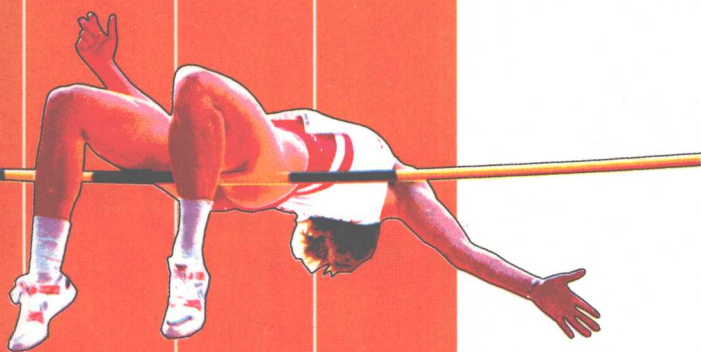
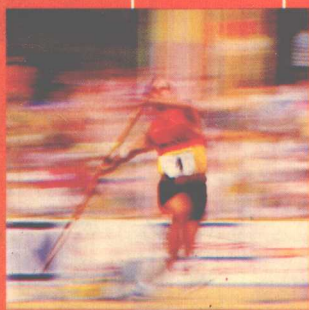




普通高校体育教程

主编 唐敬东 郭 芳 刘宪智



东北林业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

普通高校体育教程/唐敬东, 郭芳, 刘宪智主编. —哈尔滨: 东北林业大学出版社, 2000. 8

ISBN 7-81076-361-X

I. 普... II. ①唐... ②郭... ③刘... III. 体育-高等学校-教材
IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 058048 号

主 编 唐敬东 郭 芳 刘宪智

副主编 孙丛刚 王林忠

编 委 (按姓氏笔画为序)

丁 赫 于庆海 王 磊

卢志忠 刘 锐 郑东明

吴仁成 张静义 褚立君

彭 辉

责任编辑: 姜俊清

封面设计: 叶 方



NEFUP

普通高校体育教程

Putong Gaoxiao Tiyu Jiaocheng

主编 唐敬东 郭 芳 刘宪智

东北林业大学出版社出版发行

(哈尔滨市和兴路 26 号)

东北农业大学印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 14.25 字数 328 千字

2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—1 000 册

ISBN 7-81076-361-X

G·350 定价: 30.00 元

前 言

教材质量是教学质量的基础。建设科学化、规范化的教材体系是提高教育质量的重要保障。本书是根据多年的实践教学经验和借鉴其他同类教材的精华创编而成。本书适合于非体育专业学生系统学习体育理论知识,具有较强的实用性和科学性。本书的编写参阅了大量体育文献资料,详细的阐述了当今体育的实践、理论、训练、运动竞赛以及裁判规则等方面的知识,是一本不可多得的教材精品。通过高校体育的教育,教会大学生“学会健身、学会娱乐、了解体育”,使学生在实用运动技能和品德修养等方面的协调和发展。由于笔者著书经验和编写水平有限,虽百般努力,但难免有遗漏和不足之处,恳请广大读者批评指正。

编者于
2002-5-10

目 录

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 我国高等学校体育发展	(1)
第二节 我国高等学校体育的目的和任务	(4)
第三节 体育教学	(6)
第四节 课外体育活动	(7)
第五节 课余体育训练	(9)
第六节 大学生体育合格标准	(10)
第二章 田径运动	(16)
第一节 田径运动的基本知识	(16)
第二节 跑的运动	(29)
第三节 跳的运动	(45)
第四节 投掷运动	(53)
第三章 球类运动	(64)
第一节 篮球运动	(64)
第二节 排球运动	(72)
第三节 足球运动	(82)
第四节 乒乓球运动	(102)
第五节 网球运动	(108)
第四章 速度滑冰运动	(118)
第一节 速度滑冰运动的基本知识	(118)
第二节 速度滑冰运动的基本素质	(135)
第三节 速度滑冰运动的基本能力	(138)
第五章 武术运动	(145)
第一节 武术运动的基本知识	(145)
第二节 简化太极拳	(149)
第三节 青年长拳	(163)
第六章 体育健身与娱乐	(173)
第一节 健美运动	(173)
第二节 保龄球运动	(181)
第三节 台球运动	(186)
第四节 高尔夫球运动	(191)

第七章 游戏、舞蹈、民间体育	(197)
第一节 游戏	(197)
第二节 舞蹈	(209)
第三节 民间体育	(214)
参考文献	(222)

第一章 高等学校体育

第一节 我国高等学校体育发展

一、清末及国民党统治时期的高校教育

我国虽然是一个具有五千年文化历史的文明古国,但在封建专制的社会里,却一直没有一套健全的学校制度。历代的统治者选用人才,一是靠达官显贵的“举贤荐能”的个人推荐,其次则是靠封建社会长期沿用的“科举制”的考试。1901年清政府正式宣布废除“科举制”,设立各级新式学堂。接着清政府又颁布了《奏定学堂章程》,正式规定了各级各类学堂的学制、课程体制和学时标准。而体育列入高校——高等学堂则根据清政府《癸卯学制规定》。当时称“体操科”,每周3h,内容主要是体操和兵式操。这是我国官办高校最早开设的体育课。

