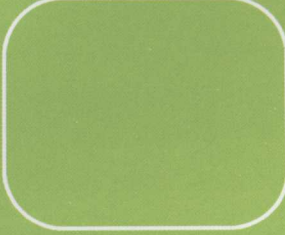
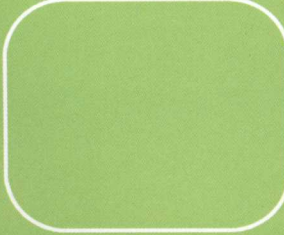
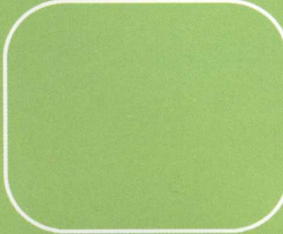
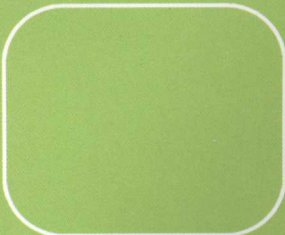
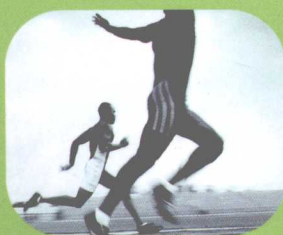


高职体育新教程

GAOZHITIYUXINJIAOCHENG



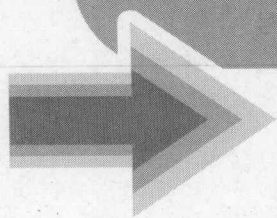
孟升 丁丰斌 谭鹏/主编



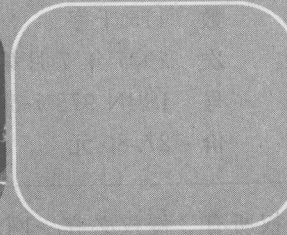
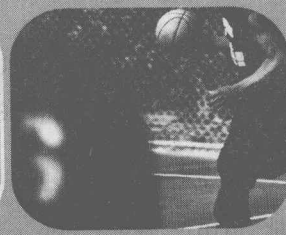
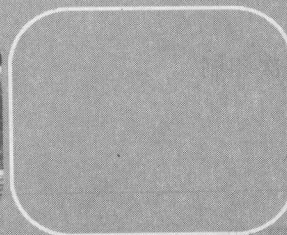
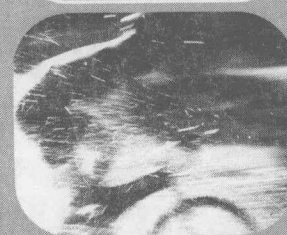
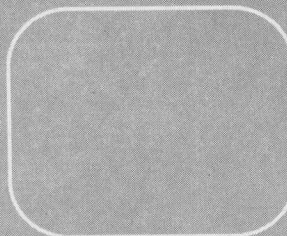
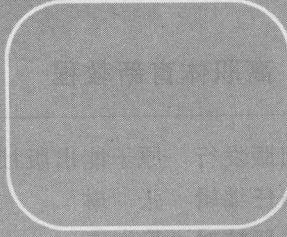
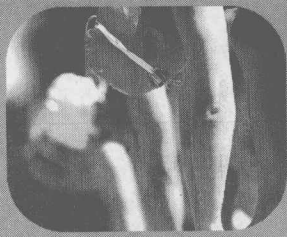
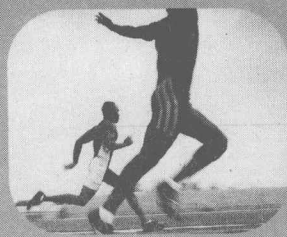
原子能出版社

高职体育新教程

GAOZHITIYUXINJIAOCHENG



孟 升 丁丰斌 谭 鹏/主编



原子能出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育新教程/孟升,丁丰斌,谭鹏主编. —北京:原子能出版社,2007.7

ISBN 978-7-5022-3951-0

I. 高… II. ①孟…②丁…③谭… III. 体育—高等学校:技术学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 113121 号

高职体育新教程

出版发行	原子能出版社(北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑	张琳
责任校对	徐淑惠
责任印制	丁怀兰 刘芳燕
印刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
经销	全国新华书店
开本	787 mm×1092 mm 1/16
印张	18
字数	415 千字
版次	2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5022-3951-0
定价	27.80 元

版权所有 侵权必究 网址:<http://www.aep.com.cn>

《高职体育新教程》

编委会

主 编	孟 升	丁丰斌	谭 鹏	
副主编	孙冬青	张亚辉	李小丽	袁筱萍
	胡亚娟			
编 委	陈 雷	朱瑞飞	杜习利	姜 琳
	朱云松	张轶星	张 磊	张 洋
	邵语平	许宝平	张 宇	李林柯
	王 维	陈 璐	任 聪	李 鹏
	刘文军			

