



普通高等教育“十一五”国家级规划教材

高职 体育与健康

贾书申 靳梅媚 张达芳 主编

北京体育大学出版社





普通高等教育“十一五”国家级规划教材

高职体育与健康

主 审 于振峰
主 编 贾书申 靳梅媚 张达芳
副主编 李凤华 李福瑞 郑小东 曹桂华
编 委 (按姓氏笔画排序)
王长兴 王泽民 王润民 刘 琼 张 力
赵宏宇 姚 远 袁文涛 高 扬 魏 强

北京体育大学出版社

策划编辑 林 森
责任编辑 徐红旗
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康/贾书申等主编. —北京:北京体育大学出版社, 2008. 7
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0022 - 4

I. 高… II. 贾… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材 ②健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 104430 号

高职体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62960631
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 20
字 数 538 千字
印 数 1-5 000 册

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978 - 7 - 5644 - 0022 - 4
定 价 28.00 元

前 言

人的素质决定着民族的素质，民族的素质影响着国家的发展和社会的进步。发展职业教育，提高劳动者素质，加快培养技能型、实用性人才，有利于切实提高劳动者的就业能力，促进就业率的提升，对适应我国新型工业化发展起着重要的作用。

2005年10月，《国务院关于大力发展职业教育的决定》明确指出：“进一步深化教育教学改革，根据市场和社会需要，不断更新教学内容、改进教学方法，合理调整专业结构，大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业，大力推进精品专业、精品课程和教材建设。”2007年3月，国务院总理温家宝在十届全国人大五次会议上作政府工作报告时指出：“要把发展职业教育放在更加突出的位置，使教育真正成为面向全社会的教育，这是一项重大变革和历史任务。”

由此可见，在进一步深化职业教育改革的形势下，职业院校的教材建设与改革已成为我国职业院校教学研究的重要课题。为了更好地贯彻与落实党中央的指示精神，加强职业院校体育课程的建设工作，提高体育课程的教学质量，有效地提高职业院校学生的体质健康水平，以适应时代发展的需要，我们编写了这本教材。在本教材的编写过程中，我们力求体现以下特点：

1. 科学性与实用性。本教材针对职业院校学生的身心发育特点及现时期我国职业院校体育教学的现状，并依照学生的阅读习惯和体育项目的学练特点编写，旨在引导学生充分认识体育与健康的重要意义，不断增强他们的体育参与意识，提高其体育技能，最终使他们养成良好的锻炼习惯和健康的行为方式，以达到终生受益的目的。

2. 新颖性与时尚性。本教材充分考虑到目前我国职业院校学生的现状，考虑到他们将来走向社会所要面临的各种挑战，紧跟世界教育发展与改革的新形势，汲取了许多新的教育观念和知识，并将其融入到体育理论的讲解中，追求教材的新颖性。同时，针对当代职业院校学生崇尚时尚的特点，特别增加了一些他们喜闻乐见的新兴休闲运动项目，体现教材的时尚性。

3. 体现职业院校特色。职业院校有具体的培养目标，其任务是培养专业实用性人才。因此，职业院校的公共体育教学不同于普通高等学校的本科体育教学，如何把体育教学与职业院校学生未来所从事的职业结合起来，真正贯彻“健康第一”的指导思想，是我们在编写本教材过程中所努力追求的目标。

