

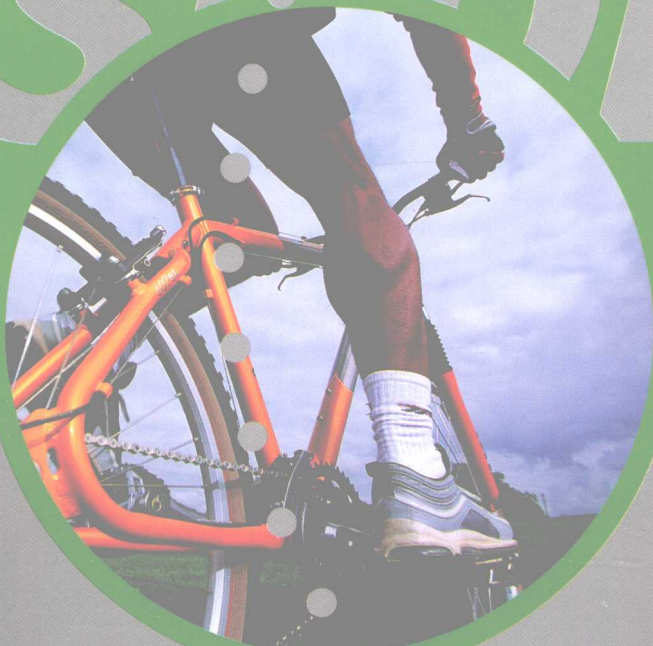
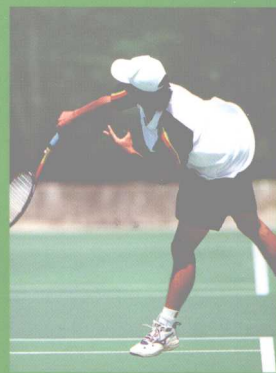
高等学校公共体育通用教材

大学体育与健康

(基础篇)

庞元宁 总主编

张翔 肖旭 李朝晖 主编



高等教育出版社
Higher Education Press

高等学校公共体育通用教材

大学体育与健康

(基础篇)

庞元宁 总主编

张翔 肖旭 李朝晖 主编



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康. 基础篇/庞元宁总主编;张翔,肖旭,
李朝晖主编. —北京:高等教育出版社,2009.8
ISBN 978-7-04-028155-2

I. 大… II. ①庞…②张…③肖…④李 III. ①体育-
高等学校-教材②健康教育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 132842 号

策划编辑	范峰 邱敏	责任编辑	王玲	封面设计	张志奇
责任绘图	尹莉	版式设计	王艳红	责任校对	刘莉
责任印制	陈伟光				

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京市白帆印务有限公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×960 1/16	版 次	2009 年 8 月第 1 版
印 张	15.75	印 次	2009 年 8 月第 1 次印刷
字 数	290 000	定 价	23.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 28155-00

编 委 会

总主编:庞元宁(四川师范大学)

主 编:张翔(西华师范大学)

肖旭(西华大学)

李朝晖(乐山师范学院)

副主编:张涛(四川师范大学)

杜小安(成都大学)

陈庆果(四川师范大学)

沈建峰(四川师范大学)

编委成员(按笔画排序):

王 晓明(四川师范大学)

朱建伟(乐山师范学院)

张红梅(四川师范大学)

张 辉(四川师范大学)

李忠俊(西华大学)

沈时明(西华师范大学)

陈广勇(四川师范大学)

林 宏(内江师范学院)

郑应安(康定师范高等专科学校)

胡 军(乐山师范学院)

唐 觅(西华大学)

熊必刚(四川师范大学)

王 斌(内江师范学院)

张 以(成都大学)

张 驰(西华师范大学)

张德春(四川师范大学)

杨忠建(内江师范学院)

邹 琳(中国民用航空飞行学院)

陈清亮(阿坝师范高等专科学校)

罗清杨(阿坝师范高等专科学校)

金 萍(西华大学)

胡 志(西华大学)

董 立(四川文理学院)

