

大学生体育锻炼与户外运动

丁霞◎著



吉林人民出版社

大学生体育锻炼与 户外运动

丁霞◎著

吉林人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生体育锻炼与户外运动 / 丁霞著. — 长春: 吉林人民出版社, 2020.7

ISBN 978-7-206-17260-1

I. ①大… II. ①丁… III. ①大学生—体育运动—研究②大学生—户外运动—研究 IV. ① G807.4 ② G87

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 119082 号

大学生体育锻炼与户外运动

著 者: 丁 霞

责任编辑: 崔 晓

封面设计: 李宁宁

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 8.25 字 数: 151 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-17260-1

版 次: 2021 年 5 月第 1 版 印 次: 2021 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 43.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。



前 言

当前，在“健康第一”“全民健身”“终身体育”的思想指导下，人们对健康和体育锻炼的重视程度越来越高，因此，通过体育锻炼来改善健康状态就成为当前研究的重要课题。大学生作为即将走向社会的一个重要群体，其健康状况对其学习以及今后参与社会工作都会产生非常重要的影响，因此，促进大学生体育锻炼，促进其健康水平提升就成为非常重要且必要的研究课题。

随着户外运动作为一种休闲形式在我国兴起与发展，时间充裕和精力饱满的大学生越来越热衷于户外休闲体育运动。本书在成稿过程中充分考虑到大学体育教育的特点和大学生身心发展的特点，在选择内容上既有休闲体育运动，如毽球、轮滑、台球、滑冰等运动项目，也有户外体育运动项目，如攀岩、登山、滑冰、滑雪、野外生存、自行车运动等，努力突破传统的体育教学体系，建立以增强体育意识、提高基本活动能力、培养主动参与体育运动的兴趣和习惯为主线的教学体系。

本书体系新颖、内容精练、科学实用性强，可供相关专业人员和广大体育爱好者学习参考。

由于作者时间、水平、经验有限，书中难免有不妥或错漏之处，恳请同行和广大读者指正。



目 录

第一章 大学生体质健康教育的理念与模式构建	1
第一节 当前我国大学生体质健康教育的基本理念	1
第二节 大学生体质健康教育模式的构建	13
第二章 大学生体育锻炼促健康的基本原理与方法	15
第一节 体育锻炼促健康的科学理论基础	15
第二节 大学生体育锻炼促健康的基本原则与方法	24
第三节 大学生体育锻炼促健康的注意事项	30
第三章 大学生体质健康的保障探索	37
第一节 体育锻炼的卫生常识	37
第二节 大学生的体育锻炼与营养卫生	39
第三节 大学生运动损伤的原因及预防	45
第四章 休闲体育运动	60
第一节 毽球运动	60
第二节 轮滑运动	62
第三节 台球运动	65
第四节 游泳运动	67
第五章 户外体育运动项目	73
第一节 攀岩运动	73
第二节 登山运动	78
第三节 滑冰运动	83



第四节	滑雪运动	94
第五节	定向运动	97
第六节	野外生存	106
第七节	自行车运动	114
参考文献		121



第一章 大学生体质健康教育的理念与模式构建

第一节 当前我国大学生体质健康教育的基本理念

一、“健康第一”理念

在现代学校体育教育中，“健康第一”是一个重要的理念，促进学生的体质水平得到不断提高是体育教育的根本目的，而在促进学生身体素质得以发展和提高的过程中，要对“健康第一”的理念予以始终坚持，不能为了追求体质水平的发展和提高而将身体健康置之度外。

（一）健康教育的主要任务及目标

1. 调整体育教学内容，普及科学的锻炼知识

帮助学生建立自觉参与体育运动锻炼的意识，提高学生的体质水平是健康教育的主要目标之一。此外，在根据学生体质健康测试标准，结合学校具体实际的基础上，高校体育教学要允许学生选择自己所喜爱的体育项目，使他们自愿参与到自己喜爱的运动项目之中，从而掌握基本的健身方法和技能，进而树立终身体育锻炼的意识。在学校体育教学的过程中，要结合本校的具体实际合理调整教学内容，不断丰富和完善学生的体育知识体系，为学生的身心发展建立必要的基础。

