

绪 论

体育课程是我国普通高校教学计划规定的一门重要的必修课，是高等学校体育最基本的组织形式之一。

人类社会发展的历史表明，人的身体和精神的发展不可避免是由生产力发展的历史决定的。学校体育也是如此，它随着整个社会和教育、体育的发展而发展，而且又在其中具有重要地位。早在我国殷商时期的教育机构“学宫”中，就把射箭列为学习的主要内容；周代的“六艺”教育中，除礼、乐、书、数外，主要包含体育因素的射、御也列在其中。在古希腊和斯巴达教育体系中，早在公元前6世纪的雅典教育体育中就规定，13~15岁的奴隶主子弟上体操学校习“五项竞技”（角力、短跑、跳跃、掷铁饼和标枪），16~18岁进体操馆学习体操；至中世纪欧洲封建主教育的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）中，体育更是占据了极大的比重。及至近代社会以来，从英国的约翰·洛克首先明确地把学校教育划分为德育、智育、体育，到马克思的全面发展学说和毛泽东的“体育之研究”，都充分地说明了这一点。教育学专家在研究教学过程的本质时提出：“教学过程就是学生的身体、生理素质——大脑高级神经系统为核心的整个身体和生理素质得以健康发育成熟的过程”，很明显，在这整个学校教育过程中，体育必然是完成这整体任务的重要内容，正如毛泽东所述：“体者，为知识之载而为道德之寓者也。”“德智皆寄于体，无体是无德智也。”

新中国成立以后，党和政府对学校体育给予了极大的关注和重视。毛泽东主席先后提出了“健康第一”、“身体好、学习好、工作好”和“发展体育运动，增强人民体质”等一系列重要指示；国家也在教育方针中明确指出了“培养德、智、体等方面发展的社会主义事业的建设和接班人”的要求，使学校体育得到了广泛全面的发展和提高。特别是改革开放以来，《教育法》、《体育法》、《学校体育工作条例》和《大学生体育合格标准》等法规制度相继颁布实施，有力地推动了高等学校体育工作的开展，而且在某些方面已经取得了较为明显的成效，但必须引起足够重视的是，目前我国青少年（包括大学生）体质水平，与世界发达国家相比，仍存在着明显的差距，如近视眼发病率偏高，低体重和超体重检出率有所上升，反映身体素质的某些指标下降，以及神经衰弱和心理性疾病的发生率明显增多等等。而且，人类面临的又是一个生态平衡受到破坏，环境污染日益严重，体力活动日减而高强度、高节奏的脑力活动急增及“现代文明病”滋生蔓延的生存空间，如果不在“增强体质”这一重大课题上狠下功

夫，后果将不堪设想。因此，面对“增强体质、增进健康”这一人类永恒的命题，无论是为保证大学生在校期间繁重学习任务的完成，还是为大学毕业后健康地为祖国更好的工作，也无论是为学校体育与终身体育的有机结合和衔接，还是为人类自身健康发展和进步的需要，切实搞好大学体育课程教学和高校体育工作，都必然是高等学校的一项长期而又不容忽视的重要任务。

大学体育课程教学的主要任务，一是全面使学生了解和正确认识体育的本质属性，提高学生对体育认识，增强学生的体育意识，提高学生参加体育健身活动的自觉性和积极性。二是使学生掌握体育健身的基本知识、基本技术和基本技能，培养锻炼身体良好习惯，并通过身体练习提高体能和对环境的适应能力，增进健康，增强体质。三是培养学生爱国主义、集体主义精神和良好的体育道德，使学生具有勇敢顽强、团结进取、开拓创新的精神风貌。

体育教学与其他课程教学一样，也是一个师生的双边活动过程，但其特殊之处就在于学生在这一过程中的主动性和实践性，它主要是从事各种练习，使学生在反复的身体练习中，通过身体活动和思维活动的紧密结合，来掌握体育的知识、方法和技能，进而收到发展身体、增强体质的效果，这就是体育教学的根本特点。因此，在教学过程中，必须遵循理论与实践相结合的原则，按照教学规律，把握体育的完整过程，以保证体育课程教学任务的完成。鉴于以往在这方面存在的各种问题，在此需要特别强调的是，在这一特殊的教学过程中，教师和学生都必须进一步明确和强化以下三个带观念性的根本问题：第一，重视体育理论知识的学习，强化体育意识。要认识体育与人的全面发展，乃至人类自身生存发展的重要关系，彻底改变那种视体育为无足轻重的非科学观点，把“德智皆寄于体”、“生命在于运动”的观念溶入自己的意识之中，改“要我学”为“我要学”，变“要我练”为“我要练”，提高自觉学习和参与健身运动的自觉性和积极性。第二，保证体育教学过程的完整性，强化实践教学环节。要充分认识到体育课程教学和其他学科一样，必须要有一个完整的教学过程和各环节的综合实施，如讲授、演示（含示范）、练习、提示、提问、作业及课外活动（含体育锻炼）、实验实习、测验考试等等，必须在知识的传授、检查督促、体育作业和考试评估等方面进一步加强和规范，在保证充分的身体练习（课内和课外作业）的同时，使学生“从生动的直观到抽象的思维、并从抽象思维到实践”这一过程得以完整地进行，促进学生“以知识为基础的知、情、意、行的统一培养和发展”。这样，体育知识的获取，体育意识的形成以及增强体质的效果便有了过程的保证。第三，注意健身知识的积累，强化终身体育基础。要认识到大学课程教学大多是为了大学教育以后阶段应用的，体育教学也理当如此，绝不能因为它在大学教育阶段就有所应用（强身健体而保证学习），而忽略其大学教育以后阶段的应用。而且，大学教育是人集中受教育的阶段，大学毕业时已进入成熟期，日后的健身内容、手段、方法和要求已不会有太大变化，因此大学体育教学实际上是其终身体育的重要基础，必须注

