

“十二五”职业教育
国家规划教材选题立项

体育与健康

(第二版)

郑厚成 刘景刚 主编

体育出版社

“十二五”职业教育国家规划教材选题立项

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

(第二版)

郑厚成 刘景刚 主编

高等教育出版社·北京

内容提要

本书按照运动参与、增强体质、体育技能、身体健康、心理健康、社会适应、职业素质7个学校领域目标,紧紧围绕培养人才这个核心,将体育融合于文化、审美、休闲、健身、养生等诸多学科,突出了时代性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念。本书在选择教学内容时,把握“教育性与发展性”“理论性与实践性”“科学性与可行性”“健康性与文化性”“民族性与世界性”“竞技性与养生性”“统一性与选择性”等原则,把田径、体操、球类、游泳、民族传统体育、户外运动、休闲运动、水上运动等作为重点内容,并结合现代社会时尚和学生兴趣以及教育性,选择了健美操、体育舞蹈、跆拳道、柔道、网球、羽毛球、形体、拓展训练等内容。

本书可作为一般本科院校及高职高专院校公共体育课程教材,也可供相关社会人士选用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 郑厚成, 刘景刚主编. — 2版. — 北京: 高等教育出版社, 2014.9
ISBN 978-7-04-040490-6

I. ①体… II. ①郑… ②刘… III. ①体育-高等教育-教材 ②健康教育-高等教育-教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190156号

策划编辑 曹京华
责任校对 孟 玲

责任编辑 曹京华
责任印制 毛斯璐

封面设计 张申申

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 787 mm×1092 mm 1/16
印 张 26
字 数 540千字
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 2010年7月第1版
2014年9月第2版
印 次 2014年9月第1次印刷
定 价 38.50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 40490-00

编写人员名单

主 编：郑厚成 刘景刚

副主编：郭克军 辽宁轻工职业学院

赵 勇 宣城职业技术学院

高灼荣 安徽医学高等专科学校

郑 娟 兰州外语职业学院

编 委 (以姓氏笔画为序):

王 义 大连海洋大学职业技术学院

王文斌 福建农业职业技术学院

化春艳 西安职业技术学院

方儒钦 福建船政交通职业学院

刘 宏 辽宁轻工职业学院

吕 峰 湖南湘西民族职业技术学院

孙作明 兰州职业技术学院

李 文 贵阳护理职业学院

李东波 辽宁职业学院

张若谷 福州职业技术学院

吴景全 黑龙江农业工程职业学院

周 利 黑龙江职业学院

和文雄 云南交通职业技术学院

展之福 兰州外语职业学院

窦榕滨 江西信息应用职业技术学院

前言

体育课程教材,长期被奉为教学的“圣经”,或被称为“沉默教师”,在学校教育中具有重要地位和作用,是师生教学活动的基本依据。体育课程教材是体育学科传承体育文化和满足学生体育需要的途径和载体,在体育教育中具有至关重要的地位和作用。体育教材研究是体育课程研究的基础,也引领着体育教学研究,在体育课程和教学研究中处在中心位置,起着承上启下的作用。

为了进一步完善我国高等职业学院的体育课程教材,顺应我国高等职业院校(以下简称高职院校)迅速发展和人才培养的需要,我们依据国务院办公厅于2012年10月转发的《关于进一步加强学校体育的若干意见》和2009年教育部颁布的《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》的精神,在参阅大量国内外文献资料和近期学者研究成果的基础上,深入贯彻《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》的精神,全面修订了2007年8月出版的《体育与健康》教材。

一、修订背景

其一,随着我国经济的不断发展,人民生活水平的提高,高等职业教育迎来了前所未有的发展机遇,呈现出持续、健康、快速发展的势头。但是,据2011年全国学生体质健康监测结果表明,青少年体质持续下降。其主要原因是应试教育导致全社会和学校存在重智育、轻体育的倾向。电视和网络等媒体日新月异,虚拟世界对青少年影响越来越大,致使青少年不愿意去进行体育锻炼。高职学生大多是“90后”,且多数为独生子女。尽管他们处在对社会、对人生充满憧憬和想象的时期,但对人生价值的认识和追求呈现出较为现实、理性的态度。在对人生价值的理解中,更多地强调了个体人格的完善、功利得失、生活的自由独立,尤其是对物欲的冲动与道德的底线形成了不太协调的张力。折射出高职院校学生在道德品质、心理状况、社会理想、政治追求、生命敬畏等方面的问题。

