

新编大学体育与健康

谷 崎 陈亚麟 贾 琴 主 编



陕西人民出版社

新编大学体育与健康

主 审: 谷 崎
主 编: 谷 崎 陈亚麟 贾 琴
副主编: 张卫东 王维明 何改玲 翁亚萍
项丽静 代 红 孔朝晖 洪春梅
刘 鹏 王 斌 文 安 齐朝勇
编 委: 何 江 孔凡杰 赵 权 王 晋
李 青 孙 萌 王 鹏 令 宝
贺亚玲 李 明 刘 浩 李 鑫
孙 莉 胡永强 崔立根 刘永浩
秦 勇 王 霞 谢新涛 张 谨
王 兵 杨 沛 王 琳 魏 中

陕西出版集团
陕西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康 / 谷崎, 陈亚麟, 贾琴主编.

—西安: 陕西人民出版社, 2011

ISBN 978 - 7 - 224 - 09880 - 8

I. ①新… II. ①谷…②陈…③贾… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 189036 号

新编大学体育与健康

主 编 谷崎 陈亚麟 贾 琴
出版发行 陕西出版集团 陕西人民出版社
(西安北大街 147 号 邮编: 710003)

印 刷 陕西丰源印务有限公司
开 本 787mm × 1092mm 16 开 22.25 印张
字 数 503 千字
版 次 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 978 - 7 - 224 - 09880 - 8
定 价 33.00 元

前 言

体质健康是人类生存和发展的基础，是各种生命活动和劳动能力的必备条件，青少年的体质与健康水平关乎一个国家和民族的未来和发展，其身体健康问题备受社会关注。

党的十六大提出了全面建设小康社会的奋斗目标，其中一个重要指标就是全民族的健康素质明显提高。学校体育教学工作是承载大学生体质健康工作的重要组成部分，所以围绕学生体质健康水平的提高策略而展开的各种研究具有重要的社会价值和应用价值，因此，构建新时期学生体质健康教育的理论体系和运作体系，从而使体质健康教育真正行之有效，使学生养成一种健康的生活方式、自觉锻炼身体的生活习惯，使“体质”、“健康”和“休闲”等价值观念像氧气一样融入到每个学生的血液之中。朝着这个方向和目标，我们在以往大学体育与健康等国内众多院校教材的基础上，结合本地区教学的特点及实际情况，全新编写了这本《新编大学体育与健康》，该教材分二十章编写，包含了本地区大多数高校目前在大学公共体育教学中所涉及的教学内容及教学项目，并首次把大学生的体质健康测试内容单独纳入，这在同类教材编写中比较少见，更贴合现代大学生的体育价值观。

本教材的编写工作由西安工业大学体育学院主持，主审：谷崎，主编：谷崎、陈亚麟、贾琴，副主编：张卫东、王维明、何改玲、翁亚萍、项丽静、代红、孔朝晖、洪春梅、刘鹏、王斌、文安、齐朝勇。撰写人员具体编写情况如下：第一章（陈亚麟、王琳），第二章（项丽静），第三章（王兵），第四章（谷崎），第五章（谷崎、何改玲、令宝、刘洁），第六章（贾琴、刘鹏、何江、孔凡杰、刘永浩、贺亚玲），第七章（孔朝晖、赵权、李鑫），第八章（陈亚麟、王维明），第九章（胡永强、杨沛），第十章（翁亚萍、代红、齐朝勇），第十一章（秦勇），第十二章（王斌），第十三章（洪春梅、孙萌、李青、王霞），第十四章（王鹏、魏中），第十五章（张卫东、王晋、李明、孙莉），第十六章（崔立根），第十七章（谢新涛、张谨），第十八章（王兵），第十九章（文安），第二十章（王斌）。全书由王兵进行文字校对，最后由谷崎审编定稿。

本教材是面向普通大学生公共体育课程理论与实践教学的指导用书，教

材在编写过程中引用了国内外众多知名专家学者的理论简介与学术研究成果，在最后都做了标注，编写组在此一并致谢。由于编者水平、经验有限，加之时间仓促，书中疏漏和不足之处在所难免，敬请读者与专家批评指正。

