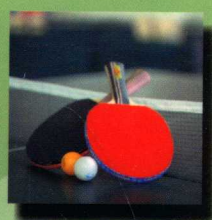
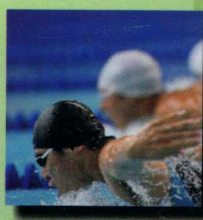


高等学校“十二五”规划教材

大学 *DAXUE TIYU* *YU JIANKANG JIAOCHENG*

体育与健康教程

(美术类高等学校适用)



主编 杜宇峰

西北工业大学出版社

1052901

【内容简介】 本书是编者根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》要求,并结合国内外多年的体育教学实践经验和研究成果编写而成的。全书共分为 11 章,包括体育健康与运动保健,身体素质概述,《国家学生体质健康标准》解读,健美操,游泳,瑜伽,武术,跆拳道,篮球,足球,排球,乒乓球,羽毛球,网球,定向运动与野外生存等相关内容。书中不同运动项目的理论概述、技术要领和方法、项目竞赛规则与裁判法等对大学生开展体育活动,参与体育竞赛,自身体育锻炼等均具有较高的指导性和参考价值。

本书既可作为普通高等学校本科体育课程教材,也可作为体育课教师教学和体育爱好者学习健身的指导用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康教程/杜宇峰主编. —西安:西北工业大学出版社,2012. 8

ISBN 978-7-5612-3421-1

I. ①大… II. ①杜… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 196270 号

出版发行:西北工业大学出版社

通信地址:西安市友谊西路 127 号 邮编:710072

电 话:(029)88493844 88491757

网 址:www.nwpup.com

印 刷 者:陕西兴平报社印刷厂

开 本:727 mm×960 mm 1/16

印 张:21.5

字 数:386 千字

版 次:2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

定 价:39.00 元

编委 会

为了全面贯彻落实党的教育方针,进一步加强普通高等学校的体育工作,牢固树立“健康第一”的教

主编	杜宇峰	党改学	侯 华
编委	杜宇峰	张孟杰	周元兵
	郭 燕	吴宇翔	赵 轶
	安 涛	刘葵阳	窦 琳
	王润生		
	孙 凯		

本书主要作为普通高校公共体育课的教学用书。由于公共体育课的学时所限,教师可选择一些内容进行讲解,其他的内容可让学生在课余时间阅读。书中的许多理论和方法对大学生的健康具有直接的帮助。

本书由杜宇峰担任主编。编写人员分工为:杜宇峰编写第一章、第二章,王润生编写第三章,周元兵编写第四章,郭燕编写第五章,赵轶编写第六章,窦琳编写第七章,党改学编写第八章,吴宇翔、侯华、刘葵阳、孙凯编写第九章,刘葵阳、安涛、杜宇峰、孙凯编写第十章,张孟杰编写第十一章。

在本书编写过程中,参考、引用了本学科和相关学科的有关研究成果,对在书中直接或间接引用其理论和方法的专家、学者表示最诚挚的谢意!

由于水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2012年6月

前 言

为了全面贯彻落实党的教育方针,进一步加强普通高等学校的体育工作,牢固树立“健康第一”的教育观念,促进大学生德、智、体、美全面发展,我们根据《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》《全国普通高等学校体育课程教学指导和纲要》、推进普通高等学校大学生对《国家学生体质健康标准》的实施等文件精神,编写了本书。在编写过程中,汲取了本学科目前国内外最新的最新研究成果和教学工作实践经验,在内容的选择上更加实际,对普通高等学校体育课教学、训练具有较好的指导意义。

本书主要作为普通高校不同学制的公共体育课的教学用书。由于公共体育课的学时所限,教师可选择一些内容进行讲解,其他的内容可让学生在课余时间阅读。书中的许多理论和方法对大学生的健康具有直接的帮助。

本书由杜宇峰担任主编。编写人员分工为:杜宇峰编写第一章、第二章,王润生编写第三章,周元兵编写第四章,郭燕编写第五章,赵轶编写第六章,窦琳编写第七章,党改学编写第八章,吴宇翔、侯华、刘葵阳、孙凯编写第九章,刘葵阳、安涛、杜宇峰、孙凯编写第十章,张孟杰编写第十一章。

在本书编写过程中,参考、引用了本学科和相关学科的有关研究成果。在此,对在书中直接或间接引用其理论和方法的专家、学者表示最诚挚的谢意!

