

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

普通高等学校体育教材

大学生体育

DA XUE SHENG TI YU

张外安 主编



吉林科学技术出版社

教育部全国高等学校体育
教学指导委员会审定

普通高等学校体育教材

大 学 生 体 育

张外安 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育/张外安主编. —长春:吉林科学技术出版社,2006.8

ISBN 7-5384-3345-7

I. 大... II. 张... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086088 号

大学生体育

主 编:张外安

出版策划:长沙贝特尔文化传播有限责任公司

0731-2340766

责任编辑:李梁 秦慷

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长沙三仁包装有限公司印刷

*

787×1092 毫米 16 开本 15.75 印张 393 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:18.00 元

ISBN 7-5384-3345-7/G·790

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5677817 5635177

电子信箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

传真 0431-5635185 5677817

网址 www.jkcbs.com 实名 吉林科技出版社

编 审 委 员 会 名 单

审 委:林志超 季克异 王志苏 郑厚成 武孝贤

主 编:张外安

常务副主编:李圣旺 张子沙

副主编(按姓氏笔画为序):

王成夫	王满秀	毛秋明
何达权	李泽群	张健佳
		许毓成
		周次保
		刘 佳
		熊曼丽

编 委(按姓氏笔画为序):

于海军	王华安	王成夫
付 刚	成 钧	王满秀
刘 峰	陈 磊	许毓成
李圣旺	李亚俊	刘亚云
李泽群	周次保	何达权
屈建华	张子沙	李传武
陈锡辉	胡琼莉	邱晓莲
黄敬华	蒋美生	张春娣
欧阳秀雄	樊 伟	郭 涤
		鲁 梅
		尚 成
		张健佳
		黄小玲
		熊曼丽

目 录

绪 论

- 一. 体育学习的意义..... (1)
- 二. 体育课程的内涵..... (4)
- 三. 体育课程的实施..... (6)

第一章 大学生体育特征

- 第一节 大学生生理特征..... (9)
- 第二节 大学生心理特征 (11)
- 第三节 大学生运动特征 (14)

第二章 体育教学的理论依据

- 第一节 体育课与超量恢复规律 (19)
- 第二节 体育课与动作形成规律 (21)
- 第三节 体育课与心理应激规律 (23)
- 第四节 体育课与集体活动规律 (26)

第三章 健康教育的理论与常识

- 第一节 体质健康检测 (30)
- 第二节 体育卫生常识 (35)
- 第三节 运动伤病治理 (39)
- 第四节 体育锻炼营养 (42)

第四章 大学体育康复类教学项目

- 第一节 体育疗法 (47)
- 第二节 运动处方 (52)
- 第三节 传统按摩 (56)

第五章 大学体育基础类教学项目

- 第一节 田 径 (64)
- 第二节 体 操 (75)
- 第三节 武 术 (85)
- 第四节 游 泳 (97)

第六章 大学体育实用技能类教学项目

- 第一节 水上救护..... (104)

第二节	女子防卫·····	(109)
第三节	散打技击·····	(113)
第四节	军事障碍·····	(118)

第七章 大学体育自主选择基本项目

第一节	篮 球·····	(127)
第二节	排 球·····	(135)
第三节	足 球·····	(141)
第四节	乒 乓 球·····	(149)
第五节	羽 毛 球·····	(153)
第六节	健 美 操·····	(159)

第八章 大学体育自主选择发展项目

第一节	手 球·····	(166)
第二节	垒 球·····	(170)
第三节	水 球·····	(174)
第四节	网 球·····	(179)
第五节	攀 岩·····	(184)

第九章 大学体育健身类休闲指导的内容

第一节	郊外远足与健身长跑·····	(189)
第二节	女子健美与男子健美·····	(192)

第十章 大学体育娱乐类休闲指导的内容

第一节	体育舞蹈·····	(200)
第二节	橄榄球·····	(207)
第三节	保龄球·····	(213)
第四节	定向越野·····	(216)

第十一章 大学生体育机构与课余训练

第一节	大学生群众体育团体的管理与运作·····	(222)
第二节	大学生高水平运动队伍的课余训练·····	(225)

第十二章 竞赛观赏与体育审视

第一节	竞赛观赏中的审美标准·····	(231)
第二节	运动冲突与做文明观众·····	(234)
第三节	博览体育立志终身结缘·····	(237)

附 录

参考文献

一、体育学习的意义

许多年轻人在跨入大学校园后，对科学技术知识的追求又上升了一个台阶。因此，当他们领到一摞一摞的新书时，满眼放射出期冀的光芒。诚然，当代大学生不会相信“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千钟粟”的旧时说教。但是，“知识就是力量”、“阅读使人充实”的至理名言，总是使他们对“书”，尤其是对教科书满怀景仰。

不过，情况也有例外。大量信息表明，大学生在检阅新书目时，常常会对摆在他们书堆中的体育教材投来异样的眼光；毕业生在打点行装时，往往会把行囊中的体育教材作为减负的对象。

