

大学体育 与健康教程

DAXUETIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

赵克宁 刘代荣 李康林 / 主编



中国书籍出版社

大学体育 与健康教程

DAXUETIYUYU JIANKANG JIAOCHENG

赵克宁 刘代荣 李康林 / 主编



中国书籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/赵克宁,刘代荣,李康林主编. —北京:中国书籍出版社,2007.8

ISBN 978-7-5068-1575-8

I. 大… II. ①赵…②刘…③李… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 111890 号

责任编辑/张文武

责任印制/熊力 武雅彬

封面设计/张 鲲

出版发行/中国书籍出版社

地 址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电 话:(010)51259192(总编室)(010)51259186(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经 销/全国新华书店

印 刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

开 本/787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张/18.875

字 数/436 千字

版 次/2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定 价/26.00 元

版权所有 翻印必究

《大学体育与健康教程》

编委会

主 编	赵克宁	刘代荣	李康林	
副主编	何 忠	吴建军	王培智	刘 宏
	韦斌斌	白宗清	刘大伟	
编 委	杨 明	朱大清	王小卫	卓 倪
	段翊君	周锦锋	陈劲松	吴佑年
	高文豹	许志琳	吴 涛	张华江
	余多庆	李化雨		

前 言

大学体育是高等教育中不可或缺的部分,如何根据目前大学体育的特点,以及教学改革与试验的现状,编写一本适合学生实际情况的公共体育教程,已成了教改工作中的当务之急。本教程在“健康第一”、“终身体育”等主题思想的指导下,以国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》的精神及教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,紧扣大学公共体育课程教学内容改革的方向,既合理筛选传统运动项目的教学内容,又深入浅出地介绍了潮流运动项目的知识与文化;保证了学生对基础理论常识的运用和实践能力的培养,又在兼顾两者的同时,巧妙地避免了既“全”且“深”的面面俱到。

在本教材的编写过程中,编委们还结合了 2006 年年底教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出的《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,力争使学生树立正确的体育观、健康观,能主动参与体育锻炼,掌握几项具有体育锻炼价值的运动技能,使学生真正做到“每天锻炼 1 小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”。

本教程共分为上、下两篇。

上篇主要阐述了大学体育、科学健康观、大学生健身原理及方法、大学生的合理营养与平衡膳食、大学生体质健康的标准、民族传统体育、校园体育竞赛及奥林匹克文化等内容,着重培养学生“每天锻炼一小时”的运动意识。

下篇主要介绍田径运动、大球运动、小球运动、休闲球类、形体健身、搏击运动、户外运动等深受学生欢迎的运动项目,从项目的健身特点、基本技战术等实用知识方面进行了详细介绍,为学生能真正掌握两项体育技能提供了理论保证。

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请广大同行批评指正。

编者

2007 年 6 月

目 录

上篇 大学体育理论常识

第一章 大学体育概述	1
第一节 大学体育的特点和功能	1
第二节 大学体育的地位、目的及任务	2
第三节 大学体育工作的开展	5
第二章 大学生的健康教育	10
第一节 健康与亚健康	10
第二节 健康状况的自我检测与评价	12
第三节 生活方式、行为与健康	14
第四节 如何保持健康	17
第五节 心理健康	18
第三章 大学生健身原理及方法	22
第一节 人体肌肉的工作原理	22
第二节 人体运动的能量代谢	24
第三节 人体运动的氧运输	26
第四节 体育锻炼的原则与方法	28
第五节 运动疾病的预防与处理	32
第六节 运动处方	36
第四章 大学生的合理营养与平衡膳食	40
第一节 营养素与食物	40
第二节 大学生的平衡膳食	42
第五章 《国家学生体质健康标准》测试	46
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	46
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	49
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	58
第六章 民族传统体育	63
第一节 民族传统体育概述	63
第二节 五禽戏	64
第三节 八段锦	69
第四节 太极拳	74
第五节 保健按摩	81
第七章 大学小型体育竞赛的组织与编排	86
第一节 竞赛规程	86
第二节 竞赛办法	88

