

普通高等院校体育类规划教材

S P O R T S

大学校园体育 与健康教程

大连理工大学城市学院基础教学部 组编



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

普通高等院校体育类规划教材

S P O R T S

大学校园体育

与健康教程

组编 大连理工大学城市学院基础教学部

主编 曹铁川

编者 林 飞 冯志钢 王 贺

李孟华 杨冠澜



大连理工大学出版社
Dalian University of Technology Press

图书在版编目(CIP)数据

大学校园体育与健康教程 / 曹铁川主编 ; 大连理工大学城市学院基础教学部组编. —大连 : 大连理工大学出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5685-0001-2

I. ①大… II. ①曹… ②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 169559 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:<http://www.dutp.cn>

大连美跃彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:21.25 字数:490 千字
2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

责任编辑:王 伟 责任校对:周 欢
封面设计:季 强

ISBN 978-7-5685-0001-2

定 价:45.00 元

前 言

健康是人类最宝贵的财富,而获得健康最有效的途径,就是体育运动。我们非常赞赏奥林匹克之父顾拜旦在《体育颂》中的著名诗句:“体育是天神的娱乐!是生命的动力!”

高等院校体育课程是增强大学生的体质和健康水平、构建大学校园文化、实施素质教育、培养全面发展人才的重要途径。《大学校园体育与健康教程》是根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,为适应高等院校公共体育教学改革的需要,并结合应用技术型大学的特点编写而成的。

本书围绕着“健康第一”的育人宗旨,把传统体育课内容与健康教育结合在一起,突出体育文化的内涵,教会学生科学地进行体育锻炼的技能和方法,养成体育锻炼的良好习惯及终身体育的意识。

《大学校园体育与健康教程》分为体育理论和体育实践两大部分。体育理论主要介绍体育的产生和发展,现代人的健康状况,大学生的身心健康以及体育中的卫生保健;体育实践部分主要介绍体育锻炼,以及田径、球类、瑜伽、健美操、体育舞蹈、武术等具体的体育运动项目,为读者练习各项运动提供了详细的步骤和方法,便于自学自练。

本书由大连理工大学城市学院基础教学部组织编写,曹铁川任主编并负责统稿。参加编写的有林飞(第1、5、8~10章)、冯志钢(第2~4章)、王贺(第6、7、14章)、李孟华(第11~13章)。杨冠澜负责插图的绘制和整理。

在本书的编写过程中借鉴和引用了许多国内外学者的著作和文献,在此一并表示感谢。由于编者水平有限,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2015年8月

