

十五

普通高等教育“十二五”规划教材

叶 勇◆主编

大学体育与健康

University of Physical Education and Health



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

WWW.NNUPRESS.COM

东北师范大学出版社

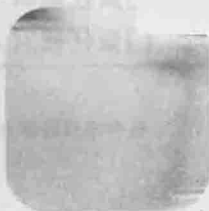
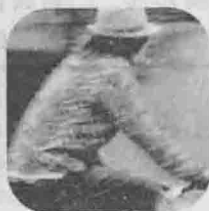


普通高等教育“十二五”规划教材

叶 勇◆主编

大学体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG



NEIHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

长春

图书在版编目(CIP)数据

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/叶勇主编. —长春:东北师范大学出版社,2010.5

ISBN 978-7-5602-6161-4

I. ①大… II. ①叶… 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(2010)第 094804 号

责任编辑:梁艺凡 封面设计:李宗亮
责任校对:李娟华 责任印制:张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)

销售热线:0431—85685389

传真:0431—85685389

网址:<http://www.nenup.com>

电子函件:sdcbbs@mail.jl.cn

东北师范大学出版社激光照排中心制版
北京市彩虹印刷有限责任公司印装

2012年6月第2版 2012年6月第1次印刷
幅面尺寸:185 mm×260 mm 印张:17.75 字数:406千

定价:29.90元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前 言

古今中外,无论哪个时代,哪个民族,都将健康视为生命的第一需要,而体育一直被看成人力与美的向往和追求的表现,是健康的标志。人们将体育与健康完美结合,是希望通过体育增强体质和培养意志品质;从而得到全面的发育;将体育与文化教育结合,是希望增强体质、道德品质、精神境界获得全面发展。对大学生而言,无论是在校学习还是将来进入社会,都应将体育与自身发展联系起来,为创造美好人生打下坚实的基础。世界卫生组织曾指出,健康是基本的人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目标。我们只有坚持体育锻炼,才能获得良好的体能,以抵抗疾病的侵扰和减轻工作的压力。

作者名单

主 审 余克秋

主 编 叶 勇

副主编 胡汉森 严翠华 赵 俊

编 者 王保国 郑 勇 邓先雄 周爱萍 袁晓芳

王金周 陈先明 王 进 周 敏

本书从高等院校的实际情况出发,突破了传统教材的编写模式,在教材内容选择上坚持以育人为基和以人为本的理念,以引导和强化学生的体育与健康理念,培养体育兴趣和能力,促进身心健康,增强体质,养成终身锻炼身体的习惯为主线,汲取传统的体育健身保健内容,民族传统的体育健身手段和国内外学校体育教材的先进体育理论和方法,注重竞技项目与健身锻炼和健康教育的有机结合;突显体育的文化内涵和品味;加强安全教育 and 体育比赛欣赏能力的培养;重视教材内容的思想性、科学性、时代性、实用性和趣味性。本书是素质教育、健康、休闲娱乐等内容与方法为一体,并具有一定特色的职业学校体育课程教材。

本书内容分为上、下两篇,共18章,上篇为理论知识篇,下篇为运动技能篇,上篇围绕体育与健康的内容,深入透彻地阐述了体育与人和社会的关系、体育与心理健康、体育与社会适应能力、体育运动中损伤的预防、生活中的自救、急救常识、大学生体质健康标准与测试、体育运动自我评价。下篇内容不仅包括传统的田径、篮球、排球、足球、乒乓球、

前 言

古往今来,无论哪个时代,哪个民族,都将健康视为生命的第一需要。而体育一直被看成人类对力与美的向往和追求的表现,是健康的标志。人们将体育与健康完美结合,是希望通过体育增强体质和培养意志品质,从而得到全面的发展;将体育与文化教育结合,是希望身体素质、道德品质、精神境界获得和谐的发展与提高。对大学生而言,无论是在校学习还是将来进入社会,都应将体育与自身发展联系起来,为创造美好人生打下坚实的基础。世界卫生组织曾指出,健康是基本的人权,尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目标。我们只有坚持身体锻炼,才能获得良好的体能,以抵抗疾病的侵扰和缓解工作的压力,达到延年益寿的目的。

学校体育是学校教育的重要组成部分。学生通过在学校的学习和锻炼,将各种体育活规范为科学、有条理的循序渐进的运动,以强健体魄、增强意志品质为根本,以达到身心的和谐统一为目标。

