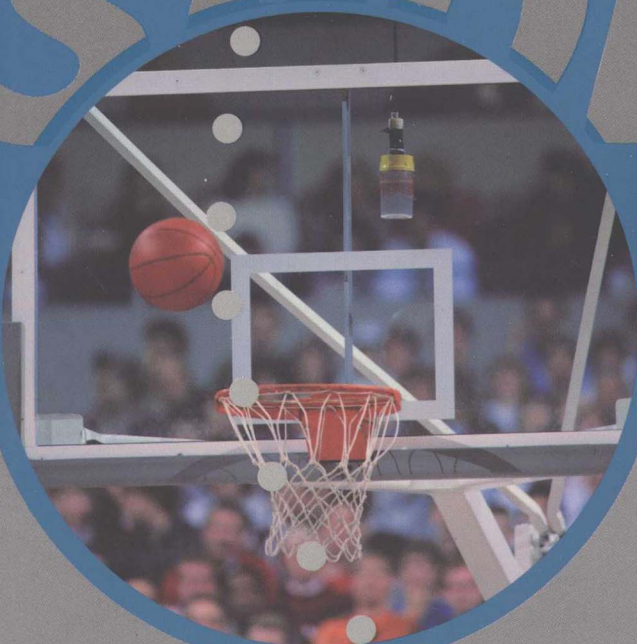
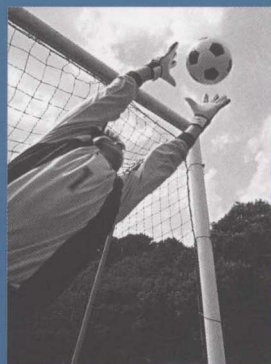


高职高专公共体育教材

新编 体育与健康

李其明 主审 黄海圣 主编



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

G807.4

0111



CS1587280

高职高专公共体育教材

新编体育与健康

XinBian TiYu Yu Jiankang

李其明 主审

黄海圣 主编



1497349



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

新编体育与健康/黄海圣主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-04-032825-7

I. ①新… II. ①黄… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 082127 号

策划编辑 范 峰
版式设计 范晓红

责任编辑 范 峰
责任校对 杨凤玲

封面设计 张志奇
责任印制 韩 刚

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 三河市骏杰印刷厂
开 本 787×960 1/16
印 张 17
字 数 320 000
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版 次 2011 年 5 月第 1 版
印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷
定 价 24.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 32825-00

编 委 会

主 审：李其明

主 编：黄海圣

副主编：袁新国 杨少雄 汪长芳 李生华

编 委（排名不分先后）：

黄海圣（湖北中医药高等专科学校）

袁新国（长江大学）

杨少雄（湖北中医药高等专科学校）

吴雪珍（湖北中医药高等专科学校）

汪长芳（湖北中医药高等专科学校）

鲁 琴（洪湖市第一人民医院）

李生华（京山县中医院）

唐 军（武汉科技大学）

杨成玉（武汉职业技术学院）

孙家忠（武汉职业技术学院）

侯选斌（荆州职业技术学院）

周 莉（湖北大学）

前言

为了进一步深化高职高专教学改革,推动高职高专教育的发展,提高教学质量,满足经济和社会发展对人才的需求,在教育部有关部门的支持和指导下,我们组织有关专家,用了近两年的时间,在全国多个省(市),对当前高职高专教育的培养目标和模式、课程体系、教学内容、教学计划和大纲、教学方法和手段、教学实践环节、考核标准等方面进行了广泛而深入的调研。在调研的基础上,召开了有关专家的研讨会、教材编写论证会、大纲审定会及编写会,确定了教材编写的指导思想、原则和要求,组织了多个省(市)的一线教师及有关医院的医生,吸收了最新高职高专教育的教学经验和成果,精心筹措,编写了这本《新编体育与健康》教材。

本教材突出了“健康第一”的指导思想,从培养学生专业目标的目的出发,系统介绍了体育与健康的关系及体育健身的手段和方法,改变了传统的以竞技运动为主的方法体系,强调体育健身、运动文化、健康教育和实用技能的协调统一。在传授体育与健康知识的同时,本书还力图使学生建立现代健康观,获取终身体育锻炼的知识和技能。同时,本书还特别强调了可读性,将一些相关的小知识作为小贴士插入教材,使学生掌握更多的锻炼方法,了解更多的体育健康知识。

