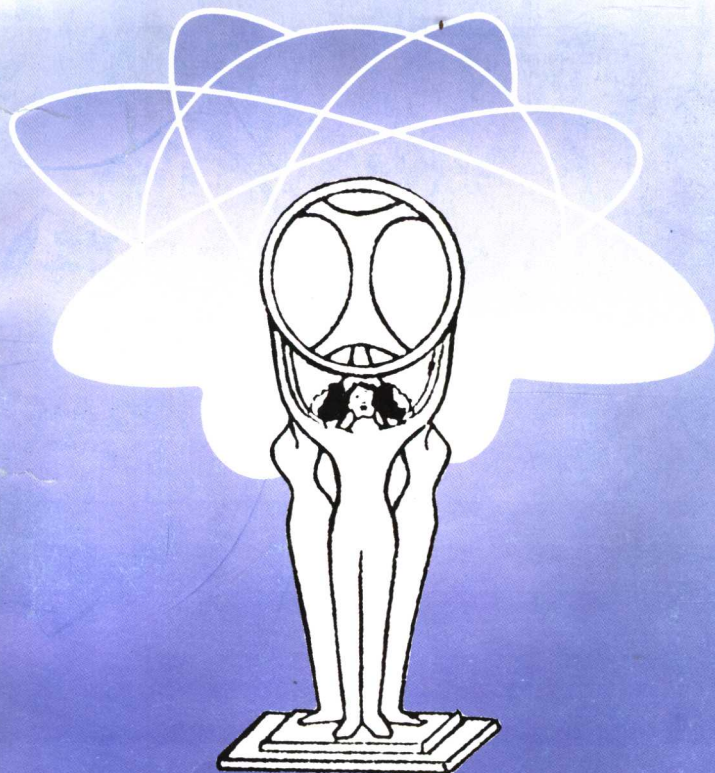


河南省哲学社会科学“九五”规划课题
批准号:95CTY03004

普通高校体育素质教育模式的研究

主编：冯官秀 王跃 于海涛



天马图书有限公司

河南省哲学社会科学“九五”规划课题

批准号:95CTY03004

普通高校体育素质教育模式的研究

课题组负责人: 冯官秀

课题组成员: 王 跃 于海涛 尹建强

张振东 袁 静 李秀梅

梁 平 牛中奇 王明华

冯文杰

主编: 冯官秀 王 跃 于海涛

天马图书有限公司

普通高校体育素质教育模式的研究

主编:冯官秀 王 跃 于海涛

责任编辑:蓝海文

天马图书有限公司出版发行

河南省农业银行印刷厂印刷

850×1168毫米 大32开 12.1875印张 292千字

2001年8月第一版 2001年8月第1次印刷

印数:1—3000册

ISBN962-450-245-5/D·43214

定价:22.00元

内 容 提 要

河南省哲学社会科学九五规划课题《普通高校体育素质教育模式的研究》,将以专著的形式与社会广大读者见面。该研究课题共分为8章51节,其内容为大学生素质与体育素质、普通高校大学生体育素质现状的调查与研究、素质教育与高校体育、21世纪必须构筑合理的体育知识结构和能力、大学生体育素质与体育素质教育、素质教育与大学生心理素质、高校体育教学模式与素质教育模式的初步探讨、高校实施素质教育的实践与效果观察。

相信该课题的研究对于指导高校实施素质教育 and 体育素质教育,使全体学生都树立起健康第一的指导思想,具有重要的现实意义和深远的历史意义。

编

河南省哲学社会科学“九五”规划课题《普通高校体育素质教育模式的研究》以毛泽东思想、邓小平理论和江泽民同志“三个代表”的重要思想为指导,根据我国《国民经济社会发展“九五”计划和2001年远景目标》、《全民健身计划纲要》、《中国教育改革和发展纲要》、《中华人民共和国高等教育法》和中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》的基本精神,研究探讨了21世纪我国高校体育贯彻素质教育的紧迫性与措施;高校大学生体育素质现状的调查与分析;根据未来社会发展的需要和当前大学生体育素质的现状,确立他们体育素质的培养目标和教育模式。

