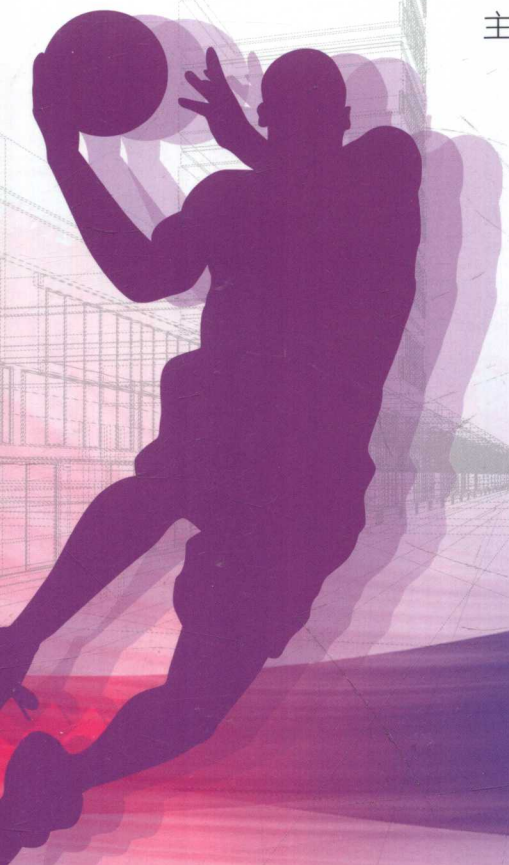


普通高等学校公共体育教材
“互联网+”新形态教材

现代大学体育

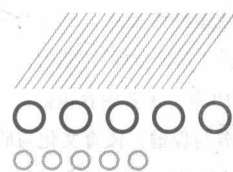
主编 袁建国 高宇飞 布特



高等教育出版社

普通高等学校公共体育教材
“互联网+”新形态教材

Xiandai Daxue Tiyu



现代大学体育

主编 袁建国 高宇飞 布 特



高等教育出版社·北京

内容提要

本书为普通高等学校公共体育教材,是在贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《高等学校体育工作基本标准》和《国家学生体质健康标准(2014年修订)》等文件精神的基础上编写而成。本书具有科学性、针对性、实用性和规范性等特点,语言严谨、图文并茂,书中设有“名人名言”“学习导航”“知识目标”“能力目标”等模块,并链接了大量的二维码。全书分为19章,主要内容包括:大学体育概述,科学健身理论与方法,运动、营养与保健,体育文化与欣赏,小型体育竞赛组织与编排,田径运动,足球运动,篮球运动,排球运动,乒乓球运动,羽毛球运动,网球运动,游泳运动,健美操,体育舞蹈,中华民族传统体育,跆拳道,瑜伽,定向运动。本书既可作为大学生公共体育教材,也可作为体育锻炼爱好者的指导用书。

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育 / 袁建国, 高宇飞, 布特主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2018. 8
ISBN 978-7-04-050248-0

I. ①现… II. ①袁… ②高… ③布… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第168660号

策划编辑 范峰
版式设计 范晓红

责任编辑 王曼
插图绘制 黄云燕

特约编辑 蔡佳妮
责任校对 吕红颖

封面设计 张楠
责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京明月印务有限责任公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 22.75
字 数 510千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.hepmall.com.cn>
<http://www.hepmall.com>
<http://www.hepmall.cn>
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷
定 价 41.20元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 50248-00

编委名单

主 编 袁建国 高宇飞 布 特

副主编 蔡忠建 童丽平 周义义 郑 霞 潘树金 娄坚强

成 员 陈 翔 林 辉 郑颖颖 郑 艺 白 帆 张 华

张 昕 陈 军 刘林鹏 吴宝升 王金飞 王文莹

谢伟杰 姚康华 徐 强 王久鹏 严 松

前言

党和政府历来高度重视青少年的健康成长。党的十八届三中全会工作报告明确提出,“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健。”《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》指出,“加强体育,牢固树立健康第一的思想,确保学生体育课程和课余活动时间,提高体育教学质量,加强心理健康教育,促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强。”同时还提出,“大力开展‘阳光体育’运动,保证学生每天锻炼一小时,不断提高学生体质健康水平。”这为当前的学校体育工作指明了方向。大学教育不仅要贯彻立德树人的根本任务,增强学生的社会责任感,培养学生的创新精神和实践能力,而且还要促进德育、智育、体育、美育有机融合发展,提高学生综合素质,使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。体育是大学教育的重要内容,大学体育课程是国家规定的必修课程,是高等学校课程体系的重要组成部分,是大学体育工作的中心环节。

