

湖北大学教材经费资助项目

国家级一流本科课程配套教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 新编大学 体育与健康教程

慕课版

主编◎周 璐 张春合 张 胜



教育科学出版社  
·北京·

出版人 郑豪杰  
责任编辑 胡 嫒  
版式设计 沈晓萌  
责任校对 贾静芳  
责任印制 叶小峰

图书在版编目 ( C I P ) 数据

新编大学体育与健康教程：慕课版 / 周璐，张春合，  
张胜主编. — 北京：教育科学出版社，2024. 1 ( 2025.8重印 )  
ISBN 978-7-5191-3825-7

I . ①新… II . ①周… ②张… ③张… III . ①体育—  
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材Ⅳ.  
①G807.4 ②G647.9

中国国家版本馆CIP数据核字 ( 2024 ) 第 021947 号

新编大学体育与健康教程 ( 慕课版 )  
XINBIAN DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG ( MUKEBAN )

|       |                       |       |                        |
|-------|-----------------------|-------|------------------------|
| 出版发行  | 教育科学出版社               |       |                        |
| 社 址   | 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号     | 邮 编   | 100101                 |
| 总编室电话 | 010-64981290          | 编辑部电话 | 010-64989191           |
| 出版部电话 | 010-64989487          | 市场部电话 | 010-64989009           |
| 传 真   | 010-64891796          | 网 址   | http://www.esph.com.cn |
| 经 销   | 各地新华书店                |       |                        |
| 印 刷   | 北京华创印务有限公司            |       |                        |
| 开 本   | 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 | 版 次   | 2024 年 1 月第 1 版        |
| 印 张   | 17.5                  | 印 次   | 2025 年 8 月第 3 次印刷      |
| 字 数   | 386 千                 | 定 价   | 49.80 元                |

图书出现印装质量问题，本社负责调换。



# 在线课程学习指南

本书配套国家级一流本科课程“大学体育基础技能课”（线上线下混合式一流课程）的在线课程“大学体育与健康基础理论”。读者在国家高等教育智慧教育平台在线学习该课程时可参考本书。

## 一、选课指南

1. 进入国家智慧教育公共服务平台（<https://www.smartedu.cn/>），点击“智慧高教”，进入“国家高等教育智慧教育平台”。
2. 在该页面搜索“大学体育与健康基础理论”，单击搜索后在搜索结果中选择对应课程——大学体育与健康基础理论，授课教师为周璐，开课平台为“优课在线”。



## 二、学习指南

1. 点击“现在去学习”，查看本课程的课程概况和任课教师的个人简介。
2. 点击“加入课程”，选择并观看本课程不同章节的微课视频。
3. 点击“课程问答”，提出问题，与任课教师沟通，答疑解惑。





## 前言

大学体育是一项深刻体现党的教育方针的教育活动，它专注于促进学生的健康发展，并以身体运动实践为核心。作为校园文化的重要组成部分，大学体育承载着塑造学生全面发展的重要使命。党的二十大报告明确指出，要“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”。大学体育教材是实现大学体育目标与任务的关键载体。本书编写组以党的二十大精神为指导，紧密结合高校体育教学的实际需求和学生发展的特点，组织专家团队，精心编写了本书。

本书包括“体育人生”“运动与健康促进”“田径运动”“球类运动”“体操类运动”“中华民族传统体育运动”“水上与冰雪运动”“新兴体育类运动”八个单元，设置了“体育视野”“知识链接”“身体力行”等模块。本书的特点如下。

### 一、立足学生需求，牢固“健康第一”理念

本书从大学生体育锻炼的现状与实际需求出发，牢固树立健康第一的理念，以培养运动兴趣、养成锻炼习惯、掌握运动技能、增强身体素质为目标，推进“教会、勤练、常赛”的体育教育新模式。本书内容系统、全面，既包括健康生活与锻炼方式相关内容，又包括多种运动项目的讲解，以满足学生多样化的需求，激发运动热情，养成健康生活习惯。

### 二、落实立德树人任务，把握综合育人价值

本书以党的二十大精神为引领，落实立德树人根本任务，全面把握体育“育体、育智、育德、育心”的综合育人价值。一方面，培养学生的集体荣誉感，塑造活泼开朗、与人为善、团结协助、遵守规则等良好品格，促进学生身心健康与人格健全；另一方面，培养学生坚持不懈、拼搏进取等优秀品质，不断培养学生顽强拼搏、积极进取、勇敢坚毅等坚强意志。

### 三、深入挖掘体育文化，弘扬中华体育精神

本书注重挖掘体育运动项目特色、组织文化和团队精神，通过讲好运动项目文化故事，培养学生体育精神，养成体育文化素养。同时，本书通过对传统体育项目文化的挖掘和整理，推动中华传统体育文化的创造性转化与创新性发展，使学生进一步传承中华体育精神。

本书为湖北大学 2023 年本科规划教材立项建设项目。本书在编写过程中得到了教学同行的支持和帮助，在此表示衷心感谢！本书在编写过程中也参考了相关文献与论文，在此对这些文献的作者一并表示感谢！书中如有疏漏，恳请不吝赐教！

此外，本书还为广大一线教师提供了配套的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 索取。



扫描二维码  
获取配套资源



# 目 录

## 单元一

### 体育人生

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一讲   体育与体育文化       | 002 |
| 一、体育的产生与发展          | 002 |
| 二、体育的功能             | 006 |
| 三、体育文化              | 008 |
| 第二讲   大学体育概述        | 017 |
| 一、大学体育的主要使命         | 017 |
| 二、大学体育的常见形式         | 018 |
| 三、大学体育对学生的基本要求      | 020 |
| 体育强国   由“奥运三问”到双奥梦圆 | 022 |
| 身体力行   举办小型体育文化节    | 023 |

## 单元二

### 运动与健康促进

|               |     |
|---------------|-----|
| 第一讲   科学健康观   | 027 |
| 一、健康的概念       | 027 |
| 二、健康的评价指标     | 027 |
| 三、影响健康的因素     | 028 |
| 四、健康生活方式      | 029 |
| 第二讲   体育锻炼与健康 | 031 |
| 一、体育对健康的影响    | 031 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 二、体育锻炼的原则                | 037 |
| 三、体育锻炼的安排与评定             | 038 |
| <b>第三讲   大学生体质健康</b>     | 041 |
| 一、《国家学生体质健康标准》           | 041 |
| 二、《国家学生体质健康标准》测试方法       | 043 |
| 三、体质锻炼方法                 | 046 |
| <b>第四讲   运动中的安全防护</b>    | 053 |
| 一、锻炼的自我监督                | 053 |
| 二、运动损伤的预防                | 055 |
| 三、闭合性软组织损伤的处理原则          | 056 |
| 四、常见运动损伤诊断与处理            | 057 |
| <b>体育强国   从体育强国到健康中国</b> | 058 |
| <b>身体力行   制订体育锻炼计划</b>   | 059 |

### 单元三

## 田径运动

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第一讲   短跑</b>          | 062 |
| 一、短跑基本技术                 | 062 |
| 二、短跑训练方法                 | 067 |
| <b>第二讲   跳远</b>          | 069 |
| 一、跳远基本技术                 | 069 |
| 二、跳远训练方法                 | 074 |
| <b>第三讲   中长跑</b>         | 075 |
| 一、中长跑基本技术                | 075 |
| 二、中长跑训练方法                | 077 |
| <b>体育强国   中国田径展现青春风采</b> | 078 |

单元四

球类运动

第一讲 | 足球运动

083

一、足球基本技术

083

二、足球基本战术

090

第二讲 | 篮球运动

093

一、篮球基本技术

094

二、篮球基本战术

103

第三讲 | 排球运动

106

一、排球基本技术

106

二、排球基本战术

112

第四讲 | 乒乓球运动

116

一、乒乓球基本技术

116

二、乒乓球基本战术

124

第五讲 | 羽毛球运动

126

一、羽毛球基本技术

126

二、羽毛球基本战术

135

第六讲 | 网球运动

138

一、网球基本技术

138

二、网球基本战术

146

体育强国 | 从精品赛事透视“三大球”基层活力

147

身体力行 | 制订球类运动锻炼计划

149

## 单元五

# 体操类运动

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 第一讲   艺术体操         | 151 |
| 一、艺术体操概述           | 151 |
| 二、徒手练习             | 152 |
| 三、轻器械练习            | 164 |
| 第二讲   健美操          | 174 |
| 一、健美操概述            | 174 |
| 二、健美操的基本动作         | 176 |
| 第三讲   啦啦操          | 182 |
| 一、啦啦操概述            | 183 |
| 二、啦啦操的基本动作         | 184 |
| 第四讲   瑜伽           | 186 |
| 一、瑜伽概述             | 186 |
| 二、瑜伽呼吸法            | 187 |
| 三、瑜伽冥想             | 188 |
| 四、瑜伽体位法            | 190 |
| 体育强国   向体操强国梦，全线出击 | 194 |
| 身体力行   练习瑜伽冥想      | 195 |

