



中等职业教育课程改革国家规划新教材
经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过



体育与健康

(北方版)

(修订版)

主 编 郑 厚 成

高等教育出版社



中等职业教育课程改革国家规划新教材
经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过

体育与健康

(北方版)

Ti yu yu Jian kang

(修订版)

主 编 郑 厚 成
主 审 滕 子 敬
张 吾 龙



高等教育出版社·北京

内容提要

本书是中等职业教育课程改革国家规划新教材,经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。本书根据教育部2009年1月颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》,吸收了近年来中职体育与健康教学改革的研究成果,在2009年出版的《体育与健康》(北方版)的基础上修订而成。全书分为六章,由体育是人类的宝贵财富、健康是体育的永恒主题、怎样开始你的体育之旅、让体育满足生活的需求、如何拓展体育学习领域、再向体育索取哪些财富组成。

本书以学生发展为本,突出体育与健康教育两门学科相关内容的有机整合,增加适应学生综合职业素质提高和北方地域特点的民族民俗体育项目。

本书配套教学参考书、助教光盘,通过封四所附学习卡账号,登录高等教育出版社的“<http://sve.hep.com.cn>”教学资源网站,可获得电子课件、电子教案、体育视频、练习图谱、教学示范课录像等资源。学习卡账号同时可用作短信防伪,具体操作详见书末“郑重声明”。

本书是中等职业学校公共基础课教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:北方版/郑厚成主编. -- 2版(修订本). -- 北京:高等教育出版社,2014.7
ISBN 978-7-04-040086-1

I. ①体… II. ①郑… III. ①体育—中等专业学校—教材②健康教育—中等专业学校—教材 IV.
① G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 136168 号

策划编辑 周延彪
插图绘制 杜晓丹

责任编辑 周延彪
责任校对 陈 杨

封面设计 赵 阳
责任印制 毛斯璐

版式设计 余 杨

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京中科印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 13
字 数 270千字
购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2009年6月第1版
2014年7月第2版
印 次 2014年9月第2次印刷
定 价 20.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 40086-00

目 录



基础模块

第一章 体育是人类的宝贵财富	1
第一节 体育具有哪些功能	2
一、体育开创了人类教育	2
二、体育为军事训练服务	3
三、体育维系民族的安危	3
四、体育丰盛我们的生命	3
五、体育为和平贡献力量	4
六、体育永伴你健康生活	5
第二节 提高对体育的认知	5
一、顾拜旦对体育的解读	5
二、明确自己的学习目标	7
第二章 健康是体育的永恒主题	13
第一节 从生命在于运动谈起	14
一、维护健康应从运动开始	14
二、运动必须遵循科学规律	15
三、聆听伟人们的真知灼见	16

第二节 应该知道的健康知识·····	18
一、日常生活中的健康知识·····	18
二、职业生涯中的健康知识·····	26
第三节 体育与健康教育同行·····	28
一、健康教育中的体育·····	28
二、体育中的健康教育·····	29
第三章 怎样开始你的体育之旅·····	39
第一节 要为生存打好体能基础·····	40
一、田径类项目——帮助你发展体能素质·····	40
二、体操类项目——有利于超越自然障碍·····	49
第二节 在竞技中体验体育文化·····	58
一、足球运动——弘扬团队精神·····	58
二、篮球运动——演绎精巧配合·····	66
三、排球运动——体现有序合作·····	73

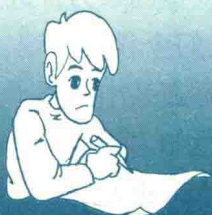


拓展模块

第四章 让体育满足生活的需求·····	81
第一节 娱乐中享受生活乐趣·····	82
一、乒乓球——娱乐中享受生活·····	82
二、羽毛球——随意中增添乐趣·····	90
三、网球——休闲中追求时尚·····	95
第二节 健身中让你茁壮成长·····	103
一、有氧运动——强调适宜负荷·····	103
二、保健体育——关爱病残学生·····	107
第三节 运动可以美化你的身体·····	113
一、形体锻炼——美化人体形象·····	113