由于水平有限,书中不足之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

2012年6月

第四章 《国家学生体质健康标准》解读	49
第一节 制定《国家学生体质健康标准》的历史背景和实施《标准》的重要意义	50
第二节 高等学校《国家学生体质健康标准》的测试项目及评分标准	55
第三节 高等学校《国家学生体质健康标准》及各项目测试的操作方法	62
第四节 高等学校实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理	68
思考题	70
第五章 健美操	71
第一节 健美操的基本步伐体系	71

目 录

第三章 网球	第二章	278
思考题	第三章	292
第十一章 定向运动与野外生存	第四章	293
第一节 定向运动概述	第六章	
第一章 概论	第二章	1
第一节 定向运动与地形知识	第二章	309
第二章 体育健康与运动保健	第二章	6
第一节 健康概述		6
第二节 营养、体能和健康	第十一章	11
第三节 体育锻炼与心理健康	第二章	19
第四节 运动损伤的预防和康复	第二章	27
思考题	第二章	38
第三章 身体素质概述	第四章	39
第一节 身体素质简介		39
第二节 身体素质的发展	第八章	40
第三节 提高身体素质的原则和方法	第二章	46
思考题	第二章	48
第四章 《国家学生体质健康标准》解读		49
第一节 制定《国家学生体质健康标准》的历史背景和实施《标准》的重要意义	第六章	49
第二节 高等学校《国家学生体质健康标准》的测试项目及评分标准		55
第三节 高等学校《国家学生体质健康标准》及各项目测试的操作方法		62
第四节 高等学校实施《国家学生体质健康标准》的组织与管理		68
思考题		70
第五章 健美操	第十章	71
第一节 健美操的基本步伐体系	第一章	71

第二节 健美操的基本动作说明	72
第三节 健美操的常用上肢动作	81
思考题	82
第六章 游泳	83
第一节 游泳运动的概述	83
第二节 游泳的基本技术	86
第三节 游泳安全与卫生常识	107
思考题	110
第七章 瑜伽	112
第一节 瑜伽概述	112
第二节 瑜伽呼吸及呼吸控制法	116
第三节 瑜伽体位法	117
第四节 大学瑜伽初级课程	117
思考题	128
第八章 武术 跆拳道	129
第一节 武术	129
第二节 跆拳道	172
思考题	189
第九章 篮球 足球 排球	190
第一节 篮球	190
第二节 足球	212
第三节 排球	226
思考题	242
第十章 乒乓球 羽毛球 网球	243
第一节 乒乓球	243
第二节 羽毛球	258

第三节 网球·····	278
思考题·····	292
第十一章 定向运动与野外生存·····	293
第一节 定向运动概述·····	293
第二节 定向运动与地形知识·····	298
第三节 定向运动中地图的使用·····	309
第四节 定向运动基本技术训练与竞赛·····	316
第五节 野外生存前的物质准备·····	322
第六节 野外生存的技能·····	326
第七节 野外急救的方法·····	329
思考题·····	333
参考文献·····	334

二、体育教学的特点和目的

体育教学是指学生在教师有目的、有计划的指导下,积极主动地学习与掌握体育、卫生保健基础知识和基本技术、技能,锻炼身体,增强体质,发展运动能力,培养思想品德的一种有组织的教育过程,体育教学是实现学校体育目标的基本途径之一。

(一)体育教学的特点

体育教学包括体育理论知识的教学和体育技术技能的教学。在整个教学过程中,学生是主体,教师起主导作用。

体育教学具有下列特点:

(1)体育教学的活动方式以师生的身体活动为主。体育教学是一个教、学、练合一的过程,其中以练为主,在教中练,在练中学,通过对精选的教学内容,进行反复练习实践,达到理解教材的技术结构,掌握技能和发展体能的目的,在这一活动过程中体力活动和思维过程是紧密结合的,动脑、动口、动身体、动情感,教学活动可以形成充满愉悦的情境。

(2)体育教学是多种组织形式相互配合的教学活动。体育教学的大部分课是在室外进行的,课堂是开放的,活动范围大,学生相互间的接触多。

第一章 概 论

一、体育概述

体育,是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,促进精神文明建设和提高运动技术水平为目的的一种有意识、有组织的社会现象。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济制约,为一定社会的政治和经济服务。

现今,体育已伴随着社会发展的节拍,出现了高度的分化,根据人们的个体和社会的不同需要和目标,现代体育可以分为学校体育、竞技运动和大众体育三部分。

二、体育教学的特点和目标

体育教学是指学生在教师有目的、有计划的指导下,积极主动地学习与掌握体育,卫生保健基础知识和基本技术、技能,锻炼身体,增强体质,发展运动能力,培养思想品德的一种有组织的教育过程,体育教学是实现学校体育目标的基本途径之一。

(一)体育教学的特点

体育教学包括体育理论知识的教学和体育技术技能的教学。在整个教学过程中,学生是主体,教师起主导作用。

体育教学具有下列特点:

(1)体育教学的活动方式以师生的身体活动为主。体育教学是一个教、学、练合一的过程,其中以练为主,在教中练,在练中学,通过对精选的教学内容,进行反复练习实践,达到理解教材的技术结构,掌握技能和发展体能的目的是,在这一活动过程中体力活动和思维过程是紧密结合的,动脑、动口、动身体、动情感,教学活动可以形成充满愉悦的情境。

