

职业院校 体育教程

王德森 / 主 编 **Physical Education Course**
冯 潮 / 主 审 **Of Professional Academy**



中国书籍出版社

职业院校 体育教程

王德森 / 主 编 Physical Education Course

冯 潮 / 主 审 Of Professional Academy



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校体育教程/王德森主编. —北京:中国书籍出版社, 2007, 8

ISBN 978-7-5068-1562-8

I. 职… II. 王… III. 体育—高等学校:技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111889 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×1092 毫米 1/16

印 张/20.75

字 数/479 千字

版 次/2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价/28.00 元

版权所有 翻印必究

《职业院校体育教程》

编审委员会

主 审	冯 潮				
主 编	王德森				
副主编	杨孝永	甘正永	王 盼	蔡 红	
	李章芳	张晓玲	刘 杰		
编 委	舒 惕	陈 诚	王忠诚	刘 方	
	尹祖发	高灼荣	席玉楼	鲍源林	
	汤 骏	杨 鹏	李逸薇	章明辉	
	凌 军	华 健	陈功立	鲍少华	
	刘 超	张晓天	姚本佐		

前言

随着 2008 年北京奥运会的临近,人们才真正体会到举办世界一流的体育盛会对我国的影响有多大。经济、贸易、政治、文化等各方面,无不因为她的到来而飞速地发展。当然,收益之大莫过于我国体育事业的发展,从中央到地方、从学校到社会、从个人到群体都迎来了史无前例的发展机遇。2006 年 12 月 23 日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。在国家对学校体育工作如此重视的时期,职业院校体育教育的发展同样也迎来了千载难逢的机遇。

教材是体育教育中不可或缺的部分,在高职院校体育教育飞速发展的同时,本教材紧扣“健康第一”、“终身体育”等主题思想,以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,结合职业院校体育课程教学内容改革的方向,既合理筛选传统运动项目的教学内容,又深入浅出地介绍了潮流运动项目的知识与文化。保证了学生对基础理论常识的运用和实践能力的培养,在兼顾两者的同时,又巧妙地避免了“全”而“深”的面面俱到。

在教材编写过程中,编委们还特意结合了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》中“力争用 3 至 5 年的时间,使 85% 以上的学生能真正做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯”的要求,将国家的新政策真正地融入到教材当中。

此教材共分为上、中、下三篇。

上篇共十一章,主要阐述了职业院校体育教育的科学理念、科学健康观、体育锻炼的原理及方法、运动损伤的预防及处理、大学生体质健康的标准与测试、校园体育文化的相关知识等内容,着重培养学生“每天锻炼一小时”的运动意识。

中篇主要介绍篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、田径、游泳、武术、健美操等最实用的九个运动项目,按项目特点,经过严格的取舍,对适合职业院校学生的技战术进行科学的编写,既避免与中小学的教学内容重复,又在较少的篇幅中将学生最需要掌握的东西介绍给他们,既经济又实用,为学生真正掌握两项体育技能提供了扎实的理论依据。

下篇主要介绍网球、毽球、休闲球类、瑜伽、跆拳道、体育舞蹈、搏击运动、户外运动等深受学生欢迎的运动项目,从项目的健身特点、基本技战术等方面进行了详细介绍,为“以人为本”、“三自主选课”创造条件,为学生能真正掌握两项体育技能提供了充实的理论保证。

