

全国高等学校体育教学指导委员会审定
河北省学校体育教学指导委员会推荐教材
河北省普通高等学校统编教材

College Physical Education

大学体育教程

(高职高专版)

主编 田振生 张秉祥



河北大学出版社

全国高等学校体育教学指导委员会审定
河北省学校体育教学指导委员会推荐教材
河北省普通高等学校统编教材

College Physical Education

大学体育教程

(高职高专版)

主编 田振生 张秉祥



河北大学出版社

大学体育教程 (高职高专版)

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程:高职高专版/田振生,张秉祥主编.

保定:河北大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-81097-309-0

I.大… II.①田…②张… 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 114067 号

责任编辑:何 屹

装帧设计:王占梅

责任印制:闻 利

出版:河北大学出版社

地址:保定市五四东路 180 号

经销:全国新华书店

印制:保定天德印务有限公司

规格:1/16(787mm×1092mm)

印张:18.25

字数:462 千字

版次:2008 年 8 月第 1 版

印次:2008 年 8 月第 1 次

书号:ISBN 978-7-81097-309-0/G·637

定价:25.00 元

《大学体育教程》高职高专版编委会

主 任	葛素梅			
副主任	刘若群			
编 委	张 民	张 科	田振生	张秉祥
	许景朝	魏 烨		
主 编	田振生	张秉祥		
副主编	徐成娟	魏 烨	沈革亮	于永生
	王 兵	袁玉涛	杨乃彤	

前 言

近年来,河北省高职高专院校数量不断增加,为适应高校体育教学改革需要,体现本、专科院校体育教学内容和学时的差异,突出特色,深入贯彻中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》(中发[2007]7号文件)精神,全面提高高职高专院校的体育教学质量,在河北省教育厅和河北省大学体协的关心指导下,我们成立了《大学体育教程》高职高专版编委会,组织具有丰富教学经验的教师编写了本教材。

在编写过程中,我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,结合高职高专院校体育教学的特点,从实际需要出发,注重和体现鲜明的现代教育思想;强调身、心健康目标;培养终身体育能力,努力实现以人为本、健康第一的教育理念。

《大学体育教程》高职高专版注重理论性、科学性、系统性、实用性和指导性;突出了教学目标、教学原则、项目特点、动作规格、教学方法、健身手段及竞赛规则等;具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点。

愿本书成为体育教师指导教学及大学生参与体育锻炼、获取体育健身知识的良师益友。

编写本教材的人员分工情况如下:杨乃彤编写第一章;田磊编写第二章;高建设、陈光辉编写第三章;刘鹏翔、王跃编写第四章;钱拴成、孙静编写第五章;徐成娟编写第六章;王建忠编写第七章;袁斌编写第八章第一节;王兵编写第八章第二节;于永生、谢国伟编写第八章第三节;张占忠编写第八章第四节;董勇编写第八章第五节;符万忠编写第八章第六节;宫江虹编写第九章;桑学玲编写第十章第一节;何淑君编写第十章第二节;刘建敏编写第十章第三节、第四节;刘叶飞编写第十一章;沈革亮编写第十二章;孙力编写第十三章;杜景涛编写第十四章第一节、第二节;魏烨编写第十四章第三节、第四节。最后由田振生、张秉祥负责统稿。

本书在编写过程中,得到河北大学出版社和河北省各高职高专院校的大力支持,在此致以诚挚的谢意!

