

高校体育改革与发展

李伟民 主编

同济大学出版社

高校体育改革与发展

李伟民 主编

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育改革与发展/李伟民主编. —上海: 同济大学出版社, 2003. 8

ISBN 7-5608-2678-4

I. 高… II. 李 III. 体育—教学改革—高等学校—文集 IV. G807.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 049132 号

高校体育改革与发展

李伟民 主编

责任编辑 卞玉清 责任校对 徐 栩 封面设计 陈益平

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65982475)

印 刷 江苏句容排印厂印刷

开 本 787mm×960mm 1/16

印 张 11.75

字 数 235 000

印 数 1—500

版 次 2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2678-4/G·260

定 价 20.00 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换

前 言

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》中明确提出“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯”。这里既指明了学校体育在素质教育中的地位,又为现阶段我国学校体育的任务提出了新的前进方向。

伴随着我国基础教育改革与发展的日益推进,改革与发展体育教学现状作为全面贯彻党的教育方针、深化教育的根本任务,亦已提到了广大体育工作者的面前。所以,在新的历史时期中,对体育工作不能以过去的观点来理解、过去的眼光来观察,必须从理论到实践努力发掘和研究,紧紧抓住新时期学校体育的时代特征,深化学校体育改革,为社会培养出全面发展的高素质新型人才。学校体育工作将以深化改革为动力,以促进发展为目标,扎实推进各项改革,以改革促进事业的发展。

体育教师的专业素质和管理能力是改革和发展学校体育工作成败的重要因素之一。本书的众多作者以贯彻素质教育和“健康第一”的指导思想为立论点,以高校体育的教育实践为基础,对高校体育教学的现状作了调查与分析,并进行了大量的实践研究工作。在这些论著形成的过程中,提出了诸多改革与发展高校体育教学的新理念、新认识和新观点,汇成了推动当前高校体育教学发展的新思想、新经验,也为我国体育教育在义务教育阶段的实施提供了坚强的理论保障。本书收录的部分义务教育阶段学校的体育教学论著,其鲜活的教学实例也充分反映了高校体育教育成果对改革和发展基础教育的辐射、推动和影响作用,相映成趣,相得益彰。

本书的论著涉及学校体育的方方面面,从体育教学、余暇体育、学生运动员训练,到全民健身、社区体育、民族传统体育等,涵盖了高校体育教学领域的各个层面,视角多元,视野独特。取材各有千秋,风格各具所长,具有一定的学术性、理论性和操作性,为新世纪体育教育事业的改革与发展起到了抛砖引玉之效。

本书的编著,力求站在新世纪的高度,围绕体育改革与发展这一主题,就体育教育思想、学校体育改革理念、新技术在体育领域的应用等一些前沿性问题上,特邀广大一线体育工作者共同参与研讨,并将其理论成果汇编成册。可以说,这本论著为各种教育思想和理论实践提供了一个融会和交流的舞台。我们以此作为对过去体育工作各方面的一个总结与展示,并欲以此促进、推动体育界的学术交流。

限于时间与水平,错误与疏漏在所难免;书中的某些观点属于一“家”之言,目的在于参与“百家争鸣”,故恳切希望专家、同行不吝批评指正。

编辑过程中,得到不少专家、教授、领导以及全体作者的大力支持与帮助,在此深表谢意。

编 者

2003年6月28日



主编简介

李伟民教授，1958年12月生。1982年毕业于上海体育学院体育系，获学士学位，1984年毕业于上海师范大学体育系，获硕士学位，1991年，作为高级访问学者，深造于德国科隆体育学院。曾任上海师范大学体育系主任、体育与卫生学院院长，现任上海市南汇区教育局局长、党委副书记、国家教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员。

主编的论著有《体育营销导论》、《课余体育新视野》、《青少年健身之路》、《妇女健身与运动处方》、《体育课程与教法》、《体育教师的素质与基本功》、《体育与健身》和《高校体育与健康教程》等，曾经获得国家教委优秀青年教师基金、上海市“曙光计划”项目科研基金和上海市教育科学科研基金。

