

21世纪高职院校公共教材

体育实用教材

主编 脱向明 吴立春



北京体育大学出版社

21 世纪高职院校公共教材

体育实用教材

脱向明 吴立春 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 木 凡
责任编辑 尧 人
审稿编辑 熊西北
责任校对 凤 林
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育实用教材/脱向明等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-81100-997-2

I. 体… II. 脱… III. 体育-高等学校-技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 082022 号

体育实用教材

脱向明 等主编

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
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 13.5

2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷 印数 7000 册

定 价 25.00 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：脱向明 吴立春

副主编：蔡兴玉 付 郁 徐进勇

朱 勇 张 强

编 委：程锡平 马全红 屈子圆

倪云格

序

在北京科技职业学院从事体育教学工作的脱向明等教师，按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，总结多年教学实践编写了这本《体育实用教材》。

该书从体育教学的角度，比较系统地介绍了各项体育运动的基本教学方法和基本训练方法。其中包括最新的体育项目——地掷球运动等。该书详细介绍了大学生应该了解的体育知识和自学自练的基本要领。在该书指导下，读者将在养成良好的锻炼习惯、普及各项体育运动基础方面终生受益。

这本《体育实用教材》是专为高职院校编写的体育教学用书。填补了我国高职院校体育教学专用教材之空缺。也适用于普通高校做为体育教学的参考书。

希望这本《体育实用教材》在教学实践中不断完善、充实。从而为我国高职高专院校的体育教材建设及教学质量的提高做出贡献。

王宝锐

於北京科技职业学院

2008年4月7日

前 言

在高科技迅速发展的今天，各国社会经济发展的竞争焦点集中在人才的竞争上，而好的体能和体力不仅是人类成才的物质基础，也是人一生的财富。让我们更深刻地认识到健康的体魄是人成才的前提和必要条件。

在国家大力发展和扶持职业技术教育的新形势下，面向 21 世纪，以“安全教育，健康第一”为指导思想，培养大学生健康体魄和良好的心态，使其成为合格的社会公民和独立的社会实践主体，是我们高职高专院校体育教育的目标。接受体育教育，就是要让学生学会发现和开发生命体能，掌握锻炼身体健康的具体的内容和方法，有针对性地学习和锻炼，尤其是高职高专院校的学生，可以根据其不同专业的特点来选择、安排对其专业有帮助和锻炼价值的体育运动技术。

针对高职高专体育课程的特点，为了编好本教材，我们查阅了国内、国外有关职业技术体育教育的论述材料，在参考国外职业技术学院的专业设置和开课的情况，进行大量的基础研究工作。以此为基础，在《全国普通高校体育课程教学指导教学纲要》制定的体育课程性质和任务的前提下，我们结合高职高专院校不同专业的特点编写了这本《体育实用教材》，使得该教材的内容更加具有多样性、广泛性和实用性的特点。

《体育实用教材》的编写人员都是在高职高专院校一线工作的体育教师和对高职高专颇有研究的专家，他们通过调查问卷、座谈会等各种方法和途径，了解到现在高职高专的学生喜欢什么内容的体育课，如何上好每一节体育课？根据调查结果，学生需要了解 and 掌握的体育知识很多，但是课时是有限的，如何解决这个供需矛盾？根据这些特点，本书编者增加了许多自己练习的方法和技巧，方便学生利用闲暇时间自己练习，达到掌握知识和锻炼身体的目的。

本书包括理论篇、实践篇以及休闲娱乐等新兴的运动项目，降低了学习难度，增加了有趣的教学内容，为学生提供了体育教学的学习氛围，让学生真正感受到体育的乐趣。

本书的编写工作得到学校领导以及北京体育大学出版社的大力支持，在此一并表示真挚的感谢。

本教材的编写过程中，参考了有关的体育教材和资料，在此一并向著作者表示感谢。

由于编者的水平有限，恳请广大师生和专家对本教材提出宝贵的意见，以使我们今后进行修订，使之不断提高和完善。

编 者

2007 年 10 月



理论篇

第一章 体育与社会	(1)
第一节 体育与社会的关系	(1)
第二节 体育的社会功能	(2)
第三节 体育的科学基础	(5)
第二章 高职高专院校体育	(7)
第一节 体育教育的目的、任务及特点	(7)
第二节 体育教育的主要途径	(10)

