


教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用



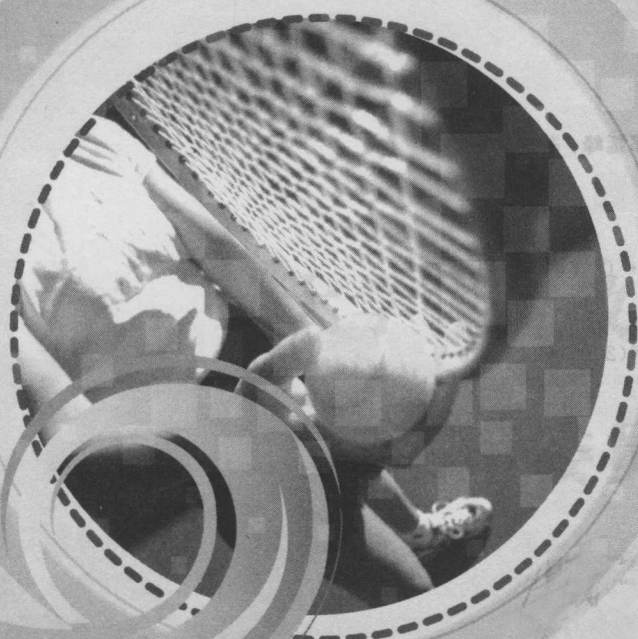
大学体育 教育教程

DAXUETIYU JIAOYUJIAOCHENG

主 编 徐 磊 郑延峰 姜亚秀

 吉林大学出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
本科院校公共体育课通用



大学体育 教育教程

DAXUETIYU JIAOYUJIAOCHENG

主 编 徐 磊 郑延峰 姜亚秀

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育教程 / 徐磊, 郑延峰, 姜亚秀主编

—长春: 吉林大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-5601-6373-4

I. ①大… II. ①徐… ②郑… 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(2010)第 172976 号

书 名: 大学体育教育教程

作 者: 徐 磊 郑延峰 姜亚秀 主编

责任编辑、责任校对: 孟亚黎

吉林大学出版社出版、发行

开本: 787×1092 毫米 1/16

印张: 21.25 字数: 544 千字

ISBN 978-7-5601-6373-4

封面设计: 马静静

北京市登峰印刷厂 印刷

2010 年 8 月第 1 版

2010 年 8 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

社址: 长春市明德路 421 号 邮编: 130021

发行部电话: 0431-88499826

网址: <http://www.jlup.com.cn>

E-mail: jlup@mail.jlu.edu.cn

前 言

进入新世纪以后,随着全球化的发展,世界各国之间的联系越来越紧密,与之相伴的是,各国之间的竞争也愈发激烈。世界各国的经济竞争、综合国力竞争实质上都是科学技术的竞争与民族素质的竞争。因此从某种程度上说,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在新世纪的国际竞争中处于战略主动地位。

我国的高等院校担负着为社会主义现代化建设培养高素质创新型人才的任务,而大学生的身体健康是人才质量的基础。因此如何有效增强学生体质,增进学生健康,是高校体育工作的重点。高校体育工作应培养大学生对体育的兴趣和爱好以及参加体育锻炼的意识,让大学生学会科学锻炼的方法并能养成终身体育锻炼的好习惯。本教材正是以“健康第一”“终身体育”为指导思想,并基于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对体育课程的课程目标、课程内容、教材改革的要求编写的。

全书共分为上、中、下三篇,分别为大学体育教育、传统体育课程和新兴体育课程。

上篇主要介绍了体育锻炼的理论知识,包括大学体育概论、体育锻炼与健康的关系、体育锻炼的理论基础与方法、体育锻炼与保健、大学生营养与健康行为、现代社会与体育、大学生体质测试与评价等内容,以便让学生掌握科学的体育锻炼方法,着重培养学生“每天锻炼一小时”的运动意识。

中篇详细介绍了在大学生中开展比较广泛的篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等球类运动项目,并且对这几个项目采取了“分级教学”的方法,即根据运动项目技战术的特点,以及每个学生不同的运动水平和对项目的掌握程度,将技战术分为基础技战术的学练和技战术的学练升级两个阶段,让学生能更容易地掌握这些项目的运动方法。此外,本篇也介绍了健美操、体育舞蹈、瑜伽等健美形体塑造运动和武术、游泳项目以及体能训练的田径与体操运动。

