

高职高专院校专用教材

GAOZHI GAOZHUAN YUANXIAO ZHUANYONG JIAOCAI

大学体育

DAXUE TIYU

主 编 梁 炎

副主编 卫万一 陈燎宁

广西人民出版社

高职高专院校专用教材

大学体育

主 编：梁 炎
副 主 编：卫万一 陈燎宁
编 委：谭丽君 王玉飞 柳英成 黄为梁
朱秀琴 胡秋艳 吴 秋
编 者：梁 炎 卫万一 陈燎宁 陈 刚
栗世揆 彭 丹
封面设计：林冠国

江苏工业学院图书馆
藏书章

广西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/梁炎主编. —南宁: 广西人民出版社, 2008. 8
ISBN 978-7-219-06176-3

I. 大… II. 梁… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 053346 号

策 划: 王先明

责任编辑: 韦洁琳

出版发行 广西人民出版社

社 址 广西南宁市桂春路 6 号

邮 编 530028

网 址 <http://www.gxp-ph.cn>

印 刷 广西民族语文印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 15

字 数 360 千字

版 次 2008 年 8 月 第 1 版

印 次 2008 年 8 月 第 1 次印刷

ISBN 978-7-219-06176-3/G · 1486

定 价: 32 元

版权所有 翻印必究

序 言

在各类高校中,体育被看成一门极其重要的课程,因为这门课程在促使学生身体和心智协调发展上起着重大作用。大学生正处在身体发育的旺盛阶段,通过体育锻炼,不仅能够提高身体素质,而且还能够提高心理素质和社会适应能力,为将来更好地适应社会岗位要求奠定良好的基础。此外,很多体育项目是团体运动,需要学生彼此互相合作,这有利于学生协作精神的培养。因此,这门课程不仅可以锻炼学生的体魄,培训学生的体育技能,更可以培养他们团结合作和努力拼搏的精神,这些素质都是学生立足社会、谋求发展的重要条件。

在体育教育的发展过程中,出现了各种各样的教材,他们有各自的针对性和特点,在不断发展的形势中,适当的教材无疑是推动体育教育发展的重要条件。我院是发展中的高职高专院校,在长期的体育教育中逐渐形成符合自身实际的教学方法和指导方针,迫切需要一本能体现高职高专体育教学特点又符合我院实际情况的教材,在经过我院体育教研室各位老师的努力及专家的支持指导下,我们完成了这本《大学体育》的编写工作。

本教材全面地阐述了体育运动的起源与发展,体育锻炼与身体健康、身心健康的自我评价,科学锻炼与合理营养,体育锻炼与安全,民族传统体育养生与简易健身法等,通过本书的学习,能使提高学生基本的体育理论及体育卫生知识水平;掌握适合个人特点的运动健身技能;掌握科学锻炼身体方法;通过合理的、科学的体育锻炼过程,能增强体质、增进健康;发展学生的个性,磨练学生的意志,提高社会的应变能力;激发学生参与体育活动的兴趣,树立“健康第一”的思想,培养学生终身体育的意识。

本书在编写过程中从我院的实际情况出发,力图做到内容新颖、通俗易懂,简单易学,图文并茂。既考虑了教材的深度,又照顾到教材的广度,使之不仅可以作为高职高专院校学生公共体育课程教学用书,使身体素质各异的学生从教材中获得相应的体育理论知识和体育锻炼方法,还可以作为体育教师的教学参考用书。

由于编写时间比较紧迫,编者水平有限,本教材仍有许多不足之处,恳请广大师生提出宝贵意见,使本教材更加完善。本书在编写过程中,曾得到各专家和外界朋友的大力帮助,在这里一致表示感谢!

编 者

2008年2月20日

目 录

第一章 体育概述	(1)
第一节 体育的起源与发展	(2)
第二节 体育的功能	(3)
第三节 现代社会与体育	(5)
第二章 体育与健康	(9)
第一节 健康的定义	(9)
第二节 体育锻炼与身体健康	(10)
第三节 体育锻炼与心理健康	(11)
第四节 体育锻炼与社会健康	(12)
第三章 体育卫生保健	(16)
第一节 体育卫生保健知识	(16)
第二节 女子体育卫生	(19)
第三节 运动损伤的预防及处置	(23)
第四章 田径	(27)
第一节 田径运动概述	(27)
第二节 跑的技术	(29)
第三节 跳的技术	(29)
第四节 投掷的技术	(30)
第五章 篮球	(32)
第一节 篮球的起源和发展	(32)
第二节 篮球基本动作	(33)
第三节 篮球运动基本战术	(36)
第四节 篮球竞赛规则简介	(43)
第六章 排球	(50)
第一节 排球运动概述	(50)
第二节 排球基本技术	(50)
第三节 排球基本战术	(59)
第四节 排球比赛规则简介	(62)
第五节 气排球运动	(65)
第七章 足球	(70)
第一节 足球运动的特点和作用	(70)
第二节 现代足球的起源	(71)