前 言

高职教育是我国高等教育的重要组成部分,是高层次、实用型技术人才的培养基地,在实施科教兴国和人才强国的战略中具有特殊的地位。为了适应新时期社会发展的需要,高职院校实施以创新精神和实践能力为重点培养高级专门人才的素质教育,完善的课程体系将起到极大的促进作用。体育是高职院校完整课程体系的重要组成部分,肩负着培养身心健康、全面发展人才的重任。因此,在实现普通高校体育课程目标的前提下,要体现职业性和技术性的教学特色,把体育教学与学生毕业后可能从事的职业联系在一起,教会学生通过体育锻炼预防避免职业病的发生。本书正以此为出发点进行编写的。

《高职体育新教成》教材分上、中、下三篇。

上篇为理论知识篇,共七章,重点介绍了体育与健康教育、科学体育锻炼的原理与方法、营养与健康、体育文化与欣赏等内容,使学生在了解掌握体育基础理论知识的同时,增强了体育意识,提高了体育文化素养。中篇为实用技术篇,共三章,分别介绍了球类健身运动(“三大球”、“三小球”)、形体健身运动和搏击健身运动,这些运动项目与学生终身体育锻炼和健康发展都密切相关,为学生进行体育锻炼和体育活动提供了项目技术上的指导。下篇是运动文化篇,共六章,介绍了时下流行的一些体育项目和部分休闲娱乐项目,包括高尔夫球、保龄球、台球、轮滑、速度滑冰和定向越野等,既开拓了学生的视野,又满足了不同学生的兴趣爱好。

参与本书编写的单位有河南工业职业技术学院、中国农业大学、开封大学、黄淮学院、辽宁林业职业技术学院、陇南师范高等专科学校,本书由孟升、丁丰斌、谭鹏担任主编,参与编写人员的具体分工如下:

第四章,第八章第一节,第十章第一节:孟升;第五章,第十章第三节,第十六章:丁丰斌;第八章第五节:谭鹏、邵语平;第七章,第九章第四节:孙冬青;第六章,第八章第二节、第三节:张亚辉;第九章第一节至第三节,第十四章,第十五章:李小丽;第一章,第二章:袁筱萍;第三章:胡亚娟;第八章第四节:陈雷、朱瑞飞、王维;第八章第六节:杜习利、姜琳、李鹏;第十二章:邵语平、刘文军;第十三章:许宝平;第十章第二节:陈璐、任聪;第十章第四节:朱云松、张铁星、张磊;第十一章:张洋、张宇、李林柯。全书由孟升、丁丰斌、谭鹏统稿。

本书内容实用、全面、广泛、翔实,不仅可作为高职院校体育教学的教材,还可作学生进行终身体育锻炼的参考工具用书。在本教材的编写过程中,我们参考了很多同行、学者的有关教材和资料,在此表示诚挚的感谢!

由于编写人员水平有限,难免存在疏漏和不足之处,敬请广大师生对本书提出宝贵意见。

编 者

2007年6月

目 录

上篇 理论知识篇

第一章 高等职业院校的体育教育	1
第一节 高等职业院校体育教育的特点.....	1
第二节 高等职业院校体育教育的定位及发展趋势.....	2
第三节 高等职业院校体育教育的途径及教学模式.....	4
第四节 高等职业院校体育课程的考核与评价.....	6
第二章 高等职业院校的健康教育	9
第一节 健康新观念.....	9
第二节 健康的自我诊疗.....	12
第三节 如何保持健康.....	14
第三章 科学锻炼与健身	16
第一节 科学锻炼的原则与方法.....	16
第二节 运动疲劳的产生与消除.....	18
第三节 常见运动损伤的预防与处理.....	21
第四节 不同职业人群的健身特点.....	27
第五节 健身计划的制订.....	29
第四章 营养与健康	31
第一节 营养素.....	31
第二节 身体成分.....	34
第三节 人体运动的能量代谢.....	35
第四节 平衡膳食.....	39
第五章 《国家学生体质健康标准》测试	42
第一节 《国家学生体质健康标准》概述.....	42
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法.....	45
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表.....	54
第六章 高职院校体育比赛的组织	59
第一节 体育比赛的组织.....	59
第二节 球类运动竞赛组织.....	60
第三节 田径运动竞赛组织.....	62
第七章 体育文化	65
第一节 校园体育文化.....	65
第二节 民族传统体育文化.....	68
第三节 奥林匹克文化.....	70

