

普通高等学校公共体育课程教材

大学体育教程

赵先卿 刘超 主编



北京体育大学出版社

普通高等学校公共体育课程教材

大学体育教程

赵先卿 刘超 主编

北京体育大学出版社

策划编辑 凤 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 尚 琦
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/赵先卿,刘超主编. -北京:北京体育大学出版社,2005.11
ISBN 7-81100-437-2

I. 大… II. ①赵…②刘… 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 113216 号

大学体育教程 赵先卿 刘 超 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 22.75

2005 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4350 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《大学体育教程》编委会

主 编：赵先卿 刘 超

副主编：赵一平 杨继星 李 涛

编 委：张开林 黄皖林 马翠娥 李存建 王 军

唐成金 高 龙

编者的话

高等学校的体育课程是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节，担负着增强大学生体质、增进健康和提高体育素养的重要任务。为了全面贯彻、落实《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》关于“学校体育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作的精神”，更好地适应高等教育改革的发展和我国加入 WTO 后对人才培养的需求，不断深化体育教学改革和课程改革，提高高等学校体育教育质量，我们先后获准了安徽省高等学校省级教学研究项目《入世后高等学校体育教学改革的研究》和《高师体育课程教学内容和课程体系改革的研究》的课题立项，并已取得了阶段性的成果。根据教育部 2002 年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本精神和要求，力求适应 21 世纪社会发展和学生的需求，为构建和谐社会和全面培养有竞争力的合格人才，我们编写了《大学体育教程》这本教材。

这本教材主要具有以下特色：

一、本书突出了高等学校体育教育中终身受益的指导思想，强调树立“健康第一”的观念。始终把“健康第一”和“以人为本”，重视素质和个性化教育的理念作为编写工作的指导思想。在体育理论和实践教材内容上突出了健身的特点。强调了正确处理知识、素质和能力三者辩证的统一关系，建立以增强体育意识、提高基本活动能力、培养学生主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的新的教材体系。

二、本书以科学研究为依据，尽量避免一般的理论描述和空洞的说教，使理论的分析 and 解释言之有理，论之有据。

三、本书内容丰富，具有一定的创新性，吸收了近年来体育科学技术的最新研究成果融汇其中，更好的使学生对终身体育和体育与健康的关系有深层次的理解，从而帮助学生更好的进行体育锻炼。

四、本书应用性强，注重理论与实践的结合。使学生学以致用，更好的使学生选择适合自己的运动处方，达到最佳锻炼效果，从而科学的锻炼身体。

本教材分为体育理论和体育实践两大部分，共计 16 章。赵先卿、刘超担任主编；赵一平、杨继星、李涛担任副主编；赵先卿、刘超负责编写大纲及统稿。赵先卿、刘超、赵一平、杨继星、李涛、张开林、黄皖林、马翠娥、李存建、王军、唐成全、高龙、高原参加了编写工作。

本教材是大家通过集体努力编写完成的，在编写过程中，我们参考了大量体育专业方面的教材、和文献资料，在此表示衷心的感谢。本书的编写和出版得到北京体育大学梁林博士的大力支持和帮助，在此深表谢意。

由于时间仓促，作者水平所限，书中疏漏、错误之处恳望专家与广大读者批评指正。

目 录

| | |
|-----------------------------|------|
| 第一章 高等学校体育 | (1) |
| 第一节 高校体育的目的、目标和任务 | (1) |
| 第二节 高校体育的地位与作用 | (3) |
| 第三节 高校体育的基本途径 | (6) |
| 第二章 体育锻炼与大学生健康 | (9) |
| 第一节 健康基础知识 | (9) |
| 第二节 体育锻炼对大学生健康的影响 | (11) |
| 第三章 体育锻炼的科学方法 | (14) |
| 第一节 体育锻炼的基本原则 | (14) |
| 第二节 体育锻炼的基本内容与方法 | (18) |
| 第三节 大学生体育锻炼的基本知识 | (21) |
| 第四节 大学生体育锻炼的卫生保健 | (26) |
| 第四章 体育欣赏 | (29) |
| 第一节 体育欣赏的内容 | (29) |
| 第二节 如何观赏体育比赛 | (32) |
| 第五章 运动竞赛 | (37) |
| 第一节 运动竞赛的概念、意义与功能 | (37) |
| 第二节 运动竞赛的构成、特征与种类 | (41) |
| 第三节 运动竞赛的组织管理与编排方法 | (46) |
| 第四节 国际国内体育大赛 | (50) |
| 第六章 体育锻炼与医疗保健 | (53) |
| 第一节 常见慢性病的体育保健与运动处方 | (53) |
| 第二节 运动性疾病 | (61) |
| 第三节 常见的运动损伤与预防 | (65) |

