

T IYU YU JIANKANG

体育与健康

王玉富 赵紫衡 主编



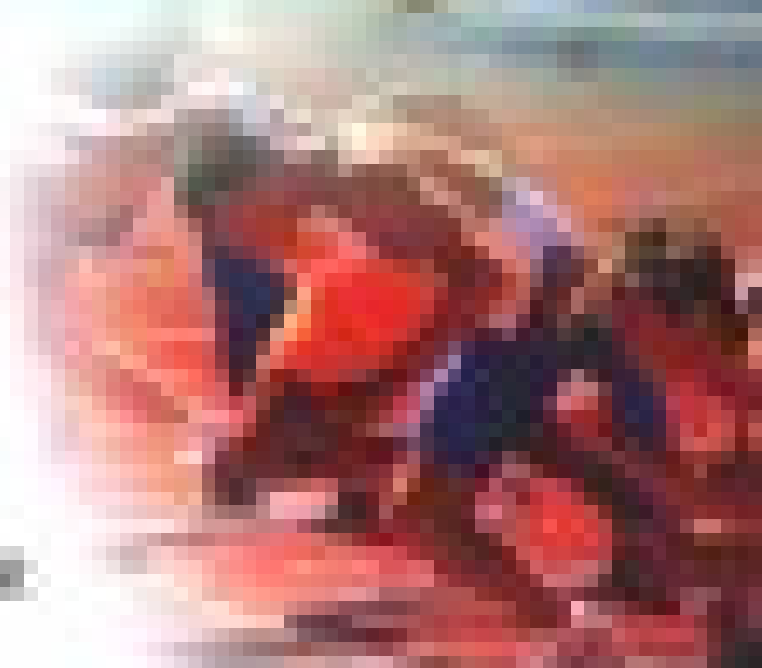
黄河水利出版社

THE 7th JIANGSU

体育

与健康

——



体 育 与 健 康

主 审 高 华

主 编 王玉富 赵紫衡

参 编 赵公春 包人业 经训庭

孔建国 宫玉林 刘兆怀

于 洋 张 峰 孔 彪

沙登阁

黄 河 水 利 出 版 社

内 容 提 要

本书是以“健康第一”、“面向学生实施素质教育”为指导思想编写完成的。全书共分为理论知识篇、实践运动篇、休闲娱乐篇三部分,共22章。第一部分包括:高职院校体育、体质与健康、全民健身计划与终身体育、体育卫生与保健、科学的自我锻炼、体育欣赏等6章。第二部分包括:田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、游泳、体操、健美操、武术等11章。第三部分包括:轮滑、攀岩运动、体育舞蹈、台球、保龄球等5章。本书力求改变以往的以技术为主线的传统教材模式,强调了理论、素质、能力的创新培养。

本书可作为高职高专院校大学生体育课程教材,也可供广大体育爱好者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/王玉富,赵紫衡主编. —郑州:黄河水利出版社,2007.11

ISBN 978-7-80734-305-9

I.体… II.①王… ②赵… III.①体育-高等学校:技术学校-教材②健康教育-高等学校:技术学校-教材
IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 158518 号

组稿编辑:王路平 电话:0371-66022212 E-mail: wlp@yrpc.com

出版社:黄河水利出版社

地址:河南省郑州市金水路11号 邮政编码:450003

发行单位:黄河水利出版社

发行部电话:0371-66026940、66020550、66028024、66022620(传真)

E-mail: hhsicbs@126.com

承印单位:黄河水利委员会印刷厂

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16

印张:21

字数:480千字

印数:1—8 100

版次:2007年11月第1版

印次:2007年11月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80734-305-9/G · 31

定价:28.00元

前 言

随着我国高等教育改革的不断深化与发展,高职教育面临着如何培养适应新世纪需要人才的问题。在现代合格人才的培养过程中完善的课程体系起着极大的促进作用。为了加强体育课建设,深化体育教学改革,我们进行了认真探索并编写了这本教材。

近期,教育部颁布实施了新的学生体质健康评价手段——《大学生体质健康标准》,科学地把体育教学与健康教育有机结合,突出学生的体质健康和身心发展。为了进一步促进《大学生体质健康标准》的深入实施,本教材在编写中充分体现了“健康第一”的指导思想,针对高职高专教育实践性和应用性的特色,强调创新能力的培养,突出学生个性的发展,使学生学习健康知识,掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段,并在理解体育文化内涵的同时,潜移默化地培养学生的体育意识,使学生养成自觉锻炼的习惯,最终树立学生的终身体育意识;使学生学会生存、学会生活、学会创造、学会做人,从而成为身心协调发展、有较强职业竞争力的合格人才。