目 录

第1章 大学体育概述 /1

1.1 体育的产生、发展和分类 /1

1.1.1 体育的产生 /1

1.1.2 体育的发展 /2

1.1.3 中国体育的形成和发展 /2

1.1.4 现代体育的分类 /4

1.2 体育的功能 /4

1.2.1 健身功能 /4

1.2.2 教育功能 /5

1.2.3 娱乐功能 /5

1.2.4 政治功能 /5

1.2.5 经济功能 /6

1.2.6 社交功能 /6

1.2.7 医疗保健功能 /6

1.2.8 预防现代疾病功能 /7

1.3 高等学校体育 /7

1.3.1 高等学校体育的目的和任务 /7

1.3.2 高等学校体育课程的目标和要求 /8

1.3.3 学校教育中体育的功能 /10

1.3.4 高等学校中体育的效应 /11

第2章 大学生身心健康 /13

2.1 现代健康观 /13

2.2 大学生的心理健康 /14

2.2.1 心理健康的概念 /14

2.2.2 心理健康的标准 /15

2.2.3 大学生的心理特征 /16

2.2.4 大学生心理健康的标准 /17

2.2.5 正确理解和运用大学生心理健康的标准 /18

2.3 体育运动与大学生的身体健康 /19

2.3.1 体育运动对大学生身体素质的影响 /19

2.3.2 体育运动对大学生生理机能的影响 /20

2.4 大学生的道德、情绪、性格与健康 /23

2.4.1 道德健康的概念 /23

2.4.2 道德健康的基本标准 /23

2.4.3 大学生的情绪与健康 /24

2.4.4 大学生的性格与健康 /25

2.5 大学生的生活、人际交往环境与健康 /26

2.5.1 自然环境与社会环境 /26

2.5.2 校园环境 /26

2.5.3 人际交往 /27

第3章 大学生体育锻炼 /29

3.1 力量素质的发展 /29

3.1.1 力量素质训练的要素 /29

3.1.2 发展人体最大力量的训练方法 /30

3.1.3 速度力量的训练 /30

3.1.4 发展肌肉力量的具体方法及注意事项 /31

3.2 速度素质的发展 /35

3.3 耐力素质的发展 /37

3.3.1 耐力素质练习的具体方法 /37

3.3.2 发展耐力素质的注意事项 /39

3.4 柔韧素质的发展 /40

3.5 大学生健身锻炼的方法 /42

3.5.1 健身锻炼与运动处方 /42

3.5.2 健身运动处方制定的原则与内容 /42

第4章 田 径 /48

- 4.1 田径的锻炼价值 /48
 - 4.1.1 田径的健身价值 /48
 - 4.1.2 田径的锻炼优势 /48
- 4.2 竞走和跑的锻炼方法 /49
 - 4.2.1 竞 走 /49
 - 4.2.2 短 跑 /50
 - 4.2.3 接力跑 /53
 - 4.2.4 中长跑 /55
 - 4.2.5 跨栏跑 /56
- 4.3 跳跃的基本技术 /60
 - 4.3.1 跳 高 /60
 - 4.3.2 跳 远 /64
 - 4.3.3 三级跳远 /68
- 4.4 投掷的基本技术 /69
 - 4.4.1 推铅球 /69
 - 4.4.2 掷标枪 /71
 - 4.4.3 掷铁饼 /74

第5章 足 球 /76

- 5.1 足球运动概述 /76
- 5.2 足球运动的特点和发展趋势 /78
- 5.3 足球的基本技术与教学 /80
 - 5.3.1 踢球的基本技术与教学 /80
 - 5.3.2 停球的基本技术与教学 /84
 - 5.3.3 运球的基本技术与教学 /88
 - 5.3.4 拦截球的基本技术与教学 /91
 - 5.3.5 假动作的基本技术与教学 /93
 - 5.3.6 掷界外球的基本技术与教学 /94
 - 5.3.7 守门员的基本技术与教学 /95
- 5.4 足球比赛中的战术配合 /98
 - 5.4.1 个人战术的内容与教学 /98
 - 5.4.2 局部战术配合 /101
 - 5.4.3 全队战术配合 /103
 - 5.4.4 守门员战术 /104
- 5.5 足球竞赛规则与裁判法简介 /105
 - 5.5.1 场地与器材 /105
 - 5.5.2 队员人数与比赛时间 /106

- 5.5.3 裁判员与助理裁判员 /106
- 5.5.4 越 位 /107
- 5.5.5 犯规与不正当行为 /107

第6章 篮 球 /110

- 6.1 篮球运动概述 /110
- 6.2 篮球技术的教学与训练 /111
 - 6.2.1 基本姿势 /111
 - 6.2.2 移动技术 /111
 - 6.2.3 运球技术 /112
 - 6.2.4 传、接球技术 /113
 - 6.2.5 投篮技术 /114
 - 6.2.6 持球突破技术 /117
 - 6.2.7 防守技术 /117
 - 6.2.8 篮板球技术 /118
- 6.3 篮球战术基础配合 /119
 - 6.3.1 进攻基础配合 /119
 - 6.3.2 掩护配合 /120
 - 6.3.3 防守基础配合 /121
- 6.4 篮球运动的竞赛与裁判工作 /122
 - 6.4.1 标准比赛场地介绍 /122
 - 6.4.2 基本规则 /123

第7章 排 球 /125

- 7.1 排球运动概述 /125
- 7.2 排球技术的教学与训练 /126
 - 7.2.1 准备姿势和移动 /126
 - 7.2.2 发 球 /126
 - 7.2.3 垫 球 /128
 - 7.2.4 传 球 /129
 - 7.2.5 扣 球 /129
 - 7.2.6 拦 网 /130
- 7.3 排球战术的教学与训练 /131
- 7.4 排球运动的竞赛与裁判工作 /132