2. 进一步完善体育与健康教育体系

作为一门学科，体育含有非常丰富的知识，并且在体育教学中融合运动人体学、体育人文学、健康教育学等内容，这使得人们的体育运动锻炼更加具有人文性和科学性。在体育教学中要尽可能地促使学生对体育课的兴趣得到不断提高，以对体育与健康教育体系进行不断的完善和丰富，从而促使学生对体育健康教育形成一个充分的认识。另外，在体育教学中，还应增加促进学生身心健康发展的常识性内容，如预防艾滋病、远离毒品、忌吸烟饮酒等，以帮助学生建立和养成良好的作息习惯，保持健康的心理状态，这对于



学生的身心健康发展具有重要的意义。

3. 深入贯彻“学校教育要树立健康第一”的指导思想

随着现代社会的快速发展，社会竞争也变得日趋激烈，在这一背景下，如果只是凭借较高的智慧和丰富的知识是很难对这种变化产生适应的。1999年6月13日，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》提出了“健康第一”的指导思想，要求学校培养身体健康、心理稳定、拼搏竞争、团结协作的新型高素质人才。学校体育教育的理念应从以往单纯的以增强体质为主转移到健康第一的新型发展观。

4. 高校体育教育要服务于学生体质健康

在“健康第一”的指导思想下，我国各高校应该转变旧有的体育观念，要认识到体育教育的真正目的是增进学生的身心健康，培养对社会有益的全面发展的人才。在“健康第一”的教育思想指导下，运动技术是提高学生身体素质的手段，但学生同时也需要掌握体育保健的方法，养成自觉锻炼的意识。

5. 高校体育要服务于学生心理健康发展

心理健康教育是体育教育非常重要的一环。在社会主义市场经济中，竞争变得愈发激烈，在学校中，由于受到就业、学习等诸多因素的影响，会产生很大的心理压力，从而容易产生很多心理问题，因此，学校体育教育要高度重视大学生的心理健康教育。学校体育的组织形式比较灵活，制定的体育锻炼目标因人而异，能全方位地评价学生的体育能力，对学生心理素质的提高是非常有帮助的。

6. 高校体育要服务于提高学生的社会适应能力

在学校教育中，体育教育教会了学生：体育竞赛是在一定的规则约束下进行的，整个竞赛过程要保持公平、公正、公开。这对于学生协调人际关系，增强团队的凝聚力，加强自我心理调节能力，培养社会责任感，以及遵守社会规范都有重要的意义。所以，在学校体育发展的过程中，学校体育是其中一门非常重要的教育工具，要对其所蕴含的教育价值进行深入挖掘，这样才能对“健康第一”的教育理念进行充分贯彻，从而促使学生的综合素质得以不断提高。

（二）贯彻“健康第一”理念的途径

在21世纪，学校体育要坚持“健康第一”的指导思想，帮助学生建立正确的体育观念，并将这一观念贯彻于体育工作的始终。这是新时期学校体育教育工作者应完成的重要任务。

在“健康第一”教育理念指导下，健康教育在学校中得以贯彻的途径主



要有以下几个方面：

1. 提高体育教师的综合素质

在提高体育教育质量方面，体育教师的综合素质在其中发挥着非常重要的作用。现代体育教育要求体育教师不能只是满足以前知识培养的单一教学模式，体育教师还要具有一定的科研探索能力。这就要求体育教师必须掌握科学和人文两方面的基本知识，以及拥有扎实的体育基本功。体育教师要熟知信息科学、生命科学、环境科学等基础知识，了解体育教育的人文价值，掌握学生素质发展的规律性，努力提高自身的综合素养。除此之外，体育教师还要树立终身学习的思想，适应不断发展与变化着的社会；体育教育也需要与任课教师、学生、家长等人员进行合作，以产生协调效应。

在当前社会背景之下，体育教学还要对教师监控教学的能力进行加强，这主要包括体育教师管理学生的能力、组织教学活动的能力、对学生技能进行评估的能力以及一定的体育科研能力等。体育教师应结合自己的实际经验，善于在工作中发现问题、探索问题、解决问题，努力提高自己的科研探索能力。

