



中国科学院规划教材



主 编 罗 林
副主编 贾小龙 饶永辉
刘江平 喻爱铃

大学体育

理论与技术教学指导



科学出版社

大学体育理论 与技术教学指导

主 编 罗 林
副主编 贾小龙 饶永辉
刘江平 喻爱铃

科 学 出 版 社
北 京

内 容 简 介

本书在汲取国内外先进的专业理论和方法的基础上,结合多年来教学改革的成功经验,构建本书的教学体系,并且在内容的选取上注重将健身性与文化性相结合。本书共 20 章,其中理论 6 章,主要包括体育的概述、功能与价值,学校体育的地位与作用,体育保健与营养的基本内容、方法,体育锻炼的原则与方法,体育测量评价的指标、标准与方法,体育竞赛的种类与方法;技术教学指导 14 章,主要简述田径、篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、健美操、健美、体育舞蹈、游泳、武术、跆拳道、休闲体育等项目的主要技术的教学、竞赛规则与裁判知识。

本书适合高等学校“公共体育”课程教材,也可供体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育理论与技术教学指导/罗林主编. —北京:科学出版社, 2011

ISBN 978-7-03-032379-8

I. ①大… II. ①罗… III. ①体育-高等学校-教学参考资料

IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 191001 号

责任编辑:胡云志 王昌凤/责任校对:李 影

责任印制:张克忠/封面设计:华路天然工作室

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

骏 杰 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

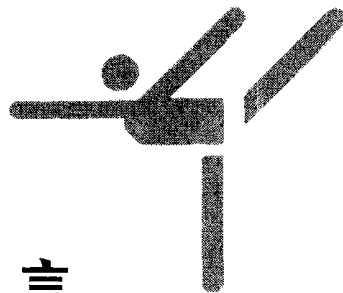
2011 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2011 年 9 月第一次印刷 印张:23 1/4

印数:1—7 500 字数:600 000

定价:47.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)



前 言

随着社会生产力的发展,生产方式与生活方式随之发生巨大改变,脑力劳动增多,体力劳动减少。现代社会对人才提出了更高的要求,未来人才不仅应具有良好的思想品德和丰富的专业知识,更要有健康的体魄。为了适应培养人才的更高要求,高等教育改革势在必行。大学体育是高等教育的重要组成部分,当前高校体育教学改革正深入开展。为了贯彻党的教育方针,实施全面健身计划,实现学校体育教学的目标,培养大学生终身体育的生活方式,根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》的精神和要求,我们组织编写了本书。

本书从普通高校的体育教学实践出发,从单纯强调技术教学转变为掌握健身方法、健康促进、加强自我学习与自觉锻炼意识,养成终身体育的习惯。在内容上,选择实用性与健身价值高的锻炼项目,根据目前高校教学条件及大学生信息资源获取方式的转变,增加休闲体育项目,具有时代性与趣味性结合的特点。全书前半部分为体育理论,通过对高校体育的地位与作用的认识,使大学生理解自身所负历史使命,自觉参与体育锻炼;健身知识的学习使大学生掌握科学的健身理论与方法,为终身体育奠定基础。全书后半部分为各项目基本知识和技术学习与锻炼方法,除常见的项目外,还选取了台球、定向运动、体育舞蹈等正在迅速推广的体育项目。本书内容充实,信息量大,图文并茂,通俗易懂,既可作为大学生体育课教材,又可作为大学生自学、锻炼的课外辅导性读物,亦可作为大学体育教师参考用书。

在编写过程中,我们参考和借鉴了全国体育院校和其他高等学校出版的教材、论著,根据本书的需要,引用和摘录了部分图、表、文字等,在此谨向原著作者表示衷心的感谢。

本书的编写力求结构严谨,具有可读性与实用性,但由于理论与经验水平所限,不妥之处,敬请专家和读者指正,以便我们修改与完善,并致以由衷的谢意。

编 者
2011年5月



目 录

前言

第一章 高等学校体育/1

- 第一节 我国高等学校体育发展概况/1
- 第二节 高等学校体育的目的任务/2
- 第三节 高等学校体育的制度法规/6
- 第四节 高等学校体育的组织形式/8
- 第五节 高等学校体育的发展方向/11

