

全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育理论教程

李金梅 ©主编



北京体育大学出版社

Physical Education

全国高等学校体育教学指导委员会审定

体育理论教程

主 编 李金梅

主 审 季克异 林志超

北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 白 珺
责任校对 李美惠
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育理论教程 / 《体育理论教程》编委会编. —北京: 北京体育大学出版社, 2008.8
ISBN 978-7-5644-0025-5

I. 体… II. 体… III. 体育理论—教材 IV.G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 117642 号

体育理论教程

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 北京京体大文化发展有限公司
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司
开 本 787 × 960 毫米 1/16
印 张 14
字 数 305 千字
印 数 1-8 700 册

2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0025-5

定 价 19.00 元

《体育理论教程》编审委员会名单

主 编 李金梅

副主编 李小唐 李小惠 张 有 孙旭林 刘克俭

编 委 路志峻 陈祎晟 张泽军 张胜林 苏 瑄

林 春 王小虎 崔笑梅 高玉洲 齐 新

白 洁 马国全 张 君

主 审 季克异 林志超

前 言

随着新时期学校体育教育的发展，使学生尽可能达到健康水平成为国际化的一项重要的重要的社会目标。《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》提出了“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。教育部也颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，并规定了高等学校公共体育课程的性质、目标、内容、评价等。这不仅体现了党中央对教育、对青少年健康成长的关怀，也为我们编写普通高等学校体育理论教程提供了契机和条件。我们依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》编写了这本《体育理论教程》（以下简称《教程》）。

《教程》遵循“健康第一”“面向全体学生实施素质教育”的学校教育指导思想，以培养学生终身体育的意识和习惯、注重提高学生的整体健康水平为目标，努力实现体育与生活、体育与身体发展、体育与素质教育、体育与健康、体育与文化科学教育等相结合，使大学生在价值观念、身心健康、生活能力等方面适应社会发展的需要。

本书按照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》构建的运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应等五个学习领域目标，紧紧围绕体育锻炼和健康这个核心，融合了体育、休闲、养生、游戏、思想史、奥林匹克文化等诸多学科的理论知识，突出了时代性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念，编写了八章学习内容。本书重视对学生体育文化和体育精神内涵的培养，使学生懂得敬畏生命。易学、实用是本书的特点。通过学习体育理念，大学生能以积极的态度走进人类健康的殿堂。

我们对原《体育理论教程》进行了修订，新增了身体文化与体育、体育思想、游戏与体育教育、传统养生与保健等内容。许多年轻教师直接参加了本书的编写，他们的敏锐视角和辛勤劳动为本书注入了新的活力。

本《教程》在撰写过程中，凡参阅和引用国内外专家、学者的研究成果和资料，都在

参考文献中列出。同时，北京体育大学出版社对本书的出版给予了大力支持，在此一并表示由衷的感谢！

由于编写人员的水平有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

2008 年 7 月

目录

CONTENTS

第一章 现代社会发展与学校体育

1

第一节 现代社会对人才的要求

1

第二节 体育教育的人文价值

8

第三节 现代教育与学校体育

14

第二章 身体教育与身体素质

20

第一节 身体与体育运动

20

第二节 身体与身体素质

30

第三节 身体与社会适应

36

第三章 健康教育与健康促进

42

第一节 健康的基本概念

42

第二节 健康的测量与评价

48

第三节 如何维护健康

66

第四章 体育锻炼与健康

76

第一节 体育锻炼与身心健康

76

第二节	自我锻炼的原则和方法	83
第三节	自我锻炼与运动处方	97
第五章	传统养生与保健	105
第一节	中国传统养生	105
第二节	行为与健康	115
第三节	生活中的卫生保健	124
第六章	体育思想	137
第一节	我国的体育思想	137
第二节	丰富多彩的娱乐体育思想	148
第三节	体育教育中的体育思想	151
第七章	游戏与体育教育	166
第一节	游戏的起源与演变	166
第二节	游戏的教育学问题	175
第三节	游戏在人发展中的作用	177
第八章	奥林匹克文化	185
第一节	奥林匹克简介	185
第二节	奥林匹克运动与中国	194
第三节	奥林匹克精神与文化	205
参考文献		212

