

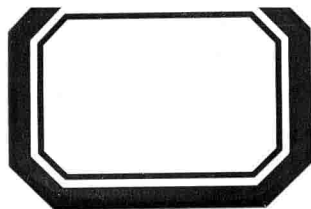
经全国高等学校体育教学指导委员会审定

高校体育 基础理论

主 编 侯桂明

北京体育大学出版社





体育教学指导委员会审定

高校体育基础理论

主 编 侯桂明

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 李俊峰
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 贾 川

图书在版编目(CIP)数据

高校体育基础理论 / 侯桂明主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5644-0507-6

I. ① 高… II. ① 侯… III. ① 体育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 151444 号

高校体育基础理论

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市艺辉印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 14.75
字 数 396 千字

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0507-6

定 价 21.00 元

《高校体育基础理论》编委会

主 编	侯桂明		
副主编	秦志华	张海涛	李加奎
	孙欣荣	陈晓霞	
编 委	张天峰	陆宏凯	胡 琴
	杜寿高	佘海文	

前言

“以人为本、健康第一”是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的核心，是体育课程改革的目标。根据当前高校体育教学的改革趋势，遵照《学校体育工作条例》、《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》和《国家学生体质健康标准》的要求，结合学校体育工作实际和我校特色，广泛学习和借鉴众多前人的研究成果与经验，我们组织编写了这本教材。

本教材坚持“以人为本”，突出学生的主体地位和健康的主题，不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动，而是体育运动与校园文化的有机结合。在大学体育课教学过程中，应将体育文化渗透到大学生的每一次教学活动中，引导学生主动接受体育教育，享受体育的乐趣，形成健康的生活方式，以达到全面提高大学生综合素质的目的。

本教材力求贴近普通高校学生的特点和需要，并根据南京工业大学专业特色和教学实际情况，在教材内容选择上努力体现实用性、趣味性、科学性，以育人为本，切实贯彻“健康第一”的指导思想，为学生“终身体育”服务，使大学生学会并掌握科学的健身方法，养成锻炼身体的习惯，培养终身体育意识，达到健身目的，提高健康水平和运动水平。

全书共十一章，内容以体育基础理论为框架，涵盖众多学科的知识，加大了健康知识的分量，紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面阐述，努力构建以健康为导向的体育理论体系；力求与现代体育学科的发展相适应，汲取最新公共体育教学的经验与科研成果，并附有实用性、指导性的知识窗，大大增加了教材的深度和广度，有较强的针对性和灵活性，适用于不同层次和不同类型的高校师生使用。

本教材由侯桂明提出整体设想、制订编写大纲，参与编写的人员有侯桂明、秦志华、张海涛、李加奎、孙欣荣、陈晓霞、张天峰、陆宏凯、胡琴、杜寿高、余海文。最后由侯桂明、秦志华统稿和定稿。

由于编写人员水平所限，本教材在使用过程中如发现不足之处，敬请读者批评与指正。

编者

2010年7月

目 录

第一章 大学体育	1
第一节 大学体育目标	1
第二节 大学体育的组织形式	5
第二章 体育与健康	12
第一节 体育与健康概述	12
第二节 体育运动与生理健康	27
第三节 体育运动与心理健康	30
第四节 促进健康的行为	33
第三章 体育锻炼原理	39
第一节 体育锻炼的科学基础	39
第二节 体育锻炼的基本原则	49
第三节 体育锻炼的内容与方法	58
第四章 体质的测量与评价	65
第一节 体质概述	65
第二节 体质与健康的影响因素	67
第三节 国家学生体质健康标准	70
第五章 运动处方	81
第一节 运动处方概述	81
第二节 运动处方的内容	84
第三节 怎样制订运动处方	87
第四节 实用健身运动处方	89
第六章 体育运动与医疗保健	92
第一节 体育运动保健常识	92
第二节 运动中常见的生理反应	97
第三节 体育运动中的自我监测	100
第四节 常见运动损伤的防治	105

