

中等职业学校公共课教学用书

体育与健康

(南方版)

李印东 农宝嘉 王玉琳 主编

011
010010001010010001110
1011
10101000001110
0001110
010 0100011
110
010001011
01110
1001 0001110
011
10001000
10
101010000
0001110
010
110
010001011
01110
1001 0001110
011
0



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

中等职业学校公共课教学用书

体育与健康

(南方版)

李印东 农宝嘉 王玉琳 主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本教材是依据教育部2009年颁发的《中等职业学校体育与健康指导纲要》组织编写的,并融合了现代体育与健康课程最新的教育理论。

本教材旨在指导学生发展身心、培养个性、健康第一、自主锻炼,达到课内积极学习、课外自由拓展的学习效果。内容包括:当代体育与健康、健康的基础知识、体育锻炼与身体健康、体能锻炼与体质评价、常见运动损伤及其预防、田径运动、体操运动、球类运动、小球项目,南方传统体育运动、游泳项目。

本教材适用于中等职业学校学生。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:南方版/李印东,农宝嘉,王玉琳主编.北京:电子工业出版社,2009.8

ISBN 978-7-121-09401-9

I. 体… II. ①张…②农…③王… III. ①体育课-专业学校-教材 ②健康教育-专业学校-教材
IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第137456号

策划编辑:施玉新

责任编辑:刘 凡

印 刷: 北京京师印务有限公司
装 订:

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:787×1092 1/16 印张:13.25 字数:339千字

印 次:2009年8月第1次印刷

定 价:21.80元

凡所购买的电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

《体育与健康》

主 编	李印东	农宝嘉	王玉琳	
副主编	陈学东	杨耀玲	罗晓玲	韦永忠
	陆小琼	王亚达	胡平清	李 军
参 编	何登键	苏德仁	梁 权	磨 练
	王 巍	周子凤	庞 榆	杨 成
	李 战	范代权	刘红玲	谢勇辉
	张智敏	王 静	王 超	郑向千
	李志坤	曲庆梅		

前言



本教材是中等职业教育国家规划教材，依据教育部颁布的全国中等职业学校《体育与健康》课程指导纲要，根据现代教育理论和体育与健康课程的最新发展进行编写。本教材第一部分是对一年级学生开设的必选内容，教学时数为72学时，主要内容包括当代体育与健康、健康的基础知识、体育锻炼与身体健康、体能锻炼与体质评价、常见运动损伤及其预防、田径项目、球类项目、游泳项目等。本教材第二部分是针对二年级学生兴趣、爱好、特长和身体状况开设的选修内容。

本教材主要有以下5个方面的特点：

(1) 突出实用。本教材既有基础理论知识，又有指导实践内容。整个教材贯穿“素质教育、健康第一”的现代理念，注重健康体魄与完善人格的双重塑造，达到提高综合素质的教育目的。教学时数总计144~162学时。

(2) 遵循体育教学的客观规律。对不同运动项目的技术教学采取淡化（如田径类、体操类项目）、简化（如球类项目）、美化（如健美操）和细化（如滑冰、游泳）等措施加以区别对待；详略得当，内容重点放在难点掌握；有兴趣诱导，使读者较快掌握基本技术，享受体育带来的欢乐；培养学生对项目的兴趣。

(3) 图文并茂。本教材配有大量直观生动图片，突破过去过于注重技术细节而刻板的教材模式，简化技术环节，突出趣味性、直观性。

(4) 内容丰富。本教材适合不同性别、性格类型、体质状况的学生，既满足课内需要，又延伸到课外，达到因材施教、引导自主锻炼的效果。

(5) 民族特色。本教材突出民族和地方特色，力求达到传播民族体育文化、培养民族精神的教育目的，尤其突出广西民族体育特色。

本教材在编写过程中紧紧围绕中国社会对综合性人才的需要，突出对人才创新素质和人文素养的培养。与同类教材相比，本教材内容更加深入浅出而丰富生动，融知识性、趣味性于一体。突出民族特色、地方特色和时代性，融入学校体育教育的最新理念和中国体育发展的最新成就。

