

云南省高校教材审定委员会审定
高职高专公共课系列教材

体育与健康教程

主编 张凤俊



云南大学出版社

体育与健康教程

主 编	张凤俊			
主 审	韦继康			
副 主 编	马 斌	朱盛文	杨文海	徐远香
参编人员	杨江云	王文洪	孙碧贵	唐 鹰
	邵 岗	王玉洪		

 云南大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康教程 / 张凤俊主编. —昆明: 云南大学出版社, 2004

ISBN 7-81068-841-3

I. 高... II. 张... III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材②健康教育—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 (2004) 第076677号

体育与健康教程

张凤俊 主编

策 划: 邓立木

责任编辑: 龙宝珍

责任校对: 和 晶

封面设计: 郑 科

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南地质矿产局印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 350 千

印 数: 4011—7010 册

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 7 月第 3 次印刷

书 号: ISBN 7-81068-841-3/G · 362

定 价: 24.00 元

社 址: 云南省昆明市一二·一大街 182 号
云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: 0871—5033244

内容介绍

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分，高职高专体育教育是高职高专课程体系中的必修课，是一门集科学性、实践性、知识性、趣味性的课程。

高职高专《体育与健康教程》一书，由云南省高职高专院校长期从事体育教学并有一定科研水平的教师和部分专家、教授、学者根据高职高专学生学习生活的规律、特点而编写的。旨在全面提高、加强在校学生的身体健康、心理健康及体育、技术、技能，为将来适应社会提高其整体素质，同时注重引导学生重点掌握一二项运动项目，为终身体育锻炼打下良好的基础，从而使学校体育与家庭教育、社会教育有机地结合起来，以适应社会发展的需要，因此教材体现了全新的理念。

该教材加强了有关健康的理论内容，增加了“体育的生理科学基础”、“学校体育与健康教育”、“体育的心理科学基础”等章节。把公共体育课和选项课结合起来，加增了“羽毛球”、“乒乓球”、“篮球”、“足球”、“排球”、“娱乐健身与休闲体育”、“武术”等内容的课程比例，既有时尚的娱乐健身体育的内容又突出了职业体育教育教材的特色。

总之本书根据高职高专院校的具体实际，增加了许多新的科学知识和理念，突出高职高专体育教学的特点，并注重教材的科学性、实效性、积极性、新颖性，通俗易懂，结构合理，集趣味性、娱乐性、健身为一体，是一本内容极为丰富的高职高专体育教材。

目 录

第一章 学校体育的目标与基本途径	(1)
第一节 学校体育的地位与作用	(1)
第二节 学校体育的目标定位	(3)
第三节 学校体育的基本途径	(6)
第二章 学校体育与素质教育	(8)
第一节 素质教育的基本特征与内容	(8)
第二节 体育教育与素质教育的关系	(8)
第三节 素质教育中的现代体育教学理念	(9)
第三章 学校体育与教书育人	(12)
第一节 学校体育在未来教育中的地位和作用	(12)
第二节 学校体育的功能特征	(15)
第三节 学校体育传统与风气	(17)
第四节 学校体育的教书育人	(24)
第四章 体育生理科学基础	(28)
第一节 体育运动与运动能源	(28)
第二节 体育运动与心肺功能	(30)
第三节 体育运动与疲劳	(33)
第五章 学校体育与健康教育	(36)
第一节 健康与健康教育	(36)
第二节 大学生健康状况的测量与评价	(40)
第三节 体育与健康	(42)
第六章 体育的心理科学基础	(49)
第一节 体育的心理健康	(49)
第二节 体育的心理控制与调节	(53)
第三节 体育动作技能的形成与迁移	(57)
第七章 体育锻炼的方法与原理	(61)
第一节 体育锻炼的基本原理与原则	(61)
第二节 体育锻炼的基本方法	(63)
第三节 体育锻炼效果的评定	(64)
第八章 体育卫生与保健	(67)
第一节 体育运动中的卫生科学	(67)

