

大学体育与 健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主编 黄文武



湖南大学出版社

大学体育与健康教程

主 编：黄文武
副 主 编：田祖国 李晓东 侯少华
参加编写人员：李 野 王 根 周 刚 袁 磊
 彭 钢 杨 左 谷 翔 李汉超
 陈少波 吴江萍 蒋 清 黎加林
 谢 羽 刘继星 张 卫 段洪华
 郭 纯 杨胜利 黄 鑫 郑紫亚
 陈 芳 皮建英 冷新科 范小君
 汤万辉 许新夏 马纯英 王善坤

内 容 简 介

本书分理论知识、运动技能、健身休闲三大部分。理论知识部分阐述了大学体育、体育文化与运动竞赛欣赏、体适能与运动处方、体育卫生与运动损伤等方面的知识；运动技能部分介绍了田径运动、体操运动、游泳运动、球类运动、武术运动、拳击运动、跆拳道等技战术练习及比赛规则；健身休闲部分介绍了健美操、形体运动、瑜伽、体育舞蹈、定向运动、极限飞盘运动的基本知识和基本技术。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/黄文武. —长沙: 湖南大学出版社, 2017. 5

ISBN 978 - 7 - 5667 - 1305 - 6

I. ①大... II. ①黄... III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 143425 号

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编: 黄文武

责任编辑: 王桂贞

印 装: 衡阳顺地印务有限公司

开 本: 787×1092 16 开 印张: 19.25 字数: 525 千

版 次: 2017 年 8 月第 1 版 印次: 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5667 - 1305 - 6

定 价: 39.80 元

出 版 人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731 - 88822559(发行部), 88821594(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731 - 88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com>

电子邮箱: wanguia@126.com

版权所有, 盗版必究

湖南大学出版社凡有印装差错, 请与发行部联系

前 言

大学体育作为高等教育的重要组成部分，是培养学生全面发展的重要内容。大学体育教育是大学教育不可或缺的环节，为增强学生体质、促进学生身心健康、帮助学生掌握1~2门运动技能、学会科学的体育卫生保健常识、培养良好的运动锻炼习惯提供了坚实的平台。为此，我们根据国务院办公厅转发的《关于进一步加强学校体育工作若干意见的通知》（国办发〔2012〕53号）和教育部颁布实施的《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）的文件精神，以及《国家学生体质健康标准》（2014年修订）的实施办法，结合近年来大学生身心素质健康发展需求，编写了这本《大学体育与健康教程》。

本教材分为理论知识、运动技能和健身休闲三大部分，努力遵循科学、精简、规范、专业、实用的编写原则，注重学生感兴趣的运动项目基本技能的学习。

本教材特点如下：（1）结合地域，校本为主。本书结合学校办学特色及场馆实况，根据学校体育课程教学需要，从学生的实际情况出发，充分利用体育多功能的教育特征，始终贯彻“以人为本，全面发展”育人理念。（2）内容丰富，科学规范。本书以培养学生的体育与健康知识、运动技能实践及终身体育意识为主线，在结构与内容上予以突破，在充分考虑学生的爱好兴趣及高校体育教育规律的前提下，努力使体育教育与健康促进融为一体。（3）项目精简，专业实用。本书编写内容详略得当，图文并茂，整体设计精准，技术技能表述专业，学习步骤及练习方法简明实用，有利于学生在愉快的活动中掌握动作技术，增强学习的主动性和自觉性，有效提高教学质量。

本教材由湖南大学体育学院教师共同编写。黄文武任主编，田祖国、李晓东、侯少华任副主编。黄文武、田祖国对全书进行统稿及定稿，李晓东、侯少华对全书进行修改与校对。

在本书编写过程中，作者参考了许多前人的研究成果和专业书籍等文献资料，在此一并向有关人员致以诚挚的谢意！

由于编写人员水平有限，错漏及不妥之处在所难免，恳请同行专家和同学们批评指正。

编 者

2017年6月

目 次

第一部分 理论知识

第一章 大学体育

- 第一节 大学体育的地位与目标 (1)
- 第二节 大学体育课程 (2)
- 第三节 课余训练与运动队 (8)

第二章 体育文化与运动竞赛欣赏

- 第一节 体育文化概述 (9)
- 第二节 体育竞赛组织与分类 (11)
- 第三节 体育运动竞赛欣赏 (14)

第三章 体适能与运动处方

- 第一节 健康体适能 (20)
- 第二节 运动处方 (23)

