

SPORT

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育教程

李振斌 王庆波 李梦泽 许万林 主编

高等教育出版社 HIGHER EDUCATION PRESS

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

体育教程

李振斌 王庆波 李梦泽 许万林 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/李振斌等主编. —北京:高等教育出版社,
2002.8

ISBN 7-04-011269-8

I.体... II.李... III.体育-高等学校-教材

IV.G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第068609号

体育教程

李振斌 王庆波 李梦泽 许万林 主编

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
社 址	北京市东城区沙滩后街55号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100009	网 址	http://www.hep.edu.cn
传 真	010-64014048		http://www.hep.com.cn

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 西安新华印刷厂

开 本	787×960 1/16	版 次	2002年9月第1版
印 张	31.75	印 次	2002年9月第1次印刷
字 数	580 000	定 价	28.90元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

前 言

依据中共中央、国务院重申学校教育要贯彻“健康第一”的指导思想,以顺应培养 21 世纪具有坚强意志品质,全面发展的复合型人才的需要,加强体育课程建设,建立一个新型的体育课程体系,陕西省教育厅组织有关专家教授遵循教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本要求,以健康第一为主线,以最新知识为内容,在更新观念的前提下,破除传统体育教材固有体系,努力建立以育人为宗旨的具有西北地区特色的新型教材体系。

教材注重知识性与健康性,注重运动原理、运动项目、锻炼价值、运动文化知识等内容的介绍,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要有机地结合起来;努力增强教材的可操作性,注重理论与实践的联系,使教材集科学性、系统性、创新性、实用性为一体,从而提高大学生的整体素质,使之成为大学生的良师益友。

本书由李振斌、王庆波、李梦泽、许万林担任主编,苟定邦、王德炜、罗长全、徐国富、张又新、林华担任副主编,编委有:马亚妮、马金华、王兴林、王选琪、王焕然、牛健壮、史兵、田振军、田富岐、闫振龙、吕向明、刘万斌、刘国、李宏印、李保民、李凌、陈洁、宋和平、张天祥、张天熙、张兰君、张自治、张旭、吴梅星、杨小平、杨恒、杨新林、孟月婷、周兴旺、姬乃春、胡柏平、赵华、高朝阳、黄生勇、黄菊茹、雷岐琐、熊正英、樊西宁。全书共分为五篇,体育理论知识篇由王庆波、李振斌统稿,体育运动技能篇由张又新、林华、徐国富统稿,体育卫生与保健篇由李梦泽、许万林统稿,智力与休闲娱乐体育篇由苟定邦、王德炜统稿,体育竞赛欣赏篇由牛健壮统稿。全书由李振斌、苟定邦统稿。

本书的编写工作,得到了陕西省教育厅领导的关心和支持,省教育厅体卫艺处的大力协助,全省高校参编人员的通力合作,以及高等教育出版社很大的帮助,在此一并表示真挚的感谢。在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,学到了很多知识,在此向有关作者致以诚挚的谢意。由于我们编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者给予批评指正。

