


学术  
文库

# 体育与健康教育研究

刘金亮 胡新贞 ◎ 著

# 体育与健康教育研究

刘金亮 胡新贞 ◎ 著

 世界图书出版公司  
西安 北京 上海 广州

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康教育研究 / 刘金亮, 胡新贞著. — 西安:  
世界图书出版西安有限公司, 2017.8 (2018. 12 重印)  
(学术文库)  
ISBN 978-7-5192-3825-4

I. ①体… II. ①刘… ②胡… III. ①体育教学—教  
学研究—高等学校 ②健康教育—教学研究—高等学校  
IV. ① G807.4 ② G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 242875 号

- 
- |      |   |
|------|---|
| 书 名  | 体育与健康教育研究   |
|      | Tiyu yu Jiankang Jiaoyu Yanjiu                          |
| 著 者  | 刘金亮 胡新贞   |
| 责任编辑 | 雷 丹   |
| 装帧设计 | 河北腾博广告有限公司  |
| 出版发行 | 世界图书出版西安有限公司  |
| 地 址  | 西安市北大街 85 号   |
| 邮 编  | 710003  |
| 电 话  | 029 — 87214941 87233647 (市场营销部)<br>029 — 87234767 (总编室) |
| 网 址  | <a href="http://www.wpcxa.com">http://www.wpcxa.com</a> |
| 邮 箱  | xast@wpcxa.com  |
| 经 销  | 全国各地新华书店  |
| 印 刷  | 北京虎彩文化传播有限公司  |
| 开 本  | 787mm×1092mm 1/16                                       |
| 印 张  | 13.25   |
| 字 数  | 220 千   |
| 版 次  | 2017 年 8 月第 1 版 2018 年 12 月第 2 次印刷                      |
| 国际书号 | ISBN 978-7-5192-3825-4                                  |
| 定 价  | 45.00 元   |
- 

版权所有 翻印必究

(如有印装错误, 请与出版社联系)

# 前 言

体育与人的生命质量密切相关，与现代人生理、心理、社会健康息息相关。参与体育锻炼，不仅可以改善健康状况，而且能使知识、智力、技巧、审美、修养、情操、价值观等都有所提高，使之全面发展。在现代社会发展的今天，体育教育与健康教育的目的越来越趋于统一。高校体育与健康教育相接轨，是适应现代化健康观，符合现代化对人的发展要求，符合现代社会发展的需要，符合世界性教育发展的大趋势。高校体育与健康教育，是一个整体的两个方面，已成了整个社会的普遍意识，体育与健康教育研究也日益显示出其重要性及迫切性。

本书针对高校体育工作的实际情况和学生生理、心理特点，从体育教学和健康教育两大方面着手展开研究。

本书首先对体育的发展及相关概念进行梳理，并从体育教学方法、体育教学模式和体育教学评价、课外体育活动与竞赛组织四个方面进行系统论述，然后，从体育与健康教育的关系出发，对健康教育的相关理论，以及学校健康教育进行论述，以期全面提高大学生的身心健康水平。

本书共八章约 22 万字，其中第一章至第四章约 11 万字，由北京建筑大学刘金亮同志负责撰写；第五章至第八章约 11 万字，由北京政法职业学院胡新贞同志负责撰写。

在撰写本书的过程中，吸收了部分专家、学者的某些研究成果和著述内容，在此表示衷心的感谢。由于时间短促，水平有限，缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者、专家、学者批评指教。

笔 者

2016 年 7 月

# 目 录

<b>第一章 学校体育教育</b> .....	1
第一节 体育的产生与发展 .....	1
第二节 终身体育 .....	4
第三节 学校体育 .....	9
第四节 体育竞赛与体育欣赏 .....	15
<b>第二章 体育教学方法</b> .....	23
第一节 体育教学方法概述 .....	23
第二节 体育教学的基本方法 .....	30
第三节 体育教学方法的选择与应用 .....	44
第四节 体育教学方法的改革与发展的特点和趋势 .....	48
<b>第三章 体育教学模式</b> .....	53
第一节 体育教学模式概述 .....	53
第二节 体育教学模式发展 .....	61
第三节 当代常见的体育教学模式 .....	64
第四节 体育教学模式的发展趋势 .....	70

