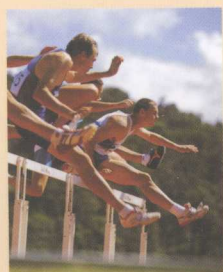


DAXUE TIYU



世纪高等教育系列规划教材·公共基础课
21SHIJI GAODENG JIAOYU XILIEGUIHUA JIAOCAI · GONGGONGJICHUKE



YU

大学体育与健康

● 主编 张又新 徐国营



JIANKANG



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

《中国体育与健康》编写组. 大学体育与健康[M]. 西安: 西北大学出版社, 2007.

大学

IV. G807.4

中国图书馆书号 CIP 数据核字(2005)第 081656 号

张又新 徐国营 主编

张又新 徐国营 主编

主 编 / 张又新 徐国营

21世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

(国家精品课程) 教材

D

AXUETIYUYUJIANKANG

大学 体育 与健康



21世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

主 编 张又新 徐国营

出版发行 西北大学出版社

地 址 西安市太白路229号

邮政编码 710069

购书电话 (029)88303059

印 刷 陕西青彩印务有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/16开本

印 张 13.25

字 数 340千字

版 次 第1版 2007年7月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5604-2001-1

定 价 26.00元

西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康/张又新,徐国营编著,一西安:西北
大学出版社,2006.7(2007.7重印)

ISBN 978-7-5604-2001-1

I. 大… II. ①张… ②徐… 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(2006)第 081656 号

21 世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

大学体育与健康

主 编 张又新 徐国营

出版发行 西北大学出版社
地 址 西安市太白路 229 号
邮政编码 710069
购书电话 (029)88303059
印 刷 陕西奇彩印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/16 开本
印 张 15.75
字 数 510 千字
版 次 2006 年 8 月第 1 版 2007 年 7 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5604-2001-1
定 价 26.00 元

21世纪高等教育系列规划教材《大学体育与健康》

编委会

主 编 张又新 徐国营

副主编 张 勤 高 晖

编 委 (按姓氏笔画排列)

| | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 卜瑞云 | 丁 聪 | 王 东 | 王永胜 | 白良才 |
| 白海鹏 | 任心东 | 安 江 | 刘 利 | 李振国 |
| 李 强 | 陈艳艳 | 陈景洪 | 张 立 | 张 旭 |
| 郑 权 | 郑宇桓 | 徐 刚 | 徐辉军 | 崔小梅 |
| 韩长荣 | 管 伟 | | | |

序

我很高兴地看到了这部体育教材的出版,作为一个老体育工作者我感到十分欣慰!编写一部高水平的体育课教材一直是我多年的夙愿,由于种种原因没有能够如愿。如今,在省教委主管领导的关心下,在各位专家、教授的支持下,经过许多作者的共同努力,终于成稿、要正式出版了。这是高等院校体育教学中的一件大事、可喜可贺、值得高兴。

目前,随着高等教育的全面推进,许多学校都很重视体育教学,重视对学生身体健康心理健康的指导和社会适应能力的培养,注重学生整体健康水平的提高,体育教育是高等教育很重要的一个组成部分,也是国家“全民健身”的战略重点。进入21世纪以来,全新的体育教学理念主导着体育教育这个领域,我认为培养德、智、体均衡发展的大学生,高校体育教育肩负着非常重要的历史使命。

毛泽东早年曾在《新青年》杂志上发表《体育之研究》,文章针对当时不良的社会风气、年轻人精神萎靡不振,身体瘦弱的现象,发出了忧国忧民的呐喊,抨击重文轻武的思想,号召青年们起来开展强身健体活动,甩掉“东亚病夫”的帽子,使神州尽龙虎,肩负起振兴中华民族的历史使命。我今年已是106岁的老人了,能够长寿到今天完全得益于体育锻炼。希望同学们珍惜在大学学习的时间,锻炼身体,好好学习,早日成为建设祖国,保卫祖国的栋梁之材。

这部体育课教材的内容,编排合理、难度适宜,理论结合实际,既有一定的理论深度又满足了广大学生兴趣爱好的实际需要,是同学们学习体育知识技能的良师益友,这对帮助青年学生树立健康第一的思想,养成体育锻炼的生活习惯,从而达到终生受益,健康幸福的生活一辈子很有帮助。

原中华全国体育总会副主席

王耀东

前言

根据中共中央、国务院和教育部关于“学校教育要树立‘健康第一’教育思想”的指导方针,全面贯彻、落实《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》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和教育部[2005]4号文件《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的指示精神,在总结我国高等学校教育改革经验和建设新时期体育课程体系的基础上,我们编写了《大学体育与健康》一书。

本教材突出“健康第一”、育人为本的教育宗旨,把关心、爱护学生的身体健康、心理健康,教育培养学生终身体育的思想,努力把提高学生的综合素质放在首位。坚持辩证唯物主义的观点,注重知识性、技能性、趣味性和广泛的适应性,尽可能满足广大学生进行体育锻炼、保健、观赏体育竞赛、娱乐活动的兴趣和需要,努力使本教材成为学生的良师益友。全书图文并茂、内容丰富,具有较强的可读性。

本教材的特点是:信息量大、知识结构层次分明,重点突出、实用性强。涉及内容包括:大学生体育教育概况,体育理论的基础知识、运动营养与健康、气候环境与健康、运动技能,卫生与健康、娱乐与健身、瑜伽、按摩手法,体育舞蹈、体育游戏,野外生存、定向越野、攀岩,奥林匹克运动与运动竞赛欣赏,竞赛组织、规则及主要运动项目的裁判法。

本教材由张又新教授、徐国营教授担任主编,张勤、高晖担任副主编,参加编写的人员有:卜瑞云、丁聪、王永胜、王东、白良才、刘利、任心东、安江、白海鹏、李振国、李强、陈艳艳、陈景洪、郑宇桓、郑权、张立、张旭、崔小梅、徐刚、徐辉军、韩长荣、管伟,全书由徐国营教授、张又新教授统稿。

在全体参编人员的共同努力下,本教材终于和大家见面了。在编写过程中,我们参阅其他体育教材版本及有关文献资料,从中吸取了大量的精华和宝贵的经验,借此机会,我们全体编写人员向有关专家教授及作者表示崇高的敬意和衷心的感谢!由于编者的观点、水平有限,难免存有不妥,恳请广大师生提出宝贵意见和建议。在本教材的编写过程中,也得到了许多高等院校有关方面的鼎力支持,在此一并表示诚挚的感谢!

