

东北地区高校体育专业开设冬季户外运动课程的思考

关吉臣¹, 董永康², 康军¹

(1.哈尔滨师范大学 体育科学学院, 黑龙江 哈尔滨 150080;

2.黑龙江科技学院 体育部, 黑龙江 哈尔滨 150027)

摘 要: 根据《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》教学要求和落实体育与健康标准中的国家、地方、校本三级课程管理培养体育教学人才要求, 对东北地区高校体育专业开设冬季户外运动课程进行探讨。冬季户外运动课程是一门充分利用地域特点的具有地域特色的课程, 包括冰雪运动、冰雪游戏、冬季拓展运动等内容, 有助于学生提高身心素质, 形成冬季户外运动基本技能。建议有条件的学校开设冬季户外运动体育课程。

关 键 词: 冬季户外运动; 课程资源; 体育教学; 体育专业

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)09-0089-03

Contemplation of opening a winter outdoor sports course for the physical education major of institutes of higher learning in the northeast region

GUAN Ji-chen¹, DONG Yong-kang², KANG Jun¹

(1.School of Physical Education, Harbin Normal University, Harbin 150080, China; 2.Department of Physical Education, Heilongjiang Institute of Science and Technology, Harbin 150027, China)

Abstract: According to the teaching requirements of the Curriculum Program for the Regular Physical Education Major of Common Institutes of Higher Learning in China and the need to implement the Physical Education and Health Standard in national, local and scholastic curriculum management and physical education teacher cultivation, the authors probed into the opening of a winter outdoor sports course for the physical education major of institutes of higher learning in the northeast region. This winter outdoor sports course is a regional characteristic fully utilized and regional feature packed course, including such contents as ice and snow based sports, ice and snow based games, and extended winter sports, and helpful for students to enhance their physical and mental capacities and to form basic skills for winter outdoor sports. The authors suggested that institutes provided with related conditions open a winter outdoor sports course.

Key words: winter outdoor sports; curriculum resource; physical education teaching; physical education major

2003年7月,教育部颁布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《方案》)中把田径类课程确定为必修主干课程,明确提出田径类课程包括田径、户外运动、定向越野、野外生活生存等课程^[1]。体育专业课程教学,既是落实体育与健康标准中的国家、地方、校本三级课程管理培养体育教学人才的具体体现,也是推进“阳光体育”的有效手段。新的高校体育专业教学理念已经把提高学生社会适应

能力,参加有挑战性的户外运动作为培养学生的教学内容之一。因此,开发冬季户外运动课程有较大的意义。

东北地区每年从11月至次年的2月是寒冷而漫长的冬季,冰雪资源丰富,可以利用这一地域优势开展冬季户外运动。但《方案》颁布以来,东北地区高校体育课程对冰雪资源的利用偏低:第一,东北地区高校公共体育教学开设户外运动课程仅占14%;第二,

收稿日期: 2009-04-15

基金项目: 黑龙江省教育厅人文社会科学项目(11532050)。

作者简介: 关吉臣(1962-),男,教授,硕士,研究方向: 体育教学与训练。

体育专业开设户外运动课程的只有3所高校,而且仅仅作为选修课;第三,有45%的院校有开设此类课程的想法,但缺少专业教师和课程体系。因此,本文将着重探讨冬季户外运动项目的分类、课程体系构建的问题,为东北地区高校体育专业开设具有地域特点的冬季户外运动课程提供参考。

1 冬季户外运动课程涉及项目的分类

冬季户外运动项目是指在自然环境和人工修筑的户外场地、带有探险性质或体验探险的适合冬季运动项目群^[2]。

1) 冰上户外运动项目群。

把在人工冰场和天然冰场开展的户外运动项目统称为冰上户外运动项目群。具体项目如:速度滑冰、短道速滑、花样滑冰、冰球、冰壶、冰舞、冰戏(冰爬犁、冰滑梯、抽冰尜、狗拉爬犁、马拉爬犁)。

2) 雪地户外运动项目群。

把在人工雪场和天然雪场开展的户外运动项目统称为雪地户外运动项目群。具体项目如:高山滑雪、越野滑雪、高山速降、雪上飞碟、雪地摩托、雪地越野车、滑道、打雪爬犁、滑轮胎、马拉雪橇、堆雪人、赛马、冬猎。

3) 冬季户外拓展项目群。

把冬季在岩壁、高山、森林、旷野、山路、空中、水上开展的户外运动项目统称为冬季户外拓展项目群。冬季岩壁运动有人工攀岩、岩降等;冬季户外生存技能运动有定向运动、野外生存、冬泳。冬季高山滑翔运动有高空速降、高山速降滑翔。

