

DAXUE TIYU YUNDONG XINSHIYE

# 大学体育运动新视野

主 编：徐连军 张秋宁



现代教育出版社

# 大学体育运动新视野

徐连军 张秋宁 主编

随着社会的进步和科技的进步，大学生的体力基础是促进大学体育教育发展的基础。大学体育教育是高等学校促进大学生全面发展的重要手段，它以课堂教学、课外体育锻炼、课余体育竞赛为主要载体，通过系统的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养的目标。

《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》指出：“青少年时期是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。青少年的体质健康水平不仅关系个人健康成长和幸福生活，而且关系整个民族健康素质，关系我国人才培养质量。”本书在这一指导思想下，秉承“以人为核心”的体育理念而编写。

全书共十二章。第一章主要介绍体育的形成、发展、分类等；第二章主要介绍校园体育文化、体育竞赛等内容；第三章主要介绍大学生体育锻炼的内容、方法、原则等；第四章主要介绍大学生生理与大学生体育保健；第五章主要介绍体育竞赛的组织与实施；第六章主要介绍球类运动；第七章主要介绍田径运动；第八章主要介绍游泳运动；第九章主要介绍健美操与形体健美；第十章主要介绍武术与民族传统体育；第十一章主要介绍冰雪运动；第十二章主要介绍电子竞技运动。

在编写过程中，参考了国内外相关文献资料，力求做到概念清晰、重点突出、图文并茂、可读性强。本书可作为高等院校体育专业及相关专业教材，也可供从事体育工作的教师、教练员、裁判员、运动员等参考。

由于编写人员水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者批评指正。我们在今后修订时能予以改进。



现代教育出版社

ISBN 978-7-5108-1628-8

定价：32.80元  
 开本：787mm×1092mm  
 字数：418千字  
 印次：2014年7月第1次印刷  
 版次：2014年7月第1版

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育运动新视野 / 徐连军, 张秋宁主编. —— 北京: 现代教育出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5106-1626-6

I. ①大… II. ①徐… ②张… III. ①体育运动—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 166686 号

大学体育运动新视野

主 编: 徐连军 张秋宁

责任编辑: 王春霞 荣 荣

封面设计: 书香阁

出版发行: 现代教育出版社

地 址: 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编: 100011

电 话: (010) 64244927

传 真: (010) 64251256

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16.75

字 数: 418 千字

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5106-1626-6

定 价: 32.80 元

版权所有 侵权必究

# 目 录

<b>第一章 体育概述</b> .....	1
第一节 体育的形成与发展 .....	1
第二节 体育的构成与功能 .....	3
<b>第二章 大学体育</b> .....	7
第一节 高校体育概述 .....	7
第二节 校园体育文化 .....	10
第三节 体育竞赛 .....	12
<b>第三章 体育锻炼</b> .....	18
第一节 体育锻炼与身心健康 .....	18
第二节 体育锻炼的内容 .....	19
第三节 体育锻炼的方法与原则 .....	20
第四节 评定体育锻炼效果的方法与指标 .....	24
<b>第四章 大学生健康</b> .....	31
第一节 正确的健康观 .....	31
第二节 大学生心理健康 .....	38
第三节 大学生健康的生活方式 .....	41
<b>第五章 大学生体育保健</b> .....	43
第一节 运动处方 .....	43
第二节 运动损伤与处理 .....	49
第三节 运动损伤的康复训练 .....	55
第四节 体育锻炼与营养 .....	57
第五节 体育卫生常识 .....	64
<b>第六章 体育竞赛的组织编排与欣赏</b> .....	73
第一节 体育竞赛的分类 .....	73
第二节 体育竞赛的组织与编排 .....	74
第三节 体育欣赏 .....	79
<b>第七章 大球运动</b> .....	89