意积累，以备日后之需。

体育课程教学是高校体育的中心环节，广大教师和学生对此都应该有一个深刻认识，并密切配合，身体力行，充分发挥其“中心环节”的作用，以推动高校体育工作的全面开展，保证高校体育目的乃至整个高等学校教育目标的全面实现。

体育概论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念

一、体育的产生与发展

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的，生产劳动是体育产生的基本源泉。

原始的人类是在劳动中逐步脱离动物界的。正是因为劳动，猿才进化为人，特别是作为劳动器官的手，作为思维器官的大脑，作为人类交际工具的语言，都是在劳动过程中产生和发展起来的，正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所推指的那样：“劳动，它是整个人类生活的第一个基本条件，而且达到这样的程度，以致我们在某种意义上不得不说：劳动创造了人本身。”

人类社会已有一百多万年的历史，在原始社会茹毛饮血，粗放严酷的生活条件下，不断地改进和发展了自己的智力和体力，创造和发展了走、跑、跳跃、攀登、爬越、投掷等各种技能。这在当时都是为适应环境，求得生存所必需的生活和劳动技能，但也是日后体育的萌芽。历史唯物主义认为，社会生活的物质条件是文化（其中包括体育）产生和发展的基本源泉。随着工具的改进，技能的提高和适应整个社会生活的需要，人们还需要向下一代传授各种生活和劳动技能，从而产生了人类最初的教育，其中也包括体育的因素，尽管它还处于萌芽状态，但这是日后体育运动发展演变的源泉。除此以外，原始人类经常进行一些宗教和祭祀活动，以抒发情感的动作表示对神灵的崇敬，由于部落间的冲突争斗而出现了各种格斗动作，为治疗疾病而进行一些保健活动，为使精神愉快而狂欢游戏等等，所有这些都对体育的起源和产生有着重要和作用。因而体育的产生不是一源，而是多源；生产劳动是体育产生的主要源泉，但不是唯一的源泉，随着社会生产和生活的不断发展，科学技术和文化教育的进步，与生产劳动、军事活动、教育、宗教祭祀，医疗保健等活动密切结合的体育，逐步分化形成了专门的体系。

体育成为专门体系是与人们对它增强体质的特殊作用的认识分不开的，如《吕氏春秋》的“尽数篇”中指出：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精

不流，精不流则气邪。”名医华佗则更明确指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”因此，在我国古代，已把体育和人体的健康紧密联系在一起，从而形成了利用体育增强体质，防治疾病的优良传统，如早在尧舜时代“阴康氏”的消肿舞，春秋战国时期的吐纳术、引导术，东汉末年华佗的五禽戏，以及宋代的八段锦，明清的太极拳等等。都是在对体育的强身医疗作用深刻认识的基础上逐步发展形成的。

体育的发展和教育的发展更是紧密联系的，在教育形成为独立体系后，体育始终是它重要的组成部分。如早在我国殷商时期的“学宫”中，射箭就是学习的主要内容；周代的“六艺”教育中，射、御都是体育的因素；周天子以射选诸侯、卿、大夫和士，以及封建社会中的武学，武举制度中都会有诸多的体育因素。在国外，如早期雅典教育体系中的“五项竞技”（角力、竞走、跳高、掷铁饼、标枪）中世纪欧洲封建主教育体系的“骑士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）等。及至近代社会以来，则更是如此。

体育的产生与军事密切相关，而其发展则直接受军事的影响，特别是军事上的火器使用以前，体育的一些项目和军事是紧密联系的，一些项目既是军事内容，又是体育项目。如我国古代甲士和欧洲骑士的训练都是如此，军事和体育除了内容手段上部分相联系以外，有一些体育内容还可以作为军事训练的辅助手段，如角抵、投石、超距、蹴鞠、马球等，这不仅丰富了体育的内容，也使一些体育项目得到了广泛的推广和发展。

