

同济大学“十二五”规划教材

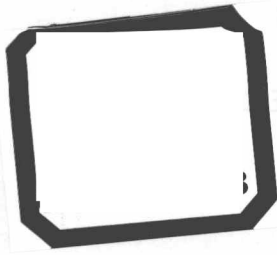
D A X U E T I Y U

大学体育

主编 游松辉 邵斌 曹可强



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS



内容简介

“十二五”规划教材
本书是“十二五”规划教材，由教育部高等学校体育学类专业教学指导委员会组织编写，旨在适应我国高等学校体育专业人才培养的需要，提高教材的质量和水平。本书共分八章，主要内容包括：绪论、体育与健康的关系、体育与健康促进人的全面发展、体育与健康促进社会的和谐发展、体育与健康促进国家的繁荣昌盛、体育与健康促进人类的幸福安康、体育与健康促进世界的和平稳定、体育与健康促进人类的共同进步。

大学体育

主 编 游松辉 邵 斌 曹可强

副主编 周 萍 王 骏 李兴林

总策划 冉强辉

本书是“十二五”规划教材，由教育部高等学校体育学类专业教学指导委员会组织编写，旨在适应我国高等学校体育专业人才培养的需要，提高教材的质量和水平。本书共分八章，主要内容包括：绪论、体育与健康的关系、体育与健康促进人的全面发展、体育与健康促进社会的和谐发展、体育与健康促进国家的繁荣昌盛、体育与健康促进人类的幸福安康、体育与健康促进世界的和平稳定、体育与健康促进人类的共同进步。

大学体育

游松辉

邵斌

曹可强

周萍

王骏

李兴林

冉强辉

游松辉

邵斌

曹可强

封面设计



同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

本书是“十二五”规划教材，由教育部高等学校体育学类专业教学指导委员会组织编写，旨在适应我国高等学校体育专业人才培养的需要，提高教材的质量和水平。

内容提要

本书从高校实际出发,从体育课程和教材着手,着眼于增强学生体质,培养学生树立健康第一的观念,养成体育活动的习惯,学会欣赏体育运动项目,促进学生身心健康发展。

本书的编写遵循以下四大原则:一、以“健康第一”和“终生体育”为指导;二、突出学生的主体作用;三、将科学性、实效性和可接受性相结合,内容丰富多彩;四、体现以人为本的原则,使个体有差异的每个大学生,都能找到自己喜欢的运动项目。

本书适合全国普通高等学校在校大学生学习使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/游松辉,邵斌,曹可强主编. —上海: 同济大学出版社, 2012. 1
ISBN 978-7-5608-4727-6

I. ①大… II. ①游…②邵…③曹… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240164 号

大学体育

游松辉 邵斌 曹可强 主编

责任编辑 卞玉清 责任校对 张德胜 封面设计 潘向葵

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn
(地址:上海市四平路 1239 号 邮编:200092 电话:021-65985622)
经 销 全国各地新华书店
印 刷 大丰科星印刷有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 21.75
印 数 1—10 000
字 数 542 000
版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5608-4727-6

定 价 39.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

前 言

教育的发展极大地提高了全民族素质,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》指出:“应加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高体育教学质量。促进德育、智育、体育、美育有机融合,使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》认为,高校体育课程是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。《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、课余体育训练和体育竞赛”,这明确了学校体育工作的内容及组织形式。体育课程是高校体育工作的中心环节,高校体育教育可以带动早锻炼、课外体育、校园竞赛、校园文化等活动的开展,体育课程在增进学生心理健康,增强学生社会适应能力方面的积极作用也逐渐增加人们对体育价值的理解。

随着我国教育体制改革的深入,高校体育也必须深入改革,从高校实际出发,尤其从体育课程和体育教材着手,着眼于增强学生体质,促进学生身心健康,着眼于学生全面发展。《大学体育》试图以培养学生树立健康第一观念、养成参加体育活动习惯、学会欣赏体育项目和形成良好生活方式为目的,其编写遵循以下几个原则:一、以“健康第一”和“终生体育”为指导,淡化课堂教学和课外锻炼的界限,使体育融入生活方式中,健身性和文化性相结合,促进大学生身心全面发展。二、突出学生的主体作用,以学生的视角,从学生的需要、兴趣出发理解体育课程内容和运动技能学习途径。三、科学性、实效性和可接受性相结合,内容力求丰富多彩,考虑实际效果,主动适应学生个性发展和社会发展的需要,便于学生课程学习、课外自学自练、训练竞赛组织、校园体育文化活动。四、体现以人为本的原则,考虑到大学生的文化层次、认知特点和情感行为特征,力求简洁实用,重点突出。尽管大学生存在个体差异,但都能从中找到适合自己的运动内容、方法和手段,因此更加符合大学生的身心特点,更加贴近大学生的学习和生活。