## 单元六

# 中华民族传统体育运动

|            |     |
|------------|-----|
| 第一讲   武术   | 198 |
| 一、武术概述     | 198 |
| 二、武术基本动作技术 | 200 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第二讲   龙狮运动            | 209 |
| 一、舞龙                  | 209 |
| 二、舞狮                  | 211 |
| 体育强国   亚运会全方位推动武术项目发展 | 216 |
| 身体力行   调研中华民族传统体育运动   | 217 |

## 单元七

# 水上与冰雪运动

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 第一讲   游泳            | 220 |
| 一、游泳的分类             | 220 |
| 二、游泳的基本技术           | 220 |
| 第二讲   滑冰            | 233 |
| 一、滑冰的基本技术           | 233 |
| 二、短道速滑的基本战术         | 237 |
| 三、滑冰可能造成的损伤及防护      | 237 |
| 第三讲   滑雪            | 238 |
| 一、滑雪的基本装备及使用        | 238 |
| 二、滑雪运动的基本技术         | 240 |
| 体育强国   科技创新点亮我国冰雪运动 | 244 |
| 身体力行   组织冰雪运动宣讲     | 245 |

## 单元八

# 新兴体育类运动

|             |     |
|-------------|-----|
| 第一讲   跑酷运动  | 248 |
| 一、跑酷运动概述    | 248 |
| 二、跑酷运动的准备措施 | 250 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 三、跑酷运动基本动作                      | 250 |
| <b>第二讲   飞盘运动</b>               | 253 |
| 一、飞盘运动的特点与分类                    | 254 |
| 二、飞盘运动基本动作教学                    | 255 |
| <b>第三讲   花样跳绳</b>               | 260 |
| 一、花样跳绳基础知识                      | 260 |
| 二、花样跳绳运动基本技术                    | 262 |
| <b>体育强国   世界冠军同台竞技 跳绳联赛千人开跳</b> | 264 |
| <b>身体力行   比较传统运动项目与新兴运动项目</b>   | 265 |
| <b>参考文献</b>                     | 267 |



## 单元一

# 体育人生

体育是以身体运动为基本手段，实现提高个体素质、增强体质、培养意志品质的目的的一种社会活动。体育涵盖了许多领域，如竞技体育、青少年和学校体育等，它们共同构成了体育事业的多元化格局。同时，体育作为一种独特的文化形态，代表着一种健康的生活方式，更是一种社会文明的象征。在我国，体育事业得到了长足的发展，不仅丰富了人民群众的文化生活，提高了全民身体素质，还为经济社会发展注入了活力。

### | 知识目标 |

- (1) 了解体育的发展脉络。
- (2) 明确体育的功能。
- (3) 了解体育文化。

### | 技能目标 |

- (1) 能自觉进行体育锻炼。
- (2) 能通过体育运动促进身心健康发展。

### | 素养目标 |

- (1) 培养良好的体育素养。
- (2) 自觉弘扬体育文化。
- (3) 培养体育精神，保持积极向上的精神风貌。

## 第一讲

## 体育与体育文化

体育又称体育运动，是一种根据人类生产和生活的需要而进行的有目的、有意识、有组织的社会活动。体育以身体与智力活动为基本手段，遵循人体生长发育和机能提高的规律，增强体质，提高运动技术水平，改善生活方式和生活质量，促进人的全面发展。

## 一、体育的产生与发展

体育是人类特有的一种社会文化现象，它随着人类社会的产生、发展而出现、演进。在人类社会漫长的历史中，体育也像其他事物一样，经历了一个由萌生到发展再到不断完善的过程，并与整个社会保持着密切的联系。

## (一) 体育的产生



中国古代体育

体育的产生可以上溯至史前时代。远古先民在采集和渔猎的生活中逐渐创造出石球、石镞、舟楫等工具，又因为生存需要，投掷、射箭、游泳、奔跑、跳跃、攀登等成为他们日常生活中最普遍的肢体活动。这是人类体育运动的雏形。

**1. 生产劳动是体育产生的唯一源泉**

马克思主义劳动观认为，人是劳动的产物，劳动创造了人类生存所必需的全部物质条件和精神条件。同样，劳动也创造了体育。原始人的生活条件是恶劣的。他们只能靠采集、狩猎、捕鱼等方式维持生存。他们所用的工具也非常简陋，靠跑和跳去追击野兽，靠投石块、掷长矛去捕鱼或刺杀野兽，靠攀登和爬越去采集野果……这些开始只是为了生存的简单身体动作，经过长期的反复出现，逐渐成为一种必不可少的劳动。体育正是从这些生产劳动中发展而来的。

**2. 人类的进化是体育产生的社会根源**

受生活环境的变化及生活方式的影响，古猿实现了从猿向人的关键性转变——直立行走。直立行走后，上肢得以解放，古猿衍生出奔跑、跳跃、投掷、攀爬、穿越等肢体动作。人类如果没有经过这种进化，那么“完全成型的人”是无法出现的，劳动和体育亦无从谈起。因此，体育的社会根源在于人类的进化。

**3. 需要是体育产生的动因**

社会现象的出现、存在和发展都基于社会的需求和人的需求。人的活动都由需求驱动，

需求是人的能动性源泉。语言、文字、历法、道德规范等都是为满足人类需求而产生的。因此，需求是人类所有活动的驱动力。从需求的角度分析，体育源于生产劳动，它是满足人类需求的一种方式。除了劳动需求，人类还有适应环境、防卫、生存和表达情感等需求。这些需求都需要健康的身体，从而催生了体育的产生。体育作为人类有目的、有意识的社会活动，是为了适应社会的需要（包括社会生产和生活的需要）和人本身的需要（包括人的生理和心理的需要）而产生的。

(二) 体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育，同样也随着社会的进步而发展完善，我们可将体育的发展分成以下几个阶段。（如图 1-1-1 所示）

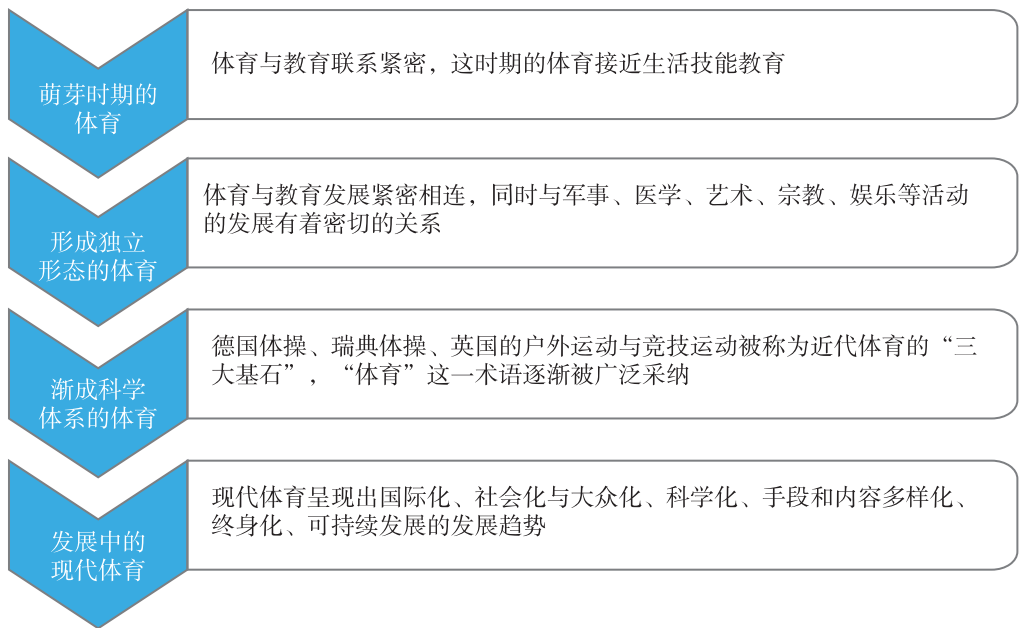


图 1-1-1 体育的发展阶段

1. 萌芽时期的体育

原始社会是体育的萌芽时期，当时生活条件严酷，人们通过身体活动获取食物。虽然这些活动不能严格被称为体育活动，但为后续体育的发展奠定了基础。原始社会生产力低下，体育与教育、军事、宗教等活动紧密相连。教育的主要内容是传授生产技能，多数通过体力劳动进行，因此体育不仅是教育的主要内容，也是实现教育的重要手段。原始社会的体育具有平等性、非独立性和直接功利性等特点，与生活技能教育相近。

2. 形成独立形态的体育

私有制的出现导致了原始社会的瓦解，而奴隶社会的诞生则催生了学校的产生，这是教育作为独立的社会现象的开始。生产力的提升和剩余产品的增加为私有制的形成以及一部分人脱离生产劳动，专注于教育和体育活动提供了条件。在古代，无论是在我国的西周时期还



