

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学体育教程

主编◎ 李海燕 金晓阳



北京体育大学出版社

策划编辑 林 森  
责任编辑 白 珺  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

#### 图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 《大学体育教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2008.9  
ISBN 978-7-5644-0052-1

I. 大… II. 大… 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 147021 号

#### 大学体育教程

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
电 话 010-62963531 62960631  
发 行 北京京体大文化发展有限公司  
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 27  
字 数 704 千字  
印 数 1-6 300 册

---

2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0052-1

定 价 35.00 元

# 前 言

---

大学体育是高等教育的一个重要组成部分，其教育的特殊性决定了它对未来人才培养起着其他学科不可替代的作用。1999年，《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》首次提出了学校体育要树立“健康第一”的指导思想。2002年，教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》又指出：“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”，并从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个方面，为大多数学生确立了体育课程的基本目标，同时为部分学有所长、学有余力的学生确定了发展目标，从目标的设定上体现了“以人为本”的教育理念。2007年国务院颁布的7号文件《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》和教育部颁布的《国家学生体质健康标准》，对大学体育教育提出了新的要求。为适应这些新的要求，我们以“健康第一、全面发展”为指导思想，编写了这本《大学体育教程》，旨在为大学生参加体育锻炼、养成文明健康的生活方式提供科学指导。

全书共二十二章，分理论篇与实践篇两个部分。本教材注重健康知识的普及与运用，突出对大学生的体育与健康意识教育，介绍了许多科学健身方法，将传统的课程内容按照现代教育理论和体育课程的最新发展情况重新进行了构建，力求贯彻“学以致用、知行统一”原则，通过体育与健康知识教育，使学生认识到体育在人的全面发展中的重要作用。通过系统的学习，学生不断更新观念、开阔视野，并学会运用掌握的知识来构建自身全面发展的合理机制，努力使体育成为自己生活不可分割的一部分。

参加本教材编写的人员有李海燕（第一章、第二章、第九章、第十九章），金晓阳（第十章），李海珍（第十一章、第十二章），黄剑（第五章、第十七章），陈亚仙（第六章、第十四章、第二十一章），刘彩绵（第四章、第七章、第八章），郁建亚（第三章），陈红星（第十三章），张震（第十五章），洪克明（第十六章），孟文（第十八章），王玉（第十章、第二十章），刘松（第二十章），朱伟（第二十二章），全书由李海燕、金晓阳统稿。

本书在编写过程中参阅了大量文献资料和教材，并引用了有关数据、资料，在此向有关作者表示诚挚的感谢；同时，还要感谢北京体育大学出版社有关人员对本书出版的大力支持。

由于编者水平有限，本书难免存在疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

编 者  
2008年8月



## 理论篇

<b>第一章 绪论</b> .....	3
第一节 体育的内涵 .....	3
第二节 大学体育教育 .....	8
第三节 大学体育选项课指导 .....	12
<b>第二章 体育与健康及现代生活方式</b> .....	15
第一节 健康的内涵 .....	15
第二节 影响健康的因素 .....	18
第三节 警惕亚健康状态 .....	20
第四节 健康生活方式 .....	24
第五节 一生的健康计划 .....	25
<b>第三章 大学生体质与健康测量</b> .....	29
第一节 大学生健康测量方法简介 .....	29
第二节 体质健康测评 .....	37
<b>第四章 体育锻炼的科学原理与方法</b> .....	48
第一节 体育锻炼时的能量供应 .....	48
第二节 体育锻炼的原则与方法 .....	49
第三节 体育锻炼的内容及其选择 .....	55
第四节 体育锻炼的科学安排 .....	56
第五节 运动处方 .....	58
<b>第五章 体育锻炼与体适能</b> .....	62
第一节 体适能概述 .....	62
第二节 体育锻炼与心肺耐力的增强 .....	63
第三节 体育锻炼与肌肉适能的提高 .....	69
第四节 体育锻炼与柔韧性的改善 .....	74
第五节 改善身体成分的运动处方及主要方法 .....	78



