

教育部推荐教材

体育与健康教程

主 编 汪爱平

副主编 陈 筑 黄 涛 范洪彬 李晴云



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

部推荐教材

体育与健康教程

主 编 汪爱平

副主编 陈 筑 黄 涛 范洪彬 李晴云

编 委 杨素秋 高 杨 尚 菲 刘 健

田 峰 喻 梅 唐 溢 王 兰

石兴宇 唐枢秀 周泽琴 陈 璐

余良杰 李 勇 李 焰 张勇斌



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/汪爱平主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.7

ISBN 978-7-303-10994-4

I. ①体… II. ①汪… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 083964 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184 mm × 260 mm
印 张: 20
字 数: 442 千字
版 次: 2010 年 7 月第 1 版
印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 29.50 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 周光明
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 京鲁印联
责任校对: 李 菡 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

大学体育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。根据《中共中央国务院关于深化教育体制改革全面推进素质教育的决定》所指出“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，养成坚持体育锻炼的良好习惯”的精神，我们为了适应高校教育事业迅速发展的需要，进一步深化教学改革，提高体育课教学质量，增强大学生体质；在北京师范大学出版社的指导和组织下，在其他兄弟院校积极参与和支持下，编撰了本教材。

本教材在编写过程中力求成为大学生体育学习、增强体质、满足其终身体育锻炼的指导性用书。在追求面向全体学生的同时，注重以发展学生个性，培养学生终身体育锻炼的习惯和终身体育能力。本书共分两篇，十七章，概括起来，具有以下特色：

1. 贯彻“健康第一”的指导思想。本教材的编写牢牢贯彻“健康第一”的指导思想，紧紧围绕体育与健康两个主题进行阐述，把健康第一的思想贯穿于每一章节中，使学生在充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

2. 内容精练，结构合理。本教材突出体育文化内涵，使人文体育深入人心，着重提高大学生审美情趣和素质。本教材在内容上吸收了国内外最新的大学体育教材的研究成果，选择放弃了陈旧、繁冗的内容，使教材内容做到了精练、实用。本教材版式活泼、通俗易懂、图文并茂、结构合理，方便教学。

3. 科学性强。本教材以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争议的论题和空洞的说教,尽量做到言之有理、论之有据。

4. 实用性和可读性。注重理论联系实际,努力使学生能学以致用。本教材无论在编写指导思想上,还是内容选择及结构编排上,都突出了实用原则,从而增强了教材的可读性。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授经过多次认真讨论研究,同时听取和征求了多所院校体育教学工作者的意见后完成编写工作的。本教材由汪爱平任主编并统稿,陈筑、黄涛、范洪彬、李晴云任副主编,多位教师参加了教材编写。

本教材是北京师范大学出版社联合西南区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会策划出版的,本教材的编写得到了各方面的帮助与支持,得到了多名专家的指导,北京师范大学出版社的领导和编辑对本书的出版付出了艰辛的劳动,在此我们表示衷心的感谢!对于本教材中未标明的被引用者的姓名和论著的出处,我们在此深表歉意,并同样表示感谢!

我们真诚希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见和建议,以便我们今后对教材进行修订,并逐步加以完善和提高。

编者

2010年5月

目 录

第一篇 体育基本理论知识	
第一章 体育概述	(1)
第一节 体育与运动	(1)
第二节 体育的功能	(2)
第三节 现代社会与体育	(4)
第四节 体育与人的素质	(5)
第二章 普通高等学校体育的目的、任务	(7)
第一节 体育在高校教育中的地位与作用	(7)
第二节 高校体育的目的、任务	(7)
第三节 高校体育教学	(9)
第四节 高校课余体育锻炼	(10)
第三章 体育运动的科学基础	(12)
第一节 体育运动的生理学基础	(12)
第二节 体育运动的心理学基础	(21)
第四章 行为与健康	(27)
第一节 行为对健康的影响	(27)
第二节 危害大学生健康的行为及矫正	(30)
第三节 健康的生活方式	(35)
第五章 运动与健康	(40)
第一节 健康	(40)
第二节 生命在于运动	(41)
第三节 运动对身心健康的影响	(42)
第四节 根据个人实际合理选择运动项目	(43)
第五节 运动必须遵循的原则	(44)
第六节 运动中的自我监护与保健	(45)
第七节 运动处方	(46)
第六章 体育卫生保健	(49)
第一节 体育运动卫生	(49)
第二节 运动性疲劳的消除	(53)
第三节 女子体育卫生	(55)
第四节 常见运动性疾病与运动损伤的防治	(57)
第七章 医疗保健体育	(62)
第一节 医疗保健体育概述	(62)
第二节 医疗保健体育手段、原理及实施原则	(63)
第三节 常见疾病的治疗	(66)
第四节 医疗体操	(69)
第八章 奥林匹克运动	(74)
第一节 现代奥林匹克运动	(74)
第二节 奥林匹克运动的思想体系	(75)
第三节 中国与奥林匹克运动	(77)

