



高等职业教育“十二五”规划教材

新编 高职体育与健康

XINBIAN GAOZHI TIYU YU JIANKANG

◎主 编 崔 龙 尹 林

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等职业教育“十二五”规划教材

新编高职体育与健康

主 编 崔 龙 尹 林

副主编 张 训 赵丽琼 李方玉 黄文杰

参 编 白 红 刘 畅 王文楷 陈 辞 王家成

图书在版编目 (CIP) 数据

新编高职体育与健康 / 崔龙, 尹林主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 8

ISBN 978-7-5640-4562-3

I. ①新… II. ①崔… ②尹… III. ①体育—高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 092536 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(办公室) 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 / 北京高岭印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 408 千字

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

印 数 / 1 ~ 4000 册

定 价 / 33.00 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 吴皓云

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

为进一步深化高等职业体育教育教学改革,结合对多所高职院校的师资、教法、教学内容和学生的需求等方面的调查,编写了本教程。本书在突出高等职业学校体育教育特点的基础上,以“健康第一”的精神贯穿选编教学内容的始终,并紧密联系体育与健康的最新研究成果和高职学生的专业与职业特点,使本书更加具有时代性,符合高职学生求新求异的心理需求。

为实现上述宗旨,本书在编写指导思想上着重强调教材内容的实用性,以突出体育这门课程的教学实践性。本书分理论篇、基本竞技篇、球类运动篇、传统体育篇和塑身体育篇共22章。结合高职院校的特点和实际,本书侧重于培养学生的终身体育实践能力,促进学生身心健康,并对传统内容进行了重组,重点介绍高职院校体育与健康教育概况、健康教育、高职院校学生如何进行科学体育锻炼、现代竞技体育和时尚健美操、体育舞蹈、休闲体育与欣赏等,为教师和学习者的学习锻炼提供了极大的帮助。

本书具有以下特点:

(1) 实用易行。本教材在内容编排上,针对体育项目或动作特点,设计安排了相当数量的练习方法。通过这些练习方法,不仅能够有针对性地解决技术动作难点,提高运动能力水平,而且娱乐性较强,有利于练习者在愉快的活动中掌握技术动作要点,寓教于乐。

(2) 图文并茂。体育运动项目的动作技术、战术大多较为复杂,单以语言表述难以详尽其要义所在,学习者如不能很好地加以理解,将会影响到对动作技术和战术的掌握。为此,本教材特别选配了大量技术动作分解图,图文并茂,以图代文,以图解文,有利于收到形象直观的效果。

(3) 难易有度。本教材内容详略得当,重点介绍简单易学的动作技术,使学者能很快掌握项目基本技术,组织训练、比赛。在项目活动中,提高基本技术水平,并逐步掌握其他难度较大动作,由易而难,由浅而深,增强项目兴趣,有利于达到事半功倍的学习效果。

(4) 全面丰富。本教材除了介绍体育运动项目外,还依据高校体育教材的目的和任务,根据教学实践经验,介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病以及《国家学生体质健康标准》等知识,使读者对体育的认识更加全面,有利于读者树立“健康第一”的思想,培养终身体育观念。

本书由泸州职业技术学院基础部体育教研室崔龙、尹林担任主编;副主编依次是张训、赵丽琼、李方玉、黄文杰;参编人员有白红、刘畅、王文楷、陈辞、王家成。

具体分工如下:崔龙拟定编写大纲,编写第八章、第十三章、第十四章,尹林编写第一章、第六章,李方玉编写第五章、第七章、第二十一章,赵丽琼编写第九章、第十章、第十七章、第十八章,张训编写第三章、第十二章,黄文杰编写第二章、第二十章、第二十二章,王文楷编写第十五章,白红编写第四章,刘畅编写第十一章,王家成编写第十九章,陈辞编写第十六章。

由于编者对高等职业教育的了解尚不够深入,加之我们对教材的创新尝试也是探索性的,需要有一个不断提高的过程,难免存在错误或不当之处,恳请各相关高职院校的同仁在使用本教材的过程中给予关注,并将改进意见及时反馈给我们,以便下次修订时继续完善。

