



21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列
工学结合教学改革与创新成果

大学生体育与健康

DAXUESHENG TIYU YU JIANKANG

丁 仲 夏 平 王 浩 主 编
和学聪 白如冰 李红平 副主编



东南大学出版社
· 南京 ·

内容提要

本书依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的指导精神,并结合教育部《关于深化教学改革培养适应21世纪需要的高质量人才的意见》及普通高等院校教育教学特点编写而成。本书设计了学习目标、情境导入、知识链接、综合案例解析、教学检测、拓展阅读等板块,以求教学中能够充分地理论联系实际,提高学生的实际应用能力。

本书可作为普通高等院校学生的公共基础课教材,亦可作为广大青年朋友自学的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康/丁仲,夏平,王浩主编. —南京:东南大学出版社,2015.10(2019.1重印)

21世纪普通高等教育立体化精品教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5641-6043-2

I. ①大… II. ①丁… ②夏… ③王… 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(2015)第229741号

大学生体育与健康

主 编:丁仲、夏平、王浩

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼2号,邮编210096

出 版 人:江建中

印 刷:天津市蓟县宏图印务有限公司

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:17.5

字 数:364千

版 次:2015年10月第1版

印 次:2019年1月第2次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-6043-2

定 价:38.00元

(凡因印装质量问题,请直接与营销中心调换,电话:025—83791830)

前 言

PREFACE

大学体育课程是大学课程的重要组成部分，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。

为了适应和满足普通高等学校体育教学发展的需要，经过长期调研，依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的指导精神，并结合教育部《关于深化教学改革培养适应二十一世纪需要的高质量人才的意见》，根据普通高等学校教育人才的培养目标及要求，遵循普通高等学校教育教学的特点，针对普通高等学校学生的实际情况，结合教学实践，我们编写了本教材。

本教材是为贯彻落实中央精神和《学校体育工作条例》，加强体育课程建设，进一步提高教育教学质量，依据教育部《全国普通高等学校体育教学指导纲要》的基本要求，结合学校体育工作实际和地方特色，广泛参考、吸收众多前人的研究成果与经验而编写。其编写指导思想如下：

其一，认真学习体育法规、文件，深刻领会精神实质，准确把握学校体育的目标，面对全体学生，紧扣素质教育主线和学生身心健康的全面发展，将丰富的理论知识和多种健身方法措施贯穿于整个教材的始终，使之成为一个完整的教材体系。

其二，遵循教育规律和大学生的身心特点及兴趣爱好，汲取借鉴体育学科最新研究成果，最大限度地满足当代大学生的需要，力争做到教材内容精练规范、涵盖面广、通俗易懂、指导性强。

其三，注重高等学校体育的传统，突出地方特色和学生求职的需求，实现科学性、系统性和实用性的有机结合。

本教材在编写过程中借鉴、参考了有关教材、著作、报刊和互联网的相关资料，在此谨向这些文献、资料的作者表示衷心的感谢！

由于作者的水平和能力有限，教材中的疏漏和不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正，以便我们进一步完善和修改。



编 者

第一章 大学体育概论

学习目标	1
情境导入	1
第一节 大学体育概述	2
第二节 大学体育教学与课程	6
第三节 终身体育	10
综合案例解析	14
本章小结	15
教学检测	15
拓展阅读	15

第二章 《国家学生体质健康标准》解读

学习目标	17
情境导入	17
第一节 《国家学生体质健康标准》简介	19
第二节 《国家学生体质健康标准 (2014年修订)》	26
综合案例解析	36
本章小结	36
教学检测	37
拓展阅读	37

第三章 田径运动

学习目标	41
------	----

情境导入	41
第一节 田径运动基本技术	42
第二节 奔跑、跳跃、投掷	47
综合案例解析	51
本章小结	52
教学检测	52
拓展阅读	53

第四章 球类运动

学习目标	55
情境导入	55
第一节 篮球运动	56
第二节 足球运动	69
第三节 排球运动	80
第四节 乒乓球运动	91
第五节 羽毛球运动	100
第六节 网球运动	109
第七节 毽球运动	116
综合案例解析	121
本章小结	122
教学检测	122
拓展阅读	123

第五章 健身运动

学习目标	124
情境导入	124
第一节 体育舞蹈	125

第二节 健美操	130
第三节 保健体操	136
第四节 武术	138
第五节 太极拳	148
第六节 跆拳道	162
综合案例解析	168
本章小结	169
教学检测	170
拓展阅读	171

第六章 休闲运动

学习目标	173
情境导入	173
第一节 游泳	174
第二节 台球	184
第三节 保龄球	189
第四节 街舞	193
第五节 瑜伽	196
第六节 防身运动	198
综合案例解析	202
本章小结	203
教学检测	204
拓展阅读	204

第七章 户外运动

学习目标	206
情境导入	206
第一节 冰雪运动	207
第二节 攀岩	211
第三节 轮滑	216
第四节 定向越野	220
综合案例解析	224
本章小结	226
教学检测	226
拓展阅读	226

第八章 奥林匹克运动会

学习目标	228
------------	-----

情境导入	228
第一节 古代奥运会	229
第二节 现代奥运会	230
第三节 中国奥运	235
综合案例解析	241
本章小结	242
教学检测	242
拓展阅读	243

第九章 体育竞赛及其欣赏

学习目标	244
情境导入	244
第一节 体育竞赛概述	245
第二节 体育竞赛欣赏	249
综合案例解析	253
本章小结	253
教学检测	254
拓展阅读	254