第二章 体育与健康/14

- 第一节 体育与健康的概念/14
- 第二节 大学生生理及心理特点/16
- 第三节 体育锻炼与生理健康/20
- 第四节 体育锻炼与心理健康/21
- 第五节 体育锻炼与社会适应/24

第三章 体育健身原则与方法/27

- 第一节 体育健身原理/27
- 第二节 体育健身原则/28
- 第三节 体育健身内容与方法/30
- 第四节 运动处方（体育锻炼计划）的制定与实施/33

第四章 体育锻炼卫生保健与医务监督/44

- 第一节 体育锻炼卫生与医务监督/44
- 第二节 运动中常见的生理反应及处理/46
- 第三节 常见运动损伤的预防及处理/48
- 第四节 常见运动性疾病及损伤/54



第五章

健康测量与评价/56

- 第一节 身体健康的测量与评价/56
- 第二节 心理健康的测量与评价/66
- 第三节 行为健康的测量与评价/70
- 第四节 社会适应的测量与评价/73

第六章

体育竞赛/75

- 第一节 体育竞赛概述/75
- 第二节 体育竞赛的组织/78
- 第三节 田径竞赛的组织/81
- 第四节 球类竞赛的组织/90

第七章

田径/91

- 第一节 田径运动概述/91
- 第二节 跑类项目/92
- 第三节 跳跃项目/102
- 第四节 投掷项目/111
- 第五节 田径基本竞赛规则/115

第八章

篮球/117

- 第一节 篮球运动概述/117
- 第二节 篮球基本技术/118
- 第三节 篮球基本战术/129
- 第四节 篮球基本竞赛规则/139

第九章

排球/146

- 第一节 排球运动概述/146
- 第二节 排球基本技术/147
- 第三节 排球基本战术/154
- 第四节 排球基本竞赛规则/156

第十章

足球/163

- 第一节 足球运动概述/163
- 第二节 足球基本技术/164
- 第三节 足球基本战术/170
- 第四节 足球基本竞赛规则/172

第十一章

网球/179

- 第一节 网球运动概述/179
- 第二节 网球基本技术/181
- 第三节 网球基本战术/185
- 第四节 网球竞赛规则/186

第十二章

羽毛球/192

- 第一节 羽毛球运动概述/192
- 第二节 羽毛球基本技术/193
- 第三节 羽毛球基本战术/200
- 第四节 羽毛球竞赛规则/201

第十三章

乒乓球/206

- 第一节 乒乓球运动概述/206
- 第二节 乒乓球基本技术/208
- 第三节 乒乓球基本战术/215
- 第四节 乒乓球基本竞赛规则/217

第十四章

健美操/222

- 第一节 健美操运动概述/222
- 第二节 健美操基本动作/223
- 第三节 全国健美操大众锻炼标准/227
- 第四节 健美操基本竞赛规则/233

第十五章

健美/236

- 第一节 健美运动概述/236
- 第二节 健美基本要素与标准/237
- 第三节 主要肌肉群锻炼方法/239
- 第四节 健美竞赛规则/249

第十六章

体育舞蹈/255

- 第一节 体育舞蹈概述/255
- 第二节 体育舞蹈的基础知识/258
- 第三节 体育舞蹈竞赛规则/265

第十七章

游泳/266

- 第一节 游泳运动概述/266
- 第二节 游泳基本技术的学练方法/267
- 第三节 游泳的卫生与安全救护/281



第十八章 武术/283

- 第一节 武术概述/283
- 第二节 武术的基本功与基础练习/285
- 第三节 武术技术/290

第十九章 跆拳道/318

- 第一节 跆拳道运动概述/318
- 第二节 跆拳道基本技术及练习手段/320
- 第三节 跆拳道基本竞赛规则/325

第二十章 休闲体育/331

- 第一节 轮滑/331
- 第二节 高尔夫/336
- 第三节 定向越野/341
- 第四节 台球/351
- 第五节 保龄球/358

参考文献/364



第一章 高等学校体育

【本章导读】高等学校肩负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大任务。进入 21 世纪，我国的社会主义现代化建设，中华民族的伟大复兴，国家的繁荣昌盛，迫切需要一大批德、智、体等全面发展，有创新意识和拼搏精神的高素质建设者和接班人。大学生应了解体育在高等学校中的地位 and 作用，明确并实现高等学校体育的目的任务。

