



普通高等教育“十二五”体育规划教材

普通高等教育（精品）教材

全国高等院校体育教学指导委员会审定

大学生

DaXueSheng
TiYuYuJianKang
JiaoCheng

体育与健康教程

主编/王克权



南开大学出版社

大学生体育与健康教程

主 编 王克权
副主编 余松林 苟 琪

南开大学出版社
天津

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程 / 王克权主编. —天津:
南开大学出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-310-03524-3

I. ①大… II. ①王… 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 148771 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 肖占鹏

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23508339 23500755

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话(022)23502200

*

北京市通县华龙印刷厂印刷

*

全国各地新华书店经销

2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 16 开 21 印张 510 千字

定价: 32.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

前言

高等院校体育是培养全面发展人才的教育组成部分,担负着为国家培养高技术专门人才的重任。为了适应高等教育发展的需要,培养社会急需的应用型、技能型人才,我们组织编写了本教材。

根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神,高校体育应遵照“健康第一”的指导思想,以加强高校体育课程的建设,提高高校体育教育教学质量为目的,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,增强大学生的体质,促进大学生的身心健康,提高体育运动水平,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使大学生成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

本教材突出大学生的心理、生理特点,以适应大学生身心健康素质为目标,注重培养学生健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力和整体健康水平的发展。该教材以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,文笔流畅,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体,使身体锻炼和运动文化的学习同体育能力的培养有机结合起来,切实培养大学生的体育意识和能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来,易于大学生进一步掌握体育科学与运动技能、技术,从而提高大学生的整体素质。

本书内容广泛,具有较强的选择性和适应性,力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性,使之具备指导性和可读性。本书适合高等院校各专业学生使用,可作为中小学体育老师教学参考用书。

全书的编写工作,得到了各兄弟院校的大力支持。全体参编人员通力合作,在教材编写过程中参阅了众多的专业书籍,学到了许多的知识,但由于我们编写人员水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者给予批评指正。

编者

目 录

第一部分 基础理论篇

第一章 体育绪论	(3)
第一节 体育综述	(3)
第二节 高等院校体育教学的目的和任务	(11)
第三节 当代大学生应具备的体育素养	(13)
第二章 科学的自我锻炼	(18)
第一节 自我锻炼的原理	(18)
第二节 自我锻炼的原则	(19)
第三节 自我锻炼内容的选择	(21)
第四节 体育锻炼运动负荷的调控	(23)
第五节 体育锻炼的方法	(25)
第六节 体育锻炼计划的制定	(26)
第三章 健康状况的自我检查和评估	(28)
第一节 健康状况的自我检查	(28)
第二节 身心健康的自我评价	(29)
第四章 大学生生理和心理特征与体育运动	(39)
第一节 大学生生理特征与体育运动	(39)
第二节 大学生心理特征与体育运动	(40)
第三节 大学生与健康的生活方式	(43)
第五章 体育保健理论与方法	(47)
第一节 体育运动的卫生常识	(47)

第二节 运动性疲劳的消除	(50)
第三节 女子体育卫生	(51)
第四节 体育锻炼与增强体质	(55)
第六章 运动性伤病诊断与应急处理	(71)
第一节 运动中常见的生理反应及处置	(71)
第二节 运动损伤的预防与处置	(74)
第三节 运动损伤的康复训练	(77)
第四节 突发情况下自救和急救	(79)
第七章 奥林匹克运动	(87)
第一节 古代奥运会	(87)
第二节 现代奥林匹克运动	(88)
第三节 奥林匹克礼仪和精神	(93)
第四节 国际奥林匹克运动的组织机构	(100)

第二部分 运动项目篇

第八章 球类运动	(107)
第一节 篮球	(107)
第二节 排球	(125)
第三节 足球	(137)
第四节 乒乓球	(146)
第五节 羽毛球	(156)
第六节 网球	(163)
第九章 田径类运动	(175)
第一节 短距离跑	(175)
第二节 中长跑	(178)
第三节 跳高	(180)
第四节 跳远	(183)
第五节 推铅球	(185)
第十章 游泳类运动	(188)
第一节 游泳运动简述	(188)
第二节 常用技术与教学方法	(193)
第三节 水中救护与自救	(200)