为满足高职高专学生自身发展和适应社会发展的需求,提高学生的体育文化品位,丰富校园体育文化生活,我们组织了具有实践经验、长期从事体育教学工作并积极参与教学改革的一线教师编写了本教材。本教材在形式上、内容上具有了较大创新,结构新颖,内容丰富,语言通俗易懂,图文并茂,力求体现出教材的思想性、逻辑性、趣味性、科学性,增强了教材的实用性。

本书在编写过程中,参阅并引用了体育界大量的文献资料和有关教材,在此一并表示感谢。

由于编写人员水平有限,难免存在不足之处,恳求读者提出宝贵意见,以便在今后逐步加以完善提高。

作 者

2007年8月

目 录

前 言

第一部分 理论知识篇

第一章 高等院校体育	(3)
第一节 体育的概念	(3)
第二节 高等院校体育的目标和任务	(7)
第二章 体质与健康	(10)
第一节 健康概述	(10)
第二节 体质与学生体质健康标准	(14)
第三节 体质评价与标准	(17)
第三章 全民健身计划与终身体育	(29)
第一节 全民健身计划	(29)
第二节 终身体育	(31)
第四章 体育卫生与保健	(35)
第一节 体育卫生保健知识	(35)
第二节 体育运动的自我监督	(41)
第三节 运动损伤预防和伤后处理	(44)
第五章 科学的自我锻炼	(48)
第一节 科学锻炼身体的原则和方法	(48)
第二节 体育锻炼计划的制定	(49)
第六章 体育欣赏	(52)
第一节 体育运动中的各种美	(52)
第二节 欣赏体育竞赛的心理特点和美的感受	(53)
第三节 如何欣赏体育竞赛	(55)

第二部分 实践运动篇

第七章 田 径	(59)
第一节 田径运动概述	(59)
第二节 竞 走	(59)
第三节 跑	(61)
第四节 跳 远	(69)
第五节 跳 高	(73)
第六节 投 掷	(77)
第七节 田径竞赛规则简介	(82)

第八章 篮 球	(87)
第一节 篮球运动概述	(87)
第二节 篮球基本技术	(87)
第三节 篮球基本战术	(95)
第四节 篮球竞赛规则简介	(98)
第九章 排 球	(103)
第一节 排球运动概述	(103)
第二节 排球基本技术	(104)
第三节 排球基本战术	(114)
第四节 排球竞赛规则简介	(116)
第十章 足 球	(119)
第一节 足球运动概述	(119)
第二节 足球基本技术	(122)
第三节 足球基本战术	(134)
第四节 足球竞赛规则简介	(141)
第十一章 网 球	(145)
第一节 网球运动概述	(145)
第二节 网球基本技术	(147)
第三节 网球基本战术	(153)
第四节 网球竞赛规则简介	(155)
第十二章 乒乓球	(159)
第一节 乒乓球运动概述	(159)
第二节 乒乓球基本技术	(159)
第三节 乒乓球基本战术	(173)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(174)
第十三章 羽毛球	(177)
第一节 羽毛球运动概述	(177)
第二节 羽毛球基本技术	(177)
第三节 羽毛球基本战术	(194)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(201)
第十四章 游 泳	(206)
第一节 游泳运动概述	(206)
第二节 学会游泳	(207)
第三节 熟练游泳	(215)
第十五章 体 操	(227)
第一节 体操运动概述	(227)
第二节 基本体操	(227)
第三节 竞技体操	(240)