由于“五四”运动新思潮对当时中国社会的影响和冲击,北洋政府被迫于1922年另行颁布了《壬戌学制》,许多高校纷纷将“体操科”相继改称为“体育课”。教材内容进一步得到了扩充,使一些近代运动项目逐步进入高校;运动竞赛也得到了进一步开展;随之运动场地设施也有了明显的改善。

在国民党统治时期的旧中国,由于国民党政府根本未把体育列入整个高等教育体系中,所以体育在高校一直没有占据它应占的地位,尽管1936年国民党教育部曾公布了一个《暂行大学体育课纲要》,但绝大多数高校并不认真重视,仍把体育只列为选修课程之一。这种现象,在旧中国的学校里比较普遍。由于这种思想的影响,旧中国学校体育活动开展的极差,因而严重影响了学生体质的增强和健康水平的提高。

二、中华人民共和国成立后高校体育的发展

中华人民共和国的成立,开创了高等学校体育史新纪元。在新中国成立之初,党和国家就非常重视高校体育工作的开展。1950年和1951年,毛泽东同志曾两次写信给教育部长马叙伦,提出应重视和解决学生的健康问题。1951年7月政务院通过《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。1954年中央体委和高教部等六单位联合发出《关于在中等以上学校中开展群众性体育运动的联合指示》。上述指示和文件,对建国初期扭转国民党统治时期忽视高校体育的状况起了极为重要的作用。

在体育教学方面,在建国初期就开始了学习借鉴苏联高校体育教学计划和教学大纲。并按苏联的学时制、课的结构形式等进行教学。当时学习苏联,虽有一定程度的照搬、模仿,但确实改变了当时高校无计划、无大纲的随意性教学;而且把体育第一次正式列入学校整个教育计划之中,体育作为必修课也第一次确定下来。

为使全国高校的体育教学走上正轨,高教部和教育部从1956年到1979年曾先后编

订、颁布了三个统一性大纲：即1956年的《一般高等学校体育教学大纲》，1961年的《高等学校普通体育课教学大纲》和1979年的《高等学校普通体育课教学大纲》。这三个大纲对全国高校的体育教学在各个时期都起了极为重要的指导性作用。使建国后我国高校的体育教育工作从此有所遵循，并逐步走上正轨。同时为了指导、帮助高校体育教师贯彻好大纲，高教部又于1961年编写了《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》。

在学校课外活动方面，我国把“苏联”的《准备劳动与卫国》体育制度（简称《劳卫制》）的成功经验学习过来。1954年5月4日高教部、教育部、中央体委等单位联合颁布了我国的《准备劳动与卫国》体育制度。这一制度对推动学校体育工作，增强学生体质，起了极为重要的作用。

在学习、总结“苏联”先进经验的基础上，结合我国国情，1965年国家体委编订、颁布了《青少年体育锻炼标准条例和项目标准》草案以代替《劳卫制》。这个标准按年龄段划分，在小学高年级也可开展。项目标准要求更符合我国青少年身体发育情况和体育能力，从此在高校中作为学生课外体育活动的主要内容。

在高校体育管理体制方面，1956年2月高教部等四单位联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》中，强调高校必须把体育工作作为重要方面予以重视，要求高校体育工作必须由院（校）长亲自领导，统筹学校各有关部门，共同支持体育工作。一时各高校纷纷成立“校体育工作委员会”等，使高校体育的地位得到大大的提高，对改变各高校体育工作局面，起了十分关键的作用。

高校体育自建国初，由于受到党和国家的高度重视，从各校自行其是，到国家统一领导、统一管理，高校体育的各项工作逐步走上正轨，迎来了呈蒸蒸日上、蓬勃发展的良好形势，但到了1958年“大跃进”年代，由于受“左”的思潮的影响，高校体育工作也不可避免地受到了很大的冲击。由于追求“大跃进”，长期以来艰苦建立起的教学、课外活动等一整套的正常秩序完全被打乱、被抛弃，代之而来的是高校体育的“放卫星”（创全国纪录、亚洲纪录、世界纪录）。整天敲锣打鼓送喜报、表决心。指标提的一个比一个高。如果不如此，就要被视为右倾保守。为了标榜本校体育工作是先进的，甚至不惜弄虚作假、夸大吹嘘。这种作法完全违背了体育的科学性和锻炼的生理规律。这种情况一直到60年代初，中央提出了国民经济“调整、巩固、充实、提高”方针，高校体育工作才随之逐步得到恢复和发展。

1966年到1967年，史无前例的“文化大革命”使中国人民经历了一次浩劫。这一场政治上的浩劫对高校体育工作的破坏更为严重。一切建国以来行之有效的经验完全被否定。学校“停课闹革命”，一些高校体育教研室被解散，体育教师被下放当农民、工人，体育图书资料被弃散、焚毁，体育器材设施被破坏，场馆被侵占。1972年以后，高校体育虽然逐渐恢复，但仍没有得到应有的发展。