第一章 现代社会发展与学校体育

学 习 提 示

现代社会为人们提供了越来越多的闲暇时间，使娱乐日益成为人们生活的重要组成部分。同时，现代社会也对人才提出了相应的要求，即具有较高的思想道德素质、健壮的体魄、高超的智能、良好的心理素质和社会适应能力。

体育教育作为教育的重要组成部分，既是素质教育的重要内容，又是素质教育的重要手段。因此，体育教育也应是珍惜生命、保护生命的教育。在珍视生命的基础上，体育教育也要点化和润泽人生。

第一节 现代社会对人才的要求

人之特殊就“特”在，人虽来自于物，却能超越于一切物之上。人是生命存在，却又超越了生命的局限。人就是这样一种仿佛来自两个世界、生活在两个天地，既近于禽兽而又类于天使，身上却充满了“二律背反”式矛盾，既“是其所是”而同时又“是其所不是”的那种存在。

——高清海

一、现代与现代化

从人类社会的发展水平和特征来划分，人类社会可分为古代社会、现代社会、未来社会。

从历史分期看，西方有三板式分期：古代、中世纪、现代。现代是指从公元1500年左右以后一直到现今的历史时期。中国有反分法分期：古代、近代、现代。现代是指十月革命

以后至今的历史时期。

从社会进化看,现代是指当代和可预见的的不长的未来,是指较之过去进化和发展的现代,它既是一个相对性的时间概念,又是具有新价值的发展概念。

从社会特征看,现代社会是指工业化,生产社会化、商品化,以及尔后出现的机械化、电气化、自动化的社会生产力高度发展,科学技术日新月异,管理日益科学化的新型社会。其中,又有资本主义现代社会与社会主义社会之区分。

综上所述,“现代”不是一个纯粹的自然时间概念,而是一个世界历史的时间概念,在英文“现代”(modern)一词(在法文、西班牙文、德文、俄文等也同样),至少有两层含义:一层作为时间尺度,泛指从中世纪结束以来一直延续到今天的一个长时程;一层有“时兴的”“时髦的”意思,引申为“新时代”,它指区别于中世纪的新的时代精神与特征;是以大生产力形态作为世界发展坐标的主轴对这个新时代的新定位;是社会整体全面变化的概括性区别;是人类社会急剧变革的统称的一个标志。因而,“现代”这个世界历史概念,应是源于工业革命引发的社会生产方式的巨大变革,导致社会生产力的突飞猛进,从而引起社会系统中政治、经济、文化等诸方面广泛而深刻的适应性变化,并不断创造新的时代精神的多模式、多阶段的历史时代。尽管生产力发展具有不间断性和不均衡性,尽管科技革命促进生产方式的演化在加剧,尽管现代社会已带来了丰富的社会文明,但从全球范畴来说,生产方式没有发生根本性质的改变。“前现代”“后现代”“工业化社会”“信息社会”只是现代社会不同发展阶段而已。

从历史的角度透视,广义而言,现代化作为一个世界性的历史过程,是指人类社会从工业革命以来所经历的一场急剧变革,这一变革以工业化为推动力,导致传统的农业社会向现代社会的全球性的大转变过程,它使工业主义浸透到经济、政治、文化、思想各个领域,引起相应深刻的变化;狭义而言,现代化又不仅是一个自然社会的社会演变过程,它是落后国家采取高效率的途径,通过有计划的经济技术改造和学习世界先进,带动广泛的社会改革,以迅速赶上先进工业国和适应现代世界环境的发展过程。现代化作为一种全球性大转变的过程,它有其历史的必然性,任何民族都无法回避和抵御它;现代化作为一种引发社会全面变革的历史进程,它又有改革的全面性、系统互动性,它不是局部的演变过程,也不是局部的改革过程,而是全面的系统的改革过程。

