高等学校应用型“十一五”规划教材

大学体育教程

DA XUE TI YU JIAO CHENG

主编 董德平

西安电子科技大学出版社
XIDIAN UNIVERSITY PRESS

十一五”规划教材

大学体育教程

主　编　董德平

副主编　张淑民　陈　辛　郭　蕾

编　委　黄　平　周占军　韩　梅

王红梅　王　俊　张惠珍

高　瑞

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》，针对普通高等学校体育教育工作的新形势、新特点和新需求编写而成。

本书共有 11 章，内容主要包括：第一章大学体育概述；第二章体质健康标准与评价；第三章运动损伤的预防与处理；第四章球类运动；第五章田径运动；第六章武术运动；第七章体操运动；第八章游泳运动；第九章轮滑运动；第十章登山运动；第十一章运动竞赛与主要体育赛事。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

大学体育教程 / 董德平主编.

—西安：西安电子科技大学出版社，2009.8 (2010.8 重印)

ISBN 978-7-5606-2303-0

Ⅰ. 大…　Ⅱ. 董…　Ⅲ. 体育—高等学校—教材　Ⅳ. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 119672 号

策　　划　杨丕勇

责任编辑　杨丕勇

出版发行　西安电子科技大学出版社（西安市太白南路 2 号）

电　　话　(029)88242885　88201467　邮　　编　710071

网　　址　www.xduph.com　　电子邮箱　xdupfxb001@163.com

经　　销　新华书店

印刷单位　陕西天意印务有限责任公司

版　　次　2009 年 8 月第 1 版　2010 年 8 月第 2 次印刷

开　　本　787 毫米×1092 毫米　1/16　印张 21.5

字　　数　511 千字

印　　数　4501～8700 册

定　　价　29.00 元

ISBN 978 – 7 – 5606 – 2303 – 0 / G • 0031

XDUP 2595001-2

* * * 如有印装问题可调换 * * *

本社图书封面为激光防伪覆膜，谨防盗版。

前　言

大学体育作为我国现代教育的重要组成部分，担负着重要的历史使命。大学体育工作的好坏，直接关系到能否培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。大学体育课程是根据国家制定的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针以及社会的需要，依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。其目的是有效地锻炼大学生的身体，增强体质，培养大学生的体育能力，进行思想品德教育，提高运动技术水平，为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。

为了使学生在体育锻炼时有据可查，有准可依，我们特精心编写了此书。同时，本书还兼顾了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《学生体质健康标准》和《学校体育工作条例》等对体育课程的要求，希望本书对教师的实际教学工作也能有所帮助。

本书共有 11 章，内容主要包括：第一章大学体育概述；第二章体质健康标准与评价；第三章运动损伤的预防与处理；第四章球类运动；第五章田径运动；第六章武术运动；第七章体操运动；第八章游泳运动；第九章轮滑运动；第十章登山运动；第十一章运动竞赛与主要体育赛事。

本书力图在尽可能全面介绍大学体育所涉及的体育教学项目的同时，又对个别群众基础广泛的项目作深入介绍，再配以形象直观的图示，便于读者理解和参照。本书语言叙述简明扼要，通俗易懂。

本书由董德平任主编，张淑民、陈辛、郭蕾任副主编，其中第一章、第二章以及第四章的第一节、第二节、第三节、第四节、第六节由董德平编写，第四章的第五节、第六章、第八章由张淑民编写，第五章、第十章、第十一章由陈辛编写，第七章由郭蕾编写，第九章由黄平编写，第三章由周占军编写。

本书既可作为高等学校公共体育必修课教材，也可作为日常体育锻炼的参考书。

本书在编写过程中参考了相关专业书籍，在此向各位编者致以诚挚的谢意，并对西北师范大学体育学院相关领导的支持和帮助一并表示衷心的感谢！

由于编者水平所限，书中不妥和疏漏之处在所难免，敬请广大同行和读者批评指正，以便本书的修订完善。

编　者

2009 年 3 月

目　录

第一章　大学体育概述……1
第一节　体育……1
一、体育的含义……1
二、体育的功能……1
三、体育的组成……3
第二节　大学体育……4
一、大学体育的地位和意义……4
二、大学体育的目的和任务……5
三、大学体育的组织形式及实施……6
课后练习与思考……8

