



高等教育“十一五”规划教材
公共基础课系列教材

大学生体育

周美如 韦军湘 主 编



科学出版社
www.sciencep.com

高等教育“十一五”规划教材
公共基础课系列教材

大学生体育

周美如 韦军湘 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据体育课具有的实践和参与特点,在编写中充分体现内容的直观性,帮助读者建立锻炼身体的意识,教会读者锻炼身体的方法,实现身体向健康的转变。

本书有理论篇和实践篇两部分。理论篇内容包括体育与人生,体育与社会,体育与健康,体育锻炼与体质健康评价和体育运动竞赛的组织与编排;实践篇内容包括体能类运动项目,篮球、排球、足球运动项目,乒乓球、羽毛球、网球运动项目,民族传统运动项目和休闲体育运动项目。为了提高读者对体育的理解和认识,书后提供了三个附录。

本书为高等院校的体育课教材,也可作为体育项目的培训教材以及体育锻炼的自学参考书。本书与视频教材配合使用,效果更好。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育/周美如,韦军湘主编.——北京:科学出版社,2009
(高等教育“十一五”规划教材·公共基础课系列教材)
ISBN 978-7-03-024997-5

I. 大… II. ①周…②韦… III. 体育-高等学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 118041 号

责任编辑:王淑兰 孙杰/责任校对:柏连海
责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2009 年 9 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2009 年 9 月第一次印刷 印张:20 3/4

印数:1—7 500 字数:490 000

定价:29.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换<新蕾>)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62130750

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

体 育 颂



啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地，苦难的人们，激动不已。你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一，可使人体运动富有节律，使动作变得优美，柔中会有刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人要想更快一分一秒，更高一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人耍弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的，他内心深处却受着耻辱的绞缢，有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使欢乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强民族体质矫正畸形躯体，防病患于未然，使运动员得到启迪：希望后代长得茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的荣誉。

啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改变要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大的能力，而又无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力！

皮埃尔·德·顾拜旦

高等教育“十一五”规划教材（应用型）
编写指导委员会

主 任 朱复谦

副主任 （按姓氏笔画为序）

韦文安 刘林海 江晓云 杨志毅 张玉珠

陈炮祥 凌惜勤 秦 成 郭永祀 梁天坚

委 员 （按姓氏笔画为序）

韦文安 刘林海 向 荣 吕建忠 孙 杰

朱复谦 江晓云 张玉珠 张丽萍 杨志毅

沈 斌 陈炮祥 凌惜勤 唐新来 秦 成

莫运佳 郭永祀 梁天坚 雷政权 臧雪梅

秘书长 蔡世英 欧阳平

前 言

“增强青少年体质、促进青少年健康成长，是关系国家和民族未来的大事。”“广大青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族旺盛生命力的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。”《中共中央关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》（中发〔2007〕7号）让广大的体育教育者和受教育者进一步明确了体育教育的任务与责任。“认真落实健康第一的指导思想，把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一。”显然，“增强学生体质”是体育课程教学必须和应该解决好的核心问题，也是本书选编内容的重要依据。

独立学院是新形势下高等教育办学机制与模式的一项探索与创新，是更好更快地扩大优质高等教育资源的一种有效途径。独立学院正在逐渐成为当前和今后一个时期内，我国高等教育发展的重要组成部分。独立学院是保证我国高等教育今后持续健康发展的一项重大举措，近年来发展较快，目前已经有300多所学院，独立学院将成为今后一个时期高等教育发展的一个亮点。介于独立学院办学机制与模式的创新特点，其教学也必然存在着自身特有的规律。根据“因材施教”的教学原则，编写一部适应独立学院特点的公共体育课教材势在必行，是办学的需要，是体育教学改革的需要。适应独立学院体育教学在教学对象、师资力量和教学场地器材等方面的实际情况，适应独立学院体育教学发展的需要，是本书编写的目的。

体育课是一门实践性与参与性强的课程，根据体育课的教学特点，解决好教材的实用性，使其真正成为学生学习体育、从事体育锻炼的助手和参谋，更好地实现体育教材的辅助、媒介和拓展功能。为了帮助学生更好地学习和锻炼，实践教材部分的编写中借助了现代化的教学手段，在文字教材的基础上同步配备了视频教材，降低了学生学习和阅读本教材的难度，提高了教材的实用功效，充分体现了体育教材应有的直观性。

