

T I . Y U . Y U . J I A N . K A N G

主编:宋秀珍 姜华平 王德璞



# 体育与健康



# 体育与健康

# 体 育 与 健 康

主 编 宋秀珍 姜华平 王德璞

吉 林 人 民 出 版 社

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/宋秀珍,姜华平,王德璞主编. —长春:吉林人民出版社,  
2004 ISBN7-206-04272-4

I.体… II.①宋…②姜…③王… III.①体育—教材

IV.G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 053920 号

## 体育与健康 TIYUYUJIANKANG

主 编:宋秀珍 姜华平 王德璞

责任编辑:谷艳秋 封面设计:翁立涛

吉林人民出版社出版 发行(长春人民大街 4646 号 邮政编码:130021)

网 址:www.jlpph.com 电话:0431-5649710

印 刷:菏泽日报社印刷总厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:16 字数:400 千字

标准书号:ISBN 7-206-04272-4/G·1379

2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1-3 000 册 定 价:19.00 元

---

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

## 编委会成员名单

主 编 宋秀珍 姜华平 王德璞

副主编 (以姓氏笔画为序)

王旭东 卞友江 车英丽 艾贵斌

刘泰山 张文良 张秋华 张 勇

李 兵 吴 云 陈志坚 邹虹波

邵文祥 郭天荣 彭慧兰

编 委 丁 物 马 宏 王捍东 王雅洁

毕士权 张富强 张 韬 张红霞

吴 炜 吴 江 阿巴塔 林冬山

娄继彪 都玉华 曹祥春 韩积红

董博峰 温金河 葛敏娜

主 审 朱敬真

# 编写说明

《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》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、目标、内容标准和评价作出了重新确定。

大学生是祖国未来现代化建设的栋梁,担负着我国在 21 世纪伟大复兴的历史重任。他们只有牢牢树立健康的意识,养成良好的生活方式,才能有强健的体魄;只有有了强健的体魄才能精力充沛地从事学习,完成繁重的学业;才能胜任建设祖国的使命,为国家做出更大的贡献。

我们在深入学习《决定》和《纲要》的基础上,结合普通高校体育教学的现实情况,编写了这本《体育与健康》教材。我们认为教材有如下特点:

一、理念新。本教材不仅仅摒弃了学校体育中“竞技体育”的体系,牢牢树立“健康第一”的指导思想,而且紧紧围绕学生身体、心理和社会适应能力全面健康的目标,使教材内容充分体现新颖、可读、实用,使体育与生活相融合,有利于学生养成锻炼习惯,有利于学生个性的发展,有利于创新能力的提高。

二、内容新。内容新体现在不完全摒弃和否定竞技体育内容的前提下,吸收了许多先进的理论和方法,既注重民族传统的继承和发扬,对娱乐休闲体育进行了大胆地引进和吸收。既编选健康知识和体育文化知识,也吸收了部分人文社会科学知识的最新研究成果。

三、形式新。为了增强本教材的吸引力和可读性,力求版式活泼、格式新颖,力求内容通俗易懂,图文并茂。

四、应用性强。本教材特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用。既可作为普通高校体育课使用,也可供中等专业学校选用;既可作为体育教学用书,也可供学生课余阅读。

