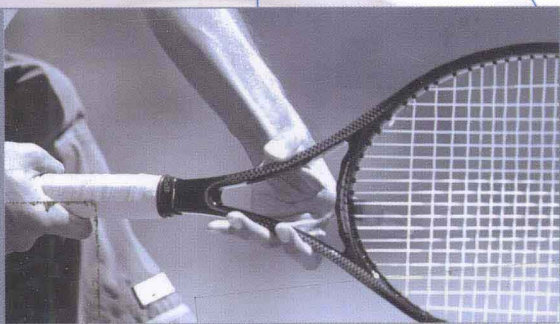


Sports

21世纪高等院校通识教育规划教材

大学 体育

张竞红 黄伟明 王秋慧 郑印渝 主编
高誉松 万鹏 张瑞红 副主编



武科大图书馆



A1089126



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

21世纪高等院校通识教育规划教材

Sports

大学 体育

张竞红 黄伟明 王秋慧 郑印渝 主编
高誉松 万鹏 张瑞红 副主编

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 张竞红等主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2010.9
21世纪高等院校通识教育规划教材
ISBN 978-7-115-23823-8

I. ①大… II. ①张… III. ①体育—高等学校—教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165859号

内 容 提 要

本书包括体育健康理论和运动技能实践两部分内容。体育健康理论部分对高校体育、体育与健康、体育锻炼、体育保健、医疗体育、运动损伤、运动竞赛等相关内容进行了阐述;运动技能实践部分对田径、游泳、武术、球类、搏击类、形体类、休闲类、户外类、拓展训练和射击等运动项目做了详细介绍。全书既有理论方面的深入阐述,又有切合大学生身心发展的运动能力的训练,并配有大量趣味性插图。本书不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧,而且有利于引导他们养成锻炼意识,形成体育习惯,为其全面发展奠定基础。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材,也可以供体育爱好者学习参考。

21 世纪高等院校通识教育规划教材

大 学 体 育

-
- ◆ 主 编 张竞红 黄伟明 王秋慧 郑印渝
副 主 编 高誉松 万 鹏 张瑞红
责任编辑 贾 楠
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
- ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 16
字数: 387 千字
- 2010 年 9 月第 1 版
2010 年 9 月河北第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-23823-8

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223
反盗版热线: (010)67171154

编 委 会

主 编:	张竞红	黄伟明	王秋慧	郑印渝
副主编:	高誉松	万 鹏	张瑞红	
参 编:	邬孟君	肖庆群	吴小焱	樊庆岗

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生综合素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是贯彻执行“学校教育要树立健康第一”的指导思想,让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实地把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成21世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,改变单一课堂的狭隘课程教学模式,拓展课外、社会和自然体育资源,引进大量学生喜爱的新颖项目。

本书针对大学生的特点,在知识点选择和内容编排方面力求内容丰富、生动易懂。与目前市场上其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 注重基础性。大学体育是高等院校一门重要的公共课程,因此,本书注重基本概念的介绍和基本技能的训练,为指导大学生体育活动和运动健身提供了理论方法与实践手段,力求养成终身体育意识。

(2) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和阅读文献,内容更加生动形象,所覆盖的知识面也更为广泛,可以更好地启发学生的学习兴趣。

(3) 突出实用性。本书一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生较为关注的问题;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰,易教、易学、易操作,既可作为大学公共体育课的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将课程建设与学生发展紧密结合起来。

(4) 讲求创新性。针对学科知识的无限性和教材内容有限性的问题,在简要概述基本知识的基础上,增添了新的内容(如基础理论中的阅读文献,运动实践中的户外运动、拓展训练等内容),力求立足体育的前沿,指引大学体育的教学。

教师教学时,可根据具体的教学计划、教学条件等实际情况,对书中内容有针对性地进行选择,对学时进行适当的增减。以每周2课时、每学期18周、4个学期为例,建议学时分配表如下。

建议学时分配表

内 容	理 论 课 时	实 训 课 时
第一章 高校体育	1	0
第二章 体育与健康	2	0

续表

内 容	理 论 课 时	实 训 课 时
第三章 体育锻炼	2	2
第四章 体育保健	3	6
第五章 医疗体育	2	4
第六章 体育竞赛	2	2
第七章 田径运动	2	14
第八章 球类运动	3	20
第九章 搏击运动	1	10
第十章 形体运动	1	11
第十一章 游泳运动	2	14
第十二章 中华武术	2	12
第十三章 休闲运动	1	10
第十四章 户外运动	1	8
第十五章 拓展训练	1	2
第十六章 射击运动	1	2
总 学 时	144	

