

高职体育教程

周俊辉 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程 / 周俊辉主编. -- 成都 : 电子科技大学出版社, 2013.5
(高职高专精品课程规划教材)
ISBN 978-7-5647-1602-8

I. ①高... II. ①周... III. ①体育—高等教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 086583 号

内容提要

本教材分为两部分。理论篇对高职高专体育教育和教学进行了综述,并将学院的体育文化及体育社团进行了详尽的介绍,这样更贴近高职院校学生的实际情况,不仅提高学生的体育文化素养,也让学生了解体育文化特色。实践篇共十六章内容,对高职院校需要开设的体育项目进行了整合,内容更精练,更通俗易懂。

本书编写贴近学生的学习生活,以调动学生锻炼的积极性和主动性。

高职高专精品课程规划教材

高职体育教程

主 编 周俊辉

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢晓辉

责任编辑: 谢晓辉

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 金华市三彩印业有限公司

成品尺寸: 185mm×260mm 印张 20.50 字数 570 千字

版 次: 2013 年 5 月第一版

印 次: 2013 年 5 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-1602-8

定 价: 32.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

前 言

高职高专院校培养的人才面向生产、建设、服务和管理的一线应用型人才，这决定他们未来的职业需要强健的体魄，健康的心理素质，良好的环境适应能力，具备较强的团队协作精神和正确的竞争意识，为了顺应时代发展的需要和满足高职高专学生的需要，在主编周俊辉的组织下，课程组全体成员编写了这本《高职体育教程》。

本教材是根据国务院批准颁布实施的《学校体育工作条例》和教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神以及结合近年学校体育与健康教育的实际情况编写的。在编写的过程中，全体课程组人员遵循“以人为本，健康第一”的指导思想，旨在为高职高专学生培养正确的健康观念和审美观念，使学生能够掌握 1~2 种锻炼身体的技能，提高学生的身体健康水平，培养学生从事未来职业所具备的体能和社会适应能力，为学生的“终身体育”意识打下良好的基础。

本教材分为两部分。理论篇对高职高专体育教育和教学进行了综述，并将高职院校的体育文化及体育社团进行了详尽的介绍，这样更贴近我院学生的实际情况，不仅提高学生的体育文化素养，也让学生了解高职院校的体育文化特色。实践篇共十六章内容，对高职院校开设的体育项目进行了整合，内容更精练，更通俗易懂。内容编排上更贴近学生的生活，以调动学生锻炼的积极性和主动性。

本教材编写分工如下：主编周俊辉负责全书的审稿、编排工作；宋美娜编写理论篇第一章第二节、实践篇第五章二、三、四、五节；俞磊编写理论篇第四章；单妙琴编写实践篇第十一章；张新军编写理论篇第三章二、三、四节、实践篇第七章二、三、四、五节；孙爱芹编写实践篇第六章；许朋汝编写理论篇第一章第一节、实践篇第五章第一节；邓蕙编写实践篇第九、十二章；王婵娟编写实践篇第十五章；谷亨连编写实践篇第十三、十四章；隋天赫编写实践篇第四章；任力晖编写理论篇第三章第一节、实践篇第七章第一节；刘磊编写实践篇第十章；黄闰国编写实践篇第一章；饶芹编写理论篇第二章；吴鹤编写实践篇第三章；张黎琴编写实践篇第八、十六章；谭海波编写实践篇第二章。

