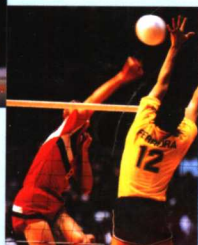




世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

21SHIJI GAODENG JIAOYU XILIEGUIHUA JIAOCAI GONGGONGJICHUKE



TIYUJIAOCHENG

体育 教程

主 编

▼
许万林
李梦泽
王庆波
曹雅琴



西北大学出版社
NORTHWEST UNIVERSITY PRESS

21 世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

T
IYU JIAOCHENG

体育 教程

主 编 / 许万林 李梦泽 王庆波
曹雅琴

西 北 大 学 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

体育教程/许万林,李梦泽主编,一西安:西北大学出版社,2003.8

ISBN 7-5604-1897-X

I. 体… II. ①许…②李… III. 体育—高等学校:
技术学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077077 号

21 世纪高等教育系列规划教材·公共基础课

体育教程

主 编 许万林 李梦泽 王庆波 曹雅琴

出版发行 西北大学出版社

地 址 西安市太白路 229 号

邮政编码 710069

购书电话 (029)88303059 88303593

印 刷 西安华新彩印有限责任公司

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/16 开本

印 张 15

字 数 400 千字

版 次 2005 年 8 月修订版

书 号 ISBN 7-5604-1897-X/G·256

定 价 25.00 元

陕西省高等教育系列规划教材《体育教程》

编委会

主 任 邓志辉

副主任 祝亚肖

主 编 许万林 李梦泽 王庆波 曹雅琴

副主编 罗久良 乔亚军 范 强

编 委 (按姓氏笔画排列)

王 晓	王小元	王 峰	邓 彦	先世友
田长久	白 静	刘 刚	刘争义	刘鹏力
邢新强	李文芳	李健兵	李 浩	吕 颖
严公健	杨公正	杨维吾	周丽寰	周 鸿
屈 睿	钟汉良	赵英利	贾 煜	梁 平
黄成旭	董 斌	雷耿华	蔡金林	

陕西省高等教育系列规划教材《体育教程》

前言

体育教育是高等教育的重要组成部分,是实施素质教育和培养全面发展人才的重要手段。体育课程是学生学习 and 掌握体育基本知识和基本技能,学会科学锻炼身体方法,培养终身体育锻炼良好习惯的主要途径。通过体育课教学和科学的锻炼,可以达到增进健康和提高体育运动水平、欣赏水平与体育素质的目的。中共中央国务院在《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》中指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想”。我们根据国家教育主管部门的指示精神和当前高等教育发展的需要,编写了《体育教程》一书。

本教程以全新的思路 and 理念为编写原则。全书以教育部最新颁布的体育教学指导纲要和学生体质健康标准为编写依据,使其既符合 21 世纪教育发展的要求,又符合现行体育教学的要求,以满足学生学习和教师教学的需要。

本教程坚持以“健康第一”为主线的原则,努力体现“健康第一”的指导思想,重视对学生身体健康、心理健康的指导和社会适应能力的培养,注重学生整体健康水平的提高,坚持面向全体学生,使其满足不同性别、不同兴趣与爱好、不同体质类别学生的学习需要,并能为他们走向社会打下良好的基础。

本教程以丰富的内容 and 新颖的形式展现给广大教师和学生。全书坚持系统性、科学性、实用性和趣味性原则,针对大中专学生的特点,理论联系实际,贯穿以身心健康为总目标的教学目标与原则(包括运动参与目标,运动技能目标,身体健康、心理健康目标,社会适应目标等),并对竞技运动的内容给予合理的选择介绍。本书采用新的手法,在加大理论知识含量的同时,注重了理论和实践的结合。全书图文并茂,内容丰富,具有可读、爱读、易懂的特点,学生还可以自定计划,自学自练。

本书的作者都是来自高等教育系统第一线的教师、学者和专家,他们具有丰富的体育教学经验和理论知识,了解体育教育的教学情况和学生的实际,正是因为他们,才能顺利地完成《体育教程》的编写任务。

在本书的编写和出版过程,得到陕西省教育厅体育卫生与艺术教育处和西北大学出版社的大力支持和帮助,得到陕西省各高等院校及高等职业技术学院的大力协助,在此表示诚挚的谢意!

编写一部全新的体育教材是我们全体作者的心愿,虽然我们参阅了大量的资料 and 有关教材,吸取了其中的精华,融入了最新的信息 and 理论,但由于编者水平有限,难免有不妥之处,恳请广大师生提出宝贵意见和建议。

