




体育健康与 体育教育学研究

曹 丹 著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

体育健康与 体育教育学研究

曹 丹 著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育健康与体育教育学研究 / 曹丹著. — 天津:
天津科学技术出版社, 2018.5

ISBN 978-7-5576-5429-0


I. ①体… II. ①曹… III. ①体育-教学研究-高等学校②健康教育-教学研究-高等学校 IV. ①G807.4
②G647.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第133547号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

辽宁华育印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 13 字数 360 000

2018年5月第1版第1次印刷

定价: 48.00元



引言

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、丰富社会文化生活和促进精神文明建设、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。一般认为，现代体育是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成的。

一、学校体育

学校体育是一个发展身体、促进健康、增强体质、传授身体练习基本知识、基本技术和基本技能的教育过程。它与德育、智育相结合，构成培养和促进人的全面发展的现代学校教育。

随着社会的不断发展，体育科学化、社会化、娱乐化和终身化的发展趋势已明显呈现。从此视角审视，现代学校体育不仅要注重增强体质、增进健康的实际效果，还必须着眼于个体生存、发展和享受的需要，即重视包括生理、心理及社会因素在内的综合效益，力求满足个人的体育兴趣和爱好，启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性，不断提高对体育的欣赏水平和参与水平，适应21世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才做出贡献。

二、竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥个人或集体在体力、智力、运动能力等方面的潜力，以创造优异运动成绩为目的而进行的科学系统的训练和竞赛活动。竞技体育广泛采用科学的训练方法和手段，以实现最大限度地开发人竞技运动的能力，探索人类运动的极限。体育竞赛具有对抗性、惊险性、艺术性、胜负变化的戏剧性，极具吸引力、感染力和易于传播的精神力量，对丰富社会文化生活、振奋民族精神、促进世界和平与友谊有着特





殊的教育作用。

三、社会体育

社会体育也称大众体育，是指以健身医疗、康复、休闲、娱乐为目的的体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。近年来，中国经济飞速发展，人民生活水平不断提高，尤其是自《全民健身计划纲要》实施以来，全民体育意识大大增强，社会体育也随之蓬勃兴起。人们以发展兴趣、培养审美能力、讲求自我锻炼效果为目的，内容多样、形式灵活的各种运动单项协会和体育俱乐部、健身娱乐中心也竞相开办，吸引了大批体育爱好者，使体育人口年龄界面扩大，人数增加，从而使我国社会体育进入新的发展时期。





目 录

绪 论	001
一、终身体育的概念与含义	001
二、终身体育的意义	002
三、终身体育的思想内容	003
四、终身体育简述及对大学生的意义和作用	006
第一章 体育的概念与锻炼的基本原则	008
一、体育的概念与分类	008
(一) 现代健康概念	008
(二) 亚健康状态	009
(三) 影响健康的因素	010
二、体育的起源与发展	011
(一) 概述	011
(二) 体育的起源与发展	011
三、体育锻炼的基本原则与内容	014
(一) 问题的提出	014
(二) 全面深刻地理解新《纲要》的内涵	015
(三) 教学方法的转变	016
(四) 选择教学内容是实施新《纲要》的基础	017
(五) 发挥评价对学生的激励作用	017
四、体育运动与保健	018
(一) 基本方法	018
(二) 运动处方的原理	021
(三) 运动处方的内容	021
(四) 制订运动处方的原则和程序	022
(五) 体育活动与生理健康	023
(六) 运动中的营养卫生	025
(七) 环境卫生	025





