

全国高等职业技术教育卫生部规划教材
供临床、护理、医学影像技术、口腔工艺技术、药学、检验等专业用

体育与健康

主 编 成明祥
副主编 李其明 樊明媚

 人民卫生出版社

全国高等职业技术教育

供临床、护理、医学影像技术、口腔
工艺技术、药学、检验等专业用

体 育 与 健 康

主 编 成明祥

副主编 李其明 樊明媚

编 者 (以姓氏笔画排列)

成明祥 (山西临汾职业技术学院)

安庆元 (四川绵阳医学高等专科学校)

李其明 (湖北中医药高等专科学校)

陈至珍 (广州卫校)

张晓光 (吉林通化市卫校)

柴一军 (山西临汾职业技术学院)

彭书强 (湖北省卫校)

樊明媚 (江西省南昌市卫校)

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/成明祥主编. —北京:人民卫生出版社,
2003

ISBN 7-117-05849-8

I. 体… II. 成… III. ①体育②健康教育
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 110316 号

体育与健康

主 编: 成 明 祥

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 67616688)

地 址: (100078)北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

网 址: [http://www. pmph. com](http://www.pmph.com)

E - mail: [pmph @ pmph. com](mailto:pmph@pmph.com)

印 刷: 北京人卫印刷厂(万通)

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15.75

字 数: 379 千字

版 次: 2003 年 12 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 版第 2 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-05849-8/R·5850

定 价: 26.00 元

著作权所有, 请勿擅自用本书制作各类出版物, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

全国高等职业技术教育卫生部 规划教材出版说明

医学高等职业技术教育作为我国高等教育的重要组成部分,近年来发展迅速,为保证教育质量,规范课程设置和教学活动,促进我国高等职业技术教育的良性发展,卫生部教材办公室决定组织编写全国医学高等职业技术教育教材。2001年11月,卫生部教材办公室对我国医学职业技术教育现状(专业种类、课程设置、教学要求)进行了调查,并在此基础上提出了全国医学高等职业技术教育卫生部规划教材的编写原则,即以专业培养目标为导向,以职业技能的培养为根本,满足3个需要(学科需要、教学需要、社会需要),力求体现高等职业技术教育的特色。同时,教材编写继续坚持“三基、五性、三特定”的原则,但基本理论和基本知识以“必须、够用”为度,强调基本技能的培养,特别强调教材的实用性与先进性;教材编写注意了与专业教育、中等职业教育的区别。考虑到我国高等职业技术教育模式发展中的多样性,在教材的编写过程中,提出了保障出口(毕业时的知识和技能水平),适当兼顾不同起点的要求,以体现教材的适用性。从2002年4月起,卫生部教材办公室陆续启动了检验、影像技术、药学、口腔工艺技术、护理、临床医学专业等专业课和专业基础课卫生部规划教材的编写工作。

2003年4月,卫生部教材办公室在山东淄博召开了“全国医学高等职业技术教育文化基础课、医学基础课和五年一贯制临床医学专业卫生部规划教材主编人会议”,正式启动了高等职业技术教育文化基础课、医学基础课卫生部规划教材的编写工作。文化基础课和医学基础课共计14种,供各高等职业技术专业用。

语文	主 编 刘重光
	副主编 王 峰 张谷平
英语	主 编 汤先觉
	副主编 唐崇文 罗前珍
数学	主 编 张爱芹
	副主编 卢大公 张洪红
物理学	主 编 申耀德
	副主编 楼渝英
化学	主 编 牛彦辉
	副主编 刘亚贤 欧英富
计算机应用基础	主 编 陈吴兴
	副主编 郭长林

体育与健康	主 编	成明祥	
	副主编	李其明	樊明媚
医学生物学	主 编	康晓慧	
	副主编	王学民	张丽华
人体解剖学	主 编	刘文庆	
	副主编	刘春波	孙 威
生理学	主 编	彭 波	
	副主编	潘丽萍	
生物化学	主 编	黄 平	
	副主编	赵汉芬	
病原生物与免疫学	主 编	赵富玺	
	副主编	涂德照	尹燕双
病理学	主 编	郎志峰	
	副主编	丁运良	邓步华
药理学	主 编	于肯明	
	副主编	李景田	顾正义

