

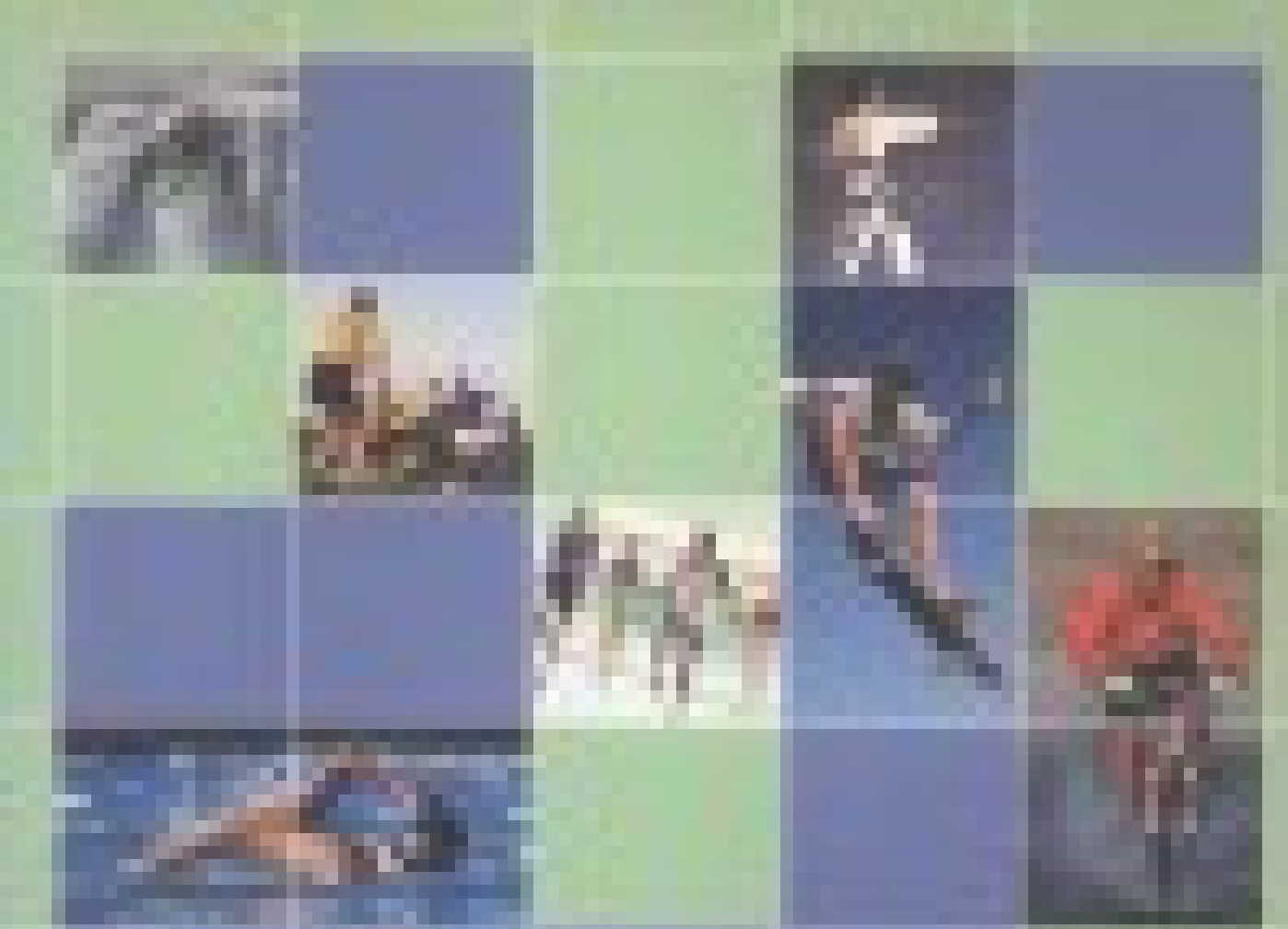
大学体育与健康

COLLEGE PHYSICAL EDUCATION AND WELLNESS:

PRACTICE & TECHNIQUE —— 术 课 教 程

刘桐华 朱柏宁 主编

同济大学出版社



大学体育与健康

朱建朝 主编

北京 清华大学出版社

清华大学出版社

大学体育与健康

——术课教程

主 编 刘桐华 朱柏宁

(以下按姓氏笔画为序)

副主编 吴良辰 施 彬 姜志明 谢香道

编 委 朱柏宁 刘桐华 刘文蛟 吴良辰

陈旭东 郑英杰 庞徐薇 施 彬

姜志明 荣友德 徐兰蕙 谢香道

同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康——术课教程/刘桐华,朱柏宁主编.
上海:同济大学出版社,2002.8
ISBN 7-5608-2483-8

