




普通高等教育“十三五”规划教材

大学体育 与健康教程

《大学体育与健康教程》编写组 编



 科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学体育与健康教程

《大学体育与健康教程》编写组 编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本教材根据教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》的要求编写,指导思想明确,内容安排合理,符合当前高等学校公共体育课教学特点。本教材将体育、文化、健康、传统养生进行有机融合,主要涉及体育与健康的基本知识,以及多种运动项目的基本知识与技术,能满足不同水平、不同爱好、不同需要学生的多样性选择需求,有利于指导大学生的体育课程学习和身体锻炼,对大学生养成终身体育意识有较大的促进作用。

本教材可作为高等学校学生体育课程学习和身体锻炼的指导用书,也可供体育相关专业人员和广大体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 《大学体育与健康教程》编写组编. —北京:科学出版社, 2017.8

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-03-053788-1

I. ①大… II. ①大… 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216348号

责任编辑:胡云志 滕云 / 责任校对:彭珍珍
责任印制:霍兵 / 封面设计:华路天然工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2017年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2017年8月第一次印刷 印张:17

字数:400 000

定价:36.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前 言

中国共产党第十八届中央委员会第三次全体会议审议通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》对学校体育工作做出重要部署，明确提出“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄强健”。《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》中指出：“高等学校要为学生开好体育必修课或选修课。科学安排课程内容，在学生掌握基本运动技能的基础上，根据学校自身情况，开展运动项目教学，提高学生专项运动能力。……体育教学要加强健康知识教育，注重运动技能学习，科学安排运动负荷，重视实践练习。研究制定运动项目教学指南，让学生熟练掌握一至两项运动技能，逐步形成‘一校一品’、‘一校多品’教学模式，努力提高体育教学质量。”根据中共中央、国务院对学校体育工作所提出的要求，为适应高等教育新的发展形势，全面提升高等学校体育教学质量与水平，特组织长期从事大学体育教学的专家，编写本教材。本教材以“健康第一”为指导思想，以促进学生全面发展为主线，把培养终身体育意识、提高体育素质与运动技能、促进身体健康作为出发点和落脚点，突出校本特色，提高教材的针对性和实用性，推动高等学校体育教学模式改革，促进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，增强体质，提高体育运动水平，培养良好的生活方式和思想品质，德、智、体、美全面发展。

本教材分为理论知识篇和技术技能篇，共六章，二十三节。

体育理论知识部分，旨在引导学生了解体育和学校体育的本质与基本特征，明晰其基本功能和作用。通过分析民族传统体育文化与奥林匹克文化的关系，使学生开阔视野，更清晰地认识体育发展的脉络及趋势。通过对健康理念的阐述，介绍增进健康和参加锻炼应遵循的一般规律，增强学生对健康基本原理的理解；同时对锻炼与营养、体质健康评估、常见运动损伤预防与处理及医疗体育、按摩的基础知识与技能进行介绍，为大学生科学指导健身活动，掌握应急处理措施及康复手段提供参考。

体育技术技能部分，从课程设置的实际出发，突出校本体育课程建设的需要，介绍了常见运动项目（如篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、民族传统保健功法、健美操、体育舞蹈、瑜伽、田径、跆拳道、体育游戏等）的基本技术及练习方法，有助于学生课后参照学习，掌握科学锻炼的基本技能和有效方法。

本教材由《大学体育与健康教程》编写组编写，张雪临、姜大勇、蒋浩担任主编，于兵、王林、田文才、徐兰君、姜涛、宋玉红、刘秦、闫之扑、崔玉玲、田振华、徐树礼、韩玉柏、



李新红、张艳华等参与了相关章节的编写工作。

为了保证本教材的质量和适用性，在编写过程中，我们参考了大量的书籍资料，在此，我们向原作者表示感谢，对有关方面的大力支持，在此一并表示感谢！同时，恳请专家、学者和广大师生对本教材提出宝贵意见，使之更加完善。

