

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
2006年度国家社会科学基金项目成果

大学体育

王永盛◆主编

教育教程



DAXUETIYUJIAOYUJIAOCHENG

中国档案出版社

教育
200

3
体育教学指导委员会审定
会科学基金项目成果

G807.4

W436.1/2

大学体育

王永盛 / 主编

教育教程

主审：季克异 孙麒麟 林志超



DAXUETIYUJIAOYUJIAOCHENG

中国档案出版社

责任编辑/康援援

封面设计/张 鲲

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程/王永盛,许冠忠,郝文亭,谭鹏主编. —北京:中国档案出版社,2007.8

ISBN 978-7-80166-791-5

I. 王… II. 许… III. 郝… IV. 谭… V. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 VI. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109756 号

《大学体育教育教程》

DAXUETIYUJIAOYUJIAOCHENG

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

规格/787×1092 1/16 印张/19.25 字数/445 千字

版次/2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价/28.00 元

《大学体育教育教程》

编审委员会

主 审	季克异	孙麒麟	林志超	
主 编	王永盛	许冠忠	郝文亭	谭 鹏
副主编	郝光安	王月英	陈 平	邓 雷
	林炜鹏	熊和平	李雪凡	何智强
编 委	吴强松	朱波勇	张 岚	郑 锋
	魏 萍	刘玉本	钱 良	侯雁春
	王春国	马兆富	黄文明	刘根发
	陈三忠	刘佑民	赵志明	

前言

为了引导广大青少年学生走向运动场、走进大自然、走到阳光下,积极参加体育锻炼,2006年12月23日,国务委员陈至立在全国学校体育工作会议上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,通知提出,力争用3至5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。在2008年北京奥运会的前夕,国家对学校体育工作如此重视,无疑给我国学校体育工作的改革与发展提供了良好的机遇。

作为学校体育的重要舞台,高等学校体育工作如何抓住机遇,加快学校体育工作快速、和谐地发展,已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。在保证学生“每天锻炼一小时,掌握两项体育技能”的具体目标面前,高等学校的体育教材如何去落实,也成为我们急需解决的问题。

自1999年6月13日《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:“学校体育教育要树立‘健康第一’的指导思想”以来,高校体育教材的内容开始逐渐增加了“健康方面”的知识,淡化竞技体育教学。2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布,对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,在这以后,全国兴起了高等学校体育教材建设的高潮,数十个教材版本如雨后春笋般涌现市场,其基本模式有“理论+实践”、“理论教程+实践教程”、“专项课分册教程”、“俱乐部教程”等几种类型。这其中有不少优秀教材,在普及健康知识、体育文化与专项理论方面起到了重要作用。2004年8月教育部部长周济提出了“每天锻炼1小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的倡导后,学校体育工作的重心也日益明晰,如何落实让学生“每天锻炼1小时”,成了新一轮教材建设中必须解决的现实问题。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出:高等学校要认真落实《纲要》,努力实现以学生为本的“三自主”教学形式,使学生通过体育课程的学习,至少掌握两项运动技能;全面实施《学生体质健康标准》有效地增强体质、增进健康。从上述不同时期国家的政策中可以看出,目前高等学校体育教材建设的中心,毫无疑问是如何将“使学生每天锻炼一小时,掌握两项体育技能”落到实处。随着高校体育课程改革的推进,体育教材的改革与创新势在必行。

基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,2006年国家社会科学基金项目《中美大学体育教育比较研究》课题组,组织了全国部分高校的专家学者,在深化对我国大学体育进行改革研究的同时,借鉴了美国的先进经验,迎合大学生学习运动技能的需求,编写了《大学体育教育教程》这套具有鲜明特色和时代特征的教材。《教程》结合《纲要》的精神,强调体育在大学中的学科性,确认体育作为能够对人的社会性和全面发展做出贡献的学科地位,促使我国大学体育教育与国际化同步发展,把握大学体育课程发展的时代特征,以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想,以培

养大学生健康的体魄为根本目标,突出了趣味性、科学性和实用性特点,增加了航海运动项目,拓展了大学生对运动项目选择的自主性、灵活性和多样性的空间,既可作为各类高校的体育选项课、选修课教材,也可作为大学生自主学习、锻炼、评价的指导性书籍。

