

大学体育与 DAXUETIYU YU  
健康教程 JIANKANG JIAOCHENG

主编 高朝阳 张楠



西北大学出版社  
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

# 大学体育与健康教程

DA XUE TI YU YU JIAN KANG JIAO CHENG

◎主 编 高朝阳 张 楠  
◎副主编 董 峰 鱼 飞 曾玉华  
董 宁 刘 阳



西北大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/高朝阳,张楠主编. —西安:西北大学出版社,2017.4

ISBN 978-7-5604-4023-1

I. ①大… II. ①高… ②张… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 086960 号

## 大学体育与健康教程

主 编:高朝阳 张楠

副主编:董峰 鱼飞 曾玉华 董宁 刘阳

出版发行:西北大学出版社

地 址:西安市太白北路229号

邮 编:710069

电 话:029-88303059

经 销:全国新华书店

印 装:西安华新彩印有限责任公司

开 本:880毫米×1230毫米 1/16

印 张:19.75

字 数:580千字

版 次:2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5604-4023-1

定 价:35.00元

## 《大学体育与健康教程》编委会

---

**主 编** 高朝阳 张 楠

---

**副主编** 董 峰 鱼 飞 曾玉华 董 宁 刘 阳

---

**编 委** 范西安 刘 彤 张罗克 来 军 司 璞  
姚如好 闫 杰 陈红军 张 星 杜 云  
冯建强 郭 媛 黑新宾 郭 宇 姚 婧  
黎 明 李东斌 崔振飞 张 宁 万绪鹏  
张 龙 殷春宇 刘 旭 林 华 王 婷  
姜 喆 马伟刚 高 伟 周 煜 富仁杰

---

习近平总书记2016年12月在全国高校思想政治工作会议讲话中指出,教育强则国家强。高等教育发展水平是一个国家发展水平和发展潜力的重要标志。实现中华民族伟大复兴,教育的地位和作用不可忽视。我们对高等教育的需要比以往任何时候都更加迫切,对科学知识和卓越人才的渴求比以往任何时候都更加强烈。党中央做出加快建设世界一流大学和一流学科的战略决策,就是要提高我国高等教育发展水平,增强国家核心竞争力。

体育教育是高等教育的重要环节,是高等学校文化教育的重要组成部分。高校体育是集大学生身体及心理健康教育、思想道德教育、科学文化教育于一体的一门必修课程,是大学生掌握知识、技能,发展身体,增强体质,促进健康的教育活动,是对青年学生进行培育和塑造的一个重要过程。

党的十八大以来习近平主席多次发表重要讲话,对我国体育事业寄予厚望,他强调指出:“体育是社会发展和人类进步的重要标志,是综合国力和社会文明程度的重要体现。体育在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展,丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展,激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面,都有着不可替代的重要作用。”这是对新的历史时期我国体育进一步改革发展的准确定位,对于我们更加充分地认识体育工作的价值和意义具有重要的指导意义。体育工作者要从实现“两个一百年”奋斗目标的高度来认识自身所肩负的使命与责任,不断挖掘和充分展现体育的综合社会价值和作用,满足人民群众的体育需求,为全面建成小康社会和实现中华民族伟大复兴中国梦做出独特而积极的贡献。

为了响应教育部、国家体育总局、共青团中央联合组织的“亿万学生阳光体育运动”的号召,贯彻教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》《学校体育工作条例》的精神,并依照教育部、国家体育总局联合下发的《国家学生体质健康标准》的要求,结合我国学校体育课程教学改革研究实践,牢牢把握素质教育、健康第一、以人为本、终身体育的指导思想,编写了这本教材。

本教材包括体育理论编、实践编两部分内容。体育理论编以体育基本理论为框架,加大了健康理论的分量,紧紧围绕健康和影响健康的主要因素进行全面论述,努力构建以健康为导向的体育理论体系,力求与现代体育学科的发展相适应,汲取最新公共体育教学经验与科研成果。实践编中,针对大学生身心发育的特点及当前我国高校体育的教学现状,增加了一些他们喜闻乐见的体育运动项目,注重教材的实用性和新颖性,突出趣味性和可读性,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,最终使他们养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式,达到终生受益的目的。

本教材在编写过程中力求成为在校大学生体育学习和满足其终身体育锻炼需要的指导性用书。在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性、培养学生的终身体育锻炼习惯和终身体育能力为核心。概括起来,本教材具有以下特色:

第一,体系新颖。本教材牢牢树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在学的过程中充分认识到体育锻炼的益处和进行终身体育锻炼的重要性。

第二,内容精练。本教材着重突出了体育的文化内涵,使人文体育观念深入人心。在内容编排上,积极吸收国内外大学体育教学的最新研究成果及最新的赛事规则,有选择地摒弃了陈旧、繁冗的内容,使教材做到内容精练实用。

第三,科学性强。本教材以大量的科学事实和科研成果为依据,叙述语言力求严谨、科学,并尽量避免有争议的论题和空洞的说教,努力做到言之有理、论之有据。

第四,实用性强。本教材图文并茂、通俗易懂,便教易学,注意理论联系实际,努力使学生能学以致用,力求贴近大学生的生活实际,并方便他们自学。

本书为西安理工大学规划教材,由高朝阳、张楠担任主编,董峰、鱼飞、曾玉华、董宁、刘阳担任副主编。参编人员具体分工如下:高朝阳(理论编第一章、第二章,实践编第一章);张楠(理论编第三章、第四章、第五章,实践编第二章、第七章、第九章);董宁(实践编第三章、第五章);董峰(实践编第四章、第六章);曾玉华(实践编第八章、第十章);鱼飞(实践编第十一章)、刘阳(实践编第十二章、第十三章)。张楠拟定编写提纲,在编写过程中编写组多次进行讨论和修改,最后由高朝阳、张楠统稿和定稿。

本教材编写仍存在不尽如人意的地方,请读者给予批评指正。殷切地期望通过此教材的出版,能对大学生的身心健康、广大体育爱好者从事体育锻炼提供科学的指导。在编写过程中,参考和借鉴了一些专家学者的研究成果、专业书籍及图表,得到了同行的支持,在此表示衷心的感谢!

# 目 录

MULU

## 理论编

<b>第一章 体育概述</b> .....	(3)
第一节 对体育的认识 .....	(3)
第二节 学校体育教育目标 .....	(6)
<b>第二章 大学生与健康教育</b> .....	(9)
第一节 健康的概念及影响因素 .....	(9)
第二节 大学生健康行为 .....	(15)
第三节 大学生健康饮食调养 .....	(23)
<b>第三章 体育锻炼与健康</b> .....	(29)
第一节 体育锻炼的作用 .....	(29)
第二节 科学锻炼的原则与方法 .....	(31)
第三节 体育锻炼效果的评定 .....	(36)
第四节 《国家学生体质健康标准》 .....	(37)
<b>第四章 体育保健与卫生</b> .....	(52)
第一节 大学生健康保健的方法 .....	(52)
第二节 运动损伤的预防与处置 .....	(54)
<b>第五章 体育文化</b> .....	(60)
第一节 体育文化 .....	(60)
第二节 校园体育文化节及运动竞赛 .....	(63)
第三节 校园体育文化俱乐部 .....	(69)

## 实践编

<b>第一章 田径</b> .....	(73)
第一节 田径运动概述 .....	(73)
第二节 跑步 .....	(74)

	第三节	跳跃 .....	(81)
	第四节	投掷 .....	(84)
	第五节	田径运动竞赛规则 .....	(91)
<b>第二章</b>	<b>篮球</b> .....		(93)
	第一节	篮球运动概述 .....	(93)
	第二节	篮球运动基本技术 .....	(96)
	第三节	篮球运动基本战术 .....	(102)
	第四节	篮球运动竞赛规则 .....	(108)
<b>第三章</b>	<b>排球</b> .....		(115)
	第一节	排球运动概述 .....	(115)
	第二节	排球运动基本技术 .....	(115)
	第三节	排球运动基本战术 .....	(120)
	第四节	排球运动竞赛规则 .....	(126)
<b>第四章</b>	<b>足球</b> .....		(129)
	第一节	足球运动概述 .....	(129)
	第二节	足球运动基本技术 .....	(130)
	第三节	足球运动基本战术 .....	(136)
	第四节	足球运动竞赛规则 .....	(142)
<b>第五章</b>	<b>乒乓球</b> .....		(145)
	第一节	乒乓球运动概述 .....	(145)
	第二节	乒乓球运动基本技术 .....	(152)
	第三节	乒乓球运动基本战术 .....	(161)
	第四节	乒乓球运动竞赛规则 .....	(163)
<b>第六章</b>	<b>羽毛球</b> .....		(166)
	第一节	羽毛球运动概述 .....	(166)
	第二节	羽毛球运动基本技术 .....	(171)
	第三节	羽毛球运动基本战术 .....	(178)
	第四节	羽毛球运动竞赛规则 .....	(181)
<b>第七章</b>	<b>网球</b> .....		(186)
	第一节	网球运动概述 .....	(186)
	第二节	网球运动基本技术 .....	(187)
	第三节	网球运动基本战术 .....	(191)
	第四节	网球运动竞赛规则 .....	(195)
<b>第八章</b>	<b>游泳</b> .....		(198)
	第一节	游泳运动概述 .....	(198)
	第二节	游泳运动的基本技术 .....	(199)
	第三节	游泳的安全与卫生常识 .....	(204)

