



中国高校
体育
改革

回顾与展望

教育部直属综合大学体协成立10周年论文汇编

北京体育大学出版社

中国高校体育改革 回顾与展望

教育部直属综合大学体协成立 10 周年论文汇编

北京体育大学出版社

责任编辑:潘建林 董英双

审稿编辑:杨 木

责任校对:葆 丽

责任印制:长 立 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

中国高校体育改革回顾与展望/教育部直属综合大学体协编. - 北京:北京体育大学出版社,2000.1

ISBN 7-81051-584-5

I . 中… II . 教… III . 高等学校-体育-教学改革-中国-文集 IV . G807.4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 85998 号

中国高校体育改革回顾与展望 教育部直属综合大学体协 编

北京体育大学出版社出版发行
(北京·中关村北大街 邮编:100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本:850×1168毫米 1/32

印张:19.75

定价:35.00元

2002年7月第1版第2次印刷

印数:2001—4000册

ISBN 7-81051-584-5/G·505

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序

教育部（原国家教委）直属综合大学体育协会成立已历 10 年。协会成立以来做了很多工作，按期召开了年会和多次学术讨论会，进行了工作经验和学术交流，增进了校际之间的联系，同志们之间也建立了深厚的友谊，可谓成绩斐然。

在学术讨论会上，曾有过许多精彩的发言对我们的体育工作和教学科研都起到了重要的指导作用，但时间一久就可能被人们渐渐淡忘了。所以我觉得更重要的，莫过于把这些材料汇集成册，供我们随时翻阅，它所起的作用会更久远，也更有价值。如果这是我们大家共同的企盼，那么《中国高校体育改革回顾与展望》一书的出版就实现了我们的愿望。

这本书是从 15 所学校的近 200 篇文章中选定的 83 篇，那些未被入选的论文，也各有千秋、各具特色，只是由于篇幅所限未能全部入选，我想大家是会谅解的。入选文章的作者有在体育教育领域辛勤耕耘的老年教师；有身兼繁重管理工作“两肩挑”的中年教师；令人高兴的是，还有许多崭露头角的年轻教师。

书中所选的论文涉及范围很广，包含了体育教学、管理、训练、群体、理论研究、师资培养、场地设备等诸多

方面。内容丰富多彩、篇幅短小精悍、文风朴实无华，可以看出是作者们在实际工作中日积月累提炼出来的结晶。这些作品，将对我国高校，尤其是综合大学体育事业的改革和发展起到积极的推动作用。

在教育部综合大学体育协会成立 10 周年之际，我荣幸地为此书作序，借此希望老师们写出更好的论文，为贯彻德智体美全面发展的教育方针，为实现江主席“国家兴旺，教育为本”的目标努力奋斗，在学校体育工作中做出更大的成就。

张学书
2000 年 5 月

目 录

课程建设

- 深化体育教学改革，提高教学质量
..... 南京大学 任景岩 (1)
- 面向 21 世纪上海高校体育课程建设和教材体系战略对策的研究
..... 复旦大学 黄德元等 (6)
- 普通高校体育课程设置的研究与实践
..... 苏州大学 张宏成 (22)
- 我校体育课程的现状及其深化改革的若干思考
..... 南开大学 邢纯贵等 (28)

教学改革

- 论体育舞蹈在我国高等院校的发展前景
..... 中国人民大学 房加楼 (37)
- 高校体育教学确定以过程因素为主进行教改的探讨
..... 南京大学 薛雨平 (44)
- 普通高校开设传统体育养生选修课初探
..... 中国人民大学 董志宽 (53)
- 跨世纪人才培养与高校体育改革
..... 苏州大学 梅小戈 (61)
- 面向 21 世纪我国学校体育改革发展的新思考
..... 吉林大学 华景梅等 (66)
- 专项俱乐部制教学模式的理论思考和实践意义
..... 上海大学 柏麓敬等 (72)

