

21世纪

普通高等教育规划教材

大学体育

DAXUE TIYU

张天峰 徐百友◎主编
王浩◎主审



化学工业出版社

21 世纪普通高等教育规划教材

大 学 体 育

张天峰 徐百友 主 编
王 浩 主 审



化学工业出版社

· 北 京 ·

本书分为理论篇与实践篇两个部分，全书共二十五章。其中理论篇包括：体育概述、体质与健康、体育锻炼与人的生理健康、体育锻炼与心理健康、体育锻炼与社会适应、体育锻炼与医疗保健、体育锻炼与合理营养、体育竞赛与欣赏、大学校园体育文化、奥林匹克运动。实践篇包括：篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、垒球、武术、跆拳道、游泳、健美操、形体训练、体育舞蹈、健美运动、定向运动、体育保健。本书主要特点是：理论知识简略易懂，便于自学；实践部分精选细编，重在练习；运动项目时尚新颖，学生喜爱；练习方法形式多样，操作简单。

本书可作为独立学院、高职高专体育课程的教材，也可作为广大体育运动爱好者锻炼健身的参考书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育/张天峰，徐百友主编. —北京：化学工业出版社，2011.9
21 世纪普通高等教育规划教材
ISBN 978-7-122-12122-6

I. 大… II. ①张…②徐… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 169642 号

责任编辑：袁俊红
责任校对：王素芹

装帧设计：周 遥

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 刷：北京市振南印刷有限责任公司
装 订：三河市宇新装订厂
787mm×1092mm 1/16 印张 21 字数 546 千字 2011 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：40.00 元

版权所有 违者必究

《大学体育》编写人员名单

主 编：张天峰 徐百友

副 主 编：侯桂明 陈晓霞 陆宏凯

编写人员 （以姓氏笔画为序）：

王东方 王鸣骏 车益明 孙欣荣 杜寿高

李加奎 余海文 张 涛 张海涛 陈 军

陈建华 胡 琴 赵 飞 钟 锵 秦志华

黄 铮 曹 婧 章璐璐

主 审：王 浩

前 言

2008年教育部第26号令《独立学院设置与管理办法》颁布以来,随着2012年对独立学院教学工作评估验收的临近,各独立学院在过渡期内,不断深化教学改革,围绕着为地方经济服务,培养工程型、应用型、复合型人才的主要任务,开展了专业建设、课程设置、教材建设等方面一系列改革。

体育课程教学是高校教育中的一个重要组成部分。如何贯彻执行教育部《学校体育工作条例》、《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》的精神,如何更好地配合独立学院特定的培养目标,完成好体育教育、教学工作,是独立学院体育教学的主要任务。除了有高水平的师资队伍之外,适应独立学院培养目标的体育课程教材也显得尤其重要。江苏省教育厅也多次召开独立学院会议,并提出:独立学院要重视自己的教材建设,有适合自己的教材。

本书就是针对独立学院编写的,主要特点是:理论知识简略易懂,便于自学;实践部分精选细编,重在练习;运动项目时尚新颖,学生喜爱;练习方法形式多样,操作简单。

本书分为理论篇与实践篇两个部分,全书共二十五章,由张天峰、徐百友担任主编,负责提出总体设想、制定编写大纲,侯桂明、陈晓霞、陆宏凯担任副主编,参加本书编写工作的还有(按章节顺序)李加奎、赵飞、余海文、陈建华、孙欣荣、胡琴、车益明、曹婧、黄铮、张涛、陈军、章璐璐、王鸣骏、张海涛、王东方、秦志华、钟锵、杜寿高。全书由张天峰、陈晓霞、陆宏凯统稿、定稿,由王浩教授主审。