本教材是全国高等职业技术教育卫生部规划教材，供全国医学高职院校的学生使用，中专或成人高校学生也可选用。全书分十章，包括体育与健康两个主题，融理论与实践为一体，具有以下特点：

1. 贯彻健康第一的指导思想。健康是人类永恒的主题，体育是增进健康的重要手段之一。将体育与健康两个主题融为一体，使健康第一的思想贯穿在每一章节，充分发挥学校体育的本质功能，把握好体育与健康的内在联系，是《体育与健康》课程的基础。

2. 突出专业性。体育和医学的目的都是提高人的健康水平。体育与健康既是医学生体质健康教育，又是现代医学专业业务教育。随着医学模式、体育与健康观念的转变，医学、体育与健康的联系进一步加强，越来越融合为一个统一的整体。突出医疗保健体育的教学，使其成为医学生强身健体、从事职业的手段，是《体育与健康》课程的重要内容。

3. 能力培养为主线。以能力为本，增强学生就业竞争力以及社会适应能力，是高职教育的特色。在传授体育与健康知识的同时，使学生建立现代社会健康观，获取终身体育锻炼的知识技能；促使学生进行积极的自身体育锻炼并提高对他人进行健康指导的实际工作能力；培养医学生在友谊、竞争、合作、意志与精神等方面的健康意识，是《体育与健康》课程贯穿的主线。

4. 注重可读性。体育与健康课程教学的特殊性使得教学用书基本上供学生课下自学，因此教材的可读性就显得至关重要。传统的体育教材大多以运动项目为主线，以技术规范、动作做法为主要内容编写，可读性不够强，用于自学效果不理想；《体育与健康》课程一改以往传统体育教材的模式，一切从学生的角度出发，无论是在编写指导思想上，还是在教材内容的选择以及课本结构的排列上，均突出了趣味性、实用性和适用性，从而增强了教材的可读性。

本教材在编写过程中，参考了部分有关教材，编写工作得到了各参编学校，特别是山西临汾职业技术学院以及张老旺老师的关心和支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平和编写时间所限，不足之处在所难免，恳请同行与读者批评指正。

成明祥

2003年10月



目 录

第一章 体育基础知识

第一节 体育概述	1
一、什么是体育	1
二、体育的产生和发展趋势	1
三、体育的作用	4
第二节 高职医学院校体育与健康	5
一、高职医学院校体育与健康的目的和任务	5
二、高职医学院校体育的组织形式	6
三、学校体育与终身体育	8
第三节 科学从事体育锻炼	9
一、体育锻炼的原则和方法	9
二、锻炼计划和运动处方的制定	12
三、体育锻炼中的医学监督	17
第四节 学生体质健康标准	23
一、学生体质健康评价概述	23
二、《学生体质健康标准》的测试项目	24
三、《学生体质健康标准》的测试方法	24
四、学生体质健康评分标准	25

第二章 健康基础知识

第一节 健康概述	36
一、什么是健康	36
二、影响健康的因素	37
三、健康的维护	39
四、健康的自我评价	40
第二节 亚健康	42
一、什么是亚健康	42
二、亚健康的预防	43

