



大学生体育俱乐部 实用教程

庞正志 翁惠根 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大學出版社

大学生体育俱乐部 实用教程

(修订版)

庞正志 翁惠根 编著

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育俱乐部实用教程 / 翁惠根编著. —杭州:
浙江大学出版社, 2005. 8

ISBN 7-308-04420-3

I. 大... II. 翁... 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 (2005) 第 094034 号

大学生体育俱乐部实用教程(修订版)

庞正志 翁惠根 编著

责任编辑 徐素君

出版发行 浙江大学出版社

(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310028)

(E-mail: zupress@mail. hz. zj. cn)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排版 浙江大学出版社电脑排版中心

印刷 浙江大学印刷厂

开本 787mm×960mm 1/16

印张 18.75

字数 400 千

版印次 2006 年 7 月第 2 版 2006 年 7 月第 2 次印刷

书号 ISBN 7-308-04420-3/G·943

定价 23.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部邮购电话(0571)88072522

编写说明

高等职业教育是高等教育的重要组成部分,是国民体育的基础。根据中共中央国务院《关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》、教育部《关于加强高职高专教育人才培养工作的意见》以及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件的精神,为进一步加快示范性高职高专建设,打造具有高等职业特点和时代特征的体育教育体系,在各级领导的支持与关心下,我们组织编写了这本高职高专示范性教材。本教材无论在教材体系、教材内容选择和教材版式等方面均具有十分鲜明的新颖性和实用性,具体表现在以下几个方面:

1. 以大学生体育俱乐部为主线,充分体现了目前普通高校体育课程改革的和建设的指导思想。

2. 为使高等职业体育教育充分体现“以人为本”、“健康第一”的现代体育教育理念,按照“高职教育安其位、司其职”的定位和基础课“实用性、够用”的原则,本教材选用高职高专普及率较高和可推广性较强的俱乐部项目为教材内容。

3. 以实用性为原则,按照高职高专职业性、应用性、技术型人才培养目标的要求,注重运动技术练习方法和体育学习实用性技能内容的选择,对各类大学生体育俱乐部开展活动时,具有十分明确的适用性和指导性。

4. 图文并茂,深入浅出,言简意赅,由表及里,利用图、文、表相结合的版式归纳了各类运动技战术要领、练习方法以及规则裁判法等实用知识。

5. 编著了大学生体育俱乐部、职业实用性体育、运动保健处方与大学生体育素养等相关内容,对高职高专职业实用性人才的培养具有创新性。

本教材修订版共九章四十二节,由庞正志、翁惠根任主编,钱利安、徐晓斌、骆伟担任副主编。参加编写的人员有(以章节顺序排列):翁惠根(前言、第三章第三节、第四章第五节、第五章、第七章、第九章第一节及附录)、钱利安(第一章、第三章第一节)、张煜甄银龙(第二章第一节)、吕建敏(第二章第二节)、骆伟、金海伟(第二章第三节、第四章第六、七节)、庞正志(第三章第二节、第九章第三节)、黄燕飞(第三章第四节、第四章第二节)、黄喆(第四章第一节、

第六章)、朱海莲(第四章第三节、第八章第一至三节)、王海棠(第四章第四节、第八章第四五节)、叶孙岳、徐晓斌(第四章第五节)、蒋含真(第九章第二节)。

本教材得到了浙江金融职业学院、浙江育英职业技术学院领导和有关部门的大力支持和关心,浙江大学出版社在出版过程中给予了大力支持和帮助,在此一并致以衷心的感谢。

由于编著者水平有限,本教材尚有许多不足之处,恳请大家批评指正。

教材编写组
2006年6月于杭州

目 录

第一章 大学生体育俱乐部	(1)
第一节 体育俱乐部概述	(1)
第二节 实施大学生体育俱乐部制的意义、地位与作用	(5)
第三节 大学生体育俱乐部的组织与管理	(8)
第二章 大球类体育俱乐部	(14)
第一节 篮球俱乐部	(14)
第二节 排球俱乐部	(39)
第三节 足球俱乐部	(59)
第三章 小球类体育俱乐部	(73)
第一节 乒乓球俱乐部	(73)
第二节 羽毛球俱乐部	(87)
第三节 网球俱乐部	(105)
第四节 嗒嗒球俱乐部	(118)
第四章 综合类体育俱乐部	(129)
第一节 健美操俱乐部	(129)
第二节 体育舞蹈(社交舞)俱乐部	(148)
第三节 健身与健美俱乐部	(159)
第四节 定向越野俱乐部	(170)
第五节 轮滑俱乐部	(182)
第六节 特殊体育俱乐部	(192)
第五章 职业实用性体育俱乐部	(197)
第一节 职业实用性体育的含义、地位及其意义	(197)

