

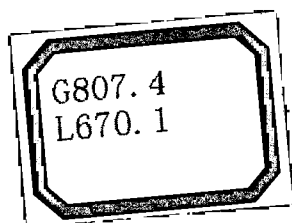


大学体育

刘尚达 金海燕 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



大学体育

主 编	刘尚达	金海燕	孙安娜
	卢 峰	闵国宣	徐 刚
	陈善礼	廖小军	
副主编	郑 策	刘 峰	何文轩
	肖 帆	李 博	王 正
	王社雄	易 磊	张晓曦
	陶 利	张崎崎	

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/刘尚达,金海燕主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2005. 8
ISBN 7-307-04794-2

I. 大… I. ①刘… ②金… II. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 099289 号

责任编辑: 郭园园 张 璟 责任校对: 刘 欣 版式设计: 文 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)
(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 武汉凯威印务有限公司

开本: 787×980 1/16 印张: 17.375 字数: 317 千字

版次: 2005 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 2 次印刷

ISBN 7-307-04794-2/G·765 定价: 25.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

体育课是学校体育的基本组织形式之一,是学生必修考试课程。通过体育教育使学生加深对体育的认识,掌握体育基本理论知识,学会理论指导实践,养成自觉锻炼身体的良好习惯,树立健康第一,终身体育的理念,进一步增强体质,增进健康,不断提高运动技能及自我锻炼身体的能力。

为了促进我校体育教学改革向纵深发展,并具有本校的特色,加强体育课程建设,为迎接和推动《学生体质健康标准》的实施,我们以教育部《全国普通高等学校体育课程指导纲要》编写原则为依据,牢牢把握素质教育、育人为本、健康第一的指导思想,以适应大学生对体育知识的渴求和自我锻炼、自我监督、自我检查、自我评价能力等方面的需要,更好地完成体育教学目的与任务,组织编写了《大学体育》一书。

本书为我校本、专科学生体育教学用书,共十五章。在编书过程中,借鉴和吸取了体育教学中传统精华和最新研究成果,集科学性、知识性、先进性、针对性和实用性为一体,信息量大、涵盖面广、图文并茂、通俗易懂、指导性强,既是大学生实用教学课本,又是课外锻炼、保健、养生、体育欣赏的指南。我们期盼本教材的出版,对于进一步完善大学体育教材体系,提高教学质量和学习效果,培养全面发展、高素质人才起到积极作用。

本书由刘尚达、金海燕、孙安娜、卢峰、闵国宣、徐刚、陈善礼、廖小军任主编;郑策、刘锋、何文轩、肖帆、李博、王正、王社雄、易磊、张晓曦、陶利、张崎琦任副主编。书稿写成后由刘尚达、金海燕、孙安娜等审核、修改、统稿而成。

由于时间仓促,参加编写同志的经验不足,水平有限,难免有缺点和不足之处,敬请读者提出宝贵意见,以促进一步修改完善。

编 者

2005年6月25日

目 录

第一章 高等学校体育	1
第一节 我国学校体育的概况	1
第二节 高校体育的目的和任务	3
第三节 高校体育的特点和功能	5
第四节 实现高校体育的基本途径与要求	7
第五节 国际体育组织和大学生运动会	13
第二章 体育锻炼	17
第一节 体育锻炼的意义	17
第二节 体育锻炼的基本原则	19
第三节 体育锻炼的内容与方法	22
第四节 体育锻炼计划	29
第五节 体育锻炼的自我监督	32
第三章 体育卫生与保健	36
第一节 体育锻炼与一般卫生	36
第二节 体育锻炼的卫生	39
第三节 女子体育卫生	41
第四节 体育锻炼与疲劳恢复	42
第五节 体育锻炼与营养卫生	46
第六节 常见运动性病症和运动损伤的防治	52
第七节 四季体育锻炼与养生保健	61
第四章 体育欣赏	67
第一节 体育欣赏的意义与作用	67
第二节 体育欣赏应具备的基本知识	68
第三节 体育欣赏的内容	72

