



全国高等农业院校教材

全国高等农业院校教学指导委员会审定

大学体育

田振生 主编



中国农业出版社

G807.4
T696:1

全国高等农业院校教材
全国高等农业院校教学指导委员会审定

大 学 体 育

田振生 主编

中 国 农 业 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 田振生主编. —北京: 中国农业出版社,
2002.6

全国高等农业院校教材

ISBN 7-109-07515-X

I. 大... II. 田... III. 体育—高等学校: 技术学
校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 025703 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 夏之翠

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2002 年 6 月第 1 版 2003 年 8 月北京第 3 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/16 印张: 20

字数: 482 千字

定价: 28.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《大学体育》编委会

主 编	田振生				
副主编	高罕斌	刘春明	闫琳琳	孙培志	李 江
	李梦义	宋江虹	陈新成	张明强	高卫哲
	樊晓兵	薛孝恩			
编 委	马健龙	王文丽	田振生	朱小庆	刘春明
	刘俊秀	闫琳琳	孙培志	李 江	李梦义
	宋江虹	陈新成	张艳萍	张明强	张仲景
	张进才	张翠苹	郅爱萍	袁玉涛	贾保民
	高罕斌	高卫哲	葛会欣	樊晓兵	薛孝恩
	冀 虹				

前 言

为了促进普通高等院校体育教学改革的深入发展,进一步提高体育课教学质量,发挥体育在素质教育中的特殊功能,在全国高等农业院校教学指导委员会、中国农业出版社的关心支持下,我们成立了《大学体育》编委会,组织具有丰富教学经验的教师编写了本教材。

本书为全国高等农业院校规划教材。在编写过程中,我们充分考虑到不同地域和不同课程的设置需要,可供普通高校本、专科学生使用。为了使 学生获取更多的体育理论知识,强化终身体育意识,牢固树立健康第一的观念,我们增加了体育理论和健康教育内容的比例,丰富了教材内容。

愿本书成为大学生体育锻炼和健康生活的良师益友。

编写本教材的人员分工情况是:朱小庆编写第一章、第六章;王文丽编写第二章、第十九章;葛会欣编写第三章、第七章;郅爱萍编写第四章、第十五章;刘俊秀编写第五章;袁玉涛编写第八章、第十二章;马健龙编写第九章;刘春明编写第十章;贾保民编写第十一章;张仲景编写第十三章;张明强编写第十四章;张翠苹编写第十六章;张艳萍编写第十七章、第十八章;冀虹编写第二十章。最后由田振生负责统稿。

本书在编写过程中,得到了中国农业出版社的大力支持和指导,在此致以诚挚的谢意!

由于我们的理论水平和实践经验所限,不妥之处敬请专家和读者指正。

《大学体育》编委会

2002年3月

目 录

前言

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念、产生和组成	1
第二节 体育的功能	3
第三节 高等学校体育	5
第二章 体育锻炼对人体的影响	9
第一节 人体生长发育的一般规律	9
第二节 影响人体生长发育的基本因素	10
第三节 体育锻炼对人体的影响	12
第四节 健康是大学生成才的重要因素	16
第三章 体育锻炼的科学方法	18
第一节 锻炼身体的基本原则	18
第二节 锻炼身体的方法	20
第三节 锻炼方法的选择	25
第四节 身体锻炼效果的评定	26
第四章 体育锻炼的医务监督与卫生常识	29
第一节 体育锻炼的医务监督	29
第二节 运动中常见的生理反应与运动性疾病	29
第三节 运动损伤的预防及处置	31
第四节 体育锻炼的营养与卫生	33
第五节 运动处方的制定与实施	34
第五章 国际国内大型运动竞赛简介	36
第一节 世界级重大运动竞赛	36

第二节 洲级重大运动竞赛	41
第三节 国内重大运动竞赛	43
第六章 运动竞赛的组织与编排	45
第一节 运动竞赛的分类	45
第二节 运动竞赛的组织要点	46
第三节 运动竞赛的编排	47
第七章 大学生体质健康评价	54
第一节 身体形态的评定	54
第二节 身体机能的评定	58
第三节 身体素质的评定	61
第四节 心理健康的评定	66
第八章 科学健身论坛	69
第一节 体育之研究	69
第二节 体育、生活与健康	80
第三节 运动的奥妙	83
第四节 科学健身	85
第九章 篮球	88
第一节 简介	88
第二节 基本技术	89
第三节 基本战术	101
第四节 规则与裁判法简介	114
第十章 排球	119
第一节 简介	119
第二节 基本技术	120
第三节 基本战术	131
第四节 规则与裁判法简介	138
第十一章 足球	144
第一节 简介	144
第二节 基本技术	145
第三节 基本战术	157
第四节 规则与裁判法简介	160

