



高等职业教育“十二五”规划教材

高职高专 体育与健康教程

◎高立庆 主编



 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

高职高专体育与健康教程

主 编 高立庆
副主编 顾 平 石 陆 张 丰
李 丹 高 伟

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

高职高专体育与健康教程 / 高立庆主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 7722 - 8

I. ①高… II. ①高… III. ①体育—高等教育—教材②健康教育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 107211 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京富达印务有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 16

字 数 / 364 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

定 价 / 38.00 元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

前言

《高职高专体育与健康教程》是21世纪高职高专教育精品规划教材之一。高职高专体育课程是高等教育的重要组成部分,担负着增强学生体质、增进学生健康、提高学生身心发展水平的重任。根据中共中央、国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,为了加强高职高专体育课程建设,提高教学质量,充分拓展体育教学的功能,促进学生健康发展,使当代大学生成为德、智、体、美全面发展的社会主义事业建设者和接班人,我们在广泛参考优秀教材的基础上,编写了这本集理论与实践于一体的《高职高专体育与健康教程》。

编写本书的指导思想是:遵循当前我国高职高专教育发展的实际及高职高专院校体育课程建设与发展的需要,以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一的指导思想,建立以增强学生的体育意识、发展学生的基本活动能力、培养学生自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系。在编写过程中,一方面借鉴和汲取了现有高职高专教材的成功经验;另一方面及时关注当前体育科学发展的新变化,力求最大限度地满足现代大学生的需要,集科学性、先进性、时效性和全面性于一体,争取做到精练规范、覆盖面广、实用易行、指导性强。

本书分为上、下两部分,共十章。上部分主要是体育理论知识,包括学校体育概述、体质健康及其测量评价、科学体育锻炼、职业特征与体育锻炼、奥林匹克运动;下部分主要是体育运动技能,包括球类运动、游泳、健美操运动、武术、散打、跆拳道、体育舞蹈。从先期的大纲讨论、查阅资料到后期的样稿审订,我们都全力以赴。在内容编排上,针对体育项目或动作特点,增加了相当数量的练习方法,并选配了大量技术动作图解,图文并茂,以图解文,形象直观。本教材难度适中,详略得当,重点介绍学生喜欢且简单易学的技术动作,使学生能很快掌握基本技术要领。

本书的特点是贴近高职高专学生的职业方向,针对学生毕业后所从事的职业特点,从体育的角度进行阐述,对一些职业病的预防和体育针对性治疗,都提出了宝贵的意见和建议,期望能给学生有益的影响,达到真正实用的目的。同时,也能给一些非大学生朋友提供一定的帮助!

由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大师生和读者批评指正,我们将不胜感激!

编者
2013年5月

目 录

上部 体育理论知识部分	1
第一章 学校体育概述	3
第一节 体育简述	3
第二节 学校体育教育的发展	7
第三节 高职体育教育的目的与任务	8
第二章 体质健康及其测量评价	12
第一节 体质与健康概述	12
第二节 《国家学生体质健康标准》的实施	15
第三节 体质健康的测量与评价	22
第四节 大学生心理健康的自我评价	29
第三章 科学体育锻炼	36
第一节 体育锻炼原则与方法	36
第二节 体育锻炼与健康生活方式	40
第三节 体育锻炼中的运动损伤及其处理	42
第四章 职业特征与体育锻炼	45
第一节 职业特征及其职业病的预防	45
第二节 常见职业病的体育疗法	48
第三节 体能与职业体适能概述	52
第四节 职业体适能的发展途径及其练习方法	54
第五章 奥林匹克运动	67
第一节 奥运会发展简史	67
第二节 现代奥林匹克运动	71
第三节 中国与现代奥林匹克运动	76
下部 体育运动技能部分	83
第六章 球类运动	85
第一节 篮球运动	85

第二节	排球运动	105
第三节	足球运动	118
第四节	乒乓球运动	130
第五节	羽毛球运动	140
第六节	网球运动	154
第七章	游 泳	172
第一节	概 述	172
第二节	熟悉水性	173
第三节	蛙 泳	175
第四节	自由泳	177
第五节	仰 泳	180
第六节	救生措施及方法	181
第八章	健美操运动	185
第一节	健美操运动简介	185
第二节	全国健美操大众锻炼标准初级套路	187
第九章	武术、散打、跆拳道	191
第一节	武 术	191
第二节	散 打	211
第三节	跆拳道	219
第十章	体育舞蹈	230
第一节	体育舞蹈概述	230
第二节	体育舞蹈基本技术	233
第三节	现代舞	239
第四节	拉丁舞	243
参考文献		245

