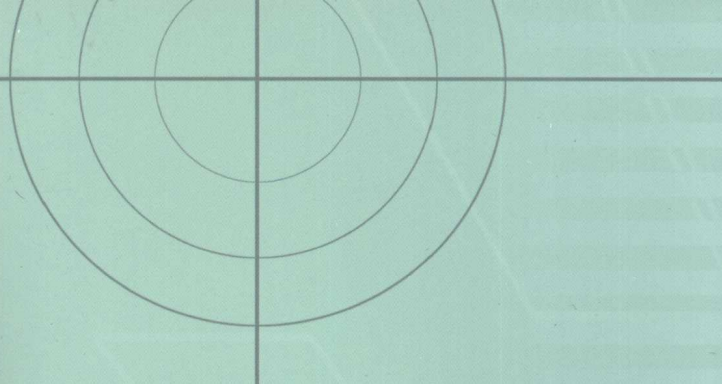




经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育指导教程

主编 肖水平

北京体育大学出版社

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

体育指导教程

主编 肖水平

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 曾凡容
审稿编辑 李 飞
责任校对 雷 蕾
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育指导教程/肖水平主编. - 北京:北京体育大学出版社,2008.8
ISBN 978-7-5644-0023-1

I. 体… II. 肖… III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107578 号

体育指导教程

肖水平 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
电 话 010-62989432 62989438
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 13.75

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3400 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：肖水平

副主编：吴坤芬 陈文岗 王公法

审 稿：张外安 张子沙

编 委：（按姓氏笔划为序）

王 之	王 群	王公法	王晓青	田 东
冯 芳	邢贻吉	朱超巍	李 秀	李 杰
肖水平	肖国良	肖 霞	宋 练	吴坤芬
吴钟权	邱庆棠	宋静敏	陈小曼	陈文岗
陈亚梅	周若峰	郑庆创	姜秀英	洪家云
殷培根	袁 航	贾 健	翁秋河	盛小芳
符玉叶	符晓峰	黄丽莎	梁振成	

前 言

如果把教学的基本形态看作是由教师、学生和某一文化主题三部分所构成，那么，文化主题便是联系教师与学生的教育媒介，这一媒介的载体就是教材。没有教材的教学是不完整的教育。本教程的编写以大学生为服务对象，以教育部《全国高校体育教学指导纲要》为编写依据，在原《体育培训指导》一书基础上修订而成。

教程编写从高校体育课程教学改革的实际出发，注重教材的“三维”构建，即教材的科学性，学生可接受性和教师的可操作性。

教程各章节编写人员如下：肖水平：前言，第一章第一节、第二节，第五章，第十二章第六节，第十七章，参考文献。王公法：篇首语，第一章第三节，第二章第一节、第二节，第十八章，第十九章，第二十章。王之：第一章第四节。符玉叶：第二章第三节、第四节。郑庆创：第三章第一节、第二节。洪家云：第三章第三节、第四节。宋静敏：第四章。王群：第六章。冯芳：第七章。贾健：第八章。李秀：第九章。王晓青：第十章。符晓峰：第十一章第一节。翁秋河：第十一章第二节。田东：第十二章第一节。陈文岗：第二节。李杰：第三节。盛小芳：

第四节。黄丽莎：第五节。吴坤芬：第七节。周若峰：第十三章。陈小曼：第十四章第一节。邱庆棠：第二节。肖霞：第十五章第一节。吴钟权：第二节。姜秀英：第三节。袁航：第四节。殷培根：第五节。肖国良：第六节。朱超巍：第七节。宋练：第八节。刑贻吉、梁振成、陈亚梅、陈丹：第十六章。

审稿：湖南大学张外安教授和张子沙教授。海南省文体厅群体处李昌铁处长，教育厅体卫艺处陈昌伟处长和北京体育大学出版社李飞社长为本教程出版给予了大力支持和帮助，在此一并致以谢意。

《体育指导教程》特色鲜明，首次在全国高校教材中精心设计了“体育就业指导”篇章。作为一种尝试，书中错谬之处在所难免，我们期待得到广大体育专家和大学生朋友们的批评指正。我们将悉心修改，不断补充与完善。

