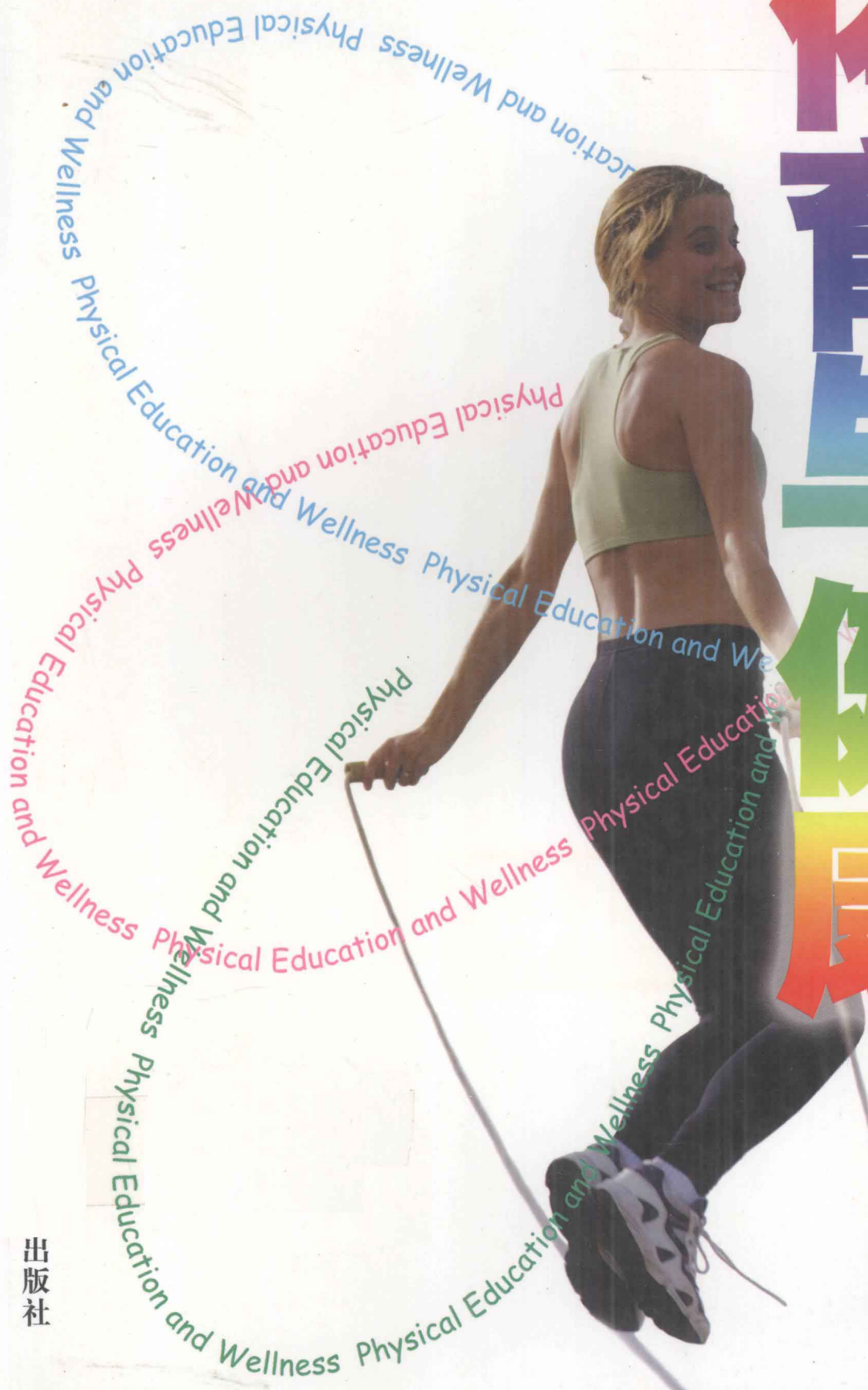


# 体育与健康

张瑞林 主编



出版社

山东省高等学校统编教材

山东省优秀教学成果奖获奖教材

山东省高等学校体育教学指导委员会审定

# 体 育 与 健 康

主审 周佳敏

主编 张瑞林

山 东 大 学 出 版 社

**图书在版编目(CIP)数据**

体育与健康/张瑞林主编. —4版. —济南:山东大学出版社,2005.6

ISBN 7-5607-2485-X

I. 体... II. 张 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(2002)第 063543 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码:250100)

山东省新华书店经销

安丘市意中印务有限公司印刷

787 × 1092 毫米 1/16 16.875 印张 389 千字

2005 年 6 月第 4 版 2005 年 6 月第 7 次印刷

定价:20.00 元

版权所有,盗印必究

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部负责调换

# 体育与健康

## 编审名单

主 审 周佳敏  
审 委 梅亚宁 林寿彤 赵复兴 沈 贤 于 涛 魏如利  
主 编 张瑞林  
副主编 刘景堂 徐 伟 左金城 石国庆 王培林 王召运  
闻 兰 刘素成 赵 青 谭清国 王绍芳

