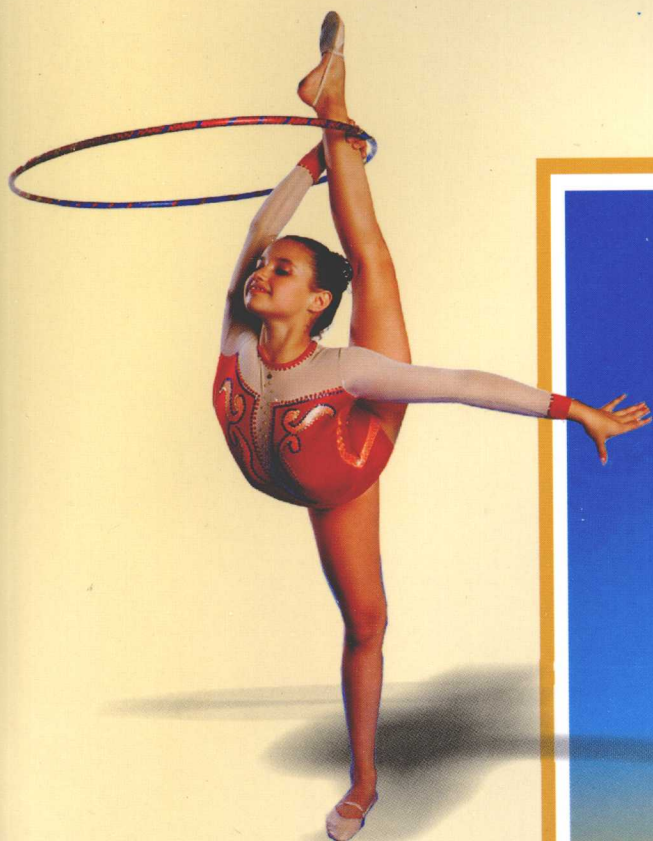


21 世纪高校统编教材

新编 大学体育教程

主 审 王家宏
主 编 戴福祥 陆升汉



苏州大学出版社

21 世纪高校统编教材

新编大学体育教程

主 审 王家宏

主 编 戴福祥 陆升汉

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育教程/戴福祥,陆升汉主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2009. 8

21 世纪高校统编教材

ISBN 978-7-81137-326-4

I. 新… II. ①戴…②陆… 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 151926 号

新编大学体育教程

戴福祥 陆升汉 主编

责任编辑 陈孝康

苏州大学出版社出版发行

(地址: 苏州市干将东路 200 号 邮编: 215021)

宜兴文化印刷厂印装

(地址: 宜兴市南漕镇 邮编: 214217)

开本 787mm×1092mm 1/16 印张 20 字数 496 千

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-81137-326-4 定价: 26.00 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: 0512-67258835

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

《新编大学体育教程》

编 委 会

主 审：王家宏

主 编：戴福祥 陆升汉

副主编：钱建年 何 旭 王 政 吴伟列

编 委：仲云才 张宏成 沈 思 吴明方 张三男 刘 艳
刘 亮 杜小伟 于庆川 丁燕华 李 莉 潘 晟
陈忠宇 刘立华 方 勇 任林珍 韩荣年 王全法
陈 钢 姚 阳 周亦瑾 朱 强 孙金贤 史一钦
赵是森 王文军 许玉文 鞠 菁 李 荣 钱志强
郁剑锋 徐春泉 夏翔鹰 李兆磊



为了全面贯彻落实教育部、国家体育总局颁布的《普通高校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》，适应高校公共体育改革发展的新形势，满足教学的需要，结合近年来高校体育教学改革的实践经验以及以往教材使用过程中的反馈意见，我们组织苏州大学等高校的公体教师编写了《新编大学体育教程》。我们在编写中力求使教材能够做到结构新颖，指导思想明确，融科学性和应用性于一体。本书具有以下几个特点：

1. 突破了传统的体育教材编写模式。本书紧紧围绕《普通高校体育教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的精神，把运动竞技项目与大学生的健身锻炼和健康教育有机地结合在一起，与学生的学习、生活紧密相联。

2. 在内容的选择上继续注重对学生的兴趣和能力的培养。本书面向全体学生，尽可能地满足广大学生学习和锻炼的需求。本书把锻炼、学习内容分为三个不同的层次，以满足不同层次的学生需求，体现了以学生为主体的教学思想。

