“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材
“互联网+”新形态一体化教材

大学体育与健康

（第二版）

主编　石　岩　郝光安　孙洪涛

教材附赠

微课视频
课程标准
电子课件

教育科学出版社
ESPH Educational Science Publishing House

前言

党的二十大报告中提出“推进健康中国建设”“把保障人民健康放在优先发展的战略位置，完善人民健康促进政策”“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”。近年来，我国积极推动实施“健康中国”“体育强国”“全民健身”等政策，着力促进国民身心素质的全面发展，培养适应现代社会需求的健康人才，提高国民体质水平，促进国家发展与进步。

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出：要加大学校健康教育力度，将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。健康是青少年全面发展的基础，加强高校健康教育，提升学生全面发展，加快推进教育现代化的必然要求。2020 年印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》也明确指出“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，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心具有独特功能”。

大学体育教育是高等教育的重要组成部分，是高等学校对大学生进行身体教育、健康教育，促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动，课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体。体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容，是大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、增进健康和提高身体素质为主要目标的公共必修课程，是学校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。

本教材的编写根据国家《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和有关文件精神，以科学发展观为指导，广泛吸取最新教学成果，并经反复讨论修改，重新编写成册。本教材力求做到以下几方面。

1. 贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想

本教材坚持以学生为中心，站在学生的立场出发，致力于推动学生自觉树立正确的体育健康观，充分认识体育对提升自身综合素质的促进作用，使学生不断更新体育观，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体

育与健康知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事锻炼习惯的总目标。

2. 科学和人文相结合，生活和时尚兼备

在强调科学锻炼的同时，既有养生保健知识，又有休闲体育理论，突出学生对竞技体育文化的认知，拓展学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间，体现个体差异，贴近生活实际，便于自主学习和个性发展，满足学生的需要。

3.“教、学、练、育”相结合，课内与课外相结合

教材在传授知识技能，促进身心健康的同时，注重培养创新竞争意识，发展个性，实施人格教育和提高各种实际能力，以便学生学以致用，终身受益。

全书视角新颖，理论与实践紧密结合，将大育人观落到实处，帮组学生在学中做，在做中学。同时，本书内容翔实，图文并茂，是集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体的体育教材，也可作为大学生自学、锻炼、操作的指导性书籍。

本书在编写过程中参考、借鉴了一些公开出版的文献和一些网络资料，融汇了很多专家、学者的研究成果，在此一并表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书可能会存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可以致电 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。

目录

上篇　理论篇

第一章　领略体育文化

第一节　中国体育文化　3
一、 中国古代体育文化　4
二、 中国近代体育文化　6
三、 中国现代体育文化　7
第二节　奥林匹克运动文化　8
一、 古代奥林匹克文化　9
二、 现代奥林匹克文化　10
三、奥林匹克思想　12
第三节　校园体育文化　14
一、 校园体育文化的内涵　14
二、 校园体育文化的特征　14
三、 校园体育文化的主要功能　16
学习延伸　17

第二章　弘扬中华体育精神

第一节　中华体育精神的时代内涵　19
一、 中华体育精神来之不易　20
二、 中华体育精神内涵丰富　21
第二节　中华体育精神的现实意义　22
一、 传播体育正能量　23
二、 助力体育强国建设　23
三、 展示中国体育良好形象　23
学习延伸　24

第三章　科学健康锻炼

第一节　体育锻炼的原则与方法　26
一、 体育锻炼的原则　27
二、 体育锻炼的方法　29
第二节　科学制订体育锻炼计划　33
一、 体育锻炼的内容　33
二、 运动处方　34
三、 体育锻炼的计划　36
第三节　体育保健卫生　38
一、 体育保健卫生常识　38
二、 运动性疾病的预防与处理　43
三、 运动损伤的预防与急救　48
学习延伸　56

第四章　体育竞赛的组织与编排

第一节　体育竞赛的种类与方法　58
一、 体育竞赛的种类　59

二、 体育竞赛制度 59
第二节 一般竞赛活动的组织工作要点 64
一、 竞赛前的工作 65
二、 竞赛进行中的工作 65
三、 竞赛结束的工作 66
学习延伸 66

下篇 技能篇

第五章 田径运动

第一节 跑 71
一、 短跑 72
二、 中长跑 73
三、 跨栏跑 75
四、 接力跑 77
第二节 跳跃 78
一、 跳高 78
二、 跳远 80
三、 三级跳远 81
第三节 投掷 82
一、 铅球 82
二、 标枪 83
学习延伸 84

第六章 养生运动

第一节 认识养生运动 86
一、 养生运动的特点 86
二、 中国传统养生的主要理论 87
第二节 传统养生运动 88
一、 24 式太极拳 89
二、 五禽戏 98
三、 八段锦 102
学习延伸 105

第七章 形体运动

第一节 健美操 107
一、 健美操基本动作 108
二、 全国健美操大众锻炼标准第三套规定动作 111
三、 健美操的欣赏 116
第二节 体育舞蹈 117
一、 体育舞蹈的分类 117
二、 体育舞蹈基本知识 117
三、 体育舞蹈的基本技术 119
四、 健身交谊舞的基本常识 124
第三节 健美运动 125
一、 健美运动常识 126
二、 健美技术动作 127
三、 健美运动的注意事项 130
学习延伸 131

第八章　游泳运动

第一节　熟习水性　133
一、 水中行走练习　133
二、 呼吸练习　134
三、 浮体与站立练习　134
四、 滑行练习　135
第二节　蛙泳　136
一、 蛙泳身体姿势　136
二、 蛙泳腿部动作　136
三、 蛙泳臂部动作　137
四、 蛙泳呼吸　138
五、 蛙泳动作配合　138
第三节　自由泳　139
一、 自由泳身体姿势　139
二、 自由泳腿部动作　139
三、 自由泳臂部动作　140
四、 自由泳呼吸　142
五、 自由泳动作配合　142
第四节　仰泳　143
一、 仰泳身体姿势　143
二、 仰泳腿部动作　143
三、 臂部动作　144
四、 仰泳呼吸　147
五、 仰泳动作配合　147
学习延伸　147

第九章　球类运动

第一节　篮球　149
一、 篮球基本技术　150
二、 篮球基本战术　157
第二节　排球　159
一、 排球基本技术　159
二、 排球基本战术　166
第三节　足球　168
一、 足球基本技术　169
二、 足球基本战术　178
第四节　乒乓球　181
一、 乒乓球基本技术　182
二、 乒乓球基本战术　192
第五节　羽毛球　194
一、 羽毛球基本技术　194
二、 羽毛球基本战术　203
第六节　网球　205
一、 网球基本技术　205
二、 网球基本战术　214
学习延伸　217

第十章　冰雪运动

第一节　认识冰雪运动　218
一、 冰雪运动的起源与发展　219
二、 冰雪运动的安全与防护　220
第二节　滑冰运动　222
一、 滑冰的基本技术　222
二、 滑冰的练习方法　225
第三节　滑雪运动　227
一、 滑雪装备的使用　227
二、 滑雪运动的基本技术　230
学习延伸　233

第十一章　休闲与户外运动

第一节　认识休闲与户外运动　235

一、 休闲运动概述 236
二、 户外运动概述 238
第二节 健身运动 239
一、 健身走 240
二、 健身跑 242
三、 健身跳 244
四、 健身投 245
五、 功能性训练 247
第三节 轮滑 249
一、 轮滑的健身特点 249
二、 轮滑运动的分类 249
三、 轮滑装备 250
四、 轮滑的基本技术 251
第四节 攀岩运动 257
一、 攀岩运动基本技术 257
二、 攀岩运动基本要点 261
三、 攀岩运动的注意事项 261
第五节 野外生存 261
一、 野外生存的训练内容 262
二、 野外生存的基本特点 263
三、 野外生存的组织实施 263
四、 野外生存的注意事项 264
第六节 定向运动 267
一、 定向运动的形式 267
二、 开展定向运动的基本条件 268
三、 定向运动基本技术 271
学习延伸 273

上篇
理论篇

体育自产生以来，伴随着人类的文明与进步，迄今已有几千年的历史。人们为了寻求美的生活方式，在对健康、力量、和谐与美的执着追求中，寄希望于体育，期待自己向至善至美的境界升华。体育这一人类特殊的社会文化现象早已渗入人们的生活，悄悄地改变着社会，改变着人的性格，也改变着人的生活，成为人类生活中不可缺少的内容。

第一章

领略体育文化

学习目标

知识目标

1. 了解中国体育文化的发展阶段，深化对体育文化发展与社会发展关系的认识。
2. 明确奥林匹克运动文化的发展阶段。
3. 深入了解校园文化的发展的主要功能。

能力目标

1. 能够在理解校园体育文化内涵的基础上自觉参加体育运动。
2. 能够将当代体育运动的精神作用融入实际生活的方方面面。

素养目标

1. 树立“以人为本”的价值理念。
2. 自觉树立正确的体育文化价值观，增强民族自豪感。

体育运动是人类文化现象之一。中国是一个历史悠久，具有丰富传统文化的文明古国。中国体育文化已成为当今世界体育文化的一块瑰宝。萨马兰奇曾说：“奥林匹克运动就是文化加体育。”奥林匹克思想是奥林匹克运动文化意识形态的本质内容。在体育向国际文化方向发展的进程中，最具文化特征的非“奥林匹克运动”莫属。校园体育文化是现代教育与现代体育这两大文化体系交互而产生的一种独特的社会文化现象。

第一节　中国体育文化

中国体育文化是随着中国社会的历史演变而发展的，其发展过程经历了古代体育文化、近代体育文化和现代体育文化三个阶段。经历了几千年的承袭、发展、演变，中国体育文化已经成为世界体育文化不可或缺的一部分，是世界体育文化的一块瑰宝。

一、中国古代体育文化

受中华传统文化以及思维模式的影响，中国古代体育在发展与演进过程中亦带上了德、艺相兼的东方传统文化烙印，而“以人为本”的体育精神以及具有东方智慧的体育文化特质，使中国古代体育最终成为世界体育文化体系中东方体育文化的典型代表，并在历史进程中对世界体育文化的发展产生了深远的影响。