第一节 篮球 .....	89
第二节 排球 .....	98
第三节 足球 .....	111
<b>第八章 小球运动 .....</b>	<b>124</b>
第一节 网球 .....	124
第二节 羽毛球 .....	134
第三节 乒乓球 .....	146
<b>第九章 武术运动 .....</b>	<b>157</b>
第一节 散打 .....	157
第二节 太极拳 .....	162
第三节 初级长拳三路 .....	174
第四节 擒拿术与解脱 .....	182
<b>第十章 塑身与健美运动 .....</b>	<b>192</b>
第一节 健美操 .....	192
第二节 体育舞蹈 .....	201
第三节 形体训练 .....	217
第四节 瑜伽 .....	220
<b>第十一章 民族传统体育 .....</b>	<b>224</b>
第一节 舞龙、舞狮 .....	224
第二节 毽球 .....	231
第三节 拔河 .....	234
<b>第十二章 时尚体育运动 .....</b>	<b>237</b>
第一节 轮滑、滑板 .....	237
第二节 登山、攀岩 .....	246
第三节 街舞 .....	249
第四节 跑酷 .....	253
<b>参考文献 .....</b>	<b>259</b>

# 第一章 体育概述

## 第一节 体育的形成与发展

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的。它的产生依赖于人类社会的需求和进步。

### 一、体育的概念和组成

根据我国体育的现状和语言习惯,体育(广义的,亦称体育运动)是以身体练习为基本手段,以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动,也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分,受一定社会的政治、经济的影响,又为一定社会的政治、经济服务。广义体育由三部分组成:体育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此,可以说广义体育是上述三方面的总称。

#### (一) 体育(狭义的)

体育(狭义的),亦称体育教育,是指通过身体活动增强体质和健康,传授锻炼身体体的知识和方法,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个方面。

#### (二) 竞技运动

竞技运动,是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体体能、心理、智力等方面潜力的基础上,达到最高竞技能力水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点有:强烈的竞争性,高超的技艺性,成绩的公认性,规则的国际性。竞技运动发展到今天已经具有了活动本身以外的价值意义,参加竞技运动已不再是消遣,而使参加者日常生活中承受了艰苦和压力,给他们的身心带来了高度的紧张。

#### (三) 身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼,亦称体育锻炼,是指运用各种身体练习,结合自然力和卫生因素,以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育和形态结构的发展,培养健美体态,提高机体工作能力,消除疲劳,调节情感,预防和治疗某些疾病等都具有重要意义。

身体娱乐,亦称娱乐体育,是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。能使人在身体和精神上得到休息和调整,有助于增强身体健康,是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐的特点有:具有广泛的群众性、内容与方法的多样性、组织形式的灵活性、参与者的自愿性。身体锻炼和身体娱乐讲求自我教育和自我锻炼的效果。活动形式有集体的、个人的,有时有一定的竞赛方式,但不追求竞赛成绩。

## 二、社会需要是体育产生和发展的基础

体育的形成是一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会，和人们基本的生存需要以及生产劳动实践有直接的联系。

### （一）生存需要是体育产生的动因

任何社会现象和生命现象，无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要而引起的，需要是促进人类活动的基本动力。马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是‘人们为了能够创造历史，必须能够生活’。但是为了生活首先需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”

人类的祖先为了适应环境和生存的需要，由树栖变为地栖，学会了直立行走，解放了上肢。原始人的生活条件恶劣，为了生存，靠快速地奔跑去追逐捕获猎物，用刺杀和投掷来杀伤虎、豹、熊等野兽，靠潜水或用锐利的树枝、木器去捕鱼，靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能，也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中，使人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展，使这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动，不断地在重复中得以改进，并逐渐发展成为表现体育最初形态的身体活动方式和技能。这就是现代体育活动的萌芽。但是，原始人类的这些活动，其目的是生存，不是锻炼身体和增强体质。

