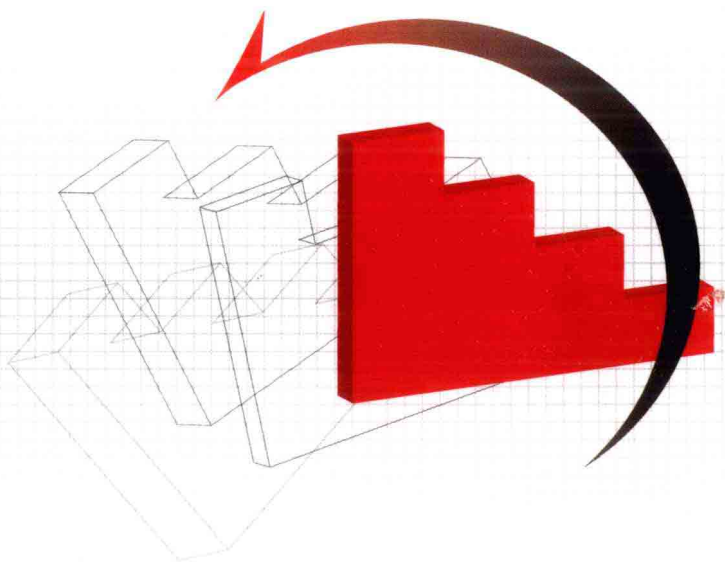




ZHIYEUANXIAOTIYULILUNREDIANYANJIU

职业院校体育理论 热点研究

刘晓 叶鹏 ■ 编著

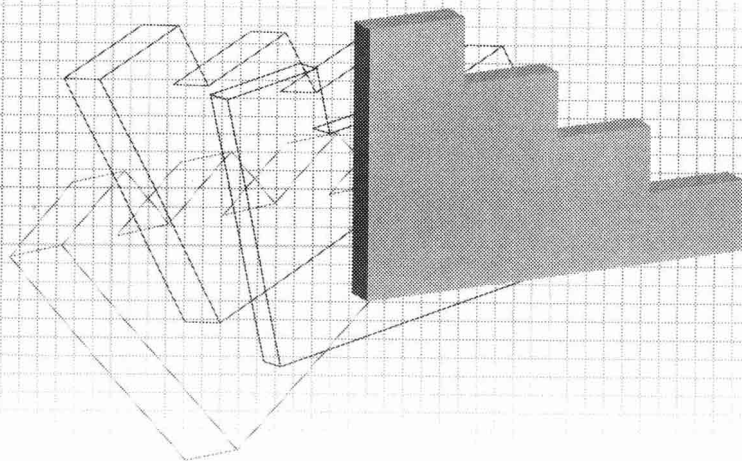


东北林业大学出版社

ZHIYEUANXIAOTIYULILUNREDIANYANJIU

职业院校体育理论 热点研究

刘晓 叶鹏 ■ 编著



东北林业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

职业院校体育理论热点研究/刘晓,叶鹏编著. — 哈尔滨:东北林业大学出版社,2007.10

ISBN 978-7-81131-114-3

I. 职… II. ①刘…②叶… III. 高等学校:技术学校—学校体育—体育理论—研究 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 167404 号

责任编辑:王 巍

封面设计:张 鲲



NEFUP

职业院校体育理论热点研究

Zhiyeyuanxiao Tiylulun Redian Yanjiu

刘 晓 叶 鹏 编著

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

三河市铭浩彩色印装有限公司印装

开本 850×1168 1/32 印张 7.75 字数 200 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 978-7-81131-114-3

G·343 定价:18.00 元

前言

职业院校教育是我国高等教育的一个重要组成部分,是高层次、实用型技术人才的培养基地,在实施科教兴国和人才强国战略中具有重要的作用。体育,作为职业院校完整教育体系的一部分,肩负着增强学生体质、增进学生身心健康的重任,它对人才的培养起着其他专业无法替代的特殊作用。

长期以来,由于教学指导思想的偏差及职业院校学制短、体育课开设时间少等方面的因素的影响,职业院校体育教育偏重于对学生进行运动技术、技能方面的传授,对体育理论知识的讲解相对不足。事实上,职业院校体育理论的研究领域也相对薄弱,真正适合职业院校学生的教材和书籍并不多。职业院校的学生毕业后将直接走上工作岗位,因此他们接受的学校体育教育要和社会方面接轨,要教会他们通过科学的体育锻炼避免和预防各类职业病的发生,用健康知识和体育技能来矫正不良习惯。本书针对职业院校体育教育现状及学生的学习特点,从实用的角度出发编写。对目前体育理论方面的一些热点健康问题,如健康新理念、营养与膳食、塑身与减肥、健身与健美、养生与保健等进行了精炼、详实的阐述;最后对我国的传统体育文化、校园体育文化及奥林匹克文化也作了一定介绍,尤其对我国即将举办的北京奥运会的核心理念——人文奥运,作了详细的分析,为学生提高体育文化素养、培养终身体育意识奠定了坚实的理论基础。

