



全国高等学校体育教学指导委员会审定

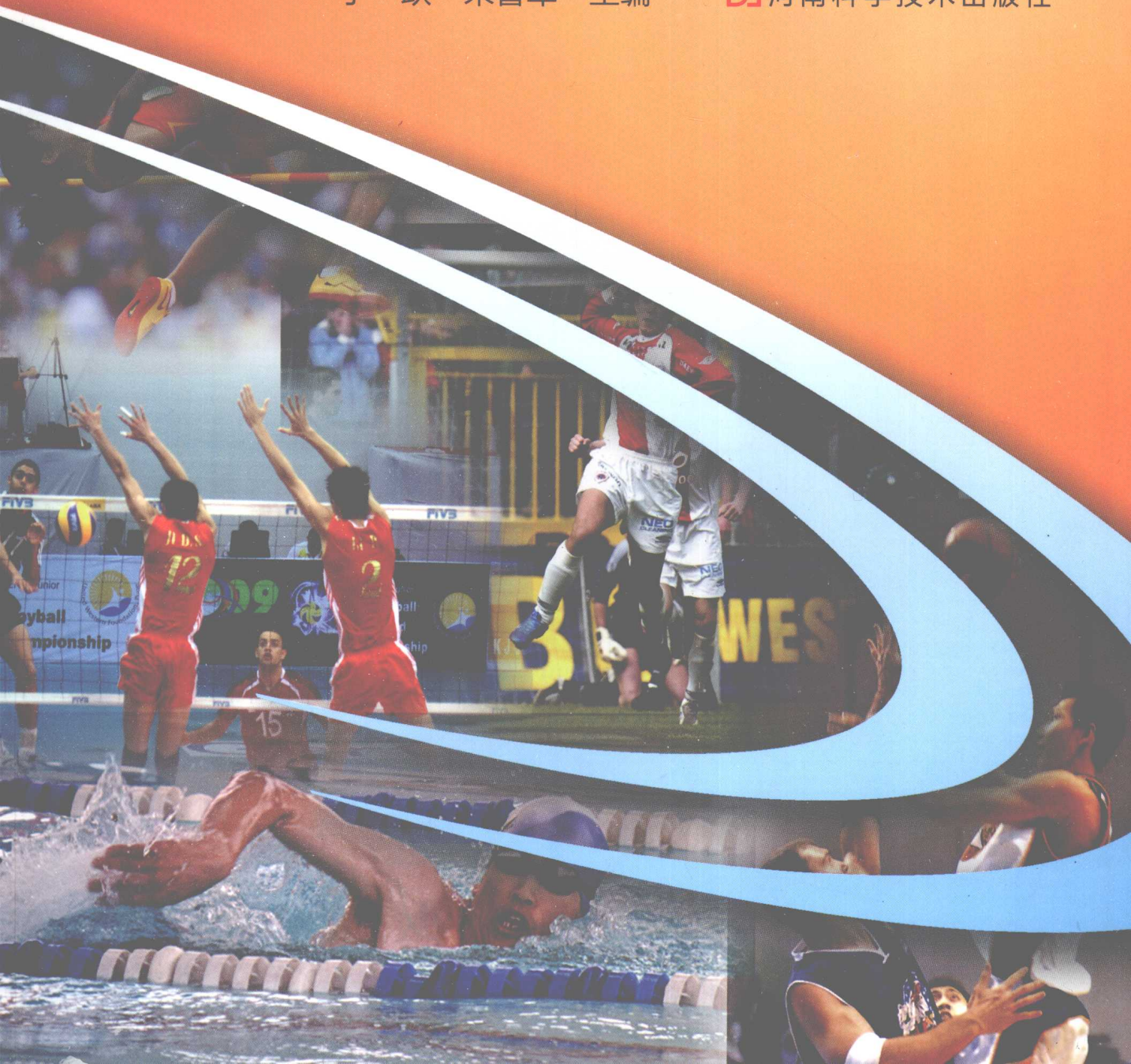
普通高等教育“十一五”规划教材

大学公共体育教程

DAXUE GONGGONG TIYU JIAOCHENG

于 跃 朱喜军 主编

河南科学技术出版社



全国高等学校体育教学指导委员会审定

普通高等教育“十一五”规划教材

大学公共体育教程

于 跃 朱喜军 主编

河南科学技术出版社

·郑州·

内 容 提 要

依据教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本思想和课程目标要求编写而成。全书分为上下两篇,共十四章。上篇体育理论篇从第一章至第七章,分别阐述了大学生身心健康教育、体育锻炼的基本原则和方法、体育运动卫生保健、体育竞赛与欣赏、奥林匹克运动等体育理论知识;下篇体育实践篇从第八章至第十四章,分别介绍了田径、球类运动、武术、形体与健美、游泳以及休闲娱乐等体育运动项目。全书在教学内容安排上既注重学科的新进展、新成果,又体现“为我所用”的原则,集知识性、科学性、实效性、趣味性为一体,内容翔实,视角新颖,信息量大。

本书可作为普通高等院校公共体育课教材,也是广大体育教师备课及学生课外自学、自练的好帮手。

图书在版编目(CIP)数据

大学公共体育教程/于跃,朱喜军主编. —郑州:河南科学技术出版社,
2010.7

(普通高等教育“十一五”规划教材)

ISBN 978-7-5349-4566-3

I. ①大… II. ①于…②朱… III. ①体育-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 111200 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:马国宝

责任编辑:马国宝 孙林成

责任校对:柯 姣

封面设计:张 伟

版式设计:栾亚平

责任印制:张艳芳