第九章 《国家学生体质健康标准》 测评 (80)

第一节 《标准》的内容与锻炼方法 (80)

第二节 《标准》的测试方法 (82)

第三节 《标准》的成绩评价 (84)

第二篇 运动技能篇

第十章 田径 (88)

第一节 田径运动概述 (88)

第二节 短跑 (90)

第三节 中长跑 (96)

第四节 跳高 (101)

第五节 跳远 (105)

第六节 推铅球 (108)

第十一章 球类运动 (112)

第一节 篮球运动 (112)

第二节 排球 (139)

第三节 足球运动 (149)

第四节 乒乓球 (163)

第五节 网球运动 (172)

第六节 羽毛球 (182)

第十二章 游泳 (196)

第一节 游泳运动概述 (196)

第二节 熟悉水性 (197)

第三节 蛙泳 (198)

第四节 爬泳 (202)

第五节 水上救护与安全 (206)

第十三章 健美操 (210)

第一节 健美操概述 (210)

第二节 健美操的基本动作 ... (212)

第三节 健美操的基本素质 ... (216)

第四节 流行健美操项目简介 (216)

第五节 健美操的创编 (219)

第十四章 武术 (221)

第一节 简述 (221)

第二节 武术的基本功和基本动作 (222)

第三节 二十四式太极拳 (229)

第四节 三十二式太极剑 (229)

第十五章 跆拳道 (259)

第一节 跆拳道基本知识 (259)

第二节 跆拳道基本技术 (261)

第十六章 体育舞蹈 (272)

第一节 体育舞蹈的基本知识 (272)

第二节 体育舞蹈的基本动作 (274)

第十七章 休闲运动 (252)

第一节 健身健美 (252)

第二节 瑜伽 (287)

第三节 街舞 (289)

第四节 山地自行车 (290)

第五节 定向越野 (294)

第六节 其他项目介绍 (303)

主要参考文献 (312)

第一篇 体育基本理论知识

第一章 体育概述

什么是体育？这是体育理论中的一个重要问题。任何事物的概念都有它产生、发展、演变的过程，体育也不例外。“体育”概念是在历史发展过程中逐步演变而来。“体育”一词在我国古代典籍中虽未见过，但中国古代有关身体锻炼、保健养身、强身健体的内容很丰富，具有独特的风格。由于文化传统、历史背景、地域环境等原因，我国古代没有一个能够概括这些身体活动的名词、术语，也就没有与“体育”完全相同的概念。鸦片战争后现代体育传入中国，19世纪末20世纪初学校开设“体操课”，“体育”这一新名词也随之出现在汉语词汇中。

于20世纪30年代出版的《体育原理》一书中说：“体育二字本为身体教育之简称。……即系教育之一方面。……乃以身体活动为方式之教育也。”在跨越了两个世纪，经历几十年的社会发展进步以后，体育已不仅限于教育范畴，而是包括了竞技运动、大众体育、学校体育、娱乐体育、医疗体育等在内的一个比较全面的总的体育概念体系。当代对体育的认识，已由单纯的增强体质的生物学意义，延伸到从心理学、社会学、行为学等方面进行广泛深入研究的新阶段。普遍认为，体育是以运动为基本手段锻炼人的身体，增强体质、增进健康、调节人的情感意志、丰富社会文化娱乐生活为目的的一种社会活动。

