

高职体育

试用教材

GAOZHITIYUSHIYONGJIAOCAI

主编◇赵岳峰



原子能出版社

高职体育

试用教材

GAOZHITIYUSHIYONGJIAOCAI

主 编 赵岳峰
副主编 黄伟清 胡公正 徐学慧 张冬婷
编 委 (以姓氏笔画为序)

叶小萍 叶吉波
严小娟 陈军清
黄 森 曹卫东
潘少敏



原子能出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

高职体育试用教材/赵岳峰主编. —北京:原子能出版社, 2006. 8

ISBN 7-5022-3705-4

I. 高... II. 赵... III. 体育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 090023 号

高职体育试用教材

出版发行 原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)

责任编辑 张琳

责任校对 徐淑惠

印刷 三河市铭浩彩色印装有限公司

经销 全国新华书店

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 16

字数 430 千字

版次 2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-5022-3705-4

定价 28.00 元

版权所有 侵权必究

网址: <http://www.aep.com.cn>

前 言

自 20 世纪 80 年代改革开放以来,我国国民经济持续高速发展,产业结构不断优化组合并得到持续的提升,对人才的需求和流通提出了新的要求,特别是 90 年代以来我国已逐渐成为世界最大工业制造国,珠江三角洲和长江三角洲是我国的制造基地主要集中区域,也是全世界最繁荣的工业制造集中区域。因此急需与之相适应的大批高水平应用型专业技术人员。我国的高等职业技术教育正是处于这种背景下得到了快速的发展,当前高等职业技术教育约占我国高等教育的一半。党中央、国务院对职业技术教育非常重视,发展潜力很大。因此,办好高等职业技术教育是社会赋予的重要责任,也是全国高等职业技术教育工作者义不容辞的职责。

本书根据中共中央第十六次代表大会指出的新时期的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”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》中指出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,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。”1995 年国家教育部、国家体育总局颁发的《学校体育工作条例》;2002 年国家教育部关于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知;2002 年国家教育部、国家体育总局关于《学生体质健康标准及实施办法》的通知;2005 年国家教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》等法规文件精神编写的。

本书的编写,邀请了多位具有长期实践经验和丰富专业理论知识的体育教师参与;吸取了同类教材的优点,参阅了大量最新的研究成果并依据高职学生的年龄、生理、心理、认知能力和专业培养目标的特点,结合地理、气候环境和场地器材等条件编写而成。本书加强了体育基础理论知识,提高体育认知能力的培养,注重综合素质的培养,强调创新能力的培养,突出学生个性发展和能力的培养。本教材编写文句精炼,通俗易懂,教学内容和方法易学易练,便于学生掌握与运用,贯彻了快乐体育和终身体育精神,是广大高职师生和体育运动爱好者参阅的良好书籍。

本书由赵岳峰主编,黄伟清、胡公正、徐学慧、张冬婷担任副主编。赵岳峰编写第一、四、六、十章;黄伟清编写第九、二十一章;胡公正编写第二、三章;徐学慧编写第五、十四章;张冬婷编写第七、十八章;林友兴编写第十七章;陈军清编写第二十二章;叶吉波编写第十五章;李曼编写第十六章;李井平、温正义、黄森编写第八、十一、十二章;严小娟、叶小萍、谢波飞、潘少敏、郑笑容、曹卫东编写第十三、十九、二十章。

在编写本教材过程中,参考了相关专业书籍和资料,在此表示真诚的感谢!

由于编写人员水平有限,时间仓促,书中难免有不足之处,诚请广大读者批评指正。

编 者

2006 年 6 月

目 录

第一章 高职体育教育	(1)
第一节 体育与健康	(1)
第二节 高职体育课程	(4)
第三节 高职体育的现状与发展趋势	(5)
第二章 体育锻炼与身体健康	(8)
第一节 现代健康的标准	(8)
第二节 体育锻炼对机体功能的促进作用	(9)
第三节 身体健康的自我评价	(11)
第三章 体育锻炼与心理健康	(14)
第一节 心理健康概述	(14)
第二节 高职学生常见的心理疾病	(15)
第三节 体育锻炼对高职学生心理健康的积极影响	(17)
第四章 体育锻炼与社会适应能力	(20)
第一节 社会适应能力的基本要求	(20)
第二节 体育锻炼对社会适应能力的积极影响	(22)
第五章 体育锻炼的原则与方法	(28)
第一节 科学进行体育锻炼的原则	(28)
第二节 科学进行体育锻炼的方法	(29)
第六章 体育保健	(31)
第一节 体育运动与保健	(31)
第二节 体育卫生与保健	(37)
第三节 体育锻炼与营养保健	(43)
第七章 体育运动竞赛	(48)
第一节 体育竞赛的种类	(48)
第二节 体育竞赛的功能与特点	(49)
第三节 体育竞赛的组织	(51)
第八章 体质测试与评价	(56)
第一节 高职学生体质测试	(56)
第二节 高职学生体质健康评价标准	(62)
第九章 体育欣赏与校园文化	(67)
第一节 体育欣赏的意义和作用	(67)
第二节 体育运动美的欣赏	(68)