本书的编写工作由编委会集体承担。沈阳航空工业学院宋秀珍、王德璞,山西晋城职业技术学院姜华平主编。

由于编写人员水平所限,不当之处在所难免,敬请专家、同学和广大读者提出宝贵意见,以便再版时进一步修改完善。

编委会  
2004 年 3 月

## 目 录

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| <b>第一章 体育与健康概述</b> .....          | (1)  |
| 第一节 健康的概念.....                    | (1)  |
| 第二节 体育与健康的关系.....                 | (3)  |
| 第三节 体育对人类社会进步与发展的主要功能.....        | (6)  |
| 第四节 高等学校体育与健康课程的目标、任务与要求 .....    | (9)  |
| 第五节 实现高等学校体育与健康教育的基本途径与要求 .....   | (10) |
| <b>第二章 体育锻炼与身心健康</b> .....        | (12) |
| 第一节 体育锻炼与身体健康 .....               | (12) |
| 第二节 体育锻炼与心理健康 .....               | (15) |
| 第三节 体育锻炼与社会适应能力 .....             | (18) |
| <b>第三章 体育锻炼的原则、内容、方法与计划</b> ..... | (25) |
| 第一节 体育锻炼应遵循的基本原则 .....            | (25) |
| 第二节 体育锻炼的内容与选择 .....              | (27) |
| 第三节 体育锻炼的方法 .....                 | (28) |
| 第四节 如何制订体育锻炼计划 .....              | (30) |
| <b>第四章 体育卫生与保健知识</b> .....        | (32) |
| 第一节 合理的生活制度 .....                 | (32) |
| 第二节 体育锻炼的卫生措施 .....               | (34) |
| 第三节 学生生长特点和体育锻炼指导 .....           | (36) |
| 第四节 体育运动中的自我医务监督 .....            | (39) |
| 第五节 运动中常见的生理反应及处置 .....           | (40) |
| 第六节 运动损伤的预防及处置 .....              | (43) |
| 第七节 运动性疲劳的产生与消除 .....             | (50) |
| <b>第五章 体育锻炼与营养</b> .....          | (52) |
| 第一节 营养的功能 .....                   | (52) |
| 第二节 学生的膳食要求 .....                 | (54) |
| 第三节 体育锻炼的营养补充 .....               | (54) |
| <b>第六章 传统养生</b> .....             | (57) |
| 第一节 传统养生概论 .....                  | (57) |
| 第二节 传统养生原则 .....                  | (58) |
| 第三节 保健气功 .....                    | (59) |
| 第四节 五禽戏 .....                     | (62) |
| 第五节 八段锦 .....                     | (68) |
| <b>第七章 体育健身效果的测定及评价</b> .....     | (74) |
| 第一节 体质测定的内容和方法 .....              | (74) |

|                          |              |
|--------------------------|--------------|
| 第二节 身体素质的测定 .....        | (76)         |
| <b>第八章 运动竞赛 .....</b>    | <b>(78)</b>  |
| 第一节 运动竞赛的意义和种类 .....     | (78)         |
| 第二节 运动竞赛的方法 .....        | (79)         |
| 第三节 国际国内大型运动竞赛简介 .....   | (82)         |
| <b>第九章 足球运动 .....</b>    | <b>(87)</b>  |
| 第一节 足球运动简介 .....         | (87)         |
| 第二节 足球的基本技术 .....        | (88)         |
| 第三节 足球的基本战术 .....        | (94)         |
| 第四节 足球竞赛规则简介 .....       | (96)         |
| <b>第十章 篮球运动 .....</b>    | <b>(98)</b>  |
| 第一节 篮球运动简介 .....         | (98)         |
| 第二节 篮球的基本技术 .....        | (99)         |
| 第三节 篮球的基本战术 .....        | (107)        |
| 第四节 篮球竞赛规则简介 .....       | (112)        |
| <b>第十一章 排球运动 .....</b>   | <b>(115)</b> |
| 第一节 排球运动简介 .....         | (115)        |
| 第二节 排球的基本技术 .....        | (116)        |
| 第三节 排球的基本战术 .....        | (121)        |
| 第四节 排球竞赛规则简介 .....       | (122)        |
| <b>第十二章 乒乓球运动 .....</b>  | <b>(125)</b> |
| 第一节 乒乓球运动简介 .....        | (125)        |
| 第二节 基本技术 .....           | (125)        |
| 第三节 基本战术 .....           | (129)        |
| 第四节 乒乓球的主要规则简介 .....     | (130)        |
| <b>第十三章 羽毛球运动 .....</b>  | <b>(132)</b> |
| 第一节 羽毛球运动简介 .....        | (132)        |
| 第二节 羽毛球的基本技术 .....       | (132)        |
| 第三节 羽毛球的基本战术 .....       | (135)        |
| 第四节 羽毛球竞赛主要规则简介 .....    | (137)        |
| <b>第十四章 网球运动 .....</b>   | <b>(138)</b> |
| 第一节 网球运动简介 .....         | (138)        |
| 第二节 网球的基本技术 .....        | (138)        |
| 第三节 网球竞赛主要规则简介 .....     | (142)        |
| <b>第十五章 田径运动 .....</b>   | <b>(144)</b> |
| 第一节 田径运动简介 .....         | (144)        |
| 第二节 径赛项目的基本技术和练习方法 ..... | (145)        |
| 第三节 田赛项目的基本技术和练习方法 ..... | (150)        |
| <b>第十六章 游泳运动 .....</b>   | <b>(158)</b> |
| 第一节 游泳运动简介 .....         | (158)        |



