

主 编 江 宇

DAXUE TIYU YU JIANKANG



大学体育与健康



苏州大学出版社

大学体育与健康

江 宇 主编

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 江宇主编. — 苏州: 苏州大学出版社, 2017. 9
ISBN 978-7-5672-2213-7

I. ①大… II. ①江… III. ①体育—高等学校—教材
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 202877 号

大学体育与健康

江 宇 主编

责任编辑 周建兰

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006)

宜兴市盛世文化印刷有限公司印装

(地址: 宜兴市万石镇南漕河滨路 58 号 邮编: 214217)

开本 787 mm×1 092 mm 1/16 印张 20.5 字数 462 千

2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-2213-7 定价: 38.00 元

苏州大学版图书若有印装错误, 本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话: 0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《大学体育与健康》编委会

主 编	江 宇				
编 委	王 霖	王喜霆	王改艳	丰 磊	
	亓军红	卢兆振	江 宇	孙 娟	
	连 茜	陈 刚	张和平	张 红	
	张学海	张扬生	胡 欣	陈 超	
	周建新	周大亮	周洪生	周文生	
	晏苏平	郜 斌	曹 钰	程 国	
	谢正义	陆 艳	解详梅		

为了全面贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和国务院颁发的《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》等文件精神,落实《国家学生体质健康标准》,加强高等学校的体育课程建设,提高体育教学质量,实现体育的教学目标,我们组织编写了《大学体育与健康》。

本教材借鉴了国内一流院校体育课程建设和教学改革方面的经验,结合体育注重实践性和应用性的特点,力求使基础性、实践性和发展性协调统一,强调合作精神的培养,强调体育对人的身心与行为健康的影响,突出学生个性的发展,使其在学习健康知识、掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段、理解体育文化内涵的同时,潜移默化地养成体育意识,进而养成自觉进行体育锻炼的习惯,最终树立终身体育思想。本教材力求突出以下几个特点。

1. 指导思想明确。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》所确立的指导思想是编写本教材的主要依据。本教材始终突出“以人为本,健康第一,终身体育”的理念,突出学生的主体作用。

2. 结构合理,内容系统、全面。本教材集基础理论与实践为一体,在编排上充分体现知识性、系统性、先进性。本教材围绕终身体育目标,选编与学生今后生活密切相关并与终身健身有关的内容,形式力求丰富多彩,为学生提供较大的选择空间,以满足学生个性化发展的需求,使学生充分认识到体育的健身价值和文化价值,并掌握一至两项体育技能和一套科学的健身方法,从而终身受益。

3. 强调实用性。根据高校学生的特点,本教材选编的内容力求重点突出,通俗易懂,讲究实效,充分体现课程的文化含量。让学生养成良好的锻炼习惯,掌握终身受用的锻炼方法,提高体育文化素养,为终身体育奠定基础。

4. 努力体现现代体育教育新理念。本教材力图使学生确立“健康第一”的指导思想,加强和重视终身体育理念、科学体育锻炼方法、健康生活方式、体育文化欣赏能力等方面的学习和培养,以达到促进学生身心健康、全面发展的目的。

5. 选用最新的体育信息资料。本教材从体育教学实际出发,力求贯彻“从健康出发,帮助学生掌握一到两项运动技能,了解更多体育文化知识”的原则,对运动项目和体育信息资料进行了精选和整合,更有利于促进学生掌握运动技能和提高运动兴趣。

6. 坚持“以人为本”。本教材力求突破单纯以“增强体质”为目的的传统教学模式,淡化运动技术,注重培养学生自觉进行身体锻炼的意识、组织能力和团队合作精神以及各类课外体育活动的开展。

本教材在编写过程中参阅了大量有关文献资料,吸收、借鉴了许多专家、学者的研究成果,在此一并表示感谢!