本书理论知识篇主要阐述我国大学体育的发展、目标和任务;健康促进篇介绍大学生体质健康评价与促进、运动营养、运动性伤病的预防与处理、保健班体育学习;健身运动篇包括健身的基本方法、球类运动、塑身运动、民族民间体育、极限生存体育、时尚体育运动和部分体育运动欣赏;竞赛组织篇介绍校园体育比赛的组织与管理。最后由游松辉教授审阅、定稿。

本书由游松辉、邵斌、曹可强主编,周萍、王骏、李兴林任副主编,在编写过程中,我们引用了大量的文献和资料,限于篇幅,恕不一一列出,在此一并致谢!由衷地感谢参编者以及同仁们的热忱帮助!由衷地感谢同济大学出版社对本书出版给予的无私援助!

由于编者水平有限,难免有不足之处,敬请同行批评指正。

主编

2011年11月

目 录

第一篇 理论知识篇

第一章 中国大学体育发展	1	第一节 中国大学体育教育的目标与任务	8
第一节 中国大学体育发展沿革	1	第二节 大学体育目标实现的基本途径	9
第二节 中国大学体育政策与法规	2	第三节 体育运动与大学生的全面发展	11
第三节 中国大学体育教育的特点	4	第四节 大学生终身体育行为的养成	13
第四节 大学体育教育的基本要求	6		
第二章 中国大学体育的目标与任务	8		

第二篇 健康促进篇

第三章 大学生体质健康评价与健康促进	15	第五节 脊柱损伤	30
第一节 大学生体质健康标准	15	第六章 常见运动性疾病的预防与处理	33
第二节 大学生体质健康测试与评价	17	第一节 运动性昏厥	33
第四章 膳食营养与健康促进	19	第二节 运动性腹痛	35
第一节 身体营养状况评价	19	第三节 肌肉痉挛	36
第二节 合理的运动膳食——运动营养标准	21	第四节 溺水	38
第五章 常见运动损伤预防与处理	25	第七章 保健班学生的体育学习	40
第一节 闭合性软组织损伤	25	第一节 体育保健班概述	40
第二节 肌肉酸痛	27	第二节 保健班学生常见疾患的体育康复和锻炼	42
第三节 脱臼	28	第三节 保健班学生常用保健项目举要	44
第四节 擦伤	30		

第三篇 健身运动篇

第八章 健身的基本方法	48	第七节 坚持不懈持之以恒	56
第一节 准确诊断身体状况	48	第九章 球类运动	58
第二节 有意识培养体育兴趣	49	第一节 足球	58
第三节 合理选择健身内容	51	第二节 篮球	63
第四节 科学制定锻炼计划	53	第三节 排球	70
第五节 有效控制运动负荷	54	第四节 乒乓球	76
第六节 适时接受有效指导	55	第五节 羽毛球	84

第六节 网 球	88	第三节 攀 岩	220
第十章 塑身运动	95	第四节 野外生存训练	228
第一节 广播体操	95	第十三章 时尚体育运动	235
第二节 大众健美操	99	第一节 高尔夫球	235
第三节 啦啦队	109	第二节 板 球	241
第四节 街 舞	117	第三节 花样跳绳	247
第五节 瑜 伽	121	第四节 跑 酷	252
第六节 体育舞蹈	133	第五节 荷 球	257
第七节 排 舞	138	第六节 棒、垒球	268
第十一章 民族民间体育	145	第七节 斯诺克	274
第一节 武术基本功	145	第八节 跆拳道	279
第二节 太极拳	153	第九节 击 剑	287
第三节 传统体育养生	175	第十四章 体育运动欣赏举要	292
第四节 木兰剑	181	第一节 竞技体操	292
第五节 南狮运动	191	第二节 蹦 床	295
第六节 咏春拳	196	第三节 跳 水	299
第十二章 极限生存体育	207	第四节 举 重	302
第一节 游 泳	207	第五节 自行车运动	305
第二节 定向越野	214	第六节 射击运动	309

第四篇 竞赛组织篇

第十五章 校园体育比赛的组织与管理	314	比赛规程案例	326
第一节 校园体育比赛的特点	314	第三节 校园综合(其他)类体育项目的	
第二节 校园体育比赛的类型	315	比赛规程案例	329
第三节 校园体育比赛的组织	317	第十七章 大学体育社团的组织与管理	332
第四节 校园体育比赛的管理	322	第一节 大学体育社团的类型	332
第十六章 校园典型体育比赛组织案例	324	第二节 大学体育社团的组织与管理	334
第一节 校园体育比赛的组织工作	324	第三节 大学体育社团的运作	336
第二节 校园团体及个人类体育项目的		参考文献	339

第一篇 理论知识篇

第一章 中国大学体育发展

学习目标:

