

College Sports

全国高等教育“十二五”规划教材

大学体育

D A X U E T I Y U

主编 夏云建 李要南 姜明



教育部直属师范大学
华中师范大学出版社

Office of Sports

全国高等学校“十二五”规划教材

大学体育

主编 王树强 副主编 王树强 王树强



全国高等教育“十二五”规划教材

大学体育

主 编 夏云建 李要南 姜 明
编 者 (以编写章节排序)

曾庆旋	丁 鹏	尹 航	余 刚
方 武	王 锋	吴 勇	李要南
盛紫莹	胡 迪	张新萍	马宏俊
李纯义	张 双	王强胜	孙 卓
柯 易	汤 泳	冯雪彬	张 晓
徐 勇	姜 明	张汉华	

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学体育/夏云建,李要南,姜明主编. —武汉:华中师范大学出版社,2013.9

ISBN 978-7-5622-6232-9

I. ①大… II. ①夏… ②李… ③姜… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 193536 号

大学体育

© 夏云建 李要南 姜明 主编

选题策划:第二编辑室

责任编辑:郑燕 王文琴

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

销售电话:027-67863426 67863280

邮购电话:027-67861321

网址: <http://www.ccnapress.com>

印刷:武汉理工大印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16

版次:2013 年 9 月第 1 版

印数:1—7500

电话:027-67867362

责任校对:王胜

邮编:430079

传真:027-67863291

电子信箱: hscbs@public.wh.hb.cn

督印:章光琼

印张:20.5

印次:2013 年 9 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

封面设计:罗明波

字数:480 千字

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

前 言

为全面贯彻落实《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》的指示精神,学校教育要树立健康第一的指导思想,培养青少年健康体魄,将来为国家和社会服务。因此,学校应切实加强体育工作。

教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出:“大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过科学、合理的体育锻炼和健康教育,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,是学校课程体系的重要组成部分,是培养德、智、体全面发展人才的重要途径。”

本教材本着以教学改革为前提、以学生为主体、以健康为主题、以服务专业为方向的新理念、新观点,坚持以人为本,强化身体练习,注重理实结合,突出个性发展等教学手段。将“健康第一”、“终身体育”的思想贯彻始终。全书理念先进、结构合理、内容新颖和丰富、方法科学、图文并茂、针对性强,重点突出教材的个性和实用性,结合目前大学体育教学和学生的实际状况,深入浅出,不仅可以作为大学体育课教材,也可作为大学生进行课外体育活动的实践指南。

为保证出版质量,本书由我国大学体育教育领域资深的专家和学者夏云建教授总体规划。本书各章节的编写情况如下:第一章,曾庆旋;第二章,丁鹏;第三章,尹航;第四章,余刚、方武;第五章,王锋;第六章,吴勇;第七章,李要南、盛紫莹;第八章,李要南、胡迪;第九章,张新萍、马宏俊;第十章,李纯义、张双;第十一章,王强胜;第十二章,方武、孙卓;第十三章,柯易;第十四章,汤泳;第十五章,冯雪彬(第一节和第二节)、张晓(第三节)、徐勇(第四节);第十六章,姜明、张汉华、张晓(第六节)。本书由夏云建教授和方武老师负责统稿及审定。

在编写本教材过程中,参考和引用了相关专家、教授的著作、教材和其他的一些相关资料,同时也得到了一些专家学者对编写本教材的积极指导、支持和宝贵建议,在此谨作说明和致以衷心的感谢。

由于在编写本教材过程中时间仓促,编写人员水平和能力有限,书中难免出现疏漏和谬误之处,在此诚恳地希望各专家、教授、同行以及读者提出宝贵的建议和意见,以帮助我们在今后修订时能不断地提高和完善。

