

十五

高职高专「十二五」规划教材

公共基础类

Tiyu

体育与健康

YU JIANKANG

吕少华 田质全 李涛 主编

 中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

高职高专“十二五”规划教材·公共基础类

体育与健康

主 编	吕少华	田质全	李 涛	
副主编	来 军	邹 虹	项丽娟	董 宁
	万续鹏	胡纪华	张 岚	
主 审	梁晓华	管京川		

中国海洋大学出版社
· 青 岛 ·

内 容 简 介

随着社会的进步和人民生活水平的提高,新兴体育健身项目不断涌现,传统体育项目亦有新的发展,原有的体育教材已无法很好地满足日常教学和学生自学的需要。为了使本教材符合体育运动发展的趋势,满足学生的学习兴趣,指导学生的体育锻炼实践,本书以“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想作指导,注重培养学生的正确的健康观念和科学锻炼的方法,使大学生养成日常锻炼的习惯,并树立终生锻炼的思想。

本书包括以下内容:大学体育与健康教育、高校体育概述、体育锻炼的原则和方法、大学生体质健康评价与测量方法、田径、球类、武术、第九套广播体操、健美、健美操运动、运动损伤的处理与预防等几个模块。

本书通俗易懂,深入浅出,既可作为高职高专体育与健康教材,同时也可作为广大体育爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/吕少华,田质全,李涛主编. —青岛:中国海洋大学出版社,2014.9

高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5670-0746-8

I. ①体… II. ①吕…②田…③李… III. ①体育—高等职业教育—教材②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 214469 号

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市香港东路 23 号

邮政编码 266071

网 址 <http://www.ouc-press.com>

电子信箱 bjzhangxf@126.com

责任编辑 王晓

印 制 北京天正元印务有限公司

版 次 2014 年 9 月第 1 版

印 次 2014 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 册

成品尺寸 185mm×260mm 1/16

印 张 12

字 数 280 千字

定 价 32.00 元

本书如有印装质量问题,本社发行部负责退换

前 言

根据教育部最新颁布的《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《大学生体质健康标准》的精神，作者在听取了部分高校体育教师意见的基础上，根据公共体育课程适用性，精心编写了本书。

本书主要特点如下：

(1) 全新理念。在编写过程中始终贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想，注重培养学生的正确健康观念和科学锻炼的方法，使大学生养成日常锻炼的习惯，并树立终生锻炼的思想。

(2) 内容精练。以科学研究事实为依据，叙述严谨、科学，力避一般的理论描述和空洞的说教，做到言之有理，论之有据。

(3) 体系性强。围绕体育与健康两个核心，融合了健康常识、高校体育、体育锻炼的原则、内容、方法及计划，最终形成本书的十五章内容。

(4) 实用性强。在讲解各种运动项目时，不仅讲解了每种运动的基本技术，还讲解了每种运动的基本战术和基本套路，使其具有更强的实用性。

(5) 图示丰富。在讲解运动实践时，配备了大量的图示，便于读者更好地理解书中所讲知识点，以提高阅读速度和节省阅读时间。

本书由吕少华、田质全、李涛主编，来军、邹虹、项丽娟、董宁、万绪鹏、胡纪华、张岚任副主编。全书由梁晓华、管京川主审。编写分工如下：田质全主编第一、二、三、四、十三章，来军主编第十一章，李涛主编第六、七、八、十二章，邹虹主编第十四章，项丽娟主编第十章，董宁和万绪鹏主编第九章和第十五章，张岚主编第五章。田质全、万绪鹏、邹虹、胡纪华负责全文照片的拍摄、修改工作。

本书的编写得到了学院领导的直接关怀，也得到了教务科、人文系各专业教研室等部门的高度重视，在此表示深切的谢意。

由于编者水平所限，书中难免有不足之处，敬请使用本书的师生与读者批评指正，以便修订时改进。如读者在使用本书的过程中有其他意见或建议，恳请向编者(bjzhangxf@126.com)踊跃提出宝贵意见。

