

 普通高等教育“十二五”规划教材

新编大学体育与健康

主 编 肖树新 左 晖

公
共
素
质
教
育



北京
师范
大学
出版
集团
北京
师范
大学
出版
社

 普通高等教育“十二五”规划教材

新编大学体育与健康

主 编 肖树新 左 晖

副主编 齐 心 柳孟利 龙庆菊

张文波 袁 远

参 编（排名不分先后）

冯 毅 杨 浩 江 涛

朱兆庭 黄元华 肖 元

刘 玲 郎晓彤

公
共
素
质
教
育



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

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康/肖树新, 左晖主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-303-19261-8

I. ①新… II. ①肖… ②左… 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 (2015) 第 173330 号

营 销 中 心 电 话 010-58802755 58801876
北师大出版社职业教育分社网 <http://zjfs.bnup.com>
电 子 信 箱 zhijiao@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com
北京市海淀区新街口外大街 19 号
邮政编码: 100875

印 刷: 大厂回族自治县正兴印务有限公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 26
字 数: 620 千字
版 次: 2015 年 8 月第 1 版
印 次: 2015 年 8 月第 1 次印刷
定 价: 39.50 元

策划编辑: 周光明 责任编辑: 李洪波
美术编辑: 高 霞 装帧设计: 高 霞
责任校对: 陈 民 责任印制: 陈 涛

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—58808284

前 言

《新编大学体育与健康》系应用型本科院校学生公共体育课程教学及教参用书,是由西南区(云、贵、川、渝)体育教材教法研究会《新编大学体育与健康》教材小组根据西南三省一市高等院校本科教学计划、培养目标和公共体育课程教学大纲规定的教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写完成的。

2014年10月20日,《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》(国发[2014]46号)发布,推动体育产业和全民健身已经上升到国家战略层面,成为国家政策的一部分。与不少国家在高等学校不开设体育课相比,体育课是我国国民教育序列中授课时间最长、学时最多的少数几门课程之一,体育课对几乎所有的学生都有极强的约束力。体育教学如何体现以学生发展为本,这是全体教育工作者、体育工作者,特别是体育教师不断思考和探索的问题。《新编大学体育与健康》正是试图对这一问题进行回答。编写组着力于以培养学生树立健康第一的理念、养成参加体育活动的习惯、学会欣赏体育项目和形成良好的生活方式为目的,从体育知识、体育教学、健身锻炼、体育趣闻等不同角度,解答了学生关心的问题,以引发学生对体育的兴趣。本教材在教育理念和教学方法上都有所创新,全书文字图示简明、生动,通俗易懂,图文并茂,结构新颖,可供教师理论课讲授和实践课教学,同时又可作为学生自学和课外阅读的书籍。

通过对《新编大学体育与健康》的学习与实践,使学生掌握测试和评价体质健康状况的基本知识,并帮助学生通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,体验运动的乐趣和成功的感觉。在体育技术部分,对于不同的体育项目,根据其动作特点,安排了一些实用的练习方法。本教材内容、形式具有以下特点:

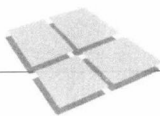
第一,拓宽体育的功能和表现形式。对体育、学校体育、体育文化特质及内涵进行深入阐述,拓宽对体育功能和表现形式的认识,从而提升了体育的价值和学生品位。

第二,力求体现新知识、新观念。基于《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》精神,本教材将《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》许多具体方法融入其中,强化了体育与健康的天然联系与互动,使本教材能紧跟国家和世界体育教育发展的趋势。

第三,突出学生的选择性和使用性。着眼于促进学生健康实际效果的考虑,编写组在总结以往公共体育教材成功经验的基础上,适度加大休闲体育教学内容,力求为学生提供较大选择空间的同时,进一步增强教材的实用性,体现了“以人为本”“健康第一”的教育理念。

第四,强调理论与实践的统一。编写组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,教材内容涵盖休闲体育、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,有机地把理论教程与实践教程结合起来。

