

大学体育 与健康教程

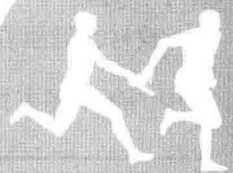
《大学体育与健康教程》编写组 编



化学工业出版社

大学体育 与健康教程

《大学体育与健康教程》编写组 编



化学工业出版社

·北京·

《大学体育与健康教程》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，课程内容上遵循健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则。

《大学体育与健康教程》分为上下两篇，上篇为体育理论与健康教育，主要内容为体育与健康教育、大学生身心健康、体育锻炼的原则与方法、体育保健与康复、营养与健康、体育文化与体育欣赏、《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法。下篇为运动实践篇，主要内容为：田径运动、足球运动、篮球运动、排球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、网球运动、武术、健美运动、健美操运动、体育舞蹈、瑜伽运动、普拉提运动、轮滑运动、游泳运动等。

《大学体育与健康教程》可作为普通高等学校大学体育课程的教材，也可供喜爱体育运动的爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/《大学体育与健康教程》
编写组编. —北京：化学工业出版社，2015.8
ISBN 978-7-122-24330-0

I. ①大… II. ①《大… III. ①体育-高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第129886号

责任编辑：宋薇
责任校对：蒋宇

装帧设计：张辉

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印装：三河市延风印装有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张15½ 字数439千字 2015年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：35.00元

版权所有 违者必究



Foreword

前言



《大学体育与健康教程》的编写坚持“以人为本，健康第一，终身体育”的指导思想，尊重学生身心发展的特点，遵循教育和体育的发展规律，全面解析《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的课程理念、课程性质和课程价值，着重突出运动参与、运动技能、身体发展、心理发展和社会适应的课程目标。在教材和课程内容上注重健身性与文化性相结合、选择性与时效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合、共性与个性相结合的原则，充分反映和体现教育部、国家体育总局制定的《国家学生体质健康标准》的内容和要求，旨在为广大大学生提供素质教育和体育教学活动的指导。

本教材在编写过程中参阅了大量相关资料，在此一并向关心、支持和帮助本套教材出版的各界人士表示衷心感谢！参与稿件整理工作的有陈颖、方宁、徐宁、秦硕等，在此一并表示感谢！

真切希望本套教材能够对普通高等学校文化素质教育、体育课程改革、教材建设有所帮助，成为广大体育教师和普通大学生开展体育活动的有益指导。



Contents 目录



上篇 体育理论与健康教育

第一章 大学体育与健康	002
第一节 现代社会与人的发展	002
第二节 素质教育与高校体育	005
第三节 高等学校体育教育	007
第二章 大学生身心健康	012
第一节 健康的含义	012
第二节 影响健康的因素	014
第三节 现代健康观	017
第三章 体育锻炼的原则与方法	020
第一节 体育锻炼的原则	020
第二节 体育锻炼的方法	023
第三节 运动处方	026
第四章 大学体育健康与卫生保健	030
第一节 体育运动中常见的运动损伤	030
第二节 体育运动中常见的急救方法	035
第五章 营养与健康	038
第一节 营养与运动	038
第二节 主要营养素	040
第六章 体育文化与体育欣赏	047
第一节 体育文化的特性	047

第二节	体育文化的价值	048
第三节	体育文化与校园文化	050
第四节	体育文化与素质教育	052
第七章	《国家学生体质健康标准》测试及锻炼办法	055
第一节	《国家学生体质健康标准》解读	055
第二节	跑的锻炼方法	065
第三节	引体向上和仰卧起坐的锻炼方法	066

下篇 运动实践

第八章	田径运动	070
第一节	田径运动的起源与发展	070
第二节	田径运动的锻炼方法	071
第三节	田径运动的竞赛规则	077
第九章	足球运动	079
第一节	足球运动的起源与发展	079
第二节	足球运动的基本技术	082
第三节	足球运动的竞赛规则简介	090
第十章	篮球运动	092
第一节	篮球运动的起源与发展	092
第二节	篮球运动的基本技术	094
第三节	篮球运动的基本战术	096
第四节	篮球运动的竞赛规则简介	102
第十一章	排球运动	105
第一节	排球运动的起源与发展	105
第二节	排球运动的基本技术	109
第三节	排球运动的基本战术	113
第四节	排球运动的竞赛规则简介	115

