



高等教育“十二五”应用型人才培养规划教材



现代大学体育



主编 李 钦 蒋树人

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

高等教育“十二五”应用型人才培养规划教材

现代大学体育

主 编 李 钦 蒋树人

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 简 介

本书针对大学生的身心特点,把体育基本理论知识和运动实践结合起来,对竞技体育和休闲体育进行有机整合,淡化竞技性,强化其健身性、实用性,并介绍了一些新兴的运动项目。本书突出了大众性、健身性、休闲性、知识性、实用性,并使体育运动知识、欣赏紧密联系在一起。本书既可作为高等院校的体育教材,也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

现代大学体育 / 李钦, 蒋树人主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 5640 - 3556 - 3

I. ①现… II. ①李…②蒋… III. ①体育 - 高等学校 - 教材
IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 158685 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京慧美印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 24

字 数 / 557 千字

版 次 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印 数 / 1 ~ 6000 册

定 价 / 35.00 元

责任校对 / 王 丹

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

前 言

21 世纪是一个经济竞争、科技竞争、人才竞争空前激烈的时代。培养全面发展、身心健康的高素质人才，培养大批有“终身体育”思想的现代人是时代赋予学校体育的历史使命，是走向“科学体育”的必由之路。

健康是人类追求的永恒主题，是生命的基础，是幸福生活的基本保证。现代大学体育的根本目的就是促进学生身心健康。“健康第一，身心和谐发展”是高校体育思想的主体内容，使学生掌握 1~2 项能够在社会生活中运用的健身项目和养成良好的体育习惯是现代大学体育的教育目标。

本书针对大学生的身心特点，把体育基本理论知识和运动实践结合起来，对竞技体育和休闲体育进行有机整合，淡化竞技性，强化其健身性、实用性，并介绍了一些新兴的运动项目。本书突出了大众性、健身性、休闲性、知识性、实用性，并使体育运动知识、欣赏紧密联系在一起，既可作为高等院校的体育教材，也可作为人们自主学习、锻炼的指导性书籍。

本书由李钦、蒋树人担任主编，同时参与该书编写的还有刘亚、马逢伯、郝新明、刘文涛、蒋国权、吴杰、王春光、高惠杰、孙韧、郑朝沙、赖方亮、乔长泽、张书源、陈怡如、王海燕、欧雅怡、杨梅等，全书由李钦统稿，蒋树人审定。

在本书编写过程中，我们借鉴、参考了众多的专业书籍，在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员的水平有限，书中不妥之处在所难免，真诚欢迎专家和读者批评指正。

编 者

目 录

上篇 体育运动理论篇

第一章 大学体育教育	2
第二章 《国家学生体质健康标准》	9
第三章 体育运动与健康	29
第四章 体育卫生与保健	46
第五章 医务监督与体育疗法	56
第六章 国际体育与运动竞赛	68

下篇 体育运动实践篇

第七章 田径运动	82
第八章 武术运动	95
第九章 游泳运动	137
第十章 足球运动	162
第十一章 篮球运动	177
第十二章 排球运动	190
第十三章 手球运动	203
第十四章 网球运动	216
第十五章 羽毛球运动	227
第十六章 乒乓球运动	241
第十七章 健美操运动	261
第十八章 体育舞蹈	285
第十九章 健身交谊舞	297
第二十章 形体运动	309
第二十一章 瑜伽运动	330
第二十二章 轮滑运动	345
第二十三章 跆拳道运动	353
第二十四章 健美运动	360
参考文献	375

上篇 体育运动理论篇

第一章 大学体育教育

第一节 体育概述

一、体育的由来

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18 世纪末，德国的 J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入 19 世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的运动项目。学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当长的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，其主张“教育要遵循自然规律，要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。这本书激烈地批判了当时的教会教育，因而在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词最初源于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。

我国体育历史悠久，“体育”一词最早于 1904 年由日本留学生将其引入中国。我国最早创办的体育团体是 1906 年上海的“沪西士商体育会”。1907 年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。