### （二）人类需要层次的提高推动体育的发展

人类的需要是按照生存—享受—发展的趋向延伸和扩展的。人类的需要呈现金字塔式的等级结构，是一个丰富的特质性与精神性相统一的动态系统。随着基本生存需要的实现和满足，又相继衍生出新的更高层次的需要。随着生产工具的改进，生产力的提高引起生产关系的变化，从而为体育的发展提供了物质条件和社会条件。人类对体育的需要也发生了变化，体育不仅仅是谋生的需要。

原始社会的教育活动促进了体育的发展。原始人在长期的生产和生活实践中自然知识、社会知识以及劳动技能知识不断积累。这些知识需要不断地传授给年青一代，使他们尽快投入到生产劳动中去，因此，便出现了人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能，而当时生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。所以，在原始教育中，人的基本活动能力既是教育的内容，又是教育的手段。最初的体育形式也就应运而生了，并在这种有意识的教育过程中得到了丰富与发展。

部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会的后期，随着人口密度的增大，为了保证血亲生存，部落间的冲突和战争不断加剧。为了战争的胜利，就需要培养氏族成员的军事技能，发展攻、防、格斗及走、跑、跳、投等能力，这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式，即军事教育的雏形。战争的需要，军事教育的出现，既提高了人类的基本活动技能，又促进了体育的发展。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。由于原始人的认识能力低下，把大自然的变化视为是神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬，出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作（舞蹈的雏形）来祈求风调雨顺、求得庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞

技活动发展成为定期的节日竞技运动会。虽然，古人的这些祭祀活动主观上是为了宗教信仰而采用的身体运动形式，但是客观上却促进了体育的发展。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐活动中发展起来的，如各种游戏、民间舞蹈等。娱乐活动的内容主要是身体的活动，既具有娱乐的作用，又具有健身的作用，很多活动发展成为体育的内容。另外，资料表明，人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。例如，远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传的“阴康氏”创造的“消肿物”，战国时期《黄帝内经》中的“导引按乔”等，都是为了治疗身体疾病而进行的身体活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。以后又逐渐发展成了各种成套的保健体操，如“五禽戏”、“八段锦”、“易筋经”等，健身目的更加明确。

总之，社会的需要在整个体育发展历史中起着巨大作用。社会需要的不断变化和提升，使体育在内容、形式、规模、水平上也不断地得到了发展。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和提高人的生活质量，培养

全面发展的人才，建设两个文明的广阔的多层次的社会和个人需要。随着社会和文明的进步，社会需求必将提出更新的要求，从而继续推动体育的发展。

## 第二节 体育的构成与功能

### 一、体育的构成

广义体育的概念充分地表明，不同内容和范围的“体育”的构成都以身体运动为基本手段，都要全面发展身体和增强体质，都包含有教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动，其内容十分广泛，并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越多。从现代体育的不同属性或关系比较出发，根据目的、对象和社会给予的影响不同，对现代体育进行分类。目前普遍认为，体育（即现代体育运动）主要由学校体育、竞技体育、群众体育三个部分构成。

#### （一）学校体育

学校体育，习惯上称为狭义的体育。它是学校教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它是全面发展人的身体，增强体质的道德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、劳动技能教育等相互配合，是培养人才全面发展的一个重要方面。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式，围绕“增强体质”这一中心，全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展，人才的竞争成为时代的主旋律。人类的生活如同竞技场上的比赛，人要与自然竞争，与对手竞争，与智力资源的占有竞争。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响，同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此，现代学校体育要考虑如何增强学生体质，如何培养竞争意识，如何培养学生在走向社会后仍然坚



持参加体育锻炼,注重身体养护的终身体育思想,树立现代健康观,为国家和人民的事业努力工作几十年。学校体育除了促进受教育者全面发展教育之外,必须对民族素质的提高起积极的推动作用,同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。

## (二) 竞技体育

竞技体育有人称为竞技运动,也有人称为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育,根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动。竞技体育是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛的体育。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。高水平竞技体育是体育的一种特殊形态,已成为一种专业化或职业化的社会体育现象。世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是因为其中所体现出的奥林匹克精神和理想,为了“和平,友谊,进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

