

高等职业院校公共基础课新形态一体化教材

# 大学体育

DAXUE TIYU

主 编 方舒扬 丁怡璐

副主编 周智庆 汪 洋 汪莱美

张 涵 张 楠 徐建立

参 编 陈金瑞 洪梓鑫



哈尔滨工程大学出版社  
Harbin Engineering University Press

## 内 容 简 介

本书共有十章,具体内容包括体育与体育教学、体育运动与健康教育、体育锻炼与运动安全、大学生体质健康标准与评价、田径运动、球类运动、游泳运动、武术与民族传统体育、时尚健身、休闲体育。

本书既可作为高等职业院校公共基础课教材,也可以作为体育爱好者的参考用书。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育 / 方舒扬, 丁怡珺主编. -- 哈尔滨: 哈尔滨工程大学出版社, 2025. 7. -- ISBN 978-7-5661-4933-6

I. G807.4

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20253DT208 号

大学体育

DAXUE TIYU

选题策划 张林峰 郝永进

责任编辑 麻丽娟

封面设计 刘文东 何 沙

---

出版发行 哈尔滨工程大学出版社

社 址 哈尔滨市南岗区南通大街 145 号

邮政编码 150001

电 话 0451-82519989

经 销 新华书店

印 刷 大厂回族自治县聚鑫印刷有限责任公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张 14.25

字 数 295 千字

版 次 2025 年 7 月第 1 版

印 次 2025 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5661-4933-6

定 价 49.80 元

<http://www.hrbeupress.com>

E-mail: [heupress@hrbeu.edu.cn](mailto:heupress@hrbeu.edu.cn)

---

体育教育是我国教育事业的有机组成部分。体育课程是学校教学的基本组织形式之一，是学生必修的基础课。党的二十大报告指出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”

本书以“健康第一”为指导思想，贯彻落实《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》的精神，把培养健康体魄、提高体育与运动技能作为出发点和落脚点，以加强体育课程建设和提高体育教育教学质量为目的，使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识，学会科学锻炼身体的方法，实现以体化德、以体育心、以体育智，使大学生成为德、智、体、美、劳全面发展的高素质人才。

本书具有以下特点。

### 1. 立德树人，润物无声

学校体育是实现立德树人根本任务，提升学生综合素质的基础性工程。本书结合体育课程教学的特点，在每个项目的“学习目标”栏目中设置“素养目标”内容，在正文中穿插对女排精神、体育榜样人物等的讨论与学习，帮助大学生树立团队合作、增强顽强拼搏的意识，增强大学生的民族自豪感和自信心，充分发挥课程的育人作用。

### 2. 内容全面，栏目丰富，注重互动

本书共设置了体育与体育教学、体育运动与健康教育、体育锻炼与运动安全、大学生体质健康标准与评价、田径运动、球类运动、游泳运动、武术与民族传统体育、时尚健身、休闲体育十章内容，每章设置二至六节以细化教学内容，并辅以“学习目标”“课程导入”“课堂讨论”解析教学重点、难点，每章最后设置“课后思考”形成教学闭环，加强师生互动。

本文图文并茂地讲解技术动作，便于大学生自主学习。这使得本书能够有效地帮助大学生掌握体育运动技巧，提升身体素质。

### 3. 融入“互联网+”思维

本书通过移动互联网技术，以二维码的形式将微课视频等数字资源嵌入传统纸质教材中，将教材、课堂、教学资源三者有机融合，实现线上与线下相结合的教材建设新模式。大学生可进行扫码学习。

本书由襄阳汽车职业技术学院方舒扬、丁怡珺担任主编，周智庆、汪洋、汪莱美、张涵、张楠、徐建立担任副主编，陈金瑞、洪梓鑫参与编写。

在本书的编写过程中，编者参考了大量相关资料和优秀研究成果，谨在此对相关作者表示诚挚的感谢！

由于编者水平有限，本书难免存在疏漏之处，敬请广大读者批评指正。

编者  
2025年1月

<b>▶▶▶ 第一章 体育与体育教学</b>	<b>1</b>
第一节 体育概述	2
第二节 校园体育文化	9
第三节 奥林匹克文化	11
<b>▶▶▶ 第二章 体育运动与健康教育</b>	<b>15</b>
第一节 健康与亚健康	16
第二节 体育运动与身体健康	19
第三节 体育运动与心理健康	22
第四节 营养与卫生保健	26
<b>▶▶▶ 第三章 体育锻炼与运动安全</b>	<b>31</b>
第一节 体育锻炼概述	32
第二节 运动中常见的生理反应与疾病	35
第三节 运动损伤及其处理	39
第四节 运动处方	42
第五节 保健按摩	48
<b>▶▶▶ 第四章 大学生体质健康标准与评价</b>	<b>51</b>
第一节 体质概述	52
第二节 大学生体质健康测试	53
<b>▶▶▶ 第五章 田径运动</b>	<b>61</b>
第一节 田径运动的起源与发展	62
第二节 田赛项目	63
第三节 径赛项目	70
第四节 竞赛规则	79