编 者

2013年7月

目 录

体育与健康知识篇

第一章 体育基本概念	3
第一节 体育的本质、结构与功能	3
第二节 中国体育的发展概况	6
第三节 体育运动与欣赏	8
第四节 高等学校体育概述	10
思考题	13
第二章 大学生体质健康测试与评价	14
第一节 《大学生体质健康标准》概述	14
第二节 《大学生体质健康标准》测试的基本方法	15
第三节 《大学生体质健康标准》测试的成绩评定	21
思考题	25
第三章 体育运动与健康	26
第一节 健康基本概述	26
第二节 大学生体育锻炼与健康	30
第三节 大学生心理健康教育	35
思考题	38
第四章 体育运动与营养	39
第一节 营养基本概述	39
第二节 大学生生长发育与营养	45
第三节 大学生体育锻炼与营养	47
思考题	50
第五章 体育卫生保健	51
第一节 运动处方	51
第二节 常见运动性病症	56
第三节 常见运动性损伤	60
思考题	68

体育运动篇

第六章 乒乓球运动	71
第一节 乒乓球运动概述	71

第二节 乒乓球基本技术	72
第三节 乒乓球基本战术	84
第四节 乒乓球运动竞赛规则简介	85
思考题	88
第七章 羽毛球运动	89
第一节 羽毛球运动概述	89
第二节 羽毛球基本技术	91
第三节 羽毛球基本战术	97
第四节 羽毛球运动竞赛规则简介	98
思考题	100
第八章 网球运动	101
第一节 网球运动概述	101
第二节 网球基本技术	102
第三节 网球基本战术	109
第四节 网球运动竞赛规则简介	110
思考题	111
第九章 篮球运动	112
第一节 篮球运动概述	112
第二节 篮球基本技术	114
第三节 篮球基本战术	125
第四节 篮球运动竞赛规则简介	130
思考题	134
第十章 排球运动	135
第一节 排球运动概述	135
第二节 排球基本技术	136
第三节 排球基本战术	149
第四节 排球运动竞赛规则简介	152
第五节 沙滩排球简介	155
思考题	157
第十一章 足球运动	158
第一节 足球运动概述	158
第二节 足球基本技术	159
第三节 足球基本战术	171
第四节 足球运动竞赛规则简介	174
第五节 五人制足球	178
思考题	179
第十二章 大众创编体育项目	180
第一节 大众创编体育项目概述	180
第二节 大众创编体育项目比赛细则	183

第三节 大众创编体育项目身体素质训练·····	191
思考题·····	196
第十三章 民族传统体育·····	197
第一节 武术运动·····	197
第二节 初级长拳和 24 式太极拳·····	199
第三节 健身气功·····	212
思考题·····	219
第十四章 游泳运动·····	220
第一节 游泳运动概述·····	220
第二节 游泳技术·····	221
第三节 游泳安全与救护·····	234
第四节 游泳健身方法·····	240
思考题·····	244
第十五章 健身健美与礼仪·····	245
第一节 形体训练·····	245
第二节 礼仪训练·····	254
第三节 健美操·····	260
第四节 体育舞蹈·····	273
思考题·····	280

休闲运动篇

第十六章 休闲运动与拓展·····	283
第一节 高尔夫·····	283
第二节 定向越野运动·····	287
第三节 攀岩运动·····	293
第四节 街舞·····	295
第五节 轮滑·····	302
第六节 瑜伽(艾杨格瑜伽)·····	307
思考题·····	317
参考文献·····	318

体育与健康知识篇

TIYU YU JIANKANG ZHISHI PIAN



第一章 体育基本概念

学习要点

了解中国体育的发展；了解和认知体育的基本概念、源起、地位及功能；了解高等学校体育的发展沿革；熟知高等学校体育的特点。

第一节 体育的本质、结构与功能

一、体育的概念

体育的发展历史悠久漫长，但从理性的角度去认识体育，给体育下定义却是近代才出现。体育一词最早来源于拉丁文以及英文，后经日本传播至中国。其对应的英文原词有：sports, gym, physical culture, physical education, physical training, P. E.。由此可见，体育一词来源的多元性及丰富性，这也充分体现了体育这个概念的争议。那么，从科学的意义和理性的角度看，到底什么是体育？

体育一词在《现代汉语词典》上有两种解释：

(1) 体育 (physical education)：以发展体力、增强体质为主要任务的教育，通过参加各种运动来实现。事实上，随着社会发展，目前体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体（发展体力，增强体质）的范畴，还包括了促进身心（身体和精神）健全发展，培养终身体育能力。

