

海洋特色体育教学改革方案

在涉海高校体育课程的设置和改革中，必须突出“海洋”的特点，让体育课程内容紧紧围绕海洋这个主题，使体育教学更加符合我校专业的需要。经调研和分析讨论，我们制定上海海洋大学相适应的特色体育教学课程设置方案，着力发展海洋特色体育运动，拓展涉海技能教育，开展与一流高水平海洋大学相适应的特色体育教学课程。

一、总体目标和基本原则

海洋特色体育教学改革，必须根据上海地方本科院“十二五”内涵建设项目建设规划要求，结合学校发展定位规划和“十二五”规划，符合把学校建设成为国内一流、服务于国家海洋战略、国际上有重要影响的高水平特色海洋大学的建设目标。

根据国家海洋事业发展对人才培养的要求，结合学校海洋特色规划定位，我校海洋特色的人才培养的目标是，培养出具有良好身体素质、实践能力、科学素质和创新精神，并能从事海洋工作的海洋创新复合人才。海洋特色体育教学必须体现学校海洋特色人才培养目标，培养学生的从事海洋工作所需良好的身体素质和技能。

根据国内外的大学实践充分证明，学校体育工作是反应大学办学水平最直观的体现。而一个学校的体育工作是否紧紧围绕着人才的培养和教师的成长，是学校体育质量的最重要方面。上海海洋大学体育工作应在服务于全体学生和海洋人才的健康成长基础上，着力发展海洋特色体育运动，拓展涉海技能教育，开展与一流高水平海洋大学相适应的特色体育教育教学工作。

二、海洋特色体育教育教学体系

（一）海洋特色体育的界定

我们所提出的“海洋特色体育”是指以海洋、江、河、湖泊、沙滩、岛屿、海上、远海、深海为范畴的运动项目的总称（见表1）。

海洋特色体育教育教学，分课程教学、运动队建设、社团活动三大类教育模式。

表 1 海洋特色体育的范畴

范畴	海洋特色体育项目
海洋、江、河、湖泊	赛艇、龙舟、游泳、皮艇、划艇、海浪舟等
海滩	沙滩排球、沙滩足球等
近海、岛屿	海岛生存。岛屿定向、海岛攀岩、海上救生、等
海上	爬桅杆、定点抛绳、舢板、甲板格斗、绳结等
远海、深海	潜水、帆船、帆板等
其他类	体能训练、海上安全与急救等

(二) 海洋特色体育课程

以课程项目的地理环境条件为分类标准，对海洋体育课程的内容、分目标及任务进行初步的设计，可以将海洋体育课程分为三个模块，建构海洋特色体育课程体系（见表 2），并将这些课程纳入《大学体育与健康》课程之具体项目系列。

表 2 海洋特色体育课程体系

三大模块	课程内容及项目		教学目标与任务
基本身体素质	田径、海岛生存，球类、校园定向、武术格斗、 海滩排球、拔河等		掌握基础体育项目，增强身体 体质，提高体能。
专项体育技能	海空	攀岩速降、高台跳水、爬桅杆、爬 杆、爬梯、爬绳、爬网、高空天梯、 空中独木桥、造型软梯等	熟悉专项体育技能基本理论， 掌握专项体育技能，增强身体 平衡感，提高身体素质与体能。
	海上	赛艇、龙舟、游泳、皮划艇、水上定 向、海上救生、艇筏操纵、定点抛 绳、野外定向、绳结、帆船、帆板、 甲板武术等	
	海底	浮潜、潜水等	
非智力因素训练	体育竞赛、海洋拓展训练、友谊舞、瑜伽等		发展坚强的意志品质、良好的 心理素质及团队协作能。

(三) 海洋特色体育运动队建设

1.建设高水平海洋特色体育运动队

建设高水平海洋特色体育运动队，申办教育部高水平赛艇队、龙舟队、游泳队。

- ① 赛艇队以参加全国大学生赛艇比赛和校级赛艇对抗赛为基本任务，突出高水平。

② 龙舟队以丰富校园体育文化建设和强健广大学生体魄为立足点，以参加江浙沪区域龙舟比赛为基本任务，以参加中华龙舟大赛为最高目标。

③ 游泳队以参加上海市、全国大学生游泳比赛为基本任务，参加公开水域和救生类比赛。

2. 建设校级海洋特色体育运动队

建设海洋特色体育课程内容相关的各类校级海洋类体育运动队。以海岛定向、海岛攀岩、皮划艇、沙滩排球、沙滩足球、海岛生存为特色，重视在普及的基础上提高，着力发展海洋特色体育运动，拓展涉海技能教育，开展与一流高水平海洋大学相适应的特色体育教学训练工作。