<b>▶▶▶ 第六章 球类运动</b>	<b>83</b>
第一节 足球运动	84
第二节 篮球运动	96
第三节 排球运动	106
第四节 乒乓球运动	113
第五节 羽毛球运动	119
第六节 网球运动	127
<b>▶▶▶ 第七章 游泳运动</b>	<b>135</b>
第一节 游泳运动概述	136
第二节 熟悉水性和练习	137
第三节 蛙泳	138
第四节 仰泳	139
第五节 游泳运动的比赛规则	141
<b>▶▶▶ 第八章 武术与民族传统体育</b>	<b>143</b>
第一节 武术运动概述	144
第二节 武术运动的基本动作	145
第三节 太极拳	150
第四节 长拳	162
第五节 健身气功	170
<b>▶▶▶ 第九章 时尚健身</b>	<b>181</b>
第一节 体操运动	182
第二节 健美操运动	185
第三节 体育舞蹈	189
第四节 瑜伽运动	193
第五节 健美运动	198
<b>▶▶▶ 第十章 休闲体育</b>	<b>203</b>
第一节 飞镖运动	204
第二节 轮滑运动	207
第三节 毽球运动	209
第四节 匹克球运动	213
第五节 台球运动	215
第六节 棋牌运动	220
<b>▶▶▶ 参考文献</b>	<b>222</b>

# 第一章

## 体育与体育教学

### 学习目标

#### 知识目标

1. 掌握高职院校体育教育的目的、任务和途径。
2. 了解体育的概念，校园体育文化的内涵、特点、功能价值和表现形式。
3. 了解奥林匹克运动，理解奥林匹克精神及文化内涵。

#### 素养目标

1. 正确理解以体育人的理念。
2. 加深对奥林匹克精神的理解，培养“更快、更高、更强——更团结”的挑战精神。

### 课程导入

#### 优化体育教育教学 强化体育育人实效

体育是“五育”不可或缺的组成部分，“五育”并举，相互融合、相互促进、相辅相成。体育教育教学旨在推动和引导学生参与体育运动，提高学生的体育核心素养，培养学生积极向上的成长态度，具有强大的育人力量和独特的育人价值。中国医科大学全面贯彻党的教育方针，坚持“五育”并举，科学优化体育教育教学，强化体育教育培养，完善以体育人的教育新模式，充分发挥并利用体育特有的育人价值，培养、提高学生的体育文化素质，使学生掌握科学锻炼、增进健康的体育知识与方法，努力把学生培养成有理想、有道德、有文化、守纪律，具有竞争意识和创新意识的优秀人才。

##### 1. 推动教育改革，夯实体育育人基础

高校体育教育教学在助力学生全面成长方面具有独特的育人功能。体育运动让学生在面对困难时更加坚定，在追求理想时更加执着，在竞争协作中更加团结。中国医科大学认识到体育教育教学的育人价值，高度重视体育在促进学生全面发展中的作用，扎实推动体育教育教学改革，将健康素养能力提升贯穿新时代“红医人才”培养全过程，夯实体育育人基础。

中国医科大学扎实推进体育课程教学改革，积极探索学分制，不断完善体育场馆和设施建设，以实现每名学生至少掌握1~2项运动技能为培养目标，开设足球、篮球、排球、羽毛球等20项运动项目，供学生自主选择。中国医科大学每年根据教育部要求对在校学生进行全面系统的体质测试。

中国医科大学结合医学特色与专业特点，注重课堂教学创新与学生专业特点的融合，着力提升体育教师的教学技能与专业技能，建强体育教师队伍。

## 2. 创新教学举措，增强体育育人实效

中国医科大学在进行体育教育教学时既注重学生体能与技能的锻炼，也注重对学生道德品质、职业素养、团队合作等素质能力的培养。中国医科大学按照素质教育、创新教育、终身教育等现代教育理念，坚持以身体锻炼和理论学习为主要手段，以健康第一为宗旨，以终身教育为主导思想，全面推进教育改革，在体育教学中不断探索和尝试新的教学模式与方法，形成了适合医学院校特点的课程体系。

中国医科大学坚持以顶层设计引领高质量课程建设，注重顶层规划、分步实施、标准先行的三步走教育教学新路径，按照重点学科、核心课程、“五育”并举的方针进行体育课程规划和人才培养，并结合“新医科”发展要求，着力打造具有高阶性、创新性和挑战度的优秀体育课程，形成了多类型、多样化的体育教学内容与课程体系。

中国医科大学坚持把对学生进行思想教育、健康教育和终身体育意识的培养贯穿体育教育始终，将思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育相结合，营造全员、全过程、全方位的体育育人大格局，发挥中华体育精神对新时代大学生的正向引领作用，努力培养具有强健体魄、坚定意志的新时代仁心医者。

## 3. 丰富实践活动，拓展体育育人抓手

体育活动是体育教学的重要组成部分，是提高学生体育知识、能力、素质的主要方法。中国医科大学高度重视校园体育文化活动和竞赛活动，以竞技比赛为切入点，为学生提供展现自我的舞台，丰富学生的课余文化生活，营造良好的校园体育教育教学氛围；积极引导引导学生以身体练习为主要手段，通过科学合理的体育教学和体育锻炼过程增强体质、增进健康，进而实现以体健身、以体育心、以体铸魂的教育目标。中国医科大学充分考虑现有基本建设情况，打造环湖健身步道，增强环境育人的功能，为学生动起来、跑起来夯实基础，引导更多学生利用健身步道开展健身活动。

