



# 体育与健康教程

徐国富 白光斌 雷耿华 主编



西安电子科技大学出版社  
<http://www.xduph.com>

# 体育与健康教程

徐国富 白光斌 雷耿华 主编

西安电子科技大学出版社

## 内 容 简 介

大学体育是人生体育里程中的重要阶段,是培养具有强健体魄、高素质专门人才的重要途径。本书依据“健康第一”的指导思想和大学体育教育目标,精选大学体育文化教育、体育锻炼与身心健康、体育运动卫生与医务监督、体育运动营养与保健、大学生体质健康测试、体育运动理论与技术、体育运动竞赛与裁判、奥林匹克运动等为主要内容,旨在通过教师指导,学生自主学习,使学生掌握运动技能和体育锻炼方法,培养学生的体育兴趣,激发学生坚持体育锻炼的热情,形成体育锻炼的良好习惯,促进学生身心健康,素质全面提高。

### 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程 / 徐国富, 白光斌, 雷耿华主编.

—西安: 西安电子科技大学出版社, 2011.8(2011.10 重印)

ISBN 978-7-5606-2641-3

I. ① 体… II. ① 徐… ② 白… ③ 雷…

III. ① 体育—高等学校—教材 ② 健康教育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 151223 号

策 划 毛红兵

责任编辑 马晓娟 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路 2 号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子信箱 xdupfxb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 10 月第 2 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 21

字 数 496 千字

印 数 8001~10 000 册

定 价 36.00 元

ISBN 978-7-5606-2641-3/G·0044

**XDUP 2933001-2**

\*\*\* 如有印装问题可调换 \*\*\*

本社图书封面为激光防伪覆膜,谨防盗版。

# 《体育与健康教程》编委会

主 编 徐国富 白光斌 雷耿华

副主编 张 龙 张 超 高鹏飞 吴元庆 郑一峰

编 委 徐国富 白光斌 雷耿华 张 龙 张 超  
高鹏飞 吴元庆 郑一峰 于少勇 严 鸣  
杨 炜 夏锦民 苏振阳 夏淑云 刘建锋  
罗卓琼 陈洪波 李小涛 胥红艳

# 前 言

学校体育是人生体育的重要里程，而大学体育是大学生步入社会前体育教育的最后阶段，对大学生十分关键。大学体育是大学文化教育的重要组成部分，是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程。体育教材是实现学校体育目的与任务的重要载体，因此，编撰可持续发展的，符合当代教育改革形势需要的大学体育教材，是大学体育深化改革的一项重要任务。

2006年12月，教育部、体育总局召开建国以来第一次全国学校体育工作会议，强调指出“全面贯彻科学发展观，认真落实党的教育方针，大力加强学校体育工作，提高青少年健康素质，推进素质教育”。2007年5月，党中央颁布了《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》，强调指出：当前和今后一个时期，认真落实“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……通过全党全社会的共同努力，不断提高青少年乃至全民族的健康素质。教育部、体育总局、共青团中央先后推出《国家学生体质健康标准》，推行“全国亿万学生阳光体育运动”等具体活动措施，充分体现出新时期党和国家对学校体育教育工作的高度重视。

本书编委会在“健康第一”指导思想的指引下，围绕《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》提出的“运动参与”、“运动技能”、“身体健康”、“心理健康”、“社会适应”五个目标，针对当代体育发展趋势和大学生身心特点，结合高校体育精品课程建设及教学改革成果，编撰了本书，着力构建适应现代教育理念、适应高等教育快速发展的大学体育教学体系，促进大学体育教学质量的提高。

本书的编撰原则为体现思想性与文化性的结合、科学性与实用性的结合、知识性与健康性的结合、选择性与时效性的结合；融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法，加强校园体育文化建设；坚持以人为本，以学生为主体，从大学生的实际需要出发，既选编了易于学校普及开展的、大学生普遍喜爱的体育项目，又增加了有利于大学生素质拓展的、有挑战性的新兴体育，如野外生存、登山及定向运动等；坚持以提高学生体育能力为主，注重理论与基础知识和技术的衔接、阐述。本书的目的是通过学生自学与教师指导，使学生掌握必备的技能，掌握自我锻炼的方法与途径。

