

高等院校“十二五”规划教材

大学 体育 健康

李国柱◎主编

COLLEGE PHYSICAL
HEALTH



- ☑ 体育课作为学生必修课程，是学校体育的基本组织形式，是实现学校体育目的、任务的主要途径之一。
- ☑ 搞好体育课程的教学，对提高学生的体质健康有着重要的作用。
- ☑ 相当一段时期里，学校体育教学普遍存在着重实践轻理论、重竞技轻健身养生的倾向。
- ☑ 本书试图从锻炼身体着手，通过理论知识的传授，使学生掌握体育基本知识、技术和技能，学会锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的习惯，为终身体育奠定良好的基础。



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

高等院校“十二五”规划教材

大学体育健康

主 编 李国柱
副主编 王正霞 王生有



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康 / 李国柱主编. —杭州:浙江大学出版社,
2013.8

ISBN 978-7-308-12003-6

I .①大… II .①李… III .①体育—高等学校—教材
②健康体育—高等学校—教材 IV .①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 184665 号

大学体育健康

李国柱 主编

责任编辑 王元新

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 21

字 数 511 千

版 印 次 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-12003-6

定 价 36.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

本书编委会

主 编 李国柱

副主编 王正霞 王生有

编 委(按姓氏拼音为序)

郭梅珍 李国柱 孙利伟 王生有

王正霞 张玉华 赵启全 朱国顺

前 言

近年来,随着学校体育教育改革的深入,高等学校体育已面临着如何适应由“应试教育”向“素质教育”转化的问题。教育部部长周济在全国高等学校体育工作座谈会上对大学生要求:树立“健康第一”的思想,积极参加体育锻炼,争取做到“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”。《大学体育健康》以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,响应国家要求,向大学生介绍如何树立正确的体育、健康观念,掌握必要的体育保健知识和各项运动技术理论及练习方法。

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,大学生是未来祖国现代化建设的人才,他们除了拥有知识外,还要有健康的身心,才能为国家作贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展,使大学生学习和掌握 1~2 项科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,提高健康水平和运动水平,学会现代体育欣赏能力。基于上述考虑,根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《国家学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是将体育运动与文化有机结合。在大学体育课教学过程中,力求将文化渗透到大学生的每一项体育活动中,并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。本书从体育教学改革的实际情况出发,结合目前大学体育教育和学生的实际情况,从学生身心健康、体育基础理论、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发,从体育知识与基础理论入手,与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生结合“三自主”教学改革,有选择地教与学。

本书由李国柱任主编,王正霞、王生有任副主编。本书的具体分工为:李国柱编写了第一章、第三章和第五章,王正霞编写了第八章、第十六章、第十七章和第十八章,王生有编写了第十三章、第十四章和第十五章,孙利伟编写了第十一章和第十二章,赵启会编写了第九章和第十章,张玉华编写了第六章和第七章,郭梅珍编写了第二章和第四章,朱国顺编写了第十九章、第二十章和附录。全书由李国柱串编统稿。

本书是高校体育教材建设与改革的一种尝试,参加编写的人员都是大学体育教育一线的骨干教师,他们既有一定的业务水平和理论水平,又有开拓创新的精神。编写过程基本体现出了编写内容的风格和特点。但它在理论知识的系统性和成熟性等方面尚有不少可质疑之处,加上编者的水平和时间有限,书中存在不足和不当之处在所难免,诚恳希望广大使用者批评指正,以便我们在今后的教学改革中提高和完善。