第三章 体育、卫生、职业与健康

第一节 体育与健康	45
一、体育对身体健康的促进作用	45

二、体育对心理健康的促进作用.....	46
三、体育对人们社会适应能力的促进作用	47
第二节 卫生与健康.....	48
一、卫生对健康的促进作用	48
二、一般卫生知识	49
第三节 职业与健康.....	51
一、医学生未来职业对健康的特殊要求	51
二、做一名健康的医学生	52
第四章 田径	
第一节 田径运动概述	55
一、田径运动基本知识	55
二、田径运动对健康的促进作用.....	56
第二节 跑	57
一、短跑	57
二、接力跑	60
三、中长跑	60
第三节 跳跃	62
一、跳高	62
二、跳远	64
三、三级跳远	65
第四节 投掷	67
一、推铅球	67
二、掷标枪	69
第五章 体操	
第一节 体操运动概述	71
一、体操运动基本知识	71
二、体操运动对健康的促进作用.....	73
第二节 竞技体操	73
一、技巧	73
二、支撑跳跃	77
三、单杠	78
四、双杠	81
第六章 医疗保健体育	
第一节 医疗保健体育概述	84
一、医疗保健体育基本知识	84

二、医疗保健体育对健康的促进作用	85
第二节 医疗体操	86
一、肩关节周围炎的医疗体操	86
二、颈椎病的医疗体操	88
三、扁平足矫正体操	89
四、痛经防治体操	90
第三节 传统保健体育	91
一、简化太极拳	91
二、练功十八法	111
三、舒心平血功	121
四、保健按摩	129
第七章 形体健美与体育舞蹈	
第一节 形体健美概述	133
一、形体健美基本知识	133
二、形体健美对健康的促进作用	134
第二节 形体健美	134
一、形体健美基本素质练习	134
二、形体健美形态控制练习	147
第三节 体育舞蹈概述	166
一、体育舞蹈基本知识	166
二、体育舞蹈对健康的促进作用	167
三、交谊舞	167
第八章 球类	
第一节 球类运动概述	177
一、球类运动基本知识	177
二、球类运动对健康的促进作用	178
第二节 篮球	179
一、篮球基本技术	179
二、篮球基本战术	187
第三节 排球	189
一、排球基本技术	189
二、排球基本战术	196
第四节 足球	197
一、足球基本技术	197
二、足球基本战术	204

第五节 乒乓球	206
一、乒乓球基本技术	206
二、乒乓球基本战术	209
第六节 羽毛球	210
一、羽毛球基本技术	210
二、羽毛球基本战术	212
第九章 游泳与滑冰	
第一节 游泳运动概述	215
一、游泳运动基本知识	215
二、游泳运动对健康的促进作用	216
第二节 竞技游泳	216
一、熟悉水性	216
二、蛙泳	218
三、自由泳	221
第三节 水上救护	223
一、自我保护和自救	223
二、直接救护	225
第四节 滑冰运动概述	228
一、滑冰运动基本知识	228
二、滑冰运动对健康的促进作用	228
第五节 速度滑冰	228
一、直道滑行	228
二、冰上停止法	230
三、弯道滑行	230
第十章 休闲体育与体育欣赏	
第一节 休闲体育	233
一、休闲体育对健康的促进作用	233
二、休闲体育项目介绍	234
第二节 体育欣赏	240
一、体育欣赏对健康的促进作用	240
二、怎样欣赏体育竞赛	240

第一章 体育基础知识

学习目标

- 通过学习,了解什么是体育以及体育的作用。
- 通过学习,掌握自我身体锻炼的原则和方法;学会测定体质和评价健康的方法。
- 培养学生养成积极锻炼的习惯,树立终身体育观。

第一节 体育概述

一、什么是体育

什么是体育?1970年国际体育联合会制定的《世界体育宣言》认为:体育是教育的一个组成部分;它要求按一定的规律以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务。1982年公布的《中华人民共和国宪法》规定:国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质。1995年公布的《中华人民共和国体育法》规定:国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,提高全民族身体素质。1995年公布的《中华人民共和国教育法》要求:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。1999年全国第三次教育工作会议提出:学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。

综上所述,体育是教育的一个组成部分,体育的根本任务、中心任务是增强体质。体育即锻炼身体、增强体质、增进健康的教育。

二、体育的产生和发展趋势

■ 体育的产生

1. 体育产生于劳动

据考古学家研究,体育最早孕育于生产劳动之中。远古时期,人

知识窗

体育的基本特征

1. 体育是教育的组成部分,配合德育、智育,结合美育,共同完成全面发展的教育任务。
2. 体育是生活的主要内容,人体为运动而设计,具有参加比赛、娱乐的自然平衡和需求。体育一方面丰富生活,发展文明;一方面发扬生命的意义。
3. 体育是人们遵循客观规律,有目的地研究养生、健身学问,以身体练习为基本手段,锻炼身体,增强体质,增进健康的终生育体、健心过程。