为培养学生锻炼身体的意识，教会学生锻炼身体的方法，帮助学生实现由感性向理性、由非健康向健康的转变，本书选编了体育与人生、体育与社会、体育与健康、体育锻炼与体质健康评价和体育运动竞赛的组织与编排等体育实用理论的内容。

为教会学生掌握基本的运动技术，锻炼学生的身体，让学生体验体育的成功与乐趣，促进学生的心理健康，提高学生的社会适应能力，为终身体育打下一定的基础，在实践运动项目的选编中，围绕独立学院的办学特点，以教材的可行性、适用性和必要性为原则，运动项目选取以学生喜欢的、老师能教的、场地条件允许的（如：篮球、排球、足球、武术、乒乓、健美操）为主，以对学生未来生活可能遇到的、要有一定基础的、教学条件允许的项目（如：体育舞蹈、羽毛球、定向越野）为辅，突出对独立学院学生当前急需提高和改善的身体素质和运动能力的教学，对没有必要让学生掌握，但有



必要让学生知道或体验的体育文化和项目（如：民族民间体育、网球、跆拳道、瑜伽等）的有关知识做了适当的介绍。教学内容选择力求符合独立学院学生的身心特点与发展的需要。本书具有一定的针对性、实用性和可操作性。

本书由周美如教授、韦军湘教授任主编，梁平安、杨杰夫、孙健、周勇任副主编。编写分工如下（按章节为序）：第一章（周美如），第二章（张煜），第三章第一节（孙健），第三章第二、三节（邓启烈），第三章第四节（黄晨华），第四章第一、二、三节（黄晨华），第四章第四节（梁平安），第五章（徐锡杰、石荣群），第六章第一节（黄晨华），第六章第二节（杨杰夫），第六章第三节（许志峰），第七章第一节（江凤），第七章第二节（梁红），第七章第三节（梁平安），第八章第一节（区文航），第八章第二节（许志峰），第八章第三节（杨杰夫），第九章第一节（长拳、太极拳、散打：周勇，健身气功：兰兰），第九章第二、三节（韦军湘），第十章第一节（刘芳、张岩），第十章第二节（黄梅），第十章第三节（瑜伽：江凤，跆拳道：区文航，定向运动：罗智勇）。

参加体育舞蹈等视频教学摄录和制作的有广西艺术学院的专业教师张岩和北京航空航天大学北海学院社会体育专业学生孙向垒、邓超等，对于他们的支持和付出在此表示感谢。

本书的编写参考了众多体育教育同行的科研成果，尤其是毛振明博士有关学校体育教育的科研成果和观点给予了编者在体育观念上的启迪和更新，在此一并表示衷心地感谢。限于编者的水平和时间的仓促，本书中存在的不足之处，请读者批评斧正。

教材编写组

目 录

理 论 篇

第一章 体育与人生.....	1
第一节 大学体育教育.....	1
第二节 体育与未来人生.....	8
第三节 体育与大学生活	12
第二章 体育与社会	16
第一节 体育与社会发展	16
第二节 体育运动与奥林匹克	25
第三章 体育与健康	38
第一节 体育与身体健康	38
第二节 体育与心理健康	48
第三节 体育与社会适应	53
第四节 体育健康的自我管理	57
第四章 体育锻炼与体质健康评价	65
第一节 大学生体质健康评价	65
第二节 《国家学生体质健康测试标准》的实施	67
第三节 身体素质及运动能力的锻炼方法	83
第四节 体育锻炼与卫生保健	86
第五章 体育运动竞赛的组织与编排	95
第一节 体育竞赛方法	95
第二节 球类运动竞赛的组织与编排.....	105
第三节 田径运动竞赛的组织与编排.....	112

实 践 篇

第六章 体能类运动项目.....	119
第一节 体操运动.....	119
第二节 田径运动.....	125
第三节 游泳运动.....	130
第七章 篮球、排球、足球运动项目.....	142
第一节 篮球运动.....	142



第二节 排球运动·····	153
第三节 足球运动·····	166
第八章 乒乓球、羽毛球、网球运动项目·····	183
第一节 乒乓球运动·····	183
第二节 羽毛球运动·····	190
第三节 网球运动·····	198
第九章 民族传统体育项目·····	210
第一节 武术运动·····	210
第二节 民间体育运动·····	233
第三节 民族体育运动·····	245
第十章 休闲体育运动项目·····	254
第一节 体育舞蹈·····	254
第二节 健身健美操与啦啦操·····	269
第三节 跆拳道、瑜伽与定向运动·····	286
附录一·····	301
附录二·····	310
附录三·····	315
参考文献·····	319