通过本教材的学习，可促使学生身心健康成长，培养个性，达到健康第一、自主锻炼的教学目的，实现课内积极学习、课外自由拓展的学习效果。

本教材由李印东、农宝嘉、王玉琳主编；陈学东、杨耀玲、罗晓玲、韦永忠、陆小琼、王亚达、胡平清、李军任副主编；参编人员有何登键、苏德仁、梁权、磨练、



王巍、周子凤、庞榆、杨成、李战、范代权、刘红玲、谢勇辉、张智敏、王静、王超、郑向千、李志坤、曲庆梅。

由于编者水平有限，书中难免存在错误和不足，望广大使用者和读者批评指正。

编 者



读者意见反馈表

书名：体育与健康（南方版）

主编：李印东 农宝嘉 王玉琳

策划编辑：施玉新

感谢您关注本书！烦请填写该表。您的意见对我们出版优秀教材、服务教学，十分重要。如果您认为本书有助于您的教学工作，请您认真地填写表格并寄回。我们将定期给您发送我社相关教材的出版资讯或目录，或者寄送相关样书。

个人资料

姓名_____年龄_____联系电话_____（办）_____（宅）_____（手机）
学校_____专业_____职称/职务_____
通信地址_____邮编_____E-mail_____

您校开设课程的情况为：

本校是否开设相关专业的课程 ☐ 是，课程名称为_____ ☐ 否

您所讲授的课程是_____课时_____

所用教材_____出版单位_____印刷册数_____

本书可否作为您校的教材？

☐ 是，会用于_____课程教学 ☐ 否

影响您选定教材的因素（可复选）：

☐ 内容 ☐ 作者 ☐ 封面设计 ☐ 教材页码 ☐ 价格 ☐ 出版社

☐ 是否获奖 ☐ 上级要求 ☐ 广告 ☐ 其他_____

您对本书质量满意的方面有（可复选）：

☐ 内容 ☐ 封面设计 ☐ 价格 ☐ 版式设计 ☐ 其他_____

您希望本书在哪些方面加以改进？

☐ 内容 ☐ 篇幅结构 ☐ 封面设计 ☐ 增加配套教材 ☐ 价格

可详细填写：_____

您还希望得到哪些专业方向教材的出版信息？

感谢您的配合，可将本表按以下方式反馈给我们：

【方式一】电子邮件：登录华信教育资源网（http://www.hxedu.com.cn/resource/OS/zixun/zz_reader.rar）

下载本表格电子版，填写后发至 ve@phei.com.cn

【方式二】邮局邮寄：北京市万寿路 173 信箱华信大厦 902 室 中等职业教育分社（邮编：100036）

如果您需要了解更详细的信息或有著作计划，请与我们联系。

电话：010-88254475；88254591

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目 录



第1章 当代体育与健康	(1)
第一节 现代文明与人类健康	(1)
一、现代科技与“文明病”	(1)
二、不良饮食习惯引起的病	(1)
三、精神或心理疾病	(1)
四、白领综合症	(2)
五、吸毒	(2)
第二节 体育的文化魅力	(2)
一、体育是人类高度文明的象征	(3)
二、体育突破种族界限, 倡导和平	(3)
三、体育带给人健康快乐	(3)
四、体育的恢弘气势和精神鼓舞人类	(3)
第三节 学校体育的目标	(3)
一、坚持“健康第一”原则	(4)
二、积极推进素质教育	(4)
三、全面实现体育的综合功能	(4)
四、树立终身体育教育的理念	(4)
第四节 现代奥林匹克运动	(5)
一、奥林匹克知识	(5)
二、中国与奥运会的关系	(6)
三、2008年北京奥运会	(7)
第2章 健康知多少	(13)
第一节 健康概述	(13)
一、健康的标志	(13)
二、亚健康的状态	(14)
第二节 身体健康与心理健康	(14)
一、正常心理的标准	(14)
二、心理健康水平等级划分	(16)
三、身体机能与健康评价(宏观评价, 以生理指标作为评定)	(16)
四、《国家学生体质健康标准》部分内容及测试方法	(18)
附: 大学男生评分标准	(23)
第3章 体育锻炼与身体健康	(28)
第一节 科学锻炼原则须知	(28)
一、自觉积极性原则	(28)



