



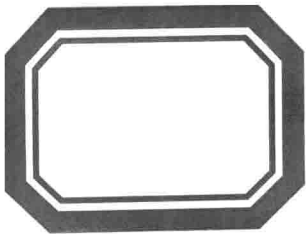
普通高等教育“十二五”规划教材

新编 大学体育与健康

XINBIAN
DAXUE TIYU YU JIANKANG

主编 ◎ 胡 伟 唐新强

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



“十二五”规划教材

新编大学体育与健康

主 编 胡 伟 唐新强

副主编 褚 欢 熊小勇 王福滨
周文勇 黄 琼 徐 红

参 编 曹 卫 林 利 王 辉
丁 胜 喻 强 彭回春
饶品胜 张征武 汪选合
王 丹 吴永旺

 北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康/胡伟, 唐新强主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2013. 8 (2014. 7 重印)
ISBN 978 - 7 - 5640 - 8299 - 4

I. ①新… II. ①胡… ②唐… III. ①体育 - 高等学校 - 教材②健康体育 - 高等学校 - 教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 201317 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17.5

字 数 / 404 千字

版 次 / 2013 年 8 月第 1 版 2014 年 7 月第 2 次印刷

定 价 / 28.60 元

责任编辑 / 张慧峰

文案编辑 / 张慧峰

责任校对 / 杨 露

责任印制 / 王美丽

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

根据国家教育部《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，且为了更好地贯彻中共中央和国务院《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》精神，“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部多次在全国体育教育工作会议上强调：加强素质教育，把学校工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上。因此，每一个体育教育工作者都应义不容辞地为学生现在和将来的健康着想，在体育教学实践过程中切实把增进学生的身心健康放在首位。

为了适应高等教育改革的发展和 21 世纪对人才培养的需求，我们对现行体育教材体系和教学内容进行了研究和分析，并编撰了《新编大学体育与健康》一书，力求适应 21 世纪社会的发展和学生的需求，为深化高校体育教育教学改革及体育教材建设做点工作。

本教材共分为五篇：理论篇；基本技能篇；球类运动篇；传统体育篇；塑身体育篇，在编写上力求体现“健康第一”的指导思想。本书具有以下特点。

1. 体系新颖。突破了传统体育教材编写的模式，把体育锻炼与健康知识紧密结合起来。在论述体育锻炼与增进健康关系时，强调了增进健康的科学原理及方法，将体育锻炼与养护、锻炼效果的评价等内容有机结合起来。

2. 内容丰富。本书参阅了国内外最新版本的高校公共体育教材，从中汲取了丰富的营养，并将先进的理论和方法融会其中，从而帮助学生更好地学习、掌握有关知识。

3. 科学性强。依据当前大学体育教学和学生的实际情况，从体育知识与基础理论入手，每章的论述都依据可靠的参考资料和科学研究的材料，使大学生在学习和掌握科学的健身方法的同时，养成科学锻炼身体的习惯。

4. 应用性强。本书重视理论联系实际，努力使学生学以致用，将有助于学生了解自身的体能水平和健康状况，从而进行科学锻炼，增进健康。

本教材既是大学生体育课程学习的教学用书，又是其课外健身的指导书。

参加本书编写的同志，都是长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线体育教师。本教材在编撰过程中参考借鉴了相关教材和文献资料，并得到有关专家的热情指导及大力协助，在此深表谢意。

编 者

2013 年 8 月

目 录

理论篇

| | |
|-------------------------|----|
| 第一章 体育概述 | 1 |
| 第一节 体育的概念 | 1 |
| 第二节 体育与人的发展 | 5 |
| 第三节 高等学校体育 | 6 |
| 第二章 体质与健康 | 9 |
| 第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目及方法 | 9 |
| 第二节 《国家学生体质健康标准》评分表 | 16 |
| 第三章 体育与锻炼 | 21 |
| 第一节 体育锻炼的作用和特点 | 21 |
| 第二节 体育锻炼的科学安排 | 23 |
| 第三节 体育锻炼常识 | 28 |
| 第四节 体育锻炼与营养 | 32 |
| 第四章 体育与保健 | 35 |
| 第一节 自我医务监督的内容和方法 | 35 |
| 第二节 常见运动生理反应与处理 | 36 |
| 第三节 运动损伤及其急救和处理方法 | 40 |