运动是身体的锻炼、德性的培养。体育运动可以帮助人们经受生活对体力和脑力的重压。

——凯洛夫

二、现代社会生活的特征与挑战

（一）现代社会生活的特征

随着科学技术的进步和社会开放程度的提高，人们的生活环境和劳动条件发生了巨大的变化。例如，劳动过程的机械化、自动化，生活的电气化、信息化，食物的半成品化、快餐化等。机械化、自动化、信息化、智能化等共同构成了人们享受生活的物质条件。我们的生产和生活由于现代化的高度发展而日趋效率化和合理化，劳动时间缩短了。但社会学研究表明，社会发展可持续化、社会资产投入无形化、社会知识化、教育终身化、生产方式集约化、信息传递网络化的趋势和特征，对学校教育改革与发展，对人才培养的方针和途径以及人才如何适应未来社会生活需要提出了新的要求，这也正是学校体育，特别是高校体育所面临的重要问题。

（二）现代社会带来的挑战与危机

现代社会生活给人们带来了方便和舒适，但同时也带来了许多危机和不利的因素，归结起来有五个方面。

1. 面临高科技的挑战

信息时代，大众传媒的覆盖面越来越大，电脑被广泛使用，信息爆炸，人们要不断地挑选和运用这些信息，学会面对崭新的环境。

2. 精神紧张

以自动化为代表的生产方式，不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦感减少，反而增加了厌倦感。此外，由于伴随机器工作，精神紧张程度也会越来越高，增加了精神的疲劳。城市人口高度集中，交通拥挤，噪声增加，再加上以广告为代表的宣传泛滥等，均可成为容易使人疲劳的因素。

3. 面临道德和情感的困惑

现代社会以互联网用户构成的社区也将成为城市日常生活的主流，这些超越时空的因素使人们的交往方式变得复杂，这种情感的交流是不完全的。办公家庭化、信息个人化又呼吁人应有面对面进行直接情感交流的机会。这种时空的阻断和交流的渴望使人们不可避免地产生道德和情感的困惑。

4. 人们面临生态危机

人口高度集中，居住条件的不断改善，使人们与大自然的距离越来越远。阳光、水、空气这些自然因素对人的健康是不可缺少的，对人体的健康作用是其他任何东西都无法替代

的。

5. 社会公害问题严重

现代社会中的一部分人由于利益的驱使，或损人利己，或知法犯法，或造假贩假，或违法犯罪，这些都给社会生活的稳定和繁荣带来负面影响，也给百姓的安居乐业带来心理上的负面影响。

（三）现代社会生活方式给人体健康带来的影响

现代社会的生活方式主要是由人们满足自身需求的方式所决定的。科学技术的发展，使生产过程自动化、电气化和智能化过程加快，繁重的体力劳动大大减少。在某些情况下，甚至可以不用人体直接参与生产过程。过去那种大幅度、高强度的劳动操作，被有小肌肉群参与的小动作所替代。现代生产方式的改变，使现代人的机体结构和技能与生活环境之间产生了不平衡。身体活动的机会越来越少，这必然导致体力的下降。现代社会的物质又极其丰富，人们营养摄入过剩，加上日常生活的运动量减少，容易导致超重或肥胖。一些人随着肥胖程度提高，体能逐渐下降，而另一些人则体质衰弱，成为亚健康人。现代生活中一些影响健康的因素也离我们越来越近。

我们力求使学生深信，由于经常的体育锻炼，不仅能发展身体的美和动作的和谐，而且能形成人的性格，锻炼意志力。

——苏霍姆林斯基

三、现代社会与体育

（一）体育是人们追求健康的重要途径

现代社会是以遵循“知识是资源、是资本、是财富”为主体的。而知识的载体却是人，人是知识的创造主体，也是知识创造的目的，同时还是知识运行的载体。所以说，现代社会是一个以人为本的时代。

人在知识经济化的过程中居于核心地位，发挥着举足轻重的作用。现代社会在给人类带来崭新发展机遇的同时，同样也带来了新的问题。工作性质的改变，工作时间的缩短，工作方式的多样化，使人们原来的生活方式发生了变化。人类社会经过工业化发展，已经基本脱离了原始的、直接的、体力劳动的时期，进入以脑力劳动为主导的工业信息社会，并且向知识经济社会过渡。人们开始了全新的、以脑力劳动为主的生产活动。以劳动代替体育锻炼的观念被废除，通过参加体育活动达到锻炼目的的方式得到人们的普遍接受。健康的身体不仅需要良好的生活习惯，而且依靠长期坚持不懈地参加相应的体育锻炼。体育作为人们追求健

