

教育部推荐教材

21世纪高职高专系列规划教材

体育与健康

主 编 吴仕贵 郭淑霞 杨崇武

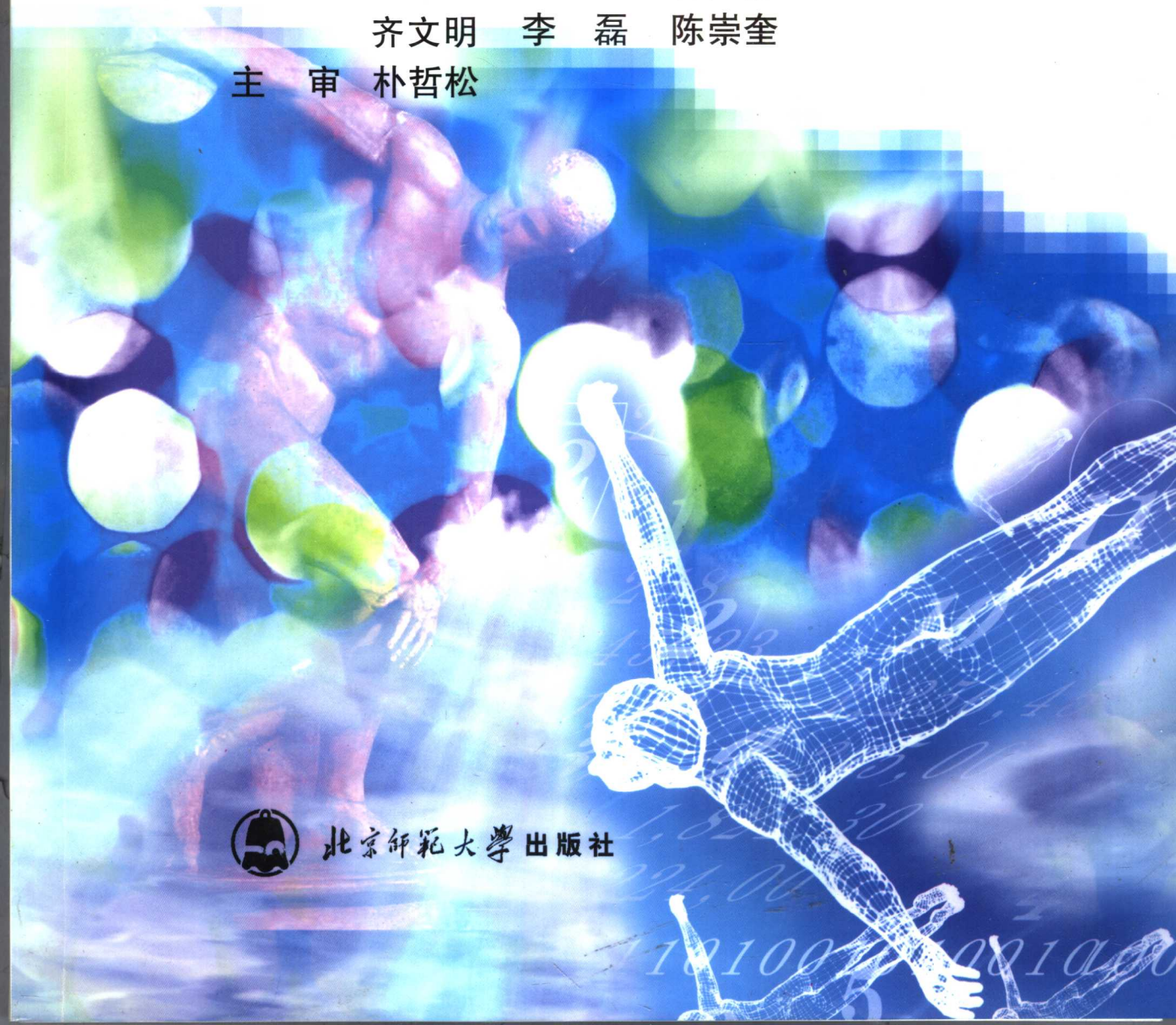
副主编 周 元 李红艳 杨松慧

齐文明 李 磊 陈崇奎

主 审 朴哲松



北京师范大学出版社



教育部推荐教材
21世纪高职高专系列规划教材

体育与健康

主 编 吴仕贵 郭淑霞 杨崇武

副 主 编 周 元 李红艳 杨松慧

齐文明 李 磊 陈崇奎

编委会主任 杨崇武

编委会副主任 吴仕贵 郭淑霞 周 元

李红艳 邹金球 李 磊

齐文明 陈崇奎

主 审 朴哲松



北京师范大学出版社

内容简介

本书共分两部分:第一篇体育基本理论知识,第二篇体育实践,共有十五章,包括:体育概述、普通高等学校体育的目的、任务与途径、体育的生理学与心理学基础、环境行为与健康、运动与健康、体育保健理论与方法、常见疾病的预防知识、田径、球类运动、体操、健美操、艺术体操、体育舞蹈、武术、游泳。

本书突出了教材内容系统性、理论性和实用性,更新观念,编写了现代体育、理论、健美、艺术体操、体育舞蹈与实践的新内容,对体育运动项目进行了精选的重组,编写教材力求通俗易懂,便于学生掌握与运用。本书内容广泛,具有较强的选择性和适应性,力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性,使之具备教学的指导性和学生的可读性。

本书适合用作高等职业技术学院、高等专科学校教材,以及体育教师教学工作用书。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/吴仕贵编著. -北京:北京师范大学出版社,
2006.6
(21世纪高职高专系列规划教材)
ISBN 7-303-08059-7

I. 体… II. 吴… III. ①体育-高等学校:技术学校-教材②健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第066090号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街19号 邮政编码:100875)
<http://www.bnup.com.cn>

出版人:赖德胜

