

免费提供

精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengedu.com.cn

新时代

大学体育与健康

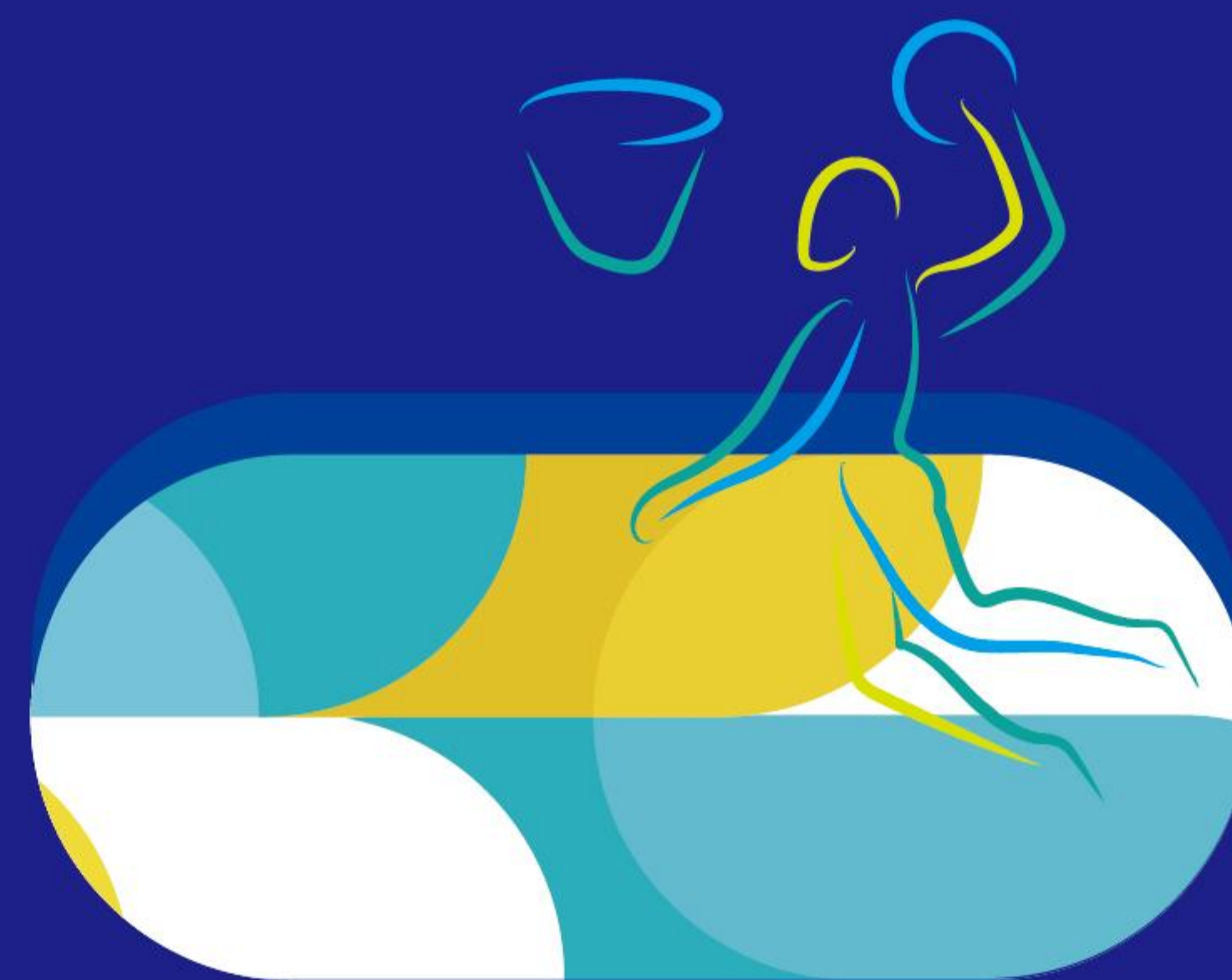
(职业本科版)



策划编辑: 王文敬
责任编辑: 郝永进
封面设计: 张瑞阳



新时代
大学体育与健康



(职业本科版)

主编 付卫国 程鹏



新时代

大学体育与健康

(职业本科版)

