

教育部推荐教材

大学体育教程

总主编 朱国权
主 编 陈雪红 杨庆辞 吕金江 党云辉
副主编 周 跃 刘 云 徐红琴 彭春江



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

大学体育教程

总主编 朱国权

主 编 陈雪红 杨庆辞 吕金江 党云辉

副主编 周 跃 刘 云 徐红琴 彭春江

参 编 李红艳 赵富雄



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程 / 朱国权等编. —北京: 北京师范大学出版社, 2007.6 (2010.7 修订)

ISBN 978 - 7 - 303 - 08570 - 5

I. ①大… II. 朱… III. ①体育 - 高等学校: 技术学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 067113 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 中青印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 18.75

字 数: 500 千字

版 次: 2010 年 7 月第 2 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 29.50 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 高 霞

装帧设计: 京鲁印联

责任校对: 李 菡

责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010 - 58800697

北京读者服务部电话: 010 - 58808104

外埠邮购电话: 010 - 58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010 - 58800825

再版前言

大学体育课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，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。随着 21 世纪的到来，高等学校素质教育改革发生了巨大的变化。作为素质教育重要组成部分的高校体育在指导思想上有了较大程度的改变——确立了“健康第一”的指导思想。根据这一变化，教育部在 2002 年颁布了《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》(试行)(以下简称《纲要》和《标准》)。《纲要》和《标准》的贯彻与实施，标志着我国高等学校体育课程进入了更加规范化的发展阶段。《纲要》指出：“体育课程是寓身心和谐发展、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。”

根据国家对学校体育课程的有关规定与要求，以及多年来实行体育教学改革的实践经验，我省院校组织有关专家、学者，在汲取了国内外体育教育的有益成果和合理因素的基础上，从实际出发，编写了这本新教材，供全省院校以及其他高等学校本、专科公共体育教学使用。本教材内容、形式有以下特点：

第一，拓宽体育的功能和表现形式。对体育、学校体育、体育文化特质及内涵进行深入地阐述，拓宽了对体育功能和表现形式的认识，从而提升了体育内涵的价值和品位。

第二，力求体现新知识、新观念。本教材将教育部最新颁发的《纲要》精神和《标准》内容融入其中，强化了体育与健康的天然联系与互动，使本教材能紧跟我国和世界体育教育发展的趋势。本教材还体现了许多新的观念和知识，例如，对现代医

疗体育的基本手段的阐述、对新兴的运动项目、锻炼方法的介绍，充分体现了时代的特色。

第三，突出学生的选择性和使用性。着眼于对促进学生健康实际效果的考虑，我们总结了以往教材编写的成功经验，力求使教学内容丰富多彩，为学生提供较大的选择空间，同时强调教材的适用性，体现了“以人为本”的教育理念。例如，从大学生的综合学习能力角度考虑，着重阐述了学生关心的体育项目的学习方法和练习方法，深入浅出，通俗易懂，为学生所用，便于学生进行课外学习和练习。

第四，强调理论与实践的统一。我们围绕体育与健康这个核心，构建了一个完整、系统的结构体系，融合了高校体育、少数民族传统体育、奥林匹克运动、运动技能、体质与健康测量、卫生、保健等理论知识和运动实践，强调理论与实践的统一，有机地把理论教程与实践教程结合起来，形成了本书的学习内容。

第五，体现民族特色。将少数民族传统体育知识列入本教材，介绍了少数民族传统体育的概念、特点及锻炼价值，同时介绍了少数民族传统体育运动的锻炼方法，弘扬了我国的民族传统体育文化，体现了时代性、民族性和中国特色。

第六，开展奥林匹克运动教育，将奥林匹克知识列入本教材，向学生介绍奥林匹克运动起源与发展，特别是2008年北京奥运会的知识，使学生真正领会奥林匹克精神的真谛。

本教材以《纲要》和《标准》为依据，在各院校原有教材的基础上，学习和借鉴了国内最近出版的诸多体育教材的编写经验及特点，结合高等教育的实际和特点编写而成。旨在进一步深化体育教育改革，更新观念，帮助大学生建立正确的健康观念，掌握科学锻炼的方法和手段，养成日常体育锻炼的习惯，树立终身体育锻炼的思想，让体育锻炼成为大学生活的一部分。

