



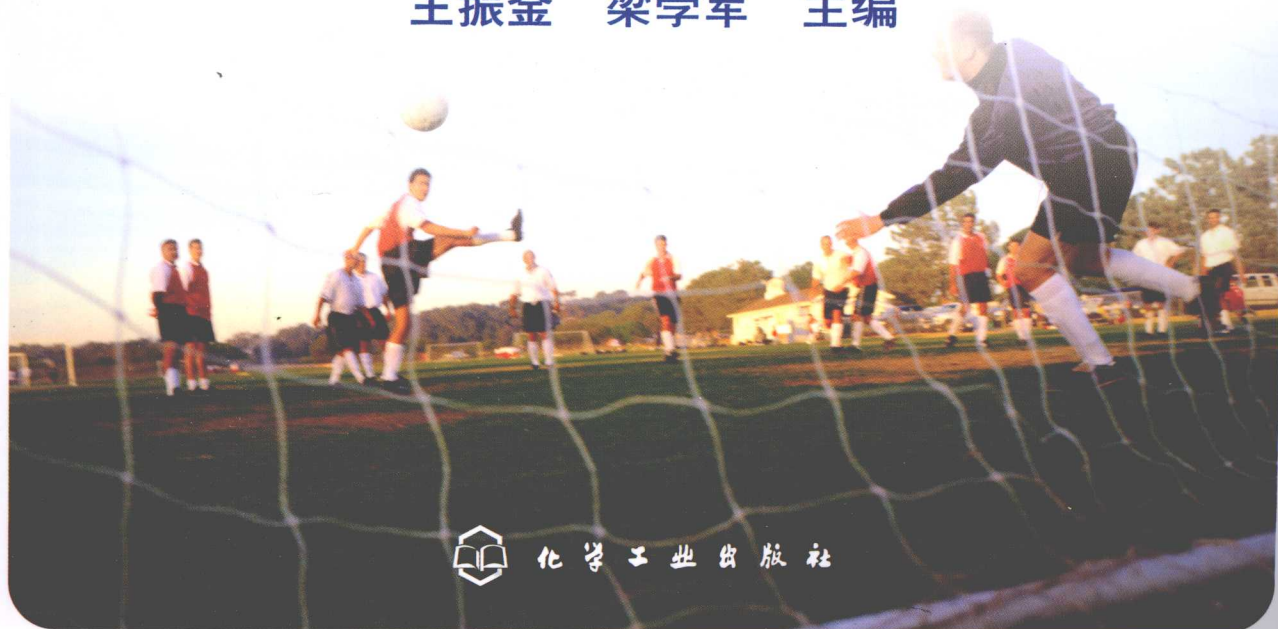
高职高专“十一五”规划教材



TIYU YU JIANKANG

体育 与 健康

王振金 梁学军 主编



化学工业出版社

体育与健康

TIYU YU JIANKANG



ISBN 978-7-122-06283-3



9 787122 062833 >

定价：28.00 元

高职高专“十一五”规划教材

体育与健康

王振金 梁学军 主编



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书遵循“健康第一”“面向全体学生实施素质教育”的教育指导思想，试图建立以增进健康、更新观念、提高能力、培养学生积极主动参与体育运动的兴趣和习惯，逐步养成学生终身体育锻炼意识为主线的新教材体系。本书根据全国普通高等学校体育教学大纲要求，以图文并茂的形式，介绍了终身体育与高校体育的关系，大学生科学体育锻炼方法，体育锻炼效果的检查与评定，运动损伤的预防及处理，现代体育的基本锻炼方法和基本理论，同时增加了素质拓展内容等。

本教材适合于高职高专学生，也可供体育爱好者参考。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/王振金，梁学军主编. —北京：化学工业出版社，2009.8

高职高专“十一五”规划教材

ISBN 978-7-122-06283-3

I. 体… II. ①王…②梁… III. ①体育-高等学校：技术学院-教材②健康教育-高等学校：技术学院-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 118452 号

责任编辑：高 钰 李 娜
责任校对：顾淑云

装帧设计：关 飞

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：三河市延风印装厂

787mm×1092mm 1/16 印张 16¼ 字数 426 千字 2009 年 8 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：28.00 元

