

天津工商职业技术学院 全国房地产行业培训中心 论文集

(2003 - 2005年)

主 编	杨德恩
副主编	黄克敬
	王 钊



天津社会科学院出版社

天津工商职业技术学院 全国房地产行业培训中心 论文集

(2003 - 2005年)

主 编	杨德恩
副主编	黄克敬
	王 钊



天津社会科学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

天津工商职业技术学院全国房地产行业培训中心论文集/
杨德恩主编. - 天津: 天津社会科学院出版社, 2006.4
ISBN 7-80688-245-6

I. 天… II. 杨… III. 房地产业-职业教育-教学研究-高等学校: 技术学校-文集 IV. F299.233-4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 037103 号

出版发行: 天津社会科学院出版社
出版人: 项新
地址: 天津市南开区迎水道 7 号
邮编: 300191
电话/传真: (022) 23366354 (总编室)
(022) 23075303 (发行科)
电子信箱: tssap@public.tpt.tj.cn
印刷: 天津雍阳印刷厂

开本: 787 × 1092 毫米 1/16
印张: 20.75
字数: 300 千字
版次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印数: 1 - 1000 册
定 价: 38.00 元



版权所有 翻印必究

序

伴随着天津市国土资源和房屋管理局教育资源整合的步伐,标志着教育改革的一项重要成果——《天津工商职业技术学院、全国房地产行业培训中心论文集》正式出版了。该书的出版,对于我们深入研究教育,特别是职业教育,对于从事高职教育和行业培训工作的同志来说都是一件好事。值此时刻,我谨向为本书出版给予高度关注并付出辛勤劳动的学院领导、广大教师和论文作者表示祝贺和衷心地感谢。

《天津工商职业技术学院、全国房地产行业培训中心论文集》收录了 60 余名教师、干部于 2003 年至 2005 年间撰写的 90 篇论文,涉及学校建设、政治思想工作、教学改革与实践、学术研究等专题。这期间,正处于原天津市房地产管理学校、天津市房地产管理局职工大学和天津工商职业技术学院改革整合的进程当中。两年来,“三校”教师和管理干部为适应高职教育教学改革,适应职业教育办学规律、特点,努力提高自身素质和能力水平,在完成各自本职教学、管理工作的同时,积极撰写论文,承担科研课题,取得了卓有成效的业绩。本书的价值在于从事职业教育的工作者联系自身实际,研究、探索职业教育,特别是高等职业教育相关问题,很有借鉴和启发意义。

高职教育在我国的发展时间不长,举办高职学院,我们更是一名“新兵”。在市教委、市国土房管局领导下,发展中的天津工商职业技术学院,正以学院“十一五”规划为蓝图,瞄准更高更新的目标,努力创建以全日制高职教育为龙头、辐射成人大专、普通中专教育及各类培训,多层次、多类型、全方位的办学模式和具有特色、优质、品牌的高职学院。应该说,我们的路还很长,进一步探索职业教育规律,突出行业特色办学的任务还很重,需要研究探讨并解决的问题还很多。我衷心希望学院更多的教师、干部撰写出更多的、水平更高的论文,也希望下一部论文集能早日面世。



