

应用技术型高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主 编 魏洪峰 王庆伟 马继明
副主编 范笑晨 张美恒 吕 鑫 卢春雷



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

应用技术型高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康

主 编 魏洪峰 王庆伟 马继明

副主编 范笑晨 张美恒 吕 鑫 卢春雷



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书是根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神,集理论与实践于一体,针对普通高校公共体育课程的现状和教学的需要编写而成的。

本书全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识,并对一些基本的体育技能作了详尽的描述,使学生在了解基本理论的基础上,能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动创伤的处置方法。

通过对本书的学习与实践,使学生掌握测试和评价体质健康状况的基本知识,并帮助学生通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,在锻炼中体验运动的乐趣和成功的感觉。本书在编写过程中从教学实际出发,力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、图文并茂。既考虑了教材的深度,又照顾到教材的广度,使之不仅可以作为高校公共体育课程的教学用书,也适合于广大体育工作人员及体育爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 魏洪峰, 王庆伟, 马继明主编

— 北京: 中国水利水电出版社, 2015.8

应用技术型高等教育“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5170-3453-7

I. ①大… II. ①魏… ②王… ③马… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第173334号

策划编辑: 石永峰 责任编辑: 宋俊娥 加工编辑: 夏雪丽 封面设计: 李 佳

书 名	应用技术型高等教育“十二五”规划教材 大学体育与健康
作 者	主 编 魏洪峰 王庆伟 马继明 副主编 范笑晨 张美恒 吕 鑫 卢春雷
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	三河市铭浩彩色印装有限公司
规 格	170mm×227mm 16开本 19.25印张 301千字
版 次	2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
印 数	0001—3000册
定 价	28.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

前 言

大学体育课程是高校课程体系中的一个重要组成部分，我们参照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的要求，根据独立学院的实际情况，牢牢将素质教育、健康第一、以人为本作为本教材编写的指导思想，目的在于通过《大学体育与健康》一书，向广大学生介绍体育学科中的相应知识和练习方法，提高学生的参与意识，增强学生的身体素质，培养学生优良的意志品质，形成终身锻炼的习惯。

本书全面地阐述了体育运动与健康的基本理论知识，并对一些基本的体育技能作了详尽的描述，使学生在了解基本理论的基础上，能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力，掌握常见运动创伤的处置方法。

本书在编写过程中，注重理论联系实际，内容上图文并茂，力求符合教学使用，便于指导学生锻炼。本书是由魏洪峰、王庆伟、马继明任主编，范笑晨、张美恒、吕鑫、卢春雷任副主编，其中魏洪峰负责编写第三章和第六章的第四节至第六节（共5万字），王庆伟负责编写第六章的第一节至第三节（共5万字），马继明负责编写第一章、第十章和第十一章（共5万字），范笑晨负责编写第二章和第八章（共5万字），张美恒负责编写第九章（共5万字），吕鑫负责编写第四章、第五章和第七章（共5万字），卢春雷负责全书的统稿工作。在此，我们向给予我们提供帮助的各位专家、兄弟院校的同行、出版社的领导和编辑，表示我们最衷心的感谢！同时，我们也由衷地希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见，指出缺憾与不足，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善。

《大学体育与健康》编委会

2015年5月

目 录

前言

第一章 体育概论	1
第一节 现代社会与体育	1
第二节 体育的功能	4
第三节 高等学校体育	8
第二章 健康概论	13
第一节 健康的概念	13
第二节 行为与健康	19
第三章 科学的体育锻炼	25
第一节 体育锻炼的原则	25
第二节 科学选择体育锻炼内容	28
第三节 运动处方	31
第四章 体育保健	35
第一节 常见运动损伤及其预防	35
第二节 常见运动损伤的处置与康复	40
第三节 常见病的体育疗法	43
第五章 田径运动	47
第一节 田径运动概述	47
第二节 田径运动锻炼的内容和方法	56
第六章 球类运动	64
第一节 篮球运动	64
第二节 排球运动	86
第三节 足球运动	100

