



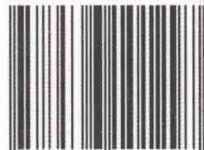
高职体育实践教程

GAOZHI TIYU SHIJIAN JIAOCHENG



策划人 李晨 瞿铁
责任编辑 张彦
封面设计 俏俏

ISBN 978-7-5661-0129-7



9 787566 101297 >

定价: 28.00元

高职体育实践教程

主 编 孙 军 王 超

内容简介

本书依据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要的要求,结合高职体育教育的理论以及近年来高等学校体育教育的实践情况编写。全书共十章,内容包括篮球、排球、健美操、跆拳道、太极、游泳、足球、乒乓球等和学生体质健康标准。

书中阐述了常见体育运动项目的理论与发展,特别注意体育与文化、体育与休闲和体育与健身的培养,力求体现体育教育与健康教育相结合。它可作为高职高专的体育教材用书,亦可作为开展体育锻炼与普及体育知识的辅助用书。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育实践教程/孙军,王超主编. —哈尔滨:哈尔滨
工程大学出版社,2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5661 - 0129 - 7

I. 高… II. ①孙…②王… III. 体育—高等职业教
育—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 156046 号

出版发行 哈尔滨工程大学出版社
社 址 哈尔滨市南岗区东大直街 124 号
邮政编码 150001
发行电话 0451 - 82519328
传 真 0451 - 82519699
经 销 新华书店
印 刷 长沙市精宏印务有限公司
开 本 787mm × 1 092mm 1/16
印 张 13.5
字 数 312 千字
版 次 2011 年 8 月第 1 版
印 次 2011 年 8 月第 1 次印刷
定 价 28.00 元
<http://press.hrbeu.edu.cn>
E-mail: heupress@hrbeu.edu.cn

前 言

新世纪的来临,给我国高等教育带来历史发展的新机遇,高校体育也面临前所未有的变革。这一变革的基础工程是加强课程体系改革,编写与此相适应的新教材。为了贯彻“学校教育要贯彻健康第一的指导思想”,加强体育课程建设,提高体育教学质量,我们学院在校党委、校领导的关怀下,由学院体育教学部组织了一批具有丰富教学经验的教师,编写了这样一本充分结合体育教学实践与理论,符合目前高等教育体育教学改革目的的高职体育教材。

本书遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,贯彻《全国普通高等学校体育教学指导纲要》提出的体育教学“三个自主”的原则,力争最大限度满足高职高专学生的体育需求。同时也本着以育人为宗旨,以增强体育意识,学会锻炼方法,提高活动能力,培养锻炼习惯为主线,树立“健康第一”的思想,最终达到“提高生活质量”,身心健康发展的目的。本书遵循“身心合一”的现代体育教育观和现代大学生的身心特点、兴趣爱好,坚持以人为本,力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式,淡化运动技术。根据“为我所用”的原则,对运动技术进行了简化和重组,从而增大了教材的容量,同时安排了现代体育、生态体育项目,充分体现现代体育的多功能特征,使教材能满足学生不同的兴趣爱好和社会需要,为“终身体育”奠定了基础。本书通过实践与理论的结合,逐步实现体育教材的立体化,根据体育学科生动、活泼、直观性强的特点,从实际出发,注重实效,教材内容与学科发展相适应,反映了体育学科的新进展、新成果。

我们秉持着继承与创新之精神,集合我院全体体育教师的经验、智慧与热情来编写本教材。在主观上力求教材既体现党和国家在新时期对学校体育教育的要求,又能体现本院体育教育的特色,使之成为本书贴近学生,贴近

社会,贴近生活,贴近终生体育、快乐体育、科学体育、健康体育的理念的实用性体育教材,这是我们共同的心愿与目标。

本书共分十章,包括高职体育概述、体质健康达标,以及篮球、排球、健美操、跆拳道、太极拳、游泳、足球、乒乓球这八大项目。主要的编写人员有孙军(篮球)、陈果(排球)、徐旻(健美操)、王超(跆拳道)、陈珂(太极拳)、谢哲(游泳)、黄明远(足球)、孟桐宇(乒乓球)。