当然,由于编者水平有限,教程中不当之处在所难免,恳请广大同行批评指正,以便进一步改进和提高。

王德森

2007 年 6 月



目 录

上篇 热点理论与常识

第一章 职业院校的体育教育	1
第一节 体育概述.....	1
第二节 学校体育概述.....	4
第三节 职业院校体育教育的定位及发展趋势.....	6
第四节 职业院校体育教育的实施途径及教学模式.....	8
第二章 职业院校学生身心发育特点	10
第一节 职业院校学生生理发育特征.....	10
第二节 职业院校学生心理发育特征.....	11
第三节 职业院校女生特点.....	13
第三章 职业院校的健康教育	15
第一节 健康概述.....	15
第二节 健康的内容.....	16
第三节 影响健康的因素.....	19
第四节 体育运动与身心健康.....	21
第五节 体育运动与社会适应能力.....	24
第四章 科学体育锻炼的原理及方法	27
第一节 体育锻炼的理论依据.....	27
第二节 体育锻炼的原则与方法.....	28
第三节 体育锻炼计划的制定.....	30
第四节 运动损伤的预防及处理.....	31
第五章 营养与健康	38
第一节 营养素与食物.....	38
第二节 身体成分.....	41
第三节 健康膳食.....	42
第六章 中国传统体育养生与保健	45
第一节 中国传统养生理论.....	45
第二节 五禽戏与八段锦.....	47
第三节 中医保健按摩.....	50
第七章 校园体育俱乐部	53
第一节 体育俱乐部概述.....	53
第二节 校园体育俱乐部的组织与管理.....	55
第三节 校园体育俱乐部的地位与作用.....	57



第八章 校园体育竞赛	58
第一节 校园体育竞赛的组织	58
第二节 球类运动竞赛的组织与编排	59
第三节 田径运动竞赛的组织与编排	61
第九章 体育欣赏	64
第一节 体育欣赏的意义与作用	64
第二节 体育欣赏的内容与方式	65
第十章 奥林匹克运动	68
第一节 古代奥林匹克运动	68
第二节 现代奥林匹克运动	69
第三节 中国与奥林匹克运动	72
第十一章 《国家学生体质健康标准》测试	75
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	75
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	78
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	87

中篇 常规体育运动

第一章 篮 球	92
第一节 项目文化	92
第二节 技术分析	93
第三节 战术分析	99
第四节 规则简介	103
第二章 排 球	106
第一节 项目文化	106
第二节 技术分析	108
第三节 战术分析	114
第四节 规则简介	116
第三章 足 球	118
第一节 项目文化	118
第二节 技术分析	120
第三节 战术分析	124
第四节 规则简介	128
第四章 乒 乓 球	131
第一节 项目文化	131
第二节 技术分析	132
第三节 战术分析	137
第四节 规则简介	139



第五章 羽毛球	142
第一节 项目文化	142
第二节 技术分析	143
第三节 战术分析	148
第四节 规则简介	150
第六章 田径	153
第一节 项目文化	153
第二节 短 跑	155
第三节 中长跑	160
第四节 跨 栏	162
第五节 跳 远	164
第六节 跳 高	166
第七章 游 泳	168
第一节 项目文化	168
第二节 熟悉水性	169
第三节 蛙 泳	172
第四节 自由泳	175
第五节 水中救护	177
第八章 武 术	181
第一节 武术概述	181
第二节 基本功	182
第三节 三路长拳	184
第四节 太极拳	190
第九章 健美操	198
第一节 项目文化	198
第二节 基本功	200
第三节 动作组合	203
第四节 基本套路	206

下篇 新兴体育运动

第一章 网 球	211
第一节 项目文化	211
第二节 技术分析	212
第三节 战术分析	218
第四节 规则简介	220
第二章 毽 球	223
第一节 项目文化	223
第二节 技术分析	224



第三节 战术分析·····	227
第四节 规则简介·····	227
第三章 休闲球类·····	231
第一节 高尔夫球·····	231
第二节 保龄球·····	241
第三节 台球·····	246
第四章 瑜伽·····	255
第一节 项目文化·····	255
第二节 基本功·····	256
第三节 动作组合·····	261
第五章 跆拳道·····	264
第一节 项目文化·····	264
第二节 技术分析·····	268
第三节 战术分析·····	272
第四节 规则简介·····	274
第六章 体育舞蹈·····	277
第一节 项目文化·····	277
第二节 华尔兹、探戈·····	278
第三节 伦巴、恰恰·····	285
第四节 社交舞简介·····	291
第七章 搏击运动·····	292
第一节 散打·····	292
第二节 拳击·····	296
第三节 女子防身术·····	301
第八章 户外运动·····	306
第一节 登山·····	306
第二节 攀岩·····	309
第三节 野营·····	313
第四节 定向越野·····	316
参考文献·····	321