第四章 体育卫生与运动损伤

- 第一节 体育卫生与保健概述 (26)
- 第二节 常见运动性疾病 (31)
- 第三节 运动损伤急救及预防 (35)

第二部分 运动技能

第五章 田径运动

- 第一节 田径运动概述 (46)
- 第二节 田径部分项目基本技术练习及指导 (47)
- 第三节 田径比赛规则 (55)

第六章 体操运动

- 第一节 体操运动概述 (58)
- 第二节 体操基本技术练习及指导 (58)
- 第三节 体操比赛规则 (63)

第七章 游泳运动

- 第一节 游泳运动概述 (65)
- 第二节 游泳基本技术练习及指导 (66)
- 第三节 游泳比赛规则 (77)

第八章 篮球运动

- 第一节 篮球运动概述 (79)
- 第二节 篮球基本技战术练习及指导 (80)
- 第三节 篮球比赛规则 (89)

第九章 足球运动

- 第一节 足球运动概述 (91)
- 第二节 足球基本技战术练习及指导 (92)
- 第三节 足球比赛规则 (99)

第十章 排球运动

- 第一节 排球运动概述 (101)
- 第二节 排球基本技战术练习及指导 (102)
- 第三节 排球比赛规则 (115)

第十一章 乒乓球运动

- 第一节 乒乓球运动概述 (119)
- 第二节 乒乓球基本技术练习及指导 (119)
- 第三节 乒乓球比赛规则 (128)

第十二章 羽毛球运动

- 第一节 羽毛球运动概述 (130)
- 第二节 羽毛球基本技战术练习及指导 (131)
- 第三节 羽毛球比赛规则 (143)

第十三章 网球运动

- 第一节 网球运动概述 (147)
- 第二节 网球基本技战术练习及指导 (147)
- 第三节 网球比赛规则 (155)

第十四章 垒球运动

- 第一节 垒球运动概述 (159)
- 第二节 垒球基本技战术练习及指导 (160)
- 第三节 垒球比赛规则 (168)

第十五章 棒球运动

- 第一节 棒球运动概述 (171)
- 第二节 棒球基本技战术练习及指导 (171)
- 第三节 棒球比赛规则 (178)

第十六章 武术运动

- 第一节 武术运动概述 (182)
- 第二节 武术基本技术练习及指导 (183)
- 第三节 武术比赛规则 (203)

第十七章 拳击运动	
第一节 拳击运动概述	(205)
第二节 拳击运动基本技战术练习及指导	(205)
第三节 拳击比赛规则	(215)
第十八章 跆拳道	
第一节 跆拳道概述	(217)
第二节 跆拳道基本技战术练习及指导	(218)
第三节 跆拳道比赛规则	(226)
第三部分 健身休闲	
第十九章 健美操	
第一节 健美操概述	(232)
第二节 健美操基本技术及动作组合	(233)
第二十章 形体运动	
第一节 形体运动概述	(249)
第二节 形体运动基本技术练习及指导	(251)
第三节 形体运动动作组合练习及指导	(256)
第二十一章 瑜伽	
第一节 瑜伽概述	(260)
第二节 瑜伽体位法和呼吸控制法练习及指导	(261)
第二十二章 体舞舞蹈	
第一节 体舞舞蹈概述	(274)
第二节 体舞舞蹈基本技术练习及指导	(275)
第二十三章 定向运动	
第一节 定向运动概述	(282)
第二节 定向运动基本技术练习及指导	(283)
第二十四章 极限飞盘	
第一节 极限飞盘概述	(291)
第二节 极限飞盘基本技战术练习及指导	(292)
附录	(294)
参考文献	(298)

第一章 大学体育

第一节 大学体育的地位与目标

大学体育在整个学校教育过程中具有不可替代的地位。作为系统的身体教育的最后阶段，大学体育是学校教育的重要组成部分，是促进学生全面发展的重要手段。

一、大学体育的地位

（一）大学体育是我国培养身心健康、全面发展的高素质人才的需要

现代社会，科学技术突飞猛进，生产力高度发展，对人的素质（包括身体素质）以及人的全面发展提出了更高要求。我国正在进行社会主义文化建设，为了适应新世纪我国经济腾飞和社会发展的需要，必须大规模培养新的各级各类有理想、有道德、有文化、守纪律、身心健康的合格人才。学校的根本任务是培养身心全面发展的人才，以适应社会发展的需要。作为高等教育重要组成部分的大学体育，必须与德育、智育、美育紧密配合，在培养新世纪人才中作出应有的贡献。