2006 年 6 月 19 日

目 录

序	路红(1)
---------	-------

教学改革与实践

浅析高职学生对体育卫生的认识	石志勇 高洪莲(3)
高职保健体育课初探	闵其昌 王亚军(8)
加强会计实训教学,提高学生职业能力	李学玲 李文生(11)
物业管理专业课程设置改革的探讨	孙 怡(14)
浅谈高职《高等数学》教学	王 荣(18)
浅谈开放教育中的人本管理	陈 晗(20)
开发成人学员非智力因素促进成人高校外语教学	王 娜(23)
成人高教应大力开展启发式、引导式教学	汪 军(27)
用概率树图法求解事件发生的概率	王 荣(30)
高等院校培养实用型电子商务人才势在必行	李文生 杨 虹(33)
高等院校建立营销实验室的必要性分析	曹海英 李文生(36)
电子商务仿真实验室教学既服务社会又培养人才	沈 陆 李文生(39)
以“学”为重心,培养成人高校教学新理念	张立象(43)
浅谈汉英两种语言文化差异的理解与翻译	张立象(46)
高职院校计算机应用专业教学改革探索	李悦超(50)
对实践教学探索的一点体会	郑 峰(54)
高职计算机专业英语学习方法的研究	王 妍(56)
多媒体和网络环境的计算机基础知识教学设计	王 妍(58)
计算机教学中如何提高学生思维能力	王 妍(60)
体育美学在体育教学中的运用	周学方(62)
如何提高《高等数学》的学习水平	王 荣(65)
教师的引导与语言能力的培养	张立象(68)
浅析“直接传球”在足球比赛中的运用	杨欣伟(71)
深基坑工程教学初探	王 钊(75)
开放教育金融专科学习模式的研究	郑月晨(79)
浅谈高职语文个性化阅读教学	张建艳(88)
试论优化英语教学	张 宇(93)
关于建筑设备专业实践教学改革的思考	白芝兰(97)
现代信息技术在课堂教学中的作用	王永正(100)

学术研究

旧住宅区物业管理问题研究	汪 军(107)
采暖方式的比较	张 颖(112)
区域经济协调发展的一步高棋	杨春华(115)
统筹京津区域发展构建全球性的制造和研发基地	关 白(118)
提高物业管理企业的竞争力	张莉祥(119)
产业基金 REITS 与我国房地产投资信托	张莉祥(122)
加强法制建设促进天津房地产业发展	杨金起(126)
现阶段京津冀区域经济发展的思路与对策	朱 蕾(130)
物业管理收费难成因探析	汪 军(133)
论物业管理有形市场与招投标制度	秦洪双(139)
房地产经纪技巧	张秀萍(143)
试析“房地产消费过程”的立法问题	张弘武(147)
房地产经纪信息传播渠道之探讨	张弘武(151)
房地产经纪人员知识结构的进一步探讨	张弘武(154)
加入世贸组织后中国教育面临的挑战与改革	何 伟(157)
利用 Windows98 注册表维护系统安全	王 妍(160)
控制审计风险 提高审计质量	邱淑芬(163)
浅谈工业工程在施工组织设计中的应用	孙 丽(166)
浅谈家装过程中色彩的设计	孙 丽(169)
浅谈埋置式桥梁伸缩装置的应用	孙 丽(172)
浅析影响房地产资本价值判断的因素	邱淑芬(175)
房地产开发企业如何提高顾客让渡价值	邱淑芬(178)
探索房地产金融创新,促进房地产业发展	邱淑芬(182)
浅谈供暖计量系统	张 颖(185)
物业管理企业的规范化管理探讨	孙 怡(188)
浅谈我国小城镇建设问题	杨永利(192)
快捷 AUTOCAD 基本操作	孙 茜(195)
加强宏观调控,构建和谐社会	李文生(199)
论公司团队的组织与管理	董玉静(203)
浅谈我国连锁商业的发展	王 娜(207)
市场经济下看经济法与行政法和民法的分工与合作	马 琳(211)
滨海新区发展带动天津旅游业腾飞	魏旭武(213)
钢管混凝土柱的防火涂层研究与应用	陈安其(217)
天津市住房保障体系研究	郝江霞(220)
天津市房地产市场问题的探讨	赵 曦(224)

学校建设

以教师专业化发展为契机 促进教师终身学习	蔡 静(234)
----------------------------	----------

团结拼搏,开拓创新,努力开创办学工作新局面	徐振源	武虎臣(236)
试论创新教育与师生关系	沈 红	(240)
浅议加强高职院校档案管理	刘学刚	李贵森(244)
浅谈如何做好学校工会工作	杨金起	(247)
成人高校素质教育的组织与实施	王世祥	(250)
在高等职业学院开展素质教育的思索	李志勋	(253)
与时俱进,开拓创新,面向社会要求占领终身教育市场	蒋桂珍	(255)
学分制的社会使命和实施探讨	闫振亚	(258)
提高学生素质是高等职业教育的基础	马枫叶	(262)
浅析教务管理人员应具备的素质	汪 军	(266)
浅议高等职业教育的发展	丁文娟	(272)
浅谈学校形象建设	李贵森	(276)
改革创新 构建教育新体系	蒋桂珍	(280)

