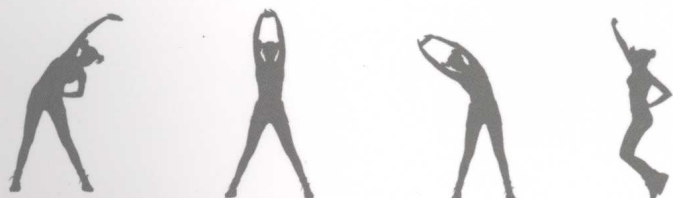


©全国普通高等学校体育教学指导委员会审定  
山东省高等学校统编教材

# 体育与健康

Physical Education and Wellness

张瑞林 张 伟 主编



山东大学出版社

中国体育科学  
CHINA JOURNAL OF SPORT SCIENCE

# 体育与健康

Physical Education and Health

ISSN 1000-0712

AND

全国普通高等学校体育教学指导委员会审定  
山东省高等学校统编教材

# 体育与健康

张瑞林 张 伟 主 编

山东大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/张瑞林,张伟主编. — 济南:山东大学出版社,2008.7  
ISBN 978-7-5607-3627-3

I. 体…

II. ①张…②张…

III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 123226 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

日照阳光广告彩印包装有限公司印刷

787×1092 毫米 1/16 12 印张 293 千字

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 次印刷

定价: 20.00 元

**版权所有,盗印必究**

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社营销部负责调换

## 《体育与健康》编写委员会

主任 任兰平  
副主任 梅亚宁 张瑞林  
委员 (以姓氏笔画为序)  
于涛 王冬立 王青玉 王培林 王燕鸣 付玉坤  
孙占光 孙会山 朱红卫 朱宏庆 刘传进 华炜  
刘英辉 许冠忠 刘逢翔 刘善言 刘喜友 张广峰  
李升学 李丰祥 张伟 宋亚军 李志勇 吴国生  
李明延 杜建国 李国梁 李洪亮 张雪临 张棋  
余雷 严德一 郑伟民 周玲莲 范新生 赵坤祥  
娄德玉 高延良 徐昭才 梁子军 傅砚农

主编 张瑞林 张伟(烟大)  
副主编 孙占光 朱宏庆 徐元君 张伟(石油) 贺梅霞  
编写人员 (以姓氏笔画为序)  
王飞 刘玉兰 孙占光 朱宏庆 刘英辉 刘善言  
张伟(烟大) 张伟(石油) 李红军 张雪临  
张瑞林 尚宁宁 范新生 贺梅霞 徐元君 耿廷芹  
崔云霞 葛书林 鲍芳芳 路锋辉

# 前 言

大学生是国家建设的栋梁之材,承担着建设中国特色社会主义的历史重任。当代大学生的身心健康状况,不仅直接影响着他们在校期间能否完成繁重而又艰巨的学习任务,而且也决定着未来能否有效地从事各自的工作、更好地服务于社会。2005年第五次国民体质调研结果表明,尽管青少年的营养状况和形态发育水平不断提高,但是,青少年学生的部分体能素质指标近10年、乃至近20年持续下降,而心理失衡、社会适应能力较差,更是当代大学生如影随形的顽症。

《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》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”为了真正贯彻落实“健康第一”的指导思想,国家教育部重新制定了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。《纲要》对体育课程的目标进行了重新定位,将以往的体育课程主要使学生获得运动知识和技能以及增强体质,扩展到促进学生的心理健康和社会适应能力的提高等方面。《纲要》还从学生身体发展水平的个体差异性出发,将体育课程应达到的目标划分为符合大多数学生的基本目标和符合少数学生学有所长、有发展潜力的发展目标。

