

21世纪职业院校规划教材



TIYU YU JIANKANG XIN JIAOCHENG

体育与健康新教程

主编 刘海光 荀凤元



苏州大学出版社
Soochow University Press

21 世纪职业院校规划教材

体 育 与 健 康 新 教 程

主 编 刘 海 光 荀 凤 元

苏州大学出版社

《体育与健康新教程》

编 委 会

主 编	刘海光	荀凤元			
副主编	尼勃斐	周光耀	张敬恒	宿彦军	
	孟祥波				
编 委	冯 敏	张宏成	张衍兴	孙庆余	李艳阳
	杨中华	张文伟	丁素兰	尹海明	李建强
	刘如强	赵 克	崔志翔	缪 雪	张天宏
	姜大宁	牛志宁	庄 亮	陈小波	陈思聪
	曹松琴	朱忠利	余国兵	倪 伟	张劲松
	余俊清				

前言



为了加强职业院校的体育课程建设,落实《国家学生体质健康标准》,提高体育教育质量,实现体育课程教学的目标,针对职业院校体育课程教学的现实状况,我们组织了广东、江苏的专家、教授编写了公体教材《体育与健康新教程》。

职业院校的目标是为社会培养适应生产、建设、管理、服务等第一线需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才。健康的体魄对院校学生胜任未来的工作尤为重要,而编写出合适的体育教材是保证学生上好体育课和积极进行体育锻炼,实现培养目标的重要措施。

本教材在编写过程中突出了职业院校学生在体育锻炼中的主体地位和健康主题,把体育运动与体育文化有机结合,以实现“健康第一”和终身体育为目标,以科学的锻炼方法为依据,把运动、竞技项目与学生健康锻炼和健康教育有机地结合起来,注重学生运动兴趣的培养和运动能力的提高,突出培养学生自我锻炼能力和良好的锻炼习惯。在教材内容上,我们注重体育理论知识与体育锻炼实践相结合,现代体育与民族传统体育相结合,学校体育教育与终身体育技能和体育兴趣培养相结合,突出学生健康锻炼、安全锻炼理念,推进“阳光工程”。全书力求突出科学性、先进性、时效性,突出以职业院校学生为本的基本理念,体现个体差异。本教材图文并茂,内容通俗易懂,便于学生理解和动作模仿,有较强的知识性和可操作性。

本书由刘海光、荀凤元主编。本教材在编写过程中吸收、借鉴了国内许多专家与学者的研究成果,得到了多所职业院校领导的大力支持和帮助,在此一并表示感谢!

