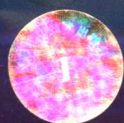
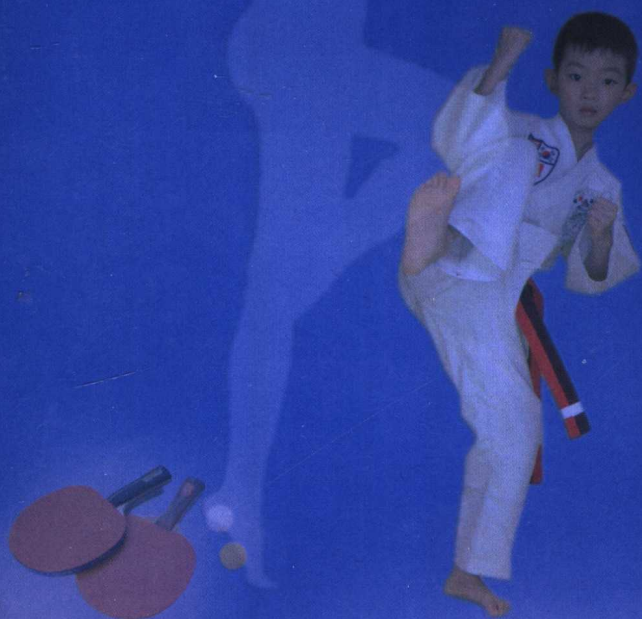


普通高校体育课教程

许书琦 曾广新 主编



中国科学技术出版社

普通高校体育课教程

许书琦 曾广新 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

普通高校体育课教程/许书琦,曾广新主编. —北京:中国科学技术出版社,2004. 8
ISBN 978 - 7-5046-3865-6(2007. 7 重印)

I. 普... II. ①许...②曾... III. 体育-高等学校-教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 080205 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的为盗版图书。

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010 - 62103210 传真:010-62183872

科学普及出版社发行部发行

北京长宁印刷有限公司印刷

*

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:17.75 字数:450 千字

2004 年 8 月第 1 版 2007 年 7 月第 2 次印刷

印数:1001 - 4000 册 定价:24.50 元

ISBN 978 - 7-5046-3865-6/G · 321

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

在我国积极建设社会主义和谐社会的伟大进程中,党中央、国务院高度重视青少年的身体和心理健康状况。于2006年12月,召开了全国体育大会。大会上,中央和教育部的领导要求全社会都要高度重视青少年的健康成长。学校教育要牢固树立“健康第一”的思想。并于2007年4月28日,在全国范围内正式启动了“阳光体育运动工程”。

在此形势下,我们根据教学的实际需要,对《普通高校体育课教程》进行了修订。修订后的内容,更加符合教学需要。具体有以下特点:

一、新颖性。教材根据教育部下发的《全国体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》的要求、目标和原则,结合当前国内外高等学校改革发展的实际,从学生的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面的目标入手,有效地、精心地将体育科学与人文融合,使理论与实践结合,形式与应用结合、层次清晰、理念和内容精新。因此,整个教材具有新颖性。

二、科学性与先进性。教材的内容是在国、内外多本优秀教材精心选择,具有内容科学、先进、顺序科学合理、学习效果良好的特点。

三、全面性。教材内容包括:体育、心理、环境、卫生、营养、保健等知识体系为一体,将体育教学的内容以全新的面貌呈现在教师和学生的眼前。对强化学生的学习动机,激发学习兴趣,使其学会学习、学会科学锻炼身体和形成良好的心理品质,学会关心他人、关心集体和关心社会的发展和进步,能够牢固树立“健康第一”的思想,养成终身体育的习惯,起到了积极的促进作用。

四、实用性。教材内容的选择突出结合当前学生身体和心理健康水平的实际和所在地区的气候特点。图文并茂,通俗易懂,实用性强。

编 者

2007年6月8日

编 委 会

主 编 许书琦 曾广新

副主编 盖如彬 叶 奇 胡 毅 陈洪年
吉 强 唐燕红 张维学 王立馥

编委会 (按姓氏笔画为序)

