

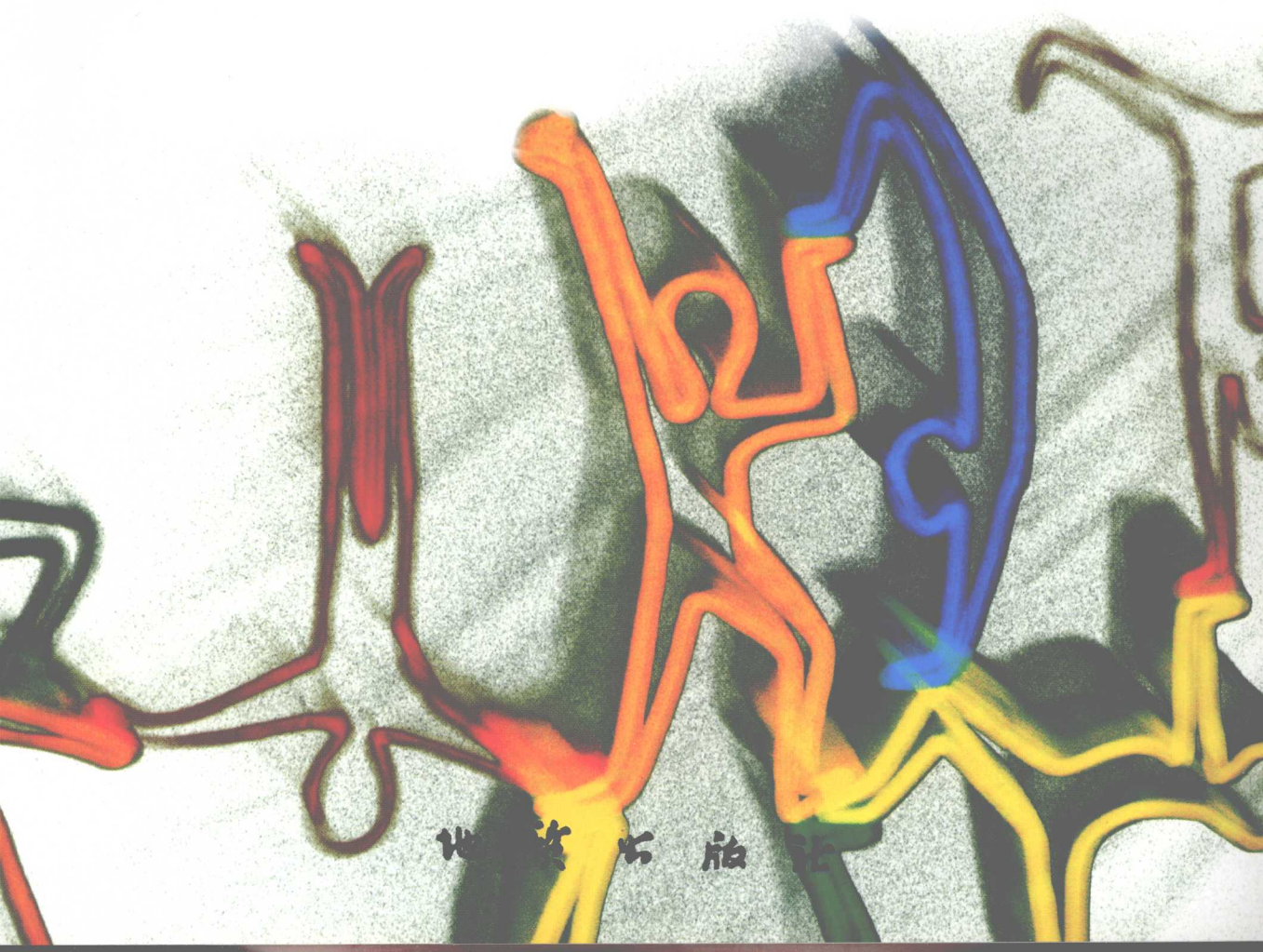
二十一世纪高职高专教育规划教材

21SHIJIGAOZHIGAOZHUANJIAOYUGUIHUAJIAOCAI

体育与健康

TIYUYUJIANKANG

主编 李其明 魏成玉



人民教育出版社

二十一世纪高职高专教育规划教材

体育与健康

主 审：朱卫雄 何珍泉

主 编：李其明 魏成玉

副主编：孙东喜 黄海圣 汪长芳

地质出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/李其明, 魏成玉主编. —北京: 地质出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 116 - 06079 - 1