第四节	网球运动.....	115
第五节	乒乓球运动.....	129
第六节	羽毛球运动.....	144
第七章	游泳运动.....	157
第一节	熟悉水性.....	157
第二节	蛙泳.....	158
第三节	爬泳的锻炼方法.....	163
第四节	仰泳.....	169
第五节	游泳教学的安全组织工作.....	173
第八章	武术.....	176
第一节	武术基本功.....	176
第二节	简化太极拳.....	181
第三节	跆拳道.....	201
第九章	健身健美与体育舞蹈.....	212
第一节	健美操运动.....	212
第二节	体育舞蹈.....	230
第三节	其他形体运动.....	251
第十章	速度滑冰运动.....	264
第一节	速度滑冰概述.....	264
第二节	速度滑冰的技术特点.....	268
第三节	速滑比赛的组织及相关事项.....	275
第十一章	休闲体育.....	280
第一节	台球运动.....	280
第二节	轮滑运动.....	288
第三节	飞镖运动.....	295
主要参考文献		302

第一章 体育概论

第一节 现代社会与体育

在人类迄今为止的发展史中，社会整体呈加速发展的态势，人类经历了八千多年的农业经济，约三百年的工业经济，迎来了知识经济的时代。知识经济如强大的冲击波，震撼着整个世界。如果说，农业经济转移的是武力，工业经济转移的是物质，则知识经济转移的是知识，它改变了我们的生活方式，展现的特点是：①经济发展可持续化；②资产投入无形化；③世界经济一体化；④信息传递网络化；⑤社会知识化；⑥教育终身化。

一、现代社会对人才的要求

随着社会的变迁和发展，对人才的要求也随之发生变化，对人的素质方面的要求也越来越高了。现代社会对人才的要求可以归纳如下：

1. 健壮的体魄

主要应体现为体质良好，体能全面，生长发育良好，有连续工作能力和较快的恢复能力。

2. 高超的技能

随着信息时代到来，现代社会对人的智能要求已有了深刻的变化，除了应有扎实的基础知识和精深的专业知识之外，还要求有学习能力、创新能力、观测能力、动手能力。在知识爆炸的时代，不学会学习、观测，知识就难以更新。而创新能力，是一种综合能力，必须要有坚实的基础，敏锐的观察能力，不倦的探索能力。

3. 良好的心理素质

现代社会科技的发展已经把地球变得越来越小,人们谁也离不开谁,除了要求精力充沛、奋发向上、思维敏捷、情绪良好、意志坚强外,还要有追求之志、好奇之心、探险之勇、求实之诚、专注之境,有百折不挠的精神,有经得起失败和挫折的心理承受能力,每个成功人士都需要经历挫折和失败的考验。

4. 高尚的道德情操

高尚的道德情操内涵十分丰富,而作为一个社会人,拥有正确积极的人生态度、社会公德、职业道德及协作精神是最基本的。其中尤以职业道德和协作精神为最重要,是人们取得成功必备的思想品质。

二、现代社会中体育的地位与价值

在社会走向现代化的过程中,体育所起的作用越来越为人们所重视,它既是社会现代化的组成部分和标志,也是社会走向现代化的重要推动力。

1. 体育是现代教育的重要组成部分

在现代化的教育系统中,体育占有重要地位,它是全面培养、完善发展现代人的重要手段,它是丰富社会文化生活和促进精神文明建设的一种有意识、有组织的社会活动,它受一定的政治、经济条件制约,也为政治经济发展服务。

2. 体育维护人们的健康

现代社会科技高度发达,城市人口高度密集,生产向机械化、自动化、电气化、智能化的方向发展,人的体力劳动越来越少,使人体的健康受到威胁。体育可以减少社会上各种流行病的发生和发展,提高个体健康水平,从而提高整个社会的健康水准。

3. 体育参与校园文化和企业文化建设

学校体育教学是学校教育的重要组成部分,学生在校期间除了从事一定的脑力劳动外,还有部分时间是在从事体育活动。体育文化的开展可以提高学生的个性发展,培养学生团结奋斗,勇于创新的精神。

