



普通高等教育“十三五”规划教材

大学体育

向召斌◎主编



DAXUE TIYU



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

普通高等教育“十三五”规划教材

中国石化出版社

ISBN 978-7-304-07113-1

定价：35.00元

《大学体育》编委会

大学体育

副主编：孙凤亭

主编：向召斌

向召斌 主编

副主编：黄宝军

编委：（按姓氏笔画为序）

中国石化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/向召斌主编. —北京: 中国石化出版社, 2018. 8

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-5114-4960-3

I. ①大… II. ①向… 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 (2018) 第 167673 号

未经本社书面授权, 本书任何部分不得被复制、抄袭。或者以任何形式或任何方式传播。版权所有, 侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区吉市口路 9 号

邮编: 100020 电话: (010) 59964500

发行部电话: (010) 59964526

<http://www.sinopec-press.com>

E-mail: press@sinopec.com

北京富泰印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787×1092 毫米 16 开本 24.25 印张 583 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

定价: 40.00 元

《大学体育》编委会

顾 问：傅庆章

主 编：向召斌

副主编：黄宝军 赵立刚 王 雷

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁仙子 王 雷 刘学风 向召斌

朱东华 吴 斌 张 勇 张耀宇

李 佺 李 洋 李朝晖 赵立刚

项驭宇 黄宝军 黄聪敏 蔡健钧

前言

大学体育是大学教育系统工程中的重要组成部分，是学生接受体育教育的最后阶段，也是实现大学生全面和谐发展、促进终身体育观形成的重要内容和手段。充分发挥大学体育在大学教育中的全方位、多功能塑造全面发展的高素质人才的作用，“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作”，这就是要求大学体育要充分利用大学体育教育与环境，使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学会锻炼身体的科学方法，养成终身锻炼身体的习惯，从而达到增强体质、提高健康水平及陶冶体育文化情操的基本目的。

为贯彻“健康第一”的指导思想，认真落实《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的要求，深化普通高等学校体育教学改革，并结合普通高校体育教学实际，我们组织编写了这本教材。

本教材分为理论篇、健康篇、运动篇三个板块，并具有以下几个特点。

1. 在“健康第一”思想指导下，将健康理论与方法和具有时代气息的时尚运动项目写进教材，帮助大学生建立科学的体育健身思想，有利于促进大学生的身心健康水平和体育品质的提高。

2. 体育是人类文化的一个重要方面。本教材完善了体育文化的内容，力求使学生加深对体育文化的理解，使大学生受到很好的体育文化的熏陶，把体育真正溶入到大学生活当中去。

3. 在内容的选择上力求适合大学生的身心发展特点和需求，满足大学生不同喜爱和不同体育运动水平的需要，既照顾了一般发展的需要，又重视了特殊发展的可能，体现了竞技体育健身化的特点。

4. 突出以大学生为主体的思想，编写力求通俗易懂，图文并茂，理论联系实际，方便教与学。使大学生在体育锻炼中既得到正确而便捷的指导，又得到获取知识的快乐。

本教材由向召斌主编，黄宝军、赵立刚、王雷副主编。参加编写工作的人员还有傅庆章、蔡健钧、李朝晖、吴斌、李洋、丁仙子、黄聪敏、项馭宇、张勇、李佺、刘学风。项馭宇负责图片的处理，傅庆章最后对全书进行了统读并主审。

本教材在编写过程中，参阅了体育界一些专家和同行的科研资料、专著、论文和教材，对没能在书中一一标明引用者的姓名和论著的出处深表歉意。

由于编写人员能力所限，加之时间仓促，书中难免有不妥之处，我们真诚希望专家和同学们批评指正。

目录 CONTENTS

■ 理 论 篇 ■

第一章 大学体育概论	(1)
第一节 大学体育的目的与任务	(1)
第二节 素质教育与大学体育	(4)
第三节 国家有关学校体育的法规	(8)
第二章 体育文化概论	(14)
第一节 体育文化的产生与发展	(14)
第二节 中国传统体育文化	(18)
第三节 东、西方体育文化的比较	(21)
第四节 奥林匹克文化	(24)
第五节 大众体育文化	(29)
第六节 校园体育文化	(32)
第七节 体育比赛及欣赏	(37)
第三章 运动竞赛的组织与编排	(51)
第一节 体育运动竞赛的种类	(51)
第二节 体育运动竞赛的组织机构	(52)
第三节 体育运动竞赛制度	(54)