编写人员:(按姓氏笔画为序)

|     |     |      |     |     |
|-----|-----|------|-----|-----|
| 于开峰 | 于 莹 | 王 飞  | 王冬立 | 王召运 |
| 王绍芳 | 王忠勇 | 王培林  | 韦统林 | 左金城 |
| 付玉坤 | 石国庆 | 卢东星  | 成会君 | 孙占光 |
| 孙青山 | 刘景堂 | 刘洪珍  | 刘建敏 | 刘英辉 |
| 刘喜友 | 刘素成 | 朱 璜  | 曲 志 | 徐 伟 |
| 宋永平 | 张瑞林 | 张继顺  | 严德一 | 杜建国 |
| 杨 慧 | 姚春玲 | 姜才居  | 赵 青 | 赵 伦 |
| 赵坤祥 | 闻 兰 | 娄德玉  | 徐元君 | 秦延河 |
| 郭 毅 | 隽博泳 | 夏侯玉敏 | 崔云霞 | 黄晓明 |
| 韩纪光 | 谭 杰 | 谭清国  |     |     |

# 前言

在我国高教战线紧紧围绕实施素质教育进行全面改革之际,《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》又进一步指出:“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。”为了真正贯彻落实“健康第一”的指导思想,国家教育部重新制定了《全国高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)。

《纲要》对体育课程的性质进行了重新定位,即体育课是一门以身体练习为主要手段、以增进学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。

《纲要》对体育课程的价值也作了新的明确,指出学生通过体育课程的学习,将以往的体育课程主要使学生获得运动知识和技能以及增强体质,扩展到促进学生的心理健康和社会适应能力的提高。

《纲要》从学生身体发展水平的差异性出发,将体育课程应达到的目标又分为符合大多数学生的基本目标和符合少数学生学有所长、有发展余力的发展目标。基本目标和发展目标又从运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域进行了分层表述。但是对如何达到某一目标,并未作具体的规定。

正是由于《纲要》对体育课程的性质、目标、内容标准和评价等内容进行了重新确定,所以,使得普通高等学校的体育课教材发生了实质性的改变。本教材虽然取名为《体育与健康》,但并不是体育课教材与健康课教材合并的一门教材,而是有意识地强调通过体育课程的学习达到对学生的健康促进之目的。同时,也是为了提示学生在体育课学习过程中不仅重视对基本运动技能的学习和掌握,更应该懂得如何通过科学锻炼身体方法去增进身体健康,并使心理和社会适应能力得到全面的提高。

基于《纲要》要求和普通高等学校体育教学条件的现实状况,本教材的编写体现了以下几个特点:

1. 全新的理念。坚持“健康第一”的指导思想,使教材紧紧围绕促进学生身体、心理和社会适应能力全面健康为目标。坚持以激发学生的运动兴趣为手段,使教材内容充分体现新颖、可读、实用、可以选择,体现体育与生活的融合,养成“终身体育”习惯。坚持以实施素质教育为根本,使教材内容能够达到学生个性化发展和创新能力的提高。

2. 理论与实践相结合。为了适应大学生智力水平、知识水平和较高的理性思维认知水平的要求,该教材集健康知识、人文社会科学知识的最新研究成果于书中,以满足学生课堂学习和课外阅读的需要,丰富学生的健康知识和体育文化知识,培养学生的健康行为和生活方式。突出体现体育课的实践性特点,在不完全摒弃和否定竞技运动内容的前提下,使民族传统体育内容得以继承和发扬,对娱乐休闲体育内容进行了大胆的引进和吸收,使学生在具体练习自己喜爱项目的同时,对其他体育活动内容也能了解和认识。至此,使该教材内容的

安排体现出系统、科学、丰富、完整等特点。

3. 突出体现心理健康和社会适应能力的培养。该教材从影响心理健康的机理,到心理健康目标达成所采用的方法与措施,一切为了增强学生克服日益激烈竞争的能力和调控复杂情绪的能力;关注学生通过体育课学习形成广泛合作的交际能力、适应现代生活方式的生存能力以及提高适应社会需要的各种迁移能力。正是注重了心理健康内容和社会适应内容的科学安排,方使该教材凸现健康三维观这一中心,也是该教材区别以往教材的鲜明特色。

4. 体现了体育课程目标与教学内容的统一。遴选教学内容、改进教学方法、加强教学评价等一切手段的目的,都是为了课程目标的实现。该教材为促进学生体育课学习,不仅提供了评价体能和技能的有关指标,而且,更加注重对学生的态度、心理和行为的评价内容出现,努力使评价内容与课程目标相统一。

5. 版式活泼,格式新颖。该教材内容丰富、知识量大,但为了尽可能地压缩篇幅,整个文字表述言简意赅,通俗易懂,图文并茂,深入浅出。书中穿插“细节了解”是为了就该部分的相关内容加以补充和延伸。所以,使教材通篇富有动感,并具吸引力。

全书由张瑞林统稿、定稿;并已经山东省高等学校体育教学指导委员会审定合格。主审:周佳敏。该书供普通高等学校体育课使用,也可作为继续教育本专科学生和中等专业学校学生开设体育课时选用。

