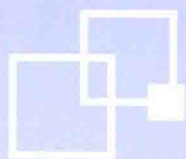




大学体育俱乐部 理论与实践教程

主编 宋海宾



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学体育俱乐部理论与实践教程

主编 宋海宾



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高 飞
责任编辑 周学政
责任校对 杨 洋
审稿编辑 李 飞
责任印刷 陈 莎
版式设计 马红欣
封面设计 李艳双

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育俱乐部理论与实践教程 / 宋海宾主编. — 北京: 北京体育大学出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5644-1727-7

I. ①大… II. ①宋… III. ①体育运动—俱乐部—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 196934 号



大学体育俱乐部理论与实践教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京昌联印刷有限公司
规 格 190mm × 262mm 16 开本
印 张 24
字 数 645 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1727-7

定 价 35.00 元

《大学体育俱乐部理论与 与实践教程》编委会

主 编 宋海宾

副主编 张爱平 黄 河 辜 伟

谢 盛 周咏松 朱臣廷

编 委 谢 宁 王 美 杨庆彬

杨文铭 曾祥义 邢尊飞

薛同照 郭雯婧 张孝禄

黄 震 吴水平

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。高校体育是学校体育的最高层次和最后环节，承载着衔接学校体育与社会体育的重要任务，因此在教学改革中贯彻“健康第一”的指导思想，促进“体质健康与运动能力提高”，实现“终身体育”，具有重要的战略意义。

近年来，随着学校体育课程改革的不断深入，全国许多高校体育课程已经实施了俱乐部制的教学改革。学校体育俱乐部教学是体育教学改革的产物，它在培养学生体育行为和锻炼习惯的养成方面起着很重要的作用，大大加强了学生主动参与体育学习和锻炼的意识，使不同个性、不同爱好、不同身体条件的学生都有机会参与体育锻炼，实现自己的体育目标和理想。同时体育课也给学生提供了更多的交流平台，使学生之间相互理解，相互帮助，团结协作，真正贯彻了“以人为本”“健康第一”的指导思想。

基于上述要求，我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的有关精神，针对目前体育俱乐部教学改革的实际情况，牢牢把握“素质教育”、“健康第一”和“以人为本”的指导思想，遵循大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点这一理念，组织了这本教材的编写。其特点主要有以下几点：

1. 全新的理念

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神，体现了体育俱乐部教学课程要树立“健康第一”的指导思想和“以人为本”的教育理念。

2. 丰富的内容

教材内容力求丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，并着眼于对促进学生健康实际效果的考虑。

3. 多样的形式

本书根据俱乐部教学特点，内容由学习目标、知识窗、推荐阅读等多个板块组成，生动活泼、图文并茂，便于大学生课内外阅读和学习，更加贴近大学生的学习与生活。

4. 人性化的体现

该书考虑到大学生的文化层次和较高的理性认知特点，结合大学生在俱乐部教学活动中的实际需求，力求突出知识性、趣味性、可读性与实用性等特色，给大学生更充足的选择空间。

由于编写人员的水平有限，尽管做了很大努力，但若有不妥之处，敬请专家和广大师生予以批评与指正。

目 录

上编 基础性理论与实践

第一章 高校体育概述.....	1
第一节 体育的概念.....	1
第二节 体育的功能.....	3
第三节 高校体育的目标与要求.....	4
第二章 俱乐部制大学体育课程.....	8
第一节 体育俱乐部概述.....	8
第二节 国内外高校体育俱乐部的发展概况.....	9
第三节 高校俱乐部制大学体育课程的模式.....	11
第三章 健康管理 with 体质测评.....	21
第一节 科学健康观.....	21
第二节 体质评估与自测.....	24
第三节 健身运动处方.....	28
第四章 发展大学生体能的原则与方法.....	31
第一节 体能概述.....	31
第二节 大学生体能发展的特点与原则.....	32
第三节 营养与大学生体能发展.....	35
第四节 各项身体素质的锻炼方法.....	37
第五节 心肺功能的锻炼方法及意义.....	39
第五章 大学生自我锻炼计划的制订	43
第一节 大学生制订锻炼计划的意义与依据.....	43
第二节 大学生体育锻炼的内容与锻炼负荷.....	44
第三节 大学生体育锻炼中的卫生与安全.....	47

