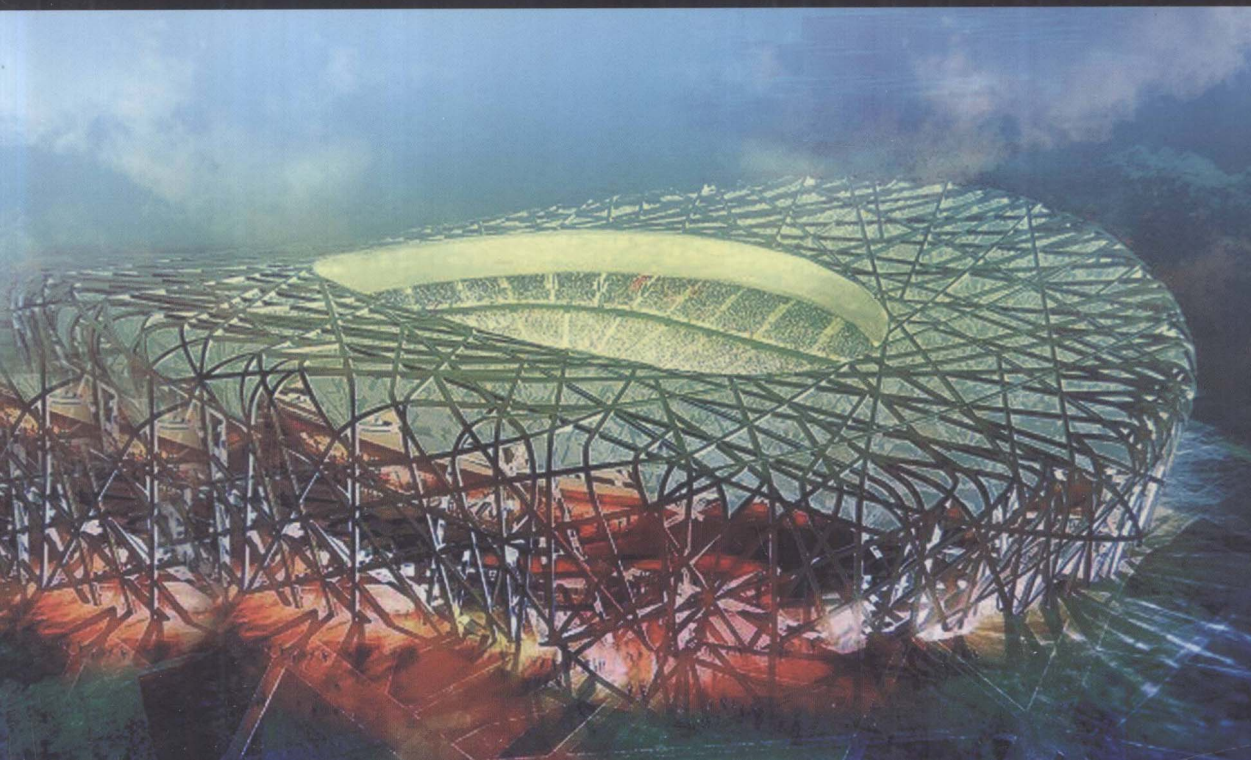




北京体育大学出版社

体育教育与文化

魏纯镭 毛军平 主编



体育教育与文化

魏纯镭 毛军平 主编



北京体育大学出版社

Decorative wavy lines in shades of gray and white at the bottom of the page.

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

体育教育与文化 / 魏纯镭、毛军平主编，—北京：北京体育大学出版社，2010.7

ISBN 978-7-5644-0458-1

I. ①体… II. ①魏… ②毛… III. ①体育-教与学-高等学校-教材 ②体育-文化学-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第109754号

体育教育与文化

魏纯镭 毛军平 主编

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编：100084
网 址：<http://www.bsup.cn>
网 店：shop36324830.taobao.com
电 话：010-62989432 62989438
印 刷：北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本：787×960 mm 1/16
印 张：10
印 数：8000册
版 次：2010年7月第1版第1次印刷
定 价：20.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

