

PHYSICAL EDUCATION

● 吕高飞 著

大学体育教育理论与实践

——基于体育与健康课程理念下的教学改革与思考

山西出版集团
山西人民出版社

PHYSICAL EDUCATION

● 吕高飞 著

大学体育教育理论与实践

——基于体育与健康课程理念下的教学改革与思考

山西出版集团
山西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育理论与实践: 基于体育与健康课程理念下的教学改革与思考 / 吕高飞著. —太原: 山西人民出版社, 2009.4

ISBN 978 - 7 - 203 - 06445 - 9

I.大… II.吕… III.体育-教学研究-高等学校

IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 063934 号

著 者: 吕高飞

责任编辑: 阎卫斌

装帧设计: 崔 东

出 版 者: 山西出版集团·山西人民出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

发行营销: 0351-4922220 4955996 4956039

0351-4922127 (传真) 4956038(邮购)

E-mail: sxskcb@163.com 发行部

sxskcb@126.com 总编室

网 址: www.sxskcb.com

经 销 售: 山西出版集团·山西人民出版社

承 印 者: 山西力新印刷科技开发有限公司

开 本: 148mm × 210mm

印 张: 6.625

字 数: 180 千字

印 数: 1000 册

版 次: 2009 年 5 月 第 1 版

印 次: 2009 年 5 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-203-06445-9

定 价: 20 元

如有印装质量问题请与本社联系调换

引 言

目前,世界上许多国家都没有把体育课作为大学必修课。中国已成为世界上少数几个由政府推行大学体育必修课的国家之一,随着改革开放的需要和素质教育的发展,大学传统体育教学的内容和教学模式的缺陷和不足更加显露,随着我国体育不断发展和体育爱好者的增加使社会体育加速发展,大学体育教育也存在着被社会体育代替的可能。大学体育教育要走出困境,就必须改革,就必须创造全新的、充满活力的并能吸引学生的体育教学模式、体育教学内容和新的管理机制。

在我国高校传统的体育教育暴露出很多问题,其中最大的问题是学生喜欢体育,却不爱上体育课,上了多年体育课,一旦出校门便和体育活动再见了。其原因是多方面的,但最主要的是所学内容繁杂而不实用,教学形式单一呆板,体育教育过程中忽视了学生对体育项目的选择、兴趣、能力和个体差异,对不同爱好,不同个体采用统一模式,统一标准和同样的内容,难以满足学生对体育项目的兴趣、爱好和需要,没有体现出大学体育教育的特色和优势,致使体育课失去了应有的生机和活力。因此,改革大学体育课的教育模式,教学内容等就成为近年来国家教育部门和高校研究的重要课题。

为了改变大学体育教学现状,国家教育部于2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》并指出:“根据学校教育的总体要求和体育课程自身的规律,应面向全体学生开设多种

类型的体育课程，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣的学生的需要，在教师的指导下学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度。”这一纲要，在一定程度上为普通高校体育教育改革明确了方向和提供了理论指导，也为探讨高校体育教育如何更好地适应主体需要，满足学生的兴趣和爱好，培养学生终生体育意识，更好地实现学校体育目标提供了理论根据。

目 录

引 言	1
第一篇 理论篇	3
第一章 体育基本理论	3
一、体育	3
二、体育的结构与功能	5
三、中国的体育发展	9
第二章 普通高校开设体育课的意义、任务 及要求	14
一、开设体育课的重要意义	14
二、开设体育课的任务	15
三、开设体育课的教学要求	16
第三章 普通高校开设体育课的依据	17
一、大学生身心发展的需要	17
二、社会需要	19
三、人体全面发展的需要	20
第四章 体育课程在高校教育中的地位	22
一、体育与高等教育	22
二、体育与健康教育	25
三、体育与终身体育	26
第五章 体育教学内容与特性	28

一、什么是体育教学内容	28
二、体育教学内容的由来和发展	29
三、体育教学内容特性	32
第六章 我国现行体育教学内容的组成与	
分类	37
一、体育教学内容分类和意义	37
二、我国现行体育教学内容的组成	39
第七章 体育俱乐部概述	45
一、体育俱乐部	45
二、体育俱乐部的类型	48
三、体育俱乐部的发展	51
四、世界体育俱乐部的发展趋势	54
第二篇 教改篇	59
第八章 目前我国高校体育课程设置现状	
分析	61
一、普通高校体育课设置情况	61
二、体育教学俱乐部课程设置的理论依据	63
三、体育教学俱乐部课程设置模式	64
第九章 体育课改革给体育教学带来的变化	69
一、体育课俱乐部制教学给教师的教	
学和学生的学习带来的变化	69
二、体育课俱乐部制教学给体育课程和体育工作	
带来的变化	72
第十章 体育教学改革来自教学实践	75

