

全国高职院校学生综合素质养成教育系列教材

丛书主编 孙 跃 蒋小丰

SHIYONG TIYU JIAOCHENG

实用体育教程

主 编 李小雄 刘旭宾

 湖南人民出版社

全国高职院校学生综合素质养成教育系列教材

实用体育教程

SHIYONG TIYU JIAOCHENG

主 编：李小雄 刘旭宾

 湖南人民出版社

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

实用体育教程 / 李小雄，刘旭宾主编. —长沙：湖南人民出版社，2013.8
全国高职院校学生综合素质养成教育系列教材
ISBN 978-7-5438-9739-7

I. ①实… II. ①李… ②刘… III. ①体育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第215665号

实用体育教程

丛书主编 孙 跃 蒋小丰
本册主编 李小雄 刘旭宾
责任编辑 龙仕林 杨丁丁 夏文欢
编辑部电话 0731-82683306
装帧设计 杨丁丁

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005
经 销 湖南省新华书店

印 刷 湖南画中画印刷有限公司
版 次 2013年10月第1版
2013年10月第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 17.25
字 数 380千字
书 号 ISBN 978-7-5438-9739-7
定 价 52.00元

营销电话：0731-82683348 （如发现印装质量问题请与出版社调换）

《全国高职院校学生综合素质养成教育系列教材》编委会

主 审：张江波

主 编：孙 跃 蒋小丰

副主编：吴力波 艾艳红 杨利平

编 委：于 华 龙 滔 李小雄 刘 娟

刘旭宾 杜虹景 陈 航 何兵雄

赵新主 黄 晶 彭 娟

《实用体育教程》编委会

主 编：李小雄 刘旭宾

副主编：王绍建 赵 杰 唐风云 莫 铭

编 委：姚水玲 邓 威 何灿斌 朱炜森

曾玉林 贺 迈 陆海玲 何兵雄

写在前面的话

□ 孙 跃

伟大的“中国梦”的实现，需要一代又一代中国人付出艰辛的努力，尤其需要一代又一代中国杰出人才付出艰辛的努力。然而，正当中国人民迈向实现“中国梦”的伟大征程时，一个最现实而又亟待解决的重大问题摆在了我们面前。这就是什么是人才？什么是高素质的人才？其判断标准再一次被人们提上了议事日程。导致这一问题提出来的导火索是高校毕业生的就业难。在当下的中国，一方面是庞大的高校毕业生群体就业难，另一方面是广大的企业尤其是中小企业一年又一年出现用工慌，长期招不到得心应手的员工。面对这样一个十分严肃的问题，作为人才培养的教育工作者尤其是我们高校教育工作者，是应该引起深刻反思的。造成中国当下“就业难”与“用工慌”这样一个两难的尴尬局面，虽然有历史和现实的种种原因，但有一个重要因素是无法回避的，那就是我们教育尤其是高等教育的理念、体制、机制、政策、方法等等出了问题，而且这些问题已到了非解决不可不解决不行的地步了。因此，目前各级政府尤其是社会各界有识之士，都在为解决这一问题贡献自己的智慧和力量。

全国一级出版社、全国百佳图书出版单位湖南人民出版社就是其中一个突出的代表。为从根本上有效解决这一问题，他们根据自己的社会职责和职业特点，下决心从高校教材建设这一途径入手，来逐步解决高校人才培养中综合素质养成教育严重缺乏的问题。他们经过广泛调研，精心策划，力争率先在全国编辑出版一套高水准的高职院校学生综合素质养成教育系列教材。因考虑我一直在高职院校任教并担任领导工作，尤其考虑我有十多年在国外留学、工作的背景，他们热情邀请我担任这套丛书的主编。古人云：“国家兴亡，匹夫有责。”今天说：“国家兴亡，我们有责。”尤其是因为这是一项“功在当代，利在千秋”的具有特别重大意义的工作，一位高校教育工作者的责任感和使命感，令我欣然接受了湖南人民出版社对我的这一热情邀请。一年多来，经过全国一大批高职院校中青年骨干教师的共同努力，尤其是在全国一大批知名专家、学者