第二节	职业实用性体育俱乐部活动的主要内容与练习方法·····	(200)
第三节	职业实用性体育俱乐部活动中的安全防护·····	(203)
第四节	防身术·····	(209)
第六章	常见性运动损伤临场处理与急救·····	(223)
第一节	运动损伤·····	(223)
第二节	运动损伤的急救·····	(228)
第三节	运动性疾病与急救·····	(230)
第七章	大学生体育俱乐部锻炼效果与体质健康评价·····	(232)
第一节	大学生体质健康评价概述·····	(232)
第二节	身体形态与生理机能评价·····	(234)
第三节	体能评价·····	(238)
第四节	心理健康评价与矫治·····	(241)
第五节	社会适应评价与培养·····	(248)
第八章	大学生体育素养与体育欣赏·····	(252)
第一节	大学生体育素养·····	(252)
第二节	实用体育礼仪与形体训练·····	(255)
第三节	大学生体育欣赏·····	(260)
附 录	·····	(267)
附表一	《学生体质健康标准》评分标准·····	(267)
附表二	《学生体质健康标准》身高标准体重对照表·····	(268)
附表三	免于执行学生健康标准(试行方案)申请表·····	(272)
附表四	浙江省大学生体质健康评价标准对照表·····	(273)
附表五	篮球比赛用表·····	(284)
附表六	排球比赛用表·····	(286)
附表七	网球比赛用表·····	(287)
附表八	羽毛球比赛用表·····	(288)
附表九	乒乓球比赛用表·····	(290)
附表十	嗒嗒球比赛用表·····	(292)
参考文献	·····	(294)

第一章

大学生体育俱乐部

第一节 体育俱乐部概述

体育俱乐部(Sport Club)原指一种群众性体育组织,是群众体育活动的场所。它分单项和综合两种,设有运动场地、器材和技术指导人员,可进行运动员训练和开展比赛活动。随着体育俱乐部的发展,其内涵得到了进一步的拓展,在形式上也呈现出多样化的格局。体育俱乐部既可作为一种组织,它是一种自发的由社会兴办的开展体育活动的基层组织,是“人的集合”,是以体育爱好者自发性、自立性结合为基础,是为增进健康和促进相互间的协调和睦而进行持续性体育活动的组织,同时也可作为一种组织的活动形式或活动过程。

就我国目前社会体育俱乐部的组织形式来看,一是企业型俱乐部:将体育俱乐部作为一个经营实体,按照市场运作规律,自主经营,自负盈亏的一种俱乐部类型;二是社团型俱乐部:将热心于体育运动中某一个项目、某一种活动的人组织起来,交纳一定的会费,享受一定的权利,承担一定的义务,按照章程开展活动的一种体育俱乐部形式;三是民办非企业型俱乐部:这种俱乐部的特点是其组织管理与企业相似,可以开展经营活动,但它与企业型俱乐部的根本区别就在于盈利不得分红,必须用于事业的发展;四是事业单位性质的俱乐部;五是单位内部的各种体育俱乐部:主要是为本单位职工服务,属于公益福利性质。目前国外许多国家的体育俱乐部组织形式与我国大体相似,如日本,体育俱乐部分为学校体育俱乐部、企业(或实体性单位)体育俱乐部、社区体育





俱乐部和民间体育俱乐部四大类,各类俱乐部均有各自的特点。

为充分贯彻“以人为本”、“健康第一”的教育理念,体现“以学生为主体、教师为主导”的教育思想,在我国许多高校,不同程度地进行了体育俱乐部制改革,实施了大学生体育俱乐部制。体育俱乐部主要有以下两种模式:一类是由体育教育行政或实施部门所组建的体育教学俱乐部,另一类是由学生社团组织或体育爱好者自发组织成立的课外体育锻炼俱乐部。