| | |
|-----------------------------|-------|
| 第七章 大学生体质与健康评价 | (71) |
| 第一节 体质健康标准概述 | (71) |
| 第二节 《标准》测试的操作方法 | (74) |
| 第三节 大学生体质与健康评价标准 | (78) |
| 第八章 发展身体素质 | (83) |
| 第一节 力量素质锻炼 | (83) |
| 第二节 耐力素质锻炼 | (87) |
| 第三节 速度素质锻炼 | (90) |
| 第四节 灵敏素质锻炼 | (94) |
| 第五节 柔韧素质锻炼 | (95) |
| 第九章 田径运动 | (98) |
| 第一节 概 述 | (98) |
| 第二节 径 赛 | (100) |
| 第三节 跑的练习与健身方法 | (103) |
| 第四节 跳 高 | (105) |
| 第五节 跳 远 | (111) |
| 第六节 推铅球 | (114) |
| 第十章 球类运动 | (120) |
| 第一节 足球运动 | (120) |
| 第二节 篮球运动 | (131) |
| 第三节 排球运动 | (152) |
| 第四节 羽毛球 | (162) |
| 第五节 网 球 | (174) |
| 第六节 乒乓球运动 | (186) |
| 第七节 软式排球 | (195) |
| 第八节 沙滩排球 | (197) |
| 第十一章 休闲与娱乐体育 | (201) |
| 第一节 飞 盘 | (201) |
| 第二节 飞 镖 | (203) |
| 第三节 台 球 | (205) |
| 第四节 保龄球 | (208) |
| 第五节 轮滑运动 | (211) |
| 第六节 登 山 | (215) |
| 第七节 攀 岩 | (216) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 第十二章 武术运动 | (222) |
| 第一节 武术运动概述 | (222) |
| 第二节 武术基本功 | (223) |
| 第三节 简化太极拳 | (225) |
| 第十三章 拳击运动 | (239) |
| 第一节 拳击运动简介 | (239) |
| 第二节 拳击基本技术 | (240) |
| 第三节 拳击的防守和反击技术 | (246) |
| 第十四章 跆拳道 | (253) |
| 第一节 跆拳道运动简述 | (253) |
| 第二节 跆拳道基本技术 | (255) |
| 第三节 跆拳道基本战术 | (262) |
| 第十五章 形体与健美 | (264) |
| 第一节 形体练习 | (264) |
| 第二节 健美操 | (272) |
| 第三节 健美运动 | (295) |
| 第四节 体育舞蹈 | (310) |
| 第五节 街 舞 | (320) |
| 第十六章 游泳运动 | (335) |
| 第一节 游泳运动简述 | (335) |
| 第二节 熟悉水性的练习 | (337) |
| 第三节 竞技游泳的基本技术与练习 | (339) |
| 第四节 游泳卫生与急救 | (350) |
| 参考文献 | (353) |

第一章 高等学校体育

第一节 高校体育的目的、目标和任务

一、高校体育的目的

根据《面向 21 世纪教育振兴计划》，全面推进素质教育的要求，高等学校体育的目的是：以身体练习为基本手段，培养学生的体育意识，增强体育能力，养成自觉锻炼身体的习惯，使之成为身心健康的社会主义现代化事业的建设者和接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。高校体育是学校教育的重要组成部分，其目的应与学校教育的总目的相一致；另一方面，高校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，提高人的潜能，增强体质，增进身心健康，促使大学生的全面发展。所以，高校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育，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。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响，高校体育通过给大学生传授体育知识，使学生在体育活动中自觉遵守体育的规律和规则，这就可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动，缓解学生在学习上的压力，享受体育所带来的美与欢乐，培养学生在逆境中坚持不懈的品质，促进学生社交能力的发展，提高学生的思想境界，促进学生心理个性的形成。

