

普通高等教育通识类课程精品系列

# 大学体育与健康

主编 崔萃



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

普通高等教育通识类课程精品系列

# 大学体育与健康

主 编 崔 萃  
副 主 编 梁卫军 黄 琪 张 龙 李官官  
参编人员 候 昆 王翠娟 杨 玲 范子敏 谭 森  
          庞佳乐 梁嘉封 白 冰 尹继鑫

 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

## 内 容 简 介

本书分为理论篇与实践篇两大部分，将与体育相关的理论与实践知识逐一进行介绍与讲解；内容翔实、图文并茂，集实用性和趣味性于一体；具有针对性、指导性和可操作性特点，以求能真正发挥体育课在促进大学生健康体魄形成和全面提升大学生身体素质方面的作用。本书可作为各级高校的体育教材，也可作为体育爱好者的参考读物。

版权专有 侵权必究

---

### 图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育与健康 / 崔萃主编. --北京: 北京理工大学出版社, 2022. 9

ISBN 978-7-5763-1729-9

I. ①大… II. ①崔… III. ①体育-高等学校-教材  
②健康教育-高等学校-教材 IV. ①G807.4 ②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 172075 号

---

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68944723 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 21.5

字 数 / 531 千字

版 次 / 2022 年 9 月第 1 版 2022 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 49.80 元

责任编辑 / 王晓莉

文案编辑 / 王晓莉

责任校对 / 刘亚男

责任印制 / 李志强

---

图书出现印装质量问题，请拨打售后服务热线，本社负责调换

体育锻炼能促进青少年身心和谐发展,是将思想道德教育、文化科学教育、生活和体育技能教育与身体活动有机结合的教育过程,是实施青少年素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

《大学体育与健康》教材以育人为宗旨,以增强体育意识、锻炼活动能力、培养锻炼习惯为主线;本着“健康第一”的指导思想,以《全国普通高校体育课程教学指导纲要》和《高等学校体育工作基本标准》为依据,以知识性、健康性、趣味性为编写原则,以满足当代大学生日常体育锻炼需要和培养终身体育意识为宗旨,结合多年体育教学经验,有针对性地借鉴和汲取体育科学和运动实践领域最新的研究成果,切实提高学生的体质健康水平,促进学生综合素质,引导青年学生主动接受体育教育,在欢愉中享受体育的乐趣,最终达到“重新学会生存”“提高生活质量”以及身心健康发展的目的。

本书共二十二章,分为理论篇和实践篇,涵盖了普通高等学校体育课及课外延伸的内容。理论篇分别介绍体育概述、体育与健康、体育运动损伤及预防、国际体育与运动竞赛;实践篇分别介绍了田径、篮球、排球、足球、网球、乒乓球、羽毛球、桥牌、武术、八段锦、跆拳道、健美操、啦啦操、瑜伽、排舞、轮滑与冰雪运动、户外运动、游泳。

全书内容全面、结构完整,生动有趣、注重实践,图文并茂、简便易学。

本书由崔萃任主编,由梁卫军、黄琪、张龙、李官官任副主编,候昆、王翠娟等众多老师参与编写。崔萃老师负责教材分工、稿件整理等日常工作,张龙、黄琪、李官官老师负责协助做好教材的审核、汇总等工作。本书编写分工如下:梁卫军编写第一章,崔萃编写第二章、第三章、第五章第二至五节、第十章,尹继鑫编写第四章,庞佳乐编写第五章第一节、第二十一章、第二十二章,李官官编写第六章,梁嘉封编写第七章,张龙编写第八章,范子敏编写第九章、第十一章,黄琪编写第十二章,候昆编写第十三章,王翠娟编写第十四章,杨玲编写第十五章、第二十章,白冰编写第十六章、第十九章,谭森编写十七章、第十八章。

在编写过程中,我们参考了大量的文献资料,在此向参考过的中外文献的作者表示诚挚的谢意。由于编者水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者  
2022.3.10



