

21 世纪高等教育系列规划教材 · 公共基础课

体育与健康教程

(修订)

许万林 主编



西北大学出版社

图书在版编目(CIP) 数据

体育与健康教程/许万林主编, —西安: 西北大学出版社, 2007. 7(2009. 8 修订)

ISBN 978 - 7 - 5604 - 2337 - 1

I. 体… II. 许… 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(2007) 第 102571 号

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会审定
陕西省优秀规划教材

21 世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

体育与健康教程

主 编 许万林

出版发行 西北大学出版社

地 址 西安市太白路 229 号

邮政编码 710069

购书电话 (029) 88303059

印 刷 陕西向阳印务有限公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/16 开本

印 张 19. 75

字 数 500 千字

版 次 2009 年 8 月修订版

书 号 ISBN 978 - 7 - 5604 - 2337 - 1

定 价 28. 00 元

陕西省高等教育系列规划教材《体育与健康教程》

编委会

主 任 吕明凯

副主任 张荣祖 祝亚肖 王庆波 许万林

主 编 许万林

副主编 罗久良 范 强 曹亚琴

编 委 (按姓氏笔画排列)

王小元	王利民	王金贵	王亚红	王 晓
王 斐	邓 澄	冯建强	白 静	朱海浪
刘争义	刘 阳	刘培斌	孙剑强	李泰武
严公建	张 骏	张建龙	张 星	张 莹
张 辉	张 楠	陈学钰	杨 侃	杨西勇
武 军	郝 凡	钟 华	高 虹	盖文亮
姬乃春	黄成旭	曾玉华	雒天柱	蔡金林

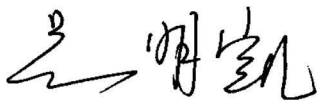
出版一部符合最新教学大纲、体例完备的、以健康教育为主的体育课教材,一直是许多体育老师的心愿。现在,我看到这部还散发着油墨香的教材终于付梓了,这既是对长期奋斗在教学一线老师们教学成果的肯定,也是我省高等院校体育教学中的一件大事。从此,莘莘学子们可以用上集我省优秀体育教学资源结晶的体育课教材了,我对此表示衷心的祝贺。

体育教学,向来是高等教育中的一个重要环节,把体育教学中“健康第一”的宗旨体现出来,更是近年来体育教学中的新思维、新方法。最近,中共中央政治局召开专题会议,胡锦涛总书记亲自主持会议,研究如何加强青少年的体育健康问题,会议的主题就是“认真落实健康第一的指导思想。”可见,树立“健康第一”的宗旨,关心、爱护学生的身体健康、培养终身健康的思想,已经成为党中央所关心的大事了。

正是基于这个出发点,在广泛调研的基础上,陕西省教育厅组织编写了这部《体育与健康教程》,可以说是很好的贯彻落实了中共中央有关会议和文件的精神,以全新的思维 and 理念,阐释了终身健康的意义。

这部体育课教材图文并茂,编排合理,从版式设计到内文编写都颇具匠心,特别是内容上,注意将理论与实践结合起来,有适度的理论,但更侧重于实践的应用,符合体育教学的发展趋势,对帮助青少年养成体育锻炼的良好习惯,是终身受用的。希望本书的出版能为提升我省高等学校的体育课教育教学水平,促进我省大学生的健康成长,做出应有的贡献。

陕西省教育厅副厅长



建国以来的第一次全国学校体育工作会议 2006 年 12 月 23 日在北京隆重召开,会议向全社会发出了在新世纪新阶段全面加强学校体育工作的动员令,提出要把学校体育工作作为全面推进素质教育的重要突破口和主要工作。2007 年 5 月 7 日,中共中央和国务院又发布了《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》,这充分体现出党中央、国务院对广大青少年学生身心健康和学校体育工作的高度重视,对于全面贯彻党的教育方针,增强全民族体质、全面建设小康社会有着重要而深远的意义!