上篇 热点理论与常识

第一章 职业院校的体育教育

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。人类在进化过程中,在为生存同自然界斗争的过程中,发展了走、跑、投掷、游泳、攀登等多种技能。人类早期的生产和生活技能与现代人的体育活动均是身体活动;生产过程的身体活动旨在谋生,而生活过程的身体活动多为锻炼身体。

19世纪欧洲提出“体育”(physical education)一词,其含义是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育活动。随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,体育的概念及其内涵和外延不断发展变化。

当今,广义的体育概念是,体育是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,它是一种特殊的社会现象,包含体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育是为一定的社会政治、经济服务的,同时也受一定的社会政治、经济的影响和制约。

二、体育的分类

通常,体育的内容包含体育教育、竞技体育、社会体育三方面。

(一)体育教育

体育教育在我国通常又叫做学校体育。学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分,同时,它也是全民体育的基础。学校体育作为体育和教育的交叉点和结合部,是整个国家体育事业发展的战略重点。从教育和发展身体的总目标出发,不同层次的学校体育按不同年龄阶段、年龄特点和教育阶段,借助于体育课程、课余体育活动和课外体育运动训练这三种基本组成形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各个任务。由于学校体育处在学校这个特定环境,其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育



过程,目的在于使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标,而进行的科学训练和各种竞赛活动。它在追求“更高、更快、更强”目标的同时,又提倡“公平竞争”和“参与比取胜更重要”等原则。为应付激烈的赛场竞争,各国正广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。

竞技体育的最高国际组织是国际奥委会。在国际奥委会的推动下,体育运动项目不断发展,目前已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。传统的中国武术也被奥委会所接纳,在不远的将来也将成为奥运大家庭中的一员,这将是世界为竞技体育运动项目做出的重大贡献。同时,它作为一种极富感染又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面都有着特殊的作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称大众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育和医疗体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,大有跃居第二股国际体育力量的势头。我国的社会体育正在蓬勃发展,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,全民体育意识大大增强。除廉价型的“公园体育”仍旧不减外,不少人逐渐改变了体育观念,注重健康投资,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球、高尔夫球等消费水平较高的休闲、娱乐体育项目。各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心也都竞相开办,吸引了大批体育爱好者,这表明我国社会体育已经进入了一个全新的历史发展阶段。

三、体育的功能

体育的功能是指它对人类本身和人类社会发展的作用及影响。了解体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为人类自身和人类社会发展服务。

体育具有多功能性、多目标性、多层次性。体育的功能取决于体育自身特点和社会需求。体育的功能正在被人们逐步认识、逐步开发。随着人类社会的发展,实践活动的丰富和科研水平的提高,人们不仅认识到体育在增强人的体质方面所具有的医学、生物学作用,而且逐步认识到体育对人的精神、教育和文化方面等亦具有特殊的价值与功能。



(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体现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。

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,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

(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,能为社会的发展做出贡献的新人。

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届雅典奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,体育成绩和精神文明获得双丰收,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,人们的生活中余暇时间增多,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,已成为现代人闲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,技术动作日益向难、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,犹如看见优美的舞蹈、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,使人消除紧张和疲劳,情绪得到积极的调节,给人带来愉快。特别是学生,学习、生活、考试等压力较大,适当地参加体育



活动,能使他们的业余文化生活更加丰富,能更有效地缓解疲劳,促进学习和知识的掌握。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,能在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手的斗智和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,满足人们交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目不同的特点,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;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,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径: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,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都是获取体育经济效益的有效途径。