(2) 体育运动 (sport, sports)：锻炼身体、增强体质的各种活动，包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车、户外运动、野外生存等各种项目及广播体操、散步、打太极拳等健身活动。事实上，目前体育的范畴早已超出了身体锻炼（锻炼身体，增强体质）的范畴。包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说，体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。

由此看来，从不同的角度，无论是体育教育，还是竞技体育，抑或是文化、社会的其他角度，对于体育的理解都会出现很大的区别。简而言之，体育伴随着现代社会的发展，其概念的内涵与外延都在发生深刻的变化。

二、体育的本质

体育的本质是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。从哲学的范畴来看，体育是人们根据自然的、社会的需要，以身体活动为主要手段，实现人的全面发展的身体文化活动的。体育作为一种复杂的社会文化现象，其本质属性包括两个部分：①作为体育方式、手段的运动部分；②运用这种手段、方式来实现体育的社会目的部分。这种双重结构

决定着体育具有双重的本质：一个是运动的本质，即自然本质；一个是教育的本质，即社会本质。体育的根本性质，正是由其自然本质和社会本质相结合、交互作用来决定的。体育的本质具有层次性：强身、游戏、娱乐，是体育的初级（一级）本质；对人格的培养、教育，是体育的二级本质；促进人的自我超越、自觉创造、全面发展，是体育的高级本质。人们对体育本质的揭示和认识，同样是在实践基础上不断深化、永无止境的过程。

实际上，对于体育本质的认识，早已经过数百年的演进。从18世纪卢梭在著名的《爱弥儿》中根据儿童年龄发展的自然进程及各阶段儿童身心发展的特点，提出在儿童从出生到两岁的婴儿期，应对婴儿进行体育教育，到19世纪马克思提出，“有可能把教育和体育同体力劳动结合起来，因而也有可能把体力劳动同教育和体育结合起来”、“生产劳动同教育和体育结合起来”，20世纪30—40年代，美国学者认为，“体育是以身体活动方式之教育”，体育是“辅助身体发达成长之训练”等。直到如今，大多学者还是把体育看成是教育的一个重要组成部分，重视从增进身心健康、全面发展的视角去认识体育的本质属性。

三、体育的构成

现代体育的发展以体育的社会功能化为标准进行了各自的分工，根据我国体育发展的现状，我们一般认为，体育由三个部分构成：学校体育、社会体育（群众体育）和竞技体育。

1. 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是社会体育的基础。实施学校体育的主要场所是各级各类学校，主要手段是体育课程、课余体育训练和课外体育活动，主要在于通过知识、技能、方法、道德的传授和培养，实现教育性的目的。

2. 社会体育

社会体育亦称群众体育，是指健身、娱乐、休闲、康复等体育活动。实施社会体育的场所非常广泛、灵活，它的主要手段为身体娱乐和身体锻炼，其主要目的是休闲娱乐和强身健体。社会体育更多地出现在正规的教学、训练和工作以外的余暇时间里，因而业余性最为突出。

3. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动能力，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育的实施场所主要在各类运动场，主要手段为运动训练和竞赛，主要目的不仅仅是夺取金牌，而且是培养人们不断超越自我的竞争意识，因而竞争意识最为强烈。

四、体育的功能

从原始人的身体活动，到现在理性科学地看待体育，可以说人类的进步史也是一部人类对于体育认识的发展史。那么，在科技发达、社会发展程度极高的现代社会，人们对于体育功能的认知也有着多元的变化，主要有以下几点：

1. 增强体质，强国强种

增强体质，强国强种是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和持续不

断存在的原因。通过体育手段来实现增强人体质的目的,促进人自由、全面地发展,这正是体育的独特之处,也是体育区别于其他社会活动和事物对人和社会作用的根本点,并且具有不可替代的基本特征。人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,也是一个民族和国家强盛的基础。毛泽东在《体育之研究》一文中指出,“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也”、“体者,载知识之车而寓道德之舍也”。体育最基本的作用和本质功能恰恰是作用于一个人、一个民族的身体素质,对人民的健康和身体素质的提高以及民族的强盛具有独特作用。通过体育达到增强体质、强国强种的目的,已经成为人类社会一种普遍的做法。这也是当今世界各国普遍重视体育运动的根本原因。

