



高等学校教材

大学体育教程

■ 主编 宗有智 魏锦龙 宗延伟



西安电子科技大学出版社

<http://www.xduph.com>

高等学校教材

大学体育教程

主编 宗有智 魏锦龙 宗延伟

西安电子科技大学出版社

2007

内 容 简 介

本书是为了贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，落实《国家学生体质健康标准》，而遵循科学性、实用性、创新性的原则进行编写的。全书共十九章，从理论和实践两个方面分别介绍了大学体育的理论基础、基本技术、练习方法等。尤其是将安塞腰鼓、秧歌、定向运动和体育舞蹈等内容列入教材，使教材内容丰富、形式多样，集中反映了当前体育课程改革的发展概况，具有较大的选择性，体现了以人为本的素质教育观念。

本书适用于普通高等学校本专科体育课教学，也适用于中等职业技术学校的体育普修和选修课教学。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 宗有智, 魏锦龙, 宗延伟主编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2007.8

高等学校教材

ISBN 978-7-5606-1897-5

I. 大… II. ①宗… ②魏… ③宗… 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 118636 号

策 划 高维岳

责任编辑 高维岳

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

<http://www.xduph.com> E-mail: xdupfxb@pub.xaonline.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西华沐印刷科技有限责任公司

版 次 2007年8月第1版 2007年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 24

字 数 570千字

印 数 1~7500册

定 价 32.00元

ISBN 978-7-5606-1897-5 / G · 0027

XDUP 2189001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

本社图书封面为激光防伪覆膜, 谨防盗版。

《大学体育教程》编写委员会

主 编 宗有智 魏锦龙 宗延伟

副主编 王延奇 舒永安 蔺永琴 卢忠瑾 郑雪莲 张智颖

马宏伟 李世荣

编 委 郑 兵 杜学工 常保荣 申海军 钱军师 加金轮

姚军成 钱金梅 马 莉 杜春斌 赵延红 赵金林

郝志春 马永军 张红玲 车延龙 李宏亮 苏清芳

郭宏涛 薛亚东 王 辉 姜小峰 王德志 高 鹏

马 滔 张应龙 王 磊 王 炎 樊 蕾 薛振东

王军棉 胡 旭 胡 炜 陈少辉 杨 磊

前 言

体育课是学校体育的基本组织形式之一，是学生的必修考试课程。

一个民族，一个国家的兴衰与国民体质息息相关，只有健康的体魄才能实现民族的振兴，国家的富强。要实现这个宏伟目标，就要让全国人民知道什么是健康水准，怎样才能达到这个水准？就需要我们体育工作者做扎扎实实的工作。本书正是在这种情况下编写而成的。

本书的编写目的是为了广大青少年，特别是为大学生在体育课学习和自我身体锻炼过程中提供科学的指导方法，同时也为了促进普通高校体育教学改革向纵深发展，加强体育课程建设，推动《学生体质健康标准》的实施。作者以教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》编写原则为依据，牢牢把握素质教育、育人为本、健康第一的指导思想，以适应大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需求，更好地完成体育教学目的与任务。

本书为普通高校本、专科学生体育教学用书，全书共十九章。在编写过程中，借鉴和吸取了体育教学中传统精华和最新研究成果，集传统性、科学性、知识性、先进性、针对性、实用性和地域性为一体，信息量大，涵盖面广，图文并茂，通俗易懂，指导性强，既是大学生的实用教学课本，又是课外锻炼、保健、体育欣赏的指南。我们期盼本教材能够得到推广，为进一步完善大学体育教材体系，提高教学质量和学习效果，培养全面发展、高素质人才起到积极作用。

本书由宗有智（延安大学）担任主编并统稿，编写了第一章、第四章、第十章、第十五章、第十八章；主编魏锦龙编写了第十二章、第十九章；主编宗延伟编写了第三章、第十一章、第十六章；副主编王延奇编写了第八章；舒永安编写了第二章；蔺永琴编写了第七章；卢忠瑾编写了第九章；郑雪莲编写了第五章；张智颖编写了第十四章；马宏伟编写了第十三章；李世荣编写了第十七章；其他编委参与了第六章的编写，并对本书相关的史料进行调研和搜集。