该书在编写过程中吸收、借鉴了国内外著名专家学者的最新研究成果和出版文献,在出版过程中得到了山东大学出版社的大力支持和帮助,在此一并表示诚挚的谢意。

由于编写人员的水平所限,不妥之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者  
2002年6月

# 目 录

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| <b>第一章 体育与健康概述</b> .....           | (1)   |
| 第一节 健康概念.....                      | (1)   |
| 第二节 体育与健康的关系.....                  | (3)   |
| 第三节 学校体育与竞技运动的区别及联系.....           | (7)   |
| 第四节 高等学校体育教育要求.....                | (9)   |
| <b>第二章 体育锻炼与身体健康</b> .....         | (11)  |
| 第一节 体育锻炼促进心肺功能增强 .....             | (11)  |
| 第二节 体育锻炼促进肌肉力量的增强 .....            | (14)  |
| 第三节 体育锻炼与柔韧性改善 .....               | (20)  |
| <b>第三章 体育锻炼与心理健康</b> .....         | (25)  |
| 第一节 体育锻炼对心理健康的影响 .....             | (25)  |
| 第二节 心理健康的测量与评价 .....               | (30)  |
| <b>第四章 体育锻炼与社会适应能力</b> .....       | (54)  |
| 第一节 体育锻炼与价值观念、竞争意识和竞争手段.....       | (54)  |
| 第二节 体育锻炼与协作意识、社会角色、个性形成及人际关系 ..... | (56)  |
| 第三节 体育锻炼与民主意识 .....                | (61)  |
| 第四节 体育锻炼与现代生活方式 .....              | (62)  |
| <b>第五章 安全锻炼与保健</b> .....           | (64)  |
| 第一节 科学锻炼 .....                     | (64)  |
| 第二节 安全锻炼与自我监督 .....                | (69)  |
| 第三节 常见运动损伤与防治 .....                | (72)  |
| <b>第六章 体育锻炼与营养</b> .....           | (76)  |
| 第一节 营养的功能 .....                    | (76)  |
| 第二节 大学生的营养特点 .....                 | (79)  |
| 第三节 体育锻炼的营养补充 .....                | (81)  |
| 第四节 合理营养的原则 .....                  | (87)  |
| <b>第七章 发展人类生存能力</b> .....          | (90)  |
| 第一节 人类生存能力概述 .....                 | (90)  |
| 第二节 发展人类生存能力的基本方法 .....            | (92)  |
| 第三节 发展野外生存能力的基本方法.....             | (101) |
| <b>第八章 运动竞技锻炼方法</b> .....          | (106) |
| 第一节 篮球.....                        | (106) |
| 第二节 排球.....                        | (113) |
| 第三节 足球.....                        | (122) |

---

|               |                      |              |
|---------------|----------------------|--------------|
| 第四节           | 网球·····              | (130)        |
| 第五节           | 乒乓球·····             | (135)        |
| 第六节           | 羽毛球·····             | (142)        |
| 第七节           | 体操·····              | (147)        |
| 第八节           | 散打·····              | (155)        |
| 第九节           | 游泳·····              | (161)        |
| <b>第九章</b>    | <b>娱乐休闲锻炼方法·····</b> | <b>(167)</b> |
| 第一节           | 舞蹈·····              | (167)        |
| 第二节           | 健美操·····             | (176)        |
| 第三节           | 交谊舞·····             | (182)        |
| 第四节           | 保龄球·····             | (188)        |
| <b>第十章</b>    | <b>传统保健方法·····</b>   | <b>(191)</b> |
| 第一节           | 武术·····              | (191)        |
| 第二节           | 五禽戏与八段锦·····         | (215)        |
| 第三节           | 保健按摩·····            | (226)        |
| <b>第十一章</b>   | <b>体育欣赏·····</b>     | <b>(231)</b> |
| 第一节           | 体育欣赏概述·····          | (231)        |
| 第二节           | 体育欣赏的生理心理机制·····     | (233)        |
| 第三节           | 体育欣赏评价标准·····        | (236)        |
| 第四节           | 体育欣赏的内容·····         | (240)        |
| 第五节           | 不同运动项目的欣赏·····       | (247)        |
| 第六节           | 体育欣赏能力的培养途径·····     | (254)        |
| <b>附录</b>     | <b>·····</b>         | <b>(258)</b> |
| <b>主要参考文献</b> | <b>·····</b>         | <b>(263)</b> |

# 第一章 体育与健康概述

## 重要问题提示

- ◆ 怎样理解健康
- ◆ 体育与健康的关系
- ◆ 学校体育教育与竞技运动的区别与联系
- ◆ 大学生体育教育目标要求

## 第一节 健康概念

人是社会生产力中最积极、最活跃的因素,而体育是以增强人类体质健康为根本目的的一项生命活动。然而,健康的价值和意义并非只是为了满足生命本身延年益寿的需要,更主要的还是能够在工作中推进科学及技术和经济的发展、推动社会的进步。因此,健康和发展是相互作用的:民健促国富,国富保民健。

1996年世界卫生组织和国际体育医学联合会及体育运动健康委员会共同发表了一份题为《为健康而运动》的声明,呼吁世界各国政府将体育运动和健康促进作为公共政策的一个重要方面加以考虑。

那么,何为健康呢?

