

高 等 学 校 教 材

高校体育实用教程

GAOXIAO TIYU SHIYONG JIAOCHENG

主 编 陈 荣



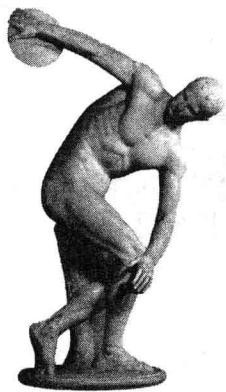
高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校教材

高校体育实用教程

gaoxiao tiyu shiyong jiaocheng

主 编 陈 荣



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

图书在版编目(CIP)数据

高校体育实用教程/陈荣主编. —北京:高等教育出版社,2010.9

ISBN 978-7-04-030547-0

I. ①高… II. ①陈… III. ①体育-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 189545 号

策划编辑 尤超英 刘音香

封面设计 吴昊

责任编辑 尤超英 熊雪芳

责任印制 蔡敏燕

出版发行 高等教育出版社

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

传 真 021-56965341

购书热线 021-56717287

010-58581118

免费咨询 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
<http://www.hepsh.com>

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司

排 版 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷 上海华文印刷厂

网上订购 <http://www.landracom.com>

<http://www.landracom.com.cn>

畅想教育 <http://www.widedu.com>

开 本 787×1092 1/16

印 张 17

字 数 395 000

版 次 2010年9月第1版

印 次 2010年9月第1次

定 价 32.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 30547-00

编写委员会

主 审：王志斌

主 编：陈 荣

副主编：林 敏 王 剑

编 委（按姓氏笔画为序）：

马春林	王 剑	王 格	王志斌	邓卫权	仝仕胜	孙 焱	刘志英
阳国诚	李梁华	朱 勇	巫文辉	吴正林	苏 华	李海伟	杨丽萍
杜国如	陈 荣	杨闯建	宋 涛	肖 琪	欧亚敏	罗小平	罗赤平
周丽英	徐 浩	黄 艳	曹永臻	葛仁锴			

前言

高等学校是培养高素质人才的重要阵地,高校体育在促进学生身体健康、心理健康和社会适应能力等方面具有重要的作用,同时高校体育也是传承体育文化的重要途径。因此,高校体育应坚持贯彻落实“健康第一”的指导思想,使学生了解科学健身的知识,培养学生的体育兴趣,掌握强身健体的方法,养成锻炼身体的习惯,达到提高体质健康水平、提升体育素养和终身体育意识的基本目的。

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《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求,结合当前高校体育改革的实际,我们组织编写了这本《高校体育实用教程》。

本书在编写过程中主要突出两个特点。一是突出实用性。在制定编写大纲时,精简教材内容,紧密结合当前高校体育的实际,理论部分精选了大学生必须了解的一些体育和健康知识,并严格控制篇幅;实践部分主要选择了当前各高校普遍开设的一些体育运动项目,以方便学校实行的选项体育教学和学生课余自学。二是注重科学性。在编写过程中努力做到以科学研究为依据,避免一般性的说教。努力剔除陈旧过时的内容,反映学科进展。

本书分为理论篇和实践篇两个部分。理论篇共安排了4章内容,分别是体育概述、体育锻炼与健康、体育锻炼与卫生保健、体育文化与欣赏;实践篇共安排了12章内容,分别是篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、跆拳道、散打、游泳、轮滑和台球。本书由陈荣担任主编,林敏和王剑担任副主编。参与本书理论部分编写的有:杨闯建(第一章、第二章),陈荣(第三章),王林(第四章);参与实践部分编写的有:马春林(第五章)、宋涛(第六章)、张建伟(第七章)、王剑(第八章、第十章、附录)、刘志英(第九章)、林敏(第十一章、第十二章、第十三章)、王格(第十四章)、罗赤平(第十五章)、吴正林(第十六章)。陈荣、林敏、王剑对全书进行了统稿,本书由全国普通高校体育教学指导委员会委员王志斌教授主审。

本书在编写过程中参考和借鉴了前人和当代学者的研究成果,在此向所有参考文献的作者表示感谢。本书的编写得到了华东交通大学教务处、图书馆以及高等教育出版社的大力支持,在此深表谢意。另外,我们对没有能在书中一一标明所有被引用者的姓名和论著的出处深表歉意,敬请原谅。由于编写组成员能力所限,本书难免存在不妥之处,真诚欢迎专家和同行们批评指正,以便今后进行修订,并逐步加以完善。

