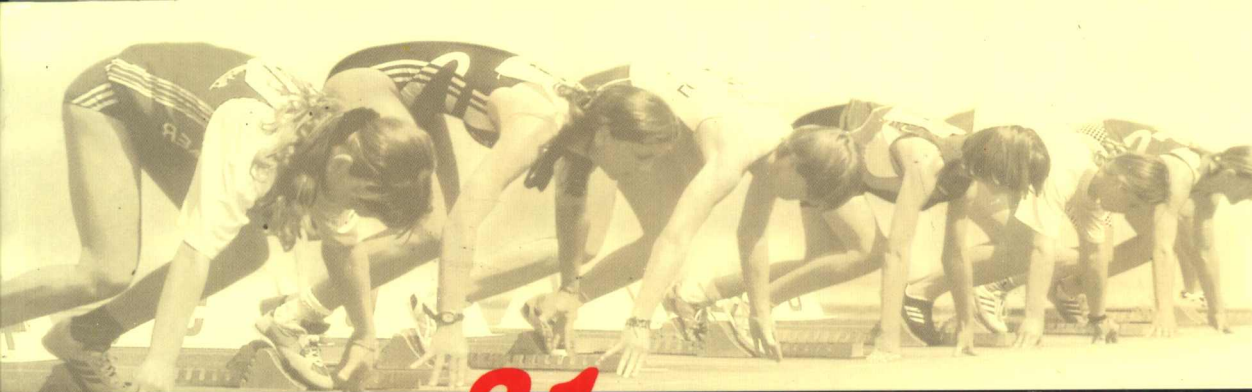




21世紀高等院校教材

体育与健康



傅辉祖 张恩光 刘维清 李小平 主编

21 世纪高等院校教材

G806-45

F72

体育与健康

傅辉祖 刘维清 主编
张恩光 李小平

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/傅辉祖,张恩光,刘维清,李小平主编.

—南京:河海大学出版社,2002.7

ISBN 7-5630-1735-6

I. 体… II. ①傅…②张…③刘…④李… 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(2002)第 024992 号

书 名/体育与健康

书 号/ISBN 7 - 5630 - 1735 - 6/G·353

责任编辑/铁龙海

特约编辑/尚爱民

责任校对/汪 健

封面设计/书衣坊

出 版/河海大学出版社

地 址/南京西康路 1 号(邮编:210098)

电 话/(025)3737852(总编室) (025)3722833(发行部)

电子信箱/hhup@hhu.edu.cn

经 销/江苏省新华书店

印 刷/扬中市印刷厂

开 本/787 毫米×960 毫米 1/16 18.5 印张 373 千字

版 次/2002 年 7 月第 1 版 2002 年 7 月第 1 次印刷

印 数/1~11000 册

定 价/24.00 元

前 言

健康是人类永恒的话题,健康是人类共同追求的目标,健康是人生最大的幸福,健康是人的基本权利。

增强体质、增进健康既是我国高校体育教育的首要任务,体现我国现代化建设对大学生身心发展的基本要求,同时又是我国体育本质功能的正确反映。中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中,明确提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想”。2001年教育部又决定将高校体育课程改名为体育与健康课程……这一切都充分说明了国家对大学生身心健康的关注。

高校体育与健康课程就是要让大学生通过这门课程的学习和实践,达到掌握现代体育与健康科学的基本知识、技能和锻炼身体的方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展,培养“终身体育”的兴趣;养成良好健康的生活习惯,为其自身的全面发展打下良好的基础。

现代社会人才的竞争是激烈的,现代社会对人才素质的要求也是全面的。现代人才必须具备的综合素质,如真诚的品质,忠实的态度,灵敏的观察力,不为困难所吓倒的勇气,努力创新的能力,勤奋好学不怕吃苦、团结奉献的精神,较好地处理实际问题的应变能力,等等,都能在参加体育锻炼的过程中得到培养和形成。