目 录

1. 上海 2000 年市民体质和体育人口现状的调查分析 刘文蛟(1)
2. 健康快乐体育 凌明德 王敏敏 虞玉华 张忠 华静(7)
3. 对体育本质、概念界定的逻辑学思考 谢敏 虞荣娟(11)
4. 谈健康教育在学校体育中的作用 廖晓军 覃寅寅(14)
5. 新世纪高等体育教育人才素质结构及培养模式的初探
..... 陈家林 吴卫峰 孙波 叶国祥(16)
6. 谈“以人为本”思想在学生体质健康标准评分系统中的实施
..... 李伟民 郭福章(21)
7. 建立良好“体育课堂社会”环境的主客观因素探讨 魏月红(24)
8. 反馈与体育技术教学关系研究 徐燕军 盛慧萍(30)
9. 创办特色鲜明的民办学校——浅谈体育课在教学中的地位和设置
..... 董利钦(36)
10. 探讨高校体育的创新 尤海平(38)
11. 武术产业化发展模式及其对策研究 吴卫峰 陈家林 孙波(41)
12. 体育运动中虚拟环境技术的应用 吴宵红 李伟民 刘海峰(48)
13. 肌电在生物力学研究中的运用 卢伟华 郭俊人(51)
14. 运动生物力学在武术运动中的运用 虞玉华 郭俊人(54)
15. 我国运动生物力学在体操运动中研究现状分析 黄勇 郭俊人(58)
16. 浅论“全民健身”与深化高校体育改革 朱洪(64)
17. 普通高校体育教学改革思路 董森森(69)
18. 从“高校学生不喜欢上体育课”谈起 金怡(73)
19. 对同济大学学生足球课的学习动机与课程教育目标确立的研究
..... 张忠(76)
20. 体育教学应重视学生综合能力的培养 刘建业 陈惠芳 沈建华(81)
21. 对普通高校体育选项课的调查研究 顾德平(85)
22. 对女大学生心理健康状况的动态分析 王敏敏(89)
23. 浅析“大学生体锻标准及成绩”电脑管理信息系统
..... 杨乐 吴丽萍 宋雪君(95)
24. 试述我校高水平击剑队成功训练方法的研究 王靓 李兴林(99)
25. 从米卢“快乐足球”的视角谈高校体育素质教育 黄永良(103)
26. 浅谈裁判长安排裁判任务的原则与方法 许良国(110)

27. 虚拟技术在篮球裁判员训练中的应用研究 刘海峰 李伟民(114)
28. 短跑运动员训练后的恢复 卢伟芬(118)
29. 中等职业学校体育课程与教学改革的构思 徐崔华(121)
30. 学生创造性思维在体育教学中的激发与培养 陈飙 张旭(125)
31. 浅谈初中女篮训练中的几个问题 周健(130)
32. 我国健美操发展现状的探索 韩甲 郭俊人(132)
33. 浅析乒乓球新规则 孙荣根(138)
34. 浅议体育课中的准备运动 刘向(142)
35. 自学—引导—发现教学策略在体育教学中的作用 刘克俭(144)
36. 参与社区健身运动的体育心理分析 王培凤 邵国平(148)
37. 400m 军事障碍课对培养海关预备公务员综合素质的研究 ... 杜幼鹏(152)
38. 中药抗运动疲劳研究进展 陈洪波 陈家林 陈秀华(157)
39. 篮球运动员的身体训练 陆巍(162)
40. 主动体育在教学中的初探 卢黎东 沈建华(165)
41. 体育教学中引发学生主动学习的策略 樊峰(168)
42. 高校体育改革漫谈 居向阳(172)
43. 体育教学方法比较 苏义彬 刘正闯(175)

1. 上海 2000 年市民体质和体育人口 现状的调查分析

刘文蛟 同济大学

摘要:通过 2000 年上海市体育局等单位对本市市民体质监测和市民参与休闲体育的调查分析,认为市民体质与健康是现代社会进步、经济发展的一个社会性标志,随社会体育人口的不断扩大,现代人的体质和健身运动,已成为人类文明社会的一大特征。本文对体质监测、评估、健身及相关功能和系统作一较全面论述。

