

21

SHIJI LINGNAN GAOZHI GAOZHUAN XILIE JIAOCAI
世纪岭南高职高专系列教材

体育与健康指导

TIYU YU JIANKANG ZHIDAO

主 编 谭为民 潘博文

副主编 赵双云 吴 炼 许 靓



华中科技大学出版社
<http://press.hust.edu.cn>

体育与健康指导

主 编	谭为民	潘博文	
副主编	赵双云	吴 炼	许 靓
编 委	赵文成	颜鸿填	韦贤华
	王振光	骆 刚	黄 磊

华中科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康指导/谭为民 潘博文 主编
武汉:华中科技大学出版社,2005年11月
ISBN 7-5609-3513-3

I. 体…
II. ①谭… ②潘…
III. 体育-健康教育
IV. G804

体育与健康指导

谭为民 潘博文 主编

责任编辑:苏克超
责任校对:吴 晗

封面设计:潘 群
责任监印:熊庆玉

出版发行:华中科技大学出版社
武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)87557437

录 排:华中科技大学惠友文印中心
印 刷:武汉市新华印刷有限责任公司

开本:787×960 1/16 印张:21.5 字数:397 000
版次:2005年11月第1版 印次:2005年11月第1次印刷 定价:29.80元
ISBN 7-5609-3513-3/G·608

(本书若有印装质量问题,请向出版社发行部调换)

内 容 提 要

本书努力贯彻“健康第一”的指导思想,比较系统全面地阐述了体育与健康的理论知识,并提供了实践指导,力图体现时代特征、丰富知识内容、贴近大学生活,既给大学生以体育文化和健康的知识,又有具体的锻炼和养生指导;既有助于开阔视野,又有助于指导健康生活及体育锻炼的实践。

21 世纪岭南高职高专系列教材编委会

总顾问	杨叔子	中科院院士、华中科技大学博士生导师
总 编	贺惠山	岭南教育集团董事长
副总编	温志宏	广东岭南职业技术学院院长、博士
	郭小林	广东岭南职业技术学院教授
编 委	赵 林	武汉大学博士生导师、博士
	杨 舰	清华大学副教授、博士
	张 峰	华中科技大学教授、出版社总编
	易 江	南华工商学院院长、博士
	柳伯廉	广东职业技术师范学院院长、教授
	张立中	澳大利亚莱筹伯大学教授、博士
	张碧晖	番禺职业技术学院原院长、教授
	周正太	广东岭南职业技术学院教授
	余新民	广东岭南职业技术学院教授

21 世纪岭南高职高专系列教材

总 序

伴随着高等教育的跨越式发展,我国高等职业教育异军突起,一个基本适应我国社会主义现代化需要的职业教育新体系已初步形成。高职教育的主要特点是面向经济建设主战场,面向生产服务第一线,根据劳动力市场的需要来设置专业和课程;按照灵活设置、宽窄并存的原则,改造传统专业,发展紧缺专业。根据教学内容与课程体系改革的要求,教育部在全国遴选了 415 个专业作为各高职院校的示范性精品专业,已经取得了良好的效果,赢得了市场的赞誉和社会的认同。

虽然我们今天的职业生活与教育是从古代演进而来的,但古人并没有现代意义上的“职业教育”。古代社会的职业流动十分有限,也就不存在开放的、社会化的职业教育体系。例如,中国古代早就有算学、史学、文学、医学、天文学、建筑学等专门的学科,但并没有形成现代意义的职业教育体系。无论是西方还是中国,学徒制早期都是以父子相传的形式作为技术和工艺延续的手段,最后才扩大到一般的“师徒关系”的模式。这种关系不仅具有私人性质,在一定程度上也决定了其社会关系和社会性质。这种与当时生产水平相适应的职业技术教育受到了历史的限制,甚至可能导致技术失传,到近代工业革命时已逐渐成为生产力发展的障碍。从 19 世纪中叶开始,技术对经济和军事竞争的作用已崭露头角。人们开始重视技术教育,在国家行政力量的干预下,现代职业技术教育制度逐渐建立起来。后来的历史证明:社会经济与科技发展是高等职业教育的根本动因,各种各样的社会思潮是高等职业教育发展的促动力量。以美国、英国、法国、德国、日本等国职业教育的发展历程为主线的大学技术教育已经成为当代世界职业教育的主要模式。

