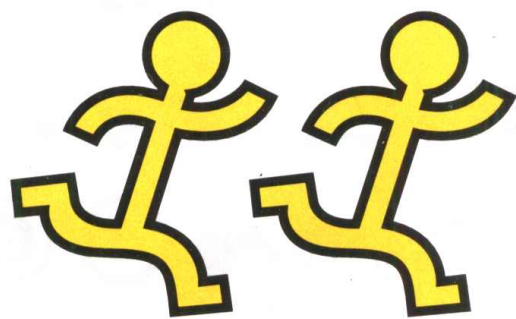


大 学 生 体 育 与 健 康

贵州省高等学校教材建设指导委员会审定

《大学生体育与健康》编写组 编



大学生

DA XUE SHENG TI YU YU JIAN KANG

体育与健康



贵州人民出版社

大

学

生

体

育

与

健

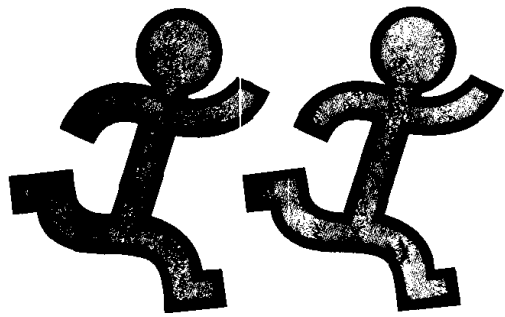
康

贵州省高等学校教材建设指导委员会审定

《大学生体育与健康》编写组 编

183

92-74-11
02



大学生

YU JIAN KANG

体育与健康

贵州人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/贵州省大学生《体育与健康》编写组编著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2001. 10

贵州省大专院校公共课教材

ISBN 7 - 221 - 05632 - 3

I. 大… II. 贵… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 070380 号

大学生体育与健康

贵州省大学生《体育与健康》编写组编著

* * *

责任编辑: 曹维琼等 插图设计: 康 康 封面设计制作: 彼岸传播

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮码 550001)

贵阳宝莲彩印厂印刷

* * *

2002 年 9 月第 1 版第 2 次印刷

开本 787mm×1092mm 16 开 印张 14.5

字数: 330 千字 印数: 5600 册

* * *

ISBN 7 - 221 - 05632 - 3/G·2107 定价: 20.00 元

目 录

- 第一章 绪 论 /1**
 - 第一节 体育的起源与发展 /1
 - 第二节 大学生体育与健康课程的基本理念 /2
 - 第三节 大学生体育与健康课的目的、任务和组织实施 /8
- 第二章 体育锻炼对人体健康的影响 /11**
 - 第一节 健康的概念 /11
 - 第二节 体育锻炼对人体健康的影响 /12
 - 第三节 体育锻炼与社会适应性 /17
- 第三章 科学锻炼与健康 /19**
 - 第一节 体育锻炼的原则 /19
 - 第二节 体育锻炼的方法 /20
 - 第三节 竞技运动体育手段化 /26
 - 第四节 运动负荷的掌握与监控 /30
 - 第五节 运动处方 /32
 - 第六节 常见运动性伤病的防治 /35
 - 第七节 体质与健康的评价 /42
- 第四章 营养与健康 /45**
 - 第一节 各种食物的营养素及其功能 /45
 - 第二节 合理营养与控制体重 /51
- 第五章 环境与健康 /54**
 - 第一节 环境对人体健康的影响 /54
 - 第二节 校园环境卫生 /56





第六章 生活方式与健康	/60
第一节 不良的生活方式	/60
第二节 危害健康的行为	/63
第三节 促进健康的行为和生活方式	/66
第七章 精神卫生与健康	/70
第一节 个人精神(心理)卫生与健康	/70
第二节 社会精神(心理)卫生与健康	/71
第八章 性教育	/75
第一节 性的本质与性教育	/75
第二节 生殖器卫生保健	/76
第三节 性传播性疾病及防治	/77
第四节 性道德	/80
第九章 运动竞赛	/84
第一节 运动竞赛的种类和作用	/83
第二节 运动竞赛的方法	/85
第三节 大型运动会简介	/89
第十章 田径运动	/91
第一节 田径运动概述	/91
第二节 短跑运动	/91
第三节 中、长跑运动	/93
第四节 跳跃运动	/96
第五节 投掷运动	/98

第十一章	体操运动	/101
第一节	体操运动概述	/101
第二节	基本体操	/101
第三节	艺术体操	/109
第四节	健美操	/112
第五节	器械体操	/117
第十二章	健美运动与体育舞蹈	/122
第一节	健美运动	/122
第二节	体育舞蹈	/128
第十三章	球类运动	/133
第一节	球类运动概述	/133
第二节	篮球运动	/134
第三节	排球运动	/137
第四节	足球运动	/140
第五节	乒乓球运动	/143
第六节	羽毛球运动	/146
第七节	网球运动	/149
第十四章	游泳运动	/154
第一节	游泳运动概述	/154
第二节	游泳运动的特点与分类	/155
第三节	游泳动作技术与基本知识	/156
第十五章	棋牌运动	/160

