

全国高职高专及本科教材

大学生

DAXUESHENG
TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

体育与健康教程

主编 宋久存 刘伟



电子科技大学出版社

全国高职高专及本科教材

大学生

体育与健康教程

主编 宋久存
副主编 刘伟
孙庆英



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程 / 宋久存、刘伟 主编.

—成都: 电子科技大学出版社, 2012.5

全国高职高专及本科教材

ISBN 978-7-5647-1149-8

I. ①大… II. ①宋… ②刘… III. ①体育—

高考教育—教材②健康教育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 083350 号

全国高职高专及本科教材
大学生体育与健康教程

宋久存 刘伟 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉

责任编辑: 谢晓辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京文良精锐印刷厂

成品尺寸: 185 mm×260 mm 印张 19.75 字数 456 千字

版 次: 2014 年 6 月第二版

印 次: 2014 年 6 月第二次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1149-8

定 价: 35.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

《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》中指出“学校教育要树立健康第一的思想，切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想，更是大学体育课程的指导思想。体育课程须突出以学生为主体，突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想，使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践，有利于学生掌握体育的基础知识和技能，培养学生的创新精神和实践能力，有利于促进学生综合素质的提高，为促进學生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本教材的编写以国家教育部颁布的《普通高等学校体育课程指导纲要》和《学生体质健康标准》实施办法为指导思想，提高认识，不断更新观念。结合高等学校体育教学的要求与琴岛学院办学特色及体育教学的特点，汲取现行体育教材的精华，力使本教材能适应现代高校体育教学发展现状，特别是近两年体育俱乐部的兴办，对体育教材的选择提出了新的要求。本教材内容编选了适量的有关体育与健康理论知识，吸纳了部分受学生喜欢的体育文化等运动项目，突出了锻炼身体实效性和学习锻炼方法，以充分发挥体育课程的教育、教学功能与作用，促进学生身体健康、心理健康和良好的社会体现能力的发展，以便更好地完成体育教学目标。

本教材分为分为体育理论知识篇和体育体育选项篇、实践之民族传统体育篇。

三个部分，共十八章内容。第一部分是体育锻炼促进健康的基本理论知识，共三章内容，向学生介绍基本的健身知识；第二部分是体育锻炼促进实践手段，共十一章内容，向学生介绍基本的体育知识、技术、技能和锻炼方法，更好地指导体育锻炼实践，为终身体育奠定基础。第三部分是实践之民族传统体育篇，共四章内容，向同学介绍民族特色体育文化。

本教材的编写过程中，力图体现如下特点：

1. 以人为本，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，贯彻《全国普通高等学校体育教学指导纲要》提出的体育教学“三个自主”的原则，力争最大限度满足高校学生的体育需求。把“健康第一”的指导思想作为选编时重视教材内容的体育文化含量。

2. 逐步实现体育教材的立体化。根据体育学科生动、活泼，直观性强的特点，研制了与文字教材配套的系列多媒体教学课件，为学生自学自练提供生动形象的辅助工具，为立体化教学奠定基础。

3. 从实际出发，注重实效。教材内容既要与学科发展相适应，反映体育科学的新进展、

新成果,也要注意与中学体育内容的连贯和衔接,并适合我院体育俱乐部活动的要求。教材内容力求少而精,讲求实效。

4. 民族性与世界性相结合。既注意汲取世界优秀体育文化,又注意弘扬中国民族传统体育,体现时代性、发展性、民族性和中国特色。

本书由锦州师范高等专科学校宋久存、辽宁城市建设职业技术学院刘伟任主编。每章编写分工如下:第一章至第七章由锦州师范高等专科学校宋久存编写;第八章至第十四章由辽宁城市建设职业技术学院刘伟编写;第十五章至第十八章由黑龙江民族职业学院孙庆英编写;全书由辽宁城市建设职业技术学院刘伟总纂定稿。

本教材在编写的过程中,参考了有关的教材和资料,但是有些内容因为本书体例的原因,难以一一注明,在此,谨向原作者和出版者致以衷心的感谢。限于学术水平和时间仓促,书中难免有不妥之处,恳请同行和读者批评指正,以便我们今后进行修订、完善。

