

普通高校研究生 体育与健康教育工作论

张瑞林 闻兰 王飞 著

人民体育出版社

全国教育科学“十五”规划课题成果(批准号:ELA030459)

普通高校研究生体育 与健康教育工作论

张瑞林 闻兰 王飞 著

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高校研究生体育与健康教育工作论 / 张瑞林, 闻兰,
王飞著. - 北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3067-4

I. 普… II. ①张… ②闻… ③王… III. ①体育 - 研究生
教育 - 教育工作 ②健康教育 - 研究生教育 - 教育工作
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 162797 号

*

人民体育出版社出版发行
济南宏宝印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 11.5 印张 280 千字
2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
印数: 1-2000 册

*

ISBN 7-5009-3067-4 / G · 2966

定价: 28.00 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)

前 言

随着普通高等学校教育改革与发展的不断深入,素质教育的全面推进,创新人才培养的有效实施,全球竞争的日益残酷,处于人才培养最高层次的研究生教育工作越来越受到教育行政主管部门的重视,越来越成为培养单位工作的重点。但是,作为教育最高层次的研究生教育,在突出思想道德教育、重视知识能力培养的同时,缺失了身心健康教育的有关政策和有效措施,以致研究生体质健康状况下降,心理健康存在一定问题。本研究正是基于这一现实问题,结合素质教育大背景和培养创新人才的突出要求,在“以人为本,健康第一”的理念指引下,围绕增强研究生体育素质的体育与健康教育工作指导思想、体育与健康教育工作管理体制、体育与健康课程体系、体育与健康教育科学研究、校园体育文化等内容进行了系统全面的研究与论述。

本书是全国教育科学“十五”规划课题(批准号:ELA030459)“对如何开展我国研究生体育与健康教育工作的研究”的成果内容之一。邵桂华、黄晓明、徐波、丁庆建、张立平、路锋辉、尚宁宁、傅煜、石真、陈美丽等同志分别参加了有关内容的研究工作,付出了

大量的心血和汗水，为课题的顺利完成作出了贡献；研究中课题组借鉴和吸收了许多专家学者的研究成果和观点；人民体育出版社对该书的出版给予了大力支持和帮助，在此一并深表谢忱！

由于作者水平所限，书中必有不妥之处，尚祈读者批评指正。

作者

2006年9月

目 录

第一章 概述	(1)
一、 课题研究的背景	(1)
二、 课题研究的基本观点和重要论据	(3)
三、 课题研究的主要结论和对策建议	(8)
第二章 普通高校研究生体育与健康 教育工作的目的与任务	(10)
第一节 研究生教育目的综述	(10)
一、 关于我国教育目的的历史回顾	(10)
二、 关于研究生教育目的的思考	(13)
第二节 研究生身心健康与研究生教育的关系	(14)
一、 研究生身心健康与研究生教育培养的联系	(14)
二、 研究生身心健康现状调查研究	(16)
第三节 研究生素质教育与研究生 体育素质的关系	(18)
一、 研究生素质教育的意义	(18)
二、 研究生素质教育的内涵	(20)
三、 体育素质在素质教育中的作用	(21)
第四节 研究生体育与健康教育工作的任务	(23)
一、 研究生体育与健康教育工作的现状分析	(23)
二、 研究生体育与健康教育工作的任务研究	(24)

**第三章 普通高校研究生体育与健康
教育工作的指导思想** (27)

**第一节 确立研究生体育与健康教育
工作指导思想的重要意义** (28)

- 一、为全面建设和完善研究生体育与健康
教育工作指明方向 (28)
- 二、为研究生综合素质的全面发展提供保证 (29)
- 三、有利于促进教育观念的更新及深化
研究生体育教育改革 (29)

**第二节 研究生体育与健康教育
指导思想的确立依据** (30)

- 一、“以人为本，健康第一”的指导思想
是研究生自身全面发展的必然要求 (31)
- 二、“以人为本，健康第一”的指导思想
是体育教育学科自身发展的必然趋势 (31)
- 三、“以人为本，健康第一”的指导思想是社会发
展对研究生素质提出的更高要求 (32)

**第三节 研究生体育与健康教育工作
指导思想的具体内涵** (33)

- 第四节 研究生体育与健康教育工作中贯彻**
“以人为本，健康第一”应该注意的问题... (34)
- 一、要多方位地转变观念 (34)
 - 二、加强理论联系实际 (35)

**第四章 普通高校研究生体育与健康
教育工作的管理体制** (40)

第一节 研究生体育与健康教育工作管理体制概述 ... (40)

