

21世纪普通高等院校公共基础课程规划教材

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

■ 主编 樊小兵 吴红雨 李凤雷



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学体育教程

主 编 樊小兵 吴红雨 李凤雷

北京邮电大学出版社
·北京·

内 容 简 介

本书从体育理论知识篇和运动实践篇展开讲述。体育理论知识篇详细地讲述了体育与健康的关系、体育锻炼的科学方法、常见运动损伤的处理和膳食方面的指导,为现代大学生更加科学地去锻炼提供了理论依据;运动实践篇系统地讲述了大学校园常见的体育项目,并从大学体育的角度介绍了一些休闲性体育运动项目和极限运动,其涵盖项目较广,为大学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富的知识和切实可行的方法。

本书既可作为高等院校学生的教材,也可作为体育锻炼者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/樊小兵, 吴红雨, 李凤雷主编. —北京:北京邮电大学出版社, 2010. 8(2011. 7 重印)
ISBN 978-7-5635-2411-2

I. ①大… II. ①樊… ②吴… ③李… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 171210 号

书 名: 大学体育教程

主 编: 樊小兵 吴红雨 李凤雷

责任编辑: 张 灏

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编: 100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt. edu. cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京源海印刷有限责任公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 16. 75

字 数: 412 千字

印 数: 6 501—9 700 册

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2011 年 7 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5635-2411-2

定 价: 28. 00 元

· 如有印装质量问题, 请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

编委会

主 编 樊小兵 吴红雨 李凤雷

副主编 傅治华 刘 健 陈文远 马青山

范美玉

编 委 (排名不分先后)

叶燕崔 黄兰珍 牟顶红 徐代红

王科群 卢华盛 刘 利 王洪娥

罗雪婷 梁海波 饶国贞 邓川雨

陈 鸿 李端阳 汤建平 李小明

王 葵 李富荣 刘兴杰 孙飞廉

周志强

前 言

大学体育作为高校教育的重要组成部分,是高校体育教学的延伸和拓展,是大学生树立终身思想和形式良好习惯的重要途径。而体育课是学校进行体育教学的基本组织形式,是学校体育工作的基础,体育教学的质量直接影响着学校体育工作的质量。通过体育教学,对学生进行思想上的教育,向学生传授体育理论知识,让学生学习运动技术,掌握运动技能,从而增加对体育锻炼意义的认识,培养对体育运动的兴趣和爱好,使他们在体育课的学习中树立健康第一的指导思想,学会科学锻炼身体的方法,养成终身锻炼身体的良好习惯,达到终身受益的目的是学校体育教育的归宿。因此大学体育教育是培养高素质大学生的重要途径,而体育教材是实现体育教育目的的重要载体,一本好的体育教材则是体育教学和培养高素质大学生的关键所在。

本书以“健康第一”和“阳光体育”为指导思想,立足于现代大学生对体育的需求,突出学生的心理、生理特点,以提高学生身心健康素质为目标,注重培养学生的健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力方面的发展。本书以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体,使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机地结合起来,切实培养学生的体育意识与能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来,有利于学生进一步掌握体育科学与运动技能、技术,从而提高学生的整体素质。

本书编写分工如下:樊小兵、吴红雨、李凤雷任主编,傅治华、刘健、陈文远、马青山、范美玉任副主编,编委会成员还有叶燕崔、黄兰珍、牟顶红、徐代红、王科群、卢华盛、刘利、王洪娥、罗雪婷、梁海波、饶国贞、邓川雨、陈鸿、李端阳、汤建平、李小明、王葵、李富荣、刘兴杰。

随着社会的发展,人们对体育的需求更加多元化,加之编者对教材的创新尝试也是探索性的,所以需要有一个不断提高的过程,书中难免存在错误或不当之处,恳请各相关院校和读者在使用本教材的过程中给予关注,并将改进建议和意见及时反馈给我们,以便下次修订时继续完善。