编 者
2014年6月

目 录

理论知识篇

第一章 体育与健康.....	3
第一节 体育概述.....	3
第二节 健康概述.....	8
第三节 高等职业学校体育教学的目的、任务和途径.....	13
第四节 当代大学生应具备的体育素养.....	15
思考题.....	16
第二章 体育锻炼与大学生身心健康.....	17
第一节 体育锻炼的理论基础.....	17
第二节 体育锻炼与大学生生理健康.....	17
第三节 体育锻炼与大学生心理健康.....	24
思考题.....	27
第三章 体育运动竞赛的组织.....	28
第一节 体育竞赛的组织与编排概述.....	28
第二节 球类运动竞赛的组织与编排.....	30
第三节 田径运动竞赛的组织与编排.....	33

基础运动篇

第四章 篮球.....	39
第一节 篮球运动概述.....	39
第二节 篮球基本技术.....	40
第三节 篮球基本战术.....	51

第四节 篮球竞赛规则及裁判法.....	54
思考题.....	58
第五章 排球.....	59
第一节 排球运动概述.....	59
第二节 排球基本技术与练习方法.....	60
第三节 排球基本战术.....	66
第四节 排球竞赛规则及裁判法.....	69
思考题.....	72
第六章 足球.....	73
第一节 足球运动概述.....	73
第二节 足球基本技术与练习方法.....	74
第三节 足球基本战术.....	83
第四节 足球基本竞赛规则和裁判法.....	85
思考题.....	109
第七章 体育舞蹈.....	110
第一节 体育舞蹈概述.....	110
第二节 体育舞蹈的基本知识.....	111
第三节 体育舞蹈舞种介绍.....	118
思考题.....	127
第八章 健美操.....	128
第一节 健美操运动的起源和发展.....	128
第二节 健美操基本动作.....	130
第三节 健美操组合动作.....	133
第三节 第三套全国大众健美操锻炼标准.....	142
思考题.....	144
第九章 形体.....	145
第一节 形体运动概述.....	145
第二节 形体运动的基本功.....	147
第三节 形体运动的组合动作.....	155
思考题.....	158
第十章 武术.....	159
第一节 武术运动概述.....	159
第二节 初级长拳.....	160
第三节 24 式简化太极拳.....	167

第四节 剑术.....	185
思考题.....	193
第十一章 定向越野.....	194
第一节 定向运动概述.....	194
第二节 地图和指北针.....	194
第三节 定向地图的阅读方法.....	202
第四节 定向运动技能训练.....	204
第五节 定向运动竞赛组织.....	208
思考题.....	209
第十二章 羽毛球.....	210
第一节 羽毛球运动概述.....	210
第二节 羽毛球运动的基本技术.....	211
第三节 羽毛球运动的基本战术.....	223
第四节 羽毛球比赛规则简介.....	224
思考题.....	226
第十三章 网球.....	227
第一节 网球运动概述.....	227
第二节 网球运动的基本技术.....	228
第三节 网球比赛规则简介.....	234
思考题.....	235
第十四章 乒乓球.....	236
第一节 乒乓球运动的基本知识.....	236
第二节 乒乓球运动的基本技术.....	237
第三节 乒乓球运动的基本战术.....	245
第四节 乒乓球运动基本技术的练习方法.....	248
第五节 乒乓球竞赛规则简介.....	255
思考题.....	256

实践之民族传统体育篇

第十五章 板鞋竞速.....	259
第一节 板鞋运动的起源与发展.....	259
第二节 板鞋竞速规则简介.....	260
思考与练习.....	262

第十六章 射弩.....	263
第一节 射弩运动概述.....	263
第二节 射弩运动基本技术.....	264
第三节 射弩运动教学.....	267
第四节 射弩运动训练.....	269
思考与练习.....	274
第十七章 珍珠球.....	275
第一节 珍珠球运动概述.....	275
第二节 珍珠球运动基本技术.....	276
第三节 珍珠球运动基本战术.....	279
思考与练习.....	281
第十八章 高职职业体能训练项目基本方法	282
第一节 体能的概述.....	282
第二节 职业体能与分类	283
第三节 职业体能训练的原则	285
第四节 体能的测定与评价方法	288
附 录.....	299
参考文献.....	305