本书编写由云南省11所高校专家教授共同研讨组稿完成编写工作。参编人员有朱国权、陈雪红、吕金江、党云辉、彭春江、杨庆辞、周跃、刘云、徐红琴、李红艳、赵富雄。全书统稿由朱国权完成。

本教材邀请了云南省部分高校专家、学者等具有丰富教学经验和一定教材编写水平的教师联合编写而成。由于水平有限，编写时间仓促，不妥之处，欢迎广大师生和专家不吝批评、指正。

编者

2010年5月

目 录

前言	(1)	第一节 体育锻炼的原则	(40)
第一章 高校体育	(1)	第二节 体育锻炼的内容与方法	(41)
第一节 高校体育概述	(1)	第三节 发展身体素质的方法	(44)
第二节 高等院校体育	(4)	第四节 自然力锻炼的方法	(46)
第二章 奥林匹克运动	(8)	第六章 体育锻炼与运动处方	(48)
第一节 古代奥林匹克运动	(8)	第一节 运动处方概述	(48)
第二节 现代奥林匹克运动	(11)	第二节 运动处方的内容	(48)
第三章 体育与健康	(17)	第三节 制定运动处方的程序	(51)
第一节 健康的定义、体育的概念和组成	(17)	第七章 体育锻炼与保健	(54)
第二节 健康教育的重要性	(18)	第一节 体育锻炼的医务监督	(54)
第三节 体育的功能	(20)	第二节 运动中常见的生理反应及处理	(55)
第四节 体育与健康的关系	(21)	第三节 体育锻炼损伤的预防与处理	(58)
第五节 影响大学生健康的因素	(26)	第四节 疲劳程度的判断与消除	(60)
第四章 体育锻炼的科学理论	(28)	第八章 《学生体质健康标准》测量与评价	(62)
第一节 体育锻炼的生理学原理	(28)	第一节 实施《学生体质健康标准》的意义	(62)
第二节 体育锻炼的心理学原理	(32)	第二节 《学生体质健康标准》的组成	(63)
第三节 体育锻炼与合理营养	(34)	第三节 《学生体质健康标准》	
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(37)		
第五章 体育锻炼的原则与方法	(40)		

测试的操作方法	(66)
第四节 《学生体质健康标准》 测试成绩的评价	(72)
第九章 体育审美与享受	(76)
第一节 体育审美概述	(76)
第二节 体育美的基本内涵	(78)
第三节 体育审美应具备的条件	(79)
第四节 体育审美的特点	(80)
第十章 传统体育与保健	(82)
第一节 传统保健体育概述	(82)
第二节 传统保健体育的形成和 发展	(83)
第三节 传统保健体育的特点和 功能	(84)
第四节 传统保健体育在高等学校	(85)
第十一章 休闲娱乐体育与健身	(88)
第一节 休闲娱乐体育的定义、 功能及特点	(88)
第二节 健身新概念	(89)
第三节 休闲娱乐体育的分类	(93)
第十二章 田径	(94)
第一节 田径运动概述	(94)
第二节 田径运动的基本动作技术和 练习方法	(94)
第十三章 篮球	(105)
第一节 篮球运动的概述	(105)
第二节 篮球运动的基本技术	(105)
第三节 篮球运动的基本战术	(116)
第四节 篮球比赛的简单规则	(121)

第五节 三人制篮球运动	(122)
第十四章 排球	(125)
第一节 排球运动的概述	(125)
第二节 排球运动的基本技术	(125)
第三节 排球运动的基本战术	(130)
第四节 排球比赛方法简介 ...	(131)
第五节 排球比赛规则简介 ...	(132)
第十五章 足球	(133)
第一节 足球运动的概述	(133)
第二节 足球运动的基本技术	(133)
第三节 足球比赛规则简介 ...	(142)
第十六章 乒乓球	(145)
第一节 乒乓球运动的概述	(145)
第二节 乒乓球运动的基本 技术	(145)
第三节 乒乓球运动的基本 战术	(149)
第四节 乒乓球比赛的基本 规则	(150)
第十七章 羽毛球	(151)
第一节 羽毛球运动的概述 ...	(151)
第二节 羽毛球的主要基本技术 及锻炼方法	(151)
第三节 比赛方法,规则简介 ...	(157)
第十八章 武术	(158)
第一节 武术运动的概述	(158)
第二节 套路	(167)
第十九章 游泳	(195)
第一节 游泳运动的概述	(195)
第二节 游泳的常用技术	(203)