1. 初步了解中国大学体育发展的历史进程和轨迹。
2. 了解保障大学体育广泛开展的国家政策与法规。
3. 掌握大学体育教育的特点,结合大学体育教育的基本要求,提高大学体育课程学习效果。

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校教育对象的差异,一般将学校和学生相应的分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育。

第一节 中国大学体育发展沿革

中国的大学体育是培养身心健康、全面发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是建设社会主义精神文明、丰富校园文化生活的需要。大学体育是我国高等教育的重要内容,也是我国体育事业的组成部分。大学体育在我国体育事业发展的基础上得以发展,也经历了一个曲折发展的历程。

一、体育的产生与发展

原始社会是人类社会的初级阶段,也是体育运动的萌芽时期。

原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动。如为了安全自卫和参与部落之间的冲突,产生了种种格斗活动;以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;为了与疾病作斗争,就要寻求各种防治疾病的办法等。可见,原始人类的这些身体活动,都是体育产生的源泉。

奴隶制的产生给人类社会带来的一个重大变化就是学校的出现。这时,体育活动从生

产劳动和社会生活领域分离出来,逐步形成专门的体系,并在教育、军事、科学技术、宗教和休闲娱乐等活动中得到进一步的充实和发展。

随着近代产业革命的兴起,人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。由于资本主义发展的不平衡和民族主义的倾向,各国之间的战争不断,相继出现了德国兵式体操和瑞典体操等。这些用于军事训练的体操内容,很快流行到欧、亚、美各洲,并成为世界体育运动的重要内容。

正当欧洲各国纷纷采用和推广德国和瑞典体操的时候,在19世纪中后期,英国兴起了符合自己民族特色的户外运动、娱乐和竞技运动。其活动内容和方式丰富多彩,有射箭、羽毛球、板球、保龄球、曲棍球、橄榄球、足球、游泳、网球、划船、田径、滑冰和滑雪等等。所以,在体育发展史上,德国体操、瑞典体操和英国的户外运动,被称为现代体育的三大基石。

二、中国大学体育的发展

1903年左右,“体育”一词由日本传入我国,随之是西方现代体育运动项目也传入中国,并且在学校得到推广和发展。首先是西方教会在中国兴办学校,通过传教士将现代体育运动带进了教会学校。其次,是洋务运动的推进,为现代体育运动传入中国开辟了道路。在这样的背景下,清政府颁布了《奏定学堂章程》,规定所有学校都设体操科,以德国和日本的普通操和兵士操为主要教材内容。“五四”新文化运动把中国的体育特别是学校体育推到了一个新的发展阶段,体育成为学校教育的重要组成部分。1923年,北洋政府依照美国学制公布了《新学制课程标准》,正式把“体操科”改为“体育课”,将以兵士体操为主的教学内容改为游戏、田径、球类和体操等综合性项目。

1949~1956年是我国从新民主主义革命向社会主义革命过渡的历史时期,也是新中国大学体育初创时期。建国初期,由于全面引进苏联教育体制,大学体育也顺理成章地全盘照搬苏联高校体育的模式,形成以传授体育知识、动作技术和技能为教学目标的体育教学体系。教材内容以田径、体操、技巧等竞技运动为主,大学的课外体育锻炼也参照苏联模式制定的《准备劳动与卫国体育制度》为主要内容而开展。

1957~1965年,大学体育在总结学习苏联的经验和教训基础上,开始摸索自身发展的道路,提出了增强体质的指导思想,将具有中国特色的武术正式列为教材内容。还在《高等学校体育工作暂行规定》的指导下,颁发了《高等学校普通体育课教材纲要》,编写出版了《高等学校普通体育课教学参考书》,使大学体育教学的内容和要求得到统一,促进了大学体育的发展。

十年“文化大革命”使全国高校处于“停课闹革命”的无序状态,大学体育也陷于瘫痪。党的十一届三中全会不仅指引我国社会主义建设进入新的历史时期,也给大学体育带来了新的转机。教育部于1978年重新编订的《高等学校普通体育课教学大纲》、《高等学校体育工作暂行规定》、《国家体育锻炼标准》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等文件,激发了高校体育新的活力,大学体育发生了根本性的变化。