2008 年北京奥运会,正在促进全民体育的蓬勃发展。未来属于青少年,青少年的健康是国家的财富,也是每一个人健康成长和实现幸福生活的根基。党和国家历来十分重视青少年学生的健康成长,也高度重视学校体育工作。新中国建立初期,毛泽东同志就明确提出“健康第一,学习第二”的方针,50 多年来,体育始终是党和国家教育方针的核心内容之一,并且随着时代的发展和人民健康需求的不断提升变得越来越重要。党的十六大第一次明确地把提高全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质作为全面建设小康社会的重要指标之一,而提高全民族健康素质,学校是基础,青少年是关键。

体育教育是高等教育的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要手段。体育课程是学生学习和掌握体育基本知识、基本技能,学会科学锻炼身体的方法,是养成良好运动习惯的主要途径。通过体育课的教学和科学的锻炼,可以达到增进健康和提高体育运动水平、欣赏水平与人文素质和体育素养的目的。我们根据高等教育的新形势和新要求,根据教育主管部门的指示精神和当前高等教育发展的需要,组织编写了《体育与健康教程》一书。

本教程以全新的思路和理念为编写原则。全书以教育部最新的教学指导纲要和学生体质健康标准为编写依据,使其既符合 21 世纪教育发展的需要,又符合当前体育教学的要求,以满足学生学习和教师教学的需要。

本教程坚持以“健康第一”为主线的原则,努力体现“健康第一”的指导思想,重视对学生身体健康、心理健康的指导和社会适应能力的培养,注重学生整体健康水平的提高,坚持面向全体学生,使其满足不同性别、不同兴趣与爱好、不同体质类别学生的需要,并能为他们走向社会打下良好的基础。

本教程以丰富的内容和新颖的形式展现给广大教师和学生。全书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性原则,针对大中专学生的特点,理论联系实际,贯穿以身心健康为总目标的教学目标与原则(包括运动参与目标,运动技能目标,身体健康、心理健

康目标,社会适应目标等)。并对竞技运动的内容给予了合理的选择和介绍。本教程采用新的手法,在加大理论知识含量的同时,注重了理论和实践的结合,全书图文并茂,内容丰富,简明扼要,具有可读、爱读、易懂的特点。学生还可以自定计划,自学自练。

本书的作者都是来自高等教育系统第一线的教师、学者和专家,他们具有丰富的体育教学经验和理论知识,有着深刻的工作体会,了解体育教育的教学情况和学生的实际,因此,他们携手共同合作完成了这部教程的编写任务。

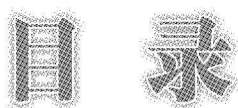
在本书的编写和出版过程,得到了陕西省教育厅体育卫生与艺术教育处和西北大学出版社的大力支持和帮助,得到了陕西省各高等院校以及高等职业技术学院的大力协助,在此表示诚挚的谢意!

编写一部全新的体育教材是我们全体作者的心愿,虽然我们参阅了大量的资料和有关教材,吸取了其中的精华部分,融入了最新的信息和理论,但由于编者水平有限,难免有不妥之处,恳请同仁和广大师生提出宝贵的意见和建议。

本书由主编和副主编共同审定,由许万林教授最后统稿。

陕西省高等院校《体育与健康教程》编委会

2007年7月



第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育在现代生活中的地位和作用	(1)
第二节 体育与健康	(4)
第三节 学校体育	(6)
第二章 身心健康的自我评价	(12)
第一节 身体健康的评价与标准	(13)
第二节 心理健康的评价与标准	(16)
第三章 体育锻炼与卫生保健	(26)
第一节 科学锻炼的原则与方法	(26)
第二节 营养与健康	(32)
第三节 体育锻炼的自我卫生监督	(37)
第四节 运动性损伤的预防与处置	(41)
第四章 体育与人类生存能力	(43)
第一节 人类生存能力概述	(43)
第二节 源于人类生存能力的体育	(46)
第五章 奥林匹克运动	(57)
第一节 奥林匹克运动概述	(57)
第二节 中国与奥林匹克运动	(61)
第三节 奥林匹克精神	(66)
第六章 球类运动	(70)
第一节 篮球	(70)
第二节 排球	(86)
第三节 足球	(95)
第四节 乒乓球	(108)
第五节 羽毛球	(121)
第六节 网球	(134)
第七章 健身运动	(141)
第一节 健身跑	(141)
第二节 体操	(143)
第三节 健美操	(149)
第四节 健美	(162)
第五节 体育舞蹈	(168)

