

R
Research on the
Management of College
Physical Education

高校体育管理研究

董波 著

Dong bo

 西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

Research on the
Management of College
Physical Education

高校体育管理研究

董波 著

Dong bo



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

高校体育管理之所以成为一门新兴的体育学科,是因为其特殊的研究对象和特有的研究内容,以及在社会发展中具有的特殊地位和作用。体育管理作为一门新兴的交叉性学科,它融体育学、建筑学、管理学等学科为一体,经十载艰苦探索,其体系已初步构建并得到业界的广泛认可。中国社会的进步、经济的增长、体育事业的发展、体育组织的运行需要体育建筑,也需要高效的体育管理,更需要大量的高层次的体育管理人才。因此,关心和支持体育建筑与管理是当今体育高等教育的责任与义务。

本书共九章,分别为:高校体育管理概述、高校体育管理的理论研究、高校体育管理的职能研究、高校体育管理的选题研究、高校体育教学管理研究、高校体育活动管理研究、高校体育设施管理研究、高校体育文化管理研究和高校体育竞赛管理研究。

本书适合作为高校体育工作者或体育教育相关专业学生的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

高校体育管理研究/董波著. —西安:西安交通大学出版社,2017.3
ISBN 978-7-5605-9477-4

I. ①高… II. ①董… III. ①体育教学-教学管理-研究-高等学校 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 052578 号

书 名 高校体育管理研究
著 者 董 波
责任编辑 毛 帆

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315(总编办)

传 真 (029)82668280
印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 720mm×1000mm 1/16 印张 17.625 字数 335 千字
版次/印次 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9477-4
定 价 58.00 元

读者购书、书店添货,如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82668818 QQ:354528639

读者信箱:lg_book@163.com

版权所有 侵权必究

前 言

高校体育管理是遵循学校教育和学校体育的基本规律,运用管理学的理论与方法,以育人为目的,对高校体育进行计划、实施和检验的活动。高校是育人的单位,高校的主要活动是育人活动,亦即教育活动,其中也包括体育教育活动。因此,高校体育管理既是体育管理的一个重要分支,又是高校教育管理的重要组成部分。

加强高校体育工作、增强学生体质,是高校教育全面落实科学发展观、坚持以人为本的必然要求,是把提高教育质量作为当前教育工作重点的必然要求。

高校体育必须始终坚持“健康第一”的指导思想,把高校体育摆在高校教育的突出位置,作为高校的一项重要任务。高等学校体育工作应全面贯彻党的教育方针,深入贯彻落实科学发展观、《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)和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》,把增强学生体质作为学校教育的基本目标,培养学生的终身体育习惯和健康的生活方式,广泛深入地开展“阳光体育运动”。当前,我国高校体育管理工作还面临着一系列的问题,我们应该加强研究,提高我国高校体育管理质量。

本书重点介绍了高校体育管理研究,系统讲述了高校体育管理的各方面内容,理论联系实际,并将高校体育与平日生活紧密结合,注重新颖性、实用性和可操作性。除此以外,本书在编写的内容和方法等方面也进行了有益的探索,使读者通过阅读本书,能全面了解高校体育管理研究的主要内容。全书突出了理论性、科学性、实用性和针对性,有利于指导读者掌握体育基本知识、基本理论和基本技能。

本书共分九章:第一章为高校体育管理概述;第二章主要讲的是高校体育管理的理论研究;第三章的主要内容是高校体育管理的职能研究;第四章主要讲述了高校体育管理的选题研究;第五章介绍了高校体育教学管理研究;第六章的内容是高校体育活动管理研究;第七章为高校体育设施管理研究;第八章的主要内容是高校体育文化管理研究;第九章介绍的是高校体育竞赛管理研究。

本书在编写过程中得到了有关领导、课程专家、相关学校老师的关心和指导,在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