第五,体现民族特色。将少数民族传统体育知识列入教材,介绍了少数民族传统



体育的概念、特点、价值及锻炼方法，弘扬了传统民族体育文化，体现了时代性、民族性和中国特色。

第六，开展奥林匹克教育。北京奥运会激发了全民健身的热潮，将奥林匹克知识列入教材，使学生领悟奥林匹克精神的真谛。

本教材是由西南区体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次认真讨论研究，同时听取和征求多所高等院校体育教育工作者的意见后编写完成的。本教材由肖树新、左晖担任主编。具体编写人员和分工如下(以章节先后为序)：齐心、江涛，第一章、第三章、第四章、第十八章；肖树新、左晖、柳孟利，第二章、第十一章、第十四章、第十五章、第十九章、第二十章；龙庆菊、张文波、袁远，第五章、第七章、第十二章；杨浩，第六章；冯毅，第八章；黄元华，第九章；朱兆庭，第十章；刘玲，第十三章；肖元，第十六章；郎晓彤，第十七章。在编写过程中，参阅了兄弟院校有关教材和资料，同时，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑为此也付出了艰辛的劳动，我们一并表示衷心的感谢。对在本教材中未标明出处的参考资料的作者，我们在此表示歉意，并同样表示感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

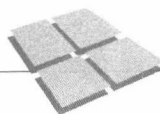
西南区体育教材教法研究会《新编大学体育与健康》编写小组

2015年5月

目 录

理论篇

第一章 高校体育	(3)
第一节 高校体育概述	(3)
第二节 高校体育教育	(7)
第二章 奥林匹克运动	(12)
第一节 古代奥林匹克运动	(12)
第二节 现代奥林匹克运动	(14)
第三章 体育与健康	(22)
第一节 健康概述	(22)
第二节 健康教育的重要性	(24)
第三节 体育的功能	(26)
第四节 体育与健康的关系	(27)
第五节 影响大学生健康的因素	(31)
第六节 大学生与健康文明的生活方式	(33)
第四章 体育锻炼的科学理论	(36)
第一节 体育锻炼的生理学原理	(36)
第二节 体育锻炼的心理学原理	(41)
第三节 体育锻炼与合理营养	(43)
第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(45)
第五章 体育锻炼的原则与方法	(49)
第一节 体育锻炼的原则	(49)
第二节 体育锻炼的内容与方法	(51)
第三节 发展身体素质的方法	(54)
第四节 自然力锻炼方法	(57)
第六章 体育锻炼与运动处方	(59)
第一节 运动处方概述	(59)
第二节 运动处方的内容	(61)
第三节 制订运动处方的程序	(64)
第七章 体育锻炼与保健	(67)
第一节 体育锻炼的医务监督	(67)
第二节 运动中常见的生理反应及处理	(69)



第三节	体育锻炼损伤的预防与处理	(72)
第四节	疲劳程度的判断与消除	(75)
第八章	《国家学生体质健康标准》测量与评价	(77)
第一节	实施《国家学生体质健康标准》的意义	(77)
第二节	《国家学生体质健康标准》的组成	(80)
第三节	《国家学生体质健康标准》测试的操作方法	(82)
第四节	《国家学生体质健康标准》测试成绩的评价	(86)
第九章	体育审美与享受	(97)
第一节	体育审美概述	(97)
第二节	体育美的基本内涵	(99)
第三节	体育审美应具备的条件	(100)
第四节	体育审美的特点	(102)

实践篇

第十章	田 径	(105)
第一节	田径运动概述	(105)
第二节	田径运动的基本动作技术和练习方法	(109)
第十一章	游 泳	(121)
第一节	游泳运动概述	(121)
第二节	竞技游泳技术的原理与方法	(126)
第三节	水上救护	(152)
第十二章	篮 球	(156)
第一节	篮球运动概述	(156)
第二节	篮球基本技术	(158)
第三节	篮球基本战术	(178)
第四节	篮球竞赛规则简介	(186)
第十三章	排 球	(190)
第一节	排球运动概述	(190)
第二节	排球基本技术	(193)
第三节	排球基本战术	(205)
第四节	排球竞赛规则简介	(208)
第十四章	足 球	(211)
第一节	足球运动概述	(211)
第二节	足球基本技术	(212)
第三节	足球基本战术	(224)
第四节	足球竞赛规则简介	(227)
第十五章	乒乓球	(231)
第一节	乒乓球运动概述	(231)
第二节	乒乓球基本技术	(235)
第三节	乒乓球基本战术	(246)