编 委 会

目 录

第一篇 基础知识篇

第一章 大学体育概论.....	3
第一节 体育的概念与起源.....	3
第二节 体育的本质与功能.....	5
第三节 高等学校体育的地位、目的和任务	7
第四节 大学体育的组织与实施.....	9
第五节 体育美学	11
第二章 大学生健康概述	13
第一节 什么是健康	13
第二节 影响健康的因素	14
第三节 体育锻炼与身体健康	16
第四节 大学生的运动卫生	19
第五节 大学生体质健康标准测试与评价	22
第三章 大学生体育锻炼	30
第一节 体育锻炼的原则	30
第二节 体育锻炼的作用和特点	32
第三节 体育锻炼的内容与选择	33
第四节 运动处方的制定	37
第五节 运动处方的实施	41
第六节 运动性疲劳的产生与消除	42
第四章 体育保健与卫生	45
第一节 体育卫生保健知识	45
第二节 体育运动的监督	48
第三节 常见运动反应与处置	51
第四节 急救	53
第五节 女大学生体育运动中的注意事项	54
第五章 营养与健康	57
第一节 运动与营养	57
第二节 平衡膳食	61
第三节 肥胖的预防与科学减肥	63



第二篇 运动实践篇

第六章 田径	69
第一节 跑	69
第二节 跳跃	72
第三节 投掷	76
第七章 球类运动	79
第一节 足球	79
第二节 排球	91
第三节 篮球	102
第四节 羽毛球	119
第五节 乒乓球	128
第六节 网球	139
第八章 形体健身运动	150
第一节 形体运动	150
第二节 艺术体操	153
第三节 健美操	160
第四节 瑜伽	165
第五节 健美运动	168
第九章 传统体育运动	172
第一节 初级长拳第三路	172
第二节 二十四式太极拳	184
第三节 散打	203
第四节 跆拳道	209
第五节 拳击	220
第十章 休闲与极限运动	226
第一节 游泳	226
第二节 棒垒球	236
第三节 高尔夫球	244
第四节 定向越野运动	247
第五节 攀岩运动	252
第六节 健身走运动	255
参考文献	258

第一篇

基础知识篇

大学

第一章 大学体育概论

第一节 体育的概念与起源

一、体育的概念

“体育”一词是由国外传来的,是一个国际通用的、流传范围很广的词。这个词最早出现的时间大约是 19 世纪,而我国是在 19 世纪末 20 世纪初从日本引进的,日本则是从西方引进的。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”、“导引”、“武术”等名词。1894 年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903 年,清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。1906 年开始,并用“体操”和“体育”两词。直至 1923 年,在“北洋”政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操课”改为“体育课”。

我国对“体育”含义的认识有一个过程,解释也不尽相同。解放后,经过多次学术讨论,对体育有了比较统一的解释。根据《中国大百科全书》对体育的概念的解释:体育(广义)亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动动作作为基本手段,为增强人民体质,提高运动技术水平,丰富文化生活而进行的一种有意识、有组织的身體运动和社会活动。体育属于社会文化教育范畴,受一定社会、政治、经济的影响和制约,也为一定社会的政治、经济服务。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分和两种属性。一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶级性,即社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括 3 个组成部分,即学校体育、竞技体育、群众体育。

学校体育,习惯上称“体育”(狭义),又称体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动



技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众体育(又称体育锻炼),是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松以及锻炼效果。因此,体育锻炼是现代人的必需,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育(又称竞技运动),是为了最大限度发挥和提高个人和集体在体格、身体能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上3方面因其各自不同的内容和特点而相互区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同点是:都是通过身体练习来全面发展身体素质、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,从而构成了体育的整体。