第一节 我国高等学校体育发展概况

一、高校体育的地位

高校体育担负着培养身心健康的高级专门人才、发展我国体育事业、丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的重任。它不仅是国民体育的组成部分，是社会体育、竞技体育和终身体育的基础，也是发展我国体育事业的战略重点。因此，高校体育是我国高等教育的重要组成部分，也是我国社会主义建设中的一项重要事业。

（一）培养身心健康、全面发展的高级专门人才

学校的根本任务是培养身心全面发展的人才，以适应社会发展的需要。根据马克思主义有关教育学说，以及我国社会主义性质和社会主义现代化建设的要求，高等学校应面向现代化，面向世界，面向未来，认真贯彻德、智、体全面发展的方针，使学生身心健康发展，成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。《中共中央关于教育体制改革的决定》指出：“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”高级专门人才、科学技术文化的参加者都必须具备身心健康的基础，必须是有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健康的，愿为建设有中国特色的社会主义事业而献身的合格人才，只有这样，才能担负起这个重大使命。因此，充分认识体育在高校教育中的地位，坚决纠正忽视体育的种种倾向，不仅要从理论上，更应从实践中准确地理解并认真处理好德、智、体三者的辩证关系，把高校体育与培养合格人才的目标紧紧相连，采取有力措施，全面完成高校体育的各项任务。

（二）发展高校体育事业

学校体育是国民体育的基础，发展高校体育是学校教育的需要，也是我国体育事业发展的需



要。新中国成立后,在党和政府的高度重视下,我国高校体育发生了深刻变化,并取得了长足的发展。我国大学生的体质和健康水平与世界上一些发达国家相比尚存在一些差距,如我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标均低于日本。又如身体素质,我国大学生除男生立定跳远(爆发力)的水平略高外,其他所有的指标均低于日本和加拿大。对我国青少年体质的调研发现,近年来我国大学生肺活量呈下降趋势。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等也占有相当的比例,有的已严重影响大学生身心健康。因此,在加强中小学体育与健康、打好基础的同时,必须十分重视高校体育与健康,努力改善高校体育条件,进一步搞好高校体育工作,促使高校体育的各项任务全面完成,这是我国高校一项十分紧迫的任务。

高等学校体育是培养我国体育后备人才、提高竞技水平的重要源泉。尤其是当代竞技体育的发展,要求进行科学化训练,以科学的训练方法提高运动员竞技能力。大学生在体能与智能上具有较强适应性和优势,有条件也有能力为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课和课外活动的基础上,开展各种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经教育部批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”

大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是大学生自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是大学生毕业走向社会后坚持终身体育、成为社会体育骨干的需要,有利于推动我国体育事业的发展。

(三) 高校体育丰富大学生课余文化生活,推动校园精神文明建设

大学生在紧张学习生活中,需要健康、文明和谐的课余文化生活,以适应大学生身心全面发展的需要。体育活动能够使大学校园充满活力与生机,其丰富多彩、形式多样的内容吸引广大学生参与和欣赏,因此,高校体育不仅丰富了大学生课余文化生活,还促进了校园精神文明建设。体育作为精神文明建设的重要手段,也是文化建设的一项重要内容,也可以作为思想建设的重要手段。通过对体育活动的参与和欣赏,可以发展大学生体能,促进智能发展;可以培养大学生勇敢、顽强、拼搏等意志品质,以及团结互助的集体精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想,树立正确的审美观。因此,大学校园中的体育活动,是占领思想阵地,引导大学生健康、文明生活,防止和纠正不良生活习惯的重要手段。

综上所述,体育在高等教育中具有至关重要的地位,高校体育关系到大学生的体能、智能发展和整体素质的提高,关系到大学生的大学阶段学习和大学后的工作和生活,关系到我国全民健身计划的实施和全民族身体素质的提高,关系到我国社会主义物质文明与精神文明建设,因而体育是高校不容忽视的一项重要工作。

第二节 高等学校体育的目的任务

一、高校体育的目的

根据我国社会主义事业对当代大学生身心发展的要求,我国大学体育的培养目的是:使学生了解和掌握体育与健康的基本知识;培养学生终身体育意识和体育能力;养成体育锻炼的良好习惯,增进身心健康;形成体育生活方式和科学的体育素养,使之成为国家和社会所需要的全面发



