

普通高等学校体育课程教材



大学体育教程

孙洪涛 主编



湖南师范大学出版社

湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处
湖南省高等教育学会体育专业委员会

审定

普通高等学校体育课程教材

大学体育教程

孙洪涛 主编

湖南师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程 / 孙洪涛主编. — 长沙: 湖南师范大学出版社, 2007. 9
ISBN 978 - 7 - 81081 - 795 - 0

I. 大... II. 孙... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 141497 号

大学体育教程

◇主 编: 孙洪涛

◇策划编辑: 朱建国 李巧玲

◇责任编辑: 廖小刚

◇责任校对: 蒋旭东

◇出版发行: 湖南师范大学出版社

地址/长沙市岳麓山 邮编/410081

电话/0731. 8853867 8872751 传真/0731. 8872636

网址/http://press. hunnu. edu. cn

◇经销: 湖南省新华书店

◇印刷: 国防科技大学印刷厂

◇开本: 787 × 1092 1/16

◇印张: 30.5

◇字数: 705 千字

◇版次: 2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

◇印数: 1—5000 册

◇书号: ISBN 978 - 7 - 81081 - 795 - 0

◇定价: 29.00 元

《大学体育教程》编审委员会

- 顾问：**曲宗湖（中国学校体育研究会副理事长，首都体育学院教授、博导）
顾渊彦（南京师范大学体育学院教授、博导）
官世焜（湖南省高等教育学会体育专业委员会原副理事长，湖南师范大学体育教学部教授）
- 主审：**张外安（湖南省高等教育学会体育专业委员会理事长，湖南大学体育学院院长、教授）
蒋先龙（湖南省高等教育学会体育专业委员会副理事长，湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处处长）
白晋湘（全国高等学校体育教学指导委员会委员，吉首大学副校长、教授、博导）
王 童（全国高等学校体育教学指导委员会委员，国防科技大学军事基础教育系副主任、教授）
雷志灶（湖南省体育科学学会体育理论专业委员会主任委员，湖南师范大学体育学院教授）
- 主编：**孙洪涛（全国高等学校体育教学指导委员会委员，湖南省高等教育学会体育专业委员会副理事长兼秘书长，湖南师范大学体育教学部部长、教授）
- 副主编：**刘花云（教授）、陈亚平（副教授）、谢向阳（副教授）
- 编委：**（按姓氏笔画为序）

丁 俭	上官戎	方进德	韦 云	王 元
王 灿	仇德胜	邓淑君	东卫新	孙洪涛
孙荣珍	刘花云	刘 斌	刘春风	吴 英
吴少衡	李正清	宋惠明	陈 军	陈亚平
陈利花	陈 晔	张卓英	张福华	赵克衡
周延东	周佩强	周建华	郑 波	杨清明
欧阳卫东	范志勇	范武平	郭献忠	郝武南
唐建华	唐雪姣	高 吟	黄权卫	黄 浩
黄志飞	符 欣	曹 展	曾子曼	谢向阳
韩 冰	谭文远	颜 亮	戴小红	

前言

当代高校是集教育、科技、文化乃至工农业生产于一身的特殊社会组织。随着高等教育改革不断深化发展,高校服务学生、服务社会的多功能价值正在被广泛开发利用,人们对高校多功能价值的认识也日趋全面深刻,高等教育引领时代前进的步伐全面提速,并彰显出社会化、科学化和现代化的基本特征。《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”是造就新世纪合格人才的一项重要教育使命,并因此在教育理念、培养目标、教育模式和管理体制方面进行了全面而深刻的研究。这一切必然刺激作为高等教育中不可缺少的高校体育的快速发展。2002年国家教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,把高校体育课程的性质明确界定为“是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心健康、德才兼备的现代化人才具有特殊的作用,历来受到党和政府的高度重视。《纲要》的颁布及实施,标志着我国高等学校体育教学步入了一个新的阶段。

编写《大学体育教程》是湖南师范大学体育教学部体育教育改革的一项重要工作。本教材编写根据国家《纲要》和有关文件精神,以科学发展观为指导,从学校教学实际情况出发,认真总结了前期自编出版的《大学体育与健康教育》和《体育教程》的教学实践经验,广泛吸取兄弟院校最新教学成果,并经反复讨论修改,重新编定成册。本教材力求做到以下几方面:

1. 贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想,使学生不断更新体育观,增强参与意识,提高体育文化素养,掌握必要的运动技能,学习体育与健康知识,最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。
2. 科学和人文相结合,生活和时尚兼备。在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,突出学生对竞技体育文化的认知,拓展学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,体现

个体差异,贴近生活实际,便于自主学习和个性发展,满足学生的需要。

3. “教、学、练、育”相结合,课内课外相结合。教材有利于传授知识技能,促进身心健康,培养创新竞争意识,发展个性,实施人格教育和提高各种实际能力,以便学以致用,终身受益。

全书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集科学性、知识性、实用性和趣味性为一体的体育教材。本书也可作为大学生自学、锻炼、操作的指导性书籍。

本书经湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处和湖南省高等教育学会体育专业委员会审定,由教育部全国高等学校体育教学指导委员会委员孙洪涛教授任主编并负责全书统稿,刘花云教授、陈亚平副教授、谢向阳副教授任副主编。

各章节编写者分别是:

前言、第一章、第二章:孙洪涛;第三章:刘花云;第四章:黄浩;第五章:陈亚平;第六章:张福华;第七章:赵克衡;第八章:陈利花;第九章第一节:孙荣珍,第二节:韦云,第三节:丁俭,第四节:上官戎,第五节:张卓璇,第六节:宋惠明,第七节:陈军;第十章第一节:周佩强,第二节:戴小红,第三节:王灿,第四节:东卫新,第五节:谢向阳;第十一章第一节:唐建华、郝武南、郭献忠,第二节:黄权卫,第三节:韩冰,第四节:邓淑君,第五节:曾子曼,第六节:王元、颜亮;第十二章第一节、第二节:刘春风,第三节:欧阳卫东,第四节:唐雪姣,第五节:郑波,第六节:符欣;第十三章第一节:曹展,第二节:周建华,第三节:范志勇,第四节:高吟;第十四章第一节:仇德胜,第二节:周延东,第三节:范武平,第四节:谭文远,第五节:李正清,第六节:陈晔,第七节、第八节:方进德;第十五章:刘斌;第十六章:颜亮;第十七章:吴英;第十八章:刘花云。吴少衡、张福华、黄志飞、杨清明老师协助做了有关辅助工作,研究生罗姝绘制了部分插图。

本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处和湖南省高等教育学会体育专业委员会的大力支持与关心,得到了曲宗湖教授、顾渊彦教授、官世焜教授的悉心指导,得到了张外安教授、蒋先龙处长、白晋湘教授、王童教授、雷志灶教授的精心评审。在编写过程中,参阅引用了有关教材和资料,湖南师范大学出版社以及策划编辑朱建国先生、李巧玲女士、责任编辑廖小刚先生为本书的出版给予了很大的帮助和支持,在此一并表示衷心的感谢。

限于编写人员的理论水平和教学经验,本教材中不尽如人意之处在所难免,恳请专家同仁批评指正,欢迎广大学生提出宝贵意见,以便再版时修改完善。

目 录

第一篇 体育概论

第一章 了解体育	(3)
第一节 人类创造体育	(3)
第二节 体育服务人类生活	(8)
第二章 领悟文化	(14)
第一节 奥林匹克运动文化	(14)
第二节 奥林匹克思想	(18)
第三节 奥林匹克标志、奥林匹克运动会的申办及主要 文化活动	(21)

第二篇 体育健身

第三章 懂得健康	(27)
第一节 生命与健康	(27)
第二节 规划健康人生	(34)
第四章 大学生体育锻炼	(45)
第一节 体育锻炼的原则与方法	(45)
第二节 体育锻炼的内容与计划	(49)
第三节 发展身体素质的方法	(51)
第五章 健身原理与方法	(56)
第一节 体育锻炼的科学原理	(56)
第二节 健康诊断与运动处方	(64)
第三节 体育锻炼的注意事项	(67)