本书是高等学校“公共体育”课程教材，适用于大学本科生和专科生，也可作为体育爱好者自我锻炼的指导用书。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大读者不吝赐教。

编 者

2010年7月

目 录

第一章 高校体育1	二、体育锻炼的生理卫生.....30
第一节 高校学生的身心特点.....1	第二节 运动营养.....32
一、大学生的生理特征.....1	一、运动供能系统.....33
二、大学生的心理特征.....3	二、膳食营养成分.....34
第二节 高校体育的地位和作用.....4	三、运动营养补充.....36
一、高校体育的地位.....4	第三节 运动按摩.....38
二、高校体育的作用.....5	一、运动按摩概述.....38
第三节 高校体育的目标和途径.....5	二、运动按摩手法.....38
一、高校体育的目标.....6	三、运动按摩部位.....42
二、高校体育的途径.....6	第四节 运动损伤.....43
思考与练习.....11	一、运动损伤概述.....43
活动与探索.....11	二、常见的运动损伤及处理方法.....44
第二章 体育与健康12	思考与练习.....45
第一节 体育发展.....12	活动与探索.....45
一、历史回顾——追溯体育的轨迹.....12	第五章 医疗体育46
二、人文视野——探寻体育的真谛.....14	第一节 医疗体育的机理.....46
第二节 健康准则.....14	一、中国古代运动养生理论.....46
一、健康的内涵.....15	二、医疗体育概述.....47
二、影响健康的因素.....16	第二节 运动对疾病的预防与治疗.....48
三、体育锻炼与健康维护.....17	一、心理性疾病的体育疗法.....48
思考与练习.....19	二、近视眼的体育疗法.....50
活动与探索.....19	三、扁平足的体育疗法.....51
第三章 体育锻炼20	四、颈椎病的体育疗法.....52
第一节 科学锻炼.....20	思考与练习.....53
一、科学锻炼的原则.....20	活动与探索.....53
二、科学锻炼的方法.....23	第六章 体育竞赛54
第二节 运动处方.....24	第一节 国内外大型体育赛事.....54
一、运动处方的内容.....24	一、国际体育竞赛.....54
二、运动处方的实施.....26	二、国内体育竞赛.....57
思考与练习.....28	第二节 体育竞赛的组织编排.....58
活动与探索.....28	一、体育竞赛的组织.....58
第四章 体育保健29	二、田径竞赛的编排.....59
第一节 运动卫生.....29	三、球类竞赛的编排.....62
一、体育锻炼的心理卫生.....29	思考与练习.....66

活动与探索	66	二、网球基本技术	130
第七章 田径运动	67	三、网球基本战术	133
第一节 田径运动的简介	67	思考与练习	134
一、田径运动的起源	67	活动与探索	134
二、现代田径运动的发展	67	第九章 搏击运动	135
第二节 田赛	68	第一节 散打	135
一、跳高	68	一、散打运动简介	135
二、跳远	70	二、散打基本技术	135
三、三级跳远	72	第二节 跆拳道	140
四、推铅球	74	一、跆拳道运动简介	140
第三节 径赛	77	二、跆拳道基本技术	140
一、短距离跑、中距离跑、长距离跑 ..	78	第三节 女子防身术	143
二、跨栏跑	82	一、基本技术	144
三、接力跑	84	二、实战原则	144
思考与练习	87	思考与练习	145
活动与探索	87	活动与探索	145
第八章 球类运动	88	第十章 形体运动	146
第一节 篮球	88	第一节 健美操	146
一、篮球运动简介	88	一、健美操运动概述	146
二、篮球基本技术	88	二、健美操基本动作	146
三、篮球基本战术	92	第二节 体育舞蹈	151
第二节 排球	96	一、体育舞蹈概述	151
一、排球运动简介	96	二、体育舞蹈的基础知识	152
二、排球基本技术	96	三、体育舞蹈的基本技术	154
三、排球基本战术	102	第三节 健美运动	156
第三节 足球	104	一、肌肉健美的练习动作	156
一、足球运动简介	105	二、健美训练的原则	160
二、足球基本技术	105	思考与练习	161
三、足球基本战术	110	活动与探索	161
第四节 乒乓球	113	第十一章 游泳运动	162
一、乒乓球运动简介	113	第一节 游泳常识	162
二、乒乓球基本技术	114	一、游泳概述	162
三、乒乓球基本战术	119	二、游泳卫生	163
第五节 羽毛球	121	三、熟悉水性	164
一、羽毛球运动简介	121	四、水上救护	166
二、羽毛球基本技术	121	第二节 蛙泳	168
三、羽毛球基本战术	127	一、动作要领	168
第六节 网球	129	二、练习方法	170
一、网球运动简介	129	第三节 爬泳	170