3. 突出教材的文化品位。本书在实践部分的每个章节中都较深入地论述了该项目的文化内涵和特征，并力求把最新的研究成果和最新的体育动态及热点介绍给学生。

4. 强调实用性。本书针对大学生体育锻炼中的实际情况，重点论述了体育锻炼对人体影响的原理及锻炼和生活中出现的各种问题的处理方法，包括突发事件的自救和互救的方法。

5. 本书还增加了体育竞赛与欣赏的有关知识和方法，以培养学生对体育运动项目的兴趣及欣赏能力。

在编写过程中，由于时间仓促、水平有限，一定仍存在着不少问题与不足，敬请广大读者批评指正。

在本教材的编写、审稿过程中，我们得到了全国高校教学指导委员技术组王家宏教授等专家的大力支持和热情的指导，在此表示最衷心的感谢！

编 者

2009年8月于苏州

目

录

CONTENTS

基础理论篇

第一章 大学体育概述

- 第一节 体育的概念 1
- 第二节 大学体育概述 4
- 第三节 《国家学生体质健康标准》测试 8

第二章 体育锻炼对人体生理机能的影响

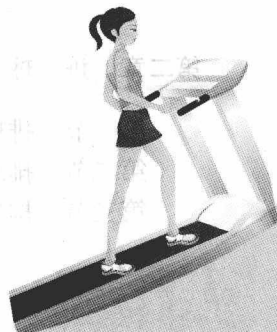
- 第一节 人体运动的能源 13
- 第二节 体育锻炼对心肺功能的影响 14
- 第三节 体育锻炼对运动系统的影响 17
- 第四节 体育锻炼对神经系统的影响 21
- 第五节 疲劳的产生与消除 23

第三章 体育锻炼与心理健康

- 第一节 心理健康的定义与标准 27
- 第二节 我国大学生心理健康现状 29
- 第三节 体育锻炼与心理健康关系的理论假说 30
- 第四节 体育锻炼对心理健康的影响因素 32
- 第五节 体育锻炼对大学生心理发展的影响 33
- 第六节 体育锻炼与社会适应 36

第四章 生活与健康

- 第一节 生活方式与健康 39
- 第二节 营养与健康 44
- 第三节 体育锻炼与环境 49
- 第四节 突发情况下的自救与互救 52



第五章 体育卫生常识与运动性疾病预防

第一节 体育卫生常识 55

第二节 运动性疾病的预防 59

第六章 运动损伤的预防和康复

第一节 运动损伤的分类 67

第二节 运动损伤发生的原因 68

第三节 运动损伤的预防 70

第四节 常见运动损伤的处理及康复 71

第五节 运动损伤的急救处理 76

第七章 运动处方

第一节 运动处方概述 81

第二节 运动处方的基本原则和制定 84

第三节 运动处方应用实例 85

第八章 奥林匹克运动

第一节 奥林匹克运动的起源与发展 91

第二节 奥林匹克文化 94

第三节 第29届北京奥林匹克运动会简介 99

运动实践篇

第一章 篮 球

第一节 篮球运动文化 103

第二节 篮球运动的技术、战术与练习方法 108

第三节 篮球比赛与欣赏 116

第四节 篮球运动赛事介绍 119

第二章 排 球

第一节 排球运动文化 121

第二节 排球运动的技术、战术与练习方法 125

第三节 排球运动的竞赛与欣赏 132



第三章 足 球

- 第一节 足球运动文化 138
- 第二节 足球的技术、战术与练习方法 140
- 第三节 足球比赛规则与世界大赛 151

第四章 乒乓球

- 第一节 乒乓球运动文化 156
- 第二节 乒乓球的技术、战术与练习方法 158
- 第三节 乒乓球比赛与欣赏 169

第五章 羽毛球

- 第一节 羽毛球运动文化 173
- 第二节 羽毛球的技术、战术与练习方法 176
- 第三节 羽毛球比赛与欣赏 182

第六章 网 球

- 第一节 网球运动文化 187
- 第二节 网球的技术、战术与练习方法 189
- 第三节 网球运动竞赛规则和欣赏 196

第七章 武 术

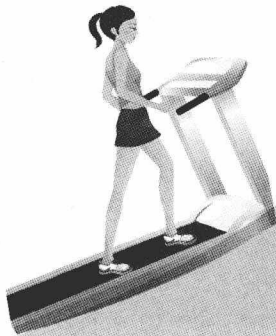
- 第一节 武术运动文化 199
- 第二节 武术基本技术与练习方法 202
- 第三节 武术套路介绍 206
- 第四节 散打和防身术 218

