

“十一五” 高职高专通用教材
21 世纪高职高专规划教材

高职体育教程

GAOZHI TIYU JIAOCHENG

主编◎蔡 红



合肥工业大学出版社

“十一五”高职高专通用教材

21世纪高职高专规划教材

高职体育教程

主 编	蔡 红		
副主编	李 影	杨汝龙	陈功立
	赵 平	高永琴	姚 荣
编 委	白世梅	于武文	张大高
	张小田	吴 滨	庄 锦
	赵 勇	陈兆著	

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程/蔡红主编. —合肥:合肥工业大学出版社, 2008. 8

ISBN 978—7—81093—755—9

I. 高… II. ①蔡 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 125214 号

高职体育教程

主编 蔡 红

责任编辑 陆向军

出 版 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路 193 号
邮 编 230009
电 话 总编室:0551-2903038
发行部:0551-2903198
网 址 www.hfutpress.com.cn
E-mail press@hfutpress.com.cn

版 次 2008 年 8 月第 1 版
印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16
印 张 15.75
字 数 299 千字
发 行 全国新华书店
印 刷 合肥创新印务有限公司

ISBN 978—7—81093—755—9

定价: 28.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。

前 言

为适应职业学校教育事业迅速发展的需要,进一步深化教学改革,提高体育课的教学质量,根据中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯”的精神和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。

本书借鉴国内一流学校体育课程建设和教学改革的成功经验,既强调继承和发扬我国的传统养生、健身文化,又十分重视吸取现代体育、健身、健美理论与实践的新成果,同时对运动项目进行了精选和整合。本书围绕终身体育目标,选择与学生今后生活密切相关的、与终身健康有关的内容,力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间;力争最大程度地满足当代学生对体育知识和健身方法的需求以及在自练、自检、自评能力培养方面的需要,满足学生渴望掌握富有时代感和实用性的体育运动项目的需求,满足学生个性化发展的需求;力求使学生“领悟体育、领悟文化”,充分认识到体育的健身价值和文化价值,并能因掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法而终身受益。

我们在编写中参阅了大量有关文献资料,在此谨向有关作者致以衷心的感谢。此外,由于编写人员水平有限,难免有错误与疏漏,敬请专家和广大读者指正。

编 者
2008 年 8 月

目 录

第一部分 体育理论

第一章 高职院校的体育教育	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 学校体育概述	(5)
第三节 高职院校体育教育的定位及发展趋势	(8)
第二章 健康	(12)
第一节 健康概述	(12)
第二节 健康的内容	(13)
第三节 影响健康的因素	(16)
第四节 体育运动与身心健康	(19)
第五节 大学生与健康教育	(23)
第三章 营养与健康	(29)
第一节 营养素与食物	(29)
第二节 现代人不良饮食习惯对健康的危害	(32)
第三节 健康膳食	(35)
第四章 科学锻炼的原理及方法	(38)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(38)
第二节 体育锻炼计划的制订	(42)
第三节 常见运动生理反应及其处理	(48)
第四节 运动损伤的预防及处理	(51)
第五章 奥林匹克运动	(55)
第一节 古代奥林匹克运动	(55)
第二节 现代奥林匹克运动	(58)
第三节 中国与奥林匹克运动	(72)
第六章 《国家学生体质健康标准》	(78)
第一节 测试项目及评价要求	(78)
第二节 测试与评价的理念与内容	(79)
第三节 测试方法	(79)

第二部分 体育实践

第七章 田 径	(84)
第一节 田径运动概述	(84)
第二节 跑的基本技术	(86)