<b>第六章 体育锻炼与心理健康</b> .....	82
第一节 体育锻炼的心理效应 .....	82
第二节 体育锻炼的作用 .....	84
第三节 影响体育锻炼坚持性的因素 .....	85
第四节 体育锻炼行为的理论及干预 .....	87
第五节 大学生常见心理疾病的运动疗法 .....	92
<b>第七章 运动锻炼中的医务监督</b> .....	99
第一节 运动锻炼中的卫生常识 .....	99
第二节 体育锻炼的自我监督 .....	104
第三节 运动中常见生理反应的预防与处理 .....	106
第四节 常见运动损伤的预防与处理 .....	109
第五节 运动中的急救知识 .....	112
<b>第八章 体育锻炼与康复保健</b> .....	114
第一节 康复体育概述 .....	114
第二节 常见病的运动疗法 .....	117
第三节 运动功能障碍的运动疗法 .....	128
第四节 简便易行的康复保健法 .....	130
<b>第九章 运动、营养与健康</b> .....	135
第一节 营养素的摄取与运动 .....	135
第二节 健康膳食指导 .....	142
第三节 热量平衡与体重控制 .....	145
<b>第十章 中国传统体育文化与西方体育文化的融合</b> .....	150
第一节 中国传统体育文化的继承与发扬 .....	150
第二节 西方体育文化的价值观念 .....	152
第三节 奥林匹克运动与中国百年圆梦 .....	153

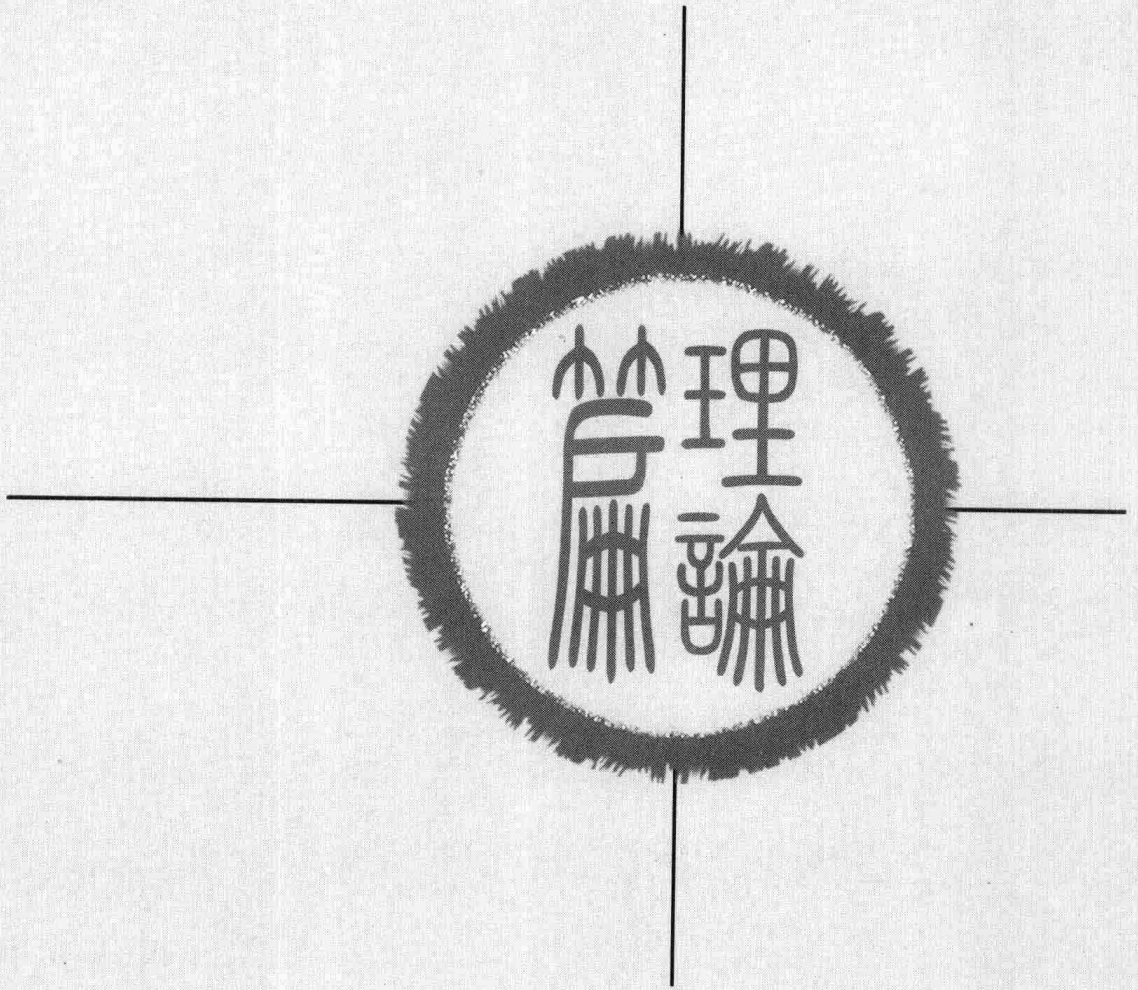
## 实践篇

<b>第十一章 田径运动</b> .....	159
第一节 田径运动概述 .....	159
第二节 田径运动项目及训练方法 .....	160
第三节 高校基层田径运动会的组织与实施 .....	171
第四节 田径运动竞赛主要规则与裁判法 .....	172

