

经全国普通高等学校体育教学指导委员会审定

高等学校教材

大学体育教程

常乃军 主编

高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/常乃军主编. —北京: 高等教育出版社, 2002. 12(2004 重印)

ISBN 7-04-011480-1

I. 大... II. 常... III. 体育-高等学校-教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 093843 号

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-64054588
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	010-82028899		http://www.hep.com.cn
经 销	新华书店北京发行所		
印 刷	国防工业出版社印刷厂		
开 本	787×960 1/16	版 次	2002 年 12 月第 1 版
印 张	27.75	印 次	2004 年 2 月第 3 次印刷
字 数	510 000	定 价	26.10 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

前 言

20 世纪末,伴随着高等学校教育改革的不断深化,高等学校体育的改革和发展取得了前所未有的成就。我国学校体育,在追求“以人为本”、“健康第一”的学校教育目标和目的的实施过程中,在我国高等教育目标和国际教育目标的不断融合与统一的接轨进程中,我国高等学校体育教育的目标开始了新的定位和选择。

为了迎合充满希望和挑战的 21 世纪,在总结我国学校体育 50 多年发展的经验和教训的基础上,在“学会学习、学会生存、学会社会”等教育理念的指导下,在全国倡导素质教育、能力教育和养成教育的环境中,我国高等学校体育教育改革总体思路已基本形成。确立了高等学校的体育教育改革方向,应是在“健康第一”的思想指导下,在追求面向全体学生的同时,以发展学生的个性,培养学生的终身体育习惯和终身体育能力为核心。

基于以上高等学校体育教育发展和人才培养的需要,我们组织了热衷于学校体育改革探讨,并有相关研究成果的高校教师参加本书的编写。

本教材编写的出发点和总体思路是:新的教材体系的建立,应打破传统观念的约束,抛弃学校体育阶段性的狭隘意识,把高等教育中的体育教育目光延伸到学生今后和终身的健康需求上,从“人的全面发展”出发,改变在体育教育过程中以运动技术教育为中心的倾向,把促进学生体育意识的升华,树立体育的终身价值观念,培养学生体育锻炼习惯和体育实践能力作为新的教材体系的重点内容。在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和兴趣性的同时,立足系统设计,科学选择和整体推进。在追求普遍意义的基础上,推崇教材建设中的不同特色。力求能使该教材成为学生在校期间体育学习和满足今后进行终身体育锻炼的贯穿一生的体育锻炼和健康评价的指导性用书。

本教材在整个成书的过程中,引用了大量的高校学校体育改革的最新研究成果,得到了全国高等学校体育教学指导委员会的大力支持,并由该委员会组织专家进行审定通过,北京大学林志超教授担任主审。在本书出版之即,我们对所有关怀和帮助过我们的专家、学者,表示最衷心的感谢。

本教材由常乃军担任主编,副主编王岗、刘合云。参加本书各章节编撰的有:常乃军(第一章)、刘合云(第二章、第十一章)、王岗(第三章)、王勇慧(第四、八章)、南勇(第五、十三章)、任瑛(第六章)、靳建斌(第七章)、张凤霞(第九、二十五章)、魏彪(第十章)、冯青山(第十二章)、宋佩东(第十四、十九章)、张廷印(第

十五章)、刘玉华(第十六章)、赵剑(第十七章)、闫艾萍(第十八章)、郝许凌(第二十章)、田珊(第二十一章、二十九章)、吴俊心(第二十二章)、李小斌(第二十三章)、李桂花(第二十四章)、蒲志强(第二十六章)、王兴(第二十七章)、杨淑(第二十八章)、张育明、阴乃应(第三十章)。

本教材作为一个全新体系和思路指导下编写的高等学校体育教材,从现有内容和结构上仍不可避免地存在着这样或那样的不足与缺憾,为此,我们欢迎全国体育教师、学者和专家的批评指正。

