

全国高职高专教育“十二五”规划教材

# 新编大学体育与健康教程

主 编 刘孟江



东南大学出版社  
· 南京 ·

全国高职高专教育“十二五”规划教材

# 新编大学体育与健康教程

主 编 刘孟江

东南大学出版社  
· 南京 ·

## 内 容 简 介

本书以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体。全书共分为十一章,分别是大学体育概述,体育锻炼与健康,田径,篮球,足球,排球,乒乓球、羽毛球、网球,艺术体操、体育舞蹈,武术,游泳,休闲体育。且书后附有《国家学生体质健康测试标准》的实施办法、测试内容、操作方法和成绩对照表。

本书可作为高职高专院校各专业的体育课程教材,也可作为广大体育爱好者参考用书。

## 图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程/刘孟江主编. —南京:  
东南大学出版社,2013.7

ISBN 978-7-5641-4307-7

I. ①新… II. ①刘… III. ①体育—高等职业教育—  
教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 125733 号

## 新编大学体育与健康教程

---

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号 邮编:210096

出 版 人:江建中

网 址:<http://www.seupress.com>

经 销:全国各地新华书店

印 刷:南京海兴印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:14.75

字 数:340 千字

版 次:2013 年 7 月第 1 版

印 次:2013 年 7 月第 1 次印刷

印 数:1—3000 册

书 号:ISBN 978-7-5641-4307-7

定 价:27.00 元

---



大学体育是大学文化教育的重要组成部分,是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程。大学体育作为高校教育的重要组成部分,是高校体育教学的延伸和拓展,是大学生树立终身思想和形成良好习惯的重要途径。而体育课是学校进行体育教学的基本组织形式,是学校体育工作的基础,体育教学的质量直接影响着学校体育工作的质量。

为了贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,根据《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》和国务院批准发布施行的《学校体育工作条例》及国家教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要的通知》精神,我们组织专家编写了这本针对性强、适用面广、特色鲜明的《新编大学体育与健康教程》,着力构建适应现代教育理念、适应高等教育快速发展的大学体育教学体系,促进大学体育教学质量的提高。

本书以“健康第一”为指导思想,立足于现代大学生对体育的需求,突出学生的心理、生理特点,以提高学生身心健康素质为目标,注重培养学生的健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力方面的发展;融入现代健康新理念、新的教育思想、新的教学模式和新的教学方法,加强校园体育文化建设;坚持以提高学生体育能力为主,注重理论与基础知识和技术的衔接、阐述。

本书由盘锦市经济技术学校刘孟江担任主编。全书共分为十一章,分别是大学体育概述,体育锻炼与健康,田径,篮球,足球,排球,乒乓球、羽毛球、网球,艺术体操、体育舞蹈,武术,游泳,休闲体育。且书后附有《国家学生体质健康测试标准》的实施办法、测试内容、操作方法和成绩对照表。

本书以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体,使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机地结合起来,切实培养学生的体育意识与能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来,有利于学生进一步掌握体育科学知识 with 运动技能、技术,从而提高学生的整体素质。

本书在编写过程中得到全国各地高等院校领导和专家的大力支持,我们表示真诚的谢意!书中参考和引用了许多国内外专家学者的研究成果,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,书中的错误和不足之处在所难免,敬请广大师生和专家提出宝贵意见并批评指正。