的指导下，丛书第一期共9种就即将与全国广大读者见面了。

在第一批教材即将付梓之际，湖南人民出版社的领导、编辑又嘱我为丛书的编辑出版写几句话。我认为，自己作为丛书的编委会主任、主编，这也是义不容辞的责任。那么，又该写些什么呢？经过慎重思考，我认为应该把我们这套教材编辑出版团队一直秉持和坚守的一些基本理念与原则，如实地告知广大读者，以便能让广大读者对这套教材有更全面更深入更精准的把握与了解，以便能让广大读者更关注更热爱更支持这套教材的出版与使用。

在这套教材编辑出版过程中，我们一直秉持和坚守的理念与原则归纳起来，主要有以下三点：

一、编辑出版理念的前瞻性

在丛书编辑出版过程中，编辑出版团队一个共同的强烈愿望，就是要确保自己编辑出版教材的理念是科学的，而且是具有前瞻性的。中共中央、国务院1999年颁布的《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“实施素质教育，就是要全面贯彻党的教育方针，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德智体美等方面全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”这一文件精神，就是我们编辑出版这一套教材的政策依据和指导思想。在编辑出版过程中，我们严格按照这一政策依据和指导思想，严格拟定了高职院校大学生素质养成教育的标准，并针对这些标准，科学分析和整理了当代高职院校在素质养成教育上存在的主要问题，从而在教材编辑出版过程中，一定要逐一解决这些问题，从而从根本上提高当代高职院校大学生的思想道德素养、知识能力素养、身心健康素养、创新创造素养等。

二、编辑出版内容的严谨性

在编辑出版过程中，在各种教材内容的编写上，我们是下了一番苦功夫的。就对理论诠释而言，我们力争做到精准到位、通俗易懂；就对案例选取而言，我们力争做到震撼人心、感人肺腑；就语言表达而言，我们力争做到生动活泼、诙谐幽默；就对问题设计而言，我们力争做到切中要害、发人深省。总之，在编辑出版过程中，我们一直在努力做到每一个概念的解释是精要的，每一个案例的选取是精当的，每一个问题的提出是精准的。

三、编辑出版模块的完整性

在系列丛书编辑出版计划中，我们设计了三大模块：一是必修课模块。这就是第一期出版的9种教材，包括《实用口才训练教程》《实用写作教程》《高职实用数学》《文学鉴赏》《音乐作品鉴赏》《计算机应用基础》《实用礼仪教程》《实用体育教程》《运动解剖与生理学基础》。这一模块基本上能满足高职院校大学生素质养成教育课程所需的必修课教材，基本上做到了门类齐全、

品种齐全。第二大模块是选修课教材，第三大模块是学术研究专著。这两大模块我们计划在未来三五年之内分两期开发出版齐全。由此可见，我们这套教材编辑出版的模块是比较完整的，在国内还未见有如此完整的高职院校大学生素质养成教育教材的出版上市，因此我们的工作是具有开创性意义的。

由此可知，我们编辑出版这套教材的理念是比较前卫的，态度是比较严肃的，方法是比较务实的。但由于时间仓促，尤其是我这个丛书主编水平和能力有限，丛书也还存在许多问题。如教材编写理念还有待进一步升华，教材内容还有待进一步优化，教材品种还有待进一步丰富等等。具体到第一期出版的9种教材而言，肯定还有很多错误和疏漏之处，期待广大读者尤其是广大同行提出中肯的批评意见，以便我们再版时，使教材能得到及时地修订与完善。

在这套教材即将付梓之际，作为丛书编委会主任、主编，我还要衷心感谢湖南人民出版社尤其是湖南人民出版社高等教育出版分社的领导、编辑们对我的充分信任和支持；衷心感谢各分册主编、编写者为丛书的成功编辑出版所付出的辛勤劳动和所做出的不懈努力；尤其要衷心感谢全国有关专家、学者对本丛书的成功出版所贡献的宝贵经验和智慧。

最后，我衷心期盼我们编辑出版的这套教材能在全中国高职院校大学生素质养成教育中发挥积极的推动作用，并通过这套教材潜移默化的教育作用，能培养出一代又一代高素质、高技能的实用型人才，为实现伟大的“中国梦”贡献我们教育工作者应有的力量。

