

全国高等院校教学指导委员会审定教材



GAOXIAO TIYU XIN JIAO CHENG

梁洪涛 陈晓荣 余千春 主编

高校体育



新教程



现代教育出版社

高校体育新教程

主 编 梁洪涛 陈晓荣 余千春



现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育新教程/梁洪涛, 陈晓荣, 余千春主编
——北京: 现代教育出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5106-1740-9

I. ①高… II. ①梁… ②陈… ③余… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 150622 号

高校体育新教程

主 编: 梁洪涛 陈晓荣 余千春
责任编辑: 王春霞 荣 荣
装帧设计: 书香阁
出版发行: 现代教育出版社
地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座
邮 编: 100011
电 话: (010) 64251256
传 真: (010) 64251256
印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司
开 本: 787mm×1092mm 1/16
印 张: 18.25
字 数: 456 千字
版 次: 2013 年 7 月第 1 版
印 次: 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5106-1740-9
定 价: 32.00 元

编 委 会

主 编	梁洪涛	陈晓荣	余千春	
副主编	杜世全	陈新民	李文伟	蒋 磊
	陈凯华	王道明	周振茂	李 宁
	常 春	马志军	李 萍	盛治进
	陆永军	夏美燕	张忠兴	

编者的话

目前，国家已制定了《国家中长期教育改革和发展纲要》，其核心的几个基本要点是：积极推进教育体制改革；落实和扩大学校的办学自主权；努力促进教育公平。可以预见，未来的中国教育将更加趋于国际化、多元化与人性化。

温家宝总理强调，教育的目的是培养德智体美全面发展的优秀人才，特别是拔尖人才。各级学校要敢于冲破传统观念和体制机制，树立现代办学观念，允许实验和探索。高校是培养优秀人才和拔尖人才的终结地，而人才的数量与质量在很大程度上又取决于人才自身的体质、体魄和健康。如果一名学生满腹经纶而体弱多病那不是真正的优秀人才。体育锻炼是磨砺人才、打造人才和提炼人才品质的有效途径，高校公共体育课担负着这重要使命，我们有责任编写出具有知识性、科学性、针对性和实用性的“本土”教材，以满足大学生学以致用、学以受益的需求。

如今，全国高校公共体育课大都使用国家统编教材或地方教材，这些教材虽有一定的权威性、普遍性和实用性，但毕竟中国地域辽阔、民族众多，各高校特点不一，很难起到统领作用。为最大化的追求教材与受用者的完全融合，真正发挥教材的“指教”功能，使学生练与读，读与练形成良性循环，我们特组织西华大学体育学院部分教师编写了这本具有浓厚“本土”色彩的教材。

本教材具有以下几个突出特点：（1）所有内容均为学校现行公共体育必修或选修课程教学内容；（2）教材编写手法贴近实际，亦即教师平日怎么教的就怎么编写的，学生容易接受和理解；（3）介绍了学校体育发展概况、教考内容、评分标准、大学生体质健康测试内容、评分标准、测试流程等，为学生提供了明晰的课程全概念；（4）教材通篇贯穿一条主线，立足学校，为学生学习服务。教师教什么？学生练什么？会什么？教材中体现得清清楚楚，这是本教材与其他教材的最大区别。

编者

2013年6月



目 录

上篇 大学体育解析

第一章 新体育、新理念	1
第二章 新课程、新气象	11

中篇 大学体育知识

第三章 身体教育	16
第四章 竞技体育	32
第五章 保健体育	53
第六章 休闲体育	69
第七章 生活体育	78

下篇 大学体育实践

第八章 篮 球	94
第九章 排 球	107
第十章 足 球	127
第十一章 网 球	144



第十二章	羽毛球	153
第十三章	乒乓球	169
第十四章	游 泳	184
第十五章	跆拳道	200
第十六章	体育舞蹈	218
第十七章	健美操	231
第十八章	桥 牌	250
第十九章	太极拳	260
参考文献		281



