

面向 21 世纪  
普通高等院校课程教材

# 普通高校体育教程

(修订版)

周 平 翟素琴 编著

陕西人民出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

普通 高校体育教程 /周平等编著. —西安: 陕西人民出版社, 2005

ISBN 7 - 224 - 06314 - 2

. 普... . 周... . 体育—高等学校—教材  
. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2005 ) 第 068673 号

## 普通高校体育教程

---

编 著 周 平 翟素琴

出版发行 陕西人民出版社 ( 西安北大街 147 号 邮编: 710003 )

---

印 刷 西安正华印刷科技有限公司

开 本 850mm× 1168mm 32 开 12.5 印张

字 数 320 千字

版 次 2002 年 1 月第 1 版 2006 年 3 月第 2 版第 1 次印刷

印 数 1—2000

书 号 ISBN 7 - 224 - 06314 - 2 / G · 1080

定 价 19.80 元

---

# 前 言

学校体育是教育的重要组成部分，学校体育教学的目的在于增强学生的体质，增进学生的身心健康，使学生德、智、体全面发展，立业成才。普通高校的体育课是大学生的必修课，是学校体育教育的最后阶段。掌握系统的体育理论知识、技术和技能，以及科学锻炼身体的方法，对于培养学生体育能力，养成终身体育锻炼的习惯，以增强体质、促进身心全面健康都有着重要的意义。通过体育教学不仅使学生成为体育锻炼的积极参与者，还要培养学生成为全民健身计划的带动者和指导者。我们根据普通高校体育的发展趋势，以及普通高校体育教学改革的实际情况，特编写了这本《普通高校体育教程》。

在编写此教材的过程中，我们严格按照国家教育部和国家体育总局颁布的有关文件精神，认真贯彻“健康第一”的指导思想，深刻理解普通高校“体育与健康”改革的基本思路，结合多年教学实践和研究体会，选择了大学生喜爱和具有时代感的学科内容，使《普通高校体育教程》更加贴近大学生的实际需要。本教材参考、借鉴了有关兄弟院校编写的教材和研究成果，力求更具科学性、系统性、知识性、实用性和时代感。

本教材分为基础理论（六章）和运动实践（九章），共十五章，随文附有技术动作图解，以便于读者学习使用。

周平编写了基础理论部分共六章。

参加编写运动实践部分的有：周平（篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、游泳），翟素琴（健美操、体育舞蹈、武术）。

在编写该书的过程中得到了兄弟院校有关领导和教师的大力

支持，在此一并表示感谢。

由于时间仓促，水平有限，该书不足之处在所难免，恳请广大体育工作者和读者指正，以便修订完善。

编著者

2006年2月

# 目 录

## 第一篇 基础理论

第一章 体育运动概述.....	( 1 )
第一节 体育的概念、产生和发展.....	( 1 )
第二节 体育的组成.....	( 6 )
第三节 体育的功能.....	( 8 )
第四节 体育在现代社会生活中的地位.....	( 15 )
第五节 现代体育发展特点.....	( 17 )
第二章 普通高等学校体育工作.....	( 21 )
第一节 普通高等学校体育的地位.....	( 21 )
第二节 普通高等学校体育的目的和任务.....	( 24 )
第三节 普通高等学校体育的组织形式.....	( 27 )
第三章 体育锻炼.....	( 32 )
第一节 大学生生理、心理特征.....	( 32 )
第二节 大学生在体育活动中应遵循的规律和关心的问题.....	( 35 )
第三节 体育锻炼对人体全面发展的作用.....	( 37 )
第四节 体育锻炼的特点、原则与要求.....	( 46 )
第五节 体育锻炼的内容与选择.....	( 49 )
第六节 体育锻炼计划的制定与运动处方.....	( 52 )
第七节 体质测定和体育锻炼效果检查与评价.....	( 56 )
第四章 体育运动卫生保健常识.....	( 65 )
第一节 体育运动卫生知识.....	( 66 )

第二节	女大学生体育运动卫生.....	( 69 )
第三节	运动性疾病的预防及其处理.....	( 71 )
第五章	体育运动竞赛.....	( 76 )
第一节	体育运动竞赛的意义、特点和种类.....	( 76 )
第二节	体育运动竞赛的组织领导.....	( 78 )
第六章	体育法规文献.....	( 83 )
第一节	中华人民共和国体育法.....	( 83 )
第二节	学校体育工作条例.....	( 89 )
第三节	全民健身计划纲要.....	( 94 )
第四节	国家体育锻炼标准施行办法.....	( 98 )
第五节	学生体质健康标准 ( 试行方案) .....	( 104 )