2013年8月

（作者系湖南高尔夫旅游职业学校校长）

第一篇 体育理论知识

第一章 体育概述 / 002

第一节 体育的产生与发展 / 002

第二节 大学体育的发展 / 005

第三节 学校体育的功能 / 008

第四节 大学生体育锻炼 / 012

第五节 体育运动文化 / 019

第二章 体育健身原理与方法 / 028

第一节 体育与健康 / 029

第二节 体育与保健 / 034

第三节 体育与卫生 / 041

第四节 运动处方 / 049

第二篇 传统体育项目

第三章 田径 / 058

第一节 田径运动简介 / 058

第二节 跑 / 059

第三节 跳跃 / 064

第四节 投掷 / 067

第五节 田径规则简析 / 071

第四章 乒乓球 / 072

第一节 乒乓球运动的起源及特点 / 072

第二节 高尔夫挥杆技术 / 250

第十七章 轮滑 / 253

第一节 轮滑运动简介 / 254

第二节 轮滑运动基本技巧 / 256

参考文献

第一篇 体育理论知识

第一章 体育概述

课前导读

体育作为一种社会文化现象，从产生发展到现在经历不同的历史阶段。每一个阶段的发展都受到不同的文化、经济和文化的影响。学校体育作为体育的一个重要组成部分，具有健身、教育、心理教育和美育功能。学校体育是学生学习的重要一站，是学校到社会的转折点和学与用的衔接点。因此我们在学习体育的过程中要掌握体育锻炼的基本原则和方法，了解作为文化的体育的内涵。

学习目标

1. 了解体育的产生和发展过程。
2. 熟悉学校体育的基本功能。
3. 掌握学校体育锻炼的基本原则和方法。
4. 了解奥运会作为一种特殊的体育文化。

第一节 体育的产生与发展

一、体育的产生

体育是一种社会现象，在人类历史长河发展的进程中，它的兴衰沉浮，是随社会的发展和变革而演进的，受着社会政治、经济和文化的制约和影响。攀登的古猿由于生活环境的改变和生活方式的影响，完成了从猿变到人的具有决定意义的一步——直立行走。由于直立行走，上肢才得以解放，上肢的解放才出现了跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等等这些身体动作。人类如果没有这种进化，那么，完全成型的人是不会出现的，劳动也不会发生，同样，体育也就不会产生。这就是体育产生的社会根源。

马克思曾说过劳动创造了人本身。同样，劳动也创造了体育。原始人的生活条件是极其低劣的。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方法维持生存。所用的工具非常简陋，靠跑和跳去追击野兽；靠投石块、掷长矛去捕鱼或刺杀野兽；靠攀登和爬越去采集野果等等。这些只是为了生

存的简单的身体动作，经过长期的反复出现，逐渐成为一种必不可少的劳动。体育正是从这些活动中脱胎出来的。生产劳动成为体育产生的决定性因素。

需要伴随着人类社会的开始直至达到人类最理想的社会——共产主义。“按需分配”这个科学的共产主义口号就是基于这种对社会发展动因的分析提出来的。马克思曾说过：“任何人如果不同时为了自己的某种需要和为了这种需要的器官而做事，他就什么也不能做。”人类社会任何事物的产生和发展都是以社会需要为根本依据的。体育的产生和发展可追溯到原始社会。原始人的身体活动大致可以分为三种：一种是与生产直接有关的活动，如捕鱼、狩猎、农耕等；一种是原始武力活动必须的技能，如攻防、格斗等，他们须掌握一定的生活技能（如走、跑、跳、攀、爬等）；再一种是既不与生产、攻防直接有关，又非生活必需的技能，仅仅是为了满足人的某种需要，如游戏、竞技、舞蹈、娱乐等。当然，有时这三种活动的界限也难以截然分开。从社会学的角度来看，体育这种社会活动的主体和客体都是人。要研究体育的产生，就要研究人。我们既要看到人的社会性，又要看到人的生物性；既承认社会环境是社会活动产生的决定性因素，又要承认作为人的社会活动的产生还有其内部原因。从心理学的角度来看，人的一切行为产生，都有其心理依据。人的活动是循着动因—动机—行为的顺序发生的。所谓动因乃是产生某种活动的倾向的状态，是促发行为的东西，它主要表现为各种需要。所谓动机是由动因激活了的指向目标的状态，它是行为的原因。所谓行为则是一种为了达到目标的行动，是满足需要的方式和手段。

任何社会现象，无不以社会的需要和人的需求作为其产生、存在和发展的依据。可以说，人的活动都是由需要引起的。需要是人的能动性源泉和动力。原始人为了互相传递信息而产生了语言，为了帮助记忆，由结绳记事到发明文字；为了得知适宜的种植季节而发明了历法，产生了最初的天文气象学；为了维护整个社会生活秩序，产生了各种习俗、法律、道德规范、准则等等。因此，需要是人类一切活动的动因。

