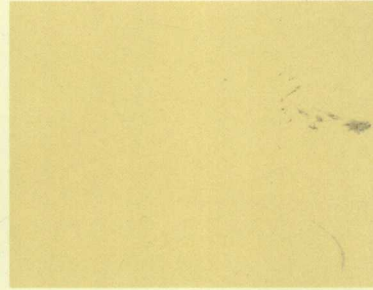
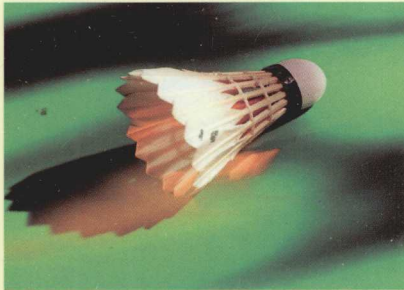
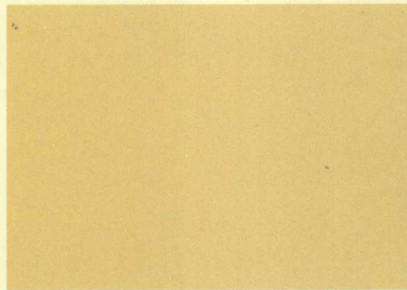
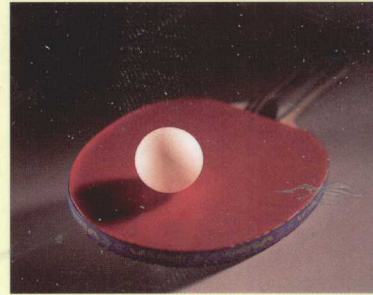
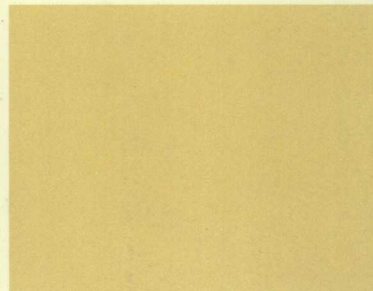
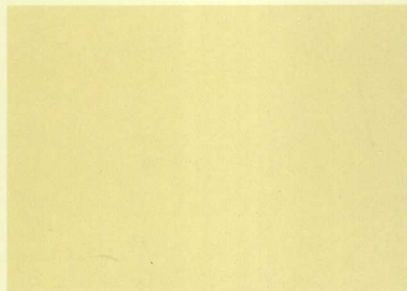


学校体育发展

· 上海市体育科学学会
学校体育专业委员会



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House



学校体育发展

上海市体育科学学会

学校体育专业委员会



上海百家出版社
Shanghai Baijia Publishing House

责任编辑:赵春玲

封面设计:胡庆泳

学校体育发展

上海市体育科学学会

学校体育专业委员会

上海文艺出版总社

上海百家出版社出版发行

(上海市茶陵路175弄3号 200032)

新华书店上海发行所经销 上海松江华亭印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 11.25 字数 225000

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

ISBN 978-7-80703-816-0/G·389 定价:25.00元

百家版图书 版权所有 盗版必究

举报及服务热线:63858303 63856950

内 容 提 要

本书主要收录了近期高等院校、部分中小学教师,以及在读硕士研究生有关体育方面的论文数十篇,内容涉及面较广。既有关于学校体育改革的探索思路与有关研究成果,也有关于发展体育产业、体育传媒,加强运动员训练以及开展全民健身活动方面的前瞻性思考,还有对奥林匹克运动的关注。论文普遍具有理论意义和现实指导价值、实用价值,可供广大体育教师在实践中参考。

上海市体育科学学会
学校体育专业委员会

编审委员会主任

沈建华

孙麒麟

陆遵义

执行主编

曹振康

夏信水

编辑室主任

董春华

夏菊锋

王文秀

目次



素质教育

- 1 部分高校社会体育专业课程设置的比较研究/陆莉萍
- 5 人文奥运理念下后奥运时代高校体育发展趋势/夏海燕
- 8 论大学生终身体育意识及其能力的培养/万屏
- 11 体育与健身课创造性思维的培养及探究/肖伟军
- 13 浅析健康教育在大学体育教学中的实施/高文涛
- 16 浅谈发散性思维在小学低年级体育教学中的运用/仇文华
- 19 体育锻炼形式多样化有利于终身体育意识的形成/褚文燕 王玲 徐涛
- 22 创新教育理念,关注生命安全教育/项建宏
- 24 构建体育院校运动训练专业学生社会实践平台的认识/陶禹



体育社会科学

- 27 刍议中国体育文化对现代体育发展的影响/杨鹏
- 30 对我国啦啦队发展现状的分析/王红祥 梁婧
- 33 电脑体育彩票高频开奖玩法的可行性研究/唐冬菊
- 37 校园体育文化探析/沈翥文