关键词:体质 体育人口 健身训练 对策

“中华人民共和国体育法”规定,中国体育由社会体育、学校体育和竞技体育三大部分构成,这是中国体育运动发展和管理的社会现实,也是中国体育决策的依据,国务院正式颁布实施的《全民健身计划纲要》标志着中国社会体育进入了一个全面发展的新阶段。为进一步贯彻《全民健身计划纲要》,推动社会体育的发展,国家体育总局于 1997 年始对我国社会体育现状进行调查,并对中国成年人体质状况进行监测,本文对 2000 年上海市市民体质监测结果进行综合分析。

1. 监测范围

监测对象为 3~69 岁人群,按年龄分为幼儿(3~6 周岁),青少年(7~22 周岁),成年人(22~59 周岁)和老年人(60~69 周岁)四个年龄段。各年龄段分为城、乡两类,其中城市成年人又分为体力与脑力劳动者两类。本次监测采用整群随机抽样调查法,共获取有效样本 47183 人(分别取自全市 20 个区县近 300 多个监测点,其中幼儿 6321 人;青少年 18030 人;成年人 19803 人;老年人 3029 人,有效数据 175589 个)。

2. 监测指标

监测主要涵盖身体形态、机能和素质三个方面。青少年还包括部分健康体检指标。对成年人、老年人进行有关休闲体育个人体育锻炼行为方面的问卷调查,最终对监测数据进行整理统计和相关分析研究。

3. 结果与分析

3.1 身体形态

3.1.1 身高

青少年生长发育阶段递增较快,在 20~24 岁之间时增长趋于稳定,平均高度男性为 172.03cm,女性为 160.25cm,以后随年龄增大而缓慢下降,年龄越大、降幅越大,至 65 岁以后,成年男性身高降至 164.23cm,女性为 153.03cm,降幅分别为 7.8cm 和 7.2cm。

3.1.2 体重

随年龄增大而增长,进入成年后,增速下降,但未停止。50 岁左右体重达峰值,男、女分别为 68.68kg 和 59.51kg。以后稍略下降。男 65 岁、女 63 岁以后,降幅明显。

3.1.3 身体围度

基本与身高、体重相似,随年龄增大而增长。男性在 50 岁时达最大值,后略下降。女性则呈持续增长趋势。成年男性的围度指标变化略小,女性变化略大。

3.1.4 体脂含量

成年男、女性脂含量分别为 17.6% 和 26.9%,女性高于男性近 10 个百分点,男性随年龄变化幅度略小,女性 30 岁以后增长变化显著。

3.1.5 特点分析

① 身体形态发育标准持续提高:青少年的身体形态发育水准较高,其身高、体重、胸围等形态指标高于全国同龄人群的均值,随这种持续增长,本市成年人的平均身高明显高于全国同龄人群的均值,特别是 20 世纪 60 年代后出生的(25~39 岁)的人群,已与北方地区的人均身高水平接近,形态上有修长特征。

② 城市、农村人群比较:城市人群形态指标均高于同龄农村人群,但近几年,农村人群发育水平有了质的变化,提高很大;增幅高于城市人群,城乡之间差异在缩小,但城市人群体重明显高于农村人群。

③ 市民健康超重和肥胖比例上升:20 世纪 90 年代,本市大、中、小学生的肥胖率每年以 0.78 个百分点递增,2000 年已达 10.17 个百分点。本市成年人体重超重率为 36.8%,达肥胖标准为 6.46%,男性高于女性,男性 45 岁,女性 55 岁以后体重超重率为 50%。数据显示,本市市民体重超重和肥胖者比例仍以较高速度增长。

3.2 身体机能

3.2.1 安静脉搏

人体安静脉搏随年龄增大逐步下降。

3.2.2 血压

40 岁以前变化较小,65~69 岁为最高,男性分别为 133.39mmHg(1mmHg

=133.322Pa)和79.86mmHg,女性分别为131.67mmHg和79.08mmHg。

3.2.3 肺活量

20岁左右达峰值,男、女性分别为3824mm和2564mm。50岁以后降速明显,低于青年人40%,男、女性差异较大,达1000mm左右。

3.2.4 特点分析

① 市民机能水平偏低:以肺活量为例,学生阶段低于全国均值,至60岁后差距增至200毫升左右。

② 血压偏高:成年人群中,血压偏高者,男、女性分别为22.5%和14.95%,40岁以后上升速度加快,10年增长率为12%,60岁以后男、女性血压偏高者分别达45.5%和38.5%。