由于编者水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请读者指正。

编 者

2016 年 3 月



理论部分

第一章 体育概述

第一节 体育的概念及功能	001
第二节 职业院校体育概述	008
第三节 《国家学生体质健康标准》的实施	010

第二章 体育锻炼与健康

第一节 健康概述	019
第二节 体育锻炼与身体健康	024
第三节 体育锻炼与心理健康	029
第四节 体育锻炼与社会适应	033

第三章 正确进行体育锻炼

第一节 体育锻炼的原则	036
第二节 体育锻炼的方法	038
第三节 体育锻炼的自我监控	040
第四节 运动处方的制定与实施	041

第四章 体育锻炼的卫生指导与安全防护

第一节 体育锻炼的卫生指导	049
第二节 体育锻炼的医务监督	052
第三节 常见运动损伤的预防及处理	059
第四节 运动损伤的急救方法	064





第五章 生活与健康

第一节 生活方式与健康	070
第二节 运动与营养	071
第三节 行为与健康	078
第四节 环境与健康	080

第六章 体育文化与体育欣赏

第一节 奥林匹克运动	083
第二节 体育比赛的欣赏	086



实践部分

第一章 田径

第一节 田径运动概述	090
第二节 跑的基本技术	090
第三节 跳的基本技术	093
第四节 投的基本技术	096

第二章 篮球

第一节 篮球运动概述	098
第二节 篮球基本技术	099
第三节 篮球基本战术	109
第四节 篮球竞赛方法与主要规则	111

第三章 排球

第一节 排球运动概述	114
第二节 排球基本技术	115
第三节 排球基本战术	121
第四节 排球竞赛方法与主要规则	123

第四章 足球

第一节 足球运动概述	126
第二节 足球基本技术	127
第三节 足球基本战术	133
第四节 足球竞赛方法与主要规则	135

第五章 乒乓球

第一节 乒乓球运动概述	139
第二节 乒乓球基本技术	141
第三节 乒乓球基本战术	148
第四节 乒乓球竞赛方法与主要规则	149

第六章 羽毛球

第一节 羽毛球运动概述	152
第二节 羽毛球基本技术	155
第三节 羽毛球基本战术	161
第四节 羽毛球竞赛方法与主要规则	162

第七章 网球

第一节 网球运动概述	165
第二节 网球基本技术	169
第三节 网球基本战术	174
第四节 网球竞赛方法与主要规则	175

第八章 中华武术

第一节 武术运动概述	178
第二节 武术基本技术	182
第三节 武术套路介绍	187
第四节 散打与防身术	201

第九章 跆拳道

第一节 跆拳道运动概述	213
第二节 跆拳道基本技术	215
第三节 跆拳道组合技术	224
第四节 跆拳道竞赛主要规则	227

第十章 形体健身

第一节 健美操	229	
第二节 拉拉操基础套路	242	目
第三节 健美运动	250	录
第四节 瑜伽	259	003





第十一章 游泳

第一节	游泳运动概述	263
第二节	游泳基本技术	264
第三节	游泳安全与救护技术	269

第十二章 休闲体育

第一节	休闲体育概述	271
第二节	台球	272
第三节	轮滑	275
第四节	舞龙舞狮和龙舟	276
第五节	攀岩	286



第一章

体育概述

第一节 体育的概念及功能

自改革开放以来,随着社会主义市场经济的飞速发展,全民健身活动蓬勃开展,人们的生活观念发生了巨大变化。在一些大中城市,为健康而消费成为新时代提高生活质量的一种时尚。群众生活水平的不断提高,推动了我国体育事业的发展。如何科学地认识和利用体育,提高人民综合素质,为社会主义精神文明做贡献,是近年来人们共同探讨的问题。

一、体育的概念释义

(一) 体育的含义

“体育”一词,其英文是“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体的教育,简称为体育。具体来说,体育是人类在社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。体育的广义概念是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。从狭义概念而言,体育是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

由上可知,体育是一种复杂的社会文化现象。现代体育受社会经济、政治发展水平的影响和制约,是文化教育事业中的一个重要组成部分。随着国际交往日益扩大、增多,体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家和社会发展、进步的重要标志之一,也成为国家间政治、外交及文化交流的重要手段。

(二) 体育的分类

体育的分类是将体育领域中的各种表现形式,按照一定的标准进行区别并确定其归属的过程。按照不同的标准,体育可以划分为不同的类别。例如,体育按照功能划分,可分为医疗体育、健身体育等;体育按照实施范围划分,可分为学校体育、军队体育、社区体育、农村体育等;体育按时代特点划分,可分为传统体育、近代体育、现代体育等。本书依据各种体育





实践的基本功能和特征,人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际情况等综合因素,将体育划分为竞技体育、群众体育和学校体育三种基本类型。

1. 竞技体育

竞技体育是指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练竞赛,包括运动训练和运动竞赛两种形式。其特点有:

(1) 竞争性。竞技体育的目的是战胜对手,因而竞技体育要求其参加者要最大限度地挖掘自身的潜能,最大限度地发挥自己的能力去战胜对手,从而夺取胜利。由于第一名或金牌只有一个,因此竞技体育的竞争性还具有强烈的排他性。

(2) 协同性。竞技体育是一种高度组织化、协同化的群体行为。它的每一进程或目标的实现,都是运动员与教练员,运动员与同伴,运动员与科研人员,运动员与传媒,运动员与企业之间协同合作、共同奋斗的结果。竞赛过程中,为争取国家和集体的荣誉,运动员之间、运动员与教练员之间更需要协同作战,克敌制胜。在这方面,荣膺“五连冠”的中国女排和长盛不衰的中国乒乓球队都做出过光辉的榜样。

(3) 规范性。现代竞技运动的发展要求运动员必须具有高度完美的技艺,否则就难以取得比赛的胜利。高度的技艺性是竞技体育运动赖以存在的基础,但高度的技艺又是以对技术、战术和各种训练的规范性要求为基础建立起来的。竞技体育的规范性还表现在各个竞技体育项目比赛规则、竞赛规程等约束机制的规范性和竞技体育管理的规范性等方面。