本书作为高校体育与健康课程的专门教材,分体育健康理论与体育运动实践两部分,共22章。其中“健康与健康的生活方式”、“健身的科学方法”、“大学生心理健康”、“精神健康”、“生殖健康”等健康知识具有时代性、先进性,学习后,将对大学生的身心健康发展有所帮助。

本书由傅辉祖教授、张恩光教授、刘维清教授、李小平副教授担任

主编。

参加本书编写的人员(以姓氏笔画为序)有:丁小燕、丁明叶、王文红、邓伟、权国睿、张天宇、汤敏、李红卫、李永俊、沈辉、吴彩荣、杨运芝、杨俊娃、陈爱楠、林浩、饶日忠、周健、姚强、洪平、铁龙海、谢霞。

由于水平所限,书中难免有不妥之处,恳请有关专家和广大读者批评指正。

编 者

2002 年 6 月



目 录

上篇 体育健康理论

第一章 高校体育

- 第一节 体育的涵义 (1)
- 第二节 高校体育的任务与目标 (4)
- 第三节 实现高校体育任务与目标的途径 (7)

第二章 身体锻炼

- 第一节 身体锻炼的原则 (12)
- 第二节 身体锻炼的内容 (14)
- 第三节 身体锻炼的方法 (17)
- 第四节 身体锻炼计划的制定 (19)

第三章 健康与健康的生活方式

- 第一节 健康的涵义 (21)
- 第二节 健康的生活方式 (24)

第四章 健身的科学方法

- 第一节 体育锻炼对健康的益处 (32)
- 第二节 适宜的运动强度的分类 (33)
- 第三节 适宜的运动项目与评价 (35)

第五章 运动卫生与自我监督

- 第一节 运动卫生 (47)
- 第二节 自我监督 (53)
- 第三节 急救措施 (55)

**第六章 大学生心理健康**

- 第一节 大学生与应激 (60)
- 第二节 大学生心理健康 (64)

第七章 精神健康

- 第一节 精神健康的涵义 (69)
- 第二节 精神疾病的种类 (69)
- 第三节 精神疾病的治疗 (72)

第八章 生殖健康

- 第一节 女性性健康 (74)
- 第二节 男性性健康 (75)
- 第三节 克制性冲动 (76)
- 第四节 优生 (78)
- 第五节 性病及其预防 (81)

第九章 奥林匹克运动

- 第一节 奥林匹克运动 (84)
- 第二节 奥林匹克精神象征 (88)
- 第三节 中国与奥林匹克运动 (92)

第十章 体育竞赛的组织与编排

- 第一节 体育竞赛的组织方法 (96)
- 第二节 体育竞赛的编排 (97)

下篇 体育运动实践**第十一章 田径**

- 第一节 田径运动发展概况 (105)
- 第二节 跑的基本技术 (107)
- 第三节 跳跃的基本技术 (115)
- 第四节 投掷的基本技术 (120)

第十二章 游泳

- 第一节 游泳运动发展概况 (125)
- 第二节 游泳基本技术 (126)
- 第三节 水上救护 (133)

第十三章 篮球

- 第一节 篮球运动发展概况 (135)
- 第二节 篮球基本技术 (136)
- 第三节 篮球基本战术 (144)
- 第四节 篮球比赛主要规则 (152)

第十四章 排球

- 第一节 排球运动发展概况 (157)
- 第二节 排球基本技术 (158)
- 第三节 排球基本战术 (164)
- 第四节 排球比赛主要规则 (168)
- 第五节 软式排球 (171)

第十五章 足球

- 第一节 足球运动发展概况 (174)
- 第二节 足球基本技术 (175)
- 第三节 足球基本战术 (183)
- 第四节 足球比赛主要规则 (187)

第十六章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动发展概况 (190)
- 第二节 乒乓球基本技术 (191)
- 第三节 乒乓球基本战术 (199)
- 第四节 乒乓球比赛主要规则 (200)

第十七章 羽毛球

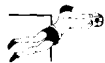
- 第一节 羽毛球运动发展概况 (203)
- 第二节 羽毛球基本技术 (204)
- 第三节 羽毛球基本战术 (210)
- 第四节 羽毛球比赛主要规则 (212)