国家教育部、国家体育总局于2002年制定实施了《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》,经过五年的实践,于2007年根据新的形势对学生体质健康标准进行了修订和完善,形成了《国家学生体质健康标准》。2006年12月23日,教育部、国家体育总局在北京联合召开了建国以来的第一次“全国学校体育工作会议”,会议的主题是“关注亿万青少年学生身体健康!”2007年1月,胡锦涛总书记针对现时期我国青少年学生的身体健康问题,又作了有关重要批示,希望教育部、国家体育总局制定出改善广大青少年体质健康状况的对策和方案。2007年4月29日,“全国亿万学生阳光体育运动”在全国范围内正式启动。2007年5月7日,中共中央、国务院又下发了《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》。

这一系列政策的出台,促使我们对体育课程的性质、目标、内容和评价体系等内容进行重新思考,也必将影响到普通高等学校的体育课程教材建设工作。本教材是在山东大学出版社2002年出版的由张瑞林主编的《体育与健康》基础上,通过修改、调整部分章节内容,结合最新形势和要求,试图通过体育课程学习,使学生不仅掌握运动技术技能,而且,懂得如何通过科学锻炼身体的方法去促进身体、心理和社会适应能力的全面提高,并了解营养、保健和欣赏体育等方面的有关知识,而组织编写的。

根据目前在校大学生的健康状况,基于国家有关政策规定和普通高等学校体育教学条件的现实情况,本教材的编写体现了以下特点:



1. 本教材坚持“健康第一”的指导思想,突出“促进学生身体、心理和社会适应能力全面发展”目标。以运动项目练习促进学生健康为主线,构建了融运动技术、体育知识、健康知识、营养知识、保健知识、医务监督知识、体育欣赏知识于一体的内容体系,使教材更具有知识性和可读性。

2. 突出体现心理健康和社会适应能力的培养。该教材仍沿用第一版的编写思路,从影响心理健康的机理,到心理健康目标达成所采用的方法与措施,一切为了增强学生克服日益激烈竞争的能力和调控复杂情绪的能力;关注学生通过体育课程学习形成广泛合作的交际能力、适应现代生活方式的生存能力以及提高适应社会需要的各种迁移能力。正是注重了心理健康内容和社会适应内容的科学安排,方使该教材凸现三维健康观这一中心。

3. 为满足学生对某一运动知识、技术、技能的不同层次需要,本教材从教育角度入手,提供给练习者某一运动项目知识、技术和技能学习的相关途径(如相关网站、书籍、视频资料、搜索相关资料的途径等),使教材内容能够达到学生个性化发展和创新能力的提高,为实现“终身体育”奠定基础。

4. 为了使大学生更加深入地了解健康的意义,关注自身健康,本教材在前四章对体育与健康进行了阐述,并对营养与保健知识进行了着重介绍,以满足学生课堂学习和课外阅读的需要,丰富学生的健康知识和体育文化知识,培养学生的健康行为和生活方式。

5. 本教材内容丰富、知识量大,文字表述言简意赅,通俗易懂,图文并茂,深入浅出。书中穿插“细节了解”对相应部分的内容加以补充和延伸,因而使教材通篇富有动感和吸引力。

全书由张瑞林统稿、定稿,由林志超主审,并已经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定通过。本书既可作为普通高等学校本、专科学生体育课程的教材,也可作为继续教育本、专科学生和中等专业学校学生及高职院校学生体育课程的教材。

本书在编写过程中吸收、借鉴了国内外著名专家学者的最新研究成果和出版文献,在出版过程中得到了山东大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编者水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者  
2008年6月