（二）大学体育是全民健身的基础，是终身体育的基础，是发展我国体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强人们的体质，而学校体育是全民健身的基础。大学体育教育应贯彻“健康第一”的指导思想，全面提高大学生的健康水平。

学校体育还是终身体育的基础。大学期间是学生青春发育的关键时期，也是他们有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体，促进身心健康，掌握体育知识、技术、技能，养成锻炼身体的习惯，培养体育意识与能力的重要时期。因此，大学体育是终身体育的重要一环，是奠定终身体育基础的关键时期。

大学生形成良好的体育锻炼习惯和终身体育的思想意识，掌握体育知识与技能，提高运动能力，既是自身完善的需要，也为毕业后走入社会、推动我国群众体育发展创造了有利条件。大学还是培养我国体育后备人才、提高体育竞技水平的重要基地，为推动我国竞技体育作出了应有的贡献。

（三）大学体育是丰富校园课余文化生活、建设社会主义文明的需要

大学生在紧张的学习生活中，需要文明、健康、和谐的课余文化生活，以适应身心健康发展需要。体育不仅可以为大学生的智力开发提供良好的物质保证，而且可以传播社会文化，提高大学生的文化素养，引导健康文明的生活，抵制精神污染，因此也有助于推进整个社会的精神文明建设。

二、大学体育的教育目标

教育目标决定体育教学的方向。大学生应该在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五大目标领域的学习和实践中，自觉努力地提高体育文化素养和体质健康水平。

(1) 运动参与目标：培养体育兴趣，积极主动地参与各种体育活动，形成良好的体育锻炼习惯，增进终身体育意识。

(2) 运动技能目标：学习体育基本知识，具有一定的体育文化欣赏能力；掌握两项以上的健身运动方法和技能，能科学、安全有效地进行体育锻炼；具有一定的野外生存能力。

(3) 身体健康目标：能自我测试和评价体质健康状况；掌握全面发展体能的知识与方法；发展良好的身体素质；懂得环境与营养卫生知识；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：认知体育活动对身心健康的积极影响，并能自觉利用体育活动调节和改善心理状态、克服心理障碍，充实课余时间，养成积极乐观的生活态度；体验参与运动和运动成功的乐趣，培养坚强的心理素质和品质。

(5) 适应社会目标：在体育活动中，养成良好的体育道德、行为习惯和合作精神，和谐人际关系，正确处理竞争与合作的关系。

以上的体育教育目标是有机联系的整体，主要是通过运动主线（运动参与、运动技能）提高健康主线的水平（身体健康、心理健康和社会适应）。实现以上目标，不仅在体育课内，还要在体育活动、运动竞赛中互相促进，共同发展。

第二节 大学体育课程

学校体育教育观念和指导思想正确与否，直接关系到学校体育改革实践成效和人才培养综合质量，关系着学校体育教育目标的制定和实现。学校公共体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是学校体育工作的重点，是以“健康第一”为教育指导思想、实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，是实现我国大学体育目标与任务的主要途径之一。作为进入大学教育计划中的基本课程，体育是一门有规定的学时、有特定的内容、有规定的教师、有特设的时空环境作保证的必修课程。

一、关于课程规定

中华人民共和国教育部在《学校体育工作条例》（以下简称《条例》）中规定：普通高等学校的一、二年级必须开设体育课，普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课，并规定：体育课是学生毕业、升学考试科目。根据《条例》精神，体育教学应做到理论与实践相结合，在重视基本理论知识教学的同时重视技术技能的传授，使学生学会一两项锻炼技能且终身受益。

《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称《纲要》）明确提出“增强体质，增进健康，促进其发展”的教育理念。《纲要》规定：高等学校体育课程的设置目的是通过

合理的教学过程和科学的体育锻炼过程，使学生增强体育意识，提高体育能力，养成体育锻炼的习惯，收到良好的思想品德教育，成为体魄强健的社会主义事业的建设者和接班人。因此，应针对体育课程的特殊要求，建立严格的考勤、考核制度。

二、体育课程类型

体育课分为理论课和实践课两部分。理论课即基本知识传授，通过向大学生传授知识来提高他们的认知水平、运动常识和锻炼方法；实践课则是指在特定的时空环境中进行的身体练习课，它是在教学计划（即教学大纲和教学周历）的指导下进行的。由于体育是一门实践性很强的课程、一种项目序列繁多的教学活动，它不仅要遵循一般教学普通法则，还必须遵循动作机能形成的规律、人体机能活动的规律和人体能力变化的规律。为了适应现代教育的发展趋势，培养学生体育锻炼的兴趣、习惯和能力，并依据个体发展的统一性、全面性和连续性原则，当前体育课主要有以下四种类型。

