

第十届

步德寿 梅雪雄 主编

21 世纪高师学校 体育改革与发展

GAO SHI XUE XIAO
TIDU GAIGE YU FATHUAN

2006



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

第十届

21世纪高师学校 体育改革与发展

GAO SHI XUE XIAO
TI YU GAI GE YU FA ZHAN 2006

步德寿 梅雪雄 主编



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪高师学校体育改革与发展/步德寿,梅雪雄主编. —厦
门:厦门大学出版社,2006.7

ISBN 7-5615-2581-8

I. 2… II. ①步…②梅… III. 体育-教育改革-师范大学-文集
IV. G807.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075427 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门大学 邮编:361005)

<http://www.xmupress.com>

xmup@public.xm.fj.cn

厦门昕嘉莹印刷有限公司印刷

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:20 插页:2

字数:516 千字 印数:0 001—1 000 册

定价:35.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

福建师范大学

2006年7月

序

“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。”高等学校是为国家培养高素质专门人才的阵地，健康体魄是高素质人才的物质载体，学校体育是培养高素质专门人才的重要环节。学校体育作为素质教育的重要内容，是促进学生身心和谐发展的重要途径，在培养学生的社会适应能力和顽强的意志品质等方面发挥着特殊作用，对于培养 21 世纪的高素质人才具有重要的意义。随着我国社会长期稳定，经济持续增长，教育改革不断深化，素质教育全面推进，高等学校体育工作取得了令人瞩目的成绩。学校体育管理工作更加科学、规范，体育场馆、设施建设速度加快，体育课程改革全面推进，群众性体育活动日益活跃，运动训练水平大幅度提高，体育师资队伍建设和科研水平不断提高。

20 世纪 80 年代以来的中国大地，高等师范院校体育改革实践如火如荼，特别是随着素质教育实践和高等师范院校体育课程改革的进一步深化，不断催生着高等师范院校体育理论的更新。高等师范院校体育科学研究对于推动学校体育改革与发展具有先导性作用。在我国学校体育改革与发展的进程中，有许多新情况、新问题需要研究和解决，有许多新思路、新举措需要验证，也有许多新经验、新做法需要提升到理论的高度加以分析和总结。有理论指导的实践和有实践支撑的理论，是体育科学研究的永恒主题。解放思想、实事求是、大胆探索、勇于创新是发展学校体育科学研

究的内在要求和必由之路。加强高等师范院校体育科学研究是提高体育教师学术水平、教学和训练能力的重要措施。体育教师的学科教研活动不仅反映出体育教师的学术水平和科学素养,更反映出体育教师的创新意识、创新能力、敬业精神和理想追求。时代与社会的发展对体育进而对每一个体育研究者提出了更高的要求。

如何从理论层面系统总结已有的体育教学理论与实践成果,深入分析目前我国高等师范院校体育改革实践中的各种问题,不断寻找出规律性的认识,用以指导高等师范院校体育工作实践,这是广大高师学校体育工作者面临的重大课题。在高等师范院校体育协会共同努力下,第十届高等师范院校体育科学论文报告会将于2006年7月16—18日在美丽的城市福州举行。本届研讨会主题是“21世纪高等师范院校体育改革与发展”。

现在我们面前的《21世纪高师学校体育改革与发展(2006)》,正是高等师范院校广大体育工作者研究和实践成果的重要体现。该论文集的问世,是长期从事高等师范院校体育研究和管理工作的专家、学者智慧的结晶,是高等师范院校广大体育工作者关注和参与高等师范院校体育改革的实践活动和理论研究,推动高等师范院校体育改革和发展的科研成果。这本论文集涉及了学校体育思想、制度与管理、课程与教学、训练与竞赛以及师资培养与培训等内容,既充分反映了高等师范院校体育改革的理论成果,又密切结合高等师范院校体育改革的实践。论文集作者从不同角度、不同层面对以上问题进行了探讨,阐述了不同观点,具有重要的参考价值。论文集论文内容广泛丰富,题材新颖,论点精湛,既有理论研究,又有实践探索,既有宏观描述,又有微观分析,充分展现了学校体育工作者的锐意创新、勇攀体育科技高峰、顽强拼搏的时代风貌。这本论文集,使我们感受到高等师范院校广大体育工作者的

那份自信、深沉和睿智,那份热情、执著和责任。鲜活的素材、鲜明的见解、精辟的论述,源自高等师范院校广大体育工作者丰富的教学实践和成熟的理性思考。论文的形成反映了广大体育工作者对事业无限的热爱,体现了广大体育工作者聪明的才智和丰富的经验,经历了实践、反思、再实践、再反思的思想火花反复撞击的过程。