编写组

2010年7月

目 录

理 论 篇

第一章 体育概述	003
第一节 体育的概念与分类	003
第二节 体育与现代社会	006
第三节 高校体育与素质教育	008
第二章 体育锻炼与健康	014
第一节 体育锻炼与身体健康	014
第二节 体育锻炼的原则与科学方法	017
第三节 体育锻炼与心理健康	018
第三章 体育锻炼与卫生保健	023
第一节 体育锻炼与运动卫生	023
第二节 运动中常见生理反应及处理	025
第三节 运动损伤的预防及处理	027
第四章 体育文化与欣赏	031
第一节 体育的文化内涵	031
第二节 竞技体育欣赏	034
第三节 奥林匹克文化	038

实 践 篇

第五章 篮球	049
第一节 篮球基本技术	049
第二节 篮球训练与竞赛	056
第三节 篮球竞赛规则与裁判简介	059
第六章 排球	063
第一节 排球基本技术、战术	063
第二节 排球课余训练	074
第七章 足球	076
第一节 足球基本技术	076
第二节 足球基本战术	087
第三节 足球竞赛规则与裁判简介	091

第八章 乒乓球	097
第一节 乒乓球基本技术	097
第二节 乒乓球训练与竞赛	106
第三节 乒乓球竞赛规则与裁判简介	109
第九章 羽毛球	113
第一节 羽毛球基本技术	113
第二节 羽毛球训练与竞赛	120
第三节 羽毛球竞赛规则与裁判简介	127
第十章 网球	131
第一节 网球基本技术	131
第二节 网球训练与竞赛	145
第三节 网球竞赛规则简介	150
第十一章 武术	152
第一节 武术基本功	152
第二节 初级长拳	155
第三节 简化太极拳	161
第十二章 跆拳道	175
第一节 跆拳道基本技术	175
第二节 跆拳道训练与竞赛	183
第三节 跆拳道竞赛规则与裁判简介	188
第十三章 散打	194
第一节 散打基本技术	194
第二节 散打竞赛规则与裁判简介	201
第十四章 游泳	204
第一节 游泳基本技术	204
第二节 游泳竞赛规则与裁判简介	213
第十五章 轮滑	217
第一节 轮滑运动概述	217
第二节 轮滑运动基本技术	218
第十六章 台球	225
第一节 台球基本技术	225
第二节 台球竞赛规则简介	236
附录 《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法	246
1 《国家学生体质健康标准》的内容与评价方法	246
2 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	254
参考文献	259

理

论

篇

高
校
体
育
实
用
教
程





第一章 体育概述

Chapter 01

体育是伴随着人类社会的产生和发展而出现的一种文化现象,在人类历史的长河中,扮演着非常重要的角色,与教育、政治、经济等社会文明的发展密不可分。本章简要介绍了体育的起源与发展、体育的概念与分类、现代社会发展与体育、高校素质教育与体育等方面的知识,对提高人们对体育的认识至关重要。

第一节 体育的概念与分类

一、体育的起源与发展

体育作为一个专门的科学领域,是在人类社会长期的实践中,随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

在漫长的原始社会中,人类在极其艰苦的条件下生活,只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法来获取各种食物,维持生存,在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的斗争中,不断地发展了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游水以及攻防、格斗等生活技能。人类的这些活动,可以说是人类最初的体育形态。

随着生产工具的改进,生产力水平不断提高,劳动技能日益复杂化。同时,社会生产的物品增多,人们的衣食生活有了一定的改善。在这样的条件下,为了适应整个社会生活的需要,使社会物质生产和社会生活能够延续发展,年长者在劳动生产过程和日常生活中向年青一代传授各种经验和技能,这就是人类最初的教育,其中包含了体育的因素。可见,原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽,也是体育活动的萌芽。

奴隶制的建立,为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改变,人类社会对体育的需要也发生了变化,形成了对体育广泛而具体的需要。体育的运动形式也相对独立和日益丰富起来。民族传统体育初步形成。随着社会的发展,军事斗争成了推动体育发展的重要动力,体育也成为最重要的教育内容。体育在为军事、文化、教育和奴隶主阶级的享乐生活服务等方面,显示出了它的社会职能。

