

21 21 世纪全国高校应用人才培养规划教材



体育基础理论教程

石建文 盛克庆 主 编
易培基 杨宏伟 副主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

21 世纪全国高校应用人才培养规划教材

体育基础理论教程

石建文 盛克庆 主 编

易培基 杨宏伟 副主编

12.



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

内 容 简 介

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,针对普通高校体育课程的现状和教学实际,并广泛参考多本现代普通高校体育课程的优秀教材编写而成,是一部普通高校体育课程的理论学习用书。全书共分 11 章。分别讲述了“体育与健康”、“现代社会与体育”、“科学体育锻炼”、“运动健身方法”、“体育卫生与保健”、“营养、卫生、生活方式与健康”、“大学生体质概述”、“运动技能考试和达标”、“运动竞赛与欣赏”、“奥林匹克运动与中国”等内容。

本书适合作普通高校体育基础理论教材,也适合体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

体育基础理论教程/石建文等编著. —北京:北京大学出版社, 2005.8

(21 世纪全国高校应用人才培养规划教材)

ISBN 7-301-09429-9

I. 体… II. 石… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 084891 号

书 名: 体育基础理论教程

著作责任者: 石建文 盛克庆 主编

责 任 编 辑: 黄庆生 孙宝玉

标 准 书 号: ISBN 7-301-09429-9/G · 1582

出 版 者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区成府路 205 号 100871

电 话: 邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62765013

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn>

电 子 信 箱: xxjs@pup.pku.edu.cn

印 刷 者: 河北滦县鑫华书刊印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

787 毫米×1092 毫米 16 开本 18 印张 390 千字

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

前 言

教师、教材、学生是教学过程的三个要素。作为贯彻党的“德”、“智”、“体”全面发展教育方针，并纳入普通高等学校教学课程体系的体育课程，其教学过程同样不可缺少这三个要素的组成。长期以来，出于教学指导思想上的偏差，高校公共体育教学体系中过分偏重运动技术和运动技能知识，而忽略以全面身心素质发展的体育基本理论知识的传授。由此产生，一边是体育工作者疾呼加强和提高学生的体育意识，而另一边出现的则是学习对象对体育课学习兴趣的锐减，这已成为当今学校体育中不争的事实。如何突破这一现象，教育改革和科学事实证明，加强对学生体育科学基本理论的学习和指导，将能够培养和建立学生的体育意识、提高学生的体育素养。只有具备科学含量的体育和健康知识，学生的体育学习兴趣才能成为稳定的终身兴趣。

课程改革是当今教育改革的重要内容，而教材内容体系改革则是重中之重。培养适应新世纪社会需要的人才，遵循“健康第一”、“面向全体学生实施素质教育”；切实提高大学体育课程在培养新世纪人才方面的整体效益，是新时期深化高校体育改革和我们编写这部理论教材的指导思想及主线。以这一主线为内涵所组成的教材体系内容，将能够系统地传授体育学科知识、树立正确的体育观念、增进学生的健康、培养学生的体育意识、提高学生的体育素养，养成终身锻炼的习惯，使学生通过体育课程的教育，学会生存、学会生活、学会创造、学会做人，从而成为身心健全全面发展的合格接班人。

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对普通高校体育课程的现状和教学实际，并广泛参考多本现代普通高校体育课程的优秀教材编写而成，是一部普通高校体育课程的理论学习用书。全书共分 11 章。第 1 章，概述，系统地讲述了体育概念的演变及对体育概念的界定、分类；阐述了我国普通高校体育的内容、高校体育课程的目标；终身体育思想，高校体育在终身体育阶段所应承担的任务。第 2 章，体育与健康，按照现代健康概念的三维观，系统地分析了体育与身体健康、体育与心理健康、体育与社会适应能力之间的关系。第 3 章，现代社会与体育，列举了现代社会的主要特征，体育与社会生存环境、体育在素质教育及现代人素质构成中的重要作用。第 4 章，科学体育锻炼，系统分析和阐述了体育锻炼的原理、原则、内容、运动负荷的调控（包括生理、心理）、锻炼计划制定及运动处方。第 5 章，运动健身方法，按照科学、适用、简便易行，讲述了体育的基本锻炼方法，并介绍了六大类健身锻炼内容。第 6 章，体育卫生与保健，阐述了体育锻炼中的医务监督、体育卫生、运动损伤及处理以及常见病的一些体育疗法。第 7 章，营养、卫生、生活方式与健康，系统阐述了人的行为、环境与健康的关系问题。第 8 章，