二、高校体育的目标

高等学校体育是整个国家体育的一部分，党的教育方针指出：教育必须为社会主义现代化服务，必须同生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人。依据社会发展对人才培养的要求，高等学校作为为社会培养高级专门人才的基地，必须将素质教育贯穿其中。高校体育的总体目标是：以育人为宗旨，引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体，掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和锻炼身体的方法；有效增强体质，促进身心和谐发展；建立正确的体育意识和观念；提高体育文化素养；获得独立从事体育锻炼的基本能力；培养终身体育的兴趣和习惯，为自身的全面发展打下良好的基础。高等学校体育承担着对人才身体、心理素质的培养重任，其目标是否符合社会发展需要，直接关系到高等学校能否为社会培养出合格的人才。同时还要不断创造条件提高少数具有竞技运动才能学生的运动技术水平，为国家培养和输送优秀体育人才。

三、高校体育的任务

(一) 增强学生体质，促进学生身心健康

全面锻炼学生身体，促进学生身体形态结构、生理机能和心理的发展，增强对自然环境的适应能力，增进学生身心健康，增强体质，这是高等学校体育的首要任务，也是高等学校体育的出

发点和归宿。对于这个问题，国内外学者的观点是一致的。美国学者认为，体育与一般教育是相等的，其目的在于使学生作为完整的人，以便通过身体更好地进行生活和更好地进行服务。日本的教育家认为，学校体育必须使学生在德、智、体诸方面协调发展，成为身心健全的国民。芬兰政府明确规定，学校体育是惟一以促进学生身体发展为目的的学科。大学生正处在青春期，生长发育日趋完善和稳定，生理机能和适应能力均发展到较高水平，是性发育成熟、生命活动最旺盛和身心发展的关键时期。在这个时期，应通过体育教育，促使学生遵守合理的作息制度，参与丰富的校园文化活动，重视营养卫生，积极参加体育活动，科学地进行体育锻炼，有效地促进大学生身心正常发育，发展身体素质和基本活动能力，提高健康水平和对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力。

个体生命的健康存在，是保证人的全面发展的物质基础，而人的一切活动都是在大脑指挥下实现的，人的一切正常活动都是在大脑相应部位正常反映的结果，人的一切不正常活动都是大脑相应部位的异常反映的结果，而人的大脑反映的病态和终止也就意味着人的个体行为的障碍和生命的结束。体质增强还包括增强大脑的灵活性和协调性。体育活动对大脑的锻炼有独到的作用，这一点在当今知识信息时代来临的背景下更显得重要。

全面增强学生体质有赖于有目的、有组织的系统运动和练习。要在学生生长发育良好的前提下，实现体态健美；在机体结构全面发展的基础上，发展学生的“自稳态”；增强免疫力，促使学生精力充沛，生命力旺盛。

(二) 促使学生掌握体育的基本知识、基本技术和基本技能

使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、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，这也是高等学校体育的一项重要任务，是体育中的智育任务，它关系到从事体育运动的科学性问题。通过体育基本知识以及科学锻炼身体方法的传授，可以在人的培养方面起到这样的作用：其一，使学生获得体育方法上的资源，为他们从事体育锻炼、体育娱乐、体育欣赏提供知识、技术和方法上的保证；其二，使学生明确体育的价值含义，树立正确的体育观念；其三，通过体育知识、技术的学习，在当代纵横交叉的学科发展中，开拓、启迪学生的思维，丰富社会生活、科学文化的内容，对专业的发展能起到一定的迁移作用。

通过“三基”知识的学习，教会学生科学的身体锻炼方法，培养学生终身参加体育锻炼的兴趣、能力和习惯。这是在科学的指导下，学生掌握知识和技能、养成良好习惯以及发展智力的过程。

引导学生正确地从事运动和身体练习，必须经过一个由感知到理解、再到巩固和应用的过程。在此过程中的一个重要的转折点便是智力和体力相结合，它不仅表现在运动及身体练习中，而且表现在它们的结果上。高等学校体育应充分体现智力和体力的结合以及理论知识和实践能力的科学组合。

(三) 培养学生勇敢、顽强和克服困难的意志品质

体育活动，其本身就有自己的道德规范。每项体育运动都有它完整的规则，凡参加者都必须严格地遵守这些规则。同时，高等学校的体育教学、课余体育活动和运动竞赛，都是有目的、有组织地进行的，既是集体活动过程，也是思想品德教育的过程。通过这些活动，可以培养学生自觉遵守纪律、热爱集体、团结友爱、互相协作等道德品质。体育活动的过程，实际上又是一个克服困难、磨炼意志的过程，是对一个人性格、意志、信念、情操的陶冶过程。

为了实现这个任务，大学生们应该在体育活动的参与和观赏过程中，主动培养体育意识，自觉树立为我国社会主义现代化建设事业而锻炼身体的信念，培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友

爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质；形成文明的行为方式和良好的体育作风，培养自信心、自制力和开拓创新精神，提高热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力，以使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求，从而自觉确立文明、科学、健康的生活方式，促使自己在德、智、体诸方面都得到发展。在体育中对学生进行共产主义道德品质的教育，决不是运动及身体练习与政治口号的生硬结合，而是要通过运动及身体练习来对学生进行知、情、意、行的教育，最终提高学生的思想品德修养。在此过程中要特别注意培养学生参与和完成运动及身体练习的毅力。同时，学生的行为是受他的理想、信念和情操所支配的，因此在高等学校体育教育过程中，应十分注意培养学生高尚的情操，通过发展精神品质来更有效地完成体育教育的任务。

（四）培养学生审美和创造美的能力

体育与美，自古以来就紧紧相连。运动是力与智慧的结合，身体练习是意念与形体的统一。人可以用自身的“造型”来表现对客观世界的认识，通过“造型”达到其增强功能的效果。在运动及身体练习中，学生通过韵律体操、竞技体育、基本体操和体育舞蹈等来表现“造型”的艺术美。美的心灵、美的情操都是通过美的举止、美的造型来表现的。因此高等学校体育应十分注意培养学生高尚的情操，使“外在美”与“内在美”很好地统一起来。

（五）培养高水平的运动员，提高运动技术水平

高等学校应在广泛开展群众性体育活动的基础上，对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的大学生进行有计划的课余运动训练。按照教育和体育的自身规律，充分利用高等学校的有利条件和大学生在体能和智能上的优势，重视大学生的生理、心理特征，坚持有效的科学训练，不断提高运动技术水平。这样，既可为高校培养体育骨干，又能进一步推动高等学校体育活动的开展；既能丰富校园文化生活，又可为国家培养竞技运动的后备人才，多出人才，出好人才。我们应该充分发挥高等学校在师资、器材、设施和多学科交叉方面的优势，充分认识大学生的心理、生理特征和体力、智力优势，把部分有运动天赋和运动才能的大学生培养成为高水平的运动员，这是时代赋予高等学校的新的使命。体育与运动早已被视为“科技水平的橱窗”，当今的世界纪录和世界冠军都是多学科成果的结晶，对运动员体力和智力水平都提出更高的要求。世界级水平的运动员，如足球明星苏格拉底、奥运会4枚金牌获得者刘易斯和短跑新秀约翰逊，都是名副其实的大学生；而被誉为20世纪模式运动员的跨栏王摩西本身就是博士，他没有教练员，自己安排训练和比赛。我国高等学校要想达到这样的目标，必须采取切实可行的措施，全面推进素质教育，认真解决好大、中、小学生在体育教育方面的衔接问题。

第二节 高校体育的地位与作用

高等学校体育是国民体育的基础之一，是我国实施素质教育的重要组成部分。它对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设人才，增强民族体质，建设社会主义精神文明等都有重要的意义。高等学校体育作为体育的重要组成部分，在培养高素质人才中所起的作用比其他教育形式所无法替代的，随着现代社会的高速发展，高等学校体育的社会地位也在不断提高。根据我国目前的体育教育制度，高等学校体育是学生接受学校体育教育的最后阶段。因此，高等学校体育既是高等学校教育的重要组成部分，也是学校体育与社会体育的连接点，是国民体育的重要基础；它不仅对实现高等教育目标，培养全面发展的高素质人才有着重要作用，而且对丰富和发展群众体育，实现全民健身战略计划也有着举足轻重的带动和指导作用。

一、高校体育的地位

21 世纪, 人类历史在经历了天然经济、自然经济和工业经济时代后又迎来了知识经济时代。由于工业经济和知识经济社会人类劳动形式的特点是几乎不需要全身性的大肌肉的运动, 这使得人类在摆脱繁重的体力劳动的同时, 由于运动的减少而使人类体质面临急速下降的危险。为维护自身的体质和健康, 乃至作为一个种群的继续存在, 人类对体育产生了前所未有的强烈需要, 体育意识得到了不断地巩固和强化。面对社会发展的大趋势, 为了全面贯彻党的教育方针, 实现“培养体魄健壮, 具有现代意识和精神的社会主义合格建设人才”的目标, 高校体育的社会地位也在不断提高。