第八章 娱乐休闲体育	(177)
第一节 登山	(177)
第二节 轮滑	(184)
第三节 攀岩	(189)
第四节 保龄球	(193)
第五节 桥牌	(198)
第六节 围棋	(203)
第九章 民族体育	(211)
第一节 武术	(211)
第二节 太极拳	(227)
第十章 对抗性体育	(240)
第一节 拳击	(240)
第二节 散打	(251)
第三节 跆拳道	(256)
第十一章 游泳	(261)
第一节 游泳的起源	(261)
第二节 游泳的概念和分类	(263)
第三节 游泳的技术分析	(265)
第四节 游泳安全卫生与救护知识	(272)
第十二章 定向运动	(274)
第一节 定向运动概述	(274)
第二节 定向运动基本知识	(277)
第三节 定向运动技能训练	(284)
第四节 定向运动竞赛组织与裁判	(290)
附录: 教育部、国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	(293)
附件 1 《国家学生体质健康标准》	(293)
附件 2 《国家学生体质健康标准》实施办法	(304)
参考文献	(305)



第一章 体育与健康概述

主要内容提示

- 体育在现代生活中的地位和作用
- 体育与健康
- 学校体育



体育是人类生存发展的产物。随着社会的发展,体育已经被广泛用于增强体能和促进身体健康,延年益寿。但体育作为一种特殊的社会文化现象,将在社会诸多领域发挥其新的作用。麦考莱(英国)曾讲过,体育虽然含有一个健康的目标,但更重要的是体育包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一思想立场。

第一节 体育在现代生活中的地位和作用

一、体育在现代生活中的地位

(一) 现代生活中的体育

体育对人的身心与行为健康的影响和精神方面的价值,以及达到全面提高应变能力、生活能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值观都是非常重要的。

体育在人类社会中的形成有其历史发展过程,是由竞技体育的技艺特点所决定的。体育在竞技场中的角逐与表演,可以为全世界的观众提供精湛与高超的艺术,使人们的精神得到美的享受,从而为丰富人类的社会文化生活服务。随着市场经济大潮的冲击,体育以它吸引观众的巨大魅力,加快了向商业化方向发展的步伐。特别是当人们的生活水平不断提高,以竞技体育为载体的体育经营文化,将作为产业化伴随大众消费,来促进各种运动用品、体育器材和装备以及体育传媒、广告、体育彩票、旅游等相关产业的兴起。全民健身与奥运同行,舞龙狮、天龙(风筝)、地龙(舞龙)、水龙(龙州)、信鸽、体育舞蹈、健美比赛等一系列活动,对相关产业的兴起,形成了做大做实的基础。群众性的社体活动,突出了我国全民健身运动的示范性、标志性,也使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件。

(二) 现代生活对健康的要求

健康是人类生存与发展最基本的条件,也是创造社会物质文明与精神文明的基础。现代社会对人们



的健康要求有其新的观念。以新技术和产业革命为特征的现代社会,一方面要求培养出具有开拓精神、知识渊博和身体强健的一代新人;另一方面,伴随着科学技术的发展而产生劳动方式的变化,也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中,大量地使用自动化机械与工具,使监控、键盘操作类的工作比例加大,全身性身体活动减少,工作性质变得紧张而单调,对工作人群造成了“运动不足”的精神压力和紧张的情绪。据有关资料反映,现代人每天的步行数是 50 年前的 50% ~ 60%;也有资料证明,现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量(400 ~ 500cal)。在许多发达国家中,由于酗酒、偏食、抽烟、生活不规律、工作压力、盐分摄取过多以及运动不足而引起的“文明病”,诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病,高血压、高血脂、心脏病的发病率都以较快的速度在增长;青少年中的肥胖病也在逐年增多。

在心理方面,由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影响。随着我国经济的发展,由于健康原因造成的许多现象已成为人们所关注、担忧的社会问题。

(三) 现代生活中体育的地位

现代社会使体育在人们生活中的地位越发显得重要。像娱乐体育、休闲体育、保健体育等生活体育的根本宗旨,就是为了提高人们生活质量,促进人们身心健康,让人们在选择适合自己个性与爱好的运动项目的同时,去寻求一个宽松的运动氛围,用“自由运动”的负荷,达到保持个人精神轻松愉快的锻炼目的。由此来看,体育在现代社会生活中也担负起了维护人们身心健康的重要使命。

二、体育在现代生活中的作用

体育运动能增强人的体质,提高人的健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段,已是毋庸置疑的定论。

体育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,它的本质是“塑人育心健体,学会生存”。其作用简单归纳为以下几个方面:

(一) 体育的教育作用

教育是培养人的社会实践活动。它一方面同客观世界的现实有关,另一方面又同人的心理活动有关。客观世界有真、善、美,人的心理活动有知、意、情,两者相对应,教育也就有了智、德、美三育。追求真、善、美,强化知(知识)、意(意志道德)、情(思想感情)。但无论从事哪种教育和进行哪方面的普及,都必须有一个健康的身体,这样体育也就产生了。体育最初的教育是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然也包括一些与天、与地、与人斗争的手段和方法。有人说“德、智皆寓于体”。还有人说“不懂体育,就不懂教育”。“体者,载知识之车,寓道德之舍”。

人类教育最早是为了有效地将前人在漫长的、极其残酷的条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及自然界、生物界,包括人类自身的搏击的经验和技能,传给一代又一代的年轻人。这一人类早期的教育雏形,其内容和手段都是以体育的方式进行的。现代社会又把体育卫生作为社会文化建设的主要内容来建构人的全面发展。因为现在的体育已不仅是促进身体发育、增强人民体质和掌握运动技能,而是作为人的终身教育的理念、兴趣和习惯,以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传播人体健康的科学知识和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上,同样体现了体育的教育功能。

(二) 体育的健身作用

“生命在于运动”,体育是健体的妙方,是益脑、补心的特效药。人们通过体育锻炼,精神得到了愉悦,节律得到了调节,中枢神经得到了兴奋,消化功能得到了加强。人通过体育锻炼可以延年益寿,增进



身心健康,提高工作效率。另外,体育的健身作用还体现在对于提高人体的力量、速度、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基础。

(三) 体育的娱乐作用

娱乐是人们精神生活的需要,愉悦身心,陶冶情操,则是体育的又一作用。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术、形式的多变、竞争的激烈和比赛的不确定性以及适应性强、社会化广的特点,对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感情刺激和感情体验。当你参与自己所热爱的运动项目,成功地完成了某一动作时,在与同伙紧密配合战胜对方时,在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量时,在战胜自我、征服自然后的喜悦时,都会得到一种妙不可言的心理满足和心理快感。同时又因为自己的自我价值得到了充分展示,增强了自信心和自豪感,精神上也有了极大的愉悦。同样,在观看优秀运动员的精彩表演时,自己时而屏气凝神地注目,时而情不自禁地欢呼,时而如痴如醉的观望,时而惊喜若狂地跳跃,无疑对于消除疲劳、净化和调节烦恼及紊乱的情绪都会有积极的效果。体育正是由于它的业余性、文艺性和消遣性才成为人们消遣、娱乐、聚会、喜庆、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。

(四) 体育的政治作用

体育由于具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力和自豪感。大型的体育比赛,直接影响到国家的声誉、民族的形象。世界上许多国家都把国际体育比赛视为显示国威、为国争光的舞台,看作是和平环境下的“礼仪”性战争。体育对维持世界和平,增进各国人民友谊建立了不朽功勋。中国乒乓球队打开中美建交的大门就是一例。

(五) 体育的经济作用

体育看似不能产生直接经济效益,但它可以提高生产效率,促进社会生产力的发展。大凡有见地的企业领导,都积极开展职工体育锻炼,增进职工健康,提高职工出勤率。各种冠以“杯赛”的体育竞争,前台是体育的激烈竞争,后台则是商家的广告大战。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品也发展起来,还有体育旅游、体育表演、体育建筑及其他体育经营,也都程度不同地刺激了当地的娱乐、饮食、交通、旅游、旅馆业的发展,同时也给该国或该地区的电视、广播、纪念品销售、体育彩票发行、商品专利以及门票收入带来十分可观的经济效益。此外,大型的体育竞赛还能给人们创造更多的就业机会。1984年美国举办的第23届奥运会,其经济效益高达32.9亿美元。1990年我国举办的第11届亚运会,不仅提高了我国的国际声望,而且推动了首都各项建设和科技的发展,对整个亚太地区经济的振兴都起到很大的促进作用。

(六) 体育的文化作用

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内容。如奥运会的五环标志,就象征着五大洲的团结,圣火象征着文明之光,表示着生命、热情和朝气。各届的会徽及吉祥物也都有丰富寓意和象征性意义。可见体育不只是人的生物体运动,也是人的精神、智力和艺术的展现。丰富的体育人体文化,在对人体解剖结构和生理机能进行积极地生物学改造的同时,还给人类劳动自身以极大的美学启迪和熏陶。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育设施,绚丽多彩的运动装,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。还有体育运动中的顽强拼搏、勇于进取、公平竞争、团结友谊、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。

