



全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

供中等卫生职业教育各专业用

体育与健康

卫生职业教育教学指导委员会审定

主编 张庆霞



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE





全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

供中等卫生职业教育各专业用

体育与健康

主 编 张庆霞

副主编 谢玉堂

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 卫 (山东省济南卫生学校)

牛怀芝 (山东省益都卫生学校)

孙 成 (黑龙江省卫生学校)

刘志军 (山东省济南卫生学校)

张 旸 (山东省临沂卫生学校)

张庆霞 (山东省济南卫生学校)

张彩文 (甘肃省卫生学校)

谢玉堂 (安徽省阜阳卫生学校)



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/张庆霞主编. —北京: 人民卫生出版社,
2008. 1

ISBN 978-7-117-09681-2

I. 体… II. 张… III. ①体育—医学院校—教材②健康
教育—医学院校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195978 号

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

体育与健康

主 编: 张庆霞

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京市卫顺印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16 印张: 15.25

字 数: 380 千字

版 次: 2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09681-2/R · 9682

定 价: 20.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

出版说明

为贯彻“国务院关于大力发展职业教育的决定”等重要文件精神，卫生部、教育部于2006年3月调整并成立了第二届卫生职业教育教学指导委员会（简称第二届行指委）的工作范围和人员组成，以更好地指导卫生职业教育的发展。为了适应卫生事业发展改革对卫生职业人才的需求，第二届行指委领导和组织全国中等卫生学校对中等卫生职业教育6个专业7个门类的教学计划和教学大纲进行了调研、规划、组织编写、论证等工作，并报卫生部审定通过，于2007年5月正式颁布，由人民卫生出版社正式出版。卫生部教材办公室在卫生部、教育部的领导下，在第二届行指委的直接指导下，立足于更好地在卫生职业教育中体现职业教育的发展与改革趋势，组织全国百余家中等卫生学校，以新教学计划和教学大纲为依据，编写了全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材。本套新一轮规划教材得到了各学校的大力支持和高度关注，它将成为新时期、新形势下大力发展卫生职业教育的重要基础和根本保障！

本轮教材的修订原则和特点为：①紧扣新教学计划和教学大纲进行编写，体现构建和谐社会对技能型、高素质劳动者的需求、教育部门的培养目标、卫生部门的用人要求的紧密结合。本轮教材的培养目标定位为：以服务为宗旨、以就业为导向、以岗位需求为标准，培养与我国社会主义建设要求相适应，与就业岗位要求相符合，为卫生事业发展服务的技能型的高素质劳动者。②体现“以就业为导向、以能力为本位，以发展技能为核心”的职教理念，理论知识强调“必需、够用”、符合中等卫生职业教育生源的特点和就业的需求；强化技能培养，包括专业技能、就业技能、创业技能。③体现统一性与灵活性的结合：护理专业、药剂专业教材采用模块化的课程结构，各学校可根据实际情况选择和组合教材模块，以培养特色化人才。强调“宽口径、重实用”的思路，优化课程结构，精选教学内容。“宽口径”是指覆盖面宽，力求使学生专业素质的内涵得到拓宽；“重实用”是教学内容要实际、实用，紧密联系工作岗位实际需要和执业资格考试、相关职业考试大纲的要求。各专业根据专业特点，在教材中设置了不同特色的图文框，对教学内容进行适当的拓宽或延伸，从而激发学生的学习兴趣、开拓学习视野。④体现优良传统与改革思想的融合：在上一轮教材的基础上，保持课程体系和内容的连贯性，修改不适应教学的环节、课程、内容，体现改革思路清晰、方向明确、途径成熟的专业教学理念。⑤体现卫生部规划教材的权威性、科学性、先进性、适用性、规范性。⑥体现服务于学习与教学的原则：本轮教材在书末设置了实践指导、教学大纲的内容，多数专业核心课程编写了配套教材和（或）配套光盘。