由于编写人员水平有限,疏漏和不妥之处在所难免,敬请专家和广大读者指正。

编者

2017.5

目 录 Contents

上篇 理论知识篇

第一章 体育概述

- 第一节 体育的概念与功能 001
- 第二节 高校体育概述 003
- 第三节 《国家学生体质健康标准》的实施 008

第二章 体育锻炼与健康

- 第一节 健康概述 024
- 第二节 体育锻炼与身体健康 028
- 第三节 体育锻炼与心理健康 033
- 第四节 体育锻炼与社会适应 037

第三章 体育保健

- 第一节 体育锻炼的一般卫生常识 040
- 第二节 运动中常见的生理反应及处理 041
- 第三节 常见运动损伤的预防及处理 045
- 第四节 运动损伤的急救方法 050

第四章 体育锻炼与营养

- 第一节 营养标准与合理营养 055
- 第二节 营养与运动 058

第五章 体育保健课学生的锻炼

- 第一节 肥胖学生的体育锻炼 062
- 第二节 神经衰弱学生的体育锻炼 065
- 第三节 哮喘学生的体育锻炼 067



第四节 糖尿病学生的体育锻炼	068
----------------------	-----

下篇 运动实践篇

第六章 田径

第一节 田径运动概述	070
第二节 跑的基本技术	070
第三节 跳的基本技术	073
第四节 投的基本技术	075

第七章 篮球

第一节 篮球运动概述	077
第二节 篮球基本技术	078
第三节 篮球基本战术	086
第四节 篮球竞赛方法与主要规则	088

第八章 排球

第一节 排球运动概述	091
第二节 排球基本技术	092
第三节 排球基本战术	097
第四节 排球主要规则	099

第九章 足球

第一节 足球运动概述	101
第二节 足球基本技术	102
第三节 足球基本战术	108
第四节 足球竞赛方法与主要规则	110

第十章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	114
第二节 乒乓球基本技术	116
第三节 乒乓球基本战术	121
第四节 乒乓球竞赛方法与主要规则	123

第十一章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	126
第二节 羽毛球基本技术	128

第三节 羽毛球基本战术	135
第四节 羽毛球竞赛方法与主要规则	136

第十二章 网球

第一节 网球运动概述	139
第二节 网球基本技术	142
第三节 网球基本战术	148
第四节 网球竞赛方法与主要规则	149

第十三章 中华武术

第一节 武术概述	152
第二节 初级长拳(第三路)	158
第三节 24 式太极拳	170
第四节 散打运动	178

第十四章 游泳

第一节 游泳运动概述	194
第二节 游泳基本技术	196
第三节 游泳安全与救护技术	200

第十五章 跆拳道

第一节 跆拳道概述	203
第二节 跆拳道基本技术	205
第三节 跆拳道组合技术	212
第四节 跆拳道竞赛主要规则	212

第十六章 健美运动

第一节 健美运动概述	215
第二节 健美锻炼的基本方法与要求	218
第三节 发展肌肉力量的练习方法	220

第十七章 健美操

第一节 健美操运动概述	224
第二节 健美操的基本动作	227
第三节 成套健身健美操动作	230
第四节 健美操竞赛规则	238

第十八章 体育舞蹈

第一节 体育舞蹈概述	240
------------------	-----



第二节	体育舞蹈基础知识	242
第三节	体育舞蹈基本技术	243

第十九章 艺术体操

第一节	艺术体操概述	253
第二节	艺术体操基本动作	255
第三节	艺术体操竞赛规则	258

第二十章 啦啦操

第一节	啦啦操运动概述	260
第二节	啦啦操基本动作	262
第三节	啦啦操成套动作	264
第四节	啦啦操竞赛主要规则	283

第二十一章 瑜伽

第一节	瑜伽概述	287
第二节	瑜伽基本动作	289
第三节	瑜伽锻炼基本方法	293

第二十二章 女子防身术

第一节	女子防身术的概念	296
第二节	女子防身术动作分析	296

第二十三章 休闲体育

第一节	休闲体育概述	302
第二节	台球	303
第三节	轮滑	307
第四节	舞龙舞狮和龙舟	308
第五节	攀岩	318

上篇 理论知识篇



第一章

体育概述

第一节

体育的概念与功能

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,为增强体质、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。它是社会总文化的一部分,其发展受一定的社会政治和经济的制约,并为社会的政治和经济服务。体育包括学校体育、竞技体育、社会体育三个方面。