第三节	体育欣赏应具备的基本知识	(69)
第四节	体育欣赏应具备的基本素质	(73)
第五节	校园体育文化的概念和功能	(73)
第六节	校园体育文化建设和措施	(74)
第十章	田径	(77)
第一节	田径运动概述	(77)
第二节	跑的技术	(77)
第三节	跳跃技术	(82)
第四节	投掷技术	(85)
第五节	田径比赛规则简介	(89)
第十一章	篮球	(91)
第一节	篮球运动概述	(91)
第二节	基本技术	(91)
第三节	基本战术	(98)
第四节	篮球比赛规则简介	(100)
第十二章	足球	(102)
第一节	足球运动概述	(102)
第二节	基本技术	(102)
第三节	基本战术	(106)
第四节	足球比赛规则简介	(107)
第十三章	排球	(110)
第一节	排球运动概述	(110)
第二节	基本技术	(110)
第三节	基本战术	(114)
第四节	排球比赛规则简介	(116)
第十四章	乒乓球	(118)
第一节	乒乓球运动概述	(118)
第二节	基本技术	(118)
第三节	基本战术	(123)
第四节	乒乓球比赛规则简介	(124)
第十五章	羽毛球	(127)
第一节	羽毛球运动概述	(127)
第二节	基本技术	(128)
第三节	基本战术	(138)
第四节	羽毛球比赛规则简介	(140)
第十六章	网球	(141)
第一节	网球运动概述	(141)
第二节	基本技术	(141)
第三节	基本战术	(147)

第四节	网球比赛规则简介	(148)
第十七章	散打	(149)
第一节	散打运动概述	(149)
第二节	基本技术	(149)
第三节	基本战术	(157)
第四节	散打比赛规则简介	(158)
第十八章	跆拳道	(159)
第一节	跆拳道运动概述	(159)
第二节	基本技术	(167)
第三节	基本战术和比赛规则简介	(179)
第十九章	健美操	(182)
第一节	健美操运动概述	(182)
第二节	基本动作	(182)
第三节	健美操比赛规则简介	(188)
第二十章	体育舞蹈	(190)
第一节	体育舞蹈概述	(190)
第二节	现代舞	(192)
第三节	拉丁舞	(202)
第四节	体育舞蹈比赛规则简介	(207)
第二十一章	休闲体育	(209)
第一节	休闲体育概述	(209)
第二节	定向运动	(209)
第三节	拓展运动	(213)
第四节	攀岩运动	(214)
第二十二章	游泳	(225)
第一节	游泳运动概述	(225)
第二节	学会游泳	(226)
第三节	游泳比赛规则简介	(245)
参考文献		(248)

第一章 高职体育教育

第一节 体育与健康

一、体育概念

我国古代并无“体育”一词,而是有“养生”、“强身”、“导引”、“武勇”等词来表述。“体育”一词最早(1760年)出现于法国报刊,逐渐传入欧美国家,再传入亚洲国家,20世纪初由日本传入我国。

体育的概念随着社会的发展而发展,在不同的时期对体育有不同的认识,从体育的性质和涵义可分为广义体育和狭义体育。

广义体育是指以各种体育运动为基本手段,以增强体质,发展身体,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为社会政治和经济建设服务为目的的一种有意识的身体运动。

狭义体育是指以身体运动为基本手段,以增强体质,全面发展身体,传授体育知识、技能、技术和培养体育兴趣,培养道德品质和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程。

