

DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

主编 丁艺 李娟



東北大學出版社
Northeastern University Press

DAXUE TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

主编 丁艺 李娟



1047646



T1047646

东北大学出版社

©丁 艺 李 娟 2012

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/丁艺, 李娟主编. —沈阳: 东北大学出版社,
2012. 5

ISBN 978-7-5517-0157-0

I. ①大… II. ①丁… ②李… 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 (2012) 第 110100 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83680267 (社务室) 83687331 (市场部)

传真: 024—83680265 (办公室) 83680178 (出版部)

网址: <http://www.neupress.com>

E-mail: neuph@neupress.com

印 刷 者: 沈阳航空发动机研究所印刷厂

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 160mm × 240mm

印 张: 11.25

字 数: 190 千字

出版时间: 2012 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 张德喜 刘珏元

责任校对: 牛 晓

封面设计: 刘江旻

责任出版: 唐敏志

ISBN 978-7-5517-0157-0

定 价: 25.00 元

《大学体育教程》

编委会

主 编 丁 艺 李 娟
编 委 (按姓氏笔画为序)
丁 艺 于 浩 王 伶
刘 伟 吕益民 李 娟
陈焕坤 陈圣辰 杨玉伟
罗守斌 胡俊英 邹 蕾
魏鹏飞

前言

本教材是根据教育部颁布的《全国普通高校体育教学指导纲要》(以下简称《纲要》)的规定,从体育教育教学实践和学生实际出发,组织长期在公共体育课教学一线的教师编写而成的。教材以树立学校“健康第一”的教育理念,促进学生身心健康,传播体育文化和知识,发展学生身体基本活动能力,提高运动技术水平为体育教学近期目标;通过体育理论与实践环节的教学,使学生掌握科学健身、休闲娱乐和积极开展体育活动,学会欣赏体育比赛,并养成良好的健康生活方式,形成终身参加体育锻炼的意识为体育教学远期目标。

本教材突出学生的主体地位和健康主题,选择了青年学生经常性开展和实用性的运动项目,力求使教材内容便于学生掌握,提高学生的学习兴趣,达到《纲要》所要求的教学目标。

本教材可为教师和学生体育教学理论方面的探讨以及具体的实践提供指导,也是大学生课外体育锻炼的普及读物。

本教材理论知识篇由丁艺、李娟、于滢、吕益民等编写;运动技能篇第四章由王伶、杨玉伟、刘伟、胡俊英、魏鹏飞等编写,第五章由陈焕坤、陈圣辰、罗守斌、邹蕾等编写。

全书由丁艺、魏鹏飞、于滢、刘伟、王伶等统编定稿。

在教材编写过程中,我们得到了沈阳大学领导和教务部门领导的大力支持,深表谢意。

本教材的编写采纳了许多同行的宝贵论述,在此致以衷心感谢。

《大学体育教程》编写组

2012年5月

目 录

第一篇 理论知识篇

1

第一章 学校体育与健康/1

- 第一节 大学体育目标/1
- 第二节 健康的概念/3
- 第三节 体育与健康的关系/6
- 第四节 阳光体育运动/8
- 第五节 校园体育文化/11

第二章 体育与健康/15

- 第一节 体育锻炼对人体各系统的作用/15
- 第二节 体育锻炼与心理健康/18
- 第三节 运动损伤及处理/22

第三章 学校体育运动竞赛/26

- 第一节 运动竞赛的类型与组织/26
- 第二节 运动竞赛制度与编排/28

第二篇 运动技能篇

35

第四章 球类运动/35

- 第一节 足 球/35
- 第二节 篮 球/52
- 第三节 排 球/64

第四节 乒乓球/76

第五节 羽毛球/85

第五章 健身运动/96

第一节 健美操/96

第二节 游泳与救护/105

第三节 跑步运动/112

第四节 武 术/124

第五节 技 巧/153

参考文献/163

附 录/165

第一篇 理论知识篇

第一章 学校体育与健康

第一节

大学体育目标

学习目标

认识大学体育的重要性,基本了解大学体育目标,增强终身体育锻炼的意识,树立“健康第一”的教育理念。

体育是高等教育的基本内容,它与德育、智育、美育紧密配合,肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节,是促进身心和谐发展,思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实现社会体育、终身体育的基础,是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

大学体育目标是指在一定时期内,大学生通过体育实践所要达到的预期结果。它是大学体育的出发点和归宿,对大学生具有导向和激励作用。大学体育目标包括基本目标和发展目标。

一、基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为四个局域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,形成终身体育锻炼的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化观赏能力。