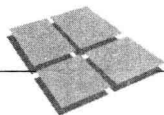
中国的体育已发展成为与文化、教育、卫生等并列的一项社会事业，发挥着提高人民健康水平，增强中华民族体质的作用。体育的人文价值，体育的精神内涵，体育对人的生命质量所具有的独特作用，已被实践所印证，受到人民群众的广泛认可。体育正在成为人们时尚、文明、健康的生活方式的组成部分，在社会生活中越来越显示它的重要地位和作用。

第一节 体育与运动

一、体育概念

将体育最基本特征作比较抽象的理论概括，从而理性地认识体育的本质，这就是体育概念的原理。体育概念是指人们通过实践认识到，体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律、心理发展规律、身体活动规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，为丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。体育属于社会文化教育的范畴，受一定社会的政治经济的影响和制约，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的学科领域。

体育有广义和狭义之分。



1. 体育的广义概念（亦称体育运动）。体育以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，结合卫生措施，锻炼人的身体，以增强体质，增进健康，促进人的全面发展，提高运动技术水平，丰富社会文化生活为目的的一种社会活动。它是社会总文化的一部分。

2. 体育的狭义概念（亦称体育教育）。体育是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展人才的一个重要方面。

二、运动的特点

运动是指从事体育活动的基本内容和方法，也就是通常所说的锻炼方法和运动项目。运动项目内容十分丰富，一般分为田径、球类、体操、游泳、武术、棋类等几大类，每类又细分为若干项目。各项运动技术动作不同，难易程度差别较大，对身体的锻炼作用各有所长。运动项目多数也是竞技项目，无论高水平的竞技还是基层运动会上的比赛，都以这些项目为主要竞赛内容。社会在发展进步，运动形式和内容也在不断创新，户外运动、攀岩探险即是深受青年人喜爱的运动，民族传统体育项目也逐渐被发掘、整理、融入大众健身活动中。运动本身具有参与性、刺激性、趣味性、观赏性、可操作性。所以，运动的形式和内容具有审美价值，是直观的、感性的、具象的。

当体育和运动组合成“体育运动”这一专用名词，实践意义远大于理论意义。

体育运动的本质就是让人有意识地锻炼身体，在运动中磨砺意志、陶冶性情、强健体魄、收获健康和快乐。

第二节 体育的功能

“功能”是功效、作用的意思。体育的功能是体育在一定的环境、条件下对人和社会产生的效应和作用。体育属于社会文化教育的范畴，体育与社会、与文化、与教育，甚至与国家、与民族都有着直接或间接的关系。体育的功能是指体育所独有的本质功能和基本作用，区别于其他社会现象和事物对人与社会所产生的影响和作用，并且具有独特性以及不可替代性的基本特征。

一、体育的本质功能

1. 健身功能

体育的健身功能是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中产生、发展、长盛不衰传承至今的原因。通过体育手段来实现增强体质的目的，并促进人自由、全面地发展，这是体育的独特之处，也是体育不可替代的基本要素。

建立在科学基础上的体育锻炼，可以促进青少年的生长发育，培养正确的身体姿势，塑造健美的形体，训练协调、优美、灵活的肢体动作；可以使人体内的能量消耗增加，新陈代谢旺盛，从而使机体各器官系统机能水平得到改善、提高；能发展身体素质和基本活动能力，保持良好的体能，使身体更健康，精力更充沛；可提高人体对外界环境的适应能力，增强机体对疾病的抵抗力、免疫力，达到防病治病的目的。所以，通过体育锻炼，既可使先天获得的体质得到再造，又可使较弱的体质得到增强。

2. 娱乐功能

体育产生于人类的劳动、生产、军事、祭祀、庆典等社会活动，同时体育与游戏有着

千丝万缕的联系,所以,体育的生活化、娱乐性、大众化的特性是与生俱来的。在社会、经济高速发展的今天,体育的娱乐功能不但没有弱化,反而得到加强。

体育的娱乐功能表现在以下方面:

观赏体育比赛、体育表演,得到视觉享受和精神愉悦、心理满足。

人人都可以通过亲身参加体育活动使生活丰富充实,并获得参与的乐趣和愉快的体验。

体育锻炼可以调节人的不良情绪,缓解由于学习、工作压力所引发的心理、神经的紧张、疲劳,面对生活始终保持良好的心态和乐观向上的精神。

在城市社区,群众自发组织的体育活动更能表现体育的文娱性、业余性、消遣性和生活化。除经常开展棋类活动、传统体育活动、民族民间舞蹈外,他们还根据个人兴趣爱好自编自创新的活动形式和内容,既能自娱自乐又收到很好的锻炼效果,这是大众体育的发展方向。