从体育的组织形式和目的可分为竞技体育、学校体育和社会体育。

竞技体育是提高和发挥人体的体力、智力和运动能力等方面的最大潜力,以追求优异的运动成绩为目的而进行的科学训练和竞赛活动。

学校体育是有组织、有计划、有目的教育活动,是全面发展身体、增强体质,传授体育知识、技术和技能,培养学生良好的道德品质、顽强拼搏和团体精神的教育过程。

社会体育是健体、健美、娱乐、休闲、医疗和保健等为目的的群众体育活动。

现代体育应是:体育是人类社会实践活动,通过身体运动,为达到自身目的和目标的社会文化现象。

二、健康概念

世界卫生组织关于健康的定义是:“健康是一种在身体上、精神上的完满状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”这就是人们所指的身心健康,也就是说,一个人在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四方面都健全,才是完全健康的人。有专家对这几方面的健康作了如下解释:

(一)躯体健康。一般指人体生理的健康。

(二)心理健康。一般有三个方面的标志:第一,人格是完整的,自我感觉是良好的;情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡;有自尊、自爱、自信心以及有自知之明。第二,在所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系。第三,对未来有明确的生活目标,能切合实际地不断进取,有理想和事业的追求。

(三)良好的社会适应能力。指一个人的心理活动和行为,能适应当时复杂的环境变化,为他人所理解,为大家所接受。

(四)道德健康。最主要的是不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、荣辱、美丑等是非观念,能按社会行为规范的准则约束、支配自己的言行,有奉献精神。

三、亚健康

亚健康是现代医学提出的新概念。亚健康也称“第三状态”,医学上把健康称“第一状态”,疾病称“第二状态”,亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态。

亚健康主要是机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理异常变化,呈现出活力下降,适应能力减退,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学分析,一类是人体各器官功能在内外因素的作用下使稳定性失调;但尚未引起器官本质的损伤,医学检查表明各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法作出明确疾病诊断;另一类是机体的新陈代谢机制,由于年龄的增大逐步趋向老龄化,机体生理功能出现减退,如出现血压、血糖、血脂、形态等的变化,但未达到疾病病理状态。对于亚健康的人群,应及时纠正不良的生活方式和不健康的行为,提高认识,更新观念,调整生活节奏、注重营养卫生,积极参加体育锻炼,保持良好的精神风貌,就可以提高健康水平,恢复健康状态。

四、体育的功能

体育的功能,是指体育对人类自身完善和社会发展的作用和价值。它随时代的不同和人们的认识、社会的需要发生变化,特别是当今社会的快速发展,人类随着社会经济的发展,对体育有了更加深刻的认识,体育在人类社会实践活动中发挥不可替代的重要作用。

(一)体育的教育功能

我国的教育方针是培养德、智、体、美全面发展的合格人才。体育的过程实质是育体的过程,正因为体育在教育中有其独特的功能,因此,它一直是世界各国教育体系中不可缺少的部分。

1. 基本技能的学习

人类对基本技能的学习,大量的科学实验证明,人出生后的本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最简单的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能需要后天学习才能获得。婴幼儿学习这些技能既是发展身体的过程,也是接受教育的过程。只有通过学习和模拟成人的各种动作、角色和行为,才能培养适应社会生活的基本能力,是人类自身发展规律中必需的学习过程。

2. 思想品德教育

体育运动中紧张而激烈的竞赛对人的心理素质既是培养和锻炼,也是一种经验的积累,可以陶冶情操,培养坚忍不拔顽强拼搏的意志品质;体育竞赛中每位运动员必须遵守规则,必须尊重裁判的判定,能培养青少年自觉遵守各社会生活中各项行为规范准则;团体项目的竞赛,可以教育队员体会宽容和尊重,培养团结合作的团队精神和为集体争光夺誉的集体主义精神。

3. 树立正确的人际关系

体育运动竞赛中的指导思想是弘扬“友谊第一,比赛第二,赛出水平,赛出风格”。体育运动是一种人与人相互接触、交往、相互影响和作用的互动过程,观众之间、队员之间、师生之间、集体之间无不频繁地交互互动融合在一起。在这一活动过程中,由于环境、形势、气氛、生理、心理、情绪等等的变化,每时每刻每人都力求自身行为规范,要求在同一环境条件下正确处理人际关系,培养适应社会的能力。

(二)体育的健身功能

1. 体育运动能有效促使学生身体的生长发育

人体的身体发育主要是通过人体细胞的繁殖和细胞间质的增加而形成的。经常参加体育活动,可使骨表面的隆突更显著,密质增厚,管状骨增粗,骨小梁配布更符合力学规律。可使肌纤维增粗,肌肉的体积明显增大,使肌肉变得结实有力。从而加速学生身体的生长发育过程,并使之更加完善。