版权所有 违者必究

前言

步入 21 世纪,职业教育越来越受到重视,国家对高职院校的投入也不断加大。高职在校生作为未来高技能技术人才,身心健康越来越受到关注。体育作为促进学生身心健康的重要手段,为学校培养出合格的人才,发挥了重要作用。

本书以改革、实践、探索为思路,根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神要求,遵循“健康第一”的指导思想,以加强体育课程建设,提高体育教育教学质量为前提,体现增强大学生体育意识,奠定终身体育锻炼思想为导向,根据体育教育教学特点,力求以运动技术为主线,主张体育教育与健康教育相结合,充分体现体育的多功能特征,切实提高高职体育课程在培养新世纪高技能技术人才方面的整体效益。

本书为满足大学生身心发展和适应社会发展的需要,借鉴了国内高校体育课程建设和教学改革的成功经验,更新观念,树立良好的体育健身新观念。既注重体育健身技能的培养,又注重吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果。同时又对运动项目进行了精选和重组,增强了教材的选择性和时代性,有利于大学生体育观念的形成,重在培养大学生独立思考、分析和解决问题的能力。教材简明扼要,通俗易懂,同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性,便于学生掌握和运用,愿此书能成为每位学生学习体育与健康理论知识和进行锻炼实践的良师益友。

本书由王振金、梁学军任主编,于海军、张洪波、牛春燕、潘倩任副主编。本书编写分工为:牛春燕编写第一章,梁学军编写第二章,王振金编写第三章、第五章第四节,张浩、魏东、王锋编写第四章第一节,来森编写第四章第二节,陈晓东编写第四章第三节、第六节,王文、边洪明编写第四章第四节,李兴忠编写第四章第五节,冯香红编写第五章第一、二节,于海军、张洪波编写第五章第三节,司宇宁编写第六章,刘建、潘倩编写第七章,徐莉编写第八章,康义蒙编写第九章。

尽管我们在编写过程中作了很大努力,但由于水平有限,难免会有不妥之处,恳请广大师生与同行批评指正。

编者

2009 年 5 月

目 录

第一章 终身体育与高校体育	1
第一节 体育概念	1
一、体育的广义概念	1
二、体育的狭义概念	1
三、竞技运动	1
四、学校体育	2
五、娱乐体育	2
六、大众体育	2
七、医疗体育	2
八、体育的本质及特点	3
第二节 终身体育	3
一、终身体育的概念	3
二、现代终身体育的几种观点	3
三、终身体育的基本思想	4
第三节 终身体育原则、内容与	
方法	5
一、终身体育原则	5
二、终身体育内容	6
三、终身体育的方法	7
第四节 大学生体育在终身体育中的	
作用	8
一、打好身体基础	8
二、掌握体育的知识、技能,学会	
自主的学习、锻炼	8
三、培养兴趣、爱好,养成锻炼	
习惯	8
四、培养自我体育意识	8
第二章 大学生科学体育锻炼方法	10
第一节 高职大学生的生理及心理	
特点	10
一、高职大学生生理特点	10
二、高职大学生心理特点	11
第二节 体育锻炼对高职学生身心	
健康的影响	12
第三节 高职学生体育锻炼的内容及	
方法选择	13
一、体育锻炼的内容	13
二、体育锻炼的方法	14