上篇 大学体育解析

在我国，体育作为高等学校的一门课程，其历史是非常悠久的。但是，作为大学体育课程改革，改革的力度之大，影响之深远则要数 2002 年的改革。当年教育部颁布了《高等学校体育课程教学指导纲要》，标志着新一轮大学体育课程改革的开端。因此，本书所说的大学体育新体育，也是指 2002 年后我国学校体育在新的改革形势下的体育。

《高等学校体育课程教学指导纲要》是指导性文件，它对大学体育提出了宏观的指导要求，而在具体的运行机制方面，则给每一所大学有较大的自主权，也为学生主体发展提供了机会，从而极大地有利于推进大学体育的课程改革。

第一章 新体育、新理念

大学体育新课程在推进的过程中，出现了很多新理念，但其中的“健康第一”的指导思想和“终身体育”的观念可称之为核心理念，或称之为基本理念。而其余的理念则是在落实上述两个基本理念的前提下引申出来的。

“健康第一”是学校教育的指导思想，也是学校体育的指导思想，当然也是大学体育的指导思想。世界卫生组织（WHO）1984 年在其宪章中提出的健康定义是：健康不仅是免于疾病和衰弱，而且还包括身体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态。可见，这里指的健康是身体、心理、社会三维健康，即三维健康观。

“终身体育”是指人自胚胎开始，直至生命的终结，均离不开体育；同时还指每一个人，均应当从体育中受益。可见，终身体育是指一切人的一生伴随体育并从体育中获益。

“健康第一”和“终身体育”这两个词人们均似曾相识，但在新课程改革的过程中，人们为了落实这两个基本理念，提出了更多新的理念。这些新理念对原来的基本理念有了进一步的充实和完善。有利于基本理念在实践中得到落实。

一、生命在于运动

（一）英年早逝之悲哀

从人出生到死亡，生命的整个存续时间称为寿命。人的一生要经历儿童、少年、青



年、壮年和老年各个阶段。但是，随着社会的发展和科学的进步，人的衰老过程正在推迟，平均寿命正在延长。

平均年龄的提高为人类的身心发展提供了重要的前提，也是人类的福音，而生命的终结，则代表着人的一切的终结。诗人浮士德高呼：“还我青春。”这句话把整个人类企图保持旺盛精力、延缓衰老的心情表现得淋漓尽致了。

毛泽东早在 1917 年 4 月就在《新青年》中发表了“体育之研究”一文，文中描绘了 4 个有才有德之士早年归天的悲哀。该文指出：“及其弊也，倭身俯首，纤纤素手，登山则气迫，涉水则足痉。故有颜子而短命，有贾生而早夭，王勃、卢照邻或幼伤或坐废，此皆有甚高之德与智也，一旦身不存，德智则从之而隳矣。”毛泽东进一步指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”因此，无体则无德智。毛泽东得出的最终的结论是：“善其身无过于体育，体育于吾人实占第一之位置。”

（二）生命是幸福的保障

人到中年后，各器官组织的机能开始衰退，这便是衰老的出现，也称为老化现象。老化可分为生理老化和病理老化两种类型。

生理老化是人不可避免的自然现象，但人类可以采取一定的措施，适当地延缓生理老化，病理老化是由病引起的老化。单单由于生理老化而导致的死亡是很少见的。可见，预防疾病不仅是避免疾病对人的伤害，也涉及延长人的寿命。

哺乳动物的生长期（发育完成并达到成年）和寿命之间有显著相关，后者是前者的 5~7 倍。按此计算，人的寿命理应达到 125~175 岁。所以，未能达到这个年龄，均是因为有病，导致病理衰老之顾。

第一，关注人类的生命延续：人类要一代代的延续下去，这就需要保持良好的生态环境，维持良好的生活方式，坚持合理的身体运动，只有这样才能使人类实现生命的可持续发展。

知识拓展：

每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子

2006 年 12 月全国学校体育工作会议宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”，强调要认真贯彻党的教育方针，全面推进素质教育，大力加强学校体育工作，把学校体育工作作为全民健身运动的重点，切实提高青少年健康素质。