# 目 录

<b>第一章 体育与健康概述</b> .....	(1)
第一节 体育概念 .....	(1)
第二节 健康概念 .....	(2)
第三节 体育与健康的关系 .....	(3)
第四节 学校体育教育 .....	(5)
<b>第二章 体育锻炼与健康</b> .....	(10)
第一节 体育锻炼的理论机制 .....	(10)
第二节 体育锻炼对身体素质的影响 .....	(13)
第三节 体育锻炼对心理健康的影响 .....	(18)
第四节 体育锻炼对社会适应能力的影响 .....	(20)
<b>第三章 体育锻炼与营养</b> .....	(25)
第一节 热能与营养素 .....	(25)
第二节 大学生营养与膳食平衡 .....	(30)
第三节 体育锻炼与营养补充 .....	(35)
<b>第四章 体育锻炼与保健</b> .....	(40)
第一节 科学健身 .....	(40)
第二节 常见运动损伤与防治 .....	(44)
第三节 体育锻炼与自我医务监督 .....	(47)
<b>第五章 现代体育锻炼项目</b> .....	(51)
第一节 篮 球 .....	(51)
第二节 排 球 .....	(57)
第三节 足 球 .....	(64)
第四节 网 球 .....	(72)
第五节 乒乓球 .....	(79)
第六节 羽毛球 .....	(84)
第七节 体 操 .....	(90)
第八节 健美操 .....	(98)





第九节 体育舞蹈·····	(103)
第十节 武术套路·····	(108)
第十一节 武术散打·····	(129)
第十二节 跆拳道·····	(135)
第十三节 定向运动·····	(142)
<b>第六章 传统体育保健项目</b> ·····	<b>(146)</b>
第一节 太极拳·····	(146)
第二节 五禽戏·····	(155)
第三节 八段锦·····	(162)
第四节 保健按摩·····	(166)
<b>第七章 体育欣赏</b> ·····	<b>(172)</b>
第一节 体育欣赏概述·····	(172)
第二节 体育欣赏的内容·····	(174)
第三节 体育欣赏能力培养·····	(180)
<b>参考文献</b> ·····	<b>(184)</b>

# 第一章 体育与健康概述

## 重要问题提示

- 怎样理解体育的概念
- 体育与健康的关系
- 学校体育教育的目的

## 第一节 体育概念

### 一、体育的概念

体育是一种社会现象,是在人类社会的发展中,由生产和生活的需要而逐渐产生、演变而来的一种有目的、有意识的社会活动。体育是与德育、智育、美育相结合的教育的一部分,是人们增强体质增进健康的有效手段。体育的概念有广义和狭义之分。

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会政治和经济条件的制约,并为一定社会的政治和经济服务。狭义的体育是指一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展人才的一个重要方面。

### 二、体育的产生和发展

人类的形成和发展造就了人类社会,有了人类社会也便有了满足人类各种需要的社会活动,体育便是其中一种社会活动。体育源于人类的劳动、军事和游戏性身体活动,并逐渐脱离这些具体的社会活动,演变成一种独立的社会活动。人类文明的产生,使得人类积累了大量有关身体活动与身心变化之间联系的文化知识,并逐渐形成体系,具有体育要素和体育价值。随着现代化的进程,体育也逐渐实现了全球化,现代化体育逐渐深入人心,成为绝大多数人必不可少的社会活动之一。

### 三、体育的分类

按照体育的一般分类方法,体育从区域和时空的视角可划分为家庭体育、学校体育和社区体育。这种分类方法有利于充分利用家庭、学校和社区的体育资源,促使终身体育意识和习惯的形成,形成健康的生活方式,提高健康水平和生活质量,提高人们的身体素质。



体育运动是一个集体活动,需要配合与协作,所以可以给家庭注入健康活力,增强家庭成员的体质,让家庭成员更加和谐,增添家人之间的默契与配合。

学校体育是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。学校体育是我国教育的一个重要方面,是通过影响学生身体,培养合格人才教育过程的重要组成部分。

社区体育是我国体育事业的重要组成部分,主要是成年人针对自身健康状况,以身体运动为基本手段,以获得健康体质的一种社会活动。社区体育能够使得人们身心健康、体格健美,充分享受快乐幸福的生活。

从体育的功能来看,体育可被划分为竞技体育、娱乐休闲体育和医疗体育等。

竞技体育是指在统一规则的要求下,为了战胜对手,取得优异成绩,最大限度地发挥和提高个人或集体在体格、体能以及心理等方面的潜力所进行的科学系统的训练和竞赛。竞技体育具有激烈的对抗性和竞赛性,并且是大众进行娱乐的重要方式之一。