一、动作要领·····	170	第二节 攀岩·····	220
二、练习方法·····	172	一、攀岩运动的概述·····	220
第四节 仰泳·····	173	二、攀岩运动的装备·····	220
一、动作要领·····	173	三、攀岩运动的基本技术·····	221
二、练习方法·····	174	第三节 定向越野·····	223
第五节 蝶泳·····	175	一、定向越野的概述·····	223
一、动作要领·····	175	二、定向越野的发展·····	224
二、练习方法·····	177	三、定向越野的分类·····	224
思考与练习·····	178	四、定向越野的基本技术·····	225
活动与探索·····	178	思考与练习·····	228
第十二章 中华武术·····	179	活动与探索·····	228
第一节 武术运动概述·····	179	第十五章 拓展训练·····	229
一、武术的渊源·····	179	第一节 拓展训练概述·····	229
二、武术的分类·····	180	一、拓展训练的渊源·····	229
第二节 武术基本功和基本动作·····	180	二、拓展训练的特点·····	230
一、武术基本功·····	181	三、拓展训练的流程·····	231
二、武术基本动作·····	184	第二节 拓展训练项目·····	231
第三节 太极拳·····	190	一、协作能力拓展训练·····	232
一、太极拳简介·····	190	二、沟通能力拓展训练·····	233
二、二十四式太极拳·····	191	三、创新能力拓展训练·····	233
思考与练习·····	204	思考与练习·····	234
活动与探索·····	204	活动与探索·····	234
第十三章 休闲运动·····	205	第十六章 射击运动·····	235
第一节 保龄球·····	205	第一节 射击运动概述·····	235
一、保龄球运动简介·····	205	一、射击运动的渊源·····	235
二、保龄球基本技术·····	206	二、我国射击运动的发展·····	235
第二节 台球·····	208	第二节 射击运动竞赛项目·····	236
一、台球运动简介·····	208	一、射击项目分类·····	236
二、台球基本技术·····	209	二、射击运动展望·····	237
第三节 轮滑·····	211	第三节 射击运动基本技术·····	238
一、轮滑运动简介·····	211	一、据枪·····	238
二、轮滑基本技术·····	212	二、瞄准·····	239
思考与练习·····	213	三、击发·····	240
活动与探索·····	213	四、保持·····	240
第十四章 户外运动·····	214	思考与练习·····	241
第一节 自行车运动·····	214	活动与探索·····	241
一、自行车运动概述·····	214	附录 A 大学生体育合格标准·····	242
二、自行车运动竞赛项目·····	215	附录 B 大学生体育合格标准实施办法·····	244
三、自行车运动基本技术·····	215	参考文献·····	246

本章概述高校大学生的生理和心理特征,分析了高校体育的地位、作用、目标和实施途径。

第一节 高校学生的身心特点

本节阐述高校学生身体形态、机能等方面的生理特征,探讨了其在自我意识、情感、意志、性格等方面的心理特征。

一、大学生的生理特征

我国大学生年龄阶段属于青春期后期,进入青年期,身体形态、机能、代谢功能等发展已日趋完善和成熟,整个机体具有旺盛的机能、蓬勃的朝气,能较好地适应外部环境的变化。此时,必须在躯体和心灵上承受包括体育活动在内的各种锻炼,以促进各器官系统逐渐达到人生的最佳水平。