<b>第十二章 足球运动</b> .....	176
第一节 足球运动概述 .....	176
第二节 足球技术与练习 .....	177
第三节 足球战术的应用与训练 .....	184
第四节 足球竞赛规则与裁判法简介 .....	187
<b>第十三章 篮球运动</b> .....	192
第一节 篮球运动概述 .....	192
第二节 篮球基本功 .....	193
第三节 篮球技术和战术 .....	195
第四节 篮球比赛的场地及比赛规则简介 .....	209
<b>第十四章 排球运动</b> .....	212
第一节 排球运动概述 .....	212
第二节 排球技术和练习方法 .....	214
第三节 排球战术 .....	227
第四节 排球规则与裁判 .....	229
<b>第十五章 乒乓球运动</b> .....	231
第一节 乒乓球运动概述 .....	231
第二节 乒乓球技术的基本原理与常用术语 .....	232
第三节 乒乓球基本技术与战术练习 .....	236
第四节 乒乓球竞赛规则 .....	247
<b>第十六章 羽毛球运动</b> .....	251
第一节 羽毛球运动概述 .....	251
第二节 羽毛球技术 .....	252
第三节 羽毛球战术及练习法 .....	263
第四节 羽毛球比赛场地及规则简介 .....	266
<b>第十七章 网球运动</b> .....	270
第一节 网球运动概述 .....	270
第二节 网球运动基本技术 .....	271
第三节 网球基础知识 .....	284
<b>第十八章 手球运动</b> .....	288
第一节 手球运动概述 .....	288

第二节	手球基本技术 .....	289
第三节	手球运动基础战术配合与攻防阵形 .....	297
第四节	手球竞赛的一般规则 .....	299
<b>第十九章</b>	<b>武术运动 .....</b>	<b>303</b>
第一节	武术运动概述 .....	303
第二节	武术基本功和基本动作 .....	304
第三节	初级长拳 (第三路) .....	310
第四节	剑 术 .....	322
第五节	24 式太极拳 .....	330
第六节	散 手 .....	345
<b>第二十章</b>	<b>塑身与健美 .....</b>	<b>351</b>
第一节	形体训练 .....	351
第二节	健美操 .....	359
第三节	体育舞蹈 .....	368
第四节	健美运动 .....	373
<b>第二十一章</b>	<b>定向越野与野外生存 .....</b>	<b>382</b>
第一节	定向越野 .....	382
第二节	野外生存 .....	395
<b>第二十二章</b>	<b>休闲体育 .....</b>	<b>398</b>
第一节	游 泳 .....	398
第二节	轮 滑 .....	405
第三节	瑜 伽 .....	409
第四节	台 球 .....	415
第五节	快走与慢跑 .....	420
第六节	跳 绳 .....	422
<b>参考文献</b>	<b>.....</b>	<b>424</b>

# 理论篇







# 第一章

## 绪论

我国高等教育的任务是培养德、智、体等方面全面发展，具有创新精神和实践能力的高级专门人才。大学体育作为国民体育基础的组成部分，是学校体育教育的最后阶段，也是人生的重要环节，具有承前启后的作用。大学生对体育的认知程度，是培养体育意识，形成终身体育观的理论基础。大学体育在当前开展阳光体育运动和全面实施《全民健身计划纲要》起着不可估量的作用。

### 第一节 体育的内涵

#### 一、体育的产生与发展

体育起源于人类生存和发展的需要。原始人为了自身生存，主要靠攀登和爬越去采集野果，靠游泳和投掷锐器捕鱼，靠围追刺杀对付虎、豹、熊等凶猛动物。原始人在这些生产劳动中，运用并逐渐发展了自己的走、跑、跳、投、攀登、爬越等基本活动技能，发展了自己的体力和智力。而走、跑、跳、投、攀登、爬越等动作既是生产劳动技能，又是现代体育运动的基础，这些身体活动方式与技能成为早期体育运动产生与发展的雏形。

原始社会后期，随着部落间各种冲突的不断加剧，为了保证掠夺财产和奴隶的武力行为取得胜利，需要提高战斗技能、发展体力，因此出现了以军事为目的的身体训练和教育方式。此外，他们还进行宗教祭祀活动、舞蹈、游戏以及防止疾病等身体活动，这些都与体育起源有着密切的关系，都是体育产生的源泉。纵观体育的发展历史，体育起源于生产劳动和战争，是随着人类和社会进步而不断丰富和发展完善的。

#### 二、“体育”一词的演化过程

据世界体育资料记载，“体育”（education physique [法]）一词最早出现在《爱弥尔》一书中。1762年，法国著名启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭在该书中使用了“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等教育过程。因此，“体育”一词的最初产生是来

