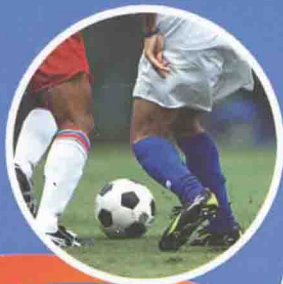




国家示范性高等职业教育精品规划教材



大学体育 实践教程

孙 军 申学群 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

国家示范性高等职业教育精品规划教材

大学体育实践教程

主 编 孙 军 申学群

参 编 王 超 谢 哲 徐 阳 孟桐宇
黄明远 陈 珂 陈 果

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育实践教程/孙军, 申学群主编. —北京: 北京理工大学出版社,
2010. 8 (2011. 1 重印)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3524 - 2

I. ①大… II. ①孙… ②申… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 148062 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / [http://www. bitpress. com. cn](http://www.bitpress.com.cn)

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 18. 25

字 数 / 343 千字

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2011 年 1 月第 2 次印刷

印 数 / 4001~6000 册

定 价 / 29. 00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

随着我国社会经济的快速发展,高等教育迎来了前所未有的发展机遇,已经从精英教育阶段步入了大众化教育阶段。近年来,我国高等职业教育呈现出持续、健康、快速发展的迅猛势头,高职高专院校无论是数量上还是规模上都已占据了我国高等教育的半壁江山。

在培养高素质应用人才教育的需求下,我们根据体育专业的教学特点和我国高职高专院校学生的生理、心理发展规律以及体育能够发展人的身心素质、具备特殊教育功能的特点提出高职高专体育的教学目标:树立学生科学的体育意识和终身体育锻炼的观念;使学生在掌握一门以上能进行终身体育锻炼的体育运动技术的基础上,培养出具备强健体魄、团队意识、自立自强精神的德、智、体全面发展的高素质人才。为了达到这一目标,高职院校体育教学应努力完成下列基本任务:促进身体和心理的全面发展,提高各项身体素质和生理机能,增强体质,减少疾病,提高学习效率。培养良好的道德和意志品质,提高精神文明和心理健康水平。提高专业身体训练水平,按照适应未来专业就业岗位要求的目标进行各种有效的体育教育,为终生从事各类专业活动打下坚实的身体基础。这既有利于学生完成未来专业活动,也有利于丰富其个人的生活内容,过健康而文明的现代生活。在全面锻炼的基础上,结合本专业的特点,有选择性地锻炼,使体育更好地为专业工作服务。为此,我们组织编写了本教材,本教材力图体现以下特点:

1. 知识性。按照认知结构的形成与迁移规律,对各教学内容进行合理而详细的编排,使学生能全面掌握多项体育运动的基本理论与基本运动技能。

2. 可读性。根据高职高专体育教学理论学时较少的特点,本教材在编写过程中力求通俗易懂、图文并茂,以便于学生课外自主学习。

3. 实用性。高等职业教育培养的是就业于生产、管理、服务第一线的技术应用型人才,要求学生毕业后就能顶岗工作,高职高专体育教学需要与学生专业培养目标相结合,本教材不仅有与职业相关的身体素质(职业体能)的锻炼方法,还介绍了职业工作中的可能会出现的不适的自我调节和保健的知识。

本教材共分为14章,作者均为湖南信息职业技术学院的老师,其中孙军担任第一主编,负责统一策划、内容结构设计及补充修改、总编定稿的工作,申学群担任第二主编,还有其他7位老师参与了编写工作,具体分工为:第1、2、3、14章由孙军编写;第4、5、12章由申学群编写;第6章由王超编写;第7章由

谢哲编写；第8章由徐阳编写；第9章由孟桐宇编写；第10章由黄明远编写；第11章由陈珂编写；第13章由陈果编写。

本书的编写工作得到了湖南信息职业技术学院领导的关心和大力支持；北京理工大学出版社为本书的出版工作给予了很大的帮助；本书在编写过程中参考了各省市兄弟院校出版的相关教材及有关网上信息，在此对有关作者表示诚挚的谢意。在此，对所有关心、支持和帮助本书成稿、审定、出版的单位和个人致以诚挚的谢意！