本套新一轮规划教材包括公共基础课程、医学基础课程、6个专业7个门类的专业课程、选修课程共108种教材。其他未修订专业的教材如各校仍开设该专业，可继续使用原教材。

卫生职业教育教学指导委员会

卫生部教材办公室

人民卫生出版社

二〇〇七年十二月

第二届 卫生职业教育教学指导委员会

职 责

姓 名

工作单位

顾 问

祁国明

中华医学会

鲍 朗

教育部高教司

主任委员

刘雁飞

卫生部科教司

副主任委员

孟 群 (★)

卫生部科教司

石鹏建

教育部高教司

董德刚

辽宁省卫生厅

姒建敏

浙江大学

胡国臣

人民卫生出版社

秘书长

沈 彬 (★)

天津医学高等专科学校

副秘书长

解江林

卫生部科教司教育处

文历阳

华中科技大学同济医学院

委 员

李赵城

卫生部人事司

郭燕红

卫生部医政司

王启明

教育部高教司

范 唯

教育部职成司

刘 杰

教育部职成司

吕一平

北京市卫生局

张孟华

浙江省卫生厅

孙宁生

江苏省卫生厅

耿文奎

广西壮族自治区卫生厅

秘 书

天津医科大学
哈尔滨医科大学
大连医科大学
上海交通大学成教学院
四川大学教育发展中心
浙江医学高等专科学校
西安医学院
肇庆医学高等专科学校
福建卫生职业技术学院
湖南永州职业技术学院
郑州卫生职业技术学院
苏州卫生职业技术学院
甘肃省卫生学校
无锡高等卫生职业技术
本溪市卫生学校
承德市卫生学校
人民卫生出版社
天津医学高等专科学校

注：“★”为常务

全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材

目 录

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
1	中等卫生职业教育各专业	1	语文应用基础	2	于叔杰 张谷平
2	中等卫生职业教育各专业	2	数学应用基础	2	张守芬 林虹伟
3	中等卫生职业教育各专业	3	英语应用基础	2	孙国棣 赵 旦
4	中等卫生职业教育各专业	4	物理应用基础	2	宋大卫
5	中等卫生职业教育各专业	5	医用化学基础	2	黄 刚
6	中等卫生职业教育各专业	6	信息技术基础	2	关中辉
7	中等卫生职业教育各专业	7	体育与健康	1	张庆霞
8	中等卫生职业教育各专业	8	病理学基础	2	王志敏
9	中等卫生职业教育各专业	9	病原生物与免疫学基础	2	吕瑞芳
10	中等卫生职业教育各专业	10	解剖学基础(包括系解和组胚)	2	王怀生 李 召
11	中等卫生职业教育各专业	11	生理学	2	彭 波 李茂松
12	药剂、医学检验	12	解剖生理学基础	2	王维智 蒋劲涛
13	中等卫生职业教育各专业 (医学检验专业除外)	13	生物化学	2	车龙浩
14	护理	1	妇产科护理	2	刘文娜
15	护理	2	口腔临床护理	1	葛嫒丰
16	护理	3	口腔美容及预防保健	1	范珍明
17	护理	4	重症监护技术	1	刘旭平
18	护理	5	重症监护仪器使用与维护	1	王 懿
19	护理、助产	6	儿科护理	2	叶春香
20	护理、助产	7	护理学基础	2	李晓松
21	护理、助产	8	急救护理技术	2	傅一明
22	护理、助产	9	健康评估	1	张淑爱
23	护理、助产	10	内科护理	2	金中杰 林梅英
24	护理、助产	11	社区护理	2	陈锦治
25	护理、助产	12	外科护理	2	严鹏霄 王玉升
26	护理、助产	13	心理与精神护理	2	李丽华
27	护理、助产、涉外护理	14	护理礼仪	2	耿 洁
28	护理、助产、涉外护理	15	老年护理	2	张小燕
29	护理、助产、涉外护理	16	人际沟通	2	张书全
30	护理、助产、涉外护理	17	五官科护理	2	李 敏
31	护理、助产、涉外护理	18	药物应用护理	2	姚 宏
32	护理、助产、涉外护理	19	中医护理	2	申惠鹏
33	护理、涉外护理	20	护理专业技术实训	1	张美琴