康的有效途径会受到人们更多的重视。

（二）体育的经济价值会变得更加突出

体育，特别是竞技体育，在现代社会中将更加追求它的经济价值和商业化价值。奥运会、亚运会以及各种其他竞技体育活动，在当今社会已经构成了绚丽多彩的经济生活。在20世纪的最后20年中，竞技体育的发展已深深地烙上了这样的印记。体育的职业化、竞赛的资助，广告收入、电视转播费用，都堂而皇之地走进不同的竞技体育运作中，并产生了丰富的经济价值。

从奥林匹克的百年发展中人们会发现，竞技体育所创造的经济价值已经有目共睹。1984年洛杉矶奥运会组委会在耗资4.98亿美元的情况下，仍创造利润2.25亿美元；1988年汉城（今首尔）奥运会，组委会的收入近15亿美元，盈利达4.97亿美元；1992年举办的法国阿尔贝维尔冬奥会和巴塞罗那夏季奥运会的总收入为19亿美元，其中组委会得到15亿美元，国际奥委会得到0.8亿美元，参与组织和举办奥运会的各国际单项联合会和参加国的国家奥委会得到3.2亿美元。这些数字显示奥运会已经不再是单纯的体育活动，已成为创造经济价值的经济活动。

（三）体育帮助人获得一定的合作技巧

体育对于培养人的合作精神和技巧有着独特作用，特别是竞技体育，强调人与人之间的相互配合、彼此合作、相互信任、协调一致。体育社团有较大的社会容量，是社会成员实现社会参与、培养合作能力的较好形式，是培养团队意识、协作竞争等社会伦理道德的有效途径。参与社区体育的各种活动，有利于人与人之间的情感交流；有利于人们改变“普遍主义化”（universalism）的取向；有利于培养人们的“集体取向”（collectivism），使人们认同整体利益，形成以现实整体利益为出发点的“利他行为”和个人对整体的忠诚与投入，培养社会个体的良好社会伦理道德。总之，参与不同的体育实践活动，可以提高人们的社会合作和协调能力。

（四）体育特别是竞技体育能培养人的竞争和创造意识

社会学认为，所有的竞争存在着两种方式。一种方式是通过扬长避短和改革创新等手段来使自己得到实际的提高，从而使自己处于优势；另一种方式是通过破坏对方或贬低对方等手段而使自己得到相对提高，从而使对方处于劣势。前者是一种积极的方法，后者却是一种消极的手段。现代社会的竞争建立在前者的基础之上。竞争的资本是知识，谁真正拥有了新的知识和信息，谁才会成为竞争过程中的优胜者。破坏性、消极性的竞争在现代社会是不会拥有市场和机会的。众所周知，体育特别是竞技体育是追求完美结果的行动，体育竞争的过程是完全的能力竞争，能力在体育竞技中体现得淋漓尽致。竞争的过程能培养人们积极竞争

的技巧,增强参与者的竞争意识。体育中的竞争是积极的,主动的,追求“更快、更高、更强”,符合现代社会知识创造的“更新、更奇、更美妙”的评价尺度。

现代社会是一个创造的社会,由工业社会发展到经济社会,社会活动中心由经纪人转移到智能人,评价社会经济发展的标志不再是数量、质量,而更注重发展过程的创造。因此,创造就成为这一时代竞争获胜的重要法宝。体育实践的过程是一个创造的过程,而创造的过程是一个完全发挥智能的过程。每一次运动成绩的提高,每一个高难度技术的产生,都与知识的创造分不开。

(五) 体育的教育功能得到升华

体育活动中的竞争是社会学家公认的社会竞争的好形式。体育竞争不承认除身体、心理以外的任何不平等,它将所有的人们凝聚在同一法规之下,进行着同样的运动项目。它不讲门第,不排世系,不序尊卑。它最讲法制,不徇私情,不论资历,最务实。人们通过体育运动竞争过程的熏陶,将受到什么是公平、什么是法制的良好社会道德教育。人们拥有最大限度的“参与与退出,选择和被选择,解释与申辩”等民主权利。体育帮助人们了解和深化民主的内涵,培育人们掌握给予他人民主的方法和手段,提高自己的民主保护意识。体育竞赛一方面要求所有参与者共同集结在一个公平的场所内进行竞争,同时要求所有的参与者自行统一尺度和法规,在民主的环境中尽可能发挥人的个性特点。