1. 普通体育课

普通体育课是专为大学一、二年级学生开设的必修体育课，具有全面学习、全面锻炼的特征。凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考核标准。

2. 体育专项课

体育专项课即对某一专项运动进行教学和身体练习的课程。开设体育专项课既要考虑师资力量、场馆设施条件，也要结合学生的兴趣、爱好。体育专项课是当前高校体育的主流课程，多在二年级开设。

3. 体育选修课

根据《条例》规定，普通高校对三年级以上学生开设体育选修课，其内容同专项体育课一样，以专项运动为主，但开课形式多样，如可在双休日、课余时间开设；且教学周期短，以一个学期为一个授课单元。该课深受学生欢迎，具有广阔的发展空间。

4. 体育保健课

体育保健课是针对患有慢性疾病或有残疾的学生开设的，其目的在于增强学生的体质，帮助其恢复健康，调节其生理机能，矫正其某些身体缺陷。

三、大学体育课程教学目标

（一）体育教学目标的设定

体育课要紧紧围绕并服务于“以促进学生体质健康为第一、以身体练习为基本手段”这一教学目标。

（二）制订体育教学目标的几个基本原则

1. 目标在体育教学场景中的原则

体育教学目标一定是在体育教学场景中实现的，体育教学场景以外的目标应该不是教学目标。既然是教学目标，那它首先就是在教学中获得的成果，就是教学的指向。如果这个目标不是在体育教学场景中可以获得的，那它不是体育教学目标。

2. 目标包含努力因素的原则

目标是要经过努力达成的东西，不是轻易获得的，因此，体育教学目标中都有一定具有暗示学生努力的内容。

3. 目标可选择性原则

教学目标应该是学生可选择的努力方向的一种，不具有可选择性的必然不成为目标。目标是人选择的达到目的地过程中的量标，达到目的不应只有一个途径，也不只有一个量标，好的目标必须是多个途径和多个量标中最合理的。

4. 目标依托体育教材原则

教学目标应依托在体育教材的学习上。体育教学的目标既不能等同于教育的目标，也不能等同于学校体育的目标，更不能等同于其他学科的教学目标。

(三) 在制订体育教学目标时要注意：目标中一般具有“课题”“条件”和“标准”三个要素

什么是体育教学目标的要素呢？美国著名体育教学论专家西登拓朴认为：具有指导性的体育教学目标应该包括“达成什么样的课题”“在什么条件下达成课题”“用什么标准来评价”三个内容。我们可以把这三个内容理解为运动技术教学目标的要素，在制订体育教学目标时要予以考虑并尽量有所表达。

四、大学体育课程设计

(一) 大学体育课程设置的层次性

根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，面向全体学生开设多种多样的体育课程，打破原有的系别、班级建制，重新组合上课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要，在教师的指导下，自主选择上课的时间，营造生动、活泼、主动的学习氛围。学校对一、二年级学生开设体育必修课程，学生入校后根据自己的兴趣爱好、体育基础、体育特长选择某一运动项目进行学习和锻炼。通过两年的选项课程学习，学生能较好地掌握该运动项目的基本知识和基本技能，为终身体育奠定基础。对三、四年级学生开设体育选修课程，为部分学生提供继续发展运动能力和裁判能力的平台，通过这个平台，提高学生的体育文化素养，满足学生对体育高层次的追求。选修体育课利用小学期或课余时间开设。对患有残疾或慢性病却能进行适当活动的一、二年级学生开设体育保健课程，上课以选用太极拳、太极剑、基础素质、球类运动、康复保健知识以及物理康复治疗等内容为主。通过安排适量活动，促进学生体能发展，增强学生对疾病的抵抗能力和恢复能力，达到增强体质、增进健康的目的。对校运动队学生开设的运动训练课程，其任务是运用先进训练方法、训练手段，最大限度地提高学生的运动技术水平，发展学生的运动竞技能力，为学生能够在比赛中取得优异成绩奠定基础。课程结构的层次性集中体现了学校“以人为本”“因材施教”的教学理念。

(二) 大学体育课程设计的合理性

1. 教学时数要合理

大学一、二年级公共体育课程每学期教学时数为16周，每周2学时，一学期为32学时，两年四学期共计128学时。大学三、四年级学生每学年安排8学时进行课外锻炼和体质测试，两年共计16学时，四年总计144学时。