编 者

目 录

理论篇

第一章 高职院校体育与健康	1
第一节 高职院校体育与健康概述	1
第二节 高职院校体育	6
复习思考题	10
第二章 高职学生体育锻炼与发展体能的方法	11
第一节 体育锻炼的原则和方法	11
第二节 体育锻炼计划的制订与实施	13
第三节 运动性疲劳的产生与消除	15
复习思考题	16
第三章 常见运动损伤的预防与康复	17
第一节 运动损伤的概述	17
第二节 常见运动损伤	19
第三节 运动损伤的康复训练	22
复习思考题	24
第四章 常见疾病及预防	25
第一节 常见慢性非传染性疾病	25
第二节 常见传染病	35
第三节 常见非传染疾病的预防	43
复习思考题	46
第五章 高职学生心理健康	47
第一节 高职生心理健康现状	47
第二节 心理健康标准概述	48
第三节 高职生心理健康中值得重视的问题	52
第四节 常见心理疾病的预防与康复	54
第五节 体育锻炼对心理健康的影响	57
复习思考题	58
第六章 高职学生体质健康测试	59
第一节 高职学生《国家学生体质健康标准》测试项目及方法	59
第二节 高职学生《国家学生体质健康标准》评分表	66
复习思考题	70
第七章 奥林匹克运动	71
第一节 奥林匹克运动起源	71

第二节 奥林匹克运动发展	71
第三节 奥林匹克思想体系	75
第四节 奥林匹克运动的组织机构	76
第五节 中国与奥林匹克运动	77
复习思考题	85
第八章 小型竞赛的组织与方法	86
第一节 小型运动会组织工作	86
第二节 竞赛规程	88
第三节 常用的竞赛方法	89
复习思考题	92

基本技能篇

第九章 走、跑运动	93
第一节 走、跑步运动简介	93
第二节 走、跑步运动对人的好处	93
第三节 竞走、跑步技术与练习方法	94
第四节 竞走、跑步运动规则介绍	107
复习思考题	108
第十章 跳跃、投掷运动	109
第一节 跳跃运动	109
第二节 跳跃技术与练习方法	109
第三节 跳跃运动规则简介	117
第四节 投掷运动	117
第五节 投掷技术与练习方法	118
第六节 投掷运动规则简介	122
复习思考题	122

球类运动篇

第十一章 篮球运动	123
第一节 篮球运动概述	123
第二节 篮球运动基本技术与练习方法	125
第三节 篮球运动竞赛规则简介	136
复习思考题	139
第十二章 排球运动	140
第一节 排球运动概述	140
第二节 排球运动基本技术与练习方法	141
第三节 排球运动竞赛及规则简介	147
复习思考题	149
第十三章 足球运动	150
第一节 足球运动概述	150

第二节 足球运动基本技术与练习方法·····	151
第三节 足球运动竞赛规则简介及欣赏·····	158
复习思考题·····	160
第十四章 乒乓球·····	161
第一节 乒乓球运动概述·····	161
第二节 乒乓球运动基本技术与练习方法·····	162
第三节 乒乓球运动竞赛规则的简介与欣赏·····	165
复习思考题·····	166
第十五章 羽毛球运动·····	167
第一节 羽毛球运动概述·····	167
第二节 羽毛球运动基本技术与练习方法·····	168
第三节 羽毛球运动竞赛规则简介与欣赏·····	174
复习思考题·····	177
第十六章 网球运动·····	178
第一节 网球运动概述·····	178
第二节 网球运动技术·····	186
第三节 网球运动竞赛规则简介与欣赏·····	194
复习思考题·····	198

传统体育篇

第十七章 武术运动·····	199
第一节 武术运动概述·····	199
第二节 武术运动基本技术与练习方法·····	200
第三节 武术运动竞赛规则简介与欣赏·····	213
复习思考题·····	217
第十八章 太极拳·····	218
第一节 太极拳概述·····	218
第二节 太极拳基本技术与练习方法·····	220
第三节 太极拳比赛规则简介与欣赏·····	223
复习思考题·····	223
第十九章 跆拳道·····	224
第一节 跆拳道的概述·····	224
第二节 基本技术与练习方法·····	225
第三节 竞赛规则简介与欣赏·····	229
复习思考题·····	232