第二章 中学生锻炼态度的跨文化研究	027
一、中学体育健康教育普及情况	027
(一) 农村中小学体育教学现状的调查报告	027
(二) 体育与健康课程标准及教材分析	029
(三) 小学体育“健康教育”专题教学研究	031
(四) 高中体育“健康教育”专题教学研究	034
二、中学体育基础设施及运动场地建设情况	039
(一) 西安市中小学体育场地设施建设现状调查	039
(二) 如何解决条件落后的农村中学体育师资、场地设施、器材等资源不足的问题	041
三、中学生锻炼态度的地域差异	043
(一) 中学生体育锻炼情况调查报告——环翠国际中学	043
(二) 高原环境与中学生体育锻炼	046
(三) 对我地区中学生体育锻炼动机的分析与研究	050
(四) 绍兴市元培中学学生参与课外体育活动现状的调查与分析	058
四、中学生锻炼态度的文化差异	067
(一) 中学生体育锻炼现状分析与对策	067
(二) 中学生体育达标标准	068
(三) 中学生体育锻炼	069
(四) 浅析高考体育训练	071
(五) 中学生体育课心得体会	074
(六) 大学体育的功能	075
(七) 浅谈高中生体育锻炼和学习成绩的关系	078
第三章 大学生体育锻炼的状况研究	082
一、大学生体育锻炼概述	082
(一) 大学体育教育的价值与功能	082
(二) 当前我国大学体育教学的现状与问题	083
(三) 我国大学体育教学改革与发展的对策	084
(四) 现象学及其相关理论解读	084
(五) 大学体育教育活动的特征	087
二、大学生体质健康测评	088
(一) 体育锻炼科学评价的定义及构成因素	089
(二) 体育锻炼科学评价的意义与目标	089
(三) 体育锻炼的科学评价指标	090
(四) 大学生体质健康标准测评的理念	091
(五) 大学生体质健康标准测评项目	092





(六) 大学生体质健康标准的测试与等级评定·····	092
(七) 大学生体质健康标准各项目的具体测试方法·····	092
(八) 大学生心理健康的内容·····	099
(九) 大学生心理健康的标准·····	099
三、大学生日常锻炼情况·····	101
(一) 大学生体育锻炼现状及分析·····	101
(二) 我国现代体育的现状与发展困境·····	103
(三) 大学生日常体育锻炼现状调查总结报告·····	107
(四) 大学生体育运动调查报告·····	113
四、大学生体育教育教学现状·····	115
(一) 现代高职教育特点·····	115
(二) 当前高校学生体育消费研究·····	116
(三) 天津市高校体育教学现状·····	118
(四) 浅谈普通高校体育教学现状分析·····	120
(五) 普通高校体育教学俱乐部模式的发展现状·····	123
(六) 高职院校与普通高校体育教学模式的比较研究·····	125
(七) 高职体育课程教学面临的主要问题·····	126
(八) 解决高职体育课程教学主要问题的对策·····	127
五、体育锻炼对大学生的意义和作用·····	127
(一) 谈体育锻炼对大学生的意义·····	127
(二) 大学体育教学现状及其发展趋势研究·····	128
(三) 高校体育教学模式的改革与创新·····	131
(四) 健康体育——高校体育教学改革的终极目标·····	133
第四章 肢残学生体育锻炼与心理健康的关系·····	137
一、肢体残疾人的心理特点·····	137
(一) 残疾人的心理特征·····	137
(二) 残疾人的共同心理特点·····	138
(三) 当代大学生心理健康现状分析与对策研究·····	139
(四) 大学生心理健康文献综述·····	145
二、肢体残疾学生锻炼特点与心理健康状况·····	149
(一) 残疾人体育具有康复训练的功能·····	150
(二) 残疾人体育活动具有分散性、个体性和多样性·····	150
(三) 残疾人体育具有激励机制·····	150
(四) 体现人类的精神价值·····	150
三、肢残生锻炼态度、锻炼行为与心理健康的关系·····	150
(一) 体育锻炼与心理健康的关系研究综述·····	150
(二) 《体育运动与心理健康》学习体会·····	153





(三) 体育运动对促进心理健康的作用	153
(四) 体育活动对大学生心理健康的促进作用	156
(五) 体育活动对改善心理健康的作用	158
四、肢残生与健全生体育锻炼与心理健康的比较	160
(一) 残疾人的心理特点与沟通技巧	160
(二) 如何与残疾人进行高效沟通	165
(三) 肢体残疾者如何做好自我心理调整	168
第五章 从大学生的奥运态度看体育教育教学	170
一、奥运会社会态度测量方法	170
(一) 社会态度	170
(二) 特点	170
(三) 功能	171
(四) 社会态度与行为	171
(五) 中性态度	171
(六) 态度的测量	171
(七) 态度量表	172
(八) 态度的形成	172
(九) 态度的变化	172
(十) 社会距离量表	173
(十一) 哥特曼量表	174
(十二) 特点	175
(十三) 功能	175
(十四) 社会态度与行为	175
(十五) 中性态度	176
(十六) 态度的测量	176
(十七) 态度量表	176
(十八) 态度的形成	177
(十九) 态度的变化	177
二、残疾大学生奥运态度研究	178
三、北京奥运会对大学生体育态度的影响	183
(一) 浅析2008年北京奥运会对大学生的社会影响	183
(二) 北京奥运会对大中小学生体育观念和行为的影响研究	184
四、残疾大学生对残奥会社会态度的比较研究	188
(一) 残疾人体育	188
(二) 残疾人奥林匹克运动会	192
(三) 北京2008年残奥会	195
(四) 残疾大学生运动员心理技能特征研究	197





