

航海院校航海专业体育课程设置研究

张瑛玮, 王东

(大连海事大学 体育部, 辽宁 大连 116026)

摘 要: 通过问卷调查、文献资料、数理统计等方法, 对中国普通高校航海专业体育教学现状进行了调查与分析, 并就其特点及改革进行探讨, 指出内容及模式单一的教学, 无法有效调动学生自我锻炼的积极性。并参考美国主要航海院校的体育课程设置状况, 提出航海专业体育教学必须与海上职业特点、要求结合, 相应地增加适合船上锻炼的体育教学内容。

关 键 词: 学校体育; 航海院校; 体育教学; 教学模式

中图分类号: G807.03; G874 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2009)04-0060-03

Study of the setup of physical education curriculum in institutes of navigation

ZHANG Ying-wei, WANG Dong

(Department of Physical Education, Dalian Maritime University, Dalian 116026, China)

Abstract: By means of such research methods as questionnaire survey, literature data acquisition and mathematical statistic analysis, the authors investigated and analyzed the current state of physical education teaching for the navigation major in common institutes of higher learning in China, probed into its characteristics and reform, pointed out that content and mode undiversified teaching is unable to effectively arouse student's initiative for self exercising. Based on their study, and by referring to the setup of physical education curriculum in major institutes of navigation in the United States, the authors put forward the following opinions in an action specific way: physical education teaching for the navigation major must be combined with the characteristics and requirements of marine occupations; physical education teaching contents suitable for onboard exercising should be added accordingly.

Key words: school physical education; maritime institutions; physical education teaching; teaching mode

体育教学目标终究是为培养人服务的, 必须把满足现实生活需求, 对学生可能生活的塑造为体育课程与教学的根本目标^[1]。海员必须具备较强的体质和较好的体能才能适应海上特殊工作以及相应的生活环境。在长期以海为伴、与外界隔绝的工作环境中保持旺盛的精力, 这是值得航海界和群体工作者研究的课题^[2]。航海职业的风险性、艰苦性、流动性等特点决定了对船员身体素质的特殊要求。为了提高船员身体的适应能力, 必须建立科学合理的航海专业体育教学模式, 把具有职业特点的运动内容与身体锻炼方法合理地安排到体育教学中, 提高符合职业特点需求的身体素质、生理机能、心理素质 and 适应能力, 最终达到海员素质的要求^[3]。

目前, 我国航海院校的体育课程仅设置了游泳内

容, 达不到航海专业人才培养目标的要求。航海专业体育课程急需改革。

1 中国航海院校航海专业体育课程设置现状

经对大连海事大学、上海海事大学、集美大学等院校航海专业体育课程设置的研究之后, 发现航海专业体育仅开设游泳课程, 内容较为单一(见表 1)。

航海专业的体育课程内容只有两项——蛙泳和爬泳。由于海上航运的独特环境限制, 船员无法在船上进行游泳体育锻炼, 于是游泳只作为一项救生的技能。调查显示, 限制性的课程很难激发学生的学习兴趣。很多学生不愿意参加体育课, 究其原因, 认为“内容单调”的达到 70.6%。兴趣是最好的老师, 应避免将原本生动、活泼、充满欢乐的体育课变成枯燥的“运

动训练课”。此种教学形式显然与大学体育教育的目标要求不相适应，不能使学生有效地掌握体育锻炼的方

法，增进健康，形成终身教育的价值观念。可见，航海专业学生只安排学习游泳是不够的。

表1 航海专业教学内容

学期	学时数	理论课	实践课	考核要求
一年级上学期	30	游泳运动对人体健康作用与技术分析	蛙泳基本动作、技术等	蛙泳 25 m 距离
一年级下学期	38	游泳运动与专业结合的实用价值与技术分析	(1)身体机能形态的测定 (2)改进蛙泳技术并提高速度	蛙泳 50 m 计时
二年级上学期	38	爬泳技术动作分析	(1)身体机能形态测定 (2)爬泳的基本技术等	爬泳 50 m 计时
二年级下学期	38	竞赛规则与裁判方法	爬泳技术的改进	爬泳，蛙泳 1 000 m 距离

在教学模式上，基本上都采用单元专题分项教学，模式单一。单一的内容在很大程度上限制了教学模式的发展。这种线性的教育模式以达成目标为宗旨，注重结果，忽略过程，最终导致体育锻炼成为一项任务，而非习惯、兴趣，其结果是无法有效引导学生进行持续的体育锻炼。

2 美国航海院校航海专业体育课程安排

美国是世界公认的航海强国，航海教育处于世界领先地位。对美国商船学院、纽约州立大学海运学院、马萨诸塞海运学院等5所航海院校的体育课程设置做了整理和分析。

从课时上看，以美国商船学院为例，它将60学时的课程分为课堂教学周时数和实验室教学周时数，充

分将理论与实践相结合，促进学生的创造力，让体育的教育更具针对性^[4]；同时，美国商船学院将体育教学延长到4学年。另外，在4年的体育课程中，每半个学年都配有体育教材。

从内容上看，美国航海院校体育课程除了常规的游泳和驶帆外，适合船上运动如拳击、健美操等也被列入其中，这种多元化的课程内容能极大地提高课程趣味性，带动学生积极性，同时这些专门针对船上的体育锻炼也使体育教学更具实际意义^[5]，真正实现课程与生活、工作对接^[6]，为学生以后进行持续锻炼提供良好的基础。美国海运院校海上运输专业体育课程的设置差别很大，主要体现在内容丰富，模式多元化^[7]。

