

大学体育

——理论与技术

DAXUETIYULILUNYUJISHU

王德炜 主编

陕西科学技术出版社

最新版 21 世纪高等学校试用教材

大 学 体 育

——理 论 与 技 术

主编 王德炜

陕西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育: 理论与技术/王德炜主编. —西安: 陕西科学技术出版社, 2005.8

ISBN 7-5369-3990-6

I. 大… II. 王… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 080545 号

出 版 者 陕西科学技术出版社

(西安北大街 131 号 邮编: 710003)

电话 (029) 87211894 传真 (029) 87218236

<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社

电话 (029) 87212206 87260001

印 刷 西安建筑科技大学印刷厂

规 格 787mm×1092mm 1/16 开本

印 张 18.5

字 数 460 千字

印 数 1~3000 册

版 次 2005 年 8 月第 1 版

2005 年 8 月第 1 次印刷

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换)

《大学体育——理论与技术》

主 编 王德炜

副主编 由文华 吕永安

主 审 王君侠

编 委 (以姓氏笔划为序)

马兰军	王德炜	王群龙	毛 雁	毛海涛
孔德佳	尹 琦	牛牧林	由文华	石 慧
刘小辉	刘根福	刘媛媛	吕永安	吕 梅
任庆军	孙彩丽	吉 莉	苏仕君	李 烨
李晓红	张左鸣	张 黎	张万勇	张 云
张 健	张 昕	张 洁	张德智	肖勇强
何 立	何 锐	何志杰	陈 琛	赵 煌
赵晓慧	范金兵	杨永前	杨华薇	郑雪玲
段英政	姜 永	郭海霞	续媛媛	葛 文
葛丽娜	韩晓燕	温 搏	曾孝云	魏 文
魏琳洁				

体 育 颂

(代序)

[法] 皮埃尔·德·顾拜旦

啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，受难者激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮昏暗的天地。

啊，体育，你就是美丽！你创造的人体，变得高深还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是勤奋地锻炼身体。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，你可使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊，体育，你就是正义！在你身下体现的是社会生活中追求不到的公平合理，任何人类想超过速度一分一秒，超过高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义就是敢于搏击，倘若不为搏击，肌肉发达有何益？培养敏捷、强健有何意义？我们所说的勇气，不是导致冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之就毫无意义。有人玩弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他的内心深处却受着耻辱的绞缢。有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

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，条理越加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培养人类的沃土。你通过最直接的途径，增强民族体质，防病患于未然，矫正畸形的躯体。运动员从你那里得到启示，希望下一代长得茁壮有力，继往开来，去夺取桂冠的荣誉。

啊，体育，你就是进步！为了人类的更大进步，人们身体和精神要同时改善。你规定了良好的生活习惯，你要求人们对于过度的行为引起警惕。你告诫人们要遵守规则，发挥人类最大能力而无损于健康的身体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生。全世界的青年，通过你学会互相尊重学习。不同民族特质成为高尚而和平的动力。

前 言

大学体育教育是高等教育的重要组成部分。健康的体魄是大学生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。因此,大学教育必须树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育教育工作,不断深化大学体育课程改革。国家教育部于2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制定体育课程教学大纲,是进行体育课程建设和评价的主要依据。

《大学体育——理论与技术》一书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为指导,以增强学生体质,促进学生身心健康为主线,以素质教育为切入点,以健康第一、终身体育为目标。编写时根据大学生的心理、生理特点和认知规律,注重大学生综合素质的培养和体育文化知识、体育运动技能、体育保健知识、体质健康知识的传授。本教材的创新之处在于:

1. 以教育部教体艺厅[2004]9号文件《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》精神为依据,对体育教学内容进行了新的归类划分与组合,提高了教材的规范性、合理性、可读性和系统性;

2. 增加了新兴体育运动项目的教学内容(如野外生存、定向越野等),有利于大学生体育知识、体育技能的拓展,有利于高校因地制宜地开展丰富多彩的体育活动;

3. 将《学生体质健康标准》及相关知识列入教材内容,便于大学生理解“健康”的实质,对大学生主观上重视体质健康,掌握测试评价方法起到促进作用,使体育锻炼、体质监测有机的结合为一体;