1. 身体形态

身体形态主要包括体格、体型、身体姿态等指标。体格指标有身高、体重、胸围等;体型指标是人体的整体指数与比例;姿态指标指人坐、立、行走的姿势。

机体进入青春期后2~3年内,人体身高以较快的速度增长,女子至17岁,男子至19岁,增长的速度才日趋缓慢,直至完成骨化而终止。体重一般是女生18岁、男生20岁才趋于稳定。其他有关指标,如胸围、头围、肩宽、骨盆宽等生长指标在大学阶段均日趋徐缓。男子形成上体粗宽、骨盆窄、下肢较细的体型;女子形成上体细窄、骨盆宽、下肢较粗的体型。

大学生身体形态虽已不断完善,但仍保留青春期的一些特点,即发展的不平衡性和不稳定性,因此仍需重视全面身体锻炼。随着年龄的增长,适当多开展体操、田径、球类、游泳、舞蹈等各种活动,这对发展运动器官,特别是对四肢和上肢肌肉的发展十分有利,可以使体型更加匀称,体格更为健壮。

2. 身体机能

(1) 神经系统

大学生年龄阶段,大脑皮层的发育状况,在一定程度上呈现出一种飞跃的状态,抽象思维能力、

分析综合能力显著提高,接受并掌握体育知识、技术和技能的渠道更加畅通。神经过程的灵活性高,神经细胞物质代谢机能旺盛,易出现疲劳,但恢复较快。这个时期,由于内分泌发生变化,性腺活动加强,神经系统的稳定性可能受到影响,动作协调能力暂时下降,女生表现更为明显。

根据上述特点,大学生在运动实践中应注意多样化、趣味性,避免枯燥单调的训练内容,如竞争性的游戏、小型比赛等。应适当提高运动频度,相应地缩短每次运动时间,亦可增加些技术分析、总结和交流,以培养其思维能力。

(2) 心血管系统

大学生年龄阶段,心脏发育日趋完善,心率减慢,心脏收缩压增加,每搏输出量增多。可以承受一定的运动负荷,但强度不宜过大,尤其对于持续时间长的速度耐力性的项目。随着年龄的增长,可以按照循序渐进的原则,有计划、有步骤、科学地逐渐增加运动强度。

(3) 呼吸系统

大学生年龄阶段,胸廓增大,呼吸肌增强,肺泡体积增加,肺活量增加大,呼吸系统发育日益完善。男生呼吸系统机能的提高尤为显著,但其最大摄氧量和负氧债能力较成人低。女生较男生低。这一时期,可进行耐力性练习和静力性练习,以有效地提高肺功能。

(4) 运动系统

运动系统由骨骼、关节、肌肉三部分组成(图 1-1 所示为人体骨骼结构,图 1-2 所示为人体肌肉结构)。到大学高年级时,坚固性增强,韧性降低,骨骼软骨的骨化基本完成。这一时期,由于骨骼柔软且可塑性较大,应注意保持正确的身体姿势,避免一侧肢体或局部用力过多,造成肢体特别是脊柱出现病理性弯曲。同时,注意适宜的运动负荷,防止负荷过大造成的骨化提前,影响身高继续增长。