我们也将在今后的应用实践中发现问题,力争在修订时使该教材更加科学和完善。

主编

2002年8月

目 录

基础理论篇

第一章	高等学校体育发展概述	3
第二章	生活方式与现代人的全面发展	11
第三章	奥林匹克运动	21

锻炼理论篇

第四章	体育与健康	39
第五章	营养、免疫与体育锻炼	55
第六章	体育锻炼卫生与运动损伤	68
第七章	自我体质测试与评价	82
第八章	体育健身原理与锻炼处方	100
第九章	终身体育与不同人群的体育锻炼	118
第十章	体疗康复保健体育	132

体育健身篇

第十一章	走步健身运动——健身走	149
第十二章	跑步健身运动——健身跑	162
第十三章	跳跃健身运动——健身跳	176
第十四章	投掷健身运动——健身投	185
第十五章	走、跑、跳、投综合健身法	195

球类游戏与休闲娱乐体育篇

第十六章	篮球	211
第十七章	排球	224
第十八章	足球	236
第十九章	乒乓球	248
第二十章	网球	264
第二十一章	羽毛球	273
第二十二章	毽球	296

第二十三章	太极柔力球·····	311
第二十四章	健美操·····	327
第二十五章	形体健美·····	342
第二十六章	武术·····	355
第二十七章	散打与女子防身术·····	382
第二十八章	体育养生·····	391
第二十九章	游泳·····	403
第三十章	野外体育活动·····	420

基础理论篇

第一章 高等学校体育发展概述

本章要点：本章系统地介绍了新中国成立以来学校体育的发展历史和学校体育的改革历程。从新中国成立初期的高等学校体育，到21世纪学校体育的巨变，历经数十年体育改革，这是对我国学校体育全面而系统的总结。同时对我国21世纪学校体育发展面临的问题以及如何改革，提供了具有建设性的策略与展望。

第一节 我国高等学校体育发展的历史回顾

一、新中国成立初期的高等学校体育

1949年新中国刚刚成立，党和政府就采取了一系列措施，除了加强对高等学校体育工作的领导和管理，又根据当时的高等学校体育现状，制定了合乎规范要求的高等学校体育基本目标 and 高等学校体育教学大纲及有关规章制度，使学校体育很快进入正常的发展轨道。

（一）高等学校体育工作的组织与领导

学校体育是国民体育的基础，作为国家体育事业的重点，它对于促进学生身心健康发展，增强体质，进行共产主义品德教育，培养建设社会主义的合格人才具有重要作用。因此，新中国一诞生党中央就表示了对学校体育工作的特殊关注。1950年、1951年，毛泽东先后两次写信给当时的教育部长马叙伦，提出学生健康问题必须引起注意，应采取行政步骤具体解决，并指出：“要各校注意健康第一，学习第二”。后又进一步强调指出：“我提出健康第一，学习第二的方针，我以为是正确的”。他在接见新中国新民主主义青年团代表时，号召全国青年要“身体好、学习好、工作好”。这体现了毛泽东同志对学校体育工作的高度重视。1951年7月，提出：“积极开展学校中的体育和文化、娱乐活动，努力改进全国同学的健康状况，要使每一个同学都具有强健的体魄，能够胜任紧张的学习和繁重的工作”。同年7月，中央人民政府政务院又专门通过了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》，要求各级人民政府教育行政部门及各级学校纠正对学生健康不负责任的态度，“切实改进体育教学，尽可能地充实体育娱乐的设备，加强