第二节	运动中的生理反应	(70)
第三节	运动损伤的处理与急救	(72)
第九章	田 径	(79)
第一节	概 述	(79)
第二节	竞 走	(81)
第三节	跑	(82)
第四节	跳 跃	(93)
第五节	投 掷	(100)
第六节	主要竞赛规则与裁判法简介	(108)
第十章	篮 球	(113)
第一节	概 述	(113)
第二节	篮球的基本技术及练习方法	(114)
第三节	篮球的基本战术	(123)
第四节	篮球规则简介	(127)
第十一章	排 球	(130)
第一节	概 述	(130)
第二节	排球的基本技术和练习方法	(130)
第三节	排球规则简介	(134)
第十二章	足 球	(137)
第一节	概 述	(137)
第二节	足球的基本技术及练习方法	(137)
第三节	足球的基本战术	(145)
第四节	足球规则简介	(147)
第十三章	网 球	(155)
第一节	概 述	(155)
第二节	网球基本技术及练习方法	(155)
第三节	网球基本战术	(159)
第四节	网球规则简介	(160)
第十四章	乒乓球	(162)
第一节	概 述	(162)
第二节	乒乓球基本技术及练习方法	(162)
第三节	乒乓球规则简介	(164)
第十五章	羽毛球	(166)
第一节	概 述	(166)
第二节	羽毛球基本技术及练习方法	(166)
第三节	羽毛球基本战术	(169)
第四节	羽毛球规则简介	(171)
第十六章	体 操	(173)

第一节 体操的基本知识	(173)
第二节 单 杠	(173)
第三节 双 杠	(176)
第四节 技 巧	(178)
第五节 支撑跳跃	(181)
第十七章 健美操	(183)
第一节 概 述	(183)
第二节 健美操基本技术与练习方法	(184)
第三节 健美操竞赛规则简介	(187)
第十八章 游 泳	(191)
第一节 概 述	(191)
第二节 游泳的注意事项	(191)
第三节 游泳的卫生	(192)
第四节 游泳的救护	(192)
第五节 游泳基本技术与练习方法	(197)
第六节 游泳竞赛规则简介	(201)
第十九章 武 术	(202)
第一节 概 述	(202)
第二节 武术的基本功	(203)
第三节 武术的套路	(204)
第四节 武术竞赛规则简介	(213)
第二十章 娱乐健身	(215)
第一节 健 身	(215)
第二节 台 球	(217)
第三节 保龄球	(220)
第四节 沙滩排球	(222)
第五节 软式排球	(224)
附：学生体质健康标准（试行方案）	(226)

第一章 学校体育的目标与基本途径

第一节 学校体育的地位与作用

我国高职高专学校的根本任务是：为建设有中国特色的社会主义培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。

今天的大学生，是国家明天各行各业的骨干，党和政府以及人民期望他们成为有道德、有理想、有文化、守纪律的一代新人。学校一切工作都必须围绕此目标而进行，还要创造良好的条件，使他们在德、智、体、美各方面都得到发展，成为体魄健全的合格人才。

一、学校体育是使受教育者全面发展的重要组成部分

体育在学校教育中的地位，是由我国社会性质及社会需求所决定的。我国社会主义现代化建设要求高职高专培养出来的大学生必须是德育、智育、体育几方面都全面发展的人才。这“三育”是每个大学生都必须具备、缺一不可的。德、智、体三者是统一的整体，它们互相促进、互相渗透、互相联系。体育在“三育”中的作用是：“德、智皆寄于体。无体便无德、智也！”没有健康的身体，就难以完成学习任务；没有健康的身体，将来到社会上，也难以承担生产和科研的繁重任务；身体不好即便你有远大的理想和抱负，最终也只能是空想。这说明：高职高专体育是实现全面发展的培养目标的重要组成部分。

二、学校体育是国民体育的基础

（一）学校体育对增强国民体质，提高民族整体素质具有深远的影响

一个国家的国民素质，主要包括文化素质、思想素质、身体素质。国民素质是关系到国力强弱和民族兴衰的问题。青年学生是国家的未来和希望，他们的素质高低直接影响着我国国民素质的高低。故抓好学生的素质教育，提高学生健康水平，也就成为增强国民体质的主要任务。