第五节 中华传统体育与养生	126
第七章 运动与营养	138
第一节 营养与营养素	138
第二节 人体的热能消耗	143
第三节 运动与营养补充	145
第四节 体重控制	150
第八章 体育竞赛	156
第一节 体育竞赛概述	156
第二节 体育竞赛的组织	163
第三节 体育竞赛的编排	165
第九章 体育欣赏	171
第一节 体育中的美	171
第二节 如何欣赏体育比赛	174
第三节 球类运动欣赏	176
第四节 搏击运动欣赏	186
第五节 体育舞蹈欣赏	190
第十章 校园体育文化	194
第一节 校园体育文化的范畴	194
第二节 校园体育文化的功能	198
第三节 校园体育文化与大学生的全面发展	202
第四节 校园体育节	205
第十一章 奥林匹克运动	209
第一节 奥运会的历史与发展	209
第二节 奥林匹克运动的思想体系	212
第三节 奥林匹克运动的组织机构	215
第四节 中国与奥林匹克运动	217
参考文献	226

第一章

大学体育

学习要点

1. 大学体育的目标与任务
2. 大学体育的组织形式

第一节 大学体育目标

一、大学体育目标的层次

大学体育目标是一个多层次的、完整的系统，按照不同的分类方法，可以将它划分为不同的层次和类型。

大学体育的目标按照结构，可分为总体目标和子目标；按照时间序列，大致可分为长期目标、中期目标和短期目标；按照性质，又可将大学体育目标划分为条件目标、过程目标和效果目标等。

为了更清楚地理解学校体育的目标体系，可以将上述分类方法进行综合运用。总体上，大学体育的目标可分为两个层次：第一层次，学校体育的总目标；第二层次，学校体育的条件目标、过程目标和效果目标。

在第二层次之下，还可以进一步进行细分。如过程目标还可以分为体育教学目标、课外体育锻炼目标、课外运动训练目标、课外运动竞赛目标、体育科研与管理目标；条件目标还可以分为

管理条件目标、师资条件目标、场地器材条件目标、资料文献条件目标；效果目标还可以分为学生体质健康目标、学生能力发展目标、学生体育态度培养目标、体育人才目标和科研成果目标等。这些目标还可以分解成更具体的目标。子目标与子目标之间、子目标与总目标之间相互联系，共同构成学校体育的目标体系（图 1-1-1）。

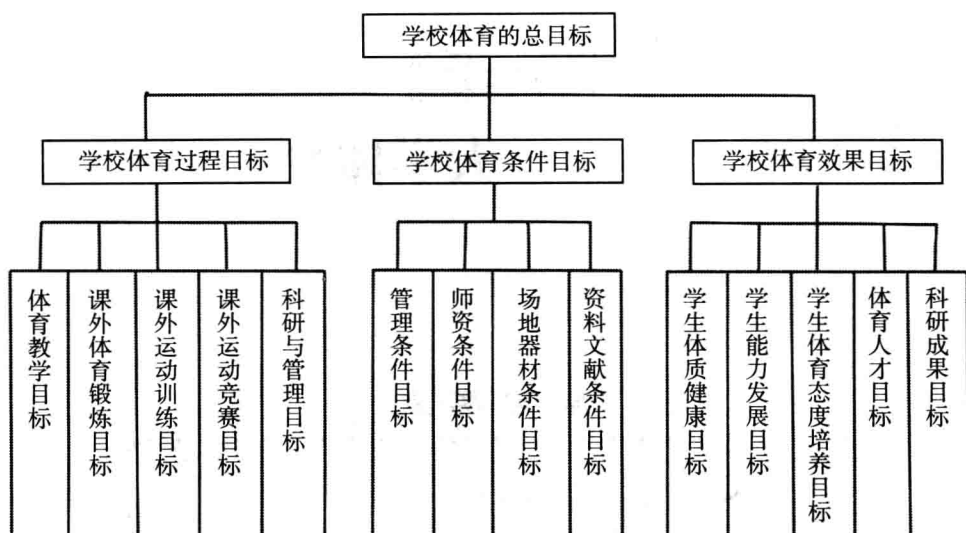


图 1-1-1

二、制订大学体育目标的理论依据

大学体育目的和任务，是根据社会需要、教育方针、体育的目的和任务、学校体育的功能和学生身心发展特征确定的。

（一）社会的需要

社会需要是指社会经济、政治、科学文化的发展对学校体育提出的要求。这一要求往往通过社会对教育、体育的要求以及教育、体育对学校体育的要求表现出来，集中在“育人”的规格要求上。这些要求具有鲜明的时代特征，是推动学校体育发展的动因。