上部 体育理论

知识部分

第一章

学校体育概述

第一节 体育简述

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育的广义概念(亦称体育运动),是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,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。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。体育的狭义概念是指体育教育。

体育虽然有悠久的历史,但“体育”一词却出现甚晚。在古希腊,体育活动往往用“体操”来表示,但其含义不同于现在的体操,它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,类似于体育活动的行为或运动用养生、导引、武术等名词标记。

据世界体育资料记载,“体育”最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的(Education Physique〈法〉)。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本义是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。1762年,卢梭在法国出版了著名的教育论著《爱弥儿》,他也使用“体育”一词来描述对爱弥儿身体的教育过程。由于该书激烈地批判了当时的教会教育,在世界上引起了很大反响,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。可见,“体育”一词最初产生于“教育”一词,它最早的含义是指教育过程中的一个领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后,德国和瑞典的体操才传入我国,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。20世纪初,西方文化不断涌入我国,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。这时学校的体育课仍称体操科已不妥当了。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,教育部门正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”在我国成了标记学校中身体教育的专门术语。

研究·参考

现代体育与古代体育的区别

中国古代没有明确的体育概念，其分类按练武、养生和娱乐三方面发展，如射箭、蹴鞠、捶丸和围棋等项目为世界体育事业做出重要贡献。现代体育区别于中国古代体育在于不同的健身机理，以田径、体操、举重为主要内容的体育运动重刚健、激进，少养生、调神，而且这种健身思想和哲理，还从改革、完善体育教育内容和结构出发，从人类进化和未来社会需求等方面进行多方考虑。

二、体育的分类

体育运功是一个多层次、多类型的系统结构，纵向上可分为基本技术、专项技术、应用技术和工程技术四个层次，每个层次横向上分为若干类型。基本技术层次分为各种身体练习；专项技术层次分为田径、体操、足球等各运动项目；应用技术层次分为体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛四种活动形式；工程技术层次分为群众体育、学校体育、竞技体育三个组成部分。

我国于1995年颁布的《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律界定即：当代体育体系由学校体育、社会体育、竞技体育三部分组成，它们的主要目的、主要形式和方法各有不同，如表1-1所示。

表1-1 社会体育、学校体育、竞技体育的主要区别

	主要目的	主要形式和方法
社会体育	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼
学校体育	增强体质，为掌握技能、技术进行教育	体育教学和体育锻炼
竞技体育	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛

1. 学校体育

学校体育即狭义的体育，是指以学生为对象，通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响，为培养合格人才服务的一种教育过程，包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。1990年，国务院批准发布了《学校体育工作条例》，对学校体育工作提出了具体要求。1995年颁布的《体育法》从法律的规定性出发对发展学校体育事业提供了法律保障。

2. 社会体育

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育，是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。社会体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等，主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

3. 竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的有计划有组织的训练和竞赛活动。竞技体育具有强烈的竞争性、超人的体力和技艺性、高尚的娱乐性等特征。此外,竞技体育还具有丰富的社会功能,在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

从体育的外延功能考虑,除了学校体育、社会体育、竞技体育三部分外,还有娱乐体育和医疗体育等。

三、体育的功能与作用

“体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。在现代化建设的进程中,体育伴随着经济、社会的发展而发展。”体育能在人类社会存在和连绵不断地发展,得到了不同民族和国家的人们的喜爱及广泛的认同,而且发展的活力越来越大,影响和作用也越来越大。这充分说明体育对人类社会有着重要的功能和作用,而且“经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著”。为了深入地分析与认识体育对人和人类社会的功能和作用,可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育所独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人及人类社会所产生的功能、作用的根本点,并且具有其他事物不可替代的独特性的基本特征。体育的独特功能和作用主要表现在以下几个方面。

1. 增强体质,促进人自由、全面地发展

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中持续不断地存在和长盛不衰的根本原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面的发展。这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人及社会作用的本质所在,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强民的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动的过程中很难体会到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调情感是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个最显著的特征,体育竞赛能有效地

培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，这样才可能达到目的。体育竞争，犹如一种社会竞争的模拟，而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动，不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性给人们带来了特殊的享受，它改变和改善着当今人们的生存以及生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所追求的价值体系和价值标准的道德核心。竞赛是体育的一个最鲜明特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心，这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说，没有竞赛，就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下，在公开场合中，通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，优胜者可以得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。

（二）体育的派生功能和作用

体育对人和社会的派生功能与体育的独特功能不同，主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有的，在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。

1. 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间及不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

2. 体育的经济功能和作用

体育作为一种社会活动，它总是在一定的物质消费的基础上进行的，因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。特别是在现代社会，体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业，在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。许多国家的政府还出台了体育产业发展纲要等政府文件，这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

3. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分，是教育的一个重要手段和方面。体育在培养人们健康合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神、刻苦耐劳精神、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。

此外,体育还具有政治功能、对外交往功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的独特功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化、发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

第二节 学校体育教育的发展

一、中国古代体育教育

在3 000年以前的中国古代教育中就有“体育”的内容。周代的学校以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容,其中射和御既是军事技术又具有锻炼身体的作用,带有明显的体育特征。春秋战国时期继承了西周的“六艺”教育,学习射、御不仅要求掌握技能,还强调礼仪和道德观念的培养。但是从汉代起,学校教育内容以“六经”为主,不再重视军事技能或身体的训练。隋、唐时期开始实行科举制度,使学生只埋头读书。由于封建教育影响了2 000多年,虽然在此期间逐步形成了从小学到大学、从官学到私学的教育体系,但是学校教育中偏重德育和智育,严重影响了我国体育教育的发展。

二、中国近代体育教育

1840年鸦片战争以后,中国由封建社会沦为半殖民地半封建社会。清政府为缓和阶级矛盾以维护其封建专制统治,于1901年开始宣布实行“新政”,对文化、教育、军事等进行了一些改革。在教育方面废除了科举制度,并在1903年颁布《奏定学堂章程》,不仅规定在全国范围内实施学制(称“癸卯学制”),也规定了各级各类学校均应开设“体操科”,依照德国、日本模式,以兵式体操为主要内容。

辛亥革命后,在资产阶级民主派的影响下,当时的教育部在1912—1913年颁布了新学制系统,此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”,一方面体育课仍以体操为基本内容,另一方面课外活动中又开展一些田径、球类等竞赛性活动项目,直到1923年北洋军阀政府教育部在公布新学制《课程纲要草案》时,才正式将学校“体操科”改为“体育科”,并规定授课内容以田径、球类、游戏等为主,重视体育教法研究,并推行“三段教学法”,使学校体育起了明显的变化,也是中国近代体育史上的一大进步。

20世纪30年代国民党政府对学校体育也有一些规定。1932年当时的教育部先后公布了中小学的“体育课程标准”;1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》;1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》以及《各级学校设备暂行标准》等。就制定文件本身而言是社会的进步,对学校体育有积极的促进作用。但由于种种原因,各类学校实施情况各不相同,据1933年调查,在北平、天津各大学中,有的有体育正课,有的仅有两次课外活

动,还有的仅有短时间的早操。因此,学校体育收效甚微。

三、新中国体育教育

中华人民共和国成立后,党和政府十分关心青少年的身体健康。1950—1951年毛泽东同志先后两次指示教育部,“要注意健康第一”。1951年国务院发布的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生身体健康,乃是保证学生完成学习任务,培养有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”1952年教育部设立了体育处,管理学校体育。1956年国家高教部、体委、卫生部、团中央联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动》的指示,强调要明确高校的目的任务,积极进行教学改革,规定学生人均应有12~15平方米的体育场地。同年,教育部、高教部分别制定了中小学体育教学大纲和普通高校体育教学大纲,并在学校推行《准备劳动与卫国体育制度》。1964年国家教育部、体委、卫生部针对学生课业过重的情况,提出了《关于改善中小学生学习健康状况和改进学校体育、卫生工作的报告》,得到国务院的批准,并在学校推行《青少年体育锻炼标准》,1975年改为《国家体育锻炼标准》。1975年教育部设立体育司,各省、市、自治区教育厅、局设立了体育卫生处,加强学校体育管理。1978年教育部、国家体委、卫生部联合发出了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》。1979年教育部、国家体委、卫生部和团中央在扬州召开了全国学校体育卫生工作会议,强调进一步贯彻党的教育方针,培养德、智、体全面发展的人才,以适应“四化”建设的需要。1990年国务院颁布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作的宗旨、范围、基本任务、原则、管理等方面都作了具体的规定。1992年8月国家教委印发了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。2002年8月教育部又印发了新的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》。国务院有关部门不仅针对各类不同学校的实际情况颁布了重要文件,发出了有关通知,还对实施情况进行检查、评估,进一步促进学校体育工作的开展。2007年5月中共中央下发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,确定了一系列加强青少年体育的政策措施,也确定了加强学校体育的要求。这些充分说明了党和国家十分重视学校的体育教育,关心青少年的身心健康,使他们在德、智、体几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。

