

## 前言

随着我国高等教育的逐步深化，大学生的人文素质教育将成为高等教育的主旋律。体育课程是寓身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机地结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。大学体育课程是人文素质教育课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《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》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作……”教育部也强调要把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。

基于上述要求，结合当今高校体育的发展现状，本教材的编写方针为“学校体育教育的终点，终身体育的起点”。在编写过程中将切实增进大学生的身心健康放在首位。我们根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神，针对当前高校体育教学的实际情况，牢牢把握“健康第一、以人为本、和谐发展”的指导思想组织编写，旨在提高大学生的体育技能、增强大学生体育参与意识、培养大学生终身锻炼的习惯。

本书打破了传统体育教材的篇章格式，采取板块式编写模式，融入了现代体育教育的新理念。教材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。教材各知识板块间既各自独立又相互联系，主次分明又有机地结合，具有较强的实用性。使用本教材，学生可以根据个人爱好、特长选择相应的板块，深入系统地进行专项技能学习，提高自己的运动水平。也可以涉猎其他项目的相关知识，拓展知识面，培养终身体育意识。

衷心地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见，以便我们逐步完善和提高。希望这套教材成为您学习时的教科书，自我锻炼时的指导书，体育欣赏时的参考书。

编者

## 理论篇

### 第一章 高校体育 | 2

- 第一节 体育的功能 | 2
- 第二节 高校体育的地位 | 5
- 第三节 高校体育的目标 | 8
- 第四节 高校体育目标的基本要求 | 9

### 第二章 体育与人 | 11

- 第一节 体育对人体健康的作用 | 11
- 第二节 体育对人心理健康的作用 | 13
- 第三节 体育对人的社会化作用 | 14

### 第三章 体育健康 | 17

- 第一节 体质的健康标志与亚健康 | 17
- 第二节 体育运动卫生与保健 | 20
- 第三节 体育活动中的医学保健 | 22
- 第四节 体育运动与营养 | 24

### 第四章 职业体能 | 26

- 第一节 职业体能的观念 | 26
- 第二节 体适能的测定与评价方法 | 27
- 第三节 不同工作岗位的特点及锻炼方法 | 29

### 第五章 运动损伤 | 33

- 第一节 运动损伤的概述 | 33
- 第二节 运动损伤的预防 | 35
- 第三节 常见运动损伤的急救与处理 | 36

第四节 常见运动性病症的预防与处理 | 39

## 第六章 体质健康与评价 | 44

第一节 《国家学生体质健康标准》测试的内容和意义 | 44

第二节 身体健康素质与体育锻炼 | 50

第三节 体育锻炼的基本原则与监控方法 | 55

## 实践篇

## 第七章 田径 | 60

第一节 田径运动的定义和价值 | 60

第二节 田径运动的分类 | 61

第三节 奔跑 | 61

第四节 跳跃 | 66

第五节 投掷 | 68

## 第八章 篮球 | 72

第一节 篮球运动概述 | 72

第二节 篮球基本技术 | 73

第三节 篮球基本战术 | 80

第四节 篮球竞赛规则与裁判法 | 85

## 第九章 排球 | 89

第一节 排球运动概述 | 89

第二节 排球的基本技术 | 91

第三节 排球的基本战术 | 99

第四节 排球竞赛主要规则与裁判法 | 101

## 第十章 足球 | 103

第一节 足球运动概述 | 103

第二节 足球基本技术 | 104

第三节 足球战术 | 114

第四节 足球竞赛规则与裁判法 | 116

## 第十一章 乒乓球 | 120

- 第一节 乒乓球的基本理论 | 120
- 第二节 球拍性能和握拍法 | 122
- 第三节 基本站位和基本步法 | 124
- 第四节 发球和接发球技术 | 126
- 第五节 推挡球和攻球技术 | 128
- 第六节 弧圈球、搓球和削球技术 | 130
- 第七节 乒乓球基本战术 | 132

## 第十二章 羽毛球 | 134

- 第一节 羽毛球运动概述 | 134
- 第二节 羽毛球基本技术 | 135
- 第三节 羽毛球基本战术 | 141
- 第四节 羽毛球竞赛规则 | 142

## 第十三章 网球 | 144

- 第一节 网球运动概述 | 144
- 第二节 网球握拍技术 | 144
- 第三节 发球与接发球 | 145
- 第四节 正、反手击球 | 147
- 第五节 削球技术 | 148