娱乐休闲体育是指在闲暇时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。其内容以游戏类体育活动、体育旅游、棋牌类以及传统体育项目为主,具有业余性、消遣性和文娱性。娱乐休闲体育的开展有利于提高参与者的身心健康水平,陶冶情操。

医疗体育通常采用医疗操、慢跑、散步、功率自行车、气功和太极拳等方法,治疗患者的某些疾病与创伤,恢复和改善机体功能。医疗体育宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。

## 第二节 健康概念

1948年,世界卫生组织(WHO)的宪章中,首先提出了健康的定义,认为“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态”。1968年,世界卫生组织进一步明确健康即是“身体精神良好,具有社会幸福感”。1978年世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中对健康的含义又作了重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

鉴于世界各国对健康问题的研究,世界卫生组织又提出了健康的十条标准:

- (1)有充沛的精力,能从容不迫地安排生活,胜任工作而不感到疲劳和紧张;
- (2)处事乐观,态度积极,勇于承担责任;
- (3)精神饱满,情绪稳定,善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5)自我控制能力强,善于排除干扰;
- (6)体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂的位置协调;
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,善于观察,无眼疾;
- (8)牙齿清洁,无空洞,无痛感,无出血现象,牙龈颜色正常;
- (9)头发有光泽,无头屑;
- (10)肌肉和皮肤有弹性,走路、活动感到轻松。

近年来,世界卫生组织关于健康的概念再次将外延拓宽,即把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面,而且还涉及人的精神方面。将道德修养作



为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。生殖健康是指生殖系统及其功能和过程中身体、精神和社会等方面的完满状态,而不仅仅指没有疾病或不虚弱。

人的健康是同生物、心理、社会、道德、生殖因素这五者联系在一起的。过去,衡量“健康”只有“疾病”这一尺度,称为“一维健康”,如今有了五个尺度,变成了“多维健康”。另外,人既有生物属性,又有社会属性,具有高度文明、智慧和感情。人从诞生开始,就意识到何谓“生”,何谓“死”,就懂得健康的重要。因此,健康可以说是人类有史以来的基本要求,健康也是人类永恒的主题。

### 第三节 体育与健康的关系

从世界卫生组织对健康的定义我们可以清楚地了解到一个人的健康与否,需要从身体、心理和社会适应能力等几方面进行综合评价。而影响人体健康的因素又包括遗传、营养、体育锻炼、生活环境、教育状况、卫生条件等等。那么,体育锻炼对健康的作用又主要通过什么形式来实现呢?体育能包揽健康的一切吗?体育与健康课程是体育教育与健康教育的叠加吗?下面我们将分别阐述:

#### 一、体能与健康

体能也叫体适能(physical fitness),主要通过体育锻炼而获得。保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命更能延长、生命更有价值。

每个人获得健康都需要有一定的体能,但每个人所需的体能水平不尽相同,一个人的体能状况与其年龄、性别、体型、职业和生理上的缺陷(如糖尿病、哮喘病)等有关。一般来说,个体对体能的要求与其活动的目的有关,例如,运动员必须不懈地花大力、流大汗去提高力量、耐力、柔韧和速度等体能,才能提高运动成绩;而普通人只需用一般性的身体活动来维持这些方面的体能,就能增进健康。另外,即使对同一个人而言,不同的时间、不同的环境所需的体能水平也迥然不同。

良好体能的保持与长期的锻炼密不可分,如果一个人的锻炼半途而废,那么,他的体能水平就不能保持,甚至还会下降。体育锻炼是提高体能水平必不可少的途径。但需注意的是,良好的体能并不是完全靠身体锻炼就可以达到的,还与科学的饮食方法、良好的卫生习惯、足够时间的休息和放松等有关。

体能可分两类:与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等,后者是指从事运动所需的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏性和协调性等。

