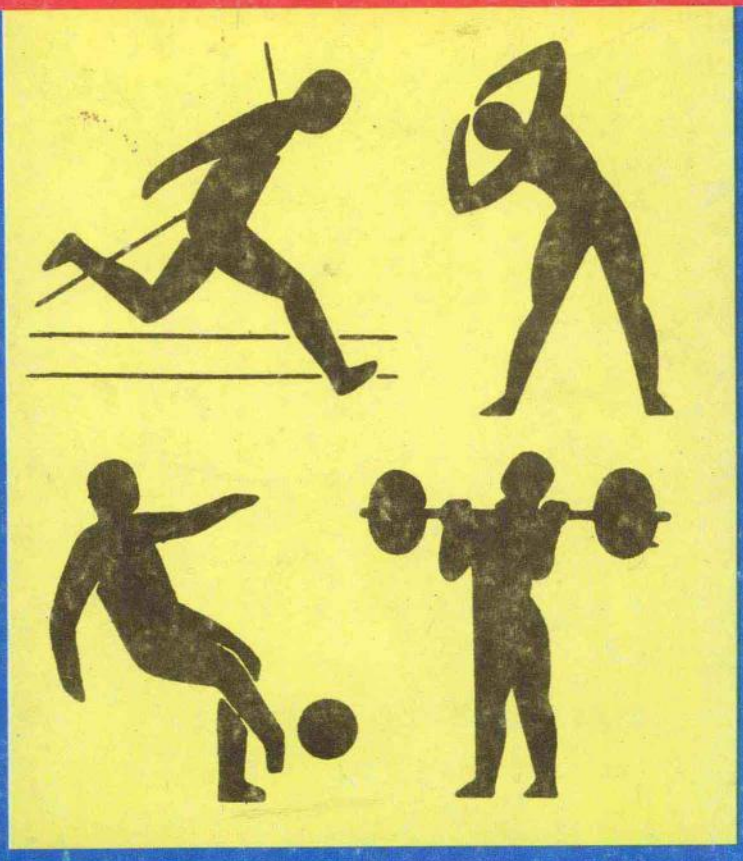
高校体育

GAOXIAO TIYU GAOXIAO TIYU

主编：蒋湘资 吴锡忠 刘 佳 熊曼丽



海南国际新闻出版中心

高 校 体 育

主 编 蒋湘资 吴锡忠
刘 佳 熊曼丽

海南国际新闻出版中心

责任编辑:谢　军
责任校对:建　忠

高　校　体　育

主编　蒋湘资　吴锡忠
　　刘　佳　熊曼丽

*　*　*　*　*

海南国际新闻出版中心出版发行
(海口市海府一横路19号华宇大厦1201室)
文昌印刷厂印刷
各地新华书店经销

*　*　*　*　*

开本:787×1092毫米　1/16　印张:17　字数:371千字
1996年4月第1版　1998年6月第2版第2次印刷

*

ISBN7-80609-163-7/G·76　定价:17.00元

如有印、装质量问题,请与艺林科技文化有限公司调换
(长沙市中山西路三贵街14号　邮编:410005　电话:4441464)

序

蒋湘资教授等多年来致力于普通高校公修体育课教材的研究，锲而不舍地探索教材的改革和创新，已有数册教材问世。今年九月，他们将其最近主编的《高校体育》一书请我审阅。展阅之余，受益良多，特欣然命笔，略撰数言，以表祝贺之意，兼为之序。

《高校体育》一书，紧扣普通高校公修体育课的培养目标，在体系安排上有所创新，在内容选择上少而精，重点突出。文笔简洁流畅，图表清晰美观，可读性强。更可贵的是该书很好的体现了近年来普通高校公修体育课发展和改革的动向，并认真的总结普通高校公修体育课改革的经验和要求，融体育锻炼的实践与体育基础理论知识的传授于一体，使学生既知如何锻炼身体，又知其为何要锻炼身体；既教育学生掌握锻炼身体的基本手段和方法，又有利于学生自觉终生锻炼习惯的养成和巩固，更为高校培养德、智、体全面发展的专门人材这一总培养目标的实现提供了重要的保证。

近年来，我省普通高校公修体育课教学改革成果的出版、发表，呈现出一片百花争艳、春色满园的蓬勃景象。《高校体育》一书的出版，对我省高校体育教改这个百花园来说，更是锦上添花，对我省普通高校公修课今后的教学和改革，无疑能起到积极的、明显的促进作用。