一、学生对体育课的看法	75
二、体育教学改革改什么	77
三、体育教师与体育教学改革	79
四、体育教学改革应防止极端	81
五、体育教学改革要防止虚无倾向	83
第十一章 对学生体育生活现状的调查	86
一、学生对体育及体育课的认识	86
二、学生参加体育锻炼的项目和形式的选择 及动机	88
三、大学生的体育消费	90
第十二章 高校体育课与思想品德教育	92
一、高校体育课为什么要进行思想品德教育	92
二、体育课进行思想品德教育的基本要求 及应把握的时机	94
三、体育教学的教育功能和应注意的问题	95
第十三章 体育教学改革与新体育项目	99
一、什么是新体育项目	99
二、新体育项目的特性与分类	100
三、新体育项目与体育教学改革	102
第十四章 大学生心理健康与体育	105
一、体育锻炼对心理发展的影响	105
二、大学生的心理健康	109
三、体育锻炼与心理健康	114

第三篇 探讨篇	117
第十五章 体育课俱乐部教学模式探讨	119
一、对体育课俱乐部教学模式的理解	120
二、传统体育教学模式的问题与体育俱乐部 教学模式的建立	120
三、高校体育俱乐部教学模式应解决的问题	122
第十六章 影响体育俱乐部教学模式发展 的探讨	125
一、体育工作者观念的转变	125
二、师资队伍建设与教学水平提高	126
三、体育设施条件与经费投入	128
第十七章 普通高校体育理论课探讨	129
一、体育理论课教材选用与教学时数	129
二、体育理论课教学形式与教学方法	131
第十八章 高校校园体育文化探讨	134
一、校园体育文化概念、作用与意义	134
二、高校校园体育文化建设中涉及的几个 关系	136
三、高校体育文化建设完善了高校健康教育 体系	139
四、高校体育精神的培育	140
第十九章 大学体育行政法规探讨	146
一、执行《学校体育工作条例》的探讨	146
二、对《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》	

实施情况的探讨	148
三、《学生体质健康标准》实施探讨研究	153
第二十章 体育课程教学与学生体质下降	
探讨	156
一、学生体质下降的原因	156
二、学生体质下降与体育教学	159
三、对体育课价值与目标的认识	161
第二十一章 学校体育与社会体育互补关系的	
探讨	163
一、社会体育现状及存在的问题	163
二、学校体育现状及存在的问题	166
三、社会体育、学校体育互补因素分析	167
四、学校体育与社会体育互补构想	169
第二十二章 高校体育弱势群体学生体育教育与健身	
需求的现状与探讨	172
一、学生体育弱势群体参与体育运动的	
态度	172
二、学生体育弱势群体体育课程在学校的	
地位	173
三、体育弱势群体学生体育课程目标	175
四、体育弱势群体学生锻炼项目选择	176
五、体育弱势群体学生体育课资源情况	177
六、大学体育政策法规对体育弱势群体的	
缺失	179

第二十三章 高校学生体育社团探究	181
一、我国体育社团发展的历史	181
二、大学生体育社团的功能	185
三、大学生体育社团的作用	188
四、大学生体育社团发展过程中存在的 问题	190
五、对大学生体育社团能持续发展的 建议	190
第二十四章 民族传统体育项目进入大学体育课程 开发的探讨	192
一、我国民族传统体育政策的特征	192
二、民族传统体育项目融入高校体育课程的 意义	193
三、民族传统体育项目进入体育课的尝试和 构想	194
四、结论	196
参考文献	197

第一篇 理论篇



第一章 体育基本理论

一、体育

1. 体育的产生与发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提，随着这种需要不断增加，促使体育在各个历史阶段不断发展，从原始社会萌芽状态的体育，到今天具有独立的专门体系的现代体育，经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件，在生活劳动中，原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动生活技能和本领，这是人类体育的萌发，也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外，还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动，人类社会的这些活动，都与体育的起源有着密切的关系，都是体育产生的源泉。纵观体育发展历史，体育主要起源于生产劳动和战争，其产生的根本源泉是生产劳动，是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的，并随着社会的发展和进步而不断发展。