第四节 体育锻炼效果的检查与	
评定	15
一、意义和作用	15
二、体育锻炼效果检查评定的	
要求	15
三、体育锻炼效果检查与评定的	
内容与方法	16
四、锻炼效果的评价标准和方法	16
第五节 运动损伤	17
一、如何预防运动损伤的发生	17
二、常见开放性软组织损伤	17
三、闭合性软组织损伤	18
四、肌肉拉伤	18
五、急性腰扭伤	18
六、手腕损伤	18
七、踝关节扭伤	19
八、运动及日常生活中的现场	
急救	19
九、运动性疾病的处置	20
第三章 田径	22
第一节 短距离跑	22
一、起跑	22
二、起跑后的加速跑	23
三、途中跑	23
四、终点跑	24
五、弯道起跑和起跑后的加速度	24
六、弯道跑	25
七、短跑的练习手段和方法	25
第二节 中长跑	25
一、起跑	26
二、起跑后的加速跑	26
三、途中跑	26
四、终点冲刺跑	26
五、中长跑的呼吸	26
六、中长跑的练习方法	27
第三节 接力跑	27
一、起跑(4×100 米接力技术)	27
二、传接棒方法	27

三、4×400 米接力跑的技术	27	八、足球测试内容	94
四、接力跑的练习方法	28	第四节 羽毛球	95
第四节 跳高	28	一、基本技术	95
一、助跑	28	二、基本战术	111
二、起跳	29	三、规则介绍	112
三、过杆与落地	29	第五节 乒乓球	115
四、背越式跳高的练习方法	29	一、乒乓球基本技术	116
第五节 跳远	30	二、乒乓球基本战术	134
一、助跑	30	三、规则简介	135
二、起跳	30	第六节 毽球	136
三、腾空	30	一、毽球运动常识	136
四、落地	31	二、毽球技术	138
五、跳远的练习方法	32	三、柔韧素质练习	138
第六节 三级跳远	33	四、毽球规则	139
一、助跑	33	五、毽球测试内容	140
二、第一跳(单足跳)	33	第五章 武术	142
三、第二跳(跨步跳)	33	第一节 武术的内容与特点	142
四、第三跳(跳跃)	33	一、武术的内容和分类	142
五、三级跳远的练习方法	33	二、武术的特点	142
第七节 推铅球	34	三、武术的作用	143
一、侧向滑步推铅球技术	34	第二节 长拳	144
二、背向滑步推铅球技术	35	一、基本手型、手法、步型	144
三、推铅球的练习方法	36	二、青年长拳	147
第八节 田径规则与裁判法	37	第三节 简化太极拳(二十四式)	156
一、比赛通则	37	一、动作名称	156
二、径赛	38	二、动作说明	156
三、田赛	39	第四节 散手	177
第四章 球类运动	41	一、散手的基本技术	177
第一节 篮球	41	二、散手基本战术及训练方法	182
一、篮球基本技术	41	第六章 形体训练与健美操	186
二、篮球基本战术	48	第一节 形体训练	186
三、规则简介	53	一、基本位置练习	186
第二节 排球	67	二、步伐	188
一、基本技术	68	第二节 健美操	191
二、基本战术	77	一、现代健美操发展趋势	191
三、规则简介	80	二、健美操的基本步伐	192
第三节 足球	83	三、健美操常用手型	194
一、足球运动的起源及发展	84	四、健美操基本套路	194
二、踢球技术	84	第七章 健美与体育舞蹈	202
三、停球技术	86	第一节 健美	202
四、运球技术	88	一、健美运动的概念	202
五、头顶球部分	89	二、健美锻炼中的生理特点与肌肉功能	202
六、足球战术	89	三、健美锻炼需遵循的要点(健美	
七、规则简介	90		

