



21世纪职业教育立体化精品教材

工学结合教学改革与创新成果

大学生体育与健康

DA XUE SHENG TI YU
YU JIAN KANG

■ 艾海涛 黎君 白如冰 主编





21世纪职业教育立体化精品教材

工学结合教学改革与创新成果

大学生体育与健康

DA XUE SHENG TI YU
YU JIAN KANG

■ 艾海涛 黎 君 白如冰 主 编
何淑艳 易奎胜 副主编



内容提要

本书共分为九个情境,主要包括体育与健康概述、体育锻炼的影响与意义、健康的锻炼原则和方法、体育保健、田径运动、球类运动、舞蹈与健美操、传统体育、时尚休闲体育等九方面内容,书后有《国家学生体质健康标准(2014年修订)》等相关附录。

全书在编排上,打破以往的传统格式,内容充实、体例新颖、图文并茂,从而提高学生的学习兴趣,使学生能全面立体地掌握理论知识。本书理论与实践相结合,充分拓展体育教学的功能,旨在促进学生健康发展,使学生拥有健康身体的同时,获得人文教育,全面发展,以便更好地适应今后的学习、工作和生活。

本书可作为高职高专院校公共基础课教材,也可作为广大青年朋友学习的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/艾海涛,黎君,白如冰主编. —南京:东南大学出版社,2016.2

21世纪职业教育立体化精品教材

ISBN 978-7-5641-6373-0

I. ①大… II. ①艾… ②黎… ③白… III. ①体育—高等教育—教材②健康教育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 029446 号

大学生体育与健康

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼2号,邮编210096

出 版 人:江建中

印 刷:三河市延风印装有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:15

字 数:312千

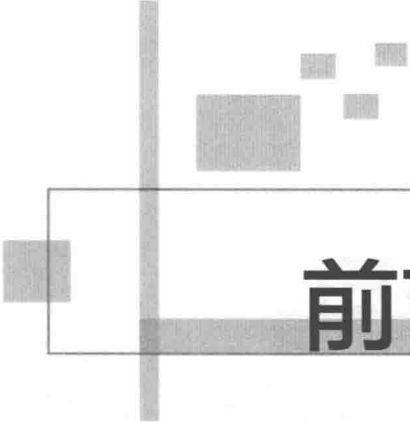
版 次:2016年2月第1版

印 次:2016年2月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-6373-0

定 价:30.00元

(凡因印装质量问题,请直接与营销部调换,电话:025—83791830)



前言

高职高专教育是高等教育不可或缺的一个重要组成部分。目前,我国高职高专教育已进入到“以加强内涵建设、全面提高人才培养质量为主”的新阶段。高职高专教育的目标是培养社会一线需要的人才,即技术应用型人才,以此来适应经济迅速腾飞的中国对人才的需求。“以服务为宗旨,以就业为导向,走产、学、研结合的发展道路”成为高职高专教育发展的理论导航。

为了适应和满足高职高专教育快速发展的需要,我们专门成立了高职高专规划新教材编写委员会。编委们经过长期调研,根据高职高专教育人才培养目标及要求,遵循高职高专教育教学特点,针对高职高专学生的实际情况,并结合教学实践,编写了系列丛书——“21 世纪高职高专立体化精品教材”。本书是该系列教材的公共基础课之一。

高职院校的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,以增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的必修课程,也是促进大学生人格全面发展,培养符合 21 世纪需要的高素质创新人才的重要途径。

本书是为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》,加强体育课程建设,进一步提高教育教学质量,依据教育部《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求,结合学校体育的实际工作和地方特色,广泛吸收前人的研究成果与经验的基础上编写而成的。本书编写指导思想是:

(1)深刻领会体育法规、文件的实质精神,准确把握学校体育的目标,紧扣素质教育这一主线,将丰富的理论知识和多种健身方法贯穿整个教材的始终,使之成为一个完整的教材体系。

(2)根据大学生的身心特点及兴趣爱好,遵循教育规律,借鉴体育学科最新研究成果,使内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强,最大限度地满足当代大学生的需求。

