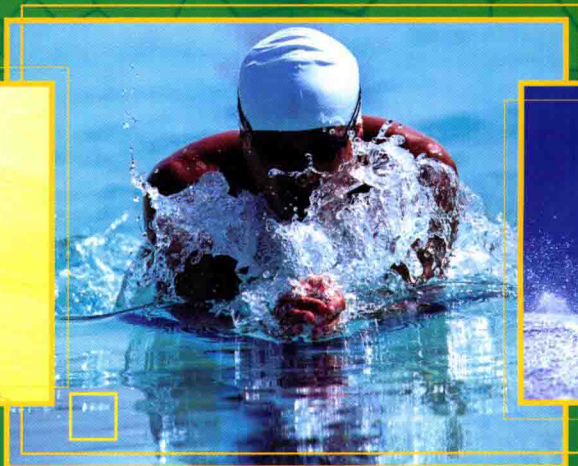
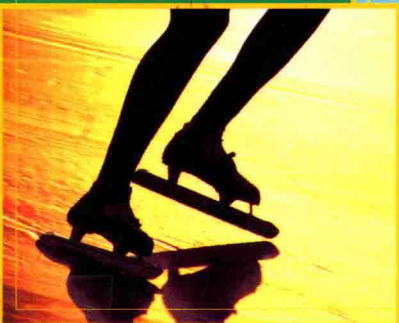


教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
|| 本科院校公共体育课通用教材 ||

大学 DaXue
TiYu JiaoYu
JiaoCheng

体育教育教程

主 编 赵先卿 张晓莉 曹电康



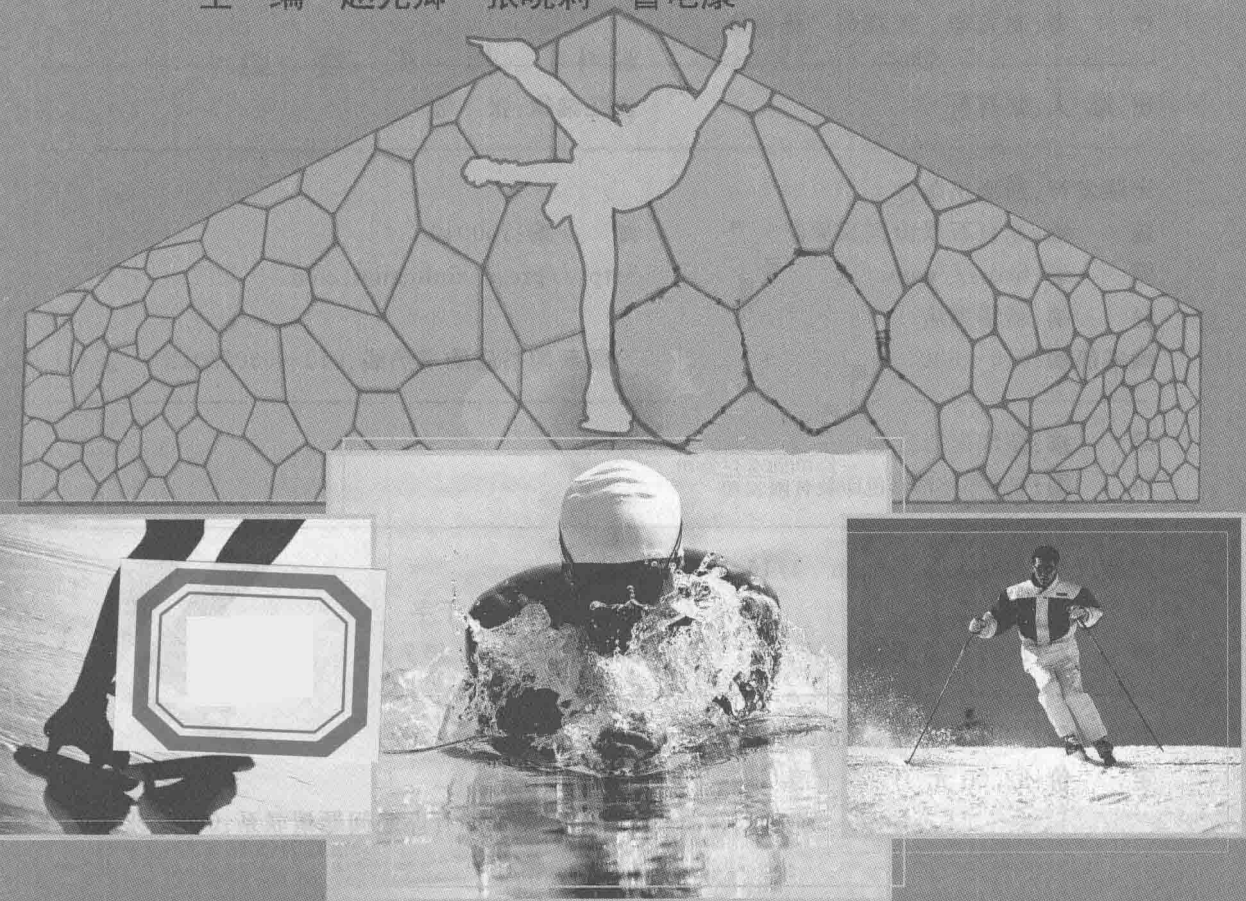
新华出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
|| 本科院校公共体育课通用教材 ||