体育的发展还与人们的休闲娱乐有着密切的关系。许多体育项目是在人们休闲娱乐中发展起来的，如各种游戏，民间的秋千、跳绳、以及各民族体育项目等。

纵观体育在人类历史长河中的发展过程，可以看出，体育是随着人类社会的发展而发展演进的，体育的发展受社会政治和经济的制约，政治上统一安定，经济上繁荣兴旺，体育就兴旺发展，反之，体育就发展缓慢，乃至萧条，凋零；体育与教育的发展相辅相成，密切相关，体育与军事的发展互为促进，相得益彰；体育与医疗卫生，休闲娱乐更是乳水交融，并行不悖；体育以人的身体活动为基点，终而以增强体质，促人的全面发展为归宿，予人类社会而言，体育是永恒的。

二、体育的概念

体育的历史已经相当久远，人类对体育的认识已经经历了一个曲折漫长的过程，而且还远远没有结束。因此，我们只能以体育发展的历史为基础，以探讨“体育”概念的演进为线索来认识体育。

在古代文献著作中可以了解到，古代希腊和欧洲描述当时的体育活动用竞技、运动、训练、尚武教育、游戏、体操等；中国古代描述当时的活动用到养生、导引、习武、尚武、劳动等词，这是古代描述体育相类似的术语。到近代，随着欧洲工业和教

育的发展，兴起了户外运动的热潮，一些学者开始整理身体活动中的术语，编制身体练习方法，进一步引用“体操”概念，形成基本的“体操”练习体系，如德国社会体操先驱 F. L. 杨对当时的体操术语进行了系统的整理，使“体操”这一概念在当时得以广泛运用。这也是当时体育概念的体现。

“体育”作为直接意义的概念，是随着教育而发展的，提倡儿童教育问题要“三育”（道德、知识、体力）并重，“体育”一词在学校教育中得以运用，逐渐传播开去，而慢慢地取代了体操等其他相似意义上的词语。

我国启用“体育”一词，也是近代才出现。19世纪末，德国和瑞典体操开始传入我国。清政府批准的《奏定学堂章程》明文规定各级学校要开设“体操科”（即体育课）。直到20世纪初，基督教青年会在我国宣传“西洋体育”时，才开始出现“体育”一词。经过一个体操与体育并用的时期，到1923年在《中小学课堂纲要草案》中正式把“体操科”改成“体育课”，此后，“体育”一词逐渐取代“体操”一词，而被广泛使用。

随着社会的发展，特别是社会体育现象的发展，“体育”一词有着丰富的内涵和外延，依据人和社会的需要，构建了丰富的体育组合词，形成了庞大的体育概念体系。概念是反映事物本质属性的思维形式，也就是说概念必须反映事物的本质属性，而本质属性是必须具备的、可作为该事物标志的属性。人们往往通过定义来提示概念的内容，反映对象的本质属性，我们由此来认识体育的几个基本概念。

体育（亦称体育运动）是指以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术、丰富社会文化生活为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，也为一定社会的政治和经济服务。这一定义基本反映了体育的本质属性，说明了体育的目标、基本手段以及与社会政治、经济、文化等现象的关系。但是任何一个概念都难包容所有内容。因此，体育概念又可分为体育教育、竞技运动、社会体育（群众体育）三个概念，构成现代体育的三个有机组成部分。

体育教育是通过身体活动增强体质，传授锻炼身体的知识、技术、技能、培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程。这是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面。

竞技运动是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。

社会体育（群众体育）是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的民众自愿参加的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均属这一范畴，是广大民众体育的根基所在。

第二节 体育的功能

体育的功能就是体育对于社会进步的作用和积极影响。随着社会的进步、生产的发展，人类需要层次的提高，特别是体育科学的发展，体育自身的特征及其与其他种种社会现象之间关系的规律不断被揭示出来，体育的功能也不断地被认识，被开发。体育作为一个有机整体，一个多功能、多目标的系统，表现出来的作用是多方面的，其功能主要为以下七个方面。

一、体育的健身功能

体育最本质的特点之一，就是通过身体运动的方式，要求人体直接参与活动并在身体活动中取得健身效果。体育健身作用具体表现在以下几个方面：

(1) 体育运动能改善和提高中枢神经系统的能力。大脑是人体的最高指挥部，人体一切活动的指令，都是由大脑发出的。大脑的能量供应需要血液不断带来，它需要的血液流量是肌肉的 15~20 倍，由于脑力劳动者缺乏身体活动，往往会血液循环慢，新陈代谢低下，导致工作能力下降。进行适当的体育活动，特别是到大自然中去活动，可以改善大脑供血、供氧情况，促进大脑皮层兴奋性增加、抑制加深，加强神经过程的均衡性和灵活性，促进整个有机体工作能力的提高。

(2) 体育运动能促进机体的生长发育，提高身体素质水平。生长是人体细胞的繁殖和细胞间质的增加所形成的形体上的变化，是人体量变的过程，而发育则是有机体各器官、系统的结构逐步完善，机能逐渐成熟的过程。经常参加体育活动，可以使人体骨骼生长加快、变粗、骨密质增厚，抗弯、抗折、抗压的能力增强；可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内的营养物质，使肌纤维变粗，工作能力加强；可以促进人体细胞的生长和发育，提高运动能力。

(3) 体育运动能促进机体内脏器官的改善和机能的提高。体育运动能使人体内能量消耗增加，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善，使这些系统的器官——心、肺等，在形态结构上发生变化，机能提高。

