

TIYU YU JIANKANG

体育与**健康**

肖泽民 赵燕军 李相勤 主编



黄河水利出版社

G807.4/67=2

2004

体 育 与 健 康

主 审 杨寿亭

主 编 肖泽民 赵燕军 李相勤

副主编 李淑青 毛占洋 杨德霖

韩小菊 杨 猛 万利军

王生有 王景强 李远伟

黄 河 水 利 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 肖泽民, 赵燕军, 李相勤主编. — 郑州:
黄河水利出版社, 2004.7 (2006.6 重印)
ISBN 7 - 80621 - 797 - 5

I. 体… II. ①肖… ②赵… ③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(2004)第 057311 号

策划编辑: 王路平 ☎ 0371-66022212 E-mail: wlp@yrp.com

出版社: 黄河水利出版社

地址: 河南省郑州市金水路 11 号

邮政编码: 450003

发行单位: 黄河水利出版社

发行部电话: 0371-66026940

传真: 0371-66022620

E-mail: hhsclbs@126.com

承印单位: 黄河水利委员会印刷厂

开本: 787 mm × 1 092 mm 1 / 16

印张: 26.75

字数: 620 千字

印数: 7 501—11 800

版次: 2004 年 7 月第 1 版

印次: 2006 年 6 月第 2 次印刷

书号: ISBN 7 - 80621 - 797 - 5 / G · 21

定价: 36.00 元

前 言

体育与健康课程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,以增强体质、促进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是把身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育等寓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人才的重要途径。

大学生通过体育与健康教育,达到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;能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;能自我测试和评价体质健康状况,掌握有效的提高身体素质、全面发展体能的知识与方法,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。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觉,表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。

本书根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的基本思想和要求,结合学生实际情况,以全新的体育健康观,把素质教育和健康放在首位,借鉴和汲取我国传统体育,考虑到竞技体育,全书文字图示简明、生动、通俗易懂,结构新颖,涵盖面广,指导性强。既是大学体育与健康课程的实用教材,也是大学生运动与健康的指南。

参加本书编写的人员及分工如下:肖泽民(第一章、第四章第一、二、三、四节),赵燕军(第八章、第十章),李相勤(第六章),毛占洋(第二章第一节、第五章),李淑青(第七章)、杨德霖(第二章第二节),韩小菊(第九章、第十二章),万利军(第二章第三、四节),杨猛(第二章第五节、第十四章),王生有(第二章第六节、第十一章),王景强(第三章、第四章第六节),李远伟(第四章第五节、第十三章)。

另外,在本书的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献和最新成果,虽然我们在主观上做了很大的努力,但由于编写人员水平有限,不妥之处仍在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2004年4月

目 录

前 言

第一章 高等学校体育	(1)
第一节 体育的形成与发展	(1)
第二节 体育对人类社会发展的作用	(3)
第三节 高等学校体育学习的目标与途径	(6)
第二章 球类运动	(16)
第一节 篮 球	(16)
第二节 足 球	(33)
第三节 排 球	(62)
第四节 乒乓球	(73)
第五节 羽毛球	(84)
第六节 网 球	(91)
第三章 体 操	(102)
第一节 体操概论	(102)
第二节 技巧动作	(104)
第三节 跳跃动作	(109)
第四节 单杠动作	(112)
第五节 双杠动作	(116)
第四章 武 术	(120)
第一节 武术概述	(120)
第二节 武术的基本动作	(121)
第三节 二十四式简化太极拳	(138)
第四节 初级长拳	(159)
第五节 初级剑术	(174)
第六节 散 手	(188)
第五章 游 泳	(196)
第一节 游泳概述	(196)
第二节 游泳的学练方法	(197)
第三节 游泳的卫生与安全救护	(209)
第六章 体育舞蹈	(212)
第一节 体育舞蹈概述	(212)
第二节 体育舞蹈的姿势与手的作用	(213)
第三节 现代交际舞的基本技术与步法	(220)