二、体育的内涵

近年来，很多学者对“体育”的概念提出了如下的解释：

一是认为“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。

二是认为“体育”是根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

三是认为“体育”是在人类社会发展中，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，达到增强体质，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。

国际体育联合会于1970年制定的《世界体育宣言》认为“体育”是教育的一个组成部分，它要求按一定的规律，以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务，空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此，可以认为体育是教育的一个组成部分，它的本质就是以身体练习为手段，发展身体，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。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育（广义）是根据人类生存和社会生活需要，依据人体生长发育，动作形成和机体机能提高规律，以各项运动为基本手段，达到发展身体，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，以发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常称为体育运动。体育（狭义）是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，通常称为体育教育。

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，对体育的认识也将有所发展。

三、体育的组成

我国的现代体育基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面组成。

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”，是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、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。社会体育是人们文化生活的重要组成部分。

竞技体育指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分，是指以学生为对象，通过学校教育进行的有计划、有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响，为培养合格人才服务的一种教育过程，包括各类学校体育教学和课外体育活动等。

四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并在促进社会物质文明和精神文明中表现出来。体育的功能主要有以下几种：

（一）健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面地发展。这正是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在：

（1）体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。

- (2) 体育运动可促进血液循环, 提高心脏功能。
- (3) 体育运动能够提高神经系统的功能。
- (4) 经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

(二) 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱, 一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体, 又可以陶冶情操, 愉悦身心, 增进交往, 使人们在繁忙的工作和学习后, 获得积极性休息。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质, 还能够愉悦身心、丰富文化生活。由于体育运动的观赏性, 特别是竞技体育的高水平展现, 使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一, 让观众得到美的享受。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行, 特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛, 以它独有的形式和方式为人社会生产出丰富多彩的精神食粮, 提高人类的生存和生活质量。人们通过参加体育活动, 在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验, 达到娱乐身心的目的。群众体育的趣味性和娱乐性是体育给他们带来的特殊享受, 它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

(三) 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为, 人们在活动和比赛中互相交往、相互交流, 使人们的人际关系、社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能, 从初生婴儿的被动体操, 到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬, 以至学会适应社会生活, 这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中, 都要遵循运动的规则, 都要在教师、教练、裁判的教育监督下有组织地进行, 这就逐渐培养了人们对社会规范的遵守。人类社会要健康发展, 就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中, 获取身体健康和体育运动方面的知识, 通过这些知识, 指导自己进行健康的体育活动, 培养良好的生活习惯。体育促进个体社会化无处不在、无时不在。人类社会是一个充满激烈竞争的场所, 需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明特点, 通过竞赛, 优胜劣败, 决出名次, 可以激发荣誉感, 鼓舞上进心, 能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。

(四) 社会情感

体育的社会情感主要是指由于体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性, 引起社会的极大关注, 从而使人们产生各种情绪活动。例如, 历届的奥运会、中国女排的五连冠、北京两次举办奥运会以及中国男足向世界杯决赛圈的冲击等, 这些都能使人们体验各种情感波动, 能使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面地、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性, 使得其他社会活动都无法产生体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁, 将人们吸引到一起, 共同欢乐, 共同宣泄, 共同振奋。

(五) 教育功能

体育是教育的一部分, 教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程, 就是一个受教育的过程, 从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所, 我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分, 几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期, 体育不仅可以指导和教育学生进行身体锻炼, 而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体, 这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育

在培养人们健康、合理的生活方式，集体主义精神，爱国主义精神，刻苦耐劳，顽强拼搏精神等方面有着重要作用。

（六）政治功能

体育运动，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。通过体育活动，能够扩大人们的情感交流，增加人与人之间的相互了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。它主要在两个方面起着重要的作用：国际比赛和国际交流所起的作用；群众体育所起的作用。国际体育交往，能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家国体强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育水平的高低。我们现在往往将体育竞赛比作和平时期的战争，赢得比赛就像赢得战争一样能够振奋民族精神，提高国家威望，使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