绪 论

现代体育的三个组成部分，是互有区别、互相联系、互为促进的辩证统一体，它集中体现了现代人发展身体、增强体质、防治“文明病”、延年益寿、追求强健的需要；也集中体现了现代社会教育、政治、经济、军事、文化、科学技术发展的需要。成为人们生理和心理、物质和精神发展的一个必不可少的组成部分。随着社会的进步，人的需要也会不断发展，人们对体育的认识也会进一步深化。

一、终身体育的概念与含义

有人认为，终身体育是指一个人终身都要接受体育教育，从事体育锻炼，使身体健康，身心愉悦，终身受益；也有人认为，终身体育是指一个人终身进行体育锻炼，在一生中实施教育。目前，在我国，普遍认为终身体育是指人们在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。即从一个人的生命开始到生命结束，从适应环境与个人需要角度出发，进行身体锻炼，以取得生存、生活、学习与工作的物质基础或条件。

终身体育是在现代终身教育思想的影响下形成的。20世纪60年代，法国著名成人教育家保罗·朗格朗提出终身教育。他认为，数百年来，传统的观点把人生分为两半，前半生用于教育，后半生用于劳动。而教育是每个人从生到死的继续过程。即中国人常说的“活到老，学到老”。

学校体育是终身体育的基础。学校体育中，学生处在6~22岁年龄段，是从学龄儿童进入青春发育期的关键时期，也是有目的、有计划、有系统地全面锻炼身体，促进身心健康，掌握体育的知识、技术、技能，养成锻炼身体的习惯，培养体育意识的重要时期。这个时期，身体生长发育得如何，直接影响人的一生。如果少年时期身体发育得不好，如脊柱侧弯、驼背、呼吸机能差等，到了成年以后，往往无法弥补而成为终身的缺陷。所以，学校体育在终身体育的体系中，起着承上启下的作用，是终身体育的重要一环，是人们奠定终身体育基础的关键时期。

终身体育是终身教育的一个组成部分。20世纪下半叶以来，社会改革和科学技术革命





大大改变了社会的生产方式和人们的生活方式。现代社会对人们的体质提出要求，而现代文明又给人体的健康带来一些不良影响。为了适应高强度、快节奏的工作，应对现代文明对人类提出的挑战，终身体育也就应运而生。

终身体育并不只局限于学校体育，而要经历学前体育、学校体育和学校后体育的连续过程。每个社会成员都要接受学校教育，而学校阶段体育是终身体育的关键环节，它不仅对终身体育具有承前启后的作用，更重要一点，它是终身体育的基础。我国对此问题的研究起步较晚。近几年来，随着人们对终身体育认识的不断深化，它已成为我国学校体育改革与发展的重要趋势。学校作为终身体育的基础，对终身体育产生了很大作用。

首先，学校体育要为终身体育打好体质基础。在学校学习的青少年正处在身心发育的关键时期，遵循学生身心发展规律，施以良好的体育教育，能有效促进学生身体形态、机能和素质的正常发展，增进学生身体健康，增强体质。

其次，学校体育要培养学生终身体育的意识、习惯和能力。终身体育的意识，可以理解为对终身体育的认识。只有认识了终身体育的价值，锻炼身体才能成为自觉的行动。终身体育的能力是指从事终身教育的本领。有了体育锻炼的能力，才能更好地从事终身体育。锻炼能力主要包括自学、自练、自评、创造等能力。学生对这种能力的掌握与运用，能使学生终身受益，它对学生实行终身体育极为重要。

终身体育让更多的人能够享受到有健康陪伴一生的幸福，这无论是对个人还是对国家都是一份不可估量的财富。

二、终身体育的意义

经过一个学期体育课的学习，使人们对终身体育有了进一步的了解和认识，更加认识到体育的重要性，体育不仅能锻炼身体，更能陶冶身心，培养不屈的意志品质，成为祖国需要的合格青年，因此，我们应将它一生坚持。终身体育是20世纪90年代以来体育的改革和发展中提出的一个新概念，是指一个人终身进行身体锻炼和接受体育教育。