（一）中国古代体育文化发展

中华民族地处黄河流域，远离北非、西亚、南欧的文明，与南亚文明的联系也为高山所阻，因此中华民族世世代代就生息在一个自给自足的小农经济为基础的稳定静穆的环境中。这样的生存环境铸就了中华民族清静淡泊、顺乎自然、洁身自好、温良淳厚的性格，追求个人与社会、伦理与心理、理智与情感和谐统一的理想与重人伦、重情操的美德，因而中华民族素以个人修身养性为重。在几千年的历史发展长河中，中华民族创造了光辉灿烂的文化，更创造出了丰富多彩的竞技运动和娱乐活动。

体育文化是随着人类社会的发展而不断丰富充实起来的。古代中国和世界其他文明古国，都有大量的关于体育产生与发展的史料记载。从原始社会起，体育活动就以健身、教育、娱乐的形式出现在历史长河中。在原始社会，人类由于自身生存需要、生产力低下的事实与自然界的威胁，共同决定了当时的“体育活动”主要针对“适应生存环境”和“传授生存技能”等方面。以后的夏、商、周、春秋时代，体育的军事功能在不断巩固疆域和利益的过程中得到充分发挥。公元前 11 世纪至前 8 世纪，西周盛行射、御，与礼、乐、书、数合称“六艺”，构成教育的内容。射箭和驾驶马车以及马术等都是当时军事训练中的重要项目。春秋战国时代，还出现了“导引术”“吐纳术”，把身体活动和呼吸活动作为健身、防治疾病的方法。长沙马王堆出土的一幅西汉时期的帛画《导引图》（图 1–1–1），描绘了不同性别和年龄的人做直臂、下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等 40 多种动作，足以证明在 2000 多年以前，中国已有了与现代医疗体操相类似的健身手段。东汉名医华佗创“五禽戏”，并阐明了生命和健康在于运动的道理。随着汉代社会经济的不断繁荣，游戏和娱乐内容中体育的因素也不断增多。大动乱的两晋南北朝时期，由于连年的战争，民不聊生，玄学之风盛行，阻碍了体育运动的发展。唐宋时代，社会相对稳定，经济繁荣，体育运动一度出现兴旺景象，体育的主要功能渐渐由健身、军事教育向

图 1–1–1　《导引图》（复原图）

娱乐转化，体育游戏和活动也相应迅速发展，并有了以体育表演为生的人。“剑器舞”“蹴鞠”（图 1–2–2）、球戏、相扑等都是这一时期具有代表性的体育娱乐活动。明清之际，中国封建社会大动荡，阶级矛盾和民族矛盾错综复杂，十分尖锐，在抗御外侮和不断发展的农民战争中，武术得到进一步的丰富和发展。在中国史书上，介绍各种拳术、器械操练术的内容很多，历代流传，成为中国别具一格、丰富多彩的体育项目——武术。

图 1–1–2　蹴鞠图（局部）/ 元　钱选

（二）中国古代体育文化精神

中国古代体育在不断发展中凝聚成很多精神，这些精神不仅指导着当时人们的体育文化活动，还对我们现在的体育文化活动和生活有着重要影响。

1. 追求天人合一的境界

发轫于先秦时期的“天人合一”思想，源于《庄子・外篇・山木》的“人与天一也”的理念。这种“天人合一”的理念，在古代体育中都得到了不同程度的体现，如由人类生产生活实践中演化而来的跑、跳、投等早期体育活动，其动机和活动的范围，均显示出对自然的顺应和人类与自然的和谐。再如蹴鞠、捶丸、礼射、保健养生、武术等体育活动，在表现形式和竞赛规则等方面，均将“天人合一”视为人类通过体育活动而获得健康发展的哲学基础和理论基石。正因如此，古代体育追求的并不是人与自然的对立与挑战，而是两者的协调与顺遂，并在此基础上追求身体和精神于同一过程中得到颐养。这也是以中国古代体育为代表的东方体育文化追求的独特价值准则与理想境界。

2. 自强不息的积极进取精神

中国古代体育作为古人一类实用主义意义上“利用安身”的身体活动，亦处处体现着“自强不息”的积极进取精神。在古代体育的庞大运动体系中，以武术、保健养生乃至形式多样的球类活动为代表的运动形式，无论是它们的活动特点还是规则要求，均体现着古人一往无前地对自己命运不屈不懈的抗争，这实际上是古人对“生生不息”之天赋禀性生命追求的展现。

3. 身心兼修的生命整体优化观

身心并育的生命整体优化模式最突出地体现在中国古代体育动与静、神与形、劳与逸这三对基本矛盾的统一中。正是这种既科学又实用的生命整体优化观，构成了古代体育健身功能的理论精华。如保健养生术就注重强调人的机体内运动与外运动的高度统一，而这种通过整个身体运动使自我意识得以调控，进而使动作达到松静自然、身随气动、气由意领、动静结合、浑然化一的运动方式，就是身心并育这一生命整体优化模式的展现。

二、中国近代体育文化

中国近代体育文化，从根本上说是从 19 世纪不断传入的西方体育与中国本土文化培育的那些可以称为体育的身体运动文化现象，在中国谋求社会现代化的激烈变革过程中，中国的体育先后经过了最初的西方体育强势输入到现在的主动借鉴和积极引进，中国人也由最开始的保护排外心理发展成主动模仿与探讨。

（一）中国近代体育文化发展

1840 年鸦片战争以后，中国由一个封建国家变成了半封建半殖民地的国家。帝国主义列强对中国的侵略、掠夺，国内军阀的封建割据，连年不断的战争，导致政治、经济落后，人民生活贫困，体育运动只是极少数人消遣娱乐的手段，广大人民体质下降，被诬称为“东亚病夫”。

1894 年前后，德国和瑞典的体操开始传入中国，当时我国就用“体操”来表示体育，1904 年“体育”一词取代了“体操”，而被广泛使用。1905 年浙江绍兴成立了“大通体育会”，1906 年又出现了四川体育专科学堂等，1917 年毛泽东发表的《体育之研究》一文，就用了“体育”一词。从此，体育开始在中国近代文化中占有一席之地。当时的体育文化中突出中国军队体育和学校体育以兵式体操、普通体操为主的同时，代表西方文明的田径、足球、篮球等也传入中国。现代奥运会的出现，对体育全球化推波助澜，中国也开始举办了只有男子田径、足球、篮球、排球、棒球等几个项目的全国运动会。应该说，这个时期中国的体育事业处于发展缓慢的状态，人民体质较弱，运动技术水平很低，在世界体育竞赛中默默无闻。1919 年的“五四运动”吹响了中国新民主主义革命的号角，各种新思潮、新道德同步前进，伴随着社会政治运动消长起落，促进了中国体育文化的变革发展，在体育运动中开始摆脱外国人的控制，独立自主举办各种体育活动和运动竞赛。学校体育中兵操开始衰落，田径、球类等项目得到进一步发展。20 世纪 30 年代到 40 年代末，处于抗日战争和国内革命战争时期，军事体育一直影响着体育文化。

（二）中国近代体育文化精神

在特定的时代背景下产生和发展的体育文化，带有浓厚的时代色彩，凝聚出带有时代特色和体现当时人民的爱国主义情怀的精神，可以说，近代体育的文化精神是近代人民奋发精神的缩影。

1. 强兵御侮的体育思想

1840 年的鸦片战争发生，使中国这头东方睡狮在侵略者的炮声中惊醒。在中华民族面临着数千年来从未有过的“大变局”面前，一批先进的地主阶级政治家、思想家和学者，开始“睁眼看世界”，并提出了“师夷长技以制夷”的口号，主张中国要效法西方，走近代化之路。从此中国人开始办洋务、求变法，搞改良、闹革命。在“西学东渐”的文化碰撞中，当时的统治阶层、士大夫阶层也都开始注意起被视作“蛮夷小技”的西方近代体育。例如，在对待西洋兵操的态度上，作为较早实践洋务的重要代表人物之一曾国藩在他制定的湘军“营规”中，列有《日夜常课之规七条》，其中明确要求湘军士兵，每天早晚各需做体操一次。“黎明演早操一次，营官看亲兵之操，或帮办代看。哨官看本哨之操”。“日斜时演晚操一次，与黎明早操同”。

2. 强种强国的体育思想

从洋务运动到中华民国成立前的这段时期，是西方近代体育在中国早期传入和传播的重要历史时期。其在体育思想认识上的表现是中国人注重于体育强兵、强种、强国的社会作用。由此，人们对体育的解读，总是在强兵御侮、强种强国的主题下，将体育和国家的前途与命运结合在一起。在强种强国体育思想的引导下，中国近代体育的发展道路经历了与西方社会显然不同的近代体育传播路线，即体育是由军队而走向学校、走向社会的。

3. 军国民体育思想

我国军国民体育思想的最早发生，是由一批留日学生直接从日本引进的。1902 年，留日学生蔡锷、蒋百里、铁生、飞生等人，先后在《新民丛报》《江苏》《浙江潮》等刊物上发表有关文章，宣扬军国民体育思想。如蔡锷 1902 年以奋翮生的笔名，在《军国民篇》中提出：“军人之知识，军人之精神，军人之本质，不独限之从者。”认为“凡全国国民，皆亦具有之。”蒋百里在《军国民之教育》的文章中主张，要扩充军人教育于学校和社会。飞生的《真军人》文章中甚至提出：“非军国民主义无以发公共之观念”。正是在这样一些舆论的广泛影响下，中华民国成立后的第一任教育总长蔡元培先生，正式提出了“军国民教育”。要求各级各类学校实行军事编制，开设以兵式体操为主的体育课程。

三、中国现代体育文化

随着时代的发展，我国的体育文化随着政治的稳定和经济的发展又有了新的发展和演

变，我国的体育事业也进入了一个新阶段。

（一）中国现代体育文化发展

1949 年后，体育成为国家建设事业的组成部分，并且被当作改善人民健康状况、增强人民体质的重要手段，在国家的统一规划下，全国的体育事业有组织、有计划、有步骤地发展起来。1952 年，毛泽东同志题写“发展体育运动，增强人民体质”，随后实施了准备劳动与卫国体育制度、国家体育锻炼标准制度、广播体操制度等，群众性体育活动蓬勃展开。改革开放之后，1995 年，全国人大颁布《体育法》；国务院批准下发了《全民健身计划纲要》。2009 年 1 月，国务院决定自 2009 年起，每年的 8 月 8 日为全国的“全民健身日”；2009 年 9 月，国务院公布了《全民健身条例》，这是我国第一部全面、系统的全民健身事业发展的专门性行政法规，是我国全民健身事业法制化、规范化的重要标志，是加快全民健身事业科学发展、建立全民健身长效化机制的重要举措，是满足人民群众体育健身需求、促进体育事业协调发展的重要保障。2019 年，国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》，擘画了体育事业发展的“时间表”和“路线图”。党的二十大报告提出，到 2035 年建成体育强国。着眼这一战略目标，体育总局发挥规划引领作用，计划通过“十四五”“十五五”“十六五”三个五年规划，细化任务举措，优化资源投入，推动体育事业全面发展。“十四五”时期，已形成由 1 个总体规划，12 个专项规划，85 个项目规划，以及全国 31 个省（区、市）地方体育规划组成的规划体系，对体育事业发展进行了整体谋划和系统布局。