全书分为7章,包括体育与健康两个主题,融理论与实践技术为一体。在编写过程中,参考了许多国内专家的论著和研究成果,并得到了全国多个高职高专院校、医院的支持。在此,向有关原作者及有关单位致以诚挚的谢意。本书特聘湖北中医药高等专科学校李其明教授担任主审。本书的部分插图由四川美术学院雷雁沙绘制,在此对她表示感谢。

由于编写人员水平有限,不足之处在所难免,恳请同行专家及读者批评指正,以便修订再版。

黄海圣

2011年3月

目 录

第一章 体育基础知识	1
第一节 体育概述	1
第二节 高等职业院校体育课程概述	6
第三节 终身体育	10
第四节 科学从事体育锻炼	12
第五节 健康概述	25
第六节 亚健康	40
第二章 田径运动	43
第一节 田径运动概述	43
第二节 跑	45
第三节 跳跃	49
第四节 投掷	53
第三章 球类运动	55
第一节 球类运动概述	55
第二节 篮球运动	58
第三节 排球运动	71
第四节 足球运动	80
第五节 乒乓球运动	91
第六节 羽毛球运动	100
第四章 传统保健体育	106
第一节 传统养生保健	106
第二节 按摩养生保健	108
第三节 二十四式太极拳	126
第四节 三十二式太极剑	146
第五章 形体健美与体育舞蹈	165
第一节 形体健美概述	165
第二节 形体健美	168
第三节 体育舞蹈	199
第六章 瑜伽	221

第一节 瑜伽概述·····	221
第二节 瑜伽基本知识·····	223
第三节 瑜伽基本动作·····	227
第七章 游泳与滑冰·····	236
第一节 游泳运动·····	236
第二节 速度滑冰·····	249
参考文献·····	260

第一章 体育基础知识



学习目标

- 了解什么是体育以及体育的作用。
- 了解高职体育的目的与任务及其组织形式。
- 掌握自我身体锻炼的原则和方法，并在实践中运用医学监督进行科学锻炼。
- 了解健康的基本知识。
- 了解什么是亚健康，掌握亚健康的预防方法，会进行健康的自我评价。
- 培养健康意识，树立终身体育观。

第一节 体育概述

一、什么是体育

“体育”一词最早出现于19世纪。19世纪末20世纪初，我国从日本引进了这一概念，而日本则是从西方引进这一概念的。什么是体育？1970年，国际体育联合会制定的《世界体育宣言》指出：体育是教育的一个组成部分，它要求按一定的规律以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务。

如今对体育一词的研究，已不再局限于单纯的增强体质生物学研究层面，而是综合了生物学、心理学和社会学等领域。体育是以运动为基本手段，具有增强体质、增进健康、调节人的情感意志、丰富社会文化生活以及为劳动生产和国防建设服务的多维作用，这一观点已是共识。

体育是教育的一个重要组成部分，同时它与德育、智育、美育、劳动技能教育相配合，培养全面发展的人，从而为造就一代

小贴士

现代体育的起源

现代体育起源于19世纪的英国。当时，一位叫托马斯·阿诺德的英国教育家在1828年任格拉比城学校校长时，把民间传统的竞技游戏引入学校。此后，各国竞相仿效，这被认为是现代体育的开端。

现代体育的构成

一般认为,现代体育是由学校体育、竞技运动、身体锻炼三个方面组成的。

竞技体育的特征

1. 强烈的竞争性。
2. 超人的体力与技艺性。
3. 高尚的娱乐性。

学校体育

学校体育又称体育教育,是通过身体活动增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

身体锻炼

身体锻炼又称大众体育,是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般都是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。

新人打好基础。体育的根本任务是增强体质,促进健康,为人们终身进行体育锻炼培养兴趣及锻炼习惯。换言之,体育即锻炼身体、增强体质、增进健康的教育。

二、体育的产生与发展

体育是社会文化的组成部分,它产生于劳动,随社会的发展而发展,为一定社会的政治和经济服务。在人类社会漫长的历史进程中,体育运动也像一些事物一样,经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

(一) 体育的产生

1. 体育产生于社会生产劳动的需要

人从古猿进化而来。从猿到人,劳动是决定因素。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来搜集各种食物,维持生活。原始人生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠攀登和爬过去采集野果,靠游泳或用掷矛器捕鱼,靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽……在这些与自然界作斗争的过程中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能,其根本目的是为了生存,而不是锻炼身体、增强体质。然而,这些又是现代体育活动的前身,现代体育活动正是从这些活动中脱胎出来的。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出:“只有劳动,人的手才能得到高度的完善。在这个基础上,人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻,以及柏格尼的音乐。”体育是社会文化的一个重要部分,运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作。从这个意义来说,体育起源于社会生产劳动的需要。

