



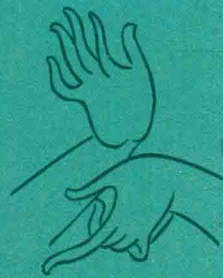
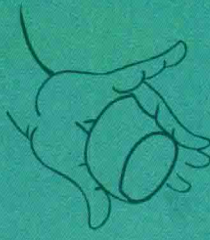
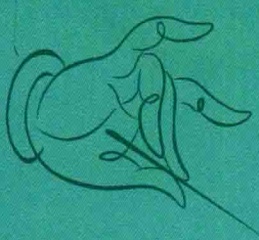
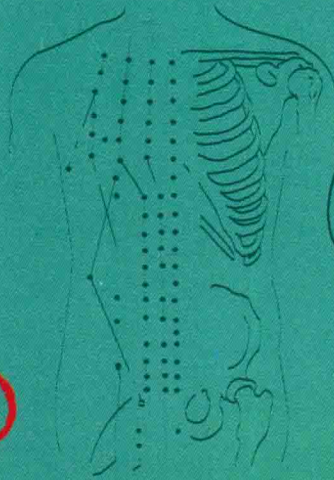
全国普通高等学校体育教学指导委员会委员审定
高等教育“十二五”规划教材

体育与健康教程

TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG



主编◎韦军湘 兰兰 赵继勇



南开大学出版社

体育与健康教程

主 编	韦军湘	兰 兰	赵继勇	
副主编	孙晓琴	杨林森	陈 斌	丁晨光
	孙鹏飞	刑 峰	刘文建	程 云
	王富印	潘世俊	朱 世	李新林
	裴 军	金 俊		
编 委	王子杰	崔金贤		



南开大学出版社

• 天津 •

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/韦军湘, 兰兰, 赵继勇主编. ——
天津: 南开大学出版社, 2014. 6
高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-310-04523-5

I. ①体… II. ①韦… ②兰… ③赵… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 130703 号

版权所有 侵权必究

南开大学出版社出版发行

出版人: 孙克强

地址: 天津市南开区卫津路 94 号 邮政编码: 300071

营销部电话: (022)23509911 23508339

营销部传真: (022)23508542 邮购部电话: (022)23502200

*

北京华创印务有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

2014 年 6 月第 1 版 2015 年 7 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 26.75 印张 575 千字

定价: 38.00 元

如遇图书印装质量问题, 请与本社营销部联系调换, 电话: (022)23507125

前言

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;是高等医学院校课程体系的重要组成部分;是实施素质教育和培养全面发展医务工作者的重要途径。《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》指出:“牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强;大力开展‘阳光体育’运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高学生体质健康水平”。在这一思想的指导下,根据国家教育主管部门的指示精神,为适应高等职业教育发展的需要,编写了本教材。

本教材体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想,根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,在内容的选择上,突出健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性相结合的原则,并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求,内容较为新颖、全面。

结合医学院校培养学生的基本规律和教学状况,本书充实了较多健身、养生、体育文化的内容,在淡化运动技术规范要求的同时,强调体育对人身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展和运动健身能力的培养。重点使学生学习健康知识,了解通过运动健身、养生的知识,掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段,并理解其中的文化内涵,落实《纲要》中提出的学生应具有三个自主,即自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,为营造生动活泼、主动的学习氛围创造有利条件。

本书实用性强,学生易懂、易学、易操作。除可作为在校期间教学用书,亦可作为日常锻炼与健身的参考用书,为学生终身体育以及运用体育知识治病救人奠定理论基础。

本书在编写过程中,参考了有关的教材和资料,在此一并表示感谢。

由于时间紧、编写水平有限,本书尚有许多不完善之处,恳请广大师生批评指正,以便今后修订、完善。

编者

2014年6月

体育颂

作者 顾拜旦

啊,体育,天神的欢娱、生命的动力!你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者,激动不已,你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落,还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘,取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。他的内心深处却受着耻辱的绞缢,有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

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,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的生活更加甜蜜。

啊,体育,你就是培育人类的沃地!你通过最直接的途径,增强人民体质,矫正畸形躯体;防病于未然,使运动员得到启迪;希望后代茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。

啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力而无损健康的肌体。

啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年学会相互尊重和学习,使不同民族气质成为高尚而和平竞赛的动力。

[本文于1912年斯德哥尔摩第五届奥林匹克运动会文艺竞赛中获金质奖,当时作者顾拜旦用德文笔名发表。陈国平译]