颜海波(四川师范大学)

前言

健康的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。2002年,教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对体育课程的指导思想、课程性质、课程目标、课程内容、课程组织和课程评价等方面重新予以定位,众多高校随后掀起了新一轮的公共体育教学改革,2006年12月20日,教育部、国家体育总局、团中央联合发起了“全国亿万青少年阳光体育运动”,2007年4月4日,教育部、国家体育总局颁布实施了《国家学生体质健康标准》,2007年5月7日,国家向全社会下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》。这一系列举措,充分体现了“以人为本”、“健康第一”的科学发展观,体现了党和政府对学校体育工作的重视。

大学体育是高等教育的重要组成部分,是培养学生全面发展的重要内容,是造就一代有竞争力、创造力、高素质人才的有效途径,是提高学生健康水平、为健康工作五十年、幸福生活一辈子奠定坚实良好的身心基础的平台。围绕着大学体育的功能与当前我国大学体育课程教学改革的最新动向,我们组织编写了这本既适合于师范院校又适合于普通高等院校的教材。本书的主要特点如下:

1. 体现学以致用。在编写过程中,紧密结合当前国内外学校体育的发展趋势,努力突出我国普通高等学校体育课程性质的目标:“以学习体育知识和运动技能为主要内容,以身体练习为主要途径,以增强学生身体素质和健康,传承体育文化,培养终身体育锻炼意识、能力与习惯为主要目标。”根据众多高校普遍开设游泳课的特点,把游泳作为学生必须掌握的一项生存生活技能,单独设立一章;本书围绕着全面增进学生的体质健康状况与提高大学生体育活动组织能力等基本要求,设立了“发展身体素质的游戏锻炼方法”、“队列口令与组织”、“体能锻炼”和“小型竞赛活动的组织与实施”等章节内容,体现了学以致用的特点。

2. 体系结构新颖,内容精练。在编写过程中,本书严格遵循“健康第一”、“以全体学生为本”的指导思想,以简洁的形式介绍了体育的主干知识内容,紧密围绕体育锻炼与增进健康的关系加以阐述。在结构上,与普通公体教材相比,本书也作了一些尝试,每章都设有“导读”、“本章小结”、“拓展与提高”、“推荐阅读书目”、“问题与思考”等板块,试图给学生一个完整的学习与思考过程。其中“拓展与提高”板块,把与本章相关的、拓展学生视野的内容罗列出来,以期起

到丰富学生知识体系、加深对每章内容理解的作用。力求在启发学生课后自觉地拓展学习,进一步展开本教材学习空间的同时,真正成为伴随大学生朋友们健康一生的实用工具书。

3. 注重人文性和可读性。本书在介绍基本体育知识的同时,还突出了体育的文化内涵,力图使人文体育深入人心。在内容的编排上,把一些体育名人轶事、相关知识点以“知识拓展”板块的形式呈现出来,既丰富了体育的人文内涵,又使得版面生动,大大提高了本书的阅读性。

本书由四川师范大学体育学院庞元宁教授任总主编。在编写过程中,得到了四川师范大学、西华师范大学、西华大学、乐山师范学院、成都大学、内江师范学院、中国民用航空飞行学院、阿坝师范高等专科学校、康定师范高等专科学校、四川文理学院等院校专家、学者的鼎力支持和帮助,更得到了高等教育出版社的大力支持,在此一并表示感谢! 全书最后由庞元宁教授统稿。

书中如有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

二〇〇九年六月十日

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010)58581897/58581896/58581879

