

新编高职高专体育教程

马麟，李倩主编



电子科技大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

新编高职高专体育教程/马麟,李倩主编. —成都:
电子科技大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5647-2537-2

I. ①新… II. ①马… ②李… 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(2014)第 180438 号

新编高职高专体育教程

马麟 李倩 主编

出版发行: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 19.5 字数 460 千字

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-2537-2

定 价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028—83202463; 本社邮购电话: 028—83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

编 委 会

主 编 马 麟 李 倩

副主编 周兆欣 宋旭敏

编 委 田东民 李伟宁 周学刚

张云龙 任冀军 韩 雪

王振明 王 铮 刘 颖

苏 鹏

前 言

体育是提高民族素质的重要组成部分，是学校教育的重要内容之一。随着当今社会的不断发展，体育得到了人们广泛的喜爱和关注。我国的教育体系中，体育课教学是实现学校体育目标的基本途径。通过体育课程的开设，学生可了解和掌握体育知识和体育技能。

体育课是高职高专学校各专业教学计划规定的一门必修课，但专攻高职高专的体育教材在国内甚少，大多数高职高专学校采用大学体育通用教材，这很难适应高职高专的教学特点以及学生的具体情况和实际需要。为此，我们从事多年高职高专体育教学的教师，以全面贯彻党的教育方针，加强高职高专体育课程建设，深化体育教育改革，提高教学质量为出发点，根据《中国教育改革和发展纲要》、《学校体育工作条例》以及《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，组织编写了本书，将其作为高职高专学校体育课程的教学用书。

本书从高职高专学校的实际出发，以育人为宗旨，培养学生的体育意识和体育技能，提高学生的综合能力，养成体育锻炼的习惯及终身体育意识。本书深入浅出地论述了体育的形成与发展，高职高专学校体育教学的目的、任务、特点和组成形式、组织方法、体育科学的基本原理，简明扼要地介绍了体育锻炼的手段和方法，常见运动项目的基本技术和练习方法，保健体育、休闲体育、竞赛编排与规则等内容。

本书编写以锐意进取，深化改革为指导思想。全书脉络清晰、内容充实、系统性强、图文并茂、通俗易懂、可操作性强。希望它能成为高职高专学生及广大读者的健身指南和良师益友。

本书编写过程中得到了许多同行专家的帮助，在此一并表示衷心的感谢！

由于编者水平有限，书中的漏洞在所难免，恳请专家和广大读者批评指正。

编 者

2014 年 8 月

目 录

第一篇 体育理论知识

第一章 体育概述	(3)
1.1 体育的产生和发展	(3)
1.2 体育的概念与功能	(4)
1.3 高职高专学校体育教学的目的和任务	(6)
1.4 高职高专学校体育的组织形式	(8)
1.5 高职高专体育与终身体育	(12)
第二章 社会体育	(16)
2.1 社会体育概述	(16)
2.2 现代社会与体育	(19)
2.3 我国全民健身计划	(20)
第三章 体育锻炼对身心健康的影响	(24)
3.1 人体发育过程及青年期生理和心理特点	(24)
3.2 体育锻炼对人体各系统的影响	(27)
3.3 体育运动与心理健康	(32)
3.4 体质测定的内容合法发育评价	(36)
第四章 科学锻炼身体的原则、方法和保健	(44)
4.1 锻炼身体应遵循的原则	(44)
4.2 锻炼身体的方法与计划制定	(47)
4.3 体育锻炼的一般卫生知识与自我监督	(48)
4.4 常见运动创伤的简易处理与预防措施	(50)

第二篇 体育运动技术与锻炼方法

第五章 田径	(55)
5.1 田径运动概述	(55)
5.2 田径项目介绍	(55)
5.3 田径比赛项目设置	(61)
5.4 力量素质与练习方法	(61)
5.5 柔韧素质与练习方法	(66)
5.6 灵敏素质与练习方法	(70)
5.7 速度素质与练习方法	(71)
5.8 耐力素质与练习方法	(74)
第六章 球类运动	(78)
6.1 篮球	(78)
6.2 排球	(88)
6.3 足球	(109)
6.4 羽毛球	(122)
6.5 乒乓球	(127)
6.6 毽球	(137)
第七章 武术与拳击	(147)
7.1 武术运动的概述	(147)
7.2 拳击运动概述	(172)
7.3 拳击技术原理	(173)
7.4 拳击基本技术	(175)
7.5 实战的距离与运用	(181)
第八章 形体	(183)
8.1 形体练习概述	(183)
8.2 人体的基本姿态练习	(185)
8.3 形体练习的基本动作	(190)
第九章 瑜伽	(196)
9.1 瑜伽运动的概述	(196)
9.2 瑜伽的体位法	(198)