体育管理

- 对北京大学校园体育实行网络化管理的研究
..... 北京大学 田教月 (77)
- 高校体育学分管理及教学模式的改革设想
..... 复旦大学 鲍涛 (89)
- 对普通高等学校课余体育工作管理模式的探讨
..... 武汉大学 杨跃青 (97)
- 我国足球市场的性质与现状及其优化管理
..... 四川大学 蔡炯 (102)
- 体育管理人才知识、能力结构的探讨
..... 青岛海洋大学 王忠勇等 (110)
- 运动队管理原则初探
..... 南开大学 邢纯贵 (116)
- 对试办高水平运动队现存问题的剖析
..... 青岛海洋大学 王克达等 (124)

体育教学

- 论大学生的体育视角及其培养
..... 南京大学 吴明 (129)
- 游泳、健美操对女大学生身心健康的影响
..... 北京大学 李宜南 (136)
- 艺术体操专项教学对提高女大学生身体素质效果的研究
..... 北京大学 周田宝 (144)
- AHP方法在体育教学质量评估中的运用
..... 武汉大学 余俊明 (152)
- 克服学生恐惧心理,提高体育教学效果
..... 中国人民大学 刘艳芳 (158)

从试卷分析中获取信息, 促进体育基础理论教学	苏州大学 陈音等	(161)
学生心理挫折的形成与消除	青岛海洋大学 周瑞华等	(168)
大学生个性特征、自尊感与体育成绩关系的研究	厦门大学 黄惠玲	(172)
体育教学中适宜发展理论的运用	上海大学 钱威利	(177)
太极拳套路教学方法的设计与研究	南开大学 高 谊	(181)

运动训练

800 米跑训练手段的探讨	厦门大学 黄力生	(187)
对跳远在百米跑辅助练习中的重新思考	厦门大学 熊芳锐	(200)
在篮球运动中应重视视觉观察能力的训练	南京大学 沈如玲	(206)
用能量守恒原理探讨撑竿跳高的发展前景	北京大学 李德昌	(213)
结合个人特点, 合理选择兼项	复旦大学 邱克等	(220)
田径短跑运动员专项运动能力的构成及其因素分析	北京大学 曹晓培等	(230)
高校试办高水平运动队的选材方法及途径	武汉大学 余柏青	(236)
步长、步频及其派生指标在短跑训练实践中的正确运用	中山大学 石 宏等	(241)

- 对我国优秀男子跳远运动员起跳过程中身体重心运动轨迹的研究
 中国人民大学 吴永宏 (247)
- 女排强化“三跳”技术势在必行
 中国人民大学 赵影华 (263)
- 普通高校背越式跳高训练的实验性研究
 苏州大学 陈忠宇 (267)
- 对苏州大学几名短跑运动员训练的实验性研究
 苏州大学 姜瑞珍等 (272)
- 对男子铁饼二级运动员身体素质与专项成绩的统计学分析
 四川大学 赵强等 (280)
- 对男子跳马三种类型动作技术的比较研究
 四川大学 袁志华等 (286)
- 两种爆发力训练方法的比较
 山东大学 王学锋等 (293)
- 耐力训练应考虑的几个基本因素
 山东大学 杨娟华等 (303)

运动竞赛

- 心理调整与最佳竞技状态
 南京大学 高凤华 (311)
- 应重视体育运动中创造性思维的研究
 武汉大学 张新生 (318)
- 对排球运动员训练及临场情绪变化动态的研究
 兰州大学 王文刚等 (325)
- 第五届大学生运动会女排(乙组)比赛得失分因素分析
 复旦大学 魏琳 (333)
- 从规则的演变看排球运动的发展态势
 南开大学 张建军 (337)

篮球综合多变防守战术

..... 山东大学 刘希林 (344)

群众体育

对普通大学院、系课余体育活动模式的探讨

..... 武汉大学 孟天兰 (352)

论毛泽东全民健身思想及其对我国体育事业发展的重要影响

..... 中山大学 李静波等 (355)

试论我国体育人口的发展

..... 苏州大学 程红义 (364)

高校体育与全民健身计划

..... 兰州大学 李 鹏等 (370)

积极开展武术运动, 构建具有中国特色的全民健身体系

..... 厦门大学 林建华 (375)