高等职业教育本科公共基础课系列教材

主编 付卫国 程鹏
主审 王春雷



ISBN 978-7-5635-7506-0



9 787563 575060 >

定价: 49.90元

北京邮电大学出版社



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



高等职业教育本科公共基础课系列教材

新时代

大学体育与健康

(职业本科版)

主 编 付卫国 程 鹏

副主编 甄 浩 张天洋

李泽培

参 编 杨建丰 张丽红

魏 巍

主 审 王春雷



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com



内 容 简 介

本书根据《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》《全国青少年校园足球八大体系建设行动计划》《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》等重要文件编写。本书共分为十四个成长目标,即走近体育与健康、认识体育锻炼与运动处方、参加田径运动、打篮球、踢足球、打排球、打乒乓球、打羽毛球、打网球、游泳、认识冰雪运动、练习中华传统体育项目、健身塑形、参加户外活动。

本书既可作为大学生体育教育的教材,也可作为体育爱好者的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

新时代大学体育与健康:职业本科版/付卫国,程鹏主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2025.
ISBN 978-7-5635-7506-0
I. G807.4; G647.9
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 20252YF527 号

策划编辑:王文敬 责任编辑:郝永进 封面设计:张瑞阳

出版发行:北京邮电大学出版社

社 址:北京市海淀区西土城路10号

邮政编码:100876

发 行 部:电话:010-62282185 传真:010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销:各地新华书店

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:13.75

字 数:284千字

版 次:2025年4月第1版

印 次:2025年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5635-7506-0

定 价:49.90元

· 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 ·

服务电话:400-615-1233



前言 Preface

体育是国家综合实力和社会文明程度的重要体现，体育强则中国强，国运兴则体育兴。体育运动是健康生活方式的重要体现，《“健康中国 2030”规划纲要》指出，建立完善针对不同人群、不同环境、不同身体状况的运动处方库，继续制订实施全民健身计划，普及科学健身知识和健身方法，推动全民健身生活化。实施国家体育锻炼标准，丰富和完善全民健身体系。

2020 年 10 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》（以下简称《意见》）。《意见》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。”2022 年 10 月，党的二十大报告进一步明确指出，要“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”。以上文件为新时代学校体育高质量发展指明了方向，确立了行动指南。

本书正是基于以上背景而编写的。全书共分为十四个成长目标，即走近体育与健康、认识体育锻炼与运动处方、参加田径运动、打篮球、踢足球、打排球、打乒乓球、打羽毛球、打网球、游泳、认识冰雪运动、练习中华传统体育项目、健身塑形、参加户外活动。本书除了介绍基本的理论知识和运动锻炼技能外，还依据课程知识点和技能讲解设置了“知识拓展”“赛事回顾”“目标考评与任务检测”等栏目，加深学生对体育基础知识、运动技能的理解和掌握。

本书的编写特色如下。

（一）坚持正确的育人导向，落实立德树人根本任务

党的二十大报告指出：“全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”体育教育是高校育人体系的重要组成部分，蕴含着丰富的思政元素，是落实立德树人根本任务的重要载体。本书在每个项目中都设置了“育人园地”板块，在结合体育课程特点的基础

上，融入正确的价值理念、体育精神、安全意识等内容，充分发挥课程的育人功能。

（二）强化教学目标，采用任务式理念编写

本书力求融入新思想、新理论、新内容、新项目和新方法，以实现大学生全面和谐发展、促进终身体育观的形成为目标。本书以成长目标、任务为单位组织编写，既注重内容的科学性和系统性，又讲究知识的针对性和灵活性，强调在理解与掌握知识的基础上培养大学生的实践能力。本书既适用于以大学生为中心的教学模式，又体现出以大学生为主体的教与学间的深层次互动。

（三）以学生为中心，突出“教会、勤练、多赛”的体育教学改革宗旨

本书牢牢地把握以学生为中心、以学生为主体、以实用为主导的宗旨，力求结合学科实际、学生实际和教学实际，围绕体育专业的培养目标、岗位方向和能力要求等进行设计；突出“教会、勤练、多赛”的体育教学改革宗旨，注重知识与技能的传授、科学的练习与巩固、多样性的实践与检验。在课后设置“目标考核与项目检测”栏目，促进学生将所学内容与实践相结合，真正做到学以致用。

