



高等院校新大纲教材

大学体育

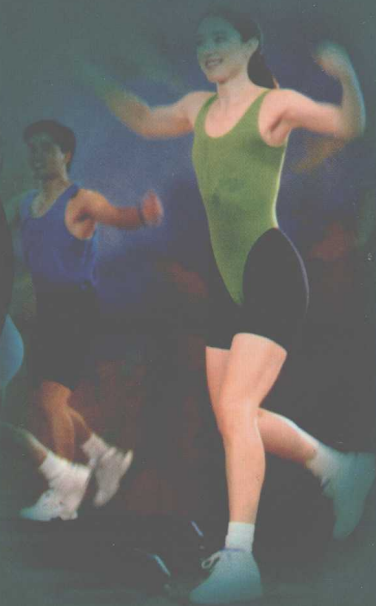
DAXUE

TIYU

顾问 权德庆

黄 海

主编 郭 斌



陕西科学技术出版社

高等院校新大纲教材

大学体育

顾问 权德庆 黄海
主编 郭斌

副主编 郭斌 郭斌 郭斌

(本书主编为郭斌) : 委 编

郭斌 郭斌 郭斌 郭斌
郭斌 郭斌 郭斌 郭斌
郭斌 郭斌 郭斌 郭斌
郭斌 郭斌 郭斌 郭斌



陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/郭斌主编. —西安:陕西科学技术出版社 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5369 - 4300 - 1

I. 大... II. 郭... III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 157047 号

顾问 权德庆 黄 海

主编 郭 斌

编委: (按姓氏笔画为序)

于新彦 马 波 王翠萍 朱 军

刘景龙 宋文杰 李 玲 张葆欣

杨 恒 陈宏力 林春源 罗普云

柳 青 郭 斌 徐 瑛 程存德

出版者 陕西科学技术出版社

西安北大街 131 号 邮编 710003

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 西安市建明工贸有限责任公司

规 格 787mm × 1092mm 16 开本

印 张 24.25

字 数 549 千字

版 次 2007 年 10 月第 1 版

2007 年 10 月第 1 次印刷

定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

前 言

本书以《纲要》为依据,充分借鉴国内各类大学体育教材的经验,紧密结合当代大学生的特点,将最前沿的理论与实践知识融入其中。教材分为理论和实践两个篇章,理论部分涵盖了当代大学生应掌握的体育理论知识,重点突出了健康理论、大学生生理心理特点和体育锻炼、运动中的医疗保健常识等实用知识。实践部分包括了学校体育教学的绝大部分基础内容和近年来深受学生喜爱的运动项目技战术方法及理论,并且增加了拓展运动和定向运动的知识。为方便学生学习,本书结构严谨,图文并茂,直观性较强,力图从新的层面给予学生热爱生活、珍爱生命的启迪。是我院及省内外高校的必需教材。

本书上篇:体育运动理论篇由以下人员参加编写:

第一章 大学体育概述(郭斌),第二章 健康理论(张葆欣),第三章 人体运动科学与体育锻炼(张葆欣),第四章 大学生的生理、心理特点与体育锻炼(王翠萍 李玲),第五章 当代体育动态和我国体育状态(罗普云)。

下篇:体育运动实践篇由以下人员参加编写:

实践篇:第一章 球类运动 郭斌(篮球)、陈宏力(足球 排球)、程存德(乒乓球)、杨恒(羽毛球)、柳青(网球) 第二章 田径运动 刘景龙、宋文杰、第三章 体操运动林春源、第四章 武术运动 徐瑛、第五章 游泳运动 于新彦、第六章 跆拳道运动 马波、第七章 拓展运动 朱军、第八章 定向运动 宋文杰、于新彦。

本书的读者是在校大学生和研究生。运动项目选择以他们喜闻乐见的并具有时代特征和未来发展类别的内容为主,力求理论与实践相结合,即可以围绕大学体育课程教学的内容方便学生学习,又可以延伸至课外给予学生自学自练指导。使教材更加贴近当代大学生在校期间学习锻炼需要,以及终身体育活动的需要,成为保障健康的手册。

