



中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(北方版)

三年制

主编 郑厚成



高等教育出版社

中等职业教育国家规划教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康

(北方版, 三年制)

主 编 郑厚成
责任主审 刘安清



高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业教育国家规划教材,依据教育部新近颁发的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要,将传统课程内容按照现代教育理论和体育与健康课程的最新发展,进行重新构建。主要包括:古往今来话体育、美好人生须健康、健康体能与测定、旨在健康的锻炼、安全锻炼与保健、陶冶人性的竞技、适应能力的培养、追求精神的健康、民族体育的精华、体育竞赛与欣赏。

本书可作为我国中等职业学校学生用书,也可作为其他相关层次读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:北方版三年制/郑厚成主编.
—北京:高等教育出版社,2001.7(2002重印)
ISBN 7-04-009622-6

I.体… II.①郑…②于…③刘… III.①体育
课—专业学校—教材②卫生保健—专业学校—教材
IV.G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第036428号

责任编辑 肖彤岭 封面设计 王凌波 责任绘图 苏令义
版式设计 赵雅贤 责任校对 肖彤岭 责任印制 宋克学

体育与健康(北方版、三年制)
主编 郑厚成

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市东城区沙滩后街55号
邮政编码 100009
传 真 010-64014048

购书热线 010-64054588
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
印 刷 北京印刷二厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 12.25
字 数 300 000

版 次 2001年7月第1版
印 次 2002年9月第9次印刷
定 价 12.30元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请在所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

编委会名单

主 编:	郑厚成	大连海事大学
副主编:	邱素轩	北京电信学校
	刘仁民	黑龙江农业工程职业学院
	邢耀坤	兰州培黎石油学校
编 者:	于小霞	天津市教委
	刘景刚	辽宁省纺织工业学校
	邢新强	陕西国防工业技术学院
	林忠怀	天津机电职业技术学校
	潘志信	吉林省农业机械化学校
	周国英	北京实用美术学校
	王超英	天津铁路工程学院
	化春艳	西安经贸学校
	周 浩	太原铁路机械学校
	赵军飞	北京教育学院
	杨德坤	辽宁省铁岭农业学校
	马永玲	长春市机械工业学校
	王 辉	沈阳市机电工业学校
	徐连德	大连海事大学
	杜金声	北京市农业学校
	王 勇	大连海事大学

中等职业教育国家规划教材出版说明

为了贯彻《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》精神，落实《面向21世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，根据《中等职业教育国家规划教材申报、立项及管理意见》（教职成[2001]1号）的精神，教育部组织力量对实现中等职业教育培养目标和保证基本教学规格起保障作用的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教材进行了规划和编写，从2001年秋季开学起，国家规划教材将陆续提供给各类中等职业学校选用。

国家规划教材是根据教育部最新颁布的德育课程、文化基础课程、专业技术基础课程和80个重点建设专业主干课程的教学大纲编写而成的，并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过。新教材全面贯彻素质教育思想，从社会发展对高素质劳动者和中初级专门人才需要的实际出发，注重对学生的创新精神和实践能力的培养。新教材在理论体系、组织结构和阐述方法等方面均作了一些新的尝试。新教材实行一纲多本，努力为教材选用提供比较和选择，满足不同学制、不同专业和不同办学条件的教学需要。

希望各地、各部门积极推广和选用国家规划教材，并在使用过程中，注意总结经验，及时提出修改意见和建议，使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

二〇〇一年五月

PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

编写说明

本教材遵循教育部2000年颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要（试行）》的基本精神，站在课程改革的高度，对原体育教材进行了重建体系的科学尝试。全书内容将围绕体育与健康这两个主题，在分别阐明其内涵的同时，力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。

本教材改变以往偏重竞技体育的传统格局，充分利用体育的多功能特征为健康服务。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求，为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向，全书在注重健康体魄与人格培养的同时，还强调按个人条件与个性特点，充分调动学生主观能动性，使学生积极自觉的参与体育锻炼。

本教材为贯彻“健康第一”的指导思想，在淡化运动技术规范要求的同时，强调体育对人的身心与行为健康施加的影响；注重发挥体育在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值，以及协调体力与品德修养之间的关系，以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的目的。

