

北京市高等学校教学内容及方法改革项目
北京市品牌专业建设项目资助

体育社会实践教程

李相如 主编

人民体育出版社

教育部《关于全面提高高等教育质量若干意见》
（教高〔2012〕9号）

体育社会实践教程

第二版 128页

人民邮电出版社

体育社会实践教程

李相如 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育社会实践教程/李相如主编. —北京:
人民体育出版社, 2005

ISBN 7-5009-2854-8

I. 体… II. 李… III. 体育—社会实践—教材
IV. G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 077971 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 9.375 印张 222 千字
2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2854-8/G·2753

定价: 17.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编:

李相如

副主编:

骆秉全 马卫平 傅砚农

编 委:

冯张昌 王子朴 姚 蕾 刘海元

尹 军 张绍礼 卢竞荣 韦晓康

刘玉江 谭 红

前 言

2005年1月7日教育部教高[2005]1号文件强调指出：“大力加强实践教学，切实提高大学生的实践能力。高等学校要强化实践育人的意识，区别不同学科对实践教学的要求，合理制定实践教学方案，完善实践教学体系。”现代化社会呼唤具有创新精神和适应社会实践能力的高素质体育人才。在体育院校教育教学改革中，需要在21世纪面向市场经济的转轨中，培养具有竞争活力和竞争能力的实用性人才。学生在校期间的社会实践能力不仅是迎接市场经济社会选择的必然要求，也是构建学生终身教育学习体系的重要内容。针对目前体育院校大学生整体实践能力差、创新精神不足等具体问题，构建体育院校大学生自入学之初的角色转变、社会适应，到四年学习期间社会调查、社会实践，直至毕业前教育实习、毕业论文、求职应聘等为主线的实践能力培养体系，以培养学生创新精神和实践能力为核心，抓住社会与人的密切关系，把创新精神、实践能力的培养纳入到学生的整个学习过程之中是时代和社会发展的必然要求。因此，编写《体育社会实践教程》既填补了我国体育院校多年来无体育社会实践教材的空白，也呼应了当前我国高等学校教育教学改革的迫切需要。

《体育社会实践教程》是2002年北京市高等学校教学内容及方法改革的立项项目，由全国9所高校的14位教授和博士历时两年半联手精心打造而成。本教程把培养学生的创新精神和实践能力作为编写的灵魂和核心，坚持教程内容的实用性和前沿性，力图使教程的内容紧密结合体育院校学生的教学活动、社会实践

活动和创新精神的培养，特别注意到了使体育院校学生正确理解课堂学习和实际运用、理论知识和社会实践的关系，使教程通俗易懂、举一反三。

本教程适用于我国体育教育专业、社会体育专业、体育管理专业、运动训练专业、民族传统体育专业等本科学生使用，亦可作为高等体育院校的教育工作者和研究人员的参考书。

本教程由李相如（首都体育学院教授、体育教育系主任）担任主编，骆秉全（首都体育学院教授、管理与新闻系主任、博士）、马卫平（湖南师范大学教授、校友会秘书长、博士）、傅砚农（烟台师范学院教授、体育学院院长）担任副主编。本教程编撰的具体分工如下：第一章，尹军（首都体育学院副教授，博士）、李相如；第二章，李相如，刘玉江（怀化学院体育学院副书记、副教授）；第三章，马卫平，谭红（湖南人文科技学院体育系书记、副教授）；第四章，姚蕾（北京体育大学副教授，博士）；第五章，刘海元（首都体育学院副教授，博士）第六章，冯张昌（首都体育学院教授，原体育教育系主任）；第七章，王子朴（首都体育学院副教授，博士），韦晓康（中央民族大学体育系主任，副教授）；第八章，傅砚农；第九章，骆秉全、张绍礼（沈阳体育学院教授、体育系主任）；第十章，卢竞荣（杭州师范学院副教授）；第十一章，王子朴；第十二章，骆秉全。首都体育学院的研究生刘沛同学参加了本教程的部分资料收集和整理工作，并对原稿进行了校对。全书由李相如、骆秉全进行了最终的修定和统稿。

在本教程编写过程中，笔者充分采集和选用了近期国内外学者们的研究成果、大量的数据和鲜活的实例材料，参阅了大量的国内外有关著作和参考文献。在此，我们谨对原作者对本教程的贡献深表谢忱和敬意！感谢周登嵩教授（首都体育学院研究生部主任、博士研究生导师）、王蒲教授（首都体育学院副院长、博士）对本教程进行了审定，他们的鼓励和支持使本教程得以最终

