



普通高等教育「十五」国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐

新——世——纪——体——育



现代体育与健康文化导论

郑厚成 编著



高等教育出版社
Higher Education Press



普通高等教育“十五”国家级规划教材

普通高等学校公共体育示范性教材

全国高等学校体育教学指导委员会推荐

新 世 纪 体 育



现代体育与健康文化导论

郑厚成 编著

高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育“十五”国家级重点教材。根据教育部全国高校体育教学指导委员会的统一部署,为了适应课程改革编制系列教材的需要,在对全国教育科学规划重点课题——BLA10108号国家级一般课题研究的基础上,本书站在体育、健康与文化互动的高度,通过揭示体育与哲学、美学、教育学、伦理学、社会学、人类学、生命科学之间的有机联系,来阐明集智力、体力、意志、道德与社会适应于一身的体育,绝非仅限于是一种肌肉、神经与反射的身体训练,而是还应引导大家把学习体育的重点放在竞争精神的体现以及体力训练与品德修养的关系上,使之明确身体作为个性的基础,将需要拓宽体育的最大适用范围,以便能够更有效地为重新“适应社会和学会生存”的新教育目标服务。

本书是高等学校新世纪公共体育教材的主干教材,在理论上统领其他项目教材。全书深刻挖掘与剖析体育的文化内涵,探索体育的本质。全书分为体育肩负的教育使命、体育教育的文化内涵、体育运动的人文价值、竞技运动的精魂何在、健康教育文化探索五章内容。

本书既可作为全国普通高等学校大学生公共体育课的教材,也可作为体育教育专业学生和广大体育理论研究者以及大中小学体育教师的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

新世纪体育. 现代体育与健康文化导论/郑厚成编著.

北京:高等教育出版社,2006.3

ISBN 7-04-017519-3

I. 新... II. 郑... III. 体育—高等学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 014432 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
经 销	北京蓝色畅想图书发行有限公司	网上订购	http://www.landaco.com
印 刷	北京凌奇印刷有限责任公司		http://www.landaco.com.cn
		畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787×1092 1/16	版 次	2006 年 3 月第 1 版
印 张	14	印 次	2006 年 3 月第 1 次印刷
字 数	270 000	定 价	26.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 17519-00

顾拜旦的《体育颂》

啊，体育，天神的欢娱、生命的动力！你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地。受难者，激动不已，你像是容光焕发的使者，向暮年人微笑致意。你像高山之巅出现的晨曦，照亮了昏暗的大地。

啊，体育，你就是美丽！你塑造的人体变得高尚还是卑鄙，要看它是被可耻的欲望引向堕落，还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调，便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；使人体运动富有节律；使动作变得优美，柔中含着刚毅。

啊，体育，你就是正义！你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒，逾越高度一分一厘，取得成功的关键，只能是体力与精神融为一体。

啊，体育，你就是勇气！肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此，敏捷、强健有何用？肌肉发达有何益？我们所说的勇气，不是冒险家押上全部赌注似的蛮干，而是经过慎重的深思熟虑。

啊，体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计，以此达到欺骗同伴的目的。他的内心深处却受着耻辱的绞缢，有朝一日被人识破，就会落得名声扫地。

啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊，体育，你就是培育人类的沃地！你通过最直接的途径，增强人民体质，矫正畸形躯体；防病于未然，使运动员得到启迪；希望后代茁壮有力，继往开来，夺取桂冠的胜利。

