

DAXUESHENG TIYUYU JIANKANG 主编 王晓春

大学生体育 与健康

山东友谊出版社



大学生体育与健康

主 编	王晓春	
副主编	孙会山	张丽梅
编 委	朱 瑛	周 爽
	杨 磊	孙 强
	马 磊	马 艳
	王 峰	

山东友谊出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/王晓春主编. —济南:山东友谊出版社, 2007. 11

ISBN 978-7-80737-232-5

I. 大… II. 王… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 166769 号

大学生体育与健康

王晓春 主编

主 管: 山东出版集团

集团网址: www.sdpress.com.cn

出版发行: 山东友谊出版社

地 址: 济南市胜利大街 39 号 邮编: 250001

电 话: 总编室(0531)82098756 82098142

发行部: (0531)82098035(传真)

印 刷: 山东新华印刷厂潍坊厂

版 次: 2007 年 12 月第 1 版

印 次: 2007 年 12 月第 1 次印刷

规 格: 170×230mm

印 张: 17

书 号: ISBN 978-7-80737-232-5

定 价: 19.80 元

(如印装质量有问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

大学体育教育是高等学校对大学生进行身体教育、促进其全面发展的重要手段,它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体。体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容,是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。体育课程将促进学生身心的和谐发展与思想品德水平、文化科学素养提高有机结合,并将生活与体育技能教育融入身体活动。是实现素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

为了实现大学生德、智、体、美、劳等方面全面、协调和可持续发展的教育目标,为国家培养合格的建设人才,我们以科学发展观为指导,以《高等教育法》和《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》为依据,以教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)和教育部、国家体育总局颁布的《学生体质健康标准(试行方案)》为标准,本着健康第一的指导思想和以人为本的教育理念,以建立终身体育的学习过程为目标,组织专家编写了这部针对性强、适用面广、特色鲜明的《大学生体育与健康》。

本书注重和体现了鲜明的教育思想,中国特色的体育文化,身心健康目标,科学的体育方法,终身体育过程等特色。

科学发展观是我国现代化建设的重要指导思想,它的核心是“坚持以人为本,树立全面、协调、可持续的发展观,促进经济社会和人的全面发展”。高等教育的根本任务是人才培养,人才培养的本质与核心是以人为本,通过教育促进大学生全面发展是高校体育发展的重要指导思想。

《大学生体育与健康》注重弘扬和光大中国特色的体育文化,使中华民族传统体育养生文化与竞技体育文化相统一,形成动静结合、形神共养的体育文化特色。

本书以学生身心健康为最终教育目标。故此,本书的思想理念、内容方法、教育过程等都围绕这一教育目标而设计。综观《纲要》,它根据大学生体育教育目标设定了五个领域的具体课程目标:即运动参与目标,运动技能目标,身体健康目标,心理健康目标和社会适应目标。并把这五个领域目标确立为基本目标和发展目标两个层次,为学生身心发展开拓了广阔的空间。因此,本书在体育方法的选择上力求多样、科学,且可测可评。达到“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,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式”。使大学生在掌握一定体育科学理论知识的基础上,能根据自己的身体基础和兴趣有选择性地掌握体育养生的方法、体育保健的方法、体育健身的方法、体育休闲方法、体育竞技方法等方法体系。使学生选择适应自己的科学方法,长期坚持锻炼,受益终生。

本书在内容的选择上力求丰富、系统且易学易练。遵循健身性与文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性与可接受性相结合、民族性与世界性相结合的原则,同时充分反映和体现了《学生体质健康标准》的内容和要求,符合当代大学生身体全面发展的要求。

党的十六届三中全会提出,要“构建现代国民教育体系和终身教育体系,建设学习型社会,全面推进素质教育”。根据《纲要》的要求,要对学生进行终身体育教育,使学生“基本形成终身体育意识”。大学阶段是学生身心发展趋于成熟的黄金阶段。大学生思想活跃、求知欲强、精力充沛、生命力旺盛、体育需求强烈,是对之进行终身体育教育的重要人生阶段。因此,本书在基础理论知识、思想性、文化性、体育健康目标设定、锻炼方法选择等方面充分考虑到大学阶段继承与发展的统一、学习与创新的统一、健康与学业的统一教育,使学生形成坚实的终身体育基础。

本教材在编写过程中得到各高等院校领导和专家的大力支持,我们表示真诚的谢意!书中参考了许多国内外专家学者的研究成果,对此我们也一并表示衷心感谢!