第十章 体育保健

学习目标	255
情境导入	255
第一节 体育卫生常识	256
第二节 保健按摩	261
第三节 免疫力	263
第四节 运动安全与运动创伤的预防 和处置	264
综合案例解析	271
本章小结	272
教学检测	272
拓展阅读	273

参考文献

第一章

Chapter 1

大学体育概论



学习目标

1. 理解大学体育的目标、任务、地位和作用。
2. 掌握大学体育教学的内容和结构。
3. 掌握终身教育的内涵。



情境导入

第 29 届世界大冬会中国大学生体育代表团成立

2019 年 2 月 18 日，参加第 29 届世界大学生冬季运动会(以下简称大冬会)的中国大学生体育代表团成立暨动员大会，在长春市富奥冰上运动中心举行。

本届大冬会于 3 月 2 日至 12 日在俄罗斯克拉斯诺亚尔斯克举行，这是俄罗斯首次举办大冬会。本届大冬会共设 11 个大项、76 个小项的比赛，有来自 58 个国家和地区、约 600 所高校的超 3 000 名运动员参加。

本次组建的中国大学生体育代表团共有运动员 84 名，来自全国 6 个省、自治区、

直辖市的 24 所高校，代表团总人数 172 人。本次中国代表团男运动员 33 人，女运动员 51 人，平均年龄 20.48 岁，参加了花样滑冰、短道速滑、高山滑雪、单板滑雪等 8 个大项、37 个小项的比赛。

教育部学生体育协会联合秘书处秘书长薛彦青在动员讲话中指出，世界大学生冬季运动会作为目前规模最大的世界综合性大学生冬季赛事，为世界青年人搭建了不同文化交流、培养团结和拼搏精神以及学会宽容相处的平台，希望代表团的运动健儿们要将我国改革开放 40 年来，教育和体育改革方面的成就，将中国大学生良好的精神风貌、优秀的文化素养、精湛的竞技水平，展现在世界各国青年面前。

世界大学生冬季运动会每两年举行一次，是冬奥会之外规模最大、竞技水平最高的世界性冬季综合运动会。中国大学生体育协会从 2005 年开始组团参加世界大学生冬季运动会。其中，在 2009 年哈尔滨承办的第 24 届大冬会上，中国代表团以 18 金、18 银、12 铜的成绩创造了中国大学生代表团参加大冬会以来的最好成绩。2013 年，在意大利特伦蒂诺的第 26 届大学生冬季运动会上，中国代表团以 5 金 2 银 3 铜的成绩名列金牌榜第四位，创造了在境外参加大冬会的最好成绩。2019 年第 29 届世界大学生冬季运动会上，中国大学生体育代表团共获得 1 枚金牌、2 枚银牌、1 枚铜牌，居奖牌榜第 14 位。

(资料来源：新华网 . <http://www.xinhuanet.com>)

随着社会的发展，健康的内涵变得日益丰富，人们对健康的要求更加严格，体育运动也随之进入人们的日常生活。体育运动不仅能增强体质，更能提高健康水平，是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段。

健康与我们自身的生活环境、生活习惯、体育锻炼和合理营养等都有着密切的关系。大学生正处在身心快速发育、逐步走入社会的关键阶段，加强体育锻炼、增强自我保健意识、养成健康的生活方式，不仅对现在的健康大有裨益，而且对今后一生的健康都会有深远的影响。因此，健康的生活，让我们从现在开始！

第一节 大学体育概述

现代体育的教育过程主要是通过学校教育完成的，大学生活几乎是走向工作前的最后一站，所以，大学教育中的体育同其他学科一样显得极其重要。随着当今形势的发展，大学体育的改革也在不断深入。新时期、新形势又赋予了大学体育新的任务，促使大学体育的目的与任务更为具体，更为完善。

一、大学体育的总体目标

从总体上来讲，大学体育既属于教育这个大范畴，又属于体育范畴。所以，大学

体育担负着双重的任务，即教与育的任务。在具体实施过程中，向大学生传授知识、技术、技能，发展大学生的体能，增进大学生的体质与健康，并渗透思想品德教育。体育的范畴中，还担负着培养优秀体育人才的重任。当今社会，随着国家经济的繁荣与发展，大学体育已逐步走入社会，走向世界。许许多多精彩的表演，出自大学校园里培养出的优秀体育人才。大学体育为社会的发展、人类的文明与进步又做出了新的贡献。从这个角度来说，大学体育又属于精神文明的范畴。所以，我们确立大学体育的总体目标是：促进身心的全面发展，有效地增强体质，促进学生德、智、体全面发展，使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

名人名言

当你遇到不如意的事情，千万不要暴跳如雷，因为这样既有损于人格，也有害于身体。

——达尔文

二、大学体育的任务

大学体育的任务是实施学校体育目的的具体要求。国家教委和国家体委联合颁布的《学生体育工作条例》，对学校体育的任务已作出明确规定。

（一）增进学生身心健康，增强学生体质

大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段，同化与异化作用基本平衡，生长和发育日趋完善与稳定，生理机能和适应能力均发展到较高水平，处于性发育成熟、人体生命活动最旺盛、身心发展的关键时期。在这一时期中，根据大学生的生理、心理特点，通过体育教育，促使学生遵守合理的作息制度，参与丰富的校园文化生活，重视营养卫生，积极参加体育活动，科学地进行锻炼，有效地促进大学生身心正常发育，提高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，增强对疾病的抵抗能力，从而以强健的体魄和充沛的精力保证在校期间的学习和迎接未来的工作。