本教程共分为上、中、下三篇。

上篇主要阐述了大学体育教育的科学理念、基本教学模式、科学健康观、体育锻炼的原理及方法、运动损伤的预防及处理、大学生体质健康的标准、校园体育文化的相关知识等内容,着重培养学生“每天锻炼一小时”的运动意识。第六章介绍了台球、棒球、登山、定向运动、拳击等 15 种时尚运动方式,在体育文化上拓宽学生视野,提高学生兴趣。

中篇主要介绍篮球、排球、足球、乒乓球、游泳、武术等最实用的六个运动项目,按项目水平分级,经过严格的取舍,对不同的水平最重要的“核心”技战术进行科学的编写,既避免与中小学的教学内容重复又在较少的篇幅中将学生最需要掌握的东西介绍给他们,既经济又实用,为学生掌握两项体育技能提供了扎实的理论依据。

下篇主要介绍网球、羽毛球、瑜伽、健美操、跆拳道、体育舞蹈、健美运动,从每个项目的健身特点、教学设计、基本技战术、核心技战术、竞赛规则以及评价与考核等方面进行了详细介绍,为“以人为本”、“三自主选课”创造条件,使学生真正掌握两项体育技能。

该书内容新颖、系统、全面,以促进大学生身体健康为主线。引导大学生在学习掌握运动技、战术的同时,树立大学生主动参与运动和终身体育的意识、培养大学生良好的团队精神和鲜明的个性气质、培养在恶劣的自然条件下,挑战自我、克服困难去争取胜利的大无畏气概、注重心理修养并不断磨炼意志品质。因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

该教材在编写过程中,借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果,得到了教育部有关部门的领导、教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会以及中国档案出版社的大力支持和协助,在此一并表示感谢。由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,也恳请同行批评指正。

王永盛

2007 年 2 月



目录

上篇 大学体育教育

第一章 大学体育教育	3
第一节 大学体育教育的科学理念	3
第二节 大学体育教学基本模式	8
第二章 体育运动与健康教育	11
第一节 科学健康观	11
第二节 体育运动与生理、心理健康	15
第三节 体育运动与社会适应能力	18
第三章 大学生体质测试与评价	20
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	20
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	23
第三节 《国家学生体质健康标准》评分表	32
第四章 科学体育锻炼	37
第一节 体育锻炼的原理	37
第二节 体育锻炼的原则	42
第三节 体育锻炼的方法	44
第四节 运动处方	46
第五节 运动损伤的预防及处理	49
第五章 校园体育文化	53
第一节 体育文化专题讲座	53
第二节 体育节	61
第三节 体育俱乐部	64
第四节 小型比赛的编排方法	70
第六章 体育运动大视野	76
第一节 台球、保龄球、高尔夫球	76
第二节 棒球、垒球	80
第三节 轮滑、滑板	84
第四节 登山、攀岩	88
第五节 定向运动、野外生存、拓展训练活动	91



第六节 拳击、散打、女子防身术	99
-----------------------	----

中篇 传统体育课程

第一章 篮球	107
第一节 篮球运动简介及健身特点	107
第二节 篮球初级阶段核心技战术及学练方法	109
第三节 篮球提高阶段核心技战术及学练方法	114
第四节 主要规则解析	120
第五节 重点技术的评价与考核	121
第二章 排球	123
第一节 排球运动简介及健身特点	123
第二节 排球初级阶段核心技战术及学练方法	124
第三节 排球提高阶段核心技战术及学练方法	133
第四节 主要规则解析	137
第五节 重点技战术的评价与考核	140
第三章 足球	142
第一节 足球运动简介及健身特点	142
第二节 足球初级阶段核心技战术及学练方法	143
第三节 足球提高阶段核心技战术及学练方法	149
第四节 主要规则解析	153
第五节 重点技战术的评价与考核	154
第四章 乒乓球	157
第一节 乒乓球运动简介与健身特点	157
第二节 乒乓球初级阶段核心技战术及学练方法	158
第三节 乒乓球提高阶段核心技战术及学练方法	161
第四节 主要规则解析	165
第五节 重点技战术的评价与考核	166
第五章 游泳	168
第一节 游泳简介及健身特点	168
第二节 熟悉水性练习	170
第三节 蛙泳阶段性技术动作及学练方法	171
第四节 爬泳阶段性技术动作及学练方法	175
第五节 蝶泳和仰泳简介	178
第六节 蛙泳和自由泳的评价与考核	179



