

高等职业院校教科书



体育

TI YU

全 一 册

人民教育出版社

高等职业技术院校教科书

体 育

(全一册)

上海第二工业大学

上海商业职业技术学院



人民教育出版社

高等职业技术学院教科书

体 育

全一册

张菊林 徐丽娜 主编

*

人民教育出版社出版发行

(北京沙滩后街 55 号 邮编: 100009)

网址: <http://www.pep.com.cn>

北京天宇星印刷厂印装 全国新华书店经销

*

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/16 印张: 29.75 字数: 510 000

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 6 000

ISBN 7-107-16093-1 定价: 31.20 元
G·9183 (课)

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。
(联系地址: 北京市方庄小区芳城园三区 13 号楼 邮编: 100078)

编写单位：

上海第二工业大学

上海商业职业技术学院

编委会主任：

朱德明

编委会：

方名山 李 进 朱懿心 冯伟国 徐林华 宋江东 庄菊明 屠家惠
主 编：

张菊林 徐丽娜

参编人员：

王培凤	孙 玮	朱颂模	宋海绍	何春林	金大民	季志祥	陈敏俐
邵国平	张 宇	张菊林	张纪花	涂 晔	赵毅华	赵中环	倪冬梅
徐丽娜	顾湘丽	谢凤芳	黄奋龙	蒋正华	楼中山	蔡 磊	蔡忠明
蔡微萍	孙桂芝						

序 言

高等职业教育是一项针对具体职业进行对口培养的高级技能教育，面向基层，面向生产和服务第一线，为我国在 21 世纪跨入世界强国行列、实现四个现代化培养应用型人才。根据高职教育特点，本教材以“健康第一”为指导思想，把全面发展身体素质教学、提高学生身心健康放在十分重要的位置。并充分体现终身教育的目标，突出教程的思想性、科学性和实用性，努力使之成为具有高职特色的体育教材。

以上海第二工业大学张菊林副教授、上海商业职业技术学院徐丽娜副教授担任主编的上海高等职业技术学院《体育》一书，在锐意深化教育改革的思想指导下，参加编写的全体教师以饱满的政治热情进行了一系列颇有新意而卓有成效的尝试，在总结近年来体育教改经验的同时，通过广泛调查，搜集和总结了目前国内外最新的健身理论和知识，使本教材内容丰富新颖，具有时代精神。在教学方法上也有所创新，别具一格。

高职学生是祖国现代化建设的一支生力军，只有体魄强健，才能精力充沛地从事学习和工作，因此，牢固树立“健康第一”的意识，养成锻炼习惯，形成良好的生活方式对增进健康和生活幸福具有深远的意义。

高等职业院校体育是全面贯彻党的教育方针的重要组成部分，如何深化改革，改变单纯从竞技体育的旧框架出发的传统教学体系，以适应素质教育和实施“全民健身计划”的需要，是一项十分艰苦的任务。本书作者在提高自身专业理论水平和充实、丰富教学实践方面进行了积极的探索，完成了本教材的编写任务，为此，恳切希望得到体育界专家及同行的指导和帮助，使之更趋完善。

上海商业职业技术学院党委书记、常务副院长
上海商界同仁协会 会长

方名山 研究员

2002 年 3 月 2 日

目 录

第一章 体育概述	1
第二章 体育锻炼与健康	23
第三章 体育锻炼与体质评价	35
第四章 体育保健卫生	56
第五章 基本活动	77
第六章 篮球	103
第七章 排球	124
第八章 足球	139
第九章 羽毛球	157
第十章 乒乓球	176
第十一章 网球	195
第十二章 武术	215
第十三章 游泳	237
第十四章 民族舞蹈	252
第十五章 艺术体操	275
第十六章 体育舞蹈	296
第十七章 健美操	316
第十八章 健美	338
第十九章 轮滑	372
第二十章 跆拳道	402
第二十一章 拳击	419
第二十二章 体育游戏	437

● 第一章 体育概述 ●

体育的概念及构成

体育产生于劳动，产生于人类社会活动的需要和人类自身的生理与心理活动的需要，是社会文化教育的组成部分。随着社会的不断进步和体育实践的不断发展，作为一种社会活动现象，体育逐渐以多种形式在社会各个领域内广泛开展起来。随着现代科学技术的高速发展，尤其在通讯、信息产业的现代化发展影响下，体育已渗透到人类政治、经济、文化教育、军事、科技等各个领域之中，体育的内涵已发生根本的变化，对人类社会和生活发展起着引人瞩目的促进作用，人们对体育的认识还会进一步深化。