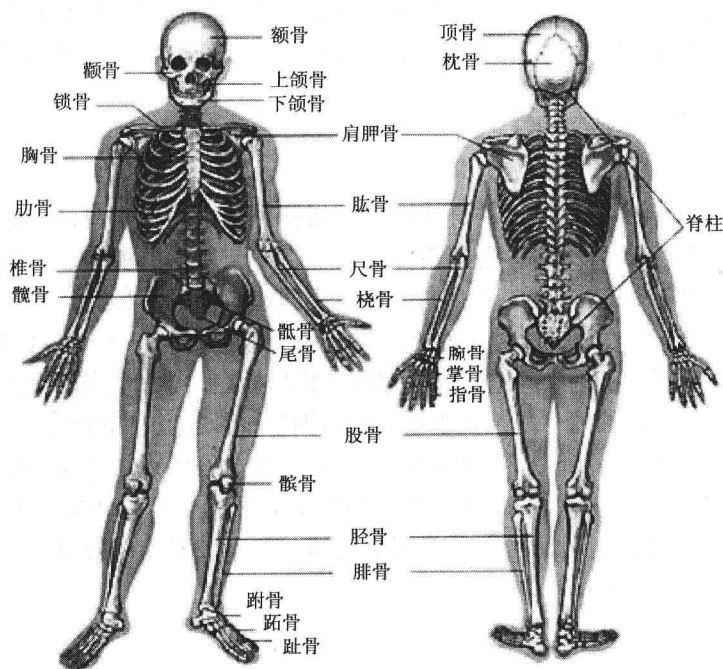


图 1-1 骨骼

这一时期的关节软骨较厚,关节囊韧带伸展性较大,关节周围的肌肉细长,关节活动范围大,

但牢固性较差,在外力的作用下易脱位。因此要注重提高柔韧素质,重视发展关节的坚固性。

随着年龄的增长,肌肉中水分明显减少,有机物增多,肌纤维增粗,横向发展较快,肌肉重量不断增加,肌力增强。可以开展力量练习,以促进肌肉生长。

3. 身体素质

身体素质是指人体在完成动作过程中所表现出的力量、速度、耐力、灵敏度、柔韧性等机能。

大学阶段,男生的腰腹力量领先,其次是下肢爆发力,臂肌静力性力量。而女生腰腹肌的增长比其他素质要差。男生的力量、速度等素质优于女生,女生的柔韧性、协调能力和平衡能力则优于男生。因此,在大学阶段,仍应加强身体素质的全面锻炼,以促进身体全面发展。

4. 性成熟

性成熟包括生殖器官的形态发育、功能发育和第二性征发育等。

男女进入了青春期间后,虽然有了生殖能力,但身体尚未完全发育成熟,骨骼及心、脑等重要器官一般要到25岁左右才能发育完善。应通过参加各种体育活动,促进身心健康发展。由于女性生理的特殊性,在经期应选择适宜的体育活动和运动负荷。

二、大学生的心理特征

大学生这一年龄阶段的心理变化是人的一生中最复杂、波动最大的时期。

1. 自我意识方面

自我意识是指人对于自身的认识。

大学生的自我意识呈现以下特点。其一,重塑“真正的自我”。进入大学之后,由于环境变化等引起心理感受的变化,大学生摆脱了家长及中学“中规中矩”的束缚,希望真实、精彩地展现自我。其二,自我认识的自觉性和主动性较强。能根据周围的人对自己的各种态度来认识自己。其三,自我评价水平提高。能通过与别人进行对比和他人的反映来评价自己,自我评价的客观性有所提高。其四,自我控制的愿望非常强烈,水平明显提高,并逐渐以社会标准、社会期望、社会条件为转移。其五,自尊心突出。表现为渴望真诚的赞扬和尊重,批评常使自己感到内疚和羞愧,难以忍受嘲笑,甚至产生不满、对立情绪或反抗行为。其六,独立意向强烈。要求摆脱对成人的依赖,希望自主和独立。其七,自信心、好胜心增强。跃跃欲试,不甘人后。

2. 情感方面

大学生正处于风华正茂之年,情感丰富强烈,其体验以肯定、乐观与振奋为主要特征。情绪的两极化比较突出,爱憎分明,如疾风怒涛,瞬息万变。极易出现高度的兴奋、激动、热情,

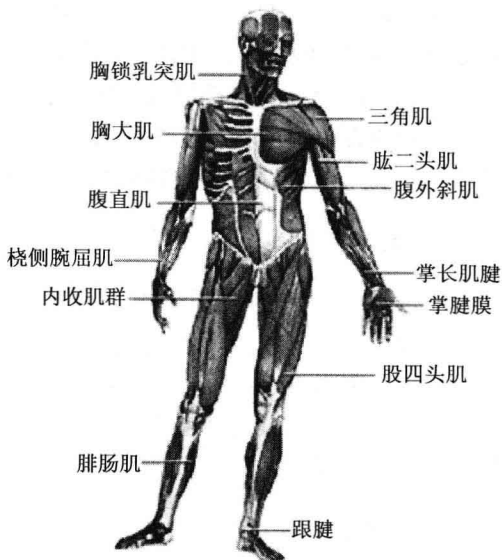


图 1-2 肌肉

或是极端的愤怒、泄气、绝望。既有活泼、愉快、奋发向上等积极倾向，又有低沉、悲观、颓废等消极倾向。随着年级的增高，大学生的情绪波动性逐渐减弱，情感也日臻丰富、复杂。