理论知识

篇



第一章 体育与健康

学习提要

1. 体育的概念和组成
2. 体育的功能
3. 健康的概念和标准
4. 影响健康的因素, 亚健康的状态和防治

体育作为人类谋求全面发展(体力、智力和精神)和完美身体的一种文化教育活动, 主要是为获得自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分, 也是我国职业教育的重要组成部分。高等职业学院培养的是新时期德、智、体、美等全面发展, 具有高素质职业技能的人才。高等职业学院体育课程是学生走向社会之前接受体育教育的一个重要的环节。在我们为考上大学而欢欣鼓舞的时候, 如何健康地生活和学习, 养成良好的习惯, 掌握终身体育技能, 形成终身体育意识, 显得更为重要。

高等职业学院是为国家培养高素质职业技术人才的重要阵地, 而强健的体魄是高素质职业人才的立身之本: 毛泽东同志曾经在《体育之研究》中提及“体育一道, 配德育与智育, 而德智皆寄于体。无体是无德智也。”由此可以看出。体育在我们学习中的重要性。体育是同学们完成高职学业的重要环节, 它为我们大学的校园中, 为毕业后走向社会或者攀登更高的阶梯奠定了坚实的基础。

第一节 体育概述

一、体育的概念

体育适应人类社会的需要而产生, 并随着社会的发展而发展, 且是一种内容丰富的社会活动现象, 是人类文化生活的重要内容。随着人类社会物质文明和精神文明的需要以及科学技术的不断发展, 体育在现代社会中的影响和作用日渐深入和广泛。因此, 我们要抱着科学发展的观点来学习体育, 与时俱进, 力争成为社会的栋梁之才。

我们可以从以下两个方面来理解体育的概念。

广义的体育是以身体练习为基本手段, 为增强体质, 提高运动技术水平, 丰富社会文化生活而进行一种有意识的身体运动和社会文化活动, 也叫体育运动。它随着社会的发展而发

展,但其发展受到一定社会的政治和经济所制约,它的进步依赖于社会的需求,同时,它也为一定社会的政治和经济服务。

狭义的体育是以身体练习为基本教育手段的一种教育方式,也叫体育教育。它与德育、智育、美育相配合成为教育的重要部分。它通过身体练习向学生传授基本知识、基本技术和基本技能,是一个有计划、有组织地向学生传授知识的教育过程。

体质是指人的生命活动和劳动工作能力的物质基础。简要地说,体质是指人体自身的质量,是人体在形态、生理、生化和行为上相对稳定的特征。

二、体育的产生和发展

体育的产生是一个比较复杂的科学命题,很多年来一直吸引着中外专家学者对其进行研究,并形成了许多很有价值的观点。其中比较有说服力的观点是:体育是从劳动中产生的。这种观点认为,当今人们所熟悉的体育的具体形式都是与人类最基本的活动技能——走、跑、跳、投、攀、爬等紧密相连的,人类的这些基本活动技能是在人类早期的生产劳动中形成和发展起来的。

从发展的观点来看,体育不仅受制于政治和经济的发展,还受到社会文化和意识形态发展的影响。因此,要从各种相互作用的因素中抽出单一的因素来说明体育这一复杂文化和社会现象的产生是不切合实际的。

(一) 原始社会体育的萌生

体育萌芽于原始社会,与人类最基本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接的联系,是在人类为解决与外部自然的关系而进行的一些早期活动中逐渐形成的。原始人为了保证生存和提高劳动生产能力,总是通过工具的改造和改进以及提高自身体力的途径来达到的。在人类改造自然的早期劳动实践中,为了获取生活资料和抵御来自外部的侵袭、就要求活动者拥有能够攀缘、采摘的灵巧的手,善于投射的有力的臂膀,能够急速奔跑的腿,拥有在蛮荒原野上持续活动的耐力,勇于搏斗的精神和剽悍强健的体魄。在漫长的求生活动过程中,增强自身的各种生存技能和提高体能这一客观要求开始被人类所认识。为了增强人自身改造自然的能力,更有效地解决人与外部自然的关系和获取必需的生活资料,人类便开始有意无意地将长期在生存实践中所形成的各种生存技能、求生手段和生活方式等,从实际改造自然的过程中分离出来,作为既实用又能有效地增强自身技能、强健体魄的基本手段而反复练习,并且用这些练习活动来训练后代。