第一部分

基础理论篇

做一代天骄 需文韬武略

“恰同学少年，风华正茂”，当代大学生作为“一代天骄”，既要有“书生意气”来“文明其精神”，更要能“挥斥方遒”去“野蛮其体魄”，方能在学校的考场、人生的赛场上“数风流人物还看今朝”。锻炼一副健康的体魄，为自己在今后的人生、工作、生活一展身手而打下扎实的基础。



第一章 体育绪论

第一节 体育综述

一、体育的起源

体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动与日常生活的技能和本领传授给下一代。这既是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出:体育在其整个历史发展过程中,是受一定的政治经济制约的,并为一定的政治经济服务。

体育的发展大致经历了以下三个时期:原始的体育萌芽时期,自觉从事体育活动期间,形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系,其中竞技体育的发展是推动现代体育发展的主要动力。

二、体育概念的历史演变

(一) 体育概念的演变过程

体育是一种特殊的社会实践活动,它随着人类的产生、发展而逐步形成发展的,有着悠久的历史,但“体育”这一名词却出现得较晚。在体育一词出现之前,世界各国对体育活动都有不同的名称,如古希腊用“体操”表示体育活动,我国古代用“养生、导引、武术”等来标志。

直到1760年,在法国一些报刊上发表的有关文章中出现了“体育”和“肉体教育”的字样,这是体育一词的首次出现。1762年,在卢梭编著的《爱弥尔》一书中,也使用了“体育”这一名词来描述身体教育过程。由于此书激烈批判当时的教会教育体制,在世界上产生了很大的影响,加速了体育这一名词在世界范围内的传播。可见,“体育”一词最初是起源于教育一词,是指教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用体育一词。

在我国,直到19世纪中叶,德国体操和瑞典体操传入我国后,才设置了“体操科”。1902年,一些日本留学生从日本传来了“体育”这一名词,经过一段体操和体育两个名词合用的时期,在1923年颁布的《中小学体育课程纲要草案》中,正式将“体操课”改为“体育课”,以后,体育这一名词才被广泛使用。

20世纪50年代,随着世界各国经济文化、科学技术的迅猛发展和人民生活水平



的日益提高,体育也得到了很大的发展,体育逐渐深入到社会各个角落,成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超过原来作为学校体育的范畴,因此,如果还用原来的体育去描述如此广泛的社会活动,就会出现许多矛盾和混乱,之所以如此,是因为体育最初只是标记教育过程中的一个专门领域的名词,而现在要用它同时标志教育和教育范围以外的事物,就会使原来的体育概念外延扩大。

(二) 现代对体育的定义

当今世界上有许多专家学者对体育进行过定义,另外在《教育科学辞典》、《不列颠百科全书》、《体育大辞典》中都对体育进行过定义,综合分析,可对“体育”这一概念作如下定义: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。

三、体育的组成

(一) 体育的基本组成

根据1995年10月1日颁布施行的《中华人民共和国体育法》中的规定,体育主要是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。

学校体育是指以学生为对象,通过身体活动,增强学生体质,促进学生全面发展,传授体育知识、技术、技能,培养道德和意志品质以及体育意识、兴趣、习惯和能力的有目的、有计划的教育过程。

竞技体育是指最大限度地挖掘和发挥人体在体力、技艺、心理、智力等方面的潜力,提高运动技术水平和创造优异的运动成绩为目的的训练和竞赛活动。

社会体育是指以城乡居民为主要参加对象的,以丰富文化生活,提高社会适应能力,保持与增进健康为目的,以家庭、单位和社区为活动空间,以各种身体活动为内容而展开的组织灵活、形式多样的体育活动。