印 刷:河南省瑞光印务股份有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:185 mm × 260 mm 印张:25.75 字数:600 千字

版 次:2010 年 7 月第 1 版 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价:35.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

《大学公共体育教程》编委会

主 审 姚 洁 刘长生

主 编 于 跃 朱喜军

副主编 周 凯 王 伟 白腾飞 鲁 非

编 委 (按姓氏笔画排序)

于 跃 王 伟 王玉芳 王芦英

白腾飞 冯世超 朱喜军 李吴磊

李雯娟 张作利 周 凯 季新涛

鲁 非



前言

为学生提供一部既能反映时代性、世界性、教育性、民族性,又能凸显知识性、趣味性和实用性的教材,无疑对激发学生学习体育的热情和兴趣,培养学生体育锻炼的自觉性和积极性,树立终身体育意识有着重要的意义。

为全面贯彻落实《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》中“学校教育要树立健康第一,学校体育要以人为本”的指导思想,根据教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》有关课程设置的基本思想和课程目标的要求,在“健康第一,素质教育”的思想指导下,结合当今我国普通高等学校公共体育课程建设的实际情况,面向未来,我们组织编写了《大学公共体育教程》。概括起来本教材有以下特点:

1. 系统性。注重构架大学体育课程的科学理论体系,对基本理论、基本知识、基本技术、基本方法作了科学的解释和介绍,为学生学习和理解体育课程打下较为扎实的理论基础。

2. 实用性。力图使教学过程简明扼要,尽量突出教师“少教”,学生“多练”,体现以学生为主体的教学思想。在编写运动技术要领时,化繁为简,重点突出运动技术要领的口诀化,同时做到文字精练,通俗易懂,配图得当。