面向 21 世纪上海高校课余体育活动目标管理与调控研究

..... 上海大学 柏慧敏等 (380)

对南开大学贯彻全民健身计划实施课内外一体化模式的研究

..... 南开大学 杨向东等 (395)

终生体育

适应改革开放需要, 培养终身健康的合格人才

..... 四川大学 阮明华 (402)

关于大学生终身体育教育的研究

..... 复旦大学 原温荣 (411)

终身教育与终身体育

——关于大学体育教育改革的思考

..... 吉林大学 袁 雷等 (418)

体育师资

- 当议跨世纪青年体育老师的继续教育问题
..... 复旦大学 邱克等 (423)
- 试论大学体育教师职业角色的特征
..... 南京大学 许健 (435)

体育设备

- 分离式游泳池水二氧化氯消毒系统的研制及其效果的观察研究
..... 中山大学 石宏等 (440)
- 超薄合金击剑防护内衣的研究
..... 中山大学 林永升等 (449)
- 浅谈足球场草坪建设和养护管理
..... 中山大学 宋一心等 (455)

调查分析

- 北京大学学生运动创伤调查分析
..... 北京大学 郝光安 (459)
- 对第六套 121 健力操的实验性研究
..... 北京大学 钱永健等 (466)
- 大学生运动员与非运动员情绪稳定性、内外倾向性特点的探讨
..... 武汉大学 吴平 (473)
- 对优秀运动员智力结构的探讨
..... 武汉大学 胡剑波 (478)
- 我国男子健将级体操运动员各特长项目群体若干认知心理特征的初步研究
..... 中山大学 张保华 (485)
- 对我国普通高校试办高水平运动队办队模式的新思考
..... 中山大学 石宏等 (495)

- 我国可测量项目优秀运动员退役的年龄特征及退役致因的研究
 中山大学 张保华 (502)
- 对中国优秀足球运动员皮纹选材的研究
 中山大学 李静波等 (516)
- 台阶无氧功率实验中负荷与功率关系的研究
 青岛海洋大学 洪涛等 (526)
- 天津市九个运动项目选材综合评价标准的研究
 南开大学 王玉友 (534)
- 气功修炼对中老年人外周血 T 淋巴细胞及其亚群的影响
 复旦大学 张航 (542)
- 对高原地区运动前后感知觉变化的研究
 上海大学 王光等 (553)

理论研究

- 影响学生健康的社会环境因素及其干预对策的研究
 北京大学 林志超等 (558)
- 运动队凝聚力研究的现状
 上海大学 钱家华等 (577)
- 大学生体育意识的特点与培养
 上海大学 王伟忠 (585)
- 对竞技体育的哲学思考
 北京大学 滕炜莹 (590)
- 艺术体操与舞蹈交融的艺术化趋势
 厦门大学 郑婕 (595)
- 试论武术套路的技击表现性
 南京大学 谢坚 (601)
- 大学生心理疾病的体育调节治疗
 南京大学 朱唯唯 (607)

深化体育教学改革， 提高教学质量

南京大学 任景岩

摘要 学校体育教学是整个体育工作的中心环节。教学工作搞好了，可以推动和促进其他各项体育活动的开展。改革和确立学校体育教学指导思想、设置符合学校体育发展的课程，是提高教学质量的关键。加强教材建设，全面提高教师业务水平，重视体育理论科学研究等工作，亦是提高教学质量的必要条件。

关键词 改革与确立 指导思想 课程设置 教学质量

随着社会的发展，学校体育教育工作越来越受重视。过去那种对学校体育教育的陈旧观念已逐步得到纠正，使德、智、体教育方针得到进一步贯彻落实。

体育教学是整个体育工作的中心环节，教学工作搞好了，可以推动和促进其他体育活动的开展。为此，我们十分重视体育教学工作的研讨。特别是近几年来，我们对体育教学工作进行了一系列的改革，目前已基本形成南京大学体育教学模式。