资料来源：孙庭汉.中国医科大学：优化体育教育教学 强化体育育人实效 [N/OL].光明日报，2024-07-03（9）[2024-12-10].[https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2024-07/03/nw.D110000gmr\\_20240703\\_5-09.htm](https://epaper.gmw.cn/gmrb/html/2024-07/03/nw.D110000gmr_20240703_5-09.htm).（有改动）

### 探究思考

1. 体育在“五育”并举中的地位 and 作用是什么？
2. 你的学校是如何开展体育教学的？
3. 你对学校的体育教学有哪些意见和建议？

# 第一节 体育概述

## 一、体育基础知识

### （一）体育的概念

体育的概念是随着人类认识活动的逐步深入而逐渐变化的。随着现代生



微课  
体育概述

产生活方式和人文环境等客观环境条件的转变，体育的性质、内容、范围、对象及时空关系不断进行自我完善。根据我国体育发展的特点和规律，体育可分为广义体育和狭义体育。

### 1. 广义体育

广义体育是指以身体练习为基本手段，以增强体质、增进健康、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动。广义体育包括体育教育、竞技运动和身体锻炼三个方面的内容，是一种特定的社会文化现象，属于社会文化教育范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

### 2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展、增强体质，传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养道德和意志品质的教育过程。狭义体育是教育的组成部分，也是培养全面发展的人才的一个重要方面。

## （二）体育的分类

广义体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

### 1. 学校体育

学校体育是指在各级各类学校中开展的，通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技术和技能，培养学生的道德品质和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是促进学生的发展，使学生具有良好的体质，掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受益。学校体育具有鲜明的教育性和健身性。

### 2. 社会体育

社会体育也称为大众体育、群众体育，是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动，具有一定的健身性、休闲娱乐性及灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分，关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善，对现代社会的发展具有重要意义。

### 3. 竞技体育

竞技体育也称竞技运动，是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力，为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。竞技体育既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性，又具有规范性、组织性、国际性及公认性，还具有一定的教育意义，有利于推广全民健身活动。



## 课堂讨论

“六艺”最早出现在夏朝，是指六种技能。在中国古代，王侯贵族一般都要学习“六艺”。你知道“六艺”包括哪些内容吗？“六艺”中的哪些内容与体育相关？

## （三）体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益。随着社会的发展，



人类对体育的多元化需求层次不断提升，体育的功能也在逐步完善和发展。体育的功能可分为生物功能和社会功能两类。

### 1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美和健心三个层次。

(1) 健身养生。生命在于运动，体育运动能促进各器官与系统的生长和发育，促进人体各组织结构与机能的完善，还可使身体素质全面发展，提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力，达到防治疾病、强身健体、延年益寿的目的。

(2) 健美。通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。体育活动可以塑造形体美、姿态美和健康美，使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气和青春飞扬的健康活力。

(3) 健心。体育锻炼可以培养人的心灵美，调节人的情绪，培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。



### 毛泽东对体育的认识

1917年，毛泽东在《新青年》杂志上发表了一篇名为《体育之研究》的论文，全面、深刻地阐述了体育对青少年健康成长和民族健康发展的重要意义。

“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。”“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”可见，身体的发展是人综合素质提高的基础和前提，体育是促进人身心全面发展的重要载体。

毛泽东体育思想的基点不仅在于强身健体，更在于在此基础上的个人救亡救国。毛泽东把体育运动作为一条救国救民的途径。当时正值辛亥革命和五四运动时期，中国人被洋人辱称为“东亚病夫”，毛泽东对此深感痛心，立志以拯救国家和民族为己任，努力唤起民众从事体育运动，强健体魄，共同挽救国家和民族危亡。

### 2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐和社会情感五个方面。

(1) 教育。体育是教育的重要组成部分，是培养全面发展人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质，培养全面发展的人才，从而提高民族素质。现代体育融健身、娱乐于一体，其教育功能早已扩展到整个社会，并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

(2) 政治。体育既受政治制度的制约，也为一定的政治服务。体育可使国家的国际影响扩大，振奋民族精神；发展国际文化，服务外交事业；加强民族团结，促进国家统一和世界和平。

(3) 经济。体育既受国家经济发展的制约，也为国家的经济发展服务。这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体，提高劳动者的工作效率，促进产业及科学事业的发展，还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新兴产业，以其独特的魅力和广阔的市场引起了经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产

业”的姿态成为国民经济新的增长点，并不断彰显自身独有的风采和魅力。

(4) 娱乐。体育为社会提供了娱乐场所，促进了文化形态的发展，满足了人们的精神需要，越来越受到人们的青睐。随着休闲体育时代的来临，体育为人们提供了全新的娱乐享受、减压和宣泄方式，在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如，通过参加户外体育活动，人们可以调节生活方式，享受大自然的乐趣，促进人际关系和谐。