2. 加强体育、卫生、美育的有机结合

开展健康教育除了要掌握一定的体育能力和基本的健身知识之外，还要对基本的营养、卫生等知识进行了解和掌握，要将身体锻炼同卫生保健结合起来，因此，在学校体育教育中，还应加强学生的营养和卫生指导。目前，我国学校体育与卫生保健的结合取得了一定的成效，但还没有形成一个完善的体系。在现代体育教学中，要加强学生的体育健康教育，教给学生体育健康的基本知识，预防与处理各种运动伤病的方法等。在日常学习中，要重点抓学生的青春期教育和心理健康教育，促进学生身心的全面发展。此外，还要对多种多样的体育活动加以广泛开展，对校园体育文化建设加以丰富，使学生最为基本的体育需求得到满足。对体育教材加强补充，对体育的内容和形式进行丰富，促使学生能够对体育运动产生美的感受，进而产生主动参与体育运动的兴趣，从而提高运动能力，增强自身综合素质。

3. 培养大学生的健康意识和行为，使其自觉参加体育锻炼

在体育教学中，体育教师应结合本校的具体实际和学生的身心特点及发展规律，制订和编写出适合学生全方面发展的体育教学大纲和教材，组织好学生参加体育运动锻炼。在上体育课时应注意适量，不应矫枉过正；在体育课外活动中应加强体育教师的指导力度；多开展多种形式的体育比赛；有针对性地开展营养学、心理学、保健学、环保学、身心健康等方面的知识教育。



4. 加强大学生综合素质的培养

大学生参与体育运动锻炼,需要具备一定的体育健康知识和方法,这是非常重要的。在过去的体育教学中,很多体育教师都对运动技术的培养非常重视,却忽略了对体育健康知识的传授,这在一定程度上导致了学校体育锻炼的盲目性。因此,对学生进行健康知识的培养和传授能避免这种情况的发生。另外,在学校体育教学中,相关部门及领导还要结合学校的具体实际,放眼社会,多开设一些社会上比较流行的、基础设施较为完善的体育运动课程,为终身体育的开展创造有利的条件。

综上所述,若想学校体育综合各个方面的因素获得全方位的发展,要以运动技术为主,同时对向学生传授健康知识和健身方法予以重视,对学生喜爱的体育运动项目进行充分的挽救和开发,对学生参与体育运动的兴趣进行培养和提高,从而促使学生能够形成终身体育意识。

二、“以人为本”理念

(一)“以人为本”概述

1. “以人为本”的内涵

在我国体育教育发展中,“以人为本”的教育理念和科学发展观具有非常重要的指导意义。“以人为本”中的“人”既是个体,又是群体;既具有自然属性,又拥有社会属性。高校体育教学是在以人为本的基础上建立起来的,是对科教兴国战略和人才强国战略进行坚定不移的实施,从而使人民群众体育增长的教育需要得到不断满足。

目前,我国的教育思想是建立在马克思主义,以及关于人的全面发展的理论基础上,结合中国的具体实际,形成的完整而科学的以人为本的教育价值取向。“以人为本”的教育思想对我国实施科教兴国战略以及民族复兴都具有重要的意义。

2. 建立“以人为本”教育观的意义

进入21世纪,人才成为社会发展的最为关键的因素,我国必须要在科教兴国的战略基础上,不断加强学校教育改革,从而实现人与社会的全面发展。在现代社会不断发展的背景下,各高校要贯彻落实科学发展观,要坚持“以人为本”的教育思想,这是体育课程改革的必然要求。在新的时代背景下,贯彻“以人为本”的教育理念对学校体育教育的发展和学生的身心健康成长都具有重要的意义。



目前,我国的高校教育取得了快速的发展,体育教育也顺应时代发展的潮流,不断革新教学观念,以科学的、合理的、人性化的教育观念有效促进了体育教学的发展。学生在终身体育理念的引导下,在贯彻“以人为本”的科学发展观中得到了进一步的发展。

(二) 贯彻“以人为本”教育理念的措施

1. 转变教育观念

(1) 对重理轻文的课程观加以改变

就本质而言,“以人为本”的教育理念所宣扬的是一种以人为中心、对人给予尊重和信任的人文精神。人文精神不是可有可无的,它在整个社会的各个层面都发挥着潜移默化的作用,而要想弘扬人文精神,获得人文精神的熏陶,在学校中加强人文学科的学习就是最为直接有效的途径和方式。杨叔子教授认为,人文教育非常重要,在一定程度上它甚至关系到一个国家和民族的兴衰和存亡,关系到社会的进退,关系到人格的高低,关系到思维的智愚,关系到事业的成败等。

