



当代
高校体育
教程

主编 左从现 张兆才 徐志平 吴伟勤

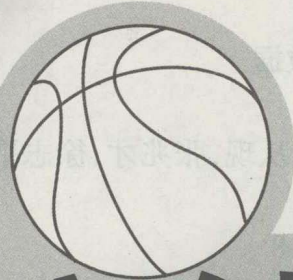
Sports



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

当代 高校体育 教程



执行主编：左从现 张兆才 徐志平 吴伟勤

主 编：易 勤 孔 军 徐元君 袁富禄 张 雪 周 卉

副 主 编：文才新 彭大松 袁 荣 洪卫星 张向阳 夏 力 胡万祥
陶靖平 刘吉光 胡技明

编 委：胡技明 刘吉光 胡万祥 陶靖平 夏 力 张向阳 洪卫星
袁 荣 彭大松 文才新 周 卉 张 雪 袁富禄 徐元君
徐志平 孔 军 左从现 张兆才 易 勤 吴伟勤



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

当代高校体育教程/左从现,张兆才,徐志平,吴伟勤主编. —武汉:武汉大学出版社,2008.7

ISBN 978-7-307-06281-8

I. 当… II. ①左… ②张… ③徐… ④吴… 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 087091 号

责任编辑:高 璐 责任校对:黄添生 版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉武大图物印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:27.75 字数:668千字

版次:2008年7月第1版 2008年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-06281-8/G·1108 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

进入 21 世纪, 伴随我国经济的快速发展, 现代化进程的进一步加速, 给我国高等教育带来历史发展的新机遇, 高校体育也面临前所未有的变革。而加强课程体系改革, 编写与此相适应的新教材是变革的基础。中共中央、国务院第三次全国教育工作会议上指出: “学校教育要贯彻健康第一的指导思想”, 全面推进素质教育, 以适应 21 世纪对人才的要求。为了认真贯彻这一思想和加强体育课程建设, 提高体育教学质量, 我们按照教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求, 认真总结了目前高等院校体育教学现状, 遵循体育课程建设的客观规律, 广泛参阅了众多优秀教材, 编写了这本集体育理论、基本技术原理与实践于一体的《当代高校体育教程》。

编写本教材的总体思路与指导思想: 贯彻教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》规定的原则和要求, 从大学体育教育的实际出发, 结合大学体育教学与学生的实际锻炼情况, 坚持以人为本, 突出学生的主体地位和健康主题。本着以育人为宗旨, 以增强体育意识、学会锻炼方法、提高活动能力、培养锻炼习惯为主线, 树立“健康第一”的思想, 体现人本主义精神, 将体育、娱乐、健康有机融为一体, 引导青年学生主动接受体育教育、在欢愉中享受体育乐趣, 最终达到“重新学会生存”“提高生活质量”、身心健康发展的目的。

本教程共十八章。第一章张兆才和左从现、第二章易勤、第三章吴伟勤、第四章孔军、第五章徐志平、第六章徐元君和胡技明、第七章张向阳和左从现、第八章夏力、第九章张雪和袁富禄、第十章陶靖平、第十一章文才新、第十二章洪卫星、第十三章胡万祥和袁福禄、第十四章刘吉光、第十五章左从现、第十六章彭大松、第十七章周卉和袁荣、第十八章张兆才和易勤。

本书在编写过程中得到了全国众多高校的专家和教授的支持和帮助, 在此深表感谢。

在编写和修订过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料, 在此向有关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限, 不妥之处在所难免, 恳请广大读者给予批评指正。