湖南省高等教育学会体育研究会理事长

教授　王步标

一九九五年　十一月

编 后 语

学校体育课，学生应该备有体育课本，这是体育课教学走向规范化、科学化的必然发展趋势。

《高校体育》一书出版发行通过两年的实践后，深受广大师生的欢迎。为使理论考试标准化、规范化、制度化，促进湖南省各类普通高等学校的体育理论考试和教学质量的测评工作，建立湖南省普通高校体育理论考试试题库作一次尝试，去年又组织了部分专家教授编写了《体育理论题解》篇，并通过部分高校的实践，反映良好。

《高校体育》再版一书，在原有体育理论篇和体育实践篇的基础上，增加了体育理论题解篇。该书紧扣普通高校公修课的培养目标，在体系安排上有所创新，在内容选择上少而精，重点突出，文章简洁流畅，图表清晰美观，可读性强，体现了近年来普通高校公修体育课的发展和改革方向。

本书由湖南省教委副主任陈白玉同志题写书名，湖南省高校体育研究会理事长王步标教授、长沙电力学院陈梓林教授、湖南省财经学院韩湘平副教授主审，湖南省高校体育研究会副理事长蒋湘资教授、湘潭大学吴锡忠教授、中南林学院刘佳副教授、衡阳医学院能曼丽副教授主编，王铁生、陈红霞、文世平、崔韧、张卫、钟振新、胡玉华、廖小林等同志为副主编，张潞、凌月红、戴理、谢进、章罗庚、李宁、邓集刚、杨丽霞、金碧辉、吴英、文小明、黄祁平、赵超美、林建忠、张磊等同志为编委。由于编者水平有限，经验不足，书中错误难免，诚望体育前辈和师友多提宝贵意见。

《高校体育》编写组

1998年4月25日

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目　录

体育理论篇

第一章　高校体育的目的和任务 ……（1）
1.1 体育的概念与功能 ……（1）
1.2 我国体育的目的与任务 ……（3）
1.3 高等学校体育的目的与任务 ……（5）
1.4 大学生体育合格标准 ……（6）
第二章　体育锻炼 ……（12）
2.1 体育锻炼的作用和特点 ……（12）
2.2 体育锻炼的原则 ……（18）
2.3 体育锻炼的内容 ……（20）
2.4 体育锻炼的方法 ……（21）
第三章　体育卫生 ……（28）
3.1 体育锻炼中的卫生知识 ……（28）
3.2 体育锻炼中常见的几种生理现象 ……（28）
3.3 体育锻炼中常见运动创伤的预防和急救 ……（29）
3.4 自我监督 ……（31）
第四章　体育竞赛 ……（33）
4.1 体育竞赛的意义 ……（33）
4.2 体育竞赛的特点 ……（34）
4.3 体育竞赛的种类 ……（35）
4.4 体育竞赛的方法 ……（36）
4.5 高等学校体育竞赛活动的组织要点 ……（38）
4.6 奥林匹克运动会 ……（39）
第五章　体育能力 ……（44）
5.1 现代教育和体育能力的培养 ……（44）
5.2 什么叫体育能力 ……（44）
5.3 发展体育能力的重要性 ……（45）
5.4 如何发展体育能力 ……（45）

育实践篇

第六章　田径运动 …… (49)
6.1 跑 …… (49)
6.2 跳跃 …… (57)
6.3 投掷 …… (64)
6.4 田径比赛的基本规则 …… (70)
第七章　体操 …… (72)
7.1 单杠 …… (72)
7.2 双杠 …… (73)
7.3 技巧 …… (75)
7.4 支撑跳跃 …… (77)
7.5 健美操 …… (78)
第八章　篮球 …… (89)
8.1 篮球的基本技术 …… (89)
8.2 篮球的基本战术 …… (98)
8.3 篮球比赛的基本规则 …… (107)
第九章　排球 …… (110)
9.1 排球的基本技术 …… (110)
9.2 排球的基本战术 …… (120)
9.3 排球比赛的基本规则 …… (124)
第十章　足球 …… (126)
10.1 足球运动的基本技术 …… (126)
10.2 足球运动的基本战术 …… (136)
10.3 足球比赛的基本规则 …… (139)
第十一章　武术 …… (142)
11.1 武术基本功 …… (142)
11.2 武术套路介绍 …… (146)
11.3 武术比赛主要评分方法 …… (147)
第十二章　游泳 …… (149)
12.1 游泳的初步练习 …… (149)
12.2 泳式技术及练习 …… (150)
12.3 水上救护 …… (162)