表 1-1-1 教学时数分配表

教学内容	学时	百分比	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
体育理论	16	12.5%	4	4	4	4
技战术	56	43.8%	14	14	14	14
身体素质	40	31.2%	10	10	10	10
考试	16	12.5%	4	4	4	4
合计	128	100%	32	32	32	32

备注：对大学三、四年级学生每学年安排 8 学时进行课外锻炼和体质测试。

2. 教学分段要合理

体育单元和课堂教学都应主要以运动技术学习的合理步骤来分段，并在各个阶段辅之以各种发展身体素质和运动能力的练习，使学生在不断的身体锻炼过程中学会、学好运动技术和锻炼身体的方法。体育教学过程的分段应视教材性质和课堂条件而定，不宜太多。

3. 教学步骤要清晰

教学步骤的核心是教法步骤。一个运动技术，学生是怎样学会的？需要多长时间？需要怎样的教法程序？这些是学理要揭示的问题。

运动技术可以大致分为“会与不会有明显区别的技能”（也可理解为“教了才会的技能”，如游泳）和“会与不会没有明显区别的技能”（也可理解为“不教也会的技能”，如跑步），还有因为难度太大或体能要求过高而导致的“教也不会的技能”。这三大类的教法步骤会呈现出很大的不同。一般来说，“教了才会的技能”要求有非常严谨的教法步骤，要求有合理而且科学的、一环扣一环的教法。

4. 教学组织要严密

“教学组织”有时与“教学设计”同义，而“严密”更多的是指要通过精心设计的学习管理和行动指挥使体育教学达到“有序”“高效”“安全”“和谐”四个方面的效果。

(1) 有序，即教学的过程要有逻辑性，在运动技术学习和身体锻炼的基础上，使教学的程序科学合理，教学秩序井然，教学过程如行云流水，一气呵成。

(2) 高效，即在“懂、会、炼、乐”四个方面都取得良好的教学效果。要在每堂体育课中都力争使学生获得更多的知识、学会更多的运动技术、多一些时间锻炼身体，并让学生体验更多的成功感和乐趣。体育教学设计要有“效益”观念，要力争“有效和高效的体育教学”。

(3) 安全，其最低要求是从事安全的运动，保证学生的运动安全；其最高要求是让学生进行有一定危险但保证安全的运动，并让学生在其中受到安全意识的培养。体育教师的安全设计和保证水平也是其专业水平的重要体现。

(4) 和谐，即体育教师要处理好教学中的各种关系和各种矛盾，在人际关系方面要能促进师生关系、生生关系的和谐，在发展方面要促进教学与锻炼、思考和练习的和谐等，以及集体进步与个人进步的和谐等方面。

5. 教学方法要有效

教学方法是体育教学设计的主要内容。具体包括如下问题：什么是好的体育教学方法？什么是好的学习方式？什么是好的学法？管理方法与教学方法有什么区别？对于这些问题的回答，现在仍是众说纷纭，甚至连体育教学方法的分类也并未统一。但是，我们可以有一个判断教学方法优劣的基本标准，那就是教学方法的有效性。

体育教师在体育课堂除了要娴熟地运用讲解、示范、纠错等常规的教学方法，还要善于

运用以下几种教学方法。

(1) 自主学习。在体育与健康课堂教学中,要充分发挥学生的独立性和能动性。如:教师可布置适当形式的家庭作业,以促进学生主动、积极地参与体育活动,提高自学、自练、自评的能力。自主学习就是“自我导向、自我激励、自我监控”的学习。

(2) 合作学习。在体育与健康课堂教学中,可以让学生组成学习小组,在体育活动中相互帮助、相互鼓励、相互指导,使学生在合作学习的氛围中不断提高学习水平。

(3) 探究式学习。在体育与健康课的教学中,可以通过创设情景等手段,引导学生去发现问题和解决问题,培养探究意识和创新精神。例如,在教学过程中,教师对某些教学内容可以只提要求,让学生进行尝试性学习。

(4) 创造性学习。创造性学习是经心理学界长期探索而提出来的,是创造型教育的一种形式。创造性学习强调学习者的主体性,重视学会学习,注意学习策略和方法,关注学习活动的动机,追求创造性的学习目标。

6. 教学负荷要适宜

由于体育课的本质是“进行运动技术学习和进行相应的身体素质锻炼的过程”,因此体育课必须有适宜的运动负荷和练习密度。体育课有着不同的形态和样式,不同的体育课对适宜运动负荷的需要也不相同。