《新编大学体育与健康》编写组
2011年5月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 中国体育发展史	(4)
第三节 学校未来体育发展趋势	(5)
第二章 学校体育	(9)
第一节 体育运动的分类与功能	(9)
第二节 学校体育的目标任务	(11)
第三节 科学锻炼身体的原则和方法	(12)
第三章 体育与健康	(15)
第一节 绪论	(15)
第二节 体育锻炼与能量代谢	(19)
第三节 体育运动与力量 体育运动与耐力	(23)
第四节 体育锻炼与柔韧性	(30)
第五节 体育锻炼与心理健康	(35)
第四章 体能训练	(42)
第一节 体能训练概述	(42)
第二节 体能训练的基本方法	(58)
第五章 田径运动	(62)
第一节 田径运动的概念和功能	(62)
第二节 田径运动的分类	(63)
第三节 田径运动的产生与发展概况	(64)
第四节 中长跑技术	(69)
第五节 跳 高	(77)
第六节 铅球	(79)
第七节 掷铁饼	(86)
第八节 田径运动场地	(89)
第六章 篮球	(92)
第一节 篮球技术基本理论	(92)
第二节 篮球基本技术	(94)
第三节 篮球技术学习的原则和方法	(103)

第七章 足球	(113)
第一节 现代足球技术特征	(113)
第二节 足球运动基本技术	(114)
第八章 排球运动	(119)
第一节 排球运动的起源与传播	(119)
第二节 排球运动的发展及演变	(120)
第三节 我国排球运动的兴起	(121)
第四节 准备姿势与移动	(125)
第五节 传球	(129)
第六节 垫球	(137)
第七节 发球	(150)
第八节 扣球	(157)
第九节 拦网	(166)
第九章 乒乓球	(171)
第一节 乒乓球运动概述	(171)
第二节 乒乓球的发展	(172)
第三节 乒乓球项目比赛场地设施	(173)
第四节 乒乓球项目竞赛规则	(174)
第五节 乒乓球基本技术	(176)
第十章 羽毛球	(190)
第一节 羽毛球基本技术	(190)
第二节 羽毛球的打法与战术简介	(208)
第三节 羽毛球比赛的规则及裁判法	(210)
第十一章 网球	(212)
第十二章 游泳	(218)
第一节 游泳动作技术	(218)
第二节 游泳安全卫生常识	(233)
第十三章 健美操	(236)
第十四章 健美运动	(246)
第十五章 武术	(267)
第一节 概述	(267)
第二节 武术运动的基本动作	(268)
第三节 太极拳	(271)
第十六章 跆拳道	(284)
第一节 概述	(284)
第二节 跆拳道的基本动作介绍	(286)
第十七章 定向运动	(292)
第一节 定向越野简介	(292)

第二节	地图基本知识	(294)
第三节	定向地图	(295)
第四节	定向越野技巧	(297)
第五节	组织定向比赛	(301)
第十八章	体育与保健	(302)
第一节	体育锻炼原则	(302)
第二节	常见运动性疾病的防治	(306)
第三节	大学生心理健康和心理疾病	(308)
第四节	体育卫生与保健	(310)
第五节	常用的健身按摩手法和作用	(312)
第六节	运动损伤的预防和康复	(313)
第十九章	体能与营养	(324)
第一节	营养素与体能训练	(324)
第二节	身体素质与营养	(325)
第三节	特殊环境训练与营养	(329)
第四节	训练后的恢复与营养	(333)
第二十章	体质与体质健康测试	(336)
第一节	体质概述	(336)
第二节	体质测试	(336)
第三节	体质评价的类型与方法	(340)

第一章 概论

第一节 体育概述

体育一词,其英文本是 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。随着国际交往的扩大,体育事业发展的规模和水平已成为衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志,也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、专业体育、学校体育等种类,包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

在我国,体育一词有两种解释。如在《现代汉语词典》中,对体育一词是这样解释的:①以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现。②指体育运动。锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。体育一词具有两种解释的证据还可以从其翻译上找到,即体育一词有 physical education 和 sport、sports 两种不同的翻译,例如,国家体育总局的英文全称为 General Administration of Sport of China 《中国学校体育》杂志的英文刊名为 China School Physical Education。

