

河南省高等学校体育教学指导委员会审定教材

大学体育教程



主编 丁英俊 崔 伟 林克明

河南人民出版社

DA XUE
TIYU
JIAOCHENG

责任编辑 书 农
责任校对 赵红宙
封面设计 张明方
版式设计 辛 波

大学体育教程

DXTYJC

ISBN 7-215-06024-1



9 787215 060241 >

ISBN7-215-06024-1

定价：26.00 元

河南省高等学校体育教学指导委员会审定教材

大学体育教程

主 审 王 晏
主 编 丁英俊 崔 伟 林克明
副主编 许瑞勋 王小美 田少平

河 南 人 民 出 版 社

《大学体育教程》编委会

主 审 王 晏

主 编 丁英俊 崔 伟 林克明

副主编 许瑞勋 王小美 田少平

编 委 (以参编章节顺序为序)

徐维克 李 强 牛 辉 阎 华 崔冬霞

董胜利 耿 聪 吴 健 周 宏 陈 青

李向东 顾雪兰 李 勃 穆瑞玲 李红卫

张振东

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/丁英俊,崔伟,林克明主编. - 郑州:
河南人民出版社,2006.8
ISBN 7-215-06024-1

I. 大… II. ①丁…②崔…③林… III. 体育-高等
学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 081519 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 郑州文华印务有限公司印刷

开本 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张 19.75

字数 480 千字 印数 1-40 000 册

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

前 言

《大学体育教程》将把你引入科学锻炼身体与如何获得健康生活的殿堂,你将会领悟许多健身的奥秘,领略体育文化的玄妙,并通过实践掌握一定的健身方法和技能。

随着社会的发展和进步,人们越来越感觉到身体健康和心理健康对成就事业和幸福生活的重要性。每一个进入高校学习的大学生,无不是经过艰苦的学习和激烈的竞争才获得这个机会的。其中相当一部分同学由于受应试教育的制约,失去了很多锻炼身体的机会,而导致健康受到不同程度的影响。很长一段时间以来,社会上有一种奇怪的现象:考大学前,拼命学习,牺牲健康;工作后,勤奋工作忙挣钱,忽视健康;及至到退休后才花钱去买健康。人们只有失去了健康,才倍感健康对于人生的重要意义。可以说,健康是我们人生的第一财富,须臾不可缺少。既然健康对人生如此重要,我们何不从现在做起,对此引起足够的重视,并身体力行地参与其中呢?

《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》中指出:“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,切实加强体育工作。”国家教育部于2002年8月6日颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中更加明确地提出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”正是基于这样的指导思想,河南省教育厅要求省高校体协组织我省高校的部分专家、教授,结合新世纪大学生的身心特点,总揽大学体育的任务,顺应时代发展潮流,编写了这本《大学体育教程》。

教材,是让学生学习使用或阅读的,是学生学习过程中可资借鉴的一个载体,尤其是体育教材,它是指导和引导学生参与体育锻炼的一个助力点。因为体育课程的性质,学校不可能在教学计划中安排很多时间讲授理论课。因此,课本中更多的内容是让学生自己阅读的。所以,在编写时更应关注其可读性,应该以一种亲切、和谐的态度向学生娓娓道来。有鉴于此,我们为了使本书符合时代发展要求,贴近学生,在编写过程中着重体现了以下几个特点。首先是针对性强。本书的阅读对象主要是非体育专业的大学生,所以编写的原则是有利于大学生的阅读和指

导他们的学与练,处处以学生为本,有丰富的思想性;内容的选择上紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”,使学生感觉到有意义、有趣味、有指导性。其次,框架体系和体例新颖。本书将关于健康知识的理论部分和体育文化介绍以及体育项目技术部分的学练方法融为一体,信息量大,知识丰富,有利于不同层次学生的自主选择;既有一般常识的引入,又有较深知识的推介,还附上了一些新颖活泼的小版块,学习起来饶有兴趣,有相当的吸引力。上篇的理论部分突出可读性,中篇旨在体育文化的弘扬,下篇的体育实践部分突出学练的导学性。再次,具有鲜明的时代感。坚持“健康第一”的指导思想,从理论上引导大学生充分认识体育与健康的重要意义,从行动上着重培养大学生终身体育的意识和行为习惯,树立新型的健康观,力争在生理、心理、适应社会、道德水准等方面全面发展,成为21世纪人类社会的栋梁之才。最后,语言风格清新,版面设计有吸引力,符合大学生的阅读要求。