影响学生生长发育的因素是多方面的，如：遗传、环境、营养、气候、疾病以及锻炼等，其中，体育锻炼是影响生长发育最积极、最重要的因素。在校学生加强身体锻炼，不断增强体质，也就成为提高中华民族健康水平的基础性工作。

（二）学校体育对推行《全民健身计划》将起到骨干作用

我国自 1995 年开始在全国推行《全民健身计划》，这是功在当代，利在千秋，造福子孙后代的宏伟计划。由此掀起的全民健身高潮是国民素质建设的重要举措。

学校体育的发展水平，关系到我国群众体育的普及与提高。学生在校所学的体育知识和技术以及所受到的良好教育和训练，使得他们毕业后就可以成为社会群体活动的辅导员和技术骨干，促进和带动社会、单位群体活动的开展。

（三）学校体育对培养体育后备人才，提高我国体育竞技水平起到基地作用

竞技水平的高低反映了一个国家的文化、经济、科学等综合国力的水平。提高我国体育竞技水平，向体育强国迈进，这是我国政府和人民的愿望也是高职高专体育义不容辞的历史重任。体育是一门综合性很强的科学，每个运动队的训练，不仅有身体素质、专业技术的训练，而且还包括有心理学、教育学、运动生物学和力学等内容的理论科学的学习、掌握和应用。各运动队在比赛中要取得好成绩，必须进行综合性训练。高职高专学校可为上述训练提供良好的人力和知识资源条件，因而高职高专体育也就成为我国培养体育后备人才的战略要地。在美国职业篮球和其他运动项目的国家队里，有相当部分的运动员是从大学里培养出来的，充分说明了高职高专体育是实现对体育后备人才的培养任务的。

三、学校体育是建设社会主义精神文明和物质文明的积极因素

高职高专体育教育，保证大学毕业生有个健康的身体，精力充沛，工作效率高，直接为社会主义物质文明生产作贡献。此外，还能促进社会主义精神文明建设，因为体育是文化建设的重要内容，也是思想建设的重要途径。

学校体育在文化建设中占有重要位置，首先是促进人的智力的发展。经常参加体育锻炼，有强健的身体，能为完成繁重的学习任务提供体质保证；经常参加体育锻炼，可以学到许多体育知识和技能、技术，大大地丰富文化科学知识的内容。另外，学校体育在思想建设中的意义是对学生进行共产主义品德教育的重要手段。组织学生参加丰富多彩的体育活动，有助于培养学生勇敢顽强，坚忍不拔的意志品德；培养团结、友爱、互助合作的集体主义精神；树立责任感、荣誉感和不甘落后的奋进精神；是实现共产主义、爱国主义教育的生动课堂。这些精神要素是每个成功者的精神支柱和力量源泉。

四、学校体育是丰富现代社会生活，丰富师生课余文化生活不可缺少的内容

现代社会生产力高速发展，生产效率大大提高，国民收入不断增加，人民生活水平不断提高，特别是国家双休日的执行，余暇时间增多，人民群众对文化生活的需求更为迫切，体育活动也就成为人们文化生活最不可缺少的内容之一。学校体育将在丰富师生课余文化生活、陶冶情操等方面发挥最佳效应。

总之，学校体育发展到现在，作用越来越广。它超出了学生课间界限，具有终身意义；超出了学校教育的范畴，具有广泛的社会价值；超出了强身健体的独特功能，具有促进学生

全面发展的正面效应，在社会主义物质文明、精神文明建设中发挥着积极的作用。

第二节 学校体育的目标定位

一、学习掌握高职高专体育目的和任务的意义

我国高职高专学校体育的目的和任务，是根据我国体育的目的和党的教育方针、培养目标而制定的。其含义是：在学校教育的整体中，在一定时间范围内，学校体育实际工作者、教师学生必须首先明确高职高专体育的目的任务。其意义是：