|              |                            |              |
|--------------|----------------------------|--------------|
| 第二节          | 竞技游泳的基本技术和练习方法 .....       | (159)        |
| 第三节          | 游泳的安全卫生常识 .....            | (164)        |
| <b>第十七章</b>  | <b>艺术体操 .....</b>          | <b>(166)</b> |
| 第一节          | 艺术体操的基本动作 .....            | (166)        |
| 第二节          | 组合练习 .....                 | (170)        |
| <b>第十八章</b>  | <b>健美操 .....</b>           | <b>(173)</b> |
| 第一节          | 健美操概述 .....                | (173)        |
| 第二节          | 青春健美操 .....                | (174)        |
| <b>第十九章</b>  | <b>体育舞蹈 .....</b>          | <b>(181)</b> |
| 第一节          | 体育舞蹈的概念与种类 .....           | (181)        |
| 第二节          | 体育舞蹈的基本舞步与练习方法 .....       | (183)        |
| <b>第二十章</b>  | <b>武    术 .....</b>        | <b>(188)</b> |
| 第一节          | 初级长拳第三路 .....              | (188)        |
| 第二节          | 二十四式简化太极拳 .....            | (198)        |
| 第三节          | 太极剑(三十二式) .....            | (208)        |
| <b>第二十一章</b> | <b>健美运动 .....</b>          | <b>(220)</b> |
| 第一节          | 健美形体标准 .....               | (220)        |
| 第二节          | 健美训练原则 .....               | (222)        |
| 第三节          | 发达全身肌肉的动作 .....            | (224)        |
| 第四节          | 健美比赛知识 .....               | (233)        |
| <b>第二十二章</b> | <b>娱乐休闲体育 .....</b>        | <b>(235)</b> |
| 第一节          | 台    球 .....               | (235)        |
| 第二节          | 保龄球 .....                  | (238)        |
| 第三节          | 毽    球 .....               | (240)        |
| 第四节          | 野外健身活动 .....               | (242)        |
| <b>附录一</b>   | <b>《学生体质健康标准》评分表 .....</b> | <b>(244)</b> |
| <b>附录二</b>   | <b>《学生体质锻炼》评分表 .....</b>   | <b>(246)</b> |

# 第一章 体育与健康概述

健康是每一个人都企盼和想拥有的。但健康是什么,怎样才能拥有健康,却不是每个人都清楚的。健康的概念是随着人类对客观世界认识的不断深化而变化的。随着物质生产的发展、科学技术和医学的进步,人们对健康的认识是逐渐明确的。

## 第一节 健康的概念

### 一、健康三维观

何谓健康?从古至今,人们对其有不同的解释。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

身体、心理和社会三个方面的有机结合,可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,则生命立方体的体积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积过小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,个体如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生物、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(见表1-1)。

表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   | 不健康  |
| 8   | 严重疾病    | 不健康  | 不健康  | 健康   |

## 二、健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体健康、情绪健康、智力健康、精神健康和社交健康等五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。

### (一)身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

### (二)情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所谓情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

### (三)智力健康

智力健康是指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

### (四)精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

### (五)社交健康

社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力,此能力将使你在交往中有自信心和安全感。与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响(见图1-1),例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的,后者包括有规律的体育锻炼、营养适宜、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等等)以及控制精神压力等。不管你目前的健康状况如何,都应该树立健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?首先,你应该清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

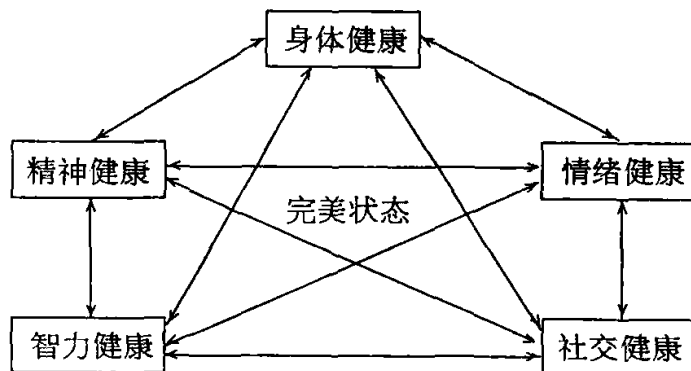


图1-1 健康五要素之间的关系

## 三、身心关系

不管是健康三维观,还是健康五要素说,概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近30年来的研究表明,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康(即身体健康)有助于心理健康,例如,塔科(Turker)1990年的研究显示,生理健康水平较高的被试