《大学体育与健康教程》编写组

2017年7月20日

目 录

Contents

前言

第一篇 理论知识篇

第一章 体育概述 / 2

第一节 体育与体育课程 / 2

第二节 体育的功能与作用 / 9

第三节 民族传统体育与奥林匹克文化 / 16

第二章 身体锻炼与健康 / 31

第一节 锻炼的科学 / 31

第二节 体质健康与自我锻炼 / 39

第三节 体育运动中常见损伤的预防与处置 / 53

第二篇 技术技能篇

第三章 球类运动 / 64

第一节 篮球运动 / 64

第二节 排球运动 / 72

第三节 足球运动 / 90

第四节 乒乓球运动 / 99

第五节 羽毛球运动 / 106

第六节 网球运动 / 116

第四章 武术与民族传统保健功法 / 128

第一节 武术运动概述 / 128

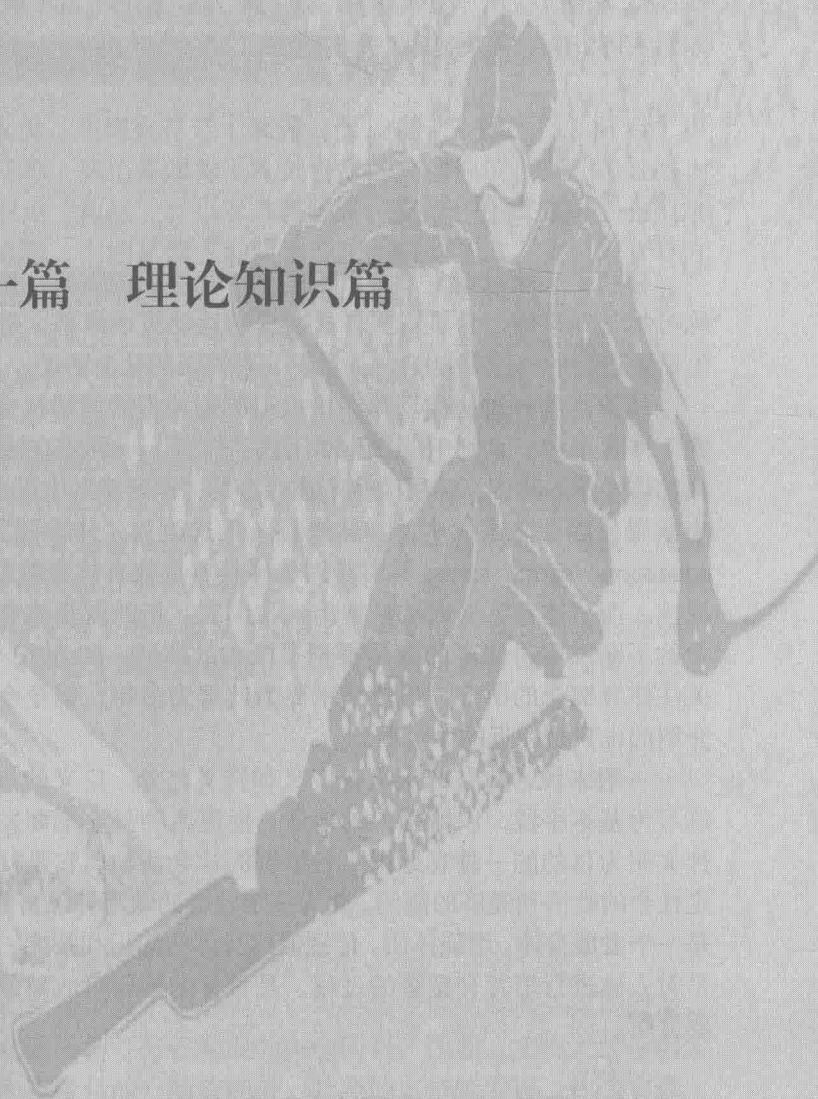
第二节 套路运动 / 131

第三节 太极拳 / 147



第四节	攻防格斗 / 165
第五节	民族传统保健功法 / 177
第五章	形体健美运动 / 190
第一节	健美操 / 190
第二节	体育舞蹈 / 202
第三节	瑜伽 / 227
第六章	田径及其他运动项目 / 235
第一节	田径运动 / 235
第二节	跆拳道 / 242
第三节	体育游戏 / 259
	参考文献 / 266

第一篇 理论知识篇





第一章 体育概述

第一节 体育与体育课程

一、体育的含义

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,为了增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