（七）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。体育的发展依赖于经济，受经济的制约，一个国家的体育运动，尤其是竞技运动开展得好坏，反映了这个国家的经济水平；但是体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，且和商品经济的关系日益密切。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票等获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询和旅游等都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用，有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能，使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

第二节 大学体育概述

一、体育与德育、智育的关系

毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。”还指出：“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”可见，体育是教育的组成部分，体育与德育、智育互相促进，互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参加到不同的体育运动项目之中，而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了学生的组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够促进学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏。通过比赛的胜与败，不断地磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁，在失败面前不气馁的思想品质。通过体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，对参与者、参观者都有

着精神上的满足,这种情感教育使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富余暇生活的手段,通过积极参与体育活动,可以防止和纠正学生的不良行为,达到精神文明教育的目的。因此体育与德育存在有机的联系,并相互促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一,体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

通过体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。通过运动技能的学习,刺激大脑皮层处于积极的活动状态,促进大脑神经中枢的发育,使学生思维敏捷,判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力,改善大脑供血,提高大脑工作能力,使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

二、大学体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础,学校体育既是学校教育的重要内容,也是学校教育的重要手段。大学体育是全面发展教育的重要组成部分。在大学教育中,德育是方向,智育是主体,体育是其他教育因素的基础。大学体育是丰富学生课余文化生活,建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位,是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。大学体育还具有以下功能:

(一) 身体教育功能

大学体育可全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构生理机能和心理发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力;使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我锻炼的能力,使之终身受益。

(二) 德育功能

学校体育是培养集体主义感和大局为怀、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。如竞技体育中,对方侵人犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;集体配合不够默契出现失误而最终比赛失利时,是相互鼓励,还是相互抱怨;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄横自大,还是认真总结经验、戒骄戒躁等。

(三) 爱国主义教育功能

在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛,观看我国运动员为国拼搏、为国争光,在赛场上升国旗、奏国歌的动人场面,讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹,能够激发他们的爱国热情,增强其民族自尊心和自豪感,对学生是很好的爱国主义教育。

(四) 心理品质教育功能

体育运动能使人进入一种超凡脱俗的境界,陶冶人的情操,培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质既是严峻的考验,又是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此,在体育教学中培养学生心理品质很重要。

(五) 智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段,通过体育教学和身体锻炼,学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等构成智力的各种能力得到发展。因此,作为一种教育的体育运动,在传授知识,培养技能、技巧,增强人的体质过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

三、大学体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征,体育的

功能及我国的国情,大学体育的目的是:培养大学生的体育意识,提高体育能力,养成自觉锻炼的习惯,增强体质,培养良好道德意志品质,为终身体育、毕生事业建立良好的基础,使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

大学体育的任务是:全面锻炼学生身体,使之增强体质,增进健康,提高抵抗疾病与适应环境变化的能力;学习和掌握体育“三基”,激发学生参加体育锻炼的兴趣,养成自觉锻炼身体的习惯,提高体育文化素质,为终身体育奠定基础;通过体育向大学生进行思想品德教育,培养良好的思想品德和道德风尚;发展大学生的体育才能,提高运动技术水平,促进体育进一步普及。

四、大学体育的组织形式

大学体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早操和课间操活动,学生体育俱乐部活动,单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余体育的训练是指利用课余时间,对部分身体素质好,并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育过程。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛。