(5) 社会情感。体育可以促进社会心理的稳定发展，还可以净化国民情感，激发民众的爱国热情。体育活动向来被人们视为加强人际交往及国际沟通的契机。

## 二、终身体育

终身体育是自 20 世纪 90 年代以来伴随体育改革发展而产生的一个理念，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。终身体育包括两个方面：一方面是人从生命开始至生命结束，都坚持学习与参加身体锻炼；另一方面是为人们在不同时期、不同生活领域提供参加体育活动的机会。

### (一) 终身体育的内容

终身体育要求高职院校在体育教学中注重培养学生自觉、自愿参加体育活动的兴趣、能力和习惯。其主要内容包括以下几点。

(1) 长期坚持体育锻炼。

(2) 保持稳定且持久的体育兴趣。无论是在校期间还是在走上工作岗位后，都能对体育表现出极大的热情和毅力。

(3) 掌握体育基础知识、基本技术和基本技能（简称“三基”）。这是培养终身体育观的基础和关键。

(4) 在参加体育锻炼的过程中能产生愉悦、酣畅淋漓的情绪感受，从而消除忧郁、烦闷等不良情绪。

(5) 把体育活动作为日常生活的必要组成部分。树立良好的自我体育锻炼意识，养成科学的健康观，培养健康文明的生活方式。

### (二) 终身体育的特点

(1) 自觉性。国家将终身体育教育作为大学体育教育的目标之一，使学生能够树立终身体育思想，并将其内化为自身生活的组成部分，主动、自觉地参加各种体育锻炼和健身活动。

(2) 经常性。为了充实自己的业余生活，人们可以选择利用业余时间参加各种健身活动，从而达到促进健康、娱乐身心、扩大交际范围和陶冶情操的目的。

(3) 生活性。参加有益于身心的健身活动是提高生活质量的一条重要途径。在未来社会，体育将成为人们日常生活中不可或缺的一部分。

(4) 社会性。随着群众体育的兴起和发展，体育活动日渐成为重要的社交手段。

(5) 普及性。现代社会中的男女老少都更加重视健康、健美和长寿，认为身体健康就是最大的人生财富。因此，参加体育锻炼的人越来越多，体育锻炼的项目、方式、方法也更加多元化。

(6) 科学性。生命在于科学的运动。在进行体育锻炼前,人们必须掌握科学锻炼的理论、原则和方法。

### **(三) 终身体育意识的培养**

学校是最有利于推行终身体育教育的场所。大学生走向社会后能否经常性地地进行体育锻炼取决于其终身体育意识。大学体育作为学校体育的最后一站,作为学校体育与社会体育的衔接点,对培养大学生终身体育意识具有重要意义。

#### **1. 终身体育意识的含义**

(1) 大学生要有健康意识,有积极参与体育活动的兴趣,并确立适合自己的项目,养成自觉锻炼身体的习惯。

(2) 大学生要掌握必要的体育知识,如生理卫生常识、体育人文知识、体育锻炼常识等,既能做到科学锻炼身体,又能对体育活动有基本的欣赏和评价能力。

(3) 大学生应掌握基本的体育技能,能够进行科学锻炼。

#### **2. 终身体育意识的培养方式**

(1) 加强终身体育思想教育。牢固树立体育意识,做好体育宣传工作,是培养大学生自觉参加各种课内外体育教育,实现家庭、社会参与体育活动的重要手段。学校可以充分利用橱窗板报、广播、多媒体等宣传媒介拓展大学生的体育知识面;定期举办知识讲座,组织各种形式的竞赛活动,增强大学生锻炼的自觉性,激发其对体育锻炼的热情。

(2) 激发终身体育锻炼动机。体育意识是人脑对体育客观事物的反映,是对体育的感觉、思维等多种心理过程的总和。自我体育意识是从自我意识中衍生出来的对终身体育的理解。学校体育教育的关键就是自我体育意识的培养。

动机和目标是唤起人们参加体育活动、坚持体育锻炼的内在驱动力。大学生良好的体育动机靠提升自我体育意识来培养。体育教师要利用丰富的教学设施和教学条件创设引人入胜的教学情境,使大学生获得愉悦的情感体验,激发大学生的体育动机,从而完成使大学生终身受用的基础知识、基本技术和基本技能的体育教学。

(3) 重视体育兴趣培养。随着终身体育思想的确定,体育兴趣的培养进一步受到社会各界的重视。体育兴趣的培养必须通过锻炼加以维持和巩固。大学生只有在持之以恒的锻炼中,才能看到体育锻炼的作用和效果,才能对体育锻炼及其方法产生深刻的认识,形成稳固的体育兴趣爱好。在此过程中,大学生可通过学习多样化的知识、技能和周围媒介的广泛宣传加强与巩固自己的体育兴趣爱好;体育教师可通过灵活多样的教学手段激发大学生的体育兴趣爱好,使其体验体育运动的快乐和价值,自觉参与各项体育运动。

(4) 注重体育能力培养。体育教师在学校体育教学中加强终身体育意识及兴趣培养的同时,应注重对大学生体育能力的培养,如制订体育活动方案、积极组织和参加群体体育活动、进行体育理论知识学习等,多途径、多渠道地培养大学生自觉锻炼身体的意识。