体育教学

- 40 在羽毛球教学中培养大学生良好的学习动机/孙荣根
- 43 400米军事障碍运动生理效应/朱世 刘文蛟
- 46 对我国高校体育保健课开设现状的研究/王秀红 吴雪萍
- 49 德育教育在体育教学中实施状况的调查与分析/陈烨
- 53 中学体育教学训练中语言提示的正确运用/潘燕飞
- 56 体育教学评价存在问题与对策研究/高蓉
- 59 高师体操教学实施课堂有效教学之我见/夏信水 郭照友
- 62 对静安区部分中学体育教学过程中体育游戏开展情况的调查分析/王鑫
- 66 多媒体辅助教学在普通高校体育教学中的应用/王言恩
- 69 分层教学与多媒体课件结合,提高跨越式跳高过竿技术/周贞华 王玉红 马军伟
- 72 运用多媒体手段提高初中体育教学效率的实践研究/慕萃
- 75 浅谈中学体育选课制度/施刚强
- 78 体育课教学中的足球游戏/张斌
- 81 浅谈在新课程标准下如何提高体育课教学效率/曹春杰
- 84 略论初中拓展型《武术》课程的二度开发与实施/秦克坚
- 87 实施体育新教材过程中的几点思考/顾焕文
- 90 对体育教学中提高弱势群体有效学习的思考/姜旭峰
- 93 浅析中学体育教学改革/周宪
- 96 如何提高中小学生对体操练习的积极性/陈祖皓
- 98 浅谈预防体育课伤害事故的发生/梁城隆





全民健身

- 101 徐汇区体育场地设施及居民使用情况调查研究/黄永兰
105 健身中年女性体脂百分比与 BMI、WHR 的相关性分析/潘盛洁
109 全民健身与大学生体育投入的现状分析及对策研究/汤寿桂
111 关于我国全民健身场馆服务类型的探讨/钱逸君
113 体育锻炼与社会健康生活方式/王秀强
116 高校体育教学中课外体育活动的重要性/孟涛
118 对青少年体质健康测试方法的研究与建议/徐春霞
120 午间体育活动对学生体质增强的实践研究/宗玉琴
123 松江一中 2005 届女生体质健康变化及对策研究/魏琼
125 对我校开展游泳活动的探究/胡永斌
128 浅析 90 后的学生健康/姜来
131 有氧健身操对中年女性 BMI、WHR 及身体成分的影响/潘盛洁

运动训练

- 134 对上海市青少年余暇体育运动的研究/赵春燕 陈东伟 吴雪萍
137 竞技健美操三人操编排中难度动作的艺术价值研究/徐丽萍 杭子星
140 对乒乓球运动员选材内容的探析/谷业娟 项贤林
144 浅谈青少年举重运动员的训练/周美红
147 浅析上海市第十三届运动会大学生健身健美操比赛成套动作的创编/莫晓燕
150 浅析足球运动员的时空感觉培养/李玥
153 青少年武术运动员表现能力培养的研究/王前广 孟涛
156 学校二线运动队的建设与管理/肖伟军
159 如何提高中学短跑运动员起跑反应速度的探讨/方文军
162 抢篮板球的技术配合及训练/罗东慧

运动心理

- 165 对高校体育教学与心理健康关系的探讨/王靓
168 对中学生参加体育活动心态的调查与分析/黄婕敏 符文学
171 谈在体育教学中学生意志品质的培养/宗玉琴



部分高校社会体育专业课程设置比较研究

上海体育学院 陆莉萍

摘要:通过文献资料等研究方法,将国内几所学校社会体育专业课程设置进行了比较,发现课程选择对学生限制过多是普遍现象,课程的优化有待进一步提高,并在培养目标、学时学分、课程门类、社会实践等方面提出了建议。

关键词:社会体育;课程设置;优化方案

1 前言

21 世纪将是社会体育大发展的时代,是全民健身的时代,是需要大批各级各类社会体育专门人才的时代。进行课程设置的研究,有助于优化课程设置的结构,使课程设置能更好地为学生提供学习知识的渠道,为社会不断地输送符合要求的高素质、高知识含量的人才。1998 年教育部颁布实施的《普通高等学校本科专业目录》将社会体育专业正式列入本科专业目录。第一次对社会体育专业的培养目标、要求和课程设置作了明确的规定。

本文就社会体育专业在上海体育学院和其他部分高等院校中设置情况进行比较研究,初步探索哪一种设置适合哪一类学生,目的在于优化社会体育专业课程方案,使课程的设置更加适合学生的要求,培养的人才更能适应社会发展的需要。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

上海体育学院、华东师范大学、华南师范大学、上海师范大学、福建师范大学、湖南大学、扬州大学等 7 所普通高校关于社会体育专业的教学计划。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

查阅近 10 年来的国内外关于社会体育专业课程设置的相关资料以及上海体育学院和

华东师范大学、华南师范大学、上海师范大学、福建师范大学、湖南大学、扬州大学等 7 所普通高校的社会体育教学计划(课程方案)等指导性文件。

2.2.2 专家访谈法

咨询了上述院校的有关领导及学校教务处工作人员和专家,针对目前课程设置的现状,课程设置的结构进行探讨。

2.2.3 数理统计法

根据研究需要,对调查数据进行归纳和百分比统计整理。

3 结果与分析

3.1 部分高校社会体育专业培养目标的比较分析

培养目标是一个学校培养人才的根本出发点,社会体育专业的培养目标是一个时期社会、经济对人才需求的体现,培养“厚基础、宽口径、强能力、高素质”的实务性人才。

1998 年教育部颁布的《普通高等学校本科专业目录》明确指出社会体育专业的培养目标是:“能在社会体育领域内从事群众体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发以及教学科研等方面的高级专门人才”。搜狐网站上对高校社会体育专业的培养目标解读为培养具有社会体育的基本理论、知识与技能,能在社会体育领域中从事群众性体育活动的组织管理、咨询指导、经营开发以及教学科研等方面工作的高级专门人才。