本课题的研究重点是未来体育发展和高校体育素质教育的措施与对策;建立面向未来,能适应未来社会发展、具有竞争能力的建设者和开拓者的体育素质教育模式;难点是当代大学生体育素质的现状,及高校开展体育素质教育现状的调查、分析与对策。

从目前掌握的资料看,国内有关专家已经重视了这个问题,已见到一些论文发表,但还很不系统,特别是体育素质教育模式从宏观、整体深入系统的研究方面还是一个较为薄弱的研究领域,还没有形成专门的论著。在当前深化教育体制改革的进程中,我国高校体育素质教育的发展需要有正确的思想、理论及模式体系作为指导。因此,本课题的研究成果,将对高校体育素质教育及教育模式的形成提供重要的理论依据和可操作性的经验。

本课题研究的学术价值,在于认识到了当前体育素质教育的现状令人堪忧。传统的技术教育模式及教学计划的一致性、硬直性、封闭性及传统文化的消极影响和体育教学目标的不确定性,尚未彻底打破。因此,贯彻党的教育方针,面向世界和未来,深化教育体制改革,建立具有中国特色的高校体育素质教育模式,是我们

面临的艰巨任务。因此,该课题的研究,对于我国新世纪里经济的发展、科技的进步、人才的培养及我国高校进行体育素质教育等方面都具有重要的学术价值。

该课题的研究对于贯彻科教兴国战略、深化教育体制改革,推进素质教育,无论在理论和实践上都十分重要。因为世界范围的经济竞争,综合国力竞争的实质是科学技术的竞争和民族素质的竞争。可见,实施素质教育是迎接 21 世纪挑战,培养跨世纪合格人才的战略举措。因此,积极推进体育素质教育,研究新世纪高校体育素质的教育模式,对培养“德、智、体”全面发展的、具有跨世纪能力的优秀人才,实现我国国民经济发展的第二步、第三步战略目标具有重要的意义。

该课题的研究,可为我国高等教育决策部门制订高校体育素质教育的方针、政策、规划、战略和决策等提供重要的参考依据。

参加本课题研究工作的同志有冯官秀、王跃、于海涛(第一章);李秀梅、牛中奇(第三章);冯官秀、张振东(第四章);尹建强(第五章);梁平、冯文杰(第六章);袁静、王明华(第七章);于海涛、王跃(第八章)。

本课题从立项、潜心研究、到成果完成,课题组成员在主持人的精心组织下,做出了不懈的努力,从查阅资料、调查研究到成果完成,花费了大量心血。之后,冯官秀、李秀梅两位教授进行了认真的审核和定稿工作,最后以专著形式出版。相信它对指导新世纪我国高校的体育教育工作,一定会起到很好的作用。

课题完成后,陈安槐、谢尚仁、崔伟、林克明、刘纯献等五位教授,给予了亲切的指导和客观的评价与鉴定。在此,课题组全体同志向他们表示衷心的感谢!

由于课题组成员水平所限,不足之处在所难免,诚恳地希望广大高校体育教育工作者不吝赐教。

2001 年 5 月于郑州

目 录

第一章 大学生素质与体育素质	(1)
第一节 关于实施素质教育的几点思考	(1)
一、更新观念深化认识	(1)
二、抓住实质积极推进	(2)
三、优化环境虚实并举	(4)
四、构建机制加强监控	(5)
第二节 素质与体育素质的概念	(6)
一、素质的概念	(6)
二、体育素质的概念	(7)
三、素质教育的概念本质与特征	(8)
四、体育素质教育目标体系与培养方法	(9)
五、体育素质的建构	(9)
第三节 社会需求对大学生体育素质的要求	(12)
一、健全的体格及体质	(12)
二、良好的身体素质及体能	(12)
三、健康的心理及健康的身体	(12)
四、高尚的道德与良好的品质	(13)
第四节 体育素质教育的基本内容与特征	(13)
一、素质及素质的特征	(13)
二、素质教育及素质教育的特征	(15)
三、素质教育与全面发展教育	(16)
第五节 高校体育教育在素质教育中的作用与原则	(18)