## (三) 大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼,是指以健身、医疗、娱乐为目的,其内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性健身体育活动。大众体育依据其不同的功能与特点又可分为以下几种:

1. 医疗康复体育。它以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的手法和理论进行康复治疗。
2. 娱乐、休闲体育。在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。
3. 矫正体育。用以矫正人的身体的各种不正确姿态,如坐、立、行走等及身体各部分不平衡现象,促使身体各部分协调发展及体态的优美。如各种特殊体操、健美操等。
4. 民间体育。各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行,规则简单且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系的发展起到了积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等。

## 二、体育的功能

### (一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐发展,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵

活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性，这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能，只有加强体育锻炼，并结合药物调理，才能预防和治疗疾病。另外，体育还可以防止生理衰老的过早来临，避免病理性衰老的发生。

## (二) 体育的社会功能

### 1. 体育的教育功能

体育的教育功能，就其广泛性而言，它对社会所产生的影响是巨大的，各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中，体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展，使青少年通过学校教育成为一代全面发展、能胜任自己职业、能为社会的发展作出贡献的新人。

另外，由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点，使它成为传播体育价值观的一种理想载体，在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏，往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神，使人们受到极大的教育和鼓舞。例如，在第29届北京奥林匹克运动会上，我国体育健儿奋勇拼搏，体育成绩和精神文明获得双丰收，极大地激励了全国各族人民的爱国热情，增强了全国各条战线争创一流的现代化意识，同时也提高了我国的国际威望。

### 2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展，人们的生活中余暇时间增多，如何善度余暇，已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活，不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动，特别是竞技运动，技术动作日益向难、新方向发展，表现出高超的技艺，使健、力、美高度统一，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合，观赏体育比赛和表演，犹如欣赏优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般，给人以美的享受。体育运动这种魅力，常常在运动场上产生一种移情作用，在观众和运动员之间扩散开来，使人消除紧张和疲劳，情绪得到积极性的调节，给人带来愉快。特别是大学生，学习、生活、考试等压力较大，适当地参与体育活动，能使他们的业余文化生活更加丰富，能更有效地缓解疲劳，促进其对学习和知识的掌握。

人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，能在完成各种复杂的练习中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成功感，满足人们交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同特点，能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如，气功可使人感到悠然自得，乐在其中；跑步能使人感到有条不紊，勇往直前；打球使人感到视野开阔，豁达合群；旅游则可以使人饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能，他写道：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔、条理更加清晰。你可使忧伤的人灰心解闷，你可使快乐的人生更甜蜜！”

### 3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础，体育的发展依赖于经济，受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，并和商品经济的关系日益密切。在发达国家，体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘，而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

### 4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象，它既不属于上层建筑范畴的部分（如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等），也有属于上层建筑范畴的方面（如体育的目的、任务、政策法规、制度等）。因此，从整体来看，体育是与政治紧密相连的，并受着政治的影响、指导和制约，为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为：第一，由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”，通过国际体育交往，可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结，加强国际体育文化交流，为外交服务。第二，参加国际比赛，能为国争光，提高民族威望和国际地位，振奋民族精神。第三，通过国内体育竞赛活动，特别是全国大型运动会，加强了各民族间的联系，增进了友谊和团结，激发了各族人民对祖国炽热的爱。

## 第二章 大学体育

### 第一节 高校体育概述

#### 一、高校体育课程的目标

##### (一) 高校体育课程的总体目标

总体目标将体质与健康分开叙述,阐明了高校体育“健康第一”的指导思想,增强体质依然是我国高校体育的主要目标之一,但是,真正的健康是指学生的身心协调发展,将提高体育素养作为总体目标来叙述,说明对体育的认识从过去“身体发展的教育”转变为“以运动为基础的教育”。体育素养既包含了身体的、心理的素质,又突出了体育作为文化的一面。