感谢北京体育大学出版社的领导及编辑们为本教材的出版所付出的辛勤劳动；在本教材的编写过程中我们参考并借鉴了一些专家和学者们的研究成果，在此一并表示感谢。

由于水平和能力所限，书中难免有疏漏和不足之处，恳请广大读者批评指正，以便今后进一步加以完善和提高。

编者

2008年7月

目 录

第一章 健康生活的缔造者——体育	1
第一节 体育的起源与发展	1
第二节 体育的概念与内涵	2
第三节 体育与人的发展	5
第二章 终身体育的桥头堡——职业体育	8
第一节 高职体育概述	8
第二节 职业实用性体育教育	13
第三节 职业实用性体育的练习手段	18
第三章 富含创意的体育文化——奥林匹克运动	26
第一节 古代奥林匹克运动会	26
第二节 现代奥林匹克运动会	27
第三节 奥林匹克运动体系	29
第四节 奥林匹克运动与中国百年圆梦	37
第四章 科学健身的罗盘——体育保健与合理营养	41
第一节 科学运动	41
第二节 运动不适与运动性伤病的防治	50
第三节 合理营养	57
第五章 体现原始本能的运动——田径	65
第一节 促进身心健康从走、跑、跳、投、跨开始	65
第二节 体验走、跑、跳、投、跨运动	66
第三节 走、跑、跳、投、跨的学练方法	79
第六章 追求精妙配合的运动——篮球	84
第一节 篮球运动概述	84
第二节 篮球基本技术	86
第三节 篮球基本战术	104
第四节 篮球比赛规则简介	107
第五节 三人制篮球运动	111
第七章 精巧有序合作的运动——排球	113
第一节 排球运动概述	113
第二节 排球基本技术	115
第三节 排球基本战术	122
第四节 排球比赛规则简介	125

第五节 其他排球项目	128
第八章 强调合作精神的运动——足球	130
第一节 足球运动概述	130
第二节 足球基本技术	132
第三节 足球基本战术	141
第四节 足球比赛规则简介	143
第五节 五人制足球运动	146
第九章 显现健硕步伐的运动——网球	149
第一节 网球运动概述	149
第二节 网球基本技术	150
第三节 网球基本战术	155
第四节 网球比赛规则简介	156
第十章 表演轻灵曼妙的运动——羽毛球	159
第一节 羽毛球运动概述	159
第二节 羽毛球基本技术	160
第三节 羽毛球基本战术	166
第四节 羽毛球比赛规则简介	168
第十一章 训练机智灵敏的运动——乒乓球	171
第一节 乒乓球运动概述	171
第二节 乒乓球基本技术	172
第三节 乒乓球基本战术	179
第四节 乒乓球比赛规则简介	181
第十二章 打破水上障碍的运动——游泳	183
第一节 游泳运动概述	183
第二节 熟悉水性练习	184
第三节 游泳技术动作	186
第四节 游泳练习方法	192
第五节 游泳比赛规则简介	196
第十三章 彰显民族国粹的运动——武术	197
第一节 武术运动概述	197
第二节 24 式简化太极拳	199
第三节 初级长拳第三路	211
第十四章 塑造俊美体型的运动——健美	225
第一节 健美运动概述	225
第二节 健美入门与基础	226
第三节 健美评价与观赏	230
第四节 健美比赛规则简介	232
第十五章 表现优美神韵的运动——形体训练	235
第一节 形体训练概述	235
第二节 基础形体训练	236

第三节	形体舞蹈	244
第十六章	展现俏丽形态的运动——健美操	260
第一节	健美操运动概述	260
第二节	健美操基本动作及其变化规律	262
第三节	健美操大众锻炼标准三级套路	266
第四节	健美操比赛规则简介	272
第十七章	驰骋林海雪原的运动——滑雪	273
第一节	滑雪运动概述	273
第二节	滑雪基础知识	274
第三节	滑雪基本技术	276
第四节	乘坐滑雪索道	282
第十八章	培养桌前风度的运动——台球	285
第一节	台球运动概述	285
第二节	台球基本技术	286
第三节	台球比赛规则简介	291
第十九章	营造轻松氛围的运动——保龄球	293
第一节	保龄球运动概述	293
第二节	保龄球主要器材与用具	294
第三节	保龄球基本技术	295
第四节	保龄球比赛规则简介	300
第二十章	展示快捷轻巧的运动——毽球	303
第一节	毽球运动概述	303
第二节	毽球主要技术和四种踢法	304
第三节	毽球比赛规则简介	307
参考文献	310

