



普通高等院校“十三五”规划教材·公共基础课系列

新编大学体育 与健康教程

主编 王夫权 刘金柱



电子科技大学出版社



普通高等院校“十三五”规划教材·公共基础课系列

新编大学体育 与 健康教程

主 编 王夫权 刘金柱

副主编 张守成 陈 密 张丽红

余 瑜 徐阳会 戴 彬



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康教程 / 王夫权, 刘金柱主编.

—成都: 电子科技大学出版社, 2017. 4

普通高等院校“十三五”规划教材·公共基础课系列

ISBN 978-7-5647-4290-4

I. ①新… II. ①王… ②刘… 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 (2017) 第 065907 号

新编大学体育与健康教程

XINBIAN DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

王夫权 刘金柱 主编

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 杨仪玮

责任编辑: 唐祖琴 卢 莉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 北京荣玉印刷有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张: 19 字数: 427 千字

版 次: 2017 年 4 月第一版

印 次: 2017 年 4 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-4290-4

定 价: 35.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前 言

随着我国社会经济的快速发展和人们物质生活水平的提高,社会竞争日益激烈,人们的生活节奏和工作节奏不断加快。越来越多的人认识到:只有保持强健的体魄和健康的心态,才能适应 21 世纪的社会环境。大学生作为即将走入社会的新群体,要想适应这一环境,必须拥有健康的身心。

完全人格,首在体育。健康的体魄是报效祖国的基石。体育是学校教育的重要组成部分,是德、智二育之根本。体育作为促进学生身心健康的重要手段,为学校培养出合格的人才,发挥了重要作用。党的十八届三中全会《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》对学校体育工作做出了重要部署,明确提出“强化体育课和课外锻炼,促进青少年身心健康、体魄强健”。这为进一步深化高校体育课程改革指明了方向。

大学体育课程改革要以着力提高教育质量为出发点,为培养社会需要的全面发展的新型人才而努力。因此,编写一本符合当前学校教育改革形势需要以及大学生身心健康发展需要的体育教材,是学校体育深化改革和校园体育文化建设的一项重要任务。本书融理论和实践为一体,以培养复合型人才为宗旨,以增强大学生体育意识、指导大学生学会科学锻炼身体的基本方法为目的,树立“以人为本、健康第一、终身体育”的思想,引导大学生主动接受体育教育,吸引大学生走向操场、走进大自然,积极参加体育锻炼。

全书脉络清楚、内容翔实、图文并茂、通俗易懂、可操作性强。可作为普通高等学校公共体育课程的教材使用,也可作为体育爱好者的参考用书。

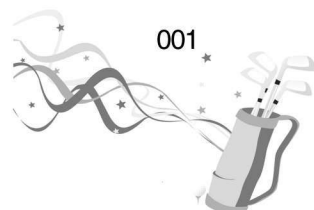
由于编写人员的理论水平与教学经验有限,时间仓促,书中不妥之处在所难免,恳请专家同仁批评指正,欢迎广大师生提出宝贵意见,以便修改完善。

编 者

目 录

上篇 体育与健康理论篇

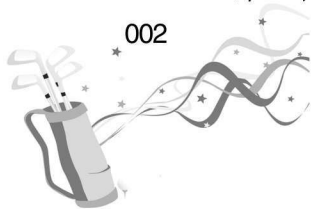
第一章 体育文化概述	3
第一节 中国体育文化概述	3
第二节 海洋体育文化	8
第三节 校园体育文化	15
第二章 体育运动科学基础	19
第一节 体育运动的原则与方法	19
第二节 体育运动生理学理论基础	23
第三节 体育运动心理学理论基础	29
第三章 体育锻炼的卫生保健与自我监督	33
第一节 运动性疲劳与恢复	33
第二节 运动性疾病的预防与处理措施	36
第三节 女子运动的卫生保健	43
第四节 学生体育锻炼的自我监督	45
第四章 运动损伤的预防与急救	52
第一节 运动损伤发生的原因及预防	52
第二节 运动损伤的处理与急救	54
第五章 运动竞赛欣赏与组织	64
第一节 运动竞赛概述	64
第二节 运动竞赛欣赏	67
第三节 高校体育竞赛	72





