

新世纪高职高专公共基础类课程规划教材



# 大学生体育与健康

新世纪高职高专教材编审委员会 组编  
主编 陈建军



大连理工大学出版社

新世纪高职高专公共基础类课程规划教材



# 大学生体育与健康

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主编 陈建军

副主编 朱旭丰 苏国娟 余建军



大连理工大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康 / 陈建军主编. — 大连 : 大连理工大学出版社, 2013. 8

新世纪高职高专公共基础类课程规划教材

ISBN 978-7-5611-8176-8

I. ①大… II. ①陈… 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 196347 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0111-84703636 传真:0411-84701466

E-mail:dutp@dutp.cn URL:http://www.dutp.cn

大连业发印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

---

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:12 字数:276 千字  
印数:1~2700

2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

---

责任编辑:王晓历

责任校对:李正政

封面设计:张莹

---

ISBN 978-7-5611-8176-8

定 价:26.00 元

# 总 序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了 21 世纪的门槛。

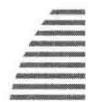
20 世纪与 21 世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20 世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才培养的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的高职教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身于其中的现实社会。

由此又引发出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

如所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。



随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论。但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用本科教育、应用硕士教育、应用博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日,还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国 100 余所高职高专院校和出版单位组成的旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日

# 前 言

《大学生体育与健康》是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础类课程规划教材之一。

体育与健康课程是促进身心和谐发展、提高运动技术水平、实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

本教材依据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学校体育工作条例》精神编写而成。为适应高职院校体育教学改革的需要,本教材坚持实用性、直观性、文化性和健身性相结合的原则,把传统体育课程内容同体育与健康课程的最新发展状况相结合,以全新的教育理念,紧紧围绕“健康第一”和“以人为本”的指导思想,多层次、多角度、全方位地体现高职院校体育教学的基本目标和发展目标。

本教材的编写过程中,力求弘扬民族传统体育精神,汲取现代优秀体育文化,体现民族性、地域性和创新性。内容的设计上,突出体育文化和内涵的阐述,以拓宽体育的功能、提升体育的价值和品位。本教材实用性较强,图文并茂,简明直观,可以增强学生学习的积极性和主动性,提高学习兴趣。

本教材由青海交通职业技术学院陈建军任主编,青海交通职业技术学院朱旭丰、苏国娟、余建军任副主编。青海交通职业技术学院的李峰、马正君参与了编写。

本教材既可作为高职院校的体育课程教材,也可供各层次的读者参考。



在本教材的编写过程中,我们参考和借鉴了许多专家和学者的相关著作、文章和教材,在此,谨向各位专家、学者一并表示感谢。

本教材难免有不足和差错之处,恳请各位读者在使用本教材的过程中给予关注,并将意见及时反馈给我们,以臻完善。

编者  
2013年8月

所有意见和建议请发往:dutpbk@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84708445 84708462



## 第一部分 理论内容

第一章 体育概述	3
第一节 体育的产生与发展	3
第二节 体育与体育教学	5
第三节 终身体育	8
第四节 体育的生理学基础	10
第五节 体育的文化基础	17
第二章 体育与健康	29
第一节 健康的生活和学习	29
第二节 体育运动与心理健康	36
第三节 科学的体育锻炼方法	38
第四节 体育健康测评标准及方法——国家学生体质健康标准	41

## 第二部分 实践教学部分

第三章 体育运动与技能	51
第一节 足球运动	51
第二节 篮球运动	63
第三节 排球运动	74
第四节 羽毛球运动	83
第五节 田径运动	92
第六节 径 赛	95
第七节 田 赛	101
第八节 田径运动竞赛规则	107
第九节 健美运动	109



<b>第四章 户外休闲运动</b> .....	134
第一节 户外运动.....	134
第二节 定向运动.....	137
第三节 登山运动.....	141
第四节 野外生存及野外生存生活训练.....	146
第五节 拓展训练.....	151
第六节 民族休闲运动——锅庄.....	153
<b>第五章 运动损伤与预防处理</b> .....	157
第一节 运动损伤的产生原因.....	157
第二节 运动损伤的预防.....	158
第三节 常见运动损伤与处理方法.....	160
<b>第六章 运动养生及室内简易锻炼方法</b> .....	163
第一节 中国传统的运动养生手段.....	163
第二节 二十四式太极拳详解.....	165
第三节 室内简易锻炼方法.....	176
<b>参考文献</b> .....	183

