



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
大学体育教程系列教材
本科院校公共体育课通用教材

大学 体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主编 刘建敏 王学先 尹建业 苏海燕



现代教育出版社



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
大学体育教程系列教材
本科院校公共体育课通用教材

大学 体育与健康

DAXUE TIYU YU JIANKANG

主编 刘建敏 王学先 尹建业 苏海燕



现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/刘建敏等主编.--北京:现代教育出版社,2012.6

ISBN 978-7-5106-1238-1

I. ①大… II. ①刘… 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(2012)第 141047 号

大学体育与健康

作 者:刘建敏 王学先 尹建业 苏海燕

责任编辑:荣 荣

出版发行:现代教育出版社

社 址:北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编:100011

电 话:(010)64241256

传 真:(010)64251256

印 刷:北京市登峰印刷厂

开 本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张:21

字 数:511 千字

版 次:2012 年 6 月第 1 版

印 次:2013 年 7 月第 2 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5106-1238-1

定 价:34.80 元

《大学体育与健康》

编委会成员

主 编	刘建敏	王学先	尹建业	苏海燕
副主编	张 雷	崔 伟	卢 华	李 平
	针明峰	于庆年	杨东升	
编 委	祝慧英	孔 军	王李刚	田鹏岩
	王 丽	郑雪燕	李玉玲	高学涛
	刘 涛	刘 翔	单玉涛	许兆雨
	侯仕泉	吕小庆	夏秀荣	李国玲
	刘建辉			

前 言

时代在发展,社会在进步,各行各业对人才的素质也提出了更全面的要求。健康的体魄是全面素质的重要内容,也是人们从事其他活动的重要基础,理应受到重视。当代大学生肩负着建设祖国未来的责任,在掌握科学文化知识的同时,也要重视健康体魄的培养。大学体育教育是高校教育的重要组成部分,承担着增强学生体质的任务,因此我们编写了《大学体育与健康》,旨在推进大学体育教育教学的开展。

本教材在编写过程中,贯彻了中共中央国务院《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》和教育部《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》的精神,并坚持以“以人为本”“健康第一”“终身体育”的体育理念为指导思想,从大学生的特点和需要出发,对内容进行了科学的筛选,以便学生掌握基本的身体锻炼方式,增强体质,同时为终身体育奠定坚实的基础。本书具有以下特点:第一,系统性。本教材内容广泛,多而不杂,不仅在总体内容的安排上错落有致,还在单个体育项目具体内容上也安排得很合理,便于学生系统地进行学习。第二,实用性。本教材在体育项目的选择上,一切从实际情况出发,充分考虑了学生的特点及需求,并紧跟时代步伐,加入了新兴体育项目,从而在体育教学中可以满足学生需要,便于学生进行体育锻炼。第三,生动性。本教材图文并茂,在许多体育项目技术的学习中都配有图片,便于学生准确的掌握技术要求,同时也能够增强体育教学的质量,提高学习效率。总之,本书内容丰富,生动实用,是一本广泛适用于高校体育教学的教材。

本教材分为上、中、下三篇。上篇是体育运动理论知识基础,共有七章,主要包括大学体育概述、体育与健康、大学生科学体育锻炼、体育锻炼卫生保健与伤病处理、大学生体育锻炼与科学营养、体育文化、大学体育与民族传统养生等内容。中篇是体育运动实践技能学练,共有九章,主要包括田径、篮球、排球、足球、羽毛球、乒乓球、网球、健美操、武术等运动项目的内容。下篇是体育运动实践拓展,共有五章,主要包括散打及女子防身术、跆拳道、形体塑身运动、户外运动、休闲运动等。在教材的最后,还附有《国家学生体质健康标准》的内容。总的说来,本教材既有理论知识,又有运动实践;既有传统项目,又有新兴运动,满足了学生体育学习的需求。

本书的主编由齐鲁工业大学刘建敏、王学先、尹建业、苏海燕担任,副主编由齐鲁工业大学张雷、崔伟、卢华、李平、针明峰、于庆年、杨东升担任,编委由齐鲁工业大学祝慧英、孔军、王李刚、田鹏岩、王丽、郑雪燕、李玉玲、高学涛、刘涛、刘翔、单玉涛、许兆雨、侯仕泉、吕小庆、夏秀荣、李国玲、刘建辉担任。全书由刘建敏、王学先、尹建业、苏海燕统稿。具体分工如下。