编 者

目 录

第一章 大学体育与健康教育	1	二、高校体育目标体系	19
第一节 体育概述	1	第四节 高校体育目标的基本要求	19
一、体育的概念	1	一、认真学习党的教育方针,增强体	
二、体育的产生	2	育和健康意识	19
三、体育的发展	2	二、鼓励大学生积极参与体育活动,	
四、体育的功能	3	有效地增强体质	20
第二节 体育锻炼基本原则	5	三、掌握体育卫生保健知识,不断	
一、自觉性原则	5	提高健康水平	20
二、全面性原则	5	第三章 体育锻炼的原则和方法	21
三、渐进性原则	5	第一节 体育锻炼的基本原则	21
四、可持续性原则	6	一、体育锻炼的 FIT 原则	21
五、差异性原则	6	二、体育锻炼的超负荷原则	21
第三节 大学体育与健康课程	6	三、循序渐进原则	22
一、大学体育教育的人文理念	6	四、锻炼的安全性原则	22
二、体育与健康课程基本目标、		五、运动强度的适时监控原则	23
价值	7	六、体育锻炼的环境监控原则	23
三、教学内容体系	8	第二节 体育锻炼的方法	24
四、课程设置	9	一、重复锻炼法	24
五、课程结构	10	二、间歇锻炼法	25
六、课程评价	10	三、连续锻炼法	25
第四节 校园体育文化	10	四、循环锻炼法	26
一、丰富校园文化生活	10	五、变换锻炼法	26
二、提高大学生文化素养	11	六、负重锻炼法	26
第二章 高校体育概述	13	第三节 发展身体素质的方法	27
第一节 体育的功能	13	一、力量素质	27
一、教育功能	13	二、速度素质	28
二、娱乐功能	14	三、耐力素质	28
三、培养竞争意识功能	14	四、灵敏性素质	29
四、经济功能	14	五、柔韧性素质	29
五、政治功能	15	第四节 发展心肺系统的有氧锻炼	30
第二节 高校体育的地位	16	一、健步行走	30
一、体育与高等教育	16	二、慢跑	31
二、体育与健康教育	17	第四章 大学生体质健康评价与测量	
三、体育与终身教育	18	方法	32
第三节 高校体育的目标	18	第一节 大学生体质健康标准概述	32
一、确定我国高校体育目标的		一、体质的基本概念	32
依据	18	二、体质的范畴	32

三、健康	33	二、进攻配合	68
四、体质与健康之间的相互 关系	33	第四节 篮球比赛规则	69
五、大学生体质与健康的 现状及改善措施	34	一、规则简介	69
第二节 学生体质健康测评	34	二、篮球裁判法简介	71
一、测试项目	35	第七章 排球	75
二、操作方法	35	第一节 排球运动概述	75
三、评价标准	42	一、排球的起源	75
第五章 田径运动	48	二、我国排球运动发展概况	75
第一节 田径运动概述	48	第二节 排球基本技术	76
一、田径运动的起源和发展	48	一、准备姿势和移动	76
二、田径运动的特点	48	二、发球	78
三、田径运动的项目和分类	48	三、垫球	81
第二节 跑类运动	49	四、传球	83
一、比赛场地及器材	49	五、扣球	85
二、比赛规则	50	六、拦网	86
三、基本要求	50	第三节 排球比赛规则	87
第三节 跳跃类运动	53	一、场地、器材与设备	87
一、比赛场地及器材	53	二、比赛的计分方法	88
二、比赛规则	53	三、排球规则简介	89
三、基本技术	54	第八章 羽毛球运动	90
第四节 投掷类运动	56	第一节 羽毛球运动概述	90
一、原地练习法	56	一、羽毛球运动的产生与发展	90
二、实心球的项目特点	56	二、锻炼价值	91
三、投掷实心球的技术	56	第二节 羽毛球基本技术	91
四、实心球教学、训练几种 方法	57	一、握拍方法	91
五、容易产生的错误动作及 纠正方法	59	二、基本步法	92
六、力量训练的几点建议	60	三、发球的基本技术	93
第六章 篮球	61	四、击球的基本技术	95
第一节 篮球运动的概述	61	五、搓球与挑球基本技术	97
第二节 篮球的基本技术	61	第三节 羽毛球基本战术	98
一、移动练习	61	一、发球战术	98
二、传接球	62	二、接发球战术	99
三、运球	63	三、逼反手战术	99
四、持球突破	65	四、平高球压低线战术	99
五、投篮	65	五、拉、吊结合杀球战术	100
六、抢篮板球	67	六、吊、杀上网战术	100
七、防守对手	67	七、过渡球战术	100
第三节 篮球的基本战术	68	八、防守反攻战术	100
一、防守配合	68	九、双打战术	100
		第四节 羽毛球规则简介	103
		一、场地设置	103
		二、羽毛球比赛方法及主要 规则简介	104

