



全国高职高专教育精品规划教材

大学体育



University Sports



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

全国高职高专教育精品规划教材

大学体育

主 编：齐 豹

副主编：薛 月 王 泳 张明波

 王忠宝 唐 玲 陆绍梅

参 编：马 超

主 审：王忠宝

北京交通大学出版社

· 北京 ·

内 容 简 介

全书分理论与实践两部分,共包括十三章,其内容包括:体育基本知识、体育与健康知识、体育卫生保健、田径运动、球类运动、体操、武术、形体与健身、游泳、休闲体育、体育竞赛欣赏、运动损伤预防及处理、我国传统医学保健。书中内容从实际出发,结合高职高专学生的心理、生理特点,充分体现了“健康第一”的指导思想,其结构形式多样,有利于启迪学生的形象思维,调动学生的学习积极性、主动性。本书是高职高专学校的体育必修课用书,也可供选修课、保健课使用。

版权所有,翻印必究。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/齐豹主编. —北京:北京交通大学出版社, 2006. 6

(全国高职高专教育精品规划教材)

ISBN 7-81082-764-2

I. 大… II. 齐… 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 (2006) 第 045448 号

责任编辑:付贤达

出 版 者:北京交通大学出版社

电话:010-51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印 刷 者:北京鑫海金澳胶印有限公司

发 行 者:新华书店总店北京发行所

开 本:185×260 印张:24.5 字数:600 千字

版 次:2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81082-764-2/G·42

印 数:1~7 200 册 定价:33.00 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。对您的意见和批评,我们表示欢迎和感谢。

投诉电话:010-51686043, 51686008; 传真:010-62225406; E-mail:press@center.bjtu.edu.cn。

全国高职高专教育精品 规划教材丛书编委会

主任：曹 殊

副主任：朱光东（天津冶金职业技术学院）

何建乐（绍兴越秀外国语学院）

文晓璋（绵阳职业技术学院）

梅松华（丽水职业技术学院）

王 立（内蒙古建筑职业技术学院）

文振华（湖南现代物流职业技术学院）

叶深南（肇庆科技职业技术学院）

陈锡畴（郑州旅游职业学院）

王志平（河南经贸职业学院）

张子泉（潍坊科技职业学院）

王法能（西安外事学院）

邱曙熙（厦门华天涉外职业技术学院）

委 员：黄盛兰（石家庄职业技术学院）

张小菊（石家庄职业技术学院）

邢金龙（太原大学）

孟益民（湖南现代物流职业技术学院）

周务农（湖南现代物流职业技术学院）

周新焕（郑州旅游职业学院）

成光琳（河南经贸职业学院）

高庆新（河南经贸职业学院）

李玉香（天津冶金职业技术学院）

邵淑华（山东德州科技职业学院）

宋立远（广东轻工职业技术学院）

孙法义（潍坊科技职业学院）

刘爱青（山东德州科技职业学院）

出版说明

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，其根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的应用型专门人才，所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业基础知识的基础上，应重点掌握从事本专业领域实际工作的基础知识和职业技能，因此与其对应的教材也必须有自己的体系和特点。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教育改革和教材建设的需要，在教育部的指导下，我们在全国范围内组织并成立了“全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会”（以下简称“教材研究与编审委员会”）。“教材研究与编审委员会”的成员所在单位皆为教学改革成效较大、办学实力强、办学特色鲜明的高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院，其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证精品规划教材的出版质量，“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“全国高职高专教育精品规划教材编审委员会”（以下简称“教材编审委员会”）成员和征集教材，并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师和专家。此外，“教材编审委员会”还组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选，对所列选教材进行审定。

此次精品规划教材按照教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”而编写。此次规划教材按照突出应用性、针对性和实践性的原则编写，并重组系列课程教材结构，力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向；反映当前教学的新内容，突出基础理论知识的应用和实践技能的培养；在兼顾理论和实践内容的同时，避免“全”而“深”的面面俱到，基础理论以应用为目的，以必需、够用为尺度；尽量体现新知识和新方法，以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外，为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性，我们真心希望全国从事高职高专教育的院校能够积极参加到“教材研究与编审委员会”中来，推荐有特色的、有创新的教材。同时，希望将教学实践的意见和建议，及时反馈给我们，以便对出版的教材不断修订、完善，不断提高教材质量，完善教材体系，为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有精品规划教材由全国重点大学出版社——北京交通大学出版社出版。适应于各类高等专科学校、成人高等学校、高等职业学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