主 编

2001 年 11 月 30 日

高等学校教材 体育教程编写委员会

主 任:马三焕

副主任:李梦泽 李振斌

主 编:李振斌 王庆波 李梦泽 许万林

副主编:苟定邦 王德炜 罗长全 徐国富 张又新 林 华

编 委:马亚妮 马金华 王兴林 王选琪 王焕然 牛健壮

史 兵 田振军 田富岐 闫振龙 吕向明 刘万斌

刘 国 李宏印 李保民 李 凌 陈 洁 宋和平

张天祥 张天熙 张兰君 张自治 张 旭 刘庆国

杨小平 杨 恒 杨新林 孟月婷 周兴旺 姬乃春

胡柏平 赵 华 高朝阳 黄生勇 黄菊茹 雷岐琐

熊正英 樊西宁

目 录

第一篇 体育理论知识

第一章 现代社会与体育	3
第一节 体育与现代社会的关系	3
第二节 大学体育法规与科学实施	7
第三节 建立具有中国特色的大学体育体系	14
第二章 体育与健康	19
第一节 现代健康观	19
第二节 体质与健康	24
第三节 健康的标准与评价	27
第三章 体育锻炼	37
第一节 体育锻炼的原则	38
第二节 体育锻炼的内容与方法	40
第三节 体育锻炼效果的评定	44
第四章 体育运动竞赛	49
第一节 体育运动竞赛的意义、特点及分类	49
第二节 体育运动竞赛组织机构和运动竞赛	50
第三节 体育运动竞赛的组织与编排	54
第四节 学校体育与竞技体育的区别	57
第五章 大学生体育生理心理特征	59
第一节 大学生体育生理特征	59
第二节 大学生体育心理特征	60
第六章 奥林匹克运动	67
第一节 奥林匹克运动概述	67
第二节 国际奥林匹克运动的思想体系	71
第三节 国际奥林匹克运动的组织机构	78
第四节 奥林匹克运动与学校体育	81

第二篇 体育运动技能

第一章 球类运动	85
----------------	----

第一节 篮球运动	85
第二节 排球运动	114
第三节 足球运动	132
第四节 乒乓球运动	160
第五节 羽毛球运动	184
第二章 田径运动	205
第一节 概述	205
第二节 田径运动锻炼作用与方法	211
第三节 奔跑	217
第四节 跳跃	226
第五节 投掷	233
第六节 田径竞赛规则与裁判法简介	237
第三章 体操	243
第一节 艺术体操	243
第二节 健美操	262
第四章 武术运动	279
第一节 概述	279
第二节 初级长拳第三路	281
第三节 简化太极拳	291
第五章 游泳运动	307
第一节 概述	307
第二节 蛙泳	308
第三节 自由泳(爬泳)	311
第四节 仰泳	314
第五节 蝶泳(海豚泳)	317
第六节 水中救护与岸上急救	320
第六章 健美运动	324
第一节 概述	324
第二节 健美运动的特点	325
第三节 主要练习手段和方法	326
第七章 体育舞蹈	338
第一节 概述	338
第二节 体育舞蹈基础知识	339
第三节 体育舞蹈的舞种及跳法(选用)	343

第三篇 体育运动卫生与保健

第一章 体育运动卫生常识	365
第一节 体育运动卫生	365
第二节 体育心理卫生	370
第二章 运动保健	377
第一节 体育运动的保健指导	377
第二节 常见运动损伤	387
第三节 运动疾病的预防和处理	401
第三章 运动、营养和健康	408
第一节 运动与三大营养	408
第二节 运动与水、无机盐、维生素	411
第三节 能量平衡、营养平衡与身体健康	415
第四章 体育医疗	421
第一节 传统保健疗法	421
第二节 体育康复	424

第四篇 休闲娱乐体育与体育竞赛欣赏

第一章 休闲娱乐体育	435
第一节 网球运动	435
第二节 保龄球运动	443
第三节 台球运动	451
第四节 登山运动	462
第五节 旱冰运动	465
第二章 体育游戏	473
第一节 体育游戏基本理论	473
第二节 体育游戏的分类与方法	478
第三章 体育竞赛欣赏	489
第一节 体育竞赛欣赏的价值和意义	489
第二节 体育竞赛欣赏的内容和方法	491

第一篇

体育理论知识

原书空白页

第一章 现代社会与体育

第一节 体育与现代社会的关系

21 世纪是一个科学技术迅速发展、新的发明创造不断涌现的伟大时代。在这个伟大时代里,随着人们生活水平和社会现代化水平的不断提高,体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化,是人类共同财富。它从无到有逐渐发展完善,并对人、人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。体育作为一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,已不只是满足简单的生理或生存需要,以至于提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活为目的。因此,现代社会又从更高层次要求体育必须满足人们生存的需要。现实充分证明了体育已成为当今社会生活中不可缺少的组成部分。现代社会需要体育,而现代社会也为体育的发展创造了有利条件。

一、社会发展与体育

(一) 社会发展促进体育发展

现代社会,随着现代科学技术的迅猛发展,在生产力和大幅度提高的情况下,同时迅速改变着社会的生产方式和生活方式。社会生产方式向着高度专业化和高科技方面发展以及现代人们的生活方式改变,给人类生活带来了极大的好处。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境,这一变革对人类的健康和发展产生着深刻的影响。