第五章 大学生体质健康	74
第一节 体质健康的概念	74
第二节 《学生体质健康标准》的制定依据	75
第三节 《学生体质健康标准》测试内容与意义	76
第四节 《学生体质健康标准》测试方法	80
第五节 《学生体质健康标准》评价指标体系	82
第六章 篮球	88
第一节 篮球运动概述	88
第二节 篮球基本技术	89
第三节 篮球基本战术	101
第七章 排球	107
第一节 排球运动概述	107
第二节 排球基本技术	107
第三节 排球基本战术	122
第八章 足球	126
第一节 足球运动概述	126
第二节 足球基本技术	127
第三节 足球基本战术	143
第九章 乒乓球	147
第一节 乒乓球运动概述	147
第二节 乒乓球基本技术	147
第三节 乒乓球基本战术	166
第十章 羽毛球	171
第一节 羽毛球运动概述	171
第二节 羽毛球基本技术	171
第三节 羽毛球打法与基本战术	186
第十一章 网球	190
第一节 网球运动概述	190

第二节	网球基本技术·····	191
第三节	网球基本战术·····	205
第十二章	健美操·····	209
第一节	健美操运动简介·····	209
第二节	健美操基本动作·····	216
第三节	全国大众健美操锻炼标准第二套二、三级测试动作·····	220
第十三章	游泳·····	230
第一节	游泳运动概述·····	230
第二节	游泳基本技术·····	231
第三节	游泳卫生与安全救护常识·····	236
第十四章	武术·····	240
第一节	武术运动概述·····	240
第二节	武术基本技术·····	240
第三节	武术初级套路简介·····	243
第四节	散打·····	244
第十五章	跆拳道·····	262
第一节	跆拳道运动的起源和发展·····	262
第二节	跆拳道的基本技术·····	264

第一章 高等学校体育

高校体育是高等教育不可缺少的一个重要组成部分，同时，又是培养学生德、智、体、美全面发展的一个重要方面。尤其在健康运动新时代，体育作为一种特殊的社会现象，不仅随着社会的发展而发展，而且作为一种有意识的社会活动和教育过程，在校园文化生活中占据着极其重要的位置。因此，开展学校体育对提高学生的身心健康以及综合素质，有着不可忽视的作用。

第一节 我国学校体育的概况

了解学校体育的发展概况，首先要了解体育的产生。从原始体育到近代体育，从近代体育到现代体育，体育与人类社会这种天然联系到必然联系的过程说明，社会生活所必须的劳动，决定着体育的运动形式和内容，社会体育如此，学校体育也是如此。它不仅伴随着社会生产的需要而产生，同时也伴随着社会生产的发展而不断发展。了解它，对于帮助当代大学生把握现代体育规律，更好地为祖国建设培养合格人才有着极其特殊的意义。

一、中国古代学校体育

我国古代学校是从奴隶社会开始出现的，据史料记载，夏代已有称为“校”、“序”、“庠”等不同名称的学校。商代有了较成熟的文字和学习工具，其学校教育有所发展，不但有一般的官学机构“明堂”和“辟雍”，也有了大学机构“右学”和“瞽宗”。西周时，学校教育又有发展，分为“国学”和“乡学”两种，并形成较为完备的系统。夏商时代的学校教育主要是宗教和军事两方面，习射及传习多种武艺是武士教育的重要内容。西周的学校教育以礼、乐、射、御、书、数“六艺”为教学内容，其中射、御具有明显的体育特征，这些内容正是我国古代学校体育的发端。春秋战国时期的学校继承和发展了西周的“六艺”教育，其教学内容更加丰富多彩。但从汉代起，学校教育转而以诗、书、礼、乐、春秋、易“六经”为基本内容。于是学风大变，官学之中，“彬彬多文学之士”，几乎完全排除了武艺的教学内容，学校体育

一蹶不振，开了重文轻武之先河。而这种重文轻武的教育思想在以后的各个封建王朝都占据了主导地位，因此学校体育在我国封建社会中始终未能在学校教育中取得应有的地位，严重影响了我国学校体育的发展。