目 录

第一章 高校体育管理概述	(1)
第一节 高校体育概述	(1)
一、高校体育的产生与发展	(1)
二、高校体育的结构与目标	(4)
三、高校体育与学生的全面发展	(9)
第二节 高校体育管理学概述	(19)
一、高校体育管理的概念	(19)
二、高校体育管理的内容	(21)
三、高校体育管理学的意义	(34)
四、高校体育管理学的研究进程	(36)
五、高校体育管理的研究对象与内容	(38)
第二章 高校体育管理的理论研究	(43)
第一节 高校体育管理的方法研究	(43)
一、行政的方法	(43)
二、法律的方法	(48)
三、经济的方法	(51)
四、宣传教育的方法	(54)
五、体育管理方法的综合运用	(57)
第二节 高校体育管理的过程与职能	(59)
一、高校体育管理过程	(59)
二、高校体育管理过程的阶段	(61)
三、高校体育管理的职能	(62)
第三章 高校体育管理的职能研究	(72)
第一节 高校体育管理的计划职能	(72)
一、计划与体育计划	(72)

二、计划的功能与作用	(74)
三、计划的分类	(75)
四、制定高校体育计划的程序	(78)
五、制定高校体育计划的方法	(79)
第二节 高校体育管理的组织职能	(81)
一、高校体育管理的组织含义	(81)
二、高校体育管理组织工作的具体职责	(82)
三、高校体育组织的设计	(84)
第三节 高校体育管理的决策职能	(86)
一、高校体育管理决策概述	(86)
二、高校体育管理决策类型和程序	(86)
三、高校体育管理决策的技术和方法	(87)
第四章 高校体育管理的选题研究	(93)
第一节 选题的原则	(93)
一、根据个人兴趣和特长选择选题	(93)
二、科学性原则	(93)
三、创造性原则	(94)
四、需要性原则	(94)
五、可行性原则	(94)
六、效益性原则	(94)
第二节 选题的来源	(95)
一、日常的体育工作	(95)
二、遇到的困难或产生的缺点	(95)
三、体育改革的新形势	(96)
四、各种信息的交流	(96)
五、进行专题调查	(96)
六、各种文献资料	(97)
第三节 选题研究报告撰写的基本要求和结构	(97)
一、选题研究报告撰写的基本要求	(97)
二、选题研究报告撰写的基本结构	(98)
第四节 选题的程序与过程	(100)
一、选题的准备	(100)
二、选题系统化	(101)

三、初步确定题目	(103)
四、选题论证	(103)
第五章 高校体育教学管理研究	(104)
第一节 高校体育教学管理	(104)
一、体育管理学概述	(104)
二、体育管理中教育方法的主要内容	(110)
三、体育教学管理的规定	(111)
四、体育管理中的教育方式	(113)
五、课外体育教学俱乐部	(116)
第二节 高校体育课程管理	(118)
一、体育课程教学风格	(118)
二、体育课程教学语言艺术	(126)
三、体育课程场地资源管理与经营	(130)
四、体育课程教学的场地形式设计	(135)
五、高校体育课程管理体系的构建	(138)
第六章 高校体育活动管理研究	(143)
第一节 课余体育活动管理	(143)
一、高校课余体育概述	(143)
二、课外体育活动的任务和管理	(148)
三、课余体育活动目标管理体系及其选择	(149)
四、课余体育活动目标管理的实施	(151)
五、提高课外体育活动的管理效益	(152)
六、高校运动会	(153)
第二节 课余训练管理	(159)
一、课余训练组织管理概述	(159)
二、目前我国普通高校课余训练的现状与发展对策	(163)
三、课余训练管理体制的转变趋势与对策	(166)
第七章 高校体育设施管理研究	(168)
第一节 体育设施管理	(168)
一、高校体育设施管理概述	(168)
二、普通高等学校体育场馆设施配备目录	(169)