■ 健 康 篇 ■

第四章 大学体育与健康	(60)
第一节 健康的概念与价值	(60)
第二节 大学体育的健康功能	(61)
第三节 促进体育与健康的行为	(73)
第五章 体育与健康的检测及评价	(78)
第一节 体育与健康指标的检测	(78)
第二节 体育与健康效果的评价	(82)
第六章 体育卫生与保健	(86)
第一节 冬季体育健身锻炼的自我监督	(86)
第二节 女大学生体育健身锻炼特点	(87)
第三节 体育锻炼中常见的生理反应	(88)
第四节 常见运动损伤的预防与处理	(90)

■ 运 动 篇 ■

第七章 田径运动	(94)
第一节 田径运动的锻炼价值	(94)
第二节 田径运动的锻炼方法	(95)
第八章 球类运动	(109)
第一节 足球运动	(109)
第二节 篮球运动	(125)
第三节 排球运动	(141)
第四节 乒乓球运动	(153)
第五节 羽毛球运动	(169)
第六节 网球运动	(186)
第九章 游泳运动	(198)
第一节 游泳运动的锻炼价值	(198)
第二节 游泳运动的锻炼方法	(199)
第三节 游泳锻炼的安全与救护常识	(209)
第十章 滑冰运动	(215)
第一节 滑冰运动的锻炼价值	(215)
第二节 滑冰运动的锻炼方法	(217)
第十一章 健美运动	(232)
第一节 健美操	(232)
第二节 体育舞蹈	(238)
第三节 健美运动	(248)
第十二章 武术运动	(251)
第一节 武术运动概述	(251)
第二节 二十四式简化太极拳	(254)
第三节 初级长拳(第三路)	(281)
第十三章 搏击运动	(296)
第一节 武术散手	(296)
第二节 跆拳道	(305)
第三节 防身术	(326)
第十四章 休闲娱乐运动	(335)
第一节 休闲运动概述	(335)
第二节 轮滑	(337)
第三节 键球	(346)
第四节 漂流	(354)
第五节 野外生存	(357)
第六节 台球	(365)
参考文献	(380)

第一章 大学体育概论

第一节 大学体育的目的与任务

一、大学体育的定位

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教学过程。由于学校教育对象的不同,我们将学校和学生分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其涵义是指传授体育文化,增强学生体质,提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、大学体育的目的与任务

(一) 大学体育的目的

大学体育是大学教育系统工程中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是促进大学生全面和谐发展的重要内容。大学体育的目的,是指在一定的时期内,大学体育实践所要达到的预期结果。它决定着大学体育的方向与过程,是评估大学体育工作的重要依据,对大学体育工作的开展,起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的大学体育目的,主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展的需求,根据我国学校体育事业发展的需求,根据大学生身心发展的年龄特征,根据体育的功能与作用,我国大学体育的目的是:增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养和建立大学生的终身体育意识、能力和习惯,注重大学生个性心理及良好思想品质的培养,使其成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

(二) 大学体育的任务

根据《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,大学体育工作中应该完成下列基本任务。

1. 增进大学生的身心健康,增强大学生体质

通过大学体育的各种实践活动增进大学生的身心健康,增强体质,提高大学生身体素质水平是大学体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面。生理健康的标志是:发育

正常,功能健全,体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力。心理方面健康的标志是:情绪稳定,思维敏捷,意志坚定,行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在关系,并互相影响。世界卫生组织对健康的定义是:“健康应是心理上、身体上以及社会上保持健全的状态。健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、心理方面能适应社会环境”。

大学体育作为促进大学生身心健康发展最积极、最有效的手段,通过进行教学、训练、课外锻炼和业余体育竞赛等一系列的体育活动,使大学生养成良好的身体锻炼习惯;不断提高健康水平和对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力;通过体育理论的学习,使大学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践活动,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,也为将来走向社会打下坚实的身心基础。

