



当代体育教学

改革创新与典型项目指导

*Reform and Innovation of Contemporary Physical
Education Teaching and the Guidance
of Typical Projects*

杨建仓 著

非外借



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

当代体育教学改革创新与典型项目指导

杨建仓 著

 中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

· 北京 ·

内 容 提 要

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,对体育课程、体育教学方法、体育教学模式进行建构,对指导体育教学实践有较高的意义和价值,并对排球运动的训练理论和方法进行了多视角、多方位的重点阐述,包括排球运动的发展、排球运动的技战术、排球运动的体能训练及素质训练等内容。

本书可作为高等体育学院、高等师范院校体育教育专业本专学生学习体育教学设计的教材,也可作为广大体育教师进行体育教学设计的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

当代体育教学改革创新与典型项目指导 / 杨建仓著

· — 北京:中国水利水电出版社,2018.5

ISBN 978-7-5170-6444-2

I. ①当… II. ①杨… III. ①体育教学—教学改革

IV. ①G807.01

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 091452 号

责任编辑:陈 洁

封面设计:王 伟

书 名	当代体育教学改革创新与典型项目指导 DANGDAI TIYU JIAOXUE GAIGE CHUANGXIN YU DIANXING XIANGMU ZHIDAO
作 者	杨建仓 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)、82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市同力彩印有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 12 印张 227 千字
版 次	2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
印 数	0001—2000 册
定 价	48.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言

当今社会经济飞快发展,人们生活水平日益提高,因此广大群众对教育的要求更高了。教育不再仅仅局限于科学文化的教学,更扩充到当代体育教学。体育教学是推进学生强身健体、促进学生身心健康发展的主要支撑内容,其能够帮助学生养成良好的体育运动习惯和坚韧不拔的意志力,在现代教育理念的引导下,各大高校逐渐意识到体育教学的重要性,并将其纳入了教学体系之中。高校体育教学改革创新与实践研究是教育创新与改革的组成元素。

现如今,我国高校体育教学的改革,已经成为我国迫在眉睫的一项重要教育措施。近年来,高校体育教学改革虽然取得了一定的成绩,但同时也存在着很多的问题,要解决这些问题,必须对高校体育教学进行重新的认识和定位。本书基于体育教学的创新需要和改革趋势,以社会转型与大学生体质健康为前提,一方面论述高校体育课程与科学教学、体育教学方法的运用与变革、体育教学模式的构建与策略,另一个方面将排球作为典型项目,探讨现代排球理论的演变及创新发展、排球运动的技战术教学理论与应用实践以及排球运动员的体能与素质培养策略。

纵观本书,有以下几个特点值得一提。

(1) 理论学习与发展相结合。作者立足于展示当代体育教育教学理论与方法,帮助广大体育教师扩大看问题的视野。在各个专题之间的相互衔接上,突出时代发展、学生全面发展以及新的教育理念、课堂教学环境等对教师课堂教学的新要求。另外,立足问题分析,结合一线教师的经验在现代体育教育理论上提升、引领从传统体育教学到现代体育教学的转变,正确构筑新的体育教学观。

(2) 难点问题与应用实践相结合。从体育教学改革创新和以排球为代表的典型项目的指导,即整体和局部的角度,围绕当前一些难点

问题与新课程实践需求剖析困难，促进理念迁移，易学易用。

(3) 理论性与实践性相结合。在新时代的教育要求下，作为当代体育教师既要懂得理论，又要懂得与之相应的使用方法。仅有理论而不加方法毫无用处，没有方法而仅有理论则空洞无物。因此，本书力求做到既强调对理论的理解，也突出对方法的应用，使得体育教学目的明确，理论正确，方法得当，行之有效。

(4) 传统教学思想和新思想相结合。教学思想的演进是发展的，将传统思想与新思想相结合，一是为避免新旧教学的脱节，从传统教学思想和新思想的结合去探讨两者之间的研究进展，以表现新课程体育教学的诉求应是二者的和谐与统一；二是整合课堂教学传统的基本技能与新技能、新技术，以实现体育教学可持续发展。