第二十章 少数民族传统体育理论

第一节 少数民族传统体育的概念、起源及发展

第一节 少数民族传统体育的概念、起源及发展 (210)

第二节 少数民族传统体育的特性及功能 (217)

第三节 发展少数民族传统体育的意义 (219)

第二十一章 民族传统体育运动

第一节 武术运动

第一节 武术运动 (223)

第二节 珍珠球运动 (227)

第三节 木球运动 (234)

第四节 蹴球运动 (238)

第五节 抢花炮运动 (244)

第六节 龙舟竞渡 (249)

第七节 押加运动 (253)

第八节 高脚竞速 (256)

第九节 民族式摔跤 (261)

第十节 陀螺运动 (266)

第十一节 秋千运动 (271)

第十二节 毽球运动 (275)

第十三节 射弩运动 (279)

第十四节 跳绳运动 (283)

第十五节 舞龙、舞狮 (286)

参考文献 (291)

第一章 高校体育

现代社会是政治、经济、科学技术、文化生活高度发展的社会。现代社会需要的是具有包括身体素质在内的综合素质人才,具有健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质、职业道德和团结协作精神的现代化人才。高等学校是培养 21 世纪“新型合格人才”的重要基地。高校体育作为高等教育的重要组成部分,应充分发挥在促进现代化方面所具有的特殊功能,制定明确的高校体育目标,加快高校体育教学改革,以满足现代社会发展和学生个体发展的需要。

第一节 高校体育概述

一、体育的概念及内容

(一)体育的概念

什么是体育(Physical Education)?

体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三方面内容。

(二)体育的内容

体育由体育教育、竞技体育、社会体育三个方面组成。

1. 体育教育

体育教育是教育的组成部分,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育活动。体育教育中,最普遍、规模最大的活动是学校体育和体育专业教育,二者相互作用、相互依存,体现出一种良性的互动关系。

(1)学校体育

学校体育是体育的重要组成部分,也是学校教育的重要组成部分。它是全面发展身体素质,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德修养和意志品质的,有目的、有计划、有组织的教育活动,也是全民体育的基础。

(2)体育专业教育

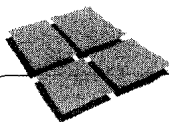
体育专业教育是培养各类体育专门人才的一种特殊性的体育教育,这种教育制度的确立是随着近代学校的出现而兴起的。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动,是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为主要目标的一种体育活动。

3. 社会体育

社会体育又称大众体育或群众体育。它是指人们自愿参加的,以强身、健体、娱乐、休闲、社交等为目的的小型多样性社会体育活动。社会体育的范围极广,凡城乡各个地域、社会各个阶层、各种职业和各个年龄段人群的体育活动无不囊括其中。



二、现代社会与高校体育

高校体育作为高等教育的重要组成部分,应充分发挥其具有的特殊功能,以满足现代社会发展和学生个体发展的需要。

随着社会主义现代化进程的推进、科学技术的不断进步、社会经济的日益发展,教育行为方式和人们的生活方式也发生着根本性的转变。这种社会的变迁和发展,使人们越来越认识到健康体质的重要性,认识到体育对自身健康的价值,人们对终身体育的需求呼唤着学校体育教育的改革。在1999年第三次全国教育工作会议上,《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。学校教育应树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”这为学校体育的改革指明了方向。高校体育作为学校体育的重要组成部分,担负着学校体育如何与社会接轨的重任。高校体育对人才的培养必须与现代社会的需求相一致。

(一)现代社会需要现代化的人才

在任何社会和社会变迁中,人都是一个基本的因素。社会对人才的要求也将随着社会的变迁与发展而发生变化。现代社会对人才的要求,除了具备现代科学知识外,还应具有与现代社会相适应的思维方式、价值观念、行为特征和情感方式。归纳起来,现代人应具有包括身体素质在内的综合素质,即健壮的体魄、高超的智能以及良好的心理素质、高尚的道德情操和协作精神。

1. 健壮的体魄

健壮的体魄是指应具有健壮的体格、良好的体能和较强的适应能力;身体基本活动能力和身体素质得到全面发展,身体各系统机能协调发展,具有连续工作和较快恢复体能的能力。

2. 高超的智能

与传统社会相比,现代社会对人的智能要求不断提高,除了有扎实的基本知识和精湛的专业知识以外,还要求有学习能力、观察能力和动手能力。现代人应积极获取并关心新的知识和信息,否则,知识就难以更新,思想就会落伍。

