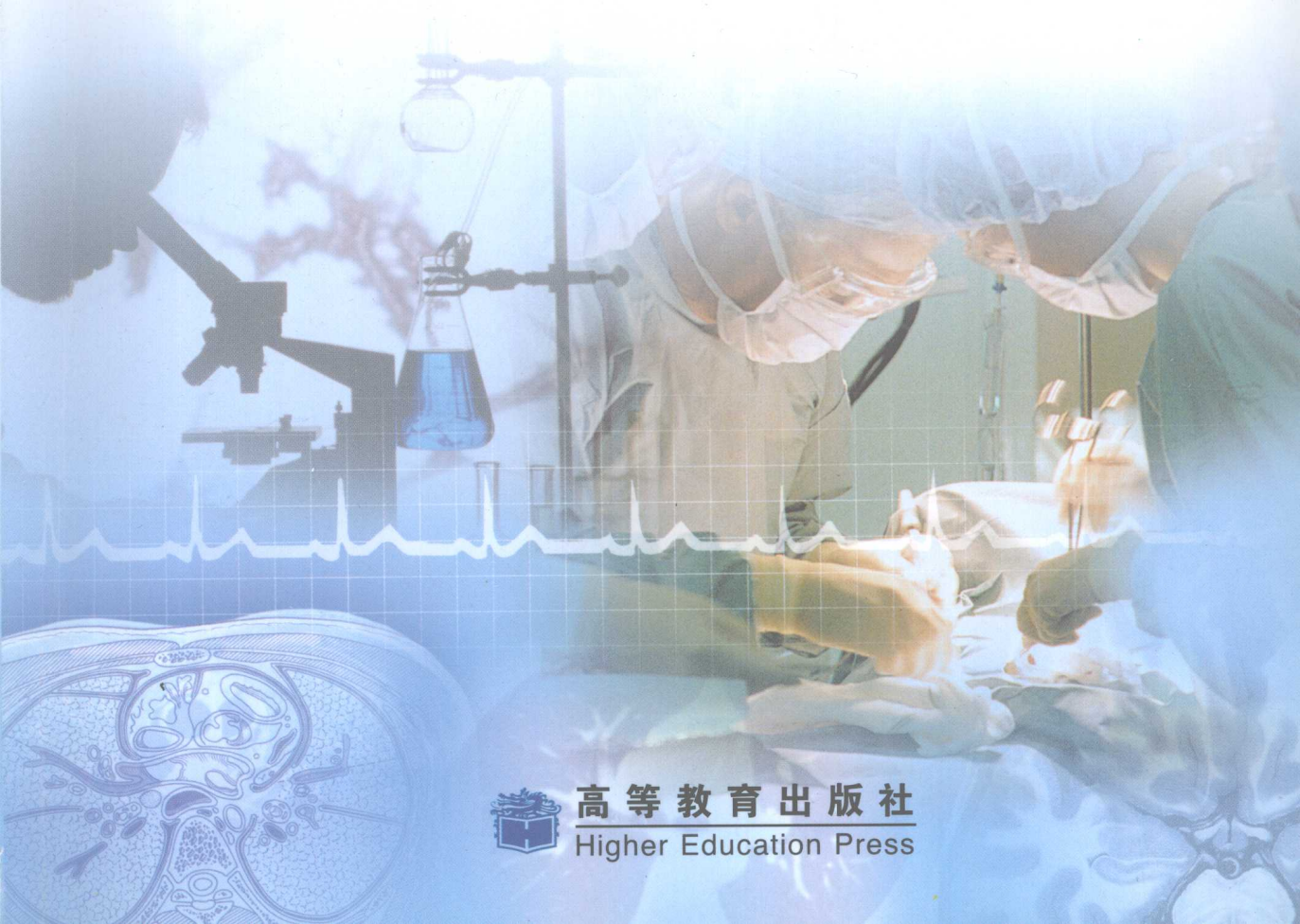


全国高等学校医学规划教材

(供医学院校和其他普通高校用)