参与本书编写的是长期从事大学体育教学的骨干教师，具有丰富的实践经验，扎实的理论知识，较强的业务水平和创新精神。本书在知识选择、结构设计和写作风格方面都极具特色。本书由西安电子科技大学徐国富教授、白光斌副教授、西安培华学院雷耿华讲师担任主编；西安电子科技大学张龙讲师、张超讲师、高鹏飞讲师、吴元庆讲师，西安培华学院郑一峰讲师担任副主编；西安电子科技大学于少勇教授、严鸣副教授、杨炜副教授、夏锦民副教授、苏振阳副教授、夏淑云副教授、刘建锋副教授、罗卓琼讲师、陈洪波讲师、李小涛讲师、胥红艳讲师担任编委。

编委会

2011年5月

# 目 录

<b>第一章 大学体育文化教育</b> .....	1
第一节 体育文化概述 .....	1
第二节 体育文化的特性 .....	3
第三节 体育文化的价值 .....	4
第四节 体育文化与校园文化 .....	6
第五节 体育文化与素质教育 .....	9
<b>第二章 体育锻炼与身心健康</b> .....	12
第一节 体育锻炼与身心健康概述 .....	12
第二节 体育锻炼对身心的影响 .....	13
第三节 体育锻炼的科学方法 .....	17
<b>第三章 体育运动卫生与医务监督</b> .....	23
第一节 体育运动卫生 .....	23
第二节 体育运动的医务监督 .....	25
第三节 常见的生理反应现象及处置 .....	27
第四节 运动损伤的预防与处置 .....	31
<b>第四章 体育运动营养与保健</b> .....	37
第一节 运动、营养与健康的关系 .....	37
第二节 运动和营养素 .....	38
第三节 大学生常见食物及营养 .....	39
第四节 大学生健康运动和营养方法 .....	44
<b>第五章 大学生体质健康测试</b> .....	47
第一节 大学生体质与健康概述 .....	47
第二节 《国家学生体质健康标准》的建立 .....	49
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试内容与方法 .....	52
第四节 《国家学生体质健康标准》测试的管理 .....	63
<b>第六章 田径运动理论与技术</b> .....	67
第一节 田径运动概述 .....	67
第二节 径赛项目基本技术 .....	67
第三节 田赛项目基本技术 .....	71

<b>第七章 篮球运动理论与技术</b> .....	78
第一节 现代篮球运动概述 .....	78
第二节 篮球运动基本技术 .....	78
第三节 篮球基本战术配合 .....	88
<b>第八章 排球运动理论与技术</b> .....	91
第一节 排球运动概述 .....	91
第二节 排球运动基本技术 .....	91
第三节 排球运动基本战术 .....	97
第四节 排球运动基本竞赛规则 .....	102
<b>第九章 足球运动理论与技术</b> .....	106
第一节 足球运动概述 .....	106
第二节 足球基本技术和练习方法 .....	106
第三节 足球基本战术和练习方法 .....	115
第四节 足球竞赛规则与裁判法简介 .....	121
<b>第十章 乒乓球运动理论与技术</b> .....	125
第一节 乒乓球运动概述 .....	125
第二节 乒乓球运动基本知识 .....	126
第三节 乒乓球运动基本技术 .....	129
第四节 乒乓球运动基本战术 .....	140
第五节 乒乓球运动的主要竞赛规则 .....	141
<b>第十一章 羽毛球运动理论与技术</b> .....	143
第一节 羽毛球运动概述 .....	143
第二节 羽毛球运动特点 .....	145
第三节 羽毛球运动裁判法与场地 .....	146
第四节 羽毛球运动基本技术 .....	149
第五节 羽毛球运动基本战术 .....	163
<b>第十二章 网球运动理论与技术</b> .....	166
第一节 网球运动概述 .....	166
第二节 网球运动基本技术 .....	167
第三节 网球运动基本战术 .....	171
第四节 网球运动基本竞赛规则 .....	173
<b>第十三章 跆拳道运动理论与技术</b> .....	177
第一节 跆拳道文化概述 .....	177