参加本书编写的人员及分工如下:丁英俊(前言,绪论,第六章,第八章第一、二节);崔伟(第一章,第四章第一、二、三节);林克明(第二章);许瑞勋(第三章);徐维克(第四章第四节);李强(第五章);田少平(第七章第一、三节);牛辉(第七章第二节,第十一章第六节)、阎华(第八章第三节、第十章第三节);崔冬霞(第九章);董胜利(第十章第一节);耿聪(第十章第二节);吴健(第十章第四节);周宏(第十章第五节、第六节,第十二章,第十四章);陈青(第十一章第一、七节);王小美(第十一章第三、四节);李向东(第十一章第五节);顾雪兰(第十三章第三节);穆瑞玲(第十三章第二节,第十四章);李红卫(第十章第六节、第十三章第四节);李勃(第十三章第一节、第三节);张振东(附录)。全书由丁英俊、崔伟、林克明统稿串编,最后由丁英俊统一定稿。河南省人大常委会常委、河南省高校体协常委王晏教授担任主审,并提出了很多建设性的意见。郭蔚蔚、张素秋同志在本书的编写过程中,做了大量的指导和协调工作;吴世丽女士对全书进行了认真细致的校勘工作;姚树基、朱冀、丹娟、张俊伟、莫磊等同志参与了本书的资料收集、整理与加工,在此向他们付出的辛勤劳动表示真诚的谢意。

在本书付梓之时,诚挚地感谢河南省高等学校体育教学指导委员会的审定和推荐。另外,在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献和最新成果,在此,我们表示由衷的谢意。

尽管我们在主观上做了很大努力,但由于编写人员水平有限,不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2006年6月

目 录

绪论	(1)
----------	-----

上篇 体育理论

第一章 走向终身体育的桥头堡——大学体育	(9)
第一节 体育的形成和发展	(9)
第二节 体育对人类社会发展的作用	(12)
第三节 大学体育学习的目标和途径	(16)
第二章 人生不可或缺财富——健康	(21)
第一节 健康的理念与评价	(22)
第二节 影响健康的因素	(24)
第三节 亚健康对生活质量的影响及防治	(25)
第四节 现代生活方式与健康	(28)
第五节 体育锻炼与健康	(37)
第三章 适应社会和应对变化的调节阀——心理健康	(44)
第一节 大学生的心理特征与调适	(44)
第二节 以健康的心理应对纷繁变化的人生	(47)
第三节 生理健康与心理健康	(50)

第四章 寓道德之舍、载知识之车——体质健康	(60)
第一节 体质健康标准的新内涵	(60)
第二节 大学生体质健康标准测试内容的作用	(62)
第三节 身体健康素质与体育锻炼	(64)
第四节 体育锻炼处方	(69)
第五节 大学生体质健康标准的测试与评价	(75)
第五章 为体育锻炼保驾护航的罗盘——科学健身	(80)
第一节 体育锻炼时的正确选择	(80)
第二节 体育锻炼中常见的生理现象	(84)
第三节 体育锻炼时意外伤害事故的预防与应对	(87)

中篇 体育文化

第六章 跨越时空、制度、民族的文化——奥林匹克	(95)
第一节 古今奥运会溯源	(95)
第二节 奥林匹克运动的发展	(97)
第三节 奥林匹克的文化内涵	(100)
第四节 奥林匹克的文化特征与价值	(102)
第五节 奥林匹克在中国	(104)
第七章 获得健康的时尚选择——休闲体育	(109)
第一节 休闲体育的时代特征	(109)
第二节 休闲体育的内容与方法	(112)
第三节 选择适合自己的休闲项目	(121)
第八章 徜徉在健与美的殿堂——体育鉴赏	(124)
第一节 体育中的审美教育	(124)
第二节 体育艺术鉴赏	(129)
第三节 体育欣赏中的袖珍辞典	(135)