I. 体… II. ①李…②魏… 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 056174 号

责任编辑: 郑长胜 王 瑞

责任校对: 谭 英

出版发行: 地质出版社

社址邮编: 北京海淀区学院路 31 号, 100083

咨询电话: (010) 82324575

网 址: <http://www.gph.com.cn>

电子邮箱: zhs@gph.com.cn

传 真: (010) 82310749

印 刷: 保定市西城胶印有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 20

字 数: 480 千字

印 数: 1 - 7000 册

版 次: 2009 年 5 月北京第 1 版 · 河北第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

书 号: ISBN 978 - 7 - 116 - 06079 - 1

(如对本书有建议或意见, 敬请致电本社; 如本书有印装问题, 本社负责调换)



前 言

体育是学校教育的组成部分，体育与健康课是高职高专学生的必修课。为了全面推进学生的素质教育，认真落实教育部、国家体育总局、共青团中央《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》文件精神，切实减轻学生过重的课业负担，促进学生德、智、体、美全面发展，让学生走向操场，走进大自然，走到阳光下，积极参加体育锻炼，树立“健康第一”的意识。促进学校体育的深入发展及全面改革，提高教学质量，培养学生热爱体育，享受体育，养成自觉锻炼的习惯。我们特组织了一批具有丰富教学经验的一线教师，集思广益，精心筹措，编写了这本教材。

本教材是二十一世纪高职高专教育规划教材，共分九章，包括体育与健康两个主题，融理论与实践技术为一体，着重贯彻了健康第一的指导思想。根据“身心合一”的体育教育观，系统地介绍了体育健身的手段与方法，强调了体育健身，运动文化，健康教育和实用技能的相互协调统一。本教材以培养高职高专学生的目标为出发点，加重了一些相关知识，使学生可学可读，改变了传统的以竞技运动为主的教学体系，让学生树立现代社会的健康观，培养学生在友谊、竞争、合作、意识与精神等方面的健康意识，同时注重了可读性。

本教材在编写过程中，参引了国内专家的论著和研究成果，并得到了湖北中医药高等专科学校、山西电力职业技术学院、安庆医药高等专科学校、吉林农业工程职业技术学院等的大力支持，为了确保编写质量，特聘武汉大学朱卫雄教授、中南财经政法大学何珍泉教授担任主审。

由于编写人员水平有限，不足之处在所难免，恳请同行专家和读者批评指正，以便修订再版。

李其明

2009年4月

目 录

第一章 体育基础知识	(1)
第一节 体育概述	(2)
第二节 高职体育与健康	(7)
第三节 终身体育	(10)
第四节 科学从事体育锻炼	(12)
第二章 健康基础知识	(25)
第一节 健康概述	(26)
第二节 亚 健 康	(40)
第三章 田 径	(43)
第一节 田径运动概述	(44)
第二节 跑	(45)
第三节 跳 跃	(54)
第四节 投 掷	(61)
第四章 体 操	(67)
第一节 体操运动概述	(68)
第二节 竞技体操	(76)
第五章 球 类	(93)
第一节 球类运动概述	(94)
第二节 篮 球	(96)
第三节 排 球	(113)
第四节 足 球	(124)
第五节 乒 乓 球	(140)
第六节 羽 毛 球	(149)
第六章 游泳与滑冰	(155)
第一节 游泳运动概述	(156)
第二节 竞技游泳	(158)

第三节	水上救护	(165)
第四节	速度滑冰概述	(170)
第五节	速度滑冰	(171)
第七章	形体健美与体育舞蹈	(181)
第一节	形体健美概述	(182)
第二节	形体健美	(184)
第三节	体育舞蹈	(216)
第八章	医疗保健体育	(243)
第一节	传统养生保健	(244)
第二节	按摩养生保健	(246)
第三节	医疗体育	(261)
第九章	瑜 伽	(293)
第一节	瑜伽的概述	(294)
第二节	瑜伽的基本知识	(297)
第三节	瑜伽的基本动作	(304)