北京昌平兴华印刷厂印刷 全国新华书店经销
开本:185 mm×260 mm 印张:18.25 字数:560千字
2006年8月第1版 2006年9月第2次印刷
定价:30.00元

出版说明

随着我国经济建设的发展,社会对技术型应用人才的需求日趋紧迫,这也促进了我国职业教育的迅猛发展,我国职业教育已经进入了平稳、持续、有序的发展阶段。为了适应社会对技术型应用人才的需求和职业教育的发展,教育部对职业教育进行了卓有成效的改革,职业教育与成人教育司、高等教育司分别颁布了调整后的中等职业教育、高等职业教育专业设置目录,为职业学校专业设置提供了依据。教育部连同其他五部委共同确定数控技术应用、计算机应用与软件技术、汽车运用与维修、护理等四个专业领域为紧缺人才培养专业,选择了上千家高职、中职学校和企业作为示范培养单位,拨出专款进行扶持,力争培养一批具有较高实践能力的紧缺人才。

职业教育的快速发展,也为职业教材的出版发行迎来了新的春天和新的挑战。教材出版发行为职业教育的发展服务,必须体现新的理念、新的要求,进行必要的改革。为此,在教育部高等教育司、职业教育与成人教育司、北京师范大学等的大力支持下,北京师范大学出版社在全国范围内筹建了“全国职业教育教材改革与出版领导小组”,集全国各地上百位专家、教授于一体,对中等职业、高等职业文化基础课、专业基础课、专业课教材的改革与出版工作进行深入地研究与指导。2004年8月,“全国职业教育教材改革与出版领导小组”召开了“全国有特色高职教材改革研讨会”,来自全国20多个省、市、区的近百位高职院校的院校长、系主任、教研室主任和一线骨干教师参加了此次会议。围绕如何编写出版好适应新形势发展的高等职业教育教材,与会代表进行了热烈的研讨,为新一轮教材的出版献计献策。这次会议共组织高职教材50余种,包括文化基础课、电工电子、数控、计算机教材。2005年~2006年期间,“全国职业教育教材改革与出版领导小组”先后在昆明召开高职高专教材研讨会,对当前高职高专教材的改革与发展、高职院校教学、师资等进行了深入的探讨,同时推出了一批高职教材。这些教材特点如下:

1. 紧紧围绕教育改革,适应新的教学要求。过渡时期具有新的教学要求,这批教材是在教育部的指导下,针对过渡时期教学的特点,以3年制为基础,兼顾2年制,以“实用、够用”为度,淡化理论,注重实践,消减过时、用不上的知

