

大学生体育与健康

主编◎易礼舟 戴彬



重庆大学出版社

要 录 容

第一部分 绪论 1
第一章 体育与健康 1
第二章 大学生体育与健康 1
第三章 大学生体育与健康 1
第四章 大学生体育与健康 1
第五章 大学生体育与健康 1
第六章 大学生体育与健康 1
第七章 大学生体育与健康 1
第八章 大学生体育与健康 1
第九章 大学生体育与健康 1
第十章 大学生体育与健康 1

大学生体育与健康

主 编 易礼舟 戴 彬

重庆大学出版社

内容提要

《大学生体育与健康》系统地阐述了体育运动与健康的基本理论知识,对一些基本的体育技能作了详尽的描述,使学生在了解基本理论的基础上,掌握常见运动创伤的处理方法,能科学地进行体育运动,提高自己的运动能力。全书在编写过程中从教学实际出发,遵循教育规律和大学生的身心特点,汲取和借鉴体育学科最新研究成果,力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、图文并茂,适合作为大学生公共体育课教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 易礼舟, 戴彬主编. -- 重庆:
重庆大学出版社, 2018. 9
ISBN 978-7-5689-1253-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第154553号

大学生体育与健康

主 编 易礼舟 戴 彬

策划编辑: 唐启秀

责任编辑: 李桂英 王 倩 版式设计: 唐启秀

责任校对: 邹 忌 责任印制: 张 策

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆升光电力印务有限公司印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 13.5 字数: 330千

2018年9月 第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1253-2 定价: 39.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编委会

主 编 易礼舟（重庆能源职业学院）

戴 彬（重庆房地产职业学院）

副主编（排名不分先后）

牟骏睿（重庆理工大学）

刘 璇（重庆城市管理职业学院）

彭兴云（重庆城市管理职业学院）

周 青（重庆能源职业学院）

陈 龙（重庆能源职业学院）

于世辉（重庆公共运输职业学院）

方云龙（重庆化工职业学院）

尹亚楠（重庆化工职业学院）

邱广让（重庆工商大学融智学院）

刘 宾（重庆能源职业学院）

李京伟（重庆能源职业学院）

徐召禄（重庆能源职业学院）

张清涛（重庆航天职业技术学院）

前言

高校是培养和造就人才的摇篮，大学体育是学校体育和社会体育的衔接点，作为学校体育的最后阶段，大学体育教育对大学生身心健康的发展和自我完善非常重要。因此，必须构建一套与高校教育发展相适应，且与“健康第一、终身教育”的新型体育教育思想相一致的，与“着眼全体、尊重个体、全面发展”的素质教育理念配套的体育课程体系。

《大学生体育与健康》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》等文件精神，明确了公共体育课在大学教育课程体系中的地位和作用，树立了体育课为专业课服务的理念，突出了体育课的职业性特色。本书在学习、参考其他高等院校多年体育课程建设与教学改革经验的基础上，全面而系统地讲解大学生体育与健康知识。

《大学生体育与健康》以探索、改革、实践为思路，以促进大学生体质健康为中心，构建具有职业服务功能的高职体育课程体系，注重学生个体的差异和未来职业发展，内容简明扼要、通俗易懂，同时又具有较强的可操作性、灵活性和实用性，便于学生掌握和运用，进而树立终身体育意识，因此具有较高的推广和实践价值。

全书由易礼舟、戴彬负责拟订目录、编写提纲并统稿，具体分工如下：第一章由易礼舟完成；第二章、第四章、第七章由戴彬完成；第三章由易礼舟、李京伟、徐召禄完成；第五章、第十二章由彭兴云完成；第六章由邱广让、戴彬完成；第八章由于世辉完成；第九章由方云龙完成；第十章由易礼舟、戴彬、刘宾完成；第十一章由周青完成；第十三章由刘璇完成；第十四章由易礼

舟、陈龙、张清涛完成；第十五章由牟骏睿完成；第十六章由尹亚楠完成。

在经历了前期调研、选题论证、立项、初稿、定稿等一系列艰苦的创作过程后，来自学校教学一线的作者团队仍旧没有一丝的放松。大家深知，体育教学的改革和创新任重而道远：如何把握国内外体育教育的发展趋势，组织和开展学校体育教学改革，加强体育课程建设、教材建设，促进内涵建设水平不断提高；如何提高体育教学的有效性，发挥体育的育人功能，帮助学生提升职业素养，塑造健康形象，是每一个体育工作者要思考的问题。