第八章 奥林匹克文化	92
第一节 奥林匹克运动发展历程	92
第二节 奥林匹克运动的思想体系	95

下篇 大学体育运动项目

第一章 田径运动	97
第一节 运动概述	97
第二节 短 跑	98
第三节 中长跑	102
第四节 跳 高	104
第五节 跳 远	107
第六节 推铅球	109
第二章 大球运动	111
第一节 篮 球	111
第二节 排 球	123
第三节 足 球	134
第三章 小球运动	148
第一节 网 球	148
第二节 羽毛球	161
第三节 乒乓球	171
第四章 休闲球类	184
第一节 高尔夫	184
第二节 保龄球	190
第五章 形体健身	194
第一节 健美操	194
第二节 瑜 伽	202
第三节 形体舞蹈	217
第四节 体育舞蹈	227
第六章 搏击运动	234
第一节 跆拳道	234
第二节 散 打	241
第三节 女子防身术	253
第七章 户外运动	257
第一节 登 山	257
第二节 攀 岩	261
第三节 游 泳	266
第四节 轮 滑	283
第五节 定向运动	287
参考文献	294

上篇 大学体育理论常识

第一章 大学体育概述

第一节 大学体育的特点和功能

大学体育是针对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科,因此,它以参与、实践、身体运动为基本表现形式,并且通过锻炼过程中运动强度和运动量对人体产生影响,产生新的刺激,使人的机体在不断适应的过程中提高潜能,促进健康和增强体质。

一、大学体育的特点

(一)大学体育以大学生为对象,进行健康运动的教育;以身体练习为基本手段,对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它是通过运动形式寻求变化。

(二)大学体育的运动过程既是一个参与、实践过程,更是一种经受运动考验(即量与强度刺激),承受生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化的健康运动。

(三)大学体育是针对青年学生健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里,锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,体育还是一种健康向上的运动,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,高校体育以专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

二、大学体育的功能

(一)大学体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,尤其在高校,处在定型发展阶段的青年学生处于素质发展的敏感时期,因此,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品质、道德情感的教育。培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,在掌握体育知识的同时促进他们的身体发育和智力发展,丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养他们的道德行为规范和社会活动意识,形成

他们自尊、自爱、自强不息的精神状态,从而达到育“体”育“心”全面发展之目标。这是大学体育教育的特殊功能。

(二)大学体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体型、体质和体能,能增进健康,为保持良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行动。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼对遗传变异起良性循环的作用影响是极大的。科学锻炼,可以促进学生的正常发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质,增进健康的目的。

(三)大学体育的政治功能

体育作为一种健身运动,原本超脱政治观点。但由于体育良好的人际关系,体育所能起到的“乒乓”外交作用,体育与人的生活息息相关的社会性特征决定,体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,不仅展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家增强学生体质的特殊要求。如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等,既表现出国家对大学生的要求,也反映了对他们的殷切期望。

(四)大学体育的娱乐功能

现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实;现代高校,学生学习紧张,脑力强度加大,作为一种身心调节、一种积极性休息,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增强,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳的运动,激情澎湃的对抗,充实欢乐的余暇,享受体育、领略体育带来的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”体育是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人合理充实地度过余暇时间,促进身心健康。

第二节 大学体育的地位、目的及任务

一、大学体育的地位

体育在高校教育的地位是人们在教育发展的长河中,通过教育实践活动,认识到体育在培养人才中的重要作用,从而确立起来的。

马克思把教育理解为三件事,即智育、体育、技术教育。毛泽东在《体育之研究》中对体育做过精辟的论述:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”并

指出,“体者,为知识之载而为道德之寓者也,其载知识也如车,其寓道德也如舍。”生动而形象的比喻,说明身体是物质基础,体育是培养和造就全面发展人才不可缺少的重要手段。

目前,中国教育方针明确规定:“使受教育者在德育、智育、体育几个方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”作为高等教育重要组成部分的体育教育,在培养具有健壮体魄、现代意识和时代精神的社会主义合格建设人才方面所起的作用,是其他任何一种教育形式无法代替的,所做的贡献也是毋庸置疑的。面对社会发展的大趋势,人类进入 21 世纪,为了适应社会主义市场经济体制改革和西部大开发以及四化建设对开拓型人才的需求,高等教育推行素质教育,高校贯彻“健康第一”的指导思想,大学体育的社会地位必将随之提高。

首先,大学体育是培养身心健康发展的专门高级人才的需要;

