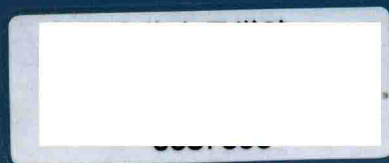




高职体育与健康

主 编 刘云民 王 恒

副主编 邓福昌 郝 军 王 刚



HEUP 哈尔滨工程大学出版社

图书馆

4

高职体育与健康

主 编 刘云民 王 恒
副主编 邓福昌 郝 军 王 刚

内容介绍

本书紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题,将体育和健康有机地融合在一起,在介绍体育基本知识和基本技能的基础上,力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合能力的关系,着重突出人文体育精神。

本书可作为高职体育的教材,也可作为体育教研方向的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康/刘云民,王恒主编. —哈尔滨:哈尔滨工程大学出版社,2015.8

ISBN 978 - 7 - 5661 - 1127 - 2

I. ①高… II. ①刘…②王… III. ①体育 - 高等职业教育 - 教材②健康教育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 201438 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 黑龙江省地质测绘印制中心印刷厂
开 本 787mm × 1 092mm 1/16
印 张 22.5
字 数 562 千字
版 次 2015 年 8 月第 1 版
印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价 47.00 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

体育具有强身健体、娱乐、教育、政治、经济等功能。也可以说,所处的历史阶段不同,体育就具有不同的功能。但是不论何时,强身健体及娱乐都是体育的核心功能。

体育是一种复杂的社会文化现象,以身体活动为基本手段,以增强体质、增进健康及培养人的各种心理品质为目的。尤其随着社会经济的发展,人们的生活水平得到了提高,也让人们对精神方面的需要开始高于对物质方面的需要。人们对于体育的认识不再限于强身健体的方面,也希望能通过体育活动的参与得到更多的精神享受。例如人们观看体育比赛时,优美的体育动作、扣人心弦的竞赛等都给人们以美的享受;还有在比赛现场中,随着比赛的进行,人们可以大声叫喊,可以尽情发泄自己的情感,使人们在精神上有一种轻松感。

一次成功的射门、一个漂亮的投篮、随着快节奏的音乐跳健美操等运动,不只是健身,更重要的是它给人们的快感、成就感和心情的舒畅感。这些都是体育带给人们精神方面的价值。另外,体育也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,更能培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。

一些体育活动和体育赛事也~~对丰富人们的文化~~生活、弘扬集体主义、爱国主义精神,增强国家和民族的向心力、凝聚力~~有着不可缺少的作用~~。

体育是人类社会发展中根据~~生产~~和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质、~~提高运动技术水平~~、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有~~组织~~的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

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,以达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学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。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

本书第一、二、三、四章由刘云民编写;第五、六、七章由王恒编写;第八章由邓福昌编写;第九章由郝军编写;第十、十一、十二章由王刚编写。

在此感谢全国体育院校教材编委会、中国篮球协会、中国排球协会等多名前辈,他们出版的优秀教材给予了我们指导和参考,从而成功编写出《高职体育与健康》这本教材!

编者

2015年1月

目 录

第一章 体育锻炼概论	1
第一节 体育锻炼的作用	1
第二节 体育锻炼的原则	2
第三节 体育锻炼的方法	4
第二章 高职院校体育教育	8
第一节 高职院校体育工作特点	8
第二节 高职院校体育教学的内容与形式	10
第三节 高职院校体育的目标	11
第三章 大学生体质健康测试	16
第一节 大学生体质健康概述	16
第二节 大学生体质监测及评价	19
第三节 大学生体质健康测试标准	22
第四章 基础运动	34
第一节 田径	34
第二节 体操	44
第三节 形体健身	67
第四节 体适能	93
第五章 大球运动	102
第一节 足球	102
第二节 篮球	112
第三节 排球	125
第六章 小球运动	139
第一节 网球	139
第二节 羽毛球	145
第三节 乒乓球	159
第四节 荷球	174
第七章 游泳运动	181
第一节 游泳运动概述	181
第二节 水性练习	183
第三节 蛙泳	185
第四节 自由泳	188