特别感谢郑州大学林克明教授、河南工业大学李强教授为本书审定工作付出的大量心血,同时也恳请各位同行对本书提出宝贵意见。

编 者

2013 年 7 月

目 录

第一章 体育与健康概述.....	1
第一节 健康概述.....	1
第二节 体育概述.....	4
第三节 大学体育.....	7
第四节 大学生和体育	11
第二章 健康生活方式	18
第一节 良好的行为习惯与健康	18
第二节 合理的饮食习惯与健康	21
第三节 心理与健康	22
第三章 体育锻炼与健康	24
第一节 体育锻炼对人体机能的影响	24
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	26
第三节 体育锻炼与合理营养	28
第四节 运动中的自我监护与保健	32
第四章 运动创伤防治	38
第一节 常见突发性运动创伤的急性处理	38
第二节 运动性创伤的康复	43
第三节 保健按摩基础	46
第五章 运动处方与科学身体锻炼的方法	50
第一节 运动处方	50
第二节 科学锻炼的原则	58
第三节 身体锻炼的计划与方法	64
第四节 体质测定与评价	67

第六章 身体素质	69
第一节 力量素质	69
第二节 速度素质	72
第三节 耐力素质	73
第四节 灵敏素质	75
第五节 柔韧素质	76
第七章 身体基本运动能力	78
第一节 行走和奔跑	78
第二节 跳 跃	83
第三节 投 掷	87
第四节 悬垂与支撑	90
第五节 攀登与爬越能力	96
第六节 游 泳	98
第八章 奥林匹克运动与体育欣赏	112
第一节 奥运会发展史	112
第二节 国际奥林匹克运动组织机构	115
第三节 北京奥运会	116
第四节 体育欣赏	119
第九章 武 术	123
第一节 武术概述	123
第二节 武术基本功与基本动作	131
第三节 太极拳	139
第四节 散 手	146
第五节 武术竞赛规则与裁判法简介	150
第十章 足 球	154
第一节 足球竞赛规则简介	154
第二节 足球的基本战术和比赛阵形	156
第三节 足球基本技术及练习方法	158
第十一章 排 球	170
第一节 排球比赛方法与竞赛规则简介	170

第二节 排球基本战术·····	172
第三节 排球基本技术及练习方法·····	175
第十二章 乒乓球·····	185
第一节 乒乓球的比赛方法及规则简介·····	185
第二节 乒乓球的主要基本技术和练习方法·····	188
第十三章 羽毛球·····	201
第一节 羽毛球的比赛方法及规则简介·····	201
第二节 羽毛球的主要基本技术和练习方法·····	205
第十四章 网 球·····	213
第一节 网球比赛的方法及规则简介·····	213
第二节 网球基本战术打法·····	215
第三节 网球运动的基本技术和练习方法·····	216
第十五章 篮 球·····	223
第一节 篮球基本技术·····	223
第二节 篮球基本战术与主要规则·····	232
第十六章 健美操·····	241
第一节 健美操运动概述·····	241
第二节 健美操的基本动作·····	244
第三节 健美操基本动作的组合练习·····	248
第四节 竞赛规则与裁判法简介·····	258
第十七章 体育舞蹈·····	262
第一节 体育舞蹈的基础知识·····	262
第二节 拉丁舞·····	264
第三节 友谊舞·····	269
第四节 体育舞蹈的评判简介·····	272
第十八章 运动健身·····	273
第一节 器械健身·····	273
第二节 徒手健身·····	280
第三节 女子形体基础·····	286

第十九章 自身防守·····	298
第一节 徒手技能·····	298
第二节 拳脚练习·····	300
第三节 擒摔技能·····	303
第四节 女子防身术·····	304
第二十章 轮 滑·····	312
第一节 轮滑简述·····	312
第二节 轮滑基础技术·····	314
第三节 速度轮滑基础·····	315
第四节 花样休闲轮滑技巧·····	317
附录 现代体育运动项目简介·····	319
主要参考文献·····	323

第一章 体育与健康概述



学习目标

- 1.理解健康和体育的含义,正确认识体育与健康的关系。
- 2.了解体育的组成部分和亚健康的症状。
- 3.掌握健康的衡量标准。

第一节 健康概述

一、健康的概念

健康是人类生存发展的基本要素,是人生最大的财富。健康是知识、友谊的载体,同时健康又是人类的丰厚资本。没有健康,就没有成功;没有健康,就没有收获;没有健康,就没有发展……