二、中国近代学校体育

中国近代即半封建半殖民地时代。这一时期的体育受到资产阶级改良派“废科举、兴学校、培养人才、重视体育卫生、提倡德智体全面发展教育”思想的影响，在军队和学校中较早地引起了一些近代体育项目，并陆续在正蒙书院开设游戏课，在天津水师学堂开设“兵式体操”，在武备学堂开设体操课。1903年清政府迫于形势又颁布了《奏定学堂章程》，规定各级国内学校都要设“体操科”，即体育课。其内容逐步向着锻炼身体的方向发展。二是受资产阶级教会学校的影响。教会学校虽不设体育课，但开展多种体育活动，如田径、球类等运动。同时，建立体育组织和代表队，举办运动会，有的教会学校甚至同外国人进行比赛。虽然帝国主义并非出于关心中国学生健康成长而在学校开展体育运动，他们仅仅是利用体育运动宣扬“西洋文明”，但在推动中国学校体育活动内容的变化上还是起到了一定的作用。三是在民国时期，政府曾颁布了一系列法规，对体育目标、纲领、组织、设备、体育课程、绩效考核作了一些规定。1942年，还组织当时有名望的体育学者共同编写了各种体育教材，但由于措施不力，经费不足，实用主义体育理论对学校体育的影响，其发展甚为缓慢。四是在革命根据地，中国共产党十分注意发展为无产阶级服务的体育，中央苏区曾创办了马克思共产主义大学、红军大学、苏维埃大学，这些大学均开展了篮球、足球、乒乓球、体操、赛跑和竞走活动。同时，中央党校、抗大、延大几乎都组织了球队，竞技比赛相当活跃。这一历史发展过程为新中国建立后高校体育教育事业的发展积累了宝贵的经验。

三、中国现代学校体育

中国现代学校体育的发展可谓突飞猛进，五十余年的光辉历程把健康育人的目标深深地扎根于学校体育健身事业的沃土里。新中国带给人民的不仅仅是受教育的权利，更重要的是小康生活中的健康快乐理念。社会的发展、人民健康意识的增强，给体育教育提出了新的要求，体育正在向着娱乐化、社会化、终身化方向发展。由一个极其落后的体育国家发展成为亚洲体育强国，并且朝着世界体育强国迈进应归功于中国共产党的领导。从建国初期高等学校以院系调整为中心的教育改革到高校体育以课程建设为中心的教育改革，从1951年政务院颁布《关于改善各级学校学生健康状况的决定》、1952年教育部设立体育

处这一管理学校体育的专门机构、1953 年正式设置大学普通体育课到毛泽东主席亲自提出三好标准（即身体好、学习好、工作好）、1956 年试行《劳动与卫国体育制度》、1957 年决定“德、智、体”全面发展的教育方针，都极大地推动了高校体育的健康发展。尤其是党的十一届三中全会以来，社会主义体育理论、体育科研、体育实践正在向着特色和需要方向转化，《大学生体育合格标准》、《全国普通高校体育课程教学指导纲要》以及明文规定在校学生平均每天都要参加 1 小时的体育活动等，不仅极大地督促了学生，而且极大地丰富了课程教学改革思路，使学校体育不仅在场馆设施方面有了很大的改善，而且在课程教学建设方面创造了适应社会发展的、满足学生需求的教育平台。课程由单一的普通体育课向着“普通课 + 选项课”教育模式迈进；又由“普通课 + 选项课”向着全面展开的“专项课”发展，给体育教学带来了新的生命。同时，专项课、选修课的进一步发展创新了“必修课 + 选修课”学分模式和“主动性、参与式”教学模式。从健身向健康思路的转移，优化了以人为本的教学序列，学生在“学习、锻炼、健康、快乐”的学习环境中学会一二项锻炼技能且终身受益成为现实。

第二节 高校体育的目的和任务

体育，是一门特殊的学科，它的特殊性在于体育是针对人生自身进行思想教育和身体教育的特殊课程。作为一种有意识的社会活动和教育过程，体育必须要在自己的教学实践中不断探索，突出自身发展观；不断进取，随着人类的需要进入高层次，才能立足学校，面向社会，完成高校体育与社会接轨的教学任务。