(4) 公平性。竞技运动中的竞争应该在高度公平的条件下进行。为了保证公正、公平地进行竞争,竞技运动的组织者对比赛项目、时间、地点、场地、器材及运动员的参赛资格做出了明确的规定,为运动员的参赛行为及比赛组织和裁判工作制定了严格的行为规范。不仅比赛必须严格根据规则的要求来进行,平时训练也必须按照规则的要求有针对性地进行。

(5) 教育性。优秀运动员在竞技赛场上所展现出的力与美的完美结合、智与勇的精彩对抗、高超娴熟的技艺以及顽强拼搏的意志,都会作为光辉的榜样和成功的范例,吸引更多的青少年儿童及社会人员参与到体育活动中来。

(6) 公开性。科学技术发展的日新月异,现代通信技术及数字化水平的提高,方便了全球赛事的传播,有利于将更多的体育活动搬上国际舞台,从而极大地满足了全球体育爱好者的视觉享受。竞技体育具有比一般社会活动更为明显的公开性和外向性的特点。竞技体育的这个特点,使运动技术、战术的共享成为可能,从而也促进了竞技体育的不断创新和发展。

(7) 娱乐性。竞技体育本来就是从以娱乐为主要目的的游戏发展而来的,现代竞技运动虽然竞争日益激烈,但并未完全失去原有的娱乐特征。对竞技体育参加者来说,经过运动训练和比赛,并在竞赛中取得胜利,无疑是一种巨大的心理满足,使人感到自豪、幸福、快乐,这种感觉只有亲身经历者才能得到深切的体验;对观看的人们来说,欣赏运动员表现出的健美体魄、无穷的力量和精美的技艺、顽强的拼搏精神,犹如在欣赏异常优美而富有魅力的艺术表演,使他们从紧张的日常工作和生活的烦恼中解放出来,获得一种自由感、轻松感和美的享受。

2. 群众体育

群众体育是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才,在社会上广泛开

展的体育活动的总称。群众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、残疾人体育等,主要活动形式有参加锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。群众体育的特点有:

(1) 参加对象的广泛性。群众体育以全体社会成员为对象,不同年龄、不同性别、不同爱好、不同职业的人,都可以在其中找到自己的位置。近年来,弱势群体和特殊群体体育活动的开展,使得群众体育的对象更加广泛。

(2) 活动内容的娱乐性。群众体育的活动内容,以广大群众喜闻乐见为前提,在自愿、自主的基础上进行自由选择,因此它是一种非功利的体育活动。参加者在活动过程中轻松、愉悦,没有压力,能充分满足自己的兴趣和爱好。因此,活动内容的娱乐性质在活动过程中占主要的地位。

(3) 活动时间的业余性。作为业余文化活动内容之一,群众体育服从并服务于生产和工作。近年来,由于人们生活水平的提高,闲暇时间的增多,体育活动越来越为人民群众所喜爱,参加体育活动已成为人们业余生活的第一需要。

(4) 目的的多样性。由于群众体育是在自愿、自主的原则下进行的,参加活动的人可根据自己的需要确定其目标,因此,群众体育的目的呈现多样性,不同的人抱有不同的目的,人们在活动过程中可满足健身、健美、休闲、娱乐、社会交往、康复医疗以及陶冶情操等需要,因而表现出活动功效的复合性。

3. 学校体育

学校体育是一个锻炼身体,增强体质,传授体育的知识、技术和技能,培养学生“健康第一”的思想和终身体育观的教育过程,它是教育的重要组成部分,也是国民体育的基础。学校体育由体育教学、课外体育活动、运动训练和竞赛三方面组成。学校体育的特点有:

(1) 基础性与普及性。以青少年儿童为对象的学校体育是整个国民体育的基础,是体育工作的战略重点,是群众体育和竞技体育的结合部。学校体育的参与者都属于体育人口,其范围之大、人数之多,是其他体育人口所无法超越的。从一定层面上来讲,学校体育也是培养学生终身体育意识的起始点,对于体育的全民普及具有重要的影响。