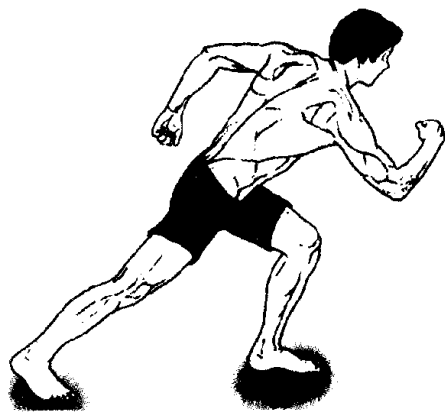




第一节	棋牌运动概述	/160
第二节	围棋	/160
第三节	桥牌	/167
第四节	中国象棋	/173
第五节	国际象棋	/174
第十六章	民族传统体育	/177
第一节	民族传统体育概述	/177
第二节	武术	/177
第三节	散手	/185
第四节	中国式摔跤	/188
第五节	养生保健功	/191
第六节	抢花炮	/195
第七节	划龙舟	/198
第十七章	体育游戏	/199
第一节	体育游戏概述	/199
第二节	体育游戏的特点与作用	/199
第三节	体育游戏的价值	/200
第四节	体育游戏的创编原则	/202
第五节	体育游戏实例	/203
后 记		/224

第一章

绪论



第一节 体育的起源与发展

体育是一种社会现象,是随人类社会的产生、发展而出现的人类特有的一类活动。

一 人类和社会发展的需要是体育产生发展的动力

在原始社会,人类为了生存,必须进行食物采集。由于当时人类的生产工具十分简陋、粗糙,因此,生产者的劳动十分繁重和艰辛。为了生存和种族的延续,年青一代就需从长者那里学习各种跑跳、投掷、攀登、涉水等技能,这就是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。随着长期艰苦生活的磨炼,经验的积累,人类的智力得以发展。但由于语言尚未形成,人类之间思想交流、情感的表现只有以身体活动来表达,出现了以祭祀、庆贺和娱乐为主要内容的固定形体动作的身体活动。此外,为了与疾病作斗争,寻求防病治病的方法,经摸索发现某些身体活动具有治疗效能,这就使体育内容得以进一步充实和发展。

随着生产力的发展、社会的进步,体育教育、军事训练、文化娱乐和医疗卫生相互作用,相互影响,逐渐地形成了专门的体系,进入了自觉运用的时期,构成了教育的组成部分。17世纪英国资产阶级产业革命之后,科学技术进一步发展,生产力的提高,社会经济的发展,使人们更加深刻地认识到体育对社会进步、人的进步和发展以及对人的各种潜能的促进作用,进而使体育的内涵及形式得到了发展和提高。

二 体育是改善人自身的特殊活动

随着社会的进步,经验的积累,思维方式的不断地发展、改善和丰富,人的认识也在不断地深入。一方面主张以人为中心的思想,提倡人性、个性解放与自由,赞颂人的智慧和才能,肯定了人是现实生活的创造者和享受者,恢复了人的力量和人的理性权威;另一方面,随着科学技术的繁荣和进步,自然科学的迅猛发展,人们对自身的了解不断深入,探索的兴趣与日俱增。体育活动对人类身体的影响以及对社会、文化、经济、政治及城市建设等方面的影响越来越大,形成了独特的体育文化形态。随着人们生活水平的提高,使得人们对健康更加关注,而体育活动在促进健康、保持健康中的作用日益受到关注。

三 身体运动是体育的本质特征

人们通过有目的的身体运动,使得人体的新陈代谢及相关的各器官系统循环得以改



善,提高了体能及心理素质,提高了人们对社会变化的适应能力,以一种积极向上的精神状态和健康体魄来从事工作,为社会创造财富。因此,身体活动是体育的本质特征,没有身体活动的任何形式,都不能称为体育。

第二节 大学生体育与健康课程的基本理念

体育是以身体活动为主要手段,增强体能、增进健康,实现人的身心全面发展的教育。体育属于教育,体育的本质是教育。培养人、提高人的素质,既是教育的根本目的,也是体育的根本目的。体育具有健身性、教育性和身体活动性等本质属性,因而,体育才反映出增进健康的最本质功能以及促进个体社会化、竞技、娱乐、美育等派生功能共存的多维体育观。随着教育成为终身教育以及体育自身的发展,对体育的理解也不再局限于儿童与青少年,不再限定于学校体育与体育教学,而是广泛地存在于成人教育和业余教育之中,包括各种大众传播媒介对全民所进行的教育,体育已成为现代社会文化生活中的重要内容,成为现代社会中每位公民的“终身教育”。