第8章 羽毛球 /133

- 8.1 羽毛球运动概述 /133
 - 8.1.1 羽毛球运动的特点与健身价值 /133
 - 8.1.2 羽毛球运动的由来与传播 /134

8.1.3 世界羽毛球运动的发展 /135	10.2.3 基本步法 /170
8.1.4 中国羽毛球运动的发展、现状与 发展战略 /135	10.2.4 发球和接发球 /176
8.2 羽毛球的技术与练习方法 /136	10.2.5 挡球和推挡球 /184
8.2.1 初学者掌握的羽毛球技术与 练习方法 /136	10.2.6 攻 球 /187
8.2.2 羽毛球技术发展提高阶段的 练习内容及方法 /141	10.2.7 搓 球 /196
8.2.3 羽毛球基本技术及实践 运用 /142	10.2.8 弧圈球 /198
8.3 羽毛球运动的体能训练 /143	10.3 乒乓球的基本战术 /201
8.3.1 一般身体训练 /143	10.3.1 快攻型打法的基本战术 /201
8.3.2 专项身体训练 /146	10.3.2 两面攻战术 /203
8.4 羽毛球比赛与观赏 /147	10.3.3 弧圈球型打法的基本战术 /205
8.4.1 比赛项目 /147	10.3.4 削球型打法的基本战术 /206
8.4.2 比赛主要规则 /148	10.3.5 以攻为主打法对削球打法的 基本战术 /206
第9章 网 球 /150	10.4 组织竞赛与裁判法 /207
9.1 网球运动概述 /150	10.4.1 组织竞赛 /207
9.1.1 网球运动的起源及早期的 网球活动 /150	10.4.2 竞赛方法 /208
9.1.2 网球运动的发展概况 /151	10.4.3 乒乓球比赛的裁判法 /209
9.2 网球技术的教学与训练 /152	第11章 健美操 /211
9.2.1 握拍方法和准备姿势 /152	11.1 健美操运动概述 /211
9.2.2 正手击球和反手击球 /153	11.1.1 健美操运动的起源及发展 /211
9.2.3 发球和接发球 /154	11.1.2 我国健美操的发展 /211
9.2.4 正手截击和反手截击 /155	11.2 健美操的分类及特点 /212
9.2.5 高压球 /156	11.2.1 健美操的分类 /212
9.2.6 挑高球和放短球 /156	11.2.2 健美操的特点 /214
9.3 网球的战术 /157	11.3 健美操的基本动作 /214
9.3.1 单打战术 /158	11.3.1 手 型 /214
9.3.2 双打战术 /164	11.3.2 基本步伐 /215
9.4 网球竞赛规则与裁判工作 /165	11.3.3 徒手动作 /217
第10章 乒乓球 /167	11.3.4 健美操的注意事项 /219
10.1 乒乓球运动概述 /167	11.4 健美操的创编 /219
10.2 乒乓球技术教学与训练 /168	11.4.1 健身性健美操的创编 /219
10.2.1 握拍法 /168	11.4.2 表演性健美操的创编 /220
10.2.2 基本站位和基本姿势 /170	11.4.3 健美操的创编原则 /220
	11.5 健美操的欣赏及流行的健美操 项目 /222
	11.5.1 健美操的欣赏 /222

11.5.2 当前流行的健美操项目 /222	13.3 体育舞蹈的基本知识和功能 /265
11.6 学校健美操范例 /224	13.3.1 礼仪与服饰 /265
11.7 健美操比赛的规则 /237	13.3.2 握持舞姿 /266
第12章 瑜伽 /239	13.3.3 体育舞蹈的功能 /268
12.1 瑜伽运动概述 /239	13.4 体育舞蹈的学习原则及要求 /269
12.1.1 瑜伽的发展现状 /239	13.4.1 学习原则 /269
12.1.2 瑜伽的分类 /240	13.4.2 学习要求 /270
12.2 构成瑜伽的基本元素及锻炼价值 /241	13.5 体育舞蹈动作技术简介 /271
12.2.1 瑜伽的基本元素 /241	13.5.1 华尔兹 /271
12.2.2 瑜伽的锻炼价值 /242	13.5.2 伦巴 /279
12.3 瑜伽的基本姿势 /243	13.6 体育舞蹈比赛的组织与裁判 /288
12.3.1 瑜伽体式法的起源 /243	13.6.1 比赛内容与比赛风格 /288
12.3.2 瑜伽体式法的原理和应用 /243	13.6.2 组织与比赛程序 /289
12.3.3 瑜伽体式的分类 /244	第14章 武术 /291
12.4 瑜伽学习要求和注意事项 /249	14.1 武术运动概述 /291
12.5 瑜伽的姿势与练习方法 /250	14.2 武术运动的基本技术 /292
12.5.1 瑜伽静坐冥想的坐式与手印 /250	14.2.1 身形、手形、步形 /292
12.5.2 瑜伽基本练习方法 /252	14.2.2 腿功与腰功 /294
第13章 体育舞蹈 /262	14.3 三路长拳 /296
13.1 体育舞蹈概述 /262	14.3.1 三路长拳的招式名称 /297
13.1.1 体育舞蹈的起源和发展 /262	14.3.2 三路长拳的练习方法 /297
13.1.2 体育舞蹈在我国的发展 /262	14.4 二十四式简化太极拳 /312
13.1.3 体育舞蹈的锻炼价值 /263	14.4.1 二十四式简化太极拳的招式名称 /313
13.2 国际标准舞的舞种简介 /263	14.4.2 二十四式简化太极拳的练习方法 /313
13.2.1 摩登舞 /263	参考文献 /332
13.2.2 拉丁舞 /264	

