



全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育



田振生 主编

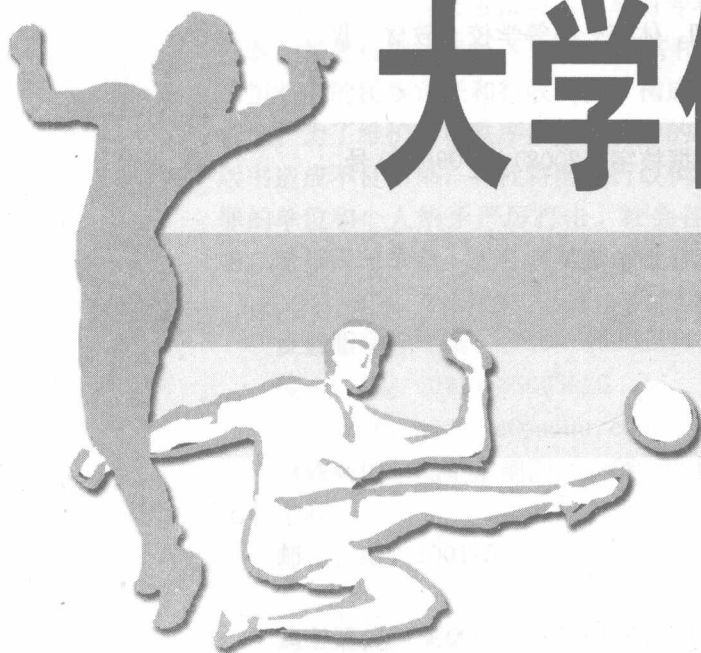


 中国农业出版社

全国高等农林院校“十一五”规划教材

大学体育

田振生 主编



中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/田振生主编. —北京: 中国农业出版社,
2008. 7

全国高等农林院校“十一五”规划教材
ISBN 978-7-109-12779-1

I. 大… II. 田… 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 096670 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 龙永志

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 820mm×1080mm 1/16 印张: 24.75

字数: 597 千字

定价: 33.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《大学体育》编委会

主 编 田振生

副主编 袁玉涛 高罕斌 刘春明 张明强

张仲景 马健龙 黄国龙 李培文

编 委 (按姓氏笔画排序)

马健龙 王 岩 王博武 王文丽

石 方 田振生 朱小庆 邬海燕

刘春明 刘海涛 阴洪峰 李培文

李松枫 宋 杰 宋 立 张 晖

张艳萍 张明强 张仲景 张洪志

张翠苹 陈蓓蓓 郅爱萍 郑 毅

房志斌 郝 健 袁玉涛 贾保民

高罕斌 黄国龙 黄跃华 曹春海

梁春辉 梁晓霞 葛会欣 冀 虹

前 言

为了深化普通高校体育教学改革,提高体育课教学质量,我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和“全国学校体育工作会议”的精神为指导,在全国高等农业院校教学指导委员会、中国农业出版社的大力支持下,组织具有丰富教学经验的教师编写了本部教材。

在编写过程中,我们充分考虑到不同地域和不同课程设置的需要,结合高校体育教学改革的发展趋势,注重和体现鲜明的现代教育思想,强调身、心健康目标,培养终身体育能力,努力实现以人为本、健康第一的教育理念。

愿本教材成为教师指导教学及大学生体育锻炼和健康生活的良师益友。

编写本教材的人员分工情况如下:朱小庆编写第一章;王岩编写第二章;葛会欣编写第三章;郅爱萍编写第四章;宋杰编写第五章;冀虹编写第六章;房志斌编写第七章;张晖编写第八章;张艳萍编写第九章;邬海燕编写第十章;阴洪峰编写第十一章;张仲景编写第十二章;张洪志编写第十三章;贾保民编写第十四章;刘春明编写第十五章;马健龙编写第十六章;张明强编写第十七章;王文丽编写第十八章;张翠苹编写第十九章;梁晓霞编写第二十章;袁玉涛编写第二十一章;梁春辉编写网球;郑毅编写羽毛球;李松枫编写保龄球;石方编写棒球与垒球;黄跃华编写毽球;曹春海编写台球;王博武编写高尔夫球;陈蓓蓓编写轮滑;宋立编写拳击;刘海涛编写跆拳道;郝健编写定向越野。最后由田振生负责统稿。