由于我们的理论水平和实践经验所限,不妥之处敬请专家和读者指正。

《大学体育教程》高职高专版编委会
2008年6月

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的产生与发展.....	(1)
第二节 体育的概念、本质及功能	(3)
第三节 学校体育与素质教育.....	(5)
第四节 高校体育与终身体育.....	(8)
第二章 体育锻炼对人体的影响	(11)
第一节 人体生长发育的一般规律.....	(11)
第二节 影响人体生长发育的基本因素.....	(13)
第三节 体育锻炼对人体的影响.....	(15)
第四节 健康是大学生成才的重要因素.....	(19)
第三章 体育锻炼的科学方法	(21)
第一节 大学生的生理与心理特点.....	(21)
第二节 锻炼身体的基本原则.....	(22)
第三节 锻炼身体的手段与方法.....	(24)
第四节 体育锻炼方法的选择.....	(29)
第四章 体育锻炼的卫生与体质评价	(34)
第一节 体育锻炼的营养与医务监督.....	(34)
第二节 运动中常见的生理反应.....	(35)
第三节 运动损伤的预防及处置.....	(36)
第四节 大学生体质健康评价.....	(38)
第五章 科学健身论坛	(48)
第一节 体育之研究.....	(48)
第二节 现代健康观.....	(53)
第三节 运动与健康.....	(54)
第四节 科学健身与养生保健.....	(56)
第六章 体育文化简论	(59)
第一节 体育文化概述.....	(59)
第二节 奥林匹克运动文化.....	(60)
第三节 大众体育文化.....	(64)
第四节 校园体育文化.....	(65)
第七章 田径运动	(68)
第一节 简介.....	(68)

第二节 跑的基本技术·····	(68)
第三节 跳跃、投掷的基本技术·····	(73)
第八章 球类运动 ·····	(84)
第一节 足球·····	(84)
第二节 篮球·····	(98)
第三节 排球·····	(120)
第四节 乒乓球·····	(135)
第五节 网球·····	(148)
第六节 羽毛球·····	(153)
第九章 武术 ·····	(160)
第一节 简介·····	(160)
第二节 基本手型与步型·····	(161)
第三节 简化太极拳(24 式)·····	(162)
第十章 体操与健身操运动 ·····	(175)
第一节 体操·····	(175)
第二节 艺术体操·····	(181)
第三节 健美操·····	(192)
第四节 体育舞蹈·····	(202)
第十一章 游泳运动 ·····	(212)
第一节 游泳的基本技术·····	(212)
第二节 游泳安全与卫生常识·····	(222)
第十二章 搏击运动 ·····	(224)
第一节 拳击·····	(224)
第二节 跆拳道·····	(232)
第三节 散手·····	(238)
第十三章 户外运动 ·····	(249)
第一节 定向越野·····	(249)
第二节 攀岩·····	(255)
第三节 野外生存·····	(261)
第十四章 余暇运动 ·····	(268)
第一节 台球·····	(268)
第二节 保龄球·····	(274)
第三节 高尔夫球·····	(276)
第四节 地掷球·····	(279)
主要参考文献 ·····	(283)

第一章 体育概述

【要点提示】人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的源泉。体育由学校体育、竞技体育和群众体育组成,具有健身、教育、娱乐、政治、经济等功能。学校体育是实施素质教育的重要手段。高校体育是终身体育的基础,对培养德、智、体、美全面发展的高级专门人才具有十分重要的意义。

第一节 体育的产生与发展

【教学目标】了解体育的产生与发展,认识到人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的源泉。

体育,作为人类社会特有的文化现象,是人类改造客观世界及人类自身的产物。关于体育起源存在诸多学术流派,但总体认为体育主要产生于人类的生产实践活动。人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的源泉。

一、体育与生存需要

人类只有与自然界进行艰苦的斗争,才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能,最初表现在原始人的谋生和防卫当中,即借助人体的运动获取生活资料,并保证自身不受伤害。原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而跋山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为躲避自然侵袭而迁徙跋涉。为防备狩猎时被野兽伤害和渡河时的生命安全,他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段,并具备灵巧躲闪、爬树攀高、耐久相持等自卫能力。很明显,诸如攀、爬、跑、跳、投、格斗和涉水等身体运动,都是原始人求生存所必须的基本技能,表明体育与生存需要有着极为密切的联系。

原始社会后期,为了发展生产力、保证血缘延续、掠夺财产和奴隶,必须改善生产工具、改进狩猎技术,并使这些谋生手段世代相传,于是以语言为媒介的技能传授和身体操练,即原始教育,逐渐从单纯的劳动手段中分离出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,也就是原始体育,其根本目的仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之通过提高各种身体效能和活动技巧的训练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,这进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