体育一词虽有两种不同的解释,但由于《现代汉语词典》对体育这一词条多年未加修订的缘故,因此其解释并不适用于今天。

(1) 体育 (physical education)。《现代汉语词典》中的解释为:以发展体力、增强体质为主要任务的教育,通过参加各种运动来实现。事实上,随着社会的不断发展,体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体(发展体力、增强体质)的范畴。目前体育的主要任务是:促进身心(身体和精神)健全发展,培养终身体育能力。

(2) 体育 (sport、sports)。《现代汉语词典》中的解释为:锻炼身体增强体质的各种活动,包括田径、体操、球类、游泳、武术、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑、自行车等各种项目。目前,包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说,体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。

体育一词在今天虽然被译作 physical education、sport、sports,但是体育一词却不是译自于英文,而是来自于日文,是直接借用日文中的“体育”一词。不过,日本在 physical education 一词的翻译上并不是一步到位译作“体育”的,而是经历了从译作“身体(之)教育”、“体教”、“身教”到译作“体育”的日文化过程,这一过程是在 19 世纪 70 年代完成的。

体育虽然有悠久的历史,但是“体育”一词却出现得较晚。因为在“体育”一词

出现前,世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

学校体育的哪些基本功能体现了体育的意义?——答案有三个:健体功能;教育功能;娱乐功能。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18世纪,西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18世纪末,德国的J·C·F·古茨穆茨曾把这些活动统称为“体操”。进入19世纪,德国形成了新的体操体系,并将其广泛传播于欧美各国,而且还出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时期里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。

我国体育历史悠久,但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末,当时,我国有大批留学生东渡去日本求学,仅1901年至1906年间,就有13000多人。其中,学体育的人就有很多。回国后,他们将“体育”一词引进到中国。

在我国,“体育”这个词最早见于1904年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说“保全体之健旺,体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”

在我国,最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年,清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后,“体育”一词就逐渐被运用开来。

1762年,卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,在世界各国引起很大反响,因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到,“体育”一词最初产生源自于“教育”一词,它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等课程。许多有识之士提出不能把学校体育课称为体操课,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。

从此“体育”一词成了标记学校身体教育的专门术语。“体育”一词在含义上也有一个演化过程。它刚传入我国时,是指身体的教育,作为教育的一部分出现,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(physical education)是一致的。随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

目前较为统一的体育概念是人类社会发展中,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。

狭义的体育概念是一个发展身体，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。

现代体育包括竞技运动、娱乐体育、大众体育、医疗体育等方面。

竞技运动指为了战胜对手，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、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是：

- 一是充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- 二是激烈的对抗性和竞赛性；
- 三是参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- 四是按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性。
- 五是娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。这些项目的发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动，具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按是否具有竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

大众体育亦称“社会体育”和“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。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。主要形式有锻炼小组、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。

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。与其他治疗方法相比，其特点有：

- 第一，是一种主动疗法，要求患者主动参加治疗过程，通过锻炼治疗疾病。

第二,是一种全身治疗,通过神经、神经反射机制改善全身机能,达到增强体质、提高抵抗力的目的。

第三,是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械(如拉力器、自动跑台等)以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物或手术治疗和心理疏导。2000多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段,后又不断发展与提高,成为中国运动医学的重要组成部分。

体育的本质是指体育所固有的根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。其本质特点就是以身体练习为手段,发展身体,增强体质,促进人的全面发展,为社会发展服务。它在社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等;社会属性如体育的思想、制度等。

中华民族传统体育是中国体育事业的重要组成部分,是中华民族宝贵的文化遗产。许多优秀的民族传统体育项目,不仅具有很强的健身价值,而且还有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能。新中国成立后,政府特别重视少数民族传统体育的开展,已挖掘整理出了1000多个体育项目。比如蒙古族被称为“男儿三项游艺”的摔跤、赛马、射箭;回族的踢毽、拔河;藏族的赛牦牛;苗族的荡秋千、划龙舟;壮族由青年男女表达爱情转变为对抗性比赛项目的“投绣球”;朝鲜族的跳板;满族的滑冰;侗族的骑木马(踩高脚);瑶族的打陀螺;高山族的放风筝;柯尔克孜族的“追姑娘”;布朗族的藤球,等等。而龙舟竞渡、风筝、秧歌、围棋、气功、太极拳等,则是汉族与少数民族都共同喜爱的传统体育项目。

