

大学体育与健康教程

梁子军 李翠英 张 军 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 京体出版
责任编辑 陶志翔
审稿编辑 李 飞
责任校对 周 钧
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/梁子军等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2004.1
ISBN 7 - 81100 - 084 - 9

. 大... . 梁... . 体育 - 高等学校 - 教材
健康教育 - 高等学校 - 教材 . G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 101389 号

大学体育与健康教程 梁子军 等主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880 × 1230 毫米 1/16
印 张 17.25

2004 年 11 月第 1 版第 3 次印刷 印数 10001 - 12000 册

ISBN 7 - 81100 - 084 - 9/G · 79

定 价 25.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

体育教学是高等学校教育的重要组成部分,体育课程是大学生的必修课程。在教学改革不断深化的形势下,教育理念发生了许多重大变化,特别是我们党和政府制定的“科教兴国”战略及中共中央、国务院制定颁布的《深化教育改革全面推进素质教育的决定》更为教育改革注入了新的活力,教育模式从应试教育向素质教育的轨道上推进。从现实意义上说,实施素质教育就是贯彻党的教育方针,提高国民素质就是教育的根本宗旨。

体育教学是实施素质教育发展的重要手段,如何从以“三基”为重的教学思维尽快转进到“以人为本”“健康第一”的教育理念、培养具有时代创新精神、全面发展的社会主义事业的接班人和建设者,仍是新世纪高校教育工作面临的巨大挑战,同时也是任重道远的工作。

《大学体育与健康教程》是由泰山医学院体育教研室主编,北京体育大学出版社出版的当代大学生体育教材,主要供本院学生使用。本教材吸取许多大学优秀教材的精华,结合医学院校自身的特点,适应学校向多学科综合性大学发展的需要,具有较高的理论水平和实用价值。教材内容主要包括如下层面:针对新世纪大学生全面发展的要求,详细阐述了素质教育、终身体育、健康第一的时代价值;密切结合时代的主旋律,在“现代奥林匹克文化与竞技教育”一节中深刻论述了奥运文化的内涵和教育实质,阐述了北京的“人文奥运、绿色奥运”对增加对外交流、扩大中国在国际社会中影响、提高民族自信心、增强综合国力、加快中华民族文化与世界文化的交流和融合产生的巨大影响;教材中的教学部分突出了运动基础项目的重要作用,较多选用了田径运动项目;在中华民族传统健身项目上,编入了太极拳、初级剑,为学生从事终身体育提供了简单易学的内容和手段,健美操、体育舞蹈则内容丰富、时代感强,体现了传统健身与现代健身并重的原则;运动处方一节则提供了针对性强、运动目的明确、多选择性的处方内容,可起到有病治疗、无病健身的作用;“21世纪健康大学生”一章,就大学生的生理、心理健康、健美教育作了全面论述,并引用了教育部体育总局印发的《学生体质健康标准》试行方案和实施办法,使师生更好的了解《学生体质健康标准》的内容,以利于更好的贯彻实施。

高等教育改革的继续深化给每个体育工作者提出新的研究课题,观念更新、知识更新将是永久的主题,我们全体教师要与时俱进、不断充实、完善自己。本书的编写通过实践也会不断的修订补充,以期更适合当代大学生的需求。

本教材在泰山医学院体育教研室提供教材的基础上由北京体育大学著名学者赖天德教授、博士生导师马明彩教授等专家进行了审核,最后由梁子军、李翠英、张军统审定稿。

在编写过程中得到北京体育大学出版社、山东农业大学体育部专家教授的大力支持,在此谨表感谢。

由于编者水平所限,书中的错漏之处,敬请读者及专家指正。

泰山医学院《大学体育与健康教程》编写组

2003年6月12日

《大学体育与健康教程》编委会

主 任:赛自治

副主任:景学安 张云新 庄伟强 梁子军

主 编:梁子军 李翠英 张 军

副主编:徐存山 蔡爱卿 米寿悦 李 晨 王雪芹 蔡 农

编 委:(以姓氏笔划为序)

王文军 王雪芹 刘 星 刘永波 米寿悦 曲 黎

孙建翠 李 晨 李翠英 宋永峰 张 军 张金铭

庞 力 周 辉 胡 浩 娄志国 赵希河 郑立国

徐存山 梁子军 蔡 农 蔡爱卿 潘 峰

目 录

第一章 新世纪·素质教育与学校体育	
第一节 现代化社会与现代化人	
第二节 素质教育与学校体育	
第三节 中国社会的发展与学校体育	
第四节 高校体育的发展趋向	
第五节 现代奥林匹克文化与高校教育	
第二章 田 径	
第一节 田径运动概述	
第二节 短 跑	
第三节 接力跑	
第四节 中长跑	
第五节 跳 高	
第六节 跳 远	
第七节 推铅球	
第八节 标 枪	
第三章 游 泳	
第一节 游泳运动概述	
第二节 游泳的基本技术与教学方法	
第四章 篮 球	
第一节 篮球运动概述	
第二节 篮球的基本技术与教学方法	
第五章 排 球	
第一节 排球运动概述	
第二节 排球的基本技术与教学方法	
第六章 足 球	
第一节 足球运动概述	
第二节 足球的基本技术与教学方法	