同时，全书的编写工作得到了兄弟院校的大力支持。全体参编人员通力合作，在教材编写过程中参阅了众多的专业书籍，采用了部分学者专家的研究成果，在此谨表示诚挚的谢意。由于我们编写人员水平有限，书中不足之处在所难免，恳请读者给予批评指正。

编 者
2007年6月

目 录

第一章 大学生与体育.....	1
第二章 健康概念与体育功能.....	10
第三章 学生体质健康标准.....	18
第四章 体育运动中常见的生理现象和病症及其防治.....	29
第五章 田径运动.....	41
第一节 跑步的正确技术要求.....	41
第二节 正确的起跑技术要求.....	43
第三节 起跑后加速跑的正确技术要求.....	47
第四节 各种赛跑项目途中跑的技术要求.....	54
第五节 各种赛跑的终点跑及冲刺技术.....	56
第六节 马拉松跑.....	56
第七节 跳跃——人们克服障碍的基本技能.....	57
第八节 投掷——人们投重物的基本技能.....	66
第六章 足球运动.....	76
第一节 足球运动技术.....	76
第二节 足球运动战术.....	86
第三节 足球运动竞赛规则.....	90
第七章 篮球运动.....	94
第一节 篮球运动技术.....	94
第二节 篮球运动战术.....	105
第三节 篮球运动竞赛规则.....	113
第八章 排球运动.....	116
第一节 排球运动技术.....	116
第二节 排球运动战术.....	127
第三节 排球运动竞赛规则.....	131
第九章 乒乓球运动.....	136
第一节 乒乓球运动技术.....	136
第二节 乒乓球运动战术.....	145
第三节 乒乓球运动竞赛规则.....	147
第十章 羽毛球运动.....	149
第一节 羽毛球运动概述.....	149
第二节 羽毛球基本技术.....	152

第三节	羽毛球基本战术.....	174
第十一章	体操.....	180
第一节	单杠.....	180
第二节	双杠.....	182
第三节	技巧.....	183
第四节	跳跃.....	186
第五节	形体训练.....	187
第十二章	武术.....	194
第一节	武术基本功.....	194
第二节	青年长拳.....	204
第三节	简化太极拳.....	212
第十三章	安塞腰鼓.....	225
第一节	概述.....	225
第二节	腰鼓的基本知识.....	231
第三节	腰鼓的基本动作与组合.....	235
第十四章	轮滑运动.....	252
第一节	轮滑运动概述.....	252
第二节	轮滑运动的基本技术.....	253
第十五章	秧歌.....	260
第一节	中国秧歌简介.....	260
第二节	秧歌常见的化妆、服饰和道具.....	263
第三节	秧歌常用动作选介.....	264
第四节	秧歌的队形图案.....	274
第十六章	健美操运动.....	289
第一节	健美操运动简介.....	289
第二节	健美操基本动作.....	293
第三节	全国大众健美操锻炼标准第二套二、三级测试动作.....	296
第十七章	游泳运动.....	303
第一节	游泳运动概述.....	303
第二节	游泳基本技术.....	303
第三节	游泳卫生与安全救护常识.....	308
第十八章	定向运动.....	311
第一节	定向运动概述.....	311
第二节	定向运动的起源与发展.....	316
第三节	定向运动基本知识.....	318
第四节	定向运动基本技能.....	329
第五节	快速行进.....	333
第六节	判读地貌.....	337

第七节	选择路线.....	341
第八节	捕捉检查点.....	343
第九节	越野跑.....	345
第十九章	体育舞蹈.....	348
第一节	体育舞蹈概述.....	348
第二节	标准舞.....	351
参考文献		375



第一章 大学生与体育

体育是社会主义现代化建设事业中的重要组成部分,对增强人民体质、培养良好的道德品质和心理素质具有重要的作用,在改革开放进一步深入和市场经济进一步发展的新形势下,体育更显示出它的特殊功效。