（二）中国现代体育文化精神

我国体育传统源远流长，在中华文明的历史文化沃土中孕育出的中华优秀传统体育文化，内蕴着中华文明突出的连续性、创新性、统一性、包容性、和平性，是新时代中华体育精神的“根”。习近平总书记指出，“广大体育工作者在长期实践中总结出的以‘为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏’为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大”，“我们要弘扬中华体育精神，弘扬体育道德风尚，推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展，加快建设体育强国”。

第二节　奥林匹克运动文化

奥林匹克运动承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。奥林匹克运动文化是指在奥林匹克运动会中所体现出的一系列文化现象。这些现象既包括了体育竞赛、体育精神，也包括了人类的历史、文化、艺术等方面。在奥林匹克运动中，各种不同的文化元素相互

交融，形成了一种独特的运动文化。

一、古代奥林匹克文化

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处，是古代奥林匹克运动的发源地。古希腊地理位置优越，气候温和舒适，造就了希腊人喜欢户外体育活动的习惯和情趣，养成了希腊人思变好动、敢于竞争的性格。竞技是希腊人生活的重要内容。据《荷马史诗》记载，古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技活动，如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击、赛车和舞蹈等。荷马时期，这种自发竞技运动逐渐形成习俗传统，为后来奥运会的产生奠定了基础。

公元前 8—9 世纪奴隶社会时期，城邦间纷争不断、兵戎相见，频繁的战争对希腊人的生活有很大的影响。战争要求希腊人具有强健的体格和敏捷的行动，为了适应战争，人们要寻求发展体能的有效途径，还要寻找一种显示体能的方式，于是摔跤及各种竞技运动风行一时。奥运会初期的比赛项目也反映了战争与古奥运发展的关系，如摔跤、格斗、拳击、四马战车赛、马车赛、角力、赛马、武装赛跑等，这些比赛项目多与军事技能有关。虽然古奥运会比赛项目有明显的军事烙印，但对古奥运会产生较大影响的是希腊的宗教活动。古希腊人信奉多神教，每逢重大的祭祀节日，各城邦都举行盛大的宗教集会，以唱歌、舞蹈和竞技等方式来表达对诸神的敬意。因此，在祭坛前向神灵献艺，以竞技形式表现对神灵的崇拜。这种宗教色彩的竞技活动逐渐形成了许多竞技比赛。

此外，古代奥运会除了受宗教影响之外，古希腊的教育制度对古代奥运会也产生影响。少年受教育之后会服兵役，在对青年教育的原则中，也始终贯穿着竞技与运动、神性与人性的精神。古希腊全盛时期，体育锻炼一直是城邦生活的重要内容。古代奥运会是在民族时期产生的竞技运动传统基础之上，经战争驱动和宗教、教育等作用逐步形成和发展起来的。

知识拓展

古代奥林匹克精神文化

在古代希腊，奥林匹克运动会是一项盛大而庄重的体育盛会，吸引了众多希腊城邦和各地来参与和观赏。这场盛会不仅是一次体育竞技的盛宴，更是一种代表了人类追求和平、公平和卓越的体育精神的体现。

（1）追求和平、止戈兴仁。在奥运会期间，城邦停战，人们齐聚一堂，以和平友谊的方式参与比赛。

（2）公平竞争和尊重他人。古希腊人坚信，公平的竞争和尊重对手是培养个人品质和团队精神的重要途径。在比赛中，尽管彼此竞争激烈，但运动员们始终尊重对手，一同为观众呈现出一场精彩的竞技表演。

（3）追求卓越和完美。参与奥运会的运动员和观众都被鼓励追求卓越，并通过比赛来展现自己的才华和能力。胜利并不只是荣耀的象征，更是对个体的认可和奖励。

二、现代奥林匹克文化

现代奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代。它以坚实的社会经济、政治、文化基础为依托，顺应了社会发展的需要和体育发展的潮流，是人类社会进入工业文明后开始的一项伟大的社会实践。

14—18 世纪，欧洲相继发生了三次大规模的思想文化运动，即文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动。这三大思想文化运动极大地冲击了欧洲封建主义精神支柱——宗教哲学，提倡人本主义，宣传重现实的健康生活观，并大力宣扬古希腊身心和谐发展的教育思想，赞美古希腊奥运会理想和精神。18 世纪，欧洲博爱主义教育家们也在教育改革中充分注意到了古希腊的教育经验和古奥运会的教育价值。进入 19 世纪以后英国进行了广泛的教育改革，其中托马斯 • 阿诺德在拉格比公共学校的改革影响较大。他建立了以竞技运动为主的学校体育，并且让学生自己管理竞技运动，充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。在资产阶级几个世纪的教育改革中，逐步形成了全面发展的教育思想，确立了体育在教育中的地位，肯定了竞技运动的教育价值和社会价值，从而推进了奥林匹克运动思想的形成。

19 世纪后半叶，随着自由资本主义向垄断资本主义的过渡和世界市场的形成，民族间的壁垒被打破，体育也超越了国界，出现了国家间的体育交流和比赛，形成了体育国际化趋势。

法国教育家皮埃尔 • 德 • 顾拜旦（Pierre de Couhertin）是公认的现代奥林匹克运动的创始人，他为现代奥林匹克运动的产生作出了卓越贡献。1893 年，根据顾拜旦的建议，在巴黎召开了一次国际性的体育协调会议，重点讨论复兴奥运会的问题。第二年，他还将自己的倡议写成公开信，寄给许多国家的体育俱乐部，得到了不少体育俱乐部的支持。1894 年，在顾拜旦草拟的复兴奥运会计划的基础上，于巴黎隆重召开了国际体育运动代表大会，并按“业余运动原则”成立了国际奥林匹克委员会（IOC），通过了将于 1896 年在古奥运会的发源地希腊雅典举行首届现代奥运会的决定。1896 年 4 月 6 日 ~ 4 月 15 日，第一届现代奥运会终于如期在雅典举行，共有来自 13 个国家的 295 名运动员参加比赛，

虽然组织尚不很正规，但它却是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志，在世界体育史上占有重要的位置，具有继往开来的意义。到此为止，现代奥林匹克运动终于登上了历史舞台，它掀开了人类文明史上又一页新的篇章。

知识拓展

现代奥林匹克运动的发展历程

一、奥林匹克运动初期（1894—1914）

从 1894 年到 1914 年第一次世界大战爆发前，当时正值世界性的政治经济关系发生急剧变化，各种民族主义和排外心理妨碍了正常的国际交往。奥运会的组织工作、比赛日程的确定、规则的制定在相当程度上都是由东道国来确定，这些情况给奥运会带来不稳定性。由于女子被禁止参加奥运会比赛，这一状况也严重地影响到群众的参与性，阻碍了女子体育运动的发展。

二、奥林匹克模式基本形成期（1914—1939）

因世界大战而中断数年的奥林匹克运动会于 1920 年重新进行。经过第一阶段的实践与总结，整个奥运会的基本框架、运行机制和基本特征在这一时期基本形成，具体表现在比赛项目逐渐合理，比赛设施进一步完善，比赛时间有了限制，先进的技术充分运用到比赛中去，如电子计时、终点摄影、有线电视。自 1928 年女子田径项目纳入正式比赛，这一重要变化对奥林匹克运动的普及性和号召力起到了很好的推动作用。

三、奥林匹克运动的发展期（1946—1980）

第二次世界大战结束后，一方面，世界形成了东西两大集团的冷战格局，这严重地影响到奥林匹克运动。但另一方面，世界经济振兴和科技发展，为奥林匹克运动的发展创造了良好的时机。随着奥林匹克运动的普及，奥运会规模越来越大，艺术性越来越强，先进电子器材的使用和开始实地对运动员性别和违禁药物检测，使比赛的公正性得到加强。一方面，这一时期的奥林匹克组织已不单纯是一个体育机构，它们与政府以及非政府各部门的关系日益密切；另一方面，由于各个不同集团都想通过奥林匹克运动的舞台来达到自己的目的，政治对奥运会的影响越发明显、复杂、激烈。

四、奥林匹克运动的改革发展期（1980 年至今）

进入 20 世纪 80 年代，在新任奥委会主席萨马兰奇的领导下，针对奥林匹克运动所面临的各种问题进行了大规模的变革。人们对奥林匹克运动有了更多的要求，而不仅限于四年一度的奥运会。首先在文化教育、科学技术方面注重了奥林匹克思想的传播。如举办奥林匹克艺术节、“奥林匹克日”纪念活动，定期召开奥林匹克体育科学大会等都起到了很好的宣传作用。这一时期发生了一个重要的变化，是肯定

奥林匹克与各国政府进行合作的必要性。组织结构上的自我更新与完善，使国际奥委会同其他各个机构的联系日益密切。从 1981 年起它第一次有了自己的正式法律地位，得以法人的身份参与处理各种重大事务；在经济上，大胆进行商业性开发，通过各种活动创造财富。

三、奥林匹克思想

奥林匹克运动经历百年而愈加蓬勃兴旺，其重要原因之一就是它在发展过程中逐渐形成了以奥林匹克主义为核心的思想体系，使奥林匹克运动有了一个比较坚实的思想基础，使各种奥林匹克活动有了明确的指导方针。

（一）奥林匹克主义

奥林匹克主义最初由奥林匹克运动创始人顾拜旦提出。《奥林匹克宪章》对奥林匹克主义作了比较全面的表述："奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学，它将体育运动与文化和教育融为一体。"奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到乐趣、优秀榜样的教育价值和对一般伦理基本原则的推崇为基础的。奥林匹克主义体现人类永远向上的精神，体现人类对真、善、美的不断追求，体现对和平美好生活的向往。