3. 良好的心理素质

精神高度紧张是现代社会的特征之一。快节奏的工作、复杂的社会关系、多重的社会角色和激烈的社会竞争使人们经常处于应激状态。随着社会的高速发展,现代社会对人的心理素质提出了更高的要求,除了要求人们精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好以外,还要有百折不挠的精神,有承受失败、挫折所带来的心理压力的能力。经常从事体育活动,可使人对生活节奏的改变有较强的适应性,表现出较强的心理调节能力。

4. 高尚的道德情操和协作精神

科学技术的发展,缩短了人与人之间的距离,人与人的交往越来越需要团结协作。作为一个社会的人,人生态度、社会公德、职业道德、协作精神是最基本的道德品质。现代科学实践、生产活动、经济贸易已趋全球化,协作精神已成为科技人才的重要素质。在人们知识水平越来越接近的今天,“情商”对于一个人的事业成败有着很深的影响,“敬业乐群”成为现代人必需的品质要求。在体育锻炼中,不断努力,克服困难,可以培养人顽强、果断、努力进取的精神。同时,体育运动所具有的公平竞争和团队协作精神,促使每一个参与者不断地去创新、变革,要求每个人尽自己最大的努力去竞争,从而增强了参与者的竞争意识。

(二)高校体育与人的现代化

一个社会或一个国家,在迈向现代化的进程中,不仅是文化、经济、科学技术的发展,

而且也使那些在现代科学技术、经济和各种组织中工作的人都获得了与之相一致的发展,这样的社会才可以说是一个真正的现代社会。人的现代性不是天生的,更不是哪个民族或社会独有的。人的早期训练会对人的现代性产生重要影响,但这种影响不是决定性的。人在现代社会结构条件下,通过逐步适应和学习,才逐步形成现代化的特质。

大学生正处于个性心理特征趋于完善的时期,应利用体育运动培养他们的现代意识和心理行为,培养他们完善的自我观念,使他们能较容易地建立起积极的人生观和世界观,以至他们从外在行为到内心世界都尽可能地合乎社会需求。高校体育在促进人的现代化方面具有特殊功能,具体表现在:

1. 培养现代人的竞争意识

竞争的观念在现代社会中是一个重要的价值观念。现代人应乐于接受社会的变迁,接受新的、具有开放性的生活经历,主动接受来自各方面的挑战。竞技性是体育运动的主要特征,体育运动强烈的竞争性要求参与者尽自己最大的努力去竞争,从而培养了参与者竞争的意识。

2. 扩展现代人开放的视野

从现代奥林匹克运动诞生之日起,体育运动的国际性就已显现出来。现代体育运动是一个开放的系统,对外交流已成为提高运动水平的主要方式。而体育运动最能激发人的时代感,最能接受开放的思想,这恰好是现代人需要具备的心理品质。

3. 丰富和调节现代人的情感生活

现代人对情感的需求是多方面、多层次的。一方面,表现为情感的高度自主;另一方面,又表现为对亲情和社会交往的追求。一方面,具有强烈的责任感、道德感、事业心;另一方面,情感的表达又极富理性、复杂而快速转变。体育运动给人们提供的情感体验是复杂多样的,可满足现代人对情感的多方面要求,如成功与失败所带来的愉悦感、归属感、信赖感和挫折感等。

三、高校体育的发展方向

随着我国社会生产力的迅速发展,以及社会主义市场经济体制的逐步确立。教育、体育呈现出变化速度加快和价值多元化的趋势,高校体育的发展也必然伴随着思想观念的更新。全面贯彻“健康第一”的教育指导思想,充分发挥高校体育在素质教育中的作用,肩负起传递文化和新时期发展所提出的文化使命。

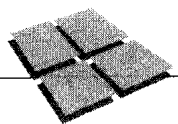
高校体育应注意以下几方面的需要:

(一)健身的需要

增进健康、增强体质既是社会的需要,也是高校体育主体——学生的需要。随着我国经济的发展和社会的进步,大学生的主体意识得到加强,体育观念得到更新。由于高新技术和社会主义市场经济的发展,社会各领域的竞争加剧;工作、学习和生活的节奏加快;精神负担和心理压力加大;环境污染和生态平衡破坏;加之现代文明病的产生,使大学生开始认识到健身不仅是自己在校期间学习的需要,也是毕业后的需要,更是提高终身生活质量的需要。