(5) 教育理论与教学策略相结合。教育理论的指导作用和教学策略的有效性相辅相成。教育实践证明，以多种方式从多种角度去教学、去学习效果最好。为此，本书努力在教育理论与教学的各种形式内容上对话，从而优化教学资源。

在时代大背景下，当代的体育教学不同以往，也使得本书的撰写需要贴合时代的创新性、进步性。本书对典型项目的论述与指导，不乏趣味性和科学性，且语言通俗易懂，更加方便了体育教学者和体育爱好者不同层面的需求。

本书在撰写过程中参考、查阅了大量最新的研究以及相应的实际运用知识，在此对相关作者表示诚挚的谢意。希望本书能够给读者在体育教学的准备阶段和实际应用过程中带来帮助。由于作者水平及时间有限，书中不妥之处，敬请广大读者及专家批评指正。

作者

2018年2月



目 录

前 言

第一章 社会转型与大学生体质健康	(1)
第一节 社会转型中各种压力对大学生身心健康产生的影响.....	(1)
第二节 大学体育面临的问题对学生体质健康的影响.....	(9)
第三节 现代生活方式与健康	(16)
第二章 高校体育课程与科学教学	(26)
第一节 课程与教学目标的规范	(26)
第二节 体育教学改革的思考	(33)
第三节 体育课程实施的路径	(34)
第三章 体育教学方法的运用与变革	(37)
第一节 体育教学方法的问题与变革	(37)
第二节 体育教学方法体系的建构与辨析	(42)
第三节 体育学习方法的选择与运用	(55)
第四章 体育教学模式的构建与策略研究	(63)
第一节 体育教育机制理论	(63)
第二节 体育教学组织形式	(68)
第三节 采取有效体育教学模式的理论研究	(76)
第五章 现代排球理论的演变及创新发展	(78)
第一节 排球运动的起源与创新发展	(78)
第二节 排球运动发展的重要性	(83)
第三节 排球运动的风格流派及其发展趋向	(90)
第六章 排球运动的技战术教学理论与应用实践	(95)
第一节 排球技术教学与方法实践	(95)
第二节 排球战术教学和方法实践.....	(104)
第三节 排球教学技能的培养.....	(134)



第七章 排球运动员的体能与素质培养策略	(140)
第一节 排球运动员体能训练的理论体系.....	(140)
第二节 排球运动员身体素质培养的理论及练习方法.....	(145)
第三节 排球运动员的心理培养.....	(164)
参考文献	(185)



第一章 社会转型与大学生体质健康

随着我国经济的快速发展和社会的不断进步,我国的社会转型加快了步伐,高等教育的规模也在不断扩大的过程中,然而,大学生的体质健康却面临着诸多问题和挑战。本章主要阐述社会转型中各种压力对大学生身心健康产生的影响、大学体育遇到的问题对学生体质健康的影响、现代生活方式与健康。

第一节 社会转型中各种压力对大学生身心健康产生的影响

大学是年轻人为了将来能更好地进入社会而接受高等教育的殿堂。大学为大学生提供了优良的成长环境,大学的生活是美好的,青年人在大学接受道德的熏陶,长身体、长知识、长本领,成为社会的有用之才。

在我国经济的快速发展和社会的不断进步的时代背景下,我国的高等教育发展迅速,目前已经进入高等教育大众化阶段。高等教育的大众化让更多的青年人有了上大学的机会,因而有了更好的发展机会。然而,在社会转型和高等教育规模不断扩大的过程中,高等教育的发展也出现了诸多问题,大学的培养质量出现了一些问题,其中大学生的体质健康连续下降,是目前摆在高校体育教师面前的一个不可避免的重大问题。近年来,媒体上不断有大学生在上体育课、参加运动时猝死的报道,这些报道已经不是什么新闻了。大学军训过程中学生病倒一大片、每天都有人晕倒的现象已成为各高校的普遍现象。最近,各地征兵工作开始收尾,喜讯是应征人数有所增长,但堪忧的是,体检的“不合格率”高,新华社称,某市的体检淘汰率高达 56.9%。那些勉强通过体检入伍士兵,体质也弱,不少新兵由于体质弱,严重影响了作战训练,一位部队领导深有感触地说:“这要是在战场上执行作战任务,可就麻烦了。”中国孩子面临严重的体质危机。相比战士而言,中国学生的体质更差。判断一个国家未来的国力状况,就看这个国家少年儿童的体质状况,而直接决定体质水平的关键因素就是体育。高校体育教师的一项调查结果表明,经过长期的努力,中小學生身体素质指标在 20 多年连续滑坡后开始止跌,但大学生的身体素质却仍然在持续下滑。大学生的肺活量水