三、普通高校体育场地基本要求及体育器材配备目录	(174)
四、高校体育场地设施与器材管理	(206)
第二节 高校体育经费管理	(211)
一、高校体育经费的来源与预算	(211)
二、高校体育经费的使用与控制	(213)
第八章 高校体育文化管理研究	(214)
第一节 高校体育文化管理	(214)
一、高校体育文化管理概述	(214)
二、高校体育文化的构建与管理	(215)
第二节 高校体育科研与信息管理	(220)
一、高校体育科研管理概述	(220)
二、高校体育信息管理	(222)
第三节 高校体育知识管理	(223)
一、高校体育知识管理概述	(223)
二、高校体育知识管理的过程	(224)
三、高校体育知识管理的内容	(226)
四、高校体育知识管理的发展与完善	(245)
第九章 高校体育竞赛管理研究	(247)
第一节 高校运动训练管理	(247)
一、高校运动训练管理概述	(247)
二、学校课余体育训练的实施	(253)
三、高校体育竞赛的启动	(258)
第二节 高校体育竞赛组织管理	(264)
一、高校体育竞赛的计划	(264)
二、高校体育竞赛的实施	(265)
三、高校体育竞赛的方法	(269)
参考文献	(273)

第一章 高校体育管理概述

第一节 高校体育概述

一、高校体育的产生与发展

(一) 高校体育的产生

高校体育是高校学生全面发展的组成部分,是培养社会所需人才的重要内容。体育和教育都是人类社会的文化现象,它们随着人类社会的产生而产生,随着人类社会的发展而发展,同时以越来越复杂的形式适应社会发展的需要。

体育和教育是紧密相联的。体育作为培养人和教育人的必要手段,历来都是教育的重要组成部分。

原始社会时期,处于萌芽状态的教育和体育之间没有严格的界限。原始人类传授生产和生活技能的教育目的,往往是以身体活动的方式实现的。教育和体育的原始形式处在一个统一体内。

进入奴隶社会以后,为了镇压奴隶的反抗,维护奴隶主的统治,吞并弱小民族或防备邻国侵袭,统治阶级崇尚武力,重视对贵族子弟施行尚武教育和身体训练。在学校教育中,体育内容比重很大,地位很高。例如,古希腊的学校教育中把体育列为重要内容,奴隶主子弟从小就要受到严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳。随后在漫长的封建社会里,体育在一般教育中的地位逐渐降低,其内容在整个教育中的比重相对减少。这主要是受重文轻武思想和宗教禁欲主义的束缚和影响。尽管如此,在当时的武士教育中,仍不乏体育的内容。例如,西欧世俗封建主骑士教育的“七技”(击剑、投枪、骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗),主要内容都属体育。

近代体育是在欧洲文艺复兴以后发展起来的。随着资产阶级登上历史舞台,近代实验科学和人文科学的发展,“三育并重”的教育思想倡行,体育成为一种独立的社会文化现象,并在学校教育体系中越来越受到重视,因而得到迅速的发展。

其实,在我国的春秋战国时期,伟大的思想家和教育家孔子创建了“礼、乐、射、御、书、数”的“六艺”,其中射、御及乐中均有体育的因素,这些内容正是我国古代学校体育的发端。孔子试图通过这些内容的教学,使学生成为文武兼备的国家栋梁。纵观我国古代学校体育,绵延未断,几经起落,但整个封建社会中,由于受重文轻武思潮的影响,学校体育始终未能在学校教育中取得应有的地位。

在 1894 年甲午战争之后,严复、康有为、梁启超等人都认为“德智体三育”,此三者在教育上缺一不可。直到 1904 年,清政府颁布并实施《奏定学堂章程》,要求“各学堂一体练习兵式体操以肄武事”。这对我国近代教育和体育课程产生了巨大的影响,也推动了近代体育课程的确立,冲破了传统教育重智轻体的束缚。当然自然体育学说和凯洛夫教育理论对我国学校体育也产生了十分重要的影响。但是我国学者认为这些会使学校体育理论和实践逐渐失去活力,会对学校体育产生不利影响。

