

大学体育教程

Daxue Tiyu Jiaocheng

主编 刘尚达 何文轩 张崎琦 等



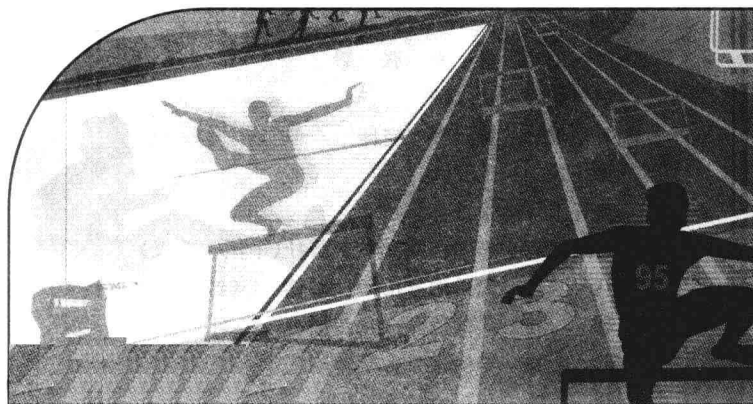
华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

大学体育教程

Daxue Tiyu Jiaocheng

主 编	刘尚达	何文轩	张崎琦	王社雄
	刘 锋	郑 策	卢 峰	梁 勤
副主编	肖 帆	李 博	张晓曦	易 磊
	郝 敏	王 正	刘 歆	刘振清
	李 凯	艾湘南	蔡凌楚	郭翠兰
	苏红鹏			
编 委	周立波	陈可芳	周 舟	黄 廉
	袁龙伟	王晓娟	曹 晟	滕 屹
	叶 蕾	芦 俊		



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

内 容 简 介

本书为大学本、专科体育课教学用书,共十六章,一至六章为理论篇,分别介绍了高等学校体育、体育锻炼、体育卫生与保健、体育欣赏、大学生体质健康标准和球类运动竞赛组织工作;七至十六章为实践篇,分别介绍了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、游泳、武术和跆拳道。在编写过程中,借鉴和吸收了体育课教学中的传统精华和最新研究成果,集科学性、知识性、先进性、针对性和实用性为一体,信息量大,涵盖面广,图文并茂,通俗易懂,指导性强,既是大学生实用教学课本,又是课外锻炼、保健养生、体育欣赏和球类运动竞赛组织管理的指南。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/刘尚达 何文轩 张崎琦 等 主编. —武汉:华中科技大学出版社,2011.9
ISBN 978-7-5609-7195-7

I. 大… II. ①刘… ②何… ③张… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 129329 号

大学体育教程

刘尚达 何文轩 张崎琦 等 主编

策划编辑:曾 光 张 毅

责任编辑:狄宝珠

封面设计:旻昊图文空间

责任校对:代晓莺

责任监印:张正林

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:武汉楚海文化传播有限公司

印 刷:华中科技大学印刷厂

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:16.5

字 数:378 千字

版 次:2011 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:30.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

体育课是学校唯一融德、智、体、美为一体的一门课程,是其他任何课程无法比拟的。它既是学校课程体系的重要组成部分,又是实现学校体育目标的基本途径,在培养全面发展社会主义建设人才中起着特殊作用。通过体育教学进一步使学生加深对体育的认识,掌握体育基本理论知识,学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的良好习惯,树立健康第一、终身体育的理念,进一步增强体质健康,不断提高运动技能及自我锻炼身体的能力。

为了切实贯彻落实中共中央、国务院《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,积极开展全国亿万学生阳光体育运动,坚持“健康第一”教育主导思想,全面提高青少年体质健康水平,我们以教育部《全国普通高等学校体育评估教学纲要》的要求为依据,牢牢把握素质教育、育人为本、健康第一的指导思想,以适应大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需要,更好地完成体育教学目标,组织编写了《大学体育教程》一书。

