



大学生 运动与健康

高嵩 张建军 ◎ 主编



中国出版集团



世界图书出版公司

大学生运动与健康

主 编 高 嵩 张建军

副主编 (以姓氏笔画为序)

卫 明	叶文平	宁启璜	石晓萍
李世生	李 明	汪子文	余利斌
陈善江	杨红亮	凌 波	黄高松
谢远飞	彭春梅	舒健智	程新英

中国出版集团

世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生运动与健康 / 高嵩, 张建军主编. — 广州: 世界图书出版
广东有限公司, 2013. 8

ISBN 978-7-5100-5133-3

I. ①大… II. ①高… ②张… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211198 号

大学生运动与健康

策划编辑 梅祥胜

责任编辑 汪再祥

封面设计 陈璐

编辑邮箱 uyling@163.com

出版发行 世界图书出版广东有限公司

地址 广州市新港西路大江冲 25 号

电话 020-84459702

印刷 广州市怡升印刷有限公司

规格 787mm×1092mm 1/16

印张 20

字数 425 千

版次 2013 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5100-5133-3/G · 1477

定价 36.00 元

版权所有, 翻印必究

前 言

《大学生运动与健康》一书,是根据《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》中指出的“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”的指示精神,依据国家教育部制定的《全国高等学校体育课程指导纲要》的要求组织编写。

高等学校体育课是以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程。围绕面向全体学生,全面提高学生的身体健康、心理健康和社会适应能力,强调对体育意识和健康行为习惯的培养,其内容以体育为主线,融入健康的有关知识,体现体育课程目标与教学内容的统一,力求做到理论与实际相结合。

本书共九章,第一章至第七章主要从理论上介绍了高等学校体育的目的、任务、作用及发展概况,介绍了体育与健康的关系,体育健身的原理与方法及卫生保健,体质健康测试与评价方法和中国传统养生知识等内容;第八章、第九章较系统地介绍了体育运动项目的基本技术和战术以及部分体育娱乐、休闲的内容。在编写中,考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认识等特点,结合他们的情感体验和行为特征,全书力求突出知识性、科普性、应用性和趣味性等特点,依据国家最新颁布的政策和法规,汇集近年来国内外各项运动的最新发展动态和科研成果,把最新的体育知识与大学生的体育活动相结合,适合普通高校的本、专科学生使用。

本教材由高嵩、张建军总体策划并任主编,由卫明等任副主编,编写人员达十余人,经过反复修改,最后由高嵩统稿而成。本书在编写的过程中,吸取了国内外许多专家、学者在教育思想、体育运动、健康教育等方面的研究成果,在此一并致以谢意!由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,敬请批评、指正!

《大学生体育与运动》编委会

2013.5.15

目 录

第一章 高等学校体育	001
第一节 我国学校体育的发展概况	001
第二节 我国高等学校体育目的任务	003
一、学校体育的目的和任务	300
二、实现学校体育目的和任务的基本途径	005
第三节 学校体育制度	005
一、国家体育锻炼标准	006
二、全国学生体育运动竞赛制度	006
三、学校体育工作条例	006
四、大学生体育合格标准	007
五、国家学生体质健康标准	007
第二章 体育锻炼与身体健康	009
第一节 体育与健康的概念	009
一、体育的概念	009
二、健康的概念	010
第二节 体育与健康的关系	011
第三节 体育锻炼与健康	013
一、体育锻炼与身体健康	013
二、体育锻炼与心理健康	015
三、体育锻炼与社会适应	017
第三章 学校体育健身原理与方法	020
第一节 体育锻炼的人体科学基础	020
一、遗传对体质的影响	020
二、运用人体机能活动的基本理论知识指导体育锻炼	022
三、按照人体发展的阶段性特征进行体育锻炼	023
第二节 体育锻炼的原则	026
一、自觉性原则	026
二、经常性原则	026



