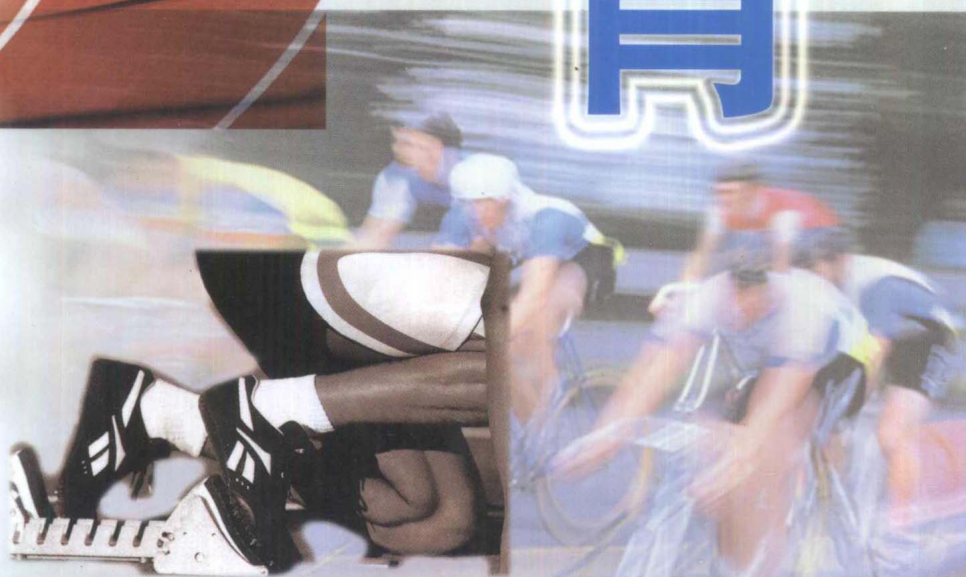


DAXUE TIYU

大学体育

主编 刘守燕



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

大学体育

主编 刘守燕



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书分为三篇共十五章,其中:《理论篇》针对我国高校学生生理、心理特点,结合体育教育工作实际,就高校体育的基本内容、体育科学、体育锻炼的原则与方法、体育与健康生理基础和体育卫生与保健进行了较全面的论述;《实践篇》对相关体育运动项目的基本技术战术、动作技巧、套路要领、竞赛规则、裁判法以及知识做了详细的介绍。对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞赛活动具有指导和帮助作用。

本书主要是为高校一、二年级体育教学编写的,也适合社会广大的体育爱好者以及各部门在开展体育竞赛活动时参阅。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 刘守燕主编. —北京: 中国水利水电出版社, 2002

ISBN 7-5084-1198-6

I. 大… II. 刘… III. 体育—高等学校—教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 068948 号

书 名	大学体育
主 编	刘守燕
出版、发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sale@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (发行部)
经 售	全国各地新华书店
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京密云红光印刷厂
规 格	787×1092 毫米 16 开本 24.25 印张 575 千字
版 次	2002 年 9 月第一版 2002 年 9 月第一次印刷
印 数	0001—5200 册
定 价	36.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

为了给大学生在体育锻炼中提供实实在在的指导与帮助,由浙江万里学院体育部组织编写了这本《大学体育》一书。我们首次推出这本教学书是为了进一步完善体育教学,也是作为我校为贯彻《全民健身计划纲要》所做的一件实事。

21 世纪高等学校体育教程的实施和教材建设是高校体育教育改革的重要工作。在实施教学改革过程中,我们认真总结了我国高校体育教学的现状,在此基础上,根据国家制订的高校体育发展目标和时代要求编写了本教材。运动和锻炼都需要科学知识的引导和帮助,高校体育教学更需要科学的态度,因此我们编写本教材的宗旨是:引导高校体育教学更加科学化、社会化、人文化、生活化和国际化,以使高校学子养成终身体育锻炼的良好习惯。本教材编写的指导思想是:贯彻以健身和健心为核心的教育目标,注重学生个性的发展,树立正确的体育观。