(二) 体育组成因素间的相互关系

体育主要是由学校体育、竞技体育和社会体育三个因素组成。

1. 三者的共同点

- (1) 都是以身体练习为基本手段,都是身体直接参与活动;
- (2) 都要求身体的全面发展,都能提高有机体的机能;
- (3) 都具有教育和教学的因素;
- (4) 在内容和手段上,有许多是三者共同的。

2. 三者的区别

学校体育、竞技体育和社会体育三者间虽然具有一定的共性特点,但也有一些不同点,它们在主要目的、主要手段、实施场所和主要性质上都具有不同(见表1-1)。



表 1-1 体育组成因素间的区别

	主要目的	主要手段	实施场所	主要性质
学校体育	知识、技术、技能的传授和道德品质的培养	体育教学	各类学校	教育性
社会体育	休闲娱乐、强身健体	身体娱乐 身体锻炼	较广泛 灵活	业余性
竞技体育	提高运动水平, 创造优异成绩及培养人类不断超越自我的竞争意识	运动训练竞赛	各类 运动场	竞技性 专业性

四、体育的产生与发展

体育作为一种社会现象, 是一种有目的、有意识的社会活动, 这种社会现象是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的, 在人类社会漫长的历史中, 体育运动也像其它事物一样, 经历了一个由萌生到发展、到不断完善的过程, 并与整个社会保持着密切联系。因此, 研究体育的起源和发展, 必须将其置于人类社会进化发展的过程之中。

(一) 体育的产生

人类社会任何事物的产生和发展, 包括体育, 都是以社会需要为根本前提的。体育在人类社会中有悠久的历史, 考察它的产生要追溯到古代, 因为那时人类已存在对体育的需要。但史前人类尚没有文字记载, 因此, 对史前体育的产生进行考察, 只能采取两种方法: 一是根据考古学家、历史学家收集到的各历史时期的文物进行研究, 属于考古学研究法; 另一是利用现存的原始部落和部族进行考察, 属于社会学研究法。几个世纪以来, 世界上许多专家学者对体育起源问题进行过研究, 也产生了不同的认识和观点。现将两种主机的观点简单进行介绍。

1. 生产劳动是产生体育的唯一源泉。持这种观点的学者认为: 劳动是人类全部生活和活动的基础, 体育是人类社会生活和活动的一部分, 所以体育也应以劳动为基础, 劳动是体育产生的唯一源泉, 并认为早在劳动之前就出现体育的观点是唯心的, 同时还认为军事、宗教、卫生、教育等对体育的产生发展有着促进作用, 但只是起到“催化剂”的作用, 而不是本质作用, 其本质作用应是生产劳动, 生产劳动是产生体育的唯一源泉。

2. 体育的产生是多源的。持这种观点的学者认为: 体育的产生不是一源的, 而是多源的, 体育的产生来自于人类社会的两种需要, 一种是社会生产、生活的需要, 另一种是人类的生理、心理活动的需要。

我们从原始人类的需要可以发现原始人类的身体活动大致有以下几种: 一是为了谋生而进行的身体活动, 如守猎、捕鱼、农耕等; 二是为了防卫而进行的武力活动技能, 如攻、防、格斗等; 三是日常生活所必须的活动技能, 如走、跑、跳、投、攀登等, 这些都是为了满足人类生产和生活而进行的身体活动。此外, 还有一些身体活动既不属于生产活动, 又高于一般生活技能, 如适应环境的需要, 同疾病作斗争的需要, 以及表达和抒发内心情感的需要等。据《路史·阴康氏》记载: “阴康氏时, 水洳不疏, 江不行其源, 阴凝而易闷。人既郁于内, 腠里滞著而多重, 得所以利其关节者, 乃制之舞, 教人引舞以利道之, 是谓大舞。”上述史料所记载的是“消肿舞”的产生过程, 这种身体活动不是产生于生产劳动之中, 而是人们为了更好地适应环境, 同疾病作斗争的生理需要。又据《史记·卷二十四·乐书第二》中所记的一段话: “情动于中, 而形于言, 言之不足, 故嗟叹之,