体育教学俱乐部是指在设置体育课程的教学期间,将体育教学授课对象中具有共同体育锻炼爱好的大学生,基于生理、心理、社会和自我完善等需要,以素质教育、健康教育和完成教学任务为目标,从大课程观出发,在任课单元内实施以专门体育项目的教学、训练、竞赛与能力培养为主要任务的教学活动或组织形式。在教学过程中它与课外体育锻炼、群体竞赛、运动训练有机地融为一体并纳入“体育大课程”之中,成为一种综合性的体育教学活动过程或组织形式。

课外体育锻炼俱乐部是指在设置或不设置体育教学期间,利用课余时间,将具有共同体育爱好的大学生,基于生理、心理、社会和自我完善等需要,以丰富业余体育文化生活、提高技战术水平、振奋团队精神以及实现自我设计等需要为目标,实施以专门项目的体育锻炼、运动竞赛与能力培养为主要内容的活动过程或活动形式。

一、大学生体育俱乐部的主要特征

(一)大学生体育教学俱乐部

大学生体育教学俱乐部是一种融国外大学体育俱乐部活动与国内传统体育教学两种特色为一体的新型体育教学模式。它的主要特征为:将传统班级授课制改革为由学生自主选择授课时间、授课项目、授课教师的教学俱乐部形式,且一般实行学分制或学年选课教学管理制度。它规定授课时数,强调以学生“会学体育”为目的,将传统的以教师为主体的班级授课制改革为“主导制”或辅导制,充分体现了“以学生为主体”的指导思想,实现了体育教育目标的更新。目前,在体育课程改革不断深化的前提下,其教学形式已经在全国许多高校实施并各具特色,它与专项体育课或选项体育课存在许多不同点,见表1.1-1。

(二)学生课外体育锻炼俱乐部

学生课外体育锻炼俱乐部是一种融国外大学体育俱乐部与国内学生课外体育自主锻炼两种形式为一体的课外体育锻炼活动模式。其主要特征为:将学生课外体育锻炼“计划安排制”、“自主锻炼制”、“随机组合制”改革为“有机组合制”、“主动参与制”,在“自觉、自愿”的基础上缔结了相对固定的活动伙



伴,并实行“自主自律、自我管理、自我发展”的管理方式。通过俱乐部活动,有利于缔结活动伙伴关系,塑造和培育团队精神,培养俱乐部活动骨干的组织与管理能力。这一活动形式或活动过程与传统的课外体育锻炼俱乐部存在许多差异,见表 1.1-2。

表 1.1-1 体育教学俱乐部与专项体育课的比较

课程形式	体育教学俱乐部	专项体育课
教学任务	生理、社会、心理全面发展。	传授三基,思想品德培养融入课堂中。
组织特征	以学生兴趣、素质拓展和项目爱好为主要要素。	以活动项目为主要要素。
课程内容	学校素质教育、健康教育和学校体育教学的内容。	学科内容和课程教学内容的一部分。
课程特点	从大课程观出发,把体育教学、课外体育活动、群体竞赛、运动训练有机地融为一体,建立新的课程体系。	教学大纲中有明确的课程教学任务要求和具体的教学目标,体育教学一般与课外体育锻炼、运动竞赛联系不太密切。
教学方式	教师因材施教,教学方法灵活,注重学生个体差异。学生是主体,教师既是知识传授者,又是组织者,但更多的是辅导者及答疑者、服务者,可满足不同学生的体育学习需求。	教师主导,统一安排教学内容,注重教师的教,注重教学的计划性与统一性。
教学效果	注重学生个体的心理需求与情感体验,以体育为手段服务学生的身心健康,使学生学会健身、健心,学会做人。	强调教学计划的完成执行情况,注重技术动作的掌握程度。
评 价	定期与不定期相结合,内容相对稳定,注重动态的过程评价与结果评价,评价的主要内容是体育养成与体育能力。	定期而有明确考核内容,注重技评、体育知识,多采取定量评价的考核方法,注重结果评价。

表 1.1-2 学生课外体育俱乐部与课外体育锻炼的比较

组织形式	课外体育俱乐部	课外体育锻炼
组织性	有一定的组织性、纪律性和组织体系。	一般自发组织,没有组织体系。
活动特征	活动有较明确的计划性和目的性,有较稳定的活动伙伴。	一般没有明确的计划性和目的性,活动伙伴一般是临时性的。
时间性	有相对固定的活动时间和地点。	一般具有随机性,没有固定的活动时间和地点。
指导性	有计划、有组织地进行指导,得到指导机会多。	得到指导的机会较少。





表 1.1-2 学生课外体育俱乐部与课外体育锻炼的比较(续)