目 录

MULU

良勤己采裁 章四第

| | | |
|--------|-------|-----------|
| (771) | | 第 一 章 |
| (781) | | 第 二 章 |
| (791) | | 第 三 章 |
| (801) | | 第 四 章 |
| (811) | | 第 五 章 |
| (821) | | 第 六 章 |
| (831) | | 第 七 章 |
| (841) | | 第 八 章 |
| (851) | | 第 九 章 |
| (861) | | 第 十 章 |
| (871) | | 第 十 一 章 |
| (881) | | 第 十 二 章 |
| (891) | | 第 十 三 章 |
| (901) | | 第 十 四 章 |
| (911) | | 第 十 五 章 |
| (921) | | 第 十 六 章 |
| (931) | | 第 十 七 章 |
| (941) | | 第 十 八 章 |
| (951) | | 第 十 九 章 |
| (961) | | 第 二 十 章 |
| (971) | | 第 二 十 一 章 |
| (981) | | 第 二 十 二 章 |
| (991) | | 第 二 十 三 章 |
| (1001) | | 第 二 十 四 章 |
| (1011) | | 第 二 十 五 章 |
| (1021) | | 第 二 十 六 章 |
| (1031) | | 第 二 十 七 章 |
| (1041) | | 第 二 十 八 章 |
| (1051) | | 第 二 十 九 章 |
| (1061) | | 第 三 十 章 |
| (1071) | | 第 三 十 一 章 |
| (1081) | | 第 三 十 二 章 |
| (1091) | | 第 三 十 三 章 |
| (1101) | | 第 三 十 四 章 |
| (1111) | | 第 三 十 五 章 |
| (1121) | | 第 三 十 六 章 |
| (1131) | | 第 三 十 七 章 |
| (1141) | | 第 三 十 八 章 |
| (1151) | | 第 三 十 九 章 |
| (1161) | | 第 四 十 章 |
| (1171) | | 第 四 十 一 章 |
| (1181) | | 第 四 十 二 章 |
| (1191) | | 第 四 十 三 章 |
| (1201) | | 第 四 十 四 章 |
| (1211) | | 第 四 十 五 章 |
| (1221) | | 第 四 十 六 章 |
| (1231) | | 第 四 十 七 章 |
| (1241) | | 第 四 十 八 章 |
| (1251) | | 第 四 十 九 章 |
| (1261) | | 第 五 十 章 |
| (1271) | | 第 五 十 一 章 |
| (1281) | | 第 五 十 二 章 |
| (1291) | | 第 五 十 三 章 |
| (1301) | | 第 五 十 四 章 |
| (1311) | | 第 五 十 五 章 |
| (1321) | | 第 五 十 六 章 |
| (1331) | | 第 五 十 七 章 |
| (1341) | | 第 五 十 八 章 |
| (1351) | | 第 五 十 九 章 |
| (1361) | | 第 六 十 章 |
| (1371) | | 第 六 十 一 章 |
| (1381) | | 第 六 十 二 章 |
| (1391) | | 第 六 十 三 章 |
| (1401) | | 第 六 十 四 章 |
| (1411) | | 第 六 十 五 章 |
| (1421) | | 第 六 十 六 章 |
| (1431) | | 第 六 十 七 章 |
| (1441) | | 第 六 十 八 章 |
| (1451) | | 第 六 十 九 章 |
| (1461) | | 第 七 十 章 |
| (1471) | | 第 七 十 一 章 |
| (1481) | | 第 七 十 二 章 |
| (1491) | | 第 七 十 三 章 |
| (1501) | | 第 七 十 四 章 |
| (1511) | | 第 七 十 五 章 |
| (1521) | | 第 七 十 六 章 |
| (1531) | | 第 七 十 七 章 |
| (1541) | | 第 七 十 八 章 |
| (1551) | | 第 七 十 九 章 |
| (1561) | | 第 八 十 章 |
| (1571) | | 第 八 十 一 章 |
| (1581) | | 第 八 十 二 章 |
| (1591) | | 第 八 十 三 章 |
| (1601) | | 第 八 十 四 章 |
| (1611) | | 第 八 十 五 章 |
| (1621) | | 第 八 十 六 章 |
| (1631) | | 第 八 十 七 章 |
| (1641) | | 第 八 十 八 章 |
| (1651) | | 第 八 十 九 章 |
| (1661) | | 第 九 十 章 |
| (1671) | | 第 九 十 一 章 |
| (1681) | | 第 九 十 二 章 |
| (1691) | | 第 九 十 三 章 |
| (1701) | | 第 九 十 四 章 |
| (1711) | | 第 九 十 五 章 |
| (1721) | | 第 九 十 六 章 |
| (1731) | | 第 九 十 七 章 |
| (1741) | | 第 九 十 八 章 |
| (1751) | | 第 九 十 九 章 |
| (1761) | | 第 十 十 章 |
| (1771) | | 第 十 十 一 章 |
| (1781) | | 第 十 十 二 章 |
| (1791) | | 第 十 十 三 章 |
| (1801) | | 第 十 十 四 章 |
| (1811) | | 第 十 十 五 章 |
| (1821) | | 第 十 十 六 章 |
| (1831) | | 第 十 十 七 章 |
| (1841) | | 第 十 十 八 章 |
| (1851) | | 第 十 十 九 章 |
| (1861) | | 第 十 十 十 章 |
| (1871) | | 第 十 十 一 章 |
| (1881) | | 第 十 十 二 章 |
| (1891) | | 第 十 十 三 章 |
| (1901) | | 第 十 十 四 章 |
| (1911) | | 第 十 十 五 章 |
| (1921) | | 第 十 十 六 章 |
| (1931) | | 第 十 十 七 章 |
| (1941) | | 第 十 十 八 章 |
| (1951) | | 第 十 十 九 章 |
| (1961) | | 第 十 十 十 章 |
| (1971) | | 第 十 十 一 章 |
| (1981) | | 第 十 十 二 章 |
| (1991) | | 第 十 十 三 章 |
| (2001) | | 第 十 十 四 章 |