类为了生存,不得不经常出入于沼泽平原,穿梭于崇山峻岭,跨溪流,越障碍,攀悬崖,采摘瓜果,捕捉鱼虾,猎获禽兽。为了采摘树上的果实充饥,就要掌握攀登的技巧;为了捞取水中的鱼虾,就要学会游泳的技术;为了捕获小动物,需要有快速奔跑的能力;为了抵御和战胜猛兽,就要有使用器械和投掷的力量;……在这些日常生活中、在与自然界的斗争中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能。随着时光的流逝、社会的发展、人们生活水平的提高,加上娱乐、战争等因素的影响,这些动作技能进而演变为体育运动的雏形。

恩格斯在《劳动在从猿到人的转变中的作用》一书中指出:“只有劳动,人的手才能得到高度的完善,在这个基础上,人手才能仿佛凭着魔力似的产生了拉斐尔的绘画、托尔瓦尔德森的雕刻,以及柏格尼的音乐。”体育是社会文化的一个重要部分,运动也需要灵巧的双手才能完成高难度的技巧动作,从这个意义来说,体育起源于劳动。

另外,劳动需要优良的个人素质和过硬的技术、技能。当人类在劳动中认识到自身的能力和技術的重要性,并有意识地学习和锻炼这些技能时,就出现了体育。最初的体育和劳动技术教育是一致的,很难划清两者之间的界限。随着社会的不断发展,劳动逐步改变,才区分开劳动技术学习和身体锻炼的差别,许多体育活动和体育项目才逐渐开始拥有自己的空间并形成独立的体系。由此可见,最早的体育项目是从劳动的过程中产生并游离出来的。

2. 体育产生于生活

社会的发展为人们提供了广阔的生活空间,生活水平的提高使人们的生活方式更加丰富多彩。为了提高生活质量,与日常生活紧密相连的生活体育也随之产生。如娱乐体育、休闲体育、医疗保健体育、健身健美运动等。世界上许多民族在原始时代都创造了自己的生活体育,奥林匹克运动会就是在祭神的娱乐活动中产生的。摩尔根在《古代社会》一书中提到,处于原始生活模式下的易洛魁人,在没有任何外来输入的条件下也有球类游戏。据史料记载,我国古代的唐尧时期,创造了一种击壤游戏;西周时代产生发展了一些休闲体育,如泛舟、划船、打猎、钓鱼等;另据《吕氏春秋》记载:“昔陶唐氏之始阴多潜伏而湛积……筋骨瑟缩不达故作为舞以宣导之”,就是利用运动治病的最早事例;西汉时,已在帛画“导引图”上描绘有不同性别和年龄的人做下蹲、收腹、踢腿、弯腰、深呼吸等40余种与现代医疗体操相类似的健身动作。这一切都说明了体育产生于生活。

■ 体育的发展趋势

1. 体育向提高健康素质的目标发展

党的十六大报告(2002)中首次提出了“健康素质”的概念,并

知识窗

体育与社会文化科学

有些体育项目的形成和发展,与社会、文化、科学紧密相连。人类在原始时代,就通过娱乐活动的实践认识到舞蹈可以“利关节”、治疗“筋骨瑟缩不达”。但这只是停留在感性认识的层面,还缺乏科学的依据。随着社会生产力的发展,文化、科学的进步,人类逐步认识了人体生理奥秘,懂得了“流水不腐,户枢不蠹”的自然哲理,于是就创造了导引气功、按摩健身的方法。在后来漫长的实践过程中,人们也逐渐认识到,练武和娱乐的许多项目也能起到健身娱乐的作用,并日益推崇。