训练的基本法则)	203	四、呼吸、臂和腿的动作配合	
四、各部位肌肉的主要锻炼		技术	226
方法	204	第二节 仰泳	227
五、锻炼效果的评价	218	一、仰泳身体姿势	227
第二节 体育舞蹈	219	二、仰泳腿部动作技术	228
一、体育舞蹈起源与发展	219	三、仰泳手臂动作技术	229
二、体育舞蹈基本名词和术语	220	四、呼吸、臂和腿的动作配合	
三、体育舞蹈竞赛与裁判	221	技术	230
第三节 摩登舞 (Modern)	222	第三节 自由泳	231
一、华尔兹 (Waltz)	222	一、自由泳身体姿势	231
二、探戈 (Tango)	222	二、自由泳腿部动作技术	232
三、狐步舞 (Foxtrot)	222	三、自由泳手臂动作技术	232
四、快步舞 (Quick Step)	223	四、呼吸、臂和腿的动作配合	
五、维也纳华尔兹 (Viennese		技术	234
waltz)	223	第四节 水上救生常识	235
第四节 拉丁舞 (Latin)	223	一、游泳的安全常识	235
一、伦巴 (Rumba)	223	二、对溺水者的救护	235
二、恰恰恰 (Cha Cha Cha)	223	第九章 素质拓展训练	238
三、牛仔舞 (Jive)	224	第一节 素质拓展训练	238
四、桑巴舞 (Samba)	224	一、拓展训练的起源与发展	238
五、斗牛舞 (Paso Doble)	224	二、拓展训练的意义	238
第八章 游泳	225	第二节 素质拓展训练的项目	239
第一节 蛙泳技术	225	一、高空项目部分	239
一、蛙泳身体姿势	225	二、地面项目部分	242
二、蛙泳腿部动作技术	225	三、拓展新项目	251
三、蛙泳手臂动作技术	226	参考文献	254

第一章 终身体育与高校体育

第一节 体育概念

《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》中指出：实施素质教育就是全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体、美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。在《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中明确提出，要全面推进素质教育，体育是实施素质教育的重要组成部分，提高学生身心健康水平，培养一代新人，已成为教育改革和发展的必然要求，而我们高校体育教育也必然要走上素质教育之路。

体育是人类社会发展中，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，达到增强体质，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，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科学领域。我国现代体育由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面所组成。体育的概念有广义和狭义之分。

一、体育的广义概念

体育亦称体育运动，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。

二、体育的狭义概念

体育亦称体育教育，是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、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。

三、竞技运动

体育亦称竞技体育，指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛，含运动训练和运动竞赛两种形式。其特点是：

- ① 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- ② 激烈的对抗性和竞赛性；
- ③ 参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- ④ 按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；
- ⑤ 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物，远在公元前 700 多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

四、学校体育

在以学校教育为主的环境中，运用体育运动、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。学校体育属于教育范畴，无论在何种社会条件下，都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约，并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系，是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。由于社会制度、国家性质和教育目标的不同，各国的学校体育目标也不尽相同。一般有促进学生身体生长发育、增进健康；使学生掌握一定的锻炼身体的知识、方法；培养学生运动的兴趣、能力、习惯以及良好的品行；发展个性。有的国家还将提高运动技术水平和为国防服务作为学校体育目标。中国学校体育的根本目标是通过增强学生的体质、促进其身心健康发展，为提高中华民族的身体素质和为社会主义现代化建设培养德、智、体全面发展的建设者和接班人服务。学校体育包括校内体育和校外体育两部分。

五、娱乐体育

是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性、文娛性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

六、大众体育

亦称“社会体育”、“群众体育”，是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称，包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

七、医疗体育

指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比，其特点有：

- ① 是一种主动疗法，要求主动参加治疗过程，通过锻炼治疗疾病；
- ② 是一种全身治疗，通过神经、神经反射机制改善全身机能，达到增强体质，提高抵抗力的目的；
- ③ 是一种自然疗法，利用人类固有的自然功能（运动）作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和

特制的运动器械（如拉力器、自动跑台等），以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进，并配合药物或手术治疗和心理疏导。二千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，成为中国运动医学的重要组成部分。

八、体育的本质及特点

体育的本质是指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

体育的特点就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

第二节 终身体育

一、终身体育的概念

终身体育是20世纪90年代以来体育的改革和发展中提出的一个新概念。终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面的内容：一是指人从生命开始至生命结束中学习及参加身体锻炼，使终身有明确的目的性，使体育成为人一生生活中始终不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