其二,青少年体质健康问题已成为我国一个严峻的社会问题,如再不采取措施,不仅会影响青少年个体的生活质量,而且将最终影响民族体质和国家未来的建设和发展。促进青少年体质健康是各级学校的重要任务,高职院校作为青少年教育培养机构,理应承担起加强学生体育教育、培养学生运动技能、树立终身坚持进行体育锻

炼的重任。学校应把加强体育教育作为贯彻党的教育方针、实施素质教育和提高教育质量的重要举措,把提高学生体质健康水平作为落实《国家中长期教育改革与规划纲要(2010—2020年)》和办好人民满意职业教育的重要任务和责任,并摆在更加突出的位置。

其三,高职院校的体育教材是最基本的体育课程资源。但是,随着我国高等职业教育的不断发展,体育课程教材在内容选择上出现了异化现象,追求时尚化、娱乐化、游戏化、商品化成为目标,致使体育课程教材游离了教育性,变成了娱乐的附庸,失去了体育的真义。

其四,目前的体育课程教材存在内容与职业标准对接不紧密,职教特色不鲜明的问题,几乎没有与职教特点相融合,不能很好地适应社会对技能型人才培养的要求;只能使学生了解体育的简单知识和技术,很难实现对体育的深层认识和理解,致使体育与文化分离,缺乏教育性因素。

根据高职院校体育教育课程存在的问题,面对改革与发展,必须全面修订《体育与健康》教材。以多元的视角来探讨和研究高职院校体育教育的意义、特点和价值;运用调查研究和演绎归纳的方法,寻找高职院校体育教育的自身特色与魅力;编写出贴近学生、贴近生活、贴近职业、贴近社会的创新教材,并对学生进行贴近“生命”本身的教育。

二、修订方案

修订《体育与健康》课程教材的根本目的是提高职业教育人才培养质量。高职院校的体育课程是作为教育活动媒介而存在于教育系统中的。教育学原理是形成体育课程文化品质与制定体育课程标准的依据,体育课程教学只有按照教育学原理来实施,才具有教育性。知识、经验、竞技是体育课程文化的本原,修订教材强调回归体育的本质,要求体育必须融教育于一体,必须融精神于一体,必须融技能和审美于一体。

本教材突出时代性、职业性、实用性、人文性、主体性和以人为本的教育理念,为师生上课提供了教与学的平台和科学的内容,是课堂教学“教本”和“学本”的统一体。

本教材重视向学生传授体育人文知识,强调以运动去复观人类生命,挖掘人体潜力,增强体质健康,并借以表现和传递人体运动之美和伟大的体育精神力量。

体育人文教育也是该教材的思想基础。体育人文教育旨在人的发展,使高职院校的学生“学会生存”“学会生活”“学会创新”“学会关心”,增强解决未知问题的能力;使学生学会关心自己、关心他人、关心社会、关心人类赖以生存的生活空间,从而使高职院校体育课程摆脱文化缺失的现象。

本教材综合运用社会学、人类学、哲学、教育学、生命科学、身体学等学科的观点,以多元的视角来探讨和研究高等职业学校体育教育的意义、特点和价值;运用调查研究和演绎归纳的方法寻求我国高等职业学校体育教育的自身特色与魅力,提出了体育是最贴近“人”本身,贴近“生命”本身的学科,是世界上至高无上的身体与生命的教育。人类的生命是具有高度的,它和智能、体能、技能等组成人生质量的内涵,成为人生实现价值的保证。体育的真意在于“体”,“体”即“身”,“身”为“心”之基,所以体育由“体”及“心”,

渗透在整个生命之中,是身心统一的教育,也使“体”成为智慧之本、道德之体、精神之体、审美之体。体育不能外在于生命,使身心对立。人的生命只有一次,生命是有限的,生有涯、死有期,谁也无法抗拒。生与死,构成了完整的人生。所以,教材应当引导学生着眼于生命意义的追求,着眼于生命价值的实现,着眼于生命的自由、和谐发展,着眼于对生命的敬畏,从而使学生树立“生命可贵”的人道主义思想,珍惜自己和他人的生命,维护个体生命存在的权利。