(2)体育教学是多种组织形式相互配合的教学活动。体育教学的大部分课是在室外进行的,课堂是操场,活动范围大,学生相互间的接触多。

(3)体育教学是促进学生身心发展的教学活动。在体育教学中学生通过多次反复的身体练习,不但形成了一定的运动技能,而且在练习中也承受了一定的生理负荷和心理负荷,从而对促进身体发展,增强体质,调节情感,培养兴趣,增强意志,体验成功和失败,促进积极思维和发展智力有着积极作用。

(二)体育教学的目标

体育教学的目标是指在一定时间和范围内,经过师生的共同努力所应达到的结果和标准,它是体育教学的出发点和归宿,并决定着体育教学的方向。

我国的体育教学目标是,通过体育教学使学生掌握体育、卫生保健知识,增强学生体质,促进身心发展,培养德、智、体全面发展的社会需要的人才。

体育教学的目标是通过体育理论课讲授和体育实践课教学完成的,应在教学中全面地加以贯彻,从传授教育、卫生保健基础知识、基本技术、基本技能入手,把提高学生对体育的认识能力和养成良好的锻炼习惯,锻炼身体,增强体质作为出发点和落脚点,将思想教育和培养能力贯穿于体育教学的全过程。

三、体育教学的基本规律

体育教学的基本规律是体育教学过程内部各种教学现象所存在的本质联系。体育教学与其他学科教学相比有其普遍的规律,如认识事物的规律、社会制约性规律、教育、教养发展相统一的规律等。此外,体育教学还有自身特殊的教学规律,主要表现在以下几个方面。

(一)学生身心发展规律

体育教学的对象是学生,学生的身心发展具有一定的规律性,在体育教学中制定体育教学目标,安排教学内容,采用相应的教学组织形式、教学方法和措施等,都必须从不同年龄、不同性别学生的身心发展的特点出发,符合他们的接受能力和体质状况,因材施教,才能促进学生身心发展。

(二)动作技能形成规律

动作技能形成规律,一般包括三个阶段,各个阶段都有各自的特点和教法要求。

1. 粗略掌握动作阶段

这个阶段的特点是 大脑皮层兴奋过程扩散,处于泛化阶段,内抑制不够,表现出做动作很吃力,紧张不协调,缺乏控制力,并伴随着一些多余的动作,所以,在这

一阶段的主要教学任务是帮助学生建立正确的动作表象和完整的动作概念,教师要充分运用直观教学,引导学生积极思维,把讲解、示范和练习有机地结合并交替进行。

2. 改进与提高动作阶段

这一阶段的特点是 大脑皮层兴奋与抑制过程逐渐集中,内抑制逐步发展巩固,并初步建立起动力定型,能精确地分析与完成动作,表现在逐步消除了动作的牵强,紧张现象和多余的错误动作,动作变得准确、协调和轻松起来,但仍不够熟练,不能运用自如,这一阶段教学的主要任务是积极引导 学生加深理解动作结构的内在联系,注意改进动作细节,不断提高动作质量,建立动作的动力定型,教师要引导学生在反复练习中,激发学生的积极思维,采用比较、分析方法,进一步掌握动作的技术细节。

3. 巩固与运用自如阶段

这一阶段的特点是 大脑皮层兴奋过程高度集中,内抑制相当牢固,精确,形成牢固的动力定型,表现在能准确、熟练、省力、轻快地完成动作,并能灵活自如地运用,达到了自动化的程度,这个阶段仍须反复练习,不断提高动作自动化程度和机体工作能力。

四、体育教学内容安排的基本原则

(1)教育性原则。选编体育教学内容,要符合育人目标,有利于培养学生终身体育的思想,提高学生的体育文化素养,培养学生自立、自主和开拓进取的精神。

(2)实用性与趣味性相结合的原则。体育教学内容的选择,应以增强学生的体质为基准、有良好的锻炼效果和实用价值,还要考虑到学生的兴趣。

(3)符合学生生理特征的原则。体育教学内容要求符合不同年龄段学生的生理特点,以利于全面锻炼身体,增强体质。

(4)适应学生心理特征的原则。选编体育教学内容,要考虑学生心理特征对不同教学内容所表现出的认识水平。

(5)理论与实践相结合的原则。理论教材与实践教材是构成体育教学目标体系的两个方面,以锻炼身体的实践内容为主要特征,要真正掌握锻炼身体的手段与方法,就要深化对体育理论教材的认识,把体育与卫生保健教育紧密结合起来,科学地指导锻炼身体的实践活动。