(七) 体育的科技作用

体育运动的发展正是得益于人类社会科技的进步,从而形成了一个庞大的体育科学体系。如“人体解剖”、“运动医学”、“运动保健学”、“运动生物力学”、“运动生物化学”等自然科学,还有“体育社会学”、“体育管理学”、“体育经济学”、“体育统计学”、“运动心理学”、“体育行为学”和“体育史学”等社会科学。



体育得益于科学技术,反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场所。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。当前世界各国又把注意力转向了信息学、生物遗传工程、分子生物学、激光技术、纳米技术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促进。北京申办 2008 年奥运会,就提出要办成绿色奥运、科技奥运、人文奥运,使奥运会不仅是国家综合国力的体现,而且是现代科技的实验场和国家科技实力的大舞台。

社会的发展,需要人的现代化,而人的现代化主要内容是思想文化及身体素质的发展。因此,体育对个体的全面发展也起着重要的作用。

- 注重锻炼过程,而不要太在乎结果。有锻炼过程,健康的锻炼结果一定会伴随而来。
- 学会自我测评体质健康的方法,每学期至少测一次。
- 参加力所能及的体育表演或竞赛运动,感受运动的内涵和乐趣。

第二节 体育与健康

我们常常听到“祝你健康”的话语。健康是人人所渴望、所追求的目标。可是,怎样才叫健康呢?它对人体产生哪些作用,对国家的发展以及对教育有哪些影响呢?

一、健康的概念

1948 年世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了健康的概念:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念已经告诉人们健康的重要性。

健康促进是 20 世纪 80 年代后期提出的新概念。按世界卫生组织的观点:健康促进是“促进人提高和控制自己健康的过程”,它应肩负“协调人类与他们环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任和使命。”

近半个世纪以来,根据世界卫生组织对“健康”的几次定论认为:自 1948 年提出“三维”健康观以来,至今人们对健康的认识已拓宽到生理、心理和社会学领域。

(一) 生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能的正常。人体生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。早期医学对疾病和健康的看法,更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。应该承认,引起生理性疾病以及由病菌引起的自然因素和抑制因素及自然界的生态平衡等因素(包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响)永远存在。如果就目前自然环境的恶化状况看,更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,环境恶化趋势令人担忧。受细菌和病毒感染对人类健康造成的危害,应引起全人类的高度重视。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条判断原则:

(1) 心理与环境的同一性:指心理所反映的客观现实,无论在形式或内容上应同外部环境保持一致。



(2) 心理与行为的整体性: 指一个人的认识、情感、意识、体验等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体, 自身心理现象是否具有完整性。

(3) 人格的稳定性: 指一个人在长期的生活经历过程中形成的独特的个性心理特征, 具有相对的稳定性。

(三) 社会适应能力

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应, 包括职业角色、家庭角色以及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好, 不仅具有生理健康、心理健康和道德健康, 而且要有较强的社会交往能力、工作能力和广博的科学文化知识; 不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色, 而且能创造性地贡献于社会, 达到自我成就和自我实现。全民适应健康也是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

社会适应对健康的影响是综合性的, 主要来自社会环境因素, 具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件, 也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述诸多原因, 仅就局部而言, 饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等, 都应视为是影响个体健康的因素。

(四) 道德健康

道德是一个民族的历史所赐, 可简单解释为人的思想品德和人格的自我完善, 是一个社会文明发展的基石, 是一种“使人向善”的规范与提升。全社会应大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范, 努力提高公民道德素质, 促进人的全面发展, 培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

道德健康是人的一种“本质力量”, 是提高公民文化修养水平和自身素质所不可缺少的基础, 使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计: 结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率, 与道德文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高, 则患这些疾病的死亡率越低。对个体道德水准与文化修养影响健康的认识, 我国古代早有“君子坦荡荡, 小人常戚戚”的说法。道德健康以生理健康、心理健康为基础, 高于生理健康、心理健康, 是生理健康、心理健康的升华。道德健康的最高标准是“无私利他”; 基本标准是“为己利他”; 不健康的表现是“损人利己”或“损人又不利己”, 这样的结果自然也就无健康可言了。

二、体育与健康

1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出: “健康是基本人权, 达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会指标”, 要求人们重视健康的价值, 树立“人人为健康, 健康为人人”的正确观念。