第四节	乒乓球竞赛规则简介	(249)
第十六章	羽毛球	(252)
第一节	羽毛球运动概述	(252)
第二节	羽毛球基本技术	(255)
第三节	羽毛球基本战术	(266)
第四节	羽毛球竞赛规则简介	(268)
第十七章	武 术	(270)
第一节	武术运动概述	(270)
第二节	武术的内容和分类	(273)
第三节	二十四式简化太极拳	(275)
第十八章	瑜 伽	(290)
第一节	瑜伽运动概述	(290)
第二节	瑜伽常用坐姿	(292)
第三节	瑜伽体位初级课程	(293)
第四节	常见病症的瑜伽疗法	(305)
第十九章	少数民族传统体育	(308)
第一节	少数民族传统体育概述	(308)
第二节	少数民族传统体育的特性及功能	(312)
第三节	发展少数民族传统体育的意义	(315)
第四节	珍珠球	(317)
第五节	木 球	(324)
第六节	蹴 球	(330)
第七节	押 加	(337)
第八节	高脚竞速	(340)
第九节	陀 螺	(345)
第十节	毽 球	(350)
第二十章	休闲体育	(355)
第一节	休闲体育概述	(355)
第二节	健身新概念	(357)
第三节	野外生存	(361)
第四节	攀 岩	(369)
第五节	登 山	(372)
第六节	定向越野	(378)
第七节	高尔夫	(384)
第八节	轮 滑	(389)
第九节	台 球	(393)
第十节	棒垒球	(399)
参考文献		(406)

理 论 篇



第一章 高校体育

本章要点:

本章共两节,主要介绍了体育的内容、现代社会与高校体育的关系等。通过对本章的学习,了解体育的概念、高校体育教育的目的和任务,并对高校体育的发展走向、基本途径有一个全面的了解和认识,为树立高校体育教育的新理念打下理论基础。

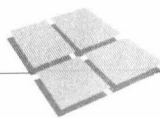
第一节 高校体育概述

一、体育的概念及内容

(一)体育的概念

体育的产生和发展,是随着人类社会的不断进步而发展的。体育这一术语却不像人类社会体育实践活动的诞生那样有着悠久的历史,它的出现比较晚。据有关体育资料记载,“体育”一词最初见于1760年法国的报刊上。我国是文明古国,历代有着锻炼身体、养生保健方面的理论与实践,但在古籍中尚未发现与体育完全相同的专用词。其含义相近的有“养生”“导引”“吐纳”等。据史料记载,19世纪末,德国和瑞典体操开始传入我国,清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级各类学校要开设体操科(即体育课)。直到20世纪初,基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期,到1923年才在北洋政府公布的《中、小学课程纲要草案》这一官方文件中,正式把“体操科”改为“体育课”。体操仅作为一门单科纳入体育范畴,此后“体育”一词广泛使用至今。

“体育”这一术语在含义上也有一个演化过程,当它传入我国时,就是指身体的教育(physical education),是作为学校的一门课程,作为教育的一个组成部分出现的。在当时我国还很少有竞技运动和其他群众性的体育活动,以其狭义的含义来使用这一术语,还没有太大的矛盾,与国际上的理解也相一致。但新中国成立后,随着我国体育事业的发展,原来仅作为体育手段的竞技运动(sport)有了很大的发展,在内容、组织、制度等方面形成了独立的体系,并在社会生活中越来越显示出它的重要地位,其社会职能和功能也都大大超出了原来“体育”(狭义)的范畴。随着人们生活水平的提高,为了身体锻炼和身体娱乐(physical training and physical recreation)活动也越来越多地开展起来。在这种情况下,仍用一个狭义“体育”来代表外延已经扩大了的活动,已显得很不够。新中国成立以来,在我国宪法和政府工作报告等许多有关文件中,都用“体育运动”“群众体育”“竞技体育”等名词作为次概念或第二位概念。因此在我国,“体育”一词就有了狭义和广义两种用法。用于狭义时一般指体育教育,用于广义时则和通常所说的体育运动相同,即包括体育教育、竞技运动和身体锻炼。这三者既有区别又互相联系,并逐渐发展成为一个与教育和文化相并列的新体系。一方面通过以发展身体为核心的教育过程,承担着人体完美发展、增强体质的重任,并与德育、智育、美育、劳动教育密切配合,以实现共同培养全面发展人才的任务;另一方面则通过以健身、



健美、医疗、卫生为目标的身体锻炼,以及以创造优异运动成绩和提高运动技术水平为目标的竞技运动,达到人体自我完善,挖掘人体内在潜力,充分发挥其在建设物质文明和精神文明中的特殊作用。