塑身体育篇

第二十章 健美操运动·····	233
第一节 健美操运动概述·····	233

第二节 健美操基本技术·····	234
第三节 健美操规则简介与欣赏·····	241
复习思考题·····	243
第二十一章 瑜伽运动 ·····	244
第一节 瑜伽概述·····	244
第二节 瑜伽基本技术与练习方法·····	245
第三节 瑜伽竞赛规则简介与欣赏·····	257
复习思考题·····	260
第二十二章 体育舞蹈 ·····	261
第一节 体育舞蹈概述·····	261
第二节 体育舞蹈基本技术·····	262
第三节 体育舞蹈竞赛规则简介与欣赏·····	270
复习思考题·····	271

理 论 篇

第一章 高职院校体育与健康

学习提示

高等职业教育在实施科教兴国和人才强国的战略中具有特殊的重要地位，国家对此高度重视。体育与健康是高职院校课程体系的重要组成部分，是增强学生体质、促进健康、提高学生就业能力的重要手段。

本章重点阐述了高职体育与健康课程的目的和任务，使学生对本课程有初步的了解。

第一节 高职院校体育与健康概述

一、高职教育的特点

中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针：“坚持教育为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高职教育是我国高等教育的重要组成部分，是培养拥护党的路线，适应生产、建设、管理、服务第一线需要，德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才的教育。

高职教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型。其按照职业分类，根据一定职业岗位（群）实际业务活动范围的要求，培养生产建设管理与社会服务第一线“实用型”人才，而非“学术型”人才。高职教育中，要求学生掌握必需够用的基础知识，具备较强的技术应用能力，具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

高职教育办学模式的学制设置主要是三年制和两年制。学生在校时间较短，强调培养职业技能，注重职业岗位中的实用性。因此，体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性。在全面发展的基础上，要充分考虑学生所在专业的特点，从高职教育的特色出发，为我国培养具有健康体魄的第一线劳动者。

二、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动，增进身体健康的一种教育活动。它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部

分。它受一定社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵和外延在不断扩大,体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

根据体育发展的特点和规律,“体育”一词可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指:在人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动,通常也称为体育运动。狭义的体育是指:促进人体全面发展、增强体质,学习和提高体育的知识、技术和技能,培养道德品质的一个有目的、有组织的教学过程。

体育的概念无论是广义的或是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质、增进健康、挖掘人体的内在潜力、陶冶情趣、促进人全面发展的过程。

体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三大类。

学校体育是教育的重要组成部分,目的是增强体质,使学生掌握体育知识、技术和技能,培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神。它与德育、智育相结合,是有组织、有计划、有目的的教学过程。

社会体育是指群众体育或大众体育,是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格训练,形式灵活多样,娱乐性、趣味性强,参加对象为一般群众,活动领域遍及整个社会。

竞技体育是指以取得优异成绩为目的,为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标,最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜能而进行的科学训练和各种竞赛活动。

三、高职体育的功能

(一) 教育功能

体育具有教育的功能,这也是其最本质的功能。从原始社会出现体育的萌芽时期起,体育就一直作为教育的手段之一被流传下来。至今,现代竞技体育中的跑、跳、投等项目仍留下了原始社会教育的痕迹。现代体育教育已不仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技能,而且还需要培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式、提高生活质量,以适应现代社会的需要。体育的教育功能也不只限于学校体育。在竞技体育中,运动员在“更高、更快、更强”的奥林匹克口号下所表现出来的无私奉献、顽强拼搏的精神,深深地打动着观众的心,这也是一种教育。在群众锻炼中,无论从完善身体机能、改善身心健康或促进人际交往、培养顽强精神等方面都有教育的作用。如果把上述功能置于人的社会化培养体系之中,体育的实质就是个体为求社会生存的教育,是为谋取社会生计的教育,是为适应现代社会生活的教育,是为创造未来生命的教育。基于这一普遍意义的客观存在,学校体育教育必须以“终身教育”作为其主要的奋斗方向。具体地说,即在体育的施教过程中,通过身体锻炼及适应能力的培养,培养运动兴趣,养成运动习惯,以便为青少年的就业谋生及适应现代生活节奏做好准备。只有这样,人类才能保存自己,创造文化,延续文明及继续生命。在竞技体育和群众体育中也无不显示出体育的教育功能。