第五节 蝶泳	191
第六节 仰泳	193
第七节 水上救护	194
第八章 武术与搏击	201
第一节 武术与搏击概述	201
第二节 初级长拳	202
第三节 太极拳	223
第四节 跆拳道	235
第五节 散打	243
第六节 女子防身术	248
第九章 休闲运动	256
第一节 轮滑	256
第二节 高尔夫	261
第三节 保龄球	269
第四节 台球	275
第五节 攀岩	283
第六节 野外生存	292
第十章 体育保健与卫生	297
第一节 体育保健与卫生常识	297
第二节 运动损伤的预防与处理	310
第三节 运动性疾病的防护	314
第四节 运动疲劳的产生与恢复	317
第十一章 体育锻炼和心理健康	320
第一节 大学生心理健康概述	320
第二节 体育锻炼与心理健康	325
第十二章 体育比赛的组织和编排	331
第一节 体育比赛的组织	331
第二节 体育比赛的编排	333
附录:国家学生体质健康标准(2014 年修订)	342
参考文献	354

第一章 体育锻炼概论

第一节 体育锻炼的作用

体育锻炼是人们运用各种身体练习方法,结合自然力(日光、空气、水)和卫生因素以达到发展身体、增进健康、增强体质、调节精神、丰富文化生活的目的的身体运动。要想使体育锻炼能够达到预期的效果,就必须了解体育锻炼的作用,并按照科学的原理,遵循一定的原则进行锻炼。

大学生正处于身体发育即将成熟的时期,而经常从事体育运动能健康有效地促进生长发育,预防疾病,提高对环境的适应能力。

一、对新陈代谢的影响

1. 体育锻炼能促进体内组织细胞对糖的摄取和利用能力,增强肝糖原和肌糖原储存。体育锻炼还能改善机体对糖代谢的调节能力。如在长期体育锻炼的影响下,胰高血糖素分泌表现对运动的适应,在同样强度的运动情况下,胰高血糖素分泌量减少,其意义是推迟肝糖原的排空,从而推迟衰竭的到来,增加人体持续运动的时间。

2. 脂肪是在人体中含量较多的能量物质,它在体内氧化分解时放出能量,约为同等量的糖或蛋白质的两倍,长期坚持体育锻炼能提高机体对脂肪的运用能力,为人体从事各项活动提供更多的能量来源。

二、对运动系统的影响

坚持体育锻炼,对骨骼、肌肉、关节和韧带都会产生良好的影响。经常运动可使肌肉保持正常的张力,并通过肌肉活动给骨组织以刺激,促进骨骼中钙的储存,预防骨质疏松,同时使关节保持较好的灵活性,韧带保持较佳的弹性。锻炼可以增强运动系统的准确性和协调性,保持手脚的灵便,使人可以轻松自如、有条不紊地完成各种复杂的动作。

三、对心血管系统的影响

适当的运动是保证心脏健康的有效方法。有规律地运动锻炼,可以减慢静态时和锻炼时的心率,这就大大减少了心脏的工作时间,增加了心脏功能,保持了冠状动脉血流畅通,能更好地供给心肌所需要的营养,使心脏病的发病率降低。

1. 经常参加体育锻炼可使心肌细胞内的蛋白质合成量增加,心肌纤维增粗,使得心肌收缩力量增加,这样可使心脏在每次收缩时将更多的血液射入血管,导致心脏的每搏输出量增加。长时间的体育锻炼可使心室容量增大。