编 者

2008 年 6 月

体育教学训练类

书代号	书 名	作 者	单价
H32205	羽毛球教学:现代体育运动技术教学教案丛书	王悦译	37.00
H32191	网球教学——现代体育运动技术教学教案丛书(教材)	罗贝尔特·霍希等著	37.00
H37077	网球成功教学	美国网球协会编著;计伟忠等译	36.00
H37053	游泳成功教学	(美)哈努拉著;高捷等译	33.00
H37060	篮球成功教学	(美)伍腾等著,潘祥译	44.00
H37145	精准花式台球	(美)卡诺等著;许彬译	40.00
H38234	舞龙运动教程	吕韶钧	40.00
H39606	田径运动教程	李老民	60.00
H32922	台球运动教程	唐建军	29.00
H39255	轮滑运动教程	付进学	19.00
H3318X	篮球运动教程	郭永波	37.00
H37084	单板滑雪技巧图解	李久全	45.00
H38395	现代乒乓球训练方法	张英秋	30.00
H37879	现代力量训练方法	张英波	50.00
H39798	中西方民俗体育文化(X)	王俊奇	45.00
H39910	中国足球职业俱乐部法治建设透视(X)	沈建华	40.00
H39538	中国第十届全运会男子篮球比赛进攻重点问题调研报告(X)	于振峰	32.00
H39880	职业体育俱乐部融资:理论与实务(X)	陈元欣	40.00
H38821	现代体育运动项目概述(X)	曲秀燕	42.00
H39064	现代竞技运动训练理论与实践研究(X)	培训中心	33.00
H39750	我国体育社团的现状与发展对策研究(X)	王旭光	37.00
H39682	我国排球运动发展的动态研究(X)	王加益	35.00
H39439	推动体育改革发展促进社会和谐(X)	培训中心	35.00
H39811	体育文化学——双语教程(X)	茹秀英	22.00
H39385	体育器材概论(X)	张秀波	31.00
H39392	体育美学(X)	张娜	37.00
H39774	体育论衡:实践之思与理论之辨(X)	谢雪峰	46.00
H39422	体育经济学(X)	韩文星	40.00

H38845	体育健身原理与方法(X)	王旭东	32.00
H39804	体育产业资本市场创新体系研究(X)	李建臣	22.00
H39415	体育产业经营与管理(X)	苏秀华	40.00
H38746	数字体育探索(X)	张为立	58.00
H39057	任务式体育教学模式的实践研究(X)	叶海辉	35.00
H39965	全民健身研究新视点(X)	李相如	34.00
H39484	竞技运动训练实践发展的理论思考(X)	陈小平	35.00
H38937	海峡两岸奥委会与国际奥委会关系问题的研究(X)	裴东光	35.00
H39378	高校现代篮球运动教学与训练(X)	吕德忠	35.00
H39453	高水平竞技运动损伤防治与康复研究(X)	培训中心	36.00
H39446	高水平竞技运动科学训练研究(X)	培训中心	36.00
H39781	奥林匹克文化概览:奥运会的仪式与庆典(X)	韩勇	35.00
H39125	2007 年度中国学校体育论坛(之三)论文集(X)	周登嵩	37.00
H39266	体育概论	熊晓正	30.00
H39569	转型期我国体育赛事市场化运作特征与对策研究	杨铁黎	22.00
H39286	中国运动员奥运夺冠经典案例心理分析	张力为	25.00
H39996	休闲网球	计伟忠	32.00
H39934	形意拳	宗维洁	21.00
H36197	田径裁判晋级必读	王林	27.00
H2010X	体育游戏	刘福林	22.00
H33600	体育竞赛组织编排(修订版)	张孝平主编	35.00
H35999	体育测量与评价	刘星亮	35.00
H39330	牵伸解剖指南(全彩)	(美)阿诺德	46.00
H29220	篮球裁判晋级必读(2008 年修订版)	闫育东等主编 13 人	37.00
H34143	篮球裁判教学与实践指南	张霖主编	35.00
H38753	竞技体育与科技创新:阐释北京科技奥运	李颖川	35.00
H39132	健身俱乐部的团体健身项目管理	杨萍	32.00
H39323	健身解剖指南(全彩)	(美)埃文斯	65.00

以上书价均含包装、邮寄费(两本以上,第二本起减5元)如购买请能过邮局汇款到:北京体育大学出版社读者服务部,邮编:100084,并在汇款附言栏里写清楚所购书名或书号即可,请准确详细的填写您的姓名、地址、邮编、电话等个人信息,以便及时寄书给您。谢谢合作!