第七章 形体健美与健美操	(267)
第一节 形体健美	(267)
第二节 健美操	(277)
第八章 田 径	(306)
第一节 田径运动概述	(306)
第二节 短跑与中长跑	(308)
第三节 跳高与跳远	(312)
第四节 推铅球与掷标枪	(316)
第九章 其他各项体育运动	(323)
第十章 健康与体育锻炼	(332)
第一节 健康的概念与评价	(332)
第二节 影响健康的因素	(340)
第三节 体育锻炼与健康	(344)
第四节 生活方式与健康	(351)
第五节 体质的评价	(356)
第六节 发展身体素质	(358)
第十一章 体育锻炼处方	(366)
第一节 体育锻炼处方的概念与缘起	(366)
第二节 怎样制定体育锻炼处方	(368)
第三节 制定体育锻炼处方的原则	(376)
第十二章 体育卫生与保健	(380)
第一节 人体卫生和环境卫生	(380)
第二节 体格检查	(381)
第三节 常见的运动性疾病	(382)
第四节 运动损伤的治疗方法	(384)
第五节 常见运动损伤	(385)
第六节 女子体育卫生	(388)
第七节 保健按摩	(390)
第十三章 营养与健康	(396)
第一节 大学生的营养需求	(396)
第二节 大学生营养状况的自我评价	(399)
第三节 膳食营养对体能的影响	(402)
第四节 膳食对体重与健康的影响	(403)
第十四章 体育中的美育与体育艺术鉴赏	(406)
第一节 体育中的审美教育	(406)
第二节 体育艺术鉴赏	(411)
第三节 体育欣赏中常见的名词术语	(416)

第一章 高等学校体育

高等学校担负着培养高级专门人才和发展科学技术文化的重要任务。高等学校体育是学校体育教育的最高层次,是高等教育的重要组成部分。高等学校在培养人的终身体育意识中起着重要作用。本章从传播体育文化的角度,介绍体育的形成和发展,阐述体育对人类社会发展的作用,说明高等学校体育学习的目标和途径。

第一节 体育的形成与发展

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、体育的概念和构成

体育的概念有广义和狭义两种。根据我国体育的现状和语言习惯,广义的体育亦称体育运动,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。广义的体育由体育(狭义的)、竞技运动、身体锻炼和身体娱乐等组成。

(1)体育(狭义的)是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养全面发展人才的一个重要方面。

(2)竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力,提高竞技能力和水平,以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是:强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今日已经具有了活动本身以外的价值和意义。参加竞技运动已不再是消遣,相反,会给参加者以一定的艰苦并带来压力,给他们的身心带来高度的紧张。

(3)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。

(4)身体娱乐亦称娱乐体育,是指为了休闲、娱乐、发展兴趣爱好、培养审美能力而进行的身体活动。这种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是: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。它萌芽于原始社会,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根本动力。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,就要靠快速的奔跑去追逐捕获猎物,用刺杀和投掷杀伤野兽,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运用的过程中,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,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,而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了体育的发展

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。生产工具的改进,生产力的提高继而引起生产关系的变化,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,体育已不仅仅是谋生的需要。

(1)原始社会教育活动促进了体育的发展。在长期的生产和生活实践中,原始人的自然知识、社会知识以及劳动技能知识不断积累。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,因此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了丰富和发展。

(2)部落之间的战争对体育的发展起了推动作用。原始社会后期,随着人口密度的增大,为了保证血亲生存和对生产资料的占有,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。

(3)宗教祭祀活动丰富和发展了体育。原始人由于认识能力低下,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,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,求得神灵的庇护。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。原始人的这些祭祀活动虽然主观

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。

(4)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的娱乐中发展起来的,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,很多活动发展成了体育的内容。另外,人们很早就对身体运动的健身和医疗作用有了一定认识。如战国时期《黄帝内经》中的“导引按摩”等,都是为了治疗身体疾病而进行的身体活动。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史中起着巨大的作用。社会需要的不断变化和提高,使体育的内容、形式、规模、水平得到了极大的发展。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,建设社会主义物质文明和精神文明,培养全面发展的人才等广阔而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高的要求,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表现在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和社会发展的作用。