下篇通过介绍时下流行的一些运动项目,如网球、跆拳道、拓展训练、攀岩、漂流等项目,以便开拓学生的运动视野,让学生能更好的体会体育运动的精彩魅力,能更愉快的参加到体育锻炼中去。同时,本篇也介绍了一些中国民族传统体育项目,如珍珠球、木球、舞龙和舞狮运动,让学生深刻感受中国传统体育文化的魅力,并能积极地参加到这些传统运动中去。

本书内容新颖、系统、全面,以促进大学生身体健康为主线,引导大学生在学习掌握运动技、战术的同时,树立主动参与运动和终身体育的意识、培养良好的团队精神和鲜明的个性气质。因此具有较高的理论价值和实用价值。

本书的主编由哈尔滨工业大学的徐磊和黑龙江东方学院的郑延峰、姜亚秀担任;副主编由延边大学的国翠娟和黑龙江东方学院的单凤云、单保海、江兴军担任;编委由黑龙江东方学院的刘涛、朱岩、赵玉珩、孙哲、林然、崔洪亮、张克峰、成福民组成。全书由徐磊、郑延峰、姜亚秀负责统稿。具体分工如下:

第一章、第二章、第八章、第十四章、第十七章:徐磊;



目 录

上篇 大学体育教育

第一章 大学体育概论	(1)
第一节 我国普通高校体育概述	(1)
第二节 普通高校体育课程目标	(5)
第三节 终身体育目标	(6)
第二章 体育与健康概述	(8)
第一节 体育与生理健康	(8)
第二节 体育与心理健康	(12)
第三节 体育与社会适应力	(17)
第四节 体育与道德健康	(19)
第三章 科学体育锻炼方法	(23)
第一节 体育锻炼的理论基础	(23)
第二节 体育锻炼的原则与方法	(28)
第三节 体育锻炼的内容选择	(31)
第四节 运动处方制定	(33)
第四章 体育锻炼与保健	(39)
第一节 运动医务监督	(39)
第二节 运动性疾病的预防与处理	(44)
第三节 女大学生体育卫生	(50)
第五章 大学生营养与健康行为	(53)
第一节 营养素	(53)
第二节 膳食平衡	(57)
第三节 体育锻炼与营养	(58)
第四节 生活方式与非传染性疾病	(61)
第五节 体育锻炼与健康生活方式	(63)
第六章 现代社会与体育	(65)
第一节 体育在现代社会生活中的地位与作用	(65)
第二节 现代社会人们对体育的多元化需求	(70)



第三节 现代社会生活方式与体育	(73)
第七章 大学生体质测试与评价	(77)
第一节 大学生《国家学生体质健康标准》测试项目和方法	(77)
第二节 大学生《国家学生体质健康标准》评分表	(86)

中篇 传统体育课程

第八章 基础体能	(92)
第一节 体能训练概述	(92)
第二节 田径运动	(94)
第三节 体操运动	(120)
第四节 教学评定	(125)
第九章 篮球	(127)
第一节 篮球运动概述	(127)
第二节 篮球基础技战术的学练	(128)
第三节 篮球技战术的学练升级	(134)
第四节 篮球场与设备	(137)
第五节 篮球教学评定	(139)
第十章 排球	(141)
第一节 排球运动概述	(141)
第二节 排球基础技战术的学练	(143)
第三节 排球技战术的学练升级	(149)
第四节 排球场地与设备	(155)
第五节 排球教学评定	(158)
第十一章 足球	(160)
第一节 足球运动概述	(160)
第二节 足球基础技战术的学练	(162)
第三节 足球技战术的学练升级	(168)
第四节 足球场地与设备	(172)
第五节 足球教学评定	(175)
第十二章 乒乓球	(178)
第一节 乒乓球运动概述	(178)
第二节 乒乓球基础技战术的学练	(179)
第三节 乒乓球技战术的学练升级	(184)
第四节 乒乓球器材与设备	(190)