表1 各学校的培养目标

学校名称	培养目标
上海体育学院	培养具有社会体育指导能力,在社会体育领域中能胜任各种工作
华东师范大学	培养专业型或复合型的社会体育专门人才
扬州大学	培养从事群众性体育工作的专门人才,并能适应学校体育工作
湖南大学	培养社会体育领域工作的应用型专门人才
华南师范大学	突出实践教育,培养体育健身、休闲和娱乐领域的人才
上海师范大学	培养能从事群众性体育活动的工作者
福建师范大学	培养能从事社会体育活动的实用型、复合型人才

3.2 部分高校社会体育专业课程设置分类比较分析

在课程的设置中,总体来看一般学校课程设置包括:必修课程、选修课程和实践性教学环节。在必修课程中包括了公共必修课(基础必修课)和专业必修课,其中包括公共基础课、专业基础课,对于专业课程包含理论课程和术科课程。选修课程又包括了限制性选修课、任意选修课等。不同的学校对于课程的分类有不同的名称,但是实际上是同一个概念的不同名称。例如华东师范大学的“通识教育平台课程”、“院平台课程”、“专业课程”、“核心课程”其实就是教育部下发的文件中规定的公共基础课、专业基础课。

也有一些学校将课程分为公共基础课、专业基础课、专业课。然后再从中分为必修课、选修课,这其实是两个平行的课程设置的方向,所要表达的意义是相同的。如福建师范大学的课程设置为:公共基础课、专业基础课程、专业特色课程。其中这三个方面又分为必修和选修课程,以及专业方向特色课程中的任意选修课程。

3.2.1 总学分、总学时

(1)课程设置的总学分。

通过对所调查的各个学校培养方案的统计,总结2006学年各学校课程学分的设置,并对其所占的比例进行计算,在总学分的设置上面,湖南师范大学184分,位居所调查学校的榜首。上海体育学院以177.5分位居第二。再就是扬州大学、福建师范大学、华东师范大学、华南师范大学,上海师范大学以152分在所调查的学校中学分设置稍少。所涉及的学校在学分设置上面最高和最低相差32分,学校设置的学分最低与上海体育学院相差25.5分,最高与上海体育学院相差6.5分。2003年国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》)

中对于学校体育的课程设置提出了建议,此方案明确指出:各类课程课内专业课程总学分在100~110安排专业课程,公共课约720学时40学分,各校可根据《课程方案》中确定的学时数上下浮动10%。其中没有包含实践环节所占的学分,以此比较研究来看上海体育学院156.5的学分符合《课程方案》中建议的学分要求。由此可见,在所研究的范围之内上海体育学院对学生学分的要求还是很高的,对于培养的人才规格的起步较高。

(2)课程设置的总学时。

在所涉及的学校中,总学时的顺序依次为:华东师范大学3600学时;上海体育学院2788学时;湖南大学2665学时;上海师范大学2502学时;华南师范大学2478学时;福建师范大学2424学时。《课程方案》中各类课程课内总学时为2600~2800学时,上海体育学院这方面对课程设置总学时的设定方向的把握还是很有分寸的。

3.2.2 必修课与选修课

在必修课的学分设置中,扬州大学以77.58%列为所调查的学校首位,上海体育学院以65.07%列为所涉及学校倒数第二位。与扬州大学相差12.51%。而在选修课的设置中,华南师范大学以43.81%位居所调查学校榜首,上海体育学院虽然以34.93%紧跟其后,但是却与之相差8.88%。上海体育学院在必修课程的学分设置中,公共基础课的必修课程和专业必修课的比例几乎相同。而在选修课的学分设置上,限制选修课占25.92%,任意选修课程学分设置仅占9%。从上面的数据可以看出,上海体育学院在学分设置的分配比例上偏重于选修课,在选修课程上又偏重于限制选修课。这说明上海体育学院在课程设置上面更重视必修课的设定,在选修课上面又偏向于限制选修课。《课程方案》中关于课程设置的基本特点有一条为:增大学校课程设置的自



由度。基本思路为:主干课程“领域”化,必修课程“学科”化,限选课程“模块”化,任选课程“小型”化。上海体育学院的课程设置完全符合这个指导原则,但是这种设置相对于学生的选择性限制较大。

3.3 部分高校社会体育专业课程门类比较分析

对于研究所涉及的学校开设的课程门类,大体上都是一致的,都有公共必修课,专业必修课,选修课(拓展课程)。社会体育专业的培养目标目前来看都是朝着《课程方案》中的培养目标发展,因此在课程门类的设置上面都有共同的特点。对于所开设的门数来看,各学校开设的课程都在 40 门之上。公共必修课和专业必修课的设定上面,各学校都有自己规定的明确的课程,但是在选修课上面,各个学校却有不定课程设置,大多数的学校都采取机动设置,根据学生的选择具体的开设课程,这在一定程度上满足了学生的需求。上海体育学院的所开设的课程门类较多,有些课程并没有在学校的开课的计划之中,但是学校也会根据学生的选课情况开设相应的课程,学生可以自由的选择要不要学分。对于这个特点还是做得比较好的。