一、高校体育的目的

目的是一种预期设想，行为针对，同时，又是立足学校，面向社会，根据需求而制定的总目标。因此，制定所要实现的目标计划，对高校体育来说就好比有了个纲要，一个行动指南。根据党的教育方针和三个面向的要求，结合当代大学生身心发展的特点以及体育的社会职能、多功能特征，高校体育的目的是：

（一）有效地增强学生的体质。体质，是人体的质量，它是在先天遗传和后天锻炼的基础上获得的。因此，有效引导、积极参加体育锻炼是增强体质的重要保障，同时，也是抵御疾病、获得健康的重要保障。在学校，它主要通过

体育教学和课外体育来实现。可以说,促使学生提高身体质量是高校体育的根本目的。

(二) 促进学生身心健康发展。身体健康和心理健康有多条标准,总的来说要有良好的状态和调节能力、适应能力和自控能力。它是通过身体教育和思想教育这样一个双重任务来完成的。而身体教育和思想教育是体育这门学科的特殊要求。因此,丰富体育基础知识和运动,加强引导和教育学生健康心态,让学生在娱乐、活泼甚至比赛、对抗中团结奋进、激情投入并且经受考验是提高学生综合素质的重要保证。

(三) 通过体育教育(包括理论线性实践课),使学生能够精力充沛地完成学习任务,达到高等教育的要求,将来能更好地担任祖国建设的重任。青年学生正处在定型发展阶段,需要正确引导和铸就基本品质。我国高校体育要实现这一目的,就要树立“服务育人”意识,在教学实践中为培养社会主义现代化建设所需要的人才服务。

二、高等学校的任务

任务是一种目标,它为完成而制定,又为规划而不懈努力。高校体育也是如此,它为完成培养和教育学生的重任而制定自己应该完成的任务。尤其是健康运动新时代,高校体育的基本任务充满了健康性。

(一) 实施健康教育,推进健康运动。健康,是21世纪学校体育发展的重要内容。对健康的定义,世界卫生组织近年来又作了进一步说明:“健康是一种在身体上、精神上、道德上和社会适应上的完好状态”。这就充分说明,健康不仅是没有疾病,而且在生理健康和心理健康上保持良好状态。而健康运动正是通过科学的身体活动方式调节身心,产生良性影响,促进人类健康发展的社会活动。因此,实施健康教育才能有效地推进健康运动,使学生正确认识体育,积极参加体育锻炼。

(二) 帮助和指导学生锻炼身体,增强体质。高等学校是与社会接轨的最后一站,负有体育辅导、体育教育的职能。因此,根据学校教育要求,根据青年学生的生理特点,全面锻炼身体,进一步促成身体的正常发育,有利于生理机能和心理发展,有利于提高身体素质和适应环境的能力。现阶段我国高校体育包含体育教育、群众体育和竞技体育,其中体育教学具有特定的时间、特定的地点、特定的教师,是最有代表性的体育教育课程。而课外体育这一最为广泛、最具特色的群众活动“市场”,最能推动群体活动开展校队训练工作向着服务育人的方向发展,面向对象(学生)、面向基层(院系)开展下系辅导;

以点带面、针对有专长学生开展长年训练是帮助和指导学生锻炼身体的重要手段，也为培养优秀运动员打下了坚实的基础。

(三) 培养和提高学生的体育能力，健康育人。培养学生体育运动能力、提高学生运动技术水平，使学生掌握体育的基本知识，并且养成锻炼身体的良好习惯是高校体育“健康育人”的基本任务之一。为了实现这一目标，高校体育不仅要深化体育课程教学改革，使课程教学以人为本、健康活泼；而且要针对学生需求，开展校园体育文化建设，指导建立各式各样单项协会；由协会组织各式各样的专项运动，在营造“协会——校队训练——下系辅导”模式的过程中，丰富大学生的课余生活，使学生既有集体活动（教师指导）、又有个人发展的自由空间，体育教育就能实现它的健康育人目标。

