

大学

蒋树人 / 主编

体育与健康

DAXUETIYUYUYUJIANKANG



中国书籍出版社

大学

蒋树人 / 主编

体育与健康

DAXUETIYUYUJIANKANG

中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/蒋树人主编. —北京:中国书籍出版社,
2008.1

ISBN 978-7-5068-1668-7

I. 大… II. 蒋… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—
高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 006609 号

责任编辑/张文武

责任印制/熊 力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室)(010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip. sina. com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1062 毫米 1/32

印 张/20.125

字 数/465 千字

版 次/2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定 价/32.00 元

版权所有 翻印必究

《大学体育与健康》编委会

主 编: 蒋树人

副主编: 胡小善 李 钦 刘 亚

编委会: 蒋树人 胡小善 李 钦 刘 亚

刘文涛 刘金利 肖艳光 蒋国权

前言

21 世纪是一个空前激烈的经济竞争、科技竞争、人才竞争的时代。学校体育培养出全面发展、身心健康的高素质人才,培养出大批有“终身体育”思想的现代人是时代赋予的历史使命,是走向“科学体育”的必由之路。

健康是人类追求的永恒主题,是生命的基础,是幸福生活的基本保证,大学体育的根本目的就是促进学生身心健康,健康是第一要义。体育是达到“身心健康”这一目的的有效途径,“健康第一,身心和谐发展”是高校体育思想的主体内容,使学生学习 1~2 项能够在社会生活中运用于健身的体育运动项目和养成良好的体育习惯是大学体育的教育目标。

对于投身到社会中的大学生,我们不希望他们一跨出大学校园就成为大众体育的局外人,我们应当这样认识:现代社会生活中,体育除了自身所具有健身健心的本质功能外,还具有更广泛的社会功能,更重要的是体育锻炼其实是现代生活的一种生活方式,是提高现代生活质量的重要手段,它能帮助人们更好地工作,更好地生活。

本书在编写过程中针对大学生的身心特点,把体育基本理论知识和运动实践结合起来,对竞技体育和休闲体育进行有机整合,淡化了竞技性,将竞技运动健身化、生活化,并将一些新兴的运动项目编入其中,突出了大众性、健身性、休闲性、知识性、实用性,并使体育运动知识、欣赏紧密联系在一起,既可作为高等院校的体育教材,也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

本书由蒋树人担任主编,胡小善、李钦、刘亚担任副主编,同时参与该书编写的还有刘文涛、刘金利、肖艳光、蒋国权四位同志,全书由蒋树人统稿。其具体分工如下:

上篇第一章第一节至第三节:蒋树人;

上篇第一章第四节至第六节、第二章,下篇第一章、第五章:胡小善;

上篇第三章、第四章、第七章,下篇第四章:李钦;

上篇第五章,下篇第八章、第十二章:刘亚;

上篇第六章,下篇第三章、第七章:刘金利;

下篇第二章、第六章、第十一章第三节:蒋国权;

下篇第九章、第十一章第一节与第四节:肖艳光;

下篇第十章、第十一章第二节:刘文涛。

在编写的过程中,我们借鉴、参考了众多的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员的水平有限,书中不妥之处在所难免,真诚欢迎专家和读者批评指正,以便在今后进行修订并逐步加以完善。

编者

2007 年 11 月

目 录

上篇 体育基础理论篇

第一章 大学体育教育	1
第一节 体育的概念与功能	1
第二节 大学体育的地位与作用	4
第三节 大学体育的目标与任务	6
第四节 大学体育的基本途径	7
第五节 大学体育课程评价	9
第六节 大学体育文化	11
第二章 大学生健康教育	19
第一节 健康概述	19
第二节 影响健康的因素	20
第三节 促进健康行为	27
第四节 健康的自我评测	33
第三章 大学生身心发育特征	36
第一节 大学生生理发育特征	36
第二节 大学生心理发育特征	37
第三节 大学女生运动卫生与保健	39
第四章 体育运动与健康	41
第一节 体育运动与身心健康	41
第二节 体育运动与社会适应	45
第三节 体育运动中常见的生理反应及运动损伤	48
第四节 体育运动对常见疾病及传染病的防治	53
第五章 体育运动的原理与方法	60
第一节 人体运动的氧运输	60
第二节 人体运动的能量代谢	62
第三节 人体肌肉的工作原理	63
第四节 体育锻炼的原则与方法	66
第五节 运动处方	69
第六节 运动性疲劳的产生与消除	74
第六章 奥林匹克运动	79
第一节 古代奥林匹克运动	79
第二节 现代奥林匹克运动	81
第三节 中国与奥林匹克运动	84