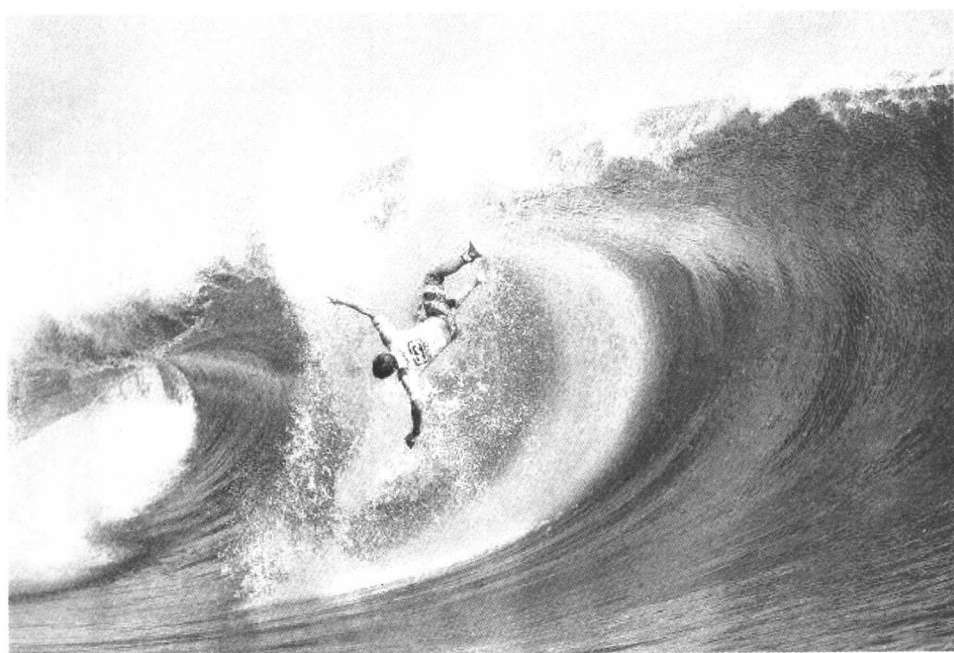
第十六章 健美操	(248)
第一节 健美操运动概述	(248)
第二节 健美操基本动作	(251)
第三节 大学生健身健美操套路范例	(257)
第十七章 武术	(270)
第一节 武术运动概述	(270)
第二节 武术运动的特点和锻炼价值	(270)
第三节 武术基本动作	(272)
第四节 初级长拳(第三路)	(277)
第五节 武术套路竞赛规则	(291)

第三部分 休闲娱乐篇

第十八章 轮 滑	(297)
第一节 轮滑运动概述	(297)
第二节 轮滑运动的基本技术	(298)
第十九章 攀岩运动	(301)
第一节 攀岩运动概述	(301)
第二节 攀岩运动的场地与装备	(301)
第三节 攀岩运动的基本技术	(302)
第四节 攀岩运动的训练方法	(304)
第二十章 体育舞蹈(国际标准交谊舞)	(305)
第一节 体育舞蹈概述	(305)
第二节 体育舞蹈内容	(306)
第三节 体育舞蹈比赛规则简介	(309)
第二十一章 台 球	(312)
第一节 台球运动概述	(312)
第二节 台球运动的基本设施	(312)
第三节 台球的基本技术与应用	(314)
第四节 台球的基本杆法与应用	(315)
第五节 台球的基本练习方法	(317)
第六节 台球的基本战术练习	(319)
第二十二章 保龄球	(321)
第一节 保龄球运动概述	(321)
第二节 保龄球运动的场地、器材介绍	(321)
第三节 比赛方法和主要规则	(322)
第四节 保龄球运动的基本礼仪	(323)
第五节 保龄球的基本技术与练习方法	(324)
参考文献	(328)

第一部分

理论知识篇



第一章 高等院校体育

第一节 体育的概念

在人类生存发展的实践过程中，一方面通过自己的身体活动作用于自然界外部，以获得物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“身体运动”，即我们传统意义上所讲的体育运动或广义体育。

一、基本概念

体育运动(广义体育)是以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济制约，也为一定的政治和经济服务。

二、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同，广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

(一)学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好的体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，而是具有很强的规范性。

(二)竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

- (1)有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手；
- (2)竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认；
- (3)参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，增强了活动的严肃性；
- (4)竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

(三)大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形

式多样的体育活动。它有以下特征：

- (1)健身性，这是大众百姓参加体育活动的主要目的；
- (2)娱乐性，体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感；
- (3)自主选择性，参加者根据自己的需要和实际情况，选择活动的时间、地点和内容；
- (4)生活性，大众体育已经成为人们日常生活的一项内容，并日常化和生活化；
- (5)余暇性，从时间上来讲，大众体育是善度余暇的手段，是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育，三者既有一定的区别，又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段，身体直接参与活动，它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的体育知识，掌握一定的体育技术技能。不同的是，学校体育的侧重点是教育，竞技体育的侧重点是训练和比赛，大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