本教材在把握内容的适用范围时，更多考虑的是体育与健康内容的整体兼容，而不在意它们的前后排列顺序。因此，为了提高学习兴趣，便于多种选择与独立操作，重点介绍可供实际操作的锻炼方法与手段。本教材三四年制通用。

本教材根据《体育与健康》课程包括课内与课外，课外作为课内延伸的概念，考虑到体育锻炼与健康教育的动态性、选择性、连续性与自主性原则，全书除满足课内规定学时的教学需要，还拓宽范围、丰富体育文化内涵，给中职学生留有自由选择、分析问题与发展创新能力的空间与机会。

本教材根据人的“主体性原则”和突出能力培养的观点，全书强调整体效应和自我感受，具有鲜明的自我选择性，便于指导学生独立思考与锻炼，以及强调他们对知识的应用、创新精神与实践能力的培养。故在教学时，也要求为之创造更有利于激发运动兴趣和主动参与的学习环境，采取启发式与诱导式的教学方法，尽可能使活动方式符合开放、多样和分散的时代特征。

本教材在编写过程中，始终得到教育部职成司的关怀与支持，汇集了北方地区许多长期从事中职教学工作教师的实践经验，在此一并表示感谢。我们还要感谢高等教育出版社的领导和编辑们。特别感谢肖彤岭、顾美芳、张华、王文洪、赵亚贤、苏令艺同志，没有他们的关爱与倾力支持，这部教材无法完成。本教材经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过，责任主审：刘安清；审稿：郝斌、陈新民、齐家玉；同时经国防科技大学武孝贤教授审查。本教材的编写当属尝试与探索，不当之处在所难免，希望同行与读者提出宝贵意见。

编 者

2001年3月31日于北京

contents 目 录

目
录

第一章 古往今来话体育

- 第一节 你对体育知多少.....2
- 第二节 历史对体育的歌颂.....8
- 第三节 奥林匹克运动文化.....11

第二章 美好人生须健康

- 第一节 什么是健康.....18
- 第二节 疾病对健康的危害.....24
- 第三节 怎样维护你的健康.....28

第三章 健康体能与测定

- 第一节 对体能内涵的认识.....42
- 第二节 对体质健康的测定.....47

第四章 旨在健康的锻炼

- 第一节 风靡全球的健身运动.....58
- 第二节 美仑美奂的塑身运动.....71

第五章 安全锻炼与保健

- 第一节 要科学从事体育锻炼.....86
- 第二节 安全锻炼与自我监督.....89
- 第三节 常见运动损伤与防治.....99

第六章 陶冶人性的竞技

- 第一节 令人疯狂的足球运动.....108
- 第二节 魅力无穷的篮球运动.....115
- 第三节 隔网对抗的排球运动.....123

第七章 适应能力的培养

第一节 怎样克服水障碍.....134

第二节 提高时空判断力.....138

第三节 学会与自然对话.....142

第四节 驰骋于冰雪世界.....146

第五节 职业实用性技能.....153

第八章 追求精神的健康

第一节 快乐有趣的娱乐体育.....156

第二节 别有情趣的休闲体育.....162

第九章 民族体育的精华

第一节 长拳与太极拳.....172

第二节 传统养生保健.....178

第十章 体育竞赛与欣赏

第一节 怎样欣赏体育竞赛.....182

第二节 体育竞赛知识入门.....186

第一章

古往今来话体育

体育是人类生存发展的产物。后来体育作为教育的组成部分，又肩负起向后代传授劳动技能的重要使命。随着社会的发展，体育已被广泛用于增强体能和促进身体健康，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新的作用。



体育虽然含有一个健康的目标，但更重要的，体育是包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一理想立场。

——(英国)麦考莱(1831—1905)

沿着体育产生与发展的轨迹，了解体育的不同追求目标。

认真学习名人的体育思想与言论，领悟体育的内涵与真谛。

学习奥林匹克运动的经典，提高你对体育文化的认知水平。

第一节 你对体育知多少

假如有人问：体育究竟是什么？它涉及哪些内容？……也许你会觉得这些问题并不难回答。因为在日常生活中，凡见到打球、跑步、做操或游泳这样的身体活动，人们就会说：这就是体育！但如果从深层次的视角来看，那么你对精彩纷呈，且具丰富文化内涵的体育又知多少呢？为了进一步拓宽大家对体育的认知范围，我们想因循以往社会总结的经验，为体育勾画出一个大致简明的轮廓。