基本技能篇

| | |
|------------------|----|
| 第五章 田径运动 | 44 |
| 第一节 田径健身运动的概念 | 44 |
| 第二节 田径健身运动与学校体育 | 47 |
| 第三节 田径健身运动健身原理 | 48 |
| 第四节 田径健身运动对人体的作用 | 49 |
| 第六章 游泳运动 | 52 |
| 第一节 游泳概述 | 52 |
| 第二节 游泳基本技术 | 62 |

| | |
|--------------------|----|
| 第三节 蛙泳技术 | 65 |
| 第四节 水上救护基本知识 | 71 |

球类运动篇

| | |
|-------------------------|-----|
| 第七章 篮球运动 | 72 |
| 第一节 篮球运动概述 | 72 |
| 第二节 篮球运动的基本技术 | 73 |
| 第三节 篮球运动的基本战术 | 82 |
| 第四节 篮球竞赛规则简介 | 87 |
| 第八章 排球运动 | 91 |
| 第一节 排球运动概述 | 91 |
| 第二节 排球基本技战术 | 92 |
| 第三节 排球运动评价与竞赛规则 | 99 |
| 第四节 沙滩排球简介 | 101 |
| 第九章 足球运动 | 103 |
| 第一节 足球运动概述 | 103 |
| 第二节 足球基本技术 | 103 |
| 第三节 足球基本战术 | 112 |
| 第四节 足球比赛规则简介 | 114 |
| 第十章 乒乓球运动 | 116 |
| 第一节 乒乓球运动概述 | 116 |
| 第二节 乒乓球基本技术 | 116 |
| 第三节 乒乓球比赛规则 | 124 |
| 第十一章 羽毛球运动 | 129 |
| 第一节 羽毛球运动概述 | 129 |
| 第二节 羽毛球的基本技术 | 130 |
| 第三节 羽毛球主要打法和基本战术 | 140 |
| 第四节 羽毛球竞赛规则 | 142 |
| 第十二章 网球运动 | 149 |
| 第一节 网球运动概述 | 149 |
| 第二节 网球运动基本知识 | 150 |
| 第三节 网球的基本技术 | 152 |
| 第四节 网球的基本战术 | 164 |

传统体育篇

| | |
|-------------------------|-----|
| 第十三章 武术运动 ····· | 167 |
| 第一节 认知武术运动····· | 167 |
| 第二节 武术基本技术····· | 168 |
| 第三节 二段长拳····· | 174 |
| 第四节 三段长拳····· | 179 |
| 第五节 三段刀术····· | 190 |
| 第六节 二段剑术····· | 193 |
| 第十四章 太极拳运动 ····· | 200 |
| 第一节 太极拳运动概述····· | 200 |
| 第二节 二十四式简化太极拳····· | 201 |
| 第十五章 跆拳道运动 ····· | 220 |
| 第一节 跆拳道概述····· | 220 |
| 第二节 跆拳道基本技术····· | 221 |
| 第三节 跆拳道的场地、器材及规则····· | 235 |

塑身体育篇

| | |
|-------------------------|-----|
| 第十六章 健美操运动 ····· | 238 |
| 第一节 认知健美操运动····· | 238 |
| 第二节 健美操基本动作····· | 241 |
| 第三节 健美操四级测试套路····· | 248 |
| 第十七章 瑜伽运动 ····· | 255 |
| 第一节 瑜伽概述····· | 255 |
| 第二节 瑜伽基本技术与练习方法····· | 256 |
| 第三节 瑜伽竞赛规则简介与欣赏····· | 268 |

理 论 篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 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、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并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，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、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，引起很大的反响，因此“体育”一词在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词最初源于“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。