中篇 实用技术篇

第八章 球类健身运动	76
第一节 足 球.....	76
第二节 篮 球.....	91
第三节 排 球.....	105

第四节 网 球	117
第五节 乒乓球	128
第六节 羽毛球	140
第九章 形体健身运动	151
第一节 健美操	151
第二节 形体舞蹈	160
第三节 体育舞蹈	167
第四节 器械健身	176
第十章 搏击健身运动	186
第一节 跆拳道	186
第二节 女子防身术	195
第三节 太极拳	201
第四节 散打	217

下篇 运动文化篇

第十一章 高尔夫球	229
第一节 高尔夫球运动概述	229
第二节 高尔夫球运动场地与器材	230
第三节 高尔夫球基本技术	232
第四节 高尔夫球基本规则	237
第十二章 保龄球	240
第一节 保龄球运动概述	240
第二节 保龄球运动场地与器材	240
第三节 保龄球基本技术	241
第四节 保龄球基本规则	245
第十三章 台 球	247
第一节 台球运动概述	247
第二节 台球运动场地与器材	247
第三节 台球基本技术	249
第四节 台球基本规则	254
第十四章 轮 滑	258
第一节 轮滑运动概述	258
第二节 轮滑基本技术	259
第十五章 速度滑冰运动	264
第一节 速度滑冰运动概述	264
第二节 速度滑冰运动基本技术	264
第十六章 定向越野	271
第一节 定向越野概述	271
第二节 定向越野场地与器材	272
第三节 定向越野基本技术	274
第四节 定向越野基本规则	278
参考文献	280

上篇 理论知识篇

第一章 高等职业院校的体育教育

第一节 高等职业院校体育教育的特点

高等职业院校的体育教育是教育系统的重要组成部分,也是学校体育向社会体育的过渡时期,更是建设学校精神文明和促进学生全面发展的关键时期。高职院校体育教育在增强学生体质、促进健康的同时,使学生具有终身体育意识,注重培养良好的心理素质,促进学生全面发展,使之成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业接班人。

一、高职体育课程是自下而上教育的重要组成部分

联合国教科文组织 1996 年发表的关于终身教育的报告中提出:教育的四大支柱观点的其中之一是“学会生存”。该报告认为学会生存有着十分重要的意义,它的内容极其深广,包括知识的积累和运用、生理上的强健、心理上的健康及对自然、社会的适应能力。在自下而上的教育中,学校体育起到了重要作用。体育是随着人类社会的发展而发展的,至今现代体育中还有许多技能、技巧仍在人类的生存斗争中起着重要作用。

提高及改善人类生存质量一直是社会发展的重要课题。现代社会随着知识经济时代和高科技时代的到来,城市化速度在不断提高,传统的居住环境被高楼大厦取代,城市独生子女家庭成为社会家庭构成的主要形式。人们劳动的主要形式是使用脑力,生活处于自动化、电气化的高竞争、快节奏的现代环境中,以致体力活动减少,情感危机加重,心态不够平衡稳定等,出现了现代“文明病”,亚健康的人群也在不断地增加。现在保持健康的三大基本要素是科学的体育锻炼、合理的营养及良好的生活习惯。从高职体育的任务可以看出,学校体育将交给学生一把提高生存质量、开启健康之门的金钥匙。

二、高职体育课程是对学生进行品德教育的一种重要手段

学校体育与德育、智育、美育有不可分割的关系,体育教育离不开学生品德修养培养的过程。在体育教学过程中,学生要承受一定的心理、生理负担,需要克服心理和生理上的一些困难,在这过程中可以培养学生吃苦耐劳、坚忍不拔、勇于进取的意志品质。

现代体育教学与竞赛要求学生听指挥、守规则,注意体育卫生和安全,遵纪守法、团结

协作,有集体主义精神,同时也要求学生具有不屈不挠、拼搏进取、争先创优的竞争精神,这些对培养学生的优良品质有着非常积极的作用。

体育的形式多样,可以培养学生的审美观,例如健美运动、体育舞蹈、艺术体操、花样游泳、冰上运动等项目以及各类体育竞赛,使人们在练就灵活肢体动作的同时,也练出健壮匀称、端庄健美的体态。体育课程还可以使学生在学的过程中感受到美的动作、美的仪态、美的心灵,从而培养其科学的审美观,提高鉴赏、表达、创造能力。

三、高职体育课程是学生通过教育获得自我发展的摇篮

学生自我发展包括两方面:身体体质的发展和文化知识、性格、品德的发展,即生理和心理两方面的发展。从人的生理规律看,人的生理发展占第一位,居里夫人说过:“健康的身体是科学的基础。”身体体质不好,也就没有能力和精力进行其他方面的发展,人的心理发展是在生理发展的基础上向更高层次的发展。高职体育是从培养人的整体素质出发,从全面发展学生的身心素质,提高身体机能、身体素质、运动能力等开始,通过锻炼把未被充分发挥出来的内在力量调动起来。在这方面体育运动有着其他教育不可代替的作用。

