

湘南学院校本优秀教材

大学生体育与健康

主编 王晓成 周新华 刘建平



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

湘南学院校本优秀教材

大学生体育与健康

主编 王晓成 周新华 刘建平



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 徐学君
责任编辑 宋志华
审稿编辑 李 飞
责任印制 陈 莎
封面设计 于 丹
版式设计 赵 莉 沈晓峰

图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 王晓成, 周新华, 刘建平主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2013.5
ISBN 978-7-5644-1319-4

I. ①大… II. ①王… ②周… ③刘… 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 (2013) 第 089632 号

大学生体育与健康

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京市密东印刷有限公司
开 本 787 × 1092 毫米 1/16
印 张 20.5
字 数 551 千字

2013 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1319-4

定 价 28.50 元

《大学生体育与健康》编委会

主 编 王晓成 周新华 刘建平
副主编 李一新 刘远航 罗少松
刘文武 喻 瑜

前言

目前,大学公共体育的教材品种繁多,编写质量良莠不齐,不能很好地满足大学生对体育文化知识、运动技能的掌握以及科学健身、健心的需求。鉴于此,我们力求编写出内容新、质量高、适用性强的教材。本书编者以“健康第一”的思想为指导,以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据,坚持共性与个性的统一,积极吸取教学改革与课程建设的新成果,注重内容的广泛性、层次性、针对性和实用性,努力构建增进健康、突出文化、重视技术的“三位一体”的教材体系,以满足高校大学生实际需求为宗旨,对教材进行了精心设计和撰写,并在编写的过程中努力体现以下基本原则。

一、突出体育的文化特征,体现体育的魅力和价值。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,以培养和谐完善的社会公民为终极目标的社会文化现象。体育有其深刻的内涵和独特的魅力,具有政治、经济和社会的功能,以及娱乐健身、教化育人的功能。目前,大学生对体育认识还不够全面,大学体育教材的体育文化特征还不够突出。为此,本教材注重从文化视野来理解体育的本质和功能,帮助大学生体味体育的真正魅力和价值。

二、突出体育的教育功能,提升高校大学生的综合素质。知识经济时代社会需要更多的高素质复合型人才。这就要求大学生在夯实专业素质的同时,还必须具备其他方面的综合素质,包括思想道德素质、身心素质以及良好的协调能力、团队精神、创新意识等。为此,本教材注重体现体育的育人功能,在促进大学生综合素质上狠下功夫。

三、突出体育的健身功能,促进大学生的身心健康。近年来大学生的形态发育水平有了较大提高,但耐力、速度等素质却呈下降趋势。很多专家认为,这种状况的出现与大学生体育锻炼不足有直接关系。另有研究显示,大学生的心理健康问题给大学生的健康成长带来了严重的负面影响,已经成为大学生休学、退学和意外死亡的一个重要原因。而目前对大学生进行心理健康教育又多是流于形式的概念化、理论化教育方式。为此,本教材注重以体育为载体,充分发挥体育的健身、健心和社会适应功能,以遏制大学生健康状况恶化的趋势。

四、突出运动技术的学习,提高大学生的运动能力。运动技术的掌握对于提高大学生的技能水平、增强体质,体会运动的乐趣,提升对体育的认识具有重要作用。如果不掌握一定的运动技术,就不能有效地参与体育运动,就不能很好地赏析体育比赛,就不能充分享受运动带来的乐趣,

也不利于提升大学生的身体素质水平。为此，本教材注重学生的运动技术学习和运动能力的发展，运用较大篇幅介绍体育运动知识和有关运动项目的技战术，为大学生不断提升运动能力提供知识和技术保证。

本教材共 18 章，前 5 章为理论部分，后 13 章为技能部分，涵盖了健康的新理念和基本知识、体育的基础知识和基本技能等内容。

本教材在内容设置上，力求层次高、针对性和实用性强；在内容的陈述上，力求深入浅出；在语言的表达上，力求简单明了；在实例的选择上，力求体现知识性和趣味性；在表现形式上，采用图文并茂的方式，以期调动学生的学习兴趣和方便教与学。

本教材的编写与出版，得到了北京体育大学出版社热情帮助和大力支持。在编写过程中，我们还参阅了国内外的有关文献、专著和教科书，从中汲取了有益的思想、理论和方法。在此，一并表示深深的谢意。