（二）使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能，培养体育运动的能力和习惯

为了培养大学生的体育意识，掌握体育的基本规律，要充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性，提高增强体质、增进健康的实效性，较系统地学习掌握体育和卫生保健的基本知识、各项运动的基本技术，学会科学锻炼身体的方法以及获得日常生活、生产劳动和国防建设中所必需的基本活动能力，逐步养成自觉锻炼的习惯，提

Chapter
1

Chapter
2

Chapter
3

Chapter
4

Chapter
5

Chapter
6

Chapter
7

Chapter
8

Chapter
9

Chapter
10

高体育的文化素养和体育的审美能力,使其在学校的生活学习及走上社会后,在自己的工作岗位上,不但能独立进行自身的体育锻炼,而且成为推动全民健身运动的骨干和指导力量。

(三)提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才

根据我国现代体育的设计蓝图,国家在提出“全民健身计划”的同时,又制定了“奥运争光计划”的战略决策。学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育的基础上,积极发挥高等学校在师资、场地设施和多学科方面的优势,充分利用大学生在体能和智能上的优势,重视大学生的生理、心理特征,对部分基础较好,并有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练,不断提高他们的运动技术水平,使之既成为学校群众性体育活动的骨干,又成为国家优秀的体育后备人才。

(四)对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养勇敢、顽强、开拓进取的精神

作为学校教育重要组成部分的大学体育,必须根据自身固有的特点,根据学生参加活动的具体表现,结合体育教学,对学生进行潜移默化的思想品德、组织纪律性和意志品质等教育。培养学生热爱祖国和建设祖国的情感和意识,培养学生良好的体育道德和行为规范,培养学生团结协作的集体主义精神,培养自信心、自制力和开拓创新精神,培养热爱美、鉴赏美、表现美的情感与能力,使学生在知识、情操、意识、行为诸方面都有更高层次的追求,自觉确立文明、科学、健康的生活方式,使之在德、智、体诸方面都得到发展。

小贴士

把运动当成生活的一部分——就像睡眠、吃饭和饮水一样。

睡觉前准备好运动服,早晨起床后第一件事便是按计划运动。

尽量使运动变得丰富多彩,可边听音乐边跑步。

如果想增加运动的时间,可在每次增加1~2分钟,以便使自己逐步适应,并在此前做好生理和心理上的准备。

如果有时间,并且有能力,可以每周做一次长时间的运动(40~60分钟),并逐步做到每周两次。

三、大学体育的地位

我国教育的宗旨是为社会主义建设服务,为人民服务。大学体育是教育的一个组成部分,它担负着培养德、智、体全面发展的社会主义高级人才的重任。体育既是教

育目标, 又是教育内容、教育方法和教育手段。因此, 在我国以多种法规的形式, 确立了学校体育在学校教育中的地位。国家规定体育课程是学生的必修科目, 是学校各科教学的基础学科之一, 学生接受体育教育, 参加学校各项体育活动, 既是他们的权利, 又是他们的义务。体育与德育、智育、美育相结合, 实现学校教育的整体目标。因而, 学校体育在我国越来越受到人们的重视。

四、大学体育的作用

大学体育与我国体育事业的发展有着密切的关系, 它是我国“全民健身计划”的重要组成部分。学校体育发展水平是我国群众体育普及水平的重要标志。此外, 具有良好体育锻炼习惯和一定运动技术水平的大学毕业生走向社会后, 还可以成为体育运动的骨干和指导力量, 推动我国群众性体育运动的发展。大学体育是培养我国体育后备人才, 提高体育运动技术水平的重要途径。大学生在体能和智能上都有较大的优势, 有条件, 有可能, 也应该为我国竞技体育的发展做出贡献。《学校体育工作条例》规定: “学校应当在体育课教学和课外活动的基础上, 开展多种形式的课余体育训练, 提高学生的运动技术水平。普通高等学校经国家教育委员会批准, 可以开展培养优秀体育后备人才的训练。”学校体育从一个侧面反映了我国体育运动的发展水平, 它也是我国群众体育的基础。

学校体育对丰富学生业余文化生活、建设社会主义精神文明有着积极的作用。学生在紧张的学习生活中, 需要健康的、文明的、丰富多彩的、和谐的课余文化生活, 以有利于学生身心健康的发展。体育活动能使大学校园充满活力与生机, 并以其丰富多彩、形式多样的内容, 吸引广大学生参与观赏, 在身体力行中, 既增强了学生的体质, 促进了智育发展, 又可以培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质, 以及团结战斗的集体主义精神。通过体育比赛, 可以培养学生奋发图强、艰苦奋斗的拼搏精神和高度的责任感、荣誉感, 培养学生良好的体育道德风尚, 培养学生热爱祖国和建设祖国的爱国主义思想, 培养学生树立正确的审美观。

因此, 开展学校体育活动, 是占领课余思想阵地, 引导学生健康、文明生活, 抵制精神污染, 防止和纠正不良行为的重要手段。

综上所述, 体育在学校教育中的地位和作用十分重要, 它关系到学生的体能和智能发展。

课堂讨论

结合实际, 谈一谈大学体育在你人生发展中的重要作用。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

第二节 大学体育教学与课程

一、现代社会对人才的要求

社会的变迁和发展,对人才的发展要求随之变化,过去称为文盲的,是以识字的多少作为衡量标准的,现在人们将把会不会使用电脑,使用的熟练程度作为文盲与否的标准。有人说农业经济时代是以武力转移作为特征,工业经济是以物质转移作为特征,知识经济时代是以信息转移作为特征,当然,人们对人的素质方面的要求也更高了。

符合现代人才要求应具备以下几个条件。

(一) 健壮的体魄

现代人才应体现为体质良好,体能全面,生长发育良好,有连续工作的能力和较快的恢复能力,能适应各种环境条件下的社会与自然条件的变化,具备一定的社会生活所需的体能与体力。

