

■ 大学公共课系列教材

大学生体育与健康教程

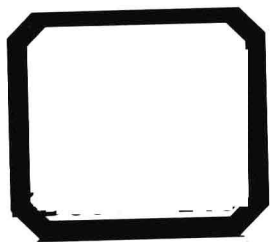
D
AXUESHENG
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

王 萍 李德祥◎主 编

DAXUE GONGGONGKE XILIE JIAOCAI



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



果系列教材

大学生体育与健康教程

D

AXUESHENG
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

王 萍 李德祥◎主 编



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

大学生体育与健康教程 / 王萍, 李德祥主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.8

ISBN 978-7-303-11240-1

I. ①大… II. ①王… ②李… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 134636 号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子邮箱 beishida168@126.com

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: 北京嘉实印刷有限公司
经销: 全国新华书店
开本: 170 mm × 230 mm
印张: 18.75
字数: 311 千字
版次: 2010 年 8 月第 1 版
印次: 2010 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 28.00 元

策划编辑: 咸 平 祁传华 责任编辑: 祁传华
美术编辑: 毛 佳 装帧设计: 毛 佳
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

编 委 会

主 编：王 萍 李德祥

副主编：赵永斌 彭正文 张 琼 张义平

参 编：陆艳琼 祝建甫 刘方涛 刘 强 施 发

吴 阳 王慧勇 胡少娟 张濒化 吴颖志

田晓琳 林 永 石曼曼 张正伟 黄恩艳

王有凤 杜 瑞 冯一恒

序 一

《大学生体育与健康教程》一书出版，值得庆贺，编写组让我作序，荣幸之至。

我国大学基础体育，或者说大学公共体育教学改革定位主要体现在“健康第一”、“以人为本”的主线思想上，也就是充分强调体育素质应有持续发展的动力并使体育素质教育成为推动体育教育及体育本身持续发展的源动力，具体主要体现在五方面：第一，应探索全新的课程建设理念观并理顺学科建设的理念观；第二，应清晰培养具有持续性发展动力的人才观；第三，进而规划科学合理的人才培养目标和学科及课程目标两个目标体系；第四，作为落实、实现以上三个战略的基础，也是最重要的内容，必须根植教材的结构、内容、教学形式与手段；第五，以上四方面的实现，除了充分发挥国内信息资源、理论创新能力和经验的优势外，还应充分利用国外的先进成果。

本教材的作者长期从事高等学校体育教学、训练和科研工作，集多年教学实践和科研经验，编写了《大学生体育与健康教程》一书，力图体现大学公共体育教学改革的上述要求。全书内容丰富，材料翔实，编排新颖，文笔流畅，分析精辟，是一本不可多得的好教材，适合各不同层次高校体育教学的需要，也可以作为体育教育工作者教学的参考资料。此外，教程在以现代公共体育教育为主体的同时，还包含了我国民族传统体育教学的内容，在目前的高校公共体育教材中，将少数民族体育内容写入其中的，该教程属首次。该教程具有较强的民族特色，特别适合我国民族地区高校体育的教学。

参加本教程编写的所有人员付出了辛勤的劳动，为今后本教程的实际应用和修订付出了艰辛的努力，希望编写组成员再接再厉，在使用过程中不断完善充实，为体育教育事业作出不懈的贡献。

董一凡

云南省教育厅体育卫生艺术国防教育处 处长

2010年7月12日于春城

序 二

李德祥教授和王萍主任组织编写的《大学生体育与健康教程》即将问世，这是我校体育系编写的第一部著作，作为我校专升本一年略余之际的特别献礼，心中自觉无比激动，在此作序，共同庆贺。

近年来，高校公共体育教学的原理、手段和方法一直是体育界不断讨论、探索的焦点问题，尽管高校基础体育的改革仍然在不断深化，但基本思想已逐步趋向统一。一般认为，高校体育应培养学生终身体育理念，改变传统的“填鸭式”体育教学向“素质”体育教学转变，改变以“竞技式”教学为中心向以“健康第一”和“终身健康”为中心转变，改变让学生从“要我学”向“我要学”的转变，等等，这些观念已成为当代和今后高校体育教学改革的主题思路。教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺〔2002〕13 号）为此作出了关于“课程内容与教学方法”、“课程建设与课程资源的开发”诸多方面的指导意见，目的就是倡导“开放式、探究式教学”，营造“教师自主选课、增加学生自由度”的生动、活泼、主动的学习氛围。