第六章 奥林匹克运动与体育文化	50
第一节 古代奥林匹克运动	50
第二节 现代奥林匹克运动	51
第三节 北京奥运会	53
第四节 中西方体育文化比较	54
第七章 基础性运动项目	58
第一节 田 径	58
第二节 游 泳	70
第三节 基本体操	84
第四节 太极拳	91

中编 应用性实践教学俱乐部

第八章 球类教学俱乐部	98
第一节 篮球教学俱乐部	98
第二节 足球教学俱乐部	115
第三节 排球教学俱乐部	126
第四节 乒乓球教学俱乐部	140
第五节 羽毛球教学俱乐部	151
第九章 武术与搏击教学俱乐部	167
第一节 武术套路教学俱乐部	167
第二节 散打教学俱乐部	181
第三节 跆拳道教学俱乐部	196
第十章 舞美健身教学俱乐部	214
第一节 健美操教学俱乐部	214
第二节 瑜伽教学俱乐部	229
第三节 体育舞蹈教学俱乐部	239
第十一章 户外与休闲运动教学俱乐部	249
第一节 户外运动教学俱乐部	249
第二节 休闲运动教学俱乐部	272

第十二章 保健与养生教学俱乐部·····	290
第一节 康复体育与保健·····	290
第二节 传统保健体育与养生运动·····	293
第三节 养生功·····	296

下编 兴趣拓展性理论与实践

第十三章 体育产业与营销·····	316
第一节 体育产业·····	316
第二节 体育营销·····	319
第十四章 体育旅游·····	325
第一节 体育旅游概述·····	325
第二节 体育旅游营销·····	328
第三节 体育旅游市场·····	331
第十五章 体育经纪人·····	334
第一节 体育经纪人概述·····	334
第二节 体育经纪人的工作内容·····	338
第三节 体育经纪活动的运作程序·····	340
第十六章 兴趣拓展性运动项目·····	344
第一节 网 球·····	344
第二节 健 美·····	353
第三节 轮 滑·····	359
第四节 攀 岩·····	364

第一章

高校体育概述

学习目标

1. 理解体育的概念，了解体育的相关概念。
2. 理解体育的功能。
3. 了解高校体育的目标和要求。
4. 掌握“阳光体育运动”的内涵。

第一节 体育的概念

一、体育的基本概念与界定

体育究竟是指什么？如何正确界定体育这一概念？这是一个关于体育理论最基本的元问题，是体育理论研究领域中一个很古老的话题，是一个至今在人们认识上仍然没有统一的问题，也是任何一个学习与研究体育理论的人不得不首先回答的问题。

体育概念的渊源

体育作为一种概念命题，其产生的渊源来自于身体教育。“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文中首先启用的（Education Physique），现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

关于什么是体育的问题，在体育理论研究中有多种解释和回答。有的人从教育的角度看体育，认为：“体育就是身体教育”，并把体育看成是教育的一个组成部分，主张把体育与竞技分

开;有的人从文化的角度看体育,认为:“体育是人类社会一种独有的文化现象”;有的人从经济、政治和文化综合的角度研究体育,认为:“体育是带有产业性的社会公益事业”等等。在中国体育理论界,有关体育的定义有很多,争议也很大,至今也没有一个大家都认可的概念。国内一般把体育这个名词看成是一个综合性的概念,它包含身体教育和竞技运动,但也有主张分开的。

广义与狭义的体育概念

有的研究者将体育的概念分为广义与狭义的体育。体育的广义概念(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。体育的狭义概念(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的相关概念

(一) 竞技运动

竞技运动亦称“竞技体育”,指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。竞技运动包含运动训练和运动竞赛两种形式。



(二) 娱乐体育



娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动,具有业余性、消遣性、文娛性等特点,内容一般有球类游戏、活动性游戏、体育旅游、棋类以及传统民族体育活动等。娱乐体育按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动,有益于身心健康,陶冶情操,培养高尚品格。

(三) 大众体育

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是指为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体



育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(四) 医疗体育

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。

第二节 体育的功能

“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。”体育能在人类社会连绵不断地存在和发展,得到不同民族和国家人们的喜爱和广泛地认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大。这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用,而且“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著”。为了深入地分析和认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的本体功能、体育的派生功能和体育的延伸功能。