20 世纪后期学校体育逐渐形成新趋势,部分国家实施的“终身体育”和“休闲体育”思想已对世界体育产生了越来越广泛和深刻的影响。

现代社会生产力的高度发展,特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化,对增强社会成员的体质提出了新的高要求,促使学校教育在培养全面发展的新人中发挥出更大的作用。体育作为教育的一部分也具有新的特征,出现了新的趋势,如体育教育义务化、体育设施开放化、体育方式多样化、体育手段科学化,等等。体育在教育中的重要作用已为更多的人所认识,体育作为一种理论、知识、方法体系已为更多的人所接受。

(二)高校体育的未来发展

传统的高校体育往往忽视主体的参与,缺乏培养学生的体育兴趣、习惯和能力。这是高校体育的一大误区,也是高校体育的失败。没有体育锻炼的习惯,学生走出校门后,就会中断体育活动,所谓终身体育,就只能是纸上谈兵。

近二十年来,学校体育改革和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布实施,有力地推动了高等体育教学改革的深入发展。选项课教学在很大程度上满足了学生对于体育课的需求,它重视学生个性的发展,激发了学生的学习积极性,培养了学生的体育兴趣,发展了学生的体育特长,为学生的终身体育意识打下了一个良好的基础。

反思现状,展望未来,高校体育未来应该向以下几个方面发展:

1. 未来高校体育发展以终身体育思想为主导

目前我国关于高校体育的指导思想,可简要地概括为“素质教育”、“健康第一”、“体质教育”、“技能教育”、“快乐体育”、“终身体育”等 6 种,还有“成功体育”、“主动体育”等暂且不提。在高校体育指导思想中,大家谈的比较多是“素质教育”、“健康第一”和“终身体育”。其中,终身体育应该成为高校体育的主导思想。

素质教育体现的是终身教育的思想,其着眼点是“重视培养学生的创新精神和实践能力,为学生全面发展和终身发展奠定基础”。素质教育的基本特点就是强调教育的基础性、全体性、全面性,要求把传授知识与学生能力培养、个性发展紧密结合起来。这与终身体育所重视的培养学生体育兴趣、意识、习惯和能力如出一辙。但是,素质教育是就整个教育中存在的应试教育现象而提出的,从体育的本质特点

看,素质教育并不是针对体育而提出的,因此素质教育作为学校体育本身的主导思想就显得不那么合适。

虽然,强调“健康第一”,可是目前的学校教育对于学生健康还是处于比较尴尬的境地。为什么会这样?问题不在于我们的理念和目标,而在于我们是否找到并遵循将目标与手段融于一体的学校体育指导思想。从指导思想上看,终身体育体现了“健康第一”的宗旨,而且较“健康第一”更加注重强调阶段效应与长远效应的有机结合。所以,以终身体育思想为学校体育改革与发展的主导思想,更具理论深度和实践价值。

2. 高校体育课教学将逐渐走向个性化和特长化

选项课教学的开展为高校体育课教学走向个性化和特长化打下了基础。选项课教学尊重学生的兴趣爱好,承认学生的个性差异,重视学生的个性发展,《全国普通高等学校体育与健康教育指导纲要》比较鲜明地反映了这一趋势。

(1)课程目标。根据学生审题发展水平的差异,大学体育与健康课程的目标分为基本目标与发展目标两个层次。基本目标是根据大多数学生的基本要求而定的;发展目标是针对少数学有所长和学有余力的学生而定的,且发展目标也可以成为大多数学生的努力目标。

(2)课程实施。目前高校体育开展的选项教学,是学生选择上课内容,以适应学生对体育课教学的需求。

(3)教学评价。学习评价是对学习效果和过程的评价,主要包括体能和运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价应该强化激励、发展功能,把学生的进步幅度归纳到其中。

3. 高校体育的组织形式更加多样化

高校体育组织形式是指组织学生体育学习与锻炼的具体方法。首先,学校体育组织形式改革应该坚持个性化、多样化、开放化、无形化(重视学校体育传统、风气的建设)等原则。其次,要积极尝试新的有利培养学生体育兴趣、习惯和能力的体育组织形式。