第七章 乒乓球	
第一节 乒乓球运动概述	
第二节 乒乓球的基本技术与教学方法	
第八章 武术	
第一节 24 式太极拳	
第二节 初级剑	
第三节 散打运动	
第九章 健美操与体育舞蹈	
第一节 健美操锻炼的价值	
第二节 健身健美操的基本动作	
第三节 一级测试动作	
第四节 二级测试动作	
第五节 三级测试动作	
第六节 四级测试动作	
第七节 现代交际舞的内容、分类、特点	
第八节 现代交际舞的基本知识	
第十章 医务监督与运动处方	
第一节 医务监督	
第二节 运动损伤	
第三节 运动处方	
第十一章 21 世纪健康大学生	
第一节 概述	
第二节 体质健康	
第三节 心理健康	
第四节 健康的心理素质	

第一章 新世纪·素质教育与学校体育

第一节 现代化社会与现代化人

一、国家的现代化有赖于国民的现代化

人类社会在经历了 8000 多年的农业社会之后,仅用了大约 300 年的时间就走完了工业社会的阶段,如今迎来了信息社会时代。美国未来学家托大勒,把农业革命称之为第一次浪潮,把工业革命称之为第二次浪潮,把信息革命称之为第三次浪潮。信息社会是以数字化、网络化和信息化为标志的。

然而,人类社会的发展是极不平衡的。有的国家和民族已经进入了信息社会,享受着现代化的生活;有的国家和民族正在朝着信息社会的方向迅跑;而有的国家和民族则还停留在刀耕火种的农耕时代,饱享着贫困的煎熬。

信息社会的经济是知识经济,于是有人又把信息社会称为知识经济社会。在这种社会中人与人的根本区别,就在其综合素质的高低以及由此产生的不同结果。

美国著名社会学家英克尔斯在《走向现代化》一书中深刻地指出:“一个国家可以从国外引进作为现代化最显著标志的科学技术,移植先进国家卓越有成效的工业管理方法、政府机构形式、教育制度以至全部经验内容……结果它们往往收获的是失败和沮丧。”痛切的教训使一些人开始体会和领悟到,那些完善的现代制度以及伴随而来的指导大纲、管理手则,本身是一些空的躯壳。如果一个国家的人民缺乏一种能赋予这些制度以真实生命力的广泛的现代心理基础,如果执行和运用这些现代制度的人,自己还没有从心理、思想、态度和行为方式上都经历一个向现代化的转变,失败和畸形发展的悲剧是不可避免的。再先进的现代制度和管理方式,再先进的技术工艺,也会在一群传统人手中变成废纸一堆。”由此可见,国家的现代化有赖于国民的现代化。为此,我们的党和政府制定了“科教兴国”的伟大战略。1999 年中共中央国务院制定和颁布了《深化教育改革全面推进素质教育的决定》,《决定》明确指出:“当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量。”《决定》强调:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨”,“培养适应二十一世纪现代化建设需要的社会主义新人”。

二、现代化人应具备的素质

(一) 思想政治素质

江泽民同志说:“要说素质,思想政治素质是最重要的素质。”1999 年在北京举行的“二十一世纪教育国际研讨会”上,人们普遍认为:在未来的世纪中,比新技术挑战更为严峻的挑战是道德危机的挑战。我们有些同学对提高自己的思想政治素质不感兴趣,或很不以为然。似乎觉得自己是搞业务的,思想政治素质高低无关重要,或是认为思想政治素质是“空”的,是挂在此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

“嘴皮上的功夫”。其实不然,思想政治素质对我们每一个同学来说,是“学会做人”与“立足社会”的关键。一个人如果不了解自己生活在一个什么样的社会中,如果自己的世界观、人生观和价值观与自己生活的现实社会格格不入,那么,他就很难把自己融入这个社会,很难适应现实社会的生活规则,最终只能被社会所淘汰。

那么,现代社会对人的思想政治素质主要都有哪些要求呢?

1. 坚持辩证唯物主义的世界观和方法论。
2. 正确理解人生的价值。能把实现自身的价值与服务祖国人民统一起来。
3. 对自己、对群体(含家庭)、对社会具有责任感。
4. 具有高尚的道德情操。
5. 具有现代人的观念(如平等的观念、协作的观念、竞争的观念、差异的观念、运动变化的观念等)。

(二) 科学文化素质

科学文化素质是我们每一个人服务祖国和人民的本领,同时也是我们每一个人立足社会之本与立命之本。如果说思想政治素质是一个人综合素质的灵魂,那么,科学文化素质就是一个人综合素质的核心。特别是像我们这样一个发展中的国家,在国民整体素质还不高的情况下,用人单位在引进人才时,虽然也考虑到人才的综合素质,但主要还是着重考虑人才的业务能力,也就是人才的科学文化素质。

那么,现代社会对人的科学文化素质主要都有哪些要求呢?