第二节	跆拳道实战中的姿势站位与基本步法 .....	179
第三节	跆拳道的基本技术 .....	182
<b>第十四章</b>	<b>游泳运动理论与技术 .....</b>	<b>191</b>
第一节	游泳运动概述 .....	191
第二节	游泳运动的基本技术 .....	192
第三节	游泳锻炼卫生与安全知识 .....	201
第四节	游泳救护知识 .....	201
<b>第十五章</b>	<b>武术运动理论与技术 .....</b>	<b>207</b>
第一节	武术的特点和作用 .....	207
第二节	太极拳 .....	208
第三节	24 式太极拳技击用法 .....	236
<b>第十六章</b>	<b>健美操运动理论与技术 .....</b>	<b>248</b>
第一节	健美操运动概述 .....	248
第二节	健美操运动基本技术 .....	248
第三节	健美操音乐与动作编排 .....	252
第四节	健美操基本竞赛规则 .....	256
<b>第十七章</b>	<b>体育舞蹈运动理论与技术 .....</b>	<b>260</b>
第一节	体育舞蹈概述 .....	260
第二节	体育舞蹈中各舞种简介 .....	264
第三节	交谊舞基本知识 .....	268
第四节	实用舞步教学 .....	270
<b>第十八章</b>	<b>户外运动理论与技术 .....</b>	<b>278</b>
第一节	户外运动概述 .....	278
第二节	户外运动的前期准备 .....	280
第三节	定向运动概述 .....	284
第四节	定向地图 .....	285
第五节	定向技能 .....	290
<b>第十九章</b>	<b>体育运动竞赛与裁判 .....</b>	<b>294</b>
第一节	体育运动竞赛概述 .....	294
第二节	运动竞赛的组织与管理 .....	298
第三节	运动竞赛的编排 .....	304
第四节	体育运动竞赛裁判 .....	308



<b>第二十章 奥林匹克运动</b> .....	311
<b>第一节 奥林匹克运动概述</b> .....	311
<b>第二节 奥林匹克运动的基本思想</b> .....	316
<b>第三节 中国体育文化与奥林匹克精神</b> .....	318
<b>第四节 奥林匹克教育与大学生的全面发展</b> .....	321
<b>参考文献</b> .....	325

## 第一章

## 大学体育文化教育

体育运动是造就全面发展的个人的重要手段，体育运动文化中具有坚忍不拔、锲而不舍、顽强拼搏的本质特征，这是人类自强不息、发达昌盛不可缺少的品质。体育运动是一种物质力量，也是一种精神力量，这种力量是运动员在竞赛中表现出的崇高精神、顽强意志、良好作风和高尚品德，以及对全社会精神和道德风貌所产生的强大的激励调节作用。人们厌恶阴谋竞争与野蛮竞争，希望公平竞争和规范竞争，体育文化本身就是人类社会公平、规范竞争的典范，体育运动的文化内涵是在保证竞技体育公平竞争的前提下，培育人在社会生活中的平等和规范观念。体育文化是通过体育运动建立公平、民主的社会氛围，在体育运动中树立公正、民主、竞争、团结、友谊、谦虚、诚实的观念，这对于调整人与人、人与集体、人与社会的关系是不可缺少的，这种规范文化具有重要的教育意义。

## 第一节 体育文化概述

长期以来，人们在使用“体育文化”这一概念时，其内涵、外延差异很大，故体育文化有广义与狭义之分。狭义的体育文化，指体育运动某一方面的文明因素。广义的体育文化，指体育运动本身所蕴含的、围绕体育运动所形成的一切物质文明与精神文明的总和，它综合各种利用身体练习和提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。我们按照“文化”的一般定义把“体育文化”概括为三个层次：表层是运动形式(包括身体运动形式及所使用的场地、器材等物质形态)；中层是体育体制(包括体育的社会组织形态和教学训练体制)；深层是体育观念(包括身体观、运动观、价值观、方法观等)。