4. 将体育文化列入教材内容,体现了体育文化的地位与重要性,有利于弘扬中华民族的体育文化,有利于提高大学生的体育文化素质。

以上特点,使教材拓宽了体育科学及相关科学的知识面,将理论与实践紧密结合,融科学性、系统性、实用性于一体,图文并茂、内容翔实。

全书共十章。第一章由王德炜编写,第二章由由文华编写,第三章由苏仕君编写,第四章由马兰军编写,第五章由张黎编写,第六章由张万勇、张昕、刘小辉、魏文、王群龙、何立、魏琳洁、杨永前、孙彩丽、张德智、石慧、续媛媛、尹琦编写,第七章由毛雁、由文华编写,第八章由吕永安、范金兵、温搏、何锐编写,第九章由张洁、陈琛编写,第十章由张云编写。全书由王德炜策划并负责提纲设计,王君侠主审,王德炜、由文华统稿,郑雪玲负责文字校核。

《大学体育——理论与技术》一书在编写过程中,借鉴了有关文献资料,在此表示谢意。

由于体育教育改革的深入和发展,本教材的一些理论和技术问题还有待进一步探讨与完善。同时,在教材的编写中难免有疏漏之处,请同行专家提出宝贵意见。

编 者

2005年6月

目 录

第一章 大学体育概论	(1)
第一节 我国学校体育发展概述	(1)
第二节 大学体育的目的与任务	(5)
第三节 大学体育的组织领导与机构设置	(6)
第四节 大学的体育教学与体育科学研究	(10)
第五节 大学体育中的素质教育	(15)
思考与练习	(18)
第二章 体育文化	(19)
第一节 体育文化概述	(19)
第二节 中西方体育文化的差异及交融	(22)
第三节 体育与生活方式	(25)
思考与练习	(30)
第三章 体育锻炼与体育保健	(31)
第一节 体育锻炼	(31)
第二节 体育保健	(42)
思考与练习	(48)
第四章 体育运动损伤的预防与处理	(49)
第一节 上肢骨及其连结的损伤	(49)
第二节 下肢骨及其连结的损伤	(54)
第三节 急性腰扭伤	(62)
第四节 脑震荡	(64)
思考与练习	(65)
第五章 田径类运动理论与技术	(66)
第一节 田径类运动概述	(66)
第二节 田径运动	(67)
第三节 定向越野	(90)
第四节 野外生存	(93)
思考与练习	(96)
第六章 球类运动理论与技术	(97)
第一节 球类运动概述	(97)

第二节 篮球运动	(98)
第三节 排球运动技术与理论	(117)
第四节 足球运动	(137)
第五节 网球运动	(157)
第六节 羽毛球运动	(167)
第七节 乒乓球运动	(179)
思考与练习	(188)
第七章 体操类运动理论与技术	(190)
第一节 体操类运动概述	(190)
第二节 竞技体操	(196)
第三节 健美操运动	(199)
第四节 体育舞蹈运动的基本知识	(206)
思考与练习	(208)
第八章 武术类运动理论与技术	(209)
第一节 武术类运动概述	(209)
第二节 传统武术运动	(213)
第三节 散手运动	(221)
第四节 跆拳道运动	(232)
思考与练习	(238)
第九章 水上运动理论与技术	(239)
第一节 水上类运动概述	(239)
第二节 游泳运动	(243)
第三节 竞技游泳技术	(244)
第四节 游泳竞赛的组织与裁判法	(253)
第五节 游泳场馆设施与器材设备	(257)
第六节 水上救护	(260)
思考与练习	(261)
第十章 大学生体质健康标准与测试方法	(262)
第一节 健康概论	(262)
第二节 《学生体质健康标准》实施的意义	(265)
第三节 《学生体质健康标准》测试的内容	(269)
第四节 大学生体质健康标准测试的方法	(271)
思考与练习	(276)
主要参考书目	(285)

第一章 大学体育概论

[学习重点] 大学体育的目的与任务;大学体育教学的组织形式;大学体育课的基本结构;大学体育中素质教育的内涵及基本内容。

大学体育是高等教育中的一个重要组成部分。在培养适应社会的、全面发展的专门人才中具有重要的作用。大学生正处在长身体、长知识的时期,大学体育能促进学生的正常生长发育和身心健康,使大学生能有充沛的精力去学习科学知识,大学体育还有助于培养学生高尚的道德品质和良好的生活习惯。因此,必须站在社会主义发展的高度全方位地来认识体育,领悟体育的本质,提高大学生自觉参与体育的意识,树立终身体育的科学观念,使大学生终身受益,享受体育在现代社会中带给人类的无穷乐趣。