(1)各类体育社团的兴起。高校的体育社团是由学生自己组织、自己管理,学生自由参加的体育社团。一般由学生会出面发起组织,体育部给予支持和指导,大多以单项体育协会的形式出现,如健美协会、瑜伽协会等。学生自定协会规章制度,自愿参加,交纳一定的会费,民主选举管理人员,聘请指导教师,要求会员遵守章程。这种形式已经在高校出现,今后还将得到进一步发展壮大。

(2)体育俱乐部将成为高校体育的重要组织形式。为了适应大学生的不同体育需要,高校将根据自身的条件,组织多种多样的体育俱乐部。这些体育俱乐部大致可以分为两种类型:一是以发展学生体育特长和提高运动技术水平为目的的体

育俱乐部;二是以健身、健美、娱乐为目的的体育俱乐部。学生可以根据自身情况选择参加。

(3)非正式体育群体的活动。所谓非正式体育群体,就是学生自由组合而形成的体育群体。这种群体的组成,除体育兴趣外,还受到性别、性格、情感、体育基础等多种因素的影响,具有较强的凝聚力和主体意识,这种群体主要活跃在课外体育、校外体育和节假日体育中,其生活方式不受时间、人员、场地等限制,活动的随意性较大,可更加自主、自由地开展活动。同时这种非正式体育群体的活动也为高校体育注入了新的活力。

4. 高校体育的活动方式将呈现多样化和小型化

随着高校课外体育活动的开展,学生可以根据自身的身体状况、爱好、兴趣等自主选择锻炼内容,自主确定锻炼目标。因此,高校体育活动形式将呈现多样化和小型化。

5. 高校体育课将由课内向课外延伸

课程教学指导纲要强调要拓展课堂的时间和空间,把课外体育俱乐部辅导,有组织的课外活动、训练纳入体育与健康课程,形成课内、课外相结合、相联系的课程体系结构。高校体育的重点不仅仅局限在课内,而应该向课外发展。充分利用课外时间和节假日,开展班级体育、寝室体育、郊游等活动,充分利用日光、空气、水、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原等自然环境开展体育活动。高校体育应改变原有模式,走向自然、社会,高校体育应该更加丰富多彩,更加生动活泼,更能够满足广大同学的不同体育需求。

6. 一些新兴的体育项目将在高校开展

随着社会的发展以及国力的增强,体育的硬件条件已经不再是限制高校体育发展的原因。同时社会竞争的加强要求高校体育在提高学生的心理素质方面做更多的工作,一些新的体育项目也就在高校兴起,如攀岩、生存训练与拓展训练等。这些项目的开展对提高学生的心理素质、团体精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果,因而这些活动项目受到在校大学生的认可和欢迎。

二、高校体育的结构与目标

(一)高校体育的结构

高校体育的结构是实现高校体育目的的关键环节。根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的要求,我国高校将逐步推行“完全学分制”。高校体育工作的主要结构有:体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练活动和课余体育竞赛。随着高校体育教育的不断改革和发展,体育课程的结构也在不断更新和完善。

1. 体育课程教学

体育课程是高校体育工作的重要组成部分,在培养学生养成良好体育习惯的过程中发挥着重要的作用。体育基础知识、基础技能的掌握,体育兴趣的培养,体育态度的形成以及体育观念的树立,都是通过体育课程教学来实现的。体育课程是高校教学计划中规定的必修课程,它既是高校体育教育工作的中心环节,又是实现高校体育教育目标的基础和基本途径。

体育课程教学分为体育理论课和体育实践课两部分。

(1)体育理论课。体育理论课是根据教学计划,在室内讲授体育与卫生保健等基础理论知识的课程。根据实际需要,有的理论课安排在学期开始进行讲授,有的安排在重大体育活动日前讲授等。根据体育理论教材,按照教学计划和课时进度,系统地向学生传授体育科学知识和体育实践方法,加强学生对体育的理性认识和体育文化内涵的深刻理解,使学生形成体育锻炼的意识,树立终身体育锻炼的思想。