同时,体育在知识经济社会中,将以其最佳的方式教育社会的每一个人,达到“人类将摆脱用主要劳动从事延续人类自身所必需的物质生产,而将以更大比例的劳动创造精神文明”的目的。体育在人类进入“知识经济化,经济知识化,知识、经济一体化”的现代社会的发展过程中,将成为人们追求健康的主要方法和途径。

体育之效,至于强筋骨,因而增知识,因而调感情,因而强意志。

——毛泽东

四、现代社会人才应具备的素质

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。以日本钢铁厂选拔工人为例:20世纪40年代招收工人,考试的内容是携带60千克铁砂跑50米,采用体力测验的办法;60年代测体能和文化水平,以文化水平为主;70年代日本炼钢工人21%是大学生。就我国大型的钢铁基地宝钢而言,招收工人要求高中以上文化,4级以上技术工,懂外语,从中也能反映出社会对人才要求的变化。

在现代社会中,国际经济和政治的竞争,归根结底是人才的竞争。决定人类命运的最重

要的因素是人的因素。《中国教育改革和发展纲要》中指出：“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争。”从这个意义上说，谁拥有符合现代社会发展的人才，谁就能在 21 世纪的国际竞争中处于战略主动地位。因此，未来社会对人才的要求十分迫切，各种教育也都是为了适应未来社会对人才的要求。在这个前提下，每一个大学生都应该具备使命感和责任感，努力去适应未来社会对人才的要求。未来社会的人才应具备以下几方面素质：

（一）较高的思想道德素质

现代社会的发展要求人才应具有社会责任感、合作精神和集体主义精神；要有良好的职业道德和社会公德；要具有较强的民主意识和自主意识；善于继承本民族的优秀文化遗产，吸收域外文化中有价值的部分，形成正确的价值观念和高尚的审美情趣；在世界各民族文化日趋相融的今天，更要求人才具有强烈的爱国主义精神和国际主义精神。

（二）健壮的体魄

身体素质是人的其他素质发展的基础。现代社会要求人具有很强的对外界的适应能力，对疾病、灾难的抵抗力和承受力，具有良好的卫生习惯，经常性地地进行体育锻炼，并了解相关的人体健康知识。现代社会要求人的大脑反应要灵敏、动作要灵活，以适应快节奏、多变化的社会生活；善于放松和调节自己，使身心始终处于和谐状态。

（三）高超的智能

随着信息时代的到来，现代社会对人的智能要求起了深刻的变化，除了应有扎实的基本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。科学发展朝着分化和综合两个方面发展。一方面，专业越分越细；另一方面，协同攻关的要求越来越强烈。在知识爆炸的时代，不学会学习，知识就难以更新，就会落伍。没有动手能力，一百年前居里夫人就没有办法从 30 吨矿石中“炼”出 0.1 克氯化镭。没有动手能力，巴甫洛夫就没有办法从几十年对狗的唾液的研究中得出条件反射定理。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、好奇的探索能力。如果没有丰富的天体力学知识作基础，就算天天有苹果砸到牛顿头上，他也悟不出万有引力定律。

（四）良好的心理素质

现代社会对人的心理素质提出了更高的要求，人与人之间越来越需要加强协作。农业经济时代，人们日出而作，日落而息，可以鸡犬之声相闻，老死不相往来。而在现代社会，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压力。法拉第历经近十个春秋，才发现“磁能生电”，这要经历多少挫折和失败！

（五）良好的社会适应能力

社会适应能力是指人类适应外界环境从而赖以生存的能力。也就是说，个体对其周围的自然环境和社会需要做出反应和适应的能力。一个人应该做到外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受，行为符合社会身份，能与他人保持正常的社会关系。