本书在编写过程中参考、引用和借鉴了一些书籍、资料，在此向有关作者致以谢意！

由于编写人员水平有限，不妥之处恳请广大读者给予批评指正，以期再版时修改。

编者

2018年5月

目 录

1 概论	1
1.1 体育发展史	2
1.2 体育的概念、组成与功能	5
1.3 高等学校体育	7
2 体育运动与健康	10
2.1 体育运动对增强体质的作用	11
2.2 体育运动对心理健康的影响	12
2.3 科学进行体育运动的原则和方法	13
2.4 体育运动效果的评定	18
3 体育卫生与安全	21
3.1 体育卫生保健常识	22
3.2 运动损伤的预防与处理	25
3.3 运动性疾病的预防与处理	28
4 学校体育竞赛的组织与管理	33
4.1 学校体育竞赛的特点及意义	34
4.2 学校体育竞赛的组织	35
4.3 学校体育竞赛的制度、编制	36
4.4 学校体育竞赛的积分成绩计算方法	38

5	田径运动	40
5.1	田径运动概述	41
5.2	跑类项目	42
5.3	跳跃项目	47
5.4	投掷项目	50
6	足球运动	55
6.1	足球运动概述	56
6.2	足球运动的基本技术和练习方法	57
6.3	足球运动的基本战术	62
7	篮球运动	65
7.1	篮球运动概述	66
7.2	篮球运动的基本技术和练习方法	67
7.3	篮球运动的基本战术	75
8	排球运动	81
8.1	排球运动概述	82
8.2	排球运动的基本技术和练习方法	83
8.3	排球运动的基本战术	90
9	乒乓球运动	95
9.1	乒乓球运动概述	96
9.2	乒乓球运动的基本技术和练习方法	97
9.3	乒乓球运动的基本战术	105
10	羽毛球运动	108
10.1	羽毛球运动概述	109

10.2	羽毛球运动的基本技术和练习方法	110
10.3	羽毛球运动的基本战术	118
11	网球运动	121
11.1	网球运动概述	122
11.2	网球运动的基本技术和练习方法	123
11.3	网球运动的基本战术	131
12	游泳运动	134
12.1	游泳运动概述	135
12.2	熟悉水性	137
12.3	游泳运动的基本技术	140
12.4	游泳安全	147
13	瑜伽	150
13.1	瑜伽的主要流派	151
13.2	瑜伽功法及其特点	151
13.3	瑜伽太阳敬礼12式	156
13.4	瑜伽练习的注意事项	159
14	高尔夫球运动	161
14.1	高尔夫球运动概述	162
14.2	高尔夫球具介绍	163
14.3	高尔夫球击球准备姿势	165
14.4	高尔夫球挥杆技术	169
14.5	高尔夫球挖起杆技术	172
14.6	高尔夫球推杆技术	173
14.7	高尔夫球木杆技术	174

14.8 高尔夫球礼仪与规则	175
15 定向运动	179
15.1 定向运动概述	180
15.2 定向运动常识	181
15.3 定向运动技巧	187
16 二十四式太极	193
16.1 二十四式太极概述	194
16.2 二十四式太极拳的动作要领与图解	194
参考文献	205

中国体育史话

中国体育史话 卷一

中国体育史话 卷一

中国体育史话 卷一

中国体育史话 卷一

1 概论

GAILUN

体育自产生以来，伴随人类文明的进步与发展已有几千年的历史。人们为了追求美好的生活方式，在对健康、和谐与美的追求中，期待自身向更好的方向发展。人们了解体育的产生和发展，认识体育的概念和组成，探索体育的本质和功能，领悟体育的真谛，以求不断提高对体育的认识，达到主动参与体育运动的目的，享受体育的力与美，从而对体育产生更深入的认识。

什么是体育？体育是一种特殊的社会现象，它是以发展身体、增强体质、增进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动。它包括学校体育、社会体育和竞技体育三个方面的内容。体育既受社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。

1.1 体育发展史

1.1.1 世界体育发展史

在古希腊,灿烂的文化、丰富的哲学思想和教育思想,带来了体育的繁荣。各城邦之间的军事交战,更加促进了人们对体育的重视。最典型的是斯巴达人,他们不仅重视尚武教育,还很注意优生。新生儿必须交送国家检查,体格强壮者才归还父母养育,患病或畸形的婴儿便被丢入山谷之中,任其死去。在古希腊人的祭祀活动中还诞生了辉煌的古代奥林匹克运动会,并延续达千年之久,为人类体育的发展做出了贡献。