传 真：(010)82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100120

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一章 体育与人的发展	1
第一节 现代社会与人的发展	1
第二节 体育促进人的健康发展	4
第三节 大学体育的终极目标与任务	6
第二章 体育锻炼与健康	11
第一节 科学的健康观	11
第二节 体育锻炼与身体健康	15
第三节 体育锻炼与心理健康	17
第四节 体育锻炼与社会适应能力	20
第五节 体育锻炼的基本原则与注意事项	22
第三章 健康的测量与评价	32
第一节 影响体质与健康的因素	32
第二节 健康的测量与评价方法	35
第三节 心理健康的自我测量与评价	45
第四节 《国家学生体质健康标准》	55
第四章 营养与保健	64
第一节 平衡膳食与健康	64
第二节 日常生活中的卫生保健常识	71
第五章 运动处方	84
第一节 运动处方概述	84
第二节 制定运动处方的原则和程序	86
第三节 运动处方的基本内容	89
第四节 运动处方的应用	92
第六章 体能锻炼	95
第一节 体能锻炼概述	95
第二节 体能锻炼的方法与手段	101
第三节 体能锻炼指导	113

第七章 发展身体素质的游戏锻炼方法	123
第一节 体育游戏概述	123
第二节 体育游戏实例	126
第八章 队列口令与组织	147
第一节 口令	147
第二节 队列练习	149
第三节 队形练习	157
第九章 生存、生活必备技能——游泳	166
第一节 游泳运动概述	166
第二节 游泳运动的基本技术	168
第三节 水中救护	185
第四节 游泳运动的欣赏	188
第十章 小型竞赛活动的组织与实施	194
第一节 小型竞赛活动的实施与管理	195
第二节 常用的竞赛文件及表格制作	198
第三节 常用运动项目的竞赛编排方法	202
第四节 常见的几种球类单循环制比赛计算名次的方法	204
第十一章 体育知识拓展	209
第一节 奥林匹克运动	209
第二节 民族传统体育	220
第三节 时尚体育	225
附录 《国家学生体质健康标准》	232

第一章 体育与人的发展

导读 体育作为一种人类的社会文化活动,已日益成为社会经济建设、文化繁荣和人类发展的重要内容。人的发展是社会发展的核心和最终目的。体育作为人类社会特有的一种运动形态,是人作为一种生命形态不断完善和提升的重要动力,是与人类健康相生相伴、促进人类自身发展的一种重要方式。本章对现代社会生活的特征、现代社会对人才的要求、现代社会带来的挑战与危机等方面作了分析;对体育促进人的和谐发展以及高校体育教育的终极目标与任务作了阐述,并设计了进一步深入学习的途径。

第一节 现代社会与人的发展

现代社会是指以工业发达为标志,政治、经济、科技、文化高度发展的社会。现代社会正面临着深刻的变革,科学技术的现有水平及其不断发展所蕴藏的空前增长潜力,给人类社会带来了巨大的进步,人们在创造和享受物质的同时,在精神上也不断更新价值取向。

现代社会促进着人的发展,而人的发展又是推动社会现代化的先决条件。因此,了解现代社会,把握人的发展,是大学生进入社会之前的重要环节。

一、现代社会的特征

人类文明经历了从体力劳动时代→机械化时代→信息化时代的发展过程。随着科学技术的进步和社会的进一步发展,生活环境和劳动条件发生了巨大的变化。劳动过程的机械化、自动化,生活电气化、智能化、信息化,食物半成品、快餐化等构成了人们享受社会生活的物质条件。新型的服务型社会、即时的信息产业潮、生物世纪时代、飞跃的金融信息业、崛起的企业情报业、休闲新时代不断变化的工作方式、互联网改变生活等,这些趋势正在向我们扑面而来,这样的变革给我们生活带来了便利、迅捷,提高了生命的质量,同时多元文化也给我们提供了广泛的社会参与机会。人们的生产和生活由于现代化的高度发展而日趋效率化和合理化。

社会学研究表明,现代社会生活具有社会发展可持续化、社会资产投入无形化、社会知识化、教育终身化、生产方式集约化、信息传递网络化的趋势和特征,这些趋势和特征对学校教育改革与发展,对人才培养的方针和途径以及人才如何适应未来社会生活需要提出了新的要求,这也是学校体育,特别是高校体育所面临的重要问题(图 1-1-1)。