与健康有关的和与动作技能有关的体能成分有叠加之处,心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等体能成分无论是对健康还是对技能性要求较高的运动都十分重要。但是,从事不同活动的人对体能成分发展程度的要求是不一样的。要达到较高的、与动作技能有关的体能水平,就必须使上述的每一成分都得到充分的发展。

当设计一种提高体能的锻炼方案时,首先应确立自己的目标,然后选择那些最终有助于



达到目标的体能成分进行针对性练习。以往,我们对体能的观念并不很清楚,我们更不知道与健康有关的体能和与动作技能有关的体能有什么区别,这也是我们在体育教学中虽也重视学生的身体练习,但学生的体质和健康水平并没有提高的原因之一。今后,我们的体育课程如果真正从增进学生的健康考虑,我们就应该有针对性地侧重发展学生与健康有关的体能。

## 二、健康教育与健康

学校健康教育是一个统揽影响学生观念、行为习惯形成和健康状况诸因素在内的综合性概念,其实施范围不仅是学校健康教学,而且还包括学校健康政策、学校健康环境、学校健康服务和学校社区关系等多个方面。学校健康教育的目的是使学生获得完整的健康观念、建立促进健康行为,享有健康并为终身享有健康奠定基础。

追求学校健康教育的有效性是全世界的共同行动。世界卫生组织于1992年开始推行“健康促进学校”项目,动员学生家庭、社区的广泛参与,和学校共同作出努力为学生提供完整的经验和结构,以争取最大限度地维护和促进学生的健康。

### (一)健康教育的基本概念

有关健康教育的定义国内外专家有不同的提法,尚未统一。一般认为,健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育是当前解决多种卫生问题、推行疾病预防方法和健康风险因素控制措施的基础策略。健康教育是国民素质教育的重要内容,因而健康教育是学校教育的重要组成部分。

### (二)健康促进是实现健康教育目标的必要手段

健康促进的定义也有多种提法,常被引用的定义有两个。其一,是美国健康教育专家劳伦斯·格林(Lawrence. W. Green)提出的“健康促进是指一切能使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体”。其二,是世界卫生组织西太平洋办事处在《健康新地平线》的文件中提出的:“健康促进是指个人与家庭、社区与国家一起采取措施,鼓励健康的行为,增强人们改进和处理自身健康的能力。”由此可以看出,健康促进包括个人行为改变和社会行为改变两个方面的基本内容。

### (三)健康教育与健康促进的关系

由健康教育与健康促进的基本概念来看,健康教育是健康促进的先导,健康促进是实现健康教育目标的必要手段。健康促进如果不以健康教育为先导,就成为无源之水、无本之木。健康教育不向健康促进发展,其作用就极大地受限。二者关系如图1-1所示。

由此看来,健康是人类的基本追求,是人的基本权利。健康事业不仅是卫生部门的事业,而且还是全社会参与和多部门合作的社会工程。

## 三、正确认识体育与健康的关系

通过以上体育锻炼对健康的影响分析和健康教育对增进健康的叙述,我们可以清楚地认识到,经过实施体育教育和健康教育都可产生良好的健康促进作用。但是,对学生进行体育教育与健康教育因其各自课程的目的任务不同,而又不能相互替代,所以,在学校课程计划设置中同时存在。此外,由于两门课程的根本目的均指向人的健康,所以,二者之间又存

