

高校



体育教程

新编

易勤 张兆才 左从现 孔军 主编

Sports



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

高校 体育教程 新编

执行主编：易 勤 张兆才 左从现 孔 军

主 编：陈宏星 郑立红 高建国 吴伟勤 系天明 刘吉光 胡剑波

副 主 编：汪 英 汪 青 朱卫雄 李平斌 袁富绿 张顺贞 杜滨航

李翠英 何 青 张 雪 胡卫兵 王 忠 王红梅

编 委：宋建波 袁晓芳 程黎菊 张 力 廖晓军 孔 伦 崔德刚

贾风蓉 易 勤 张兆才 左从现 孔 军 陈宏星 郑立红

高建国 吴伟勤 系天明 刘吉光 朱卫雄 李平斌 汪 英

汪 青 袁富绿 张顺贞 杜滨航 李翠英 何 青 张 雪

胡卫兵 王 忠 唐永红 赵 杰 郝 敏 赵 杰 唐永红



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育教程新编/易勤,张兆才,左从现,孔军主编. —武汉:武汉大学出版社,2007.7

ISBN 978-7-307-05726-5

I. 高… I. ①易… ②张… ③左… ④孔… 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 103577 号

责任编辑:高璐 宋玲玲 责任校对:黄添生 版式设计:詹锦玲

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:湖北地矿印业有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:31 字数:750千字

版次:2007年7月第1版 2007年7月第1次印刷

ISBN 978-7-307-05726-5/G·1005 定价:28.00元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前言

体育理念、体育精神、体育体制、体育规范、体育伦理、体育智慧、体育惯例和体育风尚等是人们通过长期的体育实践创造的物质财富和精神财富的总和，是体育文化。在当代合格人才的培养过程中，良好的文化起着极大的促进作用，其中学校的体育课程又为当代合格人才的全面成长提供了一条具体途径。通过体育课程的教学活动，探索成才的客观规律，了解体育的本质与功能，明确体育的目的和身心健康的系统知识，构建自身全面发展的合理机制；通过体育教学活动，学会科学锻炼身体的方法，养成自觉锻炼身体的良好习惯，树立终身体育的观念；与此同时，不断增强体质，增进健康，了解并提高自身的综合素质，努力使体育与运动成为自己生活中不可分割的一部分。

为了加强体育课程建设，提高教学质量，我们组织有关专家、教授，按照2002年教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求，结合教育部、国家体育总局实施《国家学生体质健康标准》的通知，根据中共中央2007年7月文件《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神，面对高校的现实状况，遵循体育课程建设的客观规律，广泛参阅多本优秀教材，编写了这本集理论与实践于一体的《高校体育教程新编》。

编写本书的指导思想是：切实贯彻中共中央、教育部和国家体育总局的一系列文件精神，按照文件精神规定的原则和要求，以全新的体育健康观，牢牢把握体育教育，建立以增强学生体质、发展学生基本活动能力、培养学生自愿参与体育锻炼的习惯为主线的教材体系；借鉴和吸取体育界最新的研究成果，最大范围地满足当代大学生的需要，集科学性、先进性、时效性、全面性于一体，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，力争做到精炼规范、涵盖面宽、通俗易懂、指导性强。

本书共分十四章。第一章至第六章为理论部分，分别为：学校体育概述、大学生的身心健康、大学生的身体健康、体育锻炼的营养卫生与保健、奥林匹克运动、学生体质健康评价。第七章至第十四章为实践部分，分别为：田径运动、球类运动、游泳运动、形体舞蹈健美、武术、跆拳道、户外运动和休闲球类。

全书从社会学、心理学、人文学、生物学、营养学、生理学、运动力学的不同角度，论述了人体健康的基本原理与指导性的锻炼方法。同时，在教材的阐述上，注意了理论与体育、生活实践的联系，突出了作为“方法学应用学”学科的特征，加强了具体操作和使用方法的介绍。在教材内容的选择上，为适应不同学校、不同形式的教学和自学参考需要，除以常规内容，作为基础外，还选择了一些目前开始广为开展的新内容。为了便于学生自学、自检，以提高实际效果，本书对《国家学生体质健康标准》也作了介绍。总之，本书具有知识性、科学性、针对性和实践性相结合的特点，通俗易懂。《高校体育教程新编》一书既是普通高校的教科书，又是当代大学生的良师益友。