一、体育的本体功能

人体的状态与发展要受到众多先天或后天因素的影响,而体育则是最活跃、最积极的因素,可称之为人体发展的动力。体育的本体功能主要表现为对个体的直接影响。

1. 体育可有效地促进机体的生长发育,提高运动能力。
2. 体育可改善和提高中枢神经系统的工作能力。
3. 体育可促进人体各器官、系统结构改善和机能不断提高。
4. 体育可提高人体的适应能力。

体育对人体的生理作用

科学和实践证明,在人体生长发育的旺盛期(7~18岁)经常从事体育锻炼,可以促进骨骼、肌肉的生长、发育(如经常锻炼者要比一般人高4~8厘米),促进各机能的完善和提高,并提高运动能力。在空气新鲜的大自然中进行体育运动可以改善大脑供血情况,使大脑能保持正常的工作能力,提高工作效率。另外,参加体育运动,可使大脑皮层的兴奋性增强,抑制加深,更兴奋、抑制更加集中,对体内、外的刺激的反应更加迅速、准确,提高大脑皮层的分析综合能力。体育运动能加剧体内能量消耗,使机体新陈代谢旺盛、血液循环加速,从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统等机能得以改善。体育运动增强了人的体质,提高了免疫力,同时也提高了人的适应现代生活的能力。此外,体育运动还可以防病治病,延迟衰老,延年益寿。

二、体育的派生功能

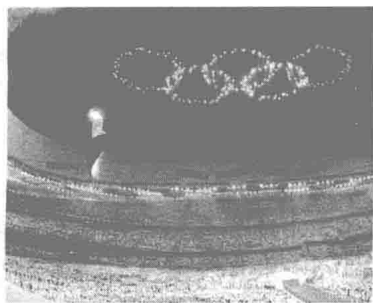
体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同。主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。体育主要还有如下一些功能:

1. 体育加强人与人之间的交流和交往。

2. 体育促进经济的发展。
3. 体育是学校教育的重要组成部分。
4. 体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。

体育的交流功能和作用

体育运动是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间地相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。2008年北京成功举办了北京奥运会,实现了中国与多国、多民族的交流,并在开幕式上向世界展示中华博大精深的民族文化与爱好和平的美好愿望。



三、体育的延伸功能

体育的延伸功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会所产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在如下几个方面。

1. 增强体质,强国强种。
2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质。
3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识。
4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量。
5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准。

民之素质,国之基础

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”他还指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人,一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质,强国强种的目的。另外,体育对人的意志品质、社会意识以及社会价值标准的良好作用,也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

第三节 高校体育的目标与要求

一、高校体育的目标

高校体育目标的确定,必须结合我国的国情,从实际出发,充分考虑社会需求和大学生的身

心特点,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;必须反映现代高校体育的发展趋势,并吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立具有中国特色的高校体育目标体系。据此,我国高校体育的目标可确定为以下两个层次。

(一) 高校体育的总体目标

高校体育的总体目标就是培养大学生的体育意识、提高体育能力、促进身心健康的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响高校体育的全过程,充分体现了我国体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 高校体育的具体目标

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育锻炼对人类及当代社会的重要意义和作用,增强体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

2. 增强体质,强健体魄,促进身心健康发展,达到《国家学生体质健康标准》中规定的指标和要求,身心愉快地学习和工作,更好地完成学习任务。

3. 通过体育活动对学生进行思想政治和道德品质教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。

4. 对有较高运动水平的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。

上述高校体育的具体目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合考虑和策划,使之同步发展,共同提高。



二、高校体育的要求

为实现高校体育的目标,体育教学必须以《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》为依据,按照《学生体质健康标准》的主要内容,切实做到:

(一) 认真学习党的教育方针,进一步增强体育和健康意识

作为教育的实施者,应充分认识到,体育是高等教育的有机组成部分,它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。作为一名当代大学生,应明确参加体育活动的指导思想,加强自身体育和健康意识的培养,进一步增强参与体育锻炼的自觉性。

(二) 组织开展形式多样的体育活动,有效地增强学生的体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生。普通大学生应根据自身的特点和爱好,掌握一两项锻炼身体的手段和方法。有运动才能的大学生,要根据自身的特长和学校的实际条件,积极参与校内外的课余体育训练,提高自身的运动水平和能力,为校、系争光。

