

从“保健”走向“调适”——高校特殊体育课程的定位

吴燕丹, 黄汉升

(福建师范大学 体育科学学院, 福建 福州 350007)

摘 要:面向病、残、弱学生的特殊体育课程是大学体育中一个重要的组成部分,体现了一个社会的文明程度和国家的整体发展水平。我国普通高校的特殊体育课程改革严重滞后于大学体育发展的进程,通过分析目前几种常用特殊体育课程的性质与定位,重新认识大学特殊体育教育,提出调适性体育课程的理念。

关 键 词:特殊体育课程;特殊需要学生;大学

中图分类号:G807.0 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2006)03-0131-04

From “health caring” to “health conditioning” – the orientation of special physical education curriculum in universities and colleges

WU Yan-dan, HUANG Han-sheng

(College of Physical Education, Fujian Normal University, Fuzhou 350007, China)

Abstract: Special physical education curriculum for ill, handicapped and weak students is an importance component part in physical education in universities and colleges, embodying the degree of civilization of a society and the overall development level of a country. Special physical education curriculum reform in China falls seriously behind the course of development of physical education in universities and colleges. By analyzing the nature and orientation of several special physical education courses commonly used currently, the author rethought physical education in universities and colleges, putting forward a conception for health conditioning physical education curriculum, and opening up a new field of vision for special physical education curriculum reform in universities and colleges.

Key words: special physical education curriculum; students with special needs; universities and colleges

随着高等教育大众化进程的推进和教育公平理念的确立,越来越多的病残学生有机会跨入大学校门,但病残学生解决了入学问题并不等于受到适合其身心特点和需要的教育。体育教育对身体练习的要求使病残学生教育的特殊性较之其他学科更为明显。其特殊性体现在针对特殊的教育对象,采用特殊教育手段,还表现为深层次的人文关怀和博爱精神,“以人为本”的人道主义是特殊体育教育的根本出发点。

特殊体育教育是指为各类有特殊需要的人群进行符合其身心特点的体育教育,在本文中特指因病、残、弱等原因在身体练习方面存在障碍的大学生的体育教育。从各类文献和高校的体育课程教学大纲中可见,由于对特殊体育教育的性质、目的等理解的不同,为课程所下的定义和对象也各不相同。对特殊体育课程的定义的不同说明对于课程任务和功能的认识的差异。差异的巨大说明,特殊体育教育作为一门课程、一个学科的重要分支,尚处在初创阶段,其特殊规律

尚在探索之中;存在的问题,尚处在潜在状态,即使某些已经暴露出来的问题,尚未得到充分的重视,而系统的研究则更是凤毛麟角^[1]。

1 特殊体育课程三种提法比较

体育保健课、康复保健课是目前高校体育教学大纲中针对身体练习障碍学生的体育课程使用率最高的名称,除此之外还有养生与保健课(天津师大)、体育特别课(台湾淡江大学)、复健体育课(台湾清华大学)等名称。这几种名称代表的是一种传统的对身体练习障碍学生体育学习的认识,其目标指向侧重于生理功能的恢复与养护。我们选取最有代表性的体育保健课和康复保健课两种名称,与现在国际上比较认同的“适应性体育课”做一个比较。