一、生存体育

据考古学研究，体育最早孕育于生产劳动之中。随着人口的增加，为了保证赖以生存的物质基础，除依赖于生产工具的精化、狩猎技术的改进外，还将取决于同被猎动物在速度、力量、灵敏和耐力等方面展开的体能竞争，以及走、跑、跳、投、涉水、攀爬等基本活动能力的发展水平。这表明，最初按上述要求衍生的原始体育，不仅反映出它是生存需要的产物，而且由此体现的这些基本要素，使体育作为强化人体生命活动的一种稳定需要，至今仍对解决现代人的生存危机具有积极意义。

（一）生存需要的产物

1. 求生的自发行为

生存需要作为人类的主体需要，是一种受生理规律支配



的机能反应。所谓“饥思食、困思寝、久卧思动、久动思静”，就是对“求生本能”最形象的描述。也正是受它的驱使，使原始人这种求生的自发行为，按身体活动的表现方式萌生了最原始的体育。

2. 人类最初的教育

尽管按“求生本能”产生的身体活动，是由人的自然属性决定的，但为了不断改进狩猎技术，以及弥补与被猎动物在体力上的差距，亟须重新提高技能与增强体能，并把它们传授给下一代，于是使这种受目的、意识和规律支配的活动方式，即最早的原始教育应运而生。

（二）要“重新学会生存”

1. 从“生存游戏”谈起

2000年初，美国哥伦比亚广播公司举办了一项名为“生存游戏”的活动。按照游戏规则，16个美国人自愿来到一个荒无人烟的小岛，参加了一次为期四个月的“挑战自然与人类本性”的节目。尽管这个节目的播出，大有商业炒作之嫌，但参与者为了自己的生存，毕竟仍要按规则采取除不得使用武力以外的所有手段，以确保自己能坚持到最后。如果我们排除其中的消极因素，你认为有必要进行这种生存模拟锻炼吗？

2. “回归自然”的运动

在现代社会,尽管人类的生存在物质上已可以得到保证,但环境污染、工作节奏加快以及不良生活方式等都给人的身体健康带来了影响。为了改变这种状况,研究环境问题的专家认为:现代人应该“回归自然”,去尝试重新恢复人类业已逐渐丧失的原始生存本能。而根据这种新概念,目前已有不少人开始通过模仿动物在自然界的运动方式,以求亲身体验与解决如何“重新学会生存”的问题。

3. 谈“野外独身露营”

美国亚利桑那州有一所中学,每年为高三学生开设一门“野外独身露营”课。选课前,老师先向学生说明:如果胆小害怕,这门课可以不选。独身露营的目的,是要训练学生在特殊情况下的求生能力和勇敢精神,要求学生能就地取材,搭一间可以栖身的小棚,学会自己生火取暖,锻炼忍饥挨饿,在恶劣环境下独立过夜的能力。允许携带一小瓶水和一块塑料布,但这样最高只能得A,什么也不带才能得A⁺。



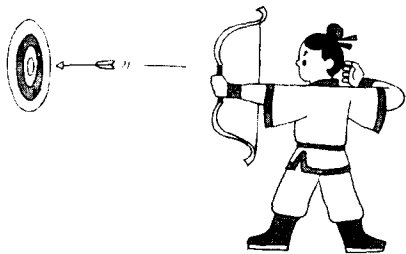
二、学校体育

原始社会后期,人类在与自然界的生存斗争中,为了进一步发展智力和增强体能,以及让有效的谋生手段世代相传,使以语言为媒介的技能传授及身体练习形式逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来。鉴于文字没有出现之前,这种以学习生产、生活技能为目的的口、手相传是最原始的教育,从而决定了体育在教育中的地位。因此,无论以后的社会发生怎样的变化,根据人类掌握生活必备技能和发展体能的需要,学校体育始终在履行其原始职责的同时,还通过动态教育的优势发挥它在促进健康、培养意识和完善人格方面所具有的教育作用。

(一) 教育的组成部分

1. 中国学校体育

据考证,在我国夏、商、西周各代,已出现独立的教育机构。《孟子·滕文公上》记载的“庠·序”之教,即指在学校中学习养身和射箭,这亦可算是我国古代最早的学校体育。近代学校体育则从19世纪末由欧美传入。自1901年正式废除科举制之后,按《癸卯学制》的规定,官办高等学堂已开设《体操科》,每周3h,主要内容是普通体操和兵式体操。自新中国成立以来,根据德、智、体全面发展的教育方针,学校体育一直都是各级各类学校教育的重要组成部分。