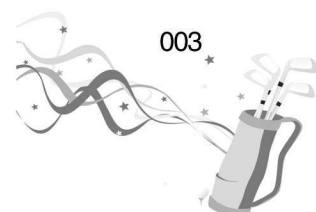
下篇 体育与健康实践篇

第六章 田径运动	83
第一节 田径运动简介	83
第二节 跑的基本技术和练习方法	84
第三节 跳的基本技术和练习方法	88
第四节 投掷的基本技术和练习方法	92
第五节 田径竞赛规则简介	95
第七章 球类运动	99
第一节 篮球	99
第二节 足球	106
第三节 排球	115
第四节 网球	122
第五节 羽毛球	127
第六节 乒乓球	134
第八章 游泳运动	139
第一节 游泳运动概述	139
第二节 熟悉水性练习	141
第三节 蛙泳	144
第四节 自由泳	147
第五节 仰泳	152
第六节 蝶泳	156
第七节 游泳安全卫生知识与救护	159
第九章 武术运动	163
第一节 武术运动概述	163
第二节 武术基本功	166
第三节 简化太极拳基本动作	173
第四节 女子防身术	199
第十章 跆拳道	204
第一节 跆拳道概述	204
第二节 跆拳道的基本技术与学练方法	208
第三节 跆拳道的实战步法	218





第十一章 休闲体育	225
第一节 健美操	225
第二节 体育舞蹈	229
第三节 瑜伽	235
第四节 台球运动	239
第五节 高尔夫运动	247
第六节 登山运动	254
第七节 定向运动	257
第八节 民族运动	260
第十二章 拓展训练	271
第一节 拓展训练概述	271
第二节 团队拓展训练项目	273
附录 《国家学生体质健康标准》测试	281
参考文献	295



The background features a series of overlapping, wavy, light gray bands on a darker gray background. Scattered throughout are white silhouettes of athletes in various sports poses: a basketball player jumping, a tennis player swinging a racket, a soccer player kicking a ball, and a swimmer. There are also several concentric circles and a decorative swirl pattern, suggesting motion and energy.

上篇 体育与健康理论篇



第一章 体育文化概述

第一节 中国体育文化概述

体育是一种文化。从人类、文化与体育的关系来看，体育文化在文化中的归属不仅是体育物质文化、制度文化、精神文化，更重要的是作为一个动态、开放系统的整体。一般文化具有的功能，体育文化也具备。体育文化是一种利用各种身体活动以改善人类身体素质、追求精神自由的社会实践活动。

一、中国古代体育文化

中华民族的祖先地处黄河流域，世世代代生活在一个自给自足的以小农经济为基础的闭塞静默环境中。

中国古代体育文化的雏形形成于奴隶时代。一直以来，中国古代哲学家宣扬的是忠恕之道、中庸之道，提倡礼让、宽厚、平和。这些思想落实到体育活动中，一方面表现为娱乐活动很难向竞技运动发展；另一方面，也使一些本来具有竞技性的活动形式本身的对抗性发生了实质上的变化。这种状况是由于中华民族长期以来不热衷激烈的竞争，强调相互之间的平衡和稳定所导致的，使得竞争精神很难成为民族精神的主流。

（一）养生术的发展

魏晋南北朝时期，社会混乱，特别是西晋以后，政治黑暗，战争频繁，统治者有的炼丹服食，求神拜佛；有的放荡不羁，以消极的态度对待现实世界。这些病态的生活方式，间接促进了养生术的发展。东晋的摄生术，葛洪的《抱朴子》等许多道教养生著作，都是在这一时代背景下产生的。

（二）武艺的发展

魏晋时期，轻武之风盛行。相反，隋朝和唐朝初期统治者比较重视武功。宋代以后，武术日趋成熟。到了明代，武术形成了完整的体系，技艺也更加成熟，无论在攻防、套





路、基本功风格方面，还是在理论方面都有了长足的进步。

（三）竞技运动和娱乐活动的发展

魏晋南北朝时期到明清时期，是中国的棋类、球类以及其他竞技和娱乐项目的发展和定型期。唐代，围棋活动开始传入民间，之后普及开来。而蹴鞠、马球以及捶丸（一种类似现代高尔夫球的运动）项目的兴衰，则反映了古代球类运动的命运。在中国古代封建时期，历朝统治者都十分重视长跑以训练军人。游泳活动除在军中得到提倡外，在民间也广为流行。