本书由刘守燕主编,其中第一部分为理论知识编写,第一、第三、第四和第五章由刘守燕编写,第二章由王志萍编写。

第二部分为运动实践编,其中第六章由毛必坚编写,第七章由段峰编写,第八章由毛建盛编写,第九章由刘守燕编写,第十章由章爱珍编写,第十一章由陈再勇编写,第十二章王志萍编写,第十三章由楼晨辉编写,第十四章由邢博编写,第十五章由汪晓鸣编写。

这本书以普及体育运动知识为宗旨,面向广大学生和体育爱好者。不仅有浅显易懂的文字,还有详细准确的动作图解,适合高校师生的教与学,也对乐于强身健体的公众具有较强的思想和技术上的指导意义。

鉴于我们水平有限,书中难免有不足之处,恳切希望同仁不吝赐教。

编 者

2002 年 8 月

目 录

前言

第一篇 理论篇

第一章 高校体育概述	2
第一节 体育在高校教育中的地位.....	2
第二节 高校体育的目标.....	4
第三节 高校体育的实施.....	7
第四节 大学生体育合格标准.....	9
第二章 体育科学	11
第一节 体育科学的形成与发展.....	11
第二节 体育科学的发展趋势.....	13
第三节 体育科学体系.....	17
第三章 体育锻炼的原则与方法	19
第一节 体育锻炼的基本原理与原则.....	19
第二节 体育锻炼的内容及其选择.....	21
第三节 体育锻炼的方法与锻炼计划.....	22
第四节 体育锻炼效果的评定.....	27
第四章 体育与健康生理基础	30
第一节 人体运动时的肌肉工作过程.....	30
第二节 人体运动时的能量代谢.....	33
第三节 人体运动时的氧运输.....	36
第四节 运动负荷与运动疲劳.....	38
第五章 体育卫生与保健	42
第一节 体育锻炼的医务监督.....	42
第二节 生活制度的卫生.....	43
第三节 医疗体育和运动处方.....	45
第四节 女子体育的生理卫生.....	48
第五节 运动损伤的预防与处理.....	49
第六节 运动与营养.....	53

第二篇 实践篇

第六章 篮球	59
---------------------	----

第一节 篮球的基本技术	59
第二节 篮球的基本战术	77
第三节 篮球的竞赛规则与裁判法简介	86
第七章 排球	94
第一节 排球的基本技术	94
第二节 排球的基本战术	103
第三节 排球的竞赛规则与裁判法	105
第八章 足球	108
第一节 足球的基本技术	108
第二节 足球的基本战术	127
第三节 足球的竞赛规则简介	136
第四节 足球比赛欣赏指南	149
第九章 乒乓球	152
第一节 乒乓球的基本技术	152
第二节 乒乓球的基本战术	166
第三节 乒乓球的竞赛规则与裁判法	170
第十章 羽毛球	178
第一节 羽毛球的基本技术	178
第二节 羽毛球的打法与战术简介	196
第三节 羽毛球比赛规则及裁判法	198
第十一章 网球	201
第一节 网球的基本技术	201
第二节 网球的基本战术	213
第三节 网球的竞赛规则简介	216
第十二章 健美操	220
第一节 健美操的发展简况	220
第二节 健美操的基本技术动作	226
第三节 基本步伐组合操	232
第四节 跑跳步热身组合操	236
第五节 哑铃韵律操	242
第六节 健美操的比赛规则与裁判法	249
第十三章 艺术体操	254
第一节 徒手基本动作与组合范例	254
第二节 轻器械的基本动作与组合范例	273
第三节 艺术体操竞赛的裁判	284
第十四章 体育舞蹈	288
第一节 体育舞蹈概论	288

第二节 体育舞蹈项目的分类.....	292
第三节 体育舞蹈技术部分	294
第四节 体育舞蹈的竞赛规则.....	321
第十五章 武术.....	327
第一节 概述.....	327
第二节 套路运动	330
第三节 散手运动	353

第三篇 法规篇

中华人民共和国体育法	367
全民健身计划纲要	372
大学生体育合格标准	375
大学生体育合格标准实施办法	377
国家体育锻炼标准施行办法.....	379