上篇第七章,中篇第三章第一节、第二节:刘建敏;

中篇第五章,下篇第四章第二节、第三节,第五章第三节:王学先;

中篇第六章第二节、第三节,下篇第二章:尹建业;
中篇第一章,第八章第二节、第四节:苏海燕;
中篇第七章第二节、第四节,下篇第五章第二节、第四节:张雷;
上篇第三章,中篇第二章第三节:崔伟;
上篇第四章,中篇第三章第三节:卢华;
上篇第二章,中篇第二章第四节:李平;
上篇第六章,中篇第二章第二节:针明峰;
上篇第一章,中篇第四章第二节、第四节:于庆年;
下篇第五章第一节:杨东升;
剩余章节由编委成员编写完成。

本教材的编写,参考了一些专家和学者的观点和理论,同时也得到了有关方面的帮助,在此一并表示感谢。另外,由于编者知识结构所限,加之本教材内容广博,因此难免有疏漏和不妥之处,请读者批评指正。

编者

2012年4月

目 录

上篇 体育运动理论知识基础

第一章 大学体育概述.....	1
第一节 体育的产生与发展.....	1
第二节 大学体育的地位与目标.....	3
第三节 大学体育教育的科学理念.....	5
第二章 体育与健康.....	7
第一节 健康概述.....	7
第二节 体育运动与大学生生理健康.....	9
第三节 体育运动与大学生心理健康	17
第三章 大学生科学体育锻炼	21
第一节 体育锻炼的科学理论	21
第二节 体育锻炼的基本原则与方法	22
第三节 运动处方	25
第四章 体育锻炼卫生保健与伤病处理	28
第一节 体育锻炼的卫生常识	28
第二节 运动性损伤的预防与处理	32
第三节 运动性疾病的预防与处理	36
第五章 大学生体育锻炼与科学营养	40
第一节 营养概述	40
第二节 大学生体育锻炼与营养补充	41
第三节 大学生膳食平衡	46
第六章 体育文化	49
第一节 校园体育文化	49
第二节 大众体育文化	54



第三节 竞技体育文化	56
第七章 大学体育与民族传统养生	60
第一节 民族传统养生文化概述	60
第二节 民族传统养生的内容和方法	62
第三节 大学体育与民族传统养生课的开设	71

中篇 体育运动实践技能学练

第一章 田径运动	76
第一节 田径运动概述	76
第二节 跑类项目技术	77
第三节 跳跃项目技术	81
第四节 投掷项目技术	84
第二章 篮球运动	89
第一节 篮球运动概述	89
第二节 篮球运动基础技战术	90
第三节 篮球运动重点技战术	95
第四节 篮球运动主要规则	103
第三章 排球运动	105
第一节 排球运动概述	105
第二节 排球运动基础技战术	106
第三节 排球运动重点技战术	112
第四节 排球运动主要规则	117
第四章 足球运动	120
第一节 足球运动概述	120
第二节 足球运动基础技战术	121
第三节 足球运动重点技战术	127
第四节 足球运动主要规则	131
第五章 羽毛球运动	134
第一节 羽毛球运动概述	134
第二节 羽毛球运动基础技战术	135
第三节 羽毛球运动重点技战术	139

第四节 羽毛球运动主要规则·····	144
第六章 乒乓球运动·····	148
第一节 乒乓球运动概述·····	148
第二节 乒乓球运动基础技战术·····	149
第三节 乒乓球运动重点技战术·····	155
第四节 乒乓球运动主要规则·····	161
第七章 网球运动·····	162
第一节 网球运动概述·····	162
第二节 网球运动基础技战术·····	163
第三节 网球运动重点技战术·····	167
第四节 网球运动主要规则·····	169
第八章 健美操运动·····	173
第一节 健美操运动概述·····	173
第二节 健美操基本动作技术·····	174
第三节 健美操基本套路技术·····	182
第四节 健美操比赛主要规则·····	189
第九章 武术运动·····	191
第一节 武术运动概述·····	191
第二节 武术运动基本功·····	192
第三节 二十四式太极拳·····	194
第四节 太极功夫扇·····	207
第五节 长拳·····	216

