

结合“三生教育”的高校公共体育课堂构建

黄佺 黄志刚 李立 郭荣

(西南林业大学体育学院, 昆明 650224)

摘要: 运用文献资料等方法, 基于“三生教育”理念探索高校公共体育教学课堂新构建。结论: 谈话式教学的生命教育课堂、体验式教学的生存教育课堂、人文式教学的生活教育课堂, 把生命教育、生存教育、生活教育融入高校公共体育教学课堂中, 有助于提升在校大学生的运动参与意识, 培养终身体育习惯, 促进大学生体育运动技能的不断提高与塑造强健体魄, 提升他们的心理健康水平、社会适应能力, 以使他们更好地应对未来工作和生活中的压力。

关键词: 体育教育; 高校公共体育; “三生教育”; 体育课堂

Construction of Public Physical Education Classes in College Combining with Education of Life, Survival and Living

HUANG Quan HUANG Zhi-gang LI Li GUO Rong

(School of Physical Education, Southwest Forestry University, Kunming 650224, China)

Abstract: Based on the idea of education of life, survival and living, using the methods of literature review and so on to explore the new construction of public PE classes in colleges. Main conclusions: life education class of conversation type, survival education class of experiential type, life education class of humanistic type; by integrating "life education" "survival education" and "living education" into physical education class in college, it is useful to enhance the sense of participation in sports of college students, cultivate the habit of lifelong sports, promote college students' sports skills continuously and shape strong physique, enhance their mental health and social adaptability to cope with the pressure from work and life in the future.

Keywords: physical education; public sports in colleges; education of life, survival and living; PE class

高校公共体育是学校体育的重要组成部分, 大学生更是为国家、社会和民族创造精神财富和物质财富的准主力军, 增强其身体素质和良好的心理素质至关重要, 大学生健康成长、健康成人、健康成才, 关乎国家人才储备^[1]。着力于大学生接受正确的生命教育、生存教育和生活教育, 开启学生心智和提高健康思想觉悟, 并接受正面认知上升到自觉遵循阶段是“三生教育”的重要内容^[2]。

目前, 我国学者在对“三生教育”与体育教学的研究集中于二者的内容、关系以及价值等方面, 忽视了对学生渗透“三生教育”锻炼意识和运动技能的提高, 即“怎么做”的问题。因此, 结合我国学者在“三生教育”与体育教学研究的基础上, 就高校公共体育教学结合“三生教育”的三种课堂进行阐述, 借助体育教学课堂实践对学生的体育锻炼意识进行正导向和教育, 并对其偏离

基金项目: 全国教育科学规划教育部青年课题 (ELA130437)

第1作者简介: 黄佺, 男, 硕士, 副教授, 主要从事体育教育训练学及体育旅游研究, E-mail: 310291482@qq.com。

通讯作者简介: 郭荣, 男, 硕士, 副教授, 主要从事体育教育与体育管理研究。

目标的运动技能进行再传授，最终使大学生尊重生命、学会生存与生活，形成终身体育锻炼的意识和运动技能的提高。

1 构建谈话式教学的生命教育课堂

1.1 谈话式生命教育课堂内涵、内容与理念

谈话式教学的生命教育课堂是指教师整合家庭体育、学校体育和社会体育中出现的体育事件或案例^[3]，设置与感悟生命的珍贵、强健体魄的重要性相关的问题并和学生以口头语言交谈互动的方式进行教学，其目的是引导学生对体育的一种正确深刻的认识。首先要加强对自然生命的认识——强健体魄和身体健康，其次是要形成社会生命的意识——参与各类体育活动进行体育锻炼的表现形式，最后提升精神生命的内容综合——形成终身体育锻炼习惯、树立“健康第一”思想。