教育部相关负责人强调阳光体育运动要用 3 年时间，使 85% 以上的学校能全面实施《学生体质健康标准》，使 85% 以上的学生能做到每天锻炼一小时，达到《学生体质健康标准》及格等级以上，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，体质健康水平切实得到提高。

针对由于片面追求升学率而导致的学生体质下降问题，我国将把“健康”摆在学校教育的首要位置，着力扭转“重智轻体”的局面。为了推动学校体育事业的发展，教育部提出：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。”



第二，关注个体的生命周期：关注每一个个体的生命，从胚胎到婴儿，从儿童、少年、青年到老年，直至死亡的全过程。

第三，关注人类和个体的生命质量：所谓生命质量就是要追求生活幸福和生命的价值。其内容丰富，但是可以肯定的是疾病缠身、体力不支谈不上幸福，也难以实现生命的价值。

毛泽东在“体育之研究”一文中，列举了中国古代圣贤孔子活到 72 岁，印度佛祖释迦牟尼活到 78 岁，这些均是生命延长导致人类幸福，生命价值体现的典型例子。随着人类文明的进步，每个个体的寿命正在延长。

（三）运动不足是现代文明病的根源

随着经济的发展和交通运输的快捷，人的运动越来越少了，营养也越来越好了，加上现代生活节奏的加快，精神紧张加剧，导致现代文明病蔓延。什么是现代文明病？就是指运动不足、营养过剩、精神紧张导致的高血压、冠心病、脑溢血、肺气肿等与心肺、大脑功能相关的疾病，还有肥胖、糖尿病等和人的代谢功能相关的疾病。而正是这一类疾病，已成为了现代人死亡的重要原因。而采用科学和适应的运动为手段，则可以避免减少这一类病的发生。

如果把威胁人类死亡的疾病分为传染性疾病、癌症和现代文明病 3 类的话，曾威胁人类生存的传染性疾病因抗生素的发明，其发病率和死亡率早就大大地下降了。而现代文明病却在和经济发展同步增长，而成为三大死亡原因中的首位。这一现象难道不应引起大学生的普遍关注吗？

科学合理的运动可以消除精神紧张，可以调节人体的代谢水平，可以改善人的心肺功能，最终可以改善人的健康水平，达到祛病延年的目的。

因此，关爱生命，就应当积极地参加体育运动。

知识拓展：

运动——对付现代文明病的良药

生死由命，贫富在天，这是宿命论的观点。人类是可以主宰自己的命运的。毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“身心可以并完，此盖非天命而全乎人力也。”这就是指身心协调发展不能等待上天赋予，而完全是可以通过人为的努力实现的。怎样努力？毛泽东又指出：“动也者，盖养乎吾生，乐呼吾心而已。”这是指运动可以实现身心健康的效果。

人到中老年体检之时，也许会查出血压高、血脂高、血糖高，这就是现代文明病的标识呀！但是，这是年轻时不能经常运动的后果呀！如果能用科学的方法支持有氧运动，就可以把现代文明病消除在萌芽之中。



二、科学与人文相融

以达到人的身心健康为目标的大学体育课，既应当考虑科学的指导，同时应当考虑人文的关怀，并把两者统一起来。

知识拓展：

科学与人文相融是体育自身特点决定的

毛泽东曾指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”在这里明确地提出体育在三育中的重要地位；毛泽东进而指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。”在这里，就不单纯是言明地位了，更重要的是指出了体育可以包含德、智的特殊作用，为科学指导和人文关怀的相融提出了根据；在此基础上，毛泽东又进一步提出了“体育之效”，具体是指“体育能强筋骨、增知识、调感情、强意志”，这就涉及了科学与人文相融的具体内容。

（一）新陈代谢与超量恢复

生物体不断地和外界通过特质交换以实现自我更新，不断用新的物质代替旧的物质，这个过程被称为新陈代谢。

新陈代谢包括同化作用和异化作用两个方面：一方面机体从外界环境中不断摄取营养，并把它合成为机体自身的一部分，这称为同化作用；另一方面，机体自身的物质又在不断分解，释放出能量，供给人体生理活动的需要，分解后的物质则排出体外，这称为异化作用。新陈代谢过程中，物质的转换过程是物质代谢，能量转换过程是能量代谢。身体练习是促进新陈代谢的一种刺激，这种刺激能够改变人体的新陈代谢过程，从而促进身体的变化。