第1章 大学体育概述

体育自产生以来,伴随着人类的文明与进步,至今已有几千年的历史。特别是近一百多年来,随着社会的不断进步,人们对体育价值的认识也有了进一步的提高。高等学校体育教育是整个教育体系的重要组成部分,在促进学生全面发展,使之成为德才兼备、体魄强健的高级复合型人才方面,起着不可替代的作用。

1.1 体育的产生、发展和分类

任何社会现象和生命现象,无不是以社会需要和生命需要作为其产生、存在和发展的依据。人类在漫长的演进过程中,为了生存需要创造了体育,又在满足个人和社会需求的同时,使体育得到了发展。迫于谋生的需要,原始人为了抵御自然侵袭而跋涉迁徙;为了安全防卫,而具备灵活躲闪、攀爬的自卫能力。在重复这些活动的同时,走、跑、跳、投、攀、爬和涉水等身体基本活动能力得以发展,从而表现出体育最初形态的身体活动。

1.1.1 体育的产生

从广义上讲,体育亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,以全面锻炼身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。

远在史前时代,就出现了以争取胜利为特点的原始古朴的体育比赛形式。这种比赛形式又经长期发展,内容更加丰富多彩,不少项目已略具雏形,其形式为近代运动打下了基础。

原始社会后期,随着自然知识与社会知识的不断积累,为了发展生产力、保证生存、掠夺财产和应对部落间的冲突,人类需要智力与体力的双重提高,因而,以语言为媒介的技能传授和身体操练,逐渐从单纯的生产实践中抽象出来,演化成直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这一时期体育的原始形态成为当时教育的主要内容和手段。这些经过原始教育提炼和改进后的身体运动,在维持生存的基础上增加了强身手段,为人类生存提供了新的保证。

人类进入奴隶社会后,战争日趋频繁,奴隶主阶级出于统治的需要,加强了对军事武艺的练习。比如,在夏、商、周时代,奴隶主就非常重视射、御、角力、拳搏和武术等军事武艺的训练;而在古希腊时期,尚武的斯巴达人同样注重角力、拳击、射箭和投掷等军事训练。之后,无论是封建社会的中国,还是中世纪的欧洲,新兴地主阶级为了维护强权统治的需要,都认为教育后代“习礼”不如“讲武”,逐渐使“尚武之风”盛行,“骑士教育”兴起。

这些又为最初的体育教育奠定了社会基础。

随着物质生存条件的改变和生活领域的不断扩大,人类进而表现出对文化、精神生活的追求与渴望。例如,为了表达狩猎成功后的喜悦和对自然的崇拜以及对祖先的祭祀,原始人聚集在一起,以游戏欢舞的方式庆贺。这些高于生活技能,模仿劳动和生活动作的舞蹈、游戏,以体育的方式出现,改变了单纯以求生为目的的活动方式。伴随着宗教的产生,这些通过祭祀活动而开展的舞蹈、角力和竞技运动,都对体育产生了积极的影响。古代奥林匹克运动会就是由祭祀中的竞技活动发展成的定期举行的节日竞技。

19世纪,一位名叫托马斯·阿诺德的英国教育家,在1828年任格拉比城学校校长时,把民间传统的竞技游戏引入了学校,以后各国纷纷效仿。许多学者的研究认为,这应该是现代体育的开端。

体育作为受目的、意识和规律支配的身体活动,逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,继而演变成成为向后代传授谋生手段的原始教育。它已不再是对生产动作和生活行为的简单模仿,而是发展成为以学习生产、生活技能为目的的教育手段,这样最初的体育形式也就应运而生了。

1.1.2 体育的发展

体育作为一种社会活动,历史是久远的,但是作为一个名词,则出现较晚。“体育”一词最早出现的时间大约是19世纪。作为学校的一门课程,体育被称为“体操科”。我国也有一个“体操”与“体育”二词混用的过程。在我国古代,并没有“体育”一词,而是使用“养生”“引导”“武术”等名词。1840年鸦片战争之后,随着西洋武器的引进,在军队训练中引入了国外的新式兵操。后来在教育制度中纳入了兵操的某些内容,当时称为“体操”。“体操”一词来源于希腊语,即赤膊的意思,这是由于古希腊人在锻炼身体时多为赤膊状。在公元前5世纪,希腊人把锻炼身体的一切活动,如跑、跳、投掷、攀登、舞蹈、骑马、军事游戏等统称为体操,这种概念被沿用了很久,直到1923年,在北洋政府公布的《中小学课程纲要》中,正式将学校“体操科”改为“体育课”。自此,“体育”一词便逐渐代替了原来的“体操”。

