

获第二届江西省普通高等学校优秀教材一等奖

普通高等学校

PU TONG GAO DENG XUE XIAO

体育教程

TI YU JIAO CHENG

主 编

翁永良 陈建萍 刘平建 罗鸣凤



江西出版集团
江西科学技术出版社
北京出版社



主 编

翁永良 陈建萍 刘平建 罗鸣凤

执行主编

徐 骏 雷城如 张 筠 晏小红



江西出版集团
江西科学技术出版社
北京出版



PDG

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/翁永良等主编, —南昌:江西科学技术出版社, 2002.7

I. 体… II. 翁… III. ①体育—高等学校—教材

②体育教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 064271 号

体育教程

翁永良等主编

出版 江西科学技术出版社
发行 南昌市蓼州街 2 号附 1 号
社址 邮编 330009 电话:(0791)6623341 6610326(传真)
印刷 江西师大印刷有限责任公司
经销 各地新华书店
开本 787mm × 1092mm 1/16
字数 487 千字
印张 20.5
印数 72000 - 84000
版次 2002 年 7 月第 1 版 2007 年 8 月第 5 次印刷
书号 ISBN 978 - 7 - 5390 - 2148 - 5
定价 22.80 元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

普通高等学校体育教材

《体育教程》编审委员会名单

主 主 执 副 编	审 编 主 编 副 主 编 委	刘文春	周 晶	陈厚荣			
		翁永良	陈建萍	吴怡白	刘平建		
		徐 骏	雷城如	张 筠	罗鸣凤	晏小红	
		邓慧华	刘蕊川	陈 阳	杨松涛	张 鑫	
		陈世华	顾 群	黄海峰	谢小进	谢章勇	
		万美荣	方 敏	王 青	王 莉	王广宇	邓慧华
		刘 双	刘 琼	刘文春	刘平建	刘江平	占 韦
		申桂芳	付娣雯	左小斌	刘蕊川	孙志平	朱大修
		吕 敏	余 勇	余自健	余忠舜	余洪权	沈越华
		李恤忠	李晓冬	李军峰	吴怡白	陈 丹	陈 芳
		陈 静	陈 阳	陈世华	陈建萍	陈厚荣	张 丹
		张 筠	张 鑫	张晓亮	张文斌	张明波	张 磊
		张宜康	杨贵芳	杨松涛	罗鸣凤	周 晶	周炳仙
		易 燕	洪 燕	胡红梅	涂 晔	晏小红	倪艳翔
		徐 猛	徐雅莉	徐艳玲	徐继增	翁永良	聂 琦
		顾 群	黄 磊	黄海峰	龚循磊	曹曦东	谢小进
		谢存军	谢章勇	舒 渊	程维华	彭媛华	喻治达
		韩 诚	雷城如	熊旭航	熊淑萍		

前 言

体育课是高等学校的必修课程,是高等学校体育教学的基本组织形式和实现高等学校体育目的与任务的重要途径。近些年来,随着我国社会长期稳定,经济持续增长,教育改革不断深化,素质教育全面推进,高等学校体育工作取得了令人瞩目的成绩。学校体育管理工作更加科学、规范,体育场馆、设施建设速度加快,体育课程改革全面推进,群众性体育活动日益活跃,运动训练水平大幅度提高,体育师资队伍建设得到加强,科研水平不断提高。但是,我们必须清醒地看到,高等学校体育工作仍然是高等教育最为薄弱的环节之一。2005年4月25日教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见中指出:“一些学校领导体育意识淡薄,生均体育资源随着高校扩招出现负增长;学生中存在怕苦怕累的思想,缺乏体育锻炼的习惯,特别是学生的某些身体素质指标持续下降,已成为高等教育中的突出问题和社会关注的热点问题。面对新的形势,为配合搞好高等学校体育课程教学工作,认真落实《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,进一步加大体育教学改革的力度,探索实现教学目标的科学方法和途径,高等学校要积极创造条件,努力实现以学生为本的自主选择教师、自主选择项目、自主选择上课时间的三自主教学形式,营造生动、活泼、主动的氛围;要进一步完善体育课程评价体系,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两项运动技能,养成良好的体育锻炼习惯,有效增强体质,增进健康。为此,我们组织了省内外部分高校体育专家、教授编写了普通高等学校体育教材《体育教程》一书。

