

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

大学体育

◎主编 杨太兴 张德胜 王伟瑄



西安电子科技大学出版社
<http://www.xduph.com>

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

大学体育

主 编 杨太兴 张德胜 王伟瑄

副主编 任广花 陈如专 王 备 李 阳

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书以教育部最新颁布的教学指导纲要和文件精神为编写依据,充分体现健康第一的指导思想,体现体育教育的知识、方法与原则,使其既贴近学生的实际、学校的实际,又满足学生学习和教师教学的需要。

本书共分十六章,包括体育理论知识和体育实践两部分,内容基本涵盖了大学体育的主要教学内容。本书编写手法新颖,内容丰富,图文并茂,在介绍理论知识的同时,更注重理论和实践的结合。

本书不仅可以作为高等学校学生公共体育课程的教学用书,还可以作为体育爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/杨太兴,张德胜,王伟瑄主编. —西安:西安电子科技大学出版社,2016.9

高等学校公共基础课“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5606 - 4212 - 3

I. ① 大… II. ① 张… ② 杨… ③ 王… III. ① 体育—高等教育—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 176403 号

策划编辑 毛红兵

责任编辑 毛红兵

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子邮箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西利达印务有限责任公司

版 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 14

字 数 332千字

印 数 1~3000册

定 价 29.00元

ISBN 978 - 7 - 5606 - 4212 - 3/G

XDUP 4504001 - 1

*** 如有印装问题可调换 ***

——前言——

体育教育是学校教育的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。体育课程是学生学习体育基本知识、掌握基本技能、学会科学锻炼身体的方法、养成良好运动习惯的有效过程。通过合理的体育教育和科学的锻炼,可使学生达到增进健康和提高体育运动水平、欣赏水平与体育素养的目的。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》中指出,学校教育要树立健康第一的指导思想。本书是根据国家教育主管部门的指示精神和当前高等职业教育发展的需要编写而成的。

本书主要体现以下特点:

1. 全新的思路 and 理念

本书以教育部最新的教学指导纲要和学生体质健康标准为编写依据,既贴近学生的实际、学校的实际,又满足学生学习和教师教学的需要。

本书坚持以健康第一为原则,努力体现健康第一的指导思想,面向全体学生,力图满足不同性别、不同兴趣与爱好、不同体质类别学生的需要,重视提高学生的身体健康、心理健康和社会适应能力的整体健康水平。

2. 新颖的内容和形式

本书坚持系统性、科学性、实用性和简明扼要原则,针对高职高专学生的特点,贯穿以身心健康为总目标的教学目标与原则,对竞技运动的内容给予了合理的选择和介绍,使学生可以读懂、看懂,可以自定计划,自学自练。

本书在介绍理论知识的同时,更注重理论和实践的结合,全书图文并茂、内容丰富、浅显易懂、可读性强。

本书由张德胜、杨太兴、王伟瑄老师担任主编。本书的作者都是来自教学第一线的教师,他们有着深刻的工作体会,最了解这类学校的情况和学生的实际。在本书的编写和出版过程中,得到了有关方面的大力支持和帮助,在此表示诚挚的谢意!

在本书的编写过程中,我们参阅了大量的资料,吸取了其中的精华部分,融入了最新的信息和理论,但由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,恳请同仁提出宝贵的意见和建议。

编者

2016年7月

目 录

体育理论知识

第一章 体育与健康概述	2	第二节 科学锻炼的方法	22
第一节 体育起源与功能	2	第三节 体育锻炼效果评定及 自我监督	26
第二节 体育与健康	4	第四节 运动性损伤的 预防与处置	29
第三节 高等学校体育	7	第四章 奥林匹克运动	32
第二章 人体发展与心理健康	11	第一节 奥林匹克运动的 起源与发展	32
第一节 人体发展概述	11	第二节 奥林匹克运动体系	38
第二节 影响人体发展的 基本因素	14	第三节 中国与奥林匹克运动	40
第三节 体育运动与心理健康	17		
第三章 体育锻炼与卫生保健	21		
第一节 体育锻炼的作用	21		