3. 建设海洋特色体育运动训练基地

拓展校内海洋特色体育教育教学训练基地建设，联合中国航海博物馆和临港新城区域资源，积极申报国家级海洋人才涉海技能培训基地，定期开展涉海高校水上运动技能竞赛。

(四) 海洋特色体育大学生社团建设

1. 建设指导学生组建海洋特色体育课程内容相关的各类体育运动社团，以社团为主力，组织开展课后的各类海洋特色体育社团活动。

2. 组织开展海洋特色体育项目的学科竞赛，吸引更多的学生参加海洋特色体育活动。

三、海洋特色体育教育课程建设与教学实施

(一) 海洋特色体育课程建设

以海洋特色体育运动类课程建设为抓手，推进海洋特色体育运动的普及，培养海洋人才的涉海技能。具体课程建设设想是（见图 3）：

1. 以游泳、龙舟、赛艇课程为海洋特色体育的重点建设课程，以海岛生存、岛屿定向、海岛攀岩、海上救生、泅渡、帆板、冲浪、海浪舟等海洋特色体育教育教学课程为辅，设计课程建设计划，推进海洋特色体育课程建设。

2. 以社团建设为途径，通过尝试社团活动基础上，逐步开设赛艇、舢板、皮艇球、沙滩排球、海岛生存、岛屿定向、海岛攀岩、海上救生等课程，为海洋人才涉海技能培训和海洋特色体育运动通识教育打好基础。

3. 加强课程师资队伍建设。有计划地加强海洋特色体育运动师资队伍培训和人才引进，为海洋特色体育课程的开设提供师资保障。

4.继续推进海洋特色体育教学条件建设,申报相关教育教学设施与设备的建设项目,逐步健全海洋特色体育课程教学与运动队训练所需教育教学条件。

5.加强教学基地建设,以海洋特色体育教育教学基地建设为平台,积极建立校外的海洋特色体育教育教学基地,为海洋特色体育课程教学和运动队训练创造教学与训练的条件。长远目标是,建设国家级海洋人才涉海技能教学培训基地,积极申报国家级海洋人才涉海技能教学培训基地。

表3 海洋特色体育课程建设计划一览表

门类	一级重点课程建设	一级重点课程建设			二级重点课程建设	二级重点课程建设		
		类别	时间	教学目标		类别	时间	教学目标
海洋特色体育	游泳	上海市重点课程建设	已开 2001 年获得上海市教学成果三等奖	本课程教学目标使全校海洋类学科学生较全面了解游泳运动的基本理论知识,掌握游泳的基本技术和技能、游泳运动规则并能在实践中加以运用,形成自主锻炼的习惯,激发与提高参与意识和行为,提高学习的主动性与积极性。	岛屿定向	校重点课程建设	2016 年	掌握岛屿定向的基本技术和技能
					海岛攀岩	院重点课程建设	2016 年	掌握海岛攀岩的基本技术和技能
					海岛生存	校重点课程建设	2016 年	掌握海岛生存的基本技术和技能
					体能训练	院重点课程建设	2016 年	掌握体能训练技巧
					甲板格斗	院重点课程建设	2016 年	掌握甲板格斗的基本技术和技能
					海上救生	市重点课程建设	2016 年	掌握海上救生的基本技术和技能
					沙滩排球	院重点课程建设	2016 年	掌握沙滩排球的基本技术和技能
	龙舟	上海市重点课程建设	2013 年秋季开设	本课程教学目标使全校海洋类学科学生较了解龙舟运动的特点何发展概况,掌握龙舟的基础知识和基本技术及技能,形成自主锻炼的习惯,激发与提高参与意识和行为,提高学习的主动性与积极性。	沙滩足球	院重点课程建设	2016 年	掌握沙滩足球的基本技术和技能
					划艇	校重点课程建设	2017 年	掌握划艇的基本技术和技能
					爬桅杆	院重点课程建设	2017 年	掌握爬桅杆的基本技术和技能
					定点抛绳	院重点课程建设	2017 年	掌握定点抛绳的基本技术和技能
					绳结	院重点课程建设	2017 年	掌握绳结的基本技术和技能
					皮艇	校重点课程建设	2017 年	掌握皮艇的基本技术和技能
					海浪舟	校重点课程建设	2018 年	掌握海浪舟的基本技术和技能
					舢板	校重点课程建设	2018 年	掌握舢板的基本技术和技能
	赛艇	国家重点课程建设	2016 年	本课程教学目标使全校海洋类学科学生了解赛艇运动的特点和发展概况,掌握赛艇的基础知识和基本技术、战术及技能,形成自主锻炼的习惯,激发与提高参与意识和行为,提高学习的主动性与积极性。	潜水	市重点课程建设	2018 年	掌握潜水的基本技术和技能
					帆船	院重点课程建设	2018 年	掌握帆船的基本技术和技能
					海钓	校重点课程建设	2018 年	掌握海钓的基本技术和技能
					冲浪	校重点课程建设	2019 年	掌握冲浪的基本技术和技能
					泅渡	院重点课程建设	2019 年	掌握泅渡的基本技术和技能
帆板	校重点课程建设	2019 年	掌握帆板的基本技术和技能					

