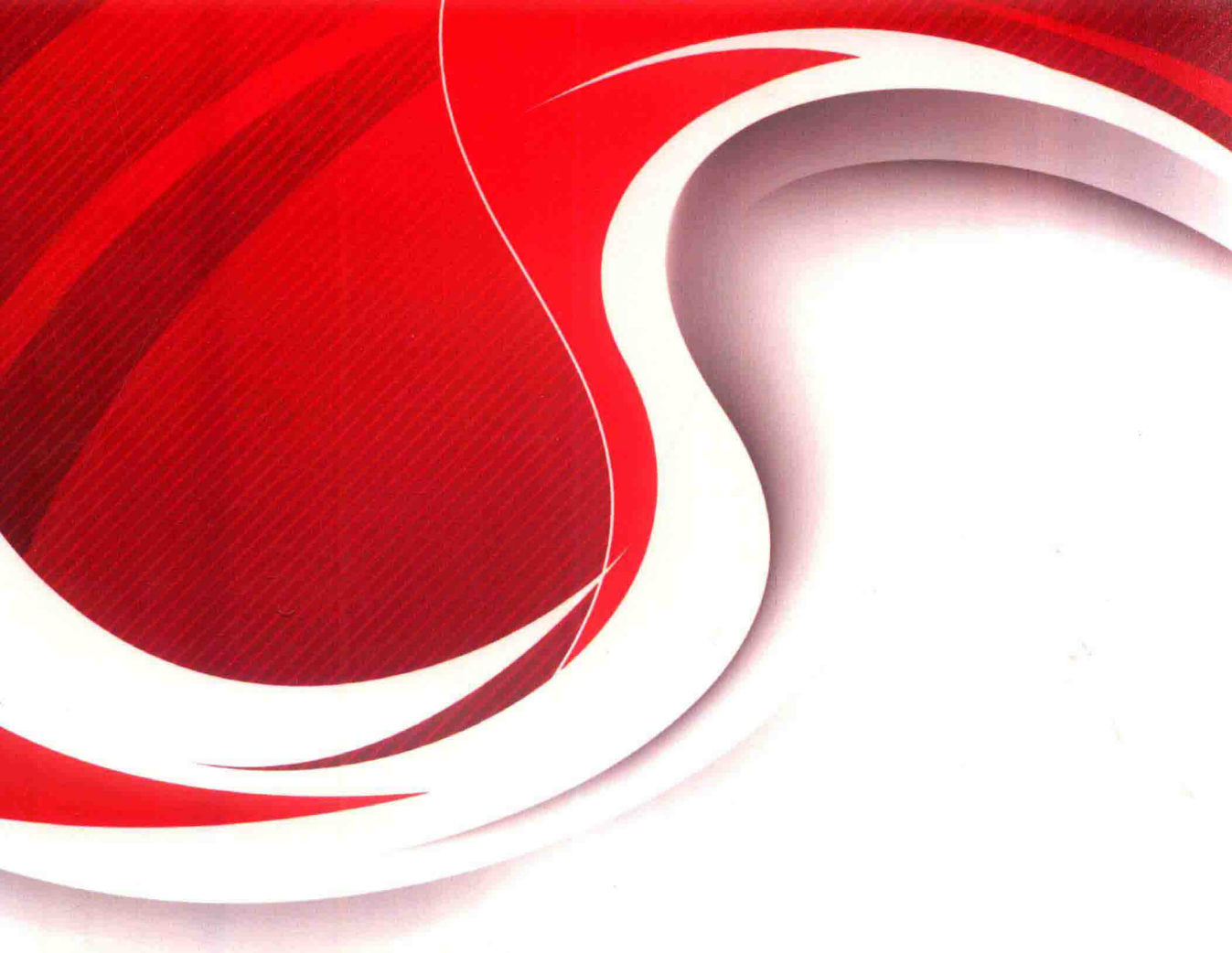




大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

► 主编 黄正喜



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

- 主 编 黄正喜
► 参 编 蔡开疆 罗 伟 陈 晔
杨 颖 周 雯 汪红琼
李 夏 董 波 莫文涛
昌 顺 耿一方 胡 蓉



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/黄正喜主编. —武汉: 华中科技大学出版社, 2017. 9