体育实践

第五章 田径运动	46	第三节 基本战术	91
第一节 概述	46	第四节 竞赛规则简介	96
第二节 基本技术分析	48	第八章 排球	99
第三节 田径运动中身体的 练习方法	55	第一节 概述	99
第六章 健美操	60	第二节 基本技术	100
第一节 概述	60	第三节 基本知识与 规则简介	108
第二节 运动特点	60	第四节 气排球简介	110
第三节 基本动作	62	第九章 足球	113
第四节 健美操动作组合	72	第一节 概述	113
第七章 篮球	83	第二节 基本技术	117
第一节 概述	83	第三节 基本战术	124
第二节 基本技术	83	第四节 竞赛规则简介	127

第十章 乒乓球	129	第三节 拉丁舞简介	170
第一节 概述	129	第十四章 啦啦操	177
第二节 基本技术	129	第一节 概述	177
第三节 练习方法	136	第二节 基本特征	178
第四节 基本规则简介	138	第三节 分类	182
第十一章 羽毛球	139	第四节 动作组合	184
第一节 概述	139	第十五章 武术	187
第二节 基本技术	140	第一节 概述	187
第三节 基本战术	145	第二节 中华武术欣赏	191
第四节 基本知识与 规则简介	146	第三节 基本动作	191
第十二章 网球	152	第四节 二十四式太极拳 (简化太极拳)	195
第一节 基本技术	152	第十六章 游泳	207
第二节 基本战术	159	第一节 概述	207
第三节 竞赛规则与裁判	160	第二节 基本原理和概念	209
第十三章 体育舞蹈	165	第三节 技术分析	212
第一节 概述	165	第四节 熟悉水性的方法	217
第二节 基础知识	167		

五洲出版集团 第一版

出版集团 第一版

体育理论知识

第一章 体育与健康概述

第一节 体育起源与功能

一、体育的起源及发展

(一) 体育的起源

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,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前,世界各国对它的称谓各有不同。在古希腊时期,“体操”是体育的代名词。但是,古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操,它包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育的活动多用养生、导引、武术等名词描述。据史料记载,1760年在法国的一些报刊上开始出现“体育”(Education Physical)和“身体教育”(Education Corporeal)的字样。当时这两个词虽然形式不同,但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练,所以说它们的含义是相同的。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他在书中使用“体育”一词来描述对爱弥尔的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,因而在世界引起很大反响,“体育”一词也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最初起源于“教育”一词,它最早是指教育过程中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。19世纪中叶以后,体操由德国和瑞典传入我国,随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国,学校体育内容也由单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。从此,“体育”一词成为我国学校中标记身体教育的专门术语。

(二) 体育的发展

人是自然和社会的结合体,是唯一兼有自然属性和社会属性的动物。体育的发展与人类的心理、生理需要密不可分。同时,原始人类行为与原始体育也有着密切的联系。原始人由于迷信,常用身体动作(如舞蹈、模仿狩猎劳动过程等各种形式)来表示对神的虔诚,以试图影响自然力量,体育就是从中发展起来的。

体育的发展与军事的发展有着密切关系。人类发展的历史,常常伴随着战争。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突,到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争,不断推动着人们积极从事军事操练和与之有关的身体训练。因此体育的发展受军事发展的影响。统治者为了提高士兵的身体素质和意志品质,常把体育作为军事训练的辅助手段,这些辅助手段不仅丰富了体育的内容,而且也使体育的内容得到了广泛

的发展。

体育与教育的发展紧密联系。体育从它诞生之日起,就是教育的一个组成部分,是教育的基本内容之一。在新中国成立初期,毛主席指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”随着社会的不断发展,学校教育中所采用的体育内容和组织方法也日益丰富,从而促进了体育的发展。

娱乐活动使体育更加丰富。在人类社会的发展中,体育的内容是在人们的娱乐活动中发展起来的,比如各种游戏活动,以及各民族流行的带有民族色彩的娱乐活动,包括清明踏青、放风筝、荡秋千、拔河以及端午节赛龙舟等。另外,体育的内容也是在生产、生活中发展起来的,如打猎、钓鱼、划船等。当人们认识到体育活动能增强体质、防治疾病、延年益寿后,便总结出了一些有益于身心健康的体育活动。

体育随着社会和科技的进步而不断发展。从古代体育到近代体育,直到今天的现代体育。人们对体育的热情也随着体育综合体系的完备、社会公益事业的发展,以及健身、养生的需要而不断高涨。随着社会经济的繁荣和人民生活水平的提高,人们的体育知识和体育意识不断加强,体育已经成为人类社会生活不可缺少的重要组成部分。