由于编者的水平有限，错误和疏漏在所难免，恳请在使用本书的师生与读者能够批评指正，以便我们对教材进行修订，使之不断完善。

感谢对本书编写工作给予大力支持的学院领导、老师；感谢本书参考文献的有关作者；感谢出版社为本书所付出的一切。

编 者

2013 年 5 月

目 录

理 论 篇

第一章 高职体育概论	3
第一节 高职体育教育综述	3
一、高职体育教育的特点	3
二、高职体育教育的任务	3
三、高职体育教育的发展趋势	5
第二节 高职体育教学综述	6
一、高职体育课程教学目标	6
二、高职体育教学内容与职业实用性的关系	7
思考题	8
第二章 体育健康与运动损伤	9
第一节 体育锻炼对健康的影响	9
一、体育锻炼对生理健康的影响	9
二、体育锻炼对心理健康的影响	11
第二节 运动损伤的预防与处理	13
一、常见的运动损伤	13
二、运动损伤的原因	13
三、运动损伤的预防	14
四、运动损伤的处理	14
第三节 常见的运动性疾病的防治	15
一、运动性昏厥	15
二、运动型肌肉痉挛	16
三、运动性腹痛	16
四、运动性中暑	16
五、运动性贫血	17
思考题	17
第三章 校园体育文化与体育特色	18
第一节 校园体育文化概述	18
一、校园体育文化的内容	18
二、校园体育文化对高职生的影响	19
第二节 校园体育社团建设	20
一、高校体育社团发展的意义	20

二、校园体育社团是丰富大学生课余文化生活的需要	20
第三节 广厦学院校园体育文化特色	21
一、广厦学院晨跑文化特色	21
二、广厦学院体育社团特色	21
三、学院体育文化节特色	23
思考题	24
第四章 大学生体质测试与评价	25
第一节 《国家学生体质健康标准》的实施办法	25
第二节 《国家学生体质健康标准》实施的意义	26
第三节 《国家学生体质健康标准》的测试项目、方法及评价指标	26
一、《国家学生体质健康标准》的测试项目	26
二、《国家学生体质健康标准》的评价指标与分值	27
三、《国家学生体质健康标准》的测试方法	27
四、《学生体质健康标准》的评分标准	29
思考题	37

实 践 篇

第五章 田径运动	41
第一节 田径运动概述	41
第二节 径赛项目	42
一、短跑	42
二、中长跑	47
三、接力跑	51
第三节 田赛项目	53
一、跳高	53
二、跳远	57
三、三级跳远	60
四、推铅球	61
五、掷标枪	64
六、铁饼	67
第四节 田径比赛组织与规则	71
一、田径比赛的组织	71
二、田径比赛项目基本规则	71
思考题	74
第六章 篮球运动	75
第一节 篮球概述	75
一、篮球运动概述	75

二、篮球运动的起源与发展	75
第二节 篮球基本技术	76
一、移动	76
二、传接球	77
三、运球	79
四、投篮	80
五、持球突破	81
六、抢篮板球	82
第三节 篮球基本战术	83
一、进攻战术基本配合	83
二、防守战术基础配合	85
三、进攻战术整体配合	85
四、防守战术整体配合	87
第四节 篮球规则与裁判法	88
一、篮球比赛规则	88
二、篮球裁判法（二人制）简介	92
思考题	96
第七章 足球运动	97
第一节 足球运动概述	97
一、足球起源	97
二、足球的发展	97
第二节 足球运动技术	98
一、颠球	98
二、踢球	98
三、接球	100
四、运球	102
五、拦截球	104
六、头顶球	105
第三节 足球运动战术	105
一、集体的局部配合进攻战术	106
二、全队进攻战术	106
三、定位球战术	106
四、集体的局部配合防守战术	107
五、比赛阵形	107
第四节 足球运动竞赛规则与裁判法	107
一、比赛场地	107
二、球	108
三、队员人数	109
四、球员装备	109

五、裁判员	109
六、巡边员	110
七、比赛时间、开始、进行及死球	110
八、计胜方法	111
九、越位	111
十、犯规与不当行为	112
十一、任意球	113
十二、罚点球	113
十三、掷界外球	114
十四、球门球	114
十五、角球	114
思考题	115
第八章 排球运动	116
第一节 排球运动概述	116
一、排球运动的起源	116
二、我国排球运动的发展	116
第二节 排球运动基本技术	117
一、排球技术的概念	117
二、排球的准备姿势与移动	117
三、垫球	118
四、发球	121
五、传球	123
六、扣球	125
七、拦网	127
第三节 排球运动基本战术	129
一、个人战术	129
二、集体战术	130
第四节 排球运动规则和裁判法	131
一、场地的基本规格	131
二、比赛方法	131
三、排球的主要规则及裁判法	132
思考题	136
第九章 气排球运动	137
第一节 气排球运动概述	137
一、气排球的起源	137
二、气排球运动的发展	137
第二节 气排球运动基本技术	138
一、准备姿势	138

