高等学校公共体育教材

大学体育

任远　主编

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校公共体育教材

大学体育

Daxue Tiyu

任 远 主编

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

图书在版编目（CIP）数据

大学体育 /任远主编. --北京：高等教育出版社，2013.8

ISBN 978-7-04-038199-3

Ⅰ.①大… Ⅱ.①任… 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(2013)第 174576 号

策划编辑 范 峰　　责任编辑 范 峰　　封面设计 张志奇　　版式设计 余 杨
责任校对 刁丽丽　　责任印制 赵义民

出版发行	高等教育出版社	咨询电话	400-810-0598
社　　址	北京市西城区德外大街4号	网　　址	http://www.hep.edu.cn
邮政编码	100120		http://www.hep.com.cn
印　　刷	北京东君印刷有限公司	网上订购	http://www.landraco.com
开　　本	787 mm×1092 mm 1/16		http://www.landraco.com.cn
印　　张	16.25	版　　次	2013年8月第1版
字　　数	390千字	印　　次	2013年8月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定　　价	23.30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 38199-00

编　委　会

主　　编：任　远
副 主 编：李林凯
编　　委（按姓氏笔画为序）：
丁瑞娟　马会兰　王新武　牛振喜　文　斌
朱新民　刘志刚　李　磊　谷健民　张建军
陆　镛　高玉敏　崔永霞　梁月红　蒋子春

前　言

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的颁布，标志着我国教育改革与发展进入了一个崭新的阶段。教育观念的转变和教育指导思想的重新确立，必将促进高校体育改革的进一步深化。为深入贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》和《国务院办公厅转发教育部等部门关于进一步加强学校体育工作的若干意见的通知》精神，切实落实中共中央、国务院提出的学校教育必须树立“健康第一”的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，深化体育教学改革，不断提高教学质量，我们从人才培养质量和需求出发，努力培养具有开拓创新能力、创业发展精神、组织协调能力、坚韧不拔、勤奋朴实、肯干实干的高级人才，我们组织有丰富教学经验的教师编写了这本《大学体育》教材。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，以“育人为本、健康第一、促进终身锻炼”为编写宗旨，从大学生的实际需要出发，介绍了体育理论基础知识和运动技能知识，力求内容简要新颖，图文并茂，通俗易懂，融科学性、时代性、知识性和可读性于一体，使学生学有所得、练有所获，进一步拓展大学体育知识的深度和广度，促进大学生终身体育观念的形成，为全面提高大学生的健康水平提供理论支持。

本书编写分工如下：崔永霞编写第一章，高玉敏编写第二章，梁月红编写第三章，刘志刚、张建军编写第四章，王新武编写第五章，朱新民编写第六章，谷健民、张建军编写第七章，文斌编写第八章，陆镛编写第九章，牛振喜编写第十章，马会兰编写第十一章，丁瑞娟编写第十二章，李磊编写第十三章。全书最后由李林凯统稿，任远最后审稿，蒋子春负责策划设计。