(一) 学校体育

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生“健康第一”的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,是国民体育的基础。为了达到教育、教养及发展身体的总目的,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、课外体育锻炼、课外体育活动等基本组织形式,围绕“增强体质、增进健康”这一中心理念,全面实现学校体育的各项目标。

(二) 竞技体育

竞技体育也称竞技运动,它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。由于这种体育活动表演技艺高超,竞争性强,极易吸引观众,因此,它在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望及促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着极为特殊的社会教育作用,其主要有如下特点。

- (1) 能充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力。
- (2) 具有激烈的对抗性。
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺。
- (4) 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性。
- (5) 具有娱乐性。

(三) 社会体育

社会体育也称大众体育,是以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的群众性体育活



动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范围,也包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等。社会体育的主要活动形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社以及个人自由体育锻炼等。群众性体育活动是发挥体育的社会功能、提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人类和社会所能产生的良好影响和效益。

(一) 体育的健身功能

(1) 体育对身体健康有良好作用。科学、长期地坚持进行体育锻炼能对中枢神经系统和内分泌系统产生良好的刺激,能够促进新陈代谢,有利于青少年的生长发育,提高机体的抗病能力;可以延缓机体适应能力的降低,推迟生物体各组织器官结构和功能所发生的退化性变化,使中老年人保持旺盛的精力。

(2) 体育对精神健康有良好作用。进行体育锻炼,可以磨炼意志、催人奋进、协调人际关系、加强合作,从而排除个人性格和心理状态中不健康的因素,使人体在健康的和谐统一中变得欢乐、轻松、愉快。

(3) 体育对增强体质有良好作用。体质是健康的物质基础。科学的体育锻炼能改造人体器官系统,提高人体对外界的适应能力;可发展速度、力量、耐力、灵敏、协调等素质,提高人体运动能力;能促进心理健康,使身心得到全面发展。

(二) 体育的教育功能

(1) 在学校教育中的作用。体育作为学校教育不可缺少的组成部分,对培养全面发展的人才起到了重要作用。学校通过完整的体育教育过程,对受教育者进行政治思想、意志品质、道德情操和发展身体的教育,使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,提高运动实践能力,并养成锻炼身体的习惯,以适应未来社会生活和工作的需要。

(2) 在社会教育中的作用。就社会教育体系而言,体育所独具的活动性、技艺性、竞技性、群聚性、国际性、礼仪性,使其成为一种传播体育价值观的理想载体,在激发爱国热情、振奋民族精神、培养社会公德、教育人们要与社会保持一致性等方面都有积极的教育作用。竞赛的礼仪、形式,激烈的竞争气氛,高超的表演技巧和比赛的胜负结果等因素,在同伴与同伴之间、同伴与对手之间、观众与运动员之间会产生极其复杂的感情交流,并激起人们的荣誉感、责任心、集体观念、民主意识和奋发向上的进取精神。这种通过体育实践诱发的社会教育因素,使体育的社会影响变得更加深刻,并产生不可低估的社会教育作用。

(三) 体育的娱乐功能

随着科学技术的进步和生产的现代化、电脑化,人们在工作、学习时精神高度紧张,因此人们需要通过各种丰富多彩的体育娱乐与休闲运动来消除疲劳、愉悦身心、陶冶情操、满足人们的精神享受。同时,劳动时间缩短,余暇时间增多,又为人们的体育娱乐与休闲运动提供了机会。随着现代传媒技术的发展与普及,观赏各类运动竞赛与体育活

动已成为人们休闲娱乐的主要内容。另外,人们在闲暇时间参加各种体育活动,更增添无穷的生活情趣。因此,体育在现代社会中确实是最积极、最健康的娱乐方式之一,并随着现代文明社会的发展,越来越受到社会的重视。