本教材通过对身体教育与身体素质的诠释,使学生正确地认识自己的身体、正视自己的身体、了解自己的身体,深刻理解身体素质、心理素质、社会素质、创新素质的内涵以及体育运动对身体的促进作用。其中,身体素质是指人体运动的能力,主要使学生了解身体素质的结构,与身体运动有关的身体素质,与职业特点有关的身体素质。体质不强,何谈栋梁。

本教材通过健康教育,使学生深刻了解健康,形成正确的健康观和健康意识,养成良好的生活习惯和建立健康的生活方式,学会对健康进行自我评价。

通过了解体育文化对人类文明的影响,可使学生理解体育教育的文化性对培养职业技能型人才质量的重要性。

职业保健意识的树立对高职院校人才培养是十分重要的。作为未来社会的技术技能型人才,学习和掌握劳动中保护自身健康的知识,有助于适应社会的工作环境,正确应对不同职业和工作环境可能带来的健康隐患和体能等问题。

本教材通过对竞技体育规则的介绍,帮助学生体验比赛的公正和公平,使学生了解在规则的制约下形成的“契约关系”,既要最大限度发挥自己的能力、水平和战术,还要允许对手在平等地位上与自己竞争,甚至要在激烈的竞争中,做到“宁失一球,勿伤一人”“己所不欲,勿施于人”。这些都是学生在民主法制社会中必须具备的品质。竞技体育和民族传统体育还能弘扬爱国主义和民族精神,培养学生的团队意识和奉献精神,使学生懂得自我控制、遵纪守法、保持荣誉和尊严。这些也是学生进入社会必备的素质。

本教材还突出了对学生运动能力和审美能力的培养。体育教学的一个重要任务就是发展学生的运动技能。但不是要把学生培养成运动员,而是要提高他们的身体活动技能,使他们具备掌握各种技术(包括生活技术、劳动技术、军事技术、生存技术等)的能力。通过体育课程教学,用美的观念和形态感染和陶冶学生的情操,培养学生“悦耳悦目”“悦心悦意”“悦志悦神”的审美能力,达到以美引善,提高学生的思想品德,以美启真,增强学生的智力,以美怡情,增强学生的身心健康,促进学生全面、和谐发展。从而为他们今后走向社会能成为社会主义建设的高素质的劳动者和技能型人才奠定基础;使他们能有强健的体魄、健全的人格去适应社会;使他们学会身体锻炼的方法,学会识别哪些食物会危害身体的健康,学会聆听身体的警告信号、学会避免生病以及加速康复的手段,学会如何保持健康、如何增强体质;使他们能面对不同的职业,采用不同的身体锻炼方法去增强职业体能,解除工作带来的疲劳;使他们能以良好的心态去面对工作带来的压力,能以充沛的精

力和体力去应对工作的强度;使他们步入中老年后,仍能坚持身体锻炼,享受健康带来的快乐人生。

由于编者的水平有限,加上高职高专的体育教育正处于改革之中,故本教材中的不妥在所难免,恳请广大读者批评指正。

编 者

2014年6月

目 录

体育教育理论课程 (旨在对体质、健康与体育的了解)

第一章 国民素质与体质..... 3	第三章 体育文化与体育教育..... 51
第一节 我国国民素质的现状..... 3	第一节 体育文化概述..... 51
第二节 国民体质与健康的价值..... 6	第二节 体育精神与体育教育..... 55
第三节 国民体质与健康发展的 新需求..... 8	第四章 中华传统体育文化与 奥林匹克体育文化..... 62
第二章 身体教育与健康教育..... 12	第一节 中国与希腊的历史文化 语境..... 62
第一节 身体与身体运动..... 12	第二节 东西方体育文化的异同..... 63
第二节 身体教育与身体素质..... 17	第三节 中华文化与奥林匹克体育 文化的融合、交流和冲突..... 66
第三节 健康教育与健康促进..... 23	
第四节 生活方式与身体健康..... 29	