下篇 体育实践

第九章 悠长厚重简练实用的运动之母——田径	(141)
第一节 田径运动概述	(141)
第二节 跑与健身	(143)
第三节 跳跃	(150)
第四节 投掷	(151)
第十章 妙趣横生蕴含灵智的角逐——球类运动	(152)
第一节 篮球(包括三人制篮球)	(152)
第二节 足球(包括五人制足球)	(164)
第三节 排球(包括软式排球和沙滩排球)	(177)
第四节 乒乓球	(188)
第五节 羽毛球	(198)
第六节 网球	(204)
第十一章 中华民族的传统文化瑰宝——武术	(215)
第一节 武术概述	(215)
第二节 武术的基本功与基础练习	(217)
第三节 二十四式简化太极拳	(225)
第四节 初级剑术	(232)
第五节 初级长拳	(236)
第六节 少林拳	(242)
第七节 实用防身术	(244)
第十二章 碧水中舞出健与美——游泳	(248)
第一节 游泳运动概述	(248)
第二节 游泳的学练方法	(249)
第三节 游泳的卫生与安全救护	(256)

第十三章 健硕轻灵的曼妙舞蹈——体操与健美	(260)
第一节 体操运动概述	(260)
第二节 艺术体操	(262)
第三节 健美操	(264)
第四节 健美运动	(274)
 第十四章 挑战自我回归自然的体验——极限运动	(284)
第一节 野外生存	(284)
第二节 漂流	(286)
第三节 攀岩	(289)
第四节 登山	(292)
第五节 滑板	(294)
第六节 滑水运动	(295)
 附录 体育竞赛的组织编排与场地规格	(297)

绪 论

“健康第一”是学校教育的指导思想,也是我国在新时期赋予学校教育的伟大历史使命。为此,教育部于2004年提出了“每天锻炼一小时,健康工作50年,幸福生活一辈子”的口号,再一次把健康问题作为一项伟大的任务提了出来。长期的应试教育,使千军万马争过独木桥,其结果是牺牲了众多学子体育锻炼的机会,从而导致了学生体质下降、体育文化素养和体育技能的缺失。对于一个国家,一个民族来说,不能不说是一个惨重的损失。失去了健康,就失去了对未来美好生活的向往;失去了健康,就失去了为祖国、为人民建功立业的载体;失去了健康,中华民族代代相传、生生不息的千秋大业就会受到严重的影响。

作为一名21世纪的现代大学生,面对纷繁变化的形势,置身激烈跨越式发展的信息社会,我们是否也该躬身自省一下:我们该把一个什么样的自我奉献给社会?该以什么样的精神面貌迎接未来世界的挑战?我们的体质水平和生活方式能否胜任未来社会的快节奏?当我们从学校毕业走向社会后,能否把一个拥有健康的体魄和健康的心理,善于应对多种变化和 challenge 的自我奉献给国家?

经过十几年的发奋学习,同学们成为了高等学府莘莘学子中的一员。其中有相当多的同学,由于长期在浓重的应试教育氛围中学习和生活,失去或被迫错过了很多欢快、愉悦的锻炼机会,很少尝试过在蓝天白云下无忧无虑地追逐和嬉戏,而是过多地埋在“书山题海”中伏案“耕读”,使身心健康受到了不同程度的影响。这在我国进行的学生体质调研和每年新生入校后的体育复测中可以很容易地找到明证。如今,我们迈进了大学的门槛,实现了奋斗多年的夙愿。在大学这个阶段,我们将接受人生步入社会之前最后一个阶段的学校体育教育,将从这个时期中受到体育与健康的再次培训和塑造,并最终养成终身体育的意识和习惯,从而以一个理想的现代人的形象融入社会或奔向人生奋斗的又一个驿站,为祖国的繁荣富强和伟大复兴贡献才智,为中华民族的繁荣兴盛竭尽匹夫之责。

