

高等学校“十二五”应用型本科规划教材

大学体育 健康教程

◎主 编 陈 黎

◎副主编 张剑光 赵 亮



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校“十二五”应用型本科规划教材

大学体育健康教程

主 编 陈 黎

副主编 张剑光 赵 亮

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

《大学体育健康教程》分为体育知识篇、体育教学与实践篇和休闲体育与校园体育文化篇三部分。体育知识篇介绍了有关大学体育与健康、国家体育法规、科学锻炼身体以及营养保健等方面的基本知识；体育教学与实践篇主要介绍了大学体育课程教学中所包含的田径、球类、武术、跆拳道、健美操、体育舞蹈、定向与拓展等项目的基本知识、技战术、规则等内容；休闲体育与校园体育文化篇主要介绍了网球、台球、瑜伽、轮滑、自行车、拔河、跳绳、登山等课外延伸的体育项目及校园体育文化相关知识。本书在编写中注重理论与实践结合，突出知识性、实用性、大众性、健身性和娱乐性，内容丰富，图文并茂，生动易懂，可阅读性强。

本书既可作为高等院校体育课的教材，也可作为体育爱好者自主学习、锻炼的指导性书籍。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康教程/陈黎主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2012. 8(2013. 7 重印)

高等学校“十二五”应用型本科规划教材

ISBN 978 - 7 - 5606 - 2883 - 7

I. ① 大… II. ① 陈… 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(2012)第 168119 号

策划编辑 戚文艳

责任编辑 薛 媛 戚文艳

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 电子邮箱 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 2012 年 8 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 25

字 数 589 千字

印 数 5001~8000 册

定 价 42.00 元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 2883 - 7/G · 0054

XDUP 3175001—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。

出版说明

本书为西安科技大学高新学院课程建设的最新成果之一。西安科技大学高新学院是经教育部批准,由西安科技大学主办的全日制普通本科独立学院。学院秉承西安科技大学 50 余年厚重的历史文化传统,充分利用西安科技大学优质教育教学资源,闯出了一条以“产学研”相结合为特色的办学路子,成为一所特色鲜明、管理规范的本科学独立学院。

学院开设本、专科专业 26 个,涵盖工、管、文、艺等多个学科门类,在校学生 1.2 万余人,是陕西省在校学生人数最多的独立学院。学院是“中国教育改革创新示范院校”,2010、2011 连续两年被评为“陕西最佳独立学院”。学院部分专业现已被纳入二本招生,成为陕西首批纳入二本招生的独立学院。

学院注重教学研究与教学改革,实现了陕西独立学院国家级教改项目零的突破。学院围绕“应用型创新人才”这一培养目标,充分利用合作各方在能源、建筑、机电、文化创意等方面的产业优势,突出以科技引领、产学研相结合的办学特色,加强实践教学,以科研、产业带动就业,为学生提供了实习、就业和创业的广阔平台。学院注重国际交流合作和国际化人才培养模式,与美国、加拿大、英国、德国、澳大利亚以及东南亚各国进行深度合作,开展本科双学位、本硕连读、本升硕、专升硕等多个人才培养交流合作项目。

在学院全面、协调发展的同时,学院以人才培养为根本,高度重视以课程设计为基本内容的各项专业建设,以扎扎实实的专业建设,构建学院社会办学的核心竞争力。学院大力推进教学内容和教学方法的变革与创新,努力建设与与时俱进、先进实用的课程教学体系,在师资队伍、教学条件、社会实践及教材建设等各个方面,不断增加投入、提高质量,为广大学子打造能够适应时代挑战、实现自我发展的人才培养模式。为此,学院与西安电子科技大学出版社合作,发挥学院办学优势,不断推出反映学院教学改革与创新成果的新教材,以逐步建设学校特色系列教材为又一举措,推动学院人才培养质量不断迈向新的台阶,同时为在全国建设独立本科教学示范体系,服务全国独立本科人才培养,做出有益探索。