第三节 高校体育的特点和功能

高校体育是针对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科，因此，它以参与、实践、身体运动为基本表现形式，并且通过锻炼过程中运动强度和运动量对人体产生影响，产生新的刺激，使人的机体在不断适应的过程中提高潜能，促进健康和增强体质。

一、高校体育的特点

(一) 高校体育以学生为对象，进行健康运动的教育；以身体练习为基本手段，对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它是通过运动形式寻求变化。

(二) 高校体育的运动过程既是一个参与、实践过程，更是一个经受运动考验（即量与强度刺激），承受生理和心理负荷，引发生理机能和心理状态变化的健康运动。

(三) 高校体育是针对青年学生健康状态进行“适应性反应”训练的典型，在特殊的人文环境、体育环境里宣传、锻炼人的身体和意志品质，是培养学生综合素质的突破口。

同时，体育还是一种健康向上的运动，具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征，是校园精神文明建设的重要内容。目前，高校体育专项课为基本教学形式，辅以选修课、保健课，以“健身育人”为宗旨，向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

二、高校体育的功能

(一) 高校体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,尤其在高校,处在定型发展阶段的青年学生是素质发展的敏感时期,因此,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品质、道德情感的教育。培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,在掌握体育知识的同时促进他们的身体发展和智力发展,丰富他们的大学生活内涵,在体育实践中培养他们的道德行为规范和社会活动意识,促进他们自尊、自爱、自强不息的精神状态,从而达到育“体”育“心”全面发展之目标。这是高校体育教育的特殊功能。

(二) 高校体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,能增进健康,为良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行动。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼对遗传变异起良性循环的作用影响是极大的。科学锻炼,可以促进学生的正常发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质,增进健康的目的。

(三) 高校体育的政治功能

体育作为一种健身运动,原本超脱政治观点。但由于体育良好的人际关系,体育所能起到的“乒乓”外交作用,体育与人的生活息息相关的社会性特征决定,体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段。不仅展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家增强学生体质的特殊要求。如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等,既表现出国家对大学生的要求,也反映了对他们的殷切期望。

(四) 高校体育的娱乐功能

现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实;现代高校,学生学习紧张,脑力强度加大,作为一种身心调节、一种积极性休息,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增强,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳的运动,激情澎湃的对抗,充分欢乐的余暇,享受体育、领略体育专门为之提供的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“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。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。”

第四节 实现高校体育的基本途径与要求

高校体育是教育学生健康运动、实现健康运动的特殊课程，同时，又是培养学生智力、体力、道德、情操、美感、行为等方面和谐、全面发展的一门科学。随着社会进步、人民生活水平的进一步提高，高校体育不仅要育“体”而且要育“心”，不仅要和谐社会、满足需求，而且要研究体育如何给人以享受。事实上，未来社会的三个面向已经给我们提出了人的现代化问题。培养具有创新能力、具有强壮体格、具有道德品质的现代化新人给我国高校体育提出了新的全面的要求。

一、实现高校体育的基本途径

（一）从体育机构入手，健全组织，明确职责，保障体育工作的顺利进行。有制度、有组织、有政府行为是高校体育实现目的任务的重要保证，因此，在学校设立相应的体育机构能够起领导和保障作用。为了使高校体育机构落实，政令畅通，更好地为经济建设服务，为培养和造就“四有”新人服务，根据国务院1990年颁布的《学校体育工作条例》，我国重点高校体育教研室均发展成为体育课部，不仅提升了它的级别，而且进一步明确了它的职责职能，使学校体育工作走向规范化、制度化的法制轨道。

概括地说，高校体育常设的领导机构有：体育运动委员会、体育课部（或体育教研室）、各院系体育领导小组。同时，学生组织设有：大学生体育协作委员会、各单项体育协会、校学生会体育部、各院系学生会体育部。在学校，这些部门是组织、指导、协调各类体育活动的常设机构。它们分工负责、团结协作，为完成高等学校的体育教学、群体、训练及其科研工作，为营造崇尚体育的校园氛围和人文环境共同努力，是实现高校体育目的任务的坚强柱石。