在吸取目前已有教材特色和优点的基础上，结合多年长期教学实践和科研经验，编写组编写了《大学生体育与健康教程》一书，力图吻合高校体育教学改革趋势，吻合教育部 2002 年《纲要》要求，吻合现代高校体育教学的客观发展要求，同时力求做到“体系科学、合理”和“内容严谨、易懂”兼备的“实用性”，既方便教师教学，也适合学生自学的要求。

本教程具有诸多十分有特点：实用性——涵盖普通高等学校体育教学的全部内容，体系严谨且易懂，既方便教师教学，也适合学生自学；直观性——图片较多，能够使教师在教学中和学生自学中一目了然，使之达到教师易教，学生易学，更快理解掌握动作技术，提高技能水平，增强体质之目的；图文并茂——教学内容丰富，重点突出，图文并茂，编写新颖，增强了可读性；民

族特色——该教程是目前高校公共体育教材中将少数民族体育内容写入其中的第一部教材，具有较强的民族特色，特别适合民族地区高校体育的教学。

本教程将作为我校体育教学的教材。在此，要特别感谢我校的客座教授——国内外体育界享有较高知名度的云南省高校教学名师，云南警官学院李德祥教授，在他的全力组织、指导之下，得以完成此书，特别是在其百忙之中还亲自撰稿，深为感动并致以诚挚的谢意。对给予此书帮助和支持的云南省教育厅体育卫生艺术国防教育处各位领导，特别是董一凡处长，以及云南警官学院有关老师、李德祥教授的众多研究生，还有其他领导、同仁、同志，在此一并致谢。我校体育系王萍主任带领下的各位老师，孜孜不倦、勤奋钻研，在大学生体育与健康教学实践中积累、总结了宝贵的经验，在学与教取得优异成绩的同时，探索编写了《大学生体育与健康教程》一书，为我校学科、专业建设，特别是为我校的体育学科及教材建设作出了重要的贡献，在此也要深表敬意和祝贺。

是为序。

郝南明

文山学院 院长

2010年7月16日匆写于文山学院

前言

随着新一轮基础体育的教育改革全面启动,素质教育的开展,课程理念的更新,人才观和课程观的冲击,与基础教育有着密切联系的普通高等学校体育教育,如何重新定位,如何对人才教育目标和构建科学的课程目标体系及深化课程结构发挥作用,如何使现代竞技体育与少数民族传统体育相结合,共同在学校体育教学中发挥作用,成为普通高等学校体育工作的重点之一。为了促进普通高等学校体育专业的课程建设和教学内容的更新,推进高校公共体育课教材的内容与形式的改革,也为了充分发挥我国在把握国内外信息资源方面的优势,理论创新能力的优势,利用国内体育资源的优势编写体育教材经验方面的优势以及我国少数民族地区的民族特色等方面的优势,在全国公共体育教育进行全面改革的潮流下,我们特编写此既包括现代学校体育内容,又突出少数民族特色的公共体育教材,这在全国,特别是我国西南地区是一次大胆的创新。《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:“学校体育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强学校体育工作。”本教材按照以学校体育工作为重心,全面提高学生身心健康水平的根本要求,依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》等法规、文件精神要求编写,内容上以“健康第一”、“以人为本”为主线,强调学生的主体参与意识,突出身心健康全面发展的主题,将大学体育从单一运动形式中解脱,并使其融入到整个体育文化之中,将丰富的健身项目和保健措施等内容贯穿整个教材。同时,本教材将少数民族传统体育纳入高校体育健身项目之中,不仅可以传承优秀的民族传统文化,同时可以作为高校大学生锻炼身体的健身手段,塑造学生健美的体态,培养学生良好的心理品质,促进学生全面发展。

为了更好地增加教材的可读性和实用性,本教材力求通俗易懂,图文并茂,以文字讲解和示范图片相互衬

托,共同教学。全书理论联系实际,结合少数民族地区传统体育特色,深入浅出地介绍了田径、篮球、排球、少数民族传统体育项目等运动的基本理论、技术,并从科学方法角度来指导学生进行多种自我锻炼和体育锻炼的自我评价,有利于进一步拓展学生的自学能力。