一、体育的本质与起源

体育是人类社会出现以后才逐渐形成的一种社会活动。了解体育的产生和发展概况,就可以帮助我们认识体育的本质。

(一) 体育起源于生产劳动

我们的祖先——早期的人类还不懂得耕种,只能过着渔猎生活,以狩猎和采集植物的果实、根茎来维持最基本的生活。人类在求生存的斗争中,逐步发展了走、跑、跳的生活技能。今天的各种体育运动项目,多半与走、跑、跳有关,并以此为基础,组成各项运动。早期的人类社会,“人少而禽兽众”,在围捕或防御凶猛野兽侵袭时,有时是徒手与动物搏斗,有时又是手持棍棒与动物搏斗,这样,就逐渐形成了徒手的和器械的攻防格斗技术。

原始社会末期,部落间为了争夺地盘,或为了血亲复仇,经常发生战争。原来用于生产劳动的石器,如石刀、石斧、石匕首等,在战争中用作兵器,即“以石为兵”,“工兵不分”。在围捕猛兽时形成的格斗技术,在战争中则用作进攻和防守,战争又促进了器械的发展和器械的攻防技术的发展,武术就是在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成、发展和完善的。

古人去采集野果,要登山爬树,这就发展了攀登和爬越的技能。为了捕鱼,古人学会了在水中沉浮的技术,这就是人类最早的游泳。

在劳动过程中,人类的智力在不断发展。古人受树枝弹死乌鸦的启发,就把树枝扭弯,用动物的筋或麻、藤做弦制弓,用棍棒削细,缚上尖利的石或骨做成箭,以射杀飞禽走兽,这就是早期的弓箭。

以上这些就足以证明今天的体育源于生产劳动,同时,生产劳动又促进了体育的发展。军事格斗技术最早也是源于生产劳动,所以说,体育产生的根本源泉是生产劳动,体育是根据人类生存和人类社会的需要而产生的。

随着人类社会不断进步,人们通过劳动实践和日常生活积累了相当多的劳动技能和生活经验,使得劳动所得有了剩余,老人和儿童甚至已婚妇女,不需长年累月、起早摸黑地劳动在田野山冈,也可以得到基本的生活保障。这时老人们就利用空闲时间,通过做游戏的方式,教授儿童劳动的基本知识和技能。这些知识和技能实际上就是如何捕猎野兽,如何走得快、跑得快、跳得远、跳得高、掷得远、掷得高和掷得准,如何攀登爬越等,并有





意识地训练儿童，使他们的体质强壮和开发他们的潜能，这种活动就是原始的教育，也是原始的体育。

随着生产劳动的复杂化、多样化，人们对自身的认识也不断加深、加强，对各种劳动动作更仔细地整理分类和有计划地安排程序，先做什么、后做什么都做到心中有数，并将这些程序组合起来进行特定的、有的放矢的身体练习，主要集中表现在将模仿劳动的动作贯穿在各种游戏之中，这就形成了多功能、有目的的运动，并从中达到了强身健体的目的，获得生产劳动以及生活等方面的技能。这些原始的活动形式，经过数千年的实践，不断加以改进、发展，逐渐符合人体的生理结构和技能发展的需要，并演变成今天的各种体育运动项目，成为增进健康、增强体质的专门手段和方法。

体育发展到今天，已成为人们必不可少的社会活动，用以增强体质，增进健康和丰富社会文化生活。无论是群众性的身体锻炼还是竞技性项目的比赛，都是一种有目的、有意识、有组织的，与政治、经济、文化、教育相关联的社会活动。

通过体育的产生、发展和不断完善的过程，我们可以说体育的广义的概念是：体育是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形成和机体技能提高的规律，以各项运动为基本手段，以达到增强体质、增进健康和提高运动技术水平，丰富社会文化生活，为发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常简称为体育运动。体育的狭义的概念是：体育是教育的组成部分，是全面增强体质、增进健康，传授体育知识、技术、技能，培养优良的意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。无论是广义的理解还是狭义的理解，都十分强调以各种运动为基本手段，以增强体质、增进健康为目的，这就反映了这一事物的本来属性，即体育的本质。