(二) 高超的智能

科学的发展朝着分化和综合两个方向发展,一方面专业越分越细,另一方面协同攻关越来越强烈。在知识经济时代,不会学习,知识就难以创新,就会落伍,没有动手能力,就会失去发展的动力。创新能力是一种综合能力,必须有坚实的基础、敏锐的观察能力、好奇的探索能力。知识偏爱有知识和有准备的头脑,机遇通常留给随时迎接困难和挑战的人。

(三) 良好的心理素质

现代社会科技的发展,除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好外,还必须有追求之志、专注之境和百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理耐受力。

(四) 高尚的道德和情操

职业道德和协作精神是人们取得成功的必备思想品德。美国科学家做过统计,在诺贝尔奖设立的第一个 25 年,合作研究获奖人占 41%,第二个 25 年占 65%,第三个 25 年占 79%,近几十年来,极少有人单兵作战,可见协作精神越来越重要。美国的“阿波罗登月计划”共耗资 250 亿美元,直接参与的科学家达 42 万人之多。

二、体育课程的结构及含义

经过多年的发展，我们可以把体育课程理解为：为实现学校体育“健康第一”的目标，配合德、智、体全面发展，并以发展学生的体能体力，增强学生身心健康为主的特殊课程。

大学体育课分为实践课和理论课两部分。实践课以身体锻炼作为手段，通过体育锻炼所需的运动场地设施，构成以教师为主导、学生为主体的教学过程，受教育者接受一定的运动负荷，从而达到体力与智力相互联系的作用。所以，在锻炼过程中必须遵循教育规律、技能的形成规律、人体机能活动的规律和人体能力变化规律。实践课又包括基础体育课、专项体育课和保健体育课(是为身体较弱或有某种疾病和身体某部分器官有缺陷的学生开设的)。理论课主要在室内进行，主要通过体育理论知识的传授，使学生从理性上对体育的意义和价值有充分的认识，激发学生的学习动机和兴趣，从而使身体锻炼与运动文化的学习和体育能力的培养有机结合，只有这样，才能培养体育意识能力，提高自身体育文化素质。理论知识主要包括体育卫生知识、人与环境有关知识、体育保健知识、人体解剖与生理有关知识、运动营养基础知识、人体健康知识、传统养生知识、健康投资、养生保健等。

三、体育教学的内容

在我国，实践课依然是体育教学的基本形式，是培养学生健康素质的重要环节。教学内容不以竞技体育为中心，向健身化、多样化、生活化、娱乐化、终身化方向发展。把发展健康的体能体力作为主要指标，把提高心理水平和道德修养作为主要任务，把育人作为最高理念，体现以人为本的教育策略，逐步提高大学生对社会、自然的适应能力。

(一)体育教学内容的特点

1. 健身性与文化性相结合

由于发展学生健康的体能体力，增强学生体质是我国学校体育的首要目标，为此，我们在选择和确定学校体育教学内容时，必须首先考虑活动内容的健身性，即健身价值。增强学生的心肺功能和耐力水平是提高健康水准的最主要的方面，可以采用12分钟健身跑。健身必须通过运动实践才能达到目的，体育课的内容中实践内容占90%以上。

为了提高体育锻炼的科学性与实效性，丰富学生健康的知识和提高学生的体育文化素养，在突出健身与实践的基础上，重视体育与保健知识的传授和体育教学内容的文化含量和知识含量。对每个学生进行体能体力的测试和心理测试，一方面使教师更加了解学生状况，有利于共性与个性的培养；另一方面通过信息的反馈，使学生了解

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

自己的体能体力和心理健康状况，并有针对性地进行自我锻炼与提高。

2. 继承性与时代性相结合

任何事物如果没有继承就无法维系，无法发展，体育作为社会文化发展的组成部分，正是在继承几千年人类创造的优秀体育文化的基础上发展起来的。在体育教学活动内容方面，我们继承了健身效果较好、符合学校实际、易于开展以及学生喜闻乐见的內容，如田径、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、体操、武术、健美、自行车等。同时教育要面向现代化、面向世界、面向未来，就必须反映时代的特点，我们在继承的基础上，力求反映时代的特点，如近年来，引进的健美操、体育舞蹈、网球、散打、跆拳道、形体等，并向学生介绍娱乐体育、休闲体育、体育欣赏、奥林匹克运动、锻炼与营养、心理健康与体育锻炼、自我监督与身体评价、体育健康投资等知识，这些内容都具有强烈的时代气息，受到学生的热烈欢迎，大大地丰富了锻炼内容，活跃了学生的体育文化生活。

3. 民族性与世界性相结合

体育文化是人类共同创造的财富，是没有国界的。一切优秀的体育文化，都具有强大的生命力，都能被世界各国人民所接受。我国学校体育的许多内容，都是引进国外的，如田径、球类、器械体操、艺术体操、健美操等，因此具有鲜明的世界性的特点。

与此同时，我们也重视自己民族传统体育内容的教学，特别是近十年来，以武术为主的包含引导养生等民族体育的内容有所加强，如少年拳、青年拳、健身拳、五禽戏、八段锦、剑术、刀术、棍术、太极拳、太极剑等。另外，具有一些地方特色的体育活动内容，如游泳、冰雪运动、踢毽子、跳绳、滚铁环以及其他各式各样的体育游戏等，也被各类学校所采用，有的还作为教材进行传授。