随着科学技术的发展和进步,生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率,满足日益增长的物质和文化生活需要,人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段,提高和发展人的智能和体能,以促进人体各器官系统的机能水平,防治由社会分工和单调劳动而造成的现代文明病。因此,现代社会要求体育从更高的层次满足人们生存的需要。

二、体育与社会需要

随着物质与生存条件的改变,语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为的产生,人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明,体育作为一种特殊的社会现象,在与社会的同步发展中,应致力于提高人的生物潜能,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方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要,在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提供理想的生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进原始体育向前发展的主要动力,来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生存的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会,诸侯或城邦之间的战争刺激了军事体育活动的发展,奴隶和平民百姓,在社会经济发展的情况下,得以在余暇开展一些民间体育活动。

中国封建社会的历史是漫长的,尽管这阶段的社会变化日趋复杂,但巩固的中央集权制,使社会经济、政治和科学文化有了显著进步,为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶级、阶层和个人,根据所处的不同社会地位和物质基础,开始选择不同的体育内容和形式,以适应和改变自身的生活方式。譬如,统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式,开展蹴鞠、相扑、水戏及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育,供帝王后妃观赏、消遣;一般平民百姓,也随着都市经济的发展,在节日、农闲时开展游戏性活动,以丰富其贫乏的文化生活内容。

1840年的鸦片战争使中国进入了半殖民地、半封建社会。当“闭关自守”的封闭状态被打破,来自世界体育的冲击波,促进了中西体育之间的相互交融,致使中国体育在近代出现第一次历史性转折。此时,面对政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实,一些有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号,在“学西方、设学校、变科举”的主张下,把体育和“强身保国”联系起来,促进了近代体育的初期发展。

中华人民共和国成立后,为了迅速改变旧的落后面貌,亟待培养德、智、体全面发展的建设人才,体育的性质和地位发生了根本变化。体育在为增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面,做出了重要贡献。在中国社会主义市场经济初期,国民经济的发展水平,虽离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度及安定的社会环境,为体育的发展创造了空前有利的条件。随着现代科学技术的迅猛发展,在生产水平大幅度提高的情况下,为了预防体力劳动强度降低引起的现代“文明病”;为了适应交通拥挤,空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境;为了纠正偏食、吸烟、酗酒等不良的生活习惯和行为,人们需要更加健康的生活方式。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分。

第二节 体育的概念、本质及功能

【教学目标】掌握体育的概念、组成及体育的本质、功能。

一、体育的概念和组成

(一)体育的概念 体育的广义概念称之为体育运动。它是以身体的练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展,丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。体育是社会文化教育的组成部分,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、经济服务。

体育的狭义概念称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分,是向学生传授体育知识、技术和技能,促使学生身体全面发展,增强体质、提高运动水平的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

(二)体育的组成 生产力的发展与提高,科学技术的进步和应用,为体育的发展提供了良好的条件,逐步形成了现代体育。现代体育由以下三个方面组成。

1. 学校体育。学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础,它作为教育和体育的交叉点,又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律,以增强体质为中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高学生的身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高素质专门人才。

2. 竞技体育。竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力,争取优异的成绩而进行的运动训练和竞赛。其特点是技艺高超,竞争性强,具有严格的场地和规则要求。由于竞技体育充分体现了“更高、更快、更强”的奥林匹克精神,对广大观众极具吸引力和感染力。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

3. 群众体育。群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。其活动内容丰富多彩,活动形式多种多样,趣味性强,男女老幼及伤病残者都可参加,活动领域遍及整个社会乃至家庭。所以,群众体育参加的人数最多、范围最广,是实现全民健身、提高国民素质的重要途径。

二、体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,其本质的特点就是以身体的练习为手段,发展身体、增强体质、促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。