本书获第二届江西省普通高等学校优秀教材一等奖。

本书共计十六章,包括高等学校体育目的和任务、体育与健康、学生体质健康标准评价、运动损伤与疲劳的预防和康复、运动营养与健康、休闲体育与轻松体育、体育欣赏、国内外大型体育竞赛、田径、球类、体操、艺术体操、游泳、健美、健美操、体育舞蹈、中国民族传统体育。

本书是以大学生身体锻炼为主要手段,融入了健康教育的内容,突出了健康第一的永恒主题。教材内容丰富,形式多样,涵盖面广,通俗易懂,图文并茂,充分发挥了《学生体质健康标准》的教育功能、指导功能和反馈功能,成为激发学生自觉锻炼,提高大学生健康水平的重要手段。普通高等学校体育教材《体育教程》是大学公共体育课的必修教材,也是作为普通高等学校体育课程教学评估的重要内容之一,也可供高、中等职业学校体育课程教学使用。

南昌航空大学翁永良副教授、江西中医学院陈建萍教授、江西生物科技职业技术学院吴怡白教授、江西省公安专科学校刘平建教授为主编,景德镇高等专科学校徐骏副教授、江西教育学院雷城如教授、鹰潭职业技术学院罗鸣凤副教授、江西航空职业技术学院晏小红副教授为执行主编,并对全书进行了统稿定稿。

本书经南昌大学刘文春教授、江西师范大学周晶教授、江西中医学院陈厚荣教授审定。

参加本书编写工作的有南昌大学余丽珍、高华、刘健;江西师范大学贾小龙、刘江平、万美荣、陈阳;南昌航空大学刘琼、熊旭航、陈丹;江西中医学院杨松涛、陈世华、谢小进、刘苾川、徐雅莉、张玮、余忠舜、喻治达、易燕、聂琦;九江学院熊淑萍;南昌高等师范专科学校王士明;景德镇高等专科学校王广宇、胡红梅、万健根、万磊生、曹曦东、余洪权、洪燕、付娣雯、谢存军、张宜康、占韦、万卿、余勇、彭媛华、陈芳、黄磊、李晓冬、倪艳翔;江西省公安专科学校余自健、徐猛、左小斌、吕敏、李恤忠、张丹、程维华、周炳仙;鹰潭职业技术学院舒渊、孙志平、杨贵芳、沈越华、王青、涂晔、刘双、方敏、马志勇、朱大修、韩诚、张磊;江西生物科技职业技术学院顾群、黄海峰、邓慧华、谢章勇、徐继增、王莉;江西航空职业技术学院晏小红;南昌理工学院郝建平;江西城市学院王居河;山西管理职业学院张鑫、张晓亮、李军峰、中桂芳、张文斌。本书插图由陈静绘制。

本书在编写过程中得到了江西省学生体育协会,江西省体育科学学会,全省各高等院校体育院、系、部(室)等单位的大力支持,同时在编写过程中,我们参考了众多的体育专业书籍。在此一并表示诚挚的谢意。由于在编写过程中,时间紧迫,书中错误与不妥之处在所难免,请同行专家和同学们批评指正。

编委会
2007年6月

目 录

第一章 高等学校体育的目的和任务	(1)
第一节 体育与健康概述	(1)
第二节 高等学校体育的地位、目的和任务	(2)
第三节 高等学校体育的组织形式	(6)
第二章 体育与健康	(12)
第一节 体育锻炼与身体健康	(12)
第二节 体育锻炼与心理健康	(19)
第三节 体育锻炼与社会适应	(32)
第三章 学生体质健康标准评价	(37)
第一节 学生体质测定与评价概述	(37)
第二节 《学生体质健康标准》的结构与内容	(38)
第三节 学生体质健康测试的操作方法	(43)
第四节 心理健康的测量与评价	(51)
第四章 运动损伤与疲劳的预防和康复	(55)
第一节 运动损伤的处置与预防	(55)
第二节 运动疲劳的产生与消除	(59)
第五章 运动营养与健康	(66)
第一节 基础营养	(66)
第二节 健康膳食	(70)
第三节 营养与体能	(72)
第六章 休闲体育与轻松体育	(74)
第一节 大学生需要休闲体育	(74)
第二节 休闲体育健身的内容和方法	(78)
第三节 介绍轻松体育	(81)
第七章 体育欣赏	(83)
第一节 体育欣赏的意义	(83)
第二节 体育欣赏的基本内涵	(84)
第三节 怎样提高欣赏水平	(86)
第八章 国内外大型体育竞赛	(89)