第九章 乒乓球运动	107	二、第二路	127
第一节 乒乓球运动概述	107	三、第三路	131
第二节 乒乓球基本技术	108	四、第四路	134
一、乒乓球拍与胶皮的基本 使用方法	108	第十一章 第九套广播体操	138
二、准备姿势	109	第一节 上肢运动 (8 拍×4)	139
三、基本步法	109	第二节 颈部运动 (8 拍×4)	140
四、发球技术	110	第三节 扩胸运动 (8 拍×4)	141
五、推挡球技术	112	第四节 体转运动 (8 拍×4)	142
六、攻球技术	113	第五节 下肢运动 (8 拍×4)	144
七、搓球与削球技术	113	第六节 全身运动 (8 拍×4)	145
第三节 乒乓球基本战术	114	第七节 跑跳运动 (8 拍×4)	146
一、推攻战术	114	第八节 整理运动 (8 拍×4)	147
二、两面攻战术	114	第十二章 健美运动	149
三、拉攻战术	114	第一节 健美运动的基本技术	149
四、吊结合战术	115	一、健美运动的基本技术	149
五、搓攻战术	115	二、健美锻炼的几个重要概念	152
六、削中反攻战术	115	三、健美锻炼的训练方法	153
七、发球抢攻战术	115	第二节 健美运动的欣赏	153
八、接发球抢攻战术	116	一、场地与器材	153
九、其他战术	116	二、重大赛事	153
第四节 乒乓球规则简介	116	三、健美比赛规则与裁判法	154
一、球台	116	第十三章 健美操运动	157
二、球网装置	117	第一节 健美操运动概述	157
三、球	117	一、健美操运动的起源与发展	157
四、球拍	117	二、健美操运动的分类	157
五、定义	117	第二节 健美操术语与基本动作	158
六、合法发球	118	一、健美操术语	158
七、合法还击	119	二、健美操基本动作及组合	160
八、比赛次序	119	第十四章 体育比赛组织与管理	167
九、重发球	119	第一节 体育竞赛的分类和组织方法	167
十、1 分	119	一、体育运动竞赛的分类	167
十一、一局比赛	120	二、体育运动竞赛的组织	168
十二、一场比赛	120	第二节 一般运动竞赛活动的组织方法	172
十三、发球、接发球和方位 选择	120	一、组织方案	172
十四、发球、接发球次序和 方位的错误	120	二、竞赛规程	172
十五、轮换发球法	121	三、做好竞赛裁判员队伍的 工作	172
第十章 武术运动	122	四、安排场地, 检查器材	172
第一节 武术概述	122	五、其他工作	172
第二节 初级长拳	123	第三节 体育运动竞赛的编排	173
一、第一路	123	一、比赛秩序册	173
		二、田径比赛的编排	173

第十五章 运动损伤的处理与预防 175

第一节 运动损伤的分类 175

第二节 产生运动损伤的原因及预防 175

一、运动损伤产生的主要原因 ... 175

二、产生运动伤害的其他原因 ... 176

三、运动损伤的预防 177

第三节 常见运动损伤预防及应急

处置 178

一、肌肉拉伤 178

二、挫伤 178

三、急性腰扭伤 178

四、肩关节扭伤 178

五、踝关节扭伤 178

六、擦伤 178

七、撕裂伤 179

八、骨折 179

九、关节脱位 179

十、脑震荡 179

第四节 运动中常见的生理反应、运动损伤和运动性疾病及其防治 180

一、肌肉酸痛 180

二、肌肉痉挛 180

三、极点和第二次呼吸 180

四、运动中的腹痛 181

五、擦伤 181

六、肌肉拉伤 181

七、软组织损伤 182

八、重力性休克 182

九、中暑 182

参考文献..... 184

第一章 大学体育与健康教育

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人为了生存在同自然界进行的斗争中,发展了走、跑、跳、投、攀登、游泳以及其他各种技能。原始人类的这些生产和生活技能与现代人的体育活动,都是身体的活动,其主要区别在于前者主要用于谋生,后者主要用于锻炼身体。

根据体育的演变和发展过程,体育的概念可以分为广义体育和狭义体育两种。

从体育(广义)的内涵来看,体育包括两个基本部分,包含两种属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段的方法,来实现社会所规定的目的、法令和制度部分,具有历史性和阶段性,即社会属性,体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育即作用于人体,使人身心健康;又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展。这是体育的自然属性和社会属性两者统一和作用的结果。

从体育(广义)的外延来看,体育的范围包括三个部分,即学校体育、群众体育、竞技体育。

学校体育,习惯上也称“体育”,狭义的体育,又称体育教育。它是现代教育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术和技能,提高运动技术水平,培养良好意志品质的一种有目的、有计划、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育、劳动技能的教育互相配合,培养全面发展的人,从而为造就一代新人打好基础,为人们终身进行体育锻炼创造前提条件和培养兴趣。