二、体育的功能

(一) 健身功能

强身健身是体育的本质功能。通过身体直接参与运动,各器官系统在一定的强度和数量的刺激下,发生形态结构、生理机能和生物化学等方面的一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极影响,有利于促进健康和增强体质,预防疾病,提高机体的工作效率。

通过适当的体育活动,可以改善和提高机体中枢神经系统的功能,改善大脑的供血状况,延缓脑细胞的衰老,可以改善和提高心血管系统的功能,使心输出量增加,安静时心搏徐缓有力,出现“节省化”现象;可以改善人体呼吸系统的功能,使呼吸肌发达,呼吸深度增加,吸氧量增加,气体交换率提高;还可以促进和改善人体运动系统的功能,促进骨骼关节、肌肉的生长发育和身高、体重的增长;经常参加体育运动,能使骨骼变粗、骨密质增厚,骨骼抗弯、抗压、抗折能力增强,使肌体纤维增粗,肌肉收缩有力;经常参加体育运动,还可以调节人的情趣,锻炼意志,促进心理健康,提高机体对环境变化的适应能力以及机体防病、抗病能力,延缓衰老,延年益寿。

(二) 教育功能

体育是教育的组成部分,是造就“全面发展的人”的一个重要手段。德育、智育、体育之间是相互促进的关系。毛泽东曾在《体育之研究》一文中描述了德、智、体的关系,他指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”还指出“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。

(三) 娱乐功能

现代社会人们的生产、生活方式都发生了很大变化,如何善度余暇成了一个社会问题,而体育具有游戏性、大众性、艺术性、惊险性等特点,能满足社会不同人群的各种需求,起到丰富社会文化生活、愉悦身心的作用。首先,人们可以通过体育活动,去体验其中

的乐趣,增强自信心、自豪感;其次,欣赏体育成为人们余暇时间的重要内容,体育运动中时间和空间的和谐、健与美的统一以及优美的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合、激昂的情感、高雅的造型和精美的瞬间,都能给人们留下美好的感受,使人赏心悦目、心旷神怡,得到精神上的享受。

(四) 经济功能

体育的经济功能在现代社会中,尤其是在我国改革开放的今天,已被众多人所认识和接受。在社会主义市场经济条件下,体育社会化、体育产业化已成为拉动我国市场经济的重要组成部分。体育经济收益的主要渠道有体育产品生产,体育产品经营,体育彩票,体育转播权,体育场馆经营,体育娱乐服务,体育博彩,体育饮食服务,体育旅游,体育人力资源开发,体育建筑,体育报广告、信息和体育训练及培训服务等。

(五) 文化功能

体育本身就是社会的一种文化现象。体育文化是现代文明的标志,主要从大众媒体的传播、体育服饰、体育竞技、民间体育、体育表演、体育建设等方面反映一个国家的文明程度。体育还是一种高尚的文化生活,它与音乐、舞蹈、艺术、文学有着不解之缘,它是人类文明与智慧的结晶。

(六) 政治功能

体育作为一种社会现象具有上层建筑的职能,又具有为生产力服务的作用。体育受政治经济的制约,又为政治经济服务。它既可以宣传一个国家的社会制度,提高一个民族的国际威望,还可以为振兴经济服务,增强一个国家的民族凝聚力。一方面体育受政治的干预和制约,另一方面政治渗透体育,体育为政治服务,而且在现代政治中发挥着极其重要的作用。

第二节 体育与健康

一、健康的基本概念

人们对健康的传统认识是“身体强壮、无残缺、无疾病”。随着医学的进步和发展,人们逐渐认识到传统直观的健康论点具有一定的片面性,因为构成健康完整概念的因素较为复杂,包括生理、心理(精神)、自然和社会环境诸多方面。1948年世界卫生组织成立时,在宪章中提出了关于健康的新概念:“健康是一种身体上、精神上和社会上的完美无缺的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”1978年世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中,对健康新概念加以重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而是身心健康、社会幸福的完美状态。”所谓身心健康,即身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全,才是完全健康的人。

(一) 生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能正常。人体生理健康是指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条

判断原则:

(1) 心理与环境的同一性: 心理所反映的客观现实, 无论在形式或内容上应同外界环境保持一致。

(2) 心理与行为的整体性: 一个人的认识、情感、意识、体验等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体。

