

教育部推荐教材

大学体育与健康

主 编 张 龙 高 徐 方敬秋
副主编 马 艳 王 玉 伍德忠
李 翔 刘朝明



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

大学体育与健康

主 编 张 龙 高 徐 方敬秋
副主编 马 艳 王玉茜 伍德忠 李 翔 刘朝明
参 编 赖小玉 谌 曦 彭丽英 李仲斌 苏 进
唐云鹏 周智红 邓艳香 袁建伟 张 伟



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

大学体育与健康 / 张龙等主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2011.8

ISBN 978-7-303-13130-3

I. ①大… II. ①张… 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 149554 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: 保定市中华美凯印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 17.75

字 数: 500 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 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: 华鲁印联

责任校对: 李 菡

责任印制: 孙文凯

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

前 言

随着社会与经济的发展、人民生活质量的提高,越来越多的人开始追求新的生活方式。体育作为一种社会文化现象或教育过程,在我们的生活中占据着越来越重要的地位,尤其“终身体育”的提出和社会不断发展的需要,如何满足不同层次人群的体育需求成为了一个不可回避的问题。大学作为学校教育的最后阶段,其教育在大学生的人生道路与未来发展方向上起着决定性的作用。然而,大学体育作为高等教育的一部分,满足大学生的体育新需求,不仅是在增强国民体质,培养与造就强健体魄的新型高素质人才,而且是全面贯彻党的教育方针,促进大学生身心和谐发展,培养学生“终身体育”的良好习惯。

本书始终坚持“以学生为本、健康第一”的指导思想,以科学的发展观为依据,以注重培养学生的体育与健康知识、实践能力与体育习惯为主线,力求做到既符合现行高等体育教育发展的特点与要求,又充分考虑当代大学生的爱好、兴趣与需求,并贯彻“因材施教”教学的原则,以满足新形势下大学生的体育需求与自我实现。在结构与内容上予以突破,将知识、技能与技术,传统体育与现代新兴体育相结合,以教会学生基本的体育健身知识、技能和方法,促进其身心和谐发展。

本书注重理论与实践相结合的原则,在教学内容的选择上力求符合当代大学生的身心特点与体育需求,融合健身性与文化性、选择性与实效性、传统性与现代性、科学性与实施性为一体。本书内容分为上、下两篇。上篇为理论篇,深入浅出地阐述了体育理论基本知识,体育运动对体质健康的促进作用,大学生体质健康的测量与评价,营养与健康、运动损伤的预防和处理,并简明扼要地阐述了奥林匹克运动。下篇为实践篇,着重介绍了田径、三大球(篮、排、足)、三小球(乒乓球、羽毛球、网球)、健美操、户外体育运动与新兴体育运动——合球运动。本书内容翔实、实用、广泛,除可作为高等学校公共体育教学用书之外,也适合初、中级阶段自主学习、锻炼的指导性用书或参考。

本书由张龙、高徐、方敬秋任主编,马艳、王玉茜、伍德忠、李翔、刘朝明任副主编,参加编写工作的还有赖小玉、湛曦、彭丽英、李仲斌、苏进、唐云鹏、周智红、邓艳香、袁建伟、张伟,最后由张龙统稿。

本书的编写是个艰辛的探索过程,在此过程中我们得到各方面的热情的支持、鼓励和帮助。北京师范大学出版社的编辑人员为此也付出了艰辛的劳动,在此,我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一标明被引用者的姓名和论著的出处,我们在此表示歉意,并同样表示感谢!

限于作者水平与时间仓促,书中不免有疏漏和错误之处,祈广大教师和读者不吝指正。

编 者

2011年7月

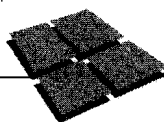
目 录

理论篇

第一章 体育理论基本知识	(3)
第一节 体育	(3)
第二节 高等学校体育	(9)
第二章 体育运动对大学生体质健康的促进作用	(16)
第一节 体质与健康	(16)
第二节 体育运动对生理机能的促进作用	(20)
第三节 体育运动对身体素质的促进作用	(25)
第四节 体育运动对社会适应能力的促进作用	(26)
第五节 体育运动对心理的促进作用	(30)
第三章 大学生体质健康的测量与评价	(33)
第一节 全国学生体质调研的发展	(33)
第二节 全国学生体质调研的意义	(37)
第三节 全国学生体质调研的内容和方法	(39)
第四章 营养与健康	(56)
第一节 大学生的营养需求	(56)
第二节 大学生健康的膳食指导	(65)
第五章 运动损伤的预防和处理	(74)
第一节 运动损伤的概述	(74)
第二节 运动损伤的成因、分类与处理	(75)
第三节 运动性疾病及防治	(81)
第六章 奥林匹克运动	(85)
第一节 奥林匹克运动	(85)
第二节 奥林匹克精神象征	(92)