具体地说，体育运动委员会是学校体育工作的领导机构，对学校各院系、部门具有协调和督促职能，并对各个时期学校体育工作及其任务提出总的要求，它是在校负责人的领导下开展工作的。

体育课部（或体育教研室）是体育教学职能部门，具有负责制定、落实、安排全校的体育工作包括群体、训练与竞赛任务。它是在主管体育工作的校负责人的领导下开展日常体育工作的。

大学生体育协作委员会是一个群体性学生组织，它在校体委或校体育课部具体领导下针对全校学生需求适时组织各项体育活动。体协下设学生体育工作部、体育社团协调部、秘书处和宣传部。

校学生会体育部既属学生会、又属校体协领导，直接针对各院系学生会开展体育工作。集协调、宣传、组织于一体，有很强的体育性。

各院系体育领导小组是在校体协领导下，负责组织、指导、支持各院系学生会、团组织开展群体活动，积极参加学校举办的各项赛事。它主要由主管学生工作的党总支副书记主持，由系学生会、团组织具体实施。

总之，加强管理，管理机构的落实是首要的，形成自上而下的组织管理指挥系统，才能责任到人，量化到事，制定计划，形成规范，统一组织，密切配合，建立评估体系、评价标准，不断改革，以满足高校体育的实际需要。

(二) 从组织形式入手，分门别类，建立高校体育特定的教育序列

高校体育的组织形式，是高校体育实现目的任务的重要内容，是构建学校体育工作整体的基因。它包括体育课、课余训练、课外体育活动以及运动竞赛四部分。根据体育这门学科的特殊要求，结合学生的实际需要，高校体育不仅要做好教学与训练工作，而且要做好群体这一极为广大、极具效率的特殊工程，只有这样，才能在体育需求日益增长的新形势下完成它与社会接轨的教学任务。由此我们认为，高校体育的组织形式是为实现高校体育目的而服务的。它们虽然分为四个部分，却相互关联；虽然组织形式有别，却直奔它的主题，共同构筑高校体育“健康育人”的目标。因此，充分利用各种组织形式开展高校体育科研、体育活动是高校体育改变教学面貌，促进高校体育深化改革，再上台阶的重要保证。

1. 体育课程

体育课程是高校体育教育最基本的组织形式，同时，也是高校体育最重要的教学环节。作为进入高等学校教学计划中的基本课程，体育又是一门有规定的学时、有特定的内容、有规定的教师、有特殊的时空环境作保证的必修课程。因此，它不仅在高校体育，而且在高等教育序列中均占有极其重要的位置。中华人民共和国教育部在《学校体育工作条例》（以下简称条例）和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》（以下简称纲要）中对高等学校体育课程设置、学制、课程性质、任务以及教材选编、课程评估、教学管理的开发和实施均作了具体而明确的规定，为编写教学大纲，推动高校体育的课程建设，深化教学改革起到了巨大的推动作用，是落实高校体育课程教学的重要保障。

(1) 关于课程规定。

“体育课是高等学校学生的必修课，是体育工作的中心环节”，要结合体

育的专业特点和学校实际制定各年级各专项课程教学计划；努力提高教学质量。

《条例》明确规定：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。并规定：“体育课是学生毕业、升学考试科目。”根据《条例》精神，体育课应做到理论与实践相结合，在重视基本理论知识教学的同时重视技术技能的传授，使学生学会一、二项锻炼技能且终身受益。

《纲要》明确指出了“增强体质，增进健康，促进其发展”的教育理念。并规定：“高等学校体育课程的设置目的是通过合理的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建设者和接班人。”因此，体育课程应建立严格的考勤、考核制度，应尽量根据男女生性别、生理特征分班上课，逐步开发保健课甚至双语教学课，逐步建立课堂常规、课程教学问责制。针对体育课程特殊要求，定制度、建规范，对全学期缺课达1/3者，不予评定成绩；成绩达不到良好者，不能评为三好学生；考试不及格者，不能毕业。在认真贯彻执行上述规定的同时，促进高校体育课程教学的健康发展。