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
34	涉外护理	1	儿科护理	1	于海红
35	涉外护理	2	妇产科护理	1	包小兰
36	涉外护理	3	护理学基础	1	邵阿末
37	涉外护理	4	护理英语	1	刘国全
38	涉外护理	5	急救护理技术	1	李树东
39	涉外护理	6	健康评估	1	夏惠丽
40	涉外护理	7	内科护理	1	马秀芬 孙建勋
41	涉外护理	8	社区护理	1	徐国辉
42	涉外护理	9	外科护理	1	谭进 周静
43	涉外护理	10	心理与精神护理	1	杨萍
44	涉外护理	11	英语国家概况	1	黄宁益
45	助产	1	产科学及护理	2	薛花 程瑞峰
46	助产	2	妇科护理	1	李晋爱
47	助产	3	母婴保健	2	杨玉杰
48	助产	4	遗传与优生学基础	2	周德华
49	口腔工艺技术	1	口腔固定修复工艺技术	2	黄强生
50	口腔工艺技术	2	疾病学基础	1	吴增春
51	口腔工艺技术	3	可摘义齿修复工艺技术	2	米新峰 农一浪
52	口腔工艺技术	4	口腔工艺设备	1	李新春
53	口腔工艺技术	5	口腔疾病概要	2	毛珍妮
54	口腔工艺技术	6	口腔解剖学	1	肖希娟
55	口腔工艺技术	7	口腔生理学	2	李华方
56	口腔工艺技术	8	口腔工艺技术材料学基础	2	杨家瑞
57	口腔工艺技术	9	口腔医学美学基础	2	肖云
58	口腔工艺技术	10	口腔预防保健基础	2	李耀峰
59	口腔工艺技术	11	口腔正畸工艺技术	2	杜维成
60	口腔工艺技术	12	口腔组织及病理学基础	1	刘影
61	药剂	1	常用制剂技术与设备	1	江丰
62	药剂	2	天然药物化学基础	2	王天玲
63	药剂	3	天然药物学基础	2	李建民
64	药剂	4	无机与分析化学基础	1	石宝珏
65	药剂	5	药剂学	2	高宏
66	药剂	6	药理学与药物治疗学基础	1	张庆
67	药剂	7	药品市场营销学	2	钟明炼
68	药剂	8	药事管理学	2	寇建民
69	药剂	9	药物分析	2	牛彦辉
70	药剂	10	药物化学基础	2	王玮瑛
71	药剂	11	药用植物学基础	1	潘凯元
72	药剂	12	医药企业经营与管理	1	王捧英
73	药剂	13	医药商品学	1	艾尔肯·依布拉依木
74	药剂	14	医院药学概要	1	彭丽红
75	药剂	15	制药工艺基础	1	李淑清