由于我们的理论水平与实践经验所限,不妥之处敬请专家和读者指正。

《大学体育》编委会

2008年6月

目 录

前言

第一篇 理论知识篇

第一章 体育概述	2
第一节 体育的概念、产生和组成	2
第二节 体育的本质与功能	4
第三节 体育与素质教育	6
第四节 高等学校体育	8
第二章 体育锻炼对人体的影响	12
第一节 人体生长发育的一般规律	12
第二节 影响人体生长发育的基本因素	13
第三节 体育锻炼对人体的影响	15
第四节 健康是大学生成才的重要因素	19
第三章 体育锻炼的科学方法	21
第一节 锻炼身体的基本原则	21
第二节 锻炼身体的方法	23
第三节 锻炼方法的选择	29
第四节 身体锻炼效果的评定	30
第四章 体育锻炼的医务监督与卫生常识	34
第一节 体育锻炼的医务监督	34
第二节 运动中常见的生理反应与运动性疾病	35
第三节 运动损伤的预防及处置	37
第四节 体育锻炼的营养与卫生	42
第五节 运动处方的制定与实施	45
第五章 国际国内大型运动竞赛简介	47
第一节 世界级重大运动竞赛	47
第二节 洲级重大运动竞赛	52
第三节 国内重大运动竞赛	53
第六章 运动竞赛的组织与编排	56
第一节 运动竞赛的分类	56
第二节 运动竞赛的组织要点	57

第三节 运动竞赛的编排	58
第七章 体育运动的科学原理	65
第一节 体育运动的生理学基础	65
第二节 体育运动的心理学基础	71
第八章 大学生体质健康评价	74
第一节 身体形态与身体机能评价	74
第二节 身体素质与运动能力评价	78
第三节 心理健康评价	79
第四节 《国家学生体质健康标准》简介	80
第九章 科学健身论坛	84
第一节 体育之研究	84
第二节 现代健康观	95
第三节 运动与健康	96
第四节 科学健身与养生保健	99
第十章 大学生的身心特点与体育锻炼	102
第一节 大学生的生理与心理特点	102
第二节 体育锻炼对生理、心理健康的影响	104
第三节 大学生健美训练的原则与方法	106
第四节 大学生体育锻炼	108

第二篇 运动技能篇

第十一章 准备活动与整理放松	114
第一节 准备活动的概念和作用	114
第二节 准备活动的基本原则	115
第三节 准备活动的内容与方法	118
第四节 整理活动的原理与放松方法	121
第十二章 田径	125
第一节 简介	125
第二节 跑的基本技术	126
第三节 跳跃的基本技术	131
第四节 投掷的基本技术	137
第十三章 篮球	144
第一节 简介	144
第二节 基本技术	145
第三节 基本战术	154
第四节 规则与裁判法简介	163
第十四章 足球	168

第一节	简介	168
第二节	基本技术	169
第三节	基本战术	180
第四节	规则与裁判法简介	183
第十五章	排球	188
第一节	简介	188
第二节	基本技术	189
第三节	基本战术	197
第四节	规则与裁判法简介	199
第十六章	乒乓球	205
第一节	简介	205
第二节	基本技术	205
第三节	基本战术	217
第四节	规则与裁判法简介	219
第十七章	武术	222
第一节	简介	222
第二节	武术基本功	224
第三节	套路选编	232
第十八章	健美操	260
第一节	简介	260
第二节	健美操基本动作及成套动作	261
第三节	健美操的创编	275
第四节	健美操竞赛规则	276
第十九章	体操	279
第一节	简介	279
第二节	体操基本技术动作	280
第三节	艺术体操基本技术动作	286
第二十章	游泳	300
第一节	简介	300
第二节	游泳的基本技术	300
第三节	游泳的安全与卫生常识	308
第二十一章	运动竞赛观赏	310
第一节	观赏运动竞赛的意义	310
第二节	如何观赏运动竞赛	311
第三节	常见运动项目的观赏	315
第四节	观赏运动竞赛的修养	320

第三篇 拓展项目篇

第二十二章 小球及其他项目简介	324
第一节 网球	324
第二节 羽毛球	329
第三节 保龄球	334
第四节 棒球和垒球	340
第五节 毽球	346
第六节 台球	350
第七节 高尔夫球	356
第八节 轮滑	363
第九节 拳击	368
第十节 跆拳道	373
第十一节 定向越野	378
主要参考文献	384