三、循序渐进原则	027
四、适宜的运动负荷原则	027
五、因人制宜原则	028
六、全面锻炼原则	028
第三节 体育锻炼的内容与方法	028
一、体育锻炼内容的分类	028
二、体育锻炼内容的选择	029
三、体育锻炼的内容与方法	029
第四章 身体形态机能的测量与评价	034
第一节 测量与评价的作用	034
一、掌握身体生长发育的基本规律	034
二、了解自己的体质状况和锻炼效果	034
三、为体育教学、运动训练及群体工作的进一步开展提供科学依据	034
第二节 身体形态的测量与评价	034
一、测量的要求	035
二、形态测量的方法	035
三、形态的指标评价	036
第三节 身体机能的测量与评价	040
一、测量方法	040
二、指标评价	041
第四节 身体素质的评价方法	042
第五章 体育锻炼与卫生保健	045
第一节 合理的生活制度	045
一、保证充足的睡眠	045
二、平衡膳食	045
三、科学的安排工作(学习)和休息	045
四、坚持参加体育锻炼	046
第二节 体育锻炼卫生	046
一、准备活动和整理活动	046
二、进食和饮食卫生	046
三、运动服装与运动环境	047
四、女子经期的运动卫生	047
第三节 学校卫生工作任务及学校体育卫生制度	048
一、学校卫生工作的主要任务	048
二、学校体育卫生制度	048



第四节 体育锻炼中的自我监督	048
一、主观感觉	049
二、客观检查	050
第五节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	051
一、“极点”与“第二次呼吸”	051
二、重力性休克	052
三、运动后肌肉酸痛	052
第六节 常见运动损伤的预防与处理	052
一、运动损伤的预防	052
二、常见运动损伤及其处理	053
第七节 运动性疲劳的产生与消除	055
一、运动性疲劳的产生及表现	055
二、消除运动性疲劳的常用措施	056
第六章 学校课外体育活动、课余运动训练与竞赛	057
第一节 课外体育活动	057
一、课外体育活动的特点	057
二、课外体育活动的地位与意义	057
三、学校课外体育活动的主要形式	058
第二节 课余运动训练与竞赛	059
一、课余运动训练与竞赛的意义	059
二、课余运动训练的组织形式	060
三、体育竞赛的种类	060
第三节 体育竞赛的方法	061
一、循环赛	062
二、淘汰赛	063
第四节 国际国内大型运动会简介	066
一、奥林匹克运动会	066
二、世界大学生运动会	072
三、亚洲运动会	072
四、全国运动会	074
五、全国大学生运动会	075
第七章 传统养生	077
第一节 传统养生概述	077
第二节 传统养生特征	077
一、追求天人合一	078



二、强调大道自然	078
三、注重心性修养	078
四、强调形神兼养	079
五、讲究循序渐进	079
第三节 传统养生方法	079
一、修养心性	079
二、起居摄养	080
三、饮食调理	081
四、六字诀养生法	082
五、简化五禽戏	085
六、八段锦	087
七、传统易筋经	091
第八章 大学体育基础类教学项目	093
第一节 田径运动	093
一、田径运动起源与发展	093
二、田径运动的特点和锻炼价值	093
三、田径运动的基本技术、练习方法和比赛规则简介	094
四、定向运动	107
第二节 球类运动	113
一、篮球运动	113
二、排球运动	133
三、足球运动	150
四、乒乓球	167
五、羽毛球	179
六、网球运动	191
第三节 体操运动	202
一、体操运动的起源与发展	202
二、体操运动内容、分类	202
三、基本体操	204
四、竞技体操基本动作技术	215
第四节 武术运动	219
一、武术运动的特点、内容及分类	219
二、武术运动基本功	221
三、武术运动套路介绍	222
四、跆拳道介绍	240