ISBN 978-7-5680-3260-5

I. ①大… II. ①黄… III. ①体育-高等学校-教材 ②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 187210 号

大学体育与健康教程

黄正喜 主编

Daxue Tiyu yu Jiankang Jiaocheng

策划编辑: 曾 光

责任编辑: 徐桂芹

责任监印: 朱 玢

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

电话: (027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园

邮编: 430223

录 排: 武汉正风天下文化发展有限公司

印 刷: 武汉市籍缘印刷厂

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 370 千字

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 39.00 元



本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

前言

大学体育课程是高等学校课程的重要组成部分。《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,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的良好习惯。教育部也强调要把学校体育工作的重心放到全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求,我们根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,针对目前我国高等学校体育教学的实际情况,紧紧把握健康第一和以人为本的指导思想编写了本教材,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的运动技能,培养他们坚持锻炼身体的良好习惯。

在编写本教材的过程中,我们力求使本教材能成为在校大学生学习体育知识的指导性教材。概括起来,本教材具有以下特色。

第一,本教材摒弃了以往教材以“竞技体育”为主的指导思想,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学本教材的过程中,充分认识到体育锻炼的益处和坚持锻炼身体的重要性。

第二,突出体育的文化内涵,使人文体育深入人心。本教材充分借鉴了国内最新的大学体育方面的研究成果,内容精炼、实用。

第三,本教材介绍了许多种体育项目,目的是引导学生发挥主观能动性,根据自己的个性特点选择适合自己的健身方式,培养坚持锻炼身体的良好习惯。

本教材的内容分为体育理论和体育技能两部分。体育理论部分以大学体育与健康教育为基本点,介绍了体育锻炼的原则与方法、运动损伤与体育保健等方面的内容。体育技能部分介绍了健身效果较好的常规体育项目,以及一些学生非常喜欢的运动项目。

本教材由武汉学院的教师编写而成,在编写过程中参考了大量的文献资料,并引用了众多国内体育学者的研究成果,在此向相关的文献作者和体育学者表示感谢。

由于编写团队磨合时间不长,交流、讨论尚不充分,再加上编者水平有限,教材中存在一定的不足之处,恳请专家、同行和读者批评、指正。

编者
2017年6月

目 录

第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育概述	(3)
第二节 健康概述	(7)
第三节 大学体育与健康课程	(10)
第二章 体育锻炼与健康	(15)
第一节 体育锻炼对人体机能的影响	(17)
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	(19)
第三节 体育锻炼与合理营养	(21)
第三章 体育锻炼的原则与方法	(25)
第一节 体育锻炼的原则	(27)
第二节 体育锻炼的方法	(29)
第四章 运动损伤与体育保健	(33)
第一节 运动损伤的发生原因及预防	(35)
第二节 运动损伤的急救和处理	(37)
第三节 运动处方	(46)
第四节 运动性疾病的体育疗法	(48)
第五节 女子体育卫生	(52)
第五章 运动竞赛欣赏与高校体育竞赛	(55)
第一节 运动竞赛概述	(57)
第二节 运动竞赛欣赏	(58)
第三节 高校体育竞赛	(61)
第六章 田径运动	(65)
第一节 田径运动的历史	(67)
第二节 田径运动的分类	(68)
第七章 篮球、足球、排球运动	(77)
第一节 篮球运动	(79)
第二节 足球运动	(88)
第三节 排球运动	(98)
第八章 乒乓球、羽毛球、网球运动	(107)
第一节 乒乓球运动	(109)



第二节	羽毛球运动	(116)
第三节	网球运动	(125)
第九章	健美操运动	(131)
第一节	健美操概述	(133)
第二节	健美操基础训练	(134)
第三节	大学生健身健美操	(137)
第十章	武术运动	(153)
第一节	武术概述	(155)
第二节	武术基本功	(155)
第三节	实用攻防动作	(161)
第四节	24 式简化太极拳	(167)
第十一章	游泳运动	(177)
第一节	游泳运动概述	(179)
第二节	竞技游泳的基本技术与练习方法	(180)
第十二章	体育舞蹈	(187)
第一节	体育舞蹈概述	(189)
第二节	体育舞蹈的基本知识	(189)
第三节	体育舞蹈的练习方法	(192)
第十三章	户外运动	(197)
第一节	定向运动	(199)
第二节	攀岩	(202)
第三节	野外生存	(207)
第十四章	休闲运动	(211)
第一节	高尔夫球	(213)
第二节	瑜伽	(216)
附录 A	国家学生体质健康标准(2014 年修订)(节选)	(219)
参考文献		(226)