第六章 武 术	182
第一节 武术简介及健身特点	182
第二节 初级阶段基本功与套路	184
第三节 提高阶段基本功与套路	193
第四节 基本套路的评价与考核	199
下篇 新兴体育课程	
第一章 网 球	203
第一节 网球运动简介及健身特点	203
第二节 网球课的教学设计	204
第三节 网球初级阶段核心技战术及学练方法	206
第四节 网球提高阶段核心技战术及学练方法	211
第五节 主要规则解析	213
第六节 网球技战术的评价和考核	215
第二章 羽毛球	217
第一节 羽毛球运动简介及健身特点	217
第二节 羽毛球课的教学设计	219
第三节 初级阶段核心技战术及学练方法	221
第四节 提高阶段核心技战术及学练方法	224
第五节 主要规则解析	226
第六节 重点技战术的评价与考核	228
第三章 瑜 伽	231
第一节 瑜伽简介及健身特点	231
第二节 瑜伽课的教学设计	233
第三节 瑜伽初级阶段的基本功与组合	234
第四节 瑜伽提高阶段基本功与组合	236
第五节 瑜伽组合的评价与考核	239
第四章 健美操	241
第一节 健美操简介及健身特点	241
第二节 健美操初级阶段的基本功与组合	243
第三节 提高阶段核心基本功与组合的学练方法	249
第四节 主要规则解析	252
第五节 重点组合评价与考核	253



第五章 跆拳道	255
第一节 跆拳道简介	255
第二节 跆拳道课的教学设计	256
第三节 跆拳道初级阶段基本技术	258
第四节 跆拳道提高阶段脚法的核心技术	261
第五节 主要规则解析	263
第六节 重点组合的评价与考核	266
第六章 体育舞蹈	267
第一节 体育舞蹈简介及健身特点	267
第二节 体育舞蹈的基本功与礼仪	269
第三节 国标舞核心舞种的学练方法	271
第四节 社交舞核心舞种的学练方法	276
第五节 重点组合的评价与考核	278
第七章 健美运动	280
第一节 健美运动简介及健身特点	280
第二节 人体肌肉的名称和工作原理	283
第三节 形体素质练习	285
第四节 常用健美器械的简介	287
第五节 身体各部位肌肉核心动作的学练方法	290
第六节 健美运动的评价与考核	293
参考答案	295
参考文献	297

上篇

大学体育教育



第一章 大学体育教育

学海导航

1. 当代体育价值观的概念、形成、特点以及占主流地位的体育价值观。
2. 大学生的体育理念。
3. “健康第一”、“以人为本”以及“终身体育”等大学体育教育的科学理念。
4. 大学体育教育的传统教学模式。
5. “三选课制度”教学模式。
6. 大学体育俱乐部教学模式。

第一节 大学体育教育的科学理念

一、当代体育价值观

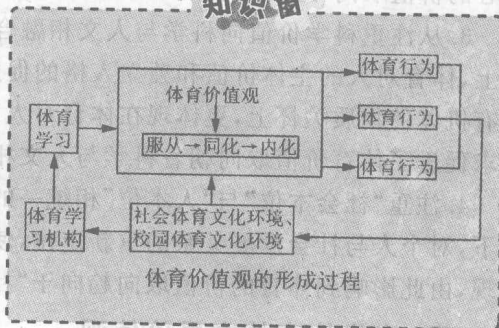
(一) 体育价值观的概念

体育价值观是指主体根据体育对其自身及社会的意义或重要性进行评价和选择的原則、信念和标准。它是人们根据长期体育锻炼和反复性体育情感体验,对体育的价值属性、主客体之间的体育价值关系,以及一定形式之间的体育价值创造活动,逐渐形成的相对稳定的心理和行为取向或心理和行为定势。它是人们认识和评价体育和体育现象对自身或社会的重要性时所持有的内部标准。