编者  
2013年5月

# 目 录

<b>第 1 章 大学体育概述</b> .....	1
<b>第一节 大学体育的目的与任务</b> .....	1
一 大学体育的目的 .....	1
二 大学体育的任务 .....	1
<b>第二节 大学体育文化建设</b> .....	2
一 大学体育文化存在的问题 .....	2
二 大学体育文化建设的途径 .....	3
三 大学体育文化建设的作用 .....	6
四 大学体育文化建设的影响因素与措施 .....	7
<b>第三节 大学体育文化的发展趋势</b> .....	9
一 大学体育文化的意义 .....	9
二 大学体育文化与社会文化的关系 .....	10
<b>第 2 章 体育锻炼与健康</b> .....	12
<b>第一节 大学生体育生理、心理特征</b> .....	12
一 大学生体育生理特征 .....	12
二 大学生体育心理特征 .....	12
三 大学生进行体育锻炼的动机 .....	14
四 体育锻炼对大学生增进心理健康的作用 .....	15
五 体育锻炼能加强大学生心理素质的培养 .....	16
<b>第二节 大学生体育卫生与健康</b> .....	17
一 体育锻炼的医务监督 .....	17
二 生活制度与卫生 .....	18
三 医疗体育与运动处方 .....	20
四 女子体育生理卫生 .....	22
<b>第三节 大学生营养与健康</b> .....	23
一 大学生的生理与营养 .....	23
二 大学生的生活与健康 .....	24

第四节	体育锻炼的原则 .....	27
一	自觉性原则 .....	28
二	针对性原则 .....	28
三	循序渐进原则 .....	28
四	经常性原则 .....	29
五	及时恢复原则 .....	29
六	全面性原则 .....	29
第五节	体育锻炼的内容和方法 .....	30
一	体育锻炼的内容 .....	30
二	体育锻炼的方法 .....	31
第六节	运动损伤及其恢复 .....	33
一	创伤处理原则 .....	33
二	常见运动损伤的应急处理 .....	34
三	受伤后的休养与训练安排 .....	35
四	运动损伤的恢复对策——恢复性训练 .....	36
五	R. I. C. E. 原则处理急性运动损伤 .....	36
<b>第 3 章</b>	<b>田径 .....</b>	<b>39</b>
第一节	田径运动概述 .....	39
一	田径运动的定义 .....	39
二	田径运动的特征 .....	39
三	田径运动的意义 .....	40
第二节	跑步运动 .....	44
一	慢跑 .....	44
二	短跑 .....	45
三	中长跑 .....	47
四	长跑 .....	48
五	越野跑 .....	49
六	接力跑 .....	49
七	障碍跑 .....	50
第三节	跳跃运动 .....	50
一	立定跳远 .....	50
二	立定三级跳远 .....	51
三	跳高 .....	52

四	跳远 .....	54
五	三级跳远 .....	56
第四节	投掷运动 .....	57
一	原地双手掷实心球 .....	57
二	推铅球 .....	58
三	掷铁饼 .....	60
四	掷标枪 .....	61
第五节	定向运动 .....	63
一	定向运动概述 .....	63
二	定向技能及练习方法 .....	65
<b>第 4 章</b>	<b>篮球 .....</b>	<b>68</b>
第一节	篮球运动概述 .....	68
第二节	篮球基本技术和练习方法 .....	69
一	移动 .....	69
二	传接球 .....	71
三	投篮 .....	73
四	运球 .....	75
五	持球突破 .....	77
六	防守 .....	79
第三节	篮球基本战术 .....	80
一	进攻战术基础配合 .....	80
二	防守战术基础配合 .....	82
三	快攻与防守快攻 .....	83
四	半场人盯人防守与进攻半场人盯人防守 .....	85
五	区域联防与进攻区域联防 .....	85
第四节	篮球竞赛规则简介 .....	86
一	场地、设备、时间 .....	86
二	违例 .....	87
三	犯规 .....	88
<b>第 5 章</b>	<b>足球 .....</b>	<b>90</b>
第一节	足球运动概述 .....	90
第二节	足球基本技术和练习方法 .....	91
一	踢球 .....	91