丁 震	于晓梅	王 岩	王久晖
王丽英	王 韬	衣 兵	刘 溥
刘 铭	尹 进	梁 放	刘铁岩
刘鹏辉	刘培华	许金燕	孙 峥
孙 涛	齐有信	周兰翠	李 宇
吴 云	张 楠	张占英	徐俊国
金荣炎	高海林	岳 楠	阎少正
董晓明	董立武	董艳玲	裘幕伟
翟国范	雒书华	薄延婷	戴红燕

责任编辑 杜筱进
封面设计 长 宁
责任校对 林 华
责任印刷 安利平

目 录

第一部分 理论部分

第一章 体育与高校体育	(1)
一、体育的概念	(1)
二、体育的功能	(2)
三、学校教育中的体育	(4)
四、高等学校体育的目的任务	(5)
五、高等学校体育课程的目标、要求	(6)
六、《学生体质健康标准》	(8)
第二章 健康概述	(15)
一、健康和亚健康	(15)
二、行为与健康	(16)
三、环境与健康	(19)
第三章 体育锻炼与身体健康	(21)
一、体育锻炼对神经系统的良好作用	(21)
二、体育锻炼对运动系统的良好作用	(22)
三、体育锻炼对心血管系统的良好作用	(22)
四、体育锻炼对呼吸系统的良好作用	(23)
五、体育锻炼对消化系统的良好作用	(24)
六、体育锻炼对发展身体素质和提高人的基本活动能力的良好作用	(24)
七、阳光、空气、水等自然力对增进健康的良好作用	(24)
八、体育锻炼的基本原则	(26)
第四章 体育锻炼与心理健康	(28)
一、心理健康的概念	(28)
二、心理健康的标准	(28)
三、大学生心理发展的特点	(29)
四、体育锻炼对大学生心理健康的影响	(30)
第五章 体育锻炼与社会适应性	(32)
一、培养学生的参加意识	(32)
二、培养适应社会的个性特征	(32)

三、培养适应社会的角色观念	(33)
四、培养适应社会的生活方式	(33)
第六章 体育运动与营养	(34)
一、营养的概述	(34)
二、大学生的营养特点和膳食要求	(34)
三、体育运动与营养补充	(35)
第七章 体育保健	(39)
一、运动损伤的原因	(39)
二、常见的运动损伤与处置	(39)
三、常见的运动性疾病与处置	(42)
第八章 中国传统养生	(44)
一、中国传统养生的内涵	(44)
二、中国传统养生的方法	(45)
第九章 体育欣赏	(49)
一、体育欣赏的意义	(49)
二、欣赏哪些基本内涵	(50)

第二部分 实践部分

第一章 田 径	(52)
一、速度跑	(52)
二、耐力跑	(55)
三、接力跑	(57)
第二章 篮球运动	(59)
一、篮球运动的概述	(59)
二、篮球的基本技术	(60)
三、篮球的基本战术	(71)
四、篮球规则简介	(77)
第三章 排球运动	(82)
一、排球运动的概述	(82)
二、排球基本技术	(83)
三、排球基本战术	(91)
四、排球的常用规则	(95)
第四章 足球运动	(102)
一、足球运动概述	(102)

