

高等学校面向21世纪体育课程统编改革教材

新编大学体育教程

周瑞琪 主 编



汕头大学出版社

高等学校面向 21 世纪体育课程统编改革教材

新编大学体育教程

周瑞琪 主 编

汕头大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育教程/周瑞琪 主编

—汕头:汕头大学出版社,2001.8

ISBN 7-81036-351-4

I.新… II.周…

III.体育—高等学校—教材

IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第041708号

出版发行:汕头大学出版社

地址:广东省汕头市汕头大学内

邮编:515063

印刷:花都区新华印刷厂

地址:广州市花都区

邮编:510800

开本:850×1168毫米 1/32

印张:14.75 字数:370千字

版次:2001年第1版

定价:26.50元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换

谨以本书热烈祝贺北京
申办 2008 年奥运会成功！

前 言

新世纪的大学生可能再不会怀疑“身体就是本钱”的命题了,著名的生理学家巴甫洛夫说“科学需要一个人贡献出毕生的精力,假如你们每个人能够活两辈子,这对你们来说还是不够的”,这是对“身体就是本钱”的静态描述;世界上第一个两次获得诺贝尔奖殊荣的女科学家居里夫人,生前坚持“不给女儿财产,要给女儿健康”的育人信条,是对“身体就是本钱”的动态描述。体育锻炼,是大学校园中司空见惯的活动,它也是对生命本钱投资的一个最基本形式,锻炼使人健康,这是人所共知的道理;锻炼也是投资,这话未必人人共识。可是,如果以为偶尔为之的锻炼就能确保健康,那只能是荒谬无比的幻想。在大学期间的学习中,没有哪门课会像体育课那样成为你观察社会人生的鲜活舞台,在体育运动中,为你和他人的平凡的接触创造了条件,使你更多地了解社会与人生;在运动中,你可能会感受到培养意志的艰难;在游戏中,你可能会领悟到遵守社会规范的重要;在娱乐中,你可能会体会到人与人之间互相帮助的珍贵;在玩耍中,你可能会意识到集体氛围的必不可少;在竞赛中,你可能会发现拼搏的精神价值;在团队活动中,你可能会觉悟到个人在集体中的何等渺小。这些体验,如果你没有体育课的实践,你怎能获得如此深刻的感受;如果你在缺乏这些阅历的情况下走向社会,你又怎能迎接现实的挑战。

1998年3月27日,我国第一次全国普通高等学校教学工作会议在武汉召开后,明确要求我国高等学校全面实施《高等教育面向21世纪教学内容和课程体系改革计划》,计划要求对高等教育教学内容和课程体系进行系统改革,改革的重点是基础课程、主干课程的教学内容和体系的改革,按照新的专业目录制定出主要专业的人才培养方案,实现课程结构和教学内容的整合与优化,编写出

版一批高水平、高质量的“面向 21 世纪课程教材”。根据教育部关于我国高等教育在新世纪之初实施教学内容和课程体系改革的有关文件要求,汕头大学出版社以高度的责任感和使命感,为新世纪之初全国性的高等学校教学内容改革提供服务,决定在有关高校的积极支持下,直接组织面向“21 世纪高等学校实施教学内容和课程体系改革”而需要的系列改革教材的编写和出版,《新编大学体育教程》是其中的一本。该书编写的总体要求是转变高等学校体育教育思想,更新体育教育观念,改革人才培养模式,增强人才的体育素质,实现体育教学内容、体育课程体系、体育教学方法和手段的现代化,建立和形成我国高等学校有中国特色的体育教学内容和课程体系(非体育专业适用),初步的改变高校体育课教学的教学内容陈旧和课程体系滞后于社会经济、社会发展现实大学生需要的状况,突出教材的理论性、实用性、科学性和针对性。因此,对本教材编写的基本要求,一是知识内容要新,二是覆盖面更加广泛,三是操作指导性更强,四是体系结构更趋科学和完善,力求真正适应高等学校基础类课程教学内容改革对新教材的需要。

本教材由出版社直接邀请在全国高校体育课教学中较有特色的武汉工业学院组织编写。全部书稿由周瑞琪副教授统稿和定稿。特别要强调的是,本书在编写过程中,重点参考和引用了张外安先生主编的《大学生体育》一书,在此说明,并致以真诚的感谢!