西安科技大学高新学院
西安电子科技大学出版社
2012 年 7 月

高等学校“十二五”应用型本科规划教材 编审专家委员会名单

主任委员 赵建会

副主任委员 孙龙杰 冯爱玲 王新兰 李振富

委员 翁连正 屈钧利 王军平 高晓旭 乔宝明

《大学体育健康教程》编委会

主 编 陈 黎

副主编 张剑光 赵 亮

编 写 (按姓氏笔画排序)

王 禹	代 楠	刘 利	刘先锋	刘 赞
米春娟	齐 宝	闫永兰	陈 黎	邵孝辉
李春璐	辛 阳	杨 飞	张剑光	张 昕
岳海侠	林 锋	罗 峰	柯 昕	赵 亮
谢志斌	薛 鹏			

前言

大学体育课是学校教育的重要组成部分,是高等院校体育的中心环节。大学生是国家栋梁之才,健康的体魄是为祖国和人民服务的基础,是中华民族兴旺的生命力体现。随着我国高等教育改革的不断深化,高等教育大众化进程的不断发 展,一大批以高校和社会力量合作办学,优质教育资源和社会资金资源有机组合的全新办学机制和办学模式的全日制普通本科大学——独立学院应运而生。独立学院作为新型的高等教育办学机构,其体育课程建设正处在一个不断发展的关键时期。健康第一、身心和谐发展是高校体育的主题内容,使学生学会 1 至 2 个体育运动项目能够在社会生活中运用于健身,并养成良好的体育习惯,进行终身体育锻炼是现代大学体育教育的根本目标。坚持“健康第一”的指导思想,建立和形成促进学生身心全面发展的课程体系,编写适用于独立学院的体育课教材,是全面贯彻党的教育方针,提高教学质量的重要措施之一。

本书是依据国家体育教育法规和文件精神,结合大学生身心素质发展的特点编写而成的,充分体现了“健康第一”的指导思想。书中以培养学生体育健康意识和介绍科学锻炼身体方法为主线,在知识点选择和内容选编方面力求健康教育、娱乐教育、终身教育相结合,融科学性、知识性和趣味性为一体。

本书分体育知识篇、体育教学与实践篇和休闲体育与校园体育文化篇三部分。本书由陈黎担任主编,张剑光、赵亮担任副主编。其中,第一~三章由西安科技大学赵亮老师编写;第四、五章由西安科技大学米春娟老师编写;第六章由西安科技大学杨飞老师编写;第七、八章由西安科技大学高新学院张昕、薛鹏、刘先锋、王禹、邵孝辉老师编写;第九、十章由西安科技大学柯昕老师编写;长安大学罗峰老师编写了第十一章;第十二、十三章分别由西安科技大学谢志斌老师和辛阳老师编写;第十四章由西安科技大学高新学院刘赞、代楠老师编写;第十五章由西安科技大学李春璐老师编写;第十六、十七章和第十八章的第八节由西安科技大学张剑光老师编写;第十八章的第一至七节由西安科技大学林锋、闫永兰、岳海侠、陈黎和西北大学刘利老师编写;第十九章由西安科技大学齐宝老师编写。本书最终由陈黎老师定稿。

本书的编写注重理论与实践结合,突出知识性、实用性、大众性、健身性和娱乐性,内容丰富,图文并茂,生动易懂,可阅读性强,既可作为高等院校体育课的教材,也可作为体育爱好者自主学习、锻炼的指导性书籍。