第二章　体质健康标准与评价……9
第一节　终身体育与体质健康……9
一、现代健康观……9
二、健康第一……10
三、体育与健康的关系……10
四、当代大学生生理、心理健康特点……11
第二节　体育锻炼的科学原理……12
一、体育锻炼的原则、要求、内容和方法……12
二、体育锻炼中的生理机制……15
三、进行良好体育锻炼的机制……17
课后练习与思考……23

第三章　运动损伤的预防与处理……24
一、运动性腹痛……24
二、肌肉痉挛……25
三、肌肉酸痛……26
四、过度紧张……27
五、中暑……28
六、溺水……29
七、低血糖症……30
八、运动性贫血……31
课后练习与思考……31

第四章　球类运动……32
第一节　篮球……32
一、篮球运动概述……32
二、篮球基本技术……32
三、篮球基本战术……50
第二节　排球……57
一、排球运动概述……57
二、排球基本技术……57
三、排球基本战术……67
四、软式排球……72
第三节　足球……76
一、足球运动概述……76
二、足球基本技术……76
三、足球基本战术……87
第四节　乒乓球……91
一、乒乓球运动概述……91
二、乒乓球基本技术……92
三、乒乓球基本战术……103
第五节　羽毛球……104
一、羽毛球运动概述……104
二、羽毛球基本技术……105
三、羽毛球基本战术……113
第六节　网球……115
一、网球运动概述……115

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

二、网球基本技术……115
三、网球基本战术……125
课后练习与思考……130

第五章　田径运动……131
第一节　田径运动概述……131
一、田径运动的演变……131
二、田径运动的概念……133
三、田径运动的分类……133
四、田径运动的功能……135
第二节　田径竞技运动……135
一、田径竞技运动概述……136
二、田径竞技运动的训练内容……136
三、田径竞技运动的训练方法……139
四、田径竞技运动的项目……140
五、田径世界纪录……173
第三节　田径健身运动……175
一、田径健身运动概述……175
二、田径健身运动锻炼的方法……175
三、田径健身运动锻炼的负荷……176
四、锻炼效果的评价……178
五、田径健身运动项目……178
第四节　田径创新运动……188
一、野外生存与拓展……188
二、定向运动……197
三、健身路径……202
课后练习与思考……203

第六章　武术运动……204
第一节　武术……204
一、武术概述……204
二、武术基本功及技术……204
第二节　武术套路运动……209
一、二十四式太极拳……209
二、初级长拳(第三路)……223
三、初级剑术……235
第三节　搏击运动……247
一、搏击运动概述……247
二、搏击基本技术……247
三、搏击基本战术……256
课后练习与思考……257

第七章　体操运动……258
第一节　体操……258
一、单杠……258
二、双杠……260
三、技巧……261
四、跳跃……263
第二节　健美操运动……265
一、健美操运动简介……265
二、健美操基本动作……268
三、健美操成套动作……271
课后练习与思考……278

第八章　游泳运动……279
第一节　游泳运动概述……279
第二节　游泳基本技术……279
第三节　游泳基本练习……289
课后练习与思考……295

第九章　轮滑运动……296
第一节　轮滑运动概述……296
一、轮滑运动概述……296
二、轮滑运动的分类和特点……296
第二节　轮滑运动的基本技术……297
一、轮滑的基本技术……297
二、速度轮滑基本技术……302
三、花样轮滑的基本技术动作……303
课后练习与思考……304

第十章　登山运动……305
第一节　登山运动概述……305
一、登山运动的产生与发展……305
二、中国现代登山运动的发展……306
第二节　登山运动的分类……307
一、探险登山……307
二、竞技登山……308
三、攀岩运动……308

四、普通登山活动.....309
第三节　登山运动的技术.....309
第四节　登山运动的装备.....314
一、登山专用装备.....314
二、登山保障装备.....315
三、登山日用装备.....316
第五节　山间危险的防护.....316
一、雪崩.....316
二、冰崩.....316
三、滚石.....316
四、冰裂缝.....317
五、泥石流.....317
六、暴风雪.....317
七、雷电.....317
课后练习与思考.....317
第十一章　运动竞赛与主要体育赛事.....318
第一节　运动竞赛概述.....318
一、运动竞赛的种类.....318
二、运动竞赛的意义和作用.....319
第二节　国际、国内主要运动竞赛.....319
一、国际性主要体育运动竞赛.....319
二、国内主要体育运动竞赛.....327
课后练习与思考.....327
附录　国家学生体质健康标准.....329
参考文献.....336