健康(healthy)一词在古代英语中是强壮、结实和完整的意思。1948年,世界卫生组织的宪章中,首先提出了健康的定义,认为“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态”。而后,世界卫生组织又在1978年的国际保健大会上通过的《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义,指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”。

根据世界卫生组织给健康下的定义,人们加强了对健康含义的研究、探索和理解,提出了一些颇具新意、内涵一致而表述各异的认识。如中国老一辈医学专家傅连璋认为健康包括四个部分:① 身体各部分发育正常,功能健全,没有疾病。② 体质坚强,对疾病有高度的抵抗能力,并能刻苦耐劳,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,精神贯注,思想集中,对工作、学习都能保持有较高的效率。④ 意志坚强,情绪正常,精神愉快。

但是,长期以来,由于我国健康教育的落后,不少人对“健康”的认识或理解却是十分偏颇狭窄的。例如:有的人重视身体锻炼,风雨无阻,坚持不懈,但回到家里经常和爱人、孩子

闹别扭、吵嘴,遇到一点小事就想不开;有的人衣来伸手、饭来张口,坐享其成,一日三餐,夜度一宿,养得越来越胖,认为这是福分;有的人节衣缩食,吃东西不讲究,粗茶淡饭,长期营养不良,过分消瘦,还自认为“有钱难买老来瘦”;有些老人,八九十岁了,什么病也没有,但就是脑子糊涂,这边说那边忘,什么事都不往脑子里进,有的连自己的生活都难以自理。诸如此类,千百年来,人们对健康的种种理解及其所列举的关于“健康”的标准,其实是很不全面、很不正确的。

日本一些学者提出健康的标准是“三快”:①“吃得快”即食欲好。②“便得快”即消化功能强。③“睡得快”即神经系统兴奋抑制过程协调得好。后来他们增加了“一快”,即“说得快”。这“四快”包括了生理和心理的健康,但社会性不突出,也不全面。

鉴于世界各国对健康问题的研究,专家们又进一步提出了健康的10条准则,即:①精力充沛,对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张疲劳。②乐观、积极,乐于承担责任,工作效率高。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抗疾病的能力强,能够抵抗一般性的感冒、传染病等。⑥体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臂位置协调。⑦眼睛明亮,反应敏锐。⑧牙齿清洁,无孔洞,无痛感,无龋齿、无出血现象,牙龈颜色正常。⑨头发有光泽,无头屑。⑩肌肉丰满,皮肤富有弹性,走路、活动感到轻松。

### 细节了解 1-1

8种健康三维模型

| 类型 | 标志      | 身体方面 | 心理方面 | 社会方面 |
|----|---------|------|------|------|
| 1  | 正常健康    | 健康   | 健康   | 健康   |
| 2  | 悲观      | 健康   | 不健康  | 健康   |
| 3  | 社会方面不健康 | 健康   | 健康   | 不健康  |
| 4  | 患疑难病症   | 健康   | 不健康  | 不健康  |
| 5  | 身体不健康   | 不健康  | 健康   | 健康   |
| 6  | 长期受疾病折磨 | 不健康  | 不健康  | 健康   |
| 7  | 乐观      | 不健康  | 健康   | 健康   |
| 8  | 严重疾病    | 不健康  | 不健康  | 健康   |

注:本表选自奥林斯, F. D. 《健康社会学》, 1992年。

近年来,世界卫生组织关于健康的概念再次将外延拓宽,即把道德修养和生殖质量也纳入了健康的范畴。健康不仅涉及人的体能方面,也涉及人的精神方面。将道德修养作为精神健康的内涵,其内容包括:健康者不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱等是非观念,能按照社会行为规范准则来约束自己及支配自己的思想和行为。把道德健康纳入健康的范畴,是有其道德及科学依据的。巴西医学家马丁斯经过10年的研究,结果证实,丧失道德者,不但在政治前途上没有好下场,而且身体上也远比廉洁、忠诚、善良、正直的人多病少寿。孔子曰:“大德必得其寿。”古代医学家孙思邈认为:

“德行不克，纵服玉液金丹未能延寿。”足见养生须先养德，养德有益于健康长寿。加强道德修养不仅对自身健康有益，也对社会文明、人类长寿大有裨益。

生殖健康是指人在生殖过程中，生理、心理和社会关系方面都处于良好状态，并在此状态下完成生殖。也就是说人们有生殖能力，妇女可以安全地经历妊娠和分娩，出生的婴儿能存活并健康成长。

根据生物、心理、社会多种因素对体育与医学的渗透和对健康的影响，世界卫生组织又精辟地指出：健康乃是在躯体上、精神上和社会上的完满状态，而不仅是没有疾病和衰弱状态。人的健康是同生物的、心理的、社会的、道德的、生殖的因素这五者联系在一起的。过去，衡量“健康”只有“疾病”这一尺度，称为“一维健康”，如今有了五个尺度，变成了“多维健康”。

另外，人是一个既有生物属性，又有社会属性的高度文明智慧和感情社会化的高级动物。人从诞生开始，就意识到何谓“生”，何谓“死”，就懂得健康的重要。因此，健康可以说是人类有史以来的基本要求，健康也是人类永恒的主题。