《体育教育与文化》编委会

主 编：魏纯镭 毛军平

副主编：马光华 刘建强 杨欣海

编 委：罗金佩 阮志勇 王 美

徐敏娜 金丽娜 魏纯镭

毛军平 马光华 刘建强

杨欣海 项 蔓 朱淦芳

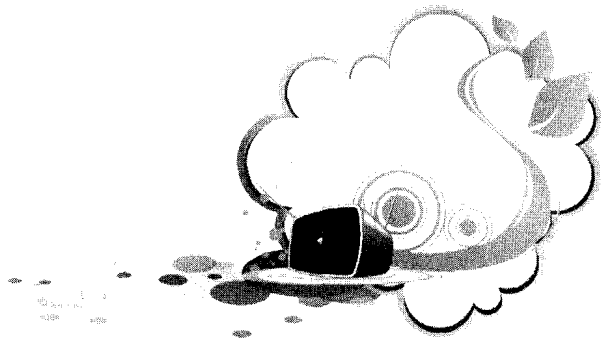
方小强 顾 民 楼杭英

编者的话

大学体育课程是高校课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节，也是全面推进大学生素质教育的重要手段。随着体育教育改革的进一步深化，根据新形势高校教育的需要，高校体育教育要努力培养身心健康、全面发展的高素质人才。为了适应时代需求，我们编写了这本适合大学生使用的新型教材——《体育教育与文化》。

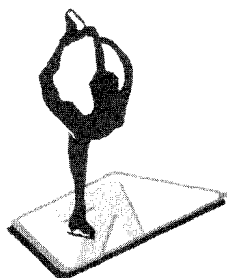
本教材前四章主要根据学校体育教育目标和新课程标准的要求，详细描述了大学体育的地位、体育与健康标准、科学锻炼的方法，以及学生体质与评价。后四章主要介绍体育文化，使学生了解校园体育文化、时尚休闲体育、国际体育比赛与组织，以及一些体育与欣赏。在增进学生健康的同时，提高学生对体育的欣赏能力。

该书内容全面、详实。对提高学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。编写者都是一些长期从事体育教育工作的教师，他们以自己长期积累的教学与实践经验，对该书在内容的设置和教学的安排上都作了较科学的筹划，特别是对科学锻炼与体育文化，都以专业的视角与笔触进行了较详细的论述。所有这些，其目的是增强学生体质，丰富文化生活，为全民健身和终身体育的实施奠定基础。



目 录

1	第一章 现代大学体育
1	第一节 大学体育概述
3	第二节 大学体育在高校教育中的地位
5	第三节 大学体育教学基本模式
15	第二章 大学体育与健康
15	第一节 现代健康标准
20	第二节 影响心理健康的五大因素
26	第三节 科学锻炼与运动处方
35	第三章 体育卫生与医务监督
35	第一节 体育锻炼的卫生常识
43	第二节 体育锻炼的自我医务监督
50	第三节 运动损伤的预防与处理
56	第四章 学生体质与评价
56	第一节 体质概述
62	第二节 《国家学生体质健康标准》 的测试及评定
79	第五章 体育文化
80	第一节 体育文化概述
83	第二节 校园体育文化



CONTENTS

89	第六章 奥林匹克运动
90	第一节 古代奥林匹克运动
98	第二节 现代奥林匹克运动
112	第三节 中国与奥林匹克运动
115	第七章 体育组织
115	第一节 主要国际体育组织
123	第二节 主要国际体育比赛
129	第三节 主要国内体育比赛
132	第八章 体育竞赛与欣赏
132	第一节 体育比赛的欣赏
138	第二节 民族传统体育欣赏
148	第三节 时尚体育运动欣赏
154	主要参考书目

如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特（古希腊哲学家）



第一章 现代大学体育

▶▶▶ 学海导航

通过本章的学习,明确大学体育的定位、大学体育的目的与任务,以及大学体育在高校教育中的地位与作用;了解大学体育教学的基本模式、课外体育活动的功能、课余体育训练的要求与竞赛的主要形式,树立参加体育锻炼的意识,养成经常参加体育锻炼的习惯。

第一节 大学体育概述

体育(亦称体育运动),是指人们以身体运动为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,推进社会文明建设为目的的一种有意识的社会活动。体育属社会文化的范畴,受一定社会的政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面,大学体育隶属于学校体育的范畴,主要是指非体育专业学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其涵义是指传授体育文化、增强学生体制、提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