体育理论题解篇

第一章　高校体育的目的和任务 …… (165)
第二章　体育锻炼 …… (174)
第三章　体育卫生 …… (182)
第四章　体育竞赛 …… (191)
第五章　体育能力 …… (200)
参考答案 …… (209)
　第一章 …… (209)
　第二章 …… (213)
　第三章 …… (217)
　第四章 …… (221)
　第五章 …… (225)
附件一　学校体育工作条例 …… (229)

体育理论篇

体育基本理论知识课是对学生进行体育教育的课程，这是为使学生增强对体育的认识，培养对体育的情感，端正对体育的态度的重要教学环节。

本篇根据普通高校体育理论知识教学课时少，间隔长的特点和学生的实际情况，以课题为单元，分别编写，这样既保持必要的系统性，又具有相对的独立性，便于采取讲座式的方法进行教学，有利于学生学习和掌握。

第一章　高校体育的目的和任务

1.1　体育的概念与功能

什么叫做“体育”？“体育”的概念是什么？这是首先要搞清楚的问题。但目前国内外对“体育”的概念，尚无统一的规范的定义。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。原始人类在为生存而同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。这些原始人类的生产和生活技能与现代人的体育活动，都是身体的活动，其区别在于前者主要用以谋生，后者主要用以锻炼身体和丰富文化生活。体育作为一个人类专门的社会实践活动，是在人类社会长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的，它受一定的社会政治、经济的影响与制约，也为一定的社会政治、经济服务。

在中国，体育的广泛含义与体育运动相同。它包括体育教育（即狭义的体育）、竞技运动、身体锻炼三个方面。体育教育与德育、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意志的一个教育过程。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和不断提高个人、集体在体格、技能、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，娱乐休息为目的的身体活动。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。

体育既涉及作为自然界物质的人，又涉及人生活于其中的社会的各种因素。体育在人类的生活中，越来越显示出它的重要地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法；是与德育、智育、美育等相配合的整体教育的组成部分；它以竞技的形式，成为人们文化生活的内容和各国人民之间加强联系的纽带。对体育的研究既涉及自然科学，又涉及

社会科学。在与相关学科的结合和应用的基础上，产生了体育科学完整的科学体系。“学校体育学”就是其中的一个学科。综上所述，体育的定义：体育是指人类以身体练习为基本手段，为发展身心，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活而进行的一种有意识有目的的社会实践活动。

随着社会的进步，生产的发展，体育科学的勃兴，体育功能进一步被认识，揭示、开发，其多功能作用对推动社会的进步，人民的生活具有重大意义。体育的功能主要有：

一、健身功能

体育是以身体练习为基本手段，达到增进身体健康的目的，这是体育最本质的特点。通过体育锻炼促进人体各器官系统的生长发育，提高生理机能，调节和改善人的心理和情绪，增强人对社会和自然的适应能力，防治疾病延年益寿。

二、教育功能

体育作为教育的组成部分，有它的特殊作用，可以培养勇敢顽强的意志品质和良好的体育道德作风。在社会主义中国，体育是进行共产主义道德品质和精神文明教育的重要手段。由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性、礼仪性等特点，随着全球性通讯网络的形成，它逐渐成为传播精神文明的一种很好的内容和手段起着重要的教育作用。

三、经济功能

体育的经济功能首先表现为：它通过增强劳动者的体质，提高劳动生产率，为社会增加物质财富；其次通过大型运动会的召开，现代化的体育设施添置，有效地促进科学技术和商业、交通、电信、旅游等产业和服务行业的发展。

四、政治功能

体育的政治功能表现为三个方面：

1. 为国争光，提高民族威望和国际地位。

2. 为外交服务，通过体育交往促进人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结。

3. 促进国内政治一体化，体育具有群众性，有利人际交往，促进民族团结。

五、娱乐功能

由于体育具有游戏性、大众性、技艺性、惊险性，能满足社会不同人的各种需要，起到丰富社会的文化生活，欢愉人们身心的作用，这就是体育的娱乐功能。

由于体育的娱悦性因而具有很强的吸引力，一是吸引群众直接参加活动，一是吸引群众观赏。(观赏也是一种参与)。

六、社会情感的功能

由于体育运动有竞赛性、对抗性，竞赛结果又有不确定性，因此它能引起社会的广泛关注，加上国际比赛中的祖国意识，民族意识能给人强烈的感情刺激和情感体验，调整人的心理平衡。