1. 掌握现代科学技术。包括先进的基础理论、专业理论与技能及本专业的最新科研成果。
2. 具有较强的专业实践能力。
3. 具有较强的学习能力。学会学习,掌握获取信息的方法。
4. 具有一定的文化素养。
5. 形成终身学习的意识和习惯。及时更新知识,防止老化。

(三) 体育素质

体育素质是一个人综合素质的物质基础。毛泽东同志早在《体育之研究》中就指出:“德智皆寄于体,无体是无德智也。”中共中央国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确指出:“健康的身体是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”。体育素质主要包括:

1. 体质基础:主要是指身体形态、生理机能与身体素质三大基本要素。
2. 体育(参与)意识:主要包含体育价值判断与体育情感体验两个要素。
3. 体育知识:主要包含体育基础知识、体育保健知识、身体锻炼知识与身体评价知识等。
4. 运动技能:主要包含一般运动技能与特长运动技能两个方面。
5. 体育个性:主要包含体育兴趣、体育特长、体育意志与锻炼习惯等要素。
6. 体育心理:主要包含自尊心与自信心、协作精神、竞争意识、创新能力与心理适应能力等。
7. 体育品德:主要包含体育道德意识和行为、团队精神、责任感等。

(四) 心理素质

现代社会的发展,特别是市场经济的发展,对人的心理素质的要求越来越高。有人认为,一个人在事业上能否取得成功,主要取决于他的心理素质。近几年出现了一个新的概念,叫做“情商”(EQ),又叫做情感智能,是一种洞察与控制自己与他人感受与情绪的能力。心理学家

认为,在人的成功要素中,智商(IQ)约占20%,其他因素占80%,在其他因素中,情商约占60%。情商高的人具有适应环境、利用环境、改造环境和驾驭环境的能力,而情商低的人,面对机遇,可能由于心理适应能力差或情绪失控,而失之交臂。

美国心理学家戈尔曼提出了情商构建的三要素:

1. 善于表达和控制自己的情感;
2. 善于了解和诱导别人的情感;
3. 深刻认识情感在社会生活中的重要意义。

从情商的要素来看,情商的本质仍属于心理素质范畴。心理素质主要包括:

1. 自尊心和自信心;
2. 开拓进取,积极向上的性格;
3. 沉着果敢的精神与顽强的意志品质;
4. 自我心理调节的能力。

(五) 社会适应能力

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出:要“增强青少年适应社会生活的能力”。社会适应能力一般认为包括如下主要内容:

1. 责任感(含对自己、对他人、对工作、对社会的责任感);
2. 群体意识与团队精神;
3. 道德品质(含道德观、道德意识与道德行为);
4. 创新精神与竞争意识。

第二节 素质教育与学校体育

一、素质教育的本质

素质教育是针对“应试教育”提出来的。“应试教育”不是对我国现行教育的概括,而是对其中存在的单纯为了应付考试而产生的诸多弊端的概括。否定“应试教育”,不是要否定现行的教育,事实上“应试教育”是指在我国教育实践中客观存在的偏离了受教育者和社会发展的根本需要,单纯为应付考试,争取高分,片面追求升学率的一种倾向。它主要面向少数学生,忽视大多数学生的发展;偏重知识传授,忽视德育、体育、美育和生产劳动教育;忽视能力和心理素质的培养;以死记硬背和机械重复训练为方法,妨碍学生生动、活泼、主动地学习,使学生课业负担过重;以考试成绩作为评价学生的主要标准甚至作为唯一标准,挫伤了学生学习的主动性、积极性和创造性,影响了他们全面素质的提高。

素质教育,从本质上来说,“就是全面贯彻党的教育方针,以提高全民族素质为根本宗旨”的教育。素质教育着眼于受教育者和社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本目的;以培养学生的创新精神和实践能力为重点;承认学生的个体差异,注重因材施教,开发学生的潜能,使每个学生在原有的基础上都得到生动、活泼、主动的发展;为学生获得终身学习的能力和生存与发展的能力打好基础;使学生成为德智体美全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

二、素质教育的特征及其对学校体育的要求

(一) 全体性

学习和发展是每一个学生的权利。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“全面推进素质教育，要坚持面向全体学生”。提高每个学生的基本素质，使每个学生都学有所得，学有所成，得到健康成长，成为社会有用之材。而“应试教育”是一种面向少数有希望升学的学生的“英才教育”。

