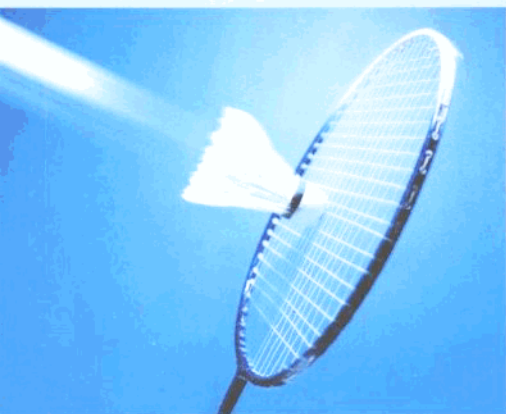


DAXUE
TIYU

普通高校公共体育课教材



大学体育

主编◎李天白 姚为俊

河海大学出版社

普通高校公共体育课教材

大学体育

DAXUE TIYU

主 编：李天白 姚为俊

副主编：蒋 荣 黄 彬 马永明

参编（按姓氏笔画排序）：

王亚斌 王爱萍 祁龙祥 孙 飞 田稼禾

李 景 李 月 成效钝 江玉华 陈跃华

房一平 胡 萍 姚 萍 侯峥嵘 徐东亮

顾念慈 巢晓春 黄振宇 黄长城 曹晓东

戴 俊

河 海 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 李天白, 姚为俊编著. —南京: 河海大学出版社,
1999. 8(2006. 8 修订)

ISBN 7-5630-1357-1

I. 高... II. ①李... ②姚... III. 高等学校-体育-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 38624 号

书 名 / 大学体育

书 号 / ISBN 7-5630-1357-1 / G·213

著作责任者 / 李天白 姚为俊

责任编辑 / 铁龙海

责任校对 / 汪 键

封面设计 / 杭永鸿

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京西康路 1 号(邮编: 210098)

电 话 / (025) 83737852(总编室) (025) 83722833(发行部)

经 销 / 新华书店

制 版 / 南京紫藤制版印务中心

印 刷 / 丹阳市兴华印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 20.5 印张 511 千字

版 次 / 2006 年 8 月第 6 版 2006 年 8 月第 6 次印刷

定 价 / 28.00 元

前言



高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,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有机结合的教育过程;是实施素质教育 and 培养全面发展的人才的重要途径。

根据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,我们对《大学体育》进行了第6次修订。修订后的《大学体育》共分体育健康知识和体育运动实践两篇二十四章。其内容有体育健身的科学原理、体育社会学原理、奥林匹克运动、运动保健与中华养生等基本知识,以及篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳、健美操、武术、体育舞蹈等大家喜爱的运动项目的初、中、高级班不同基本技能介绍,以适应选择不同层次专项学习的学生需要。

本教材力求体现科学性、实用性与可选择性,内容丰富、文字精练,集课内外知识为一体,融基础理论与运动实践为一炉,便于课内外教学与辅导,也利于学生自学与练习。

本书由李天白、姚为俊担任主编,蒋荣、黄彬、马永明任副主编。全书由李天白、姚为俊、蒋荣、黄彬、马永明统稿、定稿。

本书撰稿分工如下:

第一章孙飞、第二章侯峥嵘、第三章房一平、第四章戴俊、第五章胡萍、第六章姚萍、第七章王亚斌、第八章田稼禾、第九章巢晓春、第十章李景、第十一章黄振宇、第十二章曹晓东、第十三章马永明、第十

四章黄长城、第十五章顾念慈、第十六章李月、第十七章祁龙祥、第十八章王爱萍、第十九章成效钝、第二十章陈跃华、第二十一章孙飞、第二十二章徐东亮、第二十三章江玉华、第二十四章第一节姚为俊、第二节黄彬、第三节姚为俊、第四节李天白、第五节蒋荣。

本教材在编撰过程中,参阅并引用了一些单位与作者的部分资料,在此,谨致谢忱。由于作者水平所限,书中不足之处,恳请专家学者以及广大读者给予批评指正。

编 者

2006年8月

目 录

体育健康知识

第1章 高等学校体育概述

- 第一节 我国高等学校体育发展概况 (3)
- 第二节 我国高等学校体育的目标 (4)
- 第三节 我国高等学校体育课程 (6)
- 第四节 我国高校校园体育文化建设 (7)