一、体育能促进人类的健康

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)体育是增强体质的积极手段

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发展的基础上,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。人的体质还表现为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,然而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状况,这两组矛盾之间存在着极为密切的关系。一个民族群体体质的状况依赖于该民族无数个个体体质的状况,而每个个体体质的状况又必定与整个民族群体体质的状况息息相关。无数事实证明,经常从事体育锻炼是提高人的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。新陈代谢是生物体在不断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到此而止，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，心理健康的表现是能够充分发挥个人的最大潜能，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：其一是无心理疾病，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线，只是在量的方面有差别。其二是能积极调节自己的心态以顺应环境并有效地、富有建设性地发展和完善个人的生活。即从积极的、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。体育锻炼对人的心理过程(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。

二、体育能促进人的社会化

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，社会文化才得以积累和延续，社会结构才得以维持和发展，人的个性才得以形成和完善。社会化是每个人都必须经历的，这是因为人的生物本能不足以将人培养成为一个社会成员。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，可以说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、教育、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进程的实现。

(一)体育与遗传因素

人之所以为人，从生物学意义上讲，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。人的体质的增强，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的社会化的影响

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。体育作为文化的重要作用就是促进人的社会化。体育不仅可为人们提供

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：

(1) 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。

(2) 体育潜移默化地教导人们的社会规范。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这一文化鲜明的特征。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。这对人们形成自觉遵守社会道德和社会规范的习惯大有益处。

(3) 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，从而决定了他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。另外，通过体育角色的学习和锻炼，还可以使人们体会到经过个人努力可以成功地扮演各种角色，从而体验出人的主观努力是改变社会地位的重要途径。

三、体育能促进社会经济的发展

体育与经济是相互联系、相互促进的。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，“飞人”乔丹一人年创造价值63亿美元，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等。这些说明体育对社会经济发展的促进作用正日益显现。

(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，又反过来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，发展、养护、修复、支持劳动力，从而促进生产的发展。

(二) 体育产业已成为国民经济的重要组成部分

现代体育作为一项新兴产业，正在成为一国乃至全球经济发展新的增长点。全球体

育产业的年产值约为 4 000 亿美元, 并仍以每年 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。如: 1990 年英国体育产业产值已突破 80 亿英镑, 在英国服务行业中排第 5 位, 在体育产业中就业人数也达 50 万。1988 年美国体育产业产值已经达到 631 亿美元, 超过当年美国的石油化工业(533 亿美元)、汽车制造业(531 亿美元), 以及航空、初级金属和木材加工等传统产业的产值。目前, 美国体育产业年产值约为 2 000 亿美元。美国体育产业的规模结构、效益远远高于世界上任何一个国家。我国的体育产业也在日益发展。

(三) 体育消费的兴起带动经济的增长

随着社会经济的发展、人们收入的增加、需求层次的提高, 体育消费将成为消费热点, 时下美国人每挣 8 美元就有 1 美元用在健身娱乐消费上。1998 年我国体育消费总额约为 1 400 亿元, 1992~1997 年我国居民的文化体育消费指数年平均增长率已达 5.1%, 我国城乡居民每人平均参加体育活动 3.45 项, 消费者到体育场馆的一次性花费 90% 在 50~100 元。在全民健身活动开展较好的上海, 43.7% 的市民每月体育消费支出在 100 元以上。在市场经济体制下, 消费在社会再生产全过程中的地位 and 作用得到进一步的提高, 消费不仅是经济发展的动力, 也是经济发展的根本目的。