学习目标

正确理解体育的涵义，了解学校体育、竞技体育和大众体育在现代社会中的重要作用，养成学生终身体育的良好习惯。

一、体育的基本概念

“体育”这一概念在不同国家中，有着不同的内涵。欧洲和英、美等一些国家，体育指体育教育，主要是指教育领域中，尤其是学校教育领域中的体育部分与奥运会、世界杯的体育运动是有明显区别的，我国称之为“狭义体育”。

新中国成立以来，由于竞技体育的发展，“体育”的概念也发生了演变，出现了广义的“体育”概念。广义体育这一概念的外延不仅指体育教育，还包含了竞技体育、身体锻炼和身体娱乐。

“体育”的基本概念，在我国可以概括表述如下：

体育运动（即广义体育）是指以发展身体，强身祛病，提高运动技术水

平，娱乐身心为目的的社会文化活动的总和。

体育教育（即狭义体育）是指学习掌握锻炼身体的知识、技术技能，发展身体、增强体质，培养道德和意志品质的教育活动，是教育的组成部分，对学生的生长发育、健康、体力与智力的发展和品德培养有积极的促进作用，是培养全面发展人的重要方面。

竞技体育（即竞技运动）是指战胜对手，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进行科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育包含着运动训练和运动竞赛。竞技体育的发展与国家的政治、经济、文化教育、科学技术有密切的关系。

身体锻炼和身体娱乐活动是指运用各种身体练习，结合自然力和卫生因素，以健身、防止疾病、娱乐为目的的身体活动。

体育教育、竞技体育、身体锻炼和身体娱乐既有联系又有区别，既有共同之处，又有不同之处，它们之间相互交叉、相互渗透、相互包容，从而构成了现代体育的整体。

二、体育的构成

从体育概念的涵义上看，体育基本上应由“学校体育”、“竞技体育”和“大众体育”三个部分组成。

（一）学校体育

学校体育是指学校教育中的体育，是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础。它是以身体练习为基本手段，全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动水平，培养良好道德意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育活动。为了达到教育、教养及发展身体的总目标，不同层次的学校体育按教育阶段和年龄特征及个人兴趣爱好，通过必修课、选修课、保健课或其他形式课外体育活动这些基本途径，围绕“健康第一，增强体质，以学生发展为中心”这一指导思想，全面实现学校体育的各项任务。同时，在塑造青年一代的民族精神和对学生人格教育、个性教育过程中也起着特殊的重要作用。

根据面向 21 世纪我国教育改革与发展的任务，党中央、国务院高度重视学生的身心健康，对学校体育卫生工作提出了更高更全面的要求。

中共中央、国务院于 1999 年 6 月 13 日作出了《深化教育改革全面推进素质教育的决定》。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，以培养学生的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”“必须把德育、智育、体育、美育等有机地统一在教育活动的各个环节中。学校教育不仅要抓好智育，更要重视德育，还要加强体育、美育、劳动技术教育和社会实践，使诸方面教育相互渗透、协调发展，促进学生全面发展和健康成长”。同时指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外活动时间，不准挤占体育活动时间和场所。举办各种各样的群众性体育活动，培养学生竞争意识、合作精神和坚强毅力。”上述指示与决定，阐明了新的教育思想和新的体育理念，对加强和做好新时期的学校体育工作，具有十分重要的现实意义。

另外，学校体育运动还必须明确树立起“健康体魄是青少年为祖国人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想”。学校体育还必须考虑学生走上社会所进行的自我教育和锻炼，保证身体锻炼的连续性，这就要求学校体育必须和整体的终身教育联系起来。随着体育教学改革的推进，体育课的内涵早已突破了原有观念，体育教学应达成技能、知识、素质、娱乐、个性、社会交往等方面的综合功能目标。因此，牢固树立“健康第一”的指导思想，使体育学习不仅能使学生学会一些运动技术，解决在校期间的身体锻炼问题，而且着重培养学生终身体育锻炼的能力，以达到终身受益的目的，牢固树立“健康第一”的指导思想，培养学生健康体魄和实践能力，全面发展学生的各种素质。