由于水平有限，书中有不妥或错误之处，敬请各位同仁和读者给予批评指正。

目 录

第一章 体育与体育文化	1
第一节 体育的真谛	1
第二节 体育文化概述	4
第三节 校园体育文化	7
第四节 竞技体育文化	9
第五节 社会体育文化	13
第二章 体育运动与人体健康	17
第一节 体育运动对人体健康的作用	17
第二节 体育运动与身体素质	22
第三节 体育运动的运动处方	30
第三章 运动保健与营养	34
第一节 运动损伤的预防与处置	34
第二节 运动与肥胖	39
第三节 运动与营养	40
第四章 奥林匹克运动	44
第一节 奥林匹克运动概述	44
第二节 奥林匹克文化	46
第三节 中国与奥林匹克运动	51
第五章 体育竞赛的组织与欣赏	54
第一节 体育竞赛的作用与分类	54

第二节	体育竞赛的基本方法	56
第三节	体育竞赛的组织与编排	60
第四节	体育运动的欣赏	67
第六章	田径运动	77
第一节	田径运动概述	77
第二节	田赛项目	78
第三节	径赛项目	85
第七章	篮球运动	91
第一节	篮球运动概述	91
第二节	篮球基本技术	92
第三节	篮球基本战术	109
第四节	篮球比赛规则简介	112
第五节	三人制篮球运动	116
第八章	排球运动	118
第一节	排球运动概述	118
第二节	排球基本技术	119
第三节	排球基本战术	126
第四节	排球比赛规则简介	129
第五节	其他排球项目	132
第九章	足球运动	134
第一节	足球运动概述	134
第二节	足球基本技术	135
第三节	足球基本战术	145
第四节	足球比赛规则简介	147
第五节	五人制足球运动	150
第十章	乒乓球运动	153
第一节	乒乓球运动概述	153
第二节	乒乓球基本技术	154
第三节	乒乓球基本战术	161
第四节	乒乓球比赛规则简介	163

第十一章 羽毛球运动	165
第一节 羽毛球运动概述	165
第二节 羽毛球基本技术	166
第三节 羽毛球基本战术	172
第四节 羽毛球比赛规则简介	173
第十二章 网球运动	177
第一节 网球运动概述	177
第二节 网球基本技术	178
第三节 网球基本战术	183
第四节 网球竞赛规则简介	184
第十三章 民族传统体育	187
第一节 武术运动	187
第二节 威风锣鼓	194
第三节 舞龙、舞狮	197
第十四章 跆拳道	202
第一节 跆拳道简介	202
第二节 跆拳道基本技术	203
第三节 跆拳道基本战术	211
第四节 跆拳道比赛主要规则	212
第十五章 游泳运动	215
第一节 游泳运动概述	215
第二节 游泳基本技术动作与练习方法	216
第三节 游泳安全与救护	229
第十六章 塑身运动	231
第一节 健美运动	231
第二节 形态训练	241
第三节 健美操	250
第四节 体育舞蹈	261
第五节 瑜 伽	270

第十七章 休闲运动 275

第一节 台 球 275

第二节 轮 滑 280

第三节 高尔夫球 285

第四节 街 舞 288

第五节 广场舞 294

第十八章 户外运动 299

第一节 登山运动 299

第二节 攀岩运动 304

第三节 漂流运动 308

第四节 野外生存 311

第五节 定向越野 313

第一章

体育与体育文化

第一节 体育的真谛

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生的最根本的源泉。恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出：“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境，为了能够生存下去，必须跋山涉水，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀猎物，以获取食物。当时的这种生存方式尽管不能被称为体育，但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容，由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期，人类为了提高生存能力，除了改进生产工具和狩猎技术外，还要和猎物在速度、力量、灵敏和耐力等方面竞争。生存竞争的需要，使以语言为媒介的技能传授和身体操练，逐渐从单纯的生存手段中分离开来，演变成身体运动的形式，原始的体育开始逐渐形成。

除此之外，随着物质和生存条件的改善，一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域，如原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动，因部落之间的冲突而出现的各种格斗，为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等。这些也都是体育产生的源泉。

