



大学体育与 健康教程

吴寿枝 等主编

北京体育大学出版社



大学体育与健康教程

主 编：吴寿枝 程 莹 周广仁
陶靖平 金 俊 吴扣龙
汪 红

北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：鲁 牧
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程 / 吴寿枝 等主编, -北京: 北京体育大学出版社, 2011.7
ISBN 978-7-5644-0685-1

I. ①大… II. ①吴… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第080075号

大学体育与健康教程

吴寿枝 等 主编

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区中关村北大街信息路48号
邮 编: 100084
网 址: <http://www.bsup.cn>
网 店: shop36324830.taobao.com
电 话: 010-62989432 62989438
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 880 × 1230mm 1/16
印 张: 17
字 数: 476千字
印 数: 4000册
版 次: 2011年7月第1版第1次印刷
定 价: 32.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《大学体育与健康教程》编委会

主 编：吴寿枝 程 莹 周广仁 陶靖平
金 俊 吴扣龙 汪 红

副主编：杜天华 郭雷祥 朱二刚 焦素花
于少文 武 展 韦雪梅 张艳青

编 委：（以姓氏笔画排序）

于少文	韦雪梅	刘璐璐	朱二刚
杜天华	花家涛	李 伟	吴新华
吴扣龙	吴寿枝	汪 红	张艳青
金 俊	陈晓宏	武 展	周广仁
郭雷祥	陶靖平	程 莹	焦素花

大学体育课程是大学课程体系的重要组成部分，是高校体育工作的中心环节，也是全面推进大学生素质教育的重要手段。大学体育课程在贯彻落实“健康第一”的指导思想的同时，还应该促使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，培养对体育活动的兴趣和爱好，学习并掌握锻炼身体的科学方法，养成经常锻炼身体的良好习惯，从而达到增强体质、提高健康水平和体育技能水平以及陶冶情操的目的。

教育部于2002年8月12日颁布实施了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（简称《纲要》），《纲要》第八条提出，根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律，应面向全体学生开设多种类型的体育课程，可以打破原有的系别、班级建制，重新组合上课，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

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》的要求，我们编写了这本《大学体育与健康教程》，本书适用于高等院校非体育专业的大学生，尤其适用于进行俱乐部制教学模式的高校。

本书牢牢把握“以人为本，以学生为主题，健康第一”的指导思想，注重先进体育理念的传授以及体育技能的培养，强调体育对人的身心与行为健康的影响，激发学生的体育兴趣，使之养成自觉进行体育锻炼的习惯，以增强终身体育意识。我们结合高等学校体育教学的要求以及医学院校体育教学的特点，汲取现行体育教材的精华，力求使本书既能适应现代高校体育教学发展现状，又能体现医学院校体育教学特色。

本书充分体现了培养大学生自主学习能力和促进休闲体育参与，以及体育生活化、终身化的导向，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能，有利于培养学生的创新精神和实践能力，促进学生综合素质的提高。

本书分理论篇和实践篇两大部分，在内容的选择和搭配上，完全依据高校体育教育的目的与任务，根据教学实践经验，详细介绍了体育理论基础和运动实践，知识面广，针对性强，理论密切联系实践，方便教学与阅读，对提高学生体育理论知识水平和体育文化素养均有很大的帮助。本书通俗易懂，图文并茂，既可作为普通高校的体育教材，又可以为大学生的科学健身提供指导。

本书在编写过程中得到有关领导和部门及同行们的关心和支持，参考和借鉴了国内外许多专家、学者的研究成果，并得到了北京体育大学出版社的大力支持与帮助，在此一并表示感谢。由于时间仓促、能力所限，书中错漏之处，敬请广大专家、学者以及读者批评指正。



目录

CONTENTS

理论篇

- 2 第一章 体育与大学体育
一、体育运动概述 / 二、大学体育概述 / 三、大学体育教学模式
- 14 第二章 大学体育与健康教育
一、健康的概念 / 二、亚健康状态 / 三、影响健康的主要因素 / 四、健康教育
- 24 第三章 体育锻炼与身心健康
一、体育锻炼对生理健康的影响 / 二、体育锻炼对心理健康的影响 / 三、影响心理健康的五大因素 / 四、常见心理问题与调试方法
- 34 第四章 体质健康测试与评定
一、体质的定义 / 二、影响体质的因素 / 三、《国家学生体质健康标准》的测试及评定
- 50 第五章 体育卫生与医务监督
一、体育锻炼卫生常识 / 二、女子体育卫生 / 三、体育锻炼的自我医务监督 / 四、运动损伤的预防与处理
- 64 第六章 科学锻炼与运动处方
一、体育锻炼的基本原则 / 二、体育锻炼的科学选择 / 三、体育锻炼的合理安排 / 四、运动处方
- 71 第七章 奥林匹克与体育文化
一、古代奥林匹克运动 / 二、现代奥林匹克运动 / 三、中国与奥林匹克运动 / 四、体育文化概述 / 五、校园体育文化

