

★ 服务热线: 400-615-1233
★ 配套精品教学资料包
★ www.huatengedu.com.cn

高等职业教育新形态一体化教材

新标准教材

高等职业教育新形态一体化教材

GAOZHI TIYU
YU JIANKANG

● 主编 孙 荣
李广亮
李彦泽

高职体育与健康

高职体育与健康

高职体育与健康

- 📺 专业教师真人示范视频辅助教学
- 🏠 多角度有序促进体育与思政融合
- 📖 海量示意图片直观指导体育锻炼

主编 孙 荣
李广亮
李彦泽



ISBN 978-7-5608-6409-9



9 787560 864099 >

定价: 49.80元

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

同济大学出版社
TONGJI UNIVERSITY PRESS

高等职业教育新形态一体化教材

高职体育与健康

主 编 孙 荣 李广亮 李彦泽
副主编 甘久武 杨 川 丁建龙
韩雪岭 任璐彤 陶志坚
王佳祺 王 涛



同济大学出版社·上海

内 容 提 要

本书针对我国高职体育教学的实际情况,参考了最新的体育教学改革成果,首先阐述了体育健康的基础知识,又重点介绍了田径、球类、游泳等常见的运动项目,并融入了民族体育和新兴体育的内容,旨在帮助高职学生树立自我健康管理的理念。

本书既可作为高等职业院校公共体育课程的教材,也可作为广大体育爱好者的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 孙荣, 李广亮, 李彦泽主编. --
上海: 同济大学出版社, 2021. 7(2023. 8 重印)

ISBN 978 - 7 - 5608 - 6409 - 9

I. ①高… II. ①孙… ②李… ③李… 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 ②G717.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 125525 号

高职体育与健康

孙 荣 李广亮 李彦泽 主编

责任编辑 张德胜 责任校对 徐春莲 封面设计 张瑞阳

出版发行 同济大学出版社 www.tongjipress.com.cn

(地址: 上海市四平路 1239 号 邮编: 200092 电话: 021 - 65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市龙大印装有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 15

字 数 370 000

版 次 2021 年 7 月第 1 版

印 次 2023 年 8 月第 4 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5608 - 6409 - 9

定 价 49.80 元

本书若有印装质量问题, 请向本社发行部调换 版权所有 侵权必究

2020年10月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》(以下简称《意见》)。《意见》指出,学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程,是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作,对于弘扬社会主义核心价值观,培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质,实现以体育智、以体育心具有独特功能。《意见》还指出,到2022年,配齐配强体育教师,开齐开足体育课,办学条件全面改善,学校体育工作制度机制更加健全,教学、训练、竞赛体系普遍建立,教育教学质量全面提高,育人成效显著增强,学生身体素质和综合素养明显提升;到2035年,多样化、现代化、高质量的学校体育教育体系基本形成。

为加强和改进学校体育育人工作,促进学生德智体美劳全面发展,发挥第二课堂育人实效,本书在编写过程中循序渐进地适当融入思政教育,进一步贯彻落实全国高校思想政治工作会议精神,以期能够进一步培养学生奋发向上的意志品质和阳光心态,促进学生身心健康发展。

本书共十一章,包括体育概述、健康概述、运动损伤与运动处方、职业体能、田径运动、球类运动、游泳运动、冰雪运动、民族传统体育及现代搏击、时尚健身运动和娱乐休闲体育运动,配有拓展之窗、学习提示、思考探究、体育词典等丰富多彩的栏目,对体育知识进行了拓展延伸,增强了趣味性。本书在编写过程中具有以下特点。

1. “体育+思政”的育人理念

在编写本书过程中,编者将中华优秀传统文化适当融入教学,引入武术、拳术、和球等能够充分体现中华优秀传统文化的体育项目,有意识地在体育课中渗透思政教育,寓思想于行为之中,寓德育教育于体育教育之中。

2. 传统体育与新兴体育项目相结合

在编写本书过程中,编者从不同的视角出发,对体育与健康形成新的认识和定位,将传统体育教学项目与社会流行的新兴体育项目相结合,旨在帮助大学生树立一种健康维护、健康促进、健康发展和终身健康的理念,促使大学生不断提升健康素养,更好地实现自我健康管理。