## 第十四章 毽球 | 150

- 第一节 毽球运动概述 | 150
- 第二节 毽球基本技术教学理论与方法 | 151
- 第三节 毽球基本战术教学理论与方法 | 156
- 第四节 毽球运动竞赛 | 159

## 第十五章 武术 | 161

- 第一节 概述 | 161
- 第二节 武术图解 | 162
- 第三节 基本功 | 164

## 第十六章 跆拳道 | 171

第一节 跆拳道概述 | 171

第二节 跆拳道基本技术教学理论与方法 | 173

## 第十七章 健美操 | 176

第一节 健美操运动概述 | 176

第二节 《全国健美操大众锻炼标准》介绍 | 178

## 第十八章 体育舞蹈 | 187

第一节 体育舞蹈概述 | 187

第二节 体育舞蹈基本技术 | 189

第三节 体育舞蹈竞赛规定 | 191

第四节 体育舞蹈运动考级与竞赛组织开展方法 | 191

第五节 体育舞蹈运动技能水平测评 | 194

## 第十九章 瑜伽 | 196

第一节 瑜伽运动概述 | 196

第二节 瑜伽运动基本技术 | 197

第三节 瑜伽教学指导与锻炼方法 | 199

第四节 瑜伽运动技能水平测评 | 203

## 第二十章 游泳 | 205

第一节 游泳运动概述 | 205

第二节 游泳基本技术与练习方法 | 206

第三节 游泳的安全与救护常识和简要规则 | 221

## 附录 | 226

## 参考文献 | 231

# 理论篇

- 
- ▼ / 高校体育
  - ▼ / 体育与人
  - ▼ / 体育健康
  - ▼ / 职业体能
  - ▼ / 运动损伤
  - ▼ / 体质健康与评价

# 第一章 高校体育

## 学习要点

1. 了解体育的发展和体育功能。
2. 知道高校体育在社会体育中的地位。
3. 理解终身体育的意义。

体育是随着人类社会的发展而产生和发展的。为了生存，原始人类在同自然界进行的斗争中，发展了走、跑、跳、投掷、攀登、游泳以及其他各种技能。原始人类的这些生产和生活技能与现代人的体育活动都是身体的活动，其区别在于前者主要用于谋生，后者主要用于锻炼。体育作为一个专门的学科领域，正是在人类社会的长期的实践中，随着社会生活和生产的不断发展而逐步建立和发展起来的。

根据体育演变和发展的过程，体育的概念有广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、提高运动技术水平、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。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，也为一定社会政治和经济服务。狭义的体育是发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能，培养道德、品质和意志的教育过程，是学校教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的方面和手段。

体育有广义和狭义的体育，体育理论界对它的定义有不同的观点，目前比较普遍且较有群众基础的观点是：它是指根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动。我国现代体育基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育、学校体育三方面所组成。

## 第一节 体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于任何社会所能产生的良好影响和效益。它是在体育的生物效应和社会效应上衍生出来的，是动态的。千百年来，体育之所以能不断地发展，而且越来越受到世界各国人们的重视，正是人们对体育功能的认识和利用的结果。随着人们对体育功能认识的进一步深入和提高，体育的功能将会越来越多地被发



现和发挥，并更好地为人类的物质文明和精神文明建设服务。

体育的功能包括教育功能、娱乐功能、培养竞争意识功能、经济功能和政治功能等方面。

## 一、教育功能

体育的教育功能是最本质的功能。

### （一）体育在学校的教育功能

学校体育采用体育课、课余运动和课外体育活动等各种形式，对受教育者进行思想政治、意识品质和道德情操的教育，并使他们获得基本的体育理论知识，掌握必要的技能，学会科学锻炼的方法，养成经常体育锻炼的习惯，以达到促进个体生长发育、增进健康、增强体质和提高基本活动能力的目的。

### （二）体育在社会中的教育功能

体育运动具有群众性、国际性、技艺型和礼仪性的特点，作为传播体育价值观的理想载体，在激发人们的爱国精神、振奋民族精神及培养社会公德等方面具有十分重要的意义。体育竞技场上的竞争和奋发向上的进取精神，能使人振作起来，重新考虑人生的追求和价值。1990年在我国举办的第11届亚运会和北京成功申办2008年奥运会，举国上下都以高昂的热情投身其中，人们为亚运、为奥运做贡献精神的激情，不仅表现了中华民族的自尊、自强和自信，而且在全国范围内掀起了一股讲科学、讲实效、快节奏、高效率的现代化意识的热潮，这也正是这种体育精神的生动体现。