谈话式教学的生命教育课堂理念要求围绕运动参与意识与运动习惯养成这一主旨，借助体育运动中身体基本素质练习和运动技能传授提升生命的质量，使大学生在体育学习中认识生命、敬畏生命和超越生命，启迪学生热爱生命，崇尚自身健康的意识，引发学生参与体育活动，重视运动技能的掌握^[4]。使学生在体育教学课堂实践中由要求学生学习体育转化为学生主动要学习体育，由会学体育向热爱体育转变^[5]。在教学中设置“爱惜、尊重和敬畏自然生命与生命的价值的内容，强调强健体魄和身体健康的重要性与紧密性”的教学理念。

1.2 谈话式教学的生命教育课堂实施：改课堂提问为情景谈话，重组体育教学的课堂逻辑

1.2.1 案例谈话提升学生学习兴趣

针对学生喜欢体育而不喜欢体育课的普遍现象^[6]，采用正面的体育事件或案例进行谈话教育，学生更容易接受自然生命的认识，提高参与体育锻炼的积极程度。正如有学者所讲，自然生命是“1”，社会生命和精神生命是“0”。也就是说没有自然生命，社会生命和精神生命就失去了依存，强健的身体是实现社会生命价值与追求精神生命价值的前提^[7]。在公共体育教学中运用谈话式教学的生命教育法，把王石团队登顶珠穆朗玛峰的事例引入公共体育教学作为谈话案例，让学生懂

得每周参加两到三次体育运动训练，包括力量训练、耐力训练、心肺训练及专业登山技术训练等。必须坚持两至三年的专业技能训练，铸造个人强健体魄，掌握一定程度的登山技能和团队协作精神，才是实现登顶珠穆朗玛峰的前提条件。同时，也要使学生明白王石团队在攀登峰珠穆朗玛峰之前还攀登了6178米的玉珠峰、7143米的章子峰、7546米的慕士塔格、5385米的哈巴雪山等十余座山峰，还进行了为期30多天的针对性适应训练。从各方面作足了准备，最后才成功登上珠峰顶，实现了王石社会生命的新价值，尤其是精神生命的超越。让学生从中体会到：成功不是轻而易举的，目标就在前方，需要克服种种困难才会实现或者接近目标。通过谈话案例教学将体育课堂内容延伸引导大学生形成长期坚持锻炼的习惯，才能具备良好的身体素质，成功不是偶然的，成功垂青于那些为目标而时刻准备的人。

1.2.2 情景谈话加强学生认知效果

针对当代大学生遇事就焦虑、冲动、自私的问题^[8]，在公共体育课堂上把内容提炼出体育哲学的语境，通过谈话和动作示范教育，促进大学生接受社会生命认知的速度更快，参与体育锻炼的时间更持久。例如，把马云痴迷于太极引入公共体育教学作为谈话式教学的生命教育案例，在体育教学中可以运用马云管理学的知识向学生传授太极知识，认知“内外三合”的概念，解说在学习工作中的团队就好比一个人的身体，要形成精、气、神合一的团队意识，做到目标一致、思想一致、行动一致。不同班级和身边的同学都好比是身体的肩与胯、肘与膝、手与足，需要相互协调配合，做到内外合一团队的目标才能实现。通过教学鼓励学生理解太极中蕴含的“循理求精”的理念，工作学习与练太极存在着相似性，如工作学习要求精进，而不可追求一时胜负，更不可为争强斗胜而违反太极拳理；还有遇到竞争或矛盾时，不可逞气血之勇，要坚信任何事情都有正义和真理，遵循法则暂时可能会处于劣势，但从长久看必定取胜，更不能以不道德的手段争得眼前的输赢^[9]。