第三篇 休闲体育与竞赛安排

第十章 休闲体育	(213)
10.1 健美操	(213)
10.2 体育舞蹈	(228)
10.3 网球	(236)
10.4 体育游戏	(242)
10.5 游泳	(253)
第十一章 竞赛组织编排与规则	(264)
11.1 运动竞赛的意义和形式	(264)
11.2 运动竞赛的组织工作	(265)
11.3 田径竞赛的编排方法与规则	(266)
11.4 球类竞赛的编排方法与规则	(269)
附录一	
中华人民共和国体育法	(295)
附录二	
国家学生体质健康标准	(299)
附录三	
《国家学生体质健康标准》实施方法	(300)
参考文献	(302)

第一篇

体育理论知识

第一章 体育概述

1.1 体育的产生和发展

体育也称体育运动，是一种社会现象，是人类有目的、有意识的社会活动。从数百万年人类发展的历史来看，体育是随着人类社会的产生与发展而出现和演变的社会现象，它经历了一个从萌芽发展到不断完善的过程。今天我们谈到体育的产生和发展，必须把它置于整个人类社会进化发展的过程之中。

一、体育的产生

体育是随着人类社会的发展而产生的，是人类社会特有的一种文化现象。生产劳动是体育产生的基本源泉。

人类的发展已有上百万年的历史，原始人生活在极其险恶的自然环境中，必须经常与自然灾害和野禽猛兽作斗争，这就要求人们学会走、跑、跳、爬、投等多种活动能力。人们在劳动中的活动，可以说是最初的体育萌芽和雏形，原始形式的体育就是这样自然而不可分割地孕育于原始的生产劳动中，紧密结合原始生产和生产需要的走、跑、跳、投等实用技能，就是原始教育的主要内容，也是人类最初的体育。可见，体育从问世之初，就是一种教育手段，是一种社会现象。人类社会发展的需要，是体育产生的前提条件；原始人类经济活动中的身体活动，则是体育产生的母体。

二、体育的发展

体育是人类有计划、有意识地满足自身生存、享受和发展等不同层次的需要社会实践活动。因此，体育的发展总是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展和完善的。

随着人类社会的发展，体育事业也在不断地发展和完善，体育的基本概念和理论也有其产生、发展和不断演变的过程。

体育在萌芽时期，是人类社会生产劳动的副产品，还不能从生产劳动中分离出来成为一项独立的社会活动。随着原始社会后期生产力的发展和经济水平的提高，人们经常从事一些祭祀活动，以各种抒发感情的动作表示对神灵的崇拜，从而发展成舞蹈活动；部落之间为血亲复仇、争夺地盘和资源财富的战争此起彼伏，出现了各种格斗动作；人们休闲时为了精神愉快，做一些有趣的游戏；为了治疗一些疾病而进行一定的保健活动。这些活动都对体育的发展起了一定的作用。同时在社会实践中，人们逐

渐认识到,通过体育这种手段能使人强身健体,能培养更多更好的劳动力,能为战争培养出勇士,于是体育较萌芽状态有了质的飞跃。由于原始社会人类对体育的要求是低层次的,因此,这一时期体育的发展是极其缓慢的。

奴隶制经济的发展和战争的频繁发生,统治阶级文武兼备的思想逐渐确立,使这一时期的体育活动内容增多,民族传统体育初步形成,体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展,人类的养生之道作为体育的重要内容也开始传播。

封建社会体育在发展速度和规模上与奴隶社会相比,都大大向前迈进了一步。这一时期,体育活动内容增多,参加体育活动的人数明显增加,学校体育得到进一步发展,养生术和养生思想的发展尤为迅速,人们创建了“武学”(体育学校),使学武有了专门场所。在思想观念上,文武双全已成为封建社会衡量人才的重要标准,军事武艺在社会生活中越来越显露出它的重要性。因此,体育备受统治阶级重视。在这一历史时期,民族传统体育发展迅速,民族之间体育交流也日益频繁。

17世纪中叶,英国资产阶级革命胜利,标志着人类社会步入了新的历史时期——资本主义社会。与这一历史时期相适应的体育,也随着资本主义的蓬勃兴起而迅速发展。这时的体育有如下特点:

(1) 体育开始形成独立的学科体系,广泛运用近代科学的研究成果作为它迅速发展的理论基础。

(2) 体育运动已具有强烈的竞赛性和广泛的国际性。

(3) 体育已成为造就全面发展人才的重要内容和手段。

(4) 体育运动项目和规模都远远超过了封建社会和奴隶社会,其发展速度是封建社会和奴隶社会无法比拟的。

(5) 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德、智、体全面发展的人才,使之具备从事各种有益于社会工作的能力和良好的思想品质。体育作为全面发展人才的重要内容与手段,社会对它的要求也不断提高。在优越的社会主义制度下,体育事业迅猛发展,无论就它的内容、形式、深度、广度而言,还是从它在物质文明建设和精神文明建设中所起的作用来看,都是历史上任何一种社会形态的体育所望尘莫及的。

1.2 体育的概念与功能

一、体育的概念

(一) 体育的含义

体育是人类特有的社会现象,它产生于劳动,是随着人类的发展而发展的。它受一定的社会政治、经济的影响与制约,也为一定的社会政治、经济服务。

体育是人类在社会发展中根据生产和生活的需要,遵循人体发展规律,以身体训练为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想教育和丰富社会文化生活

而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动。

（二）体育的范畴

随着生产力水平的不断提高和科学技术的应用，体育逐渐发展成为一门独立的学科体系。

从古到今，体育从产生发展到现在，出现了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面组成。

（1）学校体育：是学校教育的重要组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教学活动。它与德育、智育、美育相结合，培养全面发展的“四有”人才。

（2）竞技体育：是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心里、运动能力和技术等方面的潜力，以取得优异的运动成绩为目的而进行的科学的、系统的运动训练和竞赛。

（3）群众体育：是以健身、健美、娱乐、医疗为目的的身体活动，其内容丰富，形式多样，因人而异。

上述三个方面，因目的不同而互有区别，但又互相联系，互相渗透，构成体育的总体。他们都是通过身体活动，全面发展身体和增强体质，都有教育与教学的作用，也都有提高技术和经济水平的因素。

当今，衡量一个国家体育运动发展状况的主要标志是：国民体质和健康水平；群众体育普及的程度；体育科研的成就与水平；体育运动的制度和措施的制定和执行情况，各种体育设施的状况及体育运动技术水平和最好成绩等。

二、体育的功能

体育在促进人体的生长发育、防止疾病和推迟生命衰老诸多方面具有不可替代的作用。

随着社会文明的进步和发展，生产力和生活水平的提高，以及人类需要的增长，体育在整个社会活动中的地位越来越重要，体育的多功能特点也进一步为人们所认识，并在实践中继续向纵深发展。

（一）强身功能

体育的本质特征便是人体直接参与运动，这就构成了运动对人体的直接影响，因而体育首要的功能是强身。

体育强身的理论基础是运动能促进人体机能的新陈代谢，加强同化作用和异化作用，增强人体的生命力。此外，“用进废退”的法则、人体机能适应变化的原理和遗传与变异的关系，也都从不同的角度科学的论证了统一对强身健体、增强体质、增进健康、延年益寿的特殊功效。体育的主要强身功能如下：

- （1）改善和提高中枢神经系统的工作能力。
- （2）促进机体的生长发育，提高运动系统的机能。
- （3）促进人体内脏器官构成的改善和机能的提高。
- （4）促进人体呼吸系统的功能。

(5) 提高人体的适应能力, 增强人体对外界环境的适应性和对疾病的抵抗能力, 使人健康长寿。

(二) 政治功能

体育是为政治服务的。在阶级社会中, 不同的社会制度和阶段利益决定着不同的体育目的和任务, 体育成为阶级斗争、政治斗争的工具, 不论过去、现在还是将来都必然反映社会政治的需要。举世瞩目的奥林匹克运动会是充满尖锐矛盾的大舞台, 奥运会历史的发展和近代体育比赛所产生的许多事实, 都无可争辩地表明了体育与政治密切相关。新中国成立后, 国际奥委会某些决策人打着“体育与政治无关”的旗号, 制造两个中国的阴谋, 长期剥夺中华人民共和国在国际奥委会中的合法地位, 这些无不充满政治色彩。

