

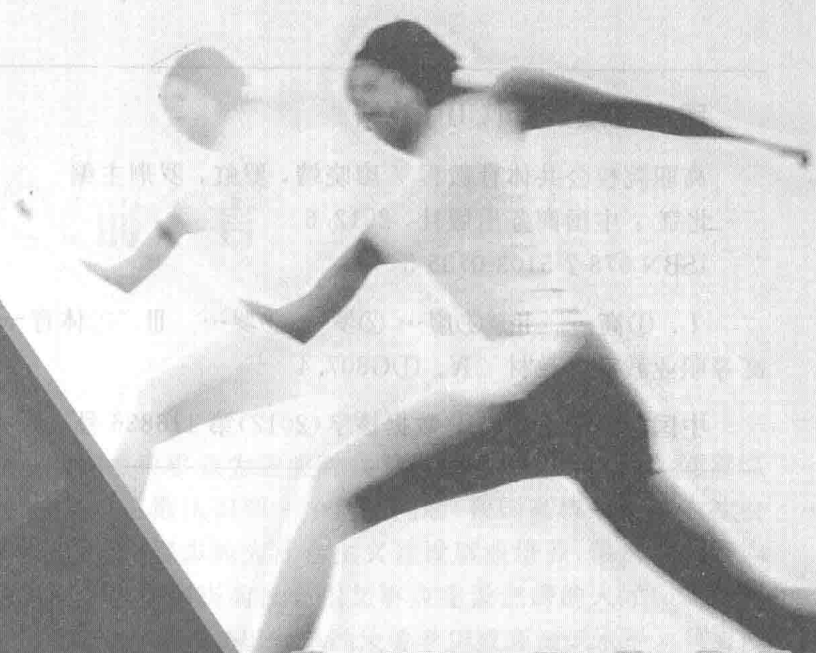


高职院校 公共体育教程

主编 廖晓靖 罗虹 罗荆



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS



高职院校 公共体育教程

主 编 廖晓靖 罗 虹 罗 荆

编 委 王 昊 杨 军 张小勇 陈 鑫
高 明 曾杨剑 杨 璠 陈 欣
鲁尚青 于 宽 潘永凤



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高职院校公共体育教程 / 廖晓靖, 罗虹, 罗荆主编

— 北京: 中国商务出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5103-0735-5

I. ①高… II. ①廖… ②罗… ③罗… III. ①体育—
高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 116836 号

高职院校公共体育教程

GAOZHI YUANXIAO GONGGONG TIYU JIAOCHENG

主编 廖晓靖 罗 虹 罗 荆

出 版:中国商务出版社

发 行:北京中商图出版物发行有限责任公司

社 址:北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编:100710

电 话:010—64515141(编辑室)

010—64283818(发行部)

网 址:www.cctpress.com

邮 箱:cctp@cctpress.com

照 排:北京鑫海胜蓝数码科技有限公司

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:22.5 字 数:547 千字

版 本:2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5103-0735-5

定 价:33.80 元

版权专有 侵权必究

盗版侵权举报电话:(010)64515142

前 言

科技不断发展,社会日新月异。我国教育事业为适应时代要求一直进行着改革。随着改革的层层深入,在取得一定成绩的同时,也逐渐认识到一个重要问题:我国高校承担着为社会培养优秀人才的重任,那么,怎样才能更好、更多地为社会主义建设事业培养、输送高质量人才?这就首先要面对这个问题:怎样的大学生是当前社会主义事业建设急需的人才。实践告诉我们,社会对人才素质的要求已经多元化,不再是以往单纯地看学历或者知识水平。只有德智体素质全面发展的人才,才能适应当今社会对人力资源的需求。就高职学生自身来说,其只有具备德智体全面素质,才能在当今社会的激烈竞争中脱颖而出。也就是说,当前高校对学生的教育,不仅仅在“智育”方面,还要对学生加强“德育”和“体育”。

高校教育走向成熟,体育教育是不可忽略的。这不仅仅因为“体育”是发展学生全面素质的内容之一,更重要的是比起其他以传授专业知识理论为主的课程,高校体育课有着不可替代的教育作用。高校体育教育不仅仅是学生增强体质、调节身心的手段,还能起着“寓教于体”的作用。在高校体育课上,体育教师可以以最直接的方式引导学生、教育学生,比如借运动规则培养学生遵规守法的意识,以我国体育健儿为国增光的业绩来激发学生的爱国情操,组织集体对抗活动来让学生体会团结合作,开展比赛来培养学生自强不息、奋勇竞争的精神等。这种教育并不空洞,不是对学生厌烦的说教,而是注重和学生运动实践的情感体验相结合,更具有说服力。