在企业文化中,体育占重要的地位,它不仅可以促进职工的健康,提高出勤率、减少疾病,更使企业具有凝聚力、向心力,发扬团队精神,使企业的整体实

力提高。

4. 现代体育娱乐市场是市场经济不可缺少的组成部分

经济发展带来了两个积极的结果：一是物质产品丰富，二是人们的余暇时间增多。人们对精神方面的需要和发展大大提高了，这表现为参加体育锻炼的人越来越多。人们在关心自身健康的同时，把富余的资金和余暇时间投向体育娱乐活动中去。体育娱乐活动作为一种社会现象，它对整个社会渗透范围之广是惊人的，可以说几乎每个人都会卷入这个领域。

5. 体育推动城市建设

现代社会的体育越来越被大众所认识、接受，所了解，大型的体育场馆可以作为一个城市的标志性建筑，随着社会的进步和发展，大型场馆将会越来越多，它是城市建设的一部分。

三、现代社会中身体素质的重要性

随着科学技术的发展，人类对自身的研究和认识进入了一个崭新的境界。在现代高度文明的多元化的信息社会里，计算机、通讯、遗传工程、空间技术、海洋开发等新技术将使整个社会发生巨大的变化。然而，不管是信息社会也好，知识经济社会也好，无一不与人的体力和智能的开发有关，也无一不影响着身体和智力的发展。当我们面对新世纪重大挑战时，有效地提高全民族的身体素质水平，对社会发展是十分重要的。身体素质在现代生活中的重要性，可以归纳如下：

(1) 良好的身体素质，可以有效地增进健康，有更大的精力胜任日常工作、生活，并且有应付紧急事件的能力和一般活动能力。

(2) 良好的身体素质，可以使人们有效地克服精神上和情绪上的压力，有更明确的生活态度和自信心，从而减少心理疾病的发生。

(3) 良好的身体素质，可以改进个人的外观。使人有适宜的体重，健美的体形，延迟衰老过程。

(4) 良好的身体素质，可以减少心血管系统等现代慢性疾病的发病机会。有能力在疲劳前完成更多的工作且工作后能较快恢复。

(5) 良好的身体素质，可以提高对周围环境的适应能力，抵御周围环境不

良因素的影响,使人体的免疫系统得到加强,减少各种疾病的发生,并提高抗病能力。

(6)良好的身体素质,可改善力量和肌肉的持久力,减少肌肉和关节损伤的可能性,减少人体因活动而产生的各种不适。

未来社会需要的是具有渊博知识及较高智力和较强能力的开拓型人才。身体素质是现代化人才的必备条件,是走向成功的基础。

第二节 体育的功能

体育的功能是指体育对人类自身及其社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的,它随着时代的进步和社会发展的需要而发生变化。一般说来,体育功能表现在以下几个方面。

一、健身功能

体育的本质特征是身体活动,现代科学技术的发展使人们的体力活动大大减少,运动缺乏使人们处于亚健康状态。人体在运动时产生一系列的生理和心理变化,突出表现为健身强体的本质功能。

1. 改善和提高中枢神经系统的机能

大脑是人体各种活动的指挥中心,耗氧量却只占全身总耗氧量的25%,长期从事脑力劳动,会使人头昏脑涨,就是由于血液循环慢,大脑供氧不足所致。经常参加体育锻炼,能使大脑获得更多氧气,改善大脑的供血、供氧情况,提高大脑兴奋性,从而增强记忆力。体育活动中神经过程的均衡性和灵活性加强,对刺激的反应更迅速、准确,能够提高大脑的综合能力,使整个肌体的工作能力得到改善。

2. 促进肌体生长发育,提高运动能力

经常从事体育运动的青少年比一般青少年身高增长快,骨骼变粗,骨密质增厚,抗弯、抗折、抗压能力增强。体育运动使青少年肌肉发达,它改善肌肉的血液供给情况,增加肌肉的营养物质,特别是蛋白质含量,使肌肉体积增大,工作

能力增强。

3. 促进人体内脏器官，特别是心血管构造的改善和体能的提高

体育运动使摄取、消耗能量增加，新陈代谢旺盛，血液循环、呼吸、消化、排泄等系统的机能得到改善。心跳的每搏输出量增加，心跳频率减少，心脏工作出现“节省化”现象。体育运动使心壁增厚，心肌增强，心容积增大。体育锻炼能促使血管的弹性增强，紧张性降低，对血管硬化和高血脂疾病有防治作用。