现代社会人的生活节奏大大加快，生产紧张竞争激烈，人们需要在闲余时间里，忘情地放松，以求得精神上解脱，还希望在体育竞赛中取得成就，满足尊重的需要。体育可以使人们在身体活动中亲身体验到对自己健康、生活和未来的信心，从而使整个民族朝气蓬勃。在调节社会心理平衡方面，体育是一个很有成效的手段。

体育能教导我们基本生活技能和社会规范，指点生活目标，由生物的人变成社会的人，具有促进个体社会化的功能。

1.2 我国体育的目的与任务

根据体育本质和功能，我国社会主义建设的需要，我国体育目的是：增强人民体质，提高运动技术水平，向人民进行共产主义教育，为社会主义建设服务。

这一目的突出了体育的本质特点。增强人民体质，是体育区别其他事物的特殊性；提高运动技术水平是世界体育形势发展的要求，是体育强国标志之一；向人民进行共产主义教育，是我国社会主义制度所决定的。为建设社会主义物质文明和精神文明服务，是我国一切事业的出发点和归宿。显示我国体育的社会主义方向性。

体育任务是体育目的具体化，为了完成我国体育目的，必须完成以下几个任务。

一、增强体质

增强体质包括发展人体，使体格健壮，全面发展人的体能，提高机体工作能力，防治疾病，延年益寿。

增强体质首先要使人的身体全面发展，使人的身体生长发育更加完美健全。这是根本和基础，就象造房子，基础坚实，高楼才能牢固，经久耐用。其次，目前，我国已开始重视中华民族人体发展的研究。

我国从1978年至1980年底，对16个省、市青少年儿童的身体形态，生理机能、身体素质进行检测。结果表明，与1955年相比，男子身高增长5.6cm，体重增加3.2kg。这说明解放后由于经济发展人民生活改善，党和政府重视开展体育活动，青少年、儿童生长发育水平有了较大的提高。1985年全国又进行学生体质、健康调查。这六年我国7岁至18岁城市男女学生身高平均增长3.13和2.45cm，体重平均增长2.17和1.43kg，胸围平均增长2.0和1.31cm。平均增长值与日本青少年儿童发育速度最快的几年(1960－1990)比较，我国城市男女学生各项指标与日本接近，而乡村男女学生的各项指标已超过日本。

体质，是人体的质量。经常参加体育锻炼，增强体质，可以预防各种疾病。“预防为主”，最积极最有效的办法就是参加体育锻炼。例如世界上死于心血系统疾病的人，西德近20年心肌梗死增加20倍，60年代美国死亡率中的50%的人死于心血管系统疾病，这都是缺乏锻炼引起的所谓“文明病”。但自开展体育锻炼，特别是长跑活动之后，上述“文明病”就有明显的改善。

体育不但能预防，而且也能治疗疾病，特别是对一些慢性病，如心血管系统的疾病、神经衰弱等。失眠是知识分子常患的一种疾病，通过体育锻炼可以收到明显的效果。

体育锻炼能使人健康长寿，延长工作年限，例如西德作了一次追踪调查研究，55－70岁的老人，每周锻炼3－5次，每次1小时，10年以后，再对他们进行检查，发现他们在心脏、循环、肺脏以及肌肉等方面的指标，比不锻炼的人，平均指标要年轻20岁，延年益寿是每个人的希望，生命之火不灭，就会对社会作出更大的贡献。因此不但要健康，而且要长寿，只有健康长寿，才能延长工作年限。长寿的科学家对人类社会带来更大的福音，居里夫人说得好：“科学的基础是健康的身体”。

二、提高运动技术水平，攀登世界体育高峰

体育运动很重要的一个特点是竞赛性，而竞赛又具有国际性，竞赛规则均为国际统一，创造世界纪录需要国际承认。一个国家体育运动水平的高低，是衡量这个国家民族体质，国民经济，文化教育的一个重要标志，也反映一个民族的精神面貌。解放前，我国运动技术水平低下，帝国主义污蔑中国人是“东亚病夫”，那时不仅没有打破世界纪录或获得世界冠军，就是参