## 理论篇

第一章 体育概述.....	003
第一节 体育的概念.....	003
第二节 体育与人的发展.....	006
第三节 高等学校体育.....	007
第二章 体育与健康.....	010
第一节 健康指南.....	010
第二节 体育锻炼与健康.....	015
第三章 体育运动损伤及预防.....	018
第一节 运动损伤的概述.....	018
第二节 常见的运动损伤与处理.....	018
第三节 常见运动性疾病的预防.....	025
第四章 国际体育与运动竞赛.....	029
第一节 国际体育概述.....	029
第二节 奥林匹克运动与国际体育组织.....	031
第三节 运动竞赛的组织与编排.....	036

## 实践篇

第五章 田径.....	049
第一节 认知田径健身运动.....	049
第二节 跑.....	052
第三节 跳跃.....	057
第四节 投掷类运动.....	059
第五节 田径比赛规则简介.....	061
第六章 篮球.....	066
第一节 认知篮球运动.....	066
第二节 篮球基本技术.....	073
第三节 篮球基本战术.....	080
第四节 篮球竞赛规则简介.....	084
第七章 排球.....	087
第一节 认知排球运动.....	087



第二节	排球基本技战术	089
第三节	排球运动评价与竞赛规则	117
第四节	沙滩排球简介	125
第五节	气排球简介	127
<b>第八章</b>	<b>足球</b>	130
第一节	认知足球运动	130
第二节	足球基本技术	131
第三节	足球基本战术	139
第四节	足球比赛规则简介	141
<b>第九章</b>	<b>网球</b>	143
第一节	认知网球运动	143
第二节	网球的基本技术	145
第三节	网球基本战术	149
第四节	网球比赛方法及比赛规则	152
<b>第十章</b>	<b>乒乓球</b>	155
第一节	乒乓球基本技术	155
第二节	乒乓球运动基本战术	169
第三节	乒乓球运动比赛规则	171
<b>第十一章</b>	<b>羽毛球</b>	174
第一节	认知羽毛球运动	174
第二节	羽毛球运动基本技术	175
第三节	羽毛球战术与打法类型	179
第四节	羽毛球比赛规则	180
<b>第十二章</b>	<b>桥牌</b>	181
第一节	桥牌基础知识	181
第二节	牌点和牌值估算	187
第三节	简易自然体系	189
第四节	赛制介绍和比赛规则	195
附录一	计分表	197
附录二	分差与国际分 (IMP) 的换算表	198
<b>第十三章</b>	<b>武术</b>	199
第一节	武术运动概述	199
第二节	武术基本功	199
第三节	初级三路长拳	203
第四节	初级刀	214
第五节	太极拳	222
第六节	武术比赛规则	234
<b>第十四章</b>	<b>八段锦</b>	236
第一节	功法基本动作说明	236
第二节	八段锦技术动作	236



第十五章 跆拳道	241
第一节 认知跆拳道	241
第二节 跆拳道基本技术	243
第三节 跆拳道基本战术	254
第四节 跆拳道比赛规则简介	255
第十六章 健美操	258
第一节 健美操基本动作	258
第二节 《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众一级动作图解	263
第三节 《全国健美操大众锻炼标准》第三套大众二级动作图解	268
第四节 健美操竞赛规则简介	273
第十七章 啦啦操	280
第一节 认知啦啦操	280
第二节 啦啦操基本技术	280
第三节 啦啦操比赛规则简介	283
第十八章 瑜伽	285
第一节 认知瑜伽	285
第二节 瑜伽练习的准备工作与注意事项	285
第三节 瑜伽的呼吸方法	286
第四节 瑜伽的基本技术	288
第十九章 排舞	293
第一节 认知排舞	293
第二节 排舞基本技术	296
第三节 排舞比赛规则简介	300
第二十章 轮滑与冰雪运动	302
第一节 轮滑	302
第二节 滑冰	305
第三节 滑雪	308
第二十一章 户外运动	311
第一节 定向越野	311
第二节 拓展训练	318
第二十二章 游泳	325
第一节 游泳概述	325
第二节 各种泳姿介绍	330
第三节 游泳比赛相关内容	333
参考文献	335