3. 启发性。为了更好地引导学生学习体育课程,本书结合各章节的基本内容增加了内容提要、思考题、网站链接等内容,引导学生课余自学。

4. 先进性。本教材融入了体育理论方面新的研究成果,各有关章节及时补充了近年来新开展的运动项目及各相关运动竞赛的新规则。

5. 前瞻性。本教材不仅可作为教师的教学用书,而且可以作为学生



终身学习和锻炼的指导用书。

本书具体编写分工如下:于跃负责撰写前言,第一章,第五章,第九章第二、三节,第十二章第三节;朱喜军负责撰写第三章,第七章;周凯负责撰写第八章,第十四章第三节;王伟负责撰写第十一章第一、二、三节,第十四章第五节;白腾飞负责撰写第十章第一、二、三、四、五节,第十四章第二节;鲁非负责撰写第六章,第九章第五、六节,第十四章第四节;王玉芳负责撰写第二章,第十一章第五、六节;王芦英负责撰写第十章第六、七、八节,第十二章第一、四、五、六、七节;李雯娟负责撰写第四章第三、四节,第十二章第二节,第十三章第二、三、四、五、六节;季新涛负责撰写第四章第一、二节,第九章第一、四节;张作利负责撰写第十四章第一节;李吴磊负责撰写第十一章第四节;冯世超负责撰写第十三章第一节。由于跃、朱喜军担任主编并负责拟订提纲;最后由姚洁、于跃统稿。河南工程学院体育部主任姚洁教授在编写过程中,做了大量指导和协调工作,提出了很多建设性意见,并与刘长生教授一起担任本书主审。

值本书出版之际,诚挚地感谢全国高等学校体育教学指导委员会的审定和推荐,感谢郑州大学体育系主任林克明教授的指导、帮助和肯定。在编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献资料和研究成果,在此一并表示由衷的谢意。

本书虽经多次修改,但囿于水平和时间,难免有不当之处,恳请有关专家和广大读者多提宝贵意见,以便今后修订和完善。

编者

2010年5月12日





目录

上篇 体育理论篇

第一章

绪论 1

第一节 体育的概念、分类与功能 1

第二节 学校体育的概念与主要内容 4

第三节 我国的高校体育 5

第二章

大学生身心健康教育 11

第一节 健康的本质 11

第二节 影响大学生健康的因素 14

第三节 养成良好的生活方式 16

第四节 营养与健康 19

第五节 运动与营养 25

第六节 营养与肥胖 28

第三章

体育锻炼的基本原则和方法 30

第一节 体育锻炼的生理学基础 30

第二节 体育锻炼的心理学基础 35

第三节 体育锻炼对人体产生的积极影响 37

第四节 体育锻炼的基本原则 41

第五节 体育锻炼的方法 44

第六节 提高身体素质的方法 46

第七节 加强心肺系统的有氧锻炼 49



第四章

体育运动卫生保健..... 52

- 第一节 运动处方的概念及内容 52
- 第二节 制定运动处方的程序 56
- 第三节 体育锻炼的卫生常识 58
- 第四节 运动损伤的处理方法 60

第五章

体育竞赛与欣赏 64

- 第一节 体育竞赛简介 64
- 第二节 体育竞赛的意义和特点 67
- 第三节 体育竞赛的分类 67
- 第四节 体育竞赛的基本方法 69
- 第五节 体育竞赛的组织与编排 71
- 第六节 体育竞赛的欣赏 75

第六章

奥林匹克运动 81

- 第一节 奥运会的历史与发展 81
- 第二节 奥林匹克运动的思想体系 83
- 第三节 国际奥林匹克运动的组织机构 86
- 第四节 中国与奥林匹克运动 87

第七章

《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法 90

- 第一节 《国家学生体质健康标准》测试内容与锻炼方法 90
- 第二节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 95
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试成绩评价 99

下篇 体育实践篇

第八章

田径运动 105

- 第一节 田径运动概述 105
- 第二节 短跑 106
- 第三节 中长跑 115



第四节	跳高·····	119
第五节	跳远·····	127
第六节	推铅球·····	132
第七节	田径规则简介·····	136

第九章

球类运动	·····	139
------	-------	-----

第一节	篮球运动·····	139
第二节	排球运动·····	158
第三节	足球运动·····	170
第四节	乒乓球运动·····	182
第五节	羽毛球运动·····	193
第六节	网球运动·····	205

第十章

武术	·····	217
----	-------	-----

第一节	武术概述·····	217
第二节	武术基本功·····	219
第三节	初级长拳·····	228
第四节	太极拳·····	232
第五节	少林拳·····	245
第六节	初级剑·····	251
第七节	散打·····	256
第八节	实用防身术·····	271

