



揭阳职业技术学院

艺术与体育系 教案

(2025-2026 学年第一学期)

专业 体育教育

班级 251、252

课程 体育概论

学时 32

任课教师 郑骋

揭阳职业技术学院体育教育教研室

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班 第 1 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	引论	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

- 1. 知识目标：**使学生初步了解体育概论学科的发展概况、学科性质以及学习该学科的重要性。
- 2. 能力目标：**培养学生的体育思维，为后续深入学习体育相关知识打下基础。
- 3. 思政目标：**通过介绍体育精神和中国体育发展历程，激发学生的爱国情怀和民族自豪感，培养学生的团队协作精神和坚韧不拔的品质。

教学重点和难点：

教学重点：学习体育概论学科的重要性
教学难点：体育概论与其他学科的区别

教学方式及手段：

讲授法、提问与讨论、案例分析

教学过程：

一、课堂常规要求

- 1、自我介绍及联系方式
- 2、本课程的要求

本课程是考试课，共 14 周，一共 32 个学时，闭卷考试。成绩分两个部分：平时成绩 30%，考试成绩 70%，不允许迟到、早退、旷课，对于旷课达 3 次以上者（包括 3 次），取消平时成绩，考试成绩必须在 85 分以上才能算及格。平时成绩包括课堂表现和作业，不交作业者扣平时成绩。请假出示辅导员签字的请假条，来不及请假者可先口头请假，再补假条。

3、新学期寄语

二、体育概论学科的发展状况

一) 引进与移植阶段

新中国成立之前，我国学校体育各体系照搬美国模式，这种模式滋生了锦标主义（锦标主义泛指那些过分看重比赛胜负的意识行为，甚至不择手段攫取金牌的做法。）案例：近年来，中国竞技体育在取得优异成绩的同时，许多问题或矛盾同样十分尖锐突出。譬如有的地方孩子为高考弄虚作假申报运动员资格；体校为成绩让孩子们吃禁药注射兴奋剂；职业联赛暴力丑闻不断等等。

新中国成立后，我们的学校体育向苏联学习，照搬照抄苏联的体育理论，没有自身的特色，在体育实践上，偏重与运动，没有理解体育的根本宗旨。

二) 探索与总结阶段

我国的体育理论是在苏联体育理论的基础上发展丰富起来的，直到 1961 年，我国才出版了第一本符合自身实际的《体育理论》一书。

三) 挫折与停顿阶段

四) 发展与丰富阶段

三、体育概论的研究对象与学科定位

一) 体育概论研究的对象

- 1、体育是什么？
- 2、体育的价值和目的
- 3、体育过程与规律
- 4、体育途径
- 5、体育手段与方法
- 6、体育科学
- 7、体育文化
- 8、体育体制（体育工作的）
- 9、体育发展趋势

二) 体育概论的学科定位

体育概论是体育学的一个重要的组成部分。是体育人文社会学中处于较高层次并带有指导性的学科。

1、体育概论与体育学

体育学是研究体育科学体系及其发展方向的一门学科。其内容主要是研究体育科学体系的结构、层次及其演变；应设置的学科；各学科之间以及与相关学科之间的相互渗透与综合发展的关系。体育概论研究体育概念、本质、目的、要素、结构、过程等具体问题。

关系：体育概论处于体育学之下

2、体育概论与体育哲学

体育哲学以体育科学的总体为研究对象，研究体育中的生命观、科学观、科学方法论和其他哲学问题。它是体育科学的重要理论基础。体育哲学是体育概论的具体的、直接的研究指南。它们研究的内容有交叉之处，比如体育本质、体育概念、体育目的等，但视角不同。一个从哲学的角度研究，着重于观念层面研究问题，一个是从宏观中观层面研究，除了探讨观念层面的问题，还从制度、管理层面研究问题，体育概论更具有实践指导意义，具有多学科性超过体育哲学。

3、体育概论与体育理论的区别

体育理论包括体育概论，还包括学校体育学、运动训练、群众体育学等学科

4、体育概论与体育社会学

体育社会学是研究体育的社会属性的学科，其中包括体育与社会的关系、体育对社会的作用、体育的社会结构等。

体育学中所反映的体育科学的结构被划分为3个层次和3大门类。体育科学的3大门类即体育基础学科、运动技术学科和体育社会学科。但人们认识事物的一般规律都是从局部的特殊性开始，逐步认识总体的普遍性。所以，没有体育科学各个学科的发展，就谈不到研究体育科学体系的学科——体育学的发展。因此，建立体育学首先要建立体育科学中的各个学科。

四、学习体育概论的重要性

1、职业发展的需要

体育教师、教练员、运动员、社会指导员

2、体育人自身的文化素养的需要

3、设计毕业论文必备的专业理论课

课外作业：谈谈学习体育概论的想法和建议

本课小结：

1. 总结本节课的主要内容，强调学习体育概论的重要性和意义。
2. 鼓励学生积极参与课堂讨论，提出问题和建议。
3. 提醒学生按时完成课外作业，为下节课的学习做好准备。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 2 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育概念的演变； 体育的基本概念。	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

- 1. 知识目标：**使学生了解体育概念的重要性，掌握近现代体育概念演变的主要脉络，以及中、日、美等国家体育概念的比较。
- 2. 能力目标：**培养学生理解和界定体育概念的能力，能够正确分类体育概念，并掌握体育的相关概念。
- 3. 思政目标：**通过介绍体育概念的演变和各国体育概念的比较，激发学生的文化自信和国际视野，培养学生的批判性思维和跨文化交流能力。

教学重点和难点：

教学重点：体育概念的定义以及体育概念的分类。

教学难点：体育概念界定的逻辑学法则。

教学方式及手段：

讲授法、提问与讨论、案例分析

教学过程：

一、 体育概念的演变

（一）、学习和理解体育概念的重要意义

作为体育教育专业的学生，我们毕业后要从事体育相关工作，比如教练、社会指导员、体育教师等，在工作中，我们需要弄清楚什么是体育，我们对体育概念的理解决定着我们是否能把工作做好。比如，有人提问，什么是体育？你将回答？体育是运动？体育是打球？体育就是绕着操场跑上几圈？所以，我们从事这项工作，就不能说外行话，要对基本问题有一定的理解。什么是体育？这是体育科学发展的需要，只有我们首先要弄清楚它是什么，然后才能知道为什么，怎样做。这也是我们平时体育交流和学术交流的需要，学习体育概念有利于我们正确地表达我们的体育思想，有利于提高我们分析体育实践问题的能力。比如：运动消耗体能，为什么我们还要健身？为什么我们要竭尽全力取得第 29 奥运会的举办权？为什么要举行一些特奥会、残奥会？这比如我们要研究篮球项目，首先对篮球要有个基本的认识 and 了解。比如要打篮球比赛，你却拿个足球、排球、甚至乒乓球也拿来了，这说明什么，你不认识篮球！更不要说篮球比赛的一些规则！也谈不上怎么研究它！

（二）、近现代体育概念演变的主要脉络

1. 体育概念的出现晚于体育的产生；

前面已经讲过，体育的产生已经有悠久的历史了，但体育概念的出现和显然落后于体育的产生，举例：pk 我们的祖先在原始社会中已经从事了很多的基本身体活动，比如：比如奔跑、投掷、攀爬、跳舞等等，但那时还没有体育这个名词，“体育”是后来才有的词汇。

2. 18 世纪 60 年代，“体育”一词第一次在法国出现；

1762年，卢梭在法国出版了著名的教育论著《爱弥尔》，他也使用“体育”一词来描述对爱弥尔身体教育过程。由于该书激烈地批判了当时的教会教育，在世界上引起了很大反响，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。值得一提的是，卢梭先生是当时法国启蒙主义思想之一，也是一个教育天才，他在《爱弥尔》按照自己自然主义教育思想（顺从儿童个性发展的教育）对主人翁进行成长过程中实施一系列教育，体育就是一个教育的主要内容之一。至此，德国、英国等国纷纷使用这一词汇。

3. 19世纪后，“体育”一词已成为专门术语出现在体育著作中；

中国人接近“体育”一词是从19世纪末从日本引进来的，它的本义是“身体的教育”，是近代体育的一个组成部分。为什么是从日本引进来的？19世纪中叶以后，德国和瑞典体操才传入我国，随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右，一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。“五四”时期，西方文化不断涌入我国，学校体育内容也由单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等项目。这是学校体育课仍称体操科以不妥当了。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”。从此，“体育”在我国成了标记学校中身体教育的专门术语。

4. 20世纪60年代，正式成立了“统一体育术语国际研究会”。

我国体育界就体育概念而言，也做了多次的探讨，但仍未明确体育的几个概念。我们理解上存在着两个问题，一是把体育理解为“学校体育”或“身体的教育”；二是把体育的范围加大，好像什么都包括。

（三）、中、日、美等几个国家体育概念的比较

1、中国

▲苏竞存先生用了两个概念：

补充：（1915年出生，体育教育家、教授，在教育界和体育理论界颇有声望。1937年起从事体育教育，先后任云南省立体育师范学校教导主任，国立体专、河北女子师范学院体育系及北师大体育系副教授、教授、1951年调教育部体育处及高教部军训处任副处长、处长。主编了我国第一部《体育教学大纲》，建立了学校体育法规。1972年起任安徽省体委副主任。他长期致力于体育教学和理论研究。培养了大量体育师资。曾任中华全国体育总会常务委员、中国网球协会副主席、安徽省体育科研所顾问、北师大体育系教授、中国体育科学会理事、体育理论学会副主任委员。中国体育史学会理事等职。对体育理论、体育史的研究颇有声望。著有《学校体育》、《中国近代学校体育史》等书，并译有《体育简史》、《资本主义国家体育的真相》等书。）

1) . 体育 (PE)：是根据人体适应与变化的自然规律，有意识的用人体自身的运动来增强体质，促进身心健康的科学方法，是社会的一种文化教育活动。

2) . 运动 (sport)：是指用来体力游戏娱乐的身体运动，包括竞技性的和非竞技性的运动。

运动是人类的文化教育活动之一，与体育关系密切；很多运动被用来作为体育的手段，可以属于体育活动，但那些纯粹玩乐有害健康的游戏运动，就不能说是体育活动。不能认为凡是运动就是体育。

2、日本

日本教育领域使用的体育名词比较清晰，但社会上流传使用体育词汇模糊。

▲日本存在着上位概念、下位概念之争：

身体文化 > 身体教育 > 身体锻炼 身体文化 > 身体运动 > 体育

3、美国

▲美国百科全书对体育概念的解释为：

1) . 体育 (physical education)：是关于人体构造、身体发展的教育，包括人体生理功能、力学原理及其有效运用的研究。

2) . 运动 (sport)：是指着重提高身体技能和力量等各项素质的消遣或娱乐过程。

4、结论

1. 从世界范围看，还没有关于体育内涵的统一的、规范的表达方式。
2. 关于体育属性或体育概念的外延表述，也是各见其殊。
3. 体育与运动不是同一个词，有不同的内涵及社会功能。

二、体育的基本概念

(一) 体育概念界定的逻辑学法则

概念是人们对客观事物认识的总结，又是组成判断的基本单位。概念是词语的思想内容，词语是概念的语言表达方式。我们要对一事物进行正确客观的判断和准确的表达才能得出简练的概念。

1、确定概念的方法——下定义，定义的步骤：

- 1) . 首先找出包含被定义对象的较大的一个事物类，即找出被定义对象的属。如体育的属是文化活动。大学生属于学生。
- 2) . 找出这个属中区分这个种与其他种的差别（种差），如体育在教育及文化活动这个属里与德育、智育的差别，与养生文化、饮食文化的差别。
- 3) . 把属和种差加在一起，就得到定义的概念。

2、定义的规则

- 1) . 定义中不能直接或间接地包括被定义项。反例如大众体育是大众开展的体育。
- 2) . 定义项的外延与被定义项的外延必须全同。
- 3) . 定义项除非必要，不应包含否定概念。
- 4) . 定义项不能包括含糊的概念或语词。比如大学生是天之骄子。

(二)、体育概念的定义

★体育：是以身体运动为基本手段促进身心发展的文化活动。

1、“文化活动”是合适的邻近属概念

- 1) . 单纯以教育作为体育上位概念偏窄
 - 2) . 以“人的活动”作为体育的上位概念偏宽
- #### 2、“以身体运动为基本手段促进身心发展”是合适的种差

(三)、体育概念的分类

1. 按体育实施场所，体育可分为三种，即：

- ①家庭体育； ②学校体育； ③社区体育。

2. 按体育参与者年龄，体育可分为三种，即：

- ①婴幼儿体育； ②青少年体育； ③中老年体育。

3. 按体育参与者职业，体育可分为：

- 农民体育； 工人体育； 军人体育； 知识分子体育等。

4. 按体育发展年代，体育可分为四种，即：

- ①古代体育； ②近代体育； ③现代体育； ④当代体育。

5. 按体育属性（属性：事物本身所固有的性质。是物质必然的、基本的、不可分离的特性，又是事物某个方面质的表现。一定质的事物常表现出多种属性。有本质属性和非本质属性的区别。）体育可分为三种，即：

- ①健身体育； ②竞技体育； ③休闲体育。

(四)、体育的相关概念

1、竞技体育和竞技运动

竞技体育是以竞技运动为手段来促进人的身、心和精神的协调发展的一种体育活动。竞技运动是指为了最大限度地发挥个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。竞技运动源于娱乐，但现代竞技运动却因具有他自身的特点和区别与一般的游戏和娱乐。1) 激烈的对抗性和竞赛性；2) 明确而正式的规则；3) 竞赛结果被社会乃至世界所承认；4) 参与者的

角色代表性；5) 功利性，不再像游戏和娱乐那样仅仅是为了个人消遣和娱乐。体育和竞技运动之间有紧密的联系，应该是相辅相成的关系。

竞技运动具有强烈的竞争性、超人的体力和技艺性、高尚的娱乐性等特征。此外竞技运动还具有丰富的社会功能，在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