其次,大学体育是国民体育的基础,是发展中国体育事业的需要;

最后,大学体育是校园精神文明建设的需要。

二、大学体育的目的

目的是一种预期设想,行为针对,同时,又是立足学校,面向社会,根据需求而制定的总目标。因此,制定所要实现的目标计划,对大学体育来说就好比有了一个纲要,一个行动指南。根据党的教育方针和“三个面向”的要求,结合当代大学生身心发展的特点以及体育的社会职能、多功能特征,大学体育的目的有以下几个方面。

(一)有效地增强学生的体质

体质,是人体的质量,它是在先天遗传和后天锻炼的基础上获得的。因此,有效引导、积极参加体育锻炼是增强体质的重要保障,同时,也是抵御疾病、获得健康的重要保障。在学校,它主要通过体育教学和课外体育来实现。可以说,促进学生增强体质是高校体育的根本目的。

(二)促进学生身心健康发展

身体健康和心理健康有多条标准,总的来说要有良好的状态与调节能力、适应能力和自控能力。它是通过身体教育和思想教育来完成的。而身体教育和思想教育是体育这门学科的特殊要求。因此,丰富体育基础知识和运动,加强引导和教育学生保持健康心态,让学生在娱乐甚至比赛、对抗中团结奋进、激情投入并且经受考验是提高学生综合素质的重要保证。

(三)培养学生的道德意志品质

通过体育教育(包括理论实践课),学生能够精力充沛地完成学习任务,达到高等教育的要求,将来能更好地担起祖国建设的重任。

青年学生正处在定型发展阶段,需要正确引导和铸就基本品质。我国大学体育要实现这一目的,就要树立“服务育人”的意识,在教学实践中为培养社会主义现代化建设所需

要的人才服务。

三、大学体育的任务

(一)增强学生体质

增强学生体质,是高校体育教育的本质特点之一。只有增强体质,才能提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿。

体质是指人体的质量。它是人的有机体在遗传变异和后天获得性基础上所表现出来的相对稳定的生理特征。体质主要包括体格、体能和适应能力。

体格是指人体的形态结构。它包括人体生长发育的水平,身体的整体指数与比例(体型),以及身体的姿态等。

体能是指人体各器官系统的机能在肌肉活动中表现出来的能力。它包括身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧、耐力等)和身体的基本活动能力(走、跑、跳、投、攀登、爬越、举起重物等)。

适应能力是指人体在适应外界环境中所表现出来的机能能力。它包括对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗以及对病损的修复能力。

学生体质的增强应从以下几方面表现出来。

1. 促使体格健壮(生长发育良好、体型健美、姿态端正)

有机体的生长主要是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化,而发育则包含了有机体各器官系统在形态和机能上的变化(表现形式是身高、体重的增加)。它们虽然都受遗传变异、营养和自然生长等因素的影响,但是体育运动能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势,可以促使人体外形的完善,这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。健美的体型,端正的姿态,还能反映一个民族的气概和精神面貌,也是精神文明的标志之一。

2. 全面发展体能(身体素质好、身体基本活动能力强)

健壮的体格是发展体能的物质基础。体能的发展一般与提高有机体机能的过程一致。体育锻炼能使耐力素质以及有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性等得到发展。因此,全面发展体能是延续有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时,体能又是掌握和完善运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力

机体的适应能力中的“适应”,应是积极的而不是消极的。有机体与周围环境有着不可分割的联系,机体与环境统一的主要表现之一就是机体对生存条件的适应。在大学体育活动中,要锻炼学生适应寒、热、风、雨等自然环境的能力,也包括对疾病的抵抗能力和对病损的修复能力。日光、空气、水对大学生生长发育和身体健康具有重要意义。锻炼学生抗寒、耐暑,能培养其勇敢、顽强、坚忍不拔的精神。

(二) 掌握体育的基本知识、技术和技能

知识是指人们在社会实践中积累起来的经验。技术是根据人体运动的科学原理,能够充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。技能是指按照一定的技术要求完成动作所表现出来的能力。

知识能使懂得体育锻炼的作用和意义,调动学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。而采用正确的技术、技能来锻炼身体,可以收到更好的增强体质的效果。在大学,应使学生明确参加体育锻炼的目的,学会正确的运动技能和掌握科学锻炼身体的方法,树立“健康第一”的指导思想,养成自觉锻炼身体的良好习惯,在原有基础上,进一步提高运动技术水平,以保证体质的优化增长。