是在古希腊时期,体育都是教育的重要组成部分。例如,西周时期的“六艺”教育和古希腊时期的斯巴达与雅典教育体系都包含体育教育。欧洲中世纪封建领主骑士教育中的“骑士七技”在很大程度上也是体育教育。体育的发展历程与教育、军事、医学、艺术、宗教和娱乐等领域紧密相连,在这些领域的相互影响下,体育逐渐形成了自己的独立体系。

### 3. 渐成科学体系的体育

随着资本主义产业革命的到来,机器生产逐渐取代了手工作业,推动了生产力的飞速发展,为资本主义的崛起奠定了坚实的基础。在这样的经济背景下,体育逐渐发展出自身的科学体系。英国教育家约翰·洛克和法国教育家让-雅克·卢梭都强调了体育在个人成长中的重要性。19世纪,西欧资本主义发展的不平衡和民族主义导致了频繁的战争,凸显了身体训练在军事中的关键作用。

这三个原因促使各国开始高度重视体育,催生了德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动等多样化的体育形式。同时,还涌现出了如约翰·古茨姆斯的《青年人的体操》和佩尔·亨里克·林的《体操的一般原理》等理论著作。这些理论和实践逐渐传播至全球,推动了科学的体育体系的形成。

鸦片战争后,西方体育开始传入中国。洋务运动推动了近代西方体育在中国的传播,引入了击剑、刺棍、拳击、足球等体育项目。当时,“体育”一词尚未普及,常用“兵操”或“体操”等术语来代替。然而,1904年,“体育”一词在北京、天津各学校得到推广。1905年和1906年,大通体育会和四川体育专科学校相继成立,进一步推动了“体育”一词的广泛使用。尽管当时“体育”与“体操”仍有所混淆,但到了1923年,北洋政府正式将“体操科”更名为“体育课”,自此“体育”一词逐渐取代了“体操”,成为广泛使用的术语。

### 4. 发展中的现代体育

#### (1) 我国现代体育的发展

封建社会末期,西方近代体育运动开始大规模传入中国,包括体操、田径、游泳、现代足球、篮球、排球、棒球、垒球、网球和乒乓球等。在那一时期,我国体育运动只能在夹缝中艰难生存,运动技术水平的提高缺乏必要的基础和周期,发展极其缓慢。

1949年以后,我国体育事业突飞猛进,群众性体育运动广泛开展,群众性体育组织逐渐健全,并从1995年起实施全民健身计划。2008年,我国成功举办了第29届奥林匹克运动会(以下简称“奥运会”),中国奥运代表团荣获51枚金牌,名列榜首,实现了历史性突破。2022年,我国成功举办了第24届冬季奥运会,北京成为世界上首座“双奥之城”(同时举办过夏季奥运会和冬季奥运会的城市)。



#### 知识链接

#### 全民健身日

全民健身日是指2009年10月1日起施行的《全民健身条例》第十二条中规定的,应当在当日加强全民健身宣传,积极组织 and 参与全民健身活动,组织开展免费健

身指导服务,向公众免费开放公共体育设施的活动日。具体时间为每年的8月8日,既是为了纪念北京成功举办奥运会,也是为了倡导人民群众更广泛地参加体育健身运动。

自2009年设立“全民健身日”以来,每年8月8日都是健身爱好者们共同的节日。根据2023年1月1日施行的新修订的《中华人民共和国体育法》,全民健身日所在周为体育宣传周,因此,2023年8月7日至13日是我国第一个体育宣传周。从“全民健身日”到体育宣传周,全民健身氛围更加浓郁,广大群众参与健身的满足感、获得感日益提升。

在第15个全民健身日前后和首个体育宣传周期间,全国各地通过举办赛事活动、推动体育场馆免费开放、开展以国家队、省队运动员进学校和社区为代表的全民健身志愿服务活动、丰富科学健身指导供给等方式,积极引领健康生活方式,不断提高人民健康水平。统计显示,2023年“全民健身日”和体育宣传周期间全国各地开展了24000余项赛事活动,吸引了650余万群众直接参与。

另外,我国学校体育的发展也呈现出前所未有的好局面,出现了“快乐体育”“终身体育”“创意体育”等新的教学理念和教学模式。而在大众体育方面,在党和政府的重视和大力支持下,我国逐渐形成了有特色的大众体育发展路线。

现如今,随着我国社会经济的不断发展,人们逐渐意识到体育运动的重要性,体育正在成为当代人的一种生活方式。

## (2) 现代体育的发展趋势

随着社会的进步和科技的发展,现代体育展现出以下发展趋势。

① 国际化。全球化推动体育成为国际交流的重要载体。各国之间的体育文化交流日益密切,国际体育赛事的多样化,提高了体育水平,加强了国际友谊与合作。

② 社会化与大众化。随着人们生活水平的提高,越来越多的人意识到体育的重要性,体育人口不断增多。社会的进步为人们提供了丰富的运动场地和器材,使得体育活动能够在社会的各个角落进行。

③ 科学化。新科技为体育的科学化提供了可能。场地设备的更新、教学方法的改进提高了效率,而科学理论如人体科学、遗传工程、心理学等为体育发展提供了理论依据。

④ 手段和内容多样化。社会生活的多样化和科学的发展使得体育手段和内容多样化,满足了人们多样化的需求。传统体育项目得到了传承,新兴项目如极限运动、电子竞技等也逐渐普及。



习近平眼中的  
体育强国



⑤ 终身化。生活水平的提高和健康意识的增强使越来越多的人养成了终身锻炼的习惯，这有助于提高全民身体素质，促进社会的和谐发展。

⑥ 可持续发展。面对资源约束和环境污染，体育的发展需要遵循可持续发展的理念，合理规划设施，节约资源，保护环境，实现人与自然的和谐共生。

## 二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身的特点作用于人和社会所能产生的影响和效益。随着社会的进步、生产的发展、人类需要层次的提高，体育的特征以及它与其他各种社会活动之间的关系不断被揭示出来，体育功能也在不断地被认识、被开发。了解体育的功能可以使我们进一步加深对体育的理解，进一步认识体育对社会发展、人民生活的重要价值，从而更自觉地发挥体育的功能。体育主要具有以下四种功能。

### （一）促进人的全面发展

#### 1. 促进人的身体健康

从机械学的视角来看，人体以骨骼为“框架”、以韧带为“铰链”、以附着在骨骼上的肌肉为“动力”，进行各种各样的运动。体育是通过身体运动的方式进行的、人体直接参与的活动，因而体育运动能够增进健康、增强体质、改善机能等，这是体育的本质特点之一，这一特点决定了体育能够促进人的身体健康。但体育并不是万能的，并不是促进健康的唯一因素，必须与其他因素相互配合，才能培养出更加适应社会需要的人。

#### 2. 促进人的心理健康

心理健康是人们身心健康的重要组成部分，而体育作为一种有效的干预手段，自古以来就发挥着促进人类心理健康的重要作用。教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确表示，要以体强心，发挥体育调节情绪、疏解压力的作用。通过积极参加体育活动，人们可以培养良好的心理素质，缓解压力，提高生活质量。



#### 体育视野

#### 体育运动守护年轻人心理健康

近年来，我国年轻人心理健康问题备受关注，一组数据显示，青年为抑郁的高风险群体。《中国国民心理健康发展报告（2021—2022）》（以下简称《报告》）显示，我国成年人抑郁风险检出率为10.6%，其中，18～24岁年龄组的抑郁风险检出率高达24.1%，显著高于其他年龄组，25～34岁年龄组的抑郁风险检出率为12.3%，也显著高于35岁及以上各年龄组。而影响国民心理健康状况的因素不仅包括工作状态、

家庭与社会支持，还包括运动与睡眠的状况。以运动为例，《报告》重点关注了运动频率、单次运动时长对于抑郁风险的影响，分析发现，每周运动频率为0次的组别，抑郁风险检出率远高于其他组别——随着每周运动频率的增加，抑郁风险检出率逐渐降低。分析单次运动时长和抑郁的关系，发现从心理健康的收益来说，单次运动为20分钟及以上即有意义。

专家表示，相对网购、打游戏等其他解压方式，运动更容易让人有正面的自我评估，人们普遍会认为自己做了一件很健康的事，从而对情绪有更积极的影响。大量心理学研究证明，规律性的运动对预防和减轻焦虑抑郁效果显著，尤其兼具“运动量”“社交属性”“户外场景”等因素的运动，是非常有益身心的选择。

当一个人陷入抑郁、焦虑的情绪乃至疾病状态时，运动疗法有助于调节心情、增强自信和恢复社会功能。运动对于大部分负面情绪的改善都有意义，有需求的人群可以积极尝试不同的运动项目，找到能让自己身心愉悦的选择，但运动疗法也有适应症，不是所有人都能通过运动解决问题，如果情况得不到缓解，应当尽早咨询专业医生。