1. 对受教育者来说，可以起到动员和行动准则的作用；
2. 对体育工作者来说，是制定学校体育工作的方针、政策、制度和工作计划的依据；
3. 是判断和评估学校体育工作的标准。

为此，我们必须牢牢掌握高职高专体育的目的和任务。

二、我国学校体育的目的与任务

（一）我国学校体育的目的

我国高职高专体育的目的是为我国高等教育总目的服务的（而教育是一种社会现象），是为社会主义培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。培养德、智、体全面发展的合格人才是我国社会主义性质教育的特点和要求。在世界激烈竞争的今天，必须用新世纪培养合格人才的战略眼光来规划高职高专体育教育，使大学生能够全面、协调发展。受教育者则应遵循成才的必由之路，谋求德、智、体在自身达到高层次的发展，努力成为国家的栋梁之才、时代的精英。

我国现在正处在社会主义建设的历史时期，急需大批合格人才，每一个立志成才的大学生，都应在政治上严格要求，热爱祖国；在学习上刻苦钻研，精益求精；在身体上积极锻炼，具有强健的体魄。力争为祖国、为人民健康地学习和工作。

为此，高职高专体育的目的是：使大学生身心健康成长，增强体质，促进德、智、体全面发展，成为有理想、有道德、有文化、守纪律的合格人才。

（二）高职高专体育的具体任务

为了达到高职高专体育的目的，全面完成对大学生成才培养的任务，提出高职高专体育的任务是：

1. 强化体育意识，提高锻炼身体的自觉性。

现在的大学生，经过中小学的体育教育，对体育具有一定的认识，知道锻炼身体的好处，但是对体育在“三育”中的辩证关系以及体育多功能的作用缺乏全面系统的了解，因而体育锻炼的自觉性不高。近些年受升学率影响，许多学生忙于应付各种各样的考试，而忽视了体育教育和体育锻炼，造成近几年考入大学的学生身体素质普遍较差。为了完成大学学

习任务,在对大学生进行体育教育时,首要的任务是提高他们锻炼身体的自觉性。为了达到此目的,必须让大学生了解:

(1) 体育与健康的关系。大家知道:经常参加体育锻炼的人,能提高肌肉的力量、耐力、速度和灵敏性;增加骨骼负荷量,能使心肌发达,张缩有力,提高心脏工作能力,促进血液循环,使肺活量增大;提高呼吸系统的功能;促进消化系统的活动,提高吸收营养的效果。体育锻炼是增强体质,提高健康水平的主要途径。

(2) 体育与智育的关系。体育运动一方面增强了体质,为完成学习任务打下了坚实的身体基础;另一方面,运动促进了血液循环,使人头脑清醒,精力充沛,知觉敏捷,记忆状态良好,学习效果好。如坚持早操锻炼,可以消除大脑皮层因睡眠而残留的抑制性;课间活动和课外锻炼,能调节大脑皮层各个器官的活动,使紧张的大脑得到积极的休息,迎接新的学习任务。因而体育锻炼对顺利完成学习任务起到了保证作用。

(3) 体育与德育的关系。寓教育于活动之中。主要是通过体育教育以及各种体育活动的开展,能有效地培养学生的组织性、纪律性,团结友爱,勇于拼搏、敢于胜利的坚强意志;可以培养学生集体主义和爱国主义精神。

以上说明:体育和德育、智育的关系是:体育是德、智的载体,要德、智、体全面发展,没有体育,其他“二育”均无法实现。所以体育是培养合格人才极为重要的内容,每个大学生必须认真积极地锻炼自己的身体。