全国高职高专教育精品规划教材研究与编审委员会

2006年6月

总 序

历史的年轮已经跨入了公元 2006 年,我国高等教育的规模已经是世界之最,2005 年毛入学率达到 21%,属于高等教育大众化教育的阶段。与此相对应的是促进了高等教育举办者和对人才培养的多样化。我国从 1999 年高校扩大招生规模以来,经过了 8 年的摸索和积累,当我们回头看时,发现在我国高等教育取得了可喜进步的同时,在毕业生就业方面,部分高职高专院校的毕业生依然稍显不足。近几年来,与本科毕业生相比较,就业率落后将近 20 个百分点,不得不引起我们的思考与重视。

是什么导致高职高专院校的学生就业陷入困境?是什么破坏了高职高专院校的人才培养机制?是哪些因素使得社会给高职高专学生贴上了“压缩饼干”的标签?经过认真分析、比较,我们看到各个高职高专院校培养出来的毕业生水平参差不齐,能力飘忽不定,究其根源,不合理的课程设置、落后的教材建设、低效的教学方法可以说是造成上述状况的主导因素。在这种情况下,办学缺乏特色,毕业生缺少专长,就业率自然要落后于本科院校。

新设高职类型的院校是一种新型的专科教育模式,高职高专院校培养的人才应当是应用型、操作型人才,是高级蓝领。新型的教育模式需要我们改变原有的教育模式和教育方法,改变没有相应的专用教材和相应的新型师资队伍的现状。

为了使高职院校的办学有特色,毕业生有专长,需要建立“以就业为导向”的新型人才培养模式。为了达到这样的目标,我们提出“以就业为导向,要从教材差异化开始”的改革思路,打破高职高专院校使用教材的统一性,根据各高职高专院校专业和生源的差异性,因材施教。从高职高专教学最基本的基础课程,到各个专业的专业课程,着重编写出实用、适用高职高专不同类型人才培养的教材,同时根据院校所在地经济条件的不同和学生兴趣的差异,编写出形式活泼、授课方式灵活、引领社会需求的教材。

培养的差异性是高等教育进入大众化教育阶段的客观规律,也是高等教育发展与社会发展相适应的必然结果。也只有使在校学生接受差异性的教育,才能充分调动学生浓厚的学习兴趣,才能保证不同层次的学生掌握不同的技能专长,避免毕业生被用人单位打上“批量产品”的标签。只有高等学校培养有差异性,毕业生才能够有特色,才会在就业市场具有竞争力,才会使高职高专的就业率大幅提高。

北京交通大学出版社出版的这套高职高专教材,是在教育部“十一五规划教材”所倡导的“创新独特”四字方针下产生的。教材本身融入了很多较新的理念,出现了一批独具匠心的教材,其中,扬州环境资源职业技术学院的李德才教授所编写的《分层数学》,教材立意很新,独具一格,提出以生源的质量决定教授数学课程的层次和级别。还有无锡南洋职业技术学院的杨鑫教授编写的一套《经营学概论》系列教材,将管理学、经济学等不同学科知识融为一体,具有很强的实用性。

此套系列教材是由长期工作在第一线、具有丰富教学经验的老师编写的，具有很好的指导作用，达到了我们所提倡的“以就业为导向培养高职高专学生”和因材施教的目标要求。

教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心择业指导处处长
中国高等教育学会毕业生就业指导分会秘书长
曹 殊 研究员