第一章

体育基础知识



学习目标

- 通过学习，了解什么是体育以及体育的作用。
- 通过学习，了解高职体育的目的与任务以及其组织形式。
- 通过学习，掌握自我身体锻炼的原则和方法，并在实践中运用医学监督进行科学锻炼。
- 培养健康意识，树立终身体育观。



第一节 体育概述

一、什么是体育

“体育”一词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国最早约在 19 世纪末和 20 世纪初从日本引进,日本则是从西方引进的。什么是体育?1970 年国际体育联合会制定的《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。1995 年公布的《中华人民共和国体育法》规定:国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族身体素质。1995 年公布的《中华人民共和国教育法》要求:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。1999 年全国第三次教育工作会议提出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。

如今对体育一词的研究,已由单纯的增强体质体的生物学研究,发展到从生物学、心理学和社会学三个方面剖析它的功能了。一般认为:体育是以运动为基本手段,具有增强体质、增进健康、调节人的情感意志、丰富社会文化生活以及为劳动生产和国防建设服务的多维作用。

综上所述,体育是教育的一个重要组成部分,它与德育、智育、美育、劳动技能教育相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础;体育的根本任务是增强体质促进健康,为人们终身进行体育锻炼培养兴趣及锻炼习惯。体育即锻炼身体、增强体质、增进健康的教育。

二、体育的产生与发展

体育是社会文化的组成部分,它产生于劳动,随社会的发展而发展,为一定社会的政治和经济服务。在人类社会漫长的历史中,体育运动也像一些事物一样,经历了一个由萌

小贴士

现代体育起源

现代体育起源于 19 世纪的英国,一位叫托马斯·阿诺德的英国教育家,1828 年任格拉比城学校校长时,把民间传统的竞技游戏引入学校,以后各国竞相仿效,就被认为是现代体育的开端。

现代体育的构成

一般认为是由学校体育、竞技运动、体育锻炼三个基本方面组成。

竞技体育特征

1. 强烈的竞争性。
2. 超人的体力与技艺性。
3. 高尚的娱乐性。



生到发展到不断完善的过程,它宛如人类历史长河的一条小支流沿着自己的路蜿蜒前进,而又与整个社会经济保持着血肉相通的联系。

(一) 体育产生于社会生产劳动的需要

人从古猿进化而来,从猿到人,生产劳动是决定因素。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获得各种食物,维持生活。原始人生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠攀登和爬越去采集野果;靠游泳或用掷矛器捕鱼;靠刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛的野兽。在这些日常生活中,在与自然界的斗争中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能;其根本目的是为了生存,而不是锻炼身体、增强体质。然而这些又是我们现代体育活动的前身,现代体育活动正是从这些活动中脱胎出来的。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出:“只有劳动,人的手才能得到高度的完善,在这个基础上,人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻,以及柏格尼的音乐。”体育是社会文化的一个重要部分,运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作,从这个意义来说,体育起源于社会生产劳动的需要。

随着时光的流逝、社会的发展,人们对自然和社会的认识不断深化,生产工具得到不断改进,社会生产力不断提高,人类在劳动中认识到自身的能力和技术的的重要性,并有意识地培训、学习和锻炼这些技能时,就出现了体育。最初的体育和劳动技术教育是一致的,很难划清两者之间的界限。随着社会的不断发展,劳动产生了剩余,才区分开劳动技术学习与身体锻炼的差别,许多体育活动和体育项目才逐渐开始拥有自己的空间并形成独立的体系。由此可见,最早的体育项目是从社会生产劳动的过程中产生并游离出来的。

(二) 体育产生于社会生活的需要

社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。他们有喜怒哀乐,也有交往的需要,因而集群而居。就体育产生的原因而言,除了劳动需要外,还有适应环境的需要,对同类袭扰的防卫需要,同疾病斗争的生存需要,抒发内心各种感情的需要。世界上许多民族在原始时代都创造了自己的生活体育,原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在酋长的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是对身体的训练,又是娱乐,以后随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷、祈求庇护。古代的奥林匹克运动会就是由祭祀活动