由于和社会生活的接触日益增多，各种社会行为规范使大学生逐渐具有了调节和节制自己情绪的能力，因而他们的情感又往往表现出内隐性和闭锁性，他们或将自己的真实情感隐蔽起来，表露出一一种与内心体验并非一致的情绪状态，或有选择地暴露给不同的对象。

3. 意志方面

升入大学，标志着一个青年已踏上连接独立生活与成人社会的桥梁。在各方面的影响下，大学生的独立倾向和自觉性明显增强，能够在行动中清晰地意识到自己行动的目的性。但从果断性和自制力来看，发展较为缓慢。表现为优柔寡断，动摇不定，分不清主次和事情的轻重缓急，或草率，或武断。在坚毅性方面，也有很大的个性差异，有的同学惧怕困难，难以忍受挫折。所以，大学生意志品质的发展仍然呈现不稳定的状况。

4. 性格方面

大学时期，性格基本形成且较稳定。对待现实所持的一贯态度和较稳定的行为方式，是大学生性格的主导方面。在意志、理智、情绪等方面，不断在向好的方面发展。

第二节 高校体育的地位和作用

本节阐述了高校体育在教育中的重要地位，归纳了高校体育发展身体，增强体质；掌握三基，养成习惯；优化品德，完善个性；发挥才能，提高水平等作用。

一、高校体育的地位

体育伴随着教育的产生而产生，随着教育的发展而发展的，是教育的重要组成部分，也是推动社会发展的积极因素之一。高校体育在高等教育中的地位和作用，是由高校体育的结构和功能及社会发展对其教育的要求所决定的，它既是高校教育的基本内容，也是高校教育的重要手段。

毛泽东同志 1917 年在《新青年》上发表的《体育之研究》一文中就指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也……体者，载知识之车而寓道德之舍也。”1995 年第八届全国人大第三次会议通过的《中华人民共和国教育法》第五条规定：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”明确了德、智、体全面发展的教育方针，从法律的高度肯定了体育在教育中所担负的特殊任务和应有的重要地位。

高等学校的根本任务，就是培养高级的专门人才，以适应社会发展的需要。在高等学校教育中，德育是方向，智育是主体，体育是基础。高校体育作为学校体育与社会体育的衔接点，对于巩固提高中小学阶段的体育成果，进一步培养独立锻炼的思想、知识、方法、习惯和能力，奠定体育的终身价值，具有特殊的意义。图 1-3 中展示了各种各样的运动。

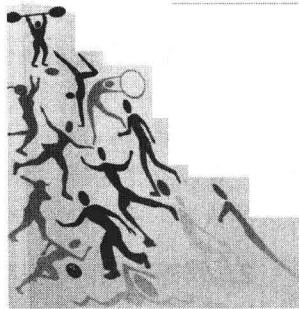


图 1-3 做各种运动的抽象人

二、高校体育的作用

1. 增强体质，增进健康

这既是我国普通高等学校体育的首要任务，又是其出发点和归宿。

大学生正处在身心发展的关键时期，同化与异化作用基本达到平衡，各器官系统的机能和适应能力接近最高水平，人体生命活动极为旺盛。值此契机，利用体育有效地增进健康，提高身体素质和基本活动能力，掌握必要的运动技巧，塑造健美的体态，改善对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力，培养良好的心理品质，从而以强健的体魄和充沛的精力，保证当前的学习，迎接未来的工作。

2. 掌握三基，养成习惯

高校体育在培养大学生掌握体育卫生保健基本知识、基本技术、基本技能的同时，提高其锻炼的自觉性、积极性、实效性、科学性，潜移默化地积淀其从事体育锻炼的习惯。使学生成为主动的体育运动的实践者，在科学方法和实践能力的基础上建立终身体育的信念。

3. 优化品德，完善个性

大学生自我意识不断增强，个性特征逐渐明显，但意志品质仍不稳定，性格特征尚不完善。大学体育通过各项运动，施以适量的生理、心理负荷，对学生进行知、情、意、行的教育。在团结互助、竞争拼搏、顽强进取、开拓创新中，培养勇敢、顽强的意志品质，形成良好的体育作风和文明行为，发展和完善个性。