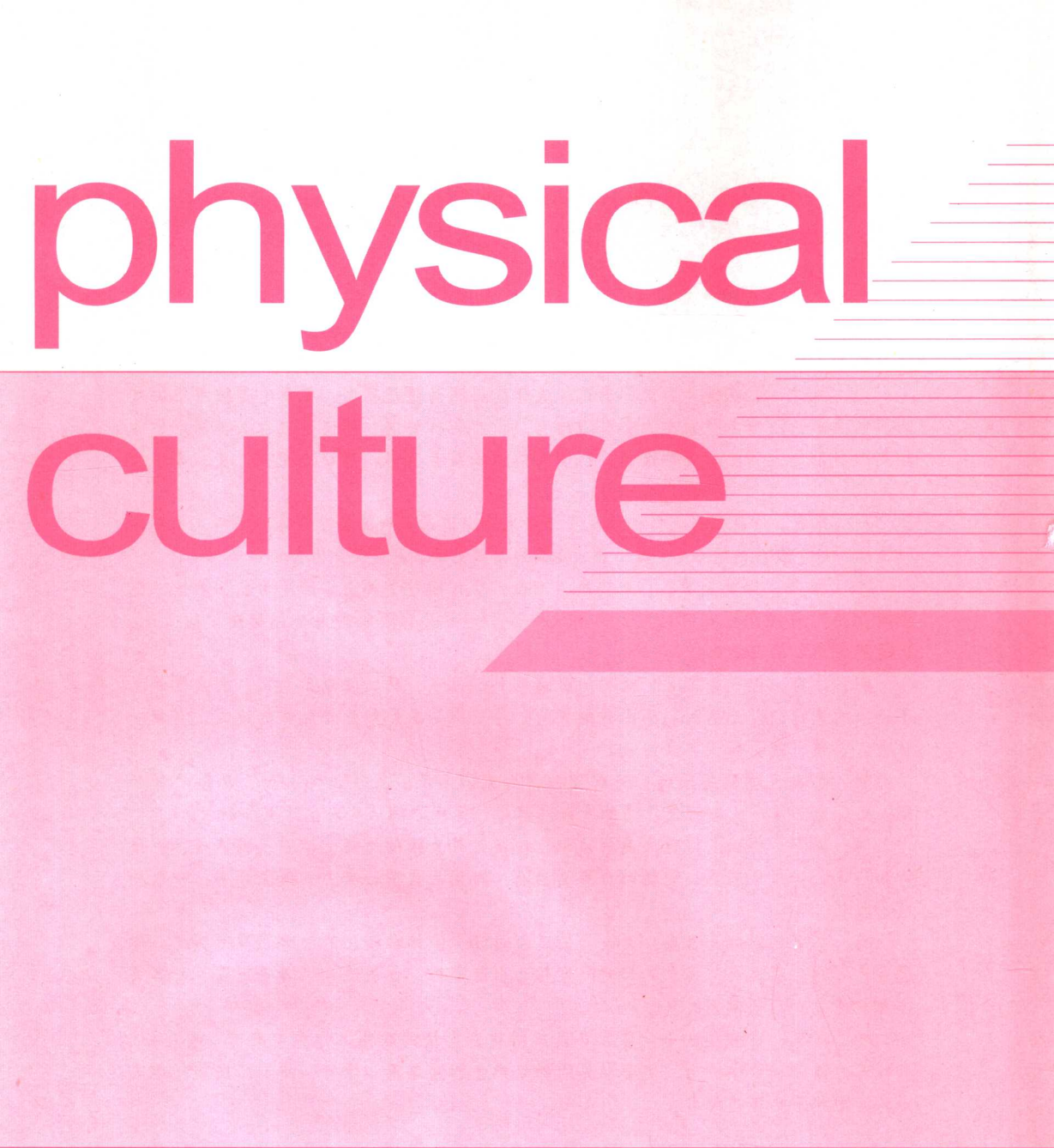
啊，体育，你就是进步！为人类的日新月异，身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯，要求人们对过度行为引起警惕。你告诫人们遵守规则，发挥人类最大能力而无损健康的肌体。

啊，体育，你就是和平！你在各民族间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，使全世界的青年学会相互尊重和学习，使不同民族气质成为高尚而和平竞赛的动力。

特别推荐

《体育颂》是奥林匹克创始人——顾拜旦用德文在1912年第5届奥运会期间发表的一篇论文。这篇精妙绝伦的文章，倾注了顾拜旦对体育的无限热忱。全文读来，体育哪里仅是被用作“强身健体”的手段？它几乎涵盖了欢愉、美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、育人、进步、和平与生命动力在内的所有人类渴望得到的美好期待……因此，当你们打开本书扉页，特让大家阅读《体育颂》，就是希望大家能够理解体育有太多的人生哲理，它与你的生活休戚相关，与你做人的标准无法分割……

physical culture

The background of the page is a solid light pink color. On the right side, there are several thin, horizontal pink lines of varying lengths, creating a sense of motion or speed. Below the word 'culture', there is a larger, solid pink trapezoidal shape that tapers to the right, also suggesting motion.