# 第一部分 理论内容

## 主要内容

体育、健康、健康教育一直都是高校体育教育的焦点和热点名词，亦是人类的生存目标和永恒追求。本章主要介绍体育产生与发展、体育与健康及体育科学的锻炼方法的基本内容。阐述体育的发展过程：体育的由来、体育一词的出现、体育概念的演化、体育的发展动向分析。体育的主体是受社会生产力和生产关系决定的。体育具有动态发展性和阶段性，随着社会的发展和人的生命所处阶段的不同，而呈现出相应的活动方式及意识形态。体育首先是人自身的发展，之后为人与社会活动的适应，最终回归人自身发展的曲折过程。体育的发展方向有两个：自己强健身心的需求及满足过程；人的活动适应社会需求的过程。



# 第一章

## 体育概述

### 第一节 体育的产生与发展

体育是一个文化沉淀和凝聚的史实,它反映在一定社会阶段的社会形态和追求中。对体育的产生和变化有所认识,我们才能领会和把握体育的底蕴和内涵,充分发挥体育所特有的社会功能及满足个人的健康追求。

#### 一、体育的由来

体育的起源有游戏说、巫术说、战争说、模仿说、心理需要说、劳动说等。其中,劳动说,其比较符合体育的起源,但仍需进一步论证。

原始社会阶段的体育处于萌芽阶段:原始的身体活动练习,主要是从生存需要的劳动过程中抽象而来。在节日中,因考验生活技能的掌握,出现了竞技。此时人们的活动通常是在祭礼和巫术的外衣下开展,并与当时的生活意识形态息息相关。随着生产力的提高,劳动者思维的发展,劳动工具的改进,劳动对象的扩大化,而与“生存劳动”相脱离,成为真正为人“生活”服务的身体活动。萌芽的体育是对生存过程中的动作进行认识、有效提取、演化、分解与组合、提升与实践。此阶段的体育活动属于寄存阶段。

奴隶社会阶段的体育有了初步的感性认识:强力健身,养生之术的萌芽。体育进入“以节度制其生”的知其然阶段,具有一定的体育意识。尚武的社会风气,军事体育的勃兴,学校体育的形成(学校产生于奴隶社会——《孟子》说:“夏日校”,而夏朝已有的“庠”和“序”是学校的前身)。此阶段的体育被广泛地运用到祭祀、军事、学校教育与宴乐等方面,有一定的社会价值,但体育活动之间缺乏内在的社会联系,因而未能形成一个相对独立的、有机的统一体或理论与方法的体系。此阶段体育在孕育的过程中。

封建社会阶段的体育,随着人类自我认识的进一步提高,其进入“愈降于后而愈明”的知其所以然的阶段。体育的理性认识逐渐显现,并对体育经验进行初步的总结,出现了不少养生及理疗著作。军事、教育、节日庆典和民间体育,具有鲜明的宗教性和功利性。此阶段体育感性认识清晰,但现实解释不足。

古代虽无体育一词及概念,却出现了运动养生的思想和实践,这可以说为原始形态和萌芽态的体育。在古代中国体育发端于生产工具与技能。在原始的军事活动,原始的教

育(生产活动的一部分)的发展背景下,中国的强身健体活动,例如,导引、养生、消肿舞、八段锦、易筋经、气功等的出现,实际上类似于今天的体育活动。

## 二、体育的出现

体育(physical education)一词最先出现在法国。1760年法国报刊首次出现“体育”一词,还有一种说法即“肉体教育”。1762年卢梭出版了《爱弥尔》一书,大量使用了体育一词。该书强烈地批判了当时的教会教育,描述了对爱弥尔的身体教育,在国际上产生了很大反响。至此,体育一词也走向了世界。继教育学“体育”出现之后,欧洲又出现了physical culture,即我们现在所说的广义的“体育”概念。