实践篇

第一章 田 径	(13)
第一节 田径运动基本知识	(13)
第二节 田径各主要项目	(15)
第二章 篮 球	(30)
第一节 篮球运动概述	(30)
第二节 篮球技术教学与训练	(32)
第三节 篮球运动的基本技术教学与训练	(40)
第四节 篮球运动基本战术配合教学与训练	(41)
第五节 篮球场、主要规则介绍	(44)
第六节 自学内容——篮球体能训练之力量练习	(48)
第三章 足 球	(50)
第一节 足球运动概述	(50)
第二节 足球运动基本技术及练习方法	(50)
第三节 足球运动的基本战术和比赛阵型	(62)

第四节	足球竞赛的方法和主要规则	(62)
第五节	五人制足球简介	(64)
第四章	排 球	(69)
第一节	排球的基本技术	(69)
第二节	排球的基本战术	(79)
第三节	排球的主要规则	(87)
第五章	乒乓球	(89)
第一节	乒乓球运动概述	(89)
第二节	乒乓球基本技术	(89)
第三节	乒乓球基本战术	(96)
第四节	乒乓球运动的主要规则及裁判法	(97)
第六章	羽毛球	(100)
第一节	羽毛球运动概述	(100)
第二节	羽毛球运动的基本技术	(100)
第三节	羽毛球的基本战术	(105)
第四节	羽毛球赛规则与裁判法	(106)
第七章	网 球	(108)
第一节	网球运动的基本技术	(108)
第二节	网球竞赛规则与裁判法	(110)
第八章	台 球	(112)
第一节	台球运动的基本技术	(112)
第二节	台球运动基本规则	(113)
第九章	跆拳道	(114)
第一节	跆拳道的渊源和发展	(114)
第二节	跆拳道运动基本技术	(114)
第三节	跆拳道运动的基本战术	(119)
第十章	地掷球	(120)
第一节	握球技术	(121)
第二节	掷滚靠球技术	(122)
第三节	掷抛击球技术	(123)
第四节	掷滚击球技术	(125)
第五节	掷小球技术	(126)
第六节	练习方法介绍	(128)

第十一章 武 术	(140)
第一节 武术概述	(140)
第二节 武术基本功和基本动作	(142)
第三节 武术基本套路介绍	(152)
第十二章 瑜 伽	(180)
第一节 瑜伽概述	(180)
第二节 瑜伽动作简介	(181)
第十三章 健美操	(193)
第一节 健美操基本概述	(193)
第二节 健美操基本动作	(196)
《学生体质健康标准 (试行方案)》实施办法	(201)

理 论 篇

第一章 体育与社会

第一节 体育与社会的关系

21 世纪是一个科学技术迅速发展、新的发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里,随着人们生活水平和社会现代化水平的不断提高,体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化,是人类共同财富。它从无到有逐渐发展完善,并对人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。体育作为一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,已不只是满足简单的生理或生存的需要,而是提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活为目的。因此,现代社会又从更高的层次要求体育必须满足人们生存的需要。现实充分证明了体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育,而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

一、社会发展促进体育发展

现代社会,随着现代科学技术的迅猛发展,在生产方式大幅度提高的情况下,同时迅速改变着社会的生产方式和生活方式。社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及人们的生活方式改变,给人类生活带来了极大的便利。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境,这一变革对人类的健康和发展产生着深刻的影响。