二	停球 .....	92
三	运球 .....	93
四	头顶球技术 .....	94
五	守门员技术 .....	94
第三节	足球基本战术 .....	95
一	进攻战术 .....	95
二	防守战术 .....	97
第四节	足球竞赛规则简介 .....	98
一	场地、球、时间 .....	98
二	队员人数及装备 .....	99
三	裁判员 .....	99
四	比赛开始、进行及死球 .....	99
五	越位、犯规及其判罚 .....	99
六	警告与判罚出场 .....	101
<b>第 6 章</b>	<b>排球 .....</b>	<b>102</b>
第一节	排球运动概述 .....	102
第二节	排球基本技术和练习方法 .....	103
一	准备姿势和移动 .....	103
二	发球 .....	103
三	垫球 .....	105
四	传球 .....	105
五	扣球 .....	106
六	拦网 .....	108
第三节	排球基本战术 .....	109
一	阵容配备 .....	109
二	进攻战术 .....	110
三	防守战术 .....	111
四	攻防转换 .....	112
第四节	排球竞赛规则简介 .....	113
一	场地、器材、设备 .....	113
二	主要规则及裁判方法 .....	114
<b>第 7 章</b>	<b>乒乓球、羽毛球、网球 .....</b>	<b>117</b>
第一节	乒乓球 .....	117



一	乒乓球运动概述 .....	117
二	乒乓球基本技术 .....	120
三	乒乓球基本战术 .....	125
四	乒乓球竞赛规则简介 .....	126
第二节	羽毛球 .....	127
一	羽毛球运动概述 .....	127
二	羽毛球基本技术 .....	127
三	羽毛球基本战术 .....	135
四	羽毛球竞赛规则简介 .....	136
第三节	网球 .....	137
一	网球运动概述 .....	137
二	网球基本技术 .....	137
三	提高网球技术的练习方法 .....	141
四	网球竞赛规则简介 .....	142
<b>第 8 章</b>	<b>艺术体操、体育舞蹈 .....</b>	<b>145</b>
第一节	艺术体操 .....	145
一	艺术体操概述 .....	145
二	基本动作及练习方法 .....	145
三	持轻器械的基本练习 .....	147
第二节	体育舞蹈 .....	150
一	体育舞蹈概述 .....	150
二	体育舞蹈基础知识 .....	150
三	体育舞蹈的舞种及舞蹈的跳法 .....	152
<b>第 9 章</b>	<b>武术 .....</b>	<b>158</b>
第一节	武术运动概述 .....	158
一	武术的概念 .....	158
二	武术的起源与发展 .....	158
三	武术的分类和内容 .....	159
四	武术的作用 .....	159
五	武术运动中常见的谚语 .....	160
第二节	初级长拳第三路 .....	160
一	长拳概述 .....	160
二	初级长拳 .....	160

第三节	简化太极拳 .....	175
一	太极拳概述 .....	175
二	简化太极拳 .....	176
<b>第 10 章</b>	<b>游泳</b> .....	190
第一节	游泳运动概述 .....	190
第二节	蛙泳 .....	190
一	蛙泳动作结构与技术要点 .....	191
二	蛙泳练习方法 .....	194
第三节	自由泳 .....	196
一	自由泳动作结构与技术要点 .....	196
二	自由泳练习方法 .....	200
<b>第 11 章</b>	<b>休闲体育</b> .....	202
第一节	休闲体育概述 .....	202
一	休闲体育的概念 .....	202
二	休闲体育的特性 .....	203
三	休闲体育的功能 .....	205
四	休闲体育的社会价值 .....	206
五	休闲体育教育的阐释与构建 .....	207
六	休闲体育项目分类 .....	210
第二节	我国休闲体育的发展概况及趋势 .....	210
一	我国古代的休闲体育 .....	210
二	我国近代的休闲体育 .....	211
三	我国现代的休闲体育 .....	211
四	我国休闲体育的发展趋势 .....	211
<b>附录一</b>	<b>《国家学生体质健康标准》实施办法</b> .....	216
<b>附录二</b>	<b>《国家学生体质健康标准》测试内容</b> .....	218
<b>附录三</b>	<b>《国家学生体质健康标准》测试项目的操作方法</b> .....	219
<b>附录四</b>	<b>《国家学生体质健康标准》测试成绩对照表</b> .....	223
<b>参考文献</b>	.....	225