（二）政治功能

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。体育为促进各国人民的相互了解和友谊，在国际体育技术交流中起了重大作用。它的兴衰直接反映着社会的发展，它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际比赛中，比赛的胜负往往直接影响着一个国家的民族情绪和国际地位。在第23届奥运会比赛的第一天，许海峰勇夺首枚金牌，为中国实现了奥运会金牌“零”的突破。昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙，极大地提高了我国的国际威望，使海内外炎黄子孙扬眉吐气，振奋了民族精神，鼓舞了国人士气，增强了民族自信心和自豪感。

长期以来，人们把体育视为一种文化交往的手段。20世纪70年代，中美两国乒乓球队互访，打开了两国建交的大门，被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”，在世界外交史上留下了光辉的一页，至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为最广泛的国际文化交流活动，能促进世界各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结，在缓和国际关系、创造和平氛围、打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

（三）经济功能

在现代生活中，旅游体育、娱乐体育、家庭体育等名目繁多的新项目应运而生，促进了体育大踏步地走向生活、进入家庭，促进了社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展，创造了更多的经济价值。这使体育作为第三产业在商品经济中迅速发展。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务都能获得可观的经济收入。在国际体育运动中，体育的经济目的已成为最大的特点之一。美国旅游业商人用经营商业的方式经营第23届奥运会，最后获利1亿5千万美元以上。1988年，汉城奥运会使南朝鲜产品出售率达54亿美元，国民经济收入增加了29亿美元，产生了巨大的经济效益。2008年，北京奥运会为经济投资市场提供了广泛商机，大批国际体育经营和管理公司纷至沓来，国内的体育产业范围也在不断拓展增长。除了极具魅力的体育产业外，由于健康已成为中国百姓最关心的事情，全国健身热潮的持续升温，使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位进一步提升，对推动中国经济在21世纪继续保持增长发挥越来越大的作用，促进了我国改革开放和经济事业的向前发展。

（四）健身娱乐功能

体育的健身娱乐功能已为大家公认。人们通过体育锻炼来增强体质、促进健康、防病治病、调节生活，以享受自然界的乐趣。现代社会人们的工作和生活节奏加快，对人体的健康就有了更高的要求，不能认为没有疾病就是健康。事实上，在健康与疾病之间存在着一大批不健康的人，如肥胖、酗酒、过度紧张等，他们需要通过体育锻炼来改变自己，增进健康。

体育的重要目标是要教会人们合理有效地利用各种锻炼保护和促进身体发展。它是一种利用身体锻炼去完善自身的活动过程。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官和其他有关器官的良好功能，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，还需要有热衷于身体娱乐活动的兴趣和情绪。现代文明社会在时间、财力和营养方面，为人们的身体娱乐活动提供越来越优越的条件。体育的健康娱乐功能在未来社会将越来越受到重视。

（五）培养竞争意识功能

体育运动中竞技体育的一个突出特点是激烈的竞争。这种竞争一旦扩大到世界舞台上，

就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负,关系着一个国家的荣辱和民族的形象,在人民的思想感情上会产生强烈反响。

人类的生活就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完善自我和超越自我。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。许多哲学家(如斯宾塞等人)早就把运动场当作是社会的一个缩影,运动场本身就是一个特殊的社会环境。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社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样,在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩,好的输家同样也受人尊敬。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。从公平竞争的角度来看,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。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天,并对不同国家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,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。

