

21世纪高等职业教育规划教材

高职实用体育教程

徐晓斌 主编



国防工业出版社

National Defense Industry Press

教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》

高职实用体育教程

主编 王 健



中国石化出版社

CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS

21 世纪高等职业教育规划教材

高职实用体育教程

徐晓斌 主编

国防工业出版社

(31) 国防工业出版社·北京·

(34) 广东教育出版社

内 容 简 介

本教材在编写上以课程项目教学的工作任务为驱动,以介绍体育基础知识、传授体育技能、培养体育能力、开展素质养成教育为主线,以顺应高职基础课“知识够用、内容实用”为原则,以图文结合版式来构建教材体例编写而成。本教材共4章,即体育认知、体育技术与技能、体育实用能力、体育休闲,附录部分包括国家学生体质健康评价标准和大学生课余体育竞赛常用记录表。

本教材可作为高职院校公共体育基础课、选修课教材,也可作为普通高校其他类型院校公共体育教学的选用教材。

图书在版编目(CIP)数据

高职实用体育教程/徐晓斌主编. —北京:国防工业出版社,2008.8

21 世纪高等职业教育规划教材

ISBN 978-7-118-05883-3

I. 高... II. 徐... 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 111743 号

※

国防工业出版社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号 邮政编码 100044)

腾飞印务有限公司印刷

新华书店经售

*

开本 787×1092 1/16 印张 17 字数 387 千字

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 1—4000 册 定价 28.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

国防书店: (010)68428422

发行邮购: (010)68414474

发行传真: (010)68411535

发行业务: (010)68472764

《高职实用体育教程》

编委会名单

主 编 徐晓斌

副主编 苏 欣 田 翔 张桂兰

编 委 (以姓氏笔画为序)

方淑琳 田 翔 苏 欣 张桂兰

季勋龙 金 玮 金海伟 赵瑞晔

徐晓斌 莫智千 谢剑峰 甄银龙

蔡艳子

前 言

自 1999 年大规模扩招以来,我国高等教育的发展可谓日新月异。截至 2006 年底,我国的高等学校为 2300 余所,在读大学生总数已超过 2300 万人,全国独立设置的高职高专院校为 1200 所,占全国普通高校总数的 58.5%,高等职业教育已成为我国高等教育的“半壁江山”,成为高等教育中的一支重要的新生力量。积极构建具有高等职业院校体育教育特色的课程体系、教材体系、课程管理体系和教学运行体系是高等职业院校体育教育改革和创新的主要工作任务。

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13 号)提出的体育教材“一纲多本”指导思想,遵循《以就业为导向,深化高等职业教育改革的若干意见》(教高[2004]1 号)提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系,基础理论教学以应用为目的,知识以够用为度,加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则,按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16 号)指出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准,融“教、学、做”为一体,强化学生能力的培养的课程教学要求,在各级领导的支持与关心下,我们组织编写了这本高职高专实用教材。本教材无论在教材体系、教材内容选择和教材版式等方面均具有十分鲜明的新颖性和实用性,具体表现在以下几个方面。

1. 以“健康第一”为指导思想

本教材编写内容紧紧围绕体育课程“健康第一”的指导思想,以运动参与领域、运动技能领域、身体健康领域、心理健康领域和社会适应领域五个体育学习领域为主要教材内容,突出身体健康、心理健康和社会适应能力综合的健康素质发展目标。

2. 以应用为目的,以够用为度

根据高等职业院校应用性、职业性类型特征,教材选用了目前高职学生较为广泛开展的运动项目的运动技术、职业病的预防与职业体能发展路径等内容,体育知识不求宽泛,突出应用性和实用性。

3. 以课程项目教学的工作任务为驱动

本教材以培养学生掌握基本的体育知识、体育项目技术,发展职业体能训练能力,优化职业非智力因素为项目任务来构建教材体系,体现了目前高职院校课程改革以项目课程教学法为主导模式的课程改革理念。

4. 以培养体育能力、开展素质养成教育为主线

本教材始终贯穿了培养学生体育能力、强化素质养成教育这一主线,便于学生学以致用,融“教、学、做”于一体,既便于开展教学又便于学生自学。

5. 以图文结合版式为体例来构建教材体系

本教材以图文结合体例来构建教材版式,体现了教材的活泼性和生活化特征,增加了

教材的可阅性、可读性和直接吸引力。

本教材共4章,第一章体育认知、第二章体育技术与技能、第三章体育实用能力和第四章体育休闲。由浙江金融职业学院翁惠根教授担任顾问,徐晓斌担任主编,苏欣、田翔、张桂兰担任副主编,方淑琳、季勋龙、金玮、金海伟、赵瑞晔、莫智千、谢剑峰、甄银龙和蔡艳子参加了本教材的编写工作,由苏欣和谢剑峰进行统稿和整理,苏欣和田翔进行了各章节的整体修改,最后由徐晓斌和翁惠根审阅。在本教材的出版过程中得到了浙江育英职业技术学院领导、教务处、长沙航空职业技术学院和国防工业出版社的大力支持和帮助,同时,在教材编写过程中参阅了大量的参考文献资料,并在参考文献资料中列出,在此一并致以最真诚的谢意。

