



国家社会科学基金项目系列成果
普通高等教育“十二五”精品规划教材
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定



大学体育教育教程

DAXUETIYU JIAOYU JIAOCHENG

(第二版)

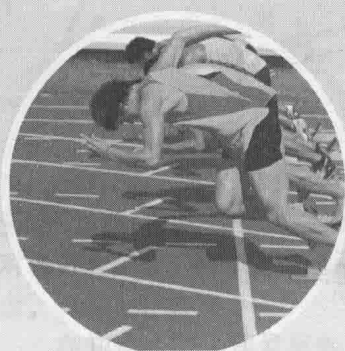
主编◎王永盛 刘喜友 杨彤彤



南开大学出版社



国家社会科学基金研究项目系列成果
高等教育“十二五”规划教材
教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定



大学体育教育教程

DAXUE TIYU JIAOYU JIAOCHENG

(第二版)



主 编	王永盛	刘喜友	杨彤彤	
副主编	张效江	张迎军	李梅月	马鲁生
	陈明坤	刘淑梅	张维珂	刘衍勇
	蔡 云	王汝尧	刘国忠	
编 委	孙玉芹	李世军	崔长松	赵 鹏
	鹿 鹏	时洪举	禚宝海	王 峰
	刘 辉	李 真	于 然	杨慧婷
	张传来	曲喜峰	杨 光	王焕盛

南开大学出版社
· 天津 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/王永盛,刘喜友,杨彤彤主编. —天津:
南开大学出版社, 2014. 5

高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-310-04481-8

I. ①大… II. ①王… ②刘… ③杨… III. ①体育—
高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 094952 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 5 月第 1 版 2015 年 7 月第 2 次印刷

787×1092 毫米 16 开本 20.5 印张 490 千字

定价:35.00 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

<<< 目 录 >>>

体育理论篇

第一章 大学体育概述	2
第一节 体育的起源与发展	2
第二节 大学体育的地位与目标	8
第三节 大学体育教育的科学理念	13
第二章 科学健身观	19
第一节 科学健身的原则与方法	20
第二节 运动健身的医务监督	28
第三节 运动健身与营养补充	33
第三章 体育文化	40
第一节 校园体育文化	41
第二节 大众体育文化	44
第三节 竞技体育文化	47
第四章 发展运动能力	51
第一节 发展身体基本素质	51
第二节 提高身体活动能力	56
第三节 提高野外生存能力	62

体育技能篇

第五章 田径运动	72
第一节 径赛项目基本技术	73
第二节 田赛项目基本技术	81
第三节 田径规则与裁判法简介	89
第六章 大球运动	95
第一节 足球运动	96
第二节 篮球运动	111

第三节 排球运动	128
第七章 小球运动	140
第一节 乒乓球运动	141
第二节 羽毛球运动	151
第三节 网球运动	166
第八章 健身健美运动	177
第一节 健美操运动	178
第二节 体育舞蹈	194
第三节 瑜伽运动	206
第九章 实用体育运动	221
第一节 游泳运动	222
第二节 散打运动	231
第三节 跆拳道运动	241
第十章 休闲健身运动	252
第一节 轮滑	253
第二节 定向越野	258
第三节 毽球运动	268
第十一章 水上运动	277
第一节 龙舟运动	278
第二节 帆船运动	287
第三节 帆板运动	308
附录一:《学生体质健康标准》测试及锻炼方法	318
《体育颂》	333
参考文献	334

自有的产物。关于体育的起源是一个十分复杂的问题。事实上,我们今天已很难断言它究竟产生于何时。当前,有关体育起源问题的解释存在“战争说”、“模仿说”、“本能说”、“游戏说”、“劳动说”等多种观点,但一般认为体育主要发源于人类的生产和劳动实践。人类生存和发展的需要是体育产生、形成和发展的原动力。