本书由易勤、张兆才、左从现、孔军任执行主编，陈宏星、郑立红、高建国、吴伟勤、系天明、刘吉光、胡剑波任主编，汪英、汪青、朱卫雄、李平斌、袁富绿、张顺贞、杜滨航、李翠英、何青、张雪、胡卫兵、王忠、王红梅任副主编，孔论、廖晓军、宋建波、袁晓芳、程黎菊、张力、崔德刚、贾凤蓉、唐永红、赵杰、郝敏任编委。

本书的编写工作得到了教育部体育卫生与艺术教育司和全国普通高等学校体育指导委员会的领导及专家的关心和指导，全国众多高校的专家、教授的无私支援，武汉大学出版社对本书的出版给予了很大的帮助，在此对所有关心、支持、指导和帮助本书成稿、出版作出贡献的单位和个人致以诚挚的谢意。

在编写的过程中，我们参考了众多优秀的专业书籍，在此向有关的作者致以诚挚的感谢。

由于编写人员水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2007年5月



目 录

前 言	1
第一章 学校体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 体育的组成	1
第三节 体育的功能	2
第四节 高等学校体育的目的和任务	4
第五节 高等学校体育的基本途径	6
第六节 普通高等学校体育课程目标 ——《全国高等学校体育课程教学指导纲要》解读	7
第二章 大学生的身心健康	9
第一节 现代健康观	9
第二节 大学生的心理健康	10
第三节 体育运动对身体机能的作用	12
第四节 大学生道德与健康	14
第五节 大学生情绪、性格与健康	15
第六节 大学生生活环境与健康	16
第七节 大学生人际关系与健康	17
第三章 大学生的身体锻炼	19
第一节 增强心、肺功能的耐力身体锻炼	20
第二节 强壮、健美力量性身体锻炼	22
第三节 消除紧张的放松身体锻炼	23
第四节 防治疾病的健身锻炼	25
第五节 大学生运动健身常用方法	27
第六节 运动处方	34
第四章 体育锻炼的营养、卫生与保健	39
第一节 体育锻炼的营养保证	39
第二节 体育锻炼的卫生保障	49
第三节 运动性病症和运动性损伤	54





第五章 奥林匹克运动	67
第一节 奥林匹克运动会与奥林匹克运动	67
第二节 奥林匹克思想体系	77
第三节 奥林匹克运动与科技	79
第四节 奥林匹克运动与中国	80
第六章 学生体质健康评价	87
第一节 学生体质健康测定与评价概述	87
第二节 学生体质健康标准评价原则	88
第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及操作方法	89
第四节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表	97
第七章 田径运动	103
第一节 田径运动概述	103
第二节 田径运动的分类	106
第三节 短跑	107
第四节 接力跑	111
第五节 跨栏跑	113
第六节 中长跑	114
第七节 跳远	115
第八节 三级跳远	116
第九节 跳高	117
第十节 推铅球	119
第十一节 掷标枪	121
第十二节 掷铁饼	122
第十三节 田径运动基本竞赛规则	124
第八章 球类运动	128
第一节 篮球	128
第二节 排球	147
第三节 足球	165
第四节 网球	179
第五节 乒乓球	191
第六节 羽毛球	207
第七节 手球	220
第八节 棒垒球	232
第九节 球类运动的竞赛方法与组织编排	242

第九章 游泳	247
第一节 游泳运动概述	247
第二节 游泳基本技术与练习方法	247
第三节 游泳的安全与救护常识	282
第十章 形体舞蹈健美	288
第一节 形体	288
第二节 健美操	303
第三节 健美	326
第十一章 武术	345
第一节 武述运动概述	345
第二节 初级长拳(第三路)	345
第三节 太极拳(二十四式)	360
第四节 初级剑	377
第五节 散手	391
第十二章 跆拳道	401
第一节 跆拳道运动概述	401
第二节 跆拳道基本技术	402
第三节 跆拳道基本战术	412
第四节 跆拳道运动基本竞赛规则	414
第十三章 户外运动	419
第一节 登山与攀岩	419
第二节 定向越野	428
第三节 野外生存	440
第十四章 休闲球类	450
第一节 台球	450
第二节 保龄球	471
第三节 高尔夫球	481
参考文献	487