二、移动.....	139
三、发球.....	139
四、垫球.....	142
五、特色垫球.....	143
六、传球.....	144
七、扣球.....	145
八、拦网.....	146
第三节 气排球运动基本战术.....	147
一、气排球战术的概念.....	147
二、气排球战术的分类.....	148
三、气排球阵容配备.....	148
四、进攻战术.....	149
五、防守战术.....	149
第四节 气排球运动规则和裁判法.....	150
一、比赛场地与器材.....	150
二、比赛队和队员.....	151
三、比赛方法.....	151
四、比赛的进行.....	152
五、动作和犯规.....	152
思考题.....	153
第十章 乒乓球运动.....	154
第一节 乒乓球运动概述.....	154
第二节 乒乓球运动基本技术.....	156
一、常用术语.....	156
二、握拍法和基本姿势.....	157
三、基本步法.....	158
四、推挡球技术.....	159
五、正手攻球技术.....	160
六、发球技术.....	161
七、接发球技术.....	162
八、弧圈球技术.....	163
九、搓球技术.....	164
十、组合技术.....	166
第三节 乒乓球运动基本战术.....	167
一、单打快攻类打法的基本战术.....	167
二、双打的基本战术.....	168
第四节 乒乓球运动规则和裁判法.....	169
一、球台.....	169
二、球网装置.....	169

三、球.....	169
四、球拍.....	169
五、合法还击.....	170
六、比赛次序.....	170
七、一局比赛.....	170
八、一场比赛.....	170
九、发球、接发球和方位的选择.....	170
思考题.....	171
第十一章 羽毛球运动.....	172
第一节 羽毛球运动概述.....	172
一、羽毛球运动概述.....	172
二、重大羽毛球赛事.....	172
第二节 羽毛球运动基本技术.....	173
一、了解羽毛球拍的手柄.....	173
二、握拍方法.....	173
三、发球技术.....	175
四、接发球的站位和姿势.....	176
五、接发各种来球.....	177
第三节 羽毛球运动基本战术.....	177
一、单打战术.....	177
二、双打战术.....	178
第四节 羽毛球运动规则和裁判法.....	178
一、场地.....	178
二、羽毛球运动规则.....	180
三、羽毛球运动裁判法.....	182
思考题.....	183
第十二章 网球运动.....	184
第一节 网球运动概述.....	184
第二节 网球运动基本技术.....	185
一、握拍法.....	185
二、准备姿势.....	186
三、正手击球.....	186
四、反手击球.....	187
五、双手反手击球.....	188
六、发球.....	189
七、截击球.....	189
八、挑高球.....	190
九、高压球.....	191

十、反弹球.....	192
第三节 网球运动基本战术.....	192
第四节 网球运动规则和裁判法.....	193
一、网球场地图.....	193
二、比赛器材.....	193
三、网球运动规则.....	195
四、网球运动的裁判法.....	196
思考题.....	197
第十三章 健美操.....	198
第一节 健美操概述.....	198
第二节 健美操术语.....	199
一、健美操术语的概念.....	199
二、健美操术语的分类.....	199
第三节 健美操基本动作.....	203
一、健美操基本动作.....	203
二、健美操基本素质.....	208
第四节 健美操示范套路.....	208
思考题.....	215
第十四章 体育舞蹈.....	216
第一节 体育舞蹈的起源与发展.....	216
一、体育舞蹈的起源.....	216
二、体育舞蹈的发展.....	217
第二节 体育舞蹈的分类及常见舞种学习.....	219
一、体育舞蹈的分类.....	219
二、体育舞蹈的基本握持姿势与体位.....	220
三、体育舞蹈常见舞步学习.....	221
第三节 体育舞蹈比赛欣赏.....	225
一、如何欣赏体育舞蹈比赛.....	225
二、竞赛规则与裁判法.....	225
思考题.....	226
第十五章 形体礼仪.....	227
第一节 形体礼仪概述.....	227
一、形体与礼仪的概述.....	227
二、形体美.....	228
第二节 形体礼仪的基本动作.....	229
一、形体训练基本姿态练习.....	229
二、常用职业姿态训练.....	234
三、局部修塑练习.....	238