纵观学校体育教育的历史不难看出,学校体育是随着文化教育、国民经济的发展而发展的。同样可以看出,学校体育教育只是在新中国成立后才得到了迅速的发展和提高。

第三节 高职体育教育的目的与任务

一、高职体育教育的目的

从系统论观点来讲,高职体育属于高等教育大系统中一个子系统——体育教育,又属于职业教育大系统中一个子系统——职业体育教育。因此,高职体育担负着双重的任务,即在隶属于高等教育大系统中,高职体育担负着“增进学生健康,增强学生体质,提升学生体育素养”教与育的任务。在具体实施过程中,向学生传授知识、技术、技能,发展学生体能,增进学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。在隶属于职业教育大系统中,还担负着培养职业体能、终身体育锻炼能力和特殊职业身体素质培养的教育职能。高职体育教育必须

增进学生体质健康水平,强化职业体能,发展职业特殊身体素质,提升体育素养,积极为高素质专业技术人才提供身体的健康、体能和职业综合素质保障,从而为培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人服务。

二、高职体育教育的任务

(一) 促进身心发展,增进体质健康

当今社会的发展,其鲜明的标志之一就是人才的竞争。我国升学考试制度促使中小学生的竞争更加激烈,学生的负担相当繁重,课余时间几乎被占满,基本上没有时间从事其他活动。中小学生的身体负担十分繁重,待他步入大学时,体质已非常脆弱。因而,摆在大学体育工作者面前的任务是相当繁重的。

锻炼大学生的身体,增强大学生的体质,这是大学体育的首要任务。大学体育工作必须以增强大学生体质作为出发点,这是历史的使命。这项任务,也是由体育的特殊作用决定的,是大学教育其他方面所不能替代的。体质的强壮具有遗传性,但在后天的环境及一定的条件下,体质是可以变化的。如有计划地改变生活条件、加强身体锻炼,可以增强体质。生长发育的高峰期,可塑性极大,科学合理地安排身体锻炼十分重要。但作为大学生,他们的形态、机能、素质及心理等各项指标基本上趋于平稳,所采用的方法、手段则必须有别于中小學生,特别是心理方面,要着重对大学生进行培养。中小學生注重全面发展是因为中小學生正处于生长发育期,而大学生生长发育已基本完成。因而,大学体育在教材的内容和教法手段等方面应有所不同,应着重在兴趣上、特长上进行挖掘。这些对增进大学生的健康,增强他们的体质将有积极的作用。

(二) 增进知识,掌握终身受益的锻炼身体的方法

体育事业的发展,已影响到社会的各个方面,它已属于人们生活中不可缺少的一部分。人们也渴望了解体育、熟悉体育。希望对体育的真谛有更进一步的了解,以便在将来能够运用体育,让自己强身健体,永葆青春活力。未来社会的发展,体育将成为人们生活中不可缺少的一部分,因此,大学生们应注重体育知识的学习以适应社会的发展。

大学生要学会和掌握几种锻炼身体的方法,了解其锻炼的机理,定能终身受益。简便易行、实效性强的内容应作为首选项目进行学习,如健身操、健美操、跑步、太极拳、气功、办公室健身法等,并结合大自然的环境予以选择。这些运动,也是当今正风靡全社会的运动项目。

(三) 开展竞技项目,提高运动竞技水平

高等院校开展竞技项目,培养高水平的优秀体育人才,是当今体育教育形势发展的必然。当前,世界各国都把发展学校体育作为战略重点。小学是基础,中学是关键,大学出人才,这是一些体育发达国家的一条共同经验。我国20世纪50年代及60年代前期的实践已经证明了高等院校是培养优秀运动员的一个重要基地。在第1届和第2届全国运动会上,北京高校的十多名运动员获得了金牌,在田径比赛中,有的还是全国纪录保持者,有相当一部分运动员达到了运动健将标准。

1985年,党中央指示要“在本世纪内把我国建设成为体育强国,必须坚持普及与提高相结合的方针,采取有力措施,使体育运动不断向新的广度和高度发展”,“改革训练体制和竞赛体制,多渠道、多层次地培养体育人才”,“争取在今后的重大国际比赛中,夺取优异的成绩”。正是在这种形势下,高等院校承担了培养体育优秀人才的历史使命。

众所周知,一些发达国家培养优秀运动员大部分都在大学,美国在59所大学的80多万名学生中,有1万多名优秀运动员享受体育奖学金。美国的田径、篮球等项目高水平的运动员都在大学。企业俱乐部的职业运动员也主要来源于大学。参加第21届奥运会的美国国家队中大学生占60%,第23届奥运会的3块金牌获得者、1983年世界田径十佳之冠的刘易斯,原是美国休斯敦大学经济系的学生。前苏联高等教育系统在全面培养建设人才的过程中,十分重视培养高水平的运动员,成绩亦非常显著。前苏联在奥运会上奖牌25%~30%为大学生运动员所得。如贝科娃曾经是世界女子跳高的优秀选手,她是前苏联国立罗斯夫大学新闻系的学生。此外,像德国等一些体育发达国家,优秀运动员也主要出自大学。