2. 体育锻炼可以增加血管壁的弹性,这对人健康的远期效果来说是十分有益的。人随

着年龄的增加,血管壁的弹性逐渐下降,因而诱发高血压等退行性疾病。通过体育锻炼,可增加血管壁的弹性,能预防或缓解退行性高血压症状。

3. 体育锻炼促使大量毛细血管开放,加快了血液与组织液的交换,从而加快了新陈代谢的水平,增强机体能量物质的供应和代谢物质的排除能力。

4. 体育锻炼可以显著降低血脂含量(胆固醇、b-蛋白质、三酰甘油等)、改变血脂质量,从而有效地防治冠心病、高血压和动脉粥样硬化等疾病。

5. 体育锻炼还可以令安静时脉搏徐缓、血压降低。

四、对呼吸系统的影响

1. 经常参加体育锻炼,特别是做一些伸展扩胸运动,可以使呼吸肌力量加强,胸廓扩大,有利于肺组织的生长发育和肺的扩张,使肺活量增加。经常性地深呼吸运动,也可以促使肺活量的增长。大量实验表明,经常参加体育锻炼的人,肺活量值高于一般人。

2. 由于体育锻炼加强了呼吸力量,从而令呼吸深度增加,有效地增加了肺的通气效率。研究表明,一般人在运动时,肺通气量能增加到 60 L/min 左右,有体育锻炼习惯的人运动时肺通气量可达 100 L/min 以上。

3. 一般人在进行体育活动时只能利用其氧气最大摄入量的 60% 左右,而经过体育锻炼后可以使这种能力大大地提高,体育活动时,即使氧气的需要量增加,也能满足机体的需要,而不致令机体缺氧。

五、对消化系统的影响

体育锻炼是加速机体能量消耗的过程,能量物质的最终来源是摄取的食物,因此,运动后会促进消化系统的功能变化,饭量增大,消化功能增强。

六、对中枢神经系统的影响

体育锻炼能改善神经系统的调节功能,提高神经系统对人体活动时错综复杂的变化的判断能力,并及时作出协调、准确、迅速的反应。研究指出,经常参加体育锻炼,能明显提高脑神经细胞的工作能力。反之,若缺乏必要的体育活动,大脑皮层的有效调节能力将相应的下降,造成平衡失调,甚至引起某些疾病。

七、对心理方面的影响

体育锻炼对心理的发展(如增强信心,建立良好的环境,培养稳定的情绪,培养独立和处事果断的能力,提高智力发展等)有巨大的推动作用。相反,不积极地从事体育活动,不良情绪得不到彻底宣泄,对心理健康有负面影响。

第二节 体育锻炼的原则

体育锻炼的原则是身体锻炼者在锻炼过程中所必须遵循的行动准则。身体锻炼的实践告诉我们,任何一种卓有成效的锻炼行为总是锻炼者自觉或不自觉遵循某一些锻炼原则

的结果。同样,盲目锻炼得不到应有的锻炼效果,其原因可能是多方面的。但是其中必有的一个重要因素,那就是背离了正确的锻炼原则。

一、主动性原则

主动积极是参加并坚持身体锻炼的首要条件。体育锻炼是一种自愿行动,是指参加锻炼者在充分理解身体锻炼的目的、意义的基础上,自觉、自愿、主动、积极地进行身体练习。

参加体育锻炼一般没有法定的活动时间、地点和组织形式,没有强制必须执行的练习纪律,也不一定有教师或教练员指导监督。锻炼中,身体要承受相当的运动负荷,要付出一定的体力消耗。有时,还要在风霜、雪雨、炎热或寒冷的不良气候下坚持练习。因此,没有主动自觉精神是难以从事身体锻炼的。

就身体锻炼的作用和不同个体的身心特点来看,人对这一活动的需要是广泛的。因此应根据每个人的具体实际需要进行针对性的活动。各类需要如下所示:

(1)强身需要:强健的身体是人类生存和享受的必备条件,是提高工作效率和愉快生活的前提。因此,强身健体是人们的普遍需要。

(2)娱乐需要:丰富多彩的体育运动具有游戏性、趣味性、随欲性、随时性、随地性、灵活性,是人们健康生活的消遣娱乐活动。在运动中,人们因表现体能而感到自豪,以掌握熟练技巧而感到欣慰,以战胜对手、超过对方而感到满足。