实践篇

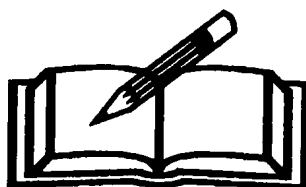
第七章 田径	(99)
第一节 概述	(99)
第二节 跑	(101)
第三节 跳跃	(107)



第四节 投掷	(111)
第八章 篮球	(115)
第一节 概述	(115)
第二节 篮球的基本技术	(117)
第三节 篮球的基本战术	(126)
第四节 篮球竞赛规则简介	(133)
第九章 排球	(135)
第一节 概述	(135)
第二节 排球的基本技术	(137)
第三节 排球的基本战术	(143)
第四节 软式排球	(144)
第五节 排球竞赛规则简介	(145)
第十章 足球	(150)
第一节 概述	(150)
第二节 足球的基本技术	(152)
第三节 足球的基本战术	(160)
第四节 足球竞赛规则简介	(163)
第十一章 乒乓球	(170)
第一节 概述	(170)
第二节 乒乓球的基本技术	(171)
第三节 乒乓球的基本战术	(178)
第四节 乒乓球竞赛规则简介	(179)
第十二章 羽毛球	(181)
第一节 概述	(181)
第二节 羽毛球的基本技术	(182)
第三节 羽毛球的基本战术	(188)
第四节 羽毛球竞赛规则简介	(190)
第十三章 网球	(193)
第一节 概述	(193)
第二节 网球的基本技术	(195)
第三节 网球的基本战术	(200)
第四节 网球竞赛规则简介	(202)
第十四章 武术运动	(204)
第一节 概述	(204)
第二节 武术基本功	(207)
第三节 武术套路教学	(215)
第十五章 形体练习与健美操	(230)
第一节 形体练习	(230)
第二节 健美操	(233)

第十六章	户外运动与拓展训练	(245)
第一节	定向越野	(245)
第二节	攀岩	(250)
第三节	拓展训练	(254)
第四节	常见绳结打法	(257)
第十七章	合球运动	(261)
第一节	概述	(261)
第二节	合球运动的基本技术	(263)
第三节	合球运动的基本战术	(268)
第四节	合球竞赛规则简介	(271)
参考文献		(275)

理 论 篇



第一章 体育理论基本知识

本章概要

历经几千年的发展而日益昌盛的体育运动,已成为人类生活中不可缺少的内容。本章从体育一词的来源引出体育的含义,简介体育的功能及组成,介绍高等学校体育的地位和意义、目的和任务,阐明实施高等学校体育的组织形式及实施,让大学生真正认识体育、理解体育,从而树立“健康第一”的思想,养成终身体育锻炼的习惯。

学习目标

1. 了解体育的含义、功能以及组成。
2. 了解高等学校体育的地位和意义、目的和任务。
3. 熟悉高等学校体育的组织形式及实施。

名词解释

1. 体育: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。

2. 学校体育:又称狭义体育,是以身体练习为基本手段,以增强学生的健康和体质,培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。

3. 竞技体育:是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘体力、智力与运动才能,以取得优异成绩及追求“更快、更高、更强”为目标,而进行的科学训练和各种竞赛活动。

4. 社会体育:亦称群众体育、大众体育,是旨在以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。

第一节 体育

一、体育的含义

体育作为一种社会现象,是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的,它的产生依赖于人类社会的需求,它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史,然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。“体育”一词是18世纪60年代法国人首先在学术上使用的。在此之前世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。在古希腊时期,体育活动往往用“体操”表示。但是,古希腊词语的体操不同于现在的体操,它包括当时进行的所有身体操练,如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代,类似体育活动的事物用“养生”、“导引”、“武术”等名词来表示。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入中国,我国才正式使用“体操”这个词来表示体育的含义。据史料记载,清朝政府批准执行的《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1904年,基督教天津青年会干事饶伯森在京、津各校宣传“西洋体育”时,才开始出现“体育”一词。1905年,浙江绍兴成立了“大通体育会”,1906年,