（二）奥林匹克运动宗旨

《奥林匹克宪章》明确表述了奥林匹克运动的宗旨是："体育运动为人的和谐发展服务，以促进建立一个维护人的尊严的和平社会。"它使世界运动员在每四年一次的盛大的体育节日——奥林匹克运动会中聚会在一起。奥林匹克宗旨的基本含义如下。

（1）奥林匹克运动的目标是促进人类社会向真、善、美发展。在进入工业社会以来，人类社会在开始大规模、全方位的交往的同时也出现了剧烈的国际冲突，并随着现代科学技术的迅速发展，人类掌握了毁灭其自身的核武器，使人类社会面临着前所未有的核战争的巨大威胁。这就使得世界和平的局面尤为宝贵，世界人民需要和平。奥林匹克运动力图架设沟通各国人民之间友谊的桥梁，增进不同民族、不同文化的人们之间的相互了解，促进世界和平，减少战争的威胁。奥林匹克运动的宗旨与人类社会正义事业所要达到的目标是一致的，在一定程度上满足了现代国际社会的需要，对进入现代社会的人类有直接的现实意义。奥林匹克运动的宗旨，使它成为世界和平事业的一个重要组成部分，确定了它在当代国际社会中的重要地位。

（2）奥林匹克运动试图以富有人文精神的体育运动作为实现自己宗旨的途径，在世界各国青年间建立起友谊的纽带。正如国际奥委会第四任主席埃德斯特隆所说：“奥运会无法强迫人们接受和平，但是它为全世界的青年人像亲兄弟一样欢聚一堂提供了机会。”将体育运动的作用提高到不仅促进人的全面发展，而且与社会的发展联系起来，明确地将体育运动作为一种改造社会的力量，并有意识地将这种力量应用到这样广阔的范围，应该说是奥林匹克运动的一大创举。这不仅反映了进入现代社会以来体育运动内涵的扩展和功能的增加，也反映了人们对体育运动的认识有了新的飞跃，进入了一个新的阶段。

（三）奥林匹克运动格言

奥林匹克运动有一句著名的格言：“更快、更高、更强”。这一格言是顾拜旦的好友，巴黎阿奎埃尔修道院院长迪东（Henri Didon）在他的学生举行的一次户外运动会上，鼓励学生们时说过的一句话，他说：“在这里，你们的口号是：更快、更高、更强。”顾拜旦借用过来，将这句话用于奥林匹克运动。1920 年国际奥委会将其正式确认为奥林匹克格言，在安特卫普奥运会上首次使用。2021 年国际奥委会第 138 次全会表决通过，同意在奥林匹克格言“更快、更高、更强”之后再加入“更团结”。奥运，并不止于奥运，体育让世界“更团结”。在奥林匹克格言“更快、更高、更强”之后再加入“更团结”，使得奥运会内涵更加丰富，意义更加特殊，影响力更超出奥运本身。

（四）奥林匹克精神

奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

奥林匹克标志、奥林匹克运动会的申办及主要文化活动

（1）奥林匹克精神强调对文化差异的容忍和理解。奥林匹克运动是国际性的运动，它不可避免地面临着世界上文化间的各种差异及由此引发的各种问题。来自各国的运动员、教练员、体育官员以及观众有不同的肤色、服装、语言、生活方式、宗教仪式，他们用不同的行为方式表达自己的喜怒哀乐。这些种族和文化的差异，又常常由于各国在政治体制、经济制度和意识形态等方面的冲突而强化。从一定意义上讲，四年一度的奥运会将世界上所有的体育文化集中在一个狭小的空间和时间范围内，于是不同文化之间的差异尤为引人注目。

（2）奥林匹克精神强调相互了解、友谊和团结，就是要形成一种精神氛围。在这种氛围中，人们可以摆脱各自文化带来的偏见，在不同文化的展示中，看到的不是矛盾与冲突，而是人类社会百花齐放、千姿百态的文化图景；使文化差异成为促进人们互相交流的动因，而不是各自封闭的藩篱；使矛盾成为互相学习的动力，而不是互相轻视的诱因。也只有在这种氛围中，人们才能打破各自狭窄的眼界，以世界公民的博大胸怀，去认识和理解自己民族以外的事物，领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨大的创造力，学会尊敬其他民族，以比较客观和公正的态度去看待别人和自己，虚心地吸取其他文化的优秀成

分，不断丰富自己，使奥林匹克运动所提倡的国际交流真正得以实现。

（3）奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容，竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。在直接而激烈的身体对抗和比赛中，运动员的身体、心理和道德得到良好的锻炼与培养，观众也得到感官上的娱乐享受和潜移默化的教育。但是，竞技体育的教育功能和文化娱乐功能的基本前提是公平竞争。只有在公平竞争的基础上竞争才有意义，各国运动员才能保持和加强团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。

第三节　校园体育文化

校园体育文化是指校园内所呈现的一种特定的体育文化氛围，是在现代教育与现代体育这两大文化体系的交汇处生成的一种独特的社会文化现象。校园体育文化既是体育文化的重要组成部分，也是校园文化的重要内容和形式，它和校园德育、智育、美育文化等一起构成了校园文化群，同时又与竞技运动文化、群众体育文化一起组成了广义的体育文化群。

一、校园体育文化的内涵

校园体育文化以校园为时空，以学生为参与主体，一方面是以对抗和竞赛为内容，磨炼人顽强、坚忍、自信、勇敢、机智等品质；另一方面又以进步和友谊为目的，培养人坦诚、宽容、谅解、互爱等品质，以及使人在组织性、纪律性和集体观方面得到加强和提高。体育运动的过程，本质上就是克服自我、战胜自我、净化自身、提高自身的过程，从而在某一种体育行为的磨砺和体育精神的陶冶中，逐渐形成积极、健康的心理，完成人格的升华。新时代的体育文化是一个内涵广泛、系统开放的文化形式，它既有严谨的科学方法、健全的组织结构，又有深厚的人文资源、丰富的物质基础。它包括了三方面的内容：第一是指人类的精神世界，它居于整个体育文化的主导地位，而健康、积极向上的体育精神是先进校园体育文化的本质与核心，它决定了校园体育文化的目标和方向；第二是指组织结构和活动制度，它是联系精神与物质的纽带，是校园体育的组织形式，涵盖了体育教学、体育科研、课外体育活动、学校代表队管理与训练、业余体育竞赛、体育协会、体育知识普及和体育交流等全方位制度、方法的确立；第三是指人文资源和物质基础，它是体育文化得以开展的基础和保障，主要包括体育设施、器材、教材和师资队伍的建设等。

二、校园体育文化的特征

体育作为一种独特的文化形式，是一种语言，通过其进行某种人际的交流，使人得到

某种人生感悟，促其进步；它亦是一种资源，可培养人的创造性，同时它也是一种娱乐，是愉悦身心的一种生活方式。

（一）导向性

校园体育文化活动的具体内容丰富多彩。一方面，这些丰富的活动内容不仅使校园体育文化活动富有生机，提高了学生的文化素养，而且对学生掌握多种体育知识和方法起着积极的作用，培养学生的团队精神、合作意识、竞争意识等多方面的能力和素质；另一方面，大学生最终将告别校园走向社会，在此过程中，他们将所学到的知识、爱好和体育锻炼习惯一并带入社会，传播于社会。这将有助于全社会体育风气的形成，促进全民健身计划的实施

（二）渗透性

校园体育文化作为一种意识形态和价值观念，以其浓郁的体育文化氛围培养和造就人才，影响着学生的思维方式、思想追求和行为习惯。高校的教学和科研活动是高校的主体文化，而体育文化则是校园主体文化的必要补充，并在主体文化的推动下渗透到所有领域。很难设想，生活在一个管理无序、层次不高、格调不雅的环境中的人，会被造就成人格和心理品质健康的优秀人才。因此，高质量、高水平的体育文化，对培养学生的创新意识、合作精神和坚强意志有着不容忽视的作用。

（三）时代性

校园体育文化所涉及的范围应是全方位的。从主体上看，所有学生参与其中，包括教育育人、服务育人、环境育人、文化育人等教育方式；从内容上看，既包括精神文化培养、实践能力锻炼，又包括良好品质的养成、思想素质的提高等，成为特定时代校园体育文化的主旋律。校园体育文化是时代的产物，它反映了高校所在时期的历史背景和社会环境，是该时间段内高等教育的精神和文化表现。

总之，时代的体育精神感染着高校体育文化，高校体育文化又反映着时代的体育面貌。

（四）客观性

校园体育文化是在长期的教育实践中逐步形成的，是一种文化的历史积淀。它是在社会文化环境和学校本身发展的合力作用下形成的。尽管不排除人们的主观努力，但从总体上看是客观的、独立的。高校体育文化的建设作为一种客观存在的形态，不管能否意识到，它总是会对学校的发展产生或正或负、或大或小的作用。

三、校园体育文化的主要功能

（一）教育功能

校园体育文化在培养社会所需人才的总目标中担负着不可替代的重任，它通过有计划、有组织、有目的的训练、竞赛和课外俱乐部等活动的内容，形成一种有意义的校园体育文化氛围。把自我教育、品德教育、终身体育教育融为一体，使学生潜移默化地受到集体主义、爱国主义、吃苦耐劳、团结协作、遵纪守法、勇敢顽强和拼搏向上等优良和高尚道德的教育。同时也为大学生提供了自我教育、自我管理和自我服务的理想条件和场所，为发展终身体育教育打下良好的基础。

（二）娱乐身心功能

在校园中生活的每个个体，不论是学生还是教职员工，都担负着繁重的学习和工作任务，他们均有休闲和娱乐的需要，而校园体育文化重心从增强体质，提高运动技术水平，向保健、娱乐、休闲方向转移。更加突出了文化的娱乐性，师生可以根据自己的运动兴趣、身体状态、爱好，选择自己喜爱的运动项目，通过活动不仅使他们强身健体，保持乐观向上的情绪，还能达到陶冶情操、满足对健、力、美的追求与向往，从而满足精神生活的需要，使身心得到和谐的发展，净化心灵、享受生活的目的。

（三）调适功能

体育可以调节学生的心理平衡，促进其个性形成和发展。比如在观赏运动竞赛时，其特有的强对抗性、竞赛结果的不确定性和显示结果的及时性，使人们的期望在短时间内得以满足，从而调节失去平衡的心理。所以，校园体育文化有助于学生形成正确的自尊心、自信心、自制力、独立性、自我评价和自我感觉。

