

健身理念和方法融入人体解剖学教学的构想

潘国建

(上海师范大学 体育学院, 上海 200234)

摘要: 根据多年人体解剖学的教学经验和实践体会,总结出在人体解剖学教学中融入健身理念和方法的设想,有利于培养体育专业本科生终身体育的思想,使学生在掌握人体基本构造的基础上,学习并掌握形体健美相关的基本理论与健身方法,成为具有实践技能和社会竞争力的体育工作者。

关键词: 健身理念; 人体解剖学教学; 实践技能

中图分类号: G 804.62 **文献标识码:** A **文章编号:** 1000-5137(2013)04-0410-04

0 前言

教育经历了一个从简单追求传授知识,发展到今天的重视素质教育、强调综合能力的培养过程。2007年教育部颁发了“关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见”^[1],强调要深化教学内容改革,要坚持知识、能力和素质协调发展,继续深化人才培养模式、课程体系、教学内容和教学方法等方面的改革,实现从注重知识传授向更加重视能力和素质培养的转变。及时更新教学内容,将新知识、新理论和新技术充实到教学内容中,为学生提供符合时代需要的课程体系和教学内容。要进行创新性实验和实践,提升学生创新精神和创新能力。要高度重视实践环节,提高学生实践能力。要根据培养学生动手和实践能力需要,不断改善实验和实习教学条件,要进一步加强科学研究和教学实验的结合,推进实验教学内容、方法、手段及人才培养模式的改革与创新。2011年10月教育部又颁发了“关于大力推进教师教育课程改革的意见”^[2],明确指出:要围绕培养造就高素质专业化教师的目标,坚持育人为本、实践取向、终身学习的理念,创新教师培养模式,强化实践环节,加强师德修养和教育教学能力训练,着力培养师范生的社会责任感、创新精神和实践能力。要强化教育实践环节,加强师范生职业基本技能训练。

在全面推行和实施全民健身教育的今天,《人体解剖学》这门作为体育教育专业的不可缺少的必修基础理论课程,其传统的教学模式正面临着新的挑战。如何培养适应21世纪的身心全面发展的体育教育人才,如何在《人体解剖学》教学中贯彻健身教育,培养学生的终身体育意识和健身指导能力,是每一位人体解剖学教师的职责。

1 《人体解剖学》教学现状分析

《人体解剖学》课程作为体育专业本科学生的一门基础理论主干课,不仅要使学生通过学习《人体解剖学》,了解掌握了人体形态结构及其功能,为学习《人体生理学》、《体育保健学》、《人体测量学》等后续课程打下基础;而且也是为学生毕业后,在体育教学、训练和体育指导岗位上,发挥积极的作用。然而,如何使学生适应迅猛发展的、竞争日益激烈的社会需要,从创新精神、实践能力和身心全面发展的培养角度来看,现代教育改革及人才规格对《人体解剖学》课程提出了更高的要求,即发展学生个性,培养

收稿日期: 2013-07-01

作者简介: 潘国建(1959-),男,上海师范大学体育学院教授。

具有健身意识、实践能力和社会竞争力的体育人才,这是每位《人体解剖学》教师的重要职责和使命。

传统的教学模式是以教师为中心,理论讲授过多,联系体育实际少,势必枯燥乏味,教学效果不佳^[6];学生实践的机会少,运用解剖学的理论知识具体分析、解决体育运动实际问题的能力比较差,死记硬背;教师上课呆板、一言堂、课堂气氛沉闷,使学生总是处于被动状态,不利于调动其积极性,也不能充分发展学生的创造性思维,更有碍于学生的个性培养。

另外,随着高校教学改革不断深入,全国大部分体育院校对人体解剖学等理论课程课时进行了缩减,很多体育院校人体解剖学课程在教学大纲中的设定由1990年代的108学时减少到目前的72学时,由于总体课时的缩减,实验课时也相应减少^[3]。

《人体解剖学》教材体系还缺乏新的创意。教材是教学的中介,是联系教学双方教学活动的纽带。体育专业的《人体解剖学》教材与医学院的《人体解剖学》教材在内容和结构上比较相近;因此,教材内容在培养学生的健身意识和实践能力上已经脱离实际的需要,缺乏体育专业教材的特色,因此《人体解剖学》教材内容的改革和调整势在必行。