本书为大学本、专科体育课教学用书,共十六章,一至六章为理论篇,七至十六章为实践篇。在编写过程中,借鉴和吸收了体育教学中的传统精华和最新研究成果,集科学性、知识性、先进性、针对性和实用性为一体,信息量大,涵盖面广,图文并茂,通俗易懂,指导性强,既是大学生实用教学课本,又是课外锻炼、保健、养生、体育欣赏和球类运动竞赛组织管理的指南。我们期盼本教材的出版,对于进一步完善大学体育教材体系,提高教学质量和学习效果,培养全面发展的高素质人才起到积极作用。

本书由刘尚达、何文轩、张崎琦、王社雄、刘锋、郑策、

卢峰、梁勤任主编,肖帆、李博、张晓曦、易磊、郝敏、王正、刘歆、刘振清、李凯、艾湘南、蔡凌楚、郭翠兰、苏红鹏任副主编,周立波、陈可芳、周舟、黄廉、袁龙伟、王晓娟、曹晟、滕屹、叶蕾、芦俊任编委。书稿写成后由刘尚达、孙安娜两位教授审核、修改、统稿。

由于时间仓促,参加编写人员的经验不足,水平有限,难免有不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以便进一步修改完善。

编 者

2011年6月30日

目 录

第一章 高等学校体育	/1
第一节 我国学校体育形成与发展概述	/1
第二节 高等学校体育的地位与目标	/3
第二章 体育锻炼	/9
第一节 体育锻炼的意义	/9
第二节 体育锻炼的基本原则	/11
第三节 体育锻炼的内容与方法	/13
第四节 体育锻炼计划	/20
第五节 体育锻炼的自我监督	/21
第三章 体育卫生与保健	/25
第一节 体育锻炼与一般卫生	/25
第二节 体育锻炼的卫生	/28
第三节 女子体育卫生	/29
第四节 体育锻炼与疲劳恢复	/30
第五节 体育锻炼与营养卫生	/33
第六节 常见运动性病症和运动损伤的防治	/39
第七节 四季体育锻炼与养生保健	/47
第四章 体育欣赏	/51
第一节 体育欣赏的意义与作用	/51
第二节 体育欣赏应具备的基本知识	/52

第三节 体育欣赏的内容	/55
-------------	-----

第五章 大学生体质健康标准	/57
----------------------	------------

第一节 《国家学生体质健康标准》概述	/57
第二节 大学生体质健康标准的项目、指标及权重	/60
第三节 《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	/61
第四节 《国家学生体质健康标准》评分表	/67

第六章 球类运动竞赛组织工作	/72
-----------------------	------------

第一节 球类运动竞赛计划与种类	/72
第二节 竞赛制度、编排与成绩计算方法	/73
第三节 球类运动竞赛组织管理工作	/86

第七章 篮球	/91
---------------	------------

第一节 篮球运动概述	/91
第二节 篮球基本技术	/92
第三节 篮球基本战术	/102

第八章 排球	/108
---------------	-------------

第一节 排球运动概述	/108
第二节 排球基本技术	/108
第三节 排球基本战术	/121

第九章 足球	/124
---------------	-------------

第一节 足球运动概述	/124
第二节 足球基本技术	/125
第三节 足球基本战术	/139

第十章 乒乓球	/142
----------------	-------------

第一节 乒乓球运动概述	/142
第二节 乒乓球基本技术	/142
第三节 乒乓球基本战术	/159

第十一章 羽毛球	/163
第一节 羽毛球运动概述	/163
第二节 羽毛球基本技术	/163
第三节 羽毛球基本战术	/176
第十二章 网球	/181
第一节 网球运动概述	/181
第二节 网球基本技术	/181
第三节 网球基本战术	/195
第十三章 健美操	/199
第一节 健美操运动简介	/199
第二节 健美操基本动作	/205
第三节 全国第二套大众健美操锻炼标准 2、3、4 级规定动作	/209
第十四章 游泳	/218
第一节 游泳运动概述	/218
第二节 游泳基本技术	/218
第三节 游泳安全卫生与救护常识	/223
第十五章 武术	/227
第一节 武术运动概述	/227
第二节 武术基本功和基本动作	/227
第三节 武术初级套路简介	/229
第四节 散打	/230
第十六章 跆拳道	/246
第一节 跆拳道运动的起源和发展	/246
第二节 跆拳道的基本技术	/247