(2)体育实践课。体育实践课教学是以身体练习为基本手段,以教师为主导、学生为主体专门开设的体育教学课程,是高校实现体育教育目标的基本组织形式。目前,我国高校提倡采用“三自主”的教学模式开展大学体育课程教学。所谓“三自主”,就是学生可以自由选择上课时间、自由选择上课内容、自由选择上课教师。这对学生而言,选择更加宽泛,更有利于发挥其参与体育活动的主观能动性。

2. 课外体育活动

课外体育活动是体育课的有益补充,是体育教育体系在时间和空间上的延伸和扩展,是高校体育课程的有机组成部分。由于时间有限,体育课之余大力开展课外体育活动无疑是培养学生体育习惯的重要途径。

课外体育活动主要有以下几种形式:

(1)早操。早操即清晨体育活动,是大学生合理作息制度的重要组成部分。其形式主要根据个人的兴趣爱好来选择,每天应坚持 20~30 分钟的晨练,一般选择散步、健身跑、广播操、武术、太极拳等内容,运动量不宜过大,以免影响学习。学生坚持做早操,不仅是锻炼个人意志、养成良好生活习惯、促进身心健康的有效措施,而且是每天学习前的一项准备活动。并且,开展早操对于校风、学风建设,促进校园精神文明也有重要意义。

(2)课间操。课间操是在课间休息时进行的时间较短的轻微活动。活动方式一般以散步、广播操、太极拳等内容为主,5~10 分钟较为适宜。通过课间操,可调节大脑由抑制转为兴奋,消除静坐上课的脑力疲劳,为接下来的学习提供充沛的精力。

(3)班级体育锻炼。班级体育锻炼是学生结束一天的课程学习之后,进行的有目的、有计划、有组织,以教学班为单位,分组、分项且地点固定的组织活动,以选择

篮球、足球、羽毛球、排球、乒乓球等集体项目为宜。通过班级体育活动,可以增强学生体质,促进健康,陶冶情操,拓展视野,培养集体主义精神。

(4)单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动。体育协会或体育俱乐部是大学生根据自己的兴趣爱好,自主选择、自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式,其职能是宣传、发动、组织、指导所属成员参与课余体育锻炼,协助学校体育行政部门和学生会体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛,提高运动技术水平。其主要特征是将体育作为开展活动的一项内容,把个体的自觉自愿归结在协会和俱乐部相对固定的计划安排内,实行“自律,自我管理,自我发展”的管理方式,通过定期的集体活动提高协会和俱乐部的凝聚力。

(5)体育节。体育节是在课外集中一段时间组织全校学生进行的体育活动。体育节时间比较灵活,可用一周或几天,有目的、有计划地组织这一活动。体育节活动内容应该丰富多彩,适应大学生的兴趣爱好,既要生动活泼,富有趣味,又要兼顾知识性和教育性。在举办体育节前要做好充分的准备和宣传工作,调动全体学生的积极性,在相对集中的一段时间内为校园创造一种体育活动的热烈气氛。这会对吸引更多大学生自觉参与体育活动产生良好的促进作用,也有利于丰富校园文化生活。

3. 课余体育训练活动

课余体育运动训练是在群众性体育活动普及的基础上,对部分热爱体育运动,身体素质好又有专项运动特长的学生进行的系统体育训练过程,是贯彻与提高相结合的一项重要措施。

(1)兴趣运动训练队。只要身体素质好,有专项特长,兴趣浓厚,本人自愿,经过批准就可以参加兴趣运动训练队。项目设置一般根据学校的师资、场地设备、传统运动项目等条件来决定。训练的目的可以为参加校际或上级组织的比赛,也可以不为任何比赛,而仅仅为了增强体质,提高运动技术水平。这种训练队常以单项协会或俱乐部的形式完成训练任务。在这种基础训练队中可以产生以班队、年级队、系队、校队为形式的优秀人才。