# 第 1 章 大学体育概述

## 第一节 大学体育的目的与任务

### 一 大学体育的目的

大学体育属于教育学和体育学下的学科层次,应充分体现体育和教育的共同属性。一方面,大学体育是学校体育教育的组成部分,其目的应与学校体育的总目标相一致;另一方面,大学体育又是体育的一个重要方面,它又应该充分体现体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,提高人体机能,增强体质,促进身心健康,促使大学生全面发展。所以,综合来讲,大学体育的目的就是以运动和身体练习为基本手段,对大学生机体进行科学的培养,在提高人的生物潜能、心理潜能的过程中促进德、智、体、美,达到身心健康、全面发展的教育总目的。因此,大学体育的总目标应定为:以“育人”为宗旨,面向全体学生,通过教育与引导,使大学生能主动、积极地参与体育锻炼,掌握现代体育科学的基本理论知识、健康知识和技术、技能以及健身锻炼的方法;有效地增强体质、增进健康,促进身心协调、和谐发展;增强和巩固体育意识,建立正确的体育价值观念;提高体育文化素养;自我获得从事体育锻炼的实践能力;培养“终身体育”的兴趣和养成体育锻炼的习惯,并从中受到良好的思想品质教育;创造性地运用体育理论知识指导自己的体育实践,为全面发展打下良好的基础;努力创造条件,提高具有竞技运动才能的学生运动技术水平,为国家输送竞技运动后备人才。

### 二 大学体育的任务

众所周知,学校体育是国家体育事业的重要组成部分,也是学校教育中的一个重要方面。对此国内乃至全世界基本形成共识。关于学校体育的目的与任务,国内有关论述很多,也有很多建树。就其目的而言,经历了从“技能”→“体质”→“人才”的演变发展过程,对于激发人们积极投入体育实践起了很大的促进作用。但由于从宏观上对体育的认识和理解存在差异,因而由此反映出来对学校体育的目的任务在观点及其内容上不尽相同。从学校体育工作实践经验与学习体会总结,认为“技能”、“体质”、“人才”均不能单独构成学校体育的目的。学校体育以青少年为对象,其目的在于促进生长发育,体格健美,身体健康,精神愉悦,帮助学生形成健身、娱乐、生活等方面的多种身体技能;增进体育文化知识,促进良好的思



想、品德、行为和生活习惯的形成,学生在校期间有充沛的精力学习,为他们毕业后能够获得高质量生活奠定基础,创造有利的条件。学习体育的这一宗旨,与学校教育培养德、智、体、美全面发展开拓型人才的目的完全一致,反映了青少年的身心特征,体现了体育的目标功能和国家社会对青少年一代的期望,由此也决定了学校体育的地位。而青少年的体格健美、体质强壮,直接关系到国家和民族未来的兴旺发达;增进文化科学知识,具有良好的思想品德行为与生活习惯,又正是我国精神文明建设中的重要内容;多种身体技能及其迁移,必然影响到青少年现在与未来的学习工作效率及生活质量,是人类社会生活教育中不可缺少的组成部分。由此可见学校体育地位与意义非同一般。学校体育发展到现在,已超出了学生时代,具有终身意义,超出了学校教育的范畴,具有广泛的社会价值;超出了强身健体的独特功能,具有促进身心协调发展的全面效能。为此,务必加强全面管理,努力完成下列任务:

(1) 传授体育卫生保健知识和健身、健美、健心的技术技能,使学生掌握科学健身与养护身心的方法。

(2) 积极创造条件,提供机会,全面锻炼学生身体,促进体格健壮、姿态优美,身体健康,全面发展体能、机能和心理能力,增强适应能力和审美能力。

(3) 加强思想教育和健康教育,促进学生个性发展,培养学生健康意识、体育意识与公民意识,养成良好的思想、行为、道德作风及坚持体格锻炼的习惯。

(4) 丰富校园体育、文化娱乐生活,发展学生体育能力、社交能力与团结、合作精神。

## 第二节 大学体育文化建设

### 一 大学体育文化存在的问题

#### (一) 大学体育文化缺乏人文性

没有文化底蕴的大学绝非真正意义上的大学,而当前大学体育文化通常将其目的降低到丰富学生业余生活,培养兴趣,增强才干的层次,于是大学的体育文化建设也只是停留在校园内举办开展各类体育比赛上,其实这是大学体育文化认识上的一个误区。从大学文化的教育功能而言,大学文化的真谛在于培养学生健康的文化意识,促进大学生的社会化,使其成为对人类、国家、社会、文化均有责任感的公共知识分子,和真正具有道义感的好公民。而要达成这一目的,大学体育文化的建设必须强化人文性和人文环境的营建。然而遗憾的是当今在推进人文素质教育的过程中,仍旧停留在一般意义上的大学体育文化改善和营建层次上,在具有文化深度和文化底蕴的体育人文环境的营造方面缺乏研究和有效的探索。

#### (二) 大学体育文化缺乏创造性

目前我国大学体育长期运行在以强调政府行为为基础的制度环境中。在这种制度背景



下,大学体育的经费来源、教育教学活动、体育科学研究等都必须遵循政府的指令,大学体育制度由政府界定,在具体的操作中必然极大的限定和压抑了人们的积极性、主动性和创造性的发挥,大学体育职能的发挥、功能的实现还在于领会上级意图、吃透文件精神、遵守规章制度的程度,在这种制度下只能是千人一面,主动性、创造性和创新精神只有被放弃,最终大学体育文化的健康发展也必定受到限制。

### (三) 大学体育文化存在庸俗之风,缺乏责任感

大学是以探索、追求、捍卫、传播真理和知识为目的,继而负有引导社会价值观、规范社会行为之使命,对人类素质的改善和提高、社会文明的发展和进步具有不可替代的重大公共影响力、推动力的学术组织。然而权学交易、钱学交易、学术腐败等社会庸俗之风已经全面侵入大学的机体,侵蚀着大学原有的高尚和儒雅。这种状况影响下的体育教师的体育价值观必将影响其职业态度甚至是学术进取心,学生的体育价值观直接决定其对体育的参与和需求,体育管理者的价值观又影响着体育文化的发展方向。大学体育文化面临如此危机的侵蚀,何谈教育的责任感,又何谈文化的责任感。

## 二 大学体育文化建设的途径

### (一) 加强高校体育课程建设

体育课是大学体育文化的基本形式,学校可以利用体育课组织学生学习体育理论知识、体育技能和科学锻炼身体的方法。课外活动是开展大学体育文化的主要途径。学校可以充分利用学校的体育资源采取合适的方式开展体育锻炼和体育文化活动。加强高校体育课程建设,无论是从教育文化还是从体育文化来看都是极为重要的,学生通过体育课能够继续接受身体、思想等各方面的教育,学会运动创伤的处理、体育保健康复和预防职业病的方法,懂得营养保健知识,养成锻炼身体的习惯,使大学生在校期间能较全面、系统地掌握体育知识,认识体育文化,积极参与体育活动,丰富学生的知识结构,提高学生的体育文化修养,从根本上达到大学体育文化教育的目的,即用丰富多彩的内容形式,吸引学生参加体育活动。

#### 1. 重视组织发动工作

重视校园体育组织建设,实现校园体育管理网络化。学校领导应为组织开展体育活动提供经费和创造条件,制定各种体育规章制度,使学校的体育工作纳入制度化、规范化的运行轨道,促进大学体育文化活动的蓬勃发展。

#### 2. 活动内容与形式应符合学生的年龄特征

##### (1) 内容要迎合学生的趣向

在活动内容的选择上应考虑学生的可接受性、可参与性,让更多的学生都能参与发挥,使他们真正体验到运动的乐趣,激发他们的参与意识。如男生对球类(篮球、足球、乒乓球)、武术等一些对抗性较强的项目比较感兴趣,我们可多安排一些,满足学生要求;女生对形体、啦啦操、舞蹈、羽毛球等项目感兴趣,我们要尽可能地在场地布置、教师的配备上满足