第2章 大学生体育健身的科学原理

- 第一节 体育健身概述 (11)
- 第二节 体育健身的原则与方法 (14)
- 第三节 体育健身效果的评价 (20)

第3章 大学生健康教育

- 第一节 体质与健康 (26)
- 第二节 环境与健康 (28)
- 第三节 个人卫生与健康 (31)
- 第四节 性卫生与健康 (33)

第4章 体育社会学原理

- 第一节 体育制度概述 (37)
- 第二节 体育的社会功能 (40)
- 第三节 体育与人的社会化 (42)
- 第四节 体育的公共关系 (48)
- 第五节 社区体育服务 (50)
- 第六节 体育道德 (53)

第5章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动的由来与发展 (55)
- 第二节 奥林匹克运动体系 (57)
- 第三节 中国与奥林匹克运动 (60)



目 录

第6章 运动保健	
第一节 营养卫生常识	(65)
第二节 女子运动卫生	(66)
第三节 运动常识	(67)
第四节 运动处方	(71)
第五节 学生体质健康标准	(72)
第7章 中华养生知识	
第一节 养生之道	(78)
第二节 按摩养生	(82)
第8章 运动竞赛	
第一节 运动竞赛的种类	(86)
第二节 运动竞赛的组织与方法	(88)
第三节 运动竞赛的欣赏	(90)

体育运动实践

第9章 田径	
第一节 田径运动简介	(95)
第二节 田径初级班学练指导	(96)
第三节 田径中级班学练指导	(101)
第四节 田径高级班学练指导	(106)
第10章 篮球	
第一节 篮球运动简介	(112)
第二节 篮球初级班学练指导	(114)
第三节 篮球中级班学练指导	(121)
第四节 篮球高级班学练指导	(124)
第11章 排球	
第一节 排球运动简介	(128)
第二节 排球初级班学练指导	(130)

目 录

第三节	排球中级班学练指导	(137)
第四节	排球高级班学练指导	(139)
第12章	足球	
第一节	足球运动简介	(143)
第二节	足球初级班学练指导	(144)
第三节	足球中级班学练指导	(149)
第四节	足球高级班学练指导	(151)
第13章	乒乓球	
第一节	乒乓球运动简介	(155)
第二节	乒乓球初级班学练指导	(157)
第三节	乒乓球中级班学练指导	(161)
第四节	乒乓球高级班学练指导	(163)
第14章	羽毛球	
第一节	羽毛球运动简介	(165)
第二节	羽毛球初级班学练指导	(166)
第三节	羽毛球中级班学练指导	(170)
第四节	羽毛球高级班学练指导	(173)
第15章	网球	
第一节	网球运动简介	(175)
第二节	网球初级班学练指导	(176)
第三节	网球中级班学练指导	(180)
第16章	大众健美操	
第一节	大众健美操简介	(183)
第二节	健美操初级班学练指导	(184)
第三节	健美操中级班学练指导	(187)
第四节	健美操高级班学练指导	(190)
第17章	健美运动	
第一节	健美运动简介	(195)
第二节	健美初级班学练指导	(197)
第三节	健美中级班学练指导	(200)

目 录

第 18 章	艺术体操	
第一节	艺术体操简介	(205)
第二节	艺术体操初级班学练指导	(206)
第三节	艺术体操中级班学练指导	(219)
第 19 章	技巧	
第 20 章	体育舞蹈	
第一节	体育舞蹈简介	(233)
第二节	体育舞蹈初级班学练指导	(236)
第三节	体育舞蹈中级班学练指导	(241)
第 21 章	游泳	
第一节	游泳运动简介	(246)
第二节	游泳初级班学练指导	(247)
第三节	游泳中级班学练指导	(250)
第 22 章	武术	
第一节	武术运动简介	(255)
第二节	武术初级班学练指导	(256)
第三节	武术中级班学练指导	(261)
第四节	武术高级班学练指导	(267)
第 23 章	民族传统体育	
第一节	五禽戏	(271)
第二节	木兰扇	(279)
第三节	舞龙舞狮	(292)
第 24 章	余暇体育项目介绍	
第一节	跆拳道	(297)
第二节	保龄球	(303)
第三节	台球	(307)
第四节	轮滑	(309)
第五节	定向运动	(312)
参考文献		





