

高等学校体育概述

任务一 高等学校体育的目标

一、高等学校体育的地位

体育在学校教育中的地位是在教育发展的长河中确立起来的。高等学校体育教育是以学生为主体,以教师为主导,以训练为主线,按照体育大纲进行的有目的、有意识、有计划、有组织的教育活动。体育的目标在于增强学生体质,促进学生身心健康发展,让学生在学习技能的同时掌握学习技能的方法,并使学生养成终身体育锻炼的良好习惯,而后者更为重要。

2007年4月23日,中共中央政治局召开会议研究加强青少年体育工作和网络文化建设工作。会议强调:学校要把增强学生体质作为一项重要指标,全面实施《国家学生体质健康标准》,切实抓好青少年学生体育工作的落实。

高等学校体育担负着培养身心健康的高级人才、发展我国体育事业、丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的重任。它不仅是国民体育的组成部分,也是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,更是发展我国体育事业的战略重点。因此,高等学校体育教育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一项重要事业。

(一) 高等学校体育是培养身心健康全面发展人才的需要

《中共中央关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”高等学校应面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使学生身心健康发展,把高等学校体育与培养合格人才的目标紧紧联系在一起,采取有力措施,全面完成高等学校体育的各项任务。

(二) 高等学校体育是发展高等学校体育事业的需要

首先,学校教育是国民体育的基础,发展高等学校体育是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。中华人民共和国成立后,在党和政府的高度重视下,我国高等学校体育发生了深刻变化,并取得了长足的发展。我国大学生的体质和健康水平与世界一些发达国家的大学生相比尚存在一些差距。例如,我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标均低于日本大学生。又如,我国大学生除男生立定跳远(爆发力)的水平略高外,其他所有指标均低于日本和加拿大的大学生。近年来针对我国大学生体质的调研发现,我国大学生的肺活量呈下降趋势。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、

神经衰弱、心血管疾病等也占有相当的比例，有的已严重影响大学生身心健康。因此，在加强中小学体育与健康的同时，必须十分重视高等学校体育与健康，努力改善高等学校体育条件，进一步搞好高等学校体育工作，促使高等学校体育的各项任务全面完成，这是我国高等学校的一项十分紧迫的任务。

其次，高等学校体育是培养我国体育后备人才、提高竞技水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展，更要求进行科学化训练，以科学的训练方法提高运动员的竞技能力。大学生在体能与智能上具有较强的优势，有条件也有能力为我国竞技体育的发展作出贡献。

《学校体育工作条例》规定：“学校应当在体育课和课外活动的基础上，开展各种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。普通高等学校经教育部批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

最后，大学生形成良好的体育锻炼习惯，掌握体育知识与技能，提高运动能力，不仅是大学生自身完善和推动高等学校群众性体育活动的需要，也是大学生毕业走向社会后坚持终身体育训练、成为社会体育骨干的需要，有利于推动我国体育事业的发展。

（三）高等学校体育丰富大学生课余文化生活，推动校园文化文明建设

在紧张的学习氛围中，体育活动能够使大学校园充满活力和生机，是调节大学生身心全面发展的需求，以其丰富多彩的运动内容和形式多样的组织来吸引广大学生参与。因此，高等学校体育不仅丰富了大学生课余文化生活，还促进了校园精神文明建设。

综上所述，体育在高等教育中具有至关重要的地位，高等学校体育关系大学生身心健康的发展，关系大学生的智能和整体素质的提高，关系我国全民健身计划的实施和终身体育习惯的培养，更关系我国社会主义物质文明和精神文明建设，因而高等学校体育是不容忽视的一项重要工作。

二、高等学校体育教育的目标和任务

根据我国社会主义事业对当代大学生身心发展的要求，我国高等学校体育教育的目标是：使学生了解和掌握体育与健康的基本知识；培养学生终身体育意识和体育能力；养成体育锻炼的良好习惯，增进身心健康；形成科学的生活方式，成为国家和社会所需要的专门人才。