《高职实用体育教程》编写组

目 录

第一章 体育认知	1
第一节 体育的概念与功能	1
一、体育的概念	1
二、体育的分类	2
三、体育的功能与作用	3
第二节 高职体育的目标与任务	6
一、高职体育的目的	6
二、高职体育的任务	6
第三节 体质与健康	9
一、体质与健康的概念	9
二、影响体质和健康的因素	10
三、提高体质的方法	11
第四节 常见运动损伤与临场处理	12
一、运动性腹痛产生的原因与处理方法	12
二、肌肉痉挛产生的原因与处理方法	13
三、肌肉拉伤的处理	13
四、踝关节韧带损伤的处理	14
五、网球肘(肱骨外上髁炎)的处理	14
六、脑震荡的处理	14
第五节 体育锻炼原则与计划	15
一、体育锻炼的基本原则	15
二、体育锻炼的持之以恒原则	15
三、体育锻炼中的三要素	16
四、体育锻炼计划	17
第六节 健康生活方式	19
一、生活方式与体育锻炼	19
二、体育锻炼是健康生活方式的重要内容	20
第七节 大学生安全防范	21
一、正当防卫的司法鉴定	21
二、安全防范主要预防事件	23
三、日常生活中安全防范常见实例	25
第八节 职业病的预防和体育疗法	28
一、常见性职业病	28

二、职业病的诊断原则和程序	29
三、工作场所的职业卫生要求	30
四、常见职业病的体育疗法	31
第二章 体育技术与技能	36
第一节 篮球运动	36
一、篮球运动简介	36
二、篮球运动场地与设施	36
三、篮球运动基本技术	37
四、篮球基础配合与战术	41
第二节 排球运动	47
一、排球运动简介	47
二、排球运动主要技术	49
三、排球主要战术	54
第三节 足球运动	60
一、足球运动简介	60
二、足球基本技术	61
第四节 乒乓球	71
一、乒乓球运动简介	71
二、乒乓球基本技术	72
第五节 羽毛球运动	78
一、羽毛球运动简介	79
二、羽毛球运动的场地	79
三、羽毛球运动的主要技术	80
四、羽毛球战术	85
第六节 网球运动	87
一、网球运动的起源和发展	87
二、中国网球运动	90
三、网球运动的礼仪与装备	91
四、网球基本技术	92
五、基本战术	102
第七节 健美操运动	104
一、健美操运动简介	104
二、拉丁有氧操	110
三、踏板操	111
四、有氧搏击	112
第八节 体育舞蹈	116
一、体育舞蹈的起源与发展	116
二、体育舞蹈的锻炼价值	117
三、体育舞蹈的分类	118

第九节 防身术·····	121
一、防身基本技术·····	121
二、防身实用技术·····	125
三、防身谋略案例介绍·····	128
第十节 健身与健美·····	130
一、健美运动的形成与发展·····	130
二、健身与健美运动的特点和作用·····	131
三、健美运动发展趋势·····	131
四、健美运动锻炼的方式·····	131
五、健身、健美锻炼前的准备和要求·····	131
六、健身与健美的关系·····	131
七、健身、健美锻炼应注意的事项·····	132
八、核心肌肉群练习方法介绍·····	132
第十一节 瑜伽·····	140
一、瑜伽运动·····	140
二、瑜伽的功效·····	141
三、人的生理结构与锻炼注意事项·····	141
四、瑜伽运动的分类·····	143
五、瑜伽运动的呼吸方式·····	143
六、瑜伽呼吸控制方法·····	144
七、瑜伽冥想的内涵·····	145
八、瑜伽冥想常用的手印·····	146
九、部分瑜伽姿势与体位动作介绍·····	146
第十二节 野外运动·····	155
一、定向运动的起源及发展·····	155
二、定向运动基本技术·····	157
三、定向运动比赛·····	158
四、地图和指南针的正确使用·····	161
第三章 体育实用能力·····	165
第一节 体能与职业体适能·····	165
一、体能·····	165
二、体能的种类与要素·····	165
三、职业体适能·····	166
四、体能与职业体适能的关系·····	166
五、强化职业体适能的意义·····	166
六、职业体适能的发展路径·····	167
七、职业体适能练习方法介绍·····	169
第二节 基层体育竞赛组织与编排·····	178
一、篮球比赛组织编排与名次判定办法·····	179