平、体能素质持续下降。20年来,大学生肺活量下降了近10%;大学女生800米跑、男生1000米跑的成绩分别下降了10.3%和10.9%,立定跳远男生与女生成绩分别下降了2.72厘米和1.29厘米;学生或者过重或者过瘦,近视率接近90%。可以说,大学生体质的这种状况已成为当前高等教育中突出的问题,直接影响到我国综合国力的提升。

我国大学生体质问题的重要性引起了教育者的重视,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰用“形势严峻”4个字来表达他对大学生体质问题的严重性的担忧,他十分感慨地说:“以这样的身体素质,如何建设人才强国?”为了让大学生投入社会经济建设,也为了大学生将来的幸福,这一问题解决的必要性和紧迫性是不言而喻的。在方法论上,要解决问题,首先就要分析出现这些问题的原因。导致体质健康出现问题的原因很多,绝不仅仅是体育课程的问题,也不仅仅是学校教育的问题,它应该是一个社会转型的问题。事实上,在大学生体质连续下滑的20多年里,正是我国改革开放、经济和教育巨大发展的时期。客观地说,在这新的历史时期里,社会环境变迁无形中对大学生的思想观念、生活方式、行为方式和就业方式产生影响,大学生承受着较大压力,体质健康在压力的影响改变较大。在社会转型中,由于价值观冲突和矛盾而产生的发展方向迷惘、现代社会竞争的压力的增大、现代生活方式与行为方式的急剧变化、现代社会人际关系的压力,以及网络、手机与电子游戏强大的吸引力,都对大学生的心理健康与身体健康产生很多不良影响。

一、转型中的价值冲突与大学生的心理焦虑

大学生心理的迷茫和恐慌:在社会转型期,不同的社会形态下,不同的精神和物质存在着巨大反差的文化现象,首先影响的是大学生心理。党的十一届三中全会后,我国进入了改革开放时期。40年来,改革开放为我国带来了经济与文化的快速发展,社会发生了明显的转型。在这40年里,政府的执政理念发生了改变,从以阶级斗争为纲转向以经济建设、幸福建设为中心,计划经济体制向市场经济体制转变;同时社会结构发生转变,社会形态发生变迁,社会形式从传统社会转向现代社会,社会格调从农业社会转向工业社会,社会形态从封闭社会转向开放社会,社会表现从体力型社会转向技术型与知识型社会,并进一步转向创新型社会;群众的思想观念由保守转向开放,生活、工作由慢节奏转向快节奏,人际关系由相对平稳转向激烈的竞争;等等。在社会转型的过程中,在各个不同社会形态下的不同精神与物质有着共存现象:在经济体制上,公有制与私有制共



存；在价值观上，集体主义与个人主义共存；在文化上，中华文化与西方文化共存，传统文化与现代文化共存；在生活水平上，暴富的奢侈与极度贫困共存；在城市现代化建设上，现代化的摩天高楼和棚屋区共存。这些巨大反差的事物共存现象对人们的心理产生了强烈的冲击，在这些巨大的反差面前，年轻的大学生不知所措，出现了一种心理上的恐慌。

在大学生人生观、价值观与世界观树立的过程中，社会时时刻刻都在发生变化：当今的社会转型既促进了经济发展、社会进步、政治文明、文化繁荣、国力增强等，但同时也产生了官僚腐败、缺乏公平正义、文化腐朽和道德失范、社会矛盾激化等负面结果。当代大学生正经历着中国的大变革时代，整个社会的变迁伴随着他们的成长。面对着万花筒般变化的社会，在全民的价值观、人生观和世界观的变化中，这群价值观和人生观还没有完全树立的年轻人，却要经受着各种社会现实的种种考验。太多的理想与现实的矛盾造成了他们的茫然和无助，也给他们带来信仰的迷茫和心理压力的增大。这种压力和迷茫的痛苦是过去任何大学生所没有经历过的。

