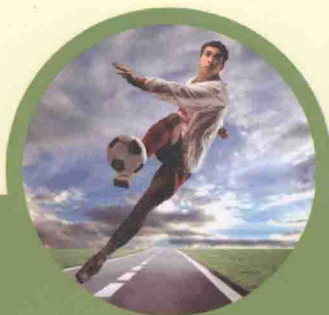


Daxue Tiyu Jiaocheng

大学体育

教程

◎ 孙江涛 朱丽华 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

General Physical Education

大学体育

教程

主编 王树明 副主编 王树明



中国美术学院出版社

大学体育教程

主 编	孙江涛	朱丽华	
副主编	陈智芳	余昭炜	刘运胜
	孔 虹		
编 委	杨玉亭	孔 凌	翁小芳
	冯丽明	蒲李周	何 湜
	马 玲	王文文	谭润芳
	黄 超	唐海英	

华中科技大学出版社

中国·武汉

内 容 提 要

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神,将传统课程内容按现代教育理论和体育课程的新发展进行构建,针对普通高校体育课程的教学需要,根据学校体育的发展趋势,并结合文华学院体育工作中的实际情况进行编写。

全书图文并茂,内容充实,信息量大,集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体,集理论与实践于一体,通俗易懂,指导性强。

本书可作为当代大学生普通体育课程的教材,也适合于广大体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/孙江涛,朱丽华主编. —武汉:华中科技大学出版社,2015.7
ISBN 978-7-5680-1021-4

I. ①大… II. ①孙… ②朱… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 157599 号

大学体育教程

孙江涛 朱丽华 主编

策划编辑:陈培斌

责任编辑:殷 茵

封面设计:原色设计

责任校对:祝 菲

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:武汉科源印刷设计有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:19.25

字 数:451千字

版 次:2015年9月第1版第1次印刷

定 价:36.00元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前 言

体育学科是教育学门类下的一级学科,对于促进学生的身心健康有重要的作用和意义。大学体育在体育学科中具有重要的地位和作用,是高等学校本科、专科学生的必修课程,是大学生学习和掌握体育知识、技能的教育活动,有利于帮助大学生增强体质,促进身心健康,丰富课余文化生活。

体育课是实施大学体育教育的主要形式。通过体育课的学习,来帮助大学生掌握一到两门终身受益的运动项目,促进学生养成终身体育锻炼的习惯,同时通过体育课的教育活动,达到育人的目标。学习体育项目,了解运动项目的文化知识,学习体育人文知识,提高体育文化素质,提升体育文化品位,达到身体好、学习好的目标,为投身祖国的社会主义事业打好基础。

本书是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导精神,将传统课程内容按现代教育理论和体育课程的新发展进行构建;以“健康第一”为指导思想,全面培养大学生的终身体育意识。全书图文并茂,内容充实,信息量大,集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体,比较通俗易懂,指导性强。

本书的编写和出版得到了文华学院校领导、教务处以及基础学部林益主任和万世保书记的关心与帮助,在此表示衷心的感谢!我们在编写过程中参考了有关的著作和文章,借鉴和引用了一些同仁的研究成果,在此谨向这些作者表示谢意。由于我们水平有限,不妥之处敬请读者和同仁批评指正。

文华学院《大学体育教程》编写组

2015年6月

目 录

第一章 体育概论	/1
第一节 体育的起源	/1
第二节 体育的功能	/4
第三节 高校体育的目的与任务	/6
第二章 体质与健康	/11
第一节 体质概述	/11
第二节 健康的概念	/13
第三节 健康的评价与亚健康状态	/14
第三章 运动与健康	/17
第一节 体育运动对健康的影响	/17
第二节 运动过程中的医务监督	/18
第三节 运动后疲劳的恢复	/22
第四节 运动与减肥	/24
第五节 运动中常见的损伤	/27
第四章 大学阶段的身体健康	/34
第一节 大学生身体发育状况	/34
第二节 大学生体质健康标准	/37
第五章 田径	/59
第一节 田径健身运动的定义与属性	/59
第二节 田径运动的发展历史与健身运动的回归	/60
第三节 田径健身运动的特点与价值	/61
第四节 田径健身运动的分类与内容	/62
第五节 田径健身基本原理	/65
第六章 篮球	/69
第一节 篮球概述	/69
第二节 篮球基本技术	/69
第三节 篮球基本战术	/78
第四节 篮球基本规则及裁判法	/83