四、健康

健康是人类生存发展的要素。以往,人们普遍认为“健康就是没有病的,有病就不是健康”。随着科学的发展和时代的变迁,现代健康观告诉我们,健康已不再仅仅是指四肢健全、无病或虚弱,除身体健康外,还需要精神上有一个良好的状态。人的精神、心理状态和行为对自己、他人和社会都有影响。更深层次的健康观还应包括人的心理、行为的正常和社会道德规范以及环境因素的完美。现代健康的含义是多元的、相当广泛的。同时,健康是人类永恒的主题。

(一) 健康的定义

健康的概念是随着人类对客观世界认识的不断深化而改变的。过去,不少学者认为健康的定义是没有疾病,有疾病就是健康受损,在形式上形成了健康的循环定义。这种建立在疾病基础上的健康概念,只反映了健康的负向方面,被称为健康的消极定义。

1948年,世界卫生组织在它的章程中给健康做了如下定义:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”1989年,世界卫生组织又深化了健康的概念,认为健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德良好,要求人们不仅以躯体状态来评判一个人的健康,还应从这四个方面综合评价。当这些成分处于平衡时,就达到健康的高水平状态。对这几个方面的健康可做如下解释:

(1) 身体健康:一般指人体的生理健康。

(2) 心理健康:有三个方面的标志,第一,人格的完整;第二,在所处的环境中,有充分的安全感,保持适度的焦虑;第三,对未来有明确的目标,能切合实际地、不断地进

取,有理想和事业的追求。

(3) 社会适应良好:指个体的社会行为,能适应复杂的环境变化,能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎。

(4) 道德良好:不以损害他人利益来满足自己的需要,有辨别真伪、善恶、美丑等是非观念,能按社会行为规范的准则约束、支配自己的行为,能为人民的幸福作贡献。

(二) 健康标准

世界卫生组织提出的健康的十条标准如下:

- (1) 精力充沛,能从容地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (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,能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当,身材匀称,站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感;齿根颜色正常,不出血。
- (9) 头发有光泽,无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松有力。

(三) 青年人的健康要点

- (1) 吃得正确。在青春期保持饮食平衡和有规律,有助于使人现在健美将来健康。
- (2) 喝得正确。干净的水和果汁是有利于健康的,不要饮酒,喝醉是不明智的。
- (3) 不吸烟。如果想健美有吸引力,请别吸烟。
- (4) 适当放松。运动、音乐、艺术、阅读、与他人交流,可帮助你成为兴趣广泛的人。
- (5) 积极自信。要积极自信和富有创造性,要珍惜青春。
- (6) 知道自制。遇事能三思而后行,大多数的事故是可以避免的。
- (7) 负责的性行为。了解自己的性行为并对此负责。
- (8) 运动有好处。运动可以使人健美和感觉良好;参加运动的每个人都可以赢得健康。
- (9) 散步。散步是一种轻缓的运动,而且能使人感到舒适。

(四) 健康生活方式

美国加州大学公共健康系莱斯特·布莱斯诺博士对约7000名11~75岁的不同阶层、不同生活方式的男女居民进行了9年的研究。结果证实,人们的日常生活方式对身体健康的影响远远超过所有药物的影响。据此,他和他的合作者研究出一套简明的、有助于健康的生活方式。例如:①每日保持7~8小时睡眠;②有规律的早餐;③少吃多餐;④不吸烟;⑤不饮或少量饮低度酒;⑥控制体重;⑦有规律的锻炼。一般来说,年龄超过55岁的人如果能按照上述的6~7种习惯生活,将比仅仅遵循3种或更少的习惯生活的人长寿7~10年。

(五) 亚健康

亚健康也称为第三健康状态、灰色健康、亚临床期等,是一种自感不爽、检查无病、介于疾病与健康之间的一种身心状态。亚健康是国际医学界在20世纪80年代提出的医学新思想,是医学的一大进步。据世界卫生组织一项全球性的调查,全世界真正健康的人仅占5%,诊断有病的人也只占20%,而75%的人处于亚健康状态。其症状有食欲不振、疲乏无