大学体育 第一章

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。

第一章 大学体育

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。

第一章 大学体育

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。



第一篇 理论知识篇

大学体育是大学教育的重要组成部分，是培养大学生全面发展的重要途径。本章主要介绍大学体育的发展现状、意义和作用，以及大学体育的指导思想、基本原则和主要任务。大学体育的发展现状：随着社会的进步和人们生活水平的提高，大学体育在高等教育中的地位日益重要。许多大学都建立了完善的体育教学体系，开设了各种体育课程，如田径、球类、游泳、健美操等。同时，许多大学还建立了体育代表队，参加各种体育比赛，如全国大学生运动会、亚洲大学生运动会等。大学体育的意义和作用：大学体育不仅有助于提高学生的身体素质，增强学生的体质，而且有助于培养学生的意志品质，提高学生的心理素质。同时，大学体育还有助于培养学生的团队合作精神，提高学生的社会适应能力。大学体育的指导思想、基本原则和主要任务：大学体育的指导思想是“健康第一”，坚持“以人为本”，注重学生的全面发展。大学体育的基本原则是“循序渐进”，“持之以恒”，“因人而异”。大学体育的主要任务是：提高学生的身体素质，增强学生的体质；培养学生的意志品质，提高学生的心理素质；培养学生的团队合作精神，提高学生的社会适应能力。

第一章 体育概述

【要点提示】人类生存和社会发展的需要是体育产生和发展的根本动力。体育是由学校体育、竞技体育和群众体育三个方面组成,具有健身、教育、娱乐、政治和经济的功能。体育既是社会文化教育的组成部分,又是高等学校素质教育中的一个不可缺少的重要组成部分,对培养德、智、体、美、劳全面发展的高级专门人才具有十分重要的意义。

第一节 体育的概念、产生和组成

【教学目标】使学生了解体育的起源与发展,掌握体育的概念及其现代体育的组成。

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动。它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种社会活动。体育是社会文化教育的组成部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治、经济服务。

体育的狭义概念称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分;向学生传授体育知识、技术和方法,促使学生身体全面发展,增强体质;是一个有目的、有计划、有组织地培养道德和意志品质的教育过程。

我们要认识体育,就必须了解体育的起源与发展,历史地、全面地进行分析,才能对体育有一个深刻的理解。因此,我们应把历史作为了解体育的线索。

二、体育的产生和发展

人类生存和社会发展的需要是体育产生和发展的根本动力。在原始社会,由于原始人类的环境条件极其恶劣,生产工具简陋粗笨,因而要付出艰辛的努力才能获得生活资料。如为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要奔跑越沟,若碰到了凶猛的野兽,更加需要有力的刺杀、准确的投掷和攀登爬越的能力,才能有效地保护自己 and 猎获野兽。可见,正是由于原始人迫于谋生的需要,发展了人类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种身体的基本活动技能。随着生产经验的积累,劳动工具和技能的改进提高,人们为了把这些技能作为谋生手段世代相传,于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法,这就是体育的萌芽——原始体育。

体育还萌芽孕育于原始崇拜的活动之中。在原始时代,人们往往想通过预演劳动过程而使后来的实际劳动取得成功。如狩猎前演示狩猎活动,希望通过“杀死”或制服假扮的野兽而使实际的狩猎获得成功。这种演示,既是舞蹈的萌芽,又是体育的萌芽。此外,原始人在祭祀活动中,

要做出各种高难度、复杂的姿态。如以虎为图腾的民族要做出虎的雄健姿态和动作；以鹰为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿势。这些祭祀活动中的演示，同样也是艺术、体育的萌芽。

随着社会生产力的发展，奴隶制社会初期，战争开始频繁发生。是生存还是死亡，是做征服者还是当奴隶，就看谁在战争中取胜。因此，培养和造就强壮的身体，甚至超常的体力，就成了战争和社会的需要。自此人类提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人，男子从7岁开始就集中起来进行跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球戏等项目的训练。其目的就是为了造就健壮的身体，培养合格的武士。斯巴达人还要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信健壮的母亲能生出健壮的婴儿。这说明斯巴达人已经自觉地造就社会和战争所需要的体质。