第二节 体育教育的人文价值

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体。无体是无德智也。……体者，为知识之载而为道徳之寓者也。其载知识也如车，其寓道徳也如舍。体者，载知识之车而寓道徳之舍也。

——毛泽东

一、文 化

“文化”一词古已有之。《周易·贲卦·彖传》中有“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”“天文”指自然之文，“人文”指典籍礼俗，即通过日月天象认识自然的变化规律，凭借诗书礼乐教化世人治平天下。“文化”最早见于汉代刘向《说苑·指武篇》：“圣人之治天下也，先文德而后武力。凡武之兴，为不服也，文化不改，然后加诛。”这一词之后引申为“文治与教化”，认为“文化”是人类创造出的文明成果对人类自身的改造。上述含义发展到现代汉语中演变为“知识和教养”的含义。由于文化现象本身涵盖较广，人们只能从某个特定层面或角度对其进行把握和研究，否则会由于研究对象过于宽泛而难以入手。为此，我们在体育与文化研究中要选择一个恰当的切入点和契合点。

凡事有其自然，遇事处之泰然，得意之时淡然，失意之时坦然。越忙越要抽空练，练好身体常保健；决心信心加恒心，修炼身心意志坚。

——庄炎林

二、体育文化

人类在生产生活中逐步改善了身体机能，进化了四肢以及大脑思维。体育运动作为人类肢体运动的身体文化，自产生之日起便与人类文明并驾齐驱、如影随形，无形中促进了人类自身的完善和文明的嬗变。在历史长河中，由于体育独特的表现形式和特有的运动方式，人们仅仅将体育视为一种单纯的身体机能运动，并没有从文化层面进行剖析和研究，没有一个科学的定位，因此缺乏和忽视了对体育文化的理论研究。然而，人类对文化认识的加深、观察视角的多维化发展以及关注视角的转变，使人们对体育的认知发生变化。随着 20 世纪 80 年代“文化热”的持续升温，人们将体育提升到一个人类生存发展的生活哲学高度，而体育作为一种独具形态的社会文化现象，也得到了广泛的关注。同时，体育运动是人类特有的一种社会文化活动，是人类在改造自然界过程中衍生的，它具备了文化的各种特征，因而应该作为文化的一部分去认识。

严格意义上的体育文化是近代才出现的，并且各国对于体育文化的理解和认识都与我国存在着差异。美国将体育、娱乐、康复等概念并列交叉，日本则是将竞技体育凌驾于体育之上。由于这些地域文化因素的影响，中外对体育文化的理解各不相同。随着以欧美竞技体育文化为主的体育文化全球化的发展，体育文化在全球范围内得到广泛传播，但是也使国家民族传统体育文化的保持、继承和发扬问题变得日益紧迫。体育运动是人类在生活中创造出来的社会文化活动，具备了文化的各种特征，是文化的一部分。体育文化是广义文化的一个组成部分，它综合了各种利用身体练习和提高人的生物和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。文化是人类一切社会活动的产物，体现了社会生活和社会关系的方方面面，当然也反映到体育活动方面，因而形成了体育文化。将体育视为一种社会文化现象，会从更宽泛的社会文化层面上去理解和分析体育与社会生活之间的密切联系，从而将体育文化提高到一种生活哲学高度。体育文化有四种形态：民族传统体育文化、竞技体育文化、校园体育文化与休闲体育文化。

由于中西方社会文化背景的差异，在长期的体育文化发展过程中，中西方体育文化也形成了各自不同的追求目标。中国体育文化是以愉悦身心为主的发展脉络，追求运动过程的实践体验和身心感受，这也是中国民族传统体育的最基本追求。比如武术，即使是在竞技过程中体现的也不是胜负本身，而是点到为止，强调技艺的切磋和对道的追求。中国古代也曾经流传过以竞技精神为主的运动项目，如乡射、蹴鞠、马球等，但是因为其竞技精神与中国传统体育文化的追求相悖而消失在历史记忆当中。西方体育文化则具有开放和张扬的特质，其最终体现是对胜负的追求，对结果本身的追求。

三、现代人文思想与体育人文的特征

一个人的精神世界有科学、艺术、人文三大支柱。因此，我们也可以把人的综合素养概