又出现了四川体育专科学堂等。从此，“体育”这一术语便开始在我国被广泛地使用。但是，这个时期是“体操”和“体育”两词并用的时期。直至1923年，在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中，才正式把“体操科”改为“体育课”。此后，“体育”一词逐渐取代了“体操”一词，而被广泛地使用。

作为“西风东渐”的舶来品，我国“体育”的含义也有一个演化的过程。当它刚传入我国时，是指身体教育，是作为学校的一门课程，即作为教育的一部分出现的。在当时我国很少有竞技运动和其他群众性体育活动，更未形成统一的共性概念的条件下，以其狭义的含义来使用体育这个术语，还没有太大的矛盾，这也与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。20世纪50年代，随着世界各国经济文化、科学技术迅速发展和人民生活水平日益提高，体育便由学校扩展到社会，走进千家万户，逐渐深入到社会的每一个角落，成为人们日常生活中一个不可或缺的重要组成部分，其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴，体育的内涵更丰富，体育的外延被扩大，社会体育应运而生。与此同时，随着人类中普遍存在的竞争意识的不断作用与强化人体技能的较量，竞技运动蓬勃兴起。在市场经济迅速发展的大潮中，竞技运动的职业化、竞技化、商品化日趋明显，体育的概念被混淆。

20世纪60年代，国内外许多教育家、体育家围绕什么是体育，什么是竞技运动以及与体育类似的一系列以身体运动为基本手段的社会实践活动展开讨论，各自从不同的角度阐述了自己的观点，加强了理论研究的学术氛围，但在体育的概念上仍未达成共识。80年代中期，我国体育理论界围绕体育概念进行了一场大讨论，最终统一术语。但是，体育术语不是一个词所能解决的，它形成的术语体系及体系中各个不同层次的术语之间的内在联系，使专家们认识到统一体育术语并非易事，于是讨论以确立广义体育与狭义体育的两个概念而告一段落。即用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。

近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：“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”。体育的这一定义既说明了它的本质属性，又指出了它的归属范畴，同时也把自身与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是，体育的概念并非是一成不变的，随着社会的发展和进步，我们对体育的认识也将有所发展。

小贴士 1-1

名人谈锻炼

发展体育运动，增强人民体质。——毛泽东

生命在于运动。——伏尔泰

运动是一切生命的源泉。——达·芬奇

一个民族，老当益壮的人多，那个民族一定强；

一个民族，未老先衰的人多，那个民族一定弱。——皮埃尔·顾拜旦
锻炼身体要经常，要坚持，人同机器一样，经常运动不生锈。——朱德
聪明人治病靠锻炼。——德莱顿

当有病时，就要努力恢复健康，当健康时则应当经常从事锻炼。——培根
必须锻炼我们的身体。锻炼可以使人健康，而且预防危险并容易获得荣誉。——苏格拉底

要从小把自己锻炼得身强力壮。能吃苦耐劳，到大自然里远走高攀吧。——昂利克·费米

运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能替代运动。——蒂素
只有运动才可以除去各种各样的疑虑。——歌德

二、体育的功能

在古代，体育只是人们强身、自卫、求生存，从劳动中演变而来的身体运动和社会活动；在近代，体育成了强身健体和娱乐身心的手段；在现代，体育已成为现代文明的重要象征，成为人们生活的重要组成部分。随着社会的发展、科学的进步，体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示，体育的功能也在进一步被认识、被开发，体育本身也从单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性的新兴科学。下面重点论述体育的六大功能：

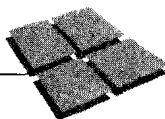
（一）健身功能

健身是体育的本质功能，是体育能在人类社会中长盛不衰和持续存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人的自由、全面的发展，这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动的根本点。

一个人体质的强弱，受遗传变异和后天营养、劳动、生活环境、体力活动等条件以及生命规律的影响，其中，科学的体育锻炼是增强体质、增进健康最积极有效的方法。体育以身体运动为基本形式，身体运动又对有机体产生全面而深刻的影响。体育的健身功能表现为：改善和提高中枢神经系统的工作能力；促进机体内脏器官的改善和机能的提高；促进有机体的生长发育；提高身体素质和运动能力；提高人体的适应能力；调节心理，使人朝气蓬勃，充满活力；防病治病，延年益寿等。“生命在于运动”是一条已被证明的真理。