2. 培养大学生良好的体育意识,使大学生掌握体育基本知识,促进大学生自觉锻炼身体能力与习惯的养成

通过体育教学,向大学生传授体育知识、技术和技能,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,促进自觉锻炼身体的能力与习惯的养成是大学体育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖的基本知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育与保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技、战术理论和竞赛规则等,使大学生能根据体育运动的客观规律科学地进行锻炼。

体育的基本技术和技能是指参与运动的实践能力。能较熟练地运用所学到的基本技术,在运动实践中得到发挥的能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行培养的,再通过课外锻炼和竞赛的反复实践,达到熟练掌握的程度。大学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至为重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般决定于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值有正确的认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定性作用。二是对运动技术喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好,只有对该项目具有一定运动能力,才能产生兴趣和爱好,并能持久。三是生理机能形成的稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使大学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,使其在校期间坚持长年锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高大学生在校期间的生活质量,对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的现实意义。

3. 提高大学生的运动技术水平,促进学校体育的开展,为国家培养体育后备人才

进入20世纪90年代以来,伴随着我国经济的发展和大学综合实力的增强,大学体育不仅承担着指导普及、促进大学体育运动蓬勃开展的任务,还肩负着提高运动技术水平、创造优异运动成绩、参与校际或国际间的交往、为专业运动队输送体育人才、为学校为国家争光的光荣使命。充分利用大学的有利条件和大学生在智力上、体能的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平,既可为大学培养体育骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展,既能丰富大学校园体育文化生活,又可为国家竞技运动提供后备力量。

4. 对大学生进行品德教育,促进大学生个体道德素质的提高

在学校的教育系统中,体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,是对学生进行品德教育最直接、最活泼、最生动的形式。个体行为在体育技能形成的反复练习中表现的最为突出,这是体育教育不同与其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有

强烈的竞争气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强大学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。大学生应该在体育活动的参与或观赏中,首先要有心理上的进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面,应该更深切,更富有年轻人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而自觉确立文明、科学、健康、向上的生活方式。

三、实现大学体育目的任务的途径

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。这四个方面也是实现我国大学体育目的任务的基本途径。

(一) 体育课教学

体育课教学是大学体育中的重要组成部分,是实现我国大学体育目的任务的主要途径之一。《学校体育工作条例》中规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”2001年教育部又规定,在普通高校从2002年9月1日起把体育课改为体育与健康课。这些规定都为体育课教学工作的正常开展提供了强有力的法规保证。

通过开设体育与健康理论课、体育实践课和体育保健课,向学生传授体育基本知识,提高大学生对体育的认识,树立终身体育观念;学习科学锻炼身体的方法;掌握锻炼身体的基本技术;提高大学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

(二) 课外体育活动

大学生的课外体育活动是大学体育教育过程中不可分割的环节,它为实现大学体育的目的与任务提供了又一个重要途径。通过课外体育活动可以培养、巩固与增强大学生的自我锻炼意识和锻炼能力,学生可以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业未来职业选择的特殊需要,以及现有条件,制订科学的自我锻炼计划。通过开展多种形式的课外体育活动,促进身心健康,增强体质,提高学习质量,丰富业余文化生活,提高运动技术水平和体育欣赏水平。常见的课外体育活动形式有:

1. 晨练

晨练是大学作息制度中为学生安排的清晨体育活动时间,要求每位学生都应该参加。坚持晨练,对保持合理的生活作息制度、锻炼意志品质、养成良好的卫生和锻炼习惯都十分重要。晨练内容可以安排跑步、做广播操、健美操、武术或发展身体素质的简单练习,也可以根据自己的锻炼计划安排健身锻炼内容。晨练可以集体组织活动,也可以个人练习或集体组织与个人练习交替进行,时间安排以30分钟为宜。如果将晨练与其他形式的学习活动相结合,则效果会更好。

2. 课间活动

课间活动,是利用课间休息时间所进行的体育活动。大学生的课间操一般以个人活动为主,最好在室外进行,可以散步、做操、做游戏、踢毽子、跳绳等。运动负荷不宜过大。课间活动的主要目的在于进行积极性的休息,消除疲劳,调节身心,提高学习效率。