素质教育的这一特征要求学校体育也必须面向全体学生。要求体育课程教学目标的提出、内容的选择、考核标准的确定，都必须顾及全体学生体育学习的实际；要求课外体育活动的开展，应尽可能地满足全体学生的不同需要。学校体育应当使每个学生都学有所得，学有所成。

(二) 全面性

素质教育是一种全面发展的教育。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“实施素质教育，就是全面贯彻党的教育方针”，“为学生的全面发展创造相应的条件”。全面发展，就是要全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质。“使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美”，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

素质教育的这一特征，一方面要求学校体育应当全面提高学生的体育素质，既要增进学生的健康、增强学生的体质，又要培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力，还要提高学生的心理素质和社会适应能力；另一方面要求学校体育充分发挥其功能，在全面提高学生体育素质的同时，还要有利于促进学生思想道德素质、文化科学素质、审美素质和劳动素质的提高。

(三) 发展性

素质教育着眼于学生和社会长远发展的需要，要求为学生的身心健康发展打好基础；为学生的终身学习打好基础；为学生将来走向社会打好基础。总之是要为学生的长远发展打好基础。所以，有人也把素质教育的发展性称之为基础性。

素质教育的这一特征，要求学校体育：一是，在为学生打好体质基础的同时，从小培养学生的自信心、自尊心，提高学生的心理素质，为学生打好身心健康发展的基础。二是，要使学生认识和了解体育与健康、个人与社会的关系，提高学生的体育意识和从事体育锻炼的社会责任感；三是，要使学生掌握好体育的基础知识和基本技能，学会健体，为学生的终身体育打好基础。

(四) 主体性

学生是学习的主体和发展的主体。素质教育是一种弘扬学生主体性的教育。素质教育尊重学生的人格，承认学生的个体差异，重视学生的个性发展。因此，素质教育又是一种个性化的教育。主体性是素质教育最根本的特征，是素质教育四大特征的核心。

素质教育的这一特征，要求改革压抑学生身心发展的学校体育思想、内容和方法，加强因材施教和区别对待，重视学生体育兴趣、爱好和特长的培养，尽可能地为学生主动地、生动活泼地进行体育学习和锻炼创造条件，促进学生个性的发展。

第三节 中国社会的发展与学校体育

一、中国社会的发展对学校体育提出的新要求

(一)要更加有效地为增进学生健康和增强学生体质服务

增进学生健康和增强学生体质,始终是我国学校体育的根本任务。特别是1999年,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确地提出了:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的思想,切实加强体育工作”。从而进一步明确了学校体育的根本任务。

但在20世纪70年代以前,增进学生健康和增强学生体质,基本上体现在全面锻炼学生身体方面,很少考虑社会发展对健康的影响与学生身体实际情况的需要,缺乏针对性。

20世纪90年代以后,随着中国社会生产力水平的提高,经济的发展,人们的劳动方式和生活方式随之也发生了很大的变化。由于体力活动大量减少,现代社会的文明病,如高血压、肥胖症、心血管疾病、神经衰弱等迅速增加,应激能力普遍下降。加之中国青少年学生体质、健康监测已形成制度,学生体质、健康方面存在的问题比较清楚。因此,中国社会的发展要求在继续全面锻炼学生身体的同时,必须加强体育锻炼的针对性,以适应现代社会对青少年学生的体质要求和青少年学生自身生长发育的实际需要。例如,改善心肺功能的锻炼,形体锻炼,发展耐力、灵敏、柔韧、力量的锻炼等等。

(二)要为提高学生的心理素质与社会适应能力服务

随着我国市场经济的发展,社会各个领域都充满着矛盾,竞争日趋激烈,事物的发展往往表现得变化莫测,信息流动、知识更新、生活节奏急速加快,社会压力加大,因而是导致许多人心理上严重失衡,产生了许多心理障碍,这是一个非常值得社会严重关注的问题。特别是在我们这样一个独生子女众多的国度里,由于家庭教育的偏颇,不少青少年学生以自我为中心的倾向严重,不懂得尊重别人,不善于同别人合作共事,意志薄弱,自我控制能力差,心理素质低下,社会适应能力差。例如,有些青少年学生由于受到某种委曲和挫折,或是由于学习压力太大,或是由于在相互攀比中某些方面不如别人,因而闷闷不乐、郁郁寡欢、满腹牢骚、忌妒猜疑、冷漠忧伤,及至悲观厌世。有些青少年学生仅仅因为没有考上名牌学校,或是某门功课考试成绩较差,而患精神分裂症,或离家出走,及至轻生自杀。

有些大学生毕业走向社会后,以我为中心,以个人的主观好恶来对待人和事,似乎看什么人都看不顺眼,看什么事都不顺心,不能与别人共事合作,对自己、对集体、对社会缺乏责任感,与社会格格不入。这是十分值得我们每一个大学生高度重视的。