由于编写时间仓促，书中难免有不妥之处，请广大读者批评指正。

编　者

2013年7月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

第一章　体育概述 …… 1
第一节　体育导述 …… 1
第二节　大众体育 …… 4
第三节　学校体育 …… 6
第四节　大学体育概述 …… 9
第二章　体育锻炼的理论基础 …… 14
第一节　体育锻炼与健康 …… 14
第二节　体育锻炼的基本原则 …… 22
第三节　体育锻炼的科学方法 …… 26
第三章　体育锻炼的卫生常识 …… 29
第一节　体育锻炼的医务监督 …… 29
第二节　运动中常见的生理反应及其处理 …… 31
第三节　体育锻炼中常见的运动损伤及处理 …… 39
第四节　体育锻炼中消除疲劳的方法 …… 42
第四章　体质锻炼与评价 …… 46
第一节　大学生体质与健康的测定与评价 …… 46
第二节　发展身体素质的方法 …… 51
第五章　篮球运动 …… 58
第一节　篮球运动概述 …… 58
第二节　篮球基本技术 …… 59
第三节　篮球基本战术 …… 68
第四节　篮球比赛规则简介 …… 70
第六章　排球运动 …… 73
第一节　排球运动概述 …… 73
第二节　排球基本技术 …… 74
第三节　排球基本战术 …… 82
第四节　排球比赛规则简介 …… 85
第七章　足球运动 …… 88
第一节　足球运动概述 …… 88
第二节　足球基本技术 …… 89
第三节　足球基本战术 …… 96
第四节　足球比赛规则简介 …… 99
第八章　乒乓球运动 …… 104
第一节　乒乓球运动概述 …… 104
第二节　乒乓球基本技术 …… 105
第三节　乒乓球基本战术 …… 114
第四节　乒乓球比赛规则简介 …… 116
第九章　网球运动 …… 118
第一节　网球运动概述 …… 118
第二节　网球基本技术 …… 119
第三节　网球基本战术 …… 125
第四节　网球比赛规则简介 …… 127
第十章　武术与技击 …… 130
第一节　武术运动 …… 130
第二节　跆拳道 …… 158
第三节　散打 …… 167
第四节　基本规则简介 …… 173
第十一章　健美操 …… 176
第一节　健美操概述 …… 176
第二节　健美操基本动作和基本套路 …… 178
第三节　健美操比赛的意义、种类、特点及评分方法 …… 191
第十二章　体育舞蹈 …… 194
第一节　体育舞蹈概述 …… 194
第二节　体育舞蹈基本知识 …… 195
第三节　拉丁舞 …… 199
第四节　摩登舞 …… 208

第十三章　户外运动 …… 212
第一节　登山与攀岩…… 212
第二节　定向越野 …… 221
第三节　野外生存 …… 227
第四节　徒步 …… 234
第五节　轮滑运动 …… 236
附录　《国家学生体质健康标准》大学生体质测试评分表 …… 242
主要参考文献 …… 248

第一章

体育概述

第一节　体育导述

体育作为社会文化教育的重要组成部分，伴随着人类社会的进步和发展，已经成为一种独立的文化体系。早在原始社会，人类就已学会把走、跑、跳、投和攀爬等作为最基本的赖以生存及日常生活和生产劳动的技能和本领传授给下一代。由此，以肢体活动为基本表现形式的体育开创了原始教育的先河，这是人类教育的萌芽。在人类的历史上，体育经历了原始的体育萌芽时期，自觉从事体育时期，形成与完善体育制度时期和休闲、欣赏与精神享受时期这4个时期，逐渐形成了现代的体育体系。其中，竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

体育作为一种独立的文化体系，已渗透到社会的政治、经济和文化的每个角落，不仅成为强健体魄、塑造性格、陶冶情操、调节社会心理、培养民族精神和沟通社会情感的一种重要手段，同时对社会政治、经济、文化的发展也起着积极的推动作用。

一、体育的起源与发展

“体育”的概念起源于19世纪中叶，而体育活动现象远早于此。长期以来，人们在体育的起源这一问题上，有过很多探讨，但其中大部分都倾向于体育源于劳动这一观点。然而要回答体育起源问题的具体情况，却非易事。自18世纪以来，人们就开始思考体育是如何从劳动中产生的。研究发现，有些体育现象很难说与生产劳动有着直接的联系，诸如情爱舞、军事舞和拳击等。特别是随着人是兼具社会和自然属性的高等动物的观点被承认，人们越来越感到人类的行为不可能仅仅出于单一的社会动机，于是，体育的起源不是一元而是多元的观点逐渐被人们接受。综合起来看，主要有以下几种观点：

1. 余力说

余力说认为，人们在工作时是迫于实际生活的需要，在游戏时是余力的流露——是洋溢的生命在驱使它活动。这一理论被用于解释体育时，形成了如下观点：

（1）体育活动是维持人类生存需要之余的活动，它从一开始就是人类娱乐身心的审美享受。

（2）体育活动是人类基本的生理需求，是动物本能活动发展的自然流露。

（3）体育活动是非功利的活动，其内容是实践主体自由选择的结果。

2. 劳动说

劳动说认为，体育产生于生产劳动。持此观点的学者认为，人们今天所熟悉的那些体育的具体表现形式都是与人类最基本的活动技能——走、跑、跳、投和攀爬等分不开的。离开了走、跑、跳、投和攀爬等基本活动技能，人类的体育也就不复存在了。而人类的这些基本活动技能是在生产劳动中形成和发展起来的。追逐野兽的奔跑、超越过沟的跳跃、击中远距离猎物的投掷、采摘果实的攀爬，无一不是在人类早期的生产劳动中形成和发展起来的。