4. 提高人体的适应能力

人体的适应能力，就是人体与外界环境保持平衡的能力。肌体内部的各种生命活动，自身随时都在破坏或保持（调节）内部的平衡。人体的适应能力是在各种环境变化中培养出来的，只有经常到自然界中进行体育锻炼，才能达到“适应”的效果。

5. 防病治病，推迟衰老，延年益寿

人的生老病死是不可抗拒的客观规律，但是人的体质好坏、衰老的快慢是可以控制的，坚持经常的、科学的体育锻炼可以防治疾病，推迟衰老。经研究证明：不锻炼的人 30 岁起身体体能就开始下降，到 55 岁身体机能只相当于他最健康时期的三分之二，而经常锻炼的人到 50 岁左右身体机能仍相当稳定。运动医学专家指出每天坚持跑步 10 分钟的人心脏可以年轻 20 年。

6. 调节人的心理，使人朝气蓬勃，充满活力

参加体育运动能使人心情舒畅，精神愉快，使某些不健康的情绪和心理得到调整。经常参加体育活动的人兴趣广泛，性格开朗，有良好的气质。

二、教育功能

人刚出生只是个生物的人，使之成为社会需要的人，必须经过一个不断学习的过程，接受各种教育使他的价值得到社会和群体的承认，在这个人不断社会化的过程中，体育起着非常重要的作用，教育功能表现在以下几个方面。

1. 掌握基本生活技能

提高人口素质，首先要从幼儿、青少年抓起，推行快乐体育教育。使他们在玩中通过爬、站立、走、跑、跳、投、攀、搬运等动作学习最基本的生活技能；

同时,通过模拟成人的各种活动、角色、行为学习适应社会生活的能力。

2. 学习社会规范,发展人际关系

体育运动是一种人与人相互接触交往、相互影响和作用的社会互动过程。在体育活动中,特别是体育竞赛中,参观者之间、参加者之间、集体之间无不频繁地交互作用。活动时由于生理、心理、情绪等方面的变化每时每刻都对参加者提出思想品德方面的考验。如长跑出现“极点”是坚持还是半途而废;裁判员出现误判、漏判,是宽容大度还是斤斤计较;集体配合失利是鼓励还是抱怨等这些都是自我教育或接受教育的良好契机。通过参与体育活动可以使青少年学会正确处理人际关系,养成遵守社会规范的习惯。

3. 传授文化科学知识,掌握运动技能

体育知识是人类科学文化知识宝库中的一部分。通过体育运动,可使人们掌握有关身心健康和体育运动方面的知识以及运动技能,满足他们不断增长的精神需求,学会科学的、健康的生活方式,提高生活质量。

4. 培养竞争精神

竞争精神是现代人的一种特殊重要的素质。竞争是体育的特性之一。在体育教育或运动竞赛中,始终贯穿着竞争和向上的精神。在体育活动中人们不仅身体上得到锻炼,而且思想上也同时得到锻炼。体育运动员要敢于拼搏,敢于创新,努力超过别人,要有一种积极的竞争精神。

5. 激发爱国热情,振奋民族精神

国际体育比赛中为优胜者升国旗、奏国歌,那激动人心的时刻使人热血沸腾,顿感国威大振,是强烈、生动、富于感染力的爱国主义教育。例如在雅典奥运会上,刘翔跑出了中国人的士气,振奋了民族精神,使全世界人刮目相看。

三、娱乐功能

体育运动具有技术性、艺术性、惊险性、对抗性、配合默契性、易于接受的朴素性和娱乐性等特点,能够充分满足人们的精神需要。体育的娱乐功能可以通过以下两个方面实现。

1. 观赏

体育文化它所表现的人体美、健康美、韵律美……给人以美的享受，使人产生一种愉悦的心理感受。

(1) 观赏体育运动是人们的精神享受。

花样滑冰运动员申雪、赵宏博在一曲悠扬的《图兰朵》的伴奏下翩翩起舞，演绎完美的体育美。跳水、花样游泳、体育舞蹈、篮球、足球等体育运动表现出的高、精、尖、难的技术水平都会给人们带来赏心悦目的刺激与欢乐。

(2) 观赏体育运动是一种知识的扩充。

如篮球的“212”“122”“131”等战术体系，足球的“433”“442”“451”等战术内容这些都属于体育运动的知识范畴。通过观赏体育运动可以扩大人们的知识面。