在编写过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

作 者

2011年5月

目 录

第一章 高职体育概述	1
第一节 体育的基本概念	1
第二节 体育的功能	4
第三节 高职体育的目的与任务	7
第四节 当代大学生应具备的基本体育素养	13
第二章 篮球案例教学	17
第一节 篮球的基本技术	17
第二节 篮球的基本战术	30
第三节 篮球比赛规则简介	36
第四节 三人制篮球运动	38
第三章 健美操	40
第一节 体育舞蹈的基本知识	40
第二节 健美运动	46
第三节 形体训练	53
第四节 基础健美操	64
第四章 排球运动	74
第一节 排球运动的基本技术	74
第二节 排球运动的基本战术	82
第三节 排球竞赛的基本规则	87
第五章 跆拳道	90
第一节 跆拳道动作的使用部位	90
第二节 准备姿势和步法	94
第三节 前踢和横踢	100
第四节 后踢和劈腿	107
第五节 后旋踢和侧踢	114

第六章 太极拳	120
第一节 二十四式简化太极拳	120
第二节 四十八式太极拳	129
第七章 游泳运动	136
第一节 游泳运动简述	136
第二节 熟悉水性	138
第三节 蛙泳与自由泳	142
第四节 仰泳与蝶泳	149
第五节 游泳救护与安全卫生常识	153
第八章 足球运动	156
第一节 足球运动的基本技术	156
第二节 足球运动的基本战术	165
第三节 足球竞赛的基本规则	168
第九章 乒乓球	171
第一节 乒乓球运动的基本技术	172
第二节 乒乓球运动的基本战术	183
第三节 乒乓球竞赛的基本规则	185
第十章 体质健康达标	187
第一节 实施《学生体质健康标准》的意义	187
第二节 《学生体质健康标准》的组成	189
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	192
第四节 《学生体质健康标准》测试成绩的评价	199

第一章 高职体育概述

第一节 体育的基本概念

一、概念

体育一词,其英文是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是一种娱乐消遣活动或需体力、智慧与技巧的比赛或竞技,它要求用或多或少的体力,按照传统的形式或一组规则进行,有时还作为一种职业在户外或室内进行;也是辅助身体成长发育、增强体力体质的教育。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、专业体育、高职体育等种类,包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

体育虽然有悠久的历史,但是“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J C F古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入19世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在高职也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,比较混乱,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅1901~1906年间,就有13 000多人,其中,学体育的就有很多。回国后,他们将“体育”一词引进到中国。

在我国,“体育”这个词最早见于1904年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说:“保全体之健旺,体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

在我国,最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。我国由于闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,高职体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把高职体育课称体操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。

从此“体育”一词成了标记高职中身体教育的专门术语。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

二、体育的本质

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。

1. 体育的广义概念(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。

2. 体育的狭义概念(亦称体育教育),是指一个发展身体,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。

3. 竞技运动亦称“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,其特点如下。

- (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、文化教育和科学技术密切相关。

4. 娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性和文娱性等特点。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。

5. 大众体育亦称“社会体育”和“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。

6. 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,其特点如下。

- (1) 主动疗法 要求患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病。
- (2) 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) 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。两千多年前已用“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。

7. 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。

8. 体育的本质特点 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 体育的功能

一、教育功能

体育的教育功能,在马克思主义著名教育家有关教育的著述中不止一次论述。他们把体育视为教育的不可缺少的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要手段。