二

健康是人类有史以来的最基本要求,是一个永恒的主题。长寿也同样是人类孜孜以求的目标。古往今来,上自王公贵族,下至黎民百姓,无一不祈求上苍赐予健康长寿。中国历史上有不少皇帝沉溺于术士丹散,幻想能炼出长生不老药。著名小说家吴承恩抓住人们的心理,把有童子之身的唐僧的肉描述成能使人长生不老之妙药,平添《西游记》几多妙趣,也使去西天取经的唐三藏白白受了许多折磨。但事实证明,违反人类自身生长发育规律而迷信仙术灵丹是无济于事、徒劳无益的。

从人类发展的历史看,健康问题从来没有像现在这么急迫,而且会越来越迫切。在人类漫长的进化过程中,人类均是以粗放型的体力劳动来谋生。迄今为止,以农业为主的自然经济社会,即人们以全身性体力劳动为主要特征的历史约有 8 000 年,以部分身体单调活动为特征的工业社会约有 300 年,20 世纪末,人们又迎来了以脑力劳动为主要特征的知识经济时代。毫无疑问,现在的大学生很快就成为未来知识经济时代的主力军。如果说,在农业经济社会和工业经济时代,人们更多的是依靠体力劳动来谋生的话,也就是说,人们的肢体活动占据了生活的大部分时间,那么,在以“3C”发端而兴起的知识经济时代,其非常显要的变化就是在这场迅即卷来的以“三化”为特征的信息革命中,人们更多从事的是伏案而作的脑力劳动。所谓“三 C”,即 Computer(电脑)、Communication(通信)、Content(信息内容本身);“三化”即数字化、网络化、信息化。这种革命性的变化,对人们的生存方式提出了极大的挑战,人们的健康受到空前的威胁。诸多的社会现实告诉我们,人们长期伏案操作和学习,而缺少必要的户外活动和体育锻炼,现在经常被人们说起的所谓“文明病”,如高血压、心脏病、近视眼、脊柱侧弯、高血脂、糖尿病、颈椎病等就会不期而至,从而严重影响人们的生活质量。即使是一个知识超群、才华横溢的大学生,如果体弱多病,那么,他对社会的贡献率也将大打折扣。1988 年,世界卫生组织总干事马勒博士强调指出:“健康并不代表一切,但失去了健康,便丧失了一切。”我国历史上伟大的教育家孔子最得意的弟子颜渊,德才兼备,可惜身体的健康状况太差,32 岁就短命早逝。20 世纪 80 年代,我国一批著名科学家如蒋筑英、罗健夫、张乐等均是因为体质羸弱而英年殒命。如若不然,他们对社会所做出的贡献可能会更大。

现代社会在带给人们生活极大方便和舒适的同时,也带来了许多危及健康的不利因素。工作过程中的过分机械化、自动化、智能化,生活中的电气化、信息化,使人们大大减少了体力上的劳作,但却极易导致精神的紧张,持续的高效率工作使心理上压力增大,人的机体和心理与生活环境不断地出现失衡现象。这样,若不合理地加以调节,让体育锻炼适时、适量地介入其中,那么,健康就会离我们越来越远,疾病的威胁则会越来越近。充沛的精力寓于健康的身体,为社会、为人类建功立业的基础亦是健康的身体。所以,选择一种健康的生活和学习方式,学会一种乃至几种体育锻炼的技能,懂得一些有关体育与健康的常识,对于准备迎接未来社会的激烈竞争、过一种充实而富有情趣生活的当代大学生来说,至关重要。