“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。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，出现了篮球、田径、足球等运动项目。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对“体育”的概念提出了如下的解释：

一是认为“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。

二是认为“体育”是根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,及其在人类社会发展中形成的全部财富。

国际体育联合会1970年制定的《世界体育宣言》认为“体育”是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育是指根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,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的身体运动,通常称为体育运动。狭义的体育是指在教育机构中为促进学生全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质而开展的有目的、有计划、有组织的教育活动,通常称为体育教育。

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。

三、体育的组成

我国现代体育,基本上由大众体育(群众体育、社会体育)、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”,是为了娱乐身心,增强体质,防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗体育、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。大众体育是人们文化生活的重要组成部分。

竞技体育指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划、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,包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要,并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几方面。

1. 健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面发展，这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在：

- (1) 体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。
- (2) 体育运动可促进血液循环，提高心脏功能。
- (3) 体育运动能够提高神经系统的功能。
- (4) 经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

2. 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱，一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体，又可以陶冶情操，愉悦身心，增进交往，使人们在繁忙的工作和学习后，获得积极性休息。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质，还能够愉悦身心，丰富文化生活。由于体育运动的观赏性，特别是竞技体育的高水平展现，使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一，让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮，提高了人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动，在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验，达到娱乐身心的目的。

3. 促进个体社会化

体育运动是一种社会行为，人们在活动和比赛中互相交往，相互交流，使人们的人际关系、社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能，从初生婴儿的被动体操，到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬，以致学会适应社会生活，这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中，都要遵循运动的规则，都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行，这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展，就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中，获取身体健康和体育运动方面的知识，通过这些知识，指导自己进行健康的体育活动，培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在，无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心，能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

4. 社会情感功能

体育的社会情感功能主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性，引起社会的极大关注，从而使人们产生各种情绪活动。例如：历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次申办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等，这些都能使人们体验各种情感波动，能

使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性，使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁，将人们吸引到一起，共同欢乐，共同宣泄，共同振奋。

5. 教育功能

体育是教育的一部分，教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程，就是一个受教育的过程，从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所，在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分，几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期，体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼，而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体，这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。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、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

6. 政治功能

在体育运动过程中，能增强人与人之间的交流和交往。体育活动是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际上的体育交往，还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

7. 经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济，受经济的制约，一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，且和商品经济的关系日益密切。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

随着社会发展和体育本身的发展，体育的功能和作用也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用，有助于了解体育在人类社会中的作用和充分发挥体育的不同功能，使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

第二节 体育与人的发展

一、人的属性

从人本身来讲,人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性,人的全面发展应是人的这三个方面的属性都得到充分发展。体育是人的全面发展的基础,体育对促进人的自然属性、精神属性和社会属性的发展具有重要的作用。

1. 人的自然属性

人的自然属性指人作为一个生命有机体的存在,具有肉体特征和生物特征,它是人和人类社会存在的自然基础和前提。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件,其表现在:第一,人是自然界的一部分,人的生存离不开自然界;第二,人要在自然界生存和发展,总是受到自然规律的制约;第三,人与其他动物一样,也有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

2. 人的精神属性

人的精神属性是作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、理性和非理性等,都属于人的精神属性范畴。

3. 人的社会属性

人的社会属性是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性,它是决定人之所以是“人”的最根本的东西,其原因在于:第一,社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质,即人作为高级动物具有自然性,是自然界的一部分,生存离不开自然界;但人还有社会性,而且社会性是人类特有的属性,其他动物不具有。第二,人的社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物,在进行自然性活动过程中,渗透着社会性,受社会性的制约,具有鲜明的社会色彩。

二、人的属性与体育的关系

1. 人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类从直立行走开始,就为体育的发展埋下了种子。体育在人直立行走后对促进人体形态结构的改变方面具有重要的作用。人类直立行走后所发生的一系列形态结构的改变,能够更好地适应广阔的平原陆地生活,能够支撑整个身体的重量,并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性,能够做出跑、跳、投等与体育有关的、基础的身体活动。