其心理抑郁水平较低。同样。人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症,例如,由于病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,其对空间、时间和人物的定向能力将大为减退,记忆、推理和计算能力出现明显下降。再如,甲状腺的主要功能是控制人体的新陈代谢,甲状腺素分泌过多,使得人体的新陈代谢速度加快,个体便会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难于集中、焦虑不安和失眠等等。反之,当甲状腺素分泌不足时。使得新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢,记忆力减退,且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响着生理健康。古人云:怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。”据美国某综合性医院门诊部对前来就诊的病人进行研究的报告发现,65%病人的疾病与社会逆境引起的压抑有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。英国的一位医生曾调查了250名癌症患者,发现其中有156人在患病前经受过重大的精神打击,由此得出结论:压抑情绪易生癌。

综上所述,生理健康与心理健康的确是相互影响,相互作用的,生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康。只有这两个方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动,因此,体育锻炼不仅有助于身体健康,而且对心理健康也有着积极的作用。

## 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,尤其在进行了进行一定强度的活动时,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,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,寿命也会缩短。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,我们对体能的概念并不很清楚,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、社区广泛参与和学校的共同努力,才能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。因此,健康教育是国民素质教育的重要内容,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意与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

从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所示:

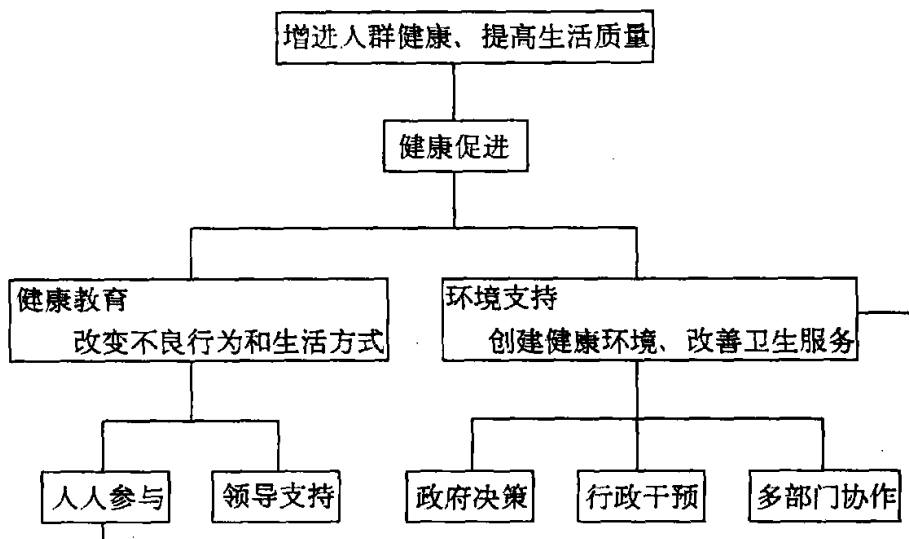


图1-2 健康教育与健康促进

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。

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三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 体育对人类社会进步与发展的主要功能

体育作为一种社会现象,是社会实践的产物,就其本质属性来说有其自身的特点和效能,与社会的需要相结合后,则表现出比其自身效能更大的社会效能,有力地促进了社会的物质文明建设和精神文明建设,为社会所利用,为社会谋利益,为社会作贡献。

随着科学的发展,各相关学科对体育的渗透及在体育领域中的应用,使体育不仅在改造人类自身质量方面的功能日趋科学化,而且也揭示了体育与政治、经济、文化、教育、军事诸方面的关系。

按照体育的本质属性和体育的社会效应,体育的效能可以概括为生物功能和社会功能两方面。

### 一、体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健康的方向变化,因此,体育的生物功能主要表现在健身、健美、保健和延年益寿几方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身的功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故此体育具有健美的功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。此外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

### 二、体育的社会功能

体育的社会效能主要表现在教育、娱乐、政治、社会感情、经济 and 军事诸方面。

#### (一)教育功能

##### 1. 体育在学校的教育作用

对体育教育的功能,马克思曾经有过精辟的论述,他说:“未来教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同智育和体育相结合,它不仅是提高社会生产的一种方法,而且是造就全面发展人才的唯一方法。”根据马克思主义学说,我们党和国家历来重视体育的教育作用,强调体育是向劳动人民进行共产主义教育的重要手段之一,毛泽东同志明确提出“应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者”。

学校体育采取体育课、课余运动和课外体育活动等各种形式,对受教育者进行思想政治、意志品质和道德情操的教育,并使他们获得基本的体育理论知识,掌握必要的技能,学会科学锻炼的习惯和方法,以便达到促进个体生长、发育,增进健康,增强体质,发展身体素质和提高基本活动能力的目标。