四、高职体育教育有助于学生养成良好的终身体育意识和能力

高职体育教育是学校体育的最后阶段,也是学生踏入社会体育的过渡阶段,肩负着承前启后的作用,因此这个阶段的体育教育是非常重要的,既是对以往学校体育的总结和提高,也是培养体育能力、终身体育意识的重要阶段,把学生培养成现代化事业建设的有用人才,提高综合素质,以适应现代社会的发展和需要。

五、高职体育教育有助于学生养成良好的锻炼习惯

高职体育教育可以培养学生将来担任社会角色所必须有的体育素养,使学生掌握基本的体育理论知识,获得自身基本活动能力和运动实践能力;培养从事体育锻炼的兴趣与习惯,提高自觉参与体育的意识。当学生具有了以上的体育基础和体育素养,步入社会工作时,便能科学合理地安排身体锻炼,有效地预防职业病。

第二节 高等职业院校体育教育的定位及发展趋势

人类社会发展的历史表明,一个急剧变革的社会,必然要求教育也应及时变革并适度超前。作为教育重要内容之一的体育,在“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想”的指引下,其功能和价值取向也必将随之变革。

一、社会本位体育观

所谓社会本位,就是“以社会需要为导向的一种价值取向”。体育的属性决定了体育的功能必将随着国家对人才的需求变化而发生根本性的改变。它要求体育教育要突出社会的需要,要根据社会的需求规定体育教育的目标、内容和人才培养标准。

社会本位体育课程的目标,不仅仅是让学生掌握好必要的运动技术和正确的锻炼方法,更主要的是培养学生的社会适应能力,让学生积极进行体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,增强体质,能够承受适度压力和竞争并从中享受快乐。与此同时,还可以培养学生严密的组织纪律性,团结协作精神,集体感和荣誉感,在不同体育竞赛规则的制约下发挥主观能动性和创造性。这一切都是现代人和未来人所不可缺少的身心素质。

高职体育作为高等院校体育的成员之一,有其特有的共性。首先,我们要深刻理解“学校教育要贯彻‘健康第一’的指导思想”的深刻内涵,并用这个指导思想对高职体育的性质予以再认识。由于我国地域环境的差异、经济发展的不平衡及在高中阶段取消体育课程活动时间而去专攻“应试”现象等主客观因素的影响,迫使我们在高校体育教学中,要重视体育与健康基本知识的普及与体育文化的传播,尤其是高职学校,目前在我们的教育体制中处在教师教育培养的最基层,而学生普遍存在着体育基础知识薄弱、体育学科定位概念模糊、体育锻炼习惯及意识差等问题,而这些学校培养的人才将来走向基础教育后,其体育文化素养将直接关系到基础教育的质量。因此,高职体育在今后一个相当长的时期内,既要重视中国高校体育的特色,还要重视高校体育所承担“掌握”、“养成”、“培养”这三项任务,把握好自己的定位。所谓掌握即“使学生掌握基本的运动技能和正确的锻炼方法”;所谓养成即“养成坚持锻炼身体的良好习惯”;所谓培养即“培养学生良好的思想道德品质、协作精神、竞争意识和坚强的意志力”。要重视体育文化的传播、体育运动及健康知识的普及以及对学生情商方面教育的历史任务,这样才能更好地完成与德、智、美育等共同培养健康的全面发展的现代人的重任。

二、学生本位体育观

学生本位体育观的主要思想是人本主义思想,就是“学生中心教学”或“学习者为中心”思想。它的特点是:学校的重心从教授学者的书斋学问向尊重学习者的本性与要求倾斜,承认学生的学习方式同成熟者的研究活动有质的差异,学校教学内容必须同学生的成长需求、兴趣爱好、生活及现实的社会要求联系起来。

学生本位体育观主要突出的是“人”,即要把学生放在核心地位,强调通过体育教学活动,首先要让学生掌握基本的运动知识,这不仅仅是运动的技巧和能力,而且包含着体育文化的传播、体育理论知识的普及,以及体育能力和体育兴趣的培养。作为受过大学体育教育的“人”,他应该懂得体育促进健康的基本常识、体育健身的基本理论与方法以及体育文化的基本内容。

其次,通过体育教育教学活动,要正确引导学生养成坚持体育锻炼的良好习惯,让学生在自由、机会均等的条件下,实现自我,发展个性,体验成功,因此教学内容的选择要以学生的兴趣爱好来安排,要紧紧围绕学生组织实施教学活动。要在“健康第一”思想的指导下,改变学校体育过去单纯追求体质发展和技术传习的教学方式,用新的健康观改革学校体育,使学生在身体、心理和社会适应能力方面真正健康地发展。