教材建设是课程建设的重要环节。编写高质量的大学体育教材,是有效实施大学体育课程教学、提高大学体育课程教学质量的重要保障。为深入贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《高等学校体育工作基本标准》和《国家学生体质健康标准(2014年修订)》等文件精神,推动“亿万学生阳光体育运动”的开展,牢固树立“健康第一”指导思想和终身体育的理念,结合当前我国高校大学体育课程教学改革与实践,我们组织编写了本教材。

本教材以大量的科研成果为依据,注重科学性、针对性、实用性、规范性、可读性和时代性,教材内容丰富,体系新颖,健身方法简单明了,语言力求严谨、科学,图文并茂,版式活泼,便教易学。在每章的开始都设有“名人名言”“学习导航”“知识目标”和“能力目标”。每章都设有二维码链接内容,在结尾都附有“作业与思考题”,是一部符合大学生体育学习和锻炼需要的指导用书。

本书由一批具有丰富大学公共体育教学经验的专家、学者编撰而成。具体分工如下:第一章,布特;第二章,袁建国;第三章,高宇飞;第四章,布特;第五章,吴宝升;第六章,高宇飞、蔡忠建、刘林鹏;第七章,林辉、姚康华;第八章,楼坚强、徐强;第九章,王久鹏;第十章,白帆;第十一章,郑霞、郑艺;第十二章,潘树金、谢伟杰;第十三章,张昕;第十四章,陈翔、严松;第十五章,张华;第十六章,周义义、郑颖颖;第十七章,王金飞;第十八章,童丽平、王文莹;第十九章,陈军。

由于水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请读者批评指正。

编者

2017年11月

目 录

第一章 大学体育概述 / 1

- 第一节 体育的起源与发展 / 1
- 第二节 体育与人的发展 / 5
- 第三节 大学体育的目标与使命 / 8

第二章 科学健身理论与方法 / 12

- 第一节 体育锻炼的基本原则 / 12
- 第二节 体育锻炼的基本方法 / 16
- 第三节 运动处方 / 19

第三章 运动、营养与保健 / 23

- 第一节 运动与保健按摩 / 23
- 第二节 运动医务监督 / 29
- 第三节 运动与营养 / 33

第四章 体育文化与欣赏 / 36

- 第一节 体育文化概述 / 36
- 第二节 奥林匹克运动 / 39
- 第三节 校园体育文化 / 44
- 第四节 体育欣赏 / 47

第五章 小型体育竞赛组织与编排 / 56

- 第一节 小型体育竞赛的组织工作 / 56
- 第二节 球类竞赛的编排 / 58

第六章 田径运动 / 64

- 第一节 田径运动概述 / 64
- 第二节 径赛项目基本技术 / 66
- 第三节 田赛投掷项目主要技术 / 72

- 第四节 田赛跳跃项目主要技术 / 75

- 第五节 田径竞赛规则简介 / 79

第七章 足球运动 / 82

- 第一节 足球运动概述 / 82
- 第二节 足球基本技术与学练方法 / 84
- 第三节 足球基本战术 / 96
- 第四节 足球竞赛规则简介 / 100

第八章 篮球运动 / 104

- 第一节 篮球运动概述 / 104
- 第二节 篮球基本技术与学练方法 / 106
- 第三节 篮球基本战术 / 115
- 第四节 篮球运动竞赛规则简介 / 118

第九章 排球运动 / 121

- 第一节 排球运动概述 / 121
- 第二节 排球基本技术与学练方法 / 123
- 第三节 排球基本战术 / 131
- 第四节 排球竞赛规则简介 / 134

第十章 乒乓球运动 / 137

- 第一节 乒乓球运动概述 / 137
- 第二节 乒乓球基本技术与学练方法 / 139
- 第三节 乒乓球基本战术 / 152
- 第四节 乒乓球竞赛规则简介 / 154

第十一章 羽毛球运动 / 158

- 第一节 羽毛球运动概述 / 158
- 第二节 羽毛球基本技术与学练方法 / 160
- 第三节 羽毛球基本战术 / 170
- 第四节 羽毛球竞赛规则简介 / 171

第十二章 网球运动 / 175

- 第一节 网球运动概述 / 175
- 第二节 网球基本技术与学练方法 / 178
- 第三节 网球基本战术 / 185
- 第四节 网球竞赛规则简介 / 191

第十三章 游泳运动 / 195

- 第一节 游泳运动概述 / 195
- 第二节 熟悉水性练习 / 197
- 第三节 游泳基本技术与学练方法 / 199
- 第四节 游泳安全与救护 / 210
- 第五节 游泳竞赛规则简介 / 212