一 现代体育的发展对大学生体育与健康课程的影响

现代体育与自然体育的发展紧密相关,没有自然体育,就没有现代体育,没有对自然体育经验教训的总结,就不可能有现代体育的科学化。

体育一词,首先出现于18世纪60年代的法国。1762年,法国启蒙思想家、哲学家、教育家卢梭创立了体育之说。在其名著《爱弥尔》中,首次使用体育(Physical Education)这个词,在书中论述了虚构人物爱弥尔的身体教育过程。最先较完整地设想并提出了包括体育目的、任务、手段、原则、方法、形式等内容的全新体育形态和体系,成为体育之源头,成为人们认识体育及其思想演进的基点。在此之前,虽无体育之说或体育一词,但却广泛存在运动养生的思想与实践,作为教育的一部分,体育现象是客观存在的。如中国古代的导引、养生、八段锦、易筋经、五禽戏、气功等;古罗马、古希腊盛行的各种以养生健身为目的的实践活动,其内涵也与体育相同。

卢梭的身体教育思想是建立在自然教育理论基础上的,其自然教育理论和思想,决定了他创立的体育是一种自然体育。

卢梭的自然体育思想的核心主要表现在:

1. 强调体育在培养一名优秀人才中的首要地位。认为体育能适应人的发展,体育是使人聪慧的手段之一,健康强壮的身体是更好地进行智育和德育的物质条件。
2. 主张运用体育方法、手段,包含身体练习和自然力锻炼(如冷水浴、风雨和空气等),但更侧重于按自然规律,运用自然条件和手段锻炼身体。
3. 蕴含着尚不系统的终身体育思想萌芽和潜在意识。
4. 强调任何社会问题之所以产生都在于人性恶,而恶首先产生于人的体弱,所以只有通过培养刚强的人,才能改变社会的丑恶。
5. 强调顺应儿童天性和自然发展,保证儿童的自然本性,培养“自然人”,要坚持用大自然赋予的一切力量,给儿童以“真正自由”,以儿童的兴趣为中心,只要他们想做什么,就

应该让他们做什么。

卢梭的自然体育思想,对欧洲中世纪的科学和“毁身禁欲”的非人道主义来说,是一次革命。但过于崇拜自然,过于把人体的完善托付给大自然,在一定程度上否定了体育有目的、有计划、有意识施行的全面发展人的本质,这种观念却是消极的。

卢梭首创体育之说。当时在法国属违法,因而,体育未能在法国实施,他本人也从未有机会亲自实施。24年以后,即1786年,体育才在德国开始实施。自然体育在德国得到发展与完善,19世纪德国自然体育的代表人物是古兹姆茨、杨、施皮斯,被人们称之为德国的三个“体育之父”。

卢梭的自然体育思想,被古兹姆茨转化成单一讲究技艺的自然运动教育,把培育人体的体育过程完全导入了一味追求运动技艺的发展方向。因而,古氏的体育思想,名义上是身体的教育,但实际上是以运动为中心的运动教育。古氏最先提出并实施运动教育,以运动为中心的体育思想是在古氏体育中孕育而生的,其运动教育思想和方法,也就成了最初的自然体育表现形式了。古氏非常重视体育的作用,并坚持把体育列入教育计划,提出体育只以保养为目标是不充分的,更重要的是要增加体力,提高运动技能。但由于科学发展水平所限,古氏没能发现完善人体的规律和方法,没有找到促进体育发展的正确途径。因此,在体育实践中,古氏只能采取自然主义态度顺其自然,忽视了运动对人体全面发展的作用和效果,而把主要精力完全放在运动本身上。

接替古氏运动教育思想的是德国体育史上影响最大的施皮斯,他为近代学校体育作出了杰出的贡献,故又被称为“学校体育之父”。施皮斯在古氏运动体系及其教育体制基础上,更加突出强调“要素化”和“铸造型”,或者说,追求动作的规范性和运动技术的精细化,是施皮斯体育思想和实践的核心。在理论上,施皮斯搞运动铸造型教育的出发点,主要是铸造人的身体,但其采用的铸造型教育,实际上是重视身体运动的外在表现形式,仍然是以运动为中心的体育观,陷入了纯生物观点的泥坑。施皮斯以运动铸造型教育,把运动教育发展到了顶点,同时,也把以运动为中心的思想推向了发展的高峰。

1855年,在积近百年历史经验的基础上,人们终于对以运动为中心的体育思想提出异议,指出施皮斯体育以追求运动技艺为目的而忘记了发展人的身体,提出这样的体育不能列为义务教育的必修课,同时,深刻批判施皮斯“运动形艺是精神之表露”的理论,揭露其注重运动形艺并非真正重视身体发展的唯心主义形而上学的实质。对施皮斯体育思想的批判,标志着以人为中心的体育思想的新纪元,标志着陈旧的体育思想向一种进步的、新的体育思想发展的起点,它是体育思想由低层次向高层次的飞跃,是体育思想史上一次具有划时代意义的重大变革。