下篇 体育运动实践拓展

第一章 散打及女子防身术·····	223
第一节 散打运动概述·····	223
第二节 散打运动基本技战术·····	224
第三节 女子防身术·····	233
第二章 跆拳道·····	240
第一节 跆拳道运动概述·····	240
第二节 热身活动及游戏·····	241



第三节	基础阶段基本功与学练方法·····	242
第四节	提高阶段基本功与学练方法·····	247
第三章	形体塑身运动·····	252
第一节	形体训练·····	252
第二节	体育舞蹈·····	260
第三节	瑜伽·····	266
第四节	排舞·····	272
第四章	户外运动·····	275
第一节	定向越野·····	275
第二节	拓展训练·····	278
第三节	攀岩·····	281
第五章	休闲运动·····	285
第一节	高尔夫·····	285
第二节	台球·····	303
第三节	街舞·····	307
第四节	轮滑·····	309
附录:国家学生体质健康标准	·····	313
参考文献	·····	326

上篇 体育运动理论知识基础

第一章 大学体育概述

知识导航

1. 本章着重介绍大学体育基本知识,意在指导大学生掌握大学体育基本理论。
2. 本章主要内容包括体育的产生与发展、大学体育的地位与目标以及大学体育教育的科学理念。这三方面的内容是学习重点,特别是大学体育教育的科学理念要切实掌握。
3. 大学生通过本章学习,要能了解体育产生与发展的历程,依据大学体育的地位与目标来确定自身体育学习锻炼要到达的标准,树立“健康第一”“终身体育”的观念。

第一节 体育的产生与发展

一、体育运动的产生

在人类历史的长河中,体育作为一种特殊的社会现象,是伴随着人类社会产生和发展的。考察体育的产生和发展,可追溯到原始社会,其历史源远流长。

在远古时代,体育源于强身、自卫、求生存。原始人为了生存和保卫自身安全,必须经常与凶禽猛兽和自然灾害进行斗争,其中狩猎就是人类最古老的生产活动,也是人类为了生存和自卫所必需的行为。原始人迫于谋生需要,为寻找食物要跋山涉水,为追捕野兽要跨涧越沟,为杀伤猎物要掷石投棍,为逃避自然灾害而跋涉迁徙,从而发展了走、跑、跳、投掷、攀爬、游水、格斗等身体基本活动能力,这些就是人类最初的运动方式,是原始体育在人类求生存的本能活动中的萌生和发展。

综上所述,原始人类在生产劳动和生存竞争中的身体活动,就原始体育的最初形态,它是人类生存不可或缺的行为,是人类社会发展的必然产物。归根结底,体育从它产生的原始社会起,就是伴随着人类社会的历史进程产生和发展起来的。



二、体育运动的发展

原始社会的瓦解是随着私有制的出现开始的。自从人类进入奴隶社会,随着生产工具的改进、生产力的发展、剩余产品和私有制的出现,人类社会生活中逐渐出现了教育、文化、艺术、宗教、军事、娱乐和国家等复杂的社会现象。人的身体活动同这些社会现象相结合,从而奠定了体育产生的社会基础,体育就随之发展起来。

我们伟大的祖国,是世界文明古国之一,在漫长的历史进程中,我们的祖先以其聪明才智和辛勤劳动,创造了光辉灿烂的文化,体育就是我国文化宝库中的一朵奇葩。我国古代体育发源很早,有人追溯到黄帝时代,即公元前 2500 年,先后创造发明了蹴鞠、摔跤、射箭、武术、导引术、气功、围棋、投壶等丰富多彩的体育活动项目。周朝时的教育内容称为“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数,其中射和御都带有体育教育的性质。从秦代到宋代又先后出现了达摩祖师的十八罗汉手、百戏、五禽戏,宋代岳飞编制了一套健身操叫“八段锦”,至今仍在流传。

随着人类古老文化的发生、发展,无论是我国的封建社会,还是中世纪的欧洲,为满足强权统治的需要,体育在东西方各自发展的历史进程中,都注重实践性和教育性,并把体育作为一种富国强民的重要手段来对待。此时,由战争刺激起来的“军事体育”,供统治阶级观赏、消遣的“娱乐体育”,修身养性的“养生体育”,或平民百姓在节日闲暇时开展的“民间体育”等,使体育的社会性不断被拓宽,成了强身健体和娱乐身心的手段。