第一篇 理论篇

第一章 高校体育概述

第一节 体育在高校教育中的地位

人类自有教育以来。学校体育就是教育中不可缺少的重要组成部分。中外教育家、思想家和政治家，都对体育教育作过论述。体育与德育、智育、美育紧密配合，肩负着为社会培养全面发展的高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础。

一、体育与高等教育

高校体育在高等教育中的地位和作用，是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。毛泽东同志早在 1917 年 4 月写的《体育之研究》一文中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄与体，无体是无德智也。”1957 年，他又在最高国务会议上发表讲话：“我们的教育方针应该使受教育者在德育、智育、体育等几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的，有文化的劳动者。”周恩来同志在 1958 年也指示，学生应每天有一小时的体育活动时间。1990 年国家教委公布了《学校体育工作条例》，继后又颁布了《大学生体育合格标准》。我国实行改革开放以后，中共中央、国务院在发布的《中国教育改革和发展纲要》中提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”。1999 年在全国第三次教育工作会议上，中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中，进一步明确提出了“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。学校体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，培养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，举办多种多样的群众性体育活动，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”。这些指示，阐明和确立了体育在全国发展教育中的地位与意义，不仅赋予了学校体育以使命，确立了学校体育的指导思想，还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是人整体素质中的基础，学校体育是实施培养人的身心素质的重要手段。缺少体育，教育将是不完整的，也就无法完成全面提高人才素质的重任。同样，体育必须与德育、智育、美育相配合，只有这样，才能完成培养人们全面发展的任务。

学校体育与德育、智育和美育是不可分割的。他们既是相对的，又是辩证统一的。毛泽东同志在《体育之研究》一文中说：“体者，为知识之载而为道德之寓言者也。”“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”充分说明了它们之间辩证统一的关系。

（一）体育与德育的关系

学校体育能促进德育的发展。道德品质教育是有计划、有目的地影响人的意识、感情、行为的教育,也是学校培养建设社会主义现代化专门人才的最基本条件之一。体育锻炼能磨练人的意志、陶冶人的情操,使人们具有勇敢顽强、坚毅果断、机敏沉着、坚忍不拔、吃苦耐劳的精神。通过体育竞赛又能培养人们公正、诚实,团结互助、遵守纪律、互相尊重,胜不骄、败不馁的优良道德品质。因此,学校体育是学校德育教育不可缺少的内容和手段。

(二) 体育与智育的关系

体育锻炼能提高大脑中枢神经的功能,调节大脑皮层的精神活动能力,提高大脑的均衡性、灵活性和综合分析的能力,使思维敏捷、记忆力增强。实验证明:到血液中血糖升至 120 毫克 / 100 毫升时,记忆能力为最佳状态。到血液中血糖降至 60~70 毫克 / 100 毫升时人们便会感到四肢无力,思维迟钝。到血糖降至 45 毫克 / 100 毫升时,就能严重影响人的大脑功能。因此,科学的体育锻炼可以增强人体内脏器官功能的改善,保持血糖回升的最佳状态。使兴奋与抑制平衡、持久,能提高学习与工作的效率。因此,学校体育又是学校智育不可或缺的内容。

(三) 体育与美育的关系

体育与美育之间有着相互联系、相互促进和密不可分的关系。体育侧重身体的锻炼,而美育则注重心灵的塑造。人的体质结构是审美心理结构的物质基础,因而体质结构的改善,直接影响审美心理的健康发展。人们通常提到“体育”时就自然会联系到人体的健美。健壮而均匀的人体、优美而刚健的体育动作,都是通过体育训练逐渐形成的。健就是美,而美又体现于健。通过体育活动,人体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展,在身体活动中表现得动作协调、灵活,并具有较快的速度和较好的耐力,促使人们获得身体强壮、精神饱满、精力充沛的整体形象。

清华大学通过他们的体育实践,总结出 $8-1>8$ 的经验公式,就是说从每天 8 小时的学习时间中,抽出 1 小时参加体育锻炼,7 小时的学习效果大大超过 8 小时。因此,学校体育的作用是无法用数字来计算的。