第三篇 体育养生

第六章 体育保健卫生	(71)
第一节 体育保健卫生常识	(71)
第二节 体育保健与营养	(75)
第三节 养生途径与方法	(79)
第七章 体育医务监督	(83)
第一节 常见运动性疾病的预防与处理	(83)
第二节 运动性损伤的预防与急救	(87)
第三节 不良发育与调适方法	(93)
第八章 中国传统养生体育	(98)
第一节 中国传统养生体育的内涵	(98)
第二节 中国传统养生的理论基础	(101)
第三节 中国传统养生的方法	(103)

第四篇 体育运动

第九章 球类运动	(109)
第一节 篮球	(109)
第二节 排球	(120)
第三节 足球	(134)
第四节 网球	(143)
第五节 羽毛球	(149)
第六节 乒乓球	(157)
第七节 手球	(168)
第十章 形体运动	(178)
第一节 健美	(178)
第二节 健美操	(184)
第三节 艺术体操	(191)
第四节 体育舞蹈	(203)
第五节 轮滑	(222)
第十一章 户外运动	(231)
第一节 田径	(231)
第二节 游泳运动	(239)

第三节 定向越野	(249)
第四节 攀岩运动	(255)
第五节 野外生存	(261)
第六节 拓展训练	(265)
第十二章 防身运动	(270)
第一节 武术	(270)
第二节 太极拳	(287)
第三节 徒手格斗	(301)
第四节 自卫防身术	(313)
第五节 跆拳道	(320)
第六节 技巧	(332)
第十三章 保健运动	(336)
第一节 保健气功	(336)
第二节 传统按摩	(340)
第三节 体育疗法	(354)
第四节 瑜伽	(359)
第十四章 休闲运动	(373)
第一节 台球	(373)
第二节 保龄球	(379)
第三节 高尔夫球	(384)
第四节 自行车	(389)
第五节 交谊舞	(392)
第六节 街舞	(398)
第七节 风筝	(403)
第八节 垂钓	(407)

第五篇 体育鉴赏

第十五章 体育竞技及其文化内涵	(415)
第一节 体育竞技中的人文精神	(415)
第二节 体育欣赏中的文化内涵	(417)
第三节 体育竞赛中的审美艺术	(420)
第十六章 体育竞赛知识与组织工作	(426)
第一节 体育竞赛概述	(426)

第二节	体育竞赛方法	(427)
第三节	常见运动项目比赛评定名次的方法	(433)
第四节	一般竞赛活动的组织工作要点	(435)

第六篇 体育评价

第十七章	健康评价	(439)
第一节	身体健康测评	(439)
第二节	心理健康测评	(442)
第三节	健康状况综合评价	(447)
第十八章	《国家学生体质健康标准》测试及锻炼方法	(451)
第一节	《国家学生体质健康标准》内容与成绩评价 ..	(451)
第二节	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法 ..	(460)
第三节	提高《国家学生体质健康标准》成绩的锻炼方法	(467)
参考文献		(474)

第一篇

体育概论

作为以身体练习为基本手段的体育，常常被怀疑是否有其文化的价值。任何一项社会活动，都有其深刻的思想文化背景。体育自产生以来，伴随着人类的文明与进步，迄今已有几千年的历史。人们为了寻求美的生活方式，在对健康、力量、和谐与美的执著追求中，寄希望于体育，期待自己向至善至美的境界升华。体育这一人类特殊的社会文化现象早已渗入人们的生活，悄悄地改变着社会，改变着人的性格，也改变着人的生活，成为人类生活中不可缺少的内容。

体育本身就是一种文化，它所蕴涵的人文意义是丰富而深刻的。我们不需要完全理解和明白体育文化的全部内涵和意义，只需要知道它通向一个最简单的终点：为了人类的健康。

第一章 了解体育

【学习提示】

沿着体育产生与发展的轨迹，了解体育的不同追求目标，学习体育知识，研究体育职能，领悟体育的内涵与真谛，积极参与校园体育活动，让体育更好地为你服务。

体育应人类生存发展需要而产生，随着人类生活和生产的不断发展而逐步健全，已成为一种普遍的社会文化现象。它与社会政治、经济、文化、教育、军事、医疗卫生等相互作用，互为影响，已经并正在社会诸多领域发挥着重要的作用。它以教育的形式出现，作用于社会每个人的一生，又作用于社会，受到世界各国人民和政府的普遍重视。