1. 生产方式的变化

生产过程的机械化、电气化和人工智能化在工业发达的国家已成为现实。人的体力劳动更多地被脑力劳动所代替,特别是电子计算机被广泛地运用于生产,使繁重的体力劳动强度大大减轻、激烈的社会竞争和紧张的脑力劳动给人们精神上带来了极大的压力而导致神经性疲劳,如果不通过体育活动进行调节,长期下去,人体就可能出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰

退、神经衰弱等现象。这些正是现代文明病的表现。据报道,在美国劳动者中,约有1 900万人患有程度不同的精神性疾病,其比例之高令人吃惊。

2. 生态环境的变化

都市化生活对人体发展带来了不利条件。如城市人口的高度集中,高层建筑林立,使人们难以接受到大自然的哺育和陶冶。人体在日光、空气、水等自然条件下进行活动也大大减少,加上城市工业化带来的大气毒化,淡水污染,水土流失,植物减少,环境日益恶化,生态平衡遭到严重破坏等都对人类健康造成很大威胁。

3. 生活方式的变化

现代生活中,交通与通讯高度发达,家庭设备的电气化及家务劳动的社会化,使人们的体力活动明显减少,加之饮食结构的改变,使人们从食物中摄取的热量越来越多。这些是当前常见的心脏病、高血压、肥胖症等的病因之一,并不断威胁着人类的健康和生命。生活节奏大大加快使人们经常处于紧张状态之中。现代生活方式的这种急剧变化,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生了不平衡。但是,我们必须承认社会发展给人类带来的文明与进步。人在改造社会的同时,也在不断改变着人类的生存环境。体育作为一种特殊的社会文化现象,在与社会的同步发展中,对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们重新认识,而且它与人们的生活越来越密切。现代社会的发展不断改变着人类的生存环境。这一变革对人类的健康既产生着不利的影响,同时也为人类的体育文化生活提供了广阔的空间和时间。体育作为一种提高生活质量、满足人类身体需要和精神享受的重要手段,已成为现代人类文明、健康科学生活方式不可缺少的组成部分,对健康的人生有着重要的意义。社会未来学专家预测认为,体育甚至可能上升为未来社会人们业余生活的第一需要。

(二) 现代社会为体育的发展创造了有利条件

生产力的发展带来了生产效率的不断提高,人们的工作时间减少了,闲暇时间增多了。我国同世界上一些经济发达的国家一样,也实行了5天工作制。如何科学地利用闲暇时间充实生活和实现人的全面发展,为人类传统的生活方式提出了新的课题。

社会的进步,使体育的发展在人类生活中的领域越来越广,内容和形式也日趋丰富。现代社会随着人们物质生活的不断提高及随之而来的诸多影响人类健康的不利因素,使得大力开展体育运动更为必要和迫切。

(三) 体育的社会化

发展体育事业,得到了全社会的普遍重视。各国政府先后制定和推行了有关制度,以立法的形式保证体育的广泛开展。经济发达国家都把体育设施列为城市建设规划的重要内容,斥巨资修建各种体育运动场馆,充分显示了对体育的

重视。工作时间的减少,闲暇时间的增多进一步为人类从事体育活动提供了时间保证。据有关资料报道,前民主德国参加体育活动人数占总人口的80%以上,美国占77%,挪威占70%,加拿大占57%,前联邦德国占67%。

二、大学体育的地位

大学体育之所以成为高等教育的组成部分,是由体育本身在教育和培养人的系统中所具有的价值和作用决定的。大学体育的实施、大学体育的目的实现,离不开德、智、美诸育的配合,而德、智、美诸育的实施又必须有体育的配合。整个教育过程就是德、智、体、美诸育的相互补充、相互配合、协调统一作用于教育对象的过程,是现代教育发展的客观规律。