第三节	跳跃的基本技术	(89)
第四节	投掷的基本技术	(93)
第八章	球类运动	(98)
第一节	篮球	(98)
第二节	排球	(111)
第三节	足球	(116)
第四节	乒乓球	(124)
第五节	羽毛球	(138)
第九章	武 术	(151)
第一节	武术运动概述	(151)
第二节	基本功和基本动作	(151)
第三节	长拳	(154)
第四节	太极拳	(157)
第十章	瑜 伽	(164)
第十一章	搏击运动	(167)
第一节	散打	(167)
第二节	跆拳道	(173)
第三节	女子防身术	(181)
第十二章	健美操	(190)
第一节	健美操概述	(190)
第二节	健美操基本动作	(191)
第十三章	体育舞蹈	(206)
第一节	体育舞蹈的发展概况	(206)
第二节	体育舞蹈的内容与分类	(206)
第三节	交谊舞的基本技术与步法	(208)
第十四章	毽 球	(215)
第一节	毽球的起源与发展	(215)
第二节	毽球的基本技术与战术	(216)
第三节	毽球的基本规则	(222)
第十五章	户外运动	(223)
第一节	登山运动	(223)
第二节	攀岩运动	(228)
第三节	野外生存	(233)
第四节	定向运动	(236)
第十六章	体育欣赏	(239)
第一节	体育欣赏的意义与作用	(239)
第二节	体育欣赏的内容	(241)
第三节	提高体育欣赏水平的方法	(243)
参考文献		(246)

第一章 高职院校的体育教育

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词,据世界体育资料记载,最早是法国人于 1760 年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的(Education Physique<法>),现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁“Disport”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等,后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即——竞技运动(竞技体育)。

我国是近百年来才从国外传入“体育”一词的,体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的,当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后,都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。“体育”有广义和狭义的体育,体育理论界对它的定义有不同的观点,目前比较普遍且较有群众基础的观点是:它是指根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

当今,广泛的体育概念是,体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基础特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面的内容。体育为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

二、体育的组成

体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

(一)学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到学校体育教育的目标,不同层次的学校体育应按不同年龄阶段、不同教育阶段目标,面向全体学生,通过体育课程、课外体育活动和

课外体育运动训练等基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心思想,全面实现学校体育教育的各项目标。近些年来,国家出台了一系列有关学校体育工作的法规,包括《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼标准》、《普通高校体育教学指导纲要》等等,使我国学校体育由经验管理向着科学化、规范化、制度化发展,学校体育实施效果有了一定的措施予以保证。因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

(二)竞技体育

竞技体育也称竞技运动(Sport)。竞技体育亦称竞技运动,是体育的重要组成部分,它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩,夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。

在整个近代体育领域中,比赛活动获得了越来越大的独立性,并被定名为“竞技运动”。在当代,竞技运动经不断发展,演进,不仅在理论原则和实践方法上日臻成熟,而且影响也不断扩大,成为一个遍及社会各阶层,波及世界五大洲的特殊社会现象。人们常说竞技体育是一种艺术,因为竞技体育,能够超越语言和其他社会因素的障碍,依靠大众的传播媒介,而不需要借助其他形式可直接为人们所接受。艺术是审美意识物化了的集中表现,它能强烈地引起人们的美感。竞技体育有各种有效规则来阻止不公平,是一种艺术的创造,给人一种既激烈、精彩又和谐、优美的感觉。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化,振奋民族精神,促进世界各国人民友谊等方面有着积极的推动作用。

竞技体育的最高国际组织是国际奥委会。竞技运动在现代奥林匹克运动会的推动下,已有越来越多的国家参与奥运会,目前已有 50 多项被列为国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。2008 年北京奥运会,标志着中国在竞技体育方面所取得的成就和对世界竞技体育所作的贡献。

(三)社会体育

社会体育也称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式、适应性较强,参与人数最多。其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续维持并收益终身,我国的社会体育正在蓬勃发展,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。不少人已经改变了体育观念,注重体育投资,开始把健身器材引进家庭,并涉足网球、台球、保龄球、高尔夫球等消费水平比较高的休闲、娱乐体育活动。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身俱乐部也竞相开办,吸引了大批的体育爱好者,这表明我国的社会体育已经进入了一个全新的历史发展阶段。社会体育的发展,取决

于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。

三、体育的功能

体育的功能是指体育系统所具有的作用、行为、能力和功效等。体育功能的存在与发挥取决于其本身的特点和社会需要的激励。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会服务。随着人类社会的发展,实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到体育具有促进人自然属性发展作用的健身本质外,还是促进人社会属性全面发展的重要手段,同时还具有教育、娱乐、社会感情、社会交往、政治、经济等派生功能。

(一)健身功能

健身是体育最主要的本质功能。从生物学的角度分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。体育的健身功能主要表现为:

1. 能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。大脑是人体的最高指挥部,支配人体活动的指令,都是由大脑发出的。进行体育锻炼,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑供血、供氧情况,可以促使大脑皮层兴奋性增加,兴奋和抑制更加集中,神经过程的均衡性和灵活性加强,对体外刺激的反应更加迅速、准确,大脑的综合分析能力加强,进而提高整个有机体的工作能力。

2. 促进有机体的生长发育,提高运动能力。科学研究证明,经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加运动,还可促使骨骼变粗、骨密质增厚,提高骨骼抗弯、抗折、抗压的能力。人体任何运动都是通过肌肉工作来完成的。经常从事运动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质。同时运动还可以促使肌肉有更多的能量储备,以适应运动和劳动的需要,提高运动能力。

3. 能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。体育运动能使人体能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能都得到改善,这些系统的工作器官——心、肺等,在解剖结构上也会发生良性变化,使生理机能得到提高。

4. 能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。体育运动能使人的心情舒畅,精神愉快,削除某些不健康情绪和心理,如意志的消沉和情绪的沮丧。美国一位心理学家德里斯考发现跑步能成功地缓解大学生在考试期间的忧虑情绪。人们还发现情绪紧张、烦躁的人,在散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。

5. 能提高人体的适应能力。体育运动能增强人体的免疫力,提高人体对疾

病的抵抗能力;它还能提供许多使人体处于非常状态的机会(如倒立、悬垂、翻滚等),从而提高人体适应现代生活的能力。同时,在严寒、酷暑、高山、高空等条件下活动,还能提高人体对外界环境的适应能力。

6. 可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。在国际上,随着人口老龄化开展,有关运动延缓人体老化过程的研究越来越多。原国际运动医学联合会主席普罗科教授多年研究证明:经常锻炼的人到四五十岁,身体机能还相当稳定。60岁的时候,心血管的系统功能大约相当于二三十岁不锻炼的人。也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻三四十岁。

(二)教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,他对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但是充分发挥体育在教育中的作用是不约而同的。随着科学技术的发展以及新型学科在各领域的广泛运用,要求现代社会培养大批新型优质人才。因此,现代社会新教育的发展,对学校体育赋予新的历史使命。

通过体育能卓有成效地育人,这是已被实践多次证实了的。体育具有通过各种活动培养一个人的优秀品质和优良道德作风的功能,这种特殊功能,是其他学科和活动所不可比拟的。人在从事体育活动,尤其参加运动竞赛时,情绪往往兴奋高涨,其潜在的品质和思想作风最易真实地表现出来,而规则、裁判、道德、精神文明规范等都是有效的教育措施。而且这种教育过程是在极为自然,生动活泼的活动中进行的,所以一般都会收到较好的效果。运动场上不仅可以培养良好的体育道德和顽强的意志品质,而且可以培养遵守纪律,服从裁判、礼貌待人、顾全大局等好作风,这些,对学生的精神文明建设起着积极的作用。

(三)娱乐功能

随着现代化的发展,物质产品不断丰富,人们余暇时间的不断增多,需要社会为之提供丰富多彩、积极而健康的娱乐方式来善度余暇,这样不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于技术的高难度性、配合的默契和易于接受的朴素性,已成为现代闲暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如看到优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享

受。当人们一旦置身于体育娱乐之中,就能够在完成各种动作练习的过程中,在与对手的竞争中,在与同伴的默契配合中,在体力与自然的挑战,在征服自然障碍的斗争中,自然而然地体验和享受创造人生价值的乐趣,从而使之由工作带来的紧张情绪迅速缓解,在和谐的氛围中获得精神快感,最终达到净化情感和充分享受生活乐趣的目的。正因为体育运动有如此魅力,所以它作为最理想、最健康的娱乐方式,来满足社会各个层次人们的心理和生理的需要,将愈来愈受到人们的青睐。

(四)经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,又受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家体育的经济功能、经济效益已得到充分挖掘,而我国正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器材的买卖,体育知识咨询和旅游都是获得体育经济效益的有效途径。

(五)政治功能

体育运动作为一种社会现象,它既有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育是与政治密切相连的,并受到政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结,加强国际体育文化交流。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国的热爱。