第十二章 乒乓球	165
第一节 简介	165
第二节 基本技术	166
第三节 基本战术	177
第四节 规则与裁判法简介	179
第十三章 田径	182
第一节 简介	182
第二节 跑	183
第三节 跳跃	189
第四节 投掷	194
第十四章 武术	198
第一节 简介	198
第二节 基本功	202
第三节 套路选编	210
第十五章 体操	237
第一节 技巧运动	237
第二节 单杠	239
第三节 双杠	243
第四节 跳跃	246
第十六章 艺术体操	249
第一节 徒手基本动作	250
第二节 器械基本动作	257
第十七章 健美操	265
第一节 基本动作及成套动作	265
第二节 健身健美操的创编	278
第十八章 游泳	280
第一节 基本技术	280
第二节 一般常识	285
第十九章 冰上运动	287
第一节 速度滑冰	287

第二节	花样滑冰	293
第三节	滑冰的一般常识	294
第二十章	几项小球	296
第一节	网球	296
第二节	羽毛球	298
第三节	保龄球	300
第四节	棒球和垒球	303
参考文献		310

第一章

体育概述

体育是中国社会主义事业的重要组成部分。它是直接关系到人民体质的增强、民族的兴旺和子孙后代幸福的大事。同时，它又是人类丰富多彩的实践活动形式之一。随着社会的进步、文明的发展、生产力和生活水平的提高，体育在人类的现实生活中越来越显示出它的重要地位和作用。

第一节 体育的概念、产生和组成

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动，它是以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化生活为目的的一种有组织、有意识的社会活动。体育是社会文化教育的组成部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念又称之为体育教育。它是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德和意志品质的一个有目的、有计划、有组织的教育过程。

我们要充分认识体育，就必须了解体育的起源与发展，历史地、全面地进行剖析，才能对体育具有较深刻的理解。因此，我们应把历史作为了解体育的线索。

二、体育的产生与发展

人类的生存和社会发展的需要是体育产生和发展的基本源泉。在原始社会，原始人迫于谋生需要，要为寻找食物而跋山涉水，为杀伤猎物而投石掷棍，为追捕野兽而奔跑越沟，为抗御自然侵袭而跋涉迁徙，为防备狩猎时被野兽伤害而进行格斗。显然，像走、跑、跳、投、攀、爬、格斗和游泳等身体运动，都是原始人求生存所必需的基本活动技能。到了原始社会后期，随着生产力的发展，掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益频繁，需要改善生产工具和狩猎技术，使之成为谋生手段且世代相传，同时人们意识到还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力，于是成年人就向少年儿童传授各种技能和身体的操练方法。这就是体育的萌芽——原始体育。

体育还萌芽孕育在原始崇拜的活动之中。在原始时代，人们往往想通过预演劳动过程而使后

来实际的劳动取得成功。如：狩猎前演示狩猎活动，希望通过“杀死”或制服假扮的野兽而使以后在实际的狩猎过程中取得成功。这种演示，既是舞蹈的萌芽，又是体育的萌芽。此外，原始人在祭祀活动中，要做出各种困难、复杂的姿态。如：以虎为图腾的民族要做出虎的雄健姿态和动作；以鹰为图腾的民族要做出翱翔奋飞的姿势。这些演示同样也是艺术、体育的萌芽。在这种原始崇拜的活动中，其佼佼者受到众人的拥护而成为活动的带领者，并有尊贵的社会地位。他们为了保护其地位，在活动中就不断做出一般人难于做出的舞姿和动作，或者能以惊人的体力长时间地连续舞蹈、跳跃或者能忍受火烧、刀刺等痛苦的磨炼。这样就使人们在原始活动中展开了体力、体能的竞赛，为了在竞赛中获胜，人们就努力培养、锻炼自己的体力和体能。

