

高等学校教材

大学体育

实用教程

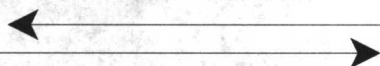
辽宁省高等学校体育教学指导委员会 组编



 高等教育出版社

高等学校教材

大学体育实用教程



辽宁省高等学校体育教学指导委员会 组编

 高等教育出版社

内 容 提 要

本书是在辽宁省高等学校体育教学指导委员会的领导下,组织多所院校骨干教师,按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定的5个课程目标领域和确定体育课程内容的主要原则编写的。本书系统介绍了在世界广泛开展、深受大学生喜爱的田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球等运动项目。和其他的省版教材相比,增加了“辽宁体育事业”、“休闲、探险运动”和“科技体育运动”等章节,具有较强的区域特色和鲜明的时代气息,充分考虑了当代大学生的多方面需求。

本书是辽宁省高等学校公共体育课教材,也可供其他省市高等学校选用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育实用教程 / 辽宁省高等学校体育教学指导委员会组编. —北京:高等教育出版社, 2006. 9
ISBN 7-04-020416-9

I. 大... II. 辽... III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 107171 号

策划编辑	肖彤岭	责任编辑	曹京华	封面设计	李卫青
版式设计	韩璐儿 宋新士	责任校对	陈 莲	责任印制	朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58582141
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	网 址	http://www.hepsd.cn
邮政编码	100011		http://www.hep.com.cn
总 机	010-58581000		

印 刷 北京新丰印刷厂

开 本	787×960 1/16	版 次	2006 年 9 月第 1 版
印 张	17.25	印 次	2006 年 9 月第 1 次印刷
字 数	310 000	定 价	23.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 20416-00

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897 / 58581896 / 58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010) 58582141 / 58582135

前言

《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》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。”并明确将“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪创新人才的重要教育使命。教育部于2004年在全国大学生中实施“青春健身运动”，发出了“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的倡导，把大学生的体育锻炼与国家民族的发展、振兴紧密相连，这是现代社会大学体育教育所承接的历史使命。

大学的体育教育是大学生综合素质教育的重要组成部分。大学体育是学校体育教育的终点，又是个性化终身体育的起点。体育课程的实施过程，融大学校园浓厚的文化氛围，使学生的科学精神和人文精神相结合，在物质文化、精神文化和行为文化层面上不断提升体育的地位与作用；在人才的社会化培养过程中，培养学生的创新精神和实践能力，使学生成为社会需要的合格人才。

《大学体育实用教程》是在辽宁省高等学校体育教学指导委员会领导下，组织多所院校骨干教师，按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定的5个课程目标领域（运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标）和确定体育课程内容的主要原则（健身性与文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性与世界性相结合）编写的。本教材主要有以下特色：

一、内容全面、时代特色鲜明

本教材系统地介绍了在世界广泛开展、深受大学生喜爱的田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球等运动项目，又介绍了具有时代气息的休闲、探险、科技体育运动等，充分考虑了当代大学生的多方面需求。

二、科学性强、体例新颖

本教材贯彻理论与实践相结合的原则,吸取了体育科学研究的成果,特别是把辽宁省体育事业的发展与贡献作为一章,展现了辽宁省在中国体育事业发展中的作用,同时也展现了辽宁省高校参加全国大运会和各单项协会比赛的成果,突出了地域和学校发展的特点。

三、注重知识性、可读性和实用性

本教材共分14章,其中理论部分5章。理论部分主要介绍在现代社会条件下人们如何认识、理解和实践体育。实践部分9章,除常规的运动项目外,增加了休闲、探险和科技体育运动。其目的就是让学生在文化层面上了解体育的发展与科学技术的发展息息相关,突出了体育发展成果的科技含量。

本教材的编写分工是:第一章由佟贵锋编写(大连理工大学);第二章由王书栋编写(沈阳化工学院);第三章由刘志敏编写(鞍山师范学院);第四章由程鹏编写(锦州医学院);第五章由单涛编写(东北财经大学);第六章由郑鸿编写(辽宁大学);第七章由刘欣编写(辽宁石油化工大学);第八章由丁红翎编写(沈阳建筑大学);第九章由张大庆编写(大连海事大学);第十章由王永祥、高明编写(东北大学);第十一章由汪敏编写(辽宁师范大学);第十二章由张永刚编写(沈阳师范大学);第十三章由康冶(沈阳工业大学)、周世今(大连大学)编写;第十四章由陈一民编写(沈阳工业大学)。