21 世纪的中国学校体育已经迎来了全面深入改革的新时期。中国的高等师范院校体育改革也依然面临着严峻的挑战。在新的世纪,面对新的机遇和挑战,党的十六大将“形成比较完善的全民健身体系,切实提高全民族的健康素质”纳入全面建设小康社会的奋斗目标之中,为新时期高等师范院校体育工作提出了新的发展方向 and 更高的要求。面对新的形势,按照科学发展观的要求,牢固树立学校教育要加强素质教育、贯彻“健康第一”的指导思想,以实事求是的科学态度,积极探索具有中国特色的高等师范院校体育的各项制度和办法,不断使我国高等师范院校体育工作迈上新的台阶,为促进青少年学生健康成长以及中华民族整体素质的提高,做出我们应有的贡献。在新的历史时期,高等师范院校体育科学研究要进一步鼓励和倡导大胆探索、勇于创新的精神,强化创新意识,提高创新能力。进一步加强高等师范院校体育工作,大力推进体育课程改革,加大体育教学改革的力度,探索实现教学目标的科学方法和途径。大力宣扬“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号,以此不断增强广大青少年学生的体育意识,激励他们积极参加体育锻炼。

愿《21 世纪高师学校体育改革与发展(2006)》的出版,有助于提高高等师范院校体育教学、运动训练、科学研究的水准和质量,有助于促进高等师范院校之间的学术交流,拓宽思路,扩展视野,在更广的领域、更深的层面开展学校体育的研究和实践,期待着大

家奉献出更新、更多的研究成果。以我们的勤勉和智慧,以我们的执著和创新,共同铸造高等师范院校体育工作辉煌的明天和美好的未来!

是为序。

国务院学位委员会体育学科评议组成员、召集人
福建师范大学副校长、博士生导师、教授



2006 年 7 月于福州

前 言

本书是第十届全国高等师范院校体育科学论文报告会的人选论文集,是作者多年来在学校体育领域内科学研究成果的结晶。

本届论文报告会共收到全国近百所高校的论文 200 多篇。经过专家评审,从报送论文中选出大会报告、分会报告和会议交流论文共 130 篇。这些论文从不同角度反映了新世纪我国高校体育研究的成果和改革经验,并就存在的问题提出了许多好的对策与建议。为了更好地总结经验,充分展示近年来我国高等师范院校体育改革与发展的成果,使之发挥更大的效益,我们编辑了本论文集。

因篇幅所限,并为求体例一致,付印前又聘请专家对论文作了一定的订正和删减。在此谨向参与此项工作的专家表示感谢,并请作者对修改工作予以谅解。

为保证本书在第十届全国高等师范院校体育科学论文报告会之前顺利出版,厦门大学出版社给予了极大的支持,投入了大量的人力和物力,在极短的时间内将本书编辑、印制完毕。在此,谨向他们表示衷心的感谢!

新世纪中国高等师范院校体育工作面临新的机遇与挑战。愿本书对促进我国高等师范院校体育改革与发展发挥应有的作用。

目 录

序

前言

“十一五”首都师范大学体育改革整体

方案的设计与实施..... (1)

首都师范大学体育辅修专业的调查分析..... (6)

新型撑竿高跳高架的设计与研究 (12)

全国普通高等学校体育课学习

成绩评价指标体系的研究 (17)

学校体质弱势群体学生增长

与教育法规政策调整 (22)

我国高校高水平运动队

人才资源激励机制的研究 (28)

健康理念在华东师范大学体育

与健康课程中的实践分析 (34)

对安徽省普通高校女大学生

体育现状的调查研究 (40)

关于乒乓球专项课课程建设的探讨 (46)

对女大学生课余体育锻炼的现状调查与分析 (52)

首都师范大学学生体育选修课的选课

动机及影响因素分析 (57)

论实施高校体育俱乐部教学	
模式对教师素质的要求	(63)
论民族体育在普通高等院校	
体育教学中的实际作用	(69)
对首都师范大学实施	
《学生体质健康标准》的结果分析	(75)
体育舞蹈与审美教育	(81)
谈对首师大体育课实行学分制改革的认识	(86)
首都师范大学大学生体质	
测试结果的动态分析	(92)
浅谈高校体育教师队伍建设的的问题与对策	(98)
论“育人为本”的高校体育教学观	(102)
我国高校高水平运动队管理因素分析	(107)
“逆进教学法”与“常规教学法”	
在背越式跳高教学中的运用与分析	(112)
对《中学体育教材教法》与	
《学校体育学》中重复内容的思考	(118)
大学生余暇体育现状及影响因素研究	(124)
《普通高等学校体育课程教学指导纲要》	
中体育课程性质的解读	(130)
控制论思想指导下的体育教学训练	(134)
育人为本教育观在体育教学中的体现	(138)
大学体育生活化的影响因素及发展对策	(143)
大学生时间管理倾向与锻炼态度的相关研究	(147)
情意调控策略在体育教学中的实施	(151)
试论篮球运动对社区体育的价值	(156)
内蒙地区在读硕士研究生	
体育人口现状调查研究	(161)
体育专业学生运动损伤状况调查与分析	(165)