识,内容体系更趋合理。

2.教材配套齐全。将逐步完善各类专业课、专业基础课、文化基础课教材,所出版的教材都配有电子教案,部分教材配有电子课件和实验、习题指导。

3.教材编写力求语言通俗简练,讲解深入浅出,使学生在理解的基础上学习,不囫圇吞枣,死记硬背。

4.教材配有大量的例题、习题、实训,通过例题讲解、习题练习、实验实训,加强学生对理论的理解以及动手能力的培养。

5.反映行业新的发展,教材编写注重吸收新知识、新技术、新工艺。

北京师范大学出版社是教育部职业教育教材出版基地之一,有着近20年的职业教育出版历史,具有丰富的编辑出版经验。这批高职教材的编写得到了教育部相关部门的大力支持,部分教材通过教育部审核,被列入职业教育与成人教育司高职推荐教材,并有25种教材列为“十一五”国家级规划教材。我们还将开发电子信息类的通信、机电、电气、计算机等其他专业,以及工商管理、财会等方面教材,希望广大师生积极选用。

教材建设是一项任重道远的工作,需要教师、专家、学校、出版社、教育行政部门的共同努力才能逐步获得发展。我们衷心希望更多的学校、更多的专家加入到我们的教材改革出版工作中来,北京师范大学出版社职业与成人教育事业部全体人员也将备加努力,为职业教育的改革与发展服务。

全国职业教育教材改革与出版领导小组
北京师范大学出版社

参加教材编写的单位名单

(排名不分先后)

沈阳工程学院	保定职业技术学院
山东劳动职业技术学院	绵阳职业技术学院
济宁职业技术学院	北岳职业技术学院
辽宁省交通高等专科学校	天津职业大学
浙江机电职业技术学院	石家庄信息工程职业学院
杭州职业技术学院	襄樊职业技术学院
西安科技大学电子信息学院	九江职业技术学院
西安科技大学通信学院	青岛远洋船员学院
西安科技大学机械学院	无锡科技职业学院
天津渤海职业技术学院	广东白云职业技术学院
天津渤海集团公司教育中心	三峡大学职业技术学院
连云港职业技术学院	西安欧亚学院实验中心
景德镇高等专科学校	天津机电职业技术学院
徐州工业职业技术学院	漯河职业技术学院
广州大学科技贸易技术学院	济南市高级技工学校
江西信息应用职业技术学院	沈阳职业技术学院
浙江商业职业技术学院	江西新余高等专科学校
内蒙古电子信息职业技术学院	赣南师范学院
济源职业技术学院	江西交通职业技术学院
河南科技学院	河北农业大学城建学院
苏州经贸职业技术学院	华北电力大学
浙江工商职业技术学院	北京工业职业技术学院
温州大学	湖北职业技术学院
四川工商职业技术学院	河北化工医药职业技术学院
常州轻工职业技术学院	天津电子信息职业技术学院
河北工业职业技术学院	广东松山职业技术学院
太原理工大学轻纺学院	常州轻工职业技术学院
浙江交通职业技术学院	北京师范大学

山西大学工程学院
平顶山工学院
黄石理工学院
广东岭南职业技术学院
青岛港湾职业技术学院
郑州铁路职业技术学院
北京电子科技职业学院
北京农业职业技术学院
宁波职业技术学院
宁波工程学院
北京化工大学成教学院
天津交通职业技术学院
济南电子机械工程学院
山东职业技术学院
天津中德职业技术学院
天津现代职业技术学院
天津青年职业技术学院
无锡南洋学院
北京城市学院
北京经济技术职业学院
北京联合大学
大红鹰职业技术学院
广东华立学院
广西工贸职业技术学院
贵州商业高等专科学校
桂林旅游职业技术学院
河北司法警官职业学院
黑龙江省教科院
湖北财经高等专科学校
华东师范大学职成教所
淮南职业技术学院
淮阴工学院
黄河水利职业技术学院
南京工业职业技术学院
南京铁道职业技术学院
黔南民族职业技术学院
青岛职业技术学院