第1章

健康生活的缔造者——体育

学 习 提 要

- ☞ 了解体育的起源与发展过程。
- ☞ 理解体育的概念及其内涵。
- ☞ 理解体育与人类发展之间的关系。
- ☞ 了解体育在现代人发展中的重要作用。

第一节 体育的起源与发展

一、体育的起源

在漫长的人类历史长河中，人与体育有着密不可分的联系。甲骨文中“人”字的笔画是人身侧站的形状，也就是说，汉语中的“人”字的原始意义是指“人的身体”。大量历史资料证明，原始体育是由生产劳动开始的，而人类的劳动又是从制造生产工具开始的。因此，劳动工具的使用对人类的体育活动起到了重要的推动作用。原始体育形态的产生可以追溯到原始社会人类劳动的最初形式，我们的祖先出于对恶劣自然条件的抗争，在采集和狩猎活动中，已经开始创造和运用简单的石、木工具，逐步发展了走、跑、跳、投、攀爬等各种最基本的生产劳动和日常技能，以谋求生存与发展，并逐步地创造人类文明。

随着物质和生存条件的改善，体育的活动方式发生了变化：一是许多工具在功能上由适应狩猎业和原始农业的实用需求，逐渐演化为具有一定独立性的原始体育活动；二是出现了直接用于原始体育活动的器械。这些变化推动了原始体育的发展，也为后来原始体育形态从其他社会活动中完全分离出来，演化为文明时代的体育形态创造了条件。

二、体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步，推动着人类需求结构的变化，体育的发展必

将和人类社会的需求密切相连。

体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事项目，又是体育项目。例如，大约 1340 年，欧洲出现了首批炮兵队伍，当时所用的炮弹是一个圆球，重约 16 磅。士兵们利用与炮弹形状、重量相似的石头做投掷游戏的比赛，后来把石头球改成了金属球，逐渐变成现在的铅球，于是产生了铅球运动。

体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的，例如，1891 年，美国马萨诸塞州体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房两边挂上竹篮，把人分成两组，往竹篮里投球，当时只是一种娱乐游戏，后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后，体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后，体育就成为学校教育的重要内容。我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”（角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪）的内容就是例证。

体育的发展与经济有着密切的关系。首先，经济决定体育发展的规模。一个时代、一个国家体育发展的水平和规模，取决于当时的经济发展能为体育运动提供多少人力、财力和物力的支持，也取决于社会经济条件所决定的社会成员对体育需求的性质和需求的强度。其次，经济制约竞技运动水平。影响竞技运动水平的直接因素，包括体育运动的基础、运动训练的规模、训练的物质条件和科学的训练水平等，这些因素无一不与国家经济发展水平和经济实力相关。再次，经济决定着社会对体育的需求和体育的结构。改革开放以来，我国经济的快速发展促使人民群众的生活方式和消费观念不断更新，从而增加了对健身、体育娱乐和观赏竞技等活动的需求。最后，体育对经济有巨大的推动作用。体育可以提高劳动者的素质和劳动生产力，适当的体育锻炼对许多疾病有一定的治疗作用。无论是参加体育活动或是观赏竞技比赛，都可以得到精神上的放松和快乐，有助于人们消除疲劳，恢复和保持充沛的体力和精力。体育已经成为一项新兴的产业，可以带动相关产业的发展。举办一次奥运会或足球世界杯之类的大型体育赛事，可使举办城市的基础设施水平提高 20~50 年。另外，大型体育赛事对旅游的拉动作用是非常直接的。以北京为例，举办奥运会前 7~8 年里，新增海外游客约 400 万人次，收入约 40 亿美元。旅游业的发展极大地推动了餐饮业、商业的发展，带来可观的经济效益，同时也带来更多的就业机会。

第二节 体育的概念与内涵

一、体育的概念

《现代汉语词典》对“体育”一词的解释是：“以发展体力、增强体质为主要任务的教育，通过参加各项运动来实现。”有的学者认为，体育即“真义体育”，是身体的教育，是教育的一部分。身体的教育就是增强体质的教育，也就是英语中的“Physical Education”一词，是教育的一部分。持这种意见者认为，竞技运动、身体娱乐与体育是有区别的，竞技运动的目的并不是增进人体的健康和全面发展，而是为了提高竞技运动技术水平和运动成绩，满足观赏和娱乐的需要。身体娱乐则是以身体运动为表现形式的娱乐，是满足人们对快乐的需求，以游戏、表演的形式出现的。反映竞技运动与身体娱乐的“Sport”一词，与“Physical Education”不同，其真正含义，一是娱乐