一、体育管理体制概述	(40)
二、研究生体育与健康教育 工作管理体制的概念	(44)
第二节 研究生体育与健康教育 工作管理体制现状分析	(45)
一、学校体育管理体制	(45)
二、研究生体育与健康教育工作管理体制分析	(47)
第三节 建立健全研究生体育与 健康教育工作管理体制	(48)
一、体育管理学基本原理及发展规律	(49)
二、研究生体育与健康教育工作管理体制	(51)
第五章 普通高校研究生体育与健康课程体系	(59)
第一节 研究生体育与健康课程目标体系	(59)
一、课程目标和体育与健康课程目标概述	(60)
二、研究生体育与健康课程目标体系构建	(75)
第二节 研究生体育与健康课程结构和课程内容	(87)
一、研究生体育与健康课程结构	(87)
二、研究生体育与健康课程内容	(112)
第三节 研究生体育与健康课程组织形式	(132)
一、研究生体育与健康课程组织形式概述	(132)
二、研究生体育与健康课程组织原则	(133)
三、研究生体育与健康课程组织形式的特点	(139)
四、研究生体育与健康课程组织形式的类型	(141)
第四节 研究生体育与健康课程教学方法	(146)
一、体育教学方法概述	(146)
二、研究生体育与健康课程的教学方法及要求	(154)

三、研究生体育与健康课程教学方法 的选择与应用·····	(169)
第五节 研究生体育与健康课程资源开发·····	(185)
一、课程资源概述·····	(185)
二、研究生体育与健康课程资源概述·····	(195)
三、研究生体育与健康课程资源开发的对策·····	(205)
第六节 研究生体育与健康课程教材建设·····	(207)
一、教材概述·····	(207)
二、研究生体育与健康课程教材建设概念分析·····	(225)
三、研究生体育与健康课程教材的编写原则·····	(227)
第七节 研究生体育与健康课程评价·····	(229)
一、研究生体育与健康课程体系的评价目标·····	(230)
二、研究生体育与健康课程体系的评价原则·····	(233)
三、研究生体育与健康课程体系的评价方法·····	(242)
四、研究生体育与健康课程体系的评价内容·····	(250)
五、研究生体育与健康课程体系的评价标准·····	(256)
六、研究生体育与健康课程体系的评价模式·····	(272)
附 件·····	(278)
第六章 普通高校研究生体育与健康教育 工作的科学研究·····	(315)
第一节 研究生体育与健康教育工作研究的意义·····	(315)
一、研究生体育与健康教育工作研究 的针对性与实效性·····	(316)
二、加强和完善我国的研究生体育 与健康教育工作·····	(318)
第二节 研究生体育与健康教育工作的研究内容·····	(319)

一、紧紧围绕研究生群体特征而开展 体育与健康教育的理论研究工作	(319)
二、紧紧围绕研究生身体健康促进方式 而开展的实践研究	(323)
第三节 研究生体育与健康教育工作的 科学研究方法	(325)
一、研究生体育与健康教育工作的 科学研究方法概述	(325)
二、研究生体育与健康教育工作 科学研究方法的确立原则	(326)
三、研究生体育与健康教育工作 科学研究方法的内容分析	(327)
四、研究生体育与健康教育工作 科学研究方法的应用分析	(329)
第四节 研究生体育与健康教育工作研究的 科学性、实用性与创新性	(331)
一、研究生体育与健康教育工作研究中 要始终贯彻科学性	(332)
二、研究生体育与健康教育工作研究中 要始终贯彻实用性	(333)
三、研究生体育与健康教育工作研究中 要始终贯彻创新性	(334)
第七章 营造积极向上的适应研究生体育与健康教育 工作发展的校园体育文化氛围	(336)
第一节 校园体育文化概述	(336)
一、校园文化概述	(336)
二、体育文化概述	(337)

三、校园体育文化与校园文化、 体育文化的关系	(338)
四、校园体育文化的基本概念与本质	(339)
第二节 校园体育文化的内容	(340)
一、校园体育文化的物质文化层内容	(340)
二、校园体育文化的制度文化层内容	(342)
三、校园体育文化的精神文化层内容	(342)
第三节 校园体育文化对研究生体育与 健康教育工作的作用	(344)
一、导向作用	(344)
二、约束作用	(344)
三、凝聚作用	(345)
四、激励作用	(345)
第四节 校园体育文化建设的措施	(346)
一、建立良好的校园体育文化氛围	(346)
二、积极开展校园体育文化活动	(349)
三、加强校园体育文化的制度化建设	(351)
四、充分认识校园体育文化结构性特征， 实现各层次间的协同发展	(352)
主要参考文献	(353)