大学体育与健康教程

主编 傅兰英 杨晓林



高等教育出版社
Higher Education Press

全国高等学校医学规划教材

(供医学院校和其他普通高校用)

大学体育与健康教程

主编 傅兰英 杨晓林

高等教育出版社
Higher Education Press

内容提要

本教材根据当前普通高等院校及高等医学院校体育课程的最新发展动态,以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨,以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼习惯为主线,科学构建了教材体系。本教材具有以下主要特点:一、突出普通高等院校和高等医学院校体育课的特点,二、具有针对性和可读性,三、体现实效性和灵活性,通过学习可以达到开阔视野,拓展思维,丰富知识之目的。

本教材主要供高等医学院校和普通高等院校学生使用。亦可供广大体育爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 傅兰英,杨晓林主编. — 北京:
高等教育出版社, 2009. 2

供医学院校和其他普通高校用

ISBN 978-7-04-025523-2

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 206947 号

策划编辑	陈天平	冯娟	席雁	责任编辑	王玲	封面设计	张楠
责任绘图	朱静	版式设计	范晓红	责任校对	杨雪莲	责任印制	朱学忠

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 山东省高唐印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/16
印 张 27.75
字 数 690 000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009 年 2 月第 1 版
印 次 2009 年 2 月第 1 次印刷
定 价 29.70 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 25523-00

《大学体育与健康教程》编委会

主 审 王培勇 林克明

主 编 傅兰英 杨晓林

副主编 王苏杭 雷 鹏 胥 群 田桂菊

编 委 (按姓氏笔画为序)

王苏杭	王军平	王路遥	毛兰芝
付 强	田桂菊	许胜利	刘 涛
刘 东	刘瑞峰	刘志敏	吴建华
吴绪东	李彩洁	李 静	李国立
杨晓林	陈利群	张王利	张海军
张鑫旺	林克明	胥 群	凌文杰
姬英涛	崔金奇	盛 伟	黄耀辉
傅兰英	揭光泽	褚宇帆	赖学鸿
雷 鹏			

前 言

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)2002年新学年开始在教育部直属高校中施行,已取得经验。2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。此《纲要》是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制订体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据,是普通高校编写体育教学大纲,进行体育教学、评估、管理的依据,是政策性很强的指导性、纲领性文件。2006年12月20日由教育部、国家体育总局、团中央发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”;2007年5月7日国家向全社会下发《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》,又进一步指出了青少年体育是当前全民健身运动的重中之重,这一系列举措充分体现了“以人为本”、“健康第一”的科学发展观,体现了党和政府对学校体育工作的高度重视。因此,根据国家培养人才标准的需要和《纲要》的精神,我们组织全国部分普通高校和高等医学院校具有丰富经验的一线体育专家和教师以及体育管理人员,在充分总结体育教学改革经验和借鉴国内外体育教育新思想的基础上,精心编著了这本既适合于普通高校又侧重于高等医学院校的体育教材。本教材结合当前普通院校体育课程的最新发展动态,对教学内容和结构进行了调整,以育人和强化学生体育与健康意识为宗旨,以提高体育能力、增进身心健康、养成终身体育锻炼为主线,使学生通过本书的学习,体会到健康知识和健身价值所在,获得科学的锻炼方法,使其终身受益。本书主要特点体现如下:

一、突出了普通高校和高等医学院校体育课的特点。紧密结合国内外学校体育发展趋势,突出了我国普通高校体育课程性质的目标性:“以学习体育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质与健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目的”。与传统的体育教材相比,新增了大学生体育锻炼的医学指导和自我保健等内容,特别增加了大学生喜爱和实用的新兴项目,如:轮滑、野营、街舞和传统导引养生操等,科学构建了课堂内容,重视课外体育的组织和锻炼方法,便于学生形成课内外一体化的练习和锻炼模式,培养学生的终身体育意识和习惯。