二、健美操(舞)——表现美的形体	117
三、交谊舞	120
第五章 如何拓宽体育学习领域	123
第一节 满足个性发展中的需要	124
一、新兴运动项目——调动你的学习兴趣	124
二、民族民俗体育——满足你的个人爱好	132
第二节 旨在提高职业素质水平	136
一、野外运动——重新学会生存	137
二、搏击运动——提高防卫能力	146
三、冰雪运动——驰骋林海雪原	153
第六章 再向体育索取哪些财富	161
第一节 奥林匹克运动精魂	162
一、奥林匹克宪章	162
二、奥林匹克象征	165
三、奥运会的色彩	167
第二节 中国奥林匹克运动简介	169
一、中国奥运的悲怆之旅	169
二、中国奥运的坎坷之旅	170
三、中国奥运的希望之光	171
四、中国奥运的世纪之梦	171
五、辉煌的北京奥运会	172
第三节 怎样欣赏体育竞技之美	173
一、力量之美——震撼中的骄傲	173
二、运动之美——陶冶美的情操	175

附录 《国家学生体质健康标准》评分表	181
一、高中一年级男生各测试项目评分标准	181
二、高中一年级女生各测试项目评分标准	182
三、高中二年级男生各测试项目评分标准	183
四、高中二年级女生各测试项目评分标准	184
五、高中三年级男生各测试项目评分标准	185
六、高中三年级女生各测试项目评分标准	186
七、高中一 ~ 三年级男生身高标准体重	187
八、高中一 ~ 三年级女生身高标准体重	188



基础模块

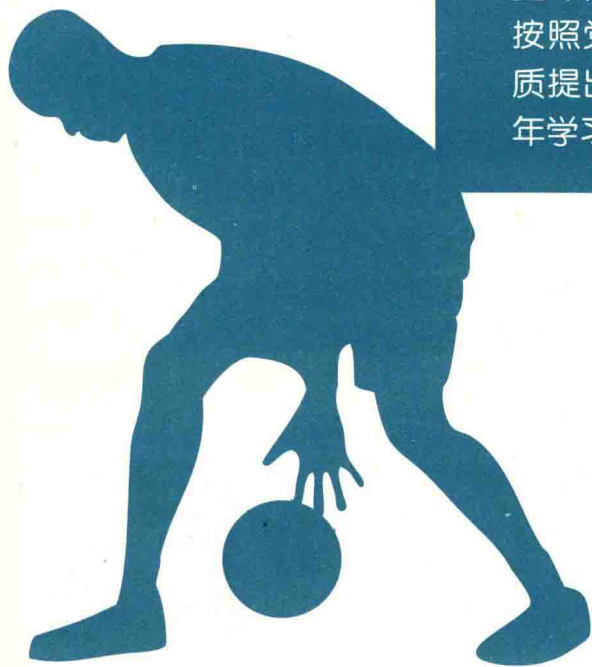
第一章 体育是人类的宝贵财富

学习目标



1. 通过对体育多功能价值的了解,认识体育在实施教育、军事训练、传承文化、健康生活、丰盛生命与和谐相处等多方面所起的重要作用,不断加强终身与体育为伴的意识,强化对“健康第一”指导思想的认识。

2. 通过学习顾拜旦的《体育颂》,在更深层次了解体育丰富内涵的基础上,按照党和国家对中职学生体能和职业素质提出的要求,进一步明确自己在两学年学习体育所要达到的具体目标。



体育物语

体育并非想象中那么简单
它维系生命且又促进健康
让你尽享生活的无限乐趣
感受奋勇拼争的无上荣光
使你心中重燃激情的火焰
能有勇气翱翔在浩渺苍穹



在人类走过的漫长历程中，有许多因素为推进社会发展做出了贡献，也铸就了我们今日的辉煌，若论促进事物发展的根本动因，体育在其中发挥了独特的作用。因为无论从人类起源开始，抑或用劳动开创的文明，乃至今后如何教会人类重新学会生存，都只有先通过运动人的头、手、臂、腿才能够实现。而体育富含的竞争意识、团队精神、伦理道德和法制观念等文化内涵，包括它向人们展示的生命动力、健康美丽、公平正义、勇气力量、集体荣誉、人生乐趣、强壮体魄、生活方式与和谐相处……更是人类宝贵的物质和精神财富。