小贴士

学校体育

学校体育又称体育教育,是通过身体活动增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

身体锻炼

身体锻炼又称大众体育,是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动。这种活动一般都是自愿参加的,其组织形式多样,讲求自我教育和锻炼效果。

发展成为竞技运动会。据史料记载,我国西周学校教育盛行文武结合,教育的主要内容是礼、乐、射、御、书、数的六艺;同时,奴隶主阶层为了满足自己享乐的需要,发展了一些娱乐性的体育活动如泛舟、划船、打猎等;春秋战国时的“导引术”、“吐纳术”,则把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法;西汉时,已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等40余种与现代医疗体操相类似的健身动作。这一切都说明了体育产生于社会生活的需要。

(三) 体育的发展趋势

1. 体育向全民健身的方向发展

1995年6月国务院颁布实施《全民健身计划纲要》,这是一个由国家领导、社会支持、动员全民积极参与的体育健身计划。它明确指出:“以全国人民为实施对象,以青少年和儿童为重点”,再次强调了学校体育在我国体育工作中所起的关键作用。健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。“增强人民体质”、“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。随着我国经济的迅速发展,人民生活水平逐步提高,健康意识明显增强,参与健身的人越来越多。体育出现了新的发展势头,在公园、校园、街头以及体育场所到处可见正在做操、跑步、打球、游戏等各种活动的人群,武术热、气功热、健身操热、健美操热、街舞热更是一浪高过一浪。体育已逐渐成为当今人们日常生活中不可缺少的重要组成部分,使更多的人认识到要拥有健康的体质,科学健身是最好的方法。

2002年7月,《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作意见》颁布实施,《全民健身计划纲要》第二期工程全面启动。2003年,国家体育总局相继颁布实施了《普通人群体育锻炼标准》和《健身器材、室外健身器材的安全通用要求》两部国家标准,构建亲民、便民、利民的多元化体育服务体系正在有序推进。随着社会的发展,全民健身热潮进一步深入,一定会使人们的生活、工作更加绚丽多姿,对我国新时期经济、社会发展战略目标的实现起到良好的推进作用。

2. 体育向提高健康素质的目标发展

党的“十六大”报告(2002年)中首次提出了“健康素质”的概念,并且与思想道德素质和科学文化素质并列,形成了“三大素质”的新概括。这种新概括把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族,

小贴士

我国传统养生方法

1. 静神养生
2. 动形养生
3. 饮食养生
4. 药物养生
5. 起居养生
6. 针灸养生

科学健身十要点

1. 定期体检
2. 制订计划
3. 全面锻炼
4. 因人而异
5. 循序渐进
6. 量力而行
7. 自我监督
8. 准备活动
9. 整理活动
10. 持之以恒



丰富了全民族素质的内涵。这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。健康是人类生存和发展的第一个基本要素。我们每个人都渴望能健康,能为祖国健康地工作50年。正如古希腊著名的哲学家赫拉克利特所指出的:如果没有健康,智慧就难以表现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。毛泽东同志在1917年撰写的《体育之研究》中明确指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寓于体。无体是无德智也。”以“健康第一”的指导思想,培养终身健身意识、习惯、能力,提高健康素质,既是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提,也是当前和今后体育发展的目标。

3. 体育向生活体育的方向发展

生活体育即指以健身、健美、医疗、保健、娱乐为目的,且直接为提高自身生活质量而进行的一种积极体育活动。如娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗保健体育等。生活体育在促进身体健康、缓解心理积郁、解除身心疲劳、防治疾病等方面具有不可替代的作用。因为这种不拘形式、讲究负荷适宜、追求娱乐健身、体现身心愉悦、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的其他一些事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。可以预见,随着国民经济的发展,人民群众生活水平的不断提高,余暇时间的增多,求健康、求美丽、求长寿的愿望会越来越强烈,生活体育必将成为人们的一种健康生活方式和今后体育发展的方向。