身体练习能够增强体质，每当机体受到身体练习这一刺激后，产生了能量和物质的消耗，但当恢复时，必然加强同化作用，就导致物质和能量的恢复超过练习前的水平，这就使机体获得了更为旺盛的生命力。这就是超量恢复的理论依据之一。

（二）系统功能的动态平衡

“系统功能状态”是我国著名科学家钱学森在气功科学研究座谈会的发言中提出来的。钱学森指出：“人是一个系统，是一个巨系统。在这一点上，过去两百年来发展起来的西医就完全不同，过去的西医是从分解的角度，或是以还原的角度来研究人体的。西医把人体分成若干系统，系统又分为器官，器官再分为细胞，一直追到构成细胞的分子，用这种还原和分解的方法固然是需要的，但未免太简单化了。”在这里我们也可看到传统西医和中医的区别，传统西医无论是内科用药还是外科开刀，用药的重点是抗生素，开刀则是对损伤部位的切除，但这些医疗手段均没有像中医那样强调整体性的综合治疗。特别是当前



人们已经了解到抗生素在杀死细菌的同时，也对人体自身产生很大的副作用。因此，吸取中医的观点，用系统论观念来改革医学当然是人们所关心的。

体育和传统西医不同，体育不是来自人体外部的抗生素，而是要从人体内部来增强抗病能力，体育也不是头痛医头、脚痛医脚的外科开刀，而是把人作为一个整体，强调强身的整体效应。钱学森在解释气功的健身作用时指出：“利用人体固有的东西，把它调顺了，产生人体的这个系统的功能状态，这种状态是有利于健康的，是能够抵抗疾病的。”这种系统的功能状态并不是传统西医追求的目标，它正好反映了体育的健身原理。

（三）三种完全不同的动态平衡

前面提到的超量恢复原理实质上也反映了动态平衡的状态。运动前，人体处于静态平衡，运动时破坏了平衡，出现了动态平衡，经过恢复，重新恢复的平衡是新水平的平衡。

体育运动是如何改变人的平衡状态而达到新的平衡的呢？这就是施加运动负荷。历来的体育教科书均强调超量恢复的量要达到极限，只有这样才能在体能超常发展的前提下，夺冠军，创纪录。实际上，这是运动训练要达到的目标，并非是以身心发展为主要价值取向的体育教育的目标。因此，超极限负荷用在健身锻炼和养生锻炼均是不适当的，我们应当如何科学地理解系统功能状态呢？一个巨系统之下，按其内部的性质差异，可以划分为若干个子系统，运动训练，身体锻炼，养生锻炼三者的性质是有明显差别的，在运动过程中，其动态平衡处于完全不同的状态，这是因为运动负荷完全处于不同的水准，因此其效果也完全不同。

运动训练、身体锻炼、养生锻炼均在运动中追求动态平衡，但是，各自的负荷要求是完全不同的。运动训练追求的是极限负荷，这是指个人可以承受的最高负荷量；身体锻炼追求的是适应负荷，这是指适应个体发展需要的适量负荷；而养生锻炼则提出动静结合，强调呼吸吐纳，以维持内外环境的高度统一。

正确地理解系统功能状态，根据运动训练、身体锻炼和养生锻炼的不同，对三种不同的系统功能状态作出鲜明的区分，这是有针对性地参与体育实践的重要理念。

（四）对大学生的人文关怀

一般课程通过语言逻辑的方式传授知识与技能，而体育实践课则还要通过身体练习来体验知识与技能的合理性。由于运动实践中随时会产生新问题和新的障碍，在解决问题和克服困难的过程中，不仅知识与技能得到巩固，而且非智力因素也得到了提高，大学生的情感、意志、态度、价值观均得到了完善。可以这样认为，体育课程在提高学生非智力因素方面，显示了特有的功能，这种功能依赖于这门课程具有直接的体验性，而绝非单凭讲清道理即成的其他课程可以比拟的。