二、足球运动基本技术	(103)
三、练习方法	(112)
四、足球运动的基本战术	(113)
第五章 羽毛球运动	(121)
一、羽毛球运动的基本技术	(121)
二、羽毛球战术	(128)
三、羽毛球的竞赛规则	(129)
第六章 网球运动	(131)
一、网球运动概述	(131)
二、网球运动的基本技术	(131)
三、练习方法	(139)
四、网球基本战术	(140)
五、网球的比赛方法及规则简介	(142)
第七章 乒乓球运动	(145)
一、乒乓球运动的起源及发展概况	(145)
二、乒乓球运动的作用和特点	(146)
三、乒乓球运动的发展趋势	(146)
四、乒乓球基本理论	(147)
五、乒乓球运动的基本技术	(149)
六、乒乓球基本技术	(151)
七、乒乓球的基本战术	(158)
八、乒乓球运动规则简介	(160)
第八章 健美操	(162)
一、健美操概述	(162)
二、健美操的特点	(163)
三、健美操的功能	(163)
五、健美操大众锻炼标准测试套路	(164)
第九章 健美运动	(173)
一、健美运动概述	(173)
二、发展身体各部位肌肉群的方法	(177)
第十章 游 泳	(188)
一、游泳的特点及锻炼价值	(188)
二、游泳基本知识	(188)
三、游泳卫生与安全常识	(190)

四、蛙泳的基本技术	(191)
五、自由泳的基本技术	(194)
六、仰泳的基本技术	(196)
七、蝶泳的基本技术	(197)
八、游泳比赛的简要规则	(198)
第十一章 速度滑冰运动	(199)
一、速度滑冰的基本常识	(199)
二、速度滑冰的基本技术	(200)
三、速度滑冰的练习方法	(205)
第十二章 轮 滑	(207)
一、轮滑运动简介	(207)
二、轮滑的基本技术	(208)
第十三章 武 术	(212)
一、武术运动概述	(212)
二、套路练习	(214)
第十四章 散打运动	(234)
一、散打运动概述	(234)
二、散打的基本知识	(235)
三、散打的基本技术	(239)
四、散打的竞赛方法	(247)
第十五章 跆拳道	(248)
一、跆拳道的概述	(248)
二、跆拳道的品势教学	(249)
三、跆拳道的比赛方法和简要规则	(266)
第十六章 休闲娱乐体育项目	(267)
一、毽球运动	(267)
二、软式排球	(269)
三、保龄球运动	(270)
四、台 球	(273)

第一部分 理论部分

第一章 体育与高校体育

一、体育的概念

体育是人类社会的一种身体和社会文化,自古以来是人们锻炼身体、增强体质、休闲娱乐、延长生命的重要方法。但体育这一词语出现的比较晚,最初见于 1760 年法国的报刊上,用体育一词来论述儿童的身体教育问题。18 世纪来,德国的 J. C. F 顾兹姆斯,把一些身体活动综合成一个完整的体系称《教育体操》。传入我国的时间是 19 世纪末,学校就把体育课程称为“体操科”。直到 20 世纪初,基督教青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,又出现了四川体育专科学堂等。从此,体育这一词语被较多使用并经过了“体操和体育”并用的时期,直至 1923 年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》的官方文件中,才正式把“体操科”改为“体育课”。此后,“体育”一词逐渐取代了“体操”一词,并被广泛地使用,而体操仅作为一个单项被纳入体育范畴。

体育这一术语在含义上也有一个演化过程,最初指身体教育(physical education)它是作为学校的一门课程,属于教育的一部分,在当时我国还很少有竞技体育和其他群众性体育活动,人们以其狭义的含义来使用体育这一名词。新中国成立后,随着社会的进步和体育实践的不断发展,体育向学校范围之外扩展,出现了体育教育、竞技体育和群众体育三个既有区别又互为联系,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系,随着新体系的分化,原指体育教育的“体育”已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技体育”和“群众体育”。20 世纪 70 年代末和 80 年代初,我国体育理论工作者对“体育”的概念进行了广泛的讨论,目前基本上与国际通用的体育概念趋向一致。体育概念分为广义体育和狭义体育。

广义体育(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,遵循人体生长发育规律,以增强人的体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治、经济的影响和制约,也为这一社会的政治和经济服务。

狭义体育(亦称体育教育)是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养良好道德、品质和意志的教育过程。它是学校教育的重要组成部分,也是培养学生全面发展的一个重要方面。