2. 西方学校体育

尽管公元前8世纪至2世纪,古希腊雅典的体育教育方式,已开始围绕“培养身心协调发展的人”这个主题目标进行,并对西方资产阶级教育思想的形成产生了重大影响。但在欧洲,体育仍是较晚在学校出现的一门学科。直至文艺复兴之后,经许多教育家的积极提倡,英国才于1918年提出应在初、中级学校实施体育的建议案。后至20世纪初,当奥地利的高尔

霍费尔把教育引向“全面发展”的方向，遂最后确定了体育在学校的重要地位。在这期间，学校体育突破了按动作形式对内容进行编排分类的传统做法，开始注重运动对身体的作用，重新确定了体育课程的组织形式，使学校体育的“身体教育”论几乎统治世界达半个世纪之久，时至今日仍具有相当大的影响。

（二）体育教育新观念

1. 结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求，强调应彻底转变原有体育价值观念，树立“健康第一”的指导思想，让学校体育更多关注健康教育所要达成的宗旨，主张通过体育与健康教育的有机结合，为解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题服务。

2. 推行素质教育

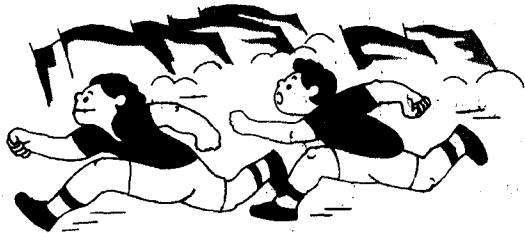
根据全面提高学生综合素质的要求，强调应在全面发展身体的同时，让学校体育更多关注人的个性发展与健康人格的培养，充分利用体育鲜明的动态特征，以及在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值，为有效协调体能发展与品德修养之间的关系，挖掘人类赖以生存的体力潜能，以及培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

3. 体现终身教育

根据养成运动习惯、受益终生要求，强调应在注重培养能力的基础上，让学校体育体现终生教育的思想，遵循按个人接受教育的方式不应与自身相冲突的原则，通过发展个性和培养兴趣，为解决个人意志与教育导向之间的矛盾服务。

三、竞技体育

在原始人的生存斗争中，出于自身的防卫需要，如为了抵御凶猛野兽的攻击，使许多具有对抗性的练习手段应运而生。后来，随着部落冲突的不断加剧，又出现了用于军事的武力手段和战斗技能。由于这些手段与技能的复杂程度和对体力的要求相对较高，就必须进行严格的专门训练，使动作达到快速、准确、持久与强而有力的要求。与此同时，统治阶级为满足奢侈的生活方式，以及显示强权政治和炫耀武力，又强迫奴隶在角力场上进行血腥的格斗与搏杀，从而也为最大限度挖掘人体潜力，表现强烈竞争因素的竞技体育提供了舞台。当然，由古希腊开创的文明，最终还是以奥林匹克运动会的形式把它纳入了和平竞争的轨道，并使竞技体育在后来的发展中，开始以追求更快、更高、更强为目标，最终成为和平、友谊、精神、力量与意志的象征。



（一）体育文化的象征

1. 传播和平与友谊

竞技体育作为人类传播和平与友谊的“使者”，以奥林匹克运动为代表，提倡的是：“为人的和谐发展以及促进建立一个维护人的尊严与和平的社会”。若按表现精神与伦理道

德的原则，它力主世界不同政治观点的国家和人民，通过公平竞赛达到友谊、团结和相互了解，并最终为促进人类的文明与进步发挥积极作用。

2. 竞争协作的体现

竞技体育追求的目标是“更快、更高、更强”，但却要求运动员在“公平竞争”原则的前提下，遵循体育道德规范，体现对集体、国家荣誉的责任心和使命感，并表现同心协力、顽强拼搏的精神，以及胜不骄、败不馁，遵纪守法、尊重裁判与观众的道德风尚。



(二) 社会服务的价值

1. 提供艺术享受

由竞技体育的技艺性特点所决定，使它在竞技场上的角逐与表演，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。