本书坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康主题,内容全

面、精当,可作为职业院校教学的参考用书,也可作为学生进行终身体育运动的指导用书。

在编写本书过程中参考了许多同行、学者的相关研究成果和资料,在此谨表示诚挚的谢意!

书中难免有疏漏或不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见。

编者

2007年9月

目 录

第一章 职业院校体育教育概述	1
第一节 职业院校体育教育的特点与现状	1
第二节 职业院校体育教育的目标与发展趋势	3
第二章 健康理念与职业人生	7
第一节 健康新理念	7
第二节 职业院校学生身心发育特征	11
第三节 不同职业人群的健身特点	19
第三章 职业院校学生体质测试与评价	23
第一节 体质概述	23
第二节 职业院校学生体质测试与评价	27
第四章 职业生涯的营养供给	44
第一节 营养素基础知识	44
第二节 各类食品的营养价值与卫生	74
第三节 营养与疾病康复	93
第四节 营养状况如何评定	102
第五节 职业院校学生如何合理平衡膳食	105
第五章 科学塑身与减肥	114
第一节 减肥基础知识	114
第二节 肥胖的危害及预防	121
第三节 职业院校学生如何有效减肥	125
第六章 时尚健身与健美	132
第一节 健身健美基础知识	132
第二节 健身健美的锻炼方法	142
第三节 职业院校学生如何有效健身健美	160

第七章 体育养生与保健	165
第一节 养生基础知识	165
第二节 五禽戏与八段锦	173
第三节 太极拳	178
第四节 保健按摩	190
第八章 体育文化	196
第一节 传统体育文化	196
第二节 校园体育文化	199
第三节 奥林匹克文化	204
第九章 人文奥运	211
第一节 人文奥运概述	211
第二节 人文奥运与奥林匹克精神	219
第三节 人文奥运与我国文化的发展	227
第四节 人文奥运与我国高校体育文化的发展	231
参考文献	240

第一章 职业院校体育教育概述

第一节 职业院校体育教育的特点与现状

职业院校教育是我国高等教育的重要组成部分,根本任务是培养德、智、体、美、劳全面发展的高技术应用型专门人才。体育教育是高等教育的重要组成部分,对人才的培养起着其他学科无法替代的特殊作用。

职业院校体育教学要“以人为本”,面向全体学生,推进学校体育教育,以增进学生身心健康,提高学生体育文化素养及终身体育能力为目标。目前,职业院校体育教学方法、手段已逐步完善,由单一向多元化转变,然而,也存在一定的问题,主要是体育知识和健身方法的传授及体育能力、体育习惯和终身体育意识的培养不足,没有体现出职业院校体育教学内容的特点;体育场地、器材不足,严重制约体育教学活动。教师是教学活动的关键,职业院校部分体育教师的业务素质不能很好地适应体育教学的需要,主要体现为专业知识相对陈旧、更新缓慢、体育科研水平较低、高质量的研究成果较少、科学研究与体育教学的联系不够紧密等。另外,目前职业院校的体育理论研究主要集中在体育教学改革方面,如体育教学内容、教学模式等,很少能够从其他方面来进行体育理论的研究。

在健康教育及素质教育思想的指引下,职业院校体育应突出

人文性、健身性、娱乐性。素质教育的首要目标就是要教会学生做人,而且强调要提高学生的心理素质和社会适应能力。职业院校体育教育作为身体文化和社会文化的一部分,在修身养性、育德教化方面具有特殊的功能。健身性是学校体育教育的本质特征,也是体育学科区别于其他学科的根本标志。通过体育活动达到强身健体是其最终目的。娱乐性也是学校体育教育的一个重要特点。体育的魅力就在于它的娱乐,缺乏娱乐性的学校体育,是不能成为现代学生生活内容的,是没有生命力的。