第一章 高等学校体育

第一节 我国学校体育形成与发展概述

一、我国古代学校体育

我国古代学校是从奴隶社会开始出现的,据史料记载,夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代有了较成熟的文字和学习工具,其学校教育有所发展,不但有一般的官学机构“明堂”和“辟雍”,也有了类似今日大学的机构“右学”和“瞽宗”。西周时,学校教育又有发展,分为“国学”和“乡学”两种,并形成较为完备的系统。夏商时代的学校教育主要是宗教和军事两方面,习射及传习武艺是军事教育的重要内容。西周的学校教育以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容,其中射、御具有明显的体育特征,这些内容正是我国古代学校体育的发端。春秋战国时期的学校继承和发展了西周的“六艺”教育,其教学内容更加丰富多彩。但从汉代起,学校教育转而以诗、书、礼、乐、春秋、易“六经”为基本内容。于是学风大变,官学之中,“彬彬多文学之士”,几乎完全排除了武艺的教学内容,学校体育一蹶不振,开了重文轻武之先河。而这种重文轻武的教育思想在以后的各个封建王朝都占据了主导地位,学校体育在我国封建社会中始终未能在学校教育中取得应有的地位,严重影响了我国学校体育的发展。

二、我国近代学校体育

1840年鸦片战争后,中国由一个闭关自守的封建国家逐渐沦为半殖民地半封建国家,进入近代历史时期。1860年第二次鸦片战争以后,清朝政府在内外交困、危机日深的情况下,开展洋务运动。在洋务运动中开办了一些以军事为主的新学堂,如福建船政学堂、北洋水师学堂、天津武备学堂、广东陆师学堂等。这些新式学堂以军事训练为目的,开始设置体操科(即体育课),课外也开展了以西方近代体育运动项目为主的各种体育活动,这可以说是我国最早的学校体育。

1898年戊戌变法失败以后,人民革命运动迅速高涨。清朝政府为缓和阶级矛盾,稳定和维护封建专制统治,于1901年开始宣布实行“新政”。此后数年内对文化、教育、军事

等方面进行了一系列改革,在教育方面废除了科举制度。1902年颁布了《钦定学堂章程》,又称“壬寅学制”,但未及实施。1903年前后颁布了《奏定学堂章程》,又称“癸卯学制”,这是我国近代教育史上第一次普遍实行的学制,它基本上是仿效日本学制制定出来的。章程中明文规定了各级各类学校要开设“体操科”,即体育课。其教学内容主要是兵式体操。辛亥革命后,在资产阶级民主派的影响下,中华民国临时政府教育部于1912—1913年间颁布了新的学制系列,即“壬子癸丑学制”。这种学制仍是仿效日本制定的,一直实施到1921年。新学制执行后,各级各类学校都开设了体操科。从而结束了我国两千多年来学校教育重文轻武和几乎没有体育教育的历史。1923年北洋政府教育部颁布新学制(即“壬寅学制”,系仿照美国学制制定的)及其《课程纲要草案》时,正式将学校“体操科”改名为“体育科”,并规定体育科的内容以田径、球类运动和游戏为主,同时一律废除兵式体操。这可以说是我国近代学校体育的一个重大变化和改革,同时也标志着我国学校体育进入一个新的发展阶段。这一时期,学校体育课和课外体育活动内容渐趋统一,体育比赛在中等以上学校普遍开展起来。许多学校成立了运动部,建立了各种运动代表队,学校与学校之间经常进行比赛。