(2) 运动技能目标: 熟练掌握两项以上健身运动基本方法和技能, 能科学地进行自我体育锻炼, 提高自己的运动能力, 掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标: 能测试和评价体质健康状况, 掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法; 能合理选择人体需要的健康营养食品; 养成良好的行为习惯, 形成健康的生活方式; 具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标: 根据自己的能力设置体育学习目标; 自觉通过体育活动改善心理状态, 克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度; 运用适宜的方法调节自己的情绪, 在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

■ 二、发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生制订的, 使其能够正确处理竞争与合作的关系。

(1) 运动参与目标: 能独立制订运用于自身需要的健身运动处方, 形成良好的体育锻炼习惯; 具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标: 积极提高运动技术水平, 发展自己的运动才能, 能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标: 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参与社区体育事务。

大学体育是对学生身心健康发展进行维护和美化教育的实践过程, 是知、情、意、行的高度统一。同时, 在实际的体育活动中获得群众的协作与情感投入, 不仅可以最大限度地提高学生自身的身体素质, 还可以培养学生个体间的相互协作精神, 树立学生坚强、自信、开拓进取的思想观念, 养成健康的行为习惯和生活方式, 达到强身健体, 塑造其完美人格的目标。大学体育是培养全面发展人才的重要内容, 是造就一代有竞争力、创造力和高素质各类人才的渠道, 是提高当代大学生身心素质, 健康地为社会工作奠定坚实的身心基础平台。

思考与研究

- (1) 大学体育目标是由哪几部分组成的?
- (2) 实现大学体育目标的具体途径是什么?

第二节

健康的概念

学习目标

启发学生对健康的认识,了解现代人的健康标准,树立现代健康意识,重视影响健康的因素,提高体育锻炼对促进健康水平的认识。

一、健康的概念及其标准

(一) 健康的概念

健康专指人的有机体的良好状态,以及适应外界环境因素的能力水平。毛泽东同志曾多次对学校教育指出:“身体好,学习好,工作好”。居里夫人有一句名言,“科学的基础是健康的身体”。可见,健康对于勤奋学习、憧憬未来的大学生来说是多么重要。长期以来,“无病即健康”的传统健康观和“命里注定”的宿命论,以及忽视亚健康状态对人的侵害等观念在社会人群中普遍存在,学校的健康教育仍面临着艰巨的任务。

世界卫生组织(World Health Organization, WHO)在其宪章中明确指出:“健康不仅仅是免于疾病和衰弱,而是保持躯体、精神和社会诸方面的完美状态”。1989年,WHO又进一步深化了健康的概念,提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应能力和道德健康,这是对现代人健康观念的基本概括。党的十六大在全面建设小康社会的进程中明确提出了“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高,形成比较完善的现代国民教育体系、科技和文化创新体系、全民健身和医疗卫生体系”的目标。党和国家把健康素质与思想道德素质、科学文化素质一起并列为教育事业的根本目标和任务,是教育理论的重大创新。体育教育应提高大学生认识健康教育的价值和意义,普及科学的健康观,推行科学的健康评价标准,倡导健康的生活方式,充分发挥体育教学作为健康教育主渠道的作用,把对学生健

康生活方式养成的教育放在突出重要的位置。

(二) 健康的标准

世界卫生组织提出了衡量人体健康的 10 条标准:

- (1) 精力充沛, 能从容不迫地应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观, 态度积极, 乐于承担任务和务实;
- (3) 善于休息, 睡眠良好;
- (4) 应变能力强, 能适应各种环境的各种变化;
- (5) 对一般性的疾病和传染病有较强的抵抗力;
- (6) 体重适当, 体形匀称, 身体比例协调;
- (7) 眼睛明亮, 反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁, 无缺损, 无病痛;
- (9) 头发光泽, 无头屑;
- (10) 肌肉富有弹性, 走跑轻松。

WHO 在 1994 年权威调查研究结果显示, 按上述 10 条健康标准评价, 有 20.87% 的人符合或接近健康人的标准; 有 5.62% 的人患有各种疾病, 而 58.18% 的人们介于健康与疾病之间的一种状态, 称为亚健康。亚健康的表现特征是无明确疾病 (包括躯体的和心理的、器质性的), 但却表现为精神活力的下降和适应能力的减退。具体表现为疲乏无力、精神不振、焦虑、头痛、失眠、食欲减退等现象, 经过检查, 未达到疾病的标准。人们长期处于这种状态, 会给工作、学习和生活带来极大的负面影响, 应引起人们的高度重视。