热切企盼广大师生和专家提出宝贵意见!

编 者

目 录

第一章 体育与健康概论	(1)
第一节 我国当代大学生的健康状况	(1)
第二节 健康的本质	(3)
第三节 大学体育教育的目的与任务	(7)
第二章 体育及其功能	(11)
第一节 体育的概念	(11)
第二节 体育的功能	(14)
第三节 体育与人的身心发展	(16)
第三章 运动与健康的关系	(22)
第一节 生命在于运动	(22)
第二节 运动对身心健康的影响	(23)
第三节 根据个人实际,合理选择运动项目	(24)
第四节 运动必须遵循的原则	(25)
第五节 运动中的自我监护与保健	(26)
第四章 体育锻炼的意义与作用	(27)
第五章 体育锻炼的科学基础	(33)
第一节 体育锻炼的生物学基础	(33)
第二节 体育锻炼的美学基础	(38)
第三节 体育锻炼的内容	(41)

第四节 体育锻炼的方法	(44)
第六章 体育锻炼中的安全	(51)
第一节 体育锻炼中的饮食问题	(51)
第二节 体育锻炼中的运动安全	(52)
第三节 季节与运动安全	(54)
第四节 女子身体运动与安全	(56)
第五节 运动服装的选择	(57)
第七章 基本运动能力	(59)
第一节 发展心肺耐力的锻炼方法	(59)
第二节 肌肉力量与肌肉耐力的锻炼方法	(72)
第三节 发展柔韧性的锻炼方法	(82)
第四节 速度与速度耐力及其锻炼的方法	(90)
第五节 灵敏及其锻炼方法	(92)
第六节 重视准备活动与整理活动	(93)
第七节 运动疲劳的产生与消除	(94)
第八章 田 径	(101)
第一节 跳高的基本技术	(101)
第二节 跳远的基本技术	(103)
第三节 铅球的基本技术	(104)
第四节 短距离跑的基本技术	(109)
第五节 中、长距离跑的基本技术	(113)
第九章 篮 球	(118)
第一节 篮球运动概述	(118)
第二节 篮球基本技术	(119)
第三节 篮球基本战术	(127)
第四节 篮球规则、裁判法简介	(131)
第十章 足 球	(135)
第一节 足球运动概述	(135)
第二节 足球的基本技术	(135)

第三节	足球的基本战术·····	(145)
第四节	足球运动的主要竞赛规则·····	(147)
第十一章	乒乓球·····	(152)
第一节	乒乓球的基本技术·····	(153)
第二节	乒乓球的基本战术·····	(161)
第十二章	羽毛球·····	(163)
第一节	羽毛球运动概述·····	(163)
第二节	羽毛球的基本技术·····	(164)
第三节	羽毛球的基本战术·····	(171)
第四节	羽毛球运动的比赛方法及规则简介·····	(171)
第十三章	武 术·····	(173)
第一节	武术的产生和发展·····	(173)
第二节	武术基本功·····	(174)
第三节	武术套路·····	(176)
第十四章	健美操·····	(195)
第一节	健美操运动概述·····	(195)
第二节	健美操的基本技术·····	(197)
第三节	健美操运动的主要竞赛规则·····	(203)
第十五章	散 手·····	(205)
第一节	散手的基本技术·····	(205)
第二节	散手的基本战术·····	(212)
第十六章	网 球·····	(215)
第一节	网球基本技术·····	(216)
第二节	网球基本战术与规则·····	(221)
第十七章	健康的测量与评价标准·····	(226)
第一节	身体形态、机能、素质测量方法·····	(226)
第二节	身体形态、机能、素质的评价标准·····	(233)