4. 发挥才能，提高水平

根据我国现代化体育的设计蓝图，“全民健身计划”与“奥运争光计划”同行。拥有广泛群众基础和体育运动场地设施较完善的大学，凭借良好的教育氛围和师资、物资、多学科交叉等方面的优势，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系统的科学训练。既可为高校竞技体育培养骨干，又能丰富校园文化生活，进一步推动高校体育的开展。

国外把部分优秀的运动天才，置于大学氛围中培养。近些年来，我国也在一些高校试办高水平运动队，并取得一定成效。随着训练条件的改善、训练水平的提高，高校体育在为单位体育活动广泛开展做出贡献的同时，亦能成为奥运战略的一块后备阵地。

综上所述，体育不仅是发展大学生体力的需要，而且也是大学生发展心理、实现自我完善的需要。在体育锻炼实践中，大学生不仅可以增强体质、增进健康，而且可以锻炼意志，陶冶情操，发展情感，拓宽视野，增长才智，区分真伪丑美，提高思想境界，树立正确的价值观，实现自我的全面成长。

第三节 高校体育的目标和途径

本节介绍了高校体育的目标，增进健康、增强体质，培养体育能力，树立终身体育观念；讲解了实施高校体育的途径，体育课程、课外体育、运动训练、体育竞赛、体育科研等。

一、高校体育的目标

高校体育的目标是指在大学阶段,通过体育实践和理论知识传授所要达到的预期结果。它决定着高校体育的方向与过程,是评估高校体育工作的重要依据,对高校体育工作的开展起着导向、控制和激励的作用。

从我国社会发展的实际出发,针对大学生的身体和心理特点,根据我国远景目标提出的要求,高校体育必须着眼于提高整个民族的身体素质水平,遵循大学生的成才规律,考虑开发体力和智力的双重需要,使之身心全面发展,为社会主义现代化事业做出应有的贡献。

高校体育的目标既要养身,又要修心;既要掌握知识,学习技术、技能,又要发展个性,融入社会。要增强体质,增进健康,促进身心和谐发展;要以身体练习为基本手段,传授现代体育科学的基本知识、技术和技能以及科学锻炼身体的方法;要完善意志品质,发展个性,增强适应能力;要培养从事体育锻炼的兴趣和习惯,为终身体育夯实基础;要树立正确的体育意识和价值观念,提高体育文化素质;要发掘特殊具有竞技运动才能的学生,为国家培养和输送优秀体育人才等。

二、高校体育的途径

《学校体育工作条例》(以下简称《条例》)第二十四条规定:“学校应当由一位副校(院)长主管体育工作,在制定计划、总结工作、评选先进时,应当把体育工作列为重要内容。”高等学校的领导应认真学习和领会党的教育方针,端正办学思想,把体育放在学校工作应有的位置,将其列入学校的日议事日程,做到有布置、有检查、有总结。在评选优秀生、先进集体和评定奖学金时,在处理学生升留级问题时,都要坚持纳入体育的标准和要求。

1. 体育课程

体育课分为理论课与实践课两种,是大学一、二年级学生的必修课程,被视为学校体育教育的中心环节,也是高校体育最主要的组织形式。它为实现大学体育的目的和任务提供了具体途径。

《中华人民共和国体育法》(以下简称《体育法》),第十八条规定:“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。”首先,大学一年级可开设普通体育课。进行国家教委规定的体育合格达标教育,进一步打好全面运动素质基础,掌握各项运动技术、技能及知识,为分班奠定基础。这一过程可根据实际情况增减。其次,大学二年级时,结合学校、学生实际情况,根据学生的兴趣爱好和体育专长,在完成体育教学大纲和“达标”的基础上,开设选修体育课。学生在所规定的运动项目中选择某一项目,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和方法,以不断提高专项技术水平和能力。再次,三年级可开设选修体育课。最后,体质较弱或患有慢性疾病或有残疾的大学生,体育教师要组织其上好保健体育课,利用太极拳、气功、健身操等锻炼手段,有针对性地帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷,使其身体逐步接近或达到健康标准。