下篇 体育运动实践篇

• 2 •

第二节 基本技术·····	184
第三节 基本战术·····	190
第四节 规则简介·····	191
第八章 羽毛球·····	196
第一节 运动概述·····	196
第二节 基本技术·····	196
第三节 基本战术·····	203
第四节 规则简介·····	204
第九章 健身健美·····	206
第一节 健美操·····	206
第二节 形体训练·····	213
第三节 器械健身·····	224
第四节 体育舞蹈·····	227
第十章 搏击运动·····	235
第一节 武 术·····	235
第二节 散 打·····	249
第三节 跆拳道·····	256
第十一章 游 泳·····	265
第一节 游泳运动简述·····	265
第二节 游泳基础技术和教学方法·····	268
第三节 游泳专项技术和教学方法·····	271
第四节 游泳运动救护与自救·····	284
第十二章 休闲体育·····	286
第一节 攀 岩·····	286
第二节 轮 滑·····	292
第三节 自行车·····	297
第四节 定向运动·····	306
参考文献·····	312

上篇 体育基础理论篇

第一章 大学体育教育

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初由法国于 18 世纪 60 年代启用,其含义是“身体的教育”。20 世纪初,我国也以相同的含义启用了“体育”一词,并作为教育的一个组成部分。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

体育这一术语最初传入我国时,指的是身体教育。由于当时中国还很少有竞技运动和其他的群众体育运动,因而从狭义上运用这一术语。随着新中国的成立,体育事业突飞猛进,体育的作用越来越广泛,其发展需要在广义上运用这一术语。体育是一个具有广泛含义的概念,它不是单指运动或健身,体育教学也不只是让学生做做操、打打球、跑跑步。体育是以身体活动来调节人体机能的过程,是以各项运动为基本手段的活动,是社会活动与人体活动相结合的过程。体育作用于社会,既可促进生产力发展,有助于建设社会主义物质文明,又可影响社会风气,有助于建设社会主义精神文明。

体育(广义)亦称为体育运动,是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,它受一定的社会经济、政治活动的影响和制约,也为一定的社会经济、政治服务。体育(狭义)亦称为体育教育,是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的或是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,是发展身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情趣,促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的功能

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

(一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要表现在健身、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身的功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,加强体育锻炼,并结合药物调理,能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,预防病理性衰老的发生。

(二) 体育的社会功能

1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展、能胜任自己职业、能为社会的发展作出贡献的新人。

另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第28届奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,夺取了体育成绩和精神文明双丰收,极大地激励了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。

2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中的余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,运动技艺日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和

谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹如所见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极性的调节,让人愉快。特别是大学生,学习、生活等压力较大,适当地参与体育活动,会使他们的业余文化生活更加丰富,会更有效地缓解疲劳,促进其更好地学习。

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球可使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡……现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜!”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。

3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础,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,和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益得到了充分的挖掘,而我国现在在这方面正处于起步阶段。体育运动的经济收益有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,通过体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游来获得。

4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象,它既有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴的东西(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从体育的整体来看,是与政治紧密相联的,受着政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越世界上的语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、沟通和团结,加强国际体育文化交流,为外交服务。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了各民族间的友谊和团结,激发了各族人民对祖国热爱。