1927年进入国民党统治时期,国民党政府为加强对学校体育的管理,曾颁布了一些有关学校体育的规章,也采取了一些行政措施,使学校体育开始比较有系统和有规划地发展。如1932年2月,国民党政府颁布了《初级中学体育课程标准》、《高级中学普通科体育课程标准》;1932年11月颁布了《小学体育课程标准》;1936年2月颁布了《暂行大学体育课程纲要》;1940年3月颁布了《各级学校体育实施方案》和《各级学校设备暂行最终标准》等。当时的教育部还聘请国内部分体育专家编辑出版24册《体育教授纲目》,这是我国第一部较为完整的中小学体育教科书。以后又编写了各种体育教材和教学参考书等。这些“标准”、“方案”以及教材建设,反映了当时体育界专家学者对实施学校体育工作的某些设想和愿望,对近代学校体育产生过一定的积极作用。但由于这些文件不少内容是从外国生搬硬套过来的,有的纯属想象,本身就不切合实际,加之贯彻不力、学校体育经费无保障等多种原因,学校体育工作收效甚微。

在这一历史时期,中国共产党领导下的革命根据地和解放区的学校体育,由于党中央和毛泽东同志十分重视发展体育运动,并把体育当做一项革命工作来抓,开展得十分广泛。在革命根据地和解放区开办的列宁小学、抗日军政大学、延安大学、苏维埃大学、中央党校等都开设有体育课,并十分注重把军事训练同体育相结合。校内和校际间的体育比赛也相当活跃。1941年春还成立了延安大学体育系,培养出一批体育干部,为人民的体育事业作出了贡献。总之,革命根据地学校体育广泛开展,不仅为培养合格的革命人才发挥了重要作用,而且为中华人民共和国建立后,发展社会主义体育事业和学校体育积累了有益经验。

三、我国现代学校体育

中华人民共和国成立后,党中央和人民政府十分关心和重视学校体育工作。几十年来采取了一系列有力措施,加强学校体育工作的管理与领导,有效地促进学校体育工作沿着健康轨道蓬勃发展。

早在新中国成立初期,毛泽东主席针对学生体质极差的状况,于1950年和1951年先

后两次写信给教育部部长马叙伦,提出学生健康问题值得注意,应采取行政步骤具体解决。1951年7月政务院通过的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中指出:“增进学生的身体健康,乃是保证学生完成学习任务,并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”强调了学校体育与卫生工作的重大意义,要求各级人民政府教育行政部门及各级学校纠正对学生不负责任的态度,切实改进体育教学,尽可能地充实体育娱乐设备,加强学生体格锻炼。教育部规定,小学一年级到大学二年级开设体育必修课,每周2学时。1952年教育部设立体育处,管理学校体育工作。1953年各省、市、自治区教育行政部门相继设立体育管理机构。1954年国家体委颁布的《准备劳动与保卫祖国体育制度》(简称“劳卫制”)开始试行。1956年高教部等四部委联合发出《关于加强领导进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》,强调要明确高等学校的目的任务,积极进行教学改革,进一步开展体育运动,规定平均每名学生应有 $12\sim 15\text{ m}^2$ 的体育场地。同年,中央高教部、教育部分别制订了中小学体育教学大纲和高等院校体育教学大纲。1957年,毛泽东主席提出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”因此,在党中央和人民政府一系列方针、政策的引导下,这一阶段的学校体育摒弃了固有的模式,朝着健康的方向顺利发展。

1966年开始的“文化大革命”,在极“左”思想的影响下,学校体育遭到极其严重的破坏。新中国成立后建立起来的各种规章制度被否定,学校体育内容被篡改,以劳动、军训代替体育。学生体质明显下降,运动技术水平也大大降低。因此,可以说这一阶段的学校体育基本处于混乱和停滞状态。