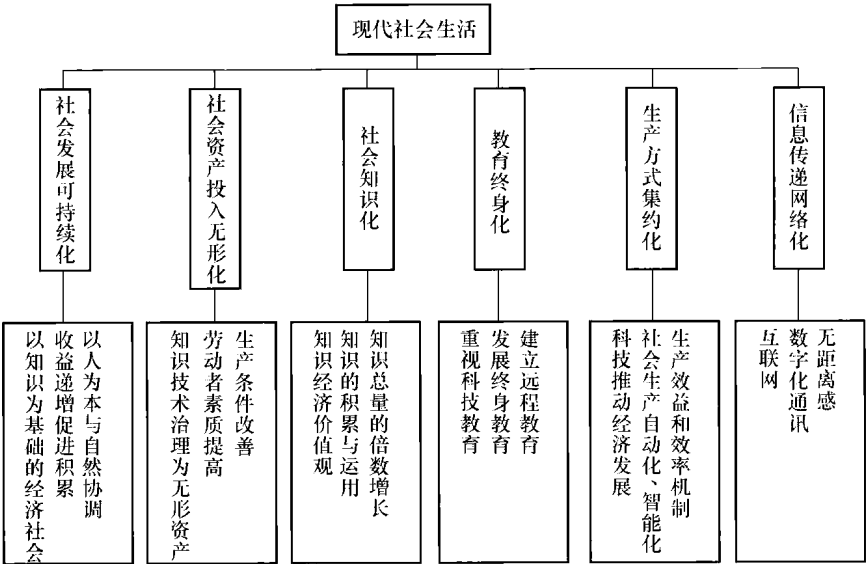


图 1-1-1 现代社会生活的主要特征

二、现代社会对人才的要求

国际经济和政治的竞争,归根结底是人才的竞争。决定人类命运的最重要的因素是人的因素。《中国教育改革和发展纲要》指出:“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”拥有符合现代社会发展的人才,就能够在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。因此,未来社会对人才的要求十分迫切,各类教育也都是为了顺应未来社会对人才的要求。在这个前提下,每个大学生都应该增强使命感和责任感,努力适应未来社会对人才的要求。

在《未来教育面临的困惑与挑战》中,作者认为未来社会的人才应具备较高的思想道德素质,较好的科学文化素质,较完善的心理素质,较强健的身体素质。

1. 较高的思想道德素质

现代社会的发展要求人才应具有社会责任感、合作精神和集体主义精神;要

有良好的职业道德和社会公德;要具有较强的民主意识和自主意识;善于继承本民族的优秀文化遗产,吸收域外文化中有价值的成分,形成正确的价值观念和高尚的审美情趣;在 world 各民族文化日趋相融的今天,更要求人才具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

2. 较好的科学文化素质

面对 21 世纪知识量的增加、知识更新速度的加快、科学技术迅速发展的挑战,新一代人才不仅要系统地掌握基础知识和具有熟练运用知识的技能,而且还要具有选择、加工和综合处理信息的能力,善于吸收现代科学技术最新成果;还需要具有运用计算机、程序控制等技术的能力;为了适应现代社会较强的职业流动性,新一代人才必须具有较强的求知欲望和学习能力,确立终身学习的观念,善于通过工作实践,吸取新的科学技术知识。

3. 较完善的心理素质

现代社会要求人才的思维活动过程加快,减少反复性,增加科学性和准确性,提高广泛性和深刻性;要求人才的思维和认识的方式由封闭型转为开放型,由单项型转变为多项型和系统型,特别强调认识和思维的创造性。同时,要求人才具有较强的应变能力和承受挫折的能力。

4. 较强健的身体素质

身体素质是人的其他素质发展的基础和生物载体,现代社会要求人才的身体素质具有很强的对外界的适应能力,对疾病、灾难的抵抗力和承受力,应经常进行体育锻炼,并了解相关的人体健康知识,养成良好的卫生习惯;还要求人才大脑反应要灵敏、动作要灵活迅捷,以适应快节奏、多变化的社会生活;并善于放松和调节自己,使身心始终处于和谐的状态。