第四节	游泳运动竞赛规则	(206)
<b>第九章</b>	<b>武术</b>	(211)
第一节	武术概述	(211)
第二节	简化太极拳	(226)
第三节	散打	(239)
<b>第十章</b>	<b>健美</b>	(244)
第一节	健美运动概述	(244)
第二节	健美运动基本标准	(245)
第三节	主要肌肉群健美方法	(246)
第四节	健美运动竞赛规则	(253)
<b>第十一章</b>	<b>实用体育运动</b>	(256)
第一节	拳击	(256)
第二节	跆拳道	(262)
<b>第十二章</b>	<b>健身时尚运动</b>	(266)
第一节	体育舞蹈	(266)
第二节	健美操	(274)
第三节	瑜伽	(280)
<b>第十三章</b>	<b>定向运动</b>	(288)
第一节	定向运动概述	(288)
第二节	定向运动基本知识	(290)
第三节	定向运动技能训练	(297)
第四节	定向运动竞赛组织与裁判	(303)
<b>参考文献</b>		(306)

# 理论编

## 大学体育与健康教程

第一章 体育概述

第二章 大学生与健康教育

第三章 体育锻炼与健康

第四章 体育保健与卫生

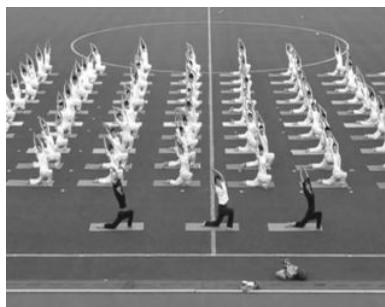
第五章 体育文化







# 第一章 体育概述



## 第一节 对体育的认识

### 一、体育的由来

体育一词,是由国外传来,是国际通用的流传范围很广的词。其英语是“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。应该说,体育上述概念的形成是一种历史过程,体育的概念并非是一成不变的,不同时代有不同的含义。虽然体育本身的产生有着悠久的历史,然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18世纪,在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词,它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。进入19世纪,一方面,是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面,是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的许多运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初,才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

在我国古代,并无“体育”一词,而是使用“养生”“导引”“武术”等名词。1894年左右,随着德国、瑞典体操传入我国,便用“体操”作为体育的总概念。1903年,清朝政府批准执行的学堂章程,就明文规定



各级各类学校要开设体操课(即体育课)。1906年开始,并用“体操”和“体育”两词。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念。直到1923年,在北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》这一官方文件中,才正式把“体操”一词改为“体育”,“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了学校中身体教育的专门术语。

## 二、体育的概念

体育可分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以运动作为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。狭义的体育习惯称学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分,是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

## 三、体育的构成

### (一) 学校体育

学校体育是学校教育和体育的重要组成部分。学校体育,是指全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质,及增进健康的有目的、有计划、有组织的教育过程。

其实施内容被纳入学校的总体计划中,实施效果又有相应的措施得以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程,使学生在德、智、体、美、劳几方面得到全面发展。学校体育是衔接社会体育的桥梁,是终身体育的重要基础,也是国家体育事业发展的战略重点。学生的身体发展、心理发展和社会适应的阶段性与个体差异,是正确实施学校体育的前提和基础。学校体育对学生身体发展、心理发展和社会适应具有积极的作用。

学校体育自确立以来,在相当长的一个时期内,始终是以生物体育观为基础的。强调对人体的生物学改造,注重强身健体的生物学作用。随着社会的进步,现代科技的发展,以及体育科学研究的不断深入,我国突破了体育观上的单一生物观念,向着生物、心理、社会及道德体育观转变;学校体育已不仅仅局限于生物价值,而与教育、社会、心理、道德、文化、竞技、娱乐、健康和现代生活有着密切联系,学校体育已超出增强体质的独特功能,具有促进学生身心协调发展的全面效用。