我国高校体育教师终身教育体系建立的构想·····	(171)
厦门大学学生体质健康状况测评分析·····	(179)
CAI 课件在高校《网球》选修课中的应用研究·····	(186)
高校体育部试办体育双学位的探索性研究·····	(191)
大学体育实行学分制管理的研究与实践·····	(195)
浅谈普通高校体育课程指导纲要·····	(201)
普通高等学校体育课程体系改革研究·····	(205)
论健美操音乐的功能与选配·····	(212)
从套路结构视角论大学体育	
武术套路课教学内容改革·····	(217)
浅谈“数学美”在体育舞蹈教学中的运用·····	(223)
学校体育竞赛存在的问题与改革研究·····	(227)
在高校开设太极柔力球	
课程教学效果的实验性研究·····	(234)
关于体育市场若干理论问题的思辨·····	(239)
信息系统在体育运动会中的应用特点及实例·····	(244)
运用现代教育技术,优化体育教学·····	(250)
浅谈多媒体在体育舞蹈教学中的运用·····	(254)
浅谈普通高校女生形体课教学·····	(259)
试论体育教学中对学生创新能力的培养·····	(263)
论思想政治教育在体育训练中的功能·····	(268)
篮球文化与我国篮球运动的发展·····	(273)
浅析高师公共体育课存在的问题·····	(279)
浅谈我国体育概念的认识·····	(284)
对大连市高师体育学院	
开设私人教练专业的探讨·····	(289)
社会变革中的休闲体育·····	(295)
浅谈高师体育中终身体育的培养·····	(300)
高师公共体育课应注重技术教学·····	(305)

拓展训练对青年人人际信任和

人性态度的影响和意义的实验研究..... (312)

日本现代大学体育俱乐部现状研究..... (319)

对我国高校开设“艺术类体育”

课程的可行性研究..... (323)

普通高校高水平运动员

训练行为影响因素探析..... (331)

泉州市中学体育骨干

教师的现状与发展对策..... (338)

高校体育人才培养模式的改革与创新..... (345)

“体育与健康新课程”探索性研究..... (350)

对高校青年教师余暇体育活动现状的研究..... (358)

三级跳远运动员的训练负荷量

分析及关键性训练因素研究..... (363)

木兰拳教学与健康理念践行之探索..... (369)

体育课程新理念与普通高校体育改革..... (375)

新世纪初广东省高校体育科研现状分析..... (381)

健美操健康功能的研究与实践..... (387)

广东优秀运动员文化教育

体系的现状及对策研究..... (392)

高等师范院校体育教学改革中

应处理好五个方面的辩证关系..... (397)

21 世纪大学体育资源开发利用的现状与展望..... (402)

对贵州省企业职工体育健身活动现状的研究..... (407)

关于我国普通高校学生校内

体育竞赛价值的探讨..... (413)

“混氧训练”是中长跑训练的重要手段..... (418)

浅析跑的专门性练习对训练成绩的作用..... (423)

现代信息技术在体育教学中的运用..... (428)

在高校体育中注重心理健康教育·····	(432)
体育教学对学生健康性格培养的影响·····	(437)
高校体育课应用计算机辅助教学的实验研究·····	(443)
论和谐社会中高校体育教育	
和群众体育发展思路·····	(449)
高校体育教学中的“偶像教育”·····	(455)
运用“系统论”的原则方法对高校	
体育教学目标的探讨·····	(460)
论体育锻炼对大学生心理健康的功效·····	(464)
素质教育思想在高校体育	
教学中实施的策略研究·····	(470)
长春市大学生体育消费现状的调查研究·····	(474)
高校教学改革中女生健美操课	
教学模式的实验研究·····	(479)
我国体育教学改革的前瞻性探索·····	(484)
高校创建速度轮滑高水平运动队的理论探索·····	(488)
东北师范大学体育公共课学生体质	
状况的五年比较研究·····	(493)
论保龄球教学实现高校学生社会适应性·····	(498)
创建普通高校快乐体育教材的构想·····	(502)
我国普通高校网球运动现状研究·····	(506)
对高校体育教学改革几个问题的思考·····	(511)
普通高校健美操教学培养学生	
协调性的分析与实践·····	(514)
先进教育理念转化为高校	
体育教育目标的思考·····	(520)
校园体育文化的构建与功能·····	(525)
无遮挡发球促广东省普通高校乒乓球运动变革·····	(530)
对我国高校体育教师基本素质的现状分析·····	(535)