(四) 体育的经济功能

体育与经济之间的联系可以表现为体育对经济发展的依赖与促进关系。随着劳动生产力水平的不断提高和自动化、电脑化生产方式的运用,劳动时间与强度不断减少,人们的余暇时间不断增多,因此,余暇体育、户外运动、娱乐体育、健身活动不断发展,从而推动了体育消费,促进了体育产业的发展,并且带动经济的发展。例如,体育运动可以推动运动器材、服装、饮料、药物等行业的发展;在新的经济时期,花钱买健康的观念已使健康成为一种有限的资源,促使人们投入体育的市场之中。体育的发展,尤其是大中型国际、国内比赛的增加,要求建设不同标准的体育设施,也带动了交通、邮电、旅游、商业、饮食、娱乐等服务业的发展,电视转播权、门票、体育彩票、邮票、纪念币、印刷宣传以及广告等带来的经济利益都可经济的发展起到推动的作用,从而开辟了广阔的体育市场。

(五) 体育的政治功能

(1) 体育能为国争光,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时国与国竞争的舞台,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发展很快,捷报频传。从1984年我国在奥运会上实现金牌“零”的突破后,中国队获得的金牌数在不断地增多,在2008年的北京奥运会上更是夺得了创纪录的51枚金牌,获得了金牌数第一名,让世界感到震惊,国人感到自豪和振奋。

(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。自2001年7月13日我国申办2008年北京奥运会获得成功后,各国元首、友人纷纷向我国表示祝贺。到了2008年北京奥运会举办的时候,世界上70多个国家的元首和领导出席了开幕式,这充分说明我国外交事业取得了重大胜利。

第二节 高校体育概述

一、高校体育的地位

高校体育担负着培养身心健康、全面发展的人才,发展我国高校体育事业,丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的重任。它不仅是国民体育的组成部分,也是社会体育、竞技体育和终身体育的基础,还是发展我国体育事业的战略重点。因此,高校体育是我国高等教育的重要组成部分,也是我国社会主义建设中的一重要事业。

(一) 培养身心健康、全面发展的人才

学校的根本任务是培养身心健康、全面发展的人才,以适应社会发展的需要。根据马克思主义有关教育学说,以及我国社会主义性质和社会主义现代化建设的要求,高等学校应面向现代化,面向世界,面向未来,认真贯彻德、智、体全面发展的方针,使学生身



心健康发展,成为社会主义现代化事业的建设者和接班人。

中共中央关于教育体制改革的决定指出,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。因此,充分认识体育在高校教育中的地位,坚决纠正忽视体育的种种倾向,不仅要从理论上,更应从实践中准确地理解并认真处理好德、智、体三者的辩证关系,将高校体育与培养合格人才的目标紧紧相连,采取有力措施,全面完成高校体育的各项任务。

(二) 发展我国高校体育事业

高校体育是国民体育的基础,发展高校体育是学校教育的需要,也是我国体育事业发展的需要。新中国成立后,在党和政府的高度重视下,我国高校体育发生了深刻变化,并取得了长足的发展。然而,我国大学生的体质和健康水平与世界上一些发达国家的大学生相比尚存在一些差距。在我国青少年体质调研中发现,近年来我国大学生肺活量呈下降趋势。此外,我国大学生中的常见病,如视力不良、神经衰弱症、心血管疾病等也占有相当的比例,有的已严重影响大学生身心健康。

随着我国改革开放的不断深入,从20世纪80年代中期在高校试办高水平运动队以来,高校体育在培养体育后备人才、提高竞技体育水平方面做出了成绩。国务院颁布的《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,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”因此,形成良好的体育锻炼习惯和意识,掌握体育的知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法,增强体质,增进健康,提高身体素质和运动能力,不仅是自我完善和推动高校群众性体育活动发展的需要,也是学生毕业后走向社会,坚持终身体育,成为社会体育的骨干的需要,这有利于推动我国体育事业的迅速发展。

(三) 丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明

高校体育是健康、文明、和谐的大学生课余文化生活的主要内容之一。首先,体育活动内容的丰富和形式的多样吸引了广大学生参与和观赏,使大学校园充满生机和活力。它不仅丰富大学生的课余文化生活,而且可以促进校园的社会主义精神文明建设。其次,通过体育课学习,参与课余体育训练、课余体育竞赛以及体育比赛观赏,可以发展大学生的体能,促进智能,培养大学生高尚的思想品德和道德情操以及良好的个性心理品质,培养学生爱国主义、集体主义思想和勇敢、顽强、坚韧、果断、拼搏、创新、进取、艰苦奋斗的优良品质和精神,培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义一代新人。