网址:www.bsup.cn

联系电话:010-62989432

目

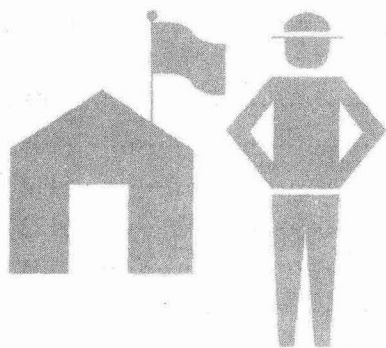
录

体育文化引导篇

第一章 大学生与体育	(2)
第一节 大学体育：历史与未来	(2)
第二节 大学生与体育课程	(4)
第三节 大学生与课外体育活动	(6)
第四节 大学生课余体育阅读	(8)
第二章 体育教育新理念	(12)
第一节 素质教育与体育	(12)
第二节 创新教育与体育	(15)
第三节 健康教育与体育	(17)
第四节 终身体育思想	(20)
第三章 奥林匹克文化	(22)
第一节 古代奥林匹克的起源与发展	(22)
第二节 现代奥林匹克运动	(24)
第三节 奥林匹克的标志与宗旨	(27)
第四节 中国体育与奥林匹克运动	(28)

体育知识学习篇

第四章 青少年生理变化特点与体育	(32)
第一节 青少年生长发育一般规律	(32)
第二节 青少年生理变化特点	(33)
第五章 青少年心理变化特点与体育	(38)
第一节 青少年心理发展变化的阶段性理论	(38)
第二节 影响青少年心理发展的基本因素	(39)
第三节 青少年心理变化特点与教育提示	(40)
第六章 大学生体育锻炼	(45)
第一节 锻炼的原则与方法	(45)
第二节 锻炼的内容与计划	(47)
第三节 发展身体素质的方法	(49)



体育保健养生篇

第七章 体育保健卫生	(54)
第一节 体育生理卫生知识	(54)
第二节 运动心理健康	(57)
第三节 体育保健与营养	(60)
第四节 运动注意事项	(62)
第八章 体育医务监督	(64)
第一节 运动性疾病与体育疗法	(64)
第二节 运动损伤的预防与急救	(68)
第三节 不良发育和运动处方	(71)
第九章 中国传统养生体育	(76)
第一节 中国传统养生体育概述	(76)
第二节 太极拳与健身	(79)
第三节 常见养生强身功法	(82)

体育技术培训篇

第十章 游 泳	(90)
第一节 熟悉水性	(90)
第二节 竞技游泳	(92)
第三节 实用游泳	(96)
第十一章 田径运动	(98)
第一节 径 赛	(98)
第二节 田 赛	(101)
第十二章 球类运动	(105)
第一节 篮 球	(105)
第二节 排 球	(112)
第三节 足 球	(122)
第四节 网 球	(131)
第五节 羽毛球	(135)
第六节 乒乓球	(140)

第七节 木 球	(143)
第十三章 武术与搏击	(150)
第一节 武术运动	(150)
第二节 搏击运动	(153)
第十四章 健美操与健美运动	(158)
第一节 健美操	(158)
第二节 健美运动	(163)
第十五章 体育休闲与娱乐运动	(172)
第一节 高尔夫球	(172)
第二节 保龄球	(173)
第三节 街 舞	(174)
第四节 定向运动	(176)
第五节 竹竿舞	(177)
第六节 攀 岩	(178)
第七节 瑜 伽	(179)
第八节 轮 滑	(181)

体育测量评价篇

第十六章 大学生体育标准	(184)
第一节 大学生体育课考核标准	(184)
第二节 大学生体质健康标准	(185)
第十七章 大学生体质监测与评价	(192)
第一节 形态测评	(192)
第二节 机能测评	(192)
第三节 体能测评	(194)
第四节 体质综合评定	(196)

体育就业指导篇

第十八章 体育就业前景展望	(198)
第一节 21 世纪最有“钱途”的朝阳产业	(198)
第二节 我国体育经济发展迅猛	(199)

第十九章 体育职业种类介绍	(201)
第一节 体育职业范围	(201)
第二节 具体职业介绍	(203)
第二十章 大学生体育从业的准备	(205)
第一节 树立大体育观是前提	(205)
第二节 扎实的专业技能是关键	(206)
参考文献	(208)