3.4 各学校课堂教学与实践教学比较分析

课堂教学与实践教学的比较实际是学科和术科的比较。对于体育专业的学生来说,学科和术科是课程设置中的两个重要的组成部分。对于大多数的学校来说,这两者之间的比例是否合理,对培养目标的实现有很大的影响。

3.4.1 各学校的术科比例、学科比例

在所调查的学校中社会体育专业术科比例最高为扬州大学 43.55%,最低为湖南大学 25.79%,两者相差 17.76%,上海体育学院术科比例为 29.88%,与最高相差 13.67%。并且术科比例超过 40% 的学校只有一家,这说明在所研究的范围内,对于社会体育这个专业来

说在课程设置上术科课程的设置比例还有待于进一步的提高。

发达国家一般都表现出明显的“重理论、轻技术”的倾向,如日本一般高校达到技术:理论 = 1:2 的水平。前苏联 67.82%,德国、日本接近 70%,美国高达 80%。而在所研究的学校中显示:这些学校中重视术科学习的比例更小。最高比例上海师范大学也仅占 47.50%,最少的华东师范大学只有 23.08%,这需要进行进一步的改善课程的设置来弥补这一不足。

综合以上两个方面来看学术课的比例基本体现《课程方案》中对社会体育专业的业务培养要求:学生主要学习社会体育方面的基础理论和基本知识,受到从事社会体育工作的基本训练,掌握群众体育活动组织管理、咨询指导、经营开发和教学科研等方面的基本能力。各学校在术科的比例分布上总体比例都不大,这说明各学校在课程设置中总体上呈现出偏重理论的学习的趋向。

3.4.2 实践性教学环节

社会体育专业的实践性教学环节包括专业见习(社会实习,也有的学校成为社会调查)、社会实践、毕业论文等。另外还有一些学校设计的军训、公益劳动、社会实践、毕业设计等。所涉及的院校在实践教学环节中的所分配的周数差别较大。就专业实习来说周数最高的上海体育学院与周数最低的海师范大学相差 16 学周。社会实践相对于其他两个方面在各学校中所分配的学周数相差较小。这说明各学校对学生社会实践的能力都比较重视。就上海体育学院来说在原本的最后一个学期才开设的实践教学环节改为了每个学期都开设,这一点是一个优势。对于毕业论文的安排来说,上海体育学院相对于其他学校来说学生准备的时间较为充分。这说明上海体育学院在学生学术的要求上还是比较高的。

表 2 各院校社会体育专业教育实践计划安排统计表(学年周数安排)

学校名称	专业见习		社会实践		毕业论文		学分
	学年周数	开设时间	学年周数	开设时间	学年周数	开设时间	
上海体育学院	20	2.3.4 期	8	每个学期	17	第 4 学年	21
上海师范大学	4	2.3 学年	10	第 8 学期	6	第 4 学年	20
华东师范大学	5	第 6 学期	8	第 6 学期	8	第 7 学期	16
扬州大学	10	7.8 学期	5	5.6.7 期	3	第 8 学期	20
华南师范大学	12	第 8 学期	12	2~7 学期	8	第 8 学期	18
湖南大学	8	第 7 学期	9	1.2.3 学期	8	第 8 学期	18
福建师范大学	第 7~8 学期开设完成						20



另外,在所涉及的学校中福建师范大学在实践教学环节的组织与安排上面,力求发挥学生的主动性,允许学生的选择性较大,保证了足够的时间。在开设其他课程的同时,也保证了社会实践的进行,因此社会实践的学期安排较多。在第7~8学期中开设完成实践教学环节。

4 结论

(1)在所研究的学校里面,课程设置比较单一,主要以必修课为主。虽然包括很多的选修课程,但是限制性选修课较多,对学生的限制很大。

(2)各个学校社会体育专业的设置在一定程度上都具有自己的特点和优势。但是,并没有完全与社会的需求相结合及时地调整课程建设,课程的选择还是比较旧的版本,还有待于进一步的提高课程的优化设置。

(3)在不断完善课程的优化设置上,各学校应相互借鉴。上海体育学院应向华东师范大学看齐进一步加大术科的比例,在课程门类上面要进一步的放宽口径、加大选修课的力度。在社会实践方面,要加强学生的实践能力,使学生学以致用。

5 建议

(1)培养目标方面,逐步从培养专业性人才向复合型人才转变,不仅可以适应社会体育的要求,在其他的体育领域也要有一定的特

长。

(2)课程的学时、学分方面,上海体育学院近几年来虽然不断降低学分的要求,但是与其他的院校相比较还有一定的差距。学时方面在研究的范围内也较高,还可以在教育部规定的范围内进一步的调低。

(3)课程门类方面,上海体育学院在必修课和选修课设置上还是沿用传统的课程模式,没有突出自己培养人才的特色,在选修课方面,过多地进行限制,还有待于进一步将主动权让给学生,拓宽专业口径。