体育教育实践课程 (旨在增强体质与促进健康,提高生命和生活质量)

第五章 田径运动..... 73	第三节 网球、羽毛球、乒乓球的 教学与练习..... 145
第一节 走、跑项目的教学与练习..... 76	第七章 体操运动..... 175
第二节 跳跃项目的教学与练习..... 83	第一节 队列、队形的教学与训练..... 176
第三节 投掷项目教学..... 90	第二节 形体、艺术体操、健美操、 啦啦操简介..... 181
第六章 球类运动..... 96	第三节 竞技体操的教学与练习..... 193
第一节 篮球、排球、足球项目的教学与 练习..... 97	第八章 民族传统体育..... 201
第二节 橄榄球、棒球、垒球、手球 简介..... 131	第一节 中国武术的教学与练习..... 202

第二节 武术的刀术、棍术、射箭	
简介.....	222

第三节 散手的教学与练习	227
--------------------	-----

第九章 户外运动.....240

第一节 定向运动的教学与练习.....	241
---------------------	-----

第二节 野外生存的教学与练习.....	249
---------------------	-----

第三节 登山、攀岩、拓展训练、自行车	
运动简介.....	255

第十章 重竞技运动.....271

第一节 健美的教学与练习	272
--------------------	-----

第二节 柔道、跆拳道、摔跤(中国式)的	
教学与练习	284

第三节 拳击、击剑、截拳道简介.....	296
----------------------	-----

第十一章 水上运动.....305

第一节 游泳的教学与练习	306
--------------------	-----

第二节 跳水、滑水、花样游泳、潜泳、	
泅渡简介.....	314

第三节 帆船、帆板、赛艇、摩托艇、	
皮划艇简介	320

第十二章 冰雪运动.....328

第一节 滑冰的教学与练习	330
--------------------	-----

第二节 滑雪运动简介	334
------------------	-----

第三节 冰球、冰壶、冰橇简介.....	339
---------------------	-----

第十三章 休闲体育.....344

第一节 保龄球、台球、高尔夫运动	
简介.....	345

第二节 轮滑、体育舞蹈、街舞、瑜伽、	
蹦极、漂流简介	353

第三节 极限运动简介.....	372
-----------------	-----

第十四章 传统体育养生运动.....389

第一节 太极拳、五禽戏、易筋经、八段锦、	
导引功、气功简介	390

第二节 传统保健操	395
-----------------	-----

参考文献.....401

体育教育理论课程

（旨在对体质、健康与体育的了解）



第一章

国民素质与体质

一个国家要想实现现代化,不能仅靠引进先进的国家体制和高新科学技术;更重要的是国民能从人格、心理、体魄和行为上,与各种现代化形式的经济发展、教育投入、生产方式、民主制度、法律制度、思想观念等同步前进、相互配合,方能保证现代化的真正实现。也就是说,现代化的本质是社会现代化和人的现代化的辩证发展过程,它的主要动力与保障是国民素质及与此密切相关的国民体质。

第一节 我国国民素质的现状

人的素质是在先天性生理因素的基础上,通过教育等方式培养和社会实践活动锻炼逐渐形成、发展起来的素养与品质。它通过人的相对稳定的人格、精神、道德、言行、风度、气质、文化、健康等反映出来。国民素质是一个综合性概念,我们可以把它理解为人自身生存与发展的生理基础特性以及在社会实践中从外在获得的知识和技能内化于人的身心并积淀形成的相对稳定的长期发挥作用的基本素养与品质。它是自然和历史进程赋予人的潜在力量。

国民素质是历史的产物,是与社会制度和历史条件相联系的。国民素质的高低是衡量人本身认识、改造世界能力大小的标志,也是实现现代化的关键所在。

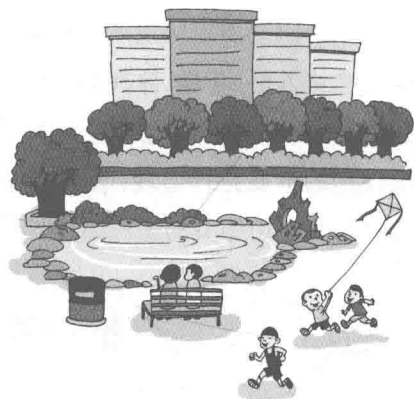
我国在经济运行机制转换的进程中,许多人仅把现代化认识为物质生活的极大丰富,忽视人文精神建设,出现了一种新的主体性迷失的情况,即过度的物质化、功利化倾向,正义感、责任感的淡化,荣辱感、是非观的混淆,公德心的普遍缺乏,个人行为的失范以及个人主义的抬头。