（四）配套线上资源，支持混合式教学

本书配备二维码资源、数字教材、在线题库等配套资源。教材配套的数字学习平台提供了同步的数字教材、在线题库和课堂教学工具等，能够满足课程的线上学习需求。

本书由河北科技工程职业技术大学付卫国、程鹏任主编，河北科技工程职业技术大学甄浩、张天洋、李泽培任副主编，邢台学院杨建丰、河北科技工程职业技术大学张丽红和魏巍参与编写。本书由邢台学院王春雷主审。

编者在编写本书过程中参考了大量的体育教学资料，在此向相关作者表示感谢。由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者



目录

Contents

成长目标一 走近体育与健康

1

课程设置

1

育人园地

2

任务精讲

3

任务一 认识体育与体育教学

3

任务二 了解体育运动与身心健康

5

任务三 感悟奥林匹克精神与文化

8

目标考评与任务检测

10

成长目标二 认识体育锻炼与运动处方

13

课程设置

13

育人园地

14

任务精讲

15

任务一 掌握运动损伤及其处理方法

15

任务二 学会制订运动处方

17

目标考评与任务检测

19

成长目标三 参加田径运动

21

课程设置

21

育人园地

22

任务精讲

23

任务一 了解田径运动

23

任务二 掌握跑类项目的技术原理

24

任务三 掌握跳跃类和投掷类项目的技术原理

28

目标考评与任务检测

34

	成长目标四 打篮球	37
	课程设置	37
	育人园地	38
	任务精讲	39
	任务一 了解篮球运动	39
	任务二 熟悉篮球运动的竞赛规则	40
	任务三 掌握篮球运动的动作技术	41
	目标考评与任务检测	49

成长目标五 踢足球	51
课程设置	51
育人园地	52
任务精讲	53
任务一 了解足球运动	53
任务二 熟悉足球运动的竞赛规则	54
任务三 掌握足球运动的动作技术	57
目标考评与任务检测	64

	成长目标六 打排球	67
	课程设置	67
	育人园地	68
	任务精讲	69
	任务一 了解排球运动	69
	任务二 熟悉排球运动的竞赛规则	70
	任务三 掌握排球运动的动作技术	73
	目标考评与任务检测	78

**成长目标七 打乒乓球 81**

课程设置	81
育人园地	82
任务精讲	83
任务一 了解乒乓球运动	83
任务二 熟悉乒乓球运动的竞赛规则	86
任务三 掌握乒乓球运动的动作技术	90
目标考评与任务检测	97

成长目标八 打羽毛球 99

课程设置	99
育人园地	100
任务精讲	101
任务一 了解羽毛球运动	101
任务二 熟悉羽毛球运动的竞赛规则	102
任务三 掌握羽毛球运动的动作技术	104
目标考评与任务检测	110

成长目标九 打网球 113

课程设置	113
育人园地	114
任务精讲	115
任务一 了解网球运动	115
任务二 熟悉网球运动的竞赛规则	116
任务三 掌握网球运动的动作技术	119
目标考评与任务检测	123

	成长目标十 游泳	125
	课程设置	125
	育人园地	126
	任务精讲	127
	任务一 了解游泳运动	127
	任务二 熟悉游泳运动的竞赛规则	128
	任务三 掌握游泳运动的动作技术	130
	目标考评与任务检测	136

成长目标十一 认识冰雪运动	139
课程设置	139
育人园地	140
任务精讲	141
任务一 掌握滑冰运动动作要领	141
任务二 掌握滑雪运动技术要领	145
目标考评与任务检测	149

	成长目标十二 练习中华传统体育项目	151
	课程设置	151
	育人园地	152
	任务精讲	153
	任务一 练习武术	153
	任务二 练习太极拳	161
	任务三 练习八段锦	172
	任务四 认识舞龙舞狮	178
	目标考评与任务检测	182



成长目标十三 健身塑形 185

课程设置	185
育人园地	186
任务精讲	187
任务一 学跳健美操	187
任务二 学做瑜伽	189
目标考评与任务检测	191

成长目标十四 参加户外活动 193

课程设置	193
育人园地	194
任务精讲	195
任务一 学习登山运动	195
任务二 学习定向运动	198
目标考评与任务检测	201

附录 《国家学生体质健康标准》测试评分标准 (大学生) 203

参考文献 210



成长目标一

走近体育与健康



课程设置

体育教育是高等教育体系的重要组成部分。体育运动不仅能提高大学生的身体素质，还能有效树立大学生的自信心，培养其勇敢、坚强的意志。然而，尽管近年来高校体育教学改革不断深化，但大学生身体素质仍有待加强，因此大学生有必要加强体育运动，促进心理健康发展。