我国现代体育,由学校体育、竞技体育与群众体育组成,三者既不能相互代替,也不能相互混淆,它们的主要区别在于:

学校体育的目的是增强体质,掌握体育的基本知识、技术、技能,学会锻炼身体的方法,养成锻炼的习惯;进行爱国主义、集体主义和社会主义的教育。主要形式和方法是体育教学与锻炼。

竞技体育的目的是最大限度地发挥人体的机能潜质,创造优异运动成绩,提高运动技术水平,攀登世界高峰。主要形式和方法是运动训练与竞赛。

群众体育的目的是增强体质、增进健康、休闲娱乐、陶冶情操、调节情绪。主要形式与方法是锻炼与娱乐。

狭义的体育既是广义体育的组成部分,又是体育教育的组成部分;竞技体育既是广义体育的一部分,又属于文化娱乐的范畴,它的某些项目常常被用作狭义体育的手段;群众体育既是广义体育的组成部分,同时又都与文化、娱乐、教育有联系。从它们之间的关系中可以看出,三者之间既有密切联系,又有区别,同属于文化的范畴,因此,体育又是一种文化。

必须说明的是,体育的概念并非一成不变,随着社会的发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

二、体育的功能

体育的功能,是指人们已经认识到的体育对人类自身及其社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的,它随着时代的进步和发展的需要而发生变化。过去人们只看到体育对人的生物效应而注重和强调体育的增强体质、增进健康的功能,忽视了由体育的社会效应衍生的其他功能。随着体育的发展,人类需要层次的提高和人们对体育的认识更加理性化,对体育功能的认识也越来越深刻。

从体育的两种效应看,体育是一个多功能,多目标的系统。一般来说,体育具有健身、教育、娱乐、政治和经济功能。

(一)健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式,由它构成的体育锻炼过程,给予各器官系统以一定的运动强度、运动密度和运动量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应,这种“适应性反应”对机体产生积极的影响。实践证明,科学地进行体育锻炼,对神经系统和内分泌系统有良好的刺激,从而促进新陈代谢、改善血液循环和呼吸功能,有利于人体骨骼、肌肉的生长和形态结构及功能的改善和提高;有利于人体对外景环境的适应能力和对疾病的抵抗能力;可推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化,延缓衰老,延年益寿。为此,强身健体是体育的最主要的本质功能。

(二)教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态不尽相同,但都十分注重发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象,不仅本身是学校教育的组成部分,而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

现代教育观认为,在学校过程中,应完成教育、教养和发展三方面的作用,而体育本身的动态特征决定它在这方面更具广阔的作用空间。因此,利用身心共同参与体育过程的有利事件,培养学生德、智、体、美等诸方面都得到发展,成为一个完整的健康人,以适应未来社会生活和工作的需要。

在学校教育中,学校体育采取体育课、课余运动训练和课外体育活动等各种形式对受教育者进

行身体教育,思想教育、意志品质和道德情操等方面的教育,不仅使受教育者获得基本的体育理论知识,掌握体育运动的基本技术、基本技能,而且还要学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力和养成锻炼身体的习惯,学会科学的、健康的生活方式,提高学生的身体、心理和社会适应的整体健康水平。