第十八章 网球

- 第一节 网球运动发展概况 (215)
- 第二节 网球基本技术 (216)
- 第三节 网球比赛主要规则 (223)

第十九章 体操

- 第一节 体操运动发展概况 (225)
- 第二节 体操基本技术 (226)

**第二十章 健美操**

- 第一节 健美操发展概况 (241)
- 第二节 健美操基础训练 (242)
- 第三节 健美操的编排与评分 (251)

第二十一章 健美运动

- 第一节 健美运动发展概况 (255)
- 第二节 健美基础训练 (257)
- 第三节 健美比赛主要规则 (264)

第二十二章 武术

- 第一节 武术运动发展概况 (267)
- 第二节 太极拳的特点 (269)
- 第三节 24 式太极拳 (272)
- 第四节 初级长拳 (281)

主要参考文献



上篇 体育基础理论

第一章 高校体育

高校体育是高等学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础,是全面提高学生素质、实现高等教育培养目标和促进体育社会化与终身化的主要环节。因此,每位大学生都应对此有充分的认识,积极主动地参加体育锻炼。

第一节 体育的涵义

一、现代体育在我国的兴起与发展

我国近代体育的发端始于“洋务运动”。第二次鸦片战争后,在洋务运动中,近代体育的某些内容被作为部分军队实行西式编练的军事训练手段而首先引进中国,并在开办的军事学堂中开始设置“体育课”。20世纪初,随着全国范围内实施新学制,对“军国民主义”教育思想的贯彻,各级各类学校均开设“体操课”(体育课)。此时“体操课”的内容以徒手体操、轻器械体操及兵式体操为主。我国比较正规的田径、球类等运动及其竞赛活动,是从19世纪后半叶和20世纪初由教会学校和基督教青年会开展起来的。

从1911年的辛亥革命至中华人民共和国成立,中国先后经历了北洋军阀政府与国民党政府近40年的统治。在此期间,开展体育运动受到种种限制与束缚。但是,时代在前进,体育运动也取得了一些进展,并在各个时期显示出不同的特点。20世纪20年代是旧式体操体系(包括德国式体操、瑞典式体操、日本式普通体操及兵式体操等)由盛而衰,英美竞赛性运动、游戏在中国逐渐发展的时期。这一时期田径、球类等运动进一步开展,学校体育内容得以更新。30年代是体育运动相对高涨、体育体系的形成时期。40年代是体育运动的低潮时期。自20年代末开始,在中国共产党所领导的各革命根据地配合革命斗争也十



分注意开展各种各样的体育运动,这为中华人民共和国成立后开展社会主义体育积累了经验,培养了干部。

总的来说,近代体育在旧中国的发展是十分缓慢的。在很长的一个时期内,除学校中有体育课的安排外,整个体育事业处于落后状态,人民体质较弱,运动技术水平很低,在世界体育竞赛中默默无闻。

1949年中华人民共和国成立后,体育成为国家建设事业的组成部分,并且被当作改善人民健康状况,增强人民体质的重要手段。在国家的统一规划下,全国的体育事业有领导、有计划、有步骤地蓬勃发展起来。

在新中国成立后的50多年中,体育事业的发展,全面、有效地改善和提高了全民族的健康水平;迅速地向世界运动技术的高峰攀登,使我国跻身于世界体育强国之林;有力地促进了社会主义精神文明建设,为建设社会主义现代化强国服务,并通过体育界的国际交流,增进了各国运动员和人民之间的了解和友谊。

二、体育的概念

马克思主义认为教育应理解为智育、体育、技术教育三件事。世界各国都把体育列为教育内容,我国也把体育纳入教育方针。因此体育属于教育范畴。体育是随教育形成而形成、发展而发展的。体育在教育领域里的概念是身体教育,是体质健康教育。它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德品质的一个教育过程。

