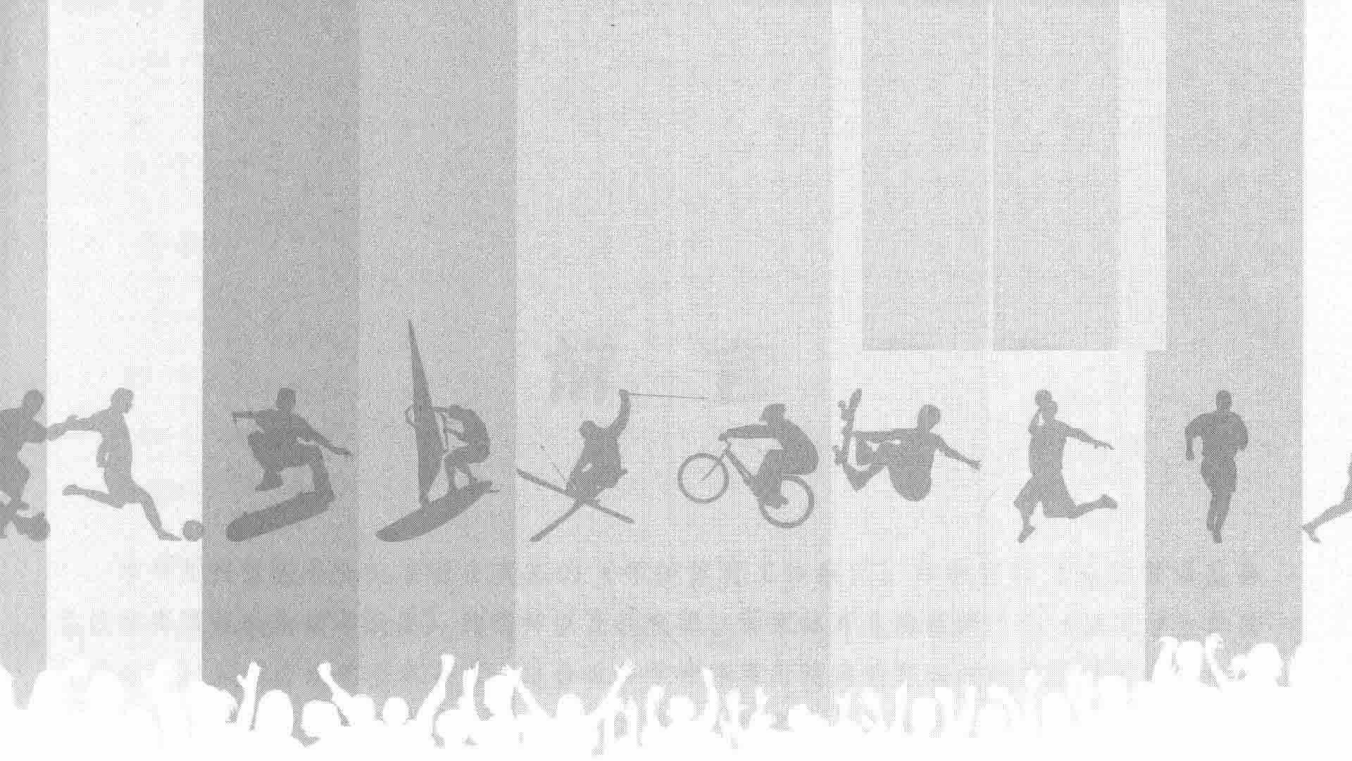




大学体育与健康教程

主编 匡志兵 高慧林

上海三联书店



大学体育与健康教程

主 编	匡志兵	高慧林	
副主编	陈 冬	吴宋姣	
编 委	郭健平	武 卫	张玲燕 闫玉峰
	苏本磊	张映冬	熊华宇 方 星
	胡旭东	韦 枫	丁智鹏 李 丹
	赵 迪	王 巍	

上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/匡志兵, 高慧林主编.