第一节 人类创造体育

一、体育的产生与发展

（一）生存需要的产物

体育最早孕育于求生劳动之中。随着自然环境的变迁和人口的增加，人类为了保证赖以生存的物质基础，除需要精化生产工具，改进狩猎技术外，还取决于同被猎动物在速度、力量、灵敏和耐力等方面展开的体能竞争，以及走、跑、跳、投、涉水、攀爬等基本活动能力的发展水平。这表明，最初按上述要求衍生的原始体育，不仅反映出它是生存需要的产物，而且由此体现的这些基本要素，使体育成为强化人体生命活动的一种稳定需要。生存需要作为人类的主体需要，是一种受生理规律支配的机能反应。所谓“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，就是对“求生本能”最形象的描述。也正是受它的驱使，使原始人这种求生的自发行为，按身体活动的表现方式萌生了最原始的体育。

（二）人类最初的教育

原始社会后期，人类在与自然界的生存斗争中，为了进一步发展智力和增强体能，以及让有效的谋生手段世代相传，以语言媒介的技能传授及身体练习形式，逐渐从单

纯的劳动手段中独立出来。文字还没有出现之前,这种以学习生产、生活技能为目的的口、手相传是最原始的教育,从而也决定了体育在教育中的地位。尽管按“求生本能”产生的身体活动,是由人的自然属性所决定的,但为了不断改进狩猎技术,以及弥补与被猎动物在体力上的差距,需要重新提高技能与增强体能,并把它们传授给下一代,这种受目的、意识和规律支配的活动方式,即最早的原始教育应运而生。因此,无论以后的社会发生怎样的变化,由于人类掌握生活必备技能和发展体能的需要,学校体育始终在履行原始职责的同时,还通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用。

(三) 社会进步的标志

原始人类在劳动和为了生存同自然界进行的斗争中,学会了走、跑、跳、投掷、攀登、爬越、游泳等各种最基本的生产和生活的技能与本领。正是由于这些技能的发展,发展了人类自身。马克思强调,需要作为个人和社会生存活动的基础之一,是社会和个人积极性的动力,是人类一切活动的激活剂。在整个人类发展的历史中,我们首先应当确定人类生存的第一个前提也就是一切历史的第一个前提:人们为了能够“创造历史”必须能够生活。但是为了生活,首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此,第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活本身。同时,这也是人们仅仅为了能够满足生活就必须每日每时都要进行的一种历史活动。可见,正是为了满足人们的需要,才产生了各种各样的社会活动。人类活动的历史就是在新的需要不断产生和发展的过程中前进的。人体在劳动中的活动,可以说是最初的体育形态。

原始人类的生产和生活技能与现代的体育活动都是身体活动,而前者主要用以谋生,后者主要用以锻炼身体。在人类生活中,人的身体活动同娱乐、宗教、教育、战争等现象相结合,经过长期实践经验总结,人们认识到人体自身运动是增强体质、增进健康、防病治病、延年益寿的好方法,开始有目的、有意识地作用于人的自身发展,体育才慢慢从作为直接谋生的手段中分离出来,同人体在生产劳动中的活动区别开来,变成社会上层建筑的一部分而服务于一定的社会政治和经济,成为体育而独立存在。

二、体育的本质与内涵

(一) 体育的本质

本质是指事物本身所固有的,决定事物性质、面貌和发展的根本属性。事物的本质是隐蔽的,是通过现象来表现的,不能用简单的直观现象去认识,必须透过现象看本质。

体育的本质则是体育自身固有的根本属性。体育的本质在于它是一种增强体质的教育。体育的对象是人,人是体育的真正主体。只有充分认识人的本质,发掘体育对人的价值和作用,才能真正认识体育的本质。体育对个体的成长发展来说是一种手段,而个体身体发展和完善对体育来说则是目的。

体育的作用可以有很多,但其基础在于强筋骨(增强体质),增知识、调感情、强意志只是体育的非本质属性,即只有身体强健后,才能更好地增进知识,调剂感情,

增强意志。

国际体育联合会 1972 年制定的《世界体育宣言》认为：体育是教育的一个组成部分；它要求按一定的规律以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务；空气、日光和水等在这里作为特殊的手段。