(一) 生产方式的变化

生产过程的机械化、电气化和人工智能化在工业发达的国家以成为现实。人的体力劳动更多地被脑力劳动所代替,特别是电子计算机被广泛地运用于生产,使繁重的体力劳动强度大大减轻,同时激烈的社会竞争和紧张的脑力劳动给人们精神上带来了极大的压力而导致神经性疲倦,如果不通过体育活动进行调节,长期下去,人体就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象。这些正是现代文明病的表现。据报道,在美国劳动者中,约有 1900 万人患有程度不同的精神性疾病,其人数之多令人吃惊。

(二) 生态环境的变化

都市化的生活对人体发展带来了不利条件。如城市人口的高度集中,高层建筑林立,使人们难以

接受到大自然的哺育和陶冶。人体在阳光、空气、水等自然条件下进行活动也大大减少，加上城市工业化带来的大气污染、淡水污染、水土流失、植物减少、环境日益恶化、生态平衡遭到严重破坏等，这些对人类健康造成很大威胁。

（三）生活方式的变化

现代生活中，交通与通讯高度发达，家庭设备的电气化及家务劳动的社会化，使人们的体力活动明显减少，加之饮食结构的改变，使人们从食物中摄取的热量越来越多。这些是当前常见的心脏病、高血压、肥胖症等的病因之一，并不断威胁着人类的健康和生命。生活节奏大大加快使人们经常处于紧张状态之中。现代生活方式的这种急剧变化，造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡。但是，我们必须承认社会发展给人类带来得文明与进步。人在改造社会的同时，也在不断改变着人类的生存环境。体育作为一种特殊的社会文化现象，在与社会的同步发展中，对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们重新认识，而且它与人们的生活越来越密切。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境，这一变革对人类的健康虽然产生着不利的影响，但同时也为人类的体育文化生活提供了广阔的空间和时间。体育作为一种提高生活质量、满足人类身体需要和精神享受的重要手段，已成为现代人类文明、健康科学生活方式不可缺少的组成部分，对健康的人生有着重要的意义。社会未来学专家预测认为，体育甚至可能上升为未来社会人们业余生活的第一需要。

二、现代社会为体育的发展创造了有利条件

生产力的发展带来了生产效率的不断提高，人们的工作时间减少了，闲暇时间增多了。我国同世界上一些经济发达的国家一样，也实行了5天工作制。如何科学地利用闲暇时间充实生活和实现人的全面发展，为人类传统的生活方式提出了新的课题。

社会的进步，使体育的发展在人类生活中的领域越来越广，内容和形式也日趋丰富。现代社会随着人们物质生活的不断提高及随之而来的诸多影响人类健康的不利因素，使得大力开展体育运动更为必要和迫切。

三、体育的社会化

发展体育事业，得到了全社会的普遍重视。各国政府先后制定和推行了有关制度，以立法的形式保证体育的广泛开展。经济发达国家都把体育设施列为城市建设规划的重要内容，斥巨资修建各种体育运动场馆，充分显示了对体育的重视。工作时间的减少，闲暇时间的增多进一步为人类从事体育活动提供了时间保证。据有关资料报道，美国参加体育活动人数占总人口的77%，加拿大占57%，中国只占46%。

第二节 体育的社会功能

随着社会的发展，体育在精神文明建设，丰富文化生活，培养良好的个性心理，发展人际关系，增加民族之间的友谊，促进国家安定团结，加速经济建设等方面都会产生积极的效果，体育的社会功能越来越显示出它的巨大作用。

一、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义经典著作中不止一次地论及:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的惟一方法。”我们国家历来重视体育的教育作用,把体育作为建设社会主义精神文明的重要手段之一,通过体育,培养良好的道德品质,激发爱国热情和奋发向上的精神,体育的教育作用是广泛和巨大的。