中世纪的欧洲进入黑暗的封建社会阶段,经济文化落后,在有害思想的支配下,除了在为统治阶级培养接班人的封建贵族子弟学校的骑士教育中进行体育教学外(规定了“骑士七技”,即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗,其中有五项属于体育范畴),在一般教会学校的课程中,没有发展体能的的活动计划,即为“没有体育的教育”,致使普通人身体能力退化,加之不讲卫生,忽视疾病防治,造成流行病、传染病蔓延,民族体质日衰。

14、15世纪文艺复兴运动兴起于意大利以后,第一个倡导“三育”学说的是英国的哲学家、教育家洛克。他明确地把教育分成体育、德育和智育三个部分,并强调“健全之精神寓于健全之身体”,主张在宫廷训练学校开设体育课程。

18世纪,法国出现了以反对教学权威和封建制度为目的的启蒙运动,其代表人物之一是法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭。他主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们的身心自由发展。

19世纪,西欧由于资本主义发展的不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,如克里米亚战争等,许多国家都遭受过战败的屈辱。正是强国强民的需要,迫使各国开始重视体育。作为人类社会财富的体育,流传到欧亚美各洲,推动了世界体育运动的发展。正当欧洲各国纷纷采用和推广德国体操和瑞典体操时,英国由于其独特的社会条件,兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞的著作流传,英国的户外运动、娱乐和竞技运动,逐渐在美国、欧洲大陆以及其他国家和地区得到传播。

1.1.2 中国体育史

1. 中国古代体育发展史

古代中国是世界文明古国之一。当大多数人类的社会活动还只能勉强区分为求食(采集、渔猎)和攻防(对野兽和对其他人群的进攻和防卫)时,我们的祖先就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本技能。甚至在十万年前,我们的祖先就用上了“飞石索”。弓箭的发明对社会生产力的发展,带来了重大的影响。那时,体育作为一种社会现象开始以教育(从手段和内容上)或雏形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台,从此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、周、春秋时期,历时一千六百年的奴隶社会中,奴隶主阶级统治的需要和频繁的战争,刺激了军事武艺的发展和对军队身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践,对这一时期的体育活动有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》,其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子在他兴办的私学中除了进行六艺教育外,还主张学生郊游和游水。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。



特别值得注意的是汉代体育。由于汉代政策宽简,人民得以休养生息,出现了政治巩固、经济文化发展的“文景之治”。加之为了击退外来的侵扰,需要加强军备,使人民强身祛病。正是以上两方面原因,促使汉代体育在先秦体育的基础上,获得了很大的发展。汉代雄厚的物质基础,使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩、名目繁多。其中有关体育的项目有角抵(包括角力、摔跤)、舞蹈(蹋鞠舞等)以及荡秋千、舞龙、耍狮、踩高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目,有的至今仍是人们喜闻乐见的传统娱乐活动。

两晋、南北朝时期,出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面,汉代那些能助人强身祛病的活动项目如蹋鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看,也促进了娱乐性体育和导引养生的发展,如统治者提倡的弈棋、歌舞、百戏等。

隋、唐、五代时期,特别是在唐朝,由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”百余年,全国统一,经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛。在这种社会条件下,隋唐体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广、规模大,活动主体上起宫廷贵族,下至文官武将和平民百姓。再者,隋唐时期生产水平的提高,促进了体育场地和器材的改进,如唐代就出现了充气的足球和球门,以及用油料浇筑的球场。

到了宋、元、明、清时期,体育又随着社会的变革而发展变化。例如,北宋时由于沿袭了武举制,加上王安石变法,提倡富国强兵,对体育的发展起了刺激作用。毕昇活字印刷术的发明,促进了体育图书资料的出版,对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清朝由于是满族贵族建立的王朝,其体育活动带有浓郁的民族特点。其中盛行于满族儿童间的传统体育项目“嘎拉哈”及表现彩珠生活的“珍珠球”最具特色。清军入关后,各种典章制度不断完善,体育活动也增加了宫廷的特点。每年冬至以后在太液池举行的冰嬉是清代宫廷重要的体育活动,其场面隆重、热闹。清朝以骑射开国,武功定天下。为了使八旗兵丁长久保持骑射等武功特技,清廷每年秋季均要举行规模宏大的木兰围猎活动。而“塞宴四事”(包括教骠、诈马、相扑、什榜)是围猎宿营时的必备节目。清代体育使中国古代体育活动得到了极大的丰富和发展,在中国古代体育史上占有重要的地位。但是,在乾隆之后,政治腐败,民不聊生,中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后,大量鸦片的输入,毒害了广大人民的身体;加上清朝政府为了维护其统治,“禁民习武”,致使老百姓体质日衰,体育也由此一蹶不振。