自然体育主观上还是要培养身体全面发展的人,但实际上以运动教育为中心而把完善人体的事托付给自然了,这种体育思想对世界各国体育发展的影响是巨大而深刻的。第一次世界大战后,欧洲在对自然体育运动教育进行批判的基础上,酝酿了现代体育的概念和体系,出现了自然体育向现代体育科学化过渡的契机。但现代体育在20世纪50年代以前,由于两次世界大战的干扰,加之长期以来自然体育问题的深远影响而遭到冷落,进展缓慢。第二次世界大战结束后,才真正拉开了现代体育的序幕。

20世纪50年代以后,运动教育与体育分开来,建立以完善人体和实现身心全面发展为中心的体育思想在国际上逐渐取得共识,体育本质不同于运动教育,体育之真义不仅在





于学会运动,而是在于通过运动,按人的身心发展规律增强体能、增进健康。运动教学(即运动教育的主过程)和身体锻炼是两码事,体育过程不能只是单一的运动教育,运动不能包办一切,运动自然而然地增强体能、增进健康的观念被打破。

1953年,德国的海廷格和梅勒关于健身所需要的“运动强度、运动时间和运动频率”三项指标的综合实验研究成果的问世,标志着科学体育的形成,体育从此开始进入身体运动与人体发展关系的研究,开始进入以完善人的身心发展为中心的轨道。此后相继问世的《巡回锻炼》、《健身运动处方》和《健身运动最佳负荷价值阈》三本专著,成为划时代之作,为现代体育科学化的崛起奠定了坚实的理论基础,被称之为现代体育科学化的三大理论支柱。

20世纪中叶相继出现的“巡回锻炼”、“健身运动处方”和“健身运动最佳负荷价值阈”理论,成为现代体育科学化的基本标志,由它所撑起的现代体育科学大厦开创了以人的发展为中心,以完善人体、增强体能、增进健康、培养全面发展的人为目的的现代体育新天地,体育从此脱离于自然体育。

现代体育的根本意义在于彻底实现了以运动教育为中心的体育思想向以人的发展为中心的体育思想转化,彻底打破了二百余年以来形成的自然体育运动教育体制,走出了运动就能健身、运动教学即为体育教学、运动教育等于体育的思想和实践的误区。现代体育正是在人们认识到运动文化活动在体育中的地位和作用以后,才开始走向现代化的。现代体育与自然体育相区别的一个根本标准就是看把身体运动置于什么样的位置。自然体育以运动为目的,一切以运动教育(包括运动铸造、运动形艺和运动技艺教育等)为转移。现代体育以身体活动为主要手段,达到增强体能、增进健康的目的,而不是以身体为工具去表现运动,也不是以强身健体为手段达到运动教育之目的。由此,现代体育强调体育过程不能是单一的运动教育(或教学)过程,而是一个三阶段共存,既有区别,又有联系,既有交叉又有和谐,并呈现时空特征的复杂过程,即:运动知识技能教学与健身知识技能教学(教学阶段),通过身体运动为主的多种形式培育、锻炼、养护身心(健身、育心阶段),在教学、健身育心中,培养学生体育能力、意识、兴趣、爱好、习惯以及良好的心理品质和社会适应能力等(养成阶段)。体育过程三阶段全局观(也可理解为教、学、炼、练和养成五要素),是单一阶段观的历史经验总结的结果,是现代健身科学的产物,是与素质教育、情感教育、终身体育和全民健身计划相结合思想与理念的充分体现,是现代体育思想科学化的一个重要表现形式。随着社会的发展和科学技术的进步,人们对健康概念又有了更为全面和深刻的认识,对体育“增进健康”的理解也更加广泛,对身心协调发展的把握也更加具体。健康三维观也好,健康五要素也罢,均促使现代体育向更加完美的方向发展。同时,更进一步表明:增强体能、增进健康是体育的主要目的。体育是增强体能、增进健康的主要手段,追求人的身体、心理和社会适应等协调发展的健康目标,是体育之根本。近几年诸多理念的变化,也使现代体育思想更加趋于成熟,在体育过程中,思想品德和意志品质教育,已不再局限于集体主义和爱国主义等较为单一抽象的内容,而是拓展到了包括自尊心、自信心、创新精神和合作能力、人际交往能力、抗挫折与情绪调节能力。尤其是学习、健身活动中,进步或成功各种愉快心理体验等广泛而具体的内容,并由隐性变为可观察与可操作的显性目标。而对健康素质发展的认识,则进一步明确了体育因面对的是广大普通学生,故要优先、重点发展与健康有关的体能(如心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力和身体

