

全国高等学校体育课程教学指导委员会审定

河北省高等学校统编教材

College Physical Education

大学体育教程

田振生 主编



河北大学出版社

中国体育科学出版社

中国体育科学出版社

College Physical Education

大学体育教程

主编：王健



中国体育科学出版社

G807.4
284

全国高等学校体育课程教学指导委员会审定
河北省高等学校统编教材

大学体育教程

College Physical Education

田振生 主编

河北大学出版社

大学体育教程

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程: 田振生主编. —保定: 河北大学出版社,
2004.8

ISBN 7-81097-021-6

I. 大… II. ①田… 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075267号

责任编辑: 何 屹

装帧设计: 赵 谦

责任印制: 李晓敏

出版: 河北大学出版社

地址: 保定市合作路1号

经销: 全国新华书店

印制: 河北供销印刷厂

规格: 1/16 (787mm × 1092mm)

印张: 22

字数: 536千字

印数: 00001~50000册

版次: 2004年8月第1版

印次: 2004年8月第1次

定价: 28.00元

前 言

为了推动河北省普通高等院校体育教学改革深入发展,全面贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,提高我省普通高等院校体育教学质量,充分发挥体育在素质教育中的特殊功能,在河北省教育厅的领导和关怀下,成立了《大学体育教程》编委会,组织具有丰富教学经验的教师编写了本教材。

在编写过程中,我们充分考虑到不同地域和不同课程设置的需要,以及我省学校体育教育与健康教育的实际情况,增加了体育理论和健康教育内容的比例,丰富了教材内容,旨在使大学生在学习理论知识的同时,学会健康生活的科学方法;在体育锻炼的同时,培养自我保健意识、强化终身体育能力,在体育教学实践中发挥实用性和指导性作用,努力实现健康第一的教育目标。本教材可供普通高等学校本科、专科及高职院校学生使用。

愿本书成为教师指导教学及大学生体育锻炼和健康生活的良师益友。

编写本教材的人员分工情况如下:阎国强、黄恩德编写第一章;张武军编写第二章;洪炳星编写第三章;范鹏编写第四章;吴飞、符万忠编写第五章;马春兰编写第六章;张立光、马英利编写第七章;杜文学编写第八章;王锁贵编写第九章;孙慧编写第十章;孙培志编写第十一章;孙达平、张振海、杜书凯、杜鹏编写第十二章;阎琳琳、樊小兵编写第十三章;冯建强、董勇编写第十四章;刘春明、李壮志编写第十五章;李林凯、李武编写第十六章;张明强编写第十七章;孙丽英编写第十八章;李天龙、张洋编写第十九章;袁玉涛编写第二十章;杨财林编写第二十一章;吕圣君编写第二十二章;李太行编写网球;毕卫华编写羽毛球;张晓军编写保龄球;王洪耀编写棒垒球;万晶编写毽球;冯海成编写台球;殷志栋编写高尔夫球;王爱国编写轮滑;崔海明编写拳击;付超编写跆拳道;郝士清编写定向越野;张维清编写攀岩;王国成编写野外生存;李增学编写地掷球(各章、各项目编写人员第一名为主笔),最后由田振生负责统稿。

本书在编写过程中,得到了河北大学出版社和河北省各高校的大力支持,在此致以诚挚的谢意!

由于我们的理论水平和实践经验所限,不妥之处敬请专家和读者指正。

河北省《大学体育教程》编委会

2004年3月8日

目 录

前言

第一篇 体育理论知识

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的概念、产生和组成	(1)
第二节 体育的本质与功能	(3)
第三节 体育与素质教育	(5)
第四节 高等学校体育	(7)
第二章 体育运动的科学原理	(11)
第一节 体育运动的生理学基础	(11)
第二节 体育运动的心理学基础	(16)
第三章 体育锻炼对人体的影响	(19)
第一节 人体生长发育的一般规律	(19)
第二节 影响人体生长发育的基本因素	(22)
第三节 体育锻炼对人体的影响	(23)
第四节 健康是大学生成才的重要因素	(26)
第四章 体育锻炼的科学方法	(28)
第一节 锻炼身体的基本原则	(28)
第二节 锻炼身体的方法	(30)
第三节 锻炼方法的选择	(35)
第四节 身体锻炼效果的自我评价	(37)