总序号	适用专业	分序号	课程名称	版次	主编
76	药剂	16	制药过程与设备	1	姜爱霞
77	药剂	17	中药调剂与制剂技术	1	高荣哲
78	药剂	18	中药鉴定技术	1	邹丽焱
79	药剂	19	中药炮制技术	1	马光
80	药剂	20	中医学概论	1	李莉
81	药剂、医学检验	21	有机化学	2	曾崇理
82	药剂、医学检验、口腔工艺技术	22	疾病概要	2	刘昌权
83	医学检验	1	分析化学	2	谢庆娟
84	医学检验	2	寄生虫检验技术	2	尹燕双
85	医学检验	3	临床检验	2	安艳 赵平
86	医学检验	4	免疫检验技术	2	鲜尽红
87	医学检验	5	生物化学检验技术	2	沈岳奋
88	医学检验	6	生物化学	2	李月秋
89	医学检验	7	微生物检验技术	2	郭积燕
90	医学检验	8	无机化学	2	丁秋玲
91	医学影像技术	1	X线摄影化学及暗室技术	2	吕文国
92	医学影像技术	2	X线物理与防护	2	李迅茹
93	医学影像技术	3	超声诊断学	2	夏国园
94	医学影像技术	4	电工与电子技术	2	赵笑畏
95	医学影像技术	5	疾病概要	2	任光圆 刘更新
96	医学影像技术	6	医学影像设备	2	冯开梅
97	医学影像技术	7	影像技术学	2	李萌 陈本佳
98	医学影像技术	8	影像诊断学	2	李海鹰 王蒙
99	中等卫生职业教育各专业选用	1	就业与创业指导	2	温树田
100	中等卫生职业教育各专业选用	2	美育	2	汪宝德
101	中等卫生职业教育各专业选用	3	青少年心理健康	1	盛秋鹏
102	中等卫生职业教育各专业选用	4	社会学基础	2	刘叔疆
103	中等卫生职业教育各专业选用	5	卫生法律法规	2	王峰
104	中等卫生职业教育各专业选用	6	心理学基础	2	肖丹
105	中等卫生职业教育各专业选用	7	医学伦理学	1	曾繁荣
106	中等卫生职业教育各专业选用	8	营养与膳食指导	2	刘琦
107	中等卫生职业教育各专业选用	9	职业道德与职业生涯规划	1	谈玲华
108	中等卫生职业教育各专业选用	10	中医学基础	2	刘全生

前言

全国中等卫生职业教育卫生部“十一五”规划教材《体育与健康》是为了适应新形势下我国中等卫生职业教育改革发展的迫切需求,根据2007年5月在海南省海口市召开的“全国中等卫生职业教育卫生部‘十一五’规划教材主编人会议”的精神,在卫生部教材办公室的具体指导下,由长期从事体育与健康教学与研究的专家共同编写完成。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出,“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现,学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”《国务院关于基础教育改革与发展的决定》进一步提出“贯彻健康第一的思想,切实提高学生体质和健康水平。增加体育课时,并保证学生每天1小时的体育活动时间”。2007年5月,《中共中央关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》进一步明确提出,增强青少年体质,促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。以迎接2008年北京奥运会为契机,进一步加强青少年体育,增强青少年体质,鼓励学生走向操场、走进大自然、走到阳光下,形成青少年体育锻炼的热潮。在此背景下,2007年5月卫生职业教育教学指导委员会组织专家学者拟定了“新一轮全国中等卫生职业教育《体育与健康》教学大纲”,此大纲紧紧围绕认真贯彻党的教育方针,全面推进素质教育及“健康第一”的指导思想,结合《体育与健康指导纲要》及全国学校体育工作精神为核心,在坚持教材建设“三基(基本理论、基本知识、基本技能)、五性(思想性、科学性、先进性、启发性、适用性)”原则的基础上,在培养目标、教材风格、内容和形式等方面进行了不同程度的改革和创新,力求目标明确、特色鲜明,教学咸宜。

《体育与健康》是新一轮教学计划基础文化课中必修课程,旨在培养学生具有一定的体育与健康知识水平,养成体育锻炼的习惯,形成终身体育锻炼的能力。同时,让学生了解“体育的基本知识”、“健康的基本知识”,本书还结合2008年北京奥运会,简要介绍了“奥林匹克运动会的基本知识”,让学生从中了解“重在参与、不断奋进、公平竞争、团结友好、无私奉献”的奥林匹克精神。本教材在继承的基础上,结合学生特点有所创新,在体操章节中,增加介绍了“青春活力”青少年广播体操,通过学习培养学生的体操基本技能、节奏感等。爱美之心,人皆有之。青少年学生都希望自己的体型匀称、协调、健美、力量,为此本教材增加了“塑身运动”章节,通过介绍形体训练、健美运动、健美操、瑜伽等内容,指导学生学习和塑造完美的形体;本章节中的三级健美操成套动作的图片,是国内唯一的正式规范标准的动作。同时,为崇尚民族精神,继承和发扬民族传统体育项目,新增设了“民族传统体育运动”章节,主要包括中国武术(初级长拳第一路、二十四式太极拳)、气功等项目,本章节还重点介绍了民族传统体育锻炼所特有的健身养生、疏通经络、调节气血、祛病延寿、防身自卫、锻炼意志、健全人格等功效。而且不受场地、器械、天气等条件的限制,易于普及,是坚持终生体育运动的好项目。