I. 大… II. ①刘… ②朱… 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(2002)第 057251 号

大学体育与健康——术课教程

作 者 刘桐华 朱柏宁 等

责任编辑 卞玉清 责任校对 郁 峰 装帧设计 潘向葵

出 版 同济大学出版社
发 行

(上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 苏州望电印刷厂印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15.25

字 数 390000

印 数 1—10000

定 价 20.00 元

版 次 2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-2483-8/G·251

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

前言

《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》指出:“健康体魄是青少年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。学校教育要树立健康第一的指导思想”。高等学校体育是高等教育的重要组成部分,是贯彻党的德、智、体全面发展教育方针的重要方面。“学校体育工作条例”明确指出:“学校应当根据教育行政部门的规定,组织实施体育课程教学活动”。《全国普通高校体育与健康课程指导纲要》规定:“体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,通过合理的体育与健康教学过程和科学的体育锻炼,以增进学生健康和提高学生体育素养为主要目的的必修课,是学校课程体系的重要组成部分,是高校体育的中心环节,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。”遵循有关指示和规定,本书的编撰以学生为本,为增强学生体质和健康水平,提高心理健康水平以及社会适应能力为目标,淡化了竞技体育,重视学生健康水平的提高和保健养生的需求,有目的、有计划、有组织地面向全体学生的课外体育活动。教育和培养学生形

成正确的体育健身理念,全面提高人的素质,以适应我国改革开放的形势和社会主义现代化建设对合格建设人才的需求。

参加本书编写的有:第一篇刘桐华、朱柏宁,第四章刘文蛟、吴敏华,第五章荣友德、俞建民,第六章郑英杰、赵红妹、付可则,第七章吴良辰、张忠,第八章于中迅、赵勇,第九章贺云飞、俞建民,第十章姜志明、陈景源,第十一章郑贤壮,第十二章陈景源、鲍跃群,第十三章徐文琪、陈颐清,第十四、二十八章徐兰蕙,第十五、二十六、二十七章庞徐薇,第十六、十七章魏巍,第十八章姜丽萍,第十九、二十章王敏敏、黄勇,第二十一章施彬,第二十二章陈旭东,第二十三、二十五章王小鹏,第二十四章虞玉华,第二十九章刘文蛟,第三十章游松辉,第三十一、三十二、三十三章谢香道、第三十一章王培善,第三十四章黄勇。第三篇刘桐华、杨梅芳同志参加了本书第三篇的审校工作,全书由刘桐华教授、朱柏宁教授统稿。由于编者水平有限,时间仓促,难免有不足之处,恳请同行、专家批评、指正。

2002年8月

目 录

第一篇 体育概述

第一章	体育的产生与发展	(1)	第三章	高等学校体育	(7)
第二章	体育的效能	(3)			

第二篇 体育与健康课程

第四章	身体素质项目	(15)	第二十章	体育舞蹈	(129)
第五章	篮球专项课	(22)	第二十一章	男子健美专项课	(143)
第六章	排球专项课	(37)	第二十二章	少林拳(罗汉十八手)专项课	(151)
第七章	足球专项课	(47)	第二十三章	防身术专项课	(160)
第八章	手球专项课	(59)	第二十四章	太极拳专项课	(163)
第九章	乒乓球专项课	(69)	第二十五章	太极剑专项课	(172)
第十章	羽毛球专项课	(78)	第二十六章	木兰拳专项课	(175)
第十一章	棒球专项课	(85)	第二十七章	木兰扇专项课	(180)
第十二章	网球专项课	(90)	第二十八章	木兰剑专项课	(183)
第十三章	女子健美操专项课	(95)	第二十九章	轮滑专项课	(188)
第十四章	女子艺术体操专项课	(100)	第三十章	游泳专项课	(194)
第十五章	女子形体训练专项课	(111)	第三十一章	攀岩专项课	(198)
第十六章	踏板有氧操项目	(116)	第三十二章	野外生存训练课	(203)
第十七章	街舞专项课	(119)	第三十三章	滑板专项课	(207)
第十八章	啦啦队操专项课	(122)	第三十四章	保健体育课	(211)
第十九章	搏击有氧操专项课	(126)			

第三篇 中华养生

第三十五章	中华养生综述	(213)	第四十一章	按摩	(225)
第三十六章	导引养生	(215)	附录:		
第三十七章	饮食调理养生	(216)	各专项课素质考试分值表	(231)	
第三十八章	药物调理养生	(218)	体锻达标	(232)	
第三十九章	情志调摄养生	(219)	参考文献	(237)	
第四十章	健康生活方式养生	(222)			