第二节 中国体育发展史

中国是世界五大文明古国之一。早在一百多万年以前,当人类的社会活动还只能勉强区分为求食(采集、渔猎)和攻防(对野兽和对其他人群的进攻和防卫)时,就发展了走、跑、跳、投、浮水等基本技能。甚至在四万年前,中国的人类就用上了“飞石索”:在28000年前弓箭的发明,对社会生产力的发展带来了重大的影响。那时,体育作为一种社会现象开始以教育(从手段和内容上)或雏形娱乐的面孔登上了人类历史的大舞台。社会借此开始有了萌芽状态的体育。

在我国夏、商、周、春秋时代,历时1600年的奴隶社会中,由于奴隶主阶级统治的需要和频繁战争,刺激了军事武艺的发展和军队身体训练的重视。春秋时期出现了许多思想家、政治家和军事家,他们的哲学思想、军事思想、教育理论和体育实践,对这一时期的体育活动都有很大的推动作用。如孙武不朽的军事经典《孙子兵法》,其中就有不少有关身体技能和训练的内容。孔子除在他兴办的私学中进行六艺教育外,还主张学生进行郊游和游水。他本身也爱好射箭、打猎、钓鱼和登山等体育活动,并注意卫生保健,因而身体强健。

特别值得注意的是汉代体育。由于汉初政策宽简，人民得以休养生息，出现了政治巩固、经济文化发展的“文景之治”。加之为了击退外来的侵扰，需要加强军备，使人民强身祛病。这些社会需要，促使汉代体育在先秦体育的基础上，获得了很大发展。由于汉代雄厚的物质基础，使得宫廷和民间的娱乐性体育活动丰富多彩，名目繁多。其中有关体育的项目有角抵（包括角力、摔跤）、舞蹈（蹋鞠舞等）以及秋千、舞龙、耍狮、高跷等活动。有的活动在后世发展成为竞技运动项目，有的至今仍是人们喜闻乐见的传统身体娱乐活动。

两晋、南北朝时代，出现了混乱、分裂的局面。在体育活动方面，汉代那些能使人民强身祛病的活动项目，如蹋鞠等逐渐被废弃。但从另一个角度来看，促进了娱乐性体育和导引养生的发展，如统治者提倡的奔棋、歌舞、百戏等。

在隋、唐、五代时期，特别是唐朝，由唐太宗李世民执政时的“贞观之治”到唐玄宗当权时的“开元盛世”共百余年，全国统一，经济、文化、政治的发展都达到了鼎盛时期。在这样的社会条件下，体育的发展出现了空前的繁荣景象。隋唐体育活动的特点是范围广、规模大，上起宫廷王妃，下至文官武将和平民百姓。再者，隋唐生产水平的提高，促进了体育场地和器材的改进，如唐代就出现了充气的足球和球门，用油料浇筑球场。

到了封建社会末期的宋、元、明、清时代，体育又随着社会的变革而发展变化。例如，北宋时由于沿袭了武举制，又加上王安石变法，提倡富国强兵，对体育的发展起了刺激作用；毕昇活字印刷术的发明，也促进了体育图书资料的出版，对体育养生资料的挖掘、整理、研究和著述也有一定的推动作用。清初为了抵御沙俄入侵，执行了讲武绥远、御敌防疆的政策。在康、乾盛世，经济上采取了一些促进生产的措施，在考试制度上沿袭了武举制，甚至文科考试也先考骑射，不合格者不准参加笔试。练兵制度也比较完善，因而不仅军队精良，民间还涌现出了许多武艺高强的名人壮士。因而在此时期，中国武术的发展又出现了一个新的高潮。但是，在乾隆之后，政治腐败，民不聊生，中国封建社会走向衰落。特别是清中叶以后，鸦片的输入，毒害了广大人民的身体；加上清朝政府为了维护其统治——“禁民习武”，致使民族体质日衰，“国力弱，武风不振”，被外人辱为“东亚病夫”，体育也由此一蹶不振。

第三节 学校未来体育发展趋势

随着科学技术的进步，对人才素质要求的提高，以前学制中所提出的教育目标已经很难顺应现代社会发展的需要，因此，实现由“共同世界”（指在划一性和平均主义指导下的，为追求共同的价值和信念的社会）向“个性时代”的转变，通过教育培养学生的个性、主动性和创造性就成了当务之急。