第一节 体育竞赛的种类	(89)
第二节 体育竞赛的方法	(90)
第三节 一般竞赛活动的组织工作方法	(92)
第四节 重要运动会简介	(93)
第五节 国内外大型单项体育竞赛	(99)
第九章 田径	(108)
第一节 短跑	(108)
第二节 接力跑	(113)
第三节 中长跑	(116)
第四节 跨栏跑	(119)
第五节 跳高	(123)
第六节 跳远	(128)
第七节 推铅球	(131)
第十章 球类	(136)
第一节 篮球	(136)
第二节 排球	(143)
第三节 足球	(153)
第四节 乒乓球	(161)
第五节 羽毛球	(168)
第六节 网球	(175)
第十一章 体操、艺术体操	(184)
第一节 基本体操	(184)
第二节 器械体操与垫上运动	(195)
第三节 艺术体操	(206)
第十二章 游泳	(217)
第一节 蛙泳	(217)
第二节 自由泳	(222)
第三节 游泳卫生与急救	(226)
第十三章 健美	(228)
第一节 健美运动的特点和作用	(228)
第二节 健美锻炼的手段与方法	(229)
第三节 健美锻炼计划	(238)
第四节 健美的标准	(241)

第十四章 健美操	(243)
第一节 健美操运动概述	(243)
第二节 全国健美操大众锻炼标准	(245)
第三节 全国健美操大众锻炼标准(四、五、六级)	(247)
第十五章 体育舞蹈	(260)
第一节 基本舞步	(260)
第二节 基本舞步组合	(261)
第三节 流行舞	(263)
第十六章 中国民族传统体育	(286)
第一节 初级拳	(286)
第二节 初级剑	(296)
第三节 简化(二十四式)太极拳	(306)
第四节 易筋经	(316)

第一章 高等学校体育的目的和任务

第一节 体育与健康概述

健康是生命的象征,幸福的保证。人人需要健康,向往长寿,因为健康有利于你我他。人的健康受到多种因素的影响,但体育锻炼对健康的影响最大,法国思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动”,我国也有许多有关的谚语,如“强身之道,锻炼为妙”,“长流的水不腐,常练的人健康”。国家教育部周济部长最近指出:“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。现代医学和体育科学的研究也表明,体育锻炼是增进健康之宝。

过去,由于受传统观众和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量,体格检查和各种生理指标来测定。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维方式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都保持完美的状态而不仅仅是没有疾病和虚弱”。从而使健康的评价不仅基于生物学的范畴,而是扩大到心理和社会的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并且有良好的社会适应能力,才算得上真正健康。

真正健康包括身体健康,情绪健康,智力健康,精神健康,社会健康五个要素。

身体健康不仅指无病,而且包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

情绪涉及到每个人对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持稳定情绪。

智力健康指在长期的学习和生活中,人的大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使人的大脑活跃敏捷,如听课,与同学讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本同的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

社会健康指个体与他人及社会环境相互作用,具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力。此能力将使每个人在社会交往中有自信感和安全感,少生烦恼,心情舒畅。健康五要素相互联系,相互影响,在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要作用,但持久地忽视而不见某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

(翁永良 徐 骏)

第二节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高等学校体育的地位

高等学校体育是我们培养身心健康发展的高级专门人才的需要,是发展我国体育事业的需要,是高校丰富课余文化生活,建设社会主义精神文明的需要。因此,高校体育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一项重要事业。