第一章 学校体育概述

第一节 体育的概念

所谓概念,是指对某一事物属性的一种准确判断。那什么是“体育”呢?19世纪60年代,由西方传入的“体育”(Physical Education),其意是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。近几十年来,随着人类社会的不断进步和体育实践的日益丰富,当出现体育教育、竞技运动和身体锻炼三个既有区别、又互为联系的内容,并逐渐形成与教育、文化相并列的新体系之后,原指体育教育的“体育”概念已不能涵盖具有相对独立体系的“竞技运动”和“身体锻炼”。根据我国体育发展的特点和规律,可以为“体育”下这样一个定义: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。它应包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务。同时必须指出,体育的概念并非一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

第二节 体育的组成

体育从产生、发展到现在,都是随着社会生产力的发展而发展的,都带有明显的时代特征,它受一定社会政治、经济的制约,也为一定社会的政治、经济服务。现代体育由学校体育、竞技体育、群众体育组成。

一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,是全民体育的基础。它是按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本形式,围绕着“增强体质”这个中心,全面实现学校体育的各项任务,使学生在德、智、体、美几方面都得到发展。随着社会不断发展,现代体育教育既重视增强体质的近期效益,又注重培养学生的体育意识,讲究体育锻炼的科学性,进行终身体育教育,为学生终身体育打下良好的思想、技能和理论基础。学校体育还将为国家培养和输送竞技体育人才,以适应当代社会和青年对日益增长的精神、文化生活的需要。

二、竞技体育

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力去争取优异成绩而进行的运动



训练和竞赛。目前有 50 多种运动项目用于国际比赛。由于竞技体育的表演技艺高超, 竞争性强, 极易吸引广大观众, 因此它富有感染力, 又容易传播精神力量, 在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进友谊等方面都有着重要的意义。当前随着竞技水平不断提高, 为了应付日趋激烈的赛场竞争, 正采用先进的科学训练方法和手段, 以探索人类运动的极限。我国在竞技体育方面从一个极其落后的国家发展为亚洲体育强国, 并向世界体育强国迈进。

三、群众体育

群体体育也称大众体育或社会体育, 是以健身、健美、娱乐、医疗为目的, 内容丰富、形式多样的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、养生体育等均可列入此范畴。现代社会的生产、工作和生活节奏加快, 只有保持健康的身体和旺盛的精力才能适应这种节奏。同时, 现代科学技术既给人类带来了舒适和方便, 也带来了许多不利因素, 如环境和大气污染, 生态失去平衡, 缺乏运动和营养过剩等造成各种“文明病”。人们越来越认识到, 只有科学地进行体育锻炼, 才能保持和促进身体健康。因此, 大众体育是现代生活的一种生活方式, 也是提高生活质量必不可少的手段。目前我国的各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”正吸引着大批体育爱好者。

第三节 体育的功能

一、体育的健身功能

“强身健体”是体育的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式, 通过科学组合的身体锻炼给予各器官、系统以一定量和强度的刺激, 促使身体在形态结构、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。

(一) 体育对增进健康的作用

“身体健康”是指正常的生长发育、良好的生理功能、平衡的心理、充沛的精力及承担负荷后的适宜反应。那么怎样才能促进和保持身体健康呢? 早在公元前 300 年, 古希腊伟大思想家亚里士多德“生命在于运动”的名言, 就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。后来医学关于“适者生存”、生理学关于“用进废退”的原理又证明: 人的健康状态和工作效率, 不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互的协调, 还有赖于使身体获得对自然和社会环境的适应能力。而这种能力的获得, 除受制于不同的生活环境外, 还在相当程度上与体育锻炼休戚相关。实践证明, 科学地从事体育锻炼, 由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激, 对促进人体新陈代谢, 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、功能发生退化性变化都有明显的效果。因此, 为了促进青年人的生长发育, 为了使中年人保持旺盛的精力和老年人延年益寿, 凡是经济发达国家, 都大力提倡“为生命而跑”、“为健康散步”……