2、健身体育

健身体育是指以身体运动、自然力、饮食营养、卫生措施、生活制度、优生优育等作为手段、培育、锻炼、养护身体、以增强体质、增进健康的文化活动。健身，之提至的全面发展，而不是之某一方面运动能力的极限发展。

人们一般是自愿参加健身体育活动的。组织形式多样，虽然有时也有竞赛方式，但不单纯追求竞赛成绩，在于增进健康、调节精神并丰富文化生活。如社区广场常见的跳舞、打太极、扭秧歌等。

3、休闲体育

休闲体育是满足人们身心健康、娱乐需要而产生的文化活动。休闲的价值不在于实用，而在于文化。它是有意义的、非功利性的，它给我们一种文化的底蕴，支撑我们的精神。休闲体育起着丰富人们文化生活的作用，引导人们愉快而健康第度过余暇。

课外作业：

1. 如何分析和评价我国目前的体育概念问题？
2. 如何从体育属性分析体育概念的分类？

本课小结：

1. 总结本节课的主要内容，强调体育概念的重要性及其演变过程。
2. 回顾体育概念界定的逻辑学法则和体育概念的分类。
3. 提醒学生按时完成课外作业，为下节课的学习做好准备。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 3 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育的本质	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 深入理解体育本质及其作为社会文化活动的特性。掌握并理解体育的多种属性与本质的内在联系。 能力目标： 培养思辨能力，分析体育现象，探讨其社会价值。提升沟通表达和团队协作能力，共同探究体育属性与本质。 思政目标： 融入社会主义核心价值观，强调体育的育人功能和社会责任。激发民族自豪感，增强民族凝聚力，培养爱国情怀。			
教学重点和难点： 教学重点： 体育的本质；体育的属性 教学难点： 体育本质与身心的关系			
教学方式及手段： 讲授法、讨论法			
教学过程： 一、 体育的本质概念 本质是事物的内部联系，本质是事物内在的、相对稳定的方面，本质是事物的根本性质。有本质属性和非本质属性的区别。 体育的本质。是指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。 体育的本质特点。就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。 体育的本质：有目的地以身体运动为基本手段促进身心健康发展的文化活动。 二、身心关系与体育本质 1、身心互动 身体不健康对心理影响的案例（对于失去健康的人心理变化，如病残人士） 心理不健康对身体影响的案例（医生误诊的事例） 2、身心合一、协调发展是体育本质的诉求 三、体育的多种属性（学生讨论） 1、健身性 体育的根本目的就是增强人的体质，促进人的健康，促进人身心的协调发展。这是体育的基本属性。 2、教育性 养成良好的生活习惯、塑造良好的性格、培养集体荣誉感、培养团结、友爱、互助的精神。			

3、文化性

体育的文化性被越来越多的人认可和接受。近年来，我国体育界都掀起了体育文化研究热。

中西体育在哲学思想、医学基础、审美观念方面有显著差异。中国传统体育植根于“天人合一”、阴阳、八卦、五行理论等之中，而西方体育在西方哲学重外在、分析，重与自然的斗争等观念的指导下形成和发展；中国传统体育重节奏、韵律、神韵、内涵、和谐美，重朦胧、抽象、含蓄美，西方体育阳刚的力量、速度之美，重外在、形体美。西方的田径、游泳、足球等项目已成为中国体育的主要内容，西方体育中的平等竞争等观念也已日渐深刻地影响到中国的体育（包括中国传统体育）。一部中国近现代体育史，实际上就是中西体育互拒互斥、互渗互融的历史。有研究者指出，以奥林匹克主义为主的西方体育观念“和平与友谊”、“平等地公平地竞争”、“体育为大众”、“重要的在于参与”等逐渐为中国传统体育所吸收。而中国传统体育中的伦理道德观、健康长寿观、自然养生观、形神相关论、动静相关论、人天相关观等构成的整体体育观也被西方体育不同程度地接受；中西体育在运动形式、方法与手段上也不断趋同，西方的摔跤、举重、拳击被中国接受，网球、橄榄球也被引入。

4、竞赛性

主要体现在竞技体育方面。

5、技能性 从事任何一种运动，都要掌握一种技能。

6、娱乐性

7、社会性

课外作业：

体育的多种属性与体育本质有什么关系？

本课小结：

1. 本次课探讨了体育的本质及其与身心的关系，了解了体育的多种属性。
2. 希望大家能够将这些理论知识与实践相结合，进一步加深对体育的理解。
3. 课外作业请大家认真思考，下节课我们将进行进一步的讨论和交流。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑骋 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 4 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育功能的概述、体育的自然质功能	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：通过对体育功能的分析，加深学生对体育文化的认识，掌握体育功能的概念及其结构要素，理解体育的自然质功能。

能力目标：培养学生分析体育现象的能力，能够运用所学知识解释体育在社会发展中的作用。

思政目标：融入社会主义核心价值观，强调体育在促进人的全面发展、提高生活质量、增强民族凝聚力等方面的重要作用，培养学生的健康意识和终身体育观念。

教学重点和难点：

教学重点：体育功能的概念及其结构要素，体育的自然质功能

教学难点：体育功能的流动性、变化性和体育功能的层次性。

教学方式及手段：讲授法

教学过程：

一、体育功能的概念及其构成要素

★**功能：**是事物或方法所发挥的有力作用、效能。

★**体育的功能：**是指体育这一文化现象对任何社会所能发挥的有力作用和效能。

▲**构成功能的两大要素：**①事物的本质属性 ②社会的需要

任何事物发挥其功能取决于这两个重要的因素。首先，一个事物要发挥其功效，必须使其具备这种功效所需的属性。其次，事物的功能，即其发挥的有利作用和效能必须是人或社会所需要的。

对体育的需求可以从两个层次来理解，即：

①个体的人对体育的需求（马斯洛的五个层次的需求）；

②作为群体的社会对体育的需求（政治需要和经济需要）。

▲**构成体育功能的两大要素：**

①体育自身的本质属性；（健身功能）

②人类（个体人和社会）对体育的需要。（教育、娱乐、政治、经济功能等）

二、体育的健身功能

1、提高人体心血管系统机能水平

随着人类生产力水平的提高，机械化、自动化程度的发展，人们的体力活动大大减少，“文明病”威胁着人类的健康和生命。而对人类威胁最大的就是心血管系统疾病。研究证明，体育运动可以降低人们心血管疾病的发病率。体育运动能使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速。

1) 坚持锻炼能增加心脏的重量、体积，并增大心容积。

经常锻炼者，由于运动负荷的刺激，使其心肌发达，心肌壁增厚，腔室加大；训练有素的耐力运动员，其心脏的这种变化更为明显，并称这种心脏为运动员心脏或运动心

脏。这种运动性心肌肥大使心脏具有更强的工作能力。

经常锻炼者与一般人心脏指标比较

心脏指标分组	心脏重量 (g)	心脏直径 (cm)	心容积 (ml)	安静时心率 (次/min)	安静时心输出量 (L/min)	剧烈运动时心输出量 (L/min)
一般人	300 左右	11-12	750 左右	75 左右	5.25 左右	21.45 左右
经常锻炼者	400~500	13-15	1000 以上	50-60	5.50 左右	31.20 左右

2) . 坚持锻炼能使心肌收缩有力，每搏输出量多，心搏徐缓。

经常锻炼者心脏的心肌壁增厚，收缩有力，腔室增大，心容积增加，每搏输出量增多。这就使其安静时心率比一般人减少 15-25 次/min，心肌获得的休息时间增多，心力储备增加，工作能力增强，所以他们的心脏有更大的潜力来适应运动负荷的需要，完成各种繁重任务。

一名优秀的马拉松运动员跑完一个 42.195km 的全程，流经心脏的血液量可达 5 吨，这是一般人所不能达到的。由此看来，人们应养成坚持长跑的习惯，来增强自己心脏的机能。

3) 坚持锻炼可使心血管机能得到改善。

动脉血管、静脉血管和毛细血管组成了血液流通和营养运输的通道。经常参加锻炼可使各种血管壁的弹性增加，减小血流的阻力，提高血流量，有利于血液循环；同时还可以增加毛细血管的数量及横截面积，从而使心血管机能产生如下良好变化：

(1) 调动快：为适应运动需要，心血管系统的功能可以迅速调动起来。

(2) 恢复快：运动后，心血管系统机能可在较短时间内恢复到运动前的安静水平。

(3) 潜力大：进行最大强度运动时，在神经和体液的调节下可以发挥心血管系统的最大机能潜力，充分调动心力储备。

4) . 坚持锻炼能改善血液成分，提高红细胞和血红蛋白的含量，增加白细胞分类中淋巴细胞的数量：

5) . 坚持锻炼可以增加血浆中缓冲物质的含量，提高血液对运动后产生的酸性物质的缓冲能力

6) . 坚持锻炼对心血管系统疾病有良好的预防作用。

经常锻炼者，在增强心脏功能的同时，也改善了体内物质的代谢过程，减少了脂类物质在血管内的沉积，增加了纤维蛋白溶解酶的活力，防止血栓形成，保持与增进了血管的弹性，改善了微循环，调节体内环境的平衡与稳定；另外，在运动过程中，肌肉的收缩会产生一些对血管有扩张作用的化学物质，从而使血压降低。

2、调适和保持心理健康

在现代高度竞争的社会里，人们承受的压力越来越大，对心理健康带来不利的影。心理健康对人的整体健康具有重要的意义。定期的、适度的体育活动能够调试人的心理，获得自信和平衡。

首先，体育运动能改善情绪。心情郁闷时去运动一下能有效宣泄坏心情。尤其遭受挫折后产生的冲动能被升华或转移。调查发现，体育学院，音乐学院的学生，发生心理障碍的可能性小，这已经说明了问题。体育活动一是选择合适的项目，二是要坚持，

三是循序渐进，四是锻炼要达到一定程度，五是通过体育活动可以进行交往。其次，体育运动能培养人的意志。参加体育运动有助于培养人勇敢顽强、坚持不懈的作风，团结友爱的集体主义精神与机智灵活、沉着果断的品质，还有使人保持积极向上的心态。

第三，体育运动能使人人际关系和谐。由于体育运动的集体性和公开性，在体育运动中的人际交往，能促进良好人际关系的发展，融洽关系，团结协作。

第四，体育运动使人正确认识自我。人在运动中对自己身体的满意可以增强自信，提高自尊；竞争又使自己的社会价值被认可。

第五，体育运动促进行为协调，反应适度。体育运动大多在规则的规范要求下进行，每位运动员都会受到规则约束，因此体育运动对培养人良好的行为规范有着重要和积极的作用。

最后，体育运动能培养合作与竞争意识。合作与竞争是现代社会对人才的要求。体育运动是在规则的要求下，使双方在对等的条件下进行体能和心理等方面的较量。

3、提高呼吸系统机能水平

经常参加体育锻炼，可以提高肺的工作效率，提高氧从肺进入血液的能力

体育锻炼并不能改变肺的大小，但它可以改善呼吸肌的状态和效率，更好地发挥其功能。

1) 增强呼吸肌的力量

经常参加锻炼可使呼吸肌纤维增粗，毛细血管增多，物质代谢增强，力量增大。同时，安静时不常用的辅助肌(腹肌、肩带肌、背肌)都随运动强度的增加而参与到呼吸工作中来，使整个呼吸肌的力量和耐力都得到发展，从而提高呼吸系统的功能。

2) 肺活量增大，肺通气能力提高

由于呼吸肌力量增大，使胸廓扩张能力增强，从而肺活量也就随之增大。肺通气量(单位时间内呼出或吸入肺内的气体总量)，可从平时的 9L/min 增加到运动时(70~150L/min)。

3) 呼吸频率改变，肺通气效率提高

经常锻炼者安静时每分钟呼吸 8-12 次，甚至 4-6 次，就能满足人体的需要，不锻炼者则需 12-18 次才能完成人体需要。

坚持锻炼者呼吸次数少但吸入的空气多，并且流通空气量更大，可达 150L/min 或更多；而不坚持锻炼者是 120L/min 或更少。

4) 提高人体在特殊状态下的工作能力

通过锻炼，人体呼吸系统在缺氧状态下的机能适应能力会高于一般人。如高空环境、空气稀薄、气压低等特殊环境条件。1960 年我国登山健儿经过艰苦训练，在没有氧气补充的条件下，克服重重困难，登上了世界最高峰—珠穆朗玛峰，创造了人类登山史上的奇迹。

5) 对呼吸系统的疾病有预防和治疗作用

经常锻炼可使新陈代谢更加旺盛，心肺功能加强，身体抵抗力提高，呼吸道毛细血管更加密实，呼吸道粘膜的分泌能力、上皮细胞的纤毛活动能力、肺内吞噬细胞的吞噬能力得到加强，从而能及时消灭和清除呼吸道的病毒，起到预防和治疗疾病的作用。

4、促进少年儿童骨骼和肌肉的生长发育

经常参加体育运动的人，能够使其骨骼变粗、骨密度增厚，增强了骨骼的抗压、抗折能力。使肌肉的横截面积加大，肌肉变得粗壮有力。

在诸多影响身高的后天因素中，最积极而又有效的因素莫过于体育运动。影响儿童青少年体格发育的是肌肉衰弱。多运动是儿童和少年长高的生理需要。因而体育运动是儿童青少年健康成长的一个重要推动力。国内外大量调查资料都证明，坚持运动的儿童青少年与不运动或缺乏运动的同龄儿童青少年相比，胸围、肺活量、握力分别增加 5~8 厘米，500~1500 毫升、4.6~5.7 千克，坚持锻炼有助于儿童青少年的生长发育。

以辽宁一所小学的调查资料，经常参加学校或少体校训练的学生与一般学生相比，身高平均高出4厘米，体重多2千克，肺活量大200毫升。原苏联极北地带儿童，在没有日光的极夜，活动积极性低落，个子虽高，骨架也不小，但体力差、耐力弱，和同龄的南方儿童比较，握力少8千克，跳远成绩差9厘米，跳高成绩少3厘米。这些都证明，体育运动不但能促使长高，而且还影响身体机能的改善与运动能力的提高。