体育是一个广泛的领域,它绝不只限于运动训练与竞赛,而是一个复杂的社会现象,是人类社会生活中必不可少的一部分,是人类的一种需要。在我国,体育是一项社会事业。它的构成包括教育、训练、文化、科研、管理以及体育用品生产与经营,是一个庞大的动态系统。这个系统一端深入人体活动领域,扎根于人的需求与经济基础,另一端直接与上层建筑、政治、法律、文化、宣传等交织在一起,同时关系国计民生。

三、体育的组成

依据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律规定,我国当代体育主要由社会体育、学校体育和竞技体育三部分组成。

社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。因此,社会体育也称之为群众体育或大众体育。在我国,社会体育是建设中国特色社会主义体育事业的重要组成部分,是关系到全国人民健康幸福的伟大事业。我国宪法关于体育的规定和《体育法》关于体育方针的规定,明确了开展群众性体育活动、增强人民体质,是体育事业的重点和体育工作的基本任务。提



高全民族身体素质和劳动者的健康水平,社会体育起着直接的作用,其影响极为显著、效果明显。同时,社会体育具有广泛性和全民性,参与者自愿、主动,活动目的明确——健康、娱乐,内容与形式丰富多样,活动利用余暇时间甚为灵活,组织结构自由机动而不繁琐呆板。现在,全国各大城市除纳入各级体委管理的群体活动辅导站外,群众自发组织的体育协会、活动站和锻炼小组正在蓬勃发展,积极活动。社会体育主要是指城市体育、农村体育、机关和企事业单位组织的体育、民族民间传统体育以及老年人与残疾人体育等。

学校体育是指在校学生经学校组织的体育活动,包括各类学校的体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。在为社会主义现代化培养建设人才、全面提高劳动者素质方面,学校体育担负着重要的使命。它是我国整个国民体育的基础,体育工作的战略重点。它直接作用于青少年一代身心的健康成长和整个民族基础素质的提高,关系到国家与民族的前途和未来。新中国成立后,党和政府通过制定各种政策、法规和一系列措施,不断加强学校体育工作。1990年,国务院发布了《学校体育工作条例》,对学校体育工作作了全面的规定。1995年颁布的《体育法》中,把学校体育单独列为一章,对其做出了更加明确的规定,为进一步发展学校体育事业提供了法律保障。

竞技体育也称之为竞技运动,它是以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的训练、竞赛活动。根据马克思的论述,竞技体育犹如艺术一般,它们的社会本质应是同样的,可把其社会本质理解为是一种特殊的“生产过程”。这一生产过程的“产品”就是竞技体育永远所追求的优异运动成绩。这也正是竞技体育与社会体育、学校体育的根本不同之点。在竞技体育的活动过程中,表现出强烈的竞争性、超人的体力与技艺性、引人入胜的娱乐性,竞技体育被社会各阶层认同,因而它有着极其广泛的社会性。这使它在振奋民族精神、树立国家形象等方面蕴含着丰富的社会功能,为世界各国所重视。在我国,竞技体育是体育工作的一项重要内容。《体育法》明确规定:“国家促进竞技体育发展,鼓励运动员提高体育运动技术水平,在体育竞赛中创造优异成绩,为国家争取荣誉。”竞技体育通过严格的训练、公正的竞赛和科学的管理,不仅提高运动技术水平,而且培养一大批高水平的运动人才,促进各体育项目的发展,并带动群众体育的开展,从而推动整个体育事业的发展。竞技体育在丰富人们的精神和文化生活,振民心,扬国威,促进国际交往等方面所起的作用是其他形式的社会活动无法比拟的。改革开放以来,我国竞技体育实力不断增长,我国运动员在国际赛场上已创造了一系列令世人瞩目的成绩。连续5届位居亚运会成绩榜首,自1984年洛杉矶奥运会实现金牌零的突破后,在5届夏季奥运会上获得80枚金牌。2002年2月在美国盐湖城举行的冬奥会上杨扬荣获短道速滑女子1000米、500米两块金