大学 DaXue
TiYu JiaoYu
JiaoCheng

体育教育教程

主 编 赵先卿 张晓莉 曹电康



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/赵先卿,张晓莉,曹电康编

. 一北京:新华出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5166-0018-4

I. ①大… II. ①赵…②张…③曹… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 161665 号

大学体育教育教程

作 者:赵先卿 张晓莉 曹电康

出 版 人:张百新

责任编辑:张 敬

出版发行:新华出版社

地 址:北京石景山区京原路 8 号

邮 编:100040

网 址:<http://www.xinhupub.com> <http://press.xinhuanet.com>

经 销:新华书店

购书热线:010—63077122

中国新闻书店购书热线:010—63072012

照 排:新华出版社照排中心

印 刷:三河市铭浩彩色印装有限公司

成品尺寸:185mm×260mm 1/16

印 张:20.25

字 数:492 千字

版 次:2012 年 7 月第一版

印 次:2012 年 7 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5166-0018-4

定 价:32.00 元

图书如有印装问题请联系:010—82951011

《大学体育教育教程》

编审委员会

经济发展,科技日新月异,社会对人才的需求也在不断地提高,更全面的素质要求。当代大学生即将走上社会,他们将肩负着建设祖国的重任,只有具备全面素质,才能适应社会要求,更好地为祖国的社会主义建设服务。良好的身体素质是个体“德、智、体”全面素质的重要内容,因而体育和德育、智育一样,是高校不可忽视的教育内容。高校只有开展好体育教育工作,才能为社会培养高素质的人才。在此情况下,为推动高校体育教育的发展和提高,我们编写了本教材。

本教材以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为指导思想,立足于大学生全面素质教育,旨在深化大学体育教育改革,推动高校体育教育的发展,促进学生综合素质的提高,增强体质。主编赵先卿、张晓莉、曹电康,副主编黄莹仪、陈强、贾谊、沈黄河,编委安静、郝树源、葛士顺、张仁全。教材内容主要包括大学体育概述、体育与健康、大学生健康、体育与健康科学指导、体育文化等理论知识内容;第二部分为基础技能课程,包括武术、散打、健美、摔跤、健美操、啦啦操、民族传统体育运动项目的基础知识与实践;第三部分为休闲拓展课程,介绍了形体训练、瑜伽、健美运动等体育项目,街舞、轮滑、跆拳道等时尚运动项目以及拓展训练、定向越野、攀岩等运动拓展项目;第四部分为终身体育课堂,主要介绍了羽毛球、长跑健身和太极拳三个老少皆宜、开展广泛运动项目。另外,本书还在附录中简要介绍了《国家学生体质健康标准》的测试与评价,以便于学生检查自身身体素质。总的来说,本书编写符合高校体育教育指导思想,并且内容丰富,可供高校师生选择参考。

本教材的编写还具有以下几个方面的特点:一是具有科学性。本教材不论在结构体系方面还是内容编排方面,无论是理论知识方面还是在技能技术技能方面,都科学严谨,具体到位。二是具有实用性。本教材理论知识以指导学生的身体锻炼为出发点,实践项目丰富,照顾了学生的运动兴趣和自身特点。三是具有系统性。本教材结构清晰,层次分明,逻辑性强,具有很强的系统性。四是语言简明、得体。本教材语言简明、得体,层次清晰,逻辑性强,图文并茂,生动形象。