19世纪初,许多国家政府,把“体育课”列为学生的必修课程,由特定资格的体育教师来实施,从此,世界上出现了“体育”这个社会行业。日本在1868年使用“体操”一词,它来自欧洲的gymnastics译成“体术”、“体学”、“锻炼法”,1873年统一命名为“体操”。学校中的课程命名为“体操科”,后来传入中国。1876年日本学者近藤镇三在《独逸教育论抄》中将“身体教育”译成“体育”,从此正式使用“体育”一词,日本在教育领域中使用的体育名词是比较清晰的,但在社会上使用的情况有些混乱。

近代中国体育概念的引进有“体操”和“体育”两个概念,主要通过西方教会学校以及回国留学生两种途径传播。20世纪初至“五四”新文化运动以前,“体操”一词更为常用;“五四”运动后,我国“体操”课逐渐改为“体育”课,才开始普及“体育”的概念。我国体育是直接来自日本引进的。“体育”一词是洋务运动后期传入中国,并开始应用的。严复1879年归国任职,在天津《直报》发表《原强》等文章,提倡向西方学习,反对顽固保守,其认为培养民力、民智、民德,为中国富强的根本办法。

蔡锷通过对世界历史的思考、研究,发现“灵魂贵文明,而体魄贵野蛮”。20世纪三四十年代,体育的概念没什么混淆之处,非常明确,都说体育是一种以身体活动为方式的教育,没什么大小的体育之分,没有体育含义上的模糊,也没有随意使用的造词。

体育引入我国后,经历了体操、运动、游戏、健康、教育的阶段。在我国“体育的本质是教育”这一认识形成于20世纪30年代。

## 三、体育的演化

体育进入理性认识阶段后,主要从解剖学、生理学、生物化学、力学的角度解释体育的功效。“抑其过而救其所不及”对体育进行预见与计划,并形成了近代体育思想,主要围绕体质,机体机能、技能和技巧的发挥。

文艺复兴(14~16世纪)是近代体育的奠基石:“向生命索取他所能提供的一切”,体现了个性解放和实现人的价值两个方面。文艺复兴和宗教改革促进了体育思想的更新。民间体育也为近代体育提供了支持。启蒙运动后,近代体育思想开始形成完整的体系,并在部分学校初步实施。19世纪初期和中期从少数学校扩展到社会,特别是军队从而形成民族主义和军事色彩。19世纪末20世纪初,各国通过律法的形式,使学校体育最终确立下来。

现代的体育进入了科学的阶段。体育科学是科学在体育上应用的产物,以体育为研

究对象而自成体系,包括:内容、形式、措施、机械设备、检查方法等。

体育真正被认可或广泛认同,是在19世纪中叶的古希腊。其称为“体操”,较现代体操含义广泛,包括拳击、跳跃、奔跑、投掷、角力等。到了20世纪40年代,在武力、侵略、劳作等社会环境变革下,不同的社会角色开始了其特色的体育认识。50年代的体育概念是明确的,但翻译上出现了分歧。60年代的体育理论,没有明确论述体育概念问题。这个时期强调“社会主义体育是为增强人民体质,培养全面发展的新人,为生产劳动和国防建设服务的”,所以体育竞技化色彩不浓,但有抬头的倾向,此时认为体育运动的显著特点是竞赛,但对体育普及与提高的关系论述有所偏颇。至80年代已有不少人认为“学校体育是基础,竞技体育是提高”这一认识。70年代末及80年代的体育概念基本上是混乱的,说体育是多维的、多目标的、多功能的身体运动和社会活动,模糊了体育的本质——增强体质的教育,出现了两种体育即广义的体育和狭义的体育。

## 第二节 体育与体育教学

### 一、体育概念

体育的概念是随着人类认识活动的逐步深入而逐渐变化的,尤其是随着现代生产生活方式和人类环境等客观环境的转变,体育的性质、内容、范围、对象以及时空关系也在不断地进行自我完善。根据我国体育发展的特点和规律,体育可分为广义体育和狭义体育。