体育具有自然和社会的两重属性,自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。中国体育理论界对体育的社会属性有以下几种观点:第一,认为体育是社会的上层建筑;第二,认为体育是生产力,具有促进劳动力再生产的职能;第三,认为体育具有上层建筑和生产力的双重属性;第四,认为体育是一种社会实践活动。总之,体育是社会文化教育的重要组成部分。

三、体育的功能

(一)体育的健身功能

1. 体育对增强体质,提高身体机能的作用。体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快、提高心脏的功能;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期地进行体育锻炼,体质就会增强,健康水平就会提高。

2. 体育对促进心理健康的作用。体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高身体机能有着积极的作用,而且还可以陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明,通过各种体育手段和方法,可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,由此带来欢愉、轻松的心理体验,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,达到精神健康。

(二)体育的教育功能

1. 体育中的身体教育。身体教育是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比一般动物弱,适应环境的能力差,连最基本的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体、增强体质,即“育体”的过程。

2. 体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动,它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则,树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感等有良好的作用。

3. 体育中的心理品质培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验,也是培养良好心理素质的有利时机。

4. 体育中的智能教育。体育本身就是一种文化,并蕴涵着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使智力和各种能力得到发展。

(三)体育的娱乐功能 体育活动可以消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪,使之得到积极有益的调节,获得积极性休息,这不仅有利于疲劳的恢复,而且是一种精神上的享受。比如:学习几小时后,去运动场跑跑步,做做操,活动活动身体,或去游泳场游泳,就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横杆或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中或一脚猛烈的抽射足球应声入网或一记漂亮的扣球,得到同学的欢呼和赞扬,你就会非常有成就感。竞技运动中,运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地显示出优美的造型,高超的技艺,巧妙的配合,健、力、美得到高度地统一,这使观赏者产生炽热、激动和忘我的情绪,能激发人们的审美情感,强化人们的美感神经。可见,体育是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过闲暇时间,满足人们的心理需求。

(四)体育的政治功能

1. 为国增光,提高民族、国家威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有硝

烟的战场。当今,金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济状态的标志。在历史上中国人曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。新中国成立后,在亚运会上多次获金牌总数第一。在第28届奥运会上,中国运动健儿一举夺得32枚金牌,金牌总数名列第二,跃身跨入世界竞技体育强国之列。这极大地振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。国际体育大赛会在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到激发,万众一心,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如:1984年洛杉矶奥运会上实现金牌零的突破;中国女排获得“五连冠”等,都在国内引起了空前的轰动,提高了中华民族的凝聚力。

3. 改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过体育竞赛,互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,对缓和、协调国际关系与冲突有着十分重要的作用。如:第31届世乒赛中,中国运动员通过“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系,从而进行了互访,促成了原美国总统尼克松访华,为中美建交奠定了基础,被人们称为“用小球转动了地球”。

4. 巩固国防,保护民族安全。古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类就利用体育的手段来训练武士。而当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地发挥人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体能训练,提高其身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防,保证国家安全的军事作用。

(五) 体育的经济功能 体育的经济功能之一是间接地为经济建设服务。通过体育锻炼对生产力诸因素中起主导作用的劳动者,达到体质增强,降低伤病率,提高出勤率和工作效率的效果,从而加速创造社会物质财富。其二是直接地为经济建设服务。如举办大型的运动会能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展;增加体育竞赛的门票收入;出售体育竞赛的电视实况转播权;收广告费;纪念章、纪念币的销售等,可以直接产生经济效益,为经济建设服务。

第三节 学校体育与素质教育

【教学目标】了解我国学校体育的发展历程和基本手段;掌握素质教育的概念;认识学校体育对素质教育的重要意义。

一、中国学校体育的演进

(一) 古、近代学校体育发展简况 我国古代奴隶社会的贵族学校中就有与体育相关的教学内容。我国封建社会的教育思想是重文轻武,虽然在一段时间内有过武举制,但总体来说,体育基本上被排除在学校教育之外。我国近代学校体育是从清末开始由日本、欧美一些国家传入的。清政府于1903年规定各级学堂都设体操科。北洋政府于1923年正式把“体操科”改为“体育课”,教学内容也由兵操改为田径、球类、体操等综合教材。在国民党统治时期,学校体育比清末和北洋军阀统治时期有了较大的进步和发展。但是,由于学校体育的经