自“教育”，它最早的含义是指以身体活动为手段的教育。

17~18世纪，西方教育中出现了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，但是尚无统一的名称。德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。18世纪末，德国、丹麦、瑞典等国的体育先驱者先后著书立说，形成了“体操练身”概念，并广泛传播于欧美各国；另一方面，在相继出现了多种新的运动项目后，学校逐渐开展了更多超出原来体操范围的运动项目。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”，其英文拼写为 physical education。

德国和瑞典的体操在1894年前后开始传入我国。据史料记载，清政府批准执行的《奏定学堂章程》中明文规定各级各类学校要开设体操科（即体育课）。1902年左右，一些在日本留学的中国学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等运动项目。因此，许多有识之士提出不能再把学校体育课称为体操课了，必须理清概念层次。1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，正式把“体操科”改为“体育课”。

第二次世界大战结束后，由于运动活动的蓬勃发展，特别是与竞赛的结合，丰富了体育的内容，从更大意义上突破了传统体育的框架，带来了体育的变革。1974年，由国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》对“体育”作出了规范性的界定，其定义是：“系统地利用身体练习的一切形式。主要目的在于提高人的合乎社会需要的生物学潜力活动”，同时说明，“体育就其练习本身来说是生理学的，方法是教育学的，效果是生物学的，组织活动是社会性的，中心是人。”

《简明不列颠百科全书》对体育有一个概括性很高的定义，即体育是“为增强体质和获得增强体质的技能而进行的训练”。前者是体育实践活动，后者是体育教学活动，两者都属于体育。

“体育”一词刚传入我国时，是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教育过程，与国际上理解的“体育”是一致的。但随着社会的进步和体育事业的发展，其目的和内容都超出了原来“体育”的范畴。不同的群体和个人由于逻辑出发点及文化背景的不同，对“体育”的理解与运用各不相同。北京体育大学的曹湘君教授认为，体育有广义与狭义之分，“体育（广度的，亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强体质，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，其发展受一定的政治和经济制约，也为一定社会的政治和经济服务。体育（狭义的，即身体教育）是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能、技术，培养道德和意志品质的教育过程，它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要的方面。”她的观点被全国体育学院通用教材《体育概论》及《中国大百科全书》所采用。在1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过的《中华人民共和国体育法》中，将“社会体育、学校体育、竞技体育”三大部分归类为体育总概念之下，形成了三元结构的中国特色体育。体育或体育运动是由多种因素联合构成的复合体，其中的三要素都有自己的特殊结构和功能，有自己存在和发展的社会条件，也有自己的发展规律。不同形态有不同的社会分工，三者之间互为依存，缺一不可。在中国，体育是一个不可分割的整体。

近年来，国内体育理论界对体育概念的研究虽颇有争议，但总体来说，“身体活动、身体练习、运动”等作为体育的基本内涵在理论界已基本取得共识。因此，在理解“体育”一词的含义时，我们应采用多元化的思维方式，避免单一性的词义理解。归纳起来，可以这样诠释体育：体育是以改善生活方式、提高生活质量为前提的有意识、有目的、有组织的社会文化活动。它是

身体活动为基本手段,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的的教育过程。

### 三、竞技运动与体育的关系

竞技运动(Sport)是西方文化的一个重要组成部分。《体育运动词汇》将其定义为专门的竞赛活动,表示那些具有规则性、竞争性的身体娱乐活动,其目的是个人或集团追求锦标或纪录,追求优胜;其手段是发挥人的形态、身体机能和心理能力的最高境界;竞争是其本质属性。按照运动竞技项目的规则要求,通过由教练指导的身体素质、运动技术、战术运用、心理素质的系统训练过程,竞技运动与体育同属教育过程,教育是竞技的基础。不可否认,竞技运动是一种具有竞争性的身体活动,体育以竞技运动为手段,强化或优化了自身功能结构,达到增强体质、增进健康的目标,因而,竞技运动与体育之间有着必然的联系。虽然竞技运动与体育都采用身体练习这一手段,但方法各异,它们在系统和原则上既有区别,又有联系,两者不能互相替代。

### 四、现代社会中体育的功能

体育是人类共同创造的一种特殊的社会文化活动。在当代中国,体育在维护政治稳定、促进经济繁荣、增强人民体质、培养意志品质、丰富文化生活、振奋民族精神、增进对外交往等诸多方面起着越来越重要和不可替代的作用。随着经济发展和社会进步,体育的社会地位越重要,其作用也就越显著。体育的功能源于体育的本质和社会的需要,不同历史时期体育功能的表现和认识程度都不同。