(4)学术课的设置。建议各学校应该加大术科的比例,最少要达到40%以上。培养全才的同时体现专、精相结合。

(5)在课程性质的分类上面,建议将课程分为公共教育课程、学科基础课程、专业必修课程和专业选修课程四类。

(6)社会实践的要求上,要进一步明确目的,提高重视度,关键在于落实。

参考文献

- [1] 教育部. 关于印发《全国普通高 schools 学校体育教育本科专业课程方案》的通知[S]. 2003
- [2] 李明. 从日本社会体育指导人员的课程评价谈我国高校社会体育专业的课程设置[J]. 山东体育学院学报, 2000, 2
- [3] 黄汉升. 我国普通高校本科体育教育专业课程方案的研制及其主要特征[J]. 体育学刊, 2003, (3)



人文奥运理念下后奥运时代高校体育发展趋势

上海师范大学 夏海燕

摘要:随着北京 2008 年奥运会的成功举办,探讨后奥运时代在人文奥运理念与奥林匹克运动文化相融合下高校体育的教学本质及发展方向。人文奥运充分体现我国高校体育教育的发展趋势和确立“以人为本,健康第一”的民族文化理念。注重学生个性发展,与奥林匹克运动文化相融合,应成为后奥运时代高校体育教育基本价值取向。

关键词:大学体育;人文奥运;奥林匹克

1 前言

北京奥运会通过艺术手段向全世界展现文化中国的形象,北京奥运会之所以能成为展现文化中国形象的最好载体,是因为奥运会由无数具体细微的情景、要素整合而成,它强调观众的切身体验,重视细节,开幕式展现了一个既令人震撼又饱含中国五千年文化元素的厚重画卷,超越了种种差异和冲突,通过奥运体育盛会的平台让海外公众在参与、分享中增进对中国的理解与了解,从而回避了空洞和矫揉造作的形式主义。随着北京 2008 年奥运会的成功举办和教育改革的不断深化,高校体育与社会教育的和谐发展,“以人为本”、“健康第一”,注重学生的个性发展,以及人文奥运理念与奥林匹克运动文化的融合,将成为我国后奥运时代高校体育发展的基本价值取向,人文奥运是一种精神,一种特色,一种参与,当今我国高校的教育理念正在从“应试教育”向“素质教育”转变,“以人为本”、“健康第一”、“终身体育”等教育新概念正逐步贯彻到高校体育教育之中。

2 人文奥运彰显“以人为本”的教育理念

2.1 人文奥运的本质内涵

人文奥运是指“奥运各种文化现象”,人文奥运是以人为主体的奥运参与和人文现象,“通过奥林匹克运动会直接形成的、以奥运活动为主线、以各国人民的广泛参与为基础、通过组织丰富多彩的奥运竞赛及文化活动、形成突出的奥运参与文化现象或景观”。人文奥运所体现的第一层面是对个体的人的关怀,是“以人为本”的要求,即通过关注和热爱“提升”人自身,实现对自我的不断超越。第二个层面是“文化的交流”和“文明的交融”。说明了中

国文化的博大以及其融入世界的必要性,举办奥运会是中西方“文化交融的重要契机”。奥林匹克运动促进了世界各国人民之间的交流与理解,促进了世界的和平与进步,实现人类文化现象的广泛传播,促进各国传统文化和现代文化的建设与发展,促进各国围绕人文精神进行文化交流。通过人人参与展现全体人民的健康体魄、良好心态、文明言行,塑造国家形象、政府形象、民众形象。

2.2 人文奥运充分体现“以人为本”的理念

在实施人文奥运的过程中,通过开展体育竞技活动来提高人的身体健康素质和精神文明建设,应始终牢记和遵循顾拜旦提出的“体育为大众”和“以人为本”的思想,将之作为人文奥运的基石,大力推动高校体育活动的深入发展,提高高校学生的身体健康素质和精神文明建设。“以人为本”的人文奥运理念是我国“素质教育”观念的具体体现,人文奥运体现着“以人为本”的教育理念,在高校体育中首先表现为突出学生的主体性,高校体育的主体是学生,高校体育更应以学生为中心,在此基础上,不断强化学生的自我认识、自我发展、自我完善的主体意识;在贯彻措施上,重视学生体育需求的新发展,为学生的体育活动创造条件,以促进积极参与体育活动,注重学生个性发展,这是保障学生主体性发展的有效途径。通过对高校各种体育活动的广泛参与,学生不仅能得到身体方面的锻炼,还能得到精神方面的陶冶,人际关系的完善,促进学生身体的全面协调、健康发展。“以人为本”还表现在高校体育活动中学生能力的全面发展上,包括运动能力、创新能力、思维能力等各种综合能力,学生能力的全面发展将对学生“终身体育”意识的培养、习惯的养成以及高校体育和家庭体育、社区体育的衔接起到促进作用。