终身体育理论是受终身教育理论的启发和影响而产生和发展的。联合国教科文组织于1965年把终身教育作为现代教育观念，确定了它在世界教育领域中的理论主导作用。并在世界范围内推广和发展，经过40多年的不懈努力，终身教育理论已成为最具有代表性和影响性的教育思想理论，并在很多发达国家中确定了这一理论为本国的教育思想。终身教育是对一个人整个一生所进行的教育，此种理论认为教育是一个终身的过程，既包括成人教育，也包括学前、小学、中学和大学各阶段教育，既有组织的系统学习，又有偶发性的学习，它的特征是教育内容、学习方法和技术、学习时间都具有机动性和多样性，目的是维持和改善个人社会生活的质量，以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要。随着终身教育思想在各国的迅猛发展和进步，终身教育的思想逐步被体育工作者和体育教育工作者所接受，各国的体育理论工作者，根据本国的体育教育的目标和任务，提出了终身体育教育的教育理论设想。从此，终身体育一词便为国际现代体育教育理论的代名词。

二、现代终身体育的几种观点

① 一个终身进行体育锻炼和接受体育教育的人，既要在人的一生中实施体育，将体育作为从零岁到100岁的整个生活中，既有利于个人，又有利于社会的生活方式。

② 终身体育就是经常性的参加体育锻炼和活动，并能坚持，保持旺盛的工作能力和生命力。

③ 终身体育的基本标准是坚持参加体育活动10年以上，每周两次，每次30分钟活动，视体育运动为生命中的重要内容，对体育感兴趣，具有较好的体育知识水平，参加体

育活动时有好感等。

以上的三种对终身体育的理解与概念，有合理的一面，也存在着对终身体育认识上的偏差。因此，不能准确的、全面的解释终身体育的内涵。

三、终身体育的基本思想

终身体育是一个人一生中所受连续的、各方面的体育教育的全部总和。它是一个人出生的那一刻起，一直到生命终结时为止的不间断的发展与提高，当然这种总合不是堆砌的，而是有机整体中的结合过程，它所强调的是体育过程的连续性和整体性，是学前、小学、中学、大学和成人的各阶段身体教育，即指有组织的系统身体锻炼和偶发性的身体锻炼。身体教育的内容、方法、技术、学习和锻炼的时间都具有机动性和多样性。目的是维持良好的身体条件和状态，以适应社会急剧变化和科学技术不断革新的需要，改善自我生存条件。

终身体育思想意味着把体育改革不仅限于学校体育教育的改革，而要扩大到整个社会改革之中，意味着体育的社会化。体育的社会化包括两个方面的内容：一是学校体育教育和人力物力的全面开放；二是社区、企业、体育辅导等生活本身和工作本身的体育化。

终身体育的基本思想，与我国体育的目的与任务中提到的养成经常锻炼身体教育思想有共同的一面，也有不同的一面。相同之处是经常性的、连续的参加体育锻炼和活动，而且都存在着锻炼身体时间的机动性和锻炼内容与形式的多样性。不同之处是终身体育存在偶发性的和有组织的参加体育锻炼与学习，并不是作为个人的需要和爱好而固定下来。而习惯性的参加体育锻炼就是把锻炼身体作为自己生活和工作的需要，因此，这种习惯能伴其一个人的全部生命过程，具有持久性和抗干扰性，是终身体育的最高目标。

我国的体育教育的目的与任务，在理论目标的基础上确实高于终身体育所要达到的目标。而我们的学校体育教育，针对性很强，只是针对6~25岁区间的青少年开展体育的身体教育和理论教育。很少提出或根本就不可能提出30~40岁、40~50岁、50~60岁、60岁以上的年龄各阶段如何运动，这就是学校体育的局限性。上述原因，限制了真正意义上的体育锻炼的养成。只有通过终身体育才能解决上述矛盾，才能真正实现习惯体育。