且与思想道德素质和科学文化素质并列,形成了“三大素质”的新概括。这种新概括把我国教育方针中“健康第一”的思想从青少年学生扩展到了全民族,丰富了全民族素质的内涵。这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。其中,思想道德素质和科学文化素质提供精神动力和智力支持,健康素质是承载前两项素质的唯一物质基础。正如毛泽东所说:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寓于体。无体是无德智也。”“体者,载知识之车而寓道德之舍也。”开展体育活动,提高健康素质,既是促进人的全面发展和全面建设小康社会的基本前提,也是当前和今后体育发展的目标。

2. 体育向全民健身的方向发展

健康的国民体质是综合国力和国际竞争力的第一要素。“增强人民体质”、“提高全民族身体素质”是体育工作的根本任务。自1995年6月国务院颁布实施《全民健身计划纲要》以来,随着我国经济的迅速发展,人民生活水平逐步提高,健康意识明显增强,参与健身的人越来越多。全国各地到处开展做操、跑步、打球、游戏等各种体育活动。武术热、气功热、远足热、健身健美热、街舞热更是一浪高过一浪。2003年春季以来,我国部分地区受到SARS的冲击,使更多的人认识到“生命无价”,“科学健身是最好的增强抵抗力的方法”。

2002年7月,《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》颁布实施,《全民健身计划纲要》第二期工程全面启动。2003年,国家体育总局相继颁布实施了《普通人群体育锻炼标准》和《健身路径室外健身器材的安全通用要求》两部国家标准。构建亲民、便民、利民的多元化体育服务体系正在有序推进。随着社会的发展,日益红火的全民健身热潮一定会为人们的生活、工作增添绚丽多彩的光辉,对新世纪我国经济、社会发展战略目标的实现起到良好的推进作用。

3. 体育向生活体育的方向发展

生活体育即指与日常生活紧密相连,且直接为提高生活质量服务的体育活动。如娱乐体育、休闲体育、医疗保健体育、健身健美运动等。生活体育在促进身体健康、缓释心理积郁、解除身心疲劳、防治疾病等方面具有不可替代的作用。因为这种不拘形式、讲究负荷适宜、追求娱乐健身、体现身心愉悦、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的其他一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。可以预见,伴随着全面建设小康社会进程的加快,人民群众生活水平的不断提高,余暇时间的增多,求健、求美、求乐、求长寿的愿望会越来越强烈,生活体育必将成为人们日常生活的重要组成部分,成为人们一种健康的生活方式,成为今后体育发展的方向。

知识窗

全民族素质观

全民族素质 = 思想道德素质 + 科学文化素质 + 健康素质。

这三大素质相互依存、相互交融、相互促进。其中,思想道德素质和科学文化素质提供精神动力和智力支持,健康素质是承载前两项素质的唯一物质基础。

科学健身十要点

1. 定期体检
2. 制订计划
3. 全面锻炼
4. 因人而异
5. 循序渐进
6. 量力而行
7. 自我监督
8. 准备活动
9. 整理活动
10. 持之以恒

生活体育——未来生活方式的主要内容

生活体育,是指与日常生活紧密相连,以身体活动为基本形式、以促进身心健康为目标、以自由为原则的一种积极的体育活动。

随着现代科学技术的发展、人们生活水平的不断提高、余暇时间的增多,人们对文化与精神生活的追求越来越强烈。

三、体育的作用

体育的作用有很多,但其基本作用在于增强体质。这是由体育的本质属性决定的。离开这一点,别的属性也就不存在了。那么,体育对增强体质有什么作用呢?