早在 20 世纪 70 年代就有人提出生理——心理——社会医学的新模式, 强调在健康诊断中, 应包括和考虑由社会环境引起的心理活动因素, 并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。诚然, 影响这种“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,可以增强人的意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律性,协调人际关系,从而促进提高心理调节能力,有利于排除各种不健康的心理因素,使人体在与环境的和谐统一中变得欢乐、轻快和活泼,最终达到精神健康的目的。

(二) 体育对增强体质的作用

在现实生活中,带有不健康因素的人总是属于大多数。据医学统计,世界上约有50%~70%的人都有异常表现,如果再进行更精细的检查,这种异常率就会更高。但为何这些不健康因素往往不被人所察觉呢?其实这正是体质对健康的弥补作用。

体质作为健康的物质基础,既然意义如此重要,那么体育对增强体质的作用又如何呢?实践证明,科学的体育锻炼在改造人体器官、系统方面所起的作用,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,系统进行体育锻炼对发展力量、耐力、灵敏、柔韧等素质有十分明显的功效。这表明,当“防卫体力”和“行动体力”得到同步发展时,人体就能充分发挥潜在的运动功能,改善对环境的适应能力,最终达到增强体质的目的。

二、体育的教育功能

教育功能是体育最基本的社会功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育的其他社会功能无法比拟的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

(一) 体育在学校中的教育作用

马克思主义关于教育的经典论述,从来都把体育视为学校教育不可缺少的组成部分,并始终重视它在这个特定领域里对培养全面发展人才所起的重要作用。因此,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修养,以适应未来社会生活和工作的需要,是体育在学校发挥教育作用的主要使命。为达此目的,学校通过完整的体育教育过程对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力并养成锻炼身体的习惯。

(二) 体育在社会中的教育作用

就社会教育意义而言,由于体育所独具的活动性、技艺性、竞争性、群聚性、国际性和礼仪性等特点,它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性方面等,具有极大的社会教育功效。大家都有这样的体会,当置身于社会群体之中,因为竞赛的礼仪形式、激烈的竞争气氛、高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。比如,当我国女子排球队员在世界大赛中连续五次夺冠时,全国人民无不为她们的胜利欢欣鼓舞,国家号召“以女排精神搞四化”,不少人因此决心在坎坷与逆境中奋起。又如,在我国举办第十一届亚运会和争办2008年奥运会期间,几乎举国上下都以高昂的热情投身于其中,人们那种为祖国荣誉作贡献的精



神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内树立了讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代社会意识。

三、体育的娱乐功能

“娱乐身心”是被挖掘和利用较早的体育社会功能。在体育初具雏形的原始社会,原始人在狩猎之余用以宣泄情感而进行的嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,却已通过这种潜意识行为,反映出原始人对精神生活的需求。据《帝王世纪》记载:“击壤而歌”就是原始人在休息时伴之唱歌的一种游戏活动;《太平清话》还记载了始于黄帝时代用于调节军士枯燥生活的蹴鞠活动。体育形成初期,亦即古代开展民族、民间体育阶段,许多供娱乐消遣的身体活动项目,常在节日庆典、宗教仪式和表演技艺中出现,对调节和丰富人民生活起着重要作用。在同时代的欧洲,自进入文艺复兴时期,人文主义者和新型资产者以“提高和改善人类的生活”为宗旨,大力提倡消遣娱乐活动,并利用各种体育手段开展社交。

随着物质产品不断丰富,余暇增多,人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。比如,现代都市生活使人与大自然几乎隔绝,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受返回大自然境界的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛活动或从事一些惊险性体育项目,可以在体力向自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。目前,我国为了丰富人民的业余文化生活,移风易俗,建立良好的社会风气,通过实施《全民健身计划纲要》来寻求适合我国国情的最健康的、理想的体育娱乐方式,以便让大家在和谐的氛围中获得精神快感,使工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和紊乱的情绪得到调解,最终达到“净化”心灵和充分享受生活乐趣的目的。