牌,实现了冬季奥运会金牌零的突破。我国运动健儿在国际体坛上赶超世界先进水平,在赛场上升国旗、奏国歌,极大地增强了中华民族的自信心和凝聚力,为国家跻身于世界优秀民族之林创下了丰功伟绩,为国家赢得了巨大的荣誉。

上述体育三个部分之间,既有区别又有联系,相互渗透,共同构成体育的整体。

第二节 高校体育的任务与目标

一、高校体育的任务

1. 增强体质、增进健康

增强体质、增进健康是我国高校体育的首要任务,它充分体现了我国社会主义现代化建设对大学生身心发展的基本要求,也是我国体育本质功能的正确反映。

大学生时期,生理上的同化作用和异化作用基本平衡,生长发育日趋完善和稳定,生理机能和适应能力均发展到较高水平,是性发育成熟、生命活动最旺盛、身心同时发展的关键时期。根据调查资料显示,坚持体育锻炼的青少年身高要比一般青少年高出4厘米,体重增加2千克,胸围增加2~3厘米,尤其是大脑皮层对全身各器官系统的调节功能也比一般青少年更加完善。在这个时期,通过体育教育,促使学生遵守合理的作息制度,参与校园文化生活,重视营养卫生。积极参加体育活动,科学地进行体育锻炼,能有效地促进大学生的身心正常发育,提高身体素质和基本活动能力,提高健康水平和对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,从而以强健的体魄和充沛的精力保证完成学习和适应未来工作的需要。

2. 培养学生体育锻炼的能力和习惯

体育的基本知识、技能、技术是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分。根据大学生神经细胞物质代谢旺盛、灵活性相对提高、抽象思维能力较强、分析综合能力显著提高的特点,加之大学生有求知和独立从事体育锻炼的欲望,对大学生进行体育基本知识、技能、技术的教育,有助于他们掌握锻炼身体的方法,养成锻炼身体的习惯。懂得如何根据自身的需要进行体育锻炼,学会符合卫生要求的健康生活,提高体育文化素养和体育审美能力,为“终身体育”奠定基础。此外,学习有关体育的基本知识还可以使学生学会欣赏体育比赛,丰富他们的业余生活。

3. 培养良好的思想品质,提高道德素养

我们的大学生,进校年龄大多在17~18岁之间,其身体仍处于生长发育阶段,世界观、人生观、价值观也正处于形成过程。由于体育的特点,使它在贯彻党的教

育方针、完成党的教育使命中可以发挥特殊的作用。通过高校体育教学,可以对大学生进行爱国主义和集体主义教育,使学生更加热爱党、热爱社会主义,以及培养他们团结互助的集体主义精神。在参与体育活动的过程中,培养其吃苦耐劳、艰苦奋斗、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取、勇于创新的优良品质,从而养成文明、科学、健康的生活习惯,促使学生在德、智、体、美几方面都得到全面的发展。

4. 提高学校的运动技术水平

学校体育是国家体育的战略重点,国家在提出“全民健身计划”纲要的同时,又出台了“奥运争光计划”的战略决策。学校在广泛开展群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能的学生进行有计划的课余运动训练,按照教育和体育的固有规律,充分利用学校的有利条件和大学生在体能和智能上的优势,坚持系统的科学训练,不断提高运动技术水平。这样,既可为学校培养体育骨干,又能进一步推动学校体育活动的开展;既能丰富校园文化生活,又能培养竞技运动的人才,为学校、为国家争得荣誉。

二、高校体育的总体目标

高校体育的总体目标是指学生在大学期间,通过对其传授体育理论和实践知识所要达到的预期目标。在社会主义改革开放和现代化建设的新时期,为了使高校体育更好地为祖国的现代化建设服务,根据党的教育方针和我国的基本国情,高校体育必须坚持以“健康第一”为基本原则,着眼于提高整个中华民族的身体素质水平,遵循大学生的成才规律,考虑开发体力和智力的双重需要,解决身心全面发展的问題,以应付新技术革命的挑战。因此,高校体育的总体目标是:以“育人”为宗旨,引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体的方法;有效地增强体质,促进身心和谐发展;建立正确的体育意识和观念,提高体育文化素养;获得独立从事体育活动的基本能力;培养“终身体育”的兴趣和习惯,为自身的全面发展打下良好的基础。还要努力创造条件提高少数具有竞技运动才能的学生的运动技术水平,为国家培养优秀体育人才。