学生不仅应把体育看成是强健体魄的手段,而且要重视体育在健康身心、提高改善生活质量方面的作用,学校体育要在完成体育教学任务的同时,运用集体活动的“亲和力”和“内聚力”促进学校道德品质教育的成果转化。学校体育活动一般都是以集体形式进行

的,并且更多的时候是根据相同的兴趣爱好跨系、跨专业进行编班或分组,不仅形式多样、丰富多彩,而且在激烈的竞争或合作中,随着成功或失败,学生的角色和地位在不断地发生着变化,使其生理和心理负荷都有所增加,参与者为展示自己的才华和证实自己的能力会更加努力,同时彼此间情感上的融合、人际交往的密切也为其拓展人际交往空间提供了更好的渠道。

三、高等院校体育是实施终身体育的关键期

高校体育是接受体育教育教学的关键期,因为过了这一时期,每个学生都将步入社会,开始漫长的工作、创业征途。当前,我们的体育文化现象还明显存在着“两头热、中间冷”的局面,即在学生时期由于学校课程设置,学生们自觉或不自觉都在接受着体育锻炼,而当步入社会以后,迫于工作、生活的压力及其他因素的影响,很长时期内很多人会无暇顾及体育,只有等到步入中老年,甚至是退休以后才又重视体育锻炼,这是中国体育文化的一个怪圈。面对这一现象,我们在高校体育阶段,一定要提高学生对体育学科概念的认识,不能把它归为副科,可有可无,要多渠道正确引导学生对体育在培养全面发展现代人的重要性的认识,明确体育教育教学在学校体育中的地位和其他学科不可取代的作用。尤其在信息技术高度发达的今天,人类生存空间的异化,使劳动显得越来越不重要,很多工作和生活中的事情不需要自己动手就能完成,人类的生理机能在现代生存环境中逐步走向退化,如各项身体素质逐年下降、肥胖症患者随处可见、心血管患病率增高、学生群体近视率也在成比例增长等。因此,不管中学阶段受“应试”的困惑对体育教学的干扰有多大,在高校体育教学阶段,学生一定要提高对体育学科重要性的认识,掌握一定的体育运动知识与技能,培养对体育运动的兴趣与爱好,把参与体育运动作为改善与提高生活质量不可缺少的内容来对待,并将此习惯与理念融入走出校门后的工作与生活中,实现“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的理念。

第三节 高等职业院校体育教育的途径及教学模式

一、高职体育教育的实施途径

高职体育教育是指学校早操、体育课程教学、课外锻炼、课余训练及课余体育竞赛等。这些都是学校体育教育的组织形式,它们共同构成学校体育工作的整体。高职体育教育必须根据学校教学规律和生活制度,围绕体育目标来开展活动,这是完成学校体育教育具体目标,最终实现总目标的基本途径。

(一) 体育课程教学

体育课程教学是高职院校实施体育教育的主要的组织形式,它分为理论和实践两部分。理论课程教学是根据理论教材,按照教学计划的课时进度,系统地向学生传授体育科学知识、体育实践方法,加强学生对体育的理性认识和对体育文化内涵的深刻理解,这是

形成体育意识的认知基础,又是树立终身体育思想的关键。实践课教学是以身体练习为基本手段,以教师为主导、学生为主体而专门开设的体育教学课程,是实现高职院校体育目标的基本组织形式。

(二) 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。有组织的课外体育辅导,使课堂教学与课外活动互补,形成课内、课外有机联系的课程结构,是体育课程的重要组成部分。

《学校体育工作条例》规定:“普通高校除安排有体育课、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。”原国家教委《关于〈贯彻全民健身计划纲要〉的意见》中提出:“要抓好体育课、早操、课间体育活动等学校体育工作的各个环节,保证学生每天能参加一个小时的体育锻炼”。高职院校课外体育活动和主要形式有早操或晨操、课间活动、班级体育锻炼、学生单项运动会和体育俱乐部活动。

1. 课余体育训练

课余体育训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有体育特长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它既是高职体育与健康课程的组成部分,也是实现高职体育课程目标的重要组织形式。

2. 体育竞赛

体育竞赛是高职体育工作的组成部分,是实现高职体育目的的重要组织形式。

高职院校开展体育竞赛,是推动普及、促进提高的有力杠杆,可以检验体育与健康课程的教学效果和训练质量,交流经验,互相学习,促进教学与训练以及运动技术水平的提高。对于广泛吸引学生参加体育活动,推动群众体育的开展,增强体育意识,增进身心健康,丰富校园文化生活,加强精神文明建设等都有重要的作用。