为了适应我国 21 世纪高职教育的发展现状,课程与教材建设成为整个职业教育的核心和关键。为此,广东岭南职业技术学院在一批教育精英的倡导下,为了落实教育部高教司[2000]319 号文件《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》的重要思想,我们组织编写了这套“21 世纪岭南高职高专系列教材”。我们非常清楚,近几年高职高专教材的出版非常繁杂和混乱,其中不乏一些精品,但许多教材缺乏原创精神,有些内容过于陈旧、老化,缺乏实用性,使学生在学习与理解的过程中倍感困惑,已无法适应当今职业技术教育的要求。

“21 世纪岭南高职高专系列教材”的各位作者常年奋斗在教学第一线,具有宝贵的经验和丰厚的理论底蕴,能够把握各专业领域里的最新成就和特点,通过精选、咀嚼、消化各门课程的知识点、知识线和知识面,使学生既能通过阅读直接掌握其中的重要观点和内容,更能通过教师在课堂上的讲解,加深对本学科的理解和研究。这套教材不仅使学生能直接从中获得今后工作所需要的知识和技能,更重要的是能潜移默化地培养和熏陶学生的世界观和价值观,使学生在头脑里树立正确的科学思想、科学精神、科学态度,掌握正确的科学方法和科学技巧,成为一名真正的适应社会需要的实用型人才。

“21 世纪岭南高职高专系列教材”采用分批出版的方式,今后还会有更多的新教材推出。我们一定尽自己最大的努力,组织编写出更多的精品教材奉献给学生,奉献给社会!

编委会

2004 年 8 月

编者的话

《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》指出：“健康的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习惯。”

学校体育的改革，正是在“健康第一”的思想指导下，随着社会的发展和时代的进步，朝着努力增进大学生体质与健康、培养终身体育的意识、养成终身锻炼的良好行为习惯前进。

为了顺应时代发展的需要，我们编写了这本《体育与健康》。本教材在编写的过程中，努力贯彻“健康第一”的指导思想，力图体现时代特征、丰富知识内容、贴近大学生生活，既给大学生以体育文化和健康的知识，又有具体的锻炼和养生指导，既有助于开阔视野，又有助于指导健康生活及体育锻炼的实践。

本教材站在课程改革的高度，对原体育教材进行了重建体系的科学尝试。本教材具有如下特色。

(1) 贯彻指导思想，体现时代特征。培养学生的体育与健康的意识、能力，全面增进身心健康，以养成终身锻炼习惯为主线，注意体育与健康的有机结合，体现了健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，并注入了有关健康的新观念、新内容，具有鲜明的时代特征。

(2) 精选教材内容，构建教材新体系。本教材改变了以往以竞技体育为主线的传统教材编写形式，融入了素质教育和终身教育思想，在教材内容上以培养学生锻炼兴趣、使学生养成终身锻炼的习惯、贴近生活为目标，编写了必要的理论知识和易行的锻炼健身方法，纳入了简便、实用、颇受学生喜爱的运动项目，构建了全新的教材体系。

(3) 紧扣教育目标，突出高职特点。本教材的内容和方法均针对高等职业学校学生的身心发展特点和职业特点，并与社会实践紧密结合，对青少年发育过程中易忽视的健康问题和存在的思想误区进行有针对性的科学说明，选编了行之有效、易于开展、趣味性强的运动项目和练习手段，内容丰富多彩，方法简便易学，具有较强的科学性和实用性。

(4) 结构新颖，形式多样，图文并茂。每一运动项目配备了丰富、准确、具体的图示，从而增强其直观性，启迪学生思维，调动学生学习的积极性和主动性，有利于教学质量的提高。

本教材是由广东岭南职业技术学院体育组全体教师共同编写的,由谭为民和潘博文任主编,赵双云、吴炼和许靓任副主编。其中,第一章由潘博文编写,第二章由韦贤华、王振光、许靓、吴炼、赵双云、赵文成、黄磊、谭为民和颜鸿填编写,第三章由王振光和潘博文编写。书中借鉴了大量相关资料和书籍,在此一并对原作者表示谢意。