娱乐功能并非体育所独有,但其方式、过程、结果及群众参与的程度却是体育以外的其他社会形态和活动所不能替代的。

二、体育的其他功能

1. 教育功能

体育是学校教育的一个重要组成部分,也是大众接受现代观念教育的一个重要场所。

在体育活动中锻炼培养青少年勇敢、顽强、自信的品质,对挫折的承受力,战胜困难的勇气与智慧;训练优雅大方的举止,培养社会交往能力,使学生人格得以完善,个性受到尊重,逐渐地使学生个体社会化。

体育比赛向人们宣传现代社会的游戏规则,大众可以从中学习公平竞争、纪律法规、团结合作、友好尊重的现代观念。

体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,刻苦耐劳、顽强拼搏精神,公共场所的道德行为规范等方面有着重要作用。

体育对人的教育是形象直观而且潜移默化的,不是抽象理论式的说教,所以,体育学习、体育活动过程也就是寓教于乐、寓教于练、寓教于玩的过程,整个形式自然、轻松、生动、活泼。

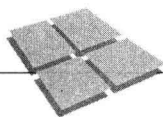
2. 文化功能

什么是文化?笼统地说,文化是一种社会现象,是人们长期创造形成的产物,主要成分是符号、价值和意义、社会规范。符号是指能够传递事物信息的一种标志,它在生活中代表一定的信息或意义。文化的存在取决于人类创造、使用符号的能力。

什么是体育文化?体育文化是人类在生活和体育实践中创造出来的,并通过有形的身体姿态、动作技能、运动设备、物质条件,以及无形的与社会属性相关的意志、观念、时代精神反映出来。体育文化可以有很多符号来传递信息,但以肢体动作为基础的千变万化的动作技术、动作技能才是体育文化最本质、最富代表性也最有意义的符号和语言。体育在传承过程中,经一代又一代人们不断地发明、创造,才有了现在这么多的运动项目,使体育的文化内涵更加丰富,形式更加多样。

在文明的进化、发展过程中,东、西方体育呈现为两条平行线,它们风格不同,在社会生活中扮演的角色分量不同,受到的重视程度不同,形式内容也相去甚远,但东、西方都有辉煌灿烂的古代体育文化。

现代体育源于西方,以其丰富多彩的形式和内容及竞技性受到世界人民的喜爱,在世



界各地广泛开展。

奥运会源自希腊，四年一届的奥运会是最高层次的、规模最大的国际体育竞赛，已经成为现代人关注的焦点和欣赏的热点。

人们通过参加体育运动强身健体，通过欣赏运动竞赛愉悦心情，丰富业余文化生活。各种不同运动形式、不同运动类型、不同运动层次的体育竞赛，以它独有的方式为人类社会生产精神文化食粮，提高了人类的生存和生活质量。当今，体育的趣味性、娱乐性、休闲性是体育带给大众的别样享受，它改变和改善着当今人们的生活方式，拓展了人类享受生活的空间。

毋庸置疑，体育是“玩”的文化，是一种复杂的游戏，是快节奏生活的调节剂，“玩”体育之所以不会玩物丧志，是因为愉悦身心、启迪心智是体育文化的价值所在。在中国建设小康社会的历史进程中，体育文化将得到更大的发展，发挥它独特的作用。

现代社会，如果没有体育，那是不可想象的事。

3. 经济功能

中国经济快速发展，人民生活水平不断提高，花钱买健康的意识增强，体育消费也随之增加，与体育活动相关的服装、器材消费量最大。为支持体育事业的发展，改善群众体育锻炼条件，政府、企业、个人投资建设大型体育场馆设施，以及研究开发运动服装、器材、装备等，都有拉动消费，刺激经济增长的作用。竞技体育俱乐部化、职业化，企业及成功人士赞助体育事业、明星效应等，已经发展成为可观的社会第三产业。体育是大众参与的活动，体育消费将在社会经济生活中发挥着越来越大的作用。