(一) 高等学校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要

《中华人民共和国高等教育法》指出:“高等教育必须贯彻国家的教育方针,为社会主义现代化建设服务,与生产劳动相结合,使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会发展的需要。在我国,党和政府要求学校应面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使学生身心健康发展,成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,都集中反映在对人才规格的要求,必须是德、智、体全面发展,而不是片面发展,才能担负这个重大使命。因此,高校应在中小学教育的基础上,正确认识并处理德、智、体三育的辩证关系,确立体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向,把高校体育与培养合格的高级专门人才的目标紧紧相联,采取有力措施全面完成高校体育与健康各项工作。

当代社会,科学技术突飞猛进,社会生产力高度发展。随着社会的进步,对人的素质(包括身体素质),以及人的全面发展的社会需要,已日益成为人类共同关注的问题。不断发展的社会,对人们的健康与体质提出了新的更高的要求,以适应在高速度、高强度、高度紧张的情况下工作。我国正在实现社会主义现代化建设的宏伟目标,为了适应我国经济腾飞和社会发展的需要,必须大规模地培养新的能够坚持社会主义方向的各级各类合格人才。这一大批人才,都应是有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健康的,为建设有中国特色的社会主义事业而献身的合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务,作为高等教育重要组成部分的高校体育,必须与德育、智育紧密配合,在培养新世纪合格人才中作出积极的贡献。

(二) 高等学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

学校体育是国民体育的基础,搞好学校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。大学生的年龄特征与中小学学生相比,身心发展已日趋成熟,但从生长发展看发展全过程来讲,大学生身心仍处在不断发展与不断完善之中。因此,高校体育对大学生身心自我完善,乃至提高全民族身体素质都有深远的意义。新中国成立以来,我国大学生的体质与健康水平都有了很大的提高,但由于种种原因,目前我国大学生的体质与健康水平与世界一些发达国家相比尚存在一些差距。如我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标与日本相比,除22岁年龄组女生的身高略高于日本外,其余指标均低于日本。又如身体素质,我国大学生除男生立定跳远(爆发力)的水平略高外,其他所有的指标均低于日本和加拿大。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等也占有相当大的比例,有

的已严重影响大学生身心健康。为此,在加强中小学体育与健康,打好基础的同时,必须十分重视高校体育与健康,努力改善高校体育条件,进一步搞好高校体育工作,促使高校体育的各项任务的全面完成,是我们高校一项十分紧迫的任务。

高等学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育发展,要求贯彻科学训练与比赛的原则,运动员必须具有良好的体力和智力,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,有条件有可能为我国竞技体育的发展作出贡献。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展各种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育部批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育的骨干,有利于推动我国体育事业的发展。

(三) 高等学校体育是丰富大学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要健康、文明、娱乐、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩的内容,吸引广大学生参与和观赏。它不仅丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明建设。

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,它既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段。通过大学生对体育活动的参与和观赏,可以发展大学生体能,促进智能发展;可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质,以及团结战斗的集体主义精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想,树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动,是占领课余思想阵地,引导大学生健康、文明生活,防止和纠正不良行为的重要手段。对此,我们必须明确认识,并予以足够的重视。

上述可见,体育在高等教育中的地位十分重要,它关系到大学生的身体健康、体能和智能的发展,关系到大学生在校学习和终身生活,关系到学校与社会,关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设。

二、我国高等学校体育的目的和任务

根据我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心健康发展的要求和大学生的生理、心理特征、体育的功能以及我国的国情,我国高校体育的目的是:以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,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健康水平,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为了达到高校体育的目的,应努力完成下列基本任务:

(一) 增强体质,增进健康

增强体质、增进健康是我国高校体育的首要任务。这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代大学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。

大学生正处在青春期,同化作用和异化作用基本平衡,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、生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这个时期,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化活动,重视营养

卫生,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,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,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前的学习和迎接未来的工作。

(二) 掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,养成自觉锻炼身体的习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质,增进健康的实效性,必须学习、掌握体育和卫生保健的基本知识,各项运动的基本技术以获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必须的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这些知识、技术和技能,既是高校体育的基本内含,也是大学生身心全面发展的个体需要。对当前的学习和未来的工作都是不可缺少的。