陕西财经职业技术学院
陕西职业技术学院
深圳信息职业技术学院
深圳职业技术学院
石家庄职业技术学院
四川建筑职业技术学院
四川职业技术学院
太原旅游职业技术学院
泰山职业技术学院
温州职业技术学院
无锡商业职业技术学院
武汉商业服务学院
杨凌职业技术学院
浙江工贸职业技术学院
郑州旅游职业技术学院
淄博职业技术学院
云南机电职业技术学院
云南林业职业技术学院
云南国防工业职业技术学院
云南文化艺术职业学院
云南农业职业技术学院
云南能源职业技术学院
云南省交通职业技术学院
云南司法警官职业学院
云南热带作物职业技术学院
西双版纳职业技术学院
玉溪农业职业技术学院
云南科技信息职业学院
昆明艺术职业学院
云南经济管理职业学院
云南农业大学
云南师范大学
昆明大学
陕西安康师范学院
云南水利水电学校
昆明工业职业技术学院

前言

高等学校体育是培养全面发展人才的教育组成部分,学校担负着为国家培养高技术专门人才的重任。为了适应高等教育发展的需要,培养社会急需的应用型、技能型人才,在教育部、北京师范大学出版社的指导和组织下,在其他院校积极参与支持下,编写了本教材。

根据“全国普通高等学校体育课程指导纲要”的精神,高校体育应遵照“健康第一”的指导思想,以加强高校体育课程的建设,提高体育教育教学质量为目的,使大学生学习和掌握体育与健康的科学知识,培养对体育活动的兴趣和爱好,学会锻炼身体的科学方法,增强大学生的体质,促进大学生身心健康,提高体育运动水平,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使学生成为德、智、体全面发展的社会主义建设者和接班人。

全书共 15 章,分两部分:第一篇体育基本理论知识,第二篇体育实践。本书突出了教材内容系统性、理论性和实用性的特点。为更新观念,教材编写了现代体育、理论、健美、艺术体操、体育舞蹈等内容。教材对体育运动项目进行了精选和重组,力求通俗易懂,便于学生掌握与运用。

本教材注重科学性,增加了一些新内容,包括普通常见病、传染病、意外伤害的预防及处理等知识。教材各个章节要求:理论方面有学习要点、复习思考题;实践方面有技术动作要点、重点、难点,有练习题和复习思考题,帮助学生理解和掌握所学的内容。

本书内容广泛,具有较强的选择性和适应性,力求体现教材的先进性、科学性、系统性、思想性,使之具备指导性和可读性。本书适合高等职业技术学院、高等专科院校各专业学生使用,为体育教师教学参考用书。

本书主编为吴仕贵、郭淑霞、杨崇武;副主编为周元、李红艳、杨松慧、齐文明、李磊、陈崇奎。本书主审为北京师范大学体育与运动学院朴哲松副教授。

编写组成员:吴仕贵(前言,第二、八章),郭淑霞(第一章,第九章第一节),杨崇武(第九章第二节),廖冬梅(第十章),周元(第九章第三节,第十四章),李红艳(第十一、十二章),王翠(第六、十五章),杨松慧(第五、十三章),邹金球(第九章第四、五节),李磊(第三章),齐文明(第四章),吴滨(第七章)。李磊、陈崇奎参与了本书部分章节的编写。