二、影响健康的因素

人既是自然实体, 也是社会一员, 既要完成新陈代谢, 也必须适应各种环境。人类正是通过自主并不断地对周围环境的广泛刺激进行适应才能保持健康, 维持生命的。通常, 外界刺激诱发会产生心理和生理变化, 但产生什么样的变化则取决于个体对刺激的感知评价、情绪体验, 以及对它的应答能力。因此, 健康是多因素相互制约、相互作用的结果。一个健康人的机体机能和其生活、工作、学习环境处于相对稳定的平衡状态, 平稳一旦被破坏, 就会影响人的健康。现代医学将影响人的健康因素归结为四大类, 即生物学因素、环境因素、心理因素和行为与生活方式因素。

(一) 生物学因素

从古至今, 影响人类健康导致患病的重要原因是病原微生物引起的传染病和感染性疾病, 以及内分泌失调和免疫功能失常等, 称为生

物性致病因素。在社区人群中,特定的人群特征,如年龄、民族、性别、对某些疾病高发感染性、遗传性等,也是影响该社区健康水平的生物学因素。

(二) 环境因素

人类的健康离不开存在的环境,自然环境和社会环境对健康产生直接或间接的影响。

(1) 自然环境是指天然形成的水、空气、土壤和阳光等生存系统,它们是人体自下而上的物质基础。良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡。现代经济社会中,某些人受以牺牲环境换取经济利益思想的驱动,人为地造成对自然环境的污染,破坏了大自然与人类之间的生态平衡,使人类健康和寿命受到威胁,甚至引发疾病和死亡。作为当代大学生,应加强环保意识,做环保先锋,为营造良好的生态环境作出积极贡献。

(2) 社会环境是指由政治、经济、文化、教育和卫生服务等因素构成的社会系统。随着我国经济的发展和科学技术水平的提高,人们工作和生活条件不断改善,受教育的范围不断扩展,物质文化生活越来越丰富,公共性服务与医疗服务也在不断改革、完善,人们的健康水平大大提高。

(三) 心理因素

人的心理活动对人体健康的影响越来越引起人们的重视。人的心理活动是客观存在的,是人的大脑对社会客观现实的反映。积极乐观的情绪,对健康有良好的促进作用,能改善大脑功能,增强免疫功能,提高机体防病能力,使人感到精力充沛。而消极的情绪,则与疾病的发生有密切关系。常常处于苦闷之中,忧虑、紧张、压抑的精神状态,会导致身体生命系统整体功能的失调而引起各种疾病,损害健康。

(四) 行为与生活方式因素

生活方式是指人们在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。世界卫生组织研究表明,不良生活方式和有害健康的行为习惯,已经成为危害人们健康、导致疾病的主要原因。如吸烟、酗酒、缺乏体育锻炼、不良饮食习惯和吸毒、纵欲等,是使人类高血压、糖尿病、冠心病、艾滋病等的患病率不断增高的危险因素。人们缺乏公共卫生的意识和行为,是导致流行性疾病爆发的重要因素,如“非典型性肺炎”在全球的传播就是证明。1992年,WHO估计,在全球人类死因中,因不良生活方式所引起的疾病占60%,其中发达国家高达70%~80%,发展中国家也达50%~60%。

人们如果想在文明的社会中保持身心健康,就要改变引起疾病的不良行为,以及恶性循环的生活方式,养成健康的行为和生活方式。个人良好的公共卫生行为和生活方式会对他人和社会产生举足轻重的影响。

思考与研究

- (1) 试述学校体育与健康教育的关系。
- (2) 影响健康的因素有哪些?
- (3) 对照健康 10 条标准,评价自身健康状况。

第三节

体育与健康的关系

学习目标

认识体育锻炼对人体健康的促进作用,基本了解体育与健康的关系,增强终身体育锻炼的意识,树立“健康第一”的教育理念。

一、体育与健康

人生最宝贵的是健康,人人都渴望有一个健康的躯体,以便为自己、他人和社会服务。然而健康的身体又受到各种因素的影响,其中体育运动与人的健康的关系最为密切,人类从诞生开始,就把运动当作强身健体的主要方式和谋生的重要手段。法国思想家伏尔泰曾说:“生命在于运动”,这说明,人生活在世界上是需要运动的,如果没有运动,就没有生命。科学家研究结果表明,运动少,生命力就弱;运动多,生命力就强。如果人体运动过少易引起神经中枢系统和内分泌系统的变化,使新陈代谢发生障碍,骨质疏松,肌肉萎缩,消化功能逐渐降低,体会过早地衰老和死亡。