力、失眠多梦、烦躁、健忘、胸闷、头晕、头疼、感觉迟钝、注意力不集中等。

亚健康是一个动态的状态,它不会停留在原有的状态中。或者向疾病状态转化,这是自发的;或者向健康状态转化,这是需要自觉的,就是需要付出代价和努力的。健身运动、消遣娱乐恰恰是治疗健康状态的一种最积极、最有效、最廉价的手段。

(六) 体育对人的健康各方面的影响和作用

(1) 体育可以提高人的劳动素质,培养和造就全面发展的人格。

(2) 体育是保持人体机能、体能处于最佳状态的有效手段,是人们消除身心疲劳、保障健康生活最积极的手段。

(3) 体育是戒除恶习,改善不良社会生活的有力措施。越来越多的科学证据表明,进行体育活动可以增进健康,并能防止慢性及非传染性疾病的发生。

(4) 体育可以满足人们的多种文化需求、精神需求和情感需求,改变人们的审美观念。

(5) 体育可以缓解现代生活节奏给人带来的紧张情绪,融洽人际关系。

(6) 体育活动可以使人学习基本的生活技能,提高人的生活能力,从而提高生活质量。

第二节 高职院校体育

一、高职院校体育的目的

高职院校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致。另外,高职院校体育又是体育的一个重要方面,其目的还应充分体现体育的属性。因此,综合来讲,高职院校体育的目的就是以“育人”为宗旨,以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培育,在提高其生物潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、促美,使其达到身心健康,全面发展。

高职院校体育的目的决定着高职院校体育实践的方向、内容和方法,制约着高职院校体育实践的全过程,具有导向、动员和激励的作用。

二、高职院校体育的任务

《学校体育工作条例》第三条指出:学校体育工作的基本任务是,增进学生身心健康,增强学生体质;使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才;对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神。高职院校体育是学校体育的组成部分,其任务也应和学校体育任务相一致。同时,高职院校体育又有其自身的特点,为此,高职院校体育的任务主要表现在以下几个方面。

(一) 培养正确的体育意识

意识是人所特有的、有目的的自觉反映,是人脑的机能。体育意识是人类意识的一个方面,是指人们对体育的本质及其重要性的认识,而由此产生的思想观念、心理活动的总和。体育意识是人们主动参与体育、实现终身体育锻炼的基础。

高职院校体育的首要任务是培养高职学生正确的体育意识。因为意识决定行动,高职学生只有认识到体育的本质及其重要性,才会更积极、主动地参与到体育运动实践中去,增强

体质、增进健康、形成良好的体育锻炼的习惯。另外,高职院校体育是学校体育和社会体育的交叉点,是社会体育的基础,终身锻炼思想的形成和锻炼习惯的养成有赖于高职院校体育对高职学生体育意识的培养。为此,培养高职学生正确的体育意识是社会赋予高校体育的重要使命。

(二) 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质,增进学生的健康是高职院校体育的首要任务。其具体含义包括以下几点:

- (1) 促进学生身体的正常发育。
- (2) 塑造健美的体格、体型,形成正确的身体姿势。
- (3) 提高身体素质,增强生理机能。
- (4) 增强适应环境与抵抗疾病的能力。

高职学生正处于身心发展的关键时期,增强其体质,促进其健康有赖于有目的、有组织的系统运动和练习,高校体育负有这一神圣的使命。

(三) 促进学生努力掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识、技能和方法,提高高职学生的体育文化素养

促进学生努力掌握体育的知识和技能,提高高职学生的体育文化素养是高职院校体育不容忽视的重要任务。高职学生对事物认识水平的提高,特别是高职学生智能发展达到较高的水平,为传授体育知识的学习提供了有利的条件。高职院校体育通过引导和传授,促进学生掌握体育运动、卫生保健、健康生活的基本知识、技能和方法,使其在理论的指导下进行身体锻炼,能更有效地达到增强体质、增进健康的实际效果,同时提高了高职学生的体育文化素养,促进了身心两方面健康发展。