在编写本教材中参考了大量的资料,在此,我们表示诚挚的谢意。由于编写时间仓促,书中难免有不当之处,敬请专家、同行及读者批评指正。

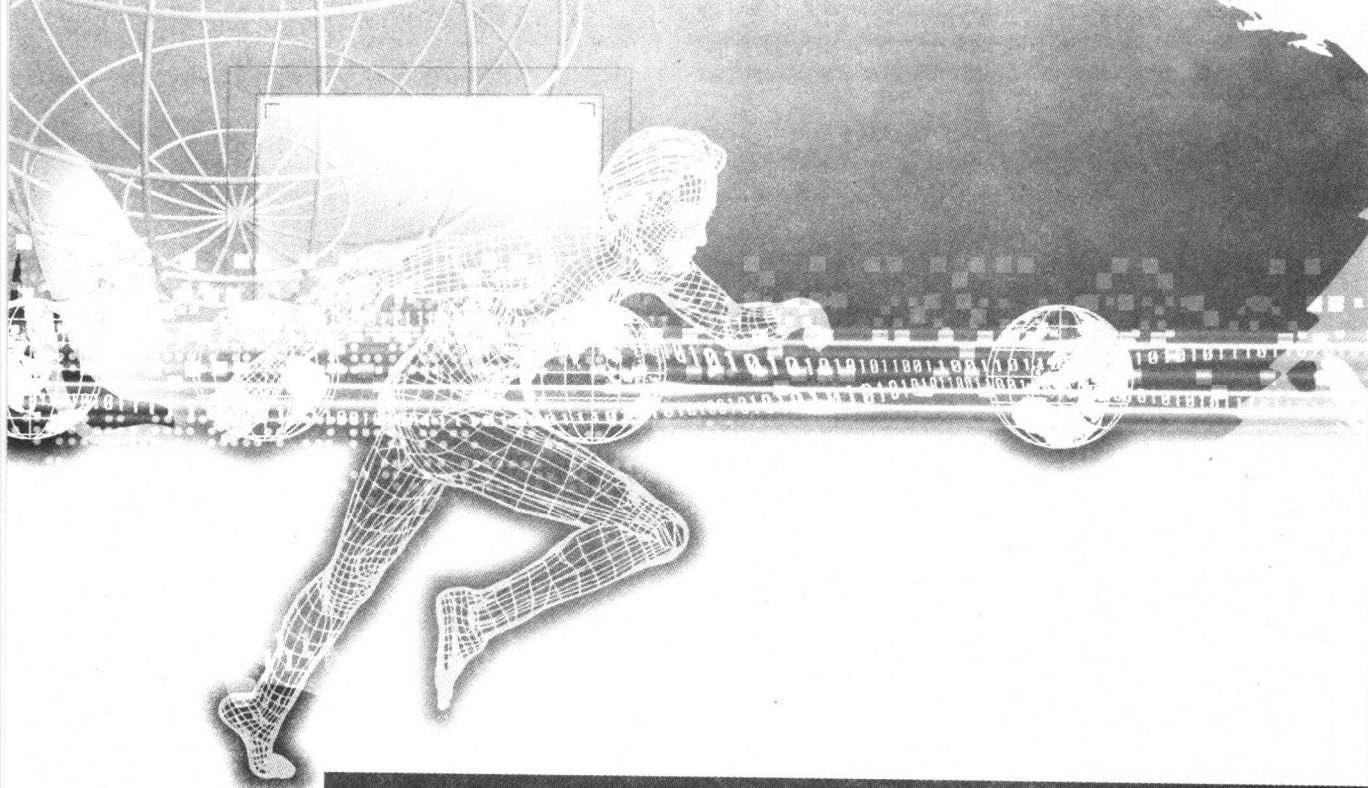
《体育与健康》编委会

2006年3月27日

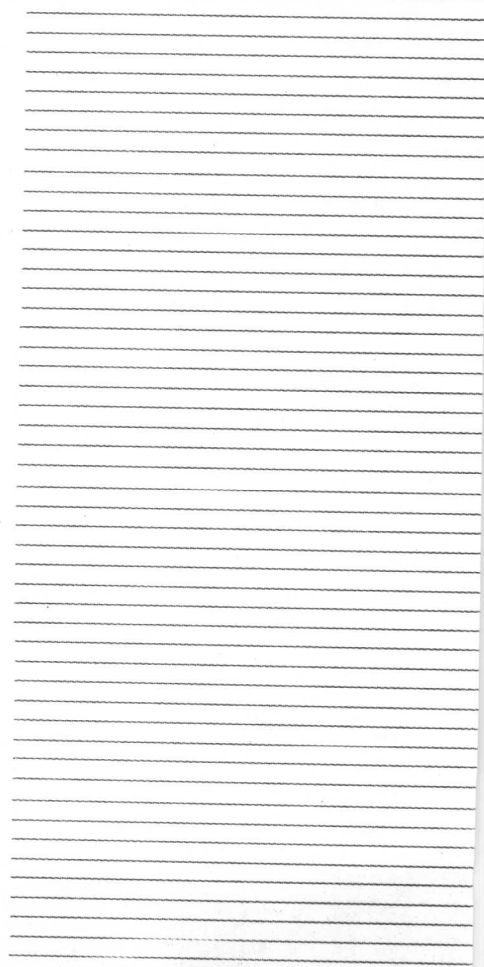


第一篇 体育基本理论知识		
第一章 体育概述	3	
第一节 体育的概念	3	
第二节 体育的功能	4	
第三节 体育与现代社会生活方式	6	
第四节 体育与人的素质发展	8	
第二章 普通高等学校体育的目的、任务与途径	10	
第一节 体育在高校教育中的地位	10	
第二节 高校体育的目的、任务与实现途径	10	
第三节 高校体育教学	12	
第四节 高校课外体育锻炼	13	
复习思考题 2	14	
第三章 体育的生理学与心理学基础	15	
第一节 体育与生理学	15	
第二节 体育与心理学	20	
第三节 体育与心理健康	22	
复习思考题 3	26	
第四章 环境、行为与健康	27	
第一节 环境与健康	27	
第二节 吸烟与健康	29	
第三节 饮酒与健康	30	
第四节 远离毒品	31	
复习思考题 4	31	
第五章 运动与健康	32	
第一节 生命在于运动	32	
第二节 运动对身心健康的影响	33	
第三节 根据个人实际合理选择运动项目	34	
第四节 运动必须遵循的原则	35	
第五节 运动中的自我监护与保健	37	
复习思考题 5	40	
第六章 体育保健理论与方法	41	
第一节 体育运动卫生	41	
第二节 运动性疲劳的消除	46	
第三节 女子体育卫生	48	
复习思考题 6	49	
第七章 常见疾病的预防	50	
第一节 普通常见病的预防	50	
第二节 常见传染病的预防	51	
第三节 常见意外伤害的预防及处理	52	
复习思考题 7	53	
第二篇 体育实践部分		
第八章 田径	57	
第一节 概述	57	
第二节 短距离跑	58	
练习题 8.2	63	
第三节 中长距离跑	64	
练习题 8.3	66	
第四节 跳高	66	

练习题 8.4	69	第二节 健美操基本动作	163
第五节 跳远	69	第三节 健美操基本动作组合	
练习题 8.5	71	练习	167
第六节 推铅球	71	第四节 健美操的编排	178