物质生活和精神生活的失衡,会造成一种不文明或反文明的心态,形成重物质、轻精神,重经济、轻文化的倾向。精神的贫困比物质的贫困后果更为严重,它导致产生诸如见死不救、见怜不悯的人情冷漠,钱权交易、金钱万能的良知泯灭,知识贬值、精神无用的文化贫乏,斗富炫奢、一掷千金的奢侈浅薄等一系列极端个人主义、



拜金主义和享乐主义的丑恶现象与社会问题。这不仅标志着生活质量的低劣,而且也严重拖后经济的发展和物质生活水平的提高。

这种现象已引起有识之士的普遍忧虑。今天人文学术已不只是不景气,而是陷入了危机。在一个功利心态占主导地位的时代,人文学术被普遍认为可有可无,由于人文精神意识的逐渐淡薄乃至消失,使得智慧与真理的追求失去了内在的支撑力,主导民族文化发展的学科,如哲学、文学、历史学等地位下降。尤为突出的是,我国青少年普遍缺乏扎实的基础知识,文科生对自然科学一窍不通者有之,称得上科盲;理工生对社会科学常识孤陋寡闻者有之,已几近木讷;而美术、书法、音乐、戏剧、戏曲这些人类共同的精神财富,以及我国古代的经书、唐诗、宋词、元曲等对今天不少青少年来说,则几乎是十分陌生的事物。一旦问起,多表现得相当幼稚和浅薄。而重建人文精神,追求人生真谛的理性态度,即关怀人生价值的实现、人的自由与平等,以及人与社会、自然之间和谐等是国民素质获得发展的必然条件。因为,人文精神既是国民文化素质的核心内容,又是国民文化素质的集中体现。加强人文精神的培养,应伴随人的一生。一个民族,如果忽视人文精神的培养,必然会导致民族文化素质乃至整体素质的下降,从而与和谐发展观背道而驰。



体质是国民素质的重要体现。半封建半殖民地时代的中国国民,曾被人讥笑为“东亚病夫”,当时的人均寿命只有 35 岁左右,婴儿死亡率高达 200‰。几十年来,经过党和人民的共同努力,随着我国经济、科技、文化、教育、医疗、体育等领域的快速发展,人民体质也迅速增强,这是举世公认的事实。但是,目前仍存在不少令人忧虑的差距,如生育质量不高、保健意识淡薄、保健知识匮乏、环境污染严重、就医经济拮据、生活方式不健康、膳食结构不平衡、心理素质差、忽视体育锻炼,以及消费水平低、居住条件差、人均绿地面积少等。另外,随着我国目前经济的发展,生活水平的不断提高,也给人们带来了新的疾病威胁。美国医学研究者发现,在美国只有 10% 的疾病由微生物引起,另外 10% 是遗传性的,30% 起源于环境因素,而 50% 则与人们的不良生活方式和不良行为有关。



20 世纪 80 年代,美国根据 200 多项研究和 100 多位专家的结论,发现不良生活方式和不良行为已占死亡因素的 48.9%,从而发出了沉痛的警告:“我们已自毁于自己创造的生活方式和行为,自毁于自己造成的环境污染,自毁于容许有碍健康的社会条件的存在。”在我国,社会病的发展也越来越严重。据调查,在 1 岁以上人的死亡原因中,生物因素占 27.8%,生产方式占 44.7%,医疗保健服务制度

占9.3%,环境因素占18.1%。再有车祸、性病、自杀、吸毒、吸烟、心理障碍、精神异常、艾滋病、离婚、酗酒、卖淫、嫖娼等,这些都是严重危害国民身心健康的实际因素。