高等学校新世纪体育教材编写委员会

总主编:

季克异 郑厚成 孙麒麟

主 审:

林志超 (全国高校体育教学指导委员会顾问, 北京大学体育部教授)

黄汉升 (国务院学位委员会体育学科评议组组长, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组组长, 福建师范大学副校长, 博士生导师)

王家宏 (国务院学位委员会体育学科评议组成员, 全国高校体育教学指导委员会技术学科组副组长, 苏州大学体育学院院长, 博士生导师)

编委会成员 (按姓氏笔画为序):

刁在箴 (华中师范大学教授)

王永祥 (东北大学教授)

王崇喜 (河南大学教授)

刘忠武 (哈尔滨师范大学教授)

孙麒麟 (上海交通大学教授)

张 威 (清华大学教授)

张外安 (湖南大学教授)

张惠红 (南京体育学院教授)

张瑞林 (山东大学教授)

李重申 (兰州理工大学教授)

陈 瑜 (东南大学教授)

陈小蓉 (深圳大学教授)

陈海啸 (华侨大学教授)

季克异 (北京师范大学教授)

郑厚成 (大连海事大学教授)

郝光安 (北京大学教授)

谢 彬 (华中科技大学教授)

薛雨平 (南京大学教授)

本分册主编: 郑厚成

前 言

《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现，学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强体育工作。”并明确将“加强学生的心理健康教育，培养学生坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”作为造就新世纪合格人才的重要教育使命。为了充分发挥学校体育教育的作用，在全国高等学校体育教学指导委员会的统一部署下，针对高校体育课程中存在的“教育观念落后、教学模式单一、教材内容陈旧和课程编制老化”等弊端，组织全国高校公共体育课程教学领域的专家编写了这套系列教材。

课程改革中的教学结构，是由教师、学生和教材这三大要素构成的，而教材作为旨在达成某种教育目的的手段或媒介，既受课程目标的制约，又直接影响教学质量的提高。因此，如何贯彻《全国普通高校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》），构建符合高校体育课程改革需要的教材体系，是我们编写这套教材想要解决的问题。本套教材力求做到以下几方面：

1. 根据“以人为本”的教育思想，力求通过阐明人与人、人与自然、人与社会之间的紧密联系，使学生不断更新体育观念，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康教育知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事体育锻炼习惯的总目标。

2. 根据《纲要》提出的“三个自主”的原则，最大限度地满足不同学生的运动兴趣。本套教材力求能够适应多种课程类型的需要，并与网络系统相匹配，为构建立体化教材体系奠定基础。

3. 本套教材包括《现代体育与健康文化导论》、《田径》、《足球》、《篮球》、《排球》、《乒乓球》、《网球》、《健美操》、《游泳》、《定向越野》、《武

术与搏击》、《保健养生》、《攀岩》、《冰雪运动》等。为了适应《纲要》提出的五个“目标领域”，本套教材将淡化运动项目自身的专业体系，着眼于运动实践所包含的认知、技能、体力和情感活动，充分体现教材分类的丰富性、回归性、关联性和严密性，最终达到有利于传授知识技能、促进身心健康、倡导竞争精神、培养独立意识、注重个性发展、实施人格教育和提高各种能力的目的。系列教材中《现代体育与健康文化导论》一书是为了全面阐释《纲要》的基本指导思想，站在教育与文化的高度，在拓宽知识领域的前提下，把“编写教材”导向“阐释教材”，通过体现教科书和学生用书的特点，来解决“最大适用范围”的问题。

本套教材由全国高等学校体育教学指导委员会组织编写，前后历经两年多时间，凝聚了全国数十所高校的资深专家、教授的辛勤劳动与智慧。我们期待这套教材在体现“关注个体差异，贴近生活实际，便于自主学习和个性发展”这些特点的同时，通过知识学习、能力培养与情感体验的有机结合，更有利于激发学生思考问题和深入探究的欲望，为优化全国普通高校的体育教材体系发挥积极的引导和促进作用。