第一章　大学体育概述

第一节　体　　育

一、体育的含义

体育是随着人类社会的发展而发展起来的。现代体育的内容和形式以及体育对于人体的主要影响正在不断发生变化。体育分为广义的体育(体育运动)和狭义的体育(体育教育)。

(一) 体育运动

体育运动是以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体能，增进健康、丰富社会文化娱乐生活的一种社会活动。体育对于促进身体的正常发育和发展，提高心理健康水平，增强社会适应能力，培养全面发展的人才具有重要的作用。

(二) 体育教育

体育教育是指在学校教育环境中，指导学生学习和掌握体育的基本知识与技能，使他们形成体育锻炼意识，提高体育活动能力，增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段，又是教育的重要内容。

二、体育的功能

(一) 健身功能

(1) 进行体育运动，特别是到大自然中去活动，能改善和提高人体中枢神经系统的工作能力，增强大脑的分析能力，提高整个有机体的功能，使人头脑清醒，思维敏捷。

(2) 经常从事运动，可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内的营养，使肌纤维变粗，工作能力增强，促进有机体的生长发育。

(3) 经常运动能使心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，心腔容积增大。也就是说，体育运动能促使人体内脏器官的改善和机能的提高。

(4) 体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事体育运动能够使人心情舒畅，精神愉快，调节人的某些不健康情绪和心理，如意志消沉和情绪沮丧等。

(5) 体育运动能增强人的免疫力，提高对疾病的抵抗能力。体育运动还能提供许多使人体处于非常态(如倒立、悬垂、滚翻等)的状况，可提高人体适应现代生活的能力。同时在严

寒、酷暑、高山、高空等条件下，还可提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 体育运动可以防病治病，推迟衰老，延年益寿。

总之，体育运动的健身功能已经得到了科学的证明。经常从事体育运动能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；使中年人身体健康，精力旺盛；使老年人延缓衰老过程，健康长寿。

(二) 娱乐功能

随着改革开放和现代化建设的深入发展，人们的余暇时间逐步增多。如何善度余暇，成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的劳动之余获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。

体育运动由于其技术的高难性，造型的艺术性，配合的默契性和易于接受的朴素性，成为人们余暇生活的重要组成部分，能起到丰富社会文化生活，满足人们精神需要的作用。

(三) 促进个体社会化的功能

美国社会心理学家海兰考指出："如果把体育运动忽然从世界上和人们的意识中消灭掉(这当然是不可能的)，只要人的社会化过程不变，体育运动还会诞生，也许还会再造出形式与现在完全一样的体育运动。"这足以说明，在人的社会化过程中，体育运动有着非常重要的作用。

体育运动的社会化功能主要表现在：

(1) 人的基本技能都是靠后天学习获得的，体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径。

(2) 体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，同时又是一种社会互动，所以进行体育活动是进行自我教育或接受教育的一个过程，可使青少年在社会实践中学习处理人际关系，养成遵守社会规范的自觉意识。

(3) 不论在幼儿园、家庭或是学校，通过体育促进人的社会化的活动无所不在，无时无刻不在进行着，在传授文化科学知识的同时，也传授着人的社会化所需要的一般知识。

(四) 激发社会感情功能

体育运动具有竞赛性，而竞赛具有过程的对抗性、竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性等特性。当人们真正参与到体育运动实际体验中时，可以充分感受到体育运动的激烈竞争，产生对自己健康、生活和未来充满信心的感情，从而使整个民族朝气蓬勃，生机盎然。

(五) 教育功能

体育的教育功能突出地表现在它已广泛地被纳入各国的教育体系之中。从儿童和青少年时代就不断通过体育促进人的全面发展。

(六) 政治功能

体育的政治功能是客观存在的，表现在：

(1) 为国争光，提高民族威望，振奋民族精神。国际体育比赛是和平时期国与国竞争的舞台，也是展示一个国家的政治、经济、文化水平的窗口。

(2) 为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务，这在近年来不仅是众所周知的事实，而且是当前国际斗争心理战的一个时髦的新式武器。