体育属于人类总文化的范畴，在人类社会教育中起着举足轻重的作用。生产的发展，人类需要层次的提高，体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示，学校体育呈现出与社会生活紧密相连、与社会变革相互适应的现象，具体表现在以下六个方面：

一、为“终身体育”打好基础

1968年,联合国教科文组织国际成人教育促进委员会讨论了法国著名成人教育专家保罗·朗格朗关于终身教育的提案,终身教育第一次成为国际会议的议题,以后逐渐发展成为一整套理论,形成了当前国际上最重要的教育思潮。按照这个理论思潮,作为教育组成部分的学校体育也必将是终身体育的重要环节。这个观点又引起各国体育工作者的极大关注。美国在20世纪70年代初期就提出要培养学生终身进行体育活动的兴趣和能力;日本在1972年保健体育审议会上也强调“体育是贯穿人的一生的生活内容。”近年来,我国有些学者也提出“学校体育应是终身体育的重要组成部分,学校体育应奠定学生终身从事体育活动的基础”等观点。终身体育观的提出,意味着体育教育效果的周期延长。由于终身体育教育效益显示的滞后性,决定了终身体育教育布置的超前性。因此,对学校体育的要求不仅要看到近期的需要,而且还要预见到终身的需要,学校体育的宗旨将使学校体育教育朝终身体育的方向发展,具体可分为三点目标:

- (1) 使学生养成自我锻炼的习惯,培养自我学习的积极性和自我运动教育的能力。
- (2) 体验运动的快乐感,培养对运动的兴趣,掌握运动的方法。
- (3) 培养对健康和体力的自我理解和自我管理能力,掌握运动的技能,以主动适应急剧变化的社会对健康生活的需要。

二、学校体育体系整体化

学校体育体系整体化是把学校体育看成是一个统一的整体,把学校体育的纵横联系统一和协调起来。从纵向来说,把学前体育、学中体育、学后体育,或幼儿体育、中学体育、大学体育以及就业以后的体育统一起来,充分考虑到学校体育的阶段性、连续性、统一性和整体性,它还把学校体育内部各环节协调组合成一个统一的整体,从而发挥着各自特定的功能。从横向来看,学校体育体系是终身体育大体系中的一个重要组成部分,它与家庭体育和社会体育联系起来,使得学校体育的发展速度、规模与家庭和社会体育密切协调,相互配合,形成一个由幼儿体育、青少年体育、中老年体育有机贯穿的以全民为对象的终身体育教育体系。

三、学校体育功能、目标扩大化

随着经济、政治、文化和科技的发展,对人的素质提出新的全面要求。未来社会的教育目标是要培养既有现代知识,又有创新能力、品德高尚、体格健壮、身心发展良好的现代化新人。人的现代化是社会现代化的核心,在由传统向现代转变的过程中,学校体育担负着极其重要的作用。学校体育不再是传统意义上的学校身体教育的同义语了。一方面学校体育的投资是生产性的投资,学校体育正日益成为未来生产劳动力素质的经济性投资,改善身体是提高未来生产劳动力素质的经济性投资,学校体育正日益成为生产力内涵的重要组成部分;另一方面从单纯的身体教育观发展到全面教育观,又从全面教育观发展到终身教育观,它的功能和目标不仅是增强体质,塑造思想

行为,发展个性情感,为社会培养身体健康的人才,而且还将开发学生的智力,培养学生的创造能力、审美能力、自我锻炼能力和为国家输送优秀体育人才。同时还满足学生精神、娱乐等方面的追求和享受,占有业余时间,为丰富业余生活提供有意义的消遣手段,为面向未来的身体健康做好终身的准备。学校体育势必将与其他学科教育一样,发挥着振兴中华、强盛国力、繁荣社会、丰富生活和提高人的精神素质与体力素质的功能。

未来学校体育发展趋势,体育的功能可归纳为:

- (1) 健身功能;
- (2) 娱乐功能;
- (3) 促进个体社会化功能;
- (4) 社会感情功能;
- (5) 教育功能;
- (6) 经济功能;
- (7) 政治功能。