第四章 娱乐与健身

UJUM

目录

- 第一节 大众健身操 (177)
- 第二节 健身健美 (183)
- 第三节 瑜伽健身术 (190)
- 第四节 体育舞蹈 (192)
- 第五节 体育游戏 (199)
- 第六节 野外生存 (203)
- 第七节 定向越野 (205)
- 第八节 攀岩运动 (209)
- 第九节 奥林匹克运动 (212)
- 第十节 运动竞赛美学欣赏 (217)

第五章 运动竞赛组织、运动项目规则与裁判法

- 第一节 运动竞赛分类与竞赛组织 (221)
- 第二节 篮球规则与裁判法 (224)
- 第三节 排球规则与裁判法 (226)
- 第四节 足球规则与裁判法 (229)
- 第五节 乒乓球规则与裁判法 (231)
- 第六节 羽毛球规则与裁判法 (233)
- 第七节 网球规则与裁判法 (235)
- 第八节 田径规则与裁判法 (237)
- 第九节 健身操规则与裁判法 (241)

- (201) 武术竞赛规则 第一章
- (202) 武术竞赛规则 第二章
- (203) 武术竞赛规则 第三章
- (204) 武术竞赛规则 第四章



第一章 体育教育与健康

第一节 大学体育教育概况

一、学校体育的目的与任务

大学体育教学的目的就是使学生学习、掌握体育的基本知识技能、树立“健康第一”的观念,培养终身体育的思想,养成自觉锻炼身体的习惯,以身体练习为基本手段,增强学生的体质和体育能力,促进身心健康发展,提高学生的综合素质,使他们不仅在学校能健康的完成学习任务,而且将来也能在保卫祖国、建设祖国的事业中做出更大的贡献。

大学体育教育的任务是引导学生树立正确的人生观和体育价值观;牢固树立“健康第一”的生活意识准则;向学生教授体育知识、技术和技能,使学生掌握科学锻炼身体的方法,培养经常锻炼的习惯,提高对环境的适应能力、对疾病的抵抗能力和心理耐挫能力;在体育活动中,培养学生热爱祖国、热爱集体的思想,加强组织纪律性和思想道德品质教育,提高竞争意识、磨砺意志、陶冶情操;努力提高运动技术水平,为学校争光、为祖国争光。

二、我国大学体育教育发展的历史轨迹

(一) 建立新民主主义时期的学校体育(1949~1952年)

我国政府和教育部门十分重视大学体育教育事业,关心学生的身心健康。解放初期,各级各类学校重视学生学习,忽视学生健康状况的现象屡见不鲜。当时,毛泽东主席对学生身体健康十分重视和关心,提出“健康第一”的教育思想,并于1950年6月19日,写信给教育部部长马叙伦,“要求各校注意健康第一,学习第二”。在这一精神指导下,各级院校展开了“以健康教育”为主要内容的各项工作。

1951年中央人民政府政务院颁发《关于改善各级学校学生健康状况的决定》,要求各级政府教育部门和学校纠正对学生健康不负责任的态度,“彻底改进体育教学,尽可能充实体育娱乐设备,加强学生体格锻炼”,指出“增进学生健康是保证学生完成学习任务,并培养出有强健体魄的现代青年的重大任务之一。”这一指示,对纠正学校教育中忽视体育的陈旧观念,起到了重要的指导作用。1952年毛泽东提出:“发展体育运动,增强人民体质”,1953年又发出:“身体好、学习好、工作好,”的指示。1954年经政务院批准,国家体育运动委员会颁布了《准备劳动与卫国体育制度》,体育教学以向学生传授体育的基本知识、技能和技术为目标,进一步激发了学生参加体育锻炼的积极性,增进了身体健康,推动了学校体育的改革与发展。

(二) 探索社会主义初期的学校体育(1953~1966年)

1953年至1957年学校体育工作基本处于健康、稳步发展阶段。1958年“大跃进和大炼钢铁”一度严重影响了正常的教学秩序,严重违背了客观规律和教学规律。出现了“劳动代替体育”,“军训代替体育”等现象,引起学校体育教育思想的混乱,使体育教学遭到了严重挫折。接着连续三年的自然灾害,国民经济出现了暂时困难,各院校根据中央:“调整、充实、巩固,提高”的八字方针精神,有意识地控制学生课外体育活动的开展,出现了全面“休眠状态”。1960年中央高教部,根据中央“八字方针”认真总结经验教训,颁布了《高教60条》,1963~1966年初,随着国民经济情况的好转,学校课外体育呈现出:校、系、班三级齐抓共管,学生锻炼自觉性强,早操,课间操和课外活动参加人数多,活动内容丰富多彩的喜人局面,学校正常教学和课外体育活动也相继得到恢复和发展。除体育活动外,国防体育活动如射击、摩托车、军事野营等普遍展开,使高等教育逐步系统化、正规化,积极贯彻普及与提高相结合,在普及基础上提高的方针。



(三) 积极探索社会主义初级阶段的高等学校体育教育的发展方向(1978~1991年)

1978年开始,我国政府制定了改革开放的基本国策,同年4月14日,教育部,国家体委,卫生部联合发出《关于加强学校体育,卫生工作的通知》。要求从1978年秋季起,按照《体育教学大纲》和《生理卫生教育大纲》的规定,提高对学校体育卫生的认识和工作水平,建立和健全各项规章制度,进一步把增强学生体质和保证学生健康有机结合起来,对我国学校体育保健提出了新的任务,积极推行《国家体育锻炼标准》,广泛开展群众性体育活动并指出:一个学校的体育卫生工作搞得好不好,最根本的一条是学生的体质是否增强。之后,全国各级各类学校,开始重视教师队伍建设,恢复了“两课,两操活动”及实施《国家体育锻炼标准活动》。1979年10月5日,教育部、国家体委联合发出通知,试行《高等学校体育工作暂行规定(试行草案)》,规定指出:学校体育竞赛应贯彻小型多样、单项分散、基层为主、勤俭节约的原则。每年至少举行一次以田径项目为主的运动会。根据规定:高等学校举办运动竞赛应以校内为主,在校内可经常性地举办班级、年级之间的单项比赛,每年要组织全校性的运动竞赛活动。运动会可采用教学赛、友谊赛、邀请赛、表演赛、对抗赛等多种形式进行,根据实际需要也可组织校际间的比赛和观赏高水平运动队的比赛。1980年8月26日又联合发出关于试行《高等学校卫生工作的暂行规定(草案)》的通知。随后又在北京召开“全国体育,卫生工作会议”,交流贯彻落实两个暂行规定的实践经验,分析存在的问题,研究解决的办法。