在封建社会,体育的发展与奴隶社会相比,有了长足的发展。这一时期活动项目和参加的



人日益增多,体育活动的范围扩大,内容也日趋丰富,水平有很大提高。

资本主义社会把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的发展给人类的社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高,体育也得到迅速发展。体育科学开始形成独立的学科体系。

社会主义社会时期,体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出新的要求。正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力发展到丰富、美化人们的生活、促进人的全面发展。

二、常见的体育概念

(一) 体育运动(广义体育)

体育运动是以身体锻炼为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平和丰富社会文化生活的一种社会活动,也是一种社会现象:它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。

(二) 体育教育(狭义体育)

体育教育是指通过身体活动,增强体质和健康,传授锻炼身体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程,它是教育的组成部分,是培养全面发展人的一个方面。

(三) 竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上,提高竞技能力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是:充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;激烈的对抗性和竞赛性;参加者有充沛的体力和高超的技艺;按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性、娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前七百多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。目前普遍开展的竞技项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳和自行车等。

(四) 大众体育

大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”。大众体育是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括学校体育、职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育和伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部和棋社,以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

(五) 娱乐体育

娱乐体育是以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。娱乐体育能

使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身心健康,是活跃个人社会文化生活的重要手段,具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及民族传统体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的和集体的,按活动条件可分为室内的、室外的,按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的,按经营方式可分为商业性的和非商业性的,按参加活动的方式可分为观赏性的和运动性的。

(六) 医疗体育

医疗体育是指运用体育手段治疗某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能的一种医疗方法。其特点是:

- (1) 主动疗法,是患者主动参加治疗过程,通过锻炼治疗疾病;
- (2) 全身治疗法,通过神经反射机制改善全身机能,达到增强体质,提高抵抗力的目的;
- (3) 自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、气功和太极拳,以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进。两千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段。

三、 体育的分类

体育一般由学校体育、竞技体育和社会体育(群众体育)三个方面组成。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。它作为我国各级各类学校的一门必修科目,按照不同层次学校的不同教育目标,并根据在校学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学和课余体育锻炼活动,运用各种体育内容与方法,发展学生身体,增强学生体质,传授体育的知识、技术和技能,提高学生体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质的一种有组织、有计划、有目的的身体教育过程。

(二) 竞技体育

竞技体育是指根据规则以取胜为目的的竞技性和娱乐性的身体活动,为了最大限度地发挥和提高个人和集体在形体、体能、心理和运动能力等方面的潜能,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。随着社会的发展,高水平竞技体育成为一种专业化、职业化的社会体育现象。

(三) 社会体育

社会体育是以健身、健美、休闲、娱乐、保健和康复为目标的群众性体育活动。它的开展有助于活动者身体、情绪、精神和社会、家庭的健康。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育和医疗保健体育均属于此范畴。其特点是:内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以延续并受益终身。



四、学校体育、竞技体育、社会体育之间的联系与区别

学校体育、竞技体育、社会体育三部分之间既互相独立又相互联系。每部分有其独特的结构、功能,其运行机制、运行规律和管理体制也不尽相同,但却是相互影响和制约的。

(一) 竞技体育、学校体育促进社会体育的发展

竞技体育一方面通过吸纳社会体育中涌现出的竞技运动人才,从而推动竞技体育的发展,同时以它特有的魅力对社会体育起激励、促进和示范作用,帮助人们实现由体育观赏者向体育参与者转换。现实中许多体育锻炼者都是竞技体育的观赏者,都有过由观赏者向参与者转化的经历。

学校体育为社会体育提供坚实基础,其影响作用更直接、明显。学校体育质量好坏直接影响体育人口的数量与质量。良好的学校体育教育,使学生在校期间建立了正确的体育观念,形成了终生体育意识、兴趣、习惯与能力,进入社会,就能主动积极融入社会体育,成为稳定的体育人口,有利于社会体育的发展。

(二) 社会体育对竞技体育与学校体育起积极影响

良好的社会体育氛围可以给竞技体育的发展创造良好的社会文化环境,提供为数众多的爱好者和支持者。训练场、球场、赛场,体育观众的观赏、热烈的掌声和助威呐喊都给运动员带来强烈的感染与震撼,激励鞭策他们刻苦训练,顽强拼搏,勇攀竞技体育高峰,促进竞技体育向“更快、更高、更强”的方向发展,社会体育又是挖掘优秀竞技体育人才的源泉。社会体育开展得好,能够更快、更多地发现体育天才,避免人才浪费。