二、具有针对性和可读性。现代普通高校体育涉及社会学、心理学、医学、生物学、美学、教育学等,是一门交叉性很强的学科。本教材在编写过程中遵循大学生身心发展规律共构建15章,包括大学体育、健康与体育锻炼、医疗体育、球类、武术、休闲运动等,使更具有科学性和实用性。既适应学生个性发展,又适应社会需要。每章前有学习目标,章后有巩固知识,强化技术要领的复习题和进一步了解或查阅相关资料的知识拓展题。达到开阔视野,拓展知识,丰富知识之目的。

三、体现实效性和灵活性。本书注重实效性和灵活性的有机结合。教学内容力求全面实用,努力把传统体育项目竞技运动、时尚运动有机结合起来,以满足不同体育运动水平学生的需要,为学生锻炼提供更大的选择空间。重视体育教育,将体育欣赏和奥林匹克知识列入其中,使

学生在学习体育有关知识过程中,陶冶情操,提高体育欣赏的水平,领略奥运精神的真谛。书中图文并茂,通俗易懂。

四、贴近大学生的学习和生活。与传统的体育教材相比,教材在结构和内容上都有所突破。既有富于知识性的健康与体育锻炼的理论部分,也有充满活力的健美操、体育舞蹈、跆拳道等实践内容,有利于不同类型的大学生在体育锻炼中进行弹性选择,更加贴近大学生的学习和生活。

本教材由新乡医学院傅兰英、杨晓林主编,由清华大学王培勇教授和郑州大学林克明教授主审。在编写过程中,清华大学王培勇教授和新乡医学院教学院长毛兰芝教授和张鑫旺老师给予了很大的支持和帮助,并对本书的版式、图表等进行了设计和制作;同时,我们也得到了各编委所在学校的大力支持;参考了国内许多专家的教材内容和诸多国内外专家学者的最新成果,博采众家之长,限于篇幅未能尽数标明,在此一并表示衷心的感谢!

由于涉及多学科的内容,在处理相关学科的关系上存在一定难度,加之我们的水平有限,尽管付出了很大艰辛,但不妥之处仍在所难免,敬请各位同行和读者批评指正。

编者

2008年8月

目 录

上 篇

第一章 大学体育 3

学习目标 3

第一节 大学体育课程性质及课程目标要求 3

第二节 大学体育的特点 5

第三节 大学校园体育文化 8

第四节 体育欣赏 10

第五节 奥林匹克运动 12

复习思考题 19

相关网络信息和进一步阅读书目 19

第二章 健康与体育锻炼 20

学习目标 20

第一节 健康的理念与评价 20

第二节 现代人的健康危机 29

第三节 亚健康对生活质量的影响与预防 32

第四节 大学生常见的心理问题 35

第五节 促进健康的行为 38

第六节 《国家学生体质健康标准》 42

第七节 体育锻炼与心理健康 49

第八节 体育锻炼与机体健康 63

第九节 体育锻炼与延缓衰老能力 68

第十节 体育锻炼与形体塑造 70

复习思考题 71

相关网络信息和进一步阅读书目 72

第三章 医疗体育 73

学习目标 73

第一节 医疗体育的特点与锻炼原则 73

第二节 医疗体育的适应证与禁忌证 76

第三节 常见疾病的医疗体育方法 76

第四节 运动处方 90

复习思考题 95

相关网络信息和进一步阅读书目 95

第四章 学校体育的医务监督 96

学习目标 96

第一节 学校体育医务监督的意义 96

第二节 体育课和课外体育活动的
医务监督 98

第三节 运动性疲劳的表现和消除 106

第四节 肥胖者的锻炼 107

第五节 消瘦者的锻炼 111

第六节 治疗失眠的方法 113

复习思考题 119

相关网络信息和进一步阅读书目 119

第五章 运动伤病与康复 120

学习目标 120

第一节 运动损伤 120

第二节 肌肉拉伤 126

第三节 挫伤 128

第四节 关节韧带损伤 129

第五节 掌指(间)关节扭伤 132

第六节 腰部损伤 132

第七节 运动损伤的康复训练 134

第八节 运动性疾病	135
复习思考题	139

相关网络信息和进一步阅读书目	140
----------------------	-----

下 篇

第六章 休闲运动

学习目标	143
第一节 休闲运动的概述	143
第二节 健步走	146
第三节 轮滑	147
第四节 野营	150
第五节 健美操	154
第六节 体育舞蹈	162
第七节 街舞	171
第八节 传统导引养生操	180
第九节 易筋经	183
第十节 健身气功·八段锦简介	192
复习思考题	195
相关网络信息和进一步阅读书目	195