2. 体育的概念

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育（广义）是根据人类生存和社会生活需要，依据人体生长发育，动作形成和机体机能提高规律，以各项运动为基本手段，达到发展身体，增强体质、提高运动水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常称为体育运动。体育（狭义）是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体

质,传授体育知识、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

3. 体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为“体育是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。

4. 体育的组成部分

当代体育是由社会体育、学校体育、竞技体育 3 部分组成。社会体育是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的健身活动,是人们文化生活的重要组成部分。

学校体育是学校教育的组成部分,通过体育课、课余体育训练和课外体育活动形式来增强学生体质,并与智育、德育、美育相结合,使学生得到发展。

竞技体育是在全面发展身体的基础上,最大限度地挖掘体力、智力、心理与运动潜能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练与运动竞赛。(见表①)

表①:社会体育、学校体育、竞技体育的主要区别

	区 别	主 要 目 的	主要形式和方法
项 目	社会体育	增强体质、休闲娱乐	玩和锻炼
	学校体育	增强体质、掌握技能、技术进行教育	体育教学和锻炼
	竞技体育	创造优异运动成绩	运动训练和运动竞赛

二、体育的结构与功能

体育是以人为核心要素，以人的身体完善为目标，以人作为活动主体的系统。它以一种形态出现并存在于教育活动之中，从属于人类身体实践活动这个范畴，是为达到一定目的而实施的整体过程，必然具有一定的结构和功能。

1. 体育的结构

体育过程是由若干相互依存、相互制约的要素所组成的整体过程，既包括活动的要素，也包括活动的过程。从系统整体观看，体育的结构是体育系统内部中所组成各要素之间的相互联系、相互作用的方式。构成体育整体过程的要素，规定了体育的性质和特征。从体育过程的空间结构看，其构成要素包括人及体育的手段和方法两个方面。它决定了人与体育的有机联系和相互作用的方式，这种结构方式决定了体育的活动形式。从构成体育过程的时间结构来看，其要素则包括：体育的目标、内容、方法、组织形式和结果。这种关系结构主要指体育活动的展开和进行的逻辑历程，是体育结构的具体化。

体育活动的目标主要是培养未来人类活动的主体，即发展和完善人的身体。也就是通过锻炼身体，增强体质，促进人的身心全面发展。体育的内容，实际上就是体育的手段，是根据体育的目标所需要选择的体育活动的形式内容，它包括可用来锻炼身体、增强体质的知识、技能和方法。这些是由体育的特殊作用所决定，是其他方面活动不可替代的。体育的方法是体育手段“软件”，是连接体育目标与体育手段的“中介”，是根据人体适应与变化的自然规律，又募得的用自身的动作来增强体质，促进人的身心发展的方式、程序和手段。体育的方法服从于体育的目的，如果违背体育的

预期目的,人成为运动的工具,则意味着体育的异化,体育中人的主体性将丧失。体育的组织形式可以是个人的,也可以是集体的,但都必须根据人不同生理、心理特点,因时、因地而采用。体育的结果,则可通过对人的体质的测定和评价,来确定是否达到体育目标并建立新的体育目标。每个人应该根据自身生理、心理变化的规律去主动选择体育活动,以更好的适应人类个体的自身发展需要,而不是让人类个体去盲目地适应各种运动,把自己身体作为手段。人类只是借助体育的内容和手段,使个体自身发展符合体育目的的变化,体育活动消化在人的身体发展之中,体育的对象被加工,从而改变了自身状态。

2. 体育的功能

体育具有一定的结构,必然就有其特定的功能。体育的功能是指体育系统具有的作用、行为、能力和功效等。下面将就体育在促进人全面发展方面的重要作用予以阐述。

(一) 体育的主要作用是促进人自然属性的发展

① 体育促进人自然个体的生长发育和成熟

人身体发展,包括作为个体的人从出生到生命终结在生理、心理结构两方面有规律的进行量变的过程。通过体育活动可以促进青少年身体骨骼、肌肉以及内脏器官的正常生长和发育,使人体形态匀称、姿态正确、动作自然、向健与美的方向发展。

② 体育能促进人体生理功能水平提高

体育活动并配合自然力的锻炼是促进人体新陈代谢的一种良好刺激,能引起人体组织系统的兴奋,加剧体内物质代谢和能量转换,促进血液循环,提高心脏功能和改善呼吸机能,人的生理功能水平因而得以发展,使机体获得更加旺盛的生命力。