为了使公共体育教材的内容与形式有较新的拓展,本教材将学生第一学期公共体育教学内容安排为基础素质(田径)教学,第二、三学期安排为学生自主选课(篮、排、足、健美操、武术等项目),同时,在省教育厅课题《增设少数民族传统体育项目的教学改革模式研究》的科研成果之上,把民族传统体育的特色项目融入公共体育教学,编写一本内容新、形式新的公共体育教材。本教材不仅可以成为非体育专业学生的教科书,还可以成为学校体育教师的工具书和自学的课本,也可作为边疆少数民族地区普通高校体育教学的参考用书。

本教材参加编写人员简介:

王 萍:女,1962年11月出生,副教授,文山学院体育系主任,曾发表论文《体育教学如何适应学分制的实施》,荣获全国大学生论文报告会三等奖,2006年12月课题《增设少数民族传统体育项目的教学改革模式研究》立为云南省省级项目,有《“自主探究—合作”体育教学法的理论分析》等30余篇论文发表。

李德祥:男,1960年12月出生,1982年毕业于云南师范大学体育系,1995年于北京体育大学攻读体育教学与训练方法硕士研究生学位,哈尼族,教授,二级警监,硕士研究生导师,中国武术高级八段,云南省武术协会副主席,云南省高校教学名师,从事体育教学科研30余年,具有丰富的教学实践经验,先后在国家级和省级刊物发表论文80余篇,多次主持参与国际、国家、跨省院校级以及省部级科研课题,出版著作19余部,其中代表作有:《跆拳道快速入门》、《体育探索之路》、《普通高等学校体育教程》、《中华武术》、《警察擒拿格斗》,获云南省哲学社会科学优秀成果三等奖三次。

赵永斌,讲师,文山学院体育系。

彭正文,讲师,文山学院体育系。

张 琼,副教授,文山学院体育系。

张义平,副教授,云南警官学院科技处。

陆艳琼,助教,文山学院体育系。

祝建甫,助教,文山学院体育系。

刘方涛,助教,文山学院体育系。

刘 强,讲师,文山学院体育系。

施发，助教，文山学院体育系。

吴阳，助教，文山学院体育系。

王慧勇，助教，文山学院体育系。

胡少娟，助教，文山学院体育系。

张濒化，讲师，文山学院体育系。

石曼曼，云南师范大学体育系 2007 级民族传统体育专业硕士。

吴颖志，云南师范大学体育学院 2009 级民族传统体育专业在读研究生。

田晓琳，云南师范大学体育学院 2009 级民族传统体育专业在读研究生。

黄恩艳，云南民族大学体育学院 2008 级民族传统体育专业在读研究生。

王有风，云南民族大学体育学院 2008 级民族传统体育专业在读研究生。

张正伟，云南师范大学体育学院 2008 级民族传统体育专业在读研究生。

林永，云南师范大学体育学院 2009 级民族传统体育专业在读研究生。

冯一恒，云南民族大学体育学院 2008 级民族传统体育专业在读研究生。

杜瑞，云南民族大学体育学院 2008 级民族传统体育专业在读研究生。

本教程在编写、出版过程中，承蒙云南省教育厅体育卫生艺术国防教育处董一凡处长和文山学院院长郝南明教授的热情鼓励和关怀备至，并在百忙之中作序，对此，我们深受感动。趁此教程问世之际，我们还要向关心此教程的原云南省教育厅体育卫生艺术国防教育处姜征民处长（现担任云南省教育厅副厅级巡视员）、云南师范大学体育学院院长刘坚教授、云南农业大学体育学院院长邓伟教授、云南大学体育学院院长牟少华教授、云南民族大学体育学院院长赵静冬教授、文山学院杨磊副院长，以及其他同仁，一并表示诚挚的感谢。