(3) 观赏体育运动是促进精神文明建设的重要手段。

在观赏体育运动过程中可以见到场内场外的各种社会行为，作为一名观赏者，保持正确的立场、观点才能对体育运动中所表现的各种行为作出正确的鉴别与评价，从精神上得到升华，促进精神文明建设。

2. 参与的快乐

人们通过参与体育运动，并在结合自然力（日光、空气、水）来锻炼身体的过程中，在与同伴的默契配合中，在与对方斗智斗勇的对抗中，体验到一种美妙的快感和心理上的满足，愉悦身心。

四、政治功能

体育运动受一定的社会政治条件影响和制约，为一定的社会服务，具有很强的政治功用。

体育自古以来与政治密切相关。古代奥运会的形成和发展，明显标志出体育竞赛是各城邦之间显示实力的一种竞争。体育具有增强国民凝聚力的功能。体育运动具有群众性，能够提供群众性聚会的机会，使人们在这些活动中加强人际交往，增进感情，促进各民族之间的团结。

五、经济功能

随着社会的发展,体育的经济价值被越来越多的人理解和接受。一个人身体是否健康,直接影响工作效率,影响生产力的发展,影响社会的经济效益,也影响个人的经济收入和支出。体育的发展必然促进相关产业的发展,也促进社会经济的发展。

1. 身体健康带来了经济效益

人的体质弱、健康状况不好必然导致学习、工作和生活受到影响。对社会贡献小,创造的经济价值就小,甚至会给个人及社会带来经济负担。所以体育的经济功能有重大意义和作用。

2. 促进体育相关产业的发展

随着社会的进步与发展,体育的消费是多方面的,包括服装、器材、设备、报刊、观看比赛、参加体育俱乐部……随着人们对身体健康的要求越来越高,投入到相关产业的消费也越来越大。消费必然促进生产,一些与体育相关的产业也必然兴起和发展。

3. 体育竞技比赛产生巨大的经济效益

体育的经济功能在大型的竞技比赛中表现得尤为突出。大型的竞技比赛不再是消费,而成为获取经济效益的机会和手段。比如:1992年巴塞罗那奥运会盈利5000万美元;2000年悉尼奥运会盈利17.56亿美元;2004年雅典奥运会给雅典带来了100亿欧元的经济活力。除此之外,世界上比较有名气的足球俱乐部,例如皇家马德里、曼联、AC米兰三家足球俱乐部平均每年盈利2亿欧元以上。比赛所带来的经济效益远非这些,这里就不一一介绍了。

第三节 高等学校体育

一、高等学校体育的目的和任务

高等学校体育是高等教育的重要组成部分,其目的是增强学生体质,增进学

生健康,丰富文化生活,强化体育意识,培养创新精神和实践能力,使学生在德智体各方面全面发展,成为现代化事业的建设者和接班人。为了达到高等学校的体育教学目的,应完成下列基本任务。

1. 增强学生体质,增进学生身心健康

人的体质是指人的肌体质量。身心包括生理和心理两方面。大学生在校学习生活时期是身体生长发育的重要阶段,应注意大学生的生理和心理特点,通过各种途径促使学生积极参加体育活动,重视营养卫生,遵守合理的作息制度,有效地促进大学生身心的正常发育,提高大学生的健康水平和对环境的适应能力。

2. 使学生掌握体育基本知识、技术和技能,培养学生体育运动能力和习惯

为了提高学生参加体育运动的自觉性和科学性,提高体育素养,高等教育除了有计划地系统传授学生体育的基本知识外,还需培养学生养成锻炼的习惯,培养学生良好的体育意识。培养学生科学地掌握锻炼身体的方法,不仅能提高学生在校期间的生活质量,对他们毕业后走向社会,以旺盛的精力投入工作也具有十分重要的意义。

3. 发展学生的竞技体育才能,提高学校的运动竞技水平

高校体育应积极贯彻普及与提高相结合的方针,在广泛开展群众性体育运动的基础上,积极发展高校师资、场地设施和多学科的优势,充分发挥大学生在智能和体能上的优势,重视大学生生理、心理特征。对部分体育基础较好并具有一定专项运动才能的学生进行课余专项运动训练,进一步增强他们的体质,提高运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干。