3. 课后体育活动

课后体育活动,是指大学生结束一天课程学习之后在晚饭前所进行的体育活动。大学生课后体育活动的种类十分广泛,包括健身娱乐性体育活动、竞技性体育活动、医疗性体

育活动、职业实践性体育活动、卫生保健性体育活动以及一般性身体锻炼活动。鼓励参加各种体育组织和体育俱乐部的活动,或按照个人兴趣及需要实施相关的锻炼计划。

4. 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。根据活动的环境可分为:陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动、草原运动等。根据活动的目的可分为:竞技性活动、健身娱乐性活动、教育性活动等。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳、愉悦身心等效能,深受大学生喜爱的,并为其他运动所不能替代的有益的体育活动,已成为发达国家学校教育的内容和进行终身体育教育的有效途径。

5. 体育节

体育节一般有“体育周”“体育日”(健身日)两种形式。“体育周”是集中利用一周下午的课外体育活动时间,组织各种体育宣传教育、锻炼、比赛等活动,如体育专题报告、体育讲座、体育知识竞赛、体育表演、比赛、体育游戏等。它具有浓厚的节日气氛,能提高学生的学习兴趣并吸引广大学生参加。

“体育日”一般是结合有意义的节日或重大的国际、国内体育活动,用一天或半天的时间,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼。一般可以组织全校性的活动,也可按年级、班级进行。

(三) 课余运动队训练

大学课余运动训练队是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是大学课外体育活动的重要组成部分。运动队的建立是根据学校传统运动项目的特点和体育教师的指导力量,以及学校的场地设施、运动器材等客观条件决定的。大学生通过参加运动队的系统训练,可以较有效地提高大学生的运动技术水平,培养勇敢、顽强、拼搏进取的精神品质。

(四) 群众性体育竞赛

群众性体育竞赛,包括校内、校外两种。校运动队队员可代表学校参加校外组织的各种比赛。校内也可组织各种群众性的以促进体育活动开展为目的的各类比赛,是大学课外体育的又一种形式。它以广泛性和形式多样化特点。校内体育竞赛常见的有班级之间、年级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛等,以及每年举行的全校学生均可报名参加的田径运动会、达标运动会等。

课外群众性体育竞赛的开展,有助于培养学生勇敢、顽强、拼搏进取的精神品格;可以培养学生遵守纪律、服从裁判等优良品质和集体主义精神;可以活跃校园的业余文化生活,对大学校园文化建设具有重要意义。

第二节 素质教育与大学体育

素质教育是当今中国乃至世界教育改革与发展的主流,是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针,着眼于受教育者及社会长远发展的要求,以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨,以注重培养受教育者的态度、能力,促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。只有全面了解

素质教育的内涵,才能充分认识大学体育在素质教育中的地位与作用。

一、素质的概念

素质的概念有狭义和广义之分。在狭义的解释中,心理学认为,素质是指有机体天生具有的某些解剖和生理的特性,主要是神经系统、脑的特性以及感官和运动器官的特性。素质只是人的心理发展的生理条件,不能决定人的心理内容和发展水平。教育学认为,素质是指个人先天具有的解剖生理特点,包括神经系统、感觉器官和运动器官的特点。受后天环境、教育的影响,通过个体自身的认识与社会实践,养成比较稳定的身心发展品质。

目前,我们广泛认同的素质教育中的素质,应是广义的概念,即在先天与后天共同作用下形成的人的身心全面发展的总水平。如国民素质、民族素质、干部素质、教师素质等,都是个体在后天环境中教育影响下形成的。

素质是由其物质要素(人体各器官系统的功能水平)精神要素(认识、观念、思维、能力等功能水平)以及其相互间的系统结构状态决定的。由于人的生理与心理的必然联系,人的先天遗传素质要通过后天的社会实践和教育逐渐发育和成熟。人的先天遗传素质与社会实践而养成比较稳定的基本身心品质,构成人的整体素质,成为个体进一步发展的基础。

二、素质教育的特征

所谓素质教育,是指利用遗传与环境的积极影响,调动大学生认识与实践的主观能动性,促进大学生生理和心理、智力与非智力、认知与意向等因素全面和谐地发展,注重形成人的健全个性为根本特征的教育。该定义反映了人的心理和生理两个层次间的关系,从根本上揭示了素质是人的一切质的基础。一是发展,即充分发挥个体的身心潜能,在环境、教育影响下,通过自身的努力,去发展有关生理与心理、智力与非智力、认知与意向等各种因素;二是内化,即是那些从外在获得的东西,内化于人的身心,形成一种稳定的、基本的、内在的个性心理品质和身体素质。