科学家还认为,心脏功能的强弱关系到寿命的长短。在一般情况下,心跳越慢的人,寿命越长;心跳越快的人,寿命越短。体育运动能使心肌得到锻炼,逐渐发达,排血量增多,再加上控制心跳快慢的迷走神经紧张度增加,心脏跳动会比较缓慢,这是爱好体育运动的人长寿的重要原因。

体育是通过躯体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动。

这是体育最本质的特点之一，这个特点决定了体育有健康功能。随着社会的进步，科学技术的发展和人类劳动机械化、自动化程度的提高，人们的劳动强度越来越低，余暇时间增多，如何善度余暇时间成为一个社会性问题。如果缺乏体育锻炼，除了高血压、冠心病的发病率逐渐升高外，还有肌肉萎缩、心力衰退的病状出现，人们对流行疾病的抵抗力呈下降趋势。正像古希腊思想家亚里士多德说过的那样：“最易于使人衰竭，最易于损害一个人的，莫过于长期不从事体力活动。”丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅可以使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且可以陶冶情操、愉悦身心、培养高尚的品格。体育的一个重要目标是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进躯体健康，它是一种利用躯体而又完善躯体的活动过程。人们的发展符合“用进废退”的生物学规律，合理而科学地锻炼躯体，是保障人体发挥其极限效能的有效途径。躯体锻炼引起神经肌肉的活动，而神经肌肉的有效活动，既可以保证人体运动器官和其他器官的良好功能，又会引起多重反应。健康快乐的一生，是人们追求的最美好的愿望，除了求助于躯体锻炼以外，还需要热心于躯体活动的兴趣和情绪的培养。

二、文明社会的人类需要体育

文明社会在时间、物质和营养方面为人类的躯体活动提供了越来越充裕的条件。文明社会的人类需要体育，如同原始社会的人类需要饮水和食物一样。适度的体育运动，既健身，又悦心。古希腊埃多拉斯的山岩上镌刻下这样的词句：“你想健康吗？跑步吧！你想聪明吗？跑步吧！”可见，体育给人们带来的是健康，是乐趣！因此，人们在余暇时间里，每当精神兴奋或心情不佳的时候，很多人会说：“打球去！”在体育运动和健身锻炼中，人们获得了乐趣，抛弃了烦恼；愉悦了身心，放松了紧张；强健了体魄，提高了运动技能；陶冶了情操，结下了友谊。球场上，同学们你争我夺，龙争虎斗，表现出公平竞争、顽强拼搏的精神和团结合作的精神；运动场上，你追我赶，表现出人人奋勇争先、个个奋发向上，努力追求“更高、更快、更强”的精神。体育运动使人们获得生理的、心理的和精神的满足与享受，获得无穷的乐趣。正如现代奥林匹克创始人、法国的教育家皮埃尔·德·顾拜旦在他著名的《体育颂》中赞美的：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

同学们,体育运动能使你的生命充满活力,使你的各个组织器官更加健康,使你对外界环境的适应力增强,还能使你聪明,使你美丽,使你能更好地生活、学习和工作。

思 考 与 研 究

- (1) 试论体育运动与增强体质的关系。
- (2) 体育运动对人类健康会产生哪些积极影响?

第四节 阳光体育运动

学习目标

了解开展阳光体育运动的意义与价值。明确开展阳光体育运动的内涵和学校体育之间的关系,以及实施阳光体育运动的具体形式,促进学生自我锻炼意识的提高。

一、开展阳光体育运动的内涵

为了准确地将阳光体育运动的进行界定,就必须对阳光体育运动与学校体育的关系进行分析比较。

(一) 从学科培养的目标来看

学校体育实施对象主要是学生。教育目标是增强学生体质,促进学生身心和谐发展;培养学生的体育兴趣、态度和运动能力与习惯,为学生终身体育运动奠定良好的基础。实现这一教育目标的途径主要有体育教学、课外体育、课余训练与运动竞赛等。从实施对象和目标来看,两者的目标是一致的,都是增强学生体质健康,但是阳光体育运动更具有明确性,有时间限制和量化标准。阳光体育运动更注重《国家学生体质健康标准》的实施,更关注学生每天锻炼一小时体育活动的开展,更重视课外体育活动的落实。两者的目标要求是一致的,都是积极贯彻国家的教育方针,切实推进素质教育,认真落实“健康第一”的指导思想。两者的主要区别体现在,学校体育更多地依托于体育教学,而阳光体育运动则以实施《国家学生体质健康标准》为基础、为主线,围绕提高学生体质健康为目标,采用广泛开展多种形式和项目的课外锻炼一小时的体育活动为手段,达到学校体育和阳光体