为达到高等学校体育教育的目标，应完成以下4个基本任务。

（1）掌握体育基本理论知识，掌握正确的运动技能和科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼的习惯，为终身体育意识奠定基础。

（2）进一步促进学生身体的正常发育，全面提高其身体素质。

（3）在体育教学中培养学生良好的思想品质，提高其道德修养。

（4）成立高水平运动队，发掘大学生的体育才能，提高运动技术水平，满足大学生各项比赛和交往的需要。

任务二 实现高等学校体育目标的基本要求

我国高等学校体育教育在培养德、智、体、美等全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人的工作中作出了巨大的贡献。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，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动的的时间，不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群体性体育活动，培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划，为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生良好卫生习惯，了解科学的营养知识。”这标志着我国体育事业进入了新的时期并促进高等学校体育教育事业的规范化和制度化，为了全面完成高等学校体育教育的各项任务，实现高等学校体育教育的目标，结合高等学校实际，不断深化体育教育改革，努力做到以下 5 项基本要求。

一、全面贯彻党的教育方针，摆正高等学校体育的位置

体育是党的教育方针的重要组成部分，必须给予足够的重视，摆正它应有的位置。必须转变观念，进一步端正办学思想，加强领导，保证全面贯彻党的教育方针，切实开展和做好高等学校体育与健康工作，促进大学生德、智、体、美等全面发展。

二、面向全体大学生，全面开展高等学校体育工作

为了实现高等学校体育的目标，高等学校要面向全体大学生，动员和组织大学生自觉参加体育课及各种体育活动，并建立相应的规章制度，保证其活动的开展。由于高等学校体育教育的复杂性，必须将课内与课外相结合、普及与提高相结合、训练与竞赛相结合，开展多种多样的阳光体育运动，以保证大学生每天至少锻炼 1 小时。

三、加强科研建设，不断改革高等学校体育

高等学校必须坚持教学改革，在改革中发展和提高教学质量。要重视体育科学研究，充分利用高等学校自身的优势和条件，有目的、有计划、有组织地开展体育科学研究，不断探索我国高等学校体育与健康教育的规律，按照我国社会主义特色发展高等学校体育工作，使之为培养更多的专门人才服务。

四、加强教师队伍，不断提高教师素质

建设高质量的教师队伍，是全面推进素质教育的基本保证。教师要热爱党，热爱社会主义祖国和人民，忠诚于党和人民的教育事业；要树立正确的教育观、质量观和人才观，

增强实施素质教育的自觉性；要不断提高思想政治素质和业务素质，教书育人，为人师表，敬业爱生；要有宽广扎实的业务知识和终身学习的自觉性，掌握必要的现代教育技术手段；要遵循教育规律，积极参与教学科研，在工作中勇于探索创新；要与学生平等相处，尊重学生人格，因材施教，保护学生的合法权益。

五、加强领导，实施科学管理

高等学校体育是高等学校教育的重要组成部分，必须健全领导机构，形成自下而上的管理系统。在校内，必须由主管体育工作的校长负责，体育部门积极参与，统一认识，才能做好高等学校体育工作。在具体管理工作中，要针对高等学校体育工作加强计划，从实际出发，建立高等学校体育的规章制度和评价体系，包括大学生阳光体育运动、大学生体质健康标准测试、体育课堂评价和体育教师年度考核等。

任务三 高等学校体育的组织形式

一、体育课教学

高等学校体育课是体育教育的基本组织形式，是教师按照教学大纲和教学任务执行有目的、有计划、有组织的教学过程。其指导思想是从增强学生体质出发，将体育知识与科学锻炼身体有效地结合起来，树立终身体育意识，培养终身锻炼身体的能力。

体育课分为理论课和实践课。理论课主要是向学生系统地传授体育基础知识和科学锻炼身体的方法，激发学生对体育的兴趣。而实践课则是实现和完成体育教学的目标和任务，掌握基本运动技术和练习方法，增强学生体质。体育实践课一般分为准备部分、基本部分和结束部分。每部分的内容和组织安排等，因课程目标、教学内容、学生情况以及条件（场地、器材、季节气候等）的不同而有所不同。