（二）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动。它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘和提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，以取得优异成绩为目标而进行科学、系统的训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克的推动下，已有 50 多种被列为国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。竞技运动的竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛的成绩应为社会大众所公认。高水平的竞技体育是体育的一种特殊形态，成为一种专业化或职业化的社会体育现象，世界各国都把很大的精力和财力投入奥运会的比赛上，其目的不仅仅是为了夺得金牌，而其中所体现出的奥林匹克精神和理想，为了“和平、友谊、进步”，在“更快、更高、更强”的口号下进行公平竞赛，促进人类团结和友

谊，增强人类的体质，提高运动技艺和精神境界，提高国家的国际声望，从而推动人类社会的不断进步与发展。

但必须看到，竞技体育的发展也遇到了很多困惑，主要问题是竞技运动商业化，运动员商品化，国际政治的干扰，运动员的职业化，运动员滥用兴奋剂，靠金钱等手段操纵控制比赛的输赢，球场上的暴力事件等等，这些现象阻碍了竞技运动的发展，有悖于奥林匹克精神和公平竞赛的原则。

（三）大众体育

大众体育亦称群众体育或是社会体育，是指以娱乐身心、休闲活动、防病健身为目的的体育活动。由于它的对象是一般民众，其中包括男、女、老、幼及伤残病者，因此具有广泛的群众基础，且活动的领域遍及整个社会和家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一种群众性体育活动。广泛开展大众体育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。

1. 医疗康复体育

医疗康复体育以治疗伤病，恢复人体机能为目的，并采用恢复身体功能的保健医疗体操，借助特殊器材的功能，帮助恢复人体某些机能，防病治病的太极拳，导引养生功等体育活动的的方法和理论进行康复治疗。

2. 娱乐、休闲体育

娱乐、休闲体育是指人们在工作、学习之余的闲暇时间或假日内所开展的体育活动。它具有不求输赢、不求名次、不求运动正规与否、不求运动负荷大小、不受场地器材限制、不受规则约束，只求心情舒畅、快乐而轻松地进行身体活动的特点。

在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动，是以休闲、娱乐为目的。如高尔夫球、康乐球、台球、下棋、保龄球、钓鱼、打牌、走步、慢跑、登楼梯、门球、网球、羽毛球、轮滑、拳操等，是健身性、健美性、娱乐性和医疗性较强的内容。

3. 矫正体育

用以矫正人的身体各种不正确的姿势，如坐、立、行走等及身体各部分不平衡现象。促使身体各部分均衡发展及体态的优美，如形体练习、健美操练习、健美练习等。

4. 民族民间体育

根据各民族的自身特点，人民群众在生活 and 劳动实践中创造了各种各样的

体育活动和健身方法，形成了具有鲜明特色的民族体育，这些民族体育具有规则简单、富有趣味性、小场地、也不受到时间限制等特点，同时对娱乐身心、增强体质、促进人际关系起到积极作用。

民间体育的形式有：角力、马术、拔河、爬杆、荡秋千、踢毽子、刁羊、骑射等。

体育的功能

体育的功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育的功能是多方面的，体育就其本质原理来说有它自身的功能，作为社会现象的体育，它的功能与社会的政治、经济相结合，又表现出其自身功能更大的社会效能。因此，我们把体育的功能归纳为两大类：生物效能和社会效能。

学习目标

了解体育的自身功能、社会功能以及其体现出的社会价值。

一、体育的自身效能

大致包括：健身、健心、健美、保健养身和延年益寿。

（一）强健身心功能

以身体练习的基本手段，促进人的身心健康是体育的主要功能。人类在很早以前就已认识到通过身体直接参与体育活动，不仅可以改变自身的生理功能，而且还可以改变自身的心理状态。从事科学的体育锻炼，可以促使有机体的生长发育，改善各器官的系统功能，增进健康，增强体质，提高有机体的工作效率。

体育运动可调节和改善人的精神与情绪，使人朝气蓬勃，充满活力，生活愉快，精神健康，消除意志消沉和情绪沮丧等不良情绪和心理状态，使人性格开朗，促进心理健康，从而提高适应自然环境和社会环境的能力，表现为对个人、对集体、对社会的适应，包括具有合作的精神、群体的意识，能正确处理各种人际关系，以及对严寒、酷暑、高山等自然环境的适应。