早在古代中国，体育就和人体健康紧密联系着，形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。如尧舜时代，相传阴康氏创造“消肿舞”来防治关节病。春秋战国时代，采用“导引术”、“吐纳术”来强身治病。到了两汉时期，“导引术”已相当流行，并已发展成为各种套路的保健体操。此外，在锻炼理论上也有不少论述。如“吕氏春秋”的《尽数篇》提出：“流水不腐，户枢不蠹，动也”。战国末期，荀子提出了“养备而动时，则天不能病，……养略而动罕，则天不能使之全”的观点。东汉末期的名医华佗也指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”华佗的“五禽戏”、宋代的“八段锦”、明清时代发展起来的“太极拳”等都是中国人民对体育的理论和实践的宝贵贡献。

随着人类社会的进步与发展，体育的社会地位与功能日益提高。在科学技术突飞猛进，人类物质文明不断丰富的现代社会，人们越来越认识到体育对增强体质，提高健康水平，克服“文明病”，制止肥胖症的重要作用。因而，“生命在于运动”的口号响遍全球；健身迪斯科和国际标准舞风靡了中国的大中小城市；各种健美操、减肥运动成了人们醉心的话题。随着物质产品的丰富，人们生活水平的不断提高和余暇时间的增多，体育必将成为现代社会生活中不可缺少的重要组成部分。

三、体育的组成

生产力的发展与提高，科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件，使体育从产生发展到现在，形成了为大家所重视的现代体育。现代体育由以下三个方面组成。

1. 学校体育 学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础，它作为教育和体育的交叉点和结合部，又是国家体育事业发展的战略重点。它是按照学校的育人规律，以增强体质为中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，全面提高学生的身体素质和运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养道德和意志品质，使学生成为德、智、体全面发展的高素质的人才。

2. 竞技体育 竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异的成绩而进行的运动训练和竞赛。其特点是技艺高超，竞争性强，具有严格的场地和规则要求。由于竞技体育充分体现了“更高、更快、更强”的奥林匹克精神，对广大观众极具吸引力和感染力。它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

3. **群众体育** 群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。其活动内容丰富多彩,活动形式多种多样,趣味性强,男女老幼及伤病残者都可参加,活动领域遍及整个社会乃至家庭。所以,群众体育参加的人数最多、范围最广,是实现全民健身、提高国民素质的重要途径。

第二节 体育的本质与功能

【教学目标】使学生了解体育的本质,掌握体育具有健身、教育、娱乐、政治和经济的功能。

一、体育的本质

体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,其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。

体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。体育理论界对社会的属性有如下四种观点:①体育是社会的上层建筑;②体育是生产力,具有促进劳动力再生产的职能;③体育具有上层建筑和生产力的双重属性;④体育是一种社会实践活动。总之,体育是社会文化教育的重要组成部分。

二、体育的功能

(一) 体育的健身功能

1. **体育对增强体质,提高身体机能的作用** 体育锻炼是增进健康,使人延年益寿的有效方法。通过体育锻炼,可促使血液循环加快,提高心脏功能;可使呼吸肌增强,增大肺活量,提高肺功能;可改善大脑的供血状况,消除大脑疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;能使骨骼坚韧,增强骨的抗弯、抗折能力;能使肌肉粗壮结实,使人丰满有力;能提高人体的基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果长期坚持体育锻炼,体质就会增强,健康水平就能得到提高。

2. **体育对促进心理健康的作用** 体育活动不仅能增强体质,提高身体机能水平,而且还能陶冶情操,塑造人的心灵,对心理健康的发展有着明显的作用。实践证明,通过体育锻炼可以磨炼意志品质,催人奋发进取,培养集体观念、组织纪律观念,协调人际关系,提高心理调节能力,及时排除各种消极心境,从而带来欢愉、轻松和活泼,使人充满朝气与活力。

(二) 体育的教育功能

1. **体育中的身体教育** 身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力较差,连最基本简单的坐、立、走都不会,这些基本的活动技能要靠后天的学习而获得。因此,学习基本的活动技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体,增强体质,即“育体”的过程。