DIYIZHANG

第一章

体育与健康概述

第一节 体育概述

任何科学都是由概念组成的理论体系,都是以社会发展的需要为根本依据的。体育是一种内容极为丰富的社会活动,它是为适应人类生活的需要而产生和发展起来的,它的发展必然受到社会生活各方面的影响。体育作为一门社会学科,具有它存在的价值和意义。在阶级社会中,体育特别受到政治、经济的影响。我们只有准确地认识体育,才能正确认识体育的社会作用。

一、体育的概念

体育最早的含义是“身体教育”。随着人类社会的发展,体育的概念也在不断地被丰富。根据现代体育发展的特点,体育的概念可以从广义和狭义两个角度来表述。

广义的体育被称为体育运动。它是为适应人类和社会的需要,以身体练习为基础手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活为目的的一种有组织、有意识的社会活动。它是社会总文化的一部分,更是社会文化教育的组成部分,其发展受到一定的社会政治和经济的制约,也为一定的社会政治和经济服务。

狭义的体育则被称为体育教育,是指增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有计划、有目的、有组织的教育过程。它与德育、智育、美育相结合构成整个教育体系。

广义的体育包括三个组成部分——竞技体育、学校体育、社会体育,三者之间既有区别,又有联系。

(一) 竞技体育

竞技体育又叫竞技运动,是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动技能等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。它是社会文化不可或缺的一部分。其特点是对抗激烈,竞争性强,是人的智能、运动才能的极端表现形式,具有极高的观赏性;有严格的规则和场地要求,比赛规则国际通用,具有公信力。由于竞技体育极易吸引广大观众,极富感染力又容易传播,因此其在丰富社会文化生活,振奋民族精神,提高国际威望,促进各国人民之间的交流等方面有着特殊的作用。

(二) 学校体育

学校体育即狭义的体育,也就是体育教育,是学校教育的重要组成部分。它是一种学习和掌握体育知识与技能,提高身体素质,增强体质的教育过程。它作为教育和体育的交叉点,是国家体育事业发展的战略重点。具体来说,学校体育是指按照学校教育的规律,围绕增强体质这个中心,有组织、有计划地向学生传授体育知识、技术和方法,全面提高学生的身体素质和运动水平,培养学生的道德和意志品质,使学生拥有良好的身体素质,掌握一定的体育锻炼技能。通过体育教学和体育活动等形式,学校体育可以与德育、智育、美育相结合,使学生成为德、智、体、美全面发展的高素质专业人才。

(三) 社会体育

社会体育又称为群众体育,它是指以健身、休闲、娱乐、医疗和保健康复为目的而进行的体

育活动。它的对象主要为一般民众,具有活动内容广、表现形式新、趣味性强、参加人数多等特点。它与人们的日常生活紧密相连,可以缓解人们紧张的情绪。它是丰富社会文化生活的一种重要手段,也是现代人生活方式中不可缺少的内容。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。

这三者之间相互交叉,相互渗透,有许多共同点。体育一经产生就蕴含着丰富的内容,它的发展并不是孤立的,而是人类本身和社会发展的需要。学校体育、社会体育是竞技体育的基础,基础越好,竞技水平越高。这三者属于不同的范畴,既有共性,也有特性;既有区别,又有联系。它们相互影响,相互依存,相互促进,构成了现代体育的整体。

二、体育的产生和发展

(一) 体育的产生

随着人类社会的发展与进步,现代体育的发展水平也有了很大的提高。但是体育究竟是怎样产生的呢?其决定因素是生产劳动,人类生存和社会发展的需要是体育产生与发展的根本动力。在原始社会,人类为了获得食物需要采集野果、狩猎、捕鱼等,为了抗御自然灾害需要跋涉迁徙,为了追捕野兽需要奔跑,为了捕杀猎物需要投掷石块,为了防止狩猎时被野兽伤害需要进行格斗。走、跑、跳、投掷、爬、格斗以及游泳等身体活动,在生产力不高、生产工具简陋的原始社会,都是原始人类为了生存必须要掌握和具备的基本活动技能。人类身体和大脑的进化使动作和思维精细化、复杂化,从而推动了生产劳动的进步和发展。随着生产力的发展,在原始社会后期,为了掠夺财产和奴隶而发生的冲突日益增多,需要改善生产工具和狩猎技术,使之成为谋生的手段且世代相传,同时,人们也意识到必须提高谋生和防御能力本身所需要的智力和体力,于是成年人开始向少年、儿童传授各种生活与生存技能,以及锻炼身体的方法,这种萌芽状态的体育是之后体育运动发展与演变的基础。