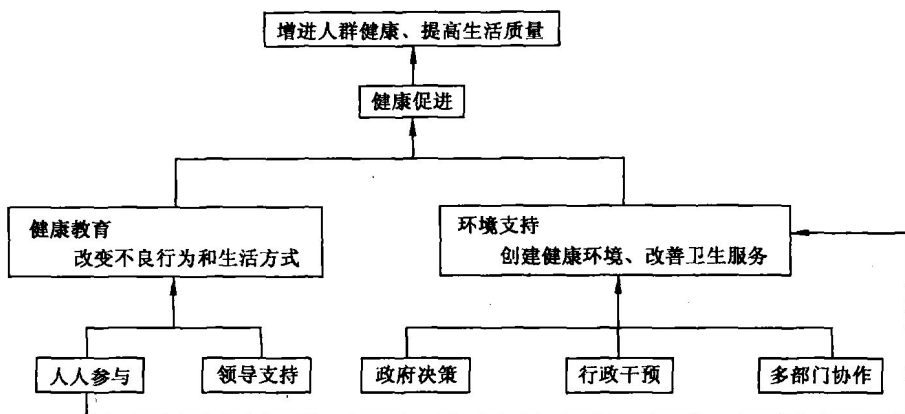


图 1-1 健康教育与健康促进

在必然的联系。

正是体育教育课程与健康教育课程存在联系与区别,该教材的《体育与健康》名称,需要广大学生从如何通过体育教育达到人体健康的角度加以认识和实践,而不能理解为接受体育教育就等于实现了人体健康或完成了健康教育的课程学习。《体育与健康》的命名,是在原有通过体育教育增强学生体质目标基础上的拓展,是体育教育功能围绕三维健康观全面增进而形象化的提示,而不是体育教育课程与健康教育课程的叠加或整合,这也是学习该课程需要澄清的问题。

## 第四节 学校体育教育

### 一、学校体育与竞技体育的区别与联系

#### (一) 学校体育

##### 细节了解 1-1

#### 竞技与健身的区别

竞技与健身,自古至今就是两个不同的范畴。从古罗马的竞技场建造以前,竞技运动已经存在,竞技的原始意义应该是强身与表演。现代竞技除强身与表演之外,还包括一个人向人类体能极限挑战的含义。健身与养生在某种程度上有相同的含义。年轻时,我们习惯叫“健身”,其目的是为了加强内脏器官的功能,增强对疾病的抵抗能力,精力旺盛地学习和工作;年老时,我们又用“养生”来替代“健身”的概念,因为老年人应注意保养自己内脏器官的功能,尽量减缓其损耗的速度。

学校体育是学校教育的重要组成部分,基本途径或组织形式是体育课教学与课外体育活动。学校体育是一个有机整体,这个整体有明确的目标,无论体育课教学,还是课外体育活动都是为整体目标服务的,它们又构成相对独立的子系统。体育课和课外体育活动,由于学生参加的动机不同,具体的活动环境、所受影响不同,所以表现出的特点也不一样,但它们之间的关系是彼此相依、互动的,如鸟之两翼、人之两足,不可或缺。课外体育活动可以巩固提高体育课教学的效果。同样,体育课教学不仅为学生在课外体育活动中的发展打基础,而且还可以通过体育课教学来指导、检查课外体育活动的开展。这种联系是双向、平衡的,而



不是何者属于另一者。

另外,单独依靠教学计划规定的每周 2 学时的体育课教学就能达到增强学生体质的目的,就能培养学生的锻炼习惯,那是非常不现实的。所以,《学校体育工作条例》明确规定了学生每天不应少于 1h 的体育活动时间;根据体育教学的性质和体质增强规律,人们又习惯地称课外体育活动为体育课的延伸。课外体育活动的形式多种多样,缺少此过程就违背了人的认知规律和知识增长规律。所以,在校大学生必须在上好体育必选课的同时,自觉自愿地参加课外体育锻炼,才能成为真正的学校体育受教育者。

关于学校运动训练工作,《学校体育工作条例》第四章第十二条明确规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”条例中的这一规定肯定了课余体育训练是学校体育工作中不可缺少的组成部分,是培养国家体育后备人才的重要途径。因此,抓好学校课余体育训练工作,不仅可以促使学生全面发展,而且还可为培养具有突出才能的竞技人才起到战略性的作用。

## (二) 竞技体育

按照国内外对竞技体育概念的不同表述,归纳起来可以形成这样的共识:竞技体育,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人体潜能,为取得优异运动成绩而进行的科学训练和各种竞赛活动。随着竞技体育的表演技艺日趋高超,并不断向国际化方向发展,使它具有的竞争性、国际性、胜负的不确定性与极易吸引观众等特点,逐渐成为一种极富感染,又便于通过各种媒体传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都具有特殊的教育价值。