素质教育的表现有以下几个方面:

(一) 基础性

人的发展离不开原来的基础,现在的素质有赖于过去的的能力,大学生的体育素质依赖于中小学,而未来的体育素质则需要大学体育教育的基础。加强体育素质的基础性教育,使学生的能力和潜力根据条件和要求形成相应的结构状态,巩固学习锻炼的成果是非常必要的。

(二) 主体性

素质教育的核心是充分弘扬学生的主体性,注重开发人的潜能,注重形成人格的精神教育。体育素质教育正是要唤起学生参与体育运动的主体意识,发展学生终身体育的主动精神,注重形成学生独立的人格、思想意识和精神风貌。学生体育素质发展的质量规格应该是养成良好的心理品质、思维敏捷、反应快速、健康的体魄、高尚的情操和终身体育观。

(三) 发展性

素质教育不仅注重学生未来的发展价值和迁移价值,而且重视直接培养学生自我发展能力。现代社会的不断发展,体育素质教育应该围绕教育的总目标,在实现自身目标过程中,要使学生学会学习,教给学生学会生存的能力,培养学生终身体育的能力和对体育运动的不断追求。作为社会的人,必须懂得自己对他人的责任,使自己的行为有利于保障人们的生存条件。体育教育也将从传统的一次性学校体育向终身体育转变,从而进一步确立

终身体育思想的地位。

三、体育素质的涵义与内容结构

(一) 体育素质的涵义

体育素质是指人在先天与后天共同作用下形成的，并通过一定的体育活动形式表现出来的体质基础、心理发展水平、体育文化素养和终身体育能力等综合性特征。因此发展“体育素质”就是要通过有效的体育教育和体育实践提升学生的体质基础，增进学生心理发展水平，培养学生终身体育能力和发展学生的体育文化。