体育还萌芽于原始崇拜的活动中。原始人类在祭祀活动中,要做出各种困难、复杂的动作,随着社会的发展,动作难度不断加大,这就使得人们开始开展体力、体能竞赛,并且为了获胜,人们开始注重锻炼身体。

(二) 体育的发展

西方体育的发展经历了体育的勃兴(公元前1000年—公元前100年)、体育的衰落(公元前99年—1300年)、体育的复兴(1301年—1800年)和体育的迅速发展(1801年以后)四个阶段。

古希腊的斯巴达人,为了使男子拥有健壮、敏捷的身体,从7岁开始就将他们集中起来专门进行赛跑、跳跃、击剑、骑马、游泳、掷铁饼、投标枪、狩猎等训练。这些活动的直接目的是培养合格的武士。因为在奴隶社会初期,战争频繁发生,生存还是死亡,做征服者还是臣民、奴隶,就看谁是战争中的胜利者。要成为强者,就必须在战争中取胜,培养造就强壮、敏捷的身体,以及超常的体力,成为战争和社会的需要。体育的产生不仅与军事有关,而且其发展直接受军事的影响,特别是在冷兵器时代,体育的部分手段更是与军事紧密相连。

19世纪,西欧由于资本主义发展不平衡和民族主义倾向,各国之间接连发生战争,出于强国强民的需要,各国开始重视体育,一批体育著作相继出版。在英国,由于其独特的社会条件和自然条件,体育发展迅速。英国人认为参加户外运动是一件理所当然的事,是人生的一部分,斯宾塞更是指出饮食与运动对幸福的重要性。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾塞著作的流传,

体育运动逐渐在美国以及其他国家发展起来。

由于生产力的发展,社会生产方式逐渐向高度专业化和高科技方向转变,从事脑力劳动的人日益增多,生产过程中的科技成分也日益增加。科学技术的发展,使生产过程的自动化、电气化和智能化进程加快,繁重的体力劳动大大减少,生活中的各种费力的事情都由机器来完成,洗衣服用洗衣机,上楼乘电梯,出门坐汽车,身体活动的机会越来越少,这样必然会导致体力下降。再加上现代社会物质非常丰富,人们每天从食物中摄入的营养大大超过消耗量而造成营养过剩,肥胖的人日益增多,一些人体能下降,患上了心血管疾病,还有一些人体质虚弱,成为“亚健康人”。人们对体育活动增强体质、防病治病、延年益寿等功效的认识不断深化,“生命在于运动”的口号响遍全球,世界各地的人们积极参与各种各样的运动。

体育中的一些项目是人们在娱乐过程中发展起来的,如体育舞蹈、拔河、踢毽子,以及各民族盛行的带有民族色彩的一些体育项目。现代的羽毛球、乒乓球等运动项目也是由英国贵族在娱乐休闲过程中逐渐发展起来的。另外,还有一些体育项目是在生产、生活中发展起来的,如登山、划船、赛马、攀岩等。

由此可见,体育是由初级的体育活动和教育、军事、医疗保健、生产劳动、休闲娱乐等结合而逐步形成的独立体系。我们在研究体育的发展时,不仅仅要看到上述因素,还必须认识到政治、经济对体育发展的影响,体育总是和一定的社会政治与经济密切联系,并受一定的社会政治和经济制约。

三、体育的本质和功能

(一) 体育的本质

体育是人类社会的一种身体保健教育活动和社会文化活动,其本质特点就是以锻炼身体为手段,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。

体育具有自然和社会两种属性。自然属性包括方法、手段等,社会属性包括思想、制度等。体育理论界对体育的社会属性有以下四种观点:第一,体育是社会上层建筑;第二,体育是生产力;第三,体育具有社会上层建筑和生产力的双重属性;第四,体育是一种社会实践活动。总之,体育是社会文化教育的重要组成部分。