本教材的编写得到了学院领导的直接关怀,也得到教务处、运动人体科学系和各专业教研室等部门高度重视在此表示深切的谢意。

编者

目 录

上篇 体育运动理论

第一章 大学体育概述

第一节 体育的概念	3
第二节 体育的功能与人的发展	4
第三节 大学体育的地位和功能	7
第四节 国家学生体质健康标准	12

第二章 健康理论

第一节 健康基本知识	19
第二节 影响健康的因素	20
第三节 亚健康及其预防	23
第四节 体育与健康	25

第三章 人体运动科学与体育锻炼

第一节 体育锻炼的基本原则	30
第二节 自我锻炼的科学选择	32
第三节 运动处方的科学原理	33
第四节 体育锻炼的卫生保健常识	35
第五节 常见运动性疾病及处置	36

第四章 大学生的生理、心理特点与体育锻炼

第一节 大学生身心发展特点	42
---------------------	----

第二节 体育锻炼与体质健康	47
第三节 体育锻炼与心理健康	49
第四节 体育锻炼与社会适应	56
第五节 体育锻炼与行为健康	60
第五章 当代体育动态和我国体育	
第一节 奥林匹克运动	66
第二节 国际体育	73
第三节 我国体育运动的现状与体制	76

下篇 体育运动实践

第一章 球类运动	
第一节 篮球	89
第二节 足球	107
第三节 排球	130
第四节 乒乓球	152
第五节 羽毛球运动	166
第六节 网球运动	187
第二章 田径运动	
第一节 跑	208
第二节 跳跃	216
第三节 投掷	224
第三章 体操运动	
第一节 体操概述	232
第二节 艺术体操	233
第三节 形体训练	240
第四节 健美操	247

第五节 体育舞蹈	256
第四章 武术运动	
第一节 武术运动简介	260
第二节 初级长拳(第三路)	261
第三节 二十四式简化太极拳	273
第四节 武术擒拿格斗	291
第五章 游泳	
第一节 游泳项目简介	307
第二节 熟悉水性	307
第三节 游泳技术	309
第四节 水上救护基本常识	321
第六章 跆拳道	
第一节 跆拳道基本技术	326
第二节 跆拳道品势	341
第七章 拓展运动	
第一节 拓展运动简介	346
第二节 拓展运动的内容与方法	348
第三节 拓展运动的一般项目	350
第四节 拓展运动的场地与器械	358
第五节 拓展运动的安全与管理	360
第八章 定向越野运动	
第一节 定向运动简介	362
第二节 定向越野基本方法	363
第三节 定向运动比赛技能与训练	371
第四节 定向运动比赛的基本方法	377

上 篇

体育运动理论

第一章 大学体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的概念

1. 体育的广义概念

体育是人们遵循人体的生长发育规律和身体的活动规律,以身体练习为基本手段,通过身体锻炼、技术训练、竞技比赛等方式达到增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念

1970年国际体育联合会制定的《世界体育宣言》阐明体育是教育的一个组成部分;它要求按一定的规律以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务。人有目的、有意识地通过自己的身体运动作用于自身,以满足自身身心发展需要,促进自身健康、快乐、幸福地生活,是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体知识、技能、培养道德和意志品质的教育过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

二、体育的本质

体育产生和发展的历史告诉我们,体育是人类为了自己的生存和发展而自主选择的一种特殊的活动方式。体育是人类有目的、有意识地通过自己身体运动而作用于自身,促进自身发展完善,健康、快乐、幸福地生活的一种实践活动。现阶段我国体育根据目的和功能包括体育(physical education)、运动(sports)、休闲娱乐(recreation)。

人是体育的物质前提和最终归宿:体育是人这个社会的主体在实践中为了自己而创造的一种活动方式。人既是体育的创造者,也是体育的对象、目的和归宿。人类为了自身的存在和发展创造了体育。人不仅是自然存在物,而且是能动的社会存在物。人是体育的物质前提,也是体育的对象、主体和目的。体育必须着眼于人,服务于人,这就是体育存在的价值和意义。

运动是体育的手段和表现形式:这里所说的运动是指人类的身体活动。运动是人类一切实践活动的基础。身体运动既是体育的手段,也是体育的表现形式。

意识使人和运动联系而成为体育的纽带:仅有人运动还不是体育;只有当人有目的、有意识地通过自己的身体运动作用于自身,促进自身身心发展完善时的身体运动才是体育。

第二节 体育的功能与人的发展

一、体育的功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志,也是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。体育伴随着精神文明和物质文明的发展而发展,并得到不同民族和国家人们的喜爱和广泛的认同,其发展的影响和作用也越来越大。经济越发展,社会越进步,对人的身体适应能力的要求就越高,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位和作用就越重要。我们把体育对人和人类社会的功能分成体育的基本功能和体育的衍生功能两大类。