由于运动的许多特点,它对人的品德教育影响是多方面的。体育运动是一项社会运动,特别是对抗性项目的竞赛,个人之间、集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间发生着频繁而激烈的思想交流,为了夺取胜利,运动员要相互协作,一个人的功过得失,都与集体的成败息息相关。这样,通过体育运动,使人认识到个人与集体的关系,从而培养相互关心、相互爱护、相互支持,以全局为重的集体主义精神。体育运动的许多项目要在特定的器械和环境条件下进行,如游泳、潜水、滑翔、冲浪、机械体操等,要克服种种自然的、心理的障碍,要付出巨大的体力和智力,要具有毫不畏惧的胆识。这样,通过这些运动,就可以培养、锻炼人们勇敢、坚毅、果断、刻苦耐劳等优良品质。运动竞赛规则的制约因素,可以培养诚实、守纪律的优良作风,培养良好的品德行为。运动竞赛的对抗性和竞争性,对激励人民群众爱国热情,具有难以估量的教育作用。比如,在国际比赛中,胸前要佩戴所代表国家的鲜明的标志,比赛结束后颁奖时要奏国歌升国旗,这就更增加了体育运动竞赛的祖国意识和自豪感,虽然人们不会简单地以运动竞赛的胜负来判定国家的强弱,但是,人们总是把运动员在比赛中的表现和取得的成绩看成是一个国家和民族精神的再现,民族在威望也会因此而提高,这就是为什么一场重大的国际比赛,能引起世界各国人民的瞩目,获胜国每每出现倾城欢动,举国欢庆的原因。再如,20世纪80年代中国女排的拼搏精神为我们树立了中国人民不屈不挠、英勇顽强的光辉榜样,当时工作在各条战线上人们都以女排姑娘们为国争光而自豪,并喊出这样的口号:“要像女排在体坛大振国威一样,去振兴祖国的工业、农业、国防、科技、国防、科技、文化、教育,使中华民族在我们这一代更加繁荣昌盛,为了整个中华民族的新的崛起贡献我们的一切!”

由此可见,体育运动是一个很有说服力的教育手段,对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

二、娱乐功能

体育运动的娱乐性、竞赛性和艺术性,使它具有娱人娱己、丰富文化生活、满足人们精神上的需要与增进身心健康的功能。

我国古代的养生,十分重视心理因素对人体健康的作用,战国时期的荀子提出:“乐宜者长寿,忧险者常夭折。”《黄帝内经》也指出:“怒伤肝,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。”不良的心理情绪,会在大脑中形成恶性兴奋灶,使大脑中枢神经降低对各器官系统的调节能力,引起食欲不振,消化不良,神经衰弱,导致机体降低对疾病的抵抗能力。

体育运动可以令人心情愉快,忘记烦恼。随着社会的进步,物质上的逐渐富裕,使人们对精神文明和生活质量的要求也不断提高,众多的体育活动成了人们余暇时间调节身心的一种积极性休息方式。比如:在游戏活动中,人们扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望,所以,人们总是欢乐无比。运动竞赛会令人获得胜利者成功的喜悦。不同的运动给人们各种不同的心理体验,冲浪、滑翔使人产生一种战胜困难的自豪感,打球使人机智灵活,豁达合群;旅游可以饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡,增长见识;艺术体操、花样滑冰给人一种富于艺术的美感;气功使人悠然

自得,乐在其中。体育的娱乐功能给人们增添生活乐趣,陶冶情操,培养高尚的品德,给社会带来进步。

现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在其名作《体育颂》中,也满腔热情地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。”的确,体育越来越成为人们生活不可缺少的组成部分,它给个人、家庭和社会带来无穷的乐趣和幸福。

三、政治功能

政治对体育起主导和支配作用,规定和影响着的体育的性质、任务和目的。而体育是以自己特殊的方式影响和反作用于政治,为政治服务,其作用和影响主要表现在以下几方面。

(一) 体育运动的国际化使体育成为国家之间重要的交往手段。通过体育比赛,相互交流,来创造国家间的相互理解和联系的条件,缓和协调国际关系,促进文化交流,增进各国人民之间的友谊,对维护世界和平起着十分重要的外交作用。例如,1951年美国在当时国际形势对其不利时,派著名黑人运动员杰西·欧文思作为友好使者进驻柏林;1973年苏联派世界一流的女子体操队访问美国,以改善美苏关系;我国在20世纪70年代的“乒乓外交”,用小球转动大球也是一个极其生动典型的例子。