(3) 人格的稳定性: 一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征, 具有相对的稳定性。

(三) 社会适应

社会适应主要是指人在社会生活中的角色适应, 包括职业角色、家庭角色以及在工作、家庭、学习、娱乐和社交中的角色转换与人际关系等方面的事宜。社会适应良好, 不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康, 而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识; 不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色, 而且能创造性地贡献于社会, 达到自我成就和自我实现。

社会适应对健康的影响是综合性的, 主要来自社会环境因素, 具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件, 也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述诸多原因, 饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等, 都应视为影响个体健康的因素。

(四) 道德健康

道德健康最重要的是不损人利己, 为人类幸福多做贡献, 具有能辨别真伪、善恶的能力, 能按社会公认的规范准则约束支配自己的言行。道德健康是人的一种“本质力量”, 是提高公民文化修养水平和自身素质所不可缺少的基础, 它使个体思想、品质与行为趋于理性化。道德健康以生理健康、心理健康为基础, 并高于生理健康、心理健康, 是生理健康、心理健康的上层建筑。

二、体育的社会观

在现代社会, 体育不仅是个人的活动, 而且是一种具有丰富社会意义的群体活动。体育不仅是一种肢体活动, 而且是一种具有精神价值的社会现象。因此, 必须站在社会和大众的立场上全面地看待体育。

(一) 体育是社会文化的重要组成部分

体育的产生有着悠久的历史, 体育运动作为人类的高级文明活动已演变成为一种具有独立体系的文化形态, 它渗入社会的每一个细胞, 深刻地影响着人们的社会生活。20 世纪六七十年代后体育发展的辉煌成就, 向人们展示了如下基本事实:

学校体育——受到各国教育界的广泛重视, 无论“全面发展”、“发展个性”还是“素质教育”, 都离不开青少年身体的协调与健康, 学校体育得到了长期平稳的发展。

大众体育——发展速度和规模出乎人们的意料, 形成了一个“第二奥林匹克运动”, 吸引着成千上万的人们投入到更丰富多元也更个性化的体育活动中。

终身体育——为越来越多的人接受并得到联合国教科文组织的大力提倡。

竞技体育——以惊人的冲击力向国际化、科学化和高水平化推进。

（二）体育的社会功能

（1）体育是现代教育的组成部分，对人实现终极关怀。

体育在现代教育中是培养全面、协调发展的现代人的重要手段。由于机械化、电气化和自动化程度的提高，人们的体力消耗和肌肉能量的消耗越来越少，于是对体育的需求越来越高，甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此，在教育中必须完成对少年儿童的生命教育、运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育和社团教育，使每个社会成员都成为身心健全发展的人。体育承担着对青少年，以至成年人的教育职责。终身体育概念的提出和被接受，充分体现出体育功效的深化。

（2）体育可以改善生活方式，维护社会健康。

在现代社会，个人健康问题已经是人们十分关心的、普遍的、流行的社会问题。体育正在积极地调整着社会的健康状况，减少和避免各种流行病、职业病的发生或发展，提高全社会的健康水平，延长人口的预期寿命。改善生活方式，提高生活质量乃至生命质量已经成为国家体育事业责无旁贷的现实任务，是其他活动不可替代的。

（3）体育可以融于文化建设，提高社会文明程度。

现代社会里，无论是企业文化还是余暇文化、社区文化还是农村文化的建设都越来越受到人们重视。通常文化是在人们的余暇时间进行的，但余暇时间的文明程度却与社会成员消遣余暇时间的方式有关，低级趣味的消遣会给社会带来许多负面影响，而体育特别是大众体育、终身体育和社区体育则是社会文化建设积极的组成部分，它有利于增强社会的凝聚力、向心力，提高社会成员的自信心和归属感。

（4）体育可以形成产业，影响国民经济发展。

在经济与体育（特别是大众体育）较为发达的国家，体育产业已成为国民经济的支柱产业，并为社会提供众多的就业机会。20世纪90年代以来，在许多国家经济发展缓慢、劳动就业问题严峻时，体育产业在增加社会就业机会方面的作用日益明显。体育产业的发展还有利于国家产业结构的调整，因为体育产业的发展将有效地促进第三产业的发展。