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育与人的发展	5
第三节 高等学校体育	7
第四节 高职体育的特点和培养目标	9
第二章 体质健康达标	13
第一节 体质与健康的概念	13
第二节 体质健康达标的要求与规定	19
第三节 体育锻炼与身心健康	22
第四节 体育锻炼的卫生、营养	24
第五节 体育锻炼与营养	29
第六节 国家大学生体质健康标准	31
第七节 运动处方的制定与实施	37
第三章 体育运动损伤及预防	42
第一节 运动损伤概述	42
第二节 常见的运动损伤与处理	43
第三节 常见运动性疾病的预防	50
第四章 健美操	55
第一节 健美操的起源与发展简况介绍	55
第二节 健美操的基本动作	57
第三节 健美操的音乐	65
第四节 健美操运动的生理学基础	67
第五节 健美操运动的损伤与预防	68
第六节 竞技健美操	69
第五章 形体训练与形体健美	72
第一节 形体训练的特点与作用	72
第二节 形体基本素质训练与常见的形体缺陷与矫正方法	75
第三节 认知健美运动	77
第四节 健美运动的基本练习方法及要求	89
第六章 篮球	101
第一节 篮球运动的起源	101



第二节	篮球运动的发展及特点	101
第三节	篮球比赛规则简介	106
第四节	篮球技战术教学	109
第五节	篮球裁判法	116
第六节	篮球游戏	129
第七节	篮球身体素质专项训练方法	130
第七章	足球	135
第一节	足球运动概述	135
第二节	足球基本技术	136
第三节	足球战术	142
第四节	足球竞赛规则	145
第五节	足球考试评分方法细则及评分标准	154
第八章	排球	157
第一节	排球运动概述	157
第二节	排球的基本技术	158
第三节	排球的基本战术	165
第四节	排球竞赛规则	168
第五节	排球考试方法及标准	172
第九章	羽毛球	174
第一节	羽毛球运动概述	174
第二节	羽毛球的基本技术	175
第三节	羽毛球的主要打法和基本战术	184
第四节	羽毛球竞赛规则	186
第五节	考试项目和评分标准	192
第十章	乒乓球	194
第一节	乒乓球运动简介	194
第二节	乒乓球基本技术	194
第三节	乒乓球比赛规则	201
第十一章	网球运动	207
第一节	网球运动概述	207
第二节	网球运动基本知识	208
第三节	网球的基本技术	211
第四节	网球的基本战术	224
附录	网球考试的内容及评分方法	226



第十二章 太极拳运动	229
第一节 认知太极拳运动	229
第二节 二十四式简化太极拳简介	230
第十三章 跆拳道	251
第一节 跆拳道运动的起源与发展	251
第二节 跆拳道运动的特点及作用	254
第三节 跆拳道运动的基本技术	256
第四节 跆拳道运动的品势介绍	262
第五节 跆拳道竞赛规则	269
第十四章 田径健身运动	274
第一节 田径健身运动的概念	274
第二节 田径健身运动的分类与内容	278
第三节 田径健身运动与学校体育	280
第四节 田径健身运动健身原理	281
第五节 田径健身运动对人体的作用	282

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 physical education，直译为身体的教育，简称为体育，指的是以身体活动为手段的教育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17 世纪至 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，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的运动项目。在学校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”两词并存，相互混用。

1762 年，法国的让·雅克·卢梭出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、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”一词的最初产生是源于“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。

我国体育历史悠久，“体育”词汇最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。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，清皇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。随着西方文化不断涌入我国，学校体育课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、足球等各种项目。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对体育的概念提出了如下的解释。



一是认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。

二是认为体育是根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

三是认为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。

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、经济因素制约,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。

《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。广义的体育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、提高运动技术水平、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。狭义的体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,通常称为体育教育。

