育课很难达到的。

(5) 《野外课程》实施过程存在的几个难点

① 课程实施经费的困难。由于学校的体育经费有限,开展《野外课程》所需经费分为两方面,一是教师的补助和开支,以及对家庭经济特别困难的学生的补助,由学校体育经费支付;二是学生的吃、住、行费用和部分活动器材的租借费用及学生意外伤害保险的费用,由学生自己承担。由于整个课程要统一进行,因费用可能会导致一部分学生难以参加。

② 课程实施时间带来的难度。为了不影响学生对其他课程的学习,安排在周末进行较为恰当,我们对参加该课程的学生放两周体育课时的假;如果条件允许也可以安排在假期(5~8天)进行,可以在提高各项目难度和强度的基础上,增加野外生存训练内容。

③ 课程实施需要专业教师。担任该课程的教师需要好的体能,同时要掌握较多的心理训练知识、急救知识、户外运动知识和技能,整个课程的训练不能有任何差错,对教师责任心的要求相对较高。

④ 课程实施需要专业教材。因为该课程较新,没有完整的教材可以辅助,对教学有一定影响。

四、结论与建议

1. 结 论

开设《野外课程》这样的前沿运动项目,符合高校体育改革的要求;有的学生

不喜欢体育锻炼,更没有运动习惯,应付完两年的体育课后即不再运动,对这部分群体,可以多开设这方面的训练,会更好地培养他们的体育爱好;《野外课程》特别适合大学生,具有很好的推广价值,可以作为学校必修的体育课程设置,弥补原来那种仅限于校园场地的课堂体育教学的不足,这类开发社会资源的体育教学课程实用性突出,易于推广;《野外课程》超过了传统的体育课程,给原有的体育课程带来强有力的冲击,不论是形式,还是内容都能吸引学生们的积极参与,学生个体受到刺激,促使学生自觉地进行早操和课外体育锻炼,这是原来体育课很难达到的。

2. 建 议

(1)《野外课程》地点的选择。根据户外运动的规律和特点,为了使野外突发伤害事故更易处理,同时从节省费用角度出发,一般选择在近郊,选择有高山、河流、峡谷和草原的活动路线,进行徒步穿越训练、攀岩训练和简单的定向训练。

(2)《野外课程》内容的选择。常见的野外意外伤害救治模拟训练,包括简易担架的制作等。进行野外生活方面的训练,包括如何解决饮水、饮食的训练。

(3)进行必要的理论教学课和行前准备。主要内容包括野外运动常识、野外活动知识(环境保护常识),这些对课程的成功起着显著作用。

(4)目前我国各级学校开展的《野外课程》不宜过分做野外生存训练,应偏重野外适应能力的训练。

参考文献:

- [1] 约翰·怀思曼. 生存手册 [M]. 北京: 华文出版社, 1999
- [2] 程国鑫. 青少年野外生存指南 [M]. 海口: 海南出版社, 2003
- [3] 毛振明. 体育教学改革新视野 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003
- [4] 顾明远, 孟繁华. 国际教育新理念 [M]. 海口: 海南出版社, 2001
- [5] 贡娟, 李小红. 试论构建高校体育教学创新体系 [J]. 体育科学, 2000 (3)