第三节	新中国的足球运动	(72)
第四节	足球基本技术动作	(72)
第五节	足球基本战术	(92)
第六节	足球竞赛的主要规则	(97)
第八章	乒乓球	(105)
第一节	乒乓球的基本技术	(105)
第二节	乒乓球的基本战术	(111)
第三节	乒乓球的竞赛规则	(113)
第九章	羽毛球	(118)
第一节	概述	(118)
第二节	基本技术	(118)
第三节	基本战术	(132)
第四节	竞赛规则简介	(137)
第十章	网球	(137)
第一节	网球的发展史	(137)
第二节	网球的基本技术	(143)
第三节	网球的基本战术	(143)
第四节	网球裁判法	(147)
第十一章	武术	(147)
第一节	武术的概述与起源	(147)
第二节	武术基本动作	(150)
第三节	组合练习(武术组合动作)	(152)
第四节	青年长拳	(162)
第五节	简化太极拳	(175)
第六节	武术竞赛的裁判规则简介	(178)
第十二章	健美操	(178)
第一节	健美操的兴起与分类	(181)
第二节	健美操的基本动作	(186)
第三节	健美操比赛规则与裁判法	(192)
第十三章	体育舞蹈	(192)
第一节	体育舞蹈概论及发展简况	(193)
第二节	体育舞蹈的锻炼价值	(194)
第三节	体育舞蹈的特点和分类	(197)
第四节	交谊舞的基本技术与步法	(202)
第十四章	民族体育	(202)
第一节	少数民族传统体育的概念	(203)
第二节	毽 球	(207)
第三节	保健气功	(211)

第四节	三人板鞋竞技	(215)
第五节	抛绣球	(218)
第六节	踩高跷	(222)
第七节	跳竹竿	(228)
第十五章	体育与美学	(228)
第一节	体育运动中美的意义	(229)
第二节	欣赏体育比赛美	

第一章 体育概述

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初由法国于18世纪60年代所启用，含义是“身体的教育”。20世纪初，它刚传入我国时，是指身体教育，作为教育的一部分出现的。是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程，与国际上理解的“体育”（physical education）是一致的。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵及外延在不断扩大。如今，在国际奥林匹克运动的推动下，以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展，以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及，因此，现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出广泛的外延。

一、体育的概念

根据体育发展的特点和规律，“体育”依次可分为广义和狭义两种。

广义的体育（亦称体育运动）概念是指以身体练习为基本手段，以增加人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定的政治和经济服务。

狭义的体育（亦称体育教育）概念是指一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

体育的概念无论是广义的或是狭义的，都强调以各种运动为基本手段，是发展身体，增强体质，增进健康，挖掘人体的内在潜力，陶冶情操，促进人的全面发展的教育过程。

二、体育的分类

体育包含了三大体系：竞技体育、学校体育、社会体育。

竞技体育是以取得优异运动成绩为目的，为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标，最大限度地挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜力而进行的科学训练和各种竞赛活动。

社会体育亦称群众体育或大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格的训练，形式灵活多样，娱乐性、趣味性强，参加对象多为一般群众，活动领域遍及整个社会。它是学校体育的延伸，可使人们的体育生活得以持久地开展，终身受益。

学校体育是教育的重要组成部分，是有组织、有计划、有目的的，它与德育、智育、美育相结合，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神的教育过程。

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽，也是体育活动发展过程中，是受一定的政治经济制约，并为一定的政治经济服务。