第一篇 体育概述

本篇概述了体育的产生、发展及效能,并根据我国教育方针和“学校教育要树立健康第一”的指导思想以及教育要面向现代化、面向世界、面向未来的要求,确立学校体育的目的及为达此目的必须完成的任务。扼要介绍了高等学校体育,并着重阐述了体育与健康课程的有关方面。本篇通过上述

内容的概述,旨在使学生在概括了解体育的基本特征及高校体育与健康课程的基础上能树立正确的体育健身理念,养成自觉参与体育与健康课程的教学及课余体育健身活动的良好习惯,为顺利完成高校体育与健康课程的学习,有效地增进健康水平从而终身受益打下良好的思想基础。

第一章 体育的产生与发展

一、体育的概念

体育也称“体育运动”,系指人们根据生产和生活的需要,遵循人体的生长发育规律和身体活动的规律,以身体练习为基本手段,结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施,以达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动,是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治和经济的制约,又为一定社会的政治、经济服务。按主要任务、形式和方法的特点可分为竞技体育、学校体育、社会(群众)体育等。三者的目的、作用、对象虽不尽相同,但却是互相联系的。

二、体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提,伴随着这种需要的不断提高,促使体育在各个不同历史阶段不断地发展。

据资料证实,早在五六十万年前的旧石

器初期,处于原始群居时代的“北京人”,在采集和渔猎的原始生产中就使用自制简陋工具,通过奔跑、攀登、跳跃等方法,采食野果和猎取飞禽走兽,取而食之,以维持自身的生存,保障群体的安全。若没有经常的锻炼,没有坚强的体魄,则不能在与洪水猛兽的搏斗中战而胜之。

在与恶劣的自然环境和凶猛的野兽的斗争中,人们不但逐步完善了格斗、捕杀的技能,而且逐步提高了制造和使用武器的能力,并将这些技能传授给下一代。现代的竞技比赛中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容,例如,田径比赛中的奔跑、跳跃和投掷等。

据资料记载,国外大约在公元前 2000 年就有摔跤、体操等体育锻炼方法,并有相应的比赛。公元前 776 年起至公元 393 年结束的四年一度、延续了 11 个世纪的古代奥运会就是规模宏大的竞赛活动。

据史料记载,我国商代设立的“学宫”

中,将射箭列入学习的内容之一。周代孔子较为完整的教育体系“六艺”(即礼、乐、射、御、书、数)中的射(箭)、御(驾车)及乐(舞)三项可视为具有体育特色的内容,其后更有十八般兵器的武功演练及孙子兵法、设计用计、布阵演法等。但在短兵相接的格斗中,通过体育造就的剽悍体魄和过人的膂力在当时的战争条件下是取胜的重要因素之一。

在人类社会的发展过程中,人们通过生产、劳动、与疾病斗争的经验积累和军事活动等项实践,逐渐体会到身体强健的重要意义。为了更有效地强壮筋骨,增加膂力,延年益寿,因而各种形式的体育活动在实践中应运而生,并不断发展和臻于完善。开始时,多有模拟动物动作者,如猿猴舞、乌雀舞、熊舞等,至今武术套路中尚有“白蛇吐信”、“蜻蜓点水”、“燕子穿林”、“金鸡独立”、“白鹤亮翅”、“野马分鬃”等。传说华佗编《五禽戏》,不但自己练习,而且传授其弟子共同演练,华佗及其弟子均高寿,无疾而终。

经常听到经过长年锻炼而鹤发童颜、返老还童的传说,古时如此,当今亦同。我国著名桥梁专家、同济大学名誉校长李国豪教授,因为他经常坚持长距离骑自行车,参加游泳、太极拳等活动,虽已年近 90,社会工作和专业工作繁忙,但仍精力充沛。

综上所述,体育在人类社会发展的历史进程中,对于人类的生存、子孙繁衍、强筋健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不进步,近代体育已由从属于其他社会活动的古代教育逐渐发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系,尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中,大大促进了体育学科的飞速发展。由于交通发达,促进了国际体育交往,现代奥林匹克“更快、更高、更强”的精神已深入人心,体育在普及和提高两个方面都得到了长足的发展。

第二章 体育的效能

一、体育的生物效能

体育的生物效能主要体现在健身、益智和康复等方面。

(一) 体育的健身效能

1. 健美效能

依据体育概念,体育以身体练习为基本手段,通过各种单一的和组合的肌肉活动方法,可以有效地促进脊柱、胸廓、骨盆等支撑器官的发育,增强身体各个部位的肌肉力量,提高速度、耐力、灵敏和柔韧等身体素质。如若坚持长期系统地练习,则原来的体弱者可变强壮,强壮者可更加强健,塑造出一个健美、青春的体魄。

