



普通高等教育“十二五”规划教材

大学 体育运动教程

主编 林祥芸 王 虹

主审 赵晓玲



科学出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育运动教程

主 编 林祥芸 王 虹

副主编 彭 波 李献青 张道成

主 审 赵晓玲

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

《大学体育运动教程》一书的编写,是根据 90 后大学生的身心发展特点,以及他们对体育运动的兴趣和爱好而进行的。内容有传统的体育项目,也有为数不少的时尚运动项目,众多的项目可供学生进行科学锻炼、休闲娱乐、体育教育时选用,同时本书集体育运动基础知识,运动娱乐,体育教育等知识于一体,供广大师生教学、训练和锻炼参考。

本书适合于高等学校一、二年级的学生作为公共体育课程教材,还可作为大众科学健身的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育运动教程/林祥芸,王虹主编. —北京:科学出版社,2011

普通高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-03-032231-9

I. ①大… II. ①林… ②王… 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(2011) 第 176922 号

责任编辑:胡云志 王景坤/责任校对:陈玉凤

责任印制:张克忠/封面设计:陈 敬

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 8 月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2011 年 8 月第一次印刷 印张:23

印数:1—4 000 字数:490 000

定价:38.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

序

一个人的健康为“1”，其他元素为“0”，诸如事业、爱情、财富、智慧、名望等，当1存在时，再加上后面的这些元素，人的综合素质就会成10倍、100倍、1000倍的增长，然而若失去健康这个“1”时，一切都会重归于“0”。

健康是人生最宝贵的财富之一。多少年来，健康长寿一直是人类的美好愿望，毕竟人的生命只有一次，而且是一个不可逆转的进程，延年益寿、长命百岁已成为人们生存的基本心理趋向，人们对身心健康的重视，标志着社会的进步。无论是人类自身的发展、自我价值的实现，还是对社会发展的参与和对社会发展成果的享有，都必须以自身健康为前提，没有健康的身心，一切无从谈起，也无法实现。

“生命在于运动”。这是众所周知的浅显道理，但是这句话还不够完善，还应该补充一句：运动要讲究科学，只有遵循科学的规律，参加体育锻炼，养成良好的生活习惯，才能够满足当今社会高科技、快节奏、竞争力强的需求，运动才能真正起到强身健体的功效。健康的追求是无止境的，为提高大学生的健康意识，指导大学生进行科学健身，我们编写了本书，希望能为大学生进行科学锻炼提供参考。

由于我们的理论水平和实践经验有限，不妥之处敬请专家和读者指正。

赵晓玲
2011年6月

目 录

序

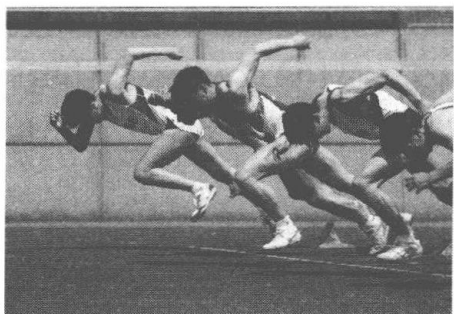
第一章 高等学校体育	1
第一节 高等学校体育的地位与作用	1
第二节 高等学校体育的目的、任务与基本要求	4
第三节 高等学校体育的组成形式	8
第四节 高校体育与终身体育	12
第五节 高校体育的发展方向	16
第二章 现代健康观	20
第一节 正确的健康观	20
第二节 健康的四大基础	35
第三节 亚健康	52
第四节 健康基础理论	54
第三章 健康测量与评价	69
第一节 心肺耐力的测量与评价	69
第二节 肌肉力量、肌肉耐力的测量与评价	72
第三节 身体形态	74
第四节 柔韧性的测量及评价	77
第五节 部分运动体能测试及评价	78
第四章 体育锻炼与发展体能的方法	87
第一节 体育锻炼的基本原则	87
第二节 体育锻炼的计划	89
第三节 运动处方	91
第四节 体育锻炼与提高身体素质的方法	99
第五章 运动损伤预防与康复	109
第一节 运动损伤的概述	109
第二节 常见运动损伤	112
第三节 运动损伤的康复训练	118
第六章 田径运动	121
第一节 短跑	122
第二节 接力跑	128