2. 系统地传授“三基”,掌握科学锻炼的方法。

向学生传授“三基”(即基本知识、基本技术、基本技能),是高职高专体育教育的第二项任务。进入大学的学生,随着年龄的增加,他们的理解力、分析问题的能力不断增强,此时他们善于思考。在学习中,他们不满足中小学“请你跟着我来做”的教学模式,要求懂得动作要领、作用和效果。因此对大学生进行系统理论知识、基本技术、基本技能的教育,是大学体育教育的又一特点。通过体育教育,让学生了解自己的身体,知道根据自己身体的实际需要,进行科学锻炼。这种“明白周详知其所以然之智”,还可以调动人们体育锻炼的积极性。另外,体育知识是学生学习掌握体育技能技术,并且有效地掌握、应用所学的体育技术的先决条件。也是学生进行思考和判断问题的基础。在教学中,重点应放在传授知识和方法上,注意纠正“以给学生面包来解决求知渴望,而要送给学生做面包的机器”的方法来解决学习饥渴问题。这是大学教育的又一特点。

3. 组织全面锻炼身体,不断增强体质。

体质是评价身体健康状况的要素。体质不好的学生,身体也绝不会是好的。因此,容易诱发各种疾病。为此,必须重视增强体质的工作。

什么是体质?体质包括哪些内容:

体质——是人体的质量,主要包括:人的体格、体能、适应能力等几个方面。

体格——是指人体形态结构,包括人体生长发育的水平、身体的整体指数与比例(体型)以及身体的姿态。

体能——是指人体各器官系统机能在肌肉活动中表现出来的能力。包括:身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧和耐力)和身体基本活动能力(走、跑、跳、投、爬等等)。

适应能力——是指人体在适应外界环境中表现出来的机体能力。包括对外界环境的适应

能力和抵抗疾病的能力。

增强体质主要包括以下几方面:

促使体格健壮。有机体的生长主要是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所生成的形体上的变化。体育运动能加速这个过程,并使之更加完善。健美的体形,端正的姿态,是每个大学生所期望的结果。健壮的体形,是发展体能的物质基础。

全面发展体能。体能的发展往往与提高有机体机能的过程是一致的。全面发展体能也是促使有机体形态和机能协调发展的重要因素,同时体能又是掌握完善运动技能的必要条件。

提高有机体的适应能力。人长期在各种不同的气候环境中(严寒、酷热、风雪等)进行锻炼,能起到有机体体温调节作用,从而提高了有机体对自然环境的适应能力。如坚持长期冷水浴和冷水洗脸,就具有抗寒的适应能力。每个大学生都具有较强的适应能力,无论分到什么地方工作,都能适应当地气候环境,就能很快打开工作局面。这样的人,在迎接毕业分配双向选择的今天和今后的事业上,就一定是一个成功者。

另外,由于体育运动能促使血液循环,加速新陈代谢,提高造血机能,因而提高了对各种疾病、病毒感染的抵抗能力以及各种“文明病”的预防作用。在同样环境中工作生活,为什么有的人经常生病?有的人不生或很少生病?主要原因就是各人身体的抵抗能力不同所造成的。

4. 提高运动技术水平,培养优秀的体育后备人才。

在高职高专体育教育中提高运动成绩,培养具有较高水平的运动队,不但对开展学校群众体育活动有着推动和促进作用,也是丰富师生课余文化生活的极好内容。另一个重要的作用是:因为体育自身最突出的特点是竞争性,而竞争又具有国际性。现代大学的国际交往活动比较频繁,校际往来也不断增多,努力提高高职高专体育运动成绩和技术,适应我国大学生参加各种国际体育竞赛的需要,是高职高专体育的又一项战略任务。世界青年体育运动的交往和比赛,不仅是身体素质和运动技术水平的比赛,在一定意义上讲也是各国经济发展、科学技术、文化教育和民族精神风貌的较量。

我国是一个人口众多的大国,改革开放以来,体育运动取得了巨大的成绩,国际比赛中金牌总数从零的突破到位居亚洲第一、世界第四的水平,但在整体上我们仍然还只是弱国,要实现体育强国的愿望,就需要通过各种途径,努力培养各种体育后备人才。