大学体育学还是一门处于不断完善之中的学科,其理论研究和实践总结都有待于人们进一步关注和探讨,由于编写本书时间仓促,受编写者的理论水平限制,书中的错误在所难免,诚望使用本书的读者批评指正,以便今后再版时修改。

汕头大学出版社教材编辑室

2001 年 8 月于广州

目 录

第一章 体育课的基本知识和理论依据	(1)
第一节 体育课的基本知识	(1)
第二节 体育课的理论依据	(18)
第二章 身体练习的科学原理与基本手段	(36)
第一节 身体练习的科学原理	(36)
第二节 身体练习的基本手段	(48)
第三节 身体练习与评价方法	(60)
第三章 健康教育的理论与常识	(75)
第一节 生理健康教育概述	(75)
第二节 心理健康教育概述	(89)
第三节 运动伤病治理常识	(97)
第四节 体育锻炼营养常识	(104)
第五节 大学体育康复类教学	(112)
第四章 大学体育基础类教学项目	(120)
第一节 田径	(120)
第二节 体操	(134)
第三节 武术	(139)
第四节 游泳	(162)
第五章 大学体育实用技能类教学项目	(172)
第一节 水上救护	(172)
第二节 女子防卫	(181)
第三节 散打技击	(188)
第六章 大学体育竞技类教学主修项目	(196)
第一节 篮球	(196)
第二节 排球	(222)
第三节 足球	(245)
第四节 乒乓球	(258)
第五节 健美操	(274)

第七章 大学体育竞技类教学辅修项目	(290)
第一节 手球	(290)
第二节 垒球	(297)
第三节 水球	(304)
第四节 网球	(312)
第五节 羽毛球	(319)
第八章 体育课堂教学的外在形态	(329)
第一节 早操与课间操	(329)
第二节 课外体育活动	(333)
第九章 大学体育健身类休闲指导的内容	(340)
第一节 效外远足与健身长跑	(340)
第二节 女子健美与男子健美	(346)
第十章 大学体育娱乐类休闲指导的内容	(358)
第一节 体育舞蹈	(358)
第二节 橄榄球	(368)
第三节 保龄球	(379)
第十一章 体育竞赛的组织与管理	(384)
第一节 运动竞赛规则与国际体育竞赛	(384)
第二节 奥林匹克运动与中国体育战略	(392)
第三节 体育竞赛运筹与竞赛秩序编排	(401)
第十二章 大学生体育机构与课余训练	(412)
第一节 大学生群众体育团体的管理与运作	(412)
第二节 大学生高水平运动队伍的课余训练	(418)
第十三章 大学体育的美学标准	(426)
第一节 体育活动中的真善美	(426)
第二节 体育教学中的形式美	(430)
第三节 身体美的审视与评价	(435)
第十四章 竞赛观赏与体育审视	(441)
第一节 竞赛观赏中的审美标准	(441)
第二节 运动冲突与做文明观众	(446)
第三节 博览体育立志终身终缘	(452)

第一章 体育课的基本知识和理论依据

体育课是大学体育教学的基本组织形式,是学校教学计划中所规定的必修课。体育课分为理论课和实践课两种。理论课在室内课堂进行,课上讲授体育的基本知识、技术、战术、灌输体育文化知识以及介绍体育竞赛常识等。随着教学手段的现代化,电化教学、多媒体体育课件已进入体育理论教学课堂,它们不仅使体育理论教学内容明显增多,而且使体育的抽象理论更为直观形象,从而能有效地扩大大学生的体育知识面,加深大学生对体育的理论认识和技术了解。除了理论课外,大学生还可以通过自学书本获取理论知识。实践课在室外或室内运动场进行,课上组织身体练习,练习内容按一定的体育教学大纲和严格规定的教学进度进行,我们通常所说的体育课,主要是指实践课。本章主要对体育课的基础知识和理论依据作简要论述。

第一节 体育课的基本知识

大学体育课的教学与其他课的教学相比,既有共同点,也有不同点。其共同点是:都是师生的双边活动;其不同点是:其他课的教学主要是通过思维活动来掌握教师所传授的知识;而体育课主要是通过身体练习来掌握教师所传授的技术,当然在这一过程中体育教学也要求身体活动与思维活动紧密结合。体育课的这种教学特点使它构成了自成一体的课堂教学系统。

一、体育课的基本问题

在大学的所有课目中,只有体育课是直接用来发展学生身体的。体育课的固有职能,以及服从学校教育总体培养目标的从属地位,决定了它的任务。

(一)体育课的教学任务

在经典的学校体育理论中,体育教学任务亦称体育教学目标,它没有阶段性划分,而规定为三个方面:

1. 促进学生的正常生长发育和机能的发展,培养正确的身体姿势,全面发展身体素质和基本能力。
2. 掌握与提高体育的基本知识、技术和技能,学会锻炼身体的方法。
3. 培养共产主义思想、道德意志品质,培养对体育的兴趣和爱好。

近年来,随着大学体育教学理论的深化,相当一部分高校提出了自己的大学体育教学任务,其用意无非是想使大学体育教学任务更具个性。如有些学校在任务上加了一条培养学生终身体育意识,也有的学校将《大学生体育合格标准》纳入任务之中。但是,就目前状况看,人们对大学体育教学任务没有取得共识。因此,大学体育教学任务仍然为传统的三个目标所支配。

我们认为,高校在执行现有的体育教学任务方面,应当有意识地做到使体育教学三方面的任务互相联系,并在教学中予以全面贯彻和全面落实。要正确处理“三基”教学与发展身体、增强体质的关系;思想品德教育与“三基”教学和增强体质的关系。从总体上讲,应从掌握“三基”入手,着眼于发展身体,培养体育能力,提高体育文化素养,将思想教育贯穿于体育教学全过程。

体育教学任务与学校体育任务不是一回事,混淆二者的关系容易犯放大或缩小任务的错误,假如我们了解了体育课的构成,相

信就不会把体育课与学校体育目标混为一谈了。

(二)体育课的构成要素

体育课是由教师、学生、教材、设施等四个相互作用的因素组成的一个具有确定功能的系统。在该系统中,任一因素的缺乏都将导致系统功能的失调,因此合理有效地组合四要素对体育课的成功实施极其重要。

教师,是体育教学的组织者,体育文化知识的传播者,体育技术技能的教授者,还是思想教育的工作者。在体育教学中,教师处于主导地位,他向学生传授体育“三基”,帮助学生掌握科学锻炼的手段与方法,指导学生养成锻炼身体的习惯。体育教师在体育课中“传道、授业、解惑”的角色地位,使得体育教师工作的好坏,决定着体育课教学效果的优劣。

学生,是教学的对象,也是教学中的主体。虽说学生的健康状况、体育基础、个性爱好、个人特长和发展倾向的差异,要求教师根据不同对象因材施教,但是,再好的教学设计与教学组织,都需要学生主动积极地参与才能收到效果。因此,在教学过程中,学生的主观能动性和重在实践的表现是实现教学成功的先决条件。

教材,是教学的依据。教材建设是教学的一项基本建设,它直接关系到人才培养的质量。从体育教材的系列看,体育教材不仅指的是大学生用的体育教科书,而且还包括体育教学大纲、教师教学参考书、教学指导书。在教材选择上,我们强调科学性与思想性的统一,知识性与实用性的统一,传统性与先进性的统一。教材是学生获得知识的主要源泉,因此,大学生在体育学习的过程中,要善于利用手头现有的教材巩固和预习课堂练习内容。高水平的教材是高质量体育课的必要条件。

设施,是完成教学任务所使用的教学条件的总和。体育教学条件包括场地、设备、器材。没有必需的教学条件,体育课将无法实施;教学条件管理不善,体育课将不能顺利实施;教学条件破损

残缺,体育课将危机四伏。因此,爱护、维护体育教学条件是关系我们每个大学生切身利益的事情。在体育课中,良好的体育设施是提高教学效果的充分条件。

知道了体育课构成的四要素,让我们再来回想一下我国学校体育的构成因素。学校体育,是以学校教育为主的环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。从教育学的观点看,学校体育包括校内体育和校外体育两部分。前者包括体育课、早操、课间操、课外体育活动、运动会、体育节和体育代表队课余训练等;后者包括校外有组织的体育活动和自发的体育锻炼。校内体育是学校体育的主体,但校外体育也发挥着越来越大的作用。我国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展,为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。因此,体育教学目标与学校体育目标是既有联系又有区别,认识这一点,对我们大学体育教育来说相当必要。

(三)体育课的基本问题

体育教学的发展与科学进步、生产水平的提高以及社会需要息息相关。生产越是高度发展,社会对人的全面发展的要求越加迫切,越需要高等教育培养年轻一代适应现代高科技的生产和生活。早在 70 年代,日本在经济起飞后即对体育教育性质提出了更新的要求,他们把过去被动地进行体育活动转为主动地进行锻炼;从一生都参加体育活动的观点出发,要求国民体育生活化。改革开放以来,我国对体育教学的目的任务的认识大大提高,体育课被视作培养建设四化人才的、提高全民身体素质的重要手段。前苏联体育专家马特维也夫曾从理论上阐述,人的全面发展不能脱离身体本身的完善,在相应的社会条件下,体育教育能起到使人们达到身体完善的社会因素作用。这一切说明,人们认识的深化赋予