消遣活动，二是竞技活动。持这些观点的人强调体育是一种竞技活动、娱乐活动和体质教育活动，这种观点缺乏体育与文化之间的关联，因而不全面的。

随着体育在社会中的不断扩展，体育的内容和含义更丰富了。1986年3月出版的《中国大百科全书·体育》中写到：“在中国，体育的广义含义与体育运动相同，包括身体教育（狭义的体育）、竞技体育、身体锻炼三个方面。身体教育与德育、智育、美育相结合成为整个教育的组成部分，是有目的、有计划、有组织地促进身体全面发展、增强体质、传授锻炼身体的知识和技能，培养高尚的道德品质和坚强意志的一个教育过程；竞技体育是为了最大限度地发展和不断提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜能，以取得优异运动成绩为目的，而进行的科学系统的训练活动；身体锻炼是以健身、医疗卫生、娱乐、休息为目的的身体活动。”

进入20世纪90年代中后期，人们对体育的认识又进一步的深入，体育的概念也得到了确立。1995年，高等教育出版社出版的《体育概论》中的定义：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为

知 识 窗

教育部谈体育

2004年8月，教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出，教育部将在全国实施“青春健身运动”，掀起莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为，大学体育必须与终身体育相对接，每个大学生应至少掌握两项运动技能，学会科学锻炼身体的方法，并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下，教育部提出了富有时代特色的口号：每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！

终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”《韦氏大词典》对体育的定义是：“体育是教育的一个方面，它采用身体活动和有关经验从心理上、体力上、道德上、精神上、社会上使个人充分发展，使其成为国家和世界的一个有用公民。”2004年，熊斗寅在《“体育”概念的整体性与本土化思考》一文中指出：“体育是一种复杂的文化现象，它以身体和智力活动为基本手段，提高身体素质，有助于人体生长发育，提高全面教育水平和增强运动能力，是改善生活方式与提高生活质量的一种有目的、有组织、有意识的社会文化活动。”

20世纪90年代中后期至今对于体育的定义突出“以人为本”的体育观，它将体育归入教育、文化、社会现象之中，不仅肯定了人的个体发展，而且肯定了社会对人的发展的社会需求，二者具有高度的统一，同时还注重了生物观、心理观和社会观的统一。

二、体育的内涵

（一）从文化的视角看体育

体育涉及到文化，必然与人类文化各种因素相联系，如政治、经济、军事、教育、宗教、伦理观念、审美意识等文化现象。近代多数学者从体育文化的广义和狭义及文化体育来定义。这些学者认为：体育是人类文明的产物，它的产生、发展必然要受到整个时期或一定区域社会文化的影响，然而形态不同、社会结构不同、民族风俗不同、生产力发展水平不同以及传统文化中的各种因素，都不同程度地影响着体育文化的发展。从广义上讲，体育文化是一个很广泛的范畴，它不局限于人们对健身运动技能的认识和掌握，而是一种体育思想理论体系、制度体系和对人类体育文化发展可

知识窗

健康体育锻炼的健脑功能

随着科技的不断发展,从事脑力劳动的人不断增加,用脑过度会使脑细胞转入抑制状态,如不做调整,则会导致记忆力减退甚至导致神经官能症而严重影响健康。科学研究证明,体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用,可改善大脑的供氧状况,消除大脑疲劳,提高大脑的工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动神经系统,尽早地进入工作状态,使大脑反应加快,自动化程度提高,功能加强。

以发生作用的影响力,是一种在文化层面上对人的新的生存方式的理解和把握。

从文化体育理解体育文化。所谓体育文化就是广义的“体育文化”概念,就是人化的生存方式和化人的重要手段之一,是渗透到人所创造出的物质文化、制度文化和精神文化之中的一种特殊的人体活动,这种人体活动同样也具有其独特的精神文化价值和知识文化内涵。文化体育重视