第十一章

形体健美	·····	275
------	-------	-----

第一节	形体训练·····	275
第二节	艺术体操·····	281
第三节	健美操·····	294
第四节	健美运动·····	308
第五节	体育舞蹈·····	316
第六节	瑜伽·····	325



第十二章	游泳运动	333
第一节	游泳运动概述	333
第二节	熟悉水性练习	334
第三节	蛙泳	336
第四节	自由泳	339
第五节	仰泳	342
第六节	蝶泳	344
第七节	游泳卫生与救护	347
第十三章	休闲运动	350
第一节	桥牌	350
第二节	围棋	357
第三节	轮滑运动	362
第四节	台球运动	367
第五节	毽球运动	374
第六节	保龄球运动	378
第十四章	极限运动	385
第一节	定向运动	385
第二节	野外生存	392
第三节	攀岩运动	394
第四节	漂流运动	397
第五节	登山运动	399
参考文献		402



上篇 体育理论篇



第一章

绪 论

学习提要

1. 了解体育的基本分类和学校体育的主要内容
2. 熟悉我国高校体育的目的和任务
3. 掌握大学生体育学习与锻炼应达到的标准

第一节 体育的概念、分类与功能

一、体育的概念

体育的概念是什么呢? 19 世纪 60 年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。再根据我国体育发展的特点和规律,可为体育下这样一个概念:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。同时必须指出:体育的概念并非一成不变的,随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。



二、体育的基本分类

体育的发展经历了从古代体育到近代体育,直到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,诸如大体育、小体育、广义体育、狭义体育等,其说法不一,莫衷一是。进入20世纪90年代以后,人们逐渐接受了这样的观点,即体育基本上分为学校体育、竞技体育和群众体育三大类。

(一)学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础。它作为教育和体育的交叉点和结合部,是国家体育事业发展的战略重点。为了达到体育、培养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄的特征,通过体育课程、课余体育和课外活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。

(二)竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。随着竞争因素的增加,它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘和发挥人体的运动能力和运动技巧,以夺取优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。

(三)社会体育

社会体育亦称群众体育,由于它吸引的对象是一般民众,其中包括男女老幼及伤病残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称是范围最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。

三、体育的基本功能

体育的功能是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面,并成为强身健体、愉悦身心、调剂社会生活、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。具体讲,体育的基本功能有以下六点:

(一)健身功能

体育的健身功能包括对人体、身心及适应能力三个方面的积极作用。

1. 增强体质,促进健康,提高人体新陈代谢的水平。经常从事体育运动的人,骨骼肌肉发达、肺活量增加、心脏活动加强、内脏器官功能良好、体格健壮。
2. 对心理、精神、个性发展有良好影响。心理过程包括认识、情感、意志三个过程;精神风貌是气质的外在表现;个性则包括能力、性格、动机、兴趣、世界观等。体育运动对这些均有较好的促进作用,并能培养和发展人的思维力、观察力、注意力和想象力,以及勇敢、顽强、拼搏、奋勇向上的优秀意志品质。
3. 提高人体对内外环境的适应能力。坚持体育运动,能大大增强人体对严寒酷暑和风、雨、雪、霜的耐受能力,并对各种疾病有较好的抵御能力。

(二)娱乐功能

人类进入20世纪90年代的高科技社会后,脑力劳动逐渐取代体力劳动,工作强度和



紧张程度增加,同时闲暇时间亦相应增多,这些都必须加以调剂。体育运动可使人精神焕发、体力充沛,可使紧张的情绪得到缓解,疲劳得以消除,体育又可使人得到娱乐和享受。正如现代奥林匹克运动的发起人皮埃尔·德·顾拜旦在他的《运动颂》中所赞美的:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你又使快乐的人生更加甜蜜!”可见,体育的确是愉悦身心的最好方式。

(三)政治功能

1. 提高民族素质和民族自尊心、自豪感。国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现。如我国在1984年首次参加奥运会就获得15枚金牌、8枚银牌和9枚铜牌,实现了金牌零的突破,结束了我国体育运动与奥运金牌无缘的历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。全国人民欢欣鼓舞,海外侨胞扬眉吐气,大大增强了我国在国际上的地位。