奴隶制社会初期，是一个战争频繁的时期。是生存还是死亡，是做征服者还是当奴隶，就看谁在战争中取胜。因此，培养和造就强壮的身体，甚至超常的体力，就是战争和社会的需要。人类自此首次提出了自觉造就、创建人体的要求，并有组织地加以实施。比如古希腊的斯巴达人，为了使男子有健壮、敏捷的体质，从7岁开始就集中起来进行跑、跳、拳击、击剑、摔跤、掷标枪、游泳、骑马、狩猎、行军、球戏等项目的训练。其目的很明确，就是为了造就健壮的身体，培养合格的武士。斯巴达人还要求青年女子参加各种身体锻炼，他们相信，健壮的母亲能生出健壮的婴儿。可见，斯巴达人已经自觉地来造就社会和战争所需要的体质，这鲜明地体现了古代体育的精神。

随着人类社会的进步与发展，体育的社会地位与功能日益提高，在科学技术突飞猛进，人类物质文明不断丰富的现代社会，体育事业迅猛发展。其特点是：体育已形成独立的学科体系，具有独立理论和实践，体育科学蓬勃发展；体育运动具有强烈的竞赛性和广泛的国际性，竞技运动向着国际化和高水平方向发展；体育成为学校教育的重要组成部分，成为造就全面发展人才的重要内容和手段，学校体育被视为体育事业的基础；体育日益成为全社会的需要、人民生活的需要，体育运动的普及和体育社会化的程度越来越高，成为现代社会生活中不可缺少的一部分。

三、现代体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容，它的发展并非孤立，是人类本身和社会的需要。生产力的发展与提高，科学的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件，使体育从产生之初发展成为被人们誉为文明的窗口，成为科学和进步标志的现代体育。

现代体育由下述三个方面组成：

（一）学校体育 学校体育是学校教育的重要组成部分，是全民体育的基础。它是按照学校的育人规律，紧紧围绕增强体质这个中心，在教师的指导下，有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法，全面发展身体，提高运动技术水平，并与德育、智育、美育相结合，培养道德和意志品质，使学生成为全面发展的高质量专门人才。

（二）竞技体育 竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体的运动能力，争取优异的成绩而进行的科学训练和竞赛。其特点是：参加者有充沛的体力和高超的技艺，竞争激烈，对抗性强，具有严格的规则和场地要求。由于竞技体育的这些特点，极易吸引广大观众，所以它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都

有着特殊的作用。

(三) 大众体育(亦称群众体育) 大众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动。其活动内容丰富、形式多样、趣味性强,适合男女老幼及伤病残者参加。所以大众体育参加的人数最多、范围最广,是实现全民健身、提高国民素质的重要途径。

上述三方面既有共性,又有特性;既有区别,又有联系。它们相互影响,相互促进,共同构成了现代体育的整体。

第二节 体育的功能

一、健身功能

(一) 体育对增强体质,提高身体机能的作用 体育锻炼是增进人体健康,使人延年益寿的有效方法。通过体育锻炼,可以促使血液循环加快,提高心脏功能;可使呼吸肌增强,增大肺活量,提高肺功能;可以改善大脑供血状况,消除头脑疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;能使肌肉粗壮结实,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强;能提高人体的基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。如果经常参加体育锻炼,体质就会得到增强,健康水平就会得到提高。

(二) 体育对促进心理发展的作用 体育活动不仅对增强体质、防治疾病、提高健康水平有着积极的作用,而且还能陶冶情操,塑造人的心灵,对心理素质的发展也有着明显的促进作用。实践证明,通过体育锻炼,可以磨炼人的意志、催人奋发进取、培养集体观念、加强组织纪律、协调人际关系、提高人的心理调节能力,及时排除各种消极心境,从而带来欢愉、轻松活泼的情绪,使人充满朝气与活力。

二、教育功能

(一) 体育中的身体教育 身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面远不如动物,适应环境的能力较差,连最基本、最简单的坐、立、走都不会,这些基本的生活技能都要靠后天的学习而获得。因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体,增强体质——“育体”的过程。

(二) 体育中的思想品德教育 体育运动本身就是一个有章可循的社会活动,又是在一定的“执法人”——教师、教练员或裁判员的直接监督下有组织地进行的。对培养青年一代遵守社会生活和各种行为准则、树立良好的道德观念、增强团结协作精神和加强责任感等方面都具有很好的强化作用。例如:对方侵人犯规时,是毫不计较,还是伺机报复、以牙还牙;对裁判员的漏判、错判是斤斤计较,还是宽容大度;集体配合不够默契失利时,是相互谅解,相互鼓励,还是相互抱怨;比赛胜利时,是戒骄戒躁,还是骄横自大;比赛失败了,是吸取教训,振作精神以利再战,还是丧失信心,萎靡不振。这都是培养集体主义精神、以大局为重和善于处理人际关系等优良品德的教育过程。