政治思想工作

中国共产党执政能力的提高和多党合作制度的巩固	崔金荣	(285)
“三个代表”是做好新时期党的思想政治工作的强大理论武器	李贵森	高宝煊(289)
抓职业道德建设 促职业技能提高	蔡 静	(293)
加强思想政治工作 做好毕业生就业指导	蔡 静	(296)
实施以德育为核心的素质教育	蔡 静	(299)
构建和谐师生关系 增进教育管理效果	王秀荣	(302)
职业道德教育是高职教育的必修课	李金玲	(304)
公共关系与素质教育的内在联系	何 伟	(307)
加强和改进新时期思想政治工作的思考	刘海强	(311)
用科学发展观推进高职学生的思想政治教育工作	蔡 静	(314)
试论如何加强高职院校学生思想政治教育	康礼芳	(317)
大学生的健康人格	李 旻	(321)

附录1:天津工商职业技术学院2003~2005年公开发表教材情况	(326)
--	-------

附录2:天津工商职业技术学院2003~2005年科研项目完成情况汇总表	(327)
---	-------

后记	(328)
----------	-------

教学改革与实践

浅析高职学生对体育卫生的认识

石志勇 高洪莲

一、研究目的与意义

体育卫生知识能帮助和指导人们科学地、合理地进行体育锻炼,是大学生确立健康体育的前提。本文通过对大学生体育卫生知识的调查,研究人体与体育锻炼之间的相互关系及其作用规律,以及体育锻炼过程中影响人体健康的各种外界环境因素,根据研究结果制定并实施在体育锻炼过程中所必须遵循的各项体育卫生要求和措施。

二、研究对象与方法

(一)研究对象

天津市高职大学生 165 名,其中男生 80 名,女生 85 名;年龄 18~25 岁,平均年龄 20.67 岁;平均身高:男生 178cm,女生 163cm;平均体重:男 71.2kg,女 53.2kg。

(二)研究方法

采用问卷、访问、调查,获取选题有关信息资料,制定统一的问卷表,分散调研,按统一要求认真填写,调查表采用现场发放、现场回收的方式,发放问卷调查表 165 份,收回有效问卷 165 份,回收率 100%。通过统计分析选题所涉及的问题,并提出解决的方案以供参考。

三、研究结果与讨论

(一)营养卫生与个体卫生对体育运动的影响

资料统计显示,在体育运动中注重营养卫生与个体卫生的大学生有 16 人占 9.7%,了解但不重视的大学生有 119 人占 72.1%,不明白为何要在运动中注重营养调配及个人卫生的有 30 人占 18.20%(表 1)。据此表明,高校学生在营养卫生与个体卫生上能普遍掌握,并能够较好的在体育运动中得以应用,这说明体育卫生已经逐步进入大学生卫生意识中。因为合理的营养与生活方式是增进健康,防治疾病,提高工作和学习效率及运动能力的有效手段。

表 1 营养卫生与个体卫生的调查状况(n=165)

营养卫生与个体卫生			
项目	重视	一般	不明白
人数	16	119	30
%	9.7	72.1	18.2

1. 在实践过程中出现的问题

运动前吃东西,运动后无节制喝水;运动时穿衬衣、便服、高跟鞋,晚上睡觉前锻炼身体等。

2. 养成良好的生活习惯

每天按时起床、学习、工作、膳食、体育活动、休息和睡眠,合理制定体育活动的时间,服装的要求及营养素的补充,并认识不良嗜好对人体健康的影响。

3. 运动前后的饮食

根据调查,大学生在体育运动时,很少注重运动前的饮食,一般只在运动后补充一些营养,来恢复体能,而这是不够的,要满足运动所需要的能量,就要把运动前后的饮食合理搭配起来。