要提高运动技术水平,创造世界纪录,争当世界冠军,单单依靠实践的经验已经不行了,必须寻求适应现代体育发展的体育科学技术来指导,使之形成多学科的综合研究,才能实现体育技术的全面进步。根据有关专家研究,影响运动员成绩的因素有一百多种,它包括生物学、运动学、社会学、心理学、运动力学以及工程技术等十分复杂的因素。现代运动竞赛决定胜负的因素,包括运动员的身体素质、运动技能、战术意识以及智力、心理、思想意志品质等个体综合能力,也包括教练员的训练管理、科学决策、临场指挥等能力。

高职高专学校具有培养和训练高水平运动员的良好条件,具有体育科学教育最好的课堂,雄厚的师资队伍,广泛的生源,这对组织运动队训练,提高运动技术水平,对发展我国体育运动,实现新世纪的宏伟目标,具有重大的现实意义。

5. 利用体育多功能作用,进行共产主义教育,促进精神文明建设。

高职高专体育教育是进行共产主义道德教育的最生动的课堂,能陶冶学生情操,锻炼学

生的革命意志，培养学生的爱国主义、集体主义精神，增强学生的组织性纪律性，提高学生的思想行为品质，培养良好的道德风尚，使他们热爱祖国，关心集体，纪律严密，遵守规则，服从裁判，胜不骄，败不馁，敢于胜利，勇于拼搏。

第三节 学校体育的基本途径

要完成好高职高专体育教育的任务，除了在深化改革的过程中解决好招生、学籍管理、分配等方面的问题外，关键是全国上下一盘棋，提高认识，认真贯彻党的教育方针等问题。要搞好高职高专体育教育，主要通过以下途径：

一、体育课教学的组织与实施

高职高专体育课程是实现高职高专体育教育任务的主要途径，是根据教学大纲，制定教学计划，有组织地对学生传授体育知识、技能和技术的教育过程。国家教委在《高职高专体育工作条例》中把体育课作为必修课和基础课，并提出了具体要求。

体育课是教师教与学生学的双边活动。在教学中应建立正常的教学秩序，健全教学常规，科学地组织教学。此外要充分发挥教师在教学中的主导作用，还要最大限度地调动学生学习的主动性和积极性。

体育课分为理论课与实践课两类形式，按课程的不同任务又分为普通课和专项课、保健课等。根据我国近几年中学生的体育和身体状况，普通体育课是为补课以及健康基础服务的，专项课除上述任务外，重点是提高运动技术水平；保健体育课是为身体比较弱或不宜参加剧烈运动的学生开设的。学生可以根据自己的实际到高年级后选修不同类别的体育课。

在体育课的管理工作中，应建立严格的考试考核、考勤制度以及安全教育制度，保证教学正常进行，避免运动损伤。严格执行国家教委和学校“体育课不及格的学生不能毕业、不授予学位、按结业处理”等有关规定。

二、课外体育活动的组织与实施

课外体育活动是高职高专体育的重要形式，其目的在于增强学生体质，培养学生锻炼身体的习惯，丰富学生课余文化生活，陶冶学生情操，发展学生个性。除了体育课，学生还应根据自己的情况，参加各种课外体育锻炼。教师要引导学生参加多种生动活泼、持之以恒的活动。应积极推行《学生体质健康标准》，定期对学生进行测试和登记。

课外体育锻炼主要是以学生个人积极参加各种活动以及参加班、系、校组织的早操、课间操、远足、登山、游泳等有助于身心健康的活动为主。利用体育节、体育日来促进课外活动的开展。

三、运动队的训练、组织和管理

在普及的基础上,学校应根据自己的实际,建立相应的体育代表队,并加强严格的管理和有效训练,不断提高运动成绩,为学校为地方政府争取比赛的优异成绩。对运动技术水平较高、有培养前途的学生,可输送到省和国家体育代表队。

四、体育竞赛的组织和实施

体育竞赛是高职高专体育的重要有效的组织形式,有助于推动体育活动的开展,检验学校体育工作的效果,培养学生顽强拼搏的精神和良好的体育道德风尚,提高运动技术水平,发现优秀体育人才的最好途径。