第八章 健美操与艺术体操

- 第一节 健美操 223
- 第二节 艺术体操 233

第九章 体育舞蹈

- 第一节 体育舞蹈文化 241
- 第二节 体育舞蹈的姿势、运步和步法 243
- 第三节 体育舞蹈基本舞步介绍 247
- 第四节 体育舞蹈规则与欣赏 248



第十章 健美

- 第一节 健美运动文化 251
- 第二节 健美运动的方法 254
- 第三节 肌肉健美锻炼的练习手段 258
- 第四节 健美运动比赛与欣赏 261

第十一章 游泳

- 第一节 游泳运动文化 265
- 第二节 游泳的技术与练习方法 268
- 第三节 游泳比赛与欣赏 273

第十二章 瑜伽

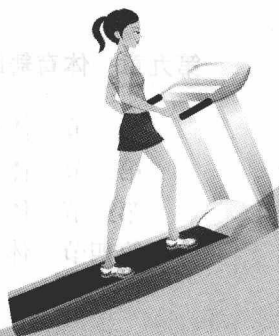
- 第一节 瑜伽运动文化 276
- 第二节 瑜伽运动技术与练习方法 276

第十三章 休闲体育

- 第一节 休闲体育概述 289
- 第二节 台球 292
- 第三节 高尔夫球 295
- 第四节 飞镖 297
- 第五节 轮滑 298
- 第六节 攀岩 299
- 第七节 定向运动 301
- 第八节 野外生存生活训练 303

附录 《国家学生体质健康标准》评分表 305

参考文献 310





基础理论篇

第一章 大学体育概述

学习提要

通过本章的学习,了解体育的概念与大学体育教育的基本知识,明确大学体育的主要目标;领会《国家学生体质健康标准》的精神,增强体育健身意识,养成体育锻炼的习惯,增强体质,促进健康。

第一节 体育的概念

一、体育概述

(一) 体育的由来及演进

希腊伟大的哲学家赫拉克里特曾说过:人不能两次踏入同一条河流。不论是自然界还是人类社会,都是在不停地变化着,作为社会文化现象的体育也在不停地发生着变化。从某种意义上讲,“体育”也是一个历史的概念,它伴随着社会经济、文化的发展而不断扩展自己的内涵与发展自身的内容。体育的健身、教育、娱乐、经济和政治等功能是客观存在物,但人类对这些功能的认识和自觉地利用、发挥这些功能的效用,却经历了漫长的演进过程。大致可分为以下三个过程:

1. “自在的体育”过程

最初的体育是伴随在生产、生活和军事活动的过程中,对身体发育与体能的提高产生的作用而出现的。人们感受到这一客观过程的存在,并力图把青少年的成长纳入这一过程。但人们并不理解它,更没有把它作为一种社会文化现象来认识。身体发育与体能提高,从属于一个自然的演进过程。这时的体育,可以称为是一种“自在的体育”。

2. “自为的体育”过程

随着社会生产力的逐步提高,产生了简单的社会分工,生产与生活技能等的培养日渐从生产与生活的过程中分离出来,成为一项相对独立的活动。在此基础上,产生了检测生存能



力或生产技能的“成年礼”(最后演变成赛会),体能的发展与技能的培养,日渐成为社会生活中的重要事项,并从属于我们今天称之为教育的社会文化活动之中。在长期的历史演进中,体育的基本作用经历了传授生存技能、训练军事技能和培养全面发展的人的递进发展过程,但万变不离其宗,它总体上始终是在教育的范畴之内,从属于教育,服务于教育,服从于教育学的发展规律。它属于一种“自为的体育”。因此有人说,体育等于育体。

3. “自觉的体育”过程

19世纪末20世纪初,现代奥林匹克运动的兴起,开始使体育溢出了教育的范畴,特别是第二次世界大战后,随着社会经济的加速发展,参加体育活动日益成为人们日常生活的重要内容,休闲体育、终生体育逐步成为社会潮流,从事体育运动完全出于自身的需要。体育突破了教育学原理,超越了教育范围,成为人类积极、健康、文明的生活方式。体育社会化、生活化的过程,已成为衡量社会进步的一项重要标志。人们对体育的研究,不再仅仅将其视为教育的分支,而将它定位为独立发展的社会文化现象,从而使体育进入了“自觉的体育”发展阶段。