二、讲求实效原则	(28)
三、持之以恒原则	(29)
四、循序渐进原则	(29)
五、全面性原则	(30)
六、恢复性原则	(30)
七、适宜性原则	(31)
第二节 体育锻炼的卫生要求	(31)
一、运动环境的卫生条件	(31)
二、运动物品的卫生要求	(32)
三、运动过程的卫生处置	(32)
四、女生运动的卫生守则	(33)
第三节 自我锻炼计划的制订	(33)
一、制订锻炼计划与运动处方的意义和作用	(33)
二、制订锻炼计划和运动处方的依据	(34)
第四节 运动处方的制订	(36)
一、运动处方的组成	(36)
二、选择锻炼模式	(36)
第五节 体育锻炼与疾病预防	(36)
一、体育锻炼对心血管的影响	(37)
二、体育锻炼对运动系统的影响	(37)
三、体育锻炼对呼吸系统的影响	(37)
四、体育锻炼对消化系统的影响	(37)
五、体育锻炼对神经系统的影响	(38)
第4章 体能锻炼与机能评价	(40)
第一节 体能的内涵	(40)
一、体质范畴中的体能	(40)
二、健康概念中的体能	(43)
第二节 身体锻炼与体能提高	(44)
一、身体素质练习与体能提高	(44)
二、影响学生体能发展的因素	(48)
第三节 体质健康的测量与评价	(51)
一、体质基本概念	(51)
二、理想体质的标志	(52)
三、对体质健康的测定	(52)
附录：国家学生体质健康标准及其测试办法	(57)
第5章 常见运动损伤及其预防	(62)
第一节 运动生理反应及其处理方法	(62)
第二节 运动创伤的预防及常见损伤的简单处理方法	(63)
一、运动损伤的预防	(63)
二、常见运动创伤的简单处理方法	(64)
第6章 挑战人类极限的田径运动	(68)
第一节 田径运动概述	(68)



第二节 跑	(70)
一、短跑	(70)
二、接力跑	(72)
三、跨栏跑	(73)
四、中长跑	(74)
第三节 跳跃	(75)
一、跳远	(75)
二、三级跳远	(76)
三、跳高	(77)
四、撑竿跳高	(78)
第四节 投掷	(78)
一、铅球	(78)
二、掷标枪	(79)
三、掷铁饼	(80)
第五节 田径规则简介	(80)
一、径赛项目的有关规则	(80)
二、田赛项目的有关规则	(81)
第7章 人类生存的基本活动——体操运动	(85)
第一节 体操概述	(85)
第二节 技能练习	(86)
一、技巧	(86)
二、跳跃	(87)
三、双杠	(89)
四、单杠	(91)
第三节 体操规则简介	(93)
第8章 娱乐对抗的球类运动	(94)
第一节 足球	(94)
一、足球发展历史简况	(94)
二、足球的基本技术	(95)
三、足球战术	(102)
四、足球竞赛规则简介	(105)
五、主要犯规行为	(107)
第二节 篮球运动	(108)
一、篮球运动概述	(108)
二、篮球的基本技术	(109)
三、篮球的基本战术	(118)
四、篮球竞赛规则简介	(119)
第三节 排球	(122)
一、排球发展历史概述	(122)
二、排球基本技术	(122)
三、排球战术	(128)
四、其他排球简介	(130)



五、排球竞赛规则简介	(131)
第9章 体闲娱乐的三小球	(134)
第一节 羽毛球	(134)
一、羽毛球发展概述	(134)
二、羽毛球基本技术	(134)
三、羽毛球基本战术	(140)
四、羽毛球竞赛规则	(141)
第二节 乒乓球	(142)
一、乒乓球发展概述	(142)
二、乒乓球的基本技术	(143)
三、乒乓球的基本战术	(149)
四、乒乓球竞赛规则	(150)
第三节 网球	(152)
一、网球概述	(152)
二、网球的基本技术	(152)
三、网球的基本战术	(156)
四、网球比赛规则	(157)
第10章 南方传统体育运动	(159)
第一节 抢花炮运动	(159)
一、抢花炮的基本技术	(160)
二、抢花炮的基本战术	(162)
三、抢花炮技术的练习方法	(162)
四、竞赛规则介绍	(163)
第二节 板鞋运动	(164)
一、板鞋运动技战术	(165)
二、板鞋运动练习方法	(166)
三、板鞋运动竞赛规则	(166)
第三节 踩高跷	(166)
一、踩高跷的技术	(167)
二、踩高跷比赛规则	(168)
第四节 竹竿舞运动	(168)
第五节 珍珠球运动	(170)
一、违例及判罚	(171)
二、犯规和判罚	(172)
三、比赛器材	(172)
第11章 游泳项目	(173)
第一节 游泳概述	(173)
一、游泳运动的起源和发展	(173)
二、游泳的锻炼价值	(174)
第二节 初学游泳	(175)
一、呼吸练习	(175)
二、熟悉水性	(175)