（四）育人功能

学校体育文化、体育教学以及其他课堂教学等共同担负着育人的责任。通过丰富多彩、健康活跃的体育文化可以弥补体育教学和其他课堂教学的不足，拓展学生的知识领域，锻炼学生的身体素质，提高学生的思想道德素质和科学文化素质，培养有理想、有道德、有文化、守纪律的一代新人。

（五）传播功能

校园体育文化通过各种形式和传播载体，对家庭和社会体育都会产生直接和间接的辐

射作用。当大批的学生进入社会后，把他们在学生时期形成的体育兴趣、锻炼习惯和体育道德风尚，随着他们的工作方式、生活习惯传播于社会，使良好的体育行为产生应有的社会效应，对体育社会化和社会主义精神文明建设起到促进作用。

（六）凝聚功能

校园体育文化的客观存在，牵系着一个学校体育工作的生存和发展。这是因为校园体育文化内核的校园体育精神与价值体系，是学校凝聚力和向心力之所在。无论是体育课、课外体育活动，还是体育竞赛、体育休闲等都为人们提供了一个共同参与、相互交流、相互帮助、互相鼓励的群体氛围。因此，通过校园体育文化活动可以有效地培养人们的群体意识和集体观念。

（七）规范功能

规范制约着每个人的行为，并在自觉中改造着人。校园体育文化活动有着严格的管理措施，如运动竞赛有具体的规则和裁判法，每个参加者在活动中都必须严格地遵循，这使得师生自觉地养成遵章守法的良好习惯。

学习延伸

为中华添彩 为时代放歌——体育文化激发中国力量

在 2022 年的一头一尾，北京冬奥会和卡塔尔世界杯点燃全球激情，“冰墩墩”和“拉伊卜”的形象传遍千家万户。两个吉祥物的背后，分别是历史深厚的中华文化和阿拉伯文化，而这一切的载体和表达方式则是体育文化。

根植历史悠久的中华文明，面向五彩斑斓的世界文化，中国体育文化内涵不断丰富、阵地不断扩大、精品不断涌现，中华体育精神得到极大弘扬，为中华民族伟大复兴激发起强大精神力量。

弓与箭，历来是古代沙场英雄的标配。从神话传说中的后羿射日，到春秋时楚人养由基“百步穿杨”；从“飞将军”李广射虎中石，到“飞将”吕布辕门射戟；从北周长孙晟“一箭双雕”，到南宋岳飞未及弱冠即“挽弓三百斤”……数千年斗转星移，英雄魂贯古通今。

弓与箭，也是中国体育健儿驰骋体坛的利器。2008 年 8 月 14 日下午，中国运动员张娟娟走进风雨交加的北京奥林匹克公园射箭场，北京奥运会射箭女子个人金牌即将决出。国旗舞动，欢呼震耳，热烈的氛围深深感染着她。

张娟娟的弓箭与古代弓箭一脉相承。弓弦间激荡着奋勇争先、舍我其谁的气概。跨越千年的文化底色，在那一刻化作了一腔英雄气，一次次搭弓、瞄准、撒放，

张娟娟如千里走单骑的孤胆英雄，连克三位具有世界一流水平的名将，为中国队拿下首枚奥运会射箭金牌。

竞技场上的一场场比赛，也是一次次战斗。一代又一代奋勇逐梦的中国运动员在世界体育舞台上披荆斩棘，创下了无数辉煌，纵贯其中的，是中华文化自强不息、勇于拼搏的精神内核。

2022 年 2 月 6 日，中国队在颁奖仪式上庆祝。当日，在印度孟买举行的 2022 女足亚洲杯决赛中，中国队以 3 比 2 战胜韩国队，夺得冠军。

20 世纪 80 年代，“竹棚馆”里摸爬滚打的中国女排勇夺世界大赛五连冠；2016 年里约奥运会以及 2015、2019 年女排世界杯上，中国姑娘团结奋战，用一个接一个世界冠军奏响“祖国至上、团结协作、顽强拼搏、永不言败”的新时代女排精神之歌。在 2022 年女足亚洲杯决赛中，“铿锵玫瑰”在 0:2 的几乎难以挽回的危局中连追两球，并在伤停补时阶段完成绝杀，用最荡气回肠的方式，时隔 16 年重返亚洲之巅。

这些历史瞬间，贯穿着“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神。这样的精神，也汇聚成了振奋民族精神、彰显民族自信的文化力量。

在北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上，习近平总书记赞许道：“我国广大运动员、教练员以实际行动落实拿道德金牌、风格金牌、干净金牌的要求，诠释了奥林匹克精神和中华体育精神，实现了运动成绩和精神文明双丰收，为党和人民赢得了荣誉！”

在北京冬奥会申办、筹办、举办过程中形成的“胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来”的北京冬奥精神，更成为中华民族宝贵的精神财富。

历史的河流奔涌不息，中国体育文化也在体育人的不断实践中与时俱进、历久弥新。

（资料来源：新华网，2022 年 12 月 25 日，有删改）

学有所思

1. 中国体育文化的精神文化可以分为几个阶段？每个阶段有哪些精神文化？
2. 奥林匹克运动文化可以分成几个阶段？各自的发展历程是怎样的？
3. 如何理解奥林匹克精神？
4. 校园体育文化的内涵和特征有哪些？

第二章

弘扬中华体育精神

学习目标

知识目标

1. 学习中华体育精神的内涵。
2. 把握中华体育精神的现实意义。

能力目标

1. 能够将中华体育精神的内涵运用到实际体育运动中。
2. 能够自觉践行和弘扬中华体育的精神内涵。

素养目标

1. 培养爱国情怀、社会责任感和良好的个人品质。
2. 自觉树立社会主义核心价值观，做时代新人。

体育是提高人民健康水平的重要途径，是满足人民群众对美好生活向往、促进人的全面发展的重要手段，是促进经济社会发展的重要动力和展示国家文化软实力的重要平台。建设体育强国是实现社会主义现代化强国，推进中华民族伟大复兴的重要内容。加强体育文化建设，弘扬中华体育精神是体育事业发展的重要组成，更是体育强国的应有之义。行进在新时代新征程上，弘扬中华体育精神，传承中华体育文化，将为加快建设体育强国提供强大的精神力量。

第一节　中华体育精神的时代内涵

当前，体育在我国社会发展中的价值功能不断提升，它已成为重要的文化活动形式，在提高人民身体素质和健康水平、促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活、推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，有着不可替代的重要作用，体现着国家的软实力。“国运兴，体育兴”，中华体育精神是中华民族精神的重要组

成部分，也是精神文明建设的重要载体。

一、中华体育精神来之不易

在党的百年体育实践中，中国体育一路走来，积淀了深厚的中华体育精神。从新民主主义革命时期毛泽东“锻炼体魄，好打日本”的题词，到新中国成立初期“发展体育运动，增强人民体质”的提出，中国共产党人为新中国体育的发展奠定了基调。新中国成立后，民族传统体育的文化传承、重大体育事件的历史回响、重要体育人物的登台亮相，逐渐形成了具有开创性和代表性的中华体育精神。如果以时间的自然推移和纵向发展为纵坐标，以重大体育事件、重要体育人物、代表性运动项目、英雄模范、科研攻关交织叠加的横向分布为横坐标，在时空的交织中会呈现出立体多维的中华体育精神谱系图。

1959 年 4 月 5 日，在德国举行的第 25 届世乒赛上，容国团获得新中国第一个世界冠军，发出了“人生能有几回搏！此时不搏，更待何时”的呐喊！ 1961 年 4 月 4 日至 14 日，中国首次在北京举办第 26 届世界乒乓球锦标赛，当时我国正处于自然灾害困难阶段，中国不仅花巨资为世乒赛修建了一座雄伟壮观的北京工人体育馆，而且从全国调集了 108 位运动员在北京进行集训，全队上下士气旺盛，誓要夺取世界冠军为国争光。这次比赛，中国男队获得团体冠军，女队获得团体亚军，庄则栋和邱钟惠分别获得男女乒乓球单打世界冠军。巨大的胜利使乒乓球受到国民热捧，这为乒乓精神的形成奠定了良好基础。

除了乒乓精神，女排精神也在中国产生了巨大影响。1981 年 11 月 6 日至 16 日，在日本举办的第三届女排世界杯比赛中，中国女排以七战七捷的成绩首次获得世界冠军，取得了历史性突破，成为我国“三大球”中第一支成功登顶的队伍，为祖国赢得了荣誉（见图 2–1–1 ）。中国女排的胜利极大地鼓舞了民众，全国由“体育热”引发了“爱国热”，各行各业都向女排看齐，学习女排精神。尤其在中国女排夺得了“三连冠”“五连冠”之后，顽强拼搏的女排精神成为体育界的一面旗帜，在中国家喻户晓。

图 2–1–1　1981 年中国女排夺冠

不管是乒乓精神，还是女排精神，中国体育从实践中总结并提炼了一些宝贵的经验。“走下领奖台，一切从零开始”“人在球场，胸怀祖国，放眼世界”“冲出亚洲，走向世界”

等体坛名言警句和宝贵经验融入了中华体育精神，最终形成了中华体育精神的精神谱系，展现出体育文化的哲思之美。它们来之不易，弥足珍贵。

二、中华体育精神内涵丰富

中华体育精神孕育于解放区的红色体育实践，在新中国成立之初就已萌芽，改革开放后，随着我国竞技体育的快速发展而不断得到彰显。1996 年亚特兰大奥运会，中国以奖牌总数 50 枚位于所有参赛国家和地区的第四位，首次跻身世界体育第一集团，取得了中国在奥运会上的历史性突破。我国体育健儿在奥运赛场上的出色表现，多次在国内引起强烈的社会反响。1997 年，国家体委首次提出“中华体育精神”。之后，“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”成为中华体育精神的主要内容。

（一）为国争光

为国争光就是要为国家和人民争取来自世界体坛的荣誉，体育人要把为国争光作为自己的终身追求。习近平总书记指出：“爱国，是人世间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。”我国体育健儿在国际舞台上要以最佳的竞技状态和良好的精神风貌，为祖国争光，为民族争气，为奥运增辉，为人生添彩，不辜负习近平总书记对体育的高度重视与推动，不辜负祖国人民对体育健儿的鼓励和期待。

