



全国电力高职高专“十二五”规划教材  
公共基础课系列教材

中国电力教育协会审定

# 大学体育教育 教程

全国电力职业教育教材编审委员会 组编  
黄华清 葛 辉 周耀德 主编

行动导向式



中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

## 作者简介：



**黄华清** 三峡电力职业技术学院，副教授。1978年毕业于武汉体育学院，体育教育专业，体育科学学科带头人，双师型教师，曾任体育教研室主任，宜昌市武术协会常务委员兼秘书长，多次授予湖北省优秀教师，体育先进工作者。1978年至今担任学院公共体育课和学生管理工作，出版五本体育教材书籍，两项教学科研课题在湖北省立项，发表核心刊物论文二十多篇。多篇论文在全省和全国核心论文赛中获奖。

---



**葛 辉** 郑州电力高等专科学校，中共党员，副教授。1991年毕业于华中师范大学体育系，2004年取得华中师范大学研究生院体育人文社会学专业硕士学位，从事体育教学工作20多年，曾多次参加高职高专体育教学评估工作，在体育教学方面有颇深的研究，曾发表论文20余篇，多次担任普通高等教育“十二五”规划教材《大学体育与健康教程》主编。

---



**周耀德** 长沙电力职业技术学院，副教授。1977年毕业于湖南师范大学体育学院。



全国电力高职高专“十二五”规划教材  
公共基础课系列教材

中国电力教育协会审定

# 大学体育教育教程

全国电力职业教育教材编审委员会 组 编

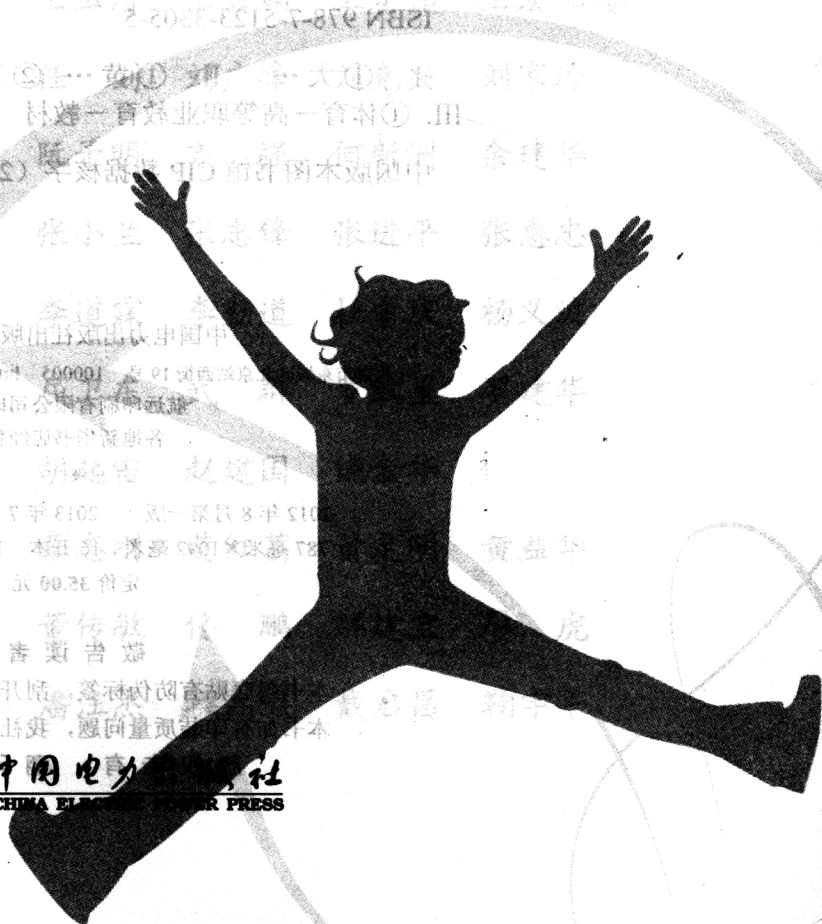
黄华清 葛 辉 周耀德 主 编

余春生 刘中心 李小荣 孙 勇 副主编

姚建荣 王 林 黄成忠

王成夫 陈 健 主 审

 中国电力出版社  
CHINA ELECTRIC POWER PRESS