一般课程在教室里上课，学生在固定的位置听课，而体育实践类课程在操场上上课，学生的位置移动造成了在学习取得良好的适应性。在操场上上课，有如下三大特征：（1）人际关系交融；（2）信息渠道畅通；（3）角色扮演多样。上述三大特征促进了学生在运动实践中人际交往的加深，从而达到适应社会目标。



上述科学指导和人文关怀的论述是建立在体育实践类课程特点的基础上的，可以说科学指导和人文关怀同时并存于一门学科，体育实践类课程最为典型。

三、大学体育的领域与时空

要使学生身心得到发展，单靠每周 2 课时的正规体育课是解决不了问题的。我国对大、中、小学的学生均要求达到每天 1 小时体育活动，这就要求除了上好正规的体育课外，还应当对体育的领域和时空进行拓展。

知识拓展：

全国亿万学生阳光体育运动

2007 年，中共中央国务院颁发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出了广泛开展全国亿万学生阳光体育运动的要求。该意见鼓励学生走向操场，走到阳光下，走进大自然，形成青少年锻炼的热潮。在这样的要求下，大学生只上好每周 2 课时的正规体育课就远远不足了，在上好体育课的前提下，把体育活动从课内拓展到课外，从学校拓展到社会，从操场拓展到野外，这就成为了大学新体育的一大特征。为了落实学生每天 1 小时的体育活动的要求，大学体育的领域正在进一步的拓展，这是新时期大学新体育的鲜明特征，也对大学体育提出了新的要求。

谈到大学体育领域，根据大学体育价值取向的不同，可以分为身体教育、竞技体育、保健体育、休闲体育和生活体育 5 大类。

身体教育主要是指在教师的指导下有计划地组织的体育课，它的价值取向主要是促进学生的身心健康。竞技体育主要是指校内和校外的运动训练和竞赛，它的价值取向主要是比赛取胜夺奖牌。保健体育包含了课内、课外的与健身、保健、医疗、康复关系密切的知识、技能和方法的学习过程。近年来，运动处方受到了普遍的关注。无论是健身处方、保健处方还是医疗处方、康复处方，如以身体练习为主要手段，均属于运动处方。目前，大学体育中重点关注的是前两类处方。休闲体育是指在学习和工作时间以外，以娱乐和消除疲劳为价值取向的体育运动，这包括了个人的休闲运动、非正式团体的伙伴休闲运动和有组织的团体休闲运动。目前，校内和校外体育俱乐部和社会中的体育文化市场成为了大学生休闲体育的好去处；生活体育是指和生活目标联系紧密的特定的体育活动，目前受到普遍关注的生活体育项目有：克服自然障碍的越野和攀岩、融合自然环境的旅游、应对各种灾害的逃生与避险运动、适合恶劣生活环境的野外生存训练、培养团队精神与应变能力的定向越野和拓展训练等。

上述 5 个领域是以学生的价值取向为分类依据的，应当指出的是不论从事哪一个领域的体育，均实现着大学体育的本位目标——为学生的身心发展服务。



上述5个领域虽有差别,采用的运动形式也各有特点,但直接从事的运动项目却是可以交叉的。例如,篮球既可以作为身体教育的内容,也是竞技体育的重要项目,同时也可以成为保健、休闲和生活体育的组成部分。但是,在运动目的和技术要求以及运动负荷的安排方面,却有着明显的差别。

大学体育领域的拓展也导致了大学体育的时间与空间的拓展。今日的大学体育已经超越了每周2课时的正规体育课的局限,它从课内拓展到了课外,从学校拓展到了家庭和社会,从法定的学习和工作时间拓展到了星期六、日和节假日。这种拓展,起到了丰富生活、消除疲劳、调节情感的作用,减轻了学生的学习负担,受到了广大学生的欢迎,成为了学生自觉的休闲行为选择,因此具有广阔的发展前景。