## 二、娱乐功能

当今社会的发展趋势表明，人们以各种娱乐来度过闲暇生活愿望日益强烈。如何使我们的工作、课余生活过得更有意义，让身心在欢悦中得到积极休息，需要社会提供一种更健康的娱乐方式。而这种最佳娱乐方式就是体育运动。

体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映的十分明显。由于体育运动技术高雅、动作优美、配合默契以及竞争激烈，它成为现代人闲暇生活的重要组成部分，丰富了人们的社会文化生活，满足了人们的精神需要。随着体育运动技术向高、难、尖、精的方向发展，由它显示的优美的造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等，给人们以健、力、美的享受，越来越多地吸引人们自觉投身其中。

## 三、培养竞争意识功能

体育运动中的竞技体育，最大的特点就是激烈的竞争，这种竞争扩大到世界舞台上，就具有广泛的国际性。国际比赛的胜负，关系到国家的荣辱和民族的形象，在人民的思想感情上会产生强烈反响。

无论是观看还是参赛，运动场为人们在生活中将发生的竞争提供了极佳的预演场所。依据迁移原则，人们在运动场上所养成的良好品质和行为，可以迁移到日常模式之中而成为社会所认同、接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，在其他社会活动中也有得意之时和失意之处。光荣的胜利者固然值得敬佩，好的输家同样也受到尊敬。胜不骄，败不馁，奋发向上，顽强拼搏等精神绝不仅仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员





都应具备。从公平竞争的角度来看，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克运动会的创始人顾拜旦是一位教育家而不是竞技家，他以极大的热情在法国宣传和提倡英国的体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡的结合起来，并使之提高的一种人生哲学……，奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见，奥林匹克运动能够发展到今天，并对不同国家的人们产生如此重大的影响，关键在于它对人类具有重大的教育作用。

#### 四、经济功能

现代生产结构方式的改变引起人们生活结构方式的改变。人们的物质生活丰富了，闲暇的时间增加了，对文化生活的追求也就强烈起来了。因此，体育越来越成为人们生活内容的一部分，成为人们强身健体、丰富文化生活的一种方式。许多传统运动项目重放光彩，各种竞赛活动日益频繁，使体育在人们的消费结构中所占的比例越来越大，使体育运用价值规律获取经济收入、开拓经济功能成为可能。第三产业的兴起，使体育也可开辟服务项目，开展技术辅导，生产体育器材、运动服装，举办旅游体育、娱乐体育，并与饮食、交通、旅馆等业务结合起来，开展综合经营、综合服务，获取更大的经济效益。一些国家还通过各种渠道注重追求体育的经济效益，如在大型竞赛中，利用出售电视转播权、发行纪念币和体育彩票、出售门票、收取广告费等方式获利。

目前我国体育市场的总体特征是：体育市场体系初步形成，但结构不尽合理；体育市场主体在数量上增长很快，但质量上提高较慢；体育市场对外开放有余，对内开放不够；体育市场梯度发育差异巨大。从各类体育市场的发育程度看，体育用品市场属于成熟市场，体育健身娱乐市场、竞赛表演市场、体育彩票市场、体育中介市场、旅游市场、体育培训市场属于“起飞”市场，而体育传媒市场和体育保险市场目前在我国方显雏形，只能算是概念市场。产业结构与体育市场发展有很强的互动关系。一方面我国第三产业发展缓慢，尤其现代服务业发展滞后，为体育产业和体育市场的发展提供了可能和必要的发展空间；另一方面，体育产业是现代服务业的重要组成部分，体育市场是提供大众体育健身娱乐产品的专业化市场，是扩大居民消费，吸引民间投资的新兴载体，体育产业和体育市场的快速发展直接表现为产业结构的改善和调整绩效的彰显。因此，体育产业和体育市场的发展也反作用于产业结构，有利于产业结构的调整和优化。