第三节 大学校园体育文化

现代教育理念让学校体育一改过去单纯的生物学意义,并正以一种文化传播的形式向着社会学意义广泛地外延。校园体育文化具有丰富的内涵,它对于青年学生的成长具有潜移默化的影响,对他们学习如何做人、做事、做学问起着“润物细无声”的作用。一个学校的优秀校园文化是一种历史的积累,它需要精心的培育、长期的积累,要随着时代的前进不断发展。因此各大学都特别注重校园体育文化的建设,这样做的深层含义是能搭建更多可对学生进行人文熏染和人格重塑的平台与载体,在把大学校园体育文化中最具人文意义的体育精神的主要内容,用于具有思想意义的体育教育的同时,也通过学生对体育的了解、参与、享受,自觉或自然地接受积极、健康的人文熏染和人格塑造。

一、校园体育文化的概念

校园体育文化是指在学校这一特定的范围里,人们在历史实践过程中所创造的体育精神财富和物质财富的总和。校园体育文化有广义和狭义之分,广义的校园体育文化指所有的学校师生员工在体育教学、健身运动、运动竞赛、体育设施建设等活动中形成和拥有的所有的物质和精神财富;狭义的校园体育文化则指学校师生员工的体育观念和体育意识。校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特的文化现象,校园体育文化和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群,它又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。根据文化学的观点,人们通常按文化要素的不同把文化划分为三大类,即意识文化、行为文化和物质文化。意识文化包括一切意识活动的产物,行为文化包括各种行为活动,物质文化包括所有的物质性产物。由于校园体育文化内容非常丰富,它的外延具有广泛性,所以校园体育文化被包含于这三大类文化之中。意识文化是意识因素占主导地位的文化,校园体育意识文化主要反映在体育的观念、精神、道德风尚、知识等方面。行为文化指人类活动本身构成的文化,这里的行为指广义的行为,它包括人的骨骼、肌肉、神经、器官等的生理活动,也包含遵守各种规范,进行各种文化创造,从而具有生理性的文化因素。校园体育行为文化的表现还包括体育教学,健身锻炼,运动竞赛,体育的传统、制度、规范等。物质文化也是一类很重要的文化,校园体育物质文化表

现为体育建筑、雕塑、环境、场地、器材、服装、用品等。

二、校园体育文化的功能

（一）教育熏陶，促进身心全面发展

文化环境是一个使人不断地接受新文化滋养、熏陶的园地。校园体育文化是存在于学校这一特定环境中的体育文化形态。学校的体育教师，是拥有专门体育知识的人才，人类创造的体育文化以系统的知识形态经教师的传授，给学生们以滋养，使他们掌握体育知识，认识体育的价值，逐渐地成熟起来。同时，文化是一种超个体的社会存在，它不依人的产生而产生。从个人的角度看，文化首先是作为一种生活环境而先于个人存在的，人受其影响得到发展，通过从文化环境中吸取营养，潜移默化，接受熏陶，不断地追求培养人的可能和界限，促使人从“自然”到“文化”，从“现实”到“理想”的实现。

（二）强身愉情，增进人们身心健康

“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态”，这一世界卫生组织对健康的定义提出了现代健康的新概念，阐明了人的健康应包括身体和精神两个方面。身体健康包括良好的发育、正常的生理机能及承担负荷的适宜反应。校园体育文化中的行为文化即以身体运动为基本的表现形式，由它所构成的体育锻炼过程，给予人体各器官系统以一定的强度和量的刺激，使机体在形态结构、生理机能等方面发生一系列适应性反应，从而对机体产生积极的影响并能有效地促进人们的身体健康。校园体育文化中的意识、行为、物质三个文化部分均能有助于人们的心理调节，满足师生员工对精神文化生活的需要。通过各种体育手段和方法，可以锻炼意志品质，催人奋发进取，培养集体观念，加强组织纪律，协调人际关系，消除精神烦恼，给人带来欢愉，使人身心得得到和谐、健康的发展。