2. 体育运动能全面发展学生体能,同时,促进学生身体机能的提高

经常参加体育锻炼,可提高人体走、跑、跳、投掷等方面的能力,提高身体素质水平,促进心血管系统、神经系统和呼吸系统的功能。

3. 体育运动能提高学生的适应能力

经常在各种环境条件下进行体育锻炼,能有效地提高人体对自然环境(如气温、气压、气质、食物及其他外部物质条件)的适应能力。同时,也能抵抗人身对病毒、病菌的侵入,提高人体的抗病能力。

(三)体育的娱乐功能

体育运动的观赏性、高难度性、配合的默契性、造型的艺术性和真实性,吸引和诱惑着现代人。近年来,随着国民经济的快速发展,人民生活水平的不断提高,余暇时间的增多,人们为享受生活和善度余暇,消除生理和心理的疲劳,提高身体健康水平,使体育的娱乐功能更广泛的发挥。已成为人们余暇生活中不可缺少的重要组成部分,起到了丰富社会文化生活,满足人们精神生活的需要的作用。

(四)体育的政治功能

体育可以超越政治,为政治服务,政治可以制约体育。国际体育比赛可以说是和平时期国与国之间无枪炮的战争,是一个国家政治、经济、文化等综合国力的体现。比赛的胜负关系到国家的荣辱,比赛获胜,可以大振国威,增强民族自豪感,振奋民族精神,增强国民凝聚力,提高民族和国家在国际上的威望和地位。

国际间的体育可以推动政治、经济、文化交流,为国家的外交工作服务。通过国际比赛,增加相互学习和交流的机会,开创国家间的相互理解和联系,缓解、协调国际关系,增进各国人民之间的友谊,减少和消除国家和人民间的隔阂,对维护世界和平起着十分重要的作用。20世纪70年代中国的“乒乓外交”,就是通过中国和美国乒乓球运动员建立友好关系,促成美国尼克松总统访华,建立中美外交关系,国际上誉为“小球转动地球”。

(五)体育的经济功能

随着现代社会的文明与繁盛,体育运动正扮演着越来越重要的角色。体育的经济价值已引起世人的高度重视,在推动社会发展中起到越来越重要的作用。主要表现在以下几个方面:第一,体育运动可以促进身体健康,提高劳动者的身体素质,从而提高工作效率,推动生产力的发展。第二,体育器材、体育运动服装、体育场地设施、体育医疗、体育保险、体育休闲等一大批产业行业的兴起,已成为国民经济重大产业支柱,并带动了其它产业的快速发展。例如,20世纪90年代中期,美国体育产业市场价值已经达到1520亿美元,占GDP的2%,成为美国第11大产业。澳大利亚1998年体育产业产值达80亿澳元,占国内生产总值的1%,2001年体育产业产值约占GDP的3%。第三,组织举办重大体育赛事,通过出售电视转播权、门票、广告、纪念币、彩票和企业赞助等并带动旅游、商业、交通、电信等其它行业的发展,经济收益非常可观,已成为赚大钱的新兴产业。自1984年洛杉矶奥运会,美国商人彼得·尤伯罗斯开创奥运会商业化以来,每届奥运会都有超亿美元的净收入。

第二节 高职体育课程

体育教育是高等职业院校办学模式中的重要组成部分,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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,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。”体育课程教学是素质教育和健康教育的重要途径。教育部2002年颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》,指明了我国高校体育课程建设和教学改革的方向。

一、体育课程性质

高等职业院校体育课程是高职学生以身体练习为主要手段,通过有计划、有组织的体育教育和体育锻炼,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,是高等职业院校体育工作的中心环节。

二、体育课程目标

高等职业院校体育课程的目标共分五个部分,即运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。

运动参与目标:形成积极参与各种体育活动的生活习惯,具有终身体育锻炼的意识,具备制订参加体育锻炼个人计划的能力,在掌握体育运动专业知识基础上具有体育欣赏的能力。

运动技能目标:能熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,并对其多个项目有基本的了解;能科学地进行体育锻炼,不断提高自己的运动能力,能处置体育运动中常见的运动创伤。