本教材为适应中职学生的认知特点,在教材风格和编写体例上进行了创新。全书力求简洁明快、条理清晰,每一章的主干内容均分成了“导学、正文、图片、练习方法”四个部分;还设计了“练习口诀”、“小贴士”、“竞赛项目规则部分”等一些辅学内容,穿插在正文中,有助于提高学生学习兴趣和培养学生的自学能力。

本版教材约24万字,共九章,并在附页中收录了“学生体质健康标准”内容,方便读者使用;全书努力把握“必需、够用、实用”原则,以终身体育锻炼方法的需要为尺度,避免过多的叙述和过深的解释,图文并茂的形式让学生一目了然,增加学习热情,为终身体育打下良好的基础。

本教材适用于三年制中等卫生职业教育所有专业使用,也可供同层次其他学制的专业学生使用,并可供非学历教育人员参考之用。同时建议,在具体使用时可根据实际情况对内容作适当增减取舍。

本教材在编写过程中得到了各编者所在单位的大力支持,特别是山东省济南卫生学校、黑龙江省卫生学校为教材的编审和定稿工作提供了全方位的协助,人民卫生出版社的编辑、济南大学的专家教授也都给予了专业指导和热情帮助,杨勇老师、韩双、刘旭同学对教材图片的制作付出了大量的心血,同时本教材还参考引用了一些国内相关书籍和文献,在此一并表示诚挚谢意。

在本书付梓之际,深感由于才疏学浅、时间紧迫,虽已尽心尽力,仍有疏漏和不妥之处,恳请前辈、同行专家、广大师生及读者赐教和指正。

张庆霞

2008年1月

目 录

第一章 体育的基本知识

1

第一节 体育

1

一、体育的概念

1

二、体育的产生

1

三、体育的功能

2

第二节 体育锻炼的科学规律

3

一、体育锻炼的规律

3

二、体育锻炼的原则

4

三、体育锻炼的内容与选择

5

四、体育锻炼时应注意的问题

6

第二章 健康的基本知识

8

第一节 健康

8

一、健康的概念

8

二、影响健康的因素

9

三、亚健康

10

第二节 体育锻炼与身心健康

12

一、体育锻炼与身体健康

12

二、体育锻炼与心理健康

14

第三章 奥林匹克运动的基本知识

16

第一节 奥林匹克运动

16

一、古代奥林匹克运动

16

二、现代奥林匹克运动

16

第二节 中国与奥林匹克运动

19

一、中国的奥运会之路

19

二、中国的申办之路

19

三、2008年奥运会会徽、理念

20

第三节 冬季奥运会

20

一、第1届冬季奥运会

20

二、第13届冬季奥运会

21

第四章 田径运动..... 23

第一节 田径运动概述	23
一、田径运动的基本知识	23
二、田径运动对健康的促进作用	24
第二节 跑	25
一、短跑	25
二、接力跑	29
三、中长跑	30
第三节 跳跃	32
一、跳高	32
二、跳远	35
三、三级跳远	37
四、发展与提高跳跃能力的练习	39
第四节 投掷	40
一、铅球	40
二、标枪	42
第五节 田径规则简介	45
一、径赛	45
二、田赛	47