学生体格的锻炼”,规定“学生每日体育、娱乐活动或生产劳动时间,除体育课及晨操或课间活动外,以1小时至1小时半为原则”。从而使对学校体育的组织、领导等更加规范化。

1952年,中华人民共和国教育部开始设置体育处,进一步将学校体育的改革纳入议事日程。1953年,全国各省、市、自治区教育行政部门也相继设立体育机构,负责各级学校体育的管理,颁布各种有关学校体育的规定,检查和监督学校体育工作执行情况。至1956年,国家体委会同教育部、卫生部和团中央分别发出了《关于加强领导,进一步开展一般高等学校体育运动的联合指示》,要求积极进行学校体育改革,将高等学校体育逐步纳入正规。从中央到地方,在有关职能部门的组织和领导下,各地的高等学校体育课逐渐开始建立了课堂常规,改变了旧中国遗留下来“放羊式”教育的弊端,加强了学生的组织纪律性,同时也发挥了教师的主导作用。高等学校体育从此走上了有组织、有领导的全面建设的道路。

(二) 高等学校体育工作的初步规范

1952年,教育部和国家体委联合颁布了《学校体育工作暂行规定》,明确指出我国学校体育的基本目标是“促进学生身心发展,增强体质,并对学生进行道德品质的教育,使他们能很好地完成学习任务,从事社会主义建设和保卫祖国”。教育部在制定的《各级各类学校教育计划》中正式规定:从小学一年级到大学二年级,均开设体育必修课,体育课每周两学时,以保证学校体育目标的实现。

为了提高学校体育的组织、教学水平,统一标准要求,教育部于1953年组织专家翻译了苏联十年制学校体育教学大纲作为参考,着重要求学校的体育课要从增进学生健康,促进学生全面发展出发,内容要生动活泼、丰富多样,符合学生的特点,以引起学生兴趣,达到教育的目的。1956年7月,高等教育部制订了第一个全国统一使用的《高等学校普通体育课教学大纲》和《体育课教学参考书》。体育教学大纲的颁布,使各级各类学校的体育教学工作有了统一的规范要求,并初步建立起我国学校体育教学课堂常规,学校的体育工作进一步规范化。

二、1956—1966年曲折进程中的高等学校体育改革

建国初期,我国的体育教育多是参照苏联的经验进行的。从学术思想到具体教学形式、课程设置等一律照搬苏联模式,没有突出本民族特色。在这种情况下,有关部门根据我们党和国家制定的“调整、巩固、充实、提高”的方针,对新中国成立以来的高等学校体育教育工作进行了整顿,逐步完善了体育教育体制,使我国的高等体育教育事业在这一时期的曲折历程中,又有了一定程度的发展。

总之,1966年以前,许多学校通过采取积极措施,加强领导,在提高体育课教学质量的同时,也推动了课外活动和运动竞赛的开展。在以“两课、两操、两活

动”为中心的高等学校体育格局初步形成的基础上,整个体育教育工作出现了新的令人可喜的局面,同时也促进了我国体育事业的全面发展。

三、1966—1976 文化大革命时期的高等学校体育

高等学校体育遭受了“文化大革命”的严重冲击和破坏。这一时期的学校体育发展基本处于停滞状态。

四、1979 以后——改革开放以来的高等学校体育发展

改革开放以来,高等学校体育发展可以分为三个时期。

第一时期是从 1976 年 10 月至 1982 年 8 月,是学校体育处于历史性转变时期,这是学校体育处于全面拨乱反正阶段。由教育部、国家体委、共青团中央联合在江苏扬州召开的“全国学校体育卫生工作经验交流会”(1979 年 5 月 15 日),是建国以来规模最大的一次学校体育卫生工作会议。会议讨论了包括《高等学校体育工作暂行规定》在内的一系列法规文件。1975 年经国务院批准试行的《国家体育锻炼标准》,进一步推动了大学体育的发展。

第二时期是从 1982 年 9 月至 1992 年 9 月,为改革开放初期的学校体育。

为开创高等学校体育教育的新局面,全面贯彻党的教育方针,由国家教委、国家体委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部共同拟定了《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》,经国务院批准,于 1990 年 3 月 12 日由国家教委、国家体委签署发布正式执行。这是新中国成立以来,国家制订的关于学校体育卫生工作的最全面的行政法规,是检查评估我国高等学校体育卫生工作的根本依据。