在欧洲,古希腊人是最热衷于体育运动的民族。他们信奉神灵,在祭祀活动中,带有宗教色彩的竞技运动受到人们的喜爱。角力、赛跑、拳击、格斗、射箭、掷石饼等竞技运动逐渐形成,并且在全希腊规模的体育竞技赛会和宗教性的祭神集会上进行比赛和表演,每四年举行一次。从公元前 776 年至公元 393 年,共举行过 293 届,历时 1 169 年,被后人称之为“古代奥林匹克运动会”,简称古代奥运会,在世界体育发展史上占有重要位置。

17 世纪中叶,伴随着英国工业文明而迅速发展起来的体育运动,也随着资本主义经济的蓬勃兴起和对外扩张而迅速地发展,英国的户外运动、娱乐体育和竞技项目,逐渐在世界许多国家得到传播。体育运动已开始具有强烈的竞赛性和较广泛的国际性,这一时期体育运动的项目和规模都远远超过了奴隶社会和封建社会。

现代体育,在国际体育界一致公认起源于 19 世纪的英国。1828 年,英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校,第一个把体育列入学校课程,这对现代体育的产生和发展起到了决定性作用,他是现代体育的创始人。在英国的影响下,1844 年,柏林举行了大学生田径运动会。1857 年又成立了田径协会,并在剑桥大学举行了世界第一次大学生田径比赛,这对世界现代体育的产生和发展,影响更为深刻。1863 年,产生了起源于英格兰的现代足球运动,现代足球运动从它诞生的那一天起,就以其独特的魅力赢得了世人的钟爱,并在短短一百多年的时间里征服了世界,让无数人人为之疯狂,成为世界第一运动。为现代体育的产生和发展,提供重要的理论与实践基础的,还有欧洲的文艺复兴和现代奥林匹克运动的创始人、奠基人——法国著名社会活动家皮埃尔·德·顾拜旦先生,他所倡导的现代奥林匹克运动,已成为全球规模最大的综合性体育盛会,这对于促进体育的国际化 and 推动现代体育的迅速发展都具有重大的历史功绩。美国现代体育的兴起稍晚于英国,但发展迅速,对现代体育的发展和完善,也起到



了良好的影响和促进作用。

现代体育的兴起是文明社会的标志之一,它是在 19 世纪英国工业革命的历史条件下产生的。随着科学技术的进步和社会生活的需要,体育已成为现代社会的国际普遍现象。目前,凡是经济发达的国家无不重视开展体育,因为体育是社会发展的必然产物,是人类生存不可或缺的行为,还能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,成为改善生产方式、提高生活质量不可缺少的因素。总之,“现代社会不能没有体育,未来社会更加需要体育”。这是因为社会对体育的需求越来越迫切,体育日益成为人们生活中不可或缺的重要组成部分。

知识窗

体育的学科属性

体育是一门综合学科,它既有自然科学属性,又有社会学科属性。如增强体质,增进健康的过程是人体解剖学、生理学、力学、运动解剖学、运动生物学、运动医学、保健学等自然科学综合作用的过程;而思想品德培养又涉及伦理学、社会学等社会学理论,体育社会现象更是各种社会现象的综合反映。因此,体育学属综合学科。

第二节 大学体育的地位与目标

一、大学体育的地位

(1)大学体育是我国培养身心健康发展的高级专门人才的需要。《中华人民共和国高等教育法》指出:“高等教育必须贯彻国家的教育方针,为社会主义现代化建设服务,与生产劳动相结合,使受教育者成为德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”学校的根本任务是培养身心全面发展的人才,以适应社会发展的需要。在我国,党和政府要求学校应面向现代化、面向世界、面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使学生身心健康发展,成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,都集中反映在对人才规格的要求上,必须是德、智、体全面发展,而不是片面发展,才能担负这个重大使命。因此,高校应在中小学教育的基础上,正确认识并处理德、智、体三育的辩证关系,确立体育在高校教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向,把高校体育与培养合格的高级专门人才的目标紧紧相连,采取有力措施,全面完成高校体育与健康各项工作。

(2)大学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。与中小学学生相比,大学生的年龄特征、身心发展已日趋成熟,但从生长发展的全过程来讲,大学生身心仍处在