当今，世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的经济竞争、综合国力竞争，在很大程度上是科技和人才的竞争，归根到底是教育的竞争。我国改革开放和现代化建设事业已进入了一个新的阶段，面对新的形势，必须把教育摆在优先发展的战略地位，努力提高全民族的思想道德和科学文化水平。这是实现我国现代化的根本大计。作为我国教育事业重要组成部分的学校体育，要坚持“三个面向”，根据 21 世纪对人才的需要，全面贯彻我国教育方针，与德育、智育密切配合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人，成为有理想、有道德、有文化、有纪律，体魄健壮的社会主义一代新人，为中国经济振兴做出贡献。这是确定我国学校体育目标的基本依据。

由于社会生产力的发展，人们生活水平不断提高，余暇时间日趋增多，人们对健身、娱乐、消遣等活动的要求更为迫切，体育活动也必然会日益普及。在普及的基础上，我国竞技运动日益

发展,水平不断提高,这就要求学校发现与培养大批体育后备人才,以适应新世纪我国成为世界体育强国的需要。作为我国体育事业组成部分的学校体育,是我国体育事业普及和提高的基础。因此要在学校体育工作中,认真贯彻我国体育方针,在重视搞好学校体育普及的同时,也要重视把有体育才能的学生组织起来,进行课外运动训练,为国家培养体育后备人才和社会体育骨干,这也是确定我国学校体育目标的重要依据。

(二) 体育的功能

学校体育功能是指通过学校各种形式的体育教育,对学生所产生的教育结果。随着教育、体育改革的深化,学校体育的功能已从单一功能发展到多功能,主要有健身、增强体质的功能;教育的功能;促进个体社会化的功能;美育的功能;娱乐的功能等。这对于传统的学校体育目标的单一生物观是一个发展,启示我们对现代学校体育目标从全方位、多层次的视角来认识学校体育,形成了生物的、教育的、心理的、社会的多维学校体育目标体系观。

辩证唯物主义认为,事物运动变化最根本的原因在于事物内部的矛盾性,内因是事物运动变化的根据。学校教育根本目标是育人,学校体育在学校教育中要符合教育目标及教育规律,学校体育根本特征是通过体育活动增强学生体质,发展身心,达到育人。因此,增强体质的功能是最本质的功能,在增强体质为本质功能的前提下,可以充分发展其他功能。学校体育的功能是确定学校体育目标的根本依据。只有依据这些功能制定的学校体育的目的和任务,才能充分发挥学校体育的特殊作用,使目的和任务的实现成为可能。

(三) 学生身心发展特征

学生身心发展特征是指在不同年龄阶段,学生身心发展表现出的一些带有规律性的特征。学生身体发展主要指机体的生长发育、生理机能、身体素质、基本活动能力的全面发展。学生身体形态的发育一般是随年龄的增长而增长,具有波浪性和阶段性的特点,基本上可分为匀速增长、快速增长、缓慢增长和相对稳定四个阶段。学生身体素质发展的年龄变化特点是,不同身体素质都有各自的快速增长期、慢速增长期、稳定和下降期。男女学生身体发展还具有不同的特点。学生心理发展,主要指心理过程的发展和个性心理特征,同样有着明显的年龄、性别特征和发展的阶段性。

学校体育的主体是学生,学校体育工作的全部实践包括要求、内容选择、安排和组织形式,以及教育、教学、训练方法手段等,都要针对学生的身心发展特点和学生的学习、生活等具体条件。因此,学生身心发展的特点是确定学校体育目标的生理、心理依据,它反映学生身心发展的客观规律和作为学校体育主体的客观需要。只有充分认识学生身心发展的特点,并以此确定起来的学校体育目标,其目标才是科学的,并能指导实践,实现学校体育目标。