今天，将学生从图书馆“撵”向运动场已经成为史话。操场内如火如荼的运动竞赛和体育休闲活动，显示出大学生的校园生活已经发生了巨大的变化。面对着学生对体育教材的不屑一顾而在运动场总是人满为患的状况，我们对学生不重视体育学习但却迷恋运动的状况难免不产生一丝悲凉。是的，在当今这个知识爆炸的时代，体育教材作为知识材料而言，也许远远不如专业书籍“实用”；然而，作为一门学科，体育知识难道是其他学科知识所能替代得了的吗？

正是由于上述现象或原因，当我们从一种系统的角度，为大学生构思一部落实教育部新颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的体育课程教材时，深切地感到：与大学生谈体育课程，首先应当谈体育学习的意义。

1. 身体就是本钱

“科学需要一个人贡献出毕生的精力，假如你们每个人能够活两辈子，这对你们来说还是不够的。”著名的生理学家巴甫洛夫对要求献身科学的青年人的上述教诲，是对“身体就是本钱”的最好注脚。

如今，大学生不会怀疑“身体就是本钱”的命题了，身体的实在价值广为人知。马寅初寿比南山，终于熬到他的《新人口论》扫除尘埃见青天，得以含笑而西归；蒋筑英积劳成疾，虽然前途无量但却英年早逝，因而“长使英雄泪满襟”。在这两种身体状况鲜明的比照下，大学生不应该关心自己的身体健康吗？

世界上第一个两次获得诺贝尔奖殊荣的女科学家居里夫人，生前坚持“不给女儿财产，要给女儿健康”的育人信条，这是对“身体就是本钱”的最好解释。

有资料记载，居里夫人无论如何疲倦，都要把与孩子们步行、骑自行车、游泳、骑马作为日常生活的一部分。她的女儿们在回忆母亲时常说：居里夫人一生给予女儿们的一个非常宝贵的“财产”就是健康。

现在，居里夫人被推崇为“原子时代的先驱”而受到大学生的尊崇。但是，她的“身体就是本钱”的思想却未必为每个大学生所理解。在教学实践中，我们常常发现，不用我

们传道,学生也能跟你神侃“身体乃载知识之车而寓道德之舍”的宏论,但是一旦论及如何武装“车”和修饰“舍”时,他们就瞠目结舌了。显而易见,学生们承认身体就是本钱,但是他们不明白本钱也要投资。正是对这方面理解的歧义,使得无数大学生校园内外的体育生活天差地别。许多学生时代的运动骄子步入社会后远离运动场,步入了耗尽身体本钱换取事业成功的误区。每每想到这一切,我们总想大声疾呼:再也不要漠视宝贵的身体了,让我们关注一下对身体本钱的投资吧!

2. 锻炼务必求解

锻炼,是校园中一种司空见惯的活动,它也是对身体本钱进行投资的一种最基本的形式。

古往今来,依靠锻炼达到健康长寿、事业辉煌的名人学者数不胜数,大学生最为熟悉的有以下两位:

詹天佑,中国近代铁道专家。据《美国土木工程学会会报》记载:胸怀为中国人争气的大志,1872年詹天佑赴美求学。为了学成后报效祖国,在课余时间他特别注重参加增强体质的各种锻炼。在不断的练习中,他对游泳、滑冰、打球都无所不精。据说,在旧金山附近的半职业球队比赛中,詹天佑高超的棒球技术,曾使当地美国人“感到吃惊”。

茅以升,中国现代桥梁专家。谁会想到,他曾写过《打球与造桥》的文章!谁会想到,他在中学时曾是足球场上的“射门猛将”!谁会想到,他以几十年的锻炼心得自创“茅氏冷水浴法”!这位闻名遐迩的造桥大师,年逾九旬仍能一口气背出圆周率小数点后100位数字。这种惊人的记忆力,谁说与茅老一生的锻炼无关呢?

许多学理工的大学生,了解到像詹天佑、茅以升这样的学术泰斗都对锻炼如此的执著,也曾暗下决心而仿效;至于学文、史、哲的大学生,事实上他们早就从马克思、毛泽东等历史伟人的炼身强体的史料中明白了体育与造就人的关系,因此,对锻炼作用的认识或许更深一层。但是,时至今日,无论是学理科的学生,还是学文科的学生,他们的大学锻炼计划往往是半途而废,个中原因,绝不是他们自述的“不愿做名人”那样的简单。

很长一段时间,我们都对这样一个问题感到困惑:锻炼既然成为大学生日常生活的一个组成部分,为什么就不能发展成为他们漫漫人生的一个必需之举?在反复的思索中,我们终于悟出了答案。