1990年3月12日,国家教委主任李铁映,国家体委主任伍绍祖签署国家教委第8号令,国家体委第11号令,宣布施行《学校体育工作条例》,同年6月4日,国家教委主任李铁映,卫部部长陈敏章签署命令,发布国务院4月25日批准的《学校卫生工作条例》。要求各校由主管校长负责组织指导,贯彻落实条例的实施,由体育和校卫生等部门组成学校体育、卫生指导委员会具体负责“条例”的实施。同年国家教委颁发《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》,文件指出:《标准》是学生接受体育教育的个体评价标准,也是大学生能否毕业的一项必备条件。

(四) 建立具有中国特色的学校体育科学体系(1992~至今)

1993年根据党中央和国务院发布的《中国教育改革和发展纲要》的指示精神,教育由应试教育转向全面提高学生的素质教育。这是学校体育教育思想的一次重大飞跃。1995年我国政府正式颁布了《教育法》、《体育法》和《全民健身计划纲要》,《教育法》第四十四条指出:教育,体育,卫生行政部门和学校及其他教育机构应当完善体育卫生保健设施保证学生的身心健康。《体育法》的第十七条至第三十二条专门对学校体育性质、任务和发展方向作出明确的规定,对学校体育起到了保证监督作用,有力限制了忽视学校体育,不关心学生身体健康的行为,《纲要》要求:各级各类学校要全面贯彻党的教育方针,努力做好学校体育工作,要对学生进行终身体育教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。这些法令既符合国家教育发展的需要,也是学生全面发展的需要,充分体现了国家对学校体育的重视和关心。2002年7月4日教育部、国家体育总局颁发《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》的通知,是贯彻落实《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》和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》,落实“学校教育要树立‘健康第一’的思想,是切实加强学校体育工作”的具体措施。《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分,是学生体质健康的个体评价标准,也是大学生毕业的基本条件。根据高等学校体育的规律和具体情况,2003年8月教育部颁布《全国普通高等学校体育课程指导纲要》,对大学体育的组织实施又提出了更加具体的要求,这是实现我国大学体育目标的纲领性文件。

2005年6月20日教育部颁发《教育部关于进一步加强高等学校体育工作的意见》“我们必须清醒地看到:高等学校体育工作仍然是高等教育中最为薄弱的环节之一。一些学校领导体育意识淡薄;学生人均体育资源随着高校扩招出现负增长;学生中存在着怕苦怕累的思想,缺乏体育锻炼的习惯,特别是学生的某些身体素质指标持续下降,已成为高等教育中的突出问题和社会关注的热点问题。”《意见》指出:《学生体质健康标准》成绩是学生体育成绩的重要组成部分,学校必须认真组织实施《学生体质健康标准》。身体方面没有特殊原因,未达到《学生体质健康标准》的学生,在其体育课成绩中应有反映。高等学校是为国家培养高



素质体育人才的重要基地。面对新形势,高等学校要大力开展运动训练,积极探索培养优秀学生运动员的规律,尽快提高运动技术水平。有条件的高等学校,要按照《教育部、国家体育总局关于进一步加强普通高等学校高水平运动队建设的意见》(教体艺[2005]3号)的精神,采取多种培养模式,培养全面发展的高水平运动员,努力完成世界大学生运动会及其他重大国际体育赛事的参赛任务,为国家奥运争光计划做贡献。

(五) 学校体育教育指导思想的发展与变化

从“自然体育思想”,“健康第一”,“追求技术和体能”的传习式体育教育思想,体质教育思想,素质教育思想,终身体育思想到健康第一思想。这一循环是不依人们的主观意志为转移的历史发展过程。回顾我国大学体育教育发展的过程,可以更好地启示人们:学校体育的发展一定要遵循教育发展的客观规律,在尊重客观规律的基础上,积极探索我国学校体育发展的道路。我国高等体育教育近60年的经验与教训,是我们今后改革发展的宝贵财富。在学校体育教育中:必须牢固树立“健康第一”的思想,全面提高学生的综合素质,尤其是学生的心理素质和适应能力。

三、大学体育教育的组织实施

根据教育部《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》、《高等教育面向21世纪教学内容与课程体系改革计划》和《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》的要求:学校体育工作应包括:体育课程教学、课外体育活动、课外体育训练和竞赛,并规定了体育课是学生毕业、升学、考试科目,这是我国大学体育教育的基本组织形式。

1. 体育课教学的基本目标

(1) 活动参与目标。指导学生积极参与各种体育活动并养成自觉锻炼的习惯,建立终身体育的思想,能够编制个人锻炼计划,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应急处置方法。

(3) 身体健康目标。能评价自我健康状况,掌握有效的健身知识与方法,能合理选择自身需要的营养食品;养成良好的行为习惯,树立健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标。根据能力确立自己的体育学习目标;能自觉通过体育活动改善调节心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;掌握调节自己情绪和心态的方法;在运动中体验运动的乐趣和成功的喜悦。

(5) 社会适应目标。能表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理人际关系。

2. 大学体育课的几种类型

体育课是实现大学体育目标的主要组织形式。体育课不仅教育学生要树立“健康第一”的思想,还要给他们传授体育理论知识,更主要是通过各种身体练习活动,全面增强学生的体质,掌握终身体育的技能。根据体育课的任务、内容和性质,其主要组织形式可分为理论课和实践课。实践课分为:

(1) 基础课。大学体育教育的基础,通过对体育基本知识、技术、技能的教授,使学生的身体得到全面锻炼,在主导者(教师)和主体者(学生)的双边活动过程中,逐步加深对体育的认识,提高学生的身体素质与运动能力,改善学生的身体形态、机能,增进健康,使他们树立正确的体育观,为下一步的学习奠定良好基础。

(2) 选项课。在学生身体练习得到全面提高的前提下,由学生根据各自的特长、爱好,选择某一运动项目为主学习的教学活动,使学生掌握这一运动技能进行科学锻炼,培养学生终身体育锻炼的兴趣和习惯,达到增强体质、保持健康的目的。