嗟叹之不足，故咏歌之，咏歌之不足，不知手之舞之，足之蹈之也。”这说明当人的情感达到某种程度时，需要有一种动作表达来代替语言和感叹，主要表现在以舞蹈和游戏为主的身体活动，如原始人为了表达狩猎成功后的喜悦、对自然的崇拜、对祖先的祭祀以及抒发内心的情感，往往在酋长的带领下进行集体舞蹈，人的这种身体活动也不是来自生产劳动，而是为了抒发他们的欢乐之情，表达内心情感的心理需要。

综上所述，体育作为人类有目的、有意识的一种社会活动，它的产生来源于人类社会的两种需要，一是为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要），另一种是为了适应人的本身需要（包括生理和心理需要）而产生的。

（二）体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育，同样也随着社会进步而发展完善，我们可将体育的发展分成萌芽时期的体育、形成独立形态的体育和渐成科学体系的体育三个阶段。

1. 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。原始人的生活条件非常严酷，思维很不发达，生产工具简陋，他们主要靠身体活动来获得食物，维持生存，严格地说，这些身体活动还不能称为体育活动，只能称为生活和劳动。原始社会的生产力十分低下，不可能有明确的社会分工，许多社会活动之间没有明确的界限。原始社会的体育与教育、军事、宗教、医疗卫生、娱乐等活动互相联系、互相促进，共同进化发展。在原始社会，教育主要是一些生产技能的传授，而这些生产技能多是体力劳动，因此，体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将教育和体育截然分开。体育在这一时期的主要特征是：平等性、非独立性和直接功利性。在原始社会极其艰苦的劳动中，体育的娱乐和竞技性即使存在，也不是体育的主要特征，因为原始社会萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

2. 形成独立形态的体育

原始社会的瓦解是随着私有制的出现而开始的，而奴隶社会的产生给社会带来了一个重大变化就是产生了学校。只有这时，教育才有可能作为一种独立的社会现象，从生产劳动和社会生活的其它领域中分离出来。随着生产力的发展，剩余产品的逐渐增多，一方面为私有制的产生创造了条件，另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。自从教育形成独立形态之后，体育始终是教育的重要内容，但这时的体育已不再是过去萌芽时期那种简单的为生存而进行的生活技能教育了。如在我国西周时期，奴隶主为培养统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育，其中，射、御即以体育为主的教育内容。在西方的古希腊，无论是斯巴达教育体系，还是雅典教育体系，体育都是其中的基本内容。例如当时唯心主义哲学家、教育家柏拉图在他的“身心调和论”的教育规划中提出：“3~6岁的儿童在国家委派的教导员指导下，进行游戏活动；7~12岁进入国立学校学习阅读、书写、计算、音乐和唱歌；13~16岁的少年进入体育学校从事专门的体育训练，17~20岁的青年进入青年军训团接受军事体操训练。”另外在欧洲中世纪，封建领主对其子弟实行骑士教育，内容主要是“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占了很大的比重。在体育逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育发展紧密相连，同时与军事、医学、艺术、宗教、娱乐等活动的发展有着密切关系。体育正是在与这些活动相互影响、相互作用的过程中才形成自身体系的独立形态。