展的高级专门人才。

为了达到大学体育的目的，应努力完成以下基本任务。

（一）增强体质、提高学生身心健康水平

高等学校体育的首要任务，就是要增强学生体质、提高全体学生的身心健康水平。这是我国社会主义现代化建设事业对大学生身心发展的基本要求，也是时代所赋予学校体育的重要使命。中共中央国务院在《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。”这是党和政府在新的历史条件下对学校提出的极其重要的指导思想，对我国的教育改革具有重大的现实意义和深远的历史意义，其根本的目的在于提高全民族的综合素质，增强我国的综合国力和 21 世纪在国际上的竞争能力。

大学生是中华民族伟大复兴的希望，是 21 世纪国家建设的中坚力量。但是，1979 年、1985 年、1991 年和 1995 年国家有关部门组织对全国大、中、小学生进行体质健康调查的结果表明，我国青少年学生在体质健康方面仍然存在不少问题，必须引起足够的重视。比如，与健康关系密切的反映心肺功能水平的耐力素质、呼吸功能（肺活量）普遍下降，以及营养不良、心理素质不高，特殊体形、抗挫折能力差、神经衰弱甚至心理障碍和心理疾病呈现增长趋势等。这与整个教育事业的发展，以及素质教育的要求有较大的差距。因此，千方百计地增强学生体质、努力提高全体学生的身心健康水平，是历史赋予高等学校体育的一项重要任务。

（二）培养终身体育意识和体育能力

高等学校体育要培养学生的体育意识，形成终身体育思想，增强学生的体育兴趣，提高学生的体育能力。联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确指出：“体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素”，“必须有一项全球性的民主化的终身教育制度来保证体育活动和运动实践得以贯彻每个人的一生”。法国著名教育家保罗·朗格朗在其《终身教育引论》一书中指出：“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事，不重视学校体育，那么，学生进入成年后，体育活动就不存在了。如果把体育只看成是学校这一阶段的事，那么体育在教育中也就变成了‘插曲’。”因此，大学体育不仅仅是在校期间的阶段性教育活动，而是要使学生在学校所受的体育教育受益终身，成为生活的一部分。然而，我国当前的学校体育教育的效果不容乐观。据有关调查资料表明，目前在校大学生的体育意识和健康意识总体比较淡薄，能自觉参加体育锻炼的人数比例很低，越是高年级的学生越不注意锻炼身体。体育与健康意识尚未形成，体育还未能成为其生活的一部分。因此，大学生毕业走上工作岗位后，大多数人都因工作、环境、生活等原因，逐渐与体育“绝缘”，由此导致了社会上知识分子的体质健康水平下降，死亡的平均年龄大大降低，给国家、社会和家庭造成了无可弥补的损失。虽然这有诸多原因，但是与知识分子的体育意识淡薄、健康与保健意识差有极大的关系。

因此，要重视学生体育与健身意识的培养，提高体育兴趣和健身习惯，并在体育教材的内容、形式、手段和要求上与体育教育的目标保持高度一致。同时，还要使学生掌握体育与健康的基本知识、技术和技能，掌握科学锻炼身体和保养身体的方法，学会开运动处方，科学地进行锻炼，提高体育能力，为终身体育奠定良好的基础。



（三）培养良好的思想道德和意志品质

社会主义大学的培养目标，归根结底，就是培养和造就一大批政治素质过硬，品质优良，具有扎实的科学文化知识和能力，具备强健体魄的全面建设人才。因此，大学教育始终把育人放在首位。高等学校体育通过体育课、课外活动、运动训练、竞赛交流等特殊的教育形式，在培养学生的健康意识、塑造学生的强健体魄的同时，对学生进行爱国主义、集体主义、社会主义理想信念教育，中华民族优秀传统文化教育，革命传统及遵纪守法、社会公德教育。在体育实践中培养学生吃苦耐劳、艰苦奋斗、拼搏进取、自强不息的精神，以及尊师爱友、团结协作、礼贤互让、豁达大度的道德品质。