个体总是按照自己的价值标准确定自己的体育目标,并按目标主动地从事体育活动。它是人们在一定环境中的动机、目的、需要和情感意志的综合体现。

体育价值观是人类价值观在体育方面的具体化,是人们对体育的感知、认识的重要内容,是指导、支配和评价体育行为和功效的核心观念。

知识窗





人与社会的协调发展观是中国体育发展的地域坐标。科技发展让人类付出了沉重的代价,某些“文明疾病”、“都市疾病”广泛蔓延和爆发;大面积的环境污染、生态失衡威胁着人们的生存条件;各种心理障碍和疾患成为多种人群的高发病、多发病。解决身心健康问题的最好办法就是动员人们积极参与体育运动,因为,健身运动、消遣娱乐是治疗亚健康状态的最积极有效和最方便廉价的手段。另外,协调发展的价值取向是中国体育发展的准确定位,强调人文关怀是未来中国体育发展的方向。

(二) 体育价值观多元化的形成

随着经济全球化和我国社会转型的实践进程,社会价值观日益显现出差异性和多样性。而体育价值观的多元化与其赖以生存的社会密不可分,是其所处的时代和社会发展阶段的必然反映。从我国体育人文社会科学发展的历史可以看出,体育价值观多元化的形成经历了以下几个不同阶段:首先,体育属于上层建筑,是教育的组成部分;其次,体育属于自然科学范畴;第三,体育的文化属性确认;第四,体育的科学价值与人文价值的统一。

随着科学发展观的确立,关于体育价值观的争论最终形成了以人文体育观为主导价值观、体育的教育价值观、健康价值观、竞争价值观、休闲价值观、经济价值观等多元化的体育价值取向并存的局面。体育价值观作为社会价值观体系的一个组成部分,在社会价值观多元化的影响下,日益显示出其差异性和多样性。体育价值观多元化是在当今多元化文化融通与交汇的现实趋势下形成的。

(三) 当代体育价值取向的特点

1. 人本化。以人的发展为核心的体育价值取向,把人的发展作为社会发展的目标,现已成为全球性的共同认识。

2. 工具理性向价值理性的转变。在实践领域,工具理性向价值理性的转变是一个渐进的过程。从工具理性向价值理性转化的体育价值取向的转变,需要确立以人的发展为中心的价值取向,这是时代赋予体育价值取向蜕变的新动力。

3. 从注重科学价值向科学与人文相融合的价值取向转变。在科学完备地认识人的基础上,体育对人的主体价值和独立人格的促进,不是抽象的概念,它体现在体育对人的生物有机体的物质关怀上,更体现在体育对人的内心世界和精神世界的价值关怀上。这一要求促进了体育价值取向朝着科学与人文相融合的方向发展。

4. 注重“社会本位”与“人本位”相统一的体育价值取向。在我国社会主义市场经济条件下,对个人与社会发展关系的重新定位,使社会价值取向越来越注重人作为个体的价值实现,由此影响到体育的价值取向趋向于“社会本位”与“人本位”的统一。

(四) 当代体育的主导价值观

主导价值观是以多元价值观的存在为前提,在人们的价值观念体系中处于主导、支配地位,体现价值体系的基本方向,统摄其他价值观念,反映现实生活和社会发展内在要求和趋势,规范行为、稳定秩序、提供精神动力支持的核心价值目标和价值导向。在价值观多元化的基础上建立的主导价值观,是一个复合体,是众多合理价值取向的总和。

在新世纪以人为本科学发展观的影响下,形成了以人文体育观为主导价值观、多元体



育价值观并存的状况。

人文体育观作为体育的主导价值观,是以人的全面发展为核心内容,以尊重人作为完备的个体的价值实现为价值取向,以实现人的全面现代化作为当代人文体育观的实践目标的。人文体育观反映了当代以人为本的科学发展观的价值取向,在体育价值观念体系中处于主导和支配地位,体现了当代体育价值体系的基本方向,反映了现实生活和社会发展的内在要求和趋势,为规范人们的体育行为、引导体育健康平稳的发展提供了核心价值目标和价值导向。人文体育观作为当代体育的主导价值观的存在,并不是完全消解人们之间价值观念的差异,而是具有统领和规范日益多样化的体育价值取向,通过对各种现行的体育价值观的批判和整合,从而确立一种为社会绝大多数人所普遍认同的体育价值观的作用。同时,多元体育价值观的存在,使体育的价值取向包含多个层面、多个等级的价值目标和价值追求,形成一个完善的价值体系,满足于不同社会阶层、不同利益群体的体育价值追求。

