

# 高等院校残疾人体育课程教学体系的构建研究

黄政

(河南大学民生学院 河南 开封 475000)

**[摘要]**国家的政策放宽,使得更多的残疾人学生有机会进入高校接受高等教育。但目前逐渐增多的残疾人学生人数与现行的高等教育以及高校设施形成了矛盾,这给残疾人学生进入高校之后,在生活上以及学习上带来了许多不便,特别是在接受高校体育课程的教育上。目前来看,对于残疾人学生来说基本上是绝缘的,这对于贯彻终身体育的宗旨相违背的。因此,本文通过对高等院校体育课程进行全面研究,对残疾人学生体育课程体系进行构建,为残疾人能够参与高等院校体育课程教育提供保证。

**[关键词]**残疾人体育课程;教学体系;研究

目前,在高校中残疾人学生的数量已经颇具规模,高等院校教育与设施受到了挑战,特别是普通高校体育教育课程,为了能够适应社会发展之潮流,能够促进残疾人学生全面健康的发展,高等院校体育课程应该有一个全新的视角来实施终身体育教育。

## 1 高等院校残疾人学生体育课程组织授课方法

### 1.1 残疾人学生与普通学生共同参与体育课程

搭建残疾人学生与普通学生共同参与体育课程的平台,对于普通学生以及残疾人学生的相互交流、理解、协作,能够起到积极地作用。通过改变体育课程的规则,同样可以让普通学生和残疾人学生一起同堂对抗,而取胜的目的并不重要,重要的是培养学生克服困难,正确面对困难,并达到相互协作的目的;另外,将残疾人奥林匹克学校日的活动内容设置于在高等院校体育课程中进行实施,其实施方法是通过角色互换来进行体验式的交流,不仅增多了学生们的交流机会,同时也通过正常学生感受残疾人自身的困难而真正地理解残疾人学生,从而能够更好地帮助残疾人学生。因此,通过残疾人奥林匹克日活动,以及改变上课形式,增加正常学生与普通学生的协作运动以及竞赛对抗,不仅仅融洽了学生们之间的关系,开阔了残疾人学生的封闭心理以及与正常学生的隔阂,同时也活跃了体育课堂的氛围,让高校体育课程内容更有意义,内容更加丰富。

### 1.2 残疾人学生单独组织参与体育课程

目前的高等院校体育课程教学过多地重视了技术技能的实施,轻视了机体机能的提高,这种高校体育课程机制无形间给残疾人学生参与体育课程形成了屏障。因此,对于残疾人学生参与高校体育课程,应该专门列出让残疾人学生集体上课的时间段,让体育教师针对残疾人学生的身体状况,对身体柔韧性能力、身体平衡能力、肢体的灵活性、上下肢肌肉力量、肌肉耐力、心肺功能等身体机能为内容制定出身体机能恢复的计划以提高身体运动机能,并通过学生的参与不断鼓励残疾人学生完成计划,从而达到提高其机体机能的目的。此外,在不断的练习、恢复与提高的过程中,实现了残疾人学生参与体育课程的积极性与主动性。而且这样的课程设置对于不同的人群,肢体健全或者肢体残缺的学生都可以适应,而且难度强度可大可小,便于操作与实施,而且可以确实的对学生的机体进行提高,同时也增加了残疾人学生参加高校体育课程的信心。

## 2 残疾人学生体育课程环境设置

### 2.1 上课人数问题

对残疾人学生来说,由于其行动不便,对于这些学生进行上课时很多情况需教师直接指导,因此,人数应基本上控制在8到12人为宜,这个数量对于教师来说还是可以照顾到每一个学生的运动情况的。

### 2.2 上课体育设施问题

对于残疾人的上课内容,更多的应该是集中在学生的正常的身体姿态,运动动作,以及身体基本的运动能力,因此,运动的地点应该通风,温度适宜的环境中。而对于运动的设施,一般需要足够的保护器具,可以坐卧的垫子,一些提高肌肉能力的重物以及弹性皮筋之类的器材。

### 2.3 上课的氛围

对于教师来说,要循序善诱,解除学生在学习前的防御性心理,以防学生在学习过程中产生抵触情绪,教授残疾人学生的时候,教师应该更具有细心,认真地态度,以身施教,这样才能提高学生的学习效率。

### 2.4 其他因素

还要积极让普通学生一起参与进来,和残疾人学生一起进行保护与运动,这样提高了外界的认可度;而对于学校来说,应该在学校的运动会中积极举办残疾人学生能够参与的体育项目,这样也大幅度提高了残疾人学生的参与体育课程的积极性。

### 2.5 残疾人学生体育课程时间设置

对于残疾人学生的体育课程时间安排,由于自身的因素,其体育课程安排不因该是阶段性的,应该贯穿大学四年的时间,因为在大学中,适合残疾人学生可以参加的体育项目还是少之甚少,就算是不能贯穿四年,最起码也要给残疾人学生一定的时间段敞开运动场所,并且有专门性的人员进行指导。而对于一节课程的时间,由于是小班上课,运动时间不应太长,基本保证上课时间在1小时左右为宜。而对于一周的上课时间,应该保证在一周两次以上的课程安排时间。

## 3 残疾人学生体育课程内容设置

### 3.1 一般内容设置

对于残疾人学生的体育课程设置应该有明确的目的性,增强学生的肌肉力量,提高身体柔韧度以及提高学生身体的平衡能力,这些都将成为残疾人学生提高生活质量的前提。此外,增强学生之间的交流沟通以及团队协作的完成运动项目也是提高社会性的培养。

### 3.2 方便与考核性的指标性的内容课程设置

对于残疾人学生的体育课程,考核也要积极实施起来,因此对于平时的课程来说,也要制定出便于考核评价的指标性的课程内容,因此考核内容一般要从肌肉力量提高的情况,身体的柔韧度的发展,身体平衡的状态等几个方面来进行考核,这样才能够让残疾人学生在平时的生活中提高生活质量给与足够的支持。

## 4 结论

高等院校的体育课程体系的构建过程中,要本着尊重不同生命形式的宗旨进行设置高校体育课程平台,坚持不懈的围绕着构建高校残疾人体育课程的原则与目的贯彻高校体育课程的实施,明确残疾人学生单独实施体育课程与残疾人学生与正常学生一起参与的体育课程设置不同形式的实施意义,最后,根据恢复与提高残疾人身体机能的原则进行制定考核内容,最终实现高等院校中残疾人学生能够参与体育课程。而这一过程也是实现社会的全面和谐,达到尊重生命,以人为本教学,真正消除了偏见的过程。

## 参考文献

- [1]王向东,杨希泰.高校运动障碍特殊群体体育课程教学现状分析与对策研究[J].山东师范大学学报(自然科学版),2018,33(02):227-231.
- [2]李欣.健康与人本并重:普通高校残疾人体育教学课程体系研究[J].三峡大学学报(人文社会科学版),2017,39(02):110-112.