成分等),辅以发展与运动技能有关的体能(如速度、力量、灵敏性、神经和肌肉协调性、平衡和反应等),因为发展与保持良好的体能(主要是与健康有关的体能),就可以使人的身体更健康,精力更充沛,生活更美好,寿命更能延长,生命更有价值。对普通学生健康所需要素质与运动员提高竞技成绩所需要素质的科学、辩证的认识,使体育在人体的发展和身心的培育过程中,更加具有合理性、针对性、方向性和实效性。

现代体育在体育方法、内容、过程、手段等方面与增强体能、增进健康、实现人的身心全面发展的体育目标之间,高度地统一起来,从理论到实践,拓展了人类体育的内涵与外延,有力地转变着现代人类的体育思想、观念和意识,并由此对大学生体育与健康课程产生着深刻影响。推动其向更加科学化、实用化、生活化、理性化以及与社会体育、终身体育的联系更加紧密化等方向发展。推动其向更加强调学生自我体育能力的提高,自我体育意识的培养,终身健身兴趣、爱好和习惯的养成,体能的增强,适当的、基本的运动技能的掌握与科学运用,个性的发展,情感的教育,社会适应能力的锻炼。推动其向更加注重学生在身心健康、社会适应、运动技能与运动参与等诸多领域学习中,都能达到相应的水平目标,都能得到合理而有效的方向发展,从而实现体育与健康课程真正意义上的突破。强化体育在人的健康生活方式最终形成中的作用,突出体育增强体能、增进健康、实现人的身心全面发展这一最本质功能,追求体育的健康目标,既是对人类自身的尊重,也是大学生体育与健康课程的基本理念和发展态势,更是体育的必然归宿。

二 当代世界教育思潮和课程理论的变革对大学生体育与健康课程的影响

(一)教育个性化思潮

教育个性化思潮包括三层含义:

1.指教育的人性化、人道化;2.指教育的个人化或个别化;3.指学校的个性特征。

20世纪70年代以前,我国学校体育被认为只是教育的一种手段,其根本意义在于适应和满足社会的需要,基本或很少考虑体育的主体——学生的主体需要和主体的身心发展,目标定位于社会。虽然社会需要和学生需要有很大的共性,如增强体能、增进健康,既是社会的需要,也是学生的需要。但由于体育目的、手段、培养目标等内容的制定,过多的是从国家和社会主体需要考虑,学生主体意识被淡化,个性发展受到压抑,学生在体育过程中应得到充分发展的机会和获得发展的需要基本被忽略。

20世纪80年代以后,随着我国经济发展和社会的进步,体育开始关注学生的主体需要,关注学生的兴趣,关注学生的情感发展和个性化教育。从体育主要为政治服务,转移为强调体育要以人为本,要以学生发展为中心,要把人作为体育的出发点和归宿。把体育课程定位于人,定位于学生,尊重人的价值,尊重人格,承认学生的个体差异,关注学生的特长与爱好,重视学生的运动享受和参与乐趣,强调学生健身实践与体育活动良好的心理体验,追求学生的身心愉悦和全面发展,并积极创造条件引进新的体育项目,丰富体育内容,最大限度地满足学生不同的自我发展需要,学生体育主体意识得到切实加强,同时学生的主体需要和社会需要得到内在的统一。随着经济的进一步发展,大学办学条件的改善,体育与健康课程改革的深化以及师资水平的提高,对体育主体学生需求的“适应度”将不断得到提高,从重“共性”、“社会需求”和“社会本位”向“共性”、“社会需求”和“社会本位”与“个性”、“个人需求”和“个体本位”相结合价值取向的方向发展将是一种必然,学生个性化教育也将得到有效的发展。



(二)终身学习思想

终身学习思想在本质上与终身教育有着一致性。终身教育理论的代表人物法国教育家保罗·郎格郎认为:数百年来把人生分为两半,前半生用于教育,后半生用于劳动,这毫无科学依据,教育应当是一个终身过程。1972年法国人埃德加·富尔又提出一个崭新概念——“学习化社会”,它反映了信息化社会的特征和由此而来的自觉学习的重要。如果说终身教育为人们规定了教育改革和发展的方向,那么,学习化社会为人们规定了如何接受知识的行为方式。终身学习的概念是在综合了终身教育和学习社会化的基本思想基础上提出来的。