第七章 中华武术

学习目标	196
第一节 武术概述	196
第二节 初级长拳第三路	201
第三节 初级剑术	214
第四节 二十四式简化太极拳	228
复习思考题	244
相关网络信息和进一步阅读书目	245

第八章 篮球运动

学习目标	246
第一节 篮球运动的概述	246
第二节 篮球运动的基本技术与学练 方法	247
第三节 篮球运动的基本战术	261
复习思考题	267
相关网络信息和进一步阅读书目	268

第九章 排球运动

学习目标	269
第一节 排球运动的概述	269
第二节 排球运动的基本技术与学练 方法	270
第三节 排球运动的基本战术	281
复习思考题	283
相关网络信息和进一步阅读书目	283

第十章 足球运动

学习目标	284
第一节 足球运动的概述	284
第二节 足球运动的基本技术与学练 方法	286
第三节 足球运动的基本战术	299
复习思考题	309
相关网络信息和进一步阅读书目	309

第十一章 乒乓球运动

学习目标	310
第一节 乒乓球运动的概述	310
第二节 乒乓球运动的基本技术与学练 方法	311
第三节 乒乓球运动的基本战术	324
复习思考题	326
相关网络信息和进一步阅读书目	326

第十二章 羽毛球运动

学习目标	327
第一节 羽毛球运动的概述	327
第二节 羽毛球运动的基本技术与学练 方法	329

第三节 羽毛球运动的基本战术	358	第一节 游泳运动的概述	386
复习思考题	361	第二节 游泳运动的基本技术与学练 方法	387
相关网络信息和进一步阅读书目	361	第三节 游泳运动的安全卫生与救护	408
第十三章 网球运动	362	复习思考题	411
学习目标	362	相关网络信息和进一步阅读书目	411
第一节 网球运动的概述	362	第十五章 跆拳道	412
第二节 网球运动的基本技术与学练 方法	363	学习目标	412
第三节 网球运动的基本战术	383	第一节 跆拳道的概述	412
复习思考题	385	第二节 跆拳道的基本技术与学练 方法	415
相关网络信息和进一步阅读书目	385	第三节 跆拳道的实战步法	425
第十四章 游泳运动	386	复习思考题	429
学习目标	386	相关网络信息和进一步阅读书目	429
主要参考文献	430		



上篇

- 第一章 大学体育
- 第二章 健康与体育锻炼
- 第三章 医疗体育
- 第四章 学校体育的医务监督
- 第五章 运动伤病与康复

第一章 大学体育

学习目标:

了解大学体育的基本任务和特征。

熟悉校园体育文化的性质与作用,培养自我体育意识。

掌握体育理论基本知识,传承体育文化。

第一节 大学体育课程性质及课程目标要求

一、大学体育课程的性质

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的的公共必修课程,通常大学体育课程在本科院校的一、二年级为必修课,三年级以上为选修课。

二、大学体育课程的目的

大学体育课程是高等教育的重要组成部分,是促进学生身心和谐发展,加强思想品德教育,进行科学文化教育、生活和体育技能教育与身体活动有机结合,实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

三、大学体育课程的基本任务

通过体育课程的教学,要求教师:

1. 贯彻“健康第一”的指导思想,培养学生的兴趣、爱好、特长和体育意识。
2. 使学生“学会”和“会学”体育锻炼的方法。
3. 既培养学生的竞争意识和开拓创新精神,又培养学生的情感交流、合作精神和人际交往能力。

通过体育课程的学习,学生将达到:

1. 在培养运动兴趣和爱好中,形成自觉锻炼的习惯。
2. 增强体能,掌握基本的运动技能和体育与健康知识。
3. 具有良好的心理品质以及良好的人际交往与合作精神。
4. 形成健康的体育生活方式。

四、大学体育课程的课程目标及要求

1. 参与运动

具有积极参与体育活动的态度和行为:要求学生能够经常进行体育锻炼,有说服和带动他人进行体育活动的能力。

用科学的方法参与体育活动:要求学生知道如何为自己和他人制订健身计划与运动处方。

2. 获悉运动技能

获得运动基础知识:要求学生能够通过各种途径了解重大体育赛事,并对国家以及国际的重大体育赛事有所了解。

学习和应用运动技能:要求学生提高一、二项运动项目的技、战术水平;学习一、二种新兴的运动项目;具有参与和组织小型体育比赛的能力。

安全地进行体育活动:要求学生掌握常见运动创伤的紧急处理方法;具有处理安全问题的一般能力。

获得野外活动的基本技能:要求学生了解应用野外生存的知识和方法,具有独立制订野外活动计划的能力和参与具有挑战性的野外活动的的能力。

3. 促进身体健康

形成正确的身体姿势:要求学生能够在正确的身体姿势下进行学习、运动和生活,具有指导他人学习、运动和生活的一般能力。

发展体能:要求学生能够通过多种练习方式发展肌肉力量和耐力以及健康体能。

具有关注身体和健康的意识:要求学生认识到体育活动是防治现代文明病的积极手段和方法;了解我国传统养生保健方法与现代体育锻炼方法的异同,学会一、二种我国的传统养生保健方法。

了解营养、环境和不良行为对身体健康的影响:要求学生形成良好的生活方式;了解环境对健康的影响和运动对环境卫生的要求。

4. 增进心理健康

了解体育活动对心理健康的作用,认识身心发展的关系:要求学生自觉通过体育活动改善心理状态;自觉运用所学知识技能促进身心协调发展。

正确理解体育活动与自尊、自信的关系:要求学生能够理解体育活动对形成积极生活态度的作用,表现出积极进取的生活态度。

学会通过体育活动等方法调控情绪:要求学生能够运用所学的方法调节自己在体育活动中的情绪以及合理选择适合自己的方法调控情绪。

形成克服困难的坚强意志品质:要求学生在体育活动、学习和生活中自觉呈现出勇敢顽强的意志品质。

5. 增加社会适应能力

建立和谐的人际关系,具有良好的合作精神和体育道德:要求学生具有良好的体育道德和合作精神;关心社会的体育和健康问题。

学会获取现代社会中体育与健康知识的方法:要求学生具有通过网络获取体育与健康知识和方法的能力,选择和利用网络资源为体育与健康服务。

第二节 大学体育的特点

一、大学体育是培养终身体育观的关键环节

当今社会,人们有了更多的闲暇时间,同时现代文明的发展对人类的健康产生了一系列负面影响,如绿色食品的减少、环境的恶化、工作压力的增大、生活节奏的加快等,使人们倍感身心疲惫。为了适应现代生活方式,人们需要不断进行身体锻炼,提高个体适应环境的能力,因而终身体育观应运而生。终身体育是指人们在一生所进行的身体锻炼和接受体育教育的总和。其中,学校体育是终身体育观形成的关键期。学校体育通过一系列教育行为对受教育者施加影响,使他们对体育产生浓厚兴趣,并积极主动地获取运动科学知识,掌握运动的技术技巧,为其将来科学地锻炼身体打下基础;同时在教学中还有意识地渗透一些有关体育锻炼对身心发展的影响、对生活的影响等方面的知识,使其内化为自身的需要;同时在学校体育阶段,还注重培养学生自练、自评、自创的能力,使他们依靠内化的需要,进行身体锻炼和自我评价,创建适合自己身心发展的一套锻炼内容知识体系,并学会科学的监督和评价,为终身体育打下坚实的基础。