2. 发展体育产业

随着市场经济大潮的冲击，竞技体育以它吸引观众的巨大魅力，也加快了向商业化方向发展的步伐。特别随着人们的生活水平不断的提高，以竞技体育为载体的体育经营文化，将作为本体产业伴随大众体育的消费，促进了各种运动用品、器材、装备以及体育传媒、广告、彩票、旅游等相关产业的兴起，从而使它们提供的社会服务为发展“第三产业”创造了有利条件。

四、生活体育

顾名思义，生活体育即指与日常生活紧密相连，且直接为提高生活质量服务的体育内容与形式，如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育与健身运动等。鉴于生活体育的根本宗旨就是为了促进身心健康，故凡属该范畴的体育都必须强调“自由运动”原则，即寻求一个宽松的运动氛围，完全根据自己的兴趣与需要，去选择适合自己个性与爱好的运动项目，并使锻炼坚持经常、负荷适度、精神保持轻松愉快。

(一) 人人皆需要游戏

1. 游戏意味着什么

如果说在动物的生命活动中，未成年豹、虎喜欢玩弄猎物，小狗或狼崽都会相互打闹，系属一种为获得生存技巧而进行的学习与训练，那么我们今天思考人类游戏的含义，则通常意味着体育娱乐与休闲。亚里士多德曾说过：“游戏还是为了使勤劳的人得以休息。”

2. 保持生活平衡

社会的发展为人们提供了更广泛的生活空间，但在诸多与生活有关的内容中，由于惟体育娱乐与休闲的作用，能够在促进身体健康、缓释心理积郁两方面使身心调节达到最佳效果，所以为了保持生活平衡，人们将对生活体育倾注更大的热情。

(二) 未来的生活方式

1. 人人享有体育

人类在改造社会的过程中,一切努力无非都是为了更好地享受生活。尤其在满足物质生活的同时,许多功能性因素将会逐渐减弱,而对文化与精神生活产生新的追求与渴望。根据人们这一需要,随着人类向更高的精神境界升华,为实现“人人享有体育”的目标,生活体育终将成为未来生活方式的主要内容。

2. 人人享有健康

尽管未来社会为实现“人人享有健康”提供了完善的医疗保障措施,但为了“防患于未然”和解决普遍存在的健康危机,生活体育所起的作用是无与伦比的。因为这种讲究适度锻炼、不拘任何形式、追求娱乐休闲、体现身心愉快、力求省时简便的体育形式,可以把日常锻炼和所做的一切事情结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中。



五、冒险体育

随着生活水平的提高,为了在无拘无束中享受人生欢乐,使一些新生代运动爱好者在创新意识的支配下,开始抛弃奖牌与纪录的诱惑,把热情与关注转向冒险体育。应该承认,兴起于20世纪60年代的冒险体育(亦称极限运动Extreme-sport),鉴于它以彻底挑战自我极限、实现新人生价值为目标,并使参与者达到生命与运动相交融的最高境界,因而这项在20世纪90年代被国际公认的“未来的体育运动”,已在发达国家青少年中广为流行。这表明,尽管目前人们对冒险体育的价值仍有不尽相同的看法,但无论是贬是褒,如果仅把它视为对生活态度的一种个人选择,抑或是新体育文化的体现,那就必须客观评估其存在的价值。

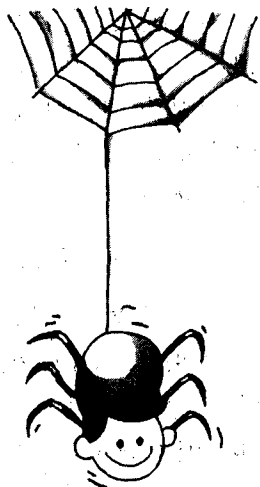
(一) 相信这是真的吗

1. 神奇的“蜘蛛人”

法国攀岩家阿兰·罗伯特的神奇故事,似乎令人不可思议。人们也许会问:这怎么可能呢?他手上毕竟没有吸盘,也没有神力。但他不携带任何安全保护装备,冒着生命危险,从1994年开始已成功攀登了30多个国家的55幢世界著名的摩天大厦与顶尖高塔,却是千真万确的事实。尽管阿兰的每次攀登都要躲过严密的监视系统,千方百计地与警察周旋,且不惜付出锒铛入狱的代价,可人们对他的非凡勇气却顶礼膜拜,电视台为之全程转播,马来西亚国王与王后破例接见。