在我们的生活周围,有许多东西我们知道它却不理解它,就像我们知道“爱国者”导弹能够准确地击中空中目标,可是并不理解它的原理。同样,校园里人人都参加锻炼,但许多同学可能不理解锻炼的目的和作用。“熟知”往往并非“真知”。锻炼列进了学生的作息表,但同学们对锻炼太过于熟悉以致熟视无睹。正因为这样,大学生可能并不真正了解锻炼对他们的生活、未来以及生命影响的深远意义。他们仅把锻炼作为调剂校园生活的一种手段,因此对锻炼“不求天长地久,但求曾经拥有”。这种随意锻炼的意识,使他们在体育课程结束或涉足社会后,自我锻炼就会马上中止。这是当前大学生锻炼中一个极具普遍性的问题,应该引起高度重视。

除了对锻炼缺乏真知灼见之外,对锻炼目标理解的偏差也是当今大学生对锻炼采取实用主义态度的一个重要原因。

在学校体育工作中,我们总是教导或鼓励学生通过锻炼达到保持健康、谋求长寿的目的。但是锻炼是身体力行的事情,它需要付出体力和时间,“君子动口不动手”是无济于事的。于是,一些大学生凭着血气方刚和年少气盛,认为长寿是遥远的未来问题,眼下按

生命规律不锻炼也能长身体,何不利用宝贵的时间和精力多学些科学技术知识?因此,他们要么将锻炼“束之高阁”,要么对锻炼“一暴十寒”。他们的这些行为,严重地干扰了校园的锻炼环境,给校园锻炼注入了不谐之音。

锻炼使人健康,这是人所共知的道理;锻炼也是投资,这话未必人人共识。不过承认与否并不重要。重要的是:如果以为靠学生时代的锻炼就能受用终身,那只是自欺欺人的幻想;如果以为偶尔为之的锻炼就能确保健康,那更是荒谬无比的奢望。大学生欲想冲出自设的藩篱,求得锻炼使人健康的科学,探索锻炼对身体本钱投资的奥秘,那就请进入体育学习的课堂吧!

3. 体育学习真义

乍一走进课堂,大学生们对体育课男女分班学习、两节课连上、数百名同学由各自的任课教师率领散布在各种运动场上的状况,也许会感到新奇。但是,如果在大学体育学习之初,我们告诉你应当建立下述学习观,也许你更会感到吃惊。

(1) 同学们要树立这样一种观点:体育课就是“教玩的艺术”课堂。在中国,许多人对“玩”字不敢恭维,更有许多人对“玩物丧志”百倍警惕。或许正因为如此,传统的体育教材以及其他有关人员,对体育课“教玩”的实质讳莫如深,唯恐一个“玩”字贬低了体育的学科价值,影响了体育教师的形象。其实,对于这种掩耳盗铃的做法,许多体育教师早有异议,他们不认为教“玩”就玷污了自己的名声,相反,他们倒是觉得:“教学生想玩,教学生会玩,教学生玩出花样和玩出水平,是一个好的体育教师的标准。”

我们支持体育教师的上述见解,主张大学生们带着“玩一玩”的心境跨入体育课堂,探索大学体育这一“教玩的艺术”。

不可否认,大学体育作为一种“教玩的艺术”,它与幼儿园的玩及日常生活中的玩是有明显区别的。在这里,玩是在“教”的指导下进行的,它的组织性和计划性代替了随意性和盲目性,唯其如此,才能玩出档次、玩出品位。

应当指出,大学体育作为一种教玩的“艺术”,它与流行歌曲的艺术及迪斯科舞的艺术也是有明显区别的。在这里,“艺术”是一种教育技巧,它的严肃性和规范性抵制了浪漫性和无序性。只有这样,才能使“玩”的教育层层深化,步步提高。

不过,不管怎么说,大学体育是以“玩”立本的。它指导“玩”的内容,教授“玩”的方法,制定“玩”的规则,解释“玩”的原理。我们相信,在“玩”的诱惑下,大家不会拒绝进入大学体育课堂吧!

(2) 同学们要树立这样一种意识:体育课是大学生涉猎社会科学的现场。在校园里一般容易强调专业课程的重要性而忽视体育教学。当然同学们应将主要精力放在将来赖以生存的科目中,但也要重视体育课的社会学效应,使同学们专业知识和身体的健康一举两得。这样才会有利于将来的生存和发展。

在大学期间的学习中,没有哪门课会像体育课那样能成为同学们观察社会人生的鲜活舞台。在那里,运动、游戏、娱乐、玩耍、竞赛、团队活动,为同学们之间的频繁接触创造了条件,使同学们能更多地了解社会与人生。在运动中,同学们可能会感受到培养意志的艰难;在游戏中,同学们可能会领悟到遵守社会规范的重要;在娱乐中,同学们可能会体会到人与人之间互相帮助的可贵;在玩耍中,同学们可能会意识到集体氛围的必不可少;在竞赛中,同学们可能会发现拼搏的精神价值;在团队活动中,同学们可能会觉悟到个人相对集体是何等渺小。试问,如果同学们没有体育课的实践,怎能获得如此深刻的体

验!如果同学们在缺乏这些阅历的情况下走向社会,又怎能迎接现实的挑战!看来,在获取社会文化知识的同时,同学们不会轻视大学体育在“玩”的功能下潜伏的其他功能吧!