（二）无私奉献

无私奉献指的是淡泊名利、甘于奉献，展现了一种大爱的胸怀、忘我的精神。作为一种优秀品质，无私奉献表现为体育人在平凡的工作岗位上忘我工作、不计回报，因热爱而坚守，为了国家荣誉甘愿牺牲个人利益。这是一种高尚的、伟大的无我境界。体育人要在忘我的无私奉献中完成体育强种强国的历史使命，实现自己的人生价值。

（三）科学求实

科学求实是指在实事求是的基础上讲求科学，尊重规律，谋求科技助力体育发展。从实际出发，从国情出发，普及健身知识，传播健康生活方式，尊重运动训练、人才成长和体育竞赛规律，尊重体育市场规律，学习国外先进经验，用科技的力量助推中国体育发展，要“更新体育理念，借鉴国外有益经验，为我国体育事业发展注入新的活力和动力”。

（四）遵纪守法

遵纪守法指的是遵守体育的伦理道德和相关制度规范，通过公平竞赛和兑现承诺，维护体育的诚信。备受赞誉的“志行风格”就是遵守体育道德的表率。一方面，我国运动员

要遵守国际体育的纪律要求和规则限制，尊重裁判、尊重对手、尊重观众，公平参赛，反对弄虚作假；另一方面，在筹办奥运会等重大体育赛事时，申办城市要兑现承诺，向国际社会展示中国政府和中国体育的诚信。通过全面兑现承诺，向世界展示中国政府的诚信和中国体育的遵纪守法。

（五）团结协作

团结协作是中国人民和中华民族战胜前进道路上一切风险挑战、不断从胜利走向新的胜利的重要保证。体育可以培养人们特别是青少年勇于竞争、善于合作、不怕挫折、追求胜利的优秀品质，这在集体项目中体现得尤为明显。1981 年，中国男排在关键比赛时的团结协作和反败为胜，让北大学子们激动不已，喊出了“团结起来，振兴中华”的时代最强音。

（六）顽强拼搏

顽强拼搏是中国体育的优秀传统，不屈不挠、砥砺奋进是中国体育人的行为方式和重要标识。实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦，就需要这样的精神。要在全社会广泛宣传我国体育健儿在奥运会赛场上展现的拼搏精神，使之化为全党全国各族人民团结奋斗的强大精神力量。

党的二十大报告提出：全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信，增强实现中华民族伟大复兴的精神力量。中华体育精神是体现以社会主义核心价值观为精髓的中国精神的重要内容，蕴含着以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系的亮丽元素。同时体育精神也蕴含着和平友谊进步的全人类共同价值。中华体育精神彰显奋进、高尚、激励人心的力量，中华体育精神能够激发爱国热情，增强民族向心力、凝聚力，是弘扬爱国主义、振奋民族精神的重要手段。体育精神是凝聚全党和全国人民全面建设社会主义现代化国家，促进中华民族伟大复兴的强大力量。

第二节　中华体育精神的现实意义

体育是社会发展和人类进步的重要标志，也是综合国力和社会文明程度的重要体现。中华体育精神是实现中华民族伟大复兴的内在动力，是永不枯竭的精神力量，能够凝心聚气、聚沙成塔，对内激励民众，对外树立形象，具有强大的社会动员力和社会影响力。大力弘扬中华体育精神，充分发挥其提高民族自信心、增强民族凝聚力、振奋民族精神的重要作用，必将为实现第二个百年奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦注入源源不断的活力。

一、传播体育正能量

伟大事业孕育伟大精神，伟大精神引领伟大事业。习近平总书记强调，广大体育工作者在长期实践中总结出的以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。

运动员是体育文化、体育故事的主要缔造者，也是最好的讲述者、传播者。在各大赛事赛程中，我国运动员不但在赛场上顽强拼搏、为国争光，赛场外也与其他国家和地区运动员、教练员、工作人员主动交流，谦虚友善，具体表现在以下几个方面。

（1）团结协作。中国体育代表团的各支队伍始终拧成一股绳，劲往一处使。每一块奖牌的获得，每一次突破的背后，既有个人的辛劳汗水，又有团队的努力付出。

（2）顽强拼搏。没有唾手可得的胜利，只有毫无保留的拼搏。

（3）永不言弃。在每一枚奖牌背后，都凝聚着奋斗的汗水。在竞技场上，无论顺境还是逆境，无论领先还是落后，中国体育健儿始终保持着顽强拼搏的精神。

中国体育健儿将继续以优异的运动成绩和良好的精神风貌，诠释中华体育精神和奥林匹克精神的深刻内涵，讲好中国体育故事，传播好中国体育声音，传播正能量。

二、助力体育强国建设

体育强则中国强，国运兴则体育兴。党的十八大以来，全国体育战线坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述，锐意进取，砥砺奋进，推动我国体育事业不断开新局谱新篇。

习近平总书记强调，全面建设社会主义现代化强国，需要在各方面都强起来。实现体育强国目标，要大力弘扬新时代的女排精神，把体育健身同人民健康结合起来，把弘扬中华体育精神同坚定文化自信结合起来，坚持举国体制和市场机制相结合，不忘初心，持之以恒，努力开创新时代我国体育事业新局面。

今天我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标。但是中华民族伟大复兴，绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。在建设体育强国的新征程上，全国体育战线还要继续大力弘扬中华体育精神、北京冬奥精神，努力将体育建设成为中华民族伟大复兴的标志性事业。

三、展示中国体育良好形象

伟大精神推动伟大实践。进入中国特色社会主义新时代，无论是女排精神还是登山精神，都在新时代的伟大实践中形成了更加丰富的时代内涵。

中华体育精神以蓬勃活力激励着中国体育健儿自觉把青春奋斗融入党和人民的事

业，让爱国主义旗帜在竞技赛场高高飘扬。中国体育健儿顽强拼搏，屡创佳绩，在关键时刻站得出来、拼得出去，展现了新时代中国青年“使命在肩、奋斗有我”的精神风貌，展示了新时代中国可信、可爱、可敬的大国形象，谱写了中国体育事业发展的新篇章。

借助体育运动，中华体育精神向世界传递着中华民族的生命活力和勃勃生机。这种活力和生机广泛体现在全民健身与学校体育，并突出体现在竞技体育之中。竞技体育以年轻人为主体，凸显了人类蓬勃向上的生命力。中国运动员年轻活泼的面庞、健壮有力的体魄，彻底改变了往昔体弱多病、不堪一击的形象，取而代之的是“东方雄狮”“东方巨人”的中华民族新形象。

学习延伸

“中国红，爱国情”成为最动人的风景

2023 年 10 月 8 日，第十九届亚洲运动会在杭州圆满闭幕。中国体育代表团获得 201 枚金牌、383 枚奖牌，取得亚运会参赛历史最好成绩，第十一次蝉联亚运会金牌榜榜首。中国体育代表团不仅交出了一张漂亮的成绩单，也在赛场上展现出良好的精神风貌。

中国体育健儿传承和弘扬中华体育精神，追求卓越，奋勇争先，实现了运动成绩和精神文明双丰收，激发了亿万人民奋进新征程、建功新时代的强大精神力量。

杭州亚运会的赛场内外，鲜艳的“中国红”处处可见，浓浓的“爱国情”时时可感。游泳运动员叶诗文时隔 9 年再次登上亚运会最高领奖台，注目国旗升起，她倍感振奋。首次参加亚运会并获得羽毛球男单冠军的李诗沣说，在赛场就要全力以赴。15 岁的滑板选手陈烨，夺冠后激动地说：“很兴奋，原来为国争光是这样的感觉。”为国争光，是体育健儿们的共同信念。他们把祖国放在心中、将责任扛在肩上，用日复一日的刻苦训练、年复一年的不懈奋斗，让国旗一次次升起在杭州亚运会的赛场。

杭州亚运会期间适逢国庆佳节，体育健儿用顽强拼搏为国争光。时隔 5 年再破男子百米 10 秒大关，田径运动员谢震业收获了个人首枚亚运金牌。他还与队友一起以 38 秒 29 的成绩夺得男子 4×100 米接力冠军，“金牌是大家努力付出的结果，承载着我们对祖国最真挚的祝福。”

杭州亚运会女篮决赛，中国女篮姑娘们拼到了最后一刻。终场前 13 秒，王思雨快速突破上篮得分，黄思静贴身盯防对手，全队上下团结一心、不言放弃，最终收获了宝贵的金牌。主教练郑薇表示，经过一次次大赛的历练，中国女篮锤炼出了过硬的实力和顽强的作风。

每一个奋勇争先的身影都值得尊重，每一位执着追梦的人都令人感动，中国运动员从未停止努力和拼搏的脚步。

杭州亚运会首金诞生于赛艇女子轻量级双人双桨项目，中国组合邹佳琪、邱秀萍将金牌收入囊中。赛后，运动员们布满厚茧的双手引发关注。荣誉背后，是日复一日的刻苦训练，是始终如一的执着追求。

杭州亚运会既是体育竞技的舞台，也是人文交流的平台。中国运动员场上全力以赴、场下友好交流，生动诠释了中华体育精神。

（资料来源：《人民日报》，2023 年 10 月 10 日 04 版，有删改）

学有所思

1. 如何理解中华体育精神来之不易？
2. 中华体育精神的时代内涵有哪些？
3. 如何理解中国体育精神的现实意义？

第三章

科学健康锻炼

学习目标

知识目标

1. 全面了解体育锻炼的原则与方法。
2. 明确体育锻炼的内容和运动处方。
3. 了解运动卫生保健常识。

能力目标

1. 能够进行运动疾病的处理。
2. 能够指导自己的锻炼过程，制订适合自己的体育锻炼计划。

素养目标

1. 自觉树立科学健康锻炼的观念。
2. 全面提升个人综合素质。

从古至今，任何时代和民族无不把健康视为人生的第一需要，作为幸福生活、事业成功的基础。习近平总书记关于健康中国建设的重要论述，立意高远，内涵丰富，思想深刻，对于全面推进健康中国建设，加快推动新时代我国卫生与健康事业发展，努力全方位全周期保障人民健康，为实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦打下坚实健康基础，具有十分重要的指导意义。健康是促进人的全面发展的必然要求，是经济社会发展的基础条件，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。