### 一、体育文化起源的历史背景

文化一词起源于拉丁文的动词“colere”，意思是耕作土地，后引申为培养一个人的兴趣、精神和智能。文化概念是英国人类学家爱德华·泰勒于1871年提出的。他将文化定义为“包括知识、信仰、艺术、法律、道德、风俗以及作为一个社会成员所获得的能力与习惯的复杂整体”。文化在汉语中实际是“人文教化”的简称。文化的实质性含义是“人化”或“人类化”，是人类主体通过社会实践活动，适应、利用、改造自然界客体而逐步实现自身价值观念的过程。这一过程的成果体现，既反映在自然面貌、形态、功能的不断改观上，更反映在人类个体与群体素质(生理与心理的、工艺与道德的、自律与律人的)的不断提高和完善上。由此可见，凡是超越本能的、人类有意识地作用于自然界和社会的一切活动及其结果，都属于文化；或者说，“自然的人化”即是文化。

体育的历史与人类历史一样悠久，在人类文明的历史长河中，体育文化是一个逐渐发展的过程，是人类整个文化的重要组成部分。然而人类在与自然的斗争中，在很长一段时间里对体育文化的认识处在不知不觉之中。人是处于第一位的，身体运动是为人自身服务的。体育以其教育的形式出现，则是“有教无类”的。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实践活动。由此揭示出，体育是属于人类社会中的每一个人的，且以教育的形式出现，理当作用于人的一生。在人的一生中，与其生理、心理和社会的需要最贴近的体育追求是健、美、乐。

历史资料表明，真正感受到体育文化对人类社会的发展产生直接影响，还是在19世纪中叶的欧洲文艺复兴之后。20世纪50年代，随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高，体育由学校扩展到社会，走进千家万户，逐渐深入到社会的每一个角落，因而在其内容形式上不断丰富，其影响与作用远远超出了学校中身体教育的范畴。于是体育的外延被扩大，社区体育应运而生。与此同时，随着人类中普遍存在的竞争意识不断渗透到人体技能的较量上，竞技运动蓬勃兴起。随着时间的推移，逐渐形成了今天如此灿烂夺目的体育文化。“体育是人类针对自身，以其身体运动为基本手段，以获得并保持终身健美乐为目标的一种社会文化现象。”

## 二、体育文化的产生和发展

关于体育文化的产生和发展有很多种说法，但比较集中的有以下六种。

### 1. 劳动起源论

劳动创造了人类，同时劳动创造了体育文化，从总体上说，人类的文化是通过人类自己的灵巧双手和睿智大脑的思维创造出来的。早期人类在恶劣的自然环境中求生存，学会了奔跑、跳跃等体育技能，并在追捕猎物等活动中发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质。文字的发明，促使形成脑力劳动和体力劳动的人类第二次分工。这个时候的体育鲜明地体现为以生存为直接目的，进行各种能力的训练。

### 2. 军事起源论

由于个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突，到后来发展到部落之间的武装冲突，各部落为了提高自己的力量进行了有组织的身體训练，其中还包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。在反对外来民族压迫的斗争中，它起到军队的作用，在国家消亡之前，军队是需要的。在和平时期，作为一个国家、一个民族，运动也是需要的。

### 3. 游戏起源论

当原始人在获得丰富猎物后，特别是在丰收之后，聚集在一起以游戏欢舞表示庆贺，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦，从而发明了一些来自于劳动形态中的动作，加以演化出来，形成跑、跳、投等技术动作。

### 4. 宗教起源论

原始社会后期，由于生产力水平低下，又受到四季和环境的困扰，原始人由于科学知识的匮乏和对大自然中风、雨、雷、电等一系列自然现象的盲目敬畏，自认为天地间有神灵存在，为求助于自然恩施，祭祀天地而形成原始宗教活动，并由此派生出各种体育形式

来进行求助祭拜。

### 5. 教育起源论

由于生产劳动的发展和社会进步的需要，那些在战争、游戏中演变出来的运动技能、技巧，必须通过劳动教育的方式传授给后代，既延续了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，同时在实践中继续改进和提高运动技术、技巧，向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育生活。

### 6. 养身起源论

人的身体，从母体生下来之后，整个身体器官就按一定的规则在运作，“夫物，散必有统，分必有合，天地间四面八方，纷纷者各有所属，千头万绪，攘攘者自有其源。盖一本可散为万殊，而万殊咸归於一本”，人与自然的结合在于通过与自然的交换排除身体内部的浊气，吸取真气，五脏通达、六腑调和。