3. 拓宽课堂容量的教学资源

本书在编写过程中,以二维码的形式配备了大量专业教师真人示范的教学视频,借助科学技术手段使知识内容的讲述更加直观、形象,更利于学生的理解,也有助于学生开展自主学习和探究性学习。书中穿插大量的场地、动作等示意图片,有助于直观指导学生的体育锻炼。

本书由天津工业职业学院孙荣、李广亮,鹤壁汽车工程职业学院李彦泽任主编。天津工业职业学院甘久武、杨川、丁建龙、韩雪岭、任璐彤、陶志坚、王佳祺,天津职业大学王涛任副主编。

编者在编写本书过程中参考了部分资料,谨向有关作者表示衷心的感谢!

由于编者水平有限,书中难免存在不足之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS

第一部分 理论素养

第一章

体育概述

第一节	体育基础知识	3
第二节	终身体育	6
第三节	高职院校体育教育	8

第二章

健康概述

第一节	现代意义健康的概念	12
第二节	健康生活方式的表现	14
第三节	以体育人	21

第三章

运动损伤与运动处方

第一节	运动中的生理反应和疾病	34
第二节	常见运动损伤的急救	38

第四章

职业体能

第一节	职业体能的训练	44
第二节	国家学生体质健康标准测试	48

第二部分 运动项目

第五章

田径运动

第一节	田赛	53
第二节	径赛	60
第三节	田径运动主要竞赛规则	66

第六章

球类运动

第一节	篮球	69
第二节	足球	83
第三节	排球	93
第四节	乒乓球	102
第五节	羽毛球	116
第六节	网球	125

第七章

游泳运动

第一节	游泳运动概述	135
第二节	游泳运动的基本技术	137
第三节	游泳运动竞赛规则	145
第四节	游泳卫生与安全	147

第八章

冰雪运动

第一节	滑冰	152
第二节	滑雪	156

第九章

民族传统体育及 现代搏击

第一节	武术	160
第二节	太极拳	167
第三节	散打	184
第四节	和球	187

第十章

时尚健身运动

第一节	形体训练	191
第二节	健美运动	197
第三节	健美操运动	204
第四节	瑜伽运动	208

第十一章

娱乐休闲体育运动

第一节	轮滑	214
第二节	定向运动	218
第三节	野外生存及野外生存生活训练	221

附录	《国家学生体质健康标准》测试评分标准(大学生)	226
----	-------------------------	-----

参考文献		233
------	--	-----



第一部分 理论素养

- 第一章 体育概述
- 第二章 健康概述
- 第三章 运动损伤与运动处方
- 第四章 职业体能

第一章 体育概述

内容提要

解决身心健康问题的一个有效办法就是参与运动。体育运动是缓解身心压力的一种最积极、最有效的手段,最方便,最廉价。本章主要介绍体育的含义和功能、终身体育的基础知识及高职院校体育教育的主要内容;让大学生了解高等职业学校体育教育的基本内容,树立终身体育的意识,培养科学的体育观。

第一节 体育基础知识

体育是人类社会特有的文化现象。体育作为人类有目的、有意识的社会活动,是为适应社会需要和人的生理、心理需求而产生的,其主要产生于生产劳动的过程中。在原始社会,由于生产力水平低下,人们还没有明确的社会职能分工,各种社会活动尚处在萌芽状态,原始社会的体育与教育、军事、医疗卫生、娱乐及宗教祭祀等活动相互关联、相互促进和发展。体育活动是在人类生存进化的漫长过程中孕育、发展起来的,逐渐表现出多功能、多元化的形式及特点。

一、体育的含义

人们对体育的认识是随着人类认识活动的逐步深入的,尤其是随着现代生产生活方式和人文环境等客观环境条件的变化,体育的性质、内容、范围、对象及时空关系不断地自我完善。根据我国体育发展的特点和规律,体育可分为广义体育和狭义体育。

广义体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动,它包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面,是一种特定的社会文化现象,属于社会文化教育的范畴,受社会政治制度和经济的制约,并为社会政治制度和经济制度服务。

狭义体育是指促进身体发展、增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,也是培养全面发展人才的一个重要方面。



拓展之窗

青少年体育“三大体系”