第五节	沙滩排球	117
第十二章	乒乓球运动	118
第一节	乒乓球的起源与发展	118
第二节	乒乓球运动的基本技术	120
第三节	乒乓球运动的基本战术	126
第四节	乒乓球运动的竞赛规则简介	127
第十三章	羽毛球运动	129
第一节	羽毛球运动的起源与发展	129
第二节	羽毛球运动的基本技术	130
第三节	羽毛球运动的基本战术	136
第四节	羽毛球运动的竞赛规则简介	138
第十四章	网球运动	140
第一节	网球运动的起源与发展	140
第二节	网球运动的基本技术	144
第三节	正、反手击球—核心技术	145
第四节	网球运动的基本战术	147
第五节	网球运动的竞赛规则简介	149
第十五章	武术运动	153
第一节	武术运动的起源与发展	153
第二节	24式太极拳的练习方法	155
第三节	24式太极拳练习注意事项	168
第十六章	健美运动	171
第一节	健美运动的起源与发展	171
第二节	健美运动的练习方法	173
第三节	健美运动与饮食营养	180
第十七章	健美操运动	182
第一节	健美操运动概述	182

第二节	健美操运动的练习方法	184
第三节	健美操运动的科学锻炼与欣赏	191
第十八章	体育舞蹈	193
第一节	体育舞蹈的起源与发展	193
第二节	体育舞蹈的练习方法	195
第三节	体育舞蹈的评价与欣赏	198
第十九章	瑜伽运动	201
第一节	瑜伽运动的起源与发展	201
第二节	经典瑜伽体式练习方法	203
第三节	瑜伽运动练习的注意事项	208
第二十章	普拉提运动	209
第一节	普拉提运动的起源与发展	209
第二节	普拉提运动的练习方法	210
第三节	普拉提运动的注意事项	215
第二十一章	轮滑运动	217
第一节	轮滑运动概述	217
第二节	轮滑运动基本技术	218
第三节	轮滑运动损伤的处理	224
第二十二章	游泳运动	226
第一节	游泳运动的起源与发展	226
第二节	游泳的练习方法	228
第三节	游泳运动的注意事项	231
第二十三章	荷球运动	233
第一节	荷球运动的起源与发展	233
第二节	荷球的基本技术	234
第三节	荷球运动竞赛规则简介	236



上篇

体育理论与
健康教育



第一章 大学体育与健康

第一节 现代社会与人的发展

一、体育教育对培养现代人的作用

(一) 体育教育能促进现代人的身心健康

现代社会的发展对人的身心健康提出了更高的要求，而体育的本质是通过体育运动，使人的身心得到发展。古希腊伟大的思想家亚里士多德用“生命在于运动”深刻寓意了运动对身体健康所起的作用。医学和生理学关于“适者生存”理论明确地指出：“人的健康状况和工作效率，不仅仅取决于全身各器官系统的功能和相互协调，还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力，而这种能力的获得在相当程度上与体育息息相关。”英国著名教育家洛克有句至理名言：“健康的心理寓于健全的身体。”这句话很好地说明了身心相互依赖的关系。

1. 体育教育能促进人的体格健壮，全面发展体能，提高适应能力

体格健壮的主要标志是生长发育良好，科学的体育运动可以使人体的生长、发育更加完善。体育运动中人体常常处于非常状态的动作中（如倒立、翻滚等），及在严寒、酷暑、高山、海洋等条件下进行，因此能提高有机体对外界环境的适应能力。