(三) 体育中的心理品质教育 体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养勇敢、顽强、果断、自信和坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛,既是对心理品质的严峻考验,也是锻炼和培养良好心理素质的极好时机。

(四) 体育中的智能教育 体育是一门科学,蕴含着丰富的知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技术和技能,并使思维能力、记忆力、观察力、想像力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育,在传授知识,培养技能、技巧,增强体质过程中,还含有培养、开发和提高智能的教育因素。

三、娱乐功能

体育运动不仅能给人以强健的身体,还能给人以美的享受,从而使人们由于学习、工作和劳动所带来的疲劳得到有益的调节,获得积极性休息,这不仅有助于疲劳的消除,而且也是一种精神上的享受。比如:当我们学习几个小时后,去运动场参加自己所爱好的运动项目锻炼,你就会感到精神振奋、愉悦。当你打篮球时,漂亮地躲闪过对手的堵截和封盖上篮投中;当你踢足球时,一脚猛烈的抽射足球应声入网;当你打排球时,一记漂亮的扣球,得到同学们的欢呼和赞扬。这些出色的表现,会使你从心底里感到有一种说不出的高兴和欢乐,这是直接参与体育运动所给你带来的乐趣。观赏体育运动,观看体育比赛与表演,感受同样如此。现代体育,特别是竞技体育,其技术日新月异地向着高、难、新、尖的方向发展,其观赏性对观众最具吸引力。比赛场上紧张、激烈的争夺扣人心弦。运动员精湛高超的技艺、潇洒自如的动作,使健、力、美高度的统一,使之观看了赏心悦目。尤其当比赛进行到最为关键的时刻,如篮球赛,谁胜谁负,鹿死谁手,就在距比赛结束仅有几秒钟一球定输赢的时刻,某方球员投篮出手,一锤定音,更是令人兴奋不已,赞叹不绝,使你情不自禁地为之鼓掌、喝彩。这就是体育的魅力,无论直接参与还是观赏,它都会给你带来乐趣,让你充满欢喜。体育的确是一种最为积极而健康的娱乐方式,有助于人们愉快地度过余暇,满足人们的精神需要。

四、政治功能

(一) 为国争光、提高国家威望与地位 随着竞技体育的发展,竞赛场已成为没有硝烟炮火的金牌争夺之战场。当今,金牌在某种意义上是国家的力量、地位、政治、经济、精神状态等的标志。例如:在历史上中国曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望由此大受贬损。新中国成立后,在亚洲运动会上中国连续五届金牌总数第一,成为公认的亚洲第一体育强国;在第27届奥林匹克运动会上,中国体育健儿一举夺得28块金牌,金牌总数名列第三名,跃身跨入世界三大体育强国的行列。这些辉煌的体育成就,大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的国际威望与地位。

(二) 加强爱国主义教育,增强国民凝聚力 在当今时代,一次国际体育大赛,它就像巨石击水,会在国民心中产生巨大的冲击波,使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到弘扬,民族之心连成一体,为国家的腾飞,民族的昌盛,提供了难以估

量的精神力量。例如：洛杉矶奥林匹克运动会上，中国人有史以来首次突破零的纪录；中国女排获得“五连冠”；中国男足冲出亚洲，打入世界杯决赛。这些在国内所引起的轰动都是空前的。

（三）促进国际交往，增进友谊 体育在促进各国人民的相互了解和友谊中起着极大的作用，尤其是现代体育运动的国际化，使体育已成为国家间重要的交往手段。通过比赛，互相学习和交流，促进各国人民之间的友好往来，以及国家间的相互了解和联系，对维护世界和平起着重要的外交作用。因此，运动员被称为“和平的使者”和“穿着运动衣的外交家”。如：在第31届世界乒乓球比赛中，中国运动员运用“乒乓外交”与美国运动员建立了友好关系，从而进行了互访，促成了当时的美国总统尼克松访华，为中美建交奠定了基础，被人们赞誉为“用小球转动了地球”。

（四）巩固国防，保护民族安全 古代战争是面对面的战争，为了在战争中获胜，人类就利用体育的手段来训练强壮的武士。而当今时代，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能。这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体力训练，提高其身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防、保护民族安全的军事作用。

