

职业院校 体育与健康

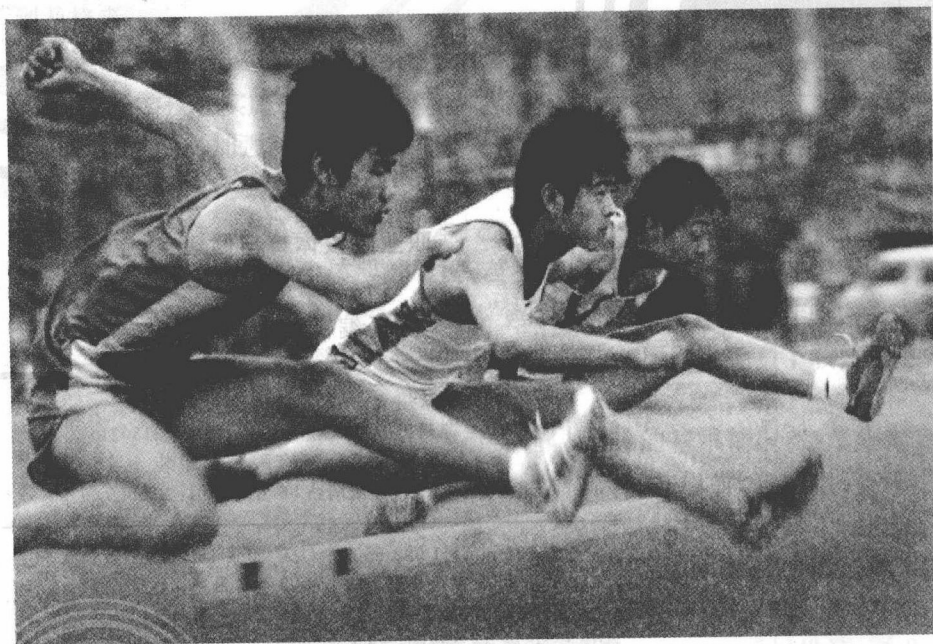
主 编 杨 健



苏州大学出版社

职业院校 体育与健康

主 编 杨 健



苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校体育与健康/杨健主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-81137-282-3

I. 职… II. 杨… 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(2009)第 112218 号

职业院校体育与健康

杨 健 主编

责任编辑 朱坤泉

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

如皋市永盛印刷有限公司印装

(地址: 如皋市环城南路 56 号 邮编: 226500)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 15.25 字数 390 千

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-282-3 定价: 24.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

编写说明

为了大力推进素质教育,落实教育部《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划的要求,适应职业教育迅猛发展的需要,我们编写了适用于职业院校的体育教材——《职业院校体育与健康》。

本教材是根据教育部颁布的《国家学生体质健康标准》编写的。为培养合格的、高素质的劳动者和社会发展所需要的各种技能型人才,本教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。本教材以育人为宗旨,以促进学生全面发展为目标,切实贯彻“健康第一”的指导思想,充分发挥学校体育的本质功能。本教材的特点是:应用性较强,注重理论联系实际,有利于学生学以致用;充分考虑了职业院校的特征,较之一般体育教材,增加了职业体能发展途径、职业病的预防和职业病的体育疗法等新内容。本教材力求内容通俗易懂、图文并茂,可操作性强。本教材既可用于高职院校、技师学院、中等职业学校的公共体育教材,又可作为体育爱好者进行体育锻炼的指导用书。

本教材由江苏省淮安技师学院杨健任主编,董宁任主审。参加编写的人员有葛建中、吴云亮、李卫东、曾浩、许龙成。

由于时间仓促和编写人员的水平有限,教材中问题在所难免,敬请专家及广大师生提出宝贵意见,以便再版时进一步修改。

编 者

2009 年 4 月

目 录



基础理论篇

第一章 职业院校的体育与健康 / 3

- 第一节 职业院校体育的任务和目标 3
- 第二节 职业院校体育课教学和课外体育活动 10
- 第三节 职业院校学生体育能力的培养 11
- 第四节 职业院校学生体能与职业体能 13
- 第五节 职业院校小型体育竞赛的组织与编排 17