第十四章 健美操 / 216

- 第一节 健美操概述 / 216
- 第二节 健美操练习套路与学练方法 / 219
- 第三节 健美操比赛规则与评判 / 238

第十五章 体育舞蹈 / 241

- 第一节 体育舞蹈概述 / 241
- 第二节 体育舞蹈基本知识 / 243
- 第三节 体育舞蹈的基本舞姿与学练方法 / 247

- 第四节 体育舞蹈竞赛规则简介 / 259

第十六章 中华民族传统体育 / 261

- 第一节 武术 / 261
- 第二节 五禽戏 / 292
- 第三节 八段锦 / 297

第十七章 跆拳道 / 300

- 第一节 跆拳道概述 / 300
- 第二节 跆拳道基本技术与学练方法 / 302
- 第三节 跆拳道品势与学练方法 / 310
- 第四节 跆拳道竞赛规则简介 / 311

第十八章 瑜伽 / 313

- 第一节 瑜伽概述 / 313
- 第二节 瑜伽呼吸方法 / 315
- 第三节 瑜伽呼吸与体位练习方法 / 316
- 第四节 瑜伽锻炼原则与要求 / 325

第十九章 定向运动 / 327

- 第一节 定向运动概述 / 327
- 第二节 定向运动基础知识 / 329
- 第三节 定向运动基本技能 / 338
- 第四节 定向运动(越野)竞赛规则简介 / 342

附录 《国家学生体质健康标准》 (2014年修订) / 345

参考文献 / 354

第一章

大学体育概述

| 名人名言 |

如果你想强壮，跑步吧！ 如果你想健美，跑步吧！ 如果你想聪明，跑步吧！
——2 500 多年前刻在古希腊埃拉多斯山岩上的名言

| 学习导航 |

通过学习本章内容，了解体育的起源与发展，了解中西方体育的发展历程；明确健康的概念、亚健康含义以及健康与体育锻炼之间的关系；理解体育与人全面发展之间存在的联系，通过理解体育产生的社会功能及社会价值影响，重视体育在日常生活中扮演的角色；明确大学体育的定位、大学体育的目标与使命，大学体育教学目标体系的构建及内容发展趋势，树立参加体育锻炼的意识，养成经常参加体育锻炼的习惯。

| 知识目标 |

1. 了解大学体育的地位，明确大学体育的目标。
2. 深刻理解大学体育健康教育的功能。

| 能力目标 |

学生通过学习本章内容，掌握体育基本知识理论，树立全新的体育与健康理念。

第一节 体育的起源与发展

体育作为人类一种有目的、有意识的社会活动，是为了适应社会的需要和人类自身生理及心理的需求而产生的。体育是随着人类社会的不断进步而逐渐完善和发展的，其发展历史与人类历史一样悠久，它作为一种社会文化的范畴，一方面受到一定的政治、经济、文化的影响和制约，另一方面也必将为当时社会的政治、经济、文化

服务。

一、体育的起源

(一) 劳动是体育兴起的前提条件

体育是人类有意识的社会活动之一,其产生的首要条件即是人类社会的出现。随着社会生产力的不断发展进化和劳动工具的不断演进,体育的萌芽开始出现。达尔文从生物学角度提出了猿变为人的进化理论,恩格斯从社会历史学角度精辟地论证了“劳动创造人类,劳动创造世界”的过程。恩格斯指出:“手不仅是劳动的器官,它还是劳动的产物。”人体各个器官只有通过不断的劳动,经常与新的动作相适应,在越来越复杂的动作上不断革新地使用,才得到这样高度的完善,这就为体育的出现创造了前提条件。“劳动是人类一切文化产生的前提和根源,体育作为人类特有的一种文化现象,它的产生必然也是以劳动为前提的。”^①

(二) 战争、宗教等因素是促进体育发展的重要条件

在人类历史的长河中,体育的产生和发展与军事战争的需要有着密不可分的联系。在原始氏族部落时期,战争从一开始的血亲复仇逐渐发展成掠夺土地、抢夺财产和奴隶,真正意义的战争就此出现。从此,士兵的躯体操练成为战争胜利的重要因素,战争的爆发也在一定程度上推动了体育的产生和发展。我国古代有“蚩尤作五兵”“轩辕习用干戈”的传说,制造兵器,教民习武,为的是适应部落之间战争的需要,因此,战争是促进体育发展的一个重要条件。同时,由于迷惑于自然现象而产生的宗教信仰也直接地影响了体育的发展,不同的民族在举行宗教活动的时候,各自有着独特而复杂的仪式,如祭祀、礼仪、迎神赛会等。人们以身体的动作或技巧、能力的展示作为考验等方式,表达对宗教信仰和崇拜,其中含有诸多类似体育活动的形式和内容,如搏杀野兽、投掷飞镖、角力比赛等,因此,宗教信仰也在一定程度上促进了体育的发展。

二、中国体育的发展

体育在中国古代时期极为蓬勃昌盛,正如其他社会文明发展一样,体育在历史的变迁过程中,形成了独具特色的丰富内容。例如,射箭在古代狩猎和战争中具有重要意义。夏商时期,习射流行于上层和民间,并且视等级不同规定了4种射箭的礼仪,在此后的“六艺”中,“射”和“御”占有重要的地位。^②

春秋战国时期,军事体育蓬勃开展起来。由于战争的需要,各个国家都对士兵进行奔跑、跳跃、投石等身体素质训练,当时把拳术称为“拳勇”或“手搏”。管仲在齐国作相时,曾大力提倡武术,一时有“齐人隆技击”之说。春秋时期,剑的使用在当时非常盛行,既可作为防身和近战的武器,又是尚武的标志和装饰品。当时习剑之风不亚于现代社会对足球的喜爱程度。此外,弓弩、举鼎、竞渡、秋千、围棋、象

① 陈莉. 对民族传统体育文化形成不同观点的本质辨析[J]. 浙江体育科学, 2007, 29(5): 36-40.