(二)健康的体能培养

体能也叫体适能，主要通过体育锻炼而获得，良好的体能使我们的身体更健康，精力更旺盛，生活更美好，生命更有价值。体能分为两种：健康所需的体能和运动所需的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分；后者包括从事运动所需的速度、力量、灵敏、协调、平衡、反应等。

(1)心肺耐力，指一个人持续身体活动的 ability。心肺功能适应水平的意义是多方面的，心肺和血管的功能对于氧和营养的分配、体内垃圾的清除有重要的作用，心肺功能越强，走路、学习和工作就越轻松，进行各种活动保持的时间就越长；最明显的益处是减少患心脏病的危险性，降低血压和增加骨骼密度。同时心肺适应水平高，睡眠质量也高。增强心肺功能的锻炼方式有步行、慢跑、骑自行车、各种球类活动和游泳等，凡是有大肌肉群参加的慢节奏运动都可以作为锻炼方式。在选择锻炼方式时首先应选择喜欢的运动，这样才容易坚持下去，同时锻炼方式不要太单一，最好一次包括不同的锻炼内容，并且一周进行3次。5次的锻炼可使心肺适应水平达到最大。1次锻炼的时间在30~60分钟。在确定运动强度时，心率指标间接地表示运动强度，心率最

好控制在最大心率的70%~90%。最大心率=220-实际年龄,如年龄为20岁的大学生最大心率=220-20=200次。

(2)柔韧性,指关节的活动幅度及肌肉、韧带、皮肤和其他组织的弹性及伸展能力。锻炼身体的柔韧性对于提高身体活动能力、预防肌肉紧张及保持良好的体态有重要的作用。

(3)肌肉力量,指一块肌肉或肌肉群体从事抵抗阻力的活动能力,有助于预防扭伤、肌肉疼痛、身体疲劳,提高身体形态和改善人的形象气质。

(4)肌肉耐力,指肌肉在一段时间内重复进行收缩的能力。锻炼肌肉耐力使抗御疲劳、持续性工作的能力提高。

(5)身体成分,包括肌肉、骨骼、脂肪和其他。体能与体内的脂肪比例间的关系最为密切,脂肪过多者,在活动中消耗能量更多,心肺功能的负担更重。因此,心脏病和高血压发病的可能性更大。

(三)体育知识、运动技术与体育生活方式的传授

在体育教学不断深入和全面推进素质教育的今天,我们应该认真思考体育教学教什么,用什么教,学生学什么的问题,而明确体育知识、运动技术与体育生活方式是回答上述问题的前提。

首先,技术是为健康服务的。掌握一定的体育运动技术并形成技能,是从事体育课外锻炼的基础,是促使人进行锻炼的动力,技术能够更好地为获得健康的体能服务,使体能达到完善状态。例如,球类项目本身的技术较为复杂,在没有获得任何技术时,人们难以对它产生兴趣,更谈不上利用它去进行锻炼,只有掌握一些技术技能,人们才有可能去锻炼,才能发展自己的体能。体育的各类知识能提高人们的认识能力,保障人们能够从容地、科学地、有目的地进行锻炼。

其次,体育生活方式是指在一定社会客观条件的制约下,社会中的个人、群体及全体成员进行的为一定价值观所指导的、满足多层次需要的全部体育活动的稳定形式和行为特征。体育作为人的生活活动,能够满足人的多方面和多层次的需求,它是以人为核心的可持续发展的目标,我们要引导我国国民充分认识体育生活方式是健康文明的现代化的生活方式,是现代人所追求和必备的一种生活方式。目前,尽管我国经济条件与发达国家还有相当差距,但在正确的体育价值观念的指导下,形成独特的体育生活方式的条件是具备的。美国社会学家英格尔斯指出,如果一个国家的人民缺乏一种能赋予生活真实生命力的现代心理基础,自身还没有从心理、思想、态度和行为方式上转变,失败和畸形的发展悲剧是不可避免的。人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭等影响会形成一系列生活习惯、生活制度和生活意识,人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但一直没有重视,直至19世纪60年代,人们才逐步认识到生活方式对健康的影响越来越大。例如,1976年美国死亡人数中,50%与不良生活习惯有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康的重要性。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

学校体育是一个育人的过程，对人的发展产生重要的影响。体育运动传播了人的社会意识，在参加体育活动时，能体验和感受竞争与协作、民主与法制、民族与世界等；体育宣传了人的精神，在体育活动中，无论是何种肤色与语言，承认的只是身体与精神；体育振奋了人的民族意识，是弘扬民族个性的最佳手段；体育能展现人的远大情怀，体育运动场是社会生活的缩影，它对培养人的理性的思想方式和包容一切的远大情怀具有独到的作用。

第三节 终身体育

一、终身教育与终身体育

(一)终身教育的影响

所谓终身教育，就是“人们在一生中所受到的各种培养的总和”。它包括人从出生到死亡所受到的连续的教育及个人和社会整个教育的有机统一。事实上，人们一生所学到的知识、技能有相当大的部分是在学校以外的社会环境、工作单位和家庭以及各种交往中获得的，许多知识是离开学校后的成年时期学到的。

终身教育是面向全体人民的教育，在结构体系上，是各级各类教育纵横交错的有机网络系统，不仅包括小学、中学、大学的正规学校教育、职业技术教育，还包括学前教育、特殊教育和成人教育。在具体任务上，不仅有系统知识传授、能力的培养、政治素质的提高，而且还有社会生活观念、社会公德、环境保护、老年生活消费指导、子女家庭教育、普法宣传、保健长寿、健身娱乐等现代社会生活教育。实际上，它不仅仅是学校教育，而且包括继续教育在内的终身教育，是幼儿园、学校教育、社会教育和家庭教育的综合体。