2 课程体系构建

1) 指导思想。

在冬季户外运动课程的教学,遵循现代教育规律的规律和学生身心发展规律,树立以素质培养、能

力培养为核心教学指导思想。教学内容选择应充分反映冬季户外运动各项目所共有的知识、技术、技能,使学生学会挑战自我、发掘自身潜能,在磨难中完善人格,提升团队精神,培养坚韧不拔、勇往直前意志品质。知识、技术、技能的学习应有助于提高学生的身体素质和组织冬季户外运动的能力,课程设置要符合普通高等学校体育专业教学、设施、管理的实际情况^[3]。

2) 课程设置的目标。

(1)通过冬季户外运动课程的教学实践,拓展《方案》中的课程目标的实现途径,使学生掌握参与冬季户外运动应具备的基本知识、技术、技能,具备参与并指导冬季户外运动的能力。

(2)通过把课堂设到开放的环境中,体验具有挑战性质的互动式教学模式,注重能力培养,体现团队协作精神^[4]。

(3)通过理论和实践教学,加强指导学生进行体能训练,突出非智力因素,提高他们的意志心理品质和独立面对困难的能力。

(4)通过户外运动课程教学,让学生了解运动医学、自我锻炼评价以及运动与健康等基本知识,掌握科学锻炼的方法^[5]。

3) 教学内容及安排。

根据东北地区季节的特点和高校体育专业教学课程的具体情况,冬季户外运动课可作为选修课,安排在大学二年级的第1学期,教学时数上可考虑理论课8学时,实践课20学时,利用周末或假期进行野外综合训练2~3次,每次2d,考核4学时。在教学进度上,可根据前面项目分类和学校开发的户外运动项目,制定出教学大纲来体现。一般情况,户外运动课的理论实践教学是体现教学安排的重要内容,综合训练是对理论实践知识的应用和检验过程(见表1)。

表1 户外运动教学安排

理论课		实践课		综合训练课	
内容	课时	内容	课时	内容	课时
户外运动理论	1	身体练习	3	滑雪、滑冰	利用周末或
定向运动理论	1	心理训练	2	冰戏、雪戏	假期进行野
冬季野外生存的技能技巧	1	技术训练	2	岩壁系列	外实践活动
冬季饮食卫生	0.5	技能训练	2	生存技能	2d/次, 2~3次
危险和自救求救	0.5	重点户外运动项目实践	10	高空速降	不在32学时之内
重点项目的组织与裁判	2	户外医学	1	冬季两项	
冬季户外运动常识	1	考核	2	冬泳	
户外医学	1			其它	
考核	2				

4)教学组织形式。

(1)教学班。根据学生以任意选修课或方向选修课的形式报名参加学习。理论课合班进行教学；实践课以班为单位进行教学，每班人数控制在20~30人。

(2)教学方法。理论课运用多媒体教学，充分利用现代化教学技术，通过标准图像静态展示，使学生从感性认识到理性认识，再到实践体验，从而达到了直观、快速、标准、深刻的教学效果。其目的在于强化户外运动的知识、技能，培养学生对户外运动知识的学习兴趣，提高自学的积极性。

实践课注重学生户外技术、技能及生存技术、技能的培养，尽量让学生根据所学的知识、技术、技能在实践中解决问题，以培养学生的创新精神、动手能力及应变能力；教师根据教学要求，对学生分组(5~8人1组，男女生搭配)，实行组长负责制，以组为单位进行练习，采取互动式教学。根据训练基地的实际情况安排各项技术训练^[6]。

(3)教学形式。冬季户外运动教学，采用理论与实践相结合的方式。具体教学形式：理论课——实践课——综合训练课(其中，综合训练作为课程的延伸，安排在周末或假期)。

(4)课程考核。综合训练是对学生学习效果及综合素质的全面考核，放在理论、实践课后进行。课程考核包括理论考核、实用技能考核，教师应根据学生在户外运动的表现进行综合评定。

冬季户外运动课程的开设符合《方案》核心思想，符合冬季东北地区特点和适应社会需求。设有体育专业的院校应尽快开设户外运动课，满足社会对这方面人才的需求，加强对现有的任课的教师的培训，使之熟练掌握冬季户外运动所要运用到的知识、技术、技能，以确保教学工作的顺利进行。尽快组织相关专家、学者、教师、学生积极研发冬季户外运动课程的教学内容，完善教学体系，尽快形成冬季户外运动课程教材体系和课程体系。

参考文献：

- [1] 教育部. 全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案[S]. 教育部文件, 教体艺[2003]7号.
- [2] 赵厚亚. 项群理论与田径教学[J]. 湖北体育科技, 2001(4): 116-117.
- [3] 杨汉, 董范. 高校体育课程——户外运动教学体系的研究[J]. 北京体育大学学报, 2005, 28(6): 789-791.
- [4] 王翔. 定向运动[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [5] 张惠红. 定向运动于野外生存[M]. 北京: 高等教育出版社, 2006.
- [6] 关吉臣, 李伟. 田径运动教学与训练理论[M]. 哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2007.

[编辑: 周威]