第五节 乒乓球教学评定·····	(191)
第十三章 羽毛球 ·····	(193)
第一节 羽毛球运动概述·····	(193)
第二节 羽毛球基础技战术的学练·····	(194)
第三节 羽毛球技战术的学练升级·····	(199)
第四节 羽毛球场地与设备·····	(203)
第五节 羽毛球教学评定·····	(204)
第十四章 健美与形体塑造 ·····	(207)
第一节 健美操·····	(207)
第二节 体育舞蹈·····	(215)
第三节 瑜 伽·····	(223)
第四节 健美与形体塑造教学评定·····	(230)
第十五章 武 术 ·····	(232)
第一节 武术概述·····	(232)
第二节 武术基本功习练·····	(234)
第三节 太极拳·····	(237)
第四节 武术教学评定·····	(251)
第十六章 游 泳 ·····	(253)
第一节 游泳概述·····	(253)
第二节 游泳安全卫生常识·····	(254)
第三节 游泳技术的学练·····	(257)
第四节 游泳教学评定·····	(263)
下篇 新兴体育课程	
第十七章 网 球 ·····	(265)
第一节 网球运动概述·····	(265)
第二节 网球基础技战术的学练·····	(267)
第三节 网球技战术的学练升级·····	(272)
第四节 网球场地与设备·····	(277)
第五节 网球教学评定·····	(280)
第十八章 跆拳道 ·····	(282)
第一节 跆拳道运动概述·····	(282)
第二节 跆拳道基础技术的学练·····	(284)
第三节 跆拳道技术的学练升级·····	(286)



(181) 第四节 跆拳道教学评定.....	(291)
第十九章 民族传统体育项目.....	(293)
(181) 第一节 珍珠球.....	(293)
(181) 第二节 木球.....	(298)
(181) 第三节 舞龙.....	(300)
(181) 第四节 舞狮.....	(303)
第二十章 时尚运动大课堂.....	(310)
(181) 第一节 拓展训练.....	(310)
(181) 第二节 攀岩.....	(316)
(181) 第三节 漂流.....	(320)
参考答案.....	(324)
参考文献.....	(327)

思想性、知识性和趣味性于一体,既强身健体,又陶冶情操,效果十分明显。如比赛中,对方侵犯犯规时,是毫不计较,还是“以牙还牙”;对裁判员的误判是大方宽容,还是“斤斤计较”;比赛胜利时,是骄傲自大,还是认真总结经验,戒骄戒躁等,都是对优良品德的培养过程,并为大学生的德育教育提供了丰富的内容和途径。事实证明,体育是培养良好品德和完善个性的重要手段。其一,体育以其丰富多彩的活动内容,极易吸引广大青年学生,通过体育活动进行思想品德教育,更适合青年学生的年龄特征;其二,学校体育活动的基本形式,多以集体为单位,采用竞赛、评比和奖励优胜等方法,有利于培养他们拼搏进取的责任感和集体荣誉感,学会正确处理个人与集体、自由与纪律的关系,养成团结友爱、遵纪守法等优良品质。

在智育方面,作为教育之一的体育,在传授知识、技能,增强学生体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。因为智能的增长,要求体能素质的相应发展,而体能的提高,又为智力的开发提供良好的物质保证。培养学生顽强的毅力,也是对智能的促进。生理学家实验证明:运动能有效地增加大脑的重量和皮质的厚度。体育活动可以加速血液循环,提高心脏的功能,改善大脑的供氧状况,对学生的学习活动来讲,还是一个积极性的休息手段。总之,有助于学生智力的开发,为智力活动创造良好的物质基础。古今中外,许多大科学家的实践证明:智慧和健康可以兼长并进。达尔文、爱因斯坦、巴甫洛夫、华罗庚等,都是因智体并进和顽强的毅力而取得惊人成就的典范。