二、足球比赛的组织编排与名次判定方法	181
三、乒乓球比赛的组织与编排	181
四、羽毛球比赛的组织与编排	183
五、网球比赛的组织与编排	183
第三节 基层体育比赛实用裁判法	185
一、篮球比赛主要规则与裁判法	185
二、排球比赛主要规则与裁判法	192
三、足球比赛主要规则与裁判法	197
四、乒乓球主要规则与裁判法	200
五、羽毛球主要规则与裁判法	204
六、网球主要规则与裁判法	209
第四节 非智力因素拓展训练	213
一、非智力因素的概念	213
二、非智力因素的素质拓展训练	214
三、拓展训练的作用	214
四、拓展训练的基本内容、过程与方法	214
五、开展拓展训练的意义	215
六、非智力因素拓展训练的项目分类	217
七、素质拓展训练案例介绍	217
第四章 体育休闲	221
第一节 奥林匹克运动	221
一、奥林匹克运动基本概括	221
二、奥林匹克思想与文化	225
三、现代奥林匹克运动的法典	230
四、现代奥林匹克运动的组成与项目体系	231
五、中国与现代奥林匹克运动	233
第二节 国内外重大体育赛事	235
一、世界性体育组织	235
二、国内外重大体育赛事	237
第三节 休闲体育	240
一、什么是休闲? 什么是休闲体育?	240
二、冒险勇进、外向探求——现代时尚休闲体育	241
三、身心和谐、娱乐为重——中国传统休闲体育	244
附录一 国家学生体质健康标准(大学)	248
一、基本概况	248
二、评价指标与分值	248
三、评价标准	248
附录二 大学生课余体育竞赛简易记录表	254
参考文献	261

第一章 体育认知

本章概述：本章通过对体育概念与功能的阐述，使大家基本了解体育的定义、基本范畴、体质与健康、健康生活方式、高职学生体育学习目标等方面的基础体育知识，基本掌握科学体育锻炼计划的制订、安全防范常识、常见性职业病和运动损伤的主要类型，为提高身体素质提供必要的科学知识储备。

能力目标：基本了解并掌握常见性开放式和闭合式软组织损伤以及运动性疾病的临场处理与急救方法；能科学合理地制订一般性的健身锻炼计划；了解2项~3项安全防范策略；建立与自己专业直接有关的常见性职业病防范意识。

知识目标：广义和狭义的体育概念及其分类；体育的本质功能和延伸功能；常见运动损伤的临场处理方法；制订体育锻炼计划的基本要素；平衡健身运动处方；常见性职业病的主要特征。



第一节 体育的概念与功能

学习提示

本节详细阐述了体育的概念、分类、功能与作用，通过该节的学习，增进学生对体育的认知与了解。



一、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，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。体育的狭义概念是指体育教育。

体育虽然有悠久的历史，但“体育”一词却出现甚晚。在古希腊，体育活动往往用“体操”来表示，但其含义不同于现在的体操，它包括当时进行的所有身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代，类似体育活动的事物用养生、导引、武



术等名词标记。

1976年,法国的一些报刊上发表的有关文章中出现“体育”和“肉体教育”的字样。这是“体育”一词的首次出现。在当时,这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容,含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了著名的教育论著《爱弥尔》,他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔身体的教育过程。由于该书激烈地批判了当时的教会教育,在世界上引起了很大反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。可见,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含义指教育过程中的一个领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后,德国和瑞典的体操才传入我国,随后在兴办的洋学堂中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。20世纪初,西方文化不断涌入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等项目。这时学校的体育课仍称体操科已不妥当了。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”在我国成了标记学校中身体教育的专门术语。

小贴士

现代体育与古代体育的区别

中国古代没有明确体育概念,其分类按练武、养生、娱乐三方面发展,如射箭、蹴鞠、捶丸和围棋等项目为世界体育事业做出重要贡献。现代体育区别于中国古代体育在于不同的健身机理,以田径、体操、举重为主要内容的体育运动重刚健、激进,少养生调神。而且这种健身思想和哲理,还从改革、完善体育教育内容和结构出发,从人类进化和未来社会需求进行多方考虑。



二、体育的分类

体育运动是一个多层次、多类型的系统结构,纵向上可分为基本技术、专项技术,应用技术和工程技术4个层次,每个层次横向上分为若干类型。基本技术层次分为各种身体练习。专项技术层次分为田径、体操、足球等各运动项目。应用技术层次分为体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛4种活动形式。工程技术层次分为群众体育、学校体育、竞技体育3个组成部分。

我国于1995年颁布的《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律界定,当代体育体系由学校体育、社会体育、竞技体育3部分组成。