第二节 中国大学体育政策与法规

学校体育担负着提高全民素质,培养国家需要的全面发展人才的重任。国家对学校体育工作制定了一系列的法律法规,是学校体育管理的依据。根据学校体育工作侧重点的不

同,可以分为学校体育的宏观政策法规和具体法律及规范性文件规定。

一、大学体育的宏观法律规定

1949年新中国成立后,国家十分重视学校体育工作。中央人民政府政务院1951年8月6日颁发的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中规定:高等学校学生上课、自习(包括实验)时间不得超过9小时,学生每日除晨操、课间操活动外,以1小时到1.5小时的体育活动为原则。1956年,教育部借鉴苏联学校体育的经验,在总结各地区学校体育教学的基础上,制订了我国第一套大、中、小学《体育教学大纲》,对我国高等学校的体育教学提出了具体要求。到1963年,大部分高校恢复了每周2节体育课,并坚持早操、课间操,适当开展课外体育活动。1979年10月5日,教育部、国家体委联合发出通知试行《高等学校体育工作暂行规定(试行草案)》。1985年8月,国家教委主持修订《高等学校普通体育课教学大纲》。1990年3月12日,国家教委、国家体委颁布《学校体育工作条例》。同年10月11日,国家教委印发《大学生体育合格标准》。

1995年8月29日全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》,均以法规形式强调加强学校体育工作的重要性,规定学校必须开设体育课,并将体育课列为学生考核学业成绩的科目。

《宪法》和《高等教育法》、《体育法》是学校体育工作的根本纲领。关于学校体育在宪法中表现如下:

《宪法》第21条第二款规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”宪法强调了国家发展体育事业的基本国策,以开展群众性体育活动为重点,目的是增强人民体质。这也是大学体育应遵循的基本方针。

《宪法》第46条规定:“中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”宪法规定了公民接受教育的权利和义务,并对青少年的德智体全面发展给予保障。

《高等教育法》第四条规定:“高等教育必须贯彻国家的教育方针,为社会主义现代化建设服务,与生产劳动相结合,使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”

《中华人民共和国体育法》是由全国人民代表大会常务委员会制定的关于体育工作的基本法律,在第三章中关于学校大学体育的规定主要有:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。学校必须实施国家体育锻炼标准,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。学校应当按照国务院教育行政部门规定的标准配置体育场地、设施和器材。学校应当建立学生体格健康检查制度。教育、体育和卫生行政部门应当加强对学生体质的监测。”

二、大学体育的具体法规

有关大学体育的具体政策和法规主要有《学校体育工作条例》、《全民健身条例》、《学生体质健康标准》等。

《学校体育工作条例》是经国务院批准的行政法规,是关于学校体育工作的具体规定。其中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生

开设选修课。体育课是学生毕业、升学考试科目。”

根据《学校体育工作条例》规定,在总结我国高校体育实践的基础上,国家教委于1990年颁布了《大学生体育锻炼标准》。其主要结构包括体育锻炼的测试内容、测试方法,相关的标准与评分细则,以及等级的评定与登记方面的各项规定等。《大学生体育锻炼标准》对开设大学体育课程的学生和不开设大学体育课程的高年级学生分别规定了测试项目和标准。

2002年教育部和国家体育总局联名,以“教体艺[2002]12号文件”形式,发布了最新的《学生体质健康标准(试行方案)》及《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》。文件指出,《学生体质健康标准(试行方案)》是“促进学生体质健康发展,激励学生进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一”。“《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是国家对学生体质健康方面的基本要求”。

在新的《国家学生体质健康标准》中,大学设为一组,规定大学生测试的内容共六项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为三项。此外,《国家学生体质健康标准实施办法》,对所有的测试方法与评分标准的细则进行了说明和解释。

第三节 中国大学体育教育的特点

大学体育是中学体育的延续,旨在通过体育健身知识的学习和运动技能的掌握,培养大学生良好的体育健身习惯,为终身体育奠定坚实的理论与技术基础。实施大学体育的途径是体育课堂教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等。体育课堂教学是大学体育的主要形式,旨在系统地向学生传授体育健身的基本知识和健身方法,指导学生有效地开展体育健身活动,并培养学生良好的健身技能和道德品质,促进个性发展。大学体育课堂教学与其他课程教学相比,具有显著的学科特点。

一、体育教学目标的全面性

现代体育教学打破了旧的思想体系,改变了体育教学以运动技术为核心的思想格局,确立了全面发展学生身体,开发学生个性,培养学生体育能力和习惯的终身体育思想。终身体育是现代社会发展对体育的需求,也是高校体育科学化、社会化、生活化的有力保证。大学体育是学校体育的最高层次和最后阶段,具有与社会体育衔接的特点。所以,大学体育教学以终身体育为指导思想,注重培养学生的体育意识,提高学生的体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,为大学生身心全面协调发展打下良好的基础。

健身是体育教学的目标之一。大学生身体发育正处于青春后期,虽然身体形态、机能已接近成人,但其身体仍处于不完全成熟的阶段。在这一时期,通过有目的、有计划、有组织的体育教学活动,能帮助大学生树立正确的体育价值观,培养良好的神态姿态,练就强健的身体,促使体型、体姿、肌肉线条向协调和谐方面发展,为健康快乐地工作和生活奠定基础。