人的学习权,确立学习者的主体性,从而实现人的全面教育理想。文化体育的目标以人为主体的,培养其自我学习的能力,具备发现问题并自己加以解决的能力。同时,也主动通过与自然和社会的接触,培养生活素质和能力,建立健康的生活方式。文化的主体是人,体育的主体也是人,因此两者都要以人为本,只是文化的流变制约着体育发展的历程。

(二) 从人文的视角看体育

体育从人的本能发展而来,在古代人的生活中体育是一种技能,可称为技能体育观。在古代的军事中可谓是一种手段体育观,这时两种体育观是并存的。现代社会中,由于我们自身的觉醒和对文明的理解,人们注重参与运动过程中的自我满足和自身发展,所以,体育已由古代的技能体育观、手段体育观转变到现代的以人为本的体育观。

在以人为本的社会发展主题下,人文体育观逐渐形成。关于人文理念主要有两大观点:一是人文就是人本,体现以人为本的思想内涵。有学者提出:人文体育观,是体育认识中倾注了以人为本的人文精神,并在此基础上提出新世纪呼唤体育以人为本、体育不能无人的主张。还有学者认为:人文体育观是以人为尺度,以人的发展为终极目的的一系列体育思想理念。体育人文观是指一种文明的、理性的、以人为本的体育观念。以上学者的研究观点表明,以人为本的体育文化是一种进步的文化,它对生活方式起到优化的作用,引导人们从人的角度去理解生活,摆脱生活中的愚昧和落后,走向文明和健康。人文就是文明,体现了光辉的人类历史发展的内涵,是陶冶情操、培养志趣、加强修养、提高精神境界的过程,是一个人的发展过程。二是以马克思和恩格斯为代表的观点。首先以劳动的本质为出发点的观点指出:我们的出发点是劳动,而从事劳动实际活动的是人,劳动是人与自然之间进行的一种过程,在此过程中,人凭借自己的活动为媒介,调节和控制与自然的物质交换。其次,通过从劳动生产这个角度来区分人与动物的观点指出:人劳动首先是为了改变自然界以适应自己的生存需要,在改变自然界的同时,也改变了主体自身,这种改变使得人与动物拉开了本质上的距离。在进一步区分人与动物的生命活动,或者说人所特有的劳动和原始动物式的本能劳动的区别时指出:动物劳动是和它的生命活动直接统一的,动物不把劳动同自己的生命活动区别开来。也就是说,动物的活动是一种本能的,对大自然是无意识的和被动的适应,纯粹是为了维持生命和族类的繁衍。动物不可能根据自己的需要进行创造性的生产劳动,而人的劳动则是有意识的。

人文体育可表述为体育是以增进人的健康和娱乐为目的,以人体运动为基本手段,是一种给

人以生命的感悟、丰富的身体活动和审美体验活动的过程，是生命活动的展现和人的原本力量的凸现。以人为本的体育必然是民族的、科学的和大众的，不仅注重生命的质量，还通过体育提升人的生命质量和生命境界，关注理想个体的生成与发展，弘扬人文精神，是对人类生存意义及价值的终极关怀，是一种体现以人为本的精神追求和思想观念。

第三节 体育与人的发展

体育作为一种社会文化现象，之所以能伴随着人类文明史而生生不息，绵延至今，并对当今社会产生多方位的影响，皆因其在不同的时期具有满足人和社会发展需要的实际效用，这种实际效用影响着人类的发展。体育因人而存在，那体育对人的发展到底有什么作用？我们应该怎样看待体育与人的关系？我们主要从现代人的健康危机以及体育在现代人的发展中所起的作用加以分析理解。