我国所确定的体育目标突出了体育的重要作用——增强体质, 这是体育区别于其他各项事业的特殊作用。社会主义建设包括了经济建设、文化建设、国防建设等方面。开展体育运动, 增强人民体质健康, 提高运动技术水平, 丰富人们的文化生活, 就可以更好地为社会主义的各项建设事业服务, 促进各项事业的发展。促进人的健康发展, 它应肩负协调人类与他们环境之间的战略, 规定个人与社会各自对健康所负的责任。“健康促进”更强调改变个人行为, 且注意它与环境保护、社会支持、群体合作之间相互协调所起的社会作用, 代表了预防和防护的最高形式, 具有比健康教育更广泛、更积极地含义。

人体是一个完整的有机体。经常参加体育锻炼, 能促进器官组织的新陈代谢, 使人体的机能发生相应的变化, 增强体质, 提高健康水平。古希腊哲学家赫拉克里特曾经说过“如果没有健康, 智慧就不能表



现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成废物,知识也无法利用。”

关于如何对待健康的问题,马克思曾在致恩格斯的信中写道“我首先请你注意自己的健康。时代在好转,它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它,而不要损害它。”但是,现在健康的含义是多元的,且威胁健康的因素又如此复杂,那怎样才不至于使你的健康受到损害呢?故只能寄希望于启发大家的思维,提供以下健康启示录:

1. 生活方式与健康

人在成年时代的健康在很大程度上决定于童年、少年和早期青年各时期营养的吸收和作息制度的规律或其他因素搭配的如何。

- 健全自己身体,保持合理的生活规律,这是自我修养的物质基础。
- 我们的身体只有过一种有规则的、有节奏的生活,方能够保持健康精壮。

2. 精神状态与健康

- 经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到最完美的心灵的健康。
- 一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的就是最不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……

3. 道德修养与健康

●体育运动,为教育中一重要课目,虽主旨在训练、健身,然而对于道德精神关系更为密切,若注意体育而忘道德,则令人遗憾。

- 美只有内在与外表有机统一,才能称其为真正的美。

人生在世不应该做违心的事,而应当与周围的人及整个自然界和睦相处,协调一致,这便是人长寿的“秘密”之所在。

4. 体育锻炼与健康

- 长期保持着健康,应归功于节制和运动。
- 锻炼我们的身体,锻炼可使人健康,而且预防疾病并可获得荣誉。
- 体育运动作为预防疾病的手段,对现代社会的人来说,越来越成为生活中必不可少的组成部分,这是其他任何东西都无法代替的。

以上启示,使我们对体育与健康的关系及体育锻炼的价值,有了一个明确的认识。美好人生须健康,健康旨在体育锻炼。

情绪乐观
讲究卫生

坚持活动
合理营养

生活规律
戒烟少酒

第三节 学校体育

新中国成立以来的第一次全国学校体育工作会议于2006年12月23日在北京隆重召开,陈至立同志在会议上发表了重要讲话,她指出:“学校体育工作是教育工作的大事,也是体育工作的大事。从事教育工作,必须重视体育,从事体育工作,必须重视学校体育。”体育不仅强健体魄,而且是爱国主义教育的极好载体,是集体主义教育的极好舞台,是弘扬民族精神的极好形式。从乒乓球夺冠到女排五连冠、奥运会争金夺银等,每一项有影响的体育赛事都极大地激发了全国人民,特别是青少年的爱国热情。



新中国刚一建立,毛泽东同志就针对当时学生健康状况,对时任教育部长说“要注意健康第一,学习第二”,并强调“全国一切学校都应该如此”。1952年毛泽东同志又题词“发展体育运动,增强人民体质”。

改革开放以来,我国又进入了一个新的发展阶段。邓小平同志始终高度关注体育工作,强调“体育是社会主义精神文明建设的重要方向,是一个国家经济、文明的表现”,指出“要把学校体育工作搞好。要发展少年业余训练”。江泽民同志强调,“体育是关系人民健康的大事,体育水平是一个民族文明进步的重要标志”、“保证和提高亿万人民的健康水平和体能素质,始终是体育工作的立足点和归宿”。进入新世纪以来,以胡锦涛同志为总书记的党中央,提出以人为本的科学发展观,密切关注人民的健康。党的十六大明确指出,把提高全民族的健康素质和思想道德素质,科学文化素质一起作为全面建设小康的目标。“健康第一”,是以人为本、促进人的全面发展的内在要求。