体育教师在设计体育课负荷时要遵循确保学生活动安全的原则、有利于运动技术学习的原则、有利于不断提高学生身体素质的原则、有利于学生体验运动乐趣的原则、不至于过于影响下节课教学的原则。

7. 场地器材要经济

体育教学是一个比较依赖场地和器材的教学过程,因地制宜和因陋就简也是判断一堂体育课是否经济节约的标准。

(三) 教学内容的继承性与发展性

教学内容的选编要根据学校现有的资源和优势,以学生的兴趣、需要为出发点,遵循大学生身心发展规律,强调“身心和谐”。在实际操作中,要不断扩宽体育教学内容,以发展的观点不断修订教学大纲,更新与完善现已开设的体育课程。

(四) 课程考核评价的全面性与科学性 (表 1-1-2)

百分 比 内 容	学 期			
	第一学期	第二学期	第三学期	第四学期
平时成绩	30%	20%	30%	20%
体育理论		10%		10%
身体素质	30%	30%	30%	30%
技术技能	40%	40%	40%	40%

体育必修课程考核内容由平时成绩(依据学生课堂考勤、学习表现评定)、理论知识、身体素质(按照《国家学生体质健康标准》每学期选定3项,按大学生体质测试评分标准计分)、技术技能(采用技术评定与技能达标评定)考试几部分构成,评分采用百分制。

若该学期没有进行体育理论考试,将所占考分放入平时成绩计算。体育课程学生成绩按优秀(90分以上)占20%、良好(80~89分)占30%、中等(70~79分)占30%、及格(60~69分)占20%的评分等级比例进行评定。注重考核的激励和导向功能。

（五）学生体质测试的系统性和针对性

学生群众体育活动的开展与学生体质测试工作密切相关，学生体质测试工作是检验群体活动开展效果的手段，其测试结果中“优秀”“良好”的百分率是对具体群体活动开展效果的反馈，同时对下一轮工作的改善具有导向功能（图 1-1-1）。

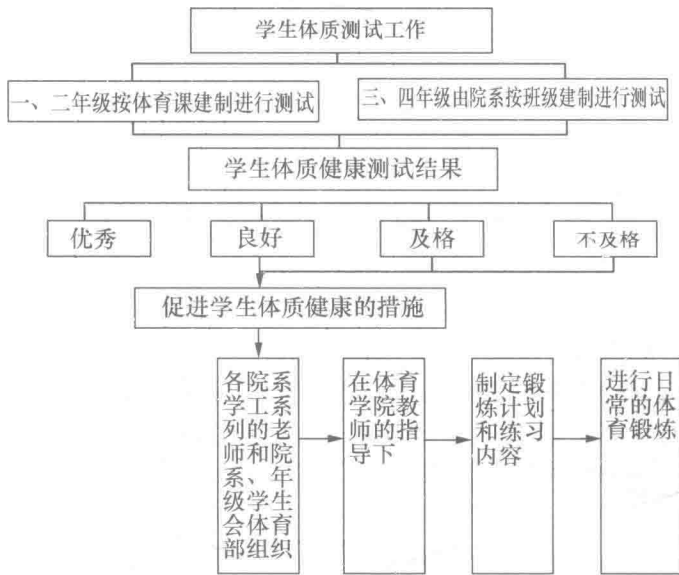


图 1-1-1 学生体质测试工作

学生体质测试工作于每年 9~11 月按年级分班进行，对测试的结果按院系、年级、班级进行“优秀”“良好”“及格”“不及格”等级分类，并将体质健康测试结果下发到各院系，各院系学工系列的老师和院系、年级学生会体育部组织，在体育学院教师的指导下，制订锻炼计划、练习内容并进行日常的体育锻炼，逐步提高学生的体质健康水平。

六、大学体育课的结构

在运动处方实施过程中，锻炼课结构的合理性非常重要。一次锻炼课通常包括以下内容：

（一）准备活动

（1）热身。热身活动一般由 5~10 分钟的有氧运动和肌肉耐力活动构成，运动强度应为低到中等强度。热身的目的有两个：一是提高体温，二是降低运动后肌肉酸痛或肌肉僵硬的发生率。通过热身活动，可以使机体的生理机能和能量动用适应运动课中体能训练或相关运动的需要。

（2）拉伸练习。伸展练习可以增加肌肉、关节的伸展性和灵活性，降低肌肉的黏滞性，防止运动损伤的发生。可以将伸展练习安排在热身活动之后，在整理活动中也安排一定量的伸展练习。