(二)健美的需要

改革开放以后,随着我国人民物质文明和精神文明程度的提高及学校体育观念的更新,以塑造形体美和姿态美为主要目标的体育锻炼成为一种时尚。健美操、形体训练及各种形式的肌肉练习,受到大学生的喜爱。健美运动已成为大学生自觉追求的体育目标,他们通过健美锻炼以求达到健、力、美和谐统一。



(三)娱乐的需要

培养学生的体育兴趣,让学生享受运动的乐趣,满足学生身心发展的需要,已成为现代高校体育的目标之一。学生在社会体育的驱动之下,不仅把积极参加体育活动作为课余生活的主要内容,而且为了追求终身的享受,积极主动地去学习和掌握身体娱乐的知识和技能。

(四)终身体育的需要

随着高校体育教学改革的不深入和终身体育思想的逐步普及,大学生在继续重视追求在校期间健身效益的同时,也开始重视追求长远效益,即注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识和方法,以适应将来就业的需要和终身体育的需要。

(五)个性化和多样化的需要

自我国推行素质教育以来,随着教育观念的更新和办学条件的改善,高校体育越来越重视大学生的个性化教育,在教学中注重学生的个体差异,重视发展学生的体育兴趣和特长,不断丰富教学内容,满足了学生的不同需要出发,对高校体育也提出了新的要求。

第二节 高等院校体育

当前,我国现代高等教育的目的,正逐步向要求学生全面发展和具备完善素质的方向转化,这是新时期高等教育全面推进素质教育的要求。

一、高等院校体育教育的目的和任务

高等院校体育教育的目的是:引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体,有效地提高身体、心理和社会适应的整体健康水平,提高体育文化素养,获得独立从事体育锻炼的基本能力,提高运动竞技能力,培养“终身体育”的兴趣和习惯;继承和弘扬优秀的传统体育文化,培养学生的民族意识、民族精神和爱国热情,为社会主义的经济和社会发展培养具有较高体育素质的各类人才。

为了达到高等院校体育教育的目的,必须完成以下几个方面任务:

(一)全面锻炼学生身体,增强学生体质,提高大学生身体、心理和适应社会的健康水平

1. 强身健体,全面发展学生身体素质是高等院校体育工作的中心任务之一。针对大学生各生理系统的机能和新陈代谢水平不断增长的有利时机,通过体育锻炼促进他们身体各器官、系统的生长发育;提高大学生的身体素质和基本活动能力,塑造健美的体态,改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

2. 充分发挥体育锻炼对大学生心理健康的影响作用。通过体育锻炼改善大学生的情绪状态,提高智能水平,培养坚强的意志品质,治疗心理疾病,促进大学生的身心和谐发展。

3. 通过参与体育锻炼,增加同学之间的交往。建立和平相处、和谐的人际关系,树立正确的生活态度和方式,将自己的思想融入社会,以增强大学生的社会适应能力。

(二)传授体育与健康的基本知识和体育运动的基本技能

通过各种途径,向学生进行系统的体育与健康以及卫生保健等基础知识的教育,使学生懂得锻炼的基本方法,学会体育活动中所要掌握的基本技术、技能,提高学生的体育、卫生、文化素养,培养学生独立锻炼和自我评价的能力,养成经常锻炼的习惯,为终身体育奠定良好的基础。

(三)继承和弘扬优秀的民族传统体育文化,培养学生的民族意识、民族精神和爱国热情

现代高等院校体育要鲜明地体现民族文化特点。我国是一个多民族的国家,各地区和各民族都有自己的传统体育。高等院校体育工作者必须加强对民族文化传统体育基础理论和应用理论的研究,将研究理论成果转化为教材内容,并反映到体育教学中,这不仅是新时期高等院校体育教学改革的需求,而且对继承和弘扬优秀的中华民族传统体育文化、培养学生的民族意识、民族精神和爱国热情都有着积极的作用。

(四)提高学生运动技术水平

在上好体育课的基础上,开展竞技体育和民族传统体育的训练、竞赛工作,提高运动技术水平,为学生在校期间和走向社会后继续进行体育锻炼打下扎实的基础。对部分体育基础较好,并有一定运动才能的学生进行课余体育训练,进一步提高其运动技术水平,使他们成为推动学校群众性体育活动的骨干。

二、高等院校体育的内容

(一)体育与健康课程

《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》文件提出:“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。”根据这一要求,2001年部分高等学校将体育课程更名为体育与健康课程。