1.2.3 深入谈话加深学生生命认识

针对学生走出校园便中断了体育运动的普遍

现象,采用正面的体育事件或案例来与在校大学生进行谈话。教育学生加深理解精神生命与生物生命的依存关系,要让当代大学生知晓“身体是革命的本钱”这一伟人的教诲。帮助学生铸造健壮的体格,提升精神生命的体育锻炼价值,形成良好的品德,建立终身体育锻炼习惯和“健康第一”的思想,鼓励在大学阶段就要积极锻炼身体和学习体育知识,增进身心健康和科学用脑,努力完成学习和修身的任务,以良好的身体素质走上工作岗位。从体育的实质内涵出发要让学生知晓身体是本领的载体,失去了体育锻炼的自知和自觉,认识生命存在的意义和价值就无从谈起,因为大学生进行自我管理、自我锻炼和自我发展是实现自身生命教育价值的先决条件。为培养大学生对体育锻炼的生命认识,体育教师需要与学生探讨:人为什么每周要进行2~3次的体育运动?使大学生认知对体育锻炼的价值,从而在学校主动上好体育课,积极参加体育活动和体育社团举办的各项体育活动,并根据自己的兴趣爱好选择一项或多项体育健身项目,如球类、棋牌、登山、游泳等体育项目,为走上社会面对复杂的环境提前做好知识技能储备。

2 构建体验式教学的生存教育课堂

2.1 体验式教学的生存教育课堂内涵、内容与理念

体验式教学的生存教育课堂就是通过对体育学科知识的把握,总结普遍性、概括性又具有体育特点的教学规律,创设体验情境,将体育教学理论和方法与体育教学课堂实践相结合。公共体育的课程内容以体验式教学传授运动技能知识掌握为主,与学生的现实生活中实际生存的问题一一对应。利用体育课程的学科特点,传授学生掌握各项体育运动技能,提高学生应对突发事件、灾害事故逃生技能及自护自救技能,强化应对突发事件、灾害事故逃生的身体承受能力,增强学生各种非正常状态下的跳跃、攀登、走、爬、跑等生存能力。在公共体育课中开展生存教育就是向大学生有目的、有计划地传授运动技能知识和经验,培养大学生的生存意识、生存能力和生存态度,在体育运动中实现生存方式的正确掌握,促进个性自由全面健康发展。

《体育课程标准》指出,体育应为学生终身参加体育锻炼奠定基础,强调在体育实践中学习有用的体育,这与“学会生存、奠基未来”的教育理念不谋而合。推行体育教学中的生存教育,要始终贯彻对学生终身体育意识的引导,既要帮助学生学习生存知识,练习生存技能,提升生存意志,又要把学生从教材、知识技能中解放出来,让学生在体育教学与生存教育的融合中^[10],感受生命的生生不息、生活的千姿百态、生存的物竞天择等丰富内涵。通过这种体验式教学的生存教育法,让学生主动参与到体育运动中来,树立正确的生存观,掌握生存规律,增强生存本领,实现体育教学促进大学生形成良好的体育行为习惯和生存方式的体育教学目标。

2.2 体验式教学的生存教育课堂实施:重技能传授和强身健体,变教学逻辑为生存应对

2.2.1 技能传授和紧急体验教会学生自救

公共体育的教学中结合生存教育是回归体育教育的本质。以“终身体育”为目标的学校体育与生存技能教育有着密切联系,应正确认识体育教育,实现体育教育的生存教育价值,准确把握体育与生存教育的目标。从常规的体育知识技能的教学中,引申拓展生存教育的内容,如体操课上学生之间的相互保护与帮助,可以培养学生助人为乐的品质,树立相互合作的意识。各种滚翻动作,可以充分利用到学生在生活中出现意外事故时的应急自救,如在体育课堂遇到要摔倒便顺势滚翻来减轻伤害,定向越野教学中的读图、找方向、选择最佳线路以及迷失方向如何重新找回定位点和方向等,教会学生紧急自救,这些都是提升学生生存意识的重要手段。

2.2.2 运动技能学习和竞争体验培养学生团队合作共赢

体育运动中的吃苦耐劳、团队协作等精神对于实现生存教育具有重要的现实意义。在常见的集体项目如篮球、排球、足球的教学中,体育教师既要注重对学生的技能学习还要关注团体合作能力的培养,使学生学会如何在一个团体中相互协调、相互交流、相互合作,进而发挥团体最大优势。这种生存教育的渗透,有利于学生在社会中与人更好的交往,建立良好的人际关系,更好