第五章 体操运动..... 49

第一节 体操运动概述	49
一、体操运动的基本知识	49
二、体操运动对健康的促进作用	49
第二节 竞技体操和广播体操	50
一、技巧	50
二、单杠	52
三、双杠	53
四、支撑跳跃	54
五、广播体操	56

第六章 球类运动..... 62

第一节 球类运动概述	62
一、球类运动的基本知识	62
二、球类运动对健康的作用	62
第二节 篮球	63

一、篮球基本技术及练习方法	63
二、篮球基本战术及练习方法	71
三、篮球比赛规则简介	74
第三节 排球	76
一、排球基本技术及练习方法	76
二、排球基本战术及练习方法	80
三、排球比赛规则简介	82
第四节 足球	84
一、足球基本技术及练习方法	84
二、足球基本战术及练习方法	89
三、足球比赛规则简介	90
第五节 乒乓球	93
一、乒乓球基本技术及练习方法	93
二、乒乓球比赛规则简介	97
第六节 羽毛球	99
一、羽毛球基本技术及练习方法	99
二、羽毛球比赛规则简介	102
第七章 塑身运动	105
第一节 塑身运动概述	105
一、塑身运动的基本知识	105
二、塑身运动对健康的作用	105
第二节 形体训练	106
一、形体基本姿态练习	106
二、形体基本素质练习	111
三、基本形态控制练习	115
第三节 健美运动	124
一、健美运动的基本练习	125
二、健美操的基本动作练习	132
三、大众健美操三级动作	139
第四节 瑜伽	145
一、瑜伽的基本功法	145
二、瑜伽的练习方法及注意事项	152
第八章 民族传统体育运动	154
第一节 民族传统体育运动概述	154
一、民族传统体育运动的基本知识	154
二、民族传统体育运动对健康的促进作用	155

第二节 武术运动	155
一、武术运动的基本功练习	155
二、初级长拳第一路	158
三、二十四式简化太极拳	168
第三节 气功	193
一、气功的概念	193
二、气功功法练习	193
三、舒心平血功	195

第九章 游泳与滑冰运动.....205

第一节 游泳	205
一、游泳的基本知识	205
二、游泳对健康的作用	205
三、蛙泳的基本动作	207
四、游泳的安全卫生要求与救护	209
第二节 速度滑冰	210
一、速度滑冰概述	210
二、滑冰对健康的作用	211
三、速度滑冰的基本技术	211
四、滑冰的准备工作及注意事项	216

体育与健康教学大纲.....218

附：学生体质健康标准.....223

一、《学生体质健康标准》实施的意义	223
二、《学生体质健康标准》的测试项目	223
三、《学生体质健康标准》的测试方法	223
四、体质健康评分标准	224

第一章 体育的基本知识

体育,天神的欢娱,生命的动力;体育,塑造人体的美丽,健康的力量,使人体运动富有节律;体育,是乐趣,使人内心充满欢乐;体育,是培育人类的沃土,增强民族体质,增进人民健康;体育,是和平的象征,是世界人民参与高尚竞赛的动力。

第一节 体 育

一、体育的概念

体育的概念分广义和狭义两种。

(一) 体育的广义概念

体育亦称体育运动,是指以身体练习为基本手段,增强体质,提高运动技术水平,进行思想教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受社会政治、经济的影响与制约,也为一定社会政治和经济服务。

体育由学校体育、竞技体育、社会体育三个基本方面组成。

学校体育是学校教育的重要组成部分,是通过体育手段来增强体质,传授体育的基本知识、技术、技能,培养学生道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。

竞技体育是为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理和运动能力等方面的综合潜力,以取得优异成绩而进行的科学、系统的训练和竞技活动。

社会体育是指大众体育活动,它是以健身、健美、养生、娱乐和休闲等目的而进行的广泛的、形式多样的体育活动。

(二) 体育的狭义概念

狭义“体育”已成身体教育,它是一个促进身体发展,增强体质,传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德和意志品质过程,是教育的组成部分,目的在于培养人的全面发展。