通过经常的体育锻炼, 可以提高人的体力、智力和能力, 发展体能, 增强对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力, 增强意志, 改善民族素质, 保持良好的劳动效率, 提高在艰苦条件工作的忍耐性等提供坚实的体质基础。特别对高校学生而言, 由于大学生正处于身体发育的关键时期, 各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平, 在这一时期通过体育教育使学生身心得到全面的锻炼, 促进体格、体能、适应能力、心理及智力的健全发展, 为一生的学习、工作和幸福生活打下良好的基础, 实现“为祖国健康工作 50 年”的目标。

经国务院批准颁布的《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课。普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。”又规定: “体育课是学生毕业、升学考试科目。”确立了体育在教育中的重要地位和作用。

在国家经济建设中, 由于体育的教育功能, 它培养和造就了一批合格的接班人, 提高了一个国家的国民素质, 培养了人们在困难面前不屈不挠的精神和坚定的意志品质。利用体育教育对大学生进行身体、心理、智力的全面拓展, 可使大学生在未来的工作中能够从容应对高强度、高效率的工作和劳动, 促进国家经济建设的发展。

体育运动有着极高的观赏性、参与性、娱乐性, 这对于提高国民精神文明素质有重要作用。高等学校通过学校体育的各种组织形式, 使大学生在体育活动中充分享受体育所带来的美与欢乐; 通过体育运动让大学生在思想上更充满青春活力, 精神上更富于追求; 通过体育运动还可以调节生活内容、改变生活方式、保持心态平衡、提高思想素养。这些充分表现了高等学校体育在提高国民精神文明素质中有着不可替代的地位。高等学校体育的地位首先是由高等教育在社会中的地位所决定的, 其次是由体育在培养大学生过程中所起的作用决定的。

高等学校体育的发展水平, 已成为衡量我国群众性体育普及状况和运动水平的标志之一。受过高等教育且有良好体育锻炼习惯的大学生, 走上社会后, 可以成为推动群众性体育的骨干和指导力量。

二、高校体育的作用

我国高等学校的教育目标是要培养德、智、体全面发展的适应建设有中国特色社会主义的“面向现代化、面向世界、面向未来”的“有理想、有道德、有文化、有纪律”的人才。因此, 高等学校体育是高等教育的重要组成部分, 是培养合格专门人才的需要。随着知识经济时代的到来和社会物质生活水平的提高, 人类出于健身、娱乐、休闲的需要, 产生了比以往任何时候都强烈的体育意识, 从而使体育成为现代人生活中不可缺少的重要组成部分。大学生将成为知识经济时代社会主流的高知识智能人才, 其劳动方式的极端智力化使体育成为维护其身心健康的重要方法, 因此, 高校体育在培养和造就国家建设合格人才的育人工作中发挥着独特的作用。

(一) 促进大学生身心健康发展

高等教育是青年学生处于完成身体生长发育、形成正确人生观与世界观、人格得到升华的重要时期；也是青年学生学习专业基础知识，掌握为社会服务所需技能的重要时期。在青年学生的成长过程中，发挥体育的各项功能，对促进青年学生身体正常发育，使其心理与生理、体能与智能协调发展，增强体质，提高运动能力，养成勇敢、顽强、坚毅的思想品质，培养集体主义和积极向上的精神与完善自身等方面，有着积极的作用，是其他教育所不能替代的。

根据大学生各器官系统的机能和代谢水平不断提高，整个机体充满朝气，逐渐进入人生最佳状态的特点，高校体育在完善人体发育方面的作用至关重要。由于学校体育对这一年龄段的作用时机恰当，且又有各种组织形式和措施予以保证，故而能有效促进大学生的身体健康，改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，塑造健美的体态，掌握必要的运动技巧，提高身体素质和基本活动能力，使大学生的体格更加健壮，体力更加充沛，无论现在或将来，都能从事长时间和较大负荷的脑力劳动和体力劳动。

根据大学生自我意识不断增强，个性特征逐渐明显，意志品质的发展仍不稳定、不平衡，性格尚不成熟等特点，高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏和情感送宕以及耐负荷锻炼等因素，在帮助大学生稳定心理状态，进行自我调节，提高自我控制能力方面所起的作用，也是不可低估的。随着教学改革的不断深入，按“为我所用”原则创新的教学模式与活动内容，开始普遍重视大学生的运动兴趣与自我要求，有效地促进他们个性的全面发展，最终达到身心的和谐与统一。

(二) 培养学生体育能力与习惯，奠定终身体育基础

根据大学生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，分析综合能力显著提高等特点，加之大学生求知和独立从事体育锻炼的欲望，使传授体育知识的渠道变得更加畅通。他们接受和理解知识的水平高于中学时代，因而为比较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体育审美能力，培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件，为终身体育奠定了基础。