[资料来源:《中国青年报》，2023年4月18日(8版)，有删改]

### 3. 促进人的社会化

人的社会化是指由生物人变成社会人的过程。人刚出生时，只是一个生物人，要想成为一个社会人，一个被社会或群体所接受、认可的人，就必须学习社会或群体规范，具备作为一个社会或群体成员所必须具有的知识、技能、情感和行为。在人的社会化过程中，体育运动起着十分重要的作用，无论是作为内容还是作为手段，体育运动都是必不可少的。

## (二) 增进全体人民的福祉

在增进全体人民的福祉方面，体育是重要的一步。根据我国基本国情，自中华人民共和国成立以来，人口平均预期寿命从35岁增至78岁以上，体育在这一进程中发挥了至关重要的作用。

当前，我国正致力于推进健康中国建设。作为在前端健康预防阶段的体育，其积极作用不仅体现在促进公民身体健康上，还体现在对心理健康、道德素质及人格塑造的贡献上。发展体育事业，让人民群众拥有更强健的体魄，对于应对健康中国建设所面临的挑战具有重要意义。



### （三）推动经济社会发展

体育产业是提升生活质量和生命质量的重要文化产业，对国民经济的贡献日益显著。它具备低资源消耗、高需求弹性、广泛覆盖、高附加值和强带动性的特点，成为国民经济的新兴力量。随着健康和生活品质的追求，体育产业提供了多样化的产品，如健身、保健、医疗、休闲、装备和赛事观赏等，满足人们的需求。体育产业的消费是消费升级的关键方向，并在信息化、数字化、网络化和智能化的背景下，为产业发展提供广阔空间，同时释放更多就业岗位。

体育产业与其他产业如教育、文化、旅游、传媒、医疗等融合，具有巨大潜力。这种融合不仅促进体育产业的优质高效发展，还推动相关产业的转型升级，催生新经济和新业态，助力经济结构优化升级和消费市场提质扩容，为高质量发展注入新动力。

### （四）提升国家文化软实力

体育是国家文化软实力的重要表现形式。中国体育相继实现从摘掉“东亚病夫”的帽子到强健体魄、振兴中华的历史性转变，从闭关锁国到逐步开放、全面融入世界体坛的历史性转变，从体育基础极其薄弱、运动水平极其落后到发展成就辉煌卓著、国际影响不断增强的历史性转变，展示和践行了坚持中国共产党的领导、充分发挥政府统领全局作用的举国体制和相应的发展体育道路的制度和道路自信。体育是一种文化交流工具。它可以促进各国人民之间的了解和友谊，加强国与国之间的文化交流和团结，在沟通各国之间的关系、打开外交通道方面起到积极的作用。

## 三、体育文化

长期以来，体育总是以身体活动的形式被人们理解和接受，直到改革开放后，体育的文化属性才逐渐被重视。事实上，体育文化的现象和历史可以追溯至人类原始社会时期，但“体育文化”这一概念却是在近代才正式提出的。当人们开始将体育作为一种文化现象来认识时，综合了所有体育活动的“体育文化”概念便应运而生。

“体育文化”最初被译为“身体文化”，由德国学者菲特在1818年的《体育史》一书中提出，起初仅指南斯拉夫民族的保健活动，如沐浴和按摩。然而，到了19世纪末，对身体文化的理解逐渐扩展，涵盖了身体锻炼、旨在促进健康和增强体力的运动体系，以及更广泛的文化现象。1974年，国际体育名词术语委员会将体育文化定义为广义文化的一个组成部分，涉及利用身体活动来增强人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。随着社会生产力的不断进步，人们对体育文化的理解和定义也在不断演变。

时至今日，体育及其文化的形式和内容均取得了显著的发展。在我国，新时代社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾。在此背景下，“健康中国”和全民健身国家战略深入实施，体育产业的发展势头正盛。同时，体育体制以及学校体育、竞技体育、社会体育等领域的改革也在如火如荼地进行。为了适应新时代

体育的发展特征，体育文化在追求人的身心发展的基础上，需要不断吸收和反映新的时代元素和现实诉求。因此，我们可以将“体育文化”界定为：人们在利用身体活动增进健康、提高生活质量和推动社会发展的过程中所形成和创造的体育物质设施、体育制度规范和体育思想观念体系。

## （一）中西体育文化

每个民族的文化都蕴含着其独特的精神和历史。在文化比较中，我们常常使用东与西、古与今、新与旧等范畴来进行分析。在体育文化的比较中，世界体育文化常被划分为东方体育文化和西方体育文化两大主要类别。

东方体育文化涵盖了中国传统体育、印度、日本等，而西方体育文化则主要指的是欧美体育文化。作为东方体育文化的重要组成部分，中国传统体育文化与西方体育文化在多个方面存在显著的差异。通过深入比较中西方体育文化的特征和差异，我们不仅可以更好地理解各自的文化、社会和历史背景，还能够为中国体育的发展找到更适合的道路。同时，这种比较也对我们预测未来趋势和制定战略决策具有重要的指导意义。

### 1. 中国传统体育文化的基本特征

#### （1）注重伦理与道德

中华民族文化价值观强调情感和道德，这种观念在中国传统体育中得到体现，导致体育活动更注重修身养性和礼仪教化，而非竞技性。古代体育如蹴鞠、射术、手搏等竞技性逐渐弱化，反映了社会以伦理需求为主导，追求至善道德，压制了个体竞争。重义轻利的价值观在体育上体现为重视伦理价值而轻视实用价值，这种观念在中国体育史上持续存在。然而，这种注重情感和道德的观念对古代社会秩序和文化遗产有积极作用，对现代体育的人文价值弘扬和“锦标主义”倾向的修正也有正面影响。

#### （2）注重和谐与统一

中国传统文化孕育了独特的传统养生思想和方法体系，包括气一元论、重人贵生、天人合一的整体观以及动静结合与形神兼备的理念。这些思想强调人与自然、社会和其他人之间的和谐关系，倡导顺应自然规律和宇宙法则进行养生。传统养生实践如易筋经、五禽戏、八段锦等健身气功，以及武术中的轻功、硬功、柔功和内功，都体现了身心统一的观念。古代哲学家如荀子和庄子提出的“形具神生”和“四肢强，思虑恂达，耳目聪明”的理念，至今仍对认识人体健康和培养身心健康的人才具有重要意义。

#### （3）注重理性与人文教养

孔子创立的儒学对中国学术思想影响深远，其核心“礼”和中庸思想塑造了中华民族体育文化特色，尤其是中国武术。中国武术强调形神合一、内外兼修，注重个人道德修养和心理修炼，追求动静结合、刚柔相济。儒家文化注重意境和艺术性，如八卦、太极中的意境反映了中华民族文化的民族性。中国体育文化重视集体和社会价值，强调理性思辨，而相对忽视体育本身的实践操作。



## 2. 西方体育文化的基本特征

### (1) 强调以人为中心

古希腊是西方体育文化的发源地,其地理环境和气候条件促使古希腊人形成了与自然紧密相连的生活方式和民族性格,包括挑战自然的信念、开放的心态、开拓精神、竞争意识以及对户外体育活动和自然之美的热爱。这些特点孕育了以个人发展和个体能力为核心的体育文化精神,影响了西方社会的发展。文艺复兴时期,人文主义教育思想强调个人全面发展和自我奋斗,进一步推动了竞技运动的发展。然而,不能忽视的是,西方体育在强调个人价值的同时,也重视团队力量和对他人的包容,这是西方体育能够蓬勃发展的重要文化因素之一。

### (2) 多元的文化价值观

现代西方文化以多元性、民族多样性和地域分散性为特点,尤其自文艺复兴运动以来,不同民族和国家的文化与体育活动在西方得到融合和发展,形成了独特的体育文化体系。古希腊文化对西方宽容心理文化特性的影响显著,西方体育文化因此能够吸纳并融合各种民族的体育元素。德国杨氏体操、瑞典林氏体操和英国户外运动等,共同构建了西方现代体育体系,并对世界体育产生了深远影响。

## 3. 中西方体育文化的差异

### (1) 体育精神文化的差异

从整体上说,中国古代文化是追求静态美的文化,西方传统文化是一种动态文化,这决定了中西方体育形态和体育价值观的实质性差异。

中国传统文化中,儒家、道家和佛家均强调内在气质、品格和精神修养,将身体视为内在品格的外在表现,体现了重人格的体育价值观。受宇宙一体的哲学观和乐生、节制、中庸的人生观影响,中国传统体育倡导“天人合一”的生命观,强调和谐运动。其特点之一是通过身体锻炼促进精神升华,注重保健、祛病防病和延年益寿。太极拳作为中国传统体育的代表,集中体现了这些精神文化特征。