体育在培养人的道德与意志品质方面，具有鲜明的特点和显著作用。体育主要是以自身练习为手段，通过身心的参与来实现的。在体育运动过程中，既能感受大自然清新的空气、阳光和美景，同时也要经受风吹、日晒、雨淋等考验；从事各项运动，既能体验运动给身心带来的愉悦，也要承受一定的生理和心理负荷，出现肌肉酸痛、身心疲乏等反应；为了提高运动水平，要进行艰苦的体能与技术训练，并克服种种困难；参加比赛时，又要全力以赴，协同配合，最大限度地发挥自身的各种能力，使智、艺、技、勇在激烈的对抗中得到发挥和锻炼。因此，通过体育教育培养学生良好的思想道德作风和顽强的意志品质，在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求，从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式，促使自己在德、智、体、美诸方面都得到全面的发展。

（四）提高运动技术水平、培养高水平体育人才

高等学校是培养人才的基地，其中，也包括体育人才的培养。高等学校大力发展体育，反过来体育又促进和提高学校的办学效率。许多有识之士认为，高等学校是培养“智能型”体育尖子最肥沃的土壤。高校应该拥有自身的高水平运动队（员），并努力提高运动技术水平，为国家培养能参与世界竞技体育的高水平体育人才。

美国加利福尼亚大学校长田昌霖博士认为，对发展学校最有影响力的是学生运动队。大力发展和提高学生的运动水平乃是学校整体教育的一个重要组成部分。因此，我国高校在广泛开展群众性的体育活动的基础上，依靠高校特有的人才优势和科技优势建设好运动队，为国家培养高素质高水平的体育人才，是高校体育的任务之一。

二、实现高等学校体育目的的基本要求

我国高校体育在培养德、智、体、美等全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人的工作中已做出了巨大贡献。在改革开放的新的历史时期，为了使高校体育更好地为经济建设服务，深化高校体育改革已势在必行。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，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间，不准挤占体育活动时间和场所。举办各种各样的群众性体育活动，培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”这标志着我国学校体育工作已经进入新的时期，并促使高校体育更加规范化、制度化，为了全面完成高校体育的各项任务，实现高校体育的目的，高校应该结合本校实际，认真贯彻，不断深化高校体育改革，



努力达到以下几点基本要求。

（一）全面贯彻党的教育方针，摆正高校体育的位置

体育是党的教育方针的重要组成部分，也是高等教育的重要方面之一，必须给予足够的重视，摆正它应有的位置。实践证明：只要高校体育工作指导思想端正，位置摆对，体育活动就能广泛开展，校园就能生机勃勃，大学生就能身心健康地学习和生活。否则就相反。由于陈旧落后的传统观念等因素的影响，还存在忽视体育的种种倾向，致使目前有的高校还未把体育与健康摆在应有的位置，措施不力，效果不好，严重地影响了高校教育的质量。为此，必须转变观念，进一步端正办学思想，加强领导，采取得力的措施，保证全面贯彻党的教育方针，切实开展和做好高校体育与健康工作，促进大学生德、智、体、美等全面发展。

（二）面向全体大学生，全面开展高校体育工作

为了实现高校体育的目的，高校应面向全体大学生，动员和组织大学生自觉地参加体育课及各种体育活动，并建立相应的规章制度，借以提供各种保证。体育与健康课教学是基本组织形式，必须按规定开课，改革教材教法，努力提高教学质量。由于高校体育工作的复杂性，必须课内课外结合，普及与提高结合，训练与竞赛结合，开展多种多样的体育活动，以保证大学生每天一小时的体育活动时间。

影响学生身心健康发展的因素是多方面的，为此，高校体育与健康课要与大学生正常的社会活动、合理的作息制度、适宜的学习负担和营养、卫生条件等方面有机地结合，使高校体育与健康工作与其他工作协调地发展。

要加强体育与健康宣传，以及在体育实践中传播体育与保健知识，使大学生不断增强体育意识，把身体好与学习好、工作好统一起来，以自觉积极的态度参加体育活动。

（三）加强科学研究，不断改革高校体育

高校体育必须坚持改革，在改革中发展和提高质量。要重视体育科学研究，充分利用高校自身的优势与条件，有目的、有计划、有组织地开展体育科学研究。目前要特别重视研究改革中的新动向、新问题。使科研的成果直接与改革中的问题相联系，并为深化改革高校体育服务。在内容上，要与高校教育改革挂钩，加强体育过程中教育思想、教育内容、教育方法的研究，不断探索我国高校体育与健康规律，按照我国社会主义特色来发展高校体育工作，使之为培养更多更好的高级专门人才服务。