综上所述,体育在高等教育中的地位十分重要,它关系到身心健康、全面发展的人才的培养,关系到我国体育事业的发展与腾飞,关系到我国社会主义物质文明和精神文明的建设。

二、高校体育的目标和任务

我国高校体育的目标是以身体练习为基本手段,培养学生的体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。为实现高校体育的目标,应完成好以下任务。

（一）增强学生体质，增进学生健康

增强学生体质，增进学生健康是高校体育的首要任务。这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代学生身心发展的基本要求，也是我国体育本质功能的正确反映。高校学生通过体育活动，获得强健的体魄和充沛的精力，以保证当前的学习和未来的生活。

（二）掌握基本知识，提高运动能力，养成体育锻炼的习惯

要培养学生的体育意识，使其掌握体育的基本规律，充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性，提高增强体质、增进健康的实效性，必须使其学习和掌握体育卫生保健的基本知识和各项运动基本技术，获得日常生活和学习的基本活动能力，逐步养成自觉锻炼身体的习惯。这既是高校体育的基本内涵，也是高校学生身心全面发展的个体需要。

（三）培养良好的思想品质和道德素养

教学实践证明，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，高校体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。它有利于学生增强组织纪律性和集体主义精神，养成吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质；有利于学生形成文明的行为和规范的品质，增强公平竞争的意识，培养遵守纪律和公正无私的人格；还能促进自信心、自制力和开拓进取精神的形成，使学生在知、情、意、行等诸方面向着更高层次追求，在德、智、体等方面得到全面发展。

三、高校体育的组织形式

（一）体育课教学

高校体育课是体育教育的基本组织形式，它是教师按照教学大纲、教学任务有目的、有计划、有组织的教学过程。体育教学必须遵循人体的全面发展的规律，并以此去教育学生。现代体育教学指导思想从增强学生体质出发，将传授体育知识、技术和技能与科学锻炼身体的方法、原则有机地结合起来，使学生树立终身受益的体育观，培养学生终身锻炼身体的兴趣和能力，以培养适应现代社会和未来社会发展所需要的新型人才为最终目的。

1. 体育课教学特点

（1）体育课是教育部颁发的教学计划中所规定的各级、各类学校的必修课，体育课的教学具有一定的强制性。同时，体育课必须按照教学大纲中所规定的科学的教学任务和内容，在计划规定的时间内，按照体育教材和考核标准的要求进行教学。

（2）体育课教学有固定的班级、时间和课表。这就便于教师根据学生的特点和班级的具体情况，正确地确定教学的具体任务和要求，科学地安排教学内容，合理地选择教学方法和组织整个教学过程。

（3）体育课要在教师的指导下进行。这有利于发挥教师的主导作用和学生的主体作用，调动学生的学习积极性和主动性，更好地完成体育课教学任务。

（4）体育课要有必要的场地、器材条件做保证，这是完成体育课教学任务必要的物质前提，便于教师合理地安排课程的密度和运动负荷。

（5）体育课教学除了在室内讲授体育理论知识外，更是以实践为主的课程，要从事



各种身体练习,并在反复练习过程中,通过身体活动和思维活动的密切结合,使学生掌握体育知识、技术、技能,并收到锻炼身体、增强体质的实效。

(6) 体育课上,学生身体要承受一定的运动负荷,因此,在体育课教学中要严格遵循人体生理机能活动能力变化的规律,并结合学生的具体情况,合理安排和调节课的运动负荷,以有效地锻炼身体,增强体质。

(7) 体育课教学的组织工作较为复杂,体育课主要在室外进行,场地大,学生活动的范围广,分组教学的形式多样,互相接触频繁,还受场地、器材的制约与外界环境的干扰,因此,课前需要更加周密地计划和准备。