## **三、高职院校体育教育**

高职院校体育教育是体育素质教育的重要组成部分,对高职院校学生体质的增强起重要作用。随着课程改革的不断深入,以及国家对体育教育的重视程度日益提高,高职院校体育

教育呈现出蓬勃发展的新局面。

### （一）高职院校体育教育的目的

体育课是学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。体育课是学校课程体系的重要组成部分，是高职院校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展、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。高职院校体育教育的目的是增强学生的体质，增进学生的身心健康，提高学生的体育素养，使其成为德、智、体、美、劳全面发展的社会主义建设者和接班人。



微课  
体育课程概述

### （二）高职院校体育教育的任务

高职院校体育教育必须树立“以人为本，健康第一”的教育理念，从而达到健身育人的教育目的。

#### 1. 注意体育教育与健康教育的有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想，偏重于从生物学角度研究人生理健康或生物体能的提高，忽视了心理健康和社会适应这两个方面。而完善的体育和健康教育体系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好和道德健康四个维度，注重体育教学环节中健康教育思想的渗透，是两者的有机结合。

#### 2. 注重增强学生的体育意识

体育教师可以通过体育教学向学生传授体育知识、技能，帮助学生掌握科学的锻炼方法，提高学生对体育锻炼的认识，使其养成自觉进行体育锻炼的好习惯。体育教育应让学生明白，人的体质发展需要靠积极、主动的自觉行为去维护，而非强迫自己或者完全依赖外力。

#### 3. 培养学生的体育能力

高职院校体育教育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题，即培养学生树立由学校体育转向终身体育的理念并建立行为模式。体育理论课的内容设置不但要传授现实体育锻炼知识，而且要积极探索传授未来社会所需的相关内容，找到高职院校体育教育与终身体育教育的对接点。在教学过程中，体育教师要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会适应教育和学生道德品质教育有机结合，通过体育教学实现教学效果的最优化，达到最佳的教育目的。

#### 4. 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育活动作为一种群众广泛参与的社会活动，不但可以增强人们的体质，而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质，有助于培养人们勇于迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。事实上，健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

### （三）高职院校体育教育的途径

高职院校体育教育是通过学校体育的各种组织形式实现的，如课堂体育教学、课外体育活动、课外体育竞赛及其他体育活动等。

## 1. 课堂体育教学

课堂体育教学是高职院校体育教育的主要形式之一，也是高职院校体育课程的重要组成部分。课堂体育教学是按照教育计划和体育教学大纲而组织的专门教育过程，是实现高职院校体育教育目标的基本途径。

(1) 课堂体育教学的指导思想。课堂体育教学要树立“健康第一”的思想。《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》指出：“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指导思想。”

① 课堂体育教学要树立全面素质教育的指导思想，要通过科学、有效的体育与健康课程的教学过程促使学生的素质得以全面提高。

② 课堂体育教学要树立面向全体学生的指导思想，促使每个学生都能主动地发展，达到人人享有体育、人人享有健康的目的。

③ 课堂体育教学要树立终身体育的指导思想，学校体育是终身体育的基础，要把运动、体育和健康置于人生命的全过程中。

④ 课堂体育教学要树立个性教育的指导思想，应以人为本，重视个性，创造良好的氛围，展示学生的个性、发展学生的天赋、挖掘学生的潜能。

(2) 课堂体育教学的类型。

① 必修基础课。这类课程应使学生形成正确的体育意识和现代健康观念；明确健康是目的，体育是过程，运动和身体练习是良好的手段；掌握体育与健康教育的基础知识、基本技术和基本技能；全面提高身体素质，改善身体形态和机能，增进身心健康。必修基础课既要重视与中学体育和健康课程的衔接，又应注意为下一阶段的学习奠定坚实的基础。

② 体育选修课。这是为学生开设的由学生自由选择修习的体育课程。学生在完成必修课的基础上可以根据个人的兴趣爱好等自主选择某些运动进行专门的学习，从而进一步培养自觉参加体育活动、注重健康行为方式的意识和能力，为终身坚持体育锻炼打下坚实的基础，并在此过程中增强体质和促进身心健康发展。

③ 运动康复保健课。这是为个别身体异常和少数病残、体弱学生开设的必修课或选修课。它有利于学生根据自身情况选择适宜的运动内容，目的在于增强学生的体力，帮助学生恢复健康，调节学生的生理功能，弥补学生的某些身体缺陷，促使其形成正确的体育与健康意识，提高体育活动的的能力。

## 2. 课外体育活动

课外体育活动是体育课程的延续和补充，是高职院校体育教育过程中不可或缺的环节。课外体育活动能够在增强体质、培养自觉锻炼身体的习惯、陶冶情操、丰富文化活动、发展个性等方面起到良好的促进作用。

(1) 早操锻炼。早操是高职院校学生学校生活的重要组成部分，可以加强条件反射，活泼生理机能，促使学生以良好的状态开始一天的学习和生活。坚持早操锻炼是养成良好生活习惯的有效措施，其形式多样，可以是轻音乐相伴的健身跑，可以是新推广的集体广播操、太极拳、健美操及各种身体素质的锻炼项目，以满足不同学生的个体需要。