## 第二节 体育与健康的关系

从世界卫生组织对健康概念的定义我们可以清楚地了解到一个人的健康与否，需要从身体、心理和社会适应能力几方面进行综合评价。而影响人体健康的因素又包括遗传、营养、体育锻炼、生活环境、教育状况、卫生条件等等。那么，体育锻炼对健康的作用又主要通过什么形式来实现呢？体育能包揽健康的一切吗？体育与健康课程是体育教育与健康教育的叠加吗？

### 一、体能与健康

体能也叫体适能(physical fitness)，主要通过体育锻炼而获得。保持良好的体能可以使我们的身体更健康、精力更旺盛、生活更美好、寿命更能延长、生命更有价值。

每个人获得健康都需要有一定的体能，但每个人所需的体能水平不尽相同，一个人良好的体能与其年龄、性别、体型、职业和生理上的缺陷(如糖尿病、哮喘病)等有关。

一般来说，个体对体能的要求与其活动的目的有关，例如，运动员必须不懈地花大力、流大汗去提高力量、耐力、柔韧和速度等体能，才能提高运动成绩；而普通人只需用一般性的身体活动来维持这些方面的体能，就能增进健康。另外，即使对同一个人而言，不同的时间、不同的环境所需的体能水平也迥然不同。

良好的体能的保持与长期的锻炼密不可分，如果一个人的锻炼半途而废，那么，他的体能水平就不能保持，甚至还会下降。

身体锻炼是提高体能水平必不可少的重要途径。但需注意的是，良好的体能并不是完全靠身体锻炼就可以达到的，还与科学的饮食方法、良好的口腔卫生、足够时间的休息和放松等方面有关。

体能可分两类：与健康有关的体能和与动作技能有关的体能。前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分等，后者是指从事运动所需的速度、力量、灵敏性、协调性、

平衡和反应等。

### (一) 影响人体健康的体能

#### 1. 心肺耐力

心肺耐力是指一个人持续身体活动的能力。心肺和血管的功能对于氧和营养的分配、清除体内垃圾具有重要的作用,尤其是在进行有一定强度的活动时,良好的心肺功能则显得尤为重要。心肺功能越强,走、跑、学习和工作就会越轻松,进行各种活动保持的时间也会越长。

#### 2. 柔韧性

柔韧性是指身体各个关节的活动幅度以及跨过关节的肌肉、肌腱、皮肤和其他组织的弹性和伸展能力,可以通过经常性的身体练习而得到提高。柔韧性是绝大多数的锻炼项目所必需的体能成分之一,对于提高身体活动水平、预防肌肉紧张以及保持良好的体态等具有重要作用。

#### 3. 肌肉力量

肌肉力量是一块肌肉或肌群一次竭尽全力从事抵抗力的活动能力,所有的身体活动均需要使用力量。肌肉强壮有助于预防关节扭伤、肌肉的疼痛和身体的疲劳。如果背肌力量较差,往往会导致驼背。需注意的是,不应在强调某一肌肉群发展的同时而忽视另一肌肉群的发展,否则会影响身体的结构和形态。

#### 4. 肌肉耐力

肌肉耐力是指一块肌肉或肌肉群在一定时间内重复进行肌肉收缩的能力,与肌肉力量密切相关。一个肌肉强壮和耐力好的人更易抵御疲劳的发生,因为这样的人只需花很少的力气就可以重复收缩肌肉。

#### 5. 身体成分

身体成分包括肌肉、骨骼、脂肪和其他等。体能与体内脂肪比例之间的关系最为密切,脂肪过多这是不健康的,其在活动时比其他人需要消耗更多的能量,心肺功能的负担也更重,因此,心脏病和高血压发生的可能性更大。另外肥胖也会使人的心理健康水平下降,故寿命就会缩短。要维持适宜的体内脂肪,就必须注意能量吸收和能量消耗之间的平衡,体育锻炼是控制脂肪增加的重要手段。

### (二) 影响人体动作技能的体能

#### 1. 速度

速度是指快速移动的能力,即在最短的时间内移动一定的距离。在许多竞技运动项目中,速度对于个人取得优异成绩至关重要。

#### 2. 力量

力量指短时间内克服阻力的能力,举重、投铅球、掷标枪等项目均能显示一个人的力量大小。

#### 3. 灵敏性

灵敏性指在活动过程中,既快速又准确地变化身体移动方向的能力。灵敏性在很大程度上依赖于神经肌肉的协调性和反应时间,可以通过提高这两方面的能力来改善人的灵敏性。

#### 4. 神经肌肉协调性

神经肌肉协调性主要反映一个人的视觉、听觉和平衡觉与熟练动作技能相结合的能力。

在球类运动中,这种体能成分显得尤为重要。

### 5. 平衡

平衡是指运动或静止站立时保持身体稳定性的能力。滑冰、滑雪、体操、舞蹈等项目对于提高平衡能力是很好的运动,闭目单足站立练习也有相当好的效果。

### 6. 反应时

反应时指对某些外部刺激作出生理反应的时间。反应快速是许多项目优秀运动员的特征,特别是在短跑的起跑阶段,反应时的作用更大。

与健康有关的和与动作技能有关的体能成分有重叠之处,例如,心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、柔韧性和身体成分等体能成分无论是对健康还是对技能性要求较高的运动都是十分重要的。但是,从事不同活动的人对体能的每一成分发展程度的要求是不一样的。要达到较高的、与动作技能有关的体能水平,就必须使上述的每一成分都得到充分的发展。