体育作为一种文化现象,可以追溯到远古的原始社会,然而,体育概念的出现却远远晚于体育本身。直到18世纪60年代“体育”一词才在法国出现。19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,“体操科”正式改为“体育课”。“体育”一词被译作 physical education、sport、sports 等,是因为体育本身就有体育教育、运动、竞技体育等不同形态与属性。而“体育”一词从日本传入我国时,指的就是体育教育。随着社会的进步和体育事业的不断发展,体育的内涵得到了极大的拓展。20世纪60年代后,国际体育界开始高度关注体育概念的研究,虽然学术界为此努力多年,但至今没有取得完全一致的看法。本书介绍的也只是相近的体育概念。

一般来说,体育的定义有广义和狭义之分。广义的体育(亦称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的身心全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育(亦称体育教育)是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能、培养道德和意志品质的教育过程,是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、历史中的我国体育

人类历史上出现的各种活动,都有一个产生和发展的过程。体育作为一种社会现象,也伴随着社会的发展和文明的进步而经历了萌芽、成长、逐渐完善并不断进步的过程。我国体育的起源,可以追溯到原始社会时期。因为当时社会的劳动生活、技能传承及部落战争对人们的身体能力都有所要求。古代早期的体育活动就是为了适应社会需要和满足身体



要求而出现的。

随着社会的发展和文明的进步，体育活动与军事、教育、宗教、礼仪、娱乐、养生等相结合发展，并不断形成自身相对独特的文化体系。公元前 1000 多年的西周时期，学校教育的礼、乐、射、御、书、数“六艺”中就有射、御内容，到了春秋战国时期，大多数国家崇尚武勇，提倡习武，士阶层的人们还把射、御等武勇技能作为入仕的途径。据考古与历史记载，齐国人喜欢斗鸡、蹴鞠，赵国人喜欢击剑，秦国人盛行举重，后来有扛鼎、举石等。汉代后，许多民间民俗体育项目逐步成型，唐宋时期经济快速发展，人民生活有较大改善，体育娱乐项目如雨后春笋般发展，内容越来越丰富，有跑、跳、投、射，还有拳勇、角力、游泳、操舟、蹴鞠、围棋、象棋、舞龙、风筝、秋千、武术等。到了明清时期，我国的各种游戏和古代体育活动总数达数千项。

19 世纪 40 年代，西方列强入侵，用炮火打开了我国“闭关自守”的大门，开启了历史上最为剧烈的东西方文化交流序幕。统治集团为了维护自身的统治地位，在外患益亟、民族危机日深的情况下，不得已取道“西法”，以求“强国强种”。一些仁人志士在国难当头之时也奋起寻求自强救国的真理，力图从西方的政治经济、科学技术、文化教育等方面找到救亡图存之妙方。在各种历史因素的作用下，洋务运动兴起，外国传教士来华传教、办学，教会学校、基督教青年会等应运而生。而在体育文化上，虽经历了一番“土洋之争”，西方体育却从此随着西方文化大规模传入我国。到 20 世纪初，国内先后开展了体操、田径、游泳、足球、篮球、排球、网球、乒乓球、棒（垒）球等运动，各项竞赛规则一并传入，体育用品也被带了进来。至此，我国的近代体育初具规模。

中华人民共和国成立后，党和国家领导人都非常重视体育工作和国民的身体健康。1952 年 10 月，毛泽东主席为中华体育总会成立大会题词：“发展体育运动，增强人民体质。”20 世纪 80 年代后，随着我国改革开放的不断深入，政治、经济、科技、文化教育等方面取得了重大成就，人民生活水平有了翻天覆地的变化，体育事业得到了迅猛的发展。特别是 2008 年北京承办奥林匹克运动会（简称奥运会）后，我国从世界体育大国逐步迈入了体育强国之列。

三、体育发展趋势

（一）从人发展的角度看体育发展趋势

1. 体育在人的可持续发展中将发挥更为重要的作用

人作为实践的主体，在可持续发展中处于中心地位。可持续发展的本质是人的发展，它以人的全面发展为核心，人的素质则是可持续发展的决定因素。因此，实现人的全面发展是实施可持续发展的根本宗旨和终极目的。随着经济、社会的可持续发展，作为实践主体的人，必然要求全面、可持续发展，因此，必须把增强国民现代综合素质提高到经济社会发展更加突出的战略位置。