目 录

理论知识部分

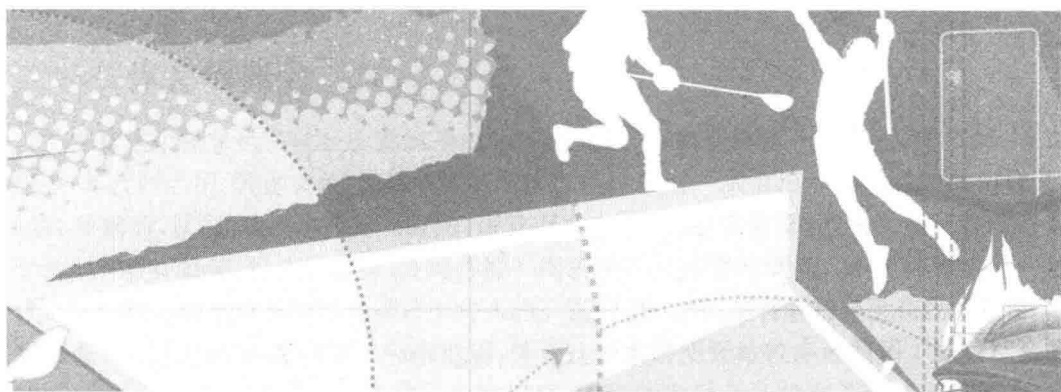
第一章 高等学校的体育教育	3
第一节 现代体育的基本知识	3
第二节 高校体育教育的目标与任务	7
第三节 高校体育教育的新理念	11
第二章 体育锻炼的科学常识	17
第一节 现代健康观	17
第二节 科学健身观	25
第三节 运动处方的制定与实施	34
第四节 运动损伤的预防与急救	40
第三章 体育文化与体育欣赏	47
第一节 体育文化简论	47
第二节 奥林匹克运动	54
第三节 体育欣赏	62

实践技能部分

第四章 球类运动	69
第一节 篮球运动	69
第二节 排球运动	79
第三节 气排球运动	89
第四节 足球运动	98
第五节 乒乓球运动	108
第六节 羽毛球运动	118
第七节 网球运动	128
第五章 游泳运动	139
第一节 熟悉水性	139

第二节	蛙 泳	142
第三节	爬泳(自由泳)	145
第四节	安全与救护	148
第六章	田径运动	152
第一节	田径运动概述	152
第二节	径赛项目基本技术	153
第三节	田赛项目基本技术	161
第七章	艺术体育运动	169
第一节	健美操	169
第二节	形体运动	176
第三节	体育舞蹈	193
第四节	瑜伽	230
第五节	啦啦操	245
第八章	武术运动	251
第一节	太极套路	251
第二节	初级套路	299
第三节	散打	336
第四节	女子防身术	344
第九章	传统保健体育与养生运动	359
第一节	传统保健体育与养生运动的理论基础	359
第二节	传统保健体育与养生运动的概念和内容	363
第三节	传统保健体育与养生运动的特点和功能	366
第四节	传统保健体育与养生运动的练习要求和注意事项	369
第五节	静功类运动	373
第六节	动功类功法	375
第十章	体育比赛的组织与编排	399
第一节	篮球比赛的组织与编排	399
第二节	排球比赛的组织与编排	400
第三节	足球比赛的组织与编排	401
第四节	乒乓球比赛的组织与编排	402
第五节	羽毛球比赛的组织与编排	405
第六节	网球比赛的组织与编排	408
第七节	田径比赛的组织与编排	411
附录	大学生体质健康的测试与评价	419
参考文献		437

理论知识部分





第一章 高等学校的体育教育

【学习目标】

1. 理解掌握体育的概念。
2. 知晓现代体育的发展趋势、体育的分类及其体育的功能。
3. 明确高校体育教育的任务目标与科学理念。

第一节 现代体育的基本知识

一、体育的概念

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词最初由法国 18 世纪 60 年代所启用,其含义是“身体的教育”,这也是体育这一术语传入我国时的最初含义。1894 年前后,德国、瑞典体操传入我国,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操课,即为体育课,并用体操一词表示广义体育的概念。不过体育史界一般认为“体育”一词最早是留学生从日本传入的。直到 1904 年,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词,此后,体育这一术语便开始较多地使用。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。当前,体育是一个具有广泛含义的概念,有广义和狭义两种解释。