应该说学校体育和社会体育或是大众体育都是终身体育的有机组成部分。两者是相互联系，相互依存，不可偏废。但在我国只重视学校体育教育，而忽视社会体育的现象特别严重。人们一般认为体育教育是从幼年初期年龄阶段，到青年期，即人的一生最初15~18年或25年间的事情，在初期年龄阶段，人们接受的基础教育以及职业技术教育，包括体育教育，学习有关体育在社会中的作用、地位等。其后的年龄阶段，只不过是青年期学到的知识应用于实际的过程而已。这种理论和观点早已过时，它不能满足现代社会对人们知识结构调整与补充的需要，实践证明，学生在校从事的体育项目有较大的转移，这种运动方向的转换具有显著的差异，我们不能指望学生会一、二项技术，就可以终身受益。在一般情况下，不是单靠通过掌握某项技术来实现的，而是通过提高能力来实现的。从学校毕业后，走进社会时的体育教育没有了应具有的理论和方法，这是我国体育普遍存在的问题。

体育教育在学生的生长期，能起到促进学生身体发育和调整学生身体机能更加良好的作用，因此，对青少年进行各种体育教育过程是有益的，对贯彻始终的身体教育或是生长发育教育的各种手段和方法，能否在身体的保持期和下降期、老化期还有相同的作用，这个问题是值得我们进一步商讨的重要课题；在人体的发育期我们采用的方式方法和内容，对预防衰老和提高机体活力，对下降期体育教育的对策，如何保持已有的生命活力，提高自身的生存条件尤为重要。我们对上述的理论研究和实践活动都知之甚少。我们缺少的就

是体育教育在人生中的整体性和连续性。终身体育不论从其前身意义和后期发展的意义都能满足我国社会体育的发展和要求。终身体育理论在实践上和体育理论上都有待于体育组织与体育教育组织去完善和发展,只有这样才能在中国广泛的开展和推广。

第三节 终身体育原则、内容与方法

一、终身体育原则

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才的主要途径之一。以学校教育“健康第一”和学生全面发展为指导思想,良好的体育教育对于受教育者的创新精神和实践能力的形成,对于受教育者奠定终身学习、生存和发展的身体基础,具有十分重要的作用。从这个意义上讲,体育学科在培养学生终身体育意识、能力和运动技能中,具有基础性和不可替代的地位与作用。

(一) 课程基本理念

1. 坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长

体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”的思想落到实处,使学生健康成长。

2. 激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

3. 以学生发展为中心,重视学生的主体地位

体育与健康课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

4. 关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

体育与健康课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定学习目标和评价方法,并提出相应的教学建议,从而保证绝大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

(二) 教学原则

1. 全面性原则

学校体育教育应是面向全体学生的教育,体育教学要尊重并充分考虑学生的个性、思想品质和心理素质等方面的差异,因材施教,给每个学生提供展示和发展的机会,使每个学生的创造和运动潜能充分得到发展。

2. 主体性原则

教师的教必须为学生的学服务,教师应积极创设宽松、和谐、民主的学习氛围,充分体现和发挥学生的主体作用,不仅仅停留在口头上,而是要采取切实有效的措施与方法,让学生真正成为课堂学习的主人。让学生学会自我设计、自我调节、自我控制、自我评价;学会合作学习,把“要我学”转变为“我要学”;敢于质疑、求异,勇于标新立异,积极探索,使学习的自主性、独立性、能动性和创造性得到真正的张扬和提升。

3. 发展性原则

在培养学生创新精神与实践能力的过程中,要用发展的眼光看待每一个学生,善于发现学生身上的闪光点,充分挖掘学生身上的潜在发展能力,注意发现与发展每个学生的学习专长和优势,有目的地促进学生能力的提高,形成良好的锻炼习惯,为学生获得终身学习、终身体育的能力以及在未来社会生存与发展奠定基础。

4. 健身性原则

体育与健康教学内容,应有益于丰富和拓宽体育与健康知识,有益于保护和锻炼身体,体育与健康教学内容既不能“竞技化”,又要积极吸纳符合学生需要又具有健身价值的运动项目,服务于教学目标;要根据不同阶段学生身心特点科学选择教学内容,达到培养意志,提高能力,促进学生身体、心理与社会需要相适应的全面发展的目的。