体育活动是促进青少年生长发育、增进青春健美的重要途径。经常进行体育锻炼的青少年比不参加体育活动的青少年在速度、灵敏性、协调感、肌肉力量、耐久力方面都比不爱运动的青少年好。有人将双胞胎编组实验观察，结果有趣地发现，那些有组织地参加体育活动的青少年，在形态、机能、素质发展等方面都超过同胎生的兄弟姐妹。这有力地证明，体育锻炼可以促进青少年的生长发育，提高健康水平，有利于学习、生活和工作。

全国青少年进行体质调查，上海青少年机体呈现长度高、围度小、功能差、素质弱的不均衡趋势，就是青春发育期没有重视体育锻炼。

青春期的体育活动内容是十分广泛的，跑步、游泳、球类、体操等都是青少年所喜爱的运动项目。有些青少年像偏食似的，仅仅喜欢一、二样运动，这样对机体生长发育可能产生局限性。青春期的发育是一场全面深刻的量变和质变过程，只有进行全面的、科学的体育锻炼才能对机体产生积极的影响。

5、延年益寿、提高生活质量功能

俗话说：“身体锻炼好，八十不算老；身体锻炼差，四十长白发”。大量的研究表明，有规律的体育锻炼可以延年益寿。有一项持续30年的研究显示，不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性为31%。那么，为什么有规律的体育锻炼有助于延年益寿呢？主要原因在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

有利于控制体重和保持体形。众所周知，过分肥胖会影响人的正常生理功能，尤其是容易造成心脏负担加重，寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的15~25%，那么，他的死亡危险率会增至30%。俗话说：“长练筋长三分，不练肉厚一寸”。由于体育锻炼能减少脂肪，增强肌肉力量，保持关节柔韧性，故可以控制体重，改善体形和外表。

课外作业：

体育的健身功能体现哪些方面？

本课小结：

1. 本节课探讨了体育功能的概念、构成要素以及体育的自然质功能，特别是健身功能在多个方面的体现。
2. 希望大家能够将所学知识应用到实际生活中，积极参与体育活动，享受体育带来的健康和快乐。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班第 5 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育的结构质功能、系统质功能	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：掌握体育的结构质功能和系统质功能的基本概念。理解体育在教育、娱乐、政治、经济等方面的具体功能。

能力目标：能够分析体育在不同领域中的作用和影响。能够运用所学知识解释体育现象，提升体育文化素养。

思政目标：培养学生的爱国情怀和民族自豪感，引导学生认识到体育在促进社会和谐、经济发展中的重要作用，增强社会责任感。

教学重点和难点：

教学重点：体育的教育功能、娱乐功能、政治功能和经济功能。

教学难点：体育功能的流动性、变化性和体育功能的层次性。

教学方式及手段：

讲授法、讨论法、案例分析法

教学过程：

一、体育的教育功能

（一）教导基本的生活能力

如：教导孩子正确的基本活动方法，促使他们正常生长发育。抬头挺胸、克服内八字或外八字等。

人是本能比较缺乏的动物，刚出生的人生理上几乎完全不能自理，适应环境的能力很差，连最简单的坐、立、走都是靠后天学习获得的。体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径。

初生婴儿：做被动体操，可算是人出生以后进行的最初的体育活动了，它既是一个发展身体的过程，也是为掌握基本生活技能打基础的教育过程。

幼儿：游戏更是他们生活的主要内容之一。

儿童：在游戏中学会走、跑、跳、攀、爬、搬运等最基本的生活技能，提高他们的基本生活能力。

儿童：在游戏中通过“假装”和“拟成人”的各种活动，模仿各种社会角色的动作和行为，学会适应社会生活。

各级学校中学习的适龄儿童、少年、青年：法定的体育课、课外体育活动、进一步提高他们的身体活动能力，有助于他们掌握更多的基本技能（包括基本生活技能和劳动技能）

（二）传授体育的文化知识

体育是人类宝贵的文化遗产，如，关于身体健康的指示，各种运动项目的规则与方法及其由来和发展等。社会在向青少年传授人类文化遗产中，有关身体健康和体育运动的知识是很重要的一部分。有关这些知识是使青少年学会合理的生活的前提条件；在人的社会化过程中，有必要在童年时期就使他们懂得怎样才叫健康的生活，学会有益的生活的本领，并且通过传授知识，不断地必发展他们的精神需要，培养他们享受人类所创造的文化财富的能力。不论在幼儿园、家庭或是学校，通过体

育促进人的社会化的活动无所不在、无时不有地进行着。

（三）教导社会规范、促进人的社会化

人不仅具有自然属性，更具有社会属性。人只有通过教育来完成社会化过程，才能够适应社会的需要，个体才能够很好地生活在这个社会。社会的行为规范、社会的价值观念都可以通过体育教育、体育活动来进行宣传和传播。体育运动本身是一个有章可循的、有一定的约束力的社会性活动，又是在一定的执法人——裁判员和教师、教练员的直接教育、监督下有组织的进行的，这对培养青年一代遵守社会生活准则的一个强化。体育运动是一个社会互动的场所。在体育活动中，特别是竞赛中，人们聚集在一起，参观者之间互相交往交谈，比赛者在个人之间、集体之间的交互作用更加频繁。

举例：如长跑到了“极点”时，是坚持下去还是半途“落荒”；对方犯规时是毫不计较，还是“以牙还牙”；裁判误判时，是大方宽容，还是斤斤计较；集体配合不够默契，比赛失利时，是相互鼓励还是相互抱怨……，所有这些都是自我教育和接受教育的良好契机，是使青少年在社会实践中，学会处理人际关系养成遵守社会规范的一种强化。

（四）民族主义和爱国主义教育

体育比赛，特别是代表一个国家、一个民族与另一个国家、另一个民族进行的比赛，对大众来说不仅仅是观看比赛的技战术水平的高低，不仅仅是了解最后的比赛结果，而是在进行一次生动的民族主义、爱国主义教育。

二、体育的娱乐功能

美国学者休密慈指出：“竞技运动从根本上讲是游戏领域的延伸，它的基础在于游戏，它的主要价值是从游戏中派生出来的。”

丰富多彩、健康的余暇生活不仅使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉快身心，培养高尚的品格。

体育运动的娱乐功能：技术的高难性、惊险性；造型的艺术性；同伴配合的默契性；易于接受的朴素性；体育成了人们余暇生活的一个重要组成部分，能起到丰富社会性文化生活，满足人们精神需要的作用。

（一）体育活动中的娱乐要素

1. 它是一种自由的活动
2. 它是非日常性、非生产性的活动
3. 它有一定的竞争性、对抗性和不确定性

（二）体育娱乐功能的表现形式

体育娱乐的参与可以分为直接参与和间接参与。

1. 直接参与：就是指个体参加到这项体育活动中亲自运动，并且和其他运动者共同奔跑、跳跃和流汗。参加：参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，举例？会在身体完成各种复杂练习的过程中；在与同伴默契配合中；在与对手斗智过程中；在征服自然胜利后（如爬山登顶）得到一种非常美妙的快感和心理上满足。可以使人产生自尊心、自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人们在实践中获得各种不同的愉快情绪。如气功可以使人悠然自得，乐在其中；跑步能使人有条不紊，勇往直前；

打球可以使人机智灵活，豁达合群；旅游则可以饱览名山大川，使人赏心悦目；皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

2. 间接参与：就是指观看他人的体育活动，可以是在比赛现场观看，也可以通过电视观看。参观：现代体育运动，特别是竞技运动，运动艺术日益向难、精、新、尖、高的方向发展，一些杰出的运动员能够在一定的时间和空间条件下，把身体控制到尽善

尽美的程度，使健、力、美高度统一起来，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、奥妙的配合，表现出抒情诗般的、戏剧性的艺术造型，使人们在观看体育表演和比赛时，产生一种犹如欣赏最优美的舞蹈、线条明快的雕塑、光的和谐的摄影艺术一般，是一种美的享受。

移情作用：在观众和运动员之间扩散开来，使观众忘却了一切烦恼和不愉快，“净化”观众的感情，它可以使人们由于工作和劳动所带来的紧张的神经、疲劳的脑力和紊乱的情绪得到积极有益的调节，不仅有助于元气的恢复，而且也是一种精神的享受。

三、体育的经济功能

（一）体育经济已成为现代社会国民经济发展的新增长点

在发达国家，体育产业在国民经济中占有重要地位，达到1~3%。我国体育产业正处于产生和发展的初期，我国体育产业在国民经济中所占的比例要小得多。体育运动的直接经济收入归纳起来主要有以下几个途径：

1、在大型比赛中获取经济收入的渠道：电视转播权、赞助与广告、门票、其他（发行纪念币、邮票、彩票、标志产品的特许经营、接受各种捐赠等）

世界大赛的实况转播，目前已成为最吸引人也是收费最高的节目。

美国，普通电视广告费每分钟只需2000美元，而在著名橄榄球比赛中播放广告，每分钟要收费20万美元；1984年的洛杉矶奥运会美国ABC公司以2亿2千5百万美元的高价购买了大会的电视转播权。1960年以来奥运会的组委会就开始考虑电视转播权的出售业务。随着电视在世界上的普及，奥运会出售电视转播权的收入逐年增加。2008年？8亿-20亿？2004年雅典奥运会的电视转播权的收入达到14.82亿美元。电视转播权占整个奥运会盈利的42%，成为最大的收入来源。2004年雅典奥运会的门票共计530万张，价值1.83亿欧元，占雅典奥运会总收入的9.3%。电视转播权仍将是2008年北京奥运会的最大收入来源。08奥运会的门票预计900万张，可销售张数大概在750万左右，所以虽然票价较低，但是预计门票收入还是能达到1.4亿美元。

2、在日常体育活动中增加经济收入的措施：提高体育设施利用率；发展休闲运动

过去体育是纯消费的事业：不讲经济效益，对体育经济功能认识不足、措施不力。

组织比赛忽视按经济规律办事，电视转播费、广告费还都无章可循，有时白白地送给别人；

体育场管的利用率、使用率都很低，国家出钱盖馆还要出钱养馆，经济效益谈不上，社会效益也不高。

人们对体育经济的功能有了新的认识，不再认为体育是一种纯消费的、无赏服务的行业，为社会提供体育劳务也应讲求经济效益。

体育场馆：正在由行政管理型向经济管理型转变，由于实行了以“体”为主，以副养“体”，多种经营，自食其力的方针，一批体育场馆已扭亏为盈不再向国家伸手。

如1986年，全国体育馆收入达4800万元，比1979年增长5倍，其中上海的体育场馆收入近1500万元，广东居第二位。

（二）体育产业发展有利于优化产业结构

体育产业的发展对于增加第三产业的产值比重是有利的，从社会的需求来看，随着人们生活水平的提高，对体育服务的需求也会越来越多。大力发展体育产业对于调整我国的产业结构有促进作用，为我国的产业结构有促进作用，为我国经济发展提供新的能量。

如：奥运会要求举办城市在交通、邮电、通讯、旅馆、餐饮等方面提供一流的硬件和优质的服务，同时还对银行、保险、医院、中介机构和文化设施有相当高的要求。也就是说，北京要想成功举办2008年奥运会就必须把加快建立和完善现代服务业作为战略重点。而能否在10年左右的时间里建立和完善首都的现代服务业关键取决于投资和需求，举办奥运会恰恰能解决持续需求和巨额投资这一对瓶颈制约。

首先745亿元的新增投资将主要用于购买北京地区的产品和服务。这种大规模的集团

购买将对北京地区很多行业的中间产品和最终产品的消费形成刺激，其中对建筑、交通、邮电、通讯、旅游、餐饮等行业的拉动作用会更大。其次奥运会是一个动态的、极具号召力的“人文旅游品牌”，承办国和地区可以利用这一“品牌”使该国和地区10年左右的时间内成为国际和国内旅游的热点，尤其是像北京这样一个本身就具有独特文化魅力的城市，承办可以使两种魅力有机融合，从而对旅游消费形成巨大的拉动作用。据澳大利亚学者的测算，悉尼奥运会对扩大该国的国际旅游发挥了重要作用，仅2001年去悉尼旅游的外国游客就将达到34万人。当数以千万的国内外游客因奥运会而来北京观光，他们在拉动北京地区的消费需求方面将释放出巨大能量，从而能推动首都经济的持续高速增长。最后申办和承办的过程也是一个不断提高和强化市民体育意识，引导大众体育消费的过程。北京举办奥运会将极大地带动北京市民的体育消费，尤其是参与性体育消费、观赏性体育消费和体育用品消费，从而能在拓展消费领域和形成新的消费热点等方面服务和拉动首都经济。总之，北京举办2008年奥运会在刺激投资和消费需求方面所形成的合力，在未来的10年内至少每年能拉动北京GDP增长1个百分点以上，在举办奥运会的前后两年内可能还会更高。

（三）体育产业的发展为社会提供更多的就业岗位

筹办奥运会一般需要8年左右的时间，要兴建大量的体育设施和配套的城市基础设施，需要投入大量的人力资源。历届奥运会在带动主办城市就业方面都发挥了重要作用。1984年洛杉矶奥运会创造了2.5万人的就业机会；1988年汉城奥运会给3.4万人带来了就业；1992年巴塞罗那奥运会，在1987—1992年的筹办周期内每年新增就业人数5.9万人；1996年亚特兰大奥运会带动了7.7万人的就业；2000年悉尼奥运会创造了10万人的就业机会。新世纪北京仍将面临很大的就业压力，承办奥运会将能有效地化解这种压力。由于北京市整体的劳动生产率、资本和技术的密集程度以及劳动力价格都低于发达国家的奥运会主办城市，因此承办奥运会在带动北京地区就业方面的作用会更大。如果按北京承办奥运会能新增投资745亿元，且每10万元投资能新增一个就业机会算，那么这届奥运会将产生74.5万个就业机会。根据奥申委申办报告中所列的现金流量表来分析，带动就业的年份主要集中在2004—2009的六年间，其中2006年和2008年是高峰。