第三节 形体礼仪与社交.....	239
一、仪表礼仪.....	239
二、日常社交礼仪.....	241
思考题.....	245
第十六章 瑜伽.....	246
第一节 瑜伽概述.....	246
一、瑜伽的起源.....	246
二、瑜伽的种类.....	246
第二节 瑜伽体位法.....	247
一、站姿.....	247
二、坐（跪）姿.....	249
三、仰（俯）卧.....	250
思考题.....	251
第十七章 散打.....	252
第一节 散打的概述和作用.....	252
一、散打运动概述.....	252
二、散打运动的特点.....	252
第二节 散打的基本技术.....	253
一、格斗势.....	253
二、散打步法.....	254
三、拳法.....	256
四、腿法.....	258
五、摔法.....	260
六、组合技术动作.....	263
第三节 散打运动运动规则解析.....	264
一、竞赛性质.....	264
二、竞赛办法.....	264
三、体重分级.....	264
四、服装护具.....	264
五、竞赛礼节.....	264
六、进攻方法与得分标准.....	265
思考题.....	266
第十八章 跆拳道.....	267
第一节 跆拳道的概述.....	267
一、跆拳道的起源.....	267
二、近代跆拳道的历史发展.....	267
第二节 跆拳道的基本技术.....	268
一、步法.....	268

二、拳法.....	270
三、基本腿法.....	270
第三节 跆拳道品势.....	276
一、太极一章.....	276
二、太极二章.....	278
三、太极三章.....	281
第四节 跆拳道的竞赛规则解析.....	286
一、跆拳道竞赛的规定与事项.....	286
二、跆拳道比赛的裁判方法.....	287
思考题.....	288
第十九章 定向运动.....	289
第一节 定向运动概述.....	289
一、定向运动起源与发展.....	289
二、定向运动的特点与分类.....	290
第二节 定向运动基本知识.....	291
一、定向地图和指北针.....	291
二、比赛器材.....	298
第三节 定向运动的基本技能.....	300
一、定位与方向.....	300
二、快速行进.....	303
三、选择路线.....	305
第四节 定向运动的组织及竞赛规则.....	309
一、定向运动的组织.....	309
二、竞赛规则.....	311
思考题.....	312
第二十章 体育游戏.....	314
一、跳长绳比赛.....	314
二、板鞋竞速.....	314
三、听数“抱团”.....	314
四、背人接力.....	315
五、拉网捕鱼.....	315
六、火车赛跑.....	316
七、金鸡独立.....	316
八、二人双足跳.....	316
九、两人三足接力跑.....	317
十、打死救活.....	317
十一、贴膏药.....	317
十二、网球掷准.....	318
参考文献.....	319

理 论 篇



第一章 高职体育概论

【内容提要】

1. 了解高职体育的目的、任务、特点。
2. 了解高职体育的教学目标。
3. 了解如何根据职业特点选择相宜的锻炼项目和内容。

第一节 高职体育教育综述

一、高职体育教育的特点

1. 高职高专的学生生理、心理、身体发展变化的可塑空间比较大,在生理上,身体形态上,身体技能上,都会发生显著的变化。心理上,对体育的认识理解会更全面,更深刻。对体育运动的兴趣具有广泛性和个性化发展的趋向。情感的发展会更丰富,控制情感的能力会日益加强,对意志力的程度更加关心,因为毕业后就要走向一线的工作岗位,希望把自己磨炼成勇敢、顽强、果断、勇于拼搏和勇于进取的人,这一个时期的身体的可塑性还是比较大的。

2. 高职学生接受的是职业技术教育,基础文化知识量大,进度快,专业知识技术性强,独立操作和动手的能力要求高。与同龄人相比,高职学生在心理上、生理上承受的负荷是不同的。