—上海: 上海三联书店, 2019. 7

ISBN 978-7-5426-6697-0

I. ①大… II. ①匡… ②高… 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 (2019) 第 097666 号

大学体育与健康教程

主 编 匡志兵 高慧林

责任编辑 钱震华

装帧设计 陈益平

出版发行 上海三联书店

(200030) 中国上海市漕溪北路 331 号

印 刷 上海昌鑫龙印务有限公司

版 次 2019 年 7 月第 1 版

印 次 2019 年 7 月第 1 次印刷

开 本 787 × 1092 1/16

字 数 498 千字

印 张 19

书 号 ISBN 978 - 7 - 5426 - 6697 - 0/G · 1530

定 价 40.00 元

贵州师范学院内部使用

前言

本书是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神以及教育部、国家体育总局新颁布的《国家学生体质健康标准》实施办法的基本要求，结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。

全书分理论篇和实践篇，全面系统地讲解了大学体育与健康知识。本书贯彻“健康第一”的指导思想，在更新观念的前提下，注意体育与健康的有机结合，使学生在加强身体锻炼的同时，学习一些体育保健知识和健康教育知识，为大学生体育课程学习和自我身体锻炼提供科学的指导，同时也为推进大学生素质教育奠定一定的理论基础。

本教材编写遵循以人为本的理念，将体育、健康、娱乐有机融为一体，引导大学生主动接受体育教育，享受体育乐趣，树立终身体育意识，养成终身锻炼习惯，达到身心健康发展的目的。在写作过程中力求做到借鉴和汲取体育科学和运动实践最新的研究成果，以最大限度满足现代大学生的需要。教材既重视科学性和前瞻性，又讲究针对性和实用性，力求做到系统规范、图文并茂、动作到位、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

本教材共分十八章。理论篇主要介绍了大学体育、体育锻炼与身体健康、体育锻炼与心理健康、体育锻炼与社会适应能力、体育锻炼与营养卫生、运动损伤与运动处方、体育欣赏、体育文化。实践篇主要讲解了篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等的基本技术、战术以及比赛规则。此外，也对平时生活中经常遇到的游泳、传统体育运动、健美运动，以及《国家学生体质健康标准》的实施等做了一些讲解和介绍。

本教材由匡志兵和高慧林老师担任主编，负责全书的结构规划、统稿、定稿。本书体系新颖、内容精练、科学性强、实用性强，希望本教材既是普通高等院校的体育教科书，又能成为大学生进行体育锻炼的辅导书。

在编写过程中我们参考引用了众多研究者的书籍、资料，在此向有关作者表示真诚的感谢。由于时间仓促，水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