4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象;它既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,从整体来看,体育是与政治紧密相连的,并受着政治的影响、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、友谊和团结,加强国际体育文化交流。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,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国炽热的爱。

第二节 学校体育概述

学校体育是教育的重要组成部分,它作为全民体育的基础和国家体育发展的战略重点,已经被人们所认识,它是依照学校的育人规律,围绕增强学生体质这个中心,在教师指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技能和方法,全面发展身体,提高运动技术水平,并



与德育、智育、美育相结合,进行思想教育和意志品质培养,使学生成为全面发展的、符合时代需要的建设者和接班人。

一、学校体育的概念

学校体育是指在学校环境中,运用体育运动、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,它属于教育范畴,与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,也是培养社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。

学校体育又包括校内体育和校外体育两大部分。校内体育是指体育课、早操、课间操、课外锻炼、运动会、体育节、运动代表队和课余训练等;校外体育是指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,校外体育是学校体育的补充与延伸。

二、学校体育的主要内容

学校体育包括体育教学、群众体育、课余训练、运动竞赛、体育管理和科学研究等方面的工作,它们构成了学校体育整体的方方面面,是一项系统工程。

(一) 体育教学

体育教学是实现学校体育目的和任务的基本途径,它是指以体育课内容为中介的、师生双方在教与学两个方面的活动。体育教学除了要遵循一般课程的教学规律外,还要遵循动作技能形成的规律和人体功能适应能力变化的规律,以及人体生理功能与活动能力变化的规律等,这些规律相应地决定了其自身的,有别于其他学科的特点、任务、内容、原则、方法及组织形式。

(二) 群众体育

它是指以社会全体成员为对象所开展的丰富多彩、形式多样的体育活动。在学校则是以全体学生为主要对象,以增强体质,活跃课余生活,调节情绪、感情为目的,不要求严格的训练和竞赛,只以开展灵活多样的体育活动为主,它是体育运动的重要组成部分,也是社会文化生活不可缺少的内容,还是推动社会生产发展和活跃人们感情交流的一个积极因素。在学校环境中,也是一个必不可少的体育组织形式。

(三) 课余训练

它是指在学校里利用课余时间,通过运动队、代表队等形式,对体育基础和技术较好的学生进行系统训练,以提高其运动成绩的专门教育过程。其主要任务是:

1. 通过全面身体训练,提高各器官的系统功能、发展素质、增强体质;
2. 学习和掌握专项运动的知识、技术、技能与战术,提高运动水平;
3. 培养良好的体育道德作风和意志品质;
4. 造就优秀运动队的后备人才和学校体育骨干。



(四) 运动竞赛

它是指以获得优秀运动成绩、争取优胜为直接目的,以某些身体活动为内容,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、智力的比赛。在学校领域开展竞赛,可推动群众体育的开展,活跃校园体育文化娱乐生活,并能检查教学、训练工作的质量,树立良好的体育道德风尚,为培养德、智、体全面发展的人才打下基础。它分为校内与校外竞赛两种形式。

(五) 体育管理

它是指为了实现学校体育工作的目标,不断提高其工作功效所进行的计划、组织、控制等一系列综合活动,它是管理科学的一个分支,在学校中的主要任务是:建立和健全学校体育的组织领导,明确各级管理人员的职责,加强岗位责任制,提高管理效率;明确学校体育管理的内容和要求,制订并落实各项工作计划,建立各项规章制度,以最佳手段和方法,充分发挥人力、物力、财力的作用;制定评定与检查的标准和方法,客观评价学校体育工作的效果,提高管理的水平和质量。