(2) 课外体育锻炼。课外体育锻炼是学生在课前、课间或者课后进行的体育活动，以锻

炼身心、娱乐休闲和丰富课余生活为目的。课外体育锻炼由学生个人、群体、学校或俱乐部等自由组织开展，内容丰富、形式多样，深受学生欢迎。

### 3. 课外体育竞赛

课外体育竞赛是学校体育教学和运动训练的重要方法，也是学校推动师生广泛开展体育运动、增强学生体质和提高运动技术的重要措施。其形式多样，包括校内体育竞赛、校际运动竞赛等。

(1) 校内体育竞赛。校内体育竞赛是指在学校内开展的各种体育竞赛活动，小到班级之间，大到院系之间，也可以是全校性的运动会。校内体育竞赛能够培养学生团结协作、不断进取的精神，达到锻炼学生意志品质和增强社会交往能力的目的。校内体育竞赛为全校师生提供了公平竞争的机会。

(2) 校际运动竞赛。校际运动竞赛一般有两个或两个以上学校参加，形式包括校际运动项目竞赛、体育俱乐部的比赛及地区比赛等。规格较高的校际运动竞赛有世界大学生运动会等。校际运动竞赛有助于促进不同学校之间的交流，为学生提供更多观赏体育竞赛的机会，有利于学生集体意识、荣誉感和归属感的形成。

### 4. 其他体育活动

(1) 课余运动训练。课余运动训练是利用课余时间对部分身体素质较好并有某项运动专长的学生进行系统训练的一种专门教育过程。它是高职院校体育教育的一种主要组织形式，也是认真贯彻与执行“普及和提高相结合”方针的重要措施。

课余运动训练一方面肩负提高学生运动技术水平、创造优异成绩、参与校际和国际交往、为校为国争光的光荣使命；另一方面承担着指导普及、促进学生体育运动蓬勃开展的艰巨任务。课余运动训练有目标的双重性、对象的广泛性、时间的课余性、运动项目的专门性与训练手段的多样性等优点，并且拥有高科技、多学科及体能和智能优势。

(2) 野外健身活动。野外是指山、河、湖、海、草原、天空等自然环境。野外活动是指在野外开展的各种活动的总称，如郊游、野营、登山、攀岩等。野外活动的内容主要分为陆域活动、水域活动和空域活动。国内外的实践和研究表明，野外健身活动是一项具有陶冶情操、强身健体、消除疲劳等效能，深受青少年和广大人民群众喜爱，不能被其他运动所替代的有益活动。野外健身活动的特点决定了它对青少年的教育意义，因而成为发达国家学校教育的内容和终身体育锻炼不可或缺的部分。

## 第二节 校园体育文化

### 一、校园体育文化的内涵

校园体育文化是校园文化与体育文化的交融点，是在校园这一特定环境中，由师生共同创造和享有的体育精神、制度、行为和物质等方面的总和。校园体育文化融合了体育的教育性、娱乐性、竞技性等多种功能，对学生的身心健康和全面发展具有重要意义。



微课  
体育文化概述

## 二、校园体育文化的特点

### （一）教育性

校园体育文化是校园文化的重要组成部分，在校园这一特定的环境中以自己独特的育人方式在高校人才培养过程中发挥重要作用，肩负教育使命。校园体育文化所创造的氛围能够激发学生主动、愉快地进行身体活动，培养学生主观能动性、创造性、独立性、道德和个性的全面综合发展。通过从事创造性的身体活动，学生能够获得体育科学文化知识、提升体育专业技能、增强集体荣誉感，还能获得积极参与实现体育运动目标的自我成就感和失败后战胜困难的超越感。校园体育文化的教育特征有别于其他学科的教育文化，具有全方位的独特性。



微课  
校园体育文化

### （二）开放性

校园体育文化是学校全体成员所形成的对体育文化的共同意识形态和价值追求，是一个开放性的系统。通过体育活动，师生、同学的交往可以加深、拓宽可以视野。学校对外组织的体育竞赛，一方面可以展示学校运动员的竞技实力和道德风尚；另一方面可以展示学校的综合实力、办学水平和精神文明建设，对学校的宣传有积极作用。

### （三）导向性

丰富的校园体育文化可以为学生提供自我展示、自我提高、自我教育的空间，还能够促使学生进行科学的体育锻炼、形成终身体育意识，在无形中引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，激发学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生吃苦耐劳、勇敢坚毅、顽强拼搏的韧性。

### （四）创新性

现代体育具有强大的创造和更新文化的特征。一方面，现代体育为校园文化的不断更新发展提供了促进身心健康、具有创造活力的内容与形式；另一方面，现代体育与校园文化紧密结合，成为校园文化建设发展的重要渠道。体育运动中涌现的新概念、新模式潜移默化地影响着大学生的精神文化生活，高校体育运动思想也随着体育文化的深入发展而不断创新进步。

### （五）渗透性

校园体育文化的渗透性主要体现在校园体育文化精神渗透到学生学习、娱乐、生活中，影响学生思想价值观的形成和个性的发展。竞争和向上的精神贯穿体育领域，竞技体育追求“更快、更高、更远”，不断超越人类的生理和心理极限。这是一种相对独特的文化现象，必然会对大学生的思想价值观念产生重要影响。