当前,我们尚处于由“自为体育”向“自觉体育”的嬗变过程。

(二) 体育的含义

2 体育是一种复杂的社会文化现象。它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和机能提高等规律,达到促进全面发展,提高身体素质与全面教育水平,增强体质与提高运动能力,改善生活方式与提高生活质量的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。

体育的含义有狭义和广义两种。体育的广义含义与体育运动相同。体育的狭义含义是指身体教育。体育包括身体教育(即狭义的体育)、竞技运动、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相配合,成为整个教育的组成部分,它是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质,传授锻炼身体的知识和技能,培养高尚的道德品质和坚强的意志的一个教育过程;竞技运动是指为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学的、系统的训练和竞赛;身体锻炼是指以健身、医疗卫生、娱乐休闲为目的的身体活动。这三个方面因目的不同而互相区别,但又互相联系。它们都是通过身体活动全面发展身体和增强体质,都有教育和教学的作用,也都有提高技术和竞赛的因素。

(三) 我国的体育目的与实现的基本途径

我国的体育目的是:“增强体质,增进健康,改善人们生活方式,提高生活质量,促进社会经济健康、文明发展。”作为文化、教育组成部分的体育,归根结底在于满足人们的健康和文化的需要,从而促进社会健康、文明地发展。

实现我国体育目的的基本途径:

- (1) 按区域分: 家庭体育、学校体育、社区体育。
- (2) 按形式分: 体育教学、体育锻炼、运动训练、运动竞赛。
- (3) 按时间分: 婴幼儿体育、青少年体育、中年人体育、老年人体育。
- (4) 按目的分: 竞技类、休闲娱乐类、保健康复类、健身健美类。
- (5) 按对象分: 学生体育、职工体育、农民体育、军人体育等。

(四) 未来体育的发展趋势

- (1) 体育运动进一步国际化,国际间竞争更加激烈。



- (2) 体育运动将进一步社会化、大众化,体育的社会功能得到更大的增强。
- (3) 未来体育将更加科学化。
- (4) 人们对体育的兴趣的广泛性和活动内容的多样性以及体育形式的多样化。
- (5) 主动模仿、主动学习成为未来体育学习的重要方式,未来体育将终身化。
- (6) 学校体育将由强调“健身”转为“全面育人”,体育向身心和谐方向发展。
- (7) 体育场地设施的充裕和体育组织的普遍性。
- (8) 健心健脑的新型运动项目出现,人体机能水平和运动能力将大大提高。

二、体育的功能

体育具有整体性与多功能,它包括学校体育、社会体育与高水平竞技体育,具有教育、健身与娱乐等功能。体育的最终目的在于全面培养和造就能适应时代要求的一代新人,促进精神文明和物质文明建设,提高国民素质,促进社会健康发展,为建立一个和平的更美好的世界作出贡献。

体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。

(一) 体育的健身功能

- (1) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人脑清醒、思维敏捷。
- (2) 促进人体的生长发育,提高运动能力。
- (3) 体育运动能促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高。
- (4) 体育运动能调节人的心理,使人朝气蓬勃,充满活力。
- (5) 体育运动能提高人体的适应能力。
- (6) 体育运动可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。

(二) 体育的教育功能

在宏观上,体育运动竞赛具有竞争性、群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,能激发人们的爱国热情,振奋民族精神;教育人们积极进取,奋发向上。

(三) 体育的政治功能

- (1) 为国争光,提高民族威望,振奋民族精神。
- (2) 为外交斗争服务。
- (3) 促进国内政治一体化。

(四) 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能是通过观赏和参加两个途径来实现的。

(五) 体育的经济功能

体育也是一种生产活动,它投入人力、物力和财力,为社会提供体育物品、体育劳务和体育精神产品,同样是在创造价值、创造利润。与物质生产所不同的是,体育这种生产活动所生产的,主要的不是物质产品,而是精神产品。

(六) 促进个体社会化功能

- (1) 教导基本生活技能。
- (2) 教导社会规范,发展人际关系。
- (3) 传授文化科学知识。



第二节 大学体育概述

大学体育是指高中毕业后进入大学以及大学毕业后继续攻读硕士、博士的这一群人所接受的体育教育。大学体育作为学校体育的最后环节,它是终身体育的中间环节,具有承上启下的“桥梁”作用,也是学校体育与社会体育的衔接点。