② 朱熹. 四书章句集注[M]. 北京: 中华书局, 1983: 55-57.

棋、六博棋（今已失传）等，在当时也都是开展得很普遍的体育项目，游泳一词也在《诗经》中出现：“就其深矣，方之舟之；就其浅矣，泳之游之。”古代对“泳”和“游”的解释是：潜入水下称为“泳”，浮在水面称为“游”，足见当时的游泳已有不同的技巧和形式。

到了汉代，最流行的便是蹴鞠和百戏。民间和宫廷中都不乏蹴鞠好手，皇族高官大都是酷爱踢球之人。东汉时期开始蹴鞠有了比较完备的竞赛制度，详细规定了球具、场地、裁判、规则和体育道德等方面的内容。

魏晋南北朝至唐代时期，以往体育项目的种类和形式进一步完善，如围棋从17道增加到19道，棋书大量出现，高手遐迩闻名，比赛交流不断，形式别具一格。一些新兴的体育项目更是受到普遍欢迎，如击鞠（马球）经唐代几位皇帝的提倡而风行一时。此后，武举制的创立和少林武术的崛起，对军事体育和民间武术的发展起了巨大推动作用。

宋元时期，随着市民阶层的出现，民间娱乐性体育活动开展起来，相扑、捶丸等体育项目逐渐流行起来。

明清时期是中国体育史上发展的高峰，在这一时期，武术得到了极大的发展。“内家”和“外家”各自形成了自己的全套习练体系，将中国文化中的儒家、道家、兵家等精神深深地植入其中，成为中华武术的核心精髓。令人遗憾的是，流行了上千年的蹴鞠和击鞠在这一时期急剧衰退。与此同时，西方的现代足球开始在英国创立并逐渐走向全世界。清代时期的冰嬉、高坡滑冰等体育项目，在当时来说还是举世无双的。

三、西方体育的发展

西方文明古国埃及是世界上第一个奴隶制国家，那时已经有了职业体育表演者，当时许多妇女专门为皇宫法老们表演翻筋斗、射箭、戏球、体操以及舞蹈等多种体育项目，有些法老自己还从事狩猎、划船和下棋等体育活动。例如，公元前15世纪的埃及，著名的法老阿门诺西斯就是一个武艺超群、臂力惊人的体育健将，他用过的强弓至今还保存在埃及的博物馆里。此外，古代埃及的宗教活动特别盛行，法老为了崇奉祖先，经常进行盛大的祭祀典礼，典礼中有摔跤、击剑、赛跑、跳跃等各种竞技和舞蹈，这些都可以看出当时埃及体育的兴盛程度。

城邦时期的雅典，特别重视对奴隶主子弟的德、智、体、美等全面和谐发展的培养。孩子到了13岁，就进入体操学校，学习角力、赛跑、跳跃、掷铁饼和投标枪，有时还要学习军事体育方面的技能。学校中设有体育馆，培养有志于体育深造的学生，在这里可以进行体育训练和学术讨论。雅典城邦的这种教育，曾经培养出许多古代奥运会的冠军。

著名的斯巴达式尚武教育更是以体育竞技训练为主。在希腊半岛斯巴达城邦，男子从儿童时起就受到极为严格的体育训练，以造就他们强壮的体魄和勇敢坚强的性格。由这种教育培养起来的斯巴达勇士所组成的军团，在当时的希腊所向无敌，体育的锻炼一直被斯巴达人视为一个人生存的法则。

随着历史的发展，日益强大的罗马人，同样重视体育，他们出于战争的需要，严

格地训练士兵的体力和搏斗能力,练习跑步、跳跃、攀登、撑竿跳高、格斗、游泳等技能。最著名的是古罗马时期的角斗士,起初的角斗是角斗士之间的角力与拳击,继而发展为角斗士与猛兽的格斗,最后则变成了人与人之间的残杀,成为极为恐怖和野蛮的活动,奴隶起义的伟大领袖斯巴达克斯,就是当时勇冠罗马的角斗士。