■ 促进智力发展

人的智力是大脑功能的体现。体育活动能改善大脑的功能,提高大脑皮层的兴奋性,使兴奋和抑制达到高度的平衡,对来自体内外的刺激反应更加迅速、准确,从而提高学习和工作的效率,促进各种智力要素的发展。

■ 促使骨骼、肌肉强壮结实

骨骼是人体的支架,经常锻炼可刺激长骨两端骨髓的生长,使人长高,还能使骨骼变粗,骨密质变厚,提高其抗弯、抗压、抗折的能力。科学研究证明,经常从事体育活动的青少年比一般青少年身高增长要快。一个普通人的股骨,承受300千克的压力就会折断,而一个经常参加体育锻炼的人,股骨承受350千克的压力也折不断。

体育运动可以增加血液供应量,增强肌体内营养物质的吸收与贮藏能力,使肌纤维变粗,肌肉粗壮有力,工作能力得到加强。

■ 促使心肺功能更强

体育锻炼可以促进心血管系统功能的提高,使心脏出现“健康性肥大”。一般人心脏的大小同他们的拳头差不多,重0.3千克左右,容血量为700毫升;而经常锻炼的人心脏可重达0.5千克左右,容血量约为1000毫升。这样,不仅心脏的体积增大,而且心脏的收缩力加强、心脏每次收缩时的射血量增加,从而使每分钟心跳的次数逐渐减少,减轻心脏负担,延长心脏的寿命。

体育锻炼可增强呼吸肌的收缩能力,使肺活量增大,呼吸深度加强。据统计,一般人的肺活量是3500毫升,而坚持锻炼者可达4500毫升以上;一般人呼吸次数是12~18次/分,坚持锻炼者为8~12次/分。

■ 促进人体健美

人体美是“健、力、美”的和谐结合、协调发展。健是美的基础,美是健的延伸,力是健美的体现。通过体育运动可以使形体保持匀称、优美的线条,使肌肉丰满结实,使皮肤富有光泽和弹性,使姿态端正而高雅,使步履快捷而灵敏。

■ 愉悦身心 调剂生活

在紧张学习、工作之余,结合个人的兴趣爱好,参加丰富多彩的、自由度很大的体育活动,不仅有助于身体发展,而且能调节人

生活体育可以达到增强体质、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发生活热情、培养高尚品德、满足精神追求及享受生活乐趣等目的。随着人类向更高的精神境界升华,为了更好地享受生活,生活体育终将成为未来生活方式的主要内容。

知识窗

体育的本质属性

体育的本质属性是决定体育之所以成为体育的那些属性,也就是体育本身所固有的、决定体育性质面貌和发展的根本属性。确定体育的本质,就是要把握体育的本质属性,体育的本质属性是增强体质。

身体与事业

体育事业的兴旺发达是国家繁荣昌盛的重要标志。当今世界,以综合国力为基础的国际竞争日趋激烈,要在激烈的国际竞争中立于不败之地,就必须不断增强经济实力、科技实力、国防实力和民族凝聚力,而这些实力的增强都离不开国民体质的增强,离不开国民素质的提高。健康的身体是事业的需要,是民族的希望。

的心理,产生一种美妙的快感,使人心情舒畅,精神愉快,从而提高人的自尊心、自信心和自豪感。实践证明,在目前人们日常生活的诸多活动中,体育已成为调节生活、愉悦身心、恢复健康的最佳手段。

■ 防治疾病 延缓衰老

通过体育锻炼,可以防病治病,延缓衰老。我国是世界上最早运用医疗体育的国家,经过长期的医疗实践,已积累了一定的经验,取得了良好的效果。目前,人们又把体育运动作为防治现代“文明病”的妙方。另外,体育对人类保持青春活力、延年益寿方面具有不可替代的作用。正如国际运动医学协会主席普罗科弟教授所说:“不锻炼的人,从30岁起,身体机能就开始下降,到55岁身体机能只相当于他最健康时的2/3;而经常锻炼的人,当他60岁的时候,心血管系统功能大约相当于二三十岁的不锻炼的人。”这也就是说,经常锻炼的人比不锻炼的人要年轻二三十岁。