体育不仅是健身的积极手段，而且是健心、提高社会适应能力的重要途径。体育承载着人类增进健康、提高生活质量的希冀，这是体育本质的反映，更是现代社会体育发展的主导。体育在人的可持续发展过程中将发挥越来越重要的作用。



2. 未来社会将更加突出“以人为本”的体育观

“以人为本”发展观的提出，是工业革命以来人类发展观念的重大革命，体现出经济社会的发展与人的体力和智力的发展相一致的发展理念。特别是进入 21 世纪后，人类面对的是一个现代化科技和生产力的快速发展的新时代。人类作为发展的主体和中心，其全面的发展将成为经济和社会发展的最终目标。健康体魄是“人的全面发展”所依附的基础。健康、长寿是人类发展的基本标志，21 世纪的体育事业将融入“以人为本”的基本发展理念，成为人类社会发展中的一项重要事业，“以人为本”将会成为 21 世纪体育发展的主旋律。

3. 生活方式的巨变将加快体育生活化的进程

生活方式是衡量和反映一定社会文明进步的重要尺度。在一定程度上，生活方式制约和影响人们的行为方式。生活方式是影响健康和生命质量最重要的因素之一，生活方式的选择会对健康产生很大的影响。在生活方式的巨变中，作为社会文化活动的体育正扮演着越来越重要的角色，体育正成为人们日常生活的重要组成部分。体育生活化，必将代表目前乃至未来大众体育新的、充满生机和希望的走向。体育生活作为回归人的本质、体现人的价值的活动，意味着一种人性的解放。通过愉快、自由地享受体育生活可以发展人类的身体智力和认知能力，使人轻松地愉快地与人、社会、大自然进行沟通和交流，使人拥有健全的品格，体验人生的幸福。

4. 体育将更有效地促进人的现代化

要实现现代化，就必须实现人的现代化。人的现代化是指人的观念、素质、能力、活动和交往等方面表现出来的普遍的、深刻的变化。体育运动正是通过其教育、娱乐、净化和激励等功能对人的思维方式、价值观念、行为方式和生活方式等方面产生积极的影响，从而不断地提高人的整体素质，促进人的现代化的顺利实现。

5. 休闲体育发展前景无限

休闲是现代人的重要需要。美国休闲社会学家杰弗瑞·戈比预言在 21 世纪，休闲的中心地位将会进一步加强，人们的休闲观念也会发生根本性的变化，休闲的经济意义将日益凸显，并成为经济发展的重要力量。

在社会发展到一定水平时，休闲活动就会成为人们日常生活必不可少的一部分。研究表明，健身休闲活动是人们在闲暇时间里从事的主要活动，是现代人的打发余暇时光的最好方式。我国近年来进行的一系列调查也显示出一种趋势，即老百姓越来越重视身体的健康和心理的愉悦感受，越来越注重生活的质量。尤其是 20 世纪后半叶，“终身体育”“休闲体育”“体育生活化”的呼声越来越高，体育俨然成了时尚社会的一个标牌和象征。

（二）从社会发展的角度看体育发展趋势

1. 老年体育方兴未艾

根据第六次人口普查数据，我国 2010 年 60 岁以上人口达到 13.26%。2015—2035 年的 20 年里，中国老年人口比例将会增加 1 倍。随着人口老龄化程度越来越严重，人口的健康状况也呈现出恶化趋势。

当前，老年体育呈现出以下几个发展趋势：第一，老龄体育人口扩大化，其体育活动



趋于综合化；第二，老年人体育生活化越来越普及，使终身体育成为可能；第三，老年体育活动方式更趋于科学化和娱乐化；第四，老年体育健身活动管理和科研趋向规范化和系统化。