随着社会的发展和体育教育理念的更新,大学体育在帮助学生实现掌握健身方法和技能目标的同时,还要实现其娱乐的目标。因此,大学体育课程将充分利用体育健身项目的娱乐功能,使学生在体育健身活动中得到身心满足,并体验体育健身过程的愉悦。

体育运动是人类文化的组成部分,体育教学也是体育文化学习的过程,是培养个性、提高人文素养的过程。所以,大学生通过体育健身知识学习和亲身实践,不仅可以拓展知识面,促进人文素质的提高,而且,在体育学习过程中,大学生的个性得到了发展,体育健身兴

趣得以培养,运动能力也获得了提高,自我健身的习惯也逐渐养成。

二、体育教学内容的选择性

在《高等学校体育教学指导纲要》的指导下,各省、直辖市、自治区的高校,可以根据各自地区的特点和学校的特色,自主编制大学体育教学大纲。既有统一性又有灵活性,同时也是对以往统一教学大纲的补充和完善。因此,大学体育更具有地方特点,更符合实际,更有针对性。

现代大学体育教学内容,根据社会经济发展、体育事业发展、学生个体的需要及学校的教学条件,进行了较大幅度的调整。大学体育教学内容包括规定和自选两部分,在选用教材方面有很大的灵活性。教师在选择规定的学习内容时,更加注重学习内容的可接受性、健身性、娱乐性、终身性,更好地吸引学生参加体育学习和锻炼。更加讲究科学性、实践性和时代性。既选择保护身心健康知识,又选择有效指导终身体育锻炼的内容,如体育运动的基本规律、发展身体素质的理论、运动健身原理、科学锻炼身体的方法、体质评价、养生保健以及医务监督等方面的知识。通过这些体育健身知识的学习,对增强学生的体育意识,养成体育健身习惯,树立终身体育观产生积极的影响。

大学体育自实行“自主选择学习内容、自主选择上课时间、自主选择上课教师”的“三自主”以来,不仅增加了体育教学的活力,更是给学生满足学习兴趣提供了机会。大学生在选择体育学习内容时,往往会选择适合自己专业特点以及与未来职业相结合的学习内容,以发展自己与从事专业所需要的职业体能。可见,大学体育提高了教学内容的针对性和实效性,对发展学生体能,满足学生体育需要,培养体格健壮的专业人才起到了积极的作用。

三、体育教学模式的多样性

现代大学体育因为地域差异、学校类型以及专业设置不同,其教学模式纷繁,呈现出多样化的格局。目前,应用比较广泛的体育教学模式是在大学一、二年级同时开设基础课和专项选修课。其优点是注意对体育基础不同学生的区别对待,因材施教,并兼顾学生的兴趣、爱好,能满足不同运动水平学生的需求,有利于调动学生的学习积极性。但是,对师资力量要求较高,学习进度和难易程度不易同步。

另一种使用比较多的是“一体化型”教学模式,即把早操、课外体育活动与体育课的教学有机地结合起来。其优点是能促使体育教学和课外体育活动有机地衔接,增强了体育教学的整体性,有利于培养学生体育锻炼的习惯和增强体质,也能使学校的体育场地和器材得到充分的利用。但也存在着课外体育活动所需场地和器材量大,教师的工作量剧增的难处。

也有部分学校采用“俱乐部型”体育教学模式。此教学模式注重培养学生的体育兴趣和提高学生的运动能力,能较好地发挥学生学习体育的主观能动性,有利于调动学生学习的自觉性和积极性,但这种教学模式对各种场地、设备条件要求很高,也会增加学生的经济负担。

还有一些学校采用教学效果显著的“三段型”教学模式,即将大学体育课程分为三段,一年级开设基础课,二年级开设专项选修课,三、四年级开设选修课。“三段型”教学模式注重学生的体育基础、体育能力的提高,以及体育锻炼习惯的培养,缺点是在一年级时不能兼顾体育优秀生,区别对待不够,开课层次多,对师资力量和场地、器材要求较高。

最后,也有少数学校选择“分层次型”教学模式,即依据学生在体能状况和运动能力上的差异,按学生身体素质和运动基础能力,划分教学层次班。但是,实施这种教学模式,教学过

程管理复杂,各年级开班多,对师资和场地条件要求更高。

四、体育教学方法的针对性

现代教学论认为,教学中采用多种多样的教学方法,有助于激发学生参与学习的兴趣、爱好、自觉性、积极性,有利于促进学生的智力、能力、创造力和非智力因素的发展。在大学体育教学中,教师能够根据各专业学生的身心特点和教学目标、内容,采用针对性较强的教学方法,把教法、学法、练法和评价方法有机地综合运用,激发学生的学习动机,调动学生参与练习的自觉性和积极性,达成学生身心全面发展和个性形成的目标。