(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。一些项目既是军事内容，又是体育项目，例如，大约在公元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。士兵们利用和炮弹形状、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，美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房看台的栏杆两边挂上竹篮，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）等内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展，体育在当今社会也得到了迅速发展。随着体力劳动强度的降低，营养的相对过剩，现代人需要从根本上改变生活方式，提高生活质量，进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起，推动竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之，在现代社会，体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

二、体育的概念与基本形态

（一）概念

体育是根据社会生产和生活的需求，遵循人体生长发育规律和身体活动规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

（二）基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素，把体育划分为三个基本形态：学校体育、竞技体育和社会体育。

1. 学校体育

学校体育也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段，以促进学生的健康，增强学生的体质，培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

2. 竞技体育

它是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩，而进行的科学、系统的训练和竞赛。

3. 社会体育

社会体育也可称为大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的、大众自愿参加的体育活动。

三、体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步,人类需求层次的提高,体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化,因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有:健身功能、娱乐功能、教育功能。体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有:促进经济发展功能、政治功能。

(一) 健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力

大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成,大脑的血流量是肌肉的15~20倍。因此,适量的体育活动可以改善大脑供血、供氧情况,促进大脑兴奋,提高大脑分析、综合的能力,从而促进整个有机体工作能力的提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高

体育运动使人体内能量消耗增加,新陈代谢旺盛,从而使人体内脏器官特别是心、肺器官构造和机能得到改善和提高,使心脏出现“节省化”,肺活量增大,呼吸加深,频率减少,功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育,提高身体素质

经常参加体育运动,可以促进青少年生长发育,形成良好的体型;可以使骨骼变粗、骨密质增厚,抗折、抗弯、抗压的能力增强;可以改善肌肉的血液供应情况,使肌肉的工作能力增强,从而促进身体素质的提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力

体育运动可增强人体的免疫力;可以调节情绪,使人朝气蓬勃,充满活力;还可以防病、治病,推迟衰老,延年益寿。

总之,体育运动的健身功能已得到了科学的证明,体育健身是现代健康生活方式的重要因素。

(二) 娱乐功能

在体育初具雏形的原始社会,人们为了宣泄情感进行嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,但却反映出原始社会人们对精神生活的需求。在现代社会,随着科学技术的飞速发展,提高生活质量和丰富业余文化生活越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性,给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、队员默契的配合以及优美的音乐韵律和鲜明的节奏等,能满足各种不同层次人群的追求,给人带来精神上的享受。通过参加体育运动,人们在各种练习中体验生理负荷对人产生的刺激,体验成功的快乐与失败痛苦,体验个人融入到集体中产生的协作与团结精神,从而享受运动带来的无限乐趣。

(三) 教育功能

体育是学校教育的重要组成部分,是学校培养全面发展的人才的重要内容和手段。就学校体育而言,通过体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式,对学生进行意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育活动,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体

育素养。体育也是传播价值观的理想载体，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神。

（四）促进经济发展功能

在现代社会中，体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技运动，表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中，主办方从中获取明显的经济效益。例如，体育比赛的转播权；各种纪念品、吉祥物的出售；体育彩票、比赛门票及广告费等都有不凡的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展，例如，体育器材、设备、服装等生产行业的发展，都需要体育运动的拉动。

（五）政治功能

体育和政治有着密切的联系。体育为政治服务，又受政治因素的影响。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台，是显示一个国家政治、经济实力的窗口。它可以提高一个民族的国际威望，增强民族凝聚力和爱国热情，振奋民族精神。当中国女排获得冠军时，全中国人民感到无比自豪。2004年第28届奥运会，刘翔获得110米栏冠军时，所有中国人为之欢呼、为之振奋。同时，体育具有超越世界语言和社会障碍的特点，通过体育交往，可以促进各国人民的友谊和了解，增进国家之间的交流与团结。所以体育在促进世界和平方面有着不可低估的作用。