2. 体育教育能调节人的心理，使人充满活力，达到精神健康

体育对增强人体身心健康功能、培养现代社会所需人才起着不可忽视的作用，为现代社会所需的人才打下坚实的物质基础。体育锻炼可以增强意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，协调人际关系，使人态度积极、心胸宽阔、情绪良好，促进心理调节能力提高，有利于排除各种不健康的心理因素，使个体在与环境的和谐统一中变得欢快、轻松和活泼。

(二) 体育能促进现代人的智力发展

现代社会知识的更新越来越快，这就要求人们具有较强的学习能力。体育能提高大脑皮质

的灵活性和工作能力，有激活脑细胞的功能，可以发展积极思维、良好的记忆力和集中注意力，而这些都是学习知识所必备的生理和心理品质。随着科技的发展，从事脑力劳动的人不断增多已是不可避免的趋势。脑力劳动其技能特点是：呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、机体肌肉活动量大大减低，但大脑神经系统却处于高度兴奋状态。长期处于这种状态大脑极易产生疲劳，疲劳的产生会使工作、学习能力下降。根据高级神经活动的负诱导规律，运动中枢的兴奋可以使思维、记忆中枢得到更完全的休息。运动生理研究表明：科学的体育运动，能对大脑中枢神经系统和内分泌系统产生良好的刺激，促进人体新陈代谢，加速血液循环，提高心脏功能，改善大脑供氧，从而消除大脑疲劳，恢复和提高大脑的工作能力。

现代社会是知识、信息的竞争社会，竞争会越来越激烈，如果缺乏竞争的能力和竞争精神，必将被无情地淘汰。竞争能力无疑是现代社会人才的一种特别重要的素质。“竞争”是体育的重要特征之一，现代社会体育的教育意义，不仅仅是传授体育知识和技能，也不仅仅是增强体质，而更重要的是在培养竞争精神上有它的独到之处。在体育教育或运动竞赛中，始终贯穿着竞赛和向上的精神，甚至在体育游戏中，也有你追我赶、你胜我负的问题。发达国家十分重视一个人的体育经历，在美国，许多成名的大企业家均或多或少有体育经历，即在学生时代当过运动员或是体育爱好者。

现代人具有强烈的个人效能感。“效能”、“信心”、“效率”，在体育锻炼中也均有体现，特别是在长期的教学训练过程中，学生或运动员都能在这方面得到锻炼。这也是学生或运动员拼搏精神的心理基础。

（三）体育能培养现代人高尚的道德情操

体育运动是一种有一定的约束力的社会活动，各种竞赛都有严格的规则，又是在一定的执法人员——裁判员、教练员的直接监督、教育下有组织地进行，参与运动和比赛的人必须遵守这些准则，这也是对培养人们遵守社会生活准则和职业道德的强化。体育运动，特别是集体项目的活动，要求个人之间相互配合才能进行。如排球运动，通过一传、二传和攻手的默契配合才能在比赛中取得胜利；足球从守门员到后卫队员，中场组织和前锋队员形成一个整体，团结协作才能赢得比赛。另外，观赏各种体育表演、体育比赛，在欣赏美和艺术的同时又可以净化人的心灵，陶冶人的情操，提高人对事物的鉴别和欣赏能力。体育运动的这些特性，对培养人们的团结协作精神和高尚情操起到了一定的强化作用。

二、教育在人的发展与社会发展关系中的重要地位

教育在人的发展与社会发展的关系中处于中介转化地位。谈到人的发展与社会发展的问题，就不能不涉及教育这个范畴。任何学习和教育都是针对人和社会的教育，即教育不可能脱离人与社会，人、社会和教育三者之间存在着复杂的多维关系，教育与人的关系；教育与社会的关系；人与社会的关系等，环环相扣，错综复杂。