（四）加强教师队伍建设，不断提高教师素质

体育教师是高校体育工作的组织者和执行者，体育教师队伍的健全与否、教师素质的好与差，直接关系到高校体育工作的开展与质量的高低。为了适应高校教育改革的发展，高校体育与健康教师在充实数量的同时，必须着重提高质量，要在新形势下，对体育教师的师德、知识、能力等全面提高要求。有关部门应在政治上、业务上、工作上、生活上全面关心体育教师，帮助他们解决各种实际困难，为他们的政治思想和业务进修提高，以及开展工作创造条件。体育教师要热爱本职工作，教书育人，洁身自爱，艰苦奋斗，坚持改革，勇于创新，发扬献身精神，从而形成一支团结战斗、奋发向上、生机勃勃的体育教师集体，使高校体育与健康工作更上一层楼。



（五）加强领导，实施科学管理

高校体育是高校整体工作的一部分，必须健全组织领导机构，形成自上而下的组织管理指挥系统，实施科学管理。在校内，必须在主管体育校长的领导下，体育部（室）积极参与，各级行政部门、群众团体密切配合，统一认识，统一步调，才能做好高校体育工作。在具体管理工作中，要对高校体育加强计划，及时检查和总结，不断改进；要从实际出发，建立高校体育的规章制度和体育工作的评价标准，包括对大学生体质、健康测试和评估等规定；要统筹安排，创造条件。

第三节 高等学校体育的制度法规

高校体育行政法规是我国普通高等学校体育工作的纲领，也是各级教育行政机关和体育部门督促与检查学校体育工作的主要依据。高校体育行政法规充分体现出国家对学校的体育工作、对广大青少年身心健康全面发展的高度重视和关心，同时也对实现高校体育工作的法制化、科学化和规范化管理具有十分重要的作用。

一、《中华人民共和国体育法》

《中华人民共和国体育法》是我国的体育基本法，于1995年8月29日由第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过，2009年8月27日第十一届全国人民代表大会常务委员会第十次会议《关于修改部分法律的决定》修正。《中华人民共和国体育法》的诞生，在新中国体育发展史上具有里程碑式的重要意义，它标志着我国体育事业的发展开始纳入法制化轨道，进入了依法治体的新阶段。作为新中国的第一部体育法律，《中华人民共和国体育法》以《宪法》为依据，以发展体育事业、增强人民体质、提高体育运动水平、促进社会主义物质文明和精神文明建设为立法目的，坚持党的基本路线，适应建立社会主义市场经济体制的基本要求，在全面总结我国体育事业发展成功经验和存在问题的基础上，阐述了国家发展体育事业的基本态度；提出了体育工作的方针、任务、基本原则和重大措施；明确了各级人民政府、体育行政部门、各行业系统、企业事业组织、体育社会团体和公民个人在参与体育活动和发展体育事业中的责任、权利和义务，对我国体育事业发展有着重大的现实影响和深远的历史意义。

《中华人民共和国体育法》体现了国家和政府对学校体育的重视，将其单列一章，并规定：“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分，培养德、智、体等全面发展的人才。”（第十七条）“学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。学校应当创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动。”（第十八条）“学校必须实施国家体育锻炼标准，对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。”（第十九条）“学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”（第二十条）“学校应当建立学生体格健康检查制度。教育、体育和卫生行政部门应当加强对学生体质的监测。”（第二十三条）

二、《国家体育锻炼标准》

《国家体育锻炼标准》是中华人民共和国体育运动委员会（简称国家体委，后改为国家体育总局）为发展体育运动，增强人民体质而制定的一项重要体育制度。1975年由国务院颁布实施。