3. 渐成科学体系的体育

随着资本主义产业革命的开始,机器大工业生产代替了手工作业,促进了生产力的发展和飞跃,为资本主义的兴起奠定了基础,而体育也正是在这一经济基础上,逐渐形成自身的科学体系。欧洲文艺复兴运动的代表之一,英国的哲学家、教育家洛克明确提出把教育分为体育、德育和智育三个部分,并强调指出“健全的精神寓于健全的身体”,主张学校开设体育课程。启蒙运动的代表之一,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭提出“体育乃是个人由童年到成年整个发展过程中的一部分”。19世纪,由于西欧资本主义发展的不平衡和民族主义倾向,导致各国之间接连发生战争,刺激着各国军备的建设,认清了身体训练在军事中的重要性。正是由于上述三个主要原因,导致各国对体育都给予了高度重视,相继产生了德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动,并产生了一些体操家和一些理论著作,如被称为“德国体操之父”的古茨姆斯撰写了《青年人的体操》,被称为“社会体操之父”的杨氏撰写了《德国体操》,瑞典的体操家林德福尔摩斯撰写了《体操的一般原理》。这些实践和理论以后逐渐传到欧、亚、美各洲。至此已逐渐形成科学体系的体育。德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动被称为现代体育的“三大基石”。

(四) 现代体育的发展趋势

对现代体育发展趋势进行探讨,有助于从总体上认识体育的特点及其规律,进而认清体育的本质,更好地从事和开展体育活动。

1. 体育将进一步国际化。先进的情报系统和全球性通讯网络的建立,使宇宙的空间相对缩小,高科技的交通,使万里之遥,朝发夕至。整个世界的物质越来越丰富,使不同种族和不同民族的人们更加热衷于具有和平意义和公平竞争的体育活动,体育国际化的趋势更为明显。近年来,随着国际体育竞赛种类的不断增多、赛事的频繁、规模的壮大、国际性体育学术研讨会的频繁举办以及国际奥林匹克委员会会员国的不断增加等都证明了这一点。

2. 体育将进一步社会化、大众化。一方面,随着人们物质生活条件的提高,闲暇时间的增多,“自我完善”意识的增强,越来越多的人将意识到体育在日常生活中的重要性,这将导致体育人口的增多。另一方面,社会的进步将提供丰富的运动场地和运动器材,为体育活动的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境,体育活动将遍及社会的各个角落,体育将会“无处不在”。

3. 体育将进一步科学化。新的科学技术和理论为体育的科学化提供了更大可能性。场地设备的更新和教学方法的改进,将提高体育教学效率,如电化教学,电脑进入运动场,将会使竞技比赛中的某些项目的评分更为公正和客观,而新型健身器材的发明和使用,会使体育锻炼更加有效,一些科学理论的新发现,如人体科学、遗传工程、心理学、管理决策等新的研究成果,甚至对人体的结构、功能、质量产生突破性的影响,为体育的科学化提供重要的理论依据。

4. 体育手段和内容将更加多样化。社会生活和科学发展的多维性以及体育活动场所、体育组织和团体的遍在性,必将导致体育手段和内容的多样化,而这些多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化的发展趋势。体育手段和内容将更加多样化,主要表现在奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学内容和手段有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式和内容越来越丰富多彩。

5. 体育将进一步终身化。在体育将社会化、大众化中,讲到体育将会“无处不在”,体育不仅会“无处不在”,而且还将会“无时不有”,家庭体育、学校体育、社会体育从各



自分离的状况将会不断得到弥补,形成家庭体育、学校体育、社会体育相连贯的新体系,使体育在人的一生中连续不断地进行。其中,学校体育将是终身体育的关键环节。

五、体育的功能

体育功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所能产生的影响和效益。随着社会的进步,生产的发展,人类需要层次的提高,特别是近年来,体育科学的发展,使得体育自身的特征以及它与其它各种社会现象之间的关系不断被揭示出来,体育功能也在不断地被认识、被开发。对体育功能的研究可以使我们进一步加深对体育的理解,进一步认识体育对社会发展、对人民生活的重要价值,从而更有效、更自觉地发挥体育的功能。

体育的功能取决于体育本身的特点和社会需要。体育如果不具备自身固有的特点,就不可能产生任何功能,同时体育如果没有社会需要的刺激,同样不能显示出它的社会功能。随着社会的发展和人们对体育功能认识的进一步深入和提高,体育的功能将会越来越多地被发现、被挖掘。