根据相关调查发现,我国目前各学校人文学科的发展状况并不是非常理想。人文科学如同语言一样,是非常常见的,我们每天都在使用它,但由于我们太过于习惯而往往会忽视其存在。因此,要想促进我国人文学科的发展,就必须加以重视,正确看待和处理人文教育与科学教育之间的关系。

科技的不断发展为人的需要提供了各种服务,任何科学技术都是由人所掌控的。科技所带来的影响,在一定程度上取决于人的价值观和思想,是将科技作为为人类谋取利益的手段,还是让它给人类带来一些危害,这些都由人类的思想所决定。因此,这就要求人必须要具备一定的素质,这样才能促使科技在社会发展中发挥推动作用。就本质来说,人类的生存和发展是人文关注和科学关注的重要来源,但由于人们面临着不同的生活课题,才产生了两种不同文化精神。科学和人文既有不同,也有相同之处,相同之处在于二者同属“文化”这一共同体,区别之处在于科学更多指向理性,而人文则更多倾向于情感。如果只重视科学教育而忽视了人文教育,就会导致人们把社会的发展仅仅归于生产力提高的结果,导致出现“社会的发展就是经济发展”这一片面的思想。在这种思想影响下,人们就会逐步加大生产性投资,而轻视教育投资,这会导致整个社会畸形发展。人文与科学应该是两个价值系统而构成的一个完整的价值体系。人文价值系统是在“人”的基础上生长出来的,而科学价值系统则是在“物”的基础上生长出来的。从价值追求的本质来看,科学主张求真求实,人文则主张善与美,它们共同构成了真善美的现



代价值体系。

在学校教育中，教育的对象是人，虽然教师在其中起着重要的主导作用，引导着学生的发展，但我们也应认识到教师对学生的影响只有适应学生的身心发展的规律才能发挥其作用。也就是说，教师的教必须要满足学生发展的内在需求，如果教学引不起学生的兴趣，就无法激发学生主动学习的意识，进而制约学生的发展。因此，在现代教育观念下，体育教师应该转变陈旧的教育观念，建立以人为本的理念，提倡学生的自主学习和探究性学习，在教学过程中形成民主、平等的师生关系，只有这样才能有效激发学生的创造性，提高教学质量。

(2) 树立以教师为本的教育观

在体育教学中，对以教师为本的教育观予以树立，就是要促使教师在教学中的主导作用，并积极引导学生进行相关的探索性学习。在体育教学中，教师不要限制学生的自由，要鼓励学生能动性的发挥，让学生也积极参与到管理活动中，这样学校教学才能产生事半功倍的效果。在学校体育管理的过程中，应做到以下两点要求：

①学校人际关系应遵循了解人、关心人、激励人、容纳人的原则。首先，教师要对学生进行了了解，以心换心、以诚待人，最为直接的途径就是找学生来进行谈心并组织各种类型的座谈会，通过座谈会和谈心来促使彼此之间的交流和沟通得以加强；其次，根据教师的职业特点，学校领导也要给予教师相应的人文关怀，将教师的利益放在首要位置，尊重教师，理解教师，帮助教师解决一些思想问题；再次，运用一定的手段和措施加强教师的凝聚力；最后，可以让广大的教职工参与学校管理，让教职工都能体会到主人翁的情感，这样才能保证集体力量的充分发挥。

②创建开放的学术环境。首先，学校相关部门和学校领导都应高度重视教师的科研工作，营造良好的科研氛围，从而为体育教师参与科研工作提供相应的必要保障；其次，要加强教师之间的学术交流，定期开展各种类型的学术报告会和交流会等；最后，要建立学校的学术梯队，并确立相关课题，广泛开展各种科研活动。

2. 完善高考制度和用人机制

(1) 完善高考制度：树立“以人为本”的教育观

首先，应对考试制度加以改革，实施多样化的考试形式。可以采取综合评价进行择优录取。教育不能只关注学生的考卷，对学生的综合素质培养也应给予更多的关注，这不仅是“以人为本”教育观的体现，同时也能有利于“以人为本”教育观的顺利实施。