(3) 促进一体化。所谓一体化，就是使人同集体达到和谐的联合，化为一体。这个集体小至一个班级、一个团队，大至一个民族、一个国家。体育是促进这种一体化的有效手段。

(七) 经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天，已经被越来越多的人所理解和接受。在市场经济社会里，体育作为第三产业，它以劳务的形式向社会提供服务。在承办大型比赛和日常体育活动中，都会有一定的经济收益。

三、体育的组成

体育主要由学校体育、社会体育、竞技体育等组成。学校体育、社会体育和竞技体育这三者属于不同范畴，既有共性，也有特性，既有区别，又有联系，相辅相成，构成了现代体育的一个整体。

(一) 学校体育

学校体育既是学校教育的重要组成部分，又是学校教育的重要手段，也是全民体育的基础和重点。学校体育以“育人”为宗旨，以“发展身体”为核心，以“健康第一”为指导思想。其主要目的是增强全体学生的体育与健康意识、能力和习惯，增强体质，增进健康，培养体育精神，提高体育素养，强健体魄，陶冶情操，促进身心健康和谐发展，全面推进素质教育，丰富课余文化生活，加强校园精神文明建设，为培养“德、智、体、美、劳”全面发展的合格人才服务，并为终身参加体育活动和养成健康向上的生活方式奠定良好的基础。

(二) 社会体育

在我国，社会体育是指厂矿、企业、事业、机关的职工、城镇居民和农民以及部队的官兵，为了达到健身、健美、娱乐、医疗等目的，而进行的内容丰富、形式多样的体育活动。

社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，它关系到人民体质的增强，健康水平的提高和生活质量的改善，是现代社会文明、健康、科学的重要标志之一。随着现代科学技术的飞速发展，生产力的不断提高，现代生产方式和人文环境等客观条件将对社会体育的性质、内容、范围、结构、对象以及时空关系产生巨大影响。

(三) 竞技体育

竞技体育是体育的重要组成部分，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体能、智能和运动才能，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。激烈的对抗性、高度的竞争性、超人的技艺性和超越自我、永攀高峰的拼搏精神，是竞技体育的主要特征。它令人振奋，催人奋进，极易吸引广大观众。竞技体育在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进民族团结，增进相互友谊等方面越来越显示出它的重要影响和特殊功能。奥运会是人类历史上最伟大的体育盛会，以奥林匹克为核心的世界竞技体育主导了体育运动的发展，成为当代体育运动的主体。

第二节 大学体育

学校体育，尤其是大学体育，作为我国现代教育的重要组成部分，担负着重要的历史使命。大学体育工作的好坏，直接关系到能否培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。大学体育是根据国家制定的德、智、体、美、劳全面发展的教育方针以及社会的需要，依据学生身心发展的特点，以适当的身体练习和卫生保健措施为手段，通过多种组织形式所进行的一种有计划、有组织的教育活动。其目的是有效地锻炼大学生的身体，增强体质，培养大学生的体育能力，进行思想品德教育，提高运动技术水平，为培养身心全面发展的社会主义现代化建设人才服务。大学体育是体育的重要组成部分，是随着人类社会的不断进步而发展起来的。

一、大学体育的地位和意义

(1) 大学体育是学校教育的重要组成部分，是培养现代化建设人才的重要内容

大学体育是随着社会和经济的发展而发展的，而社会对学校教育的需求决定了大学体育在学校教育中的地位。

当代大学生风华正茂，肩负着承前启后、开拓未来的历史使命。当今世界讲创新、讲能力、讲竞争、讲拼搏的大环境，给大学生在精神上、心理上带来了巨大的压力。为此，对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质和社会适应能力都提出了更高和更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质，必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。没有一个健康的体魄，不仅难以完成在校的学习任务，更谈不上毕业后走上社会，为社会经济建设发挥应有的作用。因此，我们要不断深化大学体育的改革，努力培养出既具有强健体魄，又具有坚定的社会主义信念和现代化知识的全面发展的人才，才能在竞争激烈的社会环境中生存，才能在高速度、高强度的工作条件下，为建设有中国特色的社会主义发挥重要的作用。

(2) 大学体育丰富了学生的业余文化生活。

随着社会经济的发展，物质生活日益丰富，人们对精神文化生活的需求不断增强，而体育是其中的重要内容。现代社会精神文化生活离不开体育，大学体育起着积极的、承前启后的作用。学生时代受到良好的体育教育，才能使学生成为体育运动的骨干，从而大大推动全民健身运动的发展，使社会上越来越多的人生活得更加文明、健康、幸福。