本书由主编和副主编共同审定,由许万林教授最后统稿。

陕西省高等院校《体育教程》编委会

目 录

MULU

第一章 体育与健康概述	(1)
第一节 体育在现代生活中的地位和作用	(1)
第二节 体育与健康	(3)
第三节 学校体育	(6)
第二章 体育锻炼的价值	(11)
第一节 体育锻炼与身体健康	(11)
第二节 体育锻炼与心理健康	(14)
第三节 体育锻炼与社会适应能力	(17)
第三章 身心健康的自我评价	(20)
第一节 身体健康的评价与标准	(20)
第二节 心理健康的评价与标准	(29)
第四章 体育锻炼与卫生保健	(38)
第一节 科学锻炼的原则与方法	(38)
第二节 营养与健康	(43)
第三节 体育锻炼的自我卫生监督	(45)
第四节 运动性损伤的预防与处置	(48)
第五节 体育养生与保健	(50)
第五章 体育与人类生存能力	(53)
第一节 人类生存能力概述	(53)
第二节 源于人类生存能力的体育	(55)
第六章 奥林匹克运动	(63)
第一节 奥林匹克运动概述	(63)
第二节 中国与奥林匹克运动会	(67)
第三节 奥林匹克精神	(70)
第七章 体育欣赏	(73)
第一节 体育欣赏的价值	(73)
第二节 体育欣赏的方法	(75)
第三节 体育欣赏内容的选择	(77)
第四节 体育欣赏与人体健康	(78)

第八章 球类运动	(80)
第一节 篮 球	(80)
第二节 排 球	(93)
第三节 足 球	(101)
第四节 乒乓球	(112)
第五节 羽毛球	(122)
第六节 网 球	(133)
第九章 健身运动	(142)
第一节 健身跑	(142)
第二节 体 操	(144)
第三节 健美操	(148)
第四节 健 美	(153)
第十章 娱乐休闲体育	(162)
第一节 体育舞蹈	(162)
第二节 登 山	(168)
第三节 轮 滑	(172)
第四节 攀 岩	(175)
第五节 保龄球	(177)
第十一章 民族体育	(182)
第一节 武 术	(182)
第二节 太极拳	(193)
第十二章 对抗性体育	(205)
第一节 拳 击	(205)
第二节 散 打	(212)
第三节 跆拳道	(218)
第十三章 游 泳	(221)
第一节 游泳的起源	(221)
第二节 游泳的概念和分类	(222)
第三节 竞技游泳的技术分析	(224)
第四节 游泳安全卫生常识	(229)
第五节 游泳救护知识	(230)
参考文献	(232)



第一章 体育与健康概述

● 主要内容提示 ●

● 体育在现代生活中的地位和作用 ● 体育与健康 ● 学校体育

体育是人类生存发展的产物。随着社会的发展,体育已经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其新的作用。麦考莱(英国)曾讲过,体育虽然含有一个健康的目标,但更重要的是体育包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一思想立场。

第一节 体育在现代生活中的地位和作用

一、体育在现代生活中的地位

(一) 现代生活中的体育

体育对人的身心与行为健康的影响和精神方面的价值,以及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都是非常重要的。

体育在人类社会中的形成是有其历史发展过程的。由竞技体育的技艺特点所决定,体育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。随着市场经济大潮的冲击,体育以它吸引观众的巨大魅力,加快了向商业化方向发展的步伐。特别是当人们的生活水平不断提高,以竞技体育为载体的体育经营文化,将作为产业化伴随大众消费,来促进各种运动用品、体育器材和装备以及体育传媒、广告、体育彩票、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。

(二) 现代生活对健康的要求

现代社会对人们的健康要求有其新的观念。以

新技术和产业革命为特征的现代社会,一方面要求具有开拓精神、知识渊博和身体强健的一代新人;另一方面,伴随着科学技术的发展而产生劳动方式的变化,也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中,大量地使用自动化机械与工具,使监控、键盘操作类的工作比例加大,全身性身体活动减少,工作性质变得紧张而单调,对工作人群造成了“运动不足”的精神压力和紧张的情绪。据有关资料反映,现代人每天的步行数是50年前的50%~60%;也有资料证明,现代都市里的人很难达到维护基本健康的运动量(400~500cal)。在许多发达国家中,由于酗酒、偏食、抽烟、生活不规律、工作压力、盐分摄取过多运动不足而引起的“文明病”,诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病,高血压、高血脂、心脏病的发病率都以较快的速度在增长;青少年中的肥胖病也在逐年增多。心理方面,由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。

这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影响。随着我国经济的发展,上述现象也日趋严重;由于健康原因造成的许多现象已成为人们所关注、担忧的社会问题。

(三) 现代生活中体育的地位

体育的发展过程,还必须认识到政治、经济对体育发展的影响。体育总是和一定社会的政治、经济密切联系,受一定社会的政治和经济所制约。现代社会使体育在人们生活中的地位越发显得重要。从上述由运动不足所引发的多种疾病而言,生活体育即与人们日常生活紧密相连,如娱乐体育、休闲体育、保健体育等生活体育的根本宗旨,就是为了提高人们生活质量,促进人们身心健康,让人们在选择适合自己个性与爱好的运动项目的同时,去寻求一个



宽松的运动氛围,用“自由运动”的负荷,达到保持个人精神轻松愉快的锻炼目的。由此来看,体育在现代社会生活中也担负起了维护人们身心健康的重要使命。

毛泽东同志在1952年6月10日为中华全国体育总会成立大会题词:发展体育运动,增强人民体质。各发达国家也纷纷制定旨在维护国民健康,提高工作效率的体育“黄金计划”。由此可以看出体育对社会的重要性。

二、体育在现代生活中的作用

体育运动能增强人的体质,提高人的健康水平,是促进人的身体全面发展的积极因素和重要手段,已是毋庸置疑的定论。

体育是人类社会发展中根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活,而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,它的本质功能是“塑人育心健体,学会生存”。其作用简单归纳为以下几个方面:

(一) 体育的教育作用

教育是培养人的社会实践活动。它一方面同客观世界的现实有关,另一方面又同人的心理活动有关。客观世界有真、善、美,人的心理活动有知、意、情,两者相对应,教育也就有了智、德、美三育。追求真、善、美,强化知(知识)、意(意志道德)、情(思想感情)。但无论从事哪种教育和进行哪方面的普及,都必须有一个健康的身体,这样体育也就产生了。体育最初的教育是进行身体的训练和劳动技能的培育,当然也包括一些与天、与地、与人斗争的手段和方法。“体者,载知识之车,寓道德之舍”。有人说“德、智皆寓于体”。还有人说“不懂体育,就不懂教育”。人类教育最早是为了有效地将前人在漫长的、极其残酷条件下生息、繁衍、渔猎、劳动以及自然界、生物界,包括人类自身的搏击的经验和技能,传给一代又一代的年轻人。这一人类早期的教育雏形,其内容和手段都是以体育的方式进行的。现代社会又把体育卫生作为社会文化建设的主要内容来建构人的全面发展。因为现在的体育已不仅是促进身体发育、增强人民体质和掌握运动技能,而是

作为人的终身教育的理念、兴趣和习惯,以提高人类生活的质量和适应现代社会的需要。在传播人体健康的科学知识和教导人们遵守社会规范、发展人际交往、促进人的个体社会化上,同样体现了体育的教育功能。

(二) 体育的健身作用

“生命在于运动”,体育是健体的妙方,是益脑、补心的特效药。人们通过体育锻炼,精神得到了愉悦,节律得到了调节,中枢神经得到了兴奋,消化功能得到了加强。人通过体育锻炼可以延年益寿,增进身心健康,提高工作效率。另外,体育的健身作用还体现在对于提高人体的力量、速度、耐力及协调性等运动素质上,也为更好地掌握各项运动技术,提高人体的运动能力奠定基础。

(三) 体育的娱乐作用

娱乐是人们精神生活的需要,娱悦身心,陶冶情操,则是体育的又一本质作用。体育往往以其动作的高难度、造型的艺术、形式的多变、竞争的激烈和比赛的不确定性以及适应性强、社会化广的特点,对参与者以及观赏者都能给予一种强烈的感情刺激和感情体验。当你参与自己所热爱的运动项目,成功地完成了某一动作时,在与同伙紧密配合战胜对方时,在与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术的礼仪化较量时,在战胜自我、征服自然后的喜悦时,都会得到一种妙不可言的心理满足和心理快感。同时又因为自己的自我价值得到了充分展示,增强了自信心和自豪感,精神上有了极大的愉悦。同样,在观看优秀运动员的精彩表演时,自己时而屏气凝神地注目,时而喜不自禁地欢呼,时而如痴如醉的观望,时而惊喜若狂地跳跃,无疑对于消除疲劳、净化和调节烦恼及紊乱的情绪都会有积极的效果。体育正是由于它的业余性、文艺性和消遣性才成为人们消遣、娱乐、聚会、喜庆、调节感情、充实健康文明科学生活的重要手段。

(四) 体育的政治作用

体育由于具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神,提高民族威望,增强凝聚力和自豪感。大型的体育比赛,直接影响到国家的声誉、民族的形象。世界上



许多国家都把国际体育比赛视为显示国威、为国争光的舞台,看作是和平环境下的“礼仪”性战争。体育对维持世界和平,增进各国人民友谊建立了不朽功勋。中国乒乓球队打开中美建交的大门就是一例。

(五) 体育的经济作用

体育看似不能产生直接经济效益,但它可以提高生产效率,促进社会生产力的发展。大凡有见地的企业领导,都积极开展职工体育锻炼,增进职工健康,提高职工出勤率。各种冠以“杯赛”的体育竞争,前台是体育的激烈竞争,后台则是商家的广告大战。随着人们对体育需求的不断增长,体育产业和体育商品也蓬勃发展起来,还有体育旅游、体育表演、体育建筑及其他体育经营,也都程度不同地刺激了当地的娱乐、饮食、交通、旅游、旅馆业的发展,同时也给该国或该地区的电视、广播、纪念品销售、体育彩票发行、商品专利以及门票收入带来十分可观的经济效益。此外,大型的体育竞赛还能给人们创造更多的就业机会。1984年美国举办的第23届奥运会,其经济效益高达32.9亿美元。1990年我国举办的第11届亚运会,不仅提高了我国的国际声望,而且推动了首都各项建设和科技的发展,乃至对整个亚太地区经济的振兴起到很大的促进作用。

(六) 体育的文化作用

体育作为一种社会文化现象,本身就蕴涵着丰富的文化内容。如奥运会的五环标志,就象征着五大洲的团结,圣火象征着文明之光,表示着生命、热情和朝气。各届的会徽及吉祥物也都有丰富寓意和象征性意义。可见体育不只是人的生物体运动,也是人的精神、智力和艺术的展现。丰富的体育人体文化,在对人体解剖结构和生理机能进行积极地生物学改造的同时,还给人类劳动自身以极大的美学启迪和熏陶。宏伟壮观的体育建筑,精彩多样的体育设施,绚丽多彩的运动装,既是人类劳动的产物,也是人类物质文化的结晶。还有体育运动中的顽强拼搏、勇于进取、公平竞争、团结友谊、爱国主义和国际主义的精神,都是体育文化在人们精神领域里的高度体现。