(一) 广义体育

体育的广义概念(也称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(二) 狭义体育

体育的狭义概念(亦称体育教育)是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养人的全面发展的一个重要方面。



二、现代体育在发展趋势

现代体育的兴起是文明社会的标志之一。现代体育于十八世纪英国工业革命的历史条件下产生,随着科学技术的进步和社会生活的需要,体育已成为一种普遍的社会现象,渗透到社会各个阶层和领域。经过一百多年的发展,现代体育形成了自身的科学体系,其发展形势十分喜人,其发展趋势如下:

第一、体育进一步国际化。现代体育已成为现代社会的国际普遍现象,不论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何,无不重视体育运动的开展。1898年现代奥林匹克运动会的奠基人,法国教育家顾拜旦提出了“体育运动国际化”的主张。1896年第1届现代奥林匹克运动会只有13个国家和地区参加,而今已达到200多个国家和地区。目前世界上除了四年一度的奥林匹克夏季和冬季奥运会外,还有各大洲的综合性运动会和地区性运动会,如亚洲运动会、泛美运动会、加勒比海地区运动会等,这些运动会大大促进了体育国际化的发展。此外,各种单项国际体育组织还定期举办世界锦标赛、世界杯赛、洲际赛等。当今通讯与信息系统的的发展,缩小了地球空间,改变了世人观念,交通的快捷又促进了国与国之间、国家与地区之间的交往。

第二、体育进一步社会化。体育是社会发展的产物,又对社会发展起到积极的促进作用。现代体育的社会功能已大大超过增强人民体质的范围,成为改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素,体育活动在现代社会已越来越成为人们生活所必需。体育的社会化大体上有两种含意,一是体育面向社会,一是全社会都兴办体育,体育成为一种社会事业,这一趋向在发达国家已日益明显。物质生活条件的改善,余暇时间的增多,使人们自我完善的意识增强,将导致体育人口的增多。更多的人意识到,没有体育的生活是不充实的生活。体育将遍及社会的各个角落,可以说体育无处不在。

第三、体育更加科学化。现代体育必须在一切领域广泛采用现代科学技术的理论与方法,其中包括体育的决策、管理、教学、训练和科研。随着现代体育的发展和科学技术的进步,体育科学作为一门新兴的正在发展中的综合性科学应运而生。它在发展过程中,不断吸收其它学科的知识,逐步完善充实,形成了包括自然科学、哲学社会科学和管理科学三大部类的体育科学知识体系。当今体育与生物、心理、社会三大目标并重,新的科学技术和理论的产生,为体育的发展插上了翅膀。场地设备的更新和教学方法的改进,为体育教学和训练提高效率提供了保证。计算机进入运动场,将使体育竞赛更加公正合理。新型体育器械的发明和使用,也会使身体锻炼更加有效。不断发展的体育科学理论正在为体育的发展保驾护航。

第四、体育手段和内容的多样化。社会生活与科学发展的多维化,并将导致体育手段和内容多样化,而这种多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化发展的趋势。奥林匹克运动会正式比赛项目和表演项目日趋增多,体育教学手段和内容也有了更大的灵活性,身体锻炼和娱乐活动的形式和内容愈来愈丰富多彩。



第五、体育终身化。体育在社会生活中“无处不在”、“无时不在”，生命在于运动，健全的精神赋予健全的身体，活动老，学到老，锻炼身体到老。当今社会，体育场馆如雨后春笋般地出现，人们花钱去体育场馆锻炼身体成为时尚。健康快乐的一生离不开终身体育。

三、体育的分类

就体育的目的、对象和任务而言，现代体育大体上可按其性质和社会分工分为学校体育、社会体育和竞技体育三大组成部分，但它们之间也密切不可分割，成为一个整体。

(一) 学校体育

学校体育是现代体育的基础。学校体育是在各级各类学校中开展的，通过体育来增强体质，传授体育知识、技术、技能，是培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育活动。学校体育是体育中的重要内容，也是教育的重要组成部分。学校体育是我国体育事业发展的重点。学校体育的主要任务是增强学生体质，促进生长发育，培养坚强意志和进取精神，为造就一代新人打好身体基础；同时为终身从事体育锻炼创造前提和培养兴趣，以适应未来社会对人体提出的更高要求。

(二) 社会体育

社会体育是指广大人民群众为达到健身、健美、医疗、康复、娱乐和休闲等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。社会体育也就是我们过去习惯所称的群众体育，它是指学校体育以外的各类群众性体育活动，它遍及城乡各个不同阶层、不同年龄、不同性别，是现代社会的一种生活方式，是现代人的一种生活必需，也是提高生活质量的必不可少的手段。