欧洲进入中世纪之后,基督教的禁欲主义崇尚灵魂,糟践肉体,从而彻底否定了古希腊的健美观点。教会不但诋毁体育,而且打击竞技参加者和角斗士,古代奥林匹克运动会也于公元394年被废除。教会的学校排除体育课的内容,欧洲体育发展逐渐衰败。

文艺复兴运动兴起之后,被禁锢的古希腊体育运动获得了新生,而新的体育传播思想的出现,为体育的进一步发展做了充分的准备。公元1424年,意大利出现了“新式学校”,著名教育家维多里诺认为运动是健康的基础,主张学生多参加骑马、跑、跳、击剑、游泳、射箭和球类等各项体育活动。宗教界改革派的代表人物马丁·路德也主张重视体育锻炼,认为体育不但可以增强体质,而且能够陶冶道德。夸美纽斯认为“人不过是身体方面与心理方面的一种和谐而已”,他强调教育要身体和心灵并重,并创立了体育教学的班级授课制,即流传至今的分班上体育课的制度。他还提出了合理搭配好智力学习和身体练习的时间,这发展成为现在的课间自由活动和课间操制度。英国著名的思想家洛克则明确地把教育分为体育、德育和智育三个部分,强调体育是其他两部分的基础。正是由于文艺复兴运动,体育才渡过了中世纪那段晦暗的时光,开始迎来近现代大发展的曙光。

18世纪下半叶,法国出现了重视体育的学校。被后人称为“德国体操之父”的古茨姆斯,以毕生精力在学校里推行体操教育,他撰写了许多体操书籍,并将当时称为体操的各种体育运动做了全面的整理分类,构成了德国体操的基本体系。体育家弗里德里希·路德维希·杨发明了双杠,改造了木马、吊杆、吊绳等器械,并且倡导成立了体操协会,定期举办运动会。这些都是近代体育中较早开始的体育活动。

瑞典于1814年成立了皇家中央体育学院培养师资,瑞典体操就这样在全社会一致推动下发展起来。瑞典体操以其科学性强而极具影响力,在世界近代体育史上地位突出。伯尔·亨利克·林创造了举世闻名的林氏体操,他著述的《体操的一般原理》,把体操分为教育体操、兵士体操、医疗体操和健美体操4类,最终确立了瑞典体操体系。19世纪中叶以后,瑞典体操流传到欧洲、美洲、亚洲的许多国家。20世纪初,瑞典体操通过日本传到了中国。

足球在英国开展得比较早,1396年就开始有了一定的规则,1490年已正式命名为足球(football)。英国还是现代田径运动的先行者,18世纪中叶时,英国已有频繁的田赛比赛活动,这些比赛不但有奖金,还可以在胜负上下赌注,从而极大激发了田径运动的进一步发展。1866年,英国举行了第一届全国田径锦标赛,英国的户外运动还有许多项目,如橄榄球、曲棍球、水球、网球、板球等,大都已经有了明确的组织和详细的规则,具有一定的规范性,竞赛制度开始成形。西方体育的发展历程,不仅促进了体育的蓬勃发展,同时对世界体育文化的传播作出了巨大贡献。

第二节 体育与人的发展

早在1948年,世界卫生组织成立之初在其《宪章》中就指出:“健康不仅是指免于疾病或虚弱,而是指一个人生理上、心理上和社会适应方面的完美状态。”这是现代关于健康较为完整的科学概念。现代健康的含义是多元的、广泛的,包括生理、心理和社会适应性三个方面,其中,社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱,身体健康又是心理健康的物质基础。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态,反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题,而生理上的缺陷、疾病,往往也会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪,导致各种不正常的心理状态。了解认识体育与健康的关系是十分必要的,对个人的身体健康、生长发育意义重大。大学生要充分认识到体育锻炼的重要性,并科学地进行体育锻炼,加深对体育与健康知识和技能的理解;学会掌握体育学习的方法及其评价,增强体育实践能力和创新能力;经常参加体育锻炼,培养终身体育的意识和习惯;提高对个人健康和全民健康的社会责任感,逐步形成健康的生活方式和积极进取、充满活力的人生态度。

一、体育是培养人全面发展的基础和条件

人的全面发展是指德、智、体、美诸方面和谐统一的发展。“人的全面发展所需要的社会条件是多方面的,其中体育对促进人的全面发展扮演着重要的角色,培养全面发展的人才,需要有全面发展的教育,即德育、智育、体育、美育等,而这几育在培养人才方面既相互独立、又相互联系,它们构成了教育的整体,体育在这一整体中占有重要的地位。一个人只有拥有强健的体魄,才能更好地服务于社会,它对塑造全面发展的人才具有重要的基础作用”。从生理角度来看,人类在进化的历程中与其他物种相比,有些人在躯体发展水平上存在着先天的不足,如力量、速度、灵活性等素质不够完善,进入文明社会以后,人类开始不必依靠自己的臂力就可以举起重物,不必依靠腿脚就可以高速移动。人们可以不用消耗过多的体力就可以完成过去许多高难度活动。于是,体育从实际的劳动活动中独立出来,成为并无直接的实用功能的文化类型,它的目标已经不是生存温饱,而是为了形成身心发展的统一人格。