从需要的理论出发，分析体育的产生，就会深切地感到体育产生于生产劳动。生产劳动是人类最基本的实践活动。但劳动不过是满足人类需要的一种方式而已（当然是最主要的方式）。原始人类不仅需要劳动，而且需要生活。他们有思想感情，有喜、怒、哀、乐，也有交往的需要，因而集群而居。在水平很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除了劳动的需要以外，还有适应环境的需要、对付同类袭扰的防卫需要、同疾病作斗争的生存需要、表达和抒发内心各种感情的需要。这些需要归纳起来，就是需要健康的身体，需要进行强身健体的活动，由此也就构成了体育产生的动因。

综上所述，体育产生的这三种源泉之间的关系是相互联系，互为条件，互为补充的。体育作为人类有目的、有意识的社会活动，是为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人本身的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身的生存、享受和发展等不同层次需要的社会实践活

动。因此,体育总是随着历史的进步和人类对体育的需要层次的提高而不断发展和完善的。

在原始社会,原始人的生活条件非常严酷,生产工具十分粗糙简陋,主要是各种石器和棍棒之类;生产活动是狩猎、采集野果、捕捉鱼虾以及简单的农事耕作等。原始人类的这些活动,其根本目的是为了生存,还不是为了锻炼身体、增强体质。因此,严格地说,这些只能称为生活和劳动。原始人在生产力水平很低的情况下,不可能有明确的社会分工,许多社会活动之间还没有清晰的界限。人们当时的跑、跳、投掷、攀登、爬越,既是劳动活动,也是生活技能。这些又都是我们现代体育活动的前身。现代体育运动正是从这些活动中脱胎出来的。原始社会的教育主要都是一些生产技能的传授。年青一代主要是跟随年长者在整个劳动过程和日常生活中接受教育和锻炼,学会走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领。而原始的生产技能又多是极笨重的体力劳动,因此在原始教育中体育是主要的内容和手段,很难将原始的教育活动与体育活动截然分开。原始人类的社会活动,除了生产劳动外,还有其他各种活动。为了安全自卫和参与部落间的各种冲突,就出现了各种格斗活动;为了祭祀所信奉的神灵而进行的各种宗教活动,往往以抒发感情的动作来表示对神灵的崇敬,从而逐渐形成了各种舞蹈活动;在各种祭祀性的宗教集会上,还往往举行各种竞技比赛,如古代的奥林匹克运动,就是在祭奠宙斯神的集会上所进行的各种竞技活动而发展起来的;人们在获得狩猎成功后或在艰苦劳动后的休闲时,为了表达内心的喜悦和愉快心情并寻求乐趣,也经常进行一些集体的舞蹈和有趣的游戏;为了与疾病作斗争,就要寻求各种防治疾病的办法。人类社会的这些活动,都是体育产生发展的源泉。原始社会的体育和原始社会的教育、军事、医疗卫生、娱乐、宗教等活动,相互联系,互相促进,共同进化和发展。体育在这一时期的主要特征为:平等性、非独立性和直接功利性(更直接地为人类的生存和延续服务)。

奴隶制的建立,拉开了人类文明史的序幕。特别是工具的运用,极大地提高了生产力水平。同时引起了生产关系的变革,也为体育的初步形成提供了物质条件和社会条件。由于生产方式和生活条件的改善,体育在逐渐形成独立形态的发展过程中,成为最重要的教育内容。体育不仅与教育的发展紧密联系在一起,同时与军事、医学、艺术、宗教、休闲娱乐等活动的发展有密切关系。体育正是在与教育、军事、医疗卫生、艺术、文化娱乐、宗教等活动相互影响和相互作用的过程中才形成为具有自身体系的独立形态。

在封建社会,体育的发展与奴隶社会相比,有了长足的进展。这一时期运动项目和参加体育活动的人日益增多。体育活动的范围扩大,从军队到民间,从城市到乡村都有开展。内容也十分丰富,游戏、武艺等蓬勃发展。体育项目多样化与规范化,体育竞技状况空前兴盛,规模也较大,运动技术水平有很大提高。宋元时期,随着市民阶层的开始出现,民间娱乐性体育活动开展起来,相扑、捶丸(类似现在高尔夫球)等都流行起来。