## 三、校园体育文化的功能

### （一）教育功能

校园体育文化在社会所需要的人才培养目标中承担着不可替代的重要作用。通过有目的、

有组织、有计划地从事创造性的体育活动，校园体育文化将学生的自我教育、道德教育和终身体育教育有机地融合在一起。

### （二）健身功能

校园体育文化可以促使学生锻炼身体、增强体质。学生参加校园体育文化活动，一方面通过科学的体育锻炼，能够改善和提高呼吸系统功能、循环系统功能、神经系统功能等；另一方面可以培养运动兴趣，养成体育运动的好习惯，终身受益。

### （三）心理疏导功能

校园体育文化具有健身性和娱乐性，是心灵的净化之源，能够帮助学生在学习之余得到放松。校园体育文化活动有助于学生有效排解压力，舒缓焦虑、抑郁情绪，培养乐观积极、坚韧不拔的人生态度，为学生的身心健康提供了全方位的细致守护。

### （四）社会化的功能

所谓社会化，就是通过学习知识和技能以及社会规范，取得社会生活和社会成员资格，形成和完善个性的过程。校园体育文化活动遵循优胜劣汰、公平竞争的原则，体现个体创新开拓的能力，可以使学生有意或无意地实现心灵和性格的塑造，达到社会化的目的。

## 四、校园体育文化的表现形式

### （一）体育课程

体育课程是校园体育文化的核心部分，包括教学内容、教学方法、课程设置等。通过系统的体育课程，学生可以学习到体育知识和技能，培养体育素养。

### （二）课外体育活动

课外体育活动，如各种体育社团活动、俱乐部组织的活动、运动会、体育竞赛等为学生提供了更多自主参与体育活动的机会，能激发学生的运动兴趣，培养学生的体育特长和爱好。

### （三）体育文化氛围

校园内的体育设施、场馆建设，体育宣传栏、海报等文化展示，以及学校对体育的重视程度和师生对体育的态度等，共同构成了校园体育文化氛围，潜移默化地影响着学生对体育的认知和参与。

## 第三节 奥林匹克文化

### 一、奥林匹克运动

#### （一）奥林匹克运动概述

奥林匹克运动是在奥林匹克主义的指导下，以体育运动和4年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容，以促进人的生理、心理和社会道德全面发展，使各国人民相互了解为宗旨，在全世界普及奥林匹克主义、维护世界和平的国际社会运动。

奥林匹克运动是一种融体育、教育和文化为一体的综合性、持续性、世界范围内的体育文化传播活动。1896年，希腊雅典举行的首届现代奥林匹克运动会（简称奥运会）标志着现代奥林匹克运动正式诞生。

## （二）奥林匹克运动的组织体系

奥林匹克运动组织体系在保证百年奥运蓬勃发展、各项体育活动井然有序开展中起到了关键作用。奥林匹克运动组织体系包括国际奥林匹克委员会、国际单项体育联合会和国家（或地区）奥林匹克委员会三部分。

### 1. 国际奥林匹克委员会

国际奥林匹克委员会（简称国际奥委会）于1894年6月23日成立，是现代奥林匹克运动的最高权力机构，是国际奥林匹克运动的领导者、指导者、捍卫者和仲裁人。国际奥委会总部最初设在法国巴黎，为躲避第一次世界大战，于1915年迁至瑞士洛桑。

### 2. 国际单项体育联合会

国际单项体育联合会（简称国际单项体联）是指在世界范围内管辖一项或几项运动项目，并接纳若干管辖这些项目的国家或地区级团体的非官方国际组织。国际单项体联包括国际体操联合会、国际田径联合会、国际足球联合会等。

### 3. 国家（或地区）奥林匹克委员会

国家（或地区）奥林匹克委员会（简称国家奥委会）是指按照《奥林匹克宪章》的规定建立起来的，并得到国际奥委会承认的、负责一个国家（或地区）开展奥林匹克运动的组织机构。

## （三）现代奥林匹克运动会

1892年，被誉为“现代奥林匹克之父”的法国社会活动家、历史学家和教育家顾拜旦向全世界提出恢复奥运会的倡议。经其多方奔波和积极周旋，恢复奥运会的代表大会于1894年6月16日在法国巴黎召开。1894年6月23日，国际奥委会成立，希腊诗人维凯拉斯成为第一任国际奥委会主席，顾拜旦任秘书长。国际奥委会会议决定于1896年4月在希腊雅典举行第1届现代奥运会。

《奥林匹克宪章》是国际奥委会制定的关于奥林匹克运动的最高法律文件，规定了奥林匹克运动的组织、宗旨、原则、成员资格、机构和各自的职权范围、奥林匹克各种活动的基本程序等，是约束所有奥林匹克运动参与者最基本的行为准则。

现代奥运会分为夏季奥林匹克运动会（简称夏奥会）和冬季奥林匹克运动会（简称冬奥会）。

### 1. 夏奥会

夏奥会每4年举行一届。2024年巴黎夏奥会有32个运动项目的比赛，包括田径、水上运动、体操、足球、篮球、排球、举重、射击、击剑、皮划艇等传统项目，以及新增的滑板、冲浪、攀岩和霹雳舞4项。