体育文化的产生是人类从原始社会进步到现代文明社会的过程中，生产生活中各种因素相互交融演化的结果。体育文化是人类在创造文明、改造自然的过程中，由生存本能改变成生产生活技能时，通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步地形成的人类社会特有的文化现象。

## 第二节 体育文化的特性

体育文化作为人类社会的现实存在，具有与人类本身同样古老的历史，体育文化是人类本身需求的特殊反映。它是人类在体育生活和体育实践中创造出来的，并通过有形的身体形态、动作技能、运动器材、物质以及无形的与社会属性相关的意志品质、团队协作能力、时代精神面貌反映出来。

“文”与“化”并联使用，较早见之于战国末年儒生编辑的《易·贲卦·象传》：“刚柔交错，天文也；文明以止，人文也。观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下”。在汉语系统中，“文化”的本义就是“以文教化”，它表示对人的性情的陶冶、品德的教养，本属精神领域之范畴，随着时间的流变和空间的差异，现在“文化”已成为一个内涵丰富、外延宽广的多维概念。体育文化和其他文化一样反映了一个时代、一个国家或民族的特征，并规范着人们的体育行为，也影响着人们的价值观念，从而成为众多学科探究、阐发、争鸣的对象。

体育文化的实质性含义是“体育人文化”或“人文化体育”，是人类主体通过社会实践活动，适应、利用、改造自然界客体而逐步学习和掌握各项生产生活活动的过程。凡是超越本能的、人类有意识地作用于自然界和社会的一切生产生活活动及其结果，都属于体育文化；或者说，“自然的人行为化”即是体育文化。

体育文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物，同时又是一种历史现象，是社会历史的积淀物。确切地说，体育文化是一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文学艺术、行为规范、思维方式、价值观念等的集中体现。

中国体育文化是在儒家文化的长期影响下形成的，追求“统一”、“中和”、“中庸”之道，重视修身养性的内向性、封闭性和圆满性。

所谓体育文化,广义是指为丰富人类生活,满足生存需求,以身体为媒介,把满足人类需求的身体活动进行加工、组织和秩序化,形成获得社会承认的、具有独立意义和价值的文化。也即人们在体育生活和体育实践过程中,以身体形态变化和动作技能所表现出来的具有运动属性的文化。从中可以看出,体育文化反映了以下特征:

(1) 体育文化总是与人的体育生活紧密联系在一起。时代在不断地演化和发展,各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中,这个生活环境对人类来说,产生了重大的影响。因此,文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态,表现出鲜明的时代性。

(2) 反映本民族的、传统的体育特征,这些传统的体育文化规范着本民族的体育行为,也影响着人们不同的体育价值观念。各个不同地域的人类,创造了不同类型、不同形态的文化,又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化,都与本民族的形成延续和发展密切相关,都与本民族的地理环境、人种特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至社会结构相适应。

(3) 体育文化又总是和一个地域或民族的社会文明、物质文明以及自身的发展产生具有互动发展的关系。任何文化都离不开大众,更离不开社会。如果说人离开了文化,那么就不能成为真正的人,同样,社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。

(4) 从科学分类看,体育文化是一门自然科学和社会科学相结合的综合科学;从文化学角度看,体育文化是人类整体文化系统中的一个分支。但是,体育文化有着它特有的个性,它的产生和发展有着自身的变化规律,因此它具有独立性的一面。文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上,也表现在价值标准和价值观念上。

(5) 体育文化具有继承性,也可称为传统性。在养生学的发展中,东方人原先主张以静养生,后来有人主张以动养生,再后来主张动静结合。这是人们对体育文化延续和不断深化认识的过程。

### 第三节 体育文化的价值

现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来,不但极大地丰富了体育文化,提高了体育在社会中的地位和价值,而且在促进人的“全面发展”、“协调发展”、“完善发展”中起到了重要作用。