体育在促进各国人民互相了解与友谊, 以及在国际科技交流中起了重大作用。现代体育被誉为“穿着运动衣的外交官”、“和平使者”、“外交先行者”。

(三) 教育功能

体育是教育不可缺少的组成部分, 是培养全面发展人才的一个重要手段。体育锻炼能促进智育发展, 提高中枢神经功能, 提高均衡性、灵活性和综合分析能力, 使思维敏捷、记忆力增强, 提高学习效率。

(四) 娱乐功能

随着人们物质生活的不断提高, 人们在工作、学习、劳动之余需要丰富多彩的娱乐活动, 体育运动能以其独特的娱乐性满足人们的需要。

(五) 医疗保健功能

我们的先辈早已对体育的医疗保健功能有了深刻的认识, 形成了运用体育进行强身祛病的好传统。“导引术”、“吐纳术”、“五禽戏”、“八段锦”、“太极拳”、“气功”等传统体育运动已成为人们防病治病、延年益寿的重要手段。

(六) 体育有促进社会物质文明和精神文明建设, 促进交往、增进友谊和激发爱国热情的功能。另外, 体育还有一定的经济功能。

1.3 高职高专学校体育教学的目的和任务

一、高职高专学校体育教学的目的

高职高专学校的任务是培养身心全面发展的人才, 以适应社会全面发展的需要。所以, 高职高专学校的体育教学应在中、小学教育的基础上使学生身心健康得到全面发展, 以适应当代科学技术突飞猛进, 社会生产力高度发展而造成的高速度、高强度、高度紧张的工作状况。

进入高职高专学校的学生, 其身体正处于生长发育的后期, 高职高专体育教学应使学生掌握体育的基本知识和技能, 培养自觉锻炼身体的良好习惯, 有效地增强学生

的体质,为终身体育打下良好的基础。

学校的学习生活紧张而繁重,体育活动以其丰富多彩的内容吸引着众多学生的参加。它不仅陶冶学生的情操,发展学生的体能,促进学生智力的发展,还可以培养学生勇敢、顽强、坚毅、积极进取等优良品质和集体主义精神。

二、高职高专学校体育教学的任务

根据当代教育方针和我国社会主义现代化建设事业对学生身心发展的要求,以及高职高专学生生理、心理的特征,我国高职高专学校体育教学的目的是:培养学生的体育意识,增强学生的体质,促进学生身心全面发展,使之成为体魄健康的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现高职高专学校体育教学的目的,应完成以下任务:

(1) 全面锻炼学生的身体,增强体质、增进健康。增进健康是我国高等学校的首要任务。这是体育的本质所决定的,是我国体育教学的目的和任务所决定的,是党的教育方针和高校培养目的所决定的,是现代社会发展的实际需要所决定的。它充分体现了我国社会主义现代化建设事业对高职高专学生身心发展的基本要求。

高职高专学生正处在青春期(同化和异化作用基本平衡),这是生长发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展最关键的时期。通过体育教育,积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,并辅之以合理的作息制度、营养卫生和丰富的课余文化生活,能有效地促进高职高专学生身心的正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗力,使学生能更好地完成在校的学习任务,并奠定良好的终身体育基础,将来更好地为社会主义现代化建设服务。

(2) 掌握体育健身的基本知识和方法,养成经常锻炼身体的良好习惯。为了充分调动高职高专学生参加体育锻炼的自觉性和积极性,以确保高校体育增强体质、增进健康的实效,必须使学生在体育教育过程中学习和掌握体育健身的基本知识和方法,并养成自觉锻炼身体的习惯。这些知识与方法作为以健身为目的的高校体育教学的内容,应突破以往的竞技体育体系,以健身教育和健身方法为主要内容,其中有关的体育竞技项目在作为健身内容时,也不必在技术规格上过于苛求,以求结合实际、方便实用、富有成效。

(3) 培养良好的思想品德、意志品德和道德情操。作为高校教育重要组成部分的高校体育,在整个教育过程中,必须充分发挥体育的特点和优势。通过体育教育过程,有效地使之与德育、智育、美育有机结合,互相促进,特别应面向全体学生,强化学生思想品德等方面的教育,培养团结友爱、吃苦耐劳、拼搏进取的优良品质,培养自信心、自制力、勇敢顽强的开拓创新的精神,以及文明健康的行为规范和生活方式,促使自己在德、智、体、美等方面都得到发展。

(4) 发展体育才能,提高运动技术水平。对部分体育基础好并有一定专项运动才能的高职高专学生,应进行专门的运动训练,进一步增强他们的体质,提高他们的运动技术水平,使之成为学校群众体育活动的骨干,并在不断提高的基础上使其成为高水平运动员,为我国竞技体育队伍输送人才。