学校体育竞赛应贯彻以育人为宗旨,遵循小型多样、单项分散、基层为主的原则。在此基础上每年组织形成传统制度的学校运动会。

全国大学生运动会每四年举行一次,大学生运动员和学校都应积极创造条件,争取进军全国大运会。为了完成上述任务,特提出以下基本要求:

第一,全面贯彻党的教育方针,正确地处理好体育与德育、智育的关系,为社会主义现代化培养合格人才发挥体育的作用。

第二,要面向学生,增强学生的体质,促进学生身心健康,综合研究学校体育教育,提高学校体育工作的整体效益。

第三,每个学生要积极、自觉地参加学校组织的早操、课间操、操外体育锻炼和体育课的教育活动,使自己成为全面发展的合格人才。

第四,加强科学管理,建立和健全管理机制,形成有效的指挥系统,和有关部门配合,完成学校体育工作的总任务。

第二章 学校体育与素质教育

第一节 素质教育的基本特征与内容

学校体育是学校教育的重要组成部分，是素质教育不可缺少的重要内容。素质教育是以人的身心发展和个人的素质提高为目的的教育。那么，人的素质都包含哪些内容呢？有的学者根据党的教育方针，把人的素质划分为思想素质、文化素质、身体素质、审美素质、劳动技能素质；而有的学者则把人的素质划分为思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质和生活技能素质；还有的学者认为，素质是综合性的，必备的基础素质应包括知识的基础、一般学习能力的基础、方法的基础、使用工具的基础、做人的基础、艺术鉴赏的基础和健身的基础。由此可见，无论是谁，无论从哪个角度来研究素质教育，都离不开体育。学校体育作为素质教育的重要内容和手段，对学生其他素质的提高具有重要的作用。

学校体育实施素质教育是通过多种渠道进行的，但体育课堂教学是实施素质教育的基本途径。体育课是课程计划规定的必修课，有教师指导，有时间保证，有大纲、课本，它能保证素质教育对体育要求的实施（包括增进学生身心健康、学习体育文化、培养体育意识和能力、进行思想品德教育等）。体育课堂教学是学校体育的基本组织形式，是实现学校体育目标和实施素质教育的中心环节。所以，我们必须抓好体育教学这个中心环节，充分发挥其具有的其他学科所无法替代的教育功能。

第二节 体育教育与素质教育的关系

一、思想品德素质教育

结合教材特点教会学生做人、求善、养德，培养良好的体育道德风尚。

1. 在练习中培养学生认真观摩、互帮互学的良好习惯。
2. 在调动队伍时，培养学生互相尊重、礼貌互让的风格。
3. 在短跑教学中，特别是起跑教学中，培养学生精力集中的习惯和实事求是、诚实的品德。
4. 在耐久跑教学中，培养学生坚忍不拔、吃苦耐劳精神。

5. 在跳跃、障碍和支撑跳跃项目教学中,培养学生勇敢果断,不怕困难、不怕失败的良好品质。

6. 在投掷项目教学中,培养学生服从命令、听指挥,自觉遵守纪律的习惯。

7. 在球类项目教学中,培养学生的全局观念和集体合作的精神。

8. 在体育竞赛中,培养学生胜不骄、败不馁的好作风。

二、文化科学素质教育

通过体育基础知识的学习,基本技术的掌握,基本技能的形式过程进行智能教育,培养学生懂得学习、创造、求真的良好习惯。

1. 培养学生的求知精神,拓宽知识面。

在体育教学中,除了教会学生锻炼身体的方法之外,要向学生传授体育理论知识以及培养体育欣赏能力等,使学生学到丰富的体育文化知识,拓宽知识面。

2. 培养学生的创造力,发展个性。

在体育教学中,引导学生动手设计编排徒手操、团体操,并付之练习;引导学生动手布置教学场地、自制体育器材,并付之使用,以此培养学生的创造力和想象力,发展其个性。

3. 培养学生的体育能力,促进智能发展。

根据体育项目的特点,在教学中可开发学生的智能。比如田径教学的起跑练习能培养学生的自控与快速反应能力;篮球投篮命中率能培养学生的准确能力;排球扣球能培养学生的判断能力;体操动作能培养学生的运动本体感觉和时空感觉。通过各种体育活动在提高学生体育能力的同时,促进其智能的发展。