2. 体育产业有着广阔的发展空间

体育产业作为朝阳产业、绿色产业和健康产业已经得到世界的认可，发展持续升温。当今的体育产业已经发展成为一个庞大的商业体系，在满足公众精神娱乐需要的同时，也创造了巨大的财富。依照当前的《国家体育产业统计分类》（国家统计局令 2015 年第 17 号），体育产业划分为 11 个大类、37 个中类、52 个小类。11 个大类包括：体育管理活动；体育竞赛表演活动；体育健身休闲活动；体育场馆服务；体育中介服务；体育培训与教育；体育传媒与信息服务；其他体育相关服务；体育用品及相关产品制造；体育用品及相关产品销售、贸易代理与出租；体育场地设施建设。

3. 终身体育观念日益深入人心

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受身体锻炼。终身体育锻炼的含义包括两个方面的内容：一是指人从童年开始至生命结束学习与参加身体锻炼，使体育成为人一生中始终不可缺少的重要内容；二是指在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人们在不同时期、不同生活领域提供参加体育活动机会的实践过程。

应该说，终身体育是现代社会发展到一定阶段的产物，反映了人的发展需要。从国际上看，终身体育已经成为世界体育发展的潮流。从整个国民体质健康发展和优生优育的角度来看，终身体育势在必行。

4. 社区体育发展趋于完善

随着城市社区的形成和以单位大院为主的城市人口居住结构向开放性居住结构过度，人们的单位意识在淡化，那种依托单位的城市群众体育逐步向以地缘联系为纽带、以业余自愿为前提的城市社区体育方向转化，城市社区体育成为面向城市社区居民的公众物品，而城市社区体育建设的目的是满足社区居民的健身和交际需要。

（三）从体育全球化角度看体育发展趋势

20 世纪以来，体育对全球的影响迅速扩大，通过国际体育组织、竞赛、运动员流动、媒体、网络等形式，体育真正实现了全球化的发展目标。同时，商业与体育的结合，作为体育全球化的一个重要表现，摒弃了把商业价值观附着在体育之上的传统运作方式，取而代之的是把体育当成一个完整的商业活动，使体育赛事、体育观众变成了商业活动的组成部分。同时，回归体育的本质属性，即体育所蕴含的真实性价值，成为体育在今后的一个时期实现全球化可持续发展的一条主要途径。因此，职业体育、赞助、媒体及消费文化已对体育实现全球化发展产生了重要的作用。

在过去的 20 世纪，体育作为一种特殊的文化符号在全球得到了普遍认可。体育成为一个全球的符号，它可以跨越国界，消除政治上的分歧和文化与宗教上的障碍，还可以使每一个参与其中的人达成某种共识。作为一种竞争的仪式，在媒体和赞助商的帮助下，体育在全球建立了自己的网络，它通过商标、产品、服务、赛事和明星等手段，将影响力传播到世界的每一个角落。



四、体育的分类

一般情况下,人们把体育分为竞技体育、大众体育、学校体育、军事体育四大类。然而,就当前的体育形态又可以把体育分为体育教育、竞技体育、休闲健身。研究体育学的学者赞成以下分类方法(表 1-1)。

表 1-1 体育分类表

分类标准	分类结果
体育实施场所	家庭体育、学校体育、社区体育等
体育参与者年龄	婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育等
体育参与者职业	农民体育、工人体育、军人体育、知识分子体育等
体育发展形态	古代体育、近代体育、现代体育、当代体育等

在学校体育中,基于当前的条件与实际,开展的体育项目主要有下列几大类。

(一) 健身类体育运动项目

健身类体育运动项目一般运动比较轻缓,强度不大,如健身走、健身跑、太极拳、气功、武术,以及各种徒手或持器械的体操练习等。人们出于健身、康复或预防疾病等目的,往往选择此类运动项目。

(二) 健美类体育运动项目

健美类体育运动项目具有动作协调、灵活、舒展的特点,以及塑造、展示人体美的功能,如健美操、艺术体操、舞蹈、花样滑冰等。随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们不仅希望没有疾病、身体健康,而且有强烈的审美需求。通过参加健美类体育运动项目,可以满足人们的审美需求。

(三) 休闲娱乐类体育运动项目

休闲娱乐类体育运动项目属于富有趣味性和轻松愉快的体育运动项目,具有游戏(广义)的性质。人们通过参与休闲娱乐类体育运动项目,可以放松身体、调节精神、丰富生活。在现代社会,由于人们生活节奏的加快和心理压力的加大,休闲娱乐类体育运动项目越来越受到人们的普遍欢迎。