2021年4月21日,全国青少年体育工作会议在广西桂林举行。会议明确提出,我国将





积极构建青少年健康促进、青少年体育训练、青少年体育竞赛“三大体系”。在青少年健康促进体系方面要深化体教融合,促进学校体育扎实开展;调动社会资源,丰富青少年的体育活动;针对青少年的重点健康问题进行有效干预,研究和推行不同方式的青少年体育健康干预方法。青少年体育训练体系着眼于建立起举国体制与市场机制相结合的青少年训练体系,夯实青少年训练基础,不断提升青少年后备人才培养质量。青少年体育竞赛体系的打造要破除赛事壁垒,加强与教育部门的沟通协作;丰富赛事内容,坚持做好赛事文化测试工作;优化青少年竞赛环境,加快完善青少年竞赛相应制度体系,充分发展体育竞赛的育人价值。

二、体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益。随着社会的发展,人类对体育多元化的需求层次不断提升,体育的功能也逐步完善和发展。

1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美和健心三个层次。

(1) 健身养生功能。生命在于运动。体育运动能促进各器官与系统的生长发育,促进人体各组织结构与机能的改善,还能全面提高身体素质,提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力,达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

(2) 健美功能。通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。参加体育活动可以塑造形体美、姿态美和健康美,使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气和青春飞扬的健康活力。

(3) 健心功能。体育锻炼可以培养人的心灵美,调节人的情绪,培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。



拓展之窗

毛泽东对于体育的认识

1917年,毛泽东在《新青年》杂志上发表了一篇名为《体育之研究》的论文,全面、深刻地阐述了体育对于青少年健康成长和民族健康发展的重要意义。“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。”“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”可见,身体的发展是人综合素质提高的基础和前提,体育是促进学生身心全面发展的重要载体。

2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐和社会情感五个方面。

(1) 体育是教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质,培养全面发展的人才,从而提高民族素质。现代体育融健身、娱乐为一体,其教育功能早已扩展到整个社会,并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

(2) 体育既受政治制度的制约,也为一定的政治服务。体育可使国家扩大国际影响,振奋民族精神;发展国际文化,服务外交事业;加强民族团结,促进国家统一和世界和平。

(3) 体育既受国家经济发展的制约,也为国家的经济发展服务,这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体,提高劳动者的工作效率,促进产业及科学事业的发展,体



育还可促进就业。作为一种新兴产业,体育以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点,并不断彰显自身独有的风采和魅力。

(4) 体育为社会提供了娱乐场所,促进了文化形态的发展,满足了人们的精神需要,越来越受到人们的青睐。随着休闲体育时代的来临,它给人类提供了全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式,在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如,参加户外体育活动可以调节生活,享受大自然的乐趣,促进人际关系和谐。

(5) 体育可以促进社会心理的稳定性,还可净化国民情感,激发民众的爱国热情。体育活动被人们视为加强人际交往及国际沟通的平台。



思考探究>>>

“六艺”最早出现在夏朝,是指六种技能。从中国古代开始,许多王侯贵族就必须学习“六艺”。你知道“六艺”包括哪些内容吗?其中哪些内容与体育相关?

三、体育的分类

根据中国体育的特点和规律,将体育分为学校体育、社会体育和竞技体育三方面的内容。三者受社会政治、经济的影响和制约,既有区别,又相互关联,构成一个整体。

1. 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养学生的道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是完善学生的自身发展,使学生具有良好的体质,掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育具有鲜明的教育性和健身性。

2. 社会体育

社会体育也称为大众体育、群众体育,是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动,具有一定的健身性、休闲娱乐性和灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人们体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,对现代社会的发展具有重要意义。

3. 竞技体育

竞技体育也称为竞技运动,是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力方面的潜力,为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。竞技体育既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性,又具有规范性、组织性、国际性及公认性。竞技体育还具有一定的教育意义,有利于推广普及全民健身活动。



拓展之窗

体育教育

18世纪60年代,法国启蒙思想家、教育家、哲学家卢梭首先使用“体育”一词。19世纪





60年代,“体育”的概念由西方传入我国。按其译意,体育是指维持和发展与身体各种活动有关联的一种教育过程,即身体教育。历史证据表明,中国早在公元前2000年左右便已开始进行体育运动,体操在中国古代时期是十分流行的项目。从古埃及为法老修筑的纪念碑可以看出,游泳、垂钓等体育运动在1000年前的古埃及已经发展起来,并建立了体育规则。在埃及开展的其他体育项目包括投掷标枪、跳高和摔跤等。古代波斯的体育运动同打仗技巧有着密切联系。起源于古代波斯的运动项目还包括马球和马上长矛比武等。