(一) 积累经验

人类生活需要多方面的经验。经验的发展和充实代表生活能力的提高。人的经验绝不仅限于读、写、说、算。体育运动独具一格的活动性特点,在人的整个社会化过程中,有着非常重要的作用,不论是作为内容还是作为手段,体育运动都是不可缺少的。就品格经验而言,不懂得公平竞争,不服从法规制度,不信守诺言,不具备合作习惯等社会品质的人,无疑将被社会群体所排斥。体育运动本身就是一个有章可循(有统一规定的规则)的有一定约束力的社会活动,又是在一定的执法人——裁判员或教师或教练员的直接监督下有组织地进行的。这对促进个人的社会义务感、责任感和培养年轻一代遵守社会生活的各种准则是一个很好的强化。就动作经验而言,人出生以后比其他动物适应环境的能力较弱,连最简单的坐、立、走都不会(许多动物一出生就会走)。坐立行走、举手投足,复杂的如对距离、速度、时间的判断,趋吉避凶应付突发事件的能力以及提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等等,都要靠后天的学习获得。体育运动是学习这些基本生活技能和动作经验的主要内容和手段。就情绪经验而言,文明社会不允许个人之不良情绪以野蛮的原始方式发泄,以保证社会的秩序和安宁。体育运动是一个社会互动的场所。在体育活动中,特别是在对抗的竞赛中,个人之间、集体之间发生着频繁而激烈的思想和行动上的交锋,会不时地出现对参加者的思想品德和个性心理品质的严峻考验。激烈的对抗竞赛,对培养人的意志、宽容、自制、与他人配合等良好心理品质和个性心理特征的形成有很大的作用。所有上述品性和经验是一个合格公民所应必备的素质。体育乃是对人类进行综合性生活教育的一种有效途径,它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面,在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

（二）发展适应能力

Fitness 原指人的适应性能，随达尔文的“适者生存”学说而风行一时。人们说的适应能力，包括对自然环境和社会环境的适应能力。自然环境是指地理、季节转换和气候变化等；社会环境是指社会多种因素对人体的影响。一个人能否成功地适应自然环境和社会环境的变化，是衡量人体机能能力水平高低和心理素质好坏的主要标志。体育正是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力，但在今天的社会里，个人的适应能力应该是全面的，它包括身体的、心理的、社会的，缺其一就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育，对上述适应能力都有培养作用。

（三）提高行为品质

体育活动不但能促使人们积累经验、发展适应能力，而且可以进一步提高行为的质量。在体育活动中，凡是合乎社会要求的行为，因被社会的认可和接受而日益加强，反之就要受到阻止。在体育运动竞赛中，就是要力争最大限度地发挥自己的能力战胜对手，同时又承担义务，允许对手在平等的地位上与自己竞争。这就可以使每个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求，按社会所允许的生活方式进行生活，养成社会所需要的个性特征，实现理想，追求成就，创造价值，为社会作贡献。

二、健身娱乐功能

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之一。这个特点就决定了体育有健身功能。随着社会的进步、余暇时间的增多，如何善度余暇时间成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操、愉快身心、培养高尚的品格。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展。它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身體锻炼，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器系和其他有关器系的良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热心于身体娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力和营养方面，为人类的身体娱乐活动提供越来越优裕的条件。文明社会的人类需要娱乐，如同原始社会的人类需要饮水和食物一样。以身体活动为主要媒介的身体娱乐较其他的娱乐方式还具有“双重功效”，适度的身体娱乐活动，既健身又悦心。

三、培养竞争意识

体育运动对培养人的竞争意识有其特殊的作用。人类的生活如同在竞技场上的比赛，大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我。参与竞争的人，必须创造条件充实自己。所谓条件，就是由竞争意识所支配的合理行为。无论是参观还是参赛，运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。在体育竞赛中，形成了这样一种人与人的关系结构以及与之相应的心理结构：每个人都在均等的机会和公正的裁判之下，凭自己的力量、智慧与别人竞争，通过竞争取得胜利和突破。所以在体育领域中，讲勇敢、讲顽强、讲百折不挠、讲拼搏，而又尊重竞赛规则、道义原则，反对不择手段。由此形成了一种独特的英雄主义和与之相应的道德观念——进取性道德。在公平的基础上竞争，并形成相应的道义原则，进一步使这种原则日益完善，这就是体育的精神实质。体育运动（或者说竞争）是人类自我推进的一种手段。体育的功能在于通过公平的竞争提高人类素质（精神素质和身体素质）。