(三) 培养良好的思想品德和提高道德素养

高校体育,不仅要育“体”,而且要育“心”。

我国教育实践证明,要培养德、智、体、美等全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人,在各级教育中都必须坚持把德育放在首位,并把它贯穿于学校教育的全过程中。作为高等教育的重要组成部分的高校体育,也必须根据体育自身的固有特点,通过高校体育的具体过程,面向全体大学生,加强思想品德教育,提高他们的道德素养。

为了实现这一任务,大学生们应该在体育活动的参与和观赏过程中,主动培养体育意识,自觉树立为我国社会主义现代化建设事业而锻炼身体的信念,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;形成文明的行为方式和良好的体育作风;培养自信心、自制力和开拓创新精神;提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,以使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式,促使自己在德、智、体、美等方面都得到发展。

(四) 发展大学生的体育才能

发展大学生的体育才能,提高运动技术水平,促进体育进一步普及高等学校应在广泛开展群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的课余运动训练。按照教育和体育的应有规律,充分利用高等学校的有利条件和大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平。这样,既可为高校培养体育骨干,又能进一步推动高校体育活动的开展;既能丰富校园文化生活,又能为国家培养竞技运动的后备人才。

在明确增强体质、增进健康是高校体育的首要任务的前提下,采取切实可行的措施,全面完成高校体育的各项任务,才能确保高校体育目的的实现。

三、实现高等学校体育目的的基本要求

我国高校体育在培养德、智、体、美等全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人的工作中已做出了巨大贡献。在改革开放的新的历史时期,为了使高校体育更好地为经济建设服务,深化高校体育改革已势在必行。1999年《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》中明确指出:“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,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群众性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精

神和坚强毅力。”这标志着我国学校体育工作已经进入新的时期,并促使高校体育更加规范化、制度化。为了全面完成高校体育的各项任务实现高校体育的目的,高校应该结合本校实际,认真贯彻,不断深化高校体育改革,努力达到以下几点基本要求。

(一) 全面贯彻党的教育方针,摆正高校体育的位置

体育是党的教育方针的重要组成部分,也是高等教育的重要方面之一。必须给予足够的重视,摆正它应有的位置。实际证明:只要高校体育工作指导思想端正,位置摆对,体育活动就能广泛开展,校园就能生机勃勃,大学生就能身心健康地学习和生活。否则应相反。由于陈旧落后的传统观念等因素的影响,还存在忽视体育的种种倾向,致使目前有的高校还未把体育与健康摆在应有的位置,措施不力,效果不好,严重地影响了高校教育的质量。为此,必须转变观念,进一步端正办学思想,加强领导,采取得力的措施,保证全面贯彻党的教育方针,切实开展和做好高校体育与健康工作,促进大学生德、智、体、美等全面发展。

(二) 面向全体大学生,全面开展高校体育工作

为了实现高校体育的目的,高校应面向全体大学生,动员和组织大学生自觉地参加体育课及各种体育活动,并建立相应的规章制度,借以提供各种保证。体育与健康课教学是基本组织形式,必须按规定开课,改革教材教法,努力提高教学质量。由于高校体育工作的复杂性,必须课内课外结合,普及与提高结合,训练与竞赛结合,开展多种多样的体育活动,以保证大学生每天一小时的体育活动时间。

影响学生身心健康发展的因素是多方面的,为此,高校体育与健康课要与大学生正当的社会活动、合理的作息制度、适宜的学习负担和营养、卫生条件等方面有机地结合,使高校体育与健康工作与其他工作协调地发展。

要加强体育与健康宣传,以及在体育实践中传播体育与保健知识,使大学生不断增强体育意识,把身体好与学习好、工作好统一起来,以自觉积极的行动参加体育活动。

(三) 加强科学研究,不断改革高校体育

高校体育必须坚持改革,在改革中发展和提高质量。要重视体育科学研究,充分利用高校自身的优势与条件,有目的、有计划、有组织地开展体育科学研究。目前要特别重视研究改革中的新动向、新问题。使科研的成果直接与改革中的问题相联系,并为深化改革高校体育服务。在内容上,要与高校教育改革挂钩,加强体育过程中教育思想、教育内容、教育方法的研究,不断探索我国高校体育与健康规律,按照我国社会主义特色来发展高校体育工作,使之培养更多更好的高级专门人才服务。