在促进祖国统一的神圣事业中,与台湾人民的交流,体育起了积极的作用。第十一届亚运会,台湾组团来北京参加体育盛会,共叙兄弟情谊,交流思想,交流感情,相互勉励,对于消除误解,增进了解是十分有意的。

通过国际体育交往,增进了我国人民与世界各国人民之间的友谊。四十多年来,我国体育在国际舞台上为宣传我国的成就,宣传我国人民的高尚道德风貌,加强我国与世界各国的联系,促进人民和政府间的交往,建立正常的国际关系等方面作出了积极的贡献。

(二) 随着竞技体育的飞跃发展,比赛场成了没有枪炮声的“第二战场”。各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现一个国家的综合国力,以此来扩大国际影响,提高国际声誉。

当今时代要保持国家的强盛,振兴民族,除了要经济繁荣,科学发达,更重要的是要进行爱国主义教育,而体育则成为发扬民族精神,掀起爱国主义热潮的巨大动力。由于比赛的对抗性,使体育竞争直接关系到国家的声誉,一次重大国际比赛的胜负,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千万人乃至整个民族国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民众之心联成一体,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。如女排获得“五连冠”后在国内引起的轰动;在香港的一次国际比赛中,我国男排在0:2落后的逆境中,奋力拼搏,终以3:2战胜韩国男排后,人民情不自禁地走上街头,喊出了“团结起来,振兴中华”的时代强音,激发起强烈的爱国热情。第二十三届奥运会,我国运动员获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外国人称赞“这是中国五千年历史的一次壮举”、“奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”、“中国人有了新的希望、新的地位和新的光辉”。由于体育健儿取得了15块金牌的光辉成绩,整个二十三日奥运会期间,海内外炎黄子孙无不振奋欢呼,旅美华侨奋笔疾书:“扬眉吐气,民族之光!”“英姿扬世界奥运,壮志振中华声威!”“感谢您——民族的英雄,由于您,使我感到身为中国人的光荣!”体育比赛取得的成就,振奋了整个民族精神,也正是这种体育竞争精神激励和鼓舞着各行各业的人们奋发图强,并以体育健儿的拼搏精神为榜样,胸怀祖国,努力工作。所以说,体育在教育人民、激励人民,振奋民族精神,促进社会进步方面有巨大的作用。

四、经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,显示出其巨大的作用。

体育的经济功能,首先表现在增强劳动者素质方面。身强体壮,是提高生产效率的一个因素。现代化生产,自动化程度越高,对体质的要求就越高,没有相适应的体质,就很难发展生产力。社会经济的发展,还有一个劳动力再生产的问题,遗传素质越高,劳动力再生产的质量就越高,社会经济就可取得良性循环。其次,体育具有宣传效应。社会主义市场经济,要发展商品生产,商品投入市场要靠宣传、人们才能认识、才能接受;体育竞赛的聚群性,可以为产品获得良好的宣传效应。健力宝运动饮料就是得益于中国女排,借助于中国女排的宣传效应,开拓了广阔的市场,走向国际市场;可口可乐年销售额 300 亿美元,它大力支持体育,又从体育中获取了巨大的经济效益。这些都说明,体育在促进经济发展中发挥着重要作用。体育也具有产业的属性,体育的服务业属第三产业,可以投入市场。通过开辟服务项目,开展技术辅导,开发旅游体育、娱乐体育、组织体育器材和运动服装生产,实行综合型服务,也可取的良好效益。