4. 军事功能

体育自古以来就与军事结缘，中外都有这样的事例。斯巴达是古希腊一个军事化城邦国家，斯巴达人的骁勇善战是有名的，他们通过严酷的军事体育训练体格强壮的武士。中国古代教育内容称为“六艺”，其中射、御主要是军事技能的训练。

未来战争是高技术条件下的局部战争，培养出更多适应高技术战争的高素质人才，军事体育在军队建设中所显现出的作用越来越大，它是国防现代化建设中，人的现代化的一个重要方面。军事体育是军事院校教育训练的重要组成部分，具有独特的功能，为提高部队战斗力服务。

现在虽然是平时时期，但保卫祖国的警惕性不能放松。体育最基本的作用和本质功能是作用于一个人、一个民族的身体素质，所以，学校体育、国民体育肩负着为军队培养合格兵源的责任。

▶ 第三节 现代社会与体育

一、现代社会

现代社会是指以工业生产为经济主导成分的社会，是继农业社会或传统社会之后的社会发展阶段。现代社会机械化、自动化程度提高，余暇时间增多，工作中用脑的时间多于动手的时间，体力劳动强度大大下降。现代社会导致城市化，城市的极度发展压缩了人们的生存空间，快节奏、竞争激烈的生活加重了人的心理负担和生理不适。

21世纪是信息化、电子化、数字化的时代，科技与社会的高速发展，将使人们的学习方式、工作方式、生活方式发生巨大变化。

二、现代社会对人的影响

现代社会在把人类带入高科技经济时代的同时,也对人类的生活和健康产生一些消极的影响,具体表现为:

1. 运动不足,体力下降

劳动强度下降,户外活动减少,生活水平迅速提高,膳食中高脂肪、高胆固醇、高糖食物大量增加,由此引发肌力衰退、肥胖症、心血管病、糖尿病等严重影响身体健康的“现代文明病”的发病率逐年提高。

2. 精神过度紧张

脑力劳动强度大大提高,要求人们注意力长时间的高度集中,大脑处于紧张状态,神经的兴奋与抑制失调,从而导致精神疲劳。加之工作节奏快、生活压力大、竞争激烈,致使心理负担加重,感觉心力交瘁、身心疲惫。

3. 人际交往减少

生产分工越来越细,而日常生活方式又多样化,生活在城市水泥森林中的人们有种孤独感,是因为人与人之间交往机会减少,缺乏语言情感的沟通交流,从而导致人际关系的冷淡,遇事表现漠不关心,事不关己的态度。

4. 环境受到污染

现代工业的发展,大量排放未经处理的有害气体,有害物质,放射性物质等,严重污染了人类生存的环境;城市人口密集,生活空间狭窄,城市交通产生的噪声、尾气污染等,使人的身体健康受到威胁。

三、体育对现代社会生活的积极作用

人类要适应现代社会的发展,克服现代生活所带来的不利影响,就应该合理安排好业余时间,让丰富多彩、轻松愉快的体育活动充实人们的业余生活。体育运动可弥补人们体力活动的不足,消耗体内多余的热量,防止脂肪堆积,积极预防现代文明病的发生;有利于沟通交流情感,改善人际关系;在调节情绪,缓解压力、舒弛大脑紧张疲劳方面具有独特的作用。

体育运动形式介绍如下:

1. 娱乐性强,场面热闹的活动。如游戏、假面舞会、猜谜语、联欢会、民族民间舞蹈、简便易行的比赛等。

2. 富有情趣的户外运动。约上好友、同事,到远离城市的农村、山区徒步旅游,呼吸新鲜空气,欣赏田园风光;小雨中散步;练拳练剑;游泳打球。

3. 自订体育锻炼计划。每周活动三次,每次至少 30min,不拘泥于形式、内容,走、慢跑、按摩、传统保健养生等方法都很不错。

可参与的项目很多,要根据年龄、职业特点、时间、兴趣爱好选择适合自己的项目,以经济实效为宜,收到休闲娱乐、调节身心的效果。

第四节 体育与人的素质

一、关于素质

汉语字典、词典解释素质:素,本色,本来的。素质、素性,事物的基本成分。人的

第二章 普通高等学校体育的目的、任务

第一节 体育在高校教育中的地位与作用

高等教育是学校教育的高端，在高校继续开设1~3年体育课，使大学生的体育学习时间得以延长，既保持了体育教育的连续性，也为青少年持续的健康成长提供了保证。体育课是中国高等学校的必修课，学籍管理规定，学生体育成绩每学年必须在及格以上，评优秀、评奖学金则要求体育成绩在75分以上。而校园里自发组织的丰富多彩的课余体育活动，表现了大学生朝气蓬勃，奋发向上的精神风貌。体育是学校教育的组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代高素质建设人才的一个重要方面，受到国家、教育部、各级学校领导的重视，也是深受学生喜爱的一门课程。