二、大学生体育理念

现阶段,我国许多高校的体育课程体系依然是“阶段性体育教学”。大学一年级开设体育基础课,二年级开设专项体育课,三、四年级不开课,主要靠学生自己的兴趣参加课外活动,锻炼身体。由于大学三、四年级学生体育活动减少,导致学生的体质状况明显下降。

随着社会上“健康热”、“运动热”等浪潮的涌进,大学生也逐渐认识到了健康的重要性,同时也认识到了体育运动就是最好的健身手段。尤其是新课程标准的实施,各大学在体育教学中都将终身体育的社会健康理念和锻炼方法引入了学校体育课堂,通过系统学习,让大学生正确认识体育与健康的关系,掌握人体健康自我监测与自我评价方法,合理选择体育锻炼项目,养成终身锻炼的良好习惯。同时,在大学三、四年级学生和研究生中开设体育选修课,分为健康类、体育锻炼需求类和特殊需求类等不同的类别。其中特殊需求主要是为了满足身体有残疾、有慢性疾病、主修艺术专业学生的体育运动需求。

另外,在目前的高校体育教育中,还存在较明显的应试教育和竞技体育的痕迹。这不利于提高学生整体的身体素质和体育项目的兴趣。体育教育应该成为普及性的教育,通过在学生中开展多种体育项目,使他们在校期间能够掌握一到两项体育技能,以实现“健康第一,终身体育”的目标,因此,大学体育教育应该在提高学生身体素质的同时,在学生中推行终身体育的理念。

现在大学生已经认识到强健的体魄对日后工作、学习和发展的重要性。因而学生不但很重视体育课,而且大都能够主动进行体育锻炼。在高校体育教育中应着重培养学生终身体育的意识习惯和能力,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,最终形成坚强的意志和健全的人格以及良好的社会适应能力。具有终身体育的意识和习惯将成为大学生人生中一笔可供终生享用的财富。

三、健康第一

当今世界科学技术突飞猛进,知识经济已初见端倪,国力竞争日趋激烈。而国力竞争实质是国民素质的竞争,中华民族能否在 21 世纪胜利迎接世界综合国力竞争的严峻挑



战,实现中华民族伟大复兴的宏伟目标,关键在于学校能否培养适应现代化要求的高素质劳动者和接班人。

但是,在应试教育的影响下,党的教育方针未能得到全面贯彻,片面追求升学率的现象随处可见。大多数学校重智育,轻体育,只管分数,不管素质。学生学习任务繁重,睡眠与运动严重不足,身心受到摧残,综合素质全面“滑坡”,各方面的“健康”已经亮起了红灯。党中央高瞻远瞩,从中华民族伟大复兴的战略高度出发,在1999年6月,召开了第三次全国教育工作会议,颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》中明确提出“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立‘健康第一’的教育指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯”。体育课程作为学校教育的一个重要组成部分,担负着增进学生健康的重任。因此,学校应牢牢树立“健康第一”的指导思想。

何为“健康第一”的指导思想呢?它是指党中央、国务院根据当前教育现状,为纠正应试教育的偏差,全面推进素质教育,培养德、智、体、美、劳全面发展人才的需要而提出的一个教育理念。它包括人体生理、心理和社会适应能力的三维健康观。

大学体育教学要体现“健康第一”的指导思想,具体应该表现在以下几个方面:

(一)在课程目标的制定和课程内容的选择上体现“健康第一”的思想。

(二)对学生加强健康意识的培养和健身方法的传授。要加强健身理论课的传授,在学生中建立一种“健康第一”的思想;在实践课中注意课的科学性、实效性和趣味性,强调以健身为主,注意传授科学的健身方法,改变过去以竞技运动技术为主的授课方式;根据学生的身体素质、个性和健康状况,在教学中注意因材施教;注重考评对学生的导向作用;在普遍增强学生身体健康的同时,注意提高学生的心理健康。