到了封建社会的后期,以武术的空前发展为标志。“内家”和“外家”各自形成了自己的全套体系,将中国文化中的儒、道、释精神深深地植入其中,最终成为中华武术的奇葩。在思想观念上,文武双全也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,体育备受统治阶级的重视。这对当时体育的发展,起到了很大的推动作用。

资本主义社会的生产把私有制的社会形态推向顶峰。生产力的巨大飞跃给人类社会生活带来了深刻的影响和变化。随着物质生活水平的相对提高,体育具有广泛的社会需要并得到迅速发展。体育科学开始形成独立的学科体系。体育活动项目和规模都远远地超过了奴隶社会和封建社会,其发展速度是这两个社会无法比拟的。同时,体育已成为学校教育的重要组成部分。

社会主义社会力求把每个社会成员都培养成为德智体全面发展的人才。体育作为培养全面发展人才的重要内容与手段,社会对体育也不断地提出了新的要求,正是这种不断丰富发展的社会需要,使体育从早期的增强生存能力发展到丰富、美化人们的生活、培养全面发展的人,建设社会主义两个文明的广阔的多层次的社会与个人的需要。随着生产的发展,文明的进步,社会的前进,体育的社会需要必将提出更多更新的要求,从而推动体育朝着更加光辉的前景走去。

第二节 大学体育的发展

一、学校体育的发展

体育是高等教育的重要组成部分。自从教育形成独立体系后,体育始终是教育的组成部分,是作为教育的基本内容之一而出现的。马克思曾经说过:“未来的教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”这里,马克思不仅把体育列入教育,而且把体育和智育相提并论。毛泽东同志1917年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文中就指出:“夫知识则诚可贵矣”、“道德亦诚可贵矣”,然而“无体是无德智也”。并说:“体者,为知识之载而为道德之寓者也。”这里,毛泽东同志以辩证唯物论的观点,明确地指出体育是德育和智育的基础。

学校体育在我国历来备受党中央的高度重视:早在1950年,毛泽东同志就针对旧社会体育教育给青少年一代造成的不良健康状况,做出了“健康第一”的指示,1952年6月10日,毛泽东为新中国体育工作题写了“发展体育运动,增强人民体质”12个大字。这一题词,是毛泽东为中华全国体育总会成立大会所作的,它极大地推动了我国体育运动的发展。1957年又明确指出:“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育和体育几个方面都得发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”1990年国务院颁布的《学校体育工作条例》中明确指出:“学校教育质量要德智体全面衡量,体育是学校教育的重要组成部分,必须予以重视。”

1995年第八届全国人大第三次会议通过的《中华人民共和国教育法》第五条规定:“教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”明确了德、智、体全面发展的教育方针,明确了体育在高等教育中所担负的特殊任务和所处的重要地位。

为了全面贯彻党的教育方针,作为高等教育重要组成部分的体育,在培养德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人方面所作的贡献是毋庸置疑的。当今,人类社会已经进

入21世纪。21世纪是高科技的世纪,是知识经济时代,对人才培养提出了更高和更严格的要求,致使世界各国在确定“主动接受教育”的思想和“终身教育”观的同时,又都相应制定了人才培养的新规格。于是,面对社会发展的大趋势,为了保证我国政治、教育和经济体制改革的顺利进行,努力培养“具有中国特色、适应社会主义市场经济体制和四化建设的开拓性人才”的需求,大学体育的社会地位也在不断地提高。

体育教育是高校体育工作的中心,是完成高校任务的基本途径。我国现代体育分为学校体育、群众体育和竞技体育三大部分,学校体育是国民体育的基础和重点,对于提高民族素质具有重要意义。大学生的年龄特征与中小學生相比,身心发展已日趋成熟,但从生长发育规律及人体发展的全过程去看,大学生身心仍处在不断发展和不断完善的阶段。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。另外,高校体育也是培养优秀体育人才的摇篮,是培养社会体育积极分子与体育骨干的基地。教育部和国家体育总局联合成立了课题组,在大量调研的基础上,参阅国际上对青少年体质研究及评价指标体系和评价标准,并根据我国的实际情况,制定了《学生体质健康标准》。《学生体质健康标准》强调的是促进学生身体的正常生长和发育、形态机能的全面协调发展、身体健康素质的全面提高和激励学生主动自觉地参加经常性的体育锻炼的功能。总之,我国高校体育指导思想的确立经历了一个不断发展深化的过程:从传授体育技能到素质教育再到终身体育和健康第一,直至今天的健身体育;教育目标不断完善,既注重大学阶段对学生个体的发展,更追求对学生作用的长远效益;教育形式呈现出日益多样化、多层次和多类型的发展趋势。