第四节 高等学校体育的目的和任务

一、高等学校体育的目的和任务

在现代教育和科学的框架上,高等学校体育应该有自己恰当的位置。它是属于教育学和体育学下的一个学科层次,应该充分体现体育和教育的共同属性。一方面,高等学校体育是学校教育的重要组成部分,其目的应和学校教育的总目的相一致;另一方面,高等学校体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增强体质,增进身心健康,促使大学生的全面发展。所以,综合来讲,高等学校体育的目的就是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,在提高人的生物潜能和心理潜能及社会适应潜能的过程中,进德、益智、促美,达到全面发展的教育总目的。

二、高等学校体育的任务

高等学校体育的目的是通过完成以下五方面的任务来具体实现的。



（一）增强学生体质，促进学生身心健康

增强体质是高等学校体育的首要任务。体质的增强，除了意味着骨骼、肌肉、内脏各器官和系统的增强之外，更意味着大脑机能的改善。它反映为：中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力，神经系统各器官机能的支配力，大脑皮层对各器官活动协调力等。个体生命的健康存在是保证人的全面发展的物质基础，而人的一切活动都是在人脑指挥下实现的。人的一切正常活动都是在人脑相应部位正常反应的结果，人的一切不正常活动都是人脑相应部位的异常反应的结果，而人的大脑反应的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质增强还包括人脑的灵活性和协调性。体育活动对人脑的锻炼有独到的作用，这一点在当今知识信息时代来临的背景下更显得重要。全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下，实现体态健美；在机体结构全面发展的基础上发展学生的“自稳态”；增强免疫力，促使学生精力充沛，生命力旺盛。

（二）促使学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

通过“三基”知识的学习，教会学生科学的身体锻炼方法，培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。引导学生正确地从事运动和身体练习，必须经过一个由感知到理解，再到巩固和应用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合，它不仅表现在运动及身体练习中，而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

（三）培养学生的道德意志品质

在体育中对学生进行共产主义道德品质的教育，决不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合，而是要通过运动及身体练习来对学生进行知、情、意、行的教育，最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动及身体练习的毅力。同时，学生的行为是受他的理想、信念和情操所支配的，因此在高等学校体育教育过程中，应十分注意培养学生高尚的情操，通过发展精神品质来更有效地完成体育教育的任务。

（四）培养学生审美和创造美的能力

体育与美，自古以来就紧紧相连。运动是力和智慧的结合，身体练习是意念和形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识，并通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体练习中，学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和律动来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高等学校体育应十分注意培养学生高尚的情操，使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

（五）培养高水平的运动员

多出人才，出好人才，这其中当然也包括出优秀的体育人才，出世界冠军。我们应该充分发挥高等学校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势，充分认识大学生的心里、生理特征和体力、智力优势，把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员，这是时代赋予高等学校的新的使命。

第五节 高等学校体育的基本途径

国家为我们规定了为社会主义现代化事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的培养目标，但是，高等教育和高等学校体育的目的与任务都不会自动实现，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。

在我国的高等学校体育教育过程中有以下几种基本组织形式。

一、体育课程

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

新中国成立以来，我国高等学校均设置了体育课程，国务院教育部批准颁发的《学校体育工作条例》，《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程……对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高等学校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，将有力地推动我国高等学校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式，逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识，增强自身的体育能力，培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身和国家、民族带来的好处，学以致用，勇于实践，充分理解体育课程目标与高等学校体育目标的一致性，把握参与体育课程学习的良好时机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地使体育与运动进入自己的生活，为成才和奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育活动

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充，是高等学校体育教育过程中不可分割的环节，它为实现高等学校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育教学是学校体育的基本形式，其目的在于增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的习惯，同时可以陶冶学生情操，丰富学生文化生活，发展学生个性，对于完成本课教学任务具有潜移默化的作用。