群众教育,也称体育锻炼,是指以健身、健美、医疗、娱乐为目的,内容丰富,形式多样,因人而异的一种群众性的健身活动。这种活动一般是自愿参加的,其组织形式有集体的,也有个人的,并特别追求自我教育、精神和情绪的放松,以及锻炼的效果。因此,体育运动是现代人的必须,也是提高生活质量必不可少的内容。

竞技体育,也称竞技运动,是为了最大限度的发挥和提高个人和集体的体格、身体机能等方面的潜力,并以取得优异的成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。竞技运动是在整个体育中最活跃、最积极的因素,也是促进各类体育发展的重要条件。

以上方面因其各自不同的内容和特点而互相区别,但又互相联系、互相渗透。它们的共同特点是:都是通过身体锻炼来全面发展身体技能、增强体质,都具有教育、教学的因素,都有学习知识、提高技术的过程,都有竞赛的因素等,这三个方面构成了体育的整体。体育也是得以在人类求生的本能生活中萌生。

二、体育的产生

体育源自谋生需要,按人类起源的进化论观点分析,谋生需要与体育之间的联系,最早孕育于原始人的生产劳动之中。原始人为了尽快适应艰苦的自然环境,就必须采取最简单的活动方式去获取食物,而在重复这些活动时,由于需要经常运动人的头、手、臂、腿,为寻求食物攀山涉水,为追捕野兽而奔跑越沟,为杀伤猎物而掷石投棍,为逃避自然灾害而长途跋涉地迁徙,因此在适应自然界的生存搏斗中,人类发展了走、跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等基本身体活动能力,并通过不断重复这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动,将他们逐渐改造成为表现体育最初形态的身体活动方式与技能。人体在劳动中的活动,可以说是人类最初的体育萌芽形态,这种萌芽形态的体育,是以后体育运动发展和演变的基础。体育是从人类的生产活动、体力劳动中产生的。

体育始发于防卫需要。在原始人的生存斗争中,狩猎时要和那些凶猛的野兽搏斗,渔猎时又需要首先保证涉水过河时的生命安全。因此为了避免在搏斗中受到野兽的伤害或达到安全涉险的目的,就要求对原始的谋生手段进行改造,使其变成如格斗、游泳等新的技能,以满足自身防卫的需要。历史文物同样证实,原始社会石制的刀、矛、斧、铲等生产工具,平时可充作武器用于狩猎,战时则可用于御敌,这就进一步为体育的最初发展提供了物质基础。

人类进入奴隶社会后,战争日趋频繁,奴隶主阶级出于统治的需要,更加强了对军事武艺的练习。比如,在我国夏、商、周时代,就非常重视射、御、角力、拳搏和武术等军事武艺的开展;而在古希腊城邦交战时代,尚武的斯巴达人同样注重角力、拳击、射箭和投掷等军事训练。

随着人们劳动生产经验的积累,劳动工具和技能的改进提高,就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育,向他们传授各种知识和技能。于是产生了人类最初的教育,其中包含有体育的因素,如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及攻防、格斗等。所以在现代体育的许多项目中,追本求源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容,如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。

三、体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力提高,剩余产品的出现,人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展已有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期,它是人类社会生产劳动的副产品,还不可能从生产劳动中脱离出来成为一项独立的社会活动,因此当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存,而不是为了锻炼身体。随着原始社会后期生产力的发展,经济水平的提高,每个氏族、部落、民族之间血亲复仇,争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏。在实践中人们逐渐认识到通过体育这种手段能使人强身健体,能为社会培养更多更好的劳动力,能为战争培养更多更优秀的勇士。因此,培养造就强壮机敏的身体,就是战争和社会的需要。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐步确立,使这一时

期体育活动内容增多,民族传统体育逐步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校,体育就列为学校教育的重要内容。

与奴隶社会相比,封建社会的体育在发展的速度和规模上,都大大地向前迈进了一步,仍要求教育和培养其成员具备能参加战争的体魄。这一时期运动项目日益增多,除了传统的蹴鞠、角抵、秋千、竞渡、棋类、导引和各种兵器武艺有很大的发展外,还增加了不少女子体育项目,如女子蹴鞠、击鞠等。参加体育活动的人员也日益广泛,我国唐代参加体育活动的就有帝王、官吏、帅将、士卒,还有平民百姓。此外,养生术和养生思想发展尤为迅速,出现了武学(体育学校)。在五代及宋朝时,就有武学,其内容有弓箭、武艺和阵法三种。在思想观念上,文武双全已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,因此它备受统治阶级的重视。在这个历史阶段中,民族传统体育发展迅速,民族之间的体育交流日益频繁。