3.3 身体素质

3.3.1 青少年

速度、灵敏、弹跳、力量、协调以及平衡能力素质自然增长,第1次在3~5岁,第2次在青春发育期,增长幅度较大。

3.3.2 成年人

除最大肌力外,各项身体素质总体变化趋势为随年龄增大而逐年下降。其中平衡能力,男性柔韧性等指标基本呈直线下降趋势。如65~69岁老年人平衡能力仅相当于20~24岁峰值的13%。65岁以后,其最大肌力比最高值下降约25%。

3.3.3 特点分析

① 大、中学生身体素质较1995年总体上有所提高,主要表现在速度、下肢爆发力和肌肉力量。

② 成年人在巧、快、灵等身体素质方面占一定的优势。与全国均值比较,本市成年人的身体素质即速度、下肢爆发力、人体反应性等几项指标方面具有一定优势,这些项目动作技术性较强,对人体的协调性、反应性、灵敏性等关系较大。

③ 部分身体素质水平较低。学生的耐力素质虽有所提高,但总体水平仍较低,成年人身体柔韧性差,其中成年男性约有25%坐位体前屈为负值,明显低于全国同龄人群平均水平。成年男性中42.7%的吸烟率以及75%的中年人不参加体育活动,使心血管、糖尿病等疾病的危险因素迅速增加。

4. 上海体育人口和休闲体育

4.1 现状

调查显示:36%的成年人每周参加一次以上的健康体育活动,其中57%每周锻炼达3次以上,75%以每次活动30分钟以上,据此推论,上海市民体育人口为18%(大大低于中国体育人口总数的31.4%)。经常参加体育活动呈现青年人多,老年人多,中年人少,中年人仅为25%。青年人中男性多于女性。上海老年人中女性多于

男性。城市人群锻炼明显多于农村人群。

4.2 现状分析

休闲体育受教育程度的关系影响,人们随受教育的程度的提高,对休闲体育的消费意向、动机、水平、方式将起积极作用,见表1、2、3。可以看出随人们受教育程度的不同,市民的休闲体育的消费将会发生很大变化。

表1 调查对象的职业分布

职 业	教 师	学 生	干 部	医务人员	经商者	工 人	农 民	其 他	合 计
人 数	489	1247	372	164	315	403	176	199	3365
%	14.5	37	11.1	4.9	9.4	12	5.2	5.9	100

表2 调查对象的文化分布

文化程度	本科及以上	大 专	高 中	初 中	小学及以下	合 计
人 数	662	1003	1107	514	79	3365
%	19.7	29.8	32.9	15.2	2.4	100

表3 休闲体育活动的重要性与性别、年龄、职业等的F值

项 目	F 值	项 目	F 值
性 别	0.018	文化程度	3.908
年 龄	3.692	健康状况	1.492
职 业	6.453	家庭月收入	2.086

4.3 参与休闲体育项目的类型调查

4.3.1 健身型

78%的参与者以增强体质,改善机能、形态能力为主。

4.3.2 休闲娱乐型

8.93%的参加者以休闲娱乐为主,兼顾多种运动项目,其表现是调整放松身心、把健身与休闲溶为一体的活动方式。

4.3.3 健美护美型

42.75%的青年、成年女性表现强烈的心理愿望、出于对自身身材形态和技能的

某种要求,达到健美体形、护美的目的。

4.3.4 交往型

8.3%的参加者以会友、扩大联系、增进友谊、增加交流渠道,提高自身价值为目的。

4.3.5 技能型

54.72%的男性青年,14.8%的女性青年对球类运动感兴趣,提高技术、技能,达到自我欣赏、愉悦身心的目的。

4.3.6 混合型

23%的青年人嗜好设置在健身馆(点)中的力量性练习器械,如单、双杠、骑马器、划船器、腹肌器等。26%的老年人以跑步、健身操舞为主,20%~25%的中年人偏爱健身器、扭腰器等较为轻松的休闲体育又具有一定康复体疗作用的练习项目。