理想化的文化现象在现实生活中的丑陋不断涌现，使大学生对于抱有理想的心态产生了动摇：社会转型必然导致社会结构变化，社会结构的变化导致价值观念出现多元趋势，从而导致主流价值观出现了不同与冲突。由于社会的迅速转型，我国出现了农业文明、现代文明和后现代文明同时呈现的特殊现象，这种现象是价值冲突的社会基础，它不仅导致价值主体的多元化，也导致社会主导价值观的弱化。主导价值观的弱化使得大学生在价值观的冲突中无所适从，人们无法准确判断什么是对的，什么是错的。他们发现，书本上讲的与现实是两回事，他们看到的社会并不像书本中所描绘的那么美好，他们还看到，即使在被认为是一片净土的高校中，同样也存在着拉关系走后门、弄虚作假、不公平、不公正的现象，“拼爹拼娘拼关系”成为现实中的一种常态。这些现象让大学生们感到愤怒、无奈和压抑，使他们心理上产生焦虑和痛苦。

由于社会开始转型，大学生的心理和精神上都发生了一定的变化，对于大学生未来的发展也会有很大的影响作用。对我国发展中出现的一些社会现象形成了片面的、错误的认识，甚至对已有的信念和信仰产生了动摇；在外来思想与物质文化的影响下，个人中心主义膨胀，爱国主义和集体主义被淡化；现在大学生受社会的物质生活影响越来越大，精神价值取向也发生了一定的偏差，很多大学生崇尚物质，崇尚奢华，崇尚金钱，对于拥有的梦想和理想的追求则停滞不前，道德标准和荣辱观都发生了扭曲。很多人为了个人的利益，弄虚作假，攀附权贵，甚至出现了违法的情况。这种缺乏道德感和融入感的大学生品质却在大学生群体



中越来越普遍,为了弥补这种情况就要加快社会转型期,以防止情况恶化逐渐严重。这种社会转型期间大学生所表现出来的不良现象,也是不可避免的趋势之一。由于大学生普遍存在核心价值观模糊的情况,当他们面对社会种种不合理的现象时,会感到困惑、不平和不安,产生对社会不信任和无助的心理、浮躁焦虑和忧郁的心理、迷茫与盲从的心理,甚至导致人格发展的异常。这些消极的心理导致部分大学生出现抑郁、焦虑、强迫、恐惧等心理障碍,从而影响到大学生的身心健康。当今大学生这种由价值观冲突而引起的心理障碍和影响健康的问题,应引起社会、学校和家长的重视。

二、就业压力与大学生心理健康

改革开放以来,在我国经济持续快速增长的导向下,社会经济对各类人才的需求量不断扩大,从而对高等教育提出了增加培养数量的要求。2019年,将是我国高校扩招的第20年,大学在数量、规模、专业设置等方面急剧增长。与此同时,为了提升经济水平和促进社会的进步,促使了适龄青年希望有更多接受高等教育的机会。为了满足不断增加的接受高等教育的需求,我国高校年年扩招,高校的规模迅速扩大。2016年,我国高等教育毛入学率已达42.7%,比2012年增长12.7%,我国进入国际公认的高等教育大众化阶段,实现了从精英教育向大众教育的转型。2018年,我国高校毕业生总数预计达到820万,数量不断增加的大学毕业生涌进就业市场,使得就业方式也发生了巨大的变化,由过去的国家统一分配转变为“双向选择,自主择业”的方式。这一变化使大学生难以适应,他们经受着巨大的就业压力。目前,大多数高校的签约率都很低,这已是不争的事实,而且就业率总体上还处于下降的趋势。当今大学生面临的就业问题非常严峻,就业竞争所形成的压力已经成为影响高校大学生心理健康的主要因素之一。