随着社会的发展,人们对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断得到改进,社会生产力不断提高,人类在劳动中认识到自身的能力和技术的的重要性,并有意识地对身体进行培训。在学习和锻炼这些技能时,就出现了体育。最初的体育和劳动技术教育是一致的,很难划清两者之间的界限。随着社会的不断发展,劳动产生了剩余,这才区分开劳动技术学习与身体锻炼的差别,许多体育活动和体育项目逐渐拥有自己的空间并形成了独立的体系。由此可见,最早的体育项目是从社会生产劳动的过程中产生

并游离出来的。

2. 体育产生于社会生活的需要

社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。原始人类有喜怒哀乐,也有交往的需要,因而集群而居。他们不仅需要劳动,而且需要生活,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。仅体育产生的原因而言,除了劳动需要外,还有适应环境的需要、对同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要以及抒发内心各种感情的需要。世界上许多民族在原始时代都创造了自己的生活体育,如原始人为了表达对狩猎成功的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是娱乐。以后随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,祈求神灵庇护,古代的奥林匹克运动会就是由这样的祭祀活动发展而成的定期举行的竞技运动会。据史料记载,我国西周时期学校教育盛行文武结合,教育的主要内容是“礼、乐、射、御、书、数”六艺,同时,奴隶主阶级为了满足自己享乐的需要,还发展了一些娱乐性的体育活动,如泛舟、划船、打猎等;春秋战国时的“导引术”、“吐纳术”,则把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法;西汉时,在帛画《导引图》上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等40余种与现代医疗体操相类似的健身动作。这一切都说明了体育产生于社会生活的需要。

(二) 体育的发展趋势

1. 体育向全民健身的方向发展

1995年6月,国务院颁布实施了《全民健身计划纲要》,这是一个由国家领导、社会支持、动员全民积极参与的体育健身计划。其中明确指出:“以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点”,并强调了学校体育在我国体育工作中所起的关键作用。健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。“增强人民体质”、“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。随着我国经济的迅速发展,人民生活水平逐步提高,健康意识明显增强,参与健身的人越来越多,体育出现了新的发展势头,在公园、校园、街头以及体育场所到处可见做操、跑步、打球、游

小贴士

古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会,从公元前776年至公元394年,经历1170年,每四年举行一次,共举行了293届。公元394年,罗马皇帝迪奥多西一世认为奥运会有违于基督教教义,下令禁止奥运会。

现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会是在法国教育家顾拜旦的倡议下举行的。1896年,在古代奥运会发源地希腊雅典举行了第一届现代奥林匹克运动会,以后每隔四年举行一次。奥运会的口号是“更快、更高、更强”。

小贴士

科学健身十要点

1. 定期体检。
2. 制订计划。
3. 全面锻炼。
4. 因人而异。
5. 循序渐进。
6. 量力而行。
7. 自我监督。
8. 准备活动。
9. 整理活动。
10. 持之以恒。

小贴士

新世纪学生健康的标志

1. 智力正常。
2. 能协调与控制情绪, 心境良好。
3. 意志坚强可控。
4. 心理特点符合年龄特征。
5. 人际关系和谐。
6. 适应社会生活。
7. 热爱生活、乐于学习和锻炼。
8. 有完整、和谐的人格。

戏等各种体育活动, 武术热、气功热、健身操热、健美操热、街舞热更是一浪高过一浪。体育已逐渐成为人们日常生活中不可缺少的重要组成部分, 越来越多的人认识到要想拥有健康的体质, 科学健身是最好的方法。

2002年7月,《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》颁布实施,《全民健身计划纲要》第二期工程全面启动。2003年,国家体育总局相继颁布实施了《普通人群体育锻炼标准》和《健身路径室外健身器材的安全通用要求》两部国家标准,亲民、便民、利民的多元化体育服务体系正在有序推进。

2. 体育向提高健康素质的目标发展

党的十六大报告中首次提出了“健康素质”的概念,并将其与思想道德素质和科学文化素质并列,提出了“三大素质”的概念。这种新概括,把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族,丰富了全民族素质的内涵。这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。健康是人类生存和发展的基本要素。正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的:“如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”毛泽东同志在1917年撰写的《体育之研究》中明确指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寓于体。无体是无德智也。”贯彻“健康第一”的指导思想,培养学生的终身健身意识、习惯和能力,提高健康素质,既是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提,也是当前和今后体育发展的目标。