二、中国近现代体育文化

1840年，中国沦为半殖民地半封建的社会。到20世纪初，西方体育在不断东渐的资本主义势力的推动下逐步传入中国，这对中国近代体育的影响极为深刻。此时，中国近代体育的先驱们主动引进了不少西方的体育观念，他们直接从身体健康的角度提倡和实施体育。如体操、田径、游泳、球类项目等开始传入我国。同时，在我国农村，各种民俗民间体育活动依旧广泛开展。民族传统体育的代表项目——武术在此期间有了一定的发展，在与西方体育项目的竞争中，发挥了极大的作用。

1922年，民国北洋政府效仿美国，颁布新学制，开始把田径、球类项目引进到我国学校体育课程中，有的学校还修建了运动场馆、游泳池，组建了运动队。五四运动以后，随着田径、球类等项目在我国学校体育教学中的广泛开展，学校竞技体育有了一定的发展。1924年8月，“中华全国体育协进会”正式成立。在国际体坛，中国除了参加远东运动会及某些国际单项比赛以外，还于1932年、1936年相继两次出现在奥运会赛场上。

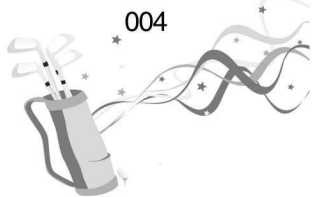
在中国共产党领导下，我国近代体育事业发展迅猛。五四运动之后，中国教育界出现了新的变化，许多共产党员和马克思主义者对包括体育在内的整个理论问题进行了系统的研究，并积极参加具体实践。例如，毛泽东发表了《体育之研究》，恽代英发表了《学校体育之研究》等。

中华人民共和国成立后，社会主义制度逐渐确立，这为中国体育的崛起与发展奠定了基础。经过几十年的发展，中国体育最终改变了近百年的落后面貌，走在了亚洲乃至世界的前列。

三、中国体育文化的精髓

（一）武术

中国体育在几千年的发展中，产生了诸如养生术、武术等文化形式。先秦时期是中国古代武术理论的原创期。西周至春秋战国时期，中国武术逐渐从军事中分离出来，在其他文化的影响下。呈现出独特的文化形式。





秦汉到宋元时期是武术理论及其体系的发展时期，明清是中华武术发展的成熟期。明清时期，各类论著、拳谱大量涌现，如《阵记》《正气堂集》《手臂录》等。

中国古典哲学中的阴阳五行学说对天文地理都具有极大的包容性，可以说是中华民族传统文化的核心。作为传统文化子系统的武术文化，也常常用阴阳五行学说来解释拳理。如在《太极拳论》中解释太极拳的拳理为“太极者，无极而生，阴阳之母者”；在《太极拳释名》中用五行和八卦与拳势动作相配，形成“太极十三势”，其中，“进、退、顾、盼、定”分别对应“金、木、水、火、土”。

明清关于武术训练的一些基本原则和观点已相当完善，许多原则和做法沿用至今。当代武术继续采用中国传统武术以拳法为武技之源，在训练中又以套路为入门之法，集中体现了中国传统武术文化的特点和练习方式。

（二）导引

古代的康复体育活动称为导引。导引术是中国传统养生术和体疗方法之一。导，指宣导气血；引，本义是开弓，引申为展肢体之义。故，导引蕴含着宣导气血、伸展肢体、治疗疾病之义，其最大的特点是行、意、气三者的结合。从广义上说，导引可理解为一般运动。实际上，导引是一种医疗、康复性质的体育活动，不等同于今天的“医疗体育”。

如今，导引术已经演变成气功的一部分。气功，是一种通过练气和练意，达到自我身心锻炼和强身健体目的的活动。其作用原理主要是通过对人体生命活动的基本因素——精、气、神的锻炼，以增强人体生命活力和自然抗病能力，从而达到防病治病的目的。从春秋战国到明清时期，出现过许多关于这方面的书籍和学说。