#### 一、奥林匹克运动文化的价值

现代奥运会经过一百多年的发展,已经成为世界上无与伦比的最广泛的社会文化现象。现代奥运会精神文化的设计,是对古代奥运会的继承和发展。奥林匹克精神表现为参与、竞争、奋斗、公正、友谊、和平,这也正是体育所培养、追求的境界。现代体育的发展促进了奥林匹克组织体系的完善,国际奥委会组织本身就是现代体育国际化的产物。现代体育还大大丰富了奥林匹克活动的内容,这不仅表现在越来越多的国际单项体育组织加入奥林匹克大家庭、奥运会项目和规模的逐渐增加,同时还表现在奥林匹克活动内容与方式越

来越丰富多彩，并使以体育运动为载体的奥林匹克运动成为人类文明的重要力量。

## 二、竞技体育文化的价值

体育与人类的生存、发展紧密相连，人类创造了体育，也创造了体育文化。体育文化是一种竞技运动文化。正是人类对这一种竞技运动文化进行了改造，经济、文化才不断地获得创新与发展。正如《奥林匹克宪章》中所说：“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神，并使之全面发展的一种生活哲学。”体育正向着竞技与艺术相结合、形体美与心灵美相结合的形态发展。

## 三、大众体育文化的价值

体育是建立人们相互沟通和友谊的重要手段。进入文明社会以后，战争如同梦魇伴随着历史的漫漫长夜，而体育运动所具有的公平、友好精神则在不同国度、不同种族、不同文化参与者之间架起了沟通和友谊的桥梁。在运动场上，人们不分国家和地域，不分肤色与种族，不分宗教与文化，坦诚相见，以情相娱，从而达到减少战争，促进世界和平的目的。体育运动使个体得到全面的发展，它所树立的公正、民主、诚实等观念，促进了和谐社会的建立。顾拜旦认为，如果人人都表现出良好的体育精神，整个社会就会向更文明的方向迈进。

## 四、中国传统体育文化的价值

传统文化是中国古圣先贤几千年经验、智慧的结晶，其核心就是道德教育。在当前文化缺失、物欲横流的大环境下，有不少人误认道德是限制人们行为的条条框框。其实，有道德的生活才是真正正常、幸福的生活。中国的民族精神基本凝结于《周易大传》的两句名言之中，这就是：“天行健，君子以自强不息”、“地势坤，君子以厚德载物”。自强不息、厚德载物是中国传统文化的基本精神，是贯穿于中国古代的社会生产活动和生产力、社会生产关系、社会制度、社会心理和社会意识形式这五个层面的主要线索、本质和核心。

## 五、校园体育文化的价值

校园体育文化作为学校教育的重要组成部分，在德、智、体、美、劳全面发展的教育方针中，在培养身心健康及具有创新精神和实践能力的社会主义现代化合格人才中具有十分重要的作用。

### 1. 古代校园体育文化

古代体育尚处在原始教育阶段，其中的“射、御”不够完备，还谈不上具有规模性的学校体育，当然也就说不上校园体育文化了，但它也表现了不同时代的体育文化现象。

### 2. 近代校园体育文化

我国学校体育从孕育到诞生经历了一段漫长的历史过程。从1840年开始，帝国主义用炮艇轰开了我国闭关自守的大门。随着军事侵略，国外传教士纷纷来到中国，建立教会、兴办学堂，进行体育文化渗透，并在校园里积极开展了各种西方体操等多项体育活动。

### 3. 现代校园体育文化

“五四”新文化运动对学校体育的贡献在于对军国主义体育和国粹体育给以强烈的批评。与此同时，剔除了兵操内容，将体操课改为体育课，并引进西方体育。这虽然是文化流动的结果，但也引起了与传统体育文化的冲突。直到新中国成立，才确立了以增强体质为目标的学校体育文化，并为学校体育的发展开辟了广阔的前景。

### 4. 当代校园体育文化

当代校园体育文化在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时，既要发展中华民族传统的体育文化，又要引进国际先进的体育文化。为完成未来体育教育的使命，我国当代校园体育肩负着以下历史使命：

(1) 树立“健康第一”的教育指导思想。要树立在生理上、心理上和社会相适应的全面性健康要求，并明确要求加强学生的心理健康教育和对社会的责任感，培养坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神。