成长目标一共分为认识体育与体育教学、了解体育运动与身心健康、感悟奥林匹克精神与文化三个任务。本成长阶段主要帮助学习者了解体育的概念、分类、课程教学的内容，理解体育对身心健康的影响，感悟奥林匹克精神与文化内涵。成长目标一是养成终身体育的基础，请大学生在此基础上进行后续阶段的学习。

本成长阶段授课安排如下表。

任务精讲	课程内容
认识体育与体育教学	体育的概念、体育的分类和体育课程的教学内容
了解体育运动与身心健康	体育运动与身体健康、体育运动与心理健康
感悟奥林匹克精神与文化	奥林匹克运动组织体系、现代奥林匹克运动会、奥林匹克精神及文化内涵



强健体魄 锻炼意志

——感悟毛泽东同志的体育情怀

体育承载着国强兵盛、民族复兴的梦想。在纪念毛泽东同志诞辰 130 周年之际，我们重温伟人关于体育的许多论述和实践，依然能感受到他对体育事业的深厚情怀。

毛泽东在青年时期就对体育高度关注。1916 年，他在写给黎锦熙的一封信中阐述了体魄的重要性，强调身体素质的强弱与人的道德、智力的发育密切相关，把身体视作道德和智力发展的载体，认为“德智所寄，不外于身；智仁体也，非勇无以为用”。

1917 年 4 月 1 日，毛泽东又用“二十八画生”的笔名在《新青年》第三卷第二号上发表了《体育之研究》。文章详细叙述了体育运动的意义、作用和方法。关于体育与增强民族体质、保卫国家的关系，文中提到“国力荼弱，武风不振，民族之体质日趋轻细，此甚可忧之现象也”。他剖析了“何为体育真义”——“体育者，人类自其养生之道也，使身体平均发达，而有规则次序之可言者也”。他还阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用，提出学校教育要“三育并重”“体育占第一位”。他认为，不论是中国的传统武术，还是西方的击剑武士道，都是通过锻炼身体的方式达到修身养性的目的。

毛泽东以身体力行的实践号召国民积极参加体育运动。他始终认为体育不仅可以强健体魄，更重要的是可以健全人格、培塑精神。他还曾指示部队：“部队要学游泳，所有部队都要学会。学游泳有个规律，摸到了规律就容易学会。整营、整团要学会全副武装泅渡。每师先搞一个团，每团先搞一个营，每营先搞一个连，然后再普及，做到大家全会。”

从瑞金到延安，再到北京；从最早的对国人“驯良懦弱”深感忧虑，希望可以“以野蛮之体魄，复文明其灵魂”，到后来提出“发展体育运动，增强人民体质”，毛泽东同志关于体育工作的思想和实践始终洋溢着顽强奋斗、自强不息的拼搏精神和救国救民、保家卫国的爱国情怀。其中，“人民至上”的根本宗旨、“因地制宜”的实践方法、“开拓创新”的发展思路等，对当代实现“体育强国”的战略目标仍具有重要的启示意义。

资料来源：孙彤. 强健体魄 锻炼意志：感悟毛泽东同志的体育情怀[N]. 解放军报，2023-12-27（9）.（有改动）



课堂交流：“体魄与人格并重”是当前学校体育教学活动开展所秉持的教育观。全面的体育教育可以促使学生进行科学的体育锻炼，促进体质健康，培养健全人格。请谈一谈你对“体魄与人格并重”的看法。



任务精讲

任务一 认识体育与体育教学



学习任务

课程内容	认识体育与体育教学
自学推荐	阅读毛泽东的文章《体育之研究》，了解体育的重要性
重点内容	体育的概念、体育的分类、体育课程的教学内容
重要程度	★

一、体育的概念

体育是人类社会特有的文化现象。体育作为人类有目的、有意识的社会活动，是为适应社会需要和人的生理需要、心理需要而产生的，其主要产生于生产劳动过程中。人们对体育的认识是随着人类的认识活动逐步深入的，尤其是随着现代生产生活方式和人文环境等客观环境条件的变化，体育的性质、内容、范围、对象及时空关系不断自我完善。根据包含的内容和外延不同，体育可分为广义体育和狭义体育。