第三节 蛙泳	(177)
一、蛙泳动作结构与技术要点	(177)
二、蛙泳教学和练习方法	(179)
第四节 自由泳	(180)
一、自由泳动作结构与技术要点	(181)
二、自由泳教学和练习方法	(183)
第五节 游泳运动的安全与救护	(184)
一、自我救护	(185)
二、水中解脱	(185)
三、他人救护	(186)
四、急救	(187)
第六节 游泳运动竞赛规则	(187)
一、游泳池和泳道	(187)
二、出发	(188)
三、转身	(188)
四、计时	(188)
附录 A 中外名人与体育	(189)
附录 B 男子体育锻炼标准评分表 (16 ~ 18 岁)	(192)
附录 C 女子体育锻炼标准评分表 (16 ~ 18 岁)	(195)

第一节 现代文明与人类健康

一、现代科技与“文明病”

现代人的“文明病”是一种由于生活方式改变、生活上的压力与紧张，以及营养失调，再加上缺乏运动，长期积累而成的代谢病。随着人们生活水平的逐步提高，一些与贫困病不同的现代文明病大量出现，对人们的健康构成严重威胁。电脑病、空调病、肥胖引发的系列病等现代文明病的发病率逐年上升，发病群体的平均年龄越来越低；个体同时患几种病的也呈现越来越多的趋势。现代生活中使用的电子设备，如彩电、游戏机……其屏幕发射出的 α 和 γ 射线会杀死白细胞，致使人体免疫力下降，还会使人患上弱视、斜视、散光等疾病；经常玩电子游戏机，可能形成一种懒散的生活方式，严重损害身体健康；长时间使用手机会导致脑癌，经常乘坐飞机经济舱会导致“飞机经济舱综合症”；白领阶层常常会患有“办公室综合症”和“摩天大楼综合症”等。

二、不良饮食习惯引起的病

由于生活水平的提高，越来越多的人身上出现由营养过剩和营养不平衡引起的诸多健康问题。这类“文明病”疾病又可分为：①心脑血管疾病；②肥胖及脂肪肝；③糖尿病。例如，在美国死亡总人数中有70%源于心血管疾病和癌症，其致病因素主要为饮食过量、脂肪过剩，缺少运动以及吸烟、饮酒和生活工作紧张。在我国，人口死亡的病因正与发达国家趋同。根据国家统计部门对35个大、中城市的调查，城市居民肉类与蔬菜的消费量比例为2:1，精粮与粗粮之比悬殊到1:0.07。饮食结构不合理带来的恶果就是高血压、高血糖和高血脂的“三高”现象。同时，摄入的热量和脂肪酸、胆固醇过多，以及饮食中的某些营养成分不足（如食物纤维、维生素A等），成为患结肠癌、直肠癌、胃癌、乳腺癌等疾病的主要原因。

三、精神或心理疾病

由于社会生活工作节奏的加快，人们长时间处于紧张状态，精神压力过重、缺乏必要的身

体运动来调节而引发的精神或神经疾病也是“文明病”的一种。有专家指出,经济发展对人的心理造成巨大压力,物欲横流必然引起青少年犯罪增多。根据美国哈佛大学的一份研究报告,心理健康问题在“全球疾病负担”中占8.1%,心理疾病无论是在发达国家还是在发展中国家都呈上升的趋势,其中以青少年为甚。在英、美等国家,每4名成人中就有一人患有心理疾病,发病率为25%;而青少年和儿童的心理疾病的发病率与成人大致相当,为20%~25%。在我国,随着社会竞争的日益加剧,人们的心理障碍也出现上升趋势,据报道,目前中国有70%的人存在不同程度的心理问题。在1000万例心理疾病的分析报告中,有2/3来自青少年儿童。

四、白领综合症

长期坐办公室的工作人员容易患多种职业病,西方学者将这类职业病统称为“白领综合症”。电脑桌前长时间保持一个坐姿,肌肉没有机会伸缩,整个躯体重量全部压在腰骶部,压力随承受面分布不均,引起腰、腹、背部肌肉下垂,是导致颈椎、腰椎劳损、腰酸背痛的主要原因。在电脑前一呆就是几个小时,注意力高度集中,眨眼次数会大大降低,泪水分泌也随之大幅度下降,会感觉眼睛干涩,发痒,患上干眼症。每天重复着在键盘上打字和移动鼠标,手腕关节长期密集、反复和过度地活动,以致逐渐形成腕关节麻痹和疼痛,会导致食指中指疼痛、麻木和拇指肌肉无力。这种疾病因为与工作环境有关,所以呈现为不同的表现形式。