（三）掌握体育卫生保健知识，不断提高学生的健康水平

高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体，二者统一于健康这个总目标。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法，还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识，使自身的体育锻炼与保健养护相结合，提高保健能力，形成健康的行为和生活方式。

三、高校体育的组织

为保证高校体育目标的实现，还必须加强对体育工作的组织和领导，使之健康、有序地开展。

（一）组织好体育课教学

体育课程的目的是通过科学的教学过程和体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育。

根据高校体育的总目标和不同的教育对象、不同的阶段，高校可有的放矢地开设不同类型的体育课。

体育课程的类型

体育课程主要有如下几种类型。

1. 基础体育课：课程有助于全面锻炼身体，提高身体素质。
2. 体育选项课：在全面锻炼身体的基础上，体育选项课应根据学生的专项爱好和特长，以某一类身体练习项目为主组织教学。
3. 体育选修课：开设体育选修课的目的是培养学生自觉锻炼身体的能力，为终身体育打下良好的基础。体育选修课可按照学生选修的课程项目、内容分班组织教学。
4. 保健体育课：保健体育课是针对少数身体异常和体弱有病的学生而设的必修课或选修课。

（二）组织好课外体育活动

组织课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜地开展。这对巩固和提高课堂教学效果，增强大学生体质，提高文化课学习质量，丰富校园生活，增强凝聚力，促进精神文明建设等方面，都会起到良好的促进作用。

课外体育活动的形式

课外体育活动主要有以下形式：

1. 早操：早操应结合大学生个体的兴趣与需要，根据气候条件，选择多种多样的内容，例如，可以开展健身跑、广播体操、太极拳、散步、健美操以及各种身体素质锻炼等运动项目。
2. 班级体育锻炼：班级体育锻炼是大学生结束一天的课程学习之后，进行的有目的、有计划、有组织的体育活动。班级体育锻炼一般是在每天下午，每次时间在1小时左右，活动的内容主要以《国家体育锻炼标准》为主，同时可以根据多数学生的兴趣，选择球类、武术、健美操等，并与组织体育观赏等活动结合起来。

(三) 组织好运动队的训练与竞赛

高校在开展群众性体育活动的基础上,还可建立以传统运动项目为主的各种运动队。这不仅有助于学校运动技术水平的提高,而且还可以培养一批开展群众性体育的骨干力量,推动群众性体育活动的开展。高校要健全学生体育竞赛制度。通过运动竞赛,能起到宣传体育、提高学生锻炼身体的积极性、吸引更多的人参加体育活动的作用;同时,通过运动竞赛还可以达到检查体育教学和运动训练的效果,总结交流经验和选拔体育人才的目的。

“阳光体育运动”的内涵

为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平,2006年12月20日,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(简称中央7号文件)发布,文件明确要求广泛开展阳光体育运动。“阳光体育运动”主要是针对学生参加体育锻炼的热情不是很高,体育锻炼的习惯没有养成,体质健康水平下滑等问题,所以,可以把“阳光体育运动”理解为旨在鼓励广大学生自觉走向操场、走到阳光下、走到大自然,积极参加体育锻炼,从而提高学生体质健康水平。

推荐阅读

1. 安红,等. 体育[M]. 北京:北京体育大学出版社,2012.
2. <http://www.olympic.org/> 国际奥委会网站.

第二章

俱乐部制大学体育课程

学习目标

1. 了解体育俱乐部制度的分类。
2. 了解我国体育俱乐部现状。
3. 了解实施大学生体育俱乐部制的意义、地位与作用。

第一节 体育俱乐部概述

体育俱乐部(sport club)原指一种群众性体育组织,是群众体育活动的场所。它分单项和综合两种,设有运动场地、器材和技术指导人员,可进行运动员训练和开展比赛活动。随着体育俱乐部的发展,其内涵得到了进一步的拓展,在形式上也呈现出多样化的格局。体育俱乐部既可作为一种组织,是一种自发的由社会兴办的开展体育活动的基层组织,是“人的集合”,是以体育爱好者自发性、自立性结合为基础,是为增进健康和促进相互间的协调和睦而进行持续性体育活动的组织;同时也可作为一种组织的活动形式或活动过程。