(四) 挑战类体育运动项目

挑战类体育运动项目是指那些为了展示自己某些特殊的体能或技能,通过挑战某些自然或人造的环境条件,满足战胜自我、挑战自然的精神需求和身心体验的体育运动项目,如乘气球飞越大西洋、驾驶太阳能游艇横渡太平洋、乘坐狗拉雪橇穿越北极、悬崖跳水等。



因为此类项目具有很强的刺激性，且具有很大的风险，所以也称此类项目为冒险类体育运动项目。

（五）竞技类体育运动项目

竞技类体育运动项目是指那些具有规范的竞赛规则和社会化的组织的体育运动项目。这类运动项目竞赛性强，通过竞赛活动可以培养人的竞争性，展示高超的技艺，并满足人们高层次的精神需求。

竞技类体育运动项目是在其他各类体育运动项目不断发展完善的基础上演变生成的，是体育运动项目发展的高级形式，也是各类体育运动项目发展完备的表现。因为竞技类体育运动项目可以起到健身、健美和休闲娱乐等作用，同时又具备规范的竞赛规则和社会化的组织，所以竞技类体育运动项目既可以有组织地进行推广，又可以进行公平竞赛和交流。竞技类体育运动项目这种独有的特点，使其具有广泛的生存空间和巨大的发展潜力。因此，正是通过优化的竞技类体育运动项目进入奥运会，以奥运会为代表的竞技体育才成为当代规模最庞大和最具影响力的人类社会文化活动。

五、普通高等学校体育课程

为了全面贯彻党的教育方针，促进大学生的健康发展，使当代大学生成为社会主义事业的建设和接班人，根据《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神，教育部在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，制定了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。它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定体育课程教学大纲、进行体育课程建设和评价的依据。基于此，我们可以对大学生体育课程做基本的了解。

（一）课程性质

（1）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，达到以增强体质、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。

（2）体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展的人的重要途径。

（二）课程目标

1. 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，分为五个领域目标。

（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；基本形成终身体育的意识；能够编制可行的个人锻炼计划；具有一定的体育文化欣赏能力。

（2）运动技能目标。熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体



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。

(5) 社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为五个领域目标。

(1) 运动参与目标。形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;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,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;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、积极参加社区体育事务。

(三) 课程设置

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(4个学期共计144学时)。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。同时要求对不开设必修课程的三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

(四) 课程结构

(1) 为实现体育课程目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

(2) 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,可以打破原有的系别、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。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识;并运用多种形式和现代教学手段,安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时),扩大体育的知识面,提高学生的认知能力。

(3) 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,营造生动、活泼、主动的学习氛围。



(4) 应把校运动队及部分确有运动特长学生的专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱及个别高龄等特殊群体的学生, 开设以康复、保健为主的体育课程。

第二节 体育的功能与作用

一、体育的功能

体育是社会文化的组成部分, 无论是国内体育史还是世界体育史, 都清楚地表达着体育日益强大的魅力和对人们文化生活、体质健康等方面越来越重要的作用。

所谓的“功能”是指事物或方法所发挥的有利作用和效能。体育的功能就是指体育这一文化活动对人和社所能发挥的有利作用和效能。归结起来, 主要是体育本质功能与延伸功能两个层面, 包括健身功能、教育功能、娱乐功能、经济功能和政治功能等。

(一) 健身功能

“健身”就是健全体魄, 增强体质。体育运动能促进机体形态结构、各器官和系统机能的提高, 提高运动能力; 改善体内生理、生化环境, 增强人体的适应能力; 调适人的心理, 使人朝气蓬勃, 充满活力, 起到提高人们的体质与健康水平、促进身心全面健康和提高生活质量的作用。