第三节 健康的心理测试与评价标准.....	(247)
第四节 健康的社会适应能力的评价标准.....	(252)
参考文献.....	(265)

第一章 体育与健康概论

第一节 我国当代大学生的健康状况

随着经济的发展,人们物质文化生活水平的提高,人们的健康问题越来越引起人们的注意。国家体育总局和教育部公布了国民体质监测情况,得出的结论是:本应长高的不高,平均降低3厘米左右;不该重的加重,男女体重较三年前平均增加1公斤~3公斤。专家们研究结果指出:城市居民体重严重超重者平均已达14.9%。体重的变化,使得人群多方面的模式发生变化。人群的机能形态模式发生变化,“块”大了,人开始发福。体重增加使人体正常生理消耗以及对物质的消耗增加,因此,体重增加率使得人群的机能形态模式发生了变化。中国被列入世界肥胖发病率排行榜。北京市儿童肥胖率由3%上升到13.8%。从我国人民40岁后身体机能监测情况来看,身体机能情况明显下降,主要表现在血压升高,肺活量下降。体能危机的结果是:血压升了,肺活量降了,心功能差了。

当代的大学生同样存在健康问题。长期超负荷学习和工作的大学生,中枢神经常常处于紧张状态,如果不注重心理调整和适量参加体育锻炼,将导致交感神经兴奋性增强,内分泌功能紊乱,易产生身心疾病,最终降低学习及工作效率,提前走向衰老。据2000年全国第4次学生健康调研显示:2000年与1995年比,我国大中学生的速度、耐力、力量等素质均有所下降,在1995年比1985年下降的基础上,又有所下滑。由于体质下降,肺活量指数也随之降低,2000年与1995年相比,18岁左右的学生中有75%的下降幅度在17毫升~90毫升,19~22岁大学生的情况与中学生情况基本相同,男女学生的肺活量/体重指数与1995年比较亦呈下降趋势。由于生活营养条件的改善,肥胖学生却在不断增多,2000年与1995年相比,18岁左右学生的肥胖检出率,城市男生由5.9%增

至 10.1%，女生由 3% 增至 4.9%；农村男生由 1.6% 增至 3.7%；女生由 1.2% 增至 2.4%。由于忙于学习，缺少体育锻炼，近视眼居高不下，高中生的近视率为 71.29%，大学生的近视率为 73.01%。据对某大学化工专业本科生一个班的调查，入学初，全班 33 人只一人戴眼镜，到四年级毕业时，全班戴近视眼镜者已达 32 人，只一人不戴。难怪有人说：“中国摘掉了‘东亚病夫’的帽子，却又戴上了‘眼镜王国’的桂冠。”

虽然我国经济的快速发展，生活水平持续提高、医疗水平不断改善，但众多大学生对生活质量意识的观念却没有提升，许多人还没有把自觉参加体育锻炼也当作生活水平提高的标志。据调查，大学生不愿意参加体育锻炼的理由是怕苦怕累，不少人贪图安逸，不愿付出，缺乏坚强意志。

在心理健康方面，我国大学生中的大多数都属心理健康者，但也有约 20% 的大学生存在不同程度的心理健康问题。据天津市的统计，在该市 5 万名大学生中，约有 16% 以上的学生分别患有恐惧症、焦虑症、疑病症、强迫症、抑郁症和情感危险。《人民日报》报道杭州市《大学生心理卫生问题 and 对策研究》的结果，2961 名大学生中，16.79% 的学生存在着严重的心理健康问题，而且随着年龄的增长，心理健康不良者有增多趋势。据北京市 16 所大学的调查，因心理疾病休学、退学人数分别占因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%。因此，在对大学生进行身体锻炼的同时，应特别注重对学生心理健康的教育。