本书可作为独立学院、高职高专体育课程的教程,也可作为广大体育运动爱好者锻炼健身的参考书。

由于水平有限,书中疏漏和不妥之处在所难免,敬请同行专家和读者批评指正。

编者于南京

2011年8月

目 录

理 论 篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念	1
第二节 大学体育的目标	4
第三节 体育课是完成高校体育任务的基本途径	5
思考题	8
第二章 体质与健康	9
第一节 体质与健康的概念	9
第二节 国家学生体质健康标准	11
第三节 体育锻炼的运动处方	19
思考题	26
第三章 体育锻炼与人体的生理健康	27
第一节 体育锻炼与神经系统	27
第二节 体育锻炼与运动系统	30
第三节 体育锻炼与氧运输系统	31
思考题	34
第四章 体育锻炼与心理健康	35
第一节 心理健康的含义与标准	35
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	36
第三节 大学生心理健康	42
思考题	44
第五章 体育锻炼与社会适应	45
第一节 体育锻炼的社会学基础	45
第二节 体育锻炼对人的社会化作用	45
第三节 体育锻炼是大学生社会化的有效途径	47
思考题	49
第六章 体育锻炼与医疗保健	50
第一节 体育锻炼的保健常识	50
第二节 体育锻炼中的自我医务监测	52
第三节 常见病的体育保健方法	54
第四节 体育锻炼中常见的生理反应与疾患	59
第五节 常见运动损伤的预防与处理	64
思考题	69
第七章 体育锻炼与合理营养	70
第一节 营养对人体健康的作用	70
第二节 体育锻炼与营养补充	79
思考题	87

第八章 体育竞赛与欣赏	88
第一节 体育竞赛的意义与特点	88
第二节 体育竞赛的分类与编排	91
第三节 体育竞赛的组织	93
第四节 体育竞赛观赏	95
思考题	105
第九章 大学校园体育文化	106
第一节 大学校园体育文化的概念	106
第二节 大学校园体育文化的特点	107
第三节 体育在培养大学生健康人格中的作用及途径	109
第四节 加强高校体育文化建设	115
思考题	117
第十章 奥林匹克运动	118
第一节 奥林匹克运动概述	118
第二节 奥林匹克精神	122
第三节 中国与奥林匹克运动	124
思考题	129

实 践 篇

第十一章 篮球	130
第一节 篮球概述	130
第二节 篮球基本技术与练习方法	131
第三节 篮球基本战术	133
第四节 篮球竞赛规则简介	139
思考题	142
第十二章 排球	143
第一节 排球概述	143
第二节 排球技术	144
第三节 排球战术	150
第四节 排球竞赛场地、规则及裁判工作	152
思考题	155
第十三章 足球	156
第一节 足球概述	156
第二节 足球基本技术	157
第三节 足球基本战术	163
第四节 足球竞赛场地、规则简介	165
思考题	169
第十四章 乒乓球	170
第一节 乒乓球运动概述	170
第二节 乒乓球的基本技术	172
第三节 乒乓球的基本战术	176
第四节 乒乓球比赛的主要规则	177
思考题	180

第十五章	羽毛球	181
第一节	羽毛球概述	181
第二节	羽毛球基本技术	182
第三节	羽毛球基本战术	185
第四节	羽毛球竞赛规则简介	186
思考题		188
第十六章	网球	189
第一节	网球概述	189
第二节	网球基本技术	189
第三节	网球基本战术	193
第四节	网球比赛的主要规则	195
思考题		198
第十七章	垒球	199
第一节	垒球概述	199
第二节	垒球基本技术及练习方法	200
第三节	垒球基本战术	203
第四节	垒球主要规则分析及判法	206
思考题		209
第十八章	武术	210
第一节	武术运动概况	210
第二节	武术的内容与分类	213
第三节	武术基本功与练习方法	214
第四节	武术套路练习	218
第五节	散手	219
思考题		223
第十九章	跆拳道	224
第一节	跆拳道基本技术	224
第二节	跆拳道品势——太极	230
思考题		231
附录	跆拳道竞赛规则	231
第二十章	游泳	236
第一节	游泳运动概述	236
第二节	游泳基本技术	238
第三节	游泳的安全与救护常识	246
第四节	游泳竞赛规则简介	247
思考题		250
第二十一章	健美操	251
第一节	健美操运动概述	251
第二节	健美操的分类与特点	252
第三节	健美操基本动作	253
第四节	健美操锻炼原则和练习注意事项	256
第五节	健美操竞赛规则简介	257
思考题		259