三、大学校园体育文化的内容和功能

大学校园体育文化以其娱乐性、流行性、竞技性和参与性成为大学生日常生活普遍接受的文化活动形式。大学校园体育文化的主要功能是健身、娱乐，但绝不能远离道德，放弃“教化”责任。应该给大学校园体育文化注入人文精神，使其承担起提升大学生体育审美情趣和体育道德理性的责任。校园体育社团是校园体育文化建设、学校体育发展的重要组成部分，它能不断满足学生日益增长的体育消费和体育需求；扩大学生体育人口，发展学生运动才能；促进学校场馆设施、器材设备建设；全面推进学生素质教育，加快学校体育的发展。

第二章 《国家学生体质健康标准》

第一节 《国家学生体质健康标准》概述

《国家学生体质健康标准》自2002年试行以来，各地认真组织推广试行，取得了很好的经验。《国家学生体质健康标准》的正式颁布实施，对于加强素质教育，提高我国青少年体质健康水平必将发挥积极的作用，产生深远的影响。

一、《国家学生体质健康标准》名称含义

《国家学生体质健康标准》（以下简称《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。

《标准》名称的外延涉及它的激励和教育功能、反馈功能和指导锻炼功能。

（一）激励和教育功能

《标准》是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段。所选用的指标可以反映与身体健康关系密切的身体成分、心血管系统功能、肌肉的力量和耐力以及关节和肌肉的柔韧性等要素的基本状况。《标准》的实施将使学生和社会能够对影响身体健康的主要因素有一个更加明确的认识和理解，引导人们去积极追求身体的健康状态，实现学校体育的目标。《标准》实施办法还规定，对达到合格以上等级的学生颁发证章，以激励学生对体育锻炼的内在积极性。

（二）反馈功能

《标准》是学生体质健康的个体评价标准，并规定了各校应将每年测试的数据按时上报至国家学生体质健康标准数据管理系统，该系统具有按各种要求进行统计、分析、检索的功能，并定期向社会公告。该系统为学生及其家长提供了在线查询和在线评估服务，向学生提供了个性化的身体健康诊断，使学生能够在准确地了解自己体质健康状况的基础上进行锻炼；该系统还可为各级政府机关、教育行政部门、学校提供翔实的统计和分析数据，使之了解学生的体质健康状况，及时采取科学的干预措施。

（三）引导锻炼功能

新的《标准》增加了一些简便易行、锻炼效果较好的项目，并提高了部分锻炼项目指标的权重，对引导学生进行体育锻炼具有较强的实效性；同时通过国家学生体质健康标准数据管理系统，学生还可以查询到针对性较强的运动处方，用于自身因地制宜地进行科学的体育锻炼，提高身体健康水平。

二、制定《标准》的基本原则

《标准》的贯彻实施,强调的是促进学生身体的正常生长和发育,促进形态机能的全面协调发展,促进身体健康素质的全面提高和激励学生主动自觉地参加经常性的体育锻炼。在研制过程中,始终把握了以下几个基本原则。

(1) 有利于促进学生、家长乃至全社会对健康概念的重新认识,建立符合现代社会发展趋势的体质健康的新理念,认识到身体成分、身体形态、身体机能、身体素质和运动能力是影响人体健康水平的重要因素。

(2) 有利于明确地帮助和督促学生实现健康目标。

(3) 有利于引导学生选择简便易行、实效性强的项目进行锻炼,并促进学生运动技能水平的提高。

(4) 有利于科学、综合地评价学生个体的体质健康状况,对每一名学生的体质健康状况进行监控和及时反馈,激发学生自觉参加体育锻炼,培养终身追求健康生活方式的行为和习惯。

(5) 有利于减轻学生的负担(包括心理负担)。

(6) 有利于促进学校在“健康第一”思想指导下将体育课程与《标准》既各有侧重,又相互配合,促进体育课程内容的改革,激励学生主动上好体育课,积极参与体育锻炼,全面实现体育与健康课程目标。