大学体育的总目标是:增进学生健康,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动的兴趣,养成锻炼身体的习惯,形成良好的心理品质;提高人际交往的能力与合作精神,形成健康的生活方式和积极进取的生活态度;提高少数学生的运动技术水平。

大学体育主要由体育课程、课外体育锻炼和运动队训练、运动竞赛等几方面构成。

一、大学体育课程

大学体育课程是指依据高等教育目标制定的大学生在校期间各种体育活动的总体规划及其教育活动。

(一) 体育课程的性质

体育课程是学校课程体系中的重要组成部分,是大学生以身体练习为主要手段,通过合理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。

体育课程是学校教育的重要组成部分,是以体育锻炼为手段,对学生进行思想品德教育、文化科学教育、生活与体育教育,促进学生身心和谐发展的教育过程,是实施素质教育和培养全面发展的合格人才的重要途径。

(二) 体育课程的目标

课程目标是课程本身要实现的具体目标,是对一定教育阶段的学生在发展品德、智力、体质等方面期望达到的程度。

1. 体育课程的目标分类

- (1) 认识类:包括知识的基本概念、原理和规律、理解和思维能力。
- (2) 技能类:包括行为、习惯、运动及交际能力。
- (3) 情感类:包括思想、观点和信念,如价值观、审美观等。
- (4) 应用类:包括应用前三类来解决社会和个人生活问题的能力。

2. 大学体育课程的目标

根据大学生的实际和社会发展的需要,大学体育课程需要完成以下五个领域的目标:

(1) 运动参与目标:对体育运动有着浓厚的兴趣,并积极参与,自觉养成良好的锻炼习惯,基本形成终身体育意识;有能力编制可行的个人锻炼计划;能够进行个人锻炼效果的自我评价;具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:有能力把掌握的体育理论知识用来指导简单的身体实践并进行一般性的分析与评价;所掌握的健身知识和运动技能能够终身受益,并有能力进行自我更新;掌握常见的消除运动疲劳的方法,能够正确处理简单的运动伤害。

(3) 身体健康目标:掌握提高身体素质、全面发展体能的知识和方法;具有较强的健康意



识和保健意识;具有良好的生活方式和健身习惯,能科学处理学习与生活、工作之间的关系。

(4) 心理健康目标:学会运用丰富多彩的文体活动改善心理环境;学会利用体育活动增强意志品质,提高自信心;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉,通过体育活动调节自己的情绪;养成积极乐观的生活态度。

(5) 社会适应目标:形成良好的体育道德观,建立团结协作的大局观;处理好团结与协作、自我表现与集体荣誉、成功与失败三种关系;在积极的群体活动中,建立良好的社会交往关系。

(三) 体育课程的设置

(1) 大学生在校期间必须修满4个学期的体育课程。教学形式以男、女分班教学为主。

(2) 根据学校教育的总体要求和体育课的自身规律,面向全体学生开设不同项目的选项课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。

(3) 理论与实践相结合,在运动实践中渗透相关体育理论知识,运用多种形式和现代教学技术手段,扩大学生体育的知识面,提高学生的认知能力,并掌握1~2项以上的运动技术和锻炼身体的手段与方法。对部分身体异常及病、残、弱等特殊群体的学生,开设以指导康复、保健为主的适应性体育课程。

(四) 体育课程学习的主要内容

1. 理论课程知识

学生主要了解体育概念、体育锻炼与身心健康、体育运动与卫生保健知识、奥林匹克运动的文化与精神、国家大学生体质健康标准等知识。

2. 实践课程内容

实践课程内容包括球类运动项目、田径运动项目、健美与健美操、体育舞蹈、民族传统体育项目、游泳、定向越野以及有关新兴体育的健身项目等。

二、课外体育锻炼

课外体育锻炼是指在课余时间学生运用各种体育手段和方法,以增强体质、促进身心健康、丰富业余文化生活等为目的的身体活动,是学生学习生活中的重要组成部分,也是保证学生体育任务完成的重要手段。