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》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”2002年,教育部、国家体育总局又颁布了《学生体质健康标准》和《普通高等学校体育课程教学指导纲要》。国家教育部领导在几次全国性的体育教育工作会议上也反复强调,把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来,加强学校体育课程教学改革,适应未来社会和学生的需要。基于上述要求,我们精心编写了《大学体育与健康》这本教材。

本书从高等院校的实际情况出发,突破了传统教材的编写模式,在教材内容选编上坚持以育人为主和以人为本的理念,以引导和强化学生的体育与健康理念,培养体育兴趣和能能力,促进身心健康,增强体质,养成终身锻炼身体的习惯为主线;汲取传统的体育养生保健内容、民族传统的体育健身手段和国内外学校体育教材的先进体育理论和方法;注重竞技项目与健身锻炼和健康教育的有机结合;突显体育的文化内涵和品味;加强安全教育和体育比赛欣赏能力的培养;重视教材内容的思想性、科学性、时代性、实用性和趣味性。本书是集教育、健康、休闲娱乐等内容与方法为一体,并具有一定特色的职业学校体育课程教材。

本书内容分为上、下两篇,共18章。上篇为理论知识篇,下篇为运动技能篇。上篇围绕着体育与健康的内容,深入浅出地阐述了体育与人和的关系,体育与心理健康,体育与社会适应能力,体育运动中损伤的预防,生活中的自救、互救常识,大学生体质健康标准与测试,体育运动自我评价。下篇内容不仅包括传统的田径、篮球、排球、足球、乒乓球、

羽毛球、健美操、游泳、武术和体育舞蹈等体育课程项目，而且包括现在学生喜欢的台球、定向越野、攀岩、健美、轮滑、保龄球等体育欣赏项目。

本书在编审过程中，编者参考、引用了部分国内外同类教材和有关文献资料，同时得到了有关专家和同仁的大力支持和关心指导，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在疏漏、错误之处，敬请广大读者和有关专家、学者予以批评指正，以便不断修订和完善。

编者

2010年3月

本书在编审过程中，编者参考、引用了部分国内外同类教材和有关文献资料，同时得到了有关专家和同仁的大力支持和关心指导，在此一并表示衷心的感谢。由于编者水平有限，编写时间仓促，书中难免存在疏漏、错误之处，敬请广大读者和有关专家、学者予以批评指正，以便不断修订和完善。

目 录

上篇 理论知识篇

第一章 体育与人和社 会的发展	3
第一节 体育陪伴着人成长	3
第二节 当代大学生活与体育	6
第三节 体育对学生未来的影响	8
第四节 体育与社会发展的关系	10
第二章 体育与心理健康	14
第一节 心理健康备受关注	14
第二节 体育锻炼对心理健康的积极影响	19
第三章 大学体育与社会适应	21
第一节 大学生的社会适应	21
第二节 体育与社会适应能力	25
第四章 积极参与体育活动	28
第一节 体育锻炼对人产生的影响	28
第二节 体育锻炼的原则	34
第五章 体育运动损伤与康复	37
第一节 体育卫生常识	37
第二节 运动损伤	39
第三节 运动损伤的处理与康复	43
第六章 大学生体质健康标准与测试	48
第一节 大学生体质健康标准	48
第二节 《学生体质健康标准》测试项目操作方法	53
第七章 体育运动自我评价	58
第一节 身体成分评价	58

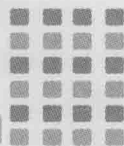
第二节	心肺系统机能	61
第三节	肌肉力量与肌肉耐力	65
第四节	柔韧性	67
下篇 运动技能篇		
第八章	田 径	73
第一节	田径运动概述	73
第二节	田径运动发展概况	77
第三节	跑的概述	78
第四节	跳跃概述	82
第五节	投掷概述	86
第六节	田径比赛场地介绍	90
第七节	田径运动竞赛的基本规则	91
第九章	篮 球	98
第一节	概 述	98
第二节	篮球的基本规则、基本技术及练习方法	99
第三节	篮球的基本战术	107
第四节	篮球比赛与欣赏	110
第十章	排 球	113
第一节	概 述	113
第二节	排球的基本技术和练习方法	114
第三节	排球的基本战术	121
第四节	排球比赛与欣赏	122
第十一章	足 球	125
第一节	足球运动概述	125
第二节	足球基本技术	126
第三节	足球基本战术	137
第四节	足球比赛的规则	139
第五节	足球比赛欣赏	142
第十二章	乒 乓 球	143
第一节	概 述	143