第二章 体育锻炼与终身体育意识的培养 / 23

- 第一节 体育锻炼的原则和方法 23
- 第二节 终身体育意识的培养 29

第三章 运动损伤与学校体育保健 / 32

- 第一节 运动损伤的预防与处理 32
- 第二节 学校体育保健 40
- 第三节 常见病的体育疗法 41

第四章 职业病的预防和体育疗法 / 44

- 第一节 常见性职业病及其诊断程序 44
- 第二节 常见职业病的体育疗法 45

第五章 体质健康测试与评价 / 50

- 第一节 体质与健康的客观评价标准 50
- 第二节 体质与健康的自我评价标准 53

第六章 奥林匹克运动 / 60

- 第一节 奥林匹克运动发展简介 60
- 第二节 奥林匹克运动组织体系与申办流程 65
- 第三节 奥林匹克运动与可持续发展 68



运动实践篇

第七章 田径运动 / 73

第一节 跑	74
第二节 跳跃	84
第三节 铅球	92

第八章 球类运动 / 95

第一节 篮球运动	95
第二节 足球运动	113
第三节 排球运动	131
第四节 乒乓球运动	139
第五节 羽毛球运动	144

第九章 武术运动 / 149

第一节 武术运动的特点与锻炼价值	149
第二节 武术基本技术	151
第三节 简易的武术套路	155

第十章 体操和健美操运动 / 176

第一节 体操	176
第二节 健美操	185

第十一章 快乐体育运动 / 199

第一节 体育游戏	199
第二节 校园拓展运动	202
第三节 中国象棋	210

第十二章 几种时尚体育运动 / 213

第一节 跆拳道	213
第二节 轮滑运动	215
第三节 保龄球	219
第四节 攀岩运动	221
第五节 野外生存训练	224

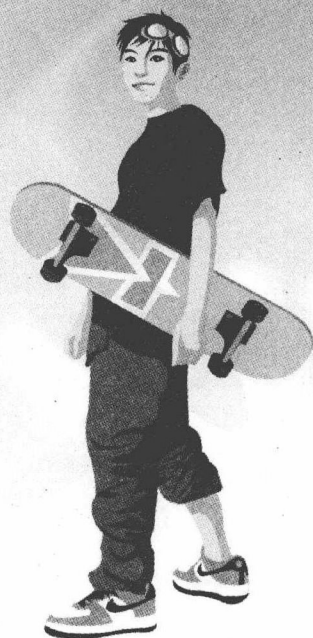
[附录] 教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知 230

附件1 国家学生体质健康标准	230
----------------	-----

附件2 《国家学生体质健康标准》实施办法	244
----------------------	-----

参考文献	246
------	-----

基础理论篇





第一章

职业院校的体育与健康

职业院校学生的年龄一般为15~21岁,他们的学业与普通高中学生学业的最大不同之处是:更注重专业技能学习,平时上课职业技能操作训练多,升学压力不大,但要较早面临就业竞争的压力。这对他们的生理、心理承受能力都提出了更高的要求。提高他们身体素质和心理承受能力最直接、最有效的途径是体育教学。对于大部分职业院校的学生而言,职业院校体育课程是接受学校体育教育的最后阶段,是体育观念、体育习惯和体育能力形成的最后时刻。它具有与社会实践相衔接的特点,对培养学生的终身体育意识具有重要的意义。



第一节 职业院校体育的任务和目标

一、体育与健康概述

(一) 体育的含义

体育是指在人类社会的发展过程中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。它是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的学科领域。

1. 体育运动(也称广义体育)

体育运动是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育教育(也称狭义体育)

体育教育是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体知识和技能、培养道德和意志品质的教育过程,是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

(二) 体育的功能

体育的功能是指体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。研究体育的功能,可以使人类更好地认识体育,较好地发挥其作用和效能,并进一步开发和运用体育的内容、基本手段与方法,为社会和人类服务。



1. 健身功能

(1) 增强体质,提高身体机能。体育锻炼是增进健康、延年益寿的最有效方法。通过锻炼,可使血液循环加快,心脏功能提高;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒、思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,肌肉丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;还可以提高人体基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期坚持体育锻炼,人的体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

(2) 促进心理健康。体育活动可以陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明,通过各种体育手段和方法,可以锻炼人的意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,提高人的心理调节能力,及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素,使个体与环境和諧统一,促进心理健康,达到精神愉悦。

2. 教育功能

(1) 身体教育。身体教育是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力差,连最基本的坐、立、站都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。这种学习生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体、增强体质(即“育体”)的过程。

(2) 思想品德教育。体育本身是一种有章可循的社会活动,它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的。这过程对培养青年一代遵守社会生活的各种准则、树立良好的道德观念、增强团结合作精神和责任感具有很好的强化作用。例如:对方侵人犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契、出现失误而最终导致比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是宽容大度,还是斤斤计较;比赛胜利时,是骄傲自大,还是认真总结经验、戒骄戒躁……正确处理这些问题的过程就是培养集体主义精神、提升思想道德素养和增强处理人际关系能力的教育过程。