二、高职体育教育的教学模式

我国高职体育俱乐部是学习借鉴发达国家学校体育俱乐部的一些做法,结合我国的实际情况形成和建立起来的一种体育教学模式,它是以体育与健康为目标,以共同体育锻炼爱好为组织基础,根据学生的生理、心理、社会和自我完善的需要,把体育教学、课外体育活动、群体竞赛融为一体的体育教育形式。校内外、课内外一体化俱乐部模式是当前各高职院校正在实施和不断探求完善过程中的一种新型体育教育模式,符合教育部 2002 年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和 2005 年颁发的《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的精神。校内外、课内外一体化俱乐部模式主要包括以下几个方面。

(一) 高等学校要以“以人为本、健康第一”为指导思想。健康体魄是青少年学生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,是培养高素质人才的物质载体。

(二) 实行校内外、课内外一体化俱乐部模式的目的是把公共体育课建设成为学生最受欢迎的课程,在高校教育体系中充分发挥体育课的功能和作用,更加有效地增强学生体质,提高学生健康水平,促进学生的全面发展。

(三) 实行模块式的选项教学。选项教学是以系、年级、专业等为单列模块,模块是根

据不同的特点需要来划分的,并以体育运动专项为发展基础,开设多种类型的体育课程。学生可根据自己的实际情况自主选择项目,自主选择教师,自主选择时间,在组织形式上可以打破原有的系别、班级建制,重新组合教学班,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣、不同专业学生的需要。把全体学生纳入模块式选项教学,采用多层次、多类型的组织形式,既体现了普及与提高的大众性,又体现了每个学生的自身发展的个性。

(四)学校可根据实际情况成立篮球俱乐部、足球俱乐部、排球俱乐部等俱乐部,体育俱乐部课堂教学与课外体育锻炼、校外活动、运动训练、体育竞赛应有机结合。突出教学过程,以传授体育知识,培养体育意识,掌握健身技能,学会自我锻炼与评价的方法为主,课外锻炼突出活动过程,以丰富多彩的课外俱乐部活动激发学生体育兴趣,培养良好的体育个性和锻炼习惯,使课内外一体化综合发挥效能。充分利用教师资源、场地器材资源、时间资源、建立灵活高效的体育教学方法。达到增强体质,养成习惯,提高能力,培养适应当前社会需求的合格人才。

(五)体育教学过程中,要以课堂教学为核心。在项目设置和内容选择时,要从大众健身考虑,选择难度不大,易于开展,锻炼价值高,终身受益的项目,并注重学生知识运用能力和创造能力的培养。充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,教师的功能主要是教学、辅导和组织工作,要体现为学生服务宗旨,在教学中倡导开放式、探究式教学方法,努力为学生营造生动、活泼、积极、主动的学习氛围。

(六)综合考核考评体系。在学校学分制的基础上,建立适应校内外、课内外一体化俱乐部模式的体育成绩考核考评方法。考核考评内容分体育理论知识部分、体育实践部分和体质健康测试。体育理论知识包括体育专业基础知识、时事体育、体育认识等方面,体育实践部分包括技能应用能力、学习态度、情感的投入、提高的程度,早操和课外活动次数,运动队训练、体育竞赛、校外体育活动情况等,体质健康测试包括身高、体重、台阶试验、肺活量等项,按各考核项目的权重系数比例,实行综合考核考评方法。

第四节 高等职业院校体育课程的考核与评价

体育课程的考核与评价,是体育教学的有机组成部分,也是课堂教学的主体。如何在课程实施过程中正确有效地进行评价,真正发挥其诊断、激励和发展的功能促进学生更好地发展,是每一位体育工作者应当认真思考的问题。体育教学评价在我国的研究与应用的历史并不长,伴随着新课改的推行与普及,如何对课堂教学进行更为合理的评价也日益成为体育教学改革的重要环节。由于我国对体育课堂教学评价的研究起步较晚,起点也较低,要构建一个比较完善、成熟的评价体系还需一个发展的过程,但是,体育课堂教学评价由于其特有的地位和作用已成为广大体育工作者研究的重要课题。

一、体育课程教学评价的基本要素

(一)对人的评价。要树立“健康第一,以人为本”的评价体系。以人为本的评价我们首先想到的是学生,人们直接关心的也是教学的直接对象——学生。要建立以人为本,以

尊重学生的人格为前提,注重学生的全面发展,培养学生的自尊与自信,淡化学生之间的评比,帮助学生学会与课程目标和自己的过去进行比较,并在比较中客观地了解和评价自己,从而为每一个学生的自主学习创造机会和条件。因而评价首要关心学生的学习是必然的,因为教学设计的一切活动和指向都是为学生的,具体内容包括学生的体能水平、“三基”掌握情况、承受负荷刺激度、学习态度、情意表现与合作精神、健康行为等等。但溯本求源,又很快想到教师、教师教得如何,其敬业精神、业务水平、教学组织能力、学历、师生关系等等也无不在评价之列。