第一节 我国学校体育发展概述

学校体育是国民体育的基础,对于促进学生身心健康发展、增强体质、培养合格人才具有十分重要的作用,世界各国政府对学校体育工作都非常重视。

一、学校体育的历史

人类历史上的任何一种活动,都有其产生和发展的过程,学校体育也是如此。它是伴随着社会的发展而逐步完善的,是随着教育的不断发展而逐步形成体系的。

在我国,周代学校教育的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数),就含有德育、智育、体育的意思。射、御是军事技能和身体的训练,礼、乐中的舞蹈也含有锻炼身体的作用。但是,从汉代起,学校教育内容以“六经”为主,不再重视军事技能或身体的训练。隋唐时代开始实行的科举制度,更使学生只是埋头读书。宋代到清代的教育,进一步主张静坐学习与思考,甚至儿童的游戏也受到限制。统治阶级“劳心者治人,劳力者治于人”的思想,影响了两千多年封建社会的教育,只有德育、智育而无体育。其间,只有少数教育家在私人教学中重视锻炼身体和体力劳动,或者自己学习武艺、锻炼身体。所以,也有少数文人学士,会骑马射箭、武术、踢球或打马球。

在我国古代历史文献的记载中,没有“体育”这个词,只有相应表达部分近代体育内容的文字表述,如“养生”、“导引”、“武勇”等名称。我国最早把“体育”这个词引入学校教育内容的是梁启超,他主张“德育、智育、体育三者,为教育上缺一不可之物”。在1897年任湖南时务学堂总教习时,他拟定的《湖南时务学堂学约》第一条“学纲”第八项“摄生”中写道:“饮食作息有定时,勿过劳,重体育锻炼。”他还要求学生“每日用一小时或半小时静坐养心”。由此可见。当时体育已逐渐成为学校教育中的一个重要内容。

我国学校体育是从1901年废除科举制度,1903年颁布《钦定学堂章程》以后开始发展的。当时在课程中开设“体操课”,高等学堂以兵式操为主,有的学校也学习武术。当时,

外国人在中国办的教会学校，提倡田径、球类等活动，许多学校受其影响，也在课外开展这类运动和竞赛。辛亥革命以后，基本上沿袭清末的学制和课程，体操课的情况改变不大。1923年的学校课程纲要，开始把体操课改为“体育课”，每周仍为2~3课时，教学内容也由兵式操为主改为游戏、田径、球类和体操等综合教材。

二、旧中国的学校体育

五四运动前夜，中国兴起了一个强大的反对封建主义、宣传民主与科学、提倡文学革命的新文化运动。在新文化运动的推动下，一部分民主主义者及进步知识分子，也把体育作为向封建文化开战的一条重要战线，开始用近代科学的观点研究和提倡体育。

1917年4月，毛泽东以“二十八画生”为笔名，在《新青年》第三卷第二号上发表了一篇体育论文《体育之研究》，针对当时中华民族体质衰弱，而提倡体育者多不知“体育之真义”的情况，就体育的意义、作用、体育与教育的关系等问题发表了自己的见解。《体育之研究》一文针对当时人们参加体育运动的若干思想障碍，深刻论述了身体与精神、体强与体弱、锻炼与养护、客观条件与主观努力之间的辩证关系，得出了身心可以并完、强弱并非一成不变、锻炼是主导以及锻炼要靠主观自觉等精辟结论。《体育之研究》是一篇杰出的体育理论文献，它代表了当时的先进体育思想及主张。

1927年12月，国民政府在南京成立了“全国体育指导委员会”；1928年5月召开了“第一次全国教育会议”，通过了有关体育学校和体育师资的决议案。国民政府的统治确立以后，曾制定和公布了一些有关学校体育的规章，通令各学校履行，使学校体育开始比较有系统和有规则地发展。但是，由于旧中国政治腐败，经济落后等原因，国民政府虽然成立了体育领导机构，颁布了体育法令，修订了体育课程标准，修建了运动场，召开了运动会，乃至参加奥运会和国际比赛等等，但由于中国人民深受三座大山的压迫，生活贫困，民不聊生，学校体育工作仍然得不到重视。