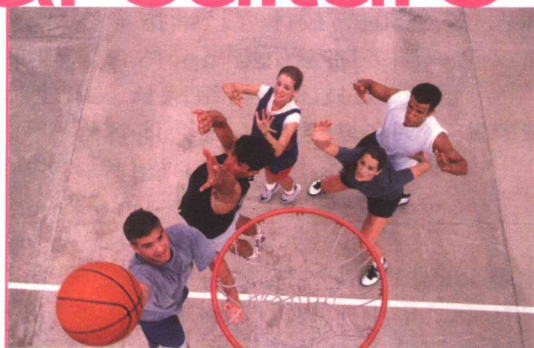
衷心感谢全国高等学校体育教学指导委员会各位专家的悉心组织和指导，感谢北京大学、清华大学、南京大学、上海交通大学、山东大学、深圳大学、兰州理工大学、华侨大学、国防科技大学、哈尔滨师范大学、华中科技大学、东北大学、东南大学、南京体育学院、河南大学、华中师范大学、湖南大学、华东师范大学、西南师范大学、洛阳师范学院、河北师范大学、福建师范大学、山西师范大学、武汉科技大学、大连海事大学等高校为编写本套教材给予的大力支持。特别感谢高等教育出版社体育分社的大力支持与帮助。

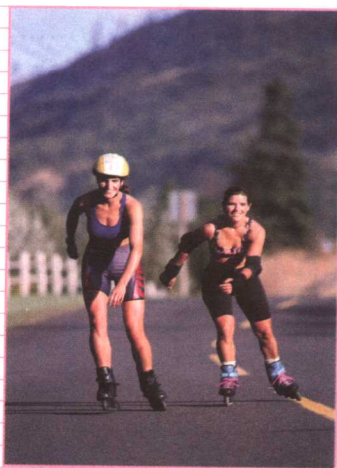
高等学校新世纪体育教材编写委员会

2005年12月

■ 新
世
纪
体
育
■ 现
代
体
育
与
健
康
文
化
导
论
■

physical culture





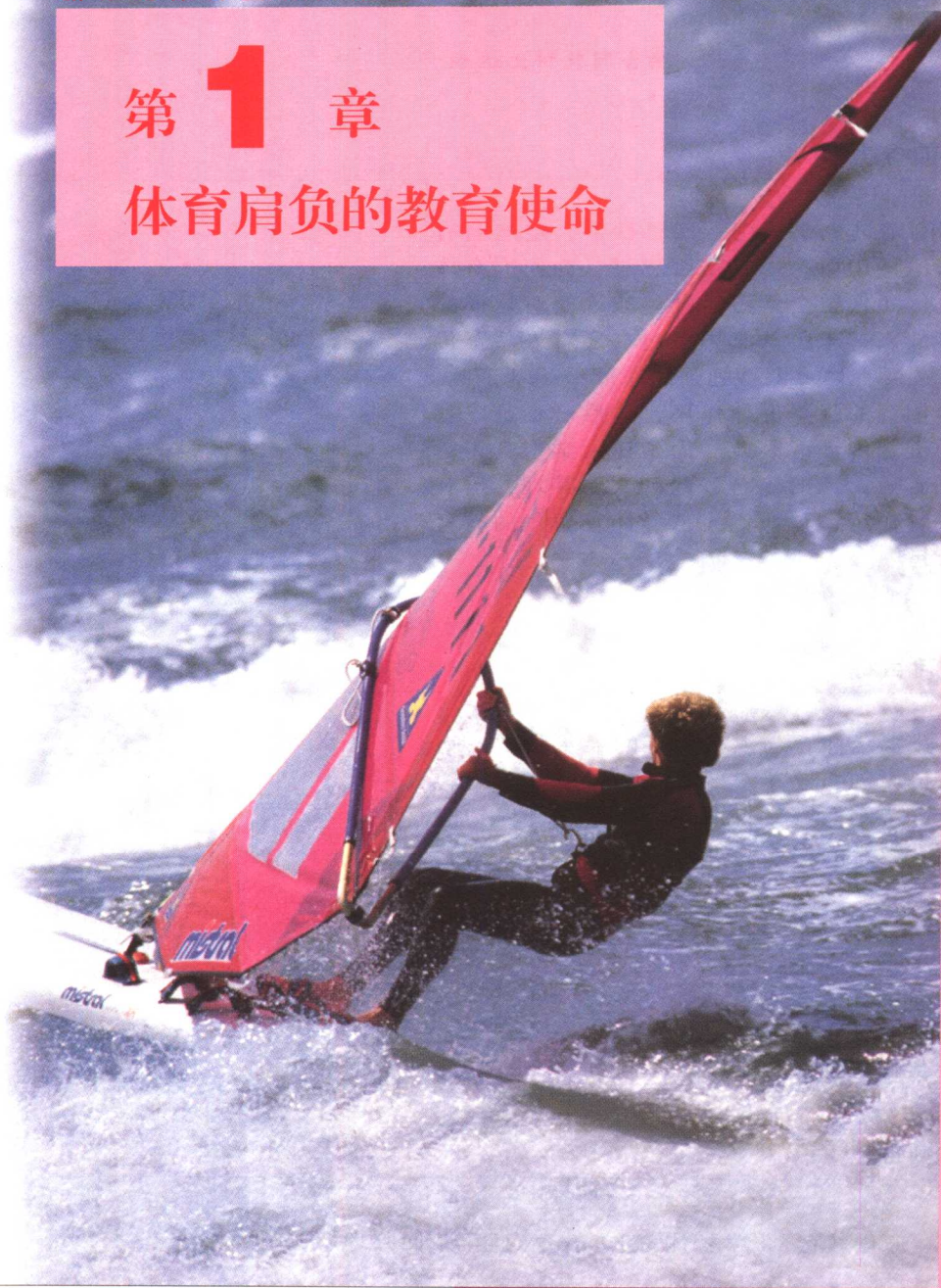
目录 CONTENTS

第1章 体育肩负的教育使命	1
第一节 体育是原创的教育	3
第二节 学校教育中的体育	6
第2章 体育教育的文化内涵	19
第一节 体育教育的自然法则	21
第二节 体育教育的社会延伸	28
第3章 促进健康的行为方式	39
第一节 健康教育与健康促进	41
第二节 健康存在的隐患	43
第三节 如何维护健康	55
第4章 竞技体育的文化导向	71
第一节 回顾奥林匹克文化	73
第二节 重温奥林匹克教育	83
第三节 简论运动审美文化	100
第5章 体育运动的人文价值	113
第一节 田径运动——超越自我 昭示回归自然	115
第二节 水上运动——跨越天堑 打破水上障碍	126
第三节 冰雪运动——千里冰封 挑战无垠世界	142
第四节 野外运动——适应环境 重新学会生存	152
第五节 健身运动——旨在健康 愿伴随你终身	166
第六节 球类运动——竞技文化 尽显人生风采	177
第七节 极限运动——挑战自我 感悟生命活力	200