诚然,提高学生的心理素质与社会适应能力,需要依靠学校、家庭和社会各种教育形式的相互配合,但学校体育由于具有知、情、意、行高度统一的特点,对提高学生的心理素质与社会适应能力,具有其它学科与其它教育形式所无法比拟的得天独厚的优越条件。因此,为提高学生的心理素质与社会适应能力服务,是社会发展赋予学校体育的一项十分重要的任务。

(三)要求学校体育为学生奠定终身体育的基础服务

在20世纪80年代以前,我国的学校体育比较重视追求直接增强学生体质的目标,比较重视体育知识、技能的学习,比较重视有形的近期效益。这一点可以从学校体育和体育教学的评价标准中得到证实。如1979年国家正式颁发的《高等学校体育工作者暂行规定》就明确指出:

“评定高等学校体育工作的成绩,最根本的是看学生的体质是否有所增强。”在体育课程的成绩考核中,主要也局限于对学生掌握体育技术、技能与发展身体素质的情况作出评价。

然而,学校体育对增进学生健康、增强学生体质的直接作用,不可能是一劳永逸的,而人的一生都需要有健康的身体。要保持身体的健康,就离不开体育锻炼。所以社会的发展已使体育进入了人们的日常生活,成了人们日常生活中不可缺少的一项内容,体育将伴随人的一生,这是当今世界体育发展的一大趋势。然而,据调查,我国学生毕业离校后,大部分都不再继续从事经常性的体育活动,特别是不再继续进行经常性的身体锻炼。由于工作方式和生活方式的改变,环境的污染,现代文明病与传染病的蔓延,加之缺乏体育运动,因而,导致体质、健康水平下降,特别是在以脑力劳动为主的人群中,表现得尤为突出。因此,进入20世纪90年代以后,在终身体育思想的启示下,学校体育要为学生奠定终身体育的基础,就在我国学校体育界逐渐形成了共识。1995年经国务院批准实施的《全民健身计划纲要》中明确指出:“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能和习惯。”

学校体育要为学生奠定终身体育的基础,就是要在促进学生身心全面发展的同时,培养学生终身体育的意识、兴趣、习惯和能力。

二、学校体育主体需要的变化

(一) 健身的需要

增进健康,增强体质,既是国家和社会对学校体育的要求,也是学校体育主体——学生的体育需要。但在70年代以前,只强调国家和社会对学生的体育要求,而忽视学生主体的体育需要。“锻炼身体建设祖国,锻炼身体保卫祖国”,成为学生从事体育锻炼的出发点和归宿;特别是《准备劳动与卫国体育制度》在学校中的广泛推行,更加强了健身的国家需要和社会需要;把“为劳动生产和国防建设服务”作为学校体育的本质属性内容写进我国体育学院本科教材《体育理论》(1961年版)。

进入20世纪80年代以后,随着我国经济的发展和社会的进步,广大青少年学生特别是大学生主体意识和健康意识都得到了很大的加强,体育观念也得到更新。广大青少年学生开始认识到,健身不仅是自己在校期间学习的需要和将来毕业后择业的需要,而且更是提高生活质量和生命质量的需要。从而大大地加强了健身的主体意识,并使学生主体的需要和国家与社会的要求得到了内在的统一。

(二) 健美的需要

我们这里所说的健美,主要是指群众性的健美锻炼,即以塑造形体美和姿态美为主要目标的体育锻炼。这在发达国家的群众体育特别是学校体育中是十分普遍的现象。古希腊著名雕塑家米隆塑造的“掷铁饼者”,被世人奉为健美的偶像,体育则被人们誉为“健美之神”。

然而,在20世纪70年代以前,由于受到“左”的影响,由于学校体育目标的单一性,我国学生的健美意识是极为薄弱的,体育锻炼就是为了增强体质,非此莫属。在学校体育中也几乎不给学生任何有关健美知识的教育。进入20世纪80年代以后,随着我国人民物质文明和精神文明水准的提高及学校体育观念的更新,健美锻炼很快就成为学校体育的一种时尚。健美操、韵律操、形体训练及各种形式的肌肉练习,受到广大学生特别是大学生的喜爱。如今,健美已成为广大青少年学生自觉追求的重要体育目标。他们通过健美锻炼以求达到“健、力、美”的和谐统一。

(三) 娱乐的需要

娱乐原本是体育的本质属性,如果体育失去了娱乐的功能,那么,体育也就不成其体育了。然而,在20世纪70年代以前,由于众所周知的原因,学生如果为了“玩”,为了娱乐而参加体育锻炼,那将被视为“动机不纯”的表现。

进入20世纪80年代以后,由于社会的进步,学校体育思想的更新,以及快乐体育、娱乐体育、休闲体育的引进,推动了学校体育改革的深入发展。培养学生的体育兴趣、让学生享受运动的乐趣,满足学生身心发展的需要,成了学校体育的目标之一,引起了广大学校体育工作者的高度重视。学生和社会体育的驱动下,不仅把参加体育活动,作为课余生活的主要内容,而且,为了追求终身的享受,主动积极地去学习和掌握娱乐体育与休闲体育的知识与技能。