本书的主编由东北师范大学赵先卿、吉林体育学院陈强、中北大学曹电康担任,副主编由海南医学院黄莹仪、淮北职业技术学院陈强、中北大学贾谊、重庆工商大学派斯学院沈黄河担任,编委由中北大学安静、铁道警官高等专科学校郝树源、湖南师范大学葛士顺、大连市开发区第十一中学张仁全担任。全书由赵先卿、张晓莉、曹电康统稿,具体分工如下。

第五章、第六章、第七章、第八章:赵先卿;

第一章、第三章、第四章、第十一章、第十七章第一节、第二十一章:张晓莉;

第九章、第十二章、第十六章:曹电康;

前言

经济发展,科技日新,社会竞争越来越激烈,各行各业所需要的人才也提出了更高、更全面的要求。当代大学生即将走上社会,他们肩负着建设祖国的重任,只有具备全面素质,才能适应社会要求,更好地为人民和社会主义建设服务。良好的身体素质是个体“德、智、体”全面素质的重要内容,因而体育和德育、智育一样,是高校不可忽视的教育内容。高校只有开展好体育教育工作,才能更好地促进学生全面素质的发展,为社会培养高素质的人才。在此情况下,为推动高校体育教育的发展和完善,我们编写了本教材。

本教材以人为本,以“健康第一”和“终身体育”的体育教育理念为指导思想,立足于大学生全面素质教育,旨在深化大学体育教育改革,推动高校素质教育的发展,促进学生综合素质的提高,培养素质全面的大学生。本教材内容具体分五篇编写。第一篇为理论知识课堂,主要包括大学体育概述、体育锻炼与大学生健康、体育锻炼科学指导、体育文化等理论知识内容;第二篇为基础技能课堂,主要介绍了田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球、健美操、游泳等项目的基础知识与技战术技能等;第三篇为民族体育课堂,主要介绍了武术、散打、舞龙、舞狮、毽球、拔河、放风筝等民族传统体育运动项目的基础知识与实践;第四篇为休闲拓展课堂,介绍了形体训练、瑜伽、健美运动等形体运动项目,街舞、轮滑、跆拳道等时尚运动项目以及拓展训练、定向越野、攀岩等运动拓展项目;第五篇为终身体育课堂,主要介绍了羽毛球、走跑健身和交谊舞三个老少皆宜、开展广泛的运动项目。另外,本书还在附录中简要介绍了《国家学生体质健康标准》的测试与评价,以便于学生检验自身体质状况。总的来说,本书编写符合高校体育教育指导思想,并且内容丰富,可供高校师生选择学习。

本教材的编写还具有以下几个方面的特点:一是具有科学性。本教材不论在结构体系方面还是内容编排方面,无论在理论知识方面还是在技战术技能讲解方面,都科学准确,具体到位。二是具有实用性。本教材理论知识以指导学生科学体育锻炼为出发点,实践项目丰富,照顾了学生的运动兴趣和自身特点。三是具有系统性。本教材结构清晰,层次分明,逻辑性强,具有很强的系统性。四是语言简练、得体,本教材对运动项目的技、战术动作描述准确,图文并茂,生动形象。

本书的主编由淮北师范大学赵先卿、吉林大学珠海学院张晓莉、中北大学曹电康担任,副主编由海南医学院黄莹仪、淮北职业技术学院陈强、中北大学贾谊、重庆工商大学派斯学院沈黄河担任,编委由中北大学安静、铁道警官高等专科学校郝树源、淮南师范学院葛士顺、大连市开发区第十一中学张仁全担任。全书由赵先卿、张晓莉、曹电康统稿。具体分工如下。

第五章,第六章,第七章,第八章:赵先卿;

第一章,第三章,第四章,第十一章,第十七章第一节,第二十一章:张晓莉;

第九章,第十二章,第十六章:曹电康;

第二章,第十三章,第十四章,第十五章,第十七章第三节,附录:黄莹仪;

第十章:陈强;

第二十章第二节:贾谊;