现在全国各大中学校都在实施素质教育，在素质教育中，体育能够起到很重要的作用。进入 21 世纪，学校教育的重心转移到培养学生的素质教育，而哪些素质属于素质教育的内涵，其实哪个素质中都离不开身体。脱离了健康这个主题与核心，大学生就不可能为祖国更好地服务，因为素质中，健康是所有素质的基础。在素质教育中，关键是如何把学生们吸引到体育锻炼中来，应该在体制、策略、方针、措施、规则和方法上下一番工夫。因为，健康才是人生最大的财富，锻炼是争取健康的法宝，身体是营造知识大厦的基石，运动是事业奋斗路上的永久伴侣。

按照世界组织的观点，人的寿命 60% 取决于自己，这就是说健康长寿的责任主要在自身，很大程度取决于自我保健，而人们却往往忽视了这一条。对职工、离退休人员进行调查，在职科学家平均死亡年龄为 52.23 岁，大大低于 1990 年北京的人均期望寿命 73 岁。英年早逝，是忽视自我保健的结果。他们把健康寄希望于医疗、保健品、补品，以此强身健体，平时不注意健身锻炼。事实上，滥用补品，有害无益，甚至适得其反。

因此，我们应增强自我保健，提倡科学有序的生活方式，做到粗细粮搭配，荤

素搭配,坚持适度的体育锻炼,摒弃不良生活习惯,树立正确的健身观念。

第二节 健康的本质

一、健康的概念

消极的健康观认为:“无病就是健康”,其缺陷在于仅仅从身体外表观察,而忽视了体内生理、心理和机体所处的社会生活。这仍旧属于生物医学模式即旧医学模式。

现代积极的健康观念来自于世界卫生组织(WHO)的定义,1948年世界卫生组织首先提出了健康的含义,即:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。此后世界卫生组织先后多次对健康的概念进行了阐述,1974年世界卫生组织对健康的定义是:“健康是人肉体、精神与社会的康乐的完善状态;而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”1978年9月召开的国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》中定义的健康为:“健康不仅仅是没病和无痛苦,而且包括身体、心理和社会各方面的完好状态。”1979年世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申:“健康不仅是疾病和体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1989年,世界卫生组织将健康重新定义为:“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”也就是说,整个身体、精神和社会生活处于完好的状态,而不仅仅是身体没有疾病或不虚弱。这一观念构成了现代医学模式,即生物—心理—社会。

二、判断健康的标准

健康的内涵包括:体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格、环境8个方面。专家们在对各国健康问题研究的基础上,提出了一些健康的标准。

1. 健康的九条准则

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张和疲劳;

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任、事物大小,不挑剔;

(3)善于休息,睡眠好;

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病;

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臂位置协调;

- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎;
- (8)牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9)肌肉丰满,皮肤有弹性。

2. “五快三良好”的健康标准

最近,世界卫生组织对人体健康制定了新的标准,它包括躯体和心理的健康状态,简称“五快三良好”标准。

· (1) 躯体健康可用“五快”来衡量:

①吃得快:进食时有良好的胃口,不挑剔食物,能正常速度吃完一餐饭,说明内脏功能正常。

②走得快:行走自如,活动灵敏,说明精力充沛,身体状况良好。

③说得快:语言表达正确,说话流利,表示头脑敏捷,心肺功能正常。

④睡得快:有睡意,上床后能很快入睡,而且睡得好,醒后精神饱满,头脑清醒,说明中枢神经系统兴奋,抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。

⑤便得快:一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好,说明胃、肠、肾功能良好。

· (2) 心理健康可用“三良好”来衡量:

①良好的个性:情绪稳定,性情温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。

②良好的处世能力:洞察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。

③良好的人际关系:助人为乐,与人为善,和他人的关系良好。

3. 心理健康的标准

健康不仅仅是没有病,而且有良好的心理状态和社会适应能力。有关心理健康,1946年WHO成立时宪章中所提要求是:要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张。应该是积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀。必须是精神饱满,情绪稳定,并且是善于休息的人。要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力。要有较强的应变能力。反应速度快,并且有高度适应能力等等。怎样衡量心理健康及其水平,可以说是心理卫生中一项首要、也是极为复杂的问题。并有各种各样的标准,其中具有参考价值的是马斯洛(Maslow)所提出的10项:

- (1)充分的适应力;
- (2)充分了解自己,并对自己的能力作适度的估价;
- (3)生活的目标能切合实际;
- (4)与现实环境保持接触;

- (5)能保持人格的完整与和谐;
- (6)具有从经验中学习的能力;
- (7)能保持良好的人际关系;
- (8)适当的情绪发泄与控制;
- (9)在不违背集体利益的前提下,能作有限度的个人发挥;
- (10)在不违背社会规范的情况下,对个人基本需求作恰当的满足。

综合国内学者的研究,正常心理应具有下列 8 项:

- (1)智力在常态分配曲线内及对客观事物能作正常反映者;
- (2)心理与行为特点与生理、年龄基本相符;
- (3)情绪稳定、积极与情境适应;
- (4)心理与行为协调一致;
- (5)社会适应,主要是人际关系的心理适应协调;
- (6)行为反应适度,不过敏,不迟钝,与刺激情境相适应;
- (7)不背离社会行为规范,在一定程度上能实现个人动机并使合理要求能得到满足。

(8)自我意识与自我实际基本相符,“理想我”和“现实我”之间差距不大。

在此,再介绍一些从个人的行为来评估其心理是否健康的一些原则:

(1)心理表现与环境必须同一:心理是现实在人脑中的主观反应,所以任何正常的心理表现和行为,不论其形式与内容都应与环境(特别是社会环境)保持同一性,否则就难为人所理解,就只能解释为变态。

(2)心理与行为必须保持完整性:一个人的各种心理过程,如认知、情绪、意志、行为是在自身的协调一致下的统一体,是应保持完整的。

(3)个性心理特征(人格)的稳定性:个性心理特征是在长期生活经历过程中形成的、有别于他人的个人心理特征的总和。

除了这几条原则外,我们还应该通过一个人的下列方面来评估其心理健康水平的高低:(1)环境的适应能力;(2)对外界压力或心理—社会刺激的耐受力;(3)对自己情绪、思维、意志、行为的控制与调节能力;(4)注意力集中能力;(5)社会交往能力,特别是人际交往能力;(6)对心理创伤的康复能力等等。这些能力高,说明他的心理健康水平高;反之,则说明心理健康水平低下。

三、影响健康的主要因素

1. 影响健康的主要因素之间的关系

世界卫生组织关于健康新概念的定義,不仅包括人的生物学上和精神上两个方面的健康状态,而且把健康概念扩展到一个人的社会相互影响的质量,把人

物身心、家庭和社会生活的健康状态均包括在内。

健康主要受环境、生活习惯、卫生医疗服务、遗传四个因素影响。

(1)环境。包括由于微生物和寄生虫这些病原生物作用下致病的生物因素；人们生活和工作环境中接触到的各种物理条件，如气温、湿度、气压、声波、振动、辐射等超过某一限度时，都是影响人体健康的物理因素；天然或合成的化学物质导致中毒的化学因素；以及社会、经济、文化等因素。

(2)生活习惯。包括饮食、风俗习惯、不良嗜好、交通事故、体育锻炼、精神紧张等。

(3)卫生医疗服务。指社会卫生医疗设施和制度的完善状况。

(4)遗传因素。

影响健康的四个因素中，环境因素起重要作用，其次为生活方式、卫生服务，遗传因素虽影响较小，但一旦出现遗传病，则不可逆转。这四个因素彼此又有相互依存关系。一个国家人民的健康水平，主要受国家的经济和卫生事业发展的影响，同时取决于社会群体的文化素质、精神文明程度、生态平衡维持、自然资源利用及人口数量等相互影响制约。

2. 如何进行体育锻炼

(1)“拳不离手”与“一曝十寒”