竞赛时间包括开幕式、闭幕式在内不得超过16天，节假日不进行比赛，期限顺延。国际奥委会规定，得到国际奥委会承认的各国际单项体育组织及其所管辖的运动项目才能列入奥运会比赛。

## 2. 冬奥会

第1届冬奥会于1924年在法国夏慕尼举行。1925年,国际奥委会决定每4年举行一次冬奥会,在夏奥会的同一年举行。1986年,国际奥委会决定将冬奥会和夏奥会从1994年起分开每2年间隔举行,因此1992年的冬奥会是最后一届与夏奥会同年举行的冬奥会。冬奥会的比赛主要项目有冰球、冰壶、滑冰、速度滑冰、花样滑冰、短道速滑、滑雪、速度滑雪、高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪、单板滑雪、北欧两项、现代冬季两项、雪车、钢架雪车、雪橇等。

冬奥会赛期包括开幕式、闭幕式在内不得超过16天。根据国际奥委会的规定,列入冬奥会比赛的男子项目至少须在两大洲、25个国家和地区广泛开展,女子项目至少须在两大洲、20个国家和地区广泛开展。

## 二、奥林匹克精神及文化内涵

奥林匹克运动的文化独特性在于它深厚的文化力量,这种文化力量对人们的行为意识、伦理道德、心理情感等方面都具有巨大的影响力和征服力。



微课  
奥林匹克运动  
文化

### (一) 礼仪

东道国国家元首或政府首脑主持奥运会开幕式。当东道国国家元首或政府首脑抵达会场时,国际奥委会主席和本届奥运会组织委员会(简称奥运会组委会)主席站在运动场入口处迎接,然后引导其至运动场荣誉席就座,同时奏东道国国歌。

在开幕式上,各个国家(或地区)的运动员按拉丁字母的顺序排列入场。希腊运动员排在整个运动员队伍的最前面,东道国运动员排在队伍的最后面。在运动员入场后,本届奥运会组委会主席和国际奥委会主席分别讲话,东道国国家元首或政府首脑宣布奥运会开幕,奏《奥林匹克圣歌》,升起奥运会会旗。

### (二) 圣火

1912年,顾拜旦提出燃烧火焰的建议。1928年,在荷兰举行的第9届奥运会开幕式上,象征团结、和平、友谊的圣火第一次被点燃。此后无论是在哪个国家(或地区)举行奥运会,都要进行隆重的火种点燃及传递仪式。在奥运会开幕式上,东道国著名运动员接最后一棒火种进入主运动场,绕场一周,在点燃塔上点燃圣火,圣火一直燃烧到运动会闭幕时才会熄灭。

### (三) 会徽

奥运会会徽由从左到右依次为蓝、黄、黑、绿、红五种颜色的相互套连的五个环圈组成。它象征着五大洲的团结,全世界的运动员在和平友好的世界中,以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥运会上相聚在一起,充分体现了奥林匹克主义的内容——所有国家、所有民族的“奥林匹克大家庭”主题思想。

### (四) 会旗

奥运会会旗是白色的,中央是奥运会会徽。奥运会会旗是根据顾拜旦1913年的构思设计的。1914年,为庆祝奥林匹克运动复兴20周年,在法国巴黎召开的国际奥委会会址上,奥运

会旗首次升起。1920年，比利时奥委会向国际奥委会赠送一面同样的会旗，该会旗成为后来奥运会的正式会旗。

### （五）誓词

在古代奥运会开幕式上，运动员要进行宣誓。现代奥运会开幕式上的运动员宣誓是从1920年第7届奥运会上得到恢复的。在开幕式上点燃焰火和放飞鸽子之后，各国家（或地区）的旗帜面向主席台，围成半圆形，东道国的一名运动员走上主席台，左手拿奥运会会旗的一角，代表全体运动员宣誓。运动员宣誓誓词为：“我代表全体运动员宣誓，为了体育的光荣和本运动队的荣誉，我们将以真正的体育精神参加本届奥林匹克运动会比赛，并尊重和遵守各项规则。”

从1968年第19届奥运会开始，在运动员宣誓之后，裁判员进行宣誓，也是由东道国的一名裁判员走上主席台宣誓。裁判员宣誓誓词为：“我代表全体裁判员和工作人员宣誓，我们在本届奥林匹克运动会上，将以真正的体育精神，尊重和遵守奥林匹克运动会的一切规则，公正无私地履行自己的职责。”

### （六）格言

奥运会格言有“重要的是参与，而不是取胜”“更快、更高、更强——更团结”。前一条格言启迪运动员要为团结、和平、友谊而参加体育盛会；后一条格言是激励运动员要努力提高运动水平，树立高度的思想境界和不断进取的精神。运动员要在拼搏中勇于向困难挑战，在竞争中展示蓬勃的青春活力和永远向上的奋斗精神。

 **课后思考**

1. 请结合自己的体育锻炼情况谈一谈体育的功能。
2. 如何培养终身体育意识？
3. 谈一谈你对奥林匹克精神及文化内涵的理解。