## (三) 正确认识学校体育与竞技体育

通过以上对学校体育与竞技体育的属性和目标分析,我们可以清楚地认识到学校体育与竞技体育既具有实质性的区别又具有不可分割的内在联系。但是,建国五十多年来我国学校体育的教学内容、教学方法、评价指标却一味地抄搬了竞技体育的完整模式,以致出现了学生接受十余年的学校体育教育并没有形成自觉锻炼的习惯,也没有具备和掌握终身自我锻炼的方法和技能。如此现象的产生,引起了我国体育教育界广大学者和体育教育行政主管部门的重视。在历经体育技术教学、竞技体育教学、增强体质教学、快乐体育教学、素质教育教学、终身体育教学等体育教学观念的多次讨论和变更后,才逐渐地认识和注意区分了学校体育教育与竞技体育的区别与联系。于是,出现了国家教育部 2002 年新制定并颁布实施的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》。新的《教学指导纲要》明确规定了学校体育教育的目的——一切为了广大学生的健康促进,学校体育教学的性质必须遵循它自身固有的实践性(活动性)原则,一切体育教学内容选择只是作为教学目标实现的手段,并从课的组织形式上满足学生个体的需要和有利于学生的个性发展等等。

为了有效贯彻实施新的《教学指导纲要》精神,我们必须对学校体育与竞技体育进行分析。只有在充分认识二者本质区别的前提下,才能真正成为学校体育教育的实践者。

首先,学校体育教育的目的是为了使广大学生的身心健康,是为了加强内脏各器官的功能,增强对疾病的抵抗能力,使学生精力旺盛地学习和工作。而竞技体育的目的是不断地创造更好的运动竞赛成绩,是以突破自身体能的极限为代价而夺取竞技比赛中的殊荣。而现代医学研究表明,人长时间地进行超负荷工作,会对自己的内脏器官造成无形损耗,并且这种损耗具有远期效应,从而给人的健康带来后遗症。



其次,学校体育教育是以人为本,体育教学所施加的一切内容、应用的一切方法和手段,应该建立在为人的健康服务上,围绕培养一个全面的人而作业。而竞技体育却是以运动项目为本,从选才开始,到训练内容的安排,再到训练方法的选择,一切都是为了适应该项目能否出成绩的需求。

再次,在练习方法上,学校体育教育强调多样化,并以激发学生的练习兴趣为目的,营造轻松、愉快、和谐的课堂教学气氛。而竞技体育训练方法则强调突出从难、从严、从实战出发,大运动量训练的“三从一大”训练原则。强调运动能力的增强,注重“超量恢复”。

至于学校课余训练,从国外的情况来看,这种期望通过体育教学来培养,输送国家体育后备人才的做法也十分少见,学校培养运动员的任务其实早已被学校的体育俱乐部或课余训练代表队替代了。体育教学是面向 98% 的在校生的体育教育工作,而并非面向少数具有运动天赋的学生运动员。

## 二、普通高等学校体育教育要求

《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》明确指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”在这一思想的指导下,教育部制定颁发了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,并就普通高校体育课程目标提出,应使学生通过体育课程的学习,在以下几方面得到发展:增强、增进健康,提高体育素养,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;具有良好的心理品质,表现出人际交往的能力与吃苦精神;提高对个人健康和群体健康的责任感,养成健康的生活方式;发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

课程标准非常重视学生通过本课程的学习,不仅要在体能、体育与健康知识和运动技能方面有所获益,而且还要使自己形成坚持体育锻炼的习惯和健康的生活方式,并具有积极进取、乐观开朗的生活态度。实际上,课程标准更强调课程如何实现培养人的这样一个目标。在以上体育课程目标要求的基础上,又提出了学生通过体育课程学习在运动参与范围内、运动技能范围内、身体健康范围内、心理健康范围内、社会适应范围内应达到的具体要求。