体育在人类社会发展的历史进程中,对于人类的生存、子孙繁衍、强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起过相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步,体育已发展成为比较完善的,具有独立的理论、实践的学科体系,尤其在与生物学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中,大大促进了体育学科的飞速发展。通过国际体育友好往来,现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两个方面,都得到了长足的发展,体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识,体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断向前发展,体育必将进入更多人的生活。

四、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所能产生的良好影响和效益。它是在体育的生物效应上衍生出来的,是动态的。体育的功能包括教育功能、健身功能、娱乐功能、培养竞争意识的功能、经济功能和政治功能等方面。

(一)教育功能

体育的教育功能是最基本的功能。

(1) 体育在学校的教育功能。学校体育采用体育课、课余运动和课外体育活动等各种组织形式,对受教育者——学生进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼的方法,养成经常进行体育锻炼的习惯,以便达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质和提高基本活动能力的目标。

(2) 体育在社会中的教育功能。体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,因而它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发人们的爱国精神、振奋民族精神及培养社会公德等方面具有十分重要的意义。体育竞技场上的竞争和奋发向上的进取精神,能使人振作起来,重新考虑人生的追求和价值。在我国举办的2008年奥运会,举国上下都以高昂的热情投身其中,人们为奥运做贡献的激情,不仅表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内掀起了一股讲科学、讲文明、讲实效、讲诚信的意识和热潮,正是这种体育精神的生动体现。

（二）娱乐功能

当今社会的发展趋势表明，人们以各种娱乐活动合理安排余暇的愿望变得日益强烈起来。如何使我们的工作、课余生活过得更有意义，让身心在欢跃中得到积极休息，需要社会提供一种更健康的娱乐方式，这种最佳方式就是进行体育锻炼。

体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映得十分明显，体育运动由于它的技术高雅、动作优美、配合默契以及竞争激烈，使它成为现代人余暇生活的一个重要组成部分，丰富了人们的社会文化活动，满足了人们的精神需要。随着体育运动的技术向高、准、尖、精的方向发展，由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等，给人以健、力、美的享受，越来越多的吸引人们自觉投身于其中。

（三）健身功能

体育是身体运动的一种方式，它要求人的身体直接参与活动，这是体育的最基本的特点。这种特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环，从而促使有机体的生长发育，改善各个器官、系统的机能，提高整个有机体的工作能力。

体育运动能增强人的体质，使人健康长寿，这是健身功能的直接结果。由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能，诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力、增强国防力量以及促进其他事业的发展。同时，全民族的体质增强，本身就是精神文明的标志之一。

（四）培养竞争意识功能

体育运动中的竞技体育，其最大的特点就是激烈的竞争，这种竞争一旦扩大到世界舞台，就具有广泛的国际性。

无论是参观还是比赛，运动场为人们在生活中将发生的竞争提供了极佳的演示场所。根据教育心理学中的正迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品质和行为变化，可以迁移到日常行为模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。从公平竞争的角度看，运动场上必有胜负一样，在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。胜不骄、败不馁，奋发向上、顽强拼搏的精神绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备，如同奥林匹克运动发展到今天，并对不同国家的人们产生如此重大的影响，关键就在于它对人类有重大的教育意义。

（五）经济功能

经济学家认为，劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志，而在对生产力进行价值评估时，人的素质就成为最主要的衡量标准。一般而言，人的素质包含身体素质、文化素质、心理素质三个方面。从某种意义上说，身体素质作为物质基础，对生产力的提高和社会经济的发展起着至关重要的作用。

在商品经济社会里，体育作为第三产业，它以劳动的形式向社会提供消费。第三产业的兴起，使体育也开辟服务项目，开展技术辅导，生产体育器材、运动服装，举办旅游体育、娱乐体育，并与饮食、交通、旅游等业务结合起来，开展综合经营、综合服务，获取更大的经济效益。一些发达国家通过各种渠道追求体育的经济效益，如在大型竞赛中，利用出售电视转播权、发行纪念币和体育彩票、出售门票、收取广告等方式获得。在改革开放过程中，我国体育的经济功能正在不断得到发挥，以获得可观的体育经济效益。

（六）政治功能

体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密联系，受政治的制约，为政治服务，主要表现在以下几个方面：