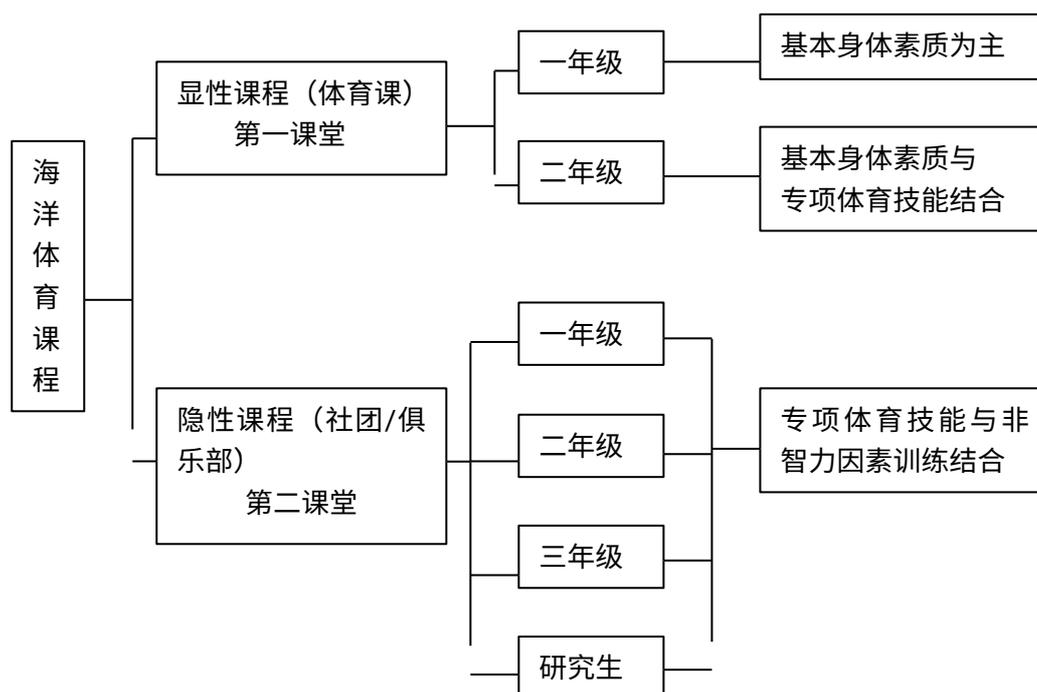
(二) 海洋特色体育课程教学实施

海洋体育虽然是体育的组成部分，但海洋体育概念的提出，项目的开发都是在近几年提出的，目前仍处于起步阶段。由于海洋体育课程的项目具有专业性强、危险性高的特点，开设海洋体育课程不仅要依托高校现有体育教学条件、教学场地以及师资配备，也要靠社会各系统、各要素相互间的配合。

因此，一方面可以采用校企结合的模式，与有经验的专业培训机构或企业进行合作，解决教改过程中遇到的难题，另一方面，针对以往体育课程可供选择范围小，不利于学生扩大体育知识面等问题，可以将以往传统体育课程内容与海洋拓展训练项目进行融合及合理分类。

海洋特色体育课程教学，既要强调基础理论知识与运动技能的传授，又要关注专业能力的培养；既要强调体育教育的共性，又要关注学生专业特长的培养，因此，可以把总的课程体系设置为显性课程（第一课堂，体育必修课）和隐性课程（第二课堂，以俱乐部或体育社团的形式进行专项体能训练）相结合的模式进行授课（见图 1）。