第四章 体育教学评价 .....	73
第一节 体育教学评价概述 .....	73
第二节 体育教学评价标准与方法 .....	79
第三节 体育教学评价内容与组织 .....	91
第四节 体育教学评价实践及发展趋势 .....	104
第五章 课外体育活动与竞赛组织 .....	111
第一节 课外体育活动 .....	111
第二节 课外体育竞赛组织 .....	136
第六章 体育与健康基础 .....	146
第一节 体育与健康概述 .....	146
第二节 体育运动与身心健康 .....	150
第三节 体育运动与营养、卫生保健 .....	157
第四节 体育活动与社会适应 .....	162
第七章 体育与健康教育理论 .....	165
第一节 我国体育教学改革现状 .....	165
第二节 体育教学改革趋势及策略 .....	170
第三节 我国体育教学改革的前景 .....	175
第八章 学校健康教育 .....	176
第一节 学校健康教育概述 .....	176
第二节 体育锻炼与健康 .....	181
参考文献 .....	206

# 第一章 学校体育教育

## 第一节 体育的产生与发展

### 一、体育的产生

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础，是人类基本的实践活动。人类从古猿进化而来，从猿到人，劳动是决定因素。由于生产劳动，猿的机体进化成为人的机体，作为劳动器官的手、足，思维器官的大脑和交际工具的语言等，都是在劳动过程中产生和发展起来的。

人类在漫长的生产劳动中学会并掌握了使用和制造工具的技能，从而在原始时代的生存竞争中，日渐取得优势，在解决衣、食、住、行问题的同时，改进着自己的体力和智力。为了获得生活资料和保卫自身安全，必须与自然灾害和凶禽猛兽做斗争，这就要求人们必须具有走、跑、跳跃、攀登、投掷、爬越、游水等多种身体活动能力。原始人需要不断发展速度、体力、灵敏、弹跳、柔韧等各种身体素质，才能在追捕野兽、采集野果、捕捉鱼虾等劳动实践中取得效益。紧密结合生存竞争的走、跑、跳、掷、游水等实用技能，就是最初的教育内容和形式，这就是人类最初的体育。由此可见，生产劳动是体育的基本源泉，体育从一开始就是一种教育和训练人的手段。这是萌芽状态的体育，也是人类体育发展的渊源。直至现代，体育仍保留着来自劳动、为生产服务的种种痕迹与特点。

人类的生产劳动，总是一步步地由低级向高级发展的。随着生产力的发展、人们的物质生活不断提高，以及精神文明的不断增长，体育也逐渐

地从劳动的形式转化为训练人的重要手段，从而有目的、有意识、有规律地为人类社会服务。在人类发展史上，劳动是永恒的，源于劳动的体育也是永恒的。根植于劳动，并为劳动生产服务的体育是万古长青的事业。

体育起源于劳动，体力劳动与体育运动都有“体”和“动”的共同特点，在进行过程中都要求身体活动从中消耗一定的能量，使人体的新陈代谢旺盛，不同程度地对身体发展产生一定的影响。但是，体力劳动与体育运动有着本质的区别，两者既不可等同，更不能互相替代。首先，二者的动机和目的不同。体力劳动创造使用价值，在同自然的斗争中，生产物质财富，取得报酬并服务于社会；而体育运动的直接目的是为了增进身心的健康发展，通过增强体质，为提高生产（包括工作、学习）服务。其次，二者的环境条件不同。体力劳动在特定的条件下，受一定的操作规程制约，其身体活动部位大多是局部的反复活动和固定姿势的连续操作。因此，对人体的影响有较大的片面性，对劳动者的健康不可避免地存在不利的一面。正如恩格斯所说：“除了他们在工作时特别用劲的那些肌肉，其他都是不发达的。”体育运动是劳动之余的一种补充，可以在阳光充足、空气新鲜、条件适宜的场所进行，发生群体间的感情交流，可以针对不同工种，选择不同的活动内容，进行科学的锻炼，抑其过而补其亏，使人体得到和谐发展。总之，两者在目的、条件和效果等方面是不同的。