她们。这样,学生就有选择余地,使自己的兴趣特长得到充分的发展。

### (2) 多搞专题性活动

除了各种运动会、有趣的体育比赛外,我们还可以开展体育专题讲座、体育演讲比赛、体育知识竞赛、图片资料展览,组织观摩体育比赛等活动,丰富学生的课余生活,吸引学生积极参加体育文化活动。

### (3) 注重科学性、实效性和趣味性

我们在选择大学体育文化活动的时候要以学生的学习、锻炼为中心,以培养学生树立终身体育意识、养成锻炼习惯、提高运动能力为指导思想,既要考虑体育锻炼的实效性、科学性,更要增加趣味性,让学生达到懂、会、乐的体育效应。

## (二) 加强大学体育理论知识的教育

体育理论知识是大学体育文化的特有形式。中国传统的保健体育、现代健身体育的文化对大学生的影响是其他教育所不能及的。而传授体育理论是否与体育实践活动相匹配,将直接影响学生对体育的认识水平,影响着学生对终身体育的认识和参与。随着科技的发展和社会的进步,体育课上的理论知识教育已不能满足学生的需求,应把体育理论知识的教育延伸到课外活动中。课余体育的一切活动,应力求教师从理论上给予指导。如:在举行各类体育竞赛和课外体育活动之前,要有组织、有计划、有针对性地举办各类专项体育知识讲座,举办学生裁判员学习班。根据学生的爱好举办适合时代发展的体育理论知识讲座和体育比赛欣赏讲座等。同时利用校园网建立体育网站,进行体育信息发布、网上咨询、答疑、知识竞赛等活动。这些活动不仅丰富了学生的体育理论知识,又能提高学生的体育兴趣,把更多的学生吸引到大学体育文化活动中。

## (三) 积极开展校内外的体育竞赛活动

校内体育竞赛是大学体育文化的组成部分。它推动了学校体育活动广泛开展,促进了学生运动技术水平的提高。在学校内通过各种竞赛形式组织适合普通学生参与的体育竞赛,可以调动学生积极性,达到丰富学生课余生活、培养学生对体育的兴趣和爱好、增强学生的体育意识、活跃校园体育气氛的目的。学生应成为大学体育文化建设的主人即表现在以下几个方面:

### 1. 充分发挥团组织与学生会的作用

#### (1) 结合实际成立相应的学生体育组织

除了相应的职能部门以外,为了促进大学体育文化的开展、落实,我们可以根据学生的爱好、需求,成立相应的学生体育组织,如各种球类俱乐部、健身俱乐部、艺术体操队等,使学生的特长得到充分的发挥,让学生真正成为大学体育文化活动的主人。与此同时,我们要充分认识到学生不仅仅是参与者,也应该是一定程度上的组织者,让学生自己去组织,教师适当指导,进一步培养学生的参与意识。

#### (2) 广泛开辟体育宣传阵地

在大学体育文化建设中,应运用标语、黑板报、校广播站、电视及网络等宣传媒体,宣传



我国体育健儿为国争光的事迹,激发学生的爱国热情和民族自豪感,引导他们形成和完善正确的世界观、人生观,用体育比赛中公平竞争、公开竞争、求真求实、遵守规则、尊重对手的体育道德精神来感化教育学生,培养他们高尚的体育道德风尚。

### (3) 使课余体育工作成为学生组织工作的重要内容

加强课外体育活动的组织和引导,协助学生组织举办丰富多彩的课外体育活动,使学生学到的体育知识、技能等得到巩固,让更多的学生主动参与校园文化活动。这样,既促进了大学体育文化活动的健康发展,又促进了终身体育理念的形成与巩固。

## 2. 让所有学生走出教室,走进运动场

(1) 制定相应的课外活动制度,保证出勤率。课外体育活动是大学体育文化的一个重要方面,丰富学生的课外体育活动,对学生的体育兴趣、运动能力和终身体育的培养有着重要的作用。因此,为了让学生获得课外时间上的保证,除了加强平时的考核之外,还必须制定一些课外活动的制度,让学生能自觉地参加课外体育活动,同时将班级出勤情况与先进班级的评选、先进个人的评选相结合。