(一) 健身功能

从机械学的角度来看,人体是以骨骼为“框架”,以韧带为“绞链”,并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”,进行各种各样的运动的。体育是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,因而体育运动能够增进健康、增强体质等,这是体育的本质特点之一,这一特点决定了体育具有健身功能。体育运动的健身功能已经得到了科学的证明,但体育并不是万能的,并不是促进健康的唯一因素,必须与其它因素相互配合,才能培养出更加完美、更加适应现代社会需要的人。

(二) 娱乐功能

随着现代化的长足发展,社会余暇时间越来越多,如何善度余暇已成为一个社会性的问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的工作之后,获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、美化生活。体育运动正是由于技术的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,使它成为人们余暇生活的一个重要组成部分。现代文明社会在时间、财力、场地等方面为人们从事身体娱乐活动提供越来越充裕的条件。以身体活动为主要媒介的娱乐活动较其它的娱乐活动还具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动既能强身健体,又能赏心悦目。

(三) 培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场上的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断寻求完善自我和超越自我的生活。体育运动无论是参观者还是参加者,运动场无疑为人们的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家早就把运动场当作社会的一个缩影,其实运动场本身就是一个特殊的社会环境。根据迁移规律,人们在运动场上所养成的良好品德和行为,可以迁移到日常生活中而受到社会的认可和接纳。同运动场上有胜负一样,在其它社会生活中有胜利之时,也有失败之处,胜利者固然值得敬佩,但失败者也同样受人尊敬。体育主要是重在参与,培养人们一种胜不骄、败不馁、奋发向上、顽强拼搏的品质。从公平竞争的角度来讲,运动场是培养人们具有合理竞争品质的最佳场所。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和手段,以夺取金牌为手段,而最终达到培养人类不断超越自我的竞争意识的目的,其意义远远超过夺取金牌。



（四）促进个体社会化功能

个体社会化即人的社会化，是指由生物人变成社会人的过程。人刚出生时，只是一个生物人，要使之成为一个社会人，一个被社会或群体所接受认可的人，就必须学习社会或群体规范，具备作为一个社会或群体成员所必须具有的知识、技能、情感和行为。任何一个社会要想延续下去，就必须将其文化传递给下一代，因此，个体社会化对个体和社会都具有重要而深远的意义。在人的社会化过程中体育运动起着十分重要的作用，不论是作为内容还是作为手段，体育运动都是必不可少的。体育在促进个体社会化中的作用表现在：

1. 教导基本生活技能。许多动物一出世就有很强的自理能力，而人是本能比较缺乏的动物，刚出生的人，生理上完全不能自理，适应环境的能力很差，连最简单的坐、爬、立、走都不会，人的基本生活技能都是靠后天学习获得的。体育运动是人们获得基本活动技能的重要途径，对儿童来说，游戏是他们生活的主要内容之一，儿童在游戏中学会走、跑、跳、投等最基本的生活技能。

2. 教导社会规范，发展人际关系。体育运动本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，又是在一定的执法人——裁判员、教练员、体育教师的直接监督下有组织地进行的，这是对培养青年一代遵守社会生活准则的一个强化。

另外，在体育活动中，特别是体育竞赛中，人们聚集在一起，相互交往、交谈，比赛者在个体与个体之间、个体与集体之间、集体与集体之间的相互作用更为频繁。体育竞赛不时地对比赛者提出严峻的考验，如长跑到“极点”时，是坚持下去还是半途而废；对方犯规时，是不计较还是以牙还牙；裁判误判时，是大方宽容还是斤斤计较；集体配合不够默契、比赛失利时，是相互鼓励还是互相埋怨等，这些都有利于提高人们处理人际关系的能力和遵守社会规范的意识。

3. 传授文化科学知识。社会在向人们传授人类文化遗产时，有关身体健康和体育知识、技术、技能是很重要的一部分。在人的社会化过程中，有关体育知识、技术、技能的传播，使他们懂得怎样才是健康的生活，使他们学会锻炼身体的方法，并通过这些体育知识、技术、技能的传授，发展他们的精神需要，培养他们接受人类文化遗产的能力。