##### (二) 高校体育课程的具体目标

在2002年教育部颁发的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》中,将高校体育课程目标划分为两个层次——基本目标与发展目标;五个领域——运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标。在层次上,高校体育课程要全面贯彻素质教育面向体现个性教育的原则,正视学生的个体差异,在目标设置上体现了科学性,前者是根据大多数学生的基本要求而确定的,反映了课程目标的强制性;后者则是针对部分学有所长又有余力的学生确定的,体现了课程目标的自由度。在领域目标上,将体育课程目标从知识、技能、情感领域对体育课程的特点进行了扩展,使高校体育课程目标更加具体,操作性更强。

#### 二、高校体育目标实现的基本途径

为了实现高校体育的目标,必须通过多种多样的组织形式提供具体途径。根据《学校体育工作条例》,学校体育工作是指体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛;新颁布的《普通高等学校体育课程教学指导》将课外体育纳入到学校体育课程体系之中,更加重视课外体育在学校体育工作中的地位和作用。

##### (一) 体育课程教学

体育课程教学是高校体育教育中的重要组成部分,被视为学校体育工作的中心环节,是高校体育教学最基本的组织形式,是实现高校体育目标与任务的最重要途径。2002年8月教育部新颁布了《全国普通高等高校体育课程教学指导纲要》,对体育课程性质、课程目标、课程结构、课程内容与教学方法等各方面都做出了明确的规定,以法规的形式明确规定了体育课程是大学生必修课程,是学校教育体系的重要组成部分。

### 1. 体育理论课

体育理论课是教师依据体育理论教材在室内课堂向学生讲授体育与健康、体育锻炼的科学原理与方法、体育文化知识等的一种课的类型。体育理论课遵循一般学科的教学特点与组织形式,在课堂上通过向学生传授系统的有关体育与健康等知识,激发大学生自觉参与体育锻炼的兴趣、习惯,为终身体育奠定基础。

### 2. 体育实践课

体育实践课是借助于学校的体育场馆、设施、器材等各种体育资源,以学生的身体练习为主要锻炼手段,以运动技术学习为主要教学内容的课程组织形式。实践课是体育课程的主体部分,是体育教学区别于其他教学的不同点。根据每次课的具体目标的不同,传统的实践课一般划分为新授课、复习课、综合课及考查课等不同的课型。随着新时代教育的不断改革和发展,高校体育实践课为学生开设了专选课、保健课、选修课、俱乐部活动等不同的形式,并在不断地积累经验,高校体育以满足和适应学生身心发展需要。

## (二) 课外体育活动

大学课外体育活动是高校体育工作的重要环节和部分,是体育课程的有益补充和延续,为实现高校体育的目标和任务提供了又一重要途径。课外体育活动内容丰富、形式多样,能够满足不同学生的兴趣和需要,使学生更容易产生积极的情感体验,有利于体育兴趣的培养和终身体育习惯的养成。当前,大学课外体育活动主要有以下几种形式。

### 1. 早操

早操一般是每天起床后所进行的体育锻炼活动。早操活动一般以15~20分钟时间,小强度运动量为宜。形式可以是个人活动或者集体组织,内容多以健身跑、广播操、健身操、素质操等为主。

### 2. 课间体育活动

课间体育活动一般安排在两节课之间,比如上午第二和第三节课之间。一般以课间操、眼睛保健操等形式为主。课间活动的时间一般5~10分钟,负荷应适中,以免影响下节课的学习。

### 3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是大学生结束了一天的课程学习之后,利用下午第七、八节课的时间,进行有目的、有计划、有组织的体育活动。课外体育锻炼形式多样、内容丰富,可以个人独立进行,或组成兴趣小组,或以体育社团、俱乐部、体育协会等组织进行锻炼,也可以组织班级间的小型多样的竞赛活动,还可以进行家庭体育、社区体育等校外的体育活动。