2 健身理念和方法融入《人体解剖学》教学的对策

2.1 教学观念的更新

对于《人体解剖学》教师来讲,现在正面临着新的教学改革机遇和挑战,首先是教学观念要更新。《人体解剖学》教师在教学过程中要以生为本,在进行人体解剖学知识的传授过程中,要将培养学生终身体育的健身意识放在重要位置并不断地加以实施,以理论联系健身锻炼的实例来提高学生的学习兴趣;教学中应该是不断向学生提出人体结构与体育健身健美相关的问题,引导学生进行学习和思考。今天的《人体解剖学》教师一定是一种具有创造性教学的知识传授者,其具体表现为:①教师知识的不断更新和扩展,尤其是有关人体健身健美知识的掌握和应用。②教师的教学行为特点具有多面性,他既是人体解剖知识的传授者,又是健身健美运动的指导者。③常教常新,教师在《人体解剖学》的教学中不断地有所总结、有所创新,能够随着全民健身教育的不断深入,及时补充和调整《人体解剖学》健身教育的理念和教学方法。

2.2 《人体解剖学》课程目标的修正(表1)

原来的《人体解剖学》的课程目标在解剖学知识的传授方面,以及知识的系统性方面是比较完整的;然而在当前实行健身教育的新形势下已显出它的局限性。现在所倡导的《人体解剖学》教学目标是培养学生综合素质为主要目的。培养的学生是具有健身意识和实践能力的综合性体育人才(表1)。所以,要建立以提高学生的综合素质为核心的全新的课程体系,注重培养学生健身意识和实践能力。

表1 课程目标的比较

课程目标	原来的课程目标	今天的课程目标
内容	学习和掌握《人体解剖学》的基础知识,运用解剖学知识分析体育技术动作;为学习后续课程和体育教学奠定基础	通过学习和掌握《人体解剖学》的知识,为终身体育教育和指导全民健身运动打好扎实的理论基础;培养学生健身意识和实践技能,为学习后续课程奠定基础

2.3 教材内容的调整

《人体解剖学》教材要创新和开拓思路。在课程教学时数缩短的情况下,编写出精简、实用、图文并茂,融入形体健美健身知识为主要内容的具有人体运动和健身概念的《人体解剖学》新教材。

传统的《人体解剖学》是以人体为主体的教材体系,教材内容多、难度较大,影响了学生上课的学习兴趣和积极性;建议优化教材体系,在保留教材中最基本的人体结构知识的同时,增加形体美的标准和健身性、指导性内容的教材比重;编写出以增强学生终身体育的健身意识、掌握全民健身运动技能为重点的《人体解剖学》教材。

新的《人体解剖学》教材应当充分体现新时代特点,以健身理念改革教学内容和教学方法(表2)。尤其是要突出健身对改善形体的作用以及肌肉锻炼的各种练习方法,增加直观性,提高可读性、操作性。

表2 拟编的新教材与原教材在主要内容上的比较

序号	原来的课程内容	探讨性新教材的课程内容
1	以人体为主线	以人体和健身为主线
2	突出人体结构	突出健身对人体美的影响
3	以文字为主	图文并茂,图的比例明显增加
4	图以人体器官结构为主要内容	图以健身方法与人体结构融为一体为主要内容

2.4 教学方法的更新

将健身理念和方法融入《人体解剖学》教学的整个过程,首先要以健身教育为主线,倡导以健身理念调动学生的学习积极性和主动性,让学生学会探究性学习和自主创造性的学习。在教学过程中,为了创造良好的教学环境,要充分利用现代化的“多媒体”教育技术手段进行教学,比如教具、模型、标本、录像等多种媒体的直观教学形式,发挥并利用学生眼、耳、手、脑等器官的联合作用,积极引导学生的感知、思维、理解和记忆活动,结合形体美的标准、男女健美体形的展示、形体测量方法以及改善形体的健身锻炼方法等的实际例子,使繁杂枯燥的人体形态结构变得生动而形象。既提高了学生的学习兴趣,又使学生建立起人的形态结构与健身健美运动的密切联系,从而建立起完美的人体形象概念,使所学解剖学知识在健身健美实践运用中得到掌握和巩固,避免了死记硬背,提高了教学效果。

教师要创造条件,引导学生开动脑筋,把提问、讲解、阅读、练习、讨论、启发、探索等多种教法有机结合起来,改变教师满堂灌的授课方式。同时,抓住各个教学环节,启发学生的健身意识和培养学生的创新能力,使学生在充分学习中充分发挥其主观能动作用,积极思维,变被动学习为主动学习,培养学生的探究式学习的能力,从而迅速有效地掌握人体解剖学知识。

2.5 加强人体解剖学实践环节的教学

人体解剖学是一门与体育专业相关的应用性学科,其理论教学和实践教学都是《人体解剖学》教学的重要环节;它是以正常健康人体的形态结构为基础,研究体育运动对人体形态结构的变化和适应的学科。人体解剖学虽是基础课程,但它与运动实践联系非常密切,学习本门课程可以让体育专业的学生加深对体育技术动作、常用身体练习方法的理解^[3]。并在掌握解剖学知识的基础上,为提高运动技术水平、预防运动损伤以及指导全民健身运动的开展等运动实践奠定扎实的基础。

