



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
工学结合教学改革与创新成果

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

丁仲 夏平 王浩 主 编



 东南大学出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS



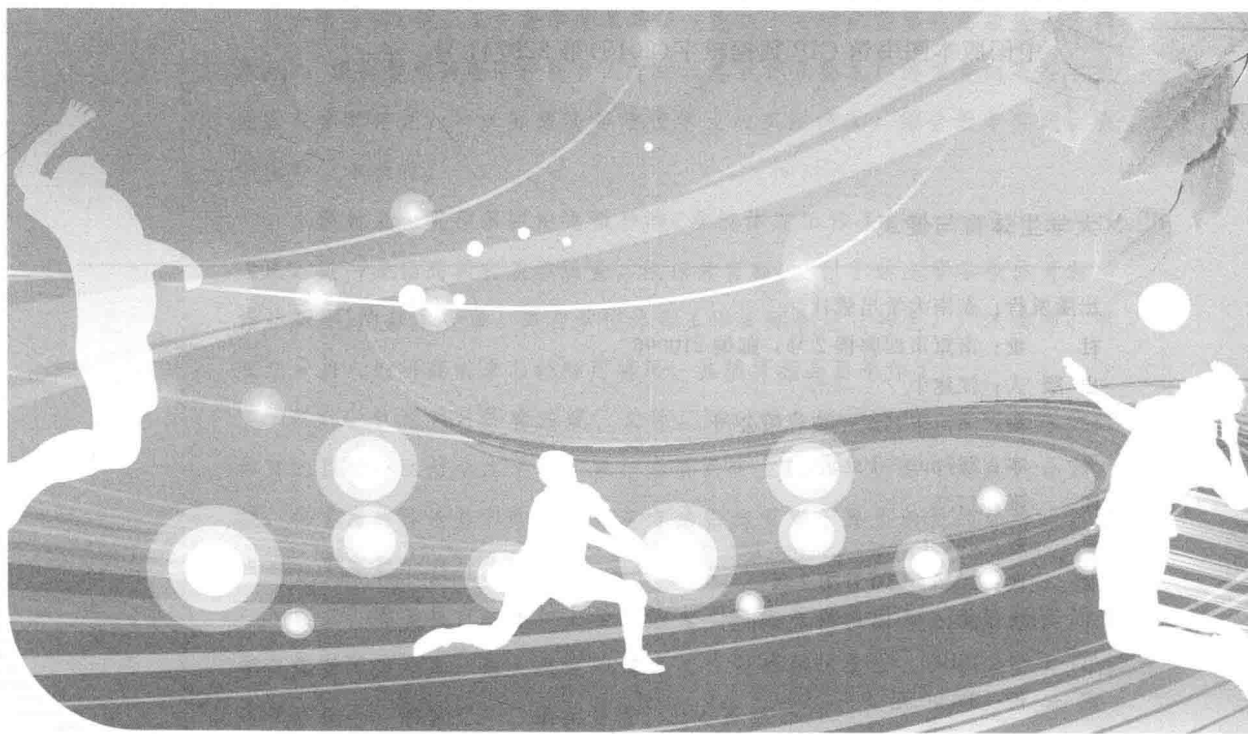
21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
工学结合教学改革与创新成果

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

丁 仲 夏 平 王 浩 主 编

和学聪 白如冰 李红平 副主编



东南大学出版社

· 南京 ·

内容提要

本书依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020 年)》的指导精神,并结合教育部《关于深化教学改革培养适应 21 世纪需要的高质量人才的意见》及普通高等院校教育教学特点编写而成。本书设计了学习目标、情境导入、知识链接、综合案例解析、教学检测、拓展阅读等板块,以求教学中能够充分地理论联系实际,提高学生的实际应用能力。

本书可作为普通高等院校学生的公共基础课教材,亦可作为广大青年朋友自学的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/丁仲,夏平,王浩主编. —南京:东南大学出版社,2015.10

21 世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5641-6043-2

I. ①大… II. ①丁… ②夏… ③王… 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 229741 号

大学生体育与健康

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号,邮编 210096

出 版 人:江建中

印 刷:三河市延风印装有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17.5

字 数:364 千

版 次:2015 年 10 月第 1 版

印 次:2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-6043-2

定 价:38.00 元

(凡因印装质量问题,请直接与营销中心调换,电话:025—83791830)