大学生体质概述，分析和界定了人体质的概念，大学生体质发育的特点及状况，解读了新的大学生体质健康标准。第 9 章，运动技能考试和达标，系统地介绍了大学体育课的一般考试内容，如何应试，考试过程中的心理调节，及运动中获得更快、更远、更高的理论知识和方法。第 10 章，运动竞赛与欣赏，列举了竞技运动的文化价值，竞技运动在学校体育中的作用，介绍了体育竞技的欣赏方法及较普及运动项目的竞赛方法和组织。第 11 章，奥林匹克运动与中国，阐述了奥林匹克文化的兴起、影响，奥林匹克全球化及奥林匹克精神的传播，中国与奥林匹克运动。

本教材在撰写完成后，由刘俊洁、刘占峰、易铭裕、敖德江、韩振勇、杜辉、盛克庆对各章节进行了初审和统稿，最后，由石建文、易培基、杨宏伟、杜辉、盛克庆对全书统稿和终审。

本书在编写过程中，得到了武汉科技大学副校长孔建益教授的关心和支持，同时，武汉科技大学教务处和教材科的领导以及北大出版社的黄庆生主任对本书的立项及出版都给予了极大的关心和帮助。在此，一并表示衷心的感谢。

在本书编写过程中，我们参考了众多的相关书籍和教材，对于书中直接或间接引用的资料我们对作者表示诚挚的谢意！由于水平和能力所限，书中不妥之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2005 年 3 月

目 录

第 1 章 概述.....	1
1.1 体育的概念和分类.....	1
1.1.1 体育的概念.....	1
1.1.2 体育的分类.....	2
1.2 我国普通高等学校体育.....	4
1.2.1 体育课.....	4
1.2.2 课外体育.....	5
1.2.3 课余体育训练.....	6
1.2.4 体育竞赛.....	6
1.3 普通高校体育课程目标.....	6
1.3.1 体育课程基本目标.....	7
1.3.2 体育课程发展目标.....	7
1.4 高校体育与终身体育.....	7
1.4.1 终身体育思想的形成.....	8
1.4.2 终身体育的涵义.....	9
1.4.3 终身体育教育思想与高校体育.....	9
1.5 思考题.....	11
第 2 章 体育与健康.....	12
2.1 体育与健康概述.....	12
2.1.1 什么是健康.....	12
2.1.2 健康的标准.....	13
2.1.3 影响健康的主要因素.....	14
2.1.4 增进健康的基本途径.....	15
2.2 体育与身体健康.....	16
2.2.1 体育对身体形态的作用.....	17
2.2.2 体育锻炼对身体机能的作用.....	18
2.2.3 体育锻炼对发展身体素质的作用.....	19
2.3 体育与心理健康.....	20
2.3.1 心理健康的概念.....	20

2.3.2	心理健康的标准	20
2.3.3	体育锻炼对心理健康的影响	21
2.4	体育与社会适应能力	23
2.4.1	社会适应的定义与标准	23
2.4.2	良好社会适应能力的具体表现	24
2.4.3	体育锻炼与社会适应能力的提高	26
2.5	思考题	30
第3章	现代社会与体育	31
3.1	现代社会的主要特征	31
3.2	社会生存环境与体育	33
3.2.1	环境的构成	33
3.2.2	社会生存环境与体育	34
3.3	体育与现代人素质的构成	35
3.3.1	必须具备高尚的道德品质	35
3.3.2	必须具备强健的体魄	36
3.3.3	必须具备高超的智能	36
3.3.4	必须具备良好的心理调节能力	36
3.4	素质教育与学校体育发展	37
3.4.1	素质教育的基本特征和内容	37
3.4.2	素质教育与学校体育的发展	39
3.4.3	大学体育在新的形势下要准确定位	42
3.5	思考题	43
第4章	科学体育锻炼	44
4.1	体育锻炼原理	44
4.1.1	新陈代谢理论	44
4.1.2	适应性动态平衡理论	45
4.1.3	有机体的统一性理论	45
4.2	体育锻炼原则	46
4.2.1	全面锻炼原则	46
4.2.2	自觉性锻炼原则	47
4.2.3	经常性锻炼原则	47
4.2.4	循序渐进锻炼原则	47
4.2.5	因人制宜锻炼原则	47
4.2.6	适宜运动负荷原则	48
4.3	体育锻炼内容的选择	48