(3)注重高等学校体育的传统,突出地方特色和学生求职的需求,将科学性、系统性和实用性有机地结合起来。

编 者

目录

情境一 体育与健康概述

学习目标	1
情境导入	2
知识梳理	3
一、什么是体育	3
二、高校体育的目的、任务及途径	8
三、健康概述	13
四、健康的测量与评价	15
案例精析	20
实训练习	22

情境二 体育锻炼的影响与意义

学习目标	25
情境导入	26
知识梳理	27
一、体育锻炼与身体健康	27
二、体育锻炼与心理健康	30
三、体育锻炼与社会适应	32
案例精析	36
实训练习	38

情境三 健康的锻炼原则和方法

学习目标	41
情境导入	42
知识梳理	43
一、发展运动能力的方法	43
二、体育锻炼的科学安排	48

三、体育锻炼效果的生理评定	53
四、运动处方	55
五、体重控制与体育锻炼	58
案例精析	60
实训练习	61

情境四 体育保健

学习目标	63
情境导入	64
知识梳理	65
一、保健按摩	65
二、运动损伤	69
三、体育运动与人的行为和生活方式	74
案例精析	76
实训练习	76

情境五 田径运动

学习目标	77
情境导入	78
知识梳理	79
一、田径运动概述	79
二、基本技术	81
案例精析	85
实训练习	86

情境六 球类运动

学习目标	87
情境导入	88

知识梳理	89
一、篮球	89
二、排球	106
三、足球	117
四、乒乓球	128
五、羽毛球	136
六、网球	146
案例精析	154
实训练习	155

情境七 舞蹈与健美操

学习目标	157
情境导入	158
知识梳理	159
一、体育舞蹈技术与练习方法	159
二、健美操基本技术与练习方法	170
三、健美操比赛欣赏	173
案例精析	175
实训练习	176

情境八 传统体育

学习目标	177
情境导入	178
知识梳理	179
一、武术	179
二、太极拳	192

案例精析	195
实训练习	197

情境九 时尚休闲体育

学习目标	199
情境导入	200
知识梳理	201
一、台球	201
二、保龄球	204
三、定向越野	208
四、攀岩	213
五、街舞	218
六、瑜伽	220
案例精析	222
实训练习	224

附录

附录 A:《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》	225
附录 B:《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》单项指标评分表(大学段)	227
附录 C:《国家学生体质健康标准(2014 年修订)》加分指标评分表(大学段)	232
参考文献	234

情境一

体育与健康概述



学习目标

知识目标:

1. 了解体育与健康的概念。
2. 了解高校体育的目的和任务。
3. 了解健康的测量和评价体系。

能力目标:

1. 形成终身体育的意识。
2. 能积极地参与到各种体育锻炼中。
3. 能运用健康的测量和评价体系对自己的健康进行客观的评价。



大学生体育锻炼面面观

学校里各种活动场地永远都是热闹非凡的：环形跑道上健儿的汗流浹背；篮球场上青春飞扬的呐喊助威；羽毛球场地里羽毛球的轻盈飞舞；静谧的绿园内老人们练太极的身影……这些场面想必你我都不陌生。

随着物质生活水平的提高，人们越来越重视身体的健康，越来越注重体魄的锻炼。同时，在奥运精神的带动下，全国人民都更加重视体育锻炼，当今的大学生作为时代的主人，拥有一个健康的体魄更是格外重要的。在大学校园里，同学们是怎样对待体育锻炼的呢？让我们听听北航的学子是怎样说的。

“让锻炼成为一种习惯”