3. 游戏说

游戏说认为，体育产生于游戏。人类的体育活动和游戏是一致的，是一种过剩精力的使用，剩余精力是人们进行体育这种游戏的动力。人是高等动物，它不需要以全部的精力去从事维持和延续生命的物质活动，因此有过剩的精力，这些过剩的精力体现在自由的模仿活动中，就有了游戏和体育活动。

4. 需要说

需要说弥补了“劳动说”的不足。需要说认为，体育产生于人类社会生活的两种需要：一是社会生产活动的需要（传授生产、生活技能），二是人类生理和心理活动的需要。

上述关于体育起源的诸多观点，是从不同的角度和不同的侧面来探索体育起源的研究成果。

二、体育的定义

在20世纪60年代以前，国外把体育界定为“通过身体进行的教育”；到了60年代中期，体育被表述为“人类运动的技艺和科学”；70年代以后，体育的概念开始出现了泛化，许多人认为“人类运动”就是体育，而体育（physical education）又有被sport代替的趋势。此后，关于体育概念的探讨开始多了起来。

我国对体育的理解，主要有广义的体育和狭义的体育两种。

（一）广义的体育——体育是社会文化活动

广义的体育概念主要有以下观点：

体育为人类纯乎天然之生活。

体育（广义的，亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。

体育是人类为适应自然和社会，以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育是文化的一个组成部分，是根据人的生理和心理发展规律，以专门性的身体活动为基本手段，增强体质，发展人体运动能力，提高人们生活质量的一种有目的、有价值的社会活动。

《中国大百科全书·体育卷》把体育定义为：“根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长发育、动作形成和机能提高规律，以各项运动为基本手段，以达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、为发展经济和政治服务为目的的身体运动。”

（二）狭义的体育——身体教育

1917 年 4 月，毛泽东以二十八画生之名在《新青年》第三卷第 2 号上发表了《体育之研究》。文中指出："体育者，人类自养其身之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。"

吴蕴瑞、袁敦礼著的《体育原理》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。"

狭义的体育是指通过身体活动，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能和技术，培养道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个重要方面。

体育是完善人类身体的教育过程。其主要目标是完善人类的身体，配合德育和智育三育的总目的，培养全面发展的人。

知识链接

"体育"术语是如何进入我国的

19 世纪中叶以后，德国和瑞典体操传入我国，随后在兴办的"洋学堂"中设置了"体操课"。1902 年，一些在日本的留学生从日本传来了"体育"这一术语。"五四"时期，西方文化不断涌入我国，学校体育内容也由单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等教学内容。这时，学校体育课仍称"体操科"已经不妥当了。在 1923 年颁布的《新学制课程标准纲要》中，将"体操科"改为"体育课"，从此，"体育"在我国成了标记学校中身体教育的专门术语。

三、体育的发展趋势

（一）体育终身化

文明社会的发展需要身体健康的人，人的自身发展也同样需要健康的身体作为基础。健康的身体是人的自身发展和社会发展的前提和基础。随着社会的发展和科技的进步，人对健康的需求也是不断提高的。

体育，应该贯穿于人的生活和生命之中。学校体育不仅仅以身体活动作为手段完成培养教育任务，同时也是一个人未来一生体育生活的入门阶段或一个重要环节，并相应地形成技能、娱乐和兴趣，培养其从事这些活动的基本能力。

（二）体育的社会化与产业化

20 世纪中后期，自动化程度的提高，极大地提高了社会生产力，为社会创造了巨大的物质财富，也使人各种需要的满足成为可能。体育，不仅成为人们善度余暇的重要方式和手段，而且成为增进健康，促进人的自身生存、发展和社会化的重要途径之一。