2. 人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康,即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为,适度负荷的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽,它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此,参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼,可以使人从中感到乐趣,振奋精神,从而产生良好的情绪状态。

3. 人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响,即可以提高人体的社会适应能力。主要原因在于:第一,长期进行体育锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各

个组织系统在中枢神经系统的支配下, 承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强。第二, 从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的, 因而使机体得到锻炼, 适应能力不断提高。

人们普遍认为, 随着现代社会的发展, 在生活节奏逐渐加快、生活压力逐渐加大的时期, 体育能够锻炼人的身体, 从而提高生活质量和改善生活方式, 是促进人的身心健康发展的一种最有效的手段。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础, 学校体育既是学校教育的重要内容, 也是学校教育的重要手段。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分; 在大学教育中, 德育是方向, 智育是主体, 体育是其他教育因素的基础; 高等学校体育是丰富学生课余文化生活, 建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位, 是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。高等学校体育具有以下功能。

1. 身体教育功能

全面锻炼学生的身体, 促进身体形态结构生理机能和心理发展, 提高身体素质和人体基本活动能力, 提高对自然环境的适应能力; 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能, 学会科学锻炼身体的方法, 养成经常锻炼身体的习惯, 提高自我锻炼的能力, 使之终身受益。

2. 德育教育功能

学校体育是培养集体主义感和团结协作精神等优良品德的教育过程。如竞技体育中, 对方犯规时, 是毫不计较, 还是“以牙还牙”; 集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时, 是相互鼓励, 还是相互抱怨; 对裁判员的误判是大方宽容, 还是“斤斤计较”; 比赛胜利时, 是骄横自大, 还是认真总结经验、戒骄戒躁等。

3. 爱国主义教育功能

在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动比赛, 观看我国运动员为国拼搏、为国争光, 在赛场上升旗、奏国歌的动人场面, 讲述优秀运动员刻苦训练顽强拼搏的感人事迹, 能够激发他们的爱国热情, 增强其民族自尊心和自豪感, 对学生是很好的爱国主义教育。

4. 心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界, 陶冶人的情操, 培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验, 也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此, 在体育教学中培养学生心理品质很重要。

5. 智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段, 通过体育教学和身体锻炼, 学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术, 并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等各种能

力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识、培养技能、技巧,增强人的体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

二、高等学校体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征,体育的功能及我国的国情,高等学校体育的目的是:培养大学生的体育意识,提高体育能力,养成自觉锻炼的习惯,增强体质,培养良好道德品质,为终身体育、毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育的任务是:全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康,提高抵抗疾病与适应环境变化的能力;学习和掌握体育“三基”,激发学生参加体育锻炼的兴趣,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定基础;通过体育向大学生进行思想品德教育,培养良好的思想品质和道德风尚;发展大学生的体育才能,提高运动技术水平,促进体育进一步普及。

三、体育与德育、智育的关系

毛泽东在《体育之研究》一文中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出:“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”可见,体育是教育的组成部分,体育与德育、智育互相促进,互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中,而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动,在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守,对体育器械设施的爱护,对同伴的帮助,培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励,能够促进学生的竞争意识,激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败,不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁、在失败面前不气馁的思想品质。通过体育比赛的颁奖,特别是国际大型比赛的颁奖,对参与者、参观者都有着精神上的满足,这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段,通过积极参与体育活动,可以防止和纠正学生的不良行为,达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存在有机的联系,并互相促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一,体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习,刺激大脑皮层处于积极的活动状态,促进大脑神经中枢的发育,使学生思维敏捷,判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力,改善大脑供血,提高大脑工作能力,使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

四、高等学校体育的组织形式

高等学校体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早间操活动, 学生体育俱乐部活动, 单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间, 对部分身体素质好, 并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛, 详见《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》。