终身体育的含义包括两个方面的内容：一是指人从生命开始至生命结束中学习参与参加身体锻炼，使终身有明确的目的性，使体育成为一生中始终不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。大学生在进行体育锻炼时，要兼顾学习，做到劳逸结合的同时注重营养搭配以及合理运动，注重运动的力度及适合自身的运动形式。在21世纪，无论是发达国家，还是发展中国家，健身运动的规模将越来越大，将呈现出蓬勃发展的态势，经常以各种方式自觉参加体育锻炼的人数会越来越多。

我们作为当代大学生，在贯彻落实终身体育观念时，一要打好身体基础；二要掌握体育的知识、技能，学会自主地学习、锻炼；三要培养兴趣、爱好，养成锻炼的习惯；四要培养自我体育意识。在此之中，要有三点注意。首先，要在已经培养起来的对体育兴趣和





爱好的基础上，提高对体育的理性认识。其次，要了解自我，认识自己身心发展的具体状况和身体素质。再次，自我体育意识是在反复实践中形成的。在反复不间断的实践中，加深对体育的情感体验，不断提高体育的水平，使体育锻炼成为自觉主动的行为。

总之，培养和发展我们从事体育活动的能力和学习的主体积极性，是让我们在学生时代学会有“一技之长”，养成与掌握终身进行体育锻炼的习惯和意识，让我们认识到体育的价值，生活中离不开体育，体育给我们带来无穷的乐趣。所以，终身体育意识培养的关键是潜移默化；终身体育的实践是重点，是促进身体健康的关键。只有形成终身体育的观念并将其付诸实践，才能更好地发展，促进自身及全民身体素质的提高。

三、终身体育的思想内容

我国学校体育界20世纪80年代后开始引入终身体育思想，并进行了初步的探索性实验。我国学者普遍认为，学校体育要以增强学生体质、促进学生身心健康作为出发点和落脚点，强调在体育教学中要重视培养学生终身体育的意识、习惯和能力；既让学生在校期间身体得到锻炼，也让他们学会一些独立锻炼身体的方法。我国目前关于学校体育指导思想的说法，可简要地概括为“健康第一”“素质教育”“技能教育”“快乐教育”“终身体育”。在众多指导思想中，终身体育能否成为学校体育的主导思想呢？这是学校体育改革与发展急需研究和解决的关键问题。

1. 终身体育思想与健康教育的关系

从我国国情看，学校体育的指导思想应该是多元化的，相互之间是兼容、并存的关系。在众多的指导思想中，应该从系统观、层次观出发，树立一种主导思想，使学校体育的发展既有“主线”，又使学校体育各个方面都有指导思想的指引，优势互补，形成规模效应。

“健康第一”与终身体育。教育家陶行知曾说：“健康是生活的出发点，也是教育的出发点”，终身体育必须把学生身心健康作为根本目的。这是因为，体育将成为提高生活质量的要素，走进人们的生活，学校体育要把握好健康与体育的本质联系，通过学校体育培养学生终身健康与终身体育的意识、能力和行为。

终身体育思想的提出并被广泛地接受，与世界性的健康需求有着密切的联系。作为一种指导思想或理论基础，终身体育与“健康第一”是相通的。但是“健康第一”与终身体育也有不同之处。“健康第一”是针对整个学校教育中应试教育的弊病提出的，学校教育对青少年而言，首先是在学校阶段健康成长，而不是分数第一，要求学生身心健康比考试升学更重要。终身体育则更多地关注人的一生健康，着眼长远效应，强调为学生终身体育打基础。学校体育要考虑学生体质的增强这个短期效益，但在指导思想上应立足于终身体育这个长期目标上，重视学生体育兴趣与体育能力的培养。把整个教育要遵循的“健康第一”的指导思想作为学校体育的指导思想，这在一定范围内是可行的。但从学校体育自身





的特点来分析，能反映学校体育本质又能统领现有学校体育指导思想的当是“终身体育”。

2. 终身体育与素质教育的关系

素质教育体现的是终身教育的思想，其着眼点是“重视培养学生的创新精神和实践能力，为学生全面发展和终身发展奠定基础”。为适应终身教育思想的要求，素质教育应尽可能好地在学校教育阶段完成人们可持续学习与发展的基础和能力的培养。只有这样，终身教育的全过程才能顺利实现。不断接受教育和学习，不断完善自己，以个人的可持续发展推动社会的可持续发展，是终身教育所倡导的教育理念。终身教育着眼于人的一生持续不断的发展，素质教育只是其中最重要的一个环节。