体育作为人类特有的社会现象，其本质属性具有一定的层次性。其一，体育在整体上表现出来的属性（功能性）：增强人体质的活动。其二，体育在要素上表现出来的属性：①目的性。体育的目的是培养发展和完善未来人类活动主体人的身体。②对象性。体育是以人的初始身体发展水平向发展目标转化的客体为活动对象。③内容性。体育以经过选择的人类各种身体动作为基本活动内容。④方法性。体育以主客体之间现实能动的双向对象化交往为活动方式。据此可认为：体育的本质是培育人身体、发展和完善人类身体的活动，其实质是人类遵循适应与变化的自然规律，有目的、有意识地以自身运动为基本手段，增强体质，完善身体，促进人类身心全面发展，达到人类个体身体理想模式，以满足个人与社会需要的活动。

（二）体育的内涵

体育是指人类以身体练习为基本手段，为发展身心，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活而进行的一种有意识、有目的的社会实践活动。它属于社会文化教育的范畴，与社会政治、经济、文化、教育、军事、医疗卫生等相互作用，互为影响。它以教育的形式出现，既作用于社会每个人的一生，又作用于社会。

从体育的内涵和结构上看，体育包括两个最基本的部分：一是作为体育的方式、手段和方法的人体运动部分。它能改变人的体质，增进人体的健康，促进人的身心全面发展。在不同的历史时代和社会中，只要遵循体育活动规律，人们总可以采用完全相同的运动方式、手段和方法，并获得几乎相同的强身效果，具有继承、交流、借鉴和吸取的自然属性。二是运用这种手段、方式和方法来实现社会所规定的体育目的部分，即人体运动和社会相互联系时所表现出的特点。前者表现的是体育的自然属性，后者反映的是体育的社会属性。社会总是按其变化和发展的需要，以人体运动为手段来达到一定的社会目的，并促使体育沿着所需要的方向发展，使体育的性质和特点在不同的历史时期有着明显的差异性，而且必须为一定的社会服务。

体育与其他社会活动的不同点还在于：①体育是以人自身的运动来促进和调节人的有机体的物质与能量代谢变化，以及活动能力变化的过程。在这一过程中，人既是体育的主体，也是体育的客体，即根据主观意识，把自身当作锻炼对象。②体育是以身体练习为基本手段，利用日光、空气、水等自然因素，并结合卫生措施来增强人的体质，促进身心健康，以改造人体为直接目标。③体育是为了满足人类的个体及社会的物质需要与精神需要而进行的有目的、有意识的实践活动，具有自然与社会的两重属性，它既作用于人体，又作用于社会。在对人的作用上，既作用于身体，又作用于精神，使人身心俱健；在对社会的作用上，既可促进社会生产力的发展，建设社会的物质文明，又可影响社会风气的改变，建设社会的精神文明。体育的价值，不仅是物质的，也是精神的，是物质与精神方面的统一。

三、体育的组成与校园体育文化

体育是以人为核心要素，以人的身体发展和完善为目标，以人作为活动主体的系统。它以一种形态出现并存在于教育活动之中，从属于人类身体实践活动这个大范围，是为达到一定目的而实施的整体过程。

(一) 体育的组成

上述体育概念的内涵是对体育广义的理解，它还表现体育概念的外延成分，它包括形成独立体系的“学校体育”、“大众体育”、“竞技体育”（表1-1）。它们既有联系，又有区别。学校体育是竞技体育和大众体育的基础部分，大众体育是竞技体育和学校体育的延伸部分，竞技体育是学校体育和大众体育的提高部分。

表1-1 学校体育、大众体育、竞技体育的区别

类别	主要目的	主要形式	主要方法	评定办法
学校体育	强调健康教育，掌握体育知识、技术技能，增强体质，促进身心发展，提高体育能力	体育教学、课余训练和锻炼、课外辅导，按课表进行	运用教学方法，以班级的教学组织形式，施加适量的运动负荷	按教学大纲规定，平时考核、定期评定
大众体育	注重休闲娱乐，增进健康，提高生活质量	自己锻炼，结合生活安排	运用反复练习的方法，形式灵活多样	群众性评比，竞赛方法自我测定
竞技体育	追求优异的运动成绩，提高运动技术水平	运动训练，按训练计划进行	运用教学、训练方法，按专项特点组织训练，施加较大直至最大运动负荷	按竞赛日程规定和专项裁判规则，竞赛结果社会承认