编者

2008. 5



目 录

第一章 学校体育概述.....	1
第一节 学校体育的概念.....	1
第二节 学校体育的历史演变.....	1
第三节 学校体育在高等教育中的地位与作用.....	5
第四节 高等学校体育的目的和任务.....	6
第五节 高等学校体育的基本途径.....	8
第六节 普通高等学校体育课程目标.....	9
第二章 大学生的身心健康	11
第一节 现代健康观	11
第二节 大学生的心理健康	12
第三节 体育运动对身体机能的作用	14
第四节 大学生道德与健康	15
第五节 大学生情绪、性格与健康	16
第六节 大学生生活环境与健康	18
第七节 大学生人际关系与健康	19
第三章 大学生的身体锻炼	20
第一节 概述	20
第二节 增强心、肺功能的耐力身体锻炼	21
第三节 强壮、健美力量性身体锻炼	23
第四节 消除紧张的放松身体锻炼	24
第五节 防治疾病的健身锻炼	25
第六节 大学生运动健身常用方法	27
第七节 运动处方	35
第四章 体育锻炼的营养、卫生与保健	39
第一节 体育锻炼的营养保证	39
第二节 体育锻炼的卫生保障	48
第三节 运动性病症和运动性损伤	53
第五章 奥林匹克运动	66



第一节	奥林匹克运动会与奥林匹克运动	66
第二节	奥林匹克思想体系	75
第三节	奥林匹克运动与科技	77
第四节	奥林匹克运动与中国	79
第六章	学生体质健康评价	86
第一节	学生体质健康测定与评价概述	86
第二节	学生体质健康标准评价原则	87
第三节	《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法	88
第四节	《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表	95
第七章	田径运动	101
第一节	田径运动概述	101
第二节	田径运动的分类	104
第三节	短跑	105
第四节	接力跑	109
第五节	跨栏跑	111
第六节	中长跑	112
第七节	跳远	112
第八节	三级跳远	114
第九节	跳高	115
第十节	推铅球	117
第十一节	掷标枪	119
第十二节	掷铁饼	120
第十三节	田径运动的基本竞赛规则	121
第八章	篮球	125
第一节	篮球运动概述	125
第二节	篮球的基本技术与练习方法	126
第三节	篮球的基本战术	135
第四节	篮球运动的竞赛规则及裁判法	139
第九章	排球	149
第一节	排球运动概述	149
第二节	排球的基本技术与练习方法	151
第三节	排球的基本战术	172
第四节	排球运动的竞赛规则及裁判法	175
第五节	软式排球	178
第六节	沙滩排球	182



第十章 足球	187
第一节 足球运动概述	187
第二节 足球的基本技术与练习方法	187
第三节 足球的基本战术	193
第四节 足球运动的竞赛规则及裁判法	198
第十一章 乒乓球	202
第一节 乒乓球运动概述	202
第二节 乒乓球的基本技术与练习方法	203
第三节 乒乓球的基本战术	214
第四节 乒乓球运动的竞赛规则	217
第十二章 羽毛球	219
第一节 羽毛球运动概述	219
第二节 羽毛球的基本技术与练习方法	219
第三节 羽毛球的基本战术	237
第四节 羽毛球运动的竞赛规则	239
第十三章 网球	243
第一节 网球运动概述	243
第二节 网球的基本技术与练习方法	243
第三节 网球的基本战术	252
第四节 网球运动的竞赛规则	254
第十四章 休闲球类	256
第一节 台球	256
第二节 保龄球	277
第三节 高尔夫球	287
第十五章 武术	293
第一节 武术运动概述	293
第二节 初级长拳（第三路）	293
第三节 太极拳（二十四式）	308
第四节 初级剑	325
第五节 散手	339
第十六章 游泳	348
第一节 游泳运动概述	348



第二节	游泳的基本技术与练习方法·····	351
第三节	游泳运动的竞赛规则·····	372
第十七章	体育舞蹈·····	375
第一节	体育舞蹈简述·····	375
第二节	交谊舞的基本技术与要求·····	381
第三节	交谊舞及国标舞的基本步代·····	386
第十八章	户外运动·····	410
第一节	登山与攀岩·····	410
第二节	定向越野·····	418
第三节	野外生存·····	424
主要参考文献	·····	434



第一章 学校体育概述

第一节 学校体育的概念

学校体育是“广义体育”的重要组成部分，是学校教育的一个重要方面。它是按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课、课余体育训练、课外体育活动和体育竞赛这四种基本形式，围绕增强体质这个中心，使学生在德、智、体、美几方面都得到发展的强国强民的体质教育。学校体育有助于培养学生高尚的道德品质和良好的生活习惯。学校体育既要重视增强学生体质，又要注重培养学生的体育意识，讲究体育锻炼的科学性，为学生终身体育打下良好的思想、技能和理论基础。学校体育还将为国家培养和输送竞技体育人才，以适应当代社会和青年人对日益增长的精神、文化生活的需要。