社会体育包括社区体育、家庭体育,丰富多彩的社区体育活动,良好的家庭体育氛围,对青少年体育意识、兴趣、爱好的培养产生潜移默化的影响。发展好社会体育,能够为孩子们提供体育活动的空间、时间与条件,从而促进学校体育发展。因此,社会体育是学校体育发展依赖的必要环境。

社会体育不仅为学校体育发展提供环境条件,同时,也为学校体育改革提供指导。传统体育教育是一种封闭式体育教育,只注重技术传授与体质增强,未能与社会体育沟通、联系、接轨,以致形成了学生毕业,体育终结的现象。而社会体育发展要求是人人参与体育,并提倡终生参与,形成一种新的体育生活方式。因此,社会体育的发展必然对学校体育提出更高要求。社会体育的发展既为学校体育发展提供了良好的外部环境与发展契机,也对学校体育寄予厚望,学校体育要实现与社会体育接轨,必须加大改革力度。

第二节 体育与现代社会

随着人类社会的发展,体育表现为多元化的功能,体育与社会政治、经济、教育、文化等密切联系,社会的发展影响着人们的生产和生活方式,也推动着体育的进步和发展。反之,随着社会经济水平的提高和人们生产、生活方式的变化,体育的角色也产生了重要的变化,体育将

承担着促进人类全面发展的重要任务。

一、体育与政治、经济、教育密不可分

体育对现代社会有多重意义。从体育的发展来看,它从近代开始,大约到 20 世纪中叶,已完成了一次飞跃、蜕变,成为一种独立的、广泛而重要的社会文化现象。

(一) 体育与政治

政治对体育起主导和支配作用,规定和影响体育的目的与任务;体育也以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务,这种影响和作用主要表现在以下方面:

1. 振奋民族精神,提高民族、国家的威望和地位

在竞赛场上,金牌标志着一个国家的实力、地位、政治、制度等,因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来扩大影响,提高国际声誉,宣传本国的制度。例如,俄国十月革命胜利 35 年后,苏联在第一次参加奥运会就与美国平分秋色,这充分显示社会主义制度的优越性。1972 年美国在奥运会篮球决赛中败于苏联,引起了美国公众的不满,认为这有损于美国的国际威望。在第 23 届奥运会上,我国体育健儿显示了自己的实力,共获 15 枚金牌,8 枚银牌,9 枚铜牌。1990 年 9 月 22 日至 10 月 7 日在我国举行的第 11 届亚运会,从组织管理、场馆设施的建设,竞技运动水平诸方面均获极大成功。当时有评论说:中国在这次亚运会上所取得的优异成绩,使海内外中国人感到光荣,一洗 40 年前中国人被视为“东亚病夫”的国耻,而且使中国人扬眉吐气。2008 年在北京举办的第 29 届奥运会,更彰显了中国综合国力的强大。这些运动会的成功举办大大地激励和树立了中华民族的自尊心和自豪感,振奋了民族精神,也大大地提高了中华民族的威望和国际地位。

2. 改善和促进国家间的关系,增进友谊

体育在促进各国人民相互了解与增进友谊中起着极大作用,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家之间重要的交往手段。通过运动竞赛和体育交往,互相学习和交流,增进国家间的相互理解和联系,缓和、协调国际关系与冲突,减少和消除国家间人民的隔阂,对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。1971 年,在日本名古屋举行的第 31 届世界乒乓球赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系,为中美建交创造了条件,打开了关闭二十多年的中美人民友好往来的大门。被人们称为:“乒乓外交开红花,我国的朋友遍天下,通过小球转动了地球”。

(二) 体育与经济

社会经济发展的重要标志之一是劳动生产力的提高,而人的身体素质对生产力的提高有着至关重要的作用。体育运动对于改善和提高人的身体素质,起到举足轻重的作用。体育运动由于对人的塑造所做的贡献,也间接地促进了社会经济的发展。