不断发展与不断完善之中。因此,高校体育对大学生身心自我完善,乃至提高全民族身体素质都有深远的意义。新中国成立以来,我国大学生的体质与健康水平都有了很大的提高,但由于种种原因,目前我国大学生的体质与健康水平与世界一些发达国家相比尚存在一些差距。如我国大学生各年龄组的身高、体重、胸围、肺活量等各项指标与日本相比,除 22 岁年龄组女生的身高略高于日本外,其余指标均低于日本;又如身体素质,我国大学生除男生立定跳远(爆发力)的水平略高外,其他所有的指标均低于日本和加拿大。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等也占有相当大的比例,有的已严重影响大学生身心健康。为此,在加强中小学体育与健康训练、打好基础的同时,必须十分重视高校体育与健康,努力改善高校体育条件,进一步搞好高校体育工作,促使高校体育各项任务的全面完成,是一项十分紧迫的任务。

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动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育的骨干,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,建设校园社会主义精神文明的需要。大学生在紧张的学习生活中,需要健康、文明、娱乐、和谐的课余文化生活,以适应大学生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。它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重要手段,它既是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段。通过大学生对体育活动的参与和观赏,可以发展大学生体能,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,是占领课余思想阵地,引导大学生健康、文明生活,防止和纠正不良行为的重要手段。对此,我们必须明确认识,并予以足够的重视。

二、大学体育的目标

(1)增强体质、增进健康。增强体质、增进健康是我国高校体育的核心任务。这充分体现了我国社会主义现代化事业和当代大学生身心发展的基本要求,也是体育本质功能的正确反映。大学生正处于青年时期,生命活动最旺盛,是身心发展的关键时期。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,塑造健康体格,发展健康素质和活动能力,以增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(2)掌握体育健康基本知识和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成自觉锻炼身体的习惯。为了培养大学生的体育与健康的新观念,掌握体育和健康的基本规律,充分调动参加体育锻炼的积极性,提高增进健康的实效性,必须学习体育学和健康学的基本知识,掌握主要运动项目的科学锻炼方法和基本技术,并且逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这是大学生身心全面发展的需要,也是现代人终生受益的需要。

(3)提高运动技术水平,为国家培养体育人才。各高等学校应在广泛开展群众性体育活动基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的课余运动训练,



充分利用高校有利条件和大学生体能和智能上的优势,按照教育和体育固有规律,坚持系统科学训练和竞技教育,不断提高运动技术水平。这样既可进一步推动高校群众体育活动的开展,并丰富校园文化生活,又可为国家培养竞技运动后备人才。

(4)培养良好的思想品德,促进学生个性发展。高校体育不仅要育“体”,而且要育“心”。高等学校体育,必须根据体育自身的特点,通过体育课程、课外活动、运动训练及体育竞赛等高校体育的各种组织形式的具体过程,向学生进行思想品德和意志品质教育。教育学生为社会主义现代化建设事业而锻炼身体,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、拼搏进取的优良品质;养成良好的健康行为,提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感能力,以使学生在知、情、意、行诸方面有更高层次的追求,以促进学生个性完善发展。

第三节 大学体育教育的科学理念

一、以人为本

“以人为本”就是以学生的全面发展为本。教育应面向全体学生,开发学生的智慧潜能,突出学生的主体性,发展学生的个性和创造力,使每一个学生都能得到充分的发展,树立“以人为本”的教育理念。

“以人为本”的教育注重人的自然性和社会性的统一,是与现代认知心理学和人的社会性发展理论相适应的教育理念。“以人为本”的教学,不是在知识能力和素质之间、学生与课程之间、技能教育和人文知识教育之间取其侧重,而是立足学科、学生和社会三大基点,以学生的主体性发展和完善为重心来组织教学。具体到体育教学中的“以人为本”理念,应做到以实现学生终身的身心健康为根本目标,面向全体学生,为学生创造良好的学习环境,强调学生的主动参与、相互合作和成功体验,注重激发学生的体育主体意识,着重培养学生的体育意识、素养和能力,加强教师与学生、学生与学生之间的理解和情感交流,为学生终身体育打好基础。

“以人为本”具体表现如下。

(1)教育目标的制定。在承认学生之间存在个体差异的情况下,教学目标应设立一个上下浮动的区间,根据教材的性质、技术的难易系数及体能的要求等,对目标进行分类、分层。学生在教师的指导下,根据自身的条件与期望值自主选择相应的目标层次,体现因材施教。