体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完善自身的一种文化教育活动，主要是为获得自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

第一节 体育具有哪些功能

同学们，当你们刚刚步入中等职业学校时，相信通过以往9年的体育课，大家一定不会再对“体育”这个名称感到陌生，但你又未必能真正认识体育的功能。

一、体育开创了人类教育

翻开人类进化的历史篇章，原始人为了获取最起码赖以生存的食物，只有依靠原始体能和最简单的狩猎技巧，才得以在极其恶劣的自然环境中存活。后来出于“种族繁衍”的需要，原始人又通过各种身体训练，使自己跑得更快、跳得更高、投得更远……并把掌握支撑、悬垂、攀登、爬越、负重、涉水、越障等技巧的方法传给下一代，于是体现传、帮、带等诸多因素，以身体训练开创的原始教育就这样应运而生了。

古希腊著名哲学家：亚里士多德论教育中的体育

古希腊著名哲学家——亚里士多德，被公认为全希腊学问最渊博的人，亚历山大继位后，他以国王老师的身份来到雅典办学，首先提出对青年学生必须进行“智育、德育、体育”三方面教育，强调在教育中应把体育放在首位，且按照身体、欲望和思维这种发展顺序进行教育。

在教育方面，实践必须先于理论，而身体的训练须在智力之先。



二、体育为军事训练服务

至原始社会后期，为了应付以掠夺财产和奴隶为目的的部落冲突，身体训练便成为必不可少的手段。据《史记》记载：轩辕为了在部落冲突中取胜，就曾组织本部落的人练习干戈，并在作战时采用拳打脚踢，或用头上的“犄角”顶人等手段。后至古代的中国或欧洲，也都有大量文献记载了通过身体和技能训练来提高士兵作战能力的事例。即便到了现代社会，强化体力、智力和技能仍是训练士兵不可或缺的内容。

名人名言

在罗马……对兵士的训练是非常严格的，目的在于用一切可能的方法强壮士兵的体力，除了使用武器和各种正规训练外，还广泛地练习跑步、跳跃、撑竿跳高……



——恩格斯《军队》

兵贵神速在于奔跑

据《墨子·非攻篇》所记：士兵训练时规定要身穿盔甲、手执兵器奔跑15km后才能宿营；元世祖忽必烈也组织了一支善于奔跑名叫“贵由赤”的快速禁卫军，规定士兵每年都要举行一次长跑比赛，前三名则奖励金银、绸缎。



机动灵活在于越障

15世纪的俄罗斯，为了提高士兵的机动灵活性，军队普遍都进行携带武器的跳高训练。1647年在莫斯科出版的《步兵战斗队形的教练和方法》一书中，就明确规定：“要携带武器跳过栅栏或围墙，跳过小溪或水洼。”



三、体育维系民族的安危

人类通过漫长的岁月，终于在不同的社会与生活实践中确认：体育是强身健体最理想的手段，这使得世界各国目前都积极鼓励民众参与体育锻炼，一方面宣传它对个人延年益寿、享受生活和提高工作质量所起的作用；还特别强调体育对提高青少年体能素质的重要意义，并把它提高到“维系民族安危”的认识高度。

名人名言

我长期保持的健康，应归于节制和运动。因此，直到现在我仍有一个强壮的体格。

——[美国] 富兰克林



四、体育丰盛我们的生命

随着人类对娱乐休闲的需要，经不断变换身体练习形式，终于使具有规则约束的游戏演变成运动竞赛，又进一步扩大了体育对社会的功能。事实证明，由于运动竞赛具有

名人名言

体育虽然含有一个健康的目标，但更重要的是，体育包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一思想立场。