人类的健康观念是随着社会的发展和生活水平的提高而不断变化的。古往今来,由于受到历史、时间、地理、文化、社会等因素的影响,人们对健康这一概念有着不同的解释。过去,人们片面地把健康理解为“健康就是没有疾病,有病就不健康”;也有人认为“能吃能睡就是健康”;还有的人认为“身体虚弱,精神面貌不好就不健康”等。而现代健康观认为,健康不再单单指身体层面的健全、健康。健康已经发展成为一个多维的概念,它所包含的内容也涉及身体、心理、社会适应和道德等方面。

1984年,世界卫生组织(World Health Organization, WHO)提出了健康新概念:“健康不仅是没有病和不虚弱,而且是身体上、心理上和社会适应能力上三方面的健康状态。”

1989年,WHO将健康重新定义为:“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”甚至将生殖健康也列入其中。

2000年,WHO提出了“合理膳食、戒烟、心理健康、克服紧张压力、体育锻炼”等促进健康的新标准。一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全时才能算是完全健康的人。

健康观念的发展变化,说明了人类对健康的重视程度和生活质量在不断提高。健康是社会发展的组成部分,享受健康是一种基本人权,人人都拥有享受、追求健康的权利。正如英文单词HELP中各个字母代表的深刻含义一样,个体健康是现实的,群体健康是理想的。

HELP中的H代表健康。健康是生命之本,健康的生活习惯是健康肌体的根本保证。

HELP中的E代表每个人。具备追求健康的意识很重要,但关键是要每个人都认识到健康的重要性,进而保证每个人都能养成良好的生活习惯,并影响周围的人。这里强调每个

人,其最终目的是消除国民的健康差距,促进全民健康。

HELP中的L代表一生。从生命的早期就开始重视健康行为,树立终身体育意识,将使人受益终身。长期的健康生活习惯甚至能改变某些疾病的遗传性。

HELP中的P代表个人。根据自己的习惯,对个人行为作出调整,做到因人而异,强调循序渐进。

二、亚健康

亚健康是指机体虽无明显的疾病,却呈现出活力降低、功能减退的一种生理状态,是一种暂时性的生理失调,会造成精神紧张综合征、疲劳综合征、疼痛综合征等。亚健康是健康与疾病的中间状态,无论是身体还是心理均处于一种非健康的状态。亚健康状态容易导致肿瘤、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病,这些疾病均有一个缓慢发展的过程,开始时表现为亚健康,但此时若不注意调整,则很容易发展为真正的疾病。

那么,应如何正确对待亚健康呢?关键在于“早发现、早预防、早治疗”,学习正确的健康知识,养成良好的生活习惯,并定期参加健康体检活动。亚健康与基因分析最新研究发现:人体70%的疾病都与基因异常有关,当人体处于亚健康状态时,其患病风险就会大大提高。现代医学认为,疾病是由先天的基因体质和后天的外来因素共同影响的结果,几乎所有疾病的发生都与基因有关(如心血管疾病、各类癌症、遗传性疾病、肝炎、老年痴呆症等)。人们可通过分析人体基因序列,从根本上了解目前身体的健康状况,及早了解自身的患病风险,进而调整生活或饮食方式,走出亚健康,预防疾病的发生。

调查表明,亚健康产生的根源:首先,是对健康没有正确的认识,降低了对威胁自身健康的各种因素的应激反应能力;其次,是由于不良的生活习惯、疲劳、社会和工作引起的精神压力等原因造成的。当知道自己处于亚健康状态时,既不要掉以轻心,也不要过分紧张,应当积极应对。

三、健康的标准

健康不仅是当今人类向往的目标,也是人类生存和发展的基本条件,是人类社会发展和进步的重要标志。健康是资源,是财富,是生产力。每个人都应珍惜自己的健康,都应按照合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡这“四大基石”管理好自己的健康。

世界卫生组织对不同年龄的人群作了如下分类:44岁以下的为青年,45~59岁的为中年,60~74岁的为较老年,75~89岁的为老年,90岁以上的为长寿者。

1978年世界卫生组织(WHO)给健康定的十项标准如下:

- 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- 善于休息,睡眠良好;
- 应变能力强,能适应各种环境变化;
- 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力;
- 体重适当,体态均匀,身体各部位比例协调;
- 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;
- 牙齿洁白,无缺损,无疼痛感,牙龈正常,无蛀牙;

头发光洁,无头屑;

肌肤有光泽,有弹性,走路轻松,有活力。

最近,世界卫生组织就人的机体健康和精神健康提出了简单且易于理解的标准,具体可以用“五快”和“三良好”来衡量。

“五快”标准是针对人的生理健康而言的,即:

- 吃得快。进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快吃完一顿饭。
- 便得快。一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。
- 睡得快。有睡意,上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。
- 说得快。思维敏捷,口齿伶俐。
- 走得快。行走自如,步履轻盈。

“三良好”标准是针对人的心理健康而言的,即:

- 良好的个性人格。情绪稳定,性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦荡,豁达乐观。
- 良好的处世能力。观察问题客观现实,具有较好的自控能力,能适应复杂的社会环境。
- 良好的人际关系。助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

四、影响健康的因素

《渥太华宪章》指出:健康最基本的条件和资源是和平,住房、教育、食品和收入稳定的社会经济制度,稳定的资源,社会公正和公平。只有有了这些先决条件,才有改善健康可言。人体的健康是许多因素相互交叉、渗透、影响、制约和相互作用的结果。

世界卫生组织 1989 年公布的资料认为:每个人的健康与长寿,60% 取决于自身状况,15% 取决于遗传,10% 取决于社会因素,8% 取决于医疗条件,7% 取决于生活环境和地理气候条件的影响。

(一)自身因素

自身因素包括对健康的认识、生活习惯、行为习惯、饮食、锻炼、休息、精神、社交健康等诸方面,体育锻炼是其中最重要的因素。对健康的认知水平有客观与正确的意识,才能指导正面而有意义的行为。因此,对健康概念有一个全面、科学的认识,将指导你规范自己的行为,进行自我保健和锻炼,养成良好的生活习惯。同时,也能帮助你克服和避免如“没有疾病就是健康”、“亚健康状态不危害人体健康”、“疲劳不危害人体健康”等不正确的观念。

1. 健康认知

现代人应具有自我保健的意识和常识,加强自我保健,注意身体传递给自己的各个信息,并对之作出反应,做到定期体检,有病及时就医。

2. 生活方式和行为习惯

根据美国疾病控制中心对心脏病、癌症、中风、车祸及其他意外事件、流感、肺炎、糖尿病、肝病、自杀、他杀 10 种最常见的导致死亡的原因的调查显示,不良的生活方式是造成这些死亡现象的最主要原因。身体健康的人,常得益于良好的生活方式和生活习惯:不吸烟,节制饮酒,每天吃早餐,注意饮食营养,维持正常体重,保证高质量的睡眠,坚持科学、系统的体育锻炼。由此看来,养成良好的生活方式和行为习惯非常重要。

3.情绪和精神状态

健康的人,一般都有积极向上的生活信心,憧憬美好生活,有着充实的精神世界;在日常生活中,大部分时间里能保持情绪稳定,能控制好自己的喜怒哀乐,偶尔出现情绪高涨或情绪低落的情况。

4.社交活动

人不单是一个生物的人,而且是一个社会的人。因此,生活于社会之中的人必须承担起一定的社会责任,“扮演”自己的社会角色,不断提高自己的社会适应能力,保证有适量的社交活动,与他人形成和谐的人际关系,使在交往中有自信感和安全感。同时,与他人友好相处也会使人少生烦恼,心情舒畅。