1. 进一步确立体育教学指导思想

改革了长期以来体育教学单纯以增强体质为主的指导思想，根据体育的多功能性确立南京大学的体育教学的指导思想，将体育的健身、教育、娱乐等功能融于其中。要求学生系统地掌握一定的体育知识、技能、技术；教育学生懂得健身的意义，能运用所学的检测方法评价自身生理心理变化，以指导自己进行科学锻炼；培养学生的体育兴趣、爱好和能力，养成锻炼身体的习惯，达到增强体质的目的，并使学生奠定“终身体育”的思想和技能基础。

2. 改革课程设置

为了实现我们制定的教学指导思想，改革课程设置势在必行。长期以来，有关部门在制定大学体育教学大纲时忽视了大学生在入学前接受到12年体育教育的事实，以致使大学体育课程和中学体育课程在教学大纲、教材、教学手段方法等诸多方面几乎没有差异。大学体育课基本上重复了中学体育课的方式，这就严重影响了大学生上体育课的积极性。由于历史的原因，学生受重文轻武思想的影响，对体育的内涵认识不足，行动上就被动，加之教材和教学方法呆板，把应当是生动活泼的体育课上得乏味，这样当然不能引起学生的兴趣，调动学生的参与意识。

经过较长时间的调查研究，从1978年开始，打破了原国家教育部颁发的普通高校体育教学大纲的限制，制定了南京大学二年级体育教学大纲，根据学生的生理、心理特点，运动技能基础，体育知识水平以及对体育运动项目的兴趣和爱好，开设了必修选项课，让学生根据个人的情况、爱好选择体育项目上课。这样，基本上能够体现因材施教、分别对待的原则，易于激发学生的学习热情，从而能较好的完成教学任务。从学生体质调查资料看，二年级结束时所有有关体质的数据明显上升，“达标率”大幅度提高。

在二年级必修选项课的基础上，根据修完体育学分的学生强烈的要求开设了体育任选课。1982年曾做过一次调查，必修体育课修满之后，还有67%的学生要求继续上体育课，学生对选课的强烈要求一直延续至今，这充分证明必修选项课是成功的。学生对体育课的喜爱对体育教师来说是莫大的鼓舞。

二年级课程改革的成功，也促进了我们对一年级基础体育课的改革。原来一年级的教学大纲是以田径、体操教材为主的“拼盘式”体育课。教材内容多，教学时数少，对学生的身、心发展缺乏认识，因此学生对所学的体育项目既难掌握又很难激发学生兴趣。经过两年时间的探讨试点，改为以活动性、对抗性、集团性强的篮、排球为主的教材，以个人容易实行、对锻炼身体有较好作用的

项目如武术、健身跑、体操为辅助教材的基础体育课。它有别于中学体育课，同时又较集中地选择学生喜爱的几个项目上，对刚进大学的学生来说，学起来有新鲜感。由于武术、健身跑锻炼效果好，个人易实行，可作为“终身锻炼”较理想的运动项目。特别是健身跑，是发展心血管系统最好的项目，在教学计划中虽是辅助教材，却又是重点教材，在课内外均须贯彻。从一年级测验 1000 米耐力项目看，改健身跑后，成绩大幅度提高，测验成绩从 3 分 56 秒 7 降低到 3 分 43 秒 4。改革后的一年级体育课与二、三年级开设的必修选项课和任选课也做到了一定的衔接。如二年级选武术专项课的达到 30%，这与一年级上武术课不无关系。

我校在省高校中率先开设二年级选项课和三年级任选课，这在高校中已得到普遍的肯定和效仿。而一年级这种体育课型尚属首创，在高校体育界中还有不同看法。我们三年左右时间的实践，得到了上课学生和任课教师的充分肯定。我们相信，一年级的基础体育课亦将在高校同行中获得理解和认可，因为学生的反馈信息证明了这种课型的优点。

我校体育课程设置的另一特点，是加强体育理论知识课教学，纠正过去重体育实践课，轻体育理论知识课教学的情况。在原教育部颁布的体育教学大纲中，理论课教学时数只占总数的 5.7%，而我们把理论课时数增加到 11.9%，亦考虑将来体育理论课时还需要适当地增加。因为学生从思想上加深对体育的认识和理解，再加上懂得科学锻炼身体的原则和方法，这样将易产生参与意识，调动他们积极锻炼身体的热情，这也是加速体育社会化的一个重要条件。为了保证体育理论知识课的质量，我们还成立了理论课教学组，负责编写理论课教材，实施理论课教学。