——[英国] 麦考莱

的强大吸引力，不仅为普通人群的余暇生活提供了理想的娱乐休闲方式，它作为传播大众文化的使者，还集中通过竞技场上的拼搏与竞争、成功与失败、喜悦与悲伤、道德与规范、意志与品质等，向人们展示了公平、正义、荣誉、是非和审美等价值观念，还使人从中感受文化的熏陶和教育的存在，并影响自己的心理、行为和思想。

五、体育为和平贡献力量

由“和谐相处”铸就的历史辉煌，莫过于原始人用自己的精诚团结度过了那段最艰难的岁月。但随着物质分配与占有欲之间产生的矛盾，使人与人之间的关系变得紧张起来，有时甚至达到相互对立与残杀的地步。为了摆脱由频繁战争带来的人间苦难，“和谐相处”一直是全人类共同期盼的一种美好愿望。

令人难以置信的是，将这一愿望付诸实现的第一个范例，竟是古代奥运会开创的“神圣休战”条约，由它产生的影响也堪称世界之最。时至今日，每当奥运会召开之际，联合国仍遵循几千年延续的惯例，向全世界发出停止武力纷争的呼吁。

古代奥运会开创的神圣休战

古希腊人出于对神灵的虔诚和尊敬，一直延续以竞技形式祈求众神庇护的宗教习俗，并开创了古代奥林匹克运动会。但随着古希腊城邦交战愈演愈烈，为了保证奥运会的顺利进行，当时的伊利斯城国王——依菲斯特想到一个办法，即以“神”的名义向各城邦进行政治斡旋，建议在奥运会召开的前后一个月，既不允许任何战争行为发生，也不得有人携带武器进入奥运圣地。如果有人不遵守此项规定，则被认为违背了神的意志，不仅要处以巨额罚金，还可能受到更加严厉的其他制裁。由于这一建议最终被城邦各国所接受，遂使著名的“神圣休战”条约得以名传至今。

“和谐”是顾拜旦恢复奥运会的初衷

顾拜旦恢复奥运会的初衷，并非想以奥林匹克运动会去推行竞技体育，而是希望让它成为人类和谐相处的纽带。

第一，顾拜旦把复兴奥运会的先决条件，确定为：以团结、友好与和平的精神去指导体育竞赛；

第二，顾拜旦坚持奥运会的世界性和业余性，主张定期通过这种比赛，将世界各国青年聚集一堂，使他们在“公平竞赛”原则下友好相处；

第三，顾拜旦期待通过体现“竞赛世界语”的奥运会模式，消除人际间的误解与偏见，进而达到制止战争，实现“让世界人民彼此相爱”的目标。

联合国决议：遵守“神圣休战条约”

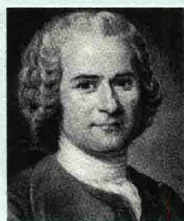
第54届联合国大会于1999年11月24日在纽约通过一项名为“通过体育和奥林匹克理想建造和平、美好人类家园”的决议，要求联合国成员国在2000年举行悉尼奥运会期间主动遵守“神圣休战条约”，服从联合国宪章的宗旨和原则，通过外交途径解决国际争端。

六、体育永伴你健康生活

俄国的伟大作家——车尔尼雪夫斯基曾经说过：“人最宝贵的东西是什么，是生活，因为我们的一切欢乐，我们的一切希望都和生活联系在一起。”当然，衡量健康生活的标志，离不开身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康这四大要素，而体育提供的手段、方法和氛围，无疑有利于这一目标的实现。因为自古以来，当人类解决温饱，且有余暇从事社会其他活动时，以娱乐、游戏或其他形式出现的体育活动，就成为人们生活余暇的第一需要。

名人名言

生命不等于呼吸，生命是活动。生活得最好的人不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。



——[法国]卢梭

国际倡议：使体育成为健康生活方式的基石

1994年，世界卫生组织召开“健康促进与体育”的国际会议，敦促各国政府应把推动大众体育的发展，作为公共健康与社会政策的组成部分，并明确提出“使体育成为健康生活方式的基石”的倡议。为了落实这项任务，还要求各国政府在为促进健康而制定政策时，都应对以体育构建生活方式的观点予以充分肯定。