前言

PREFACE

大学体育课程是大学课程的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《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》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生、全面提高学生的身心健康水平上来。

为了适应和满足普通高等学校体育教学发展的需要，经过长期调研，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的指导精神，并结合教育部《关于深化教学改革培养适应二十一世纪需要的高质量人才的意见》，根据普通高等学校教育人才的培养目标及要求，遵循普通高等学校教育教学的特点，针对普通高等学校学生的实际情况，结合教学实践，我们编写了本教材。

本教材是为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》，加强体育课程建设，进一步提高教育教学质量，依据教育部《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求，结合学校体育工作实际和地方特色，广泛参考、吸收众多前人的研究成果与经验而编写。其编写指导思想如下：

其一，认真学习体育法规、文件，深刻领会精神实质，准确把握学校体育的目标，面对全体学生，紧扣素质教育主线和学生身心健康的全面发展，将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终，使之成为一个完整的教材体系。

其二，遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好，汲取借鉴体育学科最新研究成果，最大限度地满足当代大学生的需要，力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

其三，注重高等学校体育的传统，突出地方特色和学生求职的需求，实现科学性、系统性和实用性的有机结合。

本教材在编写过程中借鉴、参考了有关教材、著作、报刊和互联网的相关资料，在此谨向这些文献、资料的作者表示衷心的感谢！

由于作者的水平和能力有限，教材中的疏漏和不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便我们进一步完善和修改。

编 者

CONTENTS

目 录

第一章 大学体育概论

学习目标	1
情境导入	1
第一节 大学体育概述	2
第二节 大学体育教学与课程	6
第三节 终身体育	10
综合案例解析	14
本章小结	15
教学检测	15
拓展阅读	15

第二章 《国家学生体质健康标准》解读

学习目标	17
情境导入	17
第一节 《国家学生体质健康标准》简介	19
第二节 《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》	26
综合案例解析	35
本章小结	35
教学检测	36
拓展阅读	36

第三章 田径运动

学习目标	40
------	----

情境导入	40
第一节 田径运动基本技术	41
第二节 奔跑、跳跃、投掷	46
综合案例解析	50
本章小结	51
教学检测	51
拓展阅读	52

第四章 球类运动

学习目标	54
情境导入	54
第一节 篮球运动	55
第二节 足球运动	68
第三节 排球运动	79
第四节 乒乓球运动	90
第五节 羽毛球运动	99
第六节 网球运动	109
第七节 毽球运动	116
综合案例解析	120
本章小结	121
教学检测	122
拓展阅读	122

第五章 健身运动

学习目标	124
情境导入	124
第一节 体育舞蹈	125

第二节 健美操	130
第三节 保健体操	136
第四节 武术	138
第五节 太极拳	148
第六节 跆拳道	162
综合案例解析	168
本章小结	169
教学检测	170
拓展阅读	170

第六章 休闲运动

学习目标	173
情境导入	173
第一节 游泳	174
第二节 台球	183
第三节 保龄球	189
第四节 街舞	192
第五节 瑜伽	196
第六节 防身运动	198
综合案例解析	202
本章小结	203
教学检测	204
拓展阅读	204

第七章 户外运动

学习目标	206
情境导入	206
第一节 冰雪运动	207
第二节 攀岩	211
第三节 轮滑	216
第四节 定向越野	220
综合案例解析	224
本章小结	226
教学检测	226
拓展阅读	226

第八章 奥林匹克运动会

学习目标	228
------------	-----

情境导入	228
第一节 古代奥运会	230
第二节 现代奥运会	231
第三节 中国奥运	236
综合案例解析	241
本章小结	242
教学检测	243
拓展阅读	243

第九章 体育竞赛及其欣赏

学习目标	245
情境导入	245
第一节 体育竞赛概述	246
第二节 体育竞赛欣赏	249
综合案例解析	253
本章小结	254
教学检测	255
拓展阅读	255