第二节 大学体育的地位与作用

一、大学体育的地位

(一) 大学体育是全面发展教育的重要组成部分

德、智、体全面发展教育是马克思主义教育理论的重要内容。我们提倡的所谓全面发展的人,就是德、智、体几方面都得到发展的人。大学所要培养的合格人才,应具备以下几方面的素质:第一,具有健全的体魄和全面发展的体能;第二,有较高文化修养以及合理的知识结构和创造性的思维能力;第三,有勇于开拓、积极进取的精神和强烈的竞争意识;第四,具有高尚的道德情操、顽强的意志品质和灵活的应变能力。

《体育法》第17条明文规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才。体育作为学校教育的组成部分,已被纳入法规范畴,得到法律的保障。”为什么体育在学校教育中具有如此重要的地位和作用呢?《中国教育和发展纲要》中指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向21世纪的教育,谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”科学技术的竞争和民族素质的竞争归根到底是人才的竞争。所谓人才素质,即劳动者的素质,它主要包括身体素质、思想道德素质和科学文化素质。中共中央在《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术都必须使学生德、智、体等方面全面发展,而不是片面发展,这是由21世纪国际竞争对人才的要求所决定的。

(二) 学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

学校是国民体育的基础,搞好学校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。我国的《宪法》规定:“国家举办多种学校,普及初等义务教育,发展中等教育、职业教育和高等教育。”因此,在校期间,青少年学生体质增强了,才能从根本上改变我国人民的体质状况,提高我国的人口素质。

学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技体育水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展,要求进行科学训练与比赛,运动员必须具有良好的体力与智力,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,必将为我国竞技体育的发展作出贡献。大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识和技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推广高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育骨干,从而推动我国体育事业发展的需要。

(三)大学体育是丰富大学生课余文化生活,建设校园社会主义文明的需要

大学生紧张的学习生活需要健康、文明、和谐的课余文化生活来调节,以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与和观赏。大学校园是高素质的文化领域,高层次的文化园地。但随着我国改革开放政策的进一步深化,中外文化交流的日益增多,难免也会有一些假丑恶的文化现象鱼龙混杂于校园内外。体育不仅可以丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明建设。

体育作为社会主义精神文明建设的一部分,它既是文化建设的内容,又是思想建设的重要手段。通过大学生对体育的参与与观赏,可以发展大学生体能,并促进智能发展;可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质,以及团结战斗的集体主义精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想以及树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动,是占领课余思想阵地,引导大学生健康文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

二、大学体育的作用

(一)促进大学生身心健康发展

大学生正处于生长发育的旺盛时期,通过参与体育锻炼,能够有效地促进大学生的身体健康,提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力。运动中的和谐交往、竞争拼搏以及耐负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自控能力等方面起着积极作用。

(二)培养大学生体育能力和习惯,为“终身体育”奠定基础

根据大学生的年龄、生理及心理特点,大学体育教育在结合学生的运动兴趣情况下,有针对性地培养其独立从事体育锻炼的欲望,系统地掌握体育基本知识、技能和科学锻炼身体方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯,为“终身体育”奠定基础。

(三)加快实现“体育强国”的目标

大学体育是学校体育与社会体育的连接点,不仅是实现全民健身计划的主战场,也是向社会输送体育人口和体育人才的摇篮。他们将成为体育活动的积极分子,走向社会后还会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干,对全民健身计划的实施起到积极的推动作用。大学体育还可以凭借良好的教育氛围和优越的教学条件,为有运动天赋的大学生提高运动水平,为实现奥运争光计划,向国家输送优秀体育人才发挥积极作用。

第三节 大学体育的目标与任务

一、大学体育的目标

大学体育是大学教育系统中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是建设学校社会主义精神文明和促进大学生全面发展的重要内容。根据我国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育的意识,注意学生个性心理素质的培养,促进学生在德、智、体诸方面得到全面的发展,使之成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人是大学体育教育的最终目的。

二、大学体育的基本任务

要实现大学学校体育的目标,在大学学校体育教育工作中,必须完成下列基本任务:

(一)增进学生身心健康,增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生身心健康、提高学生身体素质水平是大学体育教育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是:发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理健康的标志是:情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在联系,并相互影响。世界卫生组织对健康的定义为:“健康应是在心理上、身体上以及在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、心理方面能适应社会环境。