运动前最好 1 到 2 小时之间吃些高纤饼干,或者优酪乳、葡萄干,或是新鲜的水果来补充运动中的能量。运动后大约一小时后再吃东西,因为运动后比较容易接受各式饮料或流质的食物,而且同时可以补充水分,若在运动后两个小时还没吃正餐的话,可以再吃固体状的食物补充糖类和蛋白质。例如 3 个水果(苹果、橘子等等),2 个水果加一杯牛奶,500ml 纯果汁,2 片面包加少许果酱和一杯牛奶等等。一般情况下,人体血液的酸碱度是平衡的,而以略微偏于碱性为好。在紧张的体力劳动和剧烈的体育锻炼之后,体内的糖、脂肪、蛋白质会大量分解而产生较多的酸,使人感到腰腿或全身肌肉酸痛,并且使人感到疲劳倦怠。

对于大学生来说,首先要了解自己一天摄入的热量和食物中是否含有足够的各种营养素。因为热能摄入过量和不足会使体重增加或减少,营养素的缺乏将影响运动能力和运动健身的效果。食物中产生热能的物质有三种,即碳水化合物、脂肪和蛋白质。碳水化合物是人体运动时的最佳能源,但是人体的碳水化合物的储存是有限的,在有氧的情况下,人体会燃烧脂肪来提供能量。所以运动生理学家主张,在从事中等强度的有氧运动时,一般是消耗体内过多的脂肪。蛋白质一般不用来供能,它主要是用以运动后肌肉的修复和增长。

合理营养为大学生提供燃料和代谢所需的营养素,健康的饮食和运动帮助大学生产生良好的自我感觉,学习有激情,工作有动力,防止一切慢性疾病的发生。所以健康来自于良好的营养加有规律运动的生活方式。

4. 体育锻炼与饮水

水是生命中不可缺少的组成部分,人体的近三分之二是水,它在人体中发挥组成细胞、排泄废物、保护组织、传输营养物质及气体、维持血液的容积和调节体温等六大功能。对一个运动的人体来说,水就更重要了,因为运动人体的水代谢要远远高于不运动的人。一般人一天大约出 0.5 升汗,但是跑步一小时的出汗量就是此量的 2~3 倍;踢一场 90 分钟的足球时的出汗量可以是这个量的 4~10 倍。

对于运动的人体来说,水的六大功能中的体温调节和物质运输这两项功能就显得更为重要。人体在肌肉收缩时,肌肉内的能源物质,糖、脂肪和蛋白质燃烧时所提供的是化学能,肌肉要将这些化学能转化成机械能。这个转化的效率只有 25%。这就意味着 75% 的能量变成了热能积蓄在体内,使体温升高。肌肉中的热能由血液带到体表,再通过汗液蒸发的方式将热散发掉。所以运动中出汗是体温调控的重要方式之一,水是这一过程的关键物质。因此,在运动时补水是很重要的。如果运动前没有充分地饮水(医学上称之为“水合”),就会造成脱水,而脱水对人体的危害是很大的。运动后避免含有咖啡因的饮料、汽水和茶,因为咖啡因也有利尿的作用,会令体内水分补充不足。虽然汽水也可以提供水分和糖类,但不适合运动后饮用。

所以运动离不开水,过多或者过少的饮水对身体是不宜的,只有合理地饮水,才能促进新陈代谢,才能达到强身健体的目的。

(二)心理卫生与运动卫生在体育运动中的作用

心理卫生与运动卫生状况统计显示,大学生在面对体育活动时产生畏惧感心理的有 33 人占 20%,在运动中具有卫生意识及自我调控能力的有 132 人占 80%,在体育活动中造成运动损伤的有 30 人占 18.2%,能合理安排锻炼时间有 66 人占 40%(表 2)。结果表明,高校学生在心理卫生与运动卫生方面比例失调,有关报道认为,体育活动协调人际关系,调节人的一些不健康情绪和心理,使人心情舒畅、精神愉快,保持健康向上的心理状态,而了解体育锻炼应遵循人体生理变化的规律和运动中身体机能的变化情况,及运动前后应注意的问题,防止运动损伤。