科学系统地进行体育锻炼，对发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体

的基本活动能力，提高这些支配活动能力的“行动体力”也都有十分明显的功效。

随着现代社会工作和生活节奏的加快，对人体的健康提出更高的要求。因此，人类积极投身于体育运动之中，体育的强健身心功能在未来社会将越来越被人们所重视。

（二）健美功能

健美是通过特有的练习方法和内容来实现健康美的目标。其练习方法和内容不仅能使身体各部位的关节韧带肌肉得到发展，提高肌肉的弹性和关节的灵活性，而且对于形成正确的身体姿势、纠正不良的姿态，培养良好的气质有重要作用。另外，健美练习还能有效促进人体的生长发育，提高人体的有氧代谢能力，增强各器官、系统的机能，发展身体素质，使人精神饱满，学习工作效率得到提高。

身体匀称、和谐、健美、健康的发展，塑造一个健美的体型，陶冶美的情操，是每一个现代公民的共同愿望。

（三）保健养生功能

随着物质文明和精神文明的发展，人们越来越认识到体育锻炼对增进健康、防治疾病、保健养生和延年益寿的重要作用，但是如果运动不当也常会发生运动损伤以及其他的运动性疾病。因此，体育锻炼者要认真学习科学锻炼的知识和方法，学会简单的体育保健知识和方法，可以及时避免运动中的不安全因素，并有助于及时了解自己在锻炼过程中生理机能的变化，有助于预防过度疲劳，有助于调整锻炼计划和运动负荷，并为合理安排教学、训练内容和方法提供依据，预防运动损伤发生。

延年益寿是人类共同的愿望，养生之道是人们生产劳动中与疲劳、疾病、衰老作斗争，逐步积累和总结出来的理论和方法，其历史悠久、内容博大精深。它具有良好的防治疾病，保健强身和延年益寿的功效。所以，保健养生将伴随着人类的进步更加发扬光大。

二、体育的社会效能

社会效能包括：教育、娱乐、政治、经济和科技功能。

（一）教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。马克思主义有关教育的经典论述中始终强调体育在培养全面发展人才中所起的重要作用。在世界任何一个国家或地

区，均强调德、智、体的全面教育，尽管存在教学内容的差异，但体育总是教育中不可缺少的组成部分。我国的宪法规定：“国家培养青少年在品德、智力、体质等方面全面发展。”所以体育始终是我国学校教育的重要组成部分，体育教育在传授生活技能，教导社会规范，培养竞争意识，提高适应环境的能力，养成终身体育的观念方面发挥巨大的作用。

与此同时，体育所独具的群众性、活动性、技艺性、群聚性、国际性和礼仪性等特点使它成为传播体育价值、社会公德价值和提高人的思想道德素质的理想载体，它能强烈地激发广大人民群众和青少年学生的爱国热情，振奋民族精神，体育竞赛具有严格的规则，能培养人的组织纪律性和公正、求实的精神，体育活动和比赛都在集体中进行，能培养人的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识、改革创新精神等方面，有着其他学科教育不可替代的独特作用。无论是全民大众体育、学校体育还是竞技体育，都对社会主义精神文明建设具有重要意义。

（二）休闲娱乐功能

在人们的精神生活中，体育的休闲娱乐功能是不可忽视的。由于体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性，能满足社会各层次、年龄的不同需要，起到丰富社会文化生活，愉悦身心的作用，所以能为大众所接受。随着人们进入信息社会与知识经济的时代，高科技手段的普及化，在繁忙的工作和学习之余，还急需通过一定的形式体育活动来缓解身体疲劳，调节精神状态和消除心理压力。

现代人需要体育活动，需要体育这一娱乐功能，用以改善和调节都市生活给人带来与大自然的隔绝，改善由于食物构成向高脂肪、高蛋白质的方向而带来的人体的运动不足，营养过剩所导致的肥胖病、心血管病。

体育娱乐功能体现在两个方面：一是直接参与体育活动，二是观赏体育活动和比赛。现代体育项目繁多，新颖体育项目层出不穷，既有健身性、娱乐性，又富有吸引力，可以满足人的心理需求，使人产生自信、自尊与自豪，得到愉悦的感受，满足人与同伴交往、合作需要，可获得一种积极休息，有助于消除疲劳，增进心理健康，精神上得到享受。