一、高校体育在素质教育中的作用·····	(18)
二、高校体育在素质教育中应遵循的原则·····	(20)
第二章 普通高校大学生体育素质现状的调查与研究 ·····	(23)
第一节 大学生体育素质调查问卷的制订 ·····	(23)
一、问卷的理论依据·····	(23)
二、普通高校大学生体育素质调查问卷设计与结果 ···	(23)
第二节 普通高校大学生体育素质现状 ·····	(32)
一、研究方法与内容·····	(32)
二、调查结果·····	(33)
三、身体素质现状·····	(37)
四、大学生体育行为现状·····	(37)
五、大学生体育意识状况·····	(39)
六、大学生体育品质现状·····	(41)
第三节 不同体育爱好之间学生体育素质现状 ·····	(43)
一、调查对象和方法·····	(43)
二、调查结果·····	(44)
三、各选项班学生体育能力的现状·····	(45)
四、各选项班学生身体素质的现状·····	(49)
五、不同选项班学生的体育行为现状·····	(49)
六、不同选项班学生的体育意识现状·····	(50)
七、不同选项班学生的体育品质现状·····	(53)
第三章 素质教育与高校体育 ·····	(56)
第一节 应试教育与素质教育的区别 ·····	(56)
一、应试教育及其在学校体育中的反映·····	(57)

二、素质教育与应试教育的比较·····	(67)
第二节 高校体育素质教育的现状与对策·····	(74)
一、高校体育中素质教育的现状·····	(74)
二、高校体育中加强素质教育的对策·····	(74)
第三节 高校体育素质教育的紧迫性·····	(76)
一、素质教育的内涵·····	(77)
二、高校体育贯彻素质教育的紧迫性·····	(77)
三、当前高校体育教学改革的设想·····	(78)
四、体育教育改革需使学生树立终身体育的思想·····	(82)
第四节 素质教育与高校体育教学改革·····	(82)
一、提高对体育的认识转变观念是前提·····	(82)
二、明确高校体育的基本目标是出发点·····	(83)
三、课程教材的改革是核心·····	(83)
四、体育教学方法的改革是突破口·····	(84)
五、加强体育师资队伍建设的建设是关键·····	(85)
六、进行实施体育素质教育的教学体系改革·····	(87)
七、建立实施素质教育的评价体系·····	(89)
第五节 正确认识和对待体育教学模式的研究与应用·····	(92)
一、体育教学模式的作用·····	(92)
二、体育教学模式的局限性·····	(93)
三、体育教学模式是发展的·····	(93)
第六节 21 世纪高校体育的改革与发展·····	(94)
一、教育思想的变革给高校体育发展提供新的机遇·····	(94)
二、高校地位功能的变化给体育提供新的发展空间·····	(96)

三、全面推进素质教育对学校体育发展的新要求·····	(98)
四、深化改革迎接挑战·····	(99)
五、体育教学改革改什么·····	(101)
第七节 高校体育教师素质与体育素质教育的实施·····	(104)
一、素质教育与体育教师·····	(104)
二、立足教师素质提高强化素质教育力度的成果·····	(105)
第八节 体育素质教育成功的要素·····	(107)
一、体育素质教育成功的第一个要素·····	(107)
二、体育素质教育成功的第二个要素·····	(108)
三、体育素质教育成功的第三个要素·····	(110)
第四章 21 世纪必须构筑合理的体育知识结构和能力·····	(113)
第一节 素质教育目标体系的构建·····	(113)
一、构建体育素质教育目标体系的意义·····	(113)
二、构建体育素质教育目标体系的理论依据·····	(114)
三、体育素质教育目标体系的构建·····	(116)
第二节 专业素质教育管理机制的构建·····	(118)
一、优化体育教育的管理体制·····	(119)
二、优化体育管理方式·····	(119)
第三节 构建体育素质教师需熟悉体育教学原则·····	(122)
一、自觉积极性原则·····	(123)
二、直观性原则·····	(125)
三、从实际出发原则·····	(127)
四、循序渐进原则·····	(129)
五、身体全面发展原则·····	(131)