(二) 体育不同于其他肌肉活动

体育是人类特有的社会现象，是人们有目的、有意识地通过身体运动增进健康的一种教育实践活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的重要组成部分。总而言之，体育是关于增进身心健康的教育。

体育这种锻炼身心的教育过程，是为了满足自身生存与发展的需要，为了增强自身的体质与健康、娱乐身心、延年益寿、享受健康幸福生活的需要，为了提高民族素质、推动社会进步、促进国家向前发展的需要。这种目的与意识是人们从事体育实践活动的根本动力。

体育是人类特有的社会现象。动物的跑、跳等动作虽然也是一种肌肉活动，但不能称做体育。其区别在于，这些动作不具有“体育手段”的特征，更不是一种有目的、有意识、有组织的教育过程。杂技团的猴子、狗熊会骑自行车、投篮、滑旱冰等，那是经过长期训练，按一定的信号刺激形成的条件反射，如果反射的程序、条件不同，它们就什么都不会了。为此，不是有意识、有目的的行为不能叫做体育。有时候野牛、山羊等动物的群迁，这是本能的求生过程，也不能叫做体育。另外，候鸟的集体行动，这是习性，同样不能称为体育。

随着医学科学的发展，人们对自身的认识不断深化，在长期的体育实践中，为增强人类体质而形成的田径、体操、球类、游泳等各种运动的动作与劳动、军事训练也有区别。劳动的动作是按生产过程中的需要去进行操作，军事训练是按战争战斗的需求来组成各种





动作、技能、技巧。这些虽然由于人体的各种动作产生了肌肉活动,对增强体质、增进健康有一定的作用,但那都是服从各自的目的——劳动的目的,不是为了增进健康,而是为了创造财富,改善人们的物质生活;军事训练则是由于战争的需要。劳动和军事训练的动作都是局部的肌肉活动,而体育动作是根据人体生长的发展规律,按人体的生理结构和技能特点的需要组成的各项运动,要求全面发展身体素质,以各项运动为基本手段才能称做体育。

(三) 当代体育的构成

随着科学技术的发展,新的体育手段不断出现,体育的内涵越来越丰富,体育的外延也日益扩大。就体育的目的、对象和任务而言,社会体育、学校体育、竞技体育这三个体系基本可以包含体育所涉及的全部范围。

(1) 社会体育(又称群众体育)。它是我国体育事业发展的重要方面。国家十分强调全民参加社会体育运动,以增强体质、增进健康。要求各级人民政府创造条件,加大投入,支持扶助群众体育活动的开展。各级国家机关,民营和国营的企业、事业单位,城市和农村的基层组织,各社会团体都应根据业余、自愿的原则,开展形式多样的、群众喜闻乐见的各种体育活动。为更好地发展社会体育,国家专门制定了一个具有战略意义的、宏伟的“全民健身计划”。推动全民健身计划的启动阶段称为“一二一”工程(“一二一”是借用体育口令的术语——齐步走,表示启动),它对社会、家庭、社区、学校都有具体要求:每人每天参加一次健身活动,每人学会两种以上的健身方法,每人每年进行一次体质测定;每个家庭拥有一件健身器材,每年全家进行两次户外体育运动,每个家庭有一份(本)健康报刊或图书;每所学校保证学生每天参加一小时的体育运动,每年组织学生开展两次郊游活动,学生每年进行一次身体检查。这些都是全民健身计划启动阶段的基本要求。

(2) 学校体育。学校体育是学校教育的组成部分。在现代社会,人才的全面发展显得越来越重要。锻炼健全的体魄和坚强的意志,是当今社会对人才需求的重要素质之一。青少年体质的好坏,直接关系着劳动者的身体素质,所以学校体育是全民体育的基础,竞技体育后备人才的培养、补充也依赖于各级学校,尤其是中小学阶段更为重要。学校体育必须一方面要抓好普及,另一方面又要抓好提高,二者缺一不可,因此学校体育是国家体育事业发展的战略重点。学校体育包括了体育教学、课外体育活动、课外训练和业余竞赛等几个方面。学校体育的任务是在普及学生体育运动的基础上,努力提高运动技术水平,配合德育和智育,完成学校的教育目标,以培养德、智、体、美全面发展的人才。