(七) 体育的科技作用

体育运动的发展正是得益于人类社会科技的进

步,从而逐渐形成了一个庞大的体育科学体系。如“人体解剖”、“运动医学”、“运动保健学”、“运动生物力学”、“运动生物化学”等自然科学,还有“体育社会学”、“体育管理学”、“体育经济学”、“体育统计学”、“运动心理学”、“体育行为学”、“体育史学”等社会科学。体育得益于科学技术,反过来又为科学技术的发展提供了更加广阔的实验场所。各种新型材料以及电子技术体育领域里的应用,使体育的器材设施更加科学先进,使竞技体育一次次地打破了“极限”的预言。当前世界各国又把注意力转向了信息科学、生物遗传工程、分子生物学、激光技术、纳米技术等高新技术的发展上,期待着它们能为人类的体育发展带来更大促进。北京申办2008年奥运会,就提出要办成绿色奥运、科技奥运、人文奥运,使奥运会不仅是国家综合国力的体现,而且是现代科技的实验场和国家科技实力的大舞台。

在学校,许多学生对体育这门学科仍然存在着模糊的认识,认为上体育课只是玩玩而已,没有认识到体育将对自己、对周围、对社会的发展和经济的腾飞,乃至国家在世界中的地位起着不可估量的影响。社会的发展,需要人的现代化,而人的现代化主要内容是思想文化及身体素质的极大发展。要使学生对体育的认识,使之成为他们未来生活中不可缺少的部分。因此,体育对个体的全面发展也起着重要的作用。

第二节 体育与健康

我们常常听到“祝你健康”的话语。健康是人人所渴望、所追求的目标。可是,怎样才叫健康呢?它对人体产生哪些作用,对国家的发展以及对教育有哪些影响呢?

一、健康的概念

在漫长的历史长河中,惟有生命是最宝贵且又短暂的,如何安排好极其有限的人生,将是我们每个人必须面对的现实。不管是谁,对生活都有许多欲望,但只要当你一旦“感悟生命”就会发现,即便生活中有那么多美好的东西存在,却惟拥有健康才是最宝贵的。因为健康不但是实现人生价值的保证,



更是享受美好人生的必要条件。

1948年世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出了健康的概念:“健康不仅是免于疾病和虚弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”这一概念已经告诉人们健康的重要性。

健康促进是20世纪80年代后期提出的新概念。按世界卫生组织的观点:健康促进是“促进人提高和控制自己健康的过程”,它应肩负“协调人类与他们环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任和使命”。

近半个世纪以来,根据世界卫生组织对“健康”的几次论定认为:自1948年提出“三维”健康观,至今人们对健康的认识已拓宽到生理、心理和社会学领域。

(一) 生理健康

生理健康指人体的结构完整和生理功能的正常。人体生理功能指以结构为基础,以维持人体生命活动为目的,协调一致、复杂而高级的运动形式。早期医学对疾病和健康的看法,更多的是强调自然界对人体生理和病理的影响。应该承认,引起生理性疾病以及由病菌引起的自然因素和抑制因素及自然界的生态平衡等因素(包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响)永远存在。如果就目前自然环境的恶化状况看,更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,环境恶化趋势令人担忧。目前因SARS因素影响人类受细菌和病毒感染这一现状仍是人类生理健康的主要问题,全世界都在呼唤人类对病毒的侵害必须给予高度的重视。

(二) 心理健康

心理健康是生理健康的发展。如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条判断原则:

(1)心理与环境的同一性:指心理所反映的客观现实,无论在形式或内容上应同外部环境保持一致。

(2)心理与行为的整体性:指一个人的认识、情感、意识、体验等心理活动和行为在自身是一个完整和协调一致的统一体,自身心理现象是否具有完整性。

(3)人格的稳定性:指一个人在长期的生活经

历过程中形成的独特的个性心理特征,具有相对的稳定性。

(三) 社会适应能力

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色以及在工作、家庭、学习、娱乐、社交中的角色转换与人际关系等方面的适应。社会适应良好,不仅要具有生理健康、心理健康和道德健康,而且要具有较强的社会交往能力、工作能力和广博的文化科学知识;不仅能胜任个人在社会生活中的各种角色,而且能创造性地贡献于社会,达到自我成就和自我实现。全民适应健康也是健康的最高境界。缺乏角色意识、发生角色错位是社会适应健康不良的表现。

社会适应对健康的影响是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣、食、住、行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述诸多原因,仅就局部而言,饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的因素。

从整体考虑,因为面对知识经济时代,人们不但获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在日趋激烈竞争的社会中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都将会在现代人的生活中弥漫。处于当今这样的时代背景下,人们为适应社会环境所做的努力,势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主,即学会选择适合自我的价值观和人生态度,并有效建立起促进个人发展和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人和社会遵循条件之间的矛盾,包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康生产和健康管理等知识的了解与遵循。