四、学生主体性的确立

大学生的学习方式有两种,一种是被动的学,一种是主动的学。新课程提倡的是主动的学。

被动的学往往表现为书本中有啥就学啥、老师教啥就学啥、同学学啥就学啥,当然我们不能忽略书本、教师和同学在体育学习中的引导作用,但是所谓主动学习应当包括两个方面:其一,要根据学生自身的特点来确定学习的目标、学习的内容和学习的方法,也就是对大学体育有主体选择权;其二,学生具有自主筹建群众性体育组织、经营和管理这些组织的权利。只有这样,学生的主体地位才能真正的确立。

(一) 学生主体发展

知识和技能是怎样获得的?对于学生来说,很自然地就会想到这是在学校里学的,这是教师教的。但是,从根本上说,它是由学生在学习过程中,通过自身的体验而获得的;是通过不断的实践,自主构建的。我们应当重视学校和教师的作用,更应当关注学生主体学习的作用。学校中教师的教仅为学生的学习创造了条件,这是学习的外因;而学生的自主学习却为学习提供了依据,这是内因。外因通过内因才能起到真正的作用,这就是学生主体发展的理念应该得到肯定的理由。

学生的主体发展和一个社会的教育体制有着密切的关系,清朝末年和民国初期也办过教育,开办过学校,开设过体育课,但是当时的体育课根本谈不上学生的主体发展;课程的名称是“体操科”,课程的内容主要是兵式体操和徒手体操。毛泽东在《体育之研究》中批判过这种课,说是:“教师发令,学生强应,身随而心违,精神受无量之痛苦,精神苦则身亦苦也。”可见,这时期的体育课程谈不上学生的主体发展。

2002年颁布的《普通高等学校体育课程教学指导纲要》,充分地关注了学生的主体发展。首先提出了三自主的选课原则,学生可以选择运动项目,可以选择任课教师,可以选择上课时间,这种要求充分地尊重学生,体现了对学生主体发展的重视。因此,它成为了新课程的标志性理念。



知识拓展:

从正反两个方面理解学生的主体地位

教育乃立国之本，我们花了如此大的精力投入到教育，但仍有遗憾之处，我们强调学生的主体地位，而学生是否真正地成为了主人呢？毛泽东在当年就是从正反两个方面来论述学生主体地位的。

正面：欲图体育之有效。非动其主观，促其对于体育之自觉不可。

反面：吾国学制，课程密如牛毛，虽成年之人，顽强之身，犹不能举，况未成年者乎？况弱者乎？观其意，教者若特设此繁重的课以困学生，蹂躏其身而残贼其生，有不受者则罚之；智力过人者，则加读某种某种之书，甘言以饴之，厚赏以诱之，嗟呼……何其梦梦是也。

注意，上述反映的是 90 年以前的社会现实，但是直到今日是否还有它的影子呢？此外，我们还应当追究一下根源。当年毛泽东针对者办学提出的是“非不设种种之方法，然而无效者”，其原因是“外力不足以动其心”。如果总是以教育者的姿态，以外力影响学生，则效果将不尽如人意。

作为教师和学生，应当如何在课程实践中体现主体发展的理念呢？教师应当转变观念，为学生提供主体发展的条件；学生则应当充分利用新课程提供的条件，在实践中体验主体发展成果。

学生主体发展的理念要引导学生热爱生活、学会学习、主动发展。在具体的操作方面应当体现在如下方面：（1）给学生一个独立的人格空间，这是指在师生人格平等的基础上，促进师生间的交流，并满足学生的实际需要，而不是单单将教师的意志强加给学生。（2）给学生一个自主选择的机会，这是指对运动项目的选择、任课教师的选择和学习时间的选择，通过这样选择，实现学生的个性发展，并满足学习的实际需要，而不是以统一量化的学习内容来限制学生的主体发展。（3）给学生一个展示的机会，这包括展示学生的个性，展示学生的能力，展示学生的体育成果。通过这些展示，进一步确立学生学习的信心，激发学习热情，而不是以一个标准化的统一评价来限制学生的主体发展。