组织形式	课外体育俱乐部	课外体育锻炼
活动效果	团队精神可得到培养,技术技能可得到较快提高,组织与裁判实践能力得到培养。	发展身体素质,提高技术与技能水平,组织与体育实践能力的培养机会较少。

二、国内外大学体育俱乐部的现状

(一)国外大学体育俱乐部的现状

19 世纪初,在美国有许多进入大学的学生将他们在家乡学到的体育活动知识带到校园,在班级之间开展比赛,随之产生了大学生体育俱乐部。1843 年耶鲁大学成立了划船俱乐部,1850 年哈佛大学成立了常青藤体育俱乐部,1857 年圣保罗学院成立了划船、板球俱乐部。1922 年美国成立了高校体育俱乐部指导者联合会。美国高校体育俱乐部的种类很多,每个俱乐部人数一般在 10~45 人之间,目前美国大学生有各类单项体育俱乐部 12000~16000 个,平均每 10 个学生就有一个体育俱乐部。这些俱乐部分为职业运动和业余运动俱乐部两大部分,前者由各个职业俱乐部管理,后者属于美国奥委会和业余俱乐部管理。美国奥委会根据会员水平,把俱乐部成员分为 A、B、C、D 四组,其中 B 组是直接管理大学生竞技运动的全美大学生联合会(简称 NCAA)。NCAA 管辖的竞技运动分为三个等级:甲级、乙级、丙级。其中甲级俱乐部是最高水平的运动俱乐部,如今已成为事实上的职业运动,学校为甲级俱乐部提供奖学金;丙级为传统的课余性体育俱乐部,旨在丰富学生的课余文化生活,学校不提供奖学金。

日本学校体育教育包括课内必修俱乐部与课外自由俱乐部,课内必修俱乐部要求学生均须参加;课外自由俱乐部,是利用课余时间以学生为主体建立起来的活动组织,它不仅让那些未能参加体育必修俱乐部的学生参加,而且也让已参加体育必修俱乐部的学生再次参加自由俱乐部的活动。日本的学校课余体育与社会体育联系密切,近年来,日本一直在提倡学校体育设施向社会开放,社会体育设施向学校开放,使体育设施社会化程度提高,学校体育正成为社会体育的有机组成部分。

德国高校体育俱乐部与社会体育是融为一体的,具有自由的成员资格、以成员的利益为准则、不依据第三者、义务参加与工作、民主决策制等五大特征,形成了德国学校体育的一大特色。欧美的校内外体育大多以单项体育组织为基础,其单项体育俱乐部与单项体育协会联网成为社会体育的一个重要组成部分。



(二)我国大学生体育俱乐部的现状

我国的体育俱乐部最早出现在中国工农红军的连队,1929年古田会议研究决定,提出“在红军连队建立和充实俱乐部”的口号,促进了体育俱乐部的发展,并负责开展文体活动,后逐渐发展为群体性的文体组织。

大学生体育俱乐部教学模式是随着我国教育体制改革和体育教学改革不断深化而产生的一种新的体育教学模式。它既是高校体育改革的产物,也是社会发展对高等教育培养人才提出的要求。

在我国,浙江大学、深圳大学是实施体育教学俱乐部制较早的大学,目前高校建立的体育俱乐部以单项形式出现得最多。大学生参与体育俱乐部的动机是复杂多样的,主要有生理性动机(如增强体质、美容与减肥、缓解学习紧张情绪等)、交往性动机(如扩大交际范围、加深友谊、提高运动技术水平等)和成就性动机(如提高体育文化素养、展示健美体魄、体验体育乐趣等)。

第二节 实施大学生体育俱乐部制的意义、地位与作用

一、实施大学生体育俱乐部的意义

(一)体育俱乐部模式是高校体育教育改革的产物

(1)体育俱乐部教学模式有利于将大学生培养成为“现代人”。体育已成为培养和全面发展“现代人”的一种重要手段。我国社会学者认为,根据中国的实际情况现代人应具有以下特点:①强烈的竞争意识、公正精神和开拓能力;②准备和乐于接受未经历过的新的生活经验、新的思想观念、新的行为方式;③思路广阔,头脑开放,尊重并愿意考虑各方面的不同意见,而不盲从于权威;④具有强烈的个人效能感,对人和社会都能充满信心,办事讲究效率,守时、惜时;⑤重视专门的技术,愿意具备根据技术水平高低来领取不同报酬的心理基础;⑥可依赖性和信任感,尊重和自尊;⑦计划自己的现在和未来,热心探索未知的领域,尊重知识。