第二节 终身体育

终身体育是自20世纪90年代以来伴随体育改革发展而产生的一个新理念,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。它包括两个方面的内容:一方面是指人从生命开始至生命结束,都坚持学习与参加身体锻炼;另一方面是指为了人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动的机会。

一、终身体育的内容

终身体育要求高等职业院校在体育教学中注重培养学生自觉自愿地参加体育活动的兴趣、能力和习惯,其主要内容包括以下几点。

- (1) 长期坚持体育锻炼。
- (2) 保持稳定且持久的体育兴趣。无论是在校期间还是走上工作岗位,都能对体育表现出极大的热情和毅力。
- (3) 掌握体育基础知识、基础技术和基础技能(简称“三基”)。这是培养终身体育观的基础和关键。
- (4) 在参加体育锻炼过程中能产生愉悦、酣畅淋漓的情绪感受,从而消除忧郁、烦闷等不良心境。
- (5) 把体育活动作为日常生活的必要组成部分。树立良好的自我体育锻炼意识,养成科学的健康观,培养健康文明的生活方式。

二、终身体育的特点

- (1) 自觉性。国家将终身体育教育作为高校体育教育的目标之一,使学生能够树立终身体育的思想,并将其内化为自身生活的组成部分,主动、自觉地参加各种体育锻炼、健身活动。
- (2) 经常性。现在人们的闲暇时间增多,为了充实自己的业余生活,可以选择利用业余时间参加各种健身活动,从而达到增进健康、娱乐身心、扩大交际范围和陶冶情操的目的。
- (3) 生活性。参加有益于身心的健身活动是提高生活质量的一个重要途径。在未来社会,体育将成为人们日常生活不可或缺的一部分。
- (4) 社会性。随着群众体育的兴起和发展,体育活动日益成为人们社会交往的一个重要手段。



(5) 普及性。现代社会中的男女老少都更加重视健康、健美和长寿,认为身体健康就是最大的人生财富。因此,参加体育锻炼的人群越来越大,进行体育锻炼的项目、方式、方法也将更加多元化。

(6) 科学性。生命在于科学地运动,在进行体育锻炼前必须掌握科学锻炼的原则、方法和理论。

三、终身体育意识的培养

学校是进行终身体育教育的最有利场所。高职学生走向社会,能否继续经常地进行体育锻炼取决于自身的终身体育意识。大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育和社会体育的衔接点,对培养学生终身体育意识具有特别的意义。

(一) 终身体育意识的含义

首先,大学生要有健康意识,要有积极参与体育活动的兴趣,并确立适合自己的项目,形成自觉锻炼身体的习惯。其次,大学生要掌握必要的体育知识,如生理卫生常识、体育人文知识、体育锻炼常识等,既能做到科学锻炼身体,又能对体育活动有基本的欣赏和评价能力。最后,大学生应掌握基本的体育技能,能够进行科学锻炼。

(二) 终身体育意识的培养方式

1. 加强终身体育思想教育

牢固树立体育意识,做好体育宣传工作,是培养学生自觉参加各种课内外体育活动,实现家庭、社会参与学校体育教育的重要手段。学校可以充分利用橱窗板报、广播多媒体等宣传媒介拓展学生体育知识面;定期举办知识讲座,组织各种形式的竞赛活动,增强学生锻炼的自觉性,激发其体育锻炼的热情。

2. 激发终身体育锻炼动机

自我体育意识是从自我意识衍生出的对终身体育的理解,学校体育教育的关键就是体育意识的培养。体育意识是人脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程的总和。动机和目标是唤起人们参加体育活动、坚持体育锻炼的内在驱动力。

学生良好的体育动机需要靠提升自我体育意识来培养。体育教师要利用丰富的教学设施和教学条件创设引人入胜的教学情境,使学生获得愉悦的情感体验,激发学生的体育动机,从而完成使学生终身受用的基本知识、技术和技能的体育教学。