1976年10月结束了长达十年的“文化大革命”,在党中央和国务院的英明领导下,拨乱反正,各级学校逐步恢复了正常的教学秩序。1978年,党的十一届三中全会后,教育部、国家体委、卫生部联合发出《关于加强学校体育、卫生工作的通知》。1979年5月经国务院批准,教育部、国家体委、卫生部和团中央在江苏省扬州市,联合召开了全国学校体育、卫生工作经验交流会议。会议进一步强调贯彻党的教育方针,培养德、智、体全面发展的人才,以适应实现四个现代化的需要。同年,教育部、国家体委、卫生部联合颁布了《学校体育工作暂行规定》、《学校卫生工作暂行规定》和《关于在学校进一步广泛施行〈国家体育锻炼标准〉意见的通知》,进一步明确了学校体育的目标和方向,有效地促进了学校体育沿着健康轨道向前发展。

20世纪80年代以后,我国学校体育迎来了改革的春风,在党中央和国务院一系列方针政策的指导下,如1986年教育部颁布了《全国部分高校试办高水平运动队的通知》、1990年国务院颁布了《学校体育工作条例》、1995年国务院颁布了《全民健身计划实施纲要》、2002年教育部颁布了《学生体质健康标准》等,广大学校体育工作者积极努力,对学校体育进行了全方位的改革,硕果累累,有效地促进了学校体育沿着健康轨道蓬勃发展。

第二节 高等学校体育的地位与目标

一、高等学校体育的地位与作用

高等学校体育是高等学校教育的重要组成部分。它与德育、智育紧密联合,肩负着为

社会培养高级专门人才和发展科学技术文化的历史使命。高等学校体育又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,是发展我国体育事业的战略重点。它对实施素质教育,全面提高受教育者的素质,实现高等学校的培养目标,具有重要地位和积极作用。

(一) 高等学校体育是素质教育的重要组成部分,是培养全面发展合格人才的一个重要方面

1999年颁布的《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》中指出:“素质教育要贯穿于从幼儿教育到高等教育的各个阶段,促进学生在德、智、体、美等方面全面发展和健康成长。”素质教育的核心是创新能力的培养。高等学校体育的特点,不仅可以健身、启智、育德,而且在培养人的创新能力方面有着特殊的重要作用。因此,高等学校体育是实施素质教育必不可少的内容与手段。

(二) 高等学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的战略重点

当今世界正处于激烈的国际竞争时代。《中国教育改革和发展纲要》中明确指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”健康素质是民族素质的重要组成部分。民族体质健康的强弱,民族综合素质的优劣,关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。青少年体质健康水平是民族素质水平的象征和标志。青少年在校期间,正处在生长发育的关键时期和旺盛阶段,积极参加体育锻炼,不仅能有效地促进身体正常生长发育,增强体质健康,而且有利于培养体育意识,发展运动能力,为终生从事体育锻炼,维护和保持体质健康打下良好的基础。从人体遗传变异和优生学观点看,青少年这一代的体质健康水平增强了,就能从根本上改善和提高整个中华民族的健康素质。

高等学校体育可以使当代大学生受到良好的体育教育,养成体育锻炼的习惯。大学生毕业走向社会后,就可成为社会体育的骨干和指导力量,推动我国体育的普及,促进全民健身活动的开展,扩大体育人口,加速体育社会化的进程。同时,高等学校体育还肩负为国家培养和输送体育后备人才的重任,多年来高等学校已为国家培养和输送了大量的竞技体育人才,为祖国争得了荣誉。所以说高等学校体育是国民体育的基础,是体育人才培养的摇篮。

(三) 高等学校体育可丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设

大学生在紧张学习后,需要健康、文明、愉悦、和谐的课余文化生活,以适应大学生身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与和观赏。大学生通过参与体育活动,可以发展体能,促进智能,还可以培养勇敢顽强的拼搏精神和集体主义、爱国主义、国际主义思想品质,树立正确的道德观。所以说,高等学校体育既是精神文明建设、文化建设的重要内容,又是向大学生进行思想道德品质教育的重要途径和手段。