第三节 高等学校体育学习的目标与途径

一、高等学校体育学习应具备的理念

(一) 树立“健康第一”的思想

健康是人类生存和发展的最基本的自身条件, 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。《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》明确指出: “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’的指导思想, 切实加强体育工作。”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、提高学生综合素质方面具有不可替代的作用。随着人类社会的发展和科学技术的进步, 特别是随着人类对自身认识的深化, 人们对健康的认识有了全新的概念。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, 而且是生理、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。从 2002 年起, 教育部又将体育课程改为“体育与健康”课程, 更进一步说明了体育与健康的重要作用, 同时也赋予了大学体育以崭新的理念和内容。

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”的意识，教学内容应注重体育与健康教育的结合，理论与实践的结合。体育教学内容的选择应是具有广泛群众基础的、大家喜欢的、有利于全体学生参加的、适合于群体性锻炼的体育项目，避免过分竞技化、成人化；通过体育与健康之间的天然联系，从竞技运动中提炼出具有健康价值的内容，并使之教材化、生活化。健康教育内容的选择，应强调基础性和针对性。学生对体育的学习要以积极主动的态度体会和掌握促进健康的基本规律，学会自我锻炼和评价的方法，养成健康的生活方式和习惯。

(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。所谓素质，是指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，被大多数人认同的一种界定。这一界定对于人才培养来讲，至少有以下三方面的意义。首先，作为心理品质，不是先天的、生来就有的，而是通过教育和社会环境的影响才逐步形成和发展的，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。没有知识做基础，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。因此，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。所谓素质教育就是以提高人的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，因此必须面向全体学生，使每个学生都具有合格公民应具备的基本素质。这既是为了顺应未来教育的发展趋势，也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，从学生身心发展的不同特点出发，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。素质教育强调人的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。素质教育提倡“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。

体育是素质教育的重要内容，又是素质教育的手段。身体心理素质是素质教育的重要组成部分，而促进学生身心的全面发展，提高学生身体心理素质正是学校体育的基本功能和首要目标。体育的方法和手段应符合素质教育的要求。学校体育应遵循素质教育

所提倡的观念和方法,注意发挥体育对身体心理素质发展的内化作用,注重体育作为一种文化对人的身体心理素质的影响,强调体育作为手段对发展人的基本活动能力、社会适应能力、生活劳动能力以及培养人竞争、友谊、合作、意志等方面的价值。

(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中和发展的需要。终身教育影响广泛,意义深远,已成为当代一种国际性的重要教育思想。

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坚持经常性,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,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一生的身体锻炼问题看成一个整体,把学校体育看成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、高等学校体育的目标

高等学校体育学习的目标是大学生通过学习要达到的要求和标准。高等学校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。高等学校体育学习的目标应与高等学校教育的目的保持一致,前者要体现出后者在学校体育方面的要求。

高等学校体育学习的目标是: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技术,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,应有意识地达到以下要求。

(一)掌握体育和健康的基本知识,提高体育活动的能力

大学生在大学的体育学习过程中,应注重体育对促进健康的重要作用,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。要学会体育锻炼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。还要注重提高自己的体育活动能力,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，形成健康的生活方式

大学生通过体育学习，要培养自己体育锻炼的兴趣和意识，养成坚持锻炼身体的习惯，形成健康的生活方式，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处于核心地位。正如苏联著名教育理论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改变。

三、高等学校体育学习的途径

大学生体育学习的途径主要有三，即体育与健康课程、课外体育锻炼与《学生健康体质标准(试行方案)》(以下简称《标准》)的实施。

(一)体育与健康课程

体育与健康课程是为了实现学校的教育目标而制订的使学生获得增强体质和健康经验的方案。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以增强体质、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。体育与健康课程是把身体发展、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使之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。教育部关于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知规定：“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。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。”

体育与健康课程的目标分为基本目标和发展目标。

1. 基本目标

体育与健康课程的基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分为五个方面。

(1)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。

(2)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。

(3)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。

(4)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觉。

(5)社会适应目标。表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

体育与健康课程的发展目标是针对部分学有所长或有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,也分为五个方面。

(1)运动参与目标。形成良好的体育锻炼习惯,能独立制订适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2)运动技能目标。积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标。能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4)心理健康目标。在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5)社会适应目标。形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