根据不同性别和年龄分组,每组有不同的锻炼项目和标准。在规定时限内达到标准者,被授予国家统一颁发的证章、证书。

20世纪50年代初期,北京市的部分学校自订并施行体育锻炼标准,效果很好。国家体委总结了经验,制定了适合中国青少年的统一锻炼标准,即《准备劳动与卫国体育制度》(简称《劳卫制》),于1954年公布试行,随后又多次修改。1964年改称《青少年体育锻炼标准》,1966年“文化大革命”开始以后,中断了试行。1974年,国家体委重新制定了锻炼标准的试行条例,在重点试行的基础上进行修改,1975年改称《国家体育锻炼标准》,在全国普遍推行。1979年又着手进行修改。

现行《锻炼标准》按男女性别和年龄不同分组,每组规定了不同的锻炼项目和测验标准。选定各组锻炼项目的要求是:能够促进身体全面发展和有效地增强体质;符合儿童和青少年的生理、心理特点;动作简单,易于开展;对场地设备与器材要求不高;能够较客观地评定成绩,测验方便。

参加者必须按所属组别,从每类项目中各选择一项参加测验。五类项目的测验必须在一年内完成。一年的起止期为,学生自秋季开学日至第二年暑假结束日,其他人员自每年1月1日至12月31日。测验成绩采用百分制评分法。根据参加者完成五类项目测验后的总分确定其达标等级。测验成绩评分表由国家体育运动委员会制定公布。达标等级分及格、良好、优秀三级,及格级标准250~345分、良好级标准350~415分、优秀级标准420~500分。参加者有下列情况之一,不计其达标等级:①未能在一年内完成规定的五类项目测验;②有一类项目的测验成绩低于30分。

三、《学校体育工作条例》

《学校体育工作条例》于1990年3月12日经国务院批准,国家教育委员会令第8号、国家体委令第11号发布实施。其目的是保证学校体育工作的正常开展,促进学生身心的健康成长。

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作的基本任务是:增进学生身心健康、增强学生体质;使学生掌握体育基本知识,培养学生体育运动能力和习惯;提高学生运动技术水平,为国家培养体育后备人才;对学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养学生的勇敢、顽强、进取精神。学校体育工作应当坚持普及与提高相结合、体育锻炼与安全卫生相结合的原则,积极开展多种形式的强身健体活动,重视继承和发扬民族传统体育,注意吸取国外学校体育的有益经验,积极开展体育科学研究工作。

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。体育课是学生毕业、升学考试科目。学生因病、残免修体育课或者免除体育课考试的,必须持医院证明,经学校体育教研室(组)审核同意,并报学校教务部门备案,记入学生健康档案。学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练。

四、《大学生体育合格标准》

为了贯彻德、智、体全面发展的教育方针,鼓励学生经常锻炼身体,不断增强体质,提高自我保健能力和健康水平,成为社会主义现代化建设需要的合格人才,根据《学校体育工作条例》,



制定了《大学生体育合格标准》(以下简称标准),《标准》从身体形态、身体机能、身体素质、视力状况及体育课、课外体育锻炼等方面,综合评定学生的体育成绩,《标准》按百分制计分。《标准》成绩的评定每年进行一次。

体育工作部门每年3月将《大学生体育合格标准登记卡》交校医院,5月校医院、学生处将登记好的形态、机能成绩和课外锻炼成绩交体育部,再由体育部汇总成绩分送各系教学办公室。学生毕业时的《标准》成绩按四年(专科三年)平均计算,平均成绩及格且毕业当年的《标准》成绩达60者方可为《标准》成绩合格,允许毕业。《标准》成绩不及格者,给予两次补考机会(一次在不及格的下一学年10月,一次在毕业前),补考仍不及格,毕业时作结业处理,离校一年之内可向学校申请补考,补考及格者,可换发毕业证书。

大学生体育标准合格率不是体育锻炼标准达标率,是指教育部体育卫生与艺术教育司1992年颁布的大学生体育合格标准的合格率。大学生体育标准合格率包含形态、技能、课外锻炼、体育课成绩和体育锻炼标准达标等五项成绩,按一定权重整合达到60分即为合格。

第四节 高等学校体育的组织形式

一、体育课教学

高等学校体育课是体育教育的基本组织形式,它是教师按照教学大纲和教学任务有目的、有计划、有组织的教学过程。体育教学必须遵循人体的全面发展规律去实行。现代体育教学指导思想是从增强学生体质出发,将传授体育知识、技术和技能与科学锻炼身体的方法、原则有机地结合起来,树立终身受益的体育观,培养终身锻炼身体的兴趣和能力,以培养适应现代社会和未来发展需要的新型人才为最终目的。