面对严峻的就业压力,今天的大学生并未做好充分的思想准备,他们的就业观念和就业取向仍未能完全适应就业市场的现实情况。一些研究表明,当前相当一部分大学生对就业形势认识不足,缺乏相关知识和能力,竞争意识不强,心理状态差,思想压力大,所学专业与未来工作不匹配,这使大学生群体出现较为严重的消极情绪,一些研究表明,无论是抑郁还是焦虑,这一群体都显著高于社会常态,大学生群体的消极情绪体验成为一种常态,尤其是大四学生的消极情绪最为严重,检出率均超过了半数。焦虑、自卑、嫉妒、幻想、愤怒、恐惧是目前大学生在就业过程中常见的心理,就业压力对大学生的心理健康产生了严重的



负面影响。大学生就业心理压力过大,不但对自身的健康成长产生不利影响,而且还会影响到求职就业,甚至将消极情绪蔓延至今后的家庭和所从事的事业中,因而对社会产生负面影响。

刘春雷博士对吉林、浙江、黑龙江3省本科大学生的研究结果表明,除了大四学生外,其他年级的大学生同样也承受着巨大的就业心理压力。就业心理影响着大学生的学习、生活,从而影响他们身心的健康发展。他认为,大学生的就业压力来自很多方面,同行之间的竞争、学业成就方面的比较以及家人朋友们的压力等,使他们不得不生活在难以喘息的现实中。企业对就业大学生往往会择优而选,而且由于各个学生的学习背景和毕业学校的高低层次,所选择的职业也分高低。这就要面对淘汰这个过程。我国社会现在越来越多的竞争岗位逐渐增多,失业人员也逐渐增多,他们的心理压力也随之更大。大学生需要合理地释放自我压力,从心理上和精神上以一种较为轻松的态度去寻求工作。研究表明,大学生对于就业前景是非常关心的。就业机会少,就业面狭窄是主要的核心问题。因为现在严峻的社会形势使大学生就业的观念并不是很积极。所以社会、学校和家庭更要成为大学生寻求职业时的顶梁柱,学校应该积极创造各种就业的面试会;家庭也要陪伴着大学生,即使在艰难的时期,也不可以放弃。社会更要为大学生的就业寻求机会。大学生也要减少就业压力,增强面对艰苦时期的心理素质,增强综合素质,提高自身专业水平,采取有效的办法,从而减少压力。只有采取在心理上和精神上释放的办法以减轻他们的压力,才能逐渐排除他们消极、焦虑与抑郁的心理,保证他们的身心得到健康成长。

三、学业压力与大学生身心健康

大学是人生接受系统的学校教育的最后阶段,校园学习结束后,学生将走向各自的工作岗位,进入职业生涯。大学生进入大学,其首要任务是学习。为了自己将来能更好地发展,如何学好知识和本领依然是大学生最为在意的问题,因此学业压力就必然成为他们面对的主要问题。

学业压力是指学生在面对来自学校、家庭和社会的学习要求与学生学习能力之间的矛盾时而产生的心理压力。诸多研究表明,当前学业已经成为大学生学习生活中的主要压力。对于外界提出的各种学业要求,很多大学生感到力不从心。这些过高过多的要求,使得他们在面对这些要求时内心紧张,毫无信心,自我衡量过后,自觉他们的能力已无法达到,因此他们担心、着急、焦虑甚至恐惧。不少研究表明,适中的学习压力强度有利于维持学生的适度紧张感,从而提高其智



力活动的效率,但过高的学习压力则会产生多种负面影响,如引起学生的健康状况不佳、导致抑郁和学业成绩不良等。大学生的学业压力随着社会的发展和竞争压力的增加而日益凸显,樊富珉对清华大学学生的调查指出,有很多专业性较强的学科,其课程多,难度大,任务重。而且学生们又刚刚从高中步入大学校园,所接触的环境和知识层次达到一个更高的水平,这让学生们难以在一时之内接受,所以学习压力就成了主要压力之一,再由于父母的期望、同学朋友和亲戚间的对比比较,也会让大学生对于学习的负担加重,从而身体和心理上也会出现一定的变化,导致失眠等不良的现象。