三、新中国的学校体育

新中国成立后，随着社会主义事业的发展，学校体育受到了党和国家的高度重视，把学校体育视为培养人才全面发展的重要方面，使学校体育工作出现了崭新的面貌。

1952年，毛泽东主席书写了“发展体育运动，增强人民体质”的光辉题词，为新中国体育事业的发展指明了方向。1953年又明确指出：“体育是关系6亿人民健康的大事”，要各级党委认真抓好，特别是对青少年一代，希望大家要“身体好，学习好，工作好”。青年时期是长身体的时期，因此，要充分兼顾青年的工作、学习和娱乐、体育、休息等几个方面。1957年毛泽东主席根据马克思主义关于培养共产主义一代新人，体育是一门不可缺少的重要手段的原理指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”周恩来担任总理期间，对学生身体非常关心，提出：“学生每天应有一小时体育锻炼。”周总理提出的“友谊第一、比赛第二”的方针，在学校教育乃至全世界都产生了重要的影响。1994年江泽民主席为全国大学生运动会题词：“发展学校体育运动，促进社会主义精神文明建设。”这些充分说明党和国家领导人对学校体育工作的重视。同时，老一辈无产阶级革命家对学校体育工作在各个时期的指示精神，突出了学校体育工作在社会中的地位及作用，展现了学校体育工作的广阔前景。自新

中国成立后，党和国家在各个历史时期对学校体育工作都非常重视，并制定了相应体育法规及各类体育标准。

1951年政务院发布了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，指出学校体育和卫生工作的重要意义，并提出了具体的要求。

1952年，中华人民共和国教育部设立了体育处，负责管理学校体育，并颁布了学校体育和各种规定。

1956年开始使用统一的体育教学大纲和教材。中华人民共和国体育运动委员会和各省、市、自治区体育运动委员会，也设有管理学校体育的机构，并在学校推行《劳动与卫国体育制度》（1964年改为《青少年体育锻炼标准》，1975年改为《国家体育锻炼标准》）。

1958年国家体委为了推动学校体育工作的开展，表彰了一批体育工作先进院校，使学校体育工作得到了进一步的发展。

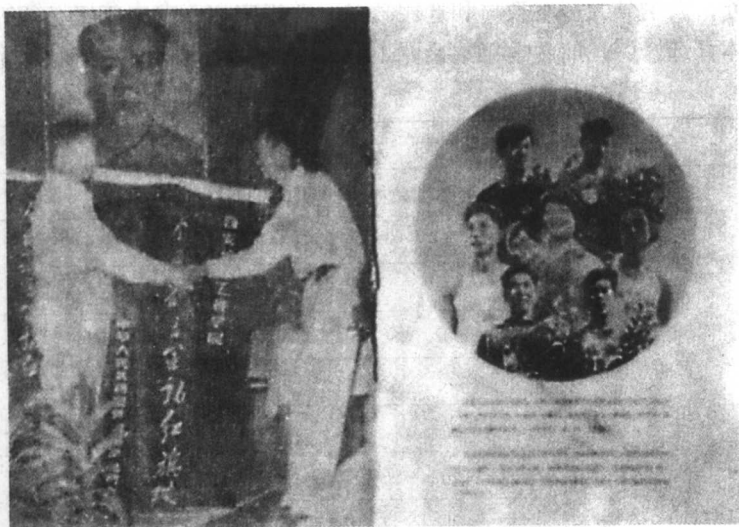


图 1-1

图 1-1 是贺龙元帅（前国家体委主任）为西安建筑工程学院（现西安建筑科技大学）授“全国体育运动红旗院”锦旗。

图 1-2 是前院长甘一飞接受锦旗下飞机的场面。

1961年编订并颁布了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》，同时，编写出版了《高等学校男生普通体育课教学参考书》和《高等学校女生普通体育课教学参考书》。

1975年，国家教育部设立了体育司，有些省、市、自治区教育厅、局也设立了体育卫生处，加强学校体育管理。同年，又采用新的体育教学大纲和教材。

1979年，国家教育部和国家体委联合颁布了《中小学体育工作暂行规定》、《高等学校体育工作暂行规定》（试行草案）和《全国学生体育运动竞赛制度》，进一步改善学校体



图 1-2

育教育。

1979年，教育部重新编订了《高等学校普通体育课教学大纲》，其编订的原则是：从增强体质出发，与《国家体育锻炼标准》相结合；要符合学生的认识和生长发育的规律；根据实际情况和今后发展的需要，注意训练现代的运动技术。根据高等学校普通体育课的基本任务，大纲分为基本教材和选用教材。并规定在一、二年级必须开设体育课，三、四年级开设体育选修课，前两学年共授课140学时。各项教材时数分配（见表1-1）：