1. 体育的基本功能和作用

体育的基本功能和作用是指体育所独有的本质功能和作用,具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。是人有目的、有意识地通过自己的身体运动作用于自身,以满足自身身心发展需要,促进自身健康、快乐、幸福地生活,发展完善的一种实践活动。体育的基本功能和作用主要表现在如下几个方面:

(1) 增强体质,提高民族健康水平

通过体育手段来实现增强人的体质的目的,促进人体的和谐、全面发展。这是体育不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”通过体育达到增强体质,提高民族健康水平的目的,已经成为人类社会各民族一种普遍的共识。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

(2) 培养人们勇敢顽强、克服困难的意志品质

人们在从事体育活动时,特别是在运动训练过程中,要克服多种生理和心理方面的困难,体验到很多在一般条件下不可能获得的身体感受。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。

(3) 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

竞赛是体育运动的一个最显著的特征。体育竞赛中人们的竞争意识和协作精神得到最大限度的拓展。人类社会到处都充满着激烈竞争,更需要团结和协作。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛中,没有强烈的取胜欲望和良好的协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。体育运动所独具的特征形成在和平环境下合法的国际竞争,称之为浓缩的世界。

(4) 丰富文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为世界人民关注的焦点。各种不同形式和类型的体育竞赛,为人类社会生产出丰富多彩的文化精神产品,提高人类的生活质量。体育的趣味性和娱乐性是体育带给人们的特殊享受。

(5) 为社会提供和构建公平的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。体育竞赛就是在同一规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的力量,公平竞争,优胜劣汰,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的共识。

2. 体育的衍生功能和作用

体育对人和社会的衍生功能与体育的基本功能不同。主要区别在于这些功能和作用不是体育所独有,在其他社会现象和活动中也能产生类似的功能和作用。主要有:

(1) 体育的交流功能和作用

在体育运动过程中,能增强人与人之间的交流和交往,是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动,能够扩大人们的情感交流,增加人与人之间的相互了解,改善人际关系,共同创造和谐文明的社会环境。国际的体育交往,还能够促进国家与国家之间,不同民族之间的相互了解和相互信任,有利于人类社会的和平与发展。

(2) 体育的经济功能和作用

体育的经济功能是近来被认识 and 开发的社会功能,由体育与经济的相互促进作用所决定。劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,在对生产力进行价格评价时,人的素质往往是最主要的衡量标准。但在人的诸多素质中,身体素质又显得更为重要。体育发展对国民经济的促进作用,还明显表现在高度发达的商品经济社会。伴随体育社会化,娱乐化和终身化程度的不断提高,为满足体育人口不断扩大的需要,各种运动器材、体育场地设施、体育用品的批量生产、建设和供应,乃至体育健身、体育娱乐和体育旅游业都在迅速发展,已在国民经济中逐渐形成一个庞大的体育产业体系。竞技体育和商品经济的联系更为密切。比如,一场精彩的体育比赛可直接获取门票收入。一些大型运动会,除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业外,还可以通过出售电视转播权、发行彩票、邮票、纪念币、收纳广告费、印刷宣传品等途径,从中得到相当可观的经济效益。近年来,随着商品经济浪潮的猛烈冲击,奥林匹克运动会亦难免卷入其中,使其表现出鲜明的商业化倾向。比如,在奥运会期间,世界各国财团都在利用其影响,进行巨额投资,从事商业性活动。1984 年在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会,首次由民间主办的奥运会,在金融界人士彼得·尤罗斯的领导下,一改以往奥运会亏损的局面,不仅节约了原定的 5 亿美元的耗资,反而从中获得 2.5 亿美元的盈利。为此,国际奥运会特授予他金质奖章。正如国际奥运会前主席萨马兰奇所说:“我们并不想阻止商业化,因为我们认为商业化对体育界具有非常重要的作用。我们所要避免的是将商业化的利益置于体育之上。”即使如此,由于竞技体育的商业化道路早已被开启,通过体育直接盈利的契机仍被人们所利用。体育运动创造了体育明星,体育明星在展示自己运动风采的同时形成自身的经济价值,又反过来成为企业或品牌的代言人,帮助企业发展提升其经济效益。体育是人的活动,特别是体育成为很多社会成员的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然推动体育消费的发生和发展。体育产业已成为众多国家经济发展的新的增长点。这些都充分说明了体育的经济功能和作用。