新中国成立初期,大学培养运动员也有过一些成功的经验。现在我国高校各方面条件比那时优越得多,大学开展竞技项目、提高竞技水平有许多有利条件。第一,体育师资结构完善,力量强大,文化素质水平高;第二,大学有较好的场地和器材设备作保证;第三,大学各科专家、学者多,便于集中力量,协同作战,共同研究与攻克技术难关,具有科学培养和训练优秀运动员的巨大潜力;第四,对训练计划大学生易于领会和接受,这是当代科学训练中不可缺少的必要条件;第五,提高运动竞技水平,办好高水平运动队,可促进学校群体工作的开展,并提高带动普及率,也可为学校争光扬名。

(四) 通过体育教育,向大学生进行理想和职业道德教育

学校教育是要培养大学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。因此,向大学生进行理想和道德的教育也是高校体育教育的重要内容之一。

学生积极参加体育锻炼,不仅是为了个人的健康、长寿,大学生还肩负着社会责任。通过体育过程中的行为表现,有利于培养组织性、纪律性、集体主义等道德品质。在体育活动中,常常要求克服困难,勇敢奋斗,这有利于培养勇敢、坚毅、果断、机智等意志品质,这些品质在体育活动的实践中,会更有效地培养大学生爱国主义、集体主义等观念及培养坚强的意志和奋斗精神。

(五) 培养良好身体素质,提升职业综合素质

据调查显示,学生各项身体素质指标呈持续下降。与2000年的调查相比,19~22岁的学生肺活量平均下降238~160 mL。2005年学生50 m跑步成绩,87%的年龄组出现下降。立定跳远成绩全面下降,19~22岁学生立定跳远成绩平均下降了3.6~5.2 cm。此外,男生引体向上和女生仰卧起坐的成绩也普遍下降。长跑项目成绩下降更加明显。可见,提高对体育工作的重要性认识迫在眉睫。

大学生就业不仅应具备专业的知识、能力和技能,还应有良好的身体素质。无论哪一种职业,对从业者的身体素质都有一定的要求,不少职业对从业者身体素质的要求还比较高。所以,大学生应该始终养成良好的生活习惯,积极参加体育锻炼,自觉遵守作息

时间,形成良好的学习和生活习惯,做好身体素质的准备,以迎接社会对自己的选择与职业的挑战。

名人名言

高职教育的主要任务是培养高技能人才。这类人才,既不是白领,也不是蓝领,而是应用型白领,应该叫“银领”。

——周济

三、高职体育教育的组成形式

高职院校体育教育的组织形式包括体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和组织校内体育运动竞赛及参加校外各类体育运动竞赛等。这几种形式互相联系、互相配合,构成学校体育工作,其中体育课教学是最重要的组织形式。

(一) 体育课教学

体育课教学是学校体育工作的重要组成部分。当前高职院校一般采取选项课、选修课授课形式,一些处于改革开放前沿的职业大学,将计划体育课时的1/3分解到课余活动时间进行。主要是通过体育教学和体育锻炼,使大学生掌握体育基本知识和基本技能,培养体育兴趣,树立终身体育的观念。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是大学体育工作的重要组成部分,是课余文化生活的重要内容。它包括早操、课间操、课外体育锻炼等形式。除当天安排有体育课、实训劳动课外,提倡每天锻炼1小时的阳光体育活动。

(三) 课余体育训练

课余体育训练是指学校各运动队、单项体育运动协会、各院系代表队的训练等。开展多种形式的课余体育训练,为有运动特长的学生提供展示才华和提高运动技能的平台,不仅能为学校争取荣誉,而且可以为学校和社会培养体育骨干。实践多次表明,有运动特长的高职大学生毕业时受到用人单位的青睐。

(四) 体育运动竞赛

学校体育运动竞赛包括校内与校外两部分。校内的竞赛有校综合运动会、田径运动会、单项运动竞赛以及院系间的单项比赛等;校外的竞赛有全国、省、市大学生运动竞赛,包括综合运动会与单项比赛。运动竞赛不仅能扩大学校的声誉与影响、增进校际间的交往与合作,而且是教育学生爱校、爱集体、团结协作、敢于挑战、锐意进取、尊重对手、增强凝聚力的最生动的教育课堂。而且对丰富课余文化生活,构建和谐的校园文化有着重要意义。