一、现代人的健康危机

现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来新的威胁，如一些威胁人类健康疾病的患病率呈现持续上升的趋势，且患病的年龄日趋年轻化。究其原因主要是我们未能按照科学、文明的生活方式生活，未能用健康卫生知识来充实自己。现代人的健康危机表现在多个方面，我们应明白其形成的原因，采取积极的应对措施，积极参与科学合理的健身锻炼，追求幸福健康的生活。现代人的健康危机如下：

（一）环境破坏和污染

我国现在正处在迅速推进工业化和城市化的发展阶段，对自然资源的开发强度不断升级，加之粗放型的经济增长模式，技术水平和管理水平比较落后，污染物排放量不断增加，环境污染加剧，生态恶化积重难返。我国一些主要城市的大气污染物浓度远远超过国际标准，导致了诸如呼吸道功能衰退、慢性呼吸疾病、早亡以及医院门诊率和住院率的增加。由于工业废水、生活污水和农业废水等的排放，危害了人体健康、渔业和农业生产。全国近 2/3 的城市居民长期在施工噪声、交通噪声、生活噪声中生活和工作。

（二）营养过剩和营养不足

随着社会的进步和经济条件的改善，人们餐桌上的食品变得丰富起来。由于长期运动不足，或暴饮暴食，或过分节食，或过分偏食，使包括大学生在内的一部分人群普遍存在着营养过剩与营养不良的现象，其表现为营养失调肥胖症、暴饮暴食过剩症、挑肥拣瘦偏食症、节制饮食厌食症和营养缺乏症等，特别是高营养、低消耗的能量与物质代谢，造成了人体内能量积累的过剩，从而引

知 识 窗

运动不足病

运动不足的人跑两步就喘粗气，常有头痛、肩膀酸痛、腰痛、肥胖等特征和感受。运动不足病是指以运动不足为主要致病原因的疾病，主要包括肥胖症、心肌梗死、冠心病、高血压病、动脉硬化症、神经官能症、腰痛症、骨质疏松症等。

发多种心血管疾病。

(三) 运动不足和运动过量

现代社会改变了人们的行为方式和生活方式。摩托车和汽车的出现，改变了人们行走和骑自行车的习惯。洗衣机、计算机、机器人、电梯的出现，使人的体力劳动和生活技能让位于自动控制系统。于是，许多人成了机器的奴隶，他们变得越来越懒，由此带来严重的运动不足，导致人体机能下降，甚至整个人类物种的退化；另一方面，许多人为了强身健体，不断提高自己的生活质量，主动亲近大自然，积极从事体育锻炼。可是，由于不懂得如何进行体育锻炼，结果导致伤病不断，反而损伤了自己的身体。

(四) 紧张和压力

现代社会的生活节奏日趋加快，升学、就业、婚恋、事业、成就等方面的社会竞争日趋激烈，人们所感受到的心理压力日趋增加。压力可能导致三种消极后果，即心理健康症状、生理健康症状和行为症状。

另外，我国大学生的健康状况令人担忧，表现为：部分体能指标水平继续呈下降趋势；肺活量指标水平继续呈下降趋势；超重及肥胖学生明显增多，已成为城市学生的重要健康问题；学生视力不良检出率仍然高居不下。

二、体育在现代人发展中的重要作用

体育以特有的方式使人的机体各部分能够更协调地均衡发展，使人的身体机能在活动中得到保持和增强，从而提高人在自然环境中的生存能力，可以说，体育为人们能够更充分展示自己的本质力量奠定了重要的根基。体育在现代人的生存发展中起着重要作用，能实现人德、智、体、美、劳的全面发展。

(一) 塑造健康体魄

人的身体素质是健康体魄的标志之一，没有良好的身体素质，思想道德素质和文化素质难以发挥。正如毛泽东同志在《体育之研究》中所指出：“体者，为知识之载而为道德之寓者也。”由此看来发展体育运动，使人们广泛地参与到体育活动中来，锻炼身体，促进身体的正常发育以及身体各器官、系统功能的改善，可以提高人体的生理功能和抵抗疾病的能力。