在本书的编写过程中,参考了众多专业书籍,在此对有关作者及出版单位表示诚挚的谢意。同时,本书得到编写组成员的通力合作,在此表示感谢。

由于编写时间仓促以及作者水平有限,书中难免存在不妥之处,希望得到广大师生和专家的批评指正,以便今后进一步修改,并逐步加以完善和提高。

《大学体育健康教程》编写组

2012 年 5 月

目 录

体育知识篇

第一章 大学体育概论	(1)
第一节 体育的概念	(1)
第二节 大学体育的目的与任务	(7)
第三节 大学体育的地位与作用	(8)
第四节 国家有关学校体育的法规	(10)
第二章 健康新概念	(13)
第一节 健康的概念	(13)
第二节 影响健康的因素	(16)
第三节 大学生身心特点	(19)
第四节 体育锻炼与健康	(26)
第三章 《国家学生体质健康标准》测试	(32)
第一节 《国家学生体质健康标准》测试项目与标准	(32)
第二节 学生体质健康标准的测试方法	(38)
第四章 科学锻炼身体	(44)
第一节 锻炼身体的基本原则	(44)
第二节 科学锻炼计划的制定及锻炼方法	(46)
第三节 体育锻炼常见生理反应及处理办法	(51)
第四节 体育锻炼效果的检测与评价	(55)
第五章 营养保健与健康	(58)
第一节 合理膳食与健康	(58)
第二节 科学减肥	(61)
第三节 科学锻炼与常见疾病的防治	(68)
第四节 常见运动损伤及处理	(73)
第五节 保健与按摩	(77)

体育教学与实践篇

第六章 田径运动	(79)
第一节 田径运动概述	(79)
第二节 短距离跑	(81)
第三节 中长跑	(84)
第四节 接力跑	(86)

第五节 跳远	(87)
第六节 推铅球	(90)
第七章 篮球运动	(93)
第一节 篮球运动简介	(93)
第二节 篮球运动基本技术	(95)
第三节 篮球运动基本战术	(104)
第四节 篮球比赛竞赛规则简介	(108)
第八章 足球运动	(112)
第一节 足球运动起源	(112)
第二节 足球基本技术	(113)
第三节 足球基本战术	(121)
第四节 足球竞赛规则简介	(126)
第九章 排球运动	(130)
第一节 排球运动简介	(131)
第二节 排球运动基本技术	(133)
第三节 排球运动基本战术	(140)
第四节 排球比赛主要规则简介	(143)
第十章 乒乓球运动	(146)
第一节 乒乓球运动概述	(146)
第二节 乒乓球运动基本技术	(148)
第三节 乒乓球运动基本战术	(158)
第四节 双打比赛方法	(160)
第五节 乒乓球比赛主要规则和裁判方法	(160)
第六节 乒乓球器材和比赛条件	(163)
第十一章 羽毛球运动	(166)
第一节 现代羽毛球运动的起源与发展	(166)
第二节 羽毛球运动基本技术	(170)
第三节 羽毛球基本战术及其运用	(180)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(183)
第十二章 武术运动	(187)
第一节 武术的概念	(187)
第二节 武术的特点及价值	(190)
第三节 武术的流派与分类	(194)
第四节 太极拳	(195)
第十三章 跆拳道运动	(217)
第一节 跆拳道发展史与精神	(217)
第二节 跆拳道的特点	(219)
第三节 跆拳道技术	(220)
第十四章 健美操 啦啦操 排舞	(227)

第一节 健美操	(227)
第二节 啦啦操	(241)
第三节 排舞运动	(250)
第十五章 体育舞蹈	(255)
第一节 体育舞蹈发展概述	(255)
第二节 体育舞蹈的特点及术语	(257)
第三节 体育舞蹈的基本舞步	(260)
第四节 体育舞蹈的编排	(264)
第十六章 野外生存与拓展	(268)
第一节 野外生存	(268)
第二节 拓展训练	(276)
第十七章 定向运动	(283)
第一节 定向运动概述	(283)
第二节 定向运动的物质条件	(285)
第三节 定向地图	(288)
第四节 野外定向运动技能	(297)