(3)同学们要确立这样一种思想:体育课对学习过程的重视并不亚于对学习结果的重视。这种把过程上升到与结果相提并论的高度,是大学体育与一般学科评价相比的一个特别之处。

强调体育学习过程的重要,是因为体育课是以身体练习为基本特征的教学课。体育学习的过程也就是身体练习的过程,缺少这一环节,自然也就无所谓体育成绩。了解这一点,对许多新入学的大学生来说有很现实的意义。因为,据我们所知,在一些新生中,有人在高中期间未能正规系统地上过体育课,但他们体育成绩竟是“优”;也有人未参加过“达标”测验,却有“合格证”,这些都是弄虚作假的结果。在高中时代这种体育学习的态度,不应该也不允许在大学重演。

强调体育学习过程重要的第二层意思是,大学体育课是一个阶段性课程,但大学体育学习却是一个连续过程。由于衡量大学生体育水平的“体质健康标准”将自始至终伴随大学生整个学习期间,所以对大学体育学习的管理就不可能半途而废。

综上所述,不难想像,在你具备了对体育学习的正确认识后,你对今后体育学习的目标追求就能做到心中有数了。其实,抛却老生常谈,大学体育学习的真义在于:愉悦身心,扩充身体本钱;砥砺人生,认识锻炼奥秘;参与运动,培养健身意识。

二、体育课程的内涵

在高等学校的图书架上或资料室中,大学生们翻阅的各类教育著作中,几乎没有不提及课程的。

任何教育课程都涉及知识、技术、能力、态度和情感方面的因素,即都涉及“教什么”的问题,从这个意义上讲,课程的问题是教育中的一个永恒话题。

同样地,“课程”也是学校体育科学化建设的一个重要方面,是体育教学系统中一个最繁难的教育问题。

从历史角度来看,“课程”是近代教育的产物。关于“课程”一词的起源,可以追溯到《朱子全书·论学》中的“宽著期限,紧著课程”之说。不过,无论是近代教育从拉丁语 *curriculum* 或是英语 *Curriculum* 所引述出来的“课程”,还是朱熹所称的“课程”,都与今日我们在体育教学科学化进程中实施的“课程”相去甚远。

在我国古代,教学内容不无规范,如早期有“六艺”,此后有“四书五经”。虽说“四书五经”不含体育因素,但是“六艺”中的“射”“御”作为教学必修内容,包含有体育因素,只是其教法与现在不一样。古代实行个别教学,单个教师同众多弟子分别建立单线的教学联系。孔子“弟子三千”的美谈,说明孔子因学而教,未统一各个弟子的学习进度。由此可知,古代的“教”是从“学”出发,因此“射”“御”仅是学程,而不是课程。

我国近代学校体育,在自然体育教育的背景下,体育教学内容规范不是从各个学生所“学”出发,而是关于同一学生集体所有学生共同学习的范围与进度的构建。这种体育教学,不以特定的学生集体的学习状况为前提,而是按照体育学科逻辑展开。因此,这种情况下的体育课程实际上只能算作体育“教程”。

我国当代学校体育课程,尤其是大学体育课程,是在古代体育“学程”和近代体育“教程”的基础上发展和丰富起来的。它在自我构建的过程中,既需要克服体育学程中

“教”游离于“学”的弊端，也要克服近代体育教程中“学”游离于“用”的缺陷。很显然，体育课程建设是我国学校体育教育中的一项继往开来的划时代工作。

近几年，学校体育课程的理论建设取得了可喜成绩，它的标志性成果在 2002 年教育部颁布的《纲要》中得到了全面体现。从发展的观点看，《纲要》对大学体育课程的阐释有以下几点特别引人注目：

1. 明确了体育课程的性质

在涉及体育课程性质时，《纲要》指出：“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；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。”《纲要》还进一步阐述道：“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。”

2. 规定了体育课程的目标

《纲要》将体育课程目标划分为“基本目标”与“发展目标”两大部分，指出“基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的”，“发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标”，并分别规定了两个目标统辖下的 5 个领域目标。它们是：运动与参与目标；运动技能目标；身体健康目标；心理健康目标；社会适应目标。

3. 确定了体育课程结构

《纲要》从大课程观的角度对体育课程结构作了全新的排列与组合，指出：“为实现体育课程目标，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（社会、野外）活动、运动训练等纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构。”《纲要》强调：“根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，应面向全体学生开设多种类型的体育课程，可以打破原有的系别、班级建制，重新组合上课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要……学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度。”

4. 放开了体育课程内容

与历次大学体育教学大纲或纲要相比，新颁布的《纲要》首次没有规定体育课程的必修内容与选修内容，而只是提出了确定体育课程内容的主要原则。它们是：健身性与文化性相结合；选择性与实效性相结合；科学性和可接受性相结合；民族性与世界性相结合。由此可以说，《纲要》已将授课内容选择的主权完全下放，大学体育课程内容有了走向多样化的前提条件。