通过加强学校与家庭、社会体育方面的联系，促使社会生活更加丰富。使学校完善的体育设施对外开放，能为体育活动提供条件，丰富人们的精神文化生活。

另外，大学体育的发展，带动了学校以及社会的体育消费的增加，促进了体育相关产业的发展。

总之，随着社会的进步、时代的发展，大学体育的作用愈来愈大。其作用不仅仅局限于学生时期，而且具有终生的意义；其范围超出了学校教育的范畴，具有广泛的社会价值；其既有增强学生体质的独特功能，又具有全面促进学生身心协调发展的功效。大学体育正

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

以其旺盛的生命力，在社会主义两个文明建设中发挥着积极的作用，日益显示出其重要的地位和意义。

二、大学体育的目的和任务

根据我国当代大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理状况，以及体育的功能和我国的国情，大学体育的目的是：培养和增强大学生的体育意识，提高体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，增强身体和心理健康，提高大学生的道德素质和社会适应能力，为终身体育和毕生事业奠定良好的基础，使学生成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

为达到上述目的，大学体育必须完成以下四项基本任务：

(1) 提高学生的身体与心理素质，增进身体健康。提高学生的身体与心理素质，增进身体健康是大学体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望，也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱和健康水平除了受遗传因素的影响外，更受制于后天环境中得到的培养和锻炼。科学的体育锻炼是影响体质健康的最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期，生长发育日趋完善和稳定，生命活力旺盛，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是身体与心理发展的关键时期。在这个时期，大学生应通过体育课程来增强体育意识和健康意识，积极参与体育锻炼，全面提高身体与心理素质，并要有意识地着重加强耐力和力量素质，同时要提高对社会的适应能力和增强对疾病的抵抗能力，从而提高身体健康水平，保持良好的身心状态并顺利完成学业。

(2) 使学生学习和掌握体育的基本知识，培养体育能力和运动习惯。大学体育是中小学体育的继续，大学阶段注重体育知识和体育理论的学习，强化能力和习惯的养成，这是对大学生的基本要求。大学生要培养和增强自己的体育意识，发展自己的体育能力，提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性，掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段，了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能，不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高，增强终身体育意识，而且在走向社会后，能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况，选择适宜的方法进行科学的身体锻炼，为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(3) 发展学生的体育才能，提高运动技术水平。大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上，正确处理普及和提高的关系，充分利用大学的有利条件和大学生在体能和智能上的优势，对部分体育基础较好，并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的、系统的科学训练，不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干，又能进一步推动大学体育活动的开展；既可丰富校园文化生活，又可适应国内外大学体育交往的需要。

(4) 培养学生良好的思想品质和道德风尚。体育本身具有教育功能，是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点，它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

大学体育对学生进行思想品德教育的内容有：

(1) 进行爱国主义教育，使学生热爱中国共产党，热爱祖国。

(2) 进行体育目的性教育，端正学生对体育的认识与态度，使大学生明白关心自己身体健康是社会赋予的责任，能对自己身体各方面的发展提出要求，不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。

(3) 进行集体主义教育，培养学生热爱集体、团结互助的精神风貌和优良品质。

(4) 进行组织纪律教育，培养学生的组织性、纪律性和优良作风。

(5) 进行体育道德风尚和意识品质的教育。培养学生遵守各种竞赛规则，服从裁判，胜不骄、败不馁，勇攀高峰，艰苦奋斗，敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。大学体育工作中的思想教育，主要是通过组织学生进行体育课教学、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的，寓教育于身体活动之中。通过体育，培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质，形成文明的行为和良好的体育道德风尚，培养自信心、自制力和开拓创新的精神，提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力，使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求，从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

大学生的身体发育已接近完成，更应进一步加强锻炼，提高要求，并发展专业所需要的身体素质和基本活动能力，增强体力的使用效率和适应能力。要加强体育理论知识的学习、巩固和提高，扩大所学的运动技能，掌握身体锻炼的方法和一两项有兴趣、有特长的运动项目，培养终身参加体育活动的能力和习惯。

三、大学体育的组织形式及实施

《体育法》第十八条规定："学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。"大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛，它们构成了大学体育的整体。为实现大学体育的目的，大学体育应从实际出发，充分利用各种组织形式，开展各项体育活动。