(3) 竞技体育(又称竞技运动)。它指通过严格系统的训练,最大限度地发展和提高人体在体格、身体能力、心肺和运动能力等方面的潜能,以创造优异的成绩为国争光。

由于竞技体育的表演技艺高超、竞争性强,且极容易吸引广大观众观看,故它作为一种极富感染力,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、促进各国人民之间友谊和团结等方面,都有着特殊的教育作用。

竞赛是体育运动最大的特点,体育只有通过竞赛才能得以普及和提高,群众性的竞赛不能称为竞技体育,只能叫做群众体育。

(四) 现代人的生活更需要体育

就体育的自然属性而言,体育具有健身健美、保健康复等生物性功能;就体育的社会





属性而言,体育具有教育、政治、军事、娱乐和经济的功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随人类的生存、生活而发展,现代人的生活节奏加快,工作压力加大,信息化、自动化条件不断加强,环境污染日益严重。为此,人们更加需要体育来增强自身的身体素质与健康。

(1) 生态环境遭受破坏,严重威胁现代人的健康。人类在改善自身生存环境的同时,对大自然也进行了肆无忌惮的利用、侵袭和破坏,导致水土流失、森林萎缩、气候失调、大气污染、物种剧减;另外,工业废水、农药化肥导致了土壤变质、水源污染、食物污染;塑料制品铺天盖地导致白色污染,等等。在生活水平日益提高而生存环境不断恶化、工作压力不断加大的今天,人们的各种疾病相继而生。如高血压不再是老年人的“专利”,而正在向40岁左右的中年人逼近;糖尿病、妇科病的年轻化使现代人的身体健康面临着新的威胁,白领阶层、知识分子和公务员们的健康状况受到更大的困扰。

(2) 农村人口向城市的转移和集结,使城市人口高度集中,居住条件变差,人们生活在新空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远。阳光、空气、水这些自然因素对人体的健康是必不可少的,也是其他东西不能代替的,而城市的白领阶层却享受不足。

(3) 现代科学技术的发展,使生产朝着自动化、电气化、智能化方向发展,智力开发越来越成为决定生产力发展速度和经济竞争能力高低的一个重要因素。从生产方式上看,繁重的体力劳动大大减少,但精神上承受的压力却越来越大。而且现代社会知识更新速度越来越快,竞争日趋激烈,知识的学习、工作的竞争等使得人们的精神经常处于高度紧张状态。人们由于心理失衡、心理障碍和心理危机而造成生活中的一些不良习惯,如吸烟、酗酒、吸毒、赌博以及不正当性行为等,严重威胁着人们的健康与生命。据我国有关的调查表明,人口死因构成中,来自生活方式的原因高达44%。

鉴于上述存在的种种威胁着人类健康的因素,人们必须首先改变自己的生活方式,重新审视生命的本质,重新认识自身,以增强人体机能来抵御日趋恶化且在短期内无法改变或无法彻底改变的环境因素。而体育锻炼是人类生命过程中最有效的一种健康投资,为此,现代的人们比任何时候都更需要体育。

通过体育锻炼,能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平,以弥补现代社会中因生活、工作条件优越而导致的身体活动和体育运动不足等状况。通过体育锻炼,能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发展与传播、减少易感人群的有效途径。通过体育锻炼,能有效地提高身体机能水平,有效地保持健康并延缓衰老过程,在有效地延长寿命的同时,使机体保持旺盛的生命力。通过体育锻炼,能有效地缓解现代人们在生活和工作中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素,体育锻炼是释放、消除压力的最佳手段。通过体育锻炼,不仅能使人们保持更积极的生活态度,而且可使人们保持一种不易疲倦的生命活力。

体育锻炼是现代人们生活中不可缺少的重要组成部分,而且随着社会的进步与发展,其重要性和必要性必将越来越突出。





二、体育锻炼与日常学习和工作的关系

当代大学生风华正茂,肩负着承前启后、开拓未来的历史使命。当今世界讲创新、讲能力、讲竞争、讲拼搏的大环境,给大学生在精神上、心理上带来了巨大的压力。为此,对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质和社会适应能力都提出了更高和更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质,使自己成为德、智、体、美全面发展的人才,除了在思想上要正确认识体育与德育、智育、美育的辩证关系外,在学习与生活中,还必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。