三、党的十一届三中全会以来的高校体育

粉碎“四人帮”以后，通过拨乱反正，高校体育工作逐渐得到恢复。但高校体育工作真正解脱国内外旧有的框框束缚，按照我国国情和我国高校客观条件走自己的路，则是从党的十一届三中全会以后开始的。

党的十一届三中全会是我国走向经济繁荣,国家强盛的里程碑,也是高校体育工作发展的新起点。

1978年由教育部等三单位联合发出的《关于加强学校体育、卫生工作的通知》,对高校恢复“两操、两课、两活动”及开展《国家体育锻炼标准》等活动起了积极的推进作用。1979年教育部、卫生部、国家体委等单位联合制定、颁发了《高等学校体育工作暂行规定》和《高等学校卫生暂行规定》(试行草案)。这两个暂行规定内容全面,是高校体育、卫生工作必须遵循的法规。体育工作必须与卫生密切配合,也是从这时起,正式提到高校体育工作议事日程上来。

1981年教育部、国家体委重新组织制定了《国家体育锻炼标准》的项目和指标,并于1982年公布实行。新修订的《国家体育锻炼标准》更符合学生的实际,进一步调动了高校学生参加锻炼的积极性。据1982年统计,全国大专院校有74 082名大学生通过《国家体育锻炼标准》,占全部参加实测人数的95.99%。

在党的十一届三中全会的方针指引下,高校体育教学的改革也走上了新的历程。这次改革涉及从学制到学位,从课的类型到课的结构,从教材到教法等各个方面。一定程度上可以说是一次对高校体育总的教学体系的彻底改革。

这次改革,是在认真总结了30年来教学实践经验的基础上,广泛调查,收集高校毕业生、在校学生对体育课改革意见,并结合当前高校体育场地、设施的实际进行的。改革后的高校体育教学,更符合高校学生生理、心理特点和兴趣、爱好,因而,进一步调动了高校学生上体育课的积极性和自觉性,效果较好。

在运动竞赛方面,1982年、1986年、1988年连续举行了三届大学生运动会。这对推动各校体育活动的开展,对提高大学生的运动水平,都起了积极作用。

在课余训练方面,1985年底国家教委和国家体委在山东掖县召开了“全国学校学生业余体育训练工作座谈会”,确定了在部分大、中学校内培养高水平运动人才试点学校。目前全国高校中由国家教委批准的有57所被定为试点校。这项措施,使我国高校课余训练工作,出现了前所未有的新局面。

近几年来,国家对学校体育工作相继发布了一系列政策性文件,其中直接与高校有关的有三个:一是1989年经国务院批准,1990年由国家教委正式发布的《学校体育工作条例》。这个条例在试行了十年之久的《大、中、小学校体育工作暂行规定》的基础上形成的。它是当前学校体育工作的最高法规,是开展和评估学校体育工作的根本依据。对深化高校体育改革,推动高校体育的开展,具有深远的战略意义。二是经国务院批准,国家体委于1990年1月发布的《国家体育锻炼标准实施办法》,这是在实施1982年发布的《国家体委锻炼标准》的基础上,根据近年来我国青少年的实际“达标”能力和水平,对原《标准》中的部分项目和评分等级标准进行了适当的修改和调整而制定的。修改后的《标准》,科学性、实用性和适应性都进一步得到了加强。三是1990年9月1日国家教委下发的《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》。这个《标准》是促进大学生德、智、体全面发展的重要手段,是全国普通高等学校接受体育教育状况的个体评价标准,也是学生能否毕业、授予学位的一项必备条件。

第二节 我国高等学校体育的目的和任务

一、高校体育是高等教育的重要组成部分

学校体育,就其目的和任务的特殊性而言,它不同于大众体育和竞技体育。它突出的特点,就是其本身所具有的特殊的教育属性。就我国教育方针而言,在学校整个教育体系中,它并不单独存在,而属于德智体三育有机联系不可缺少的一个重要组成部分。

高等学校培养的目标是德智体全面发展的,具有专业知识和技能的,社会主义现代化建设所需要的“四有”人才。高校体育通过教学、课外体育活动、课余训练和运动竞赛各环节,教育学生掌握体育的基本知识、技能及科学锻炼身体的方法,以不断增强其体质。此外,还具有培养其爱国主义、集体主义精神,勇敢、顽强、坚毅的意志品质和优良的道德作风的教育作用。

高校体育在高等教育完整体系中,不仅有其不可缺少的重要作用,且与德育、智育密切相关,起一定相辅相成的作用。如上所述,诸如爱国主义、集体主义的思想教育,以及良好的意志品质和优良道德作风的培养等,固然属于德育教育的范畴,然而通过体育各环节来进行教育培养,就更生动活泼,更有实效性。就体育与智育的关系而言,一个智力方面不发达的人,在体育方面也难以有所成就的。同样,一个人如果没有一个强壮的身体,也难以进行艰苦的专业研究。按毛泽东同志的论点是:“体者,是为载知识之车,寓道德之舍”,“无体是无德智也。”