(2) 教育性与学科性。学校为社会培养接班人,这些人需要有正确的价值取向、高尚的品质、勇于开拓的创新能力、健康强壮的体魄以及适应社会的多种素养。学校体育就是这种培养综合性人才教育的重要组成部分。学校体育的本质属性就是教育。欧洲工业革命以后,学校体育就逐渐步入学科化进程,到20世纪中叶以前,世界各国几乎所有公立学校都把体育课列入必修科目。学生从小学到大学经历10余年之久,体育作为一门学科,其教学时间之长,是任何其他学科不可比拟的。

(3) 开放性与发展性。从人类体育的总体看,体育在本质上是开放的。当代社会生活的多样性和当代社会体育的多样性,促使了当代学校体育的开放性特征。正是由于它的开放性,更加容易吸收其他体育系统的优点和长处,从其他系统中汲取促进自身发展的营养,使其本身更具活力,更具发展力。

明确体育的分类可以帮助我们更好地理解体育的概念和特点,对体育有更深层次、更直观的认识,在利用体育为自身服务时能更加得心应手。





二、体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人类和社会所能产生的良好影响和效益。体育的功能主要包括体育的个体发展功能和社会发展功能。

（一）体育的个体发展功能

体育的个体发展功能主要反映在健康、健美、益智和保健等方面。

1. 体育的健康功能

人的生存需要是发展和享受需要的基础。“生命在于运动”，体育正是通过身体的运动来体现它的这一本质功能的。现代人常说的“身体好才是真的好”，“好的身体是幸福之本”，都充分说明健康对于现代人的重要性。“花小钱来运动，不生病省大钱”正在成为一种时尚理念，被越来越多的人所接受。体育这种全面增强人的体质的效用就是健身功能。这一功能主要表现在：

- （1）促进机体的生长发育，增强机体能力，提高运动能力和适应能力。
- （2）改善和提高中枢神经系统的工作能力，使人头脑清醒、思维敏捷。
- （3）调节人的心理，促进个体心理健康，使人朝气蓬勃，充满活力。
- （4）防病治病，推迟衰老，延年益寿。

此外，体育的健身功能还体现在提高人体的力量、速度、柔韧、耐力及协调性等运动素质上，也为更好地掌握各项运动技术、提高人体的运动能力奠定了基础。人们在收获健康的同时，也从运动中得到乐趣，如此良性循环，进一步体现了体育的健康功能。

2. 体育的健美功能

早在古希腊时代的运动健将就用举重物来锻炼身体，并得到强壮健美的体型，这些健美的运动员，被雕塑家“记录”下来并留存至今。纵观人类文明史，人们对身体美的追求是不懈的。在现代，人们通过体育锻炼得到均匀发展的体型、线条明朗的体姿、刚健有力的躯体、饱满强壮的肌肉和充满生机的活力，表达了人类对美好生活的热情和向往。健美锻炼的主要功能表现在：

- （1）增进健康，增强体质，发达肌肉，增长力量，改善体形、体态。
- （2）提高神经系统机能，培养顽强意志品质。
- （3）调节心理活动，陶冶美好情操。

美的人体应该是健、力、美的结合，应该是健康的。只有健康、匀称的人体形象，才能表现出富有生命力的美，显示出生机勃勃和充沛的精力，才能成为人的本质力量的承载体。人的身体结构具有极大的可塑性，只要坚持体育锻炼，就可以使肢体各个部位得到匀称的发展，这充分体现了体育的健美功能。

3. 体育的益智功能

智力，一般是指人认识客观事物并运用知识解决实际工作问题的能力。在体育运动时，人的视野开阔、听觉灵敏，极易捕捉瞬间万变的各种信息，提高中枢神经系统的转换速度和稳定性。与此同时，大脑皮层处于兴奋、抑制的交替过程中，有助于提高大脑的调节功能，从而使记忆、思维和创造等环节的功能有所改善，进而促进智力水平的提高。由此我们可以看出，体育不仅仅可以改善人的体质，更可以通过体质的增强促进智力的发展。体育与智力发展的正相关关系从另一侧面体现了体育的重要性。