主要参考文献	209
后记	210

新世纪体育 ■ 现代体育与健康文化导论

第 1 章

体育肩负的教育使命



体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完善自身的一种文化教育活动，主要是为获得自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

章前导言

当你刚踏进大学校门，回首往事，定然会有许多事情值得记取。但你是否想过：为何惟有体育课始终伴随你整个学习生涯？或许面对这样的提问，多数人都未曾认真思考过，还有人甚至仍对大学继续要上体育课持勉强的态度……基于此，仅着眼于体育的强身健体作用，显然已不足以表达体育的全部内涵。因此，为了让大学生真正对体育内涵有更深入的了解，起到“明其理，悟其道”的教育作用，让我们先从“体育肩负的教育使命”谈起。

学习目标

◎通过揭示体育与人类生存的天然联系，阐明体育是最原创的教育。

◎通过考察体育教育的演变与发展过程，把握现代体育教育的主导方向。

目次

第一节 体育是原创的教育·····	3
第二节 学校教育中的体育·····	6

关键词

原创教育 学校体育 教育内涵 回归理念

第一节 体育是原创的教育

体育以肢体活动为基本表现形式。走、跑、跳、投、攀登、支撑、爬越和涉水等身体基本活动能力是原始人赖以生存的技巧，这些技巧经过改造后可直接用于狩猎和武力冲突。因此，根据人类生存与体育之间的天然联系，由体育开创的原始教育，最早就是通过学习、提高和传授狩猎和军事技巧开始的。

一、体育是维系生存的教育

求生是一种本能。按“求生本能”从事的身体活动，是由人的自然属性所决定的。但面对极为险恶的自然环境，为了获取赖以生存的食物，原始人除需要不断提高狩猎技巧和增强体力以弥补人与被猎动物竞争时的差距外，还必须将这些行之有效的技能传授给后代，以保证血亲生存得以延续。于是受目的、意识和规律支配的各种身体训练，又以原始体育的表现形式开创了教育的先河，从此肩负起培养后代的重要使命。