21 世纪，人们有着充足的财力去从事想做的体育运动，享受运动带给人的乐趣；人有充足的经济实力进行各种体育消费；社会为人们设置了多种多样的体育消费场所，引导体育消费，促进体育消费，使得体育产业蓬勃发展。21 世纪，体育产业被称为"朝阳产业""环保

产业”“文化产业”等，许多经济发达国家，体育产业已成为国民经济新的增长点。体育产业中的体育服务业和体育用品业的快速发展，可以吸收大批人员就业，增加经济收入，提高人们的生活质量。

（三）体育运动科学化

竞技体育作为当今世界体育发展的主流文化，吸引了全世界的目光，为人类创造了巨大的精神财富。今天，现代科技的核心技术，如计算机技术、激光技术等越来越多地被应用到世界最优秀选手的训练和比赛之中。

在大众体育和学校体育中，科学技术含量也在不断增加，这使得人们参与运动的目的性和组织性不断增强，也使得运动中的自身安全问题更有保障。运动医学、运动生物力学、运动生物化学、运动生理学、运动心理学和体育保健学等学科的研究成果也将越来越多地应用到人们的运动实践中，从而克服运动的盲目性，增加运动的科学性和有效性。

（四）体育和环境优化

前任国际奥委会主席萨马兰奇先生指出：“文化和环境是国际奥委会迈向第三个千禧年时最关心的两件事情。”环境问题越来越引起奥运会举办国和举办城市的关注。

人类对环境问题的关注是新世纪人类进步的最好体现，人类希望生活在环境优美的地方，希望在环境优美的地方参与运动，与自然相融合。

第二节　大众体育

一、大众体育的定义、目的和任务

大众体育，英文名称为 mass sport 或 sport for all，国际上比较常用的是 sport for all。在我国，由于翻译的缘故，大众体育、社会体育和群众体育三个概念几乎是通用的。

全国体育学院教材委员会编的《群众体育学》对大众体育的定义是：大众体育是指人民大众为达到健身、健美、医疗和消遣娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动，以及其组织领导系统和措施。

大众体育与学校体育和竞技体育相比较而言，具有不同的目的和任务。

我国大众体育的目的在于不断发展体育人口，提高人口素质，满足大众身体和精神的享受和发展需要，提高国民的体质和健康水平，从而提高人们的生活质量，促进人的全面发展和社会的和谐发展。大众体育的任务有以下几点：

第一，开展群众性的娱乐体育活动，扩大体育人口，提高人的身体素质和精神素质，提高劳动者对劳动强度、密度的承受能力和对现代化生产复杂性的适应能力，从而对生产效率和劳动质量产生积极作用。

第二，丰富大众的余暇生活，提供更多科学、文明、健康、合理的体育手段与方法，以满足人们健身、健心、健美、娱乐、个体社会化、社会交往、陶冶情操的需要以及自我成就的实现和审美等需要，形成健康、文明的生活方式，增进友谊，促进团结，改善社会风气。

第三，调节社会感情，培养坚韧不拔的意志品质和勇于奋斗的竞争意识，提高人们的文化

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

和道德水平与体育素养，推动伦理和法制建设，融洽人际关系，增强群体观念，推动社会一体化。

第四，预防和治疗职业病或因职业造成的生理缺陷和技能障碍。

二、大众体育的特征

（一）参加对象的广泛性

大众体育是以全体社会成员为对象的，不同年龄、性别、爱好、职业的人，都可以在其中找到自己的位置。近年来，随着弱势群体和特殊群体体育活动的开展，使得大众体育的对象更加广泛。

（二）活动时间的业余性

大众体育作为业余文化活动的内容之一，服从并服务于生产和工作。近年来，由于人们生活水平的提高和闲暇时间的增多，体育活动越来越为广大人民群众所喜爱，参加体育活动已成为人们业余生活中的第一需要。