1. 体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一，是大学体育工作的中心环节，是实现大学体育目的的基本组织形式。

新中国成立以来，我国的各大学均设置了体育课程，并纳入了教学计划，是一门必修课。教育部颁发的《大学体育工作条例》明确规定："体育课是学生毕业、升学考试科目。"为此，体育课考试不及格应补考，补考不及格应重修，重修不及格不予毕业，作结业处理。

2002 年，教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(下称《纲要》)中第一条指出："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。"第五条又规定："普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计 144 个学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业获得学位的必要条件之一。"第六条规定："普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。"对有慢性病和有生理缺陷的学生，开设体育保健课。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，努力创造开放式、探究式教学，努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下，学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由，各个学校可根据各校的场地设备、师资力量安排部分体育项目任由学生选择，具体安排与做法应由各大学自行安排。总之，要能营造生动、活泼、主动的学习氛围。

教育部 2005 年 9 月 1 日颁布施行的《普通高等学校学生管理规定》中的第十二条规定："……学生体育课的成绩应当根据考勤、课内教学和课外锻炼活动情况综合评定。"

2. 课外体育活动

课外体育活动是大学体育课的延续和补充，是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第二十条规定："学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。"原国家教育委员会关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见中提出："要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动等大学体育的各个环节，保证学生每天参加至少一小时的体育锻炼。"开展课外体育活动应当从实际情况出发，因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动，这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下形式：

(1) 晨练。晨练是大学生作息制度中的重要组成部分，每天起床后最好能坚持 15～20 分钟的室外体育活动。晨练应根据所在地区地理与气候条件和大学生个人的兴趣与需要进行。大学生坚持晨练，不仅是保持合理的生活作息制度、锻炼意志、促进身体健康的良好措施，而且也可为每天从事的脑力劳动做好准备活动。可惜，当前我国的大学生有 80%的人已没有晨练的习惯了，主要原因首先是对晨练的作用没有正确的认识；其次是惰性战胜了意志；再次是每晚没有按规定遵守熄灯就寝的时间，导致第二天无法按时起床，甚至连早餐都来不及吃就匆忙去上课。长此下去对身体健康是十分不利的，这一点必须引起大学生们的注意。

(2) 课间操。课间操或课间活动是在上完两节文化课后的 15 分钟内进行的一些轻微活动。可以散步、做广播体操、练太极拳等。其目的在于活动躯体，进行积极性休息，消除长时间静坐的脑力疲劳，适时地转移大脑的兴奋中枢，为下一堂课的学习注入更充沛的精力。可惜的是全国许多大学的课间操时间大部分形同虚设。

(3) 单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动。体育协会或体育俱乐部是大学生根据自己的兴趣、爱好自主选择、自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式，其职能是宣传、发动、组织、指导所属成员参与课余体育锻炼，协助大学体育行政部门和学生会体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛，提高运动技术水平。

3. 课余体育训练

《学校体育工作条例》规定："学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平。"

课余体育训练是指利用大学生课余时间，对部分身体素质较好，并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程，它是实现大学体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及和提高相结合的重要措施。它一方面把有体育才能的大学生组织起来，在实施全面、系统训练，进一步增强体质的基础上，再进行专项训练，提高运动技术水平，创造优异成绩，在参加校际和国际比赛中，为学校、为祖国争光；另一方面是通过培养体育骨干来推动大学体育活动的蓬勃发展，并在训练和各级体育比赛中，扩大体育传播，丰富课余文化生活，促进校园精神文明建设。

4. 体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分，同样是实现大学体育目的的重要组成部分。

大学开展体育竞赛，是检验体育教学、训练效果和交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高的有效途径；是广泛吸引大学生参加体育活动，推动学校群众性体育活动的开展，增强体质和增长才智的主要方法；是丰富大学生课余文化生活，增强体育健身意识，培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神，建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定："学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则，每学年至少举行一次以上以田径项目为主的全校性运动会。"

大学体育竞赛分校内竞赛和校外竞赛，以校内竞赛为主。要经常开展校内群众性体育比赛，如组织各种球类运动、拔河、群众性的接力赛等喜闻乐见的体育比赛。这些比赛可由大学体育教研部领导、学生会体育部或相关体育协会承办。