实践篇

- 94 第八章 田径运动
一、短跑 / 二、接力跑 / 三、跨栏跑 / 四、中长跑 / 五、跳远 / 六、三级跳远 / 七、跳高 / 八、推铅球 / 九、田径比赛规则简介



114	第九章 篮球运动 一、篮球基本技术 / 二、篮球基本战术 / 三、篮球比赛规则简介
126	第十章 足球运动 一、足球基本技术 / 二、足球基本战术 / 三、足球比赛规则简介
135	第十一章 排球运动 一、排球基本技术 / 二、排球基本战术 / 三、排球比赛规则简介
146	第十二章 乒乓球运动 一、乒乓球基本技术 / 二、乒乓球基本战术 / 三、乒乓球比赛规则简介
157	第十三章 羽毛球运动 一、羽毛球基本技术 / 二、羽毛球基本战术 / 三、羽毛球比赛规则简介
166	第十四章 网球运动 一、网球基本技术 / 二、网球基本战术 / 三、网球比赛规则简介
174	第十五章 游泳运动 一、熟悉水性练习 / 二、蛙泳 / 三、自由泳 / 四、水上救护知识
182	第十六章 武术运动 一、武术运动概述 / 二、简化二十四式太极拳
198	第十七章 跆拳道运动 一、跆拳道基础知识 / 二、跆拳道礼节与段位 / 三、跆拳道学练方法 四、跆拳道基本技术 / 五、跆拳道比赛规则简介
219	第十八章 健美操运动 一、健美操运动概述 / 二、健美操基本动作 / 三、健美操大众锻炼 标准测试套路（一级） / 四、中国大学生健身健美操竞赛规则
224	第十九章 体育舞蹈 一、体育舞蹈的起源与发展 / 二、体育舞蹈的特点及分类 / 三、体 育舞蹈基础知识 / 四、现代舞基本技术及套路 / 五、拉丁舞基本技 术及套路 / 六、体育舞蹈竞赛与欣赏
251	第二十章 瑜伽运动 一、瑜伽基础知识 / 二、瑜伽呼吸与冥想 / 三、瑜伽体位法 / 四、瑜伽基本练习方法 / 五、常见病症的瑜伽疗法



T 理论篇 heory



- ▶ 第一章 体育与大学体育
- ▶ 第二章 大学体育与健康教育
- ▶ 第三章 体育锻炼与身心健康
- ▶ 第四章 体质健康测试与评定
- ▶ 第五章 体育卫生与医务监督
- ▶ 第六章 科学锻炼与运动处方
- ▶ 第七章 奥林匹克与体育文化



第一章 体育与大学体育



TIYU YU DAXUE TIYU

体育（Physical Education）一词，19世纪60年代由西方传入中国，按其英文译意是以身体活动为其特殊形式和内容的教育行为，也是指同维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。

一、体育运动概述

（一）体育的定义

目前对体育的定义比较统一的解释是：体育是一种特殊的社会现象，在人类社会发展中，体育是以发展身体，增强体质为基本特征的教育过程和社会文化活动。其实质包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容。体育是社会总文化的一部分，它的发展既受一定社会的政治和经济影响制约，也为一定社会的政治和经济服务。

上述体育的概念，阐明了以下含义。

（1）体育是以各种身体运动为基本手段，在身体运动过程中必须遵循人体适应性和变化性的自然规律，必须结合自然力因素和卫生保健措施，以达到增强体质，促进人的身心全面健康发展，完善人的身体为根本目的而进行的有意识的运动。

（2）体育作为一种特殊的社会现象，是社会总文化的一部分，在与社会的同步发展中，不仅仅只是满足简单的生理需要，还必须根据社会的需要，以其特殊形式和内容体系成为丰富社会文化生活与促进精神文明为目的的一种有组织的教育过程及社会文化行为。“体育”在我国是一个总概念，但需要指出的是：体育的概念并非一成不变，其内涵是随着社会的不断发展和人们对体育认识的进一步深化而不断拓宽和开发的。