（三）活动内容的娱乐性

大众体育的活动内容以广大群众喜闻乐见为前提，在自主、自愿的基础上进行自由选择，因此它是一种非功利的体育活动。参加者在活动过程中轻松、愉快、没有压力，能充分满足其兴趣和爱好，因此其娱乐的性质在活动过程中占主要地位。

（四）目的的多样性与活动功效的复合性

由于大众体育是在自愿的原则下进行的，参加活动的人可根据自己的需要确定其目标，因而大众体育的目的呈现出多样性；不同的人抱有不同的目的，人们在活动过程中可以满足健身、健美、医疗康复、休闲娱乐、社会交往和陶冶情操等多种需要，因而表现出活动功效的复合性。

（五）形式的灵活性和松散性，组织管理的自愿性

由于大众体育的目的呈多样性，因此在操作过程中，其形式也表现出灵活多样的特点；与学校体育的组织性、纪律性不同，大众体育既然是自愿参加、自择项目、实行“因人制宜，因时制宜，因地制宜”原则的社会体育活动，因而其自发性、松散性特征突出；大众体育参加者人数多、范围广、素质水平参差不齐，并且其参与是建立在自愿的基础之上的，因此，组织管理难度较大。

知识链接

新中国第一次奥运会之旅

1952 年 7 月 23 日，由 40 人组成的参加第 15 届芬兰赫尔辛基奥运会的中国代表团宣布成立，这是新中国历史上第一次派出运动员参加奥运会。7 月 29 日上午 11 时，中国体育代表团到达赫尔辛基机场，中午就在奥运村内举办了庄严的升旗仪式。遗憾的是，此时离奥运会闭幕只有 5 天，大部分比赛已经结束，只有游泳选手吴传玉赶上了百米仰泳比赛，成为新中国第一个正式参加奥运会比赛的运动员。

第三节　学校体育

一、学校体育的发展过程

学校体育是随着教育的不断发展而逐步形成体系的。早在古希腊时代，就已将体育列为教育的内容。在中世纪，教会宣布“肉体是灵魂的监狱”，学校里的体育完全被忽视。在封建领主割据的时代，军事体育是统治阶级的特殊需要，因而“骑士七艺”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋和吟诗）成了骑士教育的主要内容。到了文艺复兴时代，体育又重新被人们重视起来。随着教育的发展，体育开始成为教育不可缺少的部分。18 世纪 80 年代，普鲁士教育家巴泽多把卢梭的教育观点应用于德国，在德绍开办了一所泛爱学校，意思是爱和善良道德的学校。这种学校把培养人作为教育目的，提倡直观性原则，考虑儿童的兴趣，比较突出地实施体育和劳动相结合的教育，学生每天读书 3 小时，学习体育和音乐 3 小时，手工劳动 2 小时；每年夏季有 2 个月的野营生活，体育课按年龄分组教学。以后，德国的体育先驱古茨穆斯在理论和实践上使体育成为一个完整的体系，施皮斯则确立了学校体育的体系和制度。

在中国，周代学校教育的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）也含有德育、智育和体育的意思。“射”“御”是军事技能和身体的训练，“礼”“乐”中的舞蹈也有锻炼身体的作用。但是，从汉代起，学校教育内容以“六经”为主，不再重视军事技能或身体的训练。隋唐时代开始实行的科举制度，更使人只顾埋头读书。宋代到清代的教育，进一步主张静坐学习与思考，甚至连儿童的游戏也受到限制。封建统治阶级倡导的“劳心者治人，劳力者治于人”的思想，影响了 2 000 多年的教育，只有德育、智育而无体育。其间，只有少数教育家在私人教学中重视锻炼身体和体力劳动，或者自己学习武艺、锻炼身体。所以，也有少数文人学士会骑马、射箭、武术、踢球或打马球。1901 年，清政府废除科举。1903 年，清政府仿照外国兴办学校（称为学堂），在课程中开设“体操课”，每周 2 ~ 3 课时，小学以教授游戏和普通操为主，中等和高等学堂以兵式操为主，有的学校也学习武术。当时，外国人在中国办的教会学校提倡田径、球类等活动，许多学校受其影响，也在课外开展这类运动和竞赛。辛亥革命以后，基本上沿袭清末的学制和课程，体操课的情况改变不大。1923 年的学校课程纲要，开始把“体操课”改为“体育课”，每周仍为 2 ~ 3 课时，教学内容也由兵式操为主改为游戏、田径、球类和体操等综合教材。以后，在教育部内设立了主管体育的机构，制定和颁布了学校体育的一些法规和教材。