(3) 体育的教育功能和作用

体育是学校教育的一个重要组成部分,是教育的一个重要手段和方面。几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳,顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

(4) 体育的娱乐功能和作用

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。人们在体育运动的过程中能体验到乐趣和快感,因而它也成为人们娱乐的一种形式。体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用,有助于了解体育在人类社会中的作用和充分发挥体育的不同功能,使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

二、体育与人的发展

随着人类社会文明程度的提高,高强度快节奏的工作和生活诱发产生了现代文明病,同时,工业化程度进一步提高导致环境污染加剧。这些由于社会发展所带来的不良结果,已在某种程度上对人类的健康与正常的生活构成潜在危害。因此,时代赋予体育以新的历史使命,客观上要求我们必须突破传统体育观,从更加丰富的层面看待体育与人的发展以及社会发展之间的关系,理应将“促进学生身体健康”的传统体育价值观同“学会生存的必要知识和技能”这一新的体育观有机地结合起来,建立一种符合现代社会发展形势的全新体育观。

1. 体育与人类生存需要的关系

体育应配合学校教育,致力于解决人类更好地生存这一新课题,使体育更好地为满足人类生存的多重需要和改善人类生存状态满足人对体育的需要,这是体育本质功能的表现,包括自我价值实现,自我尊重需要,自我安全需要、社交需要等。

人类的生存需要除了人能能动地改造物质世界以满足自身外,还有人类生存需要所反映出的客观性,如生存条件、生存能力、生存方式所决定的生存状态的影响和制约。人类如何生存发展,这就需要解决人类怎样掌握生存和发展所必备的知识、技能和形成各种本领,养成良好习惯等。体育在解决这种实质性问题应发挥出自身的独特作用。从目的来看,体育应是为人类身心健康与人的发展服务的;从过程来看,体育应是一种有效地掌握体育基本知识、技术和技能以及卫生保健常识、技能的学习过程;从内容来看,应包含人类生存与发展所需要的各种生存能力的形成与提高的内容。

体育过程应是一种理论、再实践、再理论、再实践的过程。需要把握的体育知识、技术和方法以及体育卫生保健常识和技能运用于体育运动实践和人类生活实践中去的,这是体育的根本特征。

随着社会的进步,体育(广义)功能也在不断拓展,这种拓展又意味着体育与人们社会生活方面的联系日益加强,意味体育在满足人类生存与发展的需要上,无论在广度上还是深度上都在不断地延伸。这就要求我们在体育发展中,充分考虑到社会需要与个人需要的融通、物质需要与精神需要的平衡、短期与长远需要的兼容等问题。从现阶段社会发展的趋势看,我们高校体育的目的应放在培养学生的生存能力、自我指导锻炼能力、

体育运动能力等方面。其中,使学生学会和掌握各种基本的生存技能,形成良好的生活习惯,培养科学的生活态度,对学生适应社会环境,提高生活质量都具有重要的意义。

2. 体育在人类生存发展中的重要意义

体育过程包含着两个重点,一是人的内发性自尊、自强、自爱、自我价值实现的需要。二是人的外缘性身体健康发展的需要。而体育则可通过促进学生能力发展的学习过程,使他们多方面的需要得到满足和实现。

传统体育注意力仅仅局限在发展学生在校期间的身体上,忽视学生终身自我发展能力的培养。要可持续发展,在体育工作中就不能仅以发展学生的身体为满足,还必须从广泛的领域,培养他们适应未来生存环境的各种挑战,成为合格的接班人。从根本上说,正确的走、站、坐、卧的姿态,良好的作息习惯和饮食卫生,用眼和用脑的科学常识;游泳技术及水中救生能力;各种自我防卫技巧;防火常识;野外生存;基本的运动创伤救护常识和方法;交通安全常识等体育卫生保健的内容,都是与学生的生存与发展的需要密切相关。因此,学校体育的目标应是长远和近期目标的统一。

