



高等职业教育“十二五”规划教材

高职体育 与健康教程

■ 主编 ○ 衣洪波 齐艳春 韩永清

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

高职体育与健康教程

主 编	衣洪波	齐艳春	韩永清
副主编	郭春际	孙晓庆	李 刚
	刘光辉	王 芬	
编 委	贾俊凡	周玉玲	张 颖
	吴淑静	赵忠凤	杨国华
	徐国超	郑洪疆	季长波
	何 雨	刘思研	刘宴维
	初 祎	马 韬	



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职体育与健康教程/衣洪波, 齐艳春, 韩永清主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7830 - 0

I. ①高… II. ①衣… ②齐… ③韩… 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 (2013) 第 132810 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 14.25

字 数 / 330 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 29.80 元

责任编辑 / 刘 娟

文案编辑 / 刘 娟

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

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。为了更好地落实中央的指示精神，加强高职院校体育教材建设，我们组织了一批有实践经验、在教学第一线的教授和青年学者共同编写了这本《高职体育与健康教程》。

本教材由理论篇、基本技术篇、职业技能篇三个部分组成，结构合理，内容与专业特点有机结合，贯彻素质教育原则，突出学生的个性发展和能力培养，帮助学生掌握体育的基础知识、基本技术、基本技能，使其形成良好的锻炼习惯、学习习惯、生活习惯，进而培养其爱国主义精神、集体主义观念。

全书结构为：

第一篇 理论篇：第一章 体育与健康概述；第二章 高职学生体质与健康测定；第三章 高职学生的体育锻炼；第四章 职业损伤与实用性体育锻炼。

第二篇 基本技术篇：第一章 足球；第二章 篮球；第三章 排球；第四章 乒乓球；第五章 羽毛球；第六章 网球；第七章 游泳。

第三篇 职业技能篇：第一章 大众体育舞蹈；第二章 瑜伽；第三章 健美操；第四章 高尔夫球；第五章 台球；第六章 户外运动。

本教程在编写的过程中，参考了有关的教材和资料，在此向著作者表示感谢。

由于编写人员的水平有限，不尽如人意之处在所难免，敬请广大师生和专家对本教材提出宝贵意见。

编者
2013年7月

第二篇 基本技术篇

第一章 足球	21
第一节 足球运动概述	21
第二节 足球基本技术	33
第三节 足球基本战术	42
第四节 足球的主要练习方法	43
第五节 足球运动竞赛规则简介	46
第二章 篮球	54
第一节 篮球运动的起源与发展	54
第二节 篮球基本技术	56

目 录

第一篇 理论篇

第一章 体育与健康概述.....	3
第一节 体育的概念.....	3
第二节 高职学校体育.....	6
第三节 高职体育的特点及培养目标.....	8
第二章 高职学生体质与健康测定	11
第一节 体质与健康的概念	11
第二节 影响健康的因素	12
第三节 体质健康标准规定	14
第三章 高职学生的体育锻炼	16
第一节 体育锻炼的原则	16
第二节 体育锻炼的方法	17
第三节 体育锻炼的效果评价	18
第四节 体育运动卫生	20
第四章 职业损伤与实用性体育锻炼	26
第一节 职业损伤	26
第二节 实用性体育锻炼	26

第二篇 基本技术篇

第一章 足球	31
第一节 足球运动概述	31
第二节 足球基本技术	33
第三节 足球基本战术	42
第四节 足球的主要练习方法	45
第五节 足球运动竞赛规则简介	48
第二章 篮球	54
第一节 篮球运动的起源与发展	54
第二节 篮球基本技术	56

第三节 篮球基本战术	66
第四节 篮球基本技术及战术练习方法	70
第五节 篮球竞赛规则	71
第三章 排球	73
第一节 排球运动概述	73
第二节 排球基本技术	74
第三节 排球基本战术	86
第四节 排球竞赛规则	88
第四章 乒乓球	92
第一节 乒乓球运动概述	92
第二节 乒乓球基本技术	93
第三节 乒乓球基本战术	98
第四节 乒乓球竞赛规则	100
第五章 羽毛球	105
第一节 羽毛球运动概述	105
第二节 羽毛球基本技术	105
第三节 羽毛球基本战术和练习方法	115
第四节 羽毛球竞赛规则	118
第六章 网球	121
第一节 网球运动概述	121
第二节 网球基本技术	121
第三节 网球基本战术	127
第四节 网球竞赛的基本规则	129
第七章 游泳	131
第一节 游泳运动概述	131
第二节 游泳技术	134
第三节 游泳竞赛及竞赛规则简介	138