二、高校体育教学的目的

高校体育通过各种环节加以实施,其根本目的只有一个,就是为了增强学生的体质,为培养社会主义现代化建设所需要的“四有”人才服务。

高校体育通过教学,向学生传授体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,学生在掌握了这些之后,在课外体育活动中,就能用以锻炼身体,从而达到增强体质目的。通过课余训练和运动竞赛,可以提高学生的运动水平,培养其对运动项目的兴趣和爱好,这对启发学生自觉坚持锻炼有积极的作用。而坚持经常的锻炼,又可使学生在校期间养成良好的锻炼习惯,这可为学生的“终身体育”打下良好的基础。

要达到增强学生体质的目的,在掌握一定的体育基本知识、技能和科学锻炼身体方法的前提下,关键在于启发学生坚持经常锻炼的自觉性。学生锻炼的自觉性,除一定程度上来自其本身对体育的兴趣和爱好外,提高学生对高校体育的目的性的认识,解决好为什么锻炼?为谁锻炼?是至关重要的。而为社会主义现代化建设事业,就是我们自觉进行身体锻炼的目的,如果我们对锻炼的目的有正确的认识,对体育的某一项或几项有较浓厚的兴趣和爱好,且在校期间通过日常坚持锻炼养成了锻炼习惯,则是这锻炼自觉性的内在驱动力,它将是持久的和无穷尽的。

三、高校体育的基本任务

(一) 促进学生正常发育成长、身心健康

现在入大学的学生，年龄多在17~18岁，就其身体形态、生理机能等方面而言，虽接近成人的成熟程度，仍需有通过各种体育手段，促进其正常发育成长的任务。另外，在心理方面，由于年龄小，缺乏生活、社会经验，遇事易于受外部刺激影响心理上的平衡，不能控制自己的情绪和心态变化。例如，遇到挫折，就易产生悲观失望等心理反应。通过体育各环节的教育、锻炼，可培养具有坚毅、沉着、百折不挠的性格，促使身心健康地成长。

（二）使学生掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法

高校体育教学的重要的任务之一就是使学生掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法。这一任务主要通过体育教学环节来完成。在课外辅导、课余训练和运动竞赛等实践中，也都负有这样的任务。同时，由于大学一般来讲是人一生受学校教育的最后阶段，高校体育不仅应考虑在校期间能否具有独立锻炼的能力，更应考虑毕业后更长时期的坚持自行锻炼的能力问题。即在大学体育中，必须解决“终身体育”问题。为此，学生必须在高校体育教育中，掌握那些必需的基本理论知识和实用的、实效性大的体育技能和科学锻炼的原理和方法。

（三）培养对体育的兴趣和爱好

体育属于文化范畴，体育运动属于高尚的文化活动之一。对体育有没有浓厚的兴趣和爱好，是衡量一个人的文化素养程度的重要标志之一。养成对体育的兴趣和爱好，可以丰富自己的业余文化生活，对自己的身心健康都有裨益。养成经常锻炼的良好习惯，经常保持有一个健壮的身体，直接有益于学习、工作、生活。这种良好的锻炼习惯必须在大学的几年里坚持养成。

通过经常的锻炼，可以始终保持身心健康，直接可以增强对外界环境变化的适应。外界环境的变化包括地域上、气候上、工作环境的变化等。一个素有锻炼且具有健全体魄和心理状态的人，其适应、应变能力比一般不锻炼者要强。而一个人在长期工作期间，外界环境的变换则是不可避免的。

（四）培养爱国主义、集体主义精神

通过体育能卓有成效地育人，这是已被实践多次证实了的。体育具有通过各种活动培养一个人的优秀品质和优良道德作风这种特殊功能，这是其他学科或活动所不可比拟的。人在从事体育活动，尤其在参加运动竞赛时，情绪往往兴奋高涨，这时其潜在的品质和思想作风最易真实地表现出来，而规则、裁判、道德、精神文明规范等都是有效的教育措施。而且这种教育过程是在极为自然、生动活泼的活动中进行的，所以一般都会收到较好的效果。

（五）提高学生的运动技术水平，为国家培养体育后备人才

高校体育工作就大多数学生而言，仍属于普及的范畴。虽然升入高校的学生，在中、小学已受过体育的教育和训练，但由于我国还正处在社会主义的初级阶段，全国占相当数量的中小学无论在师资力量和场地设施等方面，都还极不健全，所以大学学生的体育知识和基础参差不齐。按照他们已受过系统的中小学体育教育来对待，事实上是不现实的，所以高校对这部分学生，在体育上还得从头做起。但也有小部分学生从小学到中学，或者一直是校代表队员，接受过体育教师单项的训练和指导；或者在区、县业余体校受过课余的系统的训练和指导，并已达到一定运动水平。这部分学生进入高校后，在体育上无疑应在

原有的基础上,进一步加强训练,继续提高他们的运动水平。有试办高水平运动队的院校,根据这些学生的水平,把他(她)们纳入更高一级的训练系列,使他们的运动水平向更高层次发展,直接为国家培养体育后备人才服务。而一般高校通常的做法是把他(她)们继续吸收进校各种代表队中,继续加以训练培养,使他(她)们代表学校参加校外竞赛,为校争光;或作为技术骨干,在本系,本班起带动普及的作用。