体育的教育功能具有广泛性、直观性、生动性和深刻性等特点,是一种很有效的教育手段。

(三)娱乐功能

体育运动具有技术性、艺术性、惊险性、对抗性、配合的默契性、易于接受的朴素性等特点。因此,它是一种积极、健康的娱乐方式。

体育的娱乐功能是通过两个途径实现的:首先是人们通过参加体育活动过程中,在人与自然的适应中,与同伴的默契配合中,与对方的技术战术对抗中体验到的一种美妙的快感和心理上的满足,这种愉快感使人感到整个人与周围情境融为一体,身心轻松,充满活力,忘却自我,超越时空障碍。使一些不健康的心理情绪在身体的运动中得到尽情的宣泄和释放,使个性在娱乐中得到淋漓尽致的张扬,促进人们对事业的追求,激发一种天天向上的精神是由身及心的愉悦与快乐。其二是通过观赏体育文化使人们获得的精神享受,体育比赛和体育表演向人们展示了体育独特的美和无穷魅力。它所表现的形体美、健康美、动作美、战术技巧美、心灵美以及节奏韵律美都给人以美的享受和精神鼓舞,从而使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极的调节。另外,观赏体育又是一种知识的扩充和促进精神文明建设的重要手段。在观赏的同时,帮助人们了解体育知识了解体育的人文精神,进而提高体育的意识,净化身心,最终在“陶冶人性”这个文化高度上达到升华。

(四)政治功能

体育运动本身是无阶级性的,但是人们如何利用体育为国家服务却有很强的政治性。国际奥委会一再强调“体育与政治无关”,实际上奥林匹克运动会本身就包含着很强的政治性,它既是各民族优秀体育健儿的较量,也是各国政治、经济、文化诸方面的一个橱窗,是显示国威和民族素质的场所。为了提高国家和民族在国际社会中的地位 and 影响,在重大的国际比赛中都带有极浓的政治因素。如第十一届奥运会在柏林举行,希特勒为炫耀武力,不惜巨资新建运动场,被称为“冠世一绝”。又如,我国在进行了种种努力,最终实现了申办 2008 年奥运会的梦想。那一刻,每一个炎黄子孙无不为之激动,用各种形式来表示庆贺,极大地增强了民族自信心和自豪感,大大提高了我们的国际声望。

体育的政治功能还体现在促进国际交往、推动政治、文化、艺术的交流,为外交服务上。体育本身的非国界性,可以使它超越社会障碍,冲破国家间的语言障碍,成为各个国家友好往来、文化交流的得力工具。运动员被称为“微笑大使”、“外交先行官”、“穿运动服的外交家”等。通过体育交往和文化交流,增进了各国人民之间的了解和友谊,改善了国际关系,促进了经济往来。如 1971 年的“乒乓外交”,用“小球转动了地球”,促进尼克松总统访华,使中美两个敌对多年的国家建立了外交关系,促使中美关系正常化,在我国外交关系的历史上开创了新的一页。

体育是开展国际斗争的一种手段。体育与政治的微妙关系,可以为各种不同的政治服务,也越来越被人们所重视。

(五)经济功能

体育对经济的作用是由体育与经济的互相作用所决定的。国民经济制约着体育的发展,体育的发展反过来又为经济的繁荣起着积极的推动作用。经济学家认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,特别是在对生产力进行价值评价时,人的素质是最主要的衡量标准。因此,人的身体素质作为人素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。国民经济对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况,反过来,体育的

发展对国民经济发展起到了积极的促进作用。随着“体育社会化”、“体育娱乐化”、“体育终身化”进程的加快,以及竞技体育的不断发展和提高,使得体育消费品的需求量不断加大,各种运动服装,运动保健品,运动器材,运动场馆的急需,刺激了体育经济的快速发展,促进了体育相关产业的兴起与发展。同时,体育事业本身也能为国家获得可观的经济收入。例如:一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万甚至数万名观众到场观看,直接的门票收入和间接的卖点已带动了经济的发展;一些大型的运动会和比赛及其他热点项目的比赛会吸引众多的观众和运动员参与,这不仅可以带动旅游市场的发展,同时也促进了商业、交通、电信和新闻出版业的发展;组织者还以电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币、接纳广告等方式从中获得可观的经济效益。由此看出,体育市场的巨大潜力和吸引力是国民经济发展中不可忽视的重要方面。