广义体育是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。它包括体育教育、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，属于社会文化教育的范畴，受社会政治和经济的制约，并为社会政治和经济制度服务。

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。它是教育的组成部分，也是培养全面发展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。

(一) 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。学校体育的目的是完善学生的自身发展，使学生具有良好的体质，掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育具有鲜明的教育性和健身性。

（二）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。

（三）竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，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，既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性，又具有规范性、组织性、国际性和公认性，还具有一定的教育意义，有利于推广普及全民健身活动。

三、体育课程的教学内容

教育部于 2002 年发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）指出了体育课程的性质：“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。”高等学校在体育与健康课程设置上将体育与健康教育两者有机结合，系统地从生理、心理、社会适应及道德层面综合促进大学生的健康发展，是未来社会发展的需要，也符合“健康第一”的教育指导思想。

（一）注意体育教育与健康教育有机结合

完善的体育与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，使两者有机地结合。

（二）培养学生的体育能力

体育理论课的内容设置不仅传授体育锻炼的知识，还积极探索传授未来社会所需的相关内容，找到高校体育与终身体育的对接点。在未来社会，人们对健康的追求会更为迫切。教师在教学过程中也要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会健康教育及学生道德品质教育有机统一，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。

（三）注重加强学生的健康教育

“养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也”。人的体质发展需要靠积极主动的行为去维护，而非强迫自己或者完全依赖外力。

（四）注重体育人文精神的培养和熏陶

体育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。

任务二 了解体育运动与身心健康



学习任务

课程内容	了解体育运动与身心健康
自学推荐	观看电影《胜利之光》，感受体育运动对人实现自我价值的作用
重点内容	体育运动与身体健康、体育运动与心理健康
重要程度	★★★

一、体育运动与身体健康

（一）体育运动与身体素质

身体素质包括速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等方面，它们可以通过体育运动得到发展和提高，练习方法如表 1-1 所示。

表1-1 身体素质练习方法

身体素质组成	练习方法
速度素质	速度素质是指人体运动的能力。速度素质的发展分为反应速度、动作速度和位移速度三个方面。速度练习应在精力充沛、中枢神经较兴奋的状态下进行，使肌肉、神经调节与物质代谢有机地结合起来；练习时要保持放松、协调；练习的强度要接近极限，才能取得较好的效果
力量素质	力量素质是指肌肉抵抗阻力的能力。根据肌肉收缩的形式，力量素质可分为静力性力量和动力性力量，而力量素质的练习也是从这两个方面进行的。力量素质练习以隔日一次为宜，负荷随力量增长而加大；练习时要注意呼吸与动作协调配合；练习后要及时做好放松活动，以免肌肉僵硬
耐力素质	耐力是指人体长时间进行肌肉活动的能力，也可看作对抗疲劳的能力。它是人体机能和心理素质的综合表现，是评价人体机能水平和体质强弱的重要标志。耐力素质可分为有氧耐力和无氧耐力，其练习也需从这两个方面进行
灵敏素质	灵敏素质是指在复杂条件下对刺激做出快速和准确的反应，灵活控制身体随机应变的能力。发展灵敏素质可采用变化训练法，如快速改变方向的各种跑、躲闪和突然起动的练习
柔韧素质	柔韧素质是指人体关节在不同方向上的运动能力及肌肉、韧带等软组织的伸展能力。柔韧素质练习基本上采用拉伸法。发展肩部、腿部、臂部和脚部柔韧性的主要手段有压、搬、劈、摆、提、棚及绕环等练习，发展腰部柔韧性的主要手段有站立体前屈、俯卧背伸、转体、甩腰及绕环等练习



视频

影响健康的不良
生活方式有哪些

（二）体育运动与心肺功能

体育运动对心血管系统的影响如表 1-2 所示。

表1-2 体育运动对心血管系统的影响

影 响	具体说明
对心脏的影响	由于体育运动需要较大的供血量，为适应运动，心肌毛细血管口径变大，数量增多；心肌纤维增粗，其内所含蛋白质增多，心脏出现功能性增大。一般人的心脏质量约为 300 克，运动员的可达 400 ~ 500 克。体育运动还可提高心脏的容量和每搏输出量
对血管的影响	体育运动可以使动脉管壁的中膜增厚、弹性纤维增多、血管的运血功能加强，还可改变毛细血管在器官内的分布和数量