### 4. 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动特长的大学生进行系统训练的一种专门教学过程。目前,全国很多大学都组建了不同项目的高水平运动队,利用大学各种有利资源结合具体实际,积极探索和完善高水平运动队的培养和发展模式,使大学课余体育训练逐步走向科学化和系统化。

### 5. 课余体育竞赛

课余体育竞赛可以分为大众性体育竞赛和体育节。大众性体育竞赛包括学校组织的班级、年级、院系之间的各种比赛以及每年的运动会等,也包括校外的各种比赛。体育节一般有“体育日”、“体育周”两种形式。体育节的最大特点就是具有浓厚的节日气氛,全校学生

通过参加体育节组织的各种表演、讲座、游戏、比赛，可大大提高学生的体育兴趣，通过交流与合作，可增进同学间的友谊，受到广大学生的喜爱。

#### 6. 野外活动

野外活动是指在山、河、湖、海、草原、天空等自然环境中开展的各种活动的总称。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。根据活动的性质可分为健身娱乐性活动、竞技性活动、教育活动。野外活动自身独有的特点及教育价值，必然会在今后的高校体育中得到广泛开展。

### 三、高校体育课程设置

《中华人民共和国体育法》规定：学校必须开设体育课，并将体育列为考核学生学业成绩的科目。目前，各高校都开设了体育理论课和体育实践课，其各自内容和目标如下。

#### (一) 体育理论课

体育理论课的目的是使学生掌握必要的健康知识和体育基础知识，树立正确的体育观，并掌握科学锻炼身体的方法。

#### (二) 体育实践课

体育实践课是通过提供体育锻炼所需运动场地与设施，以身体练习为基本手段，以教师为主导，以学生为主体的专门教学过程。通过体育实践教学，将使学生系统地掌握体育教学大纲中所规定的体育基本技术和技能，从而增强学生的健康水平和体质，促进学生的身心全面发展。

此外，目前高校体育课的组织形式主要有以下几种。

#### (一) 普通体育课

普通体育课在教学内容上具有基础性，教学要求上具有普遍性，主要是完成体育教学大纲中的主要任务。普通体育课有严格的学时规定和学籍管理约束，凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求通过考试标准。

普通体育课又包括基础课和选项课，其中，基础课的主要任务是加强学生身体全面训练，以提高学生身体素质和运动能力，改善身体形态和机能，增进身体健康；选项课则是为体质和体育基础较好，且有一定运动专长和爱好的学生开设的，它主要根据学生的意愿以某个运动项目为主进行教学。

#### (二) 体育选修课

体育选修课与其他选项课类似，是指学生根据个人兴趣和爱好选修某一运动项目，进行专门训练，不断提高专项技术水平和能力的课程。

#### (三) 体育保健课

体育保健课专为个别身体异常和病弱学生开设，其目的在于增强学生体质，帮助恢复健康，调节生理机能和矫正某些身体缺陷。

#### (四) 季节课

季节课指充分利用当地条件，有针对性地发展学生在某些项目上的能力，如夏季的游泳课、北方冬季的滑冰课和滑雪课等。

## 第二节 校园体育文化

### 一、校园体育文化的涵义

校园体育文化是指校园内所呈现的一种特定的体育文化氛围。它是学校的师生员工在体育教学、健身运动、体育竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富,以及体育观念和体育意识。它以学生为主体,以课外体育文化活动为主要内容,以校园为主要空间,以校园精神为主要特征的一种群体文化。校园体育文化是一种具有深刻内涵和丰富外延的独特的社会文化现象,它和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,又与竞技运动文化、大众体育文化组成了广义的体育文化群。校园体育文化作为社会文化的形态之一,具有强烈的个性,它来源于社会大文化,以社会文化为其背景,滋生于社会而又不同于社会文化的一种特殊文化,因而它具有自己的特殊功能。校园体育文化的灵魂与核心是校园精神,校园精神是深层次的群体意识,又是群体的向心力与凝聚力,是校园群体共同的价值认同、价值取向、心理特征、行为方式。高校校园体育文化是挖掘大学生潜能的广阔天地,是最受大学生青睐的一枝夺目的奇葩,是大学生个体社会化进程中的助动力。