5. 重视了体育课程评价

《纲要》对体育课程评价予以了高度重视，不但设了“课程评价”主条目，而且对评价所涉及的对象和具体指标作了详细说明。《纲要》还指出：“体育课程建设的评价由教育部组织进行。各省、自治区、直辖市教育行政部门应根据教育部有关规定制定评价方案，定期表彰和奖励有突出贡献的个人和成绩优秀的单位。教育部在四年一次的全国大学生运动会上进行全国性表彰和奖励；充分发挥教育评价的导向和激励作用。”

综上所述，可以说，我国高等学校体育课程理念有了与时俱进的发展；围绕《纲要》的实施，高等学校体育课程建设迎来了新的机遇与挑战。

三、体育课程的实施

目前,课程是一个使用广泛而又具有多重含义的术语。同样,对体育课程的界定也是见仁见智,很难达成共识。按照《纲要》的构成要件,体育课程应该包括:

- ①体育教学目标。
- ②体育教学内容。
- ③体育教学时数。
- ④体育课。
- ⑤课外体育活动。
- ⑥课余体育训练。

总之,凡是纳入学校教学计划的体育方面的议题都应该包括在体育课程之中。明确地认识到这一点,对大学生来说尤其重要。因为,很多人把体育课等同于体育课程,因而把课外活动和课余训练排斥在体育课程之外。其结果是,科学合理的体育课程计划难以付诸实践,以课外体育锻炼为中介的教学双边活动流于形式。有鉴于此,在推动体育课程实施的进程中,大学生有必要了解课程与教学的关系。

1. 大学体育课程与教学

真正的体育课程,只有在与教学活动紧密相连的体育过程中才能看到,换句话说,体育教学是达到体育课程目标的手段。但是从体育课程内涵所包括的成分看,体育教学不等于体育课程。所以,认清体育课程与体育教学之间的关系极为重要。

关于如何来看待课程与教学之间的关系问题,美国学者塞勒(J·G·Sayloretal)等人提出的3个隐喻可以帮助我们思考这个问题的实质。

隐喻1:课程是一幢建筑的设计图纸;教学则是具体的施工。作为设计图纸,会对如何施工做出非常具体的计划和详细的说明。这样,教师便成了工匠,教学的好坏是根据实际施工与设计图纸之间的吻合程度,即是否达到设计图纸的要求来测量的。

隐喻2:课程是一场球赛的方案,这是赛前由教练员和球员一起制定的;教学则是球赛进行的过程。尽管球员要贯彻事先制定好了的打球方案或意图,而达到这个意图的具体细节则主要由球员来处理,他们要根据场上具体情况随时作出明智的反应。

隐喻3:课程可被认为是一个乐谱;教学则是作品的演奏。同样的乐谱,每一个演奏家都会有不同的体会,从而有不同的演奏方式,效果也会不一样。为什么有的指挥家和乐队特别受人欢迎?主要不是由于他们演奏的乐曲,而是由于他们对乐谱的理解的深刻和演奏的技巧高超。

这3个隐喻不仅涉及课程与教学的关系,而且还触及何为教学的问题。事实上隐喻1隐含着“教学是一门科学”,隐喻2和3隐含着“教学是一门艺术”。就体育教学的过程看,隐喻2似乎更能使我们明了其中的关系,这即是说,作为一门“艺术”的体育教学,比赛方案(课程)固然必不可少,但是比赛过程(教学)更是不可或缺。

把它变化一下,还可以说,没有比赛方案,比赛照样可以进行,尽管这场比赛可能欠科学或欠周密;但没有比赛过程,比赛方案就是一纸空文。由此可以断言,大学体育教学是体育课程实施的首要环节。

2. 大学体育课的特殊性

体育课作为大学体育课程的关键词,历来为人们所倚重。体育课的教学与其他课程的

教学相比,其共同点表现在都是师生的双边活动,不同点表现在体育课主要通过身体练习来掌握教师所传授的技术,而其他的课程主要是通过思维活动来掌握教师所传授的知识。所以,准确地说,体育课是一门实践课。

在大学体育教学中,理论上看上去学科特征显而易见,但实践中大学体育课还隐含着与一般大学教育常识相悖的特殊性,它们是:

(1) 教程的非衔接性。众所周知,各门学科都有严谨的教学规律。例如:不学计算机语言,就无法进入计算机编程;同样地,不掌握基础英语,也无法了解专业英语。但是,大学体育课就有所不同。不接触篮球,照样可以学排球;不会打乒乓球,照样可以参加羽毛球练习。这种教程的关联性不强,既给大学体育教学增加了难度,也给大学体育教学提供了广度。

(2) 成绩的非进展性。体育教学不像其他教学,受教育者随着时间的推移肯定会有所进步。相反地,由于体育课受身体发育规律的影响远胜过其他课程,所以它的动作掌握和进步并不呈直线式上升。例如:中小学生的滚翻类动作就比大学生做得好,原因是中小学生的滚动半径短。又例如:初中女生跑中长跑的能力就比大学女生强,原因是女大学生在青春后期后体重明显增加。这种教学结果不依教学时间的延伸而进步的特点,说明大学体育教育不能盲目追求技术与成绩的提高。