终身学习思想引进到体育就是终身体育思想。终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育,即要在人的一生中实施体育。终身体育思想的核心在于使体育贯穿于人的一生,使体育成为人一生中不可缺少的重要内容,使幼儿园体育、家庭体育、学校体育、社会体育紧密衔接起来,保证体育的统一性、完整性与连贯性,实现一体化。终身体育思想把人一生的身体发展与健康增进问题看成是一个系统,把学校看成是人一生的身体发展与健康增进的一个子系统,从而使学校体育的视角由关注学生的当前拓展到关注学生未来,直至终身。就是说,学校不仅要对学生今天的身体发展和健康增进负责,更要对学生明天的身心全面发展负责。要实现学生“学会”、“学炼”的体育实践,向与“会学”、“会炼”相结合并以后者为中心的体育实践方向转移,尽快引进“健身运动处方”等现代体育科学锻炼身体方法,让学生根据自己身心特点和个体发展需求,学习、掌握、实施“健身运动处方”。通过针对性极强的实践,学生体能得到增强,健康得到增进,这种成功愉悦的心理体验,这种经自己实践验证行之有效的健身本领和自我体育能力,才是通向终身体育的桥梁,才能产生长期效果,才能适应未来社会不断变化的环境,才能终身受益。重视实践操作,重视方法手段演练,重视学习与成功的心理体验,重视健身理论与卫生保健知识的掌握,重视自我学习、自我锻炼、自我评价能力的培养,真正使学生在校学习期间的阶段效益扩大、跃升到未来长远效益,使体育成为学生未来重要的生活内容之一,成为贯穿学生终身的实践行为,成为学生健康生活方式的构成要素,使体育真正的实用化、生活化、个性化和终身化,代表了当今大学生体育与健康课程发展的重要方向。其次,把培养学生自我体育意识放到首要位置。自我体育意识就是从自身的状态和自身需要出发,按照自己的兴趣、爱好和习惯,自觉地从健身活动的一种理性认识,它是人们在长期从事体育实践中,对体育认知、情感、思维等心理过程的反映。培养学生的自我体育意识,是实现终身体育的核心问题。最后,突出强调学生终身锻炼身体的兴趣、爱好和习惯的培养,这是实现终身体育的前提条件。

基于大学阶段的特殊性,为学生终身体育奠定基础,是大学生体育与健康课程的一个重要目标,也是其教育价值真正超出学生时代而具有终身意义的一种思想体现。学生的自我体育能力,自我体育意识以及终身体育锻炼的兴趣、爱好和习惯等作为终身体育基础的核心,其培养与发展,存在于立足现实、面向社会、着眼未来,为学生终身健康负责与服务的现代体育理念之中,存在于体能发展、体质增强、健康增进、身心协调发展的所有活动以及各种课内外体育运动实践之中,存在于体育过程的诸环节,甚至扩展到家庭与社区生活之中。

(三)学科中心论与人本主义课程论

20世纪60年代和70年代,出现了两次带有世界意义的课程理论改革,这就是60年

代的“学科中心论”和 70 年代的“人本主义课程论”。

1. 学科中心论

1957 年,前苏联人造卫星上天,对美国为首的西方世界产生巨大冲击,美国认识到由于基础教育的落后,导致国民科学水平下降的现实,通过对原来的实用主义教育进行反思,开始致力于学校教育内容的科学化和现代化为特征的课程改革运动,学科中心论由此出台。学科中心论的特征主要表现在以下三个方面:(1)学问化;(2)专门化;(3)结构化。

2. 人本主义课程论

20 世纪 60 年代以来,世界各国的教育几乎不同程度地被青少年儿童道德水平降低、犯罪率提高、教育人文精神丧失所困扰,教育的主体性和主体性的教育日益淡薄,人们在物质丰富的同时,却陷入了精神的贫乏。为此,教育改革应从一元目标走向多元目标,寻求社会需求与个体需求的平衡,理性发展与情感发展的平衡,人本主义课程论应运而生。人本主义课程论的特点主要包括以下三个方面:(1)学校的重心,从大学书斋的学问知识过渡到尊重学习者的本性和要求。(2)承认儿童的学习方式同成熟学者的研究活动有着重大的质的差异。(3)学校课程必须同青少年的生活及现实的社会问题联系起来。人本主义课程论主张统一学生的情感和认知、感情和理智、情绪和行为,其本质在于淡化“学科结构”,强化“学习者及其学习结构”。

学科中心论体育课程主要特征是:(1)强调体育学科结构的系统性、规范性与完整性。(2)强调掌握知识、技能,注意发展身体,增强体质。学科中心论往往忽视学生的身心特点和个性发展需要,完全以学科自身的逻辑与规律形成的学科结构为中心来设计课程结构,从而把体育内容变成由多种项目组成的、全体学生必须学习的、有统一规范要求的、僵化机械的、缺乏灵活性的课程结构。严格按照“学科结构”设计课程结构,以学科自身为中心,必然使课程目标单一,体育缺乏完整性与科学性。因而,是不能有效增强学生体能和增进学生健康的,是不能有效培养学生终身健身能力、意识和兴趣、爱好、习惯的,是不能有效促进学生个性、人格、自尊、价值、社会生存和适应能力等多方面的发展与完善的,是不能实现人本主义课程倡导的实现人的全面素质提高的。体育课程由学科中心论向人本主义课程方向发展是一种必然,是一种潮流。