在原始人的实践活动中,已经存在改变人体自身的客观功效,经过长期的反复,原始人逐步通过经验直观朴素地认识到实践活动所具有的功效和价值,并且开始把这些认识根据需要重新与实践结合,开始了有目的、有意识地通过模仿来重现这些实践过程,作为提高和增强人类自身生存能力的手段和方式。这种最初的、有目的、有意识的以身体为对象加以改造和培养的练习活动可以说就是体育的萌芽,它为以后体育活动的专业化奠定了基础。

(二) 奴隶社会的体育

随着社会生产力的发展,早期体育本身也随之发展,到了奴隶社会时期,体育活动开始以一种较为完整、专门和独立的形态出现。此时,体育活动无论在内容、形式、规模以及人

们对体育的认识上都有了长足的进步。例如,斯巴达人为保持对抗征服者的绝对统治和巩固自身的地位,高度重视体育运动,以便能在当时以肉搏为主的战争中处于优势地位。这个时候的斯巴达人把体育作为培养英勇善战的合格士兵的最重要的方法。在当时的斯巴达,每个儿童都属于国家,身体孱弱和畸形的儿童全被元老们弃于荒野,合格者从小就要进行严格的身体训练,直至他们成为正式士兵。在雅典社会,体育则超越了专门的军事目的,成为一种更为广泛的培养人才的教育手段。作为文明高度发达的民主制国家,为了与其国家的文明相吻合,雅典人非常重视文化教育,不仅把体育用于军事,而且还用于培养道德高尚、充满智慧、体形优美健壮的雅典公民。

(三) 封建社会的体育

在封建社会,由于受多种因素的制约,体育的发展进程较为缓慢,但是,封建社会生产力的发展毕竟较奴隶社会更为先进,因而封建社会的体育除了在体育内容上和运动技术上不断丰富、充实、完善和提高外,还表现出下列一些特征:体育的内容在不断丰富的同时,终于跳出了与生产劳动、宗教、军事战争、医疗等社会现象紧密相连的范畴,开辟了单纯追求娱乐的新领域,如欧洲的高尔夫球、亚洲的马球等,都是先后在封建社会这一历史时期发展起来的。

(四) 资本主义社会的体育

由于产业革命促进了生产力的快速发展,从而为资本主义的兴起奠定了基础。资本主义社会所创造出来的物质文明是以前任何一个时代都不可比的,人们对物质和精神的需要得到满足的程度都是前几个社会阶段不可比拟的。因此,资本主义社会的体育因具有广泛的需要而得到迅速的发展,并逐渐形成了自身的科学体系。

(五) 现代社会的体育

现代社会是快速发展的社会。由于生产力稳步、快节奏的发展,使社会经济得以迅速发展,人们的生活水平得到了提高,物质和文化生活都得到了改善。因此,现代社会体育的发展在规模、速度、水平、内容、形式以及地位和作用上都达到了前所未有的高度。体育科研、管理、立法开始出现并迅速发展和完善,人们的体育观念也随之发生着巨大而深刻的变化,对体育的认识也越来越全面和科学。

三、体育的组成

广义体育的概念表明,体育教育、竞技运动和身体锻炼是三种不同内容和范围的“体育”,其共同点是以身体运动为基本手段,全面地增强体质,都与教育、教学、竞赛、提高诸因素。但根据其目的、对象和社会影响的不同,目前比较普遍的观点是:体育可由学校体育,竞技体育和群众体育三个主要部分组成。