(三) 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度发挥和提高人们在体格、体能、心理、智力以及运动能力等方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行科学的、系统的训练和竞赛活动。竞技体育能够展现人体的极限，因此具有极高的观赏性和感染力，它可以有限地凝聚精神力量，振奋民族精神。竞技体育是整个体育中最活跃、最积极的因素，它除了具有学校体育和社会体育的功能外，还能体现一个民族的兴衰和国家的强弱，直接为政治和外交服务。国外有人把体育运动看成是“随着人类文化的进步发展起来的一种特殊的礼仪化的战争”。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育本质和社会的需要，并从促进社会物质文明和精神文明中表现出来。

(一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析，体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化，因此，体育的生物功能主要体现在体育、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的，而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均



有着显著作用,这决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

(二)体育的教育功能

体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为全面发展、能胜任自己职业,为社会的发展做出贡献的新人。育人的目的在于使受教育者德智体全面发展。毛泽东指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”,这一形象论述告诉我们,在三育之中,体育不同于德育和智育,它在人的全面发展中发挥着独特的、其它各育所不能替代的作用。体育能够培养人良好的道德情感,是进行德育的重要形式和手段,这已被古今中外的大量事实所证实。

(三)体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中的闲暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操,愉悦身心。体育运动的娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性,造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,是健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合,观赏体育比赛和表演,能给人美的享受。体育运动这种魅力,常常在运动场上产生一种移情的作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除疲劳和紧张,情绪得到积极调节,让人愉快。人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,会在完成各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感,满足人们与同伴交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的不同特点,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。

(四)体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展的好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经済功能主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动、体



育设施的利用、热门体育项目的组织和比赛,娱乐体育的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游来获取体育经济效益。

(五)体育的政治功能

体育的固有属性是没有政治性的,但是体育作为为一定社会集团服务的工具,却有着鲜明的政治性。从整体上看,体育是与政治紧密联系的,并受政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的友谊和团结,加强国际体育文化交流,可以为外交服务。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国的炽热的爱。

第二节 高校体育教育的目标与任务

一、大学体育目标与任务

(一)大学体育目标

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。根据我国社会主义现代化事业和现代人才培养的要求,增强学生体质,建立学生终身体育意识,注意学生个性心理素质的培养,促进学生在德智体诸方面得到全面发展,使之成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业接班人是大学体育的最终目的。

要实现大学学校体育的目标,在大学体育教育工作中,必须完成下列基本任务。

(二)大学体育的基本任务

1. 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、提高学生身体素质水平是大学体育教育的首要任务。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。

2. 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,养成自觉锻炼的习惯

通过体育教学,向学生传授体育知识、技术和技能,使其掌握科学的锻炼方法、手段,养成自觉锻炼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战术理论和竞赛规则等,使学生能根据体育运动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,对其能否自我锻炼至关重要。

体育意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间的概念,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:一是对体育运动定义和价值的正确认识,对是否能持之以恒地自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术的喜欢与掌握的程度。能否坚持自觉地从从事体育锻炼,很大程度依赖于对某项运动的兴趣和爱好。三是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,以旺盛的精力投入工作也具有十分重要的现实意义。

3. 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。体育是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、有组织的过程,在学校教育体系中,唯有体育是对学生进行手把手指导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,使自己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。

4. 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,促进了校际间学生间的友好往来。充分利用学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,即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,又可为国家体育竞技运动提供后备力量。

二、大学体育的地位与作用

(一)大学体育的地位

1. 大学体育是全面发展教育重要组成部分

德智体全面发展教育是马克思主义教育理论的重要内容。我们提倡的所谓全面发展的人,就是德智体几方面都得到发展的人。大学所要培养的合格人才,应具备以下几方面的素质:第一,具有健全体魄和全面发展的体能;第二,有较高文化修养、合理的知