在世界性终身教育思想影响下，终身体育在国外也得到了相应的发展。早在1968年，苏联A.V.克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁为止的锻炼身体的观点。1970年，日本的早川太芳、前川峰雄等人在不同的杂志上发表了有关终身体育的概念、目标、实施方案等的文章。1976年联合国教科文组织召开的关于青少年体育运动的会议，曾以“从终身教育看到的关于青少年教育中的体育运动的作用”为主题进行了讨论，指出“终身教育给学龄前儿童、青少年、劳动者家庭妇女、高龄人和残疾人等没有机会参加体育活动的人提供机会”。这些国外终身体育的研究成果和论述，对我国终身体育的研究起到了促进作用，从20世纪80年代开始我国对终身体育开始了较为系统的研究。

小贴士

19世纪60年代,法国著名成人教育专家保罗·朗格朗在他的代表作《终身教育引论》中提到:“如果将学校体育的作用看成是无足轻重的事,不重视学校体育,那么,学生进入成年阶段后,体育活动就不存在了。如果把体育只看成是学校这一段的事,那么,体育在教育中就变成了‘插曲’。”这就明确提出了终身体育和学校体育的关系。终身体育是随着终身教育的产生而产生的,它是终身教育的一个重要组成部分,伴随着现代文明对人体的挑战,终身体育越来越受到人们的重视。

(二)终身体育的概念

终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育,即不仅包括小学、中学、大学的学校体育,还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。终身体育,也包括从出生到死亡的终身教育和终身体育,它还包括了与终身体育有关的一系列问题,是幼儿园、学校、社会、家庭教育和体育的综合体。

终身体育是依据人体发展变化的规律和身体锻炼的作用,以及现代社会的发展不断对人提出的要求,伴随着终身教育的发展而发展起来的。人体的活动规律要求身体锻炼必须坚持不懈,持之以恒,否则,就不能产生持续的锻炼效果。现代社会的生活方式要求身体锻炼成为人们日常生活的组成部分,成为现代生活的重要组成部分。同时,身体锻炼需要科学的指导和不断接受新的体育教育,根据人体生长发育与发展的各个不同时期的身心特点,不同的职业特点,不同的环境,采取相应的健身手段,运用科学的方法,有效地发展身体。

知识链接

影响一个人终身体育锻炼的重要因素

据国外调查,能够长期进行体育锻炼的人有以下几种。

其一,在体育教育的整个过程中,有愉快的经历。特别是在经历了挫折、痛苦后取得战胜,这种记忆是最深刻的,觉得体育是愉快的。

其二,受体育老师的影响比较大,体育老师是他们进行体育锻炼经常接触的人,可类比、可模仿,相对而言,对于其他体育环境感到比较遥远和陌生。

其三,有一段较长时间体育运动体验的人,如参加过俱乐部活动、代表队训练以及各类比赛的。

据国内调查,毕业3~5年的职工大部分都不参加体育锻炼,其原因主要有以下3种。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

- (1)时间少、疲劳。
- (2)身体还好，不锻炼也行。
- (3)没地方锻炼，没场馆、没人教或没钱去场馆锻炼。

二、大学生体育与终身体育

(一)学校体育应为学生终身体育服务

终身体育已成为学校体育教育的目标之一，学校体育在这方面做出的努力是建立一个终身体育的环境。不具备一定体育知识、兴趣、习惯、能力的人，很难坚持终身体育锻炼以及与体育有关的各项活动，学校除为社会输送合格的人才以外，应考虑的是人才的持续效益，在强调终生奋斗的同时，特别要提示的是要注重学生健康意识、终身体育意识的培养。大学生的生活方式的主要内容仍是学习，现代科学技术的发展以及各种信息的迅速传播，社会对高技术人才的需求，使大学生的学习压力日趋加重，有的学生获得本科学位后，继续攻读硕士、博士学位，大部分学生面对社会的竞争更加努力地学习，在此情况下，学生的健康就面临着各种因素的影响。这些未来社会的英才的健康实在令人担忧，体育教师要教的是如何让学生在生存、奋斗的夹缝中维护好自己身心的健康，这种健康的维护靠的是意识、习惯、方法、意志以及对生命价值的理解。

(二)大学生身体锻炼的原则

从小学到大学，对终身体育者来讲是极为重要的打基础的时期，从人的整个发展过程看，这一时期是有其特殊性的，因此，身体锻炼的原则、内容与方法有它特殊的意义。身体锻炼的原则是要有自觉性，要从实际出发，坚持经常、科学地进行锻炼。除此之外，以下几点也是大学生应该遵循的原则。

(1)克服自身参与锻炼的心理障碍，明确健身价值。锻炼的心理障碍，往往是被教师忽略的一个问题。由于各种因素的干扰，学生参与锻炼就可能受到影响。另外，学生无论做什么，都要问为什么，对这些问题的解答就逐渐形成其特有的价值观念，而这些价值观念又是其行为选择的动机根源。因此，要尽可能使其明确为什么，并让这种答案变成引导其行为的指南。

(2)根据需要选择其活动的形式。大学生进行身体锻炼的需要可以说是复杂的，多种多样的，有时是为了情感宣泄，有时是为了健康，有时是为了从紧张的学习和精神压力中解脱出来，有时是为了提高运动技能和技巧，有时是为了病后康复或生长发育，有时又是为了提高大脑的工作效率。总之，在选择身体锻炼的手段方法时，学生要考虑其特殊需要，做到择其所用。例如，为了娱乐，可选择游戏性体育活动；为了宣泄