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美、劳全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革、突出健康目标的一门课程。

体育与健康课程改变了传统的按运动项目划分课程内容和安排教学时数的框架,根据三维健康观、体育自身的特点以及国际课程发展的趋势,拓宽了课程学习的内容,将课程学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域,并根据各领域目标构建课程的内容体系。

依据体育与健康课程的学习目标,结合高等院校体育教学的实际,改革教学模式,选择适应高等院校的课程内容,高等院校体育课程体系分理论和实践两部分。理论课依据体育理论教材,由教师在室内讲授或结合身体锻炼实践进行教学,内容包括现代体育、少数民族传统体育、生理、心理、社会、卫生、保健等理论知识及体育实践方法;实践课则是以身体练习为手段,以教师为主导,学生为主体的教学过程。

课程主要组织形式有:

1. 普通体育课

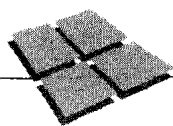
普通体育课是专为高校一、二年级学生所开设的必修体育课。凡身体健康、无残疾的学生都必须要求参加体育课。普通体育课有严格的学时规定,但在教学模式和教学内容上的选择上,各院校可根据自身实际制定。

2. 体育选修课

根据《学校体育工作条例》中的规定,普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课程。选修课是在完成普通体育课要求的基础上,根据个人的兴趣和爱好,选择某一运动项目进行训练,以不断提高专项技术水平和能力。

3. 体育保健课

体育保健课是专为不宜参加体育活动有疾患或有残疾的学生开设的,其目的在于增强



体力,帮助恢复健康。

(二)学校民族传统体育

将民族传统体育项目引入到高等院校的体育教学中,是高等院校体育落实《纲要》及办出特色的具体体现。

民族传统体育项目来源于少数民族的社会生活,是各民族地区人们健身、娱乐和休闲的内容之一。我省院校的学生大多都来自少数民族地区,对本地区、本民族喜闻乐见的传统体育项目有着深厚的感情。因此,对优秀的少数民族传统体育文化进行挖掘、整理,使之科学化、规范化,并把它作为高等院校体育教材内容的补充,不仅可以充实学校体育教育内容,激发学生的学习热情,还能培养学生的民族意识、民族精神和爱国热情,为培养素质全面的人才服务。

(三)课外体育活动

课外体育活动包括课前、课间和课余所进行的自我身体锻炼,主要形式有:早操、课间操、课外活动、全校性的运动会等体育活动。

(四)课余运动训练与体育竞赛

课余运动训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质较好又有专项运动特长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。

高等院校运动训练的项目设置主要有两部分内容,一部分是现代体育项目的运动训练;另一部分是少数民族传统体育项目的运动训练。近年来,随着全国高校各专项大区联赛的举行及省全运会的举办,体育项目运动训练在各高等院校蓬勃地开展起来。有些高等院校单独组队参加全国或大区运动会及专项联赛,也有的院校组队代表省市参加全国性运动会。

三、民族传统体育在高等院校体育教育中的作用

民族传统体育是指在学校开展的富有民族传统特色的体育教育内容,旨在弘扬民族文化,促进民族体育文化发展,健全学校体育文化,使学生全面掌握民族传统体育知识、技能,以培养具有全面素质的人才。民族传统体育在高等院校体育教育中有以下几方面的作用。

(一)有利于增强全民族大学生体质,增进健康

民族传统体育是一种具有特殊形式的体育活动。作为一种体育运动,民族传统体育具备现代体育本身的特点,它要求人体直接参与运动,在愉悦身心的运动中承受一定的生理负荷,并在人的体力和体内能量物质的“消耗、恢复、超量恢复”的周而复始的循环中,促进人的体能发展和体质健康。

(二)有利于促进大学生身体和谐发展

民族传统体育起源于生活和劳动,其内容和性质上更多地表现为娱乐。在高等院校中推广和普及这些项目,可以使学生在参与这些活动、获得强健体魄的同时,松弛由于学习压力造成的精神紧张,宣泄不良的情绪,培养坚强的意志品质;并且在参加活动的互动中,增加同学之间的和谐交往,忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,从而使学生在健康、安全、友谊、协作、理解、尊重等方面得到应有的提高。

