



普通高等教育“十三五”规划教材



大学体育与健康教程

主编 李金华 张华东



科学出版社

普通高等教育“十三五”规划教材

大学体育与健康教程

主 编 李金华 张华东

副主编 赵雪梅 张红霞 宋佩双

赵敬华 周 新

参 编 田德宝 籍建东 崔国文

刘林星 朱春明 郭 波

周 朗 李 振 姚 健

董 雷

主 审 吴国生

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是普通高等教育“十三五”规划教材。全书共两篇 13 章。上篇为体育与健康理论篇,包括 1~6 章,分别是大学体育概述、健康概述、大学体育的使命、体育与社会适应、健康的锻炼原则和方法、体育保健;下篇为体育与健康实践篇,包括 7~13 章,分别是田径、球类运动、校园健身操舞、武术、游泳运动、时尚休闲体育、航空体育。

本书可以作为普通高等院校大学本科生的体育教材,也可以作为相关学科爱好者的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/李金华,张华东主编. —北京:科学出版社,2016

普通高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-03-049845-8

I. ①大… II. ①李… ②张… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 208463 号

责任编辑:胡云志 任俊红 郭亚会/责任校对:张小霞 何艳萍

责任印制:赵 博/封面设计:华路天然工作室

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

大厂书文印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2016 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2016 年 9 月第一次印刷 印张:28

字数:664 000

定价:49.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

前言

大学体育与健康教育是大学教育不可缺少的重要组成部分,它承载着培养德、智、体全面发展的社会主义事业建设者重要的社会责任。随着社会的发展、科技的进步和高等教育改革的不断深入,高校体育的基本目标是贯彻落实“健康第一”的指导思想,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养大学生对体育运动的兴趣和爱好,使大学生学会科学锻炼身体、养成锻炼身体的习惯,达到增强体质、提高健康水平和体育运动水平及陶冶体育文化情操的目的。而高校体育教材的建设是实现上述目标的基本途径和基本保证。基于上述考虑,根据国务院批准的《学校体育工作条例》、教育部颁布的《高等学校体育工作基本标准》和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神及教育部、国家体育总局颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求,结合新时期大学生身心素质发展的特点,针对当前普通高等学校学校体育工作面临的新形势、新特点和新需求,编者编写了《大学体育与健康教程》这部理论与实践相结合的实用性教材。

本教材编写突出以下特点与原则。

(1) 突出大学体育的文化特征,体现大学体育的魅力和价值。体育,是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,以培养和谐、完善的社会公民为终极目标的社会文化现象。为此,本教材注重从文化视野来理解大学体育的本质和功能,帮助大学生真正体味体育的魅力和价值。

(2) 突出大学体育的教育功能,提升高校大学生的综合素质。知识经济社会需要更多的高素质复合型人才。这就要求当代大学生在夯实专业素质的同时,还必须具备身心的和谐发展的综合能力。为此,本教材注重体现体育的育人功能,全面体现体育育人的教育理念。

(3) 突出大学体育的健身功能,促进大学生的身心健康。多年来,我国大学生的形态发育水平有了较大提高,但耐力、速度、力量等素质却呈下降趋势。为此,本教材注重以体育为载体,充分发挥体育的健身、健心和社会适应功能,促进大学生身体素质和体能的全面提高。

(4) 突出体育运动技术、技能的学习,提高大学生的运动能力。运动技术的掌握对于提高大学生的技能水平、增强体质具有重要作用。为此,本教材注重学生的运动技术学习和运动技能的发展,为大学生不断提升运动能力提供知识和技术保证。

本教材内容丰富,包括现代体育教育健康理论、田径、篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健美操、形体健美、体育舞蹈、武术、游泳、台球、保龄球、定向越野、素质拓展、越野行走、跆拳道、瑜伽、航空体育、体质测试等。教材共两篇13章,上篇1~6章为体育与健康理论;下篇7~13章为体育与健康实践。本教材既可作为体育课教材,也可作为课外体育健康的指导书。本教材有利于学生自学、自练,使学生养成体育运动的习惯,为学生终身体育锻炼打下基础,同时对于“全民健身”计划也具有积极的传播和指导作用。