第一章 概述

研究生将是国家建设的栋梁之才。目前,全国在校研究生人数已突破 100 万人,并呈现逐年增长的态势。他们的身心健康状况,不仅直接影响着在校期间能否完成繁重而又艰巨的学习研究任务,而且也决定着未来能否有效地从事各自的工作,更好地服务于社会。新中国成立以来,党的教育方针始终将德、智、体等的全面发展作为培养社会主义建设者和接班人的要求给予明确强调,各级各类学校在实施办学过程中也给予了较为全面的重视和落实。但是,作为接受最高层次的研究生教育,在突出思想道德教育、重视知识能力培养的同时,却在落实身心健康教育的有关政策和措施上有明显的偏差,以致研究生的体质健康状况明显下滑,部分研究生的心理健康存在一定问题。当然,造成这类问题出现的原因固然较多,但是,毋庸置疑地与缺少体育锻炼存在一定联系。本课题正是基于这一现实问题,结合素质教育大背景和健康第一的教育理念,对影响研究生体育素质培养的体育与健康教育工作指导思想、体育与健康教育工作管理体制、体育与健康课程体系、体育与健康教育科学研究、校园体育文化等内容进行了系统全面的研究,以企为普通高校开展研究生体育与健康教育工作提供理论与实践指导。

一、课题研究的背景

1. 通过调查发现,研究生的身心健康状况不容乐观

为了摸清普通高校在校研究生的身心健康状况,本研究采

用问卷调查和抽样测试方法,对山东、江苏、广东等省市部分在校研究生的生理、心理、社会适应、学校身心健康教育等多项指标进行了调查测试。其结果显示:在生理方面,身体素质较差,身高标准体重指数偏大,心血管机能指数偏低,严重缺乏单项运动技能;在心理方面,自我调节、自我发展的能力不足,情感承受能力相对一般;在社会适应能力方面,则表现出较好的适应性。

2. 研究生体育与健康教育工作不到位

调查结果显示,目前我国普通高校已具有研究生培养资格的学校中仅有5%左右的高校为在校研究生开设了体育课程,约95%的高校不仅没有开设体育课,而且有组织的课外体育活动也十分缺乏,表现出研究生体育与健康体育工作的严重不到位。

3. 研究生素质教育工作实施不平衡

素质教育是培养、开发教育对象素质的教育。研究生素质教育的重点固然应该培养研究生的创新素质,但是,其他素质也必须得到良好的培养和开发,比如研究生的体育素质,否则,就表现出研究生素质教育的不平衡性。本课题研究结果显示,研究生身心健康素质教育的组织实施,无论是宏观的政策层面、中观的制度层面、还是具体操作的微观层面,基本上处于“空白”状态。这必然会导致研究生素质教育质量的降低或失衡。

4. 明确了研究生体育与健康教育工作的目的在于全面提高研究生的体育素质

人的体育素质是人的综合文化素质的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中明确指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也;体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无

德智也。”由此可见，体育素质是人的素质的重要基础。而体育素质与传统意义上的身体素质和体质在内容上又有实质性的区别与联系，它融体质基础、心理发展水平、体育文化素养和终身体育四大方面于一体，是人在先天遗传的基础上，通过后来的学习与锻炼而形成的从事各种体育活动所具有的生理、心理潜能的总和。

体育素质的增强可以在生理上促进研究生的身体机能和素质等方面得到良好的发展，增强抗病能力，提高身体适应环境的能力，这对于研究生的学习生活能起到保障作用；在心理上可以调节和缓解压力；在社会适应性上可以树立正确的体育价值观，养成公平竞争、敢于竞争的心理品质，提高人与人相处的沟通能力，锤炼合作意识和团队精神，丰富现代生活内容，适应现代生活方式，等等。

从以上意义上讲，开展该课题研究使我们充分认识到在实施素质教育的宏伟工程中，注重研究生体育素质提高的重要性；针对研究生的身心健康状况，开展研究生体育与健康教育工作的必要性和紧迫性。这就是该课题研究的意义和价值所在。

二、课题研究的基本观点和重要论据

该课题研究在理论和实践方面的创新，是基于对我国学校体育教育功能的进一步认识和素质教育大环境中如何理解体育素质的概念和实现方式，结合研究生体育与健康教育工作的定位思考而形成的，在重点研究普通高校研究生体育与健康教育工作的同时，折射出整个普通高校体育教育工作乃至整个学校体育教育工作中的共性问题。

1. 培养学生的体育素质,是学校体育与健康教育工作的核心目的所在

在充分认识体育素质的概念、内容和价值作用的前提下,采用与“身体素质”“体质”概念、内容和价值相比较的方式,进一步梳理出了全面提高学生的体育素质是学校体育与健康教育的本质功能这一基本观点。围绕素质教育所包含的基本内容,阐述了实施体育素质教育的重要性和统一性,为素质教育实施中加强学生体育素质培养提供了有力佐证。进一步分析了导致传统学校体育功能欠发挥的根本原因,在于对“学校体育”与“竞技体育”概念的混淆、功能的曲解、认识的片面、方法的搬用,没有还学校体育的“教育”本源。