2. 培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质

人们在进行体育运动时,特别是在运动训练过程中,要克服许多由体育运动产生的特有的身体困难,体验到很多在正常条件下不可能获得的身体感受。这也是人们在从事其他活动过程中很难体会得到的。它对一个人的内在意志品质具有特殊的培养和陶冶作用。强筋骨、强意志、调感情是体育的特殊功效,可以起到“文明其精神,野蛮其体魄”的作用。体育的这些功能对青少年的意志品质的培养作用尤为重要。

3. 培养人们竞争、团结、协作的社会意识

体育有利于人的“社会化”。竞赛是体育运动的一个显著特征。体育竞赛能有效地培养人们的竞争意识和团结协作精神。没有强烈的取胜欲望和良好的团结协作精神,在体育竞赛中不可能取得胜利。人类现实社会是一个充满着激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,既要有力争胜利的顽强竞争意识,又要懂得与同伴和队友的团结协作,才可能达到目的。而体育的这种“模拟社会”的功能,是体育运动所独有的。

4. 丰富个人和社会的文化生活,提高人们的生活质量

人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能愉悦身心,丰富文化生活。世界上还没有其他任何一种活动能像体育竞赛那样有规律地举行,特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会提供丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生存和生活质量。群众体育的趣味性和娱乐性是体育才能给人们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

5. 为社会提供和构建公平、公开、公正的价值体系和价值标准

公平是人类社会所共同追求的一种理想社会状态。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣汰,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心。这是其他任何形式的社会活动和手段所不能代替的。在一定意义上说,没有竞赛,就没有体育运动。体育竞赛就是在公平的规则下,在公开场合中,通过最大限度地发挥个人和集体的体力和智力,优胜者得到奖励和人们的尊重。体育运动向人们和社会所展示的,以公平、公开、公正为核心的价值体系和价值标准得到了不同民族和国家的普遍尊重和推崇。“阳光下的公平竞争”正是现代人类社会所需要重新构建的价值体系和价值标准的道德核心。

第二节 中国体育的发展概况

一、古代中国体育

关于中国古代体育的源起与发展,至今为止仍是一个争论不断的话题。中国古代体育最初的考证和历史分析源于传统的历史传说或一些来历不明的民间野史,因而探寻古代中国体育完整的历史拼图可以说是随着时间的推移在不断发展。这种历史的不确定性增加了中国古代体育的神秘性和惊人的诱惑性,鼓动着年轻的学者们为之不断倾力求索。然而,在一个不完整的历史拼图中,注定有部分确凿的线索和历史脉络可以展现中国古代体育原貌的一二。

中国古代体育中有蹴鞠(足球)、角抵(摔跤)、捶丸(高尔夫球)、投石(铅球)、弄潮(冲浪)以及马术、马球、荡秋千、放风筝等,而武术、射箭、游泳、赛龙舟和博弈(下棋),则堪称古代体育的“重头戏”。古人在劳动和战斗间隙将体育独立出来,使其作为一种文化,被赋予了游戏、竞技、强身和教育的功能。

李白是高产诗人,也是体育明星。他“十五好剑术”,毕生坚持击剑、射猎、骑马、登山、划船和拳击,现存《李白全集》964首诗中描写击剑的就有100首之多,如“安得倚天剑,跨海斩长鲸”,“弹剑作歌奏苦声”,想见他应该是古代文人中的运动健将。三国时期的才子曹植有《名都篇》曰:“名都多妖女,京洛出少年。……斗鸡东郊道,走马长楸间。……连翩击鞠壤,巧捷惟万端。”这里的“击鞠”即古代的马球。马球到唐代更为风行,对骑术要求也更高。唐太宗李世民的马术就很高超,武则天曾写诗称赞之。武则天本人也因马术高超,15岁时便得到李世民宠爱。活到82岁的武则天和享年89岁的乾隆,都是骑马高手,足见体育与长寿的关联。