#### 1. 广义体育

广义体育是以身体练习为基本手段,以增强体质、增进健康、促进人类的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的有意识、有组织的教育过程和社会文化活动,它包括体育教育、竞技运动和体育锻炼三个方面的内容,是一种特定的社会文化现象,属于社会文化教育的范畴,受社会政治和经济的制约,并为社会政治和经济制度服务。

#### 2. 狭义体育

狭义体育是指促进身体发展、增强体质,传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养道德和意志品质的教育过程。它是教育的组成部分,也是培养全面发展人才的一个重要方面。

### 二、体育分类

广义的体育可分为学校体育、社会体育和竞技体育三类。

#### 1. 学校体育

学校体育(school physical education)是指在各级各类学校中开展的,通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术、技能,培养学生的道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。学校体育的目的是完善学生的自身发展,使学生具有良好的体质,掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育具有鲜明的教育性、健身性。

## 2. 社会体育

社会体育(sport-for-all)也称为大众体育、群众体育,是指为了达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育健身活动,具有一定的健身性、休闲娱乐性及灵活自主性。社会体育作为我国体育事业的重要组成部分,关系到人民体质的增强、健康水平的提高和生活质量的改善,对现代社会的发展具有重要意义。

## 3. 竞技体育

竞技体育(sports)亦称竞技运动,是为了最大限度地发挥人在体格、体能、心理及运动能力方面的潜力,为了取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动,既具有对抗性、竞争性和娱乐观赏性,又具有规范性、国际性及公认性,还具有一定的教育意义,有利于推广普及全民健身活动。

# 三、体育的功能

体育的功能是指体育在社会进步和人类发展过程中所产生的各种效益的状况。随着社会的发展,人类对体育多元化需求层次不断提升,体育的功能也在逐步完善和发展。其功能可分为生物功能和社会功能。

## 1. 生物功能

体育的生物功能主要表现为健身养生、健美及健心三个层次。

(1)生命在于运动。体育运动能促进各器官和系统的生长发育,促进人体各组织机构与机能的改善,还可以全面发展身体素质,提高人体基本的活动能力、适应自然和抵抗疾病的能力,达到防治疾病,强身健体、延年益寿的目的。

(2)通过体育锻炼塑造出来的健康美具有恒久的魅力。参加体育活动可以塑造形体美、姿态美、健康美,使整个机体表现出蓬勃向上、充满朝气、青春飞扬的健康活力。

(3)体育锻炼可以培养人的心灵美,调节人的情绪,培养人良好的心理素质和高尚的道德情操。

## 2. 社会功能

体育的社会功能主要表现在教育、政治、经济、娱乐、社会情感五个方面。

(1)体育是教育的重要组成部分,是培养全面发展人才的重要手段。体育可以培养良好的道德品质,培养全面发展的人才,从而提高民族素质。现代体育融健身娱乐为一体,其教育功能早已扩展到整个社会,并在不断优化的过程中整合出新的内涵。

(2)体育既受政治制度的制约,也为一定的政治服务。体育可使国家扩大国际影响,振奋民族精神;发展国际文化,服务外交事业;加强民族团结,促进国家统一和世界和平。

(3)体育既受国家经济发展的制约,也为国家的经济发展服务,这是现代体育发展的主要特点和趋势。体育能强身健体,提高劳动者的工作效率,促进产业及科学事业的发展,还能减少社会待业人口。体育产业作为一种新型产业,以其独特的魅力和广阔的市场引起经济界的高度重视。体育旅游、体育表演、体育建筑和其他体育经营产业正以“朝阳产业”的姿态成为国民经济新的增长点,并不断彰显自身独有的风采和魅力。

(4)体育为社会提供了娱乐场所,促进了文化形态的发展,满足了人们的精神需要,越

来越受到人们的青睐。伴随着休闲体育时代的来临,它给人类提供全新的娱乐享受、减压和宣泄的方式,在促进家庭和睦、愉悦心情等方面带来了新的社会体验。例如,参加户外体育活动可以调节生活,享受大自然的乐趣,促进人际关系和谐。

(5)体育可以促进社会心理的稳定性,还可以净化国民情感,激发民众的爱国热情。体育活动向来被人们视为加强人际交往及国际沟通的平台。

#### 四、高等学校体育的基本内容

教育部2012年《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)指出了体育课程的性质:“体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。”《纲要》中还指出:“体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。”