(3) 通识课(选修课)。根据学校条件、师资能力和学生爱好而开设选修课,目的是进一步提高学生体育理论水平和体育实践能力,培养学生自觉锻炼的能力,为终身体育打好基础。

(4) 保健课。针对个别学生身体异常、病、弱、伤残而专门开设的基础课或选修课,目的是使他们在教师



的指导下,树立信心、积极进行身体康复、努力完成学业。

3. 大学生体质健康标准的内容

身体机能、素质评价指标(男 7 项、女 8 项):

- ①肺活量体重指数(男、女) - 15 分; ②坐位体前屈(男、女);
 ③台阶试验(男、女); ④仰卧起坐(女), 20 分;
 ⑤握力体重指数(男、女) - 20 分; ⑥立定跳远(男、女), 50 米(男、女);
 ⑦男 1000 米; ⑧女 800 米 - 30 分。

表 1-1 大学男生身高标准体重表(体重单位:公斤)

| 身高段(厘米) | 营养不良 | 较低体重 | 正常体重 | 超重 | 肥胖 |
|---------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------|
| | 7 分 | 9 分 | 15 分 | 9 分 | 7 分 |
| 140.0 ~ 140.9 | <32.1 | 32.1 ~ 40.3 | 40.4 ~ 46.3 | 46.4 ~ 48.3 | ≥48.4 |
| 141.0 ~ 141.9 | <32.4 | 32.4 ~ 40.7 | 40.8 ~ 47.0 | 47.1 ~ 49.1 | ≥49.2 |
| 142.0 ~ 142.9 | <32.8 | 32.8 ~ 41.2 | 41.3 ~ 47.7 | 47.8 ~ 49.8 | ≥49.9 |
| 143.0 ~ 143.9 | <33.3 | 33.3 ~ 41.7 | 41.8 ~ 48.2 | 48.3 ~ 50.3 | ≥50.4 |
| 144.0 ~ 144.9 | <33.6 | 33.6 ~ 42.2 | 42.3 ~ 48.8 | 48.9 ~ 51.0 | ≥51.1 |
| 145.0 ~ 145.9 | <34.0 | 34.0 ~ 42.7 | 42.8 ~ 49.5 | 49.6 ~ 51.7 | ≥51.8 |
| 146.0 ~ 146.9 | <34.4 | 34.4 ~ 43.3 | 43.4 ~ 50.1 | 50.2 ~ 52.3 | ≥52.4 |
| 147.0 ~ 147.9 | <35.0 | 35.0 ~ 43.9 | 44.0 ~ 50.8 | 50.9 ~ 53.1 | ≥53.2 |
| 148.0 ~ 148.9 | <35.6 | 35.6 ~ 44.5 | 44.6 ~ 51.4 | 51.5 ~ 53.7 | ≥53.8 |
| 149.0 ~ 149.9 | <36.2 | 36.2 ~ 45.1 | 45.2 ~ 52.2 | 52.3 ~ 54.5 | ≥54.6 |
| 150.0 ~ 150.9 | <36.7 | 36.7 ~ 45.7 | 45.8 ~ 52.8 | 52.9 ~ 55.1 | ≥55.2 |
| 151.0 ~ 151.9 | <37.3 | 37.3 ~ 46.2 | 46.3 ~ 53.4 | 53.5 ~ 55.8 | ≥55.9 |
| 152.0 ~ 152.9 | <37.7 | 37.7 ~ 46.8 | 46.9 ~ 54.0 | 54.1 ~ 56.4 | ≥56.5 |
| 153.0 ~ 153.9 | <38.2 | 38.2 ~ 47.4 | 47.5 ~ 54.6 | 54.7 ~ 57.0 | ≥57.1 |
| 154.0 ~ 154.9 | <38.9 | 38.9 ~ 48.1 | 48.2 ~ 55.3 | 55.4 ~ 57.7 | ≥57.8 |
| 155.0 ~ 155.9 | <39.6 | 39.6 ~ 48.8 | 48.9 ~ 56.0 | 56.1 ~ 58.4 | ≥58.5 |
| 156.0 ~ 156.9 | <40.4 | 40.4 ~ 49.6 | 49.7 ~ 57.0 | 57.1 ~ 59.4 | ≥59.5 |
| 157.0 ~ 157.9 | <41.0 | 41.0 ~ 50.3 | 50.4 ~ 57.7 | 57.8 ~ 60.1 | ≥60.2 |
| 158.0 ~ 158.9 | <41.7 | 41.7 ~ 51.0 | 51.1 ~ 58.5 | 58.6 ~ 61.0 | ≥61.1 |
| 159.0 ~ 159.9 | <42.4 | 42.4 ~ 51.7 | 51.8 ~ 59.2 | 59.3 ~ 61.7 | ≥61.8 |
| 160.0 ~ 160.9 | <43.1 | 43.1 ~ 52.5 | 52.6 ~ 60.0 | 60.1 ~ 62.5 | ≥62.6 |
| 161.0 ~ 161.9 | <43.8 | 43.8 ~ 53.3 | 53.4 ~ 60.8 | 60.9 ~ 63.3 | ≥63.4 |
| 162.0 ~ 162.9 | <44.5 | 44.5 ~ 54.0 | 54.1 ~ 61.5 | 61.6 ~ 64.0 | ≥64.1 |
| 163.0 ~ 163.9 | <45.3 | 45.3 ~ 54.8 | 54.9 ~ 62.5 | 62.6 ~ 65.0 | ≥65.1 |