二、体育的产生

(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。在远古时期,人类为了生存,不得不经常出入于沼泽平原,穿梭于崇山峻岭,跨溪流,越障碍,攀悬崖,采摘瓜果,捕捉鱼虾,猎获禽兽。为了采摘树上的果实充饥,就要掌握攀登的技巧;为了捞取水中的鱼虾,就学会游泳;为了捕捉动物,就需要快速持久的非凡奔跑能力;为了抵御和战胜猛兽,就要有使用器械和投掷的力量……在与大自然的斗争中,人们逐渐形成了走、跑、跳、投等动作技能,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。

(二) 体育与劳动的区别

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,在一定的过

程中都要求有身体活动,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,两者既不可相同,更不能相互代替。首先,活动的动机和目的不同,劳动创造价值,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健康,增强体质。其次,活动的环境条件不同。劳动在特定的条件下,受一定的操作规程制约,其身体活动部位大都是局部的反复活动和固定姿势的连续操作,对人体的影响有较大的片面性,所以劳动者的健康不可避免地存在不利的一面。体育运动是劳动之余的一种补充,可在阳光充足、空气新鲜、条件适宜的场所进行,也可根据不同工种,选择不同的活动内容,进行科学的锻炼,抑其过而补其亏,使人得到和谐发展。总之,两者在活动的目的、条件和效果等方面是不同的。

三、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点对于人和社会发展的作用及影响。了解了体育的功能,才能有目的、有意识、积极主动地发挥其功能,使体育能更好地为社会发展服务。

(一) 体育的健身功能

体育的健身功能是医学和生物学效应。即人合理、科学地从事体育运动,通过医学和生物学的多种机制,改善和提高人体新陈代谢水平、体内营养物质的分解与合成能力,促进人体健康和增强体质,使人体自身得到有效发展。这种有效发展表现在通过科学锻炼,可以改善大脑供血、供氧,增强大脑皮质兴奋性,提高人体神经系统,尤其是中枢神经系统的功能,使人头脑清晰,思维敏捷;通过体育锻炼,可以刺激软骨的增生,促进骨骼的生长;使肌肉的血液供应得到了改善,增加肌肉内的营养物质,提高了肌肉的工作能力和运动能力;加速新陈代谢,促进血液循环,使循环、消化、呼吸和排泄系统的功能得到进一步提高;通过体育锻炼,可以提高人体的机体运动能力和对外界环境的适应能力。

(二) 体育的教育功能

体育的教育功能是体育派生最基本的功能,就体育教育功能的广泛性而言,它对人类社会产生的影响,是体育其他功能所无法比拟的。世界各国的社会制度、政治观念、宗教信仰和意识形态不尽相同,然而,都很重视体育在教育中的独特作用。体育教育功能主要表现在两个方面:一是社会中的教育作用。体育具有活动性、竞争性、技艺性、群聚性、礼仪性和国际性等特点,这使得它在振奋民族精神、激发爱国热情、培养社会公德方面,具有特殊的社会教育意义;二是在学校教育中的作用。体育问世以来,人们最先看到的是体育能够帮助人强身健体的功能,并将体育归纳为学校教育的重要内容,为培养全面发展的人才服务。中国古代教育学家孔子就提出在教育中要学习“六艺”,所谓“六艺”,是指“礼、乐、射、御、书、数”。其中,射、御就是指现今的体育竞技和锻炼。

实践证明,体育教育在学校中的多功能性其他学科不具备的,因此,体育在学校教育中占有不可替代的作用。培养与教育学生在未来担任社会角色所必备的体育素养,以适应未来社会和生活的需要,这是体育在学校发挥教育作用的主要使命,同时,对受教育者还进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面的教育。学校体育采用体育教学、课外体育活动和课余运动训练等形式,使学生获得科学锻炼的体育理论知识,掌握一些普遍、必要的运动技能,学会科学锻炼身体方法,提高运动实践能力,养成系统从事体育锻炼的习惯,树立终身体育思想。