第二篇 健康教育常识

第五章 健康概论	(38)
第一节 健康的概念与价值	(38)
第二节 环境与健康	(39)
第三节 行为与健康	(42)
第四节 饮食与健康	(44)
第五节 促进健康的方法、手段	(46)
第六章 体育与健康	(49)
第一节 体育锻炼对增强体质中的作用	(49)
第二节 体育锻炼与心理健康	(52)
第三节 体育锻炼的医务监督	(55)
第四节 体育锻炼的营养	(55)
第七章 体育卫生与保健	(57)
第一节 体育锻炼的卫生常识	(57)
第二节 运动中常见的生理反应与运动性疾病	(58)
第三节 运动损伤的预防及处置	(59)
第四节 运动处方的制定与实施	(62)
第八章 大学生体质健康评价	(66)
第一节 身体形态与机能的评价	(66)
第二节 身体素质的评价	(69)
第三节 心理健康的评价	(70)
第四节 《学生体质健康标准》简介	(71)

第三篇 健身知识阅读

第九章 科学健身论坛	(75)
第一节 体育之研究	(75)
第二节 体育、生活与健康	(85)
第三节 运动的奥秘	(87)
第四节 科学健身与养生	(89)
第十章 大学生的身心特点与体育锻炼	(92)
第一节 大学生的生理与心理特点	(92)
第二节 发展大学生身体素质的方法	(93)
第三节 大学生健美训练的原则与方法	(97)
第四节 大学生体育锻炼常识	(99)

第四篇 体育运动技能

第十一章	准备活动与整理放松	(101)
第一节	准备活动的作用与任务	(101)
第二节	准备活动的基本原则	(102)
第三节	准备活动的内容与方法	(104)
第四节	整理活动的原理与放松方法	(107)
第十二章	田径	(110)
第一节	简介	(110)
第二节	走、跑的基本技术	(112)
第三节	跳跃、投掷的基本技术	(117)
第十三章	篮球	(128)
第一节	简介	(128)
第二节	基本技术	(128)
第三节	基本战术	(138)
第四节	规则与裁判法简介	(148)
第十四章	足球	(153)
第一节	简介	(153)
第二节	基本技术	(154)
第三节	基本战术	(163)
第四节	规则与裁判法简介	(166)
第十五章	排球	(170)
第一节	简介	(170)
第二节	基本技术	(171)
第三节	基本战术	(178)
第四节	规则与裁判法简介	(180)
第十六章	乒乓球	(184)
第一节	简介	(184)
第二节	基本技术	(184)
第三节	基本战术	(195)
第四节	规则与裁判法简介	(197)
第十七章	武术	(200)
第一节	简介	(200)
第二节	武术基本功	(202)
第三节	套路选编	(208)
第十八章	健美操	(231)
第一节	简介	(231)

第二节	健美操基本动作及成套动作·····	(233)
第三节	健美操创编·····	(239)
第十九章	体操 ·····	(242)
第一节	简介·····	(242)
第二节	技巧、单杠、双杠、跳跃·····	(242)
第三节	艺术体操徒手基本动作·····	(249)
第四节	艺术体操器械基本动作·····	(253)
第二十章	运动竞赛观赏 ·····	(258)
第一节	观赏运动竞赛的意义·····	(258)
第二节	如何观赏运动竞赛·····	(259)
第三节	常见运动项目观赏·····	(263)
第四节	观赏运动竞赛的修养·····	(268)

第五篇 区域季节项目

第二十一章	游泳 ·····	(270)
第一节	简介·····	(270)
第二节	游泳的基本技术·····	(270)
第三节	游泳的安全与卫生常识·····	(276)
第二十二章	滑冰 ·····	(278)
第一节	简介·····	(278)
第二节	滑冰的基本技术·····	(278)