## 内 容 提 要

本书为全国电力高职高专“十二五”规划教材公共基础课系列教材。全书分为四大部分共 26 个项目。第一篇：体育基础理论，项目 1~6；第二篇：基础体育课程，项目 7~14；第三篇：拓展体育课程，项目 15~22；第四篇：体育运动大视野，项目 23~26。本书以课内外一体化教学模式为基础，采用了多层次的教学方法，增加了主要教材中动作的技术要点、难点及练习方法，补充了课外锻炼内容和方法指导。本书利用任务驱动、行为导向的编写技巧，从高职学生身心健康及专业特长出发，是一本不可多得的适用高职高专体育教学要求的教材。

本书可作为高职高专大学体育课程的教材，也可供有兴趣的读者自学、参考。

## 图书在版编目（CIP）数据

大学体育教育教程 / 黄华清, 葛辉, 周耀德主编; 全国电力职业教育教材编审委员会组编. —北京: 中国电力出版社, 2012.7

全国电力高职高专“十二五”规划教材. 公共基础课系列教材

ISBN 978-7-5123-3305-5

I. ①大… II. ①黄… ②葛… ③周… ④全…  
III. ①体育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 162700 号

中国电力出版社出版、发行

(北京市东城区北京站西街 19 号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>)

汇鑫印务有限公司印刷

各地新华书店经售

\*

2012 年 8 月第一版 2012 年 8 月北京第一次印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本 19 印张 452 千字

定价 35.00 元

## 敬告读者

本书封底贴有防伪标签，刮开涂层可查询真伪

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

# 全国电力职业教育教材编审委员会

主 任 薛 静

副 主 任 张 薛 鸿 赵 建 国 刘 广 峰 马 晓 民 杨 金 桃 王 玉 清

文 海 荣 王 宏 伟 王 宏 伟<sub>(女)</sub> 朱 飙 何 新 洲 李 启 煌

陶 明 杜 中 庆 杨 义 波 周 一 平

秘 书 长 鞠 宇 平 潘 劲 松

副 秘 书 长 刘 克 兴 谭 绍 琼 武 群 黄 定 明 樊 新 军

委 员 (按姓名笔划顺序排序)