第三节	中长跑	132
第四节	跳高	136
第五节	跳远	143
第六节	推铅球	148
第七章	定向越野	154
第一节	定向越野的锻炼价值与作用	154
第二节	基本技术与练习方法	155
第三节	比赛欣赏与规则简介	159
第四节	小型定向越野	163
第八章	形体	166
第一节	形体运动	166
第二节	形体的基本动作及练习方法	169
第九章	健美操	182
第一节	健美操概述	182
第二节	健美操基本动作术语	185
第三节	健美操基本动作	186
第十章	武术	218
第一节	武术的锻炼价值与作用	218
第二节	基本技术及练习方法	219
第三节	武术基本套路	228
第十一章	游泳运动	244
第一节	游泳运动的锻炼价值与作用	244
第二节	基本技术及练习方法	245
第三节	比赛欣赏与规则简介	258
第十二章	网球	260
第一节	网球运动概述	260
第二节	网球基本技术及练习方法	263
第三节	网球基本战术简介	271
第四节	网球规则简介与比赛方法	272
第十三章	排球运动	275
第一节	排球运动的锻炼价值与作用	275
第二节	基本技术及练习方法	276
第十四章	乒乓球	285
第一节	乒乓球运动概述	285
第二节	乒乓球基本技术与练习方法	287
第三节	乒乓球基本战术	299



第四节 击球质量的技术要素与基本环节·····	303
第五节 乒乓球基本规则及裁判工作·····	304
第十五章 羽毛球运动·····	309
第一节 羽毛球运动的锻炼价值与作用·····	309
第二节 基本技术和练习方法·····	309
第十六章 篮球运动·····	315
第一节 篮球运动的锻炼价值与作用·····	315
第二节 基本技术与练习方法·····	316
第十七章 体育欣赏·····	325
第一节 体育欣赏的内涵·····	325
第二节 体育欣赏的分类·····	327
第三节 体育欣赏中的美学原理·····	330
第四节 体育欣赏的内容与方法·····	332
第五节 竞技运动的体育欣赏·····	337
附录·····	344
附录1 《国家学生体质健康标准》实施办法·····	344
附录2 心理健康的测量与评价·····	347
附录3 行为健康的测量与评价·····	351
附录4 社会适应的测量与评价·····	354
参考文献·····	357



第一章

高等学校体育

第一节 高等学校体育的地位与作用

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。翻开 21 世纪的历史画卷，展现在我们面前的是一幅更加绚丽多姿的宏伟蓝图。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，都迫切需要一大批德、智、体、美全面发展，富有创新意识和拼搏精神的高素质的建设者和接班人。

一、高等学校体育的地位

高等学校体育是我们培养身心健康发展的高级专门人才的需要，是发展我国体育事业的需要，是高校丰富课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要。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）高等学校体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要

《中华人民共和国高等教育法》指出：“高等教育必须贯彻国家的教育方针，为社会主义现代化建设服务，与生产劳动相结合，使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”

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。在我国，党和政府要求学校应面向现代化、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。

无论是培养高级专门人才，还是发展科学技术文化，都集中反映在对人才规格的要求上，必须是德、智、体全面发展，而不是片面发展，才能担负这个重大使命。因此，高校应在中小学教育的基础上，正确认识并处理德、智、体三育的辩证关系，确立体育在高校教育中的地位，纠正忽视体育的种种倾向，把高校体育与培养合格的高级专门人才的目标紧紧相连，采取有力措施，全面完成高校体育与健康的工作。