2. 中国近代体育发展史

(1) 鸦片战争至辛亥革命时期的体育

第二次鸦片战争以后,清朝统治集团中产生了“洋务派”,在洋务运动中,西方近代体育被作为军事训练的手段而首先引入中国。《光绪政要》一书反映出体育课的内容和要求是:“以升降娴其技艺,即以练其筋力,……日间中学西学,文事武备,量暑分时,兼程并课。”当时北洋水师学堂体育活动的内容有击剑、刺棍、木棒、拳击、羹匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、滑冰、平台、木马、单杠、双杠及爬山等。因此,洋务运动对西方近代体育的传入和中国近代体育的形成起了开头作用。

洋务运动在“中体西用”思想指导下引进部分西方近代体育,并未顾及它的意义和作用。中国真正传播西方近代体育思想的是维新派人士,包括康有为、梁启超、严复及谭嗣同等。维新派从德、智、体三育全面发展上宣传体育,为以后学校体育的实施创造了思想条件;他们的尚武强国论也成了军国民体育思想的先声。他们传播了西方近代体育并为培养体育人才做出了贡献。

鸦片战争以后,随着外国传教活动的扩展,中国出现了一批大、中、小学的教会学校。这些教会学校以课外活动方式开展田径、球类等运动,并进行校内、校际的一些竞赛活动,颇引人们注目;而随后出现的基督教青年会为适应青年特点,对体育十分重视,为西方近代体育传入中国做了不少工作。

(2) 中华民国时期的体育

中华民国第五次全国教育联合会的决议案中指出:“近鉴世界大势,军国民主义已不符合新教育之潮流,故对学校体育自应加以改进。”

1919年的“五四”运动作为伟大的政治革命运动与新文化运动共同推动了中国近代体育的发展。“五四”运动作为一次反帝爱国运动,在体育上的反映就是首先促进了中国人收回体育主权。此后举办的各种体育比赛,逐渐改由中国人自己组织裁判,用中文制定规则,用国产体育器材,等等。随着科学和民主思想影响的扩大,体育越来越受到人们的重视。男女平等的思想观念,带动了女子体育的开展。在体育领域内部,隶属于“军国民主义”简单枯燥的兵式体操不受欢迎了。以强健身体为主要目的的活泼有趣的球类、田径等新鲜体育项目得到了推广。在“五四”运动前后,随着马克思列宁主义传入中国,也出现了一些科学地论述体育的文章。

(3) 中国革命根据地的体育

1927年以后,中国共产党领导了一系列武装起义,先后在全国建立了许多革命根据地。在这些革命根据地,中国共产党在进行经济、政治、文化建设的同时,也注意开展体育运动。

3. 中国现当代体育发展史

1932年7月,在美国第10届奥运会上,中国代表团共6人,分别是刘长春、沈嗣良、宋君复、刘雪松、申国权、托平,但运动员仅刘长春一人,在100米、200米预赛中分列第五、第六名,遭淘汰。此次参赛开创了我国运动员参加奥运比赛的历史,对中国体育发展影响深远。

1984年7月29日,中国体育代表团在第23届洛杉矶奥运会开幕后的第一天,便展示出新

兴世界体育大国的风采。许海峰在男子手枪60发慢射比赛中获得金牌，实现了中华民族在奥运会上金牌及奖牌的“零的突破”。现代体育的兴起是社会文明的标志之一，随着科学技术的进步和社会生活的需要，体育已成为一种普遍现象，渗透到各个阶层。

1.2 体育的概念、组成与功能

1.2.1 体育的概念

体育（或称体育运动）是通过有规则的身体运动改造人的“自身自然”的社会实践活动。体育的基本表现形式是人的有规则的身体运动，其基本任务是对人自身的改造，其作用对象是参与者的“自身自然”。体育是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

广义的体育（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（体育教育）是发展身体素质，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是教育的重要组成部分；是对人体进行培育和塑造的过程；是培养全面发展的人的一个重要方面。

1.2.2 体育的组成

体育的出现和发展，都是随着生产力的发展而发展。它带有明显的社会特征，受一定的社会、政治、经济和文化的制约，并为之服务。体育是由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面组成的。

1. 学校体育

学校体育又称体育教育，它是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础；它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。学校体育教育主要通过体育课程、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。