古希腊体育精神文化与中国体育精神文化存在显著差异。古希腊人追求价值、进取和极端,强调身体美与精神美的和谐统一。柏拉图和亚里士多德等哲学家强调体育在教育中的重要性,并影响了体育理论的发展。古希腊理想人物形象是血统优良、发育良好、身体匀称、身手敏捷、擅长运动,体现了对体育塑造人体的重视。古代奥运会期间,古希腊人赤身裸体参赛,展示健美体态和发达肌肉,反映了西方体育精神文化的特点。

### (2) 体育制度文化的差异

由于体育文化精神层面中的体育思想、价值观等占主导作用,中西方体育制度文化也大不相同,主要表现在人们对体育运动手段和方法的认识上,体现在体育行为和体育生活中。

中国传统体育文化着重于养生与内在修养,认为健康和寿命的根基在于内在因素。它提倡人与自然之间的和谐共存,通过模仿动物动作的功法如导引术、气功、武术、太极拳以及五禽戏等方式来进行身体锻炼。这些活动不仅重视整体效果的实现,还强调意念的引导作用和内功的修炼。尽管动作看似简单,但其内涵却极为丰富,追求的是动作的神韵与体内“运气”的流动。

西方竞技体育则起源于古希腊和古罗马时期的战争，最初作为展示城邦实力和精神风貌的平台。随着文艺复兴和工业革命的到来，竞技体育逐渐以城市为中心发展起来，形成了一种以竞赛为核心特征的体育文化。在训练方面，西方体育注重力量、速度、耐力等身体素质的提升，建立了公平竞争的比赛规则和制度。

### （3）体育物质文化的差异

由于体育物质文化是精神文化通过人们的体育实践在物质产品上的具体表现，它与体育行为制度文化紧密相连。因此，中西方体育文化在精神层面和行为制度层面的差异，必然会导致体育物质文化，包括体育场地、设施、器械和装备以及锻炼与运动的环境等方面，经历不同的演进和发展历程。

中国传统体育精神文化注重个体活动和人格修养，对抗性和集体性体育项目相对较少，这一理念对体育设施和器材的发展产生了深远影响。例如，春秋战国时期斗剑运动的流行确实促进了造剑业的发展，但随着斗剑逐渐演变为健身和表演活动，剑的制造工艺并未得到进一步的显著发展。

西方体育物质文化建设可以追溯到公元前 776 年第一届古代奥运会召开。希腊的奥林匹亚作为古代奥运会的发源地，拥有宏伟的大竞技场，而古代奥运会的赛跑跑道长达 195.25 米。罗马时期，人们建造了如马克西姆斯竞技场和科洛西姆竞技场这样的世界级竞技场，后者更是配备了顶篷、角斗士房间和野兽护栏等设施。

## （二）现代奥林匹克文化

奥林匹克文化，作为现代体育文化的典型代表，其起源可追溯至古希腊。在奥林匹克文化体系中，古代与现代的、东方与西方的体育元素相互汇聚、碰撞，并最终融合为一体，形成了多元文化和谐共生的美好局面。这种多元文化的共生与融合，共同推动了奥林匹克文化及其价值观的广泛传播，触及了世界的每一个角落。

### 1. 奥林匹克运动的历程

自公元 394 年古代奥林匹克运动会废止后，中世纪欧洲经历了宗教统治的漫长时期。到了 14 至 17 世纪的文艺复兴和宗教改革时期，新兴资产阶级倡导自由、和平、博爱和个性解放，这重新唤起了人们对古希腊奥林匹克运动会理想和精神的怀念。1889 年，法国教育家顾拜旦在巴黎首次提出了恢复奥运会的设想。1894 年，顾拜旦与 12 个国家的 79 名代表决定成立国际奥林匹克委员会，并定于 1896 年在希腊雅典举办首届现代奥林匹克运动会。1896 年 4 月 6 日至 15 日，第一届现代奥运会在雅典成功举办，这标志着现代奥林匹克运动的正式诞生，也开启了人类文明的新篇章。

在 1980 年，萨马兰奇成为国际奥委会主席后，对奥林匹克运动进行了重大改革，如引入了商业运作机制、向世界顶尖运动员开放等。这些改革促进了体育与文化、教育、科技的深度融合，为奥林匹克运动的发展带来了新的机遇。

现代奥运会虽然深受古希腊文化遗产的影响，但它并非古代奥运会的简单延续或翻版，而是带有古希腊奥运会传统色彩、具有现代思想内涵的国际体育盛会。作为一种文化现象，奥



奥林匹克主义以竞技的形式将不同肤色、不同文化背景的民族紧密地联系在一起，对人类社会和文明产生了深远的影响；作为一种体育现象，奥运会则是人类探索体能极限的重要平台。奥运会纪录和奖牌成为运动员们追求的崇高目标。

## 2. 奥林匹克文化内涵

### （1）奥林匹克主义

“奥林匹克主义”这一术语，最初由奥林匹克运动的先驱顾拜旦所提出，然而他并未直接给出这一自创术语的明确定义。经过十多年的深入讨论，在 1991 年 6 月 16 日生效的《奥林匹克宪章》中，国际奥委会首次为“奥林匹克主义”给出了正式定义：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、教育融为一体，奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育价值，和对一般伦理的基本原则的尊敬为基础的。

这个定义明确指出：① 奥林匹克主义的中心思想是人的和谐发展；② 奥林匹克主义强调人的和谐发展的关键是生活方式的改善；③ 奥林匹克主义将体育运动作为实现人和谐发展的途径；④ 为达到人的和谐发展的目的，体育运动必须与教育、文化相结合；⑤ 奥林匹克主义强调奥运选手的榜样作用。

### （2）奥林匹克精神

《奥林匹克宪章》指出，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。

奥林匹克精神倡导对文化差异的宽容与理解。作为一场国际性体育盛事，奥运会汇聚了来自五湖四海的运动员、教练、官员和观众，他们拥有不同的肤色、服饰、语言、生活方式和宗教信仰，以及多样化的行为表达方式。

奥林匹克精神的核心是相互了解、友谊和团结，它致力于营造一种超越文化偏见的精神氛围。在这种氛围中，人们能够欣赏到多元文化的丰富多样性，而不是陷入冲突和矛盾之中。奥林匹克运动鼓励人们以开放的心态，以世界公民的视角去理解和尊重不同民族的想象力和创造力，以客观公正的态度看待他人和自己。

奥林匹克精神还强调竞技运动的公平与公正，这是竞技体育教育功能和娱乐功能得以实现的前提。在激烈的体育比赛中，运动员在身体、心理和道德方面都得到了历练，而观众则能够享受到体育带来的娱乐和教育价值。然而，这一切都必须建立在公平竞争的基础之上。只有确保比赛的公正性，竞争才有意义，运动员之间的团结和友谊才能得到维护，奥林匹克运动才能达成其神圣的目标。

### （3）奥林匹克格言

“更快、更高、更强。”这一格言是顾拜旦的好友迪东提出的。1891 年他在巴黎创办了一所体育学校。1895 年他把上述格言作为该校的校训。顾拜旦对此非常赞赏，也得到当时国际奥委会委员们的称赞。以后经顾拜旦提议，并在 1913 年得到国际奥委会的正式批准，将上述格言正式写入《奥林匹克宪章》。

国际奥委会于 2022 年将奥林匹克格言更新为“更快、更高、更强——更团结”（如图 1-1-2

所示),这是奥林匹克格言 100 多年来的首次更新。

习近平总书记指出:“奥林匹克运动倡导的‘更团结’正是当今时代最需要的。世界各国与其在 190 多条小船上,不如同在一条大船上,共同拥有更美好未来”。奥林匹克运动及其精神是人类共同的文明遗产,奥林匹克格言中新增加的“更团结”,内涵深刻、意义重大。它阐明了国际奥林匹克运动促进全球交流合作和团结互助的目标,展示了奥林匹克运动超越国籍、种族、文化的团结精神,反映了各国人民团结应对挑战的共同心愿与强烈呼声。



图 1-1-2 奥林匹克格言

(4) 奥林匹克礼仪

① 奥林匹克圣火。在每届奥运会开幕之前,都会在奥林匹克运动的发源地举行圣火采集仪式。届时,身着希腊传统服装的少女会在奥林匹克希腊女神庙前,用凹面镜聚焦太阳光来点燃“圣火”。圣火点燃火炬后,通过火炬接力传递到东道国,最终在开幕式上进入会场。通常,由东道国的一位著名运动员点燃圣火。圣火在奥运会闭幕式时熄灭。圣火象征着光明、团结、友谊、和平与正义。

② 奥林匹克运动会会旗。奥林匹克运动会会旗(如图 1-1-3 所示)以白色为底,象征着纯洁无瑕。旗上的蓝、黄、黑、绿、红五环紧紧相连,象征着五大洲的团结与和谐。这五环的颜色分别代表不同的洲:蓝色代表欧洲,黄色代表亚洲,黑色代表非洲,绿色代表大洋洲,红色代表美洲。五环相连不仅体现了五大洲的团结,也象征着全世界的运动员在奥林匹克运动会上欢聚一堂。