三、实现高校体育教学任务和目的的基本要求

高校体育作为我国社会主义高等教育的重要内容,已经在培养德、智、体、美全面发展的社会主义现代化事业的建设和接班人的工作中发挥了重要作用。在总结新中国成立以来我国高校体育实践经验的基础上,根据党的教育方针和我国国情,国务院于1990年颁布了《学校体育工作条例》,这标志着我国学校体育已经进入了法制的轨道,必将促使高校体育向着更加规范化、制度化的方向发展。为了完成全国高校体育的各项任务,实现高校体育教学的目的,高校应结合本校实际,认真贯彻《学校体育工作条例》,不断深化高校体育的改革,努力达到以下基本要求:

(1) 全面贯彻党的教育方针,摆正高校体育的位置。体育是党的教育方针的重要组成部分,是素质教育中具有基础作用的重要内容,也是高校教育培养人才质量标准的一个重要方面,只有充分地认识这一点,把体育摆在高等教育中应有的位置上,高校体育才能得到发展。

(2) 坚持以健身为主线,面向全体学生,全面发展高校体育工作,为了实现高校体育教学的目的,必须转变教育思想,突破和摆脱以往高校体育的竞技体育体系,真正把高校体育纳入到健身的轨道上来,促进学生身心的全面发展。

(3) 坚持体育与卫生保健相结合,促使学生身心的发展。影响学生身心发展的因素是多方面的,为此,高校体育特别要注意与卫生保健工作相结合,在保证适度学习负担的同时,建立合理的作息制度,不断改善卫生条件和饮食营养,加强卫生保健知识的教育,使之与体育锻炼有机地结合起来。

(4) 加强体育师资队伍建设,提高教师素质,不断提高高校体育工作质量。体育教师是高校体育工作的组织者和执行者,是关系高校体育工作质量的主导因素。为了适应高校教育的改革和发展,在保证高校体育教师数量的同时,必须着重提高质量,全面提高其思想、知识和能力水平。

(5) 加强领导,科学管理。高校体育是覆盖面大、牵涉面广的一项工作,是高校整体工作的一部分,必须根据各校的实际情况和《学校体育工作条例》要求,健全组织领导机构,形成自上而下的组织管理指挥系统,实施科学管理。

1.4 高职高专学校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定:“学校体育工作是指体育课教育、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛”。这是包括高等学校在内的学校体育的基本组织形式,由此而构成了学校体育工作整体。各高等学校都应根据这一规定,从实际出发,充分运用各种形式,努力开展高校体育活动。

一、体育课

体育课是我国高校教学计划规定的必修课之一,是高校体育工作的中心环节,是实现高效体育教学目的的基本组织形式。

《学校体育工作条例》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的学生开设体育选修课”。据此，国家教育部于2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），对实施高校体育课程的重大问题都作了明确的要求和规定。

根据《学校体育工作条例》和《纲要》精神，为加强高校体育课程建设与改革，不断提高体育教学质量，应注意做好以下几个方面的工作：

（1）端正高校体育课程方向，突出增强学生体质这一本质内涵，全面完成课程教学任务。《纲要》规定：“高校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，提高体育能力，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。”并规定体育课的基本任务是：“增强体质、增进健康，全面提高学生的体能和对环境的适应能力，促进其身心全面发展；使学生掌握体育的基本理论知识，建立正确的体育观念，掌握科学锻炼身体基本技能，养成体育锻炼的良好习惯；培养学生的爱国主义和集体主义思想品德，树立正确的体育道德观，具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。”据此，一方面要突出增强学生体质这一主要任务，要突出体育健身教育这条主线，从教育思想上实现由原有的竞技体育体系向健身体育体系的转变，使高校体育与终身体育有机地结合起来；另一方面要在教学过程中，紧紧围绕培养身心健康发展的合格人才这个中心，即育体又育人，即突出增强学生体质这一主要任务，又使之与知识、技能的教学，能力、品行的培养有机地结合起来，全面完成统一课程教学的任务。

（2）改善教学形式，丰富教学组织，改进教学方法，不断提高体育教学质量。《纲要》规定，根据高校教育总目标和体育学科的自身规律，可以有针对性地开设基础课、选项课、选修课、保健课等各种不同类型的体育课。《纲要》对各种体育课实施的具体问题作出了明确的规定，各校可根据实际情况灵活地采用上述教学形式。此外，随着社会的发展进步和条件的改善，学生对体育的兴趣、要求也日益多样化，因此，单一的以班级为基础的分组教学形式已不能满足学生的需求，应根据需要，改善和丰富体育课程教学的组织形式，如不同项目不同层次的体育俱乐部、运动协会等；同时，还必须注意不断改进教学方法，充分调动学生的积极性，以利于提高教学质量。