世界卫生组织

第二节 提高对体育的认知

通过对体育进行的上述解读，相信大家一定想知道自己应当从体育中学习什么。为了帮助大家更多从体育中汲取对身心全面发展、适应社会和职业工作都有利的物质和精神营养，建议你再认真阅读顾拜旦的《体育颂》。

一、顾拜旦对体育的解读

体 育 颂

啊！体育，天神的欢娱，生命的动力！
你猝然降落在灰蒙蒙的林间空地。
受难者，激动不已，
你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。
你像是高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊！体育，你就是美丽！

你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，
要看它是被可耻的欲望引向堕落，
还是由健康的力量悉心培育。
没有匀称协调，便谈不上什么美丽。
你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；
使人体富有节律；使动作变得优美，柔中含有刚毅。

啊！体育，你就是正义！

你体现了在社会生活中追求不到的公平合理。
任何人要想速度超过一分一秒，高度逾越一分一厘，
取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊！体育，你就是勇气！

肌肉用力的全部含义是敢于搏击。
若不为此，敏捷、强健又有何用？肌肉发达又有何益？
我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，
而是经过慎重的深思熟虑。

啊！体育，你就是荣誉！

荣誉的赢得要公正无私，
反之便毫无意义。
有人要弄见不得人的诡计，
以此达到欺骗同伴的目的。
他内心深处受着耻辱的绞缢，
有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊！体育，你就是乐趣！

想起你，内心充满欢喜，
血液循环加剧，
思路更加开阔，
条理愈加清晰。
你可使忧伤的人散心解闷，
你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊！体育，你也就是一片沃地！

你通过最直接的途径，增强人民体质，矫正畸形躯体；
防病惠于未然，
使运动员得到启迪；
希望后代茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

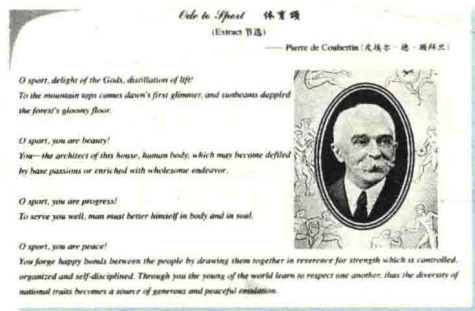
啊！体育，你就是进步！

为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。
你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。

告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力而又无损健康的肌体。

啊！体育，你就是和平！

你在各民族间建立愉快的联系。
你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，
使全世界的青年学会互相尊重和学习，
使不同民族特质成为高尚与和平竞赛的动力。



《体育颂》是现代奥林匹克运动创始人——顾拜旦在1912年第五届奥运会期间发表的一篇短文，曾获奥运会文艺竞赛金质奖章。文中倾注了顾拜旦对体育的无限热忱，对体育表达的真知灼见与优美文字，堪称是精美绝伦的经典之作，不仅脍炙人口，而且有助于进一步提高你对体育的认知。



想 一 想

《体育颂》告诉我们哪些人生哲理

当读完《体育颂》之后,再来讨论究竟“应从体育中学习什么”这个问题,或许能达成这样一个共识,即顾拜旦歌颂的体育,绝非仅是被用作“强身健体”的手段,而是涵盖了包括欢愉、美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、育人、进步、和平与生命动力等在内的所有人类渴望得到的美好期待……这表明,我们学习体育应该树立更远的目标,除了强身健体之外,还要理解体育中有太多的人生哲理,它们与你的生活休戚相关,与你做人的标准无法分割。



——模拟讨论:什么是体育的真谛——

但是,与精英不同的还有普通民众——他们进行体育锻炼,目的不是为了取胜别人,他们之中不乏高水平者,但人数有限。真正擅长体育的人口比例仍然甚少……因此,对一个国家来说,只有当她的大部分公民感到体育是一种个人需要时,这个国家的体育才称其为真正的体育。

——顾拜旦致友人的信

通过阅读《体育颂》,建议由学校、教师和同学组织一次讨论,以便引导大家去认真思考。如果还有什么新的见解,可结合北京奥运会,乃至各种体育报道、见闻等再进行讨论,然后请老师答疑并小结。