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

加奥运会也只有一人通过及格赛，得分是0，这是旧中国半封建半殖民地的必然反映。新中国成立后，在短短的几年里就打破田径、游泳、举重等多项世界记录。

第一个使五星红旗升起的是吴传玉，1953年参加世界青年联欢节，获得仰泳冠军，在国际体育比赛的上空，第一次升起五星红旗，奏起中国国歌。

第一个打破世界记录的是举重运动员陈镜开，1956年，他打破了最轻级挺举世界记录。

第一个打破世界田径记录的是郑凤荣，她以1.77米的成绩，打破女子跳高世界记录。外电报导："红色中国，郑凤荣小姐以她有力的一跳震动整个世界"。

第一个世界冠军是容国团，1959年获得第25届世界乒乓球锦标赛男子单打冠军。

在竞技体育方面：据统计，至1989年我国参加74个国际体育组织和38个亚洲体育组织，对外体育交流达7288起，共77866人次，是建国后前30年对外活动总数的2.7倍。1979年至1989年的10年中，我国参加两届夏季奥运会和3届冬季奥运会，共获24枚金牌、24枚银牌、23枚铜牌，改变了奥林匹克运动史上从未获得金牌的历史，在参加世界性比赛中，共获得362个世界冠军，是前30年所获世界冠军总数的12倍。

90年代，"科技兴体"被提到议事日程，竞技体育的总体发展水平也进入世界先进行列。如1990年我国成功地举办了第十一届亚洲运动会，并获得183枚金牌、107枚银牌、51枚铜牌，以极大优势高踞亚洲各国之首。在多次世界性比赛中，我国游泳、跳水、女子速滑等项目也都已跻身世界前列，特别是在1992年举行的历史上规模最大的二十五届夏季奥运会上，我国运动健儿勇夺16块金牌，22块银牌和16块铜牌，仅次独联体、美国和德国队，金牌或奖牌总数，均名列第四位，大大超过我国历次参加奥运会的成绩，充分显示了我国现代体育发展的强大实力和潜力。

三、掌握体育的基本知识和技术、技能

体育知识的教育，能使人"知其所以然"，可以调动人们进行体育锻炼的积极性。体育知识是有效地运用技能的先决条件，也是进行思考和判断的基础。当前体育科学飞快发展，已经过自然体育——经验体育——科学体育的飞跃，更需要掌握体育知识，进行科学的锻炼。运动训练更是如此，没有体育科学知识，提高运动成绩就是一句空话。

四、进行共产主义品德教育，促进精神文明建设，丰富人民文化生活

体育是教育的组成部分，它是有目的有组织的教育过程，在体育运动中，个人之间、集体之间，行为关系复杂而频繁，思想活动非常活跃，很容易自我表现。通过体育运动可以培养人们爱社会主义祖国、爱人民、爱劳动、爱护公共财物，公正、坦率、诚实、谦虚、有礼貌等共产主义道德品质，以及责任感、集体主义、组织纪律性，和勇敢、顽强、果断、坚韧不拔的意志品质。

参加体育活动既是锻炼身体，又是文化娱乐。人们在紧张劳动之余，打一场篮球，踢一场足球，既锻炼了身体，又丰富了业余文化生活。观赏精彩的体育表演和竞赛，是一种艺术享受，可以调节人们的精神，愉悦人们的身心，陶冶人们的品格，丰富人民的生活。

体育，在建设社会主义精神文明中起着积极作用，它是精神文明的窗口，反映了一个国家的文明素养和精神面貌。我国运动员在创造优秀运动成绩的同时，表现出良好体育道德作风和顽强的拼搏精神，对广大观众产生积极的影响和教育，成为鼓舞人们建设四化的精神力量。在第九届亚洲运动会上，我国运动员态度谦和，服从裁判，讲究礼貌，获得一致好评，外电评论：中国运动员在亚运会上不但是金牌总分第一，也是文明礼貌第一。

体育在建设精神文明中的地位和作用，日益得到社会的承认，人们对体育观念也发生深刻变化。江苏省张家港市兆丰乡是江苏省群众体育工作先进集体，由于平时重视开展群众性的

文化体育活动，丰富了青年业余文化生活，对清除精神污染、促进精神文明建设起了很大的作用：球场上人增多了，赌场上人减少了，生产效率提高了，发病率下降了，道德风尚提高了，犯罪率下降了，是全市犯罪最低的一个乡，而且犯罪的人中没有一个青年人，也没有一个体育积极分子。兆丰乡乡长深有体会的说"我们在开展群众体育活动中花了一些钱，但是精神上和思想上的收获，是无法用钱计算的！"