体育的起源

体育理论篇

体育是人类为了增强体质、提高运动能力、丰富生活而进行的一种有意识、有目的、有组织的身体活动。它的起源可以追溯到人类的原始社会。在原始社会,人类为了生存,必须进行各种身体活动,如狩猎、采集、防御等。这些活动不仅锻炼了人的身体,也培养了人的合作精神和竞争意识。随着生产力的发展,人类逐渐从原始社会进入农业社会,再进入工业社会。在农业社会,人们主要从事体力劳动,身体活动成为生活的一部分。在工业社会,人们从事的劳动越来越繁重,身体活动的重要性更加凸显。现代社会,随着生活水平的提高,人们越来越重视身体健康,体育已经成为一种普遍的生活方式。体育不仅是一种身体活动,更是一种文化。它体现了人类对身体的追求和对生活的热爱。通过体育,人们可以增强体质、放松心情、结交朋友。体育已经成为现代社会不可或缺的一部分。

随着社会的发展,体育的功能和作用也在不断拓展。除了增强体质、提高运动能力外,体育还具有娱乐、教育、社交等多种功能。在现代社会,体育已经成为一种重要的教育手段。通过体育,可以培养学生的身体素质、意志品质、团队合作能力等。此外,体育还可以作为一种社交方式,让人们在运动中结交朋友、放松心情。随着科技的进步,体育的形式也在不断创新。从传统的田径、球类运动,到现代的游泳、登山、攀岩等,人们可以根据自己的兴趣和爱好选择不同的体育项目。总之,体育是人类生活的重要组成部分,它随着社会的进步而不断发展。

随着物质生活条件的改善,奥运会、世界杯、马拉松、马拉松等各种社会文化行为广泛,人们正在追求更高的生活质量。这说明,体育作为一种特殊的文化现象,也在社会的同步发展。同时,随着生活水平的提高,人们越来越重视身体健康,体育已经成为一种普遍的生活方式。通过体育,人们可以增强体质、放松心情、结交朋友。体育已经成为现代社会不可或缺的一部分。随着科技的进步,体育的形式也在不断创新。从传统的田径、球类运动,到现代的游泳、登山、攀岩等,人们可以根据自己的兴趣和爱好选择不同的体育项目。总之,体育是人类生活的重要组成部分,它随着社会的进步而不断发展。

第一章 大学体育概述

体者乃载知识之车，而寓道德之舍也，德智皆寓于体，无体无德智也。

——毛泽东



学海导航

体育是人类社会发展史上最古老的文化现象之一，人类的生存、生活和社会活动实践是体育产生和发展的源泉，体育起源于人类的生存需要和社会发展需要。体育进入教育体系，并成为教育的重要内容是人类社会出现国家以后的事。我国古代教育者曾把体育作为重要教育手段在官学中推行，历史进入封建社会以后，体育逐渐被教育抛弃。体育再次被教育所重视是在清末民初。首先是一些教会学校中开始出现体育教育内容，后来政府开始在各级各类学校中推广体育教育。建国以后，党和政府非常重视学校体育事业，大学体育迅速发展并取得巨大成就。本章主要介绍体育的起源与发展、大学体育的地位与作用以及大学体育教育的科学理念。



知识目标

1. 了解体育的起源与发展的相关知识，明确大学体育的地位与目标。
2. 深刻理解体育价值观和大学体育教育的主要科学理念。



能力目标

能够践行体育价值观，在科学体育理念的指引下自觉地学习体育、自主地锻炼身体。

第一节 体育的起源与发展

体育，作为人类社会特有的文化现象，是具有实践能动性的人类改造客观世界及人



自身的产物。关于体育的起源是一个十分复杂的问题。事实上,我们今天已很难断言它究竟产生于何时。当前,有关体育起源问题的解释存在“战争说”、“模仿说”、“本能说”、“游戏说”、“巫术说”等多种学术流派,但一般认为体育主要产生于人类的生产实践活动。人类生存和社会发展的需要是体育的产生、形成与发展的源泉。

一、体育的起源

(一) 体育源于生存需要

人类必须与自然界进行艰苦的斗争,才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能,最初表现在原始人的谋生和防卫需要中,即借助人体的运动获取生活资料,并保证自身不受伤害。据考古学研究,人类祖先是由树栖变为地栖,然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而攀山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出自防卫需要,为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全,他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段,并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显,诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都是原始人求生存所必须的基本活动技能,表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。