振奋民族精神，为祖国争取荣誉。竞技场上的拼搏精神，特别是经过艰苦奋战后获得的胜利更能振奋民族精神。

（1）发展国际交往，增进各国人民之间的团结和友谊。体育比赛在形式上有超越政治的特点，它把不同政治观点、不同肤色、不同人种、不同民族的人聚集在一起。通过比赛来发展和促进国际友好关系。所以，运动员被誉为“穿运动服的外交家”、“微笑的大使”，由此可见，体育在沟通国家间的关系，对打开外交通道方面具有积极促进作用。

（2）体育可作为外交斗争的一种政治手段。在现代国际体育比赛中，体育常被用来反对和抑制某一个国家、某一项活动的政治手段。

（3）体育有加强民族团结的政治功能，它能使国内政治一体化。我国的全运会就是各民族人民团结的盛会。因此，体育往往被认为是沟通人际之间、阶层之间、党派之间、民族之间乃至促进国家统一的“催化剂”。

第二节 体育锻炼基本原则

体育锻炼以增进健康、增强体质、丰富文化生活为目的，使身体朝着更完善的方向发展。所以体育锻炼必须与掌握的体育知识、技能相结合，以科学理论为依据，遵循人体发展规律，否则会适得其反。体育锻炼应遵循如下基本原则。

一、自觉性原则

人体的发展，身体素质的提高是一个长期的积累过程，只靠一朝一夕的努力，是达不到的，因此体育锻炼需要自觉性。提高对体育的认识，明确锻炼的目的，把自己的个人需要与社会承担的责任紧密结合起来，才会自觉塑造成为德、智、体全面发展的人。经过锻炼并从中受益，如娱乐身心、增进健康水平等，才会把锻炼逐渐作为个人需要并自觉参加。

二、全面性原则

《国家体育锻炼标准》在贯彻体育锻炼全面性原则方面有一定的要求。每一个参加者，必须在速度、耐久力、弹跳、投掷、力量等方面均达到最低标准，只要有一项没有达到最低标准，其他方面分数再高也不能评定达标等级。其指导思想就是要求参加者要进行全面的身体锻炼，得到全面发展。

全面锻炼不是要求每人都要从事所有项目的锻炼，而是通过某些项目的锻炼，使身体得到全面均衡的发展，尤其应当注意身体薄弱环节的锻炼。

三、渐进性原则

人体为适应体育锻炼的需要，在其组织和功能上会发生一系列变化，这是一个逐步适应、提高的过程。人体这一生理特点要求人们在进行身体锻炼时要遵守循序渐进的原则，

如果违背了这一原则,不仅收不到预期的锻炼效果,相反会有损身体健康,甚至发生伤害事故。人体由静止状态进入运动时,不可能一开始就能发挥身体的最高工作能力,需要一个逐步提高的适应过程,这是人体的基本活动规律。在体育锻炼时,运动负荷要由小到大,动作要由易到难、由简到繁。不仅在一次锻炼中如此,在长期锻炼上也要体现循序渐进的原则,既不能急于求成、拼命蛮干,也不能长期保持、停滞不前。

四、可持续性原则

人体结构和功能的变化是逐渐积累、提高和完善的,只有坚持经常性的体育锻炼,才能使这些变化巩固和扩大。骨骼的坚实、韧带的牢固、肌肉的粗壮、肺活量的增大等都是通过进行反复多次的强化实现的,只靠一两次锻炼是不可能实现的。如果断断续续地锻炼,而不是持之以恒,前次的作用痕迹已经消失,后一次的积累性影响就小了。研究证明,肌肉组织 72~96 小时不进行适当的超负荷训练,肌肉就会逐渐变弱变小;每周一次力量训练只能保持原有力量,每周两次训练可以增加力量。只有持之以恒才能取得良好的锻炼效果。

五、差异性原则

人体生理结构虽然基本相同,但由于年龄、性别、身体机能、基本活动能力等方面存在个体差异,因此进行体育锻炼时,在选择锻炼的内容、方法、运动负荷等方面也应有所区别,要因人而异,区别对待。现在大学体育课大都采取男女分班上课,就是男女之间存在差异而采取的区别对待。