(二) 体育素质基本内容

根据体育素质的定义，可将体育素质的基本内容用图 1-2-1 加以概括。

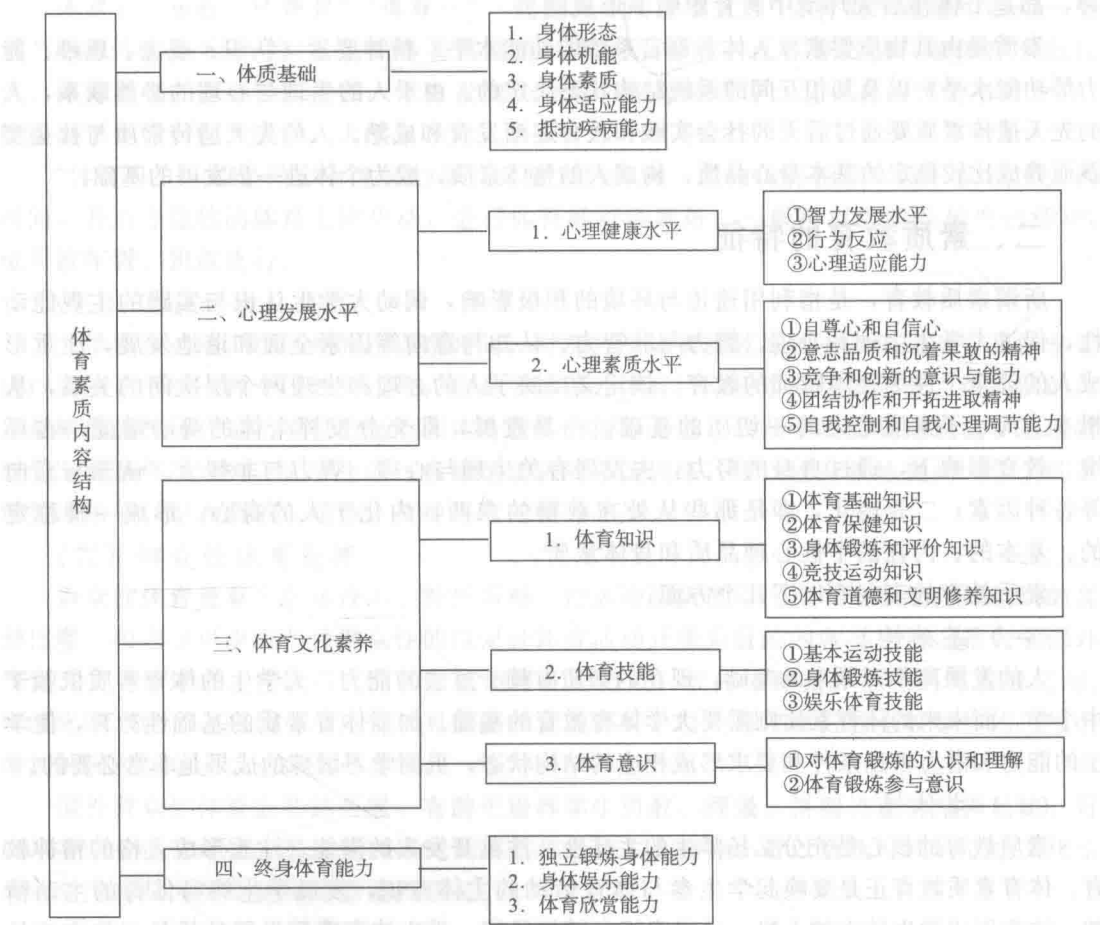


图 1-2-1 体育素质内容

(三) 大学生素质结构及大学体育素质教育内容组成

根据现代教育学、人才学及素质教育论的有关理论，大学生体育素质结构与大学体育素质教育内容之间存在着一种严密而合理的逻辑对应关系，这种关系可以用图 1-2-2 来加以揭示。

可见，与大学生体育素质结构相匹配，大学体育素质教育的主要内容相应地包括身体素质教育、体育心理素质教育、体育思想素质教育、体育道德素质教育、体育文化素质教育、体育能力素质教育、体育审美素质教育与体育行为素养教育 8 个方面。

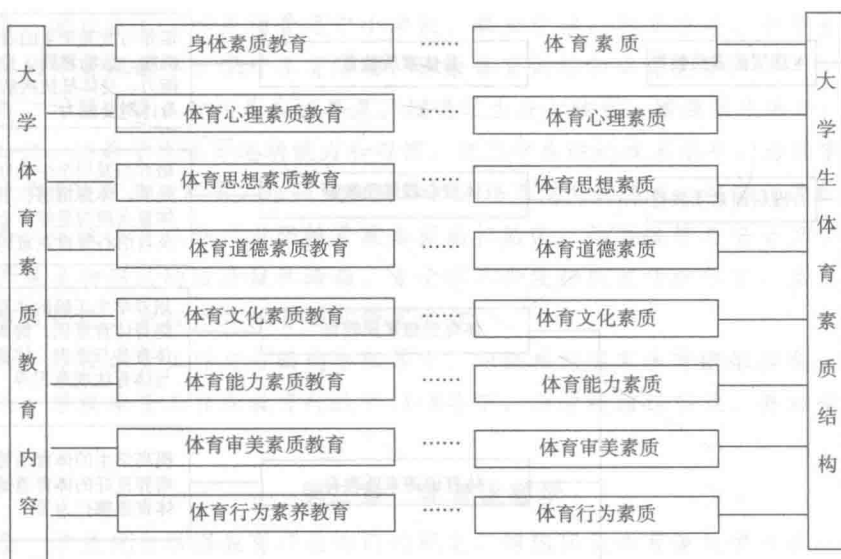


图 1-2-2 大学体育素质教育内容与素质结构的对应

从图 1-2-1 中我们可以看出，体育素质有一个综合性的内容体系。如果按照素质的分层划分理论，它又可分解为多个层面，即生理层面、心理层面和社会层面。依据这种分类方法，我们可将 8 类体育素质教育归纳为 3 个层面：一是生理层面的素质教育，主要指身体素质教育；二是心理层面素质教育，即体育心理素质教育；三是社会层面素质教育，包括体育思想、道德、文、能力、审美与行为素养教育 6 个方面。大学体育素质教育内容的相对完整体系可以用图 1-2-3 来加以展示。