二、体育的发展

1. 体育与人类心理、生理需要

人是自然和社会的结合总体，是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分，同时，原始宗教与原始体育也有着密不可分的联系。原始宗教是现实生活在人们意识中虚幻的歪曲反映，是他们还无法有效制服的自然界在精神世界中的幻觉。原始人由于迷信，常用身体动作（如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式）来表示对神的虔诚，以图影响自然力量，体育就是从中发展起来的。我国上古时期的各种祭祀礼仪和一些神赛会当属此类，古代希腊的奥林匹克竞技形成的原因就是祭祀的需要。这种祭祀性质的体育活动，是为了满足心理、生理需要而演变的结果之一，也是原始体育重要的组成部分和表现形式。

2. 体育与军事

体育的发展与军事的发展有着密切的关系。人类发展的历史，常常伴随着战争，体育的发展直接受军事发展的影响。在我国奴隶社会的春秋时期，兼并战争十分频繁。统治者为了提高士兵身体素质和掌握武器的技能，常常采用各种手段训练士兵，如我国古代的甲士训练、欧洲中世纪的骑士训练都是如此。除军事上直接运用体育的内容外，同时以一些体育内容作为军事训练的辅助手段。如秦朝时以角抵、投石、超距，汉朝以蹴鞠，唐代以马球等作为军事训练的重要内容。体育作为军事训练的辅助手段，对提高士兵的体力和意志品质具有重要的积极意义，这些辅助手段不仅丰富了体育内容，而且也使体育的一些项目得到了广泛的发展。

3. 体育与教育

体育的发展和教育发展是紧密联系的。体育从它诞生之日起，就是教育的一个组成部分，是教育的基本内容之一。在奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构，体育就成为学校教育的重要内容。如我国殷商时期“学宫”中的射箭以及春秋时期，孔子兴私学所传授的“六艺”（礼、乐、御、射、书、数）中的射、御等。在古希腊雅典的教育体系中，同样把体育列为主要内容，贵族学校必须学习“五项竞技”（角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪），还有游泳、射箭、骑马等，其教育的目的不仅把统治阶级的子弟训练成为身强体壮的武士，还要培养他们成为有文化的商人和多才多艺的政治家，使他们成为身心协调全面发展的人才。古希腊的哲学家亚里士多德主张在教育中把体育放在首位。他说：“在教育上，实践必须先于理论，而身体训练须在智力训练之先。”在资本主义社会，把体育作为教育内容的思想更为明确，17世纪的英国教育家洛克倡导“三育”学说，明确地把

教育分为体育、德育和智育三个部分，并强调指出，“健全的精神寓于健全的身体。”而在社会主义的中国，毛泽东指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面得到发展，成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”为此，我国的学校应认真抓好广大青少年的体育教育，使他们不仅在德育、智育等方面得到发展，而且能够获得体育知识，掌握运动技术和技能，增强体质。因此，在教育体系中，体育具有重要的地位。随着社会的不断发展，在学校教育中所采用的体育内容和组织方法的要求日益提高，从而也就促进了体育的发展。

4. 体育与娱乐

在人类社会的不断发展中，体育的一些项目是在娱乐活动中发展起来的。各种游戏活动，以及各民族之中流行的带有民族色彩的一些体育项目都是休闲的娱乐项目。如清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河、端午节赛龙舟等。另外，体育的内容也是在生产、生活中发展起来的，如打猎、钓鱼、划船等。当人们对体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿等的认识产生后，总结出一些有益于身心健康的体育活动。如春秋战国时期采用的“导引术”、“吐纳术”，东汉末期名医华佗按照五种动物的动作编制的一套保健体操“五禽戏”，明、清时代的“太极拳”、“气功”等都是对体育的健身、医疗作用有深刻认识基础上发展起来的，至今“太极拳”、“气功”等体育活动仍在健身活动中广泛运用，它极大地丰富了广大群众体育活动内容。

5. 体育与社会和科技的进步

体育随着社会和科技的不断进步而发展。从古代体育到近代体育，直到今天的现代体育，人们对体育的热情也随着体育体系的完备、社会公益事业的发展和健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高，人们的体育知识和体育意识不断加强，竞技体育、学校体育和社会体育已是现代体育的三个重要组成部分，体育运动已经成为人类社会不可缺少的重要组成部分。

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值。随着社会的发展，科学的进步，体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示，体育的功能也在进一步被认识、被开发，体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合新型科学。体育的功能分为生物功能和社会功能。生物功能是指体育本质的功能，不论什么形式的体育，都有健身、健美、保健功能。社会功能是指利用体育达到某种目的，通常指的是教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能等。了解体育的功能可以使人们进一步认识体育对社会发展，对人民生活的重大意义，对提高人的素质，培养顽强拼搏的精神，促进国际交往，增进人们的友谊，加快和繁荣社会经济，丰富人类文化生活起到了重要的作用。