第十章 体育保健

学习目标	256
情境导入	256
第一节 体育卫生常识	257
第二节 保健按摩	262
第三节 运动安全与运动创伤的预防 和处置	264
综合案例解析	271
本章小结	271
教学检测	272
拓展阅读	272

参考文献

第一章

Chapter 1

大学体育概论



学习目标

1. 理解大学体育的目标、任务、地位和作用。
2. 掌握大学体育教学的内容和结构。
3. 掌握终身教育的内涵。



情境导入

第 27 届世界大冬会中国大学生体育代表团成立

2015 年 1 月 8 日上午,参加第 27 届世界大学生冬季运动会(以下简称大冬会)的中国大学生体育代表团成立暨动员大会,在中国大学生体育协会冰雪运动分会主席单位哈尔滨体育学院召开。

本届大冬会于 1 月 24 日至 2 月 14 日分别在斯洛伐克和西班牙举行,这也是大冬会历史上首次在两个国家举办。本届大冬会设 11 个大项、77 个小项的比赛,有来自 50 多个国家和地区的 3 000 余名运动员和官员参赛。

本次组建的中国大学生体育代表团共有运动员 96 人,分别来自哈尔滨体育学院、长春师范大学、吉林体育学院、沈阳体育学院、北京体育大学、成都体育学院、呼伦贝尔学院、吉林北华大学共 8 所高校,代表团总人数 197 人,比上届增加了 67 人。这是有史以来我国组队参加境外大冬会最大规模的一次组团。

中国大学生运动员参加了花样滑冰、短道速度滑冰、冰球、越野滑雪、单板滑雪、跳台滑雪、高山滑雪、自由式滑雪等 8 个大项 39 个小项的比赛。据中国大学生体育协会介绍,他们均为 1987—1997 年出生,都是全日制大学学籍的学生运动员。

在成立大会上,中国大学生体育代表团执行团长、中国大学生体育协会常务专职副主席兼秘书长杨立国鼓励大学生们积极备战,在国际赛场上不畏强手、顽强拼搏,展现新时代中国大学生的竞技水平和精神风貌,提出了尊重裁判、尊重对手、尊重观众等赛场礼仪要求,还希望大学生运动员们“交一个朋友,走进一所大学,参观一所博物馆”。

世界大学生冬季运动会每两年举行一次,是冬奥会之外规模最大、竞技水平最高的世界性冬季综合运动会。中国大学生体育协会从 2005 年开始组团参加世界大学生冬季运动会。其中,在 2009 年哈尔滨承办的第 24 届大冬会上,中国代表团以 18 金、18 银、12 铜的成绩创造了中国大学生代表团参加大冬会以来的最好成绩。2013 年,在意大利特伦蒂诺的第 26 届大学生冬季运动会上,中国代表团以 5 金 2 银 3 铜的成绩名列金牌榜第四位,创造了在境外参加大冬会的最好成绩。2015 年第 27 届世界大学生冬季运动会,中国大学生体育代表团共获得 5 枚金牌 4 枚铜牌,居奖牌榜第五位。

(资料来源:和讯网.<http://news.hexun.com>)

随着社会的发展,健康的内涵变得日益丰富,人们对健康的要求更加严格,体育运动也随之进入人们的日常生活。体育运动不仅能增强体质,更能提高健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。

健康与我们自身的生活环境、生活习惯、体育锻炼和合理营养等都有着密切的关系。大学生正处在身心快速发育、逐步走入社会的关键阶段,加强体育锻炼、增强自我保健意识、养成健康的生活方式,不仅对现在的健康大有裨益,而且对今后一生的健康都会有深远的影响。因此,健康的生活,让我们从现在开始!