我校素来重视体育教育工作,“德、智、体”素质教育齐头并进,未曾偏废。为适应时代发展和体育教育改革的步伐,我校体育教育教学工作也在寻求新的突破,以培养全面素质、高质量的人才来适应各方面的需要。学校体育教育教学的开展,教材是基础,而本教材会对我校体育教育事业工作的展开起到积极的指导作用。

本教材的编写内容和结构,能适应我国目前体育教育教学要求。教材以人为本,以“健康第一”“终身体育”的体育教育理念为指导思想,理论知识广,实践项目多,符合学校体育教学需要以及学生体育学习锻炼的需要。另外,本教材还具有这些特点:理论与实践并重,相辅相成,科学性强;结构清晰,层层分明,内容循序渐进,逻辑性强;理论知识实用,实践项目便于开展,基础性强;内容翔实,深入浅出,图文并茂,语言简练,易于学习,应用性强。总的来说,教材特色鲜明,时代性强,能很好地适应于我校体育教育教学。

本书的主编由廖晓靖、罗虹、罗荆担任,编委由王昊、杨军、张小勇、陈鑫、高明、曾杨剑、杨璠、陈欣、鲁尚青、于宽、潘永凤担任。全书由廖晓靖、罗虹、罗荆统稿。具体分工如下。

第十四章第三节,第十六章第一节,第十八章:廖晓靖;
第二章第一节、第三节,第九章:罗虹;
第二章第二节,第六章第四节,第十一章:罗荆;
第一章,第七章:王昊;
第四章第一节、第二节、第三节,第十三章:杨军;
第三章第一节,第四章第四节,第十章:张小勇;
第三章第二节、第四节,第八章:陈鑫;
第三章第三节,第十六章第二节、第三节,第二十三章:高明;
第二十一章第一节、第三节,第二十四章:曾杨剑;
第十九章第三节、第四节,第二十章:杨璠;
第六章第一节,第十七章,第十四章第一节、第二节,第十九章第一节、第二节,第二十一章
第二节:陈欣;
第十五章,第二十二章:鲁尚青;
第五章,第十二章:于宽;
第六章第二节、第三节,第二十五章:潘永凤。

本书在编写过程中参阅和引用了相关学者的研究成果,在此表示感谢。由于编写时间有限,书中难免有疏漏和不妥之处,恳请广大读者给以批评指正。

编 者

2012年5月

目 录

理论知识学习课堂

第一章 高职体育概述	1
第一节 体育概述	1
第二节 高职教育与体育教育	5
第三节 高职体育的特点与任务	11
第二章 体育锻炼与高职学生健康	12
第一节 健康概述	12
第二节 高职学生身心发展特征	15
第三节 体育锻炼对高职学生身心健康的影响	19
第三章 高职学生科学体育锻炼指导	25
第一节 体育锻炼的基本原理	25
第二节 科学体育锻炼的原则与方法	29
第三节 运动性伤病预防与处理	32
第四节 高职学生实用运动处方	39
第四章 高职学生体育运动营养与卫生	44
第一节 营养素及其功能	44
第二节 高职学生合理膳食	48
第三节 体育锻炼科学饮食指导	50
第四节 高职学生体育运动卫生常识	52
第五章 职业体育锻炼	57
第一节 职业与体育	57
第二节 职业类别与体育干预	60
第三节 常见职业病的形成与防治	63
第四节 工作环境职业卫生要求	65

基础运动实践课堂

第六章 基础体能	67
第一节 基础体能概述	67



第二节 体操运动	69
第三节 田径运动	74
第四节 体能训练	84
第七章 篮球运动	89
第一节 篮球运动概述	89
第二节 篮球运动技战术	90
第三节 篮球运动主要规则	100
第四节 三人制篮球运动介绍	101
第八章 足球运动	103
第一节 足球运动概述	103
第二节 足球运动技战术	104
第三节 足球运动主要规则	115
第四节 五人制足球运动介绍	117
第九章 排球运动	120
第一节 排球运动概述	120
第二节 排球运动技战术	121
第三节 排球运动主要规则	132
第四节 软式排球运动介绍	134
第十章 乒乓球运动	136
第一节 乒乓球运动概述	136
第二节 乒乓球运动技战术	137
第三节 乒乓球运动主要规则	148
第四节 乒乓球运动知识介绍	151
第十一章 羽毛球运动	152
第一节 羽毛球运动概述	152
第二节 羽毛球运动技战术	153
第三节 羽毛球运动主要规则	163
第四节 羽毛球运动知识介绍	166
第十二章 网球运动	168
第一节 网球运动概述	168
第二节 网球运动技战术	169
第三节 网球运动主要规则	175
第四节 网球运动知识介绍	178
第十三章 游泳运动	181
第一节 游泳运动概述	181
第二节 熟悉水性	182