此外,确定学校体育的目标,还要考虑我国的国情,从实际出发。既不可超越社会发展的历史阶段,又要反映当代学校体育发展的总趋势,同时要认真吸取外国学校体育的先进理论与经验,继承和发扬我国优秀的民族体育文化传统。

(四) 学校教育和国民体育发展的需要

学校体育既是学校教育的重要组成部分又是国民体育的重要组成部分,这一固有属性决定了学校体育的目标必须与学校教育和国民体育的目标相一致。这种一致性并不是简单的叠加或重复,

它需要我们分析和研究学校体育与二者的结合点。首先,学校体育与学校教育的结合点在于对象相同,学校体育的目标必须在如何培养人上与学校教育的目标相一致;其次,学校体育与国民体育的结合点从时空上来看在于时间阶段,即学校体育是国民体育的起点和基础。因此,学校体育的目标实际上是国民体育的一个阶段目标,这个阶段目标具有较强的基础性特征;学校体育既要为个体的终身体育奠定基础,也要为竞技体育提供广泛的人才基础。

(五) 学校体育的环境和条件

确定我国学校体育的目标还必须考虑现阶段我国的基本国情,参考我国大多数学校体育的环境和条件,如师资、场地、器材、经费等。同时,还必须结合学校教育和学校体育的发展趋势,对未来学校体育的中期和长期目标做出适当的安排。

三、我国大学体育的目标

我国大学体育的目标是增强学生体质,促进学生身心健康发展,培养学生的体育运动能力和良好的思想品德,使其成为德、智、体全面发展的社会主义事业建设者和接班人。体现了学校体育的本质特征,反映了我国社会、教育、体育发展的要求和学校体育主体的需要。它直接影响和制约着学校体育的全过程,但目标具有阶段性。现阶段我国学校体育具体目标是:

(一) 全面锻炼学生的身体,增强学生体质

高校的大学生,他们的身体正处在生长发育期和完善期,因此,高校体育应根据学生年龄、性别所具有的生理、心理特点,有计划、有组织地进行体育课教学和课外体育活动,促进学生身体的正常生长发育,使学生在身体形态、生理功能、身体素质和身体基本活动能力等方面得到更全面发展,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。还可针对高校不同专业对身体的不同要求,有针对性地加强体育锻炼,进一步增强学生的体质,增强对未来工作的适应能力。

(二) 掌握体育知识与技能,培养学生终身体育意识、兴趣、习惯与能力

通过各种途径,向学生进行系统的体育运动、卫生保健、自我养护及体育文化知识教育,全面提高大学生体育素养,使学生正确认识高校体育的功能与作用,懂得科学锻炼身体的基本原理和方法,学会在体育运动中所要掌握的基本技术、技能,提高学生的体育、卫生文化素养,培养学生的体育保健、独立锻炼和自我评价等能力,并能运用一二项有兴趣、有特长的运动项目,坚持经常锻炼身体,培养终身体育的意识、习惯和能力以及养成良好的健康行为与习惯。

(三) 培养学生良好的思想品德,促进学生个性的全面发展

学校体育具有丰富的思想品德教育因素,结合体育的特点寓思想品德教育于体育活动之中。教育学生为社会主义现代化建设锻炼身体,提高社会责任感,树立群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取、开拓创造、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育作风以及培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣。同时还要培养学生鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力,陶冶学生美的情操,以促进学生个性的全面发展。

（四）发展学生的运动能力，为国家培养高水平的优秀运动员

高校在体育师资、器材、场馆设施和多学科交叉方面都具有一定优势，体育资源较丰厚，而且大学生在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势。因此，把部分有运动天赋、有运动才能的大学生培养成高水平的运动员，甚至世界冠军是可能的。多出人才，出好人才，这其中包括培养优秀体育人才，发展学生的运动能力，为国家培养高水平的优秀运动员，高校体育应该为我国竞技体育做贡献。