五、经济功能

（一）间接地为经济建设服务 体育能使生产力诸因素中起主导作用的劳动者，通过体育锻炼，达到增强体质，降低伤病率，提高工作效率，从而更好地创造社会物质财富。

（二）直接地为经济建设服务 如：举办大型运动会能促进当地各行各业的发展，提高体育场馆的使用率，促进运动器材、运动服装制造业的发展，发行纪念章、纪念币，出售竞赛门票，出售电视实况转播权，收取比赛期间的广告费等等，可以直接产生经济效益，为经济建设服务。悉尼举办第27届奥林匹克运动会，仅出售电视实况转播权一笔收入就高达13.2亿美元。可想而知，举办一次奥林匹克运动会这样的国际大型体育比赛，它所带来的经济效益是多么的可观。中国北京市申办2008年奥林匹克运动会的成功与将来的成功举办，必将对经济的发展起到非常积极的促进作用。

第三节 高等学校体育

一、体育在高等学校中的地位和作用

高等学校体育是高等教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的高级专门人才的一个重要方面。它既是国民体育的基础，又是发展国家体育事业的需要。它对于丰富大学生课余文化生活，建设校园精神文明等方面起着重要的作用。在高等学校里主要通过德育、智育、体育、美育和劳动技术教育这几个方面对大学生进行教育。“健全的精神，寓于健全的身体”。“德智皆寄于体，无体是无德智也”。对于大学生来说，如果没有健康的体魄，就难以完成在校期间的学习任务，也难于在将来的社会主义建设中发挥更大的作用，这就说明了体育在高等教育中占有重

要地位,并发挥着积极的作用。主要作用有:

1. 完善大学生的身体发育,提高身体素质,增进健康,顺利完成学习任务。
2. 体育教育能使大学生获得体育和卫生保健知识及锻炼身体的方法,提高运动能力。这既有利于完成未来的专业活动,又有利于丰富生活内容,为终身体育锻炼奠定基础。
3. 体育教育有助于大学生个性的全面发展,它对塑造良好的心理品质、培养优秀的道德品质以及对大学生世界观的形成都起着积极的作用。
4. 高校体育可以为国家培养群众体育骨干和优秀的体育人才。

二、高等学校体育的目的与任务

(一) 高等学校体育的目的 根据党的教育方针和我国体育的目的与任务,高等学校体育的目的是:以体育运动和身体锻炼为基本手段,增强大学生体质,提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才;全面发展身体,培养大学生终身从事体育锻炼的习惯和能力,使其成为德、智、体全面发展的高质量专门人才。

(二) 高等学校体育的任务 为了达到高等学校体育的目的,高校体育必须完成下列基本任务:

1. 促进大学生身体正常发育,全面发展身体素质,增强体质,减少疾病,提高生理机能和健康水平,增强对自然环境的适应能力。
2. 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。
3. 对学生进行共产主义思想品德教育、审美教育、发展智力、培养文明行为,促进学生个性全面发展。
4. 发展学生的运动才能,提高运动技术水平,为国家培养群众体育骨干和优秀的体育人才,促进体育的进一步普及。

三、高等学校体育的组织形式

(一) 体育课

1. 体育课教学。体育课是高等学校教育计划中所规定的必修课,是学校体育工作的基本组织形式,它是教师按照教学大纲、教学任务有目的、有计划、有组织的教学过程。体育课教学的指导思想是从增强学生体质出发,将传授体育知识、技术、技能与科学锻炼身体的方法、原则有机结合起来,树立终身锻炼、终身受益的体育观,培养终身锻炼身体的兴趣和 ability,寓德、智、体、美、劳诸育于体育课教学之中,培养学生成为适应现代社会发展需要的新型人才。

2. 体育课教学特点。体育课教学除了在室内讲授体育理论知识外,主要是在运动场上(或体育馆、健身房)进行,教师运用各种教学方法、手段,指导学生进行各种身体练习,在反复练习的过程中,通过身体活动与思维活动的紧密结合,使身体承受一定的负荷,从而掌握体育知识、技术和技能,发展身体,增强体质。

3. 体育课的类型。体育课的类型较多,总的说来可分为理论课和实践课两大类。

(1) 理论课,指在教室内讲授体育知识的课。理论课教学的主要任务是:讲授体育理论知识,提高大学生对体育的认识,学习科学锻炼身体的知识,克服锻炼的盲目性,了解体育锻炼对人体生理和机能变化的作用,介绍体育运动常识和卫生保健知识等内容,提高体育文化修养。