3. 体育向生活体育的方向发展

生活体育指以健身、健美、医疗、保健、娱乐为目的,且直接为提高自身生活质量而进行的积极体育活动,如娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗保健体育等。生活体育在促进身体健康、缓解心理积郁、解除身心疲劳、防治疾病等方面具有不可替代的作用。这种不拘形式、讲究负荷适宜、追求娱乐健身、追求身心愉悦、力求省时简便的体育形式,可以将人们的日常锻炼和所做的其他事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。随着国民经济的发展,人们生活水平不断提高,余暇时间不断增多,大众求健康、求美丽、求长寿的愿

望会越来越强烈,生活体育必将成为人们一种自愿参加的健康生活方式,势必成为今后体育发展的方向。

三、体育的作用

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育本质的特点,这个特点决定了体育具有健身作用。

1. 改善和提高大脑工作能力、促进智力发展

大脑是人体的最高指挥部。人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。经常参加体育活动,可以改善大脑的功能,提高大脑皮质的兴奋性,使兴奋和抑制达到高度平衡,对来自体内外的刺激反应更加迅速、准确,从而提高学习和工作的效率,促进各种智力要素的发展。

2. 促进和提高有机体的生长发育

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,经常参加体育活动,还可使骨骼变粗,骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。

经常参加体育活动,可以改善肌肉的血液供应情况,增强肌肉内的营养物质,特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。

3. 促进和提高内脏器官的功能变化

经常参加体育运动,能使人体内的能量消耗增加,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、排泄系统的功能都得到改善。经常运动,能使心脏产生“健康性肥大”,心肌增强,心壁增厚,胸腔容积增大,使心肌的每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

4. 调节心理、愉悦身心

在紧张的学习、工作之余,从事运动能使人心情舒畅、精神愉快,调节某些不健康的情绪和心理。美国心理学家德里斯考研究发现,跑步能成功地减轻大学生在考试期间的忧虑情绪。另有

小贴士

健康格言

1. 饭后百步走,活到九十九。
2. 常开窗,透阳光,防疾病,保健康。
3. 笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。
4. 冬练三九,夏练三伏。

小贴士

体育的功能

1. 健身功能。
2. 娱乐功能。
3. 促进个体功能。
4. 社会感情功能。
5. 教育功能。
6. 政治功能。
7. 经济功能。

小贴士

体育运动的经济 收益途径

1. 出售体育比赛的电视转播权。
2. 发行纪念币。
3. 发售体育彩票。
4. 组织门票收入。
5. 收纳广告费。

研究发现,有紧张、烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。实践证明,在目前人们日常生活的诸多活动中,体育已成为调节生活、愉悦身心、恢复健康的最佳手段。

5. 提高人体适应能力

经常运动能增强人体的免疫力,提高机体对疾病的抵抗能力,还能提高人体适应现代生活的能力。体育活动往往是在各种外界环境和条件下如严寒、酷暑、高山、高空等进行的,机体得到锻炼的同时,适应能力也不断得到提高。

6. 防病治病、延缓衰老、延年益寿

通过体育锻炼,可以防病治病,延缓衰老。中国传统的健身方法如武术、气功等,其延缓衰老、防病治病的功效,已得到广泛认可,并在长期的实践中积累了一定的经验。目前,人们又把体育运动作为防治现代“文明病”的妙方。前国际运动医学联合会主席普罗科研究指出:“不锻炼的人,30 岁起身体机能就开始下降,到 55 岁,身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经常锻炼的人即使到了 40~50 岁,身体机能还相当稳定,当他 60 岁的时候,心血管系统的功能大约相当于 20~30 岁不锻炼的人。”也就是说,经常锻炼者比不锻炼者要年轻 20~30 岁。

第二节 高等职业院校体育课程概述

一、高职院校开设体育课程的意义

(一) 实现学生全面发展的需要

人的全面发展的基本内涵是,人的体力和智力获得充分的自由的发展和运用。这是因为人类任何实践活动,都是人的智力和体力的结合,没有离开体力的智力活动,也没有脱离智力的体育活动。人的全面发展与全面发展的教育有着不同的概念,但又有密切的联系。人的全面发展已如上述,而全面发展的教育则是指为了促进社会主义现代化建设,教育必须与生产劳动相结合,培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。