(二)遗传因素

遗传是指子代和亲代之间在形态结构及生理功能上的相似,是一代生物共有的基本特征。有的草本植物只有一年的寿命,有的树木却可以存活几百年,这说明生物的生命随物种不同而有很大差异。对人类来说,遗传除了影响人的自然寿命外,在人的生长发育过程中,身高、体重、皮下脂肪、血压等多项形态和生理指标都有不同程度的家族性倾向,尤以身高最为明显。遗传病是当前医学领域中严重危害人类健康的疾病之一。

(三)社会因素

社会经济发展状况、社会秩序、伦理道德、宗教、风俗、教育等构成的社会环境可能直接或间接地影响人的健康状况。美国弗莱齐尔曾报告:一些遭受虐待、歧视的儿童、青少年,生长发育缓慢、身材矮小、骨龄落后、性发育迟缓,他们并无明显的家族遗传倾向,可能是由于不良环境对中枢神经系统形成长期的恶性刺激,导致生长激素释放因子分泌缺乏而引起的。一旦改变他们的社会处境,他们的生长速度会大大加快,甚至最终可达正常水平。

(四)自然环境

人类的各项生命活动都与自然环境的变化息息相关。风雨寒暑、二十四节气都会影响人的健康。人类可以适应一定的环境变化,如人体可以通过体温调节来适应环境中气候条件的变化。但当环境异常超过了人体适应的范围时,人体就会发生某些病理性的变化。人体的疾病绝大部分是由环境因素引起的,在环境致病因素中,环境污染又占很大比重。

第二节 体育概述

体育作为一种社会文化现象,是随着人类社会的产生和发展而出现并不断演进的。在人类社会发展的历史进程中,体育这一社会文化现象也与其他事物的发展一样,经历了从萌芽到发展再到完善的过程,在整个社会发展过程中扮演着重要的角色。

一、体育的起源与发展

体育是人类文化的重要组成部分。据史学家和考古家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能及本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。体育的发展与教育、军事、科学技术的发展以及宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出:体育在其历史发展过程

中,是受一定的政治经济所制约的,并为一定的政治经济服务。

体育的发展大致经历了三个时期,即原始的体育萌芽时期、自觉从事体育活动时期和形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系,竞技体育的发展是推动现代体育发展的主要动力。

二、体育的概念

在认识和理解体育概念之前,我们必须知晓确定体育概念的三条原则,即科学性原则、与国际用语相互一致原则和考虑民族习惯原则。

“体育”一词,据世界体育资料记载,最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题时首先起用的 Education Physique(法),现在,国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Dies-port”,它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念,即竞技运动(竞技体育)。我国是近百年来才从国外传入“体育”一词的。体育史学界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后,都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。

体育有广义与狭义之分。体育理论界对体育的定义有不同的观点,目前比较普遍且较有群众基础的观点是:体育是指根据人类社会生活的需要,依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律,以身体练习为基本手段,达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动,以及其在人类社会发展过程中形成的全部财富。

三、体育的构成

中国的体育运动主要包括学校体育、社会体育(群众体育)和竞技体育三个部分。

(一)学校体育

学校体育是我国体育体系的主要组成部分,是实现我国体育目的、任务的重要手段和途径,是开展全民健身运动的战略重点和基础;同时,学校体育作为我国学校教育的重要组成部分,为培养全面发展的21世纪人才发挥着重要的作用。

学校体育是随着社会的发展以及教育、体育的发展而发展的。早在奴隶社会的西周时期,在其教学内容“六艺”即礼、乐、射、御、书、数中就包含有进行军事技能和身体训练的“射、御”以及包含娱乐、舞蹈内容的“礼、乐”,这就是我国学校体育的雏形。我国近代学校体育是从清朝末年開始由欧美、日本传入的。1901年废除科举制后,在1903年颁布的《奏定学堂章程》中规定了各级学堂都设体操科,其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操,因此,当时就有“体操老师”、“体操师傅”之称。1923年,将体操科改为体育课,教学内容大多采用英、美的游戏、田径、球类等。新中国成立后,随着社会主义建设事业的发展,学校体育出现了崭新的面貌,特别是改革开放以来,学校体育更是得到飞速的发展。体质与健康课程标准的颁布,学生体质健康测试标准等的出台为加速学校体育工作起到了推动作用。