人的发展与社会发展是相互制约、相互促进和相互转化的。在实现这种制约、促进和转化的所有途径中，最有效、最普遍、最基本的途径就是教育。教育是连接人与社会的重要中介，通过教育的中介作用，能够有目的、有选择、有规范地把人的发展提高到社会发展所要求的水平上，从而实现人的发展与社会发展的相互促进和相互转化。对人的发展而言，教育促进了人的社会化的进程，提高了人的实践能力；对社会发展来说，教育为社会造就了一定的人才，促进了社会的发展。教育可有效地把社会发展的要求转化为对人的要求，如果没有教育，人的发展与社会的发展很难有效实现二者间的转化，即使实现了，也是一种盲目的、自发的、松散和不规范的转化。正因为教育在人的发展与社会发展之间的中介转化地位，教育与人的关系、教育与社会的关系就成了教育的两个最基本的关系，而教育必须适应和促进人的发展；教育必须

适应和促进社会的发展就成了教育的两个最基本的规律。教育要有效地实现其中介转化的职能,必须按照教育的规律办事,正确、恰当地处理好两个关系。教育在人的发展与社会的发展中的中介转化作用,对二者来说是不对等的。教育首先是促进人自身的发展变化,改变人的自身状况进而作用于社会,促进社会的发展,实现人的发展与社会发展之间的转化。所以,教育的中介作用首先作用于人,着眼点也是人。即教育在解决人的发展与社会发展的矛盾时不是直接指向社会发展问题,而是直接指向作为社会发展主体的人的发展。

人的发展与社会发展的关系是一种对立统一的关系,二者既具有矛盾性,又具有一致性。从人的发展与社会发展的连续性上讲,二者之间是一种互为条件、互为因果的辩证关系。人的发展既必须适应和立足社会现实,又应力求超越社会现实和自身现实。而在人的发展与社会发展中处于中介和转化地位的是教育,教育是连接人和社会的重要中介。教育兴国,是社会文明进步和人类自身素养不断提升的至关重要的法宝,也是处理好人与社会、人与人协调发展的根本因素。因此,只有彻底了解教育在人与社会之间所处的重要地位,才能协调三者之间的关系,才能向社会提供更优质的服务。

三、人的发展与社会发展的关系

人的发展与社会发展的关系问题是教育学中一个极其重要的问题,只有正确理解并协调处理好二者之间的关系,才能使人的发展与社会的发展由相互制约转化为相互促进和相互推动。也只有如此,我们的教育才算是比较成功的教育,才能为社会提供更优质的服务。

1.人的发展与社会发展存在一致性

人的发展与社会的发展从整体上来看是一致的,即人的发展是社会发展的产物,而社会发展也是人的发展的产物。促使二者产生辩证关系的媒介就是人的社会实践,因为人的需要是在社会实践中得到满足和发展的。马克思的历史唯物主义和辩证唯物主义认为:人的发展既决定于又决定着社会的发展;人既被环境所创造,又创造环境;人既是历史的产物,又是历史的主体。再借用马克思一句名言来形象地总结,那就是“人既是历史的剧作者,又是历史的剧中人”。

如果要改变人的发展状况,就必须通过实践活动去改变现存的社会生活条件,并在这一过程中改变自身。一方面,人是在接受环境影响的过程中获得发展的;另一方面,人也是在选择和改变环境的过程中获得发展的。所以,社会发展决定着人的发展。但是,必须强调的是人并不是社会存在的消极产物,环境改变人,人也在改变环境。首先,在人与社会的关系中,人是能动的人,人的本质其实就是“一切社会关系的总和”,而社会也无非是“个人彼此发生的那些联系和关系的总和”。因此,离开了社会说明不了人,离开了人也说明不了社会,人与社会有着内在的统一性。其次,人的发展也决定着社会的发展。社会是由人组成的,是人们相互交往的产物,历史是由人创造的,人是社会历史活动的主体。人从小到大适应环境的实践是一种积极地适应而不是消极地顺应。人对社会的实践活动改变了人自身,也促成了人的发展。人的发展直接显现的结果就是社会的发展,人的发展必然决定着由人组成的社会的发展。脱离了人的社会是抽象的社会,离开了人也同样说明不了社会。随着社会的发展和科学文化的进步,社会对人的发展的要求越来越高,人的发展对社会发展越来越具有决定性意义。