(六) 科学研究

它是指通过各种特定的方法和手段,为探索学校体育领域的各种矛盾、现象和本质,揭示体育运动发展的客观规律而组织的有计划、有步骤的实践活动。学校体育科学的发展离不开研究工作,学校体育有许多课题值得探索,也有众多取之不尽、用之不竭的信息数据,需要我们去整理和应用,通过开发和研究,寻找有关规律与建立某种模式,以更好地促进学校体育事业的发展。如新世纪高科技人才的结构、体能与素质要求,健身的方式、水准等,都是亟待研究的课题(它还包括许多相关的子课题),学校体育的科学研究,必须承担这项造福于人类社会的系统研究的重任。

第三节 职业院校体育教育的定位及发展趋势

一、职业院校体育教育的地位与作用

(一) 职业院校体育教育的地位

职业院校体育教育是培养身心健康的高级专门人才的需要,是国民体育的基础组成部分,是发展中国体育事业的需要。

(二) 职业院校体育教育的作用

体育作为一种社会现象,必然随着社会的发展和人类的需要而不断发展。体育不仅是文化娱乐的方式,就其社会意义而言,它已成为影响人们生活质量和生活方式的重要因素。而且体育也是职业教育的一种重要手段,对培养现代人才有特殊作用:



1. 强身健体,全面发展学生身体;
2. 系统地传授体育基本知识和技能,培养体育能力和习惯;
3. 促进学生个性和身心和谐发展;
4. 发展学生竞技运动,提高学生运动技术水平;

二、职业院校体育教育的目标

《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》明确指出:“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,切实加强体育工作。”在这一思想的指导下,教育部制定并颁布了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,并就普通高校体育课程目标提出了具体要求:增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与吃苦的精神;提高对个人健康和群体健康的责任感,培养健康的生活方式;发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

由课程目标可见,课程标准非常重视学生通过课程的学习,不但要在体能、体育与健康知识和运动技能方面有所获益,而且要使学生形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式,并具有积极进取、乐观开朗的生活态度。实际上,课程标准更强调如何实现培养学生的目标。在体育课程目标的基础上,《纲要》具体地提出了学生通过体育课程学习,在运动参与范围内、运动技能范围内、身体健康范围内、心理健康范围内、社会适应范围内达到的要求。

1. 在运动参与范围内应达到:具有积极参与体育活动的态度;用科学的方法参与体育活动。
2. 在运动技能范围内应达到:获得运动基础知识;学习和应用运动技能;安全地进行体育活动;获得野外活动的基本技能。
3. 在身体健康范围内应达到:形成正确的身体姿势;发展体能;具有关注身体和健康的意识;了解运动的营养、环境和不良行为对身体健康的影响。
4. 在心理健康范围内应达到:了解体育活动对心理健康的作用,认识体育活动与身心发展的关系;正确了解体育活动与自尊、自信的关系;学会通过体育活动等方法控制情绪;形成克服困难的坚强意志。
5. 在社会适应范围内应达到:建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德;学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。



第四节 职业院校体育教育的实施途径及教学模式

一、职业院校体育教育的实施途径

职业院校体育教育是指学校早操、体育课程教学、课外锻炼、课余训练及课余体育竞赛等。这些都是学校体育教育的组织形式,它们共同构成学校体育工作的整体。职业院校体育教育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,这是完成学校体育教育具体目标,最终实现总目标的基本途径。

(一) 体育课程教学

体育课程教学是职业院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。理论课程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。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课程,是实现职业院校体育目标的基本组织形式。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是职业院校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个小时的体育锻炼”。职业院校课外体育活动的主要形式有早操或晨操、课间活动、班级体育锻炼、学生单项运动会和体育俱乐部活动。

1. 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学生进行系统训练的一种专门教育过程。它既是职业院校体育与健康课程的组成部分,也是实现职业院校体育课程目标的重要组织形式。

2. 体育竞赛

体育竞赛是职业院校体育工作的组成部分,是实现职业院校体育教育目的的重要组织形式。

职业院校开展体育竞赛,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。对于广泛吸引学生参加体育活动,推动群众体育的开展,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。