当前我国体育市场发展中存在的主要问题是：有效需求不足；体育市场主体不成熟；体育市场管理不规范；高素质体育经营人才匮乏。从国际比较的视角看，我国在体育产业产值、体育消费水平以及体育产业吸纳就业人口的比重三个方面与西方发达国家都有较大的差距，这反映了当前我国体育市场整体上还处在起步阶段，但同时也预示着我国体育市场开拓潜力巨大。

我国体育市场正不断地与国际接轨，这几年举办的足球甲 A、甲 B 联赛，篮球、排球的俱乐部全国比赛，国际汽车拉力赛、国际龙舟赛、风筝赛等，都表明我国在挖



掘体育经济功能的潜力方面积累了一定的成功经验，为中国体育走向国际市场打通了道路。

## 五、政治功能

体育作为上层建筑的一部分，与政治紧密相连，受政治的指导，为政治服务。其政治功能主要表现在：

1. 民族精神，为祖国争取荣誉。在国际体育竞争中，比赛的胜负直接关系到国家的荣辱。竞技场上的拼搏精神，特别是经过艰苦奋战后获得的胜利更能振奋民族精神。

2. 发展国际交往，增进各国人民之间的团结和友谊。体育比赛在形式上有超越政治的特点，它把不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人聚集在一起。这样，就可通过体育比赛来发展国际友好关系。所以，运动员被被誉为“穿运动服的外交家”“微笑的大使”。由此可见体育在沟通国家间的关系、打开外交通道方面有积极作用。

3. 体育可作为外交斗争的一种政治手段。在现代国际体育比赛中，体育常被用来作为反对和抑制某一个国家、某一项活动的政治手段。

4. 体育有加强民族团结的政治功能，它能使国内政治一体化。我国的全运会就是各族人民大团结的盛会。因此，体育往往被认为是沟通人与人之间、阶层之间、民族之间乃至促进国家统一的“催化剂”。

## 第二节 高校体育的地位

体育是全面发展教育的有机组成部分，是高等教育的基本内容。它与德育、智育、美育紧密配合，肩负着为社会培养全面发展高层次人才的历史使命。高校体育是实现社会体育、终身体育的基础，有条件的高校可组建高水平运动队或各种运动俱乐部，以提高体育的普及程度和竞技运动水平。

### 一、体育与高等教育

21 世纪的竞争将是人与人全面素质的竞争，民族的整体素质关系到国家的前途和命运。科技的进步、经济的繁荣和社会的发展都要依靠人来实现，因而必须完善和提高国民的整体素质。人的整体素质包括思想道德素质、科学文化素质及身体的生理与心理素质，其发展靠全面的教育来保证。大学生是全面发展的高层次人才，高校体育课程对其身心素质的培养具有重要作用。

高校体育在高校教育中的地位和作用，是由高校体育结构和功能及社会发展对高校体育的要求所决定的。高校体育既是高校教育的重要内容，也是高校教育的重要手段。马克思把教育理解为“第一，智育。第二，体育，即体操学校和军事操练所传授的东西。第三，技术教育”。毛泽东同志早在 1917 年撰写《体育之研究》一文时就提出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”1957 年，他又在最高国务会议第十一次（扩大）会议上发表讲话：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的、有文化的劳动者。”改革开放以后，中



中共中央国务院颁布了《中国教育改革和发展纲要》，进一步明确地提出了“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体全面发展的建设者和接班人”的教育方针。这些论述和指示，阐明和确立了体育在全面发展教育中的地位与意义，不仅赋予了学校这一使命，确立了学校体育的指导思想，还为学校体育的改革和发展指明了方向。人的身心素质是整体素质中的基础，学校体育是实施培养人体素质中身心素质的最重要的手段。缺少体育，教育将是不完整的教育，也就承担不了对人的整体素质教育的重任。同样，体育必须与德、智、美育相配合，才能共同完成培养全面发展的人的任务。

### （一）体育与德育

德育是教育者按照一定的社会要求，有计划、有目的的对受教育者施加影响和教育，使他们养成所期望的品德。其内容包括人们的政治态度、世界观以及道德品质等。体育与德育的关系非常密切。首先，体育作为教育的组成部分，本身就具有教育性。它通过有计划、有组织地进行体育课程教学、课外活动，对学生进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，培养学生热爱集体、服从组织、遵守纪律、团结协作、勇敢顽强等精神品质。高校体育自身的特点，决定了体育活动有助于大学生良好的思想品德和道德行为的形成。在体育活动中为进行各种教育活动提供了可能性，运动知识和健康知识教育也都包含着丰富的思想内容，具有品格教育的行为指向性与规范性。因此，在高校体育中，对大学生进行思想品德教育，是体育教学责无旁贷的任务。