体育文化引导篇



谈起体育文化，就得说到奥林匹亚。2500多年前的古代奥运且不去提它，把事情缩小一点，1996年奥运会正逢现代奥林匹克运动100周年，希腊人想，现代世界什么也轮不上我们，这100周年的奥运会该在它的发生地举行了吧？但是，他们最终听到的却是美国人的欢呼。希腊人只得承认：“可口可乐打败了奥运精神”。

整个希腊都在哭泣，所有有良知的人都在反思。

其实，这仅仅是体育运动史上一个小小的插曲，我们在寻找人类体育文化发展路基的过程中，却发现竟然有那么多路段战壕密布，盗匪出没，石柱委地，乱草接天。

我们自己呢？

与希腊人相比，中华文明较少关注个体意义和机体意义上的自我，却在人际关系上做了太多的文章。结果，真正的健康缺少标志，缺少赛场，只有一些孤独的个人，在林泉之间悄悄强健，又悄然衰老。

亲爱的大学生朋友们：

体育文化是人类文明一块最重要的基石。在此以前，我们人类所有的进步都有来自它的恩惠，从今以后，那里所发生的一切冷暖病痛，都会快速传递到你我的心间。

我们不需要完全理解和明白体育文化的全部内涵和意义。

我们只需知道它通向一个最简单的终点：为了人类的健康。

第一章 大学生与体育

第一节 大学体育：历史与未来

体育，配合德育、智育，共同构建学校教育体系。传统教育观念在这个教育体系的排序上强调德育为先。随着时代的发展和社会的进步，人们对体育有了更深层次的认识。早在1950年，毛泽东同志针对学生健康不良的状况，提出了“健康第一”的要求，并于1953年发出“身体好、学习好、工作好”的三好号召，把“身体好”摆在第一位。1999年《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》明确提出：“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”。

“健康第一”体现了我国党和政府对体育工作的重视，对学校体育的关心和对青少年体质健康的高度关注。其实，“学校教育要树立健康第一的指导思想”，道理十分简单，因为“体者，载知识之车而寓道德之舍也；无体是无德智也”。

当今，体育作为学校教育的重要组成部分已没有任何争议。体育课程是唯一一门从小学开至大学的必修课程。然而，受传统的“学而优则仕”观念束缚，受“万般皆下品，唯有读书高”的习俗影响，很多教育管理者甚至包括学生家长仍然把体育摆在“说来重要，干来次要，忙来不要”的位置上。这实质上是对学校体育的认识还不到位，把体育与智育、德育割裂开来所造成的认识误区。体育作为一种文化现象，既有着悠久的历史，更有着光辉的未来。

一、体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出，“劳动创造人本身”。当代研究也表明原始人类为了生存，必须生产，必须狩猎；为了安全，必须自卫。由此而产生了原始体育的萌芽，它包含了人类基本的攀爬、奔跑、跳跃、投掷等身体活动内容。随着人类社会的发展和进步，体育这个社会现象正吸引越来越多的人参与，也吸引着越来越多的体育专家对其进行探究。体育尽管历史悠久、源远流长，但人们认真思考体育问题始于18世纪。

西方人率先研究体育的起源。在西方人的研究中有几个代表性的起源学说，首先是体育起源于“游戏说”，认为游戏的动力是过剩精力的发泄。其次是体育产生于“巫术说”，考证出体育是原始人类在图腾崇拜中通过祭拜礼仪、舞蹈活动发展起来。还有研究认为体育发端于战争等等，不一而足。目前，体育史学家比较一致的看法是，体育主要起源于生产劳动。生产劳动是体育产生的基本源泉，但不是唯一源泉，体育的产生是多源的。

二、体育的本质

何谓“体育”？这看似简单，其实颇为复杂。据世界体育资料记载，“体育”一词最早是在1760年由法国人在报刊上论述儿童身体教育的论文时首先使用的。此后，这个词相继传入欧美国家，直到19世纪60年代才由西方传入中国。西方“体育”的原意直译是“同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程”。在国外，“体育”一词概念清楚，即是学校教育的重要组成部分。而在我国，出于多年的习惯和约定俗成，对“体育”有