大学学习环境相对宽松，自由的时间比较多，大部分学生都参加了各种各样的社会活动或各类辅导班来充实大学生活。在安排日常活动时，不同的人把体育锻炼摆在了不同的位置。

有些同学对体育锻炼比较疏忽。“我觉得体育锻炼很浪费时间，还有很多重要的事等着去做，等有时间再说吧！”在采访中一个大二同学这样说。不能合理安排出足够的时间运动成为限制大学生体育锻炼的一个重要因素。因此在一部分同学的日程安排中，锻炼往往被安排在了最后，成了一个可有可无的部分。“我一直就很热衷于打羽毛球，也曾想每天都和同学去锻炼一会儿，但场地有限，总找不到场地，因此日子久了，热情也就渐渐淡了。”“有一次我早上七点去旧体育馆占场地，结果还是订满了。”的确，在北航，场地的紧俏成了限制同学们体育锻炼的又一个主要因素。另外，兴趣也是很重要的。“我从小就不喜欢体育运动，最怕上的课就是体育课了。”一位大一女生如是说。没有兴趣就没有足够的热情和动力去坚持锻炼，体育锻炼对于兴趣不浓的女生来说，似乎更加遥远。

不过，北航的运动场地上还是有相当多的同学整日活跃着。“坚持锻炼是我从小就养成的一个习惯，虽然锻炼会给身体带来暂时的疲劳，但却会让我感到精神的放松以及无比的清醒，锻炼后的感觉太爽了！”晏同学说。在北航，每天坚持锻炼的人很多，其中很大一部分同学是由于对某种运动的热爱而去锻炼的，正如王同学所说：“我就是喜欢踢足球，在球场上我会完全忘记竞争的压力与生活的烦恼。”针对同样的问题，张同学则是这样回答的：“参加体育锻炼的各项活动，让我的生活变得更加丰富多彩，更重要的是，在活动中，我认识了很多志趣相投的朋友，感觉收获很大。”当然，还有一部分同学目的明确，为了锻炼而锻炼。“体育锻炼是我们的功课，我们必须每天坚持，认真完成任务，当然我们也爱好这样的‘任务’。”一个体育生这样说。

当问到如何对待体育锻炼时,一位同学笑着说:“我觉得体育活动是一门很好的放松功课,对我们身心有很大的好处。让锻炼成为一种习惯,就不会感到很痛苦了,而是一种乐趣。”

“趁着年轻,多出来锻炼锻炼”

大学生正处于风华正茂、年轻气盛的时期,在这个时期,体育锻炼显得尤为重
要。作为指导大学生体育锻炼的老师,他们更了解学生锻炼的现状和必要性。

体育课作为大学生课程的一部分,在大学生体育锻炼中起着重要的作用。然而体育课的时间总是有限的,不能从根本上增强大学生的身体素质。“身体锻炼仅仅靠一周四十五分钟的体育课是远远不够的,最主要的还是要靠大家在课外积极锻炼。”素质拓展课的官老师经常对学生说,“大学生的身体素质近些年有所下降,这从每学期的体能测试中就可以看出来,因此大学生迫切需要加强锻炼,增强体质魄。”“现在的社会充满喧嚣,人们心理都比较浮躁,体育锻炼在一定程度上可以帮助人们去除浮躁,大家有空就经常出来练练太极,能帮你们集中精神,这对于你们的学习也是很有帮助的。”教太极的陈老师经常在课上鼓励大家多多锻炼,强体健心。

谈到场所,在北航,可供体育锻炼的场所除了体育场和田径场以外,美丽的绿园也是一个锻炼的好地方。每天早晨和傍晚,总有很多老者成群结伴,来到这里锻炼身体,或是做操,或打太极,春秋的清爽令他们更加精神,冬夏的寒暑使他们愈发青春。他们坚持锻炼,风雨无阻,从未间断。当被问及对如今大学生锻炼身体的看法时,一位老爷爷无比感慨地说:“我在这里锻炼好多年了,绿园的环境很好,空气也很新鲜,但是到这儿锻炼的年轻人很少。现在的大学生,趁着年轻,多出来锻炼锻炼。”还有一位老者也发表了他的观点:“体育锻炼对于大学生来说很重要,它不仅可以帮助增强体质,一定程度上还能帮助缓解压力,坚持锻炼还能提高心理承受力,这对现在的孩子来说是很重要的。”一位老奶奶也接过话茬:“对,现在的孩子没怎么吃过苦,经受的磨砺还很少,多进行体育锻炼正好可以培养他们吃苦耐劳的精神。”