体育的功能可归纳为健身、教育、娱乐、经济和文化等五个方面。

#### (一) 体育的健身功能

2500年前,“医学之父”希波克拉底说:“阳光、空气、水和运动,是生命和健康的源泉。”对于现代人来说,健康是一切幸福的根基。体育需要身体直接的参与,体育的本质特点决定了体育的健身功能。体育促进健康的功能主要表现在人的身心、人与自然、人与人三方面的和谐发展。

##### 1. 改善人体生理机能,增强体质,提高生命质量

体育锻炼能加速新陈代谢,促进血液循环,促进人体的生长发育,塑造健美体型,提高运动能力;改变大脑的供血、供氧状况,增加大脑皮层兴奋性,提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清晰,思维敏捷;改善和提高心血管系统、呼吸系统、消化系统等内脏器官机能,提高人体的免疫力,防病治病、推迟衰老、延年益寿。

##### 2. 调节工作压力,提高生活情趣

参与体育活动能使人在心理上获得快乐和成功的体验。正是由于体育具有让人产生快乐和成功的体验的功能,才使它超越了单纯的生物或动物运动。具有人文情怀的人类体育活动,在发展人的自然属性的同时表现出对主体的人性关怀,进而使人心情舒畅,

## 知 识 窗

### 教育部部长谈体育

2004年8月,教育部在复旦大学召开了首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出,教育部将在全国实施“青春健身运动”,掀起了莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为,大学体育必须与终身体育相对接,每个大学生应至少掌握两项运动技能,学会科学锻炼身体,并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周部长的倡导下,教育部提出了富有时代特色的口号:每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子!



精神愉快,调节社会生活和工作的压力。

### 3. 增强自我控制力,保持身心平衡,提高适应能力

艰苦的运动训练可以提高人的毅力、耐久力、抗挫折能力和坚韧性,对疾病的侵犯、对事物的变迁能保持稳定而良好的情绪,保持人体内环境和社会环境的平衡。体育活动中人对“社会角色”的尝试和对“社会规范”的接受可以提高人体对自然环境、社会环境的适应能力。

## (二) 体育的教育功能

追溯人类早期的教育,我们不难发现,在严酷的生存条件下,原始人类在将生产、劳动的经验和技能传授给下一代的过程中包含有大量的身体训练和劳动技能的经验。而在现代社会中,体育的教育功能不仅局限于学校教育,而早已扩展为对各阶层、各行业以及整个社会的教育。体育已渗入到社会每个阶层、每个家庭和每个人。体育作为一种将知识、情绪和意志有机地融为一体的综合性教育手段,已成为提高现代人素质的催化剂。体育的教育功能主要体现在以下几个方面。

### 1. 塑造健全的人格,培养全面和谐发展的人

体育教育是传授体育与健康知识、促进生长发育、增强体质,发展运动技能、全面提高身体素质的过程。前苏联教育学家苏霍姆林斯基说过,有规律的经常性锻炼,不仅可以使身体变得健美、动作变得协调,而且可以培养性格、锻炼意志。只有人格健全的人才能充分发挥自己的聪明才智,才能在服务他人与社会的过程中不断地完善自己,也才能在困难坎坷面前不屈不挠,对未来充满信心,勇于创造,从而真正体会生活的幸福、个人的价值以及生命的意义。

### 2. 发展自我参与意识,提高人的社会适应性

在积极参与具有群体特征的体育活动的过程中,人人都会有表现自我的心理倾向,这给自我意识的形成创造了一个良好的环境氛围。自我认识、自我意识、自我发现和自我改造的过程恰恰是人的社会化过程。参与体育运动不仅可使四肢发达,而且还可以加快人的社会化过程。

### 3. 培养终身体育观念,建立科学、健康、文明的生活方式

通过体育活动把丰富的精神生活、纯洁的道德、健全的体格和谐地结合在一起,促进个体的生活健康,满足个体需求,充实国民文化生活,提高国民文化水准,改善生活品位,提高国民的生活质量。

### 4. 体育的群众性、国际性、礼仪性和竞争性,使其具有不可低估的社会教育作用

体育不仅能激发人们的爱国热情,而且可以振奋民族精神,提高民族威望,增强民族凝聚力。一个国家和民族要生存、求发展,就必须把国民培养成为有竞争意识的现代人。体育则是实现这一目标的有效途径之一。

## (三) 体育的娱乐功能

体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,显示出特有的休闲娱乐功能。休闲娱乐是人类在基本的生存和生产活动之外积极参与生活,以获取快乐的非功利性活动。它不仅包括生理上获得的快感,更主要的是指在心理上得到愉悦。体育的娱乐功能体现在以下四个方面。