2. **体育中的思想品德教育** 体育运动本身就是一个有章可循的社会活动,又是在一定的“执法”人——教师、教练员或裁判员的直接监督下有组织地进行的。对培养青年一代遵守社会生活中的各种行为准则、树立良好的道德观念、增强团结协作精神和加强责任感等方面都具有很

好的强化作用。例如：比赛中对方侵人犯规时，是毫不计较，还是伺机报复；对裁判员的错判、漏判是宽容大度，还是斤斤计较；队友之间配合失误而导致比赛失利时，是相互谅解给予鼓励，还是抱怨；比赛胜利了，是戒骄戒躁，还是骄横自大。这都是培养集体主义精神、以大局为重和正确处理人际关系等优良品德的教育过程。

3. **体育中的心理品质的培养** 体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶情操，培养勇敢、顽强、果断、自信和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验，也是锤炼良好心理素质的大好时机。

4. **体育中的智能教育** 体育本身就是一种文化，它蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体练习，学生可学习和掌握一定的体育知识、技术和技能，并使思维能力、记忆力、观察力、想像力等构成智力的各种能力得到发展。因此，在传授体育知识，培养体育技能、技巧，增强体质过程中，还含有开发和提高智能的教育因素。

（三）体育的娱乐功能

体育不仅能给人以强健的身体，而且还能给人以美的享受，获得精神快感，使人们在学习、工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到有益的调节，获得积极性休息。比如：当课外活动时间参加自己所喜爱的运动项目锻炼时，你会感到愉悦、精神振奋。当你打篮球时，机智敏捷地躲闪过对手的堵截和封盖而上篮投中；踢足球时，一脚猛烈抽射足球应声入网；打排球时，一记重扣得到同学们的欢呼和赞扬。这些出色的表现，会使你从心底里感到说不出的高兴。这是直接参与体育运动所给你带来乐趣。观赏体育运动，观看体育比赛与表演，感受同样如此。现代体育，特别是竞技体育，其技术日新月异地向着高、难、新、尖的方向发展，极具观赏性。如比赛场上那种紧张、激烈的争夺，扣人心弦。运动员精湛高超的技艺，潇洒自如的动作，巧妙的配合，使之观看了赏心悦目。尤其当比赛进行到最为关键的时刻，如篮球比赛，谁胜谁负，鹿死谁手，就在距比赛结束仅剩几秒钟，一球定输赢的时刻，某方球员投篮命中，一锤定音，那种情景更是令人兴奋不已，你会情不自禁地为之鼓掌、喝彩。这就是体育的魅力，无论直接参与还是观赏，都会给你带来乐趣，让你充满欢喜。体育的确是一种积极而健康的娱乐方式，它有助于人们愉快地度过余暇，满足人们的心理需求。

（四）体育的政治功能

1. **为国争光，提高民族、国家威望和地位** 随着竞技体育的发展，竞技场被称为没有硝烟和炮火的金牌争夺之战场。当今，获得金牌的多少在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。例如在历史上中国曾被侮辱为“东亚病夫”，国家的威望由此大受贬损。新中国成立后，在亚运会上连续七届金牌总数第一，成为亚洲第一体育强国；在第28届奥运会上，中国体育健儿一举夺得32枚金牌，金牌总数名列第二名，跃身跨入世界体育强国之列。这些辉煌的体育成就，大大提高了中华民族的国际威望与地位。

2. **加强爱国主义教育，增强民族凝聚力** 在当代，一次国际体育大赛，它就象巨石击水，在国民心中产生巨大的冲击波，使千百万人甚至整个民族沸腾起来，使民族精神得到升华，爱国激情得到激发，民族之心连成一体，为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如1984年第23届洛杉矶奥运会上，中国人有史以来首次突破金牌零的纪录；中国女排获得“五连冠”。这些在国内所引起的轰动都是空前的。

3. **改善和促进国家间的关系, 增进友谊** 现代体育运动的国际化, 使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛, 互相学习和交流, 可以促进各国人民之间的友好往来, 加深国家间的相互了解, 缓和协调国际关系与冲突, 对维护世界和平起着重要的作用。所以, 运动员被称为“微笑的大使”、“和平的使者”、“穿着运动衣的外交家”。如第 31 届世界乒乓球比赛中, 中国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系, 进而出现了两国乒乓球队进行互访, 打破了两国之间互不往来的僵局, 为中美建交创造了条件, 被人们赞誉为“用小球转动了地球”。这是利用体育交往改善国家间关系最为典型的事例。