人是社会生产力中最积极、最活跃的因素,而体育是以增强人类体质与健康为根本目的。然而,健康的价值和意义并非只是为了满足生命本身延年益寿的需要,更主要的是能够在工作中推进科学技术和经济的发展,推动社会的进步。因此,健康和发展是相互作用的:民健促国富,国富促民健。

我国在竞技体育上是金牌大国,但从国民体质状况来看,我们还不是体育大国,因为,我们国民体质还存在令人忧虑的种种问题。

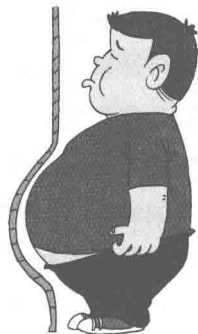
(1) 生育质量不高。全国每年新生婴儿中,有85万多的婴儿有生理缺陷,其中有30万是肉眼可见的残疾儿。

(2) 全国有视力、听力、语言、智力、肢体五类残疾人2500余万。若按世界卫生组织的9类标准认定,我国残疾人已超过1个亿,居世界各国之首。

(3) 据统计数据表明,目前全国共有痴呆患者200余万。痴呆与遗传、近亲婚配有直接的关系。当前我国素质高者少生或不生,而素质低者却有钱买着生,有胆顶着生,没钱没胆偷着生。很多偏远地区的超生子女,一般都是在贫困、愚昧的环境中成长。可以想象,这种格局延续几代之后,国民素质只能是一代不如一代。

(4) 我国现有1亿多乙肝病毒携带者,2000余万糖尿病患者,血脂异常者1.6亿,高血压病患者1.6亿,800余万肺结核病人,200余万肿瘤病患者,1600余万精神病(心理障碍)患者,200余万艾滋病素携带者。除此之外,还有各类传染病,如非典型性肺炎、禽流感等也曾严重威胁着国民的健康。

(5) 目前,全世界体重超重者已过12亿,美国有55%的人超重,英国45%的人超重,我国超重人口超过2亿,青少年的肥胖比率逐年增加,尤其生活在城市的男生(约占10.1%)。以北京为例,中小學生肥胖儿约占15%。肥胖并不是福,它会影响身高发育,女孩皮下脂肪达到一定的厚度,临界体重达到一定的水平,可以使青春发育期的到来提前。因脂肪过高的女孩容易早发育,初潮相对较早,会影响身高。儿童和青少年的肥胖将会影响一生的健康,他们在以后的生活中患上冠心病的比率比正常人要高出7倍。



肥胖是冠心病、高血压、偏瘫与代谢性(肥胖、糖尿病)疾病的祸根。我国现有6000万人肥胖,每年死于心血管疾病的人数达250万人,每年用于心血管疾病的治疗费用高达1100亿元。

世界卫生组织已将肥胖与艾滋病、吸毒、酒癖并列为世界四大医学和社会问题。世界性的肥胖正以每五年增加一倍的速度发展。可以说,世界上胖死的人比饿死的人要多。为提高人类生存质量、增加人均寿命,可千万不能忘记减肥。

生命对于每一个人来讲,只有一次,人从生命第一天开始,便进入倒计时状态,生命在一分一秒地缩短。在同学们听到身边发生了那么多的疾病和那么多的死亡之后,一定要关注自己的健康问题。为了生活、学习得更有意义、更有价值,我们不妨把精力分出一点儿来关心自己,少一点追名逐利的思想,用一颗平常之心看待荣辱贫富,起落沉浮,学会选择健康,享受健康。因为,有限的生命能量是一种生命成本,有人用有限的人生成本创造了无限的生命价值,有人则浪费了人生成本,在生命尽头,连一个圆圈也画不圆。



从上述现状不难看出,我国的国民素质尚待从整体上全面提高。我们必须认识到现今的国民素质还不能适应 21 世纪时代发展的需要。面临新世纪,我们能不能抓住发展机遇,赢得各种挑战,最重要的问题是要努力提高国民素质、加快人才培养。国民素质无法从国外引进,因为它有终身性和全时空性。“十年树木,百年树人。”为此,要加快教育现代化的步伐;尤其是全社会都要从思想上真正认识到应试教育是一种片面的淘汰式教育,不利于为现代社会培养有用的人才。首先是教育部门的各级领导要深刻理解素质教育的思想和改革的紧迫性,努力营造实施素质教育的氛围。