第二十章第三节:沈黄河;

第十九章:安静;

第十八章第一节、第二节:郝树源;

第十七章第二节:葛士顺;

第十八章第三节,第二十章第一节:张仁全。

本教材的编写,参考了一些学者的研究成果,还得到诸多的支持,在此衷心地表示感谢。此外,由于编写时间有限,书中难免存在疏漏之处,恳请读者批评指正。

编者

2012年4月

目 录

第一篇 理论知识课堂

第一章 大学体育概述.....	1
第一节 学校体育的形成与功能.....	1
第二节 大学体育的地位与任务.....	4
第三节 大学体育教育的理念.....	6
第二章 体育锻炼与大学生健康.....	8
第一节 现代健康观.....	8
第二节 健康的标准及影响因素.....	9
第三节 体育锻炼对大学生身心健康的影响.....	11
第三章 体育锻炼科学指导.....	14
第一节 科学锻炼原则与方法.....	14
第二节 大学生体育锻炼卫生常识.....	16
第三节 大学生运动营养指导.....	18
第四节 大学生运动伤病指导.....	20
第四章 体育文化.....	27
第一节 校园体育文化.....	27
第二节 民族传统体育文化.....	30
第三节 奥运体育文化.....	32

第二篇 基础技能课堂

第五章 田径运动.....	36
第一节 运动简介.....	36
第二节 跑类项目技术.....	37



第三节 跳跃项目技术	40
第四节 投掷项目技术	44
第六章 足球运动	48
第一节 运动简介	48
第二节 足球运动技战术	49
第三节 主要竞赛规则	56
第七章 篮球运动	58
第一节 运动简介	58
第二节 篮球运动技战术	59
第三节 主要竞赛规则	69
第八章 排球运动	71
第一节 运动简介	71
第二节 排球运动技战术	72
第三节 主要竞赛规则	81
第九章 乒乓球运动	84
第一节 运动简介	84
第二节 乒乓球运动技战术	85
第三节 主要竞赛规则	95
第十章 网球运动	96
第一节 运动简介	96
第二节 网球运动技战术	97
第三节 主要竞赛规则	104
第十一章 健美操	107
第一节 运动简介	107
第二节 健美操技术技能	108
第三节 健美操创编	123
第十二章 游泳	126
第一节 运动简介	126
第二节 熟悉水性	127
第三节 游泳运动技术	129
第四节 游泳安全	139



第三篇 民族体育课堂

第一篇 理论知识课堂

第十三章 武术	141
第一节 运动简介	141
第二节 武术基本功	143
第三节 二十四式太极拳	145
第十四章 散打	160
第一节 运动简介	160
第二节 散打运动技术	161
第三节 主要竞赛规则	171
第十五章 其他常见民族运动	173
第一节 舞龙舞狮	173
第二节 毽球	178
第三节 拔河	182
第四节 放风筝	184

第四篇 休闲拓展课堂

第十六章 形体运动	188
第一节 形体训练	188
第二节 瑜伽	195
第三节 健美运动	201
第十七章 时尚运动	208
第一节 街舞	208
第二节 轮滑	218
第三节 跆拳道	225
第十八章 拓展运动	232
第一节 拓展训练	232
第二节 定向越野	234
第三节 攀岩	240



第五篇 终身体育课堂

第十九章 羽毛球	243
第一节 运动简介	243
第二节 羽毛球运动技术	244
第三节 羽毛球运动健身指导	255
第二十章 走跑健身	257
第一节 走跑健身基础知识	257
第二节 健身走指导	260
第三节 健身跑指导	266
第二十一章 交谊舞	273
第一节 运动简介	273
第二节 交谊舞运动技术	275
第三节 交谊舞常识	296
附录 《国家学生体质健康标准》的测试与评价	299
参考文献	314

第一篇 理论知识课堂

第一章 大学体育概述

第一节 学校体育的形成与功能

一、我国学校体育的形成

体育在人类的历史长河中不断地发展,学校体育的兴衰也随着社会的发展和变革而不断变化着。私有制的出现使教育(包括体育)逐渐从人类的各种社会活动中分离出来,战争的军事需要促进了学校体育的产生。