在这种强力度的负担下,大学生在生理上出现明显的不良状况,其中最为突出的是食欲不振和睡眠不好。各地高校的调查结果都表明,如今大学生普遍存在较为严重的失眠和睡眠质量不佳现象,这一现象必然影响他们的身心健康。陈芳蓉对大学生的学业压力源与睡眠质量的特点及其关系进行了专门的研究,她分别从任务质量数量要求压力、竞争优胜劣汰压力、挫折应对压力、环境舆论压力、成绩目标时限压力、期望成功压力、就业前景不确定压力、发展空间受限压力和父母期待压力等方面考察大学生的学业压力。研究结果表明,大学生学业压力源与睡眠质量之间存在相关性,其中除与期望成功压力相关外,与就业前景不确定压力、成绩目标时限压力、任务要求质量数量压力、竞争优胜劣汰压力、挫折应对压力、父母期待压力、环境舆论压力和发展空间压力都存在极显著相关。尤其是睡眠障碍因子、日间功能障碍因子与大学生学业压力源的各因素都存在显著或极显著相关。研究结果还表明,学业压力源变量可直接显著影响大学生的睡眠质量,同时也可使他们在日常学习和生活中处于焦虑、抑郁状态,再间接影响睡眠质量。一些调查研究表明,由于学习压力过大,致使相当一部分大学生长期处于一种焦虑不安和抑郁的状态,因此普遍患有神经衰弱症,严重影响到他们的身体健康。学业的压力使多数大学生没有动力和时间参加体育锻炼和娱乐活动,他们紧绷的精神不能得到必要的缓解,身体长期得不到锻炼,导致相当一部分大学生体质衰弱。

当今,大学的课程普遍存在数量多、难度大、要求高的问题,特别是进入知识经济后,社会对大学生提出了更多更高的要求,因此大学的学习压力多多少少是存在的。但是,大学生正处于长身体的阶段,过大的学业压力将对他们的身体健康产生不良影响。因此,高校体育教师应当想办法解除他们的学业压力。国内外学者的研究表明,有效的时间管理、社会支持、积极评价以及开展休闲娱乐活动是减轻学生学业压力的有效途径。高校体育教师应当帮助学生尽快学会和掌握科学管理时间的方法,提高学习效能和减轻压力;不断创造必要的机会与时间,



让大学生参加各种休闲娱乐活动，尤其是参加体育锻炼；还应当创造更多健康的人际交往的机会，让他们在各种人际交往中获得情感支持，减轻学业压力。

四、社交压力与大学生体质健康

中学期间，学生的人际环境一般都是父母亲人，升入大学后，大部分学生都住进了学校的集体宿舍，他们的人际环境发生了很大的改变。学校是一个特殊的小社会，在这个小社会中，大学生天天要和自己的同学一起住、一起吃、一起上课、一起讨论、一起娱乐。在进入大学之前，大学生都生活在家庭中，社交的圈子较小。进入大学后，天地更为广阔了，社交的范围突然变大、变多元化了。因此，一部分大学生进入大学后不太适应大学的生活，不太适应当今社会多元化的人际关系，造成了人际关系的紧张，产生了社交的压力。

大学生是一个思想活跃、开放的群体。作为情感丰富的年轻人，大学生渴望被人理解、接受与认同，有着强烈的人际交往需求与情感接纳需求。大学生在交往中珍惜友谊，在人际交往中注重感情，动机相对较单纯。但是，年轻大学生尚未形成较稳定的人生观、价值观，情感丰富但不太稳定；现在的大学生中独生子女比例较高，大多数较为自我，经常不能正确地看待自己和别人的差异，考虑问题往往比较片面，这些都导致他们在人际交往中产生不同的问题和交往不顺利的障碍。大学生来自全国或全省各地，这就造成了他们在语言、习俗、个性以及不同地域文化背景等方面的差异。大学生共同生活在同一所学校中，交往空间较小、交往频率很高，特别是同一间宿舍的同学，彼此的交往频率更高，大家抬头不见低头见，交往的时间长了就难免会发生各种矛盾，引起摩擦与冲突。人际关系的问题常常使一部分大学生陷入一种怨恨、焦虑、恐惧和报复的心理。有时候，这些冲突甚至发展到可怕的程度，如媒体上报道的同宿舍舍友投毒事件、杀人事件。