# 理论篇

- 第一章 体育概述
- 第二章 体育与健康
- 第三章 体育运动损伤及预防
- 第四章 国际体育与运动竞赛



# 第一章 体育概述

## 第一节 体育的概念

### 一、体育的由来

“体育”一词，其英文是“physical education”，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

在古希腊，游戏、角力、体操等都被列为教育内容。17世纪至18世纪，西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的J. C. F. 古茨穆茨把这些活动分类、综合，统称为“体操”。进入19世纪，德国形成了新的体操体系，广泛传播于欧美各国，并相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一概念。在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两词并存，相互混用。

1762年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，该书是西方教育史上最有影响的教育著作之一，主张“教育要遵循自然规律；要发展儿童的天性”。书中，卢梭首次使用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、培养和训练等身体教育的过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，引起很大反响，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词最初源于“教育”一词，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家普遍使用了“体育”一词。

我国体育历史悠久，“体育”最早于1904年由日本留学生引入。我国最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词逐渐运用开来。随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。

### 二、体育的内涵

近年来，诸多学者对体育的概念提出了多种不同的解释。

一是认为体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。

二是认为体育是根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，及其在人类社会发展中形成的全部财富。

三是认为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，为增强体质、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，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为，体育是教育的一个组成部分，它要求按一定的规律，以系统的方式，借助身体运动和自然力的影响作用于人体，完成发展身体的任务，空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。因此，可以认为体育是教育的一个组成部分，它的本质就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自然的和社会的两重属性，自然属性如体育的方法、手段等，社会属性如体育的思想、制度等。

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。广义的体育是根据人类生存和社会生活需要，依据人体生长发育、动作形成和机体机能提高规律，以各项运动为基本手段，达到发展身体，增强体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活，以发展经济和政治服务为目的的身体运动，通常称为体育运动。狭义的体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程，通常称为体育教育。

体育的概念并不是一成不变的，随着社会的发展和进步，对体育的认识也将有所发展。

### 三、体育的组成

我国现代体育，是由大众体育、竞技体育、学校体育三方面组成的。

大众体育亦称社会体育、群众体育，是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的体育活动的总称。大众体育包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等；主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。大众体育是人们文化生活的重要组成部分。

竞技体育指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。

学校体育是学校教育的重要组成部分，是指以学生为对象，通过学校教育进行的有计划、有组织的对受教育者的身体方面施加一定的影响，为培养合格人才服务的一种教育过程。学校体育包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。

### 四、体育的功能

体育的功能产生于体育的本质和社会的需要，并在促进社会物质文明和精神文明发展中表现出来。体育的功能主要有以下几项。

#### （一）健身功能

人的身体素质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，也是一个民族和国家强盛的基础。体育是以身体的直接参与来表现的，这是体育的本质功能，也是体育能在人类社会中长盛不衰和不断存在的原因。通过体育手段来实现增强人的体质的目的，促进人自由、全面的发展，是体育的独特之处，也是体育区别于其他社会活动和事物对人和作用的根本点。

体育的健身功能主要表现在：体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长；体育运动可促进





血液循环,提高心脏功能;体育运动能够提高神经系统的功能;经常从事体育运动还可以改善呼吸系统功能。

## (二) 娱乐功能

体育运动能得到广大社会成员的喜爱,一个重要原因是体育与文化、艺术等活动一样具有较强的娱乐功能。体育运动既可以改善和发展身体,又可以陶冶情操、愉悦身心、增进交往,使人们在繁忙的工作和学习后,获得积极的休息。人们通过参加和欣赏体育运动不仅能增强体质,还能够愉悦身心,丰富文化生活。体育运动的观赏性,特别是竞技体育的高水平展现,是使身体运动达到健与美、力量与速度的完美统一,让观众得到美的享受。特别是以奥运会为最高层次的国际体育竞赛,已经成为现代人们关注的焦点和欣赏的热点。各种不同形式和类型的体育竞赛,以它独有的形式和方式为人类社会生产出丰富多彩的文化精神食粮,提高人类的生活质量。人们通过参加体育活动,在与同伴的默契配合、与对手的斗智斗勇以及征服自然的过程中获得不同的情感体验,达到娱乐身心的目的。趣味性和娱乐性是体育给人们带来的特殊享受,它改变和改善着当今人们的生存和生活方式。