3. 体育对未来人们生活生存方式的影响

当代体育同样面临着社会生产和社会各方面变革所带来的一系列挑战,工业化程度的提高;脑力劳动量的增加;环境污染的加重;闲暇时间增多;居住条件的改善;人际交流机会减少。这些现实问题都给体育提出了许多新的课题。要适应未来变迁和发展的客观要求,必须对传统体育目标进行修改和补充,对体育的内容进行改革,只有这样,才能更好地发挥体育在塑造现代人的过程中,在人类的生存与发展中起到积极的作用。未来社会是一个物质丰富,精神文明,和谐的社会。未来人应该拥有文明的行为,科学的头脑,健康的身心等较高修养。文明行为是未来人的精神品德、道德素养最直观的表现形式。与人的修养密切相关,行为表现修养内涵的高低。科技是推动社会前进的动力,未来人还应用科学文化知识武装头脑,不断学习新知识新理论,努力使自己走在先进文化先进生产力的前列。对他们加强全面素质教育,是我国经济发展和社会进步的迫切要求,是现代科技高速发展的根本保障,是体育改革的最终目的;对他们必须提高思想品德素质,强化科学技术素质,健全身体素质,完善心理素质。推动社会的可持续发展,不断促进人的自由发展,最终保证社会和人的全面和谐进步。

第三节 大学体育的地位和功能

现代社会的进步,使体育这种独立的文化形态日趋完善,形成了一个完整而又复杂的科学体系。在高等教育中,大学体育的作用越来越大,范围日益扩展,从而决定了它在教育中的重要地位。自1999年以来,我国高校从规模和质量进入了高速发展时期,高考毛入学率已达19%以上。教育部部长周济在2005年亚洲教育北京论坛上发表主题演讲时表示,我国还将继续推进高等教育大众化,到2020年实现高等教育毛入学率达到40%的目标。这些未来人的身体素质如何,将代表我们未来人口综合素质的基础。因此大学体育工作所肩负的历史使命是光荣而艰巨的。

一、大学体育的地位

(一) 大学体育在培养全面发展专门人才中的地位

大学体育是高等教育的重要组成部分,体育在教育和培养人的系统中具有的功能是无可代替的。我国高等教育正处在转型期,由精英教育转向大众教育,因此大学体育的目的实现,是完整的高等教育过程的重要组成部分。是造就高素质人才发展战略的基本出发点,也是遵循现代教育过程客观规律的必然条件。

随着现代科学和生产力的发展,社会生产方式和劳动力结构发生了根本的变化,社会发展对高等教育培养人才提出了更新的需要,德育、智育、体育、美育并重的教育思想得以回归。重视体育教育体现和反映了体育作为全面素质教育的重要组成部分的自然科学规律。

我国教育部、国家体育总局于2002—2006年试行修订了《国家学生体质健康标准》,并从2007年开始在全国各级各类学校全面实施。《标准》坚持“健康第一”的指导思想,结合时代发展的要求和当前我国学生体质状况的实际,制定了切实可行的锻炼方法和测试标准,是促进学生体质健康发展,激励学生积极进行体育锻炼的教育手段,将对我国青少年身体正常发育、机能全面协调发展,提高身体素质和运动能力起到积极的推动作用。马克思在《资本论》中指出“未来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力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一手段。”高等教育是我国高级专门人才教育的阶段,担负着这一艰巨而又光荣的使命。作为高等教育组成部分的大学体育,必须与德育、智育相结合,在培养全面发展的和各专门人才中发挥更大作用,才能和大学体育在高等教育中的重要地位相适应,满足现代社会发展对各类人才的需要。

(二) 大学体育在发展我国体育事业中的地位

国民体质的增强和竞技运动水平的提高,是一个系统的循序渐进的过程,为此,把学校体育作为发展我国体育事业的战略重点,并从基础抓起,具有深远的意义。大学体育的实施效果,将影响到新一代国民体质的强弱,关系着国力强弱和民族的兴衰,是未来国际竞争的出发点。大学生时期正处于机体生长发育的旺盛阶段,体育锻炼正是促进他们身体发育的重要因素,因此努力搞好大学体育,加强大学生的体育锻炼,促进大学生的生长发育,增强大学生的体质和健康,就会使国民体质和健康水平不断增强,终将使我中华民族重新崛起,傲立于世界民族之林。

大学体育,可使学生全面掌握体育知识、运动技能,养成良好的体育锻炼习惯,在步入社会工作后,不仅可以继续自觉进行锻炼,保持强壮的体魄和健康的体质,又可以成为各阶层体育的骨干,为促进全社会群众体育运动的开展发挥重要的作用。