(3) 教育的非系统性。由于中小学“应试教育”的影响和“智育第一”的作祟,大学新生中,凡是文化课所受的教育系统性高的人,其体育课开设的系统性就差,这几乎具有普遍性。经验表明,一个大学新生班级,有5%的人几乎没有接受过1次正规的体育教学,有50%的学生没有经历过系统的体育教学指导。这些智能上的天之骄子一旦进入大学体育课堂,他们缺乏温故知新的体育常识和由简到繁的动作能力,表现出的是无奈与低能。面对他们,大学体育教学很难实施连续性与发展性的教学任务。

(4) 学习的非独立性。与其他课程强调独立思考与独立操作不同,大学体育课更多的是强调集体活动和集体协作。你投篮准,我不传球给你,你只能在有利位置上干着急;你想做技巧动作,他不给你保护或帮助,你就缺少信心与勇气。可以说,大学体育课上那种突出集体力量、感受个体渺小的氛围,是任何其他教学形式所不能比拟的。

认识到大学体育课的上述特殊性,同学们在新一轮大学体育的课程改革中,面对“自主选择课程内容、自主选择任课老师、自主选择上课时间”时就不会不知所措了。因为,大学体育课完全可以允许同学们在任何起点和任何项目上开始自己的体育实践,而且,新《纲要》设计的“基本目标”将引导同学们轻松愉快地踏上也许自己根本不熟悉的体育教育领域之路。

3. 大学体育教师与学生

古往今来,无论课程内涵发生多大的变化,但课程形式却是万变不离其宗——它必须由教师与学生双方共同参与。

在大学所有教学科目中,没有哪门课会像体育课那样深刻地反映学生的主体作用,也没有哪门课会像体育课那样及时地要求教师的主导作用。虽然大学体育课的特殊性许多人可能是视而不见,但是在运动场上,体育教师与学生的接触之频繁和合作之显要却是不能否认的。例如:没有教师的点、拨、推、拉,学生滚不到位、翻不上杠、攀不到顶、游不到岸;没有学生的闻哨而动、听禁而止、视形而练、观势而行,教师就是光杆司令一个。很显然,教师的言传身教和学生的身体力行是构建成功体育课的两个基本要素。

在大学,体育教师是大学体育课程的组织者,是体育文化知识的传播者,是体育技术技能的传授者,还是思想教育的工作者。在体育教学中,他们向学生传授体育“三基”,指导学生掌握科学锻炼的手段与方法,培养学生养成锻炼身体的习惯,督导学生体育课程学习“五个领域目标”的达成。体育老师在体育课程中“传道、授业、解惑”的角色地位,使得体育教师工作的好坏,决定着体育课程教学效果的优劣。在大学,体育教师比较关心和注重的是如何扩大自己的教育、训练成果。教师这一职业决定他们在专业学科上必须具有丰富的知识,熟练地掌握教学方法、训练方法和现代体育教学手段,充分理解教学与训练的原理,以及对任课班级或训练队伍进行管理的能力。因此,大学体育教师工作是一项非常光荣、繁重、紧张的职业。

在大学,大学生是体育课程的对象。虽然大学生的健康状况、体育基础、个性爱好、个人特长和发展倾向的差异要求教师根据不同对象施教。但是,再好的课程设计与教学组织,都需要大学生主动积极地参加才能收到效果。因此,在体育课程实施中,大学生的主观能动性和重在实践的表现是实现教学成功的先决条件。

在大学体育课程的实施过程中,大学生体育课程学习的热情和兴趣需要教师培养,而大学体育教师的教学热情和职业进取意识又需要学生激励,因此,建立民主平等、情感融洽的师生关系极为重要。对大学生而言,尊重体育老师的劳动,是增进师生情谊的基础。不要以为体育教师队列练习的命令显露着骄横,更不要以为体育教师下达的身体练习的数量指标充满着强制。要知道,一个合格的体育课程教师,理应是大学生“身心健康的设计师”,唯有将“文明其精神与野蛮其体魄”融入其课程,才能不辱使命,不负重托。

今天,无论是传统的“为学而教”,还是早些年的“为教而学”,都跟不上教育变革的大趋势了,然而“学程”与“教程”中的双边活动却仍然在延续着,当然其内涵已非同往常。毋庸讳言,正是由于这一原因,同学们应当了解体育课程与体育教学的相互关系,面对大学体育的特殊性,体育教师急需更新教育理念;而大学生则需要通过阅读新的体育课程教材来指导自己的体育实践。

思考题

1. 我们应该树立怎样的大学体育学习观?
2. 什么是体育学程?什么是体育教程?什么是体育课程?
3. 高等学校的体育课程结构由哪些内容组成?
4. 《纲要》规定的体育课程目标划分为哪两个部分?
5. 《纲要》将体育课程学习领域目标划分为哪5个部分?