第二节 学校体育概述

学校体育是教育的重要组成部分。它是根据国家制定的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针以及社会的需要,依据学生身心发展的特点,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。

一、学校体育的概念

学校体育是指在学校环境中,运用体育运动、卫生、保健等手段,对受教育者实施影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动,它属于教育范畴,与德育、智育共同组织完整的学校教育体系,也是培养社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。学校体育又包括校内和校外体育两大部分。校内体育是指体育课、早操、课间操、课外锻炼、运动会、体育节、运动代表队和课余训练队等;校外体育是指校外有组织的体育活动和自发的体育锻炼。校内体育是学校体育的主体,校外体育是学校体育的补充与延伸。

二、学校体育的形式、目的和任务

学校体育的组织形式主要有体育课、早操和课间操、班级体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等。

我国学校体育的目的是:增强学生体质,培养学生的体育能力、良好的思想品德和意志品质,促使其成为具有德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和保卫者。

(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。据最新报道:北京市的小学生,书包的重量平均已达5.5公斤,而中学生则达6.6公斤。由此可见,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,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,要着重对大学生的培养。中小学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,则效益不大。因而,大学体育在教材的内容上、教法手段上等,应注意着重在兴趣上、特长上进行挖掘。

(二) 开阔视野, 增进知识, 掌握几种终身受益的锻炼身体的方法

体育事业的发展, 已影响和波及社会的各个方面, 它已属于人们生活中不可缺少的一部分。正如我们的社会逐步走向完善的法制化社会, 人们必须学法、知法、守法一样, 人们也渴望了解体育、熟悉体育。正处在高等教育的大学生们, 知识面广, 求知欲强, 除了他们必须掌握本专业的知识之外, 他们对体育充满了浓厚的兴趣。他们希望对体育的真谛有更进一步的了解, 以便在将来能够运用体育, 使自己强身健体, 常保青春活力。

大学生学会和掌握几种锻炼身体的方法, 了解其锻炼的机理, 才能终身受益。简便宜行, 实效性强的内容应作为首选项目进行学习, 如健身操、健美操、跑步、太极拳、气功、办公室健身法并结合大自然的环境予以选择。这些运动, 也是当今正风靡全社会的运动项目, 这对大学生毕业后的一生将有重要意义, 也符合当代教育提出的“终身化”、“社会化”的宗旨。

(三) 开展竞技项目, 提高运动竞技水平

高等院校开展竞技项目, 培养高水平的优秀体育人才, 是当今形势发展的必然。当前, 世界各国都把发展学校体育作为战略重点。小学是基础, 中学是关键, 大学出人才。这是一些体育发达国家的一条共同经验。我国 20 世纪 50 年代及 60 年代前期的实践已经证明了高等院校是培养优秀运动员的一处重要基地。在第一届和第二届全国运动会上, 北京高校的十多名运动员获得了金牌, 在田径比赛中, 有的还是全国纪录保持者, 有相当一部分运动员达到了运动健将标准。

众所周知, 一些发达国家培养优秀运动员大部分都在大学, 美国在 59 所大学的 80 多万名学生中, 有 1 万多名优秀运动员享受体育奖学金。美国的田径、篮球等项高水平的运动员都在大学。企业俱乐部的职业运动员也主要来源于大学。参加第 21 届奥运会的美国国家队中大学生占 60%, 第 23 届奥运会的三块金牌获得者、1983 年世界田径十佳之冠的刘易斯, 原是美国休斯敦大学经济系的学生。他以优异成绩毕业于美国府西克兰尔豪斯大学。此外, 像前民主德国等一些体育发达国家, 优秀运动员也主要出自大学。

新中国成立初期, 大学培养运动员也有过一些成功的经验。现在我国高校各方面比那时优越得多。大学开展竞技项目、提高竞技水平有许多有利条件。首先, 体育师资结构完善, 力量强大, 文化素质水平高。第二, 大学有较好的场地和器材设备作保证。第三, 大学各科专家、学者多, 便于集中力量, 协同作战, 共同研究与攻克技术难关, 具有科学培养和训练优秀运动员的巨大潜力。第四, 训练计划大学生易于领会和接受, 这是当代科学训练中不可缺少的必要条件。第五, 提高运动竞技水平, 办好高水平运动队, 可有力地促进学校群体工作的开展, 以提高带动普及, 并为学校创出名声。