(7) 有利于行政部门和学校的管理。

三、实施《标准》的重要意义

(一) 贯彻实施《体育法》

《国家体育锻炼标准》是经国务院批准实施的我国重要的体育制度,《体育法》明确规定:学校必须实施《国家体育锻炼标准》,对学生在校期间每天用于体育活动的时间给予保证。《标准》是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,目的在于鼓励广大青少年自觉积极地锻炼身体,促使身体的正常发育和全面发展,增强体质,为全面建设社会主义现代化国家,为培养德、智、体、美全面发展的建设人才服务。《标准》的实施不仅会促进学生积极锻炼,纠正和改变目前学生体质健康状况出现的突出问题,使学生拥有健康的体魄和健全的人格,而且还是依法办学、依法执教的重要内容。

(二) 贯彻落实“健康第一”的指导思想和全国学校体育工作会议的精神

学校教育,特别是学校体育直接肩负着“增强学生体质”和“促进学生健康”的使命。《标准》是积极贯彻落实《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》所提出的“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,切实加强体育工作”这一思想的重大举措,也是深化学校体育教学改革、推进素质教育的重要步骤。《标准》是学生体质健康的个体评价标准和学生是否能够毕业的基本条件之一,是激励学生积极参加体育锻炼、促进学生体质健康发展的一种教育手段,引导广大青少年学生努力拥有健康的体魄和健全人格,将“健康第一”的指导思想落到实处,充分发挥学校体育在素质教育中的作用。

(三) 满足社会发展对人体健康的需要

现代文明在带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、营养过剩、运动不足、环境污染等因素所引发的非传染性疾病在全球不断蔓延、处于“亚

健康状态”的人群不断地扩大。关爱生命、追求健康是现代人渴望的目标。实施《标准》对于唤起学生的健康意识、改变学生不良的生活习惯和生活方式、促进学生健康的成长必将起到积极的作用。《标准》是激励学生积极进行身体锻炼的教育手段，而不是为了甄别和选拔优秀体育运动员。《标准》采用的是个体评价标准，针对身体形态、身体机能、身体素质和运动能力设置了专门的测评项目，有些项目还具有简便易行、锻炼身体实效性较强等特点，能够帮助学生发现自身的不足或个体差异，并通过测评促进学生积极参加体育锻炼，通过锻炼改善体质健康状况，促进身体全面发展，成为具有正确的体育意识和健康的生活方式的高素质建设者，使学校体育在促进国民健康素质方面起到应有的作用。

（四）发展和完善学生体质健康评价体系

学生体质健康评价是学校体育工作中的重要环节，也是学校教育评价体系中的重要组成部分。正确、合理地对学生进行体质健康评价，对于促进学校体育和教育工作有着重要的意义。《标准》是在继承了《劳卫制》《国家体育锻炼标准》的成功经验，认真总结了《学生体质健康标准》试行工作的基础上，根据当前学校体育工作中的有关问题，特别是学生体质调研发现的肺活量水平继续呈下降趋势，速度、爆发力、力量、耐力素质水平进一步下降，肥胖检出率继续上升等问题，参考国际上有关研究的成功经验和先进做法，对《学生体质健康标准》进行了修改和完善，定名为《国家学生体质健康标准》并正式颁布实施。《标准》对于评价学生的体质健康状况，引导学生积极锻炼都有了新的要求。《标准》从建立和完善我国学校教育评价体系的目标出发，体现了学校体育的价值，回答了学校体育为什么要以“体质健康”为本和怎样以“体质健康”为本的问题，明确了“体质健康”不仅应是学校教育和学校体育追求的目标，而且还是学校体育课程存在的根本理由。《标准》的实施将对我国深化学校体育改革，完善体质健康评价体系，促进全体学生综合素质的提高，具有深刻的影响和深远的历史意义。

第二节 《国家学生体质健康标准》实施办法及说明

一、《国家学生体质健康标准》实施办法

（1）《国家学生体质健康标准》（以下简称《标准》）的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下，由各级教育行政部门管理，体育行政部门指导，学校组织实施。