(4) 体育运动能调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力。从事体育活动能使人心情舒畅，精神愉快，调节人的健康情绪和心理，缓解紧张情绪。

(5) 体育运动能提高人体的适应能力。体育运动能增强人的免疫力，提高人体抵抗疾病、适应现代生活的能力。同时，在严寒、酷热、高山、高空等条件下活动，还能提高对外界环境的适应能力。

(6) 体育运动可以防病，推迟衰老，延年益寿。实践证明，体育运动可以推迟人的老化过程，防病治病。

总之，体育运动的健身功用已经得到了科学的证明。经常从事体育运动，能使青少年生长发育健全，体型健美，姿态端正，动作矫健；能使中年人身体健康，精力旺盛；能使老年人延缓老化过程，健康长寿。当然，体育并不是万能的，还必须与其他因素如营养、医药、卫生、优生等相互配合，才能培育更加完美、更加适应现代社会需要的人。

二、体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动产生起，它就是人们娱乐的重要内容，随着现代化的长足进展，社会余暇时间增多，如何善度余暇，成了一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅能使人们在繁忙的劳动之后获得积极性休息，而且还能陶冶情操，愉快身心，培养高尚的品格。

体育运动由于它的技术具有高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性、活动的趣味性，使它成了人们余暇生活的一个重要组成部分，因而能起到丰富社会文化生活、满足人们精神需要的作用。可通过观看体育和参加体育两个途径来实现体育的娱乐功能。

三、体育的教育功能

体育运动的教育功能是它最基本的功能之一，早在体育运动产生的初期，它就是教育的主要内容。在原始社会，人类为了生存，猎取食物和抵御袭击，必须准确地投掷石块，发展攀登、爬越与快速奔跑的能力。原始人类就是通过“身体教育”的形式，来培养其生活、生存所必须的本领，这就是体育原始的教育功能。

发展到现代社会，体育的教育功用更加扩大。首先，体育是现代教育的组成部分，是学校培养全面发展人才的重要内容与手段。已广泛地被纳入各国的教育体系之中。其次，体育的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性特点，使它成了传播价值观的理想载体。它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们保持与社会的一致。体育竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的社会影响，使竞赛超越了体育运动本身的价值，产生了不可估量的教育作用。例如，运动员佩戴代表国家的鲜明标志、奏响胜者的国歌、升起胜者的国旗等提高了人们的祖国意识，人们总是把一个国家的运动员的表现和所取得的成绩看成是一个国家国力和民气的反映，民族的威望也会因比赛取胜而提高，同时，通过观看比赛，运动员的顽强拼搏精神，也能教育人们艰苦奋斗的作风。由此可见，体育运动是一个很有力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛和深刻的。

四、体育的促进人的社会化功能

人刚出生时，只是一个生物的人，要成长为一个社会的人，一个被社会或群体所

需要的人，也就是由生物的人变成群体所需要的人，则必须经过由生物的人变成社会的人的过程。在此社会过程中，人就得从小学习社会或群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而逐步具备作为这一社会或群体成员所应具备的知识、技能、态度、情感和行为。在人的社会化过程中，体育运动有着非常重要的作用，不论作为内容还是手段，体育运动都是不可缺少的。首先，体育运动可以训导人的基本生活技能。人的基本技能都是靠后天学习获得的，而体育运动是人们获得其中活动技能的重要途径。例如，父母、医护人员给初生儿做活动体操，儿童在游戏中学会走、跑、跳、爬、搬等基本的生活技能，提高他们的基本活动能力。到学龄后，学生也得在学校中受到体育教育活动的体验，进一步提高身体活动能力，以有助于掌握更多的基本技能。其次，体育运动能教导人的社会规范，发展人际关系。体育本身是一个有章可循的、有一定约束力的社会活动，又是在有一定的执法人（裁判员、教师、教练员等）的直接教育、监督下有组织地进行的，因而它是培养青年一代遵守社会准则的一个强化过程。再者，体育运动场地是一个社会交往和互动的场所，大家在一起参与体育活动，可以得到互相的交往，学会处理人际关系，强化遵守社会规范的习惯。而且，体育运动又是传授文化科学知识的重要途径，必须把体育健康文化知识作为一个内容，教导青少年学会合理、健康的生活方式。

五、体育的培养社会感情功能

社会感情与人的社会心理稳定性直接相关联。所谓“心理稳定性”，即指人的心理与社会相一致。一般情况下，人们的个人需要与社会基本一致，以这些需要为原动力，可以推动人努力工作，遵守社会规范，为社会做贡献。但是，由于种种原因会导致一些人心理失调，甚至心理变态。通过体育运动可以调节情绪，维持人的心理平衡；通过体育竞赛活动引起国民对国家的关注，鼓舞正在困难中的人们去奋力拼搏，效力社会等。因此，体育运动在调节社会心理平衡方面，是卓有成效的重要手段。