（五）教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能之一，从原始社会出现体育的萌芽时期起，体育就一直作为教育的手段之一而流传下来。现代体育教育已不仅注重促进学生生长发育、增强学生体质、掌握运动技能，而且更加注重培养终身体育的兴趣和习惯，改善生活方式，提高质量，以适应现代社会发展的需要。体育的教育功能也不仅局限于学校体育。在竞技体育中，运动员在激烈的竞争中，在同伴与同伴之间、对手与同伴之间、观众与运动员之间也会产生极其复杂的情感交流，激起了人们的荣誉感、责任心、集体观念、民族意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践被诱发出来的社会情感的教育因素，使体育的社会影响变得更加深刻，会产生不可低估的社会教育作用。在社会体育中，无论从完善身体机能、改善身心健康、促进人际交往、磨练意志品质等方面都有其教育作用。因此，在学校体育、竞技体育和社会体育中无不显示出体育的教育功能。

（六）政治功能

1. 为国争光，提高民族威望，振奋民族精神

2. 为外交和国际交往服务

（1）体育是一种文化交流工具。由于体育能够超越国界和民族的局限，通过体育交往



可以促进各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和团结,在沟通各国之间的关系,打开外交通道方面都曾起到过积极的作用。如1971年的第31届世界乒乓球锦标赛,由毛泽东、周恩来同志领导的、轰动世界的“乒乓外交”,促成了美国尼克松总统来华访问,中美建交,在我国对外关系史上开创了新的一页。

(2) 体育运动被用来作为某种特殊的政治手段。由于体育与政治之间关系的微妙,它有时会被各种不同的政治利益团体所利用。如1968年、1972年奥运会上,由于社会主义国家和非洲一些国家的坚决反对,使南非种族主义者被拒之于奥运会之外。1980年,由于苏联入侵阿富汗,60多个国家抵制了莫斯科奥运会,1984年,苏联又笼络14个国家没有参加洛杉矶奥运会等,这些都有明显的政治背景,都是通过体育运动达到了某种政治目的。

3. 促进国内政治一体化

体育运动有一种内聚力,可以加强一个团体的向心力,促进团结。一个学校的运动会,可以加强班级学生间的团结;全国少数民族运动会,不仅可以促进各民族的文化交流,相互了解,还可以增进各民族的自豪感和对本民族传统文化的理解。我国在促进国家统一方面,体育又将以它独特的功能起到“先锋”作用。1980年,中国乒乓球队与中国台北桃园机场工作人员的亲切接触,被外电称为“乒乓内交”,在奥运会上,中国体育代表团与中国台北体育代表团多方接触,携手共勉。因此,体育运动是联系全国各民族的纽带,是沟通各阶层、各人民团体之间关系的桥梁,是促进国家统一的催化剂。

(七) 经济功能

体育运动的经济功能在我国改革开放的今天,已经被越来越多的人所认识、理解和接受。在市场经济的社会里,体育作为第三产业,以劳务的形式向社会提供服务,不能把体育看成是一种纯消费的事业。在当今国际上,一些经济发达的国家,非常注意发挥体育的经济功能,追求体育的经济效益。体育运动的经济效益主要有以下一些途径:

1. 在大型体育比赛中获取收入的措施

(1) 出售体育比赛的电视转播权。世界体育大赛的实况转播,目前已成为最吸引人也是收费最高的项目。1984年洛杉矶奥运会,美国ABC公司以2.25亿美元的价格购买了大会的电视转播权。NBA每个赛季的国内电视转播权的售价都高达6.5亿美元。1996年的亚特兰大奥运会,美国NBC公司以4.56亿美元的价格获得该届奥运会的电视转播权。