第二十二章 形体训练	260
第一节 形体训练概述	260
第二节 基本形体训练	262
第三节 持轻器械的形体练习	264
第四节 艺术体操	265
思考题	268
第二十三章 体育舞蹈	269
第一节 体育舞蹈概述	269
第二节 体育舞蹈的基本知识	270
第三节 摩登舞技术简介	271
第四节 拉丁舞简介	278
思考题	285
第二十四章 健美运动	286
第一节 健美运动概述	286
第二节 体型健美标准	287
第三节 健美锻炼中的一般常识和概念	288
第四节 健美锻炼方法与手段	292
第五节 健美锻炼的安排与营养	296
第六节 健美运动竞赛与欣赏	297
思考题	299
第二十五章 定向运动	300
第一节 定向运动概述	300
第二节 运动地图与指北针	303
第三节 基本定向技能	306
第四节 定向越野训练	309
思考题	312
第二十六章 体育保健	313
第一节 体育保健课简介	313
第二节 八段锦	315
第三节 练功十八法	320
思考题	323
参考文献	324

理 论 篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的基本概念

体育是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和，是现代社会的文化组成部分。

“体育”一词早先是从西方传到日本，于 19 世纪末 20 世纪初再由日本传到中国。体育一经产生就含有丰富的科学内容，它的发展不是孤立的，社会的需要、生产力的发展与提高、科学技术的进步与应用，为体育的发展提供了良好的条件。体育发展到现在，已成为大家所重视的现代体育，是科学技术、经济发展和社会进步的重要标志，被人们誉为文明进步的窗口。

我国现代体育基本上由学校体育、竞技体育、群众体育三个方面所组成。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是群众体育和竞技体育的坚实基础，是提高国家、民族体育水平的一个重要途径，对增强全民健康水平和整体素质有着重要意义。学校体育是发展身体、增强体质，传授体育基本知识、基本技术和基本技能，提高运动技术水平，培养道德意志品质的一个教育过程。通过有组织、有计划的体育教育过程，与德育、智育、美育相结合达到为国家培养全面发展的各类建设人才的需要，其特点是组织严密、计划性强和目的任务明确。

2. 竞技体育

竞技体育又称为运动竞技，是从游戏中派生并长期发展而来的，是具有规则性、竞争性、挑战性和娱乐性的一种身体活动，是为了最大限度地挖掘和发挥个人及集体的身体能力、心理承受极限、智慧技巧及运动技术等方面的潜力，以取得优异的运动成绩为目的而进行科学、系统的训练和竞赛。竞技体育项目的高超技艺具有一定的表演观赏性，其激烈的竞争富有很强的感染力，极易吸引观众，在活跃社会文化生活、振奋民族精神、传播民族文化、促进各国人民之间友谊和团结方面具有特殊的重要意义。其特点是：技术性强，运动强度大，有具体的规则，需经过系统的科学训练。

3. 群众体育

群众体育又称为大众体育，作为学校体育的延伸，是以健身、健美、康复和休闲娱乐为目的，运用身体锻炼、休闲运动、锻炼康复等多种形式开展的群众性的身体活动，其范畴可以包括娱乐活动、休闲运动、余暇锻炼、医疗养身等。其特点是活动内容丰富多彩、表现形式灵活多样、参与活动人数众多、自觉自愿、自娱自乐、因人而异、讲究实效。