休闲体育与校园体育文化篇

第十八章 休闲体育健身	(307)
第一节 网球运动	(307)
第二节 台球运动	(314)
第三节 瑜伽	(318)
第四节 轮滑运动	(323)
第五节 自行车运动	(334)
第六节 拔河	(338)
第七节 跳绳运动	(346)
第八节 登山 攀岩	(354)
第十九章 校园体育文化	(365)
第一节 校园体育文化概述	(365)
第二节 中西方体育文化比较	(369)
第三节 课外体育锻炼及训练	(372)
第四节 校园体育文化节	(378)
第五节 比赛欣赏	(382)
主要参考文献	(387)

体育知识篇

第一章 大学体育概论

第一节 体育的概念

体育是人类教育的组成部分,也是人类社会生活的重要内容。体育几乎伴随着人类社会的产生而出现,由原始简单的现象发展到复杂系统的形式,构成了人类社会生动丰富的画卷,成为人、社会、自然和谐发展不可或缺的重要文化形态。

体育是人们根据生产和生活的需要,遵循人体生长发育的规律、动作技能形成与机能提高的规律,以身体练习为基本手段,结合日光浴、冷水浴等自然因素和卫生措施,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。同时,体育及其概念也非一成不变,随着社会的不断发展和人类需求的进一步提高,人们对体育的认识还会不断深化。

一、体育的产生与发展

(一) 体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的,生产劳动是促进体育产生的基本动因。人在从猿进化到人的过程中,劳动是其决定因素。作为劳动器官的手,作为思维器官的大脑和交际工具的语言等,都是在劳动中逐步发展起来的。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所指出的:“‘劳动’乃是整个人类生活的第一个基本条件,而且达到这样的程度,以致我们在某种意义上不得不说,劳动创造了人本身。”而事实上,劳动不但创造了人类,也改变了人类,促进了人类社会的发展和进步。

在人类社会发展的进程中,社会的需要和人的需要是体育产生、存在和发展的依据。劳动必须建立在人基本身体活动的基础上。原始人的身体活动大致有以下几种。一种是为了生存而进行的身体活动,如狩猎、捕鱼、农耕等;一种是为了防卫而进行的武力活动,如攻、防、格斗和战争等;一种是日常需要的生活活动,如走、跑、跳、投掷、攀爬、游泳等。人正是由大量“需要”的激励而生活着和活动着。因此,原始人类作为具有生物性和社会性的个体,需要进行精神的自我调节,需要对身体的自我养护,从而创造出多种多样的身体动作来维护自身的健康和生存繁衍。

(二) 体育的发展

体育从它产生的时候起就不是孤立的社会现象,它随着社会文明的进程而不断发展和

日趋丰富多彩。

原始人类在长期的生产和生活实践中,不断积累着关于自然的和社会的经验,生产工具不断改进,生产力不断提高,劳动技能日趋多样化、复杂化,原始文化也相伴而生。随之出现了以原始生产和生活紧密结合的走、跑、跳、投等实用技能的原始体育教育。在原始社会末期,氏族、部落之间为争夺生存空间和生活资料的战争时有发生,身体、体力和勇猛的比拼成为致胜的关键,各种格斗动作随之出现。为了争取战争的胜利,就需要培养氏族成员的军事技能,于是出现了人类早期的军事教育。而许多体育形态就萌芽于这些军事技能和军事教育之中。

原始人的生活条件十分严酷,在与恶劣的自然环境和野兽的斗争中,还要时刻警惕氏族部落之间的袭扰,使原始人类的健康和生命无法得到有效的保障,寿命很短。《黄帝内经》记述了黄帝体恤百姓深受寒湿、恶疾之苦而创编导引术,让人们有效地预防疾病,这就是“导引按摩”之说,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體活动。它们既是医疗手段,又带有健身的性质。从活动目的来看,它们比那些为了生存、防卫和教育的需要而进行的身體活动更接近于体育。