体育运动中（运动场上）的人与人之间的关系结构和相应的心理结构，常常令许多社会学家羡慕不已，他们把运动场当作社会的一个缩影，当作现代商品社会下民主法治的典范。竞争是体育的灵魂，有助于人们形成进取性道德和竞争心，有助于克服懦弱、乖巧、卑劣等缺乏竞争能力者的心态。不公平的竞争在体育场中是不允许的。在公正诚实原则基础上进行竞争，能够通过个人取得的成功为社会做出贡献，把个人的成功同人类的进步结合统一起来。依据迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品性和行为变化，可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会所认同接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，其他社会生活中有得意之时，也有失意之处，胜利者固然值得敬佩，失败者同样受人尊敬。胜不骄，败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而论，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。

现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦是一位教育家而不是竞技家，他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”由此可见，奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响，关键在于它对于人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，通过以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。

体育除具备上述主要功能外，还有促进政治、经济发展，传递人类文化等功能。

第三节 高职体育的目的与任务

一、高职体育的作用

高职是青少年最为集中的地方。要贯彻实施《全民健身计划纲要》，高职体育作为全民健身的基础，在人才培养中发挥了独特的作用。

（一）增强体质、增进健康

党中央、国务院“关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定”中明确指出：“健康体魄是青少年为祖国为人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现，高职教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”不言而喻，高职体育必须坚定不移地贯彻这一指导思想，把“健康第一”作为一切工作的出发点和归宿。“增强体质、增进健康”是体育最主要的功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给各器官系统一定的强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生积极的影响，有利于促进健康和增强体质，促进身心的全面发展。

1. 有效地促进身体正常生长发育

大学生身体可塑性很大，根据他们的生理特点，选择合适的体育锻炼内容，掌握适宜的运动负荷，坚持经常锻炼，能有效地促进大学生的正常生长发育。例如体育锻炼可以使骨骼的血液供应充分，骨细胞生长能力增强，身高增长加快，肌纤维变粗，胸围、肩宽、臂围和腿围都会增大，还可以使血液循环得到改善，提高心血管及各器官系统的功能。对于个别学生身体的某些畸形，也可以用特定的锻炼手段加以矫正，有助于使学生形成健壮、匀称的体形。

2. 促进身心全面的发展

目前在校大学生的年龄一般处在17~22岁左右，生理上急剧变化，主要表现在身体形态、身体机能、身体素质等方面向成人化发展并基本定型。随着生理上的急剧变化，大学生的心理也随着变化起来。通过大学体育的课堂教学、课余锻炼和运动竞赛，能够促进大学生身体的正常发育，从而增强体质、强健体魄，全面提高学生的体能和对环境的适应能力。这样不仅能够保证大学生在校期间身心健康的学习需要，而且通过体育教育，促进学生遵守合理的作息制度，参与丰富的校园文化活动，重视营养卫生，科学地进行体育锻炼，有效地促进大学生身心正常发育，发展身体素质和基本活动能力，提高健康水平，增强对疾病的抵抗能力，从而以强健的体魄和充沛的精力保证当前的学习和迎接未来的工作，为大学生的终身健康奠定基础。

（二）奠定学生终身体育的基础

在体育锻炼过程中，学生可以复习巩固体育课教学的内容，从而促进体育课教学质量的提高；另外还可以从事自己所喜爱的活动，能体验到成功的喜悦，对锻炼效果产生满足感，逐渐培养兴趣，形成爱好，养成锻炼习惯。体育锻炼往往由学生自主去活动，因此，特别有助于培养学生的能力。通过体育锻炼，学生自学、自练、自评能力，组织、裁判、交往能力以及运动能力等都会得到特殊的发展，可以培养出许多未来社会中的体育骨干。按作息制度安排的早操、课间操、班级体育锻炼等，是高职课外体育锻炼基本的、重要的组成部分，是学生每天学习生活中必不可少的内容。只要学生持之以恒，就会促进他们养成良好的锻炼习惯，并由学生时代延续到终身，可以在生命历程的各个阶段都进行与自己的年龄、个性、兴趣、爱好、身体状况相适应的体育锻炼。这对他们的身心健康将产生良好的、旷日持久的影响。