我国的社会俱乐部

就我国目前社会体育俱乐部的组织形式来看,一是企业型俱乐部:将体育俱乐部作为一个经营实体,按照市场运作规律,自主经营、自负盈亏的一种俱乐部类型;二是社团型俱乐部:将热心于体育运动中某一个项目、某一种活动的人组织起来,交纳一定的会费,享受一定的权利,承担一定的义务,按照章程开展活动的一种体育俱乐部形式;三是民办非企业型俱乐部:这种俱乐部的特点是其组织管理与企业相似,可以开展经营活动,但它与企业型俱乐部的根本区别就在于盈利不得分红,必须用于事业的发展;四是事业单位性质的俱乐部;五是单位内部的各种体育俱乐部:主要是为本单位职工服务,属于公益福利性质。目前国外许多国家的体育俱乐部组织形式与我国大体相似,如日本,体育俱乐部分为学校体育俱乐部、企业(或实体性单位)体育俱乐部、社区体育俱乐部和民间体育俱乐部四大类,各类俱乐部均有各自的特点。

为充分贯彻“以人为本”“健康第一”的教育理念,体现“以学生为主体、教师为主导”的教育思想,在我国许多高校,不同程度地进行了体育俱乐部制改革,实施了大学生体育俱乐部制。体育俱乐部主要有以下两种模式:一类是由体育教育行政或实施部门所组建的体育教学俱乐部,另一类是由学生社团组织或体育爱好者自发组织成立的课外体育锻炼俱乐部。

体育教学俱乐部是指在设置体育课程的教学期间,将体育教学授课对象中具有共同体育锻炼爱好的大学生组织在一起,基于生理、心理、社会和自我完善等需要,以素质教育、健康教育和完成教学任务为目标,从大课程观出发,在任课单元内实施以专门体育项目的教学训练、竞赛与能力培养为主要任务的教学活动或组织形式。在教学过程中它与课外体育锻炼、群体竞赛、运动训练有机地融为一体并纳入“体育大课程”之中,成为一种综合性的体育教学活动过程或组织形式。

课外体育锻炼俱乐部是指在设置或不设置体育教学期间,利用课余时间,将具有共同体育爱好的大学生组织在一起,基于生理、心理、社会和自我完善等需要,以丰富业余体育文化生活、提高技战术水平、振奋团队精神以及实现自我设计等需要为目标。实施以专门项目的体育锻炼、运动竞赛与能力培养为主要内容的活动过程或活动形式。

大学生体育俱乐部的分类及现状:

一、大学生体育教学俱乐部

大学生体育教学俱乐部是一种融国外大学体育俱乐部活动与国内传统体育教学两种特色为一体的新型体育教学模式。它的主要特征为:将传统班级授课制改革为由学生自主选择授课时间、授课项目、授课教师的教学俱乐部形式,且一般实行学分制或学年选课教学管理制度。它规定授课时效,强调以学生“会学体育”为目的,将传统的以教师为主体的班级授课制改革为“主导制”或“辅导制”,充分体现了“以学生为主体”的指导思想,实现了体育教育目标的创新。目前,在体育课程改革不断深化的前提下,其教学形式已经在全国许多高校实施,并各具特色。它与专项体育课或选项体育课存在许多不同点。

二、学生课外体育锻炼俱乐部

学生课外体育锻炼俱乐部是一种融国外大学体育俱乐部与国内学生课外体育自主锻炼两种形式为一体的课外体育锻炼活动模式。其主要特征为:将学生课外体育锻炼“计划安排制”“自主锻炼制”“随机组合制”改革为“有机组合制”“主动参与制”。在“自觉、自愿”的基础上缔结了相对固定的活动伙伴,并实行“自主自律、自我管理、自我发展”的管理方式。通过俱乐部活动,有利于缔结活动伙伴关系,塑造和培育团队精神,培养俱乐部活动骨干的组织与管理能力。这一活动形式或活动过程与传统的课外体育锻炼俱乐部存在许多差异。

第二节 国内外高校体育俱乐部的发展概况

一、国外大学体育俱乐部的现状

19世纪初,美国有许多进入大学的学生,将他们在家乡学到的体育活动知识带到校园,在班级之间开展比赛,随之产生了大学生体育俱乐部。1843年,耶鲁大学成立划船俱乐部;1850