2. 横渡渤海第一人

36岁的北京体育大学教师张健于2000年8月8日8时从大连市旅顺口区老铁山镇南岬角入水,克服重重困难,闯过道道险关,以超凡的勇气与意志用50小时22分钟的时间连续游了约123.58千米,于8月10日10时在山东蓬莱上岸,完成了人类历史上这一空前壮举,成为徒手横渡渤海海湾第一人。



(二) 他们为何要冒险

若要让我承认，自己的行为是非理性的，那因为冒险是我生命的原动力。

——（法国）阿兰·罗伯特

尽管冒险运动充满死亡的威胁，但也从未挡住后来者的加入，其原因何在呢？一个世纪之前，哲学家威廉·詹姆斯曾说过：“只有不停地冒险，我们才活着。”你该怎样理解这句话呢？

尽管始终存在一种消除冒险的趋势，但渴望冒险的人，却把冒险视为对生命委顿的拒绝。坎布尔大学心理学家弗兰克·法利的解释是：因为他们都属于“正T型”人格，性格外向，富于创造力，喜欢追求新奇和刺激，具有“面对特殊情况会异常冷静”的稳定心理品质。

挑战极限，就在于一个人的精神和意志。

——（中国）张健

意志是人类特有的心理现象，它需要有一个明确的目标，才能自觉支配和调节自己的行为。但如果面对的是常人不敢想象的困难，那非有意志的超越，就不可能产生这种克服意志障碍的勇气，去主动发展自己的生存能力。

超越意志的行为表现在敢于开拓进取、大胆创新等方面，它作为强悍生命力的象征，可以催人有较远大的人生追求目标，而张健的壮举恰说明了这点。

(三) 冒险的意义

1. 人类的潜力

1986年12月24日，三名美国德克萨斯大学的学生，创造了一项带便携式水中呼吸器潜水长达五天零四小时的世界纪录，为人类的长时间潜水运动或潜水作业提供了宝贵经验。类似这样的冒险行为还有很多，尽管多数人难以理解，但你是否想过：若无数人以生命为代价去做这些尝试，又怎能对人类自身潜力有清晰的了解呢？

2. 一切从“冒险”开始

鲁迅曾把第一个吃螃蟹的人称为勇敢者，因为他使后人知道了螃蟹的鲜美，表明任何有价值的东西，都应是前人冒险探索的结果。为了说明这个道理，我们不妨再举几个例子：美国加利福尼亚州一位名叫杰里·洛夫迪斯的人，脚上绑着一个滑板从飞机上冒险跳下，在当时闻所未闻，但却从此诞生了空中滑板运动；再说如果没有莱特兄弟尝试身装翅膀从悬崖跳下，也许飞机的出现还要更晚一些。同学们！这样理解冒险运动的意义你能接受吗？

你知道吗？

冒险体育的特点：

- 需要克服强大的生理与心理障碍。
- 强调与大自然融为一体。
- 依赖于高科技的支持。
- 注重个人的体验和别人无法领略的快乐。

冒险体育的内容：

- 目前已经广泛开展的项目有攀岩、空中滑板、高山滑翔、滑水、冲浪、蹦极、滑板U台跳跃和街区障碍赛等。

美国为了培养儿童的勇敢精神，由家长带着仅4岁的孩子，来到牧场参加骑羊比赛。这种让幼儿在飞奔羊背上重重摔下，甚至还要冒着被羊拖曳、践踏的冒险体育，你认为有必要吗？

你比幼儿勇敢吗？

第二节 历史对体育的歌颂

我们根据体育的产生与演变过程,以及它所包括的范围及其不同形式、性质与作用,在上文中进行了简明扼要的介绍,大家对体育可能会有个框架式的认识。但要进一步提出要求,以设法提高体育意识及领悟其文化内涵,那你也许还会问:体育之真谛究竟又表现在哪里呢?