1.1 体育保健课

“为部分身体异常、特型和病、残、弱、高龄等特殊群体的学生,开设的以康复、保健为主的体育课程,课程主要通过安

收稿日期:2006-01-18

基金项目:中国体育科学学会技术研究项目《生命关怀视野下调适性体育课程的理论与实践》阶段性成果(课题批准号:csssxxy2005A003)。

作者简介:吴燕丹(1966-),女,副教授,博士研究生,研究方向:高校体育理论与实践。

排适当的体育保健活动,帮助这一特殊人群尽快改善体质状况,提高身体健康水平,养成健康、良好的生活方式”^[2]。这是目前全国大部分高校采用的特殊体育课程名称和定义,与《纲要》的提法相吻合。但如果从字面来思考课程的定位,就会发现仍存在不能调和的地方。体育课程的定义是:为实现学校的教育目标,配合德、智、体、美全面发展,并以发展学生体能,增进学生健康为主的特殊课程^[3]。如果单纯从字义理解,保健体育课也就是保护、保持健康的体育课,那么这种性质的课程,并不仅仅指向身体练习障碍学生,而是所有学生都需要的,具有普适性的体育课。仅举一例,大连医学院为三年级所有学生开设体育课就命名为“体育保健课”,内容是四十二式太极拳。因此,套用“体育保健课”的课程名称,就会造成概念的内涵和外延的模糊,使目标指向不明确。传统保健体育是中国古代养生学说与强身健体的锻炼方法相结合的宝贵文化遗产,它依靠人体自身的能力,通过姿势的调节、呼吸的锻炼、意念的运用,来调节和增强人体各部分机能,诱导和启发人体内在的潜力,从而起到防病、治病、益智、延年的作用。它属于人体科学的范畴。这也是我们通常所指的体育专业的体育保健学课程以及公共选修的体育保健课。

对特殊体育课程采用体育保健课的名称本身无可非议,但容易与前面所指两类课程相混淆,它们之间的确存在相通之处,但绝不可等同,无论从概念、性质、教学对象、教学目标上都有非常大的差别。首先,这种提法是否能涵盖特殊体育课程的目标、内容,值得商榷;其次,从学生的年龄考虑,单纯的养生导引不能很好地激发兴趣,也不易达到应有的效果;最后,学生的身体状况存在很大的个体差异性,一味以保健为主的课程目标无法满足每一个学生的健身、强身、发展的需要。长期以来,我们一提到病残学生的体育保健课,就会马上与八段锦、太极拳、气功等项目联系起来,实际上,这是片面、狭隘地理解特殊体育教育,无论从内涵或是外延上,特殊体育教育远不止于传统保健体育所诠释的概念,我们应该吸收传统保健体育中的精华部分,丰富和发展现代特殊体育课程的内涵。

1.2 保健康复课

国内的相关教科书上对体育保健康复的定义为:体育保健与康复是研究人体保健与康复基本理论以及人体在运动过程中保健规律和采取积极性治疗措施的一门应用科学^[4]。体育保健康复是根据疾病病理变化的特点和患者情况,选用相应的体疗方法,安排合适的锻炼方式与适宜的运动量来治疗疾病和创伤^[5]。这个名称在各高校的体育教学大纲中也较常见。从现有的概念及语义上分析,保健康复课可以说是以保护健康或恢复健康为目的的体育课程。但是,这样的界定是否能涵盖身体练习障碍学生的整体呢?

从保健康复的特点来看,它主要是一种功能康复治疗,使已衰退的器官功能得到增强,使有缺陷的器官功能在一定程度上得到补偿^[6]。从它的目标指向来看,较侧重生理功能恢复,着重于对中枢神经系统的调节作用;提高内脏器官的功能;提高机体的代偿功能等等,这当然也是特殊体育教育

所要追求的一个重要目标,但仍然不是特殊体育教育的全部。深层的原因在于,对特殊体育课程的定位不清,教学对象界定含糊。的确,通过实施体育运动,目标指向对障碍部位的机能恢复以及非障碍部位的残存机能的恢复和提高,作为体育锻炼的功能恢复训练来说意义是非常大的。但是,在身体练习障碍学生中有相当一部分人由于身体运动机能受限,障碍部位的机能恢复是不太可能的,在这种场合,参加体育运动提升心理健康和社会适应的意义应该被大书特书。对身体练习障碍学生来说,最困难的核心问题是对障碍的接受和对自己的价值的再认识,应该把目标指向自我实现的积极态度的养成与社会适应的促进,配合科学合理的体育运动,这样才能真正实现体育教育对身体练习障碍学生的生命关怀。

1.3 适应性体育课

适应体育的提法源于美国,我国台湾省普遍采用这种课程名称,与此相类似的还有“励志班”、“融合式适应体育班”等提法。在我国,新《纲要》出台后,以北京大学为代表的少数高校,在体育教学课程纲要中首次出现把保健体育课定性为“适应性体育教育”,但课程名称上仍然沿用体育保健课。从国际特殊体育发展趋势看,适应体育将会是今后各级学校身体练习障碍学生体育教育的主要方式。