我国学校体育的起点应该是鸦片战争以后,随着“西学”与“洋务运动”的兴起,西方的体育也逐渐被引进我国学校(主要是军事学堂)。最初,学校体育的目标和内容有着浓厚的“军国民体育思想”的色彩,清政府试图通过体育达到“强兵”的目的,学校体育的内容主要是军事体操与军事技能,如木棒、刺棍等项目;在一些教会学校和基督教青年会也开展了体育活动,内容涉及球类、田径等竞技运动项目,并不时举办各种运动竞赛。有些基督教青年会还组织人员到当地的学校讲授体育的理论与方法,对我国学校体育的萌发起到了积极的促进作用。1898年的“百日维新运动”虽以失败告终,但在客观上却促进了近代体育思想的形成。如严复的“通过体育强健身体”、康有为的“德智体三育并重,体育为学校的教育内容”等体育思想对学校体育的形成与发展起到了很大的推动作用。1903年,清政府颁布了《奏定学堂章程》,标志着我国近代新教育制度的建立,并从此确定了我国近代学校体育的地位。1905年,随着科举制度的废除,我国各级学堂中开始开设体操课,主要传授日本兵式体操和瑞典、德国体操。校际、省和全国性学生体育竞赛也开展起来,并初步建立了体育师资培养体系。总体来讲,这个时期由于国家和民众浓重的“强国”“求富”和“强兵”情结,学校体育作为体现这一情结的重要手段便应运而生了。可以说,近代学校体育的产生是历史的必然。该时期学校体育的最大特点是学校体育从指导思想到具体内容都具有很强的混合性,既是西方体育的移植,又具有浓厚的民族主义



色彩。这一时期对于中国学校体育最大的贡献在于有了真正意义上的“学校体育”，为我国学校体育的发展奠定了基础。



知识窗

《奏定学堂章程》是清朝政府颁布的关于学制系统的文件。光绪二十九年(1903年)，由张百熙、张之洞、荣庆等奏拟。因1903年年为农历癸卯年，所以又称《癸卯学制》。该章程是中国近代第一个以教育法令公布并在全中国实行的学制，它根据初等教育、中等教育、高等教育等几个阶段的划分，对学校教育课程设置、教育行政及学校管理等作了明确规定。它对中国近代教育产生了重大影响。

1912年1月，孙中山在南京成立了中华民国临时政府，并设立了教育部。1912—1913年间教育部颁布了新学制——“壬子癸丑学制”，随即“学堂”更名为“学校”。1912年10月，教育部颁布了“各级学校令”，其中包括了对体操课的有关规定，这是我国最早的学校体育法规文件。此时的学校体育继续沿袭清末的体操课，并正式将军国民体育思想列为学校教育的宗旨，兵式体操和军事技能训练成为学校体育的主要内容，“军国民体育思想”一度达到高潮。但是，随之爆发的“五四运动”，促进了学校全方位教育的改革。民国教育部1919年提出了改进学校体育的方案，该方案提出学校体育要注重身心协调发展，并且提出了具体实施学校体育的办法及学校体育内容的改革意见等。1922年，又公布了《学校系统改革令》，即“壬戌学制”，“体操课”正式改名为“体育课”，其目标、内容、形式等深受美国“自然体育思想”的影响，这是我国学校体育历史上的一个大转变，也标志着“军国民体育思想”的衰落。这个时期学校体育发展还有另外两个特征：一是体育师资培养达到高潮；二是学校体育思想进一步发展。蔡元培、徐一冰、陈独秀、毛泽东、恽代英、杨贤江、杨昌济等一大批教育家和政治家从不同的角度对体育进行了探讨，他们的体育思想涉及了学校体育的本质，涵盖了学校体育的价值、目标、功能，学校体育与德育和智育及健康的关系，学校体育的方法以及身体发展与心理发展的关系等重要理论问题，这不仅促进了当时学校体育的发展，对现代学校体育的发展也产生了非常重要的影响。这一时期，学校体育总的发展与辛亥革命的历史背景有关。“军国民体育思想”的发展虽经历了高峰，但随即淡出，被“自然体育思想”所取代。伴随着学校体育思想的这种重大变革，学校体育目标、学校体育内容和手段以及形式与方法等也发生了相应的“逆转”，这种“逆转”表面上是“体操课”被“体育课”取代，实质上却意味着学校体育价值观的改变。