(一) 课外体育锻炼的地位

从广义上来说,课外体育锻炼泛指学生参加的除体育课教学以外的体育锻炼活动;从狭义上讲,它是指学生在校内从事的除体育课教学之外的体育锻炼活动。目前,一般所用的课外体育锻炼概念多指其狭义含义。课外体育锻炼的地位可以从以下两方面认识:一是课外体育锻炼是学校教育体系的组成部分;二是课外体育锻炼是学校体育的组成部分,是实现学校体育目的、任务的有效途径之一。

(二) 课外体育锻炼的意义

(1) 有助于学生体育兴趣、习惯的培养。

(2) 有助于学生终身体育基础的形成。

(3) 有助于学生形成良好的生活习惯,促进文化学习。

(4) 丰富学生课外文化生活,促进校园文明建设。

(三) 课外体育锻炼的特点

(1) 活动内容丰富,组织形式多样性。



- (2) 学生自愿性与学校规定性相结合。
- (3) 学生自主性与教师指导性相结合。
- (4) 活动空间的广阔性与活动时间的广延性。
- (5) 学生的独立性与课内补偿性相结合。

(四) 课外体育锻炼的目标(任务)

- (1) 与体育课教学相辅相成,共同实现学校体育的目的。
- (2) 全面锻炼身体,丰富体育知识,扩展体育技能,提高体育能力,为终身体育奠定基础。
- (3) 丰富学生的文化生活,培养良好的思想品德,促进个性发展。
- (4) 激发体育动机,培养体育兴趣,逐步形成终身体育意识。

(五) 课外体育锻炼的原则

1. 自觉、自愿性原则

是指学生通过各种宣传教育,认识并感受到参加锻炼的重要性,激发参加体育锻炼的动机,培养对体育锻炼的兴趣,并积极主动、自愿地参加课外体育锻炼。

2. 经常性原则

是指课外体育锻炼必须尽可能地经常进行,以确保锻炼效果良性积累,从而达到理想的锻炼效果。并应注意:科学安排作息制度,妥善处理好体育锻炼与学业和其他课外活动的关系,克服困难,坚持每天有一定时间的体育锻炼;合理安排锻炼的时间、负荷及锻炼的间隔,重视锻炼后的恢复,以不影响课业学习;持之以恒,注意提高自我锻炼的能力,并培养顽强的意志,形成坚持锻炼的习惯。

3. 针对性原则

是指课外体育锻炼应因时、因地、因人制宜,根据不同的具体情况进行锻炼。学生在课外体育锻炼时,应根据所在地域环境和学校的具体条件选择锻炼的形式、内容、方法、手段。同时应考虑自己的身体状况、技术基础、心理状态,做到“保强、补弱”,提高锻炼的实际效果,并避免伤害事故。

在体育锻炼中还应遵循全面性原则、适量性原则、渐进性原则等,使它们相互配合,以全面提高课外体育锻炼的效果。

(六) 课外体育锻炼的内容

课外体育锻炼的内容十分丰富,只要条件允许,凡是能有效达到强身健体、防病治病、调节身心的方法、手段都可作为锻炼内容。可将锻炼的内容分为健身类、娱乐类、保健类和达标类4种。

三、课外运动训练

课外运动训练是利用课外时间,对部分在体育方面有一定天赋和爱好的学生以及高水平运动员,以运动队、代表队、俱乐部等形式组织他们进行系统的训练,全面发展他们的身心素质,提高运动技术水平、培养体育后备人才而专门组织的一种体育教育过程。