身体健康目标:掌握体质健康测试的方法和自我评价,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法,注重科学合理的营养卫生,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,具有健康的体魄。

心理健康目标:通过体育活动自觉改善心理状态、克服心理障碍、体验成功与挫折的经验,养成积极乐观上进的生活态度。

社会适应目标:具有良好的体育道德风尚,积极参与社会体育事业,形成团结合作积极进取的团体精神。

三、体育课程设置

高等职业院校三年制的一、二年级和二年制的一年级学生必须开设体育课程,三年制的三年级和二年制的二年级的学生可以开设体育选修课。对部分身体异常、病残、体弱的学生,开设针对性的康复、保健为主的体育课程。

四、体育课程内容的特点

(一)学校体育工作要体现“健康第一”的指导思想。

(二)体育知识、技能、体验、意识、素质、能力协调发展,体验快乐体育,培养学生体育能力,达到

终身体育目的。

(三)根据学校所在地的气候,场馆设施、环境、器材配备等不同情况确定课程内容。

(四)弘扬我国民族传统体育,在吸取世界先进体育的基础上,拓展现代体育教育内容。

(五)根据学生的实际情况选择体育课程内容,内容要丰富多彩,既要符合学生的个性喜爱,又要让学生有充分选择内容的空间,能充分调动学生参与体育课程的积极性。

(六)在体育教育过程中贯彻对学生思想素质、意志品德和心理素质的培养,对学生组织纪律性、责任和荣誉感、团队精神和创新精神的培养。

五、体育课程实施途径

(一)为实现体育目标,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。努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的实践和空间。校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成校内外、课内外一体化的体育课程。

(二)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,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,对部分病残的特殊群体学生,开设体育保健课程。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,科学安排理论教学内容,以扩大学生的知识面,提高学生对体育的认知能力。

(三)要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,在教师指导下,学生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,以营造生动、活泼、主动的学习氛围。要有目的、有计划、有组织地开展课外体育锻炼。

六、体育课程评价

体育课程评价包括对学生、教师和课程建设等几个方面。学生的评价主要是对学习效果和过程的评价,包括体能与运动技能、体质健康状况、认知、学习态度与行为、交往与合作精神等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化技能、强化激励和重在参与,把学生的进步幅度纳入评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素养(专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量)和课堂教学两个方面,可通过教师自评、学生评价、同行专家评定等方式进行。课程建设评价主要包括课程结构体系、课程内容、教材建设、课堂管理、师资配备、场馆设施、体育经费等方面。

第三节 高职体育的现状与发展趋势

一、现代高职教育及特点

(一)中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,培养拥护党的路线,适应生产、建设、管理、服务第一需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高技术应用型专门人才。

(二)高等职业教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型,是按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线“实用型”人才,而非“学术型”人才。要求学生掌握必需够用的基础知识,具备较强技术应用能力,具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

(三)高等职业教育办学模式的学制设置主要是三年制和二年制,学生在校时间较短,强调培养职业技能,注重职业岗位中的实用性。因此,体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性,在全面发展的基础上,充分考虑学生所在专业的特点,专业培养学生所发展的岗位群的需要,要从高职教育的特色出发,为我国培养具有强壮体魄的第一线劳动者。

二、高等职业技术学院体育工作的实施方法

学校体育工作在实施过程中工作量大且繁杂,牵连的部门多,需要多部门多方面协作实施,依据高等职业院校多年的办学经验,主要包括以下几个方面。

(一)建立健全学校体育工作组织管理机构

建立健全组织管理机构是实施学校体育工作的关键,《学校体育工作条例》明确指出“学校应当由一位副校(院)长主管体育工作”。同时,应该设立体育教学工作的主管部门(例如体育部或军体部等),下设体育教研室(教研组或项目组),从校级领导至教师上下一条线,全线流畅贯通,各尽其职各尽其能,它是为达到和完成学校体育工作目标和任务创造必要的条件。

(二)师资队伍建设

体育教师担负着“健身育人”的神圣职责。它是完成学校体育工作任务的具体实施者和组织者,是学生身心健康的培养者和体育文化的传播者,在全面实施素质教育中,具有不可替代的重要作用。各学校要根据实际情况,尽快建立一支稳定、数量足够、专业业务能力强、综合素质高、结构合理的师资队伍,它是学校体育工作中的关键。