(三) 进行共产主义道德品质教育

共产主义道德是人类社会最美好的社会生活准则和规范。它以马列主义和共产主义世界观为基础,为完成共产主义建设和共同幸福的生活而斗争是共产主义道德的本质。对学生进行共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观,养成共产主义道德行为和习惯,培养共产主义道德情感,锻炼坚强的意志和性格,使之具有共产主义道德(包括热爱中国共产党、爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物,对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌等),良好的意志品质(包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信、自制力、进取心、坚忍不拔等),以及优良的体育道德作风(包括胜不骄、败不馁,尊重裁判,尊重观众,遵守规则,与同伴协作等)。

由于高校的任务是培养“德、智、体”全面发展的、优秀的、体魄健壮的各种专业人才,因此,在完成大学体育的任务时,应注意发挥学生个性,增强学生的体育意识,培养运动兴趣,促进身心健康。学会一两项独立锻炼身体的手段和方法,以及自我体质评价的能力,养成科学锻炼身体的良好习惯,使其终身受益。在普及群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好并具有一定专项运动才能的学生,进行专门的培养和训练,提高其运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干。

上述高校各项体育任务是有机联系、相互促进、辩证统一的,必须全面加以贯彻,不可有所偏废。总之,大学中各项体育工作和措施,都应围绕增进学生健康、增强学生体质的任务来安排。

第三节 大学体育工作的开展

一、从体育机构入手,健全组织,明确职责,保障体育工作的顺利进行

有制度、有组织、有政府行为是大学体育实现目的、任务的重要保证,因此,在大学设立相应的体育机构能够起领导和保障作用。为了使高校体育机构落实,政令畅通,更好地

为经济建设服务,为培养和造就“四有”新人服务,根据国务院 1990 年颁布的《学校体育工作条例》,我国重点大学体育教研室均发展成为体育课部,不仅提升了它的级别,而且进一步明确了它的职责职能,使学校体育工作走向规范化、制度化的轨道。

概括地说,高校体育常设的领导机构有:体育运动委员会、体育课部(或体育教研室)、各院系体育领导小组。同时,学生组织设有:大学生体育协作委员会、各单项体育协会、校学生会体育部、各院系学生会体育部。在学校,这些部门是组织、指导、协调各类体育活动的常设机构。它们分工负责、团结协作,为完成高等学校的体育教学、群体、训练及其科研工作,为营造崇尚体育的校园氛围和人文环境共同努力,是实现大学体育目的、任务的坚强柱石。

具体地说,体育运动委员会是学校体育工作的领导机构,对学校各院系、部门具有协调和督促职能,并对各个时期学校体育工作及其任务提出总的要求,它是在校负责人的领导下开展工作的。

体育教研室是体育教学职能部门,具有负责制定、落实、安排全校的体育工作,包括群体、训练与竞赛的任务。它是在主管体育工作的校负责人的领导下开展日常体育工作的。

大学生体育协作委员会是一个群体性学生组织,它在校体委或校体育课部具体领导下针对全校学生需求适时组织各项体育活动。体协下设学生体育工作部、体育社团协调部、秘书处和宣传部。

校学生会体育部既属学生会又属校体协领导,直接针对各院系学生会开展体育工作,集协调、宣传、组织于一体,有很强的组织性。

各院系体育领导小组是在校体协领导下,负责组织、指导、支持各院系学生会、团组织开展群体活动,积极参加学校举办的各项赛事。它主要由主管学生工作的党总支副书记主持,由系学生会、团组织具体实施。

总之,加强管理,管理机构的落实是首要的,形成自上而下的组织管理指挥系统,才能责任到人,量化到事。制订计划,形成规范,统一组织,密切配合,建立评估体系、评价标准,不断改革,才能满足高校体育的实际需要。