第一节　体育锻炼的原则与方法

大学生在从事体育运动过程中，只有遵循锻炼的客观规律和原则，采取科学的锻炼手段和方法，才能获得最佳的锻炼效果。

一、体育锻炼的原则

体育锻炼原则是体育锻炼客观规律的反映，也是体育锻炼者安排锻炼计划、选择锻炼内容、运用锻炼方法必须遵循的基本准则。

（一）自觉积极性原则

自觉积极性原则是指体育锻炼者应有明确的健身目标，确信“生命在于运动”的科学道理，要有“善其身者无过于体育”的思想认识，自觉积极地进行体育锻炼。

体育锻炼是一个自我锻炼、自我完善的过程，需要克服自身的惰性，战胜各种困难才能达到预想的结果。同时，还要有一定的作息制度来保证，只有把体育锻炼当作学习与生活中不可缺少的一部分时，才能获得愉悦的情感体验。

（二）全面性原则

全面性原则是指体育锻炼应全面发展身体的各个部位、各器官系统的机能、各种身体素质和活动能力，追求身心的和谐发展。

体育锻炼不仅仅包括不同身体部位的活动，更重要的是还应包括多种项目和不同性质的活动，进行全面锻炼。身体各系统都是相互联系、相互制约的，身体某一方面的发展必然会影响到其他方面的发展，而全面发展，就能相互促进，共同提高。目前，大学生年龄多处在 17—23 岁之间，为身体发育逐渐成熟的阶段，具有一定的可塑性。因此，在体育锻炼中贯彻全面性原则尤为重要。要做到全面锻炼，应注意以下几点。

（1）体育锻炼的内容、方法要尽可能考虑身体的全面发展，努力掌握多种运动技能，一般以一些功能大、兴趣较浓的项目为主，其他项目为辅来进行全面锻炼。

（2）注意活动机体全身，不要限于局部。

（3）在全面锻炼的基础上，有目的、有意识地加强专业实用性体育锻炼。

知识拓展

体育锻炼的类型

从体育锻炼的角度看，根据体育运动对身体的不同作用，体育运动可分为有氧运动、无氧运动。

一、有氧运动

在进行体育运动时，如果运动强度比较低，耗能也小，氧气有足够的时间被输送到组织细胞中充分地氧化能量物质，满足体育运动的能量需要，这种体育运动就

是有氧运动。有氧运动有利于增加肺活量和增强心脏功能，以低强度、可长时间进行为主要特征，例如，快走、慢跑、长距离慢速游泳、健美操和瑜伽等。

二、无氧运动

人体在进行一些剧烈的体育运动，例如，进行 10 多秒就可以完成的 100 米跑时，由于运动时间太短，运动中吸入的氧气不足以被输送到组织细胞中。也就是说，在这种体育运动的过程中没有产生氧化能量物质的步骤，这种体育运动就被称为无氧运动。无氧运动以高强度、短时间进行为主要特征，例如，短跑、短距离游泳、举重、拔河和深蹲等。

（三）经常性原则

经常性原则是指体育锻炼必须持之以恒，使之成为日常生活中的重要内容。我们做什么事情都要有恒心，体育锻炼也是这样。运动技术的形成和提高，人体各组织系统机能的改善，是肌肉活动反复多次强化的结果。锻炼不经常，后一次锻炼时，前一次锻炼的痕迹已经消失，失去了累积的影响作用，因此效果就会很小，甚至不起作用。同时，运动技能的形成，人体结构、机能的改善，身体素质提高，都受生物界“用进废退”规律的制约。不经常锻炼，已取得的效果也会逐渐消退。要做到持之以恒经常锻炼，应注意以下几点。

（1）强化体育意识，把体育锻炼列为日常生活的重要组成部分，达到保证每天锻炼至少一小时的习惯。

（2）确定一个通过一定努力能够实现的体育锻炼目标（不宜太高），制订一个切实可行的锻炼计划（能长期坚持）。

（3）把坚持经常体育锻炼作为培养毅力、锻炼意志、陶冶情操的手段和过程，排除各种因素的干扰。

（四）循序渐进原则

循序渐进原则是指体育锻炼的内容、方法和运动负荷等必须遵循人对事物的认识规律、动作技能形成规律和生理机能的负荷规律，从实际出发，合理安排运动负荷，在渐进的基础上进行锻炼。要做到循序渐进锻炼，应注意以下几点。

（1）不要急于求成。过度追求快速见效，只能事与愿违，甚至还会造成伤害事故或给身体带来某些生理损伤。因此，进行体育锻炼时，学习动作要由易到难。

（2）运动负荷要由小到大，运动强度（刺激强度）应由弱到强。

（3）还应根据年龄、性别、身体素质水平，因人而异地安排练习的内容，这样才能收

到良好的效果。

（五）个别针对性原则

个别针对性原则是指锻炼者从个人和外界环境条件的实际出发，注重个体差异，在确定锻炼目的、选择运动项目、安排运动时间和运动负荷时，因人而异，区别对待。这是人们进行体育锻炼的根基，是锻炼效果好坏的基础。

在身体锻炼中同样的生理负荷量给予不同的对象，可因个体差异而有不同的效果。同样的生理负荷，不同年龄、不同性别的人的反应不同。因此，个别性原则既关系到锻炼效果，又直接影响参加者的体质与身体锻炼。身体锻炼中要做到个别针对性，应注意以下几点。

（1）年龄特征。不同年龄阶段，各器官系统、结构、形态和生理功能都有不同的特点。

（2）性别特征。男女性别在形态、生理、心理方面有一系列的差异。

（3）体质与健康状况。相同的刺激对不同的个体可能导致完全不同的效果，因为每个人的体质和健康状态并不相同，用同一生理负荷要求，就可能有人适应，有人过量，有人嫌不足。因此，要收到锻炼最好的效果，应使生理负荷达到不同个体的生理适宜范围。

（六）安全性原则

安全性原则是指体育锻炼中为了保证体育锻炼的安全，遵循科学规律、合理安排锻炼的内容和方法，避免出现安全事故。体育锻炼要保证锻炼的安全，锻炼者应做到以下几点。

（1）体育锻炼前做好充分的准备活动，各器官系统的机能进入活动状态后，再进行较剧烈的运动，锻炼结束后还要做好放松整理活动，缓解锻炼疲劳。

（2）体育锻炼要全身心投入，体育锻炼过程中不要开玩笑，这对于大学生尤为重要，有时稍不注意，就可能出现运动损伤。

（3）在进行体育锻炼时，最好要选择合适的锻炼场所，以防出现由于场地器材原因造成各种损伤。

（4）体育锻炼时注意穿着要符合该项目要求。

（5）在大病后或生病时不宜进行大运动量的活动。

二、体育锻炼的方法

体育锻炼方法是根据人体发展规律，运用各种身体练习和自然因素来发展身体的途径和方法，不同的方法对身体功能的影响有不同的特点，不同的项目对身体功能有不同的要

求。因此，采用何种锻炼方法应从实际出发，灵活运用。

（一）体育锻炼的一般方法

体育锻炼的一般方法有重复锻炼法、间歇锻炼法、变换锻炼法、循环锻炼法这四种。

1. 重复锻炼法

重复锻炼法是指按一定负荷标准，重复进行一项练习的方法。重复的次数和时间是关键。

2. 间歇锻炼法

间歇锻炼法是指进行重复锻炼时上下两次之间有合理的休整，它是提高锻炼效果的一种常用方法。间歇时间的长短主要以运动负荷价值阈为准，一般是负荷大间歇时间长，负荷小间歇时间短，间歇时间要以前次锻炼的效果未消失再进行为理想。

3. 变换锻炼法

变换锻炼法是指在锻炼过程中，采用变换条件、变换环境、变换要求等来提高锻炼效果的一种锻炼方法。

4. 循环锻炼法

循环锻炼法是指把各种类型的动作，不同练习效果的手段，组成一组锻炼项目，按照一定的顺序循环进行锻炼的方法。运用该方法要强调每个动作的质量，不能出现片面追求运动密度和数量的错误倾向。

（二）提高身体素质的方法

身体素质是人体在运动、劳动和日常活动中，在中枢神经调节下，各器官系统功能的综合表现，如力量、耐力、速度、灵敏、柔韧等机体能力。掌握提高身体素质的方法，结合自身实际进行自我锻炼，对于增强体质，改善健康状况具有重要作用。

1. 发展力量素质的方法

力量素质是指肌肉在工作时克服内外阻力所表现出来的能量。力量素质是人体进行体育运动的基本素质之一，是获得运动技能和取得优异运动成绩的基础。同时也是其他身体素质发展的重要因素。

（1）上肢力量。上肢力量训练主要是发展手腕、小臂（前臂）、大臂（上臂）、肩部等部位的肌肉力量。常用训练方法有以下几种。

①手腕力量训练方法主要有指卧撑、手腕负重屈伸、单臂悬垂等。

②前臂力量训练方法主要有正握哑铃杠铃弯举、指卧撑、负重旋内旋外等。

③上臂力量训练方法主要有哑铃屈伸、组合器材或杠铃上举、平举、推举、提举，单杠引体向上、双杠臂屈伸等。

④肩部力量训练主要方法有负重推举、侧平举、耸肩等。

（2）下肢力量。下肢力量训练主要是发展髋部（骨盆部）、腿部（大、小腿）、足部（踝关节），常用的训练方法有以下几种。

①跑步法主要有不同距离加速跑、负重跑、冲坡跑等。

②跳跃法主要有立定跳、展腹跳、蛙跳、驮人跳、跳绳、拉手单足跳等。

③负重法主要有肩负重蹲起、半蹲起、弓箭步换腿跳、弓箭步走、登上台阶等。

④击打实物法主要有踢桩、踢沙袋、踢脚靶等。

⑤游戏法主要有“斗鸡”比赛、背人跑、扛人跑等。

（3）躯干肌肉群（腹、背肌）力量。躯干肌肉群（腹、背肌）力量的一般训练方法和专项训练方法基本相同。常用的训练方法有以下几种。

①仰卧起坐、仰卧举腿、仰卧两头起、仰卧蹬伸、俯卧体后屈、仰卧起坐转体、俯卧体后屈转体。

②肋木练习：臂悬垂直腿上举、臂悬垂屈腿上举、臂悬垂侧举腿、臂悬垂举腿绕环。

③沙背心、沙护腿练习：背屈伸转体、侧屈体、马头仰卧举腿、斜板仰卧起坐、俯卧举腿、仰卧两头起。

④平板支撑。

⑤凳上徒手或负重俯卧体屈。

2. 发展耐力素质的方法

耐力素质是身体素质的重要指标之一，是从事运动的基础。目前，高校学生重视和参与体育活动的人数并不少，但绝大多数人不喜欢长跑项目，耐力素质普遍较差，从日常体育教学与训练中也可观察到，运动量稍有增加，学生便面色苍白，疲劳不堪。因此，这一时期进行有目的的耐力训练，将使学生终身受益。耐力素质常用的练习方法有以下几种。