一、大学体育的目的

大学体育是高校教育的重要组成部分,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格人才服务。高校体育又



是学校体育的重要组成部分,还应该充分体现学校体育的属性,要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增加体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。总之,大学体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,修德、益智、健美,达到身心健康、全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

二、大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完成的基本任务有:

1. 增进大学生的身体健康,增强大学生体质。
2. 使大学生掌握体育的基本知识技术与技能,培养大学生的体育运动能力和习惯。
3. 提高大学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。
4. 对大学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等,这4个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。大学体育应充分认识利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高大学生的体育文化素养。



知识窗

增强学生体质的含义

增强学生体质的具体含义包括以下4个方面:(1)促进大学生身体全面发展;(2)塑造健美的体格与体型,形成正确的身体姿势和姿态;(3)全面发展大学生身体素质,提高生理机能水平;(4)增强适应环境与抵抗疾病的能力。通过大学的体育教育,使学生获得强健的体魄,为终生健康奠定坚实基础,为未来学习工作创造良好条件。



第二节 大学体育在高校教育中的地位

“教育是培养和输送人才的摇篮，也是提高中华民族科学文化素质，向现代化建设提供人力资源支持的奠基工程。”面向新世纪，我国要在激烈的国际竞争中处于主动地位，就必须重视人才综合素质的培养。这样的人才不仅要有坚定的社会主义信念，良好的思想道德素质，能掌握和运用现代科学的知识，还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质，这样才有坚实的基础和实力参与激烈的竞争，才能为祖国的建设贡献自己最大的力量。

一、全面发展教育的重要组成部分

全面发展教育，是指为促进受教育者的全面发展而实施的德育、智育、体育等多方面的教育。大学体育是全面发展教育的重要组成部分。大学体育在全面发展教育中的地位，是由大学体育的功能与社会发展对大学体育的要求所决定的。大学体育既是学校教育的重要内容，也是学校教育的手段。

二、增进大学生身心健康的需要

大学体育是全民体育的基础，重视高校体育教育不仅是学校全面教育的需要，更是增进大学生身心健康的需要。大学体育是学校后期的身体教育，从大学生生长发育规律及人体发展全过程来看，其身心发展已进入一个较为成熟的阶段，并在不断发展与完善之中。大学生经过青春发育期后，同化与异化作用基本达到平衡，人体生长发育渐趋稳定，有机体各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平，性发育也已成熟，此时正处于人体生命力最旺盛时期。因此，大学体育应抓住这个良好的契机，在体育教育过程中将增进学生身心健康放在首位，利用体育教育对大学生的体格、体能、心理和智力等方面进行加工改造，以促进大学生身心健康发展与自我完善，这对提高全民族的身体素质和全民健身战略的实施都具有深远的意义。对于大学生来说，应牢牢树立健康的意识，养成良好的体育习惯，努力全面提高自身体育素质，获得良好的体能，形成良好的生活方式，这对祛病健体、增进健康和生活幸福等都具有深远的影响。



三、为终身体育打下坚实的基础

体育已成为人类社会生活的重要内容，在文化、社交、生活节奏、社群认同、美育生活、心理建设以至民族凝聚力等领域，都具有重要的意义和作用。科技的发达，生产力和生活设施的日益自动化，客观上促进着人们的体育需要，主观上促进着人们对回归自然的向往；参与体育运动，在参与中得到娱乐，接受熏陶、教育和锻炼，体育已成为现代人不可或缺的教育内容。

大学体育是学生接受体育教育的最后阶段，是人生体育的中间环节，具有承前启后的作用。大学生精力旺盛，需要各种有益身心健康的文体活动来满足其爱好与需求。大学时代受到良好的体育指导和培养，特别是对体育的本质与价值有积极和正确的认识，能使学生成为主动从事体育运动的实践者，从而为终身体育打下坚实的基础。

四、校园文化的重要组成部分

在我国大学生的余暇活动中，体育占据了重要的地位，体育的健身性和娱乐性吸引着越来越多的大学生。经常参加余暇体育活动的大学生越来越多，大学体育已成为建设校园精神文明的积极因素。