综上所述，体育是社会生活的缩影、社会的焦点、社会的折射。体育和家庭、宗教、政治、经济这些传统的研究领域一样，也是社会中的一种普遍性的存在方式，是现代社会中最重要的文化领域之一。不仅各种社会的价值观念会渗透到体育中，人们的思维方式、行为方式、社交方式等也都会在体育中留下痕迹。不同的社会、不同的历史时期，社会的价值观念不尽相同，这些价值观念会不同程度地影响体育的发展。

三、体育与健康

随着社会经济的发展，人们越来越重视体育素养的提高。体育素养，实际上就是指体育文化水平，它主要包含体育意识（了解体育运动的意义和作用，具有参与体育运动的欲望和要求）、身体基本活动能力、基本运动能力、基本体育知识，以及从事身体锻炼、身体娱乐与欣赏体育比赛的能力等。

（一）体质的定义

体质是指人体的质量，它是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素的综合的、相对稳定的特征。

评价一个人的体质水平,应从以下五方面综合考虑。

(1) 身体的发育水平,包括体格、体型、体姿、营养状况和身体成分等方面。

(2) 身体的功能水平,包括机体的新陈代谢状况和各器官、系统的效能等。

(3) 身体素质及运动能力水平,包括速度、力量、耐力、灵敏、柔韧、协调等身体素质,还有走、跑、跳、投、攀越等身体的基本活动能力。

(4) 心理的发育水平,包括智力、情感、行为、感知觉、个性、意志等方面。

(5) 适应能力,包括对自然环境、社会环境、各种生活紧张事件的适应能力,对疾病和其他有碍健康的不良应激原的抵抗能力等。

(二) 健康的基本表现

一个健康的人应具备如下表现:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事物的巨细;善于休息,睡眠良好;应变力强,能适应环境的变化;能抵抗一般性感冒和传染病;体重得当,身材匀称,站立时,头、肩、臂位置协调;眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;头发有光泽,无头屑;肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

从健康与体质的概念比较中,我们可以认为,健康对人的意义更重要。体质可以认为是健康的基础之一,增强体质是促进健康的重要手段。通过体育锻炼,可以增强人的体质与健康。

第三节 高等学校体育

一、大学体育的地位

大学体育是学校体育的高级阶段,大学体育又是群众体育和竞技体育的基础,是实现世界体育强国的战略重点。它是实施全民健身运动的关键,在培养德、智、体全面发展人才,增强民族体质,建设社会主义精神文明方面具有重要意义。

(一) 大学体育是高等教育的重要组成部分

高等学校教育的目标,是使学生在德育、智育、体育、美育等方面得到发展,成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义建设的高级专门人才。德育、智育、体育、美育作为社会主义教育的基本内容,明确界定了我国高等教育培养人才的质量标准。因此,必须确立体育在高等教育中的地位,纠正忽视体育的种种倾向,全面履行高校体育的各项任务。在德育方面,学校教育往往寓德育于体育之中,能把简单说教式的理想教育、思想品德教育、行为规范教育等转变到更有吸引力的体育活动之中,寓教于乐,寓教于练,融思想性、知识性和趣味性于一体,既强身健体,又陶冶情操。在智育方面,作为教育之一的体育,在传授知识、技能、增强学生体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。因为智能的增长,要求体力素质相应发展,而体能的提高,又为智力的开发提供良好的物质保证。在美育方面,把体育精神与培养学生审美观、审美能力相结合,体育中的形体美、动作美、节奏美能感染吸引学生,通过体育对美的展示,既能陶冶学生的情操,还能启发和培养学生鉴赏美、感受美、表现美、创造美的能力。此外,学校体育对培养学生的吃

苦耐劳、坚韧不拔、开拓创新、竞争意识、团队精神、抗挫折能力和社会适应能力等都具有特殊的作用。

（二）大学体育是丰富大学文化的重要内容

校园文化是一个多层次、立体化的有机整体。校园体育文化是学校体育与校园文化的契合，是推动校园文化发展最有力的催化剂，对提高校园文化质量，全面推进素质教育，落实《全民健身计划纲要》，以及师生终身体育意识的培养，都具有十分重要的意义。体育作为大学综合教育实践中一个最为活跃的过程，最能适应大学生的年龄、生理和心理特点，在紧张的专业学习之余，最能适应大学生身心健康发展的需要。体育活动以其丰富多彩、形式多样的内容和独特的魅力，吸引广大学生直接或间接地参与其中，使大学校园充满活力与生机，有效地丰富大学生的课余文化生活。同时，体育也是社会主义精神文明建设的一个重要手段。通过开展大学体育活动来占领课余思想阵地，引导大学生健康文明地生活，对校园社会主义精神文明建设具有重要作用。