(2) 关于课程类型

体育课是在围绕理论课教学和实践课教学的人文环境中展开的，这是由体育课程的特殊性决定的。理论课即基本知识讲授，通过讲授提高大学生的认知水平、运动常识和锻炼方法。而实践课则是指在特定的时空环境中进行的身体练习课，它是在教学计划（即教学大纲和教学周历）的指导下进行的。由于体育是一门实践性很强的课程、一种项目序列繁多的教学活动，在深化改革进程中它已由30年一贯制的“普通体育课”向“普通课+选项课”教学模式迈进，随着市场需要和社会的发展，它又由“普通课+选项课”向清一色的“专项课”教学模式发展。

专项课的开发，开辟了我国高校专项体育课程教学新纪元。专项课的开发，不仅对校园，而且对社会产生了深远影响。学生学习自己喜欢的课程，这本身就是对多年来教育制度的一种解放。它将在教学科学化进程中越来越深刻、越来越具体地体现在以人为本的育人环境中，成为改革开放的基础。

① 普通体育课。普通体育课实则是一种综合性体育课，具有全面学习、全面锻炼的特征。它包含跑、跳、投掷等田径基础项目以及体操、球类、武术、游泳等。改革开放后很长一段时间是在一年级开设，目前基本没有开设。

② 专项体育课。即对某一专项运动进行教学、进行身体练习的课程。它可以根据“市场”需求、高校体育师资、场馆设施条件去开设，也能根据学生

的兴趣、爱好去选择,是当前高校体育的主流课程。过去在二年级开设,现在在一二年级均开设。

③ 选修体育课。选修体育课一般对三年级以上学生开设,也可针对全校学生(包括研究生、留学生等)开设。内容同专项体育课一样以专项运动为主,但开课形式多样,如双休日体育选修课在周六、周日开设。且教学周期短,以一个学期为一个授课单元,深受学生欢迎,具有广阔的发展空间。

此外,保健体育课针对部分体质偏弱学生或喜爱理论研讨的学生开设(不定期,每学期统计后决定是否开设)。学习内容包括体育基础知识,运动卫生常识和武术、气功、保健体操等。

2. 课外群体性体育活动

群体,是课外体育的基本形式,它具有面广人多、普及开放、趣味性强等特征。因此,抓群体不仅要组织、指导,进行重在参与的意识教育,而且要从学校体育实际出发,完成它特定的体育目标。

《条例》规定:“普通高等学校除安排体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种体育活动。”课外体育活动要根据学生实际情况和爱好,根据学校的实际情况和传统项目,因人、因时、因地制宜,开展各式各样的体育活动。提倡小型多样、生动活泼,注意讲究实效、持之以恒,就能丰富校园体育文化生活,促进学生的精神文明建设,在实践中提高高等学校学生的体质、体能。

课外群众体育活动虽然呈动态、具柔性、有极大的可塑性,但它依然有规律可循。因此,开展课外体育活动一要面向学生,从协会向俱乐部型发展;二要面向基层,从训练向院系体育发展,使课外体育不流失、有辅导、有对策,促进学校体育向多边、向需求方向发展。

3. 课余训练

课余体育训练是高校体育贯彻“普及与提高”相结合方针的一项重要措施。它具有以点带面、专项培养、专项训练与提高的特征。因此,它的开发不仅有利于扩大影响,提高学校的知名度,而且,有利于学校将来为国家培养优秀体育后备人才。它一般安排在课外活动时间进行,是高校学生特别向往的、积极要求参加的一项课余体育训练。

目前,几乎每个学校都成立了代表队,除篮球、排球、足球老三样之外,许多学校还建立了乒乓球、羽毛球、网球、武术队、游泳队、划船队以及一些特长项目代表队,成为推动高校课外体育活动的动力。

4. 运动竞赛

运动竞赛是一种竞技、一种精神超越和美的享受。同时,它又是提高学生