三、体育的作用

体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是体育最本质的特点,这个特点决定了体育具有健身作用。

(一) 改善和提高大脑工作能力、促进智力发展

大脑是人体的最高指挥部,人体一切活动的指令,都是由大脑发出的。经常参加体育活动,可以改善大脑的功能,提高大脑皮层兴奋性,使兴奋和抑制达到高度平衡,对来自体内外的刺激反应更加迅速、准确,从而提高学习和工作的效率,促进各种智力要素的发展。

(二) 促进和提高有机体的生长发育

骨骼是人体的支架,其生长发育不仅对人体形态有重要影响,而且对内脏器官的发

小贴士

古代奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会,从公元前776年至公元前394年,经历1170年,每4年举行一次,共举行了293届。公元前146年,罗马帝国并吞了希腊,公元前394年,罗马皇帝迪奥多西一世,认为奥运会有违于基督教教义,下令禁止奥运会。

现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会是在法国教育家顾拜旦的倡议下于1894年6月23日成立。1896年在古奥运会发源地希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会,以后每隔4年举行一次。奥运会的口号是“更快、更高、更强”。

育,对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。体育运动刺激软骨的增生,从而促进骨的生长。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。同时,还可使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗折、抗压的能力增强。

经常参加体育活动,可以改善肌肉的血液供应情况,增加肌肉内的营养物质。特别是蛋白质的含量,使肌纤维变粗,工作能力加强。

(三) 促进和提高内脏器官的功能变化

经常参与运动能使人体内的能量消耗增加,代谢产物增多,新陈代谢旺盛,血液循环加速;从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的功能都得到改善,如经常运动能使心脏产生“健康性肥大”,心肌增强,心壁增厚,心腔容积增大。在功能上,心肌的每搏输出量增加,而心搏频率减少,出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高,肺活量增大,呼吸深度加深。

(四) 调节心理、愉悦身心

在紧张学习、工作之余,从事运动能使人心情舒畅,精神愉快,调节人的某些不健康情绪和心理,如意气的消沉和情绪的沮丧。美国心理学家德里斯考发现跑步能成功地减轻大学生们在考试期间的忧虑情绪。人们还发现有紧张烦躁情绪的人,只要散步 15 分钟后,紧张情绪就会松弛下来。实践证明,在目前人们日常生活的诸多活动中,体育已成为调节生活、愉悦身心、恢复健康的最佳手段。

(五) 提高人体适应能力

经常运动能增强人的免疫力,提高对疾病的抵抗能力。有些项目,如倒立、悬垂、滚翻等,还能提高人体适应特殊情况的能力。同时有些体育活动在一些极端的外界环境和条件下进行,如严寒、酷暑、高山、高空等条件,因而能有效地锻炼人的意志力和适应能力。

(六) 防病治病、推迟衰老、延年益寿

通过体育锻炼,可以防病治病,延缓衰老。中国传统的健身方法如武术、气功等,其推迟老化、防病治病的功效,已得到广泛认可,并在长期的实践中积累了一定的经验。目前,人们又把体育运动作为防治现代“文明病”的妙方。前国际运动医学联合会主席普罗

小贴士

中国军团奥运史上成绩单

第 23 届	15 金	8 银	9 铜
第 24 届	5 金	11 银	12 铜
第 25 届	16 金	22 银	16 铜
第 26 届	16 金	22 银	12 铜
第 27 届	28 金	16 银	15 铜
第 28 届	32 金	17 银	14 铜
第 29 届	51 金	21 银	28 铜

新世纪学生健康的标志

1. 智力正常
2. 能协调与控制情绪,心境良好
3. 意志坚强可控
4. 心理特点符合年龄特征
5. 人际关系和谐
6. 适应社会生活
7. 热爱生活,乐于学习和锻炼
8. 有完整和谐的人格

健康格言

饭后百步走,活到九十九。
常开窗,透阳光,防疾病,保健康。
笑一笑,十年少;愁一愁,白了头。
冬练三九,夏练三伏。



科多年研究证明：“不锻炼的人，30岁起身体机能就开始下降，到55岁，身体机能只相当于他最健康时的三分之二。而经常锻炼的人到40、50岁，身体机能还相当稳定，当他60岁的时候，心血管系统的功能大约相当于20、30岁不锻炼的人。”也就是说，经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻20~30岁。