此外,现代化的教育方法和教育手段,更使我国高校体育发生了巨大的变化。从体育教育的形式来看,目前我国高校体育教育主要有三种形式:①普通体育教育。主要进行全面身体锻炼,这类教育大多在大学一年级进行。②专项体育教育。主要是为满足学生不同的爱好与个性发展,进一步提高某项体育运动技术和技能,使之在全面发展的基础上有所特长,这类教育一般在大学二年级进行。③保健体育教育。主要是针对体质较弱或患有某种疾病的学生进行的,带有医疗性质的体育教育,目的是通过适当的体育活动,改善学生的健康状况,使其早日恢复健康,教育的内容和方法视学生的具体情况而定。

二、大学体育与终身体育

高校体育是学校体育的最高层次,是学生学习的重要一站,是学校到社会的转折点和学与用的衔接点。在高校体育中加强对学生终身体育能力与习惯的培养,有助于学生成为主动进行体育锻炼的实践者,且作为社会体育的辐射源,植根于社会之中。大学生正处于身心发育较为成熟的时期,是接受教育、完善自我、实现个体社会化的最佳阶段。由于文化层次较高,理性及自主能力较强,在此期间,结合兴趣、爱好及身体和专业特点,学习自我锻炼身体的知识、发展自我身体锻炼的能力、培养终身体育锻炼的习惯,必能收到“事半功倍”的效果。

终身体育指导思想的确立,为我国高校体育改革注入了新的生机和活力。终身体育作为一种整体而长远的体育思想,是社会发展的必然。它改变了长期以来束缚人们思想的各种观念,

为高校体育改革指明了方向，它体现了个人和社会对体育的持久要求。因为在科学技术迅猛发展的未来，社会对人才素质的提高将有新的要求。高校体育的教学应使大学生认识到在当前和今后的体育运用的问题。也就是说高校体育如何与社会体育的有效衔接，使大学生在走向社会时能始终保持一个良好的身体和健康的心理。因此，高校体育必须以终身体育为指导思想，实施终身体育必须充分发挥高校体育的“桥梁”作用和“奠基”功能。

终身体育是指人在一生中所进行身体锻炼和接受体育教育或指导的总称，即从一个人的生命开始到生命结束，都要从适应环境与个人需要出发来不断地进行体育锻炼，以维持身体健康，良好的体质是取得生存、学习、工作和生活的物质条件。终身体育是在现代终身教育思想的影响下形成的，是终身教育的组成部分。终身体育思想反映了现代文明给人体带来了某些不良影响，为了适应当今社会高速度、高强度、快节奏的工作方式，以及现代文明对人体提出的挑战，就必须进行终身体育锻炼。终身体育的核心，是使体育教育贯穿人的一生，使学前体育、学校体育、社会体育等各环节紧密衔接，保证体育教育的统一性、完整性与连贯性，实现一体化。随着社会的进步与发展，人民生活水平的提高，人们逐渐扬弃了体育只是人一生某一短暂时期内进行的观念，认识到体育教育应贯穿于每个人的一生，学校体育必须面向社会，在人的一生中不间断地进行。体育活动也并不单纯是青少年在发育期发展身体的手段，应是贯穿于人一生中所必需的生活内容。因此，终身体育既是现代教育理论的产物，又是历史发展的必然。

按照终身体育的模式，学校体育是终身体育的中间环节，具有承前启后的桥梁作用，特别是高校体育，作为学校体育的最后阶段，其目的、任务与社会紧密相连，更具有显著的“奠基”功能和终身效益。因此，高校体育必须以终身体育为指导思想，实施终身体育必须充分发挥高校体育的“桥梁”作用和“奠基”功能。

终身体育作为高校体育的指导思想，已经被人们所接受。但是由于传统观念的束缚，这种接受还仅仅是理论上的或者说是只流于形式上的，关键是怎样把终身体育的指导思想落实到高校体育教学的各个环节之中。