2.人的发展与社会发展存在矛盾性

人的发展与社会的发展是处在永恒的矛盾运动中的。由于社会总是处在不断发展变化之中,而人也总是希望社会不断发展变化,因而这种要求的一致性就决定了人对社会有了一定的认识之后,又会产生新的认识课题。人对社会有了一定的适应之后,又会出现新的不适应;人对社会有了一定的改造之后,又会面临新的改造任务,社会的发展具有无限的可能性。所以,人对

社会的认识、适应、实践活动也是无穷无尽的，这种社会发展的无限可能性决定了人的发展的无限可能性。因此，人的发展与社会发展之间便形成了一种永恒的矛盾运动。从发展的方向看，社会发展的方向总是试图规定人的发展方向，但是人的发展在不同程度上倾向于突破甚至摆脱这种规定。从发展的水平上看，社会的发展水平总是制约着人的发展水平，但是，人的发展在一定程度上又总是倾向于超越这种制约，从而导致了人的发展与社会发展在水平上的差异。从发展的结构上看，社会的各级各类结构制约着人才的各级各类结构，它们之间在一定时期内或多或少地存在着矛盾。从发展的需要和可能看，人的发展与社会发展之间的矛盾也是不可避免的。人的发展与社会发展之间矛盾的运动过程，同时也是矛盾的转化过程。解决这一矛盾的重要途径，就是不断地把作为社会历史主体的人的发展水平提高到社会发展所要求的水平上来，以求得矛盾双方的暂时的统一。这样，在人的社会实践活动中，在人对社会的认识、适应和改造中，人的发展与社会的发展之间的矛盾不断出现，又不断得以解决，从而构成了一个永恒的矛盾运动过程。

第二节 素质教育与高校体育

要正确理解素质教育，首先必须知道什么是素质。关于“素质”的科学内涵，经过近年来教育思想观念的研讨，已经有了明确的认识：素质是在人的先天生理基础上、经过后天教育和社会环境的影响，由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。

① 作为心理品质，素质有别于人的生理素质，不是先天的、生来就有的，它是教化的结果，是可以培养、造就和提高的。

② 知识是素质形成或提高的基础，有丰富知识并不等于具有较高的素质，因此素质是知识内化和升华的结果。

③ 素质是相对稳定的心理品质，是知识积淀、内化的结果，具有理性特征，它又是潜在的并通过外在形态体现。

个人素质相对持久地影响着人对待外界和自身的态度，素质的形成并不是一成不变的，它受外界的影响而发生变化，或者说人才的素质是稳定性和可变性的统一。高等教育的人才素质包括人的思想道德、文化、业务、身心四方面素质。素质教育正是要通过科学的教育途径，在人的天赋条件的基础上，融进社会的新质，使人的自然素质得到改造，提高人的各种素质水平，使其得到全面、充分、和谐的发展，实现社会需要和个人价值的统一。

一、素质教育的基本内涵

关于“素质教育”概念的内涵，目前学术界仍在作积极地探讨，已经形成的共识是：素质教育是一种旨在开发人的身心潜质，培养人的身心素质，养成人的健全个性的教育活动。素质教育强调全面提高全体学生素质，密切结合社会 and 人的发展需要，注重发挥人的智力潜能，强调人的个性心理素质的培养。

素质教育的内涵应该具备的主要特点：一是弘扬人的主体性，注重开发人的智慧潜能，这是注重形成人的精神力量的教育；二是面向全体学生，使每一个学生都能在天赋的允许范围内得以充分发展，这是关注“差异”性教育；三是要求人的全面发展，德育、智育、体育、美育并重，这是发展人的全面素质的教育。

素质教育观念的明确提出，为高等院校的人才及人才培养问题指明了方向。构成人才的基本要素可以概括为知识、能力和素质。而人才的素质即思想道德素质、文化素质、业务素质、身心素质四个方面。高校体育素质教育是以提高人才素质作为重要内容和目的的教育。在人才