新中国成立后，1951 年，政务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，指出了学校体育和卫生工作的重要意义，并提出了具体要求。1952 年，教育部设立了体育处管理学校体育。自 1956 年开始，全国使用统一的体育教学大纲和教材。中华人民共和国体育运动委员会和各省、市、自治区体育运动委员会，也设有管理学校体育的机构，并在学校推行《劳动与卫国体育制度》（1964 年改为《青少年体育锻炼标准》，1975 年改为《国家体育锻炼标准》）。1975 年，教育部设立了体育司，有些省、市、自治区教育厅、局也设立了体育卫生处，以加强学校体育的管理。同年，全国又采用了新的体育教学大纲和教材。1979 年，教育部和国家体委联合颁布了《中小学体育工作暂行规定》、《高等学校体育工作暂行规定》（试行

草案）和《全国学生体育运动竞赛制度》，进一步促进了学校体育工作。

2007 年，中共中央、国务院印发了《关于加强青少年体育　增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7 号），大力推广“阳光体育运动”，要求学生“每天锻炼一小时”，这充分体现了党中央、国务院对广大青少年学生体质健康的高度重视和巨大关怀。2012 年，教育部、国家发展改革委员会、财政部和国家体育总局联合颁布了《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》，深入贯彻落实《中共中央国务院关于加强青少年体育　增强青少年体质的意见》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》精神，推动学校体育科学发展，促进学生健康成长。

二、学校体育的定义与要素

学校体育是在以学校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段，对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是我国大众体育和竞技体育的重要基础。学校体育由 5 个主要部分或要素构成：

（1）体育教学（以体育课为主要形式）。

（2）课外体育活动（由学校或学生自行组织，以学生体育锻炼为主要内容）。

（3）运动代表队训练和各种形式的体育比赛（如班级赛、校际赛、各类选拔赛以及参加地区和全国性比赛等）。

（4）早操和课间操（前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼，后者多为有组织的徒手体操活动）。

（5）科学的作息和保健措施（旨在保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间，同时要讲究卫生、注意营养、预防疾病发生等）。

三、学校体育的目的与任务

（一）目的

我国学校体育的目的是：促进学生身心发展，增强学生体质，并对他们进行道德品质的教育，使他们能很好地完成学习任务，从事社会主义建设，保卫祖国。要实现这个目的，必须完成下列具体任务：①促进学生身心健康发展，养成坐、立、行的正确姿势；促进学生力量、速度、灵敏、柔韧和耐力等身体素质的发展，增强学生走、跑、跳、投和攀爬等身体基本活动能力；增强他们适应自然环境、抵抗疾病和克服困难的能力。②传授体育的基本知识、技能和方法，使学生爱好体育活动，懂得怎样锻炼身体，养成坚持锻炼的习惯；对有发展条件的学生进行系统的业余运动训练，为国家发现和培养优秀的体育人才。③结合体育向学生进行道德、品质等精神文明的教育，使学生认识到体育对个人、对民族和国家的重要意义，启发其锻炼身体的自觉性。

（二）任务

中共中央、国务院颁布的《关于加强青少年体育　增强青少年体质的意见》和《关于进一步加强学校体育工作的若干意见》提出了当前学校体育工作的主要任务：实施好体育课程和课外体育活动，加强学校体育教师队伍建设，加快学校体育设施建设和健全学校体育风险管理体系。要求学生每天做早操和课间操，每周参加 2 ~ 3 次课外体育活动，每天平均 1 小时的