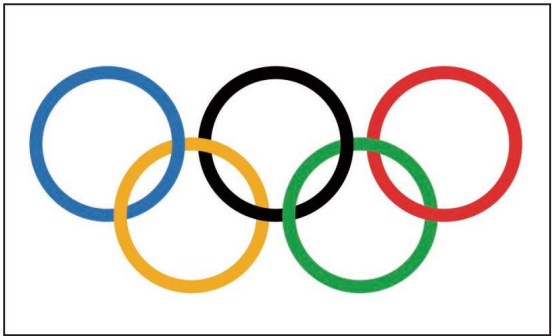


图 1-1-3 奥林匹克运动会会旗



③ 奥林匹克会歌。1958 年，在东京举行的国际奥委会第 55 次全会上，最终决定采用《奥林匹克圣歌》作为奥林匹克会歌。这首歌的乐谱目前存放于国际奥委会总部。

④ 奥林匹克运动会会徽（奥运会会徽）。尽管历届奥运会会徽的图案各具特色，但它们都有一个共同的元素——相互套连的奥林匹克五环标志。这个标志通常会与展现奥运城市和东道国历史、地理、民族文化传统等特点的主体图案相结合，使观众一眼就能识别出奥运会的举办时间和地点。

### 3. 中国与奥林匹克

#### （1）初识奥运

1922 年，中国外交家王正廷成为国际奥委会的第一位中国委员。从此，中国与国际奥委会建立了直接联系。1928 年，中国派观察员观摩了第 9 届阿姆斯特丹奥运会。

#### （2）首登赛场

1932 年，当时的中国政府派出代表团参加了第 10 届洛杉矶奥运会，代表团中只有刘长春一人。由于路途劳顿，体力不支，且第二天便仓促上阵，刘长春在 100 米和 200 米预赛中就被淘汰。在接下来的 400 米预赛中，刘长春因双腿肿胀，不得不放弃了 400 米比赛。这次参赛虽然成绩不佳，但刘长春却是第一个出现在奥运赛场的中国运动员，诠释了奥林匹克竞技精神。

#### （3）重返奥运

新中国成立后，党和政府对我国参加国际奥林匹克运动高度重视。自 1979 年恢复在国际奥委会的合法权利以来，中国奥委会组团参加了 1980 年美国普莱西德湖第 13 届冬奥会和 1984 年第 23 届洛杉矶奥运会以来的历届冬季、夏季奥运会，取得了出色的成绩。

#### （4）零的突破

1984 年 7 月 29 日，在洛杉矶奥运会男子自选手枪慢射比赛中，中国选手许海峰获得冠军，这是中国奥运史上的第一枚金牌。2002 年 2 月，在盐湖城冬奥会短道速滑女子 500 米决赛中，中国选手杨扬获得冠军，这是中国冬奥会史上的第一枚金牌。

#### （5）2008 年北京奥运会

2001 年 7 月 13 日，在莫斯科举行的国际奥委会第 112 次全会上，国际奥委会投票选定北京获得 2008 年奥运会主办权。随后，国际奥委会主席萨马兰奇在莫斯科宣布，北京成为 2008 年奥运会主办城市。2008 年 8 月 8 日至 24 日，第 29 届夏季奥林匹克运动会在中国大地成功举办。

#### （6）2022 年北京冬奥会

2015 年 7 月 31 日，在马来西亚吉隆坡举行的国际奥委会第 128 次全会上，国际奥委会主席巴赫宣布：中国北京获得 2022 年第 24 届冬季奥林匹克运动会的主办权。2022 年 2 月 4 日至 20 日，北京冬奥会顺利举办。北京成为既举办过夏奥会又举办冬奥会的“双奥之城”。



## 冰雪之约促进文明互鉴 中国文化展现独特魅力

在百年未有之大变局下，如期举行的北京冬奥会、冬残奥会为世界人民打造搭建疫情发生以来难得的团聚平台与沟通桥梁，中国文化软实力也以其独特的魅力和感召力赢得了全球奥运客人的心，为践行人类命运共同体理念作出了独特的贡献。

### 1. 践行“眼见为实民心相通” 打好“主场外交”牌

“国之交在于民相亲，民相亲在于心相通。”各国和地区官员、运动员在亲眼看到、切身体会到东道主办赛的用心与真诚后，主动为中国发声，反驳外媒虚假报道，成为北京冬奥会、冬残奥会最好的“代言人”。

北京冬奥会开幕式以中国式浪漫和中国智慧讲述“一起向未来”的愿景，成为历届冬奥会中收视率最高、让世界人民拥有温暖回忆的开幕式。传统的中国结纹样和橄榄枝构成的“一朵雪花”的浪漫故事，贯穿开闭幕式始终。冬奥会开闭幕式总导演张艺谋表示，以代表 90 多支参赛队的小雪花共同构建一朵大雪花，是希望以艺术的形式诠释“一起向未来”的口号。

吉祥物“冰墩墩”“雪容融”以可爱的形象成为全球顶流，被海内外大众追捧。日本电视台记者辻岗义堂展示“冰墩墩”徽章的一段视频让他在中日两国都获得了超高人气。为表达对“冰墩墩”的喜爱，他甚至把名字改为“义墩墩”。“义墩墩”最后一次直播向北京告别时，抱着“冰墩墩”大哭。

### 2. 坚定文化自信 打造靓丽中国名片

冬奥会和冬残奥会不仅是体育界的盛事，更是展现中国文化独特魅力的绝佳平台。借助场馆设计、会徽（如图 1-1-4 所示）、奖牌、火炬和吉祥物等多元元素，中国巧妙地将自身深厚的文化底蕴与奥林匹克理念相融合，为北京 2022 年冬奥会与冬残奥会烙下了独一无二的印记。德国雪车教练利奥波德对“雪游龙”赛道的由衷赞叹，正是外国友人对中国设计才华的深刻认可与赞赏。



图 1-1-4 北京冬奥会和冬残奥会会徽

在火炬、奖牌和证书上，中国文化元素如“冰雪纹”与“祥云纹”的巧妙融入，不仅增添了艺术美感，更传递了深厚的文化寓意。同时，中医药文化展示空间的活动，更是为这一国际盛事增添了独特的文化色彩，成为不同文明之间相互学习、交流与借鉴的新桥梁，有力地促进了世界文化的交流与融合。

### 3. 国际传播广泛 中国优越性被“看见”

北京冬奥会吸引了来自 91 个国家和地区的近 3000 名运动员参加，赛事期间创造了多项纪录，包括成为数字化互动最广泛的冬奥会、转播时长最长的冬奥会，以及开幕式收视率最高的冬奥会。赛事在各大平台上引发了数十亿次的互动，仅在中国，电视收视人数就超过了 6 亿。运动员们不仅在赛场上奋力拼搏，还积极通过社交媒体分享赛场外的点点滴滴，使全球观众得以更真实、更全面地了解中国。

在百年未有之大变局下，中国以令人印象深刻的安全和标准圆满举办了北京冬奥会、冬残奥会，体现了中国的组织管理水平和制度优越性，也是构建人类命运共同体的一个可以借鉴、具有深远影响的国际性案例。

（资料来源：新华网，2022 年 3 月 29 日，有删改）

## 第二讲

## 大学体育概述

## 一、大学体育的主要使命

2017年2月,中共中央、国务院印发《关于加强和改进新形势下高校思想政治工作的意见》中强调“高校肩负着人才培养、科学研究、社会服务、文化传承与创新、国际交流合作的重要使命”。在新时代,大学生体育课程不仅是锻炼身体、传播技能的途径,还被赋予了更多的教育使命。

## (一) 大学职能与体育的关系

## 1. 大学体育与人才培养

2021年9月,习近平总书记在中央人才工作会议上发表了《深入实施新时代人才强国战略加快建设世界重要人才中心和创新高地》的重要论述,突出强调了人才培养的重要地位。一人健康是立身之本,人民健康是立国之基。在大学培养人才过程中,体质健康是人才培养的重要基础之一,这也是大学体育的时代使命之一。大学体育建设应贯彻学校体育“四位一体”新理念新目标,融入新时代我国一流大学培养人才方阵的历史背景,充分发挥大学体育培养人才的重要作用,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人做出贡献。

## 2. 大学体育与科学研究

科学研究是进行知识创新重要方法之一,也是大学核心职能之一。我国正处在创新型国家和世界科技强国建设的攻坚期,在竞技体育进一步提升和强化核心竞争力的过程中,科技创新的支撑和引领作用也将日益凸显,同时体育科普应发挥更加重要的关键性作用,与体育科技一起助力我国体育事业腾飞发展。