原始社会后期,为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突,需要精化生产工具、改进狩猎技术,使这种谋生手段世代相传,同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是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體运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,也就是原始体育,其根本目的虽仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。

社会发展到现代,随着科学技术的发展和进步,使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率,满足日益增长的物质和文化生活需要,人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求提高和发展人的智能和体能,以促进有机体各器官系统的机能水平,防治由社会分工和单调劳动而造成的现代文明病。因此,现代社会又从更高的层次要求体育必须而且可能满足人们生存的需要。

(二) 体育源于社会需要

随着物质与生存条件的改变,当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生,人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明,体育作为一种特殊的社会现象,在与社会的同步发展中,同样不只是满足简单的生理或生存需要,而应致力于提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要,在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提



供理想的生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进体育向前发展的主要动力,最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种



有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会,诸侯或城邦之间的兼并战争又刺激了军事体育活动的发 展,并使仅有的一些娱乐性体育几乎全被奴隶主阶级所垄断。而奴隶和平民百姓,只能在社会经济稍趋繁荣的情况下,才得以在余暇开展一些民间体育活动。

我国封建社会的历史是漫长的,尽管这阶段的社会变化日趋复杂,但巩固的中央集权制,使社会经济、政治和科学文化终于有了显著进步,为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶级、阶层和个人,根据所处的不同社会地位和物质基础,开始选择不同的体育内容和形式,以适应和改变自身的生活方式。譬如,统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式,在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育,专供帝王后妃观赏、消遣;一般平民百姓,也随着都市经济的发展,在节日闲时开展游艺性活动,或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演,以补充其贫乏的文化生活内容;至于封建士大夫阶层,因受封建道德观的严重束缚,及佛教、道教、玄学思想的影响,恪守静漠恬淡的生活方式,一般都轻视习武,而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目,以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

1840 年的鸦片战争使中国走上了半殖民地、半封建社会。当“闭关自守”的封闭状态一旦被打破,来自世界体育整体性发展的冲击波,很快引起中西体育之间的相互交融,结果导致中国体育在近代的第一次历史性转折。此时,面对政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实,有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号,在“学西艺、设学校、变科举”的主张下,他们力求进行社会变革,并把体育和“强种保国”联系起来,促进了近代体育的初期兴发。

新中国成立后,为了迅速改变旧中国的落后面貌,亟待培养德、智、体全面发展的建设人才,于是体育的性质和地位发生了根本变化。体育在为增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面,做出了重要贡献。在我国社会主义初级阶段的市场经济初期,限于国民经济的发展水平,虽离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度及安定的社会环境,为体育的发展创造了空前有利的条件。当然,欲图体育发生根本性变化,主要还在于高科技革命引起的社会变革。因为随着现代科学技术的迅猛发



展,在生产力大幅度提高的情况下,为了应付体力劳动强度降低引起的现代“文明病”;为了适应交通拥挤,空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境;为了纠正偏食、吸烟、酗酒及滥用麻醉品等不良的生活习惯和行为,人们需要更加健康的体育生活方式。物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,必将使体育成为社会文明,科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分。

二、现代体育的概念和基本形态

(一)体育的概念

体育的历史可以追溯到远古的原始社会时期。但是,“体育”(Physical Education, Physical Culture)这个术语却是近代才出现的。据现有资料,“体育”(Physical Education)一词最先出现在法国。二十世纪初至“五四”新文化运动以前,“体育”这个概念从日本传入我国。其意译是指:同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。当前,我国对“体育”一般有狭义和广义两种用法。用于狭义时,一般指体育教育(学校体育);用于广义时是指:人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自我身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育的概念有其历史性和时代性,它是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。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,所以体育的内涵并不是一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。

(二)体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育形态各色各样,难以计数,按不同的标准划分,有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际状况等综合因素,我们把现代体育划分为三种基本形态,即体育的教育形态——学校体育;体育的文化形态——竞技体育;体育的文化、教育及其产业的综合形态——社会体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象,且各具特色,但它们之间却是“你中有我,我中有你”,彼此有着千丝万缕的联系。