第五节 篮球赛事简介	/85
第七章 排球	/88
第一节 排球概述	/88
第二节 排球基本技术	/88
第三节 排球基本战术	/97
第四节 排球基本规则	/99
第五节 排球赛事简介	/99
第八章 足球	/100
第一节 足球概述	/100
第二节 足球基本技术	/101
第三节 足球基本战术	/110
第四节 足球基本规则及裁判法	/113
第五节 足球赛事简介	/117
第九章 网球	/119
第一节 网球概述	/119
第二节 网球基本技术	/120
第三节 网球基本战术	/125
第四节 网球基本规则	/126
第五节 网球赛事简介	/130
第十章 乒乓球	/132
第一节 乒乓球概述	/132
第二节 乒乓球基本技术	/132
第三节 乒乓球基本战术	/140
第四节 乒乓球基本规则	/141
第五节 乒乓球赛事简介	/143
第十一章 羽毛球	/145
第一节 羽毛球概述	/145
第二节 羽毛球基本技术	/146
第三节 羽毛球基本战术	/150
第四节 羽毛球基本规则	/152
第五节 羽毛球赛事简介	/153
第十二章 柔力球	/155
第一节 柔力球概述	/155
第二节 柔力球基本技术	/156
第三节 柔力球基本战术	/160
第四节 柔力球基本规则	/161

第十三章 武术	/164
第一节 武术概述	/164
第二节 简化太极拳	/166
第三节 初级剑术	/178
第四节 武术比赛规则	/185
第十四章 毽球	/190
第一节 毽球概述	/190
第二节 毽球基本技术	/190
第三节 毽球基本战术	/194
第四节 毽球基本规则	/196
第十五章 体育舞蹈	/200
第一节 体育舞蹈概述	/200
第二节 体育舞蹈基本知识	/201
第三节 体育舞蹈基本技术	/203
第四节 体育舞蹈基本规则	/208
第十六章 健美操	/209
第一节 健美操概述	/209
第二节 健美操基本动作	/212
第三节 徒手健身操成套动作	/218
第四节 健美操赛事简介	/228
第十七章 跆拳道	/231
第一节 跆拳道概述	/231
第二节 跆拳道基本技术	/233
第三节 跆拳道基本战术	/239
第四节 跆拳道练习方法	/241
第五节 跆拳道基本规则	/243
第十八章 形体	/248
第一节 形体练习概述	/248
第二节 形体练习的特点与锻炼价值	/249
第三节 身体各部位基本姿态练习	/250
第四节 形体基本动作练习	/255
第五节 形体基本素质练习	/259
第十九章 瑜伽	/262
第一节 瑜伽概述	/262
第二节 健身瑜伽练习注意事项	/265
第三节 健身瑜伽基本技术	/266

第四节 瑜伽赛事简介	/275
第二十章 体育竞赛组织、编排与实践	/278
第一节 体育运动竞赛规则与规程	/278
第二节 体育竞赛的编排方法	/282
第三节 体育竞赛成绩与名次的评定	/292
第四节 体育欣赏	/293
主要参考文献	/297

第一章 体育概论

第一节 体育的起源

一、体育的概念

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。19世纪中叶以后,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903年,清朝政府批准执行的《奏定学堂章程》,就明文规定各级各类学校要开设体操课(体育课)。1906年开始,并用“体操”和“体育”两词,直到1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”、“体操课”改为“体育课”。

体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸收的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育目的、法令和制度部分,具有历史性和阶段性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性两者相统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个组成部分,即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育,它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能等相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