原始人为了表达狩猎和战争成功的喜悦、对自然界的崇拜、对祖先的祭祀以及表达内心的某些情感,往往会在酋长和部落首领的率领下进行集体舞蹈,这就是最初的舞蹈。这种舞蹈本身就是一种身體活动,具有健身的性质。原始社会由于人类的認識能力低下,对大自然的变化如日月星辰的运转、刮风下雨等,对人类自身的生命现象如生老病死等,还不能做出科学的解释,以为有一种超越自然力的神灵在主宰着自然和人类自己,从而造成对神灵的敬畏和宗教活动的盛行。后来,人们在宗教祭祀活动中,逐渐用舞蹈、竞技和角力来进行祈祷,娱乐神祇,祈求庇护。为了表示对寺院的尊敬,也会进行徒步巡礼、步行化缘等。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动,发展成在希腊文化区域内定期举行的节日竞技运动会的。

(三) 我国体育发展的进程

我国体育的发展与社会的兴衰有着极为密切的联系,体育伴随着中国几千年文明和社会发展历程而不断演进,其发展道路十分曲折。

在我国夏、商、周、春秋时代历时1600年的奴隶社会中,由于奴隶主阶级的政治需要和频繁的战争,一些与军事有关的体育项目如射、御、角力、拳搏、奔跑、跳跃、武术以及其他武艺都很盛行。随着社会经济文化的发展,特别是文字的出现以后产生了学校教育,体育也被列入其中。如商代的学校称为序和库,“序者射也”,就是学射的专门学校;库是专为练武讲礼而设置的。周代学校教育实行文武结合,教育的主要内容为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射、御和乐中的舞都含有体育的因素。

两千多年的中国封建社会是从战国时代开始的。这个时期,奴隶制“礼崩乐坏”,封建制逐步确立。据《史记·苏秦列传》记载:“临淄甚富而实,其民无不吹竽鼓瑟,弹琴击筑,斗鸡走狗,六博蹋鞠者。”此记载证明了当时由于生活富裕,民间体育娱乐非常活跃。同时,也说明当时中国已经有了古代足球运动。

我国汉代体育出现了较为兴盛的局面。“文景之治”使得汉代体育在先秦体育基础上获得了很快的发展。以训练士兵为主的军事体育,如骑射、刀术等武艺以及蹴鞠等开始流行,出现了以健身为主要目的的医疗体育,如导引养生、五禽戏等。特别是汉代名医华佗

创编的五禽戏,根据人体结构和血脉流通的生理机制,通过模仿五种禽兽的动作,用以活动身躯,促进体内血气运行,颇具强身祛病的价值,成为我国古代医学和体育的宝贵遗产。

两汉时期宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩,名目繁多,其中有关体育的项目有角抵(包括角力和摔跤等)、百戏(其中有侧立、爬绳、爬竿、柔术等动作)、舞蹈(剑戟舞、蹋鞠舞)以及秋千、舞龙、舞狮、高跷等活动。这些项目,有的逐步发展成为竞技运动项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统娱乐活动。

两晋、南北朝时期,受唯心主义神学如道教、佛教思想和玄学的影响,不重视身体运动,而迷信仙丹仙药,形成纵欲、清淡之风,提倡可供统治者享乐的歌舞、百戏和与轻巧纤弱相应的投壶、弈棋等,致使体育走上歧途。

隋唐时期,特别是唐朝,由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权的“开元盛世”共百余年,全国统一,经济、文化、政治的发展达到了鼎盛时期。在这样的社会条件下,隋唐体育出现了空前繁荣的景象。封建统治阶级重视文治武功,通过练兵习武活动,使一般男性农民受到较严格的军事体育训练。在考试制度上,唐朝女皇武则天首创了武举制度,提倡考武状元,大大鼓舞了民间习武和武学教育广泛开展,对体育文化的普及和发展起到了良好的促进作用。