二、高等学校体育的目标

高等学校体育的目标是指在一定时期内,高等学校体育实践所须达到的预期效果。它是高等学校体育的出发点和归宿。

我国高等学校体育的目标:增强学生体质健康,促进学生身心协调全面发展,培养学生体育意识与体育能力,养成自觉参与体育锻炼的良好习惯,使其成为体魄强健的社会主义现代化建设者和接班人。它体现了高等学校体育的本质特征,反映了我国社会教育发展的要求和高等学校体育主体——大学生的需要。它直接影响和制约高等学校体育的全过程。但目标具有动态性的特点,它既有相对的稳定性,又因外部环境和内部条件变化而具有可变性。因此,根据当今高等学校体育对大学生培养的需要,现阶段我国高等学校体育效果目标主要有以下几点。

(一) 全面提高学生的身体素质,增强学生体质健康

高等学校体育首要达到的效果目标就是有效地增强学生体质健康。这就需要广大高等学校体育工作必须牢固树立“以人为本,健康第一”的理念,根据当代大学生生理和心理的特点,全面提高学生身体素质,进一步促进学生身体形态、结构、生理功能和心理的发展,全面提高身体素质和身体基本活动能力,增强对自然环境的适应能力。

(二) 掌握体育、健康与卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过各种体育途径,向学生进行系统的体育、健康与卫生保健基础知识教育,使他们认识高等学校体育的地位与作用,懂得锻炼身体的基本原理与方法,学会体育运动项目中所需掌握的基本技术、技能,提高学生体育、健康卫生文化素养,培养学生的体育保健、独立锻炼身体和自我评价等能力,养成经常锻炼身体的习惯,树立终身体育的思想。

(三) 进行思想品德教育,提高道德素养,促进学生个性全面发展

我国教育实践证明,要培养德、智、体、美全面发展的社会主义现代化建设者和接班人,在各级教育中必须坚持把德育放在首位,并把它贯穿于学校教育的全过程中。作为高等教育重要组成部分的高校体育,也必须结合体育自身的固有特点,寓思想品德教育于体育活动之中。教育学生自觉树立为社会主义建设事业而锻炼身体的信念,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结合作、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为方式和良好的体育作风;培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高鉴赏美、表现美和创造美的情感与能力,以使他们在知、情、意、行诸方面有更高层次的追求,确立文明、科学、健康的生活方式。

(四) 发展大学生的体育才能,提高运动技术水平,为国家培养体育人才

高等学校在广泛开展群众活动的基础上,对部分体育基础好、专项技术水平较高或在体育方面有发展前途的学生,进行系统的课余体育训练,进一步提高他们的运动技术水平,使他们成为推动高校群众体育活动的骨干,并为高校体育比赛争得荣誉。同时,这也

是国家发现和培养优秀体育人才的途径之一。

三、实现高等学校体育目标的基本途径和要求

(一) 实现高等学校体育目标的基本途径

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指导体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这四种基本途径虽有各自的组织形式和不同的作用,但彼此间是相互融合、相互促进的,都是为了实现高等学校体育的目标。

1. 体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的基本课程之一,也是高等学校体育工作的中心环节和基本组织形式。它是有计划、有组织、有目的的教与学的过程,是学生积极学习和掌握体育科学知识、技能,发展和提高身体素质和身体基本活动能力,进行思想品德教育,培养个性的过程。因此,体育课是实现和完成高等学校体育目标的重要途径之一。

1) 有关体育课的规定

体育课是一门必修课程,要建立严格的考勤和考试制度。请事假必须有系一级的证明,请病假必须有医院开出的病假条,否则,上课不到者一律按旷课处理。学生全学期出勤达 1/3 以上者,不予参加考试和体育成绩评定,应进行重修或补修。