### (二) 竞技体育

有人称竞技体育为竞技运动,也有人称其为精英体育。这里所说的竞技体育,是指根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动,它是为了最大限度地发挥并提高个人和集体在体格、体能、心理与运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛活动。这种竞赛活动具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育,是体育的一种特殊形态,其已经成为一种专业化或职业化的社会体育现象。世界各国都将很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而且是为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神



境界,从而推动人类社会的不断发展与进步。

### (三) 大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼。它是指以健身、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性的健身的体育活动,主要包括以下几个方面:

#### 1. 医疗康复体育

以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的手法和理论进行康复治疗。

#### 2. 娱乐休闲体育

在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。以休闲、娱乐为目的,如打高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

#### 3. 矫正体育

用以矫正人的身体的各种不正确姿态,如坐、立、行走及身体各部分不平衡等现象,促使身体各部分协调发展并塑造优美的体态,如各种特殊体操、健美操等。

#### 4. 民间体育

各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动与健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育形式有民间举重、角力、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、刁羊等。

## 四、体育的功能

### (一) 生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健康的方向变化。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿等几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这就决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进对脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,经常进行体育锻炼,并结合药物调理,可以预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

### (二) 社会功能

#### 1. 教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,它对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展,能胜任自己职业,能为社会的发展做出贡献的新人。另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,使它成为传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神,以及培养社会公德等方面,具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人们的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。

#### 2. 娱乐功能

随着社会的发展,人们的生活中闲暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,还可以陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。



体育运动的娱乐功能的客观依据,是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

### 3. 经济功能

体育的发展既能依赖于经济的推进,又能引领经济的繁荣。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业,越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘,而我国正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票和发售纪念币、邮票、体育彩票等来获得收益;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,体育娱乐活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游,都是获取体育经济效益的有效途径。

### 4. 政治功能

体育运动作为一种社会现象,它有不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术,教学训练的原则、方法,器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育是与政治制度紧密相连的,并受政治制度的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会制度的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界人民之间的了解,增进友谊和团结,加强国际体育文化交流,为外交服务。第二,参加国际比赛,能为国争光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神。第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国的热爱。

## 第二节 学校体育教育目标

### 一、学校体育的总目标

学校体育目标是指在一定的时期内,学校体育实践所要达到的预期结果。它是学校体育指导思想的具体体现;是我们开展学校体育工作的出发点,也是我们评价学校体育工作效果的重要依据。学校体育目标制订的正确与否,一方面,直接关系到学校体育内容、方法和手段的选择与运用;另一方面,又关系到学校体育的发展方向,影响着人才培养的质量。学校体育的改革,首先应该是目标的改革,因为目标对学校体育的整体改革具有指导、定向、激励、定位、标准等重要作用,对评价学校体育各项工作实施的效果有着非常重要的意义。当前,我国学校体育的总目标是:促进学生正常生长发育,增强学生体质,增进学生健康,促进学生身心的和谐发展;培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定良好的基础;促进学生个体社会化,培养学生良好的思想品德,使其成为具有创新精神和创新能力,德、智、美、体、劳全面发展的社会主义建设的合格人才。

### 二、学校体育的效果目标

#### (一) 增强学生体质,增进学生健康

青少年学生正处于迅速生长发育的时期,应该有目的、有计划地通过各种体育活动,促进他们身体的正常发育,使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面发展,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。



## (二) 掌握体育和卫生保健的基本知识、运动技能和健身方法

学校体育本质上是系统地向学生传授体育文化的教育过程。传授一定的体育知识、原理和方法,使学生具有一定的体育文化素养,可以提高学生的体育认识和参加体育活动的积极性和自觉性,而且还可以为他们参与体育活动提供科学的指导,学习和掌握从事体育锻炼、体育娱乐、卫生保健等体育活动的运动技能和健身方法。

## (三) 培养学生对体育的兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定基础

“终身体育”强调了人的一生,包括婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、中年期和老年期各个发展阶段与体育的关联。这种关联又是通过家庭体育、学校体育、社会体育和个人自主体育这四者之间的紧密衔接来实现的,其无论是对个体的成长还是对社会的发展都具有非常重要的意义。终身体育既是现代社会发展的要求,也是体育的最终目标。