体育锻炼（包括体育课）；学校要积极推行《国家学生体育锻炼标准》，并根据本校的传统，组织运动队和校队的训练，开展各种运动竞赛，学校在节假日应组织学生参加旅行、游泳、爬山或其他校外体育活动；学校体育工作应由校长或副校长领导；中小学设立体育教研组，高等学校设立体育教研室和体育运动委员会，具体负责体育工作；各项体育工作都订有计划并列入学校的工作计划；各级学校都配备有专职或兼职体育教师，规定有体育经费，应不断改善体育场地和设备，加强对体育设施的维护和使用管理，切实保证使用安全；建立健全学校体育风险管理机制，形成学校体育风险管理制度，依法妥善处理学校体育意外伤害事故。

四、学校体育的特点

（一）基础性和普及性

学校体育具有基础性，因为它是国民基础教育的重要组成部分，又是竞技体育和大众体育的基础；学校体育具有普及性，是因为学校体育的对象都属于体育人口，其规模最大、普及程度最高，这是竞技体育和大众体育所不及的。

（二）导向性和超前性

学校体育在其发展过程中能够有意识地根据社会需要，以居高临下之势，使历史的和现实的体育展现在学校体育各种相互联系的体育活动之中，它是整个社会大体育系统的核心部分。在那些直接或间接地与学校体育发生关系的亚体育系统中，学校体育以潜移默化的方式感染和教育着每个关心或参与学校体育建设的主体，它能够及时地反映和总结当代社会的最新体育成果，较之其他类型的体育更具有超前性。

（三）开放性和发展性

从人类体育的总体发展看，体育在本质上是开放的。当代社会生活的多样性和当代社会体育的多样性，促成了当代学校体育的开放性特性。正是由于其开放性，使其更容易吸收其他体育系统的优点和长处，从其他系统中吸取促进自身发展的营养，使自身更具活力和发展力。

知识链接

奥林匹克名人馆

1. 皮埃尔·德·顾拜旦

皮埃尔·德·顾拜旦（1863—1937年），法国人，奥林匹克运动创始人。1889年，他提议恢复奥运会，并努力促成了1896年第1届现代奥运会的举办，被誉为“现代奥林匹克之父”。

2. 胡安·萨马兰奇

胡安·萨马兰奇（1920—2010年），西班牙人，国际奥委会第七任主席、社会活动家，1966年进入国际奥委会，1980年莫斯科奥运会期间由国际奥委会副主席当选为主席。

3. 雅克·罗格

雅克·罗格，出生于1942年，比利时人，现任国际奥委会主席。他曾是一位出色的帆船运动员，获帆船比赛世界冠军和两次亚军。2001年在莫斯科进行的国际奥委会新主席的选举中当选为主席。

第四节　大学体育概述

我国高校教育的任务是培养德、智、体全面发展、具有创新精神和实践能力的高级专门人才。大学体育作为国民体育基础的组成部分，是学校体育教育的最后阶段，也是人生的重要环节，具有承前启后的作用。大学生对体育的认知程度，是培养体育意识、形成终身体育观的理论基础。大学体育对当前大力开展“阳光体育运动”和实施《全民健身计划纲要》具有不可估量的作用。

一、大学体育的目的和任务

（一）目的

根据我国社会主义现代化建设对当代大学生身心发展的要求以及大学生的生理、心理特征及体育功能的要求，大学体育的目的是：促使学生有效地锻炼身体，保持身体正常发育，完善学生的身体形态和生理机能，培养学生的体育意识，增强体育能力，形成自觉锻炼身体的习惯；与学校各方面的教育互相配合，促进学生身心全面发展，使学生在校时能顺利地完成学习任务，毕业后能胜任社会主义建设工作，过健康、快乐的生活。

（二）任务

为了实现上述目的，大学体育的任务是：全面锻炼学生身体，促进学生身体形态、生理机能和心理的发展，增强对自然环境的适应能力；使学生掌握体育和卫生保健的基础知识、基本技术和技能，学会锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的习惯；对学生进行思想品德教育，增强组织纪律性，培养学生的优良品质，树立良好的体育道德风尚；发展学生的体育才能，提高运动技术水平，促进体育进一步普及。