编者



目 录

理论篇

第一章 大学体育

第一节 体育的形成和发展	2
第二节 体育对人类社会发展的作用	4
第三节 大学体育学习的目标和途径	7

第二章 体育锻炼与身体健康

第一节 体育锻炼促进心肺功能增强	12
第二节 体育锻炼促进肌肉力量增强	14
第三节 体育锻炼与柔韧性改善	16

第三章 体育锻炼与心理健康

第一节 体育与心理健康	19
第二节 体育比赛心理	20
第三节 提高心理健康的体育锻炼方法	23

第四章 体育锻炼与社会适应能力

第一节 体育锻炼与价值观念	25
第二节 体育锻炼与人际关系	26
第三节 体育锻炼与现代生活方式	30

第五章 体育锻炼与营养卫生

第一节 体育锻炼的理论依据	32
第二节 科学锻炼	33
第三节 营养卫生与健康	45
第四节 大学生的营养特点	49
第五节 合理营养的原则	51



第六章 运动损伤与运动处方

第一节 运动损伤的原因与急救	53
第二节 运动性疾病的防治	65
第三节 运动处方的制定与应用	72

第七章 体育欣赏

第一节 体育欣赏概述	77
第二节 体育欣赏的内容	79
第三节 体育欣赏能力的培养途径	85

第八章 体育文化

第一节 体育文化概述	89
第二节 中国传统体育文化	91
第三节 奥林匹克运动文化	93
第四节 大众体育文化	97
第五节 校园体育文化	99

实践篇

第九章 篮球

第一节 篮球的基本技术	103
第二节 篮球的基本战术	112
第三节 篮球运动的规则	118

第十章 足球

第一节 足球的基本技术	122
第二节 足球的基本战术	134
第三节 足球运动的规则	141

第十一章 排球

第一节 排球的基本技术	147
第二节 排球的基本战术	157
第三节 排球运动的规则	163

第十二章 乒乓球

第一节 乒乓球的基本技术	166
第二节 乒乓球的基本战术	174



第三节	乒乓球运动的规则	177
第十三章	羽毛球	
第一节	羽毛球的基本技术	180
第二节	羽毛球的基本战术	186
第三节	羽毛球运动的规则	187
第十四章	网球	
第一节	网球的基本技术	191
第二节	网球的基本战术	201
第三节	网球运动的规则	204
第十五章	游泳	
第一节	蛙泳	208
第二节	自由泳	211
第三节	仰泳	215
第四节	蝶泳	220
第十六章	传统体育运动	
第一节	武术	223
第二节	跆拳道	233
第三节	散手	242
第四节	拳击	248
第十七章	健美运动	
第一节	体育舞蹈	256
第二节	健美操	269
第三节	瑜伽	278
第四节	气功	282
第十八章	《国家学生体质健康标准》的实施	
第一节	国家学生体质健康标准的内容和评价方法	287
第二节	大学生体质测试项目的技术方法与要求	288
第三节	《大学生体质健康标准》测试规则	292
参考书目		296

育科系大

大 第一章

理论篇

LILUNPIAN

贵州师范学院内部使用

第一章 大学体育

大学，是众多青年孜孜以求、努力学习的目标，是人生的一个重要阶段；大学体育，是学子们走向社会之前接受学校体育的最后一个平台。在这里大家要为毕业后走向社会或实现更高的目标奠定坚实的体育基础，养成良好的生活和学习习惯，掌握能享用终身的体育技能，形成稳固的终身体育意识和行为。所以，我们应认真地审视和看待大学体育。

大学是为国家培养高素质专门人才的阵地，健康体魄是高素质人才的物质载体，大学体育是培养高素质专门人才的重要环节，它是学校体育的最高层次，是高等教育的重要组成部分。大学体育在培养人终身体育意识中起着重要作用。本章将从体育文化传播的角度，介绍体育的形成和发展，阐述体育对人类社会发展的作用。

第一节 体育的形成和发展

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。

一、体育的概念和组成

根据我国体育的现状和语言习惯，体育（广义的，亦称体育运动）是以身体练习为基本手段，以全面发展身体、增进健康、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活为目的的一种社会活动，也是一种社会现象。它是人类文化的组成部分，受一定社会的政治、经济的影响，又为一定社会的政治、经济服务。广义体育由三部分组成：体育（狭义的）、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐。因此，可以说广义体育是上述三方面的总称。

（一）体育（狭义的）

体育（狭义的），亦称体育教育，是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分，是培养全面发展的人的一个方面。

（二）竞技运动

竞技运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上，达到提高竞技能力水平，以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点有：强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今天已经具有了活动本身以外的价值意义，参加竞技运动已不再是消遣，而成了参加者日



常生活中承受艰苦训练和压力的中心内容。

（三）身体锻炼和身体娱乐

身体锻炼，亦称体育锻炼，是指运用各种身体练习，结合自然力和卫生因素，以健身、防病治病、娱乐为目的的身体活动。这种活动对促进人体生长发育和形态结构的发展，培养健美体态，提高机体工作能力，消除疲劳，调节情感，预防与治疗某些疾病等都具有重要意义。身体娱乐，亦称娱乐体育，是指为休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。能使人在身体和精神上得到休息和调整，有助于增强身心健康，是活跃社会文化生活的一个重要内容。

身体锻炼和身体娱乐的特点有：具有广泛的群众性、内容与方法的多样性、组织形式的灵活性、参与者的自愿性、活动的娱乐性。身体锻炼和身体娱乐讲求自我教育和自我锻炼的效果。活动形式有集体的、个人的，有时虽有一定的竞赛方式，但不追求竞赛成绩。

二、社会需要是体育产生和发展的基础

体育的形成是一个漫长的历史过程。它起源于原始社会，和人们基本的生存需要以及生产劳动实践有直接的联系。

（一）生存需要是体育产生的动因

任何社会现象和生命现象，无不以社会的需要和人的需要作为其产生、存在和发展的依据。人的活动都是由需要而引起的，需要是促进人类活动的基本动力。马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提，这个前提是：人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是为了生活首先需要衣、食、住以及其他东西。因此，第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活本身。”