(二) 体育的功能

体育的功能就是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着人类社会的进步与发展,人们对体育的功能的认识与理解进一步加深,并且可以充分利用体育的功能创造精神财富与物质财富,进一步促进人类自身的发展。世界上各发达国家都十分重视体育事业的发展,目的是更好地利用体育的多种功能。研究体育的功能,可以使人类更好地认识体育,较好地发挥其作用和功效,进一步开发运用体育的基本手段与方法,为人类社会服务。

1. 体育的生物功能

1) 健身、养生功能

随着物质生活条件的改善,现代人对身体健康与寿命延长的期望越来越高。实践证明,用高档的营养品与药物滋补身体,不如长期坚持锻炼身体效果好。“生命在于运动”这句话充分地说明了体育的健身、养生功能。

体育能全面提高人的身体素质和活动能力。系统的体育锻炼,既可以全面提高人的速度、力量、耐力、灵敏性和柔韧性等身体素质,使人能承受较大生理负荷的体育竞赛和劳动,也可以全面提高人的走、跑、跳、投掷、攀登、旋转、支撑等活动能力,使人能适应各种复杂的劳动与运动。

体育可以提高人适应自然和抵抗疾病的能力。有时候大自然的变化会直接影响人的健康,例如,气温过高或过低、自然环境被严重污染等,都会威胁人的健康。长期坚持体育锻炼,不仅可以提高各器官、系统的机能,而且在很大程度上可以提高人适应自然和抵抗疾病的能力。

2) 健美功能

爱美之心,人皆有之,但每个人寻求美的方式不同,只有通过体育锻炼塑造出来的健康美,才具有魅力,才能持久。例如,艺术体操运动员和体育舞蹈运动员协调、匀称的身材,往往能激起人们对美的向往之情。

体育可以塑造形体美。比较系统的体育锻炼和一定的专项训练,可以使人的身材匀称、线条优美。健美操、体育舞蹈、艺术体操、花样游泳等,都可以塑造形体美。

体育可以塑造姿态美。体育锻炼不仅可以矫正人先天或后天局部的缺陷,而且可以纠正人在生活与劳动中许多不正确的姿态。人们常常会觉得艺术体操和体育舞蹈运动员走起路来姿态十分优美,甚至说话的姿态也让人觉得很优美,这就是体育的魅力。

3) 健心功能

体育的健心功能使现代人受益匪浅。体育锻炼不仅可以培养人良好的心理品质和高尚的道德情操,还可以消除烦恼,延年益寿。

体育可以培养人高尚的道德情操。参加体育锻炼和竞赛的人,要懂得尊重同伴、对手、裁判和观众,要有高尚的道德情操。

体育可以调节人的情绪。人们在日常生活中,会遇到各种各样的事情,有时候会使情绪产生很大波动,控制不好就会影响健康。过于悲痛、愤怒,对健康是很不利的。事实上,体育锻炼可以很好地调节人的情绪,使人心情舒畅、愉快。

体育可以培养人良好的心理品质。参加体育锻炼和竞赛,需要克服各种困难,这就需要人具有勇敢、顽强、坚定、自信等良好的心理品质,但这些心理品质不是生来就有的,是需要后天培养的。经常参加体育锻炼或竞赛,可以培养人良好的心理品质。一般来说,遇到突发状况时,有良好的心理品质的人不会惊慌、害怕、束手无策,他们会冷静地思考问题,以最快的速度做出正确的反应。

2. 体育的社会功能

1) 教育功能

体育是教育重要的组成部分,是培养人才的重要手段。现在,许多发达国家都把体育纳入教育体系之中。

体育能培养全面发展的人才。从体育教育的效果来看,体育除了能增强青少年的体质外,还能培养青少年的各种能力,以及优良的道德品质。

体育作为一种文化形式,对提高国民的素质起着十分重要的作用,特别是在提高国民的道德修养和文化修养、增强国民的爱国热情方面具有显著的效果。一方面,当运动员奋力拼搏,在重大比赛中夺得冠军的时候,我们的民族自豪感会大大地被激发,进而激励我们努力学习、工作和生活;另一方面,开展全民健身运动,有利于提高人们的道德修养。