(四) 终身体育的需要

20世纪80年代以前,学生参加学校各项体育活动,就是为了增进健康,增强体质,获得充沛的精力,保证完成学习任务的需要。所谓“8-1>8”的公式,就是最好的说明。进入20世纪80年代以后,随着学校体育改革的不断深入和终身体育思想的逐步普及,广大青少年学生特别是大中学生,在继续重视追求学校体育现实的健身效益的同时,也开始重视追求学校体育的长远效益,即注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法,以适应将来就业的需要和终身体育的需要。

(五) 个性化和多样化的需要

20世纪80年代以前,由于历史的局限,学校体育的内容基本上是由国家(体育教学)和学校(课外体育)统一规定与安排的,学生很少有选择的自由。进入20世纪80年代以后,特别是自实施素质教育以来,随着我国社会的发展,教育思想的更新和办学条件的改善,在学校体育中越来越重视个性化教育,它尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视发展学生的体育兴趣和特长,千方百计地创造条件,引进新的体育项目,丰富学校体育的内容,以满足学生的不同需要。而学生的体育主体意识也大大地加强,从各自的不同需要出发,对学校体育提出了新的多种多样的要求。

第四节 高校体育的发展趋向

近20年来的高校体育改革取得了很大的成绩,特别是《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布实施,有力地推动了高校体育教学改革的深入发展,尤其是选项课与选修课的开设,在一定程度上满足了学生的不同体育需求,培养了学生的体育兴趣,激发了学生的体育学习积极性,发展了学生的体育特长。从而也活跃了高校的课外体育活动。

然而,高校体育仍然面临着严峻的挑战。大学生的体育意识仍然还很淡薄,锻炼习惯尚未养成,终身体育能力与体育文化素养较差,体质健康状况不佳。现在的情况是,越是高年级的学生越不爱锻炼。北京某大学对1321名学生参加体育锻炼情况进行了5年追踪调查:每周能坚持3次以上1小时锻炼者,一年级时占33.1%;二年级时占28.1%;三年级时占20.6%;四年级时占13.2%;读研究生时下降到10.0%;毕业后只占7.2%。这一调查结果是发人深省的,这种状况必须改变。但高校体育到底应当怎样改?怎样改才能适应社会发展和学生主体发展的需要?从目前情况来看认识不尽一致,做法也各不相同。但从总体上看,其基本走向是:

一、高校体育课程教学将逐步走向个性化

如前所述,素质教育是一种弘扬学生主体性的教育,它尊重学生人格,承认学生个体差异,重视学生个性发展,因此,素质教育又是一种个性化的教育。新修定的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》比较鲜明地反映了这一趋势。

(一) 课程目标

根据学生身体发展水平的差异,大学《体育与健康》课程的目标分为基本目标与发展目标两个层次。基本目标是根据大多数学生的基本要求而定的;发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生而定的。发展目标也可以作为大多数学生的努力目标。

(二) 课程实施

实行开放式教学,使学生有自主选择教师、自主选择上课内容、自主选择上课时间的自由度。以适应学生的不同情况与不同需要。

(三) 教学评价

学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价,主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、意志表现等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价应淡化甄别、选拔功能,强化激励、发展功能,把学生的进步幅度纳入其中。

二、课内外体育将呈现一体化趋势

课程教学指导纲要强调要“拓展课堂的时间和空间”,“把课外体育辅导、有组织的校外活动、训练等纳入体育与健康课程,形成课内、课外、校外有机联系的课程结构”。为此,高校体育的重心,将逐渐地由课内转移到课外。例如,充分利用各种媒体获取体育信息;充分利用课外时间和节假日,开展家庭体育、社区体育、体育夏(冬)令营、体育节、郊游等活动;充分利用日光、空气、水、江河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等自然环境开展体育活动。高校体育必将冲破学校的樊篱,走向社会,走向自然,表现出更加开放,更加丰富多彩,更加生动活泼,更能满足广大同学的不同体育需求。

三、高校体育的组织形式将更具群众性

由于大学生体育主体意识的不断加强,高校体育特别是高校课外体育的组织形式将更具群众性。

(一) 体育俱乐部将成为高校体育的重要组织形式

为了适应大学生的不同体育需要,高校将根据自身的条件,组织多种多样的体育俱乐部。这些体育俱乐部大致可以分为两大类:一类是以发展学生体育特长、提高运动技术水平为目的的竞技体育俱乐部;一类是以健身、健美、娱乐为目的的群众性的体育俱乐部。学生将自主选择参加。

(二) 体育社团将在高校得到发展

高校的体育社团是由学生自己组织、自己管理、自由参加的群众性的体育团体。一般由学生会、团委出面发起组织,得到学校体育部(教研室)的支持和指导,大都以单项体育协会的形式出现,如篮球协会、游泳协会、网球协会、健美协会等。学生根据协会章程,自愿报名参加,交纳一定的会费,民主选举管理人员。这种形式已在一些高校出现,今后必将得到进一步的发展。