### （二）体育与智育

体育为智力开发提供良好的物质基础，并且是提高智力的重要手段。人的智力发展建立在大脑这个物质基础之上，这是因为人的智力水平与其大脑的物质结构和机能状况有着密切关系。坚持经常性的体育锻炼，能增强人的体质，促进大脑发育。适宜的运动可提高大脑对疲劳的耐受力，使人的视觉、听觉等感觉器官更加敏锐，大脑神经细胞反应更加迅速，分析、综合能力加强，尤其有助于右脑的开发。智力的发展和提高，要求体力也得到相应发展；身体素质的提高，又会改善进行智力活动的条件，对大学生的学习和工作能力产生积极的影响。

### （三）体育与美育

美育的目标在于完善个体审美心理结构，通过审美感知力、想象力、理解力及审美趣味和审美理想的培养来塑造情感和心灵。审美心理结构与人的体质结构属于人的本质的不同层次，具有不同的规律和特点，但二者又存在着密切关系。体育侧重身体的锻炼，而美育则注重心灵的雕塑。人的体质结构是审美心理结构的物质基础，因而体质结构的改善，直接影响审美心理的健康发展。通过体育活动，身体各部分的骨骼和肌肉都得到均衡、协调的发展。通过体育活动，身体活动中表现得协调、灵敏，并具有较快的速度和较好的耐力，促使人获得身体强壮健美、精神饱满、精力充沛的整体形象。此外还可培养学生的姿态美、仪表美、心灵美，以及提高学生感受美、鉴赏美、表现美、创造美的能力，充分发挥美的形式对学生身心健康的重要作用，以获得体育及美育对身心健康



的积极作用。

## 二、体育与健康教育

健康教育是一种有计划、有目的的教育活动，它帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望。健康教育促使人们采取有益于健康的行为，形成健康的生活方式，以消除或降低危险因素的影响，从而达到保护和促进健康的目的。健康教育教育人们实行躯体上的自我保健、情绪上的自我调节、生活方式上的自我控制和人际关系上的自我调整等。其目的在于唤起个人和公众对健康的一种自觉性和责任感，使人们能运用所掌握的知识和保健措施，在面临与健康状态相关的问题时做出自我抉择，以改善自己的健康和周围的生活环境。健康教育分知识、态度、行为三个方面，具体内容包括人体的结构和功能、个人卫生、公共卫生、学习卫生、营养卫生、运动卫生（包括坐、立、行正确姿势）、环境卫生和精神卫生等。

体育与健康教育是密不可分的完整的教育过程。体育要与卫生相结合，就是指在发展身体、增强体质的过程中，必须讲究卫生。不讲究卫生的体育锻炼，不仅达不到锻炼的目的，甚至还会引发伤害事故，损害健康。

当代大学生必须强烈地意识到现代人的健康不仅是躯体无病、体格强健，更应具有好的心理素质和社会适应能力。因此，我们要积极学习体育卫生知识，养成良好的生活习惯，培养健康的生活方式，并了解现在和未来的健康需求。

## 三、体育与终身体育

终身体育，一般是指人在一生中所进行的身体锻炼和进行各种体育教育的总和，即从人的生命开始到生命结束，都要从适应环境与个人需要出发，进行体育锻炼，以取得学习、工作和生活的物质条件。终身体育是终身教育的组成部分，终身体育思想一方面反映了在现代社会的飞速发展下，社会生产方式和生活方式对人体质量的需求；另一方面也反映了现代文明给人体健康带来了某些不良影响。人们要适应高速度、高强度、快节奏的工作以及现代文明对人体提出的挑战，必须进行终身体育锻炼。

终身体育锻炼依据人的生命活动及人体发展和完善的变化规律、体育锻炼对人体发展的重要作用以及现代社会发展条件下对人的体质提出的要求，结合终身教育不断发展。体育锻炼必须遵循人体发展的客观规律，坚持锻炼才能获得持续性的锻炼效果。所以，终身体育不能只局限于学校体育，还包括学前体育和学后体育的连续过程。现代生活方式已使体育锻炼成为现代文明生活的一部分，人们需要不断地接受科学的体育指导，提高健身效果。科学地指导人们终身从事身体锻炼，是提高中华民族整体素质中身体、心理素质的关键。学校体育是终身体育的关键环节和基础，具有承前启后的作用。