2. 为外交事业服务。体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。

3. 促进人民团结和国家统一。通过开展丰富多彩、形式多样的体育活动,参与者既联络了感情,又交流了技艺,特别是全国性运动会和少数民族运动会,不但能增进各族人民的团结,而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

(四)教育功能

体育全方位的综合教育效能,已为世界各国教育家所关注,并纳入本国的教育体系之中。马列主义教育观认为,生产、劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。

1. 教授基本生活技能。人的许多基本生活技能,主要是靠后天学习获得的,体育运动为此提供了良好的内容和手段。

2. 传播科学文化知识。体育是一门综合性学科,亦是一种文化,它的有关运动和健康的知识是人类知识宝库中不可缺少的,向人们传播这些知识,是保证科学与健康的健康生活方式的重要举措。

3. 培养意志品质和道德作风。通过体育的各种实践,可以培养顽强拼搏、奋勇争先的精神风貌以及服从裁判、遵守规则的良好自律行为,同时,还能培养集体主义、爱国主义精神和以大局为重、妥善处理人际关系的优秀品德。

(五)欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性,它所展现的高技艺和高水平,不仅使人心旷神怡,还能获得美的享受和兴趣的满足;同时又会给人一种启迪:即胜利永远是属于艰苦奋斗和力争上游的人们。

(六)经济功能

随着全球经济的发展,人们对物质文化生活水平的要求日益提高,现代体育运动社会化和产业化的进程日益加快,所以,体育的经济功能不断扩大和增强。大型体育赛事已成为激活主办国经济的强大动力。同时,体育的参与型消费、实物型消费和观赏型消



费的强劲发展,也刺激了体育产业的增长。体育产业已发展成为新兴的第三产业,给社会带来了无限商机。体育产业在世界各国已逐渐发展成为国民经济的重要支柱。

第二节 学校体育的概念与主要内容

学校体育是教育的重要组成部分,它作为全民体育的基础和国家体育发展的战略重点,已经被人们所认识。它是依照学校的育人规律,围绕增强学生体质这个中心,在教师指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技能和方法,全面发展身体,提高运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,进行思想教育和意志品质培养,使学生成为全面发展的、符合时代需要的建设者和接班人。

一、学校体育的概念

学校体育是指在学校环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。它属于教育范畴,与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,也是培养合格的社会需要人才的一项基本内容和基本途径。

学校体育又包括校内体育和校外体育两大部分。校内体育是指体育课、早操、课间操、课外锻炼、运动会、体育节、运动代表队和课余训练等;校外体育是指校外有组织的体育活动和自发的体育锻炼。校内体育是学校体育的主体,校外体育是学校体育的补充与延伸。

二、学校体育的主要内容

学校体育包括体育教学、群众体育、课余训练、运动竞赛、体育管理和科学研究等方面的工作,它们构成了学校体育整体的方方面面,是一项系统工程。

(一)体育教学

体育教学是实现学校体育目的和任务的基本途径,它是指以体育课为中介、师生双方在教与学两个方面的活动。体育教学除了要遵循一般课程的教学规律外,还要遵循动作技能形成的规律和人体功能适应能力变化的规律,以及人体生理功能与活动能力变化的规律等,这些规律相应地决定了体育自身有别于其他学科的特点、任务、内容、原则、方法及组织形式。

(二)群众体育

它是指以社会全体成员为对象所开展的丰富多彩、形式多样的体育活动。在学校则是以全体学生为主要对象,以增强体质、活跃课余生活、调节情绪和感情为目的,不要求严格的训练和竞赛,只以开展灵活多样的体育活动为主,是体育运动的重要组成部分,也是社会文化生活不可缺少的内容,还是推动社会生产发展和活跃人们感情交流的一个积极因素。