三

在长期的高校体育教学实践中,我们一直在探寻着能站在有利于教与学的角度,以学生为本,编写一本指导性强,富有可读性、科学性的助学型体育教材,让学生在阅读和学练时,能感觉到亲和力,目的明确,易于把握。在新形势的呼唤下,河南省教育厅审时度势,召集省高校体协开会研究,并运用集体的智慧,拟出了和过去的学校体育教材有较大区别的框架体系,并合理地汲取了历史上同类教材的有益成分,同时又融入了符合新时代特征和适合当代大学生身心发育规律的新内容,并命名为《大学体育教程》。其主旨就是要为在校大学生编写一本通俗易懂、易学易练的参考性读本,使学生通过自学和上课,能较系统地了解有关健康的理论和知识,理清体育与健康的关系,掌握一定的运动技能,培养体育兴趣,激发起积极参与体育锻炼的动机,树立正确的体育与健康观和竞争意识,养成良好的体育与生活习惯,并最终培养终身体育的能力和意识,为学生毕业走上社会打下坚实的体育基础。我们认为,党中央和国务院确立的“学校教育要树立健康第一的指导思想”,是适应现代知识经济社会高速发展,培养拥有强健体魄的德才兼备的新型人才的战略举措,体现了党和政府对广大青少年的高度重视。归根结底,我们学校教育培养出来的应该是朝气蓬勃、生龙活虎、全面发展的未来建设者。虽然过去体育课的目的也主要是提高学生的健康水平,但其认识的基点仅仅是停留在人体纯生物学改善的意义上。如今,我们在操作过程中,就要有机地将健康教育与体育教育融为一体,既有术科层面上的学练,又有学科知识上的掌握,使同学们知其然,又知其所以然。这样,学练体育的目的性更强,自我保健和防护的意识更清楚,强身健体的效果也更容易显现出来。

众所周知,人们要达到健康和长寿的目的,其方法、手段和途径有很多,包括体育锻炼、营养与保健、良好的生存环境和生活方式等,但毫无疑问,其中最积极的手段则是体育锻炼。在所有增进健康的方法手段中,体育锻炼以其低经济支出、低风险和低副作用的特点傲然卓立。体育锻炼能直接给人带来愉快和喜悦,并能降低紧张和不安,从而起到调控人的情绪,改善身心健康的作用。在体育与健康中,健康是上位概念,而体育则是下位概念;健康是目标,是指导思想,体育则是实现健康的方法和手段。把健康作为一个概念明确地进行强调,说明了现代人对健康的生存方式的渴求,是社会文明发展的显著标志。落实到人们的生活过程中,就要求现代人除了要高效工作之外,还要为自己的生活和工作找到一个强有力的支撑,亦即有一个强健的体魄。要做到这一点,终身体育思想的确立,健康观念和行为的养成,体育意识、兴趣、习惯的培养,是至关重要的。这关系到国计民生、民族兴衰,也关系到每个人的切身利益。体育与健康是一个“阳光事业”。

本书分上、中、下三篇。上篇以理论性知识为主,着重阐述素质教育中学校体育的目的与任务、关于健康和亚健康的概念阐释及制约因素、体质的自我评定和运动处方的制定、运动锻炼过程中的生理现象和大学生常见的心理现象及其调适和社会适应能力的培养、生命过程中的营养问题、科学健身的注意事项等。这其中,既有让同学们必须掌握的基础性知识,又有扩充性材料,可以满足不同层次同学的学习需要。通过上篇的学习,应

基本达到下列目的:

- (1)明确大学体育在学校教育中的地位和作用以及培养目标与途径;
- (2)明确体育与健康的关系;
- (3)初步确立终身体育的思想和意识;
- (4)对自己的体质、基本素质、心理素质有一个基本的了解和评价,并能采取相应的措施和手段予以不断地调适;
- (5)了解体育锻炼过程中的体育卫生常识。