4.4 影响城市市民休闲体育的若干因素分析

4.4.1 健身体育意识亟待进一步提高

随着我国经济的快速发展,人们的生活水平和质量不断提高,处于国际大都市地位的上海,社会环境、工作节奏、心理压力、劳动密度、作息制度,无不给每一个市民提出新的问题。如何去适应“高速列车”的速度,健康就是一个很好的回答。健康现已被人们排在“希望拥有未来生活”的第一位,有健康将会拥有一切的观念已被现代人所接受,进入21世纪的上海市民对健身、终身体育的观念有了质的变化。虽然步子还不大,但给全民健身运动带来又一发展契机。2000年上海市民人均收入达11184元,这有利因素给花钱买健康的意识提供基本条件,将逐步成为市民跟随新时代发展的潮流和时尚。人们已经开始如何利用休闲时间,走出家门,走向自然,去参加各类健身活动,体育消费方式不再停留在跑步、打球,已呈现出多样化的格局。一些新的体育形式将已逐渐被人们所接受,如回归自然的生态体育、新奇刺激的冒险娱乐体育,使人们拥有一个健康身体,去迎合时代的挑战和发展。

4.4.2 从“没时间”的束缚中解放出来

2001年医学权威机构对全国33座城市进行健康调查,其结果上海地区20%的人群处于“亚健康”状况,其中90%以上集中在中年人。在调查不参加体育活动人群中,中年人占75%,他们往往认为,现无大毛病、单位工作忙、时间紧张、没空闲锻炼。把自己锁定在事业和工作的轴心上,不科学的生理作息制度,给健康的人带来不健康的病理因素,往往出现带着病态工作。这种狭窄的境界心理,恰恰是障碍事业发展的根本。但事实已经证明,只有具有一个强健的体魄,才会有一个良好的心理状态,才能更好地发挥工作效率服务于社会,去产生更大的价值。为此,作为中年人,首先在观念上把自己从“工作第一”的位置上解脱出来,摆正健康和休闲的关系,建立保健新理念,利用余暇时间,去调整紧张的心态,使疲劳的心理得到有机恢复和充实,以储备更旺盛的精力去迎接明天。

4.4.3 盲目参与,适得其反

在调查参加健身活动的人群中,近15%~20%的参与者是在他人带领或介绍下进行的,多少带有盲目性,是否有用,却不得而知,不因人而言,难免出现凑热闹的现象,缺乏正确指导,易产生因练习手段不当、出现各种身体不适之感,很大程度上影响今后的参与情趣。因此,对中、老年人参与健康休闲活动,必须从项目、方法、功效上加强正确指导,以达到真正锻炼强身之实效。

4.4.4 缺少体育活动的场地设施

上海市体育场馆居全国之首,但真正开放利用率偏低,据调查,综合性体育场利用率最高达40.8%,对1300万人口城市来说,远远是不够的。其次,居民住宅区内的运动场所和活动空间尚不能满足体育活动进一步发展的需要。

5. 对策与建议

① 广泛深入开展科学健身宣传,使市民,特别是中年人逐步形成和树立科学健身的意识和观念,加强科学健身的指导,为市民接受健身知识和健身技能教育提供条件。组建专门健身指导中心,主要加强对各层次、各类别健身活动的引导和管理。

② 认真贯彻执行《上海市民体育健身条例》加强学校体育和社区体育工作,加大社区体育经费的投入,积极探索社区体育新模式。不断开展市、区、社区等不同层次的群体竞赛活动,提高社区体育活动软、硬件的层次水平。

③ 针对上海市民的体质特点,加强开展有关促进市民体质与健康的科学研究,结合市民职业行为、生活习惯,研究相关市民体育指导标准,使上海市民体质得到根本改善。

参考文献:

1. 上海市体育局等.上海市2000年国民体质监测公报.2001.10
2. 卢云镇.世纪之交体育运动发展的回顾与展望.体育科学,2000.3

2. 健康快乐体育

凌明德 王敏敏 虞玉华 张忠华 静 同济大学体育部

摘要:学校体育是学校教育的重要组成部分,体育对培养人的创新能力和提高综合素质有显著的功效。由于以往的体育教学内容不够新颖,教学方法不够先进,很多学生对体育的兴趣不大。如何创建一个具有中国社会主义特色的体育教学新模式是我国体育教育事业的当务之急。笔者和课题组成员通过教学实验和研究,提出了健康快乐体育新模式,以起到抛砖引玉的作用。

关键词:健康第一 以人为本 健康快乐体育 体育教学方法 体育教学实验 终生体育

1. 前言

当前我国的教育事业正由“应试教育”向“素质教育”转轨。学校体育是学校教育的重要组成部分,体育对培养人的创新能力和提高综合素质有显著的功效,所以体育的重要性正在进一步显现出来。

学校体育在 20 世纪 50 年代是沿袭前苏联的模式,教学内容基本以“竞技体育”为核心;70 年代又步入了“体质教育”的轨道;80 年代日本的快乐体育传入中国。由于我们对体育改革的力度不大,改革的步伐不快,因此体育教学发展变化不大,跟不上快速发展的形势需要。体育教学内容不够新颖,有些内容比较陈旧;教学方法大多是一刀切、灌输式、带有强制性,不能提高学生对体育的兴趣。很多学生对体育兴趣不大,往往带着被迫的心情来上课,体育带给学生的快乐和成功感不大。因此如何创建一个具有中国社会主义特色的体育教学新模式是我国体育教育事业的当务之急。

为此,我们首先在同济大学 1000 名男、女大学生中,分发了健康快乐体育调查表,进行了问卷问答的调查研究。调查统计的结果明显地表明了大学生喜爱健康快乐体育。笔者和课题组成员通过教学实验与研究,提出了健康快乐体育,以起到抛砖引玉的作用。

2. 研究方法

文献资料法;问卷问答法;教学实验法;科学仪器测试法;数理统计法。

3. 研究结果与分析

首先是认真学习毛泽东、邓小平、江泽民三代新中国领导核心对“健康第一”的指

示,转变观念,从“应试教育”向“素质教育”转轨。积极贯彻“以人为本”、“健康第一”的指导思想。

3.1 改革体育教材

由于原有的体育教材教学内容上不够新颖,比较陈旧,跟不上我国快速发展的形势对新世纪四化建设接班人德智体美劳诸育全面和谐发展的需要。因此我们组织编写了《健康快乐体育》教材,增加了新颖、科学、大学生喜爱的内容,去除了陈旧、枯燥、繁琐的教学内容。

新教材的内容有知识篇、教学篇、健身篇、娱乐篇等四篇,具有科学性、新颖性、教学性、知识性、趣味性等特点。全书以培养学生树立健康第一的观念,养成积极参加体育活动的习惯,学会从事几种体育运动锻炼的本领,学会欣赏人体美、形态美、运动美、健康美,积极开发学生体力和智力潜能,培养学生良好的精神文明和终生体育的能力,形成健康快乐的生活方式为目的。全书文字简明、生动、通俗易懂、图文并茂、结构新颖。学生不仅今天可用,而且终身受益,新教材深受同学们的欢迎。

3.2 改革体育教学方法

在收集、整理和学习国内、外先进的体育教学方法的基础上,研究设计了健康快乐体育的教学方法,该教学方法共分为四个阶段:教学准备阶段;教学阶段;复习和锻炼阶段;达标、评价与锻炼阶段。

3.3 组织实施健康快乐体育教学试验

我们从2000年9月15日起组织一年级168名大学生(其中男生86人,女生82人),进行健康快乐体育教学实验。在实验过程中,教师们认真备好实验课,在课堂教学中,坚持以学生为本、健康第一的指导思想,采用了健康快乐体育的教学方法,因材施教,理论联系实际,充分发展学生个性,重视和培养学生良好的精神文明,关心学生的心理健康,并使学生的左、右侧肢体得到全面锻炼。通过科学、系统的体育教学与锻炼,使学生提高对体育的兴趣,逐步能够自觉、积极地参加体育锻炼,达到预定的身心健康目标,体验到进步和成功的快乐感和成功感,获得了运动的乐趣,从而激发了自觉锻炼的积极性,逐步使学生能够做到自主、自学、自练,养成终生体育的兴趣、习惯、方法和能力。经过一学年健康快乐体育的教学实验和锻炼,实验班男女学生身心健康都有了很大的进步。