第六篇 项目拓展选择

第二十三章	项目简介 ·····	(285)
第一节	网球·····	(285)
第二节	羽毛球·····	(289)
第三节	保龄球·····	(293)
第四节	棒球和垒球·····	(296)
第五节	毽球·····	(300)
第六节	台球·····	(303)
第七节	高尔夫球·····	(306)
第八节	轮滑·····	(310)
第九节	拳击·····	(314)
第十节	跆拳道·····	(320)
第十一节	定向越野·····	(324)

第十二节 攀岩.....	(329)
第十三节 野外生存.....	(334)
第十四节 地掷球.....	(338)
参考文献	(342)

第一篇 体育理论知识

第一章 体育概述

【要点提示】人类生存和社会发展的需要是体育的产生、形成与发展的源泉。体育是由学校体育、竞技体育和群众体育三个主要部分组成的,具有强身健心、教育、娱乐、政治、经济的功能。体育既是社会文化教育的组成部分,又是高等学校素质教育的一个不可缺少的重要组成部分,对培养德、智、体、美、劳全面发展的高级专门人才具有十分重要的意义。

第一节 体育的概念、产生和组成

【教学目标】使学生了解体育的起源、形成与发展,掌握现代体育的概念及其组成。

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动。它是为了人类和社会的需要,以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化为目的的一种有组织、有意识的身体活动和社会活动。它是社会文化教育的组成部分,其发展受一定社会的政治和经济所制约,也为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念又称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分;向学生传授体育知识、技术和方法,促使学生身体的全面发展,增强体质;是一个有目的、有计划、有组织地培养道德意识的教育过程。

我们要充分认识体育,就必须清晰地了解体育的起源、形成和发展,历史地、全面地进行剖析,才能对体育有较深的理解。因为体育既受制于政治,又受制于经济,同时各种社会的意识形态也给体育的发展以巨大的作用。除此之外,还有军事、宗教、舞蹈、艺术、医疗保健等,尤其是科学技术,对体育有不可忽视的影响。因此,我们应把历史作为理解体育的线索。

二、体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会,原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而跋山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙,为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然,像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动,都是原始人求生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期,随着生产力的发展,掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁,需要改善生产工具和狩猎技术,使之成为谋生手段且世代相传,同时人们意识到还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力

和体力,于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法,这就是体育的萌芽——原始体育。

体育还萌芽孕育在原始崇拜的活动中。在原始时代,人们往往想通过预演劳动过程而使后来实际的劳动取得成功。如:狩猎前演示狩猎活动,希望通过杀死或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示,既是舞蹈的萌芽,又是体育的萌芽。此外,原始人在祭祀活动中,要做各种困难、复杂的姿势。如:以虎为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿态。这些演示,同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中,其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者并有尊贵的社会地位,他们为了保护其地位,在活动中不断做出一般人难于做出的舞姿和动作,或者能以惊人的体力长时间连续舞蹈、跳跃或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛,为了在竞赛中获胜,人们努力培养、锻炼自己的体力和体能。

随着社会生产力的发展,到奴隶制社会初期,战争开始频繁。生存还是死亡,做征服者还是臣民、奴隶,就看谁在这场竞争中是强者。要想成为强者,就必须在竞争中取胜。因此,培养造就强壮机敏的身体,甚至超常的体力,就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求,并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人,为了使男子有健壮、敏捷的体质,从7岁开始集中起来专门训练跑、跳、拳击、击剑、摔跤、投标枪、游泳、骑马、狩猎、行军和球戏。这些活动的直接目的就是造就健壮的身体,培养合格的武士。为了使母亲生出健壮的婴儿,斯巴达人要求青年女子参加各种身体锻炼,他们相信,健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见,斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的体质,这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着社会生产方式向高度专业化和高科技方向发展,从事脑力劳动的知识分子日益增多,生产过程中的科技成分也日益增加。脑力劳动,就是用大脑,而不是用手、脚及身体的力量去工作,如果按照“用进废退”的法则来解释,未来的劳动者将是一个有着越来越大的脑袋和四肢瘦弱细小的所谓“恐龙人”。但是,人能自我创造,能按照“内在的尺度”、“美的规律”,通过体育活动来建造自己的躯体。