（二）教育功能

从原始社会发展到现代社会，体育的教育功能在不断地变革与升华。首先，体育是现代教育的重要组成部分，是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。尽管各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态等都不尽相同，然而对体育在教育中的独特作用，已广泛地纳入各国的学校教育体系之中。各国充分肯定体育在教育过程中的重要地位和作用并且明确提出增强青少年体质是关系到民族兴亡的一项战略性措施。其次，体育所独具的活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点，使它成为一种传播体育思想、体育价值观的理想载体。体育活动具有深刻的思想内涵，积极参加体育锻炼，身心将得到健康发展：通过各种复杂的动作练习，可以克



服来自生理、心理等各方面的阻力和困难,磨练刻苦、勇敢、顽强、坚毅等意志;通过集体活动,可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念排斥和抵制不良的社会风气;通过各种竞赛,能够培养奋发向上、拼搏进取、胜不骄、败不馁,为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说,体育是提高人类思想品德素养的有效途径,对整个社会的教育作用十分广泛和深远。

(三)体育为政治服务的功能

体育受政治的制约,又为国家的政治服务,具体表现在:

1. 体育能为国争光,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期国与国之间竞争的舞台,也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣誉,现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来我国竞技体育飞速发展,捷报频传,2008年国门前的奥运会,51枚金牌第一名的优异成绩;2010年广州亚运会,199枚金牌……这些都让世界震惊,使国人倍感自豪和振奋。

2. 体育能为外交服务。体育是超越世界上任何语言和社会交流障碍的国际语言,可以增进各国人民之间的了解和友谊,加强交流与合作,是一种文化交流的工具。

3. 体育是促进国内政治团结的重要方面。由于体育运动的群众性,能使人们在体育运动中加强人际交往,满足人们交往的需要。例如,竞赛活动、群众性登山、野营活动、余暇活动等可以增强人们之间的交往,培养一致的社会情感,使人与人之间充满团结和睦的氛围。体育有一种内聚力,可以提高一个团体的向心力,促进团结。一个国家的体育竞赛可以促进国内的政治稳定、民族团结和人们的爱国热情。

(四)体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起,它就是人们娱乐的重要内容。随着节假日、双休日的增多,如何善度闲暇之日,已成为人们共同关心的问题。现代人对休闲娱乐体育情有独钟,是因为休闲娱乐体育的趣味性强、活动气氛轻松、最易获得乐趣的本质特征与现代生活快节奏之间有一种互惠互补的作用。休闲娱乐中的轻松活泼,有效地缓解了现代生活快节奏给人带来的紧张情绪;融洽的人际关系,克服了现代社会中部分人所带来的冷酷、孤独;人们对游戏活动的忘情执著,是对人生各种焦虑、沉闷心境的一种超脱,有着陶冶精神情操,体验人生真谛的积极作用。所以体育的休闲娱乐功能表现为娱乐和享受、减压和宣泄、消除孤独与寂寞、促进家庭和睦、强身健体、减少医疗开支等作用。可以预见,新时期体育的休闲娱乐功能必将得到人们的高度重视和积极开发。小康社会要提高生活质量、生命质量,毫无疑问,轻松体育、快乐体育、休闲体育会风起云涌。

(五)经济功能

体育是人的活动,特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后,总是在一定的物质消费的基础上进行的,必然要消耗一定的人力、物力和财力。因此,与体育活动相关的器材、服装、装备和体育场地设施等就会随之产生,体育服务等社会行业必然出现。特别是在现代社会,体育中的很多内容已经发展成为人类社会的第三产业,在社会经济生活中发挥着越来越大的作用,比如奥运经济,它给举办城市带来的经济利益和国际品牌地位是举世瞩目的。目前全世界体育产业总值约4000亿美元,并且以每年20%的速度递增。在世界发达国家,体育产业已经成为本国国民经济中新

的增长点,体育国民生产总值一般占本国国民生产总值的1%—3%,在各行业中的排名处于前20名,部分国家甚至跃升到前10名。我国的体育产业起步晚,但经过长期实践,已取得初步成效,尤其在北京、上海、广州、深圳和一些沿海经济相对发达城市,体育产业已粗具规模,在这些地区GDP中占有相当比重。2010年3月24日,国务院办公厅下发了《关于加快发展体育产业的指导意见》,《意见》要求各级政府要高度重视促进体育产业的发展,加强对体育产业发展的领导。把体育产业发展纳入经济与社会发展规划,制定和组织实施体育产业发展规划,鼓励支持群众性体育组织发展。这是一个重要的文件指示,也是体育产业发展的重要契机。