高职院校体育应充分把理论知识和实践科学相结合,从增强体质出发,把发展身体与掌握知识、技术相结合,不可偏废,结合实际情况,有所侧重。

(四) 培养对体育运动的兴趣、习惯,发展各种活动和独立锻炼身体的能力,为终身体育奠定基础

高职院校体育是中小学体育的延续,又是学校体育的最后阶段,是学校体育和社会体育的连接点,肩负着培养大学生终身锻炼的重要任务。在一定意义上,高职院校体育让学生终身受益和培养锻炼能力要比提高运动技术及身体素质水平更重要。为此,高职院校体育应把“养乎我生,乐乎我心”作为体育课程的终极任务。在高职院校体育过程中应注意充分培养学生对体育运动的兴趣、习惯,发展独立锻炼身体的能力,为终身体育奠定坚实的基础。

(五) 促进学生个性的全面发展和个体社会化,培养学生的道德意志品质

高职院校体育具有丰富的思想品德教育因素。结合体育的特点,寓思想品德教育于体育活动中,通过运动及身体练习对学生进行知、情、意、行的教育,可以促进学生个性的全面发展。另外,体育运动过程本身包含提高学生社会责任感,树立群体意识、热爱集体、团结合作、勇敢顽强、创造开拓等品德和作风的个体社会化教育因素,更具有培养学生的道德意志品质的作用。

三、高职院校体育教学的基本模式

(一) 传统体育教学模式

高职体育传统教学模式,也就是技术型教学模式。这种教学模式主要是进行基本知识、

基本技术、基本技能的教学,是在教师的操纵和控制下进行的。这种模式的优点是能充分发挥教师的主导作用,使学生基本知识和技术的学习更系统,有利于技能的形成和掌握。其不足在于教学效果的优劣受教师水平的制约,要求是技术面前“人人平等”,容易使技术差的学生产生自卑感,从而失去对体育的兴趣,限制学生个性的发展。同时,传统教学模式采用班级授课的形式进行教学,并不是从学生的兴趣出发组织教学。因此,学生往往被动地参与体育活动。体育教师的评价一般是终结性评价,只是在学期结束时,给一个总的成绩,对提高学生的运动行为能力帮助不大。若是学生厌烦的项目,还会造成逆反心理。

当然,技术是体育运动的灵魂,任何一个参加体育运动的年轻人都希望掌握运动技术,体会运动乐趣,来实现强身健体和自身价值的完善。所以,这种模式仍然是部分学校的主要教学模式。这样也就要求教师的教学手段要更加先进,方法更加灵活。只有这样,这种模式才有继续存在和发展的空间。

(二) “三自主”体育教学模式

“三自主”体育教学模式是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间,在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围”。随着“应试教育”向“素质教育”的转轨,要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理、心理健康、社会适应能力和提高学生的生活质量,作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不能适应社会对现代人才的培养要求了。“三自主”体育教学模式充分满足了学生的需要,激发了学生学习的动机和兴趣,对培养学生良好的体育习惯,形成正确的体育观念,提高学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,“三自主”体育教学模式的构建,引入了市场经济的竞争机制,促进了管理和分配制度的改革,充分调动了教师教学工作的积极性,激励教师不断完善自己,提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

“三自主”体育教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸多国家的大学体育教育宗旨是:提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划。并强调“参与、竞争、自信、领导”,以培养大学的人文环境。这充分体现了大学体育目的的多样性。《纲要》中提倡的“三自主”体育教学模式也是追求上述目标的,即学校体育不仅仅是教育的一部分,也不只是为了提高健康水平,而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性,激发了学生学习的积极性和学习兴趣,推动了学校业余体育生活的发展,同时也构建了“教师、学生、课余体育活动”之间良性互动的体育教学体系,充分体现了以学生为主体,以人为本的教育理念。

(三) 体育俱乐部教学模式

高职体育俱乐部教学模式是学校与学生共同参与、组织的新型教学模式。它将课外体育锻炼与体育课教学有机地结合起来,采用“分层分流”教学,“必修课与选修课”相结合。学生可以根据自己的兴趣、爱好、特长,自愿选择和参与一种或多种体育教学和健身锻炼俱乐部。参与者可以主动积极地参加学习,并在活动竞赛中担任组织、服务、裁判等不同角色,增加自我学习和自我锻炼的机会。