总之,现代社会要求人才应从思想道德情操、知识能力、科学素质和身心素质等诸方面和谐发展。

三、现代社会带来的挑战与危机

现代社会给人类带来生活和工作的便利与舒适,但同时也带来了许多危机和不利的因素,归结起来有以下 5 个方面。

第一,面临高科技的挑战。信息时代,大众传媒的覆盖面越来越大,电脑被广泛使用,信息爆炸,人们要不断地取得和运用这些信息,学会面对崭新的环境。

第二,精神紧张。以自动化为代表的生产方式,不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦减少,反而增加了厌倦感。此外,由于伴随机器工作,精神紧张程度也会越来越强,增加了精神的疲劳感。城市人口高度集中、交通拥挤、噪声增加等,均可成为容易使人疲劳的因素。

第三,面临道德和情感的困惑。现代社会以互联网用户构成的社区也将成

为城市日常生活的主流,这些超越时空的因素使人们的交往方式变得更加复杂。办公家庭化、信息个人化又呼吁人类应有面对面直接交流情感的机会。这种时空的阻断和交流的渴望,不可避免地使人产生道德和情感的困惑。

第四,人类面临生态危机。虽然人类居住条件不断改善,但人口高度集中(在大城市),与大自然的距离越来越远。阳光、水、空气这些自然因素对人的健康显得愈加珍贵。

第五,社会公害问题严重。现代社会中由于利益的驱使,一部分人或损人利己,或知法犯法,或造假贩假,或违法犯罪。这些都给社会生活的稳定、繁荣和百姓的安居乐业带来心态上的负面影响。另外,利用职务谋私、腐败等也会对社会产生较大的负面影响。

第二节 体育促进人的健康发展

体育是通过人类自身的行为,改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会实践活动。体育源于人的生存和发展需要,体育的功能在于促进人的全面发展。

体育对促进人健康发展的价值与作用:

一、体育是人们追求健康的重要途径

现代社会是以遵循“知识是资源、是资本、是财富”为主体的。而知识的载体却是人,人是知识的创造主体,也是知识创造的目的,同时还是知识运行的载体。现代社会在给人类带来一个崭新发展机遇的同时,也给人们带来了新的威胁。人类社会已基本脱离了原始的、直接的体力劳动时期,进入了以脑力劳动为主导的工业信息社会,并且向知识经济社会过渡。以劳动代替体育锻炼的观念随着社会的发展已被废除,通过参加体育运动达到锻炼的目的和方式已被人们普遍接受。健康的身体不仅需要良好的生活习惯,还需要坚持不懈地参加相应的体育锻炼。

二、体育帮助人获得一定的合作技巧

良好的合作意识在现代社会里对于知识转化为经济的作用是非常巨大的,因为作为现代人只有最广泛地与人合作,其自身的能力才能得到充分的发展,生产效率也会大幅度提高。在现代社会的市场竞争中,仅靠个人的力量是很难取得显著成绩的。只有知识而缺少合作技巧的人,只能完成知识的低价产出。体育对于培养人的合作精神和技巧有着独特的作用。参与不同的体育实践活动,可以提高人们良好的社会合作和协调能力,特别是竞技体育,强调人与人之间的

相互配合、彼此合作、相互信任、协调一致,这一显著特征对于参与者来讲,将成为培养合作能力的最佳受益者。对于体育社团、社区体育的参与,同样具有这样的功效。

三、体育培养人的竞争、创造意识

竞技体育是一种追求完美结果的行动,体育竞争的过程是完全的能力竞争,能力在体育竞争中体现得淋漓尽致,尽管失败会出现,但失败后的再追求常常会填充追求者的不足。体育中的竞争是积极的、主动的,是对不完美表现的再美化行动。

现代社会是一个创造的社会,评价社会经济发展的指标不再是数量、质量,而更注重发展过程的创造。因此,创造就成为这一时代竞争获胜的最佳法宝。现代社会的这一显著特征与体育竞争中优势胜利是完全一致的。体育实践的过程是一个创造的过程,而创造的过程是一个完全发挥智能的过程。每次运动成绩的提高,每一个高难技术的产生,都与实践创造分不开。