在美育方面,把体育精神与培养学生审美观、审美能力相结合,体育中的形体美、动作美、节奏美能感染吸引学生,体育中健、力、美和谐的统一能陶冶学生的情操。马雅可夫斯基的诗句“世界上没有任何一件衣裳能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”,就是对健美的歌颂,体育与美育有着互相渗透的关系,在体育教学中,美育渗透到教学的各个环节之中。通过体育对美的展示,还能启发和培养学生鉴赏美、感受美、表现美、创造美的能力。此外,学校体育对培养学生的吃苦耐劳、自尊自信、坚韧不拔、开拓创新、竞争意识、团队精神、抗挫折能力和社会适应能力等都具有特殊的作用。

总而言之,德、智、体、美几个方面有机地结合起来才能培养出有理想、有道德、有文化、守纪律、身体健全的合格人才。要充分利用体育多功能的特征,益智、启德、健美,充分发挥体育在学校教育中塑造高素质人才的作用,它是成才的基础,是事业成功的保证。

(二)是全面推进素质教育、丰富课余文化生活、加强校园精神文明建设的需要

校园文化是一个多层次、立体化的有机整体。作为这个重要组成部分的校园体育文化,是学校体育与校园文化的契合,是素质教育的重要组成部分,是推动校园文化发展最有力的催化剂,对提高校园文化质量,全面推进素质教育,落实《全民健身计划纲要》及师生终身体育意识的培养,都具有十分重要的意义。

校园体育文化包括体育教学、健身锻炼、运动队的训练、校运会、体育竞赛、体育社团、体育协会、体育讲座、体育表演、体育观赏等。内容丰富,形式多样,为广大同学提供了一系列丰盛的文化大餐,对广大师生员工都有着巨大的吸引力。通过各种体育活动的广泛开展和积极参与,有利于在全校范围内形成浓厚的体育文化氛围,既可以丰富同学们的业余文化生活,也可以成为展示当代青年风采,提高综合素质的舞台。体育不仅能使人们彼此之间的感情和心灵得到沟通,而且能在潜移默化中培养学生的实践和活动能力,提高学生自身素质,陶冶学生的情操,同时也能给学生们创造一个积极参与社会实践和学习交流的平台,是对学生进行素质教育最鲜活的大课堂。



“素质教育”是针对“应试教育”的弊端(抹杀个性,片面追求升学率,导致学生负担过重,损害学生身心健康)而提出的全面提高学生综合素质的一种教育方法。它着眼于学生长远发展的要求,特别重视健康体魄与人格培养,强调个性发展、创新能力、实践能力、应变能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值的全面提高。通过校运动会、体育竞赛等各项体育活动,能培养学生重在参与、顽强拼搏、公平竞争、尊重裁判、尊重对方、遵纪守法等良好的体育道德风尚;还可对学生进行爱国主义、集体主义的现实教育;培养竞争意识和团队精神。比赛中,运动员们胜不骄,败不馁,努力进取,团结拼搏;场下师生呐喊助威,群情激昂,特别是在一些重大比赛中能取得胜利,对本单位成员是一种巨大的鼓舞,有利于提高集体荣誉感,增强凝聚力,提高知名度和美誉度,使学校更充满朝气、生机和活力,极大地促进校园的精神文明建设。

体育是现代文明的一种标志。学生在校期间,参加和观赏体育是一种高尚的文化生活,通过体育教育与活动,可以培养对体育的兴趣和爱好,养成良好的锻炼习惯,并把体育作为自己日常生活的重要内容,这对培养他们适应文明、健康和科学的现代生活方式,提高全民素质都具有战略意义。

(三)是终身体育和全民健身的基础,是发展我国体育事业的需要

我国体育的根本任务是增强人民的体质。大学生一般处在18~24岁年龄段,正值青春发育的关键时期,身体形态、功能发展虽已不断完善,但仍保留有青春期的特点,即发展的不平衡性和不稳定性,尚未完全成熟,有待进一步发展。因此,在大学阶段,加强体育锻炼,促进身体的正常生长发育,增强体质,增进健康水平,不仅将为一生的健康打下基础,而且对于提高民族素质具有重要意义。

