

高校职业实用性体育教学内容的构建

徐志刚

(黄河水利职业技术学院, 河南 开封 475001)

摘 要: 高校体育是学校体育的最后一个阶段, 而且学生求学的专业和未来的职业要求不同对高校体育教学提出了新的挑战。高校体育应加强职业实用性体育教学内容的探索与实践。根据各职业类型的要求尝试构建了有针对性的体育教学内容, 强调职业实用性体育应该突出实用性、合理性、终身性。

关 键 词: 高校体育; 职业教育; 体育教学; 终身体育

中图分类号: G807 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)07-0074-02

Construction of occupationally practical college physical education teaching contents

XU Zhi-gang

(Yellow River Conservancy Technical Institute, Kaifeng 475001, China)

Abstract: Since that college physical education is at the last stage of scholastic physical education, and that student's majors and future occupation requirements are different, a new challenge has been issued for college physical education teaching. For college physical education, the exploration and practice of occupationally practical physical education teaching contents should be strengthened. According to the requirements of various types of occupation, the author established action-specific physical education teaching contents, and emphasized that occupationally practical physical education should highlight its practical, rational and lifetime characteristics.

Key words: college physical education; occupational education; physical education teaching; lifetime physical education

高校体育是学校体育的最后一个阶段, 肩负着增强学生身体健康的任务, 但由于高校学生求学的专业不同, 其教育又具有定向性、实用性和专业性, 因此, 高校体育教育也应围绕这一特点开展职业实用性体育, 应在增强学生体质的基础上, 灵活多样地开展一些适应学生未来职业特点的实用性体育, 有利于适应未来职业工作需要。

1 教学内容选取的依据和原则

由于各体育项目对人体的影响不同, 各种职业对人体身体素质的要求也有差别, 职业实用性体育, 应依据职业特点和职业体能的需要, 选择与职业特点关系最密切、最符合职业体能要求的项目进行训练。

确定职业实用性体育内容的依据应考虑以下各个

方面: (1)工作形式: 工作姿势、动作速度、幅度、对称与否。(2)工作条件: 高音、低温、噪声振动、高山缺氧、潜水高压、航天失重等。(3)工作性质: 脑力劳动、体力劳动、脑体混合式劳动以及在工作中承担生理、心理等的负荷程度。

根据以上依据, 可以有意识有目的地进行某种体育锻炼, 培养满足职业体能需要的能力。例如, 航海工作者, 就应该选择铁饼、滚轮、跳水、体操、荡秋千、花样游泳等, 以此提高位觉感受器的稳定性、身体的协调性和灵活性及克服恐惧心理。又如野外勘探工作的, 可进行长跑、爬山、越野、障碍跑、游泳、攀登等, 藉此提高人体耐力和培养吃苦耐劳的精神。师范专业的学生, 可选择健美操、形体操、体育舞蹈等, 改善体型与体姿, 放松精神, 消除疲劳。在选择

职业实用性体育内容时应遵循以下原则：首先，所选内容要有助于培养未来劳动人才运用实用性体育知识、技术的能力。其次，所选内容要能够达到特殊职业所需要的身体素质要求。第三，所选动作结构要与掌握的职业技术、职业体能相符合。第四，所选动作能针对性预防和纠正职业技术对人体的不利影响。

2 教学内容的构建及实施策略

2.1 教学内容的构建

根据以上所谈的依据和原则，针对各职业类型对身体素质的要求，构建了特定目标的体育教学内容(见表1)。

表1 高校职业实用性体育内容

职业类型	职业对身体素质的要求	项目	功能
航天航海类	(1)对位觉感受器的稳定性要求特别高； (2)要有良好的灵敏素质和平衡能力； (3)要求良好的方位判断能力和反应能力	铁饼、滚轮、跳水、体操、荡秋千、花样游泳，及在特殊设备上进行的空间定位练习	(1)提高位觉感受器的稳定性； (2)提高身体的协调性和灵活性； (3)克服恐惧心理
医学类	(1)手指、手腕各关节的灵活性和很高的触觉能力； (2)抵抗能力强	乒乓球、射击、气功、手指手腕操、按摩	(1)提高人体的耐疲劳能力； (2)提高手、腕的灵活性和精确触觉能力
野外勘探类	(1)需要人体能克服高山气候对人体的各种生理影响； (2)能在困难条件下正常工作	长跑、爬山、越野、障碍跑、游泳、攀登	(1)提高人体呼吸系统和心血管系统的能力； (2)培养吃苦耐劳的精神
公安交通类	(1)良好的身体素质和格斗能力； (2)随机应变的灵敏素质和良好的视觉能力	射击、拳击、武术、篮球、摔跤、击剑、长跑、体操	(1)培养自卫、格斗、追捕等技能技巧； (2)提高射击能力和反应能力
师范类	(1)性格开朗，体形健美，素质全面； (2)逻辑思维有条理，适应能力强； (3)良好的记忆	健美操、体操、气功、长跑、球类游戏	(1)改善体型与体姿； (2)放松精神，消除疲劳
财经类	(1)思维敏捷，动作灵活； (2)头脑清醒，耐力素质强。 (3)稳重，细致	乒乓球、击剑、气功、太极拳和棋类运动	(1)提高大脑皮层神经的灵敏性； (2)提高抗疲劳能力； (3)养成耐心细致的习惯

2.2 实施的策略

1)突出实用性。在制定教学计划时，要根据学生专业特点以及不同体育运动项目的特性。选择实用性强的体育内容开展教学，可使学生感到上体育课对自己的专业学习和未来工作有帮助，今后用得上，就会愿意练、主动练。

2)注意合理性。要根据专业学习的特点，合理安排体育教学内容和运动量。在学习劳动量大时体育运动量则小一点，在学习劳动量小时体育运动量则应大一些。并应充分体现出“选择性”、“针对性”，如对长时间不活动部位选择幅度大的练习，对长时间屈缩的部位选择伸展练习，对长时间局部肌肉关节活动部位选择对称部位的练习等。同时教育学生懂得，较大强度的学习或劳动之后，进行适量合理的肌肉放松操、保健操、静力牵拉操、保健气功、按摩等活动，可起到积极性休息和消除身心疲劳的作用。

3)强调终身性。就是要帮助学生树立终身体育的思想，帮助学生选择适合自己专业特点的终身体育锻炼项目，并根据专业和身体条件的变化制定科学的锻炼计划，帮助学生掌握预防纠正有关职业病的保健操

的编制方法和原则，提高自我锻炼的能力，养成自觉锻炼的习惯，为终身体育锻炼奠定基础。

随着教育事业不断发展，各高校开设的专业越来越多，不同专业有不同的特点和培养目标，不同人才的规格对身体素质也有不同的要求。所以，要求体育教师必须加强对学生专业特点的研究，构建有针对性的体育教学内容，力求使学生在职业实用性体育中，学有所得，练有所获，使高校体育更好地发挥它在培养专业人才过程中的作用。

参考文献：

- [1] 谭华. 劳动力素质的改善与职业技术教育中的体育[J]. 成都体育学院学报, 1991, 17(2): 33-36.
- [2] 金朝跃. 从主体需要改革高校体育课程教学[J]. 浙江体育科学, 2003, 25(3): 39-41.
- [3] 王涛. 发展职业性教育的理论探索[J]. 河南职业技术学院学报: 综合版, 2002(2): 25-27.