(2) 培养终身体育教育观念。终身教育是法国的保尔·朗格朗于1965年任联合国教科文组织成人教育局局长时提出来的。他认为，接受教育应当是每一个人从生到死永不休止的事情，终身教育是教育定向上的整合，终身体育是终身教育的一个组成部分。

(3) 校园体育文化的多样性。校园体育文化的宗旨主要是培养学生体育精神、体育意识和体育技能，提高体育文化素养，增进学生身心健康，并在此宗旨指导下开展多种多样的校园体育文化活动。

## 第四节 体育文化与校园文化

从社会学角度审视，体育文化的存在体现了人的一种社会需求。体育已从单纯的肌肉活动，并与文化隔离的状态下解脱出来，成了既是体育又是文化，既是锻炼又是娱乐，既是运动又是教育，既能观赏又能参与的一种特殊的社会文化现象。在现代教育与现代体育这两大人类文化体系的交汇处，存在着一种独特的社会文化现象——校园体育文化。它是整个体育文化体系中的一部分，也是整个教育文化体系中的一部分。校园体育正是人在学校特殊的环境中产生和演进的，完全符合上述文化涵义，其结构本质是一种耗散结构，其系统是一个动态系统，其根本是一个不断创造的过程。体育涵概了文化研究中的人与自然、人与人、人的精神与物质关系的全部三个方面。

### 一、校园文化

校园文化是“以校园为空间，以学生、教师为参与主体，以课余活动为主要内容，以文化的多科学、多领域广泛交流及特有的生活节奏为基本形态，具有时代特点的一种群体文化”。同时，校园文化又是一个多层次、立体的文化，涵盖了物质文化、精神文化、生活文化、艺术文化、行为文化、体育文化、社团文化、科技文化、心理文化等多方面的文化范畴。它可以活跃、调节师生的工作和学习生活，增添生活情趣的同时也在提高人们的艺术欣赏能力和文化素养。寓教于乐是校园文化教育功能的延伸；可以陶冶大学生的思想道



德情操、培养良好的个性品格、培养高雅的审美情趣,有利于大学生的身心健康发展。它还起着激励凝聚功能,校园文化可以提高人们对学校的荣誉感和责任感,激发师生拼搏进取、奋发向上的精神。实际上,校园文化开展的过程就是大学生自我教育、自我修养、自我提高的过程。

校园文化是一种氛围、一种精神。校园精神是一个学校发展的灵魂,是凝聚人心、展示学校形象、提高学校文明程度的重要体现。校园精神对大学生的人生观产生着潜移默化的深远影响,而这种影响往往是任何专业课程都无法比拟的。精神文化是校园文化的核心,高等院校的文化品位主要通过校园文化的建设来提升。健康、向上、丰富、有序的校园文化对大学生的个性品格形成具有渗透性、持久性和选择性。

## 二、校园体育文化

体育作为一种文化存在,它既可以满足人的生理健康需求,又可以满足人的精神需求,同时也是一种社会文化需要;既是一种健身娱乐的方式、方法,又是一种社会文化的继承、发展和影响。“体育文化存在的一个重要特征是它的民族性和人们需求的多样选择性,即体育文化并不具有统一的模式,它是根据不同民族、不同年龄、不同性别、不同职业、不同阶层,以及不同社会发展阶段人们的不同需要而存在的。”

校园体育文化作为社会亚文化的一种特有现象,是指在学校这一特定的范围内,人们在实践过程中所创造的物质财富和精神财富总和的一部分。校园体育文化的发展离不开学校体育这片沃土,学校体育是校园体育文化的基础,也是学校教育的重要组成部分,具有培养学生的体育能力、运动兴趣及习惯,增强学生体质,促进学生身心全面发展等功能。

校园体育文化作为社会文化的形态之一,具有强烈的个性,它来源于社会大文化,具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心就是校园精神,而校园精神是深层次的群体意识,又是群体的向心力与凝聚力,是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。有人把学术文化比作校园精神文化之首,而把体育文化看做是校园精神文化之躯。因此,体育文化作为校园精神建设的一种途径和形态构成了校园文化不可缺少的一部分。