根据总体目标的要求,为了便于检测和评价,并逐步付诸实施,可以通过下列具体的目标来反映效果。

1. 教养目标

教养目标是指提高学生对体育科学规律认识水平的终极结果。它包括用体育基本知识、技术、技能系统地武装学生的状况。大家知道,人的认识来源于实践,由实践经验总结而上升成为理论的知识,起着提高认识能力和创造能力的作用,特别是对抽象思维能力较高的大学生来说,正是接受知识的最佳年龄阶段。因此,为



了解大学生对体育科学规律的认识,应在中、小学体育教育的基础上,较系统地传授体育基础理论知识,在逐步提高对体育文化知识认识水平的同时,了解自我身体发育及体育运动对人的身心发展作用的基本理论;懂得体育锻炼与保健、卫生及健康生活有关的基本知识;学习科学锻炼身体的基本方法、自我评价身体锻炼效果及体育欣赏与审美等知识;掌握有利于日常生活和从事未来职业以及提高身体素质与基本活动能力的技术、技能等,为终身体育打下良好的基础。

2. 教育目标

教育目标是指在培养学生参加社会生活和社会活动的行为和态度方面的结果。它包括培养学生符合时代要求的社会行为准则,以及各种体育能力的培养。对教育目标的重视程度,取决于社会发展对人才培养的需要,特别是进入信息社会,随着现代科学技术的迅猛发展,在重视基础知识、技能的同时,大力提倡学生以正确的行为和态度参与社会实践,注重创造能力、认识能力的培养和开发。因而,高校体育应利用有限的教学时数,着重培养学生把体育基础理论和健康保健、卫生知识应用于体育实践的能力。它包括:运用体育科学知识与方法进行自我锻炼的能力,自我监督与评价锻炼效果的能力以及适应社会发展与变化的能力等。为了体现体育的多功能特征,通过各种培养过程,还必须对学生进行社会行为准则和诚信教育,培养他们遵纪守法、团结合作、热爱集体、勇敢顽强、拼搏进取、勇于竞争及创新开拓等优良品质,加强体育同现代生活的联系,培养学生健康的生活态度,促进个体社会化进程,使之形成文明、健康、科学的生活方式。

3. 发展目标

发展目标是指在今后社会生活中,如何使所获知识与能力得到充分发挥而考虑的一种努力方向。因此,就必须在高校体育教育中,重视个性发展和心理品质的培养,使其与身体的发展同步。大学生的个体心理特征已基本形成,随着知识不断更新、逻辑思维不断提高、社会活动领域不断拓宽,在独立自主方面已具有鲜明的个性特色。由于自我意识日渐活跃和追求自我价值的强烈愿望,在自尊、自信和好强心理的驱使下,对各种事物的批判性加强,反映在各方面的兴趣、能力、气质和性格也都存在着一定的差异。针对这种特点,高校体育必须树立以学生为主的思想,采取灵活多样的方法,充分发挥其主动、自觉锻炼的积极性。通过激发兴趣、提高体育意识,在满足群体需要的同时,加强个体发展,以促进学生健康心理品质的形成。



第三节 实现高校体育任务与目标的途径

一、实现高校体育任务与目标的途径

1. 体育课程

体育课程作为高校体育教育最主要的组织形式,是高等学校教学计划所规定的必修课程之一。体育课程是按照教学计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程,是实现高校体育目标的基本途径。

国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定:“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学生可开设体育选修课。”为了进一步加强它在学校的地位,《中华人民共和国体育法》又把“学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目”作为法规条文,要求教育行政部门和学校必须认真执行。