(三)课余训练

它是指在学校里利用课余时间,通过运动队、代表队等形式,对体育基础和技术较好



的学生进行系统训练,以提高其运动成绩的专门教育过程。其主要任务是:通过全面身体训练,提高各器官的系统功能,发展素质,增强体质;学习和掌握专项运动的知识、技术、技能与战术,提高运动水平;培养良好的体育道德作风和意志品质;造就优秀的运动队后备人才和学校体育骨干。

(四)运动竞赛

它是指以获得优秀运动成绩、争取优胜为直接目的,以运动项目或以某些身体活动为内容,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、智力的比赛。在学校领域开展竞赛,可推动群众体育的开展,活跃校园体育文化娱乐生活,并能检查教学、训练工作的质量,树立良好的体育道德风尚,为培养德、智、体全面发展的人才打下基础。它分为校内与校外竞赛两种形式。

(五)体育管理

它是指为了实现学校体育工作的目标,不断提高工作功效所进行的计划、组织、控制等一系列综合活动。它是管理科学的一个分支,在学校中的主要任务是:建立和健全学校体育的组织领导,明确各级管理人员的职责,加强岗位责任制,提高管理效率;明确学校体育管理的内容和要求,制订并落实各项工作计划,建立各项规章制度,以最佳手段和方法,充分发挥人力、物力、财力的作用;制定评定与检查的标准和方法,客观评价学校体育工作的效果,提高管理的水平和质量。

(六)科学研究

它是指通过各种特定的方法和手段,为探索学校体育领域的各种矛盾、现象和本质,揭示体育运动发展的客观规律而组织的有计划、有步骤的实践活动。学校体育科学的发展离不开研究工作,学校体育有许多课题值得探索,也有众多取之不尽、用之不竭的信息数据,需要我们去整理和应用,通过开发和研究,寻找有关规律与建立某种模式,以更好地促进学校体育事业的发展。

第三节 我国的高校体育

我国的学校体育历史悠久、源远流长。早在西周时期即颇具规模,自战国时期到秦末,皆以射、御为主要内容;汉唐时期,有重文轻武现象;直至清末,崇尚洋务,才在军队和学校中引进了一些近代体育项目。1903年,清政府颁布的《奏定学堂章程》,就规定了各级各类学校上体育课的学制,其内容极为丰富:有击剑、刺棍、大棒、拳击、哑铃、三足竞走、羹匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、平台、木马、单杠、双杠、爬山运动等。自新中国成立到现在,由于党和国家的高度重视,高校体育得到了重大发展,国家先后颁布了《体育法》、《学校体育工作条例》、《体育锻炼标准》等一系列法规条例,彻底改变了我国落后的高校体育,使我国的高校体育教育面向现代化、面向世界、面向未来,为培养高科技人才奠定了坚实的基础。

一、我国高校体育的目的

高校体育的目的是增强学生体质,与德育、智育相配合,促进学生身心健康,培养全



面发展的、体魄健全的社会主义现代化建设者与保卫者。

二、我国高校体育的任务

1. 促进身体素质和运动能力的发展。经常参加体育活动,能使人保持旺盛的学习和工作精力。在校生如停止户外运动2周,则精力明显下降;如有4周以上不参加体育活动,则心脏、呼吸功能及健康水平将大幅下降;如停止户外运动10周以上,则健康状况会显著下降。一个常年坚持体育锻炼者,明显地表现出机体的“节省化”现象。如表1-3-1所示。

表1-3-1 锻炼前后生理功能比较

系 统	指 标	锻炼前	锻炼后
心血管系统	安静时心率(次/分)	71	59
	运动时最高心率(次/分)	185	183
	安静时每搏量(毫升)	65	80
	最大每搏量(毫升)	120	140
	安静时心排血量(升/分)	4.6	4.7
	最大心排血量(升/分)	22.2	25.6
呼吸系统	安静时肺通气量(升/分)	7	6
	最大肺通气量(升/分)	110	135
	安静时呼吸次数(次/分)	14	12
	最大呼吸次数(次/分)	40	45