第五节 游泳运动	242
一、游泳运动的起源与发展	242
二、游泳运动的锻炼价值	243
三、游泳运动分类	243
四、游泳运动基本技术	243
五、游泳卫生与急救	250
第九章 大学体育娱乐休闲类指导项目	252
第一节 体育舞蹈	252
一、体育舞蹈的概念	252
二、体育舞蹈的起源和发展	252
三、体育舞蹈的分类	253
四、体育舞蹈的美学特点	253
五、体育舞蹈的功能与作用	254
六、体育舞蹈的基础知识	254
七、社交舞的基本知识	259
第二节 健美运动	261
一、健美运动起源与发展	261
二、健美运动的特点和锻炼价值	262
三、健美锻炼的方法手段	263
四、健美锻炼方法	269
五、健美锻炼计划	269
六、健美锻炼的标准	271
七、健美操运动介绍	272
附:全国大众健美操锻炼标准(三级)	274
附:全国大众健美操锻炼标准(四级)	275
第三节 毽球运动	276
一、毽球运动的起源与发展	276
二、毽球运动的特点与锻炼价值	276
三、毽球运动基本技术与战术	277
四、毽球运动竞赛规则简介	281
第四节 轮 滑	284
一、轮滑运动的起源与发展	284
二、轮滑运动的特点与锻炼价值	285
三、轮滑运动项目分类	285
四、轮滑运动的基本技术	286



五、速度轮滑竞赛规则	290
六、自由式轮滑竞赛规则	291
第五节 台球运动	293
一、台球运动的起源与发展	293
二、台球运动的特点和锻炼价值	293
三、台球运动的基本技术	293
四、台球竞赛规则与裁判法简介	296
第六节 保龄球运动	300
一、保龄球运动的起源与发展	300
二、保龄球运动的特点和锻炼价值	300
三、保龄球运动的基本技术	301
四、保龄球比赛和记分	304
参考文献	306

第一章 高等学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,学校体育的开展直接影响国民体质健康水平。大学生进入高校前已经经历了12年的体育教育,学习和掌握了一系列的体育运动知识以及一定数量的体育运动项目,基本了解体育运动对人体的作用以及对提高体质健康水平的重要意义。但在更深层次,例如体育的产生和发展历史、体育的本质和内涵、体育科学体系、学校体育基本理论知识等方面了解相对较少。高等学校的体育教育主要是使大学生从整体上理解和把握体育学科,明确学校体育的目的、任务、地位与作用,激发其对体育课的兴趣,从而自觉、积极地参加体育锻炼,增强体质、增进健康,进一步培养其终身体育的意识和行为。

第一节 我国学校体育的发展概况

学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的一个重要方面。学校体育是适应社会的需要而产生的,同时它也随着社会的发展而发展。在人类社会的发展过程中,不同的阶级总是把学校体育这一特殊的教育形式作为教育人和培养人的一种重要手段。

在我国原始社会后期,为了向后代传授生产技能和劳动经验,尚处于萌芽状态下的体育,就早已是原始教育中的重要内容。在奴隶社会,人类的教育事业发生了一次突破性的变化,这就是有组织的专门教育机构——学校的出现,这使人类的教育活动从原始的生产劳动和日常生活过程中的无序状态分离出来,成为一种有序的单独的社会性事业。《孟子·滕文公上》云:“设庠、序、学、校以教之。”庠者养也,校者教也,序者射也。后人通释“庠”为乡学或概称学校,认为“庠、序之教”,即指在学校中学习养生和射箭,这可算是我国古代最早的学校体育。再从西周奴隶社会的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育来看,射箭和驾车是军事体育训练中的主要教育内容,在社会活动中占有重要的地位,其礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的作用。在古希腊的学校教育中,奴隶主子弟从小就要接受严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳,其目的是把本阶级的子弟培养成军事统治者。古希腊的山崖上曾刻着这样三句话:“如果你想健壮,跑步吧!如果你想健美,跑步吧!如果你想聪明,跑步吧!”这是世界上最早把体育、美育、智育结合起来,并突出体育对促进人全面发展作用的文字记载。以上这些,都是学校体育理论与实践的雏形和萌芽。