当代社会,科学技术突飞猛进,社会生产力高度发展。随着社会的进步,对人的素质(包括身体素质),以及人的全面发展的社会需要,已日益成为人类共同关注的问题。不断发展的社会,对人们的健康与体质提出了新的更高的要求,以适应在高速度、高强度、高度紧张的情况下工作。我国正在实现社会主义现代化建设的宏伟任务,为了适应我国经济腾飞和社会发展的需要,必须大规模地培养新的能够坚持社会主义方向的各级各类的合格人才。这一大批人才,都应是有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健康的,为建设有中国特色的社会主义事业而献身的合格人才。高等教育担负着艰巨而光荣的任务。作为高等教育重要组成部分的高校体育,必须与德育、智育紧密配合,在培养新世纪合格人才中作出积极的贡献。

(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需要

学校体育是国民体育的基础,搞好学校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。与中小学学生相比大学生的年龄特征、身心发展已日趋成熟,但从生长发展的全过程来讲,大学生身心仍处在不断发展与不断完善之中。因此,高校体育对大学生身心自我完善,乃至提高全民族身体素质都有深远的意义。新中国成立以来,我国大学生的体质与健康水平都有了很大的提高,但由于种种原因,目前我国大学生的体质与健康水平与世界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、肺活量等各项指标与日本相比,除22岁年龄组女生的身高略高于日本外,其余指标均低于日本;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。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大的比例,有的已严重影响大学生身心健康。为此,在加强中小学体育与健康训练、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,促使高校体育各项任务的全面完成,是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,要求贯彻科学训练与比赛的原则,运动员必须具有良好的体力和智力,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,有条件且有可能为我国竞技体育的发展作出贡献。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学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。普通高等学校经国家教育部批准,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,不仅是自身完善和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育的骨干,推动我国体育事业发展的需要。



（三）高等学校体育是丰富大学生课余文化生活，建设校园社会主义精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中，需要健康、文明、娱乐、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。它不仅可以丰富大学生的课余文化生活，而且可以促进校园社会主义精神文明建设。

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段，它既是文化建设的一项重要内容，也是思想建设的重要手段。通过大学生对体育活动的参与和观赏，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、坚毅等思想品质，以及团结、战斗的集体主义精神和进取精神；可以培养大学生爱国主义思想，以及树立正确的审美观。因此，开展大学校园的体育活动，是占领课余思想阵地，引导大学生健康、文明生活，防止和纠正不良行为的重要手段。对此，我们必须明确认识，并予以足够的重视。

综上所述，我们可以看到体育在高等教育中至关重要的地位，它关系到大学生的体能、智能发展和整体素质水平的提高，关系到大学生的大学阶段的学习和大学毕业后的工作和生活，关系到我国全民健身计划的实施和全民身体素质的提高，关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设，是高校不容忽视的一项重要工作。

二、高等学校体育的作用

我国教育部在《振兴教育事业，实施科教兴国战略》中指出：“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，我国社会主义经济体制的建立和现代化建设的推进，对劳动者和专门人才素质的要求将迅速提高。我国要在 21 世纪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。这些人才不仅要有坚定的社会主义信念、良好的思想道德素质、掌握和使用现代科学知识，还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质。只有这样，才能有坚实的基础和实力参与激烈的竞争，才能为祖国的现代化建设贡献自己更多的力量。

具体来说，体育对人才培养的作用有以下几个方面：

（1）科学有序的体育锻炼，可以逐步改善人体的生理机能，提高身体的各方面素质，使身体形态、机能、心理健康水平和各方面素质得到全面的、均衡的、协调发展，从而强健体魄、振奋精神。有了健康的保证，才能以充沛的精力投入学习和工作，才能在激烈的社会竞争甚至艰难的逆境中求得奋进和发展。

（2）通过参加各种体育活动，加强与大自然的接触和与人的交往，可以开阔心胸、扩展视野、调剂精神、增长知识、增进友谊和交流，并能提高对环境的适应能力和社交能力。



(3) 在体育锻炼中,人们为了达到某一目标,往往要克服生理、心理和环境的一些障碍和困难,从而不断地挑战自我、战胜自我。比如攀登险峻的山峰,在寒冷的季节里游泳,或者长距离的越野障碍跑等,都会使人产生一种畏难感觉,对生理和心理产生压力。但是,战胜这些困难的过程,就是磨炼意志、培养信心、完善人格的过程。通过这个过程培养人吃苦耐劳、自强不息和受挫不馁、遇难不惧、敢于拼搏的精神品质,为今后担负更加繁重的工作任务打下基础。