练习题 8.6	73	复习思考题 11	179
第九章 球类	74	第十二章 艺术体操	180
第一节 篮球	74	第一节 艺术体操简述	180
练习题 9.1	97	第二节 艺术体操的基本动作	
第二节 排球	97	与练习方法	180
练习题 9.2	107	第三节 艺术体操主要竞赛规	
第三节 足球	107	则及裁判法	206
练习题 9.3	120	复习思考题 12	207
第四节 乒乓球	120	第十三章 体育舞蹈	208
练习题 9.4	126	第一节 体育舞蹈的基本知识	208
第五节 网球	127	第二节 体育舞蹈的基本动作	212
练习题 9.5	138	复习思考题 13	220
第十章 体操	139	第十四章 武术	221
第一节 技巧	139	第一节 简述	221
练习题 10.1	146	第二节 套路	232
第二节 支撑跳跃	146	复习思考题 14	262
练习题 10.2	149	第十五章 游泳	263
第三节 单杠	149	第一节 简述	263
练习题 10.3	155	练习题 15.1	272
第四节 双杠	155	第二节 游泳的常用技术	272
练习题 10.4	162	练习题 15.2	279
第十一章 健美操	163	参考文献	280
第一节 健美操运动简介	163		



第一篇 体育基本理论知识



第一章 体育概述

学习要点

体育的概念及分类，体育的功能，体育与人的关系。

运动是人体本能的一个重要方面，是健康必须具备的基本要素，又是增进健康的重要内容。运动技能、运动水平等体能差异则是不同形式有意或无意的体能训练和体能实践形成的运动素质差异。这些素质被统称为身体素质，主要包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏性等。体育主要是人类有意识地系统培养自身体能，系统提高运动技能和水平的教育活动。

人类体能与智能是相辅相成密不可分的。一个动作协调、灵敏性强的人，必然是一个聪慧的人。因此，运动技能培养本身就包含着智能方面的培养；提高运动技能的同时伴随着人类对事物感悟能力的提高，是人类理性认识形式的基础。人类实践活动从来都包含着大量运动技能的实践。足够的体能实践感悟是人类认识和认知事物极其重要的方面。所以，体育的重要性不仅在于体能的培养，还是人类智能培养的重要内容，是全面提高受教育者的素质的重要方面，是人类不可缺少的重要课程。