新中国成立以来,我国大学生体质健康状况虽然在总体水平上是逐年改善的,但还没有完全跟上我国经济发展和时代前进的步伐。由于种种原因,目前我国大学生体质健康水平与一些发达国家相比尚存在较大差距。许多高校普遍存在着大学生体质与体能的滑坡现象,还有一些令人十分担忧和亟待解决的问题,如耐力和力量明显下降,超重和肥胖的比例有所增加等都是不争的事实,如不彻底改变,就不能适应未来社会的激烈竞争和人才需求。为此,在大学生中加强体育教育,树立“健康第一”的指导思想,大面积地提高大学生体质健康水平,已是我国高校十分紧迫的任务。

众所周知,现代体育分为学校体育、社会体育(群众体育)和竞技体育三大部分,而学校体育则是基础和重点。健康的体魄是大学生为祖国为人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。因此高校体育教育目标应该把提高学生的健康水平放在首位。学校体育是全民健身的基础和战略重点,而高校体育是学生时代体育的最后阶段,在实施《全民健身计划纲要》的过程中,将起到为全民健身培养参与者、组织者和指导者的承上启下的重要作用。为此,高校体育应把为全民健身服务作为一项重要内容,深化课程体系改革,真正使体育教学以健身为首要任务。不但使风华正茂的莘莘学子在求学期间,身体得到有效的锻炼,还能培养他们终身体育的意识、态度、能力和习惯,使体育成为他们的终身需要,还能使他们终身受益,成为社会体育的积极分子,全民健身的骨干和指导力量,直接推动我国群众体育蓬勃发展,加速扩大体育人口,加速全民健身的步伐和体育社会化的进程,对开展群众性的体育活动及丰富社会文化生活作出积极的贡献。



二、高校体育的作用

随着社会的发展和物质生活水平的提高,人们出于健身、娱乐、休闲的需要,对体育的追求日趋强烈,从而使体育成为影响生活方式和生活质量的重要因素。作为国家栋梁之才的大学生,体育对他们的影响则主要集中表现在“育人”方面,发挥它在培养和造就国家需要的合格人才中的特殊作用。

(一)增强体质,全面发展学生身体

大学生的生理、心理状态渐趋完善,所以高校体育在完善人体发育的这一阶段起着至关重要的作用。由于时机恰当、内容形式合理、组织措施得力,因而能有效促进大学生的身体健康,增强体质,改善对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力,使他们的体格更加健壮,体力更加充沛,将来能适应高压、长时间、大负荷的脑力劳动和体力劳动。

(二)系统传授体育基础知识、基本技能,培养学生体育的能力和终身体育习惯

由于大学生神经细胞物质代谢旺盛,灵活性相对较高,抽象思维能力也较中学时代较强,综合分析能力显著提高,加上大学生的求知欲和独立从事体育锻炼的欲望,使体育教育成为大学生主动参与的过程,因而为比较系统地掌握体育的基础知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯等创造了有利条件,为“终身体育”奠定了基础。

学习小贴士

大学生体育运动的指导思想:

(1)以人为本:“以人为本”就是以学生的全面发展为本。教育应面向全体学生,开发学生的智慧潜能,突出学生的主体性,发展学生的个性和创造力,使每一个学生都能得到充分的发展,树立“以人为本”的教育理念。“以人为本”的教育注重人的自然性和社会性的统一,是与现代认知心理学和人的社会性发展理论相适应的教育理念。

(2)健康第一:“健康第一”的指导思想是指党中央、国务院根据当前教育现状,为纠正应试教育的偏差,全面推进素质教育,培养德、智、体、美、劳全面发展人才的需要而提出的一个教育理念。它包括人体生理、心理和社会适应能力的三维健康观。

(3)终身体育:终身体育是指在人的一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育与指导,它是终身教育的组成部分。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同,并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。终身体育是健康的基础,它对人们各个不同时期的身体健康,都具有积极影响。

(三)促进学生个性和身心健康发展

根据大学生自我意识不断增强,个性特征逐渐明显,意志品质的发展仍不稳定、不平衡,性格尚不成熟等特点,高校体育通过运动中的和谐交往、竞争拼搏以及承受负荷训练等方式,帮助大



学生稳定心理状态,进行自然调节,提高自我控制的能力;在运动中体会成功的喜悦和失败的痛苦,从中吸取经验和教训,通过一些鼓励自我表现和尽兴发挥的体育内容,培养学生的运动兴趣,促进个性的全面发展,最终达到身心的和谐统一。