2. 提高机能水平的效能

通过各种不同的教学、训练手段,经过长期锻炼,可有效地增强呼吸系统、心脏和血液循环系统、运动系统、神经系统等机能水平,提高人体对自然环境的适应能力和耐受能力;有效地提高机体的机能水平,提高免疫能力;增强体质,提高健康水平。例如,全国政协副主席刘靖基,88岁照样每天坚持办公,因为他每天散步,还进行登楼锻炼。此外,刘老还选择杨式太极拳中几个简单、效果较好的动作自编了“摇船操”练身。刘老走路、登楼气不喘、腿不软,步履也十分轻松。著名的人口理论学者马寅初先生活到100多岁,因他青壮年时期长期坚持洗冷水澡,进行跑步、爬山、骑自行车等活动,显得精神矍铄、精力充沛。

(二) 体育的益智效能

人类大脑智力活动可分感知、记忆、思维和创造四个部分。感知是大脑通过感觉

器官(如眼、耳、皮肤等)取得外界信息,对大脑整个功能的发挥有重大的作用。经常参加体育运动的人视觉开阔,听觉灵敏,极易捕捉瞬息万变的各种信息,提高中枢神经系统的转换速度、灵活性和稳定性。在体育运动中,大脑皮层处于兴奋、抑制的交替过程中,有助于提高大脑的调节功能,从而对于记忆、思维、创造等环节的功能有所改善,进而促进智力水平的提高。

(三) 体育的康复效能

体育作为医疗系统的一个部分,运用体育手段预防、治疗疾病、康复身心起到了任何药物所不能代替的序效,如肩周炎是人到中年的一种关节、韧带的活动性障碍,一般药物治疗,疗效甚微,而通过按摩、体操、近壁手指爬墙等体育活动,可逐步达到缓解活动障碍的目的。随着科学技术水平的提高,机械化、自动化、电气化等代替了人们的体力劳动,加之生活水平的不断提高,营养过剩,致使肥胖症、高血压、心脏病等现代文明病的发病率逐年上升,死亡率极高,严重地危及了人类的生存。通过参加体育运动,可以补偿体力劳动的不足,对预防和治疗现代文明病具有医药所不能替代的良好效果。18世纪法国名医蒂索尔曾说过:“运动就其作用来说,可以代替任何药物,但所有药物都不能代替运动的作用”。

二、体育的社会效能

体育的社会效能主要体现在教育、娱乐、社交、经济、政治等方面。

(一) 体育的教育效能

体育的教育效能,在马克思有关教育的

经典著作中有所论述,体育在培养全面发展的人才中,起到了不可忽视的作用。

体育的教育效能的突出表现,已被世界各国纳入教育系统中。1816年德国柏林中学教育家杨(F. L. Jahn)在《德意志体操术和体育场建设》一书中提倡用力量、灵巧练习来培养勇敢、顽强、进取精神,使社会充满快乐和生气。并于1812年成立了第一个体操协会。同时期瑞典林氏体操的主要特点是强调身心的协调发展。经过美国学校体育先驱刘易斯的长期努力,美国学校体育课程,先后开设有棒球、田径、体操、篮球、排球等项目。法国著名教育家皮埃尔·德·顾拜旦男爵,于1888—1889年分别写了《英国教育》、《在法国推行英国教育》等著作。书中肯定体育在教育中的作用,提倡在学校中开展田径运动,指出这不仅能锻炼体魄,而且能培养意志,促进身心健康,还可以培养青少年的社会精神。顾拜旦不仅是法国体育协会的创始人,而且是1896年第一届现代奥运会、国际奥运会的奠基人。日本在第二次世界大战后要求提高国民健康水平,1961年日本政府制订了《振兴体育法》,首先狠抓学校体育,从增强青少年体质着手。近年来,日本一再修订体育教学大纲,发行体育教材,经过30多年的努力,日本国民平均身高从1.62米增长到1.68米,平均寿命延长10岁。

我国近代学校体育课大致从19世纪末20世纪初开始,解放后,党和政府十分重视青少年体质的增强,不断完善学校的体育课,提倡开展每天一小时的体育活动。我国学生体质虽有一定增强,但据资料证实,我国儿童、青少年的平均身高、体重、胸围三项基本指标与日本同年龄相比均有差距,在青春发育期,差距尤大,对此应有清醒的认识,积极采取措施以改变现状。

体育的教育效能已在学校教育乃至学龄前儿童教育以及走上社会后的终身教育

方面有所体现。通过体育教育,培养了爱国主义、集体主义精神,通过体育运动的刻苦磨练,提高了机体的耐受能力和对大自然的适应能力,不断提高竞争意识,为未来参加国家建设奠定良好的基础。