体育是促进学生身心健康发展最积极、最有效的手段,通过教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的锻炼习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

(二)培养良好的体育意识,使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技能和技术,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自觉锻炼身体的习惯是大学体育教育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技、战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动客观规律科学地锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行的,在课外锻炼和竞赛的反复实践中,达到熟练掌握的程度。学生是

否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念,又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术的喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好。三是生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校园间的生活质量,而且,对他们走向社会,以旺盛的精力投入工作也具有十分重要的现实意义。

(三)培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质提高

实践证明,在对学生进行德、智、体全面发展的教育过程中,必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,唯有体育是教师对学生进行手把手指导的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格及心理上的进取意识,在体育的情感方面,应该更深切,更富有青年人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

(四)提高学生的运动技术水平,加强大学国际体育交流,促进学校体育的开展

我国加入 WTO 后,国际间的大学生体育交流活动日益增多,增进了校际间、学生间的友好往来。充分利用高等学校的有利条件和大学生在体能、智能上的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平,既可为高校培养体育骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展,既能丰富高校的校园文化生活,又可为国家竞技运动提供后备力量。

第四节 大学体育的基本途径

大学体育包括学校早操、体育课程教学、课外锻炼、课余训练及课余体育竞赛等内容。这些都是学校体育的组织形式,它们共同构成学校体育工作的整体。必须根据学校教学规律和生活制度,围绕体育目标来开展活动,这是完成学校体育具体目标,最终实现总目标的基本途径。

一、体育课程教学

体育课程教学是高校实施体育教育的主要的组织形式,它分为理论和实践两部分。

(一)理论课教学

是根据理论教材,按照教学计划的课时进度,系统地向学生传授体育科学知识、体育实践方法,加强大学生对体育的理性认识和对体育文化内涵的深刻理解,这是形成体育意识的认知基础,又是树立终身体育思想的关键。

(二)实践课教学

是以身体练习为基本手段,以教师为主导、学生为主体而专门开设的体育教学过程,是实现高校体育目标的基本组织形式。

二、课外体育活动

课外体育活动是大学体育课程的延续和补充。有组织的课外体育辅导,使课堂教学与课外活动互补,形成课内、课外有机联系的课程结构,是体育课程的重要组成部分。

《学校体育工作条例》规定:“普通高校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动”。原国家教委《关于贯彻全民健身计划纲要的意见》中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动等学校体育工作的各个环节,保证学生每天能参加一小时的体育锻炼。”

高校课外体育活动的主要形式:早操或晨操、课间活动、班组体育锻炼、学生单项运动会和体育俱乐部活动。

三、课余体育训练

课余体育训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有体育特长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程。它既是大学体育与健康课程的组成部分,也是实现大学体育课程目标的重要组织形式。

一方面可以把有体育才能的大学生组织起来,在实施全面训练,进一步增强体质的基础上,进行专项训练,提高运动技术水平,在参加校际和国际比赛中创造优异成绩,为学校为国争光,并可为国家培养体育后备人才;另一方面可以培养体育骨干,普及、推动大学生群体活动的开展,在训练和比赛过程中,扩大体育宣传,丰富学生课余文化生活,促进校园精神文明的建设。

四、体育竞赛

体育竞赛是大学体育工作的组成部分,是实现大学体育目的的重要组织形式。

大学开展体育竞赛,是推动普及、促进提高的有力杠杆,可以检验体育与健康课程的教学效果和训练质量,交流经验,互相学习,促进教学与训练以及运动技术水平的提高。对于广泛吸引大学生参加体育活动,推动大学群众体育活动的开展,增强体育意识,增进

身心健康,丰富校园文化生活,加强精神文明建设等都有重要的作用。

第五节 大学体育课程评价

一、体育课程基本目标

(一)运动参与目标

积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(二)运动技能目标

熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(三)身体健康目标

能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;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。

(四)心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(五)社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

二、体育课程发展目标

(一)运动参与目标

形成良好的体育锻炼习惯,能独立制定适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(二)运动技能目标

积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。