(四)发展学生竞技能力,为国家培养后备人才

我国的体育发展战略是“全民健身战略”和“奥运战略”。高校体育拥有广泛的群众基础、良好的体育氛围、比较优越的体育设施、素质较高的专业体育师资及部分有运动天赋的好苗子,这就使得高校体育在落实国家两个体育发展战略中起着承上启下的作用,既可为群众体育培养体育骨干,又可将部分好苗子培养成将来为国争光的竞技体育后备人才。

第二节 普通高校体育课程目标

一、确定我国高校体育课程目标的依据

(一)社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人的规格及质量要求上。科学技术的发展,已经并且正在深刻地改变着人的物质生产、精神生活及日常生活节奏。世界正处在激烈的国际竞争和新技术革命的挑战时代。综合国力的竞争,在很大程度上是科技和人才的竞争,归根到底是教育的竞争。高校体育必须与德育、智育紧密配合,为我国的现代化建设培养更多有理想、有道德、有文化、有纪律并且体魄强健的一代新人。另一方面,由于生产力的不断提高,现代社会对人的整体素质的要求以及人们对健康的生活方式的要求越来越高;同时,现代社会也给人类健康带来很多不利影响,使得人们对健身、娱乐等活动的要求越来越迫切,群众性的体育活动将因此更为普及,这就要求高校体育不但要有效地锻炼学生的身体,而且还要把有体育才能的学生组织起来加以训练,使他们成为社会体育的骨干。

(二)大学生的身心发展特点

大学生是高校体育的主体。要提高体育锻炼的效果,必须根据大学生身心发展的规律进行体育锻炼。大学生的身心发展的特点不同于儿童或少年,也不同于成年人,高校体育工作的实践活动,如对体育内容的选择、安排和组织形式,以及锻炼、教学、训练手段等,都必须针对大学生身心发展的特点和学习、生活等的具体条件。因此,大学生身心发展的特点是确定高校体育目标的生理和心理依据。

二、高校体育课程目标体系

确定高校体育目标的工作,必须结合我国的国情,从实际出发,根据不同层次、性质及类别的高校来进行;要反映现代高校体育的发展趋势,并认真吸收国外高校体育的先进理论与实践经验,建立起具有中国特色的高校体育目标体系。



(一) 高校体育课程的总体目标

总体目标是培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才。

这个总体目标,从根本上反映了体育的本质特征,制约和影响高校体育的全过程,切实体现了我国社会教育、体育发展的基本要求和大学生的需要。

(二) 普通高校体育的具体效果目标

(1)掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身坚持体育锻炼打下良好的基础。

(2)有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《学生体质健康标准》中规定的指标和规格要求,身心愉快地学习和工作,更好地完成学习任务。

(3)通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生个性的发展。

(4)对具有运动才能的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

上述高校体育的具体效果目标是一个相互联系、相互促进的统一整体,需要综合地实现,不能为追求一时效果,片面突出其中的某一部分,而造成长期的负面影响。

学习小贴士

在1999年6月,中共中央召开了第三次全国教育工作会议,颁发了《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》(以下简称《决定》)。《决定》中明确提出“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’的教育指导思想,切实加强学校体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的好习惯”。

第三节 终身体育目标

一、终身体育概述

20世纪60年代末,一些国家的体育学者受终身教育思想的影响,根据人体自身发展规律和体育锻炼的作用以及现代社会发展的需要,提出了终身体育的思想。终身体育是指在一生中都要进行身体锻炼和接受体育教育与指导,它是终身教育的组成部分。这一思想得到了世界上许多国家体育学者的赞同,并逐渐形成一种新的体育思想和体育实践。

终身体育是健康的基础,它对人们各个不同时期的身体健康,都具有积极影响。在生长发育



时期,可以促进身体正常的生长发育;在成熟期,可使人保持充沛的体力与旺盛的精力;在衰退期,可延缓衰老、延年益寿。“生命在于运动”,“用进废退”,体育锻炼应当伴随着人的一生。