4.3.1 健身运动类	48
4.3.2 健美运动类	49
4.3.3 娱乐体育类	49
4.3.4 医疗、矫正和康复体育类	49
4.3.5 自然力锻炼类（空气、日光、水、森林、泥沙）	49
4.4 体育锻炼运动负荷的调控	52
4.4.1 运动负荷因素	52
4.4.2 适宜运动量的生理评定	54
4.5 体育锻炼中的心理调节	55
4.5.1 产生良好心理效应的因素	56
4.5.2 体育锻炼与应激	57
4.5.3 自生放松训练	58
4.5.4 表象训练	59
4.6 体育锻炼计划的制定	60
4.6.1 健身锻炼计划的制定	60
4.6.2 制定健身锻炼计划的注意事项	62
4.7 运动处方	63
4.7.1 运动处方概述	63
4.7.2 运动处方的基本要素	63
4.7.3 运动处方的制定	64
4.7.4 运动处方的实施	64
4.7.5 健身运动处方示例	65
4.8 思考题	66
第5章 运动健身方法	67
5.1 体育基本锻炼方法	67
5.1.1 持续练习法	67
5.1.2 重复练习法	67
5.1.3 间歇练习法	67
5.1.4 循环练习法	68
5.1.5 变换练习法	68
5.1.6 竞赛练习法	68
5.1.7 发展身体素质的锻炼	68
5.2 比赛法和游戏法锻炼	72
5.2.1 篮球	73
5.2.2 足球	74

5.2.3	排球	75
5.2.4	羽毛球	76
5.2.5	乒乓球	77
5.2.6	网球	78
5.3	有氧锻炼法	79
5.3.1	什么是有氧锻炼法	79
5.3.2	有氧锻炼项目	79
5.4	平衡健身法	83
5.4.1	平衡健身法的产生	83
5.4.2	平衡健身法的特征	83
5.4.3	平衡健身法的实施要点和形式	84
5.5	健美锻炼法	86
5.5.1	健美运动	86
5.5.2	健美操	91
5.6	水冰运动	94
5.6.1	水冰运动健身价值	94
5.6.2	游泳	95
5.6.3	冬泳	97
5.6.4	雪上之趣	97
5.6.5	滑冰之乐	97
5.7	极限运动	99
5.7.1	攀岩	99
5.7.2	蹦极跳	100
5.7.3	定向运动	101
5.7.4	登山运动	102
5.7.5	野外生存与遇险自救	103
5.8	思考题	105
第6章	体育卫生与保健	106
6.1	体育运动中的医务监督	106
6.1.1	运动组织安排的医务监督	106
6.1.2	运动场地设备的医务监督	106
6.1.3	自我监督	107
6.2	身体锻炼的卫生保健	109
6.2.1	准备活动	109
6.2.2	整理活动	110

6.2.3 女子体育卫生	110
6.3 非损伤性运动疾病及其处理和预防方法	112
6.3.1 过度训练综合症	112
6.3.2 运动性低血糖	114
6.3.3 运动性贫血	114
6.3.4 运动性血尿	115
6.3.5 运动中腹痛	116
6.3.6 晕厥	117
6.3.7 肌肉痉挛	118
6.3.8 中暑	120
6.4 运动损伤的预防和处理	120
6.4.1 运动损伤的原因	121
6.4.2 运动损伤的预防	122
6.4.3 常见运动损伤的处理	123
6.4.4 运动损伤的急救方法	126
6.5 常见病的体育疗法	128
6.5.1 体育疗法的概述	128
6.5.2 体育疗法的适应症和禁忌症	128
6.5.3 常见病的体育疗法	129
6.6 思考题	132
第7章 营养、卫生、生活方式与健康	133
7.1 平衡膳食与健康	133
7.1.1 平衡膳食的概念	133
7.1.2 健康膳食的金字塔体系	139
7.1.3 正常人的营养标准和消耗量	141
7.1.4 体脂的意义与作用	142
7.1.5 肥胖症的成因、危害与预防	143
7.2 行为与健康	144
7.2.1 行为与健康的关系	144
7.2.2 怎样培养健康行为	145
7.2.3 不良行为和生活方式对健康的危害	146
7.2.4 不良健康行为的诊断与校正	153
7.2.5 自我健康行为的保持与强化	155
7.3 环境与健康	156
7.3.1 环境的概念	156