1.3 高等学校体育的目的与任务

高等学校体育目的与任务，是为我国高等教育总目标服务的，是我国高等教育大学生培养目标的重要内容。

我国高等教育目标，是使学生在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义建设的各类专门人才。

体育是高等学校教育的重要组成部分，是为高校教育目标服务的。早在1866年马克思提出全面发展的教育主张："我们把教育理解为三件事，第一：智育；第二：体育；第三：技术教育。"后来又在《资本论》中进一步指出："未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说，就是生产劳动同智育和体育结合，它不仅是提高社会主义生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。"

列宁在苏联十月革命胜利之后曾指出："为了实现和完成共产主义，应该培养青年一代具有坚强的健康的身体。钢一般的意志和铁一般的肌肉，去迎接新的战斗。"

马克思和列宁不但在理论上阐明体育在全面发展教育中的重大意义，同时他们都积极参加体育锻炼。

马克思非常喜欢冷水浴。有时在严肃紧张的国际会议中间休息，组织热烈的游戏，如赛跑、摔跤等。列宁从青少年时代就一贯重视体育锻炼，即使在流放和监禁期间也坚持锻炼，他还写信给他的妹妹，要她重视体育锻炼。

毛泽东同志在1917年发表"体育之研究"。文中指出人的身体是一切活动的物质基础。"体者，知识之载，道德之寓也"。1952年题词"发展体育运动，增强人民体质"。毛主席身体力行积极参加体育锻炼，他还创造了一种"六段运动"，并以七十多岁的高龄横渡长江的壮举闻名于世。

周恩来总理在中学读书时就提出"三育竞进"，"学生在学校不外进德、修业、锻炼身体三项"，他担任总理时对学生提出"每天应有一小时体育锻炼"的要求。

根据马克思主义关于体育的论述，党的德智体全面发展的教育方针，我国体育目的与任务，以及大学生年龄、生理、心理特点，我国高等学校体育的目的是：增强学生体质，促进学生身心全面发展，使学生在校期间顺利地完成学习任务，将来更好地为社会主义建设和保卫祖国服务。

为了达到高校体育目的，应完成下列四项任务：

1. 进一步促进学生身体的全面发展，提高基本活动能力，增强体质，以提高对自然环境的适应能力，疾病的抵抗能力。

2. 使学生正确认识体育的重要意义，掌握体育基本理论知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，培养体育能力，养成锻炼身体的良好习惯。

3. 对部分体育基础较好，并有一定专项运动才能的学生提高他们的运动技术水平，培养成为学校群众性体育的骨干，并为社会输送体育积极分子。

4. 通过体育对学生进行共产主义道德品质教育。

第一条任务，概括起来就是：发展身体，增强体质，提高三力（基本活动能力，环境适应能力，疾病抵抗能力）。

全面发展身体，就是要提高有机体的功能，提高奔跑、跳跃、投掷、攀登爬越的基本活动能力，提高对自然环境的适应能力。许多全国重点高校，学生来自全国各地，刚进校时，有些学生生活不习惯不适应，吃不香，睡不好，经常闹病，俗话说“水土不合”，这说明对自然环境的适应能力差。另外，当季节交换，天气骤变，体质好的学生应付自如，体质差的学生就会引起各种各样的疾病，这也是对自然环境适应性差的表现。通过体育锻炼能够提高有机体对环境的适应能力。

高等学校体育的第 2 个任务，可以概括为：掌握三基（基本知识、基本技术、基本技能）高等学校学生的特点是理解能力强，善于思索。体育锻炼亦是如此，他们不甘心于仅仅模仿教师的动作，而要求懂得这个动作的作用？有何效果？怎样正确发力？因此，大学的体育教学必须重视对学生体育理论知识的传授，使他们懂得基本生理卫生常识，了解自己的身体，并根据自己身体的需要进行科学的体育锻炼，养成锻炼身体的良好习惯和提高技术技能的方法。目前，国外体育先进国家，体育知识教育的比重大大增加。例如日本，大学的体育学分，理论知识占 50%，主要课程有人体发展，科学体育方法，生物进化论，人体遗传变异发展等课程。

学校体育应贯彻普及和提高相结合的方针对部分运动基础较好的学生，进行专项训练，提高运动技术水平，同时进一步增强体质，并培养成为开展群众体育活动的骨干，将来走上工作岗位，成为业余体育积极分子，为社会输送体育干部，这是高校体育的第 3 个任务。