当设计一种提高体能的锻炼方案时,首先应确立自己的目标,然后选择那些最终有助于达到目标的体能成分进行针对性练习。例如,一个 55 岁的人要达到良好体能的目标,可能在某些方面与一个想在体操项目比赛中成功的 16 岁的年轻运动员相同,但他们在发展体能的成分方面完全不同。55 岁的人更关心像心肺耐力、柔韧性、肌肉耐力和身体成分等与健康有关的体能成分,在这四个方面的改善会使其精力充沛地从事每日的活动任务。相反,16 岁的体操运动员不但要重视上述四个成分的发展,而且更要提高力量、速度、平衡和灵敏等体能,如果不特别重视这些体能成分,他就不可能在比赛中取得好成绩。

以往,我们对体能的观念并不很清楚,我们更不知道与健康有关的体能和与动作技能有关的体能有什么区别,这也是我们在体育教学中虽也重视学生的身体练习,但学生的体质和健康水平并没有提高的原因之一。今后,我们的体育课程如果真正从增进学生的健康考虑,我们就应该有针对性地侧重发展学生与健康有关的体能。

## 二、健康教育与健康

学校健康教育是一个统揽影响学生观念、行为习惯形成和健康状况诸因素在内的综合性概念,其实施范围不仅是学校健康教学,还包括学校健康政策、学校健康环境、学校健康服务和学校社区关系等多个方面。学校健康教育的目的是使学生获得完整的健康观念,建立促进健康行为,享有健康并为终身享有健康奠定基础。

追求学校健康教育的有效性是全世界的共同行动。世界卫生组织于 1992 年开始推行“健康促进学校”项目,动员学生家庭、社区的广泛参与和学校共同作出努力,为学生提供完整的经验和结构,以争取最大限度地维护和促进学生的健康。

### (一) 健康教育的基本概念

有关健康教育的定义国内外专家有不同的提法,尚未统一。一般认为,健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育是当前解决多种卫生问题、推行疾病预防方法和健康风险因素控制措施的基础策略。健康教育是国民素质教育的重要内容,因而健康教育是学校教育的重要组成部分。

## (二) 健康促进是实现健康教育目标的必要手段

健康促进的定义也有多种提法,常被引用的定义有两个。其一,是美国健康教育专家劳伦斯-格林(Lawrence. W. Green)提出的“健康促进是指一切能使行为和生活条件向有益于健康改变的教育与环境支持的综合体”。其二,是世界卫生组织西太平洋办事处在《健康新地平线》的文件中提出的:“健康促进是指个人与家庭、社区与国家一起采取措施,鼓励健康的行为,增强人们改进和处理自身健康的能力。”所以,健康促进的基本内涵是个人行为改变和社会行为改变两个方面。

## (三) 健康教育与健康促进的关系

由健康教育与健康促进的基本概念来看,健康教育是健康促进的先导,健康促进是实现健康教育目标的必要手段。健康促进不以健康教育为先导,就成为无源之水,无本之木。健康教育不向健康方向促进发展,其作用就极大地受限。二者关系如图 1-2-1 所示:

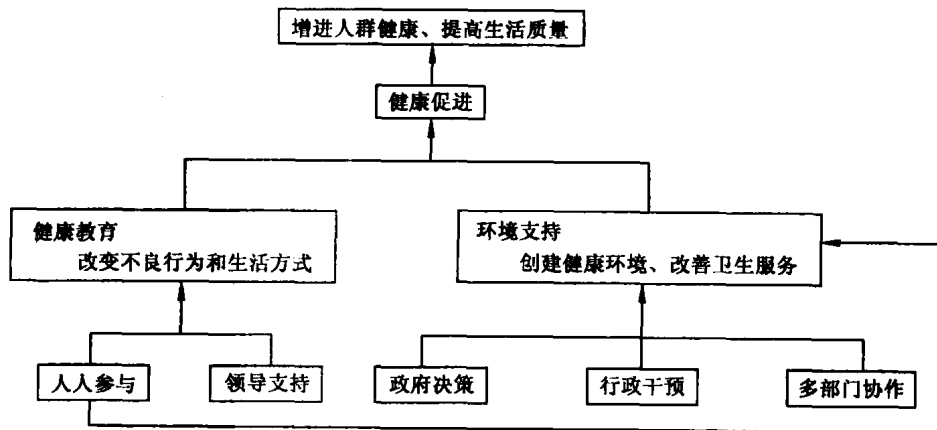


图 1-2-1 健康教育与健康促进

由此看来,健康是人类的基本追求、是人的基本权利。健康事业不仅是卫生部门的事业,而且是全社会参与和多部门合作的社会工程。

## 三、正确认识体育与健康的关系

通过以上体育锻炼对健康的影响分析和健康教育对增进健康的叙述,我们可以清楚地认识到,经过实施体育教育和健康教育都可产生良好的健康促进作用。但是,对学生进行体育教育与健康教育因其各自课程的目的任务不同,而又不能相互替代,所以,在学校课程计划设置中同时存在。此外,由于两门课程的根本目的均指向人的健康,所以,二者之间又存在必然的联系。