人类的祖先为了适应环境和生存的需要，由树栖变为地栖，学会了直立行走，解放了上肢。原始人的生活条件恶劣，为了谋生，靠快速地奔跑去追逐捕获猎物，用刺杀和投掷来杀伤虎、豹、熊等野兽，靠游泳或用锐利的树枝、木器去捕鱼，靠攀登和爬越去采集野果。原始人这些求生的身体活动既是生存的基本技能，也是劳动的基本技能。在这些身体动作反复出现的过程中，使人的跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力得以发展，使这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动，不断地在重复中得以改进，并逐渐发展成为表现体育最初形态的身体活动方式和技能。这就是现代体育活动的萌芽。但是，原始人类的这些活动，其目的是为了生存，不是为了锻炼身体和增强体质。

（二）人类需要层次的提高推动体育的发展

人类的需要是按照生存—享受—发展的趋向延伸和扩展的。人类的需要呈现金字塔式的等级结构，是一个丰富的物质性与精神性相统一的动态系统。随着基本生存需要的实现和满足，又相继衍生出新的更高层次的需要。随着生产工具的改进，生产力的提高而引起生产关系的变化，从而为体育的发展提供了物质条件和社会条件。人类对体育的需要也发生了变化，体育不仅仅是谋生的需要。

原始社会的教育活动促进了体育的发展。原始人在长期的生产和生活实践中积累了自然知识、社会知识以及劳动技能知识。这些知识需要不断地传授给年轻一代，使他们尽快



投入到生产劳动中去，因而便出现了人类最初的教育。原始社会的教育主要是传授生产劳动技能，而当时生产劳动技能主要是跑、跳、投、攀登、支撑、爬越等人的基本活动能力。所以，在原始教育中，人的基本活动能力既是教育的内容，又是教育的手段。最初的体育形式也就应运而生了，并在这种有意识的教育过程中得到丰富和发展。

部落之间的战争对体育的发展起到了推动作用。原始社会的后期，随着人口密度的增大，为了保证血亲生存，部落间的冲突和战争不断加剧。为了战争的胜利，就需要培养氏族成员的军事技能，发展攻、防、格斗及走、跑、跳、投等能力，这就出现了以军事为目的的身体训练和教育方式，即军事教育的雏形。战争的需要，军事教育的出现，既提高了人类的基本活动技能，又促进了体育的发展。

宗教祭祀活动丰富和发展了体育。由于原始人的认识能力低下，把大自然的变化视为是神灵的力量。为了表示对神灵的崇拜和尊敬，出现了祭祀活动。人们用竞技、角力和身体动作（舞蹈的雏形）来祈祷风调雨顺、求得庇护。古代奥林匹克运动会就是由这种祭祀中的竞技活动发展成为定期的节日竞技运动会。虽然，古人的这些祭祀活动主观上是为了宗教信仰而采用的身体运动形式，但是客观上却促进了体育的发展。

休闲娱乐和健身祛病丰富了体育的内容。体育的一些项目是在人们娱乐中发展起来的，如各种游戏、民间舞蹈等，娱乐活动的内容主要是身体的活动，既具有娱乐的作用，又具有健身的作用，很多活动发展成为体育的内容。另外，资料表明，人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。如远在我国原始社会末期的尧舜时代，相传的“阴康氏”创造的“消肿物”，战国时期的《黄帝内经》中的“导引按乔”等，都是为了治疗身体疾病而进行的身體活动。这些既是医疗手段，又是健身活动。以后又逐渐发展成了各种成套的保健体操，如“五禽戏”“八段锦”“易筋经”等，健身目的更加明确。

总之，社会的需要在整个体育发展历史中起着巨大的作用。社会需要的不断变化和提升，使体育在内容、形式、规模、水平上得到了极大的发展。正是这种不断丰富发展的社会需要，使体育从早期的增强生存能力发展到丰富和提高人的生活质量，培养全面发展的人，建设两个文明的广阔的多层次的社会和个人需要。随着社会和文明的进步，社会需求必将提出更新的要求，从而继续推动体育的发展。

第二节 体育对人类社会发展的作用

体育对人类社会发展的作用主要是体育作为人类文化的组成部分对人类社会发展的影响。体育具有自然的（运动）和社会的（教育）双重性。这种双重性决定了体育对人的发展和社会的发展的作用。