（二）基本体能训练

体能训练包括有氧运动、抗阻练习和相关运动。有关有氧运动和抗阻练习的运动处方将在下一节介绍。基本部分练习完成后，应进行至少 5~10 分钟的整理活动，整理活动应是低强度到中等强度的心血管耐力和肌肉耐力练习。

（三）整理活动

整理活动的目的是使肌体的心率和血压逐渐恢复到正常水平，同时消除在较剧烈运动中

肌肉产生的代谢产物。表 1-1-3 概括了一节锻炼课的基本内容。

表 1-1-3 一节锻炼课的基本内容

类别	练习内容	强度	时间
热身活动	有氧运动和肌肉耐力活动	低、中	5~10 分钟
拉伸练习	动力或静力拉伸练习	低	至少 10 分钟
体能训练	有氧、抗阻、神经肌肉运动或相关运动	中等及以上	20~60 分钟
整理活动	心血管耐力或肌肉耐力练习	低、中	5~10 分钟

第三节 课余训练与运动队

课余体育训练是高校体育贯彻“普及与提高”相结合的一项重要措施。它具有以点带面、专项培养、专项训练与提高的特征。因此，它的开发不仅有利于扩大影响、提高学校的知名度，而且有利于学校将来为国家培养优秀体育后备人才。在高校，可以组建不同水平、不同形式的队伍进行课余体育训练。运动队一般有以下三种：

一、兴趣运动训练队

只要身体素质好，有专项特长，兴趣浓厚，本人自愿，经过批准就可参加。项目设置一般根据学校的师资、场地设备、传统运动项目等条件来决定。训练的目的在于为参加校际或上级组织的比赛，也可以不为任何比赛，而仅仅是为了增强体质，提高运动技术水平。这种训练队常以单项协会或俱乐部的形式完成训练和比赛任务。

二、学校代表队

一般有定期比赛的项目，其目的主要是代表学校参加校际或上级组织的比赛，项目设置一般根据学校传统运动项目和上级比赛的竞赛规程来决定，其队数和每队人数均比兴趣训练队少，一般由运动技术水平较高、学习成绩合格、思想素质较好的学生组成。

三、高水平运动队

《条例》规定：普通高等学校经教育部批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练，且对运动水平较高、具有培养前途的学生，报教育部批准，可适当延长学习年限。为培养高素质竞技体育人才，我国从 1986 年起在 59 所高校开展了高水平运动队试点工作以来，试点高校目前已达 235 所，项目也由 10 余个发展到目前的田径、游泳、篮球、排球等 30 多个。各高校勇于探索，积极开展运动训练，使高校运动技术水平大幅度提高，为国家培养了一批优秀体育人才，推动了普通高校体育工作的全面发展。如清华大学跳水队、射击队，冲出了亚洲，走向了世界。还有在 13 年里获得 11 个北京冠军称号的北方工业大学棒球队，连续 16 次获得全国冠军称号的中国农业大学橄榄球队和连续 21 次获得北京市高校女子足球联赛冠军的北京师范大学女子足球队，都是大学球队中的翘楚，代表着中国大学体育中相应项目的最高水平。

目前，各高校根据学校实际，致力于对高水平运动员的招生、学制及训练与管理的探索与创新，为开拓竞技体育人才输送渠道、扩大国际交往积极创造条件，使课余体育训练逐步走向科学化和系统化。

第二章 体育文化与运动竞赛欣赏

第一节 体育文化概述

历史的进程与社会的发展证明了文化是一切的根基和内核。在经济社会飞速发展的今天，文化的讨论被提到很高层面。体育作为现代社会中重要的文化表现形式，其文化属性对其未来发展的影响已受到足够的重视，体育文化是我国文化的重要组成部分，对精神文明建设有着积极的作用。每一次世界比赛、每一个世界冠军都是不一样的，他们都有各自的故事，但所有的故事里面都有一个内核——体育文化。

一、体育文化的研究对象

体育文化的研究对象主要有体育观、体育行为准则、体育价值观、体育道德等方面。体育文化着重于研究各种体育运动的社会现象，其发展表明：作为人类智慧的一种实践性活动，它所创造的方法、技术、手段、设施以及各种宣传机构等，已经在社会生活中构成了一种独特的文化，包含着体育运动物质、制度和精神文化。

二、体育文化的概念

早在19世纪末，人们对体育文化这一概念就有比较广泛的解释。在新世纪，我国学者把体育文化主要概括为：在健康前提和提高人们生活水平的过程中所形成的一切物质财富和精神财富，其中也包括与之相应的各种社会组织、各种体育活动的思想、审美观念、制度、伦理道德等，还包括各种改革举措和相应的成果。