(6)统一性与灵活性相结合的原则。基本教材是统一的,选用教材可以从实际出发,因地制宜,灵活选用。

(7)教材内容与《国家体育锻炼标准》相结合的原则。《国家体育锻炼标准》是

国家鼓励青少年参加体育锻炼,向青少年进行爱国主义教育的一项基本的体育制度,它使体育教学有共同的目标。

五、体育课的类型和结构

1. 体育课的类型

(1)理论课。理论课是指按照教学计划,在室内讲授体育与卫生保健基础理论知识的课。

(2)实践课。实践课是指在操作上进行的实际从事运动动作练习的课,分为引导课、新授课、复习课、综合课和考核课5种类型。

2. 体育课的基本结构

体育课的结构,是指构成一节课的几个部分和各部分的内容安排顺序、组织教法以及时间分配等,分开始部分、准备部分、基本部分和结束部分。

六、体育课的负荷

体育课的负荷包括运动负荷(生理负荷)和心理负荷两种。

(一)体育课的运动负荷

1. 体育课运动负荷的概念和意义

体育课的运动负荷是指学生在课中做练习时身体所承受的生理负荷。在练习过程中,它反映学生身体生理机能一系列的变化,运动负荷的增加是逐步的、适度的,增加过快、过猛,不仅不能增强学生体质,而且有损身体健康,甚至会导致产生意外的伤害事故。所以,科学地合理安排课的运动负荷对增强学生体质,掌握和提高运动技术、技能,提高运动成绩,防止伤害事故都具有重要意义。

2. 检查与评定体育课运动负荷的方法

(1)观察法。主要从学生完成动作的质量、动作的准确性,控制身体的能力,学生的呼吸、汗量、脸色、面部表情、声音以及学生做练习时的积极性等方面来判断运动负荷是否合适。

(2)自我感觉法。以学生的主观感觉来判断运动负荷大小的一种方法,自我感觉包括饮食、睡眠、精神,对练习的兴趣和练习后的身体疲劳程度等方面。

(3)生理测定法。这是一种检查运动负荷较为客观的方法,它包括用仪器测量学生的心率、血压、吸氧量、呼吸频率、肺活量等方面的检查和评定。在一般学校的体育课中,通常采用的是较为简易的用手测定脉搏的方法来检查与评定课的运动负荷。

(二) 体育课的心理负荷

心理负荷是指学生在体育课上对承受刺激产生心理反应的量和强度的总和。

在体育课上,学生在身体练习过程中,不仅承受一定的生理负担,而且也要承受一定的心理负担,根据课的目标和学生实际,合理安排好课的心理负荷,掌握并调节好学生在课堂上心理负荷的节奏,这也是衡量体育课质量的重要方面。

第二章 体育健康与运动保健

本章摘要:本章主要介绍了健康的概念,营养、体能和健康,体育锻炼与心理健康,运动损伤的预防和康复等内容。通过学习,学生应认识到体育锻炼的重要性,了解体育锻炼对健康的意义和影响健康的因素,掌握基本的保健理论、运动损伤知识及基本的急救方法。

第一节 健康概述

健康是生命的象征,幸福的保证。人人需要健康,向往长寿,因为健康有利于你、我、他。

人的健康受到多种因素的影响,但体育锻炼对健康的影响最大。法国思想家伏尔泰有句名言:“生命在于运动。”我国也有许多有关的谚语,如“强身之道,锻炼为妙”“长流的水不腐,常练的人健康”等。现代医学和体育科学的研究也表明,体育锻炼是增进健康之法宝。

究竟什么是健康?何谓体能?体育锻炼对健康的益处表现在哪些方面?在实施一项锻炼计划前,需要做哪些准备工作?本章将对这些问题进行讨论和叙述。

一、健康的定义

(一)健康三维观

何谓健康?亘古及今,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”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体完全平衡。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,并且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”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。

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、心理学和社会各方面都完美的状态，而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使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。

上述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。

(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、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康（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。

1. 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。

2. 情绪健康

情绪涉及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。

3. 智力健康

智力健康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。努力学习和勤于

思考还能使我们有一种成就感和满足感。

4. 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。

5. 社会健康

社会健康指个体与他人及社会环境相互作用、具有和谐的人际关系和实现社会角色的能力。此能力将使我们在交往中有自信感和安全感,少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响。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。

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一个健康要素平衡地发展,才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

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)以及控制精神压力等。不管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,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。

(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者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或大脑神经中枢受到损伤,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。反之,当甲状腺素分泌不足时,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。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的医源性疾病，就是明显的不良心理因素造成的。”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%的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。

二、体能的类别

体能也叫体适能，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。

每个人要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、体形、职业和生理上的缺陷（如糖尿病、哮喘病等）等因素有关。

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；而普通人只须用一般性的身体活动来维持这些方面的体能，就可以增进健康。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一。

良好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。但须注意的是，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。

体能可分为两类：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。