2. 全面提高研究生体育素质的关键在于明确研究生体育与健康教育工作的指导思想

全面提高研究生体育素质,必须树立明确的体育与健康教育工作的指导思想。在中国革命和建设时期,马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想,使中国革命和社会主义现代化建设一步一步地走向成功。同样,今天各项具体工作的开展,只有具备明确的指导思想,才能使我们的行动始终不偏离方向,才能使我们的事业逐步走向辉煌,才能使我们的目标逐渐变为现实。学校体育教育工作也不可能摆脱这一规律。所以,明确研究生体育与健康教育工作的指导思想,是全面提高研究生体育素质的关键所在。

然而,纵观新中国成立以来学校体育指导思想的变革,无不与教育事业的改革发展、人才培养的目标要求相适应。因此,也先后形成了不同时期或阶段的学校体育指导思想。围绕素质教育的实施和创新人才培养的要求,新时期我国学校体育的指导思想

被明确地确定为“以人为本，健康第一”。这一指导思想的确立为全面建设和完善研究生体育教育工作指明了方向，为全面促进研究生综合素质的发展发挥着保障作用，为深化研究生教育改革和教育观念更新注入了活力。

3. 加强研究生体育与健康教育工作管理体制建设，是全面提高研究生体育素质的重要保证

管理体制是管理的机构设置、权限划分和运行机制等方面的体系和制度的总称，是实现总目标的组织保证。加强管理体制建设，一方面将有力地推动单位事业的发展，通过合理设置管理机构、科学界定管理职责和协调衔接机制运转，将有效保证单位各项任务的实现；另一方面将大大增强管理组织机构的活力，实践证明科学合理的管理机制，有助于克服官僚主义，有助于激发各部门工作者的积极性和创造力，显著地提高和增强部门活力。

从以上对管理体制的分析不难看出，要实现新形势下全体研究生体育素质的提高，必须注重学校研究生体育与健康教育工作管理体制建设。传统意义上的学校体育管理工作“体育教师化”的概念必须要打破，从而构建学校体育管理的立体化结构。要使学校体育管理在纵向上实现学校领导、学校各有关职能部门和学生体育社团组织及学生之间的紧密联结；在横向上实现工作中的协同配合，在活动组织上实现重心下移，在活动方式上实现以点带面、点面结合。

另外，教育行政主管部门的制度建设上，要根据素质教育的需要和促进全体研究生身心健康发展的目标，逐步出台研究生体育与健康教育的规定，使每位研究生都受到体育与健康教育。

4. 强化研究生体育与健康课程建设，是全面提高研究生体育素质的重要途径

从课程建设的一般概念入手，本课题紧紧围绕研究生体育与

健康课程目标、课程结构、课程内容、课程组织、教学方法、教材建设、教学资源和课程评价等因素进行了深入系统的研究,并形成了各部分的基本观点或结果。

(1) 构建了研究生体育与健康课程目标体系

课程目标是课程改革的起点与归宿,它制约着课程内容的选择、课程实施的落实以及课程评价的形成。课程目标反映时代的需求、社会的需要和学生的身心发展特点。

本课题在对体育与健康课程目标进行界定和目标定位分析的基础上,构建了研究生体育与健康课程目标体系,给出了融运动技术水平、运动参与、体质健康水平、情商、心理健康水平、体育文化素养和自我教育能力于一体的课程目标结构图,并对课程目标的达到进行了预测,同时又建立了课程教学目标的反馈控制体系,使研究生体育与健康课程目标的构建浑然一体。

(2) 设置了围绕目标实现的体育与健康课程结构和课程内容

课程研究着重从课程结构的基本问题入手,根据课程结构构建的基本原则,对组成课程结构的元素进行了系统分析,进而提出集体育课教学、课外体育锻炼、课余训练竞赛、社区体育活动于一体的体育与健康课程结构;同时也进一步形成了研究生体育与健康课程知识结构体系。

(3) 提出了研究生体育与健康课程组织形式

课程研究通过对课程组织形式的含义分析,论述了课程组织形式的要素构成和作用。在充分认识研究生体育与健康课程应遵循的组织原则和特点的情况下,设计给出了几种课程组织实施方式。

(4) 探索了适应研究生体育与健康课程的教学方法

根据教学方法的一般概念、特点和作用,分析阐述了不同教学方法的优势和局限性,提出了适应研究生体育与健康课程教学方法特点的选择与应用原则,并对影响因素进行了分析。