大学阶段学习任务紧,课程负担重,而时间和精力是相对有限的,这就要求我们正确认识和处理好锻炼身体同专业学习与其他实践活动在时间、精力上的矛盾。不能让体育锻炼说起来重要,忙起来不要;也不能一天打鱼、三天晒网式地锻炼。俗话说“磨刀不误砍柴工”,体育锻炼虽用去了一些时间,但促进了身体健康,增强了体质,开发了智力,从而提高了学习效率。不少同学在时间效益上领悟到“ $8-1>8$ ”的哲学道理,即每天在8小时内抽出1小时锻炼身体可换来比8小时学习更大的效益。

古今中外许多革命家、科学家、教育家都很重视体育锻炼,如毛泽东同志毕生积极参加各种体育锻炼,青年时期不仅一年四季都坚持冷水浴,而且还坚持“日光浴”、“风浴”、“雨浴”等独特的锻炼方法。除了进行体育实践之外,还在1917年在《新青年》杂志上发表了“体育之研究”一文。文中谈到体育与德育、智育的辩证关系时,十分精辟地指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体即无德智也”。“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。周恩来同志在学生时代很喜欢打篮球、跑步和跳高,担任总理后尽管工作十分繁忙,但仍坚持做广播操、打乒乓球和散步。邓小平同志酷爱桥牌闻名于世。上述几位伟人还有一个共同爱好——到江河湖海去游泳。毛泽东同志湘江击水、畅游十三陵水库、多次横渡长江;邓小平同志步入80岁高龄时仍兴致勃勃地去渤海和黄海游泳,并且每次都一个半小时,令人敬佩。

诺贝尔奖获得者,法国著名物理学家、化学家居里夫人有一句名言:“科学的基础是健康的身体”。她认为“人最宝贵的东西是健康、道德品质和学识”。她不但自己喜欢游泳和骑自行车,而且对两个女儿也坚持严格的知识传授和体格训练。在她的培育下,大女儿伊伦·居里成为诺贝尔奖获得者,小女儿在音乐方面也颇有成就。

但是,古今中外也有一些很有才华的学者、科学家和发明家,因为体弱多病而过早地离开了人世,如唐代杰出诗人李贺曾写了不少诗篇,可惜却因身体多病,又不懂健身调养,年仅27岁就去世了。晋朝哲学家王弼,十几岁就会注解《老子》和《易经》,但只活到24岁就与世长辞。当代数学家陈景润同志,也不到60岁就去世了。可见体育锻炼对每个人、每个家庭的重要性。

三、大学体育与大学生体育的发展

(一) 大学体育的目的和任务

根据我国当代大学生身心发展的要求和大学生的生理、心理状况,体育的功能以及我国的国情,普通高校体育的目的是:培养和增强大学生的体育意识,提高体育能力,养成





自觉锻炼身体的习惯,增强身体、心理的健康以及道德素质和社会适应能力,为终身体育和毕生事业奠定良好的基础,成为社会主义事业合格的建设者和接班人。

为达到上述目的,必须完成以下四项基本任务。

(1) 提高身体与心理素质,增进身体健康。提高身体与心理素质,增进身体健康是大学生体育的首要任务。这项任务体现了国家对各类专门人才的基本要求与期望,也是大学生顺利完成学业的保证。体质的强弱和健康水平除了受遗传因素的影响外,更受制于后天环境中得到的培养和锻炼。科学的体育锻炼对体质健康的影响是最积极、最有效、最关键的因素。大学生正处在青年时期,生长发育日趋完善和稳定,生命活力旺盛,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是身体与心理发展的关键时期。在这个时期,通过体育过程来增强大学生的体育意识和健康意识,积极参与体育锻炼,全面提高身体与心理素质,并要有意识地着重加强耐力和力量素质,同时要提高对社会的适应能力和增强对疾病的抵抗能力,从而提高身体健康水平,保持良好的身心状态并顺利完成学业。