第一章 体育与人生

第一节 大学体育教育

什么是体育，体育是什么？在政治家的眼里，体育是政治，因为体育可以激发起一个国家民众强大的爱国热情和民族的自豪感；在经济家的眼里，体育是商业，因为在世界体育大国中，体育产业已成为国民经济的支柱产业；在生物学家眼里，体育是生命，因为体育是人类作为自然界一种物种生命力的象征；在诗人的眼里，体育是一首流动的诗，因为在体育中到处洋溢着激情、和谐与美丽；在医学家眼里，体育是健康，因为体育是人类预防疾病，保持身心健康和长寿最积极、最有效的手段。

一、体育文化概述

我国的“体育”一词是19世纪从日本引进的，由 physical training, physical education, physical culture 这3个英文单词翻译而来。这3个英文单词的中文意思分别是身体训练、身体教育和身体文化，综合其英文本意，即是对身体的培育。

而“文化”即“人化”，所谓“人化”，是指人在认识、改造客观世界和主观世界的实践过程中，使自然打上符合人们主观要求的印记。人对自然超越、战胜的过程和人对自身超越、战胜的过程就是人类的文化过程。

“体育者，人类自其养生之道，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也。”^①

“体育”作为人对自己身体和精神的有目的、有意识的培育或改造活动，毫无疑问也是一种对人自身的“人化”，它一开始就是超越本能和自然的实践活动。在这种活动中，人既是活动的客体，也是活动的主体，活动的结果是人不断发展完善起来的身体以及不断增长的精神能力。

因此，体育的本质是文化。体育文化是介于物质文化和精神文化之间，或广义文化和狭义文化之间的“中义文化”。

关于“体育文化”一词的定义可谓百家争鸣。我国体育院系《体育理论》1980年统编教材认为，“体育”一词有广义和狭义之分，广义的体育是指体育文化或身体文化，

^① 引自1917年4月1日毛泽东在《新青年》杂志发表的《体育之研究》。



狭义的体育是指体育教育过程。

我国体育社会学家卢元镇教授对体育文化做过如下阐述：体育文化是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。它大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育物质条件。一般包括体育物质文化、体育制度文化和体育观念文化三个层面。在体育生活中，体育文化不仅要满足人的自然本能的需要，还要满足人们对体育文化的社会心理需要。比如通过体育去缓解现代人的社会心理压力，需要在体育过程中寻找自我、实现自我、超越自我。正因为体育文化能够满足人的生理、心理需要，才使体育与人之间形成了稳定的价值关系。体育文化就是人在人类社会活动中和体育活动中所建立起来的一整套规范体系和价值体系，以及体育活动的方式和设施等。它主要满足人自身的身心需要，是改造自身的文化类型，是文化的重要组成部分。

由此可见体育文化是由体育物质文化、体育制度（或规范）文化和体育精神文化三大层面组成。所谓体育物质文化即人们在从事体育运动时所需要的运动场地、器材、服装、科研设备以及运动技术等；体育制度（规范）文化主要指体育理论、制度以及各种体育组织；而体育精神文化主要包括体育价值观念、体育审美情趣、体育道德情操，如奥林匹克精神、奥林匹克原则等。

体育文化随着人类社会的产生而产生，随着人类社会的发展而发展，体育的社会职能也有一个不断发展、变革的过程。体育文化实质上是一种以最广大人民群众生存、享受、发展需要为出发点和归宿点的文化形态，它的发展始终都体现着一种人文的本质和精神。体育是博大精深的中华文明的重要组成部分。2000多年前，孔子总结了礼、乐、射、御、书、数的六艺教育，证明在春秋以前已经有了德、智、体、美等各方面的教育。中华民族在几千年的劳动和斗争中创造了丰富多彩的以健身修身为特点的民族传统体育文化，强健了民族的体魄和精神，也塑造了民族的性格。

随着人类物质文明的不断进步和主体意识的日益觉醒，21世纪的体育将更加鲜明地凸现其应有的人文本质和精神。社会繁荣昌盛和快速发展的趋势，使人们越来越深刻地认识到体育的文化价值和各种功能，越来越深刻地认识到健康对人类的重要，越来越努力地去推动体育的发展。正是因为体育文化具体健身性、竞争性、娱乐性、教育性、民族性和时代性等多种特征，它在培养人才、发展科学、直接为社会服务和引导社会前进等方面才具有其他文化所不可替代的功用。