体育运动对呼吸系统的影响如表 1-3 所示。

表1-3 体育运动对呼吸系统的影响

影 响	具体说明
增强呼吸肌力，提高呼吸功能，增加肺通气量	由于运动，肌肉对能量的需求剧增，机体对氧气的需求也相应地显著增加，即需氧量与运动强度、运动时间成正比。而机体为了尽力满足肌肉运动的氧需求，会充分利用呼吸肌的潜力，使之发挥最大功能，力争吸入尽可能多的氧气
提高胸廓顺应性，增加呼吸肌活动幅度，增大肺活量	(1) 肺活量：成年男子的肺活量正常值为 3 000 ~ 4 000 毫升，成年女子的为 2 500 ~ 3 500 毫升。运动员尤其是耐力运动员的肺活量明显增加，优秀游泳选手的肺活量最高可达 7 000 毫升。 (2) 最大通气量：在单位时间（1 分钟）内进行尽可能深的呼吸时进出肺的气量，这是衡量通气功能最重要的指标之一。训练者的呼吸肌力量大，肺活量大，呼吸深度也较大，而且呼吸肌力量及耐力较好，所以呼吸频率高。训练者最大通气量明显高于常人

（三）体育运动与神经功能

体育运动对神经功能的作用主要表现为促进神经系统的发育，提高神经系统的灵活性，改善和提高中枢神经系统的工作能力。

二、体育运动与心理健康

心理健康是幸福快乐的源泉，是乐观自信的基石，是良好交往的保证，是人生成败的关键，是适应新环境与和谐人际关系的首要前提，是智力正常发挥和学习效能提高的必要条件，是身体健康的重要保障。体育运动对心理健康的影响如表 1-4 所示。



视频

大学生体育锻炼
的目的

表1-4 体育运动对心理健康的影响

影 响	内容说明
促进智力发展	运动者经常参加体育运动可以提高注意力、记忆力、反应力、思维能力和想象力等，表现为可减缓应激对心理的刺激效应，使心理承受能力和健康状况都处在较高的水平，从而保持心理健康、平衡和稳定
调节情绪	体育运动是集身体、心理活动和情绪体验于一体的复杂活动，运动者不仅可改善自身紧张、烦躁、压抑、纠结等情绪状态，还可培养积极、乐观、自信、开朗等情绪品质
培养意志品质	运动者长期坚持体育运动，要克服各种主观上的困难，如思想上的惰性、技能形成过程中的困难、场地设施的局限、时间或气候条件的限制等，这个过程既是身体锻炼的过程，也是意志行动实现的过程
改善人际关系	体育运动具有实践性和社会性，能增加人与人之间的接触和交往机会，加上体育运动中群体活动较多，故可增进学生团结合作、协调一致、相互帮助、彼此鼓励、竞争向上的人际交往技巧，增强学生的社会适应能力及处理各种人际关系的能力
形成自我意识	经常参加体育运动可以促使人勇于接受某种挑战；使人积极进取，渴望和追求成功；使人不怕失败并勇于接受失败，保持进取精神，形成良好的自我认识 and 自我评价意识
消除疲劳感	疲劳与人的生理和心理状态有关。紧张的脑力劳动和长时间的伏案学习会使大脑供氧不足，使人感到疲劳，记忆力减退，学习和工作效率下降。参加体育运动可以改善人的神经系统的功能，达到消除疲劳的目的
消除心理障碍	心理医生认为，体育运动是治疗抑郁症和焦虑症的有效方法，有不少抑郁症和焦虑症患者通过参加体育运动来消除或减缓某些心理压力；经常参加体育运动的人在精神上会得到美的享受；等等

知识拓展

突击锻炼不可取 循序渐进要谨记

“突击运动的人产生运动损伤的主要原因是准备活动不足、动作技术错误和身体疲劳。”广州医科大学附属第三医院骨科主任医师张平分析，在动作技术不娴熟的情况下，长时间训练会造成身体疲劳，最终导致受伤。他说：“比如，在立定跳远训练时，如果在脚落地时不会做落地缓冲动作，就很容易导致踝关节、膝关节受伤；在跑步训练中，如果对弯道一直道衔接的技术掌握不好，拐点时身体调整不好，就容易导致身体失去平衡而拉伤。特别是长期不运动、体重超标的人群，不适合一开始就靠跳绳减肥。这种运动方式对身体而言就像长期挨饿的人突然暴饮暴食，对健康毫无好处。”