1. 高职体育俱乐部教学模式的构成要素

高职体育俱乐部教学模式是一个可控制的开放系统。这个系统包含了教学指导思想、教

学目标、教学方法、教学组织形式、教学程序、评定指标、运动场所和设施等要素。

(1) 教学指导思想: 注重培养学生的体育兴趣, 提高学生的运动能力, 引导学生树立运动健身的终身体育意识。

(2) 教学目标: 体现学生的主体地位, 让学生自己确立目标, 自己进行评价。学生拥有“三自主”权, 即自主选择教师、课程内容和时间。

(3) 教学方法: 由于教学中是以学生为主体, 所以, 教师在教学方法上相对灵活, 可根据不同学生的不同情况采取相应的方法。教师在教学中起组织和辅导作用, 体现“健康第一”的思想。

(4) 教学程序: 学校面对学生开设多种类型的体育课程, 采取新生入学即按个人兴趣、志向选择俱乐部和指导教师。学生上课时间不固定, 可以自主安排。这就满足了不同层次、不同水平、不同兴趣的学生的需要, 最终达到学好体育知识和技能、增进健康的目的。

(5) 教学组织形式: 一年级开设专项选修课, 培养不同学生的兴趣和爱好, 有利于调动学生的自觉性和积极性。二年级开始以教学俱乐部形式进行教学。

(6) 课程内容: 以实用化、多样化、竞技化为主。如健康保健知识、竞赛规则与裁判法则、休闲体育与民族体育项目、形式多样的竞赛项目等。

(7) 评定指标: 对学生的评定应尽量避免由于男女性别、身材高矮、体质强弱的差异可能带来的较大差距问题, 做到“硬”指标与“软”指标相结合, 其各项指标所占比例可根据各校实际情况而定。“硬”指标包括技术、比赛、身体素质等; “软”指标包括学生的思想品质、学习态度、心理素质、团队合作、进步幅度与努力程度等。

(8) 运动场所和设施: 为满足学生在体育俱乐部教学模式下对体育场地、设施和俱乐部活动的需求, 就要求开设的项目较全面, 且同一项目的场地数量较多, 设施较齐备、规范, 所以对运动场所和设施要求较高, 投资也较大。

以上各要素是相辅相成, 相互关联的, 要放在特定情况下对它们进行优化组合, 使其具有科学性、整体性和优效性等功能。

2. 高职体育俱乐部教学模式的优点与不足

(1) 优点。注重培养学生的体育兴趣, 提高学生的体育能力, 以“健康第一”“终身体育”为中心, 发挥了教师的特长, 体现了学生的主体地位, 调动了学生的主观能动性, 使学生拥有“三自主”, 同时让学生自己确立目标, 自我评价由被动学习变为主动参与。学校面对学生开设多种类型的体育课程, 采取学生一入学即按个人兴趣、志向选择专项, 打破了原有的性别、专业、班级建制, 满足学生不同的需要, 达到学好体育知识和技能, 增进健康的目的。有目的、有计划地定期举办各种类型体育俱乐部赛事, 推动了校园文化活动, 促进了高校竞技体育水平的提高。同时, 有利于学生把体育课上培养的兴趣和爱好延伸到课外。应用市场经济的原则和手段进行管理, 改变原有体育经费短缺、设施陈旧简陋的状况, 增强了高校体育文化的内涵。

(2) 不足。俱乐部赛事活动增加了学生的经济负担。对教师专业素质和场地设施要求较高, 一些学生较为感兴趣的项目, 如攀岩、保龄球、拳击、国标舞等难以开设或少开设。这样, 不能满足学生选项的要求, 没有达到真正意义上的“三自主”。由于学生人数多, 而课时安排有限, 难以完全满足分层次教学的需求, 往往只能采用“一刀切”的方式, 导致成绩好的学生“吃不饱”, 成绩差的学生“吃不了”。体育俱乐部教学模式中的管理方式、