（三）民间传统体育游戏

民间游戏是指流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动，俗称“玩耍”。有的民间游戏发展到最后形成了竞技项目或杂技艺术。民间游戏活动可分为儿童游戏、斗赛游戏、季节游戏、歌舞观赏游戏、杂艺游戏、智能游戏、驯化小动物游戏、助兴游戏和搏戏等。

民间游戏与民间竞技之间存在着千丝万缕的联系。在许多具体的民间游戏活动项目中，存在着不同程度的竞技特征，如我国民间传统的竞技活动——踢毽子，其基本技巧有4种，即两脚向内侧交替的“盘”踢，屈膝弹毽的“磕”，用脚外侧反踢的“拐”，用脚尖正踢的“蹦”。另外，踢毽子还有花样技巧比赛，人们用肩、背、胸、腹及头等身体部位与两脚配合，做出各种姿势，使毽子经久不落地，缠身绕腿，翻转自如。这种民间竞技活动具有明显的游戏特征。首先，众人踢毽子比赛的过程，就是一个边竞赛边玩耍的过程；其次，人们可以在踢毽子的过程中获得许多乐趣。同样，民间游戏活动也具有明显的竞技特征。如，跳绳项目本是一种边跳边伴唱的游戏活动，其特征是自娱自乐，后来发展为竞技活动，但游戏的特征仍然存在。边竞赛边玩耍，这正是我国众多民间竞技游戏活动的基本特征。

民间游戏与民间竞技的密切联系，还可从两者之间传承变异的过程中表现出来。从传





承关系上看,许多竞技活动是从游戏中变异而来的。例如,打陀螺这一民间活动在我国已有4000多年的历史,它本是一种用绳索抽击圆锥体,使之在地上不停转动的游戏。后来,随着人们打陀螺技艺的不断提高,这一项自娱性的游戏逐渐演变为竞技活动,直至成为现代民族体育运动会中的一个项目。

传统的民间竞技活动与近代形成的体育竞技活动之间存在着差异。传统的民间竞技活动是玩耍与竞技的结合体,即竞技的过程始终充满玩耍的乐趣;而近现代形成的体育竞技活动则是严肃认真的比赛,其中游戏玩耍的成分几乎没有了。从我国古代盛行的竞技活动蹴鞠与现代的足球比赛来看,两者之间有着直接的传承关系,但比赛的气氛却大不相同。在古代蹴鞠比赛过程中,时时显现出玩耍、自娱的随意性特点,而在现代足球比赛中却没有这种特点。

(四) 射箭(射艺)

射箭以崇德、重礼、尚武、弘文为理念,具有丰富多样的形式和内容,在悠久的历史发展进程中形成了中华民族特有的文化色彩。作为中国优秀传统文化的射箭项目,早在商周时期便已形成中国独有的礼射文化。射箭不仅仅是一项优雅的体育项目,更是中国优秀体育文化的典型代表。

周代贵族教育体系的主体是“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数。孔子喜欢射箭,经常与弟子一起比射。孔子赋予了射礼更多的内涵,他强调,有德行者才能参加射礼。射礼中的宾,只有德行超群者,才有资格担任。这些要求,对于提倡正气、形成公众舆论、警示民众,具有重要意义。儒家以此重塑了射礼的灵魂。

传统射艺在形式上为竞技项目,内核却是精神道德的培养和文化礼仪的修习。从中可了解到中国传统礼仪及“谦虚、诚实、沉稳、专注、内省、进取”等美德。例如在“射礼”细节中,射箭前应朝主宾行礼、对靶行礼、对对手行礼及射箭后再对靶行礼等,这是一种对他人、外物的尊重。

1. 射以养德

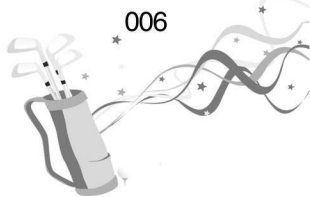
射箭是修身的运动。《礼记·射义》中记载:“射者,仁之道也。射求正诸己,己正而后发;发而不中,则不怨胜己者,反求诸己而已矣。”孔子曰:“君子无所争,必也射乎。揖让而升,下而饮,其争君子也。”在孔子看来,射箭是要分胜负的,是一种“争”。但君子参加比赛,重视过程超过重视结果,这种“争”,与其说是展现射艺,不如说是展现礼仪和品格。古人通过射箭活动时处处留心自己,修正自己,这也是所谓的养德。