一、促进人类的健康

增强体质增进健康的作用是体育根本性质的体现。体育对人类健康的作用主要表现在身体和心理两个方面。



（一）体育锻炼是增强人类体质的有效手段

体质是人类有机体生命活动的基础。它是在先天遗传和后天变异的基础上，人体所表现出来的形态结构和生理机能上综合的、相对稳定的特征。体质包括体格、生理机能、体能和适应能力等几个方面。人的体质还表现出是人体生物因素在遗传和变异过程中形成的一种相对平衡的状态。在非病态情况下，体质一般保持相对稳定，但体质并不是处于不变的状态。人的遗传与变异、同化与异化过程影响着体质。遗传与变异的演进决定着一个种族或民族的体质水平；同化与异化关系的变化决定着个体体质的强弱。这两组矛盾之间存在着极为密切的关系，一个民族体质的盛衰决定于无数个体体质的强弱，而每个个体体质的强弱又必定与整个民族体质的盛衰息息相关。无数事实证明，经常从事体育锻炼，是提高人体质水平最积极有效的办法。其生理机制在于：体育锻炼促进了人的新陈代谢过程。所谓的新陈代谢是生物体在不断地与周围环境进行物质与能量交换中实现自我更新的过程，分为物质代谢和能量代谢，包括同化和异化两个对立的过程。前者是生物体从周围环境摄取物质合成自身成分并储存能量的过程；后者是生物体分解自身成分，同时释放能量并排泄代谢产物的过程。体育锻炼对人体的直接作用，是对体力的消耗。体育锻炼过程对体内物质能量是一种比较强烈的消耗过程，是促使异化作用加强的过程。体育锻炼对人体这种消耗作用具有普遍性和绝对性。但是，这种消耗作用并不是至此而止，而是继续相应地引起同化作用的增强，加快体内物质合成过程，并出现“超量恢复”，使体内物质有所补充、增加和积累，从而使人的体质得以增强。

（二）体育能够促进人的心理健康

心理健康是现代健康概念中非常重要、必不可少的组成部分。关于心理健康的含义众说纷纭，尚无定论。目前，较为普遍的观点认为：心理健康是能够充分发挥个人的最大潜能以及妥善处理 and 适应人与人之间、人与社会环境之间的相互关系。具体地说包括两层含义：其一，无心理疾病；其二，能积极调节自己的心态顺应环境，并有效地、富有建设性地发展和完善个人的生活。“无心理疾病”是心理健康的最基本条件。心理疾病包括各种心理及行为的异常情形。但正常和异常无明显的界限，只是在量的方面的差别。“积极发展心理状态”则是从积极的、预防的角度消除一切不良的心理倾向。在适应的同时，努力改进环境，不断完善自我，使心理处于一种最佳状态。体育锻炼对人心理过程（包括认识、情感、意志三个过程）和个性特征（包括能力、性格、气质、动机、兴趣、世界观等）的发展具有积极的作用。它能发展人的智力、改善人的心理品质、调节人的情绪、消除精神疲劳、培养意志品质、协调人际关系。

可以说，体育锻炼是人体未来发展过程中最积极、最有效的因素，它有益于人类向自己进化的更高水平发展。

二、促进人的社会化

社会化是指作为个体的生物人成长为社会人，并逐渐适应社会生活的过程。正是经由这一过程，社会文化得以积累和延续，社会结构得以维持和发展，人的个性得以形成和完善。社会化对每个人都是必须经历的。这是因为人的生物本能不足以将人培养为一个社会



成员。人虽然和动物一样都有一种能够激起活动的内驱力,但这种内驱力没有社会化过程的引导,就会失去控制。离开了人类社会化过程,社会文化就会中断,人类就无法存活下去。因此,社会化是人的一种本能的需要。

体育与人的社会化有着密切的联系。体育是人类文化的组成部分,与人的运动、教化、修养、精神品质、世界观等有着种种联系。可以说,体育直接或间接地促进着人的社会化的实现。