(二) 体育的娱乐效能

古代体育就有娱乐的效能;军中无以为乐,常以舞剑、格斗为之。如《三国演义》曹操大宴铜雀台一回中,曾有曹操为观武官弓箭法度如何,特设一箭垛,以百步为界,优胜者赐西川红锦战袍一领等比试争胜的精彩描述。霸王别姬中虞姬舞剑及鸿门宴中项庄舞剑等,莫不如是。现代体育不同于生产劳动的简单、僵化的单调节奏,它的游戏性、竞赛性、艺术性、娱乐性等效能更趋完善,是人们工作之余及节假日活跃业余文化生活、获得身体上、心理上满足的一种丰富多彩、健康有益的活动。除去亲身参加体育运动外,尚可观赏精彩、优雅或者激烈的体育竞赛达到娱悦身心的目的。

(三) 体育的社会效能

1. 人际交往

体育运动,特别是集体项目,需有众多人选通过默契配合、集体合作、顽强拼搏取胜,在训练和竞赛中,这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的复杂的情感交流,加深了友谊。又如传统体育的气功和太极拳等,众多人在一起切磋技艺,交流心得,共同演练,达到增进友谊和交友的目的。

2. 国际交往

由于体育的竞赛特点,它不分性别、不分民族、不分地域。按照体育竞赛规则,都可进行各类不同的竞赛活动,特别在交通发达的今天,大大便利了国际间的体育交往,通过体育竞赛,切磋了技艺,增进了各国及各民族的团结和友谊,有利于和平事业的发展。

（四）体育的经济效能

经济界认为社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的素质对生产力的提高有至关重要的作用。人的素质包括身体素质、文化素质和道德素质三方面,而体育运动对于改善和提高人的素质,特别是身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、消闲、竞赛的特点吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛。通过提供体育用品、练习器材、场地设施等发展生产,组织竞赛、出售电视转播权、广告权、发售门票、发行纪念币、体育彩票等获得收入。国际大型竞赛活动还能吸引诸多的国外观众,大大促进了旅游事业的发展,其经济收入是十分可观的。在第23届奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯,以其出色的经营管理,使该届奥运会获利1.5亿美元,结束了历来认为举办奥运会是亏本的状况。在第24届汉城奥运会上获利3亿美元,也充分发挥了体育的经济效能。

（五）体育的政治效能

我国社会主义体育的政治效能,体现在振奋民族精神,在全世界面前树立起中华民族的良好形象。

解放后,党和人民政府十分关心人民的身体健康,毛主席在1952年发出“发展体育运动,增强人民体质”的指示,广大人民群众获得了体育锻炼的权利。由于体育运动的广泛开展,结合医疗卫生、生活水平等诸方面的不断改善,人民群众的健康水平有了显著的提高,加在中国人民头上的“东亚病夫”称呼已经一去不复返了。随着体育运动的不断发展,我国体育水平有了较大的提高,我国体育健儿在2000年第27届悉尼奥运会上不畏强手,挑战极限,敢于胜利,勇攀高

峰,奋发拼搏,取得了28枚金牌、16枚银牌、15枚铜牌,获得了金牌榜和奖牌榜总数两个第三名的优异成绩,并打破了38项世界纪录和11项奥运会记录,取得了运动成绩和精神文明双丰收,极大地鼓舞了正昂首阔步迈向新世纪的各行各业的人们立足岗位,艰苦奋斗,勇于创新,开拓进取,为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的智慧和力量。

江泽民总书记在接见体育代表团时指出:中国体育代表团在奥运会上的表现,再一次向世人展示了中国人民自强不息、奋发进取的精神风貌,体现了中华民族自立于世界民族之林的坚强信心和力量,他强调,中华体育精神是我国社会主义精神文明的重要组成部分,是中华民族的宝贵精神财富,全国各行各业各条战线的同志们都要大力发扬振兴中华、为国争光的爱国主义精神,大力发扬顽强拼搏争创一流的革命英雄主义精神,努力创新,力攀高峰,同心同德地把建设有中国特色社会主义的伟大事业不断推向前进。

2001年中国北京申办2008年奥运会成功及国家男子足球队第一次进军世界杯决赛也极大地鼓舞了中国人民的志气。

1990年9月22日至10月7日在我国举行的第11届亚运会,从组织管理、场馆设施的建设和竞技运动水平诸方面均获极大成功。在第11届亚运会上,我国体育健儿共获金牌183枚,奖牌341枚,大大鼓舞了海内外炎黄子孙的士气,菲律宾中文《菲华时报》在时事评论专栏里说:“中国在这次亚运会上所取得的优异成绩,使海内外中国人感到光荣,不但一洗40年前中国人被视为“东亚病夫的国耻”,而且使中国人扬眉吐气”。中文《商报》热情赞扬了海峡两岸同胞聚首北京,同场竞技,共同为中国人争光的体育精神。文章说:亚运会使台湾同胞分享了作为中国人的荣耀。象征着和平的亚运