2. 射以养身

射箭是柔和用力的运动,适合于男女老少,是终身可以从事的运动。射箭强调身体正端与直线对称用力,符合人体生理养生。射箭是非对抗性运动,以战胜自己为目标,不会因好狠斗勇而伤身。

3. 射以养眼

射箭讲求目光端正,要求静若无人,动若射(箭靶)。在野外射箭时,大自然是养眼





的最佳环境，长期习射对眼力大有裨益。

4. 射以养气

射箭时要求声容静，气容肃，射箭动作过程要求柔和用力，故呼吸始终应深沉、顺畅。

5. 射以养胆

射箭动作要求一气呵成，不能停顿迟疑，长期练习射箭，可以培养人果断的品格。古语云：练兵自练胆始，练胆自练气始，练气自练射始。

6. 射以养神

射箭除了需要技术熟练、稳定外，更要求注意力高度集中，始终将精神专注于自身，并关注目标。中不喜，失不恼，诚心诚意射出每一箭。长期诚心习射，自然会气定神闲。

7. 射以养智

射箭只要有一把弓一支箭就可以练习，简便易行。练习射箭能直观而深刻地体会出抽象的道理，培养自觉、自律、自修、自正的良好习惯，继而启发智慧，学以致用，身心受益。

8. 射以养美

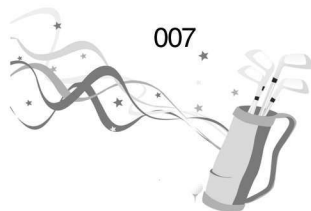
射箭运动具备多种美：动作简单而自然之美、柔和用力之美、身体端正挺拔之美、气定神闲之美、从容果敢之美、坚毅之美、恭敬礼让之美、自觉互助之美、尊重生命之美、积极向上之美和“学而时习之，不亦说乎”的精神愉悦之美等。不仅习射者能感受到这些美，旁观者亦会为这些美所感动。

9. 射以养和

通过射箭，个人可以练就诚意、慎独的功夫，培养自觉、内省、坚毅、果敢、恭敬和礼让等品德，达到身心合一、安详大雅的境界。

10. 射以养正

射箭能养身、养眼、养气、养胆、养神、养智、养德和养美，则人自然身正、心正。身正、心正，则自然为人中正，做事正直。





第二节 海洋体育文化

一、海洋体育文化概述

(一) 海洋体育的概念

海洋体育是指人类基于对海洋的认识,利用海水、海湾、海岛、沙滩和滩涂等海洋资源,以人的身体活动去感受和体验海洋自然环境带来的刺激、惊险等为主要特征,融竞技、休闲、健身、娱乐、冒险及游戏于一体,以达到身心休整、娱乐放松、强身健体、欢度余暇为目的的体育活动。

学者鲍明晓认为:“海洋体育是人们利用海洋资源和环境,有目的地开展运动休闲活动的总称。”滕海颖认为:“海洋体育是人类依据海洋资源而发展起来的一组(套)锻炼身体并使其健康的运动项目。”这两个概念的核心内容是依托海洋资源和环境,为增进身心健康而进行的具有生态性、娱乐休闲性和海洋特色的体育运动。郑婕将海洋体育定义为:以海洋生态系统为活动空间,以满足大众休闲娱乐和健康需求为目的,依托海洋资源而进行的促进身心和谐发展的一种社会文化活动。梳理海洋体育的构成要素及其相互关系,应包含自然环境、时间、设施、经费、人员与制度6大要素,其中,自然环境是不为人的主观意识所改变的,它对海洋体育活动起决定性作用,而其他要素需通过体育组织起作用。