生产的高度发展以及现代化的生活方式,也向人们发出了警告。如:现代人将生活中的各种费力事都让机器“奴隶”去干。洗衣,用洗衣机;洗碗,用洗碗机;登楼,不用费劲,有电梯;出门,乘汽车十分方便……人类成了机器的寄生虫。可叹的是,体力消耗少了,加上生活得富裕,人们每天从饮食中摄入的营养大大超过消耗,于是胖子日益增多,患心血管疾病的人大大增加。人类就这样依赖于生活条件而衰退下去吗?不!人有独立的意识,有自我创造的能力,他们将按照“美的规律”来建造和改善自己的身体。人们决心克服“文明病”,制止肥胖症。于是“生命在于运动”的口号响遍了全球;健身迪斯科和国际标准舞风靡了中国的大中小城市;各种健美操、减肥运动成了人们醉心的话题;还有自找苦吃,有汽车不乘,徒步旅行,大道不走,专去爬山;假日不在家里歇着,而是气喘吁吁地参加什么万人马拉松赛跑……总之,随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,体育必将成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分,并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

三、体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容,它的发展并不孤立,是人类本身和社会的需要。生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件,使体育从发

展之初到现在,形成了为大家所重视的现代体育。所以它被人们公认为文明的窗口,科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

(一)学校体育 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。它是按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高素质专门人才。

(二)竞技体育 竞技体育是指在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求;又是人的智能、运动才能的极端的表现形式。由于竞技体育极易吸引广大观众,极富感染力又容易传播,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

(三)群众体育 群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。由于它吸引的对象主要为一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性强、参加人数最多的一项群众体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以延伸。

第二节 体育的本质与功能

【教学目标】使学生了解体育的本质,掌握体育具有强身健心、娱乐、教育、政治和经济的功能。

一、体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,其本质的特点就是以身体练习为手段,增强体质、促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,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。体育理论界对体育的社会属性有以下几种观点:第一,认为体育是社会的上层建筑;第二,认为体育是生产力,具有促进劳动力再生产的职能;第三,认为体育具有上层建筑和生产力的双重属性;第四,认为体育是一种社会实践活动。总之,体育是社会文化教育的重要组成部分。

二、体育的功能

体育的功能就是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能,可以使人类更好地认识体育,较好地发挥其作用和效能,并进一步开发运用体育的内容、基本手段与方法,为社会和人类服务。

(一)体育的健身功能

1. 体育对增强体质,提高身体机能的作用。体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼可使血液循环加快、提高心脏的功能;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增

强;还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期地进行体育锻炼,人类的体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

2. 体育对促进心理健康的作用。体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高身体机能有着积极的作用,而且还可以陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明,通过各种体育手段和方法,可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,由此带来欢愉、轻松,通过中枢神经系统的良性调节,在适应与改造的过程中,使个体与环境和谐统一,达到精神健康。

(二)体育的教育功能

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、站都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。因此,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”的过程。

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。例如:对方侵人犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终导致比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的错误是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁。这都是培养集体主义精神、以大局为重和善于处理人际关系的优良品德的教育过程。

3. 体育中的心理品质的培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,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。体育本身就是一种文化,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、想像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。

(三)体育的娱乐功能 体育活动不仅给人以强健的身体,而且还给人以美的享受,使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪,使之得到积极有益的调节,获得积极性休息,这不仅有利于体力的恢复,而且是一种精神上的享受。比如:当我们学习几小时后,去运动场跑跑步,做做操,活动活动身体,或去游泳场游泳,你就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横杆;或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中;或一脚猛烈的抽射足球应声入网;或一记漂亮的扣球,得到同学的欢呼和赞扬,你就会从心底里感到说不出的高兴。现代体育,特别是能最大地发挥人的体力、智力潜能的竞技运动,其技术日新月异地向高、难、新、尖的方向发展。运动员能够在一定的时间和空间尽善尽美地显示出优美的造型,高超的技艺,巧妙的配合,使健、力、美高度地统一,再加上和谐的韵律,鲜明的节奏,表现出芭蕾的轻柔,歌剧的抒情,雕塑的沉稳,书法的潇洒,以及别于这些艺术门类的猛烈、迅速、刚健、惊险……这一切使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和忘我的情绪,一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现和终止。它连续不断地激发