(一) 大学体育在培养全面发展专门人才中的地位

随着现代科学的发展,社会生产方式和劳动力结构发生了根本的改变,社会发展对教育培养人才提出了新的需要,德、智、体三育并重的教育思想逐步受到了重视。英国哲学家和教育学家洛克在论述教育内容时,对教育的三个组成部分德育、智育和体育作了明确区分,并要求将实际的锻炼法,分别贯穿在德、智、体三育过程中。斯宾塞在他的《教育论》中也对体育进行了专门分析,提出了重视青少年健康和体育锻炼的思想,大力提倡儿童的户外运动。他们的教育理论,反映了体育作为全面教育的组成部分的自然科学规律。马克思在《资本论》中指出:未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高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。毛泽东在他早期的教育思想中就提出了:体者,为知识之载而为道德之寓者也。强调了健康的身体与德育、智育的辩证关系。在发展我国教育事业的实践中,他又多次全面论述了德、智、体全面发展的教育思想,指明了体育在全面教育中的重要地位,并成为发展社会主义学校体育的基本指导思想。作为高等教育组成部分的大学体育,必须与德育、智育相结合,在培养全面发展的合格专门人才中发挥更大作用,才能和大学体育在高等教育中的重要地位相适应,满足社会发展对人才的需求。

(二) 大学体育在发展我国体育事业中的地位

学校体育是我国社会主义体育事业的基础。各国的科学研究和体育实践表明,国民体质的增强和竞技运动水平的提高,是一个系统的循序渐进的过程,违反科学规律的身体锻炼和运动训练,都难以取得理想的效果。为此,把学校体育作为发展我国体育事业的战略重点,并从儿童抓起,具有深远的意义。

国民体质的强弱关系到国力强弱和民族的兴衰。中华民族曾长期忍受“东亚病夫”的屈辱。新中国成立后,党和政府十分重视发展体育运动,增强人民体质,并取得了显著的成效,人口的平均寿命由解放前的35岁提高到现在约70

岁。青少年每10年平均身高增长2 cm,体重增加1公斤。但是,与世界发达国家相比,我国人口的健康和体质水平还存在一定差距。如:反映学生体质发育水平指标的测试结果低于一些经济发达的国家,学生各种疾病也占有较大的比例,严重影响了学生的身心发展。学生时期正处于机体生长发育的旺盛阶段,而体育锻炼正是促进身体发育的重要因素。因此,努力搞好学校体育,加强学生的体育锻炼,促进学生的生长发育,增强学生的体质和健康,就会使国民体质和健康水平一代胜过一代。

竞技体育是显示一个国家民族素质、科技水平和经济发展等综合实力的窗口。竞技体育水平的高低,关系到国家的声誉、民族的威望和民族精神。而竞技体育水平的提高并非一蹴而就,需要经过多年系统训练,因此学校体育从儿童少年抓起,培养大批后备人才,是提高我国竞技体育水平的重要途径。现代竞技体育的发展,不仅要求运动员应该具备良好的体能和技能,同时对他们的心理和智力水平也提出了更高的要求。大学生在智力发展方面具有较强的优势,有利于他们对科学训练和竞赛规律的深入理解。在体能和技能方面,由于身心发展日趋成熟,他们具有很好的适应能力和提高的潜力。因此,大学高水平的运动训练,是提高运动成绩,实现奥运战略的重要组成部分。目前,我国许多大学生运动员已在国际大赛上取得了优异成绩,对提高我国竞技运动水平发挥着越来越重要的作用。同时,大学体育可使学生全面掌握体育知识、技能,养成良好的体育运动习惯,在步入社会工作后,不仅可以继续自觉进行锻炼,又可成为体育的骨干,为促进社会群众体育的开展发挥重要的作用。

(三) 学校体育在社会主义精神文明建设中的地位

大学生是我国人口的重要组成部分,是我国现代化建设的后备高级专门人才。他们的思想境界和道德风貌,将对整个社会带来深远的影响。突出大学生体育在精神文明建设中的地位,有利于推进我国社会主义精神文明的建设。

体育的教育功能,是通过体育运动的实践过程来体现的。多种形式的校园体育活动,能明显改善和有效调节大学生学习生活造成的身心紧张状态,是消除疲劳最有效的一种途径,能使学生精神焕发、头脑清醒,提高学习效率。经常坚持体育锻炼,能保证大脑工作始终处于良性的能量代谢状态,改善大脑和神经系统的功能。多种运动刺激,对培养灵活的思维能力、丰富的想象力、敏锐的观察能力、良好的注意力和记忆力都有重要的作用,从而促进智力的发展,为文化学习和完成学业打下良好的基础。