丁 力 马 晓 民 马 敬 卫 文 海 荣 方 国 元 方 舒 燕

毛 文 学 王 宇 王 火 平 王 玉 彬 王 玉 清 王 亚 娟

王 宏 伟 王 宏 伟<sub>(女)</sub> 王 俊 伟 兰 向 春 冯 涛 任 剑

刘 广 峰 刘 克 兴 刘 家 玲 刘 晓 春 朱 飙 汤 晓 青

阮 予 明 齐 强 何 新 洲 余 建 华 吴 金 龙 吴 斌 兵

宋 云 希 张 小 兰 张 志 锋 张 进 平 张 惠 忠 李 启 煌

李 建 兴 李 高 明 李 道 霖 李 勤 道 杜 中 庆 杨 义 波

杨 金 桃 陈 延 枫 周 一 平 屈 卫 东 武 群 罗 红 星

罗 建 华 郑 亚 光 郑 晓 峰 胡 斌 胡 起 宙 赵 建 国

饶 金 华 倪 志 良 郭 连 英 陶 明 盛 国 林 章 志 刚

黄 红 荔 黄 定 明 黄 益 华 黄 蔚 雯 龚 在 礼 曾 旭 华

董 传 敏 佟 鹏 解 建 宝 廖 虎 谭 绍 琼 樊 新 军

潘 劲 松 潘 汪 杰 操 高 城 戴 启 昌 鞠 宇 平

## 参 与 院 校

山东电力高等专科学校

山西电力职业技术学院

四川电力职业技术学院

三峡电力职业学院

武汉电力职业技术学院

江西电力职业技术学院

重庆电力高等专科学校

西安电力高等专科学校

保定电力职业技术学院

哈尔滨电力职业技术学院

安徽电气工程职业技术学院

福建电力职业技术学院

郑州电力高等专科学校

长沙电力职业技术学院

## 公共基础课专家组

组 长 王宏伟

副组长 文海荣

成 员 (按姓名笔划排序)

马敬卫 孔 洁 兰向春 任 剑 刘家玲 吴金龙

宋云希 郑晓峰 倪志良 郭连英 霍小江 廖 虎

樊新军

## 本 书 编 写 组

组 长 黄华清

副组长 葛 辉 周耀德

组 员 余春生 刘中心 李小荣 孙 勇 姚建荣 王 林

黄成忠 曾红波 袁 君 李 莉 陈 旺 杨 科

牟晶晶 宋 军 汪卫杰 王 军 彭红亮 谢更新

李章云 杨 珂 夏文奇 姚园园

# 序

为深入贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》精神，落实鼓励企业参与职业教育的要求，总结、推广电力类高职高专院校人才培养模式的创新成果，进一步深化“工学结合”的专业建设，推进“行动导向”教学模式改革，不断提高人才培养质量，满足电力发展对高素质技能型人才的需求，促进电力发展方式的转变，在中国电力企业联合会和国家电网公司的倡导下，由中国电力教育协会和中国电力出版社组织全国14所电力高职高专院校，通过统筹规划、分类指导、专题研讨、合作开发的方式，经过两年时间的艰苦工作，编写完成本套系列教材。

全国电力高职高专“十二五”规划教材分为电力工程、动力工程、实习实训、公共基础课、工科基础课、学生素质教育六大系列。其中，公共基础课系列汇集了电力行业高等职业院校专家的力量进行编写，各分册主编为该课程的教学带头人，有丰富的教学经验。教材以行动导向形式编写而成，既体现了高等职业教育的教学规律，又融入电力行业特色，适合高职高专的公共基础课教学，是难得的行动导向式精品教材。

本套教材的设计思路及特点主要体现在以下几方面。

(1) 按照“项目导向、任务驱动、理实一体、突出特色”的原则，以岗位分析为基础，以课程标准为依据，充分体现高等职业教育教学规律，在内容设计上突出能力培养为核心的教学理念，引入国家标准、行业标准和职业规范，科学合理设计任务或项目。

(2) 在内容编排上充分考虑学生认知规律，充分体现“理实一体”的特征，有利于调动学生学习积极性。是实现“教、学、做”一体化教学的适应性教材。

(3) 在编写方式上主要采用任务驱动、项目导向等方式，包括学习情境描述、教学目标、学习任务描述、任务准备、相关知识等环节，目标任务明确，有利于提高学生学习的专业针对性和实用性。

(4) 在编写人员组成上，融合了各电力高职高专院校骨干教师和企业技术人员，充分体现院校合作优势互补，校企合作共同育人的特征，为打造中国电力职业教育精品教材奠定了基础。

本套教材的出版是贯彻落实国家人才队伍建设总体战略，实现高端技能型人才培养的重要举措，是加快高职高专教育教学改革、全面提高高等职业教育教学质量的具体实践，必将对课程教学模式的改革与创新起到积极的推动作用。

本套教材的编写是一项创新性的、探索性的工作，由于编者的时间和经验有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳切希望专家、学者和广大读者不吝赐教。