第一节 体育的概念

体育是随着人类社会的发展而产生和发展起来的，是人有目的、有意识地通过身体运动增进身体健康的一种教育活动，它是身心发展的教育过程，也是社会文化教育的组成部分。它受一定社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。随着社会的不断发展，特别是体育运动和健身运动的发展，体育的内涵和外延在不断扩大，体育在教育中的地位和作用也越来越重要。体育不仅是教育的组成部分，而且与德育、智育相结合构成了现代学校教育的基础。

根据体育发展的特点和规律，“体育”一词可分为广义体育和狭义体育两种。广义的体育是指：在人类社会发展中，根据生产和生活需要，遵循人体生长发育发展规律，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的一种有目的、有意识的社会活动。为经济和社会服务的身体运动，通常也称为体育运动。狭义的体育是指：促进人体全面发展，增强体质，学习和提高体育的知识、技



术和技能,培养道德品质的一个有目的、有组织的教学过程。

体育的概念无论是广义的或是狭义的,都强调以各种运动为基本手段,发展身体,增强体质,增进健康,挖掘人体的内在潜力,陶冶情趣,促进人的全面发展。

体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三大类。

一、学校体育

学校体育是教育的重要组成部分,是以增强体质,掌握体育知识、技术和技能,培养学生良好的道德品质和顽强进取的拼搏精神为目的,它与德育、智育相结合,是有组织、有计划、有目的的教学过程。

二、社会体育

社会体育是指群众体育或大众体育,是以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。其特点是不要求严格训练,形式灵活多样,娱乐性、趋味性强,参加对象多为一般群众,活动领域遍及整个社会。

三、竞技体育

竞技体育是指以取得优异成绩为目的,为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标,最大限度的挖掘人的体力、智力以及运动能力等方面的潜能而进行的科学训练和各种竞赛活动。

第二节 体育的功能

体育在促进人体生长、发育、发展,防止疾病和延续生命衰老等方面具有不可替代的作用。体育功能是指体育在社会发展和人的自我完善的过程中所表现出来的价值。随着社会的进步和发展,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能进一步被认识、被开发,体育本身也从具有单一的健身功能拓宽到一个多目标的综合性新兴科学。体育的功能是多方面的,如教育功能、政治功能、经济功能、健身功能、娱乐功能五个方面。

一、教育功能

体育是文化教育的重要组成部分,是培养和造就全面发展各类专业人才的重要内容 and 手段。它传播体育知识、技术和技能,提高学生体育的理论水平,在学校的体育教学中,体育与德育、智育相结合,可以促进形成健康文明的体育观念、竞争进取的行为品格。

现代体育文化教育,不仅为利用身心参与过程提供有利条件,促进生长发育,增强学生体质,掌握必要的运动技能,获得基本的体育健身基础理论知识和良好的组织纪律性,而且还有助于学会科学的锻炼身体的方法,提高体育实践能力,培养终身体

育兴趣,养成体育锻炼习惯,改进生活习惯,提高生活质量。

体育运动竞赛具有群众性、国际性的特点。在国际比赛中,每当运动员取得冠军,赛场上奏起国歌,升起国旗时,举国欢庆,全民振奋,从而激发起全民族的爱国热情,使得体育竞赛超越了本身的价值,产生了不可估量的教育作用。

二、政治功能

体育具有超越世界上语言和社会障碍的国际交往功能。体育为促进各国人民的相互了解和友谊,在国际体育技术交流中起了重大作用,它的兴衰直接反映着社会的发展,它的荣辱直接反映着国家和民族的尊严。在国际比赛中,比赛的胜负往往直接影响着一个国家的民族情绪和国际地位。在第23届奥运会比赛的第一天,许海峰勇夺首枚金牌,为中国实现了奥运会金牌“零”的突破,昔日的“东亚病夫”已成为东方巨龙,极大地提高了我国的国际威望,使海内外炎黄子孙扬眉吐气,振奋了民族精神,鼓舞了国人士气,增强了民族自信心和自豪感。