体育俱乐部教学模式对培养“现代人”的重要作用主要表现为:①体育运动成绩的客观评定和高竞争培养了现代人所需要的公正精神、进取精神和开拓能力,以及尊重并愿意考虑各方面的不同意见、看法,而不盲从于权威的观念;②体育运动表现得尤为明显的“能力至上”培养了现代人所需要的强烈的个人效能感,对人和社会的能力充满信心;③运动技术和运动方式的高置换率以及体育运动的科学化能培育人们准备和乐于接受未经历过的生活经验、新





的思想观念和新的行为方式的心理;④体育运动对人类感情的巨大凝聚力,以及对参加者情感的高度融通性和智慧的对话性,能建立人与人之间的依赖性、信任感、尊重和自尊,同时促使人思路广阔和头脑开放;⑤体育运动效用的渐成性,促进了人们放弃急功近利的价值观,而趋向于长期、系统不懈追求的价值观。

(2)随着社会经济的发展和大学生生活水平的提高,大学生的健康观、体育观、自我健身等意识不断增强。区域性的现代化带动了地区、家庭和学校体育活动条件的改善,体育锻炼项目也呈现出多样性和新颖性,反映出一种主体性的体育健康意识,既追求锻炼的长期效益,更注重体育锻炼的健身、娱乐、休闲和社交的功能。

(3)体现家庭、学校、社会三位一体的立体式体育教育结构,深刻揭示了体育教育的“时代性”、“永恒性”、“多样性”等方面的特征。面向 21 世纪体育教育的特点,既强调必须满足大学生实现身心发展过程中的特殊需要,还要满足大学生终身发展的需要。

(二)高等教育体制的改革为高校设立体育教学俱乐部奠定了思想基础

教育改革的根本目的在于提高全民素质,面对世界新技术革命的挑战,国内教育界先后提出为适应当前既竞争又协作的国际化社会,满足由劳动密集型向技术密集型转变的未来就业的需要,在加强科学与技术教育的同时,把竞争、协作、创造、组织等能力的培养和体质教育作为“21 世纪素质教育”的重要内容,寻找一个能够最大限度地提高教育效益,造就现代社会所需要的、具有全面素质的新一代人的最佳方案。体育教学俱乐部模式将具有共同兴趣、爱好、需要的大学生自愿地组织在一起,不受传统体育教学“日历式”课时计划和“灌输式”教学方法的束缚,形式多样,内容丰富多彩,为培养和造就全面发展的人才提供了可能。

(三)我国经济的快速增长为高校开设体育俱乐部奠定了重要的物质基础

国外发达国家实施体育俱乐部已有近 200 年的历史,西方经济发达国家大学体育俱乐部之所以能够存在和快速发展,关键在于其市场经济发展为之奠定了雄厚的物质基础。目前我国国民生产总值正以每年 7% 以上的速度持续增长,且有望保持这个势头长达 20 年之久。当前我国人民生活水平日益提高,标志着社会发展进入了一个良性循环。高等教育也向更高层次发展,教育行政部门和高校本身对体育设施的投入已大为改善,大学生的体育观念必然会发生改变,“花钱买健康”必将成为高校的一种时尚。这些变化必将促进高校体育的改革,也为高校实施体育俱乐部奠定了坚实的物质基础。



(四)与时俱进,改革创新,体育教学俱乐部模式已成为高校体育教学改革的主导模式

传统的体育教学模式内容重复、陈旧,形式单一,以教师为主体的灌注式教学方式,使学生的学习状态处于被动,不能很好地实现区别对待和因材施教的教学原则,同时也难以调动学生学习的积极性,忽视了学生的主体作用,也不适应造就和培养“创造型”、“综合型”人才的需求。体育教学俱乐部以学生为主体,注重学生个体差异,教师起到组织和指导作用,学生成为学习的主体和教学的“中心”,这样极大地激发了大学生参与体育活动的积极性,有利于培养大学生体育意识和体育能力,发展个性,甚至有不少大学生还积极参加收取适当会费的俱乐部活动。