三、学校教育中的体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目标,学校体育按不同教育阶段、年龄特征和个人兴趣爱好,通过必修、选修或其他课外身体活动形式,发挥它的特殊作用。由于处在学校这个特定领域,不仅按课程要求的内容,体育锻炼列入学校教育的总体计划,而且为保证课外体育锻炼的实施,学校必须为之提供相应设施和条件,并与其他教育环节共同构成了一个完善的教育过程。在贯彻德、智、体、美全面发展的党的教育方针中,学校体育为培养身心健康,具有现代意识和精神的社会主义建设新型合格人才服务。

(一)学校体育是实施素质教育的重要环节

素质教育是全面发展的教育。是依据人的发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为目的,以尊重学生主体和主动精神、注重开发人的潜能、注重形成人的健全个性为根本特征的教育,使受教育者从本性上得到完善,从人的根本质量上得到提高,从整体功能上得到全面协调发展。包括身体素质教育、心理素质教育、思想道德素质教育、科学文化素质教育等方面。

体育具有多功能、多目标的特点,是素质教育的重要内容,也是实施素质教育的重要手段。因此,学校体育要把改革的重心放在为培养具有综合素质的新型人才这个基点上,改变单纯以“增强体质”和“片面追求”“生物效应”为目标,及时纠正以“竞技体育为中心”,片面强调运动技术规范及忽视对人的行为施加影响的错误倾向。重视体育与人文融合,拓宽体育的适用范围,提高体育的文化内涵。视体育为生存与生活的教育,力求把各种具有现实意义的运动行为,以及无特点目的的活动都作为体育教育的手段,充分利用体育教育的多功能特点和教学内容方法上的多样性,提高学生的身体素质,造就良好的心理素质,促进科学文化素质的提高,培养优秀的思想道德素质,实现素质教育的宏图伟业。

(二)“健康第一”是学校体育的指导思想

根据《中国教育改革和发展纲要》提出的要求,为了加大推进我国整体教育改革的力度,本着把中国十几亿的人口“负担”变成人口资源的愿望,使劳动者有良好的身心健康基础。1999年第三次全国教育工作会议上,明确提出:“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。”特别是江泽民同志又在《关于教育问题的谈话》中再次强调:“正确引导和帮助青少年学生健康成长,使他们能够德、智、体、美全面发展,是一个关系我国教育方向的重大问题。”进一步为学校教育指明了方向。那么对“增强体质”和“促进健康”为目标的学校体育来说,就应该使体育与健康这两个相关学科互为补充,并在它们之

间树立一个整体观念,充分利用体育多功能特征与健康多元化内涵的互为一致性,启发学生对体育有助于健康的概念有更详细的理解。同时,再着手对传统的教学内容进行结构性改造,改变过去偏重以竞技体育项目分类安排教材的传统格局。通过体育与健康之间的联系,一方面把竞技体育中的内容教材化,使之更多体现健康的宗旨。另一方面要强化健康教育中可能与体育有机结合的内容,按课内外一体化的改革设想,结合《全民健身计划纲要》的实施,让健身、保健、养生、娱乐与休闲都围绕体育与健康这两个主题,为三维概念中的健康服务,从而达到引导学生采取积极的态度,主动探索促进健康的基本规律,掌握自我锻炼与评价的方法,养成符合健康与卫生原则的生活习惯。

(三) 终身体育是学校体育的根本目标

“终身教育”是20世纪70年代初联合国教科文组织终身教育处前处长保尔·朗格朗先生提出的教育观念,其影响之广泛,意义之深远,直至今日仍被世界各国教育实践所认同。他认为:在学校教育的期限结束之后,仍应在人的一生中继续保持学习的过程,以便能够应付未来生活和工作的挑战。那么在体育实践过程中,就该把体育教育和整体的终身教育联系起来,重视阶段效应与长远效应的结合,把激发学生的运动兴趣,培养终身体育的意识,提高学生的体育能力作为学校体育的根本目标。为此,就应该把人体运动的内在价值提高到教育高度去评价,提倡“平等教育”、“主体性学习”,为学生创造一个更利于激发运动兴趣和主动参与的民主氛围,在内容、时间、方法和运动方式上更具有选择性、随意性和灵活性,从运动技能学习入手,发展到身体和心理层面,最终将学生对体育的认识逐渐引向对体育的态度、情感和价值层面上,为学生身心的健康发展奠定知识、技能、态度、情感、价值观的坚实基础。