2) 体育课的类型

体育课的类型是指根据体育教学任务划分的体育课的种类。通常说来,体育课可分为理论课和实践课两大类。

(1) 理论课 主要是指在室内系统讲授体育基本理论知识的课程。高校体育理论课一般安排在学期的开始,其内容包括体育卫生基本理论和各运动项目基本知识的理论两个方面。

(2) 实践课 是指在体育馆或运动场内进行身体练习的课。它是按照国家统一大纲和各校根据学校具体情况制定的教学大纲和教学进度进行的。一般根据学生身体状况、体育基础专业特点、兴趣爱好、场地设备和师资条件等,设置不同的课程。

①普通体育课 这种课是对身体健康、体质一般、体育基础不高的学生开设的。其主要任务是使学生系统地学习和掌握体育基本知识、技术和技能,全面提高学生身体素质,增强体质。

②专项体育课 这种课是对身体健康、体质较好,对某一项目有一定爱好,并具有一定水平的学生开设的,主要任务是在全面提高身体素质的基础上,选择自己的专长运动项目进行系统的专门训练,提高其运动水平和运动成绩。

③保健体育课 这种课是对身体不健康、有某种慢性疾病或身体有缺陷不宜或暂时不宜上普通和专项体育课的学生开设的。其教学内容、组织、教学方法和运动负荷量应从每个学生的实际情况和需要出发,灵活掌握。一般教学内容有卫生保健知识、太极拳(剑)、气功、保健体操等。其主要任务是通过适宜、适量的身体活动和身体练习,改善他们的健康状况,逐步提高他们的体质水平,一旦身体好转即可上其他类型的体育课。

2. 课外体育活动

课外体育活动是体育课的补充与延伸。它是高校体育工作的重要组成部分和基本组织形式之一,也是实现和完成高校体育目标的重要环节和增强学生体质的有效措施。课外体育活动的组织形式有如下几种。

(1) 早操 高校作息制度明文规定,每天早晨起床后有 20 min 的早操时间。其内容包括跑步、打拳、练单双杠、做广播操等,运动量不宜过大,以身体各关节活动开为准。通过早锻炼可使人体各种机能迅速由抑制状态到兴奋状态,精神振作,为一天的学习和工作准备良好的条件。同时,每天坚持早锻炼既有利于养成良好的生活习惯,也有利于增进健康和增强体质。

(2) 课间操 课间操在上午上完两节课的休息时间内进行,时间在 10 min 左右。其内容主要是做广播操、眼保健操或运动量适量的简单身体练习。它可以消除疲劳、防止近视的发生或恶化,以及防止身体畸形,为后两节课创造良好的精神状态。

(3) 课外体育活动 课外体育课活动是利用课余时间以班、组或寝室为单位,因地制宜地组织与开展小型多样、丰富多彩的体育锻炼或比赛活动。个人也可根据爱好和需要单独进行体育锻炼。

3. 课余体育训练

课余体育训练是学校教育的一部分,也是学校体育工作的基本任务和重要组成部分。

运动队训练是课余体育训练的重要组成部分,也是培养优秀体育人才的途径之一。在普及体育运动的基础上,根据学校的具体情况,选拔体育人才,组建校体育代表队,有计划、有目的地进行系统科学的业余运动训练,提高他们的运动技术水平,积极参加校外的各种体育竞赛,为校争光。同时,还应把他们培养成品学兼优、德才兼备,成为推动高校群众体育活动广泛深入开展的骨干力量。另外,对少数确实在体育方面有发展前途的学生,应重点进行培养,为国家输送体育人才作出应有的贡献。

4. 体育竞赛

体育竞赛是指各种体育运动项目竞赛的总称。高等学校体育竞赛是高等学校体育工作的重要组成部分和基本组织形式之一,也是贯彻普及体育方针的有力措施,它分为校内和校外两种,以校内体育竞赛为主。