体育作为一种文化现象,本身就包含着健与美的统一和谐。在求知欲强、积极上进和思维活跃时期的大学生,不仅对物质生活,而且对精神文化生活有着更迫切的需求。丰富多彩的课余体育活动能使校园文化生活充满活力,能适应大学生身心全面发展的需要。开展好大学体育活动和比赛,为大学生创造满足文

化生活需求的园地,吸引更多的学生参加有利于身体健康的体育活动,可培养大学生勇敢、顽强的意志品质,团结协作的责任感、荣誉感和爱国主义精神,对培养大学生高尚的道德情操具有深远的意义。因此,大学体育不仅在学校教育,而且在社会主义精神文明建设中都是不可忽视的工作。

(四) 学校体育在培养人的现代社会意识中的地位

现代社会为人类的文化需求和精神需要提供了充分的条件。体育作为广义文化重要的内容,必然受到社会的高度重视。因此,一个国家体育的普及程度就成为衡量国民生活质量和文明修养水平的重要标志。参加体育运动是善度闲暇时间的重要生活方式,不仅可增强体质、增进健康,还可以焕发精神,使人们享受生活带来的乐趣。

体育运动中不分民族、职务和社会地位的高低,参加者都是在公平前提下的竞争,是人与人之间最透明的交往活动。在活动中人的喜怒哀乐都能充分表现出来,这样便能有效地促进人的个性发展。在竞赛中胜不骄、败不馁,尊重对手、尊重裁判都能受到公众的鼓励。这对培养人的文明礼貌行为、社交能力和公平竞争意识具有积极的作用。运动项目又有其各自的特征,参加不同的运动项目,可产生不同的情感体验:武术练习可体验中国的传统文化,增强民族自信心;野外活动可给我们带来欢乐和舒畅,增进大学生理解自然、亲近自然和热爱自然的情感,培养保护环境和保护自然的现代社会意识,使大学生不仅能有强健的体魄和丰富的科学知识,而且能以高尚的情操和文明的精神风貌走向社会打下坚实的基础。

第二节 大学体育法规与科学实施

大学体育在高等教育中的地位日渐提高,受教育者都希望学校有一良好的体育环境,使自己在接受教育的过程中得到全面发展。社会应当努力创造条件,满足他们的需要。因此,我国政府制定了发展教育和体育事业的各项政策法规,这对推进大学体育的发展起到了重要作用,是大学体育工作的依据,也是发展大学体育的基本指导方针。在我国发展学校体育政策法规的指导下,大学体育形成了具有明确的目的任务、教学内容、组织形式和行政管理的完整体系。

一、政策法规与大学体育的任务

发展学校体育是我国一贯坚持的基本教育方针。《中华人民共和国宪法》第四十六条规定:中华人民共和国公民有受教育的权利和义务。国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。并在第二十一条中规定:国家发展体育事业,开展群众体育活动,增强人民体质。新宪法保证了我国每个公民都具

有享受教育的权利,确定了体育在学校教育中的地位,指明了学校体育的发展方向。我国政府为保证学校体育有计划有步骤地组织实施,在教育部专门设立了体育处,并健全了各级地方政府的学校体育管理部门。1951年政务院通过了《关于改善各级学校学生健康状况的通知》,要求各级政府教育部门和学校纠正对学生健康不负责任的态度,“彻底改进体育教学,尽可能充实体育娱乐设备,加强学生体格的锻炼”。这一政策,对纠正学校教育中忽视体育的陈旧观念,发挥了重要的引导作用。1954年经政务院批准,国家体育运动委员会颁布了《准备劳动与卫国体育制度》,激发了学生参加体育锻炼的积极性,增进了身体健康,推动了学校体育的改革。各项学校体育的政策法规,通过各级学校的体育教学实践,为建立我国社会主义学校体育体系,打下了良好的基础。