随着生产力的发展,人类进入到封建社会。封建社会文化科学的发展,促使学校教育也加速发展,并打破了“学在官府”的一统局面,学校教育制度日趋完善起来。但是,由于我国封建教育制度一直采取“独尊儒学”、“文武分途”的政策,致使学校教育取消了体育的内容。虽然隋代设立了科举制,唐代增设了武举制,宋代还开设了武学的内容,但时兴时废。到明清以后,则大力提倡静坐学习思考的学校教育方式,助长了文弱之风,使学校体育濒于消亡。

中国近代学校体育的兴起是从清朝末年“废科举”、办新学的维新变法浪潮中开始的。清朝政府于1902年颁布了《钦定学堂章程》,1903年又颁布了《奏定学堂章程》,规定各级学堂均应开设“体操科”,每周2~3小时,教材以兵操为主,教法用军队的训练方法。直到1923年北洋政府教育部公开新学制《课程纲要草案》,才正式将学校“体操科”改为“体育课”,并一律剔除兵式体操,以田径、球类、游戏为学校体育的内容,使我国学校体育大大迈进了一步。1931~1932年,国民政府曾先后公布了中、小学的《体育课程标准》;1936年又公布了《暂行体育课程纲要》,并制定了中、小学男女生《体育教授细目》;1940年公布了中、小学和专科以上学校的《体育实施方案》和《各级学校设备暂行标准》等有关规定,但由于贯彻不力和学校体育经费奇缺等原因而未收到应有的效果。与此同时,资本主义国家的文化侵略政策,带来了教会学校的兴起。教会学校虽然不开设正式的体育课,但十分重视课外体育活动,它建立体育组织、成立各种代表队、开展田径和球类项目的活动、举办运动会等,特别是一些以田径和球类为主要内容的校际运动会,在推动中国学校体育内容的变化上,起了一定的作用。

新中国成立以后,我国的学校体育在党和政府的关怀和重视下,经历了改造、创新、发展和不断完善的过程,发生了历史性的变化,取得了显著的成就。1951年,国务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》;1952年,在教育部设立了管理学校体育的机构——体育处;1953年,毛泽东主席提出,青年是长身体的时期,要关怀青年一代的成长,号召青年做到“身体好,学习好,工作好”;1954年,试行《劳动与卫国体育制度》(简称劳卫制),后称《国家体育锻炼标准》;1956年,颁布了中小学体育教学大纲;1957年,提出了“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟有文化的劳动者”的教育方针;1961年,编写了中小学体育教材;1979年,教育部、卫生部、国家体委联合颁布了大、中、小学体育卫生工作条例。

为了研究和掌握青少年的体质状况,国家体委、教育部、卫生部在1979~1980年联合组织了对16个省市7~25岁的20多万名青少年儿童进行了23项指标的体质测试,全面分析了我国青少年的体质状况、特点和发展规律,并研制了我国青少年儿童生长发育、机能、身体素质的评价标准,为改进我国学校体育卫生工作提供了科学依据。1990年,在总结经验的基础上,正式颁布了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,重新修订了《国家体育锻炼标准》,并颁布和实施了《中学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准》等。1999年6月15日,党中央、国务院召开的改革开放以来的第三



次全国教育工作会议,这是一次深化教育改革、全面推进素质教育的重要会议。会议指出:“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,切实加强学校体育工作。”2002 年再一次颁布实施修订后的《全日制义务教育普通高级中学体育(1~6 年级)体育与健康(7~12 年级)课程标准》和《全国普通高校体育课程纲要》,使我国学校体育向着科学化、规范化、制度化的方向前进,为面向现代化、面向世界、面向未来,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的,身体健康,能够坚持社会主义方向的各级各类人才奠定了基础。