当今世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶，对运动员能力和智力水平提出愈来愈高的要求。世界级的运动员，如足球明星苏格拉底，奥运会四枚金牌获得者刘易斯，篮球巨星乔丹都是名副其实的大学生运动员，被称为 20 世纪模式的跨栏王摩西，本身就是博士，他没有教练员，自己安排训练和比赛，却获得世界性竞赛的金牌。培养高水平的运动员是高校体育应承担的责任与任务。

第二节 大学体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定，学校体育工作是指体育课教学，课外体育活动，课外体育运动训练和体育竞赛，它们是实现我国体育目标的基本途径。根据上述各项工作特点，通常将体育课教学，课外体育活动，课外体育运动训练和体育竞赛统称为体育课和课外体育活动两大部分。国家颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》已将课外体育纳入了学校体育课程体系，这表明课外体育在学校体育工作中占有重要地位，课外体育是实现学校体育工作目标不可缺少的途径，没有课外体育的支撑，学校体育工作目标任务就无法实现。

一、实现大学体育目标的组织形式

（一）体育课教学

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为高校体育工作的中心环节，也是高校体育教学的最基本的组织形式，是确保高校体育目标实现的重要途径。新中国成立以来，我国高校均设置了体育课程，国务院批准颁发的学校体育法规文件《学校体育工作条例》明确规定：“普通高等学校的一、二年级开设体育课程，对三年级以上的学生开设体育选修课程。”2002 年新颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》再次规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程（四个学期共计 144 学时）。修满规定学分，达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。普通高等学校对三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课。”这些学校体育法规文件都十分明确规定了体育课程是大学生的必修课程，是学校教育体系的重要组成部分。同时这些法规也为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，将有力地推动我国高校体育课程建设。依据课程的目的任务、形式特点，目前高校体育课类型分为体育理论课与体育实践课。

1. 体育理论课

体育理论课是指向学生传授体育与健康、体育文化、科学体育锻炼的理论与方法的一类课程。体育理论课教学作用：通过体育与健康、体育文化、科学体育锻炼的理论与方法的传授，培养学生正确的体育意识、体育态度，激励学生积极参与体育锻炼，帮助形成终身体育的兴趣、习惯；全面提高大学生体育文化素养，培养学生良好的体育精神与道德；使学生掌握科学的体育锻炼的基本理论与方法和卫生保健知识，学会体育欣赏。

2. 体育实践课

体育实践课指根据教学进度所规定的教学内容，组织学生在体育场馆进行的身体练习的课程。实践课是体育课程的主体部分，是体育教学区别其他教学的不同点。实践课教学作用：帮助学生掌握身体锻炼的基本动作、技能与方法，发展体能，增强体质，促进学生身心健康。根据每次课的具体目标的不同，实践课一般分为新授课、复习课、综合课和考核课四种课型。根据大学生身心需要，高校体育普遍为学生开设了专选课、保健课、俱乐部课、选修课等。总之，高校体育实践课程随着时代的发展、教育改革的深入在不断地丰富、发展变化，更加适应学生身心需要，更加人性化。

（二）课外体育活动

1. 课外体育锻炼的重要意义

（1）有助于体育兴趣、习惯的培养

由于体育课教学在满足学生体育兴趣和需求方面的局限性以及课外体育锻炼内容丰富、形式多样、因人制宜等特点，使得课外体育锻炼在满足学生的体育需求和兴趣方面具备了广泛性。学生在丰富多彩并能自愿选择的体育活动中更容易得到积极的情绪体验和心理满足，因而又易于激发进一步从事体育锻炼的动机，也利于兴趣的培养和习惯的形成。

（2）终身体育基础的形成

除体育教学外，课外体育锻炼也是奠定终身体育基础的重要途径。终身体育所需的体育知识、技能、方法和体质基础，除要依靠体育教学进行传授、练习和增强外，更重要的是还需要在课外体育锻炼中进行复习、巩固和练习，以得到检验、调整、巩固和提高，从而奠定终身体育基础。