(8) 体育课是学生在不断的活动中进行学习的,因而学生之间的联系、协作和对抗的活动比较多,经常有个人与个人、个人与集体、集体与集体之间相互关系的问题,在这些活动中,可以有针对性地对对学生进行思想品德教育。

2. 体育课教学的类型

(1) 理论课教学。理论教学的主要任务是:讲授体育理论知识,提高大学生对体育的认识,使其学习科学锻炼身体的知识,克服锻炼过程的盲目性,了解体育锻炼对人体生理和机能变化的作用,提高大学生的体育文化素养。

(2) 实践课教学。实践课教学是指在运动场或体育馆内进行的身體练习课。实践课是根据教学大纲、教学计划、教学进度确定的内容来进行的。实践课又根据每一节课的具体任务分为:

① 新授课:以讲授新内容为主的体育课。

② 复习课:以复习学过的内容为主的体育课。

③ 综合课:既学习新内容,又复习学过的内容的体育课。

④ 考核课:以检查学生学习效果为主的体育课。

⑤ 电化教学课:指利用录像、录音、电影、幻灯、投影仪等现代化教学手段,学生能掌握体育知识、技术、技能的一种室内课。这种课既可列入教学计划中,又可机动地作为“风雨教学课”。它包括体育理论知识的讲座录音,基本技术、基本动作的录像,国内外重大比赛、运动会实况录像和影片。

3. 体育课教学的形式

(1) 普通体育课。普通体育课是为了全面发展大学生的身体素质,并结合国家体育锻炼标准的项目而开设的一种体育课。教材内容主要有田径、体操、球类、武术、健美操、游泳等。

(2) 专项体育课。专项体育课是根据大学生对某一项体育运动的兴趣,并结合个人的基础和身体训练所开设的一种以一个项目为主的体育课。教材内容主要有篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、健美操、武术等。

(3) 专项提高课。专项提高课是在专项体育课的基础上,在学生掌握一定项目的基本技术、技能条件下,为进一步提高该项目的技术、战术,结合“达标”项目和学校的专业特点而开设的体育课。教材内容与专项课教材内容相同。

(4) 保健体育课。保健体育课是为某种有疾病、缺陷或体弱的学生开设的体育课,其目的是使他们得到相应的体育锻炼,掌握必要的卫生保健知识和康复锻炼的方法,以

改善他们的健康状况。教材内容可根据他们每个人的实际情况而定。

4. 体育课的结构

体育课的结构是指构成一节课的几个部分,如各部分的教学顺序、组织教法和时间分配等。根据人认识事物的一般规律和人体生理机能活动的变化规律,体育课的结构大体分为三个部分,即准备部分、基本部分和结束部分,各部分都有其任务、内容和组织教法要求,但又是一个紧密相连的完整体系。

(1) 准备部分。准备部分是迅速将学生组织起来,使其集中注意力,明确课的内容和要求,做好准备活动,使身体各器官系统的机能进入工作状态,为基本部分的学习做好准备。在 90 分钟的课中,准备部分的时间一般为 20~25 分钟。

(2) 基本部分。基本部分是学习新内容、复习已学过的内容,使学生掌握体育知识、技术、技能,增强体质,同时对学生进行思想教育。基本部分的内容主要是大纲和教学进度所规定的教学内容。在 90 分钟课中,基本部分的时间一般为 60~65 分钟。

(3) 结束部分。结束部分是有组织地结束教学的活动,如选择一些逐渐降低运动负荷的练习,让学生逐步地恢复到相对安静的状态,再简要地进行课的总结、布置课外作业等。

结束部分的时间一般为 3~5 分钟。

(二) 课外体育锻炼

《高等学校体育工作条例》将课外体育活动和运动训练、竞赛等课外体育锻炼定义为高校体育工作的主要内容,对增强学生体质有着重要意义。课外体育锻炼包括早操、课间操、课外活动、运动队训练和运动竞赛等。