表 1-1

教材类别、项目		时 数	百分比（%）
基 本 教 材	体育基本理论和卫生知识	8	5.7
	田 径	34	24.3
	体 操	24	17.3
	球 类	18	12.9
	武 术	8	5.7
	游 泳	16	11.4
	考 试	4	2.9
	小 计	112	80
选用材料		28	20
总 计		140	100

1982年，国家体委同国家教委在全国首次评选千名优秀体育教师。1987年再次在全国展开了评选千名优秀体育教师的活动。

1990年，国家教育委员会印发了《大学生体育合格标准》及《大学生体育合格标准实施办法》的通知，通知中要求要认真贯彻执行。同时明确指出，《标准》是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段，是学生接受体育教育的个体评价标准，也是大学生能否毕业的一项必备条件。全国普通高等学校都要把实施《标准》作为对学生进行德、智、体全面教育的一个重要内容，加强领导，积极创造条件，尽快全面实施。同年，国家教育委员会、国家体育运动委员会联合下发了关于实施《学校体育工作条例》（以下简称《条例》）的通知，《条例》是学校体育工作的基本法规。《条例》的制定与实施，体现了国家对学校体育工作的重视和关心。《条例》中规定的各项任务、内容及要求，是指导学校体育工作的重要依据，是全面加强学校体育工作的有力措施。

1992年，国家教育委员会印发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知，《纲要》是编写普通高等学校体育教学大纲，进行体育课程的教学、评估和管理的重要依据。

1995年，第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》。《体育法》的第三章《学校体育》部分共有七条，这七条明确了学校体育的地位和目的任务，使学校体育真正有法可依。

1998年，第九届全国人民代表大会常务委员会第四次会议通过了《中华人民共和国高等教育法》。1999年中共中央、国务院又印发了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决

定》，提出：“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，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”

2002年，国家教育部对1992年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》进行了修订。它是依据《学校体育工作条例》精神，对实施高校体育课程的一系列重大问题，包括体育课程的性质、任务设置、时数分配、教材选编原则和要求、体育课程的评价和管理等方面都作出了明确的要求和具体规定，是地方政府对高校进行体育课程评估的重要依据，新《纲要》的制定和颁布推动了高校体育课程建设的科学化、制度化，并促进了我国高校体育课程改革不断深化和教学质量的进一步提高。

2004年教育部又印发了《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》，并指出：“体育场馆设施和器材设备是保证体育教学课外体育活动和课余运动训练、竞赛正常进行必不可少的物质条件，是落实‘健康第一’指导思想的具体措施，是学校基本教学条件建设的有机组成部分，也是检查、督导、评估、规范学校办学工作的重要内容之一。”

新中国学校体育发展的历史，是从一个体育教育极为落后的国家，发展为体育教育快速发展的国家。由于我国还处在社会主义初级阶段，经济文化都还比较落后，学校体育的发展还面临着许多困难，所以搞好学校体育的任务是极其艰巨的，还需要付出艰苦的努力。

第二节 大学体育的目的与任务

大学体育是我国学校体育的最高层次。为了有组织有计划地迅速发展大学体育，《学校体育工作条例》和《中华人民共和国体育法》都具体规定了大学体育的目的与任务。

一、大学体育的目的

大学体育目的是为国家培养合格的人才，为社会造就大批体育骨干，发挥承上启下的桥梁作用。高校体育是学校体育的最高层次，即是学生接受学校体育教育的最后驿站，又是学生从学校体育走向社会体育转折点。高校大学生正处在身心成熟的青年时期，这时期正是他们学习体育知识技能，树立终身体育思想的最佳时期。因此，高校体育在全民健身计划实施中也具有独特优势。

二、大学体育的基本任务

1999年6月13日，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》明确指出：“健康的体魄是青少年为祖国和为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，使学生掌握基本运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯。”为了实现学校体育教育的目的，完成对大学生的培养任务，根据《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神，高等学校体育教育的基本任务可概括为以下几个方面：