体育锻炼的五项原则是相互联系、相互制约的,不能片面强调某一原则,而应把五项原则紧密联系起来,只有这样体育锻炼才能收到显著的效果。

第三节 大学体育与健康课程

《中国教育改革和发展纲要》中明确提出:教育改革和发展的根本目的是提高民族的素质,多出人才,出好人才。未来的身体健康教育绝不是单纯生物本能的运动教育,而是潜移默化地赋予其丰富的人文思想内涵的身体健康教育。高校体育教育,应着眼于体育目标的三个领域:“自觉体育”——培养学生体育意识,养成自觉锻炼的习惯;“全面体育”——身心协调发展,生理素质、心理素质并变;“终身体育”——注重能力的培养,既注重大学阶段体育发展的具体要求,亦考虑将来终身受益的长远需要。在此理论的基础上学校体育课程必须构建一套完整的人文与科学融合的体育课程体系,它既是素质教育的重要组成部分,又是在素质教育指导下对体育课程教育体系的创新,其实质是身体文化教育的升华。

一、大学体育教育的人文理念

体育人文观,是体育对人类的生存意义及价值的终极关怀,回到了以人为本的体育世界。体育人文观强调对体育的认识中倾注以人为本的人文精神。大学体育教育必须树立“以人为本,健康第一”的教育理念,以达到健康育人的目的。其中“健康”是指增强体

质和增进健康,它需要科学;“育人”是指培养富有感情和责任感的身心;群(合群素质)全面发展的“人”,它需要人文。这就需要深入研究人文与科学融合的体育原理。

体育是人类针对自身所创造出的一种身体运动文化,其成果最终要落实到身体上。任何对体育的研究,如果不考虑对人类体质和健康的终极效果,都难免陷入误区。但是,从浅层次看,很容易误认为体育只与生物学有关。例如,认为体育就是增强体质的观点,现今得到相当多的赞同,也能顺理成文,但是当我们用人文的眼光来纵观体育的过去与未来,会发现如果用静态局部的眼光来看待动态扩展的体育,就难免陷入生物学的低层次。把体育看成是教学规则的汇集或看成一堆运动处方,都是体育的人文观难以接受的。

人不能只关心自然,只关心社会,而忘记了人本身。中国香港、中国台湾等地在高等教育中规定,教学计划中要开设若干门人文学科课程,欧美国家体育相关专业的知识领域就更加广泛,这种现象说明人们正在弥补专业教育的缺陷。过去体育界不搞人文学科,培养的人才主题素质不高,因此急需应用人文学科知识来进行素质教育,把人文学科知识内化为人文精神。

人文精神进入学校体育,将促进学校课程改革。单调而枯燥的传统体育教育,虽然暂时起到增强学生体质的效果,但学生毕业后很难再有学校上体育课时的条件和环境,体育意识将在快节奏的现实生活中消失。要在学校中体现人文精神,必须顺应人类可持续发展的现代节奏。

实践证明,完整的体育过程是有形的物化锻炼和无形的人性修炼的整合,即科学与人文的融合。现代学校体育必须从单纯健身和传授中解放出来,大大地突出人文性,以便更好地育人。

二、体育与健康课程基本目标、价值

(一)课程的基本目标

课程的基本目标是根据培养大学生教育目标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;基本形成终身体育的意识;能够编制可行的个人锻炼计划;且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;能科学地进行自我体育锻炼,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与方法;能合理选择人体需要的健康食品;养成良好的行为习惯,形成健康的运动方式;且有健康的体魄。

(4) 生理健康目标。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状态;运用适当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受。

(5) 社会适应目标。表现出良好的体育道德和团队精神;正确处理竞争与合作的关系。

(二)课程价值

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必须课

程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展人才不可缺少的重要途径,对于提高学生的体质和健康水平,促进学生全面和谐发展,培养社会主义现代化建设的高素质劳动者,具有极为重要的作用。它的具体价值是:

(1) 增进身体健康。身体健康指人的体能良好、机能正常、精力充沛的状态。作为学习领域的身体健康,要求学生了解与运动有关的营养、环境、卫生健康等知识,发展机能,提高身体健康水平。通过本课程的学习,提高学生对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学健身的方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康,养成健康的行为生活方式。

(2) 提高心理健康水平。心理健康包括两层含义:一种是指心理健康状态,个体出于这种状态时,不仅自我感觉良好,而且与社会出于和谐的状态;另一种是指维持心理健康,减少行为问题和精神疾病的原则和措施。体育活动对于促进人脑的心理健康具有积极的影响。作为学习领域的心理健康,要求学生学会通过体育活动调节情绪状态,增强自尊和自信,形成坚强的意志品质。

通过本课程的学习,学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和感情的愉悦;在经历挫折和克服困难的过程中,提高抗挫折能力和情绪调节能力,培养创新精神和创新能力,形成积极向上乐观开朗的生活态度。