3 人文奥运理念推动奥林匹克运动教育进入高校体育教学

3.1 高校体育实施奥林匹克运动教育是落实人文奥运的有效途径

奥林匹克运动进入普通高校教育是时代发展的要求,是人文奥运与高校体育两者结合发展趋势的必然产物。大学生是社会中最活跃的群体,是奥林匹克运动的主体,通过以“人文奥运”理念为核心的奥林匹克运动教育,培养青年大学生的人文精神与人文素质,促进他们的身心全面发展,这是高等教育的一个重要目标,同时也是目前我国高校体育教育应重视研究及关心的问题之一。当前我国高校在人文奥运号召下,倡导对大学生开展奥林匹克运动内容、意义的教育,具有重要的教育价值,推动了奥林匹克运动在我国高校广泛、深入地传播与发展。奥林匹克运动是人类社会创造的文明成果,作为一种教育载体,它包含奥林匹克知识教育、奥林匹克理想教育和奥林匹克精神教育,是一种符合时代精神、催人向上的教育内容。奥林匹克精神融教育、竞争、参与、公平、团结和民主于一体,所追求的集体主义、公平竞争、遵守纪律、艰苦奋斗、知难而上的精神,正是当代社会所倡导的。而当代大学生随着社会经济的发展,随着独生子女等众多因素的影响,在心理品质、道德教育等方面尚需加强,高校体育教学实施奥林匹克运动教育是具体体现和落实人文奥运理念的有效途径。

3.2 奥林匹克运动教育可提升大学生的体育人文素质

对大学生进行奥林匹克运动教育的过程中,要充分利用多媒体等现代教学工具,对学生进行视、听觉的双重刺激,有效培养大学生在运动中尝试美的内在体验和提高自我的审美意识。健康美、运动美是体育活动中表现出来的一种审美特征,是体育运动区别于其他领域的美的主要标志,使美学原理与竞技体育、竞技常识有机结合,在感受美的同时,提高大学生审美能力和鉴赏美的能力。通过奥林匹克运动教育使学生真正了解包括动作美、竞技美、技术美、服装美、器材美等运动美,辅以诸如古希腊雕像头身比例及黄金分割等常识的介绍,使大学生能够洞悉体型、肌肉、骨骼、皮肤、形体之中身体美的内涵。开展奥运科普活动是提高大学生科学素养的直接途径。体育

人文素质是落实素质教育的重要方面,在奥林匹克运动格言“更快、更高、更强”和名言“重要的是参与,而不是取胜”的鼓励下,历届奥运会发生的许多感人肺腑的故事、趣闻,使大学生的心灵品质得以升华,拼搏精神得以感染。通过对奥林匹克运动教育可以使大学生体育人文素质提高的同时也经历人文奥运理念的洗礼与升华,陶冶情操,提升道德标准,从而不断提升大学生的人文素质。

3.3 奥林匹克运动教育提高大学生适应社会的能力和团队精神

结合三大主题之一的人文奥运,在高校开展奥林匹克运动教育是落实人文奥运的有效途径。运动训练的目的不仅仅是“更快、更高、更强”,而是要在不断奋进的过程中,锻炼人的身体机能和意志品质,让大学生了解“重要的是参与,而不是取胜”的真谛。奥林匹克运动在创办之初的宗旨是摆脱政治的干扰,但在其发展的过程中,作为一种社会文化现象,不可避免地受到政治的影响。通过对奥林匹克运动发展过程中和国家主权有关的斗争、国际冲突以及反对种族主义斗争等多种史实,使学生了解奥林匹克运动对于维护世界和平的作用与局限,加深对事物本质的认识,以提高大学生认识社会的能力。在奥林匹克运动中,既有“成功”的英雄,也有“不成功”的英雄,让大学生从多方面了解奥林匹克运动,才能真正提高大学生团队精神和适应社会的能力,更进一步体现了“以人为本”人文奥运理念的本质和内涵。

4 后奥运时代高校体育事业的发展将与人文奥运的文化理念紧密相连

后奥运时代人文奥运的理念对我国高校体育指导思想和方针的影响日趋明朗化并越来越深入人心,它以其特有的丰厚的文化底蕴推动中国高校体育事业新的发展,特别是人文奥运彰显的以人为本的本质内涵,在总体上推动着人们确立以生命的健康为宗旨的观念,不仅有一种特殊的精神凝聚力,而且展现出坚强的民族意志,在这进程中高校的体育教育将承载着重要的历史使命与责任。高校体育教育的要求决定了高校体育发展的社会化、业余化、人性化等多元化发展的趋势,高校体育教育需要有更深刻的文化内涵,需要有更深厚的文化氛围,培养出能够适应社会发展需要的高



素质人才,而人文奥运的文化理念在高校的传播恰恰有利于高校体育的社会化、业余化、人性化的发展,它的作用和影响将是巨大而深远的。高校传播奥林匹克文化,一方面有利于奥林匹克运动持续、健康的发展,另一方面也是当今中国高校体育发展的需要。人文奥运的文化理念促使竞技运动朝着社会化、业余化、人性化的方向发展并与高校体育事业逐渐融合紧密相连。

5 结束语

西方的体育精神是對抗性的,而中国灿烂的体育文化则是和谐中庸的,因而可以说中国体育文化是对奥运精神的一种必要补充。通过对中国文化精神的展示,不但能使全世界了解中国,将中国的精神财富与其他国家分享,

对于奥运会而言,也有十分重要的意义。北京奥运会在收获了成功举办赞誉的同时,也见证了我国广大国民心态走向成熟的历程,这是北京奥运会留给中国的一笔最深层、最无价的精神财富。后奥运时代人文奥运的理念充分体现了我国高校体育教育的发展趋势并确立了“以人为本,健康第一”的民族文化理念;促使我们把人文奥运的理念与奥林匹克运动文化相融合及注重学生个性发展,作为后奥运时代高校体育教育的基本价值取向。