(一) 体育与遗传因素

人之所以为人,从生物学意义上看,正是由于物种在漫长的进化过程中,不断分化并使其遗传素质表现出自身发展所特有的趋势,从而为发展成为一个社会的人提供了可能性。人的发展水平高低(包括智力、体力)虽然与遗传因素有一定关系,但遗传因素对社会化的影响毕竟是有限的,不是决定因素。遗传因素主要是为人从自然人向社会人的转变提供了基础和可能,后天的改造和发展才起决定作用。体育锻炼可以使人产生适应性变化,可以促使人的社会化的基础优化。人体质的增强,健康水平的提高,在一定程度上为人的社会化奠定了良好的基础。

(二) 体育作为社会文化对人社会化的影响

文化是指人类所创造的物质财富和精神财富的总和。文化是十分重要的社会因素,它使个人与周围建立起广泛的联系,并潜移默化地影响着社会成员的行为模式、价值观念和生活方式。体育这种文化对社会具有的重要作用就是促进人的社会化。体育不仅可以为人提供社会生活所需要的行为能力、行动方式与行为规范,而且还可以使人们学到其他社会生活领域中的规则。其具体表现为:

其一,体育是传授生活技术、技能的重要手段。体育的基本手段是身体练习,各种身体练习都是人类生活技术、劳动技术、军事技术等提炼和综合,它们源于生活,高于生活。因此,人们掌握体育的身体练习,对适应社会生活的需要是极其重要的,能影响人的一生。

其二,体育潜移默化地教导人们遵守社会规范。自身的参与、激烈的竞争、频繁的人际交往和形式多样的群体活动是体育文化鲜明的特征。在这一领域中,必须确立明确细致的各种行为规范,如奥林匹克精神、公平竞赛精神、体育道德、各种竞赛规则等。体育运动中的规范虽也具有强制性,但毕竟是在游戏和运动中体现出来的,不会给人造成精神压力,人们自觉遵守各种规则,这对人们自觉遵守社会道德和规范大有裨益。

其三,体育群体中角色的担任有利于适应不同的社会角色。体育群体是人们通过一定的社会关系结合起来进行体育活动的共同体(人群)。在体育群体中,参加者的身份及其行为模式,被称为体育角色。每个体育角色都有其相应的权利和义务,都有一定的行为规范,从而决定了其在体育群体内或活动中的地位。这种地位也反映了社会、组织、参加者对角色的期待和要求。不同的角色都要尽可能使自己的行为与其地位相吻合。在社会中,个体扮演的角色往往是多重角色的综合体,从而使角色行为变得复杂,有时甚至会引起角色的冲突。社会学将人的社会化过程看成是角色学习过程。社会角色是完成社会活动必要的社会形式和个人的行为方式。通过体育角色的学习和锻炼,人们获得了各种各样的角色



体验,懂得了社会角色是与人们的某种社会地位、身份、权利、义务和行为规范相一致的。它是人们对具有特定身份的人的行为期望,是构成社会群体和组织的基础。

三、促进社会经济的发展

体育与经济相互联系、相互促进。经济是体育发展的基础,体育的发展又促进了经济的发展。当代,体育的经济价值越来越受到关注,正如美国著名体育经纪人唐·金能把一场拳王争霸赛的出场费炒到近亿美元,体育对社会经济发展的促进作用日益显现。

(一) 体育是提高劳动者身体素质的重要手段

物质资料的生产和再生产是历史发展的决定因素之一。物质资料的生产为人类生存和发展提供了条件,而人类自身的生产又是物质资料再生产的必要前提,并影响物质资料的生产和发展。体育是促进人类自身的生存、发展、优化的一种外在条件。劳动者是生产力中最积极的因素。体育可以提高劳动者的身体素质,培养、发展、养护、修复、支持劳动力,从而促进生产的增长。

(二) 体育产业已是国民经济重要的组成部分

现代体育作为一项新兴产业,正在成为推动本国乃至全球经济发展的新的增长点。全球体育产业的年产值约为4000亿美元,并仍以10%的速度递增。在国外,尤其在一些经济发达国家,体育产业已成为推动本国经济发展、引导社会消费、扩大内需、调整产业结构的重要手段,已成为国民经济重要部门之一。2016年5月,国家体育总局下发了《体育产业发展“十三五”规划》,提出了推进“体育供给侧结构性改革”和“体育类国有企业改革”的任务,同时提出“到2020年,体育服务业增加值占比力争超过30%,体育消费额占人均居民可支配收入比例超过2.5%,全国体育产业总规模超过3万亿元,在国内生产总值中比重超过1%”的总体目标。