正是体育教育课程与健康教育课程存在联系与区别,该教材的《体育与健康》名称,需要广大学生从如何通过体育教育达到人体健康的角度加以认识和实践,而不能理解为接受体育教育就等于实现了人体健康或完成了健康教育的学习。《体育与健康》的命名,是在原有通过体育教育增强学生体质目标基础上的拓展,是体育教育功能围绕健康多维观全面增进而形象化的提示,而不是体育教育课程与健康教育课程的叠加或整合,这也是学习该课程需要澄清的问题。

### 第三节 学校体育与竞技运动的区别及联系

#### 一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分,基本途径或组织形式是体育课教学与课外体育活动。学校体育是一个有机整体,这个整体有明确的目标,无论体育课教学、课外体育活动都是为整体目标服务的,它们又构成相对独立的子系统。体育课和课外体育活动,由于学生参加的动机不同,具体的活动环境、所受影响不同,所以表现出的特点也不一样,但它们之间的关系是彼此相依、互动的,如鸟之两翼,人之两足,不可或缺。课外体育活动可以巩固提高体育课教学的效果。同样,体育课教学不仅为学生在课外体育活动中的发展打基础,而且,还可以通过体育课教学来指导、检查课外体育活动的开展。这种联系是双向、平衡的,而不是一者属于另一者。

另外,单独依靠教学计划规定的每周2学时的体育课教学就能达到增强学生体质的目的,就能培养学生的锻炼习惯,那是非常不现实的。所以,《学校体育工作条例》明确规定了学生每天不应少于1小时的体育活动时间;根据体育教学的性质和体质增强的规律,人们又习惯地称课外体育活动为体育课的延伸。就像《高等数学》、《大学英语》等其他基础课、专业课的课外辅导与答疑一样,缺少此过程就违背了人的认知规律和知识增长规律。所以,在校大学生必须在上好体育必修课的同时,自觉自愿地参加课外体育锻炼,才能成为真正的学校体育受教育者。

关于学校运动训练工作,《学校体育工作条例》第四章第十二条明确规定:“学校应当在体育课教学和课外活动的基础上,开展多种形式的课余体育训练,提高学生的运动技术水平。”条例中的这一规定肯定了课余体育训练是学校体育工作中不可缺少的组成部分,是培养国家体育后备人才的重要途径。因此,抓好学校课余体育训练工作,不仅可以促使学生全面发展,而且也可培养具有突出才能的竞技人才起到战略性的作用。

#### 二、竞技运动

按照国内外对竞技运动概念的不同表述,归纳起来可以形成这样的共识:运动(sport),即指竞技运动,是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人体潜能,为取得优异运动成绩而进行的科学训练和各种竞赛活动。随着竞技运动的表演技艺日趋高超,并不断向国际化方向发展,使它具有的竞争性、国际性、胜负的不确定性与极易吸引观众等特点,逐渐成为一种极富感染,又便于通过各种媒体传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、促进各国人民之间的友谊和团结等方面,都具有特殊的教育价值。

从千年古奥运走向衰亡,到现代百年奥运再逢挑战,在这个风雨历程中,有辉煌与欢喜,也有苦涩与悲哀,有发展的希望,也有“异化”的苦闷……这一切都曾令人感慨、沉思和企盼。尤其当今的世界竞技体育,借助于商业化和职业化的助力发展十分迅猛,但是如若走向极端,再次出现类似造成千年古奥运衰亡的“过度”职业化和商业化的“弊病”,以及现实兴奋剂滥用等新问题,那么,难免就会导致竞技被“重物轻人”的“异化”问题所困扰。这不仅使竞技者感到苦闷,使国际奥委会也感到棘手,也令世人为之困惑。然而,沉思后我们发现,这一系列问题的

出现与我们重夺标、轻育人颇有关系,其实这亦是竞技运动的目标所必然导致的结果。

### 三、正确认识学校体育与竞技运动

通过以上对学校体育与竞技运动的属性和目标分析,我们可以清楚地认识到学校体育与竞技运动既具有实质性的区别又具有不可分割的内在联系。但是,建国 50 多年来我国学校体育的教学内容、教学方法、评价指标却一味地抄搬了竞技运动的完整模式,以致出现了学生接受 10 余年的学校体育教育并没有形成自觉锻炼的习惯,也没有具备和掌握终身自我锻炼的方法和技能。如此现象的产生,引起了我国体育教育界广大学者和体育教育行政主管部门的重视。在历经体育技术教学、竞技运动教学、增强体质教学、快乐体育教学、素质教育教学、终身体育教学等体育教学观念的多次讨论和变更后,才逐渐地认识了学校体育教育与竞技运动的区别与联系。于是,出现了国家教育部 2002 年新制定并颁布实施的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》。新的《教学指导纲要》明确规定了学校体育教育的目的是“一切为了促进广大学生的健康,学校体育教学的性质必须遵循它自身固有的实践性(活动性)原则,一切体育教学内容选择只是作为教学目标实现的手段,并从课的组织形式上满足学生个体的需要和有利于学生的个性发展等等。”