二、大学体育的教学内容更加丰富

传统学校体育多沿用传统的体育教学内容,单纯强调技术动作的传授,大多数学生兴趣不高。由于体育课内容繁杂,教材涉及的范围广,再加上学校体育设施不健全,教学和师资条件欠缺,往往无法开展。另外教学内容比较统一,没有照顾到学生的自身需要和个性特点,学生感到体育课比较枯燥。

近年来,由于学校体育改革不断推进,素质教育已经渗透到各个学科,培养学生的创新精神及创造能力已成为学校教学的主旨。学校体育也开始重视学生的需要,从学生的兴趣出发成为主要着眼点,即根据学生身心发展特点,承认他们的差异性,开展丰富多彩的体育项目并将学习的内容与他们的生活实际联系起来,让学生在开心、愉悦的心理状态下完成教学内容并达到增强体质、增进健康的目的。体育教学内容的设定以学生兴趣爱好为主,学生可以自主选择学习内容,有条件的学校,学生还可以自主选择上课时间和任课教师,这种“三自主”的教学模式突出体现了对学生的人文关怀,可以充分满足学生的需要,彰显学生个性,同时,男女项目的分化,也给女生拓展了运动的空间。另外,学生来自不同的院系,有利于知识相互的渗透;体育课的另外一个特点是促进交际能力和学术能力的提高从而开阔视野。

三、大学体育教学形式更加多样化

在“健康第一”的教育思想指导下,大学体育以《大学生体质健康标准》的实施为主线,以体育课为主导,课外锻炼为辅助,以各层次的体育比赛和高水平运动队为拓展,从简单的锻炼行为变成了校园文化的有机的组成部分,在学校文化中日益发挥着巨大的作用。

(一) 体育课

大学体育课是学校体育的重要手段和方式,也是学校教育的重要组成部分。教育部对大学体育课堂教学的内容、教学手段和方法以及教学的质量评价等方面都有着明确的规定和要求。

体育课为必修课,是学校课程的重要组成部分,大学体育课的教学始终围绕“健康第一”的宗旨进行教学组织和实施,体育课的基本任务包括:锻炼学生身体、增强体质;传授体育的基本知识、技术和技能;对学生进行思想和道德品质的教育。这三个方面是有机联系的统一体,必须协调一致,全面贯彻。体育课是通过学生的身心活动,在学习和掌握体育知识、技术和技能的反复练习中,锻炼学生的身体,达到增强体质的目的,这是体育课的主要特点。

体育课的另一特点是学生在课堂中,思想和行为的表现较多、较为明显,与其他课程相比,提供了更多的进行思想和道德教育的机会。另外体育还包括了形态美和动作美等有关教育的内容。强调锻炼身体的效果,重视体育教学中的德育和美育,培养良好的运动习惯,让学生在上一体育课时积极主动、活泼愉快,这是现代体育课发展的一般趋势。

体育课的类型:课的类型是根据具体教学任务来划分的。由于体育教学任务较复杂,而每课的时间有限,形成课的多种类型。一般分为五种:引导课、新授课、复习课、综合课和考核课。

(二) 体育俱乐部

体育俱乐部是由学生自发组织或者由学校统一组织的一种社团,它围绕着某一项运动项目,以俱乐部的组织形式将体育教学、课外体育、运动训练、群体竞赛等融为一体。它是高校重要的体育教学形式。我国普通高校的体育俱乐部大体上分为三种类型,即课外体育俱乐部、课内体育俱乐部和课内外相结合的体育俱乐部。

实行俱乐部制可以提高学生锻炼兴趣和积极性,因为俱乐部一般都是以共同的兴趣和爱好组织起来的,成员具有兴趣和爱好上的一致性,因此,具有一定的良好动机,只有在良好动机的推动下,学生才会从内心喜欢体育运动并能愉快地参加各种不同形式的运动。

体育俱乐部以学生为主体,让学生按照自己的意愿和兴趣来选择所爱好的体育项目,从而让参加者在活动中体验到体育的乐趣,激发活动的兴趣。

体育俱乐部从组织到管理,都需要俱乐部成员的积极参与,所以,不仅可以提高学生的运动能力,还能为学生提供良好的运动空间,学生可以更好地发挥各自运动特长,提高专项运动技术水平,同时提高学生的组织和管理能力和社会实践能力。