第二节 我国高等学校体育目的任务

我国学校体育的目的是促进学生的正常生长发育、增强学生的体质、增进学生的健康,与学校各种教育相配合,培养学生良好的思想品德和意志品质,促使其成为具有德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和保卫者。

一、学校体育的目的和任务

(一)增强学生体质、增进身心健康

大学生的年龄一般在 18~25 岁之间。在此期间,男女大学生身体形态的各项指标处于缓慢增长状态,身体机能发育也不例外。有人对 18~25 岁大学生的身体形态和机能发展变化情况进行了研究。从身体机能来看,1 分钟仰卧起坐、60 米跑、立定跳远、屈臂悬垂这四项素质呈增长趋势,其增长高峰期,男生在 19~22 岁,女生除立定跳远在 19 岁外,其余三项均在 21 岁。从身高、体重、胸围和肺活量几项形态机能变化情况来看,都有不同程度的增长。(如表 1-1 所示)

表 1-1 18~25 岁男、女大学生四项身体形态和机能统计

		身高		体重		胸围		肺活量	
		值(厘米)	平均 增长值 (厘米)	值(公斤)	平均 增长值 (厘米)	值(厘米)	平均 增长值 (厘米)	值(毫升)	平均 增长值 (毫升)
男 生	$\bar{X}$	170.3	1.7	58.6	3.7	85.7	3.4	4124	356
	S	5.75		5.82		4.07		551.9	
女 生	$\bar{X}$	159.0	0.9	51.5	2.31	18.9	1.3	2871	155
	S	5.20		5.60		3.91		90.4	
停止生 长年龄	男	22~24 岁		24 岁		22 岁		增长高峰期 21 岁	
	女	22 岁以后		22 岁以后		20 岁以后			



从表中研究数据表明,不管是身体发育还是机能发展,大学生都处于增长状态。在此期间,根据青少年的生理特点,全面锻炼身体,对于进一步促进身体的正常发育、生理机能和心理的发展,提高身体素质水平和基本活动能力,提高对自然环境的适应能力与疾病的抵抗能力都具有重要意义。

研究表明,学校体育不仅能够促进学生身体发展,而且具有促进学生心理发展的作用。学校体育对学生个体心理发生的积极影响主要包括学生的认识发展、情感和意志发展、个性发展三个方面。长期的体育锻炼对学生心理健康具有促进作用,例如促进智力与能力的发展,调节情绪缓解心理压力,培养意志品质与增强进取心以及健康个性的形成。

(二)掌握体育的基本知识、技术和技能

高等学校的学生是否具备锻炼身体的习惯和树立终身体育的意识,在很大程度上取决于他们是否掌握了一定的体育基本知识与技能,并能运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测和自我评价。学生若不具备一定的体育知识和技能,他们也难以坚持锻炼。所以,高校体育必须通过各种途径和手段,培养学生的体育兴趣,向他们传授体育基本知识和科学锻炼身体的方法,培养他们的运动能力和习惯,提高运动技术水平,为终身体育锻炼奠定良好的基础。

(三)培养学生的体育能力

师范院校的毕业生,大部分都要从事教育工作。《学校体育工作条例》中明确规定:“班主任、辅导员应当把学校体育工作作为一项工作内容,教育和督促学生积极参加体育活动。”因此,要通过上体育课和开展课外体育活动来培养学生的体育能力,诸如怎样组织体育竞赛、如何组织一些基础项目的训练、怎样指挥和调动学生队伍和能承担一些较普及项目的裁判工作等,以适应现代中学教育的需要。此外,对于少数体育基础较好、有一定专项运动才能的学生,要对其进行专门训练,以提高他们的运动技术水平,使之成为群众性体育活动的骨干,进而为国家培养优秀运动队后备人才,这也应被列为高等学校体育的任务之列。