第三节 体育教学

一、我国高校体育课是必修课

体育教学是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。当前世界各国大学中,体育多为选修课,只有中国、俄罗斯、日本等少数国家在大学里才规定体育课为学生的必修课。

根据国家教委 1990 年公布的《学校体育工作条例》第二章第七条规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”第九条又规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”

我国对高校体育课所以作了这样的规定,表明我国对高校学生的体质的状况和健康状况的重视程度。同时也是根据德智体全面发展的教育方针决定的。每个进入高校的学生,都必须接受体育教育,学习、掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,以便用以经常参加体育锻炼,以促进身心健康成长。

规定“体育课是学生毕业、升学考试科目”,对纠正部分学生不重视体育有重要意义。当前学生中确实存在少数人不重视体育的现象。有了这一条规定对这些学生可起限制性的教育作用。高校学生体育考试不合格,毕业时不能得毕业证书,也不能获得学位,只能得到肄业证书。到工作岗位后,在工资待遇上也有差别。

二、高校体育教学的学制、学时和课的种类、类型

当前我国高校体育课多在一二年级开设,三年级以上开课尚属少数,这与师资状况、场地设施等客观条件的限制有关。《学校体育工作条例》规定:“对三年级以上学生开设体育选修课,”这是学校体育工作的最高法规,是必须贯彻执行,这样,每一位高校学生必须在思想上明确:除一二年级必须上体育课外,三年级以上还须选修体育。

当前我国高校体育课学时均是每周 2 学时,一二年级两年共 140 学时左右。每周这 2 学时课一般多是连上,每周一次课。但也有部分学校安排两次课,每次 1 学时。

关于体育课的种类和类型,过去 30 多年来各高校对一二年级学生一直都只开普通体育课。对少数病残学生开设保健课。作为过渡,也有的学校采用普通课、专项课并存的形式,即一年开普通体育课,二年级开专项课。专项课这种类型通过近几年的实践证明,是深受学生欢迎的,教学效果也比较好。

三、教学大纲和教材

20 世纪 80 年代以来,根据中央的改革精神和国家教委对高校体育教学改革精神,各省都相继编写了适合本省实际的大纲、教材。各省新编大纲、教材的一个共同的特点是,

在认真总结过去的教学实践基础上,把过去大纲里存在的“重实践、轻理论”和“内容多而杂,不切合学生实际等弊端作了重点改革,在教材上,除保留一些必要的、行之有效的项目内容外,还增添了不少新的内容。

黑龙江省高校体育教学改革与全国一样也是从20世纪80年代初开始的。先是在考试内容方法上进行了改革,继之是在开课类型上的改革。但真正进入实质性改革阶段,是在1985年国家教委下发的(85)034号《高等学校普通体育课教学大纲座谈会情况汇报》的通知后开始的。

根据通知精神,结合黑龙江省过去教学实践的实际,从指导思想、教学体系、教材内容到上课模式、教法等,进行了反复的研究、探索,并于1987年秋编写出了黑龙江省新编大纲初稿,1989年修订后定稿下发全省高校。黑龙江省新编大纲的指导思想是:“以增强学生体质为出发点,提高学生身体素质与技术教学相结合,发展学生的运动能力,使学生终身受益为归宿”。据此,在大纲与教材的编写体系上,亦作了较大的改变。在教材内容上,结合我省气候特点和各校体育设施、器材的实际,把滑冰列为重点内容。

四、体育课考试与考核

高校体育课考试目前同样也正处在改革过程中。过去体育课考试,一直是单纯考技术的掌握程度——技评与达标。这种考试的方法,存在着极大的不科学、不合理性。因为这并不能全面、真实地评价一个学生在体育上的水平。如前所述,我国中学体育教育的实施情况,彼此存在着很大差异性,这样,高校学生在体育基础上就存在着很大的不一致性。单纯考技术,一是容易挫伤学生学习、锻炼的积极性,二是也不易真实地反映学生在体育上的进步情况。如果过分强调技术,就易引导学生忽视对身体全面素质的锻炼和发展。而且还有一点也是不容忽视和难于处理的,即有的学生(尽管是极少数)由于身体形态机能的先天差异,即使经过一番努力也难于达到规定的标准和要求。为公平地、合理地、真实地评定一个学生的体育课成绩,体育课考试必须改革。

目前,改革后的考试,多采用综合评定办法,即包括理论部分,素质部分、技术部分、课堂表现(包括体育课出席情况)。技术部分虽然仍沿用技评、达标的办法,但要求不至于呆板。例如,对个别特殊学生,则不按一般学生要求,而是按其在入校时的基础上的提高程度给分。这样做对这类学生是个鼓励,一般学生也认为合情合理。

目前全国有的高校除体育课考试外,还根据本校性质和专业特点,对学生毕业时,实行对学生在体育上的全面考核。例如,有的地质学院规定该校毕业生必须能登山和会游泳,有的师范学院规定学生毕业时在体育要达到“六会”,“四会”等。这就是说,作为一名大学生,除了在政治思想上和专业知识技能上应具有一定素质外,在体育上也应达到一定要求。