圣火点燃了海峡两岸中国人的心。第 11 届亚运会在全世界范围内引起了巨大的反响，树立了中华民族的自尊和自豪，也大大提高了我国的威望，其政治作用是不可估量的。

通过体育的先行官，以体育、文化交流的形式为还没有和我国建立外交关系的国

际发展友好往来铺平了道路。如 1971 年第 31 届世界乒乓球锦标赛后，中、美乒乓球运动员的互访，促成了中美关系正常化的进程，并建立了外交关系。被世界誉为“小球推动了大球”。

第三章 高等学校体育

第一节 高等学校体育的目的与任务

一、高等学校体育的主要目的和任务

《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》指出:“健康体魄是青少年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。学校教育要树立健康第一的指导思想”。为落实指示,高校体育应以增强学生体质和身体健康水平、提高心理健康水平以及社会适应能力三维体育观为目的。促使学生在校期间能顺利地完成任务,将来更好地为社会主义现代化建设和保卫祖国服务。为实现上述目的,高等学校体育必须完成以下任务:

(1) 对学生进行国际主义、共产主义品德教育,增强组织纪律性,培养学生热爱祖国、热爱党、热爱社会主义的品质及勇敢、顽强、进取的精神,激励学生勤奋学习、勇攀高峰、勇于拼搏、勇于竞争的意志品质及团结协作等团队精神。

(2) 全面发展身体素质,增进学生身心健康及社会适应能力,增强学生的体质,提高学生的形态、机能水平。

(3) 通过体育理论的讲授,使学生掌握体育基本知识,了解体育对增进健康水平的作用。树立对体育的需要感,培养体育意识,养成自觉锻炼的习惯,逐步形成终身爱好。

(4) 传授实效性体育技能,培养学生体育运动能力和习惯,有目的、有计划、有组织地推进面向全体学生的生动活泼的课外体育活动。

5. 提高部分有专项特长学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。

二、完成上述任务的措施

1. 培养学生对体育的正确认识和需要感,树立正确的体育健身理念

(1) 从信念的高度引导学生认识体育活动对健身、益智、康复、娱乐等的作用。从思想教育和体育基础理论知识传授等多种渠道入手,引导和培养学生形成正确的体育健身理念,养成无论在校学习还是从业以后,无论是体验体育健身的愉悦感受还是为增强体质和健康水平而付出艰辛努力都会认真面对、十分投入的行为习惯。

(2) 从体育的学科特点出发,充分发挥其娱乐性、趣味性、竞赛性的特点,寓健身于娱乐之中,不断激发和提高学生对参加体育活动的兴趣。

2. 教材的编选体现实用性和可实施性
普通高校学生要学习各类科技知识,培养他们成为从事四化建设的技术人才,因而教材的编选应体现少而精、有趣味,并应兼顾学生在校期间的锻炼内容和适应未来走上工作岗位时的锻炼内容。在校期间适当安排球类活动对促进课外自我锻炼的自觉性有益,但学生未来的工作岗位因受场地器材条件的限制,不少球类项目难以开展,所以,在校期间,教材的编选应兼顾未来的锻炼。健身与养生及跑步和武术项目是行之有效的内容之一。

古希腊人非常推崇跑步,歌颂跑步的作用,据传 2500 年前在埃拉多斯山的岩石上刻着这样的格言:“如果你想强壮,跑步吧!如果你想美,跑步吧!如果你想聪明,跑步

吧!”到 20 世纪 70 年代,在美国赞美跑步的也大有人在,他们说跑步对人的心情产生极其有益的作用,从运动医学角度讲,跑步的好处是显而易见的。美国杜克大学教授安德鲁·沃里斯说:“跑步可以使心肌更加健康,是预防和治疗心肌梗塞等疾病的最好方法”。正因如此,美国青年人中约有 11% 的人参加跑步,美国前总统卡特则是跑步爱好者,平日在花园中跑步,出访期间,有时也要跑步。在日本,60 年代以后,跑步的人日增。我国跑步的人数也在逐年增多,而老年人参加跑步是近年来的新热点,由于跑步受场地器材条件限制极少,因而受到人们的欢迎。

武术是我国的传统项目,历来有“拳打一席之地”的传颂,因为场地利用率高,容易开展而且对健身极为有益。高年级学生学习太极拳对今后走上工作岗位自我开展锻炼有重要的指导作用,对于终身体育爱好的形成、体质增强及长期受益都是不言而喻的。