第二节 学校体育的历史演变

学校体育是随着教育的不断发展而逐步形成体系的。在欧洲，古希腊已将体育列为教育的内容。在中世纪封建领主割据的时代，军事体育是统治阶级的特殊需要，因而“骑士七艺”（骑马、游泳、飞投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）成了骑士教育的主要内容。到了文艺复兴时期，体育又重新被人们重视起来。随着教育的发展，体育才真正成为教育不可缺少的部分。18世纪80年代，普鲁士教育家J. B. 巴泽多把J. 卢梭的教育观点应用于德国，在德绍开办了一所泛爱学校，意思是爱和善良道德的学校。这种学校把培养人作为教育目的，提倡直观性原则，比较突出地实施体育和劳动相结合的教育，学生每天读书3小时，体育和音乐3小时，手工劳动2小时，每年夏季有2个月的野营生活；体育课按年龄分组教学。以后，德国的体育先驱J. C. 古茨穆茨在理论和实践上使体育成为一个完整的体系，德国的A. 施皮斯确立了学校体育的体系和制度。进入20世纪，工业发达国家更加重视增强青少年的体质，许多国家制订了统一的体育教学大纲和教材，增加了体育课时，注意提高体育师资水平，改善体育场地和设备，重视学生的业余运动训练，努力培养优秀的运动员，开展对儿童和青少年体质与体育的研究，使学校体育逐渐走向科学化。

我国古代学校是从奴隶社会开始出现的，据史料记载，夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代又出现了“大学”和“庠”两级施教的学校教育。西周时，学校才有了发展，分为“国学”和“乡学”两种。西周的学校以礼、乐、射、御、书、数为教学内容，培养奴隶主成为文武兼能的统治者，其中射、御及乐（音乐、舞蹈）均含有体育的因素，这些内容正是我国古代学校体育的发端。周朝学校教育的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数），也含有德育、智育、体育教育的意思。射、御是军事技能



和身体的训练，礼、乐中的舞蹈也含有锻炼身体的作用。但是，从汉代起，学校教育内容以“六经”为主，不再重视军事技能和身体的训练。隋唐时代开始实行科举制度，埋头读书是学生惟一的仕途之路。宋代至清代的教育，进一步主张静坐学习与思考，甚至儿童的游戏也受到限制。儒家学说“劳心者治人，劳力者治于人”的思想，影响了两千多年封建社会的教育，只有德育、智育而无体育。其间，只有少数教育家在私人教学中重视锻炼身体和体力劳动，或者自己学习武艺、锻炼身体。所以，也有少数文人学士会骑马、射箭、武术、打马球等。直到19世纪60年代，清朝的洋务运动开启了学习西方先进技术的先河，洋务派们办学堂、派留学生，在所有能涉及的领域开始了与西方的接触。从1881年到1890年甲午战争前，短短9年中，洋务派开办的军事学堂有：北洋水师学堂（1881年）、天津武备学堂（1885年）、广东陆师学堂（1886年）、广东水师学堂（1887年）、南洋水师学堂（1890年）。在这些军事学校里开始有了最早的学校体育形式的课程。1901年清政府被迫废除科举，1903年才仿照外国在社会上兴办学校（称为学堂），在课程中开设体操课，每周2~3课时。辛亥革命后，在资产阶级民主派影响下，教育部门在1912—1913年颁布了新学制系统，此后公立学校特别是普通中等学校出现了“双轨制体育”，一方面体育课仍以体操为基本内容，另一方面课外活动中又开展了一些竞赛性运动项目，如田径、球类等，直到1923年政府在颁布新学制《课程纲要草案》时，才正式将学校“体操科”改为“体育科”（课），并规定体育课内容以田径、球类、游戏等为主，重视体育教法研究，推行“三段教学法”，使学校体育有了明显的变化，这是中国近代体育史上的一大进步。1932年，当时的教育机构公布了中小学《体育课程标准》；1936年公布了《暂行大学体育课程纲要》；1940年公布了中小学和专科以上学校《体育实施方案》，等等，就制定文件本身而言是社会的进步，对学校体育有积极的促进作用。