只有两者保持发展方向的一致，即只有素质教育接受终身教育思想的指导并坚持终身教育思想，两者才能相得益彰、相互促进。终身体育思想是把人一生的身心健康问题看成一个系统，把学校体育看成人一生身心发展的子系统。终身体育把学校体育的视角从关注学生的当前扩展到关注学生的未来，甚至终生。

这种思想对学校体育的整体改革有重大推动作用。素质教育的基本特点就是强调教育的基础性、全体性、全面性，要求传授知识与学生能力培养、个性发展紧密结合起来，这与终身体育所重视的培养学生体育兴趣、意识、习惯和能力同出一辙。素质教育是就整个教育中存在的应试教育现象而提出的，从体育的本质特点看，素质教育并不是冲体育而提出的，素质教育作为学校体育的主导思想就显得不那么合适，尽管学校体育也要贯彻素质教育思想。从终身体育的角度看，素质教育对学校体育提出的要求是对学生身心的全面发展，按照这个思想，学校体育就要考虑在体育知识技能、体育锻炼、身体健康、心理健康、社会适应等方面给学生提供全面发展的机会，因此，素质教育在学校体育领域可以看作是结构形态的指导思想，这对于纠正学校体育中的应试教育现象十分重要。

素质教育与终身体育、体质教育是我国新中国成立后相当长一段时间学校体育领域遵循的主导思想，对于形成“增强学生体质是学校体育主要任务”的观念、普遍增强学生体质、形成我国学校体育的理论体系等起过重要的历史作用。随着现代健康观、素质教育观、全面人才观的出现和发展，过去那种侧重从身体角度研究和实践体育的所谓“单纯生物体育观”遭到众人的反对，多数学校体育工作者赞同生物、心理、社会的多维体育观。笔者以为，忽视学生的情感体验、个性发展等非智力因素教育，学生普遍感到学习没有愉悦感，这是对学生的健康不负责任的行为。

因此，提倡从多学科、多维视角研究学校体育是有积极意义的。问题的关键是，“体质”这个概念是否包含对学生的心理教育，如果没有包括，则“增强学生体质”的观念难免会落入“单纯生物体育观”的境地。但是，从体育的本质角度看，“增强学生体质”在一定程度上反映了体育的特性。因此，在今天，“体质教育”的观点仍然占有市场，也还有一定的积极意义。从终身体育的角度看，即便体质与健康不同，就是从身体健康的角度看，体质教育仍然是体育重要的功能，是终身体育所需要的。所以，在学校体育领域，体质教育可看作是功能形态的指导思想，即在学校体育的众多功能中，不能忽视“增强学生体质”这一主要功能。





3. 终身体育与技能教育的关系

技能教育的指导思想,是指以掌握运动项目的技术、技能为主导的思想。有的学者认为,这种指导思想是从学习苏联学校体育模式、以运动项目的技术和技能掌握为追求目标而延续下来的。这种指导思想同时强调运动目的和运动手段相统一。技能教育可以概括为“三基”教学的指导思想。“三基”教学从它的本意来看,并不是要以运动技术教学为中心。单纯从运动技术教学的角度看待“三基”教学是片面的。技能教育容易导致技术教学为中心,以“达标”、通级为目的,教学过程竞技化倾向,精雕细刻的技能训练,必然忽视兴趣培养、习惯养成的隐性目标和体育能力、价值观培养的长远目标,最终也会使学校体育的阶段目标受到影响。终身体育的形成和发展,在一定程度上体现了人们关注健康和提高生活质量的需要。要成为终身体育者,就离不开对体育基础知识、基本技术和技能的学习、掌握和应用。从这个角度说,离开“三基”教学,终身体育就失去了支撑。

4. 终身体育与快乐体育的关系

快乐体育是指在体育运动中使学生获得内在乐趣,从而促使学生自觉地、主动地参与体育的一种思想。快乐体育侧重从体育过程、体育方法上让学生体验成功的乐趣,既是学校体育的目标,又是激励学生的手段。成功和乐趣、失败与挫折、甚至痛苦相伴而生。成功和快乐是经过磨难并在克服困难中产生的,只追求表面的、一时的快乐是不会长久的,没有磨难的乐趣,不可能培养出为事业而坚忍不拔的国家栋梁之材。