体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,人们对体育的认识也将不断发展。

三、体育的组成

我国现代体育基本上由大众体育、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称社会体育、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。社会体育是人们文化生活的重要组成部分。



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。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几个。

1. 健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的,这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人自由、全面地发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在以下几个方面。

- (1) 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长;
- (2) 体育运动可促进血液循环,提高心脏功能;
- (3) 体育运动能够提高神经系统的功能;
- (4) 经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

2. 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操,愉悦身心,增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极性休息。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。由于体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,从而让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥林匹克运动会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它们独有的形式和方式为社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,可以达到娱乐身心的目的。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给人们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。



3. 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,使自身的人际关系得到发展,社交能力得到提高。体育运动能够教会人基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,以至学会适应社会生活,这些都是人们后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,都要遵循运动的规则,都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行,这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展,就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识,通过这些知识,指导自己进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。另外,人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。可见,体育无处不在、无时不在促进个体社会化。

4. 社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,从而使人们产生各种情绪活动。例如:历届的奥林匹克运动、中国女子排球队的“五连冠”、北京两次申办奥林匹克运动会以及中国男子足球队向世界杯决赛圈的冲击等,这些都能使人们体验各种情感波动,能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,使得其他社会活动都无法产生像体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐,共同宣泄,共同振奋。

5. 教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分,世界上几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康、合理的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳和顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6. 政治功能

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,这是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。从客观上讲,



体育和政治是相互联系、不可分割的,在任何国家,体育都要服从政治的需要,为政治服务。体育主要在两个方面起着重要的作用:国际比赛和国际交流所起的作用;群众体育所起的作用。国际间的体育交往,还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口,一个国家的政治、经济、文化、科技往往决定了其竞技体育水平的高低。我们现在往往将国际体育竞赛比作平时时期的战争,赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神,提高国家威望,使国人扬眉吐气。总之,体育是一种文化交流的工具,它为本国的外交政策服务,通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系,促进国家间的友好往来。

7. 经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济,受经济的制约,一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,且和商品经济的关系日益密切。因此,与体育活动相关的服装、器材和体育场地设施等就会随之而产生,体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个获取途径:一是大型运动会,可以通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会的进步和发展服务。

第二节 体育与人的发展

一、人的属性

从人本身来讲,人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性,人的全面发展应是人的这三方面的属性都得到充分发展。体育是人的全面发展的基础,对人的自然属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的促进作用。

1. 人的自然属性

人的自然属性,是指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,表现在:第一,人是自然界



的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性,是指人作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、知情意、理性和非理性、精神等,都属于人的精神属性范畴。

3. 人的社会属性

人的社会属性,是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性,它是决定人之所以是“人”的最根本的东西,其原因在于:第一,社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质,即人作为高级动物,与其他动物一样,都具有自然性,是自然界的一部分,但人还有社会性,而且社会性是人类特有的属性,动物不具有;第二,人的社会性制约着人的自然性,即人作为社会性的动物,在进行自然性活动过程中,渗透着社会性,受社会性的制约,具有鲜明的社会色彩。

二、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类从学会直立行走开始,就为体育的发展埋下了种子。体育在人类直立行走后对促进人体形态结构的改变方面具有重要的作用。人类直立行走后所发生的一系列形态结构的改变,都使人类能够更好地适应广阔的平原、陆地生活;能够支撑整个身体的重量,并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性;能够做出跑、跳、投等与体育有关的、基础的身体活动。

人们普遍认为,随着现代社会的发展,在生活节奏逐渐加快、生活压力逐渐加大的时期,体育能够锻炼人的身体,从而提高生活质量和改善生活方式,是促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。

2. 人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康,即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽,它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此,参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼,可以使人从中感兴趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

3. 人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响,即可以提高人体的社会适应能力。主要原因在于:第一,长期进行体育锻炼,使人增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下,承受外界刺激



和协调各组织系统的能力得到增强；第二，人们从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的，因而可以使机体得到锻炼，适应能力不断提高。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础，学校体育既是学校教育的重要内容，也是学校教育的重要手段。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分；在大学教育中，德育是方向，智育是主体，体育是其他教育因素的基础；高等学校体育是丰富学生课余文化生活、建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位，是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。高等学校体育具有以下功能。