## 二、体育的发展

### （一）中国古代体育

我国有大量的文物记载着体育发展的进程。我国山西省阳高县出土的文物——石球是距今已有 10 万年的旧石器时代的文物，是当时人们用以猎获食物的工具，形如现代的投掷器械。青海省大通县出土了 4000 年至 1 万年前新石器时代的陶盆，内壁绘有古代人用以身体操练的三组舞蹈。公元前 11 世纪至公元前 8 世纪的西周盛行礼、乐、射、御、书、数的“六艺”教育，把射箭和驾车列为军事训练的主要科目。春秋战国时的“导引术”“吐纳术”，把身体活动和呼吸运动结合起来作为健身和防病的主要方法。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、深呼吸等四十余种与现代医疗体操相类似的健身动作。东汉华佗发明了“五禽戏”。华佗曾对他的学生吴普和樊阿说：“人体



欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气消，血脉流通，百病不生，譬犹户枢，不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动者关节以求难老”（《后汉书·华佗传》），阐明了生命和健康在于运动的道理。后来又出现了“八段锦”“易筋经”等健身手段。两晋、南北朝时期，由于战争连绵，民不聊生，玄学盛行，阻碍着体育的发展。唐代和北宋时期经济繁荣，体育兴旺，球戏、相扑及围棋等盛行。南宋后，理学思想束缚着体育的发展。明清之际，阶级矛盾和民族矛盾错综复杂，在抗御外侮和农民战争中，武术得到了进一步的丰富和发展。

## （二）世界文明古代体育

古希腊人最喜欢体育运动。公元前8世纪时，就盛行拳击、角力、赛跑、射箭、投标枪、掷铁饼和赛战车等竞技活动。公元前776年至公元前393年，每四年一届的古代奥林匹克运动会就在希腊举行。

19世纪以后许多国家建立了体育制度，由于大工业的发展，国际交往不断增多，体育的国际交流日益频繁，促进了竞技运动的发展。1896年举行了首届现代奥林匹克运动会，如今已拥有199个国家参加，成为全球举世瞩目的盛会。

## （三）现代体育

据考察，现代体育教育一致被公认为发源于19世纪的英国。

1828年，英国教育家托马斯·阿诺德开办了一所橄榄球学校，第一个把体育列入学校课程，这对现代体育的产生和发展产生了决定性作用。在英国的影响下，1844年，在柏林举行了大学生田径运动会，1857年，成立了田径协会并在剑桥大学举行了世界第一次大学生锦标赛，这对世界现代体育的发展产生了深远影响。随着现代体育100余年的迅猛发展，世界体育发达国家不仅开始划分身体锻炼与竞技运动的区别，还开始建立起由学校体育、竞技运动、群众体育（身体锻炼和休闲娱乐活动）三个部分组成的现代体育体系。

1. 国际化、社会化趋势下的现代体育，已成为现代国际社会的普遍社会现象。无论其政治制度、宗教信仰、民族特点如何，无不重视体育运动的开展。在国际奥林匹克运动的推动下，竞技体育规模日益扩大，不仅促进了体育运动本身的发展，而且也推动了人类文化、社会、经济的发展。

体育作为社会现象，它是社会发展的产物，又对社会发展起促进作用。现代体育的健身作用已大大超过了增强体质的范围，已经成为人们改善生活方式、丰富生活内涵、提高生活质量的不可缺少的因素。