体育健康知识

1

第 章

高等学校体育概述

【教学目标】 本章主要使大学生了解我国高等学校体育的发展概况与基本特征,使学生了解高等学校体育的目的与任务,以及校园体育文化的作用。

第一节 我国高等学校体育发展概况

一、我国近代高等学校体育的发展

我国近代学校体育是清朝末年由日本、欧美一些国家传入的。1901年,清政府废除科举,兴办学堂。1903年,批定了《奏定学堂章程》。在学堂课程中,开设“体操科”,每周2~3课时,其主要内容有德国、日本的普通体操和兵式体操。

1923年公布的《新学制课程纲要草案》正式把“体操科”改为“体操课”。教学内容由兵式体操改为以游戏、田径、球类为主,有时也设有武术。1929年公布了《国民体育法》,1936年公布了《暂行大学体操课程纲要》,1940年又公布了《国民体育实施方案》。由于当时各大学之间体育发展不平衡,加之学校体育经费严重不足,场地器材以及体育师资严重缺乏,因此,这些规定在实施过程中,并没有产生相应效果。有些高等学校只抓少数“运动选手”,为学校夺锦标、作广告,体育教学形式则是“放羊式”,所以大学生体质健康状况很差,加之饥饿贫穷导致贫血与营养不良的大学生始终在1/5以上。

二、我国现代高等学校体育的发展

1949年中华人民共和国成立。1949~1957年,随着国民经济的复苏、改造和发展,高等学校体育经历了一个破旧立新的过程。毛泽东主席于1950年6月发出了“健康第一”的指示,1951年8月,政务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。为了加强对学校体育的领导和管理,教育部设立了体育指导处,使高等学校体育的发展得到了组织上的保证。

在学习苏联《劳卫制》的基础上,国家体委于1954年公布了《准备劳动与保卫祖国体育制度》。

教育部公布的教学计划明确规定,从小学到大学二年级,体育课为必修课,每周2学时,并组织全国各地高等学校的体育教师参加学习与培训,进一步明确高等学校体育的目的与任务。此阶段,学校体育的指导思想是:体育是德、智、体全面发展的教育方针中不可缺少的重要组成部分;体育必须为生产劳动和国防建设服务。

1958~1965年,高等学校体育经历了曲折的发展过程。但值得提出的是:高教部于1961年编订并颁布了全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》,同时,编写出版了

《高等学校男生普通体育课教学参考书》和《高等学校女生普通体育课教学参考书》供教师使用,这些措施使高校体育教学质量有了明显的提高。同时,高等学校竞技运动发展较快,许多高校大学生代表队直接参加省、全国运动会,有的高校大学生甚至被选人国家队,参加世界性比赛。

1966~1976年,是“文化大革命”的十年,高等学校体育遭到了严重破坏,出现了“以劳代体”、“以军代体”的局面。高等学校体育处于停滞不前,甚至倒退的状态。

1977年至今,高等学校体育得到了全面的恢复和迅速的发展,并初步形成一部独立的高等学校体育发展史。

1979年,教育部和国家体委联合颁发《高等学校体育工作暂行规定》,极大地促进了高等学校体育工作质量的提高;随着义务教育法的颁布,1990年国家教委、国家体委、国家卫生部又颁布了《学校体育工作条例》、《学校卫生工作条例》和《大学生体育合格标准》;1992年国家教委颁发了《普通高等学校体育课程教学指导纲要》;1995年6月国务院印发了《全民健身计划纲要》;1995年8月全国人大公布了《体育法》。

中国学生健康调查委员会从1979年到1995年,对全国学生的体质与健康进行了4次调查研究。高等学校根据大学生的体质状况、特点和规律,研究制定了中国大学生身体形态、机能、素质的评价标准,为进一步加强和改善高等学校体育工作提供了科学依据。

20世纪90年代,全国各级高等学校在体育管理体制上进行了改革。现在,每所高等学校都设有体育运动委员会、体育教研室以及各项体育协会,体育管理已形成网络系统,使高等学校体育工作得以向科学化发展。

1979年以来,高等学校在竞技运动方面,取得了突破性进展,至今已举行了4届全国大学生运动会以及大学生“三好杯”的各项运动竞赛,并组队多次参加世界大学生运动会,取得了较好的成绩。