282	第二节 乒乓球的基本技术	147
183	第三节 乒乓球的基本战术	155
282	第四节 乒乓球比赛规则与欣赏	157
	第十三章 羽毛球	161
173	第一节 概 述	161
	第二节 羽毛球的基本技术	162
	第三节 羽毛球的基本战术	171
	第四节 羽毛球比赛规则与欣赏	172
	第十四章 健美操	176
	第一节 健美操概述	176
	第二节 健美操的基本动作	182
	第三节 健美操竞赛规则简介与欣赏	187
	第十五章 游 泳	189
	第一节 游泳概述	189
	第二节 游泳的注意事项	198
	第三节 游泳的卫生	199
	第四节 游泳的救护	200
	第十六章 武 术	203
	第一节 武术概述	203
	第二节 武术的基本功	205
	第三节 武术的套路	210
	第四节 武术竞赛的组织与裁判	225
	第十七章 体育舞蹈	234
	第一节 体育舞蹈简介	234
	第二节 体育舞蹈基本知识	237
	第三节 体育舞蹈的训练方法	241
	第四节 体育舞蹈竞赛与裁判	243
	第十八章 休闲体育	246
	第一节 健 美	246
	第二节 轮 滑	253

147	第三节 台球	257
152	第四节 保龄球	261
157	第五节 定向越野	265
161	第六节 攀岩	268
参考文献		274

第一章 体育与人和社会的发

上篇



学习目标

学生通过本章的学习，了解体育的起源与发展，体育对人生的功能与作用，体育与社会发展的关系，树立正确的体育观。

第一节 体育伴随着人成长

理论知识篇

体育作为人类文明的重要组成部分，是伴随着人类产生和发展起来的。历史学家和人类学家认为，在原始社会，人们通过模仿、观察、攀登等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能传授给下一代，这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。进入阶级社会之后，体育的发展还受一定的政治经济制约，并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经过了三个时期，即原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期，逐步形成了现代的体育体系，其中，竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1960年在报刊上发表儿童身体教育问题的论文时首先使用的，在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”，它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词源于拉丁“Disport”，它的本意是排离开工作去游戏、玩耍、开展娱乐活动等，后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

我国开始使用“体育”一词是在近代，体育史界一般认为最早是留学生在日本时入的，当时还有从“Physical Education”翻译过来的“身体教育”和“体育学”等词，又有不同的观点，认为“体育”一词最早是由留日学生从日本引入的。

我国现代体育基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面

第一章 体育与人和社的发展

教学目标

学生通过本章的学习，了解体育的起源与发展、体育对人类的功能和作用、体育对未来的影响、体育与社会的发展关系，树立正确的体育意识。

第一节 体育陪伴着人成长

一、体育的起源与发展

体育作为人类文化的重要组成部分，是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究，人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能传授给下一代。这是人类教学的萌芽，也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展，以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。进入阶段社会之后，体育的发展还受一定的政治经济制约，并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经过了三个时期，即原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期，逐步形成了现代的体育体系，其中，竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在报刊上发表儿童身体教育问题的论文时首先使用的，在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词源于拉丁“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、开展娱乐活动等，后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

我国开始使用“体育”一词是在近代，体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立以后，我国用“体育”和“体育运动”作为体育的总概念。“体育”一词有广义和狭义之分，体育理论界对它的定义有不同的观点。目前比较普遍且较有群众基础的定义是：体育是指根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，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。

我国现代体育基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面

组成。

二、体育对人类的功能与作用

人的发展是社会发展的核心和最终目的。体育作为人类社会特有的一种运动形态,是人作为一种生命形态不断完善和提升的重要动力,是与人类健康相伴、促进人类社会进步的一种重要方式。体育是人类社会的实践活动,已经成为人们生活的重要组成部分。体育以独特的方式锻炼人们的意志和品质,增强人们的体质,陶冶人们的情操。各种不同文化和文明背景下产生的体育项目正在融合成为人类社会共有的社会财富。体育给人类社会创造出的以公平竞争为道德核心的、追求和平、进步和团结的价值标准和价值体系,得到了人类社会广泛的认同。当代体育与社会经济、政治及人们的日常生活有着越来越密切的联系,影响着社会生活的许多方面。因此,正确认识体育的功能和作用,对现代人的生活、发展和社会的进步有着很重要的现实意义。