（3）有助于学生形成良好的生活习惯，促进文化学习

课外体育锻炼的早操、课间操、班级体育锻炼等，本身就是学校生活和作息制度的重要内容。长期坚持课外体育锻炼，无疑将有助于良好生活习惯的形成。课外体育锻炼与其他课外活动一起使学生的文化学习等脑力活动和体力活动交替进行，科学地安排课外体育锻炼，将能充分发挥其调节身心的作用，促进大脑的积极休息，从而提高学习的效率。

（4）丰富课外文化活动，促进校园文明建设

课外体育锻炼、课外文艺活动、课外科技活动等同属课外活动的范畴，也属于校园文化的范畴，其内容丰富、形式灵活。直观生动的课外体育锻炼活动，不仅能丰富学生的课外文化活动，也能有效地促进校园精神文明建设。

2. 课外体育主要形式

(1) 早晨体育活动

早晨体育活动指清晨或上午第一节课前进行的体育锻炼活动。早晨体育活动内容较为丰富,如早操、晨跑,可根据情况选择。早操内容一般以广播体操、健身操、武术操、素质操等为主。早操的作用在于迅速唤醒处于休息状态的神经细胞(特别是大脑皮层),使之达到适宜的兴奋程度,为一天的学习生活做准备,还可以锻炼身体,提高机体的适应能力,形成良好的作息习惯。

(2) 课间体育活动

课间体育活动是指两课之间所安排的体育活动,一般安排在上午第二和第三节课之间。课间操的作用在于消除学习造成的脑力疲劳和身体局部疲劳,转移大脑的优势兴奋中枢而调节神经,使身心积极地休息,达到精力充沛地进入下一节课的学习。通过眼保健操等活动,还有利于消除眼睛疲劳,起到保护视力和预防近视的作用。课间操的时间不宜过长,负荷应适中,以不影响下次上课为准。

(3) 课后体育活动

课后体育活动是指大学生结束了一天的课堂学习后有目的、有计划或有组织地进行身体练习的具体实践。许多高校的课后体育运动已出现了内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面:除了个人积极参与课后体育锻炼外,还有以教学班为单位的课外辅导;以《国家学生体质健康标准》为内容的体质健康测试;以学生体育社团(各单项运动协会)组织所开展的各类体育活动及竞赛;以俱乐部为形式所组织的各类健身活动;以学生自发组织的各类体育兴趣锻炼小组。各种各样的体育活动吸引了大学生的参与,增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓展视野、完善人生全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

(4) 睡前活动

睡前活动是不少有良好习惯的大学生们和缓运动。每天睡觉以前,用10分钟左右的时间,到空气清新的室外散步,练练操,打打拳,轻微、和缓、短暂的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有好的影响。

(5) 课余训练

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命,另一方面又承担指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

大学生课余训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性相结合等特点,并且拥有高科技、多学科和大学生的体能和智能优势。因此,只要更新观念,遵循规律、科学规划,敢于创新,建设具有中国特色大学生课余训练体系的前景光明。

(6) 全校性的运动会和体育竞赛

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每学年至少举行一次以田径项目为主的全校性运动会。”一年一度的校田径运动会是各高

校都要举行的体育运动竞赛。田径运动会参加的人数最多,规模较大,组织工作最复杂,对校园的精神文明建设产生的影响也最为明显。通过举办田径运动会给全校师生提供一个展示运动技能和精神风貌的舞台,无论是运动会的参与者,还是运动会的观赏者都会受到教育启迪。参与者在竞赛中积极进取,顽强拼搏,团结协作,严守规则,文明礼貌,尊重裁判的表现不仅是对自身人格的锻炼,同时也能感染教育他人;观赏者则从运动员的良好表现中获得教育,因此,每一次成功的校运动会,都将给学校带来新的活力。

(7) 野外活动

野外活动就是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主体、活动内容构成的。野外活动内容主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为:陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动(或称为新运动)。按活动性质还可分为:竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能,深受大学生喜爱,并成为其他运动项目所不能替代的有意义的活动。目前,野外活动在我国学校开展尚少,但随着学校体育改革发展,野外活动必将会引进学校体育,尤其是高校体育。