7.3.2	自然环境与健康	158
7.3.3	环境污染源	160
7.4	思考题	167
第8章	大学生体质概述	168
8.1	体质概述	168
8.1.1	体质的概念	168
8.1.2	体质的范畴	168
8.2	影响体质发展的因素	169
8.2.1	生物遗传因素	169
8.2.2	环境因素	170
8.2.3	体育锻炼	170
8.3	大学生身体生长发育的特点	171
8.3.1	身体形态特点	171
8.3.2	机能发育特点	172
8.4	大学生体质健康发展状况	173
8.4.1	基本现状	174
8.4.2	性别差异	175
8.4.3	城乡差异	176
8.4.4	大学生的视力状况	178
8.5	大学生体质健康标准	179
8.5.1	实施《学生体质健康标准》的意义	179
8.5.2	大学生《学生体质健康标准》的测试项目	180
8.5.3	大学生《学生体质健康标准》等级评价	180
8.5.4	《学生体质健康标准》的实施办法	181
8.5.5	大学生《学生体质健康标准》评分表	181
8.6	思考题	187
第9章	运动技能考试和达标	188
9.1	基础体育课面临的技能考试和达标	188
9.2	课内外锻炼与提高	189
9.2.1	课内外锻炼与提高应遵循的原则	190
9.2.2	制定课内外锻炼计划	191
9.3	考试和达标的准备	192
9.4	考试和达标良好状态的调试	193
9.4.1	树立信心	193
9.4.2	准备活动	194

9.5 你能够跑得更快	195
9.6 你能够跳得更高更远	199
9.6.1 跳高	199
9.6.2 跳远	202
9.7 你能够投得更远	206
9.7.1 铅球技术	206
9.7.2 常见错误动作及纠正方法	207
9.7.3 训练作业	208
9.8 思考题	209
第 10 章 运动竞赛与欣赏	210
10.1 竞技运动概述	210
10.1.1 竞技运动定义	210
10.1.2 竞技运动特点	210
10.1.3 竞技运动项目的分类	212
10.1.4 竞技运动的现代社会价值	213
10.2 竞技运动的文化价值	213
10.2.1 培育现代人品格的园地	213
10.2.2 规范约束行为举止的课堂	214
10.2.3 对外开放的窗口	215
10.2.4 展现人体美的舞台	215
10.3 竞技运动在学校体育中的作用	216
10.3.1 竞技运动在学校体育中的作用简介	216
10.3.2 21 世纪初期我国学校竞技运动的主要特征	217
10.4 体育竞技欣赏及运动竞赛	218
10.4.1 观赏体育比赛的一般要求	218
10.4.2 如何欣赏体育比赛	219
10.4.3 高等学校的体育运动竞赛	223
10.4.4 如何组织小型体育竞赛	224
10.4.5 怎样参加运动竞赛	226
10.5 思考题	227
第 11 章 奥林匹克运动与中国	228
11.1 西方体育文化的东进	228
11.2 奥林匹克运动与奥林匹克运动会	229
11.2.1 奥林匹克运动	229
11.2.2 奥林匹克运动会	234

11.3 奥林匹克运动的思想体系	240
11.3.1 奥林匹克宪章.....	240
11.3.2 奥林匹克主义.....	242
11.3.3 奥林匹克精神.....	243
11.3.4 奥林匹克格言.....	244
11.3.5 奥林匹克宗旨.....	244
11.3.6 奥林匹克标志.....	245
11.4 中国与奥林匹克运动	245
11.4.1 中国早期的奥林匹克运动.....	245
11.4.2 中国近期的奥林匹克运动.....	246
11.4.3 新中国积极参与奥林匹克运动.....	247
11.5 思考题.....	252
附录 1 体育颂.....	253
附录 2 《体育之研究》原文.....	255
附录 3 《体育之研究》的白话译文.....	265
参考文献.....	273