续表

| | | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 164.0 ~ 164.9 | <45.9 | 45.9 ~ 55.5 | 55.6 ~ 63.2 | 63.3 ~ 65.7 | ≥65.8 |
| 165.0 ~ 165.9 | <46.5 | 46.5 ~ 56.3 | 56.4 ~ 64.0 | 64.1 ~ 66.5 | ≥66.6 |
| 166.0 ~ 166.9 | <47.1 | 47.1 ~ 57.0 | 57.1 ~ 64.7 | 64.8 ~ 67.2 | ≥67.3 |
| 167.0 ~ 167.9 | <48.0 | 48.0 ~ 57.8 | 57.9 ~ 65.6 | 65.7 ~ 68.2 | ≥68.3 |
| 168.0 ~ 168.9 | <48.7 | 48.7 ~ 58.5 | 58.6 ~ 66.3 | 66.4 ~ 68.9 | ≥69.0 |
| 169.0 ~ 169.9 | <49.3 | 49.3 ~ 59.2 | 59.3 ~ 67.0 | 67.1 ~ 69.6 | ≥69.7 |
| 170.0 ~ 170.9 | <50.1 | 50.1 ~ 60.0 | 60.1 ~ 67.8 | 67.9 ~ 70.4 | ≥70.5 |
| 171.0 ~ 171.9 | <50.7 | 50.7 ~ 60.6 | 60.7 ~ 68.8 | 68.9 ~ 71.2 | ≥71.3 |
| 172.0 ~ 172.9 | <51.4 | 51.4 ~ 61.5 | 61.6 ~ 69.5 | 69.6 ~ 72.1 | ≥72.2 |
| 173.0 ~ 173.9 | <52.1 | 52.1 ~ 62.2 | 62.3 ~ 70.3 | 70.4 ~ 73.0 | ≥73.1 |
| 174.0 ~ 174.9 | <52.9 | 52.9 ~ 63.0 | 63.1 ~ 71.3 | 71.4 ~ 74.0 | ≥74.1 |
| 175.0 ~ 175.9 | <53.7 | 53.7 ~ 63.8 | 63.9 ~ 72.2 | 72.3 ~ 75.0 | ≥75.1 |
| 176.0 ~ 176.9 | <54.4 | 54.4 ~ 64.5 | 64.6 ~ 73.1 | 73.2 ~ 75.9 | ≥76.0 |
| 177.0 ~ 177.9 | <55.2 | 55.2 ~ 65.2 | 65.3 ~ 73.9 | 74.0 ~ 76.8 | ≥76.9 |
| 178.0 ~ 178.9 | <55.7 | 55.7 ~ 66.0 | 66.1 ~ 74.9 | 75.0 ~ 77.8 | ≥77.9 |
| 179.0 ~ 179.9 | <56.4 | 56.4 ~ 66.7 | 66.8 ~ 75.7 | 75.8 ~ 78.7 | ≥78.8 |
| 180.0 ~ 180.9 | <57.1 | 57.1 ~ 67.4 | 67.5 ~ 76.4 | 76.5 ~ 79.4 | ≥79.5 |
| 181.0 ~ 181.9 | <57.7 | 57.7 ~ 68.1 | 68.2 ~ 77.4 | 77.5 ~ 80.6 | ≥80.7 |
| 182.0 ~ 182.9 | <58.5 | 58.5 ~ 68.9 | 69.0 ~ 78.5 | 78.6 ~ 81.7 | ≥81.8 |
| 183.0 ~ 183.9 | <59.2 | 59.2 ~ 69.6 | 69.7 ~ 79.4 | 79.5 ~ 82.6 | ≥82.7 |
| 184.0 ~ 184.9 | <60.0 | 60.0 ~ 70.4 | 70.5 ~ 80.3 | 80.4 ~ 83.6 | ≥83.7 |
| 185.0 ~ 185.9 | <60.8 | 60.8 ~ 71.2 | 71.3 ~ 81.3 | 81.4 ~ 84.6 | ≥84.7 |
| 186.0 ~ 186.9 | <61.5 | 61.5 ~ 72.0 | 72.1 ~ 82.2 | 82.3 ~ 85.6 | ≥85.7 |
| 187.0 ~ 187.9 | <62.3 | 62.3 ~ 72.9 | 73.0 ~ 83.3 | 83.4 ~ 86.7 | ≥86.8 |
| 188.0 ~ 188.9 | <63.0 | 63.0 ~ 73.7 | 73.8 ~ 84.2 | 84.3 ~ 87.7 | ≥87.8 |
| 189.0 ~ 189.9 | <63.9 | 63.9 ~ 74.5 | 74.6 ~ 85.0 | 85.1 ~ 88.5 | ≥88.6 |
| 190.0 ~ 190.9 | <64.6 | 64.6 ~ 75.4 | 75.5 ~ 86.2 | 86.3 ~ 89.8 | ≥89.9 |

注:身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时,身高每低1厘米,实测体重需加上0.5公斤,实测身高需加上1厘米,再查表确定分值。

身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高1厘米,其实测体重需减去0.9公斤,实测身高需减去1厘米,再查表确定分值。



表 1-2 大学女生身高标准体重表(体重单位:公斤)

| 身高段(厘米) | 营养不良 | 较低体重 | 正常体重 | 超重 | 肥胖 |
|-------------|-------|-----------|-----------|-----------|-------|
| | 7分 | 9分 | 15分 | 9分 | 7分 |
| 140.0~140.9 | <36.5 | 36.5~42.4 | 42.5~50.6 | 50.7~53.3 | ≥53.4 |
| 141.0~141.9 | <36.6 | 36.6~42.9 | 43.0~51.3 | 51.4~54.1 | ≥54.2 |
| 142.0~142.9 | <36.8 | 36.8~43.2 | 43.3~51.9 | 52.0~54.7 | ≥54.8 |
| 143.0~143.9 | <37.0 | 37.0~43.5 | 43.6~52.3 | 52.4~55.2 | ≥55.3 |
| 144.0~144.9 | <37.2 | 37.2~43.7 | 43.8~52.7 | 52.8~55.6 | ≥55.7 |
| 145.0~145.9 | <37.5 | 37.5~44.0 | 44.1~53.1 | 53.2~56.1 | ≥56.2 |
| 146.0~146.9 | <37.9 | 37.9~44.4 | 44.5~53.7 | 53.8~56.7 | ≥56.8 |
| 147.0~147.9 | <38.5 | 38.5~45.0 | 45.1~54.3 | 54.4~57.3 | ≥57.4 |
| 148.0~148.9 | <39.1 | 39.1~45.7 | 45.8~55.0 | 55.1~58.0 | ≥58.1 |
| 149.0~149.9 | <39.5 | 39.5~46.2 | 46.3~55.6 | 55.7~58.7 | ≥58.8 |
| 150.0~150.9 | <39.9 | 39.9~46.6 | 46.7~56.2 | 56.3~59.3 | ≥59.4 |
| 151.0~151.9 | <40.3 | 40.3~47.1 | 47.2~56.7 | 56.8~59.8 | ≥59.9 |
| 152.0~152.9 | <40.8 | 40.8~47.6 | 47.7~57.4 | 57.5~60.5 | ≥60.6 |
| 153.0~153.9 | <41.4 | 41.4~48.2 | 48.3~57.9 | 58.0~61.1 | ≥61.2 |
| 154.0~154.9 | <41.9 | 41.9~48.8 | 48.9~58.6 | 58.7~61.9 | ≥62.0 |
| 155.0~155.9 | <42.3 | 42.3~49.1 | 49.2~59.1 | 59.2~62.4 | ≥62.5 |
| 156.0~156.9 | <42.9 | 42.9~49.7 | 49.8~59.7 | 59.8~63.0 | ≥63.1 |
| 157.0~157.9 | <43.5 | 43.5~50.3 | 50.4~60.4 | 60.5~63.6 | ≥63.7 |
| 158.0~158.9 | <44.0 | 44.0~50.8 | 50.9~61.2 | 61.3~64.5 | ≥64.6 |
| 159.0~159.9 | <44.5 | 44.5~51.4 | 51.5~61.7 | 61.8~65.1 | ≥65.2 |
| 160.0~160.9 | <45.0 | 45.0~52.1 | 52.2~62.3 | 62.4~65.6 | ≥65.7 |
| 161.0~161.9 | <45.4 | 45.4~52.5 | 52.6~62.8 | 62.9~66.2 | ≥66.3 |
| 162.0~162.9 | <45.9 | 45.9~53.1 | 53.2~63.4 | 63.5~66.8 | ≥66.9 |
| 163.0~163.9 | <46.4 | 46.4~53.6 | 53.7~63.9 | 64.0~67.3 | ≥67.4 |