（三）大学体育是终身体育教育的重要阶段

高等学校教育是人集中受教育的最后阶段。作为大学阶段的体育，一方面通过大学体育的开展，促进大学生生长发育和体质的增强，保证大学阶段繁重学习任务的完成；另一方面要求大学生掌握体育知识与技能，提高运动能力，形成良好的体育习惯和体育意识，为毕业以后走向社会，坚持终身体育奠定基础。联合国教科文组织 1978 年通过的《体育运动国际宪章》中明确指出：“必须有一项全球性的、民主化的终身教育制度，来保证体育活动与运动实践得以贯穿每个人的一生。”从终身体育的含义来看，大学体育必然成为终身体育的一个重要阶段，它既要完成大学体育的基本任务，又要为终身体育打好基础。

（四）大学体育是培养体育后备人才的重要基地

随着现代体育科学技术的发展，竞技体育训练的科学化水平越来越高，运动员必须具有良好的体力和智力，才有可能通过训练，不断提高运动技术水平。同时，运动员作为社会人，也只有全面发展，才能为社会所接受，这就对运动员提出了新的要求。高校作为培养高水平运动员的基地，有力地推动了学校课余体育运动训练的发展，提高了学校的运动技术水平，这就使高校体育在大力开展群众性体育活动的基础上，又承担起造就优秀体育人才的新的历史使命。我国部分高等学校试办高水平运动队已取得了一些成绩和经验，培养了一批优秀运动员。而且，通过高校广泛开展的课余体育训练还将培养大批体育骨干，对推动我国体育事业的发展将产生积极作用，并与国际高校体育教育接轨。

二、大学体育教育的目的与任务

我国大学体育教育的目的是：以身体练习为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。为达到这一目的，必须完成以下基本任务。

（一）增进身体健康，增强体质

健康与体质是两个既有联系又有区别的概念。联合国世界卫生组织(WHO)对健康的定义是：“健康，不仅是没有身体缺陷和疾患，还要有完善的生理、心理状态和社会适应能力。”如果把健康作为体质状况的首要条件，那么，体质则是健康的物质基础。因此，评价大学生体质优劣，不仅要看他们的各机体器官有无疾病，机能是否正常，而且要看他们的

心理和精神上有无缺陷,只有身心两方面都得到发展,才算得上体格健全。

(二) 掌握体育基本知识,培养运动能力和锻炼习惯

正确认识体育在现代社会中的重要意义,充分了解学校体育在现在与未来社会生活中的地位与作用,培养大学生的体育意识,使他们掌握科学锻炼身体的方法,学会制订锻炼计划,提高医务监督和自我评价的能力。

(三) 进行品德教育,培养勇敢、顽强的进取精神

高校体育不仅要强身健体,而且要有“心”。通过体育陶冶情操,丰富文化生活,培养勇敢顽强的意志品质和乐观进取、开拓创新的精神,树立良好的体育作风,提高对美的欣赏能力,通过体育进行集体主义、爱国主义和国际主义教育,培养学生团结友爱、谦虚谨慎、文明礼貌、克己奉公的良好品质,使学生在知、情、意、行等方面都有更高层次的追求,从而提高自身的道德修养。

(四) 发展体育才能,提高运动水平

在搞好体育教学和课外活动的基础上,建立高校体育代表队,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行系统的训练,不断提高运动水平,使之成为学校体育的骨干,以推动学校体育活动的开展,做到在普及的基础上提高,在提高的指导下普及。

三、大学体育教学的组织与实施

为了实现大学体育的总目标,《学校体育工作条例》中规定了大学主要通过体育课程教学、课外体育活动、运动队训练和竞赛等基本组织形式来完成与体育教学有关的各项任务。

(一) 体育课

体育课是高等学校教学计划的基本课程之一,是学校体育工作的中心环节,是完成高校体育工作任务的重要途径。体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学的体育锻炼过程,使学生增强体育意识,增强体育能力,养成体育锻炼的习惯,受到良好的思想品德教育,成为体魄强健的社会主义事业的接班人。《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校一、二年级必须开设体育课。普通高等学校三年级以上的学生开设体育选修课。”并规定:“体育课是学生毕业、升学考试科目。”这些规定充分肯定了体育课程在高校体育工作中的地位和重要意义。