2) 政治功能

体育既受政治制度的制约,也为一定社会的政治服务。在不同的政治制度下,体育所表现出的功能是不一样的。

体育可以使国家扩大国际影响力,提高民族威望。体育事业的发展水平,标志着一个国家的发达程度。当一个国家的运动员在国际大赛上频频取得优异的成绩时,一方面向世界展示了本国政治安定、民族团结、教育事业发达的局面,另一方面也扩大了本国的国际影响力。通过举办和参加体育竞赛,可以提高人们的民族责任感,这就有利于国家的发展和强盛,有利于政治的安定和民族的团结。

体育可以发展国际文化,为外交事业服务。世界各国尽管政治制度不同,语言不同,但是通过体育竞赛,可以实现文化、感情和经济等方面的交流,达到互通有无,促进国际文化的发展的目的。

体育可以促进民族的和睦和世界的和平。众所周知,奥运会是全世界各民族团结的盛会,也是世界各国人民团结的盛会,奥林匹克五环标志,是世界和平的象征。我国的全运会也是全国各民族团结的盛会。通过举办全运会让全国人民参与其中,可以加深各民族之间的感情,促进民族的和睦。通过举办这种重大的体育盛会,还可能在世界范围内抑制,甚至是制止战争的发生和发展,促进世界的和平。

3) 经济功能

体育既受国家经济发展的制约,也为国家的经济发展服务。这是现代体育发展的主要特点。

社会的进步、经济的发展,从根本上来说要靠人去推动。如果人的体质差,所创造的社会财富就有限。体育锻炼可以增强人的体质,提高人的整体素质,使人思维敏捷,精力旺盛,工作效率高,自然会给个人和社会带来良好的经济效益。

体育不仅可以促进体育产业(包括体育服装产业、运动饮料产业、体育器材产业、体育广告产业、体育彩票产业、体育娱乐产业、体育医疗产业、体育书籍产业、体育录像产业等)的发展,而且在很大程度上可以促进相关产业的发展。体育事业的发展,给许多产业带来了广阔的发展前景,只要把握时机,合理利用,就会产生巨大的经济效益。

4) 娱乐功能

现在,许多国家都开设有体育俱乐部、体育游乐场等,为人们提供了大量的娱乐场所。人们在学习与工作之余通过参加体育娱乐活动可以消除疲劳,使身心得到积极的调节。这不仅有利于体力的恢复,而且是一种精神上的享受。

第二节 健康概述

一、健康的定义与标准

(一) 健康的定义

健康的定义是随着人类对客观世界认识的不断加深而不断变化的。过去,由于受社会发展的限制,人们对健康的认识非常肤浅,他们认为没有疾病就是健康。随着人类社会的发展,人们



对健康的认识不断加深,但是到目前为止,人们对健康还是没有一个统一的认识。1989年,世界卫生组织提出,健康包括体质健康、心理健康、道德健康和社会适应良好四个方面。这也是目前世界各国学者公认的全面、明确、科学的定义。

(二) 健康的标准

世界卫生组织提出了健康的十项标准,具体如下。

- (1) 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作。
- (2) 乐观、积极,敢于承担责任。
- (3) 睡眠良好。
- (4) 应变能力强,能适应各种环境。
- (5) 对一般的感冒和传染病有一定的抵抗力。
- (6) 体重适当,身体各部位比例协调。
- (7) 眼睛明亮,眼睑不发炎。
- (8) 头发有光泽,无头屑。
- (9) 牙齿清洁,牙龈正常,无出血现象。
- (10) 肌肤有光泽,有弹性。

在日常生活中,人们可以对照“五快三良好”的检验标准判断自己是否健康。

- (1) 吃得快,指胃口好,不挑食,吃得迅速。吃得快表明内脏功能正常。
- (2) 便得快,指上厕所时很快排完大、小便。便得快表明肠胃功能良好。
- (3) 睡得快,指上床后马上就能入睡,醒来时精神饱满,头脑清晰。
- (4) 说得快,指语言表达准确、清晰、流畅。说得快表明思维敏捷,反应快,心肺功能正常。
- (5) 走得快,指行动自如,动作敏捷。
- (6) 良好的个性,指性格温和,意志坚强,感情丰富,不会被烦恼、痛苦左右。
- (7) 良好的处世能力,指具有良好的自我控制能力,能适应复杂的社会环境,面对事物的变迁,能保持良好的情绪。
- (8) 良好的人际关系,指待人宽和,能助人为乐、与人为善。