### 二、校园体育文化的结构

校园体育文化的结构是校园体育文化系统得以在发展过程中保持整体性并具有巨大功能的内在根据,它同时也决定着校园体育文化的特征。校园体育文化的结构基本上可以分为四个层面。

第一层是体育物质层,是校园体育文化的基础,是满足校园体育文化的主体,是进行体育实践活动的重要保障,主要包括体育设施、器材、体育雕塑、体育服装和各种体育形态等。

第二层是体育制度层,指对大学体育起规范作用各种学校体育法规和条例,学校制定有关体育规章制度,及各项体育运动的裁判规则等,它们对在一定范围内对校园体育文化的主体的体育行为,具有一定的强制性,此外,还包括大学校园内的体育部(课部)、体育协会、运动队、体育俱乐部等各种体育组织。校园体育文化的制度层是关键,对其他三层起纽带作用,它是校园体育文化系统中最具有权威的因素,并规定着校园体育文化整体的性质。

第三层是体育行为层,指师生员工在体育实践活动中以约定成俗的方式构成的体育行为规范,主要以体育习惯来体现,还包括体育情趣、体育风尚等。

第四层是体育精神层,起主导作用,主要包括体育思维方式、体育审美情趣和体育价值观念,其中体育价值观念是校园体育文化的核心。它决定着校园体育文化的发展目标。

### 三、校园体育文化的特征和功能

#### (一) 校园体育文化的特征

从文化角度分析,校园体育文化具有传承性、民族性、导向性、多样性等特征。

##### 1. 传承性

我国校园体育文化的传承性,无论从它的内容和它所涵盖的思想,都体现了时代的鲜明特征,从清末西方体育文化的涌入,到“五四”运动与中国近代教育文化以及马克思主义文化的交融,甚至从改革开放以来的当代体育文化的方方面面,都可以看到校园体育文化的传承痕迹,就校园发展的大环境而言,中国传统体育文化仍是强大的内源因素。

##### 2. 民族性

多民族组成的中国传统体育具有丰富多彩的形式和内容,如汉族的武术、导引养生术,蒙古族的摔跤、射箭,朝鲜族的荡秋千、跳板,回族的扔石锁、拔河,苗族的赛龙舟等,几乎所有的民族都有自己的传统体育项目,随着学校体育工作的逐步深入,各民族传统体育项目在各自特殊的地域和受众人群众基础上,校园体育文化得到广泛的传播和发展,体育文化的传播并不是强调体育教学模式的一致性,而是强调保持和发扬民族传统体育的同时,把具有特色和代表意义的体育项目作为传播民族体育文化的核心内容,多层次、多角度地构筑传播民族传统体育文化的平台。

##### 3. 导向性

在西方发达资本主义国家,校园体育文化强调健康与进取的同时更注重个性与竞争意识的培养。中国近代校园体育文化被赋予了鲜明的具有“强国护种”的政治目的,著名教育家徐一冰认为“强国之道,首重教育,教育之本,体育为先”。新中国成立以后,特殊的国际国内环境使得国防和生产服务成为校园体育的基本目标,“锻炼身体,保卫祖国”、“锻炼身体,建设祖国”口号的提出和“劳卫制”的推行鲜明地体现了这一点。上实际九十年代以来,随着我国改革开放的逐步深入,东西方体育文化的广泛交流,给校园体育文化提供了较大的发展空间,校园体育文化通过多种形式,充分体现“健康第一”、“快乐体育”的主旨,其思想在顺应素质教育的大背景下成为校园体育文化的指针。