全国电力高职高专“十二五”规划教材 公共基础课系列教材

大学体育教育教程

## 前 言

自1999年6月13日《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出“学校体育教育要树立‘健康第一’的指导思想”以来，高校体育教材的内容开始逐渐增加健康方面的知识，淡化竞技体育教学。2002年8月《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（简称《纲要》）颁布，对高校体育课程的理念同样提出了新的要求。在这以后，全国掀起了高等学校体育教材建设的高潮，数十个教材版本如雨后春笋般涌现市场，基本模式有“理论+实践”、“理论教程+实践教程”、“专项课分册教程”、“俱乐部教程”等几种类型。这其中有不少优秀教材，在普及健康知识、体育文化与专项理论方面起到了重要作用。2004年8月教育部部长周济提出“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”的倡导后，学校体育教育的重心也日益明晰。如何落实让学生“每天锻炼一小时”成了新一轮教材建设中必须解决的现实问题。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》中指出：高等学校要认真落实《纲要》，努力实现以学生本身为主的“三自主”教学形式，使学生通过体育课的学习，至少掌握两项主要技能，全面实施《学生体育健康标准》使学生有效地增强体质、促进健康。从上述不同时期的国家政策可以看出，目前高等学校体育教材建设的中心，毫无疑问是如何将“使学生每天锻炼一小时，掌握两项体育技能”落实到实处。随着高校体育课程改革的推进，体育教材的改革与创新势在必行、迫在眉睫。

为贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》要求企业参与职业教育的文件精神，满足电力行业产业发展对高技术技能型人才的需求，中国电力教育协会联合国家电网公司人力资源部，在全国各电力高职高专院校和中国电力出版社共同参与下，组织编制了《全国电力高职高专“十二五”教材规划》。

本次教材编写是以《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》为指导，主要采用任务驱动行动导向编写方式，对电力职业教育工学结合和实现理实一体的教学模式起到了支撑和载体作用，创新电力职业教育教材体系。同时，以编写规划教材为契机，总结、推广各校体育教育改革成果，进一步深化行动导向教学改革，落实“教、学、做”一体化，全面提升电力职业教育人才培养水平。

教材须适应高等职业教育人才培养目标和电力行业人才需求。按照“行动导向任务驱动，理实一体，突出特色”的原则，以岗位分析为基础，以课程标准为依据，充分体现高职教育教学规律，突出以能力培养为核心的教育理念，科学合理地设计任务项目，充分考虑学生认知规律，充分体现任务驱动的特征，充分调动学生学习的积极性，打造中国电力职业教育精品教材。

高职教育作为我国高等教育的重要组成部分，是高层次、技术型人才的培养基地。高职体育教育是高职院校完整课程体系的重要组成部分，肩负着培养身心健康、全面发展人才的重任，基于《纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求，编写



了《大学体育教育教程》这本具有鲜明特色和时代特征的教材，本书结合《纲要》的精神，强调体育在高职教育中的学科性，确认体育作为能够对人的社会性和全面发展作出贡献的学科地位，把握高职体育课程发展的时代特征，以“素质教育”、“以人为本”和“健康第一”为指导思想，以培养高职学生健康的体魄为根本目的，突出了趣味性和实用性的特点。拓展了高职学生对运动项目的自主性和灵活性，既可作为各类高职院校的体育选修课教材，也可作为高职高专学生自主学习锻炼评价的指导性书籍。

本书共分为四大篇（26个项目）

- 第一章 体育基础理论 项目一～六
- 第二章 基础的体育课程 项目七～十四
- 第三章 拓展体育课程 项目十五～二十二
- 第四章 体育运动大视野 项目二十三～二十六

本书内容新颖、系统、全面，以促进高职学生身体健康为主线，引导高职学生在学习掌握运动技术的同时，树立主动参与运动和终身锻炼的意识，培养良好的团队精神和鲜明的个人气质，因此具有较高的理论价值和实际应用价值。