体育的性质是由体育内涵所反映。因此，只有充分了解体育的内涵，发掘体育对人的价值和作用，才能真正认识体育的本质。

由于身体运动具有健身娱乐、卫生保健等多种性质和功能，它既可作为体育的基本手段，为发展和完善人的身体服务，又可通过其自身多种体育运动项目体系成为社会的各种文化现象。因而，体育的内涵和性质可归结为：体育是人类科学地发展和完善自身身体的活动过程。

体育的本质是指体育自身固有的根本属性。体育作为人类一种特殊的社会现象，其本质属性具有一



定的层次性。体育的本质是以人为核心要素,培育人的身体,发展和完善人类身体为目标的活动。其实质是人类遵循适应与变化的自然规律,有目的、有意识的以自身动作作为基本手段,通过活动主体与客体之间能动而现实地双向对象化过程,增强体质,完善身体,促进人的身心全面健康发展,达到人类个体身体理想模式,以满足社会发展需要的活动。

(二) 体育的分类

现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个方面的内容所组成。

1. 学校体育

学校体育亦称体育教育,是学校教育的重要组成部分,也是全民体育、全民健身的基础。学校体育作为教育和体育的交叉点和结合点,又是国家体育事业发展的战略重点,为了达到学校体育教育的目的,不同层次的学校体育应按不同教育阶段目标和学生年龄特征,面向全体学生,通过学校体育课程教学、课余体育运动训练、体育运动竞赛和课外体育锻炼等基本组织形式,运用各种体育内容与方法,来锻炼身体,增强体质,增进健康,传授体育知识、技术和技能,提高体育文化素养和终身体育能力,培养思想道德素质及意志品质,全面实现学校体育教育的各项目标,取得包括生理、心理及社会等因素在内的良好综合效果,满足将来的学生对精神、体质、文化生活等的需要。

由于学校体育是一种有组织、有文化、有目的的身体教育过程,并处在学校教育这个特定领域,其实施内容被纳入学校教育总体计划,实施效果又有一定的措施予以保证,从而学校体育与德、智、美诸育密切配合,共同构成一个完整的学校教育过程,因此学校体育是培养和全面发展人的一个重要方面。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动。目前竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下,已有50多项被列入国际体育比赛的运动项目,并设有与此相应的国际体育组织和体育单项运动协会。同时,随着社会经济的繁荣和人们生活水平的不断提高,以不同层次水平和对象参加的群众性体育竞赛活动(健身、自娱等以取胜为目的)日趋频繁,并逐渐形成竞技体育特点,从而使竞技体育领域得以不断扩展。

现代竞技运动特点是:竞争性强,具有高超的技艺,以取得优异运动成绩为目的,以追求“更快、更高、更强”为目标;在“公平竞赛”和“参与比取胜更重要”等原则下按照严格统一的规则进行竞赛,成绩得到社会的承认。由于竞技体育具有上述特点,因而极易吸引观众,并被作为一种极富感染、极易传播的精神力量,在活跃社会文化生活,振奋民族精神,促进世界各国人民之间的友谊和团结等方面都有着极为特殊的社会教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称群众体育,是指以健身、健美、休闲、娱乐、医疗和康复为目的的群众性体育活动。目前国内外经常开展的娱乐体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属于此范畴。其特点是:活动内容丰富多样,表现形式新颖灵活,自愿参加并因人而异,注重实效性,具有广泛的群众性,其活动领域遍布整个社会与家庭。

社会体育作为学校体育的延伸,可使人们体育生涯得以继续维持并受益终身,它的开展有助于增强人们身体的、情绪的、精神的和社会的健康,起到身心放松的作用,是现代入生活方式不可缺少的重要内容之一。社会体育的发展,取决于国民经济的繁荣、国民生活水平的提高、人们余暇时间的充分和社会环境的稳定等因素。从世界体育领域发展趋势来看,社会体育的普及程度和发展规模都有同竞技体育并驾齐驱之势,并已成为现代体育发展的重要标志。

(三) 体育的功能

体育的功能主要有:教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。



1. 教育功能

我们国家历来重视体育的教育作用，把体育作为建设社会主义精神文明的重要手段之一，通过体育，培养良好的道德品质，激发爱国热情和奋发向上的精神，体育的教育作用是广泛和巨大的。

由于运动的许多特点，它对人的品德教育影响是多方面的。体育运动是一项社会运动，特别是对抗性项目的竞赛，个人之间、集体之间、运动员与裁判员之间、运动员与观众之间发生着频繁而激烈的思想交流，为了夺取胜利，运动员要相互协作，一个人的功过得失，都与集体的成败息息相关。这样，通过体育运动，使人认识到个人与集体的关系，从而培养相互关心、相互爱护、相互支持，以全局为重的集体主义精神。