(四) 加强教师队伍建设,不断提高教师素质

体育教师是高校体育工作的组织者和执行者,体育教师队伍的健全与否,教师素质的好与差,直接关系到高校体育工作的开展与质量的提高。为了适应高校教育改革的发展,高校体育与健康教师在充实数量的同时,必须着重提高质量,要在新形势下,对体育教师的师德、知识、能力等方面全面提高要求。有关部门应在政治上、业务上、工作上、生活上全面关心体育教师,帮助他们解决各种实际困难,为他们的政治思想和业务进修提高,以及开展工作创造条件。体育教师要热爱本职工作,教书育人,洁身自爱,艰苦奋斗,坚持改革,勇于创新,发扬献身精神,从而形成一支团结战斗、奋发向上、生机勃勃的体育教师集体,使高校体育与健康工作更上一层楼。

(五) 加强领导,实施科学管理

高校体育是高校整体工作的一部分,必须健全组织领导机构,形成自上而下的组织管理指挥系统,实施科学管理。在校内,必须在主管体育校长的领导下,体育部(室)积极参与,各级行政部门、群众团体密切配合,统一认识,统一步调,才能做好高校体育工作。在具体管理工作中,要对高校体育加强计划,及时检查和总结,不断改进;要从实际出发,建立高校体育的规章制度和体育工作的评价标准,包括对大学生体质、健康测试和评估等规定;要统筹安排,创造条件,保证体育经费、场地、器材设施等物质条件,以满足高校体育工作的实际需要。

(徐 骏 罗鸣凤 刘平建 雷城如)

第三节 高等学校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组织形式,它构成了学校体育工作整体,为实现学校体育目的而服务。我国高校体育,应根据这一规定,结合高校实际,充分利用各种组织形式,开展高校体育与健康活动。

一、体育课程

(一)体育课程

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

(2)体育课程是促进身心和谐发展、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;体育课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

1. 基本目标

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。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和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;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;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志品质。

(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

(1)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。

(2)普通高等学校对三年级以上学生(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。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)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)根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系别、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。

(3)要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。

(4)应把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生,开设以康复、保健为主的体育课程。

(五)课程内容与教学方法

1. 确定体育课程内容的主要原则

(1)健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

(2)选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容,课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。

(3)科学性和可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。要以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,为学生所用,便于学生课外自学、自练。

(4)民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代

性、发展性、民族性和中国特色。

(5)充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

(6)教学方法要讲究个性化和多样化,提倡师生之间、学生与学生之间的多边互助活动,努力提高学生参与的积极性,最大限度地发挥学生的创造性。不仅要注重教法的研究,更要加强对学生学习方法和练习方法的指导,提高学生自学、自练的能力。

(六)课程建设与课程资源的开发

(1)体育教师是课程教学的具体执行者和组织者。学校应当在上级行政部门核定的教师总编制内,按照体育课程教学计划授课、开展课外体育活动以及完成培养优秀体育人才训练的任务,配备相应数量合格的体育教师。

(2)体育教师要与时俱进,努力提高自己的政治、业务素养。学校应当有目的、有计划地安排体育教师定期接受教育培训,不断完善他们的知识结构、能力结构,逐步提高学历水平,从而提高体育师资队伍的整体水平,以适应现代教育的需要。

(3)体育教师在强化培养人才职能的基础上,逐步加强学校体育科学研究的职能和社会服务(含社区体育)的职能,开展经常性的科学研究和教育教学研究,不断推广优秀教学成果。

(4)学校应当按照教育部发布的“普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录”及有关规定进行规划和建设,创造条件满足体育课程的实际需要,采取措施延长体育场馆、设施的开放时间,提高对各项体育设施的利用率。

(5)要建立、健全体育课程的各项规章制度和教师培养聘任制度;各类教学文件和教师、学生考核资料须归档立案;建立《学生体质健康标准》测试管理系统;建立体育场馆设施、器材的管理系统;逐步实现体育课程管理的科学化、系统化和计算机网络化。