其次，对科学的评分制和命题制进行建立。在评分方面要对过于量化的进行改变，评分方法要有灵活性，可采用等级评分等制度，客观公正地评价学生的综合能力。在命题方面，要充分结合考试目标与教学目标，对学生运用知识的能力要着重考查；要在对学生学习能力及身心发展水平进行充分考虑的基础上确立教学目标，考试目标的确立要符合学习目标。

(2) 规范市场用人机制：树立“以人为本”的教育观及做好社会保障

从根本上来说，“以人为本”的教育观主要是为了学生的全方面发展。在新时期，体育教育既要与社会的发展相适应，同时还要使人们的自身发展需要得到满足。

3. 国家应加大对教育的投入力度

“以人为本”的教育观与现代教育发展的要求和形式是相符合的，它是将“人”作为出发点，并将“人”的身心健康发展作为核心内容，将相信人、尊重人作为核心思想，这一理念是现代教育改革与发展的产物。但是，需要注意的是，任何一种教育理念的贯彻和落实都需要一定的物质保障，否则就不能顺利付诸实践。

总之，好的措施或政策都需要国家的财政支持，尤其是教育这种公共事业更是需要国家的财政支持，“以人为本”的教育理念符合现代社会及教育发展的要求，因此就更加需要国家财政的大力支持才能有效地贯彻和实施。

三、“终身体育”理念

“健康教育”和“终身体育”是大学体育教育非常重要的两项内容，这两方面相互影响、协调发展，发展到现在，各个国家的学校教育都特别强调终身体育的重要性。在高校体育教育中，应确立以学生健康为导向的体育观念，为学校的工作重心指明方向，使学生长期坚持体育锻炼，以达到终身体育的目的。

(一)“终身体育”概述

1. “终身体育”的概念

日本学者早川太芳在 20 世纪 70 年代第一次提出了“终身体育”的观念。20 世纪 90 年代初，这一观念开始传入中国。所谓终身体育是指，人们在整个生命过程中所进行的科学的、有效的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和；它随着生命的诞生而开始，随着生命的消亡而结束，是人们对体育教育与锻炼存在的意义在理性思辨上的根本改变。简单来说，就是能够贯穿人一生的体育互动或者与生命具有共同外延的持续的体育教育过程。



一般来说, 终身体育教育可以分为学前体育、学校体育和社会体育三个层次, 学校体育是其中非常重要的一环, 处于青春期的学生一定要加强体育课程的学习, 提高自己的体育水平。

伴随着现代社会的飞速发展, 社会竞争日益激烈, 对学生的要求也越来越高, 在要求大学生除了要具备良好的品德和丰富的知识之外, 同时还要具备出色的心理素质和健康的体魄。大量的实践已经表明, 体育锻炼不但能使我们拥有强健的体魄, 还能促进人们心理健康水平的提高。通常来说, 对健康的需求是人们对自身身体的要求, 这同学校体育、健康体育的观念是相吻合的, 也为终身体育增添了新的动力, 有利于终身体育观念的贯彻和实施。

21 世纪, 在学校体育以及社会教育中, 一定要树立终身体育的观念和意识, 形成科学参加体育锻炼的良好习惯, 将体育锻炼贯穿学习、工作和生活的始终, 让学生积极主动地参与到体育锻炼之中, 进而形成良性循环, 最终实现终身体育的目的。

2. “终身体育”的特征

(1) 体育锻炼时间的终身性

我国学校体育教育由于受到传统教育思想的影响, 其目标对学生的运动技能的掌握和培养非常重视, 而终身体育将这一传统进行了突破, 从而使得学校体育得到了更好的延续和发展。传统的体育教育观念主张学生接受体育教育的时间是在校期间, 其体育学习内容也仅仅局限于体育知识、运动技能的学习和掌握; 终身体育则要求根据学校的具体实际并结合学生个人的身心发展特点和规律进行科学的体育锻炼, 进而养成终身体育锻炼的意识和习惯, 其强调要把体育作为人的一生中不可缺少的重要组成部分。