二、体质健康的标准

体质是指人体的质量,具体来说,是指个体在先天遗传和后天获得的基础上所形成的在形态结构和功能活动方面所固有的、相对稳定的特性。影响体质的因素是多方面的,其中,遗传、环境、体育锻炼这三个方面起到了重要作用。体质的综合评价指标主要包括以下五个方面。

- (1) 身体形态发育水平,如体形、姿势等。
- (2) 生理生化功能水平,如机体的新陈代谢功能及各器官、系统的工作效能。
- (3) 身体素质和运动能力水平,即身体在运动中表现出来的速度、耐力、灵敏性等素质及走、跑、跳等运动能力。
- (4) 心理发展水平,如感知能力、判断能力等。
- (5) 适应能力,如对环境的适应能力、对疾病的抵抗能力等。

三、心理健康的标准

一般来说,心理健康的人都能够善待自己,善待他人,适应环境,情绪正常。心理健康的人

并不是没有痛苦和烦恼,而是他们能适时地从痛苦和烦恼中解脱出来,积极地寻求改变现状的途径。为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了十项经典的心理健康的评价标准。

- (1) 有充分的安全感。
- (2) 充分了解自己,并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3) 理想与目标切合实际。
- (4) 不脱离周围现实的环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适当地表达与控制情绪。
- (9) 在符合社会规范的前提下,能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人的需求。

四、道德健康的标准

道德健康是指处在一定社会环境中的人在与他人交往时,能遵循一定的社会规范和行为准则,个人的信仰、品德、情操、人格等处于积极向上、高尚的状态。道德健康的基本标准详述如下。

- (1) 有坚定的信念。
- (2) 作风正派,遵纪守法。
- (3) 坚持真理,敢于斗争。
- (4) 努力工作,乐于奉献。
- (5) 严于律己,团结群众。
- (6) 生活简朴,以苦为乐。
- (7) 对朋友、家庭、社会善于承担责任。
- (8) 善于学习,积极进取。
- (9) 谦虚谨慎,戒骄戒躁。
- (10) 能容纳他人的进步与发展。

五、社会适应良好的标准

进化论学说的创始人达尔文指出,大自然的法则是优胜劣汰,适者生存。环境是人类赖以生存的场所,我们必须尽最大的努力去适应环境,只有这样,我们才能生存和发展。

每个人都会不断地面临新的情况和环境,每一个发展阶段都会对我们提出新的要求,如适应生活或学习环境的改变、选择正确的职业、正确地处理人际关系等。社会适应的基本要素包括以下几个方面。

- (1) 承认社会的可变性与复杂性。人走向社会,不能故步自封,必须承认社会的可变性与复杂性,并想办法适应社会,否则,将处于一种不健康的状态。
- (2) 不断改变自己的工作、生活与学习习惯。一个人要想很好地适应社会,有时必须改变自己的各种不好的习惯。



(3) 不断地学习新知识,接受新事物。社会每天都在发展,新事物会不断地出现,如果不能接受新事物,就会造成不能适应社会的状态。

(4) 不断调整理想与现实的差距。个人的理想是在一定的社会条件下产生的,当社会的发展与个人的理想存在差距时,必须调整自己的理想,或者改变实现理想的方法和途径,只有这样才能使自己的身心不断适应社会的进步与发展。

(5) 注重锻炼身体。健康而强壮的身体是人适应社会的物质基础。人只有拥有了健康的身体,才能更好地适应社会和改造社会。

第三节 大学体育与健康课程

一、大学体育的发展概况

(一) 国内大学体育简介

国内的大学体育起步较晚,鸦片战争后,欧洲文化开始影响中国高等学校的办学思想。1902年颁布的《钦定京师大学堂章程》是我国高等教育最早的纲领性文件,它要求在学校教育中开设体操课程。五四运动后,我国高校的体育课程逐渐增加了田径、球类、游戏等体育项目。

(二) 国外大学体育简介

国外的大学体育有着悠久的历史,无论是在教学目标、教学计划、教学大纲等方面,还是在课程设置、教学方式和教学内容等方面,国外的大学体育与国内大学体育都存在着一定的差异。现以美国和俄罗斯为例来进行说明。