三、体育的产生与发展

(一)体育的产生

体育作为一种社会现象，是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。人类社会发展的需要是体育产生的前提条件，原始人类经济活动中的身体活动是体育产生的母体。

原始体育是原始人类在生活和劳动过程中萌生的。原始人类的生活条件非常恶劣。由于求生的本能，为了获得生活资料并保证自身不受伤害，他们必须经常与自然灾害和猛兽野兽作斗争，必须不断地提高自己的智力和体力。因此，诸如攀、爬、跑、跳、投等身体运动，都是原始人类生存所必需的基本活动技能。为了使这些原始的谋生技能世代相传，以语言为媒介的技能传授和身体操练(即原始教育)，逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来，并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动，就是人类最早的体育，即原始体育。可见，体育是伴随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

(二)体育的发展

体育是人类为满足自身的生存、享受和发展需要的一种有目的、有意识的社会活动。

体育从它产生时起就不是一种孤立的社会现象，它是伴随着人类社会的不断进步而发展的。在人类社会漫长的历史中，体育也像一些事物一样，经历了一个由萌生到发展的不断完善的过程。

体育在其萌芽阶段，是原始人类生产发展的副产品，还不能从生产劳动中脱离出来而成为一项独立的社会活动。随着原始社会的不断发展，在原始社会后期出现的文化、艺术和教育，是推进体育向前发展的主要动力。当时为了适应社会发展的需要，人们经常从事一些宗教和祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成为舞蹈艺术活动；由于部落之间的冲突而发生格斗，于是出现各种格斗的动作；人们在休闲时为了精神的愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动等。以上种种对体育的发展都起了重要的作用。

进入奴隶制时期，随着经济的发展和战争的频繁发生，统治阶级文武兼备思想的逐

渐确立，这一时期的体育活动内容增多，民族传统体育初步形成，体育的社会职能开始显示。随着医学的发展以及人们对体育健身和医疗作用认识的不断提高，人类养生之道教育也越来越重要。

封建社会的体育在发展速度和规模上比奴隶社会都向前迈进了一大步。这一时期，体育活动内容增多，参加活动的人数也明显增加，学校体育进一步发展，文武双全成为封建社会衡量人才的重要标准，军事武艺在社会活动中越来越显露出它的重要性，因此体育活动倍受统治阶级的重视。在这一历史时期，民族传统体育迅速发展，民族之间的体育交流也日益频繁。

17世纪中叶，英国资产阶级革命胜利，标志着人类社会进入了新的历史时期——资本主义社会。体育也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时，体育开始形成独立的学科体系，它重视广泛运用近代科学的研究成果，作为其发展的理论基础。体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性；已成为造就全面发展人才的重要内容与手段和学校教育的重要组成部分。体育运动项目和规模都远远超过奴隶社会和封建社会，其发展速度是奴隶社会和封建社会无法赶上的。

社会发展到现代，随着科学技术的发展和进步，生产力不断提高，体力劳动强度不断降低。但为了提高劳动生产力，满足日益增长的物质和文化生活的需要，人们仍不断通过包括体育在内的各种手段，继续谋求发展和提高人的智能和体能，以促进有机体各器官系统的机能水平，防治由体力劳动强度降低引起的现代“文明病”，适应生态平衡逐渐被破坏的生存环境。随着物质产品的丰富和生活余暇时间的增多，体育必将成为社会文明进步和人们健康生活不可缺少的组成部分，并有可能发展成为人们业余生活的第一需要。

四、体育的功能

随着社会的不断进步和发展，人类需要的层次不断提高，体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示，人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有以下五大功能。

(一)健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式，它要求人体直接参与活动，这也是体育最基本的特点之一，它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面：

(1)可以改善大脑供血、供氧情况，可以促使大脑皮层兴奋性增加，抑制加深，兴奋和抑制更加集中。神经系统的均衡性和灵活性加强，对外反应更加迅速、准确，大脑分析综合能力加强，整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

(2)可以改善肌肉的血液供应状况，增加肌肉内的营养物质，促使肌肉有更多的能量储备以适应运动和劳动的需要，促进生长发展，提高运动能力。

(3)可以使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

(4)可以使人心情舒畅，精神愉快，调节人的某些不健康情绪和心理，使人朝气蓬勃，充满活力。

(二)教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能,突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象,不仅是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