五、吸毒

吸毒已成为全球性的社会问题。在全世界范围来看,毒品交易的利润仅次于石油和军火生意,成为第三大国际高额赢利商品。目前全世界至少有4000万吸毒瘾君子。据统计,全世界每年有10万多人因吸毒而死亡,因吸毒而丧失劳动力的有1千多万人。截至2005年年底,中国有吸毒者78.5万人,其中海洛因成瘾者70万人。在海洛因成瘾者中,35岁以下的青少年占69%。同时,滥用冰毒、摇头丸、氯胺酮等新型毒品的人数不断增多,一些娱乐场所吸、贩摇头丸、氯胺酮问题仍较突出,形成传统毒品与新型毒品交叉滥用的局面。在我国吸毒人群中,17~25岁的青年占85.1%,他们大多数都是在完全不知毒品危害的情况下掉进毒品深渊的。大部分吸毒者是出于好奇或精神空虚,寻求刺激,在他人的诱惑下开始尝试毒品。

毒品严重摧残人民群众的身心健康,破坏社会生产力,造成社会财富的巨大浪费,破坏家庭安定,酿成许多家庭悲剧,危害社会的稳定和国家的安危。除此之外,性病、艾滋病、流行性病、工业性污染致病等,都将构成对人类健康的严重威胁。

第二节 体育的文化魅力

2000年第一届劳伦斯世界体育奖颁奖典礼上,南非前总统曼德拉曾说过“体育拥有改变世界的力量”。你可曾忘记疲劳和困倦,深更半夜聚精会神地守候在电视机旁,只是为了看一场发生在千万里以外的体育比赛的现场直播?在比赛中,你可曾为所关注的运动员揪心焦灼,或舒心畅快,或欢呼雀跃,或失声诅咒?你可曾为比赛中中国团队的表现而魂牵梦绕、手心出汗、抓耳挠腮、伤心悲痛,当终于取得最后胜利时一跃而起,振臂狂呼;当功亏一篑遭致失败时伤心懊恼,悲愤莫名?这就是体育的魅力。



一、体育是人类高度文明的象征

人类就是在不断超越中实现自身的价值,而体育是人类超越自我的最直观的体现。跳高运动员要超越自己、超越对手、超越记录、超越地球引力对人类的束缚;马拉松运动员则要超越对手、超越距离、超越自我耐力极限。没有超越就没有体育,体育代表着一种理想化的奋斗模式。在奋斗中展现了自己,同时又享受到运动和竞争的乐趣。体育所倡导的是进取中的道德和努力克服怯懦的弱者心态。在追求超越的过程中,体验激情与活力,在公平竞争中体现人类不断拼搏的精神。

二、体育突破种族界限,倡导和平

体育是人类共有的文化符号,它超越民族、阶级、社会制度、宗教信仰,不存在种族歧视和文化偏见。人们尽管性别、年龄、职业、经历、兴趣、观点不同,甚至政见不同,但在对待本地、本国运动队和运动员的态度上却往往可以取得惊人的一致。世界级的体育明星,可以赢得世界的喜爱,人们会破除地界、国界的局限,为他们的胜利而欢欣鼓舞,从他们的精彩表演中得到极大的满足。奥林匹克运动有一个光荣的传统,虽然运动场上的竞争是激烈无情的,但无论胜利者还是失败者,他们所追求的目标都是全世界的团结、进步、和平和友谊。

三、体育带给人健康快乐

人类的生活体现了两个方面:一方面是满足自我生存的劳动;另一方面就是在游戏中快乐戏耍,恢复人类天性。运动能强健我们的体质,提高机体的抵抗力和对自然环境的适应能力,使我们拥有强健的身体;运动能收获喜悦、满足、向上的力量以及坚毅的品格,使我们获得身体和心灵的双重健康。体育可以使我们享受文化成果。它将力量与技巧、速度与优美、身体与精神同时体现到了极限。今天的科学和诺贝尔奖是理性的力量象征;而体育和奥林匹克运动就是感性的力量象征。