(二)社会体育

社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,它关系到人民体质的增强、健康水平的提

高和生活质量的改善,是现代社会文明、健康、科学的重要标志之一。在我国,社会体育(或称大众体育、群众体育)在很大程度上是指城市中的社会体育,尤其是在改革开放以前。城市中的社会体育基本上代表着我国社会体育的全部领域,其运行机制和管理模式也基本上是计划经济体制下典型的“单位体育”,即仅仅在“单位”这一范畴内,以单位职工为主要对象进行组织、实施、管理的一种体育活动。然而,随着我国经济体制改革力度的加大、步伐的加快,改革逐渐涉及经济领域以外更宽广的领域,作为城市社会生活重要组成部分的社会体育也受到了较深的影响。概括地说,市场经济体制的建立从根本上改变了城市人参加体育活动的组织和管理方式以及活动范围,标志着“单位体育”制度走向瓦解,同时也宣告城市社区体育的兴起。

(三)竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是体育的重要组成部分。它是以体育竞赛为主要特征,以创造优异运动成绩、夺取比赛优胜为主要目标的社会体育活动。远在史前时代的早期人类生活中,便已经出现以争取胜利为特点的原始的、朴素的体育比赛形式。此后,这种活动形式又经古代的长期发展,内容更加丰富,不少项目已具雏形,为近代体育运动打下了基础。在整个近代体育领域中,比赛活动获得了越来越大的独立性,并被定名为“竞技运动”。在当代,竞技运动经过不断发展、演进,在理论和实践方法上日臻成熟,影响也不断扩大,成为一个遍及社会各阶层、波及世界五大洲的特殊社会现象。

竞技体育项目按竞技能力的主导因素、运动项目的动作结构、运动成绩的评定方法等标准可分成多个项目群。

四、体育的功能

体育的功能是多年来体育理论界争论不休的焦点之一。因为只有弄清楚体育是干什么的,才能更好地认识体育是什么,这个道理很简单。目前,有一点已取得共识:体育有多种功能。但哪些是本质功能,即体育本身固有的功能;哪些是非本质功能,即利用体育这个手段去达到某种目的,目前尚有分歧。这两者应该分清楚,不能一说多功能,就把各种功能并列起来,那是不符合实际的。如果把功能和作用分开,那意思就很明确了,也正好能说明本质与非本质的区别。体育的功能主要是教育、健身和娱乐。不管是什么形态的体育,如学校体育、社会体育和竞技体育,都在不同程度上具备这三种功能,而且这三者往往是融为一体、不可分割的。但我们这些年非常强调体育的政治功能,如友谊第一、比赛第二,小球转动地球、为国争光等,其实这些都不是体育固有的功能。

因此,我们可把政治、经济、文化、科技等功能看做是体育的非本质功能,或称为体育的某某作用,如政治作用、经济作用等。所以,在认识体育是什么这个命题时,必须全面地看待体育的功能和作用,也就是要看到体育系统是多层次组合的社会系统,即要把握好整体与层次的关系。

第三节 大学体育

一、大学体育的目的

大学体育是学校教育的重要组成部分,其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铸造,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,进德、益智、促美,达到身心健康、全面发展的教育总目的。

二、大学体育的任务

大学体育的目的是通过完成以下五方面的任务来具体实现的。

- (1)增强学生体质,促进学生身心健康。
- (2)促使学生努力掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能。
- (3)培养学生的道德意志品质。
- (4)培养学生审美和创造的能力。
- (5)培养高水平的运动员。

三、实施大学体育的基本途径

(一)体育课

体育课作为大学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。由于体育课是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门的教育过程,因而是实现大学体育目标的基本途径。

1. 体育课的指导思想

(1)健康第一的思想。党中央明确指出:“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。学校教育要树立健康第一的指导思想。”学校体育更应该树立健康第一的指导思想。