参加这次教材编写的有各兄弟院校的教授和名师。三峡电力职业学院黄华清副教授主要负责全书项目一～二十六实施内容的编写；郑州高等电力专科学校葛辉、王林等副教授负责编写全书第二篇项目七～十四，知识技能、项目任务案例分析内容；长沙电力职业学院周耀德、姚建荣等副教授负责全书第一、三、四篇项目一～六、项目十五～二十二、项目二十三～二十六的知识技能、项目任务、案例分析、内容的编写。最后由三峡电力职业学院黄华清副教授负责统稿。

本书在编写过程中借鉴和参考了国内外一些专家和学者的研究成果，得到全国高职高专院校专家的大力支持和协助，在此一并表示衷心感谢。

由于编写人员水平所限，不妥之处在所难免，恳请读者、同行批评指正。

**编者**  
2012年6月

# 目 录

序  
前言

## 第一篇 体育基础理论

项目一 体育健康概述 .....	1
任务一 体育的功能 .....	1
任务二 健康的含义 .....	3
任务三 体育对健康的影响 .....	4
重点小结 .....	5
项目二 运动与健康的相对关系 .....	6
任务一 生命在于运动 .....	6
任务二 运动必须要遵循的原则 .....	7
任务三 运动中的自我监护与保健 .....	8
重点小结 .....	8
项目三 体育锻炼对人体发展的作用 .....	9
任务一 人体发展中几个时期的特点 .....	9
任务二 体育锻炼对人体发展的作用 .....	12
任务三 体育锻炼对智力发展和心理素质培养的作用 .....	13
重点小结 .....	15
项目四 科学锻炼身体的原则和方法 .....	16
任务一 体育锻炼的原则 .....	16
任务二 体育卫生常识 .....	17
任务三 选择适合的运动项目与时间 .....	18
重点小结 .....	19
项目五 体育锻炼与身体健康 .....	21
任务一 健康概述 .....	21
任务二 体育锻炼与生理健康 .....	23
任务三 体育锻炼与心理健康 .....	26
重点小结 .....	29

项目六 职业病的预防和体育疗法	30
任务一 职业教育与体育	31
任务二 职业病的形成与体育	33
重点小结	36

## 第二篇 基础体育课程

项目七 体操	37
任务一 体操运动概述	37
任务二 技巧	39
任务三 双杠	42
任务四 支撑跳跃	46
重点小结	48
项目八 篮球	49
任务一 篮球运动概述	49
任务二 篮球技术	50
任务三 篮球战术	68
任务四 篮球竞赛规则简介	72
任务五 三人制篮球赛	75
重点小结	77
项目九 排球	78
任务一 排球运动概述	78
任务二 排球的基本技术	81
任务三 排球的基本战术	89
任务四 排球运动的基本竞赛规则及裁判法	93
任务五 沙滩排球	95
重点小结	97
项目十 足球	99
任务一 足球运动概述	100
任务二 足球的基本技术	100
任务三 足球运动主要竞赛规则	111
任务四 五人制足球	115
重点小结	116
项目十一 乒乓球	117
任务一 乒乓球运动概述	117
任务二 乒乓球的基本技术	118
任务三 乒乓球的基本战术	123
任务四 乒乓球竞赛规则	125

重点小结 .....	126
<b>项目十二 健美操</b> .....	128
任务一 健美操运动概述 .....	129
任务二 健美操大众锻炼标准 .....	131
重点小结 .....	135
<b>项目十三 武术</b> .....	136
任务一 武术运动概述 .....	137
任务二 武术基本功 .....	138
任务三 二路长拳 .....	145
重点小结 .....	150
<b>项目十四 太极拳</b> .....	151
任务一 太极拳的特点 .....	152
任务二 太极拳的动作名称 .....	152
任务三 太极拳的动作说明及技术要点 .....	152
重点小结 .....	164