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。自从教育形成独立的体系后,体育就作为教育的基本内容之一。综观历史,学校体育是随着社会的发展以及教育的发展而发展的。

一、学校体育发展简况

在我国奴隶社会中,奴隶主为了维护自己的统治,实行文武合一的教育。以西周最为典型,其教学内容是“六艺”,即:礼、乐、射、御、书、数。其中射、御,是直接用来进行军事技能和身体训练的,而礼、乐中的舞蹈,也有锻炼身体的作用,这就是我国学校体育的雏形。

我国近代学校体育是从清朝末年開始由欧美传入的。1901年废除科举制,1903年颁布《奏定学堂章程》,规定了各级学堂都设体操科,其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操。1923年,将体操科改为体育课,教学内容开始用英、美的游戏以及田径、球类等综合运动。

二、现代体育的范畴及其发展标志

体育与健康教育、竞技运动和身体锻炼构成了现代体育的三个主要方面的内容。娱乐休闲体育的发展也愈来愈得到人们的重视。

(1) 体育教育:它是教育的组成部分,是一个全面发展身体、增强体质,传授体育的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程。它与德育、智育、体育和美育密切配合,是培养人全面发展的一个重要方面。

(2) 竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩而进行的科学、系统地训练和竞赛。现代竞技运动有两个特点:竞赛性具有高度的技艺,目的是为了取得优异的成绩;按照统一规定的规则进行竞赛,竞赛成绩就会得到承认。

(3) 身体锻炼:是指以健身与健美、医疗与矫正、娱乐与休闲为目的而进行的身体锻炼。它的形式灵活、内容多样,可因人而异,具有广泛的群众性。

回顾我国体育发展的历史,特别是总结几十年来的经验教训,使我们认识到:

(1) 必须全面理解和贯彻党的教育方针,明确学校体育在整个教育中的地位。这样才能适应社会政治经济的需要,为四化建设培养合格人才,在建设社会主义精神文明中发挥积极的作用。

(2) 必须明确学校体育的主要任务是增强学生体质,促进学生身心健康发展。学校体育在指导思想上要面向全体学生,坚持以增强体质为主,以普及为主,以经常锻炼为主,并在此基础上逐步提高运动技术水平。

(3) 必须按照学校体育规律进行工作,使学校教育建立在科学的基础上。为此,要认真地研究和处



理学校体育与德育、智育、美育的关系,与整个体育运动的关系,与学生终身体育锻炼的关系,逐步掌握学校体育中有关增强学生体质,以及体育教学训练中的许多特殊规律,使学校体育向科学化的方面发展。

(4) 在学习和借鉴国外学校体育的经验时,应从我国实际出发,以我为主,发扬中华民族固有的传统,建立中国特色的社会主义学校体育的体系。

(5) 必须加强党的领导,建立一套学校体育的管理体制、规章制度以及科学的评价标准,使学校体育工作制度化、规范化。同时,应加强体育教师队伍的建设,开展“教书育人、服务育人、管理育人”的“三育人”活动,引导教师“敬业、爱生、奉献”,以良好的师德影响和教育学生。要有一定的体育经费、场地、器材等物质条件。这样,才能保证党的教育方针的贯彻和学校体育目的任务的实现。

三、学校体育的目的和任务

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的基础。学校对培养全面发展的现代人才,对增强民族体质,建设精神文明等都有着重要作用。

(一) 学校体育是教育的组成部分,是培养学生成为德、智、体全面发展人才的一个重要方面

学校教育的目标是使学生在德育、智育、体育诸方面都得到发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律的献身于有中国特色的社会主义事业的建设者和接班人。德育、智育、体育是我国教育的基本内容,是学校教育培养人才的质量标准。在学校教育中,德育和智育是重要的。国家的建设和发展,要求学校培养出既有高素质、高修养、高智商、高能力,又具有一定专业技术的现代社会适应人才。体育在学校教育中也同样重要,实践证明,德才兼备,一定要建立在强健的体质下,没有健康的身体,就难以在当今的社会建设中发挥应有的作用。