根据新时代的要求实施健康教育,是提高国民素质的重要途径。全社会都要重视《全民健身计划》的实施,培养国民养成终身锻炼身体的意识、习惯和能力;要建立国民终身保健意识和保健行为;要重视体育教育的质量,体育教育的内涵不等于设置体育课,而应从人才成长的规律和开发人才身心潜能考虑,使体育教育与心理教育、健康教育、人文精神教育、娱乐休闲教育、体育欣赏、增强体质等熔为一炉,形成一种社会氛围。要使学生了解自身的生理和心理发展规律,学会应对心理挫折和障碍的一些方法与策略,提高他们适应社会和协调人际关系的能力。在健康教育上,也必须加快改革的力度,更新思想,转变观念,要构建 21 世纪健康教育教学内容和课程体系,改变传承学科为探索学科。

第二节 国民体质与健康的价值

“价值”是一个具有广泛意义的概念,它被运用在不同领域,有着不同的内容和本质特

征,反映着不同的关系。它运用在国民体质与健康学的领域,反映着人和体质、健康、生产力、寿命、人口质量等的关系。

体质与健康的价值表现为生命的作用和意义。它包括自我价值和社会价值、内在价值和外在价值、现有价值和应有价值。自我价值包括对健康、长寿、智慧等的自我需要与自我满足;社会价值是指人的体质与健康对社会的作用和贡献,既包括对物质财富的贡献,也包括对精神财富的贡献。自我价值和社会价值有着不可分割的联系,因为自我不能孤立地存在,只能在社会历史和现实关系中存在;人自身的强壮体质和健康体魄并不是孤立地满足于自身长寿的价值,而应是自我价值和社会价值的统一。个人的自我价值,将取决于他满足社会需要的程度,即通过创造性的社会实践活动贡献于他人、集体和社会时才能表现出来。内在价值是指个人的体质、健康、体力、心理等在尚未发挥其社会作用之前的潜在价值;外在价值则是人通过社会实践活动,将内在的体质、健康、体力、心理等方面素质发挥出来,创造出社会财富时所表现出来的价值;现有价值是历史和现状所决定的人的体质与健康的目标;应有价值则是个人应达到的最佳体质健康状态。

居里夫人曾经说过:“科学的基础是健康的身体。”这句话深刻地描述了人的体质对创造物质财富的价值内容。

不同的时代有不同的生产方式,由此对人的体质提出了各自相应的要求。时代是一个动态的、不断发展的过程。它发展到今天,经历了农业、小手工业、工业化、信息化几个阶段。尤其是在工业化向信息化转变的过程中,信息、知识和身心健康在经济增长因素中起着举足轻重的作用。如果说,产业革命时代现代化的主要特征是机器代替了人的体力,那么 20 世纪中叶以来的现代化的主要特征则是计算机代替了人的部分脑力,社会生产趋于智能化。但是不管是在社会发展的哪个历史阶段,人类为了求得生存与发展,都需要健康的体质来满足体能(包括体力与脑力)的大量消耗。当然,在迈向信息化的新时代,人们将更重视接受心理上的挑战,这就对体质健康提出了更高的要求。

增强职员の体能,其目的是换回更多的利润。无论什么社会,也无论是哪一种生产方式和生产关系,人的体质都是社会最为基础の物质因素。体质强健、精力充沛の人,在规定的时间内会取得比一般人更高的工作效率,创造更多的物质财富。所以说,国民の素质不单纯是以知识结构为标志,更应该是知识、道德、体质的结合体。这也意味着人最需要的还是健全的、能适应现代社会劳动生产特点的体质。

达尔文自小爱好运动,22 岁参加了环球考察,在大自然中磨练了体质,增进了健康,27 岁时着手写作著名的《物种起源》,70 岁时还继续完成了《植物运动能力》。英国著名作家萧伯纳活了 94 岁,一生写了 40 多部剧本和 5 部小说及其他作品。他自小热爱游泳、跑步、骑自行车、日光浴等体育运动,在智力和体力两方面都得到了锻炼,保证了事业的成功。西班牙