四、高等学校体育的目的任务

高等学校体育是高等教育系统工程中的重要组成部分,是国民体育的基础。根据体育的本质、特点、功能和我国社会主义现代化建设对当代大学生身心发展的要求,我国高等学校的体育目的是:增强学生体质,增进学生健康,丰富文化生活,强化体育意识,培养具有创新精神和实践能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使学生在德、智、体等方面得到全面发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄强健的具有现代精神的社会主义建设者和保卫者。

为了达到高等学校体育的目的,应完成下列基本任务。

(一) 增强学生体质,增进学生身心健康。

大学生正处于青年期,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是性发育成熟,生命力最旺盛,身体、心理发展的关键时期。在这期间,通过体育教育和采取各种方法、手段,促进学生积极参加体育活动,进行科学的体育锻炼,遵守合理的作息制度,重视营养卫生和身体养护,有效地促进大学生身心正常发育,发展身体素质和基本活动能力,提高机体各器官系统的机能,提高健康水平,增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美体态,使大学生的体格更加健壮,体力更加充沛,无论现在或将来,都能从事长时间和较大负荷的脑力劳动和体力劳动。

(二) 传授教育基本知识、技术和技能,培养学生的体育能力和习惯

体育的基本知识、技术和技能是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分,是锻炼身体基本的手段。因此,必须使学生正确认识体育在现代化社会生活中的重要意义和价值,掌握现代体育科学的基本知识和技术技能及科学锻炼身体的方法、体育卫生和身体养护,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素养和体育审美能力,为终身体育打下良好的基础。

(三) 对学生进行思想道德品质教育,促进学生个性的发展

高等学校体育是一个有目的、有计划、有组织、多层次、深刻而又广泛的教育过程。把德育教育、心理素质教育、人格教育寓于体育教育之中,是在体育锻炼过程中培养学生勇敢、顽强、拼搏的意志品质;在比赛中培养学生团结协作、勇于奉献、公正无私的思想品质;增强学生的组织纪律性、集体荣誉感、自信心、自制力和开拓精神,使学生在知、情、意、行诸方面向着更高层迈进。

(四) 发展学生的体育才能,提高学校运动的技术水平

根据我国现代体育的设计蓝图,“以青少年为重点,以全民健身为基本内容的群众体育与以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想。高校体育要积极贯彻普及与提高和结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高校师资、场地设施和多学科的优势,创造良好的体育文化氛围,充分发挥大学生在智能和体能上的优势,对一些身体条件好,并具有某项运动发展潜力和才能的大学生,及时培养,进行系统地科学训练,不断提高运动技术水平,为体育事业培养人才,并成为学校群众性体育活动的骨干。

五、高等学校体育课程的目标、要求

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,根据《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》(以下简称《决定》)和国务院颁发实行的《学校体育工作条例》(以下简称《条例》)的精神,在总结高等学校体育课建设和教学改革经验的基础上,制订了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。本纲要是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。《纲要》明确规定:

(一) 课程性质

(1) 体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育锻炼教育和科学的体育过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养的主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

(二) 课程目标(基本目标和发展目标)

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

发展目标是针对学有所长的有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。

(1)运动参与目标。形成良好的体育锻炼习惯;能独立制定适用于自身需要的健身运动计划;具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2)运动技能目标。积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标。能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4)心理健康目标。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意识品质。

(5)社会适应目标。形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

(三)课程设置

体育课是高等学校教学计划所规定的必修课之一。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中明确规定“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一;对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。”