（一）通过游戏学习生存技巧

动物学家研究发现，未成年豹、虎、狮、狗与狼，喜欢用追、扑、抓、咬等方式相互嬉耍打闹，或习惯玩弄猎物而不急于杀死它们的行为，都是一种自发为获得生存技巧的学习和训练。人类也同样具有这种自然天性，只是由儿童从事的各种游戏活动，除包含一定的动物性因素，体现了“物竞天择，适者生存”的自然法则，还具有自我组织、创造与开发的主动性特点，并可以发挥它在学习生存技巧中的教育作用。

（二）通过比赛选拔捕猎勇士

据考证，“直立人”出现在距今约 150 万年前，他们主要以打猎为生，已懂得将木棒削尖与野兽进行搏斗，他们的手也变得更加灵活，后又通过实践逐渐发展了走、跑、跳、投等身体基本活动能力。为了保证血亲生存的延续，部族首领往往要求年幼的子孙后代，专门在驻地周围的广场练习奔跑，向他们传授狩猎技巧；或在丰收与欢乐的时刻组织成人们进行各种比赛，从中

古希腊提供的佐证

古希腊有这样一句名言：要想猎获野兽，就要比野兽跑得更快。其实这句话的流传，恰恰是原始人在屡经捕猎失败后才逐渐懂得的道理。而古希腊教育对奔跑能力的重视，也同样说明：原始人为提高这种技能，为免遭被大自然淘汰的厄运，就必然会从事有目的的身体训练，即通过原始教育来改变自我和重新适应自然环境。

选出跑得最快、跳得最高、投得最远、耐久力最强的勇士，然后再赋予他们率领大家去狩猎追兽的权力。

二、体育是强化军事的训练

体育作为强化军事的训练，通常包括体力、智力和技能三方面内容，他们以走、跑、跳、投等身体练习为手段。在不断提高身体基本活动能力，发展力量、速度、耐力和灵敏等身体素质的前提下，通过以强化军事为目的的身体训练，又进一步拓宽了体育的教育范围。



在罗马……对兵士的训练是非常严格的，目的在于用一切可能的方法增强兵士的体力，除了使用武器和各种运动的正规训练外，还广泛地练习跑步、跳越、撑杆跳高……

——恩格斯《军队》

（一）原始的军事训练

原始社会后期，生产力有了一定的发展，物质财富日趋丰富。为了应付以掠夺财产和奴隶为目的的部落冲突，身体训练被作为强化奴隶主军事的教育手段。据《史记》记载：轩辕为对付经常出现的部落战争，就曾组织本部落的人练习干戈，并在作战时采用拳打脚踢，或用头上的“犄角”顶人等手段。经历史文献证实，原始社会石制的刀、矛、斧、铲等狩猎工具，平时可充作器械进行身体训练，战时则以此御敌。



对“身体训练”的诠释

◆按学科的人类学分类，由弗利特纳（W.Flitner）制定的“学科标准”，把“身体训练”归为伴有“艺术精神”的技能活动，亦即指伴有禁欲精神和艺术精神的体育。

◆如果按德雷克斯勒在“学科组织”中的说法，认为“艺术—体育学科”是技能与情意活动的有机结合，故身体训练亦应有别于一般的认识活动。

（二）古代的军事训练

1. 古代中国的军事训练

在骑兵尚未兴起的中国古代，长途跑步和急行军是调动军队的惟一手段。为了达到“兵之情主速，乘人之不及，攻其所不备”的要求，提高奔跑能力便成为古代军事训练的首要任务。

“兵贵神速”在于奔跑

◆据墨子的《非攻篇》所记：士兵训练时，规定要身穿甲冑，手执兵器奔跑 300 里后才能宿营。秦国大将王翦看到士兵在练习赛跑，很满意地说：这样的士兵可以使用……

◆在《荀子·议兵》篇中还有这样的记载，为了提高士兵的实战能力，军事训练常要求士兵全副武装，携带兵器和三天的口粮，快速行走 100 里。在《吴子》、《六韬》等兵书中，还把“能逾高超远、轻足擅走者，有轻足善步，走如奔马者，聚为一卒”，作为选择合格士兵的要求。