表 2 心理卫生与运动卫生的调查情况(n=165)

心理卫生			运动卫生		
项目	卫生意识	畏惧感	造成运动损伤	合理安排锻炼时间	适合的运动
人数	132	33	30	66	69
%	80	20	18.2	40	41.8

1. 在实践中常出现的问题

运动中不与同学正常合作,做动作时畏畏缩缩,瞻前顾后,做准备活动和整理活动时不认真,甚至不做;没有根据自己个人情况制定合理的锻炼时间和频率。

2. 心理卫生与运动卫生对体育活动的影响

在体育运动中要有良好的心理素质、健康的心态和积极向上的运动目标,而这是作为当代大学生所必须具备的。只有在体育锻炼中磨炼自己身心,才能最大限度的得到发展,因此,经常参加体育活动,能锻炼和发展大学生的公德意识、竞争能力和意志品质。

在运动卫生上,要根据情况制度合理的运动内容、锻炼时间与频率,这样可以避免不必要的运动损伤。

3. 心理卫生能促进大学生的身心健康

体育运动能促进身心发展,使身体正常、健康地成长,为心理健康发展提供坚实的物质基础。通过体育运动,加强大学生心理卫生意识,有助于培养学生勇敢顽强,吃苦耐劳,坚持不懈,克服困难的思想作风;这样对大学生的身心发展起到积极的促进作用。通过这些培养来完善大学生的思想作风,提高他们的人生观、世界观和价值观。

4. 合理安排运动量

资料显示,41.8% 的大学生在体育运动中能够选择适合自己的运动量,避免了一些超负荷现象的发生。而在体育锻炼中合理地安排运动量是必须要掌握的,因为合理的运动量才能达到健身的目的,所以大学生在运动时一定要按照自己的个体差异选择合适的运动量和运动强度。

运动中安排运动量过大,就会超过人体的生理负荷的极限,不仅不能健身,反而有损健康;运动量过小,就会达不到提高内脏功能的目的。因此只有依据自己的体质状况进行适量的运动才能收到良好的效果。

在运动时间上也应该有规律,如没有规律就会扰乱生物钟,使内分泌与生活节奏不协调,从而影响健身效果。

(三)环境卫生与运动建筑卫生对体育运动的影响

资料统计显示,大学生在体育运动中受环境卫生与运动建筑卫生影响的有 50 人占 30.4%,受到一点影响的有 92 人占 55.7%,无影响的有 23 人占 13.9%,然而他们的重视程度却很低,在体育运动中觉得环境卫生和运动建筑卫生很重要并采取相应措施来避免的只有 7 人占 4.2%,比较重视的有 70 人占 42.4%,不重视的有 80 人占 52.30%(表 3)。由此看来,应该加强大学生在环境卫生和运动建筑卫生上的重视度,避免他们在不适当的环境和对运动有影响的建筑中进行体育锻炼,培养他们体育锻炼的意识。当大学生进行体育运动时,由于运动项目的不同,个体生存的环境和建筑设备的卫生要求也各有不同,还应该注意环境、建筑设备对健康的影响和绿化与保护环境的重要性以及传染病的预防,使个体运动能选择卫生条件较好的体育场馆设施。

表 3 环境卫生与运动建筑卫生的调查情况(n=165)

环境卫生与运动建筑卫生					重视程度	
项目	在体育运动中					
	有影响	有一点影响	无影响	重视	一般	不重视
人数	50	92	23	7	70	80
%	30.4	55.7	13.9	4.2	42.4	52.3