完成。

体育社会实践教程是一门新兴的课程，编写过程其实也是作者不断学习和探索的过程。尽管编写者作了最大的努力，但体育社会实践犹如无边的海洋，其边界的广阔和快速更替的知识和内容使本教程难以包罗万象。因此本书难免存在一些问题和不足，我们衷心希望广大读者提出宝贵意见，以使本教程日益丰富和完善。

主 编

2005 年 6 月 12 日

目 录

第一章 概 论	1
第一节 21 世纪创新能力和社会实践能力的时代	
要求	1
一、创新精神和实践能力的重要性	1
二、社会实践与大学生创新精神和实践能力培养	
的关系	3
三、采取各种措施, 落实体育院校大学生的社会	
实践活动	6
第二节 国内外高等院校培养学生创新与社会实践	
能力的前沿概况	8
第三节 体育社会实践教程的研究对象、内容与方法	17
一、体育社会实践教程的研究对象	17
二、体育社会实践教程的研究内容	19
三、体育社会实践教程的具体研究方法和技术	20
第二章 校园人际交往	23
第一节 校园礼仪的内涵及特征	23
一、校园礼仪的内涵	23
二、校园礼仪的特征	25
三、校园礼仪的原则	27
第二节 校园交往中的礼节	29
一、校园日常礼节	29

二、教学礼节	39
第三节 大学生人际交往	41
一、大学生人际交往特点与作用	42
二、大学生人际交往形式与策略	44
三、大学生人际交往技巧与应用	45
四、大学生人际交往基本要素与要求	47
第三章 人际交往心理	50
第一节 人际关系概述	50
一、人际关系的概念	50
二、人际关系的分类	51
三、人际交往的基本原则	52
四、克服人际交往的破坏性因素	54
第二节 人际交往中的认知自我	57
一、影响认知自我的因素	58
二、自我认知与人际交往模式	59
第三节 人际关系中如何认知他人	61
一、认知他人的内涵	61
二、影响认知他人的因素	62
第四节 体育专业大学生的人际心理特征	64
一、体育大学生心理健康状况调查	64
二、促进体育大学生人际认知的途径——培养情感智慧	66
三、在体育教学中丰富情感体验, 提高人际认知能力	68
第四章 学校体育调查	71
第一节 学校体育调查与研究的基本程序	71
一、选题	71

二、提出研究假设	73
三、选定研究方法	73
四、制定研究计划	74
五、搜集研究材料	74
六、对研究材料的加工整理	75
七、撰写论文, 获得研究成果	76
第二节 学校体育研究的主要问题	77
第三节 学校体育调查的主要方法	79
一、访问调查法	79
二、问卷调查法	83
三、专家调查法	94
第五章 体育组织的调查	100
第一节 体育场馆的调查	100
一、世界各国体育场馆的概况	100
二、我国体育场馆的性质与分类	103
三、体育场馆的调查	105
第二节 体育俱乐部的调查	107
一、体育俱乐部概述	107
二、国外体育俱乐部的状况	109
三、我国体育俱乐部的发展	111
第三节 体育社团的调查	113
一、我国体育社团的发展	113
二、国外体育社团的情况	116
三、体育社团调查时注意的问题	118
第六章 体育教育实践	119
第一节 中学体育课与体育活动见习	119
一、教育见习的主要任务	119

二、见习活动的组织与安排	120
三、分散见习的工作步骤	120
四、教育见习的主要内容	121
第二节 中学体育教育实习理论	122
一、实习主要任务	122
二、体育教师的基本素质	123
三、体育技能教学的基本要素与方法	124
第三节 中学体育实践课实习	130
一、备 课	130
二、上 课	135
三、课后小结	138
第七章 社区体育活动指导实践	139
第一节 社区体育活动的组织与管理	139
一、社区体育活动的类型及其特征	139
二、社区体育活动的组织	142
三、社区体育活动的管理	148
第二节 社区体育活动指导	161
一、社区体育活动指导的重要意义	161
二、社区体育活动指导的主要内涵	162
三、社区体育活动指导人员	164
第三节 社区体育竞赛活动的组织	166
一、社区体育竞赛活动的组织方案	166
二、社区体育竞赛活动的竞赛规程	167
三、社区体育竞赛活动的工作内容	169
四、社区体育竞赛活动组织的注意事项	170
第四节 社区体育社团	171
一、社区体育社团的涵义	172
二、社区体育社团的分类及特点	173