1. 学校体育

它是现代教育的重要组成部分，是现代体育的基础，也是全民体育的基础。它主要通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动三种基本组织形式，根据“学校教育要树立健康第一的指导思想”，围绕“面向全体学生，全面增强学生体质和健康”这个中心任务，全面发展人的身体，增强体质，传授体育知识、技术和技能，提高运动技术水平，培养良好的道德意志品质，是一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合，培养全面发展的人，为造就一代新人打好物质基础，为人们养成终身锻炼的习惯奠定基础。

2. 大众体育

大众体育亦称群众体育、社会体育，是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的，内容丰富、形式多样、因人而异、富于趣味的一种群众性的练身活动。它的特点是自愿参加，注重自我教育和精神、情绪的放松，注重锻炼的效果。

3. 竞技体育

它是为了最大限度地发挥和提高个人或群体在体格、身体能力、心理和运动能力

等方面的潜力,追求“更快”、“更高”、“更强”,并为取得优异成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛。竞技体育以参加者的激烈对抗、高超技艺、充沛体力和竞争性强为特点,作为一种既富有感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进世界人民之间的友谊和团结等方面,都有着特殊的作用。

以上三个方面因其各自的目的不同相互区别,但又相互联系、相互渗透。它们的共同点是都要通过身体练习来全面发展身体,增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,因此构成了体育的整体。在现代社会生活中,衡量一个国家体育水平高低的标准是:人民的体质和健康水平,群众体育的普及程度(包括人们对体育的认识、体育人口的多少、社会体育的水平和体育组织的多样化等),体育科学研究的成就和水平,体育方针、政策、制度、措施的制定和执行情况,以及各种体育设施、体育场地、体育的运动技术水平和运动成绩等。

(二) 校园体育文化的内涵与特征

1. 校园体育文化的内涵

校园体育文化以校园为时空,以学生为参与主体,一方面是以对抗和竞赛为内容,磨炼人顽强、坚忍、自信、勇敢、机智等品质;另一方面又以进步和友谊为目的,培养人坦诚、宽容、谅解、互爱等品质,以及使人在组织性、纪律性和集体观方面得到加强和提高。体育运动的过程,本质上就是克服自我、战胜自我、净化自身、提高自身的过程,从而在某一种体育行为的磨砺和体育精神的陶冶中,逐渐形成积极、健康的心理,完成人格的升华。新时代的体育文化是一个内涵广泛、系统开放、理念先进的文化形式,它既有严谨的科学方法、健全的组织结构,又有深厚的人文资源、丰富的物质基础。它包括了三方面的内容:第一是指人类的精神世界,它居于整个体育文化的主导地位,而健康、积极向上的体育精神是先进校园体育文化的本质与核心,它决定了校园体育文化的目标和方向。第二是指组织机构和活动制度,它是联系精神与物质的纽带,是校园体育的组织形式,涵盖了体育教学、体育科研、课外体育活动、学校代表队管理与训练、业余体育竞赛、体育协会、体育知识普及和体育交流等全方位制度、方法的确立。第三是指人文资源和物质基础,它是体育文化得以开展的基础和保障,主要包括体育设施、器材、教材和师资队伍的建设等。

2. 校园体育文化的特征

体育作为一种独特的文化形式,是一种语言,通过其进行某种人际的交流,使人得到某种人生感悟,促其进步;它亦是一种资源,可培养人的创造性,同时它也是一种娱乐,是愉悦身心的一种生活方式。然而,它只在某个完整的体育形式下,这种文化性才能得以充分体现。诚然,当体育与学校教育这种文化现象发生联系时才能充分得以体现,即当体育与学校教育这种文化现象发生联系时,才构成了以德、智、体、美为中心,并共同作用于教育对象的完整的教育体系,成为扩大高校学生机能,改善其体质和精神状态,实现人的身心协调全面发展的教育手段,进而成为高校文化建设的重要内容。

(1) 导向性。

校园体育文化活动的具体内容丰富多彩。一方面,这些丰富的活动内容不仅使校