一、健身功能

健身功能是体育最主要的本质功能。随着经济社会的发展和人民生活水平的提高，人们对体育运动的热情随着教育体系的完善、社会公益事业的发展和健身、养生的需要而不

断高涨。同时，世界体育运动发展的信息随着通讯、电视等现代传播手段进入家庭，各种体育竞赛和各种体育健身方法的流行，不断向人们灌输着体育知识和强化着体育意识。教育体系中的体育，使广大青少年获得了接受较为规范的训练的机会。健身知识的普及使大批中老年人、病患者身体力行地投入到形式多样的各种健身活动中。人们已走进健身房去消除体态的臃肿或改变身体的单薄。在这体育运动大众化的浪潮中，体育运动已成为人们生活中的重要组成部分。科学证明，经常从事体育运动能使青少年生长发育健全、体型健美、姿态端正、动作矫健；能促进中年人身体健康、调节心理，消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应，对老年人可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。总之，体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

二、娱乐功能

随着现代生产的高速自动化、机械化、电子化，劳动时间缩短，闲暇时间增多，使人们的生活方式也产生了显著的变化，这就使得人类爱好活动的本性得到了自由发泄与挥洒。体育融游戏性、竞技性、艺术性和娱乐性于一体，人们在紧张单调的劳动之余，结合自己的兴趣，参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目，以达到松弛神经，调节心理，满足余暇生活的目的，起到了愉悦身心的作用。人们在休闲时欣赏体育比赛具有德、智、体、美的高度统一性，赛场上起伏跌宕的戏剧性，稍纵即逝的机遇性，激烈的对抗性，胜败的悬念性，音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共性等特点，使体育具有强烈的魅力和刺激，常使人们在欣赏时如醉如痴，能使人们由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节。体育无愧是一种积极、健康的娱乐方式。

三、教育功能

体育是人类文化的重要组成部分，也是学校教育的重要组成部分，它传播体育知识、技术和技能，提高学生体育的理论水平。在学校的体育教学中，体育与德育、智育相结合，可以促进形成健康、文明的体育文化观念，竞争进取的行为品格，掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术，树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想，使体育锻炼成为生活的一部分。体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我，力争战胜对手，夺取胜利。在锻炼或比赛过程中，需要克服困难，忍受痛苦，经受失败和挫折。这一过程对于人生观、世界观正处于发育阶段的青少年来说，是最好的锻炼。体育是对学生进行竞争观念教育和进取精神训练的有效措施，有利于培养奋发向上、敢于争先的优秀品格。

体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中，每当运动员取得冠军，赛场上奏响国歌，升起国旗时，举国喜庆，全民振奋，从而激发全民的爱国热情，这使得体育竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可估量的教育作用。特别是现代信息网络的普及，使体育运动产生了一种富于感染、易于传播的体育精神力量。由此可见，体育运动具有非常广泛、非常深刻的教育功能。

四、政治功能

体育是人类社会文化的特殊组成部分，它的兴衰直接反映着社会的发展，它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际体育竞赛中，比赛的胜负往往影响着一个国家的国民情绪和国际地位。第二十三届奥运会，新中国第一次派体育代表团参加，在比赛的第

天，许海峰勇夺首枚金牌，为中国实现了奥运会金牌“零”的突破，昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙，极大地提高了我国的国际威望，也使海内外炎黄子孙扬眉吐气，振奋了民族精神，鼓舞了国人士气，增强了民族自信心和自豪感。在第二十八届雅典奥运会上，中国选手势如破竹，勇夺团体金牌总数第二的辉煌战绩，又一次实现了历史性的突破，世界为之一惊。许多西方人士都说，他们是从国际赛场上最先开始了解改革开放的中国的。体育比赛的国际影响不言而喻。

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。长期以来，人们都把体育视为一种文化交往的手段。一个国家的体育代表队，往往被称为“穿着运动衣的外交家”。20世纪70年代初，中美两国乒乓球队互访，打开了两国建交的大门，被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”，在世界外交史上留下了光辉的一页，至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动，引发规模最大的人流、物流和信息流，已深入到社会、经济、文化、教育等各行业之中。它能促进世界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，在缓和国际关系，创造和平氛围，打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