三、心理素质的教育

通过体育教学,提高学生自我锻炼能力和身体活动机能,促使学生脑体结合,培养综合运用脑力和体力的能力,把心理控制在最佳状态,达到提高心理素质的目的。

1. 体育教学项目繁杂、内涵丰富,它能促进学生各器官的生长发育,提高各项身体素质,使学生养成遇事冷静、处理果断的习惯,还能学会自我保护,提高自控自理能力。

2. 培养学生健康心态。通过游戏、教学比赛、考试、运动会等各种各样的体育活动,可以培养学生良好健康的心态,使学生有良好的心理调控能力以及心理稳定性和适应性。

第三节 素质教育中的现代体育教学理念

一、素质教育与现代教学理念

教育的不断深化,特别是素质教育的全面推进,给体育教学带来了前所未有的机遇

与挑战。素质教育是一种弘扬人的主体性的教育，它作为我国现代教学的特征，对我国一般教学的影响是深远的。裴丽娜认为，这种影响概括起来是四个核心概念的整体综合：

（一）参 与

参与是对每一个学生的理解与尊重。对学习过程的参与应面向全体学生。过去，教师的关注焦点总是好的学生，忽视一般学生。“差生”和一般学生总是得不到理解和锻炼的机会。

（二）合 作

教学中的合作是培养人的社会性的活动，是人的情感的交换。在教学中，应使学生产生合作的欲望，诱导合作的方法，培养善于合作的能力，产生合作的效应。当然，有些简单的、不合作也能够完成的练习，也可以采用竞争的形式进行教学。

（三）尊重差异

学生之间的差异是客观的。尊重差异，首先是承认差异，其次是区别对待。尊重差异最终目的是发挥学生的主体作用。教育中的主体性是指学生的自主性、主动性和创造性的总合，它是人的全面发展的核心。其中，学生的自主性主要指学生的自我意识与自我能力，包括自尊、自爱、自信、自决、自理、符合实际的自我判断、积极的自我体验和主动的自我调控等。主动性是指学生对外界的关系问题，其中包括：成就动机、竞争意识、求知欲、主动参与、社会适应性等。创造性是学生在主动性和自主性发展到高级阶段的表现，它包括创造的意识、思维和实践能力。

（四）体验成功

素质教育认为，传统的统一考试是强制性的，学生没有选择的余地，它对于基础较差的学生尤为冷酷。因为他们在这种考试中常常只能得低分，被认为是“差生”。他们也因此觉得低人一等，丧失自信心。因此，素质教育认为必须创造一种不带强迫性的评价方式，这种评价应该是融自愿性、竞争性和激励性为一体的。

成功体验可以使人产生良好的心理体验，增强人的自信心、自尊心和进一步学习的动力。

二、成功体育教学

成功教育的宗旨是对每一个学生负责，积极创造条件，让每一个人都获得成功的体验，都成为学习上的成功者。其实践的突破口是对教学评价的改革。这种评价特征是激励性评价。

激励性评价的标准是个体参照标准。心理学认为，动机是推动并指引行为的心理原动力，它影响人在参与活动时的思维、情绪、注意指向等多个方面。但，人在行为表现上的差异不能简单地归结于动机水平的高低，而要考察他怎样看待成功和如何评价自己的能力。目标取向主要有两种，即任务取向和自我取向。当个体处于任务取向时，他对运动能力的判断是以自我为参照的，个体的成功感取决于自身是否有进步及学习的程度；当个体处于自我取向时，他将自己的表现和努力程度与他人比较来判断自身的能力，当个体超过别人，尤其是付出更少的努力时，他就体验到了成功。可以看出，在体育教学中，我们对学生的评价运用