(4) 通过体育教育,使人了解和掌握体育的基本知识、科学的体育方法,培养人的体育意识和健身意识,从而提高活动兴趣,养成自觉锻炼和养护身体的习惯,使体育成为日常生活的重要组成部分,养成良好的生活方式,做一个具有科学的体育素养的人。

第二节 高等学校体育的目的、任务与基本要求

一、目的与任务

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;形成科学的体育素养和体育生活方式,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为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,根据1979年、1985年、1991年和1995年国家有关部门组织对全国大、中、小学生进行的体质健康调查表明,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。例如,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发展趋势等。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,而且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。虽然这里有诸多原因,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,养成健身习惯,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人才。因此,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,具有显著的作用。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,既能感受到大自然清新的空气、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,如肌肉酸痛、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战术训练,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。

美国加州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作出了巨大贡献。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。1999年《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 and 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

高校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。事实证明: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;否则相反。由于陈旧落后的传统观念等因素的影响,加之还存在的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。高校体育工作的完成,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1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当的社会活动、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,以自觉积极的心态参加体育活动。

(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,按照我国的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,体育教师队伍的配备、教师的素质,直接关系到高校体育工作的开展与质量的提高。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,为他们政治思想和业务水平的提高以及工作开展的创造条件。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，对高校体育要加强计划，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 高等学校体育的组成形式

原国家教育委员会和原国家体育运动委员会颁布的《学校体育工作条例》中规定：“学校体育工作是指体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组成形式，它构成了学校体育工作的整体，是为了实现学校体育目标而服务的。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划中的基本课程之一，也是高校体育工作的主要环节；是实现学校体育目标的重要渠道，也是把宏观的体育教育思想、观念、理论与实践联系起来的重要途径。《学校体育工作条例》明确规定：“高等学校体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，受到良好的思想品德教育，成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。”并且规定：“体育课是学生毕业，升学考试科目。”这些规定充分表明了体育课程在高校体育工作中的地位及其重要意义。根据学校体育的教育目标和任务，体育课程主要分为理论课程和实践课程两大类。

（一）理论课程

大学体育理论课程主要是向学生传授体育与健康的基本知识，科学锻炼身体的原则与方法；介绍我国体育的目的、任务、方针、政策，我国体育运动发展成就，有关体育运动项目的一般方法及运动生理、心理知识等。由于大学生具有较高的文化素养，对体育知识的需求越来越高，因此有必要增加体育基本理论教材的比重，广泛介绍体育的有关知识。通过理论课的传授，增强大学生的终身体育意识，养成自觉锻炼身体的好习惯。



（二）实践课程

体育实践课主要在运动场馆进行，主要是向学生传授体育运动的方法，指导学生从事各种身体练习。通过体育实践课，使学生掌握运动的方法，提高运动技能，增强运动兴趣，从而提高身体素质，增进健康水平。实践课又分为以下几种形式。

1. 体育普通课

体育普通课主要围绕学生全面的身体锻炼，使学生的形态、机能、素质协调发展，以增强学生体质为目的，并使学生掌握体育锻炼的基本技术和技能，提高运动能力。体育普通课既是巩固和提高学生中学时期已掌握的体育知识，也是为下一阶段的体育选项课学习打下基础。体育普通课教材内容以田径、球类、体操、武术、游泳为主，再结合《国家体育健康标准》的素质项目练习。

2. 体育选项课

体育选项课是学校根据师资、场地、器材及学生的需求情况，供学生自己选择项目上课的一种形式，也是必修课程。选项课教材分为一般身体练习教材和专项教材两部分。一般身体练习教材包括用以全面发展学生身体素质的项目，专项教材内容有足球、篮球、排球、网球、乒乓、武术、体操、游泳等。通过体育选项课的学习，加强了学习的系统性与连续性，有利于学生运动技术、技能的形成，巩固和提高，也有利于发挥学生的运动特长和积极性，培养运动兴趣和锻炼习惯，为今后参加体育锻炼奠定基础。