你可能会羡慕他人健壮的身体或优美的身材，但你是否想过他人所付出的代价？俗话说：“拳不离手，曲不离口”。坚持锻炼是你构建自己健康大厦的基石。“一曝十寒”、“三天打鱼，两天晒网”，只能使你的健康梦想停留在纸上，或像海市蜃楼一样悬于半空。

(2)体育锻炼要持之以恒

我们在进行体育锻炼的时候，往往会遇到许多意料不到的困难，如天气条件不好，时间安排有困难，意外事件的发生，没有场地、缺少器材等，特别是在锻炼时产生的肌肉酸疼现象真让人受不了，有的人常常会打退堂鼓。所以，要坚定信念，雷打不动，持之以恒，张弛有度。能坚持锻炼的人的确有了不起之处，是具有很强意志力和心理承受力的表现。

(3)适度锻炼，量力而行

合理控制运动量与强度是获得最大锻炼效果的关键。想要通过体育锻炼获得理想的健康效果，你既需要坚持不懈地锻炼，又要注意运动适度。在进行自己特别爱好的运动时，往往会出现兴趣大而导致运动过度现象。你可能一踢起足球来就会忘掉一切，搞得筋疲力尽方肯罢休。这样的“发泄、忘我式”的锻炼，对健康是不利的。实践证明：在运动中脉搏保持 140~150 次/分钟的运动量对人体健康最为有利。

(4) 体育锻炼的时间安排

“冬练三九”与“夏练三伏”

中国古代谚语“冬练三九,夏练三伏”告诉我们,不要因为天寒地冻或烈日炎炎而终止锻炼,相反,此刻正是锻炼的最佳时机,它不仅能磨炼你的意志,还能更有效地提高你的体能。那些攀越冰天雪地、破冰游泳、徒步横穿沙漠的人,都是挑战自然、挑战自我的勇士。

但是,冬练三九与夏练三伏时应该注意预防冻伤和中暑,绝不能蛮干。“闻鸡起舞”效果好,天天报晓的公鸡是否唤醒你的沉睡?“闻鸡起舞”的古训告诉你“一日之计在于晨”,这说明早晨锻炼效果好。

古人的“闻鸡起舞”只是对早起锻炼和学习的一种比喻。有些老年人天不亮就去大树下锻炼身体,这是对“闻鸡起舞”的误解。天亮之前,大树四周围绕着二氧化碳,这个时候去锻炼是不利于身体健康的。太阳出来后,树叶开始吸收二氧化碳吐出氧气进行光合作用代谢。因此,一天中锻炼的最佳时候,应是天亮两小时以后和下午四五点时的一段时间。

身体健康是心理健康的物质基础,良好的心理状态是保持和增进你身体健康的必备条件,你可以通过各种适宜自己的体育锻炼,从中获得愉快感,使你青春常在,终生受益。

第三节 大学体育教育的目的与任务

党中央国务院于1999年6月13日发布了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》,决定中提出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,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指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间,不准挤占体育活动时间 and 场所。举办多种多样的群体性体育活动,培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。地方各级人民政府要统筹规划,为学校开展体育活动提供必要条件。培养学生的良好卫生习惯,了解科学营养知识……”决定指出了学校体育工作的指导思想、工作内容、任务及基本要求。在这一思想的指导下,教育部制定颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,就普通高等学校体育课程的性质和目标进行了规定,并明确指出:体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体

育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的的人才的重要途径。

一、基本目标

《指导纲要》所规定的基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,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:熟练掌握两项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。

课程目标非常重视学生通过本课程的学习,不但要在体能、体育与健康知识和运动技能方面有所获益,而且要使自己形成坚持体育锻炼的习惯和健康的生活方式,并具有积极进取、乐观开朗的生活态度。实际上,课程标准更强调课程如何实现培养人的这一目标的实现。

二、发展目标

《指导纲要》在以上体育课程目标的基础上又具体提出了五个发展目标。发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标五个领域目标。

运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订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。参与运动是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。参与目标提示我们,课程非常重视体育教学要通过形式多样、丰富多彩的生活内容,培养