本教材结合了滨州学院老、中、青三代教师在实际教学中的经验。在编写过程中,编者以滨州学院体育专业教师 and 大学体育教师积累的知识和实践经验为主,同时研究和参考了大量的参考书籍,最终编著成本教材。在此,一并向原作者致以诚挚的谢意。本教材由李金华、刘林星、周明最终统稿定稿。

由于时间仓促,编者水平有限,不妥之处在所难免,真诚欢迎专家和同仁批评指正,以便今后修订。

编者

2016年5月10日

目 录

上篇 体育与健康理论篇

第一章 大学体育概述	3
第一节 大学体育的目标及任务	3
第二节 大学体育的构成要素	6
第三节 大学生必备的体育素养	10
第二章 健康概述	15
第一节 健康的定义与标准	15
第二节 健康评定的指标	20
第三节 影响大学生健康的因素	25
第三章 大学体育的使命	29
第一节 大学生的体质特征	29
第二节 大学生的心理特征	31
第三节 运动对大学生的健康促进作用	33
第四章 体育与社会适应	41
第一节 社会适应的定义与标准	41
第二节 良好社会适应能力的具体表现	42
第三节 体育锻炼与社会适应	43
第五章 健康的锻炼原则和方法	46
第一节 发展运动能力的方法	46
第二节 体育锻炼的科学安排	51
第三节 体育锻炼效果的生理评定	54
第四节 运动处方	55
第五节 体重控制与体育锻炼	58
第六章 体育保健	62
第一节 保健按摩	62
第二节 运动保健	65
第三节 体育运动与人的行为和生活方式	71

下篇 体育与健康实践篇

第七章 田径	77
第一节 田径运动概述	77
第二节 田径运动项目分类	81

第三节 短距离跑	83
第四节 跳远	90
第五节 推铅球	97
第六节 田径运动规则简介	102
第八章 球类运动	106
第一节 篮球	106
第二节 排球	131
第三节 羽毛球	147
第四节 足球	164
第五节 乒乓球	177
第六节 网球	185
第九章 校园健身操舞	195
第一节 校园健身舞	195
第二节 校园健身操	200
第三节 定位塑身健身操	211
第十章 武术	217
第一节 武术运动概述	217
第二节 初级长拳（第三路）	221
第三节 武术散打	239
第四节 擒拿格斗	242
第五节 武术养生	253
第十一章 游泳运动	320
第一节 游泳运动概述	320
第二节 熟悉水性	322
第三节 蛙泳	324
第四节 爬泳	333
第五节 仰泳	339
第六节 锻炼价值	344
第七节 比赛规则	345
第八节 游泳运动技能评价	348
第十二章 时尚休闲体育	351
第一节 台球	351
第二节 保龄球	353
第三节 街舞	357
第四节 瑜伽	358
第五节 攀岩	361
第六节 定向越野	366
第七节 越野行走	373

第八节 跆拳道	374
第九节 轮滑	381
第十节 双节棍	385
第十一节 素质拓展训练	396
第十三章 航空体育	402
第一节 航空专门器械的概述	402
第二节 固定滚轮	403
第三节 旋梯	408
第四节 活动滚轮	412
第五节 浪木	417
国家学生体质健康标准（2014 年修订）	421
一、说明	421
二、单项指标与权重	422
三、评分表	421

第一章 大学体育概述



学习目标

1. 了解大学体育的目的与任务。
2. 了解大学体育的构成要素。
3. 掌握大学体育素养的内涵及培养途径。

大学体育

上篇 体育与健康理论篇

大学体育是国民教育的重要组成部分，是培养一代有竞争力、创造力、创新人才的重要途径。科学的体育知识是国民体质健康的基础。大学体育担负着为培养德智体全面发展的新型专门人才的任务。

第一节 大学体育的目标及任务

体育知识

大学体育是学校体育教育的最后环节，对社会体育的发展有重要影响。大学体育以运动实践为根本手段，通过教与学活动，使学生掌握体育与健身的知识和方法，以提高学生身心素质，增强体质和运动能力为目的。大学体育强调学生需求，注重学生实践体验和自主学习，培养学生的健身兴趣、习惯，并形成终身锻炼的意识，为学生提供体育健身必需的基础知识、方法与技能，促进学生理论知识与健身实践的整合，发挥其育人的功能，促进学生全面、