我国大部分高校体育教学实行的是两年必修,三、四年级为选修,因此,俱乐部形式的体育教学,不仅可以使体育课堂得到扩展,而且还可以为高年级体育教学提供新的平台,使体育教学更灵活多样,更贴近学生的需要。

目前,我国大部分高校都成立了不同类型的体育俱乐部,而且俱乐部的组织形式,教学方式以及对学生的考核方法都各具特色。除了选择田径、球类、游泳等发展身体素质价值高,符合学生生理和心理特点的项目外,也十分重视发展具有民族特色的传统体育项目。如武术、乒乓球、散打、毽球等,有条件的学校还开设了健身操、攀岩、街舞、定向越野、野外生存等项目。

(三) 体育竞赛

高校体育除了体育教学以外,最多采用的就是体育竞赛的方法。体育竞赛是学校体育的重要组成部分,从一般小型单项竞赛活动到大型的综合竞赛活动,在高校中越来越显示出其独特的价值和功能。

简单地讲,高校体育竞赛已经超越了教学和锻炼的价值范畴而成为校园文化和学校精神文明建设的重要组成部分。通过体育竞赛,不仅可以锻炼学生的社会实践能力和创新能力,而且还可以弘扬爱国主义和集体主义精神,提升校园文化品位。

《学校体育工作条例》规定,学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。竞赛活动要从实际出发、因地制宜、生动活泼。

体育竞赛要全面贯彻“健康第一”的宗旨,要从学校实际出发,力求达到体育竞赛活动多样性、经常性、小型性、趣味性、娱乐性、健身性等方面的统一,使体育竞赛与体育教学和《大学生体质健康标准》的实施紧密结合起来,相互促进,相互提高。

(四) 高水平运动队

随着我国改革开放的不断深入,许多领域已经融入国际大家庭当中,或成为其中的一员,或参与日益频繁的国际交往和竞争。在这样的形势下,我国有许多高校通过组建高水平的运动队参与国内、国际的交流,高水平运动队也日益成为高校的名片,通过高水平运动队创建品牌名校的功能也凸显出来,而且成效显著。

高水平运动队既承担了学校赋予的竞赛和交流的职责,同时也是我国竞技体育重要的组成部分。高校组建高水平运动队,是我国竞技体育运作模式的变革和尝试,也是一种体制的补偿。经过多年的实践与探索,我国高校高水平运动队在选拔、招生、训练、竞赛、管理等方面逐渐形成了一整套较为完善的运行机制和科学的管理标准。再加上大学在教学、训练、科研及师资的有利条件以及专项经费的保障,组建高水平运动队是我国未来竞技体育发展的一个重要途径,必将得到进一步的加强。

四、医学院校体育的特征

体育和医学都是为人类的健康服务的,体育以预防、保健和康复为主,医学以治疗为主,体育与医学相结合,两者相互配合,相互补充,相互渗透,相互促进,这是现代体育和现代医学发展的重要特征,也是新形势下医学院校体育教学改革的发展趋势。

医学和体育是研究人体科学的两个方面,是预防和治疗疾病的统一体,在医学院校加强体育保健教学,把医学和体育有机地融为一体,有利于提高学生对体育的认识,有利于培养预防为主,治疗为辅的全民健康意识,使学生在学校期间能够自觉积极地学习和掌握体育保健知识,掌握体育健身的能力、手段和方法,逐步形成健身的习惯,使之能够科学处理预防与治疗疾病的关系,坚持终生自我健身锻炼,同时为全民健身教育进行科学指导。

我们倡导医学院校把体育保健教育纳入学校体育教育工作中,使学生在学医专业知识的基础上,加深对体育的理解,促进学生掌握体育保健知识和强身健体的能力,为他们走入社会后能够进行科学的健身和对全民健身提供科学指导,形成预防为主,治疗为辅的全民健康意识奠定基础。