1. 都市化生活使人与大自然隔绝,参加体育活动,特别是户外活动,能使人在重返大自然的过程中充分享受到空气、水、阳光、植物等自然物质带来的乐趣。现代人对休闲娱乐体育情有独钟,是因为休闲娱乐体育的趣味性强、活动气氛轻松、最易获得乐趣的本质特征与现代生活快节奏之间有一种互惠互补的作用。

2. 密切人际交往,促进情感交流。体育锻炼往往是集体或家庭的定时、定点聚会,有利于亲

朋好友间共同享受生活的乐趣。休闲娱乐轻松活泼的氛围,能有效缓解现代生活快节奏给人带来的紧张情绪;休闲娱乐体育中人们对游戏活动的忘情执著,是对人生各种焦虑、沉闷心境的一种超脱,有陶冶情操、体验人生真谛的积极作用。

3.人们在运动中不断追求“更快、更高、更强”,以战胜自我,得到精神上的满足,特别是一些极限、惊险项目,如马拉松、铁人三项、跳伞、蹦极、潜水、赛车等。参加者在向自然挑战中创造人生价值,并从中得到乐趣。

4.运动员在比赛中尽善尽美的表演,健、力、美的和谐统一,鲜明的节奏、默契的配合,勇于竞争、敢于拼搏的精神,给人以美的享受,可以愉悦精神,增加情趣,使人朝气蓬勃,充满活力。

#### (四) 体育的经济功能

随着我国经济建设的快速发展和人们生活水平的逐步提高,体育的经济功能在社会变迁的过程中逐步确立起来。小康社会市场经济的发展使体育健身、休闲、娱乐、竞赛等所带来的经济价值逐步为人们所认识,体育的经济功能从原有的隐藏状态中凸显出来,逐步发展成为体育的显性功能,主要表现在以下五个方面。

1.作为现代新兴产业,体育的消费市场逐渐扩大,成为拉动内需、扩大消费的新的经济增长点。随着我国国民收入的稳步增长和余暇时间的大幅度延长,全民性的休闲健身活动广泛展开,体育娱乐消费迅猛增长。

2.作为“注意力经济”的集中体现,奥运会等体育赛事已成为激活主办国经济的强大动力。奥运会作为现代竞技运动的顶峰,能吸引全世界的注意力。因而,其经济媒介价值飙升,如从电视转播权中可获得巨额利益,促进奥运会主办国的商业、贸易、旅游、交通、建筑、通讯、能源等各行各业的发展。从历届奥运会的历史来看,主办一届奥运会的潜在经济效能甚至能持续8~10年,其经济效益可达奥运会投入的8~10倍。

3.作为健身手段,体育能通过增强劳动者体质来提高劳动生产率。诺贝尔奖获得者福格尔教授的研究结果表明,北欧国家工业革命时期,经济增长的因素一半归因于人群的体格发育。尽管在知识经济社会中,体力在劳动中的贡献率越来越低,但是,我国还处于全面建设小康社会时期,体力劳动在社会生产中还占有相当的份额,因而,通过体育锻炼来提高社会生产力仍具有一定的现实意义。

4.体育健身可以减少疾病,促进健康,通过减少医疗开支来促进经济的发展。现代社会产生的“文明病”“都市病”,大大地增加了医疗保健的开支。据2002年卫生部统计,目前我国劳动力人口每年累计患病天数为202亿天,全国城乡居民因疾病、损伤和早死造成的经济损失,相当于GDP的8.2%,而疾病和损伤引起的医疗资源消耗,相当于GDP的6.4%,且均有增高趋势。

5.作为新兴的第三产业,体育部门可以吸纳相当数量的就业人员,缓解社会的就业压力。据国家体育总局预测,2010年以前,我国体育产业总产值与增加值将以每年20%的速度增长。可见,体育产业将成为全面建设小康社会经济增长的新亮点,其经济功能将得到充分的发挥。

#### (五) 体育的文化功能

体育与休闲娱乐相结合,体现了经济发展到一定水平后人们对幸福生活的追求,反映了小康社会全面来临时人们对休闲文化的渴求,显示出体育对人类的人文关怀,展现了体育的真正魅力。现代体育以其规模宏大、参与国家众多、亿万观众瞩目、日益生活化、牵涉领域广的特点,成为强大的文化传播与交流的媒介和平台。

近年来,中国武术在世界各地的广泛传播,不仅使许多外国人喜欢上了中国功夫,而且也使外国人了解到了中国武术习武修德、以德服人的武德精髓,培养了大批渴望了解和学习中国文化的外国人。奥林匹克运动作为人类体育史上规模最大、参与范围最广、最具代表性和影响力的体育活动,已成为各主办国展示自己民族文化、国家形象的极好舞台。北京奥运会期间的“中国故事”文化展、开幕式上气势恢宏的中华文化长卷,向全世界立体展示了有五千年悠久历史的中国文化与中华文明。中国元素随着第29届奥运会的开幕震撼了全世界,促进了世界文化的交流。