二、明确自己的学习目标

建议在了解体育文化内涵的同时,再根据自我身体发展的需要和国家提出的要求,尝试分阶段通过体育实践去体验、品尝和享受体育赐予的恩惠。



党和国家的要求

通过五年左右时间,使我国青少年普遍达到国家体育健康的基本要求,耐力、力量、速度等体能素质明显提高。

——《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》

(一) 第一学年你要学习什么

进入中等职业学校,首先应该关心一下学校有哪些体育设施,因为它是你三年学习的重要活动场所之一;另外准备一套运动服也非常必要。下面提出的学习建议,可以让你的学习目标变得更加具体和清晰。



1. 提高体能素质

你开始上第一堂体育课,相信老师会告诉你:提高体能素质是本学年要完成的主要任务。因为你们还处在青春发育期,为了有利于身体的正常生长与发育,通过田径、体操类项目来提高力量、耐力、速度等体能素质就显得尤为重要。另外,还必须按国家要求,结合开展全国亿万学生阳光体育运动和冬季长跑活动,使自己达到《国家学生体质健康标准》(以下简称《标准》,见附录)中的基本要求。



想 一 想

青少年为何要提高体能素质

处于16~20岁年龄段的中职学生正值青春年华,生长发育已日趋完善,但还未达到完全成熟的程度。身体形态(身高、体重、胸围)尚未定型,身体机能虽逐渐接近成年人水平,但身体素质仍存在着自然增长的现象……若此时加强体能训练,不仅可以增强骨骼和肌肉,还有助于预防和矫正体格发育中的某些异常现象(如过于肥胖或偏瘦)……而随着力量、速度、耐力的提高,也会促使你的胸廓扩大,心肺功能增强,这无疑有利于身体的正常发育与健康成长。

2. 提高认知水平

为了科学指导你的体育实践,让自己主动积极地参与其中,要通过健康教育专题讲座,在听、学和讨论中,了解一般常用的健康和保健知识,以及与职业特点、环境有关的职业病防治知识;还应该着眼于反省过去学习体育的经历,搞清楚是因为个性、兴趣、认识方面的问题,或另有别的原因,至今仍让你对体育持漠视态度。如果你现在体质较弱、饮食睡眠不佳、学习精神不够、不爱结交同伴,或总出现一些小毛病……恐怕大都与你极少从事体育锻炼有关。

重新认识: 学科中的体育课

学科中的体育课,应视为人体科学的课程,内容不仅包括身体锻炼,且蕴含丰富的体育文化知识、健康教育,以及思想品德教育。基本任务是为学生身体健康和科学锻炼身体提供理论知识和方法指导。因为科学知识将影响学生一生身体健康的发展。

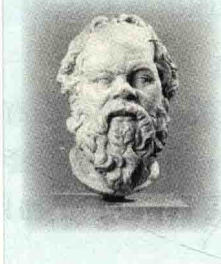
为了直接保全自己或维护生命的健康,最重要的知识是科学。

——(19世纪英国教育家)斯宾塞

3. 涉足体育文化

如上述内容仍很难引起你的学习兴趣,可再利用游戏调动你参与运动的自然天性。足、篮、排三大球类运动作为游戏中的典范,不仅具有强大的吸引力,也为集体参

名人名言



身体教育和知识教育之间必须保持平衡,体育应造就体格健壮的勇士,并且使健全的精神寓于健壮的体格。

——(古希腊哲学家)柏拉图

与、相互竞争中彼此交流与合作提供了良机。你最好充分利用这个机会，使自己在参与中享受与同伴合作的乐趣，重点挖掘沟通交流、团队合作、组织协调、遵守法规、竞争意识和道德品质等文化内涵，使之有利于提高未来职业所必需的“就业能力和创新精神”。

你知道吗？何谓体育文化

体育文化是指体育运动本身所蕴含的、围绕体育运动所形成的一切物质文明和精神文明的总和。是与体育有关的哲学思想、价值取向、健康观、审美观等构成的思想体系，属体育文化中的深层次结构，也是我们接受体育教育所要追求的最高目标。