第三篇 职业技能篇

第一章 大众体育舞蹈	143
第一节 大众体育舞蹈概述	143
第二节 大众体育舞蹈基本舞步介绍	146
第二章 瑜伽	150
第一节 瑜伽概述	150
第二节 瑜伽体位	151
第三节 瑜伽的主要功效及注意事项	156
第三章 健美操	158
第一节 健美操概述	158

第二节 健美操基本动作·····	160
第三节 形体训练与职业体能相关的练习方法·····	167
第四节 健美操运动竞赛规则简介·····	172
第四章 高尔夫球·····	177
第一节 高尔夫球概述·····	177
第二节 高尔夫球基本技术与技巧·····	178
第三节 高尔夫球场地和装备·····	179
第五章 台球·····	182
第一节 台球概述·····	182
第二节 台球基本技术·····	183
第三节 斯诺克台球竞赛规则简介·····	186
第六章 户外运动·····	188
第一节 爬山·····	188
第二节 野外生存·····	192
第三节 攀岩运动·····	197
第四节 定向越野·····	202
第五节 徒步·····	206
第六节 拓展训练·····	209
附表一 男生身高标准体重·····	212
附表二 女生身高标准体重·····	214
附表三 大学男生体质评分标准·····	216
附表四 大学女生体质评分标准·····	217

第一篇

理论篇

第一节 体育的概念

一、体育的含义

体育一词，在我国文字记载中最早见于《礼记·礼运》：“孔子欲夏礼，故求夏礼，作《春秋》而采《春秋》。”

体育一词，在我国文字记载中最早见于《礼记·礼运》：“孔子欲夏礼，故求夏礼，作《春秋》而采《春秋》。”

体育一词，在我国文字记载中最早见于《礼记·礼运》：“孔子欲夏礼，故求夏礼，作《春秋》而采《春秋》。”

二、体育的作用

体育一词，在我国文字记载中最早见于《礼记·礼运》：“孔子欲夏礼，故求夏礼，作《春秋》而采《春秋》。”

第一章

体育与健康概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，译为“身体的教育”，简称为体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的项目；在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”，书中卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是缘于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪，世界上教育发达的国家都已普遍使用“体育”一词。

我国体育历史悠久，“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等运动项目。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对“体育”的概念提出了如下解释：

一些学者认为“体育”是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。还有一些学者认为，“体育”是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，及其在人类社会发展形成的全部财富。

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为：“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，空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此，可以认为体育是教育的一个组成部分，它的本质就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等，社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育（广义）是根据人类生存和社会生活需要，依据人体生长发育、动作形成和机体机能提高规律，以各项运动为基本手段，以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常我们将其称为体育运动。体育（狭义）教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，通常我们将其称为体育教育。

但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也在不断发展。

三、体育的组成

体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展并非孤立。人类的需要、社会的需要、生产力的发展和提高、科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件。

现代体育由以下三个方面组成：

- 大众体育：大众体育也称“社会体育”“群众体育”，是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、体育之家、体育活动中心、俱乐部以及个人自由体育锻炼等。大众体育是人们文化生活的重要组成部分。

- 竞技体育：竞技体育指为了战胜对手、取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

- 学校体育：学校体育是学校教育的重要组成部分，是指以学生为对象，通过学校教育进行的、有计划有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响、为培养合格人才服务的一种教育过程。包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。

主要有以下几方面：

(一) 健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在:

- (1) 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- (2) 体育运动可促进血液循环,增强心脏功能。
- (3) 体育运动能够提高神经系统的功能。
- (4) 经常从事体育运动可以改善呼吸系统功能。

(二) 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极的休息。人们通过参加和欣赏体育运动,不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平的展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛,已经成为现代人关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。

(三) 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,使人们的人际关系变得紧密、社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能,以学会适应社会生活,这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,都要遵循运动的规则,都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地运动,这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展,就要使青少年在生长发育的过程中、中年人在健康保健的过程中、老年人在延年益寿的过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识;通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