(三)场馆建设和器材的配置

体育运动场馆建设和设施器材的配备,是体育教师实施体育课程内容的必需条件,相当于其它专业教学过程中“教室”“实验仪器”的一切功能,高职院校应依据教育部颁发的《普通高等学校体育场馆设施器材配备目录》来配制。

(四)体育课程的实施

体育课程的实施按本章第二节第五条——体育课程实施途径执行。

(五)体育经费的落实与管理制度的制定

学校年度教育经费预算应根据当年学校体育工作的实际需要,把学校体育经费纳入核定的年度教育经费预算内,并予以妥善安排。体育管理制度的制定,是为确保学校体育工作的顺利实施,以提高工作质量和工作效果。例如课堂教学管理制度、课外体育锻炼制度、运动训练与竞赛管理制度、场地器材管理制度、体质健康测试管理制度以及考核考评制度等。

三、积极推行校内外、课内外一体化俱乐部模式

我国高职体育俱乐部是学习借鉴发达国家学校体育俱乐部的一些做法,结合我国的实情形成和建立起来的一种体育教学模式,它是以体育与健康为目标,以共同体育锻炼爱好为组织基础,根据大学生的生理、心理、社会和自我完善的需要,把体育教学、课外体育活动、群体竞赛融为一体的

体育教育形式。校内外、课内外一体化俱乐部模式是当前各高职院校正在实施和不断探求完善过程中的一种新型体育教育模式,符合教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和2005年颁发的《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的精神。校内外、课内外一体化俱乐部模式主要包括以下几个方面。

(一)高等学校要以“以人为本、健康第一”为指导思想。健康体魄是青少年学生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,是培养高素质人才的物质载体。

(二)实行校内外、课内外一体化俱乐部模式的目的是把公共体育课建设成为学生最受欢迎的课程,在高校教育体系中充分发挥体育课的功能和作用,更加有效地增强学生体质,提高学生健康水平,促进学生的全面发展。

(三)实行模块式的选项教学。选项教学是以系、年级、专业等为单列模块,模块是根据不同的特点需要来划分的,并以体育运动专项为发展基础,开设多种类型的体育课程。学生可根据自己的实际情况自主选择项目,自主选择教师、自主选择时间,在组织形式上可以打破原有的系别、班级建制,重新组合教学班,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣、不同专业学生的需要。把全体学生纳入模块式选项教学,采用多层次、多类型的组织形式,既体现了普及与提高的大众性,又体现了每个学生的自身发展的个体性。

(四)学校可根据实际情况成立篮球俱乐部、足球俱乐部、排球俱乐部等俱乐部,体育俱乐部课堂教学与课外体育锻炼、校外活动、运动训练、体育竞赛应有机结合。突出教学过程,以传授体育知识,培养体育意识,掌握健身技能,学会自我锻炼与评价的方法为主,课外锻炼突出活动过程,以丰富多彩的课外俱乐部活动激发学生体育兴趣,培养良好的体育个性和锻炼习惯,使课内外一体化综合发挥效能。充分利用教师资源、场地器材资源、时间资源、建立灵活高效的体育教学方法。达到增强体质,养成习惯,提高能力,培养适应当前社会需求的合格人才。

(五)体育教学过程中,要以课堂教学为核心。在项目设置和内容选择时,要从大众健身考虑,选择难度不大,易于开展,锻炼价值高,终身受益的项目,并注重学生知识运用能力和创造能力的培养。充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,教师的功能主要是教学、辅导和组织工作,要体现为学生服务宗旨,在教学中倡导开放式、探究式教学方法,努力为学生营造生动、活泼、积极、主动的学习氛围。

(六)综合考核考评体系。在学校学分制的基础上,建立适应校内外、课内外一体化俱乐部模式的体育成绩考核考评方法。考核考评内容分体育理论知识部分、体育实践部分和体质健康测试。体育理论知识包括体育专业基础知识、时事体育、体育认识等方面,体育实践部分包括技能应用能力、学习态度、情意的投入、提高的程度,早操和课外活动次数,运动队训练、体育竞赛、校外体育活动情况等,体质健康测试包括身高、体重、台阶试验、肺活量等项,按各考核项目的权重系数比例,实行综合考核考评方法。