第三节 体育的科学基础

体育是一种社会现象,有其发生发展的规律,探索和揭示体育规律要以自然科学、社会科学为综合基础。现代体育的发展凝聚了各门学科的成果,被誉为科学技术的橱窗。所以说,体育学是一门科学。

一、体育的自然科学基础

体育学研究的对象是人。人体是一个复杂的有机体,体育要研究人体生长发育的规律,研究人体机能活动的特点,研究人体代谢的规律,必然要运用解剖学、生理学、遗传学、生物化学、营养学、医学等生物科学的理论和方法,才能完成增强人类体质的任务。研究人体运动的动作结构,提高运动技术水平,就要运用生物力学、空气动力学、流体力学、生态学、控制论等自然科学的理论和方法。

(一) 体育的生物学基础

在体育实践中,人体发展和活动能力的提高与生物科学和自然科学的关系密不可分。比如,进化论指出了人类进行体育运动的必要性,阐明了体育运动能使个体的运动器官及辅助运动器官的工作得到发展。人体器官的“用进废退”现象是生物进化过程中的一种保护性反应,它能使生物和人有效地适应外界环境而生存,进化论为体育运动改善机体形态、结构提供了理论依据;遗传学理论揭示了生物遗传和变异的本质,将其理论运用于训练学科,选拔具有最佳遗传素质的人才,充分发挥他们的先天条件,降低淘汰率,并按照人的遗传程序,以适当的年龄给予合理的训练,以提高运动训练的成功率。对人口素质而言,体育运动促使个体产生良好的变异,代复一代,运动获得的良好素质,通过遗传,便会使整个民族的体质得到改善和提高;生理学理论主要是探索和研究体育运动对提高人体器官、系统机能能力的作用。例如,研究巴甫洛夫高级神经活动学说与体育的关系、运动过程中人体工作能力变化规律、超量恢复规律、应激学说等等,为运动训练、身体锻炼提供生理依据;生物化学理论的研究证明,运动能改善机体的化学组成,如增加糖元、蛋白质的数量,减少体脂等,同时研究

肌肉活动的代谢问题、运动与营养、疲劳与恢复等机制,从中探讨体育运动对增强体质、提高运动技术水平的规律。

(二) 体育的力学基础

生物力学理论通过研究运动者身体结构的力学特征,为确立运动技术原理、改进和设计运动器械、运用生物力学的理论和方法去探索训练的途径,提高运动成绩提供理论依据。

(三) 体育的心理学基础

体育运动不仅对物质形态的身体产生积极影响,而且对精神形态的心理因素也产生良好的影响。人们进行体育运动,可以得到积极性休息,从大汗淋漓中体会身心愉悦;在游戏中,表现自我,满足心理欲望;在竞赛中发挥聪明才智,为获得胜利和寻找到更多的友谊而欢乐。体育心理学研究身体锻炼对人的心理调节,使人健康长寿。随着现代化体育技术水平的不断提高,心理素质的稳定性成了运动训练中不可忽视的训练内容之一。心理学的分支学科——运动心理学,就是研究不同心理发育水平掌握运动技能的差异及其变化,研究各项运动的心理特征、心理品质的形成和发展,研究心理选材、训练、竞赛中的心理调节等等,以提高训练质量,获取优异的运动成绩。

此外,电子计算机的高超功能,也越来越多地体现在运动训练中,它帮助教练员获得各项训练指标参数,为分析运动技术,改进训练计划和比赛的方案提供依据。

还有,建筑学、材料科学、气象学等自然学科也引进体育领域,成为体育科学的组成部分。

二、体育的社会科学基础

社会科学是以社会现象为研究对象的科学。体育是一种社会现象,它的社会性反映到体育科学中来就形成了体育社会科学学科群,这一学科群包括哲学、教育学、心理学、管理学、社会学等。