综上所述,体育(广义的)亦称体育运动,包括体育教育、竞技运动和社会体育,是以身体练习为基本手段,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。它随着人类社会的发展而发展,受社会的生产力和生产关系、经济基础和上层建筑所制约,同时又对社会政治、经济、文化的发展有重要的促进作用。但必须指出,体育的概念并非固定不变,随着社会的不断发展和人类需求进入高层次,人们对体育的认识还将会进一步深化。

(二)体育的内容

广义体育的概念表明,体育教育、竞技运动和身体锻炼三个不同内容和范围的“体育”,其共同点是以身体运动为基本手段,全面发展身体和增强体质,都有教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会施予的影响不同,目前普遍认为体育可由学校体育、竞技体育、社会体育三个主要部分组成。

1. 学校体育

学校体育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的重要组成部分,是全民体育的基础,也是国家体育事业发展的战略重点。各级各类学校按不同教育阶段和学生的年龄特征,通过体育课、课外体育活动和课余体育训练与竞赛等组织形式,紧紧围绕以增强体质为中心,实现学校体育的各项任务,进而达到教育、教养和发展身体的总目的,并与其他教育环节构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美几方面得到全面发展。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展,为了适应当代社会和人们对精神、文化生活日益增长的需要,学校体育在重视增强学生体质近期效应的同时,还应考虑到学生将来对“享受”和“发展”的需要。因此,应重视和培养学生个人的兴趣爱好与终身体育意识及主动参与意识,使之讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平,并积极创造条件为国家输送和培养高水平的竞技人才。

2. 竞技体育

竞技体育即竞技运动,是指为了最大限度地发展和不断提高个人和集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,为取得优异的运动成绩而进行的科学系统的训练和竞赛。

随着社会经济的繁荣,人民生活水平的不断提高,一些具有竞技体育特点的群众性竞赛日趋频繁,其中一些有规则约束的竞赛,逐渐向以取胜为目的的方向转移,从而不断扩大了竞技体育的领域。由于竞技运动竞争激烈,其竞争实质是体力、智力和运动技能等综合实力的竞争,极易吸引广大观众,所以它极富感染力且容易传播,对活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国家的国际威望、促进友谊和团结等方面都起着特殊的作用。

3. 社会体育

社会体育也称大众体育或群众体育,是指广大人民群众以锻炼身体、增进健康、增强体质、调节精神和丰富文化生活为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、

休闲体育、余暇体育、养生体育及医疗保健与康复体育等均属社会体育的范畴。参加者主要是一般民众,其中包括男女老幼和伤病残者,活动领域遍及整个社会,内容广泛,形式多样,娱乐性、趣味性强。它作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以继续维持。

社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于国家经济的繁荣、文化素养和生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。目前我国的社会体育正在蓬勃兴起,各种“健康城”“康复中心”和“健身俱乐部”以及“公园体育”等,正在吸引大批的体育消费者。国家还设立了“中国大众体育纪录”。特别是《全民健身计划纲要》实施以来,全民的体育观念逐渐改变,开始把健身器械引进家庭,并涉足台球、网球、保龄球及高尔夫球等消费较高的体育活动。这些表明社会体育活动在我国不但有了比较广泛的群众基础,而且已进入了一个新的历史发展阶段。

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,社会经济日益发展,教育行为方式和人们的生活方式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》中明确指出:“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最后一站,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,以及良好的心理因素、职业道德和协作精神。

1. 健壮的体魄

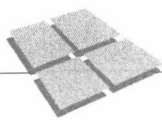
每个人应具有健壮的体格、良好的体能和较强的适应能力;身体基本活动能力和身体素质得到全面发展,身体各系统机能协调发展;具有连续工作和较快恢复的能力。

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. 高尚的职业道德和协作精神

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深刻的影响,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去创新、变革,从而增强参与者的竞争意识。

(二)高校体育与人的现代化

一个社会或一个国家,在迈向现代化的过程中,不仅是文化、经济、科学技术及城市化的发展,而且也是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有重要影响,但这种影响不是决定性的。人在现代社会结构条件下,通过不断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,以致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法。而体育运动最能激发人的时代感,最能接受开放的思想,这恰恰是现代人需要具备的心理素质。

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,例如成功与失败以及它们带来的愉悦感、归属感、信赖感和挫折感等。

三、高校体育的发展走向

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,使其肩负起传递文化和新时期发展所倡导的文化价值取向的使命。

高校体育应注意以下几个方面的需要:

(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被破坏,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,也是毕业后工作的需要,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,随着国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。健美已成为大学生自觉追求的体育目标,他们通过健美训练以求达到健、力、美的和谐统一。

(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乐趣,积极主动地去学习和掌握身体娱乐的知识与技能。

(四)终身体育的需要

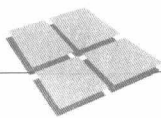
随着高校体育教学改革的不深入和终身体育思想的逐步普及,大学生在继续重视追求在校期间健身效益的同时,也开始重视追求长远效益,即注意培养自己的体育兴趣和特长,学习和掌握体育健身、体育健美和体育娱乐的知识与方法,以适应将来就业的需要和终身体育的需要。

(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;同时,不断丰富教学内容以满足学生的不同需要,内容和手段的多样化对高校体育提出了新的更高要求。

第二节 高校体育教育

当前,我国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。高校体育教育作为高等教育的重要组成部分,承担着培养学生从身体素质、体育认知素质和体育行为三个方面的重任。



一、高校体育教育的目的和任务

高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。

为了达到高校体育教育的目的，必须完成以下几个方面的任务：

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

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。针对大学生各器官系统的机能和代谢水平不断增强的有利时机，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。

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。

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，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，为终身体育锻炼奠定良好的基础。

（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。高校体育工作者必须加强对民族传统体育文化、基础理论和应用理论的研究，将研究成果转化为教材内容，并反映到体育教学中，这不仅新时期高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坚实的基础。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、高校体育的基本途径

（一）体育课的组织和实施

体育课是高校体育教育最主要的组织形式，是高校教学计划所规定的必修课程之一，是高校体育的中心环节，也是完成高校体育工作的重要途径。

国务院颁发的《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。”为了加强体育课程在学校中的地位，《中华人民共和国体育法》又把“学校必须开设体育课，并把体育课列为考核学生学业成绩的科目”作为法规条文，要求教育部门和学校必须认真执行。

体育课分为理论课和实践课两个部分。理论课由教师在室内进行讲授，内容包括体育的基础理论和实践课理论。实践课则是以教师为主导、学生为主体的教学过程。

根据高等教育的总目标和不同的教育对象、不同的阶段，高等学校开设了不同形式的体育课，主要有以下几种形式：

1. 普通体育课

通过普通体育课的教学，使学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观，掌握体育和卫生的基本理论知识、技术和技能，全面锻炼身体，以提高学生的身体素质和运动能力，改善身体形态和机能，增进健康。因此，普通体育课教学内容具有基础性，教学要求具有普遍性。

2. 选项体育课

在全面锻炼身体的基础上可开设选项体育课。选项体育课应根据学生的专项爱好和特长，以某一类身体练习项目为主，组织教学，使学生掌握所选项目的科学锻炼的基础知识、技能，培养学生独立锻炼身体的能力，增进身心健康。

3. 选修体育课

根据《学校体育工作条例》的规定，普通高等学校对三年级以上学生开设体育选修课。开设选修体育课的目的是进一步提高学生的体育理论知识水平和体育实践能力，并把体育意识、体育能力的培养和养成经常体育锻炼的习惯作为追求目标，为终身体育打下良好的基础。

4. 保健体育课

保健体育课是为了少数患有慢性疾病或有残疾的学生而开设的。参加保健体育课的学生须持医院证明，经体育系、部同意。保健体育课是有针对性、有计划地组织康复、保健的体育教学。

(二) 课外体育活动

课外体育活动是体育课的延伸，是增进学生体质的有效措施。课外体育活动的主要形式有早操、课间操、课后体育锻炼、全校性的运动会和体育节等。

课外活动目的是增强体质，培养学生锻炼身体的习惯，丰富学生文化生活，陶冶情操，发展学生个性。因此，应根据学生的兴趣爱好，安排形式多样、生动活泼的课外体育活动。

(三) 运动队训练

运动队训练是指利用课余时间，对有专项运动特长、运动技术水平较高的大学生，进行系统、科学的课余训练。运动队训练不仅有利于学校运动水平的提高，而且还可以培养一批开展群众性体育活动的骨干力量，推动群众性体育活动的开展。同时高等学校运动队承担着为国家培养优秀运动员的任务。目前，许多发达的体育强国参加重大国际比赛的优秀运动员大部分是在校学习的大学生，尤其是美国，参加历届奥运会的运动员有90%以上是在校的大学生。