在教学目标方面,美国强调学生自主发展的完整性,包括增强学生的体质、发展学生的个性和主动精神、提高学生的运动技能、培养学生的竞争能力等,俄罗斯除了要求学生掌握基本的运动技能外,还提出了意志品质、道德规范等方面的培养要求。

在教学大纲、教学内容、课程设置等方面,美国各州可以自己制订教学大纲,教学内容主要与竞技运动和娱乐活动相关,学生可以自选运动项目,学生除了要掌握运动技能外,还要掌握与健康相关的知识,俄罗斯大学体育课程分为必修课和选修课两种。

(三) 大学体育的发展趋势

1. 健身与娱乐相融合

随着社会的发展和体育教育理念的更新,大学体育应该在使学生掌握运动技能和健身方法的同时,重视体育活动的娱乐功能,通过培养学生的兴趣和爱好,变被动学习为主动学习,培养学生坚持体育锻炼的习惯。

2. 集体学习与个性化发展共存

体育教学一般采用集体学习的组织形式,许多运动项目也具有集体性,如篮球、排球等,这些集体项目能增加学生与人交往的机会,这对学生的心理发展有积极的意义,可以为其以后踏入社会积累经验。体育教学在强调集体学习的同时,必须兼顾学生的个性化发展。

3. 采用多种组织形式满足学生的需要

目前,大部分学校尽管在教学形式上进行了改革,但仍然难以满足学生的需要,这与教学大

纲、课程设置等多种因素有关。未来的大学体育可能会成为课程计划和学生的需要相结合的产物。学生自由选择课程内容、上课时间、上课教师,上课形式、考核方法、评价手段也会变得灵活多样。

二、大学体育的目的、任务和实现途径

(一) 大学体育的目的与任务

高等学校教育的目标是培养德、智、体全面发展的专业人才。高等学校体育的目标应与高等学校教育的目标保持一致,前者要体现出后者在体育方面的要求。根据德、智、体全面发展的教育方针,根据素质教育对新型人才培养的要求,根据大学生身心发展的特点,我国高等学校体育的目的是:以育人为宗旨,以健康第一为指导思想,以发展身体为主要手段,培养大学生的体育与健康意识,提高大学生的体育文化素养,促进其身心和谐、健康发展,使其成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。为了实现上述目的,应努力完成下列任务。

1. 锻炼身体,增强体质,增进健康

提高身体与心理素质,增进健康是大学体育的首要任务。体质和健康水平除了受遗传因素的影响外,还可以通过体育锻炼得到改善。合理的体育教育和科学的体育锻炼可以使学生在身体形态、生理机能、身体素质等方面得到发展,从而促进身体的正常生长和发育,增强学生对自然环境和社会环境的适应能力。

2. 学习和掌握体育与健康知识,培养锻炼身体的习惯

大学体育是中、小学体育的继续。大学阶段注重对体育与健康知识的学习,强调锻炼身体习惯的养成,不仅要通过理论讲授对学生进行体育与健康知识的教育,还要通过科学的体育锻炼,提高学生的体育素养,使学生养成锻炼身体的习惯,并且能运用所学的知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价,达到终身受益的目的。

3. 进行思想品德教育,培养健康的心理素质

体育本身具有教育的功能,是对学生进行思想品德教育的重要手段。高等学校体育有着丰富的内涵,不仅要育“体”,还要育“心”,在体育活动和体育竞赛中,可以对学生进行爱国主义、集体主义教育,培养学生勤奋好学、勇敢顽强、团结合作、锲而不舍的品质,促进学生全面发展。

4. 普及与提高相结合,为国家培养竞技运动后备人才

高等学校应在广泛开展群体活动的基础上,对部分体育基础较好并有一定运动专长的大学生进行有计划的课余运动训练,并举办各类体育竞赛活动,这样既可以丰富校园文化生活,又可以为国家培养竞技运动后备人才。

(二) 大学体育的实现途径

《中华人民共和国体育法》第18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。大学体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛,它们是实现大学体育的基本途径。

1. 体育课

体育课是我国高等学校教学计划中的基本课程之一,是大学体育工作的中心环节。

2002年,中华人民共和国教育部颁发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。其中,第一条指出: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