的强化技能学习和生存体验。在体育教育与训练中,引导学生在紧张激烈的环境和情绪中,保持清醒的头脑,主动分析思考,培养学生大胆果断,勇猛顽强,处事淡然的作风,学生将在今后的体育学习中受益无穷。此外,利用健美操、体育舞蹈、艺术体操等项目的特点,有意识的开展审美教育,学生可以在愉悦的教学情境中,感受到生命所赋予的身体美、行为美、健康美,借助体育审美元素,引领学生精神层面的健康成长^[11],培养学生健全的身心结构,让学生感悟到自身生命的无限美好,进而提升学生的生存能力。

2.2.3 民族传统体育激发学生爱国热情和文化自信

民族传统体育项目具有丰富的历史文化内涵,蕴含着重要的民族体育传统文化价值,这其中也蕴藏着巨大的“生存教育”资源。将民族传统体育项目纳入体育教学内容体系中,通过体育运动让各民族之间的学生知晓不同民族之间的风俗习惯和价值观念,既可以认识不同民族之间的文化差异,还可以增强学生的民族认同感和国家认同感,激发学生的爱国热情和对中华文化的强烈自信。学生参与民族传统体育项目获得的新奇体验,将引发学生对不同民族的关于生命、文化的传承新观念,如“竹竿舞”“重阳节登高”等。这些天真、活泼、淳朴的民族传统体育项目符合学生积极向上的心理特点,大学生在康乐欢畅的民族传统体育中体验运动、享受生活和感受快乐,不仅心情舒畅与充满活力,而且还可以感受中华文化的博大精深与文化自信的魅力,进而全面获得身心健康发展,提升大学生的生存态度^[12]。

3 构建人文式教学的生活教育课堂

3.1 人文式教学的生活教育课堂内涵、内容与理念

人文式教学的生活教育课堂是指高校公共体育采用无意识教育法,使大学生意识到体育是日常生活中非常重要的一部分。课程设计的内容包括关怀学生、关注学生,并注重课堂纪律与自由的关系,从而发挥体育即生活的教育功能。使大学生被熏陶与启迪、激励与感化、耳濡目染和潜移默化对体育重新认识^[13]。如今的大学生意识很强,对于自己确认的思想观念表现出很强的坚守意识,那么,在公共体育中对大学生进行“生活

教育”的过程,会和当代大学生已形成的固有思想观念相冲突。因此,适时运用无意识教育方法,强调大学生团队沟通、协助与配合的课堂激励,启迪班级团体的力量来克服困难,尤其是感化体育活动中的运动角色转换,使大学生全身体验在逆境中帮助与被人帮助的乐趣。进而竖立高层次高品位的生活追求,脱离低级趣味,立足当下着眼长远,掌握科学的生活知识与技能,管理好生活与工作、健身与娱乐、学习与休闲等问题,培养康健、高雅的生活方法。

陶行知先生曾指出:“没有生活做中心的教育是死教育,没有生活做中心的学校是死学校,没有生活做中心的书是死书本”^[14]。使学生学习生活和学会生活是树立正确的生活观特别是幸福观,在体育课程的学习中学会做人并树立对自我、群体、社会的责任感,形成当代社会所掌握的合作与竞争意识,提升适应千变万化的社会生活能力。运用无意识教学法,培养学生养成体育锻炼的习惯,对于大学生在大学期间,以及大学毕业以后继续参与体育锻炼,改善学生的生活方式,提高生活质量,可以发挥其独特的价值,并对大学生的生活观念、生活健康、生活道德有极大的促进作用。