1. 在实践过程中容易出现的问题

在房间里锻炼时不注意通风;在光线很差的情况下打球;不注意空气情况,在浓雾迷漫的天气进行晨练;锻炼时不注意路面的软硬程度及气候的冷暖和干湿情况。

2. 健身的最佳时间

根据调查大多数高校学生都习惯在早晨进行锻炼,以为早晨大气中的尘埃经过一夜的自然沉降,大气就变得清新无尘了。所以,他们普遍认为早晨是锻炼身体的最佳时间。其实并非这样,早晨并不是锻炼的最佳时机。据科学测定,傍晚 7 时至早上 7 时这段时间,由于大气的对流很弱,所以地面附近尘气的污染程度最为严重。早晨,尤其是在冬天冷高压影响下,在盆地火山谷地区,往往都有气温逆增现象,即上层气温高,地表气温低。因此,大气上下对流活动减缓,工厂和家庭炉灶等排出的化学性大气污染物不能向大气上层扩散,于是淤积和停留在接近地面层,这是所谓人们的呼吸带。于是,这时在户外锻炼正好受害,活动量越大,其受害程度就越严重。其次,清晨刚从休息状态转入运动时,由于身体的关节、肌肉等从放松急速转入紧张,一时难以适应,心血管系统负担也急剧增加,对健康不利。所以,一天较适宜的锻炼时间,最好在上午 10 时至下午 6 时之间,地点最好选在通风好、有树木草坪的地方。只有选择最佳的时间和地点进行体育锻炼,才能达到最佳的健身效果。

(四)女子体育卫生在体育运动中的情况

资料统计显示,经期选择休息、部分上课、正常上课分别为 23.5%、60%、16.5%,休息的主要原因为:运动项目的内容不当和身体不适(表 4)。据此表明,女生经期上课主要依据课目

内容和身体状况做出选择,反映大学生具有一定的运动卫生和保健意识。

1. 女子体育卫生的健康意识

根据女生的生理解剖生理特点,引导和启发她们参加体育锻炼的自觉性和积极性,通过体育锻炼提高健康水平。女生经常参加体育锻炼,不仅可以促进身体的生长发育,增进健康,提高身体各器官系统的功能水平,使之能更好地胜任学习任务,而且可以使各部的肌肉得到协调均匀的发展。

表 4 女子体育卫生情况 (n = 85)

项目	经期上课选择方式			对待体育卫生的态度		
	休息	部分上课	正常上课	重视	一般	不重视
人数	20	51	14	48	30	7
%	23.5	60	16.5	56.5	35.3	8.2

2. 在实践过程中容易出现的问题

在经期不能选择适应自己的运动项目和运动量;经期不注重个人卫生;经期上课对月经功能的影响主要表现为经期持续时间延长,经血量增多和不适应加重。

3. 经期的体育锻炼

对于一般的女大学生来说,经期只宜进行一些较缓和、运动量不太大的活动,如广播操、太极拳、乒乓球、羽毛球、原地投篮等。对于一些过于激烈、容易使腹压升高的练习,如快速跑、跳跃、较大的负重用力及耐力练习等要尽量避免。

4. 经期的调整

身体健康月经正常的女学生,经期不要完全停止体育锻炼,应进行一些适当的锻炼活动,这对促进体内新陈代谢、改善盆腔血液循环、减轻经期盆腔充血、减轻小腹下坠及腹痛等不良感觉是有益的,而且经期往往情绪容易激动烦躁,适当参加一些体育活动,能使人情绪愉快、调节情绪活动。

四、小结

(1)在营养卫生与个体卫生中,大学生要养成良好的生活习惯,避免不良的嗜好对身体健康的影响,合理搭配营养和生活方式,增进健康,防治疾病,提高工作和学习效率。

(2)大学生在心理卫生方面,要有良好的心理素质、健康的心态和积极向上的运动目标,并且要合理安排运动内容和锻炼时间,以及运动频率,避免不必要的运动损伤。

(3)加强大学生对环境卫生和建筑卫生的重视度,避免在不适当的环境,或对活动有影响的建筑中进行体育锻炼。养成良好的体育锻炼意识。

(4)女子在体育锻炼中,注意运动强度,要合理适量地安排运动量,参加适量的体育锻炼以促进身体的生长发育,增进健康,提高身体各器官系统的功能水平。

综上所述,体育卫生知识在体育运动中起着决定性的作用。体育卫生是运动卫生学、体育保健学、营养学、心理及自然科学等有关学科的基础理论、知识和技能,它涉及的内容广泛,能帮助和指导人们的身心健康。在体育锻炼的过程中,提高大学生对体育健身的认识,从而避免各种对健康不利的因素,使大学生在今后的体育锻炼中树立正确的体育观,最终到达健康体育的目的。