(2) 使其成为体育成绩评价的一部分。为督促、鼓励学生积极参加大学体育文化活动,进一步培养学生体育锻炼的习惯,我们可以把学生参加课外体育活动的情况作为体育成绩评价的内容之一。这样,既调动了学生参与活动的积极性,同时也是新课程理念在实际教学中的具体体现。

(3) 充分挖掘学校的体育资源。为保证学生人人都能动起来,都有参与表现的机会,除了一些传统的运动项目之外,我们还可以对现有的运动项目进行改造,大力开发新兴的运动项目,如街舞、啦啦操、攀岩及少数民族传统体育项目等。大力开发课外与校外体育资源,如社会体育活动竞赛、体育俱乐部活动等,这样既增加了学生活动的时间,又培养了学生坚持体育锻炼的习惯,促进了学生的身心健康。

### (四) 加快校园体育设施的建设

体育设施、场地是学生进行体育锻炼必不可少的物质基础。在文化环境的构建中,物质是基础、是前提、是保障。学校进行丰富多彩的体育文化活动,无论是课内还是课外,不管是学校组织还是学生自发,都需要物质条件的支持。因此,重视大学体育文化物质环境和建设,包括建造体育场馆、添置设施、合理运用已有的场地设施和体育用品是十分重要的。在高校日益扩招的情况下,高校院校的体育设施与其他高校相差甚远。但随着社会不断向前发展,经济水平日益提高,我们相信,高校校园体育开展将越来越受到重视,体育设施将会得到不断的完善。

随着我国体育事业的不断发展壮大,高校大学体育文化也正向着多元化方向发展。充分认识和把握大学体育文化的特点,搞好大学体育文化的建设,使大学生更科学、更合理、更积极地安排闲暇时间,参加大学体育文化活动。让我们在促使大学生增强体质的同时,完善大学生的心理素质,最终促成大学生的身心全面发展。



### 三 大学体育文化建设的作用

#### (一) 社会的需要和教育目的与大学体育文化

学校的任务取决于社会的需要和教育的目的。从广义上讲,教育是经验的传播,其目的是为了培养人才,但人才没有一个抽象的模式,人才总是相对于社会需要而言的。所以教育要根据社会的需要不断调整自己的内容和方式。根据时代对人才提出的新要求,科学教育和人文教育的综合成为当今和以后教育的主旋律,学校的任务就是通过科学和人文教育,培养出时代需要的全面发展的人。

#### (二) 大学体育文化与学生意志的客观精神

大学体育文化是一种体现学生意志的客观精神。其主要内容是继承和发展人类理性精神和人文精神,用体育拼搏精神去刻苦追求科学的真知,从而达到“强筋骨、增意志,调感情”之目的。体育本身充满着理性的思考和哲学思维,从更大意义上来说,理性精神强调知识和科学本身的价值,人文精神强调的则是追求、运用知识的良知、责任感和价值观,体育的精神也同样体现出追求、良知、社会责任感和价值观。

#### (三) 大学体育文化与学生价值的体现

大学体育文化是广大师生通过学校各层面的创造活动及创造成果表现出来的。体育文化是学生在体育活动中的各种具体形式的自我创造,并从中找到自己的价值取向。大学体育文化作为一种有特定意义内涵指向的客观精神,总要通过某种载体表现出来,如从教育的目的来说,体现出体育文化在学校教育的深刻内涵。体育是德、智、体、美四育之一,这本来不是什么新观点,古希腊哲学家亚里斯多德早已认为:“体育、德育、智育互相联系,智力的健全依赖于身体的健全,因此,体育应先于智育。”毛泽东同志在《体育之研究》中指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也。”我们今天的教育方针是要培养社会主义一代新人,培养跨世纪的高素质人才,其中有一个重要的现代人必备的素质就是竞争与开拓精神,体育在这方面能起到不可替代的教育作用,体育的教育内容极其广泛,在竞技体育中,运动员为国争光的爱国主义精神,对全民族都起到教育和鼓舞作用。在社会体育中,也能培养人的坚持精神和集体主义等思想品质。所以,大学体育文化成为学校精神文明建设的重要部分。