2. 高科技已经成为现代体育发展的强大动力。现代科学技术的迅速发展，不但使社会结构、经济结构、生产方式发生了巨大变化，而且对体育运动发展产生了深远影响。大量的高科技成果，体育科学理论广泛运用到体育领域。在学校体育和群众体育中，理论指导、科学锻炼方法的运用，以及先进设备的采用，不仅提高了锻炼效果，而且增强了体育运动吸引力。

## 第二节 终身体育

### 一、概念及其产生与发展

#### (一) 概念

健康作为人生的第一大财富，在任何年代，都是人类高度重视的。终身体育是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育指导及教育，即从出生开始至生命终结全过程进行完整的体育和锻炼的过程。

终身体育的含义，包括两方面内容：①人从生命开始至生命结束过程当中，学习与参加健身锻炼，使健身有明确的目的性，体育成为一生中始终不可缺少的重要内容。②在终身体育思想指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程，它作为社会发展中的新思想和理论，是随着当代教育思想的出现和现代人生活方式的一种追求而产生的。

#### (二) 产生

##### 1. 来源

终身体育产生的来源是终身教育理论。终身体育是现代体育的一种思潮。20世纪60年代，著名的教育家保罗·朗格朗提出了终身教育理论，他强调教育和训练的过程不应随着学校学习的结束而终止，应贯穿于生命的全过程。俗话说：“人活到老，就要学到老。”它要求人们必须将单一的

学校教育转变为终身教育，才能适应社会的快速发展。终身教育很快成为一种国际教育思潮的主流，引起各国关注。

## 2. 体育教育是教育不可分割的组成部分

终身教育中理所当然地包含着终身体育。因此终身体育的形成与发展，必然促使终身体育思想应运而生。早在1968年，前苏联中央体育研究所所长A.V. 克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁的锻炼身体的观点。

1970年，保罗·朗格朗在他的《终身教育论证》中明确指出：“一个人的身体中的生命成为他整个个性中的一个有机部分和支柱，与身体上各种形式的无能做斗争，实际上，它是终身教育的主要目标之一。”1978年，联合国教科文组织通过的《体育运动国际宪章》第二款提出：“必须有全球性的、民主化终身教育制度来保证体育活动与运动实践得以贯彻于每个人的一生。”从而进一步明确了，体育不仅是终身教育的因素，而且还要以终身教育制度来加以保证，为终身体育的产生与发展指明了方向。

终身体育是现代社会文明发展的产物，是科技进步和民族素质提高的必然结果，它是在现代人追求健康、幸福、长寿和现代生活方式的背景下产生的。

## （三）发展

### 1. 社会实践意义

在我国提倡终身体育的思想，对精神与物质两个文明的建设有着重要的意义。在一个社会中，劳动力的构成都是由不同年龄段的人组成的，都面临着如何保持身体锻炼的问题，以使自己能够适应社会工作的需要。同样提高劳动生产率，除了靠科技水平提高外，还需要掌握科学技术的人来创造物质产品，以满足人类生存发展的需要。因此，人的身体健康是第一位的，而终身体育的目的就是为了增强人的体质，获得健康的身体，所以，终身体育的发展是社会与人的共同需要。

### 2. 发展的基础

#### （1）体育多功能的特点，促使终身体育的发展

随着人类社会的发展，人们对物质与精神两种世界的不断探寻，人们

的认识产生了质的飞跃，使体育在人类社会中的作用，已不再局限于生物学的范畴，它的外延已扩展到社会学、心理学等学科领域中，其内涵也日益丰富。随着生产力的发展和科学技术的突飞猛进，劳动生产率不断提高，人们的余暇时间增多，体育运动作为休闲健身的一种手段，日益成为现代文明生活中的一种高尚享受。它作为社会教育手段，也越来越多地渗透到日常工作中，成为人类发展不可缺少的内容之一，这为终身体育思想的形成与发展奠定了理论基础。

## (2) 群众体育的广泛开展，推动了终身体育的发展

增强人民体质，提高全民族的素质，是社会主义体育事业的首要任务。因此，广泛开展群众体育活动为实现终身体育打下实践基础。我国对终身体育的认识从20世纪70年代就已开始，但那时，国家对终身体育的发展尚未有大的举措。