大学生是祖国的未来，是建设现代化强国的科技文化生力军，学校体育对他们的成长成才起到重要的作用。

学生在校学习期间，不仅要学习先进的科学文化知识，培养正确的人生观、价值观，还必须参加体育锻炼，上好体育课。通过课内课外的体育锻炼，使学生体质增强，健康状况改善，做到身体好。实践证明好身体是保证学生顺利完成各科学学习任务，在未来几十年时间里，健康地生活、学习、工作，运用学到的知识本领为国家的现代化建设服务的物质基础。那种忽视体育、认为高校体育可有可无的观点是不正确的，是一种陈旧落后的教育观念。

课外体育活动是校园文化的一个重要组成部分，学生的自主锻炼更能培养学生对体育的兴趣爱好，养成锻炼身体的习惯。尤其在天高地阔的空间自由自在地表现自我，天马行空似的个性张扬，经常让他们流连忘返于体育场。学生时代美好的记忆总是让人刻骨铭心，在大学几年里愉快的体育活动，学到的体育一技之长可能使学生受益终身。

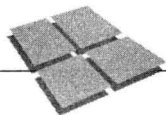
体育的形式和内容在培养大学生勇敢顽强的意志、超越自我的毅力、迎接挑战的勇气、承担风险的能力方面具有独特的作用，有益于大学阶段完善学生的人格，使心智得到健康发展。通过亲身体验而不是说教对人产生积极的影响是体育的特点和优势，受体育运动中所表现出的竞争意识、团结协作、纪律法规、公平观念潜移默化的感染和熏陶，大学生对人生对社会的理解逐渐成熟起来，有利于完成学生的个体社会化，提高对生存环境、生活环境、社会环境、工作环境的适应能力。

让大学生在体育运动中得到锻炼，成长为寄托国家希望而又阳光灿烂的一代。

第二节 高校体育的目的、任务

一、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的：传授体育运动、卫生保健知识，掌握基本的科学锻炼身体的方法；通过合理的体育锻炼过程，增强学生体质，改善、提高健康水平；发展学生的运动才能，提高运动技术水平；培养学生参与体育运动的兴趣、习惯、能力，为终身体育奠定基础；培养学生良好的思想品质、心理素质，促进学生身心发展；成为德智体全面发展，具



有现代意识的高素质的社会主义事业的建设者和接班人。

二、高等学校体育的任务

1. 身体素质和运动能力的继续发展

中、小学的体育教育在培养学生的基本活动能力,促进机体的发展,提高身体素质方面,已打下一定基础。进入高等学校以后,要在原有基础上使力量、耐力、速度、柔韧等身体素质继续发展,需要改革项目设置,改革教学方法,提高学生运动能力,帮助他们学会并掌握 1~2 项运动技术、比赛规则、锻炼方法。

2. 传授体育基本知识,学习更多运动技能

体育运动要讲究科学性,所以,在体育教学、体育锻炼的过程中向学生传授运动卫生、运动保健知识、科学锻炼身体的方法,是高校体育学习的重要内容。大学生已是成年人,他们的接受能力、理解能力、承受能力都已经明显提高,使开设更多学习项目成为可能。为了培养学生的审美意识、欣赏能力、社交技巧、自信心以及克服缺点、分析问题、解决问题的能力,有必要设置体育舞蹈、健美操、羽毛球、武术、艺术体操等项目的教学内容;有条件的学校应开设选修课,将野外生存拓展运动、网球、游泳等项目纳入选修课程内容。