四、体育的政治功能

（一）提高国家威望、振奋民族精神

体育文化被放在国际社会的平台上，这时他就被赋予象征国家、象征民族的功能，特别是现代奥运会已经成为世人瞩目的政治舞台。各国人民在奥运会期间关注比赛，特别是有本国运动员参加的项目。当看到本国运动员获省就会兴高采烈，从心底产生一种民族自豪感。

奥运会花落北京，无疑向世界宣布，中国已进入世界经济大国行列，而北京奥运会的成功举办，将向世界说明中国人是名副其实的，凡事说到就能做到的；向世界展示中国繁荣富强、人民团结友爱的国家形象，有利于提高中国在世界上的国际威望。北京奥运会的成功举办，将唤起全国各族人民对体育运动的热情和爱好，使奥林匹克精神在人民心中扎根开花，从而促进我国体育事业的发展。体育健儿在赛场上竞技，代表的是国家体育运动的情况，全民参加体育锻炼，全民参与奥运，才是我国体育事业发展的最终目的

（二）表明国家政治立场、为外交服务

体育在国际斗争中为本国的外交政策服务，这在近年来不仅是众所周知的事实，而且20世纪国际斗争心理战的一个时髦的新式武器。

体育为外交斗争服务表现在两个方面：

其一、由于体育有超越世界上语言和社会障碍的国际语言，通过体育交往可以促进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。人们把体育看成是一种文化交流工具。运动员们不仅被视为具有高超技艺的智慧的人，而且被看作是一个国家的优秀代表团，看作国际友好关系户的使者，他们被称颂为“微笑的大使”“外

交的先行官”、“穿运动的外交家”。在沟通各国之间的关系，打开外交通道方面都曾起过积极有益的作用。

1971年第31届世界乒乓球锦标赛，由毛泽东、周恩来同志英明决策的、轰动世界的“乒乓外交”，促成了尼克松总统来访，中美建交，中日接触，“小球转动了地球”，在我国对外关系史上开创了新的一页。

其二、体育运动被用来作为反对和抵制某一个国家，某一项活动的政治手段。由于体育与政治之间关系微妙，它可以被各种不同的政治所利用，因此，这样的利用也就有正文与非正文之分。一部奥运会史本身就充斥了政治斗争的历史事件。1980年由于苏联入侵阿富汗，60多个国家抵制了奥运会，1984年苏联又笼络了14个国家拒不参加洛杉矶奥运会，这些都有明显的政治背景。

(三) 呈现安定祥和的社会环境

课外作业：

体育的教育、娱乐、政治、经济功能各体现哪些方面？

本课小结：

1. 本节课主要讲解了体育的结构质功能和系统质功能，重点阐述了体育在教育、娱乐、政治、经济四个方面的具体功能。通过实例分析和讨论，加深了学生对体育功能的理解和认识。

2. 希望同学们能够运用所学知识，更好地理解和分析体育现象，为未来的体育教育和体育事业发展做出贡献。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 6 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	确定体育目标的依据； 我国体育目的与目标 及其关系	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

- 1. 知识目标：**使学生掌握目的及目标的基本概念，了解确定体育目的的依据，明确我国体育目的与目标及其相互关系。
- 2. 能力目标：**培养学生分析、理解和应用体育目的与目标的能力，能够在实际工作中制定合理的体育目标和计划。
- 3. 思政目标：**通过讲解国家体育政策、体育在社会发展中的作用等，增强学生的爱国情怀和社会责任感，培养学生的体育精神和团队合作意识。

教学重点和难点：

教学重点：目的及目标的概念，确定体育目的的依据，我国体育目的、体育目标；
教学难点：我国体育目的与目标相互之间的关系。

教学方式及手段：

讲授法、讨论法、案例分析

教学过程：

一、 目的与目标的区别与联系

- 1、目的：**行动和努力最终要达到的地点或境界。具有主观性、预见性、概括性。
- 2、目标：**目标是一段时间内想要达到的程度或指定方向。具有具体性、明晰性、系统性。

3、目的与目标的关系

目的和目标的区别与联系：一般说来：目的比较抽象，是某种行为活动的普遍性的、统一性的、终极性的宗旨或方针。目标则比较具体，是某种行为活动的特殊性的、个别化的、阶段性的追求或目标。某一行为活动目的的最终实现有赖于许多隶属的具体行为活动目标的实现，目的内涵的精神是贯穿于各个具体目标之中的。在有意识区分两者的英文著述中，目的用的是 goal 一词，目标用的是 objective 一词。

如：下场打高尔夫：目的是想取得好的成绩，目标就是在各个洞怎样表现

吃饭：目的是填饱肚子，维持生命，目标则是各种饭菜

做生意：目的是利润 目标是客户

目的(Goal)是一个台阶，

目标(Objective)是具体做法。

有没有目的，对一个人来讲，就是有没有什么追求；

有没有目标，对一个人来讲，就是有没有什么计划；

所以，目的指导目标，而目标达成目的。

二、确定体育目的的依据

1、社会发展水平

(一)国家的政治需求决定体育发展的性质

从社会本位的体育价值观出发，体育目的的制定需要考虑社会政治经济体制的要求，积极满足人们社会生产和文化生活的需要。这在很大程度上给体育目的赋予了一定的政治色彩。

从历史发展来看，在人类社会发展的各个不同阶段中，由于处于统治地位的阶级不同，

体育便为不同的阶级服务。在奴隶社会，奴隶主占有生产资料和奴隶，体育也就被用来为奴隶主服务。

（二）国家的经济状况决定体育发展的水平

国家的经济发展状况决定了体育事业发展的规模与水平。

长期以来，我国体育事业基本上都是由国家投资，由政府部门实行直接的行政管理，各体育机构的任务、发展目标、人才培养、运动训练和竞赛活动以及所需要的各项经费，均由中央及地方政府的计划，实行单一的计划机制。尽管如此，这一机制在很大程度上为国家的体育事业作出了巨大贡献。

随着以建立社会主义市场经济为目标的经济体制改革的推进，市场经济大环境和现代体育自身发展的规律都要求将市场竞争机制引进我国体育事业，按照市场取向进一步深化改革。

随着改革开放的不断深入，我国社会主义市场经济体制不断完善，一个议题与服务为宗旨、以体育经营为手段，以体育产品为内容的体育市场应运而生。体育经济成为社会经济发展新的增长点，在社会发展中发挥着越来越重要的作用。

我国仍处于社会主义初级阶段，人口众多，人均收入不高，地区间经济发展不平衡，这仍然是制约我国体育事业的发展规模和发展速度的主要因素。我国的体育目的必须依据这样的现状来确定。

2、体育自身的特点与体育本身所具有的功能

体育是通过身体活动的方式进行的，它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一。这是确定体育目的的重要依据，体现了人本位的体育价值观。

体育的功能不仅取决于体育自身的特点，还取决于人们对体育所能发挥作用的认识程度，反映了人们对体育效能的一种主观认识。体育的特有效能是指体育最本质和核心的功能，即增进健康、增强体质。它是体育事业区别于其他任何事业效能的本质特征，因此，它理所当然地成为了确定我国体育目的任务的主要依据。

3、人们的体育需求

随着社会的发展，人们的余暇越来越多，余暇里的活动内容也越来越丰富，人的需要层次不断提高，广大人民群众萌发了参加各种各样体育活动的需要。体育的目的必须与人们这些日益增长的需要相适应。

三、我国的体育目的

我国的体育目的是“增强体质，增进健康，改善人们生活方式，提高生活质量，促进社会经济健康、文明发展”。

四、我国的体育目标

- （一）增强体质、增进健康
- （二）丰富社会文化生活
- （三）提高运动技术水平
- （四）提高国民素质

课外作业：

我国体育的目的与目标有何不同？

本课小结：

1. 通过本次课的学习，学生应该能够掌握目的及目标的基本概念，了解确定体育目的的依据，明确我国体育目的与目标及其相互关系。
2. 学生也应该认识到体育在社会发展中的重要作用，增强自身的体育意识和责任感。
3. 希望同学们在今后的学习和生活中能够积极践行体育精神，为推动我国体育事业的发展贡献自己的力量。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班 第 7 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	实现我国体育目的、目标的基本途径和要求	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 使学生掌握实现我国体育目的、目标的基本途径和要求。 能力目标： 培养学生分析、理解和应用体育目的与目标实现途径的能力，能够在实际工作中制定合理的体育发展计划和方案。 思政目标： 通过讲解体育在社会发展中的重要作用，增强学生的爱国情怀和社会责任感，培养学生的体育精神和团队合作意识，促进学生全面发展。			
教学重点和难点： 教学重点： 实现我国体育目的与目标的途径； 教学难点： 不同形式的体育工作的目标。			
教学方式及手段： 讲授法、讨论法、案例分析			
教学过程： 一、实现我国体育目的、目标的基本途径 1、实现我国体育目的、目标的基本途径 （一）不同区域的体育工作 1）. 家庭体育：是指以家庭成员为活动对象，家庭居室及其周围环境为主要活动场所，根据居室环境条件与成员的需要与爱好，利用属于自己的余暇选择健身内容和方法，达到增进身心健康的目的，以促进家庭和睦和社会稳定发展。 家庭体育是人生接受体育的起点，是学校体育和社区体育的基础。家庭体育的意义不仅在于增强体质、增进健康、防病祛病或降低医疗费用，还可以起到增强家庭凝聚力，促进家庭团结、和睦、幸福的作用。 2）. 学校体育：是联结家庭体育和社区体育的桥梁，是终身体育的基础，在终身体育中起照核心作用。 3）. 社区体育：是指以基层（微型）社区为区域范围，以辖区自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主体，以满足社区成员的体育需求、增进社区感情为主要目的，就地就近开展的区域性体育活动。 4）. 社区体育与社会体育的区别：社区体育是指在居住区内开展的群众性体育活动，有很强的区域性特点。而社会体育一般是指除学校体育以外的一切体育活动，无区域性限制，即外延更大。 （二）不同形式的体育工作 1）. 体育教学：是一个传授和掌握体育知识、技术和技能的教育过程。其主要目标是通过教学传授体育的知识、技术和技能，以达到增强体质的目的。 2）. 体育锻炼：是人们自觉地从从事体育活动的锻炼过程。其主要目标是强身健体、增进健康、愉悦身心。 3）. 运动训练：是为了提高运动技术水平而专门组织的一种教育过程，其主要目标是创造优异的运动成绩。 4）. 运动竞赛：是以争取优胜为直接目的，以运动项目为内容，根据规则的要求进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互竞赛的过程，其主要目标是检查和促进体育教学、体育锻炼、运动竞赛的质量与效果。 （三）不同对象的体育工作			

- 1) . 职工体育：是在工商企业和机关、团体的职工中开展的体育运动。目的是为了提
高职工的健康水平，促使他们更加精力充沛地进行工作和生产。
- 2) . 农民体育：是在广阔的农村，组织农民开展的体育运动。我国农民仍以体力劳动
为主，劳动强度大，季节性强，因此，农民从事体育体现出闲时活动多、忙时活动少、
坚持业余、不无生产的特点。
- 3) . 部队体育：是以中国人民解放军各兵种及公安武警部队的指战员为对象开展的体
育活动。

(四) 不同年龄阶段的体育工作

- 1) . 婴幼儿体育：是以学前儿童与婴儿为对象的体育活动。
- 2) . 老年人体育：是群众体育的一个方面，它的任务是发动、组织老年人参加适当的
体育活动，增进健康、防治疾病、延年益寿。

2、实现我国的体育目的目标的要求

(一) 坚持社会主义方向

坚持社会主义方向是我国宪法规定的基本方针，是我国一切工作的基本前提，中国体
育事业的发展必须坚持社会主义方向，为社会主义建设服务。

体育是一种社会文化活动，它受政治、经济、文化、教育等诸多因素的影响和制约，
它总是具体、坚定地反映出社会发展的需要，表现出符合社会发展的方向。我国是社
会主义国家，体育要受到社会主义制度的制约，并为社会主义建设服务。

(二) 坚持以人为本的基本理念

人是一切社会实践的主体，以人为本是当今中国全面建设小康社会的历史进程中对人
主体地位和作用日益突出的反映，是当下中国主流发展观的指导思想。

人更是体育实践的主体。体育是人类针对自身所创造出的一种身体运动文化，归根到
底，其结果要落实到身体上。“以人为本”体育观的确立，反映出人们对自身价值的
肯定和体育观念的更新。

(三) 依据社会整体发展的需求

经济基础局决定上层建筑。体育事业要围绕社会主义经济建设这一中心，要为促
进社会生产力服务。

(四) 国际化与本土化相结合

现代奥林匹克运动所推广的竞技运动项目已成为世界人民的共同财富，成为世界主流
体育文化的主体。很多奥运会体育项目已演化成为广大群众喜闻乐见的娱乐于健身手
段。

在我国，除了奥运会项目以外，还有多种多样的民族、民间体育运动项目。如：太极
拳、气功、武术等项目对实现娱乐、康复、健身，弘扬祖国优秀的传统文化具有不可
替代的作用。

体育运动是人类共同财富，既有一定的国际性，又有一定的民族性。要国际化与本
土化相结合。

(五) 普及与提高相结合

在普及的基础上提高，在提高的基础上普及，这是我国体育事业发展的经验。

课外作业：

实现我国体育目的、目标有哪些要求？

本课小结：

1. 通过本次课的学习，学生应该能够掌握实现我国体育目的、目标的基本途径和要求，
理解不同形式的体育工作的目标，并认识到体育在社会发展中的重要作用。
2. 希望同学们在今后的学习和工作中，能够积极践行体育精神，为推动我国体育事业
的发展贡献自己的力量。