了体育教学更加重要的教育使命。

当今世界,许多国家尽管社会制度不同,体育发展水平不一,体育教学思想与观点不尽相同,但在培养目标、正确处理基础与提高的关系以及看待体育作用等方面,都有殊途同归的倾向,对体育教学所要解决的基本问题,显示出惊人的一致。

1. 增强学生体质

几乎所有国家都将增强学生身体素质、增进学生健康列为体育课的重要任务。但在具体贯彻时,存在着知识技能与发展身体素质安排上的“以何为主”的问题之争。

80年代以来,我国体育教学逐渐从偏重于传授知识技能的方法中摆脱出来,明确提出把重视学生体质、体力的发展和传授知识技能有机地结合起来。90年代,我国大学体育教学在体育课程建设的指导下,开始对体育学科能力进行探究,并从体育学科能力角度对体育教学目标进行了再认识,其中的一个重要思想是,把培养体育实践能力基础提到了一个新高度。

2. 发展学生个性

德国体育教育专家海克尔教授认为,体育不是限制学生的个性,而是不断发展学生的个性。因此,他把发展学生个性作为他的体育教学指导思想。芬兰体育教学把发展学生个性和培育身心健康统为一体。比较地说,我国体育教学中对发展学生个性的认识迟于外国。意识到在这方面的落后,近几年我国学校体育界已开始注意对学生体育课兴趣愿望的研究,在一些大学的体育教学中还进行了快乐体育与成功体育的尝试。这说明,发展学生个性也成为我国大学体育教学的一个目标。

3. 发挥体育作用

社会制度的不同使各国的体育教学目标存在着差异,但是他们对体育教育职能的认识是一致的,即大家都把体育教学作为培养人才的重要教育手段。体育教学是教育的组成部分,是一个有

意识的教育过程。为了发挥体育教育的作用,各个国家或以政府名义、或以地方政府名义对学校教育中的体育教育提出了明文规定和法定性要求。为了充分发挥体育教育的作用,80年代以来,在我国一些条件成熟的大学,校方为三年级的大学生增开了体育课,还有极少数大学为研究生开设了一年体育课。很明显,不久的将来,体育课将成为硕士、博士研究生的学业。

4. 进行美学教育

体育本身充满了美,它使人通过身体练习表现自我美、欣赏他人美、体育运动美。在体育教学中培养美感、理解体育美的内涵,已成为当代体育教学的一个趋势。如英国体育教学规定了对美的理解内容;新西兰提出体育的目标之一就是使受教育者优美地进行运动;俄国人认为体育教学中不懂得协调地发展肌肉和促进健康,就不能理解人的内在美;美国和西欧等国也都非常重视在体育课中对学生进行韵律感、节奏感的培养。近十年来,我国大学体育教学在实践中注重了美学教育,大多数高校都设了艺术体操、健美操等教学内容,使得大学生在体育教学中受到了美的陶冶与训练。

5. 提高运动技术

通过体育教学为国家培养高水平的运动员,目前我国清华大学、中山大学已成为现实。这方面,国外的成就更为突出,如德国、古巴、美国,他们的奥运选手相当一部分来自大学校园,平时在大学接受体育教育,只有在赛前才临时集中进行强化训练。从国外体育竞技发展趋势看,我国大学成为培养优秀运动员的重要阵地之一只是迟早的问题,因此,体育教学承受提高运动技术水平的任务是不可避免的。结合我国大学体育教学实际,将提高运动技术作为大学体育教学的普遍任务不是“最佳的”,但是把它作为大学体育分流教育的针对性任务却是“最适宜的”。

6. 改进教学手段

现今,在一些科学技术比较先进的国家,人们很强调教学技术

革新,不只是广泛利用现代视听工具辅助体育教学,而且还采用电子计算机对体育教学过程进行科学分析和监督,从而大大地提高了体育教育水平。我国的大学体育教学,由于受条件限制,在使用现代先进教学设备上还没有真正起步,但是我们要做好思想准备,一旦教学条件改善,随着动作分析仪进入平常课堂,运动大屏幕出现操场,跟踪摄影机运用于技术教学,传统的口授身传的体育教学方式将得到现代教学手段的有力支持,中国大学体育教学也将跟上国际体育教学的现代化潮流。