本教材章节由任思忠教授、王永祥教授、王革教授、邹师教授设计,最后由任思忠教授、王革教授、元文学教授、刘志敏教授统编定稿。

本教材是根据高等院校教学改革的需要编写的,书中参考了国内大量的教材和文献资料。在此为对本教材的出版作出贡献的所有同志表示衷心的感谢。

编委会

2006年8月

目 录

第一章 现代社会与体育	/1
第一节 体育的地位与作用	/1
第二节 现代体育对人的影响	/4
第三节 现代社会对大学体育课程的要求	/6
第二章 现代社会与人的健康	/11
第一节 体育运动的生理基础	/11
第二节 社会发展与人的健康	/14
第三节 体育运动与身心健康	/17
第四节 大学生体质健康标准	/20
第三章 现代社会与体育保健	/24
第一节 运动卫生常识	/24
第二节 自我锻炼内容的选择	/26
第三节 常见运动损伤及处理	/30
第四节 康复体育	/33
第四章 奥林匹克运动	/39
第一节 古代奥林匹克运动	/39
第二节 现代奥林匹克运动	/42
第三节 奥林匹克文化的历史作用	/48
第四节 中国与奥林匹克运动	/51

第五章 辽宁体育事业	/58
第一节 辽宁体育的历史回顾	/58
第二节 辽宁高校体育发展与贡献	/62
第三节 历届全国运动会和大运会情况介绍	/66
第六章 田径运动	/71
第一节 走	/71
第二节 跑	/73
第三节 跳跃	/79
第四节 投掷	/81
第七章 球类运动 (一)	/85
第一节 篮球运动	/85
第二节 排球运动	/96
第三节 足球运动	/106
第四节 橄榄球运动 (英式)	/115
第八章 球类运动 (二)	/123
第一节 乒乓球运动	/123
第二节 羽毛球运动	/133
第三节 网球运动	/143
第四节 毽球运动	/152
第九章 水上运动	/159
第一节 蛙泳	/159
第二节 自由泳	/162
第三节 皮划艇运动	/168
第四节 龙舟运动	/172
第十章 轮滑、滑冰与滑雪	/177
第一节 轮滑运动	/177
第二节 滑冰运动	/182

第三节	滑雪运动	/187
第十一章	健与美	/194
第一节	健身健美运动	/194
第二节	形体舞蹈	/201
第三节	健美操	/206
第四节	街舞	/211
第十二章	民族传统体育	/215
第一节	武术	/215
第二节	跆拳道	/227
第三节	搏击运动	/231
第十三章	休闲、探险运动	/235
第一节	休闲运动	/235
第二节	探险运动	/238
第三节	休闲、探险运动的功能与发展趋势	/246
第十四章	科技体育运动	/249
第一节	航模运动概述	/250
第二节	航模运动项目划分	/253
第三节	电子竞技运动	/256

第一章

现代社会与体育

学习目标

1. 了解体育的起源和发展, 现代体育的地位、结构、功能及现代体育对人的影响。
2. 了解学校体育对人才培养和我国体育事业发展的重要意义。

第一节

体育的地位与作用

一、体育的起源和发展

对于体育的起源有多种不同的说法, 如战争说、宗教说、劳动说和娱乐说等。其实, 体育就是人类发明的一种与运动有关的艺术形式, 西方美学家席勒认为: 艺术起源于游戏。所以, 体育首先是一种与身体运动有关的游戏。我们所说的体育是从狭义的角度而言的, 与人类的某些具有特定目的的活动, 如劳动、战争、宗教等是有区别的。因此, 我们将体育史划分为两个阶段, 即古代体育和现代体育。古代体育是指资本主义生产方式确立前的体育, 它始于公元前 766 年, 结束于公元 394 年。现代体育是指伴随着资本主义生产方式的产生而诞生的各种运动游戏。资本主义生产方式中广泛和发达的社会分工造成的人的普遍异化, 是催生现代体育的内在动力。随着劳动生产率的提高, 西方资本主义国家普遍缩短

工作时间,这为人们从事体育活动提供了时间上的保证,所以很自然地就产生了一种游戏与运动相结合的形式,即现代体育。现代体育是资本主义生产方式所孕育出的扬弃其自身缺点的绝佳形式,它们相互取长补短,相得益彰。因此,越是发达的国家,其体育也越发达,这一点绝非偶然。高度发达的现代文明与发达的现代体育是紧密联系在一起的一对双胞胎。