(三)有利于充实高等院校体育教学内容,全面发展学生运动技能,培养大学生终身体育的兴趣和习惯

民族传统体育项目中包含的种类繁多,有力量、速度、技巧和智能型四大类,包括了人体运动技能的各个方面;其中适合在学校开展的项目很多,并且都来源于民族民间,很容易被来自少数民族地区,对民族传统体育怀有深厚感情的学生所接受,有利于激发学生自觉学习和锻炼的热情,并掌握运动技能。因此,在高等院校体育教学中充实民族传统体

育内容对学生的全面发展,培养终身体育的兴趣和习惯具有极大的作用。

(四)有利于提高大学生的体育文化素养

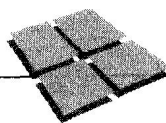
中华民族传统体育既是一种体育文化,更是一种民族文化。作为一种体育文化,民族传统体育有强身健体(即锻炼)的功能、愉悦身心(即娱乐)的功能和竞赛优胜(即竞技)的功能。作为一种民族文化,它从不同的侧面和角度,在一定程度上反映了某一特定时期的某一特定民族的历史、政治、经济、宗教、风俗习惯等许多方面的内容,体现着民族精神和追求。通过学校民族传统体育教学,使各民族大学生了解不同民族传统体育项目,掌握其技能和知识,透过具体的文化现象,使学生进一步掌握各民族文化的内涵,提高大学生的体育文化素养。

(五)有利于激发高等院校大学生的民族情感,促进民族团结

我省高校学生绝大多数来自不同的民族区域,有着各自不同的民族风俗和民族习惯。民族传统体育文化存在着浓郁的地方特色,极富感召力和吸引力,学生通过轻松的体育活动交流,潜移默化地接受民族文化的熏陶,萌发积极的民族团结意识。另外,在不同院校广泛开展民族传统体育教育,可以使各民族学生对我国各个民族的文化有一个基本的了解,淡化民族文化之间的隔阂,激发民族大学生的民族情感,促进民族团结。

练习題

1. 试述高校体育的功能。
2. 高校体育的总目标是什么?
3. 高等院校体育教育的目的和任务是什么?
4. 学校民族传统体育在院校体育教育中有哪几方面的作用?



第二章 奥林匹克运动

现代体育正向着国际化方向迅猛发展,其中最具代表性和影响力的是奥林匹克运动。我国积极参与奥林匹克运动,并为奥林匹克运动的进一步繁荣和发展不懈地努力着。2008年北京奥运会的成功申办,极大地提高了我国的国际地位,扩大了我国在世界体坛的影响。

第一节 古代奥林匹克运动

古代奥运会是人类体育文化宝库中的一颗明珠,它的活动内容、形式、传统与精神体系,对世界体育的发展产生了深刻的影响。

一、古奥运会的产生

古代奥林匹克运动会是在古希腊奥林匹亚举行的古代竞技赛会。这一竞技赛会始于公元前776年,到公元394年被罗马皇帝禁止,历时1171年,4年一届共举办了293届。古代奥林匹克运动会是古希腊文明的重要组成部分,它不仅表现了古希腊人对健康体魄的追求,还体现了古希腊人崇尚荣誉的精神以及维护和平、渴望团结的美好愿望。古代奥林匹克运动会的活动内容、形式、传统与精神,对世界体育运动的发展产生了积极而深远的影响。

(一)古奥运会起源的历史条件

古奥运会起源的一个重要原因是与古希腊当时的奴隶制有着密切的关系。

古希腊社会工商业与农业进行了简单分工,从事生产劳动的是奴隶,奴隶主们几乎用全部时间来从事包括体育在内的科学、艺术、文化活动,体育竞技成为奴隶主们主要的娱乐活动之一,因此当时社会体制促进了古希腊竞技运动的发展。

由于古希腊城邦间频繁的战事冲突,使得城邦统治者们以各种方式来培育战争需要的人才,传统的尚武风尚成了文化教育的基础。于是古希腊人形成了体育、德育、智育、美育相结合的教育体系。

斯巴达城邦的教育制度萌芽于公元前12世纪,形成于公元前9世纪,实行着一种全民皆兵的军事制度。古希腊的教育制度强调尚武教育,突出体育在各项教育中的重要位置,将身体训练作为教育的重要内容,这也是古希腊各项竞技赛产生与发展的基础。