二、体育与健康教育

健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动,它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望,促使人们采取有益于健康的行为,形成健康的生活方式,以消除或降低危险因素的影响。创建健康的环境,并学会在必要时求得适当的帮助,从而达到保护和促进健康的目的。健康教育在于教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉意识和责任感,使人们运用所掌握的知识和保健措施,在面临与健康状态相关的问题时做出自我抉择,以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分为知识、态度、行为三个方面,具体内容包括人们身体的构造和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生(包括坐、立、行的正确姿势)、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整的教育过程。体育与卫生相结合,就是指在发展体

育、增强体质的过程中,必须讲究卫生。不讲卫生的体育锻炼,不仅不能达到体育的目的,还会引发伤害事故,有损人的健康。因此,不管体育课还是课外体育活动的安排,都要充分考虑如何调动人们的积极性,合理安排好作息时间、饮食卫生、脑力劳动、体力劳动等方面问题。从而使体育与卫生有机的结合起来,做到相辅相成、互相促进。

作为一名当代大学生,必须强烈地意识到现代人的健康,不仅是躯体无病、体格强健、而更应具有良好的心理素质和社会适应能力。因此,就要积极学习体育卫生知识,养成良好的卫生习惯和健康的卫生方式,以便了解现在和未来的健康需要。

三、体育与终身体育

终身体育是终身教育的组成部分,是指人在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。即从一个人的生命开始到生命结束,都要从适应环境与个人的需要出发,进行体育锻炼,以取得生存、学习、工作和生活的物质条件。大学是人在学校系统学习文化知识和专业知识的最后阶段,也是系统学习体育基本知识、基本技能的最后阶段。因此,大学体育是大学教育中不可缺少的重要组成部分,是培养具有创造精神,适应社会主义现代化建设需要人才的重要内容,也是为终生健康的身体打下良好基础的重要阶段。

大学体育的目的在于使学生掌握体育的基本知识和基本技能,养成自觉锻炼身体和讲卫生的良好习惯,有效地加强体质锻炼,提高健康水平,促进德、智、体、美全面发展,为担负起建设社会主义祖国的重任奠定坚实的身体基础。为达到这一目的,大学体育必须完成下列基本任务:

1. 根据高等学校学生的年龄、性别、身心特点及实际情况,强调学生全面锻炼身体,促进学生身体正常发育和机能发展,提高心血管机能和健康水平,有效地增强学生的身体素质。

2. 加强学生的速度、耐力、灵敏、力量及专业所需的身体训练,增强走、跑、跳、投以及攀登、爬越、悬垂、支撑的基本技能,提高身体对各种自然环境、现代生产技术以及学习、工作等方面的适应能力。

3. 正确认识体育在现代社会中的重要意义,充分了解学校体育在现在和未来社会生活中的地位与作用,从而养成自觉锻炼身体的习惯。科学地掌握锻炼身体的基本知识、技术和技能,学会制定锻炼计划,并能根据自己的爱好及身体状况学会 1~2 种用于长期从事身体锻炼的方法,培养独立进行体育锻炼的能力,使之终身受益。

4. 通过体育陶冶情操,丰富文化生活,培养勇敢顽强、乐观进取、开拓创新的精神和对美的欣赏能力。

5. 通过体育进行集体主义、爱国主义和国际主义教育,进行知、情、意、行的教育。从而增强自身思想品质的修养,培养团结友爱、谦虚谨慎、文明礼貌、克己奉公的思想,成为有理想、有道德、有文化、有纪律的现代化四有建设人才。

第二节 高校体育的目标

高校体育目标是指学生在高校学习期间,高校体育实践所要达到的预期结果。它是高

第一章 高校体育概述

校体育的出发点和归宿,对高校学生具有导向和激励作用。

一、制定高校体育目标的依据

(一) 社会需要

高校培养人才的规格及质量的要求是社会需要的主要体现。社会的发展已经深刻地改变了人的物质生产、精神生产以及日常的生活节奏。“世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。世界范围的竞争,国力的竞争,实际上就是人才的竞争。”我国实施的“科教兴国”的战略方针,要求高校培养更多的跨世纪人才,达到发展科学技术,促使其向现实生产力转化。进入 21 世纪,世界变化的节奏将更快、幅度更大、影响更为深远。高校体育必须紧密配合,为我国现代化建设培养更多有理想、有道德、有文化、有纪律和体格健壮的高质量的优秀人才。另外,社会的发展,人民生活水平的提高,现代人的生活质量和文明愉快的生活方式要求越来越高。加之现代文明给人类带来诸多不利影响,使人们对健身、娱乐、消遣等活动的需求越来越迫切,群众性的体育活动因而将更加普及。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体,另一方面还要重视把有体育才能的学生组织起来加以训练,使他们成为社会体育的骨干。