20世纪80年代，国家体委提出了“以青少年为重点，以全民健身为基本内容的群众体育与以奥运会为最高层次，以训练竞赛为主要手段的竞技体育协调发展”的战略思想。随着终身体育思想的不断普及与深入，愈来愈引起人们的重视。近年来，我国政府颁布了《中华人民共和国体育法》，出台了《全民健身计划纲要》，全民健身计划得到了充分的实施，更加促使了群众体育的普及与提高。因此，群众体育的广泛开展为终身体育的实现打下了实践基础，终身体育要求一个人能始终把身体锻炼作为现代生活中不可缺少的重要内容。它为现代人提供了一条增进健康、提高身体素质的途径，只要能够贯彻“业余，自愿，小型，多样，因时、因地、因人制宜”的群众体育原则，自觉进行锻炼，人人都能成为终身体育者。

## 3. 终身体育的发展趋势

基于终身体育对社会的实践意义，使得终身体育的发展刻不容缓。现代科学的迅速发展，现代人的思维意识、生活方式的快速转变，无一不说明传统单一、“学校体育包天下”的思想，已远远不能适应现代体育发展要求。现代人要树立终身体育观，社会发展需要现代人树立终身体育观。终身体育要面向全体公民，人人随时随地要有参加学校体育的机会和锻炼身体的条件。因此，终身体育将沿着“大众化、生活化、社会化、科学化、国际化”的方向发展，逐步形成一个多序列、多层次、多结构、多功

能的立体、开放、滚动、整体协调发展的终身体育网络，一个融合各级各类体育（如学校体育、幼儿体育、社会体育、家庭体育）于一体的纵横交错的系统，人人能够自觉进行锻炼，人人都能成为终身体育者，最终达到人人身心强健，人人终身受益的目的。到那时，我国成为世界体育强国的目标就能成为现实。

终身体育的发展是与社会经济的发展相互联系着的。随着我国以经济建设为重点，发展社会主义经济，建设社会主义现代化的发展战略的实施，体育与经济的关系日趋明朗化，一方面，经济是体育发展的基础；另一方面，体育也能促进经济发展。经济的不断发展及体育本身的发展，促进了终身体育的发展。

总之，终身体育为现代人指出了一条能保持身心健康，提高身体素质的必然道路，终身体育的发展，标志着一个国家与民族的发展与进步。

## 二、终身体育与人的社会化过程

人的社会化过程，是指一个自然人转入一个能适应一定的社会文化、参与社会生活、履行一定社会角色行为的过程。终身体育是一个人按照自己的意愿贯穿一生参与体育学习和体育锻炼的过程。

### （一）终身体育与人的个体社会化

个体社会化所涉及的内容较广，从人们的需求理论来考虑，我们可以从形成健康个性、传递社会文化、掌握生存技能三方面来简述。

#### 1. 形成健康个性

人的个体社会化过程，绝不是同一个模式，同一个环境，同一个方式。各个人所处的位置、经历不同，必然形成形形色色的个性，也就是说，个性具有极为复杂的差异性，但无论如何，个性都应有共性，都应符合一定的社会价值标准。我们是社会主义国家，优越的社会主义制度和良好的人际关系，为我们形成健康的个性创造了极为有利的条件，提供了形成和发展个性的广阔空间。个性主要包括性格、气质和能力三个主要方面。

健康的个性主要表现为潜力、知识、道德、性格与才能、理性与直觉、美的体现与表现等方面高度和谐发展。经常或不间断地参加体育锻炼，可以为培养健康个性起到独特的作用；可逐渐改变人的性格，培养勇敢、自