（一）增强大学生体质

增强体质、促进身心健康是大学体育教育的首要任务，是大学生顺利完成学业的最基本保证，是体育教育的最本质功能的科学反映。科学研究和实践证明，体育运动对体质的影响

在人出生以后是关键的因素。组织学生参加体育活动,指导学生科学地进行身体锻炼,养成良好的卫生习惯,能促进学生形成强健的体格,提高身体素质和运动能力,促进生理机能和心理发展水平的提高,使大学生体格健壮,精力充沛,以适应从事长时间和较大负荷的脑力劳动和体力劳动,保证身心健康,顺利完成大学学业。

(二) 掌握体育知识

大学体育是中学体育的继续,注重知识、能力和习惯的培养,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。对身体锻炼形成的感性认知,只有上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,从而成为大学生终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。大学生这一年龄段,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,同时,分析综合能力的显著提高和大学生求知欲望与独立从事体育锻炼欲望的增强,以及接受和理解知识水平的提高,为系统地掌握体育的基本知识、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和审美能力,培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件,为大学生“终身体育”奠定了基础。

(三) 提高运动技术水平

高等学校是青年优秀人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件,以及具有能力强、专业齐全的师资和教练员队伍。充分发挥高等学校的有利条件,在开展大学生体育活动的基础上,对有专项运动才能和潜力的大学生进行课余系统训练,不断提高大学生体育运动技术水平,为我国培养体育后备人才做出应有贡献,这也是大学体育的重要任务。

(四) 树立正确的体育道德观

体育教育不但要教技术,教锻炼身体的方法,更重要的是做到育人。体育是对大学生进行社会主义精神文明教育的重要手段。运动场上不但可以培养大学生具有良好的体育道德作风和顽强拼搏、团结奋进的意志品质,而且可以培养大学生遵守纪律、服从裁判、礼貌待人、顾全大局的良好作风,对大学生精神文明建设起着很大作用。所以,思想政治教育、素质教育始终贯穿着体育教育全过程。

上述的各项任务是紧密联系、相互促进和辩证统一的。学校各项体育工作和措施,都应该围绕着增强大学生体质,提高大学生运动技术水平,提高大学生思想素质这一根本目标进行。

第三节 大学体育的组织领导与机构设置

大学体育的组织领导与机构设置,是开展大学体育的一个重要环节,是贯彻执行国家体育法以及开展体育运动的关键,是把大学体育目标、计划、任务付诸实施的基本保证。

一、大学体育的组织领导

大学体育的组织领导,在体育管理活动中处于主导地位。由他们根据国家的体育方针、政策,以及学校的具体情况,负责制定学校体育运动的目标、计划,并组织实施和检查指导。

大学体育的组织领导,一是应由一位主管体育教育工作的校领导和一位主管学生工作的校领导负责学校的全面体育工作;二是由体育部、学生处、校团委、校学生会、教务处、校

工会，研究生部和教学二级单位（院、系、部）等部门的负责人组成校体育工作委员会、负责组织实施学校的体育工作。

二、大学体育的实施机构

在大学体育的管理中，为了落实并执行体育管理的各项基本职能，必须按照大学体育教育发展规律的要求，建立体育管理机构。体育管理机构设置是否科学、合理、精干，对于大学体育教育工作的顺利进行十分重要。

（一）大学体育运动委员会

大学体育运动委员会是主管大学体育工作的领导机构，也是大学体育工作的职能机构。大学体育运动委员会负责统一领导、协调、指导、检查、监督全校的体育工作。大学体育运动委员会机构设置及流程（见图 1-3）：