3. 培养体育兴趣,养成锻炼身体的习惯

培养体育兴趣一是在体育课上;二是在课余体育活动中。

通过体育课学习、练习、掌握新的运动技能;某项测验得第一,体育成绩名列前茅;体育比赛取得好成绩、好名次,都会给人以成就感,而体育运动成功体验容易激发对体育的兴趣。

课余体育活动广泛参与的乐趣,对多数学生更具有吸引力。学校对学生自发组织的各种体育俱乐部、体育社团、协会,要给予大力支持、帮助、指导,通过各种组织形式开展学生喜闻乐见的课余体育活动,为培养学生体育兴趣创造条件,营造宽松环境和自主自由的氛围,给学生展示体育才能的空间和更大的自由度。

运动兴趣有助于运动习惯的养成,而锻炼身体的习惯非一朝一夕能养成,要靠长期的坚持,大学生的自我意识强、悟性高,当他们从体育活动中享受到乐趣,身心健康精力充沛地学习和生活,就可能自觉地坚持锻炼。学校体育是培养学生终身参与体育活动的能力和习惯的中间环节,因而大学体育对学生体育意识的培养、锻炼习惯的养成至关重要。

4. 促进学生个体社会化

体育能促进个体社会化被越来越多的人所认可。大学生的年龄处在少年向青年过渡的时期,处于生理心理的转折点,让学生走好人生的关键一步,并为促进大学生个体社会化打下基础,是大学教育义不容辞的责任,体育在其中可以起到独特的作用。体育活动所固有的人文环境、活动机制就像一个小社会,人置身其中,会涉及很多与社会相似的问题和复杂的关系,当学生身临其境地在各种体育场合扮演不同的“社会角色”,会有很多不一样的体验和感悟,启发人去反思、总结,矫正自己的行为,改进提高心理品质、为人处世的素养,以适应未来更为复杂的社会环境人际关系。人的个体社会化是社会对个体人的必然要求,学校体育是帮助、促进学生个体社会化的重要手段之一,传统意义上的体育教育已不能适应社会的需要,必须更新体育教育观念,对现行的教学内容、教学模式、教学方法进行改进,提高体育教育的社会效应。加强对“社会角色”的培养,在学生还未完全进入社会以前,作模拟扮演社会角色的有益尝试,为适应社会融入社会,最终完成个人社会化做好铺垫打下基础。

第三节 高校体育教学

体育教学是指“教”和“学”的双边过程。以教师为主导,发挥教师对学生学习过程的指导、辅导、引导作用。以学生为主体,充分调动学生学习的主动性、自觉性、积极性、创造性。教师按照教学计划的要求,根据教学大纲的内容,有组织有目的地指导学生反复进行身体练习,增强体质,掌握一定的体育卫生保健知识、运动技术技能,培养思想道德、意志品质、心理素质。体育教学承担着对学生进行系统的体育教育的重任。

一、高校体育课

体育课是学校体育工作的基本组织形式,是各级各类学校教学计划中规定的必修课程。高等学校的学生,身体发育已接近完成,应进一步加强锻炼和提高要求,高校体育课一般有理论课和实践课两种。

1. 理论课

理论课在室内进行,按照教学计划,讲授体育的基本知识,科学锻炼身体的原理,传统保健养生功法;所学主要项目的比赛规则、组织运动竞赛的方法,技术与战术的分析;如何制订个人锻炼计划,经典体育比赛欣赏;奥运体育史等。根据教学和学校体育工作的需要,理论课教材讲授时间有的安排在学期开始时,有的安排在校内体育日、重大体育比赛前,也有的安排在雨雪天的机动时间进行。

2. 实践课

实践课是指在运动场、体育馆、健身房里进行的体育课。它是根据体育教学大纲所制订的学期教学计划进行。学校体育经过改革,强调“健康第一”,培养学生终身体育能力。现在,学校对体育教材内容有选择权,大学体育课的观念、形式、内容、手段也随之发生很大变化,从以前的重考试结果转变为重实践过程。很多学校将大学阶段全部或一半的体育学时用来作选项教学,可选择的项目是学生喜闻乐见而又有一定的学习基础、适应性强、便于开展的项目。贯彻学生主体性教学原则,在体育教学过程中,学生始终是体育学习的主体,调动他们主动参与、自主学习的积极性,提高体育兴趣,培养有个性、有体育能力的大学生,为养成锻炼身体的习惯打基础。大学的体育课呈现出百花绽放的局面。