我国进入改革开放的新的历史时期以来，许多高等学校倍加重视为课余体育活动注入时代气息，在内容和形式上均有较大突破，已经收到了令人满意的实效。主要有以下几种形式：

一是早操。早操即清晨运动，是每天起床后坚持的室外活动，是大学生合理的作息制度中的重要组成部分。大学生坚持做早操，不仅是锻炼意志，养成良好的卫生习惯，促进身体健康的良好措施，也是每天从事脑力劳动的准备活动，它可以使神经兴奋，活跃生理机能，形成良好的生理状态。早操活动时间一般以 15 ~ 20 分钟为宜。形式可以集体组织与个人活动相结合。内容多以健身跑、广播操、打拳、健美操以及各种身体素质锻炼为主。





二是早操课间活动。课间活动（课间操）是文化课下课后在教室周围进行的几分钟轻微活动或两节课后休息期间进行的体育活动。目的是活动躯体，进行积极性的休息，为下一堂课的学习注入更充沛的精力。课间活动时间一般为3~10分钟。形式以个人活动为主。以散步、广播操等为主要内容。

三是课外体育锻炼。课外体育锻炼是大学生结束一天课程学习后，利用每天下午第七、八节课的时间，进行有目的、有计划、有组织的体育活动。搞好课外体育锻炼，可以使大学生增强体质、增进健康、陶冶情操、丰富知识，达到身心完善、精神饱满的目的。课外体育锻炼时间一般在1小时左右。形式以班集体、单项体育协会组织为主，也可以结合个人锻炼，还可结合小型多样的竞赛活动。各校还可以从实际出发，因人、因地、因时制宜地开展活动。

四是课余体育训练与体育竞赛。课余体育训练与体育竞赛是高等学校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系统训练的一种专门教育过程，是实现高等学校体育目的的重要组织形式之一，它有助于提高我国大学生运动技术水平。参加不同层次的竞赛，还能为学校培养一支体育骨干，有利于推动学校群众性体育活动的开展。目前全国有很多大学组办了各个项目的高水平运动队。中学也试办传统体育项目的重点学校，同大学挂钩，形成一条龙试办高水平运动队学校。

五是全校性的运动会和体育节。一年一度的校田径运动会和体育文化节都把各个高等学校的体育教育推到了本年度的高潮。以运动会为舞台给全校师生公平竞争的机会，在拼搏中找寻个人的成功，在竞争中增强集体的凝聚力，每一次校运会体育文化节成功，都给学校带来新的活力。

近年来，我国高等学校中的一些有远见卓识的领导人，在加深了对教育和体育的本质与功能的认识之后，明智地作出决定，在自己学校的校历中，安排为期10天到半月的体育节，全校动员、宗旨明确、内容丰富、情趣高雅、组织严密、效果良好，有如盛大节日一般。

六是野外活动。野外就是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境，野外活动就是指在这种自然环境中开展的各种活动的总称，它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动的内容主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为：陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动或称作新体育运动；按活动的性质还可分为：有竞技性的活动、健身娱乐性活动、教育活动。野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能，深受青少年和广大人民群众喜爱，是其他运动所不能替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义，因而已成为发达国家学校教育的内容和终身体育不可少的部分。所以也应把推广野外活动列入我国学校体育之中，使之在促进社会主义精神文明建设，培养青少年爱国主义、集体主义，以及在提高整个国民素质诸多方面发挥积极作用。

第六节 普通高等学校体育课程目标

——《全国高等学校体育课程教学指导纲要》解读

2002年，教育部根据《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》



和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》精神，制定了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》，对大学体育课程目标作了详细的规定。