第三节 游泳运动技术·····	184
第四节 游泳安全·····	194
第十四章 体育舞蹈·····	198
第一节 体育舞蹈概述·····	198
第二节 体育舞蹈运动技术·····	199
第三节 体育舞蹈运动知识介绍·····	206
第十五章 跆拳道·····	209
第一节 跆拳道运动概述·····	209
第二节 跆拳道运动技术·····	210
第三节 跆拳道主要规则·····	218
第四节 跆拳道运动知识介绍·····	220
健身健美训练课堂	
第十六章 形体训练·····	222
第一节 形体训练概述·····	222
第二节 形体美的标准与评价·····	223
第三节 形体训练的原则与注意事项·····	226
第十七章 形体素质与姿态控制训练·····	231
第一节 形体素质训练·····	231
第二节 姿态控制训练·····	235
第十八章 健美操·····	238
第一节 健美操运动概述·····	238
第二节 健美操手型和基本步法·····	239
第三节 健美操等级动作技术·····	243
第四节 健美操的创编·····	259
第五节 健美操竞赛的组织·····	262
第十九章 瑜伽·····	265
第一节 瑜伽概述·····	265
第二节 瑜伽的呼吸、冥想及放松·····	266
第三节 瑜伽体位法·····	269
第四节 瑜伽练习注意事项·····	274
第二十章 有氧搏击操·····	276
第一节 有氧搏击操概述·····	276
第二节 有氧搏击操动作技术·····	277
第三节 有氧搏击操训练指导·····	291



民族传统体育课堂

第二十一章	武术	293
第一节	武术运动概述	293
第二节	武术基本功	294
第三节	二十四式太极拳	299
第二十二章	散打	313
第一节	散打运动概述	313
第二节	散打运动技术	314
第三节	散打运动主要规则	320

时尚休闲拓展课堂

第二十三章	拓展训练	323
第一节	拓展训练概述	323
第二节	拓展训练项目学练	324
第三节	拓展训练装备及安全防护	330
第二十四章	定向越野	332
第一节	定向越野运动概述	332
第二节	定向越野运动技术	333
第三节	定向越野运动主要规则	339
第二十五章	轮滑运动	341
第一节	轮滑运动概述	341
第二节	轮滑运动技术	341
第三节	轮滑练习的注意事项	350
参考文献		351

理论知识

学习课堂

第一章 高职体育概述

第一节 体育概述

一、体育的概念

(一)体育概念的演变

体育是人类文明的花朵,它随着人类文明的发展越发鲜艳、夺目。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都有所不同。

在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊语中“体操”的含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动用“养生”“导引”“武术”等名词标记。

据史料记载,1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Physical Education)和“肉体教育”(Corporeal Education)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书。他也使用“体育”一词来描述身体教育的过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因此在世界上引起很大反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的产生起源于“教育”一词,它最早的含义是指教育过程中的一个专门领



域。到 19 世纪,世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。当时我国处于闭关自守的封闭状态,自 19 世纪中叶以后,“体操”才由德国和瑞典传入我国,随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902 年前后,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等项目。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

20 世纪 50 年代以后,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大发展,它逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育内容之一的身体教育的范畴。

(二)体育的基本概念

“体育”是一个外来词汇,我们需要结合体育的初始含义并按照确定体育概念的三条原则(即科学性原则、同国际用语相一致原则、考虑民族习惯原则)来阐述“体育”的基本概念。

当今世界上许多知名学者都试图从体育的“育人机制”角度探求体育的概念。日本学者前川峰雄认为,体育“是通过可视为手段和媒介的身体活动而进行的教育”。阿布忍认为:“体育是以身体活动作为媒介,并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育。”美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分,这个领域的发展目的是,以身体活动作为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民。”纳西认为:“体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展。”苏联教育科学研究所出版的《教育科学辞典》中,对体育一词作了如下定义:“体育是以增进人体健康和达到身体正常发育为目的的一种教育。”《不列颠百科全书》关于“体育”一词的解释是:“体育是关于人体构造身体发展的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究。”