3. 重视体育兴趣培养

随着终身体育思想的确定,体育兴趣的培养更加引起社会的重视。体育兴趣的培养需要通过锻炼加以维持和巩固。在持之以恒的锻炼中,才能看到锻炼的作用和效果,才能对体育锻炼及其方法产生深刻认识,从而形成稳固的体育兴趣爱好。在此过程中,学生可通过学习多样化的知识、技能和周围媒介的广泛宣传,加强和巩固自己的体育兴趣爱好;体育教师可通过灵活多样的教学手段激发学生的体育兴趣爱好,使其体验体育运动的快乐和价值,自觉地参与体育运动。

4. 注重体育能力培养

教师在学校体育教学中加强终身体育意识及兴趣培养的同时,应注重对学生体育能力



微课

如何坚持体育锻炼





的培养,注意培养学生制订计划、积极组织和参加群体活动、进行体育理论知识学习等的能
力,多途径、多渠道地培养学生自觉地锻炼身体。

第三节 高职院校体育教育

高职院校体育教育是体育素质教育的重要组成部分,对高职院校学生体质的发展起着
重要的作用。随着课程改革的不断深入,以及国家对体育教育重视程度的日益提高,高职院
校体育教育呈现出蓬勃发展的新局面。

一、高职院校体育教育的目的

教育部于2002年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)指出:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育
锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课
程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。”“体育课程是寓促进身心和谐发
展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程,
是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”高职院校体育教育的目的在于增强学
生体质,促进学生身心健康,提高学生体育素养,使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会
主义建设者和接班人。

二、高职院校体育教育的任务

高职院校体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,从而达到健身育人的教
育目的。

1. 注意体育教育与健康教育二元有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健
康或生物体能的提高,忽视心理健康和社会适应这两个问题。而完善的体育和健康教育体
系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好和道德健康四个维度,注重体育教学环节
中健康教育思想的渗透,使二者有机结合。

2. 注重加强学生的体育意识

通过体育教学,可以向学生传授体育知识、基本技能,帮助学生掌握科学的锻炼方法,提
高对体育锻炼的认识,养成自觉锻炼的良好习惯。要让学生明白,人的体质发展需要靠积极
主动的自觉行为去维护,而非强迫自己或者完全依赖外力。

3. 培养学生的体育能力

高职院校体育教育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题,即培养
学生建立由学校体育转向终身体育的理念和行为模式。体育理论课的内容设置不但要传授
现实体育锻炼知识,还要积极探索传授未来社会所需的相关内容,找到高职院校体育教育与
终身体育教育的对接点。在教学过程中,要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会



健康教育及学生道德品质教育有机统一,通过体育教学实现教学效果的最优化,达到最佳的教育目的。

4. 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育作为一种群众广泛参与的社会活动,不但可以增强人民体质,而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质,有助于培养人们迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。事实上,健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

三、高职院校体育教育的途径

高职院校体育教育是通过学校体育的各种组织形式实现的,如课堂体育教学、课外体育活动、课外体育竞赛及其他体育活动等。

(一) 课堂体育教学

课堂体育教学是高职院校体育教育的主要形式之一,也是高职院校体育课程的重要组成部分。课堂体育教学是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程,是实现高职院校体育教育目标的基本途径。

1. 课堂体育教学的指导思想

课堂体育教学要树立健康第一的思想。《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:“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指导思想。”

(1) 课堂体育教学要树立全面素质教育的思想,要通过科学有效的体育与健康课程的教学过程促使学生全面素质得以提高。

(2) 课堂体育教学要树立面向全体学生的思想,要促使每个学生都能主动地发展,达到人人享有体育、人人享有健康的目的。

(3) 课堂体育教学要树立终身体育的思想,学校体育是终身体育的基础,要把运动、体育、健康置于人的生命的全过程。

(4) 课堂体育教学要树立个性教育的思想,应以人为本,重视个性,创造良好的氛围,展示学生的个性,发展学生的天赋,挖掘学生的潜能。

2. 课堂体育教学的类型

(1) 必修基础课。这类课程应使学生形成正确的体育意识和现代健康观念;明确健康是目的,体育是过程,运动和身体练习是良好的手段;掌握体育与健康的基本知识、技术和技能;全面提高学生身体素质,改善身体形态机能,增进身心健康。必修基础课既要重视与中学体育和健康课程的衔接,又应注意为下一阶段学习奠定坚实的基础。