4. 体育的保健功能

体育的保健功能表现在运用体育手段预防疾病和治疗疾病、康复身心、调节心理功能等方面。通过身体锻炼可以改善和提高人的呼吸系统、循环系统、运动系统的功能,加速新陈代谢、吐故纳新,增进人的机体免疫力,防治疾病,延缓衰老,保持旺盛的体力和精力,延年益寿。经研究证明:经常锻炼的人在40~50岁时,身体机能仍相当稳定,即使到了60岁,其心血管系统的功能仍相当于20多岁不锻炼的人。而由于各运动项目技术动作要求的不同,可以针对某些疾病达到意想不到的防治效果。例如,企业管理人员往往由于伏案时间过久,易引发颈椎疾病,适当参加羽毛球运动可以缓解颈部疲劳和预防颈椎病变。除此以外,人们通过体育锻炼可以缓解心理压力,消除紧张情绪,调整心态,促进心理健康。

5. 人格塑造功能

人格,是指个体内在的行为上的倾向性,它表现为一个人在不断变化中的全体和综合,是人在社会化过程中形成的富于特色的身心组织。通俗地说,人格是人们在言行中所体现的人的性格、品格和风格。一般来说,人格由三方面因素构成:智慧、道德情感、意志。这三方面因素相互依赖、相互制约,构成统一的人格特征。完美的人格是现代社会发展需求所产生的一种新型人格,其特点是具有灵活敏锐的思维方式、求实创新的工作作风、争强好胜的竞争意识、锐意进取的拼搏精神、充满热情的爱国主义。体育对人格的塑造主要表现在以下几个方面:

- (1) 培养审美意识,提高审美能力。
- (2) 提高道德水准。
- (3) 健全人格。

体育运动往往要求参与者灵活运用所学技术、技巧,奋力拼搏,相互合作,并有强大的精神动力。因此,体育对人格的塑造是在不知不觉中培养起来的,且能在生活的其他方面体现出来。

6. 体育的人际交往功能

人际交往包含两个方面的含义:从动态的角度说,它指人与人之间的信息沟通和物品交换;从静态的角度说,它指人与人之间已经形成起来的关系,即通常所说的人际关系。体育运动是增进人们之间接触和交往的良好手段之一,它能缩短人与人之间的距离,以健康的心理互相沟通。人们在体育活动中形成的合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为,通常会迁移到日常生活、学习和工作中,有利于人们理解和遵守社会规范的意义和重要性,有利于形成尊重他人的观念,从而促进人际关系的和谐发展。体育的人际交往功能主要表现在:

- (1) 促进人际交往中良性竞争氛围的形成。
- (2) 促进人际交往中健康心理的形成。
- (3) 促进人际交往中良好合作和竞争精神的形成。

体育有利于人的“社会化”。体育竞赛,特别是在集体项目的竞赛过程中,要想取得胜利,就需要参与者相互信任、团结协作,为了共同的目标舍弃损害集体利益的个人行为。体育的这种“模拟社会”的功能可帮助参与者提高人际交往的能力,且这是体育运动所独有的。

(二) 体育的社会发展功能

随着社会的不断发展,体育的社会功能必将越来越多地被发现和应用,更加出色地为人类的物质文明和精神文明的建设服务。





1. 体育的政治功能

体育受政治的制约性很强,往往能影响到体育的目的与任务;反之,体育又能影响和反作用于政治。具体表现在以下几个方面:

(1) 体育能为国争光,振奋民族精神。国际体育竞赛是和平时国与国之间竞争的舞台,也是显示一个国家政治、经济、文化水平的窗口。因此,比赛的胜负直接关系到国家的荣誉,现代世界各国无不重视体育运动的政治意义。近年来,我国竞技体育发展很快,捷报频传。例如,第2届青年奥林匹克运动会于2014年在中国南京成功举行,中国又一次向世界显示了和谐发展、团结奋进的精神面貌。

(2) 体育能为外交服务。体育是超越世界上任何语言和社会交流障碍的国际语言,可以增进各国人民之间的了解和友谊,加强交流与合作,是文化交流的一种工具。2010年的广州亚运会迎接了3000名左右的亚运贵宾,其中包括约15名各国元首政要。2001年7月13日,我国申办2008年北京奥运会获得成功后,各国元首、友人纷纷向我国表示祝贺;2008年,世界上70多个国家的元首和领导人出席了北京奥运会开幕式,这充分说明我国外交事业取得了重大胜利。