第二章 体质与健康

教育部、国家体育总局根据新的形势，在总结《学生体质健康标准》试行工作经验的基础上，对其进行了修订和完善，于2007年正式颁布了《国家学生体质健康标准》。新的《标准》增加了测试项目，调整了评分标准和权重，并要求全国各级各类学校在2007年全面实施。

本章对测试的项目及方法、测试的标准进行了较为详细的介绍，使学生更好地了解学生应该达到的体质健康要求。

第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目及方法

一、身高

1. 测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育及营养状况的水平。

2. 场地器材

身高测量计。使用前应校对0点，以钢尺测量基准板平面至立柱前面红色刻线的高度是否为10.0 cm，误差不得大于0.1 cm。同时应检查立柱是否垂直，连接处是否紧密，有无晃动，零件有无松脱等情况，并及时加以纠正。

3. 测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开约成60°）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于受试者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数。记录员复述后进行记录。以厘米为单位，精确到小数点后一位。测试误差不得超过0.5 cm。

4. 注意事项

- （1）身高计应选择平坦靠墙的地方放置，立柱的刻度尺应面向光源。
- （2）严格掌握“三点靠立柱”“两点呈水平”的测量姿势要求。测试人员读数时，两眼一定要与压板等高。两眼高于压板时要下蹲，低于压板时应垫高。
- （3）水平压板与头部接触时，松紧要适度，头发蓬松者要压实，头顶的发辫、发结要放开，饰物要取下。
- （4）读数完毕，立即将水平压板轻轻推向安全高度，以防碰坏。
- （5）测量身高前，受试者应避免进行剧烈的体育活动和体力劳动。

二、体重

1. 测试目的

测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水

平及营养状况。

2. 场地器材

杠杆秤或电子体重计。使用前需检验其准确度和灵敏度。准确度要求误差不超过0.1%，即每百千克误差小于0.1 kg。检验方法是：以备用的10 kg、20 kg、30 kg标准砝码（或用等重标定重物代替）分别进行称量，检查指标读数与标准砝码误差是否在允许范围。灵敏度的检验方法是：置100 g重砝码，观察刻度尺变化，如果刻度抬高了3 mm或游标向远移动0.1 kg而刻度尺维持水平位时，则达到要求。

3. 测试方法

测试时，杠杆秤应放在平坦地面上，调整0点至刻度尺水平位。受试者赤足，男性受试者身着短裤，女性受试者身着短裤、短袖衫，站在秤台中央。测试人员放置适当砝码并移动游标至刻度尺平衡。读数以千克为单位，精确到小数点后一位。记录员复诵后将读数记录。测试误差不超过0.1 kg。

4. 注意事项

- (1) 测量体重前受试者不得进行剧烈体育活动和体力劳动。
- (2) 受试者站在秤台中央，上下杠杆秤动作要轻。
- (3) 每次使用杠杆秤时均需校正。测试人员每次读数前都应校对砝码重量，避免差错。

三、肺活量

1. 测试目的

测试学生的肺通气功能。

2. 场地器材

电子肺活量计。

3. 测试方法

房间通风良好，使用干燥的一次性口嘴（非一次性口嘴，则每换一个测试对象需消毒一次。每测一人时将口嘴朝下倒出唾液，并注意消毒后必须使其干燥）。肺活量计主机放置平稳桌面上，检查电源线及接口是否牢固，按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热5 min后测试为佳。

首先告知被测试者不必紧张，以中等速度和力度尽全力吹气效果最好。令被测试者手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹1~2次。首先看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和用鼻夹（或自己捏鼻孔），学会深吸气（避免耸肩提气，应该像闻花式的慢吸气）。测试时，被测试者进行一两次较平常深一些的呼吸动作后，更深地吸一口气，向口嘴处慢慢呼出至不能再呼出为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位被测试者测三次，每次间隔15 s，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

4. 注意事项

(1) 电子肺活量计的计量部位的通畅和干燥是仪器准确的关键。吹气筒的导管必须在上方，以免口水或杂物堵住气道。

(2) 每测试10人及测试完毕后用干棉球及时清理和擦干气筒内部。严禁用水、酒精等