从老师和长辈的话语中,可以看出他们对大学生进行体育锻炼的殷切期望和要求,而作为当代大学生的我们,更应该听取他们的建议:“多出来锻炼锻炼。”

(资料来源:北京航空航天大学校报电子版第729期第03版)



知识梳理

一、什么是体育

(一)“体育”一词的产生

体育虽然有悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世

界各国对体育这一活动的称谓都不相同。

在古希腊,游戏、角力、体操等都被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的古茨穆茨曾把这些活动分类并综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并将其广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡日本求学,仅1901年至1906年间,就有13 000多人,其中,学体育的就有很多,回国后,他们将“体育”一词引入中国。

1904年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时首次使用“体育”一词:“保全身体之健旺,体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

我国最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就被逐渐运用开来。

随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。

从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

(二)体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,以达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 体育的广义概念

体育,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。

2. 体育的狭义概念

体育,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才的一个重要方面。

知识驿站

“体育”一词在含义上有一个演化的过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展变化。

(三) 体育的分类

1. 竞技体育

竞技体育,亦称竞技运动,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。竞技体育包含运动训练和运动竞赛两种形式,其特点如下:

- (1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 激烈的对抗性和竞赛性。
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4) 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5) 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术、东南亚地区的藤球、卡巴迪等。竞技运动项目的发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

2. 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、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。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。参加娱乐性体

育活动,有益于健康身心、陶冶情操、培养高尚品格。

3. 大众体育

大众体育亦称“社会体育”和“群众体育”,它是为了娱乐身心,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。大众体育主要包括职工体育、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。

4. 医疗体育

医疗体育是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。与其他治疗方法相比,其特点有:

(1)医疗体育是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。

(2)医疗体育是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的。

(3)医疗体育是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等),以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。我国早在两千多年前已用“导引”“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

(四)体育运动

体育不仅具有强身健体、娱乐功能,还有教育、政治、经济等功能。由于历史阶段不同,体育也具有不同的功能,但是自从体育产生以来,强身健体及其娱乐功能自始至终是体育的主要功能。

体育是一种复杂的社会文化现象,以身体活动为基本手段,以增强体质、增进健康及培养人的各种心理品质为目的。尤其是随着社会经济的发展,人们的生活水平得到了提高,人们对精神方面的需要也在不断提高。人们对于体育的认识不只限于强身健体,还希望通过参与体育活动得到更多的精神享受。例如,人们观看体育比赛,优美的体育动作、扣人心弦的竞赛等都给人们以美的享受。还有,在比赛现场,随着比赛的进行,人们可以大声地叫喊,可以尽情地发泄自己的情绪,使人在精神上有一种轻松感。一次成功的射门、一个漂亮的投篮、随着快节奏的音乐跳健美操等,不只是健身,更重要的是给人以快感、成就感和心情的舒畅感。这些都是体育带给人们的精神方面的价值。生活水平越高,人们越是注重体育精神层面的价值。

另外,体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。一些体育活动和体育赛事对丰富人们的文化生活,弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心

力、凝聚力,都有着不可缺少的作用。

(五)现代体育的构成

1. 学校体育

学校体育是学校教育内容的重要组成部分,也是全民体育的基础。它作为教育与体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课堂教育、课余体育训练和课外体育活动这三种基础形式,以“发展身体,增强体质,养成良好的锻炼身体的习惯”为核心,全面实现学校体育的各项任务,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美等方面都得到全面的发展。随着社会的不断发展,现代体育教育既重视增强个体体质的实际效益,又必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,力求在满足个人体育兴趣和爱好的同时,培养学生的体育意识,为他们终身体育思想的建立打下良好的技能和理论基础,以适应当今社会日益增长的精神、文化生活的需要。因此,国家十分重视学校体育的发展,把学校体育作为学校教育的一个重要方面。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技运动(sport)源于拉丁语 Cisport,原指离开工作进行的游戏和娱乐活动。但随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,因此极富有感染力,极易吸引广大观众,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要意义。随着竞技水平的不断提高,赛场竞争也日趋激烈,先进的科学训练手段和方法不断涌现,以探索人类竞技运动能力的极限。我国在竞技体育方面正逐步迈进世界体育强国的行列,成功地申办并举办 2008 年第 29 届夏季奥林匹克运动会的事实就证明了这一点。