为了更好地贯彻执行这两个条例,1990 年 9 月 1 日国家教委又颁发了《大学生体育合格标准》和《大学生体育合格标准实施办法》,对学生的身体形态和机能、身体素质和体育课、课外体育锻炼等作了详细的规定。并规定“每年评定一次成绩……达到《标准》良好成绩者方可评为“三好”学生,获奖学金;几乎均成绩达到四分方可作为体育合格;准予毕业,否则,不能毕业按结业处理”。

《条例》和《标准》的执行,促进了体育课程建设,把增强体质与为终身体育打好基础结合起来。1992 年 8 月 5 日国家教委下发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,同年 12 月又下发了《普通高等学校体育场馆设施、器材配备目录》。从体育教学的“软件”和“硬件”两方面都作了详细的规定。并在全中国推广了一年级普修课、二年级专修课、三年级以上选修课的高等学校体育课程形式,极大地调动了教与学的积极性。同时,把推行《标准》与整顿校风校纪结合起来,加强了早操与课外体育活动的管理和监督,加强了对课余训练和竞赛的组织管理,使大学体育呈现了一个崭新的面貌。

第三阶段是从1992年10月至今为社会主义市场经济探索时期的学校体育。

1993年2月3日中共中央、国务院制定了《中国教育改革和发展纲要》。《纲要》根据社会主义市场经济建立和发展时期的特点和需要,再一次明确提出:“进一步加强和改善学校体育卫生工作……”的要求。随后,同年10月、1995年3月、8月相继颁发了《中华人民共和国教师法》、《中华人民共和国教育法》、《中华人民共和国体育法》。

其中《中华人民共和国体育法》中的第三章是学校体育,它对体育教学、课外体育活动和体育场地设施等,都作出了明确的规定。从此,学校体育有了由全国人大常委会批准的国家法规的保障。

在这一时期内,体育教学思想从比较单一的传统的教学思想,发展到多种体育教学思想互相争鸣和互相借鉴,初步形成百花齐放、百家争鸣的局面,并围绕党的教育方针和21世纪人才培养目标,素质教育思想和终身体育思想等都将显示其强大的生命活力。同时,体育教学内容的改革,紧密围绕育人宗旨,依照学生不同年龄阶段身心发展的需求,强调体育与健康教育结合;健身性与知识性结合;继承性与时代性结合;规定性与选择性结合,在继续强调增进学生身心健康的同时,加强了体育卫生知识教学和学生体育意识、能力的培养。体育教学模式正向着多种模式并存、各自的特色相得益彰的方向发展。

第二节 我国大学体育面临的问题与改革

20世纪末围绕着“健康第一”、“以人为本”教育发展理念的日益深入,围绕着高等学校体育教育课程改革的讨论,也在大范围、多视角的领域展开了研究,但是,仅靠课程的改革难以实现学校体育教育服务于提高学生整体素质这一目标,体育教育应贯彻整个大学教育过程,涉及教育过程中各种因素的教育。

一、高等学校通才教育目标与高等学校体育教育的培养目标

高等学校体育教育是高等学校教育的重要组成部分,它的开展应以服务高等学校教育的总体培养目标而进行。综观当今世界高等教育发展,通才教育已经被世界各国高等学校广泛地接受,并大都被确立为高等教育的总体目标。美国素有通才教育的传统,哈佛大学文理学院前院长亨利·罗素夫斯指出:高等学校应该培养有教养的人,他应该能同别人进行精确的、切题的和有说服力的交流,应该认识和理解宇宙、社会和我们自身具有一中判断鉴别能力的方法,应该了解世界所有主要文化,应该能在进行道德选择时作出正确的判断,应该在某些领域拥有较高的成就。