此外,还有健康需要、保健需要等。

二、针对性原则

针对性原则是指在身体锻炼过程中,根据锻炼者的个人特点以及季节、地域等客观条件合理地确定锻炼内容,选择方法手段和安排运动负荷,使之符合锻炼者的实际需要。

锻炼者的年龄、性别、体质情况、职业特点、需求以及锻炼的地域和季节特点等千差万别,因此必须依据锻炼者的不同特点区别对待。各个运动项目特点各异,对身体发展的作用也不尽相同,为提高锻炼实效,根据需要有针对性地选择。

三、全面性原则

全面性原则是指在锻炼中使身体各部位、各器官、系统的机能、各种身体素质和活动能力都得到均衡的发展。

人体是一个完整的系统,各部位、各组织、各器官是相互联系、相互制约的,某一方面的发达或衰退都会影响其他方面。

不同的运动项目对人体的影响也是有区别的。如长跑时,下肢锻炼比较充分;单杠、双杠练习侧重于发展上肢,短跑主要发展速度;举重主要发展力量等。因此,应合理选择和搭配锻炼内容,选择项目时,或选择那些对身体发展影响较全面的项目,如游泳、打太极拳等,或者选择几项综合练习,以利于各方面均衡发展。

四、循序渐进原则

循序渐进原则是指在身体锻炼中,恰当地合理地安排运动负荷,使之既能满足锻炼者增强体质需要,又能符合身体的实际接受能力。运动负荷安排是否恰当合理直接影响锻炼

效果。负荷过小,刺激不能引起机体的效能反应,达不到强身健体的目的;负荷过大,机体超载负荷,不但不能增强体质,反而可能损害身体。

参加体育锻炼是否有效果及有什么样的锻炼效果,主要由两个因素决定:锻炼方法和锻炼中的运动负荷。体育锻炼中的运动负荷与运动训练中运动负荷是有区别的,体育锻炼的基本目的是在一定程度上提高机体的机能能力,继而有效地保持这种机能能力。所谓运动负荷,就是人体在运动活动中所能承受的生理刺激,包括负荷强度和负荷量两个方面。与负荷强度有关的因素有密度、难度、速度、远度、高度、质量、负重等。与负荷量有关的因素有时间、总距离、总重量、次数、组数等。对于运动负荷的强度调整,可通过改变负荷强度和负荷量的相关因素来实现。

体育锻炼中的运动负荷主要以“中中结合”(中等强度和中等量)为主,此外,也应注意合理的作息和基本的营养作为锻炼后机体得以充分恢复的保证。

五、FIT 监控原则

FIT 是次数、强度和时间三个英文单词的缩写,它是指人们在进行以健康为目的的体育锻炼时,必须科学控制每周锻炼的次数及每次运动的强度和时间。

次数是指一个人在一个周期内进行锻炼的次数。为获取良好的身体刺激效果,每周锻炼次数至少为 3~5 次。对于有氧运动的强度可以用心率测量来监控。大学生进行有氧运动时,心率应该控制在自己最大心率的 60%~80% 为宜。在从事力量练习时还可以通过调节练习器械的重量、练习的组数、间歇时间和次数来监控强度。每次运动的持续时间应适宜,如对提高心肺循环系统的耐力,则练习的时间至少持续 20~30 分钟等。

六、安全性原则

体育锻炼的最终目的是促进健康,所以必须注意体育锻炼的安全性。安全性原则是指体育锻炼必须遵循人体发展和适应环境的基本规律。每个人由于遗传、环境、教育和其他自身的主观能动性不同,在身心发展上存在不均衡,这种个体差异在体育锻炼时绝不能以同一要求和标准去衡量,否则易形成安全隐患。因此,只有根据个体现有的身心发展状况选择适宜的锻炼内容和方法,在良好的环境下进行锻炼,才能收到最佳的效果。如何贯彻安全性原则呢?应做到以下几点:

- (1) 选择环境良好、设施条件齐备的运动场所进行锻炼;
- (2) 根据环境、场地的自然条件安排适宜的锻炼内容;
- (3) 根据锻炼者的实际情况选择运动负荷的大小;
- (4) 坚持做好准备活动和整理活动;
- (5) 掌握一定的体育卫生保健常识和急救方法。

第三节 体育锻炼的方法

大学生体育锻炼的最高目标是提高身体素质,以应付参加社会工作后所遇到的各种复杂情况。身体素质是指人体在体育运动、生产劳动和日常生活中表现出来的力量、耐力、速

度、灵敏及柔韧性等运动活动的的能力。身体素质,特别是力量和耐力素质是衡量体质强弱和身体活动能力的重要标志之一。

一、体育锻炼的一般方法

(一)负重练习法

负重练习法即载负重量进行锻炼,它要求锻炼者按一定的次数、重量、标准和动作频率去锻炼身体,增强体质。如使用杠铃、沙袋等锻炼身体和增强力量素质。

(二)重复锻炼法

重复锻炼法是按预定内容反复进行某一锻炼的方法。如重复进行 60 米加速跑 4~6 次,每次跑后间歇 1~2 分钟,且每次跑的距离和速度不变。主要用于发展下肢力量和速度素质。

(三)综合锻炼法

综合锻炼法是在进行身体锻炼的过程中,为促进身体各部位的全面发展而把对身体各个部位有不同作用的几个或更多的运动项目搭配起来,形成一个可影响身体数个部位乃至全身所有部位进行运动的方法。如跳绳、立卧撑、引体向上、双臂屈伸、多级跳远等综合锻炼法。

(四)身体不同部位锻炼方法

1. 头颈运动:头为人之首,常练可使大脑供血充分,有利于消除脑疲劳、增强记忆力,锻炼方法有头前屈、后屈、侧屈、回旋等。
2. 上肢运动:锻炼方法有俯卧撑、双杠臂屈伸、单杠引体向上及持器械的各种练习。
3. 躯干运动:锻炼方法有仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、悬垂举腿、腰侧屈等。
4. 下肢的运动:下肢为人体支柱,应使其发达、健壮。锻炼方法有杠铃深蹲、半蹲、提踵、跳跃等。

二、发展身体素质的方法

(一)发展力量素质的方法

力量是指肌肉在紧张或收缩时所表现出来的一种能力。力量素质是身体素质的基础。发展力量素质应根据目的的不同而采取不同的方法。在一般情况下,发展绝对力量应采用重量大、组数多、次数少的方法,发展速度力量应采用中重量、中次数、组数少的方法,发展小肌肉群力量和力量耐力应采用重量小、组数少、次数多的方法。

(二)发展耐力素质的方法

耐力素质是有机体长时间工作克服疲劳后快速恢复的能力。按运动的外在表现可分为速度耐力、力量耐力、一般耐力,按所影响的器官分为心血管耐力和肌肉耐力等,按能量供应特点分为有氧耐力和无氧耐力等。练习时,应强调意志品质、呼吸深度和呼吸方法。

发展有氧耐力主要是提高心肺功能。运动时间要求在 15 分钟以上(至少为 5 分钟)。锻炼时负荷强度应达到所能承受最大强度的 80% 左右(心率大约在 150 次/分),经常采用持续负荷(包括连续负荷法和交替负荷法两种)方法,多选用跑步、跳绳、原地跑、球类、自行

车、溜冰、划船等锻炼手段进行锻炼。锻炼时应注意逐渐增加运动强度和密度。

(三)发展速度素质的方法

速度素质是指人体快速运动的能力。速度可分为反应速度、动作速度、移动速度。各种速度素质练习,都应在体力充沛、精力饱满的情况下进行。

1. 反应速度:对外界刺激反应的快慢。常用的方法是利用信号让练习者作出相应反应。

2. 动作速度:完成某一动作的快慢。减小练习难度法(顺风跑、下坡跑等)、加大难度法(跳高前的负重跳等)和时限法(按一定节拍或跟随别人较快的节奏等,以改变自己的动作节奏或速度)是常用的发展动作速度的方法。