(3) 心理品质的培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛既是对人的心理品质的严峻考验,也是培养良好心理素质的有利时机。

(4) 智能教育。体育本身就是一种文化,蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等得到发展。因此,体育在传授知识,培养技能、技巧,增强体质的过程中,还具有培养、开发和提高多种智能的作用。

3. 娱乐功能

体育活动不仅可以强健身体,而且给人以美的享受,消除学习、工作和劳动所带来的精神紧张、大脑疲劳和情绪紊乱,使之得到积极有益的调节,获得良好休息。它不仅有利于体力的恢复,而且是一种精神上的享受。比如:当我们学习几小时后,去运动场跑跑步,做做操,活动活动身体,就会感到精神振奋、愉悦。当你轻捷地越过跳高横竿,或漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中,或一脚猛烈的抽射使足球应声入网,或一记漂亮的扣球得到同学的欢呼和赞扬,你就会从心底里感到说不出的高兴。现代体育是能最大限度地发挥人的体力、智力潜能的竞技运动,其技术正日新月异地向高、难、新、尖的方向发展。运动员能够在一定的时间和空间内尽善尽美地显示出优美的造型、高超的技艺、巧妙的配合,使力与美



高度统一,再加上和谐的韵律、鲜明的节奏,表现出芭蕾的轻柔、歌剧的抒情、雕塑的沉稳、书法的潇洒,以及有别于这些的猛烈、迅速、刚健、惊险……这一切使观赏体育竞技和表演的人们产生炽热、激动和忘我的情绪,一切活跃的、富有生命力的创造都在这里起步、表现出来。由此可见,体育又是一种积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过余暇,满足人们的内在需求。

4. 政治功能

(1) 为国增光,提升国际威望。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有炮火的金牌争夺战场。当今,金牌在某种意义上就是一个国家的力量、地位以及一个国家政治、经济、精神状态的标志。例如:中国在第11届柏林奥运会上一无所获,中国人曾被侮辱为“东亚病夫”,国际威望由此大受贬损。新中国成立后,中国运动员在亚运会上连续7届获金牌数第一,成为亚洲第一体育强国;在2008年第29届北京奥林匹克运动会上,中国体育健儿一举夺得51枚金牌、21枚银牌和28枚铜牌,金牌总数名列第一,中国跃身跨入世界体育强国之列,大大振奋了民族精神,提升了我国的国际威望。

(2) 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。在当代,一次国际体育大赛上的胜利,就像巨石击水,可在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,民族精神得到升华,爱国激情得到激发,为国家的腾飞、民族的昌盛增添了无穷的精神力量。例如:1984年洛杉矶奥运会上中国人有史以来首次突破奖牌数“零”的记录,我国女排获得世界女排比赛“五连冠”,这些在国内引起的轰动都是空前的。

(3) 增进友谊,改善国家间的关系,维护世界和平。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛、互相学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,缓和、协调国际关系与冲突,对维护世界和平起着十分重要的作用。所以,运动员又被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。例如:第31届世乒赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,进行了互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了地球”。

(4) 巩固国防,保障国家安全。古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类就利用体育的手段来训练武士。而当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此,要对士兵进行全面而严格的体力训练,提高其身体素质和作战能力。这体现了体育对巩固国防、保障国家安全的军事作用。

5. 经济功能

(1) 间接作用。体育本身不直接生产物质财富,但体育能使生产力诸因素中起主导作用的劳动者通过体育锻炼来增强体质,降低伤病率,提高出勤率和工作效率,从而加速创造社会物质财富。

(2) 直接作用。例如:举办大型运动会能促进当地各行各业的发展,提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展,增加体育竞赛的门票收入等。出售体育竞赛的电视实况转播权,收取广告费,纪念章、纪念币的销售等可以直接产生经济效益,为经济建设服务。



(三) 健康的含义

1. 现代健康观的内涵

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。马克思提出把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为,没有健康,便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说得更是深刻而幽默:一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

长期以来,人们通常认为,身体不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的要求日益提高,对健康的认识更加深刻和全面。联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”因此,健康的概念大大地超过了无病的范围,这是人们对健康认识的一个极大的进步和突破。1989年,世界卫生组织又将道德健康与生殖健康注入健康的概念中。