六、体育的促进经济发展功能

在现代社会中，体育运动的经济功能已经被越来越多的人所理解和接受。体育运动促进经济发展主要表现在：

(1) 在大型比赛中获取经济效益。首先是出售体育比赛的电视转播权。世界大赛的实况转播，目前已成为最吸引人也是收费最高的节目。第二是发行纪念币。纪念币具有珍贵的收藏意义，必要时又有流通价值，因此倍受收藏和体育爱好者的欢迎。第三是发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力，利用侥幸中彩的机遇调节人们的心理，提高上座率的一个重要的经济手段，现已成为大型国际比赛惯用的增收措施。第四是组织门票收入。第五是收取广告费。在比赛场地设立广告牌，在比赛中所用各种物品上安排广告等是招揽生意、推销商品的极好机会。

(2) 在社会体育活动中发展体育经济。首先是提高体育设施利用率。各国政府都在平时开放体育设施、安排体育活动，收取一定的费用。第二是经常举办热门比赛，以提高上座率，增加收入。第三是举办娱乐体育。如开办身体娱乐俱乐部或举办体育活动中心，以丰富群众现代生活，增加体育经济收入。此外，发展体育旅游，谋求赞助，发售体育邮票，开设体育咨询站等，也都是谋求体育经济效益、发挥体育经济功能的重要内容。

(3) 体育运动的发展刺激了体育产业的发展，使体育器械、设备、服装等生产行业得到发展，为社会创造经济价值。

(4) 通过体育健身，能有效地提高劳动者的身体素质，乃至整体素质，使他们能在体力、智力等方面适应现代生产和工作的需要，提高劳动效率；能减少疾病给工作所带来的劳动损失，提高出勤率；能减少医疗费用开支。据前苏联 1979 年统计，由此所带来的产值已近当年全国国民经济总产值的 2%，无疑这是一个惊人的产值。

七、体育为政治服务功能

体育受政治的制约，又为政治服务，具体表现在以下几个方面：

(1) 体育为国争光，提高民族威望，振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时期与国竞争的舞台，也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱，现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来我体育运动捷报频传。在 1984 年的奥运会上，打破了半个多世纪以来中国在奥运会的空白纪录，赢得了世界各国的交口称赞。国际奥委会主席萨马兰奇在会后“致中国人民的信”中说：“中国运动员在洛杉矶奥运会所取得的成绩，应该得到最大的称赞。”1996 年在亚特兰大奥运会上，取得了辉煌的 16 块金牌，也深受世界瞩目，令世界震惊，使国人振奋。

(2) 体育为外交斗争服务。体育在国际斗争中为本国的外交政策服务，这在近年来不仅是众所周知的事实，而且是 20 世纪国际斗争中心理战的一个时髦的新式武器。由于体育是超越世界上语言和社会障碍的国际语言，可以增进各国人民之间的了解和友谊，因此人们把体育看作是一种文化交流工具。它甚至还被用来作为反对或抵制某一个国家、某一项活动的政治手段。

(3) 体育是促进国内政治一体化的重要方面。一体化就是使个体与集体达到和谐的联合。由于体育运动的群众性，它能提供群众性集聚的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，满足人们交往的需要。例如，竞赛活动、群众性登山、野营活动、余暇体育活动等可以加强人们之间的交往，培养一致性社会情感，使人与人之间充满团结和睦气氛。体育运动还有一种内聚力，可以加强一个团体的向心力，促进团结，一个单位的比赛可以促进单位的团结，一个国家的竞赛可以促进国内的政治团结和爱国热情。

第三节 我国体育的目的任务

一、我国体育的目的与任务

我国体育的目的是依据我国社会制度、人们的需要以及体育的特点和功能而制定的，与我国社会主义建设总目标相一致。现阶段我国体育的目的应该是：增强人民体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活，为社会主义建设服务。

这一目的突出了体育增强体质的主要作用，这是体育区别于其他各项事业的特殊作用，同时，反映了与我国社会主义建设目的的一致性，体现了精神文明建设的作

用。

体育的目的是体育工作总的目标和方向，要达到我国体育目的，必须完成以下任务：

1. 增强人民体质，提高健康水平

体质是人的质量。这是人的有机体在遗传变异和后天获得性的基础上，所表现出来的机能和形态上相对稳定的特征。包括体格、体能和适应能力等几个方面。因此，增强体质应从以下几个方面入手：

(1) 促使人体体格健壮。采用适宜的体育锻炼，使人体形态更加完善，养成正确的身体姿势，形成健壮的体魄。

(2) 全面发展体能。体能的发展往往与提高有机体机能的过程一致，因此应通过发展身体素质来提高体能。

(3) 提高有机体的适应能力。长期在各种气候和环境条件下进行锻炼，能改善有机体的调节机能，从而提高对自然环境和社会环境的适应能力。

(4) 振奋精神，充实元气。这样能使人精力充沛，生命力旺盛。

2. 掌握体育的基本知识、技能、技术

体育的基本知识、技能、技术是人类在体育方面所创造的精神财富的一部分，普及体育教育，有助于人们认识锻炼身体的意义，学会锻炼方法，养成锻炼身体的习惯。掌握体育知识、技能、技术，既是继承发扬体育文化的需要，又是开展体育工作，少走弯路，加快体育事业发展的需要。因此，我们必须学习体育知识，研究体育现象，提高体育工作的科学性和有效性。