信、果断、顽强的性格特征；可以帮助一个人改善气质，建立意志坚强的品质；可以提高一个人的身体功能和感受性，提高学习效率。

## 2. 传递社会文化

社会文化包括人类在社会生活的衣、食、住、行，以及物质产品、生活方式、风俗习惯、文化教育、文学艺术、科学技术、宗教信仰等各种属于人类的精神和物质产物。人们通过各式各样的方法和渠道，接受缤纷复杂的社会文化。然而，这些各式各样的方法和渠道中的终身体育，就是传递社会文化的一个渠道或一个方面。不仅如此，终身体育已经成为人们在传递社会文化过程中喜闻乐见的方式之一。

## 3. 掌握生存技能

掌握生存技能是承担社会角色的基础。每一个社会的人都应承担一个社会角色。终身体育将在你扮演一个社会角色时起到关键作用。

### (1) 传授基本活动技能

学校体育是人类发展基本活动技能的有效手段之一。坐、爬、立、走、跑、跳、攀、投是人类的基本活动技能，是后天形成的。终身体育实践证明，早期传授与发展婴幼儿的基本活动技能，以及提高青少年的基本活动技能，对开发与培养人的智力因素，均有重要作用。

### (2) 提高身体素质

身体素质包括力量、速度、耐力、柔韧、协调和灵敏等因素，是人们承担社会职责、扮演社会角色的生理学基础。人们正是在这一基础上，才能有效地、持久地完成社会所赋予的职责，终身体育是发展和保持身体素质的最有效手段。

综上所述，我国社会主义的优越的社会制度为人的社会化奠定了坚实的基础，而这种社会化过程，又为终身体育的发展创造了有利的条件和空间。

## (二) 终身体育与人的继续社会化

人类社会是一个离不开体育的社会，而人的社会化也同样离不开体育。

### 1. 早期、基本期社会化与体育

人自出生到三岁左右，属于早期社会化阶段，基本上是在父母的怀中

或膝旁度过的。在进入基本期社会化阶段后，人便开始学习生活中最基本的技能，如学习穿鞋袜、解衣扣等活动。体育就从这个时期开始，对人的社会化发生着作用。

四五岁的儿童，已经开始不满足于同父母或养育人之嬉戏玩耍。只要有机会，他们总会千方百计找到同龄的小伙伴一起进行游戏。通过游戏，他们开始产生了好奇感和亲切感，同时，在游戏中学会了遵守规则和热心帮助他人的品质，培养了勇敢和坚强的个性。

据统计，4~7岁的儿童，其闲暇时间有80%左右是在游戏中度过的。可见，体育对人的基本社会化的作用是显而易见的，也是不可低估的。

## 2. 继续社会化与体育

人的继续社会化涉及到一个可以自立的人的各个方面，就体育而言，无论是年轻人还是成年人，体育都会成为他们的生活伴侣。体育对他们的熏陶、改造和教化，不管他们是在自觉或不自觉当中，还是在清晰或朦胧之中，无疑都起到了良好的作用和影响。生活在现代社会中的社会人，要对体育有一定的了解。只有这样，才能与社会其他成员有共同语言，才能与社会进行广泛的对话，才能被社会所接纳。

# 第三节 学校体育

## 一、地位与作用

### （一）学校体育与全面发展教育

随着现代社会生产力的高度发展，特别是科学技术的突飞猛进和社会生活的新变化，对人们的身心健康、体质和能力提出了新的更高的要求，以适应高速度、高强度、高度紧张的工作和劳动。学校体育，通过多种教学形式和手段，不仅能增进健康，增强体质，而且可以启智、育德、培养审美能力，发挥和提高人的工作能力和适应能力，从而促使体育在培养全面发展的新人中发挥更大的作用。