首先，高校体育改革的目标必须与终身体育相结合。高校体育是高等教育的重要组成部分，是学校体育的最后阶段，是学校体育转向社会体育的衔接点。随着社会的发展，终身体育已成为现代人生活的一种追求，而作为终身体育中间环节的高校体育，其改革的目标必须与终身体育相结合，明确终身体育各阶段的任务，在摆脱高校体育多年来徘徊不前的被动局面的同时，着重培养学生健康意识，养成锻炼与养护身体的习惯。使学生将来走上工作岗位后，在无人督导的情况下，仍能投身于体育锻炼之中，并作为社会大众体育的载体向周围群众辐射，促进社会体育人口质量的提高，真正发挥高校体育的“桥梁”和“奠基”功能。

第二，高度重视体育理论教育，突出对学生终身实用体育科学知识的传播。长期以来，我国高校体育由于受传统教育观念的束缚，对体育学科实践性强的特点的理解陷入一种误区，形成一种重实践、轻理论的倾向。据了解，大多数高校体育教学每学期只安排1~2次理论课。教学内容缺乏针对性和长远性，实用价值不高，更没有形成一个适应现代大学生身心发展的高校体育理论体系及相应的一套教学和评议措施。这种忽视对学生进行体育基本理论知识和终身受

用的体育科学知识传授的教育, 严重地影响了当代学生对终身体育锻炼的需求和终身体育意识的形成。因此, 在高校体育教育中加强终身受用体育理论教学, 使学生在运动实践中及早获得成功体验, 这能有效地促进学生终身体育意识的形成。

第三, 建立合理的教材体系, 培养学生终身进行锻炼与自觉锻炼身体的习惯。教学内容的改革, 是高校体育教学改革的一个重要方面, 它对教学目标的实现具有重要的导向作用。据了解, 目前高校体育教学大纲, 虽然经历多次改革, 但其内部仍主要是以解决体育手段为主的运动技术项目的大组合, 内容繁多, 脱离社会需要, 缺乏达到强健身心的完整教育过程。我们应根据健身的完整过程和社会发展的需要, 尽可能从促进大众健康角度考虑。多选择那些难度不太大、易于开展、个人或少数几个人即可进行的、能延续到社会、适合于成年人的、对终身增强体质实用性大的终身运动项目。建立以锻炼和养护学生身心为主体内容的教材体系。在教材的编写上, 不仅要注重技术动作方法的传授, 更重要的是注重学生体育方法、体育能力、体育意识的培养, 要注重知识性、科学性和实效性, 为学生终身体育打下坚实的基础。

第四, 加强现代教育理论的研究, 改革传统的教学方法, 构建新的教学模式。终身体育的指导思想是现代教育理论和现代科学技术发展的必然产物。传统的教学观, 强调以教师、教材、课堂三者为“中心”的思想体系, 把学生作为消极的、被动的客体, 过分追求运动的生物学效果。在教材选择上, 忽视精神方面的内容; 在教学方法上也普遍存在单纯依据动作技术结构进行填鸭式的“三基”教学。这种单调、乏味的教学方法, 难以调动学生锻炼身体的积极性、主动性, 同时也制约着学生对体育学习的兴趣。因此, 高校体育教学必须改革传统的教学方法, 注意培养学生积极参加体育锻炼的兴趣和自我锻炼身体的习惯和能力。

我们知道, 体育的兴趣、爱好和习惯, 在体育活动实践中, 有其不同的意义。兴趣是一种心理倾向, 爱好是对体育活动的积极表现, 而习惯则成为生活中的自然行为。由兴趣表现出的积极情绪, 导致了行为上的爱好, 从而形成行为上的习惯。缺乏对体育活动的兴趣, 就不可能产生对体育的爱好; 对体育活动没有爱好, 就不可能对此有持之以恒的兴趣, 也就不能形成从事体育锻炼的习惯, 我们的体育教学目标就难以实现。因此, 在高校体育教学改革中, 必须加强对学生终身进行体育锻炼的兴趣、爱好和习惯的培养, 注重心理教学, 注重对学生学习方法的研究, 改革传统的教学模式。根据学生的特点采用灵活多变的综合教学法激发学生的学习兴趣, 也是实现学校体育和社会体育衔接的有效途径。

第三节 学校体育的功能

一、学校体育的健身功能

体育的功能是指其在为一定社会的政治和经济服务过程中, 为社会的发展和人的发展所产生的特殊作用。体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力, 能使人的头脑清醒思维敏捷。体育是以身体运动为基本手段, 它要求人体直接参与活动, 这就决定了体育具有健身功能。体