起人们的审美感情,强化人们的美感神经。由此可见,体育的确是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过余暇,满足人们的心理需求。

(四)体育的政治功能

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的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如:中国在11届柏林奥运会上被赠予“大鸭蛋”,在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。新中国成立后,在亚运会上连续六届金牌第一,成为亚洲第一体育强国;在第27届奥林匹克运动会上,中国体育健儿一举夺得28枚金牌,金牌总数名列第三名,跃身跨入世界体育强国之列。这就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。在当代,一次国际体育大赛,会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到激发,万众一心,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如:1984年洛杉矶奥运会上中国人有史以来突破奖牌零的记录;我国女排获得“五连冠”。它们在国内引起的轰动都是空前的。

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,互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,缓和协调国际关系与冲突,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”。如:31届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了地球”。

4. 巩固国防,保护民族安全。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。而当今时代,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力训练,提高其自身身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防,保证国家安全的军事作用。

(五)体育的经济功能 体育的经济功能之一是间接地为经济建设服务。因为体育本身不直接生产物质财富,但体育能使对生产力诸因素中起主导作用的劳动者,通过体育锻炼,达到增强体质,降低伤病率,提高出勤率和工作效率,从而加速创造社会物质财富。其二是直接地为经济建设服务。如举办大型的运动能会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;收广告费;纪念章、纪念币的销售等,可以直接产生经济效益,为经济建设服务。

第三节 体育与素质教育

【教学目标】使学生掌握素质教育的概念、基本特征以及高校体育在素质教育中的地位与实现素质教育的重要手段。

一、素质教育的概念和基本特征

(一)素质教育的概念 素质教育是中国乃至世界教育改革与发展的主流,它是依据《教

育法》规定的教育方针,着眼于受教育者及社会发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。素质教育要使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美,为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。

(二)素质教育的内容及其特征 “素质教育”的内容包括:品格、知识、能力、身心等四大方面,这是人整体发展的基本素质。素质的组成部分是相互依存、相互渗透、相互制约、相互促进的,具有全面和谐及整体性的特点。素质教育应遵循人的素质整体构成规律,从其素质的合理、有序结构出发,提高人的素质的综合效应和整体水平,使人得到全面协调的发展。

素质教育有以下四大特征:

第一,素质教育弘扬人的主体性,注重开发人的智慧潜能,是注重形成人的精神力量的教育。这一点正是相对“应试教育”缺乏人格教育而言的。

第二,素质教育是面向全体学生的。它要使每一个学生都能在自身天赋的允许范围内得到充分的发展。

第三,素质教育要求人的全面发展。如前所述,它要求学生德、智、体并重,全面发展人的生理、心理和文化素质。

第四,素质教育一般是指“基本素质教育”。它既不是“英才”教育,也不是“升学”教育和“就业”教育,而是“为人生做准备”的公民教育。素质教育为了适应未来社会的职业流动性,要求教育为学生打下良好的素质基础。素质教育要使学生学会学习,培养学生终身学习的能力和加工信息的能力。

二、高校体育在素质教育中的地位

(一)高校体育是素质教育的重要组成部分 提高民族的素质,多出人才,快出人才,出好人才,高校体育肩负着十分重要的使命。“体育非他,养户吾生,乐乎吾心而已”毛泽东早在1917年的《体育之研究》一文就强调了体育的重要性,其中“身心皆适,是为俱泰”以及“德智皆寄于体”的言辞辩证地阐述了体育对全面协调发展人体的重要性。早在西周就形成了居当时世界先进水平的“礼、乐、射、御、书、数”的六艺教育。“射、御”是当时的军事技能,作为学校教育的内容,就具有体育的性质。