第二节 体育文化概述

一、体育文化的含义

把体育作为一种文化现象来加以认识，于是就产生了综合全部体育活动的上位概念——体育文化。德国学者G. A. 菲特在1818年出版的《体育史》一书中，就已使用Physical Culture这一词。他认为这一词是指斯拉夫民族的沐浴和按摩等保健养生活动。据此，《韦氏国际大辞典》也称身体文化为“有关身体系统的保养”。有的解释更为宽泛，认为身体文化是包括从身体涂油剂、颜料、营养摄取、入浴设施直至身体训练的运动器械在内的各种文化现象的总体。第二次世界大战后，前苏联和东欧各国把“身体文化”作为关于体育的广义的概念来使用，认为它是整个文化的组成部分。20世纪50年代，库什金和凯里舍夫所给的身体文化定义是：“改善苏联人民健康、全面发展其体能、提高运动技巧以及创造体育教育专有的精神和物质财富等方面获得的成就的总合。”在日本，身体文化是与体育相关的概念。近藤英男认为：“所谓身体文化，是为了保护、培养、锻炼、提高人的生命力，以身体或身体活动为基础和媒介体，而形成的文化总称。”他把身体文化分成四个部分。

（一）运动文化

把生产劳动及游戏技术发展起来的运动、舞蹈等身体活动练习，统称为运动文化。

（二）健康科学

为维护生命、保护和增进健康的有关人体的科学体系称为健康科学。

（三）日常生活中的行为

其包括茶道、礼节、教养、仪式等活动中人们的行动，这是行为美学的一部分。

（四）体育运动教育

体育运动教育是将上述体系作为媒介，以人的教育为目标的体系。

1974年，国际体育名词术语委员会出版的《体育运动词汇》指出，体育文化是“广义文化的一个组成部分，它综合各种利用身体锻炼来提高人的生物学和精神潜力的范畴、规律、制度和物质设施。”对体育文化的理解见仁见智，有人认为身体文化就是身体锻炼；法国的顾拜旦则认为“physical culture”是以促进健康和增强体力的身体运动体系。尽管人们对体育文化的认识还没有完全统一，对于概念的使用范围尚有争议，但是体育发展过程中所产生的观念形态和知识体系，所创造的手段、方法、技术、器械、设施，以及有关的组织、宣传机构等，已经在人类的社会生活中构成了一种独特的文化现象。人们的体育价值观念，运动技能、体育活动的组织管理方法，有关体育报刊、书籍、音像制品的出版发行，广播、电视中的体育节目，体育题材的文艺作品，体育奖品、宣传品、纪念品以及体育文物等影响到人们精神生活的一切方面，均可视为体育文化的范畴。

前苏联教授马特维也夫博士1989年应原北京体育学院邀请进行为期一周的讲学，马特维也夫认为，身体文化从广义上讲是社会文化的一部分，它是旨在使人的身体完善而合理利用的专门性手段、方法、条件所取得成就的总和。通常可将身体文化分为两个部分：第一部分是社会所创造的、利用的一切有价值的东西，即专门性手段和方法及使用它们的条件，保证人们最有效地发展身体并达到一定的身体准备程度；第二部分是利用这些手段、方法和条件的积极结果。身体文化与体育在本质上是一样的，都是为了人的身体完善发展，但它们二者并不完全相同。在涉及体育及体育成果作为某种价值的时候，二者相同。体育是社会发展过程中，新一代人与老一代人接交身体文化珍品的一个渠道，也是文化珍品的积累方法。

美国没有“身体文化”这一概念。在美国如果谈“身体文化”，则多数人会想到“劳工运动”方面去。美国建国只有200多年历史，其民族又是由世界各地移民及当地印第安人组成。欧洲的移民带去了英、法、德、意等民族的文化，因此连“文化”的概念也很难统一。哈里斯及帕克综合了人类学家对“文化”的观点，将文化定义为“每个人从出生日起所受教育过程中学习来的行为模式”。这种定义也只能代表定义者本人的观点。其实“文化”的含义众多，有耕耘、耕种、培植、教育、礼仪等多种意思。至于“身体文化”这个词，已无人使用。

体育文化包括体育物质文化，如满足人们体育需要而开发的各种运动器材和场地设施，为促进体育发展而创造的各种思想物化品等；体育制度文化，如在体育运动中人的角色、地位以及各种体育活动的组织形式，为促进体育发展而形成的各种组织机构，人们围绕体育而创造的各种直接影响体育活动的原则、制度等；体育精神文化，如依托体育改造人的精神的思想观念及理论体系，通过抽象的声音、色彩等表现体育精神的艺术文化等等。有的学者认为，体育文化是人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。这种对体育文化的界定是比较准确的。

综上所述,体育文化是在增进健康、提高人们生活质量的过程中创造和形成的一切物质的和精神的财富,包括与之相应的社会组织及规范体育活动的各种思想、制度、伦理道德、审美观念,还包含为达成体育目标的各种改革举措以及相应的成果。