四、体育的教育功能

体育一直被视为教育的重要组成部分,对培养全面发展的人有重要作用和功能。突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系中,体育作为一种特殊的社会现象,不仅是学校教育中不可缺少的重要组成部分,而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。



拓展知识

教育家洛克的贡献

欧洲文艺复兴后,近代西方的学校体育开始逐渐发展起来,其中尤以英国教育家洛克(John Locke, 1632—1704)的贡献最为显著。洛克对体育非常重视,认为:健康的精神寓于健全的身体,主张儿童从幼年起就应参加体育训练,提出学校教育应分为体育、德育和智育三部分。洛克的这种主张为体育进入学校奠定了思想基础。

就学校教育体系而言,学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中,应完成教育、教学和发展三方面的任务,而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言,由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点,它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社

会公德等优良品质方面具有不可低估的社会教育作用。由于现代社会中任何一种社会活动都涵盖着一定的排他现象,而体育特别是大众体育,对所有人开放的程度是均等的,人人都可平等参加,拥有最大限度的“参与和退出、选择和被选择、解释与申辩”等民主权利。因此,体育能够帮助人们了解和深化民主的内涵,对提高自身的民主保护意识具有促进作用。

总之,体育在知识经济社会中,将以其最佳的方式教育着社会的每一个人,在人类进入“知识经济化,经济知识化,知识、经济一体化”的现代社会的发展过程中,将成为人们追求健康的主要方法和途径。



拓展知识

1. 体育何时进入学校

在洛克教育思想的影响下,1744年12月,德国教育家巴泽多(Johann Basedow, 1724—1790)受法国启蒙思想家卢梭自然体育思想的启迪,继承了古希腊学校体育的文化遗产,首先在“泛爱学院”把体操和游戏引入学校教育。之后,丹麦政府于1809年在中等学校正式设置体育课,于是“体操”成为一门学科,开始进入学校这一神圣殿堂。

2. 德国“学校体育之父”

自学校开设以“体操学科”为主要内容的体育课之后,德国教育家施皮斯(Adolf Spiess, 1810—1858)在总结经验的基础上,又将体操学科改造为“教学体操”,从此构建了学校体育的基本模式,使其先后传入欧美各国、日本与中国。由于“教学体操”无论是形式或内容,都更有利于发挥它在学校教育中的作用,所以,施皮斯这一重要贡献,也使他赢得了德国“学校体育之父”的美誉。

第三节 大学体育的终极目标与任务

一、大学体育的终极目标

基于国际教育和我国高等教育目标的不断融合与统一,我国高等学校体育教育目标在20世纪末也开始了新的定位和选择。在面临充满希望和挑战的21世纪,在总结我国学校体育50多年发展的经验和教训的基础上,在“学会学习”、“学会生存”、“学会适应社会”等理念的指导下,提出了新的高等学校体育新的目标:在体育教学指导思想方面,以“健康第一”为指导,以学生全面发展为中心,与终身体育接轨。体育教学目标向综合化、科学化、人本化方向发展。极力倡导学校体育教育的目标是在追求“健康第一”的总体目标指导下的满足学生“终身体育”的习惯养成需求。终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接

受体育教育与培养。确立高校以终身体育观念为重点的体育思想是学校体育向深层次改革的关键,高等学校体育作为我国学校体育的重要组成部分,应将体育教学与未来社会对人的要求结合起来,拓宽高等学校体育的健身、娱乐、心理、保健、竞争等方面的功能,发展学生个性,培养学生的体育习惯和终身体育能力。