3. 教材建设

根据体育教学大纲的指导思想，为激发学生的学习兴趣，满足学生的求知欲望，必须提高教材难度。如果我们的教材平淡，要求不高，就很难完成大纲的指导思想。因此，多年来我们一直在教材

建设上进行实践、总结、修改。1989年编印出版了《南京大学体育课教材》一书，这是南大多年来体育教学实践的经验总结，同时也充分体现了体育教学改革精神，也是南大首次出版体育课教材。为了实现现代化教学方法，我们还自制了与教学大纲配套的录像教材，有艺术体操基础、跳高、武术基本功以及武术、韵律体操等。还搜集、复录了各种体育项目参考录像片一百余部，提供了多样化的教学手段。

4. 教师业务进修

由于教学要求较高，教材的难度也相应提高，如果教师不能不断更新知识，提高业务水平和教学水平就不能适应教学发展的要求。特别是近几年来青年教师约占教师总数的1/2，对青年教师抓紧业务再学习就显得特别重要，它是关系到10年、20年后南京大学体育教学和科研水平的一个大问题。为此，我们采用多种形式抓教师业务进修。根据教研室的实际情况，有目的、有计划的派一些教师到体育院系短期进修，但我们认为最主要的是组织全体教师在职进修。经过全体教师反复的讨论，制定了“南京大学两年体育教师在职进修条例”，进修周期为3年。根据普通高校公体课的特点，内容有技术理论、实践技术和裁判能力等，并进行严格考试。条例规定若在3年内仍达不到最低要求，可增加一年时间，若仍达不到者，则被视为不适应南大体育工作需要。

这项进修办法已实施了一年多，首先安排学习的是篮球技术、理论、裁判等。从学习和考试情况来看，效果较为明显。青年教师普遍感到有制度约束，自己多学习一些理论知识、技术、实际操作的本领，对自己的成长和适应教学要求大有好处。

5. 制定体育教学行政管理法规

为了使体育教学工作按已确定的教学指导思想完成教学任务，必须制定出有关教学行政管理法规和教学文件，以使教学工作规范化。过去制定有《体育教学规范条例》，它在我校体育教学中起着很大的推动作用，影响较深。1989年为适应全校对教师的要求，

我们制定了《体育教师教学工作规程》，从师德修养、任职资格、课堂教学、课外指导、教学工作考核、教学纪律、奖励处分、业务进修与出国学习等均有明确的要求。该《规程》受到了校领导的赞许。另外，还具体制定有“教学检查制度”、“教师备课制度”、“教师课内外结合辅导制度”、“教师业务进修和考核制度”等等，这些制度由教研室和各教学组共同执行，充分发挥了教学组的职能作用。

《南京大学体育教师教学规程》是我校教学改革和教学管理工作研究的一项成果，也是我校体育教学管理的一项法规。

6. 体育科研工作

长期以来，学校体育教育工作忽视实践理论研究的现象非常严重。我国学校体育教育与国外相比，体育实践工作并不亚于国外体育先进国家，而理论研究和理论教育却较落后，其主要原因是体育教师实践教学 workload 负担较重，体育科研条件也受到不同程度的限制，难以进行专题理论研究。在目前的情况下，只是在本职工作范围内，对体育教学、群众性体育活动、运动训练、学校体育管理方面作一般的研究。近几年我校已有 110 余篇文章在全国省级以上刊物发表和参加省、全国性的体育学术报告会。1990 年与江苏省体科所合作完成的一篇论文被北京亚运会科学大会录取。

对学生的体质研究是我校研究的一个重要课题。从 1980 年开始，开展了学生体质情况调研，从追踪观察学生体质变化情况的试点到对两个年级学生的体质情况横断面分析做了大量的工作。这项工作使我们了解到学生的体质状况，为修订教学大纲、选用教材、改进教学方法等，提供了较科学的数据。