

休闲运动与体育教学

彭文革

(广东商学院 体育部, 广东 广州 510320)

摘 要:对休闲与休闲运动的定义作了阐述;从大学生的心理生理特点、休闲运动的功能两方面,分析了休闲运动与体育教学结合的必要性,并进一步探讨了如何深入体育教学改革,构建高校休闲运动教学模式。

关 键 词:休闲运动;体育教学;体育课程

中图分类号:G807-05 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2001)05-0121-02

Discussion on casual sport and sport teaching

PENG Wen-ge

(Department of Physical Education, Guangdong Business College, Guangzhou 510320, China)

Abstract: The definition for casual and casual sport is made, and from the function of heart physiological characteristic and casual sport of college student, this paper has analyzed the necessities of casual sport and sport teaching combination, discussing the reform of sport teaching.

Key words: casual sport; sport teaching; sport curriculum

1 休闲与休闲运动的定义

1.1 何为休闲

英语中的休闲,原文是再创造(re-creation)、休息一下再出发,以及闲暇(leisure)的意思,即休闲活动并非一般的消遣、娱乐和休养,而是为了恢复身心健康,重新创造生活,丰富人生的一种活动。曾任美国国家休闲研究院主席的杰弗瑞·戈比^[1],分别从时间、活动、存在状态和心态4个角度综合考察了传统休闲观所存在的问题,他认为:“休闲是从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活,它使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式,在内心之爱的驱动下行动,并为信仰提供一个基础。”这个定义告诉我们,休闲是人的存在过程中的一部分,休闲的行为不止是寻找快乐,也要寻找生命的意义。

1.2 休闲运动的定义

随着社会的进步和经济的发达,社会对休闲运动的需求剧增,各式各样的休闲运动以其独特的魅力越来越受到人们的喜爱和欢迎。

美国 Mull 等^[2]将休闲运动定义为:为参与及乐趣本身而安排参加的运动活动。台湾有学者将休闲运动定义为:在可自由支配的时间,依据自己的喜好、能力所选择参与具有建设性且有益于身体、心理发展的各种室内或室外之动态性休闲活动。^[3]也有人认为,休闲运动是指人们利用闲暇时间为了达到休闲、健身、娱乐、消遣、刺激、宣泄等多种目的所进

行的各种身体活动方式。笔者认为,休闲运动是余暇中深受参与者喜爱且有益于身心的身体活动。

2 休闲运动与体育教学结合的必要性

2.1 由大学生的心理、生理特点所决定

由于我国计划生育国策的实施,高校独生子女越来越多,学生在生理和智能上表现为身体早熟化、思维拓展化、交际成人化,与世界观的不定型、意志力不够等状况形成鲜明的对比。特别是在情感意识方面,聪明、能干、个性更强与严重的自我中心、孤僻、傲慢等形成强烈的反差。而时代与社会的竞争浪潮已自然地波及到了高校的大学生,“教育产业化中的经济压力”、“毕业后的出路压力”、“保持优秀成绩的学习压力”等等,造成心理不安的因素越来越多,学生们渴望休闲活动。但并非都能善用。一些学生太闲散,择友不慎,参与不正当活动或涉足不良场所,甚至走向犯罪道路。因此,学校体育应把加强休闲的宣传和教育放在首位,帮助学生树立正确的休闲观,培养学生对休闲运动的兴趣与习惯,视经常性的休闲运动为一种高尚、文明、科学的生活方式,并逐渐形成自觉行为。

2.2 由休闲运动的功能决定

真正健康且正当的休闲活动,对青年学生的成长和进步有十分重要的意义。

(1)从社会功能来说,休闲运动可帮助学生释放过剩的

能量,采用健康的生活方式,提高社会适应能力。

(2)从个性发展上,休闲运动能充分展现自我。不同项目的参与者的个人风格会展现出更为独特的自我。如舞蹈及体操类的爱好者较倾向审美的体验;篮球参与者较倾向于运动技术的拥有;而团体性的运动则偏向于社交经验的层面;惊险性休闲活动则体现出在惊险中磨练意志,在征服自然中追求精神的满足……无论是观赏还是参与,学生从丰富多彩、形式多样的运动项目中,可以获得丰富的自我形象,提高自我认识。

(3)从健康因素来看,通过休闲运动可获得健康的身体,养成良好的习惯。

(4)从社会需求来看,通过休闲运动可增进朋友间的友谊、人际关系,与异性相处的能力以及团体归属感等。其次,休闲运动可帮助学生模拟各种社会角色,如决策者或服从者、组织者或被组织者等等,以及在活动中由分工不同而承担的不同角色,这种“预演式”的角色承担,对提高他们的社会适应性,加速自我成长是确切而又显著的。^[5]

(5)从避免刺激因素来看,通过休闲运动可逃避生活中的烦恼以及松弛过分紧张的生活情绪,帮助学生远离消极颓废的生活,而且更多地支持一种肯定的态度——生活是美好的,进而促进身心健康。