(2) 发行纪念币。如今在大型的国际体育比赛中都发行纪念币,纪念币一般是由黄金、白金和银制成的。纪念币具有珍贵的收藏意义,必要时又有流通价值,因此受到收藏家和体育爱好者的欢迎。慕尼黑奥运会上,纪念币的收入约为2.06亿美元,蒙特利尔奥运会上,纪念币的收入总计为1.15亿美元,莫斯科奥运会上,纪念币总共获利2.6亿美元。

(3) 发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力,利用人们侥幸的心理来调动他们的热情,提高上座率,达到增加收入的一个重要手段,现已成为大型国际体育比赛贯用的增收措施之一。这项收入也极为可观,如慕尼黑奥运会彩票收入为1.20亿美元,蒙特利尔奥运会彩票收入为2.35亿美元,莫斯科奥运会彩票收入为1.50亿美元,汉城奥运会彩票收入为1.21亿美元。

(4) 组织门票收入。精彩的体育赛事是当今最吸引人关注的社会文化活动之一,只要组织得好,门票收入也是很可观的。

(5) 收纳广告费。在比赛场地设立广告牌,在比赛秩序册上穿插广告是招徕生意、推



销产品的极好机会。因此,体育竞赛举办者收取广告费是名正言顺的。

2. 在日常体育活动中增加收入的措施

(1) 提高体育设施的利用率。据资料统计,美国、法国、德国、日本等国体育设施的利用率非常高,每天大约使用 15 小时,安排得非常紧凑,如一些体育中心早上 7:00 至下午 4:00 供学生上课,下午 4:00~7:30 向大众开放,晚上 7:30 至深夜供运动员训练用。由于提高了使用率,即使收费很低,总收入也是可观的。

(2) 经常举办热门项目比赛。根据观众的需要和兴趣,经常组织一些热门的体育比赛活动,也是提高上座率,增加收入的措施之一。

(3) 举办娱乐体育。从目前来看,人们更多地需要通过体育来调节在现代社会生活条件下带来的紧张的精神压力,因此,身体娱乐活动深受欢迎。举办各种身体娱乐俱乐部是群众的需要,也是增加体育经济收入的途径之一。

(4) 发展体育旅游、谋求体育赞助、发售体育邮票、开设体育咨询等。以多种途径谋求体育经济收入,发挥体育经济效益的途径。

第二节 高等院校体育教学的目的和任务

高等教育是以培养中等技术劳动者为目标,以培养综合职业能力为核心,适应广泛就业需要的职业素质教育。与普通高中教育相比,在培养的对象和具体目标上有一定的不同,反映在体育教育上,其要求和节奏也必然有所不同。

一、高等院校体育教学的目标

学校体育是国民体育的重要组成部分,是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,全民健身的重点在学校。全国工作会议《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确指出:健康的体魄是青少年为祖国、为人民服务的基本前提,学校教育要树立“健康第一”的思想。因此,高等教育也应向素质教育并轨,全国贯彻教育方针,寻求有利的教育模式,为学生的身心健康、身体素质、终身学习及走向社会打下基础。职业学校学生的培养目标是适应社会主义现代化建设需要的德、智、体、美、劳全面发展,能设计、能操作、能维修的高技术人员,这样的人才深受社会的欢迎。没有一个健康、强壮的身体是很难适应的,健康的体魄是毕业生为企业、为社会服务的基本前提,是提高工作质量,实现个人价值观的重要条件。增强学生体质,促进学生身心正常发展,提高和增强身体素质,养成终身从事体育锻炼的习惯,向学生进行思想品德教育,使学生在德、智、体、美、劳几方面得到全面发展,达到身心健康和全面发展的教育目标。

二、高等院校体育教育任务

(一) 基本任务

1. 增强学生体质,促进身心健康,促进学生身体的正常发育,培养健美的体格。通过引导学生全面锻炼身体,促进学生正常生长发育。人体从胚胎到成年不仅重量和体积增大(生长),而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化(发育),这种生长发育的变化在青春期尤其明显。由于人体在进行体育锻炼时,新陈代谢作用旺盛,各器官系统都积极参