2. 传授体育基本知识和运动技术,培养终身体育锻炼意识。通过体育教育,使学生逐步掌握体育运动的各项理论知识和技能,并学会各种锻炼身体的方法以及有关卫生保健常识,培养终身体育意识,养成自学、自练的良好习惯。

3. 培养优秀的思想品质与良好的道德作风。寓教于体,通过体育课、课外体育活动、课余训练及运动竞赛等多种形式,不断增强学生艰苦奋斗、坚韧不拔、勇于拼搏、力争上游的优秀品质,不断提高学生遵纪守法和集体主义、爱国主义的精神素养,使之能自觉地把参与体育活动作为文明健康生活方式不可缺少的部分。

4. 为国家培训体育后备人才。体育是反映一个国家政治、经济、文化与综合国力的重要方面,也是衡量其民族奋进精神及文化娱乐水准的重要标志。因此,各国均十分重视对体育的投入与科学研究。高等学校是培养人才的摇篮,也是对具有较高身体素质与专项技术、运动才能的学生进行培训的基地,能有效地造就群众体育的骨干,并向国家输送优秀的体育后备人才。

三、在校大学生体育学习与锻炼的目标与任务

(一)大学体育学习应具备的理念

1. 树立健康第一思想。健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。健康一直是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所



在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高其综合素质方面具有不可替代的作用。随着人类社会的不断向前发展和科学技术的突飞猛进,随着人类对自身认识的深化,人们对健康有了全新的认识。世界卫生组织发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完美状态”,并认为“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最需要的社会性目标”。这就十分清楚地把健康作为一个生理、心理、社会等指标相统一的现代观念呈现给人类。

因此,面向全体学生,全面提高其身心健康水平是学校教育工作的基本内容,是学校体育工作的重心所在。学校体育更应突出“健康第一”的指导思想,强调“体育是手段,健康是目的,体育为健康服务”的意识。

2. 符合素质教育要求。素质教育是当今中国乃至世界教育改革与发展的主流。所谓的素质是在人的先天生理基础上经过后天教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。这一界定对于人才培养来讲,至少有以下三方面的意义。首先,作为心理品质,不是先天的、生来就有的,它是通过教育和社会环境的影响逐步形成和发展的。也就是说,素质是教化的结果,是可以培养、造就和提高的。其次,素质是知识内化和升华的结果,单纯具有知识不等于具备一定的素质,知识只是素质形成或提高的基础。没有知识做基础,素质的养成和提高不具有必然性和目标性,但只具有丰富的知识并不等于具有较高的素质。再次,素质是一种相对稳定的心理品质,由于它是知识积淀、内化的结果,因而它具有理性的特质,同时它又是潜在的,是通过外在形态(人的言行)来实现的。因此,素质相对持久地影响和左右着人对待外界和自身的态度。

素质包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。其核心是培养学生的创新能力与实践能力。所谓素质教育就是以提高人才素质为重要内容和目的的教育。素质教育基本要义有三:一是面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础,因此必须面向全体学生,使每个学生都具有合格公民应具备的基本素质。这既是顺应了未来教育的发展趋势,也是国家对人才需求的必然。素质教育不是“英才”教育,它要为每个学生的发展提供公平的条件。二是全面发展。素质教育是在教育方针指导下,从学生身心发展不同特点出发,因地因校制宜,着眼于教育教学全过程与各个环节,运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面发展。三是主动发展。主动发展既是一种个性教育,又是一种创新教育。创新是素质教育的灵魂。素质教育强调人个性心理素质的培养,注重发挥智力潜能,注重形成人的精神力。提倡“让学生主动发展”,尊重学生的主体地位,调动学生的积极性,全面观察分析每个学生,善于发现和开发学生潜在素质的闪光点,因材施教,给学生创造一个自主的发展空间,使他们的个性得到充分自由的发展。主动发展,允许学生在发展程

资讯窗

素质教育的内容

素质是在人的先天生理基础上,经过后天教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质,其内容包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。素质教育就是以提高人才素质作为重要内容和目的的教育。