中华人民共和国成立后，1951年政务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，指出学校体育和卫生工作的重要意义，提出了具体要求。1952年，中华人民共和国教育部设立了体育处，管理学校体育，颁布了学校体育的各种规定。1956年开始使用统一的体育教学大纲和教材，并在学校推行《准备劳动与卫国体育制度》（1964年改为《青少年体育锻炼标准》，1975年改为《国家体育锻炼标准》）。1975年教育部设立了体育司，各省、市、自治区教育厅也设立了体育卫生处，加强学校体育的管理。同年，又采用新的体育教学大纲和教材。1979年，教育部和国家体委联合颁布了《高等学校体育工作暂行规定》（试行草案），1992年8月5日，国家教委下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，进一步改善学校体育教学。2002年，教育部根据《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》，制定了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》，对大学体育课程目标作了详细的规定，总体目标是增强体质、增进身心健康和提高体育素养。总体目标将体质与健康分开叙述，阐明了学校体育“健康第一”的指导思想，增强体质依然是我国学校体育的主要目标之一，这一法规为加强高等学校体育建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证。2007年4月23日，中共中央政治局专门召开会议研究青少年体质问题，4月29日在北京进行了全国亿万青少年阳光体育运动启动仪式，5月7日中共中央、国务院颁布了《中共中央国务院关于加强青少年体育增



强青少年体质的意见》，这些措施都有力地推动了我国学校体育进一步向前发展。

中华人民共和国成立后学校体育的历史演变大约经过了以下几个阶段：

1. 第一个历史阶段

为了迅速改变旧中国的落后面貌，毛泽东主席分别于1950年和1952年提出“健康第一，学习第二”的方针，以及“身体好、学习好、工作好”和“发展体育运动，增强人民体质”的号召。由于正处于中华人民共和国成立初期，与当时的苏联同属社会主义阵营，于是，党和人民政府借鉴了苏联的体育教育经验，如积极推行苏联的“准备劳动与卫国体育制度”（简称“劳卫制”），吸收了解放前旧学校体育合理的内容，完成了改造旧学校体育和建设新学校体育的任务。在这一时期里，先后颁布了大、中、小学的“体育教学大纲”，创编并推广了“第一套广播体操”，逐步形成了锻炼身体、建设祖国、锻炼身体、保卫祖国的群众体育热潮。

2. 第二个历史阶段

1957年党的教育方针指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几个方面都得到发展，成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”实施新颁布的体育教学大纲，努力提高教学质量，强调德、智、体全面发展，使学校体育得到稳步发展。但1958年以后，在全国“大跃进”的影响下，学校体育也出现盲目追求高指标、大运动负荷，以及用劳动、军训代替体育的现象，随后遇到三年经济困难，学校体育步入低潮。直到20世纪60年代中期，才逐渐形成“两课、两操、两活动”（即每周两节体育课、每天有早操和课间操、每周两次课外体育活动）的学校体育工作格局，学校体育又逐渐形成蓬勃发展的局面。

3. 第三个历史阶段

1966年，“文化大革命”开始，学校体育遭受到严重冲击和破坏。“停课闹革命”严重摧残和破坏了中国教育事业，学校体育进入无序状态。

4. 第四个历史阶段

中国共产党十一届三中全会以后，国家工作的重心开始从“以阶级斗争为纲”向“以经济建设为中心”转移。学校体育面临全面拨乱反正阶段。1979年5月15日由教育部、国家体委、共青团中央联合在江苏扬州召开的“全国学校体育卫生工作经验交流会”，是中华人民共和国成立以来规模最大的一次学校体育卫生工作会议。会议讨论了《高等学校体育工作暂行规定》。随后，教育部、卫生部又发布了《高等学校卫生工作暂行规定》，形成了高等学校体育卫生的法规文件。在这一时期内，积极推广1975年经国务院批准试行的《国家体育锻炼标准》，并组织修订了新的《国家体育锻炼标准》，于1982年7月批准执行。为了进一步推动高等学校体育的发展，1982年8月10日在北京举行了第一届大学生运动会。这一时期的学校体育工作不仅从法制化建设上开始了恢复阶段，而且进入全面发展的轨道。