第一节 大学体育概述

现代体育的教育过程主要是通过学校教育完成的,大学生活几乎是走向工作前的最后一站,所以,大学教育中的体育同其他学科一样显得极其重要。随着当今形势的发展,大学体育的改革也在不断深入。新时期、新形势又赋予了大学体育新的任务,促使大学体育的目的与任务更为具体,更为完善。

一、大学体育的总体目标

从总体上来讲,大学体育既属于教育这个大范畴,又属于体育范畴。所以,大学体育担负着双重的任务,即教与育的任务。在具体实施过程中,向大学生传授知识、技术、技能,发展大学生的体能,增进大学生的体质与健康,并渗透思想品德教育。体育的范畴中,还担负着培养优秀体育人才的重任。当今社会,随着国家经济的繁荣与发展,大学体育已逐步走入社会,走向世界。许许多多精彩的表演,出自大学校园里培养出的优秀体育人才。大学体育为社会的发展、人类的文明与进步又做出了新的贡献。从这个角度来说,大学体育又属于精神文明的范畴。所以,我们确立大学体育的总体目标是:促进身心的全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

名人名言

当你遇到不如意的事情,千万不要暴跳如雷,因为这样既有损于人格,也有害于身体。

——达尔文

二、大学体育的任务

大学体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。国家教委和国家体委联合颁布的《学生体育工作条例》,对学校体育的任务已作出明确规定。

(一)增进学生身心健康,增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,同化与异化作用基本平衡,生长和发育日趋完善与稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中,根据大学生的生理、心理特点,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与丰富的校园文化生活,重视营养卫生,积极参加体育活动,科学地进行锻炼,有效地促进大学生身心正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

(二)使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,培养体育运动的能力和习惯

为了培养大学生的体育意识,掌握体育的基本规律,要充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,较系统地学习掌握体育和

卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术,学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力,逐步养成自觉锻炼的习惯,提高体育的文化素养和体育的审美能力,使其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上,不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

(三)提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

(四)对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养勇敢、顽强、开拓进取的精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育,必须根据自身固有的特点,根据学生参加活动的具体表现,结合体育教学,对学生进行潜移默化的思想品德、组织纪律性和意志品质等教育。培养学生热爱祖国和建设祖国的情感和意识,培养学生良好的体育道德和行为规范,培养学生团结协作的集体主义精神,培养自信心、自制力和开拓创新精神,培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求,自觉确立文明、科学、健康的生活方式,使之在德、智、体诸方面都得到发展。

小贴士

把运动当成生活的一部分——就像睡眠、吃饭和饮水一样。

睡觉前准备好运动服,早晨起床后第一件事便是按计划运动。

尽量使运动变得丰富多彩,可边听音乐边跑步。

如果你想增加运动的时间,可在每次增加1~2分钟,以便使自己逐步适应,并在此前做好生理和心理上的准备。

如果有时间,并且有能力,可以每周做一次长时间的运动(40~60分钟),并逐步做到每周两次。

三、大学体育的地位

我国教育的宗旨是为社会主义建设服务,为人民服务。大学体育是教育的一个组

成部分,它担负着培养德、智、体全面发展的社会主义高级人才的重任。体育既是教育目标,又是教育内容、教育方法和教育手段。因此,在我国以多种法规的形式,确立了学校体育在学校教育中的地位。国家规定体育课程是学生的必修科目,是学校各科教学的基础学科之一,学生接受体育教育,参加学校各项体育活动,既是他们的权利,又是他们的义务。体育与德育、智育、美育相结合,实现学校教育的整体目标。因而,学校体育在我国越来越受到人们的重视。

四、大学体育的作用

大学体育与我国体育事业的发展有着密切的关系,它是我国“全民健身计划”的重要组成部分。学校体育发展水平是我国群众体育普及水平的重要标志。此外,具有良好体育锻炼习惯和一定运动技术水平的大学毕业生走向社会后,还可以成为体育运动的骨干和指导力量,推动我国群众性体育运动的发展。大学体育是培养我国体育后备人才,提高体育运动技术水平的重要途径。大学生在体能和智能上都有较大的优势,有条件,有可能,也应该为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平,它也是我国群众体育的基础。

学校体育对丰富学生业余文化生活、建设社会主义精神文明有着积极的作用。学生在紧张的学习生活中,需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的课余文化生活,以有利于学生身心健康的发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与观赏,在身体力行中,既增强了学生的体质,促进了智育发展,又可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质,以及团结战斗的集体主义精神。通过体育比赛,可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感,培养学生良好的体育道德风尚,培养学生热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想,培养学生树立正确的审美观。

因此,开展学校体育活动,是占领课余思想阵地,引导学生健康、文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。