唐代的第一运动马球、最普及的运动蹴鞠以及驴鞠、步打球、捶丸等丰富多彩的球类体育活动,尤其是唐代妇女广泛地参与到几乎所有的体育活动之中,成为唐代体育文化发展中最靓丽的篇章。隋唐时期生产力和生产工艺水平的提高,促进了体育场地和器材的改进。如唐代就出现了充气的足球和球门,气势恢宏的马球场,举世罕见的拔河绳,精巧考究的竞渡龙舟。唐代体育运动项目之繁多,体育技艺之高超,远超前朝,也达到了中国古代体育文化发展的最高峰。同时,由于医学和养生术的进步,使导引、养生术等都有新的发展。唐代伟大医学家孙思邈(公元581~682年)有关养生、导引、按摩的理论和术式,对中华养生术的发展做出了不可磨灭的贡献。在军事武艺方面,骑射、剑术、角抵、硬气功等,无论是教习方法还是技术水平,都较秦汉时代有了发展和提高。此外,民间体育活动如拔河、秋千、竞渡、滑雪、滑冰、登高、郊游、射鸭(一种嬉水活动)、棋类等都十分盛行。

到了封建社会后期的宋、元、明、清时代,体育随着社会的变革而出现复杂的情况。两宋时期民间体育文化的兴盛和繁荣,开创了古代体育文化发展的又一个高峰。毕昇活字印刷术的发明,促进了体育图书资料的普及,对体育养生资料的挖掘、整理、研究也具有一定的推动作用。但是,王安石的新法被否定之后,宋朝统治者对外实行妥协政策,对内加强社会控制,禁民习武,体育生态环境遭到破坏。明代开国皇帝朱元璋设武举,立武学,仿古代寓兵于农,实行卫所制度,“农时则耕,闲时练习”,因而粮多兵强,武艺发展。清朝初年,在考试制度上沿袭了武举制,中国武术的发展又出现了新的高潮。乾隆之后的清朝政府,内政腐败,外患频繁,封建统治逐渐走向崩溃,清政府为了维护其统治,实行“禁民习武”的政策,致使体育运动和练武之风不振,中华民族体质日益衰弱,被外人辱为“东亚病夫”。

新中国成立,中国人民克服了重重困难,从一个体育极其落后的国家,发展成为广大群众积极参与、竞技体育势头强劲、体育各业兴旺发展,在神州大地上创造出举世瞩目的体育业绩的世界体育大国。

二、什么是体育

(一) “体育”一词的由来

体育是人类特有的社会现象,它产生于劳动,是随着人类社会的发展而发展的,它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育的历史可以追溯到远古的原始社会,但是体育(Physical Education, Physical culture)这个术语却是近代才出现的。众所周知,古代的希腊是近代欧洲体育之源,许多古希腊哲学家热衷于讨论体育问题,但真正涉及体育的词汇却不多。据考证,在这些术语中,“竞技”(Athletics)一词产生于希腊的原始社会末期,在公元前10世纪得到广泛使用,而“体操”(Gymnastics)一词则产生于公元前6~公元前5世纪。其中,“体操”这一术语同今天的“体育”在概念上十分接近。据资料记载,“体育”(Physical Education)最先出现在18世纪60年代,在法国有关儿童教育的著作里最早使用这个词。进入19世纪以后,“体育”已成为专门术语出现在一些教育和体育著作中,并逐步取代“体操”而成为体育运动的总概念。

19世纪末,德国和瑞典的体操开始传入我国。据史料记载,在清政府1903年颁布的《奏定学堂章程》中,明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到20世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。随后一段时间里,“体操”与“体育”二词混用。直到1923年,才在《新学制课程标准》这一官方文件中,正式把“体操科”改成“体育课”,在以后几十年的发展中,“体育”一词逐渐取代了“体操”而被广泛使用,而体操则成为体育的具体手段之一。