培养学生对体育的兴趣、爱好及养成体育锻炼的习惯,是形成终身体育的重要因素,也是实施终身体育的重点。学校体育和终身体育的联系,是通过“兴趣”和“能力”的桥梁来实现的。学校体育的重点更多地应该放在如何培养学生对体育的兴趣和能力上。在培养兴趣和能力的基础上,通过长期技术技能的学习,学生就会形成稳定的体育价值观和积极的态度。有了良好的体育价值观和态度,学生才能积极参与体育锻炼,并且终身受益于体育。

## (四) 促进学生个性全面发展,培养健全人格

促进学生个性全面发展也是学校体育的重要目标之一。要结合体育的特点,在各种形式的体育活动中对学生进行品德教育,使学生的个性和人格得到全面发展。通过体育提高学生的社会责任感和群体意识,培养他们热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创新开拓等品德和作风,为将来适应社会生活奠定良好的基础。

## (五) 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

学校是各种运动人才的摇篮,要善于发现有运动天赋和运动才能的学生,并在课余时间对他们进行运动训练,以提高他们的运动技术水平。组织具有本校特色和传统的高水平运动队,丰富校园文化生活,为高一级的运动队或俱乐部输送后备人才。

# 三、实现学校体育目标的途径

学校体育的目标是通过体育与健康课程和课余体育活动这两条基本途径来具体贯彻实施的。学校体育的这两条途径也是学校体育的中心工作和环节,担负着全面实现学校体育目标的重任。由于体育与健康课程和课余体育活动各自的特点不同,因而其在实现学校体育目标的过程中所发挥的作用又具有各自的侧重点。整体而言,组织开展学校体育的各项工作要以《体育法》《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》和《国家学生体质健康标准》为依据,结合学校的具体实际,以保证学校体育目标的顺利实现。

## (一) 体育与健康课程

体育与健康课程是学校教学计划中规定的必修课,是学校体育的基本组织形式,承担着对学生进行系统的体育教育的重任。各个教育阶段所开设的体育与健康课程都有相应的课程标准或教学大纲或教学指导纲要,按一定的班级授课,并有专门的体育教师和一定的场地器材设备作保证。体育与健康课程是学生毕业、升学的考试科目之一,每学期每学年都要对学生进行相应的考核。

## (二) 课余体育活动

课余体育活动是指体育与健康课程之外的一切体育活动,其内容是极为丰富的,主要包括:课余体育锻炼,如早操、课间操、班级体育锻炼和个人体育锻炼等;课余体育训练;课余体育竞赛,以及校外的社区



体育活动和家庭体育活动等。课余体育活动也是学校体育的重要工作,它对培养学生的体育兴趣、态度,丰富学生的课余生活,提高学生的运动能力和独立锻炼身体的能力,发现和培养运动人才等方面具有重要的作用和意义。

#### 四、高校体育的新要求

高等学校要加强体育课程管理,把课外体育活动纳入学校日常教学计划,使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼。党和国家为高校体育的改革与发展指明了方向,提出了新要求、新任务。

第一,坚持“健康第一”的指导思想,必须把学校体育摆在学校教育的突出位置,作为学校的一项重要任务,充分认识加强学校体育工作的紧迫性。

第二,全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标。努力改善学生的身体形态和机能,提高运动能力。

第三,认真落实国家对体育课程的规定。体育课是学校体育工作的中心环节,必须切实上好体育课,要积极推进体育教学改革,不断提高教学质量。

第四,推进“阳光体育”运动的广泛开展。

(1)要建立并坚持科学规范的学生作息制度,确保学生体育活动时间每天不少于1小时,鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成体育锻炼的热潮。

(2)把开展丰富多彩、形式多样的课外体育活动作为日常教育工作和校园文化建设的有机组成部分,并纳入教育教学活动安排,形成制度。

(3)要根据学生的年龄、性别和体质状况,积极探索适应大学生特点的体育教学与活动形式,指导学生开展有计划、有目的、有规律的体育锻炼活动。

第五,加强对学生课余体育训练、竞赛活动的指导和支持。学校每年要召开春、秋季运动会,因地制宜地经常开展以班级为单位的学生体育活动和竞赛,改革竞赛办法,扩大学生的参与和积极性;进一步办好高水平运动会,充分发挥对群众性体育的示范带头作用。

第六,要加强学校体育工作的组织领导,成立组织机构,加强学生体育社团(俱乐部)建设并制订实施方案,建立和完善监督机制。