1. 早操

早操是在早晨进行体育锻炼的一种形式,对促进学生身心发展,增强机体对季节、气候变化的适应能力,养成良好的生活习惯都有一定的特殊作用。清晨起床后,可以跑步和做广播操的形式来进行 20~30 分钟的早锻炼,运动量要适宜,以免影响学习。做早操有利于培养良好的生活习惯,早晨到室外呼吸新鲜空气,增加氧的摄取量,可提高神经系统的兴奋性,消除睡眠引起的抑制状态和惰性,提高各器官的工作能力,使学生精力充沛、振奋、头脑清醒地开始一天的学习生活。所以,大学生应遵守学校的作息制度,积极做早操,自觉地进行早锻炼。

2. 课间操

课间操是在每天上第二节课后的 20 分钟休息时间段进行的一种身体锻炼活动。其内容主要为散步,做广播操、眼保健操和四肢活动的徒手操。课间操能调整身体姿势,振奋精神,消除大脑疲劳。课间操的运动负荷不宜过大。

3. 课外活动

课外活动是指下午完成文化专业课后安排的一种课外体育锻炼,可培养学生独立运用已掌握的运动技能进行身体锻炼的能力,使其逐渐养成自觉锻炼身体的习惯。课外活动还可以推行《国家学生体质健康标准》,有计划、有组织地安排练习或测验达标项目。尤其对不开设体育课的大学高年级的学生,更要有组织、有计划地安排体育锻炼活动时间,保证每天有一小时的身体锻炼时间。课外活动既可以丰富学生的业余文化



生活,又可以因势利导地进行组织纪律、团结友爱、关心集体和意志品质的教育。课外活动的组织形式可根据各院校的场地、器材、人数等具体情况而定,可以自然班为单位进行集体活动,或以锻炼小组的形式进行活动。

4. 运动队训练

高校运动队训练是贯彻普及与提高相结合方针的一项重要措施,是在普及的基础上努力提高运动技术水平。高校要建立以传统项目为主的运动队,而且要制订训练计划。坚持业余训练,以每周3次,每次90分钟为宜。校领导对参加运动队的学生应予以支持,加强运动队的管理,切实做好思想工作,关心队员的学习和生活,使他们在德、智、体各个方面都得到发展。运动队要在开展学校群众体育活动中起骨干带头作用。运动队训练一般安排在早晨和下午课余时间,也可以将专项提高课和运动队训练结合起来安排,进一步推动学校群众性体育活动的广泛开展,促进运动技术水平的提高。

5. 运动竞赛

运动竞赛有助于培养学生勇敢、顽强、进取和拼搏的精神,以及遵守纪律、服从裁判的优良品质和集体主义精神。要健全学校的体育竞赛制度。竞赛活动要注意群众性和经常性,坚持小型、多样化。高校运动竞赛可分为校内、校外两大类。校内可组织班级之间、院系之间的单项比赛、对抗赛、友谊赛等,每年应举行校内田径运动会一次。校外竞赛有省、市大学生的田径和单项比赛,以推动学校体育锻炼活动的开展。学校运动竞赛的安排要根据气候季节变化的特点,以及学校体育运动的传统和群众基础,使各项比赛较均衡地分布在两个学期中,并要把比赛和群众性课外体育活动结合起来,通过各种比赛,把学校的课外体育锻炼进一步开展起来。

第三节 《国家学生体质健康标准》的实施

《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是为了贯彻落实健康第一的指导思想,切实加强学校体育工作,促进学生积极参加体育锻炼,养成良好的锻炼习惯,提高体质健康水平而制定的,是《国家体育锻炼标准》的有机组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,是国家对学生体质健康方面的基本要求,适用于全日制小学、初中、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。

一、《国家学生体质健康标准》概述

(一) 定义

《标准》的内涵是测量学生体质健康状况和锻炼效果的评价标准,是国家对不同年龄段学生体质健康方面的基本要求,是学生体质健康的个体评价标准。健康的概念包括身体健康、心理健康和社会适应。《标准》涵盖的是与学校体育密切相关的学生身体健康范畴。为了界定它的内涵,又避免与三维的健康概念混淆,故将“体质”作为“健康”的定语以示其内涵。