(二) 挖掘人的潜力

人健康的另一标志是心智的发展，体育以人为中心，不仅使人的身心获得健康，还可以挖掘人的潜力。著名作家阿西摩夫曾说：“从身体条件来看，作为有机体而言，人类可说是很平淡的动物。”人在某些方面虽不如动物，却是这个地球的统治者。人体究竟蕴藏着多少潜能，而人体又发挥了多少能力，目前尚未科学地估计和精确地预测。

知识窗

生命在于运动的八大理由

- 理由一：运动可改善心肺功能；
- 理由二：运动可增强肌肉和骨骼的功能；
- 理由三：运动可改善血压；
- 理由四：运动可提高机体的免疫力；
- 理由五：运动可使你的体态更健美；
- 理由六：运动可健脑；
- 理由七：运动可消除疲劳；
- 理由八：运动可促进心理健康。

而一个严峻的事实是，人的这种潜能，如果长期得不到利用与发挥，它们就会退化、萎缩。“用进废退”这四个字，告诫我们：如果我们不去唤醒自身的潜在能力，此能力就会转化为自我毁灭的消退。而体育则是人类挖掘自身潜力，不断超越自我的最佳选择。

（三）促进心理健康

人们生活在这样一个纷繁复杂的环境里，必须具备良好的心理素质来适应时代与社会的要求，心理健康的重要性显得越来越重要。联合国世界卫生组织对健康的解释是：健康不仅仅是没有身体上的疾病和虚弱状态，而且躯体、心理和社会适应都应处于完善状态。大量的实验研究证明：体育在强身健体的同时，也会对人的心理发展产生深刻的影响，体育活动既是一种身体活动，也是一种心理活动，它不仅能影响人的心理过程的发展，而且还能影响健全人格的形成。

体育对于人心理方面的影响主要有五个方面：体育有助于正确认识自我，看清自己的优缺点，从而不断修正自己的认识和行为，正确对待成功与失败。体育有助于消除消极情绪，体育锻炼是一种情绪的宣泄，不良情绪在宣泄中会得到了消除。体育能培养人的意志品质，长期的体育活动有助于培养人不畏艰苦，不怕困难，果断机智，勇敢顽强的意志品质，促进良好个性的形成。体育有利于建立良好的人际关系，人际关系是心理健康的标志，个人离开了与其他人的交往，在现实社会中将很难生存的。体育有助于培养团队意识，现实生活中许多工作需要与人合作，顾全大局才能开展和进行，团队意识十分重要。

体育已渗透到人们生活的各个方面。在经济学方面，体育产业是一些世界大国的支柱产业；在政治方面，体育激发了爱国热情，树立民族形象；在生物学方面，体育是人类的本能，是生命力的象征；在医学方面，体育保持身心健康、调节心理、预防疾病，是最有效的健身手段；在教育学方面，体育有利于人的全面发展。由此可见，体育对人的发展和社会的进步有着重要的意义。



思考题

1. 简述体育的概念及其内涵。
2. 简述现代人健康危机的内容。
3. 举例说明体育在人类发展中的作用。

第 2 章

终身体育的桥头堡——职业体育

学 习 提 要

- 了解高职教育的发展概况，以及高职体育的特点、目标和实施途径。
- 了解职业实用性体育教育的意义及其“准职业”分类的方法。
- 掌握不同类型职业者的体育健身方法。

第一节 高职体育概述

一、高职教育的发展概况

从世界范围来看，高等职业教育起步并不很早，它的高速发展大都始于 20 世纪 60 至 70 年代。科技与经济的迅猛发展要求教育必须与之相适应，现代科学与技术更高水平上趋向统一，并与生产紧密结合，这使得原有的中等职业教育和高等教育已适应不了社会科技与经济的要求，高等职业教育应运而生。大力发展高等职业教育是提高劳动者素质和增强他们职业竞争能力，推动一个国家或地区经济社会发展的重要途径，也是一个国家或地区现代化程度的重要标志之一。世界各国与地区政府对高等职业教育都采取大力支持，积极发展的态度，加上形式多样，鲜明的办学特色，使得高等职业教育在世界范围得到空前发展，起着越来越重要的作用。