1976年开始,我国政府制定了改革开放的基本国策。为了适应社会发展和体育事业对学校体育的要求,1978年教育部、国家体委和卫生部联合发出了《关于加强学校体育、卫生工作的通知》,要求提高对学校体育卫生的认识和工作水平,建立和健全各种规章制度,进一步把增强学生体质和保证学生健康有机地结合起来,对我国的学校体育保健提出了新的任务。1979年教育部、国家体委和卫生部联合颁发了《学校体育工作暂行规定》和《学校卫生工作暂行规定》,并组织专家对我国16个省市的1200多所大中小学校的24.5万名儿童青少年体质进行了全面性的研究,为国家政府部门制定学校体育的有关法规政策提供了科学依据。1987年重新修订了《国家体育锻炼标准》,开始在全国推广实施,使我国学校体育逐步走向了科学化的轨道。

我国学校体育在各项政策法规的指引下,得到了健康的发展。随着我国改革开放的深入,我国社会主义市场经济取得了前所未有的发展,同时为体育创造了良好的发展环境。通过发展体育事业,国民的体质得到了增强,健康状况不断改善。我国竞技水平的提高,强化了国家和民族的威望,增强了民族的自信心和爱国热情。民族整体素质的提高,又为发展经济注入了难以估量的活力,极大地提高了劳动生产效率,充分体现了体育对人的全面发展和对社会政治、经济等多方面的重要作用,日益受到国家政府的高度重视。1990年经国务院批准,发布了关于实施《学校体育工作条例》的通知。通知明确指出《条例》是学校体育工作的基本法规,并要求各地教育、体育行政部门切实执行。《条例》规定了学校体育各项任务、内容和要求,是我国加强学校体育工作的正确指针。1995年我国政府正式颁布了《教育法》和《体育法》。《教育法》第四十四条指出:教育、体育、卫生行政部门和学校及其他教育机构应当完善体育、卫生保健设施,保证学生的身心健康。《体育法》的第十七条至第二十三条专门对学校体育性质、任务和内容作了具体的规定。我国学校体育的各项法规政策,指明了学校体育的目的、任务和发展方向,同时对学校体育起到了保证和监督作用。对忽视学校体育,不关心学生身心健康的行为有

力地加以限制。这些规定既符合国家发展教育的需要,也是人的全面发展的需要,充分体现了国家对学校体育的重视和关心。

大学体育是我国学校体育的最高层次。为了有组织有计划地迅速发展大学体育,《条例》和《体育法》具体规定了大学体育的目的、任务、管理机构及基本工作,还对体育课、课外活动、训练和竞赛作了明确的规定。这些政策法规是我国现行大学体育组织实施的主要依据。根据高等学校体育的规律和具体情况,国家教委又下发了《大学生体育合格标准》和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》。它们对大学体育的组织实施提出了具体要求,是实现我国大学体育目标的指导性文件。

我国学校体育的任务在《学校体育工作条例》中作了明确规定,是大学体育努力的方向。

(一) 增强学生体质,增进学生身心健康

增强体质、增进健康是大学生体育的首要任务。这个任务体现了社会主义现代化建设对各类专门人才的要求,也是大学生顺利完成学业最基本的保证,是体育最本质功能的科学反映。

健康状况和体质状况除受遗传因素的影响,也可在后天环境中得以改善。科学研究和实践证明,体育运动对体质的影响在人出生以后是关键的因素。组织学生参加体育活动,指导学生科学地进行身体锻炼,养成良好的卫生习惯,能促进学生形成强健的体格,提高身体素质和运动能力,促进生理机能和心理发展水平的提高,增强人体的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而使大学生保持健康的身心状态并顺利完成学业。

(二) 培养学生的运动能力和运动习惯

大学生体育是中小学体育的继续。注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。对身体锻炼形成的感性认知,一旦上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,才能成为大学生的终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。

大学体育应系统地学习和掌握体育卫生保健、身体锻炼的方法、健康生活的基本知识、不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(三) 提高学生的运动水平,培养体育人才

高等学校是青年优秀人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件。如何充分发挥高等学校的有利条件,在开展大学生体育活动的基础上,对有