第二章 体育锻炼与身体健康

健康是一个综合概念,含有健壮、结实、完整和安宁的意思。在不同的历史发展阶段,人类对健康的认识和要求随着生产力、科学技术和社会结构的发展而变化,健康的概念也经历了“神灵医学模式”、“自然医学模式”、“生物医学模式”的演变。随着新医学模式的确立,健康概念的内涵发生了根本性的变化。美国学者恩格乐(G. L. Engle)在 20 世纪 70 年代首先提出了传统的“生物医学模式”应转向“生物——心理——社会医学模式”,亦称为“现代医学模式”。这一模式概括了影响人类健康的各类因素,突出了社会因素、心理因素的致病作用。1978 年 9 月,国际卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》,在对健康的描述中指出:“健康不仅是没有疾病和身体虚弱,而且是人在身心健康和社会适应方面的完好状态。”并指出,健康是基本人权。达到尽可能健康的水平,是世界范围内一项最重要的社会性目标。

第一节 现代健康的标准

“生物—心理—社会医学模式”阐述的健康,不仅是身躯的健康,而且还包括心理上的健康。如果没有心理健康,人的生存价值和生活质量就大大降低了;没有心理健康,身体健康也就缺乏保证。只有身心俱健,才是一个完美健康的人。同时,健康的人还必须具备遵守社会秩序、努力工作和适应社会的能力。

一、个体健康的标准

世界卫生组织提出过关于健康的 10 项内容,可以作为对个人健康认识的参照性指标:

- (一)有充沛的精力,能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到有精神压力;
- (二)处世乐观,态度积极,勇于承担责任。
- (三)善于休息,睡眠良好。
- (四)应变能力强,能适应外界各种变化。
- (五)能抵抗普通感冒和传染病。
- (六)体重合适,身材匀称而挺拔。
- (七)眼睛明亮,反应敏锐。
- (八)头发光泽而少头屑。
- (九)牙齿清洁无龋齿,牙龈无出血且颜色正常。
- (十)肌肤富有弹性。

二、健康的身体机能状态

人体各系统脏器的功能可以通过人的总体表现反映出来。健康的身体机能状态表现为:

- (一)无疾病,不需要接受任何治疗。
- (二)身体发育处于正常水平,营养状况良好。
- (三)有良好的食欲,夜间睡眠充足。

(四)精神状态好,体态灵活、自然,脸色好。

(五)能很好地进行日常活动,消除疲劳快。

三、大学生健康要点

(一)吃得正确。在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使你现在健美,将来健康。

(二)喝得正确。干净的水和果汁是有利于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。

(三)不吸烟。如果你想健美且有吸引力,请别吸烟。

(四)适当放松。用运动、音乐、艺术、阅读和与其他人交谈等方式,可帮助你成为兴趣广泛的人。

(五)积极自信。要积极、自信和富有创造性,要珍惜青春。

(六)处事严谨。遇事能三思而后行,大多数的事故是可以避免的。

(七)负责的性行为。了解自己的性行为并对此负责。

(八)运动有好处。运动可以使你健美和感觉良好,参加运动的每一个人都可赢得健康。

(九)散步。散步是一种轻缓的运动,而且散步能使你感到舒适。

(十)不吸毒。吸毒是一条死胡同,要坚决果断地说“不”。

当今社会,从社会学的角度来衡量人的健康正越来越多地受到大家的重视和认可,人们发现有时在身体或精神不适时,医学检查和化验却是全阴结果。作为现代人,大学生要警惕这种亚健康状态,抛弃“没有病”就是健康的消极健康观,把握现代的健康观,做个真正健康的现代人。

第二节 体育锻炼对机体功能的促进作用

科学化、合理化的体育锻炼对人的机体功能有全面有效的促进作用,本节着重从神经系统、心血管系统和呼吸系统三个方面说明体育锻炼对机体功能的良性效应。

一、体育锻炼对于神经系统功能的促进作用

神经系统在机体中的作用是控制、支配和调节,也就是使身体中执行各项功能的不同器官协调起来,成为一个统一的整体,以适应身体内外环境的变化。合理的体育锻炼对于神经系统的功能起着全面的促进作用。

(一)提高中枢神经系统的整合功能

体育锻炼能改善中枢神经系统的整合功能,使其反应灵活迅速、准确协调。体育锻炼要求身体完成一些比日常活动复杂得多的动作,所以中枢神经必须迅速产生应急性,尽快地动员和发挥各器官、系统的功能潜力,并使之相互协调,以适应机体运动时的各项需求,特别是对能量的需求。在体育活动中,各反射中枢之间和反射弧的各环节之间的联系得以建立,并不断强化、巩固,神经系统的网络化过程形成加速。所有这些都增强了中枢神经系统,包括大脑皮层的功能,从而提高了人的整体反应性、协调性和适应性。