(四) 道德健康

道德是一个民族的历史所赐,可简单解释为人的思想品德和人格的自我完善,是一个社会文明发展的基石,是一种“使人向善”的规范与提升。根据党在社会主义初级阶段的历史任务,当前和今后一个时期,我国将在全民族中牢固树立建设有中国特



色的社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观、价值观,在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范,努力提高公民道德素质,促进人的全面发展,培养一代又一代有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

道德健康是人的一种“本质力量”,是提高公民文化修养水平和自身素质所不可缺少的基础,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德文化修养有着千丝万缕的联系。道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人常戚戚”的说法。道德健康以生理健康、心理健康为基础,并高于生理健康、心理健康,是生理健康、心理健康的升华。道德健康的最高标准是“无私利他”;基本标准是“为己利他”;不健康的表现是“损人利己”或“损人又不利己”,这样的结果自然也就无健康可言了。

二、体育与健康

我国所确定的体育目标突出了体育的重要作用——增强体质,这是体育区别于其他各项事业的特殊作用。社会主义建设包括了经济建设、文化建设、国防建设等方面。开展体育运动,增强人民体质健康,提高运动技术水平,丰富人们的文化生活,就可以更好地为社会主义的各项建设事业服务,促进各项事业的发展。促进人的健康发展,它应肩负协调人类与他们环境之间的战略,规定个人与社会各自对健康所负的责任。“健康促进”更强调改变个人行为,且注意它与环境保护、社会支持、群体合作之间相互协调所起的社会作用,代表了预防和防护的最高形式,具有比健康教育更广泛、更积极的含义。

人体是一个完整的有机体。经常参加体育锻炼,能促进器官组织的新陈代谢,使人体的机能发生相应的变化,增强体质,提高健康水平。古希腊哲学家赫拉克里特曾经说过:“如果没有健康,指挥就不能表现出来,文化无从施展,力量不能战斗,财富变

成废物,知识也无法利用。”

关于如何对待健康的问题,马克思曾在致恩格斯的信中写道:“我首先请你注意自己的健康。时代在好转,它将对你的身体提出很多要求。所以你要锻炼它,而不要损害它。”但是,现在健康的含义是多元的,且威胁健康的因素又如此复杂,那怎样才不至于使你的健康受到损害呢?故只能寄希望于启发大家的思维,提供以下健康启示录:

1. 生活方式与健康

人在成年时代的健康在很大程度上决定于童年、少年和早期青年各时期营养的吸收和作息制度的规律或其他因素搭配的如何。

健全自己身体,保持合理的生活规律,这是自我修养的物质基础。

我们的身体只有过着一种有规则的、有节奏的生活,方能够保持健康精壮。

2. 精神状态与健康

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到最完美的心灵的健康。

一切对人不利的影响中,最能使人短命夭亡的就要算最不好的情绪和恶劣的心境,如忧虑、颓丧、惧怕、贪求、怯懦……

3. 道德修养与健康

体育运动,为教育中一重要之课目,虽主旨在训练、健身,然而对于道德精神关系更为密切,若注意体育而忘道德之现象,深可慨叹者也。

美只有内在与外表有机统一,才能称其为真正的美。

人生在世不应该做违心的事,而应当与周围的人及整个自然界和睦相处,协调一致,这便是人长寿的“秘密”之所在。

4. 体育锻炼与健康

长期保持着健康,应归功于节制和运动。

锻炼我们的身体,锻炼可使人健康,而且预防疾病并可获得荣誉。

体育运动作为预防疾病的手段,对现代社会的人来说,越来越成为生活中必不可少的组成部分,这是其他任何东西都无法代替的。

以上启示,使我们对体育健康的关系与体育锻炼的价值,有了一个明确的认识。美好人生须健康,



健康旨在体育锻炼。从历史资料中可看出人们很早就对体育的强身和医疗作用有了认识。在我国古代,常把体育和人的健康紧密联系在一起,从而形成利用体育进行强身和防病、治病的优良传统。

第三节 学校体育

体育的发展和教育的发展是紧密联系的。自从教育形成独立的体系后,体育就作为教育的基本内容之一。通观历史,学校体育是随着社会的发展以及教育体育的发展而发展的。

一、学校体育发展简况

在我国奴隶社会中,奴隶主为了维护自己的统治,实行文武合一的教育。以西周最为典型,其教学内容是“六艺”,即:礼、乐、射、御、书、数。其中射、御,是直接用来进行军事技能和身体训练的,而礼、乐中的舞蹈,也有锻炼身体的作用,这就是我国学校体育的雏形。

我国近代学校体育是从清朝末年年开始由欧美传人的。1901年废除科举制,1903年颁布《奏定学堂章程》,规定了各级学堂都设体操科,其主要内容为德、日的普通体操和兵式体操。1923年,将体操科改为体育课,教学内容开始用英、美的游戏以及田径、球类等综合运动。

二、现代体育的范畴及其发展标志

体育与健康教育、竞技运动和身体锻炼构成了现代体育的三个主要方面的内容。娱乐休闲体育的发展也愈来愈得到人们的重视。

(1)体育教育:它是教育的组成部分,是一个全面发展身体、增强体质,传授体育的知识、技术、技能,培养道德和意志品质的有组织、有计划、有目的的教育过程。它与德育、智育、体育和美育密切配合,是培养人全面发展的一个重要方面。