育共同的目的。

(二) 从开展阳光体育的活动项目来看

阳光体育运动的开展注重开发因地制宜、小型多样、趣味性、实用性强、青少年喜闻乐见的运动项目,形成各学校富有特点的阳光体育运动。

1. 早操与课间体育活动

组织形式灵活、练习量和练习强度适宜,不仅可以对学生紧张的学习起调剂作用,而且对促进学生身心健康具有明显的实效。

(1) 广播操和校园集体舞等。

(2) 竞技体育项目:篮球、足球、羽毛球、体操、跑步等。

(3) 民族传统体育项目:长拳、太极拳等武术项目和跳绳、踢毽子、体育游戏等。

2. 课外体育活动(每天锻炼一小时)

课外体育活动是学校体育的重要组成部分,它对增进学生健康的体质、丰富学生课余文化生活、提高学生的运动能力与独立锻炼身体能力等方面具有重要的促进作用。在课外体育活动中要重视发挥学生体育社团的作用,为体育社团提供场地器材支持和技术指导,制定相应的规章制度并加强管理,促进社团成员健身运动的自觉性,扩展运动空间,培养学生社会适应性。

3. 课余体育训练和运动竞赛

它是阳光体育运动的具体实施形式。在学校体育教学和课外体育活动的基础上,在课余时间里对具有一定体育爱好和特长的学生进行有组织有计划的运动训练和竞赛,能推动学校群众体育发展,影响带动更多的学生参加体育锻炼。举办校运动会和体育节是进一步推进阳光体育运动开展的重要载体,使阳光体育运动深入人心。

体育比赛从表面来看,它是一次体育盛会,从深层次方面展示一所学校学生精神风貌和健康体魄,是对学校体育教育成果的检阅。师生们表现出来的体育精神、文明状态、团队协作精神、运动技术水平和自我锻炼的意识等都能从侧面反映出一所学校的综合实力。

(三) 从管理和投入方面来看

阳光体育运动不单单是学校体育教学部门的工作,而是由学校各职能部门共同关心、共同支持、相互协助来开展的一项作为国家层面推动的重要体育活动,形成共同关心青年学生健康成长的合力。因此,阳光体育与学校体育并不矛盾,两者工作性质是互相促进的,而不是在开展学校体育工作的同时,另外再搞一套相对独立的体育活动。阳

光体育运动的开展可以说是在加强学校体育工作。

综上所述,阳光体育运动的开展主要是针对青少年学生整体参加体育锻炼热情不高,体育锻炼的习惯没有养成,体质健康状况呈下滑趋势等情况,旨在鼓励青少年学生走出教室,减缓学业压力,走向运动场,走向阳光下积极开展丰富多彩的体育锻炼活动。

二、阳光体育运动的意義和价值

(一) 阳光体育运动的开展关系到培养合格人才的质量

青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活,而且关系整个民族健康素质,关系我国人才培养的质量,也必将影响着国家的竞争力。培养身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力的一代新人是一个国家具有旺盛生命力的体现,是社会文明进步的标志,也是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

(二) 阳光体育运动的开展引起国家和全社会的高度关注

针对近年青少年体质健康不断下降的趋势,2006年12月26日以钟南山院士为代表的15位著名科学家和知名人士联名向党中央写信呼吁:加强青少年体育、增强青少年体质。片面追求升学率,只关注学生的学习成绩,造成青少年体质健康水平急剧恶化。信中希望,青少年学生应积极投身于体育锻炼,增强身体素质,为将来肩负民族复兴的历史重任做好准备。2007年4月23日,胡锦涛总书记主持中共中央政治局会议,专门研究加强青少年体育工作。2007年4月29日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”全面启动。这一活动的目的,就是通过阳光体育活动来促进学校、社会、家庭形成浓郁的青少年体育锻炼氛围和全员参与的氛围。2007年5月7日,《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体育意见》(中央7号文件)下发,这是新中国成立以来党中央、国务院第一次就加强青少年体育工作而下发的非常重要的文件,也是我国学校体育史上规格最高的文件。2007年5月25日,国务院专门召开了加强学校体育工作,增强学生体质的电视电话会议,全面部署贯彻中央7号文件和胡锦涛同志的指示精神。在社会各方面的共同努力下,“健康第一”的思想已形成共识,“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的理念得到广泛认同。

(三) 阳光体育运动的开展体现了对青少年的人文关怀

阳光体育运动是人的身心实践活动,是教师和学生的双边活动,