1.1.3 中国体育的形成和发展

1. 中国古代传统体育

传统体育是指那些历代相沿不绝,至今仍对社会发展和人类生活产生积极效应的体育形式,例如武术(中华武艺)和养身术(导引养身功),在我国的传统体育中就极具代表性。它们作为祖国文化中的瑰宝,融传统文化和民俗风情于一体,在充分体现民族个性特征的同时,又集中反映了古代人民对健体养身、娛心勞逸的精神寄托与追求。

中国古代传统体育的形成,追根溯源于史前时代。那时,体育尚处于启蒙阶段。驱使人们参与身体活动的动力,主要来自于人类强烈的求生欲望。尽管原始社会的早期教育已涉及发展人体素质和提高各种技能等问题,但这种由劳动教育产生的身体活动,仅作为求生、防卫和发泄情感的手段,其活动方式表现出很大的随意性,往往是一种自发行为。进入原始社会后期,随着各种文化、宗教、艺术和教育活动的出现,这类活动的强身、健体、

祛病的作用逐渐被人们所认识,并与当时社会的经济、军事、教育、宗教、礼仪等相结合,初步具备了社会职能,并形成了与当时社会相适应的特点。

2. 中国近代体育

从1840年鸦片战争开始,随着外国列强的武装入侵,中国闭关自守的大门被打开了,西方的科学技术和包括体育在内的文化教育等也随之进入了中国。此时,西方体育在中国初见端倪。中国近代体育最早产生于洋务运动时期。19世纪60年代至90年代,洋务派在“中学为体,西学为用”的教育方针指导下,兴办水师学堂和讲武学堂,以传授“西文”“西艺”为主要内容,如队列、刺杀、战车与战术、单杠、双杠、木马等器械体操,同时引入跳高、跳远、足球、棒球、网球等现代体育项目。西方传教士兴办的教会学校非常重视体育,一般都设有体育组织并拥有较好的体育设施,使得田径、球类等近代体育项目得以很快地开展,之后又陆续传播到官办学堂。如1890年在圣约翰大学就举办了以田径为主要内容的中国最早的运动会,1905年官办京师大学堂也举办了类似的运动会。随着校际间比赛的不断增加,棒球、网球、足球等近代体育项目开始流行起来。1896~1898年,基督教青年会在华传播近代体育,使近代体育在中国的传播不断扩大,影响也日渐深远。

1898年,康有为发动了著名的“戊戌变法”运动,主张废“八股”“科举”,提倡“西学”,兴办新式学堂,并从近代教育的角度提出了明确的体育主张。如在《大同书》中提出:“大学亦重体操,以行血气而强筋骸”。改良派的体育思想与主张对我国学校体育和近代体育的发展,起到了非常有益的启蒙作用。清政府为缓和当时的阶级矛盾,于1901年宣布实行“新政”,废“科举”,兴学校,选派留学生,并颁布学堂章程,规定各级各类学校都必须开设“体操科”。新学制的建立为近代体育的普及与发展创造了重要的历史条件。

3. 中国现代体育

1919年5月4日在北京爆发的爱国运动,是中国历史上一件具有划时代意义的重大事件,它深刻地影响了社会生活的各个方面,包括对中国现代体育的向前发展起到了推动作用,并促进了中国人收回体育主权。此后举办的各种体育比赛中,逐渐由中国人来完成,如自己组织裁判、用中文制定规则、比赛器材使用国货等。同时大力提倡男女平等,带动了女子体育的开展。1919年全国教育联合会承认,以兵操课为主的“军国主义”的体育,已不适合教育潮流,并做了相应的改革,包括增加体育课时,减少兵操时间,增加体育经费,注重师范体育,注重女子体育,实行身体检查,改良运动会等。这个方案代表了当时要求改革学校体育的迫切呼声。

民国时期的体育运动竞赛,基本上是清末北洋军阀时期体育运动竞赛的继续。国民政府曾召开“全运会”,但运动技术低,成绩提高慢。虽曾派代表团参加了1932年、1936年、1948年的第十届、第十一届、第十四届夏季奥林匹克运动会(以下简称奥运会),终因路途遥远,经费不足,运动水平低下而被淘汰或者未能参加比赛,甚至靠侨胞捐款才得以返回祖国。