在现代人类生活中，强调健康的、科学的、文明的生活方式，投身于体育运动，从而提高生活质量，并从体育运动中感受到无穷乐趣。

（三）经济与科技功能

体育作为一种社会文化活动，对经济具有一定的依赖性，但它也对经济发

展具有巨大的促进与发展作用。体育的经济功能，表现为通过增强劳动者的体质来提高劳动生产率。同时，体育也逐渐成为一项产业，并产生一定的经济效益。

随着现代化社会的不断发展，体育作为一种产业迅猛发展。大型体育运动会的召开，需要大量体育设施，能促进科学技术、建筑业、工业、服务业、商业、交通、旅游、电信、新闻出版等事业的发展，增加国民经济收入。同时，从体育场馆的设计建造、体育器材、运动服装、运动食品的研制、生产与销售，体育社会文化现象的产生，如：电视转播权、比赛门票收入、体育彩票、广告费收取、纪念品销售、运动员转会、出场费及体育经纪公司的经营，以及体育旅游业、保险业、康复健美业等等，均体现巨大的经济功能，并获取较大的经济效益，从而预示着体育产业和体育相关产业未来市场的巨大潜力。

随着社会的进步和发展，体育的科技含量越来越高，现代体育发展至今，与现代科技的进步是密不可分的。由于竞技项目的竞争性，促使现代化高科技在体育领域中的广泛应用，竞技项目的竞赛活动已经成为高科技的竞争，推动了社会科学技术的发展。当前，电子计算机、材料力学、生物力学、体育建筑、邮电通讯等科学技术正在迅速进入体育领域，特别在举办国际大型运动会时，这些科学技术常常率先得到应用，因而推动了全社会科学技术的发展，现代社会科技的功能将倍受重视。

（四）政治功能

体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密相连，受政治的制约，并以特殊的方式为政治服务。体育与政治的关系是长期明显存在的，特别是竞技体育更带有浓厚的政治色彩，不可能脱离政治。体育的政治功能主要表现在体育为政治服务。如中国的“乒乓外交”，用和平方式促使中美关系正常化，曾轰动全球，堪称一绝。又如：1980年莫斯科奥运会美国等16个国家抵制不参加。1984年洛杉矶奥运会苏联和东欧国家的抵制等等。同时，体育的政治功能又体现在为国争光，提高国际地位和民族的威望，它从一个侧面反映了一个国家的力量、地位、政治面貌和精神状态。因此，各国都十分重视竞技体育，用以提高国际声望，振奋民族精神，促进各民族的团结。

高职院校体育

我国宪法规定：“国家培养青少年在品德、智力、体质等方面全面发展。”

这一规定也体现在我国教育方针的制度上。所以，体育教育始终是我国高等教育的重要组成部分，与德育和智育相配合，共同完成高等教育的目标。

学习目标

了解高职院校的体育课程目标和教学目标以及体育成绩的评定，树立“健康第一”的观念。

一、高职院校的体育课程目标和教学目标

从我国社会的实际出发，根据《中共中央国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育决定》的要求，高等职业技术学院必须根据高职学生的培养目标，着眼提高学生体质和健康水平，树立“健康第一”的指导思想，培养学生终身体育的习惯和兴趣，遵循高职院校学生的特点和教育规律，使学生身心获得全面发展，成为合格的适应现代化需要的复合型高级应用人才。因此，高等职业技术学院体育的课程目标是：以育人为宗旨，引导和教育学生主动、积极参与体育实践活动；掌握体育的基本知识、技术和技能以及基本的身体锻炼方法；增强体质，促进身心发展；建立正确的体育意识和观念；提高体育文化素养；获得独立从事体育锻炼的基本能力；培养“终身体育”的兴趣和习惯，为自身的全面发展打下扎实基础，为高职院校学生走上工作岗位，指导和参与社会群众性体育活动打下良好基础。

根据课程目标，高职院校体育应完成以下教学目标：

第一，增强体质，增进健康，提高学生的体能和对环境的适应能力，发展体能，具有关注身体与健康意识，促进学生身体和心理的全面发展。

第二，培养积极参与体育活动的意识和行为，掌握体育的基本理论知识，建立“健康第一”的观念，获得体育的一些基本技术及科学锻炼的基本技能，为终身体育打下基础。

第三，对学生进行道德意志品质及爱国主义教育，培养良好的竞争意识，培养学生勇敢、顽强、拼搏、进取的精神，建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德，增强学生的组织纪律性，培养良好的集体主义精神，树立起集体利益高于一切观念。

第四，加强对体育学习的科学指导，突出职业特点，培养较高素质的职业能力，充分利用学校科技和人才的优势，采取特定的措施和手段，在广泛开展群众性体育活动的基础上，掌握和提高与专业相关的体育基础知识和技能，培