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段，是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。因此，重视校园体育活动的开展，通过丰富多彩、形式多样的体育内容，扩大校园体育教育空间，这对引导学生文明健康生活，抵制精神污染，防止和纠正不良行为等，都具有十分重要的意义。



知识窗

校园文化

校园文化是以校园为阵地，以学生为主体，由学生参与的教育、娱乐、文艺、科学等精神活动，以及由此而产生的精神产品。一所学校的校园文化氛围，一方面能直接影响到教师的素质和专业发展，另一方面也能直接影响到学生的道德品质和文化气质。



五、我国体育事业发展的需要

大学体育不仅是高校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。学校体育对增强民族体质,提高国民素质有深远的意义。一个民族的素质主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质;民族体质的强弱,关系到国力的强弱和民族的兴衰;大学生是祖国的未来,青少年学生这一代身体强壮了,就能使我国国民的体质一代胜过一代,从而逐步提高中华民族的体质水平。

学校体育对发现和培养体育后备人才,提高运动技术水平有着重要意义。青少年是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展程度,实际上已成为我国群众体育普及水平的重要标志。同时,学生时代受到良好的体育教育,毕业后可以成为社会体育骨干、社会体育指导员,从而推动我国社会体育的发展,更好地实施全民健身计划。

第三节 大学体育教学基本模式

随着高校体育教学改革不断深化,体育课程教学、课外体育活动、运动训练、运动竞赛及教育实践成为大学体育的主要组织形式,这几种形式的有机结合,是实现大学体育教育总目标的基本途径。

一、体育课程

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是学生必修课程之一。1990年经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中规定: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、升学的考试科目。为进一步加强体育教育在学校教育中的地位,《中华人民共和国体育法》又把“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”作为法规条文,要求教育行政部门和学校必须认真执行。

体育课程分为理论课与实践课两种。理论课依据体育理论教材由教师在室内



讲授体育基本理论知识,解决体育教学中有关理论问题,是学校体育教育实践的总结。实践课则是以身体练习为基本锻炼手段,根据体育教学大纲和教学进度在体育馆(房)、运动场所进行的以教师为主导、学生为主体的专门教学过程。

由于教育对象在教学过程中要承受一定的运动负荷,因而体力和智力的相互联系与作用,使实践课教学在遵循一般教学普遍法则的基础上,还必须遵循运动技能形成的规律、人体机能活动规律和人体能力变化的规律。因此,体育实践课是学生掌握体育基本知识与技能以及锻炼身体方法,发展身体素质,提高基本活动能力,实现学校体育教育目标的主要途径。

(一) 普通体育课

普通体育课是专为一、二年级学生所开设的必修体育课。其教学内容具有基础性,教育要求具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康且无残疾的学生都必须按照体育教学规定要求,通过考核标准。

普通体育课有其严格的学时规定及学籍管理制度,但为了提高新世纪高层次人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需要,日前正围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等有关重要问题,提出“课内外一体化”这一新概念,以及加强体育理论课和教学俱乐部制等改革措施,这对高校体育课程建设必将产生积极的影响。

(二) 体育选项课

自《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布实施以来,各高校体育选项课全面普及,并取得了较好的教学成果。体育选项课是学生根据自身条件和兴趣爱好,自主选择课程内容,自主选择任课教师,自主选择上课时间。与常规体育课相比,体育选项课凸显其特有的活力,就是具有更大的选择空间,更宽松的学习环境和更加灵活的考试方法,能提高学生对体育运动的兴趣爱好,充分调动学生参与体育锻炼的积极性,也有力地推动了大学体育课程改革的深入发展。

(三) 体育俱乐部

体育俱乐部模式是以终身体育为指导思想,以实现终身体育为目的,在体育教学中注重学生的个性发展,突出学生体育学习中的主体性,重视培养学生终身体育意识和自我体育能力,而且有利于体育课内外一体化。