1949年中华人民共和国的成立,使中国的体育从性质上发生了根本变化。新中国的体育事业已成为社会主义事业不可缺少的重要组成部分。它是增强人民体质、改善人民健康状况、丰富群众文化生活和培养德、智、体全面发展的一代新人的有力手段,在精神文明建设和物质文明建设中发挥着越来越重要的作用。

我国新宪法第 21 条规定:“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。”新宪法第 46 条规定:“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”国家兴建体育场地,建立体育制度,建设体育队伍,加强体育宣传,大力发展体育事业。根据我国实际情况,在体育机构、制度、宣传、出版、物质技术等方面进行了必要的建设,为我国体育事业的形成和发展打下了坚实的基础。在发展过程中虽曾遇到过挫折,但在中国共产党的领导下,特别是十一届三中全会以后,具有中国特色的体育事业正在形成和发展。如从 1958 年《劳卫制》的制定,到 1995 年的《全民健身计划》和《奥运争光计划》的颁布,从学校体育的《国家体育锻炼标准》到“两个工作条例”(即《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》)的实施,从奥运会金牌“零”的突破,到第 27 届夏季奥运会金牌总数 28 枚,从体育场、馆的建设到电子技术的控制与管理,从运动实践到体育理论的建设;从国家办体育到社会办体育,从体育的被动消费到主动消费等,都充分表明在现代体育方面,我国已创造了举世瞩目的辉煌业绩。

1.1.4 现代体育的分类

现代体育由三个方面组成,即体育教育(亦指狭义的体育或身体教育)、竞技运动和身体锻炼。另外,娱乐休闲体育的发展也逐渐成为体育的一个组成部分。

体育教育:它是一个旨在全面发展身体、增强体质的教育过程。在这个过程中,既传授体育的知识、技能、技术,又培养高尚的道德品质和坚强意志,它与德育、智育和美育密切配合,是培养全面发展人才的一个重要方面。

竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。

身体锻炼:是指以健身、医疗卫生、娱乐、休闲为目的而进行的身体活动。它的形式灵活,内容多样,可因人而异,具有广泛的群众性。

上述三个方面既有区别,又互相联系,互相渗透。其中体育教育是基础,竞技运动和身体锻炼是手段,三者有机结合构成了现代体育的整体。

1.2 体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映,它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展,以及人类知识的积累和需求层次的不断提高,特别是近年来体育科学的兴起,使得人们对体育自身规律的认识和对体育功能的研究不断深入。体育的功能归纳起来主要体现为八个方面:健身功能、教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能、社会功能、医疗保健功能、预防现代疾病功能。

1.2.1 健身功能

体育的本质特点是人体直接参与运动。这就构成了运动对人体的直接影响,因而体育首要的功能是具有强身的作用。合理的体育运动可以加快人体的新陈代谢,增强肌肉

力量,促进血液循环,提高心肺功能,调节情绪,增进食欲,改善睡眠,促进身体发育,健身益寿,使人心情舒畅,精神愉快,充满朝气与活力。

1.2.2 教育功能

马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人才的唯一方法。”学生在努力学习专业技术知识的同时,经常参加体育锻炼,提高体育文化素养,可以激励拼搏精神,用新的成绩战胜自我或对手,增强竞争与合作意识。这对培养人的积极向上、勇敢顽强、竞争与合作的精神以及克服各种生理和心理障碍都有积极的作用。每一个体育项目绝不仅仅只含有技术因素和技能因素,它们还蕴涵着深刻的教育意义。体育作为传播价值观的载体,其所具有的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,不但有利于社会交往,还可以激发爱国热情,振奋民族精神,培养社会公德。

1.2.3 娱乐功能

在社会经济快速发展的今天,体育的娱乐性为人们的业余文化生活提供了健康、理想的健身方式。在观赏精彩的运动竞赛时,运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的线条构成了人体美的典型,能够给人以健美的感受。通过体育活动,人们可以愉悦身心,消除疲劳,充分享受生活的乐趣。因此,休闲体育、娱乐体育风靡全球。羽毛球、网球、游泳、武术、舞蹈、保龄球以及高尔夫球等多种项目已成为现代人休闲娱乐的主体。观赏运动竞赛与表演,已经成为一种高尚的精神享受,从而受到人们的普遍喜爱。