现代大学体育教学方法,已从“注入式”的教学转向启发式的教学,体现教学方法的多样化、科学化和有效性。由于学生的体育基础、体质状况、兴趣爱好、运动水平、接受能力等方面都各不相同,所以,多样性的体育教学方法,使每个学生在知识、能力、品质和个性等方面都得到相应的发展。

在不断创新教法的基础上,教师还要求大学生在体育学习中,学会自我学习,掌握自我锻炼、自我评价的方法,并运用于课余和校外的体育健身活动中,以做到科学健身,更有效地提高身体素质和体质健康水平。

五、体育教学过程的自主性

以往的大学体育都是普修课,每一名学生在规定的时间学习相同的内容。现在,只要是有利于学生良好体育观念、意识的建立,有利于学生体质的增强,有利于学生锻炼习惯的养成和学生体育能力的提高,各校都可根据自身特点,开设普修课、选项课、选修课、保健课和专项训练等多种不同类型的课。体育教学组织形式也灵活多样,从“以教师的教为中心”向“以学生自主学习”的转变,由单向传导变为多向交流,充分发挥学生的主体作用。

除了体育课堂教学,许多学校对课外体育活动的形式也进行了改革,即将课堂教学的内容加以延伸,与学生课外体育健身俱乐部、兴趣小组等结合,使体育课堂教学与课外体育健身活动有机结合,满足学生对体育健身的需要。此外,随着信息技术的不断发展,大学生可以借助于电视、广播、网络等媒介,方便地获取各种体育健身信息,以弥补或更新课堂教学和教科书中知识陈旧的不足,不仅使大学生学会从大学体育之外获取体育健身信息,有效地拓展知识面,解决体育健身中的问题,而且能够激发大学生探索体育健身知识的热情,有利于自我健身能力的提高。

在体育教学过程中,虽然师生扮演的角色不同,但是他们却是平等合作的关系。教师是主导,是“导演”,努力为学生创造一个良好的教学环境和教学氛围,并为学生学习提供条件、帮助和服务。这种新型的平等的师生关系,有效地提高了课堂教学的效率。

第四节 大学体育教育的基本要求

大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。大学体育教育在坚持国家教育方针的前提下,不仅要遵守教学的一般规律和基本原则,而且要满足大学教育的基本要求。

一、大学体育是必修课

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻

炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程,四个学期共计 144 学时。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。大学体育课程一般是每周上一次课,2 学时,分为理论课和实践课。普通高等学校对三年级及以上的学生开设体育选修课程,满足高年级学生体育健身的需要。

二、大学体育教育的要求

1. 健身性与文化性相结合

紧扣大学体育课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点,同时重视课程内容的体育文化含量,培养大学生的体育素养。

2. 选择性与实效性相结合

各高校应根据学生的特点以及地域、气候、体育场馆设施等不同情况,选择并确定大学体育课程的内容,力求丰富多彩,为大学生提供较大的选择空间。要注意大学体育课程内容对促进学生健康发展的实效性,并保持与中学体育课程内容的衔接。

3. 科学性与可接受性相结合

大学体育教学内容应与学科发展相适应,反映体育学科的新进展、新成果,要以学生发展为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要。教学内容要为学生所用,以利于学生课外自学、自练。

4. 统一性与差异性相结合

为实现大学体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外活动、运动训练等纳入大学体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。应把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程,实现统一要求与差别对待的有机结合。

小结

通过对我国学校体育发展轨迹的简要勾勒,初步了解我国大学体育发展的历程,以及保障大学体育健康发展的相关政策与法规。大学体育作为现代教育的重要内容之一,具有教学目标全面性、教学内容选择性、教学模式多样性、教学方法针对性和教学过程自主性的特点。同时,作为高校的必修课程之一,要将健身性与文化性结合、选择性与实效性结合、科学性与可接受性结合、统一性与差异性结合,着力培养学生自我健身能力,满足学生的体育健身需要。

思考题

1. 你是如何理解“大学体育始终与祖国的发展紧紧相连,并伴随着新中国的政治、经济状况变化而波浪起伏地发展”这句话的内涵?

2. 对照《国家学生体质健康标准》大学生组的标准,找出自己的薄弱环节,并提出进一步学好大学体育的目标。

3. 结合大学体育课程的学习,谈谈你对大学体育课堂教学改革的希望。

(撰稿人 曹可强)

第二章 中国大学体育的目标与任务

学习目标:

1. 了解我国大学体育的目标与任务。
2. 了解我国大学体育目标实现的基本途径。
3. 掌握大学生终身体育行为养成的方法与途径。

1999年,中共中央国务院在《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”2001年,《国务院关于基础教育改革和发展的决定》进一步指出:“贯彻健康第一的指导思想,切实提高学生体质和健康水平。”2006年,教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》要求:“广泛传播健康理念,使‘健康第一’、‘达标争优’、‘强健体魄’、‘每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子’等口号家喻户晓,深入人心。”2007年中共中央国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中进一步强调:“认真落实健康第一的指导思想,把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一。”