由于时间仓促,加上编写水平有限,书中难免存在不妥之处,敬请同行的读者指正。

广东岭南职业技术学院体育教材编写组

2005 年 5 月

目 录

第一章 理论篇	(1)
第一单元 大学体育与健康概论	(1)
复习思考题	(14)
第二单元 体育锻炼与身体健康	(14)
复习思考题	(20)
第三单元 体育锻炼与心理健康	(21)
复习思考题	(25)
第四单元 体育锻炼与社会适应能力	(26)
复习思考题	(32)
第五单元 现代大学生的体育锻炼方法与运动处方	(33)
复习思考题	(40)
第六单元 体育保健理论与方法	(41)
复习思考题	(53)
第七单元 疲劳的产生和消除	(53)
复习思考题	(59)
第八单元 营养、运动与健康	(59)
复习思考题	(70)
第二章 方法篇	(71)
第一节 适合职业的健身锻炼	(71)
第一单元 职业特点及实用健身锻炼	(71)
复习思考题	(79)
第二单元 形体力量练习	(79)
复习思考题	(92)
第三单元 有氧运动练习	(92)
复习思考题	(99)
第四单元 简易健身锻炼	(99)
复习思考题	(102)
第二节 基本运动能力锻炼	(102)
第一单元 走的锻炼方法	(102)
复习思考题	(103)

第二单元 跑的锻炼方法·····	(103)
复习思考题·····	(108)
第三单元 跳跃的锻炼方法·····	(109)
复习思考题·····	(112)
第四单元 投掷的锻炼方法·····	(112)
复习思考题·····	(114)
第五单元 体操·····	(114)
复习思考题·····	(130)
第六单元 定向越野·····	(131)
复习思考题·····	(136)
第三节 球类项目 ·····	(137)
第一单元 篮球·····	(137)
复习思考题·····	(151)
第二单元 足球锻炼方法·····	(152)
复习思考题·····	(172)
第三单元 排球锻炼方法·····	(172)
复习思考题·····	(185)
第四单元 网球·····	(185)
复习思考题·····	(192)
第五单元 羽毛球·····	(192)
复习思考题·····	(204)
第六单元 乒乓球·····	(204)
复习思考题·····	(218)
第四节 游泳项目 ·····	(219)
复习思考题·····	(231)
第五节 武术与养生 ·····	(232)
复习思考题·····	(259)
第六节 健身与休闲项目 ·····	(259)
第一单元 保龄球·····	(259)
复习思考题·····	(263)
第二单元 台球·····	(263)
复习思考题·····	(268)
第三单元 攀岩·····	(269)
复习思考题·····	(272)
第四单元 毽球·····	(273)

复习思考题.....	(276)
第五单元 滑板运动.....	(276)
复习思考题.....	(278)
第六单元 飞盘.....	(278)
复习思考题.....	(280)
第七单元 飞镖运动.....	(281)
复习思考题.....	(284)
第八单元 野外探险运动.....	(284)
复习思考题.....	(288)
第九单元 体育舞蹈.....	(288)
复习思考题.....	(294)
第十单元 健美运动.....	(294)
复习思考题.....	(300)
第十一单元 实用健美操.....	(300)
复习思考题.....	(319)
第三章 测评篇	(320)
第一节 大学生体质测定和评价	(320)
第二节 体育课考试内容、方法和评分标准	(327)
复习思考题.....	(332)

第一章 理 论 篇

第一单元 大学体育与健康概论

【单元学习目标】

通过对体育的本质、功能,大学生体育与健康发展的目标、任务、内容、要求、评价等的学习,使学生明确大学阶段体育与健康的努力方向、目标、方法和途径等,从而满怀信心,实现主动发展。

一、大学生与体育

(一)正确认识体育的概念

体育是人有目的、有意识地通过身体运动,增进身心健康的一种教育实践活动,它是身心发展的教育过程,也是社会文化教育重要的组成部分。

随着人类的进步和社会的发展,体育在教育中的地位 and 作用也越来越重要。当今,体育不仅是教育的组成部分,而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