第一章 大学生体育特征

大学生参加体育课堂学习和课余体育锻炼，目的是增强体质，手段是依靠身体练习，而其中的诀窍是遵循身心发展规律并将它们科学地融入体育实践的原则中。因此，认识自己在运动过程中的身体、心理特点及其相互关系，是大学生有效推动体育课程学习的前提条件。

第一节 大学生生理特征

大学生正处于青春发育期的后期，其生理特征表现在运动系统中，即身体的第二个急速生长期刚刚结束，身高及人体各部位长度指标的增长速度减慢；其神经系统、心血管系统、呼吸系统等内脏系统，以及性器官和第二性征的发育已接近成人。整个机体具有旺盛的功能，蓬勃的朝气，能够承受较大的运动负荷，并能较好地适应外部环境的变化。正因为如此，大学生必须在躯体和心灵上承受包括体育活动在内的身体锻炼，以促进各器官系统的发育和生理功能达到人体的最佳水平。

一、大学生运动系统的生理特征及体育锻炼对其的影响

1. 大学生运动系统的生理特征

人体的身高主要与骨骼的发育水平有关。大学生在经历了青春期的发育高峰期后，骨骼发展进入缓慢的发展阶段，但骨化过程尚未结束，身高的变化仍存在着相当大的可塑性。肌肉仍在继续增长，肌纤维逐渐变粗，其发展特点是由肌纤维的纵向发展转向肌纤维横向发展。同时关节的稳定性和灵活性也得到加强。

2. 体育锻炼对大学生运动系统的影响

体育锻炼能促进骨骼的发育。有资料表明，经常参加体育锻炼的学生与其他同龄人相比，身高平均增长4cm。因为，经常参加体育活动，可有效刺激和促进人体的新陈代谢，使骨骼的新陈代谢加强，血液供应充分，骨细胞生长能力增强，从而使骨的长度增加，骨密度增加，骨变粗，骨小梁的排列更加整齐有规律，机械稳定性加强。体育锻炼还能有效地增加肌肉的体积和力量。研究表明，经过长期的运动，人体肌肉的重量可由占体重的40%（女性约占35%）左右改变为50%左右，可以明显地改善人体的形态结构。体育锻炼还可以使关节的灵活性、稳定性加强，动作舒展优美。因此，大学生仍应重视全面锻炼身体。随着年龄的增长，适当参加体操、田径、球类、游泳、舞蹈等体育活动，对于发展运动器官，特别是对身体全面发展十分有利，可以促进大学生体形匀称、体格健壮。

二、大学生神经系统的生理特征及体育锻炼对其的影响

1. 大学生神经系统的生理特征

大学生年龄阶段，第二信号系统已有相当发展，第一和第二信号系统的活动相互关系

更为完善,分析与综合能力显著提高。由于神经过程的灵活性高,神经细胞物质代谢功能旺盛,虽易出现疲劳,但恢复较快。脑细胞内部的结构和功能的复杂化过程迅速发展,致使大脑皮质的发育状况在一定程度上呈现出一种飞跃的状态,为思维的开发创造了良好的物质基础。根据这一特征,高等学校体育活动中应多采用启发与比较法,充分利用大学生已有的智能和经验,培养主动学习精神。同时在这个时期,由于内分泌活动发生变化,性腺活动加强,可使神经系统的稳定性受到影响,动作协调能力暂时下降,女性在这方面的表现更为明显,因而学习动作不要急于求成。

2. 体育锻炼对大学生神经系统的影响

体育锻炼能提高大脑皮质兴奋和抑制过程的强度,进而提高人的灵活性、均衡性和综合分析能力。因为,人体进行运动的过程,需要肌肉不停地做出舒张和收缩的反应,这一过程本身就是对神经系统兴奋与抑制功能很好的锻炼,从而使人的动作更加敏捷,反应更加迅速,思维更加灵活。体育锻炼还能改善脑血循环与供能条件,为脑神经细胞提供充分的氧气和养料,保证人体在从事复杂的脑力劳动和体力劳动中所需的能量供应。同时体育锻炼能对消除大脑疲劳起到积极的休息作用。

三、大学生心血管系统的生理特征及体育锻炼对其的影响

1. 大学生心血管系统的生理特征

人的心血管系统是由心脏、血管和血液3部分组成的。大学生的心脏在形态结构和功能上,均已接近成人的水平。心脏重量为300~400g,心脏容积240~250mL,心跳频率65~75次/min,血液总量占体重的7%~8%,心脏收缩力量增加,收缩压增高。这个时期可以承受一定的运动负荷,但强度不宜过大,尤其对于持续时间长的速度耐力性项目。随着年龄的增长,按照循序渐进的原则,可以逐渐增强运动负荷和强度。