养适应相关职业的能力，以及培养组织体育竞赛的能力，为社会基层培养指导群众性体育活动的人才。

二、高职院校体育的特点

（一）突出了“健康第一”的指导思想

健康是人类永恒的主题，是人类生存和发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。在高职院校体育教学目标中，明确提出了“健康第一”“终身体育”的指导思想，把全面锻炼身体，增进健康，增强体质，促进身心素质的全面发展作为教学的主要目的。在教学中要求把培养健美、匀称的身体姿态，促进身体正常的生长发育，提高生理机能的水平，增强适应外界自然环境的能力和抵抗疾病的能力摆在首要位置。在体育理论知识传授中，着重讲述的也是体育锻炼与健康、保健相关的内容，要求学生重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”以及“终身体育”的正确观念。

（二）突出高职生的特点

培养经济建设第一线的复合型高级应用人才，是高职培养目标的重要内容，也是高职院校体育教学的最终目的。高等职业教育是面向基层，面向生产服务第一线，培养实用的符合社会生产、生活和服务实践职业岗位所需要的高级运用技术、技能型人才，使之成为主要在生产、生活和服务一线岗位工作，并具有适应特定职业岗位群的能力和素质的高级技术、操作和管理人员。另外，高职学生在经过青春期发育后，生理、心理上基本趋向成熟，人体生长发育渐趋稳定，各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平，正处于人体生命活动的最旺盛的时期。因此，若能抓住学生在校这一最佳时机，就可以充分利用体育教学来健全学生体格，发展体能及增强意志品质，从而保持良好的劳动强度和效率，提高在艰苦条件下工作的忍耐性，为培养合格的高职生打下一个扎实的基础。对学生将来走向工作岗位，尽快适应现代社会的工作、生活节奏，会起到一个不可估量的重要作用。

（三）突出理论和实践相结合

体育课教学是高职院校体育工作的中心，是学校体育的主要组织形式，也是高职院校教学计划所规定的必修课之一。

体育课教学内容分为理论和实践共两大部分。理论部分包括了体育基础知识理论，高职院校体育的目标及成绩的评价，体育锻炼的基本原理，体育与健康、体育与保健及高职院校的体育竞赛等。这部分理论主要根据高职院校学生

年龄特点、未来职业特点加以编写，由教师在课堂进行讲授。

体育实践课主要通过两种途径：选项课和保健课来具体实施。

根据目前高职在一、二年级开设体育课的特点，我们将从一年级第一学期开始就开设体育选项课，但在选项课中加入了学生的基本活动能力的练习内容。这样，既能照顾到学生的学习兴趣，又能全面提高学生的身体素质，达到增强体质的目的。

体育保健课是专门为患有慢性疾病或有残疾的学生开设。其目的在于增进体力，帮助恢复健康，调节生理功能和矫正某些身体缺陷。

课外体育活动包括早操、课外体育活动、校外体育活动以及体育比赛等。课外活动根据实际需要，时间可自由选择，可长可短。所采取的形式应多样易行，可按计划完成或在教师指导下锻炼。

在认真学习体育理论知识的基础上进行体育实践活动，使理论结合实践，理论指导实践，理论和实践紧密结合，全面完成高职院校体育的教学目标。

（四）突出学习内容的选择性

根据高职院校的实际情况，力图按学生的兴趣施教，激发学生的学习积极性和主动性，变被动为主动，让学生有更广阔的身体锻炼的空间和自由度。因此，选项课开设了十八个项目：篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、武术、拳击、跆拳道、体育舞蹈、民族舞蹈、轮滑、健美、韵律操、艺术体操、体育游戏等内容，供学生根据自己的兴趣、爱好自由选择。

每个运动项目分成四个不同水平的级别，在四个学期内完成所有教学内容，每一个学期为一个级别，教学难度逐渐提高。学生可根据自己的实际水平，选择相对应的等级，以后根据自身锻炼情况向难度较高的等级挑战，也可在以后的学期中选择其他运动项目。

三、高职院校体育学习的评价

高等职业技术学院学生体育成绩的评定，应参照《学生体质健康标准》的要求，并根据各高职院校的实际、具体情况，对学生做出综合评定。

高职院校体育的评价应更多考虑学生原有基础和运动水平，从鼓励学生更积极、更自觉的参加体育活动的角度出发，在注重体育学习评价的同时，更注重体育学习过程评价，把终结评价与过程评价相结合。尤其在成绩评定时，结合对每一个学生的基础及有较大幅度进步的，应根据实际情况，给予激励性的评价，把量性评价与质性评价相结合，以此激发学生兴趣，更好的享受