狭义的体育指的是体育教育过程，从这个角度去认识体育文化，体育文化则是“以身体练习为基本手段，增强人的体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的活动”及其赖以实现的物质手段、社会思想、社会关系的总和。它是指任何一种通过身体运动谋求个体身心健全发展的竞技性、表现性、娱乐性、教育性的社会活动。它贯穿在人的终生教育之中，而学校体育则是人生体育教育全过程的主要阶段和重要阶段。



二、大学体育教育的科学理念

进入知识经济时期以来,人们对学校体育赋予了新的认识,学校体育对学生成长时期的健康发展有着重要的影响,学校体育在担负改善学生体质体能重要任务的同时,还应该同时关注学生在生理、心理方面的健康成长。大学体育教育应体现“健康第一”、“以人为本”、“终身体育”的科学理念。

(一) 健康第一

当今世界科学技术突飞猛进,知识经济已初见端倪,国力竞争日趋激烈。而国力竞争实质是国民素质的竞争,中华民族能否在 21 世纪胜利迎接世界综合国力竞争的严峻挑战,实现中华民族伟大复兴的宏伟目标,关键在于学校能否培养适应现代化要求的高素质劳动者和接班人。

但是,在应试教育的影响下,党的教育方针未能得到全面贯彻,片面追求升学率的现象随处可见。大多数学校重智育,轻体育,只看分数,不管素质。学生学习任务繁重,睡眠与运动严重不足,身心受到摧残,综合素质全面“滑坡”,各方面的“健康”已经亮起了红灯。党中央高瞻远瞩,从中华民族伟大复兴的战略高度出发,在 1999 年 6 月召开的第三次全国工作会议上发布了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》中明确提出“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’的教育指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯。”体育课程作为学校教育的一个重要组成部分,担负着增进学生健康的重任。因此,学校应牢固树立“健康第一”的指导思想。

“健康第一”的指导思想是党中央、国务院根据当前教育现状,为纠正应试教育的偏差,全面推进素质教育,培养德、智、体全面发展人才的需要而提出的一个教育理念。它包括人体生理、心理和社会适应能力的三维健康观。

(二) 以人为本

“以人为本”是现代教育的基本价值观,它把教育和人的幸福、人的自由、人的尊严、人的终极价值联系起来,以人文精神培养人,以全面发展的视野培养全面发展的人。

随着科学技术的发展,人们在享受科学进步给人类生产和生活带来舒适与便利的同时也会因脑力劳动强度越来越大,分工会越来越细,社会竞争越来越激烈,都市化程度越来越高,以及人与人之间的交流和日常的体力活动越来越少等诸多问题所带来的身心健康问题。人力的主要作用不再是为社会生产发展提供动力,随着人们在社会生产和生活中体力作用的减少,身体活动的方式也越来越简单,肢体的活动方式也必然从多种类型的活动向单一重复性的活动转变,从大肢体的粗放型活动向小肢体的精细型活动转



变, 社会生产和生活对人体的改造重点也将从全身转向局部性组织器官和局部器官的某一功能。人的身体进化在失去生产和生活过程中的自然动力因素后将会逐渐的退化和萎缩, 现代社会所特有的“文明病”由此而产生。据世界卫生组织报道: 生活方式疾病已成为威胁人类健康的头号杀手。不少人为之付出了沉重的经济和身体代价, 人的生存质量因此而大打折扣。大量事实证明养成健康文明科学的生活方式, 努力改善自身的体质体能, 加强自我保健, 进行科学的健身活动是预防“文明病”的重要手段。

现代奥运先驱皮埃尔·德·顾拜旦的《体育颂》就曾提出体育具有“通过最直接的途径, 增强民族体质, 矫正畸形躯体, 防病患于未然”的健康价值。毛泽东同志早在1917年发表的《体育之研究》一文也曾提出体育的功效在于“强筋骨”、“增知识”、“调感情”、“强意志”, 使人“身心并完”。有意识地通过身体的运动来改变自身的体质和体能, 通过体质体能的提高达到防病健身的目的早已成为当代社会人对体育最基本的认识。

“以人为本”就是以学生的全面发展为本。“以人为本”的教育理念给教育者提出的“为了一切学生, 为了学生的一切”的要求。从这个意义上说, 严格要求我们的每一个大学生养成“每天锻炼一小时”的生活习惯, 去获得“健康工作五十年, 幸福生活一辈子”的健康效益, 这就是“以人为本”教育理念在体育教育中的最好体现。