情绪,可选择刺激性强的运动项目;为了克服心理应激和消除神经情绪紧张,则可以选择游泳、日光浴、野营、旅行等运动方式。

(3)以提高大脑工作效率、促进智力发展为主的原则。人的大脑工作能力是有限度的,过度疲劳会影响智力的发展,这一点对生长发育期的青年尤为重要,用脑过度是现代学生不可回避的问题,通过身体锻炼使大脑获得积极性休息,并达到促进智力发展的目的,这是现代学生更好地生存、学习所不可违背的原则。

(4)探索出适宜于自身的一套健身养心的运动方式,为养成良好的习惯奠定基础。

(三)大学生自我身体锻炼应注意的问题

(1)避免有害于健康的锻炼方法。对不遵循身体负荷规律,片面追求运动成绩,并违背学生身心特点的一些超负荷的练习,应尽可能地避免。

(2)从事脑力劳动的学生更应利用在户外的一切机会进行锻炼,否则,易引起多种疾病,如供血不足、神经衰弱、胸腔狭窄、肌肉软弱无力、心脏疾病、胃下垂、便秘等。

(3)进行理论知识的学习。

(4)以运动为主要形式,增强自身体质,同时保持一个情绪、心理的相对稳定状态,以达到身心并育。通过学习、运动要有意识地培养自己维护健康的能力。

三、注重三种能力的培养为终身体育服务

(一)从事运动的能力

运动能力包括体力、技能、体育教养。没有体力,从事各种体育运动就有难度;有了体力,才能达到一个技能的掌握过程,除此之外,运动意识、对运动项目的理解、运动经验、方法、环境都有着潜移默化的影响。以上这些因素就是一个人从事运动的能力。

(二)从事体育锻炼的能力

一个人的能力(包括技能、体力)随着年龄的不断增长会逐渐下降,也就是说在运动项目上,表现技能的体验在逐渐消失或者几乎没有,如何才能把这种能力继续下去,就得根据自身的特点选择适合于自己的运动内容,完成转换,继续进行科学锻炼,这就是体育锻炼的能力。

(三)群体锻炼能力

体育活动有着它独特的群体效应,无论在学校还是以后走向社会,小群体的形式是诱发运动兴趣的因素之一,不仅自己会锻炼,还能和大家一起锻炼,相互学习、相互感染;团体效应既能锻炼身体,又能愉悦心理,这就是群体锻炼能力。这里包括一个人的素养,练习者之间的合作意识、配合能力以及对体育运动项目的理解等。

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10



体育的健康功能

人体的发展遵循“用进废退”的生物学规律。如果人体运动过少，容易引起中枢神经系统和内分泌系统的变化，从而导致新陈代谢发生障碍，骨质疏松，肌肉力量减弱，消化功能、排泄功能也都逐渐降低，最终导致过早地衰老和死亡。

体能是一种满足日常生活需要并有足够的能量来完成身体各种活动任务的能力。体能作为人体活动的基础，一方面需要通过后天锻炼将一般身体活动能力发展成为运动能力，另一方面也取决于身体素质的发展水平。身体素质好，运动才有基础，随着运动技术水平的提高，体能也会逐渐增强。

医学研究证明，心脏的强弱是关系人的寿命长短的重要因素。经常运动的人和不爱运动的人相比较，经常运动的人心脏的体积和容量要大一些，心脏工作的潜能大，心脏的功能强，能延缓心脏机能的衰退，从而为健康生活奠定基础。心脏跳动的快慢和寿命的长短成反比，即心跳越慢的人，其寿命越长；心跳越快的人，寿命越短。体育运动能使心肌得到锻炼，心肌适应性肥大，力量增强，每搏输出量增多，血管的弹性增强，脂肪在血管的沉积减少。所以，经常运动的人的心脏跳动变得呈运动性徐缓，心血管的机能增强，这也是他们长寿的一个原因。

随着科学技术的飞速发展和机械化、自动化程度的提高，人们的体力劳动程度和强度越来越低，人的身体活动量大大减少，如果不参加体力劳动和体育运动，除了高血压、肥胖病、冠心病的发病率会升高外，还有肌肉萎缩、心脏衰退、高血脂等“文明病”也将降落在我们身上。

科学证明，体育锻炼是进行自我心理调节和增强体质的有效手段之一。良好的生长发育，正常的生理机能及将来能承担一定的社会责任，是衡量健康的标准之一。人的健康状况和未来的工作效率，不单纯取决于身体各器官或系统的功能和相互协调，而应取决于整个身体对自然、社会环境的适应能力。长期、系统、科学的锻炼能使人对环境的适应能力、生存能力得到提高。不同年龄阶段、不同职业、不同种族的人，对环境的适应能力是有差异的。这种差异除受制于不同的自然条件、生活环境、经济因素外，在相当程度上，与体育锻炼有着重要的关系。

高校学生经常处于紧张的学习状态，如果适当地参加一些体育锻炼，不仅能起到休息作用，而且还能使自己的身心得到良好的调节。大脑是思维的器官，是人思维活动的中心，具有记忆、理解、分析、综合等各种功能。人体的一切活动都是在大脑的统一指挥下进行的。所以，在人体中大脑的物质代谢最为旺盛，如果持续用脑过久，人将会出现疲劳、注意力不集中、头脑发昏等症状，进而影响全身各机能器官系统，以致对身体健康产生不良影响。如果工作一定时间后参加一些体育锻炼，就会使人体

各器官系统机能得到加强,新陈代谢更加旺盛,进而提高人体对疾病的抵抗能力和对外界环境的适应能力。“生命在于运动”就深刻寓意了体育锻炼对身体健康所起的重要作用。

(资料来源:百度文库.<http://wenku.baidu.com/view/4f6e62d03186bceb19e8bbb7.html>)