建国以来,高等学校体育师资队伍的建设得到了加强。目前,高等学校体育教师具有研究生、本科学历的居多,有相当数量的在职教师已经修完硕士研究生课程。2000年,修完硕士研究生课程的教师已占高等学校体育教师总数的80%~90%。

近十几年,高等学校体育学术气氛空前活跃。为了加强高等学校体育的科学研究,1986年成立了中国高等教育学会体育研究会。各省市召开了全国性、省级的高等学校体育学术会议,并出版了一些高等学校体育科学研究的刊物与专著,还举行了国际高等学校体育学术交流,加强了我国高等学校体育的对外开放。

面对建设社会主义市场经济体制的目标与新要求,各级高等学校都面临着新的机遇与挑战。为建设具有中国特色的高等学校体育模式,许多高等学校制定了本校“十一五”体育发展规划,这对我国高等学校体育的健康发展,培养跨世纪的高级人才,具有极其重要的意义。

第二节 我国高等学校体育的目标

一、高校体育的总体目标

现代社会正朝着自动化、电子化,信息化的方向高速发展,21世纪的合格人才必须用战略的眼光来规划和培养。

伟大祖国正处在“四化”建设的新时期,急需大批合格人才为之英勇奋斗,每一位立志成才的大学生,都应该在政治上严格要求自己,在学习上要发扬精益求精和顽强拼搏的精神,在身体上要刻苦锻炼,使身体强健,争取为祖国、为人民健康地工作40年,为祖国建设作出较大的贡献。因此,高校体育的总体目标应是增强大学生的体质,促进大学生身心发展,培养大学生的体育能力、思想品德和意志品质,促使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义现代化建设的专门人才。

二、高校体育的具体目标

为了完成对大学生的全面培养,高校体育的具体目标如下:

1. 全面锻炼大学生的身体

全面锻炼大学生的身体,促进大学生的生理与心理发展的完善与统一;发展与提高大学生的身体素质和人体的基本活动能力;提高大学生抵抗疾病与适应环境变化的能力,使大学生身心得到全面发展。

大学生一般在17~18岁左右入学,21~22岁左右毕业。这时身体的生长发育已接近于成年人,体力的发展已达到最高水平。据调查,我国大学生从17岁到22岁期间其身体形态、机能与素质的指标都有逐年提高的趋向。因此,大学生只要坚持锻炼,就能促进身体各器官系统的正常发育与生理功能的完善与提高。

大学生的体育锻炼,其重点应放在提高力量与耐力素质上。力量素质是发展其他素质的基础。大学生通过力量训练,可以保持正确的身体姿势,并使身体强壮、健康与健美。大学生经常进行耐力训练,将会大大提高呼吸和心血管系统的功能,较好地适应大学生学习时间长、任务重、要求高的学习环境。

2. 使大学生掌握体育卫生基础知识

使大学生掌握体育卫生基础知识,学会科学锻炼身体的方法,提高自我锻炼的能力,培养大学生的体育文化素养,养成良好的健康生活习惯,树立终身体育的思想。

随着我国《全民健身计划》的实施,高校要对大学生进行终身体育的教育,培养大学生体育锻炼的意识、技能与习惯。资料表明,我国部分大专院校、科研机构中的中、高级知识分子,平均年龄为58.52岁,比全国人均寿命短十年。中国健康教育研究所对此作过研究,他们认为中、高级知识分子不重视身体锻炼是造成这一现状的重要原因之一。因此,大学阶段必须对大学生进行体育卫生知识教育,养成良好的锻炼习性与卫生习惯,掌握一两项运动技能与锻炼方法并形成爱好,使之终身受益,力争为祖国健康工作40年。

3. 提高部分大学生的竞技运动水平

竞技教育与体育教育既有区别又有联系。竞技教育同样是我国高等教育的重要组成部分,是高等学校体育所要完成的任务之一。《学校体育工作条例》提出:普通高校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。因此,根据我国“一条龙”训练体制(大、中、小紧密衔接)的要求,从部分经过小学、中学系统训练的大学生中,选拔一批确有前途的运动员,进行高层次、高水平的竞技项目竞赛,使我国大学生竞技运动水平早日达到国际先进水平。对高等学校中的部分竞技基础较好,并有一定专项运动才能的大学生,进行课余训练,进一步增强体质,提高运动技术水平,使之成为学校群众体育活动的骨干力量,从而促进我国高等学校竞技教育的改善与提高。