第 1 章 概 述

学习目标: 本章介绍了体育的概念、分类,我国普通高等学校体育的组成和内容,实施素质教育背景下我国普通高等学校体育课程教学目标,以及高校体育与终身体育的内容。通过学习,应掌握体育、终身体育的概念,了解现代体育的分类及内容,明确学校体育的主要组成内容、各自特征,同时,应明确体育课程目标,以及终身体育思想和高校体育作为终身体育的一个阶段所应完成的主要任务。

1.1 体育的概念和分类

1.1.1 体育的概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。在了解体育的概念之前,必须对体育概念的历史有一个清楚的认识。据史料记载,在 1760 年法国的一些报刊文章中出现“体育”(Education Physical)和“肉体教育”(Education Corporelle)的文字,这是体育一词的首次出现。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练内容,所以说它们具有相同的含义。1762 年,法国教育家卢梭在其《爱弥尔》一书中使用“体育”一词来描述对爱弥尔的教育过程。由于这本书的观点激烈的批判了当时的教会教育,而在世界上引起了很大的反响,因此,“体育”一词同时也在世界各国流传开来。

“体育”一词,见诸于中文词汇不足百年历史。一般认为,西方现代体育传入中国,大体通过两种渠道。一是洋务派首先在学校中设置体操科课程,为现代体育传入中国开辟了道路;二是教会在中国兴办学校,这在客观上引进了西方教育的某些积极因素。“五·四”新文化运动把中国的体育,特别是学校体育推到了一个新的发展阶段。在此以后,欧美教育思想,特别是美国实用主义教育思想对中国产生了较大影响。1923 年公布的《新学制课程标准》中,正式将学校课程中的“体操科”改为“体育课”,并在具体教学中开始废除兵操而选用田径、体操、球类、游戏等现代运动项目为主要内容,同时也把生理卫生和保健知识列为教学内容,扩大了学校教育中的体育的含义。

20 世纪 50 年代以后,随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高,体育也得到了很大的发展,而且逐渐深入到社会的各个角落,成为人们日常生活不可缺少的组成部分,体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校的

身体教育的范畴。

围绕什么是体育,自20世纪60年代起,世界上不同国家的学者从不同的角度阐述出各自的观点。日本学者前川峰雄认为,体育“是通过可视为手段和媒介的身体活动而进行的教育”。阿布忍认为:“体育是以身体活动作为媒介,并同时以培养健康的身体和良好的社会性格为目标的一种教育”。美国学者布切尔认为:“体育是完整的教育过程中不可缺少的部分,这个领域的发展目的是以身体活动作为媒介去培养在身体、精神、情操等方面与社会相适应的公民”。纳西认为:“体育是整个教育过程的一个方面,它是通过一定的活动,使身体器官的适应能力、神经肌肉的支配能力和情绪的控制能力得到发展”。原苏联教育科学研究所出版的《教育科学词典》中,对体育一词作如下定义:“体育是以增进人体健康和达到身体正常发育为目的的一种教育”。《不列颠百科全书》关于“体育”一词的解释:“体育是关于人体构造身体发展的教育。它包括人体生理功能、力学原理及其运用的研究”。

从以上对体育所下的定义中,可以概括出几点共同之处。首先,体育是培养和完善人的一种有意识的活动或过程;其次,体育所借助的手段一般被称为身体活动或运动;最后,体育不仅是通过身体,而且还必须是针对身体所进行的教育。“身体”一词在这里已远远超出了生物学的限定,其含义,用辩证唯物主义的“身心一元论”来解释,应该是灵魂和肉体相互作用、相互依赖和交互影响的统一整体。依据上述分析,我们对“体育”这一概念作如下定义:“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会文化现象中区别开来。

1.1.2 体育的分类

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民教育的基础,学校体育作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展的总目标,学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课、课余体育训练和课外体育活动等基本组织形式,以“增强体质、增进健康”为核心,全面实现学校体育的各项任务。由于处在学校教育这个特定环境,体育的实施内容被列入学校总体计划,实施效果又有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成一个完整的教育过程,促使学生德、智、体等各方面得到全面发展。

随着社会的不断发展,根据体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的需要,从发展的视角考虑,现代学校体育不仅要注意增强体质的实际效益,还必须着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要,即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效果,力求在满足个人体育兴趣和爱好、启发主动参与体育意识、讲究体育锻炼的科学性、不断提高欣赏水平,并