## (三) 促进个体社会化

体育运动是一种社会的行为,人们在活动和比赛中互相交往、相互交流,使个人的人际关系得到改善,社交能力得到提高。体育运动能够教导人基本的生活技能,从初生婴儿的被动体操,到儿童游戏中的跑、跳、攀、爬,以至学会适应社会生活,这些都是后天通过体育活动获得的。人们在体育运动中,都要遵循运动的规则,都要在教师、教练、裁判的训练或监督下有组织地进行,这就逐渐使人们遵守社会规范。人类社会要健康发展,就要使青少年在生长发育过程中、中年人在健康保健过程中、老年人在延年益寿过程中,获取身体健康和体育运动方面的知识,进行健康的体育活动,培养良好的生活习惯。人类社会是一个充满激烈竞争的场所,需要团结和协作精神。竞赛是体育最鲜明的特点,通过竞赛,优胜劣败,决出名次,可以激发荣誉感,鼓舞上进心,有效培养人们的竞争意识和团结协作精神。

## (四) 社会情感

体育的社会情感主要是指体育竞赛的对抗性和竞赛结果的不确定性,引起社会的极大关注,这使得人们产生了各种情绪。例如,中国女排的五连冠、北京两次争办奥运会等,都能使人们体验各种情感波动,使人的情绪得到宣泄。好的体育社会情感可以正面、积极地激励和鼓舞社会向前发展。由于体育运动的群众性、竞技性、观赏性,其他社会活动都无法产生像体育运动那样巨大的社会情感。体育就像一块巨大的磁铁,将人们吸引到一起,共同欢乐、共同宣泄、共同振奋。

## (五) 教育功能

体育是教育的一部分,教育是体育的基本功能。人们参与体育活动的过程,就是一个受教育的过程,从学校、俱乐部、健身中心到训练场和各种活动场所,我们在锻炼中都要接受教师、教练和同伴的传授和指导。体育是学校教育的一个重要组成部分,几乎所有国家都把体育作为教育的内容之一。由于学生正处于生长发育和世界观的形成时期,体育不仅指导和教育学生进行身体锻炼,而且可以对受教育者进行思想政治、意志品质和道德规范的教育。体育是传播价值观的理想载体,这是由它的技艺性、群体性、国际性、礼仪性、竞技性的特点所决定的。体育在培养人们健康、合理的生活方式,集体主义精神,爱国主义精神,吃苦耐劳、顽强拼搏精神等方面有着重要作用。





## （六）政治功能

体育运动能增强人与人之间的交流和交往，是促进人们的友谊和增强团结的重要手段。体育活动能够促进人们的情感交流，增进人与人之间的了解，改善人际关系，共同创造和谐文明的社会环境。客观上讲，体育和政治是相互联系、不可分割的，在任何国家，体育都要服从政治的需要，为政治服务。它主要在两个方面发挥重要的作用：一是国际比赛和国际交流；二是群众体育。国际体育交往，还能够促进国家与国家之间、不同民族之间的相互了解和相互信任，有利于人类社会的和平与发展。国际比赛是反映一个国家国力强弱的窗口，国家的政治、经济、文化、科技往往决定了竞技体育的水平。赢得国际比赛能够振奋民族精神、提高国家威望，使国人扬眉吐气。体育是一种文化交流的工具，它为本国的外交政策服务，通过国际比赛可以沟通国与国之间的关系，促进国家间的友好往来。