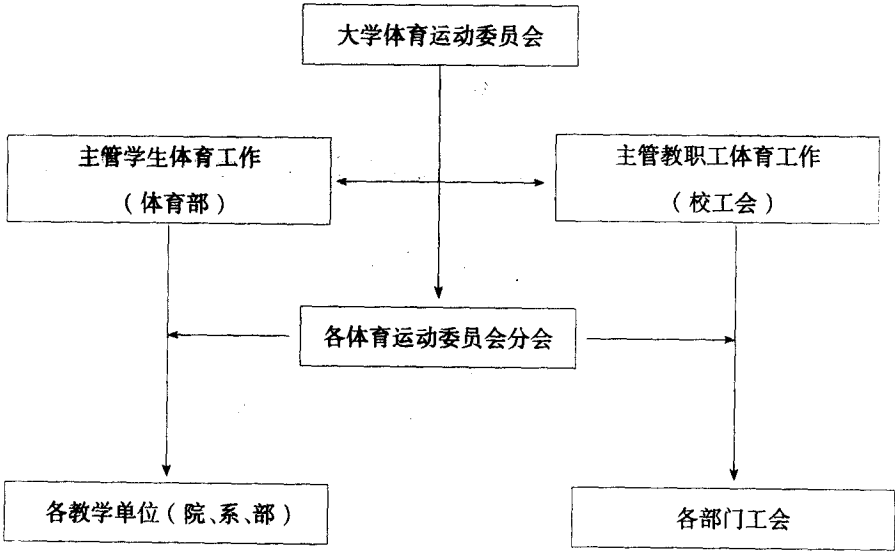


图 1-3

（二）大学体育教学部

大学体育教学部，是在主管教学校长领导下的一个直属体育教学单位。其任务是：向大学生传授体育知识、技术与技能，有效地发展身体，增强体质，培养道德意志品质，提高运动技术水平。大学体育教学部机构设置（见图 1-4）。

三、大学体育教学的组织形式

《学校体育工作条例》规定：学校体育工作指体育课程教学、课外体育活动、课余体育训练和竞赛。并规定了体育课是考试科目。上述规定的学校体育工作，是我国大学生体育的基本组织形式。