第二节 高职体育与健康

一、高职体育与健康的重要意义

（一）是实现人全面发展的需要

人的全面发展的基本内涵是，人的“体力和智力获得充分地自由地发展和运用。”这是因为人类任何实践活动，都是人的智力和体力相结合，没有离开体力的智力活动，也没有脱离智力的体育活动。人的全面发展与“全面发展的教育”有着不同的概念，但又有密切的联系。人的全面发展已如上述，而全面发展的教育则是指为促进受教育者的社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。

作为学校体育一部分的高职体育与健康，需通过各种教学形式和手段，以促进学生身体、心理和社会适应能力总体健康水平的提高为目标，融合体育、生理、心理、卫生保健、营养等诸多学科领域的有关知识，构建技能、认知、情感、行为等体系。真心关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成，这样不仅能增进健康，增强体质，而且可以启智、育德、培养审美能力，从而促使课程实施的全过程在培养全面发展新人中发挥更大的作用。

（二）对学习、事业有促进作用

体育的目标已从最初的训练人体和发展人体健康，转向使大脑和身体各部分机能的全面发展，现在更进一步地认识到它在现代生活中的重要作用。作为正在从事紧张学习的大学生来说，无论是完成学习任务和将来步入社会，都应从适应当今社会发展的要求出发，正确认识体育的实际意义，去身体力行。

居里夫人说，“科学的基础是健康的身体。”巴甫洛夫认为，“如果不锻炼身体，大脑就不能很好地工作”，“身体的操练，就是神经系统的操练”。列夫·托尔斯泰以亲身的经验说：“在需要久坐的脑力劳动中，没有运动是真正的痛苦。哪怕有一天不活动活动手脚，

小贴士

体育的功能

1. 健身功能
2. 娱乐功能
3. 促进个体功能
4. 社会感情功能
5. 教育功能
6. 政治功能
7. 经济功能

晚上我就什么也干不了；不能读书写字，甚至不能集中精力听别人讲话……”

（三）推动社会精神文明建设

精神文明建设，主要包括文化建设和思想建设两个方面，学校体育既是进行精神文明建设的重要内容，又是向学生进行精神文明教育的重要途径和手段。高职体育与健康教育不仅为青年学生智力开发提供良好的物质基础建设，而且还可以传播社会体育文化，提高自身文化素养。这是因为高职体育与健康是一个相对开放的系统，内容极其丰富，体育知识、技能、运动规则与方法等都是人类长期体育实践总结的精神财富，它是社会文化的一个有机组成部分。加之学校开展各种竞技、娱乐体育，特别符合学生的运动兴趣及其身心特点，具有特殊的体育文化价值，对发展学生的现代竞争意识，开放性格以及培养拼搏、惜时、讲求效益的精神具有现实的重要作用，同时还能丰富学生的课余文化生活，扩大和占领校园文化领域，以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能，并能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。

二、 高职体育目的与任务

（一）高职体育的目的

《中华人民共和国宪法》中规定教育的目的是：国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。《中华人民共和国教育法》中提出的教育方针是：教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。依据宪法中规定的教育目的以及教育法中提出的教育方针，高职院校体育教育目的应是：培养青年学生在品德、智力、体质等方面全面发展，使其成为社会主义事业建设的高等专门应用型人才。

（二）高职体育的任务

1. 增强体质、培养健美体格

根据高职学生的生理和心理特征，以及各专业特点和未来就业环境（特别是农村）对体能的要求，应有计划、有组织地实施体育教学和课外体育活动，使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面得到全面发展，塑造健美的体格、体形，增强学生适应环境和抵抗疾病的能力。

小贴士

何为健康

健康是指人体各器官系统发育良好，功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能状态，与生活环境之间保持良好的协调与均衡和对自然环境和社会环境有较强的适应能力。