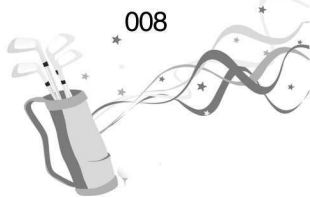
(二) 海洋体育文化的相关概念

体育社会学家卢元镇教授认为:“体育文化是关于人类体育运动的物质、制度、精神文化的总和。”体育文化作为文化的下位概念,依据文化的相关定义而引申,从文化的普遍性过渡到体育文化的差异性,存有类似和特有的文化要素。

海洋体育文化是体育文化与海洋文化相互结合的产物,是新文化在形成时的选择与重构,表现为包含和被包含关系。体育文化与海洋文化同属文化空间中两个并存的文化体系,在文化共性的作用下,海洋文化在与体育文化碰撞、交融的过程中形成了海洋体育文化。从广义上讲,海洋体育文化泛指与海洋有关的体育文化,是人类受海洋影响逐步孕育、创造、形成的具有海洋特性的体育物质财富和精神财富的总和;从狭义上说,海洋体育文化指人类以海洋环境为依托,在长期与海洋生态相互作用的体育实践活动和历史发展进程中,形成的一种以海洋精神为主要特征的体育文化意识形态。例如,福建泉州在宋元时期成为海洋民俗文化特色鲜明之地,被认为是“海上丝绸之路”的起点之一。

(三) 海洋体育文化的基本形式

体育文化作为一个有机的整体,其所有构成都处于互涵共摄、互观互照的状态之中,





因此,人们直观看到或感知到的往往只是它的状态和基本形式。体育物质文化、制度文化、精神文化就是体育文化的三个基本形式,也是体育文化系统的构成要素或子系统。这是由人与自然存在和社会存在关系的三个基本层次决定的。体育物质文化系统是体育文化系统的基础,是体育制度文化子系统和体育精神文化子系统的前提条件;体育制度文化系统是体育文化系统的关键,只有通过合理的体育制度文化才能保证体育物质文化和体育精神文化的协调发展;体育精神文化子系统是体育文化系统的主导,保证和决定体育物质文化和制度文化建设和发展的方向。因此,海洋体育文化根据体育文化的基本形式可划分为海洋体育物质文化、海洋体育制度文化和海洋体育精神文化三种形式。

1. 海洋体育物质文化

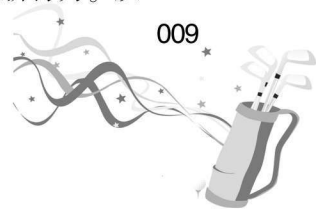
海洋体育物质文化由海洋体育自然物和海洋体育人造物所组成。自然环境是海洋体育赖以生存的载体,是一切海洋体育活动的前提条件,它由海水、海滩、海礁、海岛、海空与海洋气候等基本要素组成。当人类以体育运动的形式参与其中并与之互动,使海洋自然环境承载体育功能之时,海洋自然环境便赋予了体育社会与文化属性。如冲浪运动靠的是海浪的起伏,赛艇运动靠的是海水的流动和海风的劲力,沙排运动必须满地铺满黄金沙。因此,海洋体育运动只有合理运用海洋自然资源,与海洋自然环境相融合,才能有海洋体育文化的禀赋。

海洋体育人造物是彰显海洋文化理念,使之具有海洋运动特色的海洋公共体育场馆设施,是海洋体育文化符号的标记物。例如,停泊在我国海南省三亚市卧龙湾和厦门市环岛路的各类赛艇、帆板、帆船、桨板,丰富多彩的海上运动设施、垂钓器具、沙滩体育用品、海洋民俗体育特制品,琳琅满目的航海设备、器械、工具以及海洋体育服饰等,均呈现出海洋体育的文化特质。