上述体育教学的六个基本问题,也是现阶段大学体育教学理论探索的几个重要方式,认识它们,我们就能正确把握大学体育课的发展方向。

二、体育教学模式改革

从教学角度看,体育课涉及三项重要工作,一是用什么内容教学生,二是采用什么形式教学生,三是用什么方法教学生。三者相互影响和相互制约,构成了体育课的万千气象。

如果说用什么内容和用什么方法教学生,是教师应当考虑的问题,那么用什么形式则是教学双方都应当考虑的问题。由此可见,三者之中体育课的组织形式是开展教学的首要问题。

(一)体育课的组织形式

从世界范围看,体育课的组织形式五花八门,各具风采。俄国以体能和技能差别分班;日本根据学生的机能和体能水平分班;美国、德国是根据不同的项目特点,按技术水平、体重、身高分班,实质上是按单项技术分班。尽管各国的做法不同,标准各异,但都有一个相同点,那就是在严格的体格检查、技术测定、医务监督下进行分组编班。

在我国,大学体育教学常见的组织形式有如下几种:

1. 男女生混合编班

对进入青春期后的大学生采取男女混合编班的组织形式不是很妥当,因为此阶段男女生在生理、心理上形成的明显差异对混合编班教学弊多利少。

2. 男女生分班上课

这种形式是大学体育教学的主要组织形式。其特点是,男生由男教师上课,女生由女教师上课。一般情况下,男女生各班学生人数为30左右。男女分班教学的好处是注意了体育教学的性别差异,有利于调动师生双方的积极性。

3. 按学生状况编班

按学生身体机能、体能、技能分班在大学也很流行。这是一种比较科学的分班办法,但组织过程比较复杂。首先要进行体能测验,按成绩排出优、良、差;其次要进行技能摸底,按基础排出好、中、低;第三要进行分班统筹,如将学生分成健康班、普通班和保健班,也可以将学生分成专修班、普修班、差生班。按学生状况编班进行体育教学的好处是符合学生体育学习愿望,但由于这种分班打乱了行政班制,因而也给考核与教学管理带来了诸多麻烦。

(二) 体育教学模式改革

在相当长的一段时间里,我国大学的体育教学改革,人们总是将重点放在教学改革的理论探索上,直到近来,有识之士才意识到理论探索固然重要,但实践摸索也必不可少。因此,在国家教委体卫艺司有关领导的主持下,对我国大学体育教学模式的研究,在世纪之交掀起了高潮。

对我国大学体育教学模式研究的阶段性成果表明:目前,我国大学体育教学存在着五种基本模式:它们是“三基”教学模式,即体育课以传授体育基本知识、技术、技能为主的教学组织形式;“三段论”教学模式,即体育课以普修、专修、选修分段递进的教学形式;“两并重”教学模式,即体育教学以传授“三基”和增强体质并举的教学形式;“一体化”教学模式,即将课堂教学和课外辅导联为一体

的教学形式;“俱乐部式”教学模式,即以自由流动、随到随教的俱乐部状态的教学形式。研究表明,这些模式各有所长,也各有所短,这些教学模式的存在,有助于体育教学多目标的实现。

我们认为,体育课的组织形式是构建体育课教学模式的基础。从组织学的观点看,组织的功能取决于组织的有序组合与稳定性。因此,要使我国学校体育教学模式在现有基础上取得长足的进步,必须在体育课教学的组织形式上摸索有序组合与稳定发展的齐头并进的出路。

多年的教学实践告诉我们,体育教学班级的有序组合应当是对教学目标认同的同一群体的组合;体育教学班级的稳定性应当是在优胜劣汰中体现出的动态稳定,非此不足以显示体育教学班级的活力与灵活性。有鉴于此,我们觉得,将现代素质教育理论引入体育课堂教学,体育教学组织形式应朝着分流教育的方向进行改革。

我们认为,分流教育与传统教育的最大差异是因学而教、教学相长、学以致用。它将教学的组织功能,放在教师与学生“1+1>2”的认识上,因此,可以最大限度地发挥教师的主导作用与学生的主体作用。

目前,大学体育课的分流教育尚是本书作者的一种构想,其组织形式有下列特点:

1. 测验

大学体育学伊始,就应进行体能测验,测验项目按照《锻炼标准》进行,分两次课测验完毕,然后将各项测验成绩换算成分值,填在《大学生体育学习卡》上。《大学生体育学习卡》是大学体育教育中管理学生体育课程的专门卡片,由大学体育部制作,其内容包括学生姓名、班级、每期考核成绩、每年“达标”成绩、每年体育合格标准得分、体育课出勤登记等。该卡片由任课教师在大学生体育学习等一学期的第一次课发给学生,学生填写有关内容后再交回教