2. 体育锻炼对大学生心血管系统的影响

在体育锻炼中,心脏毛细血管开放的数量增多,心肌纤维变粗,心肌增厚,心脏的形态发生良好的变化。随着心肌收缩力量的增大,心脏容量也得以增加,心脏每搏血液的输出量和每分血液的输出量也随之增加。有资料表明,每搏输出量一般人为70~90mL,而经常锻炼的人为100~120mL。安静时一般人的心率为70~80次/min,经常锻炼的人可减少到50~60次/min。剧烈运动时,一般人的心率只能达到180次/min,经常锻炼者的心率可达到200次/min。这些变化都是心血管系统功能增强的表现。体育锻炼还能使血管壁肌层增厚,提高血管壁的弹性,增大管径。同时体育锻炼还能改善微循环,预防一些心血管系统疾病。

3. 大学生呼吸系统的生理特征

大学生肺的结构和功能处于快速生长发育阶段,肺的横径和直径都继续增加,肺泡的体积也随之增加,男生尤为显著。呼吸力量逐渐加强,呼吸频率逐渐减慢,一般约为16次/min,呼吸深度相应增加,肺活量增大已接近成人,呼吸系统已经达到健全程度。我国男大学生的肺活量一般为3800~4400mL,女大学生一般为2700~3100mL。在这个时期,可进行耐力练习和适当承担氧债能力的锻炼,以增强肺功能。

4. 体育锻炼对大学生呼吸系统的影响

体育锻炼可使呼吸系统的功能得到改善。因为,运动可保持肺组织弹性,改进胸廓活动范围,使呼吸深度加大,肺活量增加。一般成年男子肺活量为3500mL左右,女子为

2500mL左右,而经常锻炼的成年男子肺活量可达到4000~7000mL,女子可达到3500mL左右。体育锻炼也可使呼吸的通气和换气功能增强,安静时一般人的呼吸频率为12~18次/min,肺通气量4~7L,经常锻炼的人呼吸频率仅8~12次/min就可达到同样的肺通气量。在定量工作时,呼吸功能还能表现出节省化现象,能够较长时间地保持高效率工作,并且能适应和满足较大运动负荷对呼吸系统的要求。

5. 大学生性成熟的生理特征

性成熟是青春期最重要的变化之一,它包括生殖器官和形态发育功能发育以及第二性征的发育等。男性的性成熟主要表现在性器官——睾丸的发育与成熟。睾丸的功能是产生精子和分泌雄激素。睾丸的发育时间最早在10岁前后,12岁期间迅速增大,17岁前后达到正常水平。性功能发育,主要表现为遗精,一般为12~19岁。第二性征发育的表现是开始长胡须,体毛多,喉结增大突出,音调变低、变粗,皮下脂肪减少及肌肉明显强健有力。女性的性成熟主要表现在性器官——卵巢功能的发育加快。10~18岁期间,子宫等器官迅速发育。随着生殖器官的逐渐成熟,出现月经。第二特征的发育,表现在随着乳腺的发育和脂肪的沉积,乳房逐渐隆起、乳头突出、声调变高、皮下脂肪增厚。

6. 体育锻炼对大学生性成熟的影响

大学年龄阶段正处于性成熟时期,虽然有了生殖能力,但身体尚未完全发育成熟,骨骼及心脑等重要器官一般要到25岁左右才能发育完善。体育锻炼能促进其身心健康发展,丰富其课余生活,陶冶其情操,培养其意志品质,并有助于逐渐形成正确的性意识。同时由于女性生理的特殊性,在月经期应注意选择适宜的体育运动项目。

第二节 大学生心理特征

心理健康也称为精神健康。心理健康指的是人的一种良好的心理状态,即以积极的反应形式适应自身环境、自然环境与社会环境,充分发挥人的身心潜力。体育活动,既是身体锻炼,又是心理活动。良好的心理健康对体育锻炼效果起着重要的作用。同时,合理的体育锻炼对人的心理健康水平有着积极的影响。

一、体育运动心理

心理是心理现象的总称,它包括感觉、知觉、记忆、思维、想像、情感、意志、气质、能力、性格等,是人脑对客观事物以及它们之间联系的反映。人的心理是人类社会实践的产物,具有自觉性和能动性特点。

体育运动在揭示人的心理问题,通常用心理认识与心理状态予以描述,并结合人的个性特征加以考察。

心理认识是人脑对客观现实的反应过程,是心理活动的主要方面,由认识过程、情感过程和意志过程3个方面构成。人脑的认识过程由感觉、知觉、记忆、思维和想像等活动构成。人在认识客观事物时所产生的态度体验称为“情绪”或“情感”。根据对客观事物的认识,自觉地确立目标,克服困难,力求实现的心理过程称为“意志”。认识过程、情感过程和意志过程虽然有区别,但相互之间又有联系,认识过程是其它心理活动的基础。

心理状态是指在特定的时间内人的心理活动特点及其表现形式。如意识状态、情感状态、注意状态等。在体育运动中,运动心理状态有时间性和阶段性。运动心理状态既指运