##### 4. 多样性

校园体育文化的宗旨主要是培养学生体育精神、体育意识和体育技能,提高体育文化素养,增进学生身心健康,并在此宗旨指导下开展多种多样的校园体育文化活动。

健身性与文化性相结合——体育健身与文化的价值;

民族性与世界性相结合——发扬民族体育文化,将之推向世界,成为共同财富;

实践性与知识性相结合——在实践中体验体育的乐趣和价值。

#### (二) 校园体育文化的功能

##### 1. 健身健心功能

健康是人生发展的基本要素,一切的成就,一切的财富,以及人生的一切,都始于健康的身体和健康的心理。世界卫生组织(WHO)关于健康的概念,即躯体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康才是完全健康的人。健身健心功能是校园体育文化第一重要功能,这种功能的显现是通过身心的交互作用实现的。一方面,由它所构成的体育锻炼过程,给予



人体各器官系统一定强度的刺激,使机体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应,从而对机体产生积极的影响并能有效地促进人们的身体健康;另一方面,许多学生选择体育生活方式,并作为娱乐消遣的生活方式之一固定下来,让身体的生物学改造(即器官的运动和锻炼)和心理的调适在健康的方式中实现。

## 2. 教育导向功能

良好的校园文化,可以使教风、学风、校风健康形成。“风以化人”就是指校园文化对人的熏陶影响的潜移默化和持久稳定性。高校校园体育文化不仅对当代大学生起到身心俱健的功能,而且有利于大学生意志的磨炼和人格的塑造,对于自我意识强烈的当代青年,正可以起到环境育人的效果。校园体育文化作为社会文化的亚文化,建立起学生与社会的桥梁,使受教育者能在这种模拟的文化氛围中摸索,以提高自身社会意识与社会情感,促进个体社会化,促进人际交往,培养社会活动能力,期望在步入社会后能适应社会的需要,得到社会的认可,推动社会的进步。

## 3. 娱乐调节功能

娱乐与健康是新世纪学校体育的走向。高校体育文化通过娱乐的形式表现出来,可以活跃教师和学生的生活,调节紧张、单调的生活节奏,增添生活的情趣。娱乐同时也在提高人们的艺术欣赏能力,提高人的文化素质,娱乐性是大学校园体育文化教育功能的延伸。

## 4. 激励凝聚功能

高校体育文化的核心是校园精神,生活在校园体育文化氛围中的大学生对学校的优良体育传统和光荣历史会产生荣誉感和责任感;同时这种精神又是一种黏合剂,激励大学生产生一种内在向心力和凝聚力及对学校的认同感和归属感。

## 5. 美育陶冶功能

体育以身体活动为特殊手段,通过动作展示具体形象,身体美与运动美、自然美与艺术美的有机结合,能给人以美的享受。在多姿多彩的高校校园体育文化活动中,各种运动项目,各种身体练习,体育竞赛与表演,以至体育摄影、体育雕塑、体育建筑等,都可以使大学生得到美的感染和陶冶,获得体育美的情感体验,从而培养学生健康的审美意识,提高学生鉴赏美、创造美和表现美的能力。

# 第三节 体育竞赛

竞赛是体育运动的主要特点。体育竞赛是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,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、心理的互相比赛。早在原始社会就出现了竞技、球赛等竞赛活动。

随着人类文化的发达,体育竞赛也得到更加广泛的开展。通过体育竞赛,可以宣传体育运动,吸引和鼓舞人们参加体育锻炼,推动群众性体育运动的开展;检查教学和训练工作质量,总结交流经验,促进运动水平的提高;使观众受到高尚体育道德作风的熏陶与激励,振奋精神,增添乐趣,丰富和活跃业余文化生活。通过体育竞赛还可加强国内各族人民之间的紧密团结,增进与世界各国人民之间的了解和友谊。

我国把开展体育竞赛作为促进体育运动普及和提高的重要措施。除经常参加国际比赛