为了提高学生的心理健康,通过体育锻炼,使学生获得运动的乐趣,去除了心理上的烦恼和痛苦,宣泄不良情绪,缓解紧张学习和工作上激烈竞争的压力,积极参与群体体育运动,排除了孤独感,愉悦心情,放松心理,获得积极性的休息,从而以更充沛的精神投入到学习和工作中去。使运动成为广大学生追求“科学,健康,文明”生活方式和提高生活质量的一个密切不可分离的部分。我们于2001年1月26日对实验班学生进行健康“完美状态”自评量表的自评。由自评结果可以看出女生中属于好和比较好的有34人,占41.4%,属于中和一般的有46人,占56%,属于差的有2人,占

2.6%；男生中属于好和比较好的有38人，占44.2%；属于中和一般的有48人，占55.8。从健康“完美状态”自评量表的统计数据可以看出实验班男、女学生在经过了半年多的健康快乐体育锻炼后，在心理健康方面，进步是比较大的。

为了进一步深入进行教学实验，我们在2001年2月24日对实验班男女学生31名，及10名超重男生用上海市体委全民宣传车进口的人体成分分析仪、肺活量测定仪、骨密度仪及肌肉力量测定仪进行了人体成分、肺活量、骨密度及肌肉力量的测定（由于科研经费有限，不能组织全部实验学生参与测试）。从测定结果可以看出女生身高均值为161.9cm，体重均值为53.7kg，属于中等身材。目标体重均值为55.1kg，体重控制均值为1.5kg，脂肪控制均值为-2.4kg，肌肉控制均值为3.8kg。女生身体成分中蛋白质、骨骼、脂肪总量均值为27kg，占体重50.28%；身体水分总量均值为26.7kg，占体重49.72%。男生身高均值为171cm，体重均值为61.4kg，属于中等身材。目标体重均值为64.2kg，体重控制均值为2.8kg，脂肪控制均值为-0.54kg，肌肉控制均值为3.3kg。男生身体成分中蛋白质、骨骼、脂肪总量均值为25.9kg，占体重40.55%，身体水分总量均值为31.5kg，占体重59.45%。10位超重男生身高均值为1.74m，体重均值为86.9kg，目标体重均值为71.7kg，体重控制均值为15.1kg，脂肪控制均值为15.6kg，就是要在体育锻炼过程中，减肥15.6kg。从中可以看出，女生最大摄氧量均值为2703.15mL/min，相对值为49.5，评价较好。男生最大摄氧量均值为2697.6mL/min，相对值为47.9，评价较好。10名超重男生最大摄氧量均值为3035mL/min，相对值为36.4，评价较差。

我们根据以上的科学数据进行备课，有意识地加强力量、耐力、速度的锻炼，并把测试所得数据发给参与测试的学生，使学生了解自己身体成分、肺活量、骨密度及力量发展情况，促使学生为了把自己的身体锻炼的更健康，而有的放矢地自觉进行锻炼，充分调动了学生锻炼的积极性，从而使学生的身体成分、机能和素质有了较快的进步，也促进了体育课教学质量的提高。

4. 结论

通过一学年的健康快乐体育试验，一年级实验班男、女大学生的身心健康水平有了很大的提高，对体育锻炼的自觉积极性也有明显提高，通过体育锻炼体验到了快乐和成功感。提高了生活质量，进一步培养和建立了健康快乐的生活方式，同学们都希望能继续进行健康快乐体育教学和锻炼。目前，我们正在二年级继续进行健康快乐体育教学实验，总结体育教改经验，不断提高体育课教学质量，培养终生体育能力，进一步形成良好的校院体育文化氛围，以有利于大学生建立健康快乐的生活方式，更有利于大学生全面发展和身心健康成长，为祖国培养更多具有创新能力和高素质的四化建设事业接班人，贡献更多的力量。