综上所述,体育在学校教育中的地位和作用十分重要,它关系到学生的体能和智能发展。

课堂讨论

结合实际,谈一谈大学体育在你人生发展中的重要作用。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

第二节 大学体育教学与课程

一、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展,对人才的发展要求随之变化,过去称为文盲的,是以识字的多少作为衡量标准的,现在人们将把会不会使用电脑,使用的熟练程度作为文盲与否的标准。有人说农业经济时代是以武力转移作为特征,工业经济是以物质转移作为特征,知识经济时代是以信息转移作为特征,当然,人们对人的素质方面的要求也更高了。

符合现代人才要求应具备以下几个条件。

(一)健壮的体魄

现代人才应体现为体质良好,体能全面,生长发育良好,有连续工作的能力和较快的恢复能力,能适应各种环境条件下的社会与自然条件的变化,具备一定的社会生活所需的体能与体力。

(二)高超的智能

科学的发展朝着分化和综合两个方向发展,一方面专业越分越细,另一方面协同攻关越来越强烈。在知识经济时代,不会学习,知识就难以创新,就会落伍,没有动手能力,就会失去发展的动力。创新能力是一种综合能力,必须有坚实的基础、敏锐的观察能力、好奇的探索能力。知识偏爱有知识和有准备的头脑,机遇通常是给随时迎接困难和挑战的人。

(三)良好的心理素质

现代社会科技的发展,除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外,还必须要有追求之志、专注之境和百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理耐受力。

(四)高尚的道德和情操

职业道德和协作精神是人们取得成功的必备思想品德。美国科学家作过统计,在诺贝尔奖金设立的第一个25年,合作研究获奖人占41%,第二个25年占65%,第三个25年占79%,近几十年来,极少有人单兵作战,可见协作精神越来越重要。美国的“阿波罗登月计划”共耗资250亿美元,直接参与的科学家达42万人之多。

二、体育课程的结构及含义

经过多年的发展,我们可以把体育课程理解为:为实现学校体育“健康第一”的目标,配合德、智、体全面发展,并以发展学生的体能体力,增强学生身心健康为主的特殊课程。

大学体育课分为实践课和理论课两部分。实践课以身体锻炼作为手段,通过体育锻炼所需的运动场地设施,构成以教师为主导、学生为主体的教学过程,受教育者接受一定的运动负荷,从而达到体力与智力相互联系的作用。所以,在锻炼过程中必须遵循教育规律、技能的形成规律、人体机能活动的规律和人体能力变化规律。实践课又包括基础体育课、专项体育课和保健体育课(是为身体较弱或有某种疾病和身体某部分器官有缺陷的学生开设的)。理论课主要在室内进行,主要通过对体育理论知识的传授,使学生从理性上对体育的意义和价值有充分的认识,激发学生的学习动机和兴趣,从而使身体锻炼与运动文化的学习和体育能力的培养有机结合,只有这样,才能培养体育意识能力,提高自身体育文化素质。理论知识主要包括体育卫生知识、人与环境有关知识、体育保健知识、人体解剖与生理有关知识、运动营养基础知识、人体健康知识、传统养生知识、健康投资、养生保健等。

三、体育教学的内容

在我国,实践课依然是体育教学的基本形式,是培养学生健康素质的重要环节。教学内容不以竞技体育为中心,向健身化、多样化、生活化、娱乐化、终身化方向发展。把发展健康的体能体力作为主要指标,把提高心理水平和道德修养作为主要任务,把育人作为最高理念,体现以人为本的教育策略,逐步提高大学生对社会、自然的适应能力。

(一)体育教学内容的特点

1. 健身性与文化性相结合

由于发展学生健康的体能体力,增强学生体质是我国学校体育的首要目标,为此,我们在选择和确定学校体育教学内容时,必须首先考虑活动内容的健身性,即健身价值。增强学生的心肺功能和耐力水平是提高健康水准的最主要的方面,可以采用12分钟健身跑。健身必须通过运动实践才能达到目的,体育课的内容中实践内容占90%以上。