1. 身体教育功能

高等学校体育可以全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构、生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动能力，提高对自然环境的适应能力；使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼的能力，使之终身受益。

2. 德育功能

学校体育是培养学生集体主义感和大局为怀、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。例如，在竞技体育中，对方侵人犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是大方宽容，还是斤斤计较；比赛胜利时，是骄横自大，还是认真总结经验、戒骄戒躁等。

3. 爱国主义教育功能

在体育教学中，通过让学生欣赏大型体育运动会比赛，观看国家运动员为国拼搏、为国争光，在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面，讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹，能够激发学生的爱国热情，增强其民族自尊心和自豪感，对学生是很好的爱国主义教育。

4. 心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此，在体育教学中培养学生的心理品质很重要。



5. 智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段,通过体育教学和身体锻炼,学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能技巧、增强人的体质的过程中,还包含着培养、开发和提高人的智能的教育因素。

二、高等学校体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征、体育的功能及我国的国情,高等学校体育的目的是:培养大学生的体育意识,使学生提高体育能力、养成自觉锻炼的习惯、增强体质、培养良好道德意志品质、为终身体育和毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育的任务是:全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康,提高抵抗疾病与适应环境变化的能力;学习和掌握体育“三基”,激发学生参加体育锻炼的兴趣,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定基础;通过体育向大学生进行思想品德教育,培养良好的思想品质和道德风尚;发展大学生的体育才能,提高他们的运动技术水平,促进体育进一步普及。

三、体育与德育、智育的关系

毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”文中还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”可见,体育是教育的组成部分,体育与德育、智育互相促进,互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中,而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动,在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守,对体育器械设施的爱护,对同伴的帮助,培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励,能够促进学生的竞争意识,激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败,不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁,在失败面前不气馁的思想品质。通过体育比赛的颁奖,特别是国际大型比赛的颁奖,对参与者、参观者都有着精神上的满足,这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段,通过积极参与体育活动,可以防止和纠正学生的不良行为,达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存



在有机的联系，并互相促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一，体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

通过体育锻炼能够增加人的大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习，刺激大脑皮层处于积极的活动状态，促进大脑神经中枢的发育，使学生思维敏捷，判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力，改善大脑供氧，提高大脑工作能力，使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

四、高等学校体育的组织形式

高等学校体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早间操活动、学生体育俱乐部活动、单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间，对部分身体素质好，并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛。详见《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》。

第四节 高职体育的特点和培养目标

体育锻炼是一个有目的、有组织的身體活动过程。参与体育锻炼，首先要从自身实际出发，了解自己所处年龄阶段基本的生理和心理特征，合理而科学地安排、调节、控制和评价自身的活动，防止意外事故的发生，这样才能收到良好的效果。

改革开放以来，我国的高等职业教育得到了快速健康的发展。作为高等教育的重要类型，高等职业教育人才培养模式的基本特点是：以培养高等技术应用型人才为根本任务，以适应社会需要为服务目标，以培养技术为主线，强调学生具有适度的基础理论知识、较强的技术运用能力、较宽的知识面和较高的综合素质。高职体育教育是高等职业教育课程体系的重要组成部分，它更多的应体现高等职业教育的特点，而非照搬本科院校的体育教学模式。因此，体育教育应围绕人才培养模式，体现鲜明的职业教育特性。

一、职业的概念

职业是人们参与社会分工，利用专门的知识 and 技能，为社会创造物质财富和精神财富，获取合理报酬，作为物质生活来源，并满足精神需求的工作。

职业是社会分工的产物。在分工体系的每一个环节，劳动对象、劳动工具以及劳动的支出形式都各有特殊性，这种特殊性决定了各种职业之间的区别。随着社会分工越来越细，职业更替的周期也越来越短。据统计，我国现有 1 800 多种职业，其中不少是新兴的职业，并有逐年增加的趋势。