蹴鞠(足球)在唐代时很盛行,诗人王建曾有诗描述当时宫中踢足球的情形:“宿妆残粉末明天,总在朝阳花树边。寒食内人长白打,库中先散与金钱。”诗中的“白打”指蹴鞠中不设球门的单人或几个人随意踢。明代状元钱福在一首七律诗中写女子足球赛事的盛况:“蹴鞠当场二月天,仙风吹下两婵娟。汗沾粉面花含露,尘扑蛾眉柳带烟。翠袖低垂笼玉笋,红裙斜曳露金莲。几回蹴罢娇无力,恨杀长安美少年。”说明当时足球已普及到女性,读来大有巾帼不让须眉之势,令人荡气回肠。

古代热门体育还有角抵(摔跤)、博弈(下棋)等。大诗人杨万里曾在观看朝廷举办的角抵大赛时写下《角抵诗》曰:“广场妙戏斗程材,才得天颜一笑开。角抵罢时还摆宴,卷班出殿戴花回。”皇家气势历历在目。宋代大理学家程颢写过一首咏棋诗曰:“大都博弈皆戏剧,象戏翻能学用兵。车马尚存周战法,偏裨兼备汉官名。中军八面将军重,河外尖斜步卒轻。却凭纹楸聊自笑,雄如刘项亦闲争。”将对弈双方的心境、神态及棋盘上的风云变幻写得栩栩如生。

游泳乃自古盛行的运动,勇敢的弄潮儿总是人们心中的偶像。《水浒传》里的阮氏三雄便是弄潮的高手。辛弃疾还将钱塘潮中的勇士写进词里:“吴儿不怕蛟龙怒,风波平步,看红旗惊飞,跳鱼直上,蹴踏浪花舞。”技艺之高令人惊叹!宋时还流行“抛水”(水球),徽宗赵佶曾写过“抛水”诗曰:“苑西廊畔碧沟长,修竹森森绿影凉。掷球戏水争远近,流星一点耀波光。”这里的“抛水”颇似现代水球。当时妇女还有“捶丸”游戏,即捶击丸(球),其形制和游戏规则与300年后出现的苏格兰高尔夫球类似。

二、现代中国体育的发展

现代体育在中国的发展始于民国时期,在战火连绵的时代,体育并没有得到长足的发展,只是在新中国成立后,中国的体育运动才随着国家的不断发展而得以迅速发展和广泛普及。党和政府重视体育工作,把增强人民的体质,提高全民族的健康水平,作为社会主义体育事业的首要任务。1949年,新中国刚刚诞生,就成立了中华全国体育总会,1952年成立了国家体育运动委员会。此后,各级体委机构也相继建立起来。教育部门、共青团、工会和部队都成立了体育机构,到80年代,还成立了中国中学生体育协会、中国大学生体育协会、中国伤残人体育协会、中国老年人体育协会、中国龙舟协会、中国轮滑协会、中国钓鱼协会、中国信鸽协会、中国武术协会等。并恢复和新建了火车头、前卫、银鹰、煤矿、林业、石油、农民、水利、电力和建筑工程公司等15个全国性行业体育协会,从组织上加强了对各行各业体育工作的领导。

党的十一届三中全会以来,全国体育事业的发展进入一个新的阶段,取得了更大的进步。1979年,国家体委提出:“在新形势下,进一步广泛开展群众体育工作,重点抓好学校体育,积极开展工农体育活动,大力加强少年儿童的业余训练。”之后,群众体育和业余训练得到加强,体育传统项目发展到2万多项,参加训练的学生200多万人,工农体育也蓬勃开展,社会办体育的热潮正在兴起,既有国家办,又有各部门、各行业和集体个人办,社会团体、集体和个人资助体育,修场地,建学校,搞竞赛的情况都有。海外华人和港澳同胞也投资体育,支持国内体育事业的发展。现在,从城市到乡村,男女老幼都积极参加体育活动,伤残人也投入体育活动中去。活动内容既有现代体育,又有民族传统体育、家庭体育、体育旅游、医疗体育,群众体育的路子越走越宽,体育运动的质量不断提高。1984年10月,中共中央发出《关于进一步发展体育运动的通知》,充分肯定了从新中国成立以来体育事业有了很大的发展,同时,也指出体育事业的发展规模、普及程度和发展水平同世界先进水平相比,还有很大的差距,要求全党全社会都要重视加强体育工作,进一步发展全民族的体育运动,逐步摸索出一条中国式的体育发展道路,创造体育工作的新局面。党和国家的重视,人民群众的积极参与,使中国体育运动技术水平愈来愈高,摘掉了“东亚病夫”的帽子,正逐步跻身于世界体育强国之林。