二、体育的起源

体育是人类社会一种特有的文化现象,它是和人类社会的产生与发展相适应的。关于体育的起源问题,传统的观点认为“劳动是体育产生的唯一源泉”。随着体育科学研究的深入,各门学科的互相渗透借鉴,体育学术界的视野和思路更加开阔,人们对“劳动产生体育说”提出了补充论述。如有人认为“体育的产生不是单源而是多源”,认为劳动是体育的“主要源泉”,但不是“唯一源泉”。有人认为“体育产生于人类社会生活的两种需要,一种是社会生产活动的需要,另一种是人类生理心理活动的需要”。原始人的身体活动大致可分为3种:一是与生产直接有关的活动,如捕鱼、狩猎、农耕等;二是原始武力活动所必需的技能,如走、跑、跳、攀、爬等;三是既不与生产、攻防直接有关,又非生活必需的技能,而是仅仅为了满足人的某种需要,如游戏、杂技、舞蹈、娱乐等。原始人类不仅需要劳动,而且需要生活。他们既有喜、怒、哀、乐,也有交往的需求,因而集群而居。仅就体育产生的动因而言,除了劳动的需要外,还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些归纳起来,就必须具有健康的身体,要进行强健自身的活动。

(一) 原始体育在生活和劳动过程中萌生

人类的祖先古猿由于生活环境的改变和生活方式的影响,完成了从猿到人的具有决定意义的转变——直立行走。原始人的生活条件非常严酷,他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式来搜集各种食物,维持生存。原始人的思维还很不发达,生产工具非常简陋,只有一些简单的石器,他们的劳动主要靠身体的活动。他们靠快跑或长途跋涉去追捕能跑善跳的野牛、野鹿;用刺杀来对付虎、豹、熊等凶猛野兽;靠攀登和爬路去采集野果;靠游泳或投掷石器去捕鱼。人们当时的跑、跳跃、投掷、攀登、爬越,根本目的是为了生存,而不是有意识地去锻炼身体、增强体质。因此,严格来说,这些只能称为生活和劳动。然而这些又是我们现代体育活动的雏形,现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。



（二）体育是原始社会教育活动的主要内容和手段

原始人在长期的生产、生活实践中,对自然和社会的认识不断深化,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动工具日趋多样化、复杂化,这一方面对人类提出了更高的社会需要,必须通过学习和培训才能学会使用和制造较为有效的劳动工具,并提高劳动技能;另一方面,由于劳动产品有了一些剩余,这就有可能由专人对年轻一代实施教育、传授劳动技能以及进行身体培训。同时,人的大脑思维也有了发展,这就从主、客观上为教育的产生提供了可能性。原始社会的教育主要是一些生产技能的传授,而原始的生产技能又多是基本的体力劳动,因此,在原始教育中,对身体的培训占相当的比重。体育是原始社会教育活动的重要内容。

（三）原始体育的产生与军事、医疗卫生、宗教祭祀和娱乐活动的关系

1. 原始体育与军事。原始社会末期,开始出现了由血亲复仇发展到掠夺财产和奴隶的战争,战争推进了武器的演进,促进了人们为了掌握这些武器、提高战斗技能,进行军事训练和身体训练的积极性。像我国的武术就是在军事技能——武艺的基础上演化而来的。

2. 原始体育与医疗卫生。原始人的生活条件非常严酷,自然灾害及其相互间的袭扰,使人们的健康和生命都缺少保障,寿命很短。由于饮食习惯上的茹毛饮血,卫生不佳,又多有消化病如胃溃疡等,因而刺激了原始医疗保健活动的产生和发展。如康阴氏的“消肿舞”等,都是为了治疗由于环境、气候所造成的身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段,又是健身活动,从目的上看,比那些为了生存、防卫、教育而进行的身体活动更接近于体育。以后又逐渐发展成各种成套的保健体操,健身的目的更明确,体育的因素也进一步增加了。

3. 原始体育与娱乐、宗教祭祀活动互相交融。原始娱乐的主要形式是舞蹈。而舞蹈与体育有很多共同特点,都有健身的作用,某些健身性的舞蹈(非表演性的)本身就是体育的内容。原始人为了表达对狩猎成功的喜悦,对自然的崇拜,对祖先的祭祀以及抒发内心的情感,往往在部落首领的率领下,进行集体舞蹈。这种舞蹈既是身体的训练,又是娱乐。在原始社会末期,已经有了专门的球类游戏,而且出现了观赏优秀球员竞赛的娱乐活动。随着宗教活动的产生,人们逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神灵,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,进行步行巡礼(赶庙会)、步行化缘等,其中包含着许多体育因素的古代奥林匹克运动会,就是由这样的祭祀活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会。