现代健康的概念中,心理健康和社会性健康是对“健康”的创新和发展。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自然科学有了很大的进步,由于各种学科的形成,人们得以用生物学的观点来解释生命现象。人们在判断健康和疾病时,医疗诊断主要通过测量人体的生物变量,以阳性体征和实验室数据为诊断依据,形成了“生物—医学”模式。进入20世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康和疾病不但受到生物因素的影响,而且越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。这就可以解释在我们的生活中,为什么有的人人体壮如牛,却胆小如鼠;有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;昨天还被检查身体健康的同学,今天却因心理障碍而跳楼自杀。“生物—心理—社会”医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了社会心理因素在导致疾病中的作用,使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的不断提高,健康的概念还将不断变化、更新和发展。

现代的健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。只有这四个方面都健全,才能算是一个健康的人。

世界卫生组织又把健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗解释。“五快”分别是:

吃得快——吃饭时食欲好,能很快地把一餐饭吃完,而且不挑剔食物,这证明内脏功能正常。

便得快——能快速排完大小便,且感觉轻松自如,这说明消化功能良好。

睡得快——上床后能很快入睡,而且睡得很深;起床后头脑清醒,精神饱满。这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。

说得快——说话流利,语言表达清晰,这表明头脑清楚,思维敏捷,肺功能正常。

走得快——行动快速,动作灵活敏捷,充满活力,这表明精力充沛、旺盛。因为任何病变和衰老都是由两腿开始的,如患有肝炎和心脏病的人常有下肢沉重感。

“三良”分别是:

良好的人格——性格温和,意志坚定,感情丰富,心胸坦荡。

良好的处世能力——自我控制能力强,客观现实地对待问题,能够适应复杂多变的社会



环境,对事物的变迁保持良好的情绪,能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。

良好的人际关系——能够与人为善,乐于助人,与周围的人关系融洽,不斤斤计较。



小贴士

1. 身体健康

有一半人认为,身体健康就是身体发育良好、体魄强健、没有疾病和不虚弱。联合国世界卫生组织确定了健康的10个标准:

- (1) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- (3) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
- (4) 善于休息,睡眠良好;
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
- (7) 头发有光泽,头屑少;
- (8) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
- (9) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
- (10) 肌肉丰富,皮肤富于弹性。

2. 心理健康

心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的良好功能状态。也就是说,个体心理具有平稳的、良好的状态,对自然环境、社会环境及自身环境有良好的适应性,并具有最好的功能状态。根据职业院校学生这一特殊群体的年龄特征、心理特征和社会角色特征,一般认为,其心理健康的基本标准如下:

(1) 与他人相似。年龄相仿的人的心理应该是相似的,差异有一定限度,反映在想法、语言、举止、嗜好、服饰上,不要过分与众不同,使人难以理解。悬殊越大,心理不健康的程度可能越重。

(2) 善于与群体交往。每个人都应把自己当做是社会、集体中的一员,不能脱离群体而单独存在。要善于与人友好相处,培养互助合作、取长补短的精神和适应社会的能力。长期性情孤僻,独来独往,置身于群体之外,这种行为表现是不健康的。

(3) 勇于面对现实。心理健康的人能面对现实,正确认识环境,创造社会,把握时机。屈服于环境,或超越实际而盲目乐观,这两种极端的心理状态愈明显,心理上的危害也愈严重,甚至可能导致心理变态。

(4) 行为反应适度。人对事物的反应速度和程度各不相同,但敏捷者不可过度,缓慢者不可迟钝。如遇重要事件无动于衷,或为此整日愁容满面,吃不下、睡不好,都可以认为是心理上的不健康。

(5) 思维合乎逻辑。心理健康的人说话、办事专心致志、有条不紊。若一个人说话东扯西拉,做事条理不清,想问题总钻牛角尖,甚至时常前后相悖、凌乱无序,分不出轻重缓急,这也可被认为是心理不够健康。

(6) 谈吐有修养。语言最易显露一个人的心理状态。文雅、礼貌、得体的谈吐是心理健



康的重要特征。若一个人常与人顶撞、争吵,高谈阔论或神经质,沉默寡言,词不达意,其心理往往都不健康。

以上几点是相互联系的整体,不能仅从一点来看心理健康的程度。对于某些方面的不足,不能认为是心理不健康,只要积极进行调整,就可以保持和增进心理健康。

3. 社会适应健康

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处自然环境和社会环境的一种平衡状态。达尔文指出:大自然的法则就是优胜劣汰,适者生存。我国古人也说过,识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,才能生存和发展。