图 1 课程实施方式流程图



目前，高校本科体育课普遍安排的是两个学年，四个学期的体育课程，我们的设想是可以在第一课堂安排基本身体素质的课程内容，在第二课堂以俱乐

部的形式安排专项体育技能，而非智力因素可综合第一课堂和第二课堂的课程内容进行训练，而研究生一般没有体育课的教学安排，可以通过俱乐部的形式进行专门性训练。

考虑到涉海专业学生的专业特点，在大学四个年级的体育课程安排上，在延续以往二年制体育课程的基础上，一年级可以基础体育课程的游泳、田径、球类、校园定向等体育项目为主要身体素质练习内容，第二课堂则可安排较为简单和基础性的皮划艇、绳结、浮潜等专项体育技能训练作为补充。第二学年的体育课程可以将部分体育项目与专项体育技能中的海洋拓展训练相结合。三年级则可完全采用俱乐部的课程形式对涉海各专业学生进行针对性的区别性训练，甚至可在学生有出海任务前安排集中性的练习。

开展海洋体育课程时，要注意加强各门课程的自身调整及课程之间的整合，增加第二课堂的学分及学时比重，也要整合海洋学科、体育学科、心理学科及专业培训机构的师资力量，从而在保证体育课程安全的基础上，提高课程组合的专业性及多样性，使学生在掌握体育基本理论和基本技能，开发海洋特色体育课程的广度和深度，满足学生专业特长、兴趣、爱好的不同需求。

（三）教学评价指标体系设计

教学评价是根据教育目标的要求，按一定的规则对教学效果作出描述和确定，是教学各环节中必不可少的一环，它的目的是检查和促进教与学。科学合理的教学评价体系不仅可以起到正确评价教学结果的作用，形成激励机制，也可以调动各方的积极性和主动性，充分发挥高等教育评价的正向功能。在长期的教学实践中，已经产生了多种不同的评价标准和评价方法，如：诊断性评价，形成性评价和总结性评价等。

针对海洋体育教育偏重于体验式教学的特点，我们可以采用形成性评价为主要评价作为该课程的评价方法，从以下四个维度进行评价（见图 2）。

图 2 海洋体育教育评价维度图

教学目标、内容	教学过程、方法
教师的基本素质	教学效果

1、教学目标、内容的评价指标

- (1) 教学标准准确、具体，重点明确，难点恰当。
- (2) 完成教学任务，教学容量适当。
- (3) 体现海洋体育理论知识与技术能力、过程与方法、情感态度与价值观的课程目标。

2、教学过程、方法的评价指标

- (1) 教学设计合理，调动学生主动学习，体验必要的实践感受。
- (2) 教学思路设计思路清楚，课堂结构安排合理，课堂教学效果气氛热烈，学生课程内容学习情况。
- (3) 教学环节紧凑，掌握理论与实践的关系，抓住关键，循序渐进。

3、教师的基本素质的评价指标

- (1) 普通话清晰，响亮，组织和调控课堂能力强。
- (2) 各种教学媒体及器材应用得当，操作熟练。
- (3) 教师教学方法、教学手段的选择和运用。

4、教学效果的评价指标

- (1) 时间分配合理，按时完成教学任务，有效地检测教学效果，并及时调整教学方案。
- (2) 课堂学习气氛活泼，秩序活泼而不乱。

四、我校海洋特色体育教育教学现状和发展对策

(一) 历史

回顾海大水上运动的发展，长期以来，政府社会对我校水上运动发展非常关注，他们的支持为我校水上运动取得辉煌成绩奠定了基础。1958年前后，按照上海市政府对参加为庆祝建国十周年举办的第一届全国运动会的要求，上海市把市级一、二线运动队部分项目布局到体育运动开展较好的高校中来。上海市教委把全市具有游泳、水球、赛艇特长的学生直接录取到我校学习，为我校水上运动的发展打下了良好的基础。

(二) 现状

2012年，一个全新的基于海洋人才涉海技能教学实践和高水平水上运动人才培养的水上运动基地逐步建成，位上海海洋大学涉海专业学生的发展、构建特

色海洋体育教育教学、培养具有较高文化素质的高水平水上运动人才打下了坚实的基础。学校现代化游泳池、龙舟、赛艇码头、船库、沙滩排球已经投入使用。今后，学校还将继续加大投入，争取上级领导的支持，努力建成国家级的的大学生水上运动训赛基地。