(二)高校体育是实现素质教育的重要手段

1. 培养学生的道德品质。通过对体育事业的关注,学生将不仅树立起对国家的热爱,且在校与校之间,班与班之间甚至组与组之间的体育竞争中逐渐培养出热爱集体、互助友爱的道德品质。

2. 提高学生的智力水平。列宁曾说:“从生动的直观到抽象的思维,并从抽象的思维到实践,这正是认识真理、认识客观现实的辩证途径”。学生在体育活动掌握技术、技能的过程中,不但可以发现问题,解决问题,也将由于体质的增强而促进智力的发育与提高。

3. 促进学生个性的形成。体育对于提高学生的心理素质和促进个性的完善发展,具有任何其他教育无法代替的作用。通过体育氛围中的多方影响与作用,对于原有个性水平滞后的一些学生,更利于其形成寻求发展的心理促因。现代社会是竞争的社会,通过体育竞赛,学生们将变得勇敢、顽强,自信、坚毅,果断、机敏,开朗、热情。

4. 促使学生个体社会化。个体社会化是指由生物的人变成社会的人,即能够适应社会

需要的人的过程。在体育运动这个“小型社会”中,当代的独生子女们将不仅学会基本的生活技能,还将学会服从规范、规则,服从管理,摒除任性、傲慢与不服管教的不良习气,并且由于在体育活动中担任一定的角色,逐渐培养出良好的人际关系及乐于进行人际交流的健康性情。正如苏联教育家苏霍姆林斯基所指出的:用学生创造的周围情景,用丰富的集体精神生活的一切东西进行教育,是教育过程中最微妙的领域之一。

5. 培养学生的审美意识。“审美”是当代人必有的文化素质,针对审美意识的培养,在教育活动中随处可见。但由于体育活动的直接参与性、动态性、身心合一性的特点,则更有利于审美意识的培养。小到对服务、动作、表情、形体,大到对环境、气氛、情感及道德情操的耳濡目染,将引导学生具有发现美、鉴别美、创造美的审美意识与行动。

第四节 高等学校体育

【教学目标】使学生了解体育在高等学校中的地位、作用,以及高校体育的组织形式,实现高校体育的目的与任务。

一、体育在高等学校中的地位和作用

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;既是国民体育的基础,又是发展我国体育事业的需要;既是丰富大学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要,又是高等教育的重要组成部分。在高等学校里主要通过德育、智育、体育、美育和劳动技术教育这几个方面对大学生进行教育。“德智皆寄于体,无体是无德智也。”没有健康的体魄,难以完成在校期间的学习任务,也难于在现代化建设中发挥更大的作用,这就说明了体育在高等教育中占有重要地位,并发挥着积极作用。主要作用有:

(1)完善大学生的身体发育,提高身体素质,保持并增进健康,顺利完成繁重的学习任务。

(2)体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法,提高运动能力。这既有利于完成未来的专业活动,又有利于丰富生活内容,过着健康而文明的现代生活,为终身体育锻炼奠定牢固的基础。

(3)体育教育有助于大学生个性的全面发展,塑造良好的心理品质,对大学生世界观的形成以及个人的良好道德品质的培养都起着积极的作用。

(4)高校体育可以为国家培养体育骨干和优秀人才。

二、高等学校体育的目的与任务

(一)高等学校体育的目的 根据党的教育方针和体育的目的任务,高等学校体育的目的是:以体育运动和体育锻炼为基本手段,提高运动能力,为国家培养体育后备人才;全面发展身体,增强大学生体质和终身体育意识,促进身心的全面发展,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体全面发展的高质量专门人才。

(二)高等学校体育的任务 为了完成高等学校体育的目的,培养高质量的专门人才,高校体育必须完成下述任务:

第一,促进大学生身体正常发育,全面发展身体素质,培养对自然环境的适应能力,增强体质,减少疾病,提高身心健康水平。

第二,学习体育基本知识、技术和技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体方