1. 学校体育

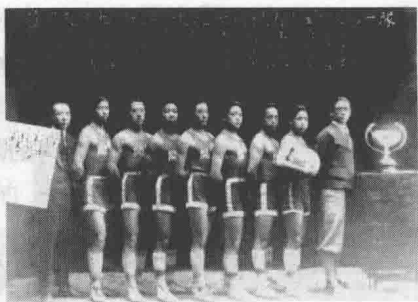
学校体育即狭义的体育,俗称“小体育”。它是教育的组成部分,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

(1)我国学校体育教育

在中国奴隶社会,奴隶主为了维护自己的统治地位、扩大疆土,实行政治合一的教育。西周时期实行的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射、御二艺则是军事技能训练和身体训练,礼、乐中的音乐舞蹈也具有锻炼身体的作用。汉代,以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本教育内容。隋唐时期,分设为文、武科举。至宋、清两代,主张“重文轻武”教育。19世纪末,学校体育由欧洲传入,官办学堂开始设“体操课”,主要以



普通体操、兵式体操为主。新中国成立后,学校体育得到快速发展。在我国德、智、体全面发展的教育方针中,体育成为学校教育的重要组成部分。



(2)西方学校体育教育。公元前6世纪雅典教育中,古希腊学者苏格拉底、亚里士多德的哲学和教育观点中提出了体育教育的内容,并开始围绕培养身心协调发展人才的学校教育目标。中世纪欧洲,宗教神学思想控制了学校教育,将体育排除在学校教育之

外。公元14~16世纪,欧洲文艺复兴时期,在教育上开始重视学校体育。20世纪初,奥地利的高尔霍费尔把教育引向“全面发展”的方向,确定了体育在学校的重要地位。他意识到运动对集体的作用,确定了体育课程的组织形式,使“身体教育论”延袭了半个世纪。

2. 竞技体育

竞技体育以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。竞赛是体育运动最突出的特征,是竞技体育赖以存在和发展的重要手段,也是吸引人们观赏的魅力所在。由于比赛的胜负具有不确定性,既紧张激烈,又妙趣横生,形势瞬息万变,让观众带有倾向性的取胜期望和担心悬念,驱使人们对比赛结果十分关注。

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度的挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育等均可列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以社会体育堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济发展水平、生活水平的高低、余暇时间的多少及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有越居成为第二股国际体育力量的势头。

(1)生活体育

生活体育是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的,内容丰富形式多样的群众性体育活动,是直接为提高生活质量服务的体育形式。生活体育一般要求自愿参加,有集体和个人两种活动形式。活动对象包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域



遍布整个社会乃至深入家庭。

1) 追求自我教育,保持生活平衡

经常参加群众性体育活动,有助于自我教育、调节情绪、增强体质、培养勤奋刻苦的精神、谨慎谦虚的态度和持之以恒、质朴干练的作风、社会的发展为人们提供了更广泛的生活空间,每天清晨或晚上在公园、广场和湖畔等地,或个人或群体进行丰富多彩、生动活泼的体育活动,在促进身体健康、缓解心理积郁、增进身心健康等方面有很好效果。所以为了保持生活平衡,人们将对生活体育倾注更大的热情。

2) 防疾病于未然,享有快乐健康

生活体育是现代人的—种生活必须,也是提高生活质量的重要手段。随着科学技术的进步,人们的物质生活水平日益提高,但是人们有些生理功能却在逐渐减弱,这主要是缺乏运动而造成的运动不足病(亦称文明病)。尽管现代社会为人们的健康提供了完善的医疗保障,但为了防患于未然并解决健康危机,生活体育将成为未来生活的主要内容。现在,越来越多的人积极投身于生活体育之中,讲究适度锻炼,不拘任何形式追求娱乐休闲,选择省时简便的体育形式,把体育锻炼和生活活动结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中,充分享受快乐与健康。