体育运动的许多项目要在特定的器械和环境条件下进行，如游泳、潜水、滑翔、冲浪、机械体操等，要克服种种自然的、心理的障碍，要付出巨大的体力和智力，要具有毫不畏惧的胆识。这样，通过这些运动，就可以培养和锻炼人们勇敢、坚毅、果断、刻苦耐劳等优良品质。

运动竞赛规则的制约因素，可以培养诚实、守纪律的优良作风，培养良好的品德行为。运动竞赛的对抗性和竞争性，对激励人民群众爱国热情，具有难以估量的教育作用。比如，在国际比赛中，胸前要佩戴所代表国家的鲜明的标志，比赛结束后颁奖时要奏国歌升国旗，这就更增加了体育运动竞赛的祖国意识和自豪感，虽然人们不会简单的以运动竞赛的胜负来判定国家的强弱，但是，人们总是把运动员在比赛中的表现和取得的成绩看成是一个国家和民族精神的再现，民族的威望也会因此而提高，这就是为什么一场重大的国际比赛，能引起世界各国人民的瞩目，获胜国每每出现倾城欢动，举国欢庆的原因。由此可见，体育是一个很有说服力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

2. 娱乐功能

体育运动的娱乐性、竞赛性和艺术性，使它具有娱人娱己、丰富文化生活、满足人们精神上的需要与增进身心健康的功能。体育运动可以令人心情愉快，忘记烦恼。随着社会的进步，物质上的逐渐富裕，使人们对精神文明和生活质量的要求也不断提高，众多的体育活动成了人们余暇时间调节身心的一种积极性休息方式。

比如：在游戏活动中，人们扮演各种角色，尽情表现自己的能力，满足心理上的欲望，所以，人们总是欢乐无比，运动竞赛会令人获得胜利者成功的喜悦。不同的运动给人们各种不同的心理体验，冲浪、滑翔使人产生一种战胜困难的自豪感，打球使人机智灵活，豁达合群；旅游可以饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡，增长见识；艺术体操、花样滑冰给人一种富于艺术的美感；气功使人悠然自得，乐在其中。体育的娱乐功能给人们增添生活乐趣，陶冶情操，培养高尚的品德，给社会带来进步。

现代奥运会的创始人顾拜旦在其名作《体育颂》中，满腔热情地歌颂了体育的这一功能，他写道：

“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，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。”的确，体育越来越成为人们生活不可缺少的组成部分，它给个人、家庭和社会带来无穷的的乐趣和幸福。

3. 政治功能

政治对体育起主导和支配作用，规定和影响体育的性质、任务和目的。而体育是以自己特殊的方式影响和反作用于政治，为政治服务。

体育运动的国际化使体育成为国家之间重要的交往手段。通过体育比赛，相互交流，来创造国家间的相互理解和联系的条件，缓和协调国际关系，促进文化交流，增进各国人民之间的友谊，对维护世界和平起着十分重要的外交作用。通过国际体育交往，增进了我国人民与世界各国人民之间的友谊，60多年来，我国体育在国际舞台上为宣传我国的成就，宣传我国人民的高尚道德风貌，加强我国与世界各国的联系，促进人民和政府间的交往，建立正常的国际关系等方面作出了积极的贡献。

随着竞技体育的飞跃发展，比赛场成了没有枪炮声的“第二战场”。各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现一个国家的综合国力，以此来扩大国际影响，提高国际声誉。当今时代要保持国家的强盛，振兴民族，除了要经济繁荣，科学发达，更重要的是要进行爱国主义教育，而体育则成为发扬民族精



神,掀起爱国主义热潮的巨大动力。由于比赛的对抗性,使体育竞争直接关系到国家的声誉,一次重大国际比赛的胜负,也能像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千万人乃至整个民族国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到张扬,民众之心联成一体,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。体育比赛取得的成就,振奋了整个民族精神,也正是这种体育竞争精神激励和鼓舞着各行各业的人们奋发图强,并以体育健儿的拼搏精神为榜样,胸怀祖国,努力工作。所以说,体育在教育人民、激励人民,振奋民族精神,促进社会进步等方面,都有巨大的作用。

4. 经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业、贸易、企业生产水平的提高,显示出其巨大的作用。

体育的经济功能,首先表现在增强劳动者素质方面。身强体壮,是提高生产效率的一个因素。现代化生产,自动化程度越高,对体质的要求就越高,没有相适应的体质,就很难发展生产力。社会经济的发展,还有一个劳动力再生产的问题,遗传素质越高,劳动力再生产的质量就越高,社会经济就可取得良性循环。