3. 建立良好的师生关系

体育教学作为一个教育过程,它是一个双边活动,要出色地完成教学任务,必须确立以学生为本和师生互动的原则,调动教师的主导作用和学生学习的主体地位两个积极性。但注意要把教师主导地位 and 主宰地位加以区分,做好引导工作,提高学生的认识水平和锻炼的自觉性,须动之以情,晓之以理,循循善诱;严格要求,但严得要合理,以科学的态度安排教学和训练。学生学习主体地位能动作用的发挥,应从思想教育入手,配合以合理的教学计划、有趣的教学内容、科学的和多样化的教学手段来实现。

第二节 高等学校体育工作的组织与实施

高等学校体育是高等学校教育在培养德、智、体全面发展的“四化”建设人才中的

重要环节。学校体育工作,包括体育与健康课程教学、课外体育活动(早锻炼、课间体育活动、课外体育活动)、课余体育训练和体育竞赛等环节。

一、体育与健康课程教学

由国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》明确指出:“学校应当根据教育行政部门的规定,组织实施体育课教学活动”、“……普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课”、“体育课教学应当遵循学生身心发展的规律,教学内容应当符合教学大纲的要求,符合学生年龄、性别特点和所在地区地理、气候条件”、“体育课的教学形式应当灵活多样,不断改进教学方法,改善教学条件,提高教学质量”、“体育课是学生毕业、升学考试科目,学生因病、残免修体育课或者免除体育课考试的,必须持医院证明,经学校体育教学部或体育系审核同意,并报学校教务部门备案,记入学生健康档案”。

教育部副部长吕福源指出:在推进素质教育中,我们要深入开展课程、教材、教学过程的改革,对学校体育来说,就是要改革过去以竞技运动为中心的体育课程、教材、教学过程,建立和形成面向全体学生,促进学生身心全面发展的体育与健康课程。

(一) 体育与健康课程的性质与目标

(1) 性质与目的:《全国普通高校体育与健康课程教学指导纲要》规定,体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,通过合理的体育与健康教学过程和科学体育锻炼,以增进学生健康和提高学生体育素养为主要目的的必修课,是学校课程体系的重要组成部分,是高校体育工作的中心环节,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

(2) 目标:使大学生掌握体育与健康的基本知识、运动技能和科学的健身方法;培养运动的兴趣和爱好,形成终身体育的意识、习惯和能力;培养竞争意识、合作精神、坚强的意志品质和良好的体育道德,增强调控情绪和抗挫折的能力;养成积极乐观的生活态度和健康的行为及生活方式;培养关注和参与社会体育与健康事务的能力。

体育与健康课程应以学生为本,尊重学生的主要任务是学习相关的专业知识成为未来社会主义现代化建设的生力军,而非成为体育专门人才的事实。在开设竞技体育项目,重视提高运动素质的同时,应注意适应学生未来从业后年龄渐长,负担日重,活动场所有限等特点,重视运动量可自如控制,较少受场地设施影响且有较理想健身效果的,有益于养护和健康素质提高的中国传统体育项目及体育舞蹈、棋类等项目的设置,某些专业需要的体育技能如登高、平衡(建筑类);攀岩、野外生存(地质类);浪木、伏虎(航海类)等项目的设置,人类生存需要的游泳、救护等知识技能的传授,以及在未来社会接轨,满足生存、发展、享受需求的旅行、游览、探险、休闲观赏等知识的介绍,以丰富学生从业后的健身、娱乐、休闲的需求,提高其健康水平和生活的质量。

(二) 选编教材的原则

(1) 从德、智、体、美、劳全面发展的培养目标出发,在体育实践和理论两个方面,选编有利于树立正确的体育观念,培养终身体育意识和良好的体育道德风尚;有利于培养良好的心理素质和竞争意识;指导自我锻炼,监测、评价和保健等教材。

(2) 从普通高校学生的实际情况出发,针对体育课教学课时少的特点,教材的选编应少而精,突出重点,体现实效性和可行性,以利在限定的时间内收到良好的效果。

(3). 从全面发展学生身体素质出发,结合《学校体育工作条例》、《国家体育锻炼

标准》的推行,选编有利于提高机体机能水平、改善形体以有效地增强体质和提高身体基本活动能力的一般身体素质和专项身体素质的教材。

(4) 从学生的生理、心理特点和现有体育设施条件及培养学生的能力出发,体育实践课选编学生喜爱的小型多样的、新颖有趣的、养生实效的、有利于学生课余和走上社会后自我锻炼的体育项目和教材。通过学习,掌握其中的一至两项锻炼身体的手段,培养独立锻炼的能力和习惯,达到终身受益的目的。