4. **巩固国防, 保护民族安全** 古代战争是面对面的战争, 为了在战争中获胜, 人类就利用体育手段训练武士。而当今时代, 由于尖端武器的发展, 更需要具有精力充沛、反应敏捷、操作娴熟的军人来驾驭。为此对士兵进行全面而严格的体能和技能训练, 以提高身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防、保护民族安全的军事作用。

(五) 体育的经济功能

体育的经济功能之一是间接地为经济建设服务。因为体育本身不直接生产物质财富, 但体育能使生产力诸因素中起主导作用的劳动者, 通过体育锻炼增强体质, 降低伤病率, 提高出勤率 and 工作效率, 加速创造社会物质财富。其二是直接地为经济建设服务。如举办大型运动会能促进当地各行各业的发展; 提高体育场馆的使用率; 促进运动器材、运动服装制造业的发展; 出售竞赛门票、电视实况转播权、广告权; 发行纪念章、纪念币、体育彩票等, 都可以直接产生经济效益。如悉尼举办第 27 届奥运会, 仅出售电视实况转播权一笔收入就高达 13.2 亿美元。可想而知, 举办一次奥运会这样的国际大型体育比赛, 它所产生的经济效益是多么的可观。可见, 体育潜藏着巨大的经济效益, 随着社会经济的发展, 体育的经济功能愈来愈显现出来。

第三节 体育与素质教育

【教学目标】使学生掌握素质教育的概念、内容及基本特征, 了解体育是实现素质教育的重要手段。

一、素质教育的概念、内容和基本特征

1. **素质教育的概念** 素质教育是中国乃至世界教育改革与发展的主流, 它是依据《教育法》规定的教育方针, 着眼于受教育者及社会发展的要求, 以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨, 以注重培养受教育者的态度、能力, 促进他们在德、智、体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。素质教育要使学生学会做人、学会求知、学会劳动、学会生活、学会健体和学会审美, 为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。

2. **素质教育的内容及其特征** 素质教育的内容包括: 品格、知识、能力、身心四个方面, 这是人整体发展的基本素质。素质的组成部分是相互依存、相互渗透、相互制约、相互促进的, 具有全面和谐及整体性的特点。素质教育应遵循人的素质整体构成规律, 从其素质的合理、有序结构出发, 提高人的素质的综合效应和整体水平, 使人得到全面协调的发展。

素质教育有以下四大特征:

第一,素质教育弘扬人的主体性,注重开发人的智慧潜能,是注重形成人的精神力量的教育。

第二,素质教育是面向全体学生的。它要使每一个学生都能在自身天赋的允许范围内得到充分的发展。

第三,素质教育要求人的全面发展。它要求学生德、智、体并重,全面发展人的生理、心理和文化素质。

第四,素质教育一般是指“基本素质教育”。它既不是“英才”教育,也不是“升学”教育和“就业”教育,而是“为人生做准备”的公民教育。素质教育为了适应未来社会的职业流动性,要求教育为学生打下良好的素质基础。素质教育要使学生学会学习,培养学生终身学习的能力和加工信息的能力。

二、体育在素质教育中的地位

(一) 体育是素质教育的重要组成部分

提高民族的素质,多出人才,快出人才,出好人才,体育起着十分重要的作用。“体育非他,养乎吾生,乐乎吾心而已”。毛泽东早在1917年的《体育之研究》一文就强调了体育的重要性,其中“身心皆适,是谓俱泰”以及“德智皆寄于体”的言辞,辩证地阐述了体育对全面协调发展人体的重要性。早在西周时代,就形成了居当时世界先进水平的“礼、乐、射、御、书、数”的六艺教育,其中“射、御”是当时的军事技能,作为教育的内容,就具有体育的性质。

(二) 体育是实现素质教育的重要手段

1. 培养学生的道德品质 通过我国体育事业所取得的巨大成就,能激发学生的爱国主义热情,使他们更加热爱自己的祖国,热爱自己的民族;通过校与校之间,院与院之间,班与班甚至组与组之间的体育竞赛,可培养学生热爱集体、团结协作、互助友爱的良好品质。