在奥林匹克运动发展的影响下,体育文化的地位和影响力正在逐步得到提高,体育的文化性以及作为文化传播媒介和载体的文化功能,也得到了充分的体现。

## 第二节 大学体育教育

### 一、当前大学生体育意识现状

对当前大学生体育意识与体育行为的调查显示,虽然大多数大学生已经意识到体育锻炼的重要性,但是在付诸行动时,结果并不令人满意,即体育意识与体育行为之间仍存在较大差距。聂东风等对八所重点大学学生健康的体育意识与行为倾向研究表明:大学生健康的体育意识处于一般与较高水平之间,但行为水平较低,呈反差态势。2007年,王红福在《大学生体育意识与自主锻炼行为的调查分析》中对江苏省大学生体育意识的评价是:总体参与体育的意识比较高,但认知水平和行为意识都存在认知脱离实践的现象;在喜爱体育锻炼的程度上,男女生差异显著。大学生自主锻炼频度和持续时间与学校体育工作条例的要求还有较大差距,有70%以上的学生周锻炼次数在3次以下,一次锻炼时间在1小时以上的学生比例分别为男生16.7%、女生6.8%。

从调查结果可以看出,坚持参加体育锻炼且达到一定时间与频率的大学生并不多。尽管大学生已经意识到体育锻炼对人一生的成长非常重要,但对体育的认识还处在肤浅的状态,体育意识和参与程度上不能统一。

### 二、大学体育教育的整体目标

蔡元培先生曾经说过:“教育是帮助被教育的人,给他能发展自己的能力,完成他的人格,于人类文化上能尽一分子的责任。”《中华人民共和国高等教育法》也明确规定:“我国高等教育的任务是培养德、智、体等方面全面发展,具有创新精神和实践能力的高级专门人才。”因此,我们完全可以认为,高等教育应当是一种“全人教育”,其目标应定位在培养全面发展的、具有独立人格和独立意识的人,即“不仅要培养学生成为一个有知识的人,而且要使他们成为有知识、有智慧、有教养的人,让他们的知识得以不断充实,智慧得以不断激发,文化品位和精神境界得以不断提升”。

作为整个国家教育的一部分,我们不难看出,大学体育教育的整体目标是:以人为本,面向全体学生,在增强体质的基础上,注重个性发展,培养健全人格,促进身心和谐发展;教育和引导大学生掌握现代体育的基本知识、技术及锻炼身体的方法,获得独立从事体育锻炼的基本能力,培养“终身体育”的兴趣和习惯,建立正确的体育意识和体育生活方式;传授体育文化内涵,提高大学生的体育文化素养,促进人与自然、社会的和谐。

### 三、实现大学体育教育目标的途径

大学体育教育的目标必须通过多种多样的组织形式为其提供具体实施途径,在实施过程中,必须坚持体育课堂教学与课外体育活动相结合,坚持体育文化建设与校园文化相结合,使课堂内外、校内与校外、学校与社会紧密联系,将有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼与校外(社会、野外)活动、运动训练、校内外体育竞赛、体育文化宣传等有机结合,实现大学体育的目标。

#### (一) 体育课程

依据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,各大学根据本校的实际情况和体育课程的自身规律和特点,开设了多种类型的体育选项课程。通过基础班、提高班和特长班的设置,最大限度地满足不同层次、不同爱好学生的需求。现代化的网上选课系统为学生“自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间”的多样化教学形式提供了教学管理基础。通过网上选课,打破了原有系别、班级建制,以学生兴趣为共同点组合成新的上课团体,充分发挥了学生的主体作用,营造了生动、活泼、主动的学习氛围,满足了不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需求。

##### 1. 必修体育课与公共选修课相结合

公共必修体育课是为一、二年级在校生开设的体育课程,有严格的学时规定和学籍管理要求。凡是身体健康无身体残疾的学生都必须按规定完成体育教学大纲中的基本任务,并通过严格的考核,获得相应的学分。公共体育选修课是为二年级以上的学生开设的体育课程,学生可根据自己的兴趣、爱好及未来职业的需要,自主选择适合自己的运动项目,以提高自己的运动能力。体育选修课是大学生培养体育意识、养成锻炼习惯、建立健康的生活方式的一个重要途径。