(1) 学校体育:即狭义的体育,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程,包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。1990年,国务院批准发布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作提出了具体要求。1995年颁布的《体育法》从法律的规定性出发对发展学校体育事业提供了法律保障。

(2) 社会体育:是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育,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。社会体育包括职工体育、农民体育、



社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等,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。

(3) 竞技体育:是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的有计划有组织的训练和竞赛活动。竞技体育具有强烈的竞争性、超人的体力和技艺性、高尚的娱乐性等特征。此外竞技体育还具有丰富的社会功能,在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

从体育的外延功能考虑,除了学校体育、社会体育、竞技体育 3 部分外,还有娱乐体育和医疗体育等。

(4) 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、文娱性等特点。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、家庭和集体;按活动条件可分为室内和室外;按竞争性可分为竞赛性和非竞赛性;按经营方式可分为商业性和非商业性;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。

(5) 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。与其他治疗方法相比,其特点有以下几点。

医疗体育是一种主动疗法,要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼来治疗疾病;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;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。二千多年前已用导引、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。

三、体育的功能与作用

“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,得到了不同民族和国家人们的喜爱及广泛的认同,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”。为了深入地分析与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独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能和作用

体育的独特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



现象和事物对人及人类社会所产生的功能、作用的根本点，并且具有独特性和其他事物不可替代的基本特征。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，促进人自由、全面地发展

这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中常盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人及社会作用的根本点，并且具有不可替代的基本特征。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。”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，强国强民的目的，已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时，特别是在运动训练过程中，要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征，体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的，而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动，不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活的质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给他们带来的特殊享受，它改变和改善着当今人们的生存以及生活方式。

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

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育一个最鲜明特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心，这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说，没有竞赛，就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下，在公开场合中，通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，优胜者可以得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的，



以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所追求的价值体系和价值标准的道德核心。

(二) 体育的派生功能 and 作用

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的,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。

1. 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,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,增加人与人之间的相互了解,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。

2. 体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件,这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

3. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神、刻苦耐劳精神、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化、发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

思考题

1. 何谓体育(广义)? 体育的本质功能是什么?
2. 体育的教育功能具体体现在哪些方面?
3. 举例说明体育的经济功能和政治功能。



第二节 高职体育的目标与任务

学习提示

通过本节的学习，帮助我们了解高职体育的目的：增强学生体质，增进学生健康，提升学生体育素养，培养学生职业体能、终身体育锻炼能力和特殊职业身体素质的养成。通过学习，还帮助我们认知高职体育的基本任务。



一、高职体育的目的

从系统论观点来讲，高职体育属高等教育大系统中一个子系统——体育教育，又属职业教育大系统中一个子系统——职业体育教育。因此，高职体育担负着双重的任务，即在隶属于高等教育大系统中，高职体育担负着“增进学生健康，增强学生体质，提升学生体育素养”教与育的任务。在具体实施过程中，向学生传授知识、技术、技能，发展学生体能，增进学生的体质与健康，并渗透思想品德教育。在隶属于职业教育大系统中，还担负着培养职业体能，终身体育锻炼能力和特殊职业身体素质培养的教育职能。高职体育教育必须为增进学生体质健康水平，强化职业体能，发展职业特殊身体素质，提升体育素养，积极为高素质专业技术人才提供身体的健康、体能和职业综合素质保障，从而为培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人服务。

二、高职体育的任务

（一）促进身心发展，增进体质健康

当今社会的发展，其鲜明的标志之一就是人才的竞争。我国升学考试制度促使中小学生的竞争更加激烈，学生的负担相当繁重，课余时间几乎被占满，基本上没有时间从事活动。中小学生的身体负担十分繁重，待他步入大学时，体质已非常脆弱。因而，摆在大学体育工作者面前的任务是相当繁重的。

锻炼大学生的身体，增强大学生的体质，这是大学体育的首要任务。大学体育工作必须以增强大学生体质作为出发点，这是历史的使命。这项任务，也是由体育的特殊作用决定的，是大学教育其他方面所不能替代的。体质的强壮具有遗传性，但在后天的环境及一定的条件下，体质是可以变化的。如有计划地改变生活条件、加强身体锻炼，可以增强体质。生长发育的高峰期，可塑性极大，科学合理地安排身体锻炼十分重要。但作为大学生，他们的形态、机能、素质及心理等各项指标基本上趋于平稳，所采用的方法、手段则必须有别于中小学生。特别是心理方面，要着重对大学生进行培养。中小學生注重全面发展是因为中小学生正处于生长发育期，而大学生生长发育已基本完成，过多强调全面发展，则效果不大。因而，大学体育在教材的内容上、教法手段上等，应注着重在兴趣上、特长上进行挖掘。这些对增进大学生的健康，增强他们的体质将有积极的作用。