现代体育项目从19世纪末20世纪初传入中国,在城市和学校里逐步开展起来,随之竞赛活动也日益兴起。20世纪初,一些城市开始举办运动会,国际体育竞赛也有所开展。在旧中国,国内规模较大的竞赛活动有1910年至1948年间先后举办的7届全国运动会,影响较大的地区性运动会有1913年至1934年先后举行的18届华北运动会,和1923年至1936年举行的6届华中运动会。此外,参加的国际性体育比赛主要有1913年至1934年举行的10届远东运动会,1932年至1948年先后共参加了3届奥林匹克运动会。但由于运动技术落后,运动成绩长期处于低水平。根据1936年至1948年的统计,田径项目总共只打破过八项全国纪录,绝大多数项目的全国纪录只相当于新中国二级运动员的水平,同西方体育强国相比其差距显而易见,在国际性比赛中也仅在远东运动会上取得过一些名次。中华人民共和国成立后,全国广泛开展各项体育运动,其中包括29个奥运会正式比赛项目,现在已经成立了50多个单项运动协会,为提高运动技术水平创造了各种条件。早在1954年,旧中国的游泳纪录就已全部被刷新,绝大部分田径项目的纪录也被刷新。

从1959年举行第一届全国运动会,到2009年已举办11届全运会。此外,还创办了全国城市运动会、全国农民运动会、全国残疾人运动会,第一届全国少数民族运动会也于1991年在南宁举行。

中国的国际体育交往日益频繁,早在1989年,中国就已加入74个国际体育组织和38个亚洲体育组织,同150多个国家和地区进行了8000多次体育交往,共达10多万人次。其中参加的综合性运动会除奥运会以外,还有1963年在印度尼西亚举行的有48个国家和地区参加的新兴力量运动会。在这届运动会上,中国充分显示了自己的实力,共获66枚金牌、56枚银牌、46枚铜牌,金牌总数和奖牌总数都列在首位,取得了可喜的成绩,从1974年起参加了10届亚洲地区运动会(在此以前,台湾运动员参加过4届),首次参加第七届亚运会总分列第三位,第八届名列第二,从第九届开始金牌总数都是第一,并承办第十一届、第十六届亚运会,除了举办亚运会外,1993年5月,中国在上海举办了首届东亚地区的运动会。这届运动会无论在比赛组织情况,还是在比赛情况方面都获得了巨大成功,显示了中国举办大型运动会的雄厚基础,此次运动会,中国取得了突出的成绩,共获102枚金牌,以极大优势取得第一名。特别是2008年北京奥运会,中国以东道主的身份,总共获得51枚金牌,雄居金牌榜首位,充分彰显了雄厚的竞技体育实力。

中国体育事业的发展虽已取得了很大成绩,但同欧美各国体育水平相比,犹有差距,尤其是足球、拳击、曲棍球和一些田径项目仍属较弱项目,尚须大力发展。

第三节 体育运动与欣赏

美是人类精神追求的最高境界,是人们在满足生存与发展的需求基础之上,孜孜以求的境界。这个世界美的事物很多,其中体育运动的美是众多美的形式之一,我们去欣赏运动实际上是去体会体育领域和体育运动中美的发展和规律,以及人如何表现、认识、反映和掌握这些规律。诸如运用优美的身体运动和体态变化等手段,反映人体美、运动形式美;表现审美感情,以激起欣赏者的美感;引导运动者、欣赏者提高审美的能力、趣味、水平和情操。体育和美育都是全面发展教育的重要组成部分,它们的发展和社会教育的发展是紧密联系的。从培养人的角度上来讲,体育主要是强身健体,美育主要是塑造审美。可以说体育始终与美育联系在一起。体育是育人为健,而健是美的物质基础,美又是健的生动客观反映,健和美两者犹如形和影一样不可分离。