为了加强对学校体育的管理，国民党政府在教育部设立了“教育部体育委员会”，在各省、市的教育厅、局设立了“体育督学”或“体育股”等机构，并配备了相应的管理人员。1931年，教育部颁布了《国民体育法》，规定了高中与高中以上学校体育为必修课；1932年，颁布了《国民体育实施方案》，规定了体育的目的；1931—1936年，教育部公布了学校《体育课程标准》等系列法规，对各级学校体育的课时、早操、课外运动的时间、体育目的、体育教材的具体内容、体育场地器材设备的配备等都作了比较详细的规定，体育课和运动竞赛成为校园体育的主要组成部分。其学校体育的管理体制具备了现代学校体育管理的雏形。另外，该时期的学校体育思想出现了近代以来学校体育史上的第一次比较大的学术争论，初步形成了体育思想多元化的



格局。如“自然体育思想”“体育军事化的思想”“固有体育思想”“土体育”与“洋体育”之争、“体育教育化”与“体育军事化”之争等。这一时期,学校体育的最大特点表现在两个方面:其一是学校体育管理制度的建立,特别是围绕着体育课程标准的法规和文件的制订与实施,对学校体育课的建设发挥了巨大作用;其二是尽管该时期“自然体育思想”占主导地位,但学校体育思想的多元化格局已初步形成,大大丰富了学校体育内容,而且不同学术观点的争论也带来了学校体育理论研究的繁荣。

新中国成立后,学校体育的发展充满了曲折和艰辛,大约经历了如下五个发展阶段。

第一阶段(1949—1957年)为初创阶段。这一阶段建立了学校体育的管理体制,并制定了一些相应的管理条例和规定。如1959年全国开始统一实行体育教学大纲和教材,国家体委颁布了“准备劳动与保卫祖国体育制度”,并开始在各级各类学校中推行。此外还建立了体育人才培养体制,全国先后成立了8所体育学院和11所体育学校,并有38所高等师范院校设立了体育系、科,培养了大量体育师资。这一时期我国的学校体育整体上受苏联的影响较大,学校体育为政治、生产与国防服务的目的性较强,但是在一定意义上填补了我国建国初期学校体育的某些空白,为校园体育的进一步发展打下了基础。

第二阶段(1958—1965年)为过渡阶段。在“大跃进”的影响下,这一时期的学校体育也受到了“左”的思潮的影响,加上三年经济困难的影响,学生体质普遍下降。但在党中央“调整、巩固、充实、提高”的方针指导下,校园体育的发展又步入了正轨。这一时期学校体育在指导思想、体育课程建设、师资队伍建设等方面都有了很大的发展。

第三阶段(1966—1976年)为畸形发展阶段。本阶段学校体育的发展一方面整体上遭到了极为严重的破坏,另一方面,相对于学校教育的其他方面,体育课和课余体育训练却在一定程度上受到了重视。这种现象客观上反映了当时学校体育作为政治和军事斗争的一种工具性特征,“军国民体育”在此阶段有所抬头,体育课曾一度被改成“军体课”。

第四阶段(1977—1992年)为转型发展阶段。这一阶段是我国学校体育发展的新时期。特别是20世纪80年代以后,我国学校体育教育开始朝着制度化和科学化的方向发展,《体育法》的颁布,确定了学校体育的法律地位,开创了学校体育发展的新纪元。学校体育建设的指导思想发生了从“左”的思想中摆脱出来的转变,学校体育理论研究、设施、场地以及师资队伍建设等方面在此阶段取得了很大成绩。我们逐步缩小了与发达国家在学校体育方面的差距。

第五阶段(1993年至今)为新发展阶段。在中共十四大明确提出建设社会主义市场经济的方针,以及中央“科教兴国”的战略指导下,我国校园体制改革的力度与前进的步伐进一步加大加快。1999年6月13日,中央出台了《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》,提出通过多种形式大力发展高等教育,以提高人才的综合素质为目标,培养建设社会主义市场经济的新型人才的建设目标。政府对校园建设的投入逐年增加,高校招生规模不断扩大,校园建设社会化、产业化逐步推进。近年来,在这种背景下,学校体育出现了一些新的特征:首先,人与物的矛盾进一步突出。长期以来,大学的体育场地本来就不足,由于大学扩大招生规模,导致学生人数的急剧增加,使大学的体育教师,体育场地、器材的供求矛盾更加突出。其次,学校体育建设的指导思想比较混乱,各地学校体育的发展存在着明显的差异。特别是近几年来,随着各地区经济和社会发展差距的加大,这种差异表现得越来越明显。第三,学校体育缺乏有效的组织与运行模式,无法调动大学生体育动机,使素质教育的目标难以落实。