其次,体育具有宣传效应。社会主义市场经济,要发展商品生产,商品投入市场要靠宣传,人们才能认识、才能接受;体育竞赛的聚群性,可以为产品获得良好的宣传效应。可口可乐年销售额300亿美元,它大力支持体育,又从体育中获取了巨大的经济效益。

体育也具有产业的属性,体育的服务业属第三产业,可以投入市场。通过开辟服务项目,开展技术辅导,开发旅游体育、娱乐体育、组织体育器材和运动服装生产,实行综合型服务,也可取得良好的经济效益。

二、大学体育概述

大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼,达到增强体质、增进健康、提高体育文化素养为主要目标的必修课程。大学体育课程是学校体育的基本组织形式,是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、体育文化教育、生活与体育技能教育有机结合的综合教育过程,是实施素质教育、培养全面发展人才的重要途径。

(一) 大学体育的目的

大学体育是高校教育的重要组成部分,其教育目的应和高校教育总目标保持高度一致,即为总目标服务,为培养新世纪所需要的合格人才服务。高校体育又是学校体育的重要组成部分,又应该充分体现学校体育的属性,要以运动和身体练习为基本手段,提高人的潜能,增加体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展。所以,综合来讲,大学体育的目的是以运动和身体练习为基本手段,对大学生身心进行科学的培养,在提高人的生物潜能和心理潜能的过程中,修德、益智、健美,达到身心健康、全面发展,成为新世纪所需的合格人才。

(二) 大学体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的有关规定,为了实现大学体育的目的,需要完成的基本任务主要包括如下4个方面:

1. 增进大学生的身体健康,增强大学生体质。
2. 使大学生掌握体育基本知识,培养大学生的体育运动能力和习惯。
3. 提高大学生的运动技术水平,为国家培养体育后备人才。
4. 对大学生进行品德教育,增强组织纪律性,培养勇敢、顽强、进取精神。



《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等,这4个方面也是实现我国大学体育目的与任务的基本途径。

大学生具有知识基础扎实、求知欲强、分析与理解问题强的特点,因此,大学阶段是学生形成正确体育观念与认识的关键期。大学体育应充分认识利用大学生的智力优势,加强体育理论教学,通过系统的体育理论知识传授,使学生掌握体育与健康方面的知识,全面提高大学生的体育文化素养。

(三) 大学体育在高校教育中的地位

“教育是培养和输送人才的摇篮,也是提高中华民族科学文化素质,向现代化建设提供人力资源支持的奠基工程。”面向新世纪,我国要在激烈的国际竞争中处于主动地位,就必须重视人才综合素质的培养。这样的人才不仅要有坚定的社会主义信念,良好的思想道德素质,能掌握和运用现代科学的知识,还必须拥有强健的体魄和良好的心理素质,这样才有坚实的基础和实力参与激烈的竞争,才能为祖国的建设贡献自己最大的力量。

1. 全面发展教育的重要组成部分

全面发展教育,是指为促进受教育者的全面发展而实施的德育、智育、体育等多方面的教育。大学体育是全面发展教育的重要组成部分。大学体育在全面发展教育中的地位,是由大学体育的功能与社会发展对大学体育的要求所决定的。大学体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的手段。

2. 增进大学生身心健康的需要

大学体育是全民体育的基础,重视高校体育教育不仅是学校全面教育的需要,更是增进大学生身心



知识窗

大学体育课程五大目标

课程目标决定体育教学的方向。大学体育课程的目标,既面向全体学生,又针对学生的个性发展因人而异。现代课程目标领域扩大,内容丰富全面。大学生应该在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五大目标领域的学习和实践中,自觉努力地提高体育文化素养和体质健康水平。

1. 运动参与目标: 培养体育兴趣,积极主动参与各种体育活动,形成良好的体育锻炼习惯,增进终身体育意识。

2. 运动技能目标: 学习体育基本知识,具有一定的体育文化欣赏能力;熟练掌握两项以上健身运动的方法与技能,能科学和安全有效地进行体育锻炼,具有一定的野外生存能力。

3. 身体健康目标: 能自我测试和评价体质健康状况;掌握全面发展体能的知识与方法;发展良好的身体素质;懂得环境与营养卫生知识;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

4. 心理健康目标: 认知体育活动对身心健康的积极影响,并能自觉利用体育活动调节和改善心理状态、克服心理障碍,充实课余生活,养成积极乐观的生活态度;体验参与运动和运动成功的乐趣,培养坚强的心理意志品质。