职业院校体育课程文化的建构性教育是针对体育传统课程观,特别是针对体育课程实施中的接收式学习、机械式训练提出来的。从课程文化观来看,职业院校体育课程不再只是人类经验的理性概括,而是职业院校学生自我适应基础上的文化再生产,通过对体育课程的对话、理解及意义建构,让体育课程的工具性存在转变为文化主体的存在。现代的体育教育提倡对体育课程的学习不是静态的复制和被动的适应,而是动态的生成、主动的建构。通过体育课程学习的一系列过程,体育教学内容被学生持续转化,体育教学意义被学生不断提升,在课程主体化的同时,学生自身受到的是体育文化思想的浸润与陶冶。

一、体育课程以主体形态进入体育教学过程

职业院校体育课程作为体育知识的存在形式,从静态上看是对体育知识、体育运动规律认识的结果,是经验系统;从动态上看是对体育运动规律认识的过程、求知的方法;从心理上,又是一种态度,是不断更新、扩展的建构与生成过程。体育教学应从内容的知识性学习转向动态发展的过程性学习,使学生由“体育文化传承”的受动者变为“体育文化再生产”的经营者、参与者。文化建构式的体育教学着眼点不再是所谓的体育课程内容的“精确掌握”,而是体育教学主体间的对话,体育文化内涵的解读,体育意识的建

构与体育能力的培养,体育知识与体育能力、运动过程与技能方法的掌握,情感态度与价值观念的转变。

二、学生个体内心文化世界的建构

学生对体育内容的学习是借助体育课的内容与同伴(包括教师与其他学生)互助进行的。有效的体育教学策略有两点:一是确保学习主体的参与,使体育课程变为学生“自己的课程”,唤起学生对体育知识的自我需求,以自己的方式对体育教学内容进行诠释、理解、改造和重组;二是发挥同伴的合作交互作用,通过教师与学生、学生与学生在体育知识的学习过程中进行交流和沟通,形成体育知识的创新和内化。

三、赋教材以意义

体育教学不是教材内容的移植和照搬,它需要体育教师的创造性加工。新课程主张将教材内容变成学生学习的体育教学内容,变成发展学生文化素养的体育教学内容,赋教材以“生命”的意义。表现为:

(1)体育教学内容结构化,建立体育要素明确,体育技能联结稳固,体育知识概括性高、派生性强,体育内容亲和力的体育知识结构,有利于学生自主处理体育知识信息。

(2)体育教学内容经验化,尽量发掘和利用贴近社会与学生现实生活的体育素材,使教材回归生活,注重体验学习。

第二节 职业院校体育教育的目标与发展趋势

职业教育把自己的培养目标定位于:培养生产、管理第一线

的,能上能下、能文能武,既能动手操作又能设计研究的复合型人才。职业教育是为生产第一线服务的,因而加强学生体育教育,提高学生身体素质,培养学生的创新能力,已显得尤为重要和紧迫。所以我们要合理地引进国外优质的体育教育资源、课程体系、教学方法、教学手段、管理模式、评估体系等,借助国外的体育教学经验,不断提高体育教学水平,以适应社会激烈的人才竞争。

自从教育课程改革以来,全国开始了广泛的课程理论与教学实践相结合的研究,如教材的选编、教学内容选择、教学方法与教学手段及教学模式的研究等。职业院校应该结合专业教育的特点,吸收和借鉴国外的先进经验,不断完善、充实、发展,在限定的教育阶段里培养学生在多种环境下独立地进行自我学习与自我发展的能力;根据有关创造性发展的原理,运用科学性、艺术性的教学方法,培养学生的创新意识、创新能力和健康个性;注重增强学生的体育意识,培养学生的体育能力和自觉锻炼身体的习惯,为其终身体育打好基础,为全面提高学生的多项素质发挥特殊作用。

另外,与本科院校相比,职业院校具有学制短(目前大多是3年,并将向2年过渡)、体育课开设时间少(一般是1.5年,甚至1年)、学生文化与体育基础差的特点。除了培养目标等的区别,学生在校时间短,学习时间有限,教学中实践课内容增加,文化课相对减少,也是与本科院校不同的关键所在,所以体育课程不能完全照搬本科院校,而应该有与职业院校特点相符的课程设置、教材内容等。现代体育课程的核心目标就是要提高学生的身心健康水平,职业院校的体育教学目标具体体现在:

(1)在“健康第一”思想的指导下,通过丰富多彩的教学方法和教学手段,在促进学生掌握基本运动技能的同时,使其提高体育兴趣和体育能力,养成良好的体育锻炼习惯。

(2)在提高学生体能的同时,培养学生坚强的意志。

(3)在重视学生身体健康的同时,关注学生的心理健康和社会

适应能力。

(4)在充分重视学生个体发展和个性需求的同时,培养他们团结协作和集体主义精神。

(5)在学生掌握运动知识和健康知识的同时,还要使学生了解营养、保健等方面的知识。

(6)在使学生充分体验运动乐趣的过程中,培养他们健康生活和愉快生活的态度。

体育教学改革的关键在于人的观念上的转变。我们应当摆脱传统的生物模式教学,而应该依据运动技能形成规律和生理规律组织教学,建立顺应现代教育思潮、适应现代社会需要和经济建设发展的体育教学新体系。建立愉快的体育教学氛围,它可以帮助解决学生的一些影响体育教学的心理问题,如心理障碍、心理失调等;确立新的教材体系,立足高校,面向社会,从促进大众健康角度以及结合学校专业需要出发,选用一些难度小、易开展、富有趣味并且能延续到社会、适合成年人的、对终身体育锻炼实用性大的体育项目;建立合理的体育成绩考核标准,重视实际效果,按学生的形态、机能素质、能力水平确立基础点,在同一起点,按统一要求、统一标准进行评价、考核;要强调学生的主体性,学生是学习和发展的主体,现代教育是一种弘扬主体的教育,它尊重人才,承认学生的个体差异,重视学生的个性发展。为此,职业院校体育必须符合学习主体的需要,适应和服务于学生身心全面发展的需要,重视学生的体育兴趣、爱好和特长的培养,为终身体育打下基础。

评价是主体在事实基础上对客体的价值所做的观念性的判断活动。今后体育教学的评价可能具有以下特点:其一,多元性。调动不同的评价主体开展评价活动,而且也要尊重每个学生的不同意见,鼓励学生发挥有创见的思想,特别是在有争议的问题上更要培养学生的多元思维能力,促进创新精神的形成和发展。其二,创新性。体育教育为学生提供了独有的、开阔的学习和活动环境,以

及充分的观察、思维、实践的表现机会,对于促进学生创新能力的开发提高,具有其他学科无法比拟的优势。为此,创新能力的评价将是体育教学的重头戏。其三,整体性。评价要关注学生整体、全面的发展,不能仅仅关注学生体育成绩的好坏,要充分考虑学生的起点和基础,要按提高幅度和进步程度进行参照评价。其四,过程性。评价贯穿于教学活动的始终,教师和学生要形成过程性和动态性评价的意识和能力,在教学活动中自觉地开展评价,发挥评价的作用。

当今社会上广泛进行着有关健身健美、营养与膳食结构的研究,并流行着科学地进行塑身健体的体育运动、体育文化的广泛宣传教育等风尚,特别是2008年北京奥运的即将举行,给中国带来了体育运动与文化、奥运风尚等新的社会气息和时尚元素。但是,在职业院校的体育理论中,有关这方面的研究还比较欠缺,真正适合职业院校学生的教材和书籍也很少,而且现实中的职业院校的体育课程大部分停留在体育教学相关的研究上。职业院校的学生一毕业就要踏入社会成为专业技术性人才,他们的各方面教育都应该与社会的方方面面接轨,如果教育与社会没有很好地衔接,学生进入社会后就会不能很好地工作、学习和生活。所以,为弥补职业院校在这方面的欠缺,在国家提倡“健康第一”的学校体育工作思想的指导下,本书针对职业院校学生学习特点,对目前体育理论较为热点的健康问题,如营养与膳食、养生与保健、减肥与健康、健美与塑身等进行了翔实、精炼的阐述。另外,针对我国即将举办奥运会的形势,本书也对传统体育文化、奥运文化与校园体育文化等进行了详细的介绍、分析,为职业院校学生培养终身体育意识、提高体育文化素养打下坚实的理论基础。

第二章 健康理念与职业人生

第一节 健康新理念

一、21 世纪健康新理念

人类步入了新千年,心理、生理、社会、环境四大要素和谐统一的健康概念能涵盖 21 世纪健康的所有内容吗?现实的答案是否定的。为了使 21 世纪的健康概念有别于前述的概念,我们用“大健康”来表述 21 世纪健康的新观念。21 世纪,国际环境的多极化和经济的全球化以及科技信息迅猛发展,使人类的物质文明与精神文明上升到一个新的高度。生活富裕了,人们对健康的需求也正在发生变化,以往传统所认为的健康就是“不生病”观念已成过去。如今人们所理解的健康,除了前面所表述的心理、生理、社会、环境四要素的和谐统一外,还要加上寿、智、乐、美、德。这种演变的驱动力主要来自人们的需求品位和层次的提高,只有具备上述素质,才能适应和满足 21 世纪人们对健康的需求。