4. 培养良好的思想品德,促进学生个性发展

学校体育不仅要育体而且要育心,应教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学生热爱祖国和建设祖国的情感。在体育活动中采用规则约束有利于增强学生公平性意识,有利于培养学生良好的体育道德、团结协作的集体主义精神。通过体育运动可以培养学生的自信心、独立性、创新性和热爱美、鉴赏美、表现美的情感和能力,促使学生在知识、情操、意识、行为诸多方面有更高的追求,促进学生个性的全面发展。

二、实现高等教育目的任务的途径

1. 体育课教学

体育课是高等学校教学计划当中规定的必修课程之一。根据国务院颁发的《学校体育工作条例》规定,普通高等学校一、二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课。学校体育教学由两部分组成即理论和实践。根据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要,体育课程可分为以下各种类型。

(1) 基础课:教学内容具有基础性,教学要求具有普遍性。

(2) 选项课:根据学生喜好特长以某一类身体练习为主组织教学。

(3) 选修课:学生选择某一项运动项目进行深化学习,强化体育意识,培养独立锻炼的能力。

(4) 保健课:为患有慢性疾病或有残疾的学生开设的指导课。

(5) 季节课:根据气候条件开设的基础课程。

2. 课外体育活动

课外体育活动是体育课的延续和补充,是实现高等学校体育教育的重要途径。课外体育活动主要包括:早操、课后活动、体育课课外辅导、校运动会、体育节及有组织的学生体育协会等。开展课外体育活动本着增强体质,促进身体全面发展的原则,培养学生锻炼身体的习惯,掌握运动技能,丰富文化生活,发展学生个性,调节身心,调节脑力疲劳,提高学习和工作效率。

3. 运动训练

有计划、有目的的组织学校运动代表队的训练是以提高运动技术水平和运动成绩为前提、参加各类运动竞赛为目的、培养优秀运动员为核心的一种组织形式。运动训练应注意普及与提高相结合,安排好文化课与专业课的学习,加强思想品德教育,使学生既有较高的文化专业知识,又有较突出的运动成绩,为参加更高一级的竞赛作出贡献。

4. 体育竞赛

学校课余体育竞赛是学校各种运动项目比赛的总称。课余体育竞赛不仅具有丰富校园文化生活、鼓励激情、振奋精神、增进团结等作用,也是检查体育教学、

运动训练和体育锻炼效果的一种重要手段,同时也是发掘体育人才,培养学生集体主义精神的重要途径。它是吸引广大学生参加体育活动的一种很好的形式,另外通过校际竞赛活动可以扩大学生的视野和提高社交能力。

三、高等学校学生体育规格

各类学校学生的体育规格是学校体育对学生的具体要求,是对学生进行体育教育的个体评估标准。不同类别学校,在学生体能、掌握体育的知识与技能的要求上虽然有所侧重,但对身体的形态和机能的正常发育、发展,对身体素质的提高等方面均应达到体育规格的要求。

国家教育部颁布的《学生体育合格标准》,在内容及指标体系上,均提出了可行的量化标准,这可作为各级学校学生体育规格的具体要求。

1. 身体形态

身体形态是指人体的外表形态结构,包括身体的整体指数与比例及身体的姿态,与身体形态的主要相关因素是身高、体重、胸围。身体形态的规格要求是体态匀称,形态各部分发育、发展协调。学生的身体形态如何,可以说明学生身体是否正常发育和发展。

2. 身体机能

身体机能是指人体各器官系统的功能。身体机能的规格要求是内脏器官及系统功能逐年有所提高,具有承受一定超负荷的能力。体育锻炼能使内脏器官及系统的功能有所提高,尤其是呼吸系统与心血管系统的功能提高,对人体承受负荷能力有重要意义。

3. 身体素质

身体素质是指人体各器官系统的机能在体育活动中所具有的各种能力(包括力量、速度、灵敏、耐力等)。身体素质的规格要求是各种身体素质全面、协调发展。

4. 健康状况

健康是人类最基本的需求,健康是身体的、精神的以及社会的完全良好的状态。包括身体、精神、社会适应及道德多方面。健康的规格要求是营养正常,体