人本主义体育课程的主要特征是:(1)实现由“学科结构”向“学习结构”方向的转移。以学习结构、学生的学习和学生的发展为中心,充分考虑学生身心特点、个体差异和不同的个性发展需求,在高度重视学生主体地位和努力确保所有学生都能受益的理念下,把体育内容变为由多种项目组成、同时可供学生和教师选择的既强调统一性,又有很大灵活性的课程结构。如提供若干种不同的课程设置模式,每种模式中包含选学内容,以适应学生个体发展需要,而必修、选择必修和选修三种类型的分类体系,也正是为了充分考虑满足学生的不同发展需求。同时,采用灵活的课程标准,使学校既要为学生提供尽可能多的体育内容,供学生选择,又要保证在有限的课程时间内,让这种基本理念得到有效的贯彻。追求具有很大总体弹性和灵活性的课程结构,正是人本主义体育课程思想在体育实践中的体现与反映。人本主义体育课程强调体育的价值取向的重心是满足学生的需求,实现身心素质的全面发展,而不是把重心放在作为体育手段的运动项目上,或者是把重心放在掌握规定的统一要求的技术技能上,这种价值取向不排除手段的重要性,而是根据学生的需要,重新设计和构建体育的手段体系,使手段与目的能在实现学生主体发展的前提下统





一起来。同时,人本主义体育课程倡导体育过程中教学行为的主体——教师和学生的地位,教师有执行大纲的灵活性,学生有选择教材内容的自主性,一切教学活动都围绕着满足学生的需要,促进学生全面素质的提高来设计,而不是把教师和学生置于大纲和教材等体育物化条件的从属地位。(2)实现由关心技能或体力发展向关心技能、体力和情感协调发展方面转移,以促进学生身体、心理和社会适应等全面和谐发展。学科中心论体育课程过于强调正规化的学习课程和规范化的课堂结构,这种学习最终目标是提高知识技能水平。人本主义体育课程强调学科中心论体育课程所忽视的情感教育学习领域目标,主张将其由隐性目标变为显性目标,由原则性要求变为可以观测的行为表征,从而使体育课程目标体系趋于完整、合理。此外,人本主义体育课程强调学生多方面的能力培养,如自我教育和学习能力(包括自我健身、自我评价和体育适应社会生活能力等)。为实现包括情感和能力在内的人的素质的综合发展,单单依靠正规课程是远远不够的,为此,人本主义体育课程倡导各种非正规的潜在课程,提出了校内活动课程、社会实践课程、自我觉醒和自我发展课程等课程类型及广泛的实施途径。作为非正规课程,它们一般以课外运动小组、运动俱乐部、社会体育团体、家庭和社区体育等形式出现。但是这些非正规课程或潜在、隐性课程在完善学生身心、培养独立人格、发展个性、提高能力等方面,有着极高的价值。

人本主义体育课程观对大学生体育与健康课程的发展具有深远的影响,它有助于实现课程目标体系的科学性、完整性与全面性,实现身体健康、心理健康、运动技能、社会适应以及运动参与等多种学习领域目标的协调发展,促进学生情感教育和个性发展。在课程设置上,实现正规课程与非正规课程相结合,显性课程与隐性课程相结合,统一和灵活相结合的多层次结构;在内容上,由学科结构向学习结构转化,打破竞技运动的分类体系,使内容既趋向科学性、时代性、实效性、针对性和指导性,又呈现综合化、多样化、个性化、弹性和乡土化等特征,实现基本内容和选择内容相结合的灵活体系;在体育过程中,摆脱单凭技能形成规律而组建的单一结构;在教法上则实现百花齐放,最终使整个课程体系实现最优化,使“健康第一”的指导思想落到实处。

第三节 大学体育与健康课的目的、任务和组织实施

大学体育与健康课通过系统科学的健康理论教学和健身实践,帮助学生建立健康第一的思想和体育实践能力,使大学生树立终身体育意识,养成经常自觉锻炼的习惯,促进体力与智力、体能与素质的协调均衡发展,保持身体经常处于良好的健康状态。

一 大学体育与健康课的目的任务

(一)全面锻炼学生身体,增进健康

“健全的精神寓于健康的身体”,身体健康是心理健康的基础,也是评价体质的基本条件。通过引导大学生全面锻炼身体,增进健康水平,全面发展身体素质,促进大学生形态结构、生理机能和心理素质的健康发展,增强对自然和社会环境的适应能力,系统地掌握科学锻炼与健康,体育运动与实践、身体健康、心理健康和社会适应等方面的知识,积极锻