3.2 人文式教学的生活教育课堂实施:改思想教育为身体力行,变课堂引导为潜移默化

3.2.1 身体力行传递正确生活观念

随着消费主义观念的盛行,当前大学生的消费文化和生活方式倾向于高消费、品牌消费和追求物质享受、享乐主义的错误生活方式。针对这种情况,在高校公共体育课程中引入无意识教育法,体育教师可以用身体力行的方式,向学生传递健康的身体、健美的身材为主导的生活观念,鼓励学生多参加体育锻炼,形成绿色、环保、低碳的生活观念。例如流行的“校园跑”,正是在体育老师的带领下,要求学生每周完成一定量的跑步里程,形成跑步锻炼的习惯,不但可以提高大学生的身体素质,还可以向学生传递健康、绿色的生活观念,而不是再沉溺于高消费的恶性攀比之中,达到潜移默化地影响学生的生活观念。

3.2.2 定时活动培养良好生活习惯

在空闲时间充裕的大学生活里,大学生往往

以丰富的夜生活为荣,以长期的网络生活为常态,这些都是不健康的生活方式。大学体育活动中,体育课程设置各种体育竞赛活动,各种体育锻炼,都是无意识教育法贯彻实施的重要途径。学生们在体育课堂上学习相关的体育技能,为备战各种体育竞赛不断的巩固熟悉相关的体育运动技战术,在运动场馆里挥洒汗水。通过在大学四年的学习,坚持体育运动参与,熟练的掌握运动项目的技战术,每天的锻炼在无形之中培养了学生健康的生活方式,形成了体育锻炼的习惯,为大学毕业后树立终身体育锻炼意识打下扎实的基础。

3.2.3 体育竞赛提升学生道德水平

体育是一种重要的道德教育形式,柏拉图曾说过:“上帝赋予人类有两种艺术形式:音乐和体操。但并不是只给肉体或灵魂的,而是二者的和谐统一。”学校体育竞赛作为大学生体育活动的重要内容,是无意识教学法用以提高大学生生活道德水平的重要手段。在体育竞赛过程中,学生通过对竞赛规则的遵循,可以培养学生公正、团结、忠诚、责任心等优良品德。通过在比赛过程中对竞赛规则的技术和战术的肯定,以及对违反竞赛规则行为的禁止与惩罚,避免学生为了获得胜利而采取不道德的行为。在不知不觉中,提高了学生的道德水平和对国家法律的认识和尊重,强化学生们的社会适应能力。

参考文献:

- [1] 张岩,张丽艳,张锴.高校公共体育教学理论与教学实践研究——评《大学体育》[J].教育发展研究,2017(4):86.
- [2] 罗崇敏.让教育的意义深刻起来——以“三生教

育”推进学生的全面发展[J].人民教育,2010(8):11-14.

- [3] 陈建绩,宋培东.体育校本研究的理念与方法[M].北京:人民体育出版社,2007.
- [4] 郭燕红,季建成,王红英.培育生命价值的高校公共体育课程教学模式探讨[J].浙江体育科学,2009,31(6):89-91,96.
- [5] 季浏.正确理解新体育课程“以学生发展为中心”的理念[J].体育教学,2006(5):4-6.
- [6] 姜晶.中学生不喜欢上体育课的原因探析及对策研究[J].长春教育学院学报,2005,21(4):71-73.
- [7] 许若兰,郭朝辉.论生命教育的缺失与构建——和谐社会呼唤生命教育[J].成都理工大学学报(社会科学版),2007,15(3):60-63.
- [8] 欧巧云.当代大学生生命教育研究[M].北京:知识产权出版社,2008.
- [9] 太极拳中的5条职场智慧[EB/OL].[2013-03-10].
http://www.bosshr.com/shownews_40902.html.
- [10] 蔡清顺,袁斯琴.生命、生存、生活:阳光体育价值研究[J].河南教育学院学报(哲学社会科学版),2011,30(2):90-92.
- [11] 卢元镇.体育人文社会科学概论高级教程[M].北京:高等教育出版社,2003.
- [12] 徐金尧.少数民族传统体育教学探究[J].武汉体育学院学报,2003,37(2):112-114.
- [13] 安娜.深化体育教学改革加强心理健康教育[J].辽宁师专学报(自然科学版),2006,8(2):55-56.
- [14] 林建坤.生活教育与课程改革[M].南京:南京师范大学出版社,2005.

(编辑:刘超英)