(三) 高校体育是培养学生共产主义道德品质及完善个性的重要手段

在各种体育活动中，结合大学生的特点进行思想品德教育，往往能收到事半功倍的成效。各种不同的运动项目，有的要求快速，有的要求耐久，有的动作惊险，有的练习复杂，需要集体的配合协助等。因此，体育锻炼有助于培养勇敢顽强、机智果断、组织纪律性、团结协作等优良品质和道德风尚。体育竞赛不仅能培养争创一流、奋勇拼搏的竞争精神，还有助于树立责任感和集体荣誉感并能充实课余时间，给人带来精神上的舒畅和情感上的欢愉。学校体育对于美育教育也有很好地促进作用，它以自己丰富的内容和独特的形式，加深学生对形体的美、动作的美、仪表的美、心灵的美的认识，培养学生对美的感受、鉴赏、表现和创造能力。其丰富多彩、形式多样的内容，可以促进健康、文明、娱乐、和谐的课余校园文化生活，吸引青年学生积极参与，从而使校园生活充满健康的活力与生机，提高学生的审美情趣与培养正确的审美观，抵制不良思想意识的侵蚀和精神污染。

(四) 高校体育对促进我国体育现代化具有巨大的作用

大学生在校期间通过体育教育和体育活动，能陶冶情操，养成持续的、良好的、健康的生活习惯，对增强民族体质有着深远的影响。同时，利用高校多学科综合研究的优势和学生高智力、接受能力快、创新意识强等特点，高校高水平运动队的运动技术水平已得到实质性的改变与提高，这必将为促进我国竞技水平的发展增添新的活力。

国家提出的《全民健身计划》的重点对象是青少年，高等学校作为青年学生学校生活的最后阶段，既是实施全民健身计划的主战场，同时又是直接向社会输送新鲜人才的最高层次学校。特别是国家实施科教兴国战略，大力发展高等教育，提出在2005年实现高等教育大众化的目标，更多的青年学生将有机会接受高等教育，大学生成为体育健身活动积极分子，走向社会后就会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干，对全民健身计划的实施起到积极的推动作用。此外，高校体育还可以凭借良好的教育氛围和物质条件的优势，为提高部分有竞技天赋的学生的运动技术水平，为国家培养优秀的运动后备人才发挥积极的作用。这些都将对实现体育强国的目标具有重大的意义。

(五) 促进基本职业技能与劳动技能的提高

通过体育锻炼，特别是体育教育所形成的多种多样的运动技能和发展起来的各项身体素质，对每一位大学生掌握基本职业技能和基本劳动技能都有积极的作用。由于学校的专业性质不同，进行体育教育的内容也都有所不同。例如，对土木工程、地质勘探、大地测量等院校的学生来讲，参加支撑、攀登、跳跃、远足、游泳、潜水及自我保护或救护等基本职业技能的训练应是必不可少的；对于医学院校学生来说，多参加球类运动对提高其手指、手腕的灵活性是非常有益的；对于经济管理院校学生来讲，积极参加体育锻炼对尽快解决人们的疲劳、提高工作效率则有特殊的效用。

第三节 高校体育的基本途径

高等学校体育的目的与任务是通过高校体育的各种组织形式来实现的，国家规定了为社会主义现代化事业培养德、智、体全面发展的建设者和接班人的培育目标，但是，高等教育和高校体育的目的与任务都必须通过多种多样的组织形式为其提供具体途径，并实施相应的教学计划才能得以实现。《中华人民共和国体育法》明确规定：学校必须开设体育课，体育课是考核学生成绩的必有科目。体育课的内容由理论和实践两部分组成：理论主要给学生传授体育的科学知识，使学生掌握基本体育理论和实践方法，灌输终身体育的思想，它主要以专门的理论课和实践课中教师的理论传授为主；实践课以学生的身体练习为锻炼手段，发展和提高学生的身体素质与能力，学习运动的技术与技能，培养学生的锻炼习惯。学校体育主要有以下的几种基本组织形式：体育课、课外体育活动、课外运动训练和课外体育竞赛。

一、体育课程

体育课程是我国高等学校教学计划的重要组成部分，被视为高校体育教育的中心环节，也是高校体育教育的最基本的组织形式。它为高校体育的目的和任务的圆满实现提供了具体途径。