二、学校体育的功能

(1)增强体质,全面发展学生身体。大学生的生理、心理状态渐趋完善,所以高校体育在完善人体发育的这一阶段起着至关重要的作用。由于时机恰当、内容形式合理、组织措施得力,因而能有效促进大学生的身体健康,增强体质,改善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,使他们的体格更加健壮,体力更加充沛,将来能适应高压、长时间、大负荷的脑力劳动和体力劳动。

(2)系统传授体育基础知识、基本技能,培养学生体育的能力和终身体育习惯。由于大学生神经细胞物质代谢旺盛,灵活性相对较高,抽象思维能力也较中学时代较强,综合分析能力显著提高,加上大学生的求知欲和独立从事体育锻炼的欲望,使体育教育成为大学生主动参与的过程,因而为比较系统地掌握体育的基础知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件,为“终身体育”奠定了基础。

(3)促进学生个性和身心健康发展。根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,意志品质的发展仍不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏以及承受负荷训练等方式,帮助大学生稳定心理状态,进行自然调节,提高自我控制的能力;在运动中体会成功的喜悦和失败的痛苦,从中吸取经验和教训,通过一些鼓励自我表现和尽兴发挥的体育内容,培养学生的运动兴趣,促进个性的全面发展,最终达到身心的和谐统一。

(4)发展学生竞技能力,为国家培养后备人才。我国的体育发展战略是“全民健身战略”和“奥运战略”。高校体育拥有广泛的群众基础、良好的体育氛围、比较优越的体育设施、素质较高的专业体育师资及部分有运动天赋的好苗子,这就使得高校体育在落实国家两个体育发展战略中起着承上启下的作用,既可为群众体育培养体育骨干,又可将部分好苗子培养成将来为国争光的竞技体育后备人才。

第二节 大学体育的地位与任务

一、大学体育教育的地位

(1)大学体育是全面发展教育的重要组成部分。我们提倡的全面发展的人,就是德智体几方面都得到发展的人。我们所要培养的合格人才,应具备以下几方面的素质:①具有健全的体魄和全面发展的体能;②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;③有勇于开拓、积极进取精神和强烈的竞争意识;④具有高尚的道德情操、顽强的意志品质和灵活的应变能力。

(2)学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要。学校体育是国民体育的基



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《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。”每个人都可能经历小学、中学教育的阶段。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。

(3)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。当代竞技体育的发展,要求运动员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、推动我国体育事业发展的需要。

(4)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,以适应大学生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,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,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、大学体育教育的任务

大学体育应紧密围绕增强学生体质的中心任务,使学生在德、智、体、美几个方面都能得到发展。大学体育要改变传统的思想观念,树立“健康第一”的指导思想,针对当代学生体质健康状况实施教学;要发挥学生的主体作用,营造宽松、愉悦的气氛;要以实用为目的,开展一些易学、有趣的体育活动,激发学生参加体育运动的自觉性和主动性。其最终目的是:增强学生体质,提高大学生身心健康水平,培养大学生的体育健康意识、能力和终身锻炼习惯,以及良好的思想品质,使其成为身、心、智健康发展的社会主义建设的接班人。为了达到这个目的,大学体育要承担并完成以下5个方面的任务。

(1)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、身体素质和基本活动能力等方面得到全面发展,全面提高学生的体能和对环境的适应能力,增强学生对疾病的抵抗能力。

(2)向学生进行系统的体育卫生、卫生保健和自我养护的基础知识教育,使学生掌握体育的基本理论知识,确立正确的体育健康观念,学会科学锻炼身体的基本技能和手段,培养他们体育运动的能力和科学锻炼的习惯。