(六)培养社会意识功能

这里的社会意识主要是指团结、协作和竞争意识。竞赛是体育运动的一个显著特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中就不可能取得胜利。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,将有利于人的“社会化”。

小贴士 1-2

1980—2008年各届奥运会电视转播收入

时间(年)	举办城市	电视转播收入(美元:亿)
1980	莫斯科	1.01
1984	洛杉矶	2.87
1988	汉城	4.03
1992	巴塞罗那	6.36
1996	亚特兰大	8.95
2000	悉尼	13.33
2004	雅典	14.94
2008	北京	17.37

三、体育的组成

体育是人类特有的一种社会文化活功,其内容十分广泛,并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越丰富。我们从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和社会予以的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,现代体育运动主要由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分构成。

1. 学校体育

学校体育又称狭义体育,是以身体练习为基本手段,以增强学生的健康,增强学生的体质,培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计



划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分，与德育、智育、美育、劳动技能教育等相互配合，是培养人才全面发展的一个重要方面。学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，没有竞技运动的功利性，也没有社会体育的随意性，而是具有很强的规范性。为了达到教育、培养及锻炼身体的目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课和课外体育活动等组织形式，围绕“增强体质”这一“中心”，全面实现学校体育的各项任务。

2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面增强身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力智力与运动才能，以取得优异成绩及追求“更快、更高、更强”目标，而进行的科学训练和各种竞赛活动。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性，必须按照一定的规则进行，竞赛成绩得到社会承认和尊重。

高水平竞技体育是体育的一种特殊形态，成为一种专业化或职业化的社会体育现象，在现代奥林匹克运动的推动下，已有 50 多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上，其目的不仅仅是为了夺取金牌，而且是追求奥林匹克精神和理想，为了“和平、友谊、进步”，促进人类的友谊，增强人类的体质，提高运动技艺和精神境界，从而推动人类社会的不断发展与进步。

3. 社会体育

社会体育亦称群众体育、大众体育，是旨在以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。健身、娱乐、休闲体育、养生体育和医疗体育都属于社会体育的范畴。它的对象主要是一般民众，其中包括男女老少及伤病残者，活动领域遍及社会各个领域，活动内容广泛、表现形式多样、适应性强的一项群众性体育活动。社会体育一般运动量和强度适中，对运动技术要求比较低，不追求创造优异的运动成绩，而在于强身健体和娱乐身心。另外，它的随意性较强，人们可以利用业余时间来安排自己的活动练习。一般是参加者选择自己感兴趣的活动方式来进行身体活动。随着社会经济文化的发展、人民生活水平的日益提高，人们的业余时间增加，以及社会生活对人的要求，群众体育将日益发展。目前世界上已有 150 多个国家推行全民健身计划。1995 年我国政府颁布了《全民健身计划纲要》，2009 年颁布了《全民健身条例》，旨在促进全民健身活动的开展，保障公民在全民健身活动中的合法权益，提高公民身体素质。2011 年国务院印发全民健身计划(2011—2015 年)的通知，明确到 2015 年全民健身计划的目标任务是：“城乡居民体育健身意识进一步增强，参加体育锻炼的人数显著增加，身体素质明显提高，形成覆盖城乡比较健全的全民健身公共服务体系。”

一个国家体育运动发展状况的主要标志是：人们的体质和健康水平；群众体育普及的程度(包括人们对体育的认识、参加体育活动的人数和时间多少等)；体育运动的制度和措施的制度和执行情况；各种体育设施的状况；体育运动的技术水平和最后成绩等。这也是提高国民素质的标志。

学校体育、竞技体育和社会体育，三者既有一定的区别，又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段，身体直接参与活动，它们都要求全面地发展身体，提高有机体机能的能力。在三者的实践过程中，都有教育和教学的因素，都要学习一定的

体育知识,掌握一定的体育技术技能。不同的是,学校体育的侧重点是教育,竞技体育的侧重点是训练和比赛,社会体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

小贴士 1-3

《全民健身条例》

《全民健身条例(国务院令 第560号)》是为了促进全民健身活动的开展,保障公民在全民健身活动中的合法权益,提高公民身体素质,由国务院制定的办法。2009年8月19日国务院第77次常务会议通过,2009年10月1日起施行。这是我国第一部全面、系统规范全民健身事业发展的专门性行政法规,它对全民健身管理机制、全民健身计划、全民健身活动、全民健身保障以及法律责任等作了明确规定,并把每年8月8日确定为全民健身日。