适应体育一词一般以 Sherrill 的定义较受特殊体育界的认同,根据 Sherrill(1993)的定义是:“适应体育是一多样性的计划。其内容包括有发展活动、训练游戏、韵律及运动,主要是以适合单一个体之体育需要为主。”另根据美国体育健康体育休闲舞蹈学会(AAHPERO)之定义,“适应体育乃是有启发性的身体活动、竞赛、运动、韵律舞蹈等具有趣味、挑战适当运动量的一种变化的课程,这种课程特别提供给无法参加正常体育活动课程的身心障碍学生”,为有各种不同能力与兴趣的学生提供参加体育运动的机会;教师必须确认每个学生应有的价值,有承担风险和犯错误的权利,需要独立和自我决定,以及具有选择的权利。所以身心障碍的学生可以和其他正常学生一样,在体育教学中获得同等的教育与运动训练”。从上述 Sherrill 等人的定义来看适应体育的范围包含了各类可运用于残障者的活动,它的重点在于符合个别化的教学原则,因此不论任何体育活动只要能够针对残障者做个别之教学设计,以达成残障者体育运动之目的,都可称之为适应体育。适应体育和普通体育一样是体育,只是在考虑学生的需要与个体差异的原则下,在教学目标的拟定、课程内容的选择、教具器材的应用和教学方法的变通上,加以适当的修正和运用。适应体育教学,除了要达到一般体育教学的目标外,尊重、保护身心障碍学生更是适应体育重要的一个环节,这关系到身心障碍学生发展体能所处的大环境问题,也关系到其能否提升对于体育运动兴趣的关键^[7]。Sherrill 指出适应体育知识的核心领域应包括下列 10 项^[8]。

(1)人类发展(Human Development),包含成长、成熟与动作功能的个别差异;(2)态度、人际关系与沟通的理论;(3)人权、法律与推广的理论;(4)适应(Adaptation)的科学基础:生物力学(Biomechanics)、运动生理学(Exercise physiology)、动

作控制理论;(5)适应心理和社教的基础:自我实现、自我概念、学习动机与行为管理等理论;(6)评鉴、教学、课程及评量;(7)健身运动心理(Exercise psychology);(8)有关动作、体适能、运动、游戏、舞蹈、水上运动等项目的适应性、创造性和个别化的概念和知识;(9)各类残障竞赛运动及其竞赛分类和个别化的概念知识;(10)复健、动作治疗及其他有关治疗的方法。

作为一门学科,适应体育这个词应该说是很准确的,它所包含的范围相当广泛,基本上可归纳为4个方面:行政与组织、课程与教学、规章与制度、观念与文化。从这里我们就可清楚地看出,适应性体育课仅仅是适应体育的一个组成部分,那么,课程名称沿用“适应性体育”是否也能够准确地把握课程的目标定位呢?在上述4项内容中,有的部分是我们短时期无法改变或很难改变的,除适应以外别无他法,例如规章制度与文化观念,但有一些是通过努力可以得到调整和改善的,最直接的手段就是课程与教学。依此而言,适应性体育课就是以身心障碍者为主体,教学为手段,增进身心障碍者适应外界条件变化为目标的体育课程。从词义上看,“适应”一词是一种被动、消极的接受状态,由于外界条件变化,所以自身不得不改变,缺乏主动、积极去应对环境的态度。

上述3种课程名称,虽然在一定程度上都能代表特殊体育课程的一部分,但却无法包容特殊体育课程的全部内涵。分析其深层的原因,乃是对接受特殊体育教育的对象没有明确的界定,对特殊体育的目标没有清晰的认知,就会导致概念在内涵和外延上的含糊。什么人应该接受特殊体育教育?特殊体育教育能够解决和应该解决什么问题?不把这些问题弄清楚,我们就无法深入探讨特殊体育教育。

2 调适性体育课程的界定和课程理念

2.1 调适性体育课程定义

综合上述几种课程的名词,通过大量的文献和专家访谈,提出调适性体育课程的概念,表述如下:以适应特殊需要学生的水平和发展的身体练习为主要手段,通过合理的体育教学和积极的运动体验,达到主动调节身体、心理、社会三维的健康和谐状态为目标的一门公共必修课程。