由于水平和时间所限，书中不当之处在所难免，恳请各位同仁和广大读者不吝指教。

王萍 李德祥
2010 年 7 月 6 日

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育的概念与功能	1
第二节 健康的基本概念及影响因素	9
第三节 体育与健康的关系	13
第二章 体育锻炼的科学理论基础	17
第一节 体育运动的生理学基础	17
第二节 体育运动的心理学基础	24
第三节 体育锻炼与营养	27
第四节 体育锻炼对人体的积极作用	33
第三章 体育锻炼的科学方法	36
第一节 体育锻炼的基本原则	36
第二节 体育锻炼的内容和方法	39
第三节 运动处方	44
第四节 体育锻炼效果的自我评价	47
第四章 体育锻炼与卫生保健	49
第一节 体育锻炼的卫生常识	49
第二节 常见的运动损伤及其预防	55
第三节 运动性疲劳与恢复	59
第五章 田径运动	64
第一节 田径运动概述	64
第二节 走	66
第三节 跑	68
第四节 跳跃	83
第五节 投掷	89

第六章 球类运动	99
第一节 篮球	99
第二节 排球	107
第三节 足球	116
第四节 乒乓球	125
第五节 羽毛球	134
第六节 网球	143
第七章 体操运动	156
第一节 体操运动概述	156
第二节 竞技性体操	161
第三节 艺术体操	172
第四节 健美操	176
第八章 游泳运动	184
第一节 游泳运动概述	184
第二节 熟悉水性的练习	186
第三节 游泳运动的基本技术及练习	188
第四节 游泳安全知识与防护	198
第九章 民族传统体育运动	200
第一节 武术运动	200
第二节 高脚竞速	254
第三节 陀螺运动	258
第四节 抢花炮运动	261
第五节 板鞋竞速	265
第六节 射弩运动	267
第七节 吹枪运动	270
第八节 蹴球运动	275
第九节 荡秋千运动	276
第十节 押加运动	282
参考文献	285

第一章 体育与健康概述

体育是人类的一种社会实践活动,是由人们生产和生活的需要而逐步形成和发展起来的。它与人们的身心发展、社会生活及社会政治、经济、文化、教育等各种活动都有着密切的联系,并形成了种种体育现象及其规律。体育概论虽不能对以上内容加以具体说明,但从宏观上概括了各种体育现象共有的特征和基本规律,可帮助人们正确认识体育的本质,掌握体育的基本特征和规律,从而科学地指导和实施体育实践。

第一节 体育的概念与功能

一、体育的概念

体育一词,其英文本是 physical education,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

1762 年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界范围内引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操才传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操球”。1902 年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体

操课了,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”,从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现的,是与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,体育的概念也出现了“广义”与“狭义”的解释。当用于广义时,一般是指体育运动,其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面;用于狭义时,一般是指体育教育。近年来,不少学者对“体育”的概念提出了一些解释,但比较趋于一致的解释为:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

二、体育的分类

(一) 学校体育

学校体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。实施学校体育的主要场所是各级各类学校,主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出。学校体育学是一门综合性应用学科,就学校体育学本身的学科性质来看,它应属于社会科学中教育科学的体系和范畴,它既区别于高度抽象的理论科学,又与单纯的应用科学不同,二者的长处兼而有之,是一种理论性与应用性相结合的教学理论。学校体育是我国教育的一个重要方面,是马克思主义、毛泽东思想在人的全面发展的学说指导下,按照我国教育方针的要求,以体育运动的形式,有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。简言之,是通过影响学生身体,培养合格人才的教育过程。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,根据体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的需要,从发展的视角考虑,现代学校体育不仅要注意增强体质的实际效益,还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效果,力求在满足个人体育兴趣和爱好、启发主动参与体育意识、讲究体育锻炼的科学性、不断提高欣赏水平,并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才等方面作出贡献,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要。

(二) 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动能力,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。竞技体育(sport)源于拉丁语 cisport,含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。其主要目的不仅是夺取金牌,而且是培养人们不断超越自我的竞争意识,因而竞争意识最为强烈。竞技体育的实施场所主要在各类运动场,其主要手段为运动训练和竞赛。随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,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。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有五十多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更快、更高、更强”目标的同时,又倡导“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。因此,自 20 世纪 70 年代起,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技的规则在保证运动正常进行的同时,也在引导运动不断趋向科学,因此为应付激烈的赛场竞争,还广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。加之竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极易吸引广大观众,它作为一种极富感染,又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的教育作用。