(四)对学生进行品德教育、培养学生良好的道德情操

高等学校体育是向学生进行共产主义思想教育和建设社会主义精神文明的重要手段。针对学生在体育活动中表现出来的观点、信念、情感和意志等各种思想实际,有的放矢的进行教育,对于培养学生高尚的道德情操具有良好作用。通过参与体育活动的全过程,培养学生高度的组织性和自觉的纪律性,团结友爱、互相合作和集体主义精神,坚韧不拔、勇敢顽强、刻苦耐劳、机智果断等优良品质以及心情开朗、愉快活泼的良好性格。

(五)培养学生体育文化素养

高等教育包括了本、专科教育和研究生教育。这一阶段的学生的身心发展水平与



成年人没有差别,自我意识强,智力水平较高,已经具备了参加各种社交活动的 ability。再加上高等教育阶段体育形式的多样化,使得培养学生的体育文化素养成为高等学校体育的又一重大任务,既要求学生能够感悟和理解体育,又要求学生具有参与体育实践的各种能力和素质,如欣赏体育比赛、组织开展各种活动等。这对学生形成终身体育意识和行为有着重要意义。

二、实现学校体育目的和任务的基本途径

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的基础。学校体育对培养全面发展的现代人才,对增强民族体质、建设精神文明都有重要意义。而要实现学校体育的目的和任务,就必须认真进行体育课教学,积极开展课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育教学是一个传授和掌握体育知识、技术和技能的教育过程,其主要任务是通过体育教学,传授体育知识、技术和技能以及锻炼身体的方法,培养学生的体育能力,培养学生高尚的道德情操。

课外体育活动是指学生在学习之余进行的体育锻炼,如早操、课间操和其他课外体育锻炼,其主要任务是增强学生体质、丰富课余文化生活、培养学生的体育能力和运动习惯。

课余体育训练是指为了提高运动技术水平而专门组织的一种教育过程,其主要任务是提高运动技术水平,培养体育骨干,为体育竞赛做准备。

运动竞赛是检查、促进和推动体育教学、课外体育活动和运动训练的重要手段,它对于提高运动成绩具有一定的作用。

体育健身俱乐部是大学体育教育的一种特殊形式,也是体育教育改革向纵深发展的又一新举措。它是依据体育教育的目的任务,充分考虑大学生的个人身体状况和兴趣、爱好、特长,在体育教师的指导和帮助下,享受更自主、更积极的体育教育,旨在培养良好的体育健身意识、行为道德规范、意志品质和积极的创新精神,有效发展大学生的个性,拓宽其生存与发展空间,增进其身心健康,使大学生成为能适应社会发展与变化的高素质人才。

上述几个基本途径不是孤立存在的,而是互相交错、互相渗透、互相影响的,必须把它们有机地结合起来,充分发挥其整体效应,以共同实现高等学校体育的任务。

第三节 学校体育制度

学校体育制度是国家机关和社会的体育组织,是为实现体育目的任务而实施的各种体育规章、制度、措施的总称,是一定社会政治与经济的反映。下面简要作以介绍。



一、国家体育锻炼标准

《国家体育锻炼标准》是中华人民共和国体育运动委员会为发展体育运动,增强人民体质而制定的一项重要体育制度。1954年,原国家体委公布试行《准备劳动与卫国体育制度》(简称“劳卫制”),后经多次修改,1964年改名为《青少年体育锻炼标准》。1974年,国家体委制定《国家体育锻炼试行条例》,1975年正式公布推行。后又经1982年、1988年的几次修改,使之更加科学可行。制定锻炼标准的目的是鼓励儿童和青少年积极、持久地锻炼身体、增强体质,培养其共产主义道德品质,为国家培养合格的建设人才和提高运动技术水平打下基础。

现行《锻炼标准》对年龄组的划分,采用年龄套年级学段的办法,分为儿童组9~12岁(小学3~6年级)、少年乙组13~15岁(初中)、少年甲组16~18岁(高中)、成年组19岁以上(大学)4个组。根据全面发展身体、少而精和简便易行的原则,设置了速度跑、耐力跑、跳跃、投掷、屈臂悬垂五类项目,并根据性别、年龄规定了不同的测验项目和标准。