(二) 高校学生生理、心理的主要特点

1. 大学生的主要生理特点与体育

(1) 身体形态。身体形态进入青春期后 2~3 年内,人体身高以较快的速度增长,至女生 17 岁,男生 19 岁后,增长速度才日趋缓慢,直至完成骨化而终止。我国 18~25 岁的男大学生身高均值为 173 厘米,女大学生均值为 160 厘米左右。体重一般男生 20 岁、女生 18 岁才趋于稳定,男生体重均值 58.5 公斤,女生体重均值 51.5 公斤。其他如胸围、头围、肩围和骨盆等生长指标日趋完善。由于我国大学生年龄阶段已处在青春后期,身体形态发展已不断完善,但仍然保留着青春期的特点,即发展不平衡、不稳定。因此,仍应重视全面锻炼身体,这对发展运动器官、呼吸器官和内脏功能是十分有利的,并能促进体型匀称、体格健壮发展。

(2) 身体技能。

1) 神经系统:大学生年龄阶段,第二信号系统已有相当发展,第一和第二信号系统的活动相互关系更为完善,分析与综合的能力显著提高。由于神经的灵活性高,神经细胞物质代谢机能旺盛,易出现疲劳,但恢复较快。脑细胞内部结构和机能的复杂化过程迅速发展,致使大脑皮层的发育状况,在一定程度上呈现出一种飞跃的状态,这为发展思维创造了良好的物质基础。根据这一点,在高校体育活动中要用启发式、比较法,充分利用大学生已有的智能和经验,以达到主动学习的目的。这个时期,由于内分泌活动发生变化,性腺活动加强,使神经系统的稳定性受到影响,动作协调的能力暂时下降,女生表现更为明显。

2) 心血管系统:大学生年龄阶段心脏发育日趋完善,心缩力增强,收缩压增高,是血液供应机体负荷增大的需要。男生脉搏均值为 75.6 次/分,女生脉搏均值为 77.3 次/分;男生血压均值为 116/60.2 毫米汞柱,女生血压均值为 105.8/57.8 毫米汞柱。这个时期可以

承受一定的负荷,但强度不易过大,尤其是时间长的耐力项目。随着年龄增长,可逐渐增加运动强度。

3) 呼吸系统: 大学生的肺脏的横径和纵径都继续增加,肺泡体积也随之增加,频率减慢,深度加大,肺活量增大;呼吸系统发育日益完善。我国男大学生的肺活量一般为 3 800~4 400 毫升,女大学生一般为 2 700~3 100 毫升。在这个时期,可进行耐力性练习和适当进行承担氧债能力的锻炼,以增强肺功能。

(3) 身体素质。这个年龄阶段的大学生身体素质进入下降期。因此,在这个年龄阶段中仍需加强身体的全面锻炼,以促进身体全面发展。

(4) 性成熟。性成熟是青春期的重要变化之一,它包括生殖器的形态发育、功能发育和第二特征发育等。男女生进入青春期后,虽然有了生殖能力,但身体尚未完全发育成熟,骨骼及心、脑等重要器官一般到 25 岁左右才能发育完善。大学生正处于性成熟期,根据以上特点,参加各种活动有助于促进身心健康发展。

2. 大学生的主要心理特点与体育

大学生的年龄特征,是决定其心理不成熟、不稳定和不平衡的主要特征,其中大学生自我意识骤然增强是核心问题。围绕这一核心,大学生的认识、情感、意志和个性等主要心理过程和心理特征处在一个动态的调节过程之中,并且由过去的被动性调节转为主动性自我调节。因此,其心理变化是一生中最复杂、波动最大的时期,其特点是:

(1) 自我意识大大增强。为了塑造一个真实的、理想的自我,大学生开始认识到自我教育的重要性,并努力朝着既定的方向、目标、不断进取。所以,大学生自我控制能力比中学时代有所提高,但发展参差不齐,易受情绪波动,应在活动中认识到自我教育的重要性。

(2) 在情感方面,表现出强烈、跌宕和不协调的特色,因而是体验人生情感激烈的时期。大学生情感不再像中小學生那样天真、纯朴、直露,而是比较内向、曲隐、含蓄。表现出心理上的闭锁性和高舒性。另外敏感自尊、好表现自己也是突出的情感特征。随着年龄的增长,大学生的情绪波动性逐渐减弱,情感也日臻丰富、复杂。

(3) 在意志方面,大学生标志着一个青年已踏上独立生活与成人社会之间的桥梁。为祖国和人民做贡献的时刻将要到来,全社会也盼望大学生早日成材。在各方面的影响下,大学生独立、自觉性倾向明显增强,并能意识到自己的行动的目的性和社会意义。由于大学生意志品质的不稳定性,所以还须在社会实践中加强对问题、是非的果断判断,不怕挫折,克服困难,不优柔寡断,以培养克服社会、环境各种困难的刚毅性格。

(4) 在性格方面趋于形成。大学生自我意识不断发展并趋于稳定。体育不仅增强大学生的体质,也有利于其心理素质的培养,从而实现自我完善。体育锻炼不仅可以增强体质,增进健康,而且可以达到锻炼意志、陶冶情操、发展情感、完善自我的目的。在体育活动中拓宽视野,增长才智,提高思想境界,树立正确的价值观、人生观。

(三) 体育对大学生全面发展的作用

体育教学和体育活动可以促进大学生的身体健康和提高大学生的心理素质,同时体育对维护大学生的心理健康和提高大学生的心理素质也具有重要的作用。

体育运动能培养大学生乐观、积极、开朗的心境。现代奥运会的创始人顾拜旦在他的名著《体育颂》中写道：“啊！体育，你就是乐趣，想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，思想更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷，使快乐的人生活更加甜蜜！”丰富多彩、健康文明的体育运动，不仅使学生们在繁忙紧张的学习之后，能够使大脑得到休息，而且可以使人在运动中享受欢乐和愉快，陶冶高尚的情操。

大学生通过参加体育活动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在身体完成各种练习的过程中，在与同伴默契配合的过程中，在与对手斗智斗勇的拼搏过程中，或在征服大自然（如爬山运动等）后，得到一种非常美妙的快感和心理上的满足。同时自尊心、自信心和自豪感在不同程度上也得到了加强。

二、体育运动可以协调人际关系，提高大学生的社会适应能力

体育活动可使人与人之间产生亲近感，特别是在竞争活动中，使个人之间、集体之间的相互交流和协调更加频繁。是对个人心理品质更为严峻的考验。如：是“以牙还牙”还是予以谅解；裁判误判时，是大度宽容还是斤斤计较；集体配合不佳而致使比赛失利时，是互相鼓励还是互相抱怨。所有这些都是对个人心理品质的考验，也是对心理品质的磨练。通过体育运动，可使大学生学会如何处理人际关系，继而提高适应社会的能力。

体育运动具有很强凝聚力，可以加强团队间的团结。在体育运动中，不论相识与否，都可以找到相互交流的手段，一个手势、一套动作，都在交流着信息，即使那些性格内向、不善于交流的人，也可以在运动中很快互相理解和沟通。

三、体育运动有利于培养坚强的意志品质

在体育活动中，大学生的情感世界表现的鲜明强烈、丰富多彩、紧张多变，而且情绪的产生和变化直接影响到身体各部位能力的发挥，从而影响运动成绩。运动中体验到的轻松感、获得胜利后的喜悦感不仅可以激发运动的强烈动机，而且有利于激发勇敢拼搏的意志，使运动技术得到充分的发挥，从而取得良好的成绩。而心怀恐惧、情绪低落、缺乏信心，则往往妨碍技术的发挥而导致失败。因此，在体育运动中，有意识的控制自己的情绪和冲动，克服主观方面的困难，不仅可以集中注意力以取得好的运动成绩，而且可以锻炼个人坚持实现目标、克服困难的意志品质。