费、场地、设备、师资都很缺乏,学校体育发展十分缓慢。

(二)新中国成立以来学校体育的发展概况 新中国成立后,学校体育取得了巨大的成就,但也走过了曲折的发展道路,大致分为以下四个阶段。

1. 初创阶段(1949~1957年)。新中国成立之始,党和政府就非常重视学校体育工作,十分关心青少年学生的身体健康。毛泽东曾两次作出“健康第一”的指示,并将“身体好”作为三好学生的第一条标准。1952年开始国家各级教育、体育主管部门相继设立学校体育机构。教育部于1952年规定,从小学一年级到大学二年级均开设体育必修课。1952年后国家通过多种途径培养体育师资,缓解了体育教师严重不足的问题。学校体育在新中国成立后短短几年间得到了前所未有的迅速发展。

2. 曲折发展阶段(1958~1965年)。1958年,在“大跃进”的影响下,出现以劳动代替体育的错误做法。加上自1960年起的三年经济困难,学校体育课和课外体育活动被迫减少或停止,学生体质普遍下降。1963年召开的各省、市、自治区教育厅(局)体育干部座谈会推动了学校体育工作的新发展,学生体质有所增强。

3. 严重破坏阶段(1966~1976年)。“文化大革命”使新中国成立17年来学校体育所取得的成就被否定,管理失控。1971至1973年间,在周恩来总理的关怀下学校体育工作有所恢复。但从总体上看,“十年动乱”期间,我国学校体育基本处于混乱和停滞状态。

4. 改革开放,新的发展阶段(1977年至今)。从1977年开始,尤其是改革开放以后,国家先后制定了一系列学校体育的法规制度,加强了学校体育科学研究。通过6次全国范围的学生体质健康调研,基本掌握了我国青少年的体质状况、特点和规律。教育部先后公布了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学指导纲要,促进了体育教学质量的不断提高。同时采取多种措施,加快对体育师资的培养,积极改善学校体育的物质条件。总之,中国学校体育走过了曲折的发展道路,也取得了丰硕的成果。

二、学校体育的基本手段

(一)体育手段概述 体育手段是人们为了锻炼身体、增进健康、娱乐生活、掌握体育技能以及参加竞赛所进行体育实践的内容和方法的总称。人们常用的体育手段有游戏、体操、舞蹈、竞技运动项目、极限运动项目和民族传统体育项目等。我国按不同目的和所要解决的主要任务把体育手段分成五类:健身类、健美类、娱乐类、竞技类、冒险类。

学校体育的基本手段是为完成学校体育教育的基本目标而采用的各项活动的内容和方法。学校教育中选用的体育手段主要有健身类、健美类、体操、竞技运动项目以及游戏、舞蹈和民族传统体育项目的部分内容。

(二)体育手段的构成

1. 身体练习的概念。身体练习是构成体育手段的各种具体动作。它是人们为了增强体质、娱乐身心或提高运动技术水平而专门采用的身体活动。身体练习可能是一个动态的过程,也可能是一个静态的动作。并非所有的动作都可以称为身体练习,只有那些为了实现体育的目的任务而采用的体育手段中的动作才能称为身体练习。这些动作不论在形式、内容和方法上都符合体育的要求,有助于实现体育的目的任务。

2. 身体练习的技术及其结构。身体练习的技术(也称运动技术)是指能充分发挥人体机能潜力和合理有效完成动作的方法。运动技术是不断发展的,它的合理性和有效性都是相对的而不是绝对的。

一个完整动作的技术结构包括技术基础、技术环节和技术细节。技术基础是根据动力学、运动学和节奏性的要求,按照一定的顺序排列起来的各种技术环节的总称。技术环节则是构成技术基础的各组成部分。技术细节是动作的次要特征,也是技术比较灵活的部分。这种次要特征在不违背技术基础的条件下,可以因人而异。