5. 实践性原则

以实践操作为主要手段的体育教学,要做到体育知识与运动实践的有机结合,教师应科学地设计教法,合理地选择学法,让学生积极参与学与练的全过程。努力创设贴近学生生活实际、适应社会需要的体育锻炼环境和运动训练项目,重应用、重实践,在应用和实践中培养学生的终身体育意识与能力。

二、终身体育内容

21世纪体育教育发展的方向 and 特点是牢固树立“健康第一”的指导思想,以实施素质教育为突破口,从学生思想活跃和个性突出的因素考虑,同时发挥教师的教学特长,结合实际情况,拓宽高校体育教育在健身、娱乐、文化、社会等方面的功能,健全体育课程的内容体系,优化体育课实践结构,能使学生从总体上了解体育的本质,以及体育锻炼对人体身心健康的意义,掌握体育锻炼中有关人体科学的知识,了解和掌握一般运动损伤的处理,培养学生的终身体育思想,提高学生自觉锻炼的积极性。高校体育课程内容体系包括理论性内容,技能性内容,保健传统性内容,情感性内容,操作性内容。

1. 理论性内容

① 体育卫生、人体健康、体育保健、人体环境、传统养生、自我诊断与保健、运动疾病及预防和治疗、运动营养学等。

② 运动技能分析及竞赛规则。

2. 技能性内容

① 促进身体全面发展的内容:耐力、力量、灵敏、柔韧、协调、平衡练习、腰腹练习、弹跳练习等。

② 竞技娱乐性内容。a. 休闲娱乐类:体育舞蹈、形体、健美操、轮滑、桥牌、围棋等; b. 竞技类:足球、篮球、排球、乒乓球、网球、羽毛球、田径、游泳等; c. 防身术、散手、武术(器械)套路、跆拳道、定向越野等。

3. 保健传统性内容

八段锦、太极拳、太极剑、气功等。

4. 情感性内容

各类体育游戏。

5. 操作性内容

- ① 运动处方。
- ② 科学体育锻炼原则及方法。
- ③ 生存自救。

体育内容的选择应注意以下原则。

① 明确目的：终身体育的目的是选择锻炼内容的主要依据。在选择前，必须首先确定目的。在终身体育中有阶段性目的和长远性目的，有间接目的，也有直接目的，要根据自身的实际，确定锻炼目的，选择能够实现锻炼目的的项目。锻炼目的应鲜明突出，不能泛泛地讲健身。

② 讲究实效：参加身体锻炼，要讲究实效。在实践中要注意选择对自己非常合适的锻炼项目，注意项目的特点、作用和实际价值，力求少而精，不必追求表面上的欣赏价值，使自己能在用时很少的情况下达到健身强体的目的。

③ 切实可行：选择锻炼内容与确定锻炼方法，必须从实际出发，不能违背身体锻炼从实际出发的原则。如安排锻炼时间以不影响工作学习为宜，练习场地以就近为宜，选择的内容以能够达到目的为宜。以免要求太高而影响锻炼的积极性，导致不能坚持终身体育锻炼。

④ 适时为宜：一年四季对锻炼内容的选择是有影响的，因此，选择身体锻炼内容时，应随季节的变化，做出相应的安排。如夏季游泳，冬季滑冰。选定锻炼内容，不必一次确定不再更改。可先行初步决定后，试行一段时间。如感到有必要，也还可以进行调整或变更，但不宜变更太多。

三、终身体育的方法

(1) 科学的运用体育教学方法，首先要解决体育教学方法的优选问题，对于同一教学任务来说，可采用的教学方法或许很多，但只有少数或个别在此时、此地、此情、此景下是最适合的，对众多的体育教学方法的选择可从以下几方面考虑。

① 体育教学的具体目标与任务，不同的教学目标和教学任务，需要不同的教学方法去实现和完成。如新授课，讲授可能多一些，复习课，练习多一些。

② 教学内容的特点。教学内容不同，教学方法的选用也应不同。例如，同是跑的教学，但在田径中是以速度提高的教学方法为主，而在篮球中却要结合“球”来教学，多以侧身跑为主。