(2) 体育锻炼群体的全民性

终身体育的全民性特点主要体现在各个年龄阶段、不同范围的人群都享有终身体育教育的权利, 也都能够在自己的一生中进行体育锻炼。伴随着现代健身运动的快速发展, 以终身体育为指导开展群众体育活动成为现代体育科学化和社会化的重要趋势之一, 其实质也是群众体育普及化的趋势。一些国外终身体育论者认为, 在现代社会中, 人们必须要学会生存, 而这与体育是息息相关的。体育能够为人们的工作、学习和休闲等做好充分的准备工作, 人们把体育与生活紧密联系在一起能终身受益。

(3) 体育锻炼目的的实效性

终身体育的最终目的是增强体质, 提高和改善人们的生活质量, 促进身心全面发展, 如人们可以根据自己的条件自由选择适合自己的体育活动时间,



这种学习和锻炼具有明确的目的性，同时也具有较大的实效性，能使自己终身受益。

3. 贯彻终身体育理念的意义

终身体育的产生和发展具有重要的社会意义，大量的实践表明，终身体育对社会的发展具有重要的促进作用，而现代社会的高度发展也需要终身体育。具体来说，对终身体育的理念进行贯彻是当今社会发展的要求，有着非常重要的时代意义，主要从以下几个方面体现出来：

(1) 提倡终身体育的思想满足现代社会发展的需要

体育事业在现代社会下的发展是无法脱离终身体育的，因此必须要将终身体育作为一项重要的工作来抓。在社会主义背景下，社会劳力是由各个不同阶段的人共同组成的，也都面临着对自身体质水平如何进行保持以更好地满足从事工作需要的问题。提高劳动生产率，需要依靠人才更新各种科学技术，以提高社会生产力。而人才要想保持身体经常处于最佳状态，就要选择不同的身体锻炼形式与内容，以提高自己的体质水平。随着现代社会的不断发展，人们经常把从事身体锻炼作为生活方式的一个重要内容与标志，这是人类文明发展的必然。倘若一个国家，全民族都能够坚持每天进行身体锻炼，并养成终身参与体育锻炼的习惯和意识，那么对实现国家现代化发展会有着非常重要的意义。

(2) 迎合终身教育思想，促进学校体育改革

终身体育思想的形成与发展是终身教育思想发展的结果。长期以来，我国学校体育教育受应试教育思想的影响，过于偏重运动技能的教学，而忽略了理论知识的传授，并且也造成了教师与学生之间的诸多矛盾，严重影响了体育教学的质量和效果。在学校体育教学中，学生走向社会后必须掌握的东西，教师不一定教；而教师教的内容，学生走向社会后很多都用不上，这严重制约和影响学生的发展。通常在这种情况下，当学生毕业后，随着学业的结束，他们的体育锻炼也随之结束了。而终身体育则注重对学生各方面能力的培养，注重培养学生对体育的爱好、兴趣，养成锻炼的习惯，注重学生掌握系统的体育基本理论知识和科学的身体锻炼方法以及检查评定方法，形成终身体育的意识、思想、能力和习惯，对学生自觉、自愿参加和组织体育活动的 ability 提出更高的要求。在新的时代背景下，终身体育思想观念的提出，为学校体育教育改革指出了新的思路和方向，终身体育能极大地促进学校体育的发展。

(3) 满足体育生活化的社会发展趋势的需求

在当前社会背景下，通过对终身体育意识和观念的建立，坚持从事体育



运动锻炼，可以不断增强社会成员的体育意识，提高人们对体育运动锻炼的认识，并形成自觉自愿锻炼的良好风气，这已经成为现代社会发展的必然。终身体育观念和意识的形成，对推动群众体育的发展、促进文化交流都有着非常重要的作用。终身体育注重人的个体性，并且着眼于人的一生中的不同年龄阶段、不同的生活环境、不同的职业特点来选择不同的内容和方法，采用不同的形式进行身体锻炼，以期终身受益。这种群众体育活动才是真正意义上的普及活动。值得注意的是，由于受到诸多因素的制约和影响，我国每年所开展的体育活动都是非常有限的，体育锻炼在实效性方面并不理想，这就需要通过采取各种措施和手段更好地促进群众体育得以全面、健康的发展。总之，倡导终身体育不仅是发展群众体育的有效途径，同时也是实现我国体育生活化的社会发展趋势的要求。