1. 体育源于人类生存的需要

人类的祖先为了生存,首先需要提高自己身体的活动能力,并在谋生、求生的斗争中逐渐形成和发展了走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、挑、抬、搬、扛等生活技能。这些技能在战争中被用来进攻或防守,战争又促进了器械和使用器械的攻防技术的发展。武术就是人类在长期的生产劳动和军事斗争中逐渐形成和发展起来的。

古人在求生斗争中,为了使子孙后代能更好地生存和生活,长辈们利用闲暇时间,通过游戏等形式将上述的知识技能传授给少年儿童。这种有目的、有意识地传授知识技能、训练少年儿童的智力和体力的活动,就是人类原始的教育,也是原始的体育。

2. 体育源于人类的社会生活

人类为了生存和发展创造了体育。随着人类的进步和社会的发展,人类的祖先在生存条件不断有所改善的情况下,对物质和精神生活产生了新的追求和祈望。各种文化、艺术、教育活动相继出现,体育与精神调节及健体养生活活动逐渐联系起来。由于体育的社会功能不断地得到开发和利用,从而奠定了体育的社会属性。

3. 现代人更需要体育

由于体育的自然属性,使其具有健身健美、保健康复等生物性功能;由于体育的社会属性,因而又具有教育、娱乐、经济、政治和军事等社会性功能。这些功能对人类的进步和社会的发展起到了重要的推动作用。体育伴随着人类的生存、生活而发展,现代社会的人们更需要体育。

(1) 生态环境遭受破坏,严重威胁现代人的健康。在生活环境日益优化而生存环境不断恶化的今天,现代人的身体健康正面临着新的威胁。

(2) 农村人口向城市的转移与集结,使城市人口高度集中,居住条件变差,人们生活与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远。

(3) 体力劳动大大减少,精神上承受的压力却越来越大。

鉴于上述存在的种种威胁着人类健康的因素,现代人必须提高人体机能来抵御日趋恶化且在短期内无法改变或无法彻底改变的环境因素。而体育是人类生命过程中最有效的一项健康投资,现代人迫切需要体育。

通过体育,能增强身心对恶劣环境的抵抗能力与适应能力,从根本上提高身心健康水平,以弥补现代社会中因生活、工作条件而导致的活动不足、运动不足等状况。

通过体育,能有效地增强机体的免疫力,使之更能抵抗及耐受病原体的侵袭,并从中获得更强的抵抗力。这是阻止疾病的发展与传播、减少易感人群的有效途径。

通过体育,能有效地提高身体机能水平,有效地保持健康并延缓衰老的过程,在有效地延长寿命的同时,使机体保持旺盛的生命活力。

通过体育,能有效地缓解现代人在生活中所承受的种种压力。压力的积蓄是导致疾病形成与发展的重要因素。而体育是释放、消除压力的最佳手段,通过体育不仅能使人保持更积极的生活态度,而且使人保持更旺盛的生命活力。

体育是现代人类生活中不可或缺的重要组成部分,而且随着人类社会的进步与发展,其重要性和必要性也必将越来越突出。

(二) 正确处理体育锻炼与日常学习的关系

当代大学生风华正茂,肩负着承前启后、开拓未来的历史使命,尤其在当今的知识经济时代,讲创新、讲能力、讲竞争、讲拼搏,给大学生精神上、心理上带来了巨大的动力和压力,这不仅对大学生的思想品德、学识才能提出了更高、更严的要求,而且,也对大学生的身体素质、心理素质、道德素质、文化科学素质以及社会适应能力提出了更全面的要求。大学生要提高自己的综合素质,使自己德、智、体综合素质全面发展,除了在思想上要正确认识体育与德育、智育、美育等的辩证关系外,在学习、生活实践中,还必须正确处理好体育锻炼与学习的关系。

大学阶段的学习任务紧,课业负担重,而时间和精力是相对有限的,这就要求我们正确认识并处理好锻炼身体同专业学习与其他实践活动在时间、精力上的矛盾。俗话说,磨刀不误砍柴工,体育锻炼虽然用去了一些时间,但促进了健康、增强

了体质、开发了智力、提高了学习效率。不少同学从生活实践中领悟到“8-1>8”在时间效益上的哲学道理。正因为一个人的时间、精力有限,所以需要全面兼顾,合理安排,同时还要进行科学的锻炼。每天用去1 h锻炼身体,换来比8 h学习或其他实践活动更大的效益。