2. 竞技体育

竞技体育又称竞技运动，它是从体育实践中派生出来的。竞技体育是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘身心潜能，以夺取优异运动成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。作为全世界各国竞技体育的一大平台，现代奥林匹克运动会的目标就是“更高、更快、更强”，原则是“公平竞赛”“参与比取胜更重要”。

3. 社会体育

社会体育又称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育

活动。它是活动内容广泛、表现形式多样、参加人数众多、适应性较强的一项群众性体育活动。它是学校体育的延伸,又是现代体育发展的重要标志。

1.2.3 体育的功能

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要,主要有健身功能、教育功能、娱乐功能、军事功能、经济功能、政治功能等。

1. 体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育是以身体运动为基本形式,通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和一定强度的刺激,促进身体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应和趋优变化,从而增强体质、增进健康。

体育对增强体质的作用:体育运动不仅有利于骨骼、肌肉的生长,促使身体形态与内脏器官正常发育,而且还能提高人体对外界的适应能力,改善血液循环、呼吸、消化等系统的机能状况,使人的“防卫体力”得到提高。另外,系统地开展体育运动对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等素质有十分明显的功效。

体育对增进健康的作用:过去认为,健康就是人体生理机能正常,没有缺陷和疾病。但世界卫生组织对健康下了新的定义,健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。这种观点的提出,标志着健康不仅是没有疾病,而且需要身体、精神都能迅速、完全地适应社会环境,即包括身体健康和精神健康两个方面。

身体健康是指正常的生长发育、良好的生理机能、平衡的心理、充沛的精力及承担负荷后的适应反应。实践证明,科学地锻炼身体,对中枢神经和内分泌系统能产生良好的刺激作用,对促进新陈代谢,改善血液循环和呼吸功能,延缓有机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构、功能发生退化都有明显的效果。精神健康实质是指维持身体健康的一种能力。在健康诊断中,应包括由社会环境引起的心理活动因素,把良好的心理调节能力和讲究精神卫生作为判断精神健康的基础。当然,影响建立这种“基础”的因素很多,但体育锻炼所起的作用是至关重要的。因为通过各种体育锻炼,有助于增强意志品质,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,调节心理能力,排除各种不健康的心理因素,使个体在与环境的和谐统一中感到欢快和轻松,最终达到精神健康的目的。

2. 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,人们高度重视体育在教育中的作用。

体育在学校中的教育作用:体育是学校教育中不可分割的重要组成部分。体育在学校教育中的主要使命是利用身心共同参与其过程的有利条件,培养学生将来担任社会角色所必备的素质,以适应未来社会生活和工作的需要。要达到此目的,学校体育教育就是要对学生进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体素质等方面的教育,使他们获得基本的体育理论知识、基本技术和基本技能,拥有良好的道德品质,学会科学锻炼身体的方法,并养成锻炼身体的习惯。

体育在社会中的教育作用:激发爱国热情、振奋民族精神;培养社会公德,培养集体观念和积极向上的进取精神。

3. 体育的娱乐功能

体育有助于调节生活节奏，享受体育活动带来的身心愉快；加强人际交往和享受集体聚会的乐趣；挑战自我，体验创造人生价值的乐趣；欣赏体育的力与美，享受运动员的高超技艺和美的艺术。

4. 体育的军事功能

加强体育训练是军事实战中的攻防技术需要，训练时可以最大限度发挥人的精神和身体能力。部分体育竞赛项目已成为军事体育运动项目，并为军事服务。

5. 体育的经济功能

体育产业迅速发展，已成为国民经济中一个庞大的产业体系；竞技体育的商业化已为体育竞赛注入了较强的生命力，通过体育直接营利的契机仍被人们所利用。

6. 体育的政治功能

体育服从政治的需要，同时充分利用体育也对政治有所影响。

1.3 高等学校体育

1.3.1 高校体育的目的和任务

1. 高校体育的目的

高校体育以“育人”为宗旨，以运动和身体练习为基本手段，对大学生机体进行科学的培育，使大学生在提高其生理潜能和心理潜能的过程中，进德、益智、促美，达到身心健康、全面发展的教育总目的。

2. 高校体育的任务

增强学生体质、促进学生身心健康；促使学生努力掌握体育及体育卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能；培养学生的道德意志品质；培养学生审美和创造美的能力；培养高水平运动员。

1.3.2 高校体育的基本途径

高等学校的体育目的和任务是不会自动实现的，它必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教学计划才能得以实现。我国高校体育教育过程有以下四种基本组织形式。

1. 体育课程

高校体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，是高校体育教育的中心环节，也是高校体育教育的最基本的组织形式，它为确保高校体育的目的和任务的实现提供了具体的途径。