(二)对事的评价。事是人做的,与人密切联系,但事物本身还是可以分离出来被评价的,比如:教学计划制定的科学性、目标的合理性,教学内容选择的准确性,组织教学的严密性,学生学习评价的全面性,教学效果的实效性、教学特色等,皆在评价之中。

(三)对物的评价。主要是指对教学物质条件的评价。例如:教材、教参使用情况,场地、器材的数量和规格以及摆放使用的合理性等也是影响教学效果的因素之一。

(四)对评价的评价。对课堂教学进行评价,只是对一堂课教与学结果的一个判定,我们应本着以评促教的观点来正确对待评价,力争使制定的评价体系尽可能反应教学实际,至于“评”能在多大程度上反应和提高教学质量,还有待进行另一番评价。

二、体育课程教学评价的基本方法

(一)定性评价与定量评价相结合

在体育课堂教学实践中,定量的评价方法往往只能对能够通过计时、计量外显性的行为进行测量与评价,比较适合于对学生的体能和生理负荷、学习密度等进行评价。而对于教师的组织教法,学生在学习中的态度、情绪、意志力、自信心、合作意识等很难采用计时、计量的方法,只能采用定性的方法进行评价,通常采用观察、记录、查阅、谈话等方法来实施。因此,在评价时,对可量化的因素进行了量化后进行定量的评价,对那些不可量化的因素进行定性分析与评价,同时也要对那些量化后得到的结果进行定性分析,这样就能使定量评价和定性评价有机地结合在一起。

(二)终结性评价与过程性评价相结合

终结性评价是在一堂课的教学活动结束时进行的一次性评价,如:优、良、中、差四级标准或对应的分值等,目的是检验考查师生双方通过努力是否达到了预先制定的教与学的目标,终结性评价注重的是最终教学结果。过程性评价则是在教学过程中,为使教学效果更为显著而对教学各要素不断进行的评价,它有助于我们及时了解教学的进程、存在的问题,以便及时反馈和有效调整教学过程,促使学生的学习不断进步,如:记录教学的流程、查阅教师计划、教案,测量学生生理负荷、练习密度,或给特殊学生建立成长记录袋等,然后再根据各方面的表现作一个终结性的评价。我们在对教学过程各要素进行评价时,既要有对结果的评价,又要有对过程的评价,无论从结果中看到是喜、是忧,是经验还是教训,都需要对过程进行较为全面的分析,以便为准确的评价和后续教学提供更多的信息和可操作性的建议。

(三)经常性评价与定期评价相结合

定期性评价如以教研室为单位组织的集体评价活动、定期的常规检查等。经常性评价指以教师个体为单位进行的经常性活动,再配之以日常的评价,就可以使教学评价成为整个教学活动的有机组成部分。

体育实践课堂教学综合评价样表

评价要素	评价内容及标准	评价方法	评价等级				综合评价
			优	良	中	差	
教学目标 10%	目标制定准确、全面、具体、符合课程目标和教学实际	查阅教案 观察	合理	较合理	一般	不合理	
	有德育教育的目标						
教学内容 10%	内容条理清楚、衔接自然、注重学生的参与和兴趣	查阅教案教学 计划教学大纲 观察过程	详细合理	较详细合理	基本合理	不合理	
	内容具体、准确,符合课程性质和学生实际						
	有科学性、思想性和创新性						
组织教法 20%	能按课时设计精讲、多练、巧练,遵循学生的心理和生理发展规律	观察记录	合理恰当	较合理恰当	基本合理恰当	不合理	
	示范规范准确,时机得当,注重及时反馈,应变能力						
	使用、摆放器械合理,运用恰当						
	重视学生的创新精神和能力的培养						
	教态端庄自然、亲切;语言表达准确、精练、富有感情,能正确运用术语						
学生的学习表现 40%	学生在学习活动中承受生理负荷情况	测定练习密度、生理负荷 观察记录	合理	较合理	一般	不合理	评价等级
	学生在学习活动中参与练习的次数		好	较好	一般	不好	
	学生在学习活动中“三基”掌握情况		自信	较自信	一般	不自信	
	学生在学习活动中的自信心表现		坚强	较坚强	一般	不坚强	
	学生在学习活动中表现出的意志品质		稳定	较稳定	一般	不稳定	
	学生在学习活动中情绪稳定程度		好	较好	一般	不好	
	学生在学习活动中遵守各项规则的表现		好	较好	一般	不好	
	学生在学习活动中的合作表现		好	较好	一般	不好	
	学生在学习活动中爱护体育场地器材的表现		好	较好	一般	不好	
教学效果 10%	能够完成本次课的教学和学习目标	观察· 问答	好	较好	一般	不好	评价 分值
	各层次(好、中、差)学生均有收获和提高						
	学生的能力得到了锻炼和提高,师生均有满足感						
教学特色 10%	组织教法有创新	观察 记录	好	较好	一般	不好	
	选择、运用与制作场地、器械有独特性和推广性						