为实现体育与健康课程的目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机结合的课程结构。

大学生通过体育与健康课程的学习可以提高对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学的健身方法,提高自我保健意识;可以提高心理健康水平,在平等的运动环境中体验到集体的温暖和情感的愉悦,在经历挫折和困难的过程中培养坚强的意志,在不断的进步和成功的过程中增强自信心,培养创新精神;可以增强社会适应能力,了解个人健康和群体健康的关系,形成现代社会所需要的合作与竞争意识,培养良好的体育道德和团队精神。

(二)课外体育锻炼

课外体育锻炼是指学生在课余时间,运用各种身体练习的方法,以发展身体、增强体质、增进健康、提高运动水平和丰富业余生活为目的的体育活动。它包括早操、课间操、课外活动、课余训练、课余竞赛以及校外体育。课外体育锻炼是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育目标的基本途径之一。课外体育锻炼与体育课程相互配合,共同完成学校体育的目标。通过课外体育锻炼活动,能充实学生的生活,扩大学生的活动领域,密切学生与社会的联系,激发学生的体育兴趣和爱好,发展学生的体育特长,培养学生的开拓精神和创造才能,促进学生的个性发展。

(三)《标准》的实施

《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,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。《标准》从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况,按百分制记分。各个测试项目的得分之和为《标准》的最后得分,根据最后得分评定等级:86分以上为优秀,76~85分为良好,60~75分为及格,59分及以下为不及格。每学年评定一次成绩,并记入《学生体质健康标准登记卡》。学生毕业年级的等级评定,按毕业当年的成绩和其他学年平

均成绩(各占 50%)之和评定。大学测试项目为六项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为三项:从 50 米跑、立定跳远中选测一项;男生从台阶试验、1 000 米跑中选测一项,女生从台阶试验、800 米跑中选测一项;男生从坐位体前屈、握力中选测一项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。《标准》中的选测项目由教育行政部门在测试前随机确定。

附: 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法

一、《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。《标准》由学校负责组织实施。各学校、各地教育行政部门应按照教育部、国家体育总局的统一部署和要求,采集、汇总、上报《标准》的有关数据。

二、本《标准》应在校长领导下,由教务处(科)、体育教研部(体育组)、校医院(医务室)、学生工作部、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。各测试项目的成绩,由体育教研室(体育组)汇总,并按照《标准》的要求评定成绩、确定等级,记入《学生体质健康标准登记卡》,在毕业时放入学生档案。

三、学生达到《标准》良好等级及以上者,方可评为三好学生、获奖学金(高等学校);达到优秀成绩者,方可获奖学分(高等学校或实验新高中课程标准的学校)。对《标准》测试成绩不及格者,在本学年准予补考一次,补考仍不及格,则学年评定成绩不及格。学生毕业时《标准》成绩达到 60 分为及格,准予毕业;《标准》成绩不及格者,高等学校按肄业处理。

四、奖励与降低分数的办法

(一)属下列情况之一者,奖励 5 分,不同项可累计加分:

1. 早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到 98%以上,并认真锻炼者;
2. 获等级运动员称号者;
3. 参加校运动会及以上体育比赛获名次者;
4. 学生体育干部在组织各项体育活动中,工作认真负责者。

(二)对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤,两年累计超过应出勤次数的 1/10 或因病、事假缺勤,一学年累计超过 1/3 者,其《标准》成绩应记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

五、因病或残疾学生,可向学校提交免于执行《标准》的申请,经医生证明,体育教研室(体育组)核准后,可以免于执行《标准》,所填表格存入学生档案。

六、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,定期抽查,并进行通报,对弄虚作假、徇私舞弊者,给予批评教育,情节严重者,给予行政处分。

七、为使《标准》的实施更加科学、准确、简便易行,各学校选用的测试器材必须是经国家质量监督部门检测,达到测试要求的合格产品,同时应积极创造条件使用计算机,努力做到管理的科学化、现代化。