高校体育俱乐部由大学体育部直接领导,大学生自己组织,并在实践和探索中逐渐成为规模较大、可操作性强、拥有健美操、羽毛球等多个单项的学生体育



运动专门组织机构。在活动的组织开展方面,俱乐部坚持“学生体育学生办”的方针,以全面提高学生综合素质为宗旨,充分发挥学生的主观能动性,群策群力开展各项活动。在活动中培养学生干部、学生裁判、学生体育骨干,并独立开展组织、编排、竞赛执法、现场解说和宣传等系统化的整体活动,在此基础上建立一整套的管理方法,使高校体育俱乐部的运行机制日趋完善。对体育俱乐部教学模式的研究和推广已经成为高校体育教学改革的热點。

(四) 体育选修课

体育选修课是普通高等学校对三年级以上大学生所开设的选修体育课程。体育选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据学生运动兴趣爱好和体育特长,让学生在所规定的一些运动项目中去选择某一运动项目,在教师统一指导下进行专门训练,掌握该项目的科学锻炼基本原理与方法,以不断提高专项技术水平和能力。

(五) 体育保健课

体育保健课是专为患有慢性疾病或有残疾的学生所开设的体育医疗康复课程。开设保健课的目的在于增进学生体能,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷,使这部分大学生身体逐步接近或达到健康标准。

体育保健教学内容的选择具有一定的保健性,具体要求可以适当放宽。但近几年来由于社会变革所导致人们生活节奏加快和思想观念更新而引起的心态变化等原因,针对青少年心理健康教育日益引起重视,为了适应这种教育的需要,更有助于体育保健课与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生保健的问题,已成为体育保健课必须研究解决的新课题。



知识窗

体育保健对心脑血管系统的影响

体育保健是对人体相关部位进行轻柔挤压、揉搓和按摩,增强人体循环系统的弹性、伸缩性、柔韧性。当骨骼肌松弛时,静脉血管外周压力下降,使静脉血管的容量增加,减轻心脏负担,毛细血管被动扩张,容量增加,随血液输送到组织的氧气、营养物质等也相应增加,促进了内环境的物质交换,对细胞新陈代谢起到良好的促进作用。



二、课外体育活动

课外体育运动从广义上来说,是指学生参加的除体育课以外的所有体育活动;从狭义上来说,是指学生在校内参加的除体育课之外的所有体育活动。目前所用的课外体育活动概念,多倾向于广义的概念。

(一) 课外体育活动的特点

课外体育活动与体育课相比,具有以下几方面的特点:

1. 活动内容的广泛性

课外体育的内容丰富多彩,远远超出了体育教学大纲所规定的内容,从学生自发松散的游戏活动到正规的运动竞赛,从娱乐性体育活动、健身性活动到竞技性运动项目等无所不包。

2. 活动形式的多样性

课外体育活动的形式多种多样,方法灵活多变。例如,课外体育有早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练等组织形式,可以个人活动,也可以年级甚至全校的方式进行,还可以学生社团等组织形式开展课外体育活动。

3. 师生的主辅性

教师在课外体育活动中只起到指导咨询的辅助性作用,这就为学生提供了一个充分展示才能,表现兴趣,发挥自己在体育活动中的积极性、主动性和创造性的良好机会。这有利于培养学生的运动才能、组织才能和创造才能,使学生主体地位和作用得到充分的体现和发挥。

4. 活动的法定性及学生参与的自愿性

学校课外体育活动是国家法规明文规定的必须开展的体育教育活动,具有法定活动的强迫性质,其中某些活动形式(如早操、课间操)是学生必须参加的,属强迫性体育活动,它对统一确保学生的身心发展和体育教育有规定性作用。但课外体育中的绝大多数活动形式是属于学生自愿参与的乐趣性很强的自主性活动。如轻松愉快的自由课间体育活动、自主松散的朋友相约远足,以及自由自在充满乐趣的家庭郊游等。

5. 参与对象的群众性和课外训练的精英性

课外体育中的大多数活动都体现出了参与对象的群众性。如早操、课间操、群众性体育比赛等,不仅参加的学生人数多,而且参加组织的人员也多,学校各方面协调配合,才能组织好有关的体育活动。另外,课外体育中还有只有少数人