二、大学体育的任务

我国学校体育的任务在《学校体育工作条例》中做了明确规定,是大学体育努力的方向。

(一) 增强学生体质,增进学生身心健康

增强体质、增进健康是大学生体育的首要任务。这个任务体现了社会主义现代化建设对各类专门人才的要求,也是大学生顺利完成学业最基本的保证,是体育最本质功能的科学反映。

健康状况和体质状况除受遗传因素的影响,也可在后天环境中得以改善。科学研究和实践证明,体育运动对体质的影响在人出生以后是关键的因素。组织学生参加体育活动,指导学生科学地进行身体锻炼,养成良好的卫生习惯,能促进学生形成强健的体格,提高身体素质和运动能力,促进生理机能和心理发展水平的提高,增强人体的适应能力和对疾病的抵抗能力,从而使大学生保持健康的身心状态并顺利完成学业。

(二) 培养学生的运动能力和运动习惯

大学体育是中小学体育的继续。注重知识、能力和习惯的养成,既符合大学生的特点,也符合教育与发展的规律。对身体锻炼形成的感性认知,一旦上升到对体育本质、身体运动规律等方面的理性认识,体育意识才能强化和持久,并形成终身体育观,才能成为大学生终身财富,并在一生中享受体育带来的乐趣。

大学生应系统地学习和掌握体育卫生保健知识、锻炼身体的方法、健康生活的基本知识、不同运动对身心作用的特点以及在生活中需要的基本活动技能。这些知识和技能,不仅能促进大学生身心全面发展,建立终身体育观,同时使学生在走向社会后,能根据工作性质和年龄的变化,选择适宜的方法进行科学的身体锻炼,为适应社会工作和生活打下良好的基础。

(三) 提高学生的运动水平,培养体育人才

高等学校是优秀青年人才最集中的地方,并具备完善的运动训练的基础条件。如何充分发挥高等学校的有利条件,在展开大学生体育活动的基础上,对有专项运动才能和潜力的大学生进行课余系统训练,不断提高大学生体育运动水平,为我国培养体育后备人才作出应有贡献,也是大学体育的重要任务。

提高运动水平是普及大学生体育的有效措施。高水平的竞赛和表演,是对体育运动最好的宣传,能吸引更多学生自觉参加体育锻炼,从而推动学校体育的

普及。良好的训练水平是比赛获胜的基础,在比赛中获得优胜的同时,也扩大了学校的社会影响力和知名度。

开展大学生的运动训练,是一项有计划、有步骤的系统工程,应作好体育人才的选拔,加强科学训练和管理,充分发挥大学生在体能、技能和智能上的有利因素,不断提高运动训练水平,为国家培养出更多的体育人才。

(四) 加强思想教育,提高道德修养

我国《宪法》和《教育法》要求培养学生成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。作为高等教育中的大学体育,必须根据体育的自身特点,把思想教育和道德培养努力贯穿和渗透到整个体育的实施过程中,实现育人的体育教育任务。

在大学体育实施过程中,始终要教育学生正确理解健康与工作、学习和生活的辩证关系,为社会主义现代化建设锻炼身体,树立正确的体育观。在各种体育活动中,要培养学生遵守纪律、团结互助、勇敢顽强、开拓进取等良好品质,形成现代社会提倡和赞赏的体育作风和文明行为;培养学生的独立性、创造性、自信心和审美能力,提高热爱美、鉴赏美和表现美的精神境界,促进学生的个性发展。通过思想教育和道德品质的培养,促进大学生对体育的认识,逐步形成由身体到精神、个体到社会这种更高层次需要的动机。这对树立科学的体育观具有重要作用。



相关链接

全国亿万青少年学生阳光体育运动

2006年12月23日,“全国亿万青少年学生阳光体育运动”正式启动,面向全国各级各类学校全体学生的一项大型群众性体育活动拉开了序幕。为了加强对此项活动的指导,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》提出,通过阳光体育运动,力争用3~5年的时间,使85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》,85%以上的学生能做到每天锻炼1小时,达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,使体质健康水平切实得到提高。

2007年4月29日,中央在全国范围内全面启动了全国亿万青少年学生阳光体育运动。



本章小结

信息革命将人类的体力劳动降至最低强度和范围,知识经济使人的体力劳