炼身体,为健康服务。

(二)使学生树立终身体育思想,培养经常体育锻炼的习惯

终身体育是指人在一生中进行体育锻炼和接受体育教育,把体育作为生活中始终不可缺少的重要内容。1978年,联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定:“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素”,“必须有一项全球的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻于每个人的一生。”可见终身体育在终身教育中的重要地位。

当代大学生肩负繁重的学习任务,生理上处于由青年向成年的过渡期,是个性和生活习惯形成的关键期,也是身心发展的敏感期。大学生树立终身体育的思想,对自己的学业和今后的工作、生活和社会交往都会产生积极和重要的影响,对未来健康也起着决定性作用。在大学体育与健康教育中,向大学生传授终身受益的体育科学知识,确立终身体育观,培养经常体育锻炼习惯,把锻炼身体的兴趣转化为习惯,从爱好上升为需要,奠定终身体育的坚实基础。

(三)掌握体育基本知识技能,发展体育能力

通过体育与健康课的学习,使大学生较全面、系统地掌握有关的体育理论知识、健康知识,掌握部分体育运动项目的基本技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,培养、提高在体育锻炼中自我组织、自我管理、自我评价、自我监督的能力,增强自我完善身体的能力。

(四)进行思想品德教育,培养竞争意识、法制观念、协作精神和坚强意志品质

新世纪显著的特点之一是社会发展中充满竞争,“物竞天择,适者生存”,优胜劣汰将成为社会现代化的重要标志。无论是团体还是个人寻求生存和发展,培养竞争能力是十分重要的。体育的最大特点是竞争,通过竞争取得优胜。大学体育与健康课通过组织学生参加各种体育竞赛活动,培养竞争意识、法律意识,体验竞争的激烈和残酷性,经受成功与失败的磨炼,培养拼搏精神和胜不骄、败不馁的顽强意志品质。通过参与体育活动,使大学生受到集体主义和爱国主义教育,培养团结协作、勇于开拓创新的精神。

(五)发展大学生体育才能,提高运动技术水平

大学是培养全面发展人才的基地。在普及群众性体育活动的基础上,对一些体育基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行系统的科学化训练,提高其专项运动技术水平,使之成为大学生优秀运动员和大学生群体活动骨干,进一步推动体育活动的普及发展。

二 大学体育与健康课的组织实施

(一)体育课程

体育课程是高校体育与健康课教育的中心环节,是大学生的必修课。它针对大学生的特点,通过严密组织,遵循教学原则合理安排体育与健康课教学过程及科学的体育锻炼过程,有计划地增强学生体质,培养体育兴趣,发展运动素质,提高体育能力,学习掌握体育理论知识,健康知识,培养学生的创新精神、实践能力和经常锻炼身体的良好习惯等。

体育与健康课课程设置类型包括:基础体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等多种形式。随着大学体育教育的不断深入发展,大学体育与健康课也在进行深



入的研究和探索实践,如一些大学还开设了健康体育课、健康知识讲座,开设单项运动俱乐部,还有融健身性、知识性、趣味性于一体的娱乐课等等。

(二)课外体育活动

课外体育活动是大学体育与健康课的延续和补充,是培养大学生体育兴趣和健康知识,培养大学生的创新精神、实践能力和经常锻炼身体的良好习惯重要的一环,也是实现大学体育目标的重要组织形式之一。它包括早操、课间活动、班级或课外体育锻炼、小组体育锻炼、学校体育俱乐部及单项运动协会的体育活动等多种多样的体育锻炼形式。课外体育活动对于巩固和提高体育与健康课所传授的体育健康知识、体育技能,提高学生运动能力,增强学生体质,培养锻炼身体的习惯都有重要意义。

(三)课余体育训练

所谓课余体育训练主要是指大学体育教师利用课余时间对部分具有运动才能的大学生运动员(以校代表队为主),进行以提高专项运动成绩为主的运动训练。这是为参加校际大学生体育竞赛、交流、提高竞技运动水平而专门组织实施的一个训练和教育过程,是完成体育与健康课任务的重要组成部分。

(四)体育竞赛

体育竞赛也是大学体育与健康课教育的一项重要内容。通过体育竞赛,激发大学生锻炼身体的热情,培养参与意识,提高他们对体育的兴趣。通过体育竞赛,加强大学生之间的友谊、交流和团结,培养集体主义、爱国主义精神和竞争意识,建立良好的人际关系,树立遵纪守法、公平竞争、勇攀高峰的良好道德风尚,活跃大学校园文化生活。学校体育竞赛应贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。以校内竞赛为主,如定期的学校春、秋季田径运动会,院、系、班之间的球类友谊赛、对抗赛、邀请赛。还有根据季节变化组织的越野、拔河、登山、游泳、武术、跳绳等体育竞赛活动。

思考题:

1. 简述体育的起源与发展。
2. 现代体育的根本意义是什么?
3. 大学生体育与健康的目的和任务是什么?