(二) 体育的范畴与本质属性

体育是人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。简而言之,体育是人类以自身运动为主要手段改造自我身心的行为或过程。随着社会生产力的不断发展和提高,体育也逐渐发展成为一门独立的学科体系,主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分构成。这三部分之间在目的、运动形式和方法上各有不同。

(1) 社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的,内容丰富、形式灵活的群众性体育活动,其基本手段是身体锻炼、身体娱乐和休闲体育。身体锻炼是指以健身、医疗、卫生为目的的身体活动,讲求自我教育和锻炼效果,有时也采用竞赛方式,但不刻意追求竞赛的成绩。身体娱乐是指以休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。休闲体育也称余暇体育或闲暇体育,是人们怀着自由自在的心态,在余暇时间里进行的、不带特定目的的、不拘形式的身体活动。

(2) 学校体育是以学生为对象,根据国家制定的教育方针和社会的需要,以适当的身体练习和卫生保健措施为手段,促进学生身心全面健康发展的一项有目的有计划的教育活动。学校体育的一个重要内容是体育教育(Physical Education),体育课是体育教育的主要表现形式。另有各种课外体育锻炼。

(3) 竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛。公元前776年古希腊诞生的奥林匹克运动会,是人类竞技体育史上的杰作,对当今世界的竞技体育的兴起起

着直接的奠基作用。由于现代传媒和通讯工具的发展,竞技体育已经成为当今世界体育中最具活力的方面,它在推动世界和平与发展,促进人类社会进步中担当着愈来愈重要的崇高使命。

一般来说,无论是社会体育、学校体育,还是竞技体育,都具有以下三方面共同的特征:

第一,从人与自然、人与社会的关系看,体育是人类为适应自然环境和社会需要而用以改造自我身心的活动。

第二,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体和客体、动机与效果都统一于人的自身。

第三,从内容与形式来看,体育的基本内容和基本形式都统一于人的身体活动之中。

由于人类可以从多角度、多层面去观察体育,因此,对体育的理解多种多样,体育的属性也不会是单一的。体育的多种属性包含以下内容:

(1) 健身性。体育的根本目的在于增强人的体质、增进人的健康,进而使人的身心得到全面协调发展,成为适应社会需要合格的劳动者。体育通过健身,进而健心,最终使人社会化。健身是体育过程中的一个不可逾越的基础阶段,也是体育的一个基本属性。

(2) 教育性。很多学者把教育看做是体育的一个基本属性。毫无疑问,体育的教育性是真实存在的,无论是体育的认识和学习过程,技能的训练过程,体育活动的参与过程都包含着教育的因素。体育与教育的关系永远都是相互影响、互为促进而发展的。

(3) 文化性。体育作为社会文化现象已越来越被更多的人所理解和接受。现在有不少学者把“文化性”作为体育的一个基本属性。体育作为人类社会创造的物质和精神财富,归属于文化是毋庸置疑的,而对体育文化的理解也进一步拓宽了我们认识体育的视野。

(4) 竞技性。竞技性是社会赋予体育的“物化”特性,是人类对自身崇拜的一种表现形式。现代体育的竞技性更表现为社会经济、文化、科技之间的竞争,是体育“物化”在实践领域的典型代表。

(5) 娱乐性。在体育运动实践中发挥娱乐性的特点,对于调动人们参与体育的积极性,从而促使人们形成良好的体育意识、养成体育运动习惯,是非常有好处的。游戏、娱乐不仅对儿童少年是不可少的教育手段,对成年人也未尝不是劳逸结合、增进健康、改善生活方式、提高生活质量的重要途径。

(6) 社会性。体育与其他实践活动一样,除了有自然性的一面,还有社会性的特征。体育是提升人的健康意识和水平的实践活动。只要是人的活动,就必然打上“社会”的烙印,具有社会性。

三、体育的功能

(一) 增强体质,强国强种

增强体质,强国强种是体育最本质的功能之一,也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人类自由、全面发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和人社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。通过体育达到增强体质,强国强种的目的,已