由于体育的健身、娱乐、休闲、竞赛的特点吸引了数以亿万计的人们亲身从事体育运动和观赏体育运动竞赛。通过提供体育用品、练习器材和场地设施等发展生产,组织竞赛出售电视转播权、广告权、发售门票、发行纪念币和体育彩票等获得收入。在国际大型竞赛活动中尚能吸引诸多的外国观众,大大地促进了旅游事业的发展,其经济收入是十分可观的。在第 23 届



奥运会上,美国旅游业商人尤伯罗斯,以其出色的经营管理,使该届奥运会获利 1.5 亿美元,结束了历来举办奥运会亏本的状况,在第 24 届汉城奥运会上获利 3 亿美元,充分发挥了体育的经济效能。

(三) 体育与教育

纵观人类历史和社会发展的各个阶段,所有的统治阶级,均把体育纳入教育体系之中。各个历史时期的教育家,都把体育作为培养后代的重要手段。马克思指出:“生产劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法”(《马克思恩格斯选集》第二版第 3 卷第 212 页)。古今中外的教育家都认为,各种身体活动的游戏是儿童教育的重要内容,可以促进儿童的生长发育、增长知识、陶冶性情、培养优良品德。青少年正处于长身体、长知识的阶段,也是人生观、世界观形成的关键时期,体育独特的教育功能,在培养他们掌握科学锻炼身体的知识与方法、促进身心全面发展方面,在培养他们的意志品质、行为道德准则与规范以及爱国家、爱集体的优良品质方面都具有极其重要的作用。

二、 体育与现代化的生产方式

现代社会科学技术革命和都市化生活,大大地改变了人们的生产和生活方式。发达的经济、现代化的科学技术,无疑在给人类生活带来了莫大好处的同时,也给人体健康的发展带来了一定的消极因素。主要体现在以下几个方面:

(1) 在动作技能上,过去那种大幅度、高强度的劳动动作将被以小肌肉群参加为主的小幅度的劳动动作所替代,这是因为要求劳动者必须灵活、协调、准确地操作现代化生产工具和控制生产过程。

(2) 高效率、高速度和高强度的工作特征使得人们常处于思维高度集中的状态,导致因身体和心理的压力加大而产生大脑与身体极易疲劳的现象。

(3) 未来人类对自然的探索,需要良好的身体素质和适应能力。

由此可见,未来社会要求人的身体素质必须是体格健壮、反应敏捷、极强的适应能力和应变能力以及具有健全的神经系统,而体育正是培养这些基本素质最重要的途径。借用国外一位哲学家的话说:体育是培养对社会有用人才的最直接和最有效的方法之一。

第三节 高校体育与素质教育

加强素质教育,促进学生德、智、体、美全面发展,是高校体育的重要任务。体育的特点决定了高校体育在全面开展素质教育中的重要地位,通过体育课、课余运动训练、体育竞赛、课外体育锻炼等体育活动,融体育于教育之中,强化学生素质的培养,是高校体育改革的重要方向。

一、 大学体育在素质教育中的地位 and 作用

大学是为国家培养高素质专门人才的基地,健康体魄是高素质人才的物质载体,大学体育是培养高素质专门人才的重要环节,大学体育在培养人终身体育意识中起着重要作用。

《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》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。”教育是立国之本,是提高国民素质的根本所在,大学体育作为高等教育的重要组成部分,在增进学生身心健康,提高整体素质方面具有不可替代的作用。因此,应该从中华民族伟大复兴的战略高度,充分认识大学体育在新世纪人才培养中的特殊价值,在全面推行素质教育的过程中,积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展的主渠道作用。全面提高大学生身心健康水平是学校教育工作的基本内容,更是大学体育责无旁贷的历史使命。

二、大学体育的目标与素质教育的目标具有一致性

体育是教育的一种特殊形式,在素质教育深入实施的背景下,大学体育的目标与素质教育的目标是一致的,是为实现素质教育的目的而制定的。大学体育的总体目标是指在大学阶段,通过体育实践和理论知识传授所要达到的预期结果。高等教育的目标是培养德、智、体全面发展的高级专门人才,这是高等教育遵循的总方向。高等院校体育学习的目标与高等学校教育的目标保持一致。大学体育学习的目标是:了解体育与健康的基本知识;掌握自身从事体育活动的基本能力;理解体育活动在促进人类健康中的作用;形成健康的生活方式,并拥有健康的体魄。要达到以上目标,大学生在体育学习过程中,应做到以下要求:

(一) 掌握体育和健康的基本知识,提高体育活动的能力

大学生通过大学的体育学习,掌握体育健身的基本原理,并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼,学会体育锻炼效果评价方法和身心健康的评价方法,把体育视为一种文化加以理解,培养自己的体育素养。还要注重提高自己的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识,还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法,形成一定的运动技能。要从增强体质的角度去学习运动技术,把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段,把运动技术和体育锻炼方法的学习过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程。

(二) 养成坚持锻炼身体的习惯,形成健康的行为和生活方式

大学体育是中小学体育的继续。注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育发展的规律。对身体锻炼形成的感性认知,一旦上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,才能成为大学生的终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。大学体育应系统地学习和掌握体育卫生保健、体育锻炼的方法、健康生活的基本知识、不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的方法进行科学的身體锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(三) 培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力

大学生的体育学习要注重利用体育的教育属性,培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力。道德教育是全面和谐发展教育的重要内容,是教育的灵魂,在全面和谐发展教育中居于核



心地位。正如苏联当代著名教育理论家和教育实践活动家苏霍姆林斯基所说:和谐全面发展的核心是高尚的道德。智育、体育、劳动教育和美育都不能脱离或忽视思想教育和道德品质教育。在道德教育中突出合作精神培养,强调“学会关心”。这是继20世纪70年代初提出“学会生存”之后,教育观念、伦理观念和教育发展的又一次重大变革。

我国《宪法》和《教育法》要求培养学生成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。作为高等教育中的大学体育,必须根据体育的自身特点,把思想教育和道德培养努力贯穿和渗透到整个体育的实践过程中,实现育人的体育教育任务。在大学生体育实施过程中,始终要教育学生正确理解健康与工作、学习和生活的辩证关系,为社会主义现代化建设锻炼身体,树立正确的体育观。在各种体育活动中,要培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、开拓进取等良好品质,形成现代社会提倡和赞赏的体育作风和文明行为;培养学生的独立性、创造性、自信心和审美能力,提高热爱美、鉴赏美和表现美的精神境界,促进学生的个性发展。通过思想教育和道德品质的培养,促进大学生对体育的认识,逐步形成由身体到精神、个体到社会这种更高层次需要的动机,这对树立科学的体育观具有重要作用。

(四) 提高学生的运动水平,培养体育人才

高等学校是青年优秀人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件。如何充分发挥高等学校的有利条件,在开展大学生体育活动的基础上,对有专项运动才能和潜力的大学生进行课余系统训练,不断提高大学生体育运动水平,为我国培养体育后备人才做出应有贡献,也是大学生体育的重要任务。提高运动水平是普及大学生体育的有效措施。高水平的竞赛和表演,是对体育运动最好的宣传,能吸引更多学生自觉参加体育锻炼,从而推动学校体育的普及。良好的训练水平是比赛获胜的基础,在比赛中获得优胜的同时,也扩大了学校的社会影响力和知名度。

三、大学体育与素质教育关系 |||

学校体育与素质教育有着密切的联系。两者互相联系、相互补充、共同促进,都有着“育人”的共性。学校体育是素质教育的基础,素质教育是学校体育的升华,反过来促进学校体育教育的发展。学校体育是素质教育的重要组成部分,素质教育反映着学校教育的本质和功能。

(一) 体育锻炼可以促进身体素质的提高

体育锻炼对提高身体素质的作用是不言而喻的。体育锻炼可以增强运动系统功能,促进身高增长和改善体形,增大胸廓,还可以增强心血管功能和呼吸功能等。

(二) 体育锻炼可以调节情绪,促进心理健康发展

素质教育提出育人不仅育身,而且要育心。育心就是指心理素质。体育锻炼是一种自控性行为,活动的内容、方式等便于自己选择。体育活动中的情绪体验强烈而又深刻,是其他活动难以比拟的。无论是在体育课上,还是在比赛场上,成功与失败、进取与挫折共存,欢乐与痛苦、忧伤与憧憬相互交织,同时学生的情绪也相互感染、融合在一起。这种丰富的情绪体验,有利于转移注意状态,提高自我效能,增强活动胜任感,促进社会交往,宣泄不良情绪,维护心理