(2)竞技运动:是指为了最大限度地发挥个人或集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力,取得优异运动成绩,而进行的科学、系统地训练和竞赛。现代竞技运动有两个特点:竞赛性具有高度的技艺,目的是为了取得优异的成绩;按照统一规

定的规则进行竞赛,竞赛成绩就会得到承认。

(3)身体锻炼:是指以健身与健美、医疗与矫正、娱乐与休闲为目的而进行的身体锻炼。它的形式灵活、内容多样,可因人而异,具有广泛的群众性。

回顾我国体育发展的历史,特别是总结几十年来的经验教训,使我们认识到:

(1)必须全面理解和贯彻党的教育方针,明确学校体育在整个教育中的地位。这样才能适应社会政治经济的需要,为四化建设培养合格人才,在建设社会主义精神文明中发挥积极的作用。

(2)必须明确学校体育的主要任务是增强学生体质,促进学生身心健康发展。学校体育在指导思想上要面向全体学生,坚持以增强体质为主,以普及为主,以经常锻炼为主,并在此基础上逐步提高运动技术水平。

(3)必须按照学校体育规律进行工作,使学校教育建立在科学的基础上。为此,要认真地研究和处理学校体育与德育、智育、美育的关系,与整个体育运动的关系,与学生终身体育锻炼的关系,逐步掌握学校体育中有关增强学生体质,以及体育教学训练中的许多特殊规律,使学校体育向科学化的方面发展。

(4)在学习和借鉴国外学校体育的经验时,应从我国实际出发,以我为主,发扬中华民族固有的传统,建立中国特色的社会主义学校体育的体系。

(5)必须加强党的领导,建立一套学校体育的管理体制、规章制度以及科学的评价标准,使学校体育工作制度化、规范化。同时,应加强体育教师队伍的建设,开展“教书育人、服务育人、管理育人”的“三育人”活动,引导教师“敬业、爱生、奉献”,以良好的师德影响和教育学生。要有一定的体育经费、场地、器材等物质条件。这样,才能保证党的教育方针的贯彻和学校体育目的任务的实现。

三、学校体育的目的和任务

学校体育是学校教育的重要组成部分,也是国民体育的基础。学校对培养全面发展的现代人才,对增强民族体质,建设精神文明等都起着重要作用。

(一)学校体育是教育的组成部分,是培养学生成为德、智、体全面发展人才的一个重



要方面

学校教育的目标是使学生在德育、智育、体育诸方面都得到发展,成为有理想、有道德、有文化、守纪律的献身于有中国特色的社会主义事业的建设者和接班人。德育、智育、体育是我国教育的基本内容,是学校教育培养人才的质量标准。在学校教育中,德育和智育是重要的。国家的建设和发展,要求学校培养出既有高素质、高修养、高智商、高能力,又具有一定专业技术的现代社会适应人才。体育在学校教育中也同样重要,实践证明,德才兼备,一定要建立在强健的体质下,没有健康的身体,就难以在当今科学发达的社会建设中发挥应有的作用。列宁在苏联十月革命胜利之后曾指出:“为了实现和完成共产主义事业,应该培养青年一代具有坚强的健康的身体,钢一般的意志和铁一般的肌肉,去迎接这些战斗。”在我国,党和国家领导人历来都十分重视青少年一代的健康成长。毛泽东同志在他开始从事革命活动的时候,就研究了体育问题,提出了学校要德、智、体“三育并重”;1950年建国初期,针对旧社会给青少年所造成的健康不良状况,毛泽东作出了“健康第一”的指示;1957年又明确指出:“我们的教育方针,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。”以上这些对体育与德育、智育辩证关系的精辟论述,明确说明了体育在教育中的重要地位和作用。

(二)学校体育是提高中华民族体质水平的一项重要战略措施,是国民体育的基础

人的生长发育水平,受多方面因素的影响,如种族、气候、遗传以及生活环境、营养、疾病、体育锻炼等。而体育锻炼则是影响人体生长发育最积极、最重要的因素。在学生时期,加强体育锻炼,能促进身体的正常生长和发育,全面发展身体,增强体质,为终身的健康打下良好的基础。根据人体遗传和优生学,强壮的身体能使一代胜过一代,可提高民族的体质水平。学校体育与我国体育事业的发展有着密切的关系。

(三)学校体育对建设社会主义精神文明有着积极的作用

文化建设和思想建设是社会主义精神文明建设的两个方面。体育是文化建设的一项重要内容,也

是思想建设的重要手段之一。体育锻炼不仅能够使人的体力得到发展,而且可以使人的智力得到发展。科学实验证明,经常坚持锻炼,可以提高人体大脑的质量和皮层的厚度,使人变得更加聪明,从而提高学习和运用科学文化知识的能力。

(1)学校体育在培养学生高尚的思想意志品德和作风方面都起着很好的作用。青少年是祖国的未来,民族的希望,是社会主义道德建设的后备军。他们的道德素质如何,直接关系到千万个家庭的幸福安宁和社会的稳定,也关系到我们社会主义现代化建设的成败。道德教育是规范个体与群体、社会和自然的行为教育,是教育的崇高目的,也是一种素质教育。教育的本质说到底还是人力资源品位与质量的转换与提升,它是靠人们主观的自我修养和道德觉悟来实现的。