一、大学体育的目标

大学体育教育的目标是在大学阶段通过体育实践和理论知识传授达到预期的体育教育效果。为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，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》和国务院批准颁布的《学校体育工作条例》精神，在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，教育部制定了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，明确了大学体育课程的基本目标。

1. 增强体质目标

积极投入各种体育活动中，基本养成自觉锻炼的习惯，基本形成健身意识，能够制定个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标

熟练掌握以上健身运动的基本知识和技能，能够熟练进行体育锻炼，提高自己锻炼

第一章 大学体育概述



学习目标

- (1) 掌握大学体育的目的与任务。
- (2) 了解大学体育的构成要素。
- (3) 掌握大学体育素养的内涵及培养途径。

大学体育是高等教育的重要组成部分，是培养学生全面发展的重要内容，是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径。科学的体育锻炼能提高学生健康水平，为学生未来幸福生活奠定坚实的身心基础。科学的体育锻炼是国民体质健康的基础。大学体育担负着培养德、智、体全面发展的高级专门人才的重任。

第一节 大学体育的目标及任务

大学体育是学校体育教育的最后环节，对社会体育的发展有重要影响。大学体育以运动实践为基本手段，通过教与学活动，使学生掌握体育与健身的知识和方法，以提高学生身心健康水平和社会适应能力为目的。大学体育强调学生需求，注重学生实践体验和自主学习，培养学生的健身兴趣、习惯，并形成终身锻炼的意识，为学生提供体育健身必需的基础知识和科学方法，促进学生理论知识与健身实践的整合，发挥课程的育人功能，促进学生全面、和谐发展。

一、大学体育的目标

大学体育教育的目标是在大学阶段通过体育实践和理论知识传授达到预期的体育教育效果。为了全面贯彻党的教育方针，促进学生的健康发展，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》和国务院批准颁布的《学校体育工作条例》精神，在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上，教育部制定了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，明确了大学体育课程的基本目标。

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；能够制订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与方法；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，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标；自觉地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。

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、大学体育的任务

高校体育以培养人才为宗旨，与德育和智育相配合，共同完成高等教育的目标。为了有效地增强学生的体质，达到学校体育教育的目的，大学体育的基本任务包括以下四个方面。

1. 增强体质，增进健康

大学体育的首要目标是增强学生体质，增进健康。大学体育的具体内容包括促进大学生身体全面发展；塑造健美的体格与体型，形成正确的身体姿势和姿态；全面发展大学生身体素质，提高大学生的生理功能；增强大学生适应环境与抵抗疾病的能力。通过大学的体育教育，学生获得强健的体魄，为终身健康奠定坚实基础，为未来学习、工作创造良好条件。

大学生在校学习的几年是身心发展的关键时期，通过体育锻炼促进各个器官和系统良好发育，功能正常，体质强壮，精力充沛，对疾病有抵抗能力，对自然环境有适应能力。体质的增强，除了人体骨骼、肌肉、内脏各个器官和系统的增强之外，更主要的是改善大脑功能。体质反映中枢神经系统对机体发展、发育和人体运动的控制力，神经系统对各个器官功能的支配力，大脑皮层对各个器官间活动的协调能力等。增进健康、增强体质要根据不同对象，采取有针对性的体育内容、手段和方法，进行科学、系统和持久的锻炼，使学生精力充沛、免疫力增强、生命力旺盛。

大学生是国家未来的希望，是现代化建设的生力军，他们的健康状况将直接影响整个国民素质水平。因此，加强高校体育工作管理，重视大学生的体质和健康，是我国社会发展的需要，也是每个家庭的需要。大学生正处在青年时期，生命活动最旺盛，在这一时期通过体育健康教育，促使学生遵守合理的生活制度，重视营养卫生、心理卫生，积极参与丰富的文化活动并科学地进行体育锻炼，促进学生正常的生长发育和内脏功能的发育，塑造学生健康的体格，发展健康素质和活动能力。高等学校体育课程为增进学生体质和健康创造良好条件，鼓励学生积极参与体育活动，重视自身的健康，以强健的体魄迎接未来的工作和生活。