五、经济功能

当今世界经济领域里，体育作为一门新兴产业一进入市场，便以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育集健身、娱乐、消闲、竞赛等为一体的特点，吸引着数以亿计的人们亲身从事体育运动和观赏体育竞赛，促进了体育用品、练习器材、场地设施等产业的极大发展，创造了更多的经济价值，解决了众多人口的就业问题；通过组织竞赛，出售电视转播权、广告权，发售门票、纪念币、体育彩票等直接获得较大的收入；通过国际大型竞赛，吸引世界众多观众，带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。

体育也成为推动中国经济持续增长的重要力量。体育产业将成为第三产业中的支柱产业，如职业足球、篮球、排球、乒乓球等联赛纷纷开展，以及2008年奥运会的即将到来，为经济投资市场提供了广泛的商机。由于具备广阔的市场前景和开发潜力，体育产业被国际体育经济专家誉为“最有开发前景的处女地”，大批国际体育经营和管理公司纷至沓来，国内的体育产业范围也在不断扩展增长。除了极具魅力的体育产业外，由于健康已成为中国百姓最关心的事情，全国健身热潮的持续升温，使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求。体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升，对推动中国经济在新世纪继续保持增长将发挥越来越大的作用。

综上所述可以看出，体育运动虽然是社会发展的产物，但又对社会进步起着积极的促进作用。体育是一个有机的整体，是一个多功能、多目标的体系，它的各种功能各有侧重，又互相交叉，都不是孤立存在的。现代体育运动已大大超过增强体质的范围，成为人们现代生活方式的重要内容。可以肯定，随着社会的发展和人们需求层次的提高，体育多方面的功能，会得到人们的进一步认识和发挥。

第三节 现代社会与体育

在21世纪的今天，随着后工业化、信息化和知识经济时代的到来，科学技术和生产

力的发展都达到了人类社会前所未有的新水平，体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化，它对人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。同时，作为一种特殊的社会文化现象，体育在与社会的同步发展中，不仅满足人的生理或生存需要，而且是以提高人的体质，丰富人们的精神文化生活，促进人的身心全面发展为目的的。现代社会需要体育，而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

一、现代生活中的体育

体育进入人的生活，成为人们日常生活方式的一个重要内容，与体育社会化推进和体育人口的增加有密切联系。据资料显示：目前，我国经常参加体育运动的人数达 2.5 亿，占总人口的 18%，并且有不断增加和发展的趋势。在经济比较发达的国家中，经常参加体育运动的人数在总人口所占的比例还要大得多。从体育人口的不断增长可以看出，与现代社会相适应的现代体育，正以它特有的多姿多彩的内容和形式吸引着越来越多的人参与其中。体育已成为人们现代生活方式的一个重要组成部分，同时也成为建设社会精神文明的一项重要内容。体育以它独特的方式锻炼人们的意志、品质，完善人们的心智，增强人们的体质，陶冶人们的性情。体育像人体的血管一样，渗透到社会肌体的各个部分，已经成为一种规模巨大、构成复杂的社会文化现象。

二、体育在大学教育中的地位

体育是高校教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的社会主义建设人才的一个重要方面。《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。党和政府采取一系列重要措施，建立起一套完善的体育制度，把大学体育当作增强体质，提高大学生身心健康的战略任务来对待，要求高等教育把体育作为贯彻党的教育方针的一个方面，列入高校的教学计划，把体育规定为必修课程，广泛地开展早操、课间操和课外体育活动，保证大学生每天有一个小时的体育活动时间。实践证明，身体健康是保证大学生顺利完成各项学习任务，未来参加社会主义建设，掌握和运用现代化科学技术与生产技术能力的物质基础。大学生通过体育锻炼，增强了体质，对从根本上改善我国人民的健康状况，增强中华民族的体质，具有十分深远的意义。

三、大学体育的组织实施

发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针。我国高等学校体育教育的目的是以身体练习为基本手段，培养大学生的体育意识，增强学生体质，增进学生的身体健康和体育能力，培养自觉锻炼身体的习惯，促进学生德、智、体全面发展，使之成为有理想、有道德、有文化、守纪律、体魄健壮的社会主义现代化建设者。1990 年国务院批准发布了关于实施《学校体育工作条例》和 2002 年教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，对大学体育的组织实施提出了具体要求。学校体育工作包括体育课课程教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛四个基本途径。