## （七）经济功能

体育是人的活动，特别是体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定的物质基础上进行，必然要消耗一定的人力、物力和财力。体育的发展依赖于经济发展，受经济的制约。一个国家的体育运动，尤其是竞技运动的开展状况，反映了这个国家的经济水平高低；体育运动又反作用于经济，体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用，且和商品经济的关系日益密切。因此，与体育活动相关的服装、器材、装备和体育场地设施等就会随之而产生，体育服务等社会行业就必然会出现。体育运动的经济收益有两个途径：一是大型运动会，通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得；二是日常体育活动，体育设施的利用，热门项目的组织和比赛，娱乐体育活动的开展，体育服装、设施、器械的买卖，体育知识咨询都是获取体育经济效益的有效途径。

体育的功能和作用随着社会发展和体育本身的发展也会不断地变化和发展。正确认识和深入研究体育的功能和作用，有助于了解体育在人类社会中的作用和充分地发挥体育的不同功能，使体育更好地为人类社会进步和发展服务。

# 第二节 体育与人的发展

## 一、人的属性

从人本身来讲，人的属性包括自然属性、精神属性和社会属性，人的全面发展应是人的这三个方面的属性都得到充分发展。体育是人全面发展的基础，体育对促进人的自然属性、精神属性和社会属性的发展都具有重要作用。

### （一）人的自然属性

人的自然属性指人作为一个生命有机体的存在，具有肉体特征和生物特征，它是人和人类社会存在的自然基础和前提。人的自然属性是人类得以生存和延续的前提条件，表现在：第一，人是自然界的一部分，人的生存离不开自然界；第二，人要在自然界生存和发展，总是受到自然规律的制约；第三，人与其他动物一样，有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。

### （二）人的精神属性

人的精神属性是作为有意识的存在物所具有的各种属性。人的对象意识、自我意识、思维特性、自觉能动性、主体性、知情意、理性和非理性、精神等，都属于人的精神属性范畴。





### (三)人的社会属性

人的社会属性是指人对社会关系的依赖性。社会性是人最主要、最根本的属性；它是决定人之所以是“人”的最根本的东西，其原因在于：第一，社会性揭示了人区别于其他动物的特殊本质，即人作为高级动物，也具有自然性，是自然界的一部分，生存离不开自然界；人在自然界中生存和发展受到自然规律的支配和制约；都具有食欲、性欲、求生欲等自然欲求。但人还有社会性，而且社会性是人类特有的属性，动物不具有。第二，人的社会性制约着人的自然性。人作为社会性的动物，在进行自然性活动过程中，受社会性的制约，具有鲜明的社会色彩。

## 二、人的属性与体育的关系

### (一)人的自然属性与体育

人的自然属性主要表现在人的生存、繁衍、摄食和各种复杂的生理方面的特征与需要。人类的直立行走阶段为体育的发展埋下了种子。在人类直立行走后，体育对促进人体形态结构的改变发挥了重要的作用。一系列形态结构的改变，促使人类能够更好地适应广阔的平原生活，能够支撑整个身体的重量，并保持身体在直立状态下的平衡性和灵活性，能够进行跑、跳、投掷等与体育有关的、基础的身体活动。

人们普遍认为，随着现代社会的发展，在生活节奏逐渐加快、生活压力逐渐加大的时期，体育能够锻炼人的身体，从而提高生活质量和改善生活方式，是促进人的身心健康发展的—种最有效手段。

### (二)人的精神属性与体育

体育能够促进人的心理健康，即在精神属性方面促进人的发展。心理专家认为，适度的体育锻炼能够促进人体释放一种肽物质——内啡肽，它能够使人获得愉快、兴奋的情绪体验。因此，参加体育锻炼尤其是参加那些自己喜爱的体育锻炼，可以使人振奋精神，产生良好的情绪状态。

### (三)人的社会属性与体育

体育锻炼以其自身的特点对提高人的社会适应性产生积极影响。第一，长期进行体育锻炼，促进了健康，强壮了体格，身体的各个组织系统在中枢神经系统的支配下，承受外界刺激和协调各组织系统的能力得到增强。第二，从事体育锻炼往往是在受外界干扰的环境和条件下进行的，因而这使得机体得到了锻炼，适应能力不断提高。