(四)通过高校体育,向大学生进行理想和道德品质教育

学校教育是要培养大学生成为具有建设共产主义的理想和共产主义的道德品质、有文化、有纪律的一代新人。因此,向大学生进行共产主义的理想和共产主义道德的教育也是高校体育教育的重要内容之一,大学生的一切言行,都会反映出他们的思想和道德品质。因此,除了专门进行政治思想和道德品质教育的政治课程外,其他所有课程,也必须结合本身教育的内容和教学活动,向大学生进行共产主义理想和道德品质的教育,共同培养有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

学生积极参加体育锻炼,不仅是为了个人的健康、长寿,而且还肩负着社会责任。把参加体育锻炼与热爱社会主义、热爱祖国相联系,主要表现为一种行动的教育。通过体育过程中的行为表现,有利于培养组织性、纪律性、集体主义等道德品质。在体育活动中,常常要求克服困难,勇敢奋斗。这有利于培养勇敢、坚毅、果断、机智等意志品质,这些品质在体育活动的实践中,比在教室内的学习中更容易表现出来。教师针对大学生的种种表现及时向他们进行教育,可达到事半功倍的效果。通过体育的实施过程,会更有效地培养大学生爱国主义、集体主义等观念及培养坚强的意志和奋斗精神。

第三节 高职院校体育教育的定位及发展趋势

随着职业院校体育课程的改革,体育教学在职业院校教育过程中也越来越受到关注。在以往的职业院校教育过程中,往往存在注重知识、专业技能的培养,而轻视了体育教学,导致了学生体质下降、心理问题不少,对学生的学业完成及走向社会造成了一定的负面影响。因此,摆正体育与职业教育的关系,抓好职业院校体育教学,是体育工作者面临的一项重要任务。

一、职业院校学生健康状况分析

(一)学生健康状况

通过对部分职业院校学生体质调查得到的数据,我们分析发现如下问题:

1. 体能素质下降。
2. 反映肺功能的肺活量继续呈现下降趋势。
3. 肥胖学生增多。
4. 学生近视眼患病率居高不下。
5. 农村地区学生口腔保健水平仍然较低。
6. 心理问题较为严重。

(二)问题产生的原因

1. 学校认识不足,重视不够,未能将健康体育教学切实纳入全面素质教育的轨道。虽然教育部门制定了一系列的法规政策,要求确保学生的健康发展,但在基层执行时,部分学校却未能充分认识到健康体育教学在素质教育中的重要地位而给予高度重视。对于体育教学的安排穷于应付,做表面文章,未能落到实处。

2. 教学内容、方法、手段不当,存在着应试教育的现象。在体育教学工作中为了达标应付检查,往往采取考什么、教什么、练什么的办法,片面地追求生物效应,未能从学生身心全面发展、培养其终生体育能力的角度去考虑。

3. 学生对体育认识欠缺。大多数学生将注意力集中在专业课程上,而对体育与健康存在着模糊认识。

4. 锻炼不足。体育活动的减少,这其中既有学校场地不足、锻炼时间与内容安排的问题,也有学生自身缺乏刻苦锻炼的意志问题。一些学生将大量的时间用于完成专业课作业、玩电子游戏、浏览互联网、看电视等活动;而运动时间却明显减少。体能素质下降后果是影响了学习的效果,削弱了求职的竞争力,对日后的工作和生活造成了隐患。

二、摆正体育与职业院校教育的关系,确立体育在职业教育中的基础地位

(一)体育是促进学生全面发展的基础

我国职业教育的目标是使受教育者在德、智、体诸方面都得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。体育是实现这一目标的基础。毛泽东早于1917年4月1日在《新青年》上署名“二十八画生”的文章《体育之研究》就以近代科学的观点,对体育的各项基本问题进行了精辟的分析和研究。1952年“发展体育运动、增强人民体质”的题词,要求青少年“身体好、学习好、工作好”,首次提出了健康第一的方针。马克思从全面发展的要求出发,论述了体育的重要性,“我们把教育理解为以下三件事:第一智育,第二体育,第三技术教育。”