体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班 第 8 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育手段的概述	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 让学生了解体育核心手段的基本概念及其分类，掌握身体运动的各个要素。 能力目标： 培养学生分析身体运动构成要素的能力，并能应用于实际体育教学和运动训练中。 思政目标： 通过体育精神的培养，增强学生的团队合作意识和社会责任感，促进学生全面发展。			
教学重点和难点： 教学重点： 体育核心手段的基本概念及其分类，身体运动的各个要素。 教学难点： 身体运动的七要素			
教学方式及手段： 讲授法			
教学过程： 一、体育手段的概念 手段：为了完成某一项任务，所采用的各种内容和方法的总称。 完成任何一项任务，都需要一定的手段。 教学任务需要教学的手段。运动训练要手段。 体育概论手段重点：从宏观上实现体育目的任务的一般手段，并着重对这些手段的特点、分类、作用、构成及其运用进行理论上的论述。不讲具体手段。 ★体育手段：是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。 ★广义的体育手段：可以指一种活动形式，如游戏、登山等。 ★狭义的体育手段：可以指某一种身体练习的动作，如一个高抬腿跑就是一个体育手段。 ★体育的核心手段：是为实现体育目的最根本的手段，或者说是本质手段。体育的核心手段是身体运动。 二、体育核心手段得分类 1. 按照人体基本活动形式分类，可以把身体运动分为： 走、跑、跳、投、悬垂、支撑、攀登、爬越、平衡等。 2. 按照人体运动环节分类，可以把身体运动分为： 上肢运动、下肢运动、头颈运动、腹背运动、全身运动等。 3. 按照生物力学运动形式分类，可以把身体运动分为： 平动、转动、鞭打等。 4. 按照身体运动的供能形式分类，可以把身体运动分为： 有氧运动和无氧运动。 5. 从运动解剖学的角度，可以把身体运动分为： 内收运动、外展运动、旋内运动、旋外运动等。 三、身体运动与体育运动技术 (一)、身体运动的构成要素及其分析			

任何身体运动一般都是由身体姿势、动作的轨迹、动作的时间、动作的速度、动作的速率、动作的力量、动作的节奏7个要素构成。这7个要素的不同组合构成不同的身体运动；这7个要素的不同水平决定了身体运动的不同质量和不同特点。

1、身体姿势

★**身体姿势**：是指身体和身体的各个部分在做动作过程中所处的状态和位置。它属于动作的空间特征。一个完整的身体运动，一般包括开始姿势、动作过程中的姿势和结束姿势。

1) . **开始姿势**：是指身体运动开始前，身体和身体的各部分所处的准备状态。如，100米起跑之前的“预备”姿势。

2) . **动作过程中的姿势**：是指在完成动作过程中，身体在某一瞬间所处的相对静止的空间状态。如背越式跳高运动员的过杆（身体重心达到最高点时刻）姿势。

3) . **结束姿势**：是指在动作结束时，身体及身体各个部分所处的状态和位置。

2、身体运动轨迹

★**身体运动轨迹**：是指身体重心和身体某一部分的重心，或身体某一点在运动时所移动的路线。研究身体运动轨迹，主要是研究轨迹的形势、方向和幅度。

1) . **身体运动轨迹的形式**（2种）

直线、曲线

2) . **身体运动轨迹的方向**

3) . **身体运动轨迹的幅度**：是指身体运动范围的大小，一般用角度或长度表示。如步幅的大小。

3、身体运动时间

★**身体运动时间**：是指完成身体运动所持续的时间。

如，举重时，杠铃举起后持续的时间，体操吊环的十字悬垂动作持续的时间。

4、身体运动速率（频率）

★**身体运动速率**：是指单位时间内某一动作的重复次数。

速率是调节运动负荷的一个因素，在时间相对不变的条件下，频率越快，运动负荷的强度也就越大。

5、身体运动速度

★**身体运动速度**：是指身体或身体的某一部分在单位时间内的位移速度。

身体运动速度一般有匀速和不匀速之分。

6、★**身体运动力量** 身体的移动对外部物质对象所产生的物理作用。

7、★**身体运动节奏** 是动作的快慢、用力的大小、肌肉的收缩与舒张以及时间间隔的长短合理交替的一种综合特征。

课外作业：

复习运动技术的七要素？

本课小结：

1. 通过本次课的学习，学生应该能够理解并掌握体育核心手段的基本概念及其分类，同时能够分析身体运动的各个要素。

2. 希望同学们能够将所学知识应用于实际，不断提高自己的体育教学和运动训练水平。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班 第 9 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	身体运动与体育运动 技术	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 使学生了解运动技术的结构特征，深入理解运动技术的运动生物力学特征。 能力目标： 培养学生分析体育运动技术质量和效果的能力，能够综合评定动作的质量和效果。 思政目标： 通过体育精神的培养，强调团队合作、勇于挑战和自我提升的重要性，促进学生全面发展。			
教学重点和难点： 教学重点： 运动技术的运动生物力学特征及体育运动技术质量和效果。 教学难点： 运动技术的运动生物力学特征及体育运动技术质量和效果。			
教学方式及手段： 讲授法，结合实例分析，引导学生进行小组讨论和思考。			
教学过程： 一、什么是体育运动技术 为了达到某种具体的体育目的而完成身体运动的方法就称为体育运动技术。 二、体育运动技术的基本结构 有技术基础和技术细节组成。 1)、技术基础：是根据动力学、运动学、和节奏性的要求，按照一定的顺序排列起来的各种技术环节的总称。 2)、技术细节 技术细节是动作的次要特征，是技术比较灵活的部分。这种次要特征在不违背技术基础的条件下，可以因人而异。每个人技术细节不同：主要是因为每个运动员的身体形态（如身高、体重等）身体素质、技能特点和技术水平都不同技术细节上不应强求一律：不应盲目地模仿一些优秀运动员的技术细节，而应根据个人的条件，形成自己的技术特点和风格，发挥自己的优势 三、运动动作的特征 动作是一个复杂结构的整体，整个运动活动是由许多相互联系和相互影响的动作所组成，动作都是在一定的空间和时间里进行的。从动作结构的角度来分析，有运动学特征、动力学特征和节奏性特征。运动学特征又包括时间特征、空间特征、时间——空间特征。动力学特征是由动作内部和外部力量的相互作用所决定的。动作的节奏性特征则表现了动作的时间、空间、力量的综合关系，因此也可称它为综合性特征。（具体看 91 页图表） 四、对动作质量和效果的综合评定 技术结构和各个要素（上面进行了定性和定量的分析） 从整体上如何进行综合评定： 准确性、协调性、力量性、经济性、弹性 (1) 动作的准确性 三个方面进行 a. 技术上：动作是否符合技术规格要求；			

b. 目的上：动作的准确性。

如投篮命中率、射箭的环数、高尔夫挥杆击球的准确性等；

c. 动作的形式上：是否准确地完成了规定的动作要求。

如体操\跳水、技巧、高尔夫挥杆各个环节等的规定动作都必须严格准确地按规定去做。

(2) 动作的协调性

标志是动作连贯、节奏合理、各要素配合恰当，身体及身体各部分在完成动作时配合协调。

如高尔夫上杆时的转肩带动转髋，下杆时的转髋带动肩的回转都必须协调一致，严格遵循“双轴原理”，一处配合不到位都可能影响到击球的质量和效果。

(3) 动作的力量性

动作有力是运动动作的一个标志。由身体练习本身的目标所决定的。铅球\举重等身体练习既然是为了实现体育的目的任务，它的动作必须有一定的力量和速度，通过动作对人体产生一定的生理负荷达到预期的结果。某些讲究美的动作，也应追求力度美，要柔中有刚。如太极拳等。

(4) 动作的经济性

动作的经济性：要把动作做得好而省力，尽量减少时间和能量的消耗。必须要求：动作熟练、准确、协调，没有多余动作，而且力量的分配要恰到好处。准确性和协调性的综合体现。

(5) 动作的弹性

能表现出人体的活力。能加强动作的缓冲性，减缓来自对手和器材（如摔跤、接球等）的打击力量，以保证动作的完成和避免受伤；能减弱人体向前的推动力和落地时的冲击力，防止犯规和受伤；可以加强动作的美感例如：现代健美操中的弹簧步，可使运动更加轻盈优美。

课外作业：

如何综合衡量一个动作的质量和效果？

本课小结：

1. 通过本次课的学习，学生应该能够深入理解运动技术的运动生物力学特征，并能够应用这些知识来分析和评定体育运动技术的质量和效果。

2. 希望同学们能够积极思考、勇于实践，不断提高自己的体育教学和运动技能水平。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 10 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育的基本手段与体育运动项目	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

- 1. 知识目标：**使学生了解体育的基本手段和常见的体育项目，掌握体育运动项目的分类与特点。
- 2. 能力目标：**培养学生分析体育运动项目起源和发展的能力，能够识别并分类不同的体育项目。
- 3. 思政目标：**通过体育项目的介绍，增强学生的文化自信和民族自豪感，促进学生对体育精神的深入理解和实践。

教学重点和难点：

教学重点：体育运动项目的分类与特点

教学难点：体育运动项目起源

教学方式及手段：

讲授法、案例分析、小组讨论

教学过程：

一、体育基本手段（途径）

为了达到体育目的，人们常用的体育基本途径有：体育教学、体育锻炼、体育游戏、体育训练、体育竞赛。

体育教学实际上把体育核心手段与教学有机结合所构成的一个新的系统。使其对象在掌握体育知识、机能的同时接受全面发展的教育。开展学校体育采用的主要手段。

体育游戏和体育锻炼是开展大众体育采用的主要手段。

体育运动训练和体育竞赛是开展竞技体育采用的主要手段。

二、体育运动项目

1、特点

1) 历史性 体育手段丰富与否是社会文明程度的标志之一。不同时代的体育手段总是反映该时代人们的需要水平。体育产生初期:为了更好地生存而采用的健身性手段。如消肿舞、导引术、五禽戏等。现代竞技运动兴起:众多的竞技运动训练手段也都应运而生。享受和发展需要的手段越来越多。

2) 国际性和民族性特点 体育手段不属于社会上层建筑,无阶级性,能够推向世界。目前夏季奥运会已列入 300 多个单项。冬季奥运会也已拥有 40 多个单项。讲体育手段的国际性,不能否认其民族性。我国人民喜闻乐见的传统健身手段武术(十八般兵器:刀、枪、剑、戟、斧、钺、钩、叉、鞭、铜、锤、抓、镗、棍、槊、棒、拐、流星。)、气功;日本人喜爱的柔道;西班牙人喜欢的斗牛。

同一个国家里不同,我国民间的体育运动手段多样性。如,上刀山,竹竿舞,赛马,秋千等。

3) 地域性特点

体育手段的产生和流传总是与一定的地理环境、自然条件(如气候、地势)等有关。如:寒冷地带:冰雪项目:雪撬等;气候较热,水域较多的国家和地区,水上运动;

草原地带：畜牧业发达的国家和地区，会骑马的人就比较多。龙舟、毽球

2、来源

1) 生产劳动 制造和使用劳动工具使人和其他动物有了根本的区别。在原始社会，人类是在很艰苦的条件下生活的，他们只能利用天然和自己制造的简单劳动工具进行生产劳动，以获得生存所需的物质资料。生产劳动的方式也只有采集、狩猎、捕捉等简单的农事耕作等。人类在生活生产中运用并组建发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本生活技能，改造了自己的身体器官，发展了自己的体力和智力。走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生活生产的基本技能，又是构成各体育项目的基础。许多运动项目的技术动作都是从这些基本动作发展而来的。可以说生产劳动孕育了萌芽状态的体育，因此我们说生产劳动是体育产生的基本源泉。

2) 消遣娱乐

随着社会的发展，生产力水平也有了提高。人类物质生活得到相对满足后，又有简单的心理生活需要，需要有一种方式来抒发自己的情感。这就出现了舞蹈。原始部落的舞蹈最初是模仿动物和人生产劳动中的技能，其中模仿动物占第一位。原始民族的模拟舞和操练舞一般在庆祝丰收、战士出发、行猎收获、部落集会时举行。身体运动是原始舞蹈的基本形式呢。作为原始文化娱乐活动的舞蹈是我们现在现在游戏、竞技运动、休闲娱乐的重要源泉。

3) 教育活动

人类为了自身发展的需要，需要把长期积累下来的生产和生活技能传授给下一代，出现了人类最初的教育。在原始教育中，对身体的培训占有相当的比重，体育是原始社会教育的重要内容。反过来可以看到，原始社会教育的发展对体育的产生具有重要作用。

4) 军事战争

人类发展史上，常常伴随战争，除了人与野兽争斗之外，还要与同类斗争。体育起源于部落战争，其依据是人们为了取得战争的胜利，常采取各种手段技能训练士兵，以提高身体素质和掌握兵器的技能。战争中除了身体技能得到发展外，新的兵器也被创造出来，对体育的发展产生了直接的影响。中国奴隶神会中的角抵、秦时投石、汉时的蹴鞠都是军事训练的手段，。这种处于军事需要的特殊的体力训练，对于体育的起源和发展起了积极的促进作用。

5) 宗教祭祀

宗教作为一种意识形态，是人类对自身同给周围环境关系的一种反映。随着人类的进化，逐渐产生了自我意识，意识到自身同周围世界的关系，具有一定抽象思维的能力，这时便产生了原始宗教。由于人们对很多自然现象不能做出科学的解释，宗教就显示出强大的作用。原始人为了满足自己的精神需要，采用自己的身体活动来抒发自己的感情，以表示对神灵的重版，探求神意，求得神的宽恕，免除灾祸，祈祷风调雨顺。

6) 医疗卫生

原始人生活条件残酷，饮食卫生条件差，人们没有健康和生命的保障，寿命很对。因而就刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如阴康氏的“消肿舞”，就是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。后来人们对身体活动可以增强体质、强身祛病等作用认识更加深刻，逐渐发展成各种成套的保健体操，健身的目的更加明确，体育的因素进一步加强。后来的“导引术”“吐纳术”“五禽戏”等养生实践也是在这种原始认识的基础上逐步发展起来的。