3. 在体育教学中,高职学生接受的是学校体育最后阶段的教育,就要求同学们能很好地掌握体育基础知识、基本技术、基本技能,了解并掌握一些科学锻炼身体的方法,发展运动爱好与特长,养成良好的锻炼习惯,为今后的终身体育打下基础。

4. 高职体育教育具有与自己专业相适应的职业特点。进入学校后,职业方向基本确定,为培养全面合格的应用型技术人才,高职体育教学要适当增加其职业需要的内容和方法,为培养适应职业需要的身体素质和心理素质。

二、高职体育教育的任务

高职体育在高等教育这个大系统中担负着“增进学生健康,增强学生体质,提升学生素养”的教与育的任务,在具体的实施过程中,为适应社会全面发展的需要,适应当代社会科学技术突飞猛进,社会生产力高度发展而造成的高速度、高强度、高度紧张的工作状况。具体承担着以下任务:

(一) 促进学生身心发展,增进学生体质健康

当今社会的发展,其鲜明的标志之一就是人才的竞争,我国升学考试制度使中学学生的竞争更加激烈,学生的负担相当的繁重,课余时间几乎被占满,基本上没有时间从事活动,中小学生的身

体负担十分繁重。步入大学时,大多数体质已经非常的虚弱。因而,摆在大学体育教育工作者面前的任务是非常繁重。

锻炼大学生的身体,增强大学生的体质,是大学体育的首要任务。大学体育工作必须以增强大学生体质作为出发点,这是历史的使命,这项任务,也是由体育的特殊作用决定的,是大学教育其他方面所不能替代的。体质的强壮具有遗传性,但在后天的环境及一定条件下,体质是可以变化的,如有计划的改变生活条件,加强身体锻炼,可以增强体质。生长发育的高峰期,可塑性极大,科学合理地安排身体锻炼十分重要。但作为大学生,他们的形态、机能、素质及心理等各项指标基本上趋于平稳,所采用的方法、手段则必须有别于中小學生。特别是心理方面,要着重对大学生的培养。大学生生长发育已基本完成,过多强调全面发展,则效益不大。因而,高职体育在教材的内容上、教法手段上等,应注意着重在兴趣上、特长上,以及和今后的工作岗位的对接上进行挖掘,这样对增进大学生的健康,增强他们的体质将有积极的作用。

(二) 学习体育基本知识,掌握几种锻炼身体的方法

体育事业的发展,已影响和涉及社会的各个方面,它已属于人们生活中不可缺少的一部分。正处在高职教育的大学生,知识面广,求知欲强,除了他们必须掌握本专业的知识之外,对体育充满了浓厚的兴趣。他们希望对体育知道有更进一步的了解,以便在将来能够运用体育,使自己强身健体,永葆青春活力。未来社会的发展,体育将更加广泛深入地走进社会,走进千家万户,走进每个人的生活,体育将成为人们生活中不可缺少的或者说是提高和衡量未来生活质量标准的一部分,因此,大学生们应注重体育知识的学习,扩大眼界,进一步增长对体育知识的掌握,开阔视野,使自己由被动变为自觉的行动。

大学生学会和掌握几种锻炼身体的方法,了解其锻炼的机理,才能终身受益。简便易行,实效性强的内容应作为首选项目进行学习,如健身操、健美操、跑步、太极拳、气功、办公室健身法并结合大自然的环境予以选择。这些运动,也是当今正风靡全社会的运动项目,这对大学生毕业后的一生将有重要意义,也符合当代教育提出的“终身化”、“社会化”的宗旨。

(三) 培养良好的体育意识,养成自觉锻炼身体的习惯

学生是否具有一定的运动能力,对其能否自行锻炼是至关重要的。体育意识和习惯的培养是一个复杂的过程,既有时间概念又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般取决于下列三个因素:一是对体育运动定义和价值的正确认识,这对是否能够持之以恒地自觉锻炼起着决定性的作用;二是对运动技术的喜欢与掌握程度,能否坚持经常自觉地从从事体育锻炼,在很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好及此种兴趣和爱好是否能够持久;三是生理机能形成稳定机制,通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度,使学生每天按时参加晨练和进行课外体育锻炼,形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能够提高学生在校期间的生活质量,而且也能为学生走向社会提供旺盛的精力和体力保障。