由中学《体育与健康》武术内容的设置看体育教育

专业武术普修教学的改革·····	(541)
我校新生体育兴趣与运动趋向的调查分析·····	(547)
信息技术在大学冰上体育教学中的应用·····	(552)
基于 Director Mx 的体育课件实现·····	(557)
高等师范院校体育专业实验教学改革探索·····	(561)
新课程标准下高校健美操教学	
改革与教师的素质·····	(565)
《学生体质健康标准》新变化对	
高校体育改革的新启示·····	(571)
普通高校体育理论课教学模式新探·····	(576)
关于福建师范大学非体育专业学生课外	
体育活动动机的调查与分析·····	(581)
试论当代大学体育的时代性·····	(586)
试论刮痧疗法在运动损伤中的	
保健与康复作用·····	(591)
关于几种人本主义运动训练观念的初步探讨·····	(597)
从国际规则变化分析女子	
竞技体操发展新格局·····	(603)
大学生体育兴趣的调查与研究·····	(609)
竞技体育与校园体育文化的关系·····	(613)
过度训练对大鼠血清胃泌素和	
血浆胰高血糖素浓度的影响·····	(618)

“十一五”首都师范大学体育改革整体方案的设计与实施

何永超

(首都师范大学 北京市海淀区 邮编 100037)

自进入新世纪以后,随着国家政治、经济、教育、体育等形势的发展,我校体育工作也进入了快速发展时期。2003年9月教育部和国家体育总局决定在全国普通高等学校全面施行《学生体质健康标准》和《全国普通高等院校体育课程指导纲要》,以及在我校全面实行弹性学分制。面对这一新的形势,我部组织教师,走访了在京部分高校,经过多次研讨,统一了思想,编写出了我校2003年版体育教学大纲并在当年9月新学期实行。新大纲主要特点有以下几点:第一,统一了体育课程的指导思想,即体现健康第一、终身体育、以人为本和培养创新意识的思想。第二,为各年级学生选上体育课给予了较大的选择性,增加了单元排课时间,基本上实现了“三自主”。第三,这次教学改革面向全体学生,本着培养学生的体育兴趣,强化体育意识,掌握体育知识、体育技能(2~3项)的原则,让学生养成体育锻炼习惯,达到终身受益的目的。通过两年半的实践证明,这次课程改革得到了全体教师的肯定和学生们的普遍欢迎。随着学校和本部门“十一五”规划的贯彻和落实,首都师范大学的体育课程设置、群体竞赛和运动训练等工作还必须有所创新、有所突破,以达到从整体上进一步提升我校体育工作水平的目标。

1. 学校体育工作的发展定位

“十一五”期间,首都师范大学体育工作的发展应以发展为主题,瞄准国内体育工作先进的大学为己任,以本校“十一五”发展规划为目标,以 2008 年北京奥运会为契机,不断提高体育教学、科研、训练等的整体水平,使学校各项体育工作与学校的发展速度保持同步,跻身国内先进大学的行列。

2. 体育课程的改革与发展

2003 年 9 月开始,在体育部与教务处的共同努力和协商下,体育课开始逐步实现“三自主”,增加了单元的排课时间,实现了网上选课和成绩录入等一系列目标;体育选修课对各个年级的学生开放,而不再是高年级学生的“专利”。特别是 2005 年 9 月,随着学校体育馆的竣工和使用,晚上的排课单元时间增加了。到目前为止,体育课较好地实现了“三自主”。但是,我们也应看到现代社会、教育、体育的发展都对体育教育和教学提出了更高的要求。体育课程应当如何建设与发展以迎接不断发展变化形势的挑战是当前体育课程需要不断改革、创新和探索的课题,只有这样才能满足国家的需要、社会的需求和学生的要求。

2.1 体育课程的设置

“十一五”期间,首都师范大学体育课程改革将继续本着面向全体学生,培养体育兴趣,强化体育意识,掌握体育知识和体育技能(2~3 项)的原则,让学生养成体育锻炼习惯,达到终身受益的目的。在此基础上进一步贯彻落实以人为本,不断满足学生体育学习的兴趣,注重培养学生体育锻炼习惯的养成和能力的提高,形成特色,将是今后体育课程改革与课程设置的宗旨。

为了满足大学生渴望掌握新颖、时尚的体育运动项目的心理需求,我们将在“十一五”期间对现有的学习项目进行充实和调整。一年级开设的项目有:足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、武