体育运动的经济收益途径

1. 出售体育比赛的电视转播权
2. 发行纪念币
3. 发售体育彩票
4. 场馆出租和比赛门票收入
5. 容纳广告费



2. 提高学生健康水平, 为终身体育奠定基础

贯彻落实“健康第一”指导思想, 不断地激发学生体育健身积极性; 促进学生积极、主动地进行学习, 并能自我锻炼、自我评价; 提高学生的体育意识和能力, 养成终身锻炼身体的兴趣和习惯。

3. 进行思想品德教育, 促进学生个性发展

高职院校体育具有丰富的思想品德教育因素, 要结合体育的特点, 寓思想品德教育于体育活动之中, 教育学生为社会主义现代化建设事业锻炼身体, 提高社会责任感, 培养勇敢顽强、拼搏进取、艰苦奋斗的思想品德和良好的体育道德作风。同时还要培养健康文明的生活方式和鉴赏美、表现美、创造美的情感和能力, 以促进学生个性的完善和发展。

4. 发展学生运动才能, 提高学生运动水平

高职院校的体育, 在面对全体学生上好体育与健康课的基础上, 应针对学生自身特点和爱好, 组织部分体育基础较好的学生和有一定体育才能的学生进行系统的训练, 开展多种多样运动竞赛, 并形成制度。培养学生组织体育活动的的能力, 使学生在校时成为推动学校群众性体育运动的骨干, 走向社会后成为推动社会群众性体育运动的主导力量。

三、 高职体育的组织形式

实现高职院校体育教育目的与任务的组织形式主要有体育与健康课、课外体育活动、课余运动训练与竞赛等。这些组织形式都有各自不同的特点和所要解决的问题, 应注意发挥各自的作用, 使之互相配合、互相补充, 共同实现高职院校体育的目的和任务。

(一) 体育与健康教学

高职院校的体育与健康课是学校教育的基本组织形式, 是实现学校体育教育目的与任务的基本途径。《学校体育工作条例》规定: 普通

高等学校一二年级必须开设体育课, 三年级以上开设体育选修课。体育与健康课分为理论课与实践课, 以实践课为主。理论课主要讲授体育与健康的基础理论知识, 实践课主要是在运动场上进行身体练习。一般是低年级开设普通体育与健康课, 高年级开设选修课, 伤残和体弱学生开设体育保健课。体育与健康课是必修考试课, 规定学期考查, 学年考试。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是体育与健康课的补充和加深, 是实现学校体育教育目的与任务的重要途径之一。《学校体育工作条例》规定: “普通高等学校除安排有体育、劳动课的当天外, 每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”课外体育活动的组织形式主要有早操、课间操和课外体育锻炼。

小贴士

学校体育工作评价标准

1. 学校领导对体育工作的重视程度。
2. 体育教研室作用的发挥程度。
3. 体育与健康课的教学质量。
4. 群体运动开展的情况。
5. 竞技体育表现的程度。
6. 学生的健康状况。

1. 早操

早操是学校作息制度中安排的体育锻炼,要求学生必须参加。早操的内容一般为跑步和做广播操,也可以做其他运动项目的练习,其主要作用是:舒筋活络,振奋精神,以清醒的头脑和充沛的精力开始一天的学习生活。锻炼时间一般为20~30分钟。

2. 课间操

课间操是安排在上午第二节课后的体育锻炼,课间操一般是做广播操,也可以做韵律操和健身操;运动量不宜过大,以免影响后两节课的学习,锻炼时间为20分钟左右。

3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学校在课余时间开展的多种多样的体育活动形式,活动的主要内容包括《学生体质健康标准》的测试内容;巩固、提高体育与健康课的内容;开展各种小型多样、丰富多彩的体育竞赛活动等。

(三) 课余运动训练与竞赛

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余训练,提高学生的运动水平”。课余运动训练形式很多,但必须明确方向和目的,要因地制宜、因材施教,坚持长期业余的科学化训练,处理好专业学习和业余训练的关系,既要保证学生完成学习任务,又要提高训练质量,使学生在德、智、体各方面都得到发展。