为了深入地认识和分析体育对人和人类社会所产生的功能和作用,我们可以把体育的功能分成体育的独特功能和体育的派生功能两大类。

(一) 体育的独特功能和作用

体育的独特功能和作用是指体育独有的本质功能和基本作用,是区别于其他社会现象和事物对人和人类社会产生的功能和作用的根本点,并且具有独特性和其他事物不可替代性。体育的独特功能和作用主要表现在五个方面:

1. 增强体质

这是体育的本质功能,也是体育能在人类社会中长盛不衰的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目标,促进人自由、全面地发展,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类社会的作用的根本点,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基础,也是国家和民族强盛的基础。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在做体育运动时,特别是在运动训练的过程中,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。体育对一个人的内在意志品质具有特殊的培养作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,体育的这些功能对现代年轻人的意志品质的培养尤为重要。

3. 培养人们竞争、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。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,又要懂得与队友的团结协作。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们欣赏和参加体育运动不仅能增强体质,而且能愉悦身心,丰富文化生活。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,以它独有的方式人类社会生产出丰富多彩的精神食粮,提高人类的生活质量。群众体育的娱乐性和趣味性更给人类带来了一种普遍的愉悦享受。

5. 为社会构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。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,争取取得胜利。优胜者可以得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会展示的,以公平、公开、公正为核心的价值标准和价值体系得到了不同国家和民族的普遍尊重和推崇。

(二) 体育的派生功能和作用

体育对人和社的派生功能与体育的独特功能不同,主要区别在于派生功能和作用不是体育所独有的,在其他社现象和活动中也能产生类似的功能和作用。体育的派生功能和作用主要有六个方面的内容。

1. 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,也是教育的一种重要手段。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康的生活方式、集体主义精神、爱国主义精神、刻苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。体育最基本的作用和本质功能是作用于一个人、一个民族,对人民的健康、身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。人们通过体育能够达到增强体质、强国强民的目的,这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 体育的经济功能和作用

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社成员经常参加的活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社的第三产业,在社经济生活中发挥着越来越大的作用。

3. 体育的交流功能和作用

体育活动能够有助于人们加强情感交流,增进相互了解,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,还能够促进不同国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社的和平与发展。

4. 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社成员的喜爱,一个重要的原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感。因此,它也成为人们娱乐的一种形式。

5. 体育的政治功能和作用

体育文化在高校教育教学活动的各个环节中,具有潜移默化的激发力、导向力和感染力,无时无刻不对大学生起着熏陶作用。从体育文化的特征和构成内容上看,体育文化与高校思想政治工作密切相关,而且对高校思想政治工作起着巨大的促进作用。

6. 体育的对外交往的功能和作用

对外体育交往对我国的竞技体育的发展起着积极的作用。特别是改革开放后,我国进一步扩大对外体育交往的范围和人数,全面借鉴世界各国先进的体育成果,并加以消化吸收、发展、创新,形成一套符合中国实际的先进训练理论、方法及先进管理体制等,为我国竞技体育的可持续发展作出了积极贡献。

体育的功能和作用随着社会和体育本身的发展也在不断地提升。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于我们了解体育在人类社会中的作用和充分发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会的进步服务。

第二节 当代大学生活与体育

一、大学生的体育意识

在和谐的校园理念下,以人为本,健康第一,培养大学生健康的体育运动习惯,长远关注每一个个体的健康,为我国社会主义的可持续发展提供强大的人力资源,是学校体育教育追求的终极目标。要贯彻落实好这一目标,使其收到预期的效果,需要各个方面的条件。不同的文化氛围及背景促使人们的生活方式发生变化。大学时期是大学生步入社会的过渡时期,也是大学生良好体育运动习惯形成的关键时期,利用高校体育来促进大学生这一特殊群体的成长,培养其健康体育运动的观念,促进其身体力行地进行体育运动,也是现代体育教育事业的目。

大学阶段是青年学生系统接受体育教育的最后阶段。现今的大学生因受他们文化修养、道德规范、体育基础、自身素质和认识能力等因素的局限性及来自家庭、学校、社会等外部环境的制约,他们中大部分人的体育意识淡薄,重智轻体的观念占主导地位。总的来说,大学生的参与意识差,体育自主意识更令人担忧。所以,高校体育工作要注重大学生的体育意识的培养。必须深刻认识到体育是人们发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观的生活态度的重要途径。体育是大学生当前的成长以及未来的工作和生活的基础,没有好的身体就不可能有美好的未来。