4. 促进大学生的个性发展

高校体育要与校园文化建设相结合,向大学生进行思想品德、意志品质和美育教育,促进大学生的个性发展。

高等学校要把体育同校园文化建设结合起来,丰富大学生课余文化生活,继承和发扬我国各民族优秀的传统体育文化,传播科学的、文明的现代化体育文化,通过开展各种形式的体育文化活动,培养大学生的体育文化意识和体育文化修养。

高等学校体育必须把对大学生进行建设有中国特色的社会主义体育的教育贯彻始终。应该通过各种行之有效的方法与手段,培养大学生树立共产主义理想与爱国主义和集体主义精神,培养大学生遵纪守法、团结拼搏、勇敢顽强、刚毅果断、开拓进取等良好品质,并通过体育的实践活动,培养大学生热爱美、鉴赏美、表现美的审美能力,培养大学生勤奋学习、善于思考、敢于竞争、乐于奉献的精神,促使大学生个性的全面发展。

第三节 我国高等学校体育课程

一、体育课程的几项规定

《全国普通高校体育课程教学指导纲要》中规定:

1. 教学年限

普通高等学校一、二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课。

2. 教学时数分配

体育课程的教学时数,以每学期18周,每周2学时计算:每学期为36学时,每学年为72学时,两年为144学时;理论课程的教学时数,不得少于总教学时数的12%;基础课的实践部分用于发展身体素质和基本活动能力的学时数,不得少于总教学时数的50%;选项课和选修课的实践部分,用于发展一般身体素质的学时数,不得少于总教学时数的30%;理论与实践课程,教师课外辅导和大学生自学、自练时间均不得少于课堂教学的时间。

二、体育课程的分类

1. 基础课程

通过基础课程教学使大学生正确认识高等学校体育的重要意义,树立正确的体育观,掌握体育的基础理论知识、技能和技术;加强身体的全面训练,提高大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。基础课程既要巩固和提高大学生在中学期间已掌握的体育知识、技术和技能,又要为大学阶段进一步学习奠定基础。

2. 选项课程

选项课程是为体质和体育基础较好,具有一定运动特长和爱好的大学生开设的,是在全面完成身体训练的基础上,以某一运动项目为主进行的教学,使大学生掌握该项目科学锻炼的基本知识、技术、技能;培养大学生参加体育锻炼的兴趣和习惯;提高大学生自我评价体质的能力;学习有关专项的主要规则、裁判法等。

3. 选修课程

在前两年体育必修课的基础上,让大学生选修自己喜欢的某个运动项目,并对该项目进行深化学习,进一步提高大学生体育理论水平和体育实践能力;培养大学生独立锻炼的能

力,为“终身体育”打下良好的基础。其内容与选项课程大致相同,但在广度和深度上要比选项课程高。

4. 保健课程

保健课程是为少数身体异常和病、弱大学生开设的必修课或选修课。应有针对性地组织进行保健和康复体育教学。内容多为八段锦、五禽戏、太极拳、气功以及轻器械、慢节奏的体操等。

5. 季节课程

充分利用本地区的气候条件,有针对性地发展大学生在季节性运动项目上的锻炼能力。如夏季的游泳课、冬季的滑冰课、春秋的登山课等。

三、体育课程考核

(1) 身体形态满分为10分,用维尔维克指数评定:即 $[\text{体重(千克)} + \text{胸围(厘米)}] / \text{身高(厘米)} \times 100$ 。

(2) 身体机能满分为15分,用肺活量指数评定:即 $\text{肺活量(毫升)} / \text{体重(千克)}$ 。

(3) 身体素质满分为15分,按《国家体育锻炼标准》达标成绩进行评定。每学期素质项目可测3项,每项满分为5分。一学年共测6项,总和的一半为素质成绩。

(4) 体育课成绩满分为50分,按体育课总成绩评定:其中体育理论知识为10分(二年级考试一次);上课教学内容为40分(每学期可选两项教材内容进行考试,每项内容为10分)。