(一) 学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是全民体育的基础,它作为教育和体育的交叉点和结合部,又是国家体育事业发展的战略重点。学校体育按照学校的育人规律,围绕增强体质这个中心,在教师的指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技术和方法,全面提高

身体素质和运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,培养道德和意志品质,使学生成为德、智、体全面发展的高素质专业人才。

(二) 竞技体育

竞技体育是指在全面提高身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力和运动才能,以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是技艺高超、竞争性强、有严格的规则和场地要求,同时又是人的智能和运动才能的极端表现形式。由于竞技体育易吸引广大观众,极富感染力且容易传播,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、促进各国人民之间的友谊、团结和交流等方面都有着特殊的作用。

(三) 群众体育

群众体育是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健康复为目的的体育活动,由于它的对象主要为一般民众,包括男女老幼及伤残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以具有活动内容广、表现形式新、趣味性强、参加人数多的特点。群众体育作为学校体育的延伸,可使人们的体育生涯得以延续。

四、体育的功能

体育的功能是指体育在人类的发展和社会的进步中所产生的效益和功能状况。对它的了解可以使更深入地认识体育对社会发展和人类生活的重要性。由于其复杂的社会性和自身的特点,体育的功能概括起来主要有以下几点。

(一) 强健身心,促进进入的身体健康

1. 体育对增强体质、提高身体机能,促进生理健康具有重要的作用。通过锻炼,可使人的血液循环加快,提高心脏的功能;可以改善大脑的供血状况,消除脑力劳动后的疲劳,使头脑清醒,思维敏捷;可使呼吸肌增强,肺活量增大,肺功能提高;能使肌肉粗壮结实,肌红蛋白增多,使人丰满有力;能使骨骼坚韧,骨密质增厚,骨的抗弯、抗折能力增强,还可以提高人体的基本活动能力、适宜能力和抵抗疾病的能力。

2. 体育还可以陶冶情操,影响人的个性发展,对心理素质的发展也有着明显的促进作用。长期从事各种体育练习,可以锻炼人的意志品质、催人奋发进取、提高组织纪律和集体观念、协调人际关系、提高人的心理调节能力,从而给人带来欢愉、轻松的心情。

(二) 寓教于乐的教育功能

体育和教育自产生起就联系密切。学校体育作为培养人才的必要手段,历来都是教育的重要组成部分。

1. 体育中的身体教育,身体教育就是通过身体练习来提高身体素质,是对个人身体练习能力的提高。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力差,连最基本的坐、立、站都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得,因此,学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是提高身体素质、增强体质,即“育体”的过程。

2. 体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动,它是在一定规则下有组织地进行的,这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则,树立良好的道德观念,增

强团结合作的精神和责任感是一个很好的强化。

3. 体育中心理素质的培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,陶冶情操,培养坚忍不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验,也是培养良好的心理素质的有利时机。

4. 体育中的智育。体育本身就是一种社会文化现象,蕴涵着丰富的科学知识,也有自己的科学体系。通过体育教学和身体锻炼,学生可以掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育在传授知识培养技能技巧、增强体质的过程中还包含着培养、开发和提高智力的教育因素。

(三) 陶冶情操, 娱乐身心

体育活动不仅能够使人们拥有强健的体魄,而且给人美的享受,使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张和大脑疲劳带来的情绪紊乱,使人们得到积极有益的调节,获得休整。这不仅有利于身体的恢复,而且是一种精神上的享受。比如,当你学习几小时后,去运动场跑跑步,做做操,活动活动身体,或去游泳馆游泳,你就会感到精神振奋。当你飘然越过跳高横杆,或敏捷地躲过对手的封堵而上篮得分,或一脚巧妙地射门使足球应声入网,或因一记漂亮的传球,得到同学的欢呼和赞扬时,你就会从内心里产生一种愉悦感。