## 第三节 高等学校体育

### 一、高等学校体育的地位和功能

学校体育是国民体育的基础，学校体育既是学校教育的重要内容，也是学校教育的重要手段。高等学校体育是全面发展教育的重要组成部分；在大学教育中，德育是方向，智育是主体，体育是其他教育的基础；高等学校体育是丰富学生课余文化生活、建设校园社会主义精神文明的需要。

学校体育在全面发展教育中的地位，是由学校体育的功能与社会发展对学校体育的要求所决定的。高等学校体育还具有以下功能。





### （一）身体教育功能

全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，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；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，提高自我锻炼的能力，终身受益。

### （二）德育功能

学校体育是培养集体主义感和大局观、善于处理人际关系的优良品德的教育过程。如竞技体育中，对方犯规时，是毫不计较，还是“以牙还牙”；集体配合不够默契出现失误而导致比赛失利时，是相互鼓励，还是相互抱怨；对裁判员的误判是大方宽容，还是“斤斤计较”；比赛胜利时，是骄横自大，还是认真总结经验、戒骄戒躁等。

### （三）爱国主义教育功能

在体育教学中通过让学生欣赏大型体育运动会比赛，观看我国运动员为国拼搏、为国争光，在赛场上升旗、奏国歌的动人场面，讲述优秀运动员刻苦训练、顽强拼搏的感人事迹，能够激发他们的爱国热情，增强其民族自尊心和自豪感，对学生是很好的爱国主义教育。

### （四）心理品质教育功能

体育运动使人进入一种超凡脱俗的境界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛既能对人的心理品质进行严峻的考验，也能对人的心理素质进行修炼和培养。因此，在体育教学中培养学生的心理品质很重要。

### （五）智能教育功能

体育是促进智力发展的积极因素和手段。通过体育教学和身体锻炼，学生可以学习和掌握一定的体育知识、技能和技术，并使思维力、记忆力、观察力、想象力、创造力等构成智力的各种能力得到发展。因此，作为一种教育的体育运动，在传授知识，培养技能、技巧，增强人的体质过程中，还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

## 二、学校体育的目的和任务

根据我国现代化建设事业对当代大学生身心发展的需求和大学生生理、心理特征，体育的功能及我国的国情，高等学校体育的目的是：培养大学生的体育意识，提高体育能力，养成自觉锻炼的习惯，增强体质，培养良好道德意志品质，为终身体育、毕生事业建立良好的基础，使之成为合格的现代化事业的建设者和接班人。

高等学校体育的任务是：全面锻炼学生身体，使之增强体质，促进健康，提高抵抗疾病与适应环境变化的能力；学习和掌握体育“三基”，激发学生参加体育锻炼的兴趣，使其养成自觉锻炼身体的习惯，提高体育文化素质，为终身体育奠定基础；通过体育对大学生进行思想品德教育，培养他们良好的思想品质和道德风尚，发展体育才能，提高运动技术水平，促进体育运动进一步普及。

## 三、体育与德育、智育的关系

毛泽东在《体育之研究》一文中指出：“体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。”“体者，载知识之车而寓道德之舍也。”可见，体育是教育的组成部分，体育





与德育、智育互相促进，互相制约。

在体育教学过程中往往包含了德育的任务。体育是培养学生道德品质、树立人生观的重要手段。体育活动的丰富多彩吸引了青少年参与到不同的体育运动项目之中，而这些不同的运动项目培养了学生勇敢、沉着、果断、坚定的意志品质。青少年大多乐于参加集体体育活动，在体育活动中通过对组织纪律和规则的遵守，对体育器械设施的爱护，对同伴的帮助，培养了组织纪律性和集体主义精神。体育竞赛的竞争、评比、奖励，能够激发学生的竞争意识，激励学生奋发向上、努力拼搏的精神。比赛的胜与败，不断磨炼学生在胜利面前戒骄戒躁、在失败面前不气馁的思想品质。体育比赛的颁奖，特别是国际大型比赛的颁奖，让参与者、参观者获得精神上的满足，使他们在不知不觉中树立为集体、为国家争得荣誉的责任感。