3. 移动速度:单位时间内位移的距离。发展的方法有最大速度跑、加快动作频率和发展下肢爆发力量。

(四)发展灵敏素质的方法

灵敏是指在多变的运动环境中迅速改变身体位置的能力。发展的方法有在跑跳中迅速、准确、协调地完成各种动作、各种综合练习、各种变换方向的追逐性游戏及球类活动等。

(五)发展柔韧素质的方法

柔韧是指关节活动的幅度,肌肉、肌腱韧带等软组织的伸展能力。一般以采用静力性拉长肌肉和结缔组织的方法发展柔韧素质成效较快。静力性练习要求保持8~10秒钟,重复8~10次,如压、搬、劈、蹦、体前屈、转体、绕环等动作,并以感到酸、胀、痛为限。控制在5~30次的动力性拉伸练习(踢腿、摆腿、甩腰等),也是发展柔韧素质的方法之一。

发展柔韧素质应将静力与动力、主动与被动练习相结合,坚持细水长流,勿用力过猛。

三、简便易行的锻炼方法

(一)步行锻炼法

步行是体育锻炼中最简便易行的锻炼方法。步行锻炼主要由步行的距离、速度决定其运动强度,锻炼者应根据本人的实际情况进行选择。常言道“百练不如一走,活到九十九”,这足以见得步行是古今长寿的妙法之一。

(二)跑步锻炼法

跑步是一种有关肌肉群反复活动的全身有氧运动,利用跑步可以消耗体内过剩的热量,有助于减少体内的脂肪和控制体重。

(三)游泳锻炼法

游泳的锻炼价值与跑步非常相似。由于人在水中受到水的阻力和浮力及水温的影响,其游进同样的距离,所需的能量是跑步的4倍之多,但心率却处于较低水平,因此是一种更安全的健身方法。

(四)跳绳锻炼法

跳绳能提高心血管系统和呼吸系统的功能,提高肌肉长时间工作的能力,同时能使人的速度、灵敏、协调性等体能得到加强。同时,跳绳锻炼是最好的减肥方法之一。

(五) 有氧操锻炼法

有氧操是一种充满活力的锻炼方法,在提高心血管系统和呼吸系统的功能方面有明显作用。通过有氧操,可以使体重得到有效控制,健美身材,愉悦身心。

四、利用自然力锻炼的方法

自然力锻炼身体的目的在于提高人体对外界的各种不良气象因素的抵抗力。自然力锻炼的方法包括空气浴、日光浴、冷水浴,通常这三种方法结合在一起使用。

第二章 高职院校体育教育

第一节 高职院校体育工作特点

一、高职院校体育发展趋势

如今,高职院校教育在教育中起着非凡的作用,这对高职院校体育工作者提出了更高的要求。高等教育应认真履行为学生和社会服务的职责,必须面向全球培养人才,使学生能主动适应经济全球化需要,以迎接社会的挑战。因此,高职院校体育课程教学模式必将呈现新的发展趋势。

(一)由单一性向多种模式方向发展

传统的体育课程教学模式主要是注重学生掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,教学组织形式是以教学行政班为主,存在一定的缺陷。比如学生对所学内容缺乏兴趣,教师和学生缺乏互动性,不利于学生的个性发展。20世纪90年代,高职院校出现了众多不同的体育课程教学模式,如专项式、分层式、课内外一体化式和俱乐部模式等。这些模式的出现,标志着高职院校体育课程教学模式已向多种模式方向迈进。

(二)体育教学模式向整体构建方向发展

传统高职院校体育课程教学模式主要是以技术知识的传授和接受为基本形式的教学结构。这种课程教学模式的一个突出的缺点是学生往往处于一种被动接受技术知识的状态,不利于学生创造性的充分发展。因此,在构建高职院校体育课程教学模式时,要考虑教师在教学过程中应该“怎样教”、学生应该“怎样学”等教学思想和观念。