第二节 高职医学院校体育与健康

一、高职医学院校体育与健康的目的和任务

■ 高职医学院校体育的目的

《中华人民共和国宪法》中规定教育的目的是:国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。《中华人民共和国教育法》中提出的教育方针是:教育必须为社会主义现代化建设服务,必须与生产劳动相结合,培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。根据宪法中规定的教育目的以及教育法中提出的教育方针,高职医学院校体育教育的目的应是:培养青年学生在品德、智力、体质等方面全面发展,使其成为社会主义现代化事业的高等医疗卫生应用型专门人才。

■ 高职医学院校体育的任务

高职医学院校体育既是高职学校教育的组成部分,又是培养德、智、体全面发展合格人才的一个重要方面。其总任务是:以健康为核心,以育人为根本,以育体为己任,以身体练习为基本手段,有效地增强学生体质,促进学生身心全面发展。

高职医学院校体育的具体任务是:

1. 全面锻炼身体 增强学生体质

根据高职医学生的生理和心理状态,结合专业特点以及未来职业的要求,应有计划、有组织地实施体育教学和课外体育活动,教育学

知识窗

体育与教育

体育将培养未来社会的强人,科学研究表明,成年人的事业心、进取心、意志力和竞争精神甚至主动性、创造性,都同他们的早期体育运动有关——艰苦的训练、激烈的比赛、公平的竞争、严格的标准、和谐的合作,这一切都将在培养一个人的素质、潜能方面起到重要的作用。

体质与素质

体质是“1”,其他素质是“0”,正因为有体质“1”的存在,才有后面的品行、知识、技能等素质成十成百倍的意义。没有前面的“1”,后面的“0”都只不过是“0”而已。

生热爱生命、关心健康；促进学生身体正常发育；塑造健美的体格、体形，使学生形成正确的身体姿态；发展身体素质，提高生理机能，增强学生适应环境和抵抗疾病的能力。

2. 提高学生体育素质 为终身体育奠定基础

通过各种体育途径，向学生传授体育与健康的基础知识、基本技术和基本技能，使学生掌握体育与健康的基础知识、技术与技能；促进学生积极、主动地进行学习，并能自我锻炼和自我评价；提高学生的体育意识和能力，使其熟练掌握1~2项运动项目技能和锻炼方法，养成终身锻炼身体的兴趣和习惯。

3. 进行思想品德意志教育 培养学生健康心理素质

高职医学院校体育具有丰富的思想品德教育内容，应结合体育特点，寓思想品德教育于体育活动之中，要对学生进行爱国主义、集体主义和职业道德与行为规范教育，提高学生社会责任感，培养学生创造力、竞争力，培养学生团结协作、热爱集体、助人为乐的精神，培养学生服从组织、遵守纪律与社会公德的品质。

4. 发展学生运动才能 提高学生运动水平

高职医学院校的体育，要在上好体育与健康课的基础上，针对学生的特点、爱好和体育才能，进行系统地运动训练，开展多种多样的运动竞赛，进一步增强学生体质，提高运动水平，培养学生组织体育活动的组织能力，使学生在学时成为推动学校群众性体育运动的骨干，走向社会后成为推动社会群众性体育运动的主导力量。

5. 结合医学专业特点 培养学生职业能力

高职医学体育与健康课，应结合医学专业特点，注重医疗保健体育的学习，使学生掌握医疗保健体育的知识和技能，提高学生运用医疗保健体育防治疾病的能力，为从事未来职业奠定基础。

上述高职医学院校体育具体任务之间是不可分割的整体，他们彼此联系、互相促进，形成统一的体育过程。同时，增强学生体质是医学院校体育的根本任务，也是体育学科的本质属性，所采取的各种措施，都应围绕增进健康、增强体质这个根本任务来完成。

二、高职医学院校体育的组织形式

实现高职医学院校体育教育目的与任务的组织形式主要有体育与健康课、课外体育活动、课余运动训练与竞赛等。这些组织形式都有各自不同的特点和所要解决的问题，应注意发挥各自的作用，使之互相配合、互相补充、互相促进，共同实现高职医学院校体育的目的和任务。