(6)从知识获得因素来看,通过休闲运动有助于增进个人心智和各种技能,包括运动知识,运动技巧、规则,运动礼仪以及裁判法等。

3 构建高校休闲运动教学模式

思想观念的转变是体育改革的先导。20世纪70年代以来,国际性的大众体育和休闲体育热潮开始影响到学校体育。学校体育中出现了为终身体育和健康的休闲活动服务的新趋势,体育是一种生活方式而不仅是课程观念深入人心。重视学生的个体差异,注重学生在体育中的主体性,培养学生的运动兴趣和习惯成为各国学校体育的首要目标。因此,学校体育应以终身体育为指导思想,加强休闲运动教育,积极鼓励学生以健康的身体运动方式从事休闲活动,使学生懂得健康是当代人才的重要素质,增进健康是历史赋予的使命。

3.1 体育教学课程体系的改革

体育教学课程体系的改革的基本思路是:从课程教学建设入手,建立和开发适应社会需求的课程教学体系。

休闲运动内容丰富,各个学校可依据本身的现实条件,以学生兴趣与需求项目、社会潮流趋势的热门活动及与未来职业相适应的项目为选项原则,提供给学生的选项内容尽可能多一些。如表1所示。

一般学校开设篮球、排球、足球、武术、乒乓球、健美操等课的基础上,可逐步考虑开设羽毛球、网球、游泳、户外运动等。有条件的学校还可安排一些新潮项目,如保龄球、高尔夫球等,以满足学生健身、健美、休闲、娱乐、竞技的不同需要。在与未来职业相适应方面,师范院校可多安排一些形体方面的内容,如舞蹈、健美操;地质和矿冶学院可考虑安排一

些野外登山及游泳救生项目;民族学院可增设一些跳竹竿、摔跤、骑马等项目……有的教学也可走出校门去上课,如野外运动,它不仅具有强身健体、娱乐休闲的效能,而且,从学校教育而言,富裕生活带来生活环境的变化使学生身体机能下降,缺少社会性、创造性,野外活动是有效地利用自然环境进行教育的一种手段,是其它运动所不能替代的。

表1 可供选择的休闲运动项目

类别	项 目			
球类	篮球	排球	足球	羽毛球
	乒乓球	网球	手球	毽球
	棒垒球	橄榄球	沙滩排球	保龄球
	台球	草坪高尔夫		
体能类	游泳	登山	健身	攀岩
	定向越野			
艺术类	艺术体操	体育舞蹈	健身操	女子形体技巧
格斗类	拳击	散手	跆拳道	防身术
其它类	太极拳	武术其他套路	滑轮板	溜旱冰
	舞龙舞狮	钓鱼	保健气功	其他

3.2 积极倡导以休闲运动为中心的“俱乐部型”教学模式

以休闲运动为中心的俱乐部型教学模式,其特征是把体育课堂教学、学校课外运动氛围的培育、社会影响等方面结合起来,促使学校体育向终身体育、快乐体育、休闲体育方向发展。

走在我国改革前列的深圳大学的做法是:新生入校即选修进入体育俱乐部,在一、二年级同时开设了初、高级俱乐部共20多个选项,以出勤率及俱乐部中的比赛成绩作为最终的评定成绩。^[6]南京理工大学的做法是,在一、二年级同时提供约30个项目供学生选学,将太极拳、游泳作为普修内容,同时,课内外紧密结合,成立各单项体育俱乐部,让学生利用早操、课外活动时间以及节假日,到各俱乐部点进行针对性的锻炼。^[7]

大连理工大学实施俱乐部制教改,实施3个“自主”,即自主招生员、自主聘用人、自主改革实验,积极鼓励学生参与教改。教学内容采用3个板块:专修内容、任选内容及活动课,构成教师、队长、组长三位一体化的全方位教改活动新模式。^[8]

上海中医药大学对高年级本科生实施新模式俱乐部制体育课教学,学生可根据自身条件与兴趣爱好,自由选项上课,每周课都允许更换项目。^[9]

总之,面对改革的需要,各个学校应该根据自身的实际情况改出自己的特色,通过教育观念、课程内容体系和组织形式的改革,使学生由对体育课的满意,而衍生出课外更多的休闲运动的参与,为学生今后在终身体育的实践中,发现生命的乐趣,从而充分理解人生并享受人生的乐趣与真谛。

3.3 教师任务

(1)调查需求,了解当今流行的休闲运动项目,以及学生最喜欢参加休闲运动的方式。

(2)加强休闲运动教育与宣传,培养学(下转第125页)