1.已开设或建设的课程、运动队、学生社团情况

①现开设课程情况：龙舟、游泳、定向、足球、排球 5 门课程已开设。

②运动队情况：现有龙舟、赛艇、游泳、定向、攀岩、足球、排球。

③学生社团情况：现有龙舟、赛艇、游泳、定向、攀岩、足球、排球。

2.师资队伍情况

体育部现有教师 22 人，器材管理员 2 人。教师中有教授 1 人，副教授 8 人，讲师 11 人，助教 2 人，具有博士学位的 1 人、具有硕士学位的 14 人，研究生学历者共 15 人，占全体教师的 68%。具有水上运动项目教练员资格证书的有 14 人，相关项目包括游泳、龙舟、赛艇、水上救生、岛屿定向、海岛攀岩、沙滩排球、沙滩足球等 9 个项目。

为加强海洋体育师资队伍，根据海洋特色体育运动类课程建设方案，有计划地选派教师进行业务培训，引进更多具有海洋特色的体育师资人才：

①选派拟开设海洋特色体育课程的老师和拟担任海洋类体育运动队教练的老师，参加相关项目资格培训班，获得资格证书。

②选派骨干教师参加海洋特色体育教育教学的理论进修、技能培训、学术研讨会，提高教师教育教学能力。

③开展体育部 FD 活动，通过理论与技术讲座、经验交流等活动，增强教师队伍的整体实力。

3.教育教学条件

①学校现代化游泳池、龙舟、赛艇码头、船库、沙滩排球已经投入使用。

②龙舟、赛艇室内教学设备（西看台 103、106）已投入使用。

(三) 困难与瓶颈

从 2008 年至今，我校在海洋特色体育教育项目上发展非常迅速，但也遇到不少瓶颈与困难：

(1) 085 计划配套经费与器械投入很大，但教学场地和教学教室严重不足，如 085 计划配套划桨池（龙舟、赛艇一体化）至今还未到位，请尽快建造并投入使用，为教学、运动队训练提供夯实的基础。

(2) 早日建造室内游泳池以及海岛攀岩和海岛生存教学设施及设备的建设，为海洋特色体育运动各项目提供教学、训练的更好场所，虽现借用上海中学室内游泳室，但只能保证游泳队的一般性训练，无法完成正常系统的教学。

(3) 为把海洋大学打造成海洋特色体育运动人才的培养摇篮需尽快完成教育部高水平运动队的申报和审批工作。

(4) 在人才引进上，尽快引进更多水上救生、皮划艇、舢板、帆船、帆板、潜水等教师来为水上项目提供更好的发展。

(四) 发展对策

1、加大经费投入

建设海洋体育教育教学设施，推进海洋特色体育教育教学项目的开展，如赛艇、龙舟、游泳、海岛定向与生存、海岛攀岩、皮划艇、舢板等水上运动项目，逐步完善以水上运动为特色的校内竞赛体系，加强海洋特色体育教育教学课程建设。

2、引进教师

加强海洋体育师资队伍，根据海洋特色体育运动类课程建设方案，有计划地选派教师进行业务培训，鼓励和资助课程组开展教学研究和编写教材等课程建设工作。有计划地引进海洋特色体育项目的高水平教师，推进海洋特色体育教育教学课程建设，推进教育部高水平赛艇队、龙舟队、游泳队申办和训练工作。

3、加强对外合作

扩大校外海洋特色体育实践教学基地，扩大社会影响，深化“体教结合”工作，逐渐推进“体教结合”培养的高水平运动员在校读、训。以海洋特色体育运动教育教学基地为平台，承办上海市、全国涉海高校乃至沪台校级等大学生水上项目竞赛，促进海洋人才涉海技能的提高。

4、积极申报教育部海洋特色体育人才培育中心

以游泳、龙舟、赛艇为海洋特色体育教育教学重点课程，以海岛生存、岛屿定向、海岛攀岩、海上救生、泅渡、帆板、冲浪、海浪舟等海洋特色体育教育教学课程为辅，加强海洋特色体育教育教学课程建设，与川沙中学、大团中学、青浦区体校等全国重点水上运动特色学校建立“一条龙”人才培养和输送机制，构建海洋特色体育教育教学人才培养体系，扩大我校影响力。

5、组建海洋特色体育教育教学研究中心

开展海洋体育教育教学科学研究，加强科学研究和海洋特色体育运动体能监测与导训实验室建设，组织团队积极申报各级各类“海洋特色体育运动”相关课题。

上海海洋大学体育部

2015年6月