为了提高体育锻炼的科学性与实效性,丰富学生健康的知识和提高学生的体育文化素养,在突出健身与实践的基础上,重视体育与保健知识的传授和体育教学内容文化含量和知识含量。对每个学生进行体能体力的测试和心理测试,一方面使教师更加了解学生状况,有利于共性与个性的培养;另一方面通过信息的反馈,使学生了解

自己的体能体力和心理健康状况，并有针对性地进行自我锻炼与提高。

2. 继承性与时代性相结合

任何事物如果没有继承就无法维系，无法发展，体育作为社会文化发展的组成部分，正是在继承几千年人类创造的优秀体育文化的基础上发展起来的。在体育教学活动内容方面，我们继承了健身效果较好、符合学校实际、易于开展以及学生喜闻乐见的內容，如田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、武术、健美、自行车等。同时教育要面向现代化、面向世界、面向未来，就必须反映时代的特点，我们在继承的基础上，力求反映时代的特点，如近年来，引进的健美操、体育舞蹈、网球、散打、跆拳道、形体等，并向学生介绍娱乐体育、休闲体育、体育欣赏、奥林匹克运动、锻炼与营养、心理健康与体育锻炼、自我监督与身体评价、体育健康投资等知识，这些内容都具有强烈的时代气息，受到学生的热烈欢迎，大大地丰富了锻炼内容，活跃了学生的体育文化生活。

3. 民族性与世界性相结合

体育文化是人类共同创造的财富，是没有国界的。一切优秀的体育文化，都具有强大的生命力，都能被世界各国人民所接受。我国学校体育的许多内容，都是引进国外的，如田径、球类、器械体操、艺术体操、健美操等，因此具有鲜明的世界性的特点。

与此同时，我们也重视自己民族传统体育内容的教学，特别是近十年来，以武术为主的包含引导养生等民族体育的内容有所加强，如少年拳、青年拳、健身拳、五禽戏、八段锦、剑术、刀术、棍术、太极拳、太极剑等。另外，具有一些地方特色的体育活动内容，如游泳、冰雪运动、踢毽子、跳绳、滚铁环以及其他各式各样的体育游戏等，也被各类学校所采用，有的还作为教材进行传授。

(二)健康的体能培养

体能也叫体适能，主要通过体育锻炼而获得，良好的体能使我们的身体更健康，精力更旺盛，生活更美好，生命更有价值。体能分为两种：健康所需的体能和运动所需的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分；后者包括从事运动所需的速度、力量、灵敏、协调、平衡、反应等。

(1)心肺耐力，指一个人持续身体活动的 ability。心肺功能适应水平的意义是多方面的，心肺和血管的功能对于氧和营养的分配、体内垃圾的清除有重要的作用，心肺功能越强，走路、学习和工作就越轻松，进行各种活动保持的时间就越长；最明显的益处是减少患心脏病的危险性，降低血压和增加骨骼密度。同时心肺适应水平高，睡眠质量也高。增强心肺功能的锻炼方式有步行、慢跑、骑自行车、各种球类活动和游泳等，凡是有大肌肉群参加的慢节奏运动都可以作为锻炼方式。在选择锻炼方式时首先应选择喜欢的运动，这样才容易坚持下去，同时锻炼方式不要太单一，最好一次包括不同的锻炼内容，并且一周进行3次。5次的锻炼可使心肺适应水平达到最大。1次锻炼的时间在30~60分钟。在确定运动强度时，心率指标间接地表示运动强度，心率最

好控制在最大心率的 70%~90%。最大心率=220-实际年龄,如年龄为 20 岁的大学生最大心率=220-20=200 次。

(2)柔韧性,指关节的活动幅度及肌肉、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力。锻炼身体的柔韧性对于提高身体活动能力、预防肌肉紧张及保持良好的体态有重要的作用。

(3)肌肉力量,指一块肌肉或肌肉群体从事抵抗阻力的活动能力,有助于预防扭伤、肌肉疼痛、身体疲劳,提高身体形态和改善人的形象气质。

(4)肌肉耐力,指肌肉在一段时间内重复进行收缩的能力。锻炼肌肉耐力使抗御疲劳、持续性工作的能力提高。

(5)身体成分,包括肌肉、骨骼、脂肪和其他。体能与体内的脂肪比例间的关系最为密切,脂肪过多者,在活动中消耗能量更多,心肺功能的负担更重。因此,心脏病和高血压发病的可能性更大。