（一）体育文化的内涵

体育与体育有关的哲学思想、价值判断、健康观、审美观、意识形态等思想体系构成了体育文化的内涵，其功能是决定体育文化具体形态的存在依据、发展原则和发展方向。它决定着体育文化的组织结构和操作效率，构成一系列与体育有关的制度和组织要素体系。

（二）体育文化的外延

纵观中国的体育运动发展过程，体育文化可归于七大方面。（1）发展体育运动，增强人民体质，以人为本，是中国发展体育文化的根基。（2）“冠军”一词的英文 champion，来源于中世纪的骑士精神，代表着一种执着与追求卓越的意识。（3）奥林匹克精神，除了追求更快、更高、更强，还有很多人文理想在里面，具有很高的文化内涵，是人们追求和谐、和平、美好事物的文化根源。（4）运动改造大脑，当我们用非常精细的方法参加体育运动，脑子就会变得很精细；聪明、细致、缜密在于运动养成。（5）中国体育的发展，从竞技体育到全民健身再到体育产业，三足鼎立，一直发展到今天的“四轮驱动”，即竞技体育、全民健身、体育产业、体育文化并重，体育逐渐变成一种社会现象，跟老百姓和每个人

都联系起来，大众化、全民化。(6) 竞技体育在于普及运动项目文化，用高水平的竞技引领群众参与。体育的可持续发展在于体育项目文化的推广，一是协调与平衡，二是全球化，三是系统化。竞赛不仅是一场分出胜负的争夺，更多的是展示项目的文化，让老百姓参与、观看、欣赏、宣传的同时，更能体现项目的精神与内在的文化。(7) 体育文化内涵与工匠精神非常契合，国际体联与瑞士名表多年来一直合作，就是因为二者在理念上高度契合。工匠精神本身就是一种文化，代表我们要追求卓越、锲而不舍、精雕细刻，而这些都是中华体育精神所倡导的。

狭义的体育文化往往是指有关体育的精神文明或观念文化。具体是指人们将生产于社会生活的体育作为有价值的活动加以肯定，并赋予其一定的知识文化内涵，从而使体育由自然活动变成文化活动。它包括与艺术、宗教、学术、文化娱乐以及传播媒介等有关的体育活动和体育作品。广义的体育文化是指人类在历史发展进程中，在体育方面创造的一切物质文明与精神文明的总和。具体是指人们为丰富人类生活、满足生存需求，以身体为媒介，把满足人类需求的身体活动进行加工、组织和秩序化，形成获得社会承认的、具有独立意义和价值的文化。它包括精神文化（体育观念、意识、思想、言论等）和行为文化（体育行为、技术、规范、规则等）两大部分。

因此，体育文化是指人们通过体育活动在改造客观世界、调节自身情感、协调群体关系的过程中所表现出来的时代特征、地域风格和民族样式。

三、体育文化的功能

体育文化作为社会思想文化体系中的一个组成部分，在社会发展过程中发挥着重要的作用。

（一）教育功能

培养“德、智、体、美”四有新人体现了体育的教育功能。开展体育文化建设能促进人的全面发展，为社会主义建设培养高素质复合型人才。体育文化在社会发展条件下能激发人们的事业心和成功欲，促使人们树立具体的人生奋斗目标、人生信条和行为准则，形成精神动力和精神支柱，使全社会共同为社会主义现代化建设事业而艰苦奋斗。

（二）凝聚功能

体育文化体现的公平竞争原则，可以帮助人们树立民族自尊。体育文化是社会文化的重要组成部分，一个国家的体育文化水平直接反映着该国的社会经济发展水平。体育文化追求的公平竞争，充分表现了民族自尊精神。

（三）促进功能

体育文化能促进全民健身运动的开展，极大地丰富人们的业余生活。如今，人们的生活水平不断提高，生活理念和生活方式也发生了很大变化，人们在追求高质量的精神生活的同时，对文化生活的要求也逐渐提高。体育文化作为文化的一个组成部分，在很大程度上丰富了人们业余文化生活，使人们精神振奋，养成开拓进取的良好作风，促进人的全面发展。

（四）调适功能

发展体育文化能激励社会经济的发展。体育文化能创造一致的精神氛围，以及融洽的文化氛围，能够形成有效的精神约束，协调人际关系，能充分开掘和发挥个体的潜能。体育文化的体育经济功能的作用，不仅能推动体育运动的迅速开展，还为社会创造了物质财富，激励经济发展。