培养上,融传授知识、培养能力、提高素质为一体,特别是应更加注重素质的提高,在提高素质中又应以提高思想道德素质为根本,提高文化素质为基础,全面提高人才的整体素质,这就是新型的人才培养观念,或称之为素质教育观念。素质教育就是更加注重人文精神的养成和提高,重视人格的不断健全和完善,也就是重视学生学会“做人”的教育理念。

二、高校体育在素质教育中的作用和地位

1. 高校体育在素质教育中的作用

根据高校体育的任务、功能,可设想把它分解成生理层面、心理层面和社会层面三大部分,也可以说成是身体素质方面的能力、心理素质方面的能力和自我能力三部分。这三者相对独立,但又相互渗透、相互联系。对生理层面的认识,仅把它限定于身体的锻炼及对体育基础知识、基本技能和基本技术的掌握,只有在身体锻炼中才能发展学生的身体素质和运动能力,培养学生的耐力、灵敏和力量等素质,以增强对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力。心理层面指体育对学生的心理素质的训练,高校体育则以其本身特有的辐射功能,培养学生顽强的意志品质,有效地促进学生心理素质的提高。社会层面反映为学生的文化素质,是指在大学生参与体育活动中,能够对学生进行科学的“真”、道德的“善”和艺术的“美”的教育,使其在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,确立文明、科学、健康的生活方式,从而促进学生德、智、体的全面发展。

2. 高校体育在素质教育中的地位

体育发展的历史表明,体育随着社会的发展而发展,不同的历史时期其价值取向也不相同,社会的需要就是体育价值的所在。当今,国家和社会需要的是高素质的人才,因此,可以说高校体育的价值在于所培养出人才的素质的优劣。“教育改革的发展的根本目的是多出人才,出好人才”,高等院校肩负着培养高素质人才的历史使命,高素质的人才应是体魄强壮、身体健康的。毛泽东同志在他所写的《体育之研究》中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也”。因此,高素质的人才必须以良好的身体素质为基石。身体素质是一切素质的根基,高校体育是提高学生身体素质的重要手段。同时,高校体育还渗透着对大学生心理素质、思想文化素质的培养。因此,高校体育是一门融生理学、心理学和社会科学为一体的综合性学科,是素质教育的重要内容,也是素质教育的重要手段,对高素质人才的培养有着重要作用。

三、高校体育中实施素质教育的意义

1. 高校体育素质教育的特点

① 高校体育素质教育是一种重视个性发展的教育。素质教育的全面推进,给体育教育带来了新的挑战。素质教育尊重人格,承认个性差异,重视个性发展。为适应素质教育,体育教学过程当中应该重视学生兴趣爱好和特长的培养,促进学生个性发展,使学生不断地发展和完善自身的素质。

② 高校体育素质教育是一种科学性、全面性、全体性的教育。素质教育是国民的教育,是人的潜能的开发的教育,是提高受教育者全面素质的教育。因此,必须改变旧的体育教育观念,在促进学生身体和技能发展的同时,培养学生的养成意识、能力和习惯,以适应学生一生发展的需要。素质教育是一种面向全体学生的教育,注重提高每个学生的基本素质,使每个学生都学有所获,学有所成,都能健康成长。

③ 高校体育素质教育是一种与其他学科相互协调、相互渗透的教育。体育是德育和智育发展的重要条件。高校体育教育要从“育体”向“育人”的方向转变,全面完成增强体质,传授体育文化,树立正确的体育健康观念,培养意志品质等方面统一协调的发展。

④ 高校体育素质教育是一种以健康教育、终身体育为主导的教育。高校体育起着承前启后的“桥梁”作用，是建立体育意识的关键时期，是学校体育与社会体育的衔接点。大学生的健康状况关系到人才培养的质量。因此，高校体育应以健康教育为主线，重视培养学生的体育意识和健身能力，为终身体育服务。