(三)高职院校体育课程教学模式的运用更加灵活

不同的高职院校体育课程教学模式反映了不同的教学思想和教学观,是具体教学经验的概况化,它具有相对的稳定性和比较严格的操作程序。过去,把高职院校体育课程教学模式相对绝对化,学生被动接受知识,因而也具有片面性。现在,高职院校体育课程教学模式开始注重主动性。

二、高职院校体育课程的特点

(一)特定的教育功能

高职院校与其他本专科院校有着本质的区别,其根本任务不同于其他院校,这就决定了高职院校教育的特殊性。因此,在特殊的教育环境中,体育教育也就要进行相应的适应。

(二)特殊的受教群体

高职院校学生的主要发展方向是综合素质较高的应用型、技术型人才。因此,他们的

学业生活需要更贴近社会和职业性,也对体育教学提出了更特殊的要求。

(三) 独特的文化属性

高职教育不同于普通高等教育,其注重培养高技能应用型人才的教育,具有高等教育和职业教育的双重属性。因此,其具有自身独特的文化内涵,并同时突出了学习文化、职业文化、企业文化等特色,高职院校的体育文化也体现了校园特色的一种团体意识和精神氛围。这种独特的文化属性决定了高职院校的办学理念和校园文化的定位也不同于普通高校。

三、高职院校体育教学的积极意义

(一) 德育教育的有效途径

高职院校生源质量相对较差,而他们又更早进入社会,和谐、安全、稳定与发展的校园和社会,离不开思想道德品质和科学文化素质较高的学生。因此,对高职院校学生的德育教育就显得更为重要。“德育”是体育教学总目标的重要内容,也是体育教学内容的直接目的。体育精神所包含的文化内涵与精神为德育教育的实施提供了丰富养料。体育所包含的德育因子包括爱国主义教育、社会责任感、科学认识、组织纪律、公平竞争、集体主义、团结协作、文明道德、意志品质、良好个性、吃苦耐劳、生存技能等。可以说,体育比任何课堂教学都更容易使学生接受新的理念、新的知识、新的技能。

(二) 确保人才身心健康的重要保障

学校体育最基本的功能就是增进学生身体素质,提高学生的心理承受能力。体育在健身健心方面的价值已经取得了实证性的研究成果,而且在国内外的学校教育都已经认可了这一理念,都重视和普及学校体育事业,以保证培养出德、智、体、美、劳全面发展的人才。

(三) 提高社会适应性的重要途径

高职院校的学生一般都是学业成绩不理想、奋斗目标不远大、家庭条件和环境不优越的学生,更容易出现不适应社会竞争的障碍,使得他们的心理问题和社会问题具有普遍性和特殊性,而且具有持久性和复杂性的特点。学校体育教学、课外体育实践活动有助于帮助他们提高身体活动能力、认识水平、心理发展水平,为他们具备良好的社会活动能力和社会实践能力打下良好的基础,从而提高其社会适应性。

(四) 培养学生职业能力和实践能力的催化剂

体育所具有的独特的文化、教育、心理、生理、娱乐等功能对培养学生的独立实践能力具有重要的积改善性格品质,对扩大他们的生活范围,改善和提高运动能力和心理功能,提高生活自理与参与社会活动的能力;有利于提高他们对社会的认知能力、感知能力,促进适应能力的提高,培养职业能力素质;提供更多沟通和交流的机会,提升语言交际能力;提供更多参与实践活动的机会,培养兴趣爱好;有利于提高学生的创新精神与心理承受能力;有助于培养学生的集体荣誉感和社会责任感,适应各种竞争的环境,树立自信心和远大的理想。

第二节 高职院校体育教学的内容与形式

实现高职院校体育教学目的与任务的组织形式主要有体育与健康课、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其要解决的问题,应注意发挥各自的作用,使之互相配合、互相补充、互相促进,共同实现高职院校体育教育的各项任务。