(2) 学习和掌握体育的基本知识,培养体育能力和运动习惯。大学体育是中小学体育的继续,大学阶段注重体育知识和体育理论的学习,强化能力和习惯的养成,这是对大学生的基本要求。大学生要培养和增强自己的体育意识,发展自己的体育能力,提高参加体育锻炼的自觉性、积极性和实效性,掌握科学锻炼身体的原理、原则、方法和手段,了解不同体育运动项目对身心作用的特点以及在学习、生活、工作中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进身心健康的发展和综合素质的提高,增强终身体育意识,而且在走向社会后,能根据周围环境条件、工作性质和年龄变化等实际情况,选择适宜的方法进行科学的身體锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(3) 发展体育才能,提高运动技术水平。大学体育在广泛开展群众性体育活动的基础上,正确处理普及和提高的关系,充分利用大学的有利条件和大学生体能和智能上的优势,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的、系统的科学训练,不断提高其运动技术水平。这样既可为大学培养体育方面的骨干,又能进一步推动大学体育活动的开展;既可丰富校园文化生活,又可适应国内外大学体育交往的需要。

(4) 培养良好的思想品质和道德风尚。体育本身具有教育功能,是对学生进行思想教育的重要手段。由于体育的这个特点,它在完成教育的使命中可以发挥特殊的作用。

大学体育对学生进行思想品德教育的内容有:

- ① 进行爱国主义教育,使学生热爱中国共产党,热爱祖国。
- ② 进行体育目的性教育,端正学生对体育的认识与态度,使大学生明白关心自己身体健康是社会赋予的责任,能对自己身体各方面的发展提出要求,不断提高锻炼身体的积极性和自觉性。
- ③ 进行集体主义教育,培养学生热爱集体、团结互助的集体主义精神。
- ④ 进行组织纪律教育,培养学生的组织性、纪律性和优良作风。
- ⑤ 进行体育道德风尚和意识品质的教育。培养学生遵守各种竞赛规则,服从裁判,胜不骄、败不馁,勇攀高峰,艰苦奋斗,敢于拼搏的精神和勇敢、顽强、刚毅、果断的意志品质。大学体育工作中的思想教育,主要是通过组织学生进行体育课教学、体育竞赛活动和各种身体锻炼来实现的,寓教育于身体活动之中。通过体育,培养学生吃苦耐劳、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质,形成文明的行为和良好的体育道德风





尚,培养自信心、自制力和开拓创新的精神,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感 and 能力,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康、和谐的生活方式。

(二) 大学体育的组织形式

《体育法》第十八条规定:“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”大学体育的组织形式主要是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和运动竞赛,它们构成学校体育的整体。为实现学校体育的目的,大学体育应从实际出发,充分利用各种组织形式,开展各项体育活动。

1. 体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节,是实现大学体育目的的基本组织形式。

新中国成立以来,我国的各大学均设置了体育课程,并纳入了教学计划,是一门必修课。教育部颁发的《学校体育工作条例》明确规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”为此,体育课考试不及格应补考,补考不及格应重修,重修不及格不予毕业,作结业处理。

2002年,教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(下称《纲要》)中第一条指出:“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。”第五条又规定:“普通高等学校的一二年级必须开设体育课程(四个学期共计144个学时)。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。”第六条规定:“普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”对有慢性病和有生理缺陷的学生,开设体育保健课。

《纲要》的第三条规定了课程的基本目标,这是根据对大多数学生的基本要求而确定的,分为以下5个领域目标:

- 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。
- 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理方法。
- 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;能合理地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。
- 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。

- 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。

此外,《纲要》还规定了5个发展目标,这是对部分有体育特长和有余力的学生确定的,也可作为大部分学生努力的5个目标。其内容也同样是5个基本目标的内容,但要求更高。

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。

体育课教学要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力创造开放式、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,各个学校可根据各校的场地设备、师资力量安排部分体育项目任由学生选择,具体安排与做法应由各大学自行安排。总之,要能营造生动、活泼、主动的学习氛围。