(一) 课外运动训练的特点

课外运动训练是我国整体运动训练体系的一个环节,其主要特点是:训练的基础性;训练对象的广泛性;训练时间的课余性。

(二) 课外运动训练的目标

学校课外运动训练的主要目标是:对大学生运动员进行思想品德教育,加强全面身体



训练,增强体质,提高运动技术水平。具体目标是:进行思想品德教育;全面发展身体素质,提高运动技术水平;培养群体活动骨干,促进校园群众体育工作的开展。

(三) 课外运动训练的内容

课外运动训练的内容主要包括身体训练、技术训练、战术训练、心理训练和思想品德训练等几个方面。

1. 身体训练

是指在运动训练中运用各种有效手段和方法,增进学生运动员的身体健康,改善体型,全面发展身体素质,为掌握运动技术和战术,创造优异运动成绩打好基础的训练过程。

2. 技术训练

是指学习、掌握和提高运动技术的训练过程。技术是提高运动成绩的重要基础。

3. 战术训练

是指根据自己对手的竞技能力和外部情况,正确地分配力量,充分发挥本方的特点,争取比赛胜利的行动方案。

4. 心理训练

是指在运动训练中,有意识地对运动员的心理过程和个性特征施加影响,使他们学会在训练和比赛中调节自己心理状态的训练过程。

5. 思想品德训练

是指在训练中对运动员进行思想品德教育的过程。

四、课外运动竞赛

课外运动竞赛(含校内、校外)是指在课余时间,以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。

(一) 课外运动竞赛的特点

- (1) 具有一定的竞争性。
- (2) 集体性与教育性相结合。
- (3) 多层次与群众性相结合。
- (4) 趣味性与娱乐性相结合。

(二) 课外运动竞赛的目标

课外运动竞赛的目标具有多元化特征,一般可以分为竞技性目标、教育性目标和娱乐性目标。

1. 竞技性目标

主要是检验运动训练效果,创造优异运动成绩,提高运动技术水平。

2. 教育性目标

主要是检验体育教学效果,增进健康,增强体质,培养学生的现代竞争意识和勇敢、坚毅、拼搏、顽强等优良的意志品质以及团结守纪的集体主义思想,是素质教育的良好手段。

3. 娱乐性目标

主要是通过运动竞赛,加强人际交往、愉悦身心、陶冶情操,在运动竞争中以自然态放松自己的身心,丰富校园文化生活。



(三) 课外运动竞赛的种类

(1) 按运动竞赛进行的空间范围分类: 有校内运动竞赛、校外运动竞赛两大类。校内运动竞赛有单项运动比赛、班级间的对抗赛、友谊赛等。

(2) 按运动竞赛目标进行分类: 有竞技性运动竞赛、教育性运动竞赛和娱乐性运动竞赛等。

(3) 按运动竞赛内容多少进行分类: 可分为单项运动竞赛和综合运动竞赛等。

(4) 按运动竞赛的性质、任务、水平分类: 有对抗赛、友谊赛和邀请赛、测验赛、选拔赛、表演赛、等级赛、通信赛等。

(四) 课外运动竞赛的方法

1. 比赛的方法

(1) 淘汰法: 淘汰法又称淘汰制, 是指在比赛过程中逐步淘汰成绩差的, 最后决出优胜者的一种方法。淘汰法一般有单淘汰和双淘汰两种。

(2) 循环法: 循环法又称循环赛, 是指在比赛过程中, 参赛者都要按照一定的次序相互轮流进行一次比赛, 最后综合全部比赛的胜负来决定名次的一种比赛方法。

(3) 顺序法: 顺序法是指参赛者按一定先后顺序表现成绩的比赛方法。分组顺序法是把参赛者分成若干组, 分别进行比赛, 按预赛、复赛、决赛结果决定名次。

(4) 轮换法: 轮换法是指在同一比赛时间内, 参赛者按规定的轮换顺序进行不同项目的比赛。

(5) 游戏法: 游戏法是一种非正规的、由比赛组织或成员共同约定的竞赛方法。

2. 评定运动成绩和名次的方法

(1) 评定个人运动成绩和名次的方法: 根据客观标准评定成绩和名次, 根据规定条件和动作质量评定成绩和名次, 根据战胜对手或特定因素评定成绩和名次。

(2) 评定团体运动成绩和名次的方法: 按参赛者所得分数的总和来评定, 按规定参加人数所得名次的总和来评定团体名次, 按参赛者的平均成绩来评定名次, 按达到规定的标准人数评定成绩。

第三节 《国家学生体质健康标准》测试

青少年的健康成长历来受到党和国家的高度重视, 2005 年全国学生体质与健康调研结果表明, 随着我国社会稳定, 经济快速发展, 人民生活水平稳步提高, 我国学生身体状况总体是好的, 形态发育水平进一步提高, 营养状况进一步改善, 低血红蛋白等常见病检出率进一步下降, 握力水平有所提高; 但仍存在不少不容忽视的问题, 特别是耐力、速度、爆发力、力量素质水平呈进一步下降趋势, 学生体重超重、肥胖检出率继续上升, 视力不良检出率仍然居高不下等问题令人担忧, 必须引起高度重视。实施《国家学生体质健康标准》是促进青少年积极参加体育锻炼、增强体质、健康成长的重要举措。

一、何谓《国家学生体质健康标准》

《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》)是由教育部、国家体育总局共同组织研