(三) 体育消费的兴起带动经济的增长

体育消费有助于人们通过参加各种各样的体育活动,来增强和提高劳动者的身体素质和智力的开发,增加劳动者的出勤率和工作效率,从而提高整个社会的劳动生产率。当今世界上经济发达国家,体育社会化程度较高。人均体育消费水平较高,全民体育意识较强,体育人口众多的国家,都把体育产业及和体育有关的产业作为重要产业,放在相当重要的地位。由于体育人口的急速增长,对体育用品的需要量大大增加,其现实及潜在的体育消费能力是不容低估的。据推算,居民的体育健身消费每年增加1亿元,可带动2亿多元的体育场馆建材、设备器材的销售,同时带动上亿元的运动服装、运动鞋袜和运动饮料、食品的销售,并且带动相关企业经济发展。

第三节 大学体育学习的目标和途径

大学体育学习的目标是大学生通过高等院校体育的学习要达到的境地和标准。高等教育的目标是培养德、智、体全面发展的高级专门人才。这是高等教育遵循的总方向。高等



院校体育学习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学校体育方面的要求。大学体育学习途径主要有体育课程和课余体育活动。

一、大学体育学习应具备的理念

(一) 树立“健康第一”思想

健康是人类生存和发展最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础。健康一直是人们最关心的基本需要,同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。教育是立国之本,是提高整体国民素质的根本所在,学校体育作为教育的重要组成部分,在增进学生身心健康、提高其综合素质方面具有不可替代的作用。随着人类社会的不断向前发展和科学技术的突飞猛进,特别是随着人类对自身认识的深化,人们对健康有了全新的认识。世界卫生组织发表的《阿拉木图宣言》指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而是生理、心理的健康和社会适应的完美状态”,并认为“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标”。这就十分清楚地把健康作为一个生理、心理、社会等指标相统一的现代观念呈现给人类。

因此,面向全体学生,全面提高其身心健康水平是学校教育工作的基本内容,是学校体育工作的重心。学校体育更应突出“健康第一”的指导思想。要强调“体育是手段,健康是目的,体育为健康服务”的意识。

(二) 符合素质教育要求

素质教育是当今中国乃至世界教育改革与发展的主流。所谓的素质是在人的先天生理基础上经过后天教育和社会环境的影响,由知识内化而形成的相对稳定的心理品质。这是对“素质”一词经过几年来的探讨和实践,被大多数人普遍认同的一种界定。这一界定对于人才培养来讲,至少有三方面的意义:首先,作为心理品质,不是先天的、生来就有的,它是通过教育和社会环境的影响逐步形成和发展的。也就是说,素质是教化的结果,是可以培养、造就和提高的。其次,素质是知识内化和升华的结果,单纯具有知识不等于具备一定的素质,知识只是素质形成或提高的基础。没有知识作基础,素质的养成和提高便不具有必然性和目标性,但只具有丰富的知识并不等于具有较高的素质。再次,素质是一种相对稳定的心理品质,由于它是知识积淀、内化的结果,因而它具有理性的特征,同时它又是潜在的,是通过外在形态(人的言行)来体现的。所以,素质相对持久地影响和左右着人对待外界和自身的态度。

素质包括思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质和身体心理素质。其核心是培养学生的创新与实践能力。所谓素质教育就是以提高人才素质作为重要内容和目的的教育。素质教育基本要义有三:一是面向全体。实施素质教育是提高整个民族素质的基础,因而必须面向全体学生,使每个学生都具有合格公民应具备的基本素质。这既顺应了未来教育的发展趋势,又是国家对人才需求的必然。素质教育不是“英才”教育,它要为每个学生的发展提供公平的条件。二是全面发展。素质教育是在教育方针指导下,从学生身心发展不同特点出发,因地因校制宜,着眼于教育教学全过程与各个环节,运用多种方式着力培养学生学习的主动性和创造精神,促进学生在德、智、体、美等方面发展。三是主动