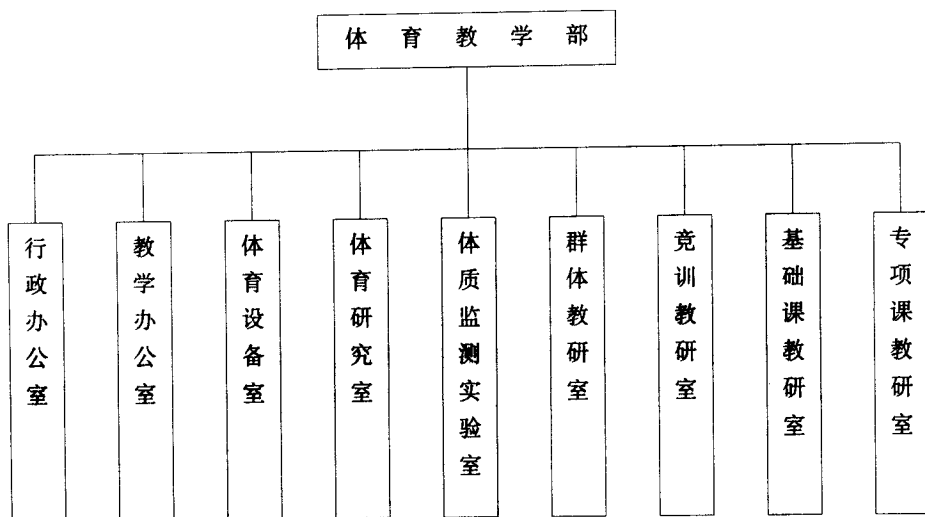


图 1-4

(一) 基本组织形式

根据国家《学校体育工作条例》的规定，高等学校体育教育的基本组织形式（见图 1-5）。

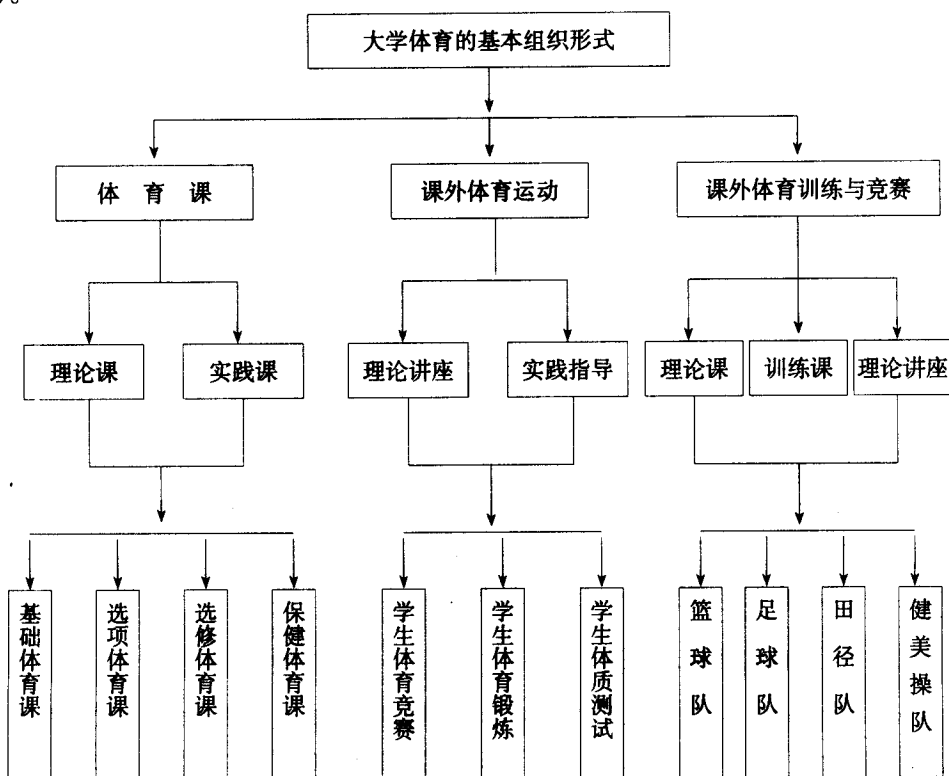


图 1-5

（二）体育课

体育课是高等学校教学计划内的基本课程之一，是高校体育工作的中心环节，也是完成高校体育工作的重要途径。我国大学体育课程是以国家教育部下发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据组织实施的，《纲要》规定普通高等学校一、二年级必须开设体育课，三年级以上开设体育选修课。并提出本《纲要》是编写大学生体育教学大纲，进行体育课程建设和评价的依据。为了加强体育在学校中的地位，《体育法》又把学校必须开设体育课，并将其列为考核学生学业成绩的科目作为法规条文，要求各教育行政部门和各学校必须认真执行。

体育课是实现大学体育目标的主要组织形式，《纲要》规定了体育课程的基本目标和发展目标，每一目标下均包含了运动参与目标，运动技能目标，身体健康目标，心理健康目标和社会适应目标等五个部分。体育课的主要组织形式可分为理论课和实践课。

1. 理论课

理论课是向大学生系统地传授体育基础知识，体育专项知识，激发大学生参加体育运动的兴趣，促使大学生自觉锻炼身体的课程。理论课是在室内组织的教学活动，可通过讲授、录像、幻灯、投影等多媒体教学手段向大学生传授体育学习的目的任务、体育理论知识、科学锻炼身体的方法。理论课对体育实践具有普遍指导意义的科学理论知识，使大学生能够深入理解体育的本质，并对培养独立进行科学锻炼的能力和树立科学体育观具有重要作用。因此，《纲要》规定各类体育课应安排约10%理论教学内容，扩大体育的知识面，提高学生的认知能力。

2. 实践课

实践课是指在室内外进行的身体练习课，是根据体育教学大纲和教学计划规定的任务和内 容，有步骤进行的系统教学活动，是在身体练习的过程中，向学生传授发展各种身体素质和基本活动能力的方法，以及不同运动项目的技术和战术等专门知识。实践课以身体练习为主要手段，通过科学的体育锻炼过程，达到增强体质，增进健康和提高体育素养的目的，促进人的全面发展。

（三）课外体育运动

组织大学生进行课外体育运动，是大学体育教育的一个重要环节，是高等学校体育课的延续和补充，是实现高校体育目的的重要组织形式。《学校体育工作条例》规定：“中等专业学校，普通高等学校，除安排体育课、劳动课的当天外，每天应该组织学生开展各种课外体育活动。”课外体育活动要根据大学生的实际情况和爱好，因地制宜，提倡小型多样，注意生动活泼，持之以恒，讲究实效。

课外体育运动，要坚持普及性、经常性、群众性、适宜性等原则。按照个人的兴趣，采取形式多样的锻炼方式。其主要目的是以贯彻《全民健身计划纲要》为宗旨，增强大学生体质，调节身心，以充沛的精力投入到学业之中。

（四）课外体育训练与竞赛

《学校体育工作条例》第四章第十二条规定：“学校应当在体育课教学和课外体育运动的基础上，开展多种形式的课外体育训练，提高学生的运动技术水平。”组织学校高水平运动队的训练，是贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施。应在普及的基础上，各校因地制宜，组建学校高水平体育运动代表队进行训练，以提高运动技术水平，进行校际交流与比