3、体育项目的分类

1)、健身类

目的：健身、康复和预防疾病。

动作特点：比较简单、轻缓、强度不大。

例子：健身走、健身跑、太极拳、气功以及各种徒手和带器械的体操练习（如保健操、广播操、生产操）

2)、健美类

目的：健，美包括体型健美、姿态端正、动作协调、行动矫健。培养审美能力和身体的自我表现能力，塑造健美体型和动作的力度美。

动作特点：协调、灵活、美。

例子：如艺术体操、健美操、花样滑、舞蹈等。有些力量性和技巧性手段的练习也是不可少的。如杠铃、哑铃、单杠、双杠等对于练就男子的倒三角形躯体，是不可缺少的手段。

3)、娱乐类

目的：玩、放松，获得积极性休息。

动作特点：富有趣味性，轻松愉快

功用：活动身体，调节精神，放松。

娱乐类手段分为娱人和自娱两类。例子：弈棋、钓鱼、旅游、康乐球、高尔夫球等。

4)、竞技类

目的：竞技能力（包括体力和智力），创造优异运动成绩，培养人的竞争性，以适应社会生活。

动作特点：竞赛性强，强度和难度都较大，要求有较高的技艺。

竞技项目多属此类。

5)、冒险类

目的：体能、胆量，探险、创造奇迹。

动作特点：刺激、惊险、乐趣、冒险

例子：如乘气球飞越大西洋；只身驾驶太阳能游艇横渡太平洋；只身驾驶帆船周游世界；乘坐狗拉雪橇穿越北极；悬崖跳水。

6) 电子竞技类体育运动项目

目的：锻炼和提高参加这的思维能力和反应能力、眼与四肢的协调能力和意志力等身心素质。

特点：虚拟、新奇、乐趣

例子：桥牌、反恐精英、星际争霸

4、常见的体育项目

1)、游戏

游戏早在人类社会初期就作为教育和体育的手段出现了。游戏在一定程度上反映一定社会的生活方式。游戏是一种有目的、有意识的活动。任何一种游戏总是具有一定的目的，或是为了传授生活和劳动的技能；或是为了发展体力和智力；或是为了身体教育和身体娱乐只有人类才有游戏。现代体育就是从游戏中发展起来的。如：高尔夫起源于苏格兰牧羊人的“击石牧羊”的游戏。

2) 体操——体育的鼻祖

体操动作的可接受性：体操动作包括了由简到繁，由易到难的各种不同难度和技巧的练习，它能为各种不同年龄、性别、身体条件和训练水平的对象所接受。有适合幼儿的动作简单、节奏明快、形象活泼的练习；有适合妇女的动作优美、轻柔协调的艺术体操；有适合于各种不同健康状况和中、老年人的保健操、健美操；也有适合于身体训练水平较高的运动员的竞技体操。可以说，各种人都能用体操来锻炼身体。

体操动作的全面性：体操动作丰富多彩，它能完成身体全面训练的任务。体操练习过程中，可以根据具体需要选择发展某一组肌肉群或影响某一个关节的练习。各种动作编成一组练习以促进身体各器官、系统的全面发展。从习体操的人群广泛：国家体委就曾先后公布了16套广播体操，其中成年人6套，少年儿童10套，学校的课间操、厂矿工人的工间操、生产操、财贸商业战线的开门操等等

3) 舞蹈

舞蹈这一活动既属于艺术的范畴，也属于体育的手段。首先是因为舞蹈具有体育的特点。

体育的主要特点之一是“以身体锻炼为基本手段”，而舞蹈的固有特性也正是通过身体活动来表现自己或表现某一个事物；从社会功能来分析体育所具有的娱乐功能、社会感情功能、教育功能等，舞蹈也都具备；舞蹈一般可分为娱人性和自娱性舞蹈两种。体育舞蹈——又称“国际标准交谊舞”是体育运动项目之一。以男女为伴的一种步行式双人舞的竞赛项目。分两个项群，十个舞种。摩登舞项群含有华尔兹、维也纳华尔兹、探戈、狐步和快步舞；拉丁舞项群包括伦巴、恰恰、桑巴、牛仔和斗牛舞。每个舞种均有各自舞曲、舞步及风格。根据各舞种的乐曲和动作要求，组编成各自的成套动作。

4)、 竞技运动项目 (Sports)

竞技运动项目是一些具有竞赛性的，按严格的规则进行的运动项目，它是竞技运动 (Sport) 的内容。竞技运动项目是社会历史发展的产物。公元前 700 多年的古希腊时代：出现了赛跑、投掷、角力等竞技运动项目，发展至今已不下数百项之多。是实现体育目的任务的重要手段。其特点是具有竞赛性、比赛不确定性、规则适用性、娱乐性、朴素性。日益成为人们最感兴趣的社会活动之一。比赛引起了社会各方面人士的普遍关注激发了人们着迷似的兴趣，“体育迷”、“球迷”似乎成了一种荣誉称号。

5) 野外活动

6) 我国传统的体育项目 —— 武术

课外作业：

谈谈你对电子竞技类体育运动项目的认识

本课小结：

1. 通过本次课的学习，学生应该能够更深入地理解体育项目的多样性和丰富性，认识到体育在人类社会中的重要地位和作用。
2. 希望同学们能够积极思考电子竞技类体育运动项目的价值和影响，为未来的体育教育和体育事业发展贡献自己的力量。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 11 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育科学的形成与发展、体育科学体系	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 让学生了解体育科学基本概念。理解体育科学与体育的区别和联系。掌握体育科学的三维视角。 能力目标： 能够分析体育科学体系的结构和分类。能够运用体育科学理论指导体育实践。 思政目标： 培养学生的科学思维和辩证思考能力。引导学生认识到体育在社会发展中的重要作用，增强社会责任感。			
教学重点和难点： 教学重点： 体育科学与体育的区别和联系 教学难点： 体育科学体育的学科分类			
教学方式及手段： 讲授法			
教学过程： 一、 体育与体育科学的区别 <ul style="list-style-type: none">“体育也是一门科学”？这种说法在感情上是可以接受和理解的，在理论上是不够确切的。所谓科学是分科的学问。是“关于自然、社会和思维的知识体系，是社会经验的总结，并在社会实践中得到检验和发展。……”（《简明社会科学词典》上海辞书出版社，1982 年版第 754 页体育并不是这样一种分科的学问。体育本身是一种以身体锻炼为基本手段的社会活动，这种社会活动是一种实践活动，实践活动只是事实而不等于科学，科学是研究事实的学问。对事实的了解，无论怎样详尽，都只能表示事实的存在，而不能表示是“怎样存在的”。正如“教育”只是一种社会现象或社会活动，而研究这种社会现象的规律的学问——教育学才能称为是科学。所以，研究体育这种社会实践活动规律的学问是体育科学。 体育科学（Science of Physical Education and sport） <ul style="list-style-type: none">是研究体育现象，揭示体育内部和外部规律的一个有系统的学科群。体育是体育科学的研究对象，体育科学是对体育的规律的总结、研究和概括。两者不能相互混淆。 二、 体育科学的形成与发展（学生自学） 三、 体育科学体系 <ul style="list-style-type: none">体育科学作为一门学科群，它拥有众多的学科，总共可达四、五十门之多，这些学科并不是互不联系或杂乱无章地堆砌在一起的，而是在这些学科之间存在着内在的、			

本质的联系，从而构成一个有序的体系，称为体育科学体系。

1、研究体育科学体系有什么意义？

- 可以使我们从整体上认识体育科学的内部结构、系统及其各个部分的内在联系，便于制定我国体育发展的长远规划和整体计划；
- 研究体育科学体系可以明确体育科学的综合性质，摆正各学科之间的关系，在理论和实践上发挥各学科之间的关系，在理论和实践上发挥各学科综合研究的功效；
- 研究体育科学体系还可以激励体育工作者自觉地把新鲜经验上升到理论的高度，加速新学科的建设；
- 研究体育科学体系还有助于人们从整体上设计人才的知识结构，为培养各种类型的人才提供设置课程的依据。

2、体育科学体系的分类

体育科学体系的结构大致可分为以下几个部分：

(一) 指导科学

马克思主义哲学是体育科学的指导思想，它比自然科学、社会科学都要高一个层次，应处于体育科学体系的最高层次。研究任何学科都离不开哲学的指导。因为，要想正确地揭示和理解体育的本质和规律，建立正确的体育观；要想摆正体育的本质和规律，建立正确的体育观；要想摆正体育的社会地位，处理好体育的内部外部的关系；要想合理地解决好体育过程中错综复杂的矛盾，都必须从马克思主义哲学所要求的统一的科学方法论立场出发，用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点和方法来分析问题、认识问题。同时，构成体育科学体系的众学科也都必须要以马克思主义哲学作为自己的指导思想，作为共同的科学前提。

(二) 基础科学

它是由一些社会科学和自然科学的基础学科所构成，体育科学正是植根于这些基础学科之中。这些学科有教育学、社会学、伦理学、心理学、生物学、生理学、解剖学、医学、遗传学……，它们又分别是体育各应用学科的“母体”学科，体育科学各学科广泛地运用这些基础学科的基本原理、知识体系和科研成果来研究体育的特殊规律。

(三) 体育的应用科学

这是体育科学体系中最主要的一个组成部分。体育的应用学科是基础学科的一些分支学科，是运用各国基础学科的理论研究体育运动规律的学科，属于体育的专业理论。这个层及包含3个科学类别，即自然科学类、人文、社会科学类、管理科学及交叉科学类。

1. 自然科学类

• 体育的本质特点之一是通过人体自身的活动，增强人的体质，发掘人体机能潜力，掌握运动技能。这就不仅要人的生物机体，而且要研究在运动的条件下，人体的变化和适应过程。因而在体育科学体系中包含着一大批体育自然学科。诸如运动生理学、运动解剖学、运动医学、运动生物力学、运动生物化学、人体测量学等。

2. 人文、社会科学类

体育作为一种社会活动，要想掌握其发展规律必须要广泛运用社会科学的基本原理来分析体育现象，揭示其内部外部联系。在体育科学体系中拥有一批体育社会科学学科。诸如体育概论、体育社会学、体育伦理学、体育史、体育哲学、体育美学、体育法学等。体育人文科学是分析体育过程和它对人的某些社会教育与心理教育方面的影响的学科。它包括运动心理学、运动训练学、学校体育学、身体锻炼原理与方法等。

3. 管理科学类及交叉科学类

• 现代管理科学的原理与方法运用于体育，大大提高了体育的效益，这种渗透和交叉的结果产生了一大批体育管理学科。诸如体育管理学、体育情报学、体育经济学、体育人才学等。

• 体育科学体系是一个开放体系，而不是一个封闭体系。随着现代科学和体育科学

的发展，必将有更多的新学科不断诞生。从而进一步完善体育科学的体系。

四、体育科学的属性

体育科学是一门综合科学。

课外作业：

谈谈你对体育及体育科学的认识

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调体育与体育科学的区别和联系。
2. 鼓励学生继续深入学习体育科学相关知识，为未来的体育实践打下坚实基础。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 12 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育过程的概述、体育过程的要素	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：掌握体育过程的本质和特点。理解体育过程一般要素的构成。

能力目标：能够分析体育过程在实际应用中的体现。运用体育过程理论指导体育实践。

思政目标：培养学生的辩证思维和分析能力。引导学生认识到体育在促进人的全面发展中的重要作用。

教学重点和难点：

教学重点：体育过程的本质

教学难点：体育过程的本质

教学方式及手段：讨论法、分组讨论

教学过程：

一、 体育过程的概述

体育过程——是发展人体的过程，也就是以增强体质，达到健康为目的的过程。

1、 体育过程的本质

- 1) 体育过程是一个促进人全面协调发展的活动过程；
- 2) 体育过程中社会需求和个体需要的统一，决定了体育过程是促进人的社会化的过程；
- 3) 体育过程是体育实践者运用感官来认识世界的过程；
- 4) 体育过程中学习者的不断发展，决定了体育过程始终是一个内化与外化交错递进的螺旋式上升的运动过程。

2、 体育过程的目标

- 1) 学习和掌握体育运动的基本知识、技能、方法，提高运动能力；
- 2) 通过体育运动使体育学习者在身体、精神、社会适应等方面获得发展；
- 3) 采取积极的运动休闲娱乐手段、内容和方法，改善人们生活方式，提高生活质量，促进体育社会化。
- 4) 体育运动能增进人际了解和交往，提升人们的思想、品德修养水平，促进社会文明发展。

3、 体育过程的特点

- 1) 实践性 参与者以身体的运动来实现体育过程，这正是参与主体的实践过程。
- 2) 直观性 体育过程是以人体运动的形式得以实现的，具有很强的直观性。一个人在运动场上，做什么样的动作、姿势如何、技术如何等都能一目了然。
- 3) 多层次性 体育过程是一个复杂的、多层次的过程。它应该包括体育教学、运动实践和恢复三阶段，每个阶段都有各自鲜明的特点和功能。

学运动——用运动——运动后恢复

二、 体育过程的要素

体育过程可分为结构要素和过程要素。过程要素是指体育过程中实体性较弱的因素，主要包括体育目的、体育方法、体育内容、体育环境、活动时间和活动空间等。结构

要素是指在体育过程中实体性较强的要素，主要包括体育人、体育中介、体育学习者。

- 1、体育人是指能够以人体运动为基本手段促进人们健康、提高生活质量的人。
- 2、体育中介包括体育内容、体育材料或教科书、体育设施与器材；体育手段、体育方法、体育组织形式。
- 3、体育学习者是指那些通过参与体育活动，学习体育知识、技术和技能的人。

课外作业：

谈谈你对体育及体育科学的认识

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调体育过程的本质、特点和要素。
2. 鼓励学生将所学知识应用于实际，通过观察和分析体育活动，加深对体育过程的理解。
3. 提醒学生按时完成课外作业，并准备下节课的讨论内容。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 13 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育过程的结构与控制、体育过程与相关过程的关系	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：掌握体育过程的控制原则和方法。理解体育过程与健身过程、竞技过程、娱乐过程之间的关系。

能力目标：能够运用控制原则对体育过程进行有效管理，分析体育过程与其他过程之间的异同，并应用于实际。

思政目标：培养学生的批判性思维和辩证分析能力。引导学生认识到体育在促进人的全面发展、提升生活质量方面的重要作用。

教学重点和难点：

教学重点：体育过程的控制

教学难点：体育过程与健身过程、竞技过程之间的区别

教学方式及手段：讨论法、分组讨论

教学过程：

一、体育过程的控制

体育过程目标的控制就是由体育参与者或体育管理人对体育活动实施是否符合预定的目标，进行测定并采取措施确保目标实现的过程。体育过程目标的控制的主要内容应包括确定标准、衡量进程和纠正偏差。