二、实现大学体育目标的途径

实现大学体育的目标，必须通过多种组织形式。在实施过程中，必须坚持体育课堂教学与课外体育活动相结合，坚持体育文化建设和校园文化建设相结合，使课堂内外、校内与校外、学校与社会紧密联系，将有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼与校外活动、运动训练、校内外体育竞赛、体育文化宣传等有机结合，实现大学体育的目标。

（一）体育课

依据教育部2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，各大学根据本校的实际情况和体育课的自身规律和特点，可以开设多种类型的体育选项课程。通过基础班、提高班和特长班的设置，最大限度地满足不同层次、不同爱好学生的需求。通过自主选择任课教师、自主选择课程内容的教学形式，打破原有的系别、班级建制，以学生兴趣为共同点组合成新的上课团体，充分发挥学生的主体作用，营造生动、活泼、主动的学习气氛，以满足不同层次、不同水平和不同兴趣学生的需求。

1. 公共体育必修课与公共体育选修课

公共体育必修课是为一、二年级在校生开设的体育课程，有严格的学时规定和学籍管理要

求。凡是身体健康、身体无残疾的学生都必须按规定完成体育教学大纲中的基本任务，并通过严格的考核，获得相应的学分。公共体育选修课是为三年级以上的学生开设的体育课程，学生可根据自己的兴趣、爱好及未来职业的需要，自主选择适合自己的运动项目，以提高自己的运动能力。体育选修课是培养大学生体育意识、养成锻炼习惯和健康生活方式的一个重要途径。

2. 理论课与实践课

理论课是指在教室内运用多种现代教学技术手段，扩大学生的体育知识面，提高体育与健康的认知能力的过程。

实践课是指在运动场馆按照体育教学大纲规定的内容和教学进度进行的以身体练习为主的课程。通过学习各运动项目的技术、技巧以及身体活动和思维活动的紧密结合，在反复练习的过程中，促使学生掌握运动技能，承受一定的运动负荷，达到全面提高身体素质、增强体质、完善人格的目的。

3. 特殊群体的康复保健课

对于一、二年级学生因慢性病、体弱、肥胖、残障及病后恢复期的特殊学生群体可开设康复保健课，对这类学生做到不歧视、不放弃是体育教学中人文关怀的体现。为此，对这类学生应注重健康知识的学习与应用，选用对身体保健、康复效果较好的传统体育项目，使健身和体疗相结合，帮助他们调节生理功能、矫正某些生理缺陷，达到增强体质、改善机能、增强对疾病的抵抗能力的目的。

4. 体质健康标准达标课

体质健康标准达标课主要介绍《国家学生体质健康标准》的实施方法，通过学习使学生明白《国家学生体质健康标准》测试指标的意义与操作方法，并组织实施达标测试。

（二）课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充。中共中央、国务院发布的《关于加强青少年体育　增强青少年体质的意见》中指出，要确保学生每天锻炼一小时，坚持每天出早操，要把课外体育活动纳入学校日常教学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。根据学校的实际情况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展各种形式的课外体育活动。例如，冬季长跑月活动、广播操活动、体育游戏运动会等各种特色活动，对增强学生体质、丰富校园生活、提高学生学习效率、增强集体凝聚力和促进精神文明建设等都起到重要作用。课外体育活动主要形式有早操、课余运动训练、课余体育运动竞赛和体育文化节等。

1. 早操

早操是大学生作息制度中的重要组成部分。大学生坚持出早操，是保持合理的生活作息制度、养成良好生活习惯的有效措施。早操可以提高学生大脑皮质的兴奋性，使之以良好的精神状态进入一天的学习和生活，有利于提高学习效率。早操对形成良好的校风、班风、学风，促进校园精神文明建设也有重要意义。

2. 课余运动训练

课余运动训练是对有专项运动特长的学生进行的系统训练，以培养我国体育后备人才为目标。由于大学具有其他单位无法比拟的科研实力和师资资源，因此，近年来，我国高校的运动竞技水平不断提高。高校竞技运动的发展可以推动学校体育活动的开展，提高广大学生的体育参与意识，也可以为普通学生提供参与大型体育竞赛的机会，使学生体验到“我参与、我健

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com