高职体育是终身体育的组成部分，是打基础的阶段。课外体育锻炼在培养学生体育兴趣和能力，养成锻炼习惯等方面有着重要的作用，能为终身体育奠定良好的基础。高职体育在激发学生参加体育锻炼的兴趣，使学生掌握体育卫生的基本知识和科学锻炼身体的方法，提高学生的体育文化素养，培养学生良好的锻炼习惯与卫生习惯等方面均发挥着重要的作用。

（三）加强校园精神文明建设

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段，它既是文化建设的一项重要内容，也是思想建设的重要手段。高职体育，不仅要育“体”，而且要育“心”。在各级教育中都把德育放在首位，并贯穿在高职教育的全过程中。作为高等教育的重要组成部分的高职体育，也必须根据体育自身的固定特点，通过高职体育的具体过程，面向全体大学生开展大高职园的体育活动，占领课余思想阵地，引导大学生健康文明生活，抵制精神污染，加强思想品德教育，提高道德素养，防止和纠正其不良行为。

高职体育是大学生文化娱乐活动的组成部分，能使大高职园充满活力与生机，并以其丰富多彩、形式多样的内容，吸引广大学生参与和欣赏，是一种外向型的文化活动，使学生热情乐观，精力充沛，学习生活充满生机与活力。高职体育锻炼的内容丰富、具体现实、直观形象，很符合学生的身心特点，易被学生理解接受，也能取得较好的效果；在陶冶学生的情操，锻炼学生的意志，培养学生的爱国主义和集体主义精神，增强学生的组织纪律性，提高学生的思想品质等方面发挥重要的作用。例如，小型多样的游戏活动可以培养学生胜不骄、败不馁的进取精神和友爱互助、团结战斗的集体主义精神；班级乃至全校统一的课外体育锻炼，可以培养他们服从指挥，遵守纪律的思想观念；各种身体练习可以培养他们不怕困难、积极进取、勇敢坚毅、坚韧顽强等思想意志品质；各种竞赛可以培养学生诚实、公正的竞争意识，优化竞争环境，为校园内各式各样的其它竞争的开展提供良好的示范；对体育活动的参与和观赏，诸如艺术体操、跳水 and 花样游泳等一些充满运动美感的项目，可以从中得到美的艺术感受与享受，同时也可受到美学教育，树立正确的审美观，培养学生审美和创造美的能力。国内大型或国际性

的体育交流和竞赛,还可以培养和激发大学生的爱国主义思想。因此高职体育加强校园精神文明建设的作用是全方位、多层次的。

(四) 提高高职的知名度和社会效应

高职体育不仅仅是高职课程体系的一个重要组成部分,它在提高高职的知名度和增强社会效应方面的独特作用不容忽视。在市场经济条件下,高等教育应适应国家的需要,适应社会发展的要求,形式活泼多样的群众性体育活动可加强校际联系,通过辐射作用扩大社会影响;精彩激烈的体育比赛具有很强的观赏性,以其高超的技术、娴熟的战术、默契的配合、精湛的表演、宏大的场面吸引着广大观众,欣赏高水平的竞技比赛已成为人们生活中不可缺少的一部分。同时,它作为一种极富有感染力又容易传播的精神力量,除了在参赛高职中产生较大影响外,还可通过媒体、网络等多渠道发挥社会效应。高职体育的这种作用频率之高、影响之广、程度之深是其他教育教学或学术交流活动所无法比拟的,应该受到重视。实际上很多高职已经自觉或不自觉地付诸行动,并获得很大成效。例如 PHILIP 大学生足球联赛, CUBA 等全国性赛事使部分高职由不为人知到天下知。通过办高水平运动队,高职利用自身的资源、科技优势为竞技体育的发展做出很大贡献,同时也扩大了高职的社会影响,促进了高职自身的全面发展。例如清华大学跳水队、赛艇队,北京大学登山队等,他们在提高自身知名度的同时,也扩大了社会影响,而且还在高职的国际交流与合作中扮演着“润滑剂”、“黏合剂”的角色。为此,高职体育提高高职知名度和增强社会效应的作用即使不是全国性的或国际性的,而是局部地区的,其作用也是难以估量的。