5. 适应社会目标: 在体育活动中,养成良好的体育道德、行为习惯和合作精神,和谐人际关系;正确处理竞争与合作的关系。

以上课程学习目标是有机联系的整体,主要是通过运动主线(运动参与、运动技能)提高健康主线的水平(身体与心理健康和社会适应)。实现以上目标,不仅在体育课内,还要在课外体育活动、运动竞赛中,互相促进,共同发展。



健康的需要。大学体育是学校后期的身体教育,从大学生生长发育规律及人体发展全过程来看,其身心发展已进入一个较为成熟的阶段,并在不断发展与完善之中。大学生经过青春发育期后,同化与异化作用基本达到平衡,人体生长发育渐趋稳定,有机体各器官系统的机能和适应能力均已发展到较高水平,性发育也已成熟,此时正处于人体生命力最旺盛时期。因此,大学体育应抓住这个良好的契机,在体育教育过程中将增进学生身心健康放在首位,利用体育教育对大学生的体格、体能、心理和智力等方面进行加工改造,以促进大学生身心健康发展与自我完善,这对提高全民族的身体素质和全民健身战略的实施都具有深远的意义。对于大学生来说,应牢牢树立健康的意识,养成良好的体育习惯,努力全面提高自身体育素质,获得良好的体能,形成良好的生活方式,这对祛病健体、增进健康和生活幸福等都具有深远的影响。

3. 为终身体育打下坚实的基础

体育已成为人类社会生活的重要内容,在文化、社交、生活节奏、社群认同、美育生活、心理建设以至民族凝聚力等领域,都具有重要的意义和作用。科技的发达,生产力和生活设施的日益自动化,客观上促进着人们的体育需要,主观上促进着人们对回归自然的向往;参与体育运动,在参与中得到娱乐,接受熏陶、教育和锻炼,体育已成为现代人不可或缺的教育内容。

大学体育是学生接受体育教育的最后阶段,是人生体育的中间环节,具有承前启后的作用。大学生精力旺盛,需要各种有益身心健康的文体活动来满足其爱好与需求。大学时代受到良好的体育指导和培养,特别是对体育的本质与价值有积极和正确的认识,能使学生成为主动从事体育运动的实践者,从而为终身体育打下坚实的基础。

4. 校园文化的重要组成部分

在我国大学生的余暇活动中,体育占据了重要的地位,体育的健身性和娱乐性吸引着越来越多的大学生。经常参加余暇体育活动的大学生越来越多,大学体育已成为建设校园精神文明的积极因素。

体育作为社会主义精神文明建设的重要手段,是文化建设的一项重要内容和思想建设的重要手段。因此,重视校园体育活动的开展,通过丰富多彩、形式多样的体育内容,扩大校园体育教育空间,这对引导学生文明健康生活,抵制精神污染,防止和纠正不良行为等,都具有十分重要的意义。

5. 我国体育事业发展的需要

大学体育不仅是高校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。学校体育对增强民族体质,提高国民素质有深远的意义。一个民族的素质主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质;民族体质的强弱,关系到国力的强弱和民族的兴衰;大学生是祖国的未来,青少年学生这一代身体强壮了,就能使我国国民的体质一代胜过一代,从而逐步提高中华民族的体质水平。

学校体育对发现和培养体育后备人才,提高运动技术水平有着重要意义。青少年是我国人口的重要组成部分,学校体育的发展程度,实际上已成为我国群众体育普及水平的重要标志。同时,学生时代受到良好的体育教育,毕业后可以成为社会体育骨干、社会体育指导员,从而推动我国社会体育的发展,更好地实施全民健身计划。

(四) 大学体育课程结构

1. 课程类型结构

根据课程的目标和课程的自身规律,面向全体学生,开设基础课,界定选项课和非限定选项课(课外活动),使之具有多样性、灵活性、整体性、开放性等特征,形成课内外一体化大课程体系。

2. 课程内容的结构

包括体育与健康理论知识;发展身体素质练习;基本运动技能;结合身体健康、心理健康和社会适应的教育,实施《国家学生体质健康标准》等。并在学习中遵循体育健身性和文化性相结合、选择性与实效性相结合、科学性和可接受性相结合、民族性和世界性相结合的原则。



3. 课程评价结构

对学生学习评价,由重甄别、选拔功能转向重激励、发展功能。即重视考核评价与重视过程评价相结合,由重运动成绩转向重全面发展。

对学生学习的评价内容有:体能、知识与技能、学习态度与行为等。

课程评价领域的拓宽,评价内容与课程目标保持一致,体现了素质教育的基本要求,即注重学生的全面发展与综合提高。对不同体育基础的学生,尤其对体能较差的学生,给予客观的评价,更有增强信心和激励作用。