#### 细节了解 1-2

#### 竞技与健身的区别

竞技与健身,自古至今就是两个不同的范畴。从古罗马的竞技场建造以前,竞技运动已经存在,竞技的原始意义应该是强身与表演。现代竞技除强身与表演之外,还包括一个人向人类体能极限挑战的含义。健身与养生在某种程度上有相同的含义。年轻时,我们习惯叫“健身”,其目的是为了加强内脏器官和系统的功能,增强对疾病的抵抗能力,精力旺盛地学习和工作;年老时,我们又用“养生”来替代“健身”的概念,因为老年人应注意保养自己的内脏器官和系统的功能,尽量减缓其损耗的速度。

为了有效贯彻实施新的《教学指导纲要》精神,我们必须对学校体育与竞技运动进行分析。只有在充分认识二者本质区别的前提下,才能真正成为学校体育教育的实践者。

首先,学校体育教育的目的是为了使广大学生身心健康,是为了加强内脏各器官和系统的功能,增强对疾病的抵抗能力,使学生精力旺盛地学习和工作。而竞技运动的目的是不断地创造更好的运动竞赛成绩,是以突破自身体能的极限为代价而夺取竞技比赛中的殊荣,是以牺牲人的健康为代价而换取荣誉与成功。而现代医学研究表明,人长时间地进行超负荷工作,会对自己的内脏器官造成无形损耗,并且这种损耗具有远期效应,从而给人的健康带来后遗症。

其次,学校体育教育是以人为本,体育教学所施加的一切内容、应用的一切方法和手段,应该建立在为人的健康服务上,围绕培养一个全面的人而作业。而竞技运动却是以运动项目为本,从选才开始,到训练内容的安排,再到训练方法的选择,一切都是为了适应该项目能否出成绩的需求。比如:一名举重运动员,从选才角度讲,就不可能使一名二米以上的人员来从事举重训练。因为举重规则规定只要你能把杠铃举起则为成功,而不是评价你举了多高才算赢;从技术的角度讲,需求规范、系统,不管你喜欢不喜欢,乐意不乐意,你需要符合运

动项目的技术要求,你必须适应项目。

第三,在练习方法上,学校体育教育强调多样化,并以激发学生的练习兴趣为目的,营造轻松、愉快、和谐的课堂教学气氛。而竞技运动训练方法则强调突出从难、从严、从实战出发,大运动量训练的“三从一大”训练原则。强调运动体适能增强,注重“超量恢复”。

至于学校课余训练,从国外的情况来看,这种期望通过体育教学来培养、输送国家体育后备人才的做法也十分少见,学校培养运动员的任务其实早已被学校的体育俱乐部或课余训练代表队替代了。体育教学是面向 98% 的在校生的体育教育工作,而并非面向少数具有运动天赋的学生运动员。

## 第四节 高等学校体育教育要求

《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。”在这一思想的指导下,教育部制定颁发了新的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》,并就普通高校体育课程目标提出了应使学生通过体育课程的学习,在以下几方面得到发展:

- 第一,增强体能,掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能;
- 第二,培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯;
- 第三,具有良好的心理品质,表现出良好的人际交往的能力与吃苦精神;
- 第四,提高对个人健康和群体健康的责任感,养成健康的生活方式;
- 第五,发扬体育精神,形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

由课程目标可见,课程标准非常重视学生通过本课程的学习,不但要在体能、体育与健康知识和运动技能方面有所获益,而且要使自己形成坚持体育锻炼的习惯和健康的生活方式,并具有积极进取、乐观开朗的生活态度。实际上,课程标准更强调课程如何实现培养人的这样一个目标。

在以上体育课程目标的要求基础上,又具体地提出了学生通过体育课程学习在运动参与范围内、运动技能范围内、身体健康范围内、心理健康范围内、社会适应范围内应达到的要求:

第一,在运动参与范围内应达到:① 具有积极参与体育活动的态度和行为。② 用科学的方法参与体育活动。参与运动是学生发展体能、获得运动技能、提高健康水平、形成乐观开朗的生活态度的重要途径。运动参与的目标提示我们,课程非常重视体育教学要通过形式多样的教学手段、丰富多彩的活动内容,培养学生参与体育活动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯和终身体育的意识。不但如此,还要使学生掌握科学的锻炼身体的方法。

第二,在运动技能范围内应达到:① 获得运动基础知识;② 学习和应用运动技能;③ 安全地进行体育活动;④ 获得野外活动的基本技能。从这一领域的目标来看,可以发现课程重视学生学会多种基本运动技能,在此基础上形成自己的兴趣爱好,并有所专长,提高终身体育锻炼的能力。同时在学习过程中也能了解到安全地进行体育活动的知识和方法,并获得在野外环境中的基本活动技能。对于运动技能的学习,课程标准强调,在高中已掌握运动技能的基础上,进一步提高学生喜爱的一两个运动项目的运动能力,并使之成为终身乐于从事的活动内容。