作为学校体育一部分的高职体育,需通过各种教学形式和手段,以促进学生身体、心理和社会适应能力总体健康水平的提高为目标,融合体育、生理、心理、卫生保健、营养等诸多学科领

域的有关知识,构建技能、认知、情感、行为等领域,真心关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成。

(二) 对学习、事业有促进作用

体育的目标已从最初的训练人体和发展人体健康,转向使人大脑和身体各部分机能的全面发展。对于广大学习紧张的大学生来说,无论是完成学习任务和将来步入社会,都应从适应当今社会发展的要求出发,正确认识体育的实际意义。居里夫人说:“科学的基础是健康的身体。”巴甫洛夫认为:“如果不锻炼身体,大脑就不能很好地工作”,“身体的操练,就是神经系统的操练。”列夫·托尔斯泰以亲身的经验说:“在久坐着的脑力劳动中,没有运动是真正的痛苦。哪怕有一天不活动活动手脚,晚上我就什么也干不了,不能读书写字,甚至不能集中精力听别人讲话……”

(三) 推动社会精神文明建设

精神文明建设主要包括文化建设和思想建设两个方面。学校体育既是精神文明建设的重要内容,又是向学生进行精神文明建设的重要途径和手段。高职体育教育不仅为青年学生智力开发提供了良好的物质基础条件,而且还可以传播社会体育文化,提高学生的文化素养。高职体育是一个相对开放的系统,课程内容极其丰富,体育知识、技能、运动规则与方法等都是人类长期体育实践总结的精神财富,是社会文化的一个有机组成部分。学校开展各种竞技、娱乐体育,特别符合学生的运动兴趣及其身心特点,具有特殊的体育文化价值,对发展学生的竞争意识、开放性格,培养拼搏、惜时、讲求效益的精神具有重要的作用,同时还能丰富学生的课余文化生活,充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,增强其自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

二、高职院校体育教育的目的与任务

(一) 高职体育的目的

《中华人民共和国宪法》规定教育的目的是:国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。《中华人民共和国教育法》中提出的教育方针是:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方

小贴士

中国军团奥运史上成绩单

第 23 届	15 金
8 银 9 铜	
第 24 届	5 金
11 银 12 铜	
第 25 届	16 金
22 银 16 铜	
第 26 届	16 金
22 银 12 铜	
第 27 届	28 金
16 银 15 铜	
第 28 届	32 金
17 银 14 铜	
第 29 届	51 金
21 银 28 铜	

面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。为此,高职院校体育教育的目的应是:培养青年学生在品德、智力、体质等方面全面发展,使其成为社会主义事业建设的高等专门应用型人才。

(二) 高职院校体育教育的任务

1. 增强体质, 培养健美体格

根据高职学生的生理和心理特征以及各专业特点和未来就业环境对体能的要求, 应有计划、有组织地实施体育教学和课外体育活动, 使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面得到全面发展, 塑造健美的体格和体型, 增强学生适应环境和抵抗疾病的能力。

2. 提高学生健康水平, 为终身体育奠定基础

贯彻落实“健康第一”指导思想, 不断地激发学生体育健身的积极性; 促进学生积极、主动地学习, 并能自我锻炼、自我评价; 提高学生的体育意识和能力, 养成终身参与体育锻炼的兴趣和习惯。

3. 进行思想品德教育, 促进学生个性发展

高职院校体育具有丰富的思想品德教育因素, 应结合体育的特点, 寓思想品德教育于体育活动之中, 教育学生为社会主义现代化建设事业锻炼身体, 提高社会责任感, 培养勇敢顽强、拼搏进取、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育道德作风。同时还要充分重视培养学生健康文明的生活方式和鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力, 以促进其个性的完善发展。

4. 发展学生运动才能, 提高学生运动水平

高职院校的体育, 在面对全体学生上好体育课的基础上, 应针对学生的自身特点和爱好, 组织部分体育基础较好的学生和有一定体育才能的学生进行系统的运动训练, 开展多种多样运动竞赛, 并形成制度, 培养学生组织体育活动的基本能力, 使学生在校时成为推动学校群众性体育运动的骨干, 走向社会后成为推动社会群众性体育运动的主导力量。

三、高职体育的组织形式

实现高职院校体育教育目的与任务的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余运动训练与竞赛等。这些组织形式都有各自不同的特点和所要解决的问题, 应注意发挥各自的作用, 使