综上所述,体育是由于人类生产和生活、个体和社会、生理和心理等方面的需要而产生的一种社会活动,它主要产生于劳动过程之中。原始社会的体育和教育、军事、医疗卫生、娱乐以及宗教祭祀等活动,互相联系、互相促进、互相推动,有的甚至是在同一个过程中进行。因此,它们共同进化和发展,宛如孪生兄弟,在原始人类社会的母体中,共同孕育萌生。

第二节 体育的本质与功能

一、体育的本质

体育的本质是增强体质,它决定体育的性质、面貌和发展的根本属性。



马克·吐温对体育曾有过精辟的论述：“生产劳动同教育和体育结合起来，这不仅是增进社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”陶行知是我国近代史上伟大的教育家。他认为：“体育为德、智二育之基本”，教育应“以养成坚强之体魄，充实之精神为标准。”他常对学生说：“健康之精神寓于健康之身体，休闲时间要多活动，健体是人生的一个最重要目的。”著名教育家蔡元培提出了“养成共和国国民健全人格”的意见，并详细解释说：“所谓健全的人格，内分四育，即一、体育；二、智育；三、德育；四、美育。这四育是一样重要，不可放松一项的。”随后又提出“完全人格，首先在体育”的教育主张。毛泽东对德、智、体三者之间的关系有入木三分的剖析，指出“无体是无德、智也”，“体育于吾人实占第一之位置”。毛泽东强调健康第一，体育第一，有其科学、哲学的依据：首先，毛泽东从生物进化论和人类生物论角度看到了养生健身是人一切发展的基础；其次，从哲学上讲毛泽东坚持体育第一、心育次之的看法，是强调人的身体第一性，精神第二性。由此可见，增强身体素质是体育的本质属性，它不但与德育、智育、美育具有同等重要的意义，而且是后三者发展的基础。

二、体育的功能

（一）健身功能

强身健身是体育的本质功能。体育是通过身体直接参与运动，各器官系统在一定的强度和量的刺激下，发生的身体形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性反映。这种“适应性反映”对机体产生的积极影响，有利于促进健康和增强体质，防治疾病，提高机体的工作效率。

1. 通过适当的体育活动，可以改善和提高机体中中枢神经系统的功能，改善大脑的供血状况，延缓脑细胞的衰老；可以改善和提高心血管系统的功能，使心输出量增加，安静时心搏徐缓有力，出现“节省化”现象；可以改善人体呼吸系统的功能，使呼吸肌发达，呼吸深度增加，气体交换率提高，吸氧量增加；还可以促进和改善人体运动系统的功能，促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长。经常参加体育运动，能使骨骼变粗、骨密质增厚，骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强；使肌体纤维增粗，肌肉收缩有力。

2. 经常参加体育运动，可以调节人的情趣、锻炼意志、促进心理健康，提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力，推迟衰老，延年益寿。

（二）教育功能

体育是教育的组成部分，是造就“全面发展的人”的一个重要手段。德育、智育、体育之间的关系应是相互促进、相互制约的辩证关系。德育是方向，智育是本领，体育是基础或载体。毛泽东曾以生动形象的比喻描述了德、智、体的关系，他说：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德、智也。”“体者，载知识之本而寓道德之舍也。”

（三）娱乐功能

随着现代社会的到来，人们的生产、生活方式都发生了很大的变化，如何善度余暇成了一个社会问题，而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性，能满足社会不同人的各种需求，起到了丰富社会文化生活、愉悦人们身心的作用。首先，人们可以通过体育活动，去体验其中的自信心、自豪感，满足人们与同伴交往、工作的需要；其次，欣赏体育成为人们业余时间的重要内容，体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一，加上优美的韵律、鲜明的节奏、



微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,能给人们留下美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡,给人们带来精神上最大的享受。