第三节 高校体育的实施

一、高校体育工作的组织领导

高校体育是一项涉及面广、影响面大、关系全校师生健康的大事，加强学校体育工作的组织领导受到了各级教育行政部门和学校的一贯重视。高校体育工作的组织领导机构有：

（一）行政组织领导

（1）学校体育运动委员会。是以学校分管体育工作的领导为主，吸收学校有关部门

负责人组成的全校体育工作领导机构。其任务是根据党的教育方针和学校教育中的要求,制定学校体育规划,指导全校体育计划的全面实施。

(2) 体育教学部或体育教研室。这是学校体育教学和体育工作的具体组织实施的业务部门,它根据上级及学校有关体育文件和计划要求,负责进行体育教学工作,组织运动训练,开展课外各项群众性体育活动以及展开体育科学研究工作,既是学校体育工作的具体组织者,又是领导有关体育工作的参谋部。

(二) 群众性体育组织

体育工作具有广泛的群众性,在学校体育工作中充分发挥团委、学生会以及各项运动协会的组织作用,具有十分重要的意义。

(1) 团委、学生会是青年和大学生自己的组织。开展丰富多彩的群众性体育活动,不仅是共青团和学生会的重要工作之一,而且又是培养教育青年的重要手段,所以团委、学生会是学校体育工作的重要组织力量。

(2) 单项运动协会。它是大学生在体育教学部和团委、学生会的领导支持下,由单项体育运动爱好者自觉组织的群众性体育组织,对推动和开展体育活动,提高运动技术水平,活跃学生课余生活,增进同学友谊,锻炼大学生社会活动能力,都有不可忽视的作用。因此,广大同学应积极支持运动协会的工作。

二、高校体育工作的组织实施

(一) 体育课

体育课是实现大学体育目的、任务的基本途径,是大学体育工作的基本组织形式。《学校体育工作条例》明确规定:大学一、二年级开设体育必修课,三年级以上要开设体育选修课,根据大学生的年龄、心理特点和科学知识水平,大学体育课要加强理论知识教学,使学生能够较系统地掌握一般的体育基本理论知识,同时使学生能较熟练地学会一二项运动技能和技巧,培养体育爱好,为终身体育打下基础。大学体育有以下几种类型:

(1) 体育理论课。是学生通过大学体育课本、体育资料、体育新闻报导等,接受体育理论知识的一种形式,是理解、掌握运动技术,激发学生积极思维的主要环节,是大学体育课中不可缺少的内容之一。

(2) 运动实践课。是学生科学地掌握运动技术,提高身体素质的形式之一。通过运动实践,培养学生的观察能力和分析能力。学生积极进行时间,强化正确动作的形成,把听、看、练、想结合起来,直观与思维结合起来,定会收到良好的效果。

(3) 体育保健课。是为个别不能从事全面运动实践的特殊学生开设的。通过体育保健课,同样可以达到锻炼身体、提高素质的目的。

(二) 课外体育锻炼

课外体育锻炼,是学校体育的一个重要方面,是学校体育工作的重要组成部分,它对增强学生的体质,提高学生的健康水平有着极其重要的意义。学生单靠每周两节体育课的学习、锻炼是很不够的,必须课内、课外相结合,科学地安排好早操(或课间操)、课外体育活动,保证每天能有一小时的锻炼时间。这不仅能将体育教学所学到的知识和技术转

第一章 高校体育概述

化为技能加以巩固和提高,也是全面发展身体各器官机能,增强身体素质的一种手段。课外体育活动通常采取以系、年级或专业班的组织形式,也可以划分锻炼小组或根据自己的爱好和特长,参加或组织单项运动协会,进行经常性的锻炼。课外锻炼必须有内容、有计划,既要复习课堂所学的知识,又要把体育锻炼标准项目列为主要锻炼内容。