（1）变换形式法。耐力跑比较枯燥辛苦，在实践中不易组织开展，特别是身体素质差、意志力较弱的学生则更难实施。

①变速跑：一般采用快跑与慢跑交替和变换快慢跑距离两种形式。

②越野跑：通过环境的不断变化，冲淡疲劳感和“极点”反应强度。

③定时跑：可以培养学生的时间观念和速度感觉，帮助初学者学会善于分配自己的速度和力量。常见的有 12 分钟跑。

④走跑交替：开始先跑一段，感到吃力便走，然后再跑，如此反复进行，并逐渐缩短走的距离。

⑤障碍跑：在规定距离内设置一些既能完成，又有一定难度的障碍。

（2）竞赛法。在紧张比赛和竞争中进行耐力素质训练，培养意志品质及集体主义精神，常用的方法有以下几种。

①各种距离的计时长跑比赛，如 1500 米、3000 米、5000 米等比赛。

②各种距离的接力赛，如 400 米、800 米、1000 米等接力比赛或团体接力比赛。

结合具体地理环境场地条件进行训练法：可结合本校具体地理环境和场地条件创编一

些新奇的练习方法，如登楼梯比赛、环城跑、登山比赛。有条件的学校还可开展游泳、滑冰、定向越野、骑自行车等运动项目，这些对耐力素质的发展都是行之有效的。

3. 发展速度素质的方法

速度素质是指机体（或机体某部位）快速运动的能力，是运动员基本素质之一，在身体训练中占有重要的地位。它包括三个方面：反应速度、动作速度、位移速度。一般速度训练的常用方法有以下几种。

（1）跑的专门性练习：如小步跑、高抬腿跑、后蹬跑等。

（2）发展反应速度练习：利用一定信号迅速做出相应反应的动作练习，如碎步跑、听哨声起动等。

（3）发展动作速度练习：利用外力提高动作速度的练习，如顺风跑、牵引跑、上坡或下坡等。

（4）发展位移速度练习：这是一项反映人体综合能力的练习，是动作速度、耐力速度与意志力的结合。如：练习游泳时要考虑练习强度要控制在高强度，每次练习量不要太大，每次之间的间歇时间要恰当，要以练习者机体相对刚好恢复为宜。

4. 发展灵敏素质的方法

灵敏素质是人体综合能力的反映，受遗传因素影响很大。为了提高灵敏素质，大学生应尽可能采取逐渐增加复杂程度的练习方式，也可以通过改变条件、器械、器材等方式增加技术动作的复杂性和难度。同时，还应着重培养和提高运动员掌握动作的能力、反应能力、平衡能力、观察能力、节奏感等。发展灵敏素质的常用方法有以下几种。

（1）在跑、跳中做迅速改变方向的各种跑、躲闪、突然启动以及各种快速急停和迅速转体练习等。

（2）做各种调整身体方位的练习。

（3）做专门设计的各种复杂多变的练习，如用“之字跑”“躲闪跑”“穿梭跑”和“立卧撑”四项组成的综合性练习。

（4）以非常规姿势完成的练习，如侧向或倒退跳远、跳深等；限制完成动作的空间练习，如在缩小的球类运动场地进行练习；改变完成动作的速度或频率的练习，如变换动作频率或逐步增加动作的频率；做各种变换方向的追逐性游戏和对各种信号做出应答反应的游戏等。

主要方法：折返跑，晃动过人，体操中的翻滚、跳跃，技巧运动，球类运动中的运、传、顶、颠、托球等。

5. 发展柔韧素质的方法

发展柔韧素质的目的是为了提高各个关节的肌肉、肌腱、韧带等软组织的伸展性。其伸展能力的提高主要是由于“力”的拉伸作用的结果。柔韧素质的练习方法主要有两种，即主动或被动形式的静力拉伸法和主动或被动形式的动力拉伸法。这两种练习方法的特点都是在“力”的拉伸作用下，有节奏地逐渐加大动作幅度或多次重复同一动作，使软组织

逐渐地或持续地受到被拉长的刺激。

（1）柔韧素质练习的方法。

①主动或被动的静力拉伸方法是缓慢地将肌肉、肌腱、韧带拉伸到一定酸、胀、痛的感觉位置并略有超过，然后停留一定时间的练习方法。

这种方法可减少或消除超过关节伸展能力的危险性，防止拉伤，由于拉伸缓慢，不会激发牵张反射。一般要求在酸、胀、痛的位置停留 6—8 秒，重复 6—8 次。

②主动或被动的动力性拉伸方法是有节奏的、速度较快的、幅度逐渐加的多次重复一个动作的拉伸方法。

在运用该方法时用力不宜过猛，幅度一定要由小到大，先做几次小幅度的预备拉长，然后加大幅度，从而避免拉伤。每个练习重复5—10次（重复次数可根据专项技术需要而增加）。

主动的动力性拉伸方法是靠自己的力量拉伸，被动的动力性拉伸方法是靠同伴的帮助或负重借助外力的拉伸，但外力应与运动员被拉伸的可能伸展能力相适应。

上述方法可单独采用亦可混合运用，练习时间根据需要确定。

（2）发展柔韧素质可采用的手段。

①在器械上的练习：利用肋木、平衡木、跳马、把杆、吊环、单杠等。

②利用轻器械的练习：利用木棍、绳、橡皮筋等。

③利用外部的阻力练习：同伴的助力、负重等。

④利用自身所给的助力或自身体重的练习：如压腿时双手用力压，同时上体前压振；在吊环或单杠上作悬垂等。

发展各关节柔韧所采用的动作：压、踢、摆、搬、劈、绕环、前屈、后仰、吊、转等。

第二节　科学制订体育锻炼计划

大学生要明确计划的作用，通过制订科学的体育锻炼计划，合理安排运动强度，从自身实际状况出发，最大限度地发挥主观能动性，取得理想的锻炼效果。

一、体育锻炼的内容

体育锻炼的内容极其丰富，可分为：健身运动、健美运动、娱乐性体育、格斗性体育、医疗与康复体育等五类。

（一）健身运动

健身运动是指正常健康者，为增进健康、增强体质而从事的体育锻炼。主要使身体正

常发育，身体各部分协调发展，增强人们各器官系统的机能，提高身体素质，以及提高身体的基本活动能力，如走、跑步、太极拳、武术、游泳、骑自行车、划船、滑冰、体操及各种球类活动等。

（二）健美运动

健美运动是为了人体的健美而进行的体育锻炼。这类内容不仅可以增进健康，还可以培养审美能力和身体的表现能力。如为了发展肌肉，采用举重和器械练习；为了形成良好的体型与姿态，采用艺术体操、健美体操、各种舞蹈和基本体操中的一些力量练习等。

（三）娱乐性体育

娱乐性体育是为了调节精神、丰富文化生活而采用的体育活动。这类活动使人身心愉快，既锻炼了身体，也陶冶了情操，如活动性游戏、渔猎、游园、郊游、打台球、野外森林从事定向活动等。

（四）格斗性体育

格斗性体育是指掌握和运用格斗的攻防技术（包括军事技术）的体育锻炼，达到既强身又能自卫的目的，如擒拿、散手、推手、短兵、拳击、刺杀、射击等。

（五）医疗体育和康复体育

医疗体育和康复体育也叫体育疗法。这类体育锻炼的对象是体弱有病的人，其目的是祛病健身，恢复功能。一般应在医生的指导下进行，内容主要有步行、跑步、气功、太极拳、按摩、各种保健操、矫正体操、生产操等。

另外，选择体育锻炼的内容要从实际出发，讲究实效，尽量考虑到该项目的锻炼价值，不要贪多，力求简单易行。同时，要考虑季节气候，因时因地制宜。还可以利用节假日组织野外活动，以弥补城市生活和学校生活的不足。

二、运动处方

运动处方类似于医生开药方，是指由教练员或医生按运动锻炼者的机能情况配制适当的运动内容、锻炼方法、运动量大小的综合练习方案。其内容必须包括：运动项目、运动强度、每次运动持续时间、运动频率和注意事项等。它分为健身性、治疗性、预防性和竞技性四种运动处方。运动处方的制定步骤和方法如下。

（一）健康诊断和体力测定

在制定处方前，应充分考虑锻炼者的健康状况，通过体检、临床医学和医学手段检查检测，了解锻炼者的基本情况和各项身体素质水平。然后根据各项结果结合年龄、性别和运动经历制定运动处方。

（二）确定锻炼目标

这个主要是要因人而异，要考虑锻炼者锻炼的初衷，是为了健身减肥还是追求运动成绩，是为了治疗疾病还是预防受伤。

（三）选择运动项目

确定好锻炼目标后，我们根据实际情况选择相应的运动项目。如消除疲劳我们可以选放松操、按摩；一般健身我们可以选走、慢跑、骑自行车、游泳、跳绳等；治疗呼吸慢性疾病和神经衰弱，我们可以选择专门的呼吸操或太极拳等。

（四）确定运动强度

运动强度对运动效果和人体安全有直接影响，是制定和执行运动处方的关键。我们常用心率来作为定量化的指标，一般以个人最大心率的 40% 确定为小强度运动，40% ~ 60% 为中等强度运动，70% ~ 80% 为大强度运动。个人最大心率的简单计算方式为 220 减自己的年龄，年龄小和身体状态好的锻炼者最大心率指标数可以高一些，反之则指标数要低一些，患者则必须要经过实测确定。

（五）确定每次运动持续时间

如是进行耐力运动应控制时间在 15 ~ 60 分钟内，达到适宜心率的时间必须在 5 分钟以上，适宜心率的确定方式为：最适宜运动心率＝心率储备 ×（60% ~ 80%）+安静心率，心率储备 = 最大心率 – 安静心率；进行治疗疾病和康复运动项目应根据具体情况而定。总体来说，运动强度大时持续时间要短，强度小则持续时间要长；年轻人和体质强者选择运动项目时，要选强度大持续时间要长的项目，而中老年人和体弱者则要选择强度小持续时间短的项目。

（六）确定运动频率

即每周锻炼的次数。对于一般健身者每周锻炼 3 ~ 4 次即可；对于高水平运动员则必须要求每天练习 1—2 次；对于体弱者则要根据实际情况确定次数。