建国以来，我国高校均设置了体育课程，国务院批准颁发的《学校体育工作条例》明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程。对三年级以上的学生开设体育选修课程。”这一法规为加强高校体育课程建设提供了人、财、物、时间、信息等方面的重要保证，将有力地推动我国高校体育课程建设。

通过体育课程这种特殊的组织形式，逐步树立正确的体育观念，了解体育的基本知识，掌握锻炼身体的基本技术，形成较强的体育意识，增强自身的体育能力，培养自觉坚持参加身体锻炼的兴趣和习惯，接受潜移默化的良好品德教育，增强审美和创造美的能力，深刻领会体育教育与成才的内在联系，从生存、发展、享受等不同层次的需要上去理解体育给自身和国家、民族带来的好处，学以致用，充分理解体育课程目标与高校体育目标的一致性，把握参与体育课程学习的

良好时机，努力完成体育课程的各项任务，自觉地使体育与运动进入自己的生活，为成才和奉献打下坚实的物质基础。

二、课余体育活动

高等学校的课余体育活动是体育课程的延续和补充，是高校体育教育过程中不可分割的环节，它为实现高校体育的目的和任务提供了又一重要途径。课外体育活动是学校体育的基本形式，其目的在于增强学生体质，培养学生自觉锻炼身体的习惯，同时可以陶冶学生情操，丰富学生文化生活，发展学生个性，对于完成本课程教学任务具有潜移默化的作用。

我国各个高等学校都十分重视根据本校的实际状况和传统特点，因人、因时、因地制宜地开展多种多样的课余体育活动，这对巩固提高体育课程教学效果、增强学生体质、提高文化学习质量、丰富校园文化生活、增强集体凝聚力等方面都起到了良好的促进作用。我国进入改革开放新的历史时期以来，许多高校倍加重视为课余体育活动注入时代气息，在内容和形式上均有较大突破，已经收到了令人满意的实效。

(一) 早 操

早操应视为每天从事有效脑力劳动的准备活动，它可以消除抑制、兴奋神经、活泼生理机能，促使机体以良好的状态开始一天的学习生活。许多高校都以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要。轻音乐相伴的健身跑、新推广的集体广播操、武术、太极拳、健美操以及各种身体素质的锻炼等，定点辅导、分班召集与个人活动相结合，有统一要求，也有相当的自由度，实效性很好。但是，早操的时间不宜过长，以15~20分钟为宜；运动量不能过大，以振奋和舒畅为度。贵在持之以恒，坚持不懈地参与。许多高校把加强早操作为抓好校风、学风建设紧密联系起来，取得了良好的效果。

(二) 课间体育活动

课间操是积极性的休息。文化课程下课后，在教室周围进行3~5分钟的轻微运动，适时转移大脑的优势兴奋中枢，可为下一堂课注入更充沛的精力。就此简单一举，若能长期坚持，适度运用，对提高文化课程学习质量是十分有益的。

(三) 课外体育活动

课外体育活动的形式多种多样，包括早操、课间操、课后体育活动、各种院系学校比赛、体育节等。虽然课外体育活动不像体育课那样组织严格，但依据《大学生体育合格标准》，每周早操不得少于3次，课外活动不得少于3次。在教师的组织指导下，在学生中大力发展体育协会、俱乐部，开展各种活动和比赛，增强学生的体质，调节学生身心，通过体育活跃大学生的余暇生活。

课后运动是大学生们结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行运动和身体练习的具体实践。许多高校的课后运动已形成内容丰富、形式多样、色彩斑斓的可喜局面。以教学班为单位的小组课外辅导、以达到《国家体育锻炼标准》为中心的素质测验、以学生单项运动协会为中心的小型多样的运动竞赛、以迪斯科音乐相伴的健美操等吸引了大量的参与者和观赏者。增强体质、增进健康、丰富知识、陶冶情操、拓展视野、完善人生，全在这龙腾虎跃、充满朝气的情境之中。

(四) 睡前活动

睡前活动是不少有良好生活习惯的大学生们的和缓运动。每天睡觉以前，用10分钟左右的时间，到空气清新的室外散步，练练操、打打拳，轻微、和缓、短暂的运动对于缓解脑神经的兴