3. 提高运动技术水平，攀登世界体育高峰

这是我国体育的重要任务之一。它反映了国家的需要、人民的需要和体育运动本身发展的需要。体育比赛，特别是国际比赛，有利于促进国际交往，展现国家经济、科技、文化、人口素质多方面的发展水平和民族精神面貌。提高运动水平还可以振奋民族精神，促进政体一体化，对普及体育运动促进全民健身运动的发展有着重要的作

用，对丰富人民生活有着不可替代的作用。因此，必须加强运动训练，提高运动技术水平，努力攀登世界体育高峰。

4. 进行共产主义思想品德教育

共产主义道德是人类最美好的生活准则和行为规范。它是以马列主义和共产主义世界观为基础，为完成共产主义建设和共同幸福的生活而努力的共产主义道德的本质。体育不仅影响人的有机体，而且对人们有着多方面的教育作用，如集体主义、尊重裁判、尊重对方，团结协作，爱国主义，顽强意志等思想品质和作风等。因此，应充分利用体育的作用，开展精神文明活动，把思想教育贯穿体育始终。

二、实现我国体育目的与任务的基本途径和要求

（一）实现我国体育目的任务的基本途径

1. 体育健身。这是指遵循人体身心发展规律和体育的特点，采用多种多样的体育活动，达到增强体质，提高健康水平而进行的体育锻炼。体育健身的主要任务就是增强体质，提高健康水平，促进人的全面发展。这是我国社会体育的主要内容。

2. 体育教学。这是指有目的、有计划、有组织地传授体育的基本知识、技术、技能，增强体质，促进受教育者（学生）全面发展的教育过程。体育教学的主要任务是，传递体育文化知识，掌握运动技术、技能，增强学生体质，促进全面发展。国家制定的教育方针，颁布的各种体育法规、制度，编写了体育大纲和教材等，保障了各级学校体育教学工作正常进行。除此之外，在运动训练中的教学，体育健身中的培训等，都属于体育教学范畴，都是为实现我国体育目的任务服务的。

3. 运动训练。这是指在教练员和运动员共同参与下，按照竞技状态形成的规律，为创造优异运动水平而有计划、有组织的专门性训练过程。运动训练的主要任务是促进运动员全面发展，创造和保持个人最优异的运动水平。使我国运动健儿能不断攀登世界体育高峰，为国家争取荣誉。

4. 体育竞赛。这是通过运动比赛形式，来检阅、督导我国运动的发展。体育竞赛是有较大杠杆作用的，对推进体育运动的交流、检查、展现体育成果，普及和加速发展体育都有重要影响。体育比赛的形式多样，应充分利用竞赛活动，推进我国体育目的任务的实现。

（二）实现我国体育目的任务的基本要求

在实现体育目的任务的工作过程中，我国体育工作者在不断改革实践中，初步摸索出了一条具有中国特色的体育发展道路。这就要求我们必须正确处理好以下几个关系：

（1）正确处理体育与政治经济的关系。我国体育工作必须坚持共产党的领导，坚持社会主义方向，体育工作必须贯彻执行党的路线、方针、政策、以及适应经济的发展等。经济是体育的基础，经济制约着体育的发展规模和速度，体育对经济又有促进

作用，因此开展体育运动必须正确处理体育与政治经济的关系。

(2) 处理好普及与提高的关系。普及与提高是统一的辩证关系，普及是基础，只有大力发展全民体育运动，才能为提高准备广泛的后备军；提高又是推动普及的力量，通过提高，通过竞赛，可以大大激发人民的荣誉感，鼓舞进取心，吸引群众参加体育运动。因此，国家制定全民健身战略和竞技体育战略协调发展的方针，就是处理普及与提高关系的体现。

(3) 处理好学习先进经验与自我创新的关系。体育运动技术是世界的共同财富，我们应重视学习外国的先进经验，学习体育先进国家的技术，不能闭关自守，闭目塞耳，应加强信息沟通，吸取别人的好经验。但又不能照搬，应结合自己的实际，有创造性利用，并加强自己的改革创新，走有中国特色的体育发展道路。

(4) 处理好体育实践与科学指导的关系。体育实践是体育运动的具体活动，现代体育活动表明，体育工作的科技含量越来越高，迫切需要广泛运用科学的指导，各项体育活动的实践也是科技发展的战场。因此，体育运动的发展离不开科学的指导，只有在科学理论指导下体育运动才能事半功倍，加速发展，更好地为社会主义建设服务。

第二章 高校体育

第一节 高校体育的地位和目的任务

一、高校体育的地位和意义

高校体育是社会主义高等教育的重要组成部分，是国民体育的基础，它对培养社会主义建设人才、发展我国体育事业、提高全民族的体质健康水平和社会主义精神文明建设都具有十分重要的意义。