(5) 课外体育锻炼和表现满分为10分,按早操、课外体育活动的出勤及表现进行评定(一学期或一学年评定一次)。

第四节 我国高校校园体育文化建设

校园文化是社会主义精神文明在学校的体现,是一所学校独特的精神风貌,也是学生文明素养、道德情操的综合反映。校园文化建设反映了学校的综合办学水平,是培养具有创新精神和实践能力的高素质人才的内在要求。因此,倡导什么样的校园文化,始终是高等学校的一项重要研究课题。校园文化又是整个社会文化的一部分,是一种具有引导性的亚文化,一种特殊的社区文化、一种精神文化。从其构成上看,它是以物质条件为基础的载体文化和以人文为中心的人和社会精神文化的统一。校园文化活动的蓬勃开展,对于提高学生的人文道德素养,拓宽同学们的视野,培养一专多能的跨世纪、高层次的复合型人才具有深远意义。

一、校园体育文化的概念

在中国古代,“文化”一词是“文治与教化”的意思,认为文化是人类创造出的文明成果对人自身的改造。英、美、法实证的社会学传统将文化视为人类创造的物质和精神成果的总和,而德国思辨的历史哲学传统将文化理解为一种以生命或生活为本位的活的东西。我国著名哲学家张岱年先生认为:文化是既作为人类在人本身的自然及外部自然的基础上,在社会活动中创造并保存的内容之总和而存在,又作为一种活生生的创造活动而演化。

校园体育正是人在学校特殊的环境中产生和演进的,完全符合上述文化涵义,其结构本

质是一种耗散结构,其系统是一个动态系统,其根本是一个不断创造的过程。体育涵概了文化研究中的人与自然、人与人、人的精神与物质关系的全部三个方面。中国高校校园体育文化应该突出文化范畴的创新精神和体育范围内的个性解放。

从社会学角度审视,体育文化的存在体现了人的一种社会需求。体育已从单纯的肌肉活动与文化隔离的状态下解脱出来,成了既是体育又是文化,既是锻炼又是娱乐,既是运动又是教育,既能观赏又能参与的一种特殊的社会文化现象。在现代教育与现代体育这两大人类文化体系的交汇处,生存着一种独特的社会文化现象——校园体育文化。它是整个体育文化体系中的一部分,也是整个教育文化体系中的一部分。

校园体育文化是指:“在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围。是人们在教学和科研实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。即学校的师生员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富,以及体育观念和体育意识。它是以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化”。这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象,校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,它又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。

校园体育文化作为社会文化的形态之一,具有强烈的个性,它来源于社会大文化,以社会文化为其背景,滋生社会而又不同于社会文化的一种特殊文化,因而它又具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心就是校园精神,而校园精神是深层次的群体意识,又是群体的向心力与凝聚力,是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。有人把学术文化比作校园精神文化之首,而把体育文化看作是校园精神文化之躯。因此,体育文化作为校园精神建设的一种途径和形态构成了校园文化不可缺少的一部分。

二、校园体育文化的作用

校园体育文化作为一种社会文化,是学校在长期的教学实践过程中逐步形成的,更是在广大师生直接参与和精心培养下发展起来的。它对改善学生的智能结构,加强学校与社会的交往,传承、借鉴人类社会的文明,提高学生的积极性、主动性和创造性,促进教育改革的深入发展具有特殊的地位和作用。

丰富多彩的校园体育文化是挖掘学生潜能、启发智力、促进能力发展的广阔天地,是最受大学生欢迎的一种群体文化,也是学生从“自然人”向“社会人”转轨的助动力。校园体育文化生活可谓是精神文化的大舞台。有了校园体育文化,就营造出教育的氛围,增添了学校的活力,使校园生活变得多姿多彩,有效地提高了人们的生活的质量。

1. 体育文化是校园文化的最重要组成部分

校园体育文化是存在于学校这一特定环境中的文化形态。公平竞争、团结协作、自强不息、自信不止是体育精神的精髓,它以其特有的魅力与作用对学生的身心健康发展起着强大的潜移默化的影响,更成为校园文化对内、对外展示的窗口。“更快、更高、更强!”、“团结、友谊、进步!”、“重在参与”、“公平竞争”等奥林匹克精神,其魅力就深藏在体育文化的底蕴之中。体育及体育文化是校园文化中最活跃、参与人数最多、开展最广泛、持续时间最长、对人产生极其深远影响的文化活动。

许多高校通过对体育文化的营造,使学校的校风、学风建设,取得了显著的效果。学校