(2)学校代表队。学校代表队的目的主要是代表学校参加校际或上级组织的比赛,项目设置一般根据学校传统运动项目和上级比赛的竞赛规程来决定,其队数和每队人数均比兴趣训练队少。一般由运动技术水平较高、学习成绩合格、思想素质较好的学生组成。

(3)高水平运动队。高等院校办高水平运动队是我国建立多层次、多渠道培养优秀运动员人才梯队建设的战略措施,旨在为我国培养更多的高水平运动员开辟一条新的途径。1987年,国家教委颁布了《关于部分普通高校试办招收高水平运动员工作通知》,确立了51所试点学校可以在全国范围内招收高水平运动员,1995

年增为 53 所,运动项目比重最大的为田径项目,其他依次为篮球、排球、足球、乒乓球、游泳。目前,各高等院校根据学校实际情况,致力于对局部水平运动队的招生、学制及训练与管理的探索与创新,为开创竞技体育人才输送渠道和扩大国际交往的需要,积极创造条件,使课余体育训练逐步走向科学化和系统化。

课余训练的目的在于提高竞技运动水平,这既是通过参加不同层次的比赛为学校争得荣誉,又是为学校培养体育骨干,以便指导和推动群众性体育活动的开展。

4. 课余体育竞赛

竞争是体育竞赛的基本特征。体育竞赛既可以培养学生的竞赛意识,又符合学生的竞争心理需求。所以体育竞赛是推动学校群众性体育活动开展的有效组织形式,能起到宣传、教育和鼓励的作用。通过运动竞赛这一形式,不仅可以检查教学和训练情况,总结和交流经验,还可以选拔体育人才。

在高等学校,运动竞赛分为校内和校外两大类,经常采用的形式有以下几种:

(1)学校运动会。高等学校常在春季或秋季举行田径运动会。它的特点是项目多、规模大,能够较为全面地检查学校田径运动开展的情况,进一步推动该项运动的普及和提高。

(2)传统项目比赛。各校根据自己的实际情况,设置一项或几项传统项目长期开展比赛,如篮球、排球、越野跑、乒乓球、拔河、跳绳等,并要求学生积极参加锻炼和训练,定期举行传统项目比赛。

(3)对抗赛。对抗赛是不同班级、院系或学校联合组织的比赛。目的在于互相学习,互相促进,交流经验,共同提高。它的特点是规模较小,便于在业余时间进行。

(4)友谊赛。友谊赛与对抗赛基本相同,只是在对象、水平、规则等方面不像对抗赛那样要求严格。

(5)测试赛。测试赛是为了达到一定的标准或者了解运动员进步情况而组织的比赛。

(6)选拔赛。选拔赛是为了组织某项体育活动的运动队(或者代表队),而进行的选拔队员的比赛。它可以单独组织,也可以结合其他比赛进行选拔。

(7)表演赛。表演赛是为了宣传体育运动的意义和扩大影响,或者对要开展的项目作示范性介绍而举行的比赛,如武术、艺术体操、广播体操等。表演赛可以单独组织或者在运动会中附带进行。

(二)高校体育的目标

要明确高校体育的目标,首先要了解高等学校体育的任务。高校体育的任务主要包括以下几个方面:

1. 全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体,开展体育活动不仅是国家教育制度规定的,也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展的好坏,反映了这个学校的精神文明状态。体育活动能使大学生参与到运动锻炼中来,并且能使学生享受到运动的快乐。大学生是学校的主体,只有发动学生进行各种各样的体育活动,才能使学校工作开展得有声有色,使学校显得朝气蓬勃,奋发向上。

2. 传授体育知识、技术、技能,树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分。大学生正处于求知欲最为旺盛的时期,系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法,能够提高学生的体育文化素养,培养良好的锻炼习惯。使得学生通过大学的学习,运用科学的体育知识,来正确指导今后的体育活动,树立“终身体育”的思想。

3. 增强学生体质,提高学生肌体工作能力,全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身。大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段,高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康,提高对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力。通过体育活动还能开发学生的智力潜能,使学生在身体和智力上得到全面发展。