(三) 终身体育

终身体育是指在一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育的指导, 它是终身教育的组成部分。20世纪60年代末, 一些国家的体育学者受终身教育思想的影响, 根据人体自身发展的规律和体育锻炼的作用以及现代社会发展的需要, 提出了终身体育的思想。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同, 并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。在多年的体育实践中, 人们认识到, 终身体育是健康的基础, 它对人们各个不同时期的身体健康, 都具有积极的影响。在生长发育时期, 可以促进身体正常的生长发育; 在成熟期, 可使人保持充沛的体力与旺盛的精力; 在衰退期, 可以延缓衰老, 延年益寿。根据“用进废退”的生物进化理论, 体育锻炼应当伴随人的一生。

学校体育是终身体育的基础, 从终身体育的范围看, 它包括家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)、社会体育(成年后至老年)。学校体育阶段正是儿童进入青春发育期的关键时期, 也是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体, 促进身心健康, 掌握体育知识、技术、技能, 养成锻炼身体的习惯, 培养体育意识的重要时期。这个时期, 身体发育得如何, 体育意识培养得怎样, 将直接影响着人的一生。学校体育在终身体育的真个体系中起着承上启下的作用, 是终身体育的重要环节, 也是人们奠定终身体育基础的关键时期。因此, 我们要从思想上认识到终身体育的重要性, 珍惜学校体育, 热爱学校体育, 养成良好的运动习惯, 积极投身到科学、文明和健康的体育锻炼之中, 为终身体育打下牢固的基础, 以“每天锻炼一小时”



的健康生活方式帮助自己去实现“健康工作五十年，幸福生活一辈子”的美好愿望，完成全社会和千万个家庭赋予自己的重要使命。

三、大学体育教育与校园体育文化

（一）大学体育教育



名人名言

我们的教育方针，应该是使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

——毛泽东

1995年8月29日由中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议讨论通过的《中华人民共和国体育法》第三章第十八条规定：“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。”

2002年国家教育部颁布实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）对高校体育课程的性质明确指出：高校体育课程是“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。体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”《纲要》对课程的设置还明确规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程（四个学期共计144学时）。修满规定学分、达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。”《纲要》还提出“普通高等学校对三年级以上学生（包括研究生）开设体育选修课。”

将学校体育教育作为一项重要内容写进国家法典，这在世界各国不可多见，由此可见我们的党和国家对青少年学生身体健康的重视程度。随着法律法规的颁布，大大提高了各级政府以及各大学对体育教育的认识和重视，从根本上认识到了大学体育所代表的并不只是一门学科课程，而是代表着培养“德、智、体全面发展”人才的一个重要方面。

作为教育的一个重要方面，学校体育承载着增强学生体质，培养竞争意识，树立现代健康观的教育重任。对于正处于生长发育阶段的学生来说，学校体育对学生的身心发展乃至一生都有着极大的影响。突出“以人为本，健康第一”的指导思想，不仅要向学生传授体育的知识、技术、技能，增强学生的体质，促进学生身体的全面发展，提高学生的心理健康水平，养成良好的体育习惯。而且要将体育作为增进健康的思维方式、行为方式和生活方式传授给学生，使其终身受益。



体育在人的生命全过程中,是一项完善人类体质的系统工程。因此,高校体育培养人的目标不仅要着眼于现在,而且要放眼于未来,不仅要收到近期效益,而且要获得终生效益和社会效益。所谓近期效益就是学生在校期间通过体育锻炼,能有健康的体魄和充沛的精力来完成学业。所谓终身效益和社会效益就是大学生在走上社会后,能够根据客观环境的变化,积极地、经常不懈地进行体育锻炼,来调适和缓冲心理矛盾冲突,弥补其体力不足所带来的危害。真正落实“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”的现代生活理念。与此同时,还能以本身的社会行为自觉地引导、动员和组织身边的人参与体育健身活动,这也是现代社会大力倡导的终身体育观念。

将终身体育的健康理念和科学的锻炼方法引入大学的体育课堂,它要求全体学生通过系统的学习,正确认识体育与健康的关系,掌握人体健康自我监测与自我评价的方法,结合个人的身体状况和特点选择合适的体育锻炼项目,养成终身锻炼的良好习惯这就是当前大学体育教育对当代大学生的基本要求。大学的体育教育应着重培养学生终身体育的意识、习惯和能力,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,最终形成坚强的意志和健全的人格以及良好的社会适应能力。