##### 2. 理论课与实践课相结合

理论课是指在教室内运用多种现代教学技术手段,扩大学生的体育知识面,提高体育与健康的认知能力的过程。讲授的体育基础理论知识内容包括:(1)体育的基本概念、体育与健康、体育与文化的基本知识。(2)运动生理、心理、保健和卫生常识。(3)各种运动项目的基本知识、技术、战术理论以及规则与裁判法。

实践课是指在运动场馆,按照体育教学大纲规定的内容和教学进度进行的以身体练习为主的课程。通过学习各运动项目的技术、技巧以及与身体活动和思维活动的紧密结合,在反复练习的过程中,促使学生掌握运动技能,承受一定的运动负荷,达到全面提高身体素质、增强体质、完善人格的目的。

##### 3. 注重特殊群体的康复保健课

为一、二年级学生中因慢性病、体弱、肥胖、残障及病后恢复期的特殊学生群体开设的康复保健课,对特殊群体学生的不歧视、不放弃是体育教学中人文关怀的体现。注重健康知识的学习与应用,选用对身体保健、康复效果较好的传统体育项目,以健身与体疗相结合,帮助这部分学

### 知 识 窗

#### 生命在于运动的八大理由

- 理由一:运动可改善心肺功能。
- 理由二:运动可增强肌肉和骨骼的功能,
- 理由三:运动可改善血压。
- 理由四:运动可提高机体的免疫力。
- 理由五:运动可使您的体态更健美。
- 理由六:运动可健脑。
- 理由七:运动可消除疲劳。
- 理由八:运动可促进心理健康。



生调节生理功能、矫正某些生理缺陷，达到增强体质、改善机能、增强对疾病的抵抗能力的目的。

#### 4. 体质健康标准达标课

我们为所有学生开设体质健康标准达标课，主要介绍《国家学生体质健康标准》的实施方法，学习《国家学生体质健康标准》测试指标的意义与操作方法，组织实施《国家学生体质健康标准》的达标测试。

## (二) 课外体育活动

课外体育活动是大学体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定：“普通高等学校除安排有体育课外，每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”2007年国务院发布的《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》中，再次强调要确保学生每天锻炼一小时，坚持每天出早操，要把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。根据学校的实际情况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动，对巩固和提高体育课的教学效果，增强大学生体质，提高文化学习效率，丰富校园生活，增强集体凝聚力，促进精神文明建设等都能起到重要作用。课外体育活动主要有以下几种形式。

### 1. 早 操

早操是大学生作息制度中的重要组成部分，也是构建科学、文明、健康生活方式的基本因素。大学生坚持早操，是保持合理的生活作息制度、养成良好生活习惯的有效措施。早操可以提高学生大脑皮层的兴奋性，使之以良好的身心状态进入一天的学习生活，有利于提高学习效率。早操对形成良好的校风、班风、学风，促进校园精神文明建设也有重要意义。根据场地条件和具体情况，早操可以采取集中做广播操或分散锻炼的形式。分散锻炼可以根据个人的兴趣爱好，每天坚持活动20~30分钟，一般选择散步、健身跑、太极拳等锻炼内容，运动量不易过大。

### 2. 课余休闲体育活动

休闲体育是人类休闲的一个重要方式，是满足人类生理需要、交流需要和娱乐需要的有效途径。休闲体育形式多样，它不仅有利于增强体质、促进健康、恢复体力、陶冶情操，还有利于激发生活热情、培养高尚品质、体会人生乐趣和实现自我价值。随着生活水平的提高，人们对健康日益重视，追求生活质量和参加体育活动的人也越来越多，参与体育活动日益成为大学生文明生活方式的一种时尚。

学生利用课余时间进行的休闲体育活动每周应至少三次，活动方式可以是个体的也可以是群体的。高等院校学生体育团体的活动缤纷多彩，一般有以教学选项班为群体的教学俱乐部以及以娱乐健身为主的单项协会，活动内容有一般性的身体锻炼活动、健身娱乐性活动和专项体育比赛等。

#### (1) 室内与室外娱乐型体育活动相结合

随着校园体育场馆的增加，乒乓球、羽毛球、台球、瑜伽、体育舞蹈等室内健身项目和篮球、足球、网球、轮滑等室外项目共同成为大学生课余休闲的主要活动。

#### (2) 利用校园内外自然环境的野外活动

野外活动是指个人或集体靠智慧和能力，在环境复杂的大自然中从事郊游、远足、野营、登山、涉水、攀岩等活动。此类活动本身具有教育的功能，要求学生掌握多方面知识、技能和技巧。由于带有浓厚的探险色彩，因此它可以培养学生的创造性思维和科学探险精神，倡导人与人的协作精神以及弘扬团队精神。更重要的意义在于，通过野外生存教育，使学生学会遇到挫折或意外时的求助和救生方法，达到挑战自然、挑战自我的目的。