(2)学校体育在培养学生高尚的思想道德品质和作风方面都起着很好的作用,其效果是其他教育不可替代的。学生从事各种运动项目,有的要求快速,有的要求耐久,有的动作复杂惊险,有的变化多样,有的需要集体配合,像这些运动,有助于培养学生勇敢、顽强、坚毅等思想意志品质以及团结战斗的集体主义精神。

(3)学校体育的另一个特点就是竞争性强,有利于培养现代社会所需要的爱国主义精神和文明建设者。

学校体育对美育也有着良好的促进作用,它以自己丰富的内容和独特形式来培养学生的审美观。通过体育锻炼,使学生体魄健美,懂得什么是美的动作、美的仪表、美的心灵,提高对美的感受、鉴赏、表达和创造的能力。

体育是一项有趣的群众性娱乐活动,学生在学习之余参加体育锻炼,既丰富了课余文化活动,又使学生在体育运动中得到愉悦或成功,得到高尚的精神享受。

根据党的教育方针,学生的年龄特征,以及体育的社会职能,学校体育的目的是增强学生的体质,促进学生身心健康的发展,使学生在学校能更好地完成学习任务,达到学校教育的目标。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?

(1)身体的形态发育水平:形态发育主要指体格、体型和姿势等状况。健壮的体格,完美的体型,正确的身体姿势,反映着一个民族的精神面貌,也是精神文明的标志之一。

(2)生理机能水平:生理机能是指人体在新陈代谢作用下,各器官系统工作的能力。具有一定水平的生理机能是发展身体素质、掌握完善动作技能的必要条件。

(3)身体素质发展水平:身体素质是指在神经系统控制下,运动时肌肉活动所表现的能力。这种能力分为速度、灵敏、力量、耐力、协调、柔韧等。它对掌握动作技能、提高动作技术水平都有重要的意义。

(4)基本活动能力发展水平:基本活动能力是指走、跑、跳、投、攀登、爬越等人体活动能力。它对生产劳动和保卫国防都有直接的作用。

(5)心理发展水平:心理发展是指人的个性、意志等精神因素。身体和精神是密不可分的,体质健康对一个人的精神状态有重大的影响;反过来,精神状态对身体健康也有重大影响。

(6)适应能力:适应能力是指对环境条件的适应能力和对疾病的抵抗能力。所以,人体适应能力的高低,也在一个方面反映了体质状况。

为了达到学校体育的目的,学校体育要完成下列基本任务:

(1)全面锻炼学生的身体,促进身体形态结构、生理机能和心理的发展,提高身体素质和人体基本活动能力,提高对自然环境的适应能力。

(2)使学生掌握体育的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯,树立终身锻炼的意识。

(3)对学生进行思想教育,培养共产主义道德和意志品质,树立良好的体育作风和精神文明的道德风尚。

(4)对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行专门的运动训练,进一步增强他们的体质,提高他们的运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干,进而为优秀运动员队伍输送后备力量。

上述各项任务是紧密联系、相互促进和辩证统一的。学校各项体育工作和措施,都应该围绕着增强学生的体质这一根本目标进行安排。

四、实现学校体育的组织形式和要求

实现学校体育的形式主要有体育课、早操和课间操、课外体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等。这些形式都有各自不同的特点和所要解决的任务,应注意它们各自的独特作用,使之互相配合,互相补充,互相促进,共同完成学校体育的目的任务。

实现学校体育的基本要求是:

(一)处理好文化课学习与体育活动的关系

学生在学校的主要任务是学习,各种文化科学知识门类较多,需要更多的精力和安排较多的时间,这是完全必要的。为了使學生有更充沛的体力和饱满的精神完成学习任务,就需要组织学生锻炼身体,增强体质,除了体育课外,安排一定的课外体育活动也是完全必要的。教育部明确规定,保证全体学生每天要有一个小时的体育活动时间,这有利于促进学生身心得到全面发展。因此,处理和安排好文化课学习与体育活动的关系,使两者结合起来,对搞好学校体育工作是十分重要的。

(二)处理好普及和提高的关系

实现学校体育的目的任务,一定要处理好普及与提高的关系,做到在普及的基础上提高,在提高的指导下普及。实践证明,普及做得好,提高就有雄厚的基础;提高做得好,又可以推动普及。

学校体育工作首先要面向全体学生,抓好体育教学和课外体育活动,通过有计划有系统的体育教学和课外体育锻炼,全面增强学生体质。群众性体育活动搞好了,就会涌现出一批运动技术水平较高的尖子,对这部分学生再加以训练,他们的运动技术水平就会得到更大的提高。部分学生运动技术水平提高了,就能指导和进一步推动普及。只要普及、不要提高,或者只要提高、不要普及都是错误的。

(三)体育课要与课外体育相结合

学校体育是通过体育的各种组织形式共同完成的。体育课是按照体育教学大纲的规定,在教师的指导下,充分调动学生学习的自觉性、积极性,向学生传授体育知识、技术和技能,增强学生体质,并对