##### 2. 体育在社会中的教育功能

体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性等特点,因而它作为一种传播体育价值观的理想载体,在激发人们的爱国精神、振奋民族精神及培养社会公德等方面具有十分重要的意义。体育竞技场上的竞争和奋发向上的进取精神,能使人排除颓废,重新考虑人生追求和价值。1990年在我国举办的第11届亚洲运动会和2001年的第二十一届世界大学生运动会,举国上下都以高昂的热情投身其中。人们那种为亚运和世界大学生运动会作奉献的精神,不但表现了中华民族的自尊、自强和自信,而且在全国范围内掀起讲科学、求实效、快节奏、高效率等现代化意识的热潮,也正是这种教育意义的生动体现。

#### (二)娱乐功能

当今社会的发展趋势表明,人们以各种娱乐来善度余暇的愿望,也变得日益强烈起来,如



何使我们的业余生活过得更有意义,让身心在欢悦中得到积极性休息,需要社会提供一种更健康的娱乐方式。

体育的娱乐功能在人们的闲暇生活中反映明显。

体育运动由于它的技术高雅、造型美观、动作优美、配合默契,以及竞争的激烈,使它成了现代人们余暇生活的一个重要组成部分,丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需要。现代奥运会创始人顾拜旦在他的《体育颂》中热情地写着“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,条理更加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜!”

当今世界,随着体育运动技术更加全面地向高、难、尖的方向发展,它显示的优美造型、和谐的韵律、鲜明的节奏、高超的技艺和巧妙的配合等,给人以健、力、美的享受,吸引愈来愈多的人们自觉投身于其中。

### (三)社会感情功能

从体育独具的竞争性和竞赛结果不确定性特点分析,许多可变因素产生的感情刺激,可使人失去心理平衡,也能积极调节各种不同的心理状态。一场激烈的体育比赛,往往会引起社会的极大关注,牵动亿万人的心。人们出自民族、国家、地区的尊严和自信,对那些本不可预知的胜负却寄予很大的期望,使得在瞬息万变的竞赛过程中,体验到紧张、愉快、敬佩和自豪,有时也因与自己的愿望相悖而泄气、颓丧和气愤。北京大学学生在中国男排首次夺得亚洲冠军时情不自禁地呼出“振兴中华”的口号,更是体育运动社会感情效能的直接反映。

有人把体育对社会感情的调节功能形象地比喻为社会的安全阀。体育能调节社会感情,维持社会安定。

体育交往能使人与人、群体互相认识、信任、支持,在精神上、物质上互相影响,体育交往具有开放性、交流性、立体性、协同性与互补性。体育交往是相互交流,个人与个人、群体与群体、群体与个人、运动员与裁判员、运动员与竞赛的组织者及观众之间的运动技艺与精神及感情等方面的交融。

### (四)政治功能

体育作为上层建筑的一部分,与政治紧密相联系,受政治的指导,为政治服务,主要表现在:

1. 振奋民族精神,为祖国争取荣誉。在国际体育竞争中,比赛的胜负直接关系到国家的荣辱,竞技场上的拼搏精神,特别是经过艰苦奋战后获得的胜利则更能振奋民族精神。

1984年在美国洛杉矶第23届奥运会上,我国运动员获得第一枚金牌的时候,在全世界引起了强烈的反响,外电报道“这是中国五千年历史的一个壮举”,“奥林匹克舞台上出现了一个新的体育大国”,“中国人有了新的希望、新的地位、新的光辉”。

2. 发展国际交往,增进各国人民之间的团结和友谊。竞赛在形式上有超越政治的特点,比赛把不同政治观点、不同肤色人种、不同民族的人民聚集在一起,这样,就可通过比赛来发展国际友好关系。所以,运动员被被誉为“穿运动服的外交家”,“微笑的大使”……。由此可见体育在沟通国家间的关系,打开外交通道方面具有积极作用。

3. 体育可作为外交斗争的一种政治手段。在现代国际体育比赛中,体育常被用来作为反对或抑制某一个国家、某一项活动的政治手段。1980年因苏联入侵阿富汗,60多个国家对于莫斯科奥运会的抵制,以及1984年以苏联为首的14个国家对洛杉矶奥运会的报复性抵制,都有着明显的政治背景,都是出于外交斗争的需要,运用体育手段采取的制裁措施。