(三)体育知识、运动技术与体育生活方式的传授

在体育教学不断深入和全面推进素质教育的今天,我们应该认真思考体育教学教什么,用什么教,学生学什么的问题,而明确体育知识、运动技术与体育生活方式是回答上述问题的前提。

首先,技术是为健康服务的。掌握一定的体育运动技术并形成技能,是从事体育课外锻炼的基础,是促使人进行锻炼的动力,技术能够更好地为获得健康的体能服务,使体能达到完善状态。例如,球类项目本身的技术较为复杂,在没有获得任何技术时,人们难以对它产生兴趣,更谈不上利用它去进行锻炼,只有掌握一些技术技能,人们才有可能去锻炼,才能发展自己的体能。体育的各类知识能提高人们的认识能力,保障人们能够从容地、科学地、有目的地进行锻炼。

其次,体育生活方式是指在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体及全体成员进行的为一定价值观所指导的、满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征。体育作为人的生活活动,能够满足人的多方面和多层次的需求,它是以人为核心的可持续发展的目标,我们要引导我国国民充分认识体育生活方式是健康文明的现代化的生活方式,是现代人所追求和必备的一种生活方式。目前,尽管我国经济条件与发达国家还有相当差距,但在正确的体育价值观念的指导下,形成独特的体育生活方式的条件是具备的。美国社会学家英格尔斯指出,如果一个国家的人民缺乏一种能赋予生活真实生命力的现代心理基础,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上转变,失败和畸形的发展悲剧是不可避免的。人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响会形成一系列生活习惯、生活制度和生活意识,人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但一直没有重视,直至 19 世纪 60 年代,人们才逐步认识到生活方式对健康的影响越来越大。例如,1976 年美国死亡人数中,50%与不良生活习惯有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康的重要性。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

学校体育是一个育人的过程,对人的发展产生重要的影响。体育运动传播了人的社会意识,在参加体育活动时,能体验和感受竞争与协作、民主与法制、民族与世界等;体育宣传了人的精神,在体育活动中,无论是何种肤色与语言,承认的只是身体与精神;体育振奋了人的民族意识,是弘扬民族个性的最佳手段;体育能展现人的远大情怀,体育运动场是社会生活的缩影,它对培养人的理性的思想方式和包容一切的远大情怀具有独到的作用。

第三节 终身体育

一、终身教育与终身体育

(一)终身教育的影响

所谓终身教育,就是“人们在一生中所受到的各种培养的总和”。它包括人从出生到死亡所受到的连续的教育及个人和社会整个教育的有机统一。事实上,人们一生所学到的知识、技能有相当大的部分是在学校以外的社会环境、工作单位和家庭以及各种交往中获得的,许多知识是离开学校后的成年时期学到的。

终身教育是面向全体人民的教育,在结构体系上,是各级各类教育纵横交错的有机网络系统,不仅包括小学、中学、大学的正规学校教育、职业技术教育,还包括学前教育、特殊教育和成人教育。在具体任务上,不仅有系统知识传授、能力的培养、政治素质的提高,而且还有社会生活观念、社会公德、环境保护、老年生活消费指导、子女家庭教育、普法宣传、保健长寿、健身娱乐等现代社会生活教育。实际上,它不仅仅是学校教育,而且包括继续教育在内的终身教育,是幼儿园、学校教育、社会教育和家庭教育的综合体。

在世界性终身教育思想影响下,终身体育在国外也得到了相应的发展。早在1968年,苏联A.V. 克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁为止的锻炼身体的观点。1970年,日本的早川太芳、前川峰雄等人在不同的杂志上发表了有关终身体育的概念、目标、实施方案等的文章。1976年联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动的会议,曾以“从终身教育看到的关于青少年教育中的体育运动的作用”为主题进行了讨论,指出“终身教育给学龄前儿童、青少年、劳动者家庭妇女、高龄人和残疾人等没有机会参加体育活动的人提供机会”。这些国外终身体育的研究成果和论述,对我国终身体育的研究起到了促进作用,从20世纪80年代开始我国对终身体育开始了较为系统的研究。