(二)准备战争、渴求和平与古奥运会的产生

在公元前8世纪至公元前6世纪,古希腊奴隶制城邦初步形成,古希腊国土上城邦林立,建有200多个城邦国家。这些国家虽有着独立自主的地位,纷争却不断发生,而此时产生的古奥运会反映了人们对和平、友谊的渴望。

对人体力量、技巧和健美的追求是古希腊人生活的重要组成部分。古希腊体育带有浓

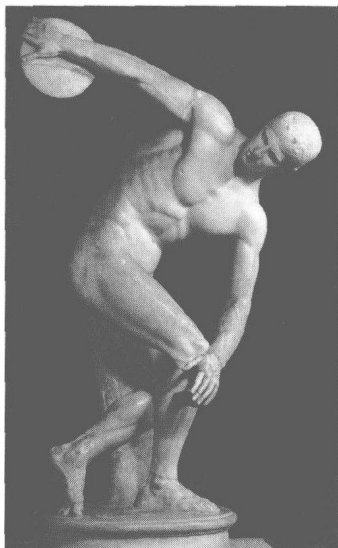


图 2-1

厚的宗教色彩和军事色彩,当时进行的祭祀活动的主要竞技项目有战车、赛马、摔跤、拳击、赛跑、标枪、铁饼、跳跃、混斗、射箭等,从项目的设置上可以看出古奥运会在渴求和平的同时,也在为战争做准备。

(三)古希腊宗教习俗与古奥运会模式的形成

古希腊是一个泛神论的国家,由此创造出了一系列关于神和英雄的故事传说。古希腊人用祭神的方式来向神灵表达自己的虔诚,并通过祈祷、礼拜与献祭来免除灾难并得到神的庇佑。随着祭祀活动的增多,内容也日益丰富,于是产生了宗教色彩的竞技运动,逐渐形成了许多地方性的竞技赛会。如奥林匹克竞技赛会、伊斯特摩斯竞技赛会、皮托竞技赛会、尼米亚竞技赛会、赫拉竞技会等。这些竞技赛会的形成与发展,确立了古代奥运会的模式。

二、古奥运会的盛衰

与古希腊文化一样,古代奥运会也是随着奴隶制的繁荣而兴盛,又伴着奴隶制的崩溃而衰落的。

(一)古奥运会的盛况

古奥运会是古希腊历史上一项神圣的祭祀性竞技赛会。这项延续了 1000 多年的盛会,内容丰富多样,形式多样,是古希腊的综合盛会。



图 2-2

1. 奥林匹克及其设施

圣地奥林匹亚位于伯罗奔尼撒半岛伊利斯城邦南部,是古希腊最为富饶而神圣的地方。

早在公元前 15 世纪以前,奥林匹亚只是人们祭祀大地之神盖娅的地方。在公元前 7 世纪中期及公元前 5 世纪,这里先后建起了万神之主宙斯神庙和以其为中心的大小神祠,宙斯之妻天后赫拉的神庙和神庙祭祀及管理人士的住宅,以及宙斯神庙前的大祭场和勇士石雕像。奥林匹亚逐渐成了人们前来朝拜和祭祀的神圣之所。奥林匹亚运动竞技会最初是在毫无建筑设施的草地上进行的,随着奥林匹亚竞技赛会

日益增多且走向正轨,逐渐修建了各类训练馆、运动场及一些附属设施。

2. 奥林匹克“神圣休战”

古希腊人将奥林匹克竞技赛会看得极为神圣。认为凡有幸参加奥林匹克祭祀典礼竞技赛会的人,都将得到宙斯神的保护,是最幸福、神圣而不可侵犯的人。而违背休战原则,就是背叛神的意志,是亵渎神灵,必将受到应有的惩罚。于是,为确保祭祀圣会如期进行,各城邦协商后决定:在祭祀圣会举行的前夕,交战双方必须临时议和,并立即中止一切战争,以实现“神圣休战”。

联合城邦公告规定的《神圣休战条约》具体内容有:在“神圣休战”期间,必须停止一切内外战争;任何人不准动用武器并严禁把武器带入奥林匹亚地区;所有道路一律畅通无阻,任人自由往来,不准侮辱和刁难前去参加圣会的人;任何人不准进行偷盗、抢劫、卖淫等不道德的行为;违背“神圣休战”规定的人将受到联合城邦的惩罚;对有力量惩罚违背《神圣休战条约》规定的人而不惩罚,也被视为对神灵的背叛。“神圣休战”最初有效期为 1 个月,后来延长到了 3 个月。