(3) 体育是促进国内政治团结的重要方面。体育运动的群众性能使人们在体育运动中加强人际交往,满足人们交往的需要。竞赛活动、群众性登山活动、野营活动、余暇体育活动等可以增强人们之间的交往,培养一致的社会情感,使人与人之间充满团结、和睦气氛。观看各种比赛的过程中,球迷们表现出高度的凝聚力。体育的内聚力可以提高一个团体的向心力,促进团结。一个国家的体育竞赛可以促进国内的政治稳定、民族团结和爱国热情。2015年8月在鄂尔多斯举行的第10届全国民族运动会,用传统体育交流的形式谱写了民族团结的欢歌。“平等、团结、拼搏、奋进”的永恒主题深入人心。各民族运动健儿们在场上切磋技艺,在场下畅叙友情,增加了相互间的了解,促进了各民族间的交流,传递着民族团结的深情厚谊。

2. 体育的经济功能

在当今市场经济大环境中,体育早已不仅是陈旧概念中的福利事业,而且还发展成为一项非常重要的产业。世界各国都非常注意发挥体育的经济效能,体育的经济价值越来越被人们理解、接受和推崇。在现代社会中,体育运动促进经济发展主要表现在:

(1) 体育运动的发展刺激了体育产业的发展,使体育器械、设备、服装等生产行业得到发展,为社会创造经济价值。国家体育总局印发的《体育产业“十二五”规划》,首次明确提出了量化指标,“十二五”期间体育产业增加值以平均每年15%以上的速度增长,到“十二五”末期,体育产业增加值超过4000亿元人民币,占国内生产总值的比重超过0.7%,从业人员超过400万,体育产业将成为国民经济的重要增长点之一。

(2) 在大型比赛中获取经济效益。第一是出售体育比赛的电视转播权。体育竞赛的实况转播,目前已成为最吸引人也是收费最高的节目。第二是发行纪念币。纪念币具有珍贵的收藏意义,必要时又有流通价值,因此备受收藏者和体育爱好者的欢迎。第三是发售体育彩票。体育彩票是吸引人们对体育比赛的注意力,利用侥幸中彩的机遇调节人们的心理,提高上座率的一个重要手段,现已成为大型国际比赛惯用的增收措施。第四是组织门票收入。第五是收取广告费。在比赛场地设立广告牌,比赛中所用各种物品上安排广告等都是招揽生意、推销商品的极好机会。随着不同级别和不同项目的大型比赛的不断增多,市场空间也

在不断膨胀,利用各种商业手段获取利益从另一角度也保障了大型比赛的顺利举办。

(3) 在社会体育活动中发展体育经济。首先是提高体育设施利用率,如平时可开放体育设施,安排群众性体育活动,收取一定的费用。第二是经常举办热门比赛,以提高上座率,增加收入。例如,2014年的足球中超联赛,在保险企业的强力支持之下,赢来了凤凰涅槃一般的新生,场均上座率达到了2.3万人,比上一年提高整整三成,这个数字超过了2010年中超联赛首轮的最高纪录,甚至超过了日本和韩国的足球职业联赛。第三是举办娱乐体育,如开办体育娱乐俱乐部或举办体育活动中心,可以丰富群众现代生活,增加经济收入。此外,发展体育旅游,谋求赞助,发售体育邮票,开设体育咨询站等,也都是谋求体育经济效益、发挥体育经济功能的重要方式。

(4) 通过体育健身,能有效地提高劳动者的身体素质,乃至整体素质,使他们能在体力、智力等方面适应工作环境和现代化的需要,提高劳动效率;能减少疾病给工作所带来的劳动损失,提高出勤率,减少医疗费用开支。体育活动是应对“文明病”的最佳良方。在美国,在体育活动方面每投入1美元就可以降低3.2美元的医疗费用。根据发达国家的数据,每个经常参加体育活动的人平均每年能够节省500美元的保健费用。由此可见,体育不仅可以提高经济收入,更重要的是可以减少社会生产成本。