(一) 体育的教育学基础

教育学是研究培养人的规律的学科,是培养全面发展的人的科学理论。体育历来都是教育的重要组成部分,通过体育对人们传授体育知识、技术、技能,进行爱国主义、社会主义、集体主义的教育,进行道德品质和心理品质的教育,陶冶高尚的情操。

体育的教育科学有教育学、体育伦理学、体育美学、体育法学、体育史学等学科。这些学科,从教育的角度,去完成人体身心全面发展的培育任务。

(二) 体育的社会学基础

社会学是关于研究社会现象的科学,它研究社会生活、社会发展等广泛的社会问题。体育社会学是通过调查研究,揭示体育这一社会现象,研究体育的社会问题,诸如体育运动与社会的关系、体育人口、体育暴力等;探讨体育与其他社会现象的关系,寻求体育社会问题的解决办法。

体育科学是一门综合科学,它由自然科学和社会科学的许多相关学科的分支,形成体育科学的学科群,这些学科群组成体育科学体系。在当今世界综合国力的激烈竞争中,科技实力是决定国家命运前途的一个关键。北京申奥的巨大成功,集中反映了我国体育科技的巨大成就。金牌大战的背后是科技大战,体育的发展,一要靠拼搏,二要靠科技进步。我国体育科学研究,将为我国体育的振兴作出贡献。

第二章 高职高专院校体育

第一节 体育教育的目的、任务及特点

一、体育教育的目的、任务

当今世界各国的教育都是把人才的培养和人才素质的提高作为教育的首要任务来抓。1993年我国制定的《中国教育改革和发展纲要》中对教育工作提出的任务是：“以建设有中国特色的社会主义理论为指导，坚持党的基本路线，全面贯彻教育方针，面向现代化、面向未来，加快教育改革和发展，进一步提高劳动者素质，真正培养大批人才，建立社会主义市场经济体制和政治、科学体制改革需要的教育体制，更好地为社会主义现代化建设服务。”

我们根据体育教育的专业特点和我国高职高专院校学生生理和心理发展规律，以及体育能够发展人的身心素质和特殊功能提出高职高专院校体育教育的目的：树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念，让学生在掌握1~2门能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上，培养出体魄强健、适应能力强、具有鲜明的个性的德、智、体全面发展高素质人才。为了达到这一目的，应努力完成下列基本任务：

第一，通过对体育的基本理论知识、体育的生理学基础和心理学基础知识的教学，使学生懂得什么是体育和体育的基本规则，以及体育的生物学功能和社会学功能，掌握科学锻炼身体之知识和方法，以及有关卫生保健知识，促进学生对体育从感性认识到理性认识的转变，从而树立起科学的体育意识和终身体育观念。以此改变我国发展中的高职高专院校学生“体育意识较淡薄、体育能力不高、还未能养成良好体育锻炼习惯”的基本现状。

第二，使学生懂得体育运动形成的基本原理，促使学生经常锻炼身体，达到增强体质之目的。让学生学习到适合个人和有职业特点的体育的基本技术和技能，并对其产生浓厚的兴趣，终身运用。克服目前教学中存在的“应试教育”所造成的“教什么、考什么”等保守的旧模式。

第三，高职高专学院的体育教育应成为学生积极良好个性形成和发展的的重要途径。21世纪是一个科技化与人文化、国际化与多元化、充满竞争同时需要和谐发展的新时代。所以，个性教育受到了世界各国的普遍重视。一个人的个性是由体力、精力、认识、情感、意志、兴趣、气质、性格、能力、知识技能、经验、思想品德、信念、世界观等众多因素组成的而又是相互联系、相互渗透、相互作用、相互制约而有机结合在一起的。这些因素有些是与人的先天遗传因子有关，有些则与人的后天习得性关系密切。参加体育运动，需要全身心地投入，即靠思维、情感、体力的共同参与才能完成。所以身体运动与个性结构的诸多因素有不同程度的联系，与个性的形成和发展密不可分。