四、学校体育在素质教育中的定位

学校体育是素质教育的重要内容，同时也是素质教育的重要手段，素质教育离不开体育。基础教育如果离开了学校体育，必然走向应试教育或具有应试教育倾向的教育。

（一）学校体育是素质教育的重要内容

教育的最终目的是培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。人的体质的身心两个方面是个体存在与发展的基础，是教育（包括体育）得以存在和发展的最根本前提。教育，尤其是基础教育必须是充分地、最适宜地促成人的身心发展，特别是身体的健康发展，提高身体体质水平。这种教育应是在遵循身心发展的自然规律和社会规律的基础上，最终要达到自我教育、自我健身的目标。可以说，素质教育的提出，在很大程度上就是针对学校体育在教育中的失落和偏废而提出来的。这种失落带来的严重后果不仅是学校体育地位的失落问题和大教育的偏废问题，而至关重要的是它在严重地束缚学生的身心发展的基础上使得国民整体素质逐渐下降退化，将影响到国家的各个方面的可持续发展，最终将影响到民族的生存与活力。可见，学校体育作为素质教育的当然内容是不可动摇的。

（二）学校体育是对学生进行素质教育的重要手段

学校体育还是进行素质教育的重要手段，毛泽东在其《体育之研究》一文中指出：体育是载知识之车，寓道德之舍；“体育致于强筋骨，因而增知识，因而调感情，因而强意志”；“一身动则一身强，一国动则一国强”。现代体育早已深入到社会生活的各个方面，以体育为发展政治、经济、文化、教育不再是书本上的理论，而且是人类实践并卓有成效