新中国成立后,我国高等学校教育由于受苏联教育模式的影响,一直遵循着专才教育的培养模式,十分重视对学生进行某一学科、某一专业的专门知识和技能的训练,培养在某一方面具有专长的人,但对学生人格的养成和其他综合素质的提高重视不够。随着新技术革命的兴起,科学技术的发展呈现出既高度分化又高度综合的趋势,社会对人才需求观的转变,及其日益激烈的竞争环境,专才教育所培养的人才整体素质的狭窄,难以适应新形势的要求。因此,我国高等学校的人才培养模式开始了由专才教育向通才教育的转变。

基于国际教育和我国高等教育目标的不断融合与统一,我国高等学校体育教育的目标在 20 世纪末也开始了新的定位和选择。在面临充满希望和挑战的 21 世纪,在总结我国学校体育 50 多年发展的经验和教训的基础上,在“学会学习”、“学会生存”、“学会社会”等理念的指导下,提出了新的高等学校体育(包括高等学校体育)新的目标:在体育教学指导思想方面,以“健康第一”为指导,以学生全面发展为中心,向终身体育接轨。体育教学目标向综合化、科学化、人本化方向发展。极力倡导学校体育教育的目标是在追求“健康第一”的总体目标指导下的满足学生“终身体育”的习惯养成需求。终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育与培养。确立高校以终身体育观念为重点的体育思想是学校体育向深层次改革的关键,高等学校体育作为我国学校体育的重要组成部分,应将体育教学与未来社会对人才的要求结合起来,拓宽高等学校体育的健身、娱乐、心理、保健、竞争等方面的功能,发展学生的个性,培养学生的体育习惯和终身体育能力。

二、重建新的高等学校体育课程教材体系

教材建设是教育改革的一项重要内容,我们实施课程改革的核心是在建立一种新的理念的基础上进行的。关于高等学校体育教学内容选择,尽管提出了多种改革方案,如改“体育课”为“体育健康课”;“以传授技术为主”改为“以传授方法为主”;“以运动成绩评价”改为“以健康状况评价”等。但随着人们对体育认识的提升,社会对人的发展要求的提高,人们逐渐认识体育教育的改革应该实施整体教育资源的整合,特别是强调体育社会意义与体育技术意义的整合,使教学内容涵盖“体育养成教育、体育运动技术教育、锻炼方法和手段教育”等多维度的知识领域,让学生接受人文精神和科学精神的共同熏陶。应在思想上从“唯生物体育观”向生理、心理和社会三方面因素构成的“三维体育观”转变。充分认识到体育教学不仅只限于发展身体的功能,还应有健身、娱乐、培养品格、适应社会能力等方面的功能。

新中国成立以来,学校体育教育一直在结构极不合理的状态下进行,重视运动技术教育曾经是我们学校体育教育的重点,除不断增加运动技术方面的课程

外,学生从小学到大学始终在重复着同一教材内容。教学在过于强调体育运动的外在表现形式,将体育教学过多地限定在基本技术、基本素质的提高上,忽视了学生多样化的体育兴趣,窒息了体育本身的娱乐性和趣味性。教学内容的陈旧、老化,与当前的体育社会化、生活化的发展潮流极不适应,无法更好地刺激学生学习体育的动机,影响学生的体育锻炼兴趣和热情。

实施“以人为本”“健康第一”的学校教育理念,必须重建高校体育课程体系。

新的教材体系的建立,应打破传统观念的约束,抛弃学校体育阶段性的狭隘意识,把高等教育中的体育教育延伸到学生今后和终生的健康需求上,从“人的全面发展”出发,改变在体育教育过程中以运动技术为中心的倾向,把促进学生体育意识的升华,树立体育的终身价值观念,培养锻炼习惯和体育实践能力作为新的教材体系的重点内容。在追求教学内容的实用性、娱乐性、健身性、文化性和兴趣性的同时,立足系统设计、科学选择和整体推进。要将终身体育思想贯穿于整个体育教育之中,充分挖掘和发挥高等学校体育课对大学生素质养成的潜移默化作用,使新的教材体系更紧密地与健康教育相结合。