## 3. 大学体育与文化遗产

体育曾是个体活动,现在已成为一种社会文化现象,而且这种社会文化现象对一个国家、一个社会,甚至对一个个体所产生的影响是十分巨大的。乒乓外交是中美关系史上的一段佳话,它利用体育文化当中的积极要素打开了交往之门。1984年7月29日,在第23届洛杉矶奥运会上,射击运动员许海峰以566环的成绩获得男子手枪60发慢射金牌,为中国实现奥运金牌“零的突破”,点燃了整个中华大地的奥林匹克热情。大学体育文化作为大学文化的重要组成部分,其健身、娱乐、教育、激励等功能,对于学生竞争意识、创新精神、自信



心的培养,对于学生人文素质的提高,具有极大的促进作用。

#### 4. 大学体育与社会服务

体育是高校服务社会的重要内容。随着社会和经济的飞速发展,人民群众生活水平的日益提升,体育锻炼越来越成为人们生活方式的重要组成部分,社会对体育资源的需求程度不断提高。大学体育要充分把握时代机遇,利用和发挥体育场馆设施、人力和科研资源方面的优势服务社会,实现学校与社会体育资源共享,缓解和弥补社会体育资源的不足,满足社会公众的各种体育需求,对推动全民健身,提高国民身体素质和促进人的全面发展具有极为重要的现实意义。

#### 5. 大学体育与国际交流

体育兼具全球性、共通性和兼容性,是促进中华文明与世界文明交流互鉴的重要桥梁,可以彰显人类社会的共同理想和美好追求。全世界各类大学体育竞技比赛都会搭建起一个可持续发展的国际性体育文化交流平台,为保存赛事所取得的丰硕成果和宝贵精神遗产,促进各国大学生运动、学习和文化交流,推动世界大学生体育事业的蓬勃发展。大学应当发挥其深厚人文底蕴、学科特色、师资力量等优势,全面融入中华厚重的文化底蕴,向世界展示独具中国特色的大学体育文化风采,共同促进世界大学体育文化繁荣与发展,为推动高水平对外交流合作做出积极的贡献。

## (二) 大学体育的使命

2023年8月,教育部党组书记、部长怀进鹏在成都举办的第31届世界大学生夏季运动会上指出,大学体育肩负着“强健体魄、健全人格、磨炼意志、激发潜力、促进人全面发展”的责任使命,中国将更加重视大学体育的发展,积极推动“全球大学体育”的发展,在推进全球和平与发展的共同事业中做出更大的贡献。

## 二、大学体育的常见形式

大学体育的常见形式有体育课程、体育健康测试、课外体育活动、课余体育训练、课外体育竞赛活动等。

### (一) 体育课程

体育课程是高等学校课程体系的重要组成部分。大学体育课教学是大学体育活动的基本组织形式,是实现大学体育目的、任务的主要途径,是实施素质教育的重要形式。

2002年,教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出体育课程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、增进健康和提高体育素养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。

根据《学校体育工作条例》的规定，普通高等院校各专业的一、二年级必须开设体育课，三年级开设选修课。《学校体育工作条例》还明确规定，对“不按规定开设或者停止体育课”的行为追加必要的法律责任。教育部《高等学校体育工作基本标准》（教体艺〔2014〕4号）要求，必须为一、二年级本科学生开设不少于144学时（专科生不少于108学时）的体育必修课，每周安排体育课不少于2学时，每学时不少于45分钟。为其他年级学生和研究生开设体育选修课，选修课成绩计入学生学分。每节体育课学生人数原则上不超过30人。每节体育课须保证一定的运动强度，其中提高学生心肺功能的锻炼内容不得少于30%；要将反映学生心肺功能的素质锻炼项目作为考试内容，考试分数的权重不得少于30%。

## （二）体质健康测试

为激励学生积极参与体育锻炼，促进学生身心健康全面发展，我国全面实施《国家学生体质健康标准》，每年对所有学生进行体质健康测试，测试成绩向学生反馈，并将测试结果经教育部门审核后上报国家学生体质健康标准数据管理系统，形成本校学生体质健康年度报告。学生测试成绩列入学生档案，作为对学生评优、评先的重要依据。毕业时，学生测试成绩达不到50分者按结业处理（因病或残疾学生，凭医院证明向学校提出申请并经审核通过后可准予毕业）。

## （三）课外体育活动

课外体育活动是相对于体育课而言的。它是指学生利用课余时间参与的，以锻炼身体、愉悦身心为目的的体育活动。课外体育活动是学校教育体系的组成部分。大学课外体育活动对于丰富大学生的文化生活、增长体育知识、促进健康和提高运动水平等有特殊的作用。

课外体育活动是大学生课余生活的重要内容。课外体育活动既有利于学生身心健康的发展，又有益于学生个性的发展，同时还可以丰富课余生活。课外体育活动的意义主要体现在以下几个方面。

- ① 有利于促进学生的生长发育，增进学生健康。
- ② 有利于培养学生自主锻炼能力和独立人格，促进学生个性的全面发展。
- ③ 有利于创设一定的情境，培养学生群体意识、和睦友善的处世态度以及人际交往能力。
- ④ 有利于培养学生对待体育活动的积极态度，为终身体育奠定基础。
- ⑤ 有利于培养社会体育健身指导人才、社会体育活动组织与管理骨干人才，有利于培养高水平运动人才。

## （四）课余体育训练

学校课余体育训练是指利用课余时间，对在体育方面有天赋或有运动特长的学生，以运动队、代表队、俱乐部等形式对他们进行较为系统的训练，旨在全面发展体能，提高运动技术和水平，培养竞技体育后备人才。它是高校体育活动的一种主要组织形式，也是认真贯彻、执行、普及和提高相结合的重要措施。它还肩负着提高运动技术水平、促进高校体育运



动蓬勃开展的艰巨任务。我国各高校在广泛开展群众性体育活动的基础上，都建立了本校师生共同喜爱的传统运动项目的校代表队，并对其进行科学系统的训练。不少高校都取得了令人瞩目的良好效果。大学生课余运动训练有着目标的双重性、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相结合等特点，并且拥有高科技、多学科和大学生们的体能和智能优势，更新观念，增添措施，遵循规律，敢于创新，具有中国特色的大学课余体育训练之路十分广阔。

### （五）课外体育竞赛活动

一年一度的校田径运动会是各高校必须举行的体育竞赛活动。田径运动会参加的人数较多、规模较大，对校园的精神文明建设产生的影响也最为明显，是全校师生展示精神风貌的舞台。参与者在竞赛中积极进取，顽强拼搏，团结协作，严守规则，文明礼貌，尊重裁判……不仅是对自身人格的锻炼，同时也能感染教育他人。每次成功举行的学校运动会，都将给学校带来新的活力。

除了田径运动会，许多高校还举行各种球类竞赛和其他形式的运动竞赛。这些竞赛的举行不仅促进了师生积极参与体育锻炼，提高了他们的运动技术水平，而且丰富了校园文化生活，促进了校园的精神文明建设。

## 三、大学体育对学生的基本要求

大学体育工作对当代大学生的基本要求包括建立正确的体育意识，掌握科学健身的理论与方法，具备体育锻炼能力和体育指导能力，培养体育兴趣和习惯，塑造强健的体魄和健全的人格。

### （一）树立正确的体育意识

随着科学文化的快速发展，体育在现代社会中的重要性日益凸显，其影响超越文化和教育，具有社会学和心理学意义。体育意识是人们对体育重要性的认识，反映了思想观念和心理活动的总和，尤其在大学生中体现为对体育的理解、认知以及参与体育活动的愿望和需求。正确的体育意识是激励大学生参与体育锻炼、实现终身体育的关键。体育意识的形成受多种因素影响，包括生理、生活、环境、学习、文化素质、职业和社会等，这些因素决定了学生的体育参与态度和程度。因此，形成正确的体育意识是体育教育的重要任务，也是高校对大学生的基本要求。

### （二）提升体育能力

能力是指在从事活动时所展现出来的本领。体育能力则是体育活动中的综合能力，它涵盖了体育理论知识、技术与技能等多个方面。当学生全面掌握这些知识、技术、技能时，他

们便能形成包括认识、锻炼、组织等在内的全面体育能力。

① 基本活动能力能够反映出一个人的心理特征，并直接影响其活动效率。能力强则效率高，能力弱则效率低。

② 体育认识能力是形成体育意识的关键。通过深刻理解体育的功能与作用，学生能够更加积极地投入体育活动中。因此，提高认识能力也成了增强体育意识的重要途径。

③ 体育运动能力在体育能力中占据核心地位，对终身体育的发展至关重要。具备良好的体育运动能力的人能够积极体验运动，从而形成稳定的运动习惯。因此，培养体育特长和能力是满足终身体育需求的必要举措。