应该辩证地理解“快乐”。快乐体育与终身体育密切联系,对学校体育过分重视传授技术和单纯强调增体质的“生物体育观”持批判态度,注重让学生养成自觉积极参与体育的态度,培养学生终身从事体育的意识和能力;快乐体育还强调要使学生理解运动的意义和价值,培养学生运动实践的综合能力,而不是只追求某一特定的运动技能和运动熟练程度,强调把保持健康贯穿于终身的实践。

从快乐体育的本质特点看,快乐体育是以终身体育思想为依据的,特别重视学生体育兴趣、习惯和能力的培养。也正是从这个角度出发,有的学者认为,快乐体育是“体育教学联结终身体育的重要途径,是现代学校体育教学的发展方向”。这就告诉我们一个道理:必须要重视体育情感的目标,培养学生意识、兴趣、习惯;没有获得快乐的情感体验,如何能终身参与体育?所以,从终身体育的角度看,快乐体育可以看作是方法形态的学校体育指导思想。

总之,终身体育是社会文明、进步的反映,是人们追求健康长寿、提高生活质量的追求,更是全人类社会发展的共同需要,可见终身体育与整个社会发展有关。学校体育如何为终身体育打基础、如何与终身体育接轨,如何从终身体育分析我国学校体育的现状与改革对策,这是学校体育领域一个非常具有实质意义的研究课题,也是终身体育要研究解决的一个基础性问题。因此,终身体育的研究对于改善人们的生活方式、促进全民身心健康、提高人们的生活质量是有积极意义的;这也是学校体育领域的一个前沿课题,对于转变、更新学校体育思想,形成一整套贯穿“健康第一”、终身体育思想的改革和发展方案具有重要的理论与学术价值;在学校体育实践中,对扭转“被动体育”状态、学生厌学体





育现象，全面推行以终身体育为主导思想的“主动体育”“快乐体育”实践，都具有深刻的现实意义。

四、终身体育简述及对大学生的意义和作用

现代社会，随着经济的发展，人民生活水平和文化素质的提高，体育运动愈来愈成为社会发展和人民生活不可缺少的内容。科学技术的进步，人们闲暇时间的增多，生活与行为模式发生了很大的变化。在追求物质文化生活的同时，人们愈加重视自身的健康状况。这是人类文明发展的必然。为了适应现代社会发展，增进健康，预防疾病，对于学习压力日趋加重的现代大学生来说，应注重在体育课堂教学中，掌握和运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法，养成良好的自我锻炼习惯和终身体育意识。

培养学生对体育的兴趣、爱好，并养成体育锻炼的习惯，是体育教学成果的一个重要标志，而且在体育课堂教学中，培养学生良好的锻炼意识对提高课堂教学效果，培养学生终身体育能力，促进学生身心健康地发展有着重要的意义。因此，体育教师在课堂教学中，应重视培养学生良好的自我锻炼习惯和终身体育意识。

1. 转变观念，提高对培养学生良好锻炼习惯的认识

传统的体育教学是习惯于让学生通过身体练习来掌握体育基本知识、技术和技能，不注重学生锻炼态度、兴趣和习惯的培养。没有端正的锻炼态度，又没有锻炼兴趣和良好的锻炼习惯，学生是无法真正掌握体育基本知识、技术和技能的，当然也就无法实现全面提高身体素质。相反，学生对锻炼如有浓厚的兴趣，又具有良好的锻炼态度和习惯，就会以一种积极的态度，精神饱满地参加锻炼。例如，现在的学生大多不喜欢跑步，特别是女生，一听到要跑步就叫苦，更谈不上对跑步产生兴趣和习惯，而速度和耐力素质是我们身体素质的两大基本素质。那么怎样才能提高学生对跑步的锻炼兴趣呢？经过观察和教学实践，把跑的教学融入学生普遍喜欢的游戏之中，同时，教师要有意识地多组织一些教学比赛，例如5~6人一组进行30米、60米的快速冲刺跑，本组跑在最后一名的学生随下一组再跑一次或罚做俯卧撑。这样人人都不想跑最后。另外还可以进行接力比赛等。使学生跑的能力在不知不觉中得到充分的锻炼。同时，教师应及时进行思想强化：强调速度和耐力的重要性，这样学生就能较自觉地练习跑步，教学效果就好多了。因此，体育教师应转变观念，在课堂教学中，积极主动地培养学生良好的锻炼习惯。