## 三、国家学生体质健康标准的实施

为鼓励广大儿童青少年自觉积极地锻炼身体,促使学生身体的正常发育和全面发展,增强体质,为培养德、智、体、美全面发展的建设人才服务,新中国成立以来,国家制定了一系列体育制度,先后推出了《劳卫制》、《国家体育锻炼标准》、《大学生体育合格标准》、《中学生体育合格标准》、《小学生体育合格标准》以及《学生体质健康调研》等政策和措施。国家教育部、国家体育总局于 2002 年 7 月 4 日发布教体艺〔2002〕12 号文件,实施《学生体质健康标准(试行方案)》及《〈学生体质健康标准(试行方案)〉实施办法》,在实施《标准》的同时,停止执行原有的《大学生体育合格标准》。教育部、国家体育总局根据新的形势对学生体质健康标准进行了修改和完善,2007 年开始执行《国家学生体质健康标准》。

《国家学生体质健康标准》从身体形态、身体机能、身体素质和运动能力四个方面综合评定学生的体质健康状况。该标准大学为一组,大学测试项目为五类,身高、体重、肺活量为必测项目,其他三类测试项目各选测一项,大学生评价指标与分值见表 1-1。





表 1-1

《国家学生体质健康标准》大学生测试项目与分值

指 标	测试项目	分值	备 注
身体形态	身高标准体重	10	必 测
身体机能	肺活量体重指数	20	必 测
	1000m 跑(男)/800m 跑(女)、台阶试验	30	选测一项
身体素质	坐位体前屈、仰卧起坐(女)/引体向上(男)、掷实心球、握力体重指数	20	选测一项
运动能力	50m 跑、立定跳远、跳绳、篮球运球、足球运球、排球垫球	20	选测一项

这一评价指标体系的建立是出于以下三方面的考虑:(1)与国际青少年体质健康测试指标接轨,以便于比较研究;(2)与青少年生长规律接轨,随着年龄的增长,增加测试内容、提高测试要求;(3)与现有国情接轨,从我国的国情出发,评价指标操作简便,不需要大的场地和器材,适合广大青少年学生平时校内、校外锻炼。

《国家学生体质健康标准》目的是促进学生正常地生长和发育、形态机能的全面协调发展、身体健康水平的全面提高和激励学生积极主动地参加体育锻炼。有利于满足青少年对健康的需求,调动学校、学生的积极性,真正实现“教测分离”,将体育课与体质测试项目分开。

#### 四、亿万青少年阳光体育运动

2006年12月23日,为全面贯彻党的教育方针,认真落实“健康第一”的指导思想,在全国亿万学生中掀起群众性体育锻炼的热潮,切实提高学生体质健康水平,教育部、国家体育总局、共青团中央联合发出了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》。《通知》指出:

1. 开展阳光体育运动,要进一步提高对体育的认识。在各级各类学校中形成全员参与的群众性体育锻炼的良好风气。

2. 开展阳光体育运动,要以“达标争优、强健体魄”为目标。用3年时间,使85%以上的学校能全面实施《国家学生体质健康标准》,使85%以上的学生能做到每天锻炼1h,达到《国家学生体质健康标准》及格等级以上,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。

3. 开展阳光体育运动,要以全面实施《国家学生体质健康标准》为基础,建立和完善标准的测试结果记录体系,并作为毕业升学的重要依据。

4. 开展阳光体育运动,要与体育课教学相结合。确保开足、上好体育课,保证学生每天1h的锻炼时间。

5. 开展阳光体育运动,要与课外体育活动相结合。大力推行大课间体育活动,不断丰富学生课外体育活动的形式和内容。

6. 开展阳光体育运动,要营造良好的舆论氛围。通过宣传,使“健康第一”、“达标争优、强健体魄”、“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”等口号家喻户晓,深入人心。

7. 开展阳光体育运动,要加强组织领导。2007年4月29日,教育部、国家体育总局、共