续表

| | | | | | |
|---------------|-------|-------------|-------------|-------------|-------|
| 164.0 ~ 164.9 | <46.8 | 46.8 ~ 54.2 | 54.3 ~ 64.5 | 64.6 ~ 67.9 | ≥68.0 |
| 165.0 ~ 165.9 | <47.4 | 47.4 ~ 54.8 | 54.9 ~ 65.0 | 65.1 ~ 68.3 | ≥68.4 |
| 166.0 ~ 166.9 | <48.0 | 48.0 ~ 55.4 | 55.5 ~ 65.5 | 65.6 ~ 68.9 | ≥69.0 |
| 167.0 ~ 167.9 | <48.5 | 48.5 ~ 56.0 | 56.1 ~ 66.2 | 66.3 ~ 69.5 | ≥69.6 |
| 168.0 ~ 168.9 | <49.0 | 49.0 ~ 56.4 | 56.5 ~ 66.7 | 66.8 ~ 70.1 | ≥70.2 |
| 169.0 ~ 169.9 | <49.4 | 49.4 ~ 56.8 | 56.9 ~ 67.3 | 67.4 ~ 70.7 | ≥70.8 |
| 170.0 ~ 170.9 | <49.9 | 49.9 ~ 57.3 | 57.4 ~ 67.9 | 68.0 ~ 71.4 | ≥71.5 |
| 171.0 ~ 171.9 | <50.2 | 50.2 ~ 57.8 | 57.9 ~ 68.5 | 68.4 ~ 72.1 | ≥72.2 |
| 172.0 ~ 172.9 | <50.7 | 50.7 ~ 58.4 | 58.5 ~ 69.1 | 69.2 ~ 72.7 | ≥72.8 |
| 173.0 ~ 173.9 | <51.0 | 51.0 ~ 58.8 | 58.9 ~ 69.6 | 69.7 ~ 73.1 | ≥73.2 |
| 174.0 ~ 174.9 | <51.3 | 51.3 ~ 59.3 | 59.4 ~ 70.2 | 70.3 ~ 73.6 | ≥73.7 |
| 175.0 ~ 175.9 | <51.9 | 51.9 ~ 59.9 | 60.0 ~ 70.8 | 70.9 ~ 74.4 | ≥74.5 |
| 176.0 ~ 176.9 | <52.4 | 52.4 ~ 60.4 | 60.5 ~ 71.5 | 71.6 ~ 75.1 | ≥75.2 |
| 177.0 ~ 177.9 | <52.8 | 52.8 ~ 61.0 | 61.1 ~ 72.1 | 72.2 ~ 75.7 | ≥75.8 |
| 178.0 ~ 178.9 | <53.2 | 53.2 ~ 61.5 | 61.6 ~ 72.6 | 72.7 ~ 76.2 | ≥76.3 |
| 179.0 ~ 179.9 | <53.6 | 53.6 ~ 62.0 | 62.1 ~ 73.2 | 73.3 ~ 76.7 | ≥76.8 |
| 180.0 ~ 180.9 | <54.1 | 54.1 ~ 62.5 | 62.6 ~ 73.7 | 73.8 ~ 77.0 | ≥77.1 |
| 181.0 ~ 181.9 | <54.5 | 54.5 ~ 63.1 | 63.2 ~ 74.3 | 74.4 ~ 77.8 | ≥77.8 |
| 182.0 ~ 182.9 | <55.1 | 55.1 ~ 63.8 | 63.9 ~ 75.0 | 75.1 ~ 79.4 | ≥79.5 |
| 183.0 ~ 183.9 | <55.6 | 55.6 ~ 64.5 | 64.6 ~ 75.7 | 75.8 ~ 80.4 | ≥80.5 |
| 184.0 ~ 184.9 | <56.1 | 56.1 ~ 65.3 | 65.4 ~ 76.6 | 76.7 ~ 81.2 | ≥81.3 |
| 185.0 ~ 185.9 | <56.8 | 56.8 ~ 66.1 | 66.2 ~ 77.5 | 77.6 ~ 82.4 | ≥82.5 |
| 186.0 ~ 186.9 | <57.3 | 57.3 ~ 66.9 | 67.0 ~ 78.6 | 78.7 ~ 83.3 | ≥83.4 |

注:身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时,身高每低1厘米,实测体重需加上0.5公斤,实测身高需加上1厘米,再查表确定分值。