前 言

体育是我国教育事业的有机组成部分。体育课程是学校教学的基本组织形式,是学校必修的文化基础课,为了贯彻《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》,全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的“要实施面向 21 世纪职业教育课程改革和教材规划,培养与 21 世纪经济、社会、科技发展相适应的高素质的劳动者”,依据教育部颁布的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,为适应高等学校,特别是高职高专体育课程改革和教材建设而编写的。本书旨在为 21 世纪的高职高专学生培养具有正确的健康概念和审美观念;使学生能够熟练地掌握 2~3 种科学健身、娱乐、休闲方法,发展身体的基本活动能力,提高学生身心健康水平,培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力;增强终身锻炼的意识,提高自我保健、自我评价和自我调控的能力,成为祖国合格的高素质的高素质建设人才。

本教材共分理论与实践两部分,本书共分十一章,充分体现了“健康第一”的指导思想,内容丰富,结构形式新颖,方法简便易学,图文并茂,增强了直观性。在突出高职高专教育特点的同时,又从实际出发,结合高职高专学生的心理、生理特点,在内容上突出以培养学生锻炼兴趣、贴近生活为目标,有利于启迪学生的形象思维,调动学生的学习积极性、主动性。本书是高职高专学校的体育必修课用书,也可供选修课、保健课使用。

本书的第一章、第四章由肇庆科技职业技术学院陆绍梅老师撰写,第二章、第六章由河南经贸职业学院唐玲老师撰写,第三章、第八章由郑州旅游职业学院薛月老师撰写,第五章由河南经贸职业学院齐豹老师撰写(其中唐玲参与了《篮球》的编写),第七章、第九章由辽宁金融职业学院王泳老师撰写,第十章、第十一章由辽宁金融职业学院王忠宝老师撰写,第十二章、第十三章由潍坊科技职业学院张明波老师撰写。全书由齐豹老师统稿。

对本书错误和不妥之处,望广大体育教师和同学提出宝贵意见,使之日臻完善。

编 者
2006 年 6 月

目 录

第一章 体育基本知识	(1)
第一节 体育的概述.....	(1)
第二节 高职高专学校体育.....	(5)
第二章 体育与健康知识	(8)
第一节 健康的概念.....	(8)
第二节 体育锻炼与心理健康.....	(9)
第三节 体育锻炼的原则	(11)
第四节 行为与健康	(12)
第三章 体育卫生保健	(15)
第一节 体育锻炼的卫生原则	(15)
第二节 体育锻炼的生理卫生	(16)
第三节 医疗体育与运动处方	(20)
第四节 保健按摩	(27)
第四章 田径运动	(36)
第一节 田径的概述	(36)
第二节 短跑	(40)
第三节 接力跑	(46)
第四节 中长距离跑	(48)
第五节 跳远	(53)
第六节 跳高	(58)
第七节 铅球	(63)
第八节 田径运动竞赛的基本编排和裁判方法	(67)
第五章 球类运动	(74)
第一节 篮球	(74)
第二节 排球	(96)
第三节 足球.....	(112)
第四节 乒乓球.....	(130)
第五节 羽毛球.....	(148)
第六节 网球.....	(157)
第六章 体操	(174)
第一节 体操概述.....	(174)
第二节 技巧运动.....	(175)
第三节 跳跃.....	(177)

第四节	器械体操·····	(180)
第五节	艺术体操·····	(183)
第七章	武术·····	(192)
第一节	武术运动概述·····	(192)
第二节	武术的文化内涵·····	(192)
第三节	武术的基本功与基本动作·····	(195)
第四节	初级长拳(第一路)·····	(202)
第五节	简化太极拳·····	(212)
第六节	跆拳道·····	(232)
第八章	形体与健身·····	(240)
第一节	形体健美的概念与标准·····	(240)
第二节	形体健美的基本动作与锻炼方法·····	(250)
第三节	健美操·····	(258)
第四节	健美运动·····	(264)
第五节	瑜伽健身·····	(267)
第六节	有氧舞蹈·····	(270)
第七节	哑铃练习·····	(270)
第九章	游泳·····	(273)
第一节	游泳的意义·····	(273)
第二节	游泳的安全卫生常识·····	(274)
第三节	熟悉水性·····	(276)
第四节	蛙泳·····	(279)
第五节	爬泳·····	(282)
第六节	仰泳·····	(285)
第七节	游泳比赛规则·····	(287)
第八节	水上救助与溺水自救·····	(290)
第十章	健身、休闲体育·····	(299)
第一节	健身体育概述·····	(299)
第二节	自然锻炼法·····	(301)
第三节	休闲体育概述·····	(303)
第四节	休闲体育运动·····	(306)
第十一章	体育竞赛欣赏·····	(318)
第一节	竞赛与欣赏产生的背景及意义·····	(318)
第二节	竞赛的种类与特点·····	(319)
第三节	体育竞赛知识入门·····	(320)
第四节	不同类别运动项目的欣赏·····	(321)
第十二章	运动损伤预防和处理·····	(335)
第一节	运动损伤防治概论·····	(335)
第二节	组织损伤的病理学简介·····	(339)