3. 运动动作要素。任何一个运动动作都具有构成该动作的动作要素。通常认为,构成动作的要素一般有7个,即身体姿势、动作轨迹、动作时间、动作速率、动作速度、动作力量和动作节奏。

身体姿势是指身体及身体的各个部分在完成运动动作过程中所处的空间位置。动作轨迹是指完成动作时身体或身体的一部分所移动的路线。动作时间是指完成动作所需要的时间或动作持续时间。动作速率是指单位时间内动作重复的次数,也称为频率。动作速度是指身体或身体的某一部分在单位时间内位移的距离。动作力量是指完成动作时身体或身体某部分克服阻力的能力。动作节奏是指动作各个部分的强弱与时间间隔的关系。动作的各个要素是相互影响和交织在一起的,普遍存在于各种动作之中。

三、学校体育与素质教育

(一) 素质教育的概念 素质教育是以提高全民族素质为宗旨的教育,它是依据《教育法》规定的教育方针,着眼于受教育者及社会发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。素质教育要使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美,为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。学校体育既是素质教育的重要内容,又是素质教育的重要手段。

(二) 学校体育是素质教育的重要组成部分 提高民族的素质,多出人才,快出人才,出好人才,高校体育肩负着十分重要的使命。“体育非他,养乎吾生,乐乎吾心而已”。毛泽东早在1917年的《体育之研究》一文就强调了体育的重要性,其中“身心皆适,是谓俱泰”以及“德智皆寄于体”的言辞辩证地阐述了体育对全面发展人的素质的重要性。

(三) 学校体育是实现素质教育的重要手段

1. 培养学生的道德品质。通过对体育事业的关注,学生不仅可树立起对国家的热爱,且在校与校之间,班与班之间甚至组与组之间的体育竞争中可逐渐培养出热爱集体、互相友爱的道德品质。

2. 提高学生的智力水平。列宁曾说:“从生动的直观到抽象的思维,并从抽象的思维到实践,这正是认识真理、认识客观现实的辩证途径。”学生在掌握技术、技能的过程中,不但可以发现问题,解决问题,而且由于体质的增强而促进了智力的发育与提高。

3. 促进学生个性的形成。体育对于提高学生的心理素质和促进个性的完善发展,具有十分重要的作用。现代社会是竞争的社会,通过体育竞赛,能使学生们变得勇敢、顽强,自信、坚毅,果断、机敏,开朗、热情。

4. 促使学生个体社会化。个体社会化是指由生物的人变成社会的人,即能够适应社会需要的人的过程。在体育运动这个“小型社会”中,学生不仅能学到基本的生活技能,还能学会服从规则,服从管理,并且由于在体育活动中担任一定的角色,逐渐培养出良好的人际关系及乐于进行人际交流的健康性情。

5. 培养学生的审美意识。“审美”是现代人必备的文化素质,体育活动的直接参与性、动

态性、身心合一性的特点,更有利于审美意识的培养。小到对动作、表情、形体,大到对环境、气氛、情感及道德情操的耳濡目染,都将培养学生发现美、鉴别美、创造美的审美意识。

第四节 高校体育与终身体育

【教学目标】了解体育在高等学校中的地位、作用和高校体育的组织形式;掌握高校体育的目标、认识高校体育对终身体育的重要性。

一、体育在高等教育中的地位和作用

高等学校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要;既是国民体育的基础,又是发展我国体育事业的需要;既是丰富大学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要,又是高等教育的重要组成部分。其作用主要表现在:

第一,完善大学生的身体发育,提高身体素质,保持并增进健康。

第二,体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法,提高运动能力。

第三,体育教育有助于大学生个性的全面发展,塑造良好的心理品质,对大学生世界观的形成以及良好道德品质的培养都起着积极的作用。

第四,高校体育可以为国家培养群众体育骨干和优秀的体育人才。

二、高校体育的目标

(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。

1. 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。

2. 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。

3. 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和方法;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,形成健康生活方式;具有健康体魄。