(二)改善脑组织的血液循环,提高大脑工作效率

大学生总是长时间地伏案学习,平时四肢活动幅度很小,肌肉收缩强度不够,因而不利于把全身,特别是下肢静脉中的血液泵回到心脏中去。心脏得不到足够的回流血量,也就不能正常地向大脑供血。大脑重量虽只占全身体重的2%,但其耗氧量却占全身的1/4,所以脑细胞必须不断地从

血液中获得氧。如果供氧不足,大脑就会立即处于“氧饥饿”状态。一般来说,如果大脑连续工作 1 小时以上,就容易产生“氧饥饿”,具体表现为接受能力、理解能力和记忆能力的下降,思维过程出现干扰信息,或出现思维的间断性空白,以及注意力不能集中,甚至头晕眼花。大脑的血液供应占全身的 1/5,脑血流图研究表明,一般智力活动时,脑血流量的需求增加 8%,逻辑推理活动时增加 10%;数学计算、记忆搜索和抽象思维时,脑血流量增加 12%。所以,为了保持智力活动的效率,必须用体育锻炼来加强四肢肌肉的收缩,挤压静脉,加速外周的血液回流,维持或增加心输出量,以保证对大脑足够的供血。因此,对大学生来说,加强体育锻炼是维持大脑工作效率的良好途径,即使是课间短时间的四肢活动,也能有助于缓解大脑的“氧饥饿”,从而保持头脑的清醒和思维的敏捷。

(三)加强对脑细胞的良性刺激,推迟脑组织的衰老

大脑是人体中的信息器官,而信息器官需要不断的信息刺激,如果大脑长期处于“信息饥饿”状态,则必然会出现大脑早衰。生理学家们认为,防止大脑早衰的有效手段之一是给大脑以良性刺激,而良性刺激的来源有两种,一是智力性良性刺激,一是运动性良性刺激。合理的体育锻炼就是最好的运动性良性刺激。四肢的骨骼肌肉在进行体育锻炼时,可以将外周的效应器上的信息,作为输入信号反馈给中枢,反过来刺激中枢神经系统,从而维持中枢神经系统处于一定程序的激活状态,维持甚至增强其应激能力,这样就增强了大脑的活力,能有效地推迟脑细胞的衰老。有人曾调查数十名田径运动员和非运动员,对他们的神经细胞功能作对比,发现同一年龄组,运动员的大脑神经细胞衰老趋向不大明显。

二、体育锻炼对心血管系统的影响

(一)增强心脏的泵血功能

经常参加有规律的运动锻炼可以使心肌壁增厚,心肌力增加,心脏重量和体积增加,心脏容量和直径增大,从而大大增加心脏的功能储备,有利于更大程度地发挥心脏的泵血功能。表 2-2-1 的数据表明,经常参加体育锻炼的人与不经常参加体育锻炼的人相比,其心功能相关指标的改善情况。

表 2-2-1 经常锻炼者与不经常锻炼者心功能指标的比较

指标	不经常参加锻炼者	经常参加锻炼者
心脏重量	300 g	400~450 g
心脏容量	756~785 mL	1 005~1 027 mL
心肌横断	11~12 cm	13~15 cm
安静心搏率	70~80 次/min	50~65 次/min
每搏输出量(运动时)	80~100 mL	90~160 mL

(裴海泓《体育》)

(二)增加血液红细胞及血液免疫细胞的数量和活性

运动锻炼可以使总血量增加 25%。一般成年男子每立方毫米血液中含有红细胞 450 万~550 万个,女子 380 万~460 万个。经常从事体育锻炼的人,血液中红细胞增多,可达每立方毫米 600 万~700 万个,这是因为运动能够改善红骨髓的造血机能。运动对血液中白细胞的影响较大,白细胞是具有多种免疫功能的细胞类群,包括淋巴细胞、单核细胞和自然杀灭细胞(NK 细胞)等。在体育锻炼后白细胞数量明显增加。短时间大强度和长时间小强度的运动都可以使淋巴细胞数量增多。运动后单核细胞有轻度增加。中低强度的运动对提高 NK 细胞的活性是一种良性刺激,而 NK 细胞是对肿瘤