竞技体育,是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

群众体育,是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

学校体育、竞技体育和群众体育构成现代体育的三大内容,它们是作为体育的不同运动手段和表现形式而存在的,每一内容都从某个侧面反映着体育的本质、特征和功能。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,教育性最为突出;竞技体育的实施场所主要在各类运动场上,主要手段为运动训练和竞赛,专业性和竞技性与水平的不断提高分不开;群众体育的实施场所极为广泛,主要目的是休闲娱乐和强身健体。学校体育、竞技体育和群众体育虽有各自不同的特点和组织形式,但三者作为现代体育的有机组成部分,在体育实践中是互相联系、互相影响的。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入,以及各门学科的相互渗透和借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为“体育产生不是单源而是多源”,认为生产劳动是体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生产的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为三种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们有喜怒哀乐,也有交往的需求,因此集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变、生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能用采集、狩猎、捕鱼等方式来收集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。例如,他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或投掷矛器

去捕鱼。人们当时的跑、刺杀、攀登、爬越、投掷等,根本的目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中脱胎而来的。

(二) 体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化。这一方面对人类提出了更高的社会需要,必须通过学习和培养才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始社会的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占相当比重。体育是原始社会教育的主要内容和手段。

(三) 原始体育的产生与军事、医疗卫生、娱乐和宗教祭祀活动的关系

1. 原始体育与军事

原始社会末期,血亲复仇逐渐发展成为掠夺财产和奴隶的战争,战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能而进行军事训练和身体训练的积极性。如我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生

原始人的生活条件非常严酷。自然灾害及其相互间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如阴康氏的“消肿舞”等,都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动

原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练,又是娱乐活动。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,还进行步行巡礼、步行化缘等。例如,包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至是在同一个过程中进行。

因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始社会的母体中,共同孕育萌生。

第二节 体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能可归纳为七种:健身、娱乐、促进个体社会化、社会情感、教育、政治和经济。

一、健身功能

体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育最本质的特点,它决定了体育的健身功能。体育的健身功能可概括为以下几点:

- (1) 改善大脑供血和供氧,提高中枢神经系统的适应能力,能使人心情舒畅,调节社会、生活和工作的压力。
- (2) 促进人体的生长发育,加速新陈代谢。
- (3) 对人体内脏器官构造的改善有着积极的作用。
- (4) 刺激软骨的增生,促进骨骼的生长。
- (5) 提高肌肉的工作能力和运动能力。
- (6) 提高人体的免疫力、抗疾病能力和心理承受能力。
- (7) 提高对自然环境和社会环境的适应能力,预防疾病,延缓衰老。

二、娱乐功能

体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往,使人们在繁忙的工作和学习之余,获得积极性休息。体育的娱乐功能通过参观和参与两个途径来实现。体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。

三、促进个体社会化功能

个体社会化是指人的社会化,也就是指由生物的人转变为社会的人的过程。体育运动在这一转化过程中起着重要的作用。体育运动能够教导人学习基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,以至学会适应社会生活,这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,都要遵循运动的规则,都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行,这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,使人们的人际关系、社交能力得到提高。人类社

会要健康发展,就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识,并通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。

四、社会情感功能

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如,历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次申办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

五、教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。特别是在学校,由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由其技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。它可以激发群众的爱国热情,振奋民族精神,教育人们奋发向上。人们在参与、观赏,或者看体育的过程中会受到深刻的社会影响,对自身产生不可低估的社会教育作用。

六、政治功能

体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际比赛是反映一个国家国力强弱的窗口,国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。体育还是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

七、经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的经济水平;但是体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和市场经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步

阶段。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,如体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

第三节 高校体育的目的与任务

高校体育是高校教育的重要组成部分,《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中明确规定:高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、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的人才的重要途径。《纲要》还根据课程的不同类型、学生的运动能力,确定了课程的基本目标和发展目标。