参考文献

- [1] 熊斗寅. 人文奥运之我见[J]. 体育与科学, 2001, 22(6): 15-18
- [2] 彭永捷, 张志伟, 韩东晖. 人文奥运[M]. 北京: 东方出版社, 2000. 46



论大学生终身体育意识及其能力的培养

上海金融学院 万 屏

摘 要:通过文献资料法、访问调查法、观察法等研究方法,探讨我国大学生树立终身体育意识及其能力培养的重要性和途径。提出终身体育是体育发展的必然趋势,可以通过培养兴趣、形成“休闲体育”观念、教学活动等途径达到目标。

关键词:大学生;终身体育意识;终身体育能力;兴趣

1 前言

随着终身教育思想的普及和影响,终身体育思想已成为指导我国学校体育适应 21 世纪教育发展的一面鲜艳的旗帜。高校体育作为学校体育的重要组成部分,对普及终身体育思想和造就终身体育者,适应 21 世纪的需要具有十分重要的作用。面对世界新技术革命的挑战和激烈的人才竞争,要求人才必须有强健的体魄和充沛的精力,这就要靠作为社会基础的学校通过对学生终身体育意识的培养来实现,使学校体育与社会体育接轨。高校实施终身体育教育,培养学生的终身体育意识和终身体育能力。

2 “终身体育”含义

终身教育是近几年提出的学校教育术语,而体育作为学校教育一个不可或缺的部分自然也包括于其中。终身体育是相对于短期体育思想和目标,旨在培养学生不光是在求学阶段锻炼身体,增强体质,完成学业,而且通过现在接受的运动技术和理论知识教育,受益终生,持续性地指导自己为个体健康不懈地参与体育活动,自觉进行自我锻炼,继续发展体力,增强体质,以适应工作和生活的需要,同时享受运动带来的无限乐趣。

3 终身体育是体育发展的必然趋势

3.1 终身体育的内部动力

随着人类社会的不断进步、人类自我意识的逐步觉醒,以及传统观念的变化,使得人类对体育的需要也发生了变化,人类比历史上任何时期都重视体育,需要体育,这就形成了终身体育的内部动力。

3.2 终身体育的外部条件

由于现代社会生产力的高速发展,生产效

率大大提高,国民收入逐渐增加,物质生活日益丰富,劳动时间的缩短,余暇时间的增多,人们的文化需求不断增强,体育成为提高现代人们生活的重要内容。人们不再把物质享受作为第一选择,而把健康、快乐的生活作为一生追求的目标,而通过体育运动是达到这种目标的最佳途径。在这种条件下,体育也日益走向社会化、生活化,并成为人类生活的重要内容和组成部分。在我国,体育已引起政府和各级部门的重视。从幼儿园到小学中学直至大学,对体育都提出了具体的要求。人们随着年龄的增长,对健康的渴望愈强烈,对体育的要求也愈加迫切,这又形成了终身体育的有利的外部条件。

3.3 加强能力培养对终身体育具有重要作用

体育的发展,标志着人类的社会文明程度,体育将伴随人的一生,人类对体育的向往,是因为它将给人的一生带来健康和幸福。终身体育就是现代体育发展的特点之一,为了满足人们对于健康幸福的追求,就应该培养人们的体育能力。高校作为学生在校学习的最后阶段,在这一阶段中,加强学生体育能力培养,对其终身从事科学的体育锻炼具有重要的作用。

4 终身体育意识的培养

4.1 培养学生体育兴趣

德国教育家第斯多惠说过:“教学艺术的本质不在于传授本领,而在于激励、唤醒、鼓舞。”兴趣是最好的老师。有效利用课堂教学,改进教学方法,培养学生对体育运动的兴趣和爱好。

在体育教材内容的选择上,应向多样化、快乐化、生活化的方向发展。在教学实践中我们会发现,学生对某些较为枯燥和单调的体育项目,很难自发产生练习积极性,而对某些游



戏项目、球类项目等,则会产生浓厚的兴趣并以很大的热情去参与。可见,让健康的、为广大学生喜爱的、多样化的体育教材进入课堂,对培养学生的运动兴趣,必定会产生良好的作用。

在教学组织形式上,必须改革传统单一的普通体育课教学,开设诸如基础课、专项课、选修课及保健课等多种类型的体育课。积极有效地把学生引导到体育学习中来,并利用先进的教学方法和手段组织体育教学,激发学生学习体育的兴趣,充分发挥其体育特长,最大限度地满足其从事体育锻炼的欲望,使学生从体育学习和体育锻炼中体验到乐趣,从而养成热爱体育锻炼的良好习惯,形成终身体育思想。

4.2 形成“休闲体育”观念

“发展体育运动,增强人民体质”,多年来,言及体育活动其首要目的只能是增强体质。而当今体育的娱乐、休闲、社交功能日益突出,参与体育可能纯粹是为了玩得开心,或者是一种休闲方式,因此我们的体育观念也应随之改变。几年的教学过程中,我们不刻意强调参加体育运动是为“锻炼身体、增强体质”,而突出“玩体育”、“运动享受”,引导学生充分体验伴随运动而来的快乐感觉,寓发展身体于痛快之“玩乐”中。学生们不断体验到运动之愉快享受,其兴趣自然会提高。因此,当学生们迷上“休闲体育”,认识到体育之健康身心功效,树立起良好的体育观念,其终身体育意识的形成就可水到渠成。