二、现代体育的地位与结构

现代奥林匹克运动的创始人——法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦曾经对体育作过这样的描述:“啊,体育,你就是乐趣,想起你,内心充满欢喜;你通过最直接的途径,增强民族体质,防病患于未然。”这句话告诉我们,体育能使你强健,体育能使你聪明,体育能使你愉快。体育成为现代人一种不可缺少的生活方式,你要懂得体育,参与体育,欣赏体育,享受体育。

体育是人们有意识地用自身的身体活动来增进健康,增强体质,促进人的身心发展的活动。体育这一社会文化现象既是物质的,又是精神的。随着现代社会的发展,现代体育已走进社会的各个方面,影响着人的身心健康,甚至影响着社会的发展和进步。现代体育的形成与现代社会对体育的需求密不可分。现代科学技术革命要求人们具有强烈的健身意识和有效的保健手段,以强健的体魄来适应日趋激烈的社会竞争。因此,人们选择了体育。人们通过直接参与和观摩体育竞赛,潜移默化地培养自身的竞争意识和竞争能力,并在参与体育活动过程中缓解心理压力。社会竞争意识对社会的发展至关重要,可以说是推动社会向前发展的动力。因此,社会越发展,竞争越激烈,体育越显得重要。而且,社会分工越细,体育的功能发挥得越淋漓尽致。不仅如此,现代体育的政治功能、经济功能、外交功能也已渗透到了社会的各个方面,与人们的多种需求相吻合,成为促进人们体育观念现代化的主要原因。

现代体育由学校体育、群众体育和竞技体育三大部分组成。

学校体育是现代体育发展的坚实基础,是学校教育的重要组成部分,是全面发展身体,增强体能,掌握与应用体育基础知识技能,培养优良道德品质和促进个性发展的一种有计划的教育过程。学校体育的形式多样,内容丰富,有体育课、早操、课间操、课间体育活动、课余体育锻炼、课余运动训练、运动竞赛和节假日体育等。

群众体育是现代体育发展的重要特征,它是以健身、保健、休闲、娱乐为目的的大众体育活动。它内容丰富,既包括正规的体育竞技项目,又包括地区

的、民间的传统体育内容；既有医疗保健的内容，也有自编自练、自娱自乐的内容。它形式多样，既有有组织的集体锻炼，也有自由结合的群体活动及个人的自练。

竞技体育是现代社会发展的主要标志，它是为了最大限度地发挥和提高个人或集体在体力、智力、心理和运动能力方面的潜力，以取得优异成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛形式具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，有严格的竞赛规则、动作规范和裁判方法，它是整个体育中最活跃、最积极的因素，也是促进各类体育发展的重要条件。现代竞技体育对政治也有重要影响，它可以提高一个地区、国家的知名度和影响力。在经济上，现代竞技体育本身就是一种产业，同时又能对其他产业起到宣传和促进作用。竞技体育作为教育的一种手段对培养现代人所需的素质也有重要作用。

三、现代体育的功能

现代体育除了传统意义上的强身健体、形成运动技能、培养优秀运动人才的功能外，还有以下几个功能：

（一）心理健康教育的功能

学生从事体育活动可以缓解学习压力，宣泄平常积累的不良情绪，带来愉悦的心理感受。其实体育本身就是一种重要的心理调节手段和心理治疗手段，它有减轻焦虑、控制抑郁、调节睡眠的重要作用。在美国，心理专家甚至用体育疗法来治疗抑郁症和各种睡眠失调症等。

（二）人格教育的功能

人格作为人稳定的心理和行为品质，是在多种因素的相互作用中形成的。其中，体育人格形成过程中起着重要作用。从良好人格的形成机制看，通过体育，学生的体能得到增强，身体变得健康，精神也会更加富有活力，他们会因自己形象的改变而体会到更多的自尊与自信。热爱体育的人更有可能形成坚强、进取、承受挫折、不怕苦难、善于沟通和理解他人等优良的人格品质。这些品质的形成也带给人们终身参与体育的热情，从而使人们的生活变得更富有激情和意义。可以说，体育对人的发展的影响是终身的。

（三）审美的功能

参与体育活动的过程本身就是一个审美过程，它使人在感受力量、速度、技巧、造型的同时处处体验到运动的美感。一幅精美的体育图片，一座充满力度的运动雕像，一组优美的体育动作，体育无时无刻不给人带来美的感受和兴奋的体验。体育的美不仅表现在外部动作上，更表现在一种精神和气质上。体育活动中