一、体育与美育的关系

体育和美育都是教育的组成部分,体育是美育的基础,美育也参与并渗透于体育之中。在体育中,人体和人体的运动以其美的形式进入审美领域,使运动者在亲身操作的运动中,积累了审美经验,形成并发展了审美心理结构。同时,体育文化的各种形态都含有教育的因素,成为审美教育的内容。

二、体育的美育功能

1. 强身健体的锻炼功能

体育运动可以从形态与技能上完美身体,使人肌肉发达、举止大方、青春焕发、体魄健康强壮、体形匀称健美。

2. 精神美的升华功能

体育运动有进取、竞争、对抗、承担负荷、战胜艰难困苦和经受胜败考验等特点,可以锻炼人的思想、意志和道德品质。

3. 技巧美的激励功能

体育中精湛的技巧与身体美、精神美交相辉映,形成一个体育健儿的完美形象。这些运动中的技巧、战术,把各种精湛的运动绘成动人的画卷,编就成美妙的诗篇,无不诱发青年学生对技巧美的向往,使他们产生模仿的欲望。而在学生的日常体育活动中,体育教师完美、正确、成功的动作技术示范,也同样可以激发学生学习的积极性。

三、体育教学中美育的实施

1. 教师应是教学中美的使者

在体育教学过程中,教师起着非常重要的主导作用,教师的魅力美将对学生产生无形的影响。教师的美主要表现在四个方面:一是形象美,二是着装典雅仪表美,三是内在修养美,四是心灵美和行为美。因此,在体育教学中实施美育要求教师有较高的涵养、优美的风度、一丝不苟的教学态度,创造一个和谐、融洽、真诚的课堂气氛,从而激发学生对体育教学的情感,并赢得学生对教师的尊敬与尊重。

2. 教学目的要体现美育要求

在体育教学中,我们要把美育体现在教学目的中,在具体的教学内容和教学方法上要突出体育中的美育功能。要有意识地在教学中从美育的角度去培养学生的体型美、姿态美、动作美和心灵美。使他们形成健壮匀称的体格、端正健美的姿态、轻捷矫健的动作、落落大方的风格,培养他们的审美意识,提高他们鉴赏美、创造美的能力。

3. 充分挖掘教学内容的美学价值

教师在教学过程中要精心设计,周密组织,展示每次教学内容所具有的不同风格的美。如在篮球选项班的教学中,学习运球时强调运球的节奏,学习投篮时要讲究投篮的舒展性,学习传球配合时要讲究传球的巧妙性,从而把篮球运动的潇洒美与巧妙配合的智慧美充分展现在学生面前。在战术配合的学习中,强调集体主义精神,把不计个人得失的集体主义风格美充分表现出来,从而达到塑造学生心灵的目的。在身体素质的练习中,学生会产生怕吃苦的现象,教师要从塑造健美体型的角度去启发引导学生,培养学生坚强的意志和吃苦耐劳的精神。为了培养学生的姿态美,准备活动中可以选择做健美操以及跳体育舞蹈,将柔慢舒缓或强劲有力的音乐配合到练习中,既使学生感到身心的欢娱,又达到美育的目的。

4. 教学组织和安排要具有美感

教师在课堂教学的组织安排上要严密紧凑、一环扣一环、引人入胜,创造出热烈的气氛,使学生对学习目标产生兴趣。对学习有高度的自觉性和积极性,生动活泼地学习,使整个学习活动构成一幅动态的具有美感的画面。

5. 教学方法要注意示范动作的美感

由于美育具有形象性和直观性的特点,教师上课时的优美示范会在学生的知觉、意向中产生欣赏→羡慕→向往→实践这样连锁式的心理反射过程,从而加深审美教育的效果。教师的讲解语言生动形象、音调洪亮清晰、条理清楚、饶有风趣、富于感情色彩,就能吸