第三节	运动损伤的急救·····	(342)
第五节	运动损伤的一般处理·····	(351)
第十三章	我国传统医学保健·····	(360)
第一节	我国传统医学的保健养生理论·····	(360)
第二节	我国医学传统保健养生功法·····	(365)
第三节	国外养生思想与方法简介及运动处方·····	(368)
附录 A	·····	(371)
A.1	全民健身计划纲要·····	(371)
A.2	学生体质健康标准(试行方案)·····	(373)
A.3	《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法·····	(374)
A.4	大学男生身高标准体重·····	(376)
A.5	大学女生身高标准体重·····	(378)
参考文献	·····	(380)

第一章

体育基础知识

体育作为一种人类共同拥有、承认和普遍热爱的伟大的社会实践活动，现已渗透到社会的各个领域。目前，我国《教育法》第五条这样规定：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合。培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”这也是我国的教育方针。《高等教育法》再次重申了这项方针。2002年教育部下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲领》，为高等学校体育课指明了发展的方面。高职高专体育课程已成为高职高专教育体系的重要组成部分。

第一节 体育的概述

一、什么是体育

体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种教育过程。简单地说：体育是针对身心发展的教育（身体培育）。

体育自产生以来，伴随着人类的文明与进步，至今已有几千年的历史。特别是近一百多年来，随着社会的不断发展，人们对体育的价值的认识也有了进一步的提高。体育是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生和发展的，最终也是服务于人类。这是人们从事体育这种社会实践活动的根本动力。随着人类的进步和社会的不断发展，体育在整个教育体系中的地位 and 作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育有机地构成了现代学校教育的基础。

二、体育的产生

人类内部生存和发展的需要是体育产生的原因。这和其他人类社会现象的产生的根本依据是一致的，也是人类一切实践活动的原动力，这也是体育产生与发展的唯一源泉。

早期的人类，在与大自然的斗争中形成和发展走、跑、跳的生活技能，今天的各种体育运动项目，多与走、跑、跳有关，并以此为基础，组成各项运动。早期的人类社会人少但野兽众多，人们在围捕或防御凶猛野兽侵袭时，有时是徒手与动物搏斗，有时是手持棍

棒与动物搏斗,这样就逐渐形成了徒手的和器械的攻防技术。

古人去采集野果,要攀山爬树,发展了攀登、爬越的技能,为了在河中、海里捕鱼,古人学会了在水中沉浮的运动技术,这是人类最早的游泳。随着人类社会的不断演进,人们积累了相当多的劳动知识和经验,劳动技能的提高,使得劳动产品有了一定的剩余。老人和成年人就利用空闲的时间,通过游戏的形式,教授后代劳动的知识技能。这些知识和技能,实际就是如何捕猎野兽;如何走得快、跑得快、跳得高;如何爬坡攀越等。这种有意识的教育,就是原始的体育。

三、体育的发展

人类为生存和发展创造了体育,随着人类社会的发展,体育自身实践和理论也不断的完善。人类的需要层次也由“生理需要”、“安全需要”向“归属和爱”、“尊重需要”和“自我实现”的等高层次的需要转变,因此,各种文化、艺术、教育活动相继出现,体育与精神调节、健体养生的活动逐渐出现和发展起来。这些高于一般生活技能和劳动技能的实践活动,已有别于求生存的手段,这是体育发展的最好佐证。如为了表达对祖先和图腾的崇敬心情,通过祭祀开展的舞蹈、角力和角斗等活动;为了抒发采果、狩猎丰收的喜悦,采用各种游戏方式进行的娱乐活动;为了防治身体伤病而经常从事的健身和养生活动。