二、从组织形式入手,分门别类,建立大学体育特定的教育序列

高校体育的组织形式,是大学体育实现目的、任务的重要内容,是构建学校体育工作整体的基因。它包括体育课、课余训练、课外体育活动以及运动竞赛四部分。根据体育这门学科的特殊要求,结合学生的实际需要,大学体育不仅要做好教学与训练工作,而且要做好群体这一极为广大、极具效率的特殊工程,只有这样,才能在体育需求日益增长的新形势下完成它与社会接轨的教学任务。由此我们认为,大学体育的组织形式是为实现大学体育目的而服务的。它们虽然分为四个部分,却相互关联;虽然组织形式有别,却直奔它的主题,共同构筑高校体育“健康育人”的目标。因此,充分利用各种组织形式开展高校体育科研、体育活动是高校体育改变教学面貌,促进高校体育深化改革,再上台阶的重要保证。

(一) 体育课程

体育课程是大学体育教育最基本的组织形式,同时也是大学体育最重要的教学环节。作为进入高等学校教学计划中的基本课程,体育又是一门有规定的学时、有特定的内容、有规定的教师、有特殊的时空环境作保证的必修课程。因此,它不仅在大学体育,而且在高等教育序列中均占有极其重要的位置。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)和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称纲要)中对高等学校体育课程设置、学制、课程性质、任务以及教材选编、课程评估、教学管理的开发和实施均作了具体而明确的规定,为编写教学大纲,推动高校体育的课程建设,深化教学改革起到了巨大的推动作用,是落实高校体育课程教学的重要保障。

目前,我国高校开展的体育课程有:

1. 普通体育课

普通体育课实则是一种综合性体育课,具有全面学习、全面锻炼的特征。它包含跑、跳、投掷等田径基础项目以及体操、球类、武术、游泳等。

2. 专项体育课

即对某一专项运动进行教学、进行身体练习的课程。它能根据“市场”需求、学校体育师资、场馆设施条件去开设,也能根据学生的兴趣、爱好去选择,是当前高校体育的主流课程。过去在二年级开设,现在在一二年级均开设。

3. 选修体育课

选修体育课一般对三年级以上学生开设,也可针对全校学生(包括研究生、留学生等)开设。内容同专项体育课一样以专项运动为主,但开课形式多样,如双休日体育选修课在周六、周日开设。且其教学周期短,以一个学期为一个授课单元,深受学生欢迎,具有广阔的发展空间。

此外,保健体育课针对部分体质偏弱学生或喜爱理论研讨的学生开设(不定期,每学期统计后决定是否开设)。学习内容包括体育基础知识、运动卫生常识和武术、气功、保健体操等。

(二) 课外群体性体育活动

群体,是课外体育的基本形式,它具有面广人多、普及开放、趣味性强等特征。因此,抓群体不仅要组织、指导,进行重在参与的意识教育,而且要从学校体育实际出发,完成它特定的体育目标。

《条例》规定:“普通高等学校除安排体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种体育活动。”课外体育活动要根据学生实际情况和爱好,根据学校的实际情况和传统项目,因人、因时、因地制宜,开展各式各样的体育活动。提倡小型多样、生动活泼,注意讲究实效、持之以恒,就能丰富校园体育文化生活,促进学校的精神文明建设,在实践中提高大学生的体质、体能。

课外群众体育活动虽然呈动态、具柔性,有极大的可塑性,但它依然有规律可循。因

此,开展课外体育活动:一要面向学生,从协会向俱乐部型发展;二要面向基层,从训练向院系体育发展,使课外体育不流失、有辅导、有对策,促进学校体育向多边、向需求方向发展。

(三) 课余体育训练

课余体育训练是高校体育贯彻“普及与提高相结合”方针的一项重要措施。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。它一般安排在课外活动时间进行,是大学生特别向往的、积极要求参加的一项课余体育训练。

目前,几乎每个学校都成立了代表队,除篮球、排球、足球老三样之外,许多学校还建立了乒乓球队、羽毛球队、网球队、武术队、游泳队、划船队以及一些特长项目代表队。它们成为推动高校课外体育活动的动力。

(四) 体育运动竞赛

大学的体育运动竞赛有校内、外的技艺性竞赛和娱乐性竞赛。如校内、外正式比赛属于技艺性竞赛;学生进行半场的篮球比赛或男女混合的篮球比赛就属于娱乐性竞赛。

体育运动竞赛有助于培养学生勇敢、顽强、进取和拼搏精神,以及守纪律、服从裁判的优良品质和集体主义精神。因此,高校要健全学校体育竞赛制度,竞赛活动要注意群众性和经常性,坚持小型多样化。通过比赛,提高大学生为“四化”锻炼身体的自觉性,并要及时地检查教学和训练工作,总结和交流经验,有计划、有组织、有目标地培养和选拔体育人才。