校园体育文化是指“在学校这一特定的范围内所呈现的一种特定的体育文化氛围。是人们在教学和科研实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和,即学校的师生员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富,以及体育观念和体育意识。它是以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化。”这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校风校纪、生活方式等内容相联系的。校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象,校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,它又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。

## 三、竞技体育与校园文化

目前我国高校的体育教学内容仍然是以竞技运动项目为轴线的教材体系,其原因是多方面的,尽管在推行素质教育的今天,也进行了一些改革,但就主体而言,人们认为竞技



体育仍是当前学校体育教学的主要内容。

竞技体育有着十分悠久的历史，它源于社会文化和民族文化，具有强烈抗争的性质，是体育活动中最重要的组成部分之一，有着广泛的群众基础。众所周知，一个国家的竞技体育水平代表着这个国家的形象，同样一所学校也往往会由于他们的高水平的竞技体育而被大家所熟知或更加著名。发达国家的不少大学都致力于培养一支高水平的运动队来为其学校争创知名度。正因为竞技体育已远远超出本身的价值，所以我们可以认为它是社会政治、经济和文化的集中体现之一。竞技体育文化是构成体育文化的核心，因此向学生传授基本运动技术、战术、规则，是提高学生体育文化水平的需要。我国学校体育中竞技运动项目作为学校体育教学内容已延续了几十年，它是师生课余体育锻炼，丰富校园文化生活的一种重要手段。毫无疑问，竞技体育已经是校园体育文化的一部分。

### 四、中国高校校园体育文化

为数不少的高校通过体育文化的营造对校风、学风建设进行引导。学校以丰富多彩的活动为载体，着力营造人文、科学精神相融合的校园文化，使学校思想政治状况、宣传舆论氛围、师生文明素质、校园综合治理等方面均呈现出新的气象，促进了教职员工的交流与沟通，增进师生员工的团结和深度融合。

校园体育文化作为一种社会文化，是学校在长期的教学实践过程中逐步形成的，更是在广大师生直接参与和精心培养下发展起来的。它对改善学生的智能结构，加强学校与社会的交往，传承、借鉴人类社会的文明，提高学生的积极性、主动性和创造性，促进教育改革的深入发展具有特殊的地位和作用。校园体育文化是存在于学校这一特定环境中的文化形态。公平竞争、团结协作、自强不息、自信不止是体育精神的精髓，它以其特有的魅力与作用对学生的身心健康发展起着强大的潜移默化的影响，更成为校园文化对内、对外展示的窗口。“更快、更高、更强！”、“团结、友谊、进步！”、“重在参与”、“公平竞争”等奥林匹克精神，其魅力就深藏在体育文化的底蕴之中。体育及体育文化是校园文化中最活跃、参与人数最多、开展最广泛、持续时间最长、对人产生极其深远影响的文化活动。

大学校园的人文气息和文化氛围深深地影响着一代代学生的成长，在推动校园文化和精神文明建设中，所形成的高校校园体育文化发挥了其不可替代的作用。通过丰富多彩的体育文化活动，在学校范围内营造一种健康文明、团结向上、高雅清新、竞争有序的校园文化氛围。以体育活动为载体，为师生提供一方舞台，以公平竞争、团结协作、拼搏进取为宗旨，以“健康、快乐、文明”为目标，来培养师生的体育道德素养，让师生们树立新的体育理念和科学的健身方法，养成终身锻炼的习惯，使体育成为人们健康的生活方式，也是举办体育文化节的宗旨之一。

校园体育文化是营造学校人文气息和文化氛围重要的、且不可缺少的内容，可以说是推动校园文化发展的最有力的催化剂。体育及体育文化有利于培养人们顽强拼搏、永攀高峰的精神品质，有利于弘扬团结合作、公平竞争的社会风尚，有利于树立民族自尊心、自信心和自豪感，增强爱国主义、集体主义观念，有利于促进学生身心健康。总之，体育对振奋精神、增强学生的凝聚力、提高学生道德品质、展示学校形象、提升学校水平都具有重要的意义。体育运动是体育文化发展的主要载体，它不仅能起到增进健康，增强体质的