(一) 体育课教学的特点

(1) 体育课是国家教委颁发的教学计划中所规定的各级类学校的必修课,具有一定的强制性。同时,体育课必须按照教学大纲中所规定的科学的教学任务和内容,在计划规定的时间内,按照体育教材和考核标准的要求进行教学。

(2) 体育课有固定的班级、时间和课表。这就便于教师根据学生的特点和班级的具体情况,正确地确定教学的具体任务和要求,科学地安排教学内容,选择教学方法和组织整个教学过程。

(3) 体育课要在教师的指导下进行。这有利于发挥教师的主导作用和学生的主体作用,调动学生的学习积极性和主动性,更好地完成体育课教学任务。

(4) 体育课要有必要的场地、器材条件做保证,这是完成体育课教学任务必要的物质前提,便于教师合理地安排课程的密度和运动负荷。

(5) 体育课教学除了在室内讲授体育理论知识外,更是以实践为主的课程,主要从事各种身体练习,并在反复练习过程中,通过身体活动和思维活动的密切结合,掌握体育知识、技术、技能,并收到锻炼身体、增强体质的实效。

(6) 体育课上,学生身体要承受一定的运动负荷,因此,在体育课教学中要严格遵循人体生理机能活动能力变化的规律,并结合学生的具体情况,合理安排和调节课程的运动负荷,才能有效地锻炼身体,增强体质。



(7) 体育课教学的组织工作较为复杂, 体育课主要是在室外进行, 场地大, 学生活动的范围广, 分组教学的形式多样, 互相接触频繁, 还受场地、器材的制约与外界环境的干扰, 因此, 课前需要更加周密的计划和准备。

(8) 便于在活动中发现问题, 有针对性地对对学生进行思想品德教育。体育课是学生在不断地活动中进行学习的, 因而学生之间的联系、协作和对抗的活动比较多, 经常有个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互关系的问题, 在这些活动中, 便于发现问题, 有针对性地对对学生进行思想品德教育。

(二) 体育课教学的类型

1. 理论课教学

理论教学的主要任务是: 讲授体育理论知识, 提高大学生对体育的认识, 学习科学锻炼身体的知识, 克服锻炼过程的盲目性, 了解体育锻炼对人体生理和机能变化的作用, 使学生知道每学期的教学内容和要求, 以及考核标准, 介绍体育运动常识和卫生保健知识, 提高体育文化素养。

2. 实践课教学

实践课教学是指在运动场或体育馆内进行的身体练习课。实践课是根据教学大纲、教学计划、教学进度确定的内容来进行的。实践课又根据每一节课的具体任务分为四种。①新授课: 以讲授新内容为主的体育课。②复习课: 以复习学过内容为主的体育课。③综合课: 新内容, 又有复习学过内容的体育课。④考核课: 以检查学生学习效果为主的体育课。

3. 电化教学课

电化教学课是指采用录像、录音、电影、幻灯、投影仪等现代化教学手段, 使学生掌握体育知识、技术、技能的一种室内课。这种课既可列入教学计划中, 又可机动地作为风雨教学课。它包括: ①体育理论知识的录音讲座。②基本技术、基本动作的录像。③重大国内外比赛、运动会实况录像和影片。

(三) 体育课教学的形式

2002 年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出: “根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律, 应面向全体学生开设多种类型的体育课程, 可以打破原有系别、班级制, 重新组合上课, 以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。” “要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用, 努力倡导开放式、探究式教学, 努力拓展体育课的时间和空间。”

1. 普通体育课

普通体育课是为了全面发展大学生的身体素质, 并结合国家体育锻炼标准的项目而开设的一种体育课。教材内容主要有田径、体操、球类、武术、健美操、游泳等。

2. 专项体育课

专项体育课是根据大学生对某一项体育运动的兴趣, 并结合个人的基础和身体训练所开设的一种以一个项目为主的体育课。教材内容主要有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术等。

3. 专项提高课

专项提高课是在专项课的基础上, 在学生掌握一定项目的基本技术、技能条件下, 为进一步