第四节 课外体育活动

一、课外体育活动的范畴

高校课外体育活动的范畴,包括早操、间操、课外锻炼和校内小型竞赛。

《学校体育工作条例》第三章第十条规定：“开展课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜，生动活泼。”“中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外，每天应组织学生开展各种课外体育活动。”第十一条又规定：“学校应当在学生中认真推行国家体育锻炼的达标活动和等级运动员制度。”

早操是高校学生课外体育重要内容之一。每个高校学生必须参加。活动时间为20~30 min，内容一般是做广播操或先跑步；形式有集体和分散两种。对早操各学校都非常重视，都制定一套开展办法和检查制度，以进行评比。实践的效果是好的，有利于培养学生锻炼习惯。间操则应根据学校具体条件进行安排。有条件的学校可以集体做间操，不具备条件的学校，多对间操不做具体规定。课外锻炼一般是指每天15:00以后至晚饭前无课这一段时间。这一段时间里学生可以进行大运动量的活动和锻炼。一般校内小型竞赛也多利用这个时间进行。

根据《条例》规定：“除安排体育课，劳动课的当天外，每天应组织学生开展各种课外体育活动。”这一条法规实施的情况，各高校都根据自己的实际具体安排，有的除当日有体育课外，每天下午15:30~17:00为课外活动时间，每个学生必须参加；有的则除体育课外，每周再安排2~3次课外活动。

二、课外体育活动的组织领导

我国高校自建国以来一直由学校负责组织领导学生的课外体育活动。目前，一般由学生工作部（处）、团委、学生会、班辅导员和体育教师互相配合共同负责。前一段时间，根据《高等学校体育工作暂行规定》的要求，学生课外体育活动必须列入课表，这种办法对学生开展课外锻炼起了十分积极的促进作用。列入课表，即是把课外活动正课化，有教师负责指导，有场地器材保证，活动内容按计划进行。学生的出席情况也按正课要求。

课外活动是学生进行锻炼的重要阵地，由于时间较长，一天的课程已全部结束，学生可以进行较大运动量锻炼，《国家体育锻炼标准》的锻炼和测验，多利用这个时间进行。校内外的小型竞赛，也多利用这个时间组织开展。

三、运动竞赛是搞好课外体育活动的杠杆

多年来的实践证明，运动竞赛是搞好课外体育活动的杠杆，运用这种形式可以提高学生参加课外体育活动的更大积极性，使课外体育活动更加生动活泼和丰富多彩。所以在开展学生课外体育活动中，多运用竞赛的形式。《条例》规定，推行《国家体育锻炼标准》的达标活动，是课外活动的主要内容，如果把竞赛的形式用来进行达标测验，则更能引起学生的兴趣和热情，会收到更大的效果。

四、课外体育活动可以培养学生对体育的兴趣

一般来说，课外体育活动，是学生一天紧张学习生活中身心放松的时间。通过跑、跳、投、攀登、爬越和各种球类活动，使人会感觉到一种青春活力的美的享受。在一定运动量活动后全身舒服的疲劳感，和竞赛、角逐中的胜利，会使人的生理上、心理上得到满足。另外，在课外体育活动的时间内，每个学生都可根据自己的兴趣爱好，任意选择项目参加活动；这十分有利于培养其对体育的兴趣。由于是选择自己喜爱的项目（一般也是自

已掌握技术较熟练的)。锻炼的积极性和热情相对就比较高,在这种情况下,也易于继续提高技术水平和成绩。技术与成绩提高了,相应也可提高、加深对该项目的兴趣和爱好。

第五节 课余体育训练

一、课余体育训练是高校体育的提高部分

课余体育训练,主要是对那些在运动技术上具有一定水平且取得优秀成绩的学生,把他(她)们选拔出来,组成校级或系级单项运动队,进行较系统的训练,使他(她)们在原有基础上继续提高成绩,以便在校内、外的比赛中,代表校、系参加比赛,为本单位争取荣誉。这也是高校体育工作中极为重要的一个方面,属于高校体育锻炼的提高部分。

由于校、系代表队的比赛成绩如何,直接影响及校、系的集体声誉;而且也部分地反映了该单位的精神面貌,所以,这项工作历来受到校、系领导上的重视和关怀。同时这些学生在校、系群众性的体育活动中,形成一批有带动力和影响力的技术骨干力量,也直接带动了校、系群众性体育活动的开展。

二、课余体育训练的组织与实施

学校运动队一般分长年训练和短期训练两种。进行长年训练的队,一般是属于学校群众性开展较好的项目和该项在学校一向保持有一定技术水平和比赛成绩,具有一定传统性的所谓“传统队”。

长年训练的队,一般在人力、物力上的投入都较大,所以数量上一般不多。

短期训练的队,一般是指日常不集中进行系统训练,只是根据参加比赛的需要,临时集中该项体育人才,进行短期的强化训练以参加比赛。赛后队即解散。这在人力、物力、经费都较紧张的学校多采用之。这种队,由于是临时组成的,缺乏长期的系统训练,成绩一般均不会理想。