随着改革的不断深入，1982年9月，邓小平同志在中国共产党第十二次代表大会上，提出建设有中国特色社会主义的思想，为我国社会主义现代化建设和改革开放奠定了理论基础。1985年5月27日，中共中央发布了《关于教育体制改革的决定》，这一阶段搞好学校体育的方针：一是全面贯彻党的教育方针，坚持德、智、体一起抓，面向全体学生，培养“四有”新人；二是贯彻普及与提高相结合的方针，积极开展课余训练，培养体育

后备人才。为开创学校体育的新局面，全面贯彻党的教育方针，在总结上述四个“暂行规定”的基础上，由国家教委、体委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部共同拟定了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》，并经国务院批准，于1990年3月12日，由国家教委主任李铁映、国家体委主任伍绍祖签署发布令正式执行。这是中华人民共和国成立以来，国家制定的关于学校体育、卫生工作最全面的行政法规，是检查、评估我国学校体育、卫生工作的根本依据。为了更好地贯彻执行这两个条例，在1988年颁布的《中学生体育合格标准》的基础上，1990年9月1日，国家教委又颁布了《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》。在该标准中对学生的身体形态和机能、身体素质和体育课、课外体育锻炼等作了详细的规定，并规定“每年评定一次成绩……达到《标准》良好成绩者方可评为‘三好’学生，获奖学金；达到《标准》优秀成绩者，方可获奖学分。凡平均成绩达到60分……方可作为体育合格，准予毕业，否则，不能毕业并按结业处理”。

上述条例和标准的执行，促进了体育课程建设，把增强体质与为终身体育打好基础结合起来。1992年8月5日，国家教委下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，同年12月又下发了《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》，从体育教学的“软件”和“硬件”上都作了详细的规定，并在全国推广了一年级普修课、二年级专修课、三年级以上选修课的大学体育课程形式，极大地调动了广大师生教与学的积极性。同时，在推行上述条例和标准的同时，加强了早操与课外体育活动的管理和监督，加强了对课余训练和竞赛的组织管理，使高等学校体育呈现出一个崭新的面貌。

从1992年10月开始，高等学校体育在社会主义市场经济理论的推动下，也进行了体育教学改革的探索。为适应社会主义市场经济和全面推进素质教育的要求，1993年2月3日，中共中央、国务院制定了《中国教育改革和发展纲要》。该纲要根据社会主义市场经济建立和发展时期的特点和需要，再一次明确提出“进一步加强和改善学校体育卫生工作”的要求。随后，1993年10月、1995年3月和8月相继颁发了《中华人民共和国教师法》、《中华人民共和国教育法》、《中华人民共和国体育法》。其中《中华人民共和国体育法》中的第三章是“学校体育”，它对体育教学、课外体育活动和体育场地设施等，都做出了明确的规定。从此，学校体育有了由全国人大常委会批准的国家法规的保障。1995年6月20日，国务院颁布了《全民健身计划纲要》，这是一个以全民为实施对象，以青少年、儿童为重点，与实现社会主义现代化目标相配套的社会系统工程和跨世纪的发展战略规划。1999年6月13日，中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上，做出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》，这是全新的教育思想的阐述。在该决定中，再一次提出“学校教育要树立健康第一的指导思想”，即“使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯……培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力”。

2007年4月23日，中共中央政治局召开专门会议讨论全国青少年体育工作与网络建设工作。4月29日，由教育部、体育总局、团中央在北京联合举办“全国亿万学生阳光体育运动”的启动仪式，为推动阳光体育运动的广泛开展，号召广大学生走向操场，走进大自然，走到阳光下。5月7日，中共中央国务院专门下发《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，指出：广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力