我国现代教育的伟大先行者蔡元培就认为体育为健康人格之首。因此,从作为完整个体的人格而言,体育不仅意味着拥有强健的体魄,同时还意味着具有向往成功的精神风貌。体育作为人实践活动的精神产物,作为完整人格教育的基础,能够更好地体现人的自我实现、自我创造和自我超越的生命本性,因此,体育是一个从身体、心智和精神方面全面塑造人的过程,它追求的目标是促进人的全面发展。

塑造一个真正健康、精神丰满的文明意义上的人,就必须发展其身体、心理、智能、品德等各个方面。《奥林匹克宪章》指出:“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神并使之均衡发展的一种人生哲学。”人类的身体发展、进化经历了数百万年的历史,

随着历史的演变,人类身体发展是一种以自然发展为前提的变化,随着科学文明的提高,人类才知道自己的发育、健康是可以控制的,体育就是人类自我控制自己身体健康的有效手段。在世界上,只有人才具有自觉发展、控制自己精神的意识。动物对自己的生命活动是没有认识的,尽管许多动物具有强大的体能,却只能用于本能的运动。而人则可以自觉地认识自己的身体,自觉地锻炼改造自己的身体,塑造理想的生命条件。体育作为一个人全面发展的基础和条件,必定会为社会创造出和谐发展的氛围。

二、体育是培养人全面发展的重要内容与手段

希腊哲学家柏拉图认为身体与精神相互影响,提出要造就完美和谐发展的人而健身。亚里士多德认为智力的健全有赖于身体的健全,体育应先于智育,主张国家负责公共教育,使学生的身体、德行和智慧得以和谐发展。孔子也将有身体锻炼价值的“射、御”列为教育内容之一。夸美纽斯十分重视体育,认为通过体育活动可达到身心健康,主张学校要设立充足的运动场所,广泛开展多种体育活动,增进学生健康,并提出了具体的体育方案。马克思一方面深刻揭露了资本主义生产方式是阻碍儿女全面发展的桎梏,社会文明的繁荣是“用最大限度地浪费个人发展的方式”来进行的;另一方面,在分析现代工业变革中,指出了因现代化社会的生产力必将要求消灭体力劳动和脑力劳动对立和各种职业的固定分工,使人的全面发展成为可能,从而揭示了在新的社会条件下,未来教育对于人来说,就是生产劳动同智育和体育的结合,它不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法的必然趋势,使人的全面发展成为科学的思想,成为全面发展教育的理论基础和追求的根本目标。因而也才真正确立了体育在全面发展教育中的重要地位,体育成为全面发展教育不可缺少的组成部分,成为培养人才全面发展的重要内容与手段。

在体育比赛中,运动员用汗水和眼泪展示着个人魅力、经历着各个方面的考验,用最终的成绩展示自己的独特魅力、全方面的实现着自我价值。精彩的体育比赛是运动员德、智、体、美、劳全面素质的高度统一、力与美的完美结合,是人在运动中充分展示自我和高度实现自身价值的魅力所在。马克思强调人的全面发展:包括人的活动及其能力的全面发展、人对社会关系的全面理解和掌握、人们自由个性的发挥和追求实现成功的精神价值。体育运动对于每一个想在社会发展中寻求突破的人来说,都有着极其重要的指导和引领作用。通过参与体育运动,可以向他人展示健康的体魄,展示良好的修养、健全的人格和高尚洒脱的性格,体育运动带给人们的健康身躯和内在的自信、乐观、尊严构成了人类个体存在和发展的和谐之美。

三、体育在培养人全面发展方面的功能与价值

体育的功能是指体育在培养人全面发展方面起到的功效和作用,体育的价值是指体育本身产生的用途和意义。体育在培养人才全面发展方面具有独特的功能和价值。

(一) 体育的功能

1. 健身功能

体育能有效地增进人们的健康,促进身体的全面发展,促使个体成为体魄健壮的

人。大学生在校学习期间,在接受智力教育的同时,参加经常性的体育锻炼,可以有效地促进学生身体形态的正常生长发育,使身体机能、素质与基本活动能力及适应能力等方面不断提高。

2. 益智功能

体育活动能促进人的智力开发与提高,健康的体魄,灵活的神经系统是智力发展的物质基础。现代科学证明,一个人的聪明与否,与大脑的物质结构有关,经常坚持体育锻炼,能改善大脑皮质细胞的发育水平,提高大脑神经细胞活动的灵活度、均衡性,使整个大脑和神经系统的结构、功能得到改善与提高。此外,长期参与体育锻炼,可以培养人们认识事物的能力,如敏锐的观察能力、良好的注意力与记忆力、丰富的想象力与敏捷的思维能力,从而促进智力的发展。