(三) 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列入此范畴。实施社会体育的场所极为广泛、灵活,它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼,其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现于正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里,因而业余性最为突出。由于它吸引的

对象主要为广大民众,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以堪称为活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持,受益终身。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的主要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居第二股国际体育力量的势头。

随着我国社会体育的蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心竞相兴起。与此同时,全民体育意识、体育观念正逐渐提高和发生改变,体育在促进人们健康的同时,正成为人们提高生活质量的重要内容。

学校体育、竞技体育和社会体育是构成现代体育的三大组成内容,它们是作为体育的不同运动手段和表现形式而存在的,每一内容都从某个侧面来反映体育的本质、特征和功能。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出;竞技体育的实施场所主要在各类运动场上,其主要手段为运动训练和竞赛,其专业性和竞技性是与其水平不断提高分不开的。竞技体育的目的不仅仅表现为夺取金牌,更重要的还表现在培养人类不断超越自我的竞争意识;社会体育的实施场所极为广泛灵活,它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼,其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现于正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里,因而业余性最为突出。

学校体育、竞技体育和社会体育虽各有自己的目的和特点,但三者作为现代体育的有机组成部分,在体育实践中是互相联系、互相影响的。

三、体育的作用

(一) 促进学生身心健全发展的作用

根据大学生各器官系统的机能和代谢水平不断提高,整个机体充满朝气,逐渐进入人生最佳状态的特点,高校体育在完善人体发育方面的作用至关重要。由于学校体育对这一年龄段的作用时机恰当,且又有各种组织形式和措施予以保证,故而能有效促进大学生的身体健康,改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力,使大学生的体格更加健壮,体力更加充沛,无论现在或将来,都能从事长时间和较大负荷的脑力劳动和体力劳动。

根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,意志品质的发展

仍不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏和情感跌宕,以及耐负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自我控制能力方面所起的作用,亦是不可低估的。随着教学改革不断深入,按“为我所用”原则创新的教学模式与活动内容,开始普遍重视大学生的运动兴趣与自我要求,有效地促进他们个性的全面发展,最终达到身心的和谐与统一。

(二) 培养学生体育能力与习惯,奠定“终身体育”基础的作用

根据大学生神经细胞物质代谢旺盛、灵活性相对提高、抽象思维能力较强、分析综合能力显著提高等特点,加之大学生求知和独立从事体育锻炼的欲望,使传授体育知识的渠道变得更加畅通,他们接受和理解知识的水平高于中学时代,因而为比较系统地掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件,为“终身体育”奠定了基础。

(三) 推进实现“体育强国”的作用

国家提出的“全民健身计划”的重点对象是青少年,高等学校作为青年学生学校生活的最后阶段,既是实施全民健身计划的主战场,同时又是直接向社会输送新鲜人口的最高层次学校。特别是国家实施科教兴国战略,大力发展高等教育,更多的青年学生将有机会接受高等教育,大学生成为体育健身活动积极分子,走向社会后就会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干,对全民健身计划的实施起到积极的推动作用。此外,高校体育还可以凭借良好的教育氛围和物质条件的优势,为提高部分有竞技天赋的学生的运动技术水平、为国家培养优秀的运动后备人才发挥积极的作用。这些都将对实现体育强国的目标具有重大的意义。

(四) 培养创新型人才

人类社会发展的现状要求社会的创新,有学者认为创新是素质教育的核心。江泽民同志指出“创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力”,对学校教育工作中重视学生创新素质的培养起了极大的推动作用。体育教学中利用体育学科优势培养学生的创新思维,如在游戏教学中,教师通过讲解体育游戏的目的、创编原则,先由教师组织游戏活动,而后启发学生的创新思维,使他们能够举一反三,在一个游戏的基础上,创造出多个游戏。通过给学生布置作业,按照学生人数分成若干小组,每组编两个游戏,并在每次课上安排学生进行创编游戏的演练。从场地的布置,游戏的组织、示范和讲解,到游戏的规则都由学生来完成。游戏结束后,由各游戏小组的代表和教师进行评价,通过运用学生参与教学法、指导发现式教学法、启发式教学法等,在体育教学中激发学生的学习渴望,