的重要方面。……必须清醒地看到，一方面由于片面追求升学率的影响，社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；另一方面由于体育设施和条件不足，学生体育课和体育活动难以保证。……这些问题如不切实加以解决，将严重影响青少年的健康成长，乃至影响国家和民族的未来。这为学校体育工作的进一步开展，积极全面地推进素质教育，加快实施科教兴国战略的重大决策，进一步推动我国学校体育的深化改革和蓬勃发展有着深远的历史意义。

第三节 学校体育在高等教育中的地位与作用

一、学校体育在高等教育中的地位

学校体育是高等学校教育系统中的重要组成部分，也是国民体育的重要组成部分，是社会体育、竞技体育和终身体育的基础，是发展我国体育的战略重点。大学生在学习专业理论知识期间，如果没有强健的体魄，就难以胜任繁重的学习任务 and 走向社会后担负各项工作的重任。学校体育就是通过身体锻炼和活动的形式来增强学生体质，培养学生德、智、体全面发展的教育过程，对塑造完美的“人”起着十分重要的作用。毛泽东主席在他早期的著作《体育之研究》中指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。”这些充分说明了体育是培养、造就全面发展人才不可缺少的手段，也确定了学校体育在高等学校教育中的重要地位。为了实现高等教育的总目标，高等学校必须通过学校体育教学、业余训练及课外体育活动这三种基本组织形式来完成与体育教育有关的各项任务。

二、学校体育在高等教育中的作用

（一）学校体育的教育作用

学校体育教育显现在精神文明建设方面，精神文明主要包括文化建设和思想建设两个方面。学校体育既是进行精神文明建设的重要内容，又是向学生进行精神文明教育的重要途径与手段，它对促进精神文明建设具有积极的作用。

在文化建设方面，学校体育不仅可以为智力开发提供良好的物质基础保证，而且可以传播社会文化，提高学生的文化素养。这是因为学校体育的内容极其丰富，体育知识、技能运动规则与方法等都是人类长期体育实践总结的精神财富，它是社会文化的一个有机组成部分。通过参与体育教学、体育锻炼、课余体育训练与课余体育竞赛以及体育比赛观赏，可以向学生传授有关体育的知识与技能，提高学生的体育文化素养。

在思想建设方面，学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。从“育人”出发，利用学校体育的教育功能，把思想品德教育贯穿、渗透于学校体育的全过程，可以培养学生爱国主义、集体主义和勇敢、顽强、坚忍、果断、拼搏、创新、进取、艰苦奋斗的优秀品质和精神。

（二）学校体育对增进健康的作用

“生命在于运动”，深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。达尔文的“自然选择，适者生存”、拉马克的“用进废退”学说都深刻地揭示了运动对人体健康与生命延续



的重要性。人的健康状态和工作效率,不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调,而且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,除受制于不同的生活环境外,还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明,科学地从事体育锻炼,由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激,对促进人体新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构、功能发生退化性变化都有明显的效果。

(三) 学校体育对增强体质的作用

在现实生活中,人的身体或多或少存在不健康因素。据医学统计,世界上约有50%~70%的人都有身体不健康的表现,如果再进行更精细的检查,这种表现就会更多。但为何这些不健康因素往往不被人所察觉呢?其实这正是体质对健康的弥补作用。体质是健康的物质基础,实践证明,科学的体育锻炼对改造人体器官、系统方面所起的作用,不仅有利于骨骼、肌肉的生长,促使身体形态与内脏器官正常发育,而且还能提高人体对外界的适应能力,改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况,使人的身体防卫能力得到提高,最终达到增强体质的目的。

(四) 学校体育的娱乐作用

“娱乐身心”是学校体育的功能之一。学校体育具有竞技性、娱乐性,通过参与学校组织的各项体育竞赛活动,体验胜利的乐趣和失败的教训;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的技艺中得到美的艺术享受。大家在和谐的氛围中获得精神快感,使学习中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解,最终达到净化感情和充分享受生活乐趣的目的。学校体育丰富了学生的课余文化生活,扩大和占领了学校文化领域,对建设健康的、生动活泼的校园文化,建设良好的校风和学风有着其他学科不可替代的作用。