分析:体育锻炼给我们提供了了解别人、认识世界的平台。长期的体育锻炼能够磨炼我们的意志,塑造良好的思想道德品质。



本章小结

大学体育的总体目标是:促进身心的全面发展,有效地增强体质,促进学生德、智、体全面发展,使其成为有理想、有道德、有文化、守纪律的专业建设人才。

大学体育的任务:(1)增进学生身心健康,增强学生体质;(2)使学生掌握体育和卫生保健的基本知识、基本技术和基本技能,培养体育运动的能力和习惯;(3)提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才;(4)对学生进行思想品德教育,加强组织纪律性,培养勇敢、顽强、开拓进取的精神。

大学体育课分为实践课和理论课两部分。实践课以身体锻炼作为手段,通过体育锻炼所需的运动场地设施,构成以教师为主导、学生为主体的教学过程,受教育者接受一定的运动负荷,从而达到体力与智力相互联系的作用。

终身体育,是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育。它不仅包括小学、中学、大学的学校体育,还包括婴幼儿体育和学前儿童体育、成年人体育、老年人体育、妇女特殊时期的体育和残疾人体育。终身体育还包括了与终身体育相关的一系列问题,是幼儿园、学校、社会、家庭教育和体育的综合体。



教学检测

1. 大学体育的总体目标和任务是什么?
2. 大学体育的地位和作用怎样?
3. 大学体育教学的内容包括什么?
4. 简述终身体育的含义。



生物钟

为什么没有闹钟的铃声,你却每天按时醒来?为什么雄鸡啼晨,蜘蛛总在半夜结网?为什么大雁成群结队深秋南飞,燕子迎春归来?为什么夜合花总是昼开夜合?为何女子月经周期恰与月亮盈缺周期相似?生物体的生命过程复杂而又奇妙,生物节律

Chapter
1Chapter
2Chapter
3Chapter
4Chapter
5Chapter
6Chapter
7Chapter
8Chapter
9Chapter
10

时时都在奏着迷人的“节律交响曲”。

近年来,时间生物学认为,生物体乃至植物体的生命随昼夜交替、四时更迭的周期性运动,揭示出生理活动的周期性节律。古代医学视天地为大宇宙,人体为小宇宙,谓大小宇宙息息相通。健康人体的活动大多呈现24小时昼夜的生理节律,这与地球有规律自转所形成的24小时周期是相适应的,表明生理节律受外环境周期性变化(光照的强弱和气温的高低)的影响而同步。诸如人体的体温、脉搏、血压、氧耗量、激素的分泌水平,均存在昼夜节律变化。生物近似时钟的结构,被称之为“生物钟”。周期节奏近似昼夜(24±4)小时称“日钟”,近似(29.53±5)天称为“月钟”,近似周年(12±2)月称为“年钟”。时间生物学研究揭示了植物、动物乃至人的生命活动具有一个“持久的”“自己上发条”和“自己调节”的生物钟。

生物钟依靠像时钟那样周期往复的振荡工作,其工作节奏是不受周围环境影响的,故认为其周期振荡节奏是内生的或在不同器官内独立进行。生物钟的存在有极重要的生物学意义,它能使生物与周期性的环境变化相适应,特别是一些对生存和繁殖关系重大的,如迁徙、觅食、交配、生育等,以至做出提前安排。如糖皮质激素在清晨起床前就已升高,为白天活动做好准备。然而,生物的这种适应性也是有限度的,生理周期只能在一定范围内追随外界的周期性,当偏差太大,外环境变化造成刺激过强或过弱,以致使生理振荡变为越轨的自由运转,从而干扰了时钟的正常运转,造成个体不同器官内部节奏位置的紊乱,破坏有序的合作,会引起某些疾病。

近10年,生物学的研究越来越清楚地告诉我们,昼夜节律是在中枢神经系统调控下形成的。1972年,研究人员证明,下丘脑前部视交叉上核担负着昼夜节律的中枢起搏点作用。临床观察到人类脑肿瘤破坏包括视交叉上核区时,可导致睡眠—觉醒周期瓦解。灵长类脑内至少有两个昼夜节律起搏点,其中一个就是视交叉上核,另一个目前尚未确定。

为何成绩一般的学生考上了名牌大学,而名列前茅的学生却名落孙山?为何一贯行为文明的青年人突然与人吵架?主要是人体存在的智力、情绪、体力周期分别为33天、28天和23天的生物钟,这3种“钟”存在明显的盛衰起伏,在各自的运转中都有高潮期、低潮期和临界期。如人体三节律运行在高潮时,则表现出精力充沛,思维敏捷,情绪乐观,记忆力、理解力强,这样的时机是学习、工作、锻炼的大好时机。这时怀孕所生的孩子一定是聪明伶俐的优生儿。在此时期,增加学习、运动量,往往事半功倍。学生节律高潮时考试易取得好成绩,作家易显“灵感”,运动员在此时期易破纪录。

相反,三节律运行在临界或低潮期,会表现耐力下降,情绪低落,反应迟钝,健忘走神,这时易出车祸和医疗事故,也难在考试中出成绩。老年人发病常在情绪钟低潮期,而许多疾病死亡时间恰在智力、体力、情绪三节律的双重临界日和三重临界日。了解自己三节律的临界日和低潮期,可以在心理上早做准备,以顽强的意志和高度的责任感去克服困难,安然度过临界日和低潮期。

(资料来源:好搜百科.<http://baike.haosou.com/doc/2060322.html>)