（3）加强科学管理，保证体育课程教学过程的完整性。《纲要》对体育课程建设的管理工作作出了明确规定，提出了体育课程评估和考试的要求，提出了管理中的有关高校体育教学大纲、教材建设的要求以及教师管理、教学规章制度等方面的要求。这些都是深化高校体育教学改革的实际需要，必将有力地推进高校体育课程建设。在此，需要特别注意以下问题：

①严格过程管理，保证体育教学过程的完整性。体育作为一门课程、一门科学，要改变以往身体练习一统课堂、把体育课当成“活动课”的倾向，必须在注意学生身心练习的同时，充分安排提问提示、讲解示范、课内外作业（含知识、理论性作业和练习）、测验考核等各个教学环节，保证体育教学过程的完整性，按认识论和教育规律要求保证体育教学的科学性和实际效果。

②严格要求、严格考核、严格按照体育课是“学生毕业、升学考试科目”的要求进行学籍管理，不打折扣不降标准，从制度上推动和保证学生体育锻炼身体的积极



性和主动性，以全面完成体育课程教学的任务。

二、课外体育

课外体育活动是体育的重要组成部分，是体育课程教学的延续和补充，是实现高校体育教学目的的重要组织形式。

（一）早操

早操亦称早锻炼，是每天起床后的室外体育活动，是学生合理作息制度中的重要组成部分。早操要经常坚持，一般安排 20 分钟左右的时间。学校应根据学生的个体需要、兴趣爱好以及地理与气候条件等因素，选择多种多样的内容，如广播体操、健身跑、健美操、武术、气功以及各种身体素质的训练等内容。早操的组织一般可采用分操与合操两种形式，可以集体召集、个人自觉活动、有体育教师或体育骨干组织辅导；也可以是兴趣小组或项目俱乐部的班（组、队）集体活动；还可以是较大规模甚至是全校（院）的集体合操。很多学校把定期集体合操与升旗仪式结合进行，取得了良好的效果。学生坚持做早操，不仅是养成良好的作息制度、锻炼意志、锻炼身体的有效途径，还是每天进行学习的准备。它可以消除抑制，兴奋神经系统，活跃生理机制，促进人体以良好的状态进入学习过程。同时，对校风、学风建设以及精神文明建设也都有积极作用。

（二）课间活动

课间活动是课间休息时所进行的有益于身心健康的体育活动。课间活动一般为个人活动，以走步、肢体活动操、功能性体操和提高身体素质的简单练习等活动为主。在上、下午的 1、2 节课和 3、4 节课之间的 20 分钟休息时间，可以以班级为单位集体做广播体操，充分利用课间休息时间活动身体，进行积极性休息，对消除学生大脑皮层的疲劳、转移大脑的优势兴奋过程、调节情绪都是很有好处的。

（三）课余体育锻炼

课余体育锻炼是学生一天课程学习结束之后进行有目的、有计划、有组织的体育活动。课余体育锻炼一般安排在每天下午，每次活动约 1 小时，每周进行 2~3 次，通常以教学班为单位组织进行。由于学生心理、生理发育程度不一，兴趣爱好和个性发展也有差异，随着各方面条件的完善，体育俱乐部、单项体育运动协会等组织越来越受到学生的欢迎，只要条件允许，它同样可以作为课余体育锻炼的组织形式。在组织活动的过程中，要充分调动学生参加体育锻炼的主动性和积极性；要充分发挥体育教师和学生体育骨干的组织作用，制定切实可行的活动计划，建立各项规章制度，合理安排场地和使用器材；要重视体育锻炼安全，防止运动伤害事故的发生。为此，还需要特别注意的是，课余体育锻炼作为体育课程教学的延续和补充，它实际上是体育课程教学的课外作业，必须有严格的计划、检查与评估制度，同时还必须保证其体育健身的实际效果。实践证明，搞好高校课余体育锻炼，可使学生增强体质、增进健康、锻炼意志、陶冶情操、丰富知识、拓展视野，促进学生的身心健康发展。因此，课余体育锻炼是学生生活的重要组成部分，它不仅是高校体育的重要组织形式，也是占领