青年时期是人生的黄金时代,理想的追求和事业的成就是从青年时期开始的,身心的发育、成长也是在青年时期基本定型的。要使自己健康地工作并获得长寿,对国家、对社会多作贡献,就要珍惜自己的青春,积极锻炼身体,为毕生的事业打下坚实的基础。

(三) 全面了解体育的功能

体育是人类社会一种古老的实践活动。作为一种存在,必然有其功能和价值。认识体育的功能与作用,以及现代人的生存与发展,以及人类社会的进步具有重要的现实意义。

1. 体育的本质功能

本质是指事物的本来属性,是构成事物的内在联系。体质是健康的物质基础,健身、健美、保健、康复是体育的本质功能。

(1) 体育的健身功能。科学的体育锻炼,有助于强健体魄,以及使各器官系统功能得到提高,如对增强心肺功能,预防呼吸系统与心血管系统疾病有积极的作用。

体育具有促进生长发育、增进健康、增强体质、延缓衰老、延年益寿的作用。

(2) 体育的健美功能。健美是指人体的生长发育良好,体形比例匀称,躯体刚健有力,肌肉结实丰满,神采奕奕、充满活力,显示着人体的健美与力量。体育锻炼对塑造人体健美有着特殊的功效。

积极参加健美锻炼,对女大学生来说尤为重要。科学的健美锻炼不仅可以消耗多余的脂肪,使其体形更矫健,而且通过锻炼可增强体质和增进健康。

(3) 体育的保健功能。体育锻炼可以改善人体的新陈代谢和生理功能,增强体质,提高抗病能力、免疫能力和适应外界环境的能力。体育的保健功能就在于通过科学的体育锻炼,预防疾病、辅助治疗某些疾病、康复身心。

生命是宝贵的,健康长寿是每个人的美好愿望。科学的体育锻炼可以延缓人的衰老过程,达到健康长寿的目的。

2. 体育的教育功能

体育是教育的重要组成部分。教育功能是体育最基本的社会功能。它最初植根于人类原始的教育,并成为原始教育中的重要内容。它对人类社会产生的影响,是其他社会功能所无法相比的。所以,人们都高度重视体育在教育中的作用。

(1) 体育有助于良好思想品德的养成。通过体育锻炼和观赏体育竞赛,有助于激发我们热爱祖国、热爱集体、热爱生活的情感,锻炼和培养责任感、荣誉感、义务感,以及热爱集体、团结互助的集体主义精神,养成遵纪守法的法制观念和优良

的学风与作风。通过体育,还可以帮助我们克服心理障碍,提高心理素质。体育的这些特殊作用,是学校其他学科所无法代替的。

(2) 体育能够促进智力的发展。体育锻炼对不同年龄阶段的人的智力发展能起到积极的促进作用。体育锻炼所造成的适度疲劳可改善智力活动后的睡眠,对神经衰弱等也有良好的改善作用。

大量的科学实验证明,科学的体育锻炼不仅能促进大脑的发育,改善大脑的血液、氧气和养料供应,提高工作效率,还能改善人的神经活动的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的综合分析能力。科学的体育锻炼,有助于敏锐的观察力、迅速的反应能力以及良好的注意力和记忆力、丰富的想像力和灵活的思维能力等的养成。

(3) 体育可以提高审美、爱美和表达美的能力。体育既有教育的功能,也有审美的作用。大学生体形的改善和正确姿势的形成,既是身体发展的需要,也是美育的要求。体育与美育结合,主要包括身体的美、动作的美和品德的美。品德的美,是人的内在美。而人的外在美同人的品格、气质和风度是紧密相关的,在塑造人体美和培养人的审美能力中,应与形成一个人的品格、气质和风度联系起来。

(4) 体育能够促进生产劳动技能提高。科学的体育锻炼,不仅能够提高各项身体素质,为掌握基本生产技能奠定良好的体力基础,而且,在体育运动中形成的多种多样的动作技能,如走、跑、跳、投、推、抛、拉、举、支撑、悬垂、攀登、爬越等人体基本活动能力,都可以直接运用到学习基本生产技术和各种劳动与日常生活去,对我们掌握基本生产技能有良好的促进作用。