从以上对体育所下的定义中,可以看出其共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其含义,用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。

依据上述分析,我们对“体育”这一概念作如下定义:体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

二、体育的本质

(一)体育是一种社会现象

本质是指事物本身所固有的、决定事物性质、面貌和发展的根本属性,是事物的内在根据,



是构成事物必要要素的内在联系,是事物相对稳定的方面,是事物深层特征。体育是为了人类自身存在、发展和完善的一种实践活动,是人类自主选择的一种特殊的活动方式。其本质是人类有目的、有意识地通过身体活动作用于人类自身的社会现象。

体育在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

(1)政治、经济制度对体育性质的决定性。政治、经济制度决定体育性质,是说政治经济制度决定体育为谁服务及其思想政治方向。政治经济制度决定体育领导权。在人类社会,谁掌握了生产资料,掌握了政权,谁就支配着精神生产资料,掌握着体育的领导权。

(2)体育对政治、经济制度的影响作用。人不仅是生产力的重要因素,而且是一切社会关系的总和。社会政治经济制度的发展,是由人的活动来实现的,体育是培养全面发展人的重要活动和教育的手段,通过培养全面发展的人才为社会政治、经济制度服务。通过体育传播思想意识、拼搏精神,影响社会舆论的道德风尚,服务于社会政治经济制度。体育自由开放的精神对人们的身心有净化作用。体育可以舒缓现代社会竞争给人们带来的心理压力,可以为现代人提供丰富、健康的休闲娱乐方式,促进人的身心健康,从而服务于社会政治经济。体育是人民外交的重要手段。在国际体育运动中,受国际政治事件和政治气氛的影响,政治渗透到体育并服从政治需要,为政治服务。体育产业对国民经济发展有积极促进作用,体育产业的发展能够促进国民生产总值的增长,促进人民群众体育消费和劳动素质的提高,而劳动者素质的提高又能促进国民经济的发展。

(二)对体育本质的理解

(1)人是从事体育的物质前提,从事体育的最终归宿。体育是人类创造的,也是为人类服务的。人既是体育主体也是体育的对象。

(2)身体练习是体育运动的基石。身体练习是体育运动的基本表现形式。没有人的身体练习,将无法进行任何体育活动,因此,身体练习是人类一切体育活动的基础,是体育最基本的要素之一。

(3)目的化、意识化是人类通过体育完善自我的重要途径。马克思曾经说过:“有意识的生命活动直接把人类跟动物的生命活动区别开来。”(马克思《1884年经济学——哲学手稿》,人民出版社1979年)。人们有目的、有意识地从事体育活动,在体育活动中增进健康,调节身心,完善自我,这是体育得以存在的基本价值属性。

三、体育的功能

(一)健身功能

健身功能是体育的本质功能,它主要体现在增强人的体质方面的作用。体质是指人体质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态、机能、身体素质和心理素质的综合的、相对稳定的特征。体质是人生生命活动的物质基础。体质受遗传、营养、体育锻炼、生活环境以及生活习惯的影响。因而体质是可以改变的。在影响体质的众多因素中,进行科学的



体育锻炼是最为积极的因素,同时也是最有效的方法。实践证明,体育锻炼不仅能促进人体形态、各器官机能的正常发育,提高人体的运动能力,而且能够改善神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统和运动系统的机能,使各系统的功能得到加强。另外,进行科学的体育锻炼还能调节人的心理状态,提高人体对外部环境的适应能力和抵抗疾病的能力,最终达到增强体质的目的。

(二)娱乐功能

社会的进步和发展,导致了人们余暇时间的增多,如何利用余暇生活已成为一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的工作之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、美化生活。现代文明社会在时间、财力、场地等方面为人们从事娱乐活动提供了更多的便利条件。以身体活动为主要媒介的娱乐活动较其他的娱乐活动还具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动既能强身健体,又能赏心悦目。

(三)教育功能

(1)体育中的身体教育。身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力差,连最基本的坐、立都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体,增强体质,即“育体”过程。

(2)体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动,它是在一定的“执法人”,即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的,这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则,树立良好的道德观念,增强团结合作精神和责任感等是一个很好的强化。