1. 体育课程

体育课程是完成大学体育工作任务的主要组织形式，高等学校教学计划中所规定的必修课之一，属于基础课范畴。体育课程除了给学生传授体育理论知识外，更主要的是进行

各种身体联系和活动。根据体育课的任务、内容和性质，体育课程分为理论课和实践课两部分。

理论课是在课堂内组织的体育教学，通过向学生传授高校体育学习的目的和任务、体育理论知识、科学锻炼身体的方法，使学生广泛地了解体育的本质，激发参加体育锻炼的兴趣，掌握科学锻炼身体的方法。

实践课是指在体育运动场进行的身体练习课，通过身体练习向学生传授提高身体素质和基本活动能力的方法，使他们掌握不同体育运动项目的基本技术、技能，提高他们的基本生活能力和运动能力，最终达到增强学生体质，增进身心健康的目的。

我国高校体育课程是以教育部下发的《全国普通教育高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施。根据学校教育的总目标和体育学科的规律，可以有针对性地开设以下几种类型体育课。

(1) 必修课。专为高校一、二年级学生开始。通过体育的基础知识、技术、技能的学习和全面身体素质训练，提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态、机能，增进健康，树立正确的体育观，为体育锻炼奠定好基础的课程。

(2) 选项课。在提高学生身体素质的基础上，根据学生本人的爱好和特长，以某一项体育运动项目为主，使学生掌握该项运动的基础知识和技术、技能，提高学生的体育特长的运动技术水平，促进体育锻炼奠定好基础的课程。的兴趣和习惯，达到增强体质目的。

(3) 选修课。对高校三年级以上学生开设。在必修课的基础上，根据学校体育场地器材条件和学生的个性爱好，自主选择一项体育运动而进行，目的是进一步提高学生体育专项运动理论和技术水平，培养学生独立锻炼身体的能力，为终身体育锻炼打好基础。

(4) 保健课。是对身体异常和病弱学生开设的必修课或选修课，有针对性的学习体育医疗、保健和康复教学。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高等学校体育工作的重要方面。开展多种多样的课外体育活动，与体育课相互促进，巩固和提高学习和练习效果，丰富学生的课余生活，培养和发展学生体育锻炼的兴趣和独立锻炼的能力，这对形成终身体育锻炼有重要意义。

(1) 早操。它是大学生清晨起床后进行的体育锻炼，是作息制度的一项内容。早晨的身体活动有跑步、做操或其他体育活动锻炼，它能使学生以良好的身体状态进入一天的学习生活，有利于提高学习效率。长期坚持早操，养成好的习惯，不仅有利于广大学生的身心健康，对培养良好的生活习惯，以及走向社会后继续保持科学的作息规律具有深远的影响。

(2) 课余体育锻炼。它是大学生在完成当天的学业后，课余时间进行的体育锻炼，对增强体质，增进健康，丰富校园文化生活，培养良好校风，坚强学校精神文明建设具有重要的意义。课余体育锻炼要根据本校的具体情况，适应大学生的个性发展需要。组织形式上可以班为单位，分组、分项进行锻炼，也可根据学生的不同爱好成立兴趣小组为单位进行活动；在内容上要 and 体育课相互联系，巩固和提高课堂学习的技术。业余体育锻炼是培养大学生养成独立体育锻炼能力的重要途径，学生在坚持课余体育锻炼，提高运动技术水

平的同时也体验到体育活动的兴趣，为终身体育奠定了基础。

3. 运动训练

运动训练是大学体育工作的重要组成部分，也是我国发展体育事业，提高竞技运动水平的需要。运动训练是根据学校的实际情况，在人、财、物可及的范围内，选择具有群众体育活动基础的或一些传统形式的项目组建运动队。各高校组织具有体育才能和发展潜力的大学生，进行课余运动训练，不断提高其竞技水平，使其在国内的比赛中创造出优异成绩，既可为学校和国家争得荣誉，又可扩大学校的影响和知名度，同时也培养了体育骨干，推动了学校体育的普及和开展，为国家竞技运动培养了后备人才。