3. 体育的娱乐功能

近年来,随着生产力和人民生活水平的不断提高,国家实行双休日、长假日,使得人们余暇时间增多。人们为享受生活和善度余暇,使体育的娱乐功能有更广泛的发挥。如现代都市生活使人与大自然距离越来越远,但参加户外体育活动,可以调节生活,使人享受回归大自然的乐趣;随着工作、生活节奏的加快,体育锻炼有利于密切人际交往和增加集体聚会的乐趣;通过参加体育竞赛或一些惊险性体育活动,在向自然挑战中表现了人的毅力,使人们体验到创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美好的艺术享受。我国自1995年实施《全民健身计划纲要》以来,体育对丰富人民群众的业余文化生活,调解、消除广大群众在工作、学习、劳动和生活中所形成的精神紧张、大脑疲劳和紊乱的情绪,形成良好的社会风气,构建科学、文明、健康的生活方式,起到了积极的推动作用。

体育的娱乐功能可以给人们增添生活乐趣,有助于陶冶情操和培养高尚的品德,从而促进社会进步。现代社会生活中,体育越来越成为人们生活中不可或缺的组成部分,给个人、家庭和社会带来了乐趣和幸福。

4. 体育的经济功能

体育与经济相结合,特别是与市场经济和知识经济相结合,对于发展社会生产

力,推动市场繁荣,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,发展社会主义市场经济,发挥出巨大的作用。

体育的经济功能,主要体现在以下几个方面。

(1) 劳动者的素质是发展生产力的决定因素,而身心素质是劳动者综合素质的物质前提。通过体育发展身心素质可为提高综合素质打下坚实的基础。现代化生产的自动化、科学化程度越高,对劳动者的身体素质、心理素质、道德素质以及社会适应能力等要求就越高,没有相适应的综合素质,就很难发展生产力。

(2) 体育的宣传效应有助于生产竞争、商品促销和经济发展。社会主义市场经济要发展商品生产,商品投入市场需要进行宣传,人们才能认识,才能接受。体育竞赛的观赏性、娱乐性和聚群性可以为产品获得良好的宣传效应。

(3) 体育属于第三产业,所以体育也具有产业的属性,可以投入市场,通过开辟服务项目,开展体育科技咨询、技术辅导,开发体育的保健、康复、旅游、娱乐等功能,组织体育器材、运动服装生产,实行综合性服务,等等,从而取得良好的经济效益。

5. 体育的政治功能

体育既从属于政治又服务于政治,并对政治产生影响。其发挥的作用是多方面的,最主要的是振奋民族精神,激励人们为国争光,增进民族团结,加强国际友谊。竞争、拼搏是体育精神的重要特征。奥林匹克的口号就是“更快、更高、更强”。在竞争中,优胜者获得崇高的荣誉和物质奖励,受到社会的尊敬。这种体育竞争精神,也鼓舞着各行各业的人们奋力进取。

国家荣誉和民族尊严对世界上任何一个国家和民族的影响都是很强烈的。由于比赛是对抗性的,体育竞争的胜负直接关系到国家的形象。体育比赛取得的成就,会振奋整个民族的精神,其影响之大远远超越民族、国家的范围。体育运动是一种社会集体活动,通过相互聚合在一起,交流思想、交流感情、互相学习、互相帮助,可以促进人民之间、集体之间、民族之间、家庭邻里之间的了解,增进友谊,加强团结,保持社会稳定,促进国家的繁荣昌盛。同样,通过国际体育交往有助于增进我国人民与世界各国人民之间的团结和友谊。

6. 体育的军事功能

体育之所以具有军事的功能,主要是由于战争和训练士兵的需要。

现代社会高精尖武器的发展和部队机动性的提高,以及新战略战术的运用,更需要士兵在短时间内掌握复杂的军事技能,并最大限度地调动人的精神和体能。

(四) 大学体育与大学生体育的发展

学校体育同时兼有教育和体育的属性,既是教育的组成部分,又是国民体育的基础。大学体育是学校体育的最高层次和最后阶段。大学体育的功能和作用不断延伸和扩大,超出了学生时代高等教育的范畴,具有广泛的社会价值和终身化的意