(5) 具有科学性和可接受性,教材内容必须与科学发展相适应,反映本学科发展的趋势和新成果,教学方法和内容要以人为本,充分发挥大学生的智力优势,便于学生课外阅读和操作,使教材从“教本”转向“学本”。

体育课教学属基础课范畴,是按照教学计划、教学大纲由体育教师实施,并在场地设施保证的情况下进行的。所以,它是实现高等学校有效地增强学生体质、促进学生身心全面发展和提高社会适应能力为目的的基本途径。

(三) 体育与健康课程教学的形式

体育与健康课程教学分理论课教学和术课教学。

1. 理论课教学

通过理论课教学,系统地向学生传授体育基础知识,使其了解体育锻炼对人体全面发展的作用,了解运动卫生和参加体育锻炼的自我监测和评价。培养学生的体育意识和参加体育锻炼的热情,养成自觉锻炼的习惯。

2. 术课教学

应根据所在地区、地理、气候及场地、设施和师资力量等条件和学生的年龄,前期接受体育的经历及体育基本状况等情况,开设不同类型的术课。本着毛泽东同志早年提

出的“应诸方之用者其方法宜多，锻一己之身者其方法宜少”的精神，面向全体学生，拓宽教学内容，对于某一学生个人而言，通过术课教学，使其掌握1—2项喜爱并对指导其终身坚持体育锻炼有益的体育项目。

（四）体育课教学的注意事项

（1）教师要忠诚党的教育事业，努力学习，刻苦钻研业务，改善知识结构，提高政治思想和业务水准。教师还必须深入学生中进行调查研究，认真备好课，上好课，提高科研和教学水平。

（2）认真处理好教和学的关系。体育课教学是一个有组织有计划的教育过程，是教与学的“双边活动”，要发挥教师的主导地位和学生学习的主体地位两个积极性，做到精讲多练、因材施教，体现教学的科学性、系统性、循序渐进性，努力处理好教学与训练的关系：新授课教学因素重些，复习课训练因素重些；初学者，教学因素重些，熟练者，训练因素重些。注重合理安排课的运动量，使学生在思想、技能、体质、心理和能力方面均有所收益，达到教书育人的目的。

（3）注重课内外结合。课内传授的体育基础理论，各项技术技能要有利于学生终身体育锻炼意识的养成，以指导课余和走上社会后的独立锻炼意识，扩大体育课的远期效益，弥补体育课教学时数的不足，使学生的体育活动做到经常和持久，以有效地增强学生的体质。

（4）考试时间的安排，场地器材的使用，在各类教学进度编订前先进行统一规划安排，施教时，应严格按排定的计划实施，以缓解因场地器材不足造成的困难。

（5）加强对课程设置和教学效果的反馈信息的获得。不断完善体育课教学各个环节，以期取得更佳效果。

（6）若遇特殊原因需变更教学内容、考试安排等，需经体育教学部批准并报教务处备案。

二、课外体育活动

有目的、有计划、有组织的课外体育活动是体育与健康课程教学的延续和补充，也是衡量学生自觉锻炼情况的一个重要尺度。《学校体育工作条例》中明确规定：“中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、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”。科学研究证实：参加体育活动的效果随两次活动间隔时间的增长而递减。每天或隔天锻炼效果最佳，间断14天后，第一次锻炼的效果丧失殆尽。从每天开展一小时体育活动的实践和增强学生体质的效果看，远比每周仅有两个学时的体育课教学为好，所以说，每天开展一小时体育活动是增强学生体质的重要途径。

1. 早锻炼

做操、打拳、晨跑是早锻炼的重要内容。而晨跑是课内外结合、有效提高学生身体机能水平的重要途径。早锻炼除使学生在体质上受益之外，同时对培养学生的意志品质、组织纪律性也有裨益，对上午第一节课的出勤率和教学效果也有积极的作用。

2. 课间活动

利用上午两节课后的20分钟的间隙，做眼保健操或远眺，加强用眼卫生和对视力的保护。江南地区的高等学校因冬天无取暖设备，手、足经常会冻坏，因此，加强课间对手、足的活动和其他暖身运动有利于预防冻伤，简易的课间活动对于消除大脑的疲劳及后续课程的教学大有好处。

3. 课外体育运动

课外体育运动是增强学生体质、活跃课余文化生活和校园文明建设的重要途径，课外体育运动可由以下几个渠道实现：

（1）学生自发的课余体育自娱活动，包括各种球类游戏、健身、健美及传统体育项目等。

（2）由协会俱乐部组织的各种讲座、健