体育和医学结合促使具有我国民族特点的保健体育进一步得到继承和发扬。祖国医学不仅把体育锻炼运用在增强体质,健身防病上,而且作为一种医疗方法、康复手段运用在治疗和康复上,保健体育在健康医学、预防医学和康复医学中将占据越来越重要的地位。

体育和医学结合共同构建个体健康屏障,使人们的健康意识增强,将体医结合用于实践,用于生活,将成为人们一种健康的生活方式,形成一种人文价值趋向,成为个体的终身需要和全民的永恒需求。

根据医学和体育的发展趋势,医学院校体育的培养目标应以掌握必需的体育与健康的基本理论知识和运动技能为宗旨,掌握面向医学、服务健康的有关知识和技能,将学生培养成为医疗

卫生保健和服务机构的复合型人才。

为突出医学院校体育教学的特点,在实际工作中要抓住体育和医学的“结合点”,真正将两者融合互补。当前,运动医学、保健体育、康复医学、医学营养、健康评估、运动处方是我们开展体育和医学结合教学改革的突破口。同时,医学院校要利用自身的教学资源优势,有计划地开展体医结合知识和技能的培训。体育教师也可利用业余时间,系统地听取医学教师有关专业课程的讲授。医学专业教师应积极参加体育锻炼,了解体育运动方面的知识,熟悉体育运动的一般规律。体育教师 and 校医联手定期为学生体检、体测,指导学生健身锻炼。体育教师还要有较强的责任心,积极从事体医结合的研究,撰写学术论文,有计划地组织联合攻关,进行热点课题研究,努力促进自身整体水平的提高。培养多学科知识,尤其是双学位的教师更为重要。

第三节 大学校园体育文化

一、大学校园体育文化的性质和作用

大学校园体育文化作为现代高等教育与现代体育两大文化体系的交汇点,既是社会体育文化的重要组成部分,也是校园文化的重要内容和形式。体育文化不仅对人类精神和物质文明建设有着重要影响,而且在人的全面发展过程中有着其他文化不可代替的特殊功能,特别是对青少年一代的健康成长起到积极促进作用。学校是对青少年进行教育的重要阵地,校园中的体育文化应是学校教育的重要组成部分。营造良好的校园体育文化氛围对全面推进素质教育具有积极的作用。

二、大学校园体育文化的内涵与外延

大学校园体育文化是在高校这一特定的环境中,以学生为主体,以课内、外文化活动为主要内容,集竞技、健身、消遣、娱乐、审美等活动于一体的一种文化,是师生文化生活中不可缺少的内容。它是以促进学生成长和提高文化素养、身体素质及审美能力为目标,由全体师生员工在各种体育活动中创造出来的一切物质财富和精神财富的总和。

大学校园体育文化包括了三个层面的内容:一是精神层面的体育文化。体育文化的精神层面是一个学校精神风貌的体现,集中表现为师生群体的体育思想、意识、情感、精神、理想、态度、价值观、体育风尚等,是大学校园体育文化的核心和灵魂,起着主导地位。在此基础上形成的校园体育风气是激励学生奋发向上的精神力量。二是物质层面的体育文化。大学体育物质文化层是大学体育文化建设的基础和物质保障,主要包括校园的设计布局、校园的建筑风格、体育场馆、体育器材、体育雕塑等与体育有关的物质实体。三是大学校园体育制度文化层。大学体育制度文化层是联系精神与物质文化层的中间层面,它是以人的行为活动或行为化的方式表现出来的既是高校体育的组织形式,也是体育意识的体现。它涵盖了体育规章制度、体育教学、课外体育活动、代表队管理、体育竞赛、健身锻炼等各种体育组织、体育知识普及和体育交流等全方位的制度的确立。

大学校园体育文化从属于校园文化,建立积极的、健康向上的校园体育文化是推进素质教育的重要内容。一所有着良好体育文化氛围的学校,它所形成的体育环境、气氛和精神面貌,作为