今天的文化价值幸而和天然地重视身体健康结合在一起，人们重新欣赏他们的身体，把他当作生命力与体格的和谐、美感、享受、自信心、个人表现与情绪体验的源泉。

——联合国教科文组织

4. 达到《标准》要求

按国家提出的要求，尤其在第一学年，应结合开展全国亿万学生阳光体育运动，冬季长跑活动，以及通过经常性的体育锻炼提高体能素质，使自己达到《国家学生体质健康标准》中的基本要求。

（二）第二学年我们要学习什么

在第一学年学习的基础上，进一步拓宽自己的学习领域，尝试继续学习新的运动技能，享受参与运动给自己带来的欢娱，检验遇到困难时的信心和勇气。学会如何评价和认识自己的成功，懂得欣赏体育和领悟其中蕴含的人生哲理，能主动学习与自己未来职业有关的体育技能，以及为提高职业素质去寻求体育的帮助。

1. 享受运动乐趣

通过第一学年较为艰苦的体能锻炼，在“达标”的基础上，我们还应该学会放松神经和消除疲劳，最好选择2~3项自己擅长或感兴趣的运动，采取与同伴一起锻炼的方式，尝试在情绪体验中享受乐趣，哪怕只要有瞬间使自己的自然天性得以释放并感受到心情愉快，或摆脱掉一些学习带来的重负，就算这种尝试有了一分收获。

2. 提高职业素质

源于生产劳动的体育，原本就对提高职业素质具有普遍性意义，尤其是体能、技能、



名人名言

我们的心智需要松弛，倘若不进行一些娱乐活动，精神就会垮掉。

——[法国]莫里哀



信心和勇气,以及竞争意识和团队精神等,都是从业必须具备的职业素质。但对某些特殊职业来说,还必须通过掌握与职业直接有关的技能,才能达到提高职业素质的目的。

在“情绪体验”中享受欢乐

这种体验可能是瞬间产生的,压倒一切的敬畏情绪,也可能是转眼即逝的极度强烈的幸福感,甚至是欣喜若狂、如醉如痴、欢乐至极的感觉……

——[美国]马斯洛



3. 领悟人生哲理

在这一阶段的学习中,应该设法通过体育来提升自己的生活品位,从欣赏和参与两个方面去探索体育中的文化内涵,领悟其中蕴藏的人生哲理,懂得它对你未来的工作、生活、交友和处事又会提供哪些帮助。

名人名言

读史使人明智,读诗使人聪慧,演算使人精密,哲理使人深刻,伦理学使人有修养,逻辑修辞使人长于思辨。

——[英国]弗兰西斯·培根
《论说随笔文集》

4. 学会自我评价

通过两学年的体育与健康教育,为了认识自己的成功,或从中找到某些缺憾,还应该学会一些简单的自我评价方法,对体能素质、健康状况、生命活力、生活质量、职业素质和体育文化的提高与改善进行判断,有些可以量化,有些则凭自己的感觉,或从他人的评价中受益。

学习提示:评价要先从自我监督开始

在对自己学习体育的效果进行评价前,大家必须先从最简单的自我监督开始,即对自己日常的身体功能和功能状况进行观察,因为它从事体育锻炼和保证其效果的先决条件。通常认为:在自己可把握的范围内,自我监督应包括情绪变化、睡眠状况、食欲变化、体重增减、脉搏频率、学习效果等评价内容。

5. 提高达标水平

《标准》及格作为学生毕业的必要条件,当然每学年都要完成这个任务,为了检验两学年在体育学习中的得失,在学习《标准》实施办法的基础上,应想方设法提高达标水平,使自己达到优秀等级,获得“阳光体育奖章”,因为这是在毕业前你要交出的一份最具体、实在和满意的答卷。



党和国家的要求

对达到合格标准的学生颁发“阳光体育证章”,优秀等级的颁发“阳光体育奖章”,增强学生参加体育锻炼的荣誉感和自觉性。

《中共中央国务院关于加强青少年体育
增强青少年体质的意见》