(四)课程结构

1. 为实现体育课程目标

应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

2. 充分发挥学生的主体作用

为满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定,体育课程可分为以下几种类型。

(1)基础课。宜在一年级中开设,教学内容具有基础性,教学内容具有基础性,教学要求具有普通性。使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技术、技能;加强身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进身心健康。本课程即要巩固和提高学生在中学期间已掌握的知识、技术和技能,也要为下阶段进一步学习奠定基础。

(2)选项课。根据学生的喜好和特长,以某一类运动项目练习为主的组织教学,使学生掌握该项目的基本知识、技术和技能,培养其锻炼的兴趣和习惯以及自我评价体质和健康的能力。掌握相关的规则和裁判法。使学生成为学校体育和社会体育的骨干力量。

(3)选修课。选修课是在完成两年体育课的基础上着重选择某一个运动项目进行深化学习,进一步提高学生的体育理论水平和体育实践能力,强化体育意识,培养独立学习和锻炼能力。为终身体育打下基础。

(4)保健课。是为患有慢性疾病或有残疾的学生开设的必修课或选修课。有计划、有针对性地组织康复保健体育教学。其目的是增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。教学内容应注意选择保健性强、负荷量小、运动缓慢的活动。具体要求可选当放宽,重视学生的进步和发展,提高心理健康和身体健康水平。

(5)季节课。该类课是根据当地季节的气候特点,有针对性地发展学生在某些项目上的能力,以增强学生的适应能力。如夏季的游泳赛,冬季的滑冰、滑雪,山区的登山课等。特别是在我国北方地区,滑冰课可作为具有北方特点的季节课。

(6) 课外体育活动。课外体育活动是体育课的延续和补充,是实施高校体育教育的重要途径,也是全民健身的重要组成部分。《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。”课外体育锻炼包括课前、课间和课余所进行的自我身体锻炼。主要形式有:早操、课间操、课后运动、体育课外辅导、校运动会和体育节等。课外体育活动是综合评定学生体育成绩的一个方面。

(7) 课余体育训练。《学校体育工作条例》中规定:“学校应当在体育教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余训练,提高学生的运动技术水平。”

把具有体育才能的学生组织起来,进行系统地训练,是贯彻普及与提高相结合的重要措施。其目的,一是提高学校竞技运动水平,为校为国争光;二是培养骨干力量,推进群众性体育活动更广泛地开展。

(8) 课余体育竞赛。学校课余体育竞赛是指学校各种运动项目比赛的总称。课余体育竞赛不仅可以丰富高校校园文化生活,激发热情,振奋精神,鼓舞斗志,增进交往和团结,也是检查体育教学、运动训练和体育锻炼效果的一种手段。同时也是发掘体育人才,培养学生集体主义精神,体育道德作风的重要途径。另外还可以扩大学生的视野,提高社交能力。

六、《学生体质健康标准》

为了贯彻《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“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,2002年7月4日国家教育部、国家体育总局联合印发了《学生体质健康标准(试行方案)》及《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》。它是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施。因此,在实施《学生体质健康标准》的同时,原《国家体育锻炼标准》的内容不再执行。

(一)《学生体质健康标准》的测试项目

以身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。大学生测试项目为六项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为三项:从50米跑、立定跳远中选测一项,男生从台阶试验、1000米跑中选测一项,女生从台阶实验、800米跑中选测一项;男生从坐位体前屈、握力中选测一项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。

(二)《学生体质健康标准》的测试方法

1. 身高

(1) 测试目的。测试学生身高,与体重测试相配合,评定学生的身体匀称度,评价学生生长发育及营养状况的水平。

(2) 测试方法。立正姿势在身高计的底板上(上肢自动下垂,足跟并拢,足尖分开约成 60° 角)。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触,躯干自动挺直,耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试人员读数时双眼与压板水平面等高平行读数。记录以厘米为单位,精确到小数点后一位。测试误差不得超过0.5厘米。

2. 体重

(1) 测试目的。测试学生的体重,与身高测试相配合,评定学生的身体匀称度,评价学生生长