“体育”一词不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史。它最早出现于18世纪60年代法国的一家报纸上,该报用“体育”一词论述儿童身体教育问题。“体育”一词在我国中文词汇的出现更是只有百年的历史。当年的洋务运动把西方教育的某些积极因素引进了我国,基督教会在我国宣传西洋体育时才有了“体育”这一术语的出现。体育这一术语最初传入中国时指的是身体教育,但由于最初理解上的偏差人们都把运动比赛等同于体育,其实英语的体育与竞技是有质的区别的。今天人们已从理论上有了新的认识,体育的本质也被人们所理解。

四、体育的效能

体育的效能是指体育的特点作用于人和社会所能产生的良好的影响和功效。

体育是关于身心的教育,有其特有的存在的价值。认识体育的功能与作用,对于当今大学生的学习与发展,对于人类社会的进步具有重要的现实意义。这是由体育的自身的特点和社会的需要决定的。概括起来体育效能包括生物效能和社会效能两种。

(一) 体育的生物效能

一个人体质的强弱受遗传、营养、劳动、环境的影响,而进行科学的身体锻炼是增强体质,促进健康的最积极、最有效的方法。通过体育锻炼,人的体格、体能和适应能力等方面都会得到显著的改变。

体育锻炼增强体质是由于身体活动引起能量物质的消耗,随着引起的消化作用的增强,人体开始加速恢复。这个过程可以使机体内组织细胞内部得到更多的补充,会合成新的可利用的能源,使机体获得更多的、更旺盛的活力,从而使机体得以发展。适宜的、合理的体育锻炼可以促使机体朝着发达和完善的方向转化。所以说体育具有促使人体更加健康的特殊功效。

(二) 体育社会效能

随着社会的发展,体育在精神文明建设、丰富文化生活、培养良好的个性心理、发展人际关系等方面都会产生积极的效果,体育的社会效能主要包括以下几个方面。

1. 体育的教育效能

体育是教育的重要组成部分,教育功能是体育最基本的功能。马克思曾指出:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,这不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”我国历来重视体育的教育作用,体育已成了教育不可缺少的部分,高等教育体系把体育作为公共必修课,体育已经成为素质教育的重要组成部分和培养身心健康的合格的社会主义事业的建设者和接班人的重要内容。

2. 体育的教育效能的表现

(1) 改造经验。人类生活需要多方面的经验,而人的经验绝不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品德的人无疑将被社会群所排斥。就动作经验而言,简单的如坐立行走、举手投足;复杂的如对距离、速度、时间的判断,种种动作经验,只有在实践中才能培养。就情绪经验而言,文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式发泄。以上所有品格和经验是一个合格公民所必备的素质,而体育是对人们进行综合性教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验等方面得到发展。

(2) 发展适应能力。体育是帮助个体适应其生活环境的一种训练。虽然不同的人需要不同的适应能力,但在当今的社会里,个人的适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

(3) 改变行为。体育运动所带来的经验改造和适应能力发展,可以进一步促进行为的变化。

3. 体育的娱乐效能

娱乐效能是由两个途径来实现的:参与运动与观赏运动。现代体育运动发展迅速,高度体现健、力、美的特征,特别是竞技运动项目。

现代社会为人们身娱乐活动提供优越的条件和各种娱乐方式,使大家在和谐的气氛中获得精神快感,情绪得到释放,从而充分享受生活的乐趣。

4. 体育的政治效能

政治对体育有着主导作用,体育以其特有的方式为政治服务。随着竞争体育的飞速发展,运动成绩从侧面上反映出一个国家的综合国力。另外体育竞赛也能培养民族精神,增强国民的团结和凝聚力,当北京取得了2008年奥林匹克运动会的主办权时,多少国人为之欢呼、骄傲和振奋。