(2) 必修选项课。在基础课教学的基础上,根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平,以某一类(组)运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学,通过学习与掌握该项目的相应知识、技术和技能,增加对参与体育活动的兴趣,培养终身坚持体育锻炼的习惯及健康生活的行为方式,进一步增强体质、增进健康,并获得体质与健康的自我评价能力。

(3) 体育选修课。这是为高职学生开设的由学生自由选择修习的体育课程。学生在完





成必修课的基础上,可以根据个人的兴趣爱好等自主选择某些运动,进行专门的学习,从而进一步培养学生自觉参加体育活动、注重健康行为方式的意识和能力,为终身坚持体育锻炼打下坚实的基础,并在此过程中增强体质和增进身心健康。

(4) 保健体育课。这是为个别身体异常和少数病残、体弱学生开设的必修课和选修课。它有利于学生根据自身情况选择适宜的运动内容,其目的在于增进学生体力,帮助学生恢复健康,调节学生生理功能,矫正学生某些身体缺陷,促使其形成正确的体育与健康意识,提高体育活动的能力。

(二) 课外体育活动

高职院校课外体育活动是体育课程的延续和补充,是高职院校体育教育过程中不可分割的环节。课外体育活动能够在增强学生体质、培养学生自觉锻炼身体的习惯、陶冶学生情操、丰富学生文化活动、发展学生个性等方面起到良好的促进作用。

1. 早操锻炼

早操是高职院校学生学校生活的重要组成部分,可以加强条件反射,活泼生理机能,促使学生以良好的状态开始一天的学习生活。坚持早操锻炼是养成良好生活习惯的有效措施,其形式可以多样,以满足不同学生的个体需要。早操可以是轻音乐相伴的健身跑,可以是新推广的集体广播操、太极拳、迪斯科健美操及各种身体素质的锻炼项目。

2. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学生在课前、课间或者课后进行的体育活动,以锻炼身体、娱乐休闲、丰富课余生活为目的。课外体育锻炼由学生个人、群体、学校或俱乐部等自由组织开展,其内容丰富,形式多样,深受学生欢迎。

(三) 课外体育竞赛

课外体育竞赛是学校体育教学和运动训练的重要方法,也是学校推动师生体育运动广泛开展、增强学生体质和提高运动技术的重要措施。其形式多样,包括校内体育竞赛、校际运动竞赛等。

1. 校内体育竞赛

校内体育竞赛是指学校内开展的各种竞赛活动,小到班级之间,大到院系之间,也可以是全校性的运动会。校内体育竞赛能够培养学生团结协作、不断进取的精神,达到锻炼学生意志品质和社会交往能力的目的。校内体育竞赛为全校师生提供了公平竞争的机会。

2. 校际运动竞赛

校际运动竞赛一般有两个或两个以上学校参加,形式包括校际间的运动竞赛、体育俱乐部的比赛及地区比赛等,规格较高的运动竞赛有大运会等。校际运动竞赛有助于促进不同学校之间的交流,给学生提供更多的观赏体育竞赛的机会,有利于形成学生的集体意识、荣誉感和归属感。



体育词典

课外体育竞赛

课外体育竞赛是指在课余时间,以争取优胜为直接目的的,以运动项目、游戏活动、身体练习为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。课外体育竞赛着力培养广大学生的综合素养,引导学生形成终身体育锻炼的意识。

(四) 其他体育活动

1. 课余运动训练

课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是高职院校体育教育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。

课余运动训练一方面肩负着提高学生运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命;另一方面承担着指导普及、促进学生体育运动蓬勃开展的艰巨任务。课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等优点,并且拥有高科技、多学科及体能和智能优势。

2. 野外健身活动

野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动是指在野外开展的各种活动的总称,如郊游、野营、登山、攀岩等。野外活动的内容主要分为陆域、水域和空域。国内外的实践和研究表明,野外健身活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能,深受青少年和广大人民群众喜爱,不能被其他运动所替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义,因而成为发达国家学校教育的内容和终身体育锻炼不可缺少的部分。