(2)选项课作为高校体育课的主要形式。要选择适应现代大学生价值取向的教学内容,适当增加现代体育运动项目,尤其是休闲项目的教学,同时也要尽量保留优秀的民族传统体育项目。这样能扩大学生的选择面,开拓他们的体育视野,激发他们的体育兴趣。

(3)灵活变通。体育教学方法也要体现内部激发性,不拘一格,具有灵活针对性和多边合作性。

(4)完善评价体系。完善教学评价体系,对学生的考核评定,应特别强调个体差异,注重学生的参与、体验和进步幅度。



二、健康第一

党中央在 1999 年 6 月,召开了第三次全国教育工作会议,颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》中明确提出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立‘健康第一’的教育指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯”。体育课程作为学校教育的一个重要组成部分,担负着增进学生健康的重任。因此,学校应牢固树立“健康第一”的指导思想。

“健康第一”的指导思想是指党中央、国务院根据当前教育现状,为纠正应试教育的偏差,全面推进素质教育,培养德、智、体、美、劳全面发展人才的需要而提出的一个教育理念。它包括人体生理、心理和社会适应能力的三维健康观。具体应该表现在以下几个方面。

- (1)“健康第一”的思想要体现在课程目标的制定和课程内容的选择之中。
- (2)对学生要加强健身理论课的传授,在学生中建立一种“健康第一”的思想。
- (3)在实践课中注意课的科学性、实效性和趣味性,强调以健身为主,注意传授科学的健身方法,改变过去以竞技运动技术为主的授课方式。
- (4)根据学生的身体素质、个性和健康状况,在教学中注意因材施教。
- (5)注重考评对学生的导向作用。
- (6)普遍增强学生身体健康的同时,注意提高学生的心理健康。

三、终身体育

终身体育是健康的基础,学校体育是终身体育的基础,学校体育既是为了达到在校期间的体育教学目标,也是为终身体育打好基础。学校体育阶段是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,体育意识培养得怎样,直接影响着人的一生。在青少年时期,通过学校体育,有计划、有组织地进行体育锻炼,培养自我体育意识,养成锻炼习惯,并能根据自己的兴趣和条件,学会几种实用性较强的健身方法和 1~2 个可以参与的运动项目,将会终身受益。

学校体育在终身体育的体系中起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,也是人们奠定终身体育基础的关键时期。因此,大学生要从思想上认识到终身体育的重要性,珍惜学校体育,热爱学校体育,主动参加体育锻炼,养成良好的运动习惯,为终身体育打好基础,也为将来走向社会做好准备。

思考题

1. 简述体育运动产生的基础和发展历程。
2. 分析大学体育的地位,阐述大学体育的目标。
3. 论述大学体育教育的科学理念。

第二章 体育与健康

知识导航

1. 本章着重介绍体育与健康知识,意在指导大学生了解健康观和健康标准,掌握体育运动与大学生身心健康相关的基础知识。
2. 本章主要内容包括健康的基础知识,大学生身心发展特点以及体育锻炼对大学生身心健康的影响。
3. 通过本章学习,要求大学生能认识到健康的含义,并且了解运动对身心健康的作用,树立运动健身的观念。

第一节 健康概述

一、现代健康观

“健康”无论对国家、民族还是个人都有着非常重要的意义。一个民族、一个国家的兴衰与国民的体质息息相关,只有健康的体魄才能实现民族的振兴和国家的富强。无论是人类的自身发展、自我价值的实现,还是社会发展成果的享有,都必须以自身健康为前提,没有健康的身心,一切无从谈起。在充满竞争和挑战的新世纪,拥有高素质国民和专门人才,是一个国家可持续发展和在激烈的国际竞争中取得优势的先决条件。

什么是健康?随着社会的进步,科学技术的发展,人们对健康的理解,已经发生了很大的变化。1948年,世界卫生组织提出了健康的新概念,即“Health is state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”,这就是说,健康不仅是没有疾病和虚弱,而且能保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。数十年来,这一概念已经得到多数人的认同,尽管一般人难于达到完美状态,但是我们还是应该在这几个方面努力,使自己的健康达到一个新的水平。这一概念改变了以往健康仅指无生理功能异常、免疫疾病的单一概念。

1978年《阿拉木图宣言》对健康的描述:“健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是良好的身体、精神状况和社会适应能力的总称。健康是基本人权,达到尽可能高的健康水平,是世界范围的一项最主要的社会性目标。”