身体运动是体育教育的主要内容和主要手段，所以体育教育对个性构成诸因素的影响是全方面的。把个性教育融入高职高专院校体育教育的整个教学过程中，将形成一个良好的个性教育过程，对学生良好个性的形成将起到非常重要的作用。但这里必须注意到，个性对人和社会的作用有其积极的

一面,也有其消极的一面。那么,如何通过高职高专院校的体育教育,让学生形成鲜明的、积极的、良好的个性,是我们在教学改革中要探讨的重要课题。

第四,开展生动活泼的课外体育运动。积极主动开展早操、课间操锻炼,坚持《学生体质健康标准》、《大学生体育合格标准》的落实,抓好学生课余运动队的训练,提高运动技术水平,开展丰富多彩、小型多样的兴趣性体育竞赛活动,达到《全民健身计划纲要》的全面落实,对学生体育意识的增强和文化素质等方面的提高,将起到重要的作用。

二、高职高专院校体育与发展

改革开放以来,我国高等院校的发展突飞猛进,近年来,高职高专院校的发展前景也十分喜人。为了加快高职教育的快速发展,使高职教育真正地与国际接轨,国家已经出台相关政策,将大力发展高职教育使我国的高职教育大踏步迈向新时代。

高职高专院校要根据党的教育方针和各个专业的培养目标,通过复杂的教学活动形式,培养大学生符合社会的需要。各种不同的教学手段和方法的复杂性,主要与德育、智育、体育、美育和劳动技术教育相互之间紧密联系有关,这种有机的联系,形成高职高专院校大学生教育的完整体系,体育在其中也占有重要的地位,并发挥着积极的作用。

高职高专院校的大学生,接受体育教育不仅使他们获得体育与健康的理论知识,而且要学习和掌握体育运动技术和体育锻炼方法,这既有利于学生完成未来专业活动,又有利于丰富其生活内容,过健康而文明的现代生活,为终身体育奠定坚实的基础。由于专业性质的不同,就要求高职高专院校的大学生在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地锻炼,使体育更好地为专业工作服务。

高职高专院校大学生体育的具体任务:促进身体全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。除此之外,还要培养共产主义思想觉悟、道德和坚强的意志品质,提高精神文明和心理健康水平,全面发展现代大学生的个性。提高专业身体训练水平,按照未来专业需要进行各种有效的体育教育,为终生从事专业活动打好坚实的身体素质基础。

目前,绝大多数高职高专院校都成立了体育运动委员会和各种体育协会组织。他们在院校及工会和共青团及体育教研室(部)的支持下都能定期地、有组织地进行活动,大大推动了高职高专院校课外体育活动的开展,还有像体育俱乐部、体育辅导班等,都能积极吸引着广大学生参加课外体育锻炼,并深受欢迎。

高职高专院校的运动竞赛活动开展得有声有色,主要分为校内和校外两大类。校内竞赛包括各系、年级、甚至各班之间的各种有职业特点的小型或单项的竞赛,它定期或不定期地举行,取得了较好的效果;校外竞赛主要指省内或国内校际间的竞赛,其水平较高,规模和影响也较大,随着高职高专院校的发展和壮大,今后力争举办全国高职高专院校田径运动会以及各种单项体育竞赛,以此提高高职高专院校的地位,促进高职高专院校的全面发展,尽快与国际高职高专院校接轨。

三、不同专业特点的体育教育

高职高专院校其专业性较强、实际操作较多以及各专业特点各异,因此,在实施体育教育过程中要有针对性,结合生产实践的不同专业特点有所侧重的进行教学和训练活动。

根据高职高专院校不同专业对体能的特殊要求,大体分为以下十大类,即计算机通信、电子工程类;汽车、机械类;航运、船舶、水利类;车工、铣工、切削工、钻工、焊工类;木工、瓦工、粉刷、印刷、油漆工类;食品酒店餐饮、物管类;旅游、环艺、广告、服装设计类;金融、税务、会计