对学生进行共产主义道德品质教育，这是高等学校体育的第 4 个任务。体育教学不但要教技术，教锻炼方法，更要育人。体育，在学校是对学生进行共产主义思想教育的重要手段。运动场上不但可以培养良好的体育道德作风和顽强的意志品质，而且可以培养遵守纪律，服从裁判，礼貌待人，顾全大局等好作风，对学生精神文明建设起着很大的作用。共产主义思想教育，应贯穿在高等学校体育教学的全过程。

四个任务是互相联系，相辅相成、互相促进，辨证统一的。

1.4 大学生体育合格标准

一、大学生体育合格标准的意义

根据《学校体育工作条例》的规定，并在总结我国高校体育实践的基础上，国家教委于 1990 年颁布了《大学生体育合格标准》（以下简称《合格标准》。它是国家“对每个大学生接受体育教育状况进行检验的具体尺度，是对大学毕业生个体评价的重要内容，也是落实学校体育教育目的的重要手段。”（《大学生体育合格标准》，《学校体育》1990 年第 2 期，第 5 页）我国正在实现社会主义建设的宏伟任务，为了实现这个宏伟任务，必须大规模地培养能够坚持社会主义方向的，身心健康发展的各级各类合格的专门人才。高校施行《合格标准》对于全面贯彻德、智、体全面发展的教育方针，鼓励学生经常锻炼身体，不断增强体质，提高自我保健能力和健康水平，成为社会主义现代化建设需要的合格人才，提高高校体育工作质量，全面实现高校体育目的都具有十分重要的意义。

（一）《合格标准》指明了高校体育的方向，进一步确立了体育在高校教育中的地位。《合格标准》规定：“学生毕业时的体育合格标准成绩，按各学年（包括毕业当年）的平均成绩评定，凡平均成绩达到 60 分，同时毕业当年成绩也达到 60 分者，方可作为体育合格，准予毕业，

否则，不能毕业，按结业处理。达到《合格标准》良好成绩者，可评为‘三好’学生，并获奖学金。达到《合格标准》优秀者，可获奖学分”。

以上规定，充分体现了高校教育的人才规格，无论是在校学习期间，还是毕业走向社会，必须是德、智、体全面发展的人才，体育不可缺少。高校体育应把培养合格人才作为工作的出发点和归宿，这是确定高校体育地位的重要依据。因此，必须端正办学方向，纠正那些忽视高校体育的种种倾向，把《合格标准》的实施作为法规手段，面向全体学生，加强体育教育，采取有力措施，把高校体育真正搞好。

(二)《合格标准》为大学生指明了合格人才在体育方面个体发展的具体要求。

《合格标准》是促进大学生德、智、体全面发展的教育手段，是大学生接受体育教育的个体评价标准，大学生只有在身体形态、身体机能、身体素质等方面全面综合得到发展才能更好地实现人生价值和一生中获得健康生活的幸福。

为此，每一个大学生应当在实施《合格标准》的过程中，把参加体育锻炼与自我完善，培养合格人才有机结合，自觉地、积极地参加体育锻炼。

(三)《合格标准》指明了高校体育是一个系统工程，应全校动员，各司其职。

《合格标准》规定：“《合格标准》应在校(院)长领导下，由教务处、体育教研室(体育部)、校医院(卫生科、医务室)、学生工作部、辅导员(班主任)协同配合，共同组织实施。”

这个规定充分说明，包括《合格标准》在内的各项体育工作是高校教育工作中的重要一环，各校要加强对体育工作的领导，校领导要亲自主管，调动学校各部门，各有关人员，关心并支持体育工作，纳入工作计划，及时检查、总结，做好体育工作所需的人力，物力、财力的保证工作。

(四)《合格标准》有利于促进教学改革为高校体育的发展提出了新的要求。

《合格标准》为高校体育的发展提出了新的要求，它要求学校体育工作应与德育、智育结合，体育课内与课外结合，体育与卫生结合，《合格标准》与《国家体育锻炼标准》结合，并要求在工作过程中领导与群众结合，体育职能部门与非职能部门结合，这就为高校体育改革从指导思想、方向、内容、标准，到具体措施与工作方法，提出了更高的任务与要求，以适应我国的新形势。在《合格标准》的实施中，必将推动高校体育的改革，出现新的局面。