综上所述,通过体育教学、课外体育锻炼、运动训练和体育竞赛,高职体育对学生进行知、情、意、行的教育,这不仅有助于身体素质的提高,还有助于增强心理素质、培养意志品质、提高文化品味、加强道德修养以及培养社会适应能力等方面的功能,而这些方面都是素质教育的重要内容。我们的体育教育始终围绕着素质教育的要求进行,使体育的素质教育功能得到全方位的升华。从而践行“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”这一高职体育教育的宗旨。

二、高职体育教育的目的

高职体育是根据党的教育方针和相关法规,根据学生的年龄、生理、心理特点以及体育的功能等所确定的。其目的是通过高职体育教育,对学生进行体育理论与方法的传授和身体锻炼的实践;增强学生体质,增进健康,促进身心全面健康的发展;提高体育文化素养;获得运动卫生,保健基本知识;掌握体育基本技术技能,培养学生顽强进取勇于开拓的新型全面发展的合格人才。

(1) 促进大学生身体正常发育,全面发展身体素质,增强对自然环境的适应能力,增强体质、减少疾病,提高身心健康水平。

(2) 学习体育基本知识、技术和技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

(3) 向学生进行爱国主义和国际主义教育,培养学生成为有道德、有理想、守纪律、受文化的合格人才;对学生进行思想品德教育,促进个性的发展,提高道德素质和心理健康水平,培养学生团结、勇敢、顽强、创造力、竞争力、社会公德和较高的体育修养等优良品质。

(4) 发展学生的运动才能,提高运动技术水平,为国家培养群众体育骨干和优秀体育人才。

三、高职体育教育的任务

前面已经谈到了体育教育的目的,那么达到这些目的就必须完成下列任务。

健康一般可理解为人体各器官、系统发育良好,机能正常,无任何病变,体格健壮,精力充沛,心理活动正常而稳定,对环境变化有高度适应力,具有较高劳动效能的状态。

世界卫生组织在其宪章中明确提出人体健康的概念:“健康是身体的、精神的以及社会的完全良好的状态。不能说没有疾病或不虚弱,就是健康。”这一概念表明,健康不仅仅是身体没有任何病变(身体的健康),还应包括一个人的精神饱满状态(精神的)和良好的社会适应能力。明确将个体健康与生物学、心理学和社会学的因素紧密联系起来。

体质作为体育科学中的一个基本概念,是指人体的质量。它是人的有机体在先天遗传和后天获得的基础上,所表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素等综合的、不断发展的相对稳定的特征。也就是说,人的体质是受遗传变异的后天营养、劳动、生活环境、身体锻炼等条件与生命规律的影响,因而是可变的。其中科学的身體锻炼对体质的强弱起着重要作用。体质是人的生命活动和工作能力的物质基础。增强体质包括以下几个方面。

1. 促进身体形态生长发育

身体形态主要指身高、体重和胸围。有机体生长是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化,它是人体量变的过程。发育是指在成长过程中有机体各器官系统、结构的逐渐完善,机能逐渐成熟的质变过程。它们都受遗传变异、营养条件和自然(生长发育阶段的有机体)生长的影响,但体育锻炼能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿态,可以促进人的身体外型的完美,这在某种程度上也反映着有机体能的完善程度。健壮的体格、完美的体型、优美的体态,还能反映一个民族的气概和精神面貌,是精神文明的标志之一。同时,健壮的体格又是发展体能的物质基础。

2. 全面发展体能

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力,包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)、身体基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、