学校体育、竞技体育、群众体育三个方面既有区别又互相联系、互相渗透和互相促进，三者共同构成体育的总体概念。它们都是通过运动锻炼，全面发展身体和增强体质，都有着

教育教学、提高技术与竞赛水平的作用。

二、体育的产生与发展

1. 体育的产生

人类的发展已有一百多万年的历史，在这漫长的历史长河中，人类原始状态占去了人类发展的绝大部分时间，原始人类在与自然灾害、凶禽猛兽的斗争中，在极其险恶的自然环境下，迫于谋生需求，要具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久的自卫能力，并在重复这些生存本能中，发展了走、跑、跳、投、攀爬和涉水等身体基本活动能力，如通过快跑、长途跋涉的能力追捕猎物；通过游泳或投掷的方法捕捉鱼类和对付凶猛野兽；通过攀登和爬越能力采集野果等。这种表现为体育最初形态的身体活动，其实是原始人类在求生本能活动的基础上，利用智慧和力量，在大自然中求得生存和繁衍，并争取一席之地行为。这些能力的产生本来是为了生存的需要，然而现在都可称为现代体育的起源。

2. 体育的发展

以人类生存为需要而发展起来的，使人类有计划、有意识地进行身体机能、技能的锻炼，这种锻炼的社会活动就是体育的发展，它总是随着历史的进步和人类对体育需求层次的提高而不断发展。

随着体育的不断发展，现代体育的兴起成为文明社会的标志之一，使体育的发展呈现国际化、社会化、科学化和商品化。

(1) 国际化 当今世界无论其政治制度、宗教信仰、民族特点各有不同，但各个国家都非常重视体育运动的开展，在奥林匹克运动的推动下，各单项国际比赛以及各大洲地区性、综合性运动会，不仅促进了体育运动本身的发展，而且推动了人类文化的精神交流。

(2) 社会化 体育作为社会现象，是社会发展的产物，又对社会发展起着积极的促进作用。已经成为人们改善生活方式和提高生活质量的不可缺少的因素。体育已成为能让人们终身受益的一种社会活动。

(3) 科学化 随着科学的高速发展，现代体育通过采用科学理论与先进技术，提高了训练质量和运动竞赛成绩，特别是先进设备的运用，大大提高了锻炼效果，增强了体育运动的吸引力。同时，各国家以及各层面在体育项目的管理上，在训练和竞赛的组织上都更具备科学性。

(4) 商品化 现代体育要不断发展，必须适应当代社会的特点，其前提是实现商品化。目前，体育商品化程度不断扩大，例如：体育场馆、器材与设备、信息与情报、比赛承办权与转播权、运动员俱乐部制度、体育彩票、各种赛事的门票等都已商品化了。只有体育进入到商品市场，并适应商品经济的市场机制时，在资金、人才、技术等方面才有活力。

三、体育的功能

体育作为一种社会现象，产生于人类生活的需要，在促进人体的生长发育、防止疾病和推迟衰老等方面，具有不可替代的作用。随着社会的进步和发展，随着生产力和生活水平的提高，体育已形成了多种功能、内容和形式，并在整个社会活动中显示出越来越重要的地位，体育的多种功能也进一步为人们所认识、所重视。

1. 健身功能

(1) 增强体质，促进身体健康发展 身体健康包括良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。实践证明，科学地从事体育锻炼，由于中枢神经和内分泌系统产生的良好刺激，能促进血液循环、加速新陈代谢，改善血液循环与呼吸功能，延缓有机体适应能力的下降，推迟生物体各组织器官结构功能发生退行性变化，从而促进机体的生理发育更加完善，使人体生理机能水平和身体素质水平得到提高，使人体的基本活动能力和适应能力

得到发展。坚持体育锻炼,体质就会得到增强,健康水平自然就会得到提高。

(2) 对人的心理、精神有积极作用 体育锻炼除增强体质、促进健康外,对人的心理及个性发展也有明显的作用。心理过程包括认识、情感、意志三个方面,而个性包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等。随着体育运动向纵深发展,随着参与者的扩大,体育运动对人们的思维能力、观察力、注意力、想象力的提高起着很大的积极作用,同时培养人的勇敢、顽强、积极向上的优良品质。