中篇的体育文化部分以知识性介绍为主。通过学习,应基本达到以下目的。

(1)对奥林匹克运动有一定程度的了解,奥林匹克文化的精髓是和平、友谊和拼搏,对此学生应了然于心。

(2)懂得休闲体育的常识。通过阅读,开阔同学们的视野,学会选择适合自己的运动项目。

(3)增强对体育艺术鉴赏的能力。

下篇主要是运动项目的基本技术和学练方法介绍。和以往其他体育教材或同类教材相比,本书有了比较突出的变化。其一是在编写时紧紧围绕“大学生”、“体育”、“健康”三个关键词着笔,以非体育专业的大学生为本,力求写出一本有利于学生学与练的助学型教材。所以在下篇的编写过程中,突出了各项目的有代表性的基本技术及学练方法。本着有所为有所不为的原则,有详有略,不平均使用力量。这样更有利于学生在有限的学习时间内突出重点地掌握技术,有助于学生学会一些简练而实用的体育技能,在实践中培养学生的体育意识、行为和习惯。其二是在选择内容时,有较强的针对性,既汲取竞技体育项目的精华,又不完全受其束缚,将那些健身效果好,又便于学生学练的项目选编进来。如在武术这章里,我们选编的内容既有广泛性,又有地域特征,融入了本地特色,使同学们便于有选择地学练。这样,学生在阅读教材和锻炼时,容易理解,便于掌握。用理论来指导自己的实践,有较强的指导性。每个学校场地、器材、师资力量均各有异,所以在安排课程和选用教材时,各高校可结合本校特点加以选择。有条件开设选项课的学校,可有针对性地让学生选修两项或两项以上的运动技术。同学们自己在学练时,应注意不要贪多,选择的项目宜少而精,这样有助于形成相对稳定的体育兴趣,易于养成终身体育的技能和习惯。反思一下我们的学校体育,为什么相当多的学生经过十几年的学习,一旦毕业走向社会,就拱手与体育告别了呢?除了工作忙、事务多等客观原因外,其中最主要的还在于所学的内容繁杂而不实用,没有学会或掌握比较熟练的运动技能,忽视了体育兴趣与习惯的培养,离开体育课堂之后,就很难再回到操场上一展身手。试想一个学生对篮球运动已培养了浓厚的兴趣,且已能在篮球场上运用自如,那么无论他走到哪里,只要条件允许,他就会跃跃欲试,主动参与其中。毛泽东在《体育之研究》中对体育方法的多与少曾有过辩证的论述:“应诸方之用者其法宜多,锻一己之身者其法宜少。”每个人的兴趣爱好不尽相同,特长不尽相同,所以,同学们应根据自身特点进行选择。不过,仅靠每周两节体育课是远远不够的,很难在如此有限的时间内形成运动技能。在老师教过基本要领之后,更多的是依靠大家利用课余时间进行锻炼。只要持之以恒,坚持不懈,就既能培养体育兴趣,又能掌握运动技术,还能培养意志和毅力。

各类高校可能在某些方面会有所区别,但在安排体育课程时都要遵循下面的原则:

(1)健身性与文化性相结合。紧扣课程的主要目标,把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的基本出发点,同时重视课程内容的体育文化含量。

(2)选择性与实效性相结合。学校应根据学生的特点以及地域、气候、场馆设施等不同情况确定课程内容。课程内容应力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间。要注意课程内容对促进学生健康发展的实效性,并注意与中学体育课程内容的衔接。

(3)科学性与可接受性相结合。教学内容应与学科发展相适应,反映本学科的新进展、新成果。要以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,既要考虑主动适应学生个性发展的需要,也要考虑主动适应社会发展的需要,易于学生所用,便于学生课外自学、自练。

(4)民族性与世界性相结合。弘扬我国民族传统体育,汲取世界优秀体育文化,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

(5)充分反映和体现教育部、国家体育总局制定颁发的《学生体质健康标准(试行方案)》的内容和要求。

同学们在学习本教材的时候,既可以结合教学计划和课程安排系统地加以学习,也可以根据自己的兴趣有重点地予以选择。对体育特别有兴趣的同学,要在对内容的理解和运用上下工夫。对于理论部分,要重点把握健康的生活方式对现代大学生的重要作用以及大学生如何以健康的理念和行为应对日趋激烈的社会竞争,掌握一定的锻炼理论指导自己的体育实践。体育实践部分,仅作为一般的知识介绍,限于本教材的篇幅没有进行充分的展开。所以学有余力的同学应在此基础上寻找进一步学练的突破口,将此作为进一步提高的一个基本途径。极为重要的是,要通过掌握技能,进而养成锻炼的习惯,获得一个健康的身体。因为大家都知道,健康是 21 世纪的通行证。

体育中有欢愉,体育中有乐趣,体育中有健康。我们希望每一位大学生都能养成良好的体育习惯,充分调动自己的主观能动性,创造性地、执著地去追求健康的生活,力争使自己在迎接和接受社会严峻考验的奋斗之中,用体育为我们化解压力,带来欢乐,使之成为我们生活中不可或缺的组成部分,成为我们健康的保护神,与我们相伴终身,并进而使我们通过一代又一代持之以恒的努力使中华民族的体质逐渐得以增强,永远跻身于世界伟大民族之林。

上 篇

体育理论