(8) 校外体育活动

校外体育活动是指学生参加学校以外的各种体育活动。它与校内的课外体育活动相互联系并密切配合,构成了学生课外体育活动的重要内容。课外体育活动的主要形式有校外自我锻炼、校际体育交流与竞赛、家庭体育、社区体育、体育俱乐部等。积极支持和倡导学生参与校外体育活动,并创造必要条件是高校体育应承担的工作。

二、实现大学体育目标的基本要求

整体而言,组织开展学校体育的各项工作要以《体育法》《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》和《国家学生体质健康标准》为依据,结合学校的具体实际,以保证学校体育目标的顺利实现。在具体工作过程中,应注意以下基本要求:

(一) 提高认识,加强体育意识的教育,把高校体育摆在特殊的位置上

当体育融入生活,成为素质教育不可分割的一个重要组成部分的时候,成为培养学生成才所必需的意志品质的时候,高校体育教育应该如何发展?怎样改革?如何在自己的教学实践中完成它特定的“健康育人”目标?这应该从提高认知开始。体育是以运动为基本手段,结合阳光、空气、水等自然因素,结合卫生措施与体育常识,锻炼人的身体、人的品质,增进健康、增强体质。这就说明,体育与人类的生活息息相关。尤其在科技发达、劳动力减少的现代生活中,体育锻炼成为积极性休息、强身健体、延长生命的重要方法。我们相信,古希腊伟大思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言伴随着现代体育的健身、娱乐、教育、政治、经济、社会功能而更加深入人心,成为青年学生的自觉行动、自觉要求。

同时,我们认为要求存在于意识之中,意识到体育对健康、对增强体质、对培养人才、丰富大学生活的作用是至关重要的。为了提高当代大学生的体育意识,高等学校不仅要采取体育课、课余训练、课外体育活动以及运动竞赛等多种形式,对受教育者进行政治思想方面的教育,还要制订计划,宣传学校体育制度,让每一个学生了解体育,积极参加体育运动,并且把体育的意识

教育融入体育实践。在体育理论教学中,把体育工作摆在特别强调、渐进发展的位置上,去研究、去实施、去发掘它,使之成为实现高校体育目的与任务的保障体系。

(二) 履行职责,加强管理,全面开展高校体育工作

在高等学校中体育教育是按照一定的科学原理组织实施的,因此,履行高校体育工作职责要加强科学管理,激活体育组织指挥系统,才能确保政令畅通。体育原本是一种社会现象,一种充满人文景观的系列运动。根据我国国情及高校体育现况,全面开展高校体育工作既要“制度”、“条例”、“标准”为依据,又要以人为本,不断改革高校体育教育手段和高校体育教师素质,不断改善学生从事运动所必需的场馆设施,才能通过各种有益活动,营造良好校园环境和体育氛围,实现体育的目的任务。

1. 履行职责,要发挥职能部门的体育功能

建立健全高等学校体育组织领导机构是实现高校体育的基本途径。虽然机构较多,但职责明确,只要协调配合、统筹安排就能调动各方面的积极性,使学校体育工作正常进行。在众多机构中,体育部是教学单位,是专业机构,因此,它负有专业指导职责,直接对全校体育工作负责。在现代体育教育实践中体育部除了总体规划学校体育工作,还要创建本校体育特色,有自己的“品牌”,有自己的竞赛项目安排;除了担负全校的体育课程教学任务,还要组建校代表队,开展课余训练;面向全校学生,开展课外体育活动以及竞赛活动。把改革、科研与科学管理融入教学工作之中,就能蓬勃开展高校体育工作。

2. 加强管理,要针对教学活动中的人和事

在学校,“教学、群体、竞赛”虽然是高校体育的三大基础工程,但由于体育呈动态性的特征,体育科学管理深入教学的成分偏多,使课程教学改革取得了长足发展,而深入课外体育的管理行为教育较弱,阻碍了体育教学向多边、向需求发展的势头。事实上,高校体育管理:一应针对起主导作用的教师,二应针对自己的工作性质,去研究、规范高校体育工作。如教学堂规、训练计划、课外辅导的督促、实施是实现“育人”目标很重要的方面。