的进取、竞争、积极向上、成就体验本身就是人的心灵中最美的东西，这些品质构建着我们美好的精神内涵，构建出我们最富魅力的气质。

第二节 现代体育对人的影响

一、体育锻炼促进人良好道德情操的养成

道德作为调节人与社会，人与人之间关系的行为准则，在新时期为培养高素质、有创新、守法律的合格人才中担负着十分重要的作用。党中央也明确提出了“以德治国”的方针，并将之与“依法治国”同列为我国在新世纪的治国方针。“以德治国”的基础在于全社会每个人良好道德素质的养成和不断提高，学校教育在其中起到了重要作用。

各种形式的体育锻炼活动都具备道德教育的功能，因此在高校的体育教学改革中，体育应承担提升大学生体育审美情趣和培养优秀道德品质的义务，体育锻炼促进人的思想、意志、品德向良好的方向发展，促进个体的社会化进程。

二、体育文化提升人的人文素质

体育文化是指人类在体育运动及其相关领域中生产或创造的物质产品、思想观念、思维模式、行为模式等，体育文化的内容体系包括人类在体育活动方面所创造出来的物质文化、制度文化和精神文化等多层面的文化形式。体育文化形成于近代，它包括人们的体育认识、体育价值、体育思想道德、体育制度、体育文化产业和体育物质产品等。同时，体育实践发展的走向具有深刻的社会文化特征，随着社会的发展，体育的文化价值逐渐受到广泛重视，而人的存在状态决定了体育的存在状态，人对体育活动的文化要求决定了体育文化生长的基点。从这个意义上讲，人的发展决定着体育文化发展的方向和水平，反过来，体育文化也可以促进我国社会转型期的精神文明建设。因此，体育文化建设不仅是我国从传统的计划经济向社会主义市场经济转型的精神动力之一，也是新时期我国体育事业发展的动力。现代体育文化以高度的文明和崇高的道德构筑人的精神、升华人的思想、净化人的心灵和鼓舞人的斗志，从而提高人的素质和锤炼人的意志。

三、体育科技促进体育事业的发展

随着科技的发展,现代体育也呈现出跨越式发展趋势。相关科学理论的运用使得体育管理更加科学化、系统化,在领导决策、反馈、调整等方面的科技含量不断上升。学校体育的发展更加科学化,教学指导思想的确立、教学内容的遴选、教学方案的实施、教学效果的评估等,一切与学校体育相关的内容均以科学理论为依据,从理论到实践,学校体育的科技含量与以往相比已不可同日而语。现代竞技体育中,体育训练已被逐步纳入科学训练的轨道,现代竞技场已经成为高科技较量的战场,科技进步不断为竞技体育注入新动力,帮助人类实现一个又一个梦想,创造一个又一个运动奇迹。

四、体育产业转变人的消费观念

随着人类生活方式的进步,“花钱买健康”的体育消费观念逐渐被人们所接受。拉动国民体育消费内需,有利于促进体育人口数量的壮大,有利于人们体育意识的形成,为培养终身体育观念,养成经常锻炼身体的习惯打下良好基础。另外,人们体育消费水平的提高还能推进体育产业的发展壮大。一些企业花费巨资成立体育俱乐部,赞助体育比赛,请体育明星为产品代言,就是看重体育运动在社会上的影响力;花钱买知名度,试图通过体育这个窗口宣传企业形象和扩大产品的知名度,起到了引领体育消费潮流的作用。

五、休闲体育改变人的生活方式

休闲体育是个体对于休闲时间的一种积极、健康的利用。它不但使人类个体的身心健康愉悦,而且给整个社会环境也带来一种朝气蓬勃的生机。在物质生产达到相当的程度,人类生存条件日益完善的今天,个体解放和发展已成为人们的普遍追求。而休闲体育,则是人类全面发展的一个极好的活动方式。人全面发展的一个重要标志便是审美能力和审美需要的培养。我国的教育先驱蔡元培先生曾经说过,中国最缺少的是美育。审美感觉的培养,可以通过专门的艺术活动。但是超越功利性目的的休闲状态,对人的审美能力、审美情趣、审美需求的培养和满足具有不可替代的作用。美育和体育并非截然不同的两个范畴,休闲体育的一个很明显的特征便是其审美性。很多时候,休闲体育自然地将体育和美育结合在一起。如今常见的扭秧歌和木兰拳,便是人们在休闲中对于美和体育的一种融合。而可以归类为休闲体育的旅游、垂钓、野营等活动,更使人置身于美丽的大自然,沉浸在山水风光的自然美之中。人的审美能力和审美需求的培养,与身心