2. 传授体育知识、技术与技能

通过系统的大学体育教育,学生应学会和掌握科学的体育健身知识和锻炼身体的方法,明确体育锻炼的意义和价值,培养体育与健康的新观念,掌握体育和健康的基本规律,调动学生参加体育锻炼的积极性,增进健康的实效性,并且学生能熟练掌握一两项有兴趣的健身项目,进行长期健身锻炼,养成自觉锻炼身体的习惯。这是学生身心全面发展的需要,也是现代人终生受益的需要,这将为终身体育奠定良好的基础。

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。高校体育教育应充分认识并利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高大学生的体育文化素养。

提高高校学生的体育文化素养不仅有利于高校学生建立正确的体育认知,而且能够促进学生积极、主动地参与体育锻炼,促使学生成为终身体育的践行者。大学体育在加强学生体育理论教育的同时,还注重体育技术、技能的传授,使学生能掌握体育技术与技能,培养学生参加体育锻炼的兴趣和习惯,从而为大学生终身体育锻炼奠定基础。

总之,依据高校特点和终身体育的需要,大学体育特别重视高校学生的体育能力培养,如科学健身能力、体育锻炼效果自测自评能力、体育教育能力、体育欣赏能力等。

3. 进行思想品德教育,促进学生全面发展

德育不仅是德育学科的工作任务,也是各学科的工作任务,德育渗透在各学科之中。大学体育具有丰富的思想品德教育因素,体育教育充分利用其自身特点,寓思想品德教育于体育活动之中。通过体育教育,提高学生社会责任感,树立学生的群体意识,培养学生热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、拼搏进取、创新开拓、艰苦奋斗等思想品德和良好的体育道德。同时,注重培养学生鉴赏美、表现美、创造美的能力,陶冶学生情操,塑造学生良好的品德,促进学生个性全面发展,使学生能适应社会发展的需要。

4. 发展运动才能,提高运动技术水平

学校是培养人才的基地,在普及体育教育的基础上,对部分运动基础较好并有一定专项运动才能的学生,进行课余专项运动训练,进一步增强学生的运动素质,提高运动技术水平。高校在师资、器材、设施和多学科交叉方面都具有一定的优势,而且大学生在心理、生理特征和体力、智力方面也具有优势,因此,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是可行的。

当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶,这些成绩对运动员体力和智力水平提出越来越高的要求。世界级水平的运动员,如足球明星苏格拉底·布拉济莱罗·奥利维拉、奥林匹克运动会(简称奥运会)九枚金牌获得者卡尔·刘易斯和短跑名将本杰明·辛克莱尔·约翰逊,都是名副其实的大学生,而被誉为20世纪模式运动员的跨栏王埃德温·摩西本身就是博士,他没有教练员,自己安排训练和比赛,却110多次获得了世界性竞赛的金牌。因此,培养高水平的运动员是时代赋予高校的新使命。

第二节 大学体育的构成要素

大学体育的目的与任务是教育总目标的组成部分,必须通过丰富的教学内容和多样的组织形式达成体育教育的目标。大学体育组织形式包括体育课程、课外体育活动、课余运动训练、运动竞赛及校外体育活动等。随着高校教育的不断改革和发展,学校体育组织形式也在不断革新和完善。

一、体育课程

体育课程是大学体育最主要的组织形式,是根据高校培养目标,在遵循学生身心发展规律,符合学生年龄特点和高校所在地区、气候条件的前提下,按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程,体育课程是大学生必修课程之一。1983年教育部001号文件指出:“公共体育课为必修课,补考后不及格者应重修,因缺课不及格者不能补考,必须重修。”“公共体育课重修或限期补考不及格者,不准毕业,作为结业处理。”经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中规定普通高等学校的一、二年级必须开设体育课,普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。体育课是学生毕业、升学的考试科目。为进一步加强体育课程在学校中的地位,《中华人民共和国体育法》又把“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目”作为法规条文,要求教育行政部门和学校必须认真执行。

体育课程分为理论课与实践课两种。理论课依据体育理论教材由教师在室内讲授体育基本理论知识,解决体育教学中有关理论问题,是学校体育教育实践的总结。体育理论课教学能有效地提高学生对体育的认识,使学生理解并掌握有关体育实践部分的内容和规律,按《大学生体育合格标准》提出的要求,为了进一步加强学生对体育知识与文化内涵的理解,适当增加理论课的学时,并作为体育课考核内容的一部分。