2. 高校体育教育与素质教育相结合的意义

素质教育是有层次的教育形式，高校的素质教育建立在中小学教育基础之上，其思想是全面实现大学的教育价值，其实践要点在于价值的引导和培植，其最高目标是使受教育者具备新型的人文精神。

体育教育是高校教育的重要组成部分，是学校培养和提高学生思想道德、文化知识、运动技能、身心发展、审美观念以及习惯能力等素质的有效途径。优良的身体素质是学生健康地进行学习、生活和工作的保障，是学生各种素质发展的生物学基础。高校体育素质教育强调以人的发展与完善为目标，对人的本质和身体施加良好影响，这就决定了素质教育必须是全方位的教育，高校体育中的素质教育因此就成为高校教育中有效的、必不可少的组成部分。大学生正处于身体生长发育的鼎盛期，其生理与心理的可塑性极强。他们思想活跃，思维敏捷，求知欲强，热爱新鲜事物，有强烈的好奇心，是形成世界观、人生观的重要时期。高校体育教学形式活泼、内容丰富、以动为主，适应大学生生理与心理的发展需要，是高校贯彻素质教育，培养全面发展的专业人才的有效教学形式。高校体育中的素质教育不仅是改革现行体育制度、内容和方法的需要，也是奠定受教育者完整的人生基础、提高其综合素质的需要，是人类社会发展和进步的根本教育方式之一。

第三节 高等学校体育教育

一、高校体育教育的目标

体育教育的目标是指通过体育课程的教学实践所要达到的预期结果，是体育课程的出发点和归宿。考虑到学生身体发展水平的差异性，课程目标分为基本目标和发展目标。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标。

1. 高校体育教育的基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个领域目标。

① 运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

② 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动损伤的处置方法。

③ 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

④ 心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

⑤ 社会适应目标：表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

2. 高校体育教育的发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

① 运动参与目标：形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

② 运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

③ 身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

④ 心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

⑤ 社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

二、高校体育对大学生的基本要求

（一）建立正确的体育意识

随着现代科学文化的迅速发展，体育在现代社会中的地位 and 作用越来越被人们所重视，体育的作用和影响远远超出了文化和教育的范畴，具有广泛的社会学意义和心理学意义。体育意识是一种复杂的社会现象，体育意识作为人们的大脑对这一社会现象的反映自然也应该是十分丰富的。用通俗易懂的方式可将体育意识表述为：人们对体育及其重要性的认识，以及由此产生的思想观念、心理活动的总和。而大学生的体育意识是指大学生对体育的认识和理解，主要包括理解体育运动的意义和作用，具有参与体育活动的欲望和要求等。

（二）提高体育能力

能力，是指人在顺利地完成某一活动时所表现出的身心统一、协调配合的才能。能力除与先天因素有关外，还需要一定条件的培养。个体的生理素质是能力发展的自然前提；教学训练及从事实践活动对能力发展又具有决定意义；生活的社会环境则是能力发展的根本保证。

体育能力是从事身体活动所必备的知识、身体素质、技能和方法。它应包括体育的认识能力、体育的审美能力、身体基本活动能力、运动能力、自我锻炼能力、自我评价能力等。学生的体育能力也可称之为学生“自学自练的能力”。一定量的体育运动对其他能力发展也有积极作用，通过体育运动能增强肌肉活动的力量，使循环呼吸机能得到改善等。

（三）培养学生的体育锻炼兴趣和爱好

1. 兴趣是人们积极探究某一事物的认识倾向

人们总是对自己有兴趣的事物进行积极的探究，并常常带有情绪色彩和向往的心情。人们对体育的兴趣往往首先是从对多姿多彩的运动竞赛、运动游戏、身体练习和运动场馆、设施的关注开始的，通过对体育的诸多的具体内容、方法、手段、设施等的关注和向往，人们的认识活动就会逐渐集中地指向与体育有关的事物。

对体育的兴趣，首先是在对体育需要的基础上产生和发展的，因为需要的对象正是兴趣的对象。同时我们还必须明白，在较低级的需要基础上产生的兴趣只是暂时的，只有建立在文化和精神需要的基础上的兴趣才会是持久的，在需要得到满足后又会产生更加浓厚的兴趣。高文化层次的大学生理应将自己对体育的兴趣建立在高级需要基础上。