名人名言

奥林匹克最重要的不是胜利,而是战斗。

——顾拜旦

3. 社会体育

社会体育是指以健身、娱乐和医疗保健为目的的体育活动。人们经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。社会体育的对象是广大民众,包括男女老幼及病残者,活动领域遍及整个社会及家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最为多样、适应性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。现代社会的生产、工作和生活节奏的不断加快,要求人们必须保持健康的身体和旺盛的精力。另外,现代科学技术既给人类带来了舒适和方便,同时也带来了许多不利因素,如生态环境遭到破坏,人们缺乏运动和营养不平衡等造成了各种“文明病”“亚健康”状况。人们越来越认识到,只有科学地进行体育锻炼,才能保持和促进身体健康。因此,社会体育是现代社

会的一种生活方式,是现代人的—种生活需要,也是提高生活质量、生命质量必不可少的手段之一。

案例透视

古代奥运会开创的神圣休战

古希腊人出于对神灵的虔诚和尊敬,一直延续以竞技形式祈求众神庇护的宗教习俗,并开创了古代奥林匹克运动会。但随着古希腊城邦交战愈演愈烈,为了保证奥运会的顺利进行,当时的伊利斯城国王——依菲斯特想到一个办法,即以“神”的名义向各城邦进行政治斡旋,建议在奥运会召开的前后一个月,既不允许任何战争行为发生,也不得有人携带武器进入奥运圣地。如果有人不遵守此项规定,则被认为违背了神的意志,不仅要处以巨额罚金,还可能受到更加严厉的其他制裁。由于这一建议最终被城邦各国所接受,遂使著名的“神圣休战”条约得以名传至今。

二、高校体育的目的、任务及途径

(一) 高校体育的目的

高校体育是高校教育的重要组成部分,一方面作为高校教育组成部分的高校体育,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格师资力量服务;另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它应该充分体现学校体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增强体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。所以,综合来讲,高校体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,尚德、益智、健美,达到身心健康,全面发展,使其成为新世纪所需的合格人才。

名人名言

我们的心智需要松弛,倘若不进行一些娱乐活动,精神就会垮掉。

——莫里哀

(二) 高校体育的任务

高校体育的目的是通过完成以下几方面的任务来具体实现的。

1. 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质的具体含义包括:

(1)促进大学生身体全面发展。

(2)塑造健美的体格与体型,形成正确的身体姿势和姿态。

(3)全面发展大学生身体素质,提高生理机能水平。

(4)增强适应环境与抵抗疾病的能力。

通过大学的体育教育,使学生获得强健的体魄,为终身健康奠定坚实基础,为未来的学习、工作创造良好条件。

2. 传授体育知识、技术与技能

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育应充分认识并利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高高校学生的体育文化素养。

提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认识,而且能促进学生积极主动参与体育锻炼,成为终身体育的参与者。高校体育在加强大学生体育理论教育的同时,还注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,培养参加体育锻炼的兴趣和习惯,从而为终身体育奠定基础。

总之,依据高校特点和终身体育的需要,高校体育特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育教育能力、体育欣赏能力等。

3. 进行思想品德教育,促进学生全面发展

德育不仅是德育学科的工作任务,也是各学科的工作任务,德育渗透在各学科之中。学校体育具有丰富的思想品德教育因素,体育教育充分利用其自身特点,寓思想品德教育于体育活动之中。通过体育教育,学生要提高社会责任感,树立群体意识,培养热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育道德。同时,学生还要注重培养鉴赏美、表现美、创造美的能力,陶冶美的情操,塑造学生良好的个性品德,促进自身全面发展,使自己能适应社会发展的需要。

4. 发展学生运动才能,提高学生运动技术水平

学校是培养人才的基地,应在体育教育普及的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强学生的运动素质,提高运动技术水平。高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面都具有一定的优势,而且大学生本身在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势,因此,把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员是可能的。多出人才,出好人才,这其中包括出优秀体育人才。