(原载《2004 年天津市高等职业学院体育论文》2005. 3)

高职保健体育课初探

闵其昌 王亚军

由于时代的呼唤,这几年在中国这块土地上出现了九百多所高职院校,在校生 480 万以上,而天津这所直辖市也已有二十多所独立的高职高专院校,在校生 10.5 万以上。刚刚诞生几年的高职院校,作为一种新生事物,是时代进步与教育事业发展的需要,它已经占据了我国高等教育的半壁河山。

体育是整个高职教育的一个不可分割的组成部分,是进行全面素质教育,造就能适应社会主义现代化建设需要的人才的重要基地。理所当然,高职体育应实施素质教育,贯彻“健康第一”的指导思想,突出体现健身育人的方针。本着“以人为本”、“以学生发展为本”的理念,全体学生都应得到良好的体育教育;一切为了学生,为了学生一切,为一切学生。

高职院校的全体学生(包括少数病残学生)都应该接受与享有高职体育教育,然而,对于病残学生来说,因为他们不能上一般的体育课,因而也就不上体育课。这样他们所接受的高职教育是不完整的,会给他们造成心理上的压抑、伤害和终身遗憾。学校开设保健体育课,实际上也就保证了病残学生接受大学体育教育的权利。所以,高职院校开设体育保健课非常重要,这也是我们维护人权、重视学生个性发展在大学教育中的具体体现。

正是基于这种认识,我们天津工商学院在 2003 ~ 2004 学年第一学期期中开设了保健体育课。有关开设保健体育课的各个方面,我们将分别阐释如下:

一、保健体育课的对象

保健体育课的对象是因故不能上基础体育课与选项体育课的少数一、二年级病残学生。

二、保健体育课的目的

使病残学生得到适合自身条件的体育教育,从而受到完整的高职教育。通过保健体育课,掌握养生理论和传统体育健身术,培养兴趣、养成自觉锻炼习惯、促进恢复健康、增强体质、提高文化素养、心理素质、和谐人际关系等。

三、保健体育课的教学内容

选择保健体育课的教学内容,首先要符合学生身体条件的可能和实际需要。尽管学生人数不多,但身体情况大多不一样,有患心动过速、心律不齐、心肌炎的,腰间盘突出、关节炎,严重肌肉、韧带、关节受伤的,手术后不能参加剧烈运动的,身有残疾的等等。

经过再三考虑、反复权衡后,我们选择了有利于学生终身运动的中国传统养生理论、保健气功与八式太极拳等项目为主教材,棋类、飞镖等为辅助教学内容。

因为太极拳是中国传统文化的一块瑰宝,习练者们从这个柔中有刚的运动中能体验出身心俱健、祛病、延年的益处,而且可以根据自己的身体情况,选择拳架的高低、动作幅度的大小和运动量。练太极拳比较安全,极少伤害事故。传统保健气功中的八段锦,吴咸中院士认为

“历史悠久的八段锦健身术,通过脏腑经络的作用,而受到良好的效果,能使弱者壮,老者健,防病治病,益寿延年。”

具体教学内容:

1. 理论部分

中国传统的、现代的养生理论与养生方法。

2. 实践部分

(1)传统保健气功与太极拳。

①八段锦,②八式太极拳,③养气功(六字诀),④五禽戏(现在尚未开此项目)

(2)各种棋类:象棋、围棋、国际象棋、五子棋、跳棋、军棋等

(3)飞镖活动。

(4)踢毽、跳皮筋、呼啦圈等活动。

四、上课形式与教学方法

保健体育课不同于一般体育课的上课形式,学生上课不点名,采用向老师报到的上课方法。

课堂教学由以教师为中心的方法向师生共同活动的方法转化,充分发扬教学民主,教学过程中学生可随时提出问题、教师解答问题、互相讨论问题。

与时俱进,注重收集有关资料,随时介绍新的养生理论与方法,采用师生互动,生生互动,教学相长,由教师介绍,也可以学生发言,这种教学互动可以很好地交流师生情感,上课气氛轻松、愉快、教学效果良好。