(二) 学校体育是提高中华民族体质水平的一项重要战略措施,是国民体育的基础

人的生长发育水平,受多方面因素的影响,如种族、气候、遗传以及生活环境、营养、疾病、体育锻炼等。而体育锻炼则是影响人体生长发育最积极、最重要的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体的正常生长和发育,全面发展身体,增强体质,为终身的健康打下良好的基础。根据人体遗传和优生学,强壮的身体能使一代胜过一代,可提高全民族的体质水平。因此,学校体育与我国体育事业的发展有着密切的关系。

(三) 学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用

文化建设和思想建设是社会主义精神文明建设的两个方面。体育是文化建设的一项重要内容,也是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展,而且可以使人的智力得到发展。科学实验证明,经常坚持锻炼,可以提高人体大脑的质量和皮层的厚度,使人变得更加聪明,从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

(1) 学校体育在培养学生高尚的思想意志品德和作风方面都起着很好的作用。青少年是祖国的未来,民族的希望,是社会主义道德建设的后备军。他们的道德素质如何,直接关系到千万个家庭的幸福安宁和社会的稳定,也关系到我们社会主义现代化建设的成败。道德教育是规范个体与群体、社会和自然的行为教育,是教育的崇高目的,也是一种素质教育。教育的本质说到底还是人力资源品位与质量的转换与提升,它是靠人们主观的自我修养和道德觉悟来实现的。

(2) 学校体育在培养学生高尚的思想道德品质和作风方面都起着很好的作用,其效果是其他教育不可替代的。学生从事各种运动项目,有的要求快速,有的要求耐久,有的动作复杂惊险,有的变化多样,有的需要集体配合,像这些运动,有助于培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质以及团结战斗的集体主义精神。



(3) 学校体育的另一个特点就是竞争性强,有利于培养现代社会所需要的爱国主义精神和文明建设。

学校体育对美育也有着良好的促进作用,它以自己丰富的内容和独特形式来培养学生的审美观。通过体育锻炼,使学生体魄健美,懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,提高对美的感受、鉴赏、表达和创造的能力。

体育是一项有趣的群众性娱乐活动,学生在学习之余参加体育锻炼,既丰富了课余文化活动,又使学生在体育运动中得到愉悦或成功,得到高尚的精神享受。

为了达到学校体育的目的,学校体育要完成下列基本任务:

(1) 全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构、生理机能和心理的发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力。

(2) 使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,树立终身锻炼的意识。

(3) 对学生进行思想教育,培养共产主义道德和意志品质,树立良好的体育作风和精神文明的道德风尚。

(4) 对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行专门的运动训练,进一步增强他们的体质,提高他们的运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干,进而为优秀运动员队伍输送后备力量。

上述各项任务是紧密联系、相互促进和辩证统一的。学校各项体育工作和措施,都应该围绕着增强学生的体质这一根本目标进行安排。

四、实现学校体育的组织形式和要求

实现学校体育的形式主要有体育课、早操和课间操、课外体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等。这些形式都有各自不同的特点和所要完成的任务,应注意它们各自的独特作用,使之互相配合,互相补充,互相促进,共同完成学校体育的教学要求。

实现学校体育的基本要求是:

(一) 处理好文化课学习与体育活动的关系

学生在学校的主要任务是学习,各种科学文化知识门类较多,需要更多的精力和安排较多的时间,这是完全必要的。为了使學生有更充沛的体力和饱满的精神完成学习任务,就需要组织学生锻炼身体,增强体质,除了体育课外,安排一定的课外体育活动也是完全必要的。教育部明确规定,保证全体学生每天要有一个小时的体育活动时间,这有利于促进学生身心得到全面发展。因此,处理和安排好文化课学习与体育活动的关系,使两者结合起来,对搞好学校体育工作是十分重要的。

(二) 处理好普及和提高的关系

实现学校体育的目的任务,一定要处理好普及与提高的关系,做到在普及的基础上提高,在提高的指导下普及。实践证明,普及做得好,提高就有雄厚的基础;提高做得好,又可以推动普及。

学校体育工作首先要面向全体学生,抓好体育课教学和课外体育活动,通过有计划有系统的体育教学和课外体育锻炼,全面增强学生体质。群众性体育活动搞好了,就会涌现出一批运动技术水平较高的尖子,对这部分学生再加以训练,他们的运动技术水平就会得到更大的提高。部分学生运动技术水平提高了,就能指导和进一步推动普及。

(三) 体育课要与课外体育相结合

学校体育是通过体育的各种组织形式共同完成的。体育课是按照体育教学大纲的规定,在教师的指