未来的身体健康教育绝不仅仅是单纯的生物本能的运动锻炼,而是需要在潜移默化中赋予其丰富的思想和文化内涵的健康教育理念,实现生物人向社会人终极转变的载体和媒介,最终实现人类的健康促进和全面发展。在此过程中,体育理念也随着人的认识及思维理念不断提高,从而达到健身育人的教育目的。

#### 五、高等学校体育课程的教学内容体系

世界卫生组织认为,健康是人的生理、心理、社会适应及道德同时达到完满的状态。因此,高等院校在体育与健康课程设置上将体育与健康教育两者有机结合,系统地从生理、心理、社会适应及道德层面增进学生的综合发展,是未来社会发展的需求,也符合“健康第一”的教育指导思想。

##### 1. 注重体育教育与健康教育二元有机结合

传统体育教学主要以增强学生体质为指导思想,偏重于从生物学角度研究人的生理健康或生物体能的提高,忽视心理健康和社会适应这两个问题。而完善的体育和健康教育体系应包括生理健康、心理健康、社会适应状况良好及道德健康四个维度,注重体育教学环节中健康教育思想的渗透,使二者能有机结合。

##### 2. 培养学生的体育能力

高校体育应在教学实践与探索过程中解决学生未来健身需要的问题,即培养学生建立由学校体育转向终身体育的理念和行为模式。体育理论课的内容设置不但传授现实体育锻炼知识,还要积极探索传授未来社会所需要的相关内容,找到高校体育与终身体育的对接点。未来社会人们对健康的追求会更为迫切。教学过程中也要考虑如何将身体健康教育、心理健康教育、社会健康教育及学生道德品质教育有机统一,通过体育教学实现教学效果的最优化,达到最佳的教育目的。



### 3. 注重加强学生的健康教育

“养生之道，常欲小劳但莫大疲及强所不能堪耳。且流水不腐、户枢不蠹，以其运动故也”的道理不言而喻，但是对自身而言很难合理把握，更谈不上养成终身体育锻炼的习惯了。尤其是到了休闲生活方式时代，人类面临的健康问题并非单纯依赖新医新药、新型医疗器械就能够解决；也不能依靠转基因、克隆这些先进的技术去完善，去弥补人类生活中的不足和缺憾；更不能寄希望于机器人、智能人这样的外界物质帮助人类构建、规划完美人生。人的体质发展需要靠积极主动的自觉行为去维护，而非强迫自己或者完全依赖外力。

### 4. 注重体育人文精神的培养和熏陶

体育作为一种群众广泛参与的社会活动，不仅可以增强人民体质，而且有助于培养人们勇敢顽强、超越自我的品质，有助于培养人们迎接挑战的意志和承担风险的能力，有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。事实上，健康的体育人文精神培养和人格塑造是新时期体育教育应发挥校园体育文化建设作用的必然选择。

## 第三节 终身体育

人往往年轻时用健康换财富，老年时用财富换健康。

### 一、终身体育概念

终身体育(lifetime sports)是20世纪90年代以来伴随体育改革发展而产生的一个新理念，是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育。其含义包括两个方面的内容：一是指终身坚持学习与参加体育锻炼，将体育视为一生中始终不可缺少的重要内容；二是指在终身体育思想的指导下，以体育体系化、整体化为目标，为个人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

### 二、终身体育的特点及内容

#### 1. 终身体育的特点

(1)自觉性。国家将终身体育教育作为高校体育教育的目标之一，使学生能够培养终身体育的思想，并将其内化为自身生活的组成部分，主动、自觉参加各种体育锻炼、健身活动。

(2)经常性。现在人们的闲暇时间增多了，为了充实自己的业余生活，可以选择利用业余时间去参加各种健身活动，从而达到增进健康、娱乐身心、扩大交际范围、陶冶情操的目的。

(3)生活性。参加有益身心的健身活动是提高生活质量的一个重要途径，未来社会，体育将成为人们日常生活不可或缺的一部分。

(4)社会性。随着群众体育的兴起和发展，体育活动日益成为人们社会交往中的一个重要手段。