2. 爱好是从事某种活动的倾向

当人们对体育的兴趣进一步发展成为从事体育活动的倾向时，就发展成了对体育对象运动

的爱好。爱好总是和活动紧密地联系在一起。有的大学生只对体育有观赏的兴趣，而没有积极从事体育活动的爱好，这样实在难以使体育运动真正地进入自己的生活，当然也就很难养成参与体育运动的良好习惯。

3. 正确对待体育的兴趣和爱好

首先，从教育的角度出发，对待兴趣。学生有兴趣的，要发扬；学生无兴趣的，但有价值的，还必须加以引导。其次，培养学生参加体育锻炼的兴趣、爱好与习惯，不仅是一种工作般的体育教育过程，而且更要强调这是一个培养、教育的过程。不仅要求在体育课中进行体育教育，而且更应课内、外结合，校内、外配合，共同实现之。毛泽东曾强调“欲图体育之有效，非动其主观，促其对于体育之自觉不可”。领会其含义，使我们进一步认识到培养学生对体育的兴趣、爱好与养成经常从事体育锻炼的习惯在奠定终身体育中的战略意义。以终身体育思想考查今日学校体育给我们的新的启迪，那就是：培养兴趣、发展爱好、形成习惯这一人们步入终身体育的三部曲，将与增强体质、传授“三基”、培养思想品德等学校体育的重要目标放在同等地位来考虑。

（四）努力塑造强健的体魄

增强体质，增进健康，努力塑造强健的体魄，应被视为我们接受体育教育的直接目标或首要任务。它既受高校体育本职功能的制约，又充分反映现代社会对提高人类自身素质的现实需要，自然也是21世纪对合格人才的基本要求。

1. 大学阶段是塑造强健体魄的关键时期

大学生正处在青春后期和青年期，同化作用和异化作用基本平衡，生长发育日趋稳定，生理机能和适应能力发展到较高水平，是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心健康加速发展的关键时期。在此关键时期，必须十分重视通过科学的身体锻炼过程来促进和完成自身正常生长发育，全面发展身体形态、机能、努力提高身体素质和基本活动能力，增加对疾病的抵抗力和对环境的适应能力，谋求塑造强健的体魄。

2. 认真接受体育教育

高等学校体育教育的过程主要是在教师的指导下，大学生主动积极地学习和掌握体育与运动、基本技术、基本技能的过程，是促使大学生获得参与运动实践的本领和掌握身体锻炼的科学方法，这是一个参与运动、掌握技术、发展智力、增强体力的综合过程。再加上高等学校校园体育文化整体氛围的影响，建立正确的体育意识，提高体育的基本能力，培养体育的兴趣和习惯，塑造强健的体魄的基本要求，定会在潜移默化的高校体育教育过程中，通过教师的引导和学生自身的主动陶冶而圆满达到，从而真正使体育教育促进学生受益终身。

三、树立健康第一的指导思想

《中共中央国务院关于全中共中央、国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》对学校教育明确提出了“健康第一”的指导思想。高校作为培养高素质人才的基地，体育教育应该全面贯彻健康第一的指导思想，把健康教育和素质教育有机地与体育教育融于一体，完成为国家现代化建设培养合格的建设者和接班人的历史重任。青春充满活力，健康带来生机。不过，即使处于青春年华，如果失去健康也会花落叶枯，过早凋零；假若青春已逝，只要身心健康，也会永葆青春。健康是生命的基础，是成才的基石，大家都应该十分重视它。但是，什么是健康，怎样获得和保持健康，并不是每个人都懂得。不少人都是在失去健康之后，才从切肤之痛中有所领悟。人类已经跨入知识经济的新时代，在充满竞争与挑战的新世纪里，拥有大批的高素质的人才是一个国家可持续发展的优势。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质