(四) 服务于国家, 融入政治

1. 体育运动能够提供一个为国增光,提高民族和国家的威望及国际地位的途径。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有硝烟的金牌争夺之战场。例如,历史上我们的国人曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望因此大受贬损。新中国成立后,在亚运会上连续七届金牌第一,成为亚洲第一体育强国。2008年,我国运动员在第28届北京奥运会上取得金牌51块,银牌21块,铜牌28块,共计100枚奖牌,金牌总数跃居世界第一,奖牌总数跃居世界第二。以“同一个世界,同一个梦想”为主题的北京奥运会极大地提高了中华民族的国际地位,扩大了中国在世界上的影响。

2. 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。在当代,一次国际体育大赛会像巨石击水一样,在国民心中产生巨大的冲击波,使于百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到激发,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以估量的精神力量。例如,1984年洛杉矶奥运会上,中国有史以来第一次突破奖牌零的记录,在国内引起了空前的轰动。

3. 改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化。使体育成为国家间重要的交往手段。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。例如,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而实现了运动员的互访,为中美建交创造了条件,被人们称为“用小球转动了地球”。胡锦涛主席访问日本时和具有“瓷娃娃”美称的日本乒乓球选手福原爱愉快地打乒乓球,切磋球技,增进了中日两国人民的友谊。

(五) 促进经济发展

体育的经济功能之一是直接地为经济建设服务。例如:举办大型运动会能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展;增加体育竞

赛的门票收入；出售体育竞赛的电视实况转播权；销售纪念章、纪念币；等，这些都可以直接产生经济效益，为经济建设服务。

促进经济发展的成功尝试当首推 1984 年在美国洛杉矶举办的第 23 届奥运会。这届首次由民间主办的奥运会在金融界人士彼得·尤仙罗斯的领导下，一改以往奥运会亏损的局面，不仅节省了原定 5 亿美元的耗资，而且从中获得了 2.5 亿美元的赢利，为此，国际奥委会特授予他金质勋章。1988 年汉城奥运会再次获得更大的成功，获得 4.67 亿美元的巨资利润，这使人们对体育所表现出的经济价值及其潜力感到震惊。

（六）军事功能

体育的军事功能主要缘于战争和对士兵进行身体训练的需要。从史前时代部落间为争夺土地、牧场和血亲复仇引起的暴力冲突，到原始社会末期以掠夺财产为目的的奴隶战争，都不断推动着武器的演进，这不仅为以后的健身活动提供了广泛的运动器材，也促使人们积极从事军事操练和与之有关的身體训练。进入封建社会以后，统治者为争夺领地引起的频繁战争使体育和军事的结合变得愈加亲密。

随着资本主义的发展，西方体育经“文艺复兴”时期和宗教改革运动，把跑、跳、投掷、摔跤等活动引入学校，要求学生掌握军事生活所必需的一些基本技能。在近代西方体育形成的初期，由欧洲教育改革推出的传统体操以它极具军事实用价值的体育形式风靡欧洲。这种身体运动对培养动作技能、行动整齐、掌握当时流行的线形作战方法极为有利，在美国南北战争及普法战争中曾一度发挥了重要的作用。

现代社会，由于尖端武器的发展，更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能，而且能有效地加以应用，这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此，不仅要进行全面的体力训练，还必须掌握军事需要的专门技巧，如游泳、爬山、攀登、滑雪、划船、跳伞、摔跤、格斗、擒拿、拳击及队列操练等。特别是随着部队机动性的提高和新的战略战术的运用，体育和军事结合的项目在不断涌现，使专门为军事服务的“军事体育”应运而生。

第二节 健康概述

健康和体育是密不可分的。健康是人一生最大的财富，其重要性人人皆知。

一、健康的概念

健康是一种不断变化的行程性的理念。如同体育一样，由于个体所处的自然环境、生存条件和时代经济的发展的不同，人们的健康观念也在不断地变化和发展。

古代“健康”一词主要是指人身体的健康，也就是说，一个人没有疾病的折磨，能自由地进行各项日常活动。当时人们对健康的理解就是指身体的无病状态，认为只要身体没有疾病，就可以认为是健康的。21 世纪 80 年代中期，世界卫生组织对健康重新定义：“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病或者不虚弱。”这一定义一直沿用至今。

世界卫生组织对健康的重新定义说明，人是社会的人，我们在预防、诊断和治疗疾病的