1.2.4 政治功能

政治对体育起着主导支配作用,体育又以特有的方式影响政治,并为国家的政治服务。体育的政治功能主要表现在以下两个方面。

1. 提高国家、民族的威信和地位

体育竞技场就是金牌争夺的战场。各个国家纷纷运用体育竞技手段来展现自己国家的实力,扩大影响,提高国际声誉。例如,苏联十月革命成功 35 年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972 年,美国在奥运会篮球决赛中输给苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败原因。中国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会连续三届获得金牌总数第一,在奥运会上也连续多届夺得多枚金牌,大大振奋了民族精神,提高了中华民族在国际上的威望和地位。

2. 振奋民族精神,增强国民凝聚力

一个国家谋求政治安定,经济繁荣,文化发达,军事强大,必须具备多种条件。发扬民族精神,增强国民的凝聚力,是必不可缺的条件。为了实现这一目标,可采取多种渠道和方式,而体育则是十分重要的一种方式。在当今时代,一次体育大赛的胜利,会像巨石击水一样,在国民心中产生巨大的冲击波,使成千上万的人甚至整个民族和国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬。

1.2.5 经济功能

经济学界认为,生产力的提高是社会经济发展的重要标志。对生产力进行价值评估时,人的素质是主要标志之一。一般来说,人的素质包括身体素质、文化素质、道德素质三个方面。但就某种意义而言,身体素质作为其他素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育发展社会经济的功能最初是由体育的健身作用决定的。因为体育可以提高劳动者的健康水平,增强劳动者的身体素质和劳动能力。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育的经济效益,诸如在大型比赛中,销售门票,出售比赛的电视转播权,发行纪念币、彩票,播放广告等。借助体育活动提高经济效益的措施,可有效地提高体育设施利用率,促进热门项目的比赛和体育娱乐等。

1.2.6 社交功能

体育的社交功能主要表现在人际关系的交往和国际交往两个方面。

1. 人际关系的交往

体育运动,尤其是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能取胜。在训练和竞赛过程中,这种日积月累的合作不知不觉地促进了队员之间的情感交流,加深了友谊。对于一些民族传统项目,如气功和太极拳,人们经常在一起切磋技艺,互相学习,在潜移默化中增进友谊,提高技艺。

2. 国际交往

由于体育竞赛具有公正平等、不分性别、不分民族地域以及为各国人民喜闻乐见等特点,体育的国际交往日益频繁。体育对于外交拓展、经济发展、文化认同以及竞技体育本身,以至于世界和平事业的发展,都起着积极的作用。

1.2.7 医疗保健功能

自古以来,人们所从事的职业虽多种多样,但多因身体长时间保持固定的姿势,而产生多种疲劳状态,所以应按疲劳的部位和成因,采取相应的措施。按照“补偿不足,消除特定疲劳”的原则,选择适宜的健身运动,可以达到对一些常见病与多发病的医疗和康复作用。

中国人很早就对体育的医疗保健功能有深刻认识,形成了运用体育运动来强身祛病的好传统。相传原始社会末期,人们就创造了“消肿舞”,用来治疗关节病;春秋战国时期,人们采用“引导术”“吐纳术”防病治病;西汉时期,“引导术”已经发展成为系统的保健体操。东汉名医华佗创造的保健体操“五禽戏”,宋代的“八段锦”,明、清时期,极为盛行的各家“太极拳”,都显示了我国传统健身术的独特功能。时至今日,“太极拳”“大雁气功”“禅密气功”“鹤翔庄气功”等体育运动仍有广泛的群众基础,已成为用以防病治病、延年益寿的重要手段。

1.2.8 预防现代疾病功能

现代生活中人们使用的电子设备,如彩电、电脑等,其屏幕辐射的阿尔法射线会杀死白细胞,致使人体免疫力下降,给身体造成危害。适当地参加体育锻炼,能预防这些疾病的发生。

1.3 高等学校体育

高等学校体育的宗旨在于促进学生身心的和谐发展,是集思想品德教育、科学文化教育、运动技能教育、健康教育于身体活动的一门教育学科。它是学校教育的重要组成部分,是实施素质教育和培养社会合格人才的重要途径。

1.3.1 高等学校体育的目的和任务

我国高等学校体育的目的是:增强学生体质,增进学生身心健康,丰富文化生活,强化体育意识,培养创新精神和实践能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使学生在德、智、体等方面得到全面发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄强健的具有现代精神的社会主义建设者和保卫者。为了达到高等学校体育的目的,应完成下列基本任务。