(四) 培养良好的思想品德,注重学生个体道德素质提高

实践证明,在对学生进行德、智、体、美、劳全面发展的教育过程中,首先必须把德育放在首位,贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生进行品德教育的最活泼、最直接、最生动的形式。体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程,在学校的教育体系中,唯有体育是教师与学生进行手把手的最直接的教学活动,个体行为在技能形成的过程中表现得最为突出,这也是体育教育不同于其他教育的特征之一。体育活动大多采用竞赛形式,既有强烈的竞赛气势,又有严格的规则约束,而规则既是行为的准则,又是品德的规范,这有利于增强学生的竞争意识,培养其公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生在体育活动的参与或观赏中,在心



理上要有进取意识,努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面,应该更深切,更富有年轻人的特点,使学生在知、情、意、行等诸方面都有更高层次的追求,从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

三、高职体育教育的发展趋势

(一) 体育教育信息化

现代社会是一个知识、智力、技术密集型的社会,已经步入信息化的时代。信息时代的一个显著特征就是知识的急剧膨胀和迅速传播。21世纪的体育教育应该是掌握计算机技术、通讯技术、高超的解决问题技能以及培养现代科学方面的素养。现在科学知识的发展已经进入到不断分化有高度综合的整体化阶段。因此,现代体育教育还要求学生具备综合的知识结构和智能结构。教师在引导学生掌握基础知识、形成基本技能的同时,还要开阔他们的知识视野和思维空间,要让学生广泛涉猎人文社会科学、自然科学等不同学科领域,了解知识间的纵向和横线联系,形成科学的整体观和综合的创造才能。

(二) 体育教育开放化

高职体育教育要对全社会开放,把自己的触角延伸到广阔的社会生活领域中去,成为社会文化的重要组成部分,同时,也要让社会参与到高职体育教育对学生的培养过程中去,利用多种教育功能的合力,促进学生身心的和谐发展。从总体上来看,学校体育和全民健身的结合将更加紧密。一方面,学校体育要为全民健身服务,为整个社会公众参与全民健身活动提供一些条件和帮助,这对学校体育本身也是有重要的现实意义。另一方面,全民健身是一个大规模的社会体育活动,全民健身会对过去闭门造车的学校体育教育的观点产生影响。

(三) 体育教育超前化

在新的教育改革的形式下,健康教育对学校体育所提出的新的要求中,首当其冲的是体育教师的观念要转变,这是当前体育教师所面临的最大课题。体育教师在教育观念上要有超前意识,要用新的人才观、质量观去了解对未来学生人才规格的要求。在体育实践中对学生的要求,不但是过去的知识技能和增强体质方面,教师也应向学生进行素质教育、健康教育、终身体育和全民健身理论和思想的灌输,培养学生的创新能力和终身体育的能力,以及开放的意识,竞争的意识、团队意识的培养等。这些可能是我们对未来人才规格越来越注重的核心内容。了解这些趋势与观念,就会在体育教学改革中有针对性地做研究,不断提高体育教师对学校体育任务急培养学生体育能力的认识水平和能力,体育教师必须有单一的实践教学型向科研教学型转变,做到既会教书又有科学健身指导的能力。

(四) 体育教育人文化

体育教学的人文性,本质上代表着一种对真义体育的回归思潮,同时也反映了时代发展对人的呼唤和人不断认识自我的强烈意识。教育的人为性,在很大程度上是通过教学来实现的,“以人为本”的教育观念只有通过教学才能实现。体育教学作为一个特殊的教学过程,它本身蕴藏着丰富的人文内涵和价值。

(五) 体育教育素质化

高职院校是培养社会实用人才的基地,加强大学生的全面素质教育越来越成为教育专线的共识,作为高职教育重要的组成部分的高职体育教育更要跟上这种时代的潮流。高职体育教育的素质化体现为通过高职体育教育增强学生的身体素质,使人人学会身心全面发展,塑造健全的人格,培