参加的运动队训练,这些人通过课外体育训练,提高运动技术水平,努力创造优异成绩,为竞技体育培养优秀后备人才。

6. 体育课堂的延伸性及独立性

体育课的学时有限,很难满足学生身心两方面对运动的需要,课外体育活动能够补偿学生体育课运动的不足,它是体育课堂教育的延伸,是体育教育的第二课堂。相对于体育课来说,课外体育具有自己的体系和其相对的独立性,它并不是体育课直接的延伸,也并非纯粹是体育教育的“第二课堂”。

(二) 课外体育活动的组织形式

1. 课程中规定的体育活动

课程中规定的体育活动是指编排在课表中的体育课以外的体育活动。这些活动是学生每天学习生活的组成部分,是科学作息制度的体现,是学生必须参加的体育活动。

(1) 早 操

早操是一种培养学生良好生活习惯、有益于学生身心健康的活动。通过早操可以使学生以清醒的头脑、充沛的精力和饱满的热情迎接一天的学习和生活,从而提高学习的效率。早操的时间一般是30分钟左右,其内容应该选择一些运动负荷不大的活动项目,如跑步、做操、打拳等,以免造成过分激动和兴奋,影响学生文化课的学习。

(2) 课间操

课间操是安排在每天上午第二节课后进行的体育活动。时间一般在15~20分钟;活动内容一般有广播操、素质操、器械操、游戏、武术、跑步、舞蹈等多种活动项目。运动负荷不宜过大,以达到积极性休息为目的。

(3) 大课间体育活动

大课间体育活动是在原课间操基础上发展起来的一种课外体育活动的组织形式。大课间体育活动一般由学校统一安排,活动时间一般为25~30分钟,活动内容比课间操丰富。大课间体育活动时间较长,活动量较大,对学生身心有较大的锻炼作用。

2. 全校性体育活动

(1) 体育节、体育周

体育节一般是利用一个学习日开展的主题性体育活动。近年来,许多学校和社会团体都举办了以体育为主题的系列活动——体育节,它的产生和发展也已逐步被人们所接受。随着教育改革的进一步深化和素质教育的不断推进,学校体



育节被赋予了新的历史使命，即取代传统的学校运动会。

体育周一般是集中利用一周下午的课外活动时间，组织多种多样的体育教育活动，如体育知识讲座、体育知识竞赛、体育表演、体育比赛、体育游戏，以及各种形式的体育宣传等。体育节或体育周活动能有效地提高学生的体育兴趣，调动学生参加体育活动的积极性。

旅行和郊游等野外活动，也是体育节或体育周的重要活动内容。野外教育活动内容丰富多彩，如春游、秋游、登山、远足、越野赛等。目前，世界上许多国家都把徒步旅行、登山、野营等活动，作为了解和接触大自然、开阔视野、陶冶情操、放松身心的体育教育手段。随着现代社会的发展，环境教育也被列为重要的教育内容，而野外体育活动为进行环境教育提供了最有利的条件，越来越受到人们的重视。

（2）体育竞赛活动

课余体育竞赛分为多种形式，全校性的各种形式的体育竞赛活动是学校经常开展的体育教育活动的一部分，如学校田径运动会、学校趣味体育运动会、校内各种运动项目和各种组织形式的体育比赛等。这些活动具有参与人员多、参与形式广、活动内容丰富等特点，因此，全校性体育竞赛活动深受广大青少年学生的喜爱和教育工作者的重视。

3. 校外体育活动

校外体育活动是指学生在学校以外所参加的各种体育活动，是学生体育生活的重要组成部分。校外体育与校内体育共同构成了学生全部的体育生活，对养成学生科学健康的生活方式，具有重要的作用。

根据校外体育活动的组织者不同，学生参与的校外体育活动可以分为本校组织的校外体育活动，以及校外有关部门组织的体育活动。

（1）本校组织的校外体育活动

这是大多数学生经常参与的校外体育活动，更具有归属感和集体性。如野外生活、野外游戏、野外运动、野外拉练等本校组织的野外活动，以及本校组织的其他校外体育活动或与体育相关的多种活动。

（2）校外有关部门组织的体育活动

这是一部分学生参加的由校外有关部门组织的校外体育活动。一般由学校组队代表本校参加，如参加上级教育部门组织的体育竞赛；参加校外体育、工会、团组织、文艺等部门组织的各种体育表演、竞赛、宣传等活动。