健康密不可分。对于一个身体健康的人,更利于审美能力的培养,而对一个疾病缠身的人,则首先必须满足其基本的生存需要。因此,休闲体育是通往心灵之美的通道。随着社会现代化程度的不断提高,人们的工作时间将大大缩短。如何安排闲暇生活,许多人面临生活方式的再次选择。科学实践证明,参加体育运动,特别是自己喜爱或擅长的活动项目,不仅能增进健康,而且能陶冶情操,培养自己吃苦耐劳、迎难而上的精神,从而更好地适应现代生活和工作的需要。目前,人们还把体育作为增进友谊、巩固生意关系的桥梁和纽带。

第三节 现代社会对大学体育课程的要求

一、未来社会体育的发展趋势

未来社会体育的发展趋势与社会经济需要的多样性和变动性密切相关,表现为以下发展趋势:

(一) 体育科学研究进一步深入

由于先进的科学技术在体育领域中的广泛运用,竞技场上的角逐实际就是科技的竞争,先进的科学化训练手段和方法,将使运动成绩得到新的突破。

(二) 体育向社会化、多样化方向发展

社会经济和科学技术的发展将促使体育社会化进程进一步加深,同时也促使体育向多样化方向发展。体育在不断满足人们自身需求和社会需求的过程中得到进一步的扩展,体育与人们现代社会生活相互融合,逐渐改变了人们的传统体育观念。体育的作用在明显增大,体育已成为人们社会生活中不可缺少的一项重要内容。

(三) 体育的商业化程度将进一步深化

随着市场经济的不断发展,体育不可避免地卷入市场经济的浪潮。目前,围绕体育运动所展开的商业活动主要表现在:企业以体育为载体,以其影响程度大,涉及面广的特点,投入巨资进行各种商业广告宣传活动;通过各种传播媒介传播商品信息,开辟商品流通渠道,以达到提高企业影响,扩大企业知名度,为商业活动争取更大利益的目的。体育商业化的发展,一方面有助于促进体育运动的普及,为体育运动提供可靠的物质保证,人们有实力也有动力不断地去开拓体育运动的新领域;另一方面必须注意,如果过分注重商业利益,那么这种本末倒

置的现象势必导致体育运动发展的危机。就目前形势而言,体育的竞争很大程度上已转化为金钱的竞争,体育具有浓厚的商业色彩,随着体育职业化的扩大,体育商业化的程度将愈来愈深。

(四) 体育职业化范围进一步扩大

自从奥运会的部分项目对职业运动员开放以后,世界竞技运动员的职业化倾向日益明朗,专一职业、专一管理、专一投资、专一发展的形式已成为实现体育事业发展的重要途径。而且,由于竞技体育需要巨大的投入,采用职业化来摆脱竞技体育经济危机是一条主要途径。职业化把训练和比赛直接同物质利益联系起来,从而充分调动广大教练员、运动员的积极性,激发运动员的潜在动力。体育职业化程度的提高,大大减少了国家经费的开支,充分利用社会资金应用于社会体育活动。同时由于社会生产力的高度发达,使体育成为国家社会生活的重要组成部分,这将吸引更多的青少年投身于体育运动。

二、大学体育课程的责任与目标

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,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》和国务院批准实行的《学校体育工作条例》的精神,2002年8月,教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。

(一) 课程性质

(1) 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。

(2) 体育课程是寓促进学生身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动,并有机结合的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

(二) 课程目标

1. 基本目标

根据大多数学生的基本要求而确定的,分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标: 熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能; 能科学地进行体育锻炼, 提高自己的运动能力; 掌握常见运动创伤的处理方法。

(3) 身体健康目标: 能测试和评价体质健康状况, 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法; 能合理选择人体需要的健康营养食品; 养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式; 具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标: 根据自己的能力设置体育学习目标; 自觉通过体育活动改善心理状态, 克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度; 运用适宜的方法调节自己的情绪, 在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标: 表现出良好的体育道德和合作精神; 正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

针对部分学有所长和有余力的学生确定的, 也可作为大多数学生的努力目标, 也分为 5 个领域目标。

(1) 运动参与目标: 形成良好的体育锻炼习惯, 能独立制定适合自身需要的健身运动处方, 具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标: 积极提高运动技术水平, 发展自己的运动才能, 在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平; 能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标: 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参加社区体育事务。

(三) 课程规划

1. 在课程设置上

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(4 个学期共计 144 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; 另外, 普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

2. 在课程结构上

(1) 使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合, 学校与社会紧密联系, 把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程, 形成课内外、校内外有机联系的课程结构。