(四) 社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极

大关注,从而使人们产生各种情绪活动。如:历届的奥运会、中国女排的“五连冠”等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,其他社会活动都无法像体育运动那样催生出巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

(五) 教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育的过程,就是一个受教育的过程。从学校、俱乐部、健身中心到训练场等各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分,几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康合理的生活方式、集体主义精神,以及爱国主义精神、刻苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

(六) 政治功能

体育运动过程能增进人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段;通过体育活动,能够促进人们的情感交流,增进人与人之间的相互了解,改善人际关系,使其共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲,体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从于政治的需要,为政治服务。体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以发展国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

(七) 经济功能

体育是人的活动,特别是在成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,体育总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济,受经济的制约,一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;但是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,与商品经济的关系日益密切。

第二节 高职学校体育

一、高职学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础,学校体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。高职学校体育是全面发展高职教育的重要组成部分。在高职学校教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础。高职学校体育是丰富学生课余文化生活、建设校园精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位,是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求

所决定的。

（一）身体教育功能

全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力；使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼的能力，使之终身受益。

（二）德育教育功能

学校体育是培养集体主义感和团结协作精神等优良品德的教育过程。如：竞技体育中，对方犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是大方宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时，是骄横自大，还是认真总结经验，戒骄戒躁；等等。

（三）爱国主义教育功能

在体育教学中，通过让学生欣赏大型体育运动比赛，观看我国运动员为国拼搏、为国争光，以及在赛场上升旗、奏国歌的动人场面；讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹……能够激发他们的爱国热情，增强其民族自尊心和自豪感，对学生是很好的爱国主义教育。

（四）心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻考验，又是锻炼和培养良好心理素质的时机。

（五）智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段，通过体育教学和身体锻炼，学生可以学习和掌握一定的体育知识、技术和技能，并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等各种能力得到发展。因此，作为教育组成部分的体育运动，在传授知识、培养技能技巧、增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、高职学校体育的组织形式

高职学校体育的组织形式主要有体育教学、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

- 体育教学：按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部、体育理论课等。
- 课外体育活动：主要有学生体育俱乐部活动，单项体育协会活动及课余体育锻炼等。
- 课余体育的训练：是指利用课余时间，对部分身体素质好并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。

第三节 高职体育的特点及培养目标

体育锻炼是一个有目的、有组织的身體活动过程。参与体育锻炼,首先要从自身实际出发,了解自己所处年龄阶段基本的生理和心理特征,合理而科学地安排、调节、控制和评价自身的活动,防止意外事故的发生,这样才能收到良好的效果。

改革开放以来,我国的高等职业教育得到了快速而健康的发展。作为高等教育的重要类型,高等职业教育人才培养模式的基本特点是:以培养高等技术应用型人才为根本任务,以适应社会需要为服务目标,以培养技术为主线,强调学生具有适度的基础理论知识、较强的技术运用能力、较宽的知识面和较高的综合素质。高职体育教育是高等职业教育课程体系的重要组成部分,它围绕人才培养模式,体现鲜明的职业教育特性和高等职业教育的特点。

一、职业的概念

职业是参与社会分工,利用专门的知识和社会技能为社会创造物质财富和精神财富,以获得合理报酬作为物质生活来源并满足精神需求的工作。

职业是社会分工的产物。在分工体系的每一个环节,劳动对象、劳动工具以及支出形式都各有特殊性,这种特殊性决定了各种职业之间的区别。随着社会分工越来越细,职业更替的周期也越来越短。据统计,我国现有1 800多种职业,其中不少是新兴的职业,并有逐年增多的趋势。

二、高职体育教育的本质属性

高职体育教育包括体育课程、运动竞赛、课余活动等,是学校教育的重要内容。高职体育课是必修课程,是学生进行体育锻炼、掌握运动技术与技能的主要途径,对增强学生体质、保证学生健康、促进学生全面和谐发展、培养高素质的技能应用型人才具有极为重要的作用。

随着人们对健康内涵认识的深化,学校体育教学逐步从注重运动技术教学向强调身心愉悦方向发展。高职体育教育有以下两大属性:

(一) 健康属性

体育科学的本质属性,是让学生通过体育课程学习,树立“健康第一”的指导思想,掌握管理、促进自身健康的能力,掌握一定的体育运动技能,养成终身体育锻炼的习惯。

(二) 职业属性

利用体育锻炼的手段和体育载体,着重发展本专业今后从业和胜任工作岗位所需的身心素质,以增强学生就业与从业的竞争力。通过体能的提高,使学生尽早地适应工作环境。

三、体育教育与职业素质培养

学校对学生实行专门化教育,不同专业要求掌握不同的专业技能,不同的专业技能需要

相应的身体能力作为保证。体育教学围绕专业、工种的实际,实行有针对性的身体锻炼,这对强化学生专业体能、提高教学质量具有积极的意义。职业实用性体育锻炼要符合职业活动的要求,预防职业活动对身体状况和姿势所造成的不良影响,职业实用性运动项目在操作方式和身体能力方面,与职业特点相似。

高等职业教育是培养生产、管理、服务一线的技术应用型人才,高职的学生今后的工作特点是脑力劳动和体力劳动相结合,体育教育在职业素质培养中起到至关重要的作用。

(一) 增强自学能力

自学能力是一个人独立学习的能力,也是一个人获取知识的能力。它是一个人多种智力因素的结合和多种心理机制参与的综合能力,是现代人应具备的基本能力。高等职业教育是按职业岗位需求来开设课程体系的。在知识的传授过程中,高等职业教育强调“必需、够用”,毕业生能直接上岗工作,所以特别强调学生的自学能力。

参与体育活动,掌握一定的运动技能,一般要经过观察—模仿—练习—反馈等几个阶段。在这几个阶段中,教师不可能都在现场全程指导,需要学生具有自主学习的能力。如:提高投篮的准确度,就必须不断改进投篮的姿势;当别人帮你纠正动作后,更多的要靠自己多练、多体会、多总结,从尝试错误和失败中不断体会动作要领,提高运动技术水平。从这个意义上说,参与体育实践可以有效地提高参与者的自学能力和独立解决问题的能力。

(二) 增强动手能力与身体活动能力

高等职业教育强调学生的动手能力。经常进行体育锻炼,能有效地增强参与者的动手能力。运动技术与技能的提高,不可能通过“纸上谈兵”式的想象来获得,而必须通过活动身体各部位来获得。体育活动每一个动作的完成,都要求参与者手脑并用,运用许多技巧和方法。

体育是以身体运动为基本手段、促进身心发展的文化活动。在职业劳动中,身体的活动能力在许多工种的劳动中显得尤为重要。身体的活动能力,可以通过体育锻炼的方式加以增强。

(三) 增强组织表现能力

高职学生工作后一般都成为生产、服务一线的工作人员,在其职业生涯中,良好的组织表现能力是非常重要的—种职业能力。参加体育锻炼,特别是体育竞赛,无论是参赛者还是组织者,都需要对活动过程中的细节进行协调处理,这对学生的组织协调能力是很好的锻炼。另外,体育竞赛一般都是在公众场合进行的,需要个人在活动中克服自卑、胆怯的心理,勇敢地去面对对手,充分地展现自我,完成比赛任务,因此,体育活动是增强学生表现能力的有效方式。

(四) 增强社会适应能力

在复杂的社会结构中,每个人在社会中都具有一定的地位,充当特定的角色。体育的社会性功能,在于培养参与者适应社会的角色观念。在体育活动环境中,参与者可以更直接、更主动地以集中的方式接触、体验各种情景,如竞争、冲突、分享、合作、包容、角色和角

色的转换、赞扬、批评、成功、失败等,从而不断增强自我调控的意识和能力。从这个意义上说,体育活动是增强高职学生社会适应能力的最佳实践平台。

(五) 提高创业素质

创业素质即创业应具备的思想素质、心理素质和能力素质,主要包括创业意识、创业精神和创业能力等。高职学生毕业后,在创业的过程中,会遇到各种困难和障碍。参与体育实践的过程也是成长与历练的过程,激励人们在遇到困难、挫折的时候,勇敢去奋斗,正确对待挫折与失败,在挫折中成长。体育锻炼有助于锻炼学生顽强、刻苦的意志和积极进取的品质,使其克服自身的惰性,培养其组织观念。