总之,“健康第一”的思想观念正在逐步发展和完善,体育运动能消除人们由于工作、学习等造成的压力,调节紧张情绪,提高自信心和意志品质。通过体育教学实践,让学生体验和理解健康的意义,同时也让学生认识到体育锻炼是增进健康的有效途径。使学生掌握正确的锻炼方法,养成良好的生活习惯并形成终身体育意识,以保持终身健康,是高校体育教育的根本目的。

四、以人为本

“以人为本”的教育理念认为,教育应面向全体学生,突出学生的主体性,开发学生的智慧潜能,发展学生的个性和创造力,使每一个学生都能得到充分的发展。一句话,“以人为本”就是以学生的全面发展为本。“以人为本”的教育注重人的自然性和社会性的统一,是与现代认知心理学和人的社会性发展理论相适应的教育理念。“以人为本”的教学,不是在知识能力和素质之间、学生与课程之间、技能教育和人文知识教育之间取其侧重,而是立足学科、学生和社会三大基点,以学生的主体性发展和完善为重心来组织教学。

具体到体育教学中的“以人为本”理念,则可以理解为:“以人为本”的体育教学,以实现学生终身的身心健康为根本目标,面向全体学生,为学生创造良好的学习环境,注重激发学生的体育主体意识,强调学生的主动参与、相互合作和成功体验,加强教师与学生、学



生与学生之间的理解和情感交流,着重培养学生的体育意识、素养和能力,为学生终身体育打好基础。它是时代和社会发展的需要,是现代体育教育思想的进步,也是人的自身发展的需要。具体表现在:

知识窗

“以人为本”是现代教育的基本价值观,它把教育和人的幸福、人的自由、人的尊严、人的终极价值联系起来,以人文精神培养现代人,以全面发展的视野培养全面发展的人。

(一)教育目标的制定。在承认学生之间存在个体差异的情况下,教学目标应设立一个上下浮动的区间,根据教材的性质、技术的难易系数及体能的要求等,对目标进行分类、分层。学生在教师的指导下,根据自身的条件与期望值自主选择相应的目标层次,体现因材施教。另外,体育教学目标要全面,力求做到认知、技能、技术、情意等目标的内在统一。

(二)高校体育课主要以选项课的形式出现。教学内容的选择要适应现代大学生价值取向的变化,适当增加现代体育运动项目,尤其是休闲项目的教学,同时也要尽量保留优秀的民族传统体育项目。这样能扩大学生的选择面,开拓他们的体育视野,激发他们的体育兴趣。

(三)体育教学方法也要体现内部激发性,不拘一格,具有灵活针对性和多边合作性。

(四)完善教学评价体系,对学生的考核评定,应特别强调个体差异,注重学生的参与、体验和进步幅度。使考核成为激励、鼓舞和唤醒每个学生积极参与体育锻炼的动力,使学生的主体性和能动性得到张扬,为社会培养可持续发展的、创造性的人才。

五、终身体育

同 终身体育是指在一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育与指导,它是终身教育的组成部分。20世纪60年代末,一些国家的体育学者受终身教育思想的影响,根据人体自身发展规律和体育锻炼的作用以及现代社会发展的需要,提出了终身体育的思想。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同,并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。在多年的体育实践中,人们认识到,终身体育是健康的基础,它对人们各个不同时期的身体健康,都具有积极影响。在生长发育时期,可以促进身体正常的生长发育;在成熟期,可使人保持充沛的体力与旺盛的精力;在衰退期,可延缓衰老、延年益寿。据生物学专家推算,人至少能活到100岁,但人们普遍达不到这个“生物年龄”,一个很重要的原因就是忽视了终身体育。“生命在于运动”,“用进废退”,体育锻炼应当伴随着人的一生。

学校体育是终身体育的基础,学校体育既是为了达到在校期间的体育教学目标,也是为终身体育打好基础。从终身体育的范围看,它包括家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)。学校体育阶段,正是儿童期进入青春发育期的关键时期,也是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,体育意识培养得怎样,直接影响着人的一生。如果青少年在这个时期发育得不好,如脊柱侧弯、驼背、腿畸形等,到了成年以后往往无法弥补,成为终身的缺陷。若在青少年时期,通过学校体育,有计划、有组织地进行体育锻炼,培养自我体