造成当今的大学生群体缺乏体育锻炼意识的原因有很多,总的来说,可以分为内因和外因两大类。内因:从大学生自身找原因。大学生没有从根本上认识到体育锻炼的重要性,这是最根本的原因。外因:学校、家庭和社会也是影响大学生自主体育锻炼的重要因素。为此,我们应当及时地提高大学生的自主体育锻炼意识,要养成科学的运动习惯,持之以恒,建立良好的生活方式,饮食要规律,结构要合理,尤其是要吃好早餐,睡眠要充分,学会通过运动、娱乐、倾诉等方式,排解不良情绪。学校、家庭和社会也要为大学生情绪发展提供良好氛围和必要条件。

体育意识是在漫长的体育实践中逐步形成的,培养学生良好的体育意识是一个非常艰难而漫长的系统教育过程。要通过各种为学生喜闻乐见的方式让学生认识到体育的价值,认识

到生活中离不开体育，并体验体育给他们带来的乐趣，培养学生从事体育活动的能力和学习的积极性，让学生在学生时代学会“一技之长”，养成终身进行体育锻炼的习惯，所以，高校体育教育是终身体育意识培养的关键，它不仅为学生终身进行体育锻炼打好体质基础，而且培养学生终身进行体育锻炼的意识和能力。新一代的大学生应该选择健康的生活方式，参与适量的体育运动，为丰富大学生活、实现人生理想打下坚实的基础。

二、确立大学生正确的体育意识

体育意识是看不见、摸不着的，那么，怎样判断人们有无体育意识呢？体育意识的构成主要包括态度状态和体育素质两个方面，因此，我们可以从以下几个方面来判别人们是否具有体育意识。

- (1) 是否具有一定的体育科学知识、体育活动方法和技能；
- (2) 是否认识到体育和体育活动的功效和作用，特别是评价性认知；
- (3) 是否具有对体育和体育活动的正向积极的情感体验，如依赖感、必要感、赞同感和支持感；
- (4) 是否具有体育需要和体育行为倾向。

我们在判断时，首先要看其是否具备一定的关于体育和体育活动的知识和技能，因为这是基础。如果已经具备，还要看是否具有积极进行体育锻炼的意向。如果仅仅是对体育和体育活动有一定的认识，包括评价性认识（如体育十分重要），而没有在思想和情感上接受它，并付诸实际行动，那么这种认识也是孤立的，还不能形成体育意识。人们只有同时具有对体育和体育活动的认识、体验和需要，才能说具备体育意识。

体育意识具有以下特点：第一，内在性。尽管体育意识可以产生一系列的体育行为，但它本身是看不见、摸不着的。体育意识不等于体育行为，体育意识是内隐的，是一种内在的结构。第二，客观性。这是因为体育意识一方面是人脑这一自然物质的机能和属性，另一方面，体育意识的来源是客观存在的。第三，社会性。任何人的体育意识都不是与生俱来的，而是在长期的社会生活中，通过与他人的交往和相互作用，通过社会环境持续不断的影响，通过大量的体育实践活动而逐步形成的。第四，能动性。体育意识能够支配和调节人们对体育和体育活动的意志、情感体验以及其他体育心理过程，能够限制或推动人们的体育活动，能够在体育活动中对自己和活动提出要求。第五，稳定性。体育意识形成后，将持续较长时间而不轻易改变。但是应该指出，在体育意识发展的初期，其态度系统还没固定（即认知、情感和意志三种状态未形成稳固的融合形式）时，它容易因新经验、新知识、新情况而改变。第六，对象性。任何体育意识都是针对体育和体育活动中的某一对象，因此，它具有主体与客体的对应关系。第七，系统性。体育意识是一种态度控制系统，各态度之间彼此相连，紧密相关，形成有机联系，我们可以从其中的一种态度推知另外一种态度。第八，历史制约性。这是由于体育意识的反映对象（体育和体育活动）是在一定的历史条件、一定的社会体育需求和社会体育能力下产生的。

培养和提高大学生的体育意识有两条途径：一是改变大学生对体育和体育活动的态度，使其具有正向的体验和积极的态度；二是努力提高大学生的体育素质，使他们更能够反映体育和体育活动。主要有以下三个方面：