六、合理的运动量原则	(132)
七、巩固提高原则	(135)
第四节 教师要熟练运用体育教学方法	(136)
一、语言法	(137)
二、直观法	(139)
三、完整与分解法	(142)
四、练习法	(144)
五、游戏法与比赛法	(147)
六、预防与纠正错误法	(148)
第五节 大学生必须掌握动作技能形成的规律	(151)
一、粗略掌握动作阶段	(151)
二、改进与提高动作阶段	(152)
三、动作的巩固与运用自如阶段	(154)
第六节 身体锻炼知识与自我评价能力	(156)
一、体育锻炼效果评价的基础	(156)
二、体育效果评价指标体系的演变	(157)
三、体育锻炼效果的评价方法	(158)
四、现代体育锻炼效果评价与传统评价的异同	(159)
五、科学锻炼与身体评价方法	(162)
第七节 体育与审美及其审美能力	(173)
一、作为健美基础的身体美	(174)
二、高校体育与审美的教育	(187)
第八节 体育娱乐与体育创造能力	(205)
一、从娱乐角度进行体育创造	(205)

二、体育创造产生娱乐结果	(206)
三、创造力指向运动项目娱乐化	(206)
四、体育创造力包含并体现娱乐的能力	(207)
五、高校体育有利于培养体育的创造能力	(207)
第五章 大学生体育素质与体育素质教育	(209)
第一节 身体素质的概念及意义	(209)
一、素质与身体素质的概念	(209)
二、身体素质的意义	(210)
第二节 身体素质训练内容及各项身体素质的关系 ..	(215)
第三节 各项身体素质的关系	(217)
一、素质间的转移需通过一定数量和强度的练习 ..	(220)
二、训练水平的提高使良性转移更有选择性	(220)
三、利用素质转移原理来有效地发展身体素质	(221)
第四节 增强大学生体质仍是素质教育的重要目标 ..	(221)
一、高校体育的目标和体育教学的目标有所区别 ..	(221)
二、高校体育目标应有所完善	(222)
三、高校体育的教育目标	(223)
第五节 大学生心理健康状况与身体素质的调研	(224)
一、开展科学研究工作	(224)
二、研究结果	(225)
三、引起大学生心理障碍的原因	(227)
四、结论	(227)
第六节 肥胖与大学生身体素质	(228)
一、高校肥胖体型大学生	(228)

二、肥胖与身体形态及健康	(230)
三、增强肥胖体型大学生体质应采用的对策	(233)
第六章 素质教育与大学生心理素质	(235)
第一节 当代大学生的心理特征及其处境	(235)
一、中学优秀生意识与普通大学生角色之间的矛盾 ...	(235)
二、大学生学习上的矛盾	(236)
三、独立生活与依赖父母的矛盾	(236)
四、大学生性冲动与性道德的矛盾	(237)
五、社交需要与社交能力的矛盾	(237)
六、学费提高与经济来源的矛盾	(237)
七、与恋爱有关的矛盾	(237)
八、淘汰制带来的压力与矛盾	(237)
九、人才市场化带来的压力与矛盾	(238)
十、理想与现实的矛盾	(238)
第二节 大学生心理健康是健康的重要组成部分	(238)
一、智能正常认知功能良好	(239)
二、情绪稳定情感愉快	(239)
三、社会适应能力强	(240)
四、较高的自我意识水平	(240)
第三节 大学生心理健康现状的调查与分析	(241)
一、大学生在心理健康方面存在的问题	(241)
二、大学生心理健康状况的男女差异	(244)
三、大学生心理健康状况的个体差异	(244)
四、大学生心理障碍的主要特点	(245)