3. 体育选修课

根据《学校体育工作条例》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的学生开设体育选修课。”体育选修课面对高年级学生，以各运动单项的技战术和专项理论教学指导为主，结合提高身体素质练习及其他辅助练习，使学生在大学期间继续接受体育教育，为终身体育打下基础。

4. 体育保健课

体育保健课是专门为体弱病残的学生开设的一种必修课或选修课，它具有医疗和保健意义，可以使这部分学生在大学期间能够得到相应的体育指导和锻炼，能够掌握必要的运动方法和卫生保健知识，以改善身体的健康状况。体育保健课的教材内容及运动负荷，是根据学生健康状况而制定的。有的学校还采用“运动处方”的形式对学生因材施教，主要教学体育健康知识、太极拳、剑、气功、健身操等。

二、课外体育活动

课外体育活动是实现高等学校体育目标的一个重要组织形式，同时也是体育课程的延续和补充。这对发展学生体能，增强学生体质，培养锻炼习惯，发展学生个性是非常重要的。大学生正处于青春发育后期，是增长知识和体质的关键时期。在这个时期光靠每周两节体育课来锻炼身体是远远不够的。因此，国家规定，把早操



和课间操纳入学生一天的锻炼内容,保证每天至少有 1 小时来进行体育锻炼,以利于学生身心的全面发展。

(一) 早操

早操亦称早锻炼,是每天起床后坚持的室外体育活动,是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。早操要坚持,一般安排 20 分钟左右的时间。应根据大学生的个体需要、兴趣爱好以及地理与气候条件等因素,选择多种多样的内容,如广播体操、健身跑、健美操、武术、气功等。早操的组织一般可采用分操与合操两种方式,可以是集体召集或个人自觉活动,由体育教师或体育骨干组织辅导;可以是兴趣小组或项目俱乐部的班(组、队)集体活动;也可以是较大规模甚至是全校(院)的集体合操,很多学校把定期集体合操与升旗仪式结合进行,取得了良好的效果。大学生坚持做早操,不仅是养成合理的作息制度、锻炼意志、养成良好的锻炼和卫生习惯、锻炼身体的有效途径,而且也是每天进行学习的准备。它可以消除抑郁、兴奋神经,活跃生理机能,促进人体以良好的状态进入学习过程。同时,对校风、学风建设以及精神文明建设也都有积极作用。

(二) 课间活动

课间活动是课间休息时所进行的有益于身心健康的体育活动。一般为个人活动,如走步、肢体活动操、功能性体操(如防治脊柱弯曲操)和提高身体素质的简单练习等。在上下午的 1、2 节课和 3、4 节课之间的 20 分钟休息时,也可以班级为单位集体做广播体操。充分利用课间休息时间活动身体,进行积极休息,对消除学生大脑皮层的疲劳,适时地转移大脑的优势兴奋过程,调节情绪,促使学生能更加精神饱满地进行学习等,都是很有好处的。

(三) 课余体育锻炼

课余体育锻炼,是大学生一天课程学习结束之后进行的有目的、有计划、有组织的体育活动。一般在每天下午,每次活动时间约 1 小时,每周进行 2~3 次。课余体育锻炼,通常以教学班为单位组织进行,但大学生心理、生理发展程度不一,兴趣爱好和个性发展也各有差异,随着各方面条件的改善,体育俱乐部、单项运动协会等体育组织越来越受到大学生的欢迎,只要条件允许,它同样可以作为课余体育锻炼的主要组织形式。在组织活动的过程中,要充分调动大学生参加体育锻炼的主动性和积极性;要充分发挥体育教师和学生体育骨干的组织作用,制订切实可行的活动计划,建立各项规章制度,合理安排和使用场地器材;要重视体育锻炼安全,防止运动伤害事故的发生。此外,还需要特别注意的是,课余体育锻炼作为课程教学的延续和补充,它实际上是体育课程教学的课外作业,必须有严格的计划和检查与评估制度,同时还必须保证其体育健身的实际效果。实践证明,搞好高校课余体