知识窗

学校体育工作评价标准

1. 学校领导对体育工作的重视程度。
2. 体育教研室作用的发挥程度。
3. 体育与健康课的教学质量。
4. 群众体育运动开展的情况。
5. 体育运动技术水平在原有基础上提高的程度。
6. 学生的健康状况。

确定体育目的任务的依据

1. 体育的本质属性。体育的本质属性是增强体质、完善人体，这是确定体育目的任务的首要依据。离开体育的本质属性去制定体育的目的和任务，只能是与体育背道而驰。

2. 符合体育目的与任务之间的辩证关系。目的是指在体育中要得到的结果，目的是抽象的、远期要实现的，因此，目的不可能很多，一种事物有一种事物的目的，体育的目的不能由别的目的代替。

体育任务是具体的，近期要实现的。体育任务就是为实现体育目的而要做的工作，工作是很具体的，可以是多项的。

■ 体育与健康课

高职医学院校的体育与健康课是实现学校体育教育目的与任务的基本途径,是学校体育的基本形式。《学校体育工作条例》规定:普通高等学校一二年级必须开设体育课,三年级以上开设体育选修课。体育与健康课分为理论课与实践课,以实践课为主。理论课主要讲授体育与健康的基础理论知识,实践课主要是在运动场上进行身体练习。体育与健康课还可以根据学生的实际情况,开设不同性质的课。如普通体育与健康课、专项提高课、选修课、医疗保健体育课等。一般是低年级开设普通体育与健康课,高年级开设选修课,伤残和体弱学生开设体育保健课。体育与健康课是必修考试课,规定学期考查,学年考试。

■ 课外体育活动

课外体育活动是学校体育的重要组成部分,是实现学校体育教育目的与任务的重要途径之一,是体育与健康课的延伸和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课、劳动课的当天外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”课外体育活动的组织形式主要有早操、课间操和课外体育锻炼。

1. 早操

早操是学校作息制度中安排的体育锻炼,要求学生必须参加。早操时间一般为20~30分钟,运动量不宜过大,以中、小强度为宜;早操的内容一般为跑步和做广播操,也可以做其他运动项目的练习;早操的形式以集体为主,分散为辅。

2. 课间操

课间操是安排在上午第二节课后的体育锻炼,时间为20分钟。课间操一般是做广播操,也可以做韵律操和健身操;运动量不宜过大,以免影响后两节课的学习;形式以集体为主,也可分散进行。

3. 课外体育锻炼

课外体育锻炼是学校在课余时间开展的多种多样的体育活动的形式,一般在体育俱乐部进行有计划的锻炼。活动的主要内容包括《学生体质健康标准》的测试内容;巩固、提高体育与健康课的内容;开展各种小型多样、丰富多彩的体育竞赛活动等。

■ 课余运动训练与竞赛

《学校体育工作条例》规定:“学校应当在体育教学和课外体育活动的基础上,开展多种形式的课余训练,提高学生的运动水平”。课余运动训练形式很多,但必须明确方向和目的,要因地制宜、因材施教,坚持长期业余的科学化训练,处理好专业学习和业余训练的关系,既要保证学生完成学习任务,又要提高训练质量,使学生在德、智、体几方面都得到发展。

体育竞赛是推动课外活动深入开展、促进体育运动水平不断提高

体育的目的起决定作用,它是体育工作的出发点和归宿,同时也是确定体育内容、体育方法、检查和评价体育效果的根据。体育任务就是保证目的实现的具体措施。

3. 考虑社会政治经济制度的要求以及社会生产和文化生活的需要。不同的社会政治、经济制度,对体育的目的任务的表述可能有差别。社会生产各有特点,人们对文化生活的不同需求,也要体现在体育目的任务的制度当中。

知识窗

体育与健康课的组成

体育与健康课一般由四部分组成:

1. 开始部分,包括整队、说明教学内容及要求等。
2. 准备部分,包括队列队形练习、一般发展身体的准备运动等。
3. 基本部分,包括巩固提高已学的知识、学习新内容。
4. 结束部分,包括身体的放松、整理的练习、课的小结。