具有终身体育的意识和习惯将成为大学生人生中一笔可供终身受用的财富。

随着社会上“健康热”、“运动热”等浪潮的涌进,大学生也逐渐认识到健康的重要性,认识到体育运动是最好的健康手段,认识到强健的体魄对日后工作、学习和继续发展的影响。重视体育课,主动进行体育锻炼正在逐渐成为大学生自觉的行为和生活习惯。

(二) 大学体育课程教学

大学体育课程的教学由运动实践课和体育理论课教学两部分组成。运动实践课以体质体能的改善和提高为中心,在改善和提高体质体能的基础上学生在学习中可以根据自身的体质条件和运动爱好在学校设置的运动项目内自主选择学习的项目,以满足自己个性化学习和发展的需要,达到最好的学习和锻炼效果;体育理论课的教学则采用集中授课的方式,讲授与学生身心发展密切相关,贴近实际生活的健康知识与方法,帮助学生通过学会科学的身体锻炼来增进自己的健康。

为有效实现学校体育的教育目标,仅靠课内有限的教学时数是远远不够的,将体育课内的教学与课外、校外的体育活动进行有机的结合,与社会体育紧密的联系在一起,有目的、有计划、有组织的进行课外体育锻炼,将校外体育活动、体育运动训练等纳入课程计划之内,形成课内外一体化的课程结构是全面实现学校体育教育目标的需要和教育过程,如图 1-1-1 所示。

(三) 大学校园体育文化

高校校园体育文化是一种有着深刻内涵和丰富外延的独特文化现象。它是具有高校

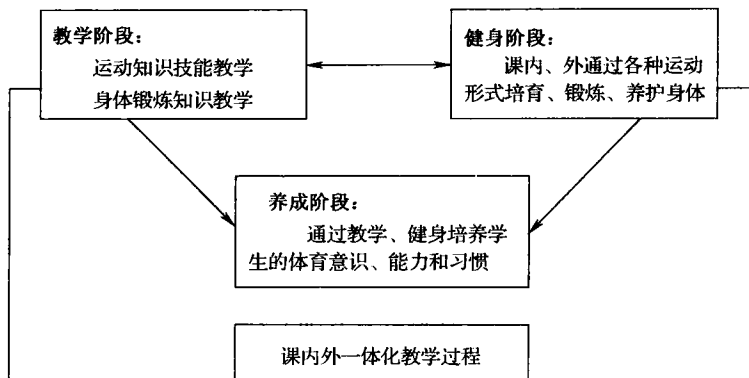


图 1-1-1 课内外一体化教学结构图

校园特色和健康生活气氛的一种大众文化，具有较高的层次和品位，集竞技、健身、消遣、娱乐、审美、传播文化等功能于一体，已经成为大学生余暇生活中的一项重要内容。加强大学校园体育文化的建设对于提高校园文化质量以及促进学生终身体育意识的培养具有重要意义。

校园体育文化活动，它是以学生为主体，以课内、外体育文化活动为主要内容，以校园为主要空间，以校园精神为主要特征的一种群体文化。其表现形式和内容如图 1-1-2 所示。

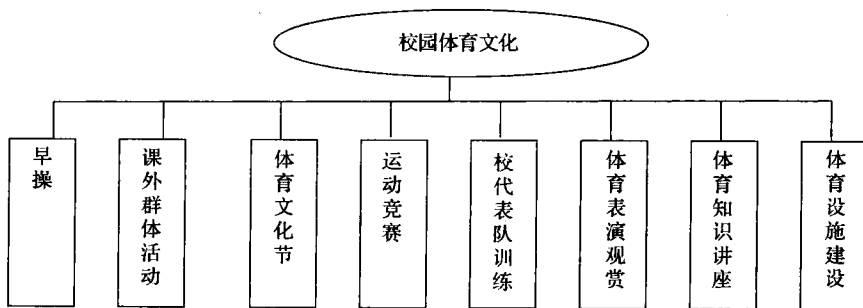


图 1-1-2 校园体育文化形式与内容

校园体育文化的各种内容和表现形式，所体现的既是体育又是文化，既是锻炼又是娱乐，既是运动又是教育，既是观赏又能参与的一种特殊的校园文化现象。这种文化氛围的形成，对大学生广泛参与体育锻炼以及促进身心的健康发展有着良好的潜移默化作用，是提高大学生综合素质的有效手段。

由于校园体育文化这种特定的文化氛围是和学校的培养目标、校纪校风、生活方式等内容紧密联系在一起，它可以约束各种不文明行为的发生。因此，它对维护一所学校的教学秩序和管理工作以及对学生的教育都具有一定的导向作用。