三、大学体育教学模式

随着高校体育教学改革的不断深化,体育课程教学、课外体育活动、运动训练、运动竞赛及教育实践成为大学体育的主要组织形式,这几种形式的有机组合,是实现大学体育教育总目标的基本途径。

(一) 体育课程

体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和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为主要目标的公共必修课程,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。

体育课程是学生必修课程之一。1990年经国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中规定: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。体育课是学生毕业、升学的考试科目。为进一步加强体育教育在学校教育中的地位,《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。

体育课程分为理论课与实践课两种。理论课依据体育理论教材由教师在室内讲授体育基本理论知识,解决体育教学中有关理论问题,是学校体育教育实践的总结。实践课则是以身体练习为基本锻炼手段,根据体育教学大纲和教学进度在体育馆(房)、运动场所进行的以教师为主导、学生为主体的专门教学过程。

由于教育对象在教学过程中要承受一定的运动负荷,因而体力和智力的相互联系与作用,使实践课教学在遵循一般教学普遍法则的基础上,还必须遵循运动技能形成的规律、人体机能活动规律和人体能力变化的规律。因此,体育实践课是学生掌握体育基本知识 with 技能以及锻炼身体方法,发展身体素质,提高基本活动能力,实现学校体育教育目标的主要途径。

1. 普通体育课

普通体育课是专为一、二年级学生所开设的必修体育课。其教学内容具有基础性,教育要求具有普遍性,主要是完成体育教学大纲中的基本任务。凡身体健康且无残疾的学生都必须按照体育教学规定要求,通过考核标准。

普通体育课有其严格的学时规定及学籍管理制度,但为了提高新世纪高层次人才的质量,主动适应社会主义市场经济体制的需要,日前正围绕教学大纲、教材体系、教学俱乐部等有关重要问题,提出“课内外一体化”这一新概念,以及加强体育理论课和教学俱乐部制等改革措施,这对高校体育课程建设必将产生积极的影响。

2. 体育选项课

自《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布实施以来,各高校体育选项课全面普及,并取得了较好的教学成果。体育选项课是学生根据自身条件和兴趣爱好,自主选择课程内容,自主选择任课



教师,自主选择上课时间。与常规体育课相比,体育选项课凸显其特有的活力,就是具有更大的选择空间,更宽松的学习环境和更加灵活的考试方法,能提高学生的兴趣爱好,充分调动学生参与体育锻炼的积极性,也有力地推动了大学体育课程改革的深入发展。

3. 体育俱乐部

体育俱乐部模式是以终身体育为指导思想,以实现终身体育为目的,在体育教学中注重学生的个性发展,突出学生体育学习中的主体性,重视培养学生终身体育意识和自我体育能力,而且有利于体育课内外一体化。

高校体育俱乐部由大学体育部直接领导,大学生自己组织,并在实践和探索中逐渐成为规模较大、可操作性强、拥有健美操、羽毛球等多个单项的学生体育运动专门组织机构。在活动的组织开展方面,俱乐部坚持“学生体育学生办”的方针,以全面提高学生综合素质为宗旨,充分发挥学生的主观能动性,群策群力开展各项活动。在活动中培养学生干部、学生裁判、学生体育骨干,并独立开展组织、编排、竞赛执法、现场解说和宣传等系统化的整体活动,在此基础上建立一整套的管理方法,使高校体育俱乐部的运行机制日趋完善。对体育俱乐部教学模式的研究和推广已经成为高校体育教学改革的热点。

4. 体育选修课

体育选修课是普通高等学校对三年级以上大学生所开设的选修体育课程。体育选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据学生运动兴趣爱好和体育特长,让学生在所规定的一些运动项目中去选择某一运动项目,在教师统一指导下进行专门训练,掌握该项目的科学锻炼基本原理与方法,以不断提高专项技术水平和能力。

5. 体育保健课

体育保健课是专为患有慢性疾病或有残疾的学生所开设的体育医疗康复课程。开设保健课目的在于增进学生体能,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷,使这部分大学生身体逐步接近或达到健康标准。

体育保健教学内容的选择具有一定的保健性,具体要求可以适当放宽。但近几年来由于社会变革所导致人们生活节奏加快和思想观念更新而引起的心态变化等原因,针对青少年心理健康教育日益引起重视,为了适应这种教育的需要,更有助于体育保健课与健康教育接轨,并协同解决心理健康、卫生保健的问题,已成为体育保健课必须研究解决的新课题。