美国的航海体育教育模式见图1。

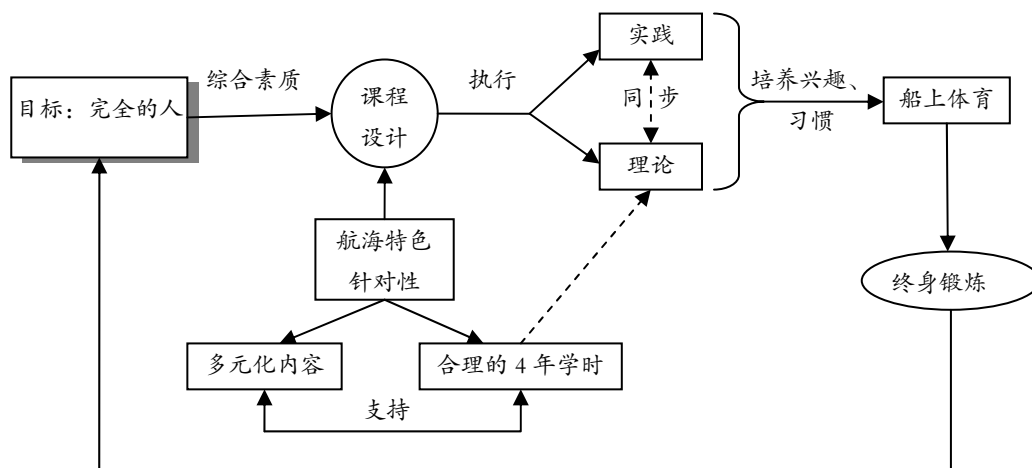


图1 美国航海体育教育模式

要让学生成长为一个“完全的人(Whole Person)”，“完全的人”即我们通常所说的“综合素质发展良好的人”。这种综合素质发展良好的人在航海类人才上特别表现为身体素质，而该学院体育的教育与这种理念

完美结合^[7]。

美国航海体育教育模式的特点在于体育实践和理论同步执行，这为学生将来实现终身锻炼提供了良好的基础，具有深远的意义，而4年的学时设计又为这

一方式提供了时间支持。

3 美国航海院校体育课程设置对我们的启示

3.1 以达成创新个性为目的课程安排

创新教育认同学生的个别差异,尊重学生的兴趣爱好,重视个性发展,使个体拥有各自的独特性^[8]。美国体育课程的系统设置无论在内容还是形式都体现出相对多元化特点,以突出学生个性为诉求,让学生根据自己需要选择适合船上运动的体育项目,如拳击、健身操等。中国航海体育院校体育课程体系应改革课程内容、模式单一的现状,为适应学生的个性发展需要提供宽松的灵活的空间,一是提供较多课程,以满足学生不同兴趣的需要;二是提供多层次课程,以满足学生不同发展的需求。与课程结构的改革相适应,要逐步建立起与陆上专业相同的“自主选择上课内容,自主选择任课教师,自主选择上课时间”的选课机制,使航海专业的体育课程也逐步达到较高的个性化水平,有了课程体系的高度个性化才有可能达成使个性具有高度创新性的培养目标。

3.2 增加适合船上开展的体育课程内容

参考美国的课程设置,并结合中国特有的文化特色和体育习惯,按照兴趣为先导,考虑其可行性,因地制宜,推荐体育项目:

(1)乒乓球——不受年龄和身体条件的限制,具有广泛的适应性和较高的锻炼价值;

(2)街舞——具有健康和力度的美感,可以提高身体的协调能力,特别具有提高心肺功能和减肥降脂的功效;

(3)武术——能提高人体的柔韧性、灵活性、协调性及力量、反应、耐力等素质,而且对提高心血管和呼吸系统的机能及神经系统的灵活性均有良好的作用;

(4)健美操——加快体内新陈代谢,重新建立人体更新机能水平的目的,在有氧运动中,呼吸系统,心

血管系统及大脑中枢神经都得到良好的锻炼。

3.3 对航海院校体育课程改革的建议

1)航海专业体育教学改革必须符合海上职业的特点,立足于体育健身化、娱乐化和终身化的时代发展趋势。积极组织专家学者探讨研究,选择适宜的教学内容、教学形式和教学方法,注重教学质量,办出专业特色,可以研制一套适合作业环境的保健操以及其它如乒乓球、武术、健美操、棋类等因地制宜的进行锻炼的方法,是减轻海员疲劳积累和防止过度疲劳、提高体能的有效途径。

2)积极开展各种类型的运动俱乐部,如:游泳俱乐部、帆板俱乐部、体操俱乐部、健美俱乐部等,充分调动学生学习的积极性,活跃教学气氛,促进航海类专业体育教学的延伸。

参考文献:

- [1] 毛振明. 探索成功的体育教学[M]. 北京: 北京体育大学出版社论, 2001.
- [2] 吴兆麟. 航海教育改革研究[M]. 大连: 大连海事大学出版社, 2003.
- [3] 罗永清. 航海体育与卫生[M]. 大连: 大连海事大学出版社, 2004.
- [4] American Institute of Merchant Shipping[DB/OL]. 2008-07-06. <http://www.usmma.edu>.
- [5] State University of New York Maritime College[DB/OL]. 2008-03-15. <http://www.sunymaritime.edu>.
- [6] Massachusetts Maritime Academy[DB/OL]. 2008-09-21. <http://www.maritime.edu>.
- [7] University of Tennessee College of Sea[DB/OL]. 2008-09-21. <http://www.utk.edu>.
- [8] California State University Maritime College[DB/OL]. 2008-01-21. <http://www.csum.edu>.

[编辑: 谭广鑫]