人的一生中,会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都会对我们提出新的要求。社会适应是一个毕生的过程。

4. 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于健康的维护和促进。个人道德健康包括不仅对自身的健康负责,而且自觉地维护和促进社会整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机;为灾区人民募捐,为抢救他人的生命义务献血等;保障社会的存在和发展,在不损害社会和他人的利益的前提下,满足个人的需要。

与之相反,如果一个人缺乏良好的思想品德和人格低下,经常处在紧张、恐惧、内疚之中,这些不良心态和行为就会给个人造成沉重的心理压力,并影响健康心态的形成和发展。研究表明,贪官污吏和犯罪的人由于沉重的心理压力,常常导致高血压、心血管疾病和癌症的发生。

如果我们都具有助人为乐和与人为善的高尚品格,将产生良性的生理和心理效应,从而大大地促进我们的健康。

5. 生殖健康

世界卫生组织将生殖健康定义为:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应该在生理、心理和社会适应诸方面都处于良好的健康状态。生殖健康包括建立正确的性观念,避免婚前性行为,避免未婚先孕、人工流产,接受性病和艾滋病的预防及避孕节育等性保健知识方面的教育。

科学研究表明:在现代社会,由于生态环境的不断恶化与生活方式不当的影响,男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象日趋严重。根据调查统计,由于生理、心理、病理和社会文化观念等方面的原因,全世界共有一亿多男性患有性功能障碍。据我国权威的统计数字表明,现在至少有8000万40岁以上的男性被性功能障碍所困扰,已婚夫妇中约有10%患有不孕不育症,其中因丈夫原因导致的占50%。由此产生的种种问题已直接影响到家庭的和睦与社会的稳定。世界各国政府已开始关注一向被忽视的男性生殖健康。

二、职业院校体育的任务

(一) 增进身体健康

通过学习,学生能够提高对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学的健身方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康;养成健康的行为生活方式。



（二）提高心理健康水平

通过学习,学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养坚强的意志品质;在不断体验进步或成功的过程中,增强自尊心和自信心,培养创新精神和创新能力,形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

（三）增强社会适应能力

通过学习,学生将理解个人健康与群体健康的密切关系,建立起对自我、群体和社会的责任感,形成现代社会所必需的合作与竞争意识,学会尊重和关心他人,培养良好的体育道德和集体主义、爱国主义精神,学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

（四）获得体育与健康知识和技能

通过学习,学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会学习体育的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯;学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求,选择个人喜爱的方式参与体育活动,挖掘运动潜能,提高运动欣赏能力,形成积极的余暇生活方式;学生可以提高体育运动中的安全防范能力,获得在野外环境中的基本生存技能。

三、职业院校体育的目标

（一）课程目标

- （1）增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能。
- （2）培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯。
- （3）具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与合作精神。
- （4）增强对个人健康和群体健康的责任感,形成健康的生活方式。
- （5）发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

（二）学习领域目标

1. 运动参与目标

- （1）具有积极参与体育活动的态度和行为。
- （2）用科学的方法参与体育活动。

2. 运动技能目标

- （1）获得运动基础知识。
- （2）学习和应用运动技能。
- （3）安全地进行体育活动。
- （4）获得野外活动的基本技能。

3. 身体健康目标

- （1）形成正确的身体姿势。
- （2）发展体能。
- （3）具有关注身体和健康的意识。
- （4）懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

4. 心理健康目标

- （1）了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系。
- （2）正确理解体育活动与自尊、自信的关系。
- （3）学会通过体育活动等方法调控情绪。



(4) 形成勇于克服困难的坚强意志品质。

5. 社会适应目标

(1) 建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德。

(2) 学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。



第二节 职业院校体育课教学和课外体育活动

一、职业院校体育课教学

职业院校体育教育以培养社会需要的、具有健康体魄的实用型人才为宗旨。体育课程除需要在满足身心发展的基础上体现“以人为本”的教育思想与原则外,还要致力于提高与未来职业有关的运动技能、全面素质与综合职业能力,让学生掌握一种或者几种锻炼身体的方法,同时培养快乐健身、终身体育锻炼的理念。体育课要提高学生的终身体育意识,为终身体育打好基础,突出“健康第一”的指导思想,这是体育课教学的首要任务。

1. 体育课的类型

体育课由于划分的依据不同而有不同的类型,通常是依据一节课的具体教学目标来划分课的种类,可分为理论课和实践课。理论课主要是指在教室里讲授体育与卫生保健基础理论知识的课。实践课是指在体育场馆等运动场地实际从事运动动作练习的课。