③ 学生的具体情况。包括学生的身心发展状况和学生人数的多少。学生年龄小可采用游戏、情境等教学方法，到高年级则可能方法比较单一。学生人数少，班级宜于组织，为多样性的教学方法运用提供了可能性，学生人数多，一般集体练习多。

④ 教师自身的素养。任何教学方法都是“死”的，只有教师正确、准确和创造性地加以组织运用，才能成为“活”的教学方法。教师的素养在一定阶段总是一定的，并不是每一位教师都有能力驾驭任何一种教学方法，因此，选择教学方法还得与教师的特长相结合。

⑤ 教学方法本身的特性。教学方法总是具体的，有自己的特性，表现在与特定内容的亲和性、对特定设备的要求、对特定对象的要求等。某一教学方法有其适用的范围，也有其一定的局限性，选择教学方法应根据教学方法本身的特性而定。

⑥ 教学时数和效率的要求。对教学方法的优选就是为节约时间、追求效率，在有限的教学时数内收到最好的教学效果，但有的教学方法运用起来就比较经济而有的却不尽然，所以，在选择教学方法时要注意效率的问题。

⑦ 教学物质条件，如场地器材的限制等。

(2) 对体育教学方法做出优选后，在运用时还应注意一些事项。

① 要发挥教学方法的整体功能。使教师的教和学生的学以及课的组织结合起来，使

之实现整体大于部分之和的系统功能。

② 要坚持启发式教学指导思想,启发式教学方法能充分发挥学生的主体地位和积极性,使学生在体育教学中真正能实现掌握知识,培养能力的结合。

③ 坚持灵活性渗透教育机制,在体育教学中教师不要为方法所限,要随具体情况灵活运用,这样才能创造性地运用教学方法。

第四节 大学生体育在终身体育中的作用

学校体育是终身体育的基础。学校体育中学生处在6~22岁年龄段,是从学龄儿童进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育的知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,直接影响着人的一生。如果少年时期身体发育得不好,如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等,到了成年以后往往无法弥补,而成为终身的缺陷。所以,学校体育在终身体育的体系中,起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,是人们奠定终身体育基础的关键时期。

一、打好身体基础

青少年时期,正是打好身体基础的“黄金时代”。从人体自身的发展来看,这一时期具有特别重要的意义。如果在这一时期里应当得到的锻炼而没有得到,到了成年以后,时过境迁再进行锻炼,虽然也有效果,但由于基础未打好,往往是事倍功半。我们要放眼未来,首先要从现在做起。保证现在精力旺盛地学习,同时为终身体育打好基础,也为将来从事祖国的社会主义建设事业做准备。

二、掌握体育的知识、技能,学会自主的学习、锻炼

体育的知识、技术、技能,是科学锻炼身体的手段和方法。对增进身心健康、增强体质,不仅具有近期(在校期间)的效果,而且具有长远(走向社会以后)的影响。但是,由于不同年龄段身心发展状况的差异,锻炼身体的目标、内容和方法也相应有所不同。这就需要培养自我学习、自我锻炼、自我评价的能力,以适应和协调不断变化的情况,取得预期的锻炼效果。

三、培养兴趣、爱好,养成锻炼习惯

兴趣和爱好是积极参加体育活动的驱动力。初中以下的学生,往往以满足心理要求为主要倾向,表现为以直接兴趣为主,即体育活动本身所引起的兴趣,如喜欢游戏和球类活动等。高中学生由于对体育锻炼的目的性更明确,间接兴趣逐步成为主要倾向,即对体育活动的结果发生兴趣。如认识到参加耐久跑能改善心血管系统的功能,虽然跑起来感到又苦又累,但仍然能坚持参加长跑。高中阶段要在提高认识的基础上,努力培养间接兴趣和爱好,并且逐步养成锻炼身体的习惯。

四、培养自我体育意识

“自我体育意识”是从意识、自我意识衍生出来的。对终身体育的理解,关键是体育意识的培养。意识是人的头脑对客观物质世界的反映,是感觉、思维等各种心理过程的总和。由此引申体育意识,是人的头脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多