2. 教育功能

体育的教育功能是最基本的功能,就其作用的广泛性而言,它对人类社会产生的影响是体育的其他社会功能所无法比拟的。体育作为一种社会现象,不仅本身是学校教育的重要组成部分,而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

(1) 体育在学校中的教育作用 体育本身的动态特征决定了它在学校教育中区别于德育、智育教育,在体育练习的互动中、在运动训练的艰难环境下、在激烈的课堂练习和课余竞赛活动中,除使学生获得基本的体育理论知识、掌握必要的技术技能、学会科学锻炼身体方法、提高运动能力并养成锻炼习惯外,还能发现平时可能隐藏较深的自私、骄傲、鲁莽等“潜意识”,是对受教育者进行思想教育、意志品质和道德情操教育的好机会。

(2) 体育在社会中的教育作用 就体育在社会中的教育体系而言,其在激发爱国热情、振奋民族精神及培养社会公德等方面,都具有重要的作用。通过体育实践,诱发的社会情感教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,如一个国家的运动队在国际比赛中取得冠军,全国上下欢欣鼓舞;奥林匹克运动会(简称奥运会)承办城市在市政建设、文明程度、环境保护方面都有明显的提高,同时民族自豪感、自尊心、自信心也进一步提升,这都是体育在社会中起到的教育作用。

3. 娱乐功能

现代社会中,随着物质产品的不断丰富,人们在满足精神文化生活需求方面的要求也不断提高,其中体育的娱乐功能不容忽视。如何享受生活和善度余暇,体育活动使人们在娱乐、运动中消除紧张情绪、缓解工作压力,最终达到净化感情、享受生活乐趣及获得精神快感的目的,这是其他任何活动都不能替代的。

4. 经济功能

体育的经济功能由体育与经济的互相促进作用所决定。国民经济的发展决定着体育的发展,体育的发展又反过来促进社会经济的繁荣。因为劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志,人们在对生产力进行评价时,人的综合素质是最重要的衡量标准。综合素质包括身体素质、文化素质和道德素质三个方面,身体素质作为另两项素质的基础,对生产力的提高起着至关重要的作用,对体育的合理投资,既可以促进体育事业的发展,又能不断提高劳动者的健康水平和体质状况。实践证明,体育的社会化、终身化、娱乐化的发展程度以及竞技体育水平的提高,随着体育事业的商品化、产业化发展,对商品经济、国民经济起着直接的促进作用。

5. 政治功能

在国际舆论中,经常宣传“体育无国界”、“体育超脱政治”的观点。其实,体育与政治的相互联系是客观存在的,任何国家都在某种程度上要求体育服从政治的需要,同时,也充分地利用和发挥体育对政治的影响作用。体育的政治功能主要有:第一,为国争光,提高国际地位和民族威望,国际体育比赛的胜负在某种程度上关系到国家的声望,因此,当前各国都很重视体育的政治意义,奥运会金牌数的多少、奖牌数的排名,体现着一个国家的体育运动水平和综合国力;第二,增进各国人民的相互了解与友谊,促进国家的外交发展,在

两个国家没有建立正式外交关系的情况下,通过国际体育大赛的机会,两国运动员们的相互接触,可以增进友谊,促使两国的关系得到发展,因此运动员常被称为“外交先行官”、“穿着运动服的外交家”,如在日本名古屋举行的第31届世界乒乓球锦标赛(简称世乒赛)中,我国的乒乓球队为推动中美关系发展作出的巨大贡献,一时之间“小球推动了地球”被传为佳话。