职业院校学生已经进入青春期的后期,应进一步加强锻炼和提高要求;许多学校在一年级开设以全面发展身体素质和基本活动能力、改善身体形态机能、增进健康为主的基础课;在二年级开设以掌握1~2项运动项目的基本知识、基本技术和技能,培养锻炼兴趣和习惯为主的选修课;在高年级开设以提高学生职业体育技能和运动能力为主的专项课,全面提高体育理论水平和运动能力,为终身体育奠定基础。

2. 怎样上好体育课

上好体育课,首先应明确体育课的任务、目的和意义及体育课程的基本目标和发展目标,端正对体育的态度。其次,应遵守课堂常规,这是上好每一节体育课的保证。体育课堂常规是指学校根据体育课的教学内容,为了学生的健康和安全,为保证体育课教学任务的完成,对学生提出的基本要求。

体育课堂常规内容如下:

- (1) 上课前,做好心理和其他各项准备工作。
- (2) 穿运动服装和运动鞋。
- (3) 协助体育老师布置好运动场地,准备好运动器材。
- (4) 在指定的运动场地集合。
- (5) 重视准备活动和整理活动。
- (6) 注意力集中,按教学要求,精神饱满地完成各项练习。
- (7) 团结友爱,互相保护与帮助,预防伤害事故的发生。
- (8) 爱护运动场地和器材,不损坏、丢失运动器材。



3. 体育课考试

体育课考试是对学生学习效果和教学过程的评价,对促进学生积极参加经常性的体育锻炼,检查教与学的效果,及时分析学生学习、锻炼和教师的教学情况,改进教学手段和提高教学质量起着重要作用。

二、职业院校的课外体育活动

课外体育锻炼活动是职业院校学生生活方式的重要组成部分之一,它直接影响到学生进入社会以后的终身体育锻炼和健身习惯。

(1) 学生对参与课外生活的欲望和满足感即学生能否快乐地参与到课外活动中来,在很大程度上取决于教师对学生参与活动的先行设计。教师若要使学生从参与课外活动中获得快乐,使学生有更大的兴趣,同时获得参与的满足感,就需要努力加强设计这一环节,使之产生更积极的作用。比如:观看有自己的球队参加的比赛能让众多球类爱好者情绪振奋,感受到比赛的乐趣,一切均发自肺腑,不需要规定,更不需要强制。

(2) 体育课外活动作为课堂教学以外的有益的教育形式、培养人才的有效途径,其根本任务是:采取各种有效措施,调动校外各种积极因素对学生进行德、智、体、美、劳等方面的教育,促进学生全面、和谐发展,为我国社会主义现代化建设输送合格人才。

(3) 在进行体育课外活动时,要控制其导向,达到以下目的:

① 培养和发展学生的兴趣、爱好,发挥每个人的特长,发现和培养各种人才。体育课外活动的内容丰富,形式多样,能为不同的个体提供合适的气候和土壤。有的学生往往会在体育课外活动中表现出其爱好和天赋,并会在这片广阔的空间茁壮成长。如果引导有方,管理得当,就有可能发展成为其自身的体育优势和特长。

② 提高学生的思想政治觉悟,为形成学生的科学世界观和共产主义道德品质奠定基础。单纯依靠课堂对学生进行思想品德教育,缺乏生动性和形象性。但如果把德育放在体育课外活动这个大课堂进行,让学生有亲身体验,这样效果就会好得多。

③ 巩固、扩展课堂教学知识,促使知识向能力转化。学生从课堂中得到的知识,是间接经验的传授,往往是比较抽象的。如果让学生参加体育课外活动,使其动手动脑、理论联系实际,这样课堂上所学到的书本知识就会得到应用,并得以巩固和加深。

④ 提供人际交往的机会,增强学生适应社会的能力,促进学生的社会化。不同形式、各种范围的体育课外活动,为学生提供了不同于课堂的相互接触、相互联系的机会,促进他们之间相互了解与合作,使他们懂得并学会与人融洽相处,正确处理社会生活,处理人与人之间的关系,在一定程度上能够加快学生的社会化进程,为他们走向社会打下基础。

⑤ 丰富学生的精神生活,陶冶情操。安排一些有益的、校外体育活动和野外生存训练,通过这些体育课外活动,培养学生对自然美和社会美的感受,陶冶情操。



第三节 职业院校学生体育能力的培养

一、什么是体育能力

能力是指人在顺利完成某一活动时所表现出来的身心统一、协调配合的才能。心理学