1. 增强学生体质,增进学生身心健康

大学生正处于青年期,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是性发育成熟,生命力最旺盛,身体、心理发展的关键时期。在这期间,通过体育教育,促进学生积极参与体育活动,进行科学的体育锻炼,遵守合理的作息制度,重视营养卫生和身体养护,能有效促进身心正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高机体各器官系统的机能,增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美体态,使体格更加健壮,体力更加充沛,无论现在或将来,都能从事长时间较大负荷的脑力劳动和体力劳动。

2. 传授体育的基本知识、技术和技能,培养学生的体育能力和习惯

体育的基本知识、技术和技能是人类精神财富的一部分,是锻炼身体的基本手段。因此,必须使学生正确认识体育在现代化社会生活中的重要意义和价值,掌握现代体育科学的基本知识和技术、技能以及科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素养和体育审美能力,为终身体育打下良好的基础。

3. 对学生进行思想道德品质教育,促进学生个性的发展

高等学校体育是一个有目的、有计划、有组织、多层次,深刻而又广泛的教育过程。把德育教育、心理素质教育、人格教育寓于体育教育之中,使学生在体育锻炼过程中培养勇敢、顽强、拼搏的意志品质;在比赛中培养团结协作、勇于奉献、公正无私的思想品质;增强组织纪律性、集体荣誉感、自信心、自制力和开拓精神,在知、情、意、行等方面向着更高层次迈进。

4. 发展学生的体育才能,提高学校运动的技术水平

根据我国现代体育的设计蓝图,战略思想是“以青少年为重点,以全民健身为基本内

容的群众体育与以奥运会为最高层次,以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”。高等学校体育要积极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,积极发挥高校师资、场地设施和多学科的优势,创造良好的体育文化氛围,充分发挥大学生在智能和体能上的优势,对一些身体条件好且具有某项运动发展潜力和才能的大学生及时培养,进行系统的科学训练,不断提高运动技术水平,为体育事业培养人才,并使其成为学校群众性体育活动的骨干。

1.3.2 高等学校体育课程的目标和要求

根据《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》(以下简称《决定》)和国务院颁发实行的《学校体育工作条例》(以下简称《条例》)的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,2003年教育部制订了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。《纲要》明确规定:

1. 课程性质

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育锻炼和科学的训练过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养的公共必修课程,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。

体育课程是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

2. 课程目标(基本目标和发展目标)

(1)基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个目标。

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。

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;掌握常见运动创伤的处置方法。

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。

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。

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)发展目标是针对学有所长且有余力的学生制定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个目标。

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计划,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

运动技能目标:积极提高运动技术水平,发挥自身的运动才能,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。

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。

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。

社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加体育事务。

3. 课程设置

体育课是高等学校教学计划规定的必修课之一。《纲要》中明确规定“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计 144 学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一;普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。”

4. 课程结构

为实现体育课程目标,应使课堂教学与校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

为满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,根据《纲要》规定,体育课程可分为以下几种类型。

(1)基础课。宜在一年级中开设,教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性,使学生正确认识体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技术、技能。加强身体全面训练,以提高学生身体素质和运动能力,改善身体形态、机能,增进身心健康。本课程既要巩固和提高学生在中学期间已掌握的知识、技术和技能,也要为下阶段进一步学习奠定基础。

(2)选项课。根据学生的喜好和特长,以某一类运动项目练习为主组织教学,使学生掌握该项目的基本知识、技术和技能,培养其锻炼的兴趣和习惯,掌握相关的规则和裁判法,成为学校体育和社会体育的骨干力量。

(3)选修课。选修课是在完成两年体育课的基础上着重选择某一个运动项目进行深化学习,进一步提高体育理论水平和体育实践能力,强化体育意识,培养独立学习和锻炼能力,为终身体育打下基础。

(4)保健课。保健课是为患有慢性疾病或有残疾的学生开设的必修课或选修课,要有计划、有针对性地组织康复保健体育教学。其目的是增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。教学内容应注意选择保健性强、负荷量小、运动缓慢的活动。具体要求可适当放宽,要重视学生的进步和发展,帮助学生提高心理健康和身体健康水平。

(5)季节课。季节课是根据当地季节的气候特点,有针对性地发展学生在某些项目上的能力,以增强学生的适应能力,如夏季的游泳课,冬季的滑冰课、滑雪课,山区的登山课等。特别是在我国北方地区,滑冰课可作为具有北方特点的季节课。

(6)课外体育活动。课外体育活动是体育课的延续和补充,是实施高校体育教育的重要途径,也是全民健身的重要组成部分。《条例》规定:“普通高校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”课外体育锻炼包括课前、课间和课余所进行的自我身体锻炼。主要形式有早操、课间操、课后运动、体育课外辅导,举办校运