(2)全面素质教育的思想。学会生存、学会健康是学会学习、学会工作、学会生活、学会创造的基础,通过科学有效的体育与健康课程的教学过程,促使学生全面素质得以提高。

(3)终身体育的思想。终身教育、终身学习、终身体育是 21 世纪教育和人的发展总趋势。要重视把运动、体育、健康置于人的生命的全过程之中。

(4)面向全体学生的思想。作为现代教育计划的基本组成部分的体育与健康课程,必须面对全体学生,促使每一位大学生都能主动地发展,实现人人享有体育、人人享有健康的目的。

(5)个性教育的思想。应以人为本,重视个性,创造良好的氛围,展示学生的个性,发展学生的天赋,挖掘学生的潜能。

(6)整体化的课程建设思想。建立“教师为主导,学生为主体,课内课外相结合,理论与实践相结合,生理心理相结合,观赏参与相结合,运动是手段,体育是过程,健康是目标,教书育人,全面培养,学以致用,终身受益”的整体化的课程建设指导思想。

2. 体育课的性质和任务

体育课是培养 21 世纪合格人才的现代教学计划的基本组成部分,是高等学校的基础课程之一,它是大学体育工作的中心环节,也是完成高等教育和大学体育工作任务的重要途径。

体育课的基本概念是:按照国家规定的教育目标组织有关体育的多因素、多层次、多维度的动态复合性教育过程。体育课一般分为:①理论课。系统介绍体育知识,有体育概述、体育科学原理、卫生与健康、世界大型运动会及部分运动项目的规则和裁判法等。②实践课。以运动场为课堂,学习和掌握体育基本知识与技术以及锻炼身体的方法,提升身体素质,提高基本活动能力。

体育课的目的旨在通过合理的体育教育过程和科学的体育锻炼的行为过程,促使学生增强体育意识,树立现代健康观念,不断提高体育能力与健康的行为方式,养成坚持参加体育锻炼和重视身心健康的习惯,同时受到良好的思想品德教育,成为体魄强健、身心健康的社会主义事业的建设者和接班人。

体育课的基本任务首先是增强体质,增进健康,全面提高学生的素质和对环境的适应能力,促进其身心全面发展。其次是促使学生掌握体育的基本理论知识,形成良好的体育意识,建立正确的体育观念,在全面学习体育运动技术过程中,掌握适用的基本技能,为养成终身进行体育锻炼的良好习惯打下坚实的基础。其三是促使学生掌握现代的健康理论知识,形成正确的健康观念和意识,通过掌握和运用科学组合的体育运动为基本手段,促进身心健康。其四是培养学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立正确的体育观念,形成勇敢顽强、善于拼搏、团结进取、开拓创新的精神面貌。

3. 体育课的设置与类型

由国务院批准颁发的《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与健康课程;三年级及以上开设体育与健康选修课程。为了进一步加强体育在学校的地位,《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。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》规定:普通高等学校一、二年级必须开设体育课程。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业获得学位的必要条件之一。

根据教育的总目标和体育学科及现代课论的自身规律,有针对性地开设以下几种类型的体育课。

(1)必修基础课。使学生形成正确的体育意识和现代健康观念,真正地懂得:健康是目的,体育是过程,运动和身体练习是良好的手段;掌握体育和健康的基本知识、技术和技能;全面提高学生身体素质,改善身体形态机能,增进身心健康。既要重视与中学体育和健康课程的衔接,又应注意为一下阶段学习奠定坚实的基础。

(2)必修选项课。在基础课教学的基础上,根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平,以某一类(组)运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学,通过学习和掌握该项目的相应知识、技术和技能,增加对参与体育活动的兴趣和培养终身坚持体育锻炼的习惯及健康生活的行为方式,进一步增强体质、增进健康,并获得体质与健康的自我评价能力。

(3)选修课。在一、二年级必修课程的基础上,根据实际情况(体育运动设施、气候、地域、师资队伍、传统爱好和习惯、学生身心发展水平等)开设若干门以某一类(组)或某几类