二、高校体育俱乐部的地位与作用

(一)高校体育俱乐部的地位

高校体育俱乐部是高等学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,是实现全民健身计划的重要手段和保障。通过体育教学俱乐部不仅可以使大学生掌握基本的体育技能,提高运动技术水平,更重要的是可以使学生更好地获得增强体质与健康的基本知识,培养体育能力和体育锻炼习惯。课外体育锻炼俱乐部是课内体育教学俱乐部的延伸,通过课外体育俱乐部的组织,加强了体育教学俱乐部的基础地位,丰富了大学生业余体育生活,营造了良好的校园体育文化氛围。

(二)实施高校体育教学俱乐部的作用

(1)启发和引导学生用自己的智慧和能力进行体育学习。学生参与教学活动既反映出了一种主体的体育价值意识,同时也调动了教师教学的积极性,使体育教育过程向指导学习者自主性学习转化;学生主动学习,重视认知和情感体验,促进了身心的全面发展,从而有利于培养学生对体育的兴趣和参与意识。

(2)有利于对大学生体育生活进行引导和规范,使高校体育教学与课外体育锻炼保持连贯性和统一性。通过体育教学俱乐部的实施,既有利于大学生参加体育活动,又可以通过俱乐部有目的、有计划、有组织地开展各项课外体育锻炼和运动竞赛。

(3)以终身体育、素质教育为主线,使大学体育教育功能超越学制的限制,终身受益。大学体育俱乐部的设置突破了高校体育教学课时和活动空间的限制,把大学生体育教育延伸到高等教育和社会生活的全过程,促进了终身体育教育的发展。





(三) 实施课外体育俱乐部的作用

课外体育锻炼俱乐部是开展群众性体育活动的一种主要发展模式,课外体育锻炼俱乐部一般开设篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、舞蹈、武术、健身健美等项目。

(1) 根据大学生的体育爱好、身体状况和学校体育条件进行组织,由爱好该活动项目的学生自愿选择自己喜爱的运动项目,使课堂教学与课外体育锻炼活动有机地结合起来。

(2) 促进大学生在运动技术、身体素质等方面得到进一步的提高和发展。

(3) 有利于培养学生自我锻炼习惯的养成和体育锻炼能力的提高,为今后步入社会从事终身体育锻炼打下良好的基础。

(4) 积极推动了校园体育文化,促进了高校体育竞技水平的提高。大学体育俱乐部可以有目的、有计划地开设“运动俱乐部”和举办各种体育竞赛活动及裁判员培训班,培养体育骨干。大学体育俱乐部是高校校园文化的一个重要内容,已成为大学生课余生活的重要组成部分,有利于培养大学生健康、科学、文明的生活方式。以大学体育俱乐部形式开展的各种体育比赛,有利于促进各高校之间的相互交流和了解,增进学校之间的友谊,提高运动竞技水平。

第三节 大学生体育俱乐部的组织与管理

一、体育教学俱乐部的组织与管理

体育教学俱乐部打破了原有体育课教学的传统做法,它是把具有共同兴趣、爱好和需要的学生自愿地组织在一起的,不受教学计划、教学大纲的束缚,形式多样,活动内容丰富多彩,为培养和造就全面发展的人才提供了可能,是一种新型的体育教学模式。

(一) 俱乐部的设置

俱乐部的设置原则是顺应社会发展趋势,以培养目标为依据,根据学校现有体育场地设施条件、师资专业结构和学生体育需求等情况而设置的。目前开设较普及的有篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、健美操、体育舞蹈、健身运动、跆拳道、野外生存等单项体育俱乐部。

(二) 俱乐部的选项工作

通过宣传栏、广播、网络等多种信息平台 and 渠道,使广大学生在选择项目以前能基本了解体育教学俱乐部的项目设置、组织形式、活动内容及教师的基本情况。学生根据自己的兴趣和爱好,根据自己对体育课程的全面评价,自由



选择和确定参加体育教学俱乐部。具体的选课工作应采取网络系统进行,教务处和体育部(室)共同研制体育俱乐部选课系统,学生通过网络进行选课。

(三)俱乐部教学形式

俱乐部采用以学生为主体的教学组织形式,教学的基本形式有:教师依据学期教学计划,根据学生的实际情况,制订以“教学模块”为单元的教学计划,灵活地实施教学进程。在教学过程中教师应采取集中辅导与个别辅导相结合的教学方式,并可采用“以赛带练”、“以赛促练”的方式进行,以不断提高和巩固大学生对该运动项目的兴趣,促进技术和技能水平的提高。