(四) 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国改革开放的今天,已被众多人所认识和接受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已成为我国拉动市场经济的重要组成部分。体育经济收益的主要渠道有体育产品生产,体育产品经营业,体育彩票业,体育转播权,体育场馆经营,体育娱乐服务,体育博彩业,体育饮食服务业,体育旅游业,体育人力资源开发,体育建筑业,体育信息、广告、报业,体育训练及培训服务业等。

(五) 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体的传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与欣赏音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(六) 政治功能

体育作为一种社会现象具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。首先,体育受政治经济的制约,又为政治经济服务。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高一个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。一方面体育受政治的干预和制约,另一方面政治渗透体育,体育为政治服务,而且在现代政治中发挥极其重要的作用。

第三节 高等学校体育的地位、目的和任务

一、高等学校体育的地位

社会学家研究体育时,指出体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射,体育渗透进了社会的各个层次,体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志。高等学校体育作为体育的重要组成部分,在培养高素质人才中所起的作用其他教育形式所无法替代的,随着现代社会的高速发展,高校体育的社会地位也在不断的提高。

(一) 高等学校体育纳入国家教育制度之中

由于国家对体育的重视,特别是对国民素质的重视,因而将高校体育纳入教育体制,将体育课列为必修课,学习两年。有些学校针对学生还开展一年的选修,并要求学生每天参加体育活动。

(二) 在国家经济建设中的地位

体育的教育功能使得它培养和发展了一批合格的接班人,提高了一个国家的国民素质,培养了人们在困难面前不屈不挠的精神和坚定的意志品质。利用体育教育对大学生进行身体、心理、智力的全面拓展,可使大学生在未来的工作中能从容应对高强度、高效率的工作和劳动,促进国家经济建设发展。



（三）在提高国民精神文明素质中的地位

体育运动有着极高的观赏性、参与性、娱乐性。高等院校通过学校体育的各种组织形式,使大学生在体育活动中充分享受体育所带来的美与欢乐。通过体育运动让大学生在思想上更充满青春活力,精神上更富于追求;通过体育运动还可以调节生活内容,改变生活方式,保持心态平衡,提高思想素养。这些充分表现了高等院校体育在提高国民精神文明素质中有着不可替代的地位。

二、高等学校体育的目的

我国体育的目的是:发展体育事业,增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。高等院校的任务是培养高素质、高知识水准的接班人。那么高等学校体育的目的就是:大力开展学校体育,努力促进学生身心的全面发展,增强学生体质,树立终身体育的思想,培养社会主义合格的接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

高等学校体育课为必修课,学生必须完成规定的课时和内容,通过学生的自身参与和学习,提高学生全面身体素质和运动能力,促进学生身体的生长发育,改善、改造学生内脏器官的构造和机能状况。经过两年的学习将学生逐渐培养成能够自觉坚持锻炼、能有自我监督与评价、身体强健的合格人才。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响,高校体育通过给大学生传授体育知识,使学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则,这就可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动,缓解学生在学习上的压力,享受体育所带来的美与欢乐,培养学生在逆境中坚持不懈的思想,促进学生社交能力的发展,提高学生的思想意境,促进学生心理个性的健康形成。

三、高等学校体育的任务

高等学校体育任务主要包括以下几个方面。

（一）全面开展学校体育的各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体,开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的,也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活动开展的好坏,反映了这个学校的精神文明状态。通过体育活动才能使大学生参与到运动锻炼中,并乐在其中。大学生是学校的主体,发动学生进行各种的体育活动,才能使学校工作开展得有声有色,使学校显得朝气蓬勃,奋发向上。

（二）增强学生体质,提高学生机体工作能力,全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身功能,大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段,高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康,提高对外界环境的适应能力,加强对疾病的抵抗能力。通过体育活动开发学生的智力潜能,使学生在身体和智力上得到全面发展。



（三）传授体育知识、技术、技能，树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分，大学生正处于求知欲最为旺盛的时期，系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法，能够提高学生的体育文化素养，培养良好的锻炼习惯。使学生通过大学的学习，运用科学的体育知识，来正确指导今后的体育活动，树立终身体育的思想。