四、学校体育教育观念开放化

商品经济的发展所产生的冲击波,强烈地震撼着人们的某些传统意识,自由、竞争、创新的新的时代意识,这些将融入人类灵魂的深处。学校体育中原有的压抑学生主动性、积极性、创造性的封闭教育观念不可避免地将与新的观念和新的要求发生矛盾和冲突。教师将由过去的单纯的体育基本知识、技术、技能的传授者转变为学生学习能力和个性发展的开拓者、培养者和评价者。学生也将由被动的学习与模仿转变为在教师指导下自觉、积极、主动地进行探索性学习,从而体验乐趣,锻炼能力。这就要求在学校体育中由保守僵化的观念向开放灵活的观点转变,渗透新的时代意识,既强调发展学生个性和对学生自学、自我锻炼能力的培养,又强调对学生自信、进取、竞争、拼搏、效率、时间等现代化观念的培养,以顺应时代发展的要求。

五、学校体育社会化

首先,由于学校体育对社会多方面,诸如政治、经济、文化、教育、体育等的影响日益扩大,因此学校体育离不开社会,它同社会有着密切的联系。其次,学校既是现代社会的一部分,又是一个小社会。学生在学校这个小社会里学习各种知识技能,学会各种人际交往和处事能力。学校体育在学生的社会化过程中扮演重要角色。学校体育不仅对学生在校期间社会化的进程发生重要影响,而且还将是学生毕业后的家庭生活、职业生活、社会生活、经济生活、健康生活、余暇生活等所需的重要内容。再次,一体化的学校体育体系要求学校体育面向社会开放,使学校成为当地社会的一个小体育中心。人的社会化内容包含:

- (1) 教导基本生活技能;
- (2) 教导社会规范;
- (3) 指点生活目标;

(4) 培养社会角色。

体育在个体社会化这几项内容中都有一定的作用，例如，走、跑、跳、投、攀登、爬越、搬运等，既是人们必须掌握的基本生活技能，又是体育运动的部分手段和内容，因此从幼儿园到小、中、大学都安排了体育游戏和体育课。教导社会规范和指点生活目标这两项教育任务，在体育过程中也都有所体现。

六、学校体育应适合于发展个性

在“个性时代”的发展需要下，打破原教育的“划一性”、“硬直性”，朝着以自由、自律、自择、尊重和丰富个性的方向发展。表现在学校体育中则以提倡个别化、个性化的教学为主。虽然以往的学校体育学习指导要领中也提出根据学生的个性差异实施不同的教育问题，但这些教育的措施均是在“共同教学”中采取个别指导的方法来进行的，效果不太理想。在体育教学中既要考虑到每个学生不同的兴趣、体力和个体差异，还要研究个别化和个性化的指导方法。在学习内容上，在强调共同性的同时，通过以学生个人选择为基础的方法来扩大每个学生的选择机会，创造个性化、个别化的教学环境，以便适合每个学生的教学内容，这是我国学校体育发展的主要方向。

第二章 学校体育

在人类社会发展的过程中，人们一方面通过自己的身体活动，即劳动，作用于自然界外部，以获得维持生存的物质生活资料；另一方面通过自己的身体活动作用于自身，以促进自身的生存和发展，提高生活质量。我们把后一种作用于人类自身的活动称为“运动”。

第一节 体育运动的分类与功能

一、体育的分类

根据体育的目的（对象和社会施与的影响不同，广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

（一）学校体育

学校体育又称狭义体育，是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质，并传授身体锻炼的知识、技能，培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分，是培养人全面发展的一个重要方面，学校体育的目的是完善人类的自身发展，使学生具有良好体质，并能掌握体育锻炼的相关知识、技能，使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动，没有竞技运动的功利性，也没有大众体育的随意性，它具有很强的规范性。

（二）竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征：

- （1）有激烈的对抗性和极高的观赏性，运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
- （2）竞技比赛具有国际性，比赛规则国际通用，结果也被社会承认。
- （3）参加竞赛的运动员，代表的是一个国家或一个团体，加强了活动的严肃性。
- （4）竞技活动是讲究功利的，不像休闲运动那样，仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

（三）大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。大众体育又称生活体育，与人们的日常生活紧密相连，如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育、健身运动等。它有以下特征：

- （1）健身性。这是大众百姓参加体育活动的主要目的。