体育过程控制的原则

身心协调的原则

同化优势原则

适量运动负荷原则

体育过程控制的途径

体育过程控制的类型

体育过程控制的方法

二、体育过程与相关关系过程的关系

体育过程与健身过程

区别：体育中的一些运动项目和身体运动方式只是健身的手段之一，体育无法代替健身的所有内容；健身只是体育的功能之一，体育过程具有多重功能，体育过程的健身功能也是需要合理的调控才能实现，并不是只要参与体育活动，就一定能达到健身的目的。

联系：体育过程具有健身功能，体育是健身手段中的十分重要的手段之一，两者是有着密切联系的。两者既有重合部分，也不相互包括。

体育过程与竞技过程

区别	体育过程	竞技体育
目的	增强体质，增进健康；改善生活方式，提高生活质量；培养全面发展的人	提高运动技术水平，夺取优异运动成绩
负荷	高质轻负	高强度的负荷量
效果	促进人身心的多方面均衡发展	对人的身体发展有较大的局限性

体育过程与娱乐过程

体育与娱乐关系十分密切，从概念的外延看它们是相互交叉的，又是不相互包容的。正确认识体育的本质和娱乐体育的价值，对体育借鉴娱乐、休闲的手段、方式和方法是非常重要的。

学习体育知识、技术和技能的人。

课外作业：

体育过程与健身过程、竞技过程的区别与联系

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调体育过程的控制原则和方法，以及体育过程与健身过程、竞技过程、娱乐过程之间的关系。
2. 鼓励学生将所学知识应用于实际，通过观察和分析体育活动，加深对体育过程的理解。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 14 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育文化属性与含义、 中西方体育文化的比较	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：掌握体育文化的含义及其三个层次（表层、中层、深层）。了解中西方体育文化的各自特征。

能力目标：能够对比分析中西方体育文化的异同，将体育文化理论应用于实际体育活动的分析和理解。

思政目标：培养学生的文化自觉和文化自信，认识到中国传统体育文化的价值。引导学生以开放包容的心态理解并尊重不同体育文化的差异。

教学重点和难点：

教学重点：中西方体育文化的比较

教学难点：中西方体育文化的比较

教学方式及手段：讲授法

教学过程：

一、文化和体育文化

1、文化

文化学的奠基者泰乐给文化下过的两个定义：1、文化是一个复杂的总体，包括知识、艺术、宗教、深化、法律、风俗以及其他社会现象；2、文化是一个复杂的总体，包括知识、信仰、艺术、道德、法律、风俗以及人类在社会里所得到的的一切的能力和习惯。文化包括三种层次：物质、制度和精神三个层次。

文化的特征：符号性、社会性、复合性。

2、体育文化

“体育文化”的定义是：“体育文化是广义文化的一个组成部分，它综合各种利用身体练习和提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”我们按照“文化”的一般定义把“体育文化”可概括为三个层次：表层是运动形式（包括身体运动形式及所使用的场地、器材等物质形态）；中层是体育体制（包括体育的社会组织形态和教学训练体制等）；深层是体育观念（包括身体观、运动观、价值观、方法观等）。

体育文化的功能：

- 1) 教育和培养作用
- 2) 聚合、凝结作用
- 3) 调节和引导社会生活功能
- 4) 传承和传播文化功能
- 5) 吸收、融合先进文化功能
- 6) 创造、更新文化功能

二、中西方体育文化的比较

1、中西方体育文化的特征

有一则趣谈：一所国际公寓闹火灾，里面住有犹太人，法国人，美国人和中国人。犹太人急急忙忙先搬出的是他的保险箱，法国人先拖出的是他的情人，美国人则先抱出他的妻子，而中国人则先背出的是他的老母。这一趣谈反映了一个事实：不同的民族有着自己区别于其他民族的特殊的文化心理素质，思维方式，价值尺度，道德规范和情感趣向。

中国体育文化的特征

西方体育文化的特征

注重伦理与道德

注重和谐与统一

注重实际与稳定

注重理性与人文教养

强调以人为中心

与宗教的关系密切

以个人为社会本位

多元的文化价值观

2、中西方体育文化的比较

	中国	西方
体育精神文化	坚持天人合一的生命观；强调和谐的运动观，注重保健与长寿。	天人相对，天人有别的哲学观，求价值、谋进取、趋极端。注重人体的塑造和培养。
体育行为制度文化	修身、养性，不注重竞技性的身体运动	提倡竞争、超越，注重竞技性身体运动
体育物质文化	重人格的体育价值观致使体育器材、场地设施不够发达	重视竞技运动使奥运会场地、设施的规范和发展，成为西方体育文化高度发展的标志

课外作业：

谈谈代表中国传统体育文化的运动项目

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调体育文化的含义及中西方体育文化的特征。
2. 引导学生思考如何将中国传统体育文化的精髓融入现代体育活动中，促进体育文化的传承与发展。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 15 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	奥林匹克文化、体育文化的继承与创新	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 掌握奥林匹克文化的内涵、特征及主要组织机构。理解体育文化继承与创新的重要性和基本规律。 能力目标： 能够分析奥林匹克文化在全球传播中的影响。运用体育文化继承与创新的原理，指导实际体育活动的开展。 思政目标： 培养学生的国际视野，增强对奥林匹克精神的理解和认同。引导学生认识到体育文化在社会发展中的重要性，激发对体育文化的热爱和传承意识。			
教学重点和难点： 教学重点：奥林匹克文化的比较； 教学难点：奥林匹克文化的比较			
教学方式及手段：讲授法、讨论法			
教学过程： 一、 奥林匹克文化 1、 奥林匹克文化的内涵 广义奥林匹克文化是指奥林匹克运动在实践过程中所创造的物质与精神财富的总和。狭义的奥林匹克文化主要指构成奥林匹克运动的意识形态及与之相适应的奥林匹克的传统。 奥林匹克标志：奥林匹克标志（Olympic Logo）是由《奥林匹克宪章》确定的，也被称乘为奥运五环标志。它由 5 个奥林匹克环套接组成，可以是单色，也可以是蓝、黄、黑、绿、红 5 种颜色。环从左到右互相套接，上面是蓝、黑、红环，下面是是黄、绿环。它是世界和平，民族团结的象征。五环象征五大洲的团结，全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神，在奥运会上相见。 奥林匹克格言：更快、更高、更强 奥林匹克日：6 月 23 日是国际奥委会成立纪念日 2、 奥林匹克文化的特征 1) 人文性 奥运会体现以人为本的理念 2) 象征性 如五环的象征，奥运吉祥物、圣火的象征等 3) 艺术性 奥运会的开闭幕式 4) 多元性 多元文化性正是奥林匹克运动的财富和力量所在。 5) 划一性 过度“物化、职业化、商业化” 3、 奥林匹克组织 国际奥委会 国际性的、非政府的、非赢利的组织			

国家和地区奥委会

国际单项体育联合会

奥林匹克大家庭的诸多成员中起支撑作用的是国际奥委会、国家和地区奥委会和国际单项体育联合会。由于这3个组织系统对奥林匹克运动的生存与发展起着至关重要的作用，缺一不可，故被人们称之为“奥林匹克三大支柱”(Olympic Tripartite)。三大支柱在奥林匹克运动中承担着不同的任务，国际奥委会负责领导和协调；国际单项体育联合会负责各种技术性事务，如组织比赛、制定竞赛规则等；国家和地区奥委会则负责在本地区开展各种活动，组队参加奥运会等。

国际奥委会在总部设立了专门与各国家奥委会和国际单项体育联合会联络的部门，保持日常通讯畅通无阻。此外，国际奥委会还定期举行双边会议，使三大支柱在重要问题上达成共识，在行动上保持一致。国际奥委会执委会与国际单项体育联合会和国家奥委会分别至少每两年举行一次联席会。，在一些重要的事务中，国际奥委会允许国单项体育联合会和国家奥委会参与决策过程。如在国际奥委会奥运会申办城市评估委员会中有国际单项体育联合会和国家奥委会的代表。

最后，国际奥委会通过“奥林匹克销售计划”对出售奥运会电视转播权等收入进行分配，以及建立奥林匹克团结基金等方式，给国际单项体育联合会和国家奥委会以越来越多的经济支持。

二、体育文化的继承与创新

1、体育文化的继承

继承是文化发展的不可违背的规律。体育文化的继承和发展受不同时代及不同国家和民族的政治、经济、文化条件的制约，特定的民族和国家可能在体育文化的某个方面的继承和发展尤为突出，而在另一个方面则产生继承上的断裂。如中国古代的足球—蹴鞠，虽然在中国大地至少盛行了两千年，到后来的惨遭灭绝，社会上的理学盛行，导致轻视劳动，轻视身体活动的娱乐等现象。

2、体育文化的创新

与继承一样，创新也是体育文化发展过程的特性。要适应社会的发展，体育文化绝对不可能是原封不动的，一代又一代的传承，而是随着历史的变化，有时甚至是剧烈的变化。这种变化可以在自发状态下自然形成，也可以是认为的、有意识的变革。体育文化的创新，实际上就是体育文化特质和丛结的产生以及社会文化要素的融入，由此引起的体育文化局部或总体性的改变。人性的完善和人的发展与体育文化的创新密切相连。体育文化的产生和发展改善人类的生物属性，人类的野蛮性、攻击性和破快行所表现出来的社会行为，被体育文化改善成为非暴力的竞技运动和体育运动，在这个过程中人类不仅发展个性，还完善自身。同时，完善个性又会对体育文化不断产生新的需求。体育文化各个层面的发展依赖社会政治、经济和文化的发展。体育文化各个层面的发展和创新都与社会生产、生活相关。

课外作业：

谈谈你对奥林匹克运动会的看法

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调奥林匹克文化的内涵、特征及体育文化继承与创新的重要性。
2. 引导学生思考如何将奥林匹克精神融入日常学习和生活中，以及如何在未来的体育工作中传承和创新体育文化。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 16 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育体制的概念及其构成、体育体制的特点与作用	授课地点	教研楼 503
		学生人数	
教学目的和任务： 通过本次课的教学，掌握体育体制的特点与作用			
教学重点和难点： 教学重点：体育体制的特点与作用 教学难点：体育体制的概念及其构成			
教学方式及手段： 讲授法			
教学过程： 一、 体育体制的概念 体制指国家机关、企事业单位在机构设置、领导隶属关系和管理权限划分等方面的体系、制度、方法、形式等的总称。 体育体制是指负责管理体育事业的领导机构和组织，以及由它们制定和实施的各種体育法规制度和措施的总和。一个国家的体育制度是实现体育目的任务的组织基础。体育是一个涉及亿万人民社会行为的复杂系统，它需要动用大量的人力、物力、财力；履行多种专门的社会职能，如果没有一个科学的组织领导体制和一系列的制度和措施，就很难充分调动人们的积极性，实现体育的总目标。 二、 体育体制的构成 体育体制是指国家组织管理体育的各种机构、各项制度和准则的总和。它包括三个组成部分： 一）、是体育的组织机构，即各级体育行政机构、体育事业机构的设置；（见教材 180 页）体育组织机构指各级体育行政机构和体育事业机构的设置。 此外，还有一些体育的社会组织：中华全国体育总会、中国奥委会、全国性运动协会 体育学术组织：中国体育科学学会 中华全国体育总会（简称体总）是全国性的群众体育组织。系于 1949 年 10 月由原中华全国体育协进会改组而成。 中国奥林匹克委员会（简称中国奥委会）也是一个全国性群众体育组织，它是国际奥委会的会员组织，也是中国参加国际奥委会的唯一合法代表组织。中国奥委会以发展体育运动和宣传推动奥林匹克运动及其理想为宗旨。其任务是协调奥林匹克各项活动的开展促进青少年德、智、体全面发展，协助其它全国性体育组织举办全国性综合性比赛，组织参加奥林匹克运动会。 全国单项运动协会的各奥林匹克项目的协会是中国奥委会的会员组织。台北奥委会是代表中国台湾省的地方性奥委会组织。 以上各体育协会和运动协会，又大多数是该项国际体育组织及其所属亚洲体育组织的会员。			

二) 是各级体育行政机构、事业机构的职责、权利、利益的划分, 以及治理它们相互之间关系的准则;

如: 体育总局的的职责是:

- 1、研究和拟定体育工作的具体方针、政策, 制定全国体育事业的年度计划、长远计划, 并组织实施。
- 2、指导和配合各部门、各行业积极开展体育活动。
- 3、制定有关体育运动的法律和制度。研究和推动体育系统的体制改革。
- 4、制定全国性的体育竞赛计划, 组织全国性的运动竞赛, 审定各项竞赛规则, 审批各项运动的全国纪录。
- 5、开展国际体育交流, 组织参加和举办国际体育竞赛。

三) 是各项体育管理制度。

如: 《国家体育锻炼标准》(以下简称《锻炼标准》)、《运动员技术等级制度》、《裁判员技术等级制度》等。

三、体育体制的特点

根本性、稳定性、长期性

四、体育体制的作用

- 1、对体育事业的领导和指挥
- 2、划分管理体育事业权限
- 3、体育体制是部门分工协作的基础
- 4、提高体育运行机制的效率

课外作业:

谈谈你对我国体育体制的认识

本课小结:

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级：体育教育 251 班、252 班 第 17 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	体育体制的概念及其构成、体育体制的特点与作用	授课地点	教研楼 503
		学生人数	