奋和消除肌肉的紧张十分有利,对于提高睡眠质量和第二天的学习无疑会有潜在影响。

(五) 课外体育竞赛

通过体育竞赛,吸引学生参加到体育活动中来,活跃课余生活。由于体育竞赛的竞争性 and 对抗性,培养了学生集体主义精神,锻炼了学生的意志品质,发展了学生的社交能力,达到了教育人的目的。体育竞赛能够展现一个学校的风采,提高学校的声誉,促进校际之间的交流,鼓舞和丰富学校的精神文化。一年一度的校田径运动会和体育节都把各个高等学校的体育教育推到了本年度的高潮。在拼搏中找寻个人的成功,在竞争中增强集体的凝聚力,每一次校运会的成功,都给学校带来新的活力。通过体育竞赛,我们还能够检验体育教学和运动训练的效果,顺利完成高校体育的任务。

(六) 课余运动训练

1984年国家教委颁发了在高校试办高水平运动队的文件,这使高等学校的课余训练走上了一个新的台阶。课余训练可以对有专项运动特长的学生进行系统地训练,培养我国的体育后备人才。由于高校具有其他单位无法比拟的科研力量和优秀教师队伍,因此高校运动水平在近些年不断提高。学校运动水平的发展可以推动学校体育活动的开展,能够使学校更好地贯彻我国的教育方针。大学课余运动训练是利用课余时间,对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程,它是高校体育的一种主要组织形式,也是认真贯彻执行普及和提高相结合的重要措施。它一方面肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命,另一方面又承担着指导普及、促进高校体育运动蓬勃开展的艰巨任务。

我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上,都建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队,不少高校都取得了令人满意的效果。

大学课余运动训练有着目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性相结合等特点,拥有高科技、多学科和大学生的体能和智能优势,只要勇于更新观念、敢于创新并遵循规律,有中国特色的大学课余运动训练之路是十分广阔的。

大学课余运动训练的内容应包括身体训练、技术训练、战术训练、智能训练和心理训练等多方面,大学课余训练的方法则包含持续训练法、重复训练法、间歇训练法、交换训练法、游戏和比赛训练法等等;现代运动训练中对放松训练、意念训练、生物反馈训练、催眠训练也应倍加重视,在大学课余运动训练中均可广泛采用。但是,一定要实事求是、因地制宜、面对实际、讲求实效,切莫生搬硬套。要坚定不移地走出中国大学生的课余运动训练之路,在德、智、体全面发展的基础上,培养更多的世界冠军和世界记录保持者。

(七) 野外活动

野外就是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境,野外活动就是指在这种自然环境中开展的各种活动的总称,它是由活动环境、活动主题、活动内容构成的。野外活动的内容主要可分为陆域、水域、空域。根据活动的范围可分为陆地运动、水上运动、冰雪运动、空中运动或称作新体育运动;按活动的性质还可分为有竞技性的活动、健身娱乐性活动、教育活动。国内外的实践和研究表明,野外活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能并为其他运动所不能替代的有益活动。其活动特点决定了它对青少年的教育意义,因而已成为发达国家学校教育的内容和终身体育不可少的部分。

第二章 体育锻炼与大学生健康

第一节 健康基础知识

一、什么是健康

习惯上,人们认为没有病就是健康,其实这种认识是不全面的。事实上,健康是一个综合的、历史性的概念。随着科学的发展和时代的不同,现代健康观对健康衡量的标准不仅仅是指四肢健全、无病,除身体健康外,还要求精神上有一个完好状态。1978年9月,世界卫生组织(WHO)在《阿拉木图宣言》中明确提到:“健康不仅仅是没有病和痛苦,而且包括在身体上、心理和社会各方面的完好状态。”这就是人们常说的身心健康。1989年WHO又进一步深化了健康概念,提出健康应该包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

从现代健康观来看,一个完全健康的人应包含躯体健康、心理健康、社会适应良好以及道德健康4方面。

(一) 躯体健康。一般指人体生理的健康,是指躯体的形态、结构和功能正常,具有生活自理能力。

(二) 心理健康。是指能正确认识自己及周围环境的事和物,表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力,保持心理上的平衡。

(三) 社会适应良好。是指一个人的心理活动和行为,能适应复杂的环境变化,并为他人理解 and 接受。

(四) 道德健康。是指能明辨是非,能按照社会规范的准则约束自己的言行,能为大众的幸福作出贡献。

二、人体健康的10条标准

世界卫生组织进一步确定了健康的10条标准。

(一) 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。

(二) 处世乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔。

(三) 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化。

(四) 善于休息,睡眠良好。

(五) 能抵抗感冒和传染病。

(六) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(七) 头发有光泽,头屑少。

(八) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。

(九) 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常。

(十) 肌肉丰富,皮肤富有弹性。

据有关研究报导,按上述10条健康标准评价,只有15%的人达到,而15%的人有病,大部