在这个名称中,特别强调了“调适”,它与“适应”有着本质的区别。“调适”一词在《现代汉语词典》中的解释是“调整使适应”^[9],调适,代表着一种积极的、正向的态度,是课程的实施者、参与者双方或多方的一种主动融合,通过调整课程的内容、教学组织、评价等环节,实现课程目标。

对于特殊需要学生来说,自我主动调适比被动适应更为重要。这是因为,首先,单纯的适应具有局限性,无法全面解决问题。每个人的身体问题都有其自身的特性,只有学生本人最了解自己的身体需要。再好的方法或运动处方,也不可能适用于所有身体练习障碍学生。其次,适应还具有滞后性,无法及时解决问题。在一切问题产生影响之前,必将经过从无到有,从小到大的矛盾积聚过程,而这个过程往往是外界无法清楚准确认知的,仍然要靠学生自己把握。第三,

从社会现状和需求而言,自我调适更显重要,社会对人们的心理健康给予了越来越多的关注。因为面对高竞争、高压力的社会现状,这部分特殊人群,更要培养自己良好的生理、心理调节能力,才能适应社会需求。俗话说,解铃还需系铃人,心病还需心药医。自我主动调适不仅仅能从自身的角度全面地分析问题,对症下药,还能产生一种积极向上的面对困难的态度,这无疑对心理素质的提高有着积极的影响。

2.2 对调适性体育课程的“三维健康和谐状态”的理解

调适性体育课程的三个维度,身体健康、心理健康和社会适应健康,应做如下理解^[10]:

(1)身体健康的人是指身体经常活动、规律运动、均衡饮食、维持理想体重、足够的睡眠、安全的性行为、减少暴露与污染的环境、远离有害的药物(包括抽烟与酗酒),一旦必要时愿意接受医疗检查和照护。此外,身体健康的人也拥有良好的心肺耐力、足够的肌力与柔软度、适当的身体组成,而且有能力可安全而有效的应付日常生活中一般性及特殊性的活动需求。身体练习障碍学生一样可以通过合理的体育锻炼,对非障碍部位的补偿和强化,达到良好的身体适能。

(2)心理健康意指能应用过去所学知识以创造更多学习的机会,并且敞开胸怀和周围的世界交流互动。心理健康的人面对不熟悉的事物或数据并不畏惧,反而会把握机会学习新的事物。心理健康的人具有愿景和承诺。心理健康的人心胸开阔且愿意接纳别人;他们忠于自己的理念和人生哲学,也尊重别人拥有自己想法的权益;他们的自信让自己能与世界上和别人共处而不会自我放弃,也不希望别人自我放弃。

(3)社会健康是指拥有正面的自我形象,不仅关心自己,也同样关怀人类和环境。社会健康的特征之一是认同他人,以及与他人沟通的能力,包含个人家庭与家庭之外。和情绪健康相类似,社会健康包括容易与他人相处的情绪,进而有助于了解及接纳他人的情绪;自己拥有大公无私的良知可让你扩展至尊重并包容他人;具备社会健康的人既诚实又忠贞,使自己具备与他人维持亲密关系的能力。

对于身体练习障碍的学生来说,调适性体育课程对于提高他们的心理健康和社会健康的意义要超出身体健康的范畴和目标,身体的局限有时是我们所无法弥补的,但积极、健康的生活方式和悦纳自己和他人的态度是可以通过课程培养出来的。在这里,我们特别强调的是身、心、社三维的和谐状态,而和谐培养最重要的是人格和谐。关于身心关系,19世纪德国伟大的教育家第斯多惠有很多论述,他看到,人是一个完整的统一体,人的精神和身体息息相关,我们是借助于思维的抽象才把它们分开来加以分析的。第斯多惠说,身体影响精神,精神影响身体。身体的变化引起精神的变化,而精神的变化也引起身体的变化。精神与身体的和谐,就是人格的统一与和谐。和谐培养原理要求全面发展身体和精神。这两个方面同等重要、互相依存。由于健康的灵魂在健康的身体中,因此,训练身体尽管不是教育中最重要的一环,但在身心和谐中具有第一位、最重要的作用。不仅认识活动依赖于身体的发育状况,而且感情和行为生活,精力是否充