2. 海洋体育制度文化

自古以来,中国沿海渔民崇拜、信仰海龙王及海上诸神而自发形成了“祭海”风俗。例如,在福建闽南一带流行纪念海神妈祖的海洋民俗文化活动,此活动在我国福建沿海各地以及台湾地区都非常普及。在每年的谷雨前后人们往往会选个吉日,从上午9时开始,海滩上鞭炮齐鸣,礼花喧天,搭台唱戏三天三夜,秧歌、龙灯、旱船、腰鼓及各种民俗表演纷纷登场,祈求神灵保佑以海为生的人们。传承至今,一些有体育属性的民俗活动也相继亮相,如帆船、帆板、独木舟、爬桅等赛事的竞赛规则、规程随参与者的文化认同逐渐形成。可见,带有浓厚沿海地域色彩和行为准则的海洋体育运动,具有民众参与广、影响大、娱乐性强、延续历史长的特征,集传统的渔民生活、劳动技能和祭祀内容,其竞赛活动依赖于当地的历史背景、地理风貌、社会形态以及渔民的心理意识所形成的民俗民风。

从文化学视角审视,海洋体育是建立在海洋自然环境与海域人文环境基础上的行为活动方式,其活动形式与内容的形成、扩充与流变得益于不断进化的渔业生产劳动、商贸、军事以及祭祀活动,是人们与海洋融合,寻求和谐相处的长期实践过程中的创新行为。从





原始的、单一的身体动作演变成为科学系统的复合型运动技能，特别是海上帆船、风浪板、海钓等无动力操作项目，更是脑体并用、体智相兼的智能型运动项目。海洋体育为促进各国各民族文化相互交流、碰撞、选择、吸收和创新构建了平台，开辟了通向文化繁荣、经济发达、国家富强的新途径。当前，海峡两岸间的海洋体育交流活动不断升温，从官方到民间，厦金横渡、海峡两岸高校帆船赛、海峡两岸龙舟赛、独木舟赛和帆板滑板赛层出不穷，加深了两岸民众的情感交流，推进了两岸关系的友好发展。

3. 海洋体育精神文化

海洋体育精神文化是五彩缤纷的，它由海洋体育情感、海洋体育意识、海洋体育态度、海洋体育认知和海洋体育品质等具有不同色彩的元素构成，其中，“蓝色”“绿色”“红色”是海洋体育精神文化的主色调。

(1) “蓝色”海洋体育理念。“蓝色”是海洋色彩的外在表现，“蓝色海洋文化”象征着宽阔、自由、洒脱和希望，即无穷的奥秘有待探寻、无尽的乐趣有待体验、雅致的心境需要舒展、美好的蓝图需要描绘。人类在与海洋的互动关系中形成了广泛的“蓝色”认同，即由陆地向海洋延伸，为理想而奋斗，心向目标而前行，无论风大浪高暗流险滩，航海人总是凭借坚韧不拔的意志与团队合作精神，挑战变幻莫测的海洋环境并与之相适应，直至胜利到达彼岸。“蓝色”体育理念是潜藏在物质文化深处的精神凝练，诠释了创造者、参与者挑战自然、勇于拼搏与超越自我的观念和态度。

(2) “绿色”海洋体育意识。绿色代表蓬勃生机、旺盛活力和绵延生命，象征着理解、宽容、善意、友爱和美好，是人与自然和谐发展的代名词。绿色体育彰显的是人与自然的亲近与融合，讲求自然生态、经济生态和人文生态的和谐发展。从文化意义上讲，是以一种不断进化与完善的渠道通向可持续发展，它要求生产力发展的同时必须保全生存环境，倡导无公害、更公正、更纯洁、更人性、更进步、更科学和更团结的社会行为，是空气清新、环境优美、生态良好的现代化沿海区域的发展目标，更是现代体育追求健康，达到人与自然、人与人、人自身和谐发展的文明诉求。

(3) “红色”海洋体育思想。红色是健康、热情、朝气、欢乐的象征。红色海洋体育思想使现代社会中的人们反对一切封建迷信，顺应自然，主张指导思想上的唯物论、文化取舍态度上的辩证法以及方法上的实践观，正确认识和反映海洋运动的内在本质及其发展规律，体现追求真理、实事求是和开拓创新的科学精神，体现政治、经济、文化、社会发展的主流和方向，是新时期面向世界、面向未来，融会世界各民族优秀文化成果的窗口。

二、海洋体育文化的基本特征与价值

(一) 海洋体育文化的基本特征

1. 海洋性

人们常说海洋文化是“蓝色文化”，“蓝色”的色彩属性就是海洋文化的属性。海洋