四、体育的恢弘气势和精神鼓舞人类

体育活动展示人类气势恢弘的文化场面是其他活动所无可比拟的。在容纳人数众多的体育馆中,举行开幕式、闭幕式和竞赛,几万人参加,几百家媒体现场直播,许多国家参与,几十亿人关注,它的壮观与宏大是人类文化标志。难怪有人说,马拉多纳比阿根廷总统更伟大。各国政要也常常将体育作为展示个人魅力的绝佳方式,如克林顿出面调解棒球界劳资纠纷、施瓦辛格当选加州州长、乔治维阿竞选利比亚总统、普京展示空手道绝技。

体育在奋力拼搏中,带给人类震撼人心的力量;在成功与失败中感受幸福自豪与悲壮。它磨炼我们的意志,塑造我们健康的个性。体育可以激发人的斗志,可以增强人的力量,可以凝聚人心,可以重塑民族精神,也可以展示一个人、一个地区和一个国家的实力,可以促进经济的发展、民族的振兴,可以让人获得不懈进步的信心与攻坚克难的勇气。

第三节 学校体育的目标

学校体育的目标与学校教育培养德、智、体、美全面发展开拓型人才的目的一致,要反映



青少年身心特征,体现体育的目标功能和国家、社会对青少年一代的期望。

一、坚持“健康第一”原则

1999年在第三次全国工作会议上明确地提出:学校教育要树立“健康第一”的指导思想。要贯彻体育在“健康第一”教育目标中的作用,其目的在于通过体育锻炼促进生长发育、体格健美、身体健康、精神愉悦,帮助学生形成健身、娱乐、生活等方面的多种身体技能;增进体育文化知识,促进良好的思想、品德、行为和生活习惯的形成,使学生在校期间有充沛的精力学习,为他们毕业后能够获得高质量生活奠定一定的基础,创造有利的条件。坚持以学生拥有健康的体魄和人格为前提,使教育成为提高整体国民素质的基础,将是今后学校教育改革应遵循的原则。

二、积极推进素质教育

素质教育是指依据人的发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为根本目的,以尊重学生主体性和主动精神,注重开发人的智慧潜能,注重形成人的健全个性为根本特征的教育。全面推进素质教育,不仅关系到学生、家长的个体利益,更重要的是它关系到青少年的健康成长,关系到国家和民族的未来。全面提高学生综合素质还应格外关注人的个性发展与健康人格培养等,并要求根据个人条件与特点,强调应变能力、生活能力、独立意识及竞争意识的全面提高。体育在素质教育中,具有其他学科教学不可替代的作用,能促使学生智力、体质的发展,培养学生的竞争意识、进取精神和健康的审美观,改善和提高心理素质和社会适应能力。由于体育教育在表现竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,可以有效地协调体力发展与品德修养之间的关系,挖掘人类的体力潜能,培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力,所以如何通过体育与健康教育使每个社会成员都成为身心健全的人是体育教育改革亟待解决的问题。因此,学校体育也必须由过去单纯满足“增强体质”、片面追求“生物效应”、“以竞技体育为中心”向全面塑造人的方向转变。

三、全面实现体育的综合功能

为了便于全面推行素质教育,未来体育教育唯有体现体育的多功能,视体育为既是健康又是文化,既是训练又是娱乐,既是运动又是教育,既能参与又可观赏的一种社会文化现象,才能充分发挥体育的教育作用,通过体育教育完成对青少年体育的运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育、品质教育等多重教育功能。众所周知,体育之所以在人们的生活中占有如此重要的地位,关键在于它具有普遍的教育性、适用性和极强的文化感染力。为此,在体育教育中,除需要使“健身”这一本质功能得到充分体现外,至少还应明确:体育不仅只涉及肌肉、神经和技能,而且应把反应智力的、道德的、艺术的、社交的诸多因素,都包括在体育教育目标的体系中。

四、树立终身体育教育的理念

“终身教育”是20世纪70年代初,由联合国教科文组织终身教育处前处长、成人教育专家保罗·朗格朗提出的一种教育观念,其重要的一点是教育要贯穿人生的始终,要使教育和生活密切地结合起来。“终身教育”这一概念被世界各国教育实践者所认同。终身体育教育则必须根据教育工作规律和人生不同年龄阶段的身心发展的特点,科学地安排体育教育的顺序性,合理地组