3. 体育的文化功能

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内涵。体育文化有着历史的渊源,古代人们举行的各种祭祀礼仪活动往往以体育的方式来表达人们的思想、精神和观念。体育的文化特征体现在鲜明的象征性、浓郁的艺术性及丰富的内涵性上。例如,北京奥运会会徽“中国印——舞动的北京”,将5000多年历史的印章和书法艺术形式与体育运动巧妙地结合,化成一个向前奔跑、迎接胜利的运动人形,将中国印、中国字和奥运五环会徽结合在一起,表达了13亿中国人民对于奥林匹克运动的美好憧憬。人们在举行一些大型活动的开闭幕式以及各类文化活动前夕,体育的表演往往是不可或缺的,可见体育不仅是人的生物体运动,也是人的精神、智力和艺术的展现。丰富的体育文化,在对人体解剖结构、生理机能进行积极的生物学改造的同时,还给人类自身以极大的美学启迪和熏陶。宏伟壮观的体育建筑、精彩多样的体育器材设施、绚丽多彩的运动装备,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。体育运动作为一种文化形态,在作用于人的身体的同时,无疑还作用于人的精神、思想和意识。体育运动中顽强拼搏、勇于进取的精神,公平竞争的精神,团结友爱的精神,爱国主义和国际主义的精神,都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

4. 体育的教育功能

公元前300多年,古希腊哲学家亚里士多德就已认为,体育、德育、智育是互相联系的。因此,世界各国的历代统治者都把体育作为教育的重要组成部分予以贯彻,直到今天也不例外。体育在现在不仅是促进人体生长发育、增强学生体质、掌握运动技巧的手段,而且还是培养人们终身体育的兴趣和习惯,改善生活方式,提高生活质量,以适应现代社会需要的重要途径。因此,在人的社会化培养中,体育实际上就是人们为谋求社会生存而受到的身体训练,是为适应现代化社会生活以及创造未来而进行的教育。在传授人体健康的科学知识方面,以及在教导人们遵守社会规范,发展人际交往,促进人的个体社会化的进程中,都体现了体育的教育功能。由于体育具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,又能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力,体育成为现代社会传播价值观最为理





想的载体。在体育运动中,由于生理、心理和情绪的变化,每时每刻对参加者提出了思想道德、行为作风的考验,这是自我教育或接受教育的良好契机。通过体育锻炼,能掌握身体锻炼的方法和身体健康的知识,学会科学、健康的生活方式,发展和学习高尚的思想道德,可见其教育的功能是巨大的。

5. 体育的娱乐功能

体育运动的娱乐功能是由它的娱乐特点所决定的。从体育运动诞生之日起,它就是人们娱乐的重要内容。关于体育的娱乐功能,顾拜旦写道:“啊!体育,你就是乐趣!想到你,内心充满了欢喜,血液循环加剧,思路更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使欢乐的人生活更加甜蜜!”体育就是人们的精神和物质食粮,丰富多彩、健康文明的余暇体育活动不仅能使人们在繁忙的工作和劳动之余获得积极的休息,而且还能陶冶情操,愉悦身心,培养高尚的品格。例如,现代都市生活使人与大自然远离,但参加户外体育活动可以调节生活,使人享受返回大自然的乐趣;随着工作紧张和生活节奏加快,体育锻炼有利于密切人际交往和享受集体聚会的乐趣;通过参与体育竞赛或从事一些惊险性体育项目,可以在向体力与自然的挑战中,体验创造人生价值的乐趣;经常欣赏体育比赛和表演,可以从运动员的高超技艺中得到美的艺术享受。自2009年10月1日《全民健身条例》实施至今,为了丰富人民的业余文化生活、移风易俗和建立良好的社会风气,我国在不断探索和实践适合我国国情的最健康、最理想的体育娱乐方式,和谐的运动氛围得到营造,人们在工作和劳动中造成的精神紧张、脑力疲劳和情绪紊乱得到调节,全民健身运动得到了广大群众的拥护和支持。