五、造成大学生心理障碍的原因	(246)
第四节 肥胖大学生心理健康状况及其影响因素.....	(248)
一、社会偏见与舆论对肥胖体型大学生心理的影响 ...	(248)
二、心理因素与肥胖	(250)
三、心理因素与肥胖症的关系	(251)
四、高校肥胖体型大学生心理现状的调查与分析 ...	(253)
第五节 良好的心理素质能在体育运动中得到发展 ...	(256)
一、体育锻炼行为的心理因素	(257)
二、解析行为结果的原因	(259)
三、制定有关个人和社会的参照标准	(260)
第六节 体育教学对促进心理健康的作用.....	(261)
一、体育对促进大学生心理健康的作用	(261)
二、高校体育教学与心理健康教育对策的研究	(264)
第七节 肥胖体型大学生的心理保健及管理.....	(269)
第八节 肥胖体型大学生的生理咨询与心理治疗.....	(269)
一、支持疗法	(270)
二、心理分析法	(270)
三、人本主义疗法	(270)
四、认知疗法	(271)
五、音乐疗法	(271)
六、注意力转移疗法	(271)
第九节 体育与肥胖体型大学生心理健康与管理.....	(272)
一、对肥胖体型大学生心理健康教育的现状	(272)
二、体育教学与大学生心理健康管理措施	(272)

第十节 素质教育与大学生个性的培养·····	(274)
一、高校体育对大学生个性形成的作用 ·····	(274)
二、个性培养的具体表现 ·····	(274)
三、体育教学中对大学生个性的培养 ·····	(275)
第七章 高校体育教学模式与素质教育模式的初步探讨 ···	(278)
第一节 高校体育教学模式的研究目的·····	(278)
一、有关教学模式的研究 ·····	(278)
二、有关体育教学模式的研究 ·····	(278)
第二节 以素质教育观指导课程教材改革模式·····	(280)
一、课程教材改革模式需以素质教育观为指导 ·····	(281)
二、建国以来体育课程与教材改革的简要回顾 ·····	(281)
三、借鉴上海市体育课程与教材改革的经验 ·····	(282)
第三节 新世纪我国高校体育教育模式的基本走势 ···	(289)
一、新世纪我国高校体育改革的必要性 ·····	(289)
二、科教兴国战略对新世纪高校体育事业的影响 ···	(290)
三、新世纪高校体育事业应走的路 ·····	(291)
四、新世纪高校体育的展望 ·····	(299)
第四节 研究的目的和方法·····	(300)
一、研究的目的 ·····	(300)
二、研究方法 ·····	(301)
第五节 研究结论·····	(301)
一、体育教学模式的本质 ·····	(301)
二、体育教学模式的特点 ·····	(303)
三、体育教学模式的价值 ·····	(305)

四、体育教学模式的分类及教学过程结构的设计 ···	(307)
五、我国高校现行体育教学应具有的主要模式 ·····	(310)
六、改革高校体育教学创建新的教学主导模式 ·····	(314)
第八章 高校实施素质教育的实践与效果观察·····	(319)
第一节 肥胖体型大学生的体育管理与对策·····	(319)
一、建立管理肥胖体型大学生对策的意义 ·····	(319)
二、肥胖体型大学生的行政管理 ·····	(320)
三、肥胖体型大学生的体育教学管理 ·····	(322)
第二节 肥胖体型大学生体育教育管理实践与效果 ···	(327)
一、体育教学管理与实验对象 ·····	(327)
二、体育管理对提高肥胖大学生身体素质的效果 ···	(327)
三、体育管理对肥胖大学生心肺功能及降脂的效果 ···	(329)
第三节 提高体育差生身体素质效果的观察·····	(333)
一、研究目的与意义 ·····	(333)
二、研究内容与方法 ·····	(333)
三、研究方法 ·····	(334)
四、研究过程 ·····	(335)
五、研究结果 ·····	(336)
六、结论 ·····	(341)
第四节 用第二课堂提高大学生文化素质运动能力 ···	(342)
一、研究的目的与意义 ·····	(342)
二、资料来源 ·····	(342)
三、研究内容与方法 ·····	(342)
四、研究方法 ·····	(343)

五、研究结果	(344)
六、讨论	(349)
第五节 双休日开设体育选修课的实践与研究	(351)
一、研究的目的与意义	(351)
二、研究内容	(352)
三、研究过程	(352)
四、研究结果	(353)
五、结论与建议	(357)
第六节 课外辅导对提高大学生体育文化素质的研究 ...	(358)
一、课外摔跤柔道训练可提高大学生体育素质	(358)
二、课外辅导可提高肥胖者体育素质及心理健康水平 ...	(364)
三、结果与分析	(370)
参考文献	(372)