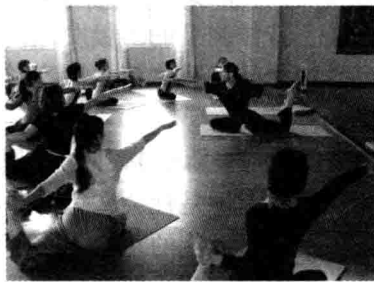
二、体育文化的特性

(一) 民族性

人类文化的存在和发展,不仅有共性的一面,也有极具丰富性的一面,甚至是具有很大个性的一面。这种人类文化的差异性,就是民族性的表现。各个不同地域的人类,创造了不同类型、不同形态的文化,又塑造了具有不同文化特征的群体。任何形式的民族文化,都与本民族的形成延续和发展密切相关,都与本民族的地理环境、人种特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。这些反映本民族的、传统的体育文化规范着本民族的体育行为,也影响着人们不同的体育价值观念。中国体育文化,在儒家文化的长期影响下形成了以追求“统一”、“中和”、“中庸”,重在修身养性的娱乐性和技巧性为主要特色的体育文化。像印度的瑜伽就反映了印度民族具有和谐性和柔美性的体育文化特征。



中国武术



印度瑜伽

(二) 时代性

时代在不断地演化和发展,各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中,这个生活环境对人类来说,产生了重大的影响。人们在生活实践中所创造的文化,也都离不开这个环境的影响。因此,文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态,表现出鲜明的时代性。

(三) 社会性

文化的社会性,也称文化的群众性。这是因为任何文化都离不开大众,更不能离开社会。如果说人离开了文化,就不能成为真正的人,同样,社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。因此,人、文化和社会三者之间形成了相互关联、相互作用的复合体。

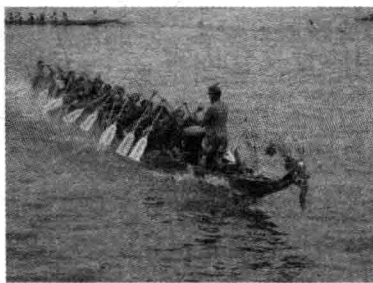
(四) 差异性

文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上,也表现在价值标准和价值观念上。例如,东方体育文化重礼节、求持中、重自身完善、求个人身心平衡的品格形式,表现了人的内在品质和言行相一致的东方色彩;而西方体育文化则表现出竞争、激进冒险的风格,人们常把身

体健美的人视为崇拜偶像，表现了人的外在行为和言行开诚布公的西方特色。再者，南方人由于灵巧而善于技巧性运动，而北方人由于体力充沛而善于摔跤、马术；南方人由于身体单薄而需要比北方人更多的相互协作，因此在体育运动中表现为集体项目的倾向，北方人由于个高力大及性格上的特征，表现了较多的个性化项目的属性等。



摔跤



龙舟

(五) 继承性

继承性也可称为传统性。在养生学的发展中，东方人原先主张以静养生，后来有人主张以动养生，再后来主张动静结合。这是人们对体育文化延续和不断深化认识的过程。例如，中国传统体育文化以前注重于修身养性，后来泛化为强身健体，直到今天的自娱与休闲文化。同样，中国传统体育文化中舞龙、舞狮、气功、武术等等都已经成为了风靡全球的运动项目。

第三节 校园体育文化

一、校园体育文化概述

校园体育文化作为学校教育的重要组成部分，在德、智、体、美、劳全面发展的教育方针中和在培养身心健康、具有创新精神和实践能力的社会主义现代化合格人才中具有十分重要的作用。

当代校园体育文化在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时，既要发展中华民族传统的体育文化，又要引进国际先进的体育文化。为完成未来体育教育的使命，我国当代校园体育肩负着以下历史使命。

(一) 树立健康第一的教育指导思想

要树立在生理上、心理上和社会相适应的全面性健康的理念，并明确要求加强学生的心理健康教育和对社会的责任感，培养坚韧不拔的意志和艰苦奋斗的精神。

(二) 为推行素质教育服务

体育教学中推行素质教育要更多地关注学生的个性发展，提高人文体育的素养，培养健康人格，增强健身意识和品德修养，协调人际关系和合作精神。