体育课程分理论与实践两部分。理论课依据体育理论教材由教师在课堂进行讲授,内容主要包括科学锻炼身体的方法、健康卫生知识及运动实践技能。按照《学校体育工作条例》提出的要求,为加强大学生对体育知识与文化内涵的理解,高校体育课教学已适当增加理论课学时,并作为体育课程考核内容的一部分。实践课则以身体练习为基本手段,通过提供体育锻炼所需的运动场地与设施,构成了以教师为主导、学生为主体的专门教学过程。由于教育对象在教学过程中要承受一定的运动负荷,体力与智力互相联系与作用,使实践课教学在遵循一般教学普遍法则的基础上,还必须遵循动作技能形成的规律、人体机能活动的规律和人体能力变化的规律。当前,为了适应现代教育的发展趋势,根据“终身教育所强调的关于个人接受教育方式不应与自身相冲突”的观点,重视培养学生对体育锻炼的兴趣、习惯与能力,按个体发展的统一性、全面性和连续性的原则,高校体育课程可分为以下几种主要形式:

(1) 普通体育课:普通体育课是专为一、二年级学生所开设的必修课。教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性,完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康无残疾的学生都必须按规定要求,通过考核标准。普通体育课有严格的学时规定及学籍管理制度,但为了提高培养人才的质量,目前围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等重大问题,提出课内外一体化、以“健康第一”为指导思想。加强体育理论课教学和实行教学俱乐部制等改革措施,必将对体育课程建设产生积极的影响。

(2) 体育选修课:根据《学校体育工作条例》中的规定,普通高等学校对三年





级以上学生可开设体育选修课。选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据个人的兴趣与爱好,让学生选择某一运动项目进行专门训练,不断提高专项技术水平和能力。为了在高校更好地推行“全民健身计划”纲要,寻求终身体育、成功体育、娱乐体育与全民健身的结合点,并把体育意识、体育能力的培养以及养成体育锻炼习惯作为追求目标,已成为体育选修课中重点需要解决的问题。

(3) 体育保健课:体育保健课是专为患有慢性疾病或有残疾的学生所开设的。其目的在于增进体力、恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。根据有关规定,参加保健课的学生必须经医院证明、体育部同意。教学内容选择注意保健性,具体指标可适当放宽。最近几年,由于社会变革使人们的生活节奏加快和思想观念更新引起的心态变化等原因,使健康教育特别是青少年心理健康教育的任务日渐加重。为了适应这种需要,如何使体育保健课与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生保健等问题,已成为体育保健课面临解决的重大任务。

2. 课外体育活动

课外体育活动包括课前、课间和课余所进行的自我身体锻炼。主要形式有:早操、课间操、课外锻炼、全校性的运动会和体育节等。它虽不像课堂体育教学那样有规定的内容、严格的组织形式和考核标准,但根据有关规定,课外体育活动是综合评定学生体育成绩的一个方面,按早操和课外体育活动的出勤率、参与态度、能力等进行评分。

课外体育活动以实际需要、时间可长可短、坚持经常且不过于疲劳为原则。所采用的形式应多样易行,可独立进行,也可在教师指导下锻炼。其主要目的是增强体质,调节身心,消除脑力劳动引起的疲劳,为提高学习和工作效率服务。

随着体育社会化程度的不断提高,学生应根据自身兴趣和爱好积极参加各种体育锻炼及各种体育竞赛活动,保证自己每天平均有一小时的体育活动,并实现良好效果的积累,以保证学校体育目标的实现。

3. 课余运动训练

课余运动训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好又有专项运动特长的学生,进行系统训练的一种专门性教育过程,它是学生课外体育活动的重要组成部分。由于其目的是提高学校竞技运动水平及推进群众性体育活动,故它又是高校体育贯彻普及与提高相结合方针的重要措施。根据《学校体育工作条例》中的有关规定,普通高等学校经国家教育部批准,可以开展培养优秀体育后备人才的训练,对运动水平较高,具有培养前途的学生,报请国家教育部批准,可适当延长学习年限。

4. 课余体育竞赛