体育竞赛是推动课外活动深入开展、促进体育运动水平不断提高的一种重要组织形式。通过体育竞赛可以起到良好的宣传鼓动作用,培养学生的参与意识、拼搏进取精神,还可以检查教学和训练工作,总结经验,促进相互交流和学习。体育竞赛应注意群众性、经常性,同时要坚持小型多样、单项分散、以校内为主的原则。

小贴士

体育教师具备的条件

1. 高尚的思想品德
2. 全面的业务工作能力
3. 广博的知识
4. 精力充沛体魄健壮

第三节 终身体育

一、什么是终身体育

什么是终身体育,目前说法不一,有人认为终身体育是指一个人终身都要受体育教育和从事体育锻炼,使身体健康,身心愉悦,终身受益。有人认为终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育,即要在人一生中实施教育等。尽管表述不一,在我国目前,一般认为终身体育是指人们在一生中所进行的身體锻炼和所受到的各种体育教育的总和。即从一个人的生命开始,到生命结束,都要从适应环境和个人的需要出发,进行身体锻炼,以取得生存、生活、学习与工作的物质基础或条件。一个人出生后,接受的正规和



非正规的体育教育,分为若干教育阶段和采用多种方式,如学前体育、学校体育、社会体育。因此,可以认为社会成员从生到死均要受到连续的有系统的体育教育。

终身体育是在现代终身教育思想的影响下形成的。20世纪60年代,法国著名成人教育家保罗·郎格朗提出终身教育。他认为“数百年来传统的观点是把人生分为两半,前半生用于受教育,后半生用于劳动”,“教育应该是每个人从生到死的继续过程”。即我国所谓“活到老,学到老”。这一思想,当今已成为一种有影响的国际教育思潮。终身体育是终身教育的一个组成部分。20世纪下半叶以来,社会革命和科学技术革命大大地改变了社会的生产方式和人们的生活方式。现代社会一方面对人体的质量要求,以及人们对健康、文明、愉快的休闲生活的要求越来越高;另一方面现代文明又给人体的健康带来某些不良的影响。为了适应高速度、高强度、快节奏的工作和现代文明对人体提出的挑战,终身体育应运而生。它是适应社会发展对人才以及人们对生活内容和质量的需求产生与发展的。

因此,终身体育不能只局限于学校体育,而要经历学前体育、学校体育和学校后体育的连续过程。社会的每个成员都要接受学校的教育,而学校阶段体育是终身体育的关键环节,它不仅对终身体育具有承先启后的作用,更重要的它是终身体育的基础。近几年来,随着人们认识的不断深化,终身体育已成为我国学校体育改革与发展的重要趋势。在多年的体育实践中,人们认识到,终身体育是健康的基础,它对人们各个不同时期的身体健康,都具有积极影响。在生长发育时期,可以促进身体的正常生长发育;在成熟期,可使人保持充沛的体力与旺盛的精力;在衰退期,可延缓衰老、延年益寿。“生命在于运动”,体育锻炼应当伴随着人的一生。

小贴士

理想体质

1. 身体健康,主要脏器无疾病。
2. 身体形态发育良好,体格健壮,体型匀称。
3. 呼吸系统、心血管系统和运动系统具有良好的生理机能。
4. 有较强的运动能力和劳动工作能力。
5. 心理发育健全、情绪乐观、意志坚强、有较强的抗干扰、抗刺激的能力。
6. 对自然和社会环境有较强的适应能力。

二、学校体育与终身体育

学校体育是指学校对学生有目的、有计划、有组织地进行体育指导和加强身体锻炼的一种教育,是学校教育的重要组成部分。它包括体育教学、体育锻炼、课外运动训练和比赛等几个部分。其基本任务是:根据学生特点,锻炼学生身体,增强学生体质,维护学生健康,促进学生德、智、体全面发展。学校体育作为终身体育的基础,主要是通过学校体育对终身体育所能产生的作用体现的。主要表现在以下几个方面:

首先,学校体育要为终身体育打好体质基础。在学校学习的儿童青少年,他们正处在身心发育发展的关键时期,遵循学生身心发展规律,施以良好的体育教育,能有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展,增进学生的健康,增强他们的体质,这既有利于学生在校期间的健康成长,使之精力充沛地投入学习,也可以为学生走上社会后的学习、