(三) 运动训练

有计划、有目的地组织学校运动代表队的训练,是以提高运动技术水平和运动成绩为前提,以参加各级各类运动竞赛为目的、以培养优秀运动员为核心的一种组织形式。运动训练必须在学校体育活动普及的基础上进行,注意普及与提高相结合。正确处理好文化课、专业课的学习,加强思想品德教育,使学生既有较高的文化、专业知识,又有突出的运动成绩,为国家输送体育人才或参加高一级竞赛做出贡献。

(四) 体育竞赛

体育竞赛是学校体育工作不可缺少的一种组织形式,有计划、有目的地开展形式多样的群体竞赛活动,既能激发广大青年学生锻炼身体的积极性,锻炼学生的意识品质,又能通过体育竞赛互相交流技艺,加强同学之间的友谊和团结。同时,可以培养爱国主义、集体主义和服从命令听指挥、遵守纪律等良好的道德风尚。学校体育竞赛通常有:全校性田径运动会,篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术等比赛项目或体育传统项目的比赛、班级友谊赛、“达标”通讯赛、节日纪念比赛及形式不同的流动杯赛以及象征性比赛等。

第四节 大学生体育合格标准

一、实施《大学生体育合格标准》的意义

《大学生体育合格标准》是国家教委在总结我国高等学校教学的基础上,为了进一步贯彻党的教育方针,于1990年10月公布的法规性文件,是大学生体育工作的一项重大改革,是促进大学生德、智、体全面发展,保证高等学府培养社会主义现代化建设合格人才的一项重大措施。

(1)《大学生体育合格标准》明确规定学生体育成绩包括身体形态、身体机能、视力状况、体育课(只有体育课年级)、课外体育锻炼几方面。这就科学地阐明了学生体育成绩的概念和内涵,不仅改变了对体育课的一些模糊认识,纠正了仅以单项运动成绩作为体育成绩的片面做法,而且提高了全社会的意识。

(2)《大学生体育合格标准》是对每个大学生接受体育教育进行检验的尺度,是对大学生进行个体评价的重要内容,也是全面落实体育教育的手段。通过合格标准的贯彻实施,不仅能够充分调动大学生自觉锻炼身体的积极性,使之进一步掌握体育的知识与技能,养成良好习惯,从事终生体育,而且还能全面增强体质,使他们更好的为社会主义建设服务。

(3)《大学生体育合格标准》要求全校通力协作,齐抓共管,对促进学校教育方针的全面贯彻,提高学校体育的地位,纠正忽视学生健康的现象有着重要意义。

二、《大学生体育合格标准》的主要内容

（一）合格标准

根据是否开设体育课，确定不完全相同的几个方面，均按百分制评分，如表 1-1。

表 1-1 开体育课与不开体育课的区别

项 目 \ 分 值	开体育课年级	不开体育课年级
体育课成绩	满分 50 分	/
体育形态	满分 10 分	/
身体机能	满分 15 分	满分 15 分
身体素质	满分 10 分	满分 10 分
视力状况	满分 5 分	满分 30 分
课外体育活动	满分 10 分	满分 30 分
总分	100 分	100 分

（二）各方面评分方法

（1）体育课满分 50 分，其中理论知识满分 10 分，其他为 40 分。

（2）身体形态，计算公式： $\text{体重（公斤）} + \text{胸围（厘米）} / \text{身高（厘米）} \times 100$

（3）身体机能，计算公式： $\text{肺活量（毫升）} / \text{体重（公斤）}$ 。

（4）身体素质，按《体育锻炼标准》达标成绩评定。

（5）视力，按视力等级评定。

（6）课外体育锻炼，按早操、课外体育活动出勤表评定。

（7）加分。体育合格标准规定：在课外锻炼出勤次数达 98%以上的，并认真锻炼者；体育达标成绩获优秀或获等级运动员称号者；比赛中获优秀成绩者；各级学生体育干部，在工作中认真负责可分别加 3~5 分，不同项可累计加分。

三、等级评定

体育合格标准每年评定一次，并记入合格标准登记卡片。各项实际得分之和为最后得分，60 分为及格，80 分为良好，90 分为优秀。

学生毕业时，按个学年的平均成绩评定，凡平均成绩 60 分，同时当年成绩也达到 60 分者，作为体育合格，准予毕业。否则，按结业处理。