(3) 提高适应能力。适应能力是指人体对自然环境的适应能力,对社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。社会适应是指个体为了适应社会环境而调节自己的行为习惯或态度的过程。经常参加体育活动的人,其社会适应能力提高。作为学习领域的社会适应,要求学生培养良好的合作和竞争精神,形成和谐的人际关系,学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

通过本课程的学习,学生将理解个人健康与群体健康的密切关系,通过对自我,社会的责任感,形成现代社会所必须的合作与竞争意识,学会尊重和关心他人,培养良好的体育道德和环保主义、社会主义、爱国主义精神,学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

(4) 获得体育与健康的知识和技能。通过本课程的学习,学生能掌握体育与健康的基本知识和运动技能,学会学习体育的基本方法,形成终身锻炼的意识和习惯;学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求,选择个人喜爱的方法参与体育活动,挖掘运动潜能,提高运动欣赏水平,形成积极的余暇生活方式,学生可以提高体育运动中的安全防范能力,获得在野外环境中的基本生存技能。

三、教学内容体系

世纪卫生组织认为,健康是生理、心理、社会三者达到完满的状态。因此,体育与健康教育结合,系统地从生理、心理、社会三个层面增进大学生的健康是未来社会发展的需要,这也是符合第三次全国教育工作会议提出的“学校教育要树立健康第一的指导思想”。这就需要我们把身体健康教育与心理和社会健康教育结合起来,构建新的体育教学体系。

(一) 重视体育与健康教育相结合

传统体育教学即身体教育主要以“增强学生体育”为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生理机能的提高,较忽视心理健康和社会适应这两个问题。

世界卫生组织（WHO）对健康的定义不仅是机体没有疾病和痛苦，而且个体身体上没有疾病，保证正常状态，从而提出了心理卫生和精神卫生的概念；能融入社会，与社会保持协调关系。

因此，健康教育体系应包括身体健康、心理健康、社会健康。

（二）增加有助于培养学生体育能力的教学内容

大学体育应即时向以学习技术、增强体质为中心进步（如图 1-1 所示）。其实质是把身体健康、心理健康、社会健康三者有机地结合起来。因为未来社会，人们对健康的追求更加急切。



图 1-1 体育教学中心的前移

大学体育应在探索中解决学生未来健身需要的问题。为此，体育理论课不但要传授未来社会所需的相关内容，还要找到大学体育与社会体育的连接点。其中，理论教学应比实践教育超前，这样才能预测未来社会的发展对体育的需求，真正使体育教学更富有前瞻性。

现实的体育教育是重视和培养学生体育的新型方法教学，在不忽视运动技术教育的同时，十分重视体育方法教学。体育方法教学，对学生而言，主要是指学法、练法和健康养护法。健康养护法是配合身体锻炼需要合理的饮食、睡眠、卫生、心理调解的保健方法。加强体育方法教学，要求体育教师在教学中不但要传授运动技术，而且还要把运动技术的健康原理方法、练法和健康养护法等终身体育知识技能传授给他们。实践证明，这对于培养学生终生体育活动的的能力，进行其健康养护是颇有价值的。

（三）注重心理健康的社会健康

国家教育部指出：“教育是培养坚持意志，拼搏精神的有效手段，同时体育运动还能培养学生的竞争意识和合作精神。”体育不仅能培养人取得胜利的信心和勇气，而且能增强人的承受失败和挫折的能力；体育既能培养学生的严格组织性、纪律性，增强集体责任感、荣誉感，又能培养学生的探索精神和创造能力。

增进社会层次健康的问题是未来大学体育教学改革的问题，因为世界高等教育改革已明确提出，要培养“地球村的好公民”。高等教育要主动适应改革，必须要关心和重视人类“社会健康”的大问题。如果我们只重视微观的健康，忽视对宏观健康问题的探索，即使微观健康搞得再好，也不能抵制因社会大环境污染，给人类健康带来的致命危害。因此，未来高校的健康教育一定是宏观和微观并举，这是我国高校体育教学提高水平所需的，体育与健康教育内容的结合是体育向综合性学科发展的所需，是提高其自身全面增进人的健康的可能性、可信性所需。教学内容改革，把有关内容的过去——现在——未来的知识技能有机地联系起来，可以使大学体育教学改革始终处在社会对体育需求的前沿位置上。这是大学体育在新世纪改革与发展的重中之重，也是高等教育及其体育适应市场变化所必须追求的。

四、课程设置

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 学时）。修满规定