(3)使学生认识到体育的地位和意义,提高学生的体育、卫生和文化素养,培养学生的体育



保健、独立锻炼和自我评价等能力,养成经常锻炼身体的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

(4)将思想品德教育寓于体育中,对学生进行品德教育,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、开拓创新、艰苦奋斗的思想品德和良好的体育作风。培养学生对体育的兴趣和爱好,树立正确的体育道德观,促进学生健康个性的发展。

(5)培养并挖掘学生的体育才能,重点关注有运动才能的学生,提高学生的运动技术水平,为国家和社会培养体育后备人才。

第三节 大学体育教育的理念

一、以人为本

“以人为本”就是以学生的全面发展为本。教育应面向全体学生,开发学生的智慧潜能,突出学生的主体性,发展学生的个性和创造力,使每一个学生都能得到充分的发展,树立“以人为本”的教育理念。

“以人为本”的教育理念是时代和社会发展的需要,是现代体育教育思想的进步,也是人的自身发展的需要。具体表现如下。

(1)教育目标的制定。在承认学生之间存在个体差异的情况下,教学目标应设立一个上下浮动的区间,根据教材的性质、技术的难易系数及体能的要求等,对目标进行分类、分层。学生在教师的指导下,根据自身的条件与期望值自主选择相应的目标层次,体现因材施教。

(2)选项课作为高校体育课的主要形式。要选择适应现代大学生价值取向的教学内容,适当增加现代体育运动项目,尤其是休闲项目的教学,同时也要尽量保留优秀的民族传统体育项目。这样能扩大学生的选择面,开拓他们的体育视野,激发他们的体育兴趣。

(3)灵活变通。体育教学方法也要体现内部激发性,不拘一格,具有灵活针对性和多边合作性。

(4)完善评价体系。完善教学评价体系,对学生的考核评定,应特别强调个体差异,注重学生的参与、体验和进步幅度。

二、健康第一

“健康第一”的指导思想是指党中央、国务院根据当前教育现状,为纠正应试教育的偏差,全面推进素质教育,培养德、智、体、美、劳全面发展人才的需要而提出的一个教育理念。它包括人体生理、心理和社会适应能力的三维健康观。具体应该表现在以下几个方面。

(1)“健康第一”的思想要体现在课程目标的制定和课程内容的选择之中。

(2)对学生要加强健身理论课的传授,在学生中建立一种“健康第一”的思想。

(3)在实践课中注意课的科学性、实效性和趣味性,强调以健身为主,注意传授科学的健身方法,改变过去以竞技运动技术为主的授课方式。



(4)根据学生的身体素质、个性和健康状况,在教学中注意因材施教。

(5)注重考评对学生的导向作用。

(6)普遍增强学生身体健康的同时,注意提高学生的心理健康。

总之,“健康第一”的思想观念正在逐步发展和完善。通过体育教学实践,让学生体验和理解健康的意义,同时也让学生认识到体育锻炼是增进健康的有效途径。使学生掌握正确的锻炼方法,养成良好的生活习惯和终身体育意识。

三、终身体育

20世纪60年代末,一些国家的体育学者受终身教育思想的影响,根据人体自身发展规律和体育锻炼的作用以及现代社会发展的需要,提出了终身体育的思想。终身体育是指在人的一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育与指导,它是终身教育的组成部分。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同,并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。

学校体育是终身体育的基础,学校体育既是为了达到在校期间的体育教学目标,也是为终身体育打好基础。学校体育阶段是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,体育意识培养得怎样,直接影响着人的一生。在青少年时期,通过学校体育,有计划、有组织地进行体育锻炼,培养自我体育意识,养成锻炼习惯,并能根据自己的兴趣和条件,学会几种实用性较强的健身方法和1~2个可以参与的运动项目,将会终身受益。

学校体育在终身体育的体系中起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,也是人们奠定终身体育基础的关键时期。因此,大学生要从思想上认识到终身体育的重要性,珍惜学校体育,热爱学校体育,主动参加体育锻炼,养成良好的运动习惯,为终身体育打好基础,也为将来走向社会做好准备。

一、健康的标准



1-1图



1-2图

(1)精力充沛,能从容应付日常生活和工作,一般不会感到劳累,并乐于进行各种活动。

(2)善于休息,睡眠充足,醒来后精力充沛,无疲劳感。

(3)善于休息,睡眠充足,醒来后精力充沛,无疲劳感。