知识窗

如何上好大学体育课

大学体育课是规定的必修课程,是大学生学习体育、锻炼身体的主要形式。上好体育课必须做到以下三点。

1. 提高上好体育课的认识。适应大学体育教学的要求,充分认识体育课的重要性,接受正规化、规范化的课程要求,遵守课堂堂规。认真完成课程的学习任务。
2. 发挥学生的主体作用。认真贯彻健康第一的指导思想,以人为本,以学生为主体,在课程教学中,使每个学生克服被动状态,全力以赴,充分表现出学习的自主性、能动性和创新精神。
3. 认真使用体育教材。本教材根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写,具有实用性、阅读性、指导性等作用。学生在使用课本时,要做到课前阅读预习,课中实践体会,课后复习对照,以理论指导实践,用实践加深理解,以此来丰富体育文化知识,提高学习和锻炼的效果。同时,此教材对课外体育活动也有良好的指导作用,是健康生活的指南,是终身体育理论与实践的良师益友。



(二) 课外体育活动

课外体育运动从广义上来说,是指学生参加的除体育课以外的所有体育活动;从狭义上来说,是指学生在校内参加的除体育课之外的所有体育活动。

目前所用的课外体育活动概念,多倾向于广义的概念。

1. 课外体育活动的特点

课外体育活动与体育课相比,具有以下几方面的特点。

(1) 活动内容广泛性

课外体育的内容丰富多彩,远远超出了体育教学大纲所规定的内容,从学生自发松散的游戏活动到正规的运动竞赛,从娱乐性体育活动、健身性活动到竞技性运动项目等无所不包。

(2) 活动形式多样性

课外体育活动的形式多种多样,方法灵活多变。例如,课外体育有早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练等组织形式,可以个人活动,也可以年级甚至全校的方式进行,还可以学生社团等组织形式开展课外体育活动。

(3) 师生的主辅性

教师在课外体育活动中只起到指导咨询的辅助性作用,这就为学生提供了一个充分展示才能,表现兴趣,发挥自己在体育活动中的积极性、主动性和创造性的良好机会。这有利于培养学生的运动才能、组织才能和创造才能,使学生主体地位和作用得到充分的体现和发挥。

(4) 活动的法定性及学生参与的自愿性

学校课外体育活动是国家法规明文规定的必须开展的体育教育活动,具有法定活动的强迫性质,其中某些活动形式(如早操、课间操)是学生必须参加的,属强迫性体育活动,它对统一确保学生的身心发展和体育教育有规定性作用。但课外体育中的绝大多数活动形式是属于学生自愿参与的趣味性很强的自主性活动。如轻松愉快的自由课间体育活动、自主松散的朋友相约远足,以及自由自在充满乐趣的家庭郊游等。

(5) 参与对象的群众性和课外训练的精英性

课外体育中的大多数活动都体现出了参与对象的群众性。如早操、课间操、群众性体育比赛等,不仅参加的学生人数多,而且参加组织的人员也多,学校各方面协调配合,才能组织好有关的体育活动。另外,课外体育中还有只有少数人参加的运动队训练,这些人通过课外体育训练,提高运动技术水平,努力创造优异运动成绩,为竞技体育培养优秀后备人才。

(6) 体育课堂的延伸性及独立性

体育课的学时有限,很难满足学生身心两方面对运动的需要,课外体育活动能够补偿学生体育课运动的不足,它是体育课堂教育的延伸,是体育教育的第二课堂。相对于体育课来说,课外体育具有自己的体系和其相对的独立性,它并不是体育课直接的延伸,也并非纯粹是体育教育的“第二课堂”。

2. 课外体育活动的组织形式

(1) 课程中规定的体育活动

课程中规定的体育活动是指编排在课表中的体育课以外的体育活动。这些活动是学生每天学习生活的组成部分,是科学作息制度的体现,是学生必须参加的体育活动。

早 操:早操是一种培养学生良好生活习惯、有益于学生身心健康的活动。通过早操可以使学生以清醒的头脑、充沛的精力和饱满的热情迎接一天的学习和生活,从而提高学习的效率。早操的时间一般是30分钟左右,其内容应该选择一些运动负荷不大的活动项目,如跑步、做操、打拳等,以免造成过分激动和兴奋,影响学生文化课的学习。

课间操:课间操是安排在每天上午第二节课后进行的体育活动。时间一般在15~20分钟;活动内容一般有广播操、素质操、器械操、游戏、武术、跑步、舞蹈等多种活动项目。运动负荷不宜过大,以达到