教育部 2005 年 9 月 1 日颁布施行的《普通高等学校学生管理规定》中的第十二条规定:“……学生体育课的成绩应当根据考勤、课内教学和课外锻炼活动情况综合评定。”

2. 课外体育活动

课外体育活动是大学生体育课的延续和补充,是实现大学体育目的的重要组织形式。《体育法》第二十条规定:“学校应当组织多种形式的课外体育活动,开展课外训练和体育竞赛,并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。”原国家教育委员会关于《贯彻全民健身计划纲要》的意见中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外体育活动等学校体育的各个环节,保证学生每天参加一小时的体育锻炼。”开展课外体育活动应当从实际情况出发,因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课外体育活动,这对巩固和提高体育课程的教学效果、增强大学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力、促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有以下形式:

(1) 早练(晨运)。早练是大学生作息制度中的重要组成部分,每天起床后坚持 15~20 分钟的室外体育活动。早练应根据地区地理与气候条件和大学生个人的兴趣与需要进行。大学生坚持早练,不仅是保持合理的生活作息制度、锻炼意志、促进身体健康的良好措施,而且也是每天为从事脑力劳动做好准备的活动的。可惜,当前我们的大学生有 80% 的人已没有早练的习惯了,主要原因首先是对早练的作用没有正确的认识;其次是惰性战胜了意志;再次是每晚没有按规定遵守熄灯就寝的时间,导致第二天无法按时起床,甚至连早餐都来不及吃就匆忙去上课。长此下去对身体健康是十分不利的,必须引起大学生们的注意。

(2) 课间操。课间操或课间活动是上完两节文化课后的 15 分钟进行的一些轻微活动。可以散步、做广播体操、练太极拳等。其目的在于活动躯体,进行积极性休息,消除长时间静坐的脑力疲劳,适时地转移大脑的兴奋中枢,为下一堂课学习注入更充沛的精力,可惜,全国许多大学的课间操时间大部分等于虚设。

(3) 单项体育协会或单项体育运动俱乐部活动。体育协会或体育俱乐部是大学生根据自己的兴趣、爱好自主选择、自愿参加的课余体育组织。它是贯彻实施全民健身计划的重要组织形式,其职能是宣传、发动、组织、指导所属成员参与课余体育锻炼,协助学校体育行政部门和学生体育部开展群众性体育活动及组织单项训练和竞赛,提高运动技术水平。

3. 课余体育训练

《学校体育工作条例》规定:“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。”

课余体育训练是指大学生利用课余时间,对部分身体素质较好,并有体育专长的大学生进行科学系统训练的一种专门教育过程,它是实现大学体育目的的又一重要组织形式。

大学开展课余体育训练是贯彻普及和提高相结合的重要措施。它一方面把有体育才能





的大学生组织起来,在实施全面、系统训练,进一步增强体质的基础上,再进行专项训练,提高运动技术水平,创造优异成绩,在参加校际和国际比赛中,为学校、为祖国争光;另一方面是通过培养体育骨干来推动学校体育活动的蓬勃发展,并在训练和各级体育比赛中,扩大体育传播,丰富课余文化生活,促进校园精神文明建设。

4. 体育竞赛

体育竞赛是大学课外体育的另一组成部分,同样是实现大学体育目的的重要组成部分。大学开展体育竞赛,是检验体育教学、训练效果和交流经验、互相学习、促进运动技术水平提高的有效途径;是广泛吸引大学生参加体育活动,推动学校群众性体育活动的开展,增强体质和增长才智的主要方法;是丰富大学生课余文化生活,增强体育健身意识,培养勇敢顽强、奋发向上、团结友爱、遵纪守法等优良品质和集体主义精神,建设校园精神文明等方面不可缺少的内容。

《学校体育工作条例》规定:“学校体育竞赛贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则,每学年至少举行一次以上以田径项目为主的全校性运动会。”

大学体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛,以校内竞赛为主。要经常开展校内群众性体育比赛,如组织各种球类运动、拔河、群众性的接力赛等喜闻乐见的体育比赛。这些比赛可由大学体育教研部领导、学生会体育部或相关体育协会承办。