创造条件为国家输送和培养竞技体育人才等方面作出贡献,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,它是在体育实践中派生出来的。竞技体育(sport)源于拉丁语 cisport,含义原指“离开工作”进行的游戏和娱乐活动。随着竞争因素的介入,目前它已成为在全面发展身体素质的基础上,最大限度挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有 50 多种用于国际比赛的运动项目,并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。为了发扬奥林匹克精神,在追求“更快、更高、更强”的目标同时,又倡导“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则。因此,自 70 年代起,竞技体育被认为是在高水平竞争中,以夺取优胜为目标,对健康人体进行旷日持久的生物学和心理学改造,进而实现最大限度开发人的竞技运动能力的教育过程。由于在组合“对抗”的同时,非常强调“法”的完整和准确,即认为竞技的规则在保证运动正常进行的同时,也在引导运动不断趋向科学,因此为应付激烈的赛场竞争,还广泛采用先进的科学训练方法和手段,以探索人类竞技运动的极限。加之竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极易吸引广大观众,它作为一种极富感染,又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着特殊的教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育、医疗体育均可列于此范畴。由于它吸引的对象主要为广大民众,活动领域遍及整个社会,乃至家庭,所以堪称为活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持,受益终身。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的主要标志,无论普及程度或开展规模,都不亚于竞技体育,已大有跃居第二股国际体育力量的势头。

随着我国社会体育的蓬勃兴起,特别是自《全民健身计划纲要》实施以来,各种体育俱乐部、体育游乐园、健身娱乐中心竞相兴起。与此同时,全民体育意识、体育观念正逐渐提高和发生改变,体育在促进人们健康的同时,正成为人们提高生活质量的重要内容。

学校体育、竞技体育和社会体育是构成现代体育的三大组成内容,它们是作为体育的不同运动手段和表现形式而存在的,每一内容都从某个侧面来反映体育的本质、特征和功能。实施学校体育的主要场所在各级各类学校,主要手段为体育教学,主要目的在于知识、技能、方法、道德的传授和培养,其教育性最为突出;竞技体育的实施场所主要在各类的运动场上,

其主要手段为运动训练和竞赛，其专业性和竞技性是与其水平不断提高分不开的。竞技体育的目的不仅仅表现为夺取金牌，更重要的还表现在培养人类不断超越自我的竞争意识；社会体育的实施场所极为广泛灵活，它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼，其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多的出现于正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里，因而业余性最为突出。

学校体育、竞技体育和社会体育虽各有自己的目的和特点，但三者作为现代体育有机组成部分，在体育实践中是互相联系、互相影响的。

1.2 我国普通高等学校体育

学校体育，是指在以学校教育为主的环境中，运用身体运动、卫生保健等手段对受教育者施加影响，促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。从时间序列看，高校体育是学校体育的最高层次和最后阶段。作为教育和体育的交集概念，高校体育同时具有教育和体育的属性，既是教育的组成部分，又是国民体育的基础。因此，高校体育应与学校教育的总目标相一致，促进学生全面发展。高等学校体育主要包括体育教学（体育课）、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等。它们构成普通高等学校体育工作的整体，不同内容凸显着不同的作用和特点，它们互相促进又互相制约，共同实现高校体育的目的。

1.2.1 体育课

体育课是高等学校课程体系的重要组成部分，是高等学校中的一门公共必修课。体育课是指按照体育教学大纲规定的内容和要求，对学生有目的、有计划，系统的实施教学，从而完成体育教学大纲规定的体育教学目标和任务。由国家教育部 2002 年颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程，修满规定学分，达到基本要求是学生毕业、升学、获得学位的必要条件之一。”还规定：“普通高等学校对三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课。”

《普通高等学校学生管理规定》第 11 条规定：“公共体育课为必修课，不及格者应重修。”第 13 条规定：“缺课（含旷课或请假）累计达到该课程教学总时数三分之一者，不得参加本课程的考核。”第 36 条还规定：“公共体育课不及格者不准毕业，作结业处理，发给结业证书。”这些法规和条例充分表明了体育课程在高等学校中的地位及其重要意义。

围绕实现体育课程教学目标，通常体育课程由以下几种教学组织形式（课型）完成。基础体育课：是使学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观，掌握体育的基础理论知识、技术、技能，加强身体全面训练，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态、机