3. 美育功能

体育锻炼以其丰富多彩的内容和形式使人在参与中强健体魄、匀称体形、端正姿态,培养人的形体美、动作美、姿态美、仪表美,促使人们建立正确的审美观,提高感受美、鉴赏美、表达美和创造美的能力。

4. 教育功能

体育为人的全面发展奠定了重要的基础。健康的体格不仅是智力发展的物质基础,也是培养人才思想品德发展的基本条件。因此,通过参与多种多样、丰富多彩的体育活动,不仅可以有效地增强体质,还有利于当代大学生树立正确的世界观、人生观、价值观。

5. 娱乐功能

除了以上功能外,体育还能增加人们享受生活、陶冶生活的娱乐功能。例如,当前全民开展的广场舞和广泛开展校园足球运动,表明体育不仅有竞技的一面,还可以为大众带来欢乐,创造和谐的社会环境。

(二) 体育的社会价值

1. 预防疾病,强身健体

《奥林匹克宪章》指出:“奥林匹克主义是增强体质、意志和精神,并使之均衡发展的一种人生哲学。”人类的身体发展、进化经历了数百万年的历史,随着文明的进步和科学技术的提高,人类逐渐意识到健康的重要性,体育就是人类增强健康的有效手段。

当前,健康问题已成为严重的社会问题。“现在我们常常听到‘亚健康’一词,我国处于亚健康状态的人数超过总人口的一半”。而亚健康就是身心严重失衡状态,亚健康的发生与社会心理等因素密切相关,既可表现为身体反应的自觉症状,但各种检查结果正常;也可表现为检查结果有偏离,但还不符合临床医学疾病诊断标准,其本质大多数是可逆的心身失调”。从人的健康角度出发,体育锻炼可以有效应对“亚健康”的问题。经常参加体育锻炼,不仅可以培养勇敢顽强、开朗豁达的性格,还可以宣泄消极情绪、缓解精神压力,调节心理平衡,起到预防疾病、强身健体的作用。

2. 提升文明修养,促进社会和谐发展

儒家经典《大学》把人的教养历程分为格物、致知、正心、诚意、修身、齐家、治国平天下,并认为“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本”。修身和体育一直是



查看什么
是亚健康

我国先贤关注的重点,也是我们今天亟待开发、继承的传统教育文化遗产。古代奥林匹克运动会是人类体育文化宝库中一颗璀璨的明珠,它所倡导的公平竞争的精神成为后来奥林匹克精神的基础,使参与者能在平等的条件下进行比赛,尊崇公正、平等、竞争的精神,成为整个人类社会的理想追求。这正是人的全面发展所具备的品质,也是一个民族、一个国家的发展所必需的精神品质。

体育作为一种特殊的社会活动,其互动与合作对改善人与人的关系具有积极的意义。随着国际社会交往日益扩大的“全球化”趋势,体育的价值日益凸显,现代体育竞技比赛具有全世界共有的规则、相同的理念术语,体育在维护和平、促进团结的事业中扮演着独特角色。

3. 提高审美,陶冶精神

体育运动中蕴藏着丰富的美育因素,体育不仅具有极大的观赏性、趣味性和审美价值,可以促进人审美能力的发展,而且能激发生命的动力,奥林匹克体育更是体现了一种永不言败的奋进精神,具有极大的感染力。随着社会的发展,越来越多的人把参加或观赏体育活动当作审美享受。经常参加体育活动、观赏体育比赛对培养和提高人们感受美、理解美、鉴赏美的能力具有十分积极的作用。

第三节 大学体育的目标与使命

体育是人们以身体锻炼为基本手段,达到增强体质,促进人的全面发展为目的,丰富社会文化生活,推动社会风貌的一种人为的有意识的社会活动。体育可分为学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面,大学体育本质上属于学校体育的范畴。

一、大学体育的教学目标

(一) 基本目标

基本目标是根据学生的基本要求而确定的,分为5个领域目标。

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。

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。

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。

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。

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。

（二）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5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。

运动技能目标：积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

身体健康目标：能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

心理健康目标：在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

社会适应目标：形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

二、大学体育教学目标体系的构建

现代课程理论认为，课程所要关注的核心是满足学生需要，这一思想对深化体育课程改革具有重要指导意义。大学制订的体育教学目标体系必须使学生的个体需要和社会对学生的体育要求统一、协调起来。大多数学生对体育学习与锻炼内容的选择主要是从个人的兴趣出发，选择趣味性较强、较为轻松的体育内容，而对田径、体操等比较单调、需要付出一定意志努力才能完成的项目，学生大都不喜欢，因此不能片面强调学生的个体需要，而忽视国家和社会对当代大学生的体育要求，一方面必须站在育人的角度上，通过科学合理的体育课程教学目标帮助大学生树立正确的体育学习动机与体育价值观，同时应积极努力地改革教学方法，激发学生体育学习与锻炼的兴趣，这是大学体育课程教学目标体系构建的核心和体育教学的职责所在。