(三) 大学体育在社会主义精神文明建设中的地位

大学生是我国人口的重要组成部分,是我国现代化建设的高级专门人才。大学生的思想境界和道德风貌,将对整个社会带来深远的影响,突出大学体育在精神文明建设中的地位,有利于推进我国社会主义精神文明的建设。

通过体育运动的实践过程来体现体育的教育功能。体育对改善大脑和神经系统、对

培养灵活的思维能力、丰富的想象力、敏锐的观察力、良好的注意力和记忆力都有重要的作用。作为一种文化现象,体育可以培养大学生勇敢、顽强等意志品质,团结协作的集体责任感、荣誉感和爱国主义精神。对大学生树立高尚的道德情操具有深远的意义。因此,大学体育不仅在学校教育,而且在社会主义精神文明建设中都有不可忽视的工作。

(四)大学体育在培养人的现代社会意识中的地位

体育运动中不分民族、职务和社会地位的高低,参加者都是在公平前提下的竞争,是人与人之间最透明的交往活动。在体育交往活动中人的喜怒哀乐都能充分地表现出来,这样便能有效地促进人的个性发展。在竞赛中无论输赢,尊重对手、尊重裁判都能受到公众的鼓励,这对培养人的文明礼貌行为、社交能力和公平竞争意识具有积极的作用。

二、大学体育目标与基本组织形式

(一)大学体育的目标

1. 大学体育的总目标

大学体育的目标:从学校体育来讲:增强学生体质,增进学生身心发展是学校体育第一位的目标。从社会主体发展与个体发展的需要和目前我国所处的历史阶段来讲:增强学生体质,培养身心健全的一代,为中华民族的强盛,为国家的可持续性发展提供坚实的民众体质基础,是现实的需要,也是个人与社会的发展息息攸关的社会原则和发展基础。这也应该是大学体育的总目标。

1)增强学生体质,增进学生身心发展

科学研究和实践证明,体育运动对体质的影响在人出生以后是关键的因素,组织学生参加体育活动,指导学生科学地进行身体锻炼,养成良好的卫生习惯,能促进学生形成强健的体格,提高身体素质 and 运动能力,促进生理机能和心理发展水平的提高。体质综合水平的提高,增强了人体的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而使大学生保持健康的身心状态并顺利完成学业。

2)掌握体育知识,培养运动能力和习惯

注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。大学生对体育的认识由感性认识上升到体育的本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,成为大学生终身物质和精神财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。大学生应该系统地学习和掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能,以促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使学生走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的体育锻炼方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

3)提高运动水平,培养体育人才

提高运动水平是普及大学生体育的有效措施,高水平的竞赛和表演,是对体育运动最好的宣传,能吸引更多的学生自觉参加体育锻炼,从而推动学校体育的普及。同时,高水平竞赛的优异成绩也能有效地扩大学校的社会影响力和知名度。开展大学生的运动训练,提高专项运动技术水平,为国家培养出更多更好的体育人才,也是大学体育工作的重要任务。

2. 大学体育教学的目标

根据2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,学校体育教学目标有两个层面,即基本目标和发展目标。

(1)基本目标:是根据大多数学生的基本要求确定的,分为五个领域目标。

1)运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

2)运动技能目标:熟练掌握两种以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

3)身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4)心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5)社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

(2)发展目标:发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可以作为大多数学生努力的目标,分为五个领域目标。

1)运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯,能独立制定适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2)运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上能够达到或相当于国家等级运动员水平,能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3)身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄

4)心理健康目标:在具有挑战的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5)社会适应能力:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

3. 大学体育的发展趋势

(1)体育功能向多元化发展

学校体育,首先是教育,然后才是运动,体育是“通过运动所进行的教育”。新世纪大学体育具有的功能:

1)生存教育的功能:人类教育史和当代社会激烈的竞争以及现代文明的发展,都需要从体育方面对学生进行生存的教育,使之能在任何紧急关头正确处理各种危机。这既是必要的也是迫切的。

2)生活教育的功能:体育是蕴涵着“玩”的教育、“安全”的教育、“美”的教育、“健康”的教育、“人际关系”的教育、“生活习惯”的教育,这些教育可以“内化”并付诸学生的生活实践。因此,体育可以使学生热爱生活,热爱运动,并且能自觉、持久、理性地参与到体育运动中去,形成健康的生活方式。

3)道德教育的功能:由于社会发展而引发的观念冲突、道德沦丧、价值体系现象,以