3. 全面开展高校体育工作,启动“服务育人”机制

把课外体育推向教学改革的繁荣市场,把教学改革推向一个新的发展阶段是我国高校体育迈向新台阶的学科前沿思路。根据这样一个思路,高校应面向全体学生,开展高校体育工作。由于高校体育实践性强、教学项目多,既有课内,又有课外工作要求,由此,既要建立规章制度,激励学生,还要建立“育人”机制,服务学生,正如我们要增强学生的体育意识,达到积极参与的目的,也要增强教师的体育服务意识,才能组织指导学生,上好课又做好课外辅导。这是体育这门学科的特殊要求,也是新时期、新形势下实现高校体育目的任务、改变高校体育面貌的根本保证。每一个学校,每一个体育部在摆正高校体育位置的同时都必须重视、启动“服务育人”机制,以提高体育工作的实效性。

(三) 协同学校教育,面向全体学生

学校体育是全面发展教育的重要组成部分,因此要正确处理好学校体育与德育、智育、美育以及劳动技术教育之间的关系,充分发挥它们对学校体育的积极作用和影响,共同完成为现代化

建设培养全面发展人才的任务。

学校体育要面向全体学生,保证全体学生都享有体育的权利。要创造一切条件,组织和动员全体学生参加各种形式的体育活动,以满足学生的不同体育需要。对少数有生理缺陷或疾病的学生,要尽可能地安排他们进行适当的保健体育、医疗体育或矫正体育活动,以提高他们的健康水平。对部分有一定运动才能和天赋的学生,应从学校实际出发,在课余时间安排他们进行适当的运动训练,以提高他们的运动技术水平。

(四) 课内与课外相结合

体育与健康课程和课外体育活动是学校体育工作这枚“硬币”的两面,二者相辅相成,有着必然的联系。一方面,体育与健康课程所传授的知识技能、方法等可以为课外体育活动的开展奠定一定的身体和运动技能基础,并提供理论与方法指导;另一方面,学生通过课外体育活动,可以进一步巩固在体育与健康课程中所学习的内容,而且随着学生运动能力的提高,学生对体育的兴趣将越来越浓厚,这些都将反过来对体育(与健康)课程的学习效果产生积极正面的影响。

总之,体育与健康课程和课外体育活动两者的关系如果处理得当,它们之间可以产生相互促进、相互加强、互为补充的积极作用。

(五) 营造良好的学校体育环境

学校体育环境是指开展学校体育活动所需要的物质、制度与心理环境,如校园、校舍、各种体育场地、器材、各种学校体育规章制度、学校体育的传统与风气以及师生关系等。实践证明,学校体育环境是学校体育的有机组成部分,对实现学校体育的目标具有重要的意义。优雅的学校体育环境不仅可以引导和激励学生积极参与体育活动,给人以美的享受,而且对学生体育的兴趣、动机、爱好、态度等的形成产生潜移默化的影响和作用,并且能够有效地促进学生的身心健康。

营造良好的学校体育环境,不仅要改善学校体育的物质环境,还要努力构建学校体育传统与风气。学生置身于这种积极向上的体育氛围中,能够在耳濡目染、潜移默化中受到熏陶和感化,从而产生一种春风化雨、润物无声的教育效果。

(六) 加强体育师资队伍建设

体育教师是学校体育工作的具体实施者,学校体育工作的成败主要取决于体育教师。他们的数量与质量,是实现学校体育目标的关键。因此,必须大力加强体育师资队伍建设。一方面要努力提高师范体育教育专业的质量,另一方面要加强在职体育教师的业务培训与进修,引导他们积极投身于教育改革的浪潮,认真学习现代教育理论与思想,不断提高自身的理论修养和业务水平,使自己具有高尚的师德、全新的教育观念、多元的知识结构、全面的教育能力及健康的人格等,以适应当代学校体育改革与发展对体育教师的新要求。

(七) 加强学校体育科学研究和经验的总结

当前我国学校体育正处于急剧的发展变革阶段,实践中出现了大量的理论和实际问题,需要通过科学研究加以解决,这不仅关系到学校体育改革的成败,也关系到学校体育在未来的发展走