1. 寿

寿是生命赋予有机体存在的时间。常言道,人生苦短。这意味着人们对长寿的祈求和向往,尤其对那些年过花甲的老人,他们是多么盼望能与大家共享我国改革开放和经济发展的丰收成果,多看一看这五彩缤纷的世界。然而,寿来自于健康,没有健康,就谈不上寿,所以寿也是健康的组成要素之一。在生存条件很差、生

活困苦的环境中,寿是很难存在的,也是无法想象的。进入较为富足的 21 世纪,人们这种健康意识油然而生,这也是人们高品位需求的具体表现。

2. 智

智即聪明、智慧。所谓智者,就是知道很多科学知识,掌握许多获取知识途径和方法的人。要成为一个懂得保养身体、防治疾病从而延年益寿的人,理应也是智者,因此“智”也是构成健康的一种要素。特别是人类进入了更先进更发达的新世纪,人类对“智”的需求更具有时代的意义。

3. 乐

乐可理解为愉快、豁达。乐,可以使精神不被耗伤,自得其乐的人能保持安详豁达的心境。这也表明具有这种心理品质的人具有调节心理状态的能力。保持健康的心理,也就能达到延年益寿的目的,当人们意识到乐的价值与作用对健康的重要性时,求“乐”也就成为必然的发展趋势。如今求乐已经成为现代人的一种风尚。通过娱乐,人们可以心情舒畅、精力集中,并使大脑得到积极性休息,从而达到延年益寿的目的。

4. 美

美是自然界和社会生活普遍存在的客观现象,是人类特有的一种精神享受,也是一种动情的积极的综合心理反映。因此,人可以从美中得到肯定的情绪反映,以满足人的需求愿望。这种由快感与实用感升华而成的人类高级情感形态能激励人们的思想情感和意志,唤醒人们对美好生活的追求和向往。进入更富裕、更宽松的新世纪,人们对美的追求将更具有时代的内涵。当今世界,人们对生活需求的品位提高主要表现在衣、食、住、行等方面,他们希望在美的环境中,有美的心灵、美的欣赏和美所带来的愉快的精神体验,这种美的积极的体验也是促进身心健康的要素。因此,美也是

构成健康观念不可分割的组成部分。

5. 德

德即为人道德和品行。儒家学说把人的道德情操放在养生益寿、保持身心健康的首位,即所谓的“仁者寿”观点。因为具有良好道德品质的人,宽厚大度、不拘小节、与人为善、乐于助人、心底无私、虚怀若谷,可使血气和顺,健康长寿。

二、健康的具体标准

(一) 2000 世界卫生组织提出健康的 10 条标准

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

(5) 能抵抗一般性的感冒和传染病;

(6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;

(7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;

(8) 头发有光泽,无头屑;

(9) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;

(10) 肌肉和皮肤富有弹性,行走轻松自如。

(二) “五快三良好”标准

世界卫生组织针对人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准,这几项标准既包含了生理健康标准,又包含了心理健康标准,简称“五快三良好”标准。

1. “五快”——生理健康

(1) 食得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能快速吃完一餐饭,说明内脏功能正常;

(2)便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,且感觉良好,说明胃肠肾功能良好;

(3)睡得快:有睡意上床后很快入睡,且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明神经系统兴奋,抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰;

(4)说得快:语言表达正确,说话流利,说明头脑思维敏捷,心脏功能正常;

(5)走得快:行走自如,活动灵敏,说明精力充沛,身体状态良好。

2.“三良好”——心理健康

(1)良好的个性:情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观;

(2)良好的处世能力:观察问题客观现实、具有较好的自控能力、能适应复杂的社会环境;

(3)良好的人际关系:助人为乐、与人为善、与他人的关系良好。

三、关于亚健康

亚健康是介于健康与疾病之间的一种动态变化的中间状态,即健康—亚健康—疾病。亚健康既与其上游的健康之间存在移行变化或重叠状态,同时与其下游疾病之间也存在移行变化或重叠状态。这种移行变化是双向的,从而形成健康—亚健康—疾病的动态变化过程。

亚健康处于中位,较健康或疾病更为复杂。其具体表现有疲乏无力、精神不振、焦虑不安、易被激怒、情绪不稳定、适应能力差、头痛、失眠、胸痛、胃口不佳、懒散、注意力不集中、理解判断能力差、社交障碍、性功能障碍等。具体说就是经常感到头晕脑胀,容易疲倦,很难集中精力;经常感觉比较饿,但一见到饭菜就没有了