（一）准备部分

准备部分是迅速将学生集合起来，检查课堂常规，集中学生注意力，让学生明确课程的内容和要求，做好针对性的准备活动（徒手操或体育游戏），使身体各个器官进入工作状态，时间控制在8~15分钟。

（二）基本部分

基本部分是教学过程中的主要环节，也是衡量体育课教学目标完成与否的主要部分。进行基本部分的组织教学，应注意以下几点。

（1）要合理安排主要教材的学习顺序。

（2）应根据课程目标、教材性质及学生特点，有目的地安排一些必要的辅助练习、诱导性练习、转移性练习以及提高身体素质练习，以便学生更好地掌握课程的内容和提高

身体训练水平。

(3) 要合理安排密度与运动负荷,注意练习与休息合理交替。练习的次数少、时间短、强度大,不利于学生对体育技术、技能的掌握,对锻炼身体、增强体质的效果也不大。教师要善于根据课程目标、教材性质、学生特点和场地器材设备等具体条件,采取切实可行的方法组织教学。

(4) 基本部分可根据人数、场地器材条件以及教材性质,采用全班的、分组的或个人的形式进行练习,以贯彻区别对待的原则,一般可采用分组练习的方法。

基本部分内容主要是参考大纲规定教材内容以及身体素质练习,时间控制在 65~75 分钟。

(三) 结束部分

结束部分的内容应选择一些逐步降低运动负荷的练习,一般采用全班共练的形式进行。在教学中,不能忽视结束部分。

结束部分可以选择一些放松性游戏,并简要进行课程总结和布置课外练习作业等。结束部分时间控制在 5~8 分钟。

二、课外体育锻炼

课外体育锻炼包括早操、课外体育活动、课余运动训练和体育竞赛。

(一) 早操

早操是在早晨进行体育锻炼的一种形式,对促进学生身心健康发展、增强身体素质、养成良好的生活习惯都有一定的作用。早操可以培养良好的养生习惯,增加氧气的摄取量,可提高神经系统的兴奋性,提高身体各器官的工作能力。早操一般以有氧运动为主,运动负荷不宜过大,时间控制在 30~40 分钟。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是指在课堂教学之外,由学校组织指导,用以补充课堂教学,达到教育方要求的一种教育活动。它是根据受教育者的需要和教育教学的需要,在教育者的直接或间接指导下进行的,以实现教育目标。它可以培养学生独立运用已掌握的运动技能进行身体锻炼的能力,使其养成自觉锻炼的习惯。学生每天应至少有 1 小时的课外体育活动时间。

(三) 课余运动训练

课余运动训练指在课余时间对部分体育基础好、有一定体育运动天赋的学生进行系统的训练。大学课余运动训练一是作为竞技体育的组成部分,为我国竞技体育培养人才;二是作为学校群众性体育运动的组成部分,在开展学校群众性体育运动中起骨干带头作用。运动队训练一般安排在早晨和下午课余时间,各高等学校应该将选项课和运动队训练结合起来,可安排基础班和提高班,让更多的学生参与进来,以推动学校群众性体育运动的广

泛开展，促进运动技术水平的提高。课余运动训练时间控制在每周 4 次，每次 90 分钟。

（四）体育竞赛

体育竞赛是推动大学生群体性体育运动开展、丰富学生课余文化生活和提高课余运动训练的重要杠杆。大学体育竞赛主要分为校内竞赛和校外竞赛。校内竞赛可组织班级之间或院系之间的单项比赛、对抗赛和友谊赛等，每年学校都应举行全校规模的田径运动会。校外竞赛有国家、省市级大学生之间的比赛，以推动学校体育运动的开展。



思考题

1. 请简述高等学校体育在培养学生全面发展和健康生活中的作用 and 意义。
2. 请阐述高等学校体育课程设置与学生体育兴趣、习惯和能力培养之间的关系。
3. 请结合实例，说明高等学校体育如何实现竞技体育和群众性体育的有机结合。

即测即练

自
学
自
测



扫
描
此
码