三、改变高等学校体育教学方法和教学管理制度

教学是实施教育的主要途径,加强高校体育教育,必须对现有教学方法和教学管理进行改革。

首先,改革教学方法,实现教学方法由单一化向多样化的转变,实现由注入式教学向启发式教学的转变。注入式教学和启发式教学并不是两种具体的教学方法,而是教学方法中的两种对立指导思想。注入式教学重视知识传授,轻能力培养;强调教师权力的绝对化,忽视学生的主动性、创造性。结果学生虽然可能掌握了一些僵死的知识,但学习能力、创造能力得不到发展。而启发式教学则相反,在强调传授知识的同时,重视能力以及非智力因素的培养;突出教学的双边性,在肯定教师的主导作用的同时,强调学生的积极性和主动性,不但能使学生掌握一定的知识,而且可以教会学生怎样思考、怎样学习、怎样创造、怎样适应社会的发展和变化。

高等学校的体育教学应当能让每一个学生都从中受益,学到更适宜自己的锻炼手段和方法。体育教学不同于其他教学活动,学生的个体差异对学习效果有直接的影响。不考虑这一点,就可能压抑部分学生的学习兴趣,挫伤其积极性。科学的教学方法,不应该是对任何学生都采用同一模式、同一运动负荷来进行。应该多采用一些诸如启发式、情景教学式和案例教学的方法,打破以教师为中心的教育教学模式,把学生从过去的被动学习过程变为主动学习过程。此外,随着电子技术的不断发展,多媒体教学的普及,也应把多媒体教学应用于体育教学。我们在教学方法上应倡导“更加重视各类教学方法和手段的综合性、层次性

和实效性;打破三中心,强调教师的导法和学生的学法的有机结合;重视教会学生学习的方法”。

其次,完善教学管理制度,实现由学年制向完全学分制管理的转变。学分制和学年制各有利弊,但从世界各国的教学管理时间来看,实行学分制的国家和大学越来越多,这表明学分制以其灵活性更能有利于高素质人才的培养。自20世纪90年代开始,对于学生体育课业成绩的评价,已从以单纯的运动成绩评价开始转向为考“结果”与考“过程”相结合的“整体考试法”。在考“结果”的基础上,让学生回答有关项目的健身原理,适合“个体”的学习方法、锻炼方法和健康养护方法及其未来发展的动向等。学校体育课程的组织形式,已形成了多样化的特色。选项课的开展、俱乐部体育形式等管理模式的形成,都极大地促进了高等学校体育的发展。

在体育教学过程中,根据不同内容、不同项目、不同风格、不同时间进行教学,是未来高校体育教学发展的必然趋势。打破一个年级、一个班级为单位的教学组织形式势在必行。这一发展态势为我们实施学分制创造了一个最佳的实施通道。改变体育课一个模式、一种类型、一种风格、一个教师上课的局面,使学生可以根据自己的兴趣、爱好、特长、特点加以选择。必将促进学生“终身体育”的养成。同时,能够使学校体育教育内容更加多样化。

四、加强校园体育文化建设,营造良好体育人文环境

加强高等学校学生的体育教育,不仅需要在培养目标、课程体系、教学方法、教学管理制度等方面进行改革,而且需要积极开展校园体育文化建设,努力营造良好的体育人文环境。

首先,要加强校园体育文化建设。从组织文化学的角度看,高等学校是一个相对独立的文化环境,在这个独立的文化环境中客观存在的校园体育文化,直接对大学生体育行为意识产生影响,对整体提高大学生的体育素养起到潜移默化的作用。因此,高等学校应该着力建设具有传递、感染、渗透学生的校园体育文化环境。例如定期举办校园体育文化节等。

课堂教学是实施教育教学的主要途径,但不是唯一途径。学校体育工作者和管理者,应该千方百计地通过灵活多样的方式,举办体育文化教育活动。在广泛开展各种体育竞赛活动的同时,开展系列体育知识讲座、专题报告、学术沙龙等,开拓学生的体育视野,陶冶学生的情操,启迪学生的心灵。