(四)体育教学俱乐部学习效果的评定

体育学习效果的评价应采取过程评价和结果评价相结合的方法,注重学生的实际参与过程,注重平时参与体育教学俱乐部活动时的具体表现和态度,注重学生个体的差异性,注重学生在运动竞赛中所取得的成绩与名次及进步情况,采用定量与定性相结合的评价手段,客观公正地评价每位大学生的体育学习,最大程度地激发每一位学生学习体育的积极性。

二、大学生课外体育俱乐部活动的组织与管理

(一)大学生课外体育俱乐部活动的组织

大学生课外体育锻炼俱乐部的活动时间一般安排在下午,其组织形式主要有以下几种:

(1)由体育部(室)具体组织。体育部(室)根据学校现有的场地、器材、师资、经费以及可设置体育项目等具体情况,组建相应的体育俱乐部。

(2)由大学生社团组织。大学生社团为丰富学生的业余文化生活,根据学生的爱好与要求,具体组织各类社团组织,包括大学生课外体育俱乐部。

(3)由体育教师个人组织。学校中部分体育教师根据其个人的专业特长,以个人身份组织进行。此类俱乐部是根据部分学生的需求而组建,项目选择一般是社会上流行时尚的运动项目,如跆拳道、轮滑等项目。

(4)由体育爱好者自由组合。大学生根据各自对不同项目的爱好,以“小团体”形式自由组织各单项体育俱乐部,如足球、篮球、网球、羽毛球俱乐部等。

(二)大学生课外体育俱乐部的指导形式

(1)学校指派教师指导。学校根据体育俱乐部的需求,指派具有一定专业技术水平的专职体育教师进行指导,此类指导工作多与学校体育工作任务相联系。

(2)体育教师组织指导。部分体育教师根据自己的专业特长,利用课余时间具体指导俱乐部的活动。





(3)大学生社团聘请具有一定专业技术的人员进行指导。大学生社团或学生自由组织的体育俱乐部依据学习与活动的需要,通过聘请方式来落实俱乐部技术指导工作。

(4)校内外具有一定技术水平的人员自愿参与辅导工作。

(三)大学生课外体育锻炼俱乐部活动组织体系

单项体育俱乐部可采取自荐、推荐、选拔和竞选等方式产生会长人选,采取会长负责制。由会长具体进行“组阁”,俱乐部负责人一般由会长1名,副会长1~2名,干事3~5名组成,并落实1名具有一定指导能力的指导员。各负责人主要职责如下:

(1)指导员职责:指导员负责体育俱乐部组织的组建工作,总体把握单项体育俱乐部的发展方向和活动计划的安排,并具体负责技术指导、组织竞赛以及组建由运动技术水平较高会员组成的运动俱乐部的训练工作等。

(2)俱乐部会长职责:具体组织单项俱乐部的各项工作,贯彻工作计划,协调各种关系。

(3)宣传干事职责:通过校园网络、专栏、墙报、广播、校报等载体对俱乐部的活动安排、赛事情况进行宣传报道。

(4)竞赛干事职责:竞赛干事具体负责单项俱乐部的竞赛组织工作,并有计划地培训裁判员队伍,为各类比赛的顺利进行打下基础。每个俱乐部,每学期可组织1~2次比赛,一次为校内俱乐部杯比赛,一次为校际比赛。

三、大学生体育俱乐部锻炼计划的制定与内容选择

(一)大学生体育俱乐部的锻炼原则

(1)明确目的,提高自觉性和积极性。“欲图体育之有效,非动其主观,促其对于体育之自觉不可”,只有使大学生认识到体育的作用,明确了锻炼的目的,树立自觉积极的态度,才能收到预想的锻炼效果。

(2)从实际出发,讲究实效。只有做到因时、因地、因人制宜,才能获得锻炼身体的效果。因时制宜,就是要根据地区季节气候的变化,选择合适的内容和方法;因地制宜,就是要从实际出发,充分利用现有的体育场地、设备、器材;因人制宜,就是要根据不同性别、不同的生理、心理素质及不同的体育基础,选择锻炼的内容,安排合适的运动负荷。

(3)全面锻炼,合理选择。通过全面锻炼,使身体的形态机能和各器官的功能得到全面的发展。另外大学生应根据个人的具体特点,选择全面发展身体素质的内容。

(4)循序渐进,制定适宜的运动负荷。体育锻炼要遵守由浅入深,由易到