广义和狭义两种解释。广义是指“体育运动”，包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。其概念可表述为“以身体练习为基本手段，根据生产和生活的需要，达到增强体质、提高技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识有目的的社会活动和教育过程”。狭义是指“体育教育”。它是指以发展学生身体、增强体质、提高健康水平、培养终身体育意识为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。体育与德育、智育密切配合，共同实现培养全面发展合格人才的任务。

三、大学体育的历史与现状

体育就其本质而言，是人类与周围生活环境相适应相和谐的一种原发性行为。当这种行为纳入到教育的轨道，有了明确的目的，它就成为教育的组成部分，就具有勃勃生机。

上下五千年，中国拥有让世人瞩目的古代文化，也拥有历史悠久，源远流长的教育发展过程。在原始教育中，体育是教育的重要内容。据《中国古代教育史》记载，“氏族公社成员们……他们利用游戏、竞技、舞蹈、唱歌、记事符号进行教育”。西周奴隶社会时期实行文武合一的教育，其教学内容是“六艺”，即礼、乐、书、数、射、御。其中，射、御直接用来进行军事技能和身体训练，而礼、乐中的舞蹈则有锻炼身体的作用。“六艺”可以看作是我国学校体育的雏形。

中国古代教育中没有“体育”一词。而与体育意识接近的词有几个，如“导引”、“养生”、“武术”等等。文字资料记载，中国大学体育源于1903年清朝政府颁布的《奏定学堂章程》。该章程规定各级学堂都必须设体操科，主要内容为练习德、日的普通体操和兵操。1922年北洋军阀政府公布《壬戌学制》，1923年公布《新学制课程标准》，正式把“体操科”改为“体育科”。教学内容也由兵操为主改为游戏、田径、球类和体操综合内容。从此，体育一词堂而皇之步入学校，进入大学。

国民党统治时期，民国政府教育部于1936年2月颁布《暂行大学体育课程纲要》。但由于政府腐败、民不聊生，这些文件和规定都难以落实，成了一纸空文。

1949年10月1日，新中国诞生。我国大学体育迎来了一个定型和发展时期。对解放前资产阶级教育思想的批判，对前苏联体育教育的学习和传承，对新中国大学体育制度的建构是这一段时期的主旋律。

文化革命10年，我国经济处于崩溃，教育事业遭受沉重打击，学校体育也遭受灭顶之灾。形成历史发展的真空地带。

粉碎“四人帮”以后，拨乱反正，百废待兴。我国大学体育迎来了发展的春天。1978年，教育部颁发《高等学校体育工作暂行规定》；1979年，再一次颁发《高等学校普通体育课教学大纲》。我国大学体育走上制度化、规范化的发展轨道。

改革开放以来，我国大学体育在党和政府的重视和关心下，迎来了发展的黄金时期。1990年，原国家教委和国家体委联合下发《学校体育工作条例》，同年，国家教委还制订颁发新的“大学生体育合格标准”。2002年，教育部印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。纲要对大学体育课程性质、目标、课程设置和教学方法作了明确规定。2006年，教育部、体育总局、团中央联合下发6号文件，号召亿万青少年学生开展阳光体育活动。2007年，中共中央国务院下发7号文件，就加强青少年体育、增强青少年体质向全国发出总动员令。这是建国以来关于学校体育工作规格最高、最为重要的纲领性文件。文件要求各级学校“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一”。这一系列文件的下发，充分表明我国党和政府对学校体育的高度重视，也标志着我国大学体育步入改革创新和高速发展的快车道。

四、大学体育前瞻

历史的车轮已驶入21世纪。随着经济全球化，社会信息化和新技术革命的到来，各国对“科学技术是第一生产力”的理解日益深刻。对科学技术制高点的争夺愈演愈烈。实质上，科学技术的竞争归根到底是人才的竞争。因此，发达国家将更多的资源投入学校教育，用于人才培养。由于大学体育在人才培养中起着至关重要的作用，因而受到发达国家的普遍重视。

以美国为例,既重视发展学生的体能,也注意培养学生的竞争能力。美国大学是 NBA 明星、奥运冠军和世界冠军的摇篮,更是诺贝尔奖获得者的发祥地。在美国的大学里,体育被看作是促进身体健康、培养学生在激烈竞争社会中具备生存能力的手段。美国大学体育强调发展学生个性、培养兴趣爱好,追求娱悦身心。