传统的《人体解剖学》实验教学方法简单、忽视学生实践能力、动手能力的培养,在基本知识、基本技能,尤其是健身锻炼和健身指导方法的实践操作方面更显得薄弱,缺乏系统、全面的训练。这不利于学生的综合能力的培养,更难以适应竞争日益激烈的社会对学生全面素质的要求,因此必须加强学生动手能力尤其是健身方法能力的培养。

为全面掌握所学知识,并能在今后的体育教学训练以及全民健身指导中发挥积极的作用,让学生掌握体育健身、健美的多种教学手段和方法是很有必要的。利用体育学院现有的健身设施,开辟人体解剖学教学的第二课堂——到健身房、体操房进行全面肌肉力量和伸展性练习方法的示范教学和实际操作锻炼,理论联系实际,培养学生的健身指导能力。

经过多年的实践教学证明:学生通过《运动解剖学》第二课堂的学习和实践锻炼,在解剖学知识的掌握程度、健身锻炼方法的掌握和综合能力的提高方面已经取得了明显的效果。参加《运动解剖学》第二课堂学习的学生对人体解剖学的学习兴趣和考试成绩要明显高于没有参加第二课堂学习的学生;充分说明了人体解剖学第二课堂实践环节的教学效果是非常显著的。

2.6 提高教师自身素质,以适应新形势下《人体解剖学》的教学要求

良好的教师素质是实施健身教育的根本保证,因此,一方面要培养有健身意识的高素质复合型解剖

学教师队伍,另一方面要抓好在职解剖学教师的进修培训工作,提高在职教师的专业理论和综合素质水平,不断提高教学质量。教师要充实终身体育和健身方面的知识,在教学实践中不断提高指导学生掌握身体锻炼方法的能力。体育专业人体解剖学教师必须建立合理的知识结构,主要包括4个方面:①形体健美理论与方法的知识,要求实践能力“强”。②“多媒体”操作知识。③体育专业相关的人体解剖学、力学、人体生理学、体育保健、人体测量等专业知识,要求“深”、“宽”、“新”。④普通基础理论知识以及各种体育运动的基础知识,要求“博”,因为它是教师形成良好的教学、科研等能力的基础。

3 结束语

中国已经进入一个老龄化社会,随着经济建设的快速发展,人民的生活水平和人均寿命普遍提高;人们对于健康的需求也越来越大,全民健身运动将得到更广泛的开展。普及健身知识,掌握科学的健身方法,需要一大批既有健身理论知识又有实践技能的体育健身教练和健身指导员;因此,《人体解剖学》教师要以科学发展观为指导,将健身理念始终贯穿在《人体解剖学》的整个教学过程中,不断开拓创新,加强学生的实践技能,掌握全面的健身理论和方法,并在加强学生综合素质、创新能力培养和个性发展等方面取得突破,培养和造就出能够迎接新挑战,担负起全民健身运动重任的体育人才。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 教育部关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见. 教高(2007)2号 [EB/OL]. (2007-2-27) [2013-5-27] http://www.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/moe_1623/201001/xxgk_79865.html.
- [2] 中华人民共和国教育部. 教育部关于进一步深化本科教学改革全面提高教学质量的若干意见. 教高(2007)2号 [EB/OL]. (2007-2-27) [2013-5-27] http://www.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/moe_1623/201001/xxgk_79865.html.
- [3] 刘宇飞, 李晓琳. 运动解剖学教学改革的探索及设想[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2012, 30(1): 66-69.
- [4] 李世昌. 运动解剖学[M]. 2版. 北京: 高等教育出版社, 2010.
- [5] 胡声宇. 运动解剖学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [6] 马永贵, 宋斌. 解剖学实践教学改革的研究与实践[J]. 中医药指南, 2011, 9(10): 168-169.

Idea of integrating fitness concepts and methods into human anatomy teaching

PAN Guojian

(College of Physical Education, Shanghai Normal University, Shanghai 200234, China)

Abstract: According to the author's many years of experience and practice in teaching human anatomy, it is summed up that an idea of integrating fitness concepts and methods into teaching of human anatomy is envisaged. It is beneficial to the cultivation of undergraduates majoring in sports about thoughts of lifelong physical education, enable students to master the basic structure based on human body and learn and master physical fitness related basic theory and practical operation skills in order to be social competitive sports workers with practical skills.

Key words: fitness concepts; human anatomy teaching; practical skills

(责任编辑: 郁 慧)