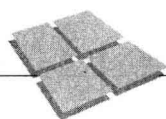
二、高校体育教学特点

大学生的年龄已逐渐进入青年时期,表现为身高增长缓慢,体重增长趋于稳定;神经过程灵活性提高,神经系统的机能能力趋于完善;心血管功能具有较强的代偿能力和适应能力,可承受较大运动负荷;自我意识增强,意志力提高,性格趋于稳定;但心理发育尚未成熟,以不稳定、好冲动、不平衡为特征,仍保留青春期的某些特征,生理可塑性还很强。

根据学生生长发育的水平,高校体育教学的特点是:

学习内容以多种运动项目为主,适合多数学生的个人兴趣、爱好以及身体基本条件,在一定程度上体现生活化、实用性;实行选项教学,学生在选择活动内容时有较大的自主性;学习的形式和内容比较丰富,自由度大,灵活性强,在有条件的学校,将爬山、攀岩及野外活动纳入教学内容,让学生涉猎一些新颖时尚、休闲娱乐性强的体育运动项目,引发学生更多的兴趣爱好,为养成锻炼身体的习惯打基础。

培养体育文化素养,个人具有参与多种体育实践活动的技能和水平;提高审美情趣,



学会观赏、欣赏高水平的体育比赛；学习 1~2 个项目的比赛规则，指导、帮助基础较好的学生掌握比赛的组织编排、裁判方法。

▶ 第四节 高校课余体育锻炼

在现代教育理论和实践中，课外教育越来越受到重视，积极的教育因素越来越丰富。课余体育已成为学校课外教育的重要组成部分，是学校教育不可缺少的一种组织形式。而课余体育锻炼是课余体育的一部分，它与课余体育训练、课余体育竞赛共同构成课余体育的整体。

课余体育锻炼是指学生在课余时间，运用多种体育锻炼手段，以发展身体、增进健康、愉悦身心为目的的群众性体育活动。在大学校园里，课外体育活动是素质教育和高校体育目的的重要途径，课余体育锻炼是学生参与面最广，活动最为经常、内容最为丰富、形式最为多样的课余活动领地，已经成为学生课余生活方式的重要组成部分。

一、高校课余体育锻炼的特点

1. 自主性

与上课相比，大学生在课余锻炼中有更大的自主性，他们可以随机安排时间，任意选择玩伴，不拘于锻炼形式，自主决定练习内容；运动环境开放气氛活跃，在自由自在的天地里，真正体现学生是课余活动的主人。课余体育锻炼有助于发展学生的个性，训练为人处世、交往协调的能力，自信大方的举止。

2. 趣味性

大学校园里的课余时间，基本属于学生。当他们对某种体育项目产生兴趣时，就会在课外活动时间走向运动场，去享受体育运动带来的快乐。体育的趣味性能激发学生参与的热情，那些竞争性大、技巧性高、表演性强、带有游戏性质的项目最受欢迎。

3. 实效性

课余体育锻炼具有的实效性，表现在：利用课余时间复习巩固体育课所学的动作；有计划地锻炼身体，增强体质，增进健康；提高运动技术水平，学会一技之长；开展体育竞赛，活跃校园文化生活；学习规则，训练培养学生裁判；以休闲体育、娱乐体育的方式达到调节身心的目的。

二、高校课余体育锻炼的内容、组织形式

1. 锻炼内容

课余体育锻炼在一定意义上说是体育课堂教学的延伸，体育课教材内容可为课余锻炼所选用。在高校，学生喜爱的运动项目具有多样性和稳定性，存在大量的按学生个人兴趣选择的锻炼内容。据调查，大学生选择率最高的锻炼项目是篮球、乒乓球、羽毛球，乒乓球、羽毛球是男女生共同的喜爱，而男生选择篮球、足球的人数比较多。随着户外运动的开展，爬山、攀岩及野外生存等将会成为课余体育的锻炼内容。

2. 管理组织形式

全校计划。在高校，课余体育锻炼工作计划主要用于计划安排每年举办校级大型综合比赛、单项竞赛以及校代表队训练，用以指导全校课余体育的开展。

体育协会。负责管理体育俱乐部，单项体育协会。各俱乐部、协会自主开展工作，用节假日、周末、课余时间进行体育活动，举办体育讲座。