知 识 窗

1979 年联合国教科文组织出版的《学习与劳动》一书中曾指出：“在教育实践领域，应确立并建立普通教育过程同劳动世界之间的连接。”强调：“学校应成为一个生产单位，使教育与生产劳动之间的联系成为教育系统整体改革的支柱。”

我国的高等职业教育起源于清末的高等实业学堂，但从 20 世纪 80 年代才得到大规模的发展。1979 年，中国共产党十一届三中全会以后，我国实现了以经济建设为中心的战略转移。全国各地各条战线掀起了现代化建设的热潮。从 20 世纪 80 年代初开始，在我国沿海及一些经济发达地区率先出现了一批短期职业大学，我国现代高等职业教育走上了快速发展的道路。1985 年，在《中共中央关于教育体制改革的决定》中明确指出：“要积极发展高等职业技术学院”，1996 年开始实施《中华人民共和国职业教育法》，确定了高等职业教育和高等职业学校的法律地位；1998 年教育部提出了多渠道、多规格、多模式发展高职教育，重点是教学改革，真正办出高职特色的方针，高职开始了大发展时期。1999 年 6 月，《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》中明确指出“高等职业教育是高等教育的重要组成部分，要大力发展高等职业教育，培养一大批具有必要的理论知识和较强的实践能力，生产、管理、服务第一线 and 农村急需的专门人才”。2002 年《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》和 2005 年《国务院关于大力发展职业教育的决定》进一步确定了大力发展高等职业教育的方针、政策和在落实科教兴国战略及人才强国战略中的重要地位，高等职业教育得到了飞速的发展。《国务院关于大力发展职业教育的决定》中指出“高职教育实质就是服务市场的就业教育，是一种以服务社会主义现代化建设为宗旨，以就业为导向，为不同的行业培养专门人才和高素质的劳动者，提高学生劳动就业竞争能力为培养目标的教育形式。”2007 年《国家教育事业发展“十一五”规划纲要》明确指出：“加快发展职业教育，提高劳动者素质。加快培养高素质劳动者和高技能专门人才。实施国家技能型人才培养培训工程，加快培养生产、服务一线急需的技能型人才，特别是现代制造业和现代服务业紧缺的高素质高技能专门人才。坚持以就业为导向，积极开展订单式培养，大力推行校企合作、工学结合、半工半读的人才培养模式。”截至 2007 年底，全国共有普通高校 1 908 所，其中本科院校 740 所，高职（专科）院校 1 168 所，高职院校占到普通高校总数的 61.2%。总的来说高等职业教育已占据我国高等教育的半壁江山。

二、高职体育的特点

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分，肩负着为国家培养高素质的专业技能型人才的重任。它作为高等教育的一种类型，不仅具有高等教育的共同规律，同时也有它自身的特殊规律。其特征主要表现为：它是以培养“能力为中心”，在生产、建设、管理、服务等第一线职业岗位的实用型、技能型全面的高素质专门人才为主要目的的教育；它按照特定的培养目标而设计教学过程，尤其注重理论与实际相结合，注重学生实践能力的培养；高等职业教育强调用人单位的参与。

高等职业教育以服务为宗旨，以就业为导向，工学结合，突出实践能力的培养，具有很强的职业性、技术性、地方性、行业性、灵活性、前瞻性的特点。因此，学校的教学目标、教学内容及教学方法都会有很大的变化，加之现代社会对人才要求的不断提高，使得高等职业教育面临着巨大的压力和挑战。高职院校的体育教育是素质教育的重要内容，结合高等职业教育的特点，高等职业技术学院的体育教学在课程性质、课程结构、教学目标、教学内容和教学形式上也要做出相应的调整来更好地

知 识 窗

联合国教科文组织研究认为：“未来的教育应该使所有青年具备从事三种活动的素质，即社会交往、职业定向和参与。作为职业教育有机组成部分的学校体育教育，就应突出它与劳动就业之间的紧密联系，无论从教育观念、教学内容与方法等方面都要从学生劳动就业的需要出发，进行改革和创新。”