一、名人对体育的赞美

体育自产生以来,伴随社会发展走过的这段旅程,无不与人类的生存、生活紧密相连,同时留下的体育文化遗产,也记载了许多传颂至今的格言警句,为人们认识体育提供了极有价值的启示。

(一) 从埃拉斯山的警句谈起

强壮、健康、美丽与聪明从来都是人类梦寐以求的美好愿望。

就在我们为此不断奋斗的过程中,你是否想过:体育又能为你自己做些什么呢?早在2500年前,古希腊人就把“你想强壮吗?跑步吧!你想健美吗?跑步吧!你想聪明吗?跑步吧!”这样的忠告镌刻在埃拉斯山岩上,给我们以明确的回答。

类似这方面的忠告,后来也不断出于许多政治家、思想家、哲学家、教育家、文学家和科学家之口,现将其大致归纳摘录于后,以便启发大家自己去思考。

你想强壮吗?

最易于使人衰竭,最易于损害一个人的,莫过于长期不从事体力活动。

——(希腊)亚里士多德

一身动,则一身强;一家动,则一家强;一国动,则一国强;天下动,则天下强。

——(清)颜元

体育的任务是使学生的身体获得发育,使它变得结实健壮、有坚韧和持久的力量……。

——(苏联)凯洛夫

你想健美吗?

对于美和健康来说,必须终身从事体育锻炼。

——(古希腊)柏拉图

有规律的经常性锻炼,不仅可以使身体变得健美、动作协调,而且可以培养性格、锻炼意志。

——(苏联)苏霍姆林斯基

你想聪明吗?

散步能促进我的思想。我的身体必须不断运动,脑力才会开动起来。

——(法国)卢梭

我最宝贵的思维及其最好的表达方式,都是当我散步时出现的。

——(德国)歌德

(二) 你知道“生命需要运动”吗?

生命仅属于我们一次,为了实现人生价值,人们一直都在为延长生命竭尽全力,其中最

令生命充满青春活力的则莫过于体育赐予的恩惠……。

也许大家都还记得：“生命需要运动”是古希腊伟大思想家亚里士多德在公元前300年讲过的一句名言。时至今日，科学发展虽已为解决危及人类生命的健康问题提供了许多医学方法与手段，但人们对运动可以强化生命的信念却坚定不移。那么运动对强化生命的意义，究竟又表现在哪里呢？

为了说明这个问题，我们可以先看一个极为普遍的现象：人们总习惯把“豆蔻年华”比喻为青春年少，但即使处于少男少女时代，倘若体力与精神状态不佳，青春也将会因此而缺乏应有的活力。反观年逾古稀之人，只要他们对生活充满期待，始终保持乐观的情绪、开朗与豁达的性格，以及发扬“不用扬鞭自奋蹄”的进取精神，就同样可以令自己的青春常驻，而不致给人以年老迟暮之感。这表明，运动对强化生命的意义，并非仅局限于延缓生命，而在相当程度上是要让生命永远充满青春与活力。对此，历史上的许多仁人志士都有过相当深刻的体会，也留下不少歌颂运动、强化生命的经典名言。

运动方显青春活力

跑吧、跳吧，挥动手脚吧！运动将带给我们健壮的体魄和青春的活力。

——(中国)秦牧

身体虚弱，它将永远不会培养有活力的灵魂和智慧。

——(法国)卢梭



运动是生命的源泉

生命在于矛盾，在于运动，一旦矛盾消除，运动停止，生命也就结束了。

——(德国)歌德

运动是一切生命的源泉。

——(意大利)达芬奇

二、顾拜旦与《体育颂》

只要提到奥林匹克运动会，恐怕谁都不会对顾拜旦这个名字感到陌生。因为在创办现代奥运会的历史过程中，尽管不乏其他先驱者的贡献，但顾拜旦的功绩，将永载奥林匹克运动史册。特别是在顾拜旦的体育思想中，集中反映了他作为人文主义的积极宣传者，对体育致力于团结、友好与和平的强烈愿望，并通过《体育颂》这篇精妙绝伦的名作，更形象、生动地表达了他对体育所倾注的全部深情。

(一) 顾拜旦的体育思想

“德国人挖掘了奥林匹亚遗址，为什么法兰西不能着手恢复她古代光荣的历史呢？”这是顾拜旦年轻时即准备为之奋斗一生而许下的宏愿……。

皮埃尔·德·顾拜旦(Pierre de Coubertin, 1863—1937年)男爵，出生于法国巴黎的一个贵族家庭，是一位历史学家、教育家和人文主义者。他在大学毕业后，就热衷于教育和