体育竞赛有良好的宣传、教育作用,可以鼓舞和吸引更多学生参加体育锻炼,提高他们的积极性与自觉性,推动群众体育活动的广泛开展;还可以检查教学、训练工作的质量,总结和交换经验,促进运动水平的提高,加深学生彼此间的了解与友谊,加强班与班、系与系、院与院之间的团结;也可使观众受到高尚的体育道德作风的熏陶与激励,振奋精神,增添乐趣,丰富和活跃学生课余的文化生活。因此,学校应建立与健全体育竞赛制度。在保证每年一次全校性田径运动会和多种球类竞赛外,充分发挥校团委、校学生会、校体育协会,以及各级体育组织的积极性,经常开展小型多样、丰富多彩的各种体育竞赛活动。

（二）实现高等学校体育目标的基本要求

新中国成立以来,学校体育工作在促进体育社会化、科学化,为国家培养和输送全面发展的人才,以及培养和输送大批优秀运动员方面,作出极大的贡献,也积累了丰富的经验。认真总结带有规律性的特点,实现高校体育目标的基本要求,是非常必要的。

（1）学校体育是国民体育的基础,也是优化中华民族人口素质的重要途径。因此,学校体育工作应面向全体学生,要根据大学生心理、生理的特点和教育规律,认真贯彻普及与提高相结合的体育方针,广泛深入持久地开展体育活动。为了更加有效地增强学生体质,提高学生的健康水平,学校应拟订体育发展规划,建立健全各级体育组织和各种体育制度。

（2）学校体育工作必须与卫生保健工作密切配合,切实搞好学生体质健康检查和体质调研工作,建立学生体质健康档案,加强科学研究工作,促使体育教学、体育训练和体育竞赛更加科学化。

（3）学校体育的主要特点是学生在身体运动与智力活动中表现出人的精神面貌和道德情操。因此,体育必须与智育、德育相结合,力求达到一定的教学、教育和锻炼身体的综合效果。学校在拟定评选“奖学金”获得者、“三好学生”、“先进集体”等条例时应将体育作为一个考评项。

（4）体育场地、体育设备、器材和体育经费是开展体育活动必要的物质条件。为了保证学校体育活动的正常开展,必须增加体育基本建设的投资和体育经费,并列入学校发展的整体规划中。在目前学校教育经费比较紧张的条件下,学校应努力创造条件,达到教育部有关文件规定的场地器材配备标准,并配备专门管理人员,定期进行维修工作。

第二章 体育锻炼

第一节 体育锻炼的意义

一、什么叫体育锻炼

体育锻炼也称“身体锻炼”，是运用各种体育手段，并结合自然力（日光、空气、水）和卫生措施，来锻炼身体、增进健康、增强体质，以调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动过程。其特点是具有广泛的群众性、组织形式灵活性、内容方法多样性。各种年龄、性别、职业和健康状况的人，都可根据不同情况和要求参加适当的体育锻炼。

二、体育锻炼的作用

体育锻炼能促进人体生长发育和形态结构的发展，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，使人精神愉快，以及预防和治疗某些疾病。从遗传与变异观点看，对改善和提高整个民族的体质，有着重要的作用。

三、什么是健康

1989年世界卫生组织对“健康”下了这样的定义：“健康不仅是身体没有疾病或不虚弱，而且是身体上、精神上、道德上和社会适应能力方面的完好状态。”这一定义把人的健康与人的生理、心理、道德伦理和社会适应能力结合起来，成为现代世界各国公认、最有影响的健康定义。世界卫生组织提倡的这一健康标准，揭示了健康的精髓，对促进人类文明和社会进步都具有十分重要的意义与作用。它也是现代社会每一个人所追求的健康目标。

当前，科学技术的发展突飞猛进，生产机械化、自动化的程度越来越高，体力劳动越来越少，加上营养补给超出能量消耗，肌力衰竭已成为时代问题。因此，患“亚健康”和“文明病”的人群会越来越庞大。

一般来说，从事脑力劳动的人更加需要适量的体力劳动和体育锻炼。因为长期坐在室内学习工作，低着头，弯着腰，使颈部血管经常处于被压迫状态，脑部得不到充足的血液