（四）对学生进行思想品德的教育

体育作为文化教育的组成部分，对学生有着多方面的教育。体育运动的对抗性，运动中情况的不断变化，获胜后的荣誉感，失败后的奋发努力，这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过对体育活动的参与、参观使学生在思想上更加成熟，培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风，培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风。通过体育活动中的团结协作使学生树立集体主义精神，通过班级、系级、校级的比赛培养学生爱班、爱系、爱校最终达到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

（五）发展学生竞技体育能力，提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术为国家培养优秀的体育运动人才。学校运动技术水平的提高可以激励学生更积极地参与体育活动，推动学校体育活动的开展。学校运动队的表现展现了一个学校的综合实力和精神风貌，可以说学校竞技体育的开展，是向外界展示学校的窗口，是与外界联系的纽带。

第四节 大学体育的组织与实施

一、体育教学的特点与目标

体育教学是学校体育工作最重要的活动，是实现学校体育目标的重要途径。它是在体育教师和学生的共同参与下，采取各种有效方法增强体质，培养良好思想品德的一种有组织的教育过程。

（一）体育教学的特点

体育教学是实现学校体育目标的重要途径，其教学目标必然受制于学校的体育目标，因此体育教学的主要目标在于传授体育的基本知识、技术和技能，发展学生的体能。根据教学目标，体育教学的内容必须以体育的基本科学知识和各种能有效增强体质和发展体能的身体活动为主。掌握运动技术和技能是体育教学的重要目标，而运动技术体能的形成与发展，必然是身心两方面活动的结果。

体育教学活动一般都在室外进行，由于教学要使用各种场地、器械，并受自然环境和外界因素的影响，所以教学的组织工作显得比较复杂。

体育教学所依据的科学基础有自然科学和社会科学两大类，如教育学、心理学、卫生学



等,体育教学与这些学科的关系较为密切甚至直接相关,因此,体育教学所需的科学基础具有较强的综合性特点。

(二) 体育教学的目标

教学是实现教育目的的基本途径,体育教学是实现学校体育目标的基本途径,因此,体育教学目标的正确确定,对学校体育目标的实现具有重要意义。

1. 确定体育教学目标的基本依据

- (1) 要反映社会和青少年的发展需要。
- (2) 要根据学生的身心特点。
- (3) 要根据体育教学的功能。
- (4) 要根据体育教学的实际条件。

2. 体育教学目标

我国体育教学目标可概括为以下几方面。

- (1) 锻炼学生身体,提高健康水平,增强学生体质。
- (2) 传授体育和卫生保健的基本知识、技术和技能。
- (3) 培养体育兴趣,养成从事体育的习惯,培养终身体育的能力。
- (4) 进行思想品德教育,培养意志品质。

上述4个方面的目标是密不可分的。

二、体育教学过程

体育教学过程,是指为达到体育教学目标所进行的体育教学程序。

(一) 体育教学过程的阶段划分

体育教学过程是具有一定程序的动态系统,表现出不同的阶段性特点。一般认为,可分为3个阶段,即教学的准备阶段、实施阶段、检查评价阶段。

(二) 体育教学过程的组成因素

一般认为,体育教学过程的基本因素有教学目标、教学内容、人际关系和传播媒介4个基本方面。

1. 教学目标:指体育教学所要达到的结果。
2. 教学内容:指体育教学的教学体系,是教与学的客体。
3. 人际关系:指体育教学中教师与学生之间的关系。
4. 传播媒介:是体育教学过程中的物质条件和方法手段的总称,它是连接教师、学生和教材的媒体。

三、体育教学应遵循的规律

体育教学规律是研究体育教学原则、确定教学内容、选择教学方法的理论依据。

(一) 动作技能形成的规律

实践证明,动作技能的形成和提高大致包括精确掌握动作阶段、改进与提高动作阶段、动作的巩固与运用自如3个阶段。不同阶段应有不同的教学任务和要求,但相互间是有机