课后练习与思考

大学体育的目的和任务包含哪些内容？

第二章　体质健康标准与评价

中共中央、国务院在《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》（下称《决定》）中明确指出："健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，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。"教育部体卫艺司根据《决定》精神和我国学校体育的实际，正式将原有的体育课改名为"体育与健康"课，这是我国学校体育教育改革的一个新的里程碑。

第一节　终身体育与体质健康

近十几年来，学校体育教育改革取得了有目共睹的成绩。但是我们也应清楚地看到，由于"应试教育"的长期影响，学校体育也深受其害，诸如体育素养、体育意识、兴趣、习惯、能力这些会使学生终生受益的体育素质被忽视，造成学生虽然体育考试及格、体育达标，但不具有相应的体育素养，没有建立应有的体育意识，缺乏体育兴趣、能力，没有形成坚持体育锻炼的习惯。结果，学生从学校一毕业，体育活动就此终结。

所谓终身体育，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。实现终身体育目标的核心任务之一是使更多的人养成终身锻炼身体的习惯。终身体育是现代体育的标志性思潮，是人们对现代生活方式的一种追求。在当前的学校体育改革中，以终身体育为指导思想的体育教学，将成为学校体育的发展趋势。

一、现代健康观

毛泽东同志曾经提出学校教育应以"健康第一"为指导。陶行知先生也提出"健康是生活的出发点，也就是教育的出发点"。1981 年世界卫生组织在对健康人群进行大量调查后，对健康观念做了如下阐述："健康就是能够精力旺盛地、敏捷地、不感觉过分疲劳地从事日常活动，保持乐观、蓬勃向上及有应激能力。"这说明，一个健康的人应该是身心健康的。身心健康既是身体健康的重要保证，也是人类健康的最终标准。现代健康观念与以往的观念最大的区别在于：现代的健康观念倡导的是一种积极的态度，倡导在个体实现的身体条件下，努力去获得更佳的状态。现代的健康观念把健康看做是一个动态过程，而不是一种静止的、不能改变的状态。

美利坚大学的国家健康中心提出个体的健康包括身体、情绪、智力、精神和社交等五个方面，才称得上真正的健康，或称之为完美状态。

(1) 身体健康。身体健康不仅指无病，而且还包括体能良好，后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，增进健康，提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性。所谓情绪稳定性，是指个体适应日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常，关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。智力健康指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷，如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(4) 精神健康。精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容，主要包括理解生活基本目的的能力以及关心和尊重所有生命体的能力。

(5) 社交健康。社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力。此能力将使自己在交往中有自信感和安全感。与人友好相处，也会使自己少生烦恼，心情舒畅。

健康五要素相互联系，相互影响(见图2-1-1)。例如，身体不健康会导致情绪不健康；缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康。

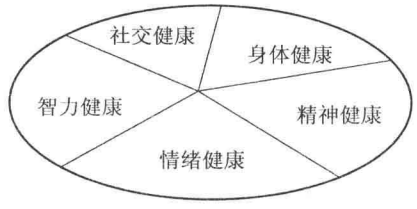

图 2-1-1　健康五要素

在人生命长河的不同时期，健康的某一要素可能会比另一要素起更重要的作用，但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一健康要素平衡地发展，人才称得上处于完美状态，才能真正健康和幸福地生活并享受美好人生。

二、健康第一

健康第一是针对健康与教育的关系而言的。对于二者的关系，古今中外许多思想家、哲学家、教育家都有过论述。尽管语言表达不同，但都有一个共同的观点，即健康或健壮的身体是一切教育的基础，体育应优先于智育。这种关系并不是说教育和学习不如健康重要，只是说明教育和学习应建立在健康的基础上。失去健康的教育和学习又有什么意义和价值？因为教育最终的目的是使人幸福，而构成幸福的一大因素就是健康。

三、体育与健康的关系

体育是通过身体运动的方式进行的。它要求人体直接参与活动，这是体育最本质的特点之一，这个特点就决定了体育有增进健康的功能。体育的一个重要目标是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体健康，它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。人体的发展遵循着“用进废退”的生物学规律，合理而科学的身体锻炼是保障人体生理极限效能的有效途径。身体锻炼引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可保证人体的运动器官和其他器官的良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需要热心于身体活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力和营养方面为人类的身体活动提供了越来越宽松的条件。文明社会的人类需要体育，如同原始社会的

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com