6. 体育的科技功能

“科技是第一生产力”,体育运动的发展正是得益于人类社会的科学进步,从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。体育科技的发展、运动水平的提高,正是由于有了“运动保健学”“运动生物力学”“运动生物化学”等自然科学的成果才得以实现。体育的行为和精神是因有了“体育管理学”“体育统计学”“运动心理学”等社会科学的论证,才得到社会的认同,得以弘扬光大。体育得益于科学技术,又反过来为科学技术的发展提供了更加广阔的实践空间。各种新型材料以及电子技术在体育领域里的应用,使体育的器材设施更加科学先进,使竞技体育一次次地打破了“极限”的预言。例如,“鲨鱼皮泳衣”可以减少3%的阻力,这在0.01秒就能决定胜负的游泳比赛中有着非凡意义。当前各国的体育界又把注意力转向了信息科学、生物遗传工程、分子生物学、激光技术、生物物理等高新技术的发展上,期待着它们能为人类的体育发展带来更大的进步。有人把奥运会比成是一个国家综合国力的体现,而它更像是一个现代科技的实验场和各国科技实力的展示窗。

第二节 职业院校体育概述

一、职业院校体育的目的

职业院校体育是教育系统工程中的重要组成部分,是学生接受体育教育的最后阶段,也是促进职业院校学生全面和谐发展的重要内容。根据社会发展和我国学校体育事业发展的需求及职业院校学生身心发展的年龄特征和体育的功能与作用,我国高职院校体育的目的是以身体练习为基本手段,增强学生的体质,促进学生的身心健康,培养和建立学生的终身体育意识,增强体育能力,养成自觉锻炼身体的习惯,注意学生个性心理及良好思想品质的

培养,使之成为德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人。

二、职业院校体育的任务

要实现职业院校体育的目标,应完成好以下任务:

(一) 增强学生体质,增进学生健康

增强学生体质、增进学生健康是职体育的首要任务。这充分体现了我国社会主义现代化建设事业对当代学生身体素质发展的基本要求,也是体育本质功能的正确反映。职业院校学生处于身心发展的关键时期,具有较强的可塑性。在这一时期,通过体育健康教育,促使学生遵守合理的生活制度,重视营养卫生、心理卫生,教会他们采用科学的方法积极参与丰富的体育文化活动,保证学生正常地生长发育并塑造健康、健美的体格,提高身体素质和活动能力,以增强身心对环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 培养良好的思想品质和道德素养

教学实践证明,体育自身的固有特点是对学生进行思想品德教育最生动、最活泼的形式之一。高职体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程。它有利于学生增强组织纪律性和集体主义精神,培养吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、勇于奉献、朝气蓬勃、拼搏进取的优良品质;有利于学生形成文明的行为和规范的品质,增强公平竞争的意识,培养遵守纪律和公正无私的人格;还能促进自信心、自制力和开拓进取精神的形成,使学生在知、情、意、行等诸方面向着更高层次追求,在德、智、体等方面得到全面发展。高职体育不仅是让学生做好走进社会的“身体准备”,更是帮助他们做好“思想道德准备”。

(三) 掌握体育锻炼基本知识和技能,提高运动能力,养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学,可向职业院校学生传授体育知识、技术和技能,使其掌握科学的锻炼方法与手段,充分调动他们参加体育锻炼的积极性和自觉性,提高增强体质、增进健康的实效性,逐步养成自觉锻炼身体的习惯。正所谓“授之以鱼不如授之以渔”,如果学生可以通过职业院校体育教学养成坚持运动的习惯,将会受益终生。这既是职业院校体育的基本内涵,也是高职院校学生身心全面发展的个体需要。

(四) 提高高职院校学生的运动技术水平,促进学校体育的开展,为国家培养体育后备人才

近年来,随着我国经济的发展和高职院校综合实力的增强,高职院校体育不仅承担着指导、普及、促进体育运动蓬勃开展的任务,还肩负着提高运动技术水平,为国家培养体育后备人才的使命。各高职院校应在广泛开展群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行有计划的课余运动训练,充分利用学校的有利条件和高职院校学生体能、智能上的优势,坚持系统科学的训练,不断提高运动技术水平。这样既可以进一步推动高职院校群众体育活动的开展,丰富校园文化生活,又可为国家培养竞技运动后备人才。

三、实现职业院校体育目的和任务的形式

《学校体育工作条例》规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、运动队训练和课余体育竞赛这四个方面。这是实现我国职业院校体育目的和任务的基本途径。

(一) 体育课教学

目前职业院校体育课的主要形式有普通体育课、选项体育课、选修体育课和保健体育课等。随着职业院校体育的改革和发展,体育俱乐部形式有可能成为今后学校体育课的