经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

（二）培养勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时，特别是在运动训练过程中，要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难，体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊地培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效，可以起到“文明其精神，增强其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

（三）培养竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的社会化。竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈地取胜欲望和良好的团结协作精神，在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所，需要团结和协作精神。体育竞赛，特别是在集体项目的竞赛过程中，要想取得胜利，既要有力争胜利的顽强竞争意识，又要懂得与同伴和队友的团结协作，才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能，是体育运动所独有的。

（四）丰富个人和社会的文化生活，提高生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质还能够愉悦身心，丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行，特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛，以其独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的精神文化食粮，提高人类的生存和生活质量。

（五）提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明特点，通过竞赛，优胜劣败，决出名次，可以激发荣誉感，鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说，没有竞赛，就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下，在公开场合中，通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力，优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的，以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

除上述体育的本质功能外，体育又有一些派生的功能。

（1）体育的教育功能。该功能包括：身体教育；政治、道德教育；心理品质教育和智能教育。

（2）体育的交流功能。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间地相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。国际间的体育交往，还能够促进国家与国家之间，不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。

（3）体育的经济功能。体育与经济既是相互促进，也是相互制约的。当社会经济繁荣时，对体育合理投资将有力促进体育事业的发展，反过来，高度发展的商品经济社会，体育事业的蓬勃开展，又可促进经济的繁荣。

（4）体育的娱乐功能。参加体育娱乐活动能使因工作和劳动对人造成的神经紧张、脑

力疲惫和紊乱的情绪得到调节,最终达到净化感情和充分享受生活乐趣的目的。当人们在领略生活乐趣,并逐渐将注意力转向娱乐体育时,这就标志着体育正悄然向消遣形态转移,而体育的娱乐功能就变得更加突出。

(5) 体育的政治功能。该功能包括:为国家争光,提高民族、国家的威望和地位;加强爱国主义教育,增强国民凝聚力;改善和促进国家间的关系,增进友谊。

(6) 军事功能。古今中外,体育与军事密不可分的。统治者要求人们掌握走、跑、跳、投掷、摔跤、爬山、格斗、游泳等基本技能,以满足战争中的需要,军事体育应运而生。

此外,体育还具有外交功能、科学研究功能等多种派生功能。体育的派生功能和体育的本质功能一样,在人类发展和社会进步中起着重要的作用,同时也促进了体育运动本身在人类社会中的不断发展。

第二节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的目的

大学体育是高校教育的重要组成部分,是学校体育与社会体育有机衔接,培养大批社会主义事业建设人才的重要基地。我国大学体育的目的是:以运动和身体练习为基本手段,对大学生的机体进行系统的、科学的培育,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中,培养学生的体育意识,体育素养,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,达到身心健康、全面发展的教育总目的,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的接班人和建设者。

二、大学体育的任务

为了达到大学体育的目的,应努力完成下列基本任务。

(一) 增强体质、增进健康

增强体质、增进健康是高校体育的首要任务。大学阶段是大学生身心发展的关键时期,大学生应努力上好体育课,积极科学地参加课余体育锻炼和课余运动训练。通过体育的各种实践活动,引导学生全面锻炼身体,促进学生身体的正常生长发育,形成健美的体格;全面发展学生的身体素质和基本活动能力,促进生理机能水平的提高;增强对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力。这些都是大学生学习、生活以及走向工作岗位建设祖国所必须具备的身体条件。

(二) 学习体育知识技能

大学体育旨在让学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,养成自觉锻炼身体的习惯,培养良好的体育意识,掌握体育的基本规律,为终身体育打下良好的基础。体育基础知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原则和方法,体育卫生保健,运动营养和评价等方面的基本知识以及常见运动项目的基本技战术理论和竞赛规则等,使学生能根据自身条件科学地进行体育锻炼。体育的基本技术和技能是指参加运动的