学生进行共产主义思想道德教育。上好体育课是实现学校体育目的任务的一个重要环节。但是仅靠每周的两节体育课还是不够的,还必须积极开展课外体育活动。课外体育活动是把学生组织成各种体育锻炼小组,在教师的巡回指导下,由学生互相帮助,运用体育课中所学得体育知识、技术和技能,进行体育锻炼,发展身体,增强体质;或是组成各种运动队,在教师指导下进行运动训练,以提高运动成绩。这就要求教师根据体育课和课外体育活动的特点以及各自的主要任务,把两者密切结合起来,使之互相补充,互相促进。

(四)与时俱进,抓好学校体育

发展学校体育,增强学生体质,需要一定的体育场地和设备条件。因此,应根据实际情况,有计划有步骤地改善相关体育设施条件,满足学生进行体育活动的需要。同时,在修建场地和购买运动器材时,还应注意贯彻勤俭节约的精神,发动群众,自己动手,因陋就简,因地制宜,积极创造条件。

五、学校体育制度

制度是完成工作的基本因素。在学校体育发展过程中,我国的各项学校体育制度较健全,从而使学校体育沿着正确地发展轨迹在运作,保证了学校体育工作的健康发展。

《全国学生体育运动竞赛制度》是1979年教育部与国家体委联合颁布的。实施《全国学生体育运动竞赛制度》的目的,是为了更好地贯彻执行国家的教育方针,检查体育教学和训练工作,交流经验,相互学习,更有效地推动体育工作的普及和提高。

(一)学校体育工作条例

《学校体育工作条例》于1990年3月开始正式施行。《条例》对学校体育基本任务和原则,对普及各类学校体育工作的组织管理、体育课教学、课外体育活动、课余体育训练与竞赛等,都做出了明确的规定。《条例》规定:“体育是学生毕业、升学考试科目”,“学校体育应作为考核学校教育工作的项基本内容”,《条例》对体育教师、体育场地器材及体育经费等配备设施提出了要求,并对未按规定开设体育课,或随意停上体育课等现象都作出了不同的规定,从而体现了它的严肃性和权威性。

《条例》的制定,标志着学校体育工作在科学化和规范化方面迈出了新的一步。它是学校体育工作的基本法规,是指导学校体育工作的重要依据,是全面加强学校体育工作的有力保证。

(二)学生体质健康标准

由教育部、国家体育总局共同组织研制的《学生体质健康标准》已经于2002年正式颁布。这是教育部、国家体育总局积极贯彻落实《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》和国务院《关于基础教育改革与发展的决定》的一项重要举措,是“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强学校体育工作”的具体措施。

《学生体质健康标准》是继《国家体育锻炼标准》和《大学生体育合格标准》之后,国家制定的又一个学校体育规定与制度。《学生体质健康标准》的实施,必将有力地促进学生身体健康发展,激励学生积极进行身体锻炼,它不仅是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件之一。

现代文明在带给人们充分物质享受的同时,也给人类的健康带来了新的威胁。《学生体质健康标准》的实施,有利于减轻学生、教师和学校测试工作的负担,避免教师不必要的重复劳动;有利于家长督促学生积极地参加体育锻炼;有利于保证体育课教学活动的正常进行;有利于全面实现体育课程的总目标;有利于教育行政部门的管理,把学生培养成为德、智、体、美全面发展的高素质人才。

六、学校体育

(一)教育的组成部分

学生的体育学习是人类学习的一种特殊形式,他是在教师指导下,有目的、有计划、有组织、有系统地进行的。通过体育教学大纲规定的授课时数,结合早操、课间操和课外体育活动等形式来推动学生积极参加体育锻炼,并以培养德、智、体全面发展的新人为总目标。其内容大致可分为三种:

(1)知识和技能的掌握与形成。

(2)智力和体能的培养与发展。

(3)情感态度、道德意志品质和习惯的培养与提高。

学校的主要活动是学习,学习的特点具有规律



性、规范性、长期性、监督性和义务性,体育学习是通过学校才能实现的。学校体育的组织途径与管理的基础在于学校领导重视,管理机构的健全、分工和职责明确、管理体制的合理性,这些是实现学校体育发展的基本保证。

(二) 体育教育的新观念

1. 加强健康教育

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

“素质教育”是指全面提高学生综合素质的一种教育方法。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、合作以至于精神方面的价值,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要的各种适应能力服务。

3. 培养终身体育思想

全国第三次教育工作会议上明确提出:“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。”根据“养成运动习惯、受益终生”的要求,对以“增强体质”和“促进健康”为目标的学校体育来说,应该使体育与健康这两个相关学科互为补充,并在它们之间树立一个整体观念,充分利用体育多功能特征与健康多元化内涵的互为一致性,以便启发学生对体育有助于健康的观念有更深入的理解,让学校体育体现终身教育的思想,通过发展个性和培养兴趣,通过体育与健康之间的联系,一方面把竞技体育中的内容简化和教材化,另一方面要强化健康教育中可能与体育有机结合的内容,按国内一体化的改革设想,结合《全民健身计划纲要》的事实,让健身、保健、养生、娱乐与休闲都围绕体育与健康这两个主题,为解决三维概念中的健康问题服务,主动探索促进健康的基本规律,掌握自我锻炼与评价

的方法,养成符合健康与卫生原则的生活习惯,不仅在学校教育的有限期内,而且在人的一生中继续保持学习的过程,以便能够应付未来生活和工作的挑战。

由此可见,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。