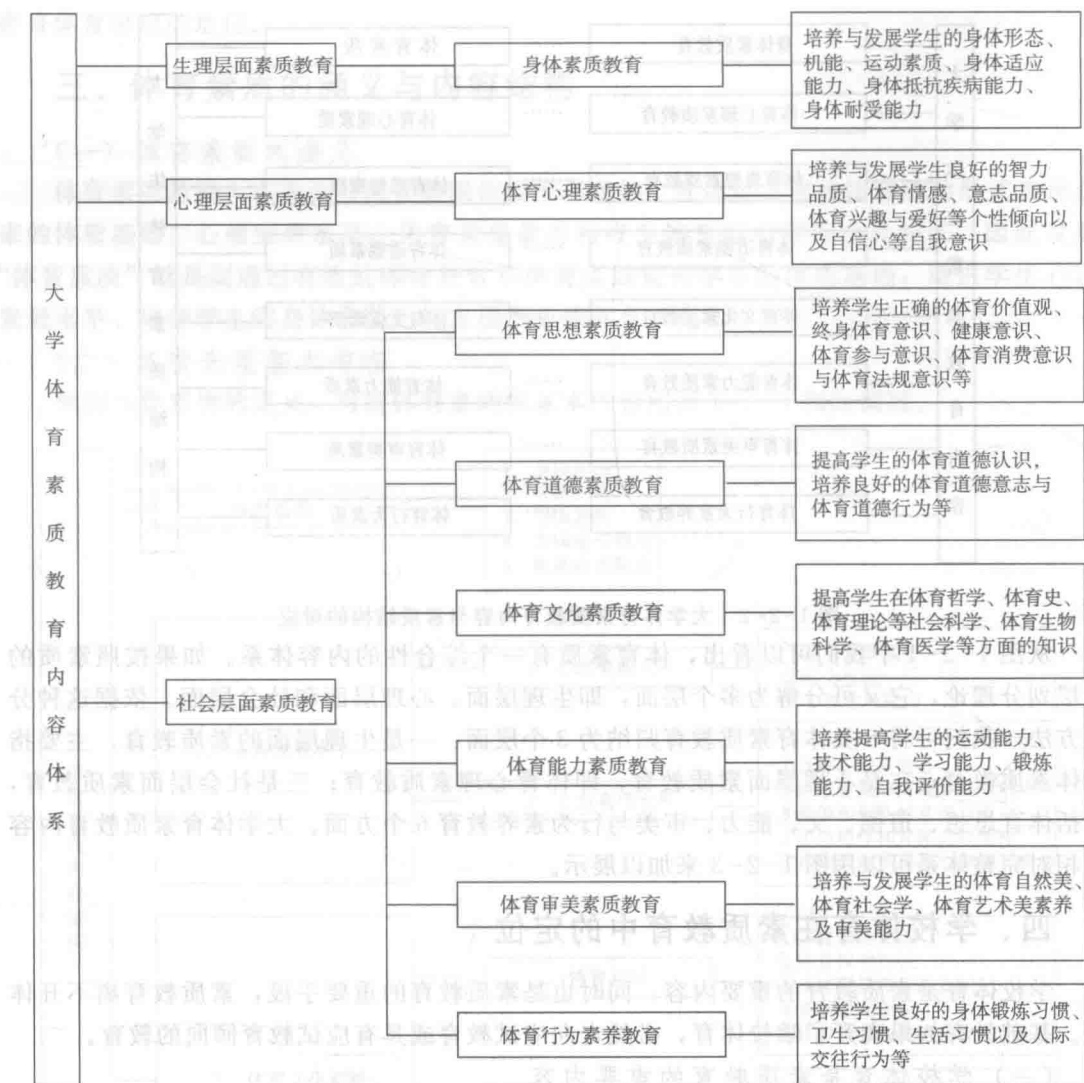


图 1-2-3 大学体育素质教育内容相对完整体系

的活生生的现实。学校体育在开发学生的心智、陶冶学生的品性、促成学生的社会化等方面的功能作用已越来越引起教育界乃至家庭与社会的重视。

第三节 国家有关学校体育的法规

一、学校体育工作条例

学校体育工作条例

(1990年2月20日国务院批准)

1990年3月12日国家体委令第8号、国家体委令第11号发布)

第一章 总 则

第一条 为保证学校体育工作的正常开展，促进学生身心的健康成长，制定本条例。

第二条 学校体育工作是指普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校、普通高等学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。

第三条 学校体育工作的基本任务是：增进学生身心健康，增强学生体质；使学生掌握体育基本知识，培养学生体育运动能力和习惯；提高学生运动技术水平，为国家培养体育后备人才；对学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养学生的勇敢、顽强、进取精神。

第四条 学校体育工作应当坚持普及与提高相结合、体育锻炼与安全卫生相结合的原则，积极开展多种形式的强身健体活动，重视继承和发扬民族传统体育，注意汲取国外学校体育的有益经验，积极开展体育科学研究工作。

第五条 学校体育工作应当面向全体学生，积极推行国家体育锻炼标准。

第六条 学校体育工作在教育行政部门领导下，由学校组织实施，并接受教育行政部门的指导。

第二章 体育课教学

第七条 学校应当根据教育行政部门的规定，组织实施体育课教学活动。

普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校各年级和普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。

第八条 体育课教学应当遵循学生身心发展的规律，教学内容应当符合教学大纲的要求，符合学生年龄、性别特点和所在地区地理、气候条件。

体育课的教学形式应当灵活多样，不断改进教学方法，改善教学条件，提高教学质量。

第九条 体育课是学生毕业、升学考试科目。学生因病、残免修体育课或者免除体育课考试的，必须持医院证明，经学校体育教研室（组）审核同意，并报学校教务部门备案，记入学生健康档案。

第三章 课外体育活动

第十条 开展课外体育活动应当从实际情况出发，因地制宜，生动活泼。

普通中小学、农业中学、职业中学每天应当安排课间操，每周安排三次以上课外体育活动，保证学生每天有一小时体育活动的时间（含体育课）。

中等专业学校、普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外，每天应当组织学生开展各种课外体育活动。

第十一条 学校应当在学生中认真推行《国家体育锻炼标准》的达标活动和等级运动员制度。

学校可根据条件有计划地组织学生远足、野营和举办夏（冬）令营等多种形式的体育活动。

第四章 课余体育训练与竞赛

第十二条 学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平，有条件的普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校经省级教育行政部门批准，普通高等学校经国家教育委员会批准，可以开展培养优秀体育后备人才的训练。

第十三条 学校对参加课余体育训练的学生，应当安排好文化课学习，加强思想品德教育并注意改善他们的营养。普通高等学校对运动水平较高、具有培养前途的学生，报国