沛、勇敢的程度、决心是否坚定以及个性的全面培养,均依赖个人身体的健康状况。教育的最高目标就是力求达到和谐发展^[11]。从第斯多惠的和谐教育思想可以看出,从人格和谐,到人际和谐,再到社会和谐,这是一个顺序建构的过程,后一个层次的和谐总是要建基于、依赖于前一个层次的和谐,惟有这样,和谐才有基础,才能够稳定,也才可以长久。

调适性体育课程的目标人群是有特殊需要的学生,它是一个普适性概念,适用于各种障碍群体,也适用于各级各类学校的特殊体育课程,而本文仅仅在普通高校范围进行研究,因此针对人群就特指身体练习障碍学生。

2.3 调适性体育课程的课程理念

以关怀理论、公平理论以及适应体育理论为依据,调适性体育课程至少应在以下几方面使课程制订者、教师、特殊需要学生之间达成一致的共识:

(1)人人有权享有高品质的体育学习、终身运动、体适能和休闲运动。

(2)调适性体育课程的宗旨就是要理解因各种原因身体练习障碍导致的体育学习困难,通过各种途径减少学习障碍,让普通高校的体育课程能满足所有学习者的需要。

(3)接纳个别差异和不同需求,以一种所有学生都能接受的方式进行组织和教学,课程必须具有足够的灵活性,透过运动指导协助每一个人达成自我实现。

(4)把每一个有身体练习障碍的学生视为一种宝贵的资源,并努力促成教育过程的平等。给所有学生同等质量的教育并非意味着给所有学生一个同样的教育,恰恰相反,给所有学生同样的教育会导致不平等。

(5)体育课程必须帮助学生达成身体、精神和思想各部分的整体和谐,能够理解和接受自己的潜力与局限,进而提高自我关怀的能力。

(6)坚持“健康第一”的指导思想,重视培养终身体育意识和自我锻炼能力,以学生为主体,确保运动安全,帮助学生形成健康的体育生活方式。

教育的价值在于关注、发展每一个学生的生命。对大学特殊体育课程的重新定位,蕴涵着一种新的教育理念,一种

对生命价值的尊重和呵护。和谐社会呼唤和谐的教育,特殊需要学生应该与普通学生一样享受体育的乐趣,实现自身的最大发展。从课程制订者、教育者到特殊需要学生自身,对课程性质定位有准确的理解和把握,我们的大学特殊体育课程,就一定能成为实现特殊需要学生生命价值的绿洲。

参考文献:

- [1] 吴燕丹,白永正. 高校“特殊群体”学生体育教育若干问题的理论思考[J]. 上海体育学院学报,2005,29(4):85-87.
- [2] 浙江省高校体育教材编委会. 体育保健[M]. 杭州:浙江大学出版社,2002.
- [3] 邹继豪. 面向 21 世纪中国学校体育[M]. 大连:大连理工大学出版社,2000:262.
- [4] 黄茂武. 体育保健与康复[M]. 北京:中国农业出版社,2001.
- [5] 高顺生. 现代大学生应用体育保健康复[M]. 北京:北京体育大学出版社,2002:2-3.
- [6] 滕德政. 适应体育教学[M]. 台北:师大书苑有限公司发行,2004.
- [7] 克罗蒂·雪瑞尔[美]. 适应体育[M]. 台北:美商麦格罗·希尔国际股份有限公司,2001.
- [8] 李行健. 现代汉语规范词典[M]. 北京:外语教学与研究出版社,2004:1292.
- [9] Werner W, Hoeger K. 体适能与全人健康的理论与实务[M]. 李水碧译. 台北:台湾艺轩图书出版社,2004:5-6.
- [10] 王冀平. 第斯多惠的和谐教育思想[J/OL]. 南方网,学习时报网络版,2005-01-26.

[编辑:邓星华]