身高高于表中所列出的最高身高段时,身高每高1厘米,其实测体重需减去0.9公斤,实测身高需减去1厘米,再查表确定分值。



表 1-3

大学男生评分标准

表 1-3

| 项 目 | | 台阶试验 | 1000 米跑 | 肺活量体 重指数 | 50 米跑(秒) | 立定跳远 (厘米) | 坐位体前 屈(厘米) | 握力体重 指数 |
|-----|----|---------|---------------|-------------|-----------|--------------|---------------|------------|
| 优 | 成绩 | 59 以上 | 3'39"以下 | 75 以上 | 6.8 以下 | 255 以上 | 18.1 以上 | 75 以上 |
| | 分值 | 20 | 20 | 15 | 30 | 30 | 20 | 20 |
| 秀 | 成绩 | 58 ~ 54 | 3'40" ~ 3'46" | 74 ~ 70 | 6.9 ~ 7.0 | 254 ~ 250 | 18.0 ~ 16.0 | 74 ~ 70 |
| | 分值 | 17 | 17 | 13 | 26 | 26 | 17 | 17 |
| 良 | 成绩 | 53 ~ 50 | 3'37" ~ 4'00" | 69 ~ 64 | 7.1 ~ 7.3 | 249 ~ 239 | 15.9 ~ 12.3 | 69 ~ 63 |
| | 分值 | 16 | 16 | 12 | 25 | 25 | 16 | 16 |
| 好 | 成绩 | 49 ~ 46 | 4'01" ~ 4'18" | 63 ~ 57 | 7.4 ~ 7.7 | 238 ~ 227 | 12.2 ~ 8.9 | 62 ~ 56 |
| | 分值 | 15 | 15 | 11 | 23 | 23 | 15 | 15 |
| 及格 | 成绩 | 45 ~ 43 | 4'19" ~ 4'29" | 56 ~ 54 | 7.8 ~ 8.0 | 226 ~ 220 | 8.8 ~ 6.7 | 55 ~ 51 |
| | 分值 | 13 | 13 | 10 | 20 | 20 | 13 | 13 |
| | 成绩 | 42 ~ 40 | 4'30" ~ 5'04" | 53 ~ 44 | 8.1 ~ 8.4 | 219 ~ 195 | 6.6 ~ 0.1 | 50 ~ 41 |
| | 分值 | 12 | 12 | 9 | 18 | 18 | 12 | 12 |
| 不及格 | 成绩 | 39 以下 | 5'05"以上 | 43 以下 | 8.5 以上 | 194 以下 | 0.0 以下 | 40 以下 |
| | 分值 | 10 | 10 | 8 | 15 | 15 | 10 | 10 |



表 1-4

大学女生评分标准

| 项 目 | 分 值 | 台阶试验 | 800 米跑 | 肺活量体 重指数 | 50 米跑 (秒) | 立定跳远 (厘米) | 坐位体前 屈(厘米) | 握力体重 指数 | 仰卧起坐 (次 1 分钟) |
|-------------|--------|---------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|------------|------------------|
| | | 优 秀 | 成绩 | 56 以上 | 3'37"以下 | 61 以上 | 8.3 以下 | 196 以上 | 18.1 以上 |
| | 分值 | 20 | 20 | 15 | 30 | 30 | 20 | 20 | 20 |
| | 成绩 | 55 ~ 52 | 3'38" ~ 3'45" | 60 ~ 57 | 8.4 ~ 8.7 | 195 ~ 187 | 18.0 ~ 16.2 | 56 ~ 52 | 43 ~ 41 |
| | 分值 | 17 | 17 | 13 | 26 | 26 | 17 | 17 | 17 |
| 良 好 | 成绩 | 51 ~ 48 | 3'46" ~ 4'00" | 56 ~ 51 | 8.8 ~ 9.1 | 186 ~ 178 | 16.1 ~ 13.0 | 51 ~ 46 | 40 ~ 35 |
| | 分值 | 16 | 16 | 12 | 25 | 25 | 16 | 16 | 16 |
| | 成绩 | 47 ~ 44 | 4'01" ~ 4'19" | 50 ~ 46 | 9.2 ~ 9.6 | 177 ~ 166 | 12.9 ~ 9.0 | 45 ~ 40 | 34 ~ 28 |
| | 分值 | 15 | 15 | 11 | 23 | 23 | 15 | 15 | 15 |
| 及 格 | 成绩 | 43 ~ 42 | 4'20" ~ 4'30" | 45 ~ 42 | 9.7 ~ 9.8 | 165 ~ 161 | 8.9 ~ 7.8 | 39 ~ 36 | 27 ~ 24 |
| | 分值 | 13 | 13 | 10 | 20 | 20 | 13 | 13 | 13 |
| | 成绩 | 41 ~ 25 | 4'31" ~ 5'03" | 41 ~ 32 | 9.9 ~ 11.0 | 160 ~ 139 | 7.7 ~ 3.0 | 35 ~ 29 | 23 ~ 20 |
| | 分值 | 12 | 12 | 9 | 18 | 18 | 12 | 12 | 12 |
| 不 及 格 | 成绩 | 24 以下 | 5'04"以上 | 31 以下 | 11.1 以上 | 138 以下 | 2.9 以下 | 28 以下 | 19 以下 |
| | 分值 | 10 | 10 | 8 | 15 | 15 | 10 | 10 | 10 |

4. 课余体育锻炼

课余体育锻炼是高等学校依据《条例》的规定,在大学生一天课程学习结束后,有计划、有组织进行的体育活动。大学生在完成每天的学业后,下午时间相对集中,充分利用这段时间,组织学生进行科学体育锻炼,对增强体质、增进健康,丰富校园文化生活,促进个性全面发展十分重要。

课余体育也是培养学生独立体育锻炼能力的重要途径,特别是三、四年级不开体育必修课的学校,学生应通过课余体育锻炼,逐步掌握锻炼计划的制定,活动内容、练习方法的选择和自我实施体育锻炼的技能,为终身体育奠定基础。

5. 体育训练和竞赛

运动训练是大学课余体育的重要组成部分,也是我国发展体育事业、提高竞技运动水平的需要。从《体育法》第二十八条规定中可以看出:国家对优秀运动员再就业和升学方面给予照顾,这便为高等学校引进优秀体育人才创造了条件。对具有体育才能和发展潜力的大学生,进行课余运动训练和竞赛,不断提高竞技水平,使其在国内外比赛中创造出优异成绩,既可为学校和国家争得荣誉,又可扩大学校的影响,同时也培养了体育骨干,推动学校体育的普及和发展,为国家竞技运动培养了后备人才。

运动训练要根据学校实际情况,在人、财、物可能的范围内,选择具有群众体育活动基础或一些形成传