第二节 大学体育的目标

一、体育在高校中的地位

1. 高校体育是高等教育系统工程中的重要组成部分

体育教育是通过身体活动,增强体质,培养学生德、智、体全面发展的教育过程,对培养全面发展的社会主义建设人才具有重要的意义。为了实现教育的总目标,高校体育也必须通过体育教学、业余训练以及课外体育活动这三种基本组织形式,围绕着增强体质的中心任务,完成体育教育的各项任务。随着社会的发展,科学技术的突飞猛进,我国现代化建设事业也进入了一个高速发展时期。对人的素质的要求越来越高,特别是对人们健康与体质提出了更高、更新的要求。为了适应当今社会的市场经济和体制改革的需求,高等教育必须培养一大批有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健康的高级专门人才,并能适应高速度、高强度、高压力的工作。

体育教育已成为使人们受益终身的基础教育之一,在大学生获得体育科学知识,掌握必要的运动技术技能,懂得科学锻炼身体方法,学会自我医务监督的能力的同时,还要拓展体育锻炼和获取体育知识的渠道,以满足个人的体育兴趣和爱好,提高对体育的欣赏水平。

2. 高校体育是国民体育的基础

高校体育随着时代的发展,还必须提高运动技术水平,使其达到或接近国内、国际先进水平。近二十年来,与美国等世界强国一样,我国有条件的知名高校经国家批准都办起了高水平的运动队,为国家培养和输送运动尖子和后备人才,目前,在世界各大赛事中,到处可见大学生运动员的身影。部分高等院校课余运动训练已经成为国家体育运动训练的一个重要组成部分。

大学生在学校受到体育教育后,具备了较高的理论水平、实践经验和组织能力,走向工作岗位时,又时刻影响、带动和指导着大众体育活动的开展,目前,我国各政府机关、事业单位、厂矿企业和公司的群众性体育活动都少不了“曾经是大学生”这样一群人的参与和引领。

3. 高校体育是社会主义精神文明建设的重要手段

高校运动竞技的高水平也很好地促进和培养了学生对运动的兴趣,促进了学校内运动项目的开展。很多高校因体育活动开展得好、运动水平高,被誉为“某某项目传统学校”,既丰富了大学生的课余文化生活,又提高了凝聚力,同时也促进了校园精神文明,高校体育已经成为社会主义精神文明建设的一个重要手段。

二、大学体育的作用

1. 增强学生的体质

根据当代大学生年龄范围、生理特点,我国高等学校体育的主要作用是:“增强学生的体质,增进身心健康,传授体育知识,养成自觉锻炼身体的习惯”,其中增强学生的体质是关键。人的体质是指人的机体质量,是先天遗传和后天获得的综合性特征。学生的体质发展状况,也可以从其对外界刺激的适应能力中观察获得。外界刺激包括疾病、气候变化、学习

负担以及一些偶然性、突发性变故等。这其中有一定的心理因素,但主要是看其机体的承受能力和适应能力。高校体育就是通过各种途径,采用各种方法、手段刺激和发展其外部形态、内部器官功能和各种素质能力。外部形态是指骨骼、肌肉的改善引起的形体变化;内部器官功能是指血液循环系统、呼吸系统、消化系统和分泌系统的适应能力;素质能力是指肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性和协调性等。

2. 培养能力和习惯

根据大学生神经细胞物质代谢旺盛、灵活性相对较高、抽象思维能力和理解强等特点,加之大学生的求知欲望,使传授体育知识的渠道变得更加畅通,同时,受教育程度的提高使他们接受和理解体育知识的水平也远高于中、小学生,因而能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,养成良好的锻炼习惯,并为终身体育奠定了基础。

3. 培养良好的思想品德和道德素养

教学实践证明,高校体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一,是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。由于许多活动都是以集体或竞赛的形式进行的,在激烈的竞赛活动中,人的个性特征,如急躁情绪、埋怨同伴、诬蔑对手、不尊重裁判、个人英雄主义等不良行为就会暴露出来;同时,如团结协作、相互鼓励、甘当配角、发挥集体力量等优良品质也能充分体现出来。及时表扬好的行为,批评坏的现象可以使大学生在体育实践中受到教育,这是其他活动不能替代的。在中长跑、障碍赛、游泳等体育项目中,对人体机能的挑战,有利于培养学生吃苦耐劳、拼搏进取和百折不挠的优良品质;在各种竞赛组织编排中,如何提高公平竞争意识和公正无私的人格,调节良好的心理素质和健康的情商也是体育教育的作用体现。另外大学体育教育中,还非常重视增强组织纪律性和团结协作精神的教育。