长期以来,人们把体育视为一种文化交往的手段。20世纪70年代,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的“乒乓外交”,在世界外交史上留下了光辉的一页,至今仍被人们传为体育外交的佳话。体育比赛作为新世纪最广泛的国际文化交流活动,它为促进世界各国人民之间的了解和友谊,加强国与国之间的文化交流和合作,在缓和国际关系,创造和平氛围,打开外交通道等方面发挥着积极的作用。

三、经济功能

在现代生活中,旅游体育、娱乐体育、家庭体育等名目繁多的新项目应运而生,促进了体育大踏步地走向生活、进入家庭,促进了社会体育消费、体育用品、练习器材、场地设施等产品的极大发展,创造了更多的经济价值,作为第三产业在商品经济中迅速发展。体育服装、体育广告、器材、食品、旅游等综合服务都能获得可观的经济收入。在国际体育运动中,体育的经济目的已成为最大特点之一。美国旅游业商人用经营商业的方式经营第23届奥运会,最后获利1亿5千万美元以上。1988年汉城奥运会使韩国产品销售额达54亿美元,国民经济收入增加了29亿美元,产生了巨大的经济效益。2008年奥运会即将到来,为经济投资市场提供了广泛商机,大批国际体育经营和管理公司纷至沓来,国内的体育产业范围也在不断拓宽。除了极具魅力的体育产业外,由于健康已成为中国百姓最关心的事情,全国健身热潮的持续升温,使群众体育锻炼和休闲体育的市场展现出了不可估量的庞大需求,体育产业在中国国民经济中的地位将进一步提升,对推动中国经济在新世纪继续保持增长发挥越来越大的作用,促进了我国改革开放和经济事业的向前发展。

四、健身功能

“强身健体”是体育最本质的功能。所谓“健身”就是健全体魄,增强体质。体育



以身体运动为基本表现形式,并通过身体运动锻炼的多次重复过程,对各器官系统一定强度和量的刺激,使身体在形态结构、生理机能和生化等方面发生一系列的适应反应。由此对机体产生积极影响,促进身体健康发展和增强体质。

体育锻炼对增进健康的作用主要表现在改善和提高中枢系统的工作能力和对内脏器官的调节作用,使各器官系统灵活协调,从而提高机体的工作能力,促进机体的生长发育,提高运动系统的功能,可使管状骨变粗,骨质增厚,骨骼结实,抗压性强,肌肉工作加强,血液供应增加,蛋白质营养物质的吸收与储存能力增强,使肌纤维增粗,肌肉粗壮,结实,有力,提高人体对外界的适应能力,改善内循环系统,促进身体发展,增强人的体质。

体育锻炼对一个人的精神状态有着至关重要的作用,因为通过各种体育锻炼可以增强意志,催人奋进,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,从而促进心理调解能力的提高,有利于排除各种不健康的心理因素,使个体在环境的和谐统一中获得欢快和轻松,最终达到精神健康的目的。

五、娱乐功能

随着生产力和人民生活水平的不断提高,人们的生活方式也产生了显著的变化,人们为了享受生活和善度余暇,体育的娱乐功能有了更广泛的发挥。人们结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经、调节心理、满足精神生活的需要,起到丰富文化生活、愉悦身心的作用。人们在休闲时欣赏精彩体育比赛,具有德、智、体、美高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性,以及运动员与观众之间的情感共性等特点,使体育具有极大的魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,使人们由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节,所以说,体育是一种积极、健康的娱乐方式,可使人们在和蔼的氛围中获得精神快感,情绪得到释放,情感得到净化,从而充分享受生活的乐趣。

第三节 体育与现代社会生活方式

在 21 世纪的今天,随着工业化、信息化和知识经济时代的到来,科学技术和生产力的发展都达到了人类社会前所未有的新水平,体育的社会地位也日益提高。体育作为人类社会的一种文化,它对人类社会的发展、文明和进步起到了积极的作用。今天我们所提倡的是创造文明、健康、科学的生活方式。文明、健康、科学的生活既是社会进步的标志,也是现代人在解决温饱等问题的前提下,对需要层次逐步提高所产生的。

一、现代生活中的体育

体育进入现代生活,成为人们日常生活的一个重要内容,与体育社会的推进和体