(三) 非正式体育群体的活动将越来越活跃

所谓非正式的体育群体,就是非行政的由学生自由组合而成的体育群体。这种群体的组成,除体育兴趣外,还受性别、性格、情感、体育基础等多种因素的影响,具有较强的凝聚力和主体意识。这种群体主要活跃在课外体育、节假日体育、校外体育中。但,目前尚未引起人们的足够重视。一旦受到重视,必将为高校体育注入新的活力。

四、高校体育将呈现出多样化和小型化

随着高校体育重心的逐步转移,高校课外体育,将向自主确定锻炼目标、自主选择锻炼内容、自主组织锻炼的方向发展。因此,高校体育将呈现出多样化和小型化。但,一些传统的学校体育组织与活动形式,也将得到继承。如定期举办全校性的运动会,或以院系为单位组织的群体竞赛等。

五、生存训练与拓展训练将在高校逐步开展

生存训练和拓展训练源于二战期间。据说二战时大西洋上很多军舰船由于受到攻击而沉没,绝大多数的船员不幸牺牲了,但仍有极少数的人历经磨难后得以生还。人们发现这些生还下来的人并不都是身强力壮的小伙子,而大多数是些年老体弱的人。这些人之所以能活下来,关键在于他们具有良好的心理素质。当时有个德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然条件和人工设施,让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的训练,以提高他们的心理素质。后来他的好友劳伦斯于1942年成立了一所海上训练学校,这是拓展训练最早的一个雏形。

由于生存训练和拓展训练形式新颖,对提高人的心理素质、团队精神、生存能力和社会适应能力等具有良好的效果,因而很快就风靡了整个欧洲,并在其后的半个世纪中发展到全世界。近年来生存训练和拓展训练在我国也得到了较快的发展,引起了我国学校体育行政管理部门的高度关注,并已着手创建训练基地,培训骨干。可以预计这种形式的训练,必将受到广大高校学生的欢迎,成为高校体育的一枝奇葩。

第五节 现代奥林匹克文化与高校教育

2001年7月13日是一个特殊的日子,是一个华夏儿女值得永久记忆的日子,是一个举国上下为之热血沸腾、欢庆鼓舞的日子。经过不懈的努力,我国终于在这一天获得了2008年夏季奥林匹克运动会的主办权。“奥林匹克”这个国际性事物一下子近在咫尺,与每一个公民亲切而熟悉起来。

奥林匹克运动历经了从古代到近代的曲折发展,之间虽曾一度中断过,但他无时无刻不在探索、成长、发展,显示出强大的生命力。19世纪末,沉睡了1000多年的奥运会又重新登上世界舞台,现代奥林匹克运动自此蓬勃发展,从1896年第1届奥运会到2000年第27届奥运会,又经历了百余年的历程。今天,奥林匹克运动不仅成为人类社会体育史上迄今为止规模最大的体育现象,也是人类文明史上一个宏大的社会文化现象,在社会的政治、经济、教育、哲学等重要领域产生着极其广泛而深远的影响,为人类社会的进步做出了巨大贡献,可以断言,世界上没有哪一个社会文化现象能象他这样具有如此的魅力和震撼力,吸引着如此多的参与者与观赏者。

随着奥林匹克运动的广泛发展,系统而完整地进行奥林匹克教育的重要性日益凸现,经过

多部门的努力和密切配合,奥林匹克运动终于在 80 年代末作为一门课程,列入我国体育学院的教学计划。随着全球的发展,作为普通院校的大学生,进行奥林匹克运动教育是非常重要的,尤其是随着 2008 年奥林匹克运动会的到来,作为东道主,作为最为拥护奥林匹克运动的大学生,学习了解奥林匹克文化无疑有着时代意义。

一、现代奥林匹克运动概述

古代奥林匹克运动在经过 1169 年的发展过程中寄托了古希腊人美好的理想和愿望。虽又经历了中世纪欧洲宗教势力的摧残而终止了千余年,但伴随着欧洲的文艺复兴,人类自我意识的觉醒,奥林匹克运动在工业文明的沃土上又焕发了新的生机,这就是现代奥林匹克运动。现代奥林匹克运动之所以日趋深入人心、昌盛不衰,主要原因有三:一是他已逐渐形成了以奥林匹克主义为核心的思想体系;二是建立了越来越丰富的独特文化氛围;三是具有一个结构比较完善、功能比较齐全的组织体系。

(一) 奥林匹克运动思想

奥林匹克主义:《奥林匹克宪章》中将其解释为“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之全面发展的一种生活哲学,奥林匹克主义谋求把体育运动与文化和教育融合起来,创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则的生活方式。”