(二) 教育功能

体育所具有的教育功能, 有两个方面的含义: 一种是具有典型意义的学校基本教育; 另一种是具有泛指意义的社会教育。具体表现在以下几个方面。

(1) 教授基本的生活能力。现代科学证明, 人的许多技能是后天习得的, 即便是人类赖以生存的走、跑、跳、投等基本能力也需要在后天加以规范和改进。

(2) 传授体育文化知识。体育是人类宝贵的文化遗产, 其中许多内容对体育文化的传承和发展具有重要的作用。通过体育教育, 可以向人们传授关于身体健康的知识, 传授各种运动项目的规则与方法, 掌握锻炼身体的方法, 培养青少年正确的体育观和体育意识, 养成终身体育的习惯, 为其今后形成健康的生活方式奠定基础。

(3) 教授社会规范, 促进人的社会化。人不仅具有自然属性, 还具有社会属性。人只有通过教育来完成社会化过程, 才能够适应社会的需要, 才能够很好地生活在这个社会中。社会的行为规范和价值观念等都可以通过体育教育、体育活动来建立。体育比赛强调公平、公正, 而这一准则延伸到生活中, 就是追求社会的平等和公正, 反对特权。

(4) 开展民族主义和爱国主义教育。体育活动, 特别是带有比赛性质的体育活动, 总会有胜利者和失败者, 如果这两者各自代表某一个国家, 那么这两个人的比赛就会牵动两



国人民的心。因此，体育比赛，特别是代表一个国家、一个民族与另一个国家、另一个民族进行的比赛，对大众来说不仅仅是观看比赛的战术水平高低，不仅仅是了解最后的比赛结果，而是在进行一次生动的民族主义、爱国主义教育。当然，其还能磨炼意志，培养集体与团队观念，增强人与人之间的交流和交往，改善人际关系等。

（三）娱乐功能

体育所具有的娱乐功能，主要通过参与体育运动和欣赏体育活动两方面表现出来。最初的体育基本上是以游戏的形式表现出来的。美国学者休密慈指出，竞技运动从根本上讲是游戏领域的延伸，它的基础在于游戏，它的主要价值是从游戏中派生出来的。工作之余的体育活动具有放松性，所进行的很多体育项目也具有游戏性。因此，体育活动与娱乐有着天然的联系，体育具有娱乐功能也是必然的。从发展的观点来审视体育的娱乐功能，不仅要看到它有消除疲劳、消磨时间的功效，还应看到它有恢复人性、享受人生、发展自身潜能的作用。

由于体育本身所特有的趣味性、竞争性、艺术性、惊险刺激性等特征，通过参加体育运动，可以起到放松心情、丰富文化生活等愉悦身心的作用。在运动中，战胜对手可以提升自信心，成功可以带来自豪感。在欣赏体育运动时，运动员所展示的健、力、美及高超技艺使人赏心悦目、心旷神怡，赛场上跌宕起伏的变化、激烈又艺术化的场景、充满戏剧性的悬念都会让人忘乎所以，获得精神快感，心灵得以净化。

（四）经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，必然要与社会经济行业产生联系。现实证明，体育对经济发展有着巨大的推动作用。体育的经济功能主要表现在以下几个方面。

1. 体育经济已成为国民经济发展的新增长点

随着社会经济的发展，体育本身所蕴含的巨大的经济功能与价值越来越被人们所认同。体育是一种消费活动，与生产和服务密切相关。体育可以推动场地设施建设、运动器材、服装、饮料、药物等行业的发展；在新的社会发展阶段，“花钱买健康”的观念使健康成为一种有限的资源，体育作为增进人们健康最有效的手段成为一种服务进入市场。

2. 体育产业发展有利于优化产业结构

我国是一个传统的农业国，中华人民共和国成立后，大力发展工业，虽然工业化程度有了很大的改善，但由于原有的基础薄弱等多种原因，我国的产业结构仍然是工业化后期的产业结构模式。大力发展体育产业对于调整我国的产业结构有促进作用，可以为我国的经济注入新的活力。此外，体育产业的成熟和壮大也能够带动其他产业的发展。

3. 体育产业的发展可以为社会提供更多的就业岗位

我国是一个人口大国，劳动力相对充足，这一点是其他国家无法比拟的。面对严峻的就业形势，如何吸纳剩余劳动力，安排新增劳动力，切实解决就业问题，是各级政府普遍关注的民生问题。体育产业的快速发展，能够提供更多的就业岗位，如体育产业的管理者、