### 第三篇 拓展体育课程

<b>项目十五 羽毛球</b> .....	165
任务一 羽毛球运动概述 .....	165
任务二 羽毛球的基本技术 .....	167
任务三 羽毛球的基本战术 .....	178
任务四 羽毛球比赛方法及规则简介 .....	179
重点小结 .....	180
<b>项目十六 网球</b> .....	181
任务一 网球运动概述 .....	181
任务二 网球的基本技术战术 .....	182
重点小结 .....	188
<b>项目十七 游泳</b> .....	189
任务一 游泳运动概述 .....	189
任务二 游泳的基本技术 .....	191
任务三 游泳卫生与救护 .....	199
重点小结 .....	200
<b>项目十八 瑜伽</b> .....	201
任务一 瑜伽简介及健身特点 .....	201
任务二 瑜伽的基本技术与学练方法 .....	203
重点小结 .....	206
<b>项目十九 体育舞蹈</b> .....	207
任务一 体育舞蹈简介 .....	207

任务二 体育舞蹈内容·····	209
重点小结·····	213
<b>项目二十 散打</b> ·····	214
任务一 散打简介及健身特点·····	214
任务二 散打的基本技术与学练方法·····	215
任务三 散打的重点技术评价与考核·····	221
重点小结·····	222
<b>项目二十一 跆拳道</b> ·····	223
任务一 跆拳道简介·····	223
任务二 跆拳道基本功与组合的入门与提高的学练方法·····	225
任务三 跆拳道重点组合的评价与考核·····	229
重点小结·····	229
<b>项目二十二 轮滑运动</b> ·····	231
任务一 轮滑运动简述·····	232
任务二 轮滑运动的基本技术·····	234
重点小结·····	237

## 第四篇 体育运动大视野

<b>项目二十三 民族和传统体育运动</b> ·····	238
任务一 毽球·····	239
重点小结·····	247
任务二 跳绳运动·····	247
重点小结·····	249
任务三 拔河·····	250
重点小结·····	251
<b>项目二十四 运动搏击类体育运动</b> ·····	252
任务一 拳击·····	252
重点小结·····	255
任务二 女子防身术·····	256
重点小结·····	263
<b>项目二十五 户外体育运动</b> ·····	265
任务一 登山·····	265
重点小结·····	267
任务二 攀岩·····	268
重点小结·····	270
<b>项目二十六 时尚休闲类体育运动</b> ·····	271
任务一 保龄球·····	271

重点小结 .....	277
任务二 高尔夫球 .....	277
重点小结 .....	280
任务三 软式排球 .....	281
重点小结 .....	284
参考文献 .....	285

# 第一篇 体育基础理论

## 项目一 体育健康概述

### 【学习目标】

#### 1. 知识目标

- (1) 了解体育的功能、健康的含义和体育对健康的影响。
- (2) 熟悉体育的几种功能；健康的概念、目的、意义。
- (3) 了解并掌握适量与过量的体育锻炼对人体的影响。

#### 2. 技能目标

- (1) 正确认识到体育的自身特点对于人和社会所产生的影响和效益。
- (2) 熟悉促进健康的五大基本要素。
- (3) 掌握怎样进行健康促进和健康教育。

### 【学习提示】

- (1) 多从图书馆、课外书籍、网络、教师那里获得更多的体育理论知识。
- (2) 在学习中结合笔记、讨论，根据自身特点安排好体育锻炼计划。

### 【项目任务】

- (1) 了解体育的教育、健身娱乐、竞争意识的功能。
- (2) 掌握健康的含义及人的行为表现与健康行为。
- (3) 了解适量和过量的体育锻炼对健康的影响。

### 【项目实施】

## 任务一 体育的功能

功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育的功能是多方面的，归纳起来主要有以下几个方面。

### 一、教育功能

体育的教育功能具体表现在以下几个方面。

#### 1. 改造经验

人类生活需要多方面的经验，经验的充实，代表生活能力的提高。而人的经验绝不仅限

于读、写、说、算。就品格经验而言，不懂公平竞争，不服从法规制度，不信守诺言，不具备合作习惯等社会品质的人，无疑将被社会群体所排斥；就动作经验而言，简单的如坐立行走、举手投足，复杂的如对距离、速度、时间的判断，趋吉避凶应付突发事件的能力，以及提高工作效率所必需的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等，种种动作经验，只有通过实践才能培养；就情绪经验而言，文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄，以保证社会的稳定和人民生活的安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民所应具备的素质，而体育乃是对人类进行综合性教育的一种有效途径，它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面，在以身体活动为中介的体育实践活动中得到发展。