(五) 学校体育的对外窗口作用

学校体育除了负有校内外推动群众体育广泛开展的重任以外,随着改革开放程度向纵深发展,学校与国外对口友好学校的学术、体育交流将逐渐增多,学校体育代表队作为友好交流、增强友谊的窗口作用将不断地随着改革开放的深入而显现出来。

第四节 高等学校体育的目的和任务

一、高等学校体育的目的

目的即目标,是想要达到的地点或境地,即想要达到的结果或标准。高等学校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致,应该充分体现体育的属性,它以运动和身体练习为基本手段,提高人的生物潜能,增强体质,促进身心健康。所以,综合来讲,高等学校体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的锻炼和指导,在提高人的生物潜能、心理潜能及社会适应潜能的过程中,使德、智、体、美达到全面发展。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育总的目的制定以后,需要通过以下过程来实现它。



（一）增强学生体质，促进学生身心健康

健康是人类最宝贵的社会财富，是人类生存发展的一个基本要素，没有健康就一事无成。世界卫生组织在宪章中关于健康的定义是：“健康不仅是免于疾病与虚弱，而且是在身体上、精神上和社会适应方面的完满状态。”由此可见，健康不仅是生物概念，同时又是心理概念和社会概念。这就是人们所说的身心健康。一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。高等学校体育的首要任务就是要增强学生体质，促进学生的身心健康，使学生在体型上、人的生理机能上、人的身体素质上、人对自然环境和社会的适应能力上、人对各种疾病的抵御能力上、人的心理健康上达到全面发展。

（二）促使学生努力掌握体育基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习和传授，教会学生科学锻炼身体的方法，培养学生终身参加体育锻炼的兴趣和习惯。在科学锻炼方法的指导下，学生掌握体育知识和技能，科学地进行自我锻炼，不断地增强智力。学生在正确从事运动和身体锻炼的过程中，必须经过一个由感知到理解，再到巩固和应用的实践。在实践中的一个重要转折点便是智力和体力的结合，它不仅表现在运动及身体锻炼中，而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合、理论知识和实践能力的结合。

（三）培养学生的道德意志品质

体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一。在体育教学中对学生进行共产主义道德品质的教育，决不是运动及身体锻炼与政治口号的生硬结合，由于许多体育活动都是以集体形式或竞赛形式进行的，这就有利于对学生加强组织纪律性和树立集体主义观念以及吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取、高尚情操的优良品质的培养。体育比赛有规则，对于形成文明行为和品德的规范化，增强学生公平竞争的意识，也是非常有意义的。

（四）培养学生审美和创造能力

体育与美，自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合，身体锻炼是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识，并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体锻炼中，学生可通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高等学校体育应十分注意培养学生高尚的情操，使外在美与内在美很好地统一起来。

（五）发展学生的体育才能，努力提高体育运动水平

高等学校是人才集中的地方，我们应该充分发挥高等学校体育学科方面的优势，将普及与提高相结合，在普及的基础上，根据大学生的心理、生理特征和体力、智力优势，对有体育运动天赋的大学生进行重点培养，努力提高体育运动技术水平，使他们不仅成为学校体育的带头人，而且成为大学生国际体育比赛交往中的主力军，引领学校体育的整体运动水平向更高层次发展。

第五节 高等学校体育的基本途径

一、制定教学文件

制定教学文件是实现高校体育目的和任务有计划进行的必备步骤,因此,体育教学大纲、体育教学计划、备课笔记、教研活动等都是实现高校体育目的和任务的要求。

二、基本途径

(一) 体育课

体育课是我国高等学校教学计划的重要组成部分,是高校体育教育的中心环节,也是高等学校体育教育最基本的组织形式,它为确保高等学校体育目的和任务的完满实现提供了具体途径。通过体育课的组织形式,教育学生逐步树立正确的体育观,了解体育的基本知识,掌握锻炼身体的基本技术,形成较强的体育意识,增强自身的体育能力,培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯,接受潜移默化的良好品德教育,增强审美和创造美的能力,深刻领会体育教育与成才的内在联系,从生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身、国家和民族带来的好处,学以致用,勇于实践,充分理解体育课目标与高等学校体育目标的一致性,把握参与体育课学习的良好时机,努力完成体育课的各项任务,自觉地使体育运动进入自己的生活,为成才和奉献打下坚实的物质基础。