奥林匹克宗旨:《奥林匹克宪章》中将其解释为“奥林匹克运动的宗旨是,通过没有任何的歧视、具有奥林匹克精神——以友谊、团结和公平的精神互相了解——的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的更美好的世界做出贡献。”

奥林匹克格言:“更快、更高、更强”,短短 6 个字,表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的精神。

(二) 奥林匹克运动文化

现代奥林匹克是世界上规模和影响最大的体育活动,也是规模和影响最大的文化活动,其多采的文化形式、多样的文化特质,体现了奥林匹克运动丰富的文化内涵。以下仅做部分介绍。

奥林匹克标志:奥林匹克五环,由五个不同颜色互相套接的圆环组成,其颜色规定为蓝、黄、黑、绿、红,代表五大洲的团结和全世界的运动员在奥林匹克运动会上相聚一堂。由倡始人顾拜旦 1913 设计,1914 年正式采用。

奥林匹克旗:为白底无边,中央绘有五色(蓝、黄、黑、绿、红)相交连环圈,蓝色位近旗杆左上方。于 1913 年由顾拜旦设计,1914 年首次使用。

奥林匹克会歌:是一首希腊古典管弦乐曲,由希腊人撒马拉斯作曲、派勒玛斯作词,1958 年正式确认。此外,奥林匹克象征物还有奥林匹克徽记、会标、吉祥物等。

奥林匹克圣火传递:圣火传递是奥林匹克仪式之一,在古奥运发源地奥林匹亚宙斯神殿遗址祭坛前,由希腊长老用抛物镜聚集阳光点燃橄榄枝,然后交由主办国派出的第一名运动员,再用每人一公里接力跑的方式将火炬于开幕前交给本国的运动员,绕场慢跑一周后点燃火炬塔顶的巨型火炬,圣火的传递象征着奥林匹克精神的传递。

开幕式与闭幕式:是奥运会期间最隆重的仪式,也是奥林匹克运动奉献给世界最绚丽的人类文明之花,它是体育、文化、艺术最完美的结合,同时也是主办国民族文化的聚焦。开幕式主要由入场式、宣布开幕式和宣誓仪式以及大型表演三部分组成,其中开幕式表演规模宏大,具有强烈的震撼力。

围绕着奥林匹克运动,世界各国形成一系列的奥林匹克文化活动,如:奥林匹克日、奥林匹克艺术节、奥林匹克邮票、奥林匹克博物馆及奥林匹克科学大会等。

(三) 奥林匹克运动组织

100多年来,现代奥林匹克运动之所以能蓬勃发展,各种活动井然有序,主要原因之一是有一个结构比较完整、功能比较齐全的组织体系,即国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会、各个国家或地区的奥林匹克委员会三部分。他们相互配合、相辅相成,被称为奥林匹克运动的三大支柱。

国际奥委会历任主席一览表

任次	名称	国别	身份	任期
第一任	维凯拉斯	希腊	诗人、语言学家	1894—1896年
第二任	顾拜旦	法国	社会活动家、教育家	1896—1925年
第三任	巴耶—拉图尔	比利时	外交官、体育活动家	1925—1942年
第四任	埃德斯特隆	瑞典	体育活动家、工程师	1946—1952年
第五任	布伦戴奇	美国	体育活动家	1952—1972年
第六任	基拉宁	爱尔兰	记者、作家、体育活动家	1972—1980年
第七任	萨马兰奇	西班牙	社会活动家	1980—2001年
第八任	罗格	德国	体育活动家	2001—至今

二、奥林匹克文化与高校教育

(一) 奥林匹克运动的教育实质

奥林匹克运动倡始人、著名的教育家皮埃尔·德·顾拜旦曾指出“没有竞技运动的协助,那么教育,尤其是民主的时代教育是不可能良好而完整的”。中国奥委会主席何振梁指出:奥林匹克运动是从现代奥林匹克主义中诞生的一个规模宏大的社会活动,其目的在于通过组织没有任何歧视和符合奥林匹克精神的体育活动来教育青年,从而为建立一个更加和平和美好的世界做出贡献。

作为一种人生哲学的奥林匹克主义,蕴涵了丰富的内容。近代奥林匹克运动倡始人顾拜旦对奥林匹克运动发展的健康轨迹和教育内涵给予了明确的态度,包含了如下几层含义:

- 倡导人的身心全面均衡发展;
 - 倡导体育活动与文化和教育的有机融合;
 - 倡导人生不断进取的奋斗精神;
 - 倡导尊重社会公德,建立积极健康的生活方式。
- 其中,奥林匹克主义的教育价值无疑是最为突出的。

(二) 奥林匹克运动的文化内涵

奥林匹克运动与文化的结合,特别是精神文化的结合是奥林匹克思想体系的基本立足点之一,也是奥林匹克运动的一个突出特征,在奥林匹克主义的表述中,文化被置于与教育同等