实践课则是以身体练习为基本锻炼手段,根据体育教学大纲和教学进度在体育馆(房)、运动场所进行的以教师为主导、学生为主体的专门教学过程。由于教育对象在教学过程中要承受一定的运动负荷,因而体力和智力的相互联系与作用,使实践课教学在遵循一般教学普遍法则的基础上,还必须遵循运动技能形成的规律、人体功能活动的变化规律。因此,体育实践课是学生掌握体育基本知识、技能、锻炼身体的方法,提高身体素质,增强基本活动能力,实现学校体育教育目标的主要途径。当前,为了适应现代体育教育的发展趋势,根据终身教育所强调的关于个人接受教育方式不应与自身相冲突的观点,重视培养学生体育锻炼的兴趣、习惯与能力,并根据个性发展的统一性、全面性和连续性原则,把高校体育课程分为普通体育课、体育选修课、体育保健课、体育调适课和体育重修课5种主要形式。

1. 普通体育课

普通体育课是专为大学一、二年级学生所开设的必修体育课。其教学内容具有基础性,教育要求具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康且无残疾的学生

都必须按体育教学规定要求,通过考核标准。普通体育课有其严格的学时规定及学籍管理制度,但为了提高 21 世纪高层次人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需要,目前正围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等有关重要问题,倡导“课内外一体化”这一个新的概念,以及加强体育理论课和教学俱乐部制等改革措施,这对高校体育课程建设必将产生积极的影响。

2. 体育选修课

体育选修课是普通高等学校对大学三年级以上学生所开设的选项体育课程。选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据学生运动兴趣爱好和体育特长,让学生在规定的內容中选择某一个运动项目,在教师统一指导下进行专门训练,使学生掌握该项目的科学锻炼基本原理和方法,以不断提高专项技术水平和能力。目前,在高校全面推行《全民健身计划纲要》的实施过程中,使学校终身体育教育、成功体育教育、学生自娱性体育能力的培养等更好地与全民健身有机结合,更有效地培养学生体育意识、体育能力和体育锻炼习惯,这是高校体育选修课教学改革的重点问题。

3. 体育保健课

体育保健课是专为患有慢性疾病或有残疾的学生所开设的体育医疗康复课程。开设保健课的目的在于增强学生体力,帮助恢复学生健康,调节学生生理功能和矫正学生某些身体缺陷,使部分学生身体逐步接近或达到健康标准。《大学生体育合格标准》中的有关规定,要求参加保健课锻炼的学生必须持县以上的医院证明,经体育教研室同意方可加入保健班的学习。体育保健教学内容具有一定的保健性,具体要求可以适当放宽。但近几年来,由于社会变革所导致人们生活节奏加快和思想观念更新而引起的心态变化等原因,针对大学生心理健康的教育日益受到重视,为了适应这种教育的需要,更有助于体育保健课与健康教育接轨,协同解决心理健康、卫生保健的问题,已成为体育保健课必须研究解决的新课题。

4. 体育调适课

体育调适课是为少数身体异常和体弱有病的学生而开设的必修课和选修课,是有针对性、有计划地组织体育康复、保健的课程教学。

5. 体育重修课

体育重修课是为大学一、二年级体育必修课成绩不及格的学生及没有达到学时要求的学生而开设的课程。

二、课外体育活动

课外体育活动是大学体育的重要形式和课余校园文化生活的重要内容。课外体育活动的主要形式有早操、课间操、课后体育锻炼、全校性的运动会和体育节及有组织的体育旅游等。它与体育课程教学相比而言,虽然没有统一规定的实施内容、严格的组织形式和考核标准,但根据《大学生体育合格标准》中的有关规定,课外体育活动是综合评定学生体育成绩的一个方面,按早操、课间操、课后运动、睡前活动和野外活动的出勤表现评分。

1. 早操

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动,它可以消除抑制、兴奋神经、加强条件反射、促进机体体能和生理功能以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校以丰富的内容与形式满足大学生的个体需要,如轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、气功、武术、太极拳、健美操及各种身体素质的锻炼等,将定点辅导、分班召集、个人活动相结合,这样既有统一要求,又有相当高的自由度,实效性很好。早操的时间不宜过长,以 15~20 分钟为宜,运动量不宜过大,以振奋和舒畅为度,贵在持之以恒。