诸多调查研究都表明，当今大学生的人际交往确实存在着比较严重的问题，人际交往问题主要表现在以下四个方面。①交往动机：在全社会以及父母过分强调竞争的背景下，大学生的竞争意识比较强，喜欢争强好胜，总是希望各方面都能够比别人好，对其他人常常表现出防范的心理和冷漠的心态，过度的提防心理造成某些大学生不敢交往。②交往性质：在当今高速发展的市场经济时代，面对着激烈的竞争和金钱物质利益的诱惑，越来越多的大学生注重人际交往的物质实惠，使他们交往常带有功利性。③交往回避：当今大学生中人际交往存在阻碍，影响了正常人际关系的形成，出现了社交回避的现象。④交往能力：交往能力不



足是当前大学生人际交往存在的一个主要问题，是大学生交往产生障碍的主要原因之一。

在学生步入大学生活之前，他们的精力都放在课程上，而高中又是学业紧张的一个重要阶段。所以学生很难将精力放在人际交往之中，步入大学之后，会集体生活在一个宿舍，宿舍内的几个人也需要比较重要的交流交往才能和平相处，而这在一些学生的心理上会造成很大的负担，由于之前并没有处理过与此相类似的情况，所以很多学生都会的交流上有障碍，导致心理挫败感，所以大学生的焦虑来自社交问题。这种人际交往压力使大学生可能出现心理上的价值观扭曲。更严重的社交焦虑会影响大学生的学习生活，社交焦虑大学生占总数的比例较高。社交焦虑成了大学生普遍的心理卫生问题，心理焦虑直接影响其学习、社交、生活及将来的择业和工作。朱孔香等对 121 名大学新生的调查结果表明，大学新生焦虑的发生率为 38.84%，焦虑水平显著高于社会常态。这一结果说明大学新生确实存在明显的焦虑情绪。因为调查的对象来自一年级的大学新生，他们刚刚离开父母和熟悉的生活环境，对面临的大学生活和环境有陌生感和不适应，因而社交焦虑表现得更为突出。

社交是人生存与发展的必需品，是人生存与发展的需要，对人的身心健康起着重要的影响作用。如果一个人在人际交往方面受到挫折，会成为其重要的心理压力源之一，影响其心理健康的发展水平。许多研究都表明，社交压力是大学生所面对的主要压力之一，不良的人际关系状态是大学生心理障碍和精神疾病的主要诱因，同样对他们的身心健康造成严重的影响。人际交往是我们的生活中必不可少的一个重要部分。一个人能够与其他人保持良好的关系，在现实生活中会对很多方面有一定的影响作用。沟通情感，交换意见是人际关系的重要行为。亲和力也是人际交往的基础，人际关系处理中不可一味地撒谎，也不可一味地恭维。彼此之间用积极肯定支持的眼光互相交流，善于发现别人的优点，接受别人的批评和意见。心胸宽广，目光长远一些，这样自己的心理和精神都会得到很好的发展，从而与舍友乃至同学们和平相处。为了让大学生身心能健康发展，社会、学校和家庭都应当重视他们的社交问题，想办法帮助大学生疏导社交上的压力。学校应当注重加强校园文明建设，支持大学生建立各种社团组织，开展各种健康有意义的集体性活动，为他们创造更多人际交往的机会，使他们能在良好的集体氛围中，感受到良好的人际交往所带来的愉悦，同时通过有组织的交往帮助他们提高交往能力。解决大学生社交问题仅仅靠学校还不够，还需要靠学校和社会、家庭之间的积极配合。当然，大学生也要加强自我教育，树立正确的人生观，不断完善人格，同时要主动参加各种人际交往活动，在交往中学习掌握交往的能力和技巧。