《锻炼标准》的测验成绩,采用百分制的评分方法,并根据参加者完成五类项目测验后的总成绩确定其达标等级。评分表按年龄、性别分别制定,分为及格、良好和优秀3个等级。及格标准为250~345分;良好标准为350~415分;优秀标准为420~500分。凡1年内未能完成规定的五类项目的测验,或有1类项目的测验成绩低于30分者,皆不计其达标等级。

二、全国学生体育运动竞赛制度

《全国学生体育运动竞赛制度》是1979年由国家体委和教育部联合颁布的,其目的是为了更好地贯彻党的教育方针,检查体育教学与训练工作,交流经验,相互学习,推动学校体育运动的普及与提高。

全国性学生竞赛项目,着重于田径、体操、游泳、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、举重、速度滑冰、武术等项。竞赛时间一般安排在寒暑假进行,赛前的集训不得占用运动员的文化学习时间。参加比赛的运动员,必须是思想进步,文化课考试及格,身体健康,达到《锻炼标准》和适龄的在校大学生。

《全国学生体育运动竞赛制度》规定,比赛的种类有综合性运动会、全国单项比赛、协作区的比赛、通讯比赛、不定期举行的比赛五种。综合性运动会,如大学生运动会每4年举行一次。

三、学校体育工作条例

《学校体育工作条例》(以下简称《条例》),是在试行了十年之久的《中、小学体育工作暂行规定》与《高等学校体育工作暂行规定》的基础上,于1990年3月开始正式施行的。



《条例》对学校体育的基本任务和原则,对各级各类学校体育工作的组织与管理、体育课教育、课外体育活动、课余体育训练与竞赛等,都做了明确的规定。

《条例》中关于“体育课是学生毕业、升学考试科目”、“学校体育应作为考核学校教育工作的基本内容”的重要规定,将有效加强和推动学校体育的组织管理。

《条例》还对体育教师、体育场地器材及体育经费提出了要求和做出了规定,为学校体育的开展提出了必要的保证。对不按规定开设体育课,或随意停止体育课的现象做出了不同的处罚规定,体现了它的严肃性和权威性。

《条例》的制定,标志着学校体育工作在科学化和规范化方面迈出了新的一步,它是学校体育工作的基本法规,是指导学校体育工作的重要依据,是全面加强学校体育工作的有力措施。

四、大学生体育合格标准

为了贯彻德、智、体全面发展的教育方针,鼓励学生经常锻炼身体,不断增强体质,提高自我保健能力和健康水平,成为社会主义现代化建设的合格人才,根据《学校体育工作条例》精神,国家教育委员会于1990年10月制定并颁布了《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》的通知(以下简称《标准》),供各地实施后总结推行。《标准》是对大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度,是对大学毕业生进行个体评价的重要手段,也是落实学校体育教育目标的重要措施,它能较全面地反映学生的体质和健康水平。通过《标准》的实施,以促进学生掌握体育的基本知识和科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯。

五、国家学生体质健康标准

为了贯彻《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”的精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和健康水平,2002年10月16日,由国家教育部和国家体育总局联合印发了《学生体质健康标准(试行方案)》及《学生体质健康标准(试行方案)实施办法》的通知(同时《大学生体育合格标准》终止)。经过几年的试验及修订,2007年4月4日正式发布了《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》),自发布之日起在全国各级各类学校全面实施。自2007年开始,国家体育总局、教育部每两年组织一次对各地实施《标准》情况的检查,并公布检查结果。

《标准》的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准,是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求,是学生体质健康的个体评价标准。《标准》既是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。

《标准》的组织实施,要求在校长的领导下,由教务处、体育课部、校医院、学生工作