小贴士

理想体质

1. 身体健康, 主要脏器无疾病。

2. 身体形态发育良好, 体格健壮, 体型匀称。

3. 呼吸系统、心血管系统和运动系统具有良好的生理机能。

4. 有较强的运动能力和劳动工作能力。

5. 心理发育健全, 情绪乐观, 意志坚强, 有较强的抗干扰、抗刺激的能力。

6. 对自然和社会环境有较强的适应能力。

之互相配合、互相补充,共同实现高职院校体育教育的目的和任务。

(一) 体育课

体育课是学校教育的基本组织形式,是实现学校体育教育目的与任务的基本途径。《学校体育工作条例》规定:普通高等学校一二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课。高职院校体育课分为理论课与实践课,以实践课为主。理论课主要讲授体育与健康的基础理论知识,实践课主要是在运动场上进行身体练习。一般是低年级开设普通体育与健康课,高年级开设体育选修课,伤残和体弱学生开设体育保健课。体育课是必修考试课,规定学期考查,学年考试。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是体育课的补充和加深,是实现学校体育教育目的与任务的重要途径之一。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”课外体育活动的组织形式主要有早操、课间操和课外体育锻炼。

1. 早操

早操是学校作息制度中安排的体育锻炼,要求学生必须参加。早操的内容一般为跑步和做广播操,也可以进行其他运动项目的练习。锻炼时间一般为20~30分钟。

2. 课间操

课间操是安排在上午第二节课后的体育锻炼。课间操一般是做广播操,也可以做韵律操和健身操。课间操运动量不宜过大,以免影响后两节课的学习。锻炼时间为20分钟左右。

3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学校在课余时间开展的多种多样的体育活动的形式,活动的主要内容包括《国家学生体质健康标准》的测试内容,巩固、提高体育课的内容,开展各种小型多样、丰富多彩的体育竞赛活动等。

(三) 课余运动训练与竞赛

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余训练,提高学生的运动水平。”课余运动训练形式很多,但必须明确方向和目的,要因地

小贴士

力量素质练习的主要手段

1. 负重抗阻力练习。
2. 对抗性练习。
3. 克服弹性物体的练习。
4. 专门的力量训练器械练习。
5. 克服自身体重的练习。
6. 克服外部环境阻力的练习。

小贴士

体育教学原则

1. 自觉积极性原则。
2. 直观性原则。
3. 因材施教原则。
4. 身体全面发展原则。
5. 合理安排负荷原则。
6. 循序渐进原则。

制宜、因材施教，坚持长期业余的科学化训练，处理好专业学习和业余训练的关系，既要保证学生完成学习任务，又要提高训练质量，使学生在德、智、体几方面都得到发展。

体育竞赛是推动课外活动深入开展、促进体育运动水平不断提高的一种重要组织形式。通过体育竞赛，可以起到良好的宣传鼓动作用，培养学生的参与意识和拼搏进取精神，还可以检查教学和训练工作，总结经验，促进相互交流和学学习。体育竞赛应注意群众性和经常性，同时要坚持小型多样、单项分散、以校内为主的原则。

第三节 终身体育

一、什么是终身体育

什么是终身体育，目前说法不一。有人认为，终身体育是指一个人终身都要受体育教育和从事体育锻炼，使身体健康，身心愉悦，终身受益。有人认为，终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育，即要在人一生中实施体育教育。一般认为，终身体育是指人们在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。即从一个人的生命开始，到生命结束，都要从适应环境和个人的需要，进行身体锻炼，以取得生存、生活、学习与工作的物质基础或条件。一个人出生后，接受的正规和非正规的体育教育分为若干教育阶段和采用多种方式，如学前体育、学校体育、社会体育。因此，社会成员从生到死均要受到连续的有系统的体育教育。

终身体育是在现代终身教育思想的影响下形成的。20 世纪 60 年代，法国著名成人教育家保罗·郎格朗提出了终身教育的概念。他认为，“数百年来，传统的观点是把人生分为两半，前半生用于受教育，后半生用于劳动”，“教育应该是每个人从生到死的继续过程”。这一思想，已成为当今非常有影响的国际教育思潮。终身体育是终身教育的一个组成部分。20 世纪下半叶以来，社会革命和科学技术革命极大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式。现代社会一方面对社会成员的质量要求以及人们对健康、文明、愉快的休闲生活的要求越来越高，另一方面现

小贴士

课外体育锻炼的特点

1. 规定与自愿相结合。
2. 课余性与计划性相结合。
3. 自主性与指导性相结合。
4. 多样性与适宜性相结合。
5. 扩展性与实践性相结合。
6. 独立性与补偿性相结合。