体育活动是一种积极向上、丰富业余生活的手段，积极参与体育活动，可以防止和纠正学生的不良行为，达到精神文明教育的目的。因此，体育与德育存在有机的联系，并互相促进。

体育与智育之间相互关联、辩证统一，体育对学生的智力发展有着积极的促进作用。

体育锻炼能够增加大脑的重量和皮质厚度。运动技能的学习，使大脑皮层处于积极的活动状态，促进大脑神经中枢的发育，使学生思维敏捷，判断迅速、准确。通过体育活动提高血液的携氧能力，改善大脑供血，提高大脑的工作能力，使学生具有丰富的想象力、良好的记忆力和集中思考的能力。

#### 四、高等学校体育的组织形式

高等学校体育的组织形式主要有体育课、课外体育活动、课余训练和体育竞赛。

体育课按教学的不同任务可分为体育必修课、体育选修课、体育俱乐部课、体育理论课、体育保健课等。课外体育活动主要有早操与课间操、学生体育俱乐部活动、单项体育协会活动和课余体育锻炼。课余训练是指利用课余时间，对部分身体素质好并有体育专长的学生进行系统训练的专门教育。体育竞赛有校内竞赛和校外竞赛。此内容详见《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》。



## 第二章 体育与健康

### 第一节 健康指南

#### 一、健康概述

健康与人类社会的发展息息相关，健康既是人类生存的保证，同时也是人类社会持续发展的一个重要前提。目前，健康是人类全面发展一个不可缺少的目标，也是衡量人类生活质量的一个极其重要的指标。

什么是健康，它包括哪些内容，不同的时代给出不同的答案。长期以来，人们普遍以为健康就是不生病，把健康理解为“无病、无残、无伤”。大多数辞典也认为，所谓健康，即是没有缺陷或疾病，很大程度上是把健康设定于主观范畴内，现在看来这种理解显然是片面的。

人类对健康概念内涵和外延的认识是一个逐步发展的过程，并在与疾病的长期斗争中逐步认识到健康问题不是简单的医学问题，从而开始对健康的概念有了新的理解。19世纪，德国医学家指出：“医学是一门社会科学，是一门小范围的政治学。”但这个观点当时还不被大多数人接受。20世纪30年代，有学者提出“心身医学”的观点，标志着人们对健康问题的认识更进了一步，超出了纯医学的范畴，从心理角度向社会方面延伸。

1948年世界卫生组织在宪章中明确指出，健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格、精神和社会方面的完美状态。这个概念使得健康被赋予了更加丰富的内涵，也使健康与无疾病之间的等号彻底消除。随着时间的流逝，越来越多的人对健康有了全面的新认识。健康是人的一项基本权利；健康是人的生理、心理和社会的人生态度融合的结果；美好的生活环境、积极的人生态度、良好的道德情操和有益的身心活动，形成了健康的生活方式，这是人类社会文明进步的标志，在很大程度上决定了人们的身心健康；而人们的身心健康又有力地促进了社会的文明与进步。

健康概念的扩展，健康内涵和外延的理解与认识，健康研究领域的扩大，拓宽了人们的视野，使得人类重新审视自己的生活方式、生存方式和生存环境。越来越多的人懂得了保护环境的重要性，懂得了爱护野生动物，懂得了人与自然的和谐相处，这其中现代健康观起了不可估量的作用。

1978年9月，国际初级卫生保健大会通过的《阿拉木图宣言》再次重申，健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。并认为，健康是基本人权，达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项最重要的社会性目标，并提出了人人享有基本医疗及卫生保健的权利，这对全球的健康保健领域起到了巨大的作用。一个人只有存在躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面，才算是完全健康的人。可见，健康是多维因素的立体结构，是多因素相互作用的系统概念。