第三节 体育课是完成高校体育任务的基本途径

国家为我们高校确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养目标。高校体育就必须通过多种多样的组织形式配合高等教育完成这项目标。目前,我国的高校体育教育主要有以下几种基本形式和途径。

一、体育课

体育课作为高校体育教育最主要的组织形式,是高等学校教学计划所规定的必修课程之一。由于体育课是按照教学计划和体育教学大纲而组织的专门的教育过程,因而是实现高校体育目标的基本途径。

1. 体育课的指导思想

首先是健康第一的思想。党中央明确指出:“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。学校教育要树立健康第一的指导思想。”因此,健康第一的指导思想是学校体育教育的基本指导思想。

第二是全面素质教育的思想。学会生存、学会健康是学会学习、学会工作、学会生活、学会创造的基础,通过科学有效的体育与健康课程的教学过程,促使学生全面素质得到提高。

第三是终身体育的思想。终身教育、终身学习、终身体育是新世纪教育和人的发展的总趋势,要把运动、体育、健康置于人的生命的全过程之中。

第四是面向全体学生的思想。作为现代教育计划的基本组成部分的体育与健康课程,必须面对全体学生,促使每一位大学生都能得到发展,实现人人享有体育、人人享有健康的

目标。

第五是个性教育的思想。体育课应以人为本、重视个性、创造良好的氛围,展示学生的个性、发展学生的天赋、挖掘学生的潜能。

第六是整体化的课程建设思想。建立“教师为主导,学生为主体,课内、课外相结合,理论与实践相结合,生理、心理相结合,观赏、参与相结合;运动是手段,体育是过程,健康是目标,教书育人、全面培养、学以致用、终身受益”的整体化课程建设指导思想。

2. 体育课的性质和任务

体育课是培养 21 世纪合格人才的现代教学计划的基本组成部分,是高等学校的基础课程之一,它是高校体育工作的中心环节,也是完成高等教育和高校体育工作任务的重要途径。

体育课的基本概念是:按照国家规定的教育目标,组织有关体育的多因素、多层次、多维度的动态复合性教育过程。

体育课的目的旨在通过合理的体育教育过程和科学的体育锻炼过程,促使学生增强体育意识,树立现代健康观念,培养不断提高体育能力与健康的行为方式,养成坚持参加体育锻炼和重视身心健康的习惯,同时受到良好的思想品德教育,成为体魄强健、身心健康的社会主义事业的建设者和接班人。

体育课的基本任务其一是增强体质、增进健康,全面提高学生的身体素质和环境的适应能力,促进其身心全面发展。其二是促使学生掌握体育的基本理论知识,形成良好的体育意识,建立正确的体育观念,在全面学习体育运动技术过程中,掌握实用的基本技能,为养成终身进行体育锻炼的良好习惯打下坚实的基础。其三是促使学生掌握现代健康的理论知识,形成正确的健康观念和意识,通过掌握和运用科学组合的体育运动为基本手段,促进身心健康。其四是培养学生爱国主义和集体主义的思想品德,树立正确的体育观念,形成勇敢顽强、善于拼搏、团结进取、开拓创新的精神面貌。

3. 体育课的设置与时数分配

由国务院批准颁发的《学校体育工作条例》中明确规定,普通高等学校的一、二年必须开设体育与健康课程;三年以上学生开设体育与健康选修课程。为了进一步加强它在学校的地位,《中华人民共和国体育法》(简称《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。