1. 高校体育是贯彻党的教育方针，培养德、智、体、美等方面全面发展的高级专门人才的重要组成部分。高等学校教育的目标，是使学生在德育、智育、体育、美育等方面得到发展，成为有理想、有文化、有道德、守纪律的社会主义建设的高级专门人才。德育、智育、体育、美育作为社会主义教育的基本内容，明确界定了我国高等教育培养人才的质量标准。因此，高等学校的领导、教师和学生都必须正确认识和处理德、智、体、美之间的辩证关系，确立体育在高等教育中的地位，纠正忽视体育的种种倾向，把高校体育与素质教育、培养目标有机地联系和结合起来，采取有力措施，全面完成高校体育的各项工作，在培养新世纪的合格人才中做出应有的贡献。

2. 高校体育是丰富大学课余文化生活、建设校园社会主义文明的重要内容。体育作为高校综合教育实践中一个最为活跃的过程，最能适应大学生的年龄、生理和心理特点，在紧张的专业学习中，最能适应大学生身心健康发展的需要。体育活动以其丰富多彩、形式多样的内容和特有的魅力，能吸引广大学生直接和间接地参与，使大学校园充满活力与生机，有效地丰富大学生的课余文化生活。同时，体育也是社会主义精神文明建设的一个重要手段。通过学校体育活动的广泛开展，在增强学生体质的过程中，它可以以其与德育、智育和美育的相互联系和作用，促进智能的发展，提高文化和专业学习的效果；可以培养大学生的组织能力、竞争意识以及勇敢、顽强、坚毅的思想品质；可以培养大学生顾全大局、团结协作的集体主义精神、爱国主义思想以及遵守纪律和正确的审美观等。因此，开展高校体育活动是占领课余思想阵地，引导大学生健康文明生活，抵制精神污染，防止和纠正不良行为的重要手段，对校园社会主义精神文明建设具有重要作用。

3. 高校体育是终身体育的重要阶段，是国民体育的重要基础。高等学校教育是人集中受教育的最后阶段，大学生的身心发展已日趋成熟，但从人的生长发育规律和

人体发展的全过程看，大学生的身心发展仍处在不断发展与不断完善的过程之中。因此，大学阶段的体育，一方面是通过高校体育的开展，促进其生长发育和体质的增强，保证大学阶段繁重学习任务的完成，另一方面是要求大学生掌握体育知识与技能，提高运动能力，形成良好的体育习惯和体育意识，为毕业以后走向社会，坚持终身体育奠定基础。联合国教科文组织 1978 年通过的《体育运动国际宪章》就明确指出：“必须由一项全球性的民主化的终身教育制度，来保证体育活动与运动实践得以贯穿每个人的一生。”从终身体育的含义来看，高校体育必然地是终身体育的一个阶段。所以说它是一个重要阶段，就在于它既要完成高校体育的基本任务，又要为学校后阶段的终身体育打好基础。由于大学生作为高级专门人才的身份，从他们进入社会后可能领导、管理和产生影响的范围和程度来看，这种基础作用的发挥，无疑将对提高全民族的体质有着深远的意义。

4. 高校体育是培养体育后备人才，提高我国竞技体育水平的重要源泉。随着现代科学技术的发展，竞技体育训练的科学化水平已越来越高，运动员必须具有良好的体力和智力，才有可能接受训练，不断提高运动技术水平。而且，运动员作为社会人，也只有全面发展，才能为社会所接受，这就对运动员提出了新的要求，而大学生在体能和智能上都有较大的优势和适应性，只要中小学阶段的训练基础较好，经过大学阶段的训练，便有可能达到较高水平，为我国竞技体育的发展做出贡献。我国部分高等学校试办高水平运动队已取得了一些初步的成绩和经验，培养了一批国家水平的优秀运动员。而且，通过高校广泛开展的课余体育训练还将培养大批的体育骨干，对推动我国体育事业的发展产生积极作用。

综上所述，我们可以看到体育在高等教育中至关重要的地位，它关系到大学生的体能、智能发展和整体素质水平的提高，关系到大学生的大学阶段学习和大学后的工作和生活，关系到我国全民健身计划的实施和全民族身体素质的提高，关系到我国社会主义物质文明和精神文明建设，是高校不容忽视的一项重要工作。

二、高校体育的目的任务

根据党的教育方针和我国社会主义现代化建设事业对大学生身心发展的要求，以及大学生生理、心理的特征，我国高校体育的目的是：培养学生的体育意识，增强学生的体质，促进学生身心全面发展，使之成为体魄强健的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

为实现高校体育的目的，应完成以下基本任务：

(1) 全面锻炼学生的身体，增强体质、增进健康。增强体质，增进健康是我国高等学校体育的首要任务。这是体育的本质所决定的，是我国体育的目的任务所决定的，是党的教育方针和高校培养目的所决定的，是现代发展的实际需要所决定的。它充分体现了我国社会主义现代化建设事业对大学生身心发展的基本要求。