一、高职院校体育的内容与形式

体育是学校教育的重要组成部分,体育课教学是学校最基本的组织形式,是高等学校学生的必修课。学校体育以体育与健康教学、课外锻炼、业余训练和运动竞赛等主要形式培养和塑造全面发展的人才。它是学校教育的重要组成部分,同时也是素质教育不可缺少的内容与手段。

(一) 体育与健康课

高职院校的体育与健康课程是实现学校体育教育目的与任务的基本途径,是学校体育的基本形式。《学校体育工作条例》规定:普通高等学校一二年级必须设体育课,三年级以上开设体育选修课。体育与健康课分为理论课和实践课,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。体育与健康课还可以根据学生的实际情况,开设不同性质的课。如普通体育与健康课、专项提高课、选修课、医疗保健体育课等。一般低年级开设普通体育与健康课,高年级开设选修课,伤残和体弱学生开设体育保健课。体育与健康课是必修考试课,规定学期考查,学年考试。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育教学目的与任务的重要途径之一,是体育与健康课的延伸和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校安排有体育课、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等。

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。早操时间一般为20~30分钟,运动量不宜过大,以中、小强度为宜;早操的内容一般为跑步和做广播体操,也可以做其他运动项目的练习;早操的形式以集体为主,分散为辅。

2. 课间操

课间操是安排在上午第二节课后的体育锻炼,时间为20分钟。课间操一般是做广播操,也可以做韵律操健身操;运动量不宜过大,以免影响后两节课的学习;形式以集体为主,也可分散进行。

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形式,一般在体育俱乐部进行有计划的锻炼。活动的主要内容包括《学生体质健康标准》的测试内容;巩固、提高体育与健康课的内容;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:“学校应当在体育教学和课外体育活动上,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、拼搏进取精神,还可以检查教学和训练工作,总结经验,促进相互交流和学习。体育竞赛应注意群众性、经常性,同时要坚持小型多样、单项分散、以校内为主的原则。

二、高校体育课程教学组织形式特点

(一) 形式多维性

高校体育课程教学组织形式反映的是教学活动中人员、时间和空间的组织和安排。从教学组织形式的角度来说明一种教学活动时,就必须从人员、时间和空间等方面来加以考虑,否则就不可能对教学组织形式有全面的了解。教学组织的多维性也决定了体育教学活动都是多种教学组织形式,即人员的、时间的和空间的组织形式是同时并存的。正因为教学组织形式在客观上是多维的,因此对它的研究要全面、完整地进行。

(二) 分班多样性

由于高校体育课程是一种以身体活动为主要形式的实践性很强的课程,学生在体能、技能等方面的差异会对课程的教学效果产生一定的影响。为了更好地满足学生的需要和使每一名学生在自己原来的基础上更好地发展,在教学过程组织过程中可以尝试跨班级、跨年级及按体能和运动技能水平、个人兴趣、混合性别等形式来进行分班的教学组织形式。

(三) 分组针对性

在同一个教学班中可以运用不同的教学分组方法提高教学效果。如为了能使每个学生得到平等受教育的机会,教师可以帮助学生建立一些互助合作的学习小组,使基础较好的学生与基础一般或较差的学生组合在一起。这样做一方面可以发挥基础较好学生的积极性,另一方面也让基础一般或较差的学生获得更多的帮助与指导。

由于部分相识或其他原因使学生相互之间信任度高,依赖性强,思想一致,在教学分组过程中将他们分到一组就更能发挥他们各自的作用,形成合力,以提高教学效果。

在一些准备活动或者游戏活动中,可以采取随机分组方法,这样会给学生带来更大的兴趣和刺激,同时还可以增加学生相互交往和沟通的机会,使一些平时相互接触不多的学生组合在一起;另外由于组合在一起的学生不断变化,这给学生带来了新异性,提高了学生的应变和适应能力。

第三节 高职院校体育的目标

体育教育是高职教育的重要组成部分,在培养适应社会需求的合格人才的教育中具有