学校体育必须遵循学生身心发展的规律，有效地促进学生身体形态、机能和素质的正常发展，增进健康和增强体质，发展和完善身体素质，既有利于学生在校期间的健康成长，精力充沛地投入学习，同时也为他们走向社会后的学习、工作、生活和从事终身体育打下坚实的身体基础。另外，学校体育是一个有计划、有目的的体育教育过程，通过使学生掌握系统的体育科学知识、技能和科学锻炼身体的原理和方法，既可促进学生



身体健康、体质增强，还可以培养学生终身体育的意识、习惯和能力。

### 第三节 高校体育的目标

高校体育目标由条件目标、过程目标和效果目标组成。一般以效果目标为衡量目标完成的最终标准。本节阐述的高校体育的总目标，主要指效果目标。

#### 一、确定我国高校体育目标的依据

##### （一）社会需要

社会需要主要体现在对高校培养人才的规格及质量要求上。科学技术的发展，已经并且继续深刻地改变人类物质生产、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。世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，很大程度上是科技和人才的竞争，这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服务。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，现代社会又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。这就要求高校体育一方面要有效地锻炼学生的身体，另一方面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）大学生身心发展特点

大学生是高校体育的主体。提高体育效果，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、生活等的具体条件展开。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）高校体育的总体目标

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，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《大学生体育合格标准》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，促进大学生的个性发展。

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和俱乐部，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，需要综合的实现，决不能为追求一时效果，片面突出其中的部分因素，而造成长期的负面影响。

## 第四节 高校体育目标的基本要求

在校大学生要根据我国的教育方针，以《学校体育工作条例》《学校卫生工作条例》为依据，按照《大学生体育合格标准》的主要内容，结合自身的实际情况，积极参加校内外的各项体育活动，以适应社会对大学生人才规格的基本要求。

### 一、认真学习党的教育方针，增强体育和健康意识

体育是高等教育的有机组成部分，它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。马克思说：“未来教育……就是生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产力的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”党的教育方针规定了在改革开放和现代化建设中，高校体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才服务的基本方向，正确处理好体育与德、智、美育等的关系，从而明确高校体育在全面发展教育中的地位和作用，自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。当代大学生应端正参加体育活动的指导思想，加强自身的体育和健康意识。

大学生的年龄处于青春发育后期，机体代谢能力强，不易察觉各种危害因素对自身造成的不利影响；对心理和社会环境及现代生活的特点，缺乏敏锐的观察和判断，缺乏增强体质、增进健康的紧迫感。随着社会的发展，人类健康将面对更多潜在的危险，如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等妨碍人类身体健康的因素，忽视体育锻炼，必将对培养高层次人才的高等教育造成巨大的损失。

### 二、鼓励大学生积极参与体育活动，有效地增强体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生。同时，参与体育活动，也是在校大学生应享有的权利。

大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动，使自己的



身心得到全面发展,既反映个体的需要,也反映了社会需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生,要认真参加高校体育中安排的体育保健课,尽力改善自身体质状况,提高健康水平。普通大学生应根据自身特点和爱好,掌握一两项锻炼身体的手段和方法。有运动才能的学生,要根据自身的需要和高校的实际条件,积极参与校内外的课余体育训练,提高自身的运动水平和运动能力,为系、为校争光。

高校体育目标的实现,有赖于高校体育整体效益的提高。除了上好规定的体育课程外,大学生还必须积极参加早操、课间操、班级体育锻炼,并有选择地参加课余训练和竞赛,结合体质测试标准,保证每天锻炼一小时,努力达到《大学生体育合格标准》的要求。

### 三、掌握体育卫生保健知识,不断提高健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质,提高人的健康水平。高校体育不仅指单一的运动,还包括了卫生保健等方面工作。因此,高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法,还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识,使自身的体育锻炼与保健养护相结合,提高保健能力,形成健康的行为和生活方式。

#### 思考题

1. 你对高校体育有什么认识?
2. 你是如何理解“终身体育”的内涵与作用的?