总体目标：增强体质、增进身心健康和提高体育素养。总体目标将体质与健康分开叙述，阐明了学校体育“健康第一”的指导思想，增强体质依然是我国学校体育的主要目标之一，但是，真正的健康是指学生的身心协调发展，将提高体育素养作为总体目标来阐述，说明对体育的认识从过去“身体发展的教育”转变为“以运动为基础的教育”。以运动为基础促进了人们对学校体育认识的深化，拓展了体育教育的领域：生物学领域、心理学领域、社会学领域。提高体育素养的内涵丰富，它以育人为最高目标，以知识技能为主导，培养能力为重点，身心发展相协调，终身体育为方向。体育素养既包涵了身体的、心理的素质，又突出了体育作为文化的一面。体育素养作为一种体育素质或能力，应该包括：认知要素、技能要素、操作要素、情感要素。认知要素：具备一定的体育卫生、环境、保健、营养、养生知识，体质健康评价的常识，欣赏体育比赛的能力；技能要素：健身运动技能、运动创伤处理能力、生存自救能力；情感要素：喜欢并积极参与体育活动，积极乐观的生活态度；操作要素：形成良好的锻炼习惯，制定锻炼计划或运动处方，运动创伤处理，评价和测量体质健康状况等。从终身体育的角度看，发展大学生的体育素养应该成为体育课程教学的中心。

具体目标：《纲要》将大学体育课程目标划分为两个层次基本目标与发展目标；五个领域：运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。

在层次上，大学体育课程要全面贯彻素质教育面向体现个性教育的原则，正视学生的个体差异，在目标设置上体现了科学性。《纲要》将大学体育课程目标划分为本目标和发展目标两个层次。前者是根据大多数学生的基本要求而确定的，反映了课程目标的强制性；后者则是针对部分学有所长又有余力的学生确定的，体现了课程目标的自由度。

在领域目标上，将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展，使大学体育课程目标更加具体，操作性更强。具体目标如下：

运动参与目标：形成自觉锻炼的习惯与意识，具备体育文化欣赏能力，能编制个人锻炼计划或运动处方。

运动技能目标：熟练掌握两项健身运动的基本方法和技能，以及常见的运动创伤的处置方法。

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、发展体能的知识和方法；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，形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以及体育活动中的人际关系。



第二章 大学生的身心健康

第一节 现代健康观

什么是健康？健康的本质是什么？这一直是人们所关心的古老而又现实的问题。人们对健康的认知总是与对世界、对宇宙的看法联系在一起的。人们对世界、对宇宙的认识观点不同，对生命、对人体的认识也就不同。不同的历史阶段对健康有不同的理解，并赋予健康不同的内涵，不同的学科研究也从不同角度给予健康不同的界定。

一、现代健康观的内涵

现代健康观应以具有权威性的世界卫生组织对健康的定义为认识基础，不能单纯地从人的生物性方面来考察健康问题，而应更全面、客观地从生物、心理、社会三方面来探讨人的健康，争取健康和创造健康。以生物、心理和社会为基础的健康模式，包括以下几个方面的重要内容：

（一）生物因素

人是一种生物。具有生物属性的人的健康必须是躯体结构与功能正常。一般来说，健康会受到多种不利因素影响，如自然因素、体质因素、遗传因素等。

人对这些影响健康的生物性不利因素的行为反应有两种，一是适应，二是改造。人类在进化过程中，不断增强与生物性健康环境平衡的能力和抵抗疾病的能力，这便是适应。人通过掌握自然科学的客观规律，发挥科学技术的力量，主动地避免、控制和消灭影响健康的不利因素，积极地预防与治疗疾病，通过各种形式的身体活动增强体质，这便是改造。

（二）心理因素

心理活动是人脑的机能，是人脑对客观世界的反映。人的健康应当包括心理健康，即气质、性格、情绪、智力、心理年龄、心理活动等都应该处于一种正常状态。心理活动是在生命活动的基础上产生的，反过来又通过情绪的中介作用，影响人体内脏器官的生物生化变化。积极的情绪可增进健康，延缓衰老过程；消极的情绪则会损害健康。心理因素可以致病，也可治病。良好的心理状态有利于疾病的预防治疗和身体的康复。

（三）社会因素

构成人的属性是其自然性和社会性。人的健康的社会因素是指人具有正常的社会生活方式与社会活动能力，包括政治、经济、文化、风格、习惯、职业、社交、婚恋、经历、地位、人际关系、生活方式等诸多方面。积极的社会因素能促进人的健康，消极的社会因素可导致疾病。社会因素在更多的情况下是通过一些中介因素导致疾病和影响健康的。例