国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心副研究员李良表示，锻炼一定要循序渐进、因人而异，不能为求“速成”而盲目加大运动量，否则极易给身体造成不必要的损伤。

资料来源：刘昕彤. 平时不锻炼 如何开启健身之路[N]. 中国体育报，2021-05-17（5）.
（有改动）

任务三 感悟奥林匹克精神与文化



学习任务

课程内容	感悟奥林匹克精神与文化
自学推荐	观看电影《冠军之旅：48年奥运》，了解奥林匹克运动
重点内容	奥林匹克运动组织体系、现代奥林匹克运动会、奥林匹克精神及文化内涵
重要程度	★★★

一、奥林匹克运动组织体系

奥林匹克运动是在奥林匹克主义的指导下，以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为主要活动内容，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，在全世界普及奥林匹克精神，维护世界和平的国际社会运动。

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（简称国际奥委会）、国际单项体育联合会和各个国家（或地区）的奥林匹克委员会三部分。

二、现代奥林匹克运动会

现代奥林匹克运动会（简称奥运会）分为夏季奥运会和冬季奥运会。

（一）夏季奥运会

自 1896 年举行的第 1 届夏季奥运会至今，按 4 年一届计算，已举办了 33 届（中间因两次世界大战停开第 6 届、第 12 届和第 13 届奥运会）。2020 年东京奥运会有 33 个运动项目的比赛，包括田径、水上运动（含跳水、花样游泳、水球、游泳、马拉松游泳）、体操（含艺术体操）、足球、篮球、排球（含沙滩排球）、曲棍球、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、空手道、击剑、皮划艇、英式橄榄球、滑板、攀岩、冲浪、跆拳道、铁人三项、赛艇、帆船（含帆板）、马术、拳击、手球、高尔夫、现代五项、乒乓球、网球、棒球和羽毛球。

（二）冬季奥运会

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 年举行一次冬季奥运会，在夏季奥运会的同一年举行。

三、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。

（一）礼仪

东道国的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运动会会场时，由国际奥委会主席和本届奥运会组织委员会主席站在运动场入口处迎接，然后引导到运动场荣誉席上就座，同时奏东道国国歌。在开幕式上，各个国家和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，东道国运动员排在整个运动员队伍的最后面。在运动员入场后，本届奥运会组织委员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林匹克运动会开幕，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，第一次点燃象征团结、和平、友谊的圣火。以后无论在哪个国家举行奥运会，都要进行隆重的火种点燃仪式及传递仪式。在开幕式上，由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，再在点燃塔上点燃圣火，圣火一直燃烧到运动会闭幕时熄灭。

（三）会徽

奥运会会徽从左到右依次为蓝、黄、黑、绿、红五种颜色的相互套连的五个环圈。它象征着五大洲的团结，全世界的运动员在友好和平的世界中以公正、坦率、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，旗的中央是会徽。奥运会会旗是根据顾拜旦1913年的构思设计的。1914年，为庆祝复兴奥运会20周年，在法国巴黎召开的国际奥委会会址上首次升起奥运会会旗。1920年，比利时奥委会向国际奥委会赠送了一面同样的会旗，该会旗成为后来奥运会的正式会旗。

（五）宣誓

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在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鸽子之后，各国家和地区的旗手在主席台前围成半圆形，东道国的一名运动员走上主席台，右手持奥林匹克会旗的一角，代表全体运动员宣誓。

（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”。前一条格言是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。



目标考评与任务检测

成长目标

校园体育文化凝结、渗透出体育风尚，能够活跃校园生活的精神氛围，使校园充满生机、活力和健康向上的体育风气，有助于在此氛围中的师生形成积极进取的心境和奋发努力的情感，能优化心态、陶冶情操，促进良好校风、学风的形成。

本成长目标主要是了解体育运动的相关知识和本校的体育文化。

成长目标考评

本成长目标的考核内容是个人学习心得，即简述校园体育文化。

个人学习心理总结

姓名：	院（系）：	学号：	日期：
(要求：原创，字数为 500 字左右，分析透彻，观点明确，条理清晰。)			
得分：			
指导教师签字：			日期：

分析体育运动对身体健康的作用

续表

简述体育运动对大学生心理健康的促进作用	
简述奥林匹克精神和文化	
得分：	
指导教师签字：	日期：