(二) 课外体育活动

大学生的课外体育活动是大学体育教育过程中不可分割的环节,它是实现大学体育教育的目的与任务的又一重要途径。通过课外体育活动可以培养、巩固与增强大学生的自我锻炼意识和能力,学生可以以自身的身体健康状况和运动能力为基点,结合自己所学专业、未来职业选择的特殊需要以及现有条件,制订科学的自我锻炼计划。通过开展多种形式的课外体育活动,可促进身心健康,增强体质,提高学习质量,提高运动技术水平和体育欣赏水平。课外体育活动包括早操、课间活动、课外体育活动、体育竞赛活动和学校运动队的训练等。

(三) 国家学生体质健康测试

《国家学生体质健康标准》是教育部、国家体育总局继《国家体育锻炼标准》和《大学生体育合格标准》之后,推出的又一个学校体育规定与制度。也是积极贯彻落实《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《关于基础教育改革与发展的决定》的一项重要举措。《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平，是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的有效手段，它不仅是学生体质健康的个体评价标准，也是学生毕业的基本条件之一。

第二章 人体发展与心理健康

第一节 人体发展概述

一、人体发展阶段及其生理特征

人体发展一般是指个体的形态结构和生理功能的连续变化过程。各年龄期按顺序衔接,不能跳越。前一年龄期的发育为后一年龄期的发育奠定必要的基础。任何一个阶段的发育受到障碍,都会对后一个阶段产生不良影响。因此,人体发展是有阶段性和有程序性的连续过程。在这一过程中有量的变化,也有质的变化,在不同的发展阶段都有其一定的特点:

(1) 发生期(授精~出生):从受精卵开始分化,直至大体成形,形成内胚层、外胚层、中胚层三层组织,妊娠10周至胎儿出生,此时期以组织及器官的迅速生长和功能渐趋成熟为特点。

(2) 婴幼儿期(0~5、6岁):从胎儿娩出开始,人体经历了解剖生理学的巨大变化。全身各系统的功能从不成熟转到初建和巩固是此时期特点。

(3) 儿童少年期(5、6岁~13、14岁):身体各组织器官系统继续不断生长发育,同化作用占优势。这个时期的主要生理特征是:软骨组织较多,水分和有机物较多,无机盐较少,骨骼富于弹性,不易骨折,但坚固性较差,易弯曲变形;肌肉含水分较多,蛋白质和无机盐较少,富于弹性,但肌力较弱,耐力差,易疲劳;心肺功能弱于青年、成年,表现为心率快、收缩压低、每搏和每分钟输出量比成人小,但每公斤体重的相对值输出量比成人大,说明儿童少年心脏可胜任短时间紧张的肌肉活动;呼吸肌力较弱,呼吸表浅,频率快,肺活量比成人小,但每公斤体重的肺通气量相对值比成人大;儿童、少年大脑皮质的兴奋与抑制过程不平衡,兴奋占优势,注意力不集中,活泼好动;大脑皮质神经元的工作能力较成人差,易疲劳,但神经过程的灵活性高,神经元的物质代谢旺盛,所以疲劳的消除较快。

(4) 青春发育期:(简称青春期,10~18岁,女性较早,男性较晚,约相差2年)。这是童年过渡到成年的发育阶段,是人体发育生长的高峰期,身体的形态,机能、素质,特别是在性器官、性功能和心理活动等方面,发生了巨大的变化,青春期的生活、学习、娱乐和体育活动有规律地进行,保证德智体的全面发展。在这个时期,体格发育首先加速,骨骼和肌肉发育较快,身高和体重迅速增加,青春期的男孩身高增长7~9厘米,女孩身高增长5~7厘米;性腺活动增强,性激素分泌增多,生殖系统发育逐渐成熟,出现第二性征;心肺功能相应增强,心率和呼吸频率随年龄的增加而下降,肺活量则随年龄的增加而增加,血压无论是收缩压、舒张压以及脉压均随年龄的增加而增加;思维活跃,智能发展,开始锻炼独立生活,参与比较复杂的社会活动,但情绪易多变,易发生异常心理。