日本的大学体育非常重视发展学生体能和身体素质。日本大学体育大纲规定的教学目标是提高运动技术和竞赛能力,增强体质,有选择性地锻炼。日本非常重视体育与健康理论知识的教学,从小学到大学,体育与健康知识都必须进行理论考核。

西方发达国家大学体育的今天,就是我国大学体育发展的明天。从我国学校体育发展的历史进程表明,大学体育的发展前景既美好又诱人。

(一) 学校体育受到党和政府的高度重视。“健康第一”的教育指导思想日益深入人心。

(二) 学校体育高歌增强学生体质,提高健康水平的主旋律,同时注重培养学生的兴趣与爱好,发展个性,培养终身体育意识。

(三) 大学体育不仅局限在校园,同时走向社会,并且与竞技体育和社会体育相互渗透,形成大体育和谐共荣圈。

(四) 大学体育的硬条件不断改善,学生活动场地日益增加,不断有新运动项目进入高校,学生选课的范围日益扩展。

(五) 体育教师学历、职称、素质全面提高,教学与科研同步发展,相互促进,体育教学的规范化、科学化程度大幅度提高,体育课成为深受学生喜爱的主体基础课程。

(六) 大学体育的功能进一步扩大,大学竞技体育水平不断提升,大学生运动员在国际赛场上升国旗,奏国歌,展风采。

(七) 大学体育成为学校或省级重点课程、精品课程;体育学科成为省、部级重点建设学科。

(八) 大学体育合格,能力拔尖人才受到社会的普遍欢迎,就业形势一片大好。大学体育特长生受到国内外有“钱景”的大企业青睐和“猎捕”。

第二节 大学生与体育课程

“体育课程”与德育、智育以及社会实践等其他课程一起,构成了高等学校教育课程的主干体系。“体育课程”作为学校教育系统中的一个重要方面,历来受到党和国家的高度关注,是唯一一门从幼儿园→小学→中学→大学都在开设的必修课程。

关于“课程”一词的起源,最早可追溯到《朱子全书·论学》,朱熹提出的“宽著期限,紧著课程”之说。当然,朱熹所指的课程与当今学校教育中“课程”的含义有着极大的差别。在近代教育中,各级学校常用“课程”这一术语来表明学校教学的整体计划安排。包括学科设置、教学时数、教学内容的安排,通常称为“课程标准”。现代教育对“课程”一词的解释是众说纷纭,莫衷一是。如《现代汉语词典》中的解释是“学校教学的科目和进程”;吴志超等人在《现代教学论与体育教学》为“课程”下的定义是:“课程,就其广义来说,是指依据学校教育目标制定的各种学生活动的总体计划;就其狭义来说,是指一门学科的各种活动总体计划,包括教学目标、教学内容、教学时限、课内和课外活动。”学校教学计划所规定的学校各种活动,都可以列入课程这个概念之中。而《中国大百科全书》(教育)中,“课程”条目解释为“广义指所有学校(教学科目)的总和,或指学生在教师指导下各种活动的总和,狭义是指一门学科。”归纳学校体育工作者对“体育课程”立体化研究结果,普遍认为体育课程的内涵应包括以下几点:(1) 体育课程目标和任务;(2) 体育教学内容与教学方法;(3) 体育课程条件(师资、设施等);(4) 体育教学时限;(5) 课外体育活动和课余体育训练;(6) 体育课程评价体系。换句话说,体育课程是一个多因素组成的大系统,学生不仅有课上的学习,还需要课外的锻炼和训练。

根据教育部 2002 年下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》基本精神,大学生应对体育课程深刻认识和理解如下内容。

一、课程性质

(一) 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;是高等学校体育工作的中心环节。

(二) 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人才的重要途径。

二、课程目标

课程基本目标是根据绝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;掌握常见运动损伤的处置方法。

(三) 身体健康目标:能测试与评价体质健康状况,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。

三、课程设置

(一) 普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(4个学期共计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。

(二) 普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

四、课程结构

(一) 为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、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。

(二) 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系列、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时),扩大体育知识面,提高学生的认知能力。

(三) 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。

(四) 应把校运动队及部分有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病残、体弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

五、课程内容与教学方法

(一) 确定体育课程内容的主要原则是:

1. 健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程的基本出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

2. 选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容,课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。