第一节 中国大学体育课程的目标与任务

体育课程目标是指在一定时期,体育课程实施所要达到的预期结果。2002年8月,教育部根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,制定了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,对大学体育课程目标作了详细的规定。

一、大学体育课程的目标

(一)大学体育课程的总体目标

总体目标将体质与健康分开叙述,阐明了大学体育“健康第一”的指导思想,增强体质依然是我国大学体育的主要目标之一,但是,真正的健康是指学生的身心协调发展,将提高体育素养作为总体目标来叙述,说明对体育的认识从过去“身体发展的教育”转变为“以运动为基础的教育”。体育素养既包含了身体的、心理的素质,又突出了体育作为文化的一面。

(二)大学体育课程的具体目标

在2002年教育部颁发的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》中,将大学体育课程目标划分为两个层次——基本目标与发展目标;五个领域——运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。在层次上,大学体育课程要全面贯彻素质教

育面向体现个性教育的原则,正视学生的个体差异,在目标设置上体现了科学性,前者是根据大多数学生的基本要求而确定的,反映了课程目标的强制性;后者则是针对部分学有所长又有余力的学生确定的,体现了课程目标的自由度。在领域目标上,将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展,使大学体育课程目标更加具体,操作性更强。

二、大学体育课程的任务

(一)全面增进大学生的身心健康,增强大学生体质

拥有健康的身体是人生最大的财富,是学习、工作和幸福生活的前提,是心理健康的基础。因此,大学体育应根据大学生年龄、性别所具有的生理、心理特点,充分利用大学丰富的体育资源,创造良好的体育锻炼环境与氛围,有计划、有组织地进行体育课教学和课外体育活动,增进健康、增强体质,使学生在身体形态、生理功能、身体素质和基本活动能力各方面都得到全面发展,以增强大学生对自然环境和疾病的适应抵抗能力,更好地应对未来工作、社会及生活等方面的挑战。

(二)掌握体育知识与技能,培养大学生终身体育意识、习惯与能力

通过大学阶段的体育教育,向学生传授系统的体育运动、营养保健及体育文化等基本知识与技能,教会学生科学锻炼身体的方法,使学生不但懂得科学锻炼身体的基本原理和方法,而且掌握体育运动中所需要的基本技术、技能,做到智力与体力、体育理论与运动实践有机结合,从而激发大学生参加体育运动的兴趣,逐渐养成坚持锻炼身体的好习惯,培养大学生终身体育能力。

(三)培养良好的思想品德和意志,促进大学生个性的全面发展

大学体育要充分发挥学校体育的教育功能,不仅育“体”而且育“心”。根据大学体育自身的特点,通过各种体育组织形式,挖掘体育教育中的思想品德教育因素,寓思想品德教育于体育活动之中。通过运动及身体练习对学生进行知、情、意、行的教育,培养学生的集体荣誉感、社会责任感,遵纪守法、团结友爱、勇敢顽强、拼搏进取、吃苦耐劳、艰苦奋斗等思想品德;体验运动的乐趣以及学生审美和创造美的能力,促进学生个性的全面发展。

(四)提高大学生的运动技术水平,为国家培养高水平的优秀运动员

大学体育对部分体质和运动基础较好的学生应有针对性、有计划地进行课余体育训练,充分发挥大学在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势,采取特定的措施和手段对那些有运动天赋和才能的学生进行特别训练和培养,如建立高水平运动队,为国家培养高水平的优秀运动员和体育人才。

第二节 大学体育目标实现的基本途径

为了实现大学体育的目标,必须通过多种多样的组织形式提供具体途径。根据《学校体育工作条例》,学校体育工作是指体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛;新颁布的《普通高等学校体育课程教学指导》将课外体育纳入到学校体育课程体系之中,更加重视课外体育在学校体育工作中的地位和作用。

一、体育课程教学

体育课程教学是大学体育教育中的重要组成部分,被视为学校体育工作的中心环节,是

大学体育教学最基本的组织形式,是实现大学体育目标与任务的最重要途径。2002年8月教育部新颁布了《全国普通高等高校体育课程教学指导纲要》,对体育课程性质、课程目标、课程结构、课程内容与教学方法等各方面都做出了明确的规定,以法规的形式明确规定了体育课程是大学生必修课程,是学校教育体系的重要组成部分。

(一)体育理论课

体育理论课是教师依据体育理论教材在室内课堂向学生讲授体育与健康、体育锻炼的科学原理与方法、体育文化知识等的一种课的类型。体育理论课遵循一般学科的教学特点与组织形式,在课堂上通过向学生传授系统的有关体育与健康等知识,激发大学生自觉参与体育锻炼的兴趣、习惯,为终身体育奠定基础。