(二)体育可以提高学生的身体机能及脑力和体力劳动技能

青少年时期是身体发育的关键时期,体育活动一方面可以促进有机体的生长发育,内脏器官机能的提高和呼吸系统的改善;另一方面可促进中枢神经系统及其主导部分大脑皮质的兴奋,改善神经过程的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的分析、综合能力,及机体对环境的适应能力。同时,还对中枢神经系统有着改善和调节作用,使各个器官、系统的活动更加灵活、协调,从而提高机体的工作能力。职业院校的学生由于其专业的特点,需要承受更多的生理负荷及心理负荷,体育的功效能充分满足这些需求,提高学生的综合素质。

(三)体育教学是培养职业院校学生优良道德品质的重要手段

作为一个合格的职业劳动者,必须具备优良的道德品质。体育教学活动可以促进人格品质的发展,学生在体育教学活动中,需要克服一定的困难,这对养成其吃苦耐劳的意志品质大有助益。学校体育竞赛,可以提高学生的竞争意识,培养学生顽强拼搏、灵活机智的进取精神和团结协作、互助友爱的团队精神,形成胜不骄、败不馁的意志品质。通过体育教学还可以增强学生的纪律观念和社会适应能力。

三、职业院校实施体育教育的目标

(一)树立健康第一的职业院校教育理念

世界卫生组织(WHO)于1948年在其宪章中指出:“健康不仅是没有疾病和不虚弱,而且是保持生理、心理和与社会适应的完善状态。”要区别健康体育与竞技体育的内涵。健康体育追求的是有机体的健康度,而竞技体育是以追求更高、更快、更强为宗旨的。体育的目标不是塑造一个竞赛的“胜利者”去追求“赢”,而是培养一般的学生成为战胜自我的胜利者。教育部颁布的《学生体质健康标准》以“体育与健康课程”的设置等,都是从健康第一的理念出发,将健康作为学校体育工作的根本任务。

(二)围绕职业院校培养目标体系,将健康体育贯穿于体育教学工作的始终

职业院校作为向社会输送人才的培养基地,它的目标是培养有技能,具有良好心理素质和社会适应能力的德、智、体全面发展的职业者。体育教学工作就要紧扣这一主题。首先要以体质健康为首要任务,增强学生的体质,为实现其他教育打下基础。职业院校区别于其他学校教育,它的专业技能、实践部分所占比例较大,这就对学生的体质提出了更高的要求。因此,在体育教学中应学习新理念,掌握新方法,不断完善教学手段、开辟新的途径促进学生体质的健康发展。其次,发挥体育教学优势,提高学生心理及对社会、环境的适应能力。职业院校的学生大多数毕业后将直接面向社会,具有特殊的职业心理需求,所以在体育教学工作中,要采取有效措施,培养学生的意志品质,改善情趣状态,消除心理疲劳,克服心理障碍。通过体育活动的开展,促进学生的人际交往、合作精神和团队意识,提高竞争意识和养成良好的道德规范。

(三)打破传统教学模式,多辟新途径实施体育健康教学

传统的教学模式往往以课堂教学为主,以培养体能、技能为目标,使学生对体育课的认识局限于跑、跳、打球等方面,而失去了学习和锻炼的兴趣。在新形势下,应打破传统教法,开展多元化的体育教学活动,让学生体验体育教学的快乐。

(四)针对职业特点,开展职业体育教学

职业院校由于各专业不同,决定了从事职业的体质要求也不尽相同,因此,要注意体育课程设置的共性和个性。一方面要按照全面发展的原则,培养学生的各种身体素质和从事生活、生产所需的身体基本活动能力;另一方面又要根据专业不同,培养从事职业的专门素质和预防职业病的能力,在课程安排上从服务于职业需要和预防职业病的原则出发,以达到培养学生终生体育、健康怯病的目的。例如,对表演、旅游服务类学生进行形体及健美舞蹈的训练;对建筑、烹饪专业类学生进行耐力等素质培养;对于预备军人专业进行队列、越野障碍练习等。通过职业体育教学,使学生掌握 1~2 项既适合职业需要,又能预防疾病的体育项目,为学生终生体育打下基础,使其终生受益。