5. 体育的经济效能

体育与经济结合对促进经济发展有巨大的推动作用。第一是提高了劳动者的素质,从而促进了生产力的发展;第二是刺激生产,促进经济发展,如北京正建设许多体育设施,必定会拉动内需,刺激相关行业的发展;第三是体育现已作为一种产业得到了广泛的发展,从而直接获得了经济效益。

6. 体育的社会效能

体育的社会效能是通过集体项目的参与和比赛体现的。在这些过程中加深了彼此的友谊、促进了队员之间的情感交流。

第二节 高职高专学校体育

一、高校体育的地位与作用

(一) 高校体育的地位

高校体育是培养身心健康的高级专门人才的需要。高校体育是国民体育的基础,是发展中国体育事业的需要。

(二) 高校体育的作用

体育作为一种社会现象,必然随着社会的发展和人类的需要而不断发展。体育不仅是文化娱乐的方式,就其社会意义而言,它已成为影响人们生活质量和生活方式的重要因素。而且体育也是教育的一种重要手段,对培养现代人才有特殊作用。

- (1) 强身健体,全面发展学生身体。
- (2) 系统地传授体育基本知识和技能,培养体育能力和习惯。
- (3) 促进学生个性和身心和谐发展。
- (4) 发展学生竞技运动,提高学生运动技术水平。

二、高校体育的目标

《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》明确指出:“健康体魄是青少年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。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想的指导下,教育部制定并颁布了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,并就普通高校体育课程目标提出了具体要求:增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与吃苦的精神;提高对个人健康和群体健康的责任感,培养健康的生活方式;发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

由课程目标可见,课程标准非常重视学生通过课程的学习,不但要在体能、体育与健康知识和运动技能方面有所获益,而且要使学生形成体育锻炼的习惯和健康的生活方式,并具有积极进取、乐观开朗的生活态度。实际上,课程标准更强调如何实现培养学生的目标。在体育课程目标的基础上,《纲要》具体地提出了学生通过体育课程学习,在运动参与范围内、运动技能范围内、身体健康范围内、心理健康范围内、社会适应范围内达到的要求。

- (1) 在运动参与范围内应达到:具有积极参与体育活动的态度;用科学的方法参与体育活动。
- (2) 在运动技能范围内应达到:获得运动基础知识;学习和应用运动技能;安全地进行体育活动;获得野外活动的基本技能。

(3) 在身体健康范围内应达到: 形成正确的身体姿势; 发展体能; 具有关注身体和健康的意识; 了解运动的营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

(4) 在心理健康范围内应达到: 了解体育活动对心理健康的作用, 认识体育活动与身心发展的关系; 正确了解体育活动与自尊、自信的关系; 学会通过体育活动等方法控制情绪; 形成克服困难的坚强意志。

(5) 在社会适应范围内应达到: 建立和谐的人际关系, 具有良好的合作精神和体育道德; 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

三、高职高专体育教育的特点

高职高专体育教育是教育系统的重要组成部分, 是学生接受学校体育教育的最后时期, 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。学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) 高职高专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, 以致体力活动越少, 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。从高职高专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) 高职高专体育课程是进行学生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) 高职高专体育课程是学生通过教育获得自我发展的摇篮

大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。学校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替代的作用。

(四) 高职高专体育教育有助于学生养成良好的终身体育意识和能力

高职高专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,因此此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。把大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) 高职高专体育教育有助于学生养成良好的锻炼习惯,有效预防职业病

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。

四、体育的实施途径

高校体育是指学校早操、体育课程教学、课外锻炼、课余训练及课余体育竞赛等。这些都是学校体育的组织形式,它们共同构成学校体育工作的整体。高校体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,加强大学生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,是实现高校体育目标的基本组织形式。

《普通高等学校学生管理规定》第11条规定:“公共体育课为必修课,不及格者应重修。”第13条规定:“缺课(含旷课或请假)累计达到该课程教学总课数三分之一者,不得参加本课程和考核。”第36条规定:“公共体育课不及格者不准毕业,做结业处理,发给结业证书”。这些规定充分表明了体育课程在大学体育工作中的地位及重要作用。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是大学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