对长年训练的队,一般都制定有正规的训练计划,配备有专项特长的教师作指导,服装、器材的供应上,也能得到基本保证,对运动员的伙食进行补贴。

20世纪80年代以来,各校对运动员在比赛中取得成绩的,都有具体的奖励办法。这些措施,都有利于课余体育训练工作的开展。

三、我国高校高水平运动队的试点工作

我国从1985年起,确定在全国部分有条件的高校中试办高水平运动队。目前全国高校有57个试点。这是一项对我国体育的发展和水平提高具有战略意义的措施。为了充分发挥高校师资力量、场地设施等优势,对运动成绩优秀,而且有培养前途的学生,进行更高层次的专门训练,以为国家培养体育后备人才。目前承担这一任务的,虽然仅是试点的少数高校,但其意义和影响作用都是深远的。《学校体育工作条例》中的第一章第三条,把这项工作列入学校体育的“基本任务”之中,这是对高校体育工作的重视,也是对高校学生的期望。每个高校学生都应在不断增强体质前提下,努力提高运动水平,而那些已具有一定运动水平的学生,则应以积极的态度参与和支持这项工作。

第六节 大学生体育合格标准

1990年9月1日国家教委正式颁布了《大学生体育合格标准》，并决定从1990年9月开始，先在教委直属各院校试行，1992年9月起，全国各高校开始实施。

《大学生体育合格标准》是对每个大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度，是落实学校体育教育目标的重要手段，它能较全面地反映学生的体质和健康水平。通过《标准》的实施，促使学生了解体育运动的基本知识，掌握科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的习惯。

《国家体育锻炼标准》评分表及评定成绩方法

评分表的使用方法及达标的等级标准：男、女青年学生使用19岁以上（成年组）的评分表，最低分为5分，最高分为100分，以5分为一个分数段。按照项目查成绩的对应分数。如果主评分表上没有测验成绩，而这一成绩介于上、下两个成绩的分数段之间，无论计时、测量远度和次数的成绩都按照评分表上所测成绩以下分段记分。评分表见表1-1、表1-2。

将五个项目的总分与等级标准对照：

及格：250~345分。

良好：350~415分。

优秀：420~500分。

下列情况之一者，不记其达标等级：

1. 未能在一年内完成规定的五类项目测验；
2. 有一类项目的测验成绩低于30分。

大学生体育合格标准

一、为了贯彻德、智、体全面发展的教育方针，鼓励学生经常锻炼身体，不断增强体质，提高自我保健能力和健康水平，成为社会主义现代化建设需要的合格人才，根据《学校体育工作条例》。特制定《大学生体育合格标准》（以下简称《标准》）。

二、本《标准》在全日制普通高等学校中实行，适用于有正式学籍的本、专科在校学生（不含体育专业学生），研究生或其他类型的高等学校可参照执行。

三、本《标准》从身体形态、身体机能、素质、视力状况及体育课、课外体育锻炼等方面，综和评定学生的体育成绩，《标准》按百分制计分。

（一）开设体育课年级的学生成绩的评定办法：

1. 身体形态满分为10分，用维尔维克指数评定。

$$\frac{[\text{体重 (kg)} + \text{胸围 (cm)}]}{\text{身高 (cm)}} \times 100$$

2. 身体机能满分为15分，用肺活量指数评定，即： $\frac{\text{肺活量/mL}}{\text{体重/kg}}$ 。

3. 身体素质满分为10分，按《国家体育锻炼标准》达标成绩评定。

表 1-1 19 岁以上男子评分表

分数	项目														
	50 m 跑	100 m 跑	10 m×4 往返跑	1000 m 跑	1500 m 跑	200 m 游泳	1500 m 滑冰	跳高 /m	跳远 /m	立定 跳远 /m	推铅球 /m	掷实 心球 /m	引体 向上 /次	双杠 臂屈 /次	屈臂 悬 /s
100	6'3	12'5	9'6	3'15"	5'09"	4'00"	3'20"	1.46	5.10	2.65	10.20	12.00	17	19	93
95	6'4	12'8	9'8	3'20"	5'16"	4'05"	3'40"	1.44	5.02	2.61	9.90	11.70			89
90	6'5	13'1	10'0	3'25"	5'23"	4'10"	4'00"	1.42	4.94	2.57	9.60	11.40	16	18	85
85	6'6	13'4	10'2	3'30"	5'30"	4'15"	4'20"	1.40	4.86	2.53	9.30	11.10			81
80	6'7	13'7	10'4	3'35"	5'37"	4'20"	4'40"	1.38	4.78	2.49	9.00	10.80	15	17	77
75	6'8	14'0	10'7	3'40"	5'44"	4'25"	5'00"	1.36	4.70	2.45	8.70	10.50			73
70	6'9	14'3	11'0	3'45"	5'51"	4'30"	5'20"	1.34	4.62	2.41	8.40	10.20	14	16	69
65	7'0	14'6	11'3	3'50"	5'58"	4'35"	5'40"	1.32	4.54	2.37	8.10	9.90			65
60	7'1	14'9	11'6	3'55"	6'05"	4'40"	6'00"	1.30	4.46	2.33	7.80	9.60	13	15	61
55	7'2	15'2	11'9	4'00"	6'12"	4'45"	6'20"	1.28	4.38	2.29	7.50	9.30			57
50	7'3	15'5	12'2	4'05"	6'19"	4'50"	6'40"	1.26	4.30	2.25	7.20	9.00	12	14	53
45	7'5	15'8	12'5	4'10"	6'26"	4'55"	7'00"	1.24	4.22	2.21	6.90	8.70	11	13	49
40	7'7	16'1	12'8	4'15"	6'33"	5'00"	7'20"	1.22	4.14	2.17	6.60	8.40	10	12	45
35	7'9	16'4	13'1	4'20"	6'40"	5'05"	7'40"	1.20	4.06	2.13	6.30	8.10	9	11	41
30	8'1	16'7	13'4	4'25"	6'47"	5'10"	8'00"	1.18	3.98	2.09	6.00	7.80	8	10	37
25	8'3	17'0	13'7	4'30"	6'54"	5'15"	8'20"	1.16	3.90	2.05	5.70	7.50	7	9	33
20	8'5	17'3	14'0	4'35"	7'01"	5'20"	8'40"	1.14	3.82	2.01	5.40	7.20	6	8	29
15	8'7	17'6	14'3	4'40"	7'08"	5'25"	9'00"	1.12	3.74	1.97	5.10	6.90	5	7	25
10	8'9	17'9	14'6	4'45"	7'15"	5'30"	9'20"	1.10	3.66	1.93	4.80	6.60	4	6	21
5	9'1	18'2	14'9	4'50"	7'22"	5'35"	9'40"	1.08	3.58	1.89	4.50	6.30	3	5	17