(6)各校应根据本纲要和学校的实际情况制订教学大纲,自主选择教学内容,有的放矢地进行教学改革和试验,加强教学过程控制,防止以改革之名行无政府主义之实的不良现象发生。根据体育课程的实际情况,为确保教学质量,课堂教学班人数一般以30人左右为宜。

(7)体育课程教材的审定工作由教育部“全国高校体育教学指导委员会”统一规划与组织。本着“一纲多本”的原则,博采众长编写高质量的教材。未经“全国高校体育课程教学指导委员会”审定通过的体育课程教材,各地、各高校均不得选用,以杜绝质量低劣的教材进入课堂。

(8)因时因地制宜开发利用各种课程资源是课程建设的重要途径,如:

①充分利用校内外有体育特长的教师、班主任、校医、家长、学生骨干等,开发人力资源。

②充分利用校内外的体育场馆设施,合理布局,合理使用有限的物力和财力,开发体育设施资源。

③做好现有运动项目的改造和对新兴、传统体育项目的利用,开发运动项目资源。

④充分利用各种媒体(广播、电视、网络等)获取信息,不断充实、更新课程内容。

⑤充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育、体育夏(冬)令营、体育节、郊游等各种体育活动,开发课外和校外体育资源。

⑥充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件,开展野外生存、生活方面的教学与训练,开发自然环境资源。

(七)课程评价

体育课程评价包括对学生的学习、教师的教学和课程建设等三个方面。学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价,主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素养(专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量)和课堂教学两个方面,可通过教师自评、学生评价、同行专家评议等方式进行。课程建设评价的内容主要包括课程结构体系、课程内容、教材建设、课程管理、师资配备与培训、体育经费、场馆设施以及课程目标的达成程度等,采用多元综合评价的方式进行。评价过程中,应重视学生的学习效果和反应,重视社会有关方面的评价意见。

二、课外体育活动

课外体育活动是高校体育与健康课程的延续和补充,是实现高校体育目的的重要组织形式。《学校体育工作条例》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。”开发课外体育活动应当从实际情况出发,因地制宜、生动活泼。根据本校实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园生活、增强集体凝聚力,促进精神文明建设等方面都会起到良好的作用。课外体育活动主要有以下一些形式:

(一)早操

早操即清晨运动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分,是每天起床后坚持的体育活动。早操要坚持经常,一般以15~20分钟为宜。早操应根据大学生个体的兴趣与需要,根据地区地理与气候条件,选择多种多样的内容,可以开展健身跑、广播体操、健身气功、武术、太极拳、散步、健美操,以及各种身体素质锻炼等基本内容。早操的组织可以集体与个人活动相结合,一般是分班(组)召集、个人活动为主,体育教师或体育骨干可定期组织与辅导。大学生坚持做早操,不仅是保持合理的生活作息制度,锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身体健康的良好措施,而且也是为每天从事脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制,兴奋神经过程,活跃生理机能,促进有机体以良好的状态进入一天的学习生活。此外,开展早操对于校风、学风建设,促进校园精神文明也有重要意义。

(二)课间活动

课间活动或课间操,是文化课下课后,在教室周围进行几分钟的轻微活动,或第二节课下课后(大休息)集中时间进行体育活动。课间活动时间一般是3~10分钟为宜,运动负荷不宜过大,以散步、广播体操、太极拳等轻柔的内容为主。一般以个人活动为主,也可以以班、组为单位进行。课间活动主要意义在于活动躯体,进行积极性休息,消除上课时静坐的体力疲劳,适时地转移大脑的优势兴奋中枢,为下一堂课学习注入更充沛的精力。

(三)课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束一天课程学习之后,进行有目的、有计划、有组织的体育锻炼应当以《学生体质健康标准》的达标活动为主要内容和其他内容,如等级运动员制度的有关项目,健美操、武术、太极拳、健身气功、登山、游泳、滑冰等,并与组织体育观赏等活动结合起来,从各校实际情况出发,因人、因地、因时制宜。班级体育锻炼的组织方法,一般可以以教学