识结构以及创造性的思维能力;第三,有用于开拓、积极进取的精神和强烈的竞争意识;第四,具有高尚的道德情操、顽强的意志品质和灵活的应变能力。

《体育法》第 17 条规定:“教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分,培养德智体等方面全面发展的人才。体育作为学校教育的组成部分,已被纳入法规范畴,得到了法律的保障。”为什么体育在学校教育中具有如此重要的地位和作用呢?《中国教育和发展纲要》中指出:“当今世界政治风云变幻,国际竞争日趋激烈,科学技术发展迅速。世界范围的经济竞争,综合国力竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质上的竞争。从这个意义上说,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。”科学技术的竞争和民族素质的竞争归根结底是人才的竞争。所谓人才素质,即劳动者的素质,主要包括了身体素质、思想道德素质和科学文化素质。中共中央在《教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术的重大任务”。无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术都必须是学生德智体等方面全面发展,这是由 21 世纪国际间竞争对人才的要求所决定的。

2. 学校体育是国民体育的基础,是发展我国体育事业的需要

学校体育是国民体育的基础,搞好学校体育不仅是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。我国《宪法》规定:“国家举办多种学校,普及初等义务教育,发展中等教育、职业教育和高等教育。”因此,只有在校学生的体质增强了,才能从根本上改变我国人民的体质状况,提高我国的人口素质。

学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技体育水平的重要源泉。当代竞技体育的发展,运动员必须要具备良好的体力与智力,并进行科学训练与比赛,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能与智能上都有较大的适应性和优势,必将为我国竞技体育的发展作出贡献。大学生形成良好的体育习惯,掌握体育的知识与技能,提高运动能力,不仅是自身完善和推广高校体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育骨干,从而推动我国体育事业发展的需要。

3. 大学体育是丰富大学生课余文化生活,建设社会主义文明的需要

大学生紧张的学习生活需要健康、文明、和谐的课余文化生活来调节,以适应身心健康发展的要求。体育活动能使大学校园充满活力与生机,并以其丰富多彩、形式多样的内容,吸引广大学生参与和观赏。大学校园是高素质的文化领域,高层次的文化园地,但随着我国改革开放政策的进一步深化,中外文化交流的日益增多,难免会有一些丑恶的文化现象鱼目混杂于校园内外。体育不仅可以丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园社会主义精神文明建设。

体育作为社会主义精神文明建设的一部分,它既是文化建设的内容,又是思想建设的手段。通过大学生对体育的参与与观赏,可以发展大学生体能,并促进智能发展;可以培养大学生勇敢、顽强、坚毅等思想品质,以及团结战斗的集体主义精神和进取精神;可以培养大学生爱国主义思想以及树立正确的审美观。因此,开展大学校园的体育活动,是占领课余阵地,引导大学生健康文明生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为的重要手段。



(二)大学体育的作用

1. 促进大学生身心发展

大学生正处于生长发育的旺盛时期,通过参与体育锻炼,能够有效地促进大学生的身体健康,提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力。运动汇总的和谐交往、竞争拼搏以及耐力负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自控能力等方面起着积极作用。

2. 培养大学生体育能力和习惯,为终身体育奠定基础

根据大学生的年龄、生理及心理特点,大学生体育教育在结合学生的兴趣情况下,有针对性地培养其独立从事体育锻炼的欲望,系统地掌握体育基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯,为“终生体育”奠定基础。

3. 加快实现体育强国的目标

大学体育是学校体育与社会体育的连接点,不仅是实现全民体育计划的主战场,也是向社会输送体育人口和体育人才的摇篮。大学体育活动的积极分子,走向社会后还会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干,对于全民体育计划的实施起到积极地推动作用。大学体育还可以凭良好的教育氛围和优越的教学条件,为有天赋的大学生提高运动水平,实现奥运争光计划,向国家输送优秀体育人才发挥积极作用。

三、大学体育的基本途径

大学体育包括学校早操、体育课程教学、课外锻炼、课余训练以及课余体育竞赛等内容。这些都是学校体育的组织形式,他们共同构成了学校体育工作的主体。必须根据学校教学规律和生活制度,为体育目标来开展活动,这是完成学校体育具体目标,最终实现总目标的基本途径。

(一)体育课程教学

体育课程是高校实施体育教育的主要组织形式,它分为理论与实践两部分。

1. 理论课教学

是根据理论教材,按照教学计划的课时进度,系统地向学生传授体育科学知识,体育实践方法,加强大学生对体育的理性认识和对体育文化内涵的深刻理解,这是形成体育意识的认知基础,又是树立终身体育思想的关键。

2. 实践课教学

是以身体练习为基本手段,以教师为主导、学生为主体而专门开设的体育教学过程,是实现高校体育目标的基本组织形式。

(二)课外体育活动

课外体育活动是大学体育课程的延续和补充。有组织的课外体育辅导,使课堂教