（2）《标准》的组织实施工作在校长领导下，由学校体育教研部门、教务部门、校医院（医务室）、学工部门、辅导员（班主任）协同配合共同组织实施。《标准》的测试应与学生的健康体检有机结合，避免重复测试。学生的《标准》测试成绩按评定等级记入《国家学生体质健康标准登记卡》，小学列入学生成长记录或学生素质报告书，初中以上学校列入学生档案（含电子档案），作为学生毕业、升学的重要依据。对达到及格以上成绩的学生颁发奖章。《标准》的实施工作记入教师的教学工作量。

（3）学生《标准》测试成绩达到良好及以上者，方可参加三好学生、奖学金评选；成绩达到优秀者，方可获体育奖学分。《标准》成绩不及格者，在本学年度准予补测一次，补测仍不及格，则学年《标准》成绩为不及格。普通高中、中等职业学校和普通高等学校学生毕业时，《标准》测试的成绩达不到50分者按肄业处理。

（4）因病或残疾学生，可向学校提交免于执行《标准》的申请，经医疗单位证明，体育教学部门核准后，可免于执行《标准》，并填写《免于执行〈国家学生体质健康标准〉申请表》，存入学生档案。对确实丧失运动能力、免于执行《标准》的残疾学生，仍可参加三好学生、奖

学金、奖学金评选,毕业时《标准》成绩可记为满分,但不评定等级。

(5) 认真上好体育课、积极参加体育活动、每天锻炼时间达到一小时者,奖励5分,计入学年《标准》总成绩。

(6) 属下列情况之一者,其《标准》成绩记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为59分:

① 评价指标中400米(50米×8往返跑)、1000米跑(男)、800米跑(女)、台阶试验的得分达不到及格者。

② 体育课无故缺勤,一学年累计超过应出勤次数1/10者。

(7) 各地、各学校在实施《标准》时要树立“安全第一”的指导思想,健全各项安全保障制度,落实安全责任制,加强对场地、器材、设备的安全检查。要认真做好学生的体检工作,对生病学生实行缓测和免测。

(8) 全国各级各类学校每年均直接将本校各年级《标准》测试数据,通过中国学生体质健康网(网址中文域名:中国学生体质健康网,英文域名:www.csh.edu.cn),报送至教育部“国家学生体质健康标准数据管理系统”,上报数据的时间为每年9月1日至12月31日,上报测试数据的工具软件,由学校在中国学生体质健康网上免费下载使用。

(9) 高职、高专类学校参照有关要求执行。

(10) 教育部每年公布各省、自治区、直辖市实施《标准》的基本情况;每学年对教育部直属高校本科新生《标准》测试结果,按生源所在地进行统计,并以省、自治区、直辖市为单位进行公布。

(11) 各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督。要将《标准》的实施情况纳入各级政府教育督导内容和评估指标体系,并作为对各级各类学校进行评优、表彰的基本依据。对弄虚作假、徇私舞弊者,给予通报批评,情节严重者,给予行政处分。

(12) 为保证《标准》测试数据的科学性、准确性,各地、各学校招标、选用的《标准》测试器材必须是经国家认证认可、监督管理委员会批准的相关认证机构认证合格的产品。

(13) 本办法由教育部负责解释。

二、《国家学生体质健康标准》说明

(1) 为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,特制定本标准。

(2) 本标准是《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。

(3) 本标准从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力等方面综合评定学生的体质健康水平,是促进学生体质健康发展、激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准。

(4) 本标准将测试对象划分为以下组别:小学一、二年级为一组,三、四年级为一组,五、六年级为一组,初、高中每年级各为一组,大学为一组。

小学一、二年级组和三、四年级组测试项目分为三类,身高、体重为必测项目,其他二类测试项目各选测一项。小学五、六年级组,初、高中各组,大学组测试项目均为五类,身高、体重、肺活量为必测项目,其他三类测试项目各选测一项。

选测项目每年由地(市)级教育行政部门、高等学校在测试前两个月确定并公布。选测项