第二章 高等职业院校的健康教育

第一节 健康新观念

健康是人类生存和发展最基本的条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。随着人类社会文明的进步,人类对健康的需要和认识也在不断地变化与更新。

一、健康的含义及标准

“健康”一词的英文是 health,在早期与“卫生”一词同义。20 世纪 30 年代,美国健康教育专家鲍尔(W. W. Bauer)指出:“健康就是人们身体、心情和精神方面都自觉良好、精力充沛的一种状态”。

1948 年,世界卫生组织(WHO)在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态”。1989 年,WHO 又进一步深化了健康的概念,认为健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康,从而把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。目前,世界各国学者公认它是一个全面的、明确的、广泛适用的、科学的健康概念。

2000 年,世界卫生组织根据健康的新含义,提出了健康的 10 条标准:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能抵抗一般性的感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂的位置协调。
7. 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎。
8. 头发有光泽,无头屑。
9. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象,牙龈颜色正常。
10. 肌肉和皮肤富有弹性,行走轻松自如。

以上标准前 4 项是心理和社会适应能力,后 6 项是生理要求。根据以上定义,人的健康标准大致可概括为四个层面:身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。一个人只有同时具备了这四个条件,才称得上是完全健康的。

身体健康。指人在生物学方面的健康,即机体完整或功能完善,同时,还要掌握常见健康障碍和一般性疾病的预防治疗的基本知识,并能采取合理的预防、治疗和康复措施。

心理健康。指人的内心世界丰富充实,处事态度和谐安宁,与周围环境保持协调。心

理健康包括两层含义:其一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;其二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

社会适应良好。指一个人的外显行为和内在行动都能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。

道德健康。世界卫生组织认定健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面,而精神健康的核心指道德修养,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按社会行为的规范准则来约束自己及支配自己的思想行为。善良的品格、淡泊的心境是健康的保证,无烦无恼、心理得以保持平衡,而良好的心理状态,能促进人体内分泌更多有益的激素,酶类和乙酰胆碱等,这些物质能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态,从而增强机体的免疫力,促进健康长寿。

总之,健康是人类生命工程的一种正面期望,而疾病却是一种负面反映。健康是可以维护的,我们不能一味抱怨外界环境因素带来的不利因素,而不审视自己的行为;不能认为医学发展可以治疗疾病而放弃了自己促进健康、预防疾病的责任;更不能在目前无法治愈的疾病面前自暴自弃。我们应尽可能提高全社会群体对改善和提高健康的认识,努力提高健康水平,大力加强健康教育。

二、健康教育

健康教育是指有计划地通过传播和教育等手段,动员全社会和各类人群参与,使人人拥有维护健康的意愿、知识、技能和行为的教育活动。通过健康教育可以消除或减少影响健康的不利因素,降低人群的发病率、伤残率和死亡率,提高人们的生活质量。

(一)健康教育在我国的发展

20世纪80年代以前,我国健康教育长期处于卫生宣传阶段,工作模式是宣传、传播。虽然世界卫生组织早在1948年就正式提出“健康教育”的概念,但由于当时很少有人进行健康教育学术研究,以至于“卫生宣传”作为习惯模式、经验模式,或称感性模式,一直被我国沿袭了三十多年。随着社会的不断发展和进步,卫生保健由“生物模式”逐渐转变为“生物——心理——社会”模式,特别是随着健康教育实践的不断发 展,促使我国健康教育工作者不断对自己的工作进行了总结、研究,创办了《卫生宣传》和《卫生宣教研究》两份学术杂志,从而完善了健康教育的理论研究。终于在20世纪80年代中期,“健康教育”取代了“卫生宣传”、“卫生宣教”,这是我国健康教育史上一个重大飞跃。在这一时期,我国健康教育有了突飞猛进的发展:出版了《健康教育学》,开设了健康教育专业,建立了中国健康教育研究所,成立了健康教育协会及其专业学术委员会,省、市、县级健康教育机构建设工作的开展也都有了明显的进展。20世纪90年代以来,健康教育学术研究进一步深化,国际间的交往日益增多,健康理论的研究也逐步由基础研究转向了应用研究,一些国外学者关于健康教育方法学的研究成果,如格林模式、苏塔哈加模式等逐步被介绍到我国;国内的一些研究,如福建大湖乡健康教育研究、天津慢性病控制教育研究工作等也纷纷登上