学练结合,以练为主:开始以教师教学为主,逐渐过渡到以学生练习为主(课内加课外练习)。教师引导学生动中学、动中思、动中辨、动中创、动出兴趣、动出花样、动出艺术、动出健康。

每次课二学时。第一学时:学练保健气功与八式太极拳,集体练习加自选项目练习。第二学时:棋类、飞镖、跳皮筋、呼啦圈等活动内容,学生自选项目活动,教师巡回教学辅导。

五、评价方法

1. 实践评价

学生自选教学项目,由教师进行评价、自评与他评相结合。

2. 理论评价

期末每人写一篇保健体育课学习心得(内容自选)。目的是提高学生的体育运动文化素质及理论水平。

3. 平时评价

保健体育课注重上课过程,学生只要坚持上课,积极认真的参加练习、参加评价,学期成绩就可定为及格。

4. 看学生成长曲线,有显著进步者加分

5. 评价结果

定量评价与定性评价相结合。定量评价为五级:优、良、中、及格、不及格(缺课三分之一以上为不及格、重修)。

定性评价:教师根据自评、他评和教师评价写出评语。

六、任课师资要求

任保健体育课的教师,首先应该具有高尚的师德,不能歧视病残学生,只有深爱学生,才能循循善诱,进行启发式教学,才能有耐心面对各种不同身体条件的学生,进行因材施教。

其次,热爱中国传统文化,且有较高的文化素养与理论水平,能引经博古对学生进行传统文化教育。

第三,喜爱中国传统体育,较好地掌握数种中国传统体育健身术,善于不断学习、进取、逐步提高。能把继承、吸收、创造三者有机结合起来,为传统体育教学做出贡献。

七、学生得益多

第一,学生较系统、完整地学习了部分保健气功、太极拳、棋类等基本技术后,坚持经常练习,能防病治病,加速恢复健康、增强体质,从而增强自信心、产生自豪感,整体提高心理素质,对学习、生活、工作产生积极、良好的促进作用。

第二,掌握了一种、数种传统体育健身术后,越练兴趣越浓,逐渐养成自觉锻炼的好习惯,不仅自己终身受益,而且能成为传统体育的宣传者、推广者、传习者。(如可以教爸爸妈妈、爷爷奶奶、亲戚朋友等。)

第三,通过理论教学与自学,能学到许多中国古典哲学理论,如:阴阳学说、五行学说、经络学说和“天人合一”理论等内涵及其丰富的中国优秀传统文化,如阴阳学说,中国传统道家哲学名著《易经》认为,世界上任何物质都是由“阴、阳”两个方面组成的。而且阴阳两个方面必须是协调的。世界上万事万物在这种不断的寻求协调、平衡的过程中求得前进和发展。太极拳就是贯穿这种寻求协调、平衡的原理去练习拳术、研究拳理,修身养性,通过柔和缓慢的动作寻求人体自身的协调、平衡,达到健康长寿,通过寻求人与自然的协调、个体与社会的平衡,达到“天人合一”,既能陶冶学生情操又能提高文化素养,既能了解中国悠久的历史又能振奋精神、培养爱国主义思想。

开设保健体育课非常重要,它体现了学校对少数病残学生的爱护、关怀和贯彻“以人为本”的教育思想,使他们能受到完整的高职教育,对其个性发展起到良好的作用,深受学生喜爱。

上保健体育课的学生比一般学生受到更多的、更加集中的中国传统体育和养生理论教育,为其培养自觉锻炼习惯与终身锻炼打下良好基础,可以终身受益。

相信随着时间的推进与更多的实践,保健体育课的教学内容将会逐渐丰富、拓展,教学方法也将会更加科学、合理,评价方法也将更加合理、完善。

(原载《2004年天津市高等职业学院体育论文》2005.3)