（二）对课程的选择

大学体育课程为学生提供了各种各样的选择机会，学校公布的选项学习的课程一般均包含了学习的运动项目、任课教师、开课时间这三个要素。实际上，选择了课程也就选择了项目、教师和时间。因此，学生首先要选择的是课程。

选择课程时，应当区别以训练为主要手段、以比赛取胜为目标的专项提高课和以教学为主要手段、以健身为目标的选项教学课，两者的区别是非常明显的，本书以大多数学生为对象，专门介绍后一种课程的选择。



知识拓展:

大学为什么要开展选项学习

大学体育开展选项学习是为了学生形成对某一运动项目的稳定的爱好、养成健康意识、学会锻炼身体的方法、形成锻炼身体的习惯,有利于终身体育的形成。“运动之方法贵少”这也是毛泽东早年就提出来的。毛泽东进而陈述:“今之体操,绪法樊陈……宁止数十百种?一法之效然,百法之效亦然,则余之九十九法可废也”,进一步说明了“运动之方法贵少”的理由。

(三) 对运动目标的选择

美国体育教育专家西登托普教授提倡把竞技运动和竞争性游戏作为体育教学的内容。西登托普提出的这种课程的目标,是带有操作意义的实际目标。该目标不仅重视知识技能,还重视学生的个性与能力的发展。这是全面反映学生主体发展的目标。

- (1) 能够提高该运动特有的各种体能与技能。
- (2) 能够欣赏、理解和运用该项运动特有的战术。
- (3) 能参加适合自己发展阶段水平的运动。
- (4) 能计划运营该运动项目。
- (5) 能发挥领导者作用,为实现团体目标起作用。
- (6) 能尊重该项运动的规则、礼仪和习惯。
- (7) 能具备合理解决运动中各种问题的能力。
- (8) 掌握行使裁判和体能锻炼法。
- (9) 能自觉参加课外活动。

上述目标并非是指身心协调发展的课程总体目标,而是指总体目标以下的具体目标,也并不是要求每个学生都要达到9个目标。作为一个学生也可从中选择适合自己的主要目标来达成,其中就有了选择性。

(四) 对体育社团的选择和管理

当前,很多大学均组建了体育社团。但本书提出的社团还泛指大学学生会下属的体育社团。尽管大学生行政组织如体育运动委员会、院系行政及大学体育部在体育俱乐部的组建中起有一定的组织作用。但是,凡单项体育社团一般均是由学生为主体组织起来的,而正是这些以学生为主体组织起来的体育社团,才鲜明地表现出了学生的主体地位,也成为了大学体育的一种有效的组织形式。

大学运动社团有如下特征:

- (1) 自由成员资格。学生有加入和退出运动社团的权力,加入或退出社团取决于本人赞成或反对运动社团提供的服务而做出的独立决定。
- (2) 权利与义务相对应。体育社团的运行和社团成员的受益是不可分割的两个方面:



一方面，社团应当提供服务，使每个成员受益；另一方面，每个成员应当为社团承担义务，使社团正常运行。凡是组织目标和成员的利益相一致的社团才有生命力。

(3) 自主经营。以学生为主体筹建体育社团、经营体育社团。因此，社团的各种组织和领导机构的成员，基本上也由学生担当。这是学生通过体育运动提高人际交往和组织管理能力的最佳途径。

(4) 民主决策。一般的行政组织往往等级森严，层次分明，形成下级服从上级的金字塔式的组织领导形式。但体育社团是学生在公共利益驱使下形成的团体，虽有上下级的组织机构，但成员之间强调平等、公正和自由的原则。体育社团决策的根据是团体的章程和竞赛的规程，有事可通过协商和投票解决。

学生主体地位也可以通过在上课时转变学习方式来获取，这就是在新课程中提倡自主学习、合作学习和探究学习。关于这方面受到了广泛的关注，得到大力的宣传，但这是微观的。从大学体育的宏观层面和全局层面来审视，学生对大学体育的自主选择和对群众性体育组织的自主管理是确立大学生主体地位的关键所在。