④ 在制订锻炼计划时，需要合理安排内容、时间、方法和负荷，以确保锻炼的针对性和有效性。个性化计划的制订更是能够提高锻炼的效果。

⑤ 体育教育能力对于高师学生来说尤为重要，尤其是那些将来可能走上教育岗位的学生，他们需要引导青少年正确认识体育的重要性。

⑥ 高校学生应具备组织指导体育锻炼的能力，以便与体育教师紧密配合，共同做好课外体育工作。

⑦ 在体育锻炼中，自我检查 and 自我评价能力也是不可或缺的。它们能够帮助我们了解锻炼效果，激发锻炼的自觉性和积极性，从而合理安排锻炼计划。

⑧ 要提高体育观赏能力，掌握丰富的体育知识、技术和战术，并熟悉比赛规则和裁判方法。同时，保持良好的心态也是非常重要的。提高体育观赏水平不仅能够丰富我们的精神生活，还能够积极改善人类社会的生活品质。

### （三）培养体育兴趣与习惯

#### 1. 体育兴趣

体育兴趣是推动人们参与体育活动的关键因素，它源于对运动竞赛、游戏、身体锻炼和体育设施的热爱。这种兴趣引导人们深入了解体育的各个方面，包括内容、方法、手段和设施。体育兴趣的形成基于个体对体育的基本需求，当体育成为个人需求的一部分时，兴趣才能持续发展。低级需求驱动的兴趣可能短暂，而基于文化和精神需求的兴趣则更为持久。对于文化素养较高的大学生来说，他们应该努力将体育兴趣提升到更高层次的需求上。

#### 2. 体育爱好

当体育兴趣进一步转化为参与体育活动的强烈愿望时，便形成了对体育的爱好。爱好伴随着实际行动而生，它促使人们不仅观赏体育，更积极地参与其中。对于大学生而言，仅有观赏体育的兴趣是不足以形成良好体育习惯的，必须培养起积极参与体育活动的爱好，才能使体育真正成为生活的一部分。

#### 3. 体育习惯

体育习惯是经过长期体育实践而形成的稳定行为模式。它的养成离不开体育意识和兴趣的培养，以及坚持不懈的意志努力。体育习惯的形成是一个从不自觉到自觉、从不习惯到习惯的渐进过程。一旦养成体育习惯，体育活动将成为人们日常生活中不可或缺的重要部分。

体育兴趣、爱好与习惯的培养是一个复杂的过程，涉及教育、培养等多个层面，需要理论与实践相结合、课内外结合、校内外结合，通过多元化途径和方式开展体育教育。通过观赏和参与体育运动以及接受系统的体育教育，大学生可以将对体育的短暂兴趣转化为持久的爱好，进而形成稳定的体育习惯，提升参与体育活动的积极性和主动性，促进身心健康发展并享受体育带来的长远益处。

## （四）塑造强健的体魄

增强体质，增进健康，是努力塑造强健体魄的目标，这也应被视为大学接受体育教育的首要任务。这一目标既受到高校体育本质功能的制约，又充分反映了现代社会对提高自身素质的现实需要。

### 1. 大学阶段是塑造强健体魄的关键时期

大学生正处于青春期末至青年期，其生理机能与适应能力已逐渐成熟。这一阶段是性发育成熟、生命活动最为旺盛的时期，也是身心健康发展的关键阶段。因此，我们应当重视科学锻炼，以促进正常的生长发育，全面发展身体形态与机能，提升身体素质与活动能力，并增强抗病能力和环境适应能力，从而塑造出强健的体魄。

### 2. 认真接受体育教育

高等教育中的体育教育，是大学生在教师的引导下，主动学习体育与运动知识、技术与技能的过程。这一过程旨在增强学生的运动参与能力，并使他们掌握科学的锻炼方法。体育教育融合了运动参与、技术掌握、智力发展以及体力增强的多方面元素。通过师生互动，体育教育潜移默化地树立了学生的体育意识，提升了体育能力，培养了兴趣和习惯，最终成为高素质人才。

## （五）塑造健全的人格

接受体育教育，我们不仅可以强健体魄，更能健全人格。体育教育不仅致力于提升学生的体质健康水平，还在培养学生爱国主义情怀、团队合作精神、坚强的意志品质、规则意识以及增强学生社会适应能力等方面发挥着巨大作用。



## 体育强国

### 由“奥运三问”到双奥梦圆

中国，曾经有机会站在帕那辛纳克马蹄形体育场上，参加首届近代奥运会。但是，当时任国际奥林匹克运动会秘书长的顾拜旦将邀请函寄给清政府时，清政府却不知“体育”为何物而未作答复。

1908年，《天津青年》杂志上刊登了第四届奥林匹克运动会的相关内容，同时向

社会、向中国、向中华民族提出了三个问题：中国何时能够派一名运动员参加奥运会？中国何时能够得到奥运会金牌？中国何时能够自己举办一届奥运会？这沉甸甸的“奥运三问”，24年后，刘长春给出了第一个答案；72年后，许海峰给出了第二个答案；100年后，全体中国人给出了第三个答案。

百年前，贫穷积弱的中国，果腹安定是最基本的需求，尚有“万里关山、单刀赴会”之勇；如今国运昌隆，脱贫攻坚取得了全面胜利，更有“团结起来、振兴中华”的底气。2008年8月8日20点08分，举世瞩目的北京奥运会开幕式在“鸟巢”揭开了神秘面纱，那一刻，中国惊艳了世界。

2008年北京奥运会留下的场馆群落不仅成为城市地标，更是普通百姓的健身乐园；不仅在一定程度上重塑了北京的城市功能，也促进了产业的转型升级。奥运场馆的赛后运营一直是世界性难题，从悉尼到北京，从伦敦到里约，不少奥运场馆由于赛后赛和游客人数的锐减而变得入不敷出，财政状况不佳，而北京奥运会留下的“奥运遗产”却成为赛后场馆运营的典范。

时隔十年，中国又一次向全世界发出了“2022相约北京”的邀请，并于2022年成功举办冬奥会，使北京成为既举办夏奥会又举办冬奥会的“双奥之城”。“双奥”举办，在世界上是一个奇迹；圆梦的过程，也是中国人民在中国共产党的带领下，走向民族复兴、走向健康中国的过程，是建立道路自信、理论自信、制度自信、文化自信的过程。

[资料来源：《中国体育报》，2021年4月8日（1版），有删改]



## 身体力行

### 举办小型体育文化节

#### | 活动目标 |

通过举办小型体育文化节，提高校园师生的体育文化素养，促进身心健康，增进师生间、生生间的交流与友谊。

#### | 活动内容 |

（1）体育比赛：组织各类体育比赛，如篮球、足球、乒乓球、羽毛球等，吸引师生积极参与。



(2) 健身活动：邀请专业教练进行健身指导，教授简单易学的健身操、瑜伽等，让师生在校园内就能享受到专业的健身服务。

(3) 体育知识讲座：邀请体育专家进行体育知识讲座，普及健康知识，提高师生的体育文化素养。

(4) 体育展览：展示体育发展历程、运动项目起源、世界冠军风采等，让师生更加深入了解体育文化。

(5) 趣味运动项目：设置趣味运动项目，如拔河、跳绳、踢毽子等，让师生在轻松愉快的氛围中锻炼身体。

(6) 运动会：组织年级运动会，设置竞技项目和团体项目，增进师生间的交流与友谊。

(7) 闭幕式：在活动结束时举行闭幕式，颁发奖项，表彰优秀运动员和组织者，总结本次活动的收获与不足。

(8) 活动预算：根据实际情况确定预算，包括场地租赁、设备购置、奖品奖金、宣传费用等。

(9) 宣传方案：通过宣传栏、微信公众号、班级微信群等多种渠道进行宣传，提前发布活动预告和各项比赛规则，吸引更多师生参与。

### 活动反思

活动结束后和同学针对本次体育文化节的举办情况进行反思，并填写表 1-2-1。

表 1-2-1 活动反思

| 项目   |                          | 评价                                                    |
|------|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| 活动组织 | 活动筹备是否充分，时间安排是否合理        | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 活动流程是否流畅，组织是否严密          | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 活动现场是否有序，是否有安全保障措施       | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 活动内容 | 比赛项目是否丰富多样，满足不同学生兴趣爱好的需求 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 健身指导和体育知识讲座是否专业、实用       | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 趣味运动项目和运动会是否有趣味性、互动性     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 活动效果 | 参与人数是否较多                 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 活动是否提高了师生的体育文化素养和身心健康水平  | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 活动是否增进了师生间的交流与友谊         | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |

| 续表   |                           |                                                       |
|------|---------------------------|-------------------------------------------------------|
| 项目   |                           | 评价                                                    |
| 活动影响 | 活动结束后，师生对体育的关注度和参与度是否有所提高 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 活动是否有良好的反响，对班级形象是否有提升     | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 个人体验 | 个人参与活动是否愉快，体验是否良好         | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
|      | 对活动整体是否满意                 | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/> |
| 改进建议 |                           |                                                       |