2. 提高学生的智力水平 列宁说:“从生动的直观到抽象的思维,并从抽象的思维到实践,这正是认识真理、认识客观现实的辩证途径。”学生在进行体育活动,掌握技术、技能的过程中,不但可以发现问题,解决问题,也将由于体质的增强而促进智力的发育与提高。

3. 促进学生个性的完美发展 体育运动对于提高学生的心理素质和促进个性的完美发展,具有任何其他教育活动无法替代的作用。在体育运动中,通过对学生的认识、情感、意志、注意过程和学生的需要、兴趣、动机、信念、能力、气质、性格等方面的直接影响,可促进学生各种心理素质的不断发展提高和个性的日趋完善。通过体育竞赛,可使学生变得勇敢、顽强、坚毅、自尊、自信、自强、机敏、果断、开朗、热情。

4. 促进学生个体社会化 个体社会化是指由生物的人变成社会的人,即能适应社会需要的人的过程。体育运动作为“社会的缩影”、“小社会”,对促进学生个体社会化具有非常重要的作用。其一,通过各种体育活动,可有效地培养和提高学生的基本生活技能,即走、跑、跳、投、攀、爬等基本活动技能。其二,体育运动是按照严格的规则,在执法人——裁判员、教练员或体育教师的直接监督、教育下有组织地进行的,可很好地规范学生的行为,培养学生遵守社会生活准则,增强法制观念。其三,在体育运动中,学生通过担任一定的角色,并按照既定的体育规则

和体育道德标准,调节和控制自己的体育行为,可有效地培养他们的义务感与责任感,发展融洽的人际关系,形成良好的社会行为,从而学会如何适应社会,成为合格的社会公民。

5. 培养学生的审美意识 爱美之心人皆有之。“审美”是当代人必有的文化素质,针对审美意识的培养,在教育活动中随处可见。但由于体育活动的直接参与性、动态性、身心合一性的特点,则更有利于审美意识的培养。体育运动可以塑造和展现各种形式的美,诸如健康美、形态美、素质(速度、力量、耐力、柔韧、灵敏)美、动作(技艺、造型)美、风度(气质)美、心灵美和行为美等。因此,通过让学生参加各种形式的体育运动,可有效地对学生进行体育美育教育,培养学生具有发现美、鉴赏美、创造美的审美意识与行动。

第四节 高等学校体育

【教学目标】使学生了解体育在高等学校中的地位、作用和高校体育的目的、任务及其组织形式。

一、体育在高等学校中的地位和作用

高等学校体育是高等教育的重要组成部分。它既是国民体育的基础,又是发展我国体育事业的需要;既是培养身心健康发展的专门高级人才的需要,又是丰富大学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要。在高等学校里主要通过德育、智育、体育、美育和劳动技术教育这几个方面对大学生进行教育。“健全的精神,寓于健全的身体”,“德智皆寄于体,无体是无德智也”。对于大学生来说,如果没有健康的体魄,就难以完成在校期间的学习任务,也难以在现代化建设中发挥更大的作用,这说明体育在高等教育中占有重要的地位,并发挥着积极的作用。主要作用有:

- (1) 完善大学生的身体发育,提高身体素质,保持并增进健康,顺利完成繁重的学习任务。
- (2) 体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的方法,提高运动能力。这既有利于完成未来的专业活动,又有利于丰富生活内容,为终身体育锻炼奠定基础。
- (3) 体育教育有助于大学生个性的全面发展,对塑造良好的心理品质以及良好道德品质的培养都起着积极的作用。
- (4) 高校体育可以为国家培养群众体育骨干和优秀的体育人才。

二、高等学校体育的目的与任务

1. 高等学校体育的目的 根据党的教育方针和体育的目的任务,高等学校体育的目的是:以体育运动和体育锻炼为基本手段,提高运动能力,为国家培养体育后备人才;全面发展身体,增强大学生体质和终身体育意识,促进身心的全面发展,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体全面发展的高质量专门人才。

2. 高等学校体育的任务 为了完成高等学校体育的目的,高校体育必须完成下列任务:

- (1) 促进大学生身体正常发育,全面发展身体素质,培养对自然环境的适应能力,增强体质,减少疾病,提高身心健康水平。
- (2) 学习体育基本知识、技术和技能,掌握锻炼身体的基本原则和科学锻炼身体的方法,养