根据体育教育的总目标和体育学科及现代课程理论的自身规律,学校一般会有针对性地开设以下几种类型的体育课。

(1) 必修基础课 使学生形成正确的体育意识和现代健康观念,真正地懂得:健康是目的,体育是过程,运动和身体练习是良好的手段。通过必修基础课使学生掌握体育和健康的基本知识、技术和技能,全面提高学生身体素质、改善身体形态机能、增进身心健康。本课程既要重视和中学体育与健康课程相衔接,又应注意为一下阶段学习奠定坚实的基础。本课程宜在一年级开设。

(2) 必修选项课 在一年级基础课教学的基础上,根据学生个人的喜好、特长和身心发展水平,以某一类(组)运动和身体练习项目为主要内容组织系统教学,通过学习和掌握该类(组)运动和该项目的相应知识、技术和技能,增加对参与体育活动的兴趣、培养终身坚持体育锻炼的习惯和健康生活的行为方式,进一步增强体质、增进健康,并获得体质与健康的自我评价能力。本课程宜在二年级开设。

(3) 选修课 在一、二年级必修课程的基础上,根据实际情况(体育运动设施、气候、地域、师资队伍、传统爱好与习惯、学生身心发展水平等)开设若干门以某一类(组)或某

几类(组)身体练习项目为主要内容的课程。进一步培养学生自觉参加体育活动,注重健康行为方式的意识和能力,为终身坚持体育锻炼打下坚实的基础,并在此过程中继续增强体质、增进身心健康。

(4) 训练课 它是对部分身体素质较好并有一定运动专长的学生开设的一种专门的课程,是实现普及与提高相结合的重要措施。该课程肩负着提高运动技术水平、创造优异成绩、参与校际及国际交往、为国争光使命。

(5) 保健课 本课程是为了个别身体异常和少数病、弱学生开设的必修课和选修课(高年级)。其根据实际情况选择有针对性的内容组织教学,其目的在于增进体力、帮助恢复健康、调节生理功能和矫正某些身体缺陷,促使此类学生形成正确的体育与健康意识,提高体育活动能力,注重康复、保健,增强体质、增进身心健康。

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。课余体育活动是学校体育的基本形式之一,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、丰富学生文化活动、发展学生个性,对于完成体育课程教学任务具有潜移默化的作用。

我国各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。

1. 清晨运动

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、加强条件反射、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。它以多样化的内容与形式满足大学生们的个体需要,如轻音乐相伴的健身跑,新推广的集体广播操,太极拳、迪斯科健美操以及各种身体素质的锻炼等。早操可以定点辅导、分班召集,并与个人活动相结合,既要有统一要求,也要有相当的自由度。许多高校把加强早操与抓好校风、学风建设紧密联系起来,是有远见卓识之举,理当效仿。

2. 课间运动

课间操,它是积极性的休息。文化课程的课间,学生可以在教室周围进行3~5分钟的轻微运动,适时转移大脑的优势兴奋中枢,为下一堂课注入更充沛的精力。

3. 课后运动

课后运动,它是大学生们结束一天课程之后有目的、有计划、有组织地进行身体练习的具体实践。例如,以教学班为单位的课外辅导,以达到《学生体质健康标准》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,太极拳的辅导站,安置现代健美机械的健身房等都属于课后运动。

4. 全校性的运动会和体育节

学校田径或游泳等全校运动会都会把高等学校的体育教育推到高潮,以运动会为舞台给全校师生公平竞争的机会,可以达到在拼搏中寻找个人的成功,在竞争中增强集体凝聚力的目的。每一次校运会的成功,都会给学校带来新的活力。

5. 课余运动训练

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目标的重要措施。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。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优点，并且拥有高科技、多学科和大学生的体能与智能优势。

6. 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。野外活动的内容主要可分为陆域、水域、空域。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，深受青少年和广大人民群众喜爱，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缺少的部分。

○ 思 考 题 ○

1. 简述体育的功能。
2. 高等学校体育的总体目标是什么？
3. 高等学校体育的组织形式有哪些？