(三)娱乐功能

随着社会的不断进步和发展,社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余,要求有高质量的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,不仅给人以健、力、美的享受,而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中,成为人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。

(四)政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点,在奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如,1936年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。在该届奥运会上,臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因,不少国家都曾抵制参加奥运会。例如,1980年美国以苏联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制,4年后就遭到苏联对洛杉矶奥运会的报复。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜,就能提高民族威望,振奋民族精神;如果失败,就往往令人感到沉重。例如,1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队,引起美国公众哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。中国女排勇夺“五连冠”,对许多老华侨来说,他们一生中还没体验过这样兴奋激动的时刻,这使他们感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲。

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促使中美两国关系正常化,这就是体育的政治功能。

(五)经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会发展的重要标志。人是生产力中最具有决定性的因素。身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终生化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,这些都促进了国民经济的发展。

第二节 高等院校体育的目标和任务

体育是高等院校教育的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展的现代人才的一个重要方面。大学生在学习专业理论知识的同时,必须接受体育教育,以全面发展学生的个性、能力和体育意识。“德、智皆寄予体,无体即无德智也。”没有健康的体魄,难以完成在校期间繁重的学习任务,以后也难以在祖国建设中发挥更大的作用。高等院校体育不仅使学生的体质得到增强,并且可以促进智力的发展,培养敏锐的感知、灵活的思维和想象力、良好的注意力和记忆力;还可以培养高尚的道德品质,勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神;可以丰富课余文化生活,调剂精神,消除疲劳,有助于提高学习效率;还能为国家培养运动员的后备力量,提高我国的运动技术水平。大学生是国家的未来和希望,是社会主义建设和发展科学技术的生力军,应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时,积极锻炼身体,学习和掌握体育知识、技术、技能,使体育成为生活的一部分,使体育的近期效益和长远效益结合起来,既要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活,又要有利于毕业后能继续科学地进行锻炼,从而为祖国、为人民高效地工作。

一、高等院校体育的目标

大学体育是大学教育系统中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是建设学校社会主义精神文明和促进大学生全面发展的重要内容。高等院校体育的目标就是根据我国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育的意识。

二、高等院校体育的基本任务

要实现高等院校体育的目标,在高等院校体育教育工作中,必须完成下列基本任务。

(一)增进学生身心健康,增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生身心健康、增强体质、提高身体素质水平是大学体育教育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面,生理健康的标志是发育正常、功能健全、体质强壮,对疾病有较强的抵抗力,对外部刺激有一定的适应能力;心理健康的标志是情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调,对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在联系,并相互影响。世界卫生组织对健康的定义为:“健康应是在心理上、身体上以及在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害,而且包括身体、心理方面能适应社会环

境。

体育是促进学生身心健康发展最积极、最有效的手段,通过教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动,使学生养成良好的锻炼习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力;通过体育理论的学习使学生重视营养和卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

(二)培养良好的体育意识,使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技能和技术,使其掌握科学的锻炼方法、手段,对体育锻炼有深刻的认识,养成自觉锻炼身体的习惯是大学体育教育的基本任务。

体育基本知识包括:实用的生理解剖知识,锻炼身体的原理、原则和方法,体育保健,自我监督和评价等方面的基本知识,以及常见常用运动项目的基本技能、战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动的客观规律科学地锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。运动能力的培养,主要是通过体育教学这个途径进行的,在课外锻炼和竞赛的反复实践中,达到熟练掌握的程度。学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼至关重要。

体育锻炼的意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念,又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:

(1)对体育运动定义和价值的正确认识。它对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。

(2)对运动技术的喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼,很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好。

(3)生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量,而且,对他们走向社会,以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的现实意义。

(三)培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质的提高

实践证明,在对学生进行德、智、体全面发展的教育过程中,必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程中。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,唯有体育是教师与学生进行手把手的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出,这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气氛,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格及心理上的进取意识。在体育的情感方面,应该更深切、更富有青年人的特点,使他们在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

(四)提高学生的运动技术水平，加强大学国际体育交流，促进学校体育的开展

我国加入 WTO 后，国际间的大学生体育交流活动日益增多，增进了校方间、学生间的友好往来。充分利用高等院校的有利条件和大学生在体能、智能上的优势，坚持系统的科学训练，不断提高运动技术水平，既可为高校培养体育骨干，又能进一步推动高校体育活动的开展；既能丰富高校的校园文化生活，又可为国家竞技运动提供后备力量。