4. 运动竞赛

运动竞赛是搞好课外体育运动的杠杆，运用这种形式可以提高大学生积极地参加课外体育活动的兴趣，使学校体育文化丰富多彩。《学校体育工作条例》中规定：学校体育竞赛应贯彻多型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每年至少举行一次以田径为主的运动会。高校运动会可采用教学赛、友谊赛、邀请赛、表演赛、对抗赛等多种形式进行。通过各种不同形式的体育比赛，促进高校运动技术水平的提高，推动学校体育的开展，同时有助于培养学生勇敢顽强、拼搏进取、团结友善、遵守纪律等优良品质和集体主义精神，增强体育意识和提高体育素养。

第二章 体育与健康

第一节 健康的定义

一、健康的概念

何谓健康？从古至今，都对其有着不同的理解。在古代，人们受传统观念和文化的影
响把健康理解为“无病、无残、无伤”。随着社会的发展、科学技术的进步和人们文化水
平的提高，人们对健康的含义有了新的认识。世界卫生组织（WHO）对健康提出了一个
新的定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者
不虚弱。”从这个定义可以看出对健康的评价不仅仅局限在医学的范畴，而且还扩大到心
理和社会的领域上来。健康对日常生活来说是一种资源，而不是生活的目的，在强调躯体
能力的同时又强调社会和个人资源，这才是一种积极的健康观。

世界卫生组织根据健康的含义，制定了以下 10 个健康标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫的担负日常生活和工作，不感到过分紧张疲劳；
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，大事小事都乐于做，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变力强，能适应外界环境中的各种变化；
5. 能够抵抗各种传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

二、身体健康

身体健康不仅指无病，而且还包括体能，体能是一种满足生活需要和有足够的能量完
成各种活动任务的能力。具备这种能力，可以预防疾病，增进健康，提高生活的质量。

三、心理健康

心理健康指个体在各种环境中保持最佳心理效能状态。心理健康的人，可以在本身及
环境许可的范围内，有可能达到最佳的心理状态，获得最佳的工作、学习效率。

四、社会健康

社会健康，也可说是社会适应，指个体与他人及社会环境相互作用、具有良好的人际关
系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，心
情舒畅，少生烦恼，他知道如何结交朋友、维持友谊，知道如何帮助他人和求助他人，能聆
听他人意见、表达自己思想，能以负责的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

第二节 体育锻炼与身体健康

“生命在于运动”，体育锻炼有益于健康。坚持参加体育锻炼可以增进健康，预防疾病，促进身体的正常生长发育，精力充沛地完成各项工作和任务。经常参加体育锻炼的可以有下面以下几种作用：

一、改善呼吸系统的功能

人在体育锻炼过程中呼吸过程加深，会吸进更多的氧气，排出更多的二氧化碳，从而使得肺活量增大，残气量减少，肺功能增强。经常参加锻炼的人由于身体适应能力比较强，其呼吸显得平稳、深沉、匀和，频率也比较慢，平均每分钟呼吸 6~8 次，而不锻炼的人平均每分钟呼吸 12~15 次。

二、提高消化系统的功能

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗，使整个机体的代谢增强，从而提高食欲。另外，体育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌，改善肝脏、胰腺的功能，从而使整个消化系统的功能得到提高，为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

三、改善神经系统的功能

人的活动是在神经系统支配下的协调活动，坚持锻炼的人（特别是中老年人）常表现为机体灵活、耳聪目明、精力充沛，这正是神经系统功能健壮的表现。

四、减缓心理应激

体育锻炼有助于缓解人的心理应激。应激是对外部环境的一种身心反应，来自我们生活中的方方面面，如工作、学习、人际关系、生活等等，体育锻炼则能使人忘却烦恼，心理放松。

五、保持身体活动的的能力

人类老化的主要特征之一是身体活动的的能力逐步衰退，尤其是 60 岁以后，身体活动能力的退步尤为明显。我国有句谚语：“老年勤锻炼，拐杖当宝剑。”事实证明，有规律的体育锻炼能使老年人身体活动能力的退化减慢。

六、预防骨裂

骨质疏松会引起骨裂，骨裂在各个年龄层的人群中均会发生，在老年人（特别是老年女性）中比较普遍。有很多的研究表明，有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。当然体育锻炼对于骨质疏松的病人也具有积极的治疗作用。

七、控制体重与改变体型

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，改善体型和外表。

八、降低糖尿病发生的危险性

糖尿病的特征之一是血糖水平很高，如果病人不加控制，还会引起许多其他健康问题，如视力减弱和肾亏等等一系列的问题。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提