一、基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(一) 运动参与目标

积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(二) 运动技能目标

熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动创伤的处置方法。

(三) 身体健康目标

能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯;形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(四) 心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(五) 社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

二、发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。

(一) 运动参与目标

形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(二) 运动技能目标

积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(三) 身体健康目标

能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼能力,练就强健的体魄。

(四) 心理健康目标

在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(五) 社会适应目标

形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

为了完成上述目标,《纲要》规定,普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四学期共计 144 学时),修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一,三年级以上(包括研究生)开设体育选修课。课堂教学应与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

基本目标和发展目标虽然在层次上有所区别,但在执行过程中应该相辅相成,紧密结合。

三、高校体育的组织实施

《学校体育工作条例》(以下简称《条例》)规定,学校体育工作包括体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和竞赛,并规定了体育课是学生毕业、升学考试科目。上述规定的学校体育工作,是我国高校体育的基本组织形式。不同的形式都有各自的特点和完成的首要任务,既有各自独特的作用,又有相互补充促进、共同完成的高校体育的任务。

(一) 体育课程

体育课程是完成高校体育工作任务的主要组织形式。我国高校体育课程是以教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施的。《纲要》规定普通高等学校一、二年级必须开设体育课程(四学期共计 144 学时),三年级以上(包括研究生)开设体

育选修课。并提出本《纲要》是编写大学生体育教学的大纲,是进行体育课程教学、评估和管理的依据。根据学校教育的总目标和体育学科的规律,可有针对性地开设以下几种类型的体育课:

1. 基础课

基础课是大学体育承前启后、打好基础的课程,是使学生通过体育基础知识、技术、技能的学习和全面身体训练,在学习和训练的全过程中逐步加深对体育的认识,提高身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进健康,树立正确的体育观,为以后的学习奠定良好基础的课程。

2. 选项课

选项课是在全面身体训练的基础上,根据学生的爱好和特长,以某一类身体练习项目为主的教学活动。它可使学生掌握该项目的科学的基础知识和技能,培养学生锻炼的兴趣和习惯,以及对体质和健康的自我评价能力。

3. 选修课

选修课是在前两年体育教学的基础上,根据学校条件和学生的个性爱好分班组进行的教学活动。其目的是进一步提高学生体育理论水平和体育实践能力,培养学生独立锻炼的能力,为终身体育打好基础。

4. 保健课

保健课是对个别身体异常和病弱学生开设的必修或选修课,是有针对性地进行组织康复、保健体育教学的一门课程。

另外,体育课是实现高校体育目标的主要组织形式,除了给学生传授体育理论知识,更重要的是进行各种身体练习的活动。根据体育课的任务、内容和性质,其主要组织形式可分为理论课和实践课。

理论课是在室内组织的教学活动,可通过讲授和录像、幻灯、投影等多媒体教学手段向学生传授高校体育学习的目的和任务、体育理论知识、科学锻炼身体的方法。对体育实践具有普遍指导意义的科学理论知识,可使大学生深入理解体育的本质,并对培养独立进行科学锻炼的能力和树立科学体育观具有重要作用。因此,《纲要》规定各类体育课理论部分应约为教学时数的10%。这一规定比较符合大学生体育学习的基本规律。

实践课是指在室外进行的身体练习课,是根据体育教学大纲和教学计划规定的任务和内 容,有步骤进行的系统教学活动。目的是在身体练习的过程中,向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法,以及不同运动项目的技术和战术等专门知识,提高大学生的基本活动能力和运动技能,最终达到增强学生体质、增进健康的目的。这也是体育课区别于其他课程的独特教学组织形式。认真总结高校体育实践课的教学特点和规律,不断改进教学方法手段,提高教学效果,才能更好地实现高校体育课程目标。

(二) 课外体育

课外体育活动是高校体育工作的重要组成部分。《纲要》规定:中等专业学校、普通高等学校除安排体育课、劳动课外,还应当组织学生开展各种体育活动。《纲要》对高等学校开展