◆元世祖忽必烈在他统率的禁卫军中，也组织了一支名叫“贵由赤”的善于长途奔跑的快速部队，规定每年要举行一次长跑比赛，前 3 名则被授予金银、绸缎。

到了汉朝，仅仅依靠步兵的军队，难以抵抗北方少数民族的侵扰。比如，匈奴单于依靠强大的骑兵部队，迫使汉朝采取了 60 余年的和亲政策；蒙古忽必烈入主中原建立了元朝；女真族努尔哈赤成就了清王朝 267 年之久的基业……都是因为有一支精于骑射的军队。基于此，直到清朝乾隆年间，乾隆皇帝仍居安思危，始终告诫将军与士兵不忘骑射。

乾隆皇帝居安思危不忘骑射

◆ 严令将军不得坐轿

乾隆年间，由于太平日子已经过久，无论八旗或绿营的将军，都习惯了奢靡生活，喜欢坐轿而不骑马。乾隆对此极为不满，即颁下严令，凡属将军、提督与总兵，一律不允许坐轿，违者治罪。

◆ 禁止士兵吹箫弄乐

乾隆第二次南巡时，杭州的绿营兵吹奏箫管细乐迎驾，结果却遭乾隆怒斥：你们身为军人，应当以骑马打仗为主，这样吹箫弄乐，岂不是成了演戏的艺人？这哪里是军中大丈夫所做的事情？于是规定以后军队中只许用钲鼓铜角，其余箫管器乐一律禁止。

2. 古代欧洲的军事训练

随着部族和国家之间的战争不断爆发，无论是古希腊或欧洲，在对士兵进行军事训练时，都格外强调要从实战需要出发，以携带兵器跳越障碍为主要训练内容。

三千多年前，古希腊人开始使用投石器和弩炮，快速搬运石块和炮弹，成为

训练士兵的主要科目之一。又如, 15 世纪在俄罗斯中央集权国家形成期间, 军队也普遍进行携带武器的军事跳高训练, 并把它明确规定在军事教科书中。再如, 1647 年在莫斯科出版的军事指南《步兵战斗队形的教练和方法》一书中, 就明确规定: “……要携带着武器跳过栅栏或围墙, 跳过小溪或水洼等……。”



古代奥运会战车比赛

第二节 学校教育中的体育

无论中国还是世界其他国家, 自开办学校以来, 体育就作为最原创的教育, 始终都是学校教育的重要组成部分。由于受社会局限性的影响, 在不同的时代背景下, 学校体育肩负教育使命的侧重点也不尽相同, 但随着社会的不断进步与发展, 经过对学校体育教育功能的开发, 最终都离不开培养“身心健康的人”这个主旋律, 教育核心包括增强体力、促进健康、掌握生存发展技能、提高竞争意识、培养勇敢、团结、协作与积极进取的精神等内涵。

一、古代的学校体育教育

(一) 古代中国的学校体育

我国至夏、商、西周各代, 开始出现独立的教育机构, 据《孟子·滕文公上》中所记: “设庠、序、学、校以教之”, 后人通译“庠”即为乡学或概称学校, 认为“庠·序之教”就是在学校学习养生和射箭, 这可算是我国古代最早的学校体育。

1. 私学中的体育教育

春秋战国时期, 我国奴隶社会开始向封建社会转化。面对列国混战的局面, 诸侯各国都崇尚武力, 大力推行军事体育训练。被称为“诸子百家”的教育家受此影响, 在创办私学与教授学生时, 无论是强调“以动强身”的体育教育观念, 或者主张开展“以静为主”的养神活动, 也大都涉及军事和强健身体的内容。

“六艺”教育中的体育

西周奴隶主阶级, 为了突出体现“文武兼备”中的尚武精神, 在包含“礼、乐、射、御、书、数”的“六艺”教育中, 就把增进身心健康和提高道德修养的任务放在重要地位。比如, 射(射箭)和乐(乐舞)则按修身养性的基本要求, 体现“教之有舞, 所以匀调其血气, 而收束其筋骸, 条畅其精神, 而涵养其心术, 是以血气和平, 耳目聪明, 移风易俗, 天下皆宁”的传统教育理念。