2. 课间操

课间操是一种积极而有效的休息方式。文化课程结束后,在教室周围进行 3~5 分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,可为下一堂课注入更充沛的精力。因为大脑皮层各个神经中枢对人体活动活动的调控有精确的功能定位,根据兴奋与抑制过程相互诱导规律,运动时支配体力活动的神经中枢高度兴奋,加强控制脑力活动的中枢抑制,使之得到休息,运动后因管理脑力活动的神经中枢功能得到恢复,从而有助于提高学习效率。实践研究也证明,课间操有益于消除大脑疲劳,提高智力活动效率。因此,坚持做课间操,无论对于增强学生体质,还是对于提高学生文化课学习质量都是有益之举。

3. 课后运动

课后运动是大学生结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样的可喜局面,如以教学班为单位的课外辅导;以达到《大学生体质测试标准》为中心的体质测验;以学生单项运动协会为中心和小型多样的运动竞赛;以俱乐部为形式所组织的各种健身活动;以学生自发组织的各种体育兴趣锻炼小组等,丰富多彩的体育活动吸引了大学生的参与和观赏。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓宽视野的目标在这种充满朝气的情境之中得以实现。

4. 睡前活动

睡前活动是不少有良好习惯的大学生的和缓运动。每天睡觉以前,用 10 分钟左右的时间到空气清新的室外散步、练操或打拳,轻微、和缓、短暂的运动对于缓解脑神经的兴奋和消除肌肉的紧张十分有利,对提高睡眠质量和次日的学习效率产生良好影响。

课外体育活动的开展是体育课程知识技能学习的继续和延伸,能使体育学习内容掌握得以进一步的深化、巩固与提高,使大学生的体育知识技能得以细化和拓宽。开展课外体育活动,应当从实际出发,因地制宜,生动活泼,并要求学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天都应当组织学生开展各种课外体育活动。通过体育锻炼小组、体育俱乐部、各单项体育协会开展多种形式的体育活动,培养学生自我锻炼能力,学生增强体质、调节身心、消除疲劳,提高学生学习和工作效率。

5. 野外活动

野外活动是指在自然环境中开展的各种活动的总称,它由活动环境、活动主题、活动

内容构成。野外活动内容主要分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆上运动、水上运动、冰雪运动、空中运动。按活动的性质还可分为竞技性活动、健身娱乐活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能的活动,深受青少年和广大人民群众喜爱,并具有其他运动所不能替代的作用。野外活动的特点决定了它对大学生的教育意义,因而已成为发达国家学校体育内容和终身体育不可或缺的部分。所以也应该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,培养青少年的爱国主义和集体主义精神,以及在提高整个国民素质等方面发挥积极作用。

三、课余运动训练

大学生课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教学过程。它是高校体育的一种主要组织形式,肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运动蓬勃开展的任务。

我国各个高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了各自学校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队,并对其进行科学系统的课余训练。不少高校都取得了令人满意的效果。大学生课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等特点,为更好地开发大学生的体能及智能优势,需要高校更新观念、加强管理、遵循规律、敢于创新。

大学课余训练的内容包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等方面。训练方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等。现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也倍加重视,在大学课余运动训练中可广泛采用。但是,采用何种方法训练一定要实事求是,因地制宜,面对实际,讲究实效,切莫生搬硬套。要坚定不移地走中国大学生课余运动的训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养出更多、更优秀的体育人才。

四、课余体育竞赛

体育竞赛是大学体育的重要组织形式,是检查体育教学、体育锻炼及运动训练效果的一种重要手段。由于体育竞赛具有竞争性和特殊的教育功能,因此,通过体育竞赛的开展,可以活跃高校课余文化生活,振奋人心,发展个性,促进交往。高校体育竞赛应以育人为宗旨,注意学生的广泛参与性和经常性,并且贯彻小型多样、单项分散、基层为主的原则。另外还可以通过开展各种形式的校级体育竞赛活动,拓宽学生视野和提高社会交际能力。根据《大学生体育合格标准》的有关规定,参加学生体育比赛获得优异成绩者或获等级运动员称号者,均可在体育成绩中获奖励学分。

五、校外体育活动

校外体育活动是学生在学校以外的空间进行的课余锻炼活动,是学生参加体育学习和健身活动的重要组成部分,主要有自我锻炼、家庭体育和社区体育等。