学校体育是终身体育的基础,学校体育既是为了达到在校期间的体育教学目标,也是为终身体育打好基础。学校体育阶段是有目的、有计划、系统地全面锻炼身体,促进身心健康,掌握体育知识、技术、技能,养成锻炼身体的习惯,培养体育意识的重要时期。这个时期,身体生长发育得如何,体育意识培养得怎样,直接影响着人的一生。在青少年时期,通过学校体育,有计划、有组织地进行体育锻炼,培养自我体育意识,养成锻炼习惯,并能根据自己的兴趣和条件,学会几种实用性较强的健身方法和1~2个可以参与的运动项目,将会终身受益。

学校体育在终身体育的体系中起着承上启下的作用,是终身体育的重要一环,也是人们奠定终身体育基础的关键时期。因此,大学生要从思想上认识到终身体育的重要性,珍惜学校体育,热爱学校体育,主动参加体育锻炼,养成良好的运动习惯,为终身体育打好基础,也为将来走向社会做好准备。

二、终身体育目标

在各种实践活动中增进学生身心健康、提高学生身体素质水平是大学终生体育教育的首要目标。终身体育教育是促进学生身心健康发展最积极、最有效的教学思想,通过对学生进行终身体育教育,使学生养成良好的锻炼习惯,不断提高健康水平和对环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力,通过体育理论的学习使学生重视营养卫生,遵守合理的作息制度,积极参与体育实践,从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成,为将来走向社会打下坚实的基础。

通过终身体育教育,向学生传授体育知识、技能和技术,使其掌握科学的锻炼方法、手段,使对体育锻炼有深刻的认识,养成终身体育的习惯,这是大学终身体育教育的基本目标。

终身体育还要以培养学生良好思想品德,提高学生素质为目标。实践证明,学生教育,必须把德育放在首位,并贯穿在各类教育的全过程。学生应该在体育活动的参与或观赏中努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格及心理上的进取意识,在体育的情感方面,应该更深切,更富有青年人的特点,使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。因此,培养良好思想品德,提高学生素质也是学校终身体育教育的目标之一。



思考题

一、填空

1. 作为校园文化重要组成部分的校园体育文化,是()与()的楔合,是()的重要组成部分。
2. 现代体育分为()、()和()三大部分。

二、问答题

1. 简述普通高校体育的地位。
2. 简述普通高校体育的作用。
3. 论述普通高校体育课程的目标。



第二章 体育与健康概述



学海导航

“德智皆寄予体，无体是无德智也。”现代素质教育要求学生全面发展，“体育”是不可忽略的教育内容。如果没有健康体魄，又怎么能够顺利完成在校期间的学习任务呢？健康是人一切素质的物质基础。因此，本章主要介绍了体育与生理健康、体育与心理健康、体育与社会适应力、体育与道德健康等方面的内容。

第一节 体育与生理健康

一、生理健康概述

生理健康是早期医学对疾病和健康的看法。医学曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损，但仍无法对生理性疾病进行有效控制。如20世纪初期，一场突如其来的流行性感冒，就使全世界3000万人死亡；在其肆虐的10个月内，夺走了55万美国人的生命。威胁生理健康的疾病，目前的医学还不能完全解决，某些领域甚至还束手无策。至今生理性疾病的研究防治依然是医学上最重要的任务之一。

引起生理性疾病的自然因素永远存在，包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响，以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人类健康与生存提供了必要的物质基础，有的则可能起危害作用。目前自然环境状况恶化，更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展。1996年国际联盟发表的《红色警报名单》，使许多科学家达成共识：地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力，环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明，目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染，仍是影响人类生理健康的主要因素，我们必须继续给予高度的重视。

二、影响大学生生理健康的因素

研究表明，影响大学生生理健康的不良习惯和生活方式有如下几点：

（一）饮酒

少量饮酒一般不会危害健康，但大量酒精进入人体后会使得细胞原生质沉淀和脱水，对神经、循环、消化、呼吸系统均产生不良影响。过量或无节制地饮酒会影响身体健康，造成严重后果。急性中毒是酒精对人体神经系统产生的抑制作用，会造成高级神经系统的控制功能减弱，低级功能失控，出现兴奋、多语、反应迟钝，识别力、记忆力、注意力与洞察力降低等现象。当皮层下中枢