(二)体育实践课

体育实践课是借助于学校的体育场馆、设施、器材等各种体育资源,以学生的身体练习为主要锻炼手段,以运动技术学习为主要教学内容的课程组织形式。实践课是体育课程的主体部分,是体育教学区别于其他教学的不同点。根据每次课的具体目标的不同,传统的实践课一般划分为新授课、复习课、综合课及考查课等不同的课型。随着新时代教育的不断改革和发展,大学体育实践课为学生开设了专选课、保健课、选修课、俱乐部活动等不同的形式,并在不断地积累经验,大学体育以满足和适应学生身心发展需要。

二、课外体育活动

大学课外体育活动是大学体育工作的重要环节和部分,是体育课程的有益补充和延续,为实现大学体育的目标和任务提供了又一重要途径。课外体育活动内容丰富、形式多样,能够满足不同学生的兴趣和需要,使学生更容易产生积极的情感体验,有利于体育兴趣的培养和终身体育习惯的养成。当前,大学课外体育活动主要有以下几种形式。

(一)早操

早操一般是每天起床后所进行的体育锻炼活动。早操活动一般以15~20分钟时间,小强度运动量为宜。形式可以是个人活动或者集体组织,内容多以健身跑、广播操、健身操、素质操等为主。

(二)课间体育活动

课间体育活动一般安排在两节课之间,比如上午第二和第三节课之间。一般以课间操、眼睛保健操等形式为主。课间活动的时间一般5~10分钟,负荷应适中,以免影响下节课的学习。

(三)课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束了一天的课程学习之后,利用下午第七、八节课的时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。课外体育锻炼形式多样、内容丰富,可以个人独立进行,或组成兴趣小组,或以体育社团、俱乐部、体育协会等组织进行锻炼,也可以组织班级间的小型多样的竞赛活动,还可以进行家庭体育、社区体育等校外的体育活动。

(四)课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动特长的大学生进行系统训练的一种专门教学过程。目前,全国很多大学都组建了不同项目的高水平运动队,利用大学各种有利资源结合具体实际,积极探索和完善高水平运动队的培养和发展模式,使大学课余体育训练逐步走向科学化和系统化。

(五) 课余体育竞赛

课余体育竞赛可以分为大众性体育竞赛和体育节。大众性体育竞赛包括学校组织的班级、年级、院系之间的各种比赛以及每年的运动会等,也包括校外的各种比赛。体育节一般有“体育日”、“体育周”两种形式。体育节的最大特点就是具有浓厚的节日气氛,全校学生通过参加体育节组织的各种表演、讲座、游戏、比赛,可大大提高学生的体育兴趣,通过交流与合作,可增进同学间的友谊,受到广大学生的喜爱。

(六) 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。野外活动内容主要分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。根据活动的性质可分为健身娱乐性活动、竞技性活动、教育活动。野外活动自身独有的特点及教育价值,必然会在今后的大学体育中得到广泛开展。

第三节 体育运动与大学生的全面发展

马克思关于人的全面发展理论包括相互联系、辩证统一的四个方面:人的活动及其能力的全面发展;社会关系的全面丰富,人对社会关系的全面占有和共同控制;人的个性的自由发展;人的自我价值的充分实现。体育作为大学教育的重要组成部分,对大学生德、智、体、美各方面的全面发展具有重要促进作用。

一、体育运动与大学生的身体健康

健康的身体是大学生从事一切活动的基础和保障,没有健康的身体就谈不上人的各方面的发展。体育运动可以改善大脑供血、供氧情况,提高大脑皮层兴奋性,消除脑力疲劳,提高学习工作效率;体育运动能促进机体正常代谢和发育,保持健美的体形,预防疾病、延缓衰老,增强人体免疫力,提高人体适应自然环境的能力。

(一) 体育运动对大学生身体素质的影响

体育运动能够提高和促进大学生各种身体素质。

1. 速度素质

速度素质是人体对各种刺激发生反应,并以最短时间完成动作的能力。经常参加体育运动可以改善和提高大脑皮层兴奋和抑制过程的速度,缩短神经系统的反应时,提高机体功能调节和无氧代谢能力。

2. 力量素质

力量是肌肉对抗阻力的能力,它是各项身体素质的基础。

3. 耐力素质

耐力素质是人体长时间进行肌肉活动的的能力。长期耐力练习,可以改善大脑皮层神经过程的均衡性,加强神经细胞的工作能力及各运动中枢之间的协调能力,特别是对心血管系统和呼吸系统的机能具有良好的效果。

4. 灵敏素质

灵敏素质是指人体在各种突然变换的条件下,快速、协调、敏捷、准确地完成动作的能力。它是人的运动技能、神经反应和各种身体素质的综合表现。

5. 柔韧素质