#### (四) 大学体育文化的价值体系

大学体育文化不仅是学校师生的创造结果,也是师生生活方式和行为方式的创造过程。作为结果的文化是可以外植的,学校可以通过接受一笔巨额投资改善自己的硬件设施,也可以通过某种强制手段暂时改变师生的行为方式。而作为过程的大学体育文化,它必须是内生的,体育之目的是强身健体。正是借助于体育文化所确定的体育目标,体育组织才大大减少了其盲目性而有了一定的准则,人们需要的文化就获得了一种生存环境。因此,高品位的体育文化可以确立学生体育价值观、体育态度、理想信仰等,这是大学体育文化的核心所在。





从理论上来说:第一,体育所具备的文化形态(包括贯穿于整个体育发展过程的哲学思想,传统文化意识、教育等)构成体育文化观念的核心;第二,体育所带来的必然结果(包括作用于人的生理、心理、智力,反作用于社会精神,效益、财富等)构成体育文化观的物质;第三,体育与政治、经济、教育、艺术、军事、宗教以及各学科群的关系和相互作用,构成体育文化观的价值体系。

#### 四 大学体育文化建设的影响因素与措施

##### (一) 大学体育文化的影响因素

大学体育文化属于上层建筑范畴,经济基础决定着大学体育文化的发展水平,学生不断增长的体育文化需求与教育、社会对高校体育的资金投入和体育基础设施建设相对滞后的矛盾,是制约高校大学体育文化发展的主要矛盾。体育教育经费投入不足、融资渠道单一成为最主要的制约因素。融资渠道不健全和下拨体育经费不足,造成教育者接受再教育和对外交流的可能性下降,科研的低水平重复。学术是校园文化的生命,师资和科研队伍建设是一个长期的系统工程,它的周期要比体育基础设施建设长得多,难度大得多。

##### 1. 加强体育意识,提高教师的素质,树立良好的体育健康价值观

在改革开放和社会主义计划经济向市场经济转变过程中,少数教师受拜金主义、享乐主义、个人主义的影响,世界观、人生观、价值观发生了偏离现象,违背《教育法》、《教师法》、《中小学教师职业道德规范》的事件时有发生,严重损害了广大教师的师表形象,造成了较坏的社会影响。因此,强化校园体育意识就显得尤为必要。学校要宣传贯彻《学校体育工作条例》、《体育法》、《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划》,全面了解我国体育的方针、政策、职业道德和行为准则,以加强人们的体育意识,树立良好的体育健康价值观,利用学校的宣传栏张贴奥运宣传资料,并结合我国优秀运动员在国际大赛中为国争光的感人事迹和我校运动员不畏强手奋勇争先的动人事例,充分发挥舆论的作用,倡导体育精神。

体育教师作为学校体育工作的组织者和实施者,是开展大学体育文化活动的中坚力量,他们的体育知识、能力、兴趣、爱好、个性、专业特长等都会对学生产生深刻的影响。因此,不断完善体育教师的知识、能力结构,提高他们的综合素质,特别是竞争能力、创新能力和协作能力的培育,对大学体育文化建设尤为重要。

##### 2. 培养学生对体育的兴趣,使其养成经常锻炼的习惯

大学体育文化建设是一项系统工程,包括体育课程、运动竞赛、课外体育活动和对外体育交流等多种形式。加强大学体育文化建设,要运用多种途径、全方位实施、充分发挥大学体育文化的综合效益。在培养学生体育兴趣过程中应对学生的体育行为、效果做出积极评价,适时应用表扬等激励手段来巩固强化学生已形成的锻炼习惯。体育教师应以身作则,坚持锻炼,言传身教。另外,学校的其他教师也应参与进去,引导学生