增加校园体育设施的投资力度,将学校体育设施的建设纳入到学校整体物质文化建设的规划中去,通过良好的体育设施环境,营造激励学生对体育的学习动机。打造本校竞技和大众体育精品,树立榜样作用。多维度营造体育文化环境,为实现高等学校体育教育目的而努力。

高等学校的体育教育是一种全过程、全方位的教育。体育教育任务的完成不是一种孤立的行为,它是基础的教育,又是养成教育,它贯穿于大学教育的全过程;体育教育不仅涉及培养目标,而且涉及课程体系、教学方法、教学管理等方面。大学教育的各个阶段、各种因素之间是相互联系的,因此加强学校体育教育,也不是各个教育阶段、各种教育因素和手段的简单相加,而要实现培养学生建立终身体育意识,获得保持健康的方法,关键在于实现各个教育阶段、各种教育因素和手段在人才培养过程中的优化整合。

参考文献

1. 伍绍祖主编. 中华人民共和国体育史. 北京:中国书籍出版社,1999
2. 赵浅华. 论新中国初期的体育教育改革. 体育文史,1999(1)
3. 徐国成. 试论学校体育教育思想的阶段性特征. 体育文史,2000(6)
4. 周学荣. 关于健康第一指导思想确立的研究. 北京体育大学学报,2001(1)
5. 董达. 知识与经济高等体育教育改革. 体育科学,2000 选辑
6. 周登嵩等. 21 世纪初中国学校体育教学的发展趋势、特点与对策. 体育科学大会论文摘要汇编(1)
7. 孙盛杰. 学校体育改革的三次浪潮. 体育文史,2000(4)

第二章 生活方式与现代人的全面发展

本章要点：在现代社会给人类带来极大的生活和工作便利的同时，人类也面临着前所未有的挑战和困惑。人的全面发展已经成为现代社会发展的中心问题，人们在追求社会和经济发展的同时，健康问题已经成为现代社会人类共同关注的问题；当人们面临环境破坏、营养过剩、运动不足、高度紧张的现实时，体育运动和体育锻炼，成为一种培养和促进人健康发展的有利手段和途径。

第一节 现代生活方式与现代人

20 世纪，人类取得了辉煌的成就，信息技术、生物技术、新材料技术、数字化制造技术、海洋技术、航空航天技术等都取得了重大突破，科技的发展使世界发生了深刻的变化，极大地提高了社会生产力。人类在创造和享受物质文明的同时，也饱尝着现代化给人类所带来的危机和伤害。归结起来人类将面临这五个方面的挑战。

第一，面临高科技的挑战。信息时代，大众传媒的覆盖面越来越大，电脑被广泛使用，信息爆炸，人们要不断地取得和运用这些信息，学会面对崭新的环境。

第二，精神紧张。以自动化为代表的生产方式，不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦减少，反而增加了厌倦感。此外，由于伴随机器工作，精神紧张程度也会越来越强，增加了精神的疲劳感。城市人口高度集中，交通拥挤，噪声增加等，均可成为容易使人疲劳的因素。

第三，面临道德和情感的困惑。现代社会以互联网用户构成的社区也将成为城市日常生活的主流，这些超越时空的因素使人们的交往方式变得复杂。办公家庭化、信息个人化又呼吁人类应有面对面直接情感交流的机会。这种时空的阻断和交流的渴望，使人们不可避免地产生道德和情感的困惑。

第四，人类面临生态危机。虽然人类居住条件不断改善，但人口高度集中（在大城市），与大自然的距离越来越远。阳光、水、空气这些自然因素对人的健康显得愈加珍贵。

第五，社会公害问题严重。现代社会中由于利益的驱使，一部分人或损人利己，或知法犯法，或造假贩假，或违法犯罪。这些都给社会生活的稳定繁荣带来