4.3 增强体育理论教学,强化体育理论知识

目前,在高校体育教学中,普遍存在着忽视理论教学的现象,无论教学内容,还是教学时数,都无法满足学生的真正需要。对于大学生而言,“知”很重要,他们对事物不仅要“知其然”,更要“知其所以然”。所以说,体育理论知识的丰富是激发体育行为的动力,是健身情感化和自觉性的重要基础,应该强化学生的体育理论知识;开设具有一定学术水准和针对性较强的理论课程,要注意理论教学的广泛性和实用性,如开设运动保健、体育疗法、体育竞赛规则等课程。经常举办体育知识专题讲座、校园体育知识竞赛、体育征文、体育演讲等,用来加强理论学习的效果,补充课堂教学中理论知识的不足。

4.4 组织各种赛事,体验体育乐趣

正所谓体育比赛其乐无穷,伴随竞赛而来

的各样感觉体验让人恋恋不舍,参与运动的兴趣势必日渐浓厚;而且比赛有利于技战术水平的提高,不断的进步令人喜悦令人追求不止。这些比赛可以是:玩乐中的即兴开赛、宿舍内外之较量、老友间的切磋、课堂上教学比赛、班级院系正式比赛等等。课堂上的比赛很有限,课外各种比赛是关键。组织较正式的比赛,要充分发挥各级学生会及学生体育骨干的作用,体育教师要善于引导。

5 终身体育能力的培养

5.1 体育能力的概念

体育能力的概念就是指学生能够运用所学的锻炼身体的科学理论和方法,独立进行自我体育锻炼的能力。这种能力应根据自身的需求及客观条件,合理、科学地选择锻炼内容和方法,休闲娱乐等综合效应,从而达到强身健体的目的。体育能力的构成主要由认识能力、运用能力、调控能力等几方面综合组成。

(1)认识能力:即使学生懂得体育锻炼的作用、意义、方法及有关知识、技术,具备由被动锻炼到主动锻炼所必须的能力,包括对体育锻炼的认识及进取精神,以及对技术、知识、方法的理解力。

(2)运用能力:即使学生在掌握体育锻炼所必备的基本技术和技能。让学生不管在学校、工作岗位以至一生中的任何环境下,都能根据掌握的知识和技术创造性地发展,独立地进行体育锻炼的能力。这种能力,在人的一生中都将起到极大的作用。

(3)调控能力:它是指在自我锻炼中,若想获得良好的成绩和效果,在锻炼过程中自我调控的能力,其中包括运动负荷(次数、时间、强度等)、心理负荷(情绪、注意力、意志等)、动作姿势等有效地自我调控。

5.2 体育课的教学活动是培养学生体育能力的基本途径

结合知识、技术教学培养认识能力。在课堂教学中可以充分利用导入法及鼓励法使学生从体育教学中获得乐趣,感到快乐,从而激发学习热情。其次在技术教学中要利用学生所掌握的知识,进行启发性教学。结合练习的组织方法,培养运用能力。体育课上的练习组织方法,要发挥教师和学生的双重积极性,以各种形式培养学生的运用能力。

带领法:留出一定课堂时间,如准备活动



或整理放松活动时间,分别由学生自己带领、组织安排练习的内容、地点、时间、强度、次数和方法。使学生通过“教”中达到“学”的目的,从而对各身体锻炼的技术动作、技能有更加深刻的理解和认识。

组合法:根据教材的要求和所提供的条件,由学生自行组合,互教互帮互学,协作练习,使学生能够相互比较,从而取长补短,达到改进和提高动作质量的目的。

自选法:在教师的指导下,由学生自选练习内容,安排锻炼,个人根据不同情况,在统一内容下,由学生自己掌握练习量和方法,有利于学生加深对技术动作的印象。

自我计划:要求学生熟悉、遵守课堂常规,在自觉的基础上,加强自我管理和自我约束能力。在自觉遵守课堂常规的基础上,选择时机,让学生自行计划和安排锻炼,如从准备活动、整理活动入手,再进行补缺性、调剂性和辅助性的练习。

自我检查:即检查计划的完成情况,通过自我检查可使学生对锻炼的效果有充分的认

识,从而使学生养成自觉自愿地锻炼的习惯。

6 结论

终身体育是体育发展的必然趋势,是学校体育教育的最终目的,体育能力是实现终身体育的基础和保证,学生体育能力的培养是关系到学生终身体育的大事,也将是体育教学改革中的重大举措,应引起大学体育工作者及大学生的重视。

参考文献

- [1] 梁均华. 论普通高校建立终身体育目标教育[J]. 广州体育学院学报, 1995, 15(4): 77 - 81
- [2] 曲宗湖, 郑厚成. 论我国高校体育改革的发展与构思[J]. 体育科学, 1998, 18(4): 6 - 9
- [3] 赵立. 论中国学校体育观与实践的沿革和发展[J]. 体育科学, 1998, 18(5): 5 - 7
- [4] 鲍泉涵. 高校体育教程[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1991
- [5] 本书编写组. 体育理论[M]. 北京: 高等教育出版社