大学生正处在青年期，同化和异化作用基本平衡，是生长发育成熟、生命活动最旺盛、身心发展的关键时期，通过体育教育，积极参加体育活动，科学地进行体育锻炼，并辅之以合理的作息制度、营养卫生和丰富的课余文体生活，能有效地促进大学生身心的正常发育，发展身体素质和基本活动能力，提高健康水平和对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗力，使学生能更好地完成在校的学习任务，并奠定良好的终身体育基础，将来更好地为社会主义现代化建设服务。

(2) 掌握体育健身的基本知识和方法，养成经常锻炼身体的良好习惯。为了充分调动大学生参加体育锻炼的自觉性和积极性，以确保高校体育增强体质、增进健康的实效，必须使学生在体育教育过程中，学习和掌握体育健身的基本知识和方法，并养成自觉锻炼身体的习惯。这些知识和方法，作为以健身为基本目的的高校体育的内容，应突破以往的竞技体育体系，以健身教育和健身方法为主要内容，其中有关的体育竞技项目在作为健身内容时，也不必在技术规格上过于苛求，以求结合实际、方便实用、富有成效。

(3) 培养良好的思想品德、意志品质和道德情操。作为高校教育重要组成部分的高校体育，在整个教育过程中，必须充分发挥体育的特点和优势，通过体育教育过程，有效地使之与德育、智育、美育有机结合，互相促进，特别应面向全体学生，强化学生思想品德等方面的教育。为此，大学生在体育过程中，也必须自觉树立锻炼身体的信念，主动培养体育意识，培养团结友爱、吃苦耐劳、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质，培养自信心、自制力、勇敢顽强的开拓创新的精神，以及文明健康的行为规范和生活方式，促使自己在德、智、体、美等方面都得到发展。

(4) 发展体育才能，提高运动技术水平。对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的大学生，进行专门的运动训练，进一步增强他们的体质，提高他们的运动技术水平，使之成为学校群众体育活动的骨干，并在不断提高的基础上，使其中的一部分成长为高水平运动员，为我国竞技体育队伍输送力量。

三、实现高校体育目的任务的基本要求

高校体育作为我国社会主义高等教育的重要内容，已经在培养德、智、体、美全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人的工作过程中发挥了重要作用。在总结建国以来我国高校体育实践经验的基础上，根据党的教育方针和我国国情，国务院于 1990 年颁布了《学校体育工作条例》，这标志着我国学校体育已经进入了法制的轨道，必将促使高校体育向着更加规范化、制度化的方向发展。为了全面完成高校体育的各项任务，实现高校体育的目的，高校应结合本校实际，认真贯彻《学校体育工作条例》，不断深化高校体育改革，努力达到以下基本要求。

(1) 全面贯彻党的教育方针，摆正高校体育的位置。体育是党的教育方针的重要组成部分，是素质教育中具有辐射、基础作用的重要内容，也是高等教育培养人才质

量标准的一个重要方面，只有充分地认识这一点，把体育摆在高等教育中应有的位置上，学校体育才可能得到开展。

(2) 坚持以健身为主线，面向全体学生，全面开展高校体育工作。为了实现高校体育的目的，必须转变教育思想，突破和摆脱以往学校体育的竞技体育体系，真正把学校体育纳入到健身的轨道上来，促进学生身心的全面发展。

(3) 坚持体育与卫生保健相结合，促使学生身、心的发展。影响学生身心发展的因素是多方面的，为此，高校体育特别要注意与卫生保健工作相结合，在保证适度学习负担的同时，建立合理的作息制度，不断改善卫生条件和饮食营养，加强卫生保健知识的教育，并使之与体育锻炼有机地结合起来。

(4) 加强体育师资队伍建设和提高教师素质，不断提高体育工作质量。体育教师是高校体育工作的组织者和执行者，是关系高教体育工作质量的主导因素。为了适应高校教育的改革与发展，在保证高校体育教师数量的同时，必须着重提高质量，全面提高其思想、知识和能力水平。

(5) 加强领导，科学管理。高校体育是覆盖面大、牵涉面广的一项工作，是高校整体工作的一部分，必须根据各校的实际情况和《学校体育工作条例》要求，健全组织领导机构，形成自上而下的组织管理指挥系统，实施科学管理。

第二节 高校体育的组织形式

《学校体育工作条例》规定：“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和体育竞赛。”这是包括高等学校在内的学校体育的基本组织形式，由此而构成了学校体育工作整体。各高等学校都应根据这一规定，从实际出发，充分运用各种形式，努力开展高校体育活动。

一、体育课

体育课是我国高校教学计划规定的必修课之一，是高校体育工作的中心环节，是实现高校体育目的的基本组织形式。

《学校体育工作条例》规定：“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”据此，国家教育委员会于1992年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称纲要），对实施高校体育课程的重大问题都作了明确的要求和规定。

根据《学校体育工作条例》和《纲要》精神，为加强高校体育课程建设与改革、不断提高体育教学质量，应注意做好以下几方面的工作：

(1) 端正高校体育课程方向，突出增强学生体质这一本质内涵，全面完成课程教学任务。《纲要》规定：“高校体育课程设置的目的是通过合理的体育教学过程和科学体育