根据体育课的任务划分课程的种类,一般分为理论课和实践课两种。研究课程的类型,是为了根据不同类型课程的特点,更好地运用教学原则和组织教法措施,以便完成授课任务。对实践课可根据不同标准进行划分。根据学生的不同情况,一般在高等学校开设体育普修课、体育专项课和保健体育课等,根据每次课程的具体任务,可划分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课五种类型;按教材的性质,又可分单一课和综合课。有些高等学校除开设一、二年级的体育必修课外,还为三、四年级学生开设体育选修课。

(二) 课余体育活动

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充,是学校体育教育过程中不可分割的环节,它为实现高等学校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式,其目的在于增强学生体质,培养学生自觉锻炼身体的习惯,同时可以陶冶学生情操,丰富学生文化生活,发展学生个性,对于完成课程教学任务具有潜移默化的作用。我国各高等学校都十分重视根据本校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动,这对巩固提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等都起到了良好的促进作用。进入改革开放的新时期以来,许多高校更加重视为课余体育活动注入时代气息,在内容和形式上均有较大突破,已经收到了令人满意的实效。主要有以下几种形式:

一是早操。早操即清晨运动,是每天起床后坚持的室外活动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操,不仅是锻炼意志,养成良好的卫生习惯,促进身体健康的良好措施,也是每天从事脑力劳动的准备活动,它可以使神经兴奋,活跃生理机能,形成良好的生理状态。早操活动时间一般以15~20分钟为宜,形式可以集体组织



与个人活动相结合，内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。

二是课间活动。课间活动是文化课下课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动。目的是活动躯体，进行积极性的休息，为下一节课的学习注入更充沛的精力。课间活动时间一般为3~10分钟，形式以个人活动为主，以散步、广播操等为主要内容。

三是课外体育锻炼。课外体育锻炼是大学生结束一天的课程学习后，利用每天下午第七、八节课的时间，进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼，可以使大学生增强体质、陶冶情操、丰富知识，达到身心完善、精神饱满的目的，它不仅是高校体育的重要方面，也是高校占领课余思想阵地，丰富校园文化生活，建设精神文明的重要手段之一。课外体育锻炼时间一般在1小时左右；形式以班集体、单项体育协会组织为主，也可以结合个人锻炼，还可结合小型多样的竞赛活动；各校还可以从实际出发，因人、因地、因时制宜地开展活动。

（三）课余体育训练与体育竞赛

课余体育锻炼是高校利用课余时间对部分身体素质较好并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程，是实现高校体育目的的重要组织形式之一，它有助于提高我国大学生的运动技术水平。体育竞赛是推动高校体育发展和吸引广大学生自觉进行体育锻炼的重要措施。各高校每学期都制定相应的学期体育竞赛计划，定期组织校内的各项运动竞赛。有力地提高了学生参加课外体育活动的热情和积极性。

（四）试办高水平运动队，加强对外体育交流

教育部和体育总局于1986年11月发布《关于开展课余体育训练，提高运动技术水平的规划》，高校开始试办高水平运动队。同时，参加世界大学生体育运动会的训练与组队由教育部组织进行，这为学校体育的发展注入了新的内容。目前全国很多高校都组建了适合自己发展特色的高水平运动队，一些中学也试办传统体育项目，这对加强对外体育交流，促进学校体育的进一步开展，起到了积极作用。

（五）体育运动会

按照《体育法》的规定，“学校应当组织各种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每年举行一次体育运动会”，运动会设置的大多数运动项目都是学生平时体育课或课外活动的内容，体育运动会把学校的体育教育推到了本年度的高潮。运动会这个舞台给全校师生提供了公平竞争的机会，他们在拼搏中体会个人的成功，在竞争中增强集体的凝聚力。每一次校运会的成功，都给学校各部门带来了新的活力。

第六节 普通高等学校体育课程目标

2002年，教育部根据《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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》精神，制定了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》，对大学体育课程目标作了详细的规定。

一、总体目标

总体目标是增强体质、增进身心健康和提高体育素养。它将体质与健康分开叙述，阐