(3)体育中的心理品质培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,能陶冶情操,培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验,也是培养良好的心理素质的有利时机。

(4)体育中的智能教育。体育本身是一种文化,并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育在传授知识,培养技能、技巧,增强体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

(四)政治功能

(1)为国增光,提高民族、国家威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。当今,金牌在某种意义上是国家力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。中国在柏林第11届奥运会上没有取得好成绩,在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望因此大受贬损。随着中国经济实力的增强,中国体育健儿在奥运会上的成绩越来越出色,在2008年北京奥运会上一举夺得金牌数目第一的桂冠,成为世界体育强国,这大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

(2)加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。目前,一些国际体育大赛在国民心中有着巨大的影响,某些赛事吸引了千百万人甚至整个民族的关注,全国上下,万众一心,为之呐喊、助威,



在比赛和加油的过程中,民族精神得以升华,爱国热情得到激发。

(3)改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛,相互学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,协调和缓和国际关系与冲突,对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”“和平的使者”和“外交先行官”。

(4)巩固国防,保护国家安全。古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类就利用体育的手段来训练武士。当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体能训练,提高士兵身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防,保护国家安全的军事作用。

(五)经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业贸易、企业生产水平的提高,起到巨大的作用。体育的经济功能是在社会发展到一定时期才被认识到的社会功能。严格地说,商品的出现,体育被人们作为强身健体的有效手段,这时体育的经济功能就客观地存在,只是未被人们所认识、利用。体育的经济功能从直接为经济建设服务和间接为经济建设服务两方面体现。直接为经济建设服务如举办大型的运动会能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展;增加体育竞赛的门票收入;出售体育竞赛的电视实况转播权;收取广告费;销售纪念章、纪念币等,这些都能直接产生经济效益。间接为经济建设服务,从经济学的角度进行分析,劳动生产力的提高是经济发展的重要标志,评价生产力的发展水平,人的素质是最主要的衡量标准,体育本身不能直接生产物质财富,但其能对生产力诸因素中起主导作用的劳动者,通过体育锻炼,增强体质,降低伤病率,提高出勤率和工作效率,从而达到加速创造社会物质财富的目的。

第二节 高职教育与体育教育

一、现代高职教育及其特点

(1)中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合。培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,是培养拥护党的路线,适应生产、建设、管理、服务第一需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才的教育。

(2)高等职业教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型。是按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线的“实用型”人



才,而非“学术型”人才。要求学生掌握必需够用的基础知识,具备较强技术应用能力,具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

(3)高等职业教育办学模式的学制设置主要是三年制和两年制,学生在校时间较短,强调培养职业技能,注重职业岗位中的实用性。因此,体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性,在全面发展的基础上,充分考虑学生所在专业的特点,专业培养学生所发展的岗位群的需要,要从高职教育的特色出发,为我国培养具有强壮体魄的一线劳动者。

二、高职院校体育工作的实施方法

(一)建立健全学校体育工作组织管理机构

建立健全组织管理机构是实施学校体育工作的关键,《学校体育工作条例》明确指出“学校应由一位副校(院)长主管体育工作”。同时,应该设立体育教学工作的主管部门(例如体育部或军体部等),下设体育教研室(教研组或项目组),从校级领导至教师上下一条线,全线流畅贯通,各尽其职各尽其能,它是为达到和完成学校体育工作目标和任务创造必要的条件。

(二)师资队伍的建设

体育教师担负着“健身育人”的神圣职责。它是完成学校体育工作任务的具体实施者和组织者,是学生身心健康的培养者和体育文化的传播者,在全面实施素质教育中,具有不可替代的重要作用。各学校要根据实际情况,尽快建立一支稳定、数量足够、专业业务能力强、综合素质高、结构合理的师资队伍,这是学校体育工作中的关键。

(三)场馆建设和器材的配置

体育运动场馆建设和设施器材的配备,是体育教师实施体育课程内容的必需条件,相当于其他专业教学过程中“教室”“实验仪器”的一切功能,高职院校应依据教育部颁发的《普通高等学校体育场馆设施器材配备目录》来配制体育器材。

(四)体育课程的实施

(1)为实现体育目标,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。努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的实践和空间。校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成校内外、课内外一体化的体育课程。

(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,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,对部分病残的特殊群体学生,开设体育保健课程。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,科学安排理论教学内容,以扩大高职学生的知识面,提高学生对体育的认知能力。