高等体育专业教育的综合化和通识化要求拓宽体育学习的领域,形成灵活充实的体育教育专业体系。在专业化教育中,更加重视通识化的体育知识教育,加强那些概括性强,适应面广,具有普遍意义的基础理论、基础知识和基础技能,特别是那些应用广泛的体育信息科学的知识与方法,增加学生对体育科学发展新趋势的反映能力与创造能力。

3.4 加强人文精神的培养

在关注未来体育教育专业人才,获得人文社会科学及自然科学方面广博的知识外,更要关注他们人文素养的培养与陶冶。

除了让学生懂得欣赏人类古往今来的体育文化成就,还要帮助学生更好地了解自我、了解社会、了解世界,正确地看待自我与他人与时代的关系,理解自己与他人的利益,增强对社会、对世界的责任感,树立科学的世界观和人生观,彻底改变“体育人”的传统形象。

4 结论

(1)随着现代社会与教育的发展,实施通才教育,已成为当前各国教育改革共同趋势。我国传统的体育专业教育也不能适应现代社会发展的要求,必须进行改革。在体育专业教育中,实施通才教育势在必行。

(2)在我国的体育专业教育中实施通才教育,不仅是社会和高等院校本身的需要,也是体育专业人才自身的需要。

(上接第122页)学生的正确休闲理念与态度习惯,促使体育课程休闲化,休闲活动运动化。

(3)针对学生个别差异,选编多样化运动休闲活动的教材。

(4)兼顾不同类型及形式的休闲活动,使符合不同群体的需求。

(5)了解运动休闲消费情况,反馈休闲管理与服务,减少资源的重复分配。

(6)把野外活动逐步地引入学校活动中,保证这项活动具有明确的教育与运动的双重效能。

(7)制作有关休闲运动之视听教学媒体,强化休闲运动的教学效果。

(8)教师应在休闲知识与能力方面,不断自我在职进修,使自身休闲运动素养得以不断提高。

4 结语

(1)学校体育应该以终身体育为宗旨,以培养学生的运动兴趣与习惯为首要目标,加强休闲运动教育,培养学生的正确休闲理念与态度习惯。

(2)构建以休闲运动为中心的“俱乐部型”体育教学模式,使体育课程内容多元化、方式趣味化、评价多维化、场所开放化、指导专业化,形成课内课外一体化,学校社会一体化的整体人才培养体系,使休闲运动成为学生最喜欢参与、最感满意的活动,这是新世纪顺应终身体育、全民健身与休闲

在体育专业人才中,培养“多项通才”型的体育教师更为迫切,它不但是终身体育的需要,也是教育与社会发展的必然需要。

(3)在体育教育专业中实施通才教育,必须从以下几个方面来改革:转变传统的体育专业教育观为通才教育观;减少体育专业门类,合并为宽口径专业;调整课程设置,增加人文社科课程;培养体育专业人才的人文精神等。

参考文献:

- [1] 沈敏. 科学教育与人文教育整合的基础[J]. 中小学管理, 1998(9): 32-34.
- [2] 蒋广学, 朱剑. 世界文化词典[M]. 长沙: 湖南出版社, 1993. 940.
- [3] 崔录. 现代教育思想精粹[M]. 北京: 光明日报社, 1987. 88.
- [4] 龚正伟. 论通才体育——21世纪中国高校体育思想抉择断想[J]. 长沙水电师院社会科学学报, 1996(3): 113-118.
- [5] 李学芹. 面向21世纪的我国体育院校建设初探[J]. 成都体院学报, 1998(1): 6-10.
- [6] 张建华. 当代日本体育专业教育改革及启示[J]. 体育科学, 1998(3): 68-72.

[编辑: 邓星华]

活动时代的必然趋势。

参考文献:

- [1] 杰弗瑞·戈比著. 你生命中的休闲[M]. 康箬译. 昆明: 云南人民出版社, 2000. 6.
- [2] 陈克宗. 大学体育课程的休闲性[J]. 国民体育季刊, 1987, 27(3): 26.
- [3] 郑光庆. 休闲运动与体育教学的结合[J]. 国民体育季刊, 1987, 27(3): 9.
- [4] 孟凡运, 刘一民. 南京东郊风景区体育休闲、娱乐、旅游产业的开发前景与构想[J]. 南京体育学院学报, 1999(3): 48-50.
- [5] 曲宗湖, 杨文轩. 课余体育新视野[M]. 昆明: 云南体育出版社, 1999. 66.
- [6] 李真. 论深圳大学体育俱乐部教学模式[D]. 广州: 华南师范大学, 1999.
- [7] 王宗平, 庄惠华. 重健身淡竞技——大学体育教学改革与实践[J]. 体育科学, 2001, 20(1): 23-25.
- [8] 金宝玉, 刘友范. 我国高校体育教育改革的新模式探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2001(1): 50-53.
- [9] 姚毓武, 张大为. 我国高校体育俱乐部研究综述[J]. 天津体育学院学报, 2000(3): 355-357.

[编辑: 李寿荣]