二、大学生体育合格标准的结构

(一)内容与计分

《合格标准》规定：“从身体形态、身体机能、身体素质及体育课、课外体育锻炼等方面综合评定学生体育成绩，《合格标准》按百分制计分”。具体规定如下：

1. 开设体育课的年级，学生成绩的评定办法：

(1)身体形态满分为 10 分，用维尔维克指数评定：即体重(kg) + 胸围(cm) / 身高 cm) × 100;

(2)身体机能满分为 15 分，用肺活量指数评定：即：肺活量(ml) / 体重(kg)；

(3)身体素质满分为 15 分，按《国家体育锻炼标准》达标成绩评定；

(4)体育课程成绩满分为 50 分，按体育课程总成绩评定，其中理论知识满分为 10 分，其他为 40 分；

(5)课外锻炼满分为 10 分，按早操、课外体育活动的出勤表现评定。

2. 未开设体育的高年级学生，体育成绩的评定办法：

(1)身体机能满分为 15 分；

(2)身体素质满分为 55 分；

(3)课外体育锻炼满分为30分。(以上3项的具体评定方法均同1)。

3.属下列情况之一者,奖励3－5分,不同项可累计加分:

(1)课外体育锻炼:出勤达到应出勤次数的98%以上,并认真锻炼者;

(2)《国家体育锻炼标准》达标成绩为优秀,或获等级运动员称号者;

(3)参加学生运动竞赛获优秀者;

(4)学生会和班级的体育干部,在组织各项体育活动中,工作认真负责者。

(二)测试与评分标准

《合格标准》中身体形态、身体机能的测试按1985年《中国学生体质与健康调查研究检测细则》中有关方法进行。

(三)等级评定与登记

各项的实际得分之和为《合格标准》的最后得分。总分达到60分为及格,80分为良好,90分为优秀。每学年评定一次成绩,并记入《大学生体育合格标准登记卡》,达到《合格标准》良好成绩者,方可评为"三好"学生,获得奖学金;达到《合格标准》优秀成绩者,方可获得学分。学生毕业时的《合格标准》成绩,按各年级(包括毕业当年)的平均成绩评定,凡平均成绩达到60分,同时毕业当年成绩也达到60分者,方可作为体育合格,准予毕业,否则不能毕业,按结业处理。

三、大学生体育合格标准的实施办法

(一)《合格标准》实施对象与范围

《合格标准》规定:"《合格标准》在全日制普通高等学校中实行,适用于有正式学籍的本、专科在校学生(不含体育专业学生)。研究生或其他类型的高等学校学生可参照执行。"

(二)《合格标准》的组织

《合格标准》应在校(院)长领导下,由教务处、体育教研室(体育部)、校医院(卫生科、医务室)、学生工作部、辅导员(班主任)协同配合,共同组织实施,其职责是:

教务处负责学籍管理和考试安排;

体育教研室(体育部)负责体育课程、身体素质的测试和评定;

校医院(卫生科、医务室)负责身体形态、身体机能的测试和评定成绩;

学生工作部负责组织各系辅导员(班主任)记载学生的早操、课外体育活动的出勤情况和评定成绩;

各项成绩由体育教研室(体育部)汇总,并按照合格标准的要求,评定等级,记入《大学生体育合格标准登记卡》。

(三)《合格标准》的有关其他规定

1."课外体育锻炼"出勤未达应出勤次数的85%者,该项成绩应记为不及格,该学年体育合格标准成绩最高记为59分。

2.学生"课外体育锻炼"的应出勤次数和评分标准由学校确定,但除特殊情况外,"早操"每周不得少于3次,"课外活动"每周不得少于2次。

3.对患病或残疾学生,经医院证明,体育教研室(体育部)同意,可以免测部分项目,但须上保健课,换测其他项目,并注明原因和"保健"字样。

4.《合格标准》中"未开设体育课的年级"系指体育必修课已结束的高年级。

5.学生毕业时,《大学生体育合格标准登记卡》要放入本人档案,《大学生体育合格标准登记卡片运行表》供各校执行《合格标准》时参考使用。

6. 各省(自治区、直辖市)教育行政部门对本地各高等学校施行《合格标准》的情况，要认真检查督促，对施行《合格标准》成绩显著的学校和个人，给予表彰奖励；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。

7. 为使《合格标准》的实施更加科学合理，简便易行，各校(院)要创造条件，逐步使用计算机，力求管理现代化、科学化。

复习思考题

1. 什么叫体育？体育的功能有哪些？
2. 高校体育的目的是什么？
3. 高校实施《大学生体育合格标准》的意义？
4. 高校学生的体育规格和要求有哪些？

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com