## （二）学校体育与全民健身

### 1. 我国体育的根本任务

我国体育的发展任务在于增强全民体质，而学校体育是全民健身的基础。学生正处在青年时期，大多处于15~25岁这个年龄阶段，其身体形态、功能、代谢功能的发展，虽已不断完善，但仍保留有青春期的特点，即发展的不平衡性和不稳定性，身体尚未完全成熟，有待进一步发展，以使身体各系统、器官发育和功能达到人生最佳水平。人的生长发育水平，受多方面因素影响（如种族、气候、遗传、生活环境、营养、医疗卫生等），但体育锻炼则是影响人体生长发育最积极最重要的因素。在学生时期，加强锻炼，能促进身体正常生长和发育，增强体质，为一生健康打下基础。民族体质的强弱，民族素质的优劣，关系到一个民族、一个国家的兴衰存亡。青少年体质水平是一个民族素质水平的象征和标志。

### 2. 学校体育与我国全民健身事业发展有密切关系

由于青少年是我国人口的重要组成部分，所以，学校体育的发展状况，实际上正在成为我国全民健身水平的重要标志。同时，学校学生是未来的建设工作者，在校学习时具有终身体育的态度、能力和习惯，毕业后就可以成为全民健身的骨干和指导力量，就可以直接推动我国全民健身事业的蓬勃发展，加速扩大体育人口，加速体育社会化进程。

## （三）学校体育与社会精神文明

精神文明建设，主要包括文化建设和思想建设两个方面，学校体育既是进行精神文明建设的重要内容，又是向学生进行精神文明教育的重要途径和手段。

学校体育不仅可以为学生的智力开发提供良好的物质基础保证，而且可以传播社会文化，提高学生文化素养。这是因为学校体育内容十分丰富，体育知识、技能、运动规则与方法，都是人类长期体育实践总结的精神财富，它是社会文化的有机组成部分。具有现代文化激进性特征的竞技体育，是现代学校体育的重要内容和手段，随着现代竞技运动竞争的加剧，加强后备人才的培养显得更为重要。加之，学校开展竞技体育符合大中专学生的特点，还具有特殊的文化价值，对发展学生的竞争意识、开放



性格，以及培养拼搏、惜时、讲效益的精神，具有重要作用。同时，还能丰富学生的课余文化生活，扩大和占领学校文化领域，建设良好的校风和学风。学校体育是一个开放系统，对文化思想建设有着积极作用，必然影响到全社会。因此，它也有助于推进整个社会的精神文明建设。

#### （四）学校体育与现代医学

体育既是学生体质健康教育，又是现代专业业务教育。

体育主要任务之一是增强人民体质，提高劳动效率，延长工作年限，使人健康长寿。医疗卫生的基本任务是保护人民健康、防治疾病、延长寿命、降低死亡率。可见，体育和医疗卫生都是为增进和保护人民健康，造福社会，服务于人民的，体育的发展和医疗卫生事业的发展也有着密切联系，祖国医学不仅把体育锻炼运用在健身防病上，而且作为一种康复医疗方法，就运用在治疗疾病上。科学技术的飞速发展进一步改变了人们的生产方式和生活方式，也改变了健康观念和医学模式，体育活动不但成为人们不可缺少的生活内容，而且成为预防和治疗现代文明疾病的重要手段。在人类生产力高度发展，物质文明和精神文明建设水平相应提高的阶段，医学将从历史的临床治疗学，发展为“预防医学”“康复医学”和“健美医学”，这是历史的必然。

医学和体育学是两门独立学科，它们所研究的主体都是人，不同的是：医学主要研究人体疾病的预防和治疗规律；体育学主要研究人体发展和体质增强的规律，但它们都是研究人的生命运动，同属于人体科学范围，它们有共同的学科基础和专业知识结构。

体育学和医学这种相互联系、相辅相成的关系，决定了两者在发展中不断相互结合，以有利于共同发展。当前，运动医学、传统养生、医疗体育、康复医学，就是两者相结合的产物。体育与医学相结合，使两者相互配合、相互促进、相互补充，以求达到实现人人健康的共同目的，这是现代体育和现代医学发展的重要特征。现代医学教育也必然要实现这种结合，以求培养出符合现代社会需要的新型医生和高级专门医务工作者。

## 二、目的与任务

### （一）目的

根据《体育法》《全民健身计划纲要》《学校体育工作条例》和党的教育