（一）强调学生付出与收获的体验

新的课程理念强调：要使每一个学生都能体验到学习带来的乐趣，要十分关注学生的运动喜好，激发学生参与体育活动的兴趣，使学生自觉、积极地进行体育锻炼，才能更有效地实现体育课程的目标和价值。在体育教学过程中，不能片面地理解为体育课就是要让学生玩得高兴，只要学生玩得痛快、乐得开心就是好课，这背离了体育课的课程理念，忽视了对学生刻苦锻炼精神的培养。在高校体育课程教学中，让学生体验体育运动所带来的快乐是远远不够的，这仅仅是高校体育课程教学的一部分，在教学中只有同时收获成果与付出艰辛、体验成功与失败的感觉才是完美的结果。

（二）重视培养学生体育锻炼的意识

以往的大学体育课程，一般都比较重视学生运动技能的学习，对学生体育锻炼意识的培养重视程度不够。按照素质教育和现代教育的理念，在学校教育过程中必须教会学生“学会学习”和“学会健体”。因而，在深化体育课程改革中应强调“为学生奠定终身体育的基础”，重视培养学生独立从事体育锻炼的能力。

（1）加强体育理论知识的教学，加强体育技能教学与专业理论知识相结合。

（2）注重培养学生的体育兴趣与爱好，在体育教学中以学生的兴趣与爱好为导向，实行选项制，学生可以选择不同的运动项目进行学习。

（3）提高运动技能与增强体育锻炼意识相结合。在体育教学目标中，既要重视

学生运动技能的学习,也要注重培养学生体育锻炼的意识。《全民健身计划纲要》提出:“要对学生进行终身体育的教育,培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。”《体育与健康课程标准》也强调:体育知识技能是课程学习的主要内容,离开了运动技能学习,学生自主进行体育锻炼意识的培养就成一句空话。在高校体育课程教学目标中,更不能把学生自主体育锻炼的意识培养空洞化、简单化、庸俗化。

（三）全面评价体育学习的过程

以前的体育学习评价,主要依靠学生的学习成绩为判断依据,忽视对学生体育学习过程的评价,这不利于激发学生学习的积极性,也不利于学生的健康成长。体育课程评价必须强化评价的激励、发展功能,既评价最终成绩又评价学生在学习过程中取得的进步,在课程教学目标中一定要避免从一个极端走向另一个极端,既要保证学生在学习过程中的进步程度,也要保证一定的学习效果。

（四）尊重学生的个体差异

在传统的教学过程中,教学以教师为中心,以教材为主导,忽视了学生的个体差异。用相同的教学方法、教学进度来对待不同基础的学生,会严重挫伤学生的学习积极性。学生是学习和发展的主体,在体育教学过程中,必须以学生自主学习为中心,尊重学生的个体差异性,因此,应尽量满足学生个体发展的需要,关注学生的个体差异,努力做到因材施教、区别对待,让每个学生受益。在体育课程的教学目标体系中,既要强调和体现体育的育人过程,也要强调体育的育人结果。

三、大学体育教学内容的发展趋势

（一）培养学生自主学习能力

著名教育家叶圣陶说过:教任何课,最终目的都在于达到不需要教,假如学生进入这样一种境界:能够达到自己去探究、自己去辨析、自己去历练,从而获得正确的知识和熟练的能力”,以“学”为主的教学模式就是遵循着这一设想的,它可由原来的“教”达到“不教”,使学生成为一个自主的“终身的学习者”。随着当代教学模式的转变,在学校教育过程中,学生应处于教学中的主体地位,注重学生学习的主体性和积极性,强调教学内容着眼于发展学生的智力,培养学生的自主学习能力,这是现代教学的时代特点。

针对大学生实施的素质教育,其目的是培养全面发展的高素质人才,当今世界随着高科技的快速发展,社会对人才的需求已经由知识单一的状况转向拥有跨领域、跨学科的多种技能于一体的高素质人才,教育也由培养“专才”向培养“通才”方面转化。高校体育教学模式在今后发展方向中,要面向提高学生的自主学习能力、重视发展学生的综合能力培养。

（二）强调学习过程与实践相结合

在体育教学过程中,技能主要通过教师的传授和学生按一定的技术规定进行反复实践练习来巩固和提高,而知识技能的获得包括学生对运动技术的掌握、运动技术的提高和对体育知识的基本了解。高校其他专业的教学是以教师和学生的思维为主,而体育教学除需具备必要的知识技能掌握外,主要还是以学生的反复实践练习为主,这是体育教学区别于其他学科的最大特点,这一特点也决定了体育教学过程中的各种身