4. 对学生进行思想品德的教育

体育作为文化教育的组成部分,对学生有着多方面的教育。体育运动中的对抗,运动时情况的不断变化,获胜或失败后的情感变化等,都对学生的思想存着一定影响,此时也是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过对体育活动的参与、参观使得学生在思想上更加成熟,培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风,培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风。通过体育活动中的团结协作使得学生树立集体主义精神,通过班级、系级、校级的比赛培养学生爱班、爱系、爱校最终达到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

5. 发展学生竞技体育能力,提高学校运动水平

高校运动队在我国教育体制中和省市运动队、俱乐部运动队被共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术为国家培养优秀的体育运动人才。学校运动技术水平的提高可以激励学生更积极地参与体育活动,推动学校体育活动的开展。学校运动队的表现展现了一个学校的综合实力和精神风貌,可以说学校竞技体育的开展,是向外界展示学校的窗口,是与外界联系的纽带。

根据高校体育教学任务,可以得出:教学是实现教育目的的基本途径,体育教育是实现学校体育目标的基本途径。因此,体育教学目标的正确确定,对学校体育目标的实现具有重要意义。

(1)确定体育教学目标的基本依据:①要反映社会和青少年的发展需要;②要

根据体育教育的实际条件;③要根据学生的身心特点;④要根据体育教育的功能。

(2) 高校体育的教学目标。

①传授体育健康的基本知识,提高学生健康知识水平。使学生熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能够科学地进行体育锻炼,不断提高自己的运动能力;掌握常见运动损伤的预防和处置方法。

②养成良好的行为和生活习惯,增强体质。使学生掌握基本测试和评价体质健康状况的方法;掌握有效提高体质、发展体能的锻炼方法;能合理选用人体需要的健康营养食品,养成良好的行为习惯及健康的生活方式,具有良好的体魄。

③保持学生心理健康,进行思想道德教育,培养优质品质。使学生能够通过体育运动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;能够运用适宜的方法调节自己的情绪;能根据自己的实际情况设立运动目标,在运动中体验运动的乐趣和成功的喜悦。

④培养体育兴趣,养成从事体育的习惯,培养终身体育的能力。通过理论讲授等各种体育途径,向学生进行体育与卫生保健基础理论知识的教育,并通过科学的体育锻炼过程,提高学生的体育素养;使学生学习和掌握 1~2 项有兴趣、有特长、有延续性的终身体育运动项目的基本技能和科学的锻炼方法,养成经常锻炼身体的习惯,终身受益。

综上所述,确保学生做到健康第一,促使他们身心全面发展,达到学校教育的要求,培养学生能更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务而成为全面发展的高素质人才,这才是大学体育教育的最终目的。

三、高校体育与学生的全面发展

(一) 高校体育与学生身体健康

由于现代科学技术的突飞猛进,人们征服自然和改造自然的能力达到了相当高的水平。生产力的提高、物质生产的丰富,在给人们的生活带来无限好处的同时,也让人们付出了沉重的代价。尽管人们的平均寿命都有延长,但“文明病”成为威胁人们生存的巨大隐患。大面积的环境污染,造成城市居民生存条件恶化,各种营养素的盲目摄入和传统的饮食文化,造成人体内部新陈代谢的紊乱;先进交通工具的普及,使人们以车代步导致体育运动不足,致使肌肉处于“饥饿”状态,机械化、电气化、信息文明又造成了人类生物结构和人体功能的退化;工作节奏快、生活压力大,社会竞争激烈等因素不仅导致了千奇百怪的心理障碍与疾患,更重要的是老年人的疾病,如高血压、高血脂等,也出现在不少年轻人的身上,使他们处在亚健康或不健康状态。这些亚健康问题被人们称为“文明病”。

营养过剩、运动不足、精神紧张、肌体功能退化是造成亚健康的四大杀手。这四大杀手正使“文明病”广泛蔓延,威胁着人们的身体健康和幸福安定的生活。