学校体育运动竞赛的安排要根据气候季节的变化特点,以及学校体育运动的传统性和群众基础,要使各项比赛比较均衡地分布在两个学期之中,并注意把比赛和群众性体育活动有机地结合起来。这样,才能够更好地推动学校体育活动的开展。

三、履行职责,加强管理,全面开展大学体育工作

在高等学校中体育教育是按照一定的科学原理组织实施的,因此,履行高校体育工作职责要加强科学管理,激活体育组织指挥系统,才能确保政令畅通。体育原本是一种社会现象,一种充满人文景观的系列运动。根据我国国情及高校体育现况,全面开展大学体育工作既要“以制度”、“条例”、“标准”为依据,又要以人为本,不断改革大学体育教育手段和体育教师素质,不断改善学生从事运动所必须的场馆设施,才能通过各种有益活动,营造良好校园环境和体育氛围,实现体育的目的、任务。

(一) 履行职责,要发挥职能部门的体育功能

建立健全高等学校体育组织领导机构是实现大学体育的基本途径。虽然机构较多,但职责明确,只要协调配合、统筹安排就能调动各方面的积极性,使学校体育工作正常进行。在众多机构中,体育课部是教学单位,是专业机构,因此,它负有专业指导职责,直接对全校体育工作负责,在现代体育教育实践中体育课部除了总体规划学校体育工作,还要

创建本校体育特色,有自己的品牌,有自己的竞赛项目安排。除了担负全校的体育课程教学任务,还要组建校代表队,开展课余训练,面向全校学生,开展课外体育活动以及竞赛活动。把改革、科研与科学管理融入教学工作中,才能蓬勃开展大学体育工作。

(二)加强管理,要针对教学活动中的人和事

在学校,“教学、群体、竞赛”虽然是体育的三大基础工程,但由于体育呈动态、具柔性的特征,体育科学管理深入教学的成分偏多,使课程教学改革取得了长足发展,而深入课外体育的管理行为教育较弱,阻碍了体育教学向多边、向需求发展的势头。事实上,高校体育管理一应针对起主导作用的老师,二应针对自己的工作性质,去研究、规范高校体育工作。教学常规、训练计划、课外辅导的督促、实施是实现“育人”目标很重要的方面。

(三)全面开展大学体育工作,启动“服务育人”机制

把课外体育推向教学改革的市场,把教学改革推向一个新的发展阶段是我国高校体育迈向新台阶的学科前沿思路。根据这样一个思路,高校应面向全体学生,开展大学体育工作。由于大学体育实践性强、教学项目多,既有课内,又有课外工作要求,由此,既要建立规章制度,激励学生,还要建立“育人”机制,服务学生,正如我们要增强学生的体育意识,达到积极参与的目的,也要增强教师的体育服务意识,才能组织指导学生,上好课又做好课外辅导。这是体育这门学科的特殊要求,也是新时期、新形势下实现大学体育目的、任务,改变大学体育面貌的根本保证。每一个学校,每一个体育课部在摆正大学体育位置的同时都必须重视、启动“服务育人”机制,以提高体育工作的实效性。

第二章 大学生的健康教育

第一节 健康与亚健康

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)于1948年在宪章中指出“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态。”最近该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中,一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才能算是完全健康的人。

1. 身体健康:指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力。
2. 心理健康:指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化。
3. 社会适应良好:指对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。
4. 道德健康:指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人类的幸福做贡献。

二、健康的内涵

(一)健康的内涵

健康的内涵包括:体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格、环境等几个方面。

(二)“五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆、又易理解的新标准,这几项标准,既包含了人体生理健康标准,又包含了心理健康标准,简称“五快三良好”标准。

1. “五快”指生理健康
 - (1)吃得快:指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;
 - (2)便得快:指上厕所时很快排通大、小便,表明肠胃功能良好;
 - (3)睡得快:指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋和抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;
 - (4)说得快:指语言表达准确、清晰、流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肺功能正常;
 - (5)走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。