教学目的和任务：

知识目标：准确理解体育体制的概念及其构成要素。掌握体育体制的特点与作用。

能力目标：能够分析不同国家体育体制的差异及其影响，运用体育体制的理论知识，指导实际体育工作的开展。

思政目标：培养学生的制度意识，增强对体育体制重要性的认识。引导学生认识到体育体制在促进体育事业发展中的关键作用，激发对体育事业的责任感和使命感。

教学重点和难点：

教学重点：体育体制的特点与作用

教学难点：体育体制的概念及其构成

教学方式及手段：讲授法、讨论法

教学过程：

一、国外的体育体制

英国的体育体制。英国有 415 个单项体育运动协会。许多协会除有少数工作人员为专职外，大部分工作人员都是兼职或志愿者。

美国体育体制。美国政府中没有专门的体育主管部门，也没有单一、垂直的权威机构来负责全面的体育协调工作，政府不制定体育政策，而且极少直接资助体育。

美国竞技运动以学校为中心，主要依靠可与训练提高运动技术水平。

材料：90 年代中期之后，美国已牢牢占据了当今世界第一体育强国的位置，然而美国各级政府中并没有专门管理和组织体育运动的部门。美国与中国在体育体制方面有很大不同，美国的体育机器怎样运转，对于外人来讲，不容易一下弄清楚。

看起来，美国体育大体可分成三部分：职业（商业）体育，学校体育，社会体育。所谓职业体育，实际上也可以看成是已形成产业的一部分体育。在美国，篮球、美式橄榄球、棒球、冰球以及网球、高尔夫球、花样滑冰等项目，体育商业化程度高，构成了相当规模的体育产业。这些项目的发展不愁资金来源。像美式橄榄球联赛，仅出售电视转播权一项收入就达 17 亿美元（三年），难怪职业运动员个个都成了大富翁。但是在美国也有不少包括奥运项目在内的其他项目，如排球、手球、乒乓球、羽毛球、跳水、举重等，商业化程度不高或根本无法商业化，项目的发展举步维艰。美国职业体育没有全国统一的领导机构，各项目成立了各自的联盟，有的项目不止一个联盟，各俱乐部和联赛的经营都在联盟的领导之下。

学校体育在美国体育中扮演着极其重要的角色。美国人从小学开始便培养孩子们对体育的浓厚兴趣，小篮球、小棒球、小橄榄球比赛十分普及，到了高中，许多项目的校队已具有相当高的水平。美国没有中国那样的省市体委所属专业运动队，没有体育运动学校等多级训练网，但美国许多高水平的大学校队实际上和我们的专业队差不多，小学、中学、大学体育也是一条龙。有体育特长的学生进入大学校队后享受奖学金待遇，不但不用支付昂贵的大学学费（平均一年 15000 美元），还有不低的生活零用钱补贴。美国大学体育联合会（NCAA）每年都组织不少全国性大学生体育比赛，较知名的有大学篮球、大学橄榄球联赛等。此外，如果没有美国大学田径、游泳、排球、女足等活动的良好开展，很难想象美国人在奥运会的这些项目上能组成高水平队伍，能取得优异成绩。可以说，无论美国职业体育还是奥林匹克运动的发展，都有赖于学校体育这一雄厚基础的支持。一个体育项目要想在美国

得到蓬勃开展，不进入学校就很难办到，像乒乓球、羽毛球等，目前没有打入美国中小学，因此难以成气候；美国足球在商业运作方面取得很大进展，吸引了一些广告商，但是在美国学校中远未普及，正是这一原因，造成美国国家男足以及美国足球职业联赛中的不少队伍当前只得靠外来移民球员支撑门面。

除上述两大类之外开展的各种体育活动，在美国可统统归为社会体育，包括大众健身及各项民间体育俱乐部活动，也包括美国奥委会下属部分单项协会组织的比赛和有关活动。通常情况下，美国社会体育不像职业体育那样，能够得到企业界、媒介的重视，也不像学校体育那样有教育经费的支持，社会体育的自我发展相对艰难一些。不过，由于美国社会移民多，包容性强，各民族文化都有自己的立足之地和欣赏者。像武术，虽然进入不了美国体育主流，但这一中华古老文化瑰宝还是得到不少人青睐，近几年美国各地的武术馆已增加到数千家，学几套功夫和东方健身术，也成了一种时尚。《人民日报》（1999年03月09日第8版）

德国的体育体制。没有专门的政府体育主管部门，宪法中没有明确的赋予联邦政府管理体育的权力。

日本的体育体制。没有专门管理体育的部门，而是由文部科学省中设立的体育局来分管体育。 职责：除了选拔组织奥运会代表团，其他事务各司其职。

二、举国体制

1、举国体制的概念

举国体制主要是指中国体育事业在一定时期内，为了一定的目标和需要，能够有效地统一、集中国家的力量使某些方面迅速提高的体育发展机制及相应的一套组织机构等。

2、“举国体制”的主要特点

- (1)、有政府主办并主管，政府行使几乎全部管理职权
- (2) 经费依靠财政拨款，国家承担绝大部分经济义务
- (3) 人员列入国家编制
- (4) 业务脱离经济主体

3、我国体育体制改革的趋势

1) 转变政府管理体育事业的职能

国家对体育事业的管理方式，正从直接、微观管理向间接、宏观管理转变：逐渐将传统的集中型国家行政垂直协调体制的体育发展模式改为有宏观控制的社会自我协调模式，即宏观上由国家体育行政机构制定科学的符合实际的发展规划进行有效控制，微观上主要由社会各级体育部门、各类体育团体和社会化体育“市场”机制来协调；进一步明确政府和社会的事权划分，实现政事分开，管办分离，把不应由政府行使的职能和社会能够办的事逐步转移给事业单位、社会团体和社会中介组织。该模式的特点是既要有控制地发展体育，又要比较充分地发挥体育为社会服务的作用，把宏观控制与社会自我调节有机地结合起来。

2) 运动项目协会实体化与非政府体育组织的独立

3) 竞技体育中的职业体育将逐步市场化

国有企业与俱乐部脱钩。竞技体育应该走职业化的道路，国家宏观管理足矣。真正的职业化，那些有群众基础的运动项目就能得到发展。据统计，目前我国30万退役运动员中，近80%的人正不同程度地面临失业、伤病、贫困等生存问题的困扰。体育部的官员们说这是奥运冠军们缺乏“自救”意识、社会各界对运动员们缺乏救助和支持。但是很明显这些官员们忽视了一个最重要的事实，那就是造成这些冠军们退役之后只能去搓澡、下煤矿、卖金牌的最重要原因，正是现在高呼拯救冠军的体育官员们自己。

4) 大众体育将得到迅速发展

国家更应该管的是群众性的体育活动，这更需要从娃娃抓起，不过其目的不是为了金牌，而是为了提高全民的体质。

4、客观地认识“举国体制”

当人们谈到“举国体制”，总是自然地和计划经济高度集权与高度集中联系在一起，容易想到的是负面的作用。实际上计划经济作为一种资源配置的手段，在巩固新生政权、集中全国力量办大事和突出发展重点方向方面，发挥过积极的有效的作用，为我国的发展奠定了基础，这也是当时的国情所决定的。

我国的竞技体育在国民经济综合实力尚待增强和国家投入总量不大的情况下，依靠“举国体制”，把有限的经费用在刀刃上，集中使用，重点突破，使我国成为竞技体育大国，在国际体育舞台上具有举足轻重的地位和影响，因此，我们既要看到它与社会主义市场经济体制不相适应，需要调整、改革和完善的一面，也要客观和公正地评价其积极作用，在新的历史条件下，进一步发挥社会主义制度的优越性，坚持和完善体育“举国体制”。

课外作业：

谈谈举国体制的优势和劣势

本课小结：

1. 总结本课所学知识点，强调体育体制的概念、构成、特点与作用。
2. 引导学生思考如何将体育体制的理论知识应用于实际体育工作中，促进体育事业的健康发展。

揭阳职业技术学院体育教育理论课教案

授课教师：郑聘 授课班级： 体育教育 251 班、252 班 第 18 次课

课程名称	体育概论	课程类别	专业必修课
课程内容	从社会发展、人的角度	授课地点	教研楼 503
	看体育发展趋势	学生人数	
教学目的和任务： 知识目标： 理解体育在人的可持续发展中的重要作用。掌握从人发展和社会发展的角度看待体育发展趋势的观点。 能力目标： 能够分析社会现象，洞察体育发展的趋势，运用所学知识，预测和解释体育领域的变化。 思政目标： 培养学生的前瞻性思维，增强对体育事业发展的责任感和使命感。引导学生关注人的全面发展，理解体育在提升国民素质中的重要作用。			
教学重点和难点： 教学重点：体育发展的趋势 教学难点：体育发展的趋势			
教学方式及手段：讲授法、案例分析法			
教学过程： 一、从人发展的角度看体育发展的趋势 1、体育在人的可持续发展过程中将发挥重要作用 人作为实践的主体，在可持续发展中处于中心地位，而人的素质则是可持续发展的决定因素。随着经济、社会的可持续发展，作为实践主体的人，也必然要求全面、可持续的发展。我国的国民综合素质，无论是从社会主义全面发展的要求来看，还是从实现经济社会发展的需要来看，都存在巨大的差异，增强国民素质已经刻不容缓的任务。最近几年的情况虽有好转，但国民科学文化素质在总体上落后于经济社会发展的状况并未从根本上得到好转，提供国民综合素质，既是实现我国经济社会可持续发展的保障，又是实施可持续发展战略所要解决的最关键问题。 2、新世纪将呈现以人为本、追求健康幸福生活的新的体育观 时代的发展，社会的进步，必然导致体育价值观的变革。以人为本的体育价值观，是新世纪体育要弘扬的一个重要价值观念。新世纪的体育发展将体现以人为本的时代主题，这样成为人、社会和体育自身可持续发展的积极动力。 3、生活方式的巨变加快体育生活化的进程 生活方式是影响健康和生命质量的最重要的因素之一。很多生活方式的选择可以对健康产生很大影响。 现代社会，由于运动不足导致种种文明病的产生，给人们的生活带来种种不适、病痛甚至死亡，人们求助于体育活动，希望重新找回生活的活力。 激烈的竞争压力，使人民经常处于紧张状态，由此产生心力疲惫，直接影响人们的生活和健康。 通过参加各种形式的体育活动，人们的身心得到愉悦。身心愉悦也是一种需要，代表参与运动的人对于体育需要的满足感受。同时，需要一种驱动力。 4、关注情商，以人为本推进体育改革 人文关怀体现了从本质上对人的全面发展的关注。在知识经济时代，尤其是需要人文关怀。知识经济社会，工作节奏加快导致生活高度紧张，职业变动加剧带来就业风险			

增加。瞬息万变的市场行情，机遇与风险，对人的精神和心理健康既是折磨，也是考验。因此，生活在知识经济时代的人，需要高技术与高情感平衡，需要全面完善自身的素质，尤其是人文心理素质。

5、体育运动将更加有效地促进人的现代化

社会主义市场经济理论的提出，加速了我国现代化的步伐。人是现代化的主要载体，因此，从某种意义上说，实现现代化就是实现人的现代化，体育作为一项推动现代人的思维、意识、生活方式转变和强身健体的社会文化活动，在实现人的现代化过程中发挥越来越重要的作用，是实现人的现代化的一个重要因素。

体育运动有助于增强现代人的民族意识和民族责任感。体育运动有助于培养现代人的思维方式。体育运动有助于激发现代人强烈的进取精神，强化现代人的竞争意识。体育运动可以促进人的素质的现代化。体育运动对现代人生活方式的现代化起到重要的推动作用。

二、从社会发展的角度看体育发展趋势

1、休闲体育有广阔的发展前景

随着我国社会主义市场经济的逐步发展，人民生活水平不断提高，人民传统的生活方式很大的变化。人们对生活的质量，对健康的身体，对丰富多彩的余暇生活也有更高的向往和追求。于是休闲体育便在这种形式下应运而生。休闲体育主要是以娱乐、健身为主的体育活动，没有竞技体育那样专业，运动时间和强度均由自己控制，轻松而随意。文明、科学、健康的休闲体育生活方式所追求的是一种健康、高级、崭新的现代生活目标，它是社会成员排解精神压力、散发心中郁闷和青少年发泄一个安全释放口，可以冲击并抛弃落后、愚昧的不良生活习惯。可以调节家人生活节奏，活跃家庭精神文化生活，增加家庭氛围，强化家庭凝聚力，使社会稳定。

2、老年人体育方兴未艾

社会老龄化，又称人口老龄化，以老年人口在总人口所占百分比为依据进行衡量的，老年人口数量巨大，高龄老人数量比例将增大，对于老年人最关心的就是自己的健康问题。老年人体育有三个特点：

老年人因为身体及精神各方面的衰退，高龄体育运动往往被限于小强度活动和身心健康的活动。

老年人由于从工作岗位退下来，养老金成为主要的收入，体育运动是在不富裕的情况下进行的。

由于人际关系和社会关系的联系逐渐减少，体育运动是在密切关系的少数人之间进行的。

3、体育终身化趋势日益明显

近些年来，终身教育的思想引起世界各国的重视和关注，并成为指导许多国家教育改革的和发展的基本政策和原则。随着人类社会的不断进步和人类自身意识的逐步觉醒，人类对体育的认识与需要也发生变化，人们不再把体育局限于学校体育。体育作为一种社会文化，是随着生产力发展水平而不断提高其地位的，对提升身心健康水平和提高适应能力起到重要作用。生产力的高度发展和社会的迅速进步为人们从事体育健身活动创造更完备的条件。

4、融入全球化势必促使体育产业发展

体育产业的发展取决于社会对体育产业产品的需求程度。计划经济和市场经济是两种不同的社会经济模式，体育产业在市场经济体制下迅速发展。体育产业的发展有赖于社会对体育产业的经济投入。体育产业的发展取决于有关自身法规的健全程度。体育产业的发展与体育事业整体发展息息相关。

把发展体育产业作为一个战略问题对待因为：更好推动奥运争光计划和全民健身计划；可以加速我国体育的市场化并与国际接轨；可以加速我国体育的社会化；是我国体育改革的方向和出路

课外作业：

从某些社会现象分析体育发展的趋势

本课小结：

1. 总结本课所学知识点,强调从人发展和社会发展的角度看待体育发展趋势的重要性。
2. 引导学生思考如何将所学知识应用于实际,洞察和预测体育领域的变化。
3. 认真准备期末考试。