2. 有计划地培养学生良好的锻炼习惯

培养学生良好的锻炼习惯，需要从两方面做起。一是培养学生科学地进行身体锻炼，二是培养学生把体育锻炼视为学习生活的一个重要环节。其中，培养学生科学地进行身体锻炼是基础，只有科学地进行锻炼身体的习惯，才能称得上良好的锻炼习惯。学习者要知道充分利用学校体育教育的资源来不断提高锻炼能力，这是终身以锻炼求发展、维持和增进健康的一条捷径。





(1) 指导学生掌握科学锻炼身体的方法。不是任何一种活动都是体育活动，也不是任何一种体育活动都能锻炼身体和增强体质，不懂得用科学的方法锻炼身体，不仅会影响锻炼效果，还有可能损害身体健康。只有懂得和运用锻炼身体的基本原理和科学锻炼的方法，才能达到预期的锻炼效果。体育教师在课堂教学中，应有意识地把科学锻炼身体的原理和方法传授给学生，同时让学生了解为什么做与怎样做准备活动和整理活动等方面的知识。把握好运动的强度和运动量。下面介绍用测量脉搏的方法控制运动强度。脉搏在160次/分的锻炼强度大约为80%；140次/分的锻炼强度大约为70%；120次/分的锻炼强度大约为60%；110次/分的锻炼强度大约为50%；锻炼强度小于50%的没有明显的锻炼效果，大于80%的属于运动训练的强度。对于一般人来讲，身体锻炼时，脉搏控制在(110~160)次/分为宜。每个人应根据自身的实际，选择对自己较合适的运动项目和时间，要讲究实效。

(2) 加强良好锻炼习惯的训练。良好的锻炼习惯要经过反复训练和努力实践才能形成。因此，体育教师培养学生良好的锻炼习惯要根据教学的需要，制订严密的、科学的、切实可行的计划，让学生在锻炼中反复训练，准确地掌握动作要领和练习过程。同时，教师还要经常督促、检查，只有这样，才能逐渐形成学生良好的锻炼习惯。

(3) 培养训练学生良好的自我锻炼习惯。大学生自我身体锻炼的主要特点在于有计划性和有目的性，以自身的身体健康和运动能力为基点，结合自己所学专业及未来职业选择的特殊需要，考虑所能利用的现有客观物质条件，必须与培养学生对活动的兴趣、爱好相结合，从而逐渐形成习惯。

3. 形成良好锻炼习惯的因素

(1) 发挥体育教师在教学过程的主导作用。学生模仿性强，体育教师是学生直接效仿的对象之一，对学生能否形成良好的锻炼习惯有直接的影响。因此，体育教师在课堂教学中，要规范准确地讲解示范动作技术，并且加强练习方法的指导。让每一个学生每一节课，都经受一个科学锻炼身体的过程，并且能体验到成功的愉悦，逐步培养学生良好的锻炼习惯。

(2) 培养学生的自觉性。传统的体育教学是教师“带着”教材走向学生，或是“带着”学生走向教材，因而不利于学生主体性的发挥。如果在教师的指导下进行预习，那么学生就可以通过预习来了解教材，在上课时，学生就能“带着”教材走向教师，而且学生的能力也能得到一定的培养，从而养成良好的锻炼习惯。

(3) 养成良好的作息時間。按照生物钟有规律地做息，早睡早起，每天保证不少于8小时的睡眠时间。每周一次90分钟的体育课是远远不能满足学生身体锻炼的需要，学生要根据自己掌握的体育理论知识和实践技能，制订适合自己身体特点的训练计划，要善始善终，讲求训练的连续性，这样才能达到训练的预期效果。





第一章

体育的概念与锻炼的基本原则

一、体育的概念与分类

（一）现代健康概念

世界卫生组织（WHO）1948年首先提出了健康的含义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态”。1979年，世界卫生组织又在《阿拉木图宣言》中重申“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。1989年，世界卫生组织将健康重新定义为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”。最近，该组织又指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中，一个人只有在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全，才能算是完全健康的人。

1. 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，更多地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。如2003年发生的由细菌和病毒感染引发的SARS事件。现在，全世界都在呼吁必须对引发人类疾病的病毒侵害予以高度重视。

2. 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