（4）终身体育的发展有利于经济建设

社会各个方面的因素都会对体育的发展产生制约，经济是其中最为重要的一个因素，经济发展的水平会对终身体育的发展产生一定的制约和影响。随着现代社会的不断发展以及我国社会主义现代化强国战略的实施，人们逐渐认识到体育与经济的关系：经济是体育发展的基础，体育也能促进经济的发展。在现代社会发展背景下，体育发展是以社会对体育的需求作为动力的，经济的发展能够促进社会对体育的发展提出更高的要求，同时经济的发展也能够为体育事业的发展提供经济投资可能，终身体育的发展能够为经济的发展提供更为充足的动力，对社会经济的建设是非常有利的。

（二）“终身体育”意识的培养措施

1. 大力培养学生终身体育的观念和意识

在培养大学生终身体育方面，首先要促使学生的体育意识得到进一步增强。现代心理学理论认为，行为是在认识事物的前提下，在引发动机和兴趣的基础上产生的。因此，在体育教学过程中，教师要帮助学生端正体育学习的态度，建立正确的体育目的，建立良好的学习动机，激发他们主动学习体育的热情。此外，在对学生体育技能加强培养的同时，也要促进学生学习和掌握体育基础理论，要时刻对学生的终身体育意识进行强化，从而更好地实现学生的体育价值。

在培养学生终身体育意识方面，还可以同社会化进行有机结合，将社会化、体育体系化作为目标，更好地实现全民健身以及终身体育的社会价值。在具体的教学过程中，体育教师应树立使学生终身受益的目标，对每次课和课外活动提出相应的要求，以健身为目标，将素质、技能、知识、能力等教



育内容渗透到终身体育的意识中。

另外，在体育教学中，还要加强体育教师综合素质的培养，这对学生形成体育意识具有十分重要的意义。体育教师应具备基本的职业素养、丰富的知识、先进思想观念以及健康的精神面貌。大量的实践证明，高水平的体育教师往往更能赢得学生的敬重、信服。教师通过丰富多彩的教学方法，让学生通过体育锻炼，认识到终身体育锻炼的价值，可促使学生积极主动地参与到体育锻炼之中。

2. 结合具体实际灵活地调整学校体育教育的目标

在高校体育教育思想中，终身体育是其中非常重要的内容之一。在“终身体育”理念的影响下，学校体育的发展充满了活力，人的生命本身得到了改造。高校体育是实施终身体育的关键环节，它对发展学生的体能、心理等基本素质都具有重要的作用和意义，能帮助学生最终实现终身受益的目的。发展到现在，学校体育已被视为终身体育的重要组成部分，因此，对学生终身体育意识的培养应作为学校体育教育的重中之重，始终贯穿于体育教育过程之中，在对学生的基本技能和基本知识进行培养的同时，还要帮助学生建立良好的终身体育意识，形成终身体育能力。

3. 培养和提高学生的思维能力

思维能力在人的全面发展过程中具有重要的作用，因此一定要加强学生思维能力的培养。在体育教学中，不仅要培养学生的基本体育知识与技能，同时还要培养学生的多样性思维能力。多样性思维是在个体处于复杂多样的环境中所进行的思维活动，在平时的体育教学中，要对学生进行单一思维和多样性思维的培养，经常对学生进行举一反三的思维训练。需要注意的是，思维训练要和技术训练、战术训练、心理训练等结合起来进行。

4. 不断完善和丰富学校体育教学的内容

目前，学校体育教育改革的目的在于保证学生学到基本的体育知识与技能，在以后的生活和工作中，能够自觉地进行体育锻炼，由此与终身体育紧密衔接起来。

为了进一步丰富体育教学的内容，高校体育课教学应进一步拓宽选修课的范围，可采取以下措施：

(1) 适当开展篮球、排球、乒乓球、足球、健美操等专项活动竞赛，并适当提高活动的趣味性。

(2) 教授交际舞、保龄球、桥牌和溜冰等学生乐于接受的体育活动。

(3) 适当增加哑铃操和腰腹肌训练等方面的内容，增强学生的基本体能素质。