(2) 极限运动

极限运动来自于欧美发达国家,是指人类在与自然融合的过程中,借助于现代高科技手段,最大限度地发挥自我身心潜能,向自身挑战的娱乐体育运动。它除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外,更强调参与和勇敢精神,追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成功感,同时,它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望。因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。由于极限运动有其融入自然(环境、生态、健康)、挑战自我(积极、勇敢、愉悦、刺激)“天人合一”的特性,所以参与者众多。极限运动追求的不是破记录和获得奖牌,而是完全属于个人的心理成就感、刺激感和满足感以及个人价值的体现,这是极限运动追求的目标。

三、体育的本质

体育的本质是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。体育无论以何种形式存在,他们都有以下一些共同特征:

第一,从人与自然、人与社会之间的关系看,体育是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造(完善、优化和开发)自我身心的行为;

第二,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体与客体(对象)、动机与效果都统一与人的自身;

第三,从内容和形势看,体育的基本内容和基本形式都统一于称作身体练习的人的自身运动。以上三点是各种体育形式的共同特征,它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的本质。



第二节 大学体育的地位与目标

一、体育在高等教育中的地位与作用

(一) 体育在高等教育中的地位

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。

名人堂

蔡元培



蔡元培(1868—1940年),字鹤卿,号子民,浙江绍兴人。1889年中举,1894年点翰林,1898年弃官还乡,立志教育救国,1912年任南京临时政府教育总长。其后蔡元培先生多次出国考察教育,于1917年任北京大学校长,将其教育救国的思想用于改革北大,使北京大学一举成为我国学术研究气氛浓厚的高等学府,为中国高等教育的发展作出了重大贡献。1940年蔡元培在香港病逝,毛泽东称他为“学界泰斗,人世楷模”。他提出的“大学为培养民族精神之所”的教育思想,至今仍有积极意义。在我国近代体育的发展中,蔡元培先生同样是一位举足轻重的人物。作为中国近代体育的积极倡导者,在他的教育思想和实践活动中,包含着丰富的体育内容。蔡元培先生所倡导之体育,始终与他所倡言的“完全人格”联系在一起。在“完全人格”中,蔡先生将体育置于首位,他说:“体育最要之事为运动,凡吾人身体与精神,均含一种潜势力,随外因之环境而发达,故欲发达至何地位,既能至何地位。”在谈及体育与德育的关系时,他再一次论证了体育的基础地位,“凡道德以修己为本,而修己之道,又以体育为本。忠孝,人伦之大道也,非健康之本,无以行之。”“于国家也亦然……一切道德殆皆非羸弱之人所能实行者,苟欲实践道德宣力国家,以尽人生之天职,其必自体育始矣!”

《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群众体育活动的需要,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)体育在高等教育中的作用

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。

二、大学体育的基本任务

(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、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。

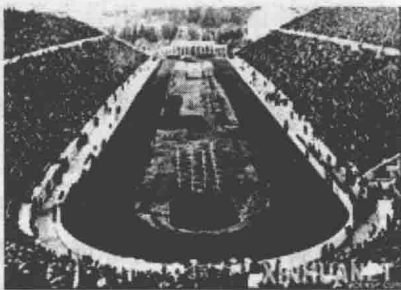
(二)培养良好的体育意识,使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能,养成自觉锻炼的习惯

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园期间的生活质量,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。

(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。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。

(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,促进了校际间学生间的友好往来。充分利用等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。

三、大学体育的目标

(一)基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

1. 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。

2. 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置方法。

3. 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和方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康生活方式;具有健康体魄。

4. 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉运用体育活动改善心理状态、克服各种心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜方法调节自己的情绪;在运动中体验运动乐趣和成功的感觉。



5. 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。

(二) 发展目标

发展目标是针对部分学有所长有余力的学生确定的,也可作为大多数学生努力的目标。

1. 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素质和观赏水平。

2. 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

4. 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

四、实现大学体育目标的基本途径

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有生活制度,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,使课堂教学与课外活动互补,形成课内、课外有机联系的课程结构,是体育课程的重要组成部分。

《学校体育工作条例》规定:“普通高校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动”。原国家教委《关于贯彻全民体育计划纲要的意见》中提出:“要抓好体育课、早操、课间操、课外