### 2. 适应能力

体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力，但在今天的社会里，个人适应能力应该是全面的，它包括身体的、心理的、社会的，缺一不可就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育，对上述适应能力都有培养作用。

### 3. 改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展，可以进一步引起行为的变化。在体育活动中，凡是合乎社会要求的行为，会被社会认可和接受而日益加强，反之就要受到阻止。这就可以使每一个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体的机智和勇敢的行为，并使这些行为达到一种崇高的境界——机智而不投机取巧，勇敢而忌持暴斗狠。

## 二、健身娱乐功能

人体运动的高效率和精细程度，使文学家为之讴歌礼赞，使生理学家叹为观止，但却使体育家产生了重大的责任感。人体以骨骼为“框架”，以韧带为“铰链”，并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”，进行各式各样的运动。善于利用则促进其发展，反之则阻碍它的成长和完善。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展，它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。健康快乐的一生，除了求助于身体锻炼以外，还需热衷于健身娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力等方面，为人类的健身娱乐活动提供越来越优裕的条件，文明社会的人类需要娱乐，如同原始社会的人类需要食物一样。适度的身体锻炼活动，既健身，又悦心。

## 三、培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场的比赛，大到与自然竞争，小到与对手竞争，无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我的生活。参与竞争的人，必须创造条件充实自己。所谓条件，就是由竞争意识所支配的合理行为。无论是参观还是参赛，运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家（如斯宾塞等人）早就把运动场当作是社会的一个缩影，运动场本身就是一个特殊的社会环境。依据迁移原理，人们在运动场上所养成的良好品性和行为准则，可以迁移到日常行为模式之中而成为受社会所认同接纳的因素。同运动场上必有胜负一样，其他社会生活中有得意之时，也有失意之处，光荣的胜利者固然值得敬佩；好的输家（Good Looser）同样受人尊敬。胜不骄、败不馁，奋发向上，顽强拼搏等绝不仅是运动员所独有的品质，社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而言，运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克的创始人顾拜旦男爵是一位教育家而不是竞技家，他曾以极大的热情在法国宣传提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林



匹克运动会的奠基人，他通过奥林匹克运动，把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话：“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之提高的一种人生哲学……。奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见，奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响，关键在于它对于人类具有重大的教育作用。竞技体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，通过以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。

体育除具备上述主要功能外，还有促进政治、经济发展，传递人类文化等功能。

## 任务二 健康的含义

### 一、健康的概念

健康是人们的共同愿望，怎样才算健康？健康的标准是什么？不同的历史时期、不同的民族、不同的国家、不同的人群有不同的理解和标准。

健康，不仅仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

世界卫生组织在对健康下定义时，则提出了十项更为详尽的健康标准，强调身体健康与心理健康是同等重要的；二者是相互联系、相互制约的；身心两方面健康是相辅相成的。其内容具体包括以下十个方面。

- (1) 有充沛精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作；
- (2) 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- (5) 能抵抗一般的感冒和传染病；
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置谐调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。我国著名医学家傅连璋同志认为健康的含义应包括如下因素：①身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，全神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉悦（这和思想修养有关，但身体是不是健康对它也有很大的影响）。联合国世界卫生组织对健康下的定义是健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

### 二、人的行为表现与健康行为

人的行为是机体和心理的外在表现，健康的状态主要是通过正常的行为反映出来的，因