当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶,这些纪录和成绩对运动员体力和智力水平都提出愈来愈高的要求。世界级水平的运动员,如足球明星苏格拉底、奥运会九枚金牌获得者刘易斯和短跑名将约翰逊,都是名副其实的大学生,而被誉为“20世纪模式运动员”的“跨栏王”摩西本身就是博士,他没有教练,自己安排训练和比赛,却110多次获得了世界性竞赛的金牌。培养高水平的运动员是时代赋予高校的新使命。

(三)高校体育的基本途径

高校体育的目的与任务是教育总目标的一部分,但是,目的与任务都不会自动实现,它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径,并实施相应的教育计划才能得以实

现。我国的高校体育教育有以下几种基本组织形式。

1. 体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分,被视为高校体育的中心环节,也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为确保高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

目前,我国高校均设置了体育课程,国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程,对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证,将有力地推动我国高校体育课程建设。

体育课程这种特殊的组织形式,可以帮助个体逐步树立正确的体育观念,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识;增强自身体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系;以生存、发展、享受等不同层次的需要去理解体育给自身、国家和民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课程目标与高校体育目的与任务的一致性;把握参与体育课程学习的良好动机,努力完成体育课程的各项任务,自觉地使体育与运动进入自己的生活,为个体成长和奉献社会打下坚实的物质基础。

2. 课余体育

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是高校体育教育过程中不可分割的环节,它为完成高校体育目的任务提供了重要途径。课余体育是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操、丰富学生文化生活、发展学生个性,对于完成课堂教学任务具有十分重要的积极作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校实际状况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固体育课程教学效果,增强学生体质,提高文化学习质量,丰富校园文化生活,增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国已进入新的历史发展时期,国家颁发了《体育法》和《全民健身计划纲要》,对学校体育都提出了明确要求。开展丰富多彩、形式多样的课余体育活动,是贯彻落实《体育法》和《全民健身计划纲要》的具体表现。因此,自《全民健身计划纲要》实施以来,许多高校都十分重视开展课余体育活动,课余体育在内容与形式上均有较大突破,并取得了令人满意的效果。

课余体育活动的基本形式有以下几种。

(1) 清晨运动。

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制、兴奋神经、加强条件反射、活泼生理机能,促进机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要:轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等,定点辅导、分班召集、个人活动相结合,有统一要求,也有相当的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以 15~

20 分钟为宜,运动量不能过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒、坚持不懈。

(2) 课间运动。

课间操,它是一种积极而有效的休息方式。文化课后,在教室周围进行 3~5 分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各神经中枢对人体活动是有分工的,有主管脑力活动的神经中枢,有主管体力活动的神经中枢,根据兴奋与抑制过程相互诱导规律,运动时主管体力活动的神经中枢高度兴奋,加快主管脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后,由于脑力活动神经中枢的动能得到恢复,从而有助于提高学生的学习效率。实践研究也证明,课间操有益于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因此,坚持做课间操,无论对增强学生体质,还是对学生提高文化课学习质量都是有益之举。

(3) 课后运动。

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面:以教学班为单位的课外辅导;以达到《国家学生体质健康标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组,如健美操锻炼小组、太极拳练习小组等。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野、完善人生全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

(4) 睡前活动。

睡前活动是不少有良好习惯的大学生们和缓运动。每天睡觉以前,用 10 分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓、短暂的运动对于缓解神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有促进作用。

(5) 全校性的运动会和体育竞赛。

一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数较多、规模较大、组织工作较为复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也最为明显,是全校师生展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取、顽强拼搏、团结协作、严守规则、礼貌待人及尊重裁判的表现,不仅是对自身人格的锻炼,同时也能感染教育他人,每届成功的学校运动会,都给学校带来新的活力。

除了田径运动会,许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。各种运动竞赛的举行不仅可以促进师生积极参与体育锻炼,提高学生的运动技术水平,而且能丰富校园文化生活,促进校园的精神文明建设。

(6) 课余运动训练。

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生共同喜爱的传