第二节 大学体育面临的问题对学生体质健康的影响

一、高校转型对大学体育的冲击

(一) 大学扩招导致高校场地、器材不足

迈入 21 世纪后,我国高校每一年都在扩大招生,在校生数量不断增加,即便全国高校投入基础设施建设的资金相当可观,但由于对体育重视不够,现今我国高校普遍存在的问题还仍然是体育场地、器材缺乏的状况。身处高校中,在课外活动时间里体育场馆人满为患的现象时常可见。体育场地不足的现象严重影响着高校体育教学和课外体育活动的顺利进行,制约着大学生参与课外体育锻炼的积极性。近 5 年来,高校体育场馆建设有了一定的进展,部分高校建成了一批较现代化的体育场馆,但这些场馆往往被学校或学院对外“开发”了,甚至承包出去进行校外比赛,这使这些场馆变成学校创收的平台,而大学生作为学校真正的主人却由于暂时无经济收入,没有资格进入场馆进行锻炼,尤其是一些条件较好的室内体育场馆。多数大学生对这种对外开放、对内封闭的做法意见很大,进而严重影响了他们的锻炼热情。范文全对抚顺市的 6 所普通高校大学生以及在校老师的调查表明,在影响大学生参加体育锻炼的外在因素中,学生认为运动场所和运动器材缺乏所占比例最大,占调查总数的 35.9%。高校是培养人才的重要基地,应尽可能为广大学生参加体育活动提供必要的场地器材,只有这样才能保证课外体育活动的正常开展。申健民对河北省 850 名大学生参加体育锻炼现状进行了调查研究,从调查结果可以看出,目前大学生认为影响他们参加体育锻炼的最主要因素也是场地器材问题(37.2%)。高校连续扩大招生后,体育场地、设施和器材本来就存在不足的现象,现在又出现了“雪上加霜”的困难局面。在场地器材短缺的情况下,许多院校为了保证体育教学任务的完成,只好在第 7、8 节开设体育课,直接影响了大学生参加体育锻炼的规模和深度。因此,如何尽快完善体育场馆场地等硬件设施,是各级领导应当重视的问题。

(二) 高校的相关管理制度影响体育教师的工作热情

1. 不合理的工作负荷使体育教师疲于应付

每一年都在增加招生,使高校的在校生数量不断增长,目前多数高校已人满



为患。面对不断增加的在校生，高校的老师承受着很大的教学工作压力，尤其是体育老师。大多数高校实际上未能给予体育足够的重视，因而在教师编制上总是对体育教师“另眼相待”，体育教师队伍的编制总是受到挤压和限制，很多学校不能按教育部规定的师生比配置体育教师。因此，不少高校体育教师队伍实际上处于一种较为严重的缺编状态，缺编现状造成了体育教师都需要承担不同年级、不同班级的繁重的教学任务，每周上课少则16~18节，多则20节以上，并且每周上20多节课的情况并不少见。大多数体育教师除了上课之外，还要指导课外运动队训练，组织学生锻炼、体质测试和各种竞赛活动，超负荷的运转使他们感到难以承受，身心的疲惫长期得不到恢复，致使工作的热情受到一定的影响，严重影响到体育课程教学的质量。

2. 职称评定激励机制影响体育教师的工作投入

理论上，体育教育对于高等教育来说是十分重要的，照理应得到必要的重视，但实际情况普遍是说时重要，做时次要，忙时不要。因而体育教师在高校中的地位不高，大到高校中的很多政策、制度和机制的确定，很少考虑到体育专业的特点和体育教师工作的特点，高校体育老师普遍反映，在学校中经常受到不平等的待遇，是高校教师中的弱势群体。例如，高校教师职称评审工作的量化指标就很少考虑到体育专业的实际情况，造成体育教师在职称评审过程中成为学校垫底的群体。当前，多数高校职称评审的最主要的衡量标准是教学中对学生体育的质和量的水平是否达标，很多体育老师为了能够评上优秀教师，都会在教学中采取一定的措施。但是也有很多人会忽略掉体育这门专业性较强的学科的一些基础知识。而老师有时会让学生自主运动或是自主活动，以此满足个人利益，从而达到想要评上职称的目的，这样是一种非常错误的教学，不仅会影响学生身体素质，也会对学校的发展起到负面作用，对于学生的身心健康更是一种不负责任的表现，进而会降低学生对体育这门学科的兴趣。

种种外在因素造成体育教师缺乏内在工作热情和积极性，一部分人对自己的本职工作应付了事，在教学过程中不愿意投入足够的时间和精力，对课堂教学缺少周密设计和认真组织，不按科学规律教学，没能考虑如何保证学生在活动过程中达到增强体质应有的运动负荷的目的，造成学生体质得不到应有的锻炼和提高。

（三）大学生缺乏参加体育活动的积极性

1. 大学生体育活动的现状

近几年来，随着我国经济水平的提高和对教育的重视程度，教育经费的投入