(3)要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,在教师指导下,学生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,目的在于营造生动、活泼、主动的学习氛围。同时,要有目的、有计划、有组织地开展课外体育锻炼。

(五)体育经费的落实与管理制度的制定

学校年度教育经费预算应根据当年学校体育工作的实际需要,把学校体育经费纳入核定的年度教育经费预算内,并予以妥善安排。体育管理制度的制定,是为确保学校体育工作的顺利实施,以提高工作质量和工作效果。例如课堂教学管理制度、课外体育锻炼制度、运动训练与竞赛管理制度、场地器材管理制度、体质健康测试管理制度以及考核考评制度等。

三、高职体育教育的地位

(一)高职体育是全面发展教育的重要组成部分

德、智、体全面发展教育是马克思主义教育理论的重要内容。我们提倡的全面发展的教育,就是德智体几方面都得到发展的人。我们所要培养的合格人才,应具备以下几方面的素质。

- (1)具有健全的体魄和全面发展的体能。
- (2)有较高文化修养以及合理的知识结构和创造性的思维能力。
- (3)有勇于开拓、积极进取精神和强烈的竞争意识。
- (4)具有高尚的道德情操、顽强的意志品质和灵活的应变能力。

党和政府历来重视学校体育工作。毛泽东同志一贯主张学校教育要使学生德、智、体全面发展,重视并强调体育在教育中的地位和作用。《体育法》第17条明文规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展的人才,体育作为学校教育的组成部分,已纳入法规范畴,得到法律的保障。”为什么体育在学校教育中具有如此重要的地位和作用呢?《中国教育和发展纲要》中指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争、综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向21世纪的教育,谁就能在21世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”科学技术的竞争和民族素质的竞争归根到底是人才的竞争。所谓人才素质,即劳动者的素质,它主要包括身体素质、思想道德素质和科学文化素质。中共中央在《关于教育体制改革的决定》中指出:“高职学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术都必须使学生德、智、体等方面全面发展,而不是片面发展,这是由21世纪国际竞争对人才的要求所决定的。

(二)高职体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

学校是国民体育的基础,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。我国《宪法》规定:“国家举办多种学校,普及初等义务教育,发展中等教育、职业教育和高等教育。”每个人都可能经历小学、中学教育的阶段。因此,在校期间,青少年学生体质增强



了,才能从根本上改变我国人民的体质状况,提高我国的人口素质。

学校体育是培养我国体育后备人才、提高竞技体育水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展,要求进行科学训练与比赛,运动员必须具有良好的体力与智力,才能不断提高运动技术水平。高职学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,必将为我国竞技体育的发展作出贡献。高职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广高职群众性体育活动的需要,也是高职学生毕业后走向社会、坚持终身体育、成为社会体育骨干、推动我国体育事业发展的需要。

(三) 高职体育是丰富学生课余文化生活,建设校园文明的需要

高职学生紧张的学习生活需要健康、文明、和谐的课余文化生活来调节,以适应高职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、形式多样的内容,吸引广大高职学生参与和观赏。大学校园是高素质的文化领域、高层次的文化园地,但随着我国改革开放政策的进一步深化、中外文化交流的日益增多,难免也会有一些假、丑、恶的文化现象混杂于校园内外。体育不仅可以丰富高职学生的课余文化生活,还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一部分,既是文化建设的内容,又是思想建设的重要手段。通过高职学生对体育的参与与观赏,可以发展高职学生体能,促进智能发展;可以培养高职学生勇敢、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;可以培养高职学生爱国主义思想以及树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动,是占领课余思想阵地、引导高职学生健康文明生活、抵制精神污染、防止和纠正不良行为的重要手段。

四、高职体育教育的途径及教学模式

(一) 高职体育教育的途径

1. 开展体育课

体育课是师生教与学的双边活动。要保持正常的教学秩序,健全体育课的教学常规。教学中,应贯彻现代教育理论的原则和方法,充分发挥教师的主导作用和学生的积极作用。在体育教学中应加强对高职学生的体育基本理论知识教育,让学生掌握体育锻炼的科学知识和卫生保健常识,为提高体育能力和终身体育奠定基础。体育课按教学的不同任务,可分为普通体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等多种类型。

2. 开展课外体育活动

课外体育活动是高职体育课程的延续和补充,是实现高职体育目的的主要组织形式。《体育法》第20条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外的训练和体育竞赛,并根据条件每年举行一次全校性的体育运动会。”国家教委关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见