(2) 实践课,指在运动场或体育馆内进行的身体练习课。它是根据体育教学大纲和教学进度确定的内容进行的。

根据学生不同的具体情况,分为普通体育课、专项体育课、专项提高课、选修课、保健体育课。

普通体育课:为了全面发展大学生的身体素质,并结合《国家体育锻炼标准》的项目而开设的一种体育课。教材内容主要有:田径、体操、球类、武术、游泳和滑冰等。

专项体育课:根据大学生对某一项体育运动的兴趣,并结合身体训练和《国家体育锻炼标准》的项目所开设的一种以一个项目为主的体育课,教学内容主要有:篮球、排球、足球、武术、艺术体操、健美、乒乓球、羽毛球等。

专项提高课:这种课是在专项体育课的基础上,在学生已掌握一定的基本技术、技能的条件下,为进一步提高其该项目的技术、战术水平而开设的体育课。教学内容与专项课教材内容相同。

选修课:是对大学二年级以上学生开设的体育课,教学内容也基本与专项体育课相同。

保健体育课:是对身体比较弱或有某种疾病、残疾的学生开设的课。其任务是通过适当的身体活动或专门选择的身体练习,改善他们的健康状况,逐渐提高体质水平。教学内容要根据每个人的实际情况而定。

根据一节课所要解决的任务,又可分为:新授课、复习课、综合课、考核课。

新授课:是以学习新教材为主的课。

复习课:是以复习学过的教材为主的课。

综合课:在一节课中既有新教材,又有复习教材的课。

考核课:是以检查学生体育成绩为主的课。

(二) 课外体育锻炼 课外体育锻炼是高校体育课的延续和补充,是实现高校体育目的的重要组织形式。它包括:早操、课间操和班级体育锻炼。

1. 早操。早操是学校作息制度中给学生安排的一种锻炼身体的形式。对促进学生的身心发展,培养良好的生活习惯具有特殊的作用。早晨空气新鲜,通过早锻炼,既能呼吸到大量的新鲜空气,增加氧的摄取量,提高神经的兴奋性,又能提高机体各器官的工作能力,使学生精力充沛、精神饱满地开始一天的学习生活。

早操可通过跑步、做广播体操、练武术等形式进行。

2. 课间操。课间操是每天上午第二节课后,在教室周围进行5~10min的身体活动。其主要内容为散步,做广播体操、眼保健操和四肢活动的徒手操等。

课间操有助于消除学生在学习中的疲劳,使学生既锻炼了身体,又得到了积极性休息,从而以充沛的精力继续进行文化专业课的学习。课间操的组织形式可根据各院校的实际自行定。

3. 班级体育锻炼。班级体育锻炼是在课外活动时间,以班或锻炼小组为单位进行体育锻炼的一种形式。主要内容为:复习、巩固和提高体育课上所学的基本知识、技术和技能;进行《国家体育锻炼标准》项目的练习或测验;结合学校特点,开展传统体育活动,或组织各种小型竞赛活动。对不开设体育课的大学三年级以上的学生,更要有计划,有组织地进行安排,保证每天有1h左右的身体锻炼。课外体育锻炼的组织形式可根据各院校的场地、器材、人数等具体情况而定。

(三) 课余体育训练 高校课余体育训练是利用课余时间,对部分体育基础较好,并有体育专长的大学生进行系统训练的一种专门教育过程;是高校贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施;是在普及的基础上努力提高运动技术水平,为国家培养体育人才,为学校培养群众性体育活动骨干。要加强运动队的管理,切实做好思想工作,关心队员的学习和生活,使他们在德、智、体各方面都得到发展。

运动队训练一般安排在早晨和下午的课余时间,也可将专项提高课与运动训练结合起来进行。通过课余体育训练,进一步推动学校群众性体育活动的广泛开展,促进运动技术水平的提高。

(四) 体育运动竞赛 高校体育竞赛有校内、外的技艺性竞赛和娱乐性竞赛。如:校内、外的正式比赛属于技艺性竞赛;学生进行半场的篮球比赛等非正规比赛,就属于娱乐性竞赛。

体育竞赛有助于培养学生勇敢、顽强、拼搏进取的精神,以及守纪律、团结队友、尊重对手、服从裁判的优良品质和集体主义精神。通过体育竞赛,可以检查教学和训练工作的质量,丰富学生的课余文化生活,激发学生对体育的兴趣和爱好,吸引更多的学生参加体育锻炼,促进学校群众性体育活动的蓬勃开展。因此,高校要健全学校体育竞赛制度,根据季节气候的变化特点,使各项比赛较均衡地分布在两个学期之中。竞赛活动要注意群众性和经常性,坚持小型多样化,以利于促进教学、训练和群众性体育工作水平的不断提高。