第二节 高等学校体育

一、高等学校体育的地位和意义

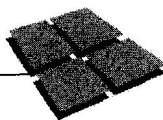
为了全面贯彻党的教育方针,作为高等教育重要组成部分的高校体育,在“培养体魄健壮、全面发展,具有现代意识和开拓精神的社会主义合格建设人才”方面所发挥的作用有目共睹。新世纪是科技大发展的年代,对合格人才的培养提出了更新更高的要求,随着社会的飞速发展,为了培养具有中国特色、适应社会主义市场经济和“四化”建设的开拓型人才,高校体育的社会地位也在不断提高,主要表现在以下几个方面。

(一)高等学校体育是高等学校教育的组成部分,是培养大学生成为身心健康高级专门人才的一个重要方面

学校教育的目标,是使学生在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为身心健康、有理想、有道德、有文化、守纪律的社会主义建设者和接班人。中共中央《关于教育体制改革的决定》中指出:“高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重大任务。”无论是培养高级专门人才,还是发展科学技术文化,都集中反映了人才规格的要求必须是德、智、体全面发展。因此,作为高等教育重要组成部分的高校体育,应通过体育课程、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛等基本组织形式,围绕“健康第一”的目标,全面实现学校体育各项任务。

(二)高等学校体育是国民体育的重要组成部分

首先,高等学校体育是国民体育的重要组成部分,搞好高等学校体育不仅是高等学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。中共中央《关于进一步发展体育运动的通知》明确指出:“重点抓好学校体育,把学校体育作为体育事业的战略重点。”一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志。大学生是一个国家和民族的希望与未来,拥有健康的体魄是他们为祖国和为人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。大学生正处于身体生长发育的关键时期,各器官系统的机能和适应能力也已发



展到较高水平,心理也逐渐成熟,精力和体力相当充沛。在这一时期通过体育活动可以提高他们的体力、智力和能力。发展体能,增强对环境的适应能力和抗病能力,为一生的学习、工作打下良好的基础,从而对提高民族的体质水平有着极为深远的意义。

其次,高等学校体育是培养我国体育后备人才,提高竞技体育水平的重要源泉。现代竞技运动要求贯彻科学训练与比赛的原则,运动员必须具备良好的体能和智能,才能不断提高运动技术水平。大学生在体能和智能上都有较大的适应性和优势,有条件有可能为我国竞技体育的发展做出贡献。因此,《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展各种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育部批准,可以开展培养优秀后备人才的训练。”

最后,高等学校体育对促进全民健身具有重要意义。大学生形成良好的体育习惯,掌握基本的知识和技能,提高运动能力,不仅是完善自身和推动高校群众性体育活动的需要,也是毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育的骨干,推动我国体育事业发展的需要。

(三)高等学校体育是丰富大学生课余文化生活、建设社会主义精神文明的需要

大学生在紧张的学习生活中,需要健康、文明、和谐的课余文化生活,以适应身心健康发展的需要。体育活动能使大学校园充满活力和生机,丰富大学生的课余文化生活,促进校园精神文明建设。另外,参与和观赏丰富多彩的体育活动,可促进大学生体能和智能发展,培养勇敢、顽强的意志品质和集体主义精神,树立正确的审美观。

小贴士 1-4

专家预测 20 年后社区体育大变化

变化之一:人们在社区生活的时间将大大延长,人们的体育活动主要在社区内开展。

变化之二:社会体育指导员将成为受到人们尊重的一种职业。

变化之三:社区间的竞赛活动、社区组织的体育旅游活动将成为社会体育的组成部分。

变化之四:人们大量的体育消费将在社区内实现。

变化之五:一个居民住宅区,体育娱乐设施健全与否将成为确定房价的重要标准。体育娱乐的占地面积将和绿化地带一样成为一项硬性规划指标。

二、高等学校体育的目的和任务

(一)目的

高校体育是高校教育的重要组成部分,作为高校教育组成部分的高校体育,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。另一方面,高校体育又是学校体育的重要组成部分,它又应该充分体现学校体育的属性,即要以运动和身体练习为基本手段,以提高人的潜能,增加体质,增进身心健康,促进大学生的全面发展为目的。所以,综合来讲,高等学校体育的目的