发展。主动发展既是一种个性教育,又是一种创新教育。创新是素质教育的灵魂。素质教育强调人个性心理素质的培养,注重发挥智力潜能,注重形成人的精神力量。提倡“让学生主动发展”,尊重学生的主体地位,调动学生的积极性,全面观察分析每个学生,善于发现和开发学生潜在素质的闪光点,因材施教,给学生创造一个自主的发展空间,使他们的个性得到充分的自由的发展。主动发展,允许学生在发展程度和素质结构上存在差别,这既是对人的尊重,也是知识经济和未来社会对人才素质的又一特殊要求。

(三) 奠定终身体育基础

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。它是伴随着法国教育家保罗·朗格郎提出的终身教育思想而形成和发展起来的。所谓终身教育是从幼儿到死亡的不间断的学校及学校以外的教育。其含义是教育要贯穿人的一生,以满足人们在不断进步和变化的社会生存和发展的需要。终身教育影响之广泛,意义之深刻,已成为当代一种国际性的重要的教育思想。

体育是教育的组成部分,必然要体现出终身教育的思想,同时也要遵循人体生长发育的规律和人体的活动规律,符合对人身体锻炼的要求。人体的活动规律要求身体锻炼必须持之以恒,否则,就不能产生持续的锻炼效果。现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分。同时身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育,根据人的生长发育和发展的各个不同时期的身心特点、所从事的工作、职业特点以及所处的环境,都要求对终身体育加以科学的指导。终身体育思想是把人的一生身体锻炼问题看成一个整体,把学校体育看成为人一生身体发展和锻炼的一个阶段,把学校体育的视角从关注学生的当前扩展到关注学生的未来和终生。终身体育主张在继续提倡掌握体育和保健的理论知识,提高对体育的认识,掌握必需的体育技能,提高体力,增进健康的前提下,强调发展个性,培养能力,养成锻炼身体的习惯,主张体育生活化,通过交往促进人的社会化,注重人的心理素质和情感的发展。

二、大学体育学习的目标

大学体育学习的目标是:了解体育与健康的基本知识;掌握自身从事体育活动的基本能力;理解体育活动在促进人类健康中的作用;形成健康的生活方式,并拥有健康的体魄。

要达到以上目标,大学生在体育学习过程中,应有意识地做到以下几点:

(一) 掌握体育和健康的基本知识,提高体育活动的的能力

大学的体育学习应注重体育促进健康知识的学习,掌握体育健身的基本原理,并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼,学会体育锻炼评价方法和身心健康的评价方法,把体育视为一种文化加以理解,培养自己的体育素养。还要注重提高自身的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识,还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法,形成一定的运动技能。要从增强体质的角度去学习运动技术,把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段,把运动技术和体育锻炼方法的学习过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程。



（二）养成坚持锻炼身体的习惯，形成健康的行为生活方式

大学生通过体育学习，要培养自己的体育锻炼兴趣和意识，养成坚持锻炼身体的习惯，形成健康的行为生活方式，为终身体育奠定基础。

（三）培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力

大学生的体育学习要注重利用体育的教育属性，培养自身的道德修养、合作精神和坚强毅力。道德教育是全面和谐发展教育的重要内容，是教育的灵魂，在全面和谐发展教育中居于核心地位。正如苏联当代著名教育理论专家和教育实践活动家苏霍姆林斯基所说：“和谐全面发展的核心是高尚的道德。”智育、体育、劳动教育和美育都不能脱离或忽视思想教育和道德品质教育。在道德教育中突出合作精神的培养，强调“学会关心”。这是继20世纪70年代初提出“学会生存”之后，教育观念、伦理观念和教育发展的又一次重大变革。

三、大学体育学习的途径

大学体育学习途径主要有体育课程和课余体育活动。

（一）体育课程

体育课程是为了实现学校的教育目标而制定的使学生增强体质和获得健康经验的方案。它是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育与健康教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程；是学校课程体系的重要组成部分；是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是把身体发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与劳动技能教育、心智开发等寓于身体活动并有机结合的教育课程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。《学校体育工作条例》规定：“普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校各年级和普通高等学校的一、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。体育课是学生毕业、升学考试科目。”大学生通过体育课程的学习应努力达到以下五个领域目标：

运动参与目标：积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

社会适应目标：表现出良好的体育道德与合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

（二）课余体育

课余体育是指学生在课余时间里，运用各种身体练习方法，以发展身体、增强体质、