表1-2 19岁以上女子评分表

分数	项目													
	50 m 跑 /s	100 m 跑 /s	10 m×4 往返跑 /s	800 m 跑/s	200 m 游泳 /ms	1000 m 滑冰 /ms	跳高 /m	跳远 /m	立定 跳远 /m	推铅球 /m	掷实 心球 /m	屈臂 悬垂 /s	斜身 引体 /次	一分钟 仰卧起 坐/s
100	7 ⁸	15 ⁵	10 ⁶	3'10"	4'20"	2'40"	1.24	4.00	2.06	7.20	7.50	45	46	43
95	7 ⁹	15 ⁸	10 ⁸	3'15"	4'28"	3'10"	1.22	3.92	2.02	7.00	7.30	42	44	41
90	8 ⁰	16 ¹	11 ⁰	3'20"	4'36"	3'40"	1.20	3.84	1.98	6.80	7.10	39	42	39
85	8 ¹	16 ⁴	11 ²	3'25"	4'44"	4'10"	1.18	3.76	1.94	6.60	6.90	36	40	37
80	8 ²	16 ⁷	11 ⁴	3'30"	4'52"	4'40"	1.16	3.68	1.90	6.40	6.70	33	38	35
75	8 ³	17 ⁰	11 ⁷	3'35"	5'00"	5'10"	1.14	3.60	1.86	6.20	6.50	30	36	33
70	8 ⁴	17 ³	12 ⁰	3'40"	5'08"	5'40"	1.12	3.52	1.82	6.00	6.30	27	34	31
65	8 ⁵	17 ⁶	12 ³	3'45"	5'16"	6'10"	1.10	3.44	1.78	5.80	6.10	24	32	29
60	8 ⁶	17 ⁹	12 ⁶	3'50"	5'24"	6'40"	1.08	3.36	1.74	5.60	5.90	21	30	27
55	8 ⁷	18 ²	12 ⁹	3'55"	5'32"	7'10"	1.06	3.28	1.70	5.40	5.70	18	28	25
50	8 ⁸	18 ⁵	13 ²	4'00"	5'40"	7'40"	1.04	3.20	1.66	5.20	5.50	15	26	23
45	9 ⁰	18 ⁸	13 ⁵	4'05"	5'48"	8'10"	1.02	3.12	1.62	5.00	5.30	12	24	21
40	9 ²	19 ¹	13 ⁸	4'10"	5'56"	8'40"	1.00	3.04	1.58	4.80	5.10	9	22	19
30	9 ⁴	19 ⁴	14 ¹	4'15"	6'04"	9'10"	0.98	2.96	1.54	4.60	4.90	6	20	17
30	9 ⁶	19 ⁷	14 ⁴	4'20"	6'12"	9'40"	0.96	2.88	1.50	4.40	4.70	3	18	15
25	9 ⁸	20 ⁰	14 ⁷	4'25"	6'20"	10'10"	0.94	2.80	1.46	4.20	4.50	1	16	13
20	10 ⁰	20 ³	15 ⁰	4'30"	6'28"	10'40"	0.92	2.72	1.42	4.00	4.30		14	11
15	10 ²	20 ⁶	15 ³	4'35"	6'36"	11'10"	0.90	2.64	1.38	3.80	4.10		12	9
10	10 ⁴	20 ⁹	15 ⁶	4'40"	6'44"	11'40"	0.88	2.56	1.34	3.60	3.90		10	7
5	10 ⁶	21 ²	15 ⁹	4'45"	6'52"	12'10"	0.86	2.48	1.30	3.40	3.70		8	5