4. 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉运用体育活动改善心理状态、克服各种心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜方法调节自己的情绪;在运动中体验运动乐趣和成功的感觉。

5. 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有余力的学生确定的,也可作为大多数学生努力的目标。

1. 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素质和观赏水平。

2. 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。

3. 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

4. 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。
5. 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。

三、高校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。”《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:“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。”

体育课堂教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛是实现我国高校体育目标的基本组织形式。

(一) 体育课堂教学 体育课堂教学是高校课程体系的重要组成部分,是实现高校体育教育目的与目标的重要组织形式,是保证全体学生学习与掌握体育与健康的知识技能、达到增进健康、增强体质和提高体育素养目标的中心环节;体育课堂教学是寓促进身心和谐发展、个性培养、科学知识教育、生活与体育技能教育于一体的教育过程。目前我国高校的体育课程主要有普通体育课、选项体育课、保健体育课和体育选修课等。

(二) 课外体育活动 课外体育活动是高校体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”根据学校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动,对巩固和提高体育课的教学效果,增强大学生体质,提高文化学习效率,丰富校园生活,增强集体凝聚力,促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有早操和课外体育锻炼。

(三) 课余体育训练 课余体育训练是在课余时间对部分体育基础较好,有一定体育运动天赋的学生进行系统的训练。高校的课余体育训练具有两重性:一是作为竞技体育的组成部分,培养竞技体育人才,为提高我国的竞技体育运动水平做贡献;二是学校群众性体育的组成部分,培养群众性体育的骨干,推动群众性体育活动的开展。随着我国教育与体育事业的迅速发展以及竞技体育体制改革的深入,高校体育必将成为我国培养高水平竞技体育人才的主要途径。

(四) 课余体育竞赛 体育竞赛是推动高校群众性体育活动开展、丰富课余文化生活、提高课余运动训练水平的重要手段。高校的课余体育竞赛包括:校内各院系、各年级、各班级等之间进行的各种小型多样的、丰富多彩的,并有广泛群众性的竞赛活动,以及全校性的综合性或单项竞赛活动。

四、高校体育与终身体育

(一) 终身体育的概念 20世纪60年代中期法国著名教育家朗格朗提出了终身教育的观点,1972年联合国教科文组织对终身教育的理论和原则进行了系统地论述。在终身教育的影响下,更主要的是由于人们追求健康长寿、改善生活方式、提高生活质量的主体需求,终身体育思想在20世纪80年代应运而生。

终身体育是指一个人终身主动接受体育指导、教育、参加体育锻炼。终身体育思想是从人生的角度对体育问题的理性认识,它以人为出发点,从哲学的角度探讨人、体育、社会三者的关系,旨在塑造全面发展的人,实现体育运动对人和社会发展的巨大功能。

(二)终身体育思想是高校体育的基本理念 现代教育特别强调“为学生的终身发展奠定基础”。终身体育的指导思想是指以培养学生终身参与体育活动的能力和习惯为主导的思想。这种思想认为,学校体育是终身体育的最重要的、具有决定性意义的中间环节,主张在学校阶段培养学生终身从事体育学习和锻炼的观念和习惯,并使学生掌握终身体育的基本理论和方法。

(三)高校体育是终身体育的基础 高校体育可以促进大学生正常生长发育、增强体质,打好体质健康基础;使大学生掌握体育的基本理论知识和锻炼方法,培养他们对体育的爱好、兴趣,养成体育锻炼的习惯,使体育活动成为大学生生活中不可缺少的内容。这个阶段所产生的体育后效应将在学生毕业后表现出来。

终身体育是依靠在高校体育阶段形成的体育意识、习惯和能力,在人生的各个不同阶段继续坚持体育学习和健身,不断修炼个性,充实人生,提高生活乃至生命质量,它是高校体育的长远目标。

思考题:

1. 广义体育和狭义体育的概念分别如何表述?
2. 简述体育在高等教育中的地位与作用。
3. 简述高校体育的目标。
4. 什么是终身教育? 试述高校体育与终身体育的关系。