2. 课外体育

体育课是课外体育活动的先导,课外体育活动是体育课的延伸。课外体育活动是高校体育的基本形式和校园文化生活的重要内容,是增强学生体质的有效措施。常见的课外体育活

动形式有：晨练（早操）、课间活动（课间操）、野外活动、体育节（体育周、体育日）活动、单项运动协会（体育俱乐部）活动等。

目前的大学生一般年龄都处于18~22岁，从生理上看正处于青春发育的后期，这是人的一生中体格、体质是否健康的关键时期，在这一时期仅仅依靠每周两课时的体育课时间进行身体锻炼远远不够。大学生的学习、生活相对灵活，能够自由支配，用于课外体育锻炼的时间充裕，自我锻炼意识和自我锻炼能力也较强。不易受班级、年级、课表、升学压力、场地器材、体育教师等的限制。

《条例》第十条规定：“开展课外体育活动应当从实际出发，因地制宜，生动活泼”、“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外，每天应当组织学生开展各种课外体育活动”。高校开展课外体育活动要立足实际情况，根据学生的兴趣爱好，小型多样、生动活泼。应当制定和落实各项具体措施，建立必要的体育制度，学校领导高度重视，体育教师加强指导，充分发挥共青团、学生会和各项单项体育协会（体育俱乐部）的作用，以保证课外体育活动广范、持久地开展。

3. 运动训练

《条例》第十二条规定：“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平”。

把一些有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生组织起来进行系统的课余运动训练，这不仅有利于学校运动技术水平的提高，还可以培养一批开展群众性体育活动的骨干力量，带动全体学生积极参加体育锻炼，在不断提高大学生的身体素质和运动技术水平、改善大学生的健康状况的同时，养成持之以恒地进行体育锻炼的良好习惯。

高校运动训练的项目设置，应因人、因地、因校制宜，根据教师、体育场地（馆）、器材、学校传统项目等具体条件而定。

4. 体育竞赛

高校体育竞赛是促进大学运动普及和提高的重要措施。运动竞赛不仅能丰富和活跃大学生课余文化生活，而且能提高广大学生参加体育运动的主动性和积极性，直接宣传和鼓动广大学生进行体育锻炼，推动大学校园群众性体育活动的广泛开展。

体育竞赛是检验体育教学、体育锻炼及运动训练效果的一种重要手段。通过体育竞赛的开展，能够振奋人心，激励激情，发展个性，促进交往，总结和交流经验，有利于提高运动技术水平，以及培养学生顽强拼搏、遵守纪律、勇于创新的优秀品质和集体主义精神。

高校体育竞赛应以育人为宗旨，注意学生的广泛参与性和经常性，贯彻小型多样、单项分散、基层为主的原则。此外，还可开展各种形式的校级体育竞赛活动，以拓宽学生视野和提高社会交际能力。

5. 体育科研

高校的体育科学研究要方向明确，坚持理论和实践相结合的原则，着重解决大学体育改革中提出的实际问题，就其因，求其果。大学的体育改革的推进要依赖于科学研究，科学研究要为大学的体育实践服务。

高校的体育教师，是我国体育界知识水平、科学文化基础最具优势的一个阶层，而且大学拥

有较先进的体育设备和科学仪器,应当走在体育科研的前列,并运用科研成果去指导体育教学、课外体育活动和运动训练等工作,从而更好地完成高校体育的任务,实现高校体育的目标。

应当注意,在实施高校体育的过程中,既要强调全国大学生的共同性,又要特别重视不同专业的特殊性。应了解未来职业所需的身体锻炼的知识、手段及方法,掌握未来职业实用性的运动技能与技巧,奠基良好的职业运动素质。例如,航海、水利等专业的学生应突出游泳技能的掌握,地质、采矿等专业的学生侧重登山、攀爬技能的培养等。因此,各级各类高校,应当在认真贯彻教育方针前提下,结合不同专业人才培养的具体规格和特点,构建符合本专业实际的体育教育体系。



阅读材料

全国普通高等学校体育课程教学指导纲要

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,根据《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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》的精神,在总结高等学校体育课程建设和教学改革经验的基础上,特制定本纲要。

本纲要是国家对大学生在体育课程方面的基本要求,是新时期普通高等学校制订体育课程教学大纲,进行体育课程建设和评价的依据。

一、课程性质

第一条 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。

第二条 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。

二、课程目标

第三条 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;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。

心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。