三、社区体育社团的职能	175
四、社区体育社团的管理内容	178
第八章 基本写作能力的培养	181
第一节 公文文体	181
一、公文概说	181
二、公文的组成部分和文面格式	182
三、通知 通报 函	186
第二节 日常事务文体	193
一、专用书信	193
二、告启文书	197
第三节 新闻文件	199
一、消 息	199
二、通 讯	204
第九章 体育社会实践中创新能力的培养	209
第一节 创新对社会实践活动的意义与影响因素	209
一、开展体育社会实践活动的意义	210
二、影响学生体育社会实践活动的因素	211
三、创新能力的构成因素	212
第二节 观察能力的培养	213
一、获取信息、识别信息的能力	213
二、洞察事物及其发展的能力	215
三、灵敏感觉事物发展的能力	216
第三节 创造性思维能力的培养	217
一、多向思维能力的培养	217
二、联想能力的培养	218
三、想像力的培养	220
四、捕捉灵感能力的培养	222

第四节 创新设计能力的培养	225
一、策划能力的培养	225
二、组织管理能力的培养	226
三、预测能力的培养	228
第五节 创新实践能力的培养	228
一、文献分析运用能力	228
二、实验及其设计能力	229
三、调查及其操作能力	230
四、测量及其统计能力	230
五、逻辑推理及其写作能力	231
第十章 毕业论文的撰写、报告与答辩	233
第一节 毕业论文的撰写	233
一、毕业论文的特点	233
二、毕业论文的基本结构及其写作方法	234
第二节 毕业论文答辩报告的准备与设计	240
一、毕业论文答辩报告的准备	240
二、毕业论文答辩报告的设计	241
第三节 毕业论文答辩的一般程序与注意事项	243
一、毕业论文答辩的一般程序	244
二、毕业论文答辩应注意事项	244
第四节 毕业论文答辩后的修订与成果发表	246
一、毕业论文答辩后的修订	246
二、成果发表	247
第十一章 求职应聘指导	250
第一节 求职应聘的前期准备	250
一、心理准备	250
二、求职文稿的准备	253

三、其他方面的准备	262
第二节 求职面试中的学问	265
一、面试技巧	265
二、展示良好印象的秘诀	268
三、求职时的交谈艺术	269
四、情感策略	270
五、求职的方式选择	272
六、求职的禁忌与误区	273
参考文献	281

第一章 概 论

【内容提要】本章通过对国内外高校体育专业学生社会实践能力的发展及现状的概述,指出了新时期培养大学生创新精神和实践能力的必要性和迫切性。同时从总体上介绍了体育社会实践教程的研究对象、内容与方法。

第一节 21 世纪创新能力和社会实践能力 能力的时代要求

人类社会已经进入 21 世纪,这是一个科学技术高度发展和广泛应用的时代,一方面科学技术将改变体育院校大学生的学习方式、生活方式和思维方式,另一方面科学技术又对体育院校大学生自身的素质和生存能力等方面提出更高的要求。为适应社会的发展,注重培养体育院校大学生的创新精神和实践能力,已成为当今世界各国体育教育改革与发展的潮流。

一、创新精神和实践能力的重要性

江泽民同志指出:“创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。”“创新精神”和“社会实践能力”是随着新一轮技术革命和知识经济的来临,社会经济、文化发展对高等专门人才所应具有素质提出的新要求。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》中明确指出：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生创新精神和实践能力为重点，造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”从教育角度而言，“创新精神”是指具有能够综合运用已有知识、信息、技能和方法提出新问题、新观点的思维能力和进行发明创造、革新的意志、信心、勇气和智慧。“社会实践能力”则是指具备在科学研究、生产劳动、经营管理、文化生活等各个相应方面的实际工作中，将理论知识与实际相结合的实际动手、动脑能力。可以说，创新精神和实践能力是高素质体育人才的核心特质。

（一）强调创新精神和实践能力培养符合我国教育方针的需要

高等体育教育要为社会主义体育事业服务，与生活、运动实践相结合，使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义体育事业的建设者和接班人。这里，“为社会主义体育事业服务”要求高校培养的体育专业学生既掌握较高层次和较系统的体育科学文化知识，又要具备专业技能和胜任实际工作的本领，要培养大学生具有创新精神和不断开拓进取的能力，以适应体育技术创新和体育科技进步的需要。而与“生活、运动实践相结合”和“全面发展”则是在对学生实施全面素质教育的基础上培养其创新精神和实践能力的途径和目标。

在 21 世纪我国高等体育院校培养体育人才的过程中，要转变体育教育观念，激发学生独立思考和创新意识，切实提高体育教学质量。要让学生感受、理解体育知识和技能的产生与发展过程，培养学生的科学精神和创新思维能力，要重视培养学生处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力、语言文字表达能力，以及团结协作和社会活动能力。这就要求我们要