## 第二篇 运动实践

第七章	篮球运动.....	( 113 )
第一节	篮球运动概述.....	( 113 )
第二节	篮球基本技术和练习方法.....	( 115 )
第三节	篮球基本战术和练习方法.....	( 134 )
第四节	篮球竞赛规则简介.....	( 142 )
第八章	排球运动.....	( 148 )
第一节	排球运动概述.....	( 148 )
第二节	排球基本技术和练习方法.....	( 149 )
第三节	排球基本战术和练习方法.....	( 164 )
第四节	排球竞赛规则简介.....	( 173 )
第九章	足球运动.....	( 177 )
第一节	足球运动概述.....	( 177 )
第二节	足球基本技术和练习方法.....	( 181 )
第三节	足球基本战术和练习方法.....	( 216 )
第四节	足球竞赛规则简介.....	( 235 )

第十章 乒乓球运动.....	(240)
第一节 乒乓球运动概述.....	(240)
第二节 乒乓球基本理论.....	(243)
第三节 乒乓球基本技术.....	(247)
第四节 乒乓球基本战术.....	(275)
第五节 乒乓球竞赛规则简介.....	(277)
第十一章 羽毛球运动.....	(279)
第一节 羽毛球运动概述.....	(279)
第二节 羽毛球运动基本技术.....	(282)
第三节 羽毛球运动基本战术.....	(297)
第四节 羽毛球竞赛规则简介.....	(299)
第十二章 武术运动.....	(301)
第一节 武术运动概述.....	(301)
第二节 武术基本功和基本动作.....	(302)
第三节 太极拳.....	(308)
第十三章 健美操.....	(323)
第一节 健美操概述.....	(323)
第二节 健美操基本动作.....	(325)
第三节 全国健美操大众锻炼标准.....	(326)
第四节 健美操竞赛规则简介.....	(347)
第十四章 体育舞蹈.....	(348)
第一节 体育舞蹈概述.....	(348)
第二节 体育舞蹈基础知识.....	(350)
第三节 体育舞蹈的基本技术和练习方法.....	(351)
第十五章 游泳运动.....	(364)
第一节 游泳运动概述.....	(364)
第二节 游泳基础技术教学方法.....	(366)
第三节 游泳专项技术教学方法.....	(369)
第四节 游泳竞赛规则简介.....	(388)
主要参考文献.....	(290)

---

# 第一篇 基础理论

---

## 第一章 体育运动概述

### 第一节 体育的概念、产生和发展

#### 一、体育的概念

什么是体育，尽管人们对体育的概念还没有完全统一的认识，但我国体育理论界普遍认为，体育是指人们根据人类社会生产和生活的需要，遵循人体的生长发育规律、身体活动规律以及形成动作技能、提高机体机能的规律，以身体练习为基本手段，结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化娱乐生活目的的一种有意识、有组织的社会活动。

体育源于生活，伴随着社会的进步和发展而演进和发展，它受一定的社会政治、经济的影响和制约，也为一定的社会政治、经济服务。体育已成为现代社会重要的组成部分，并被越来越多的人所喜爱，成为推进社会进程的巨大动力。

#### 二、体育的产生

体育是人类社会特有的一种文化现象。它产生于劳动，其形成经历了一个漫长的历史过程。它萌芽于原始社会，与人类最基

本的生存需要以及早期的生产劳动实践有着直接联系。人类真正的劳动是从制造工具开始，随着能够制造劳动工具的人的出现，原始人群在保证共同利益的劳动中建立了社会集体，从而揭开了整个人类社会的历史。

原始社会，人们生活在极其险恶的自然环境中，迫于谋生和繁衍的需要，原始人利用个人、集体的智慧和力量，从简单到复杂，从一物多用到一物专用，从利用天然工具到制造简单石器，使人类的器官、肌体、思维在劳动中发展起来。随着人们劳动生产经验的积累，劳动工具和技能的改进提高，就需要对年轻一代在劳动中和劳动之余进行各种训练和教育，向他们传授各种知识和技能。于是产生了人类最初的教育，其中也包含有体育的因素，如走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、涉水以及攻防、格斗等，从而表现出体育最初形态的身体活动，成为原始体育在求生本能活动中得以萌生的基础。现代体育的许多项目，追本溯源都是从人类这些基本活动技能发展起来的。现代体育许多项目中仍相当程度地保留了这些原始生产、劳动锻炼的内容，如竞走、跑步、跳高、跳远、投标枪、射箭、游泳、拳击、摔跤等。这些经过原始教育提炼和改进后的身体运动，在维持生存的基础上增加了强身手段，为人类的生存提供了新的保证。可见，体育从问世之初，就是一种教育手段，是一种社会现象。

综上所述，人体在劳动中的活动，可以说是人类最初的体育萌芽形态，这种萌芽形态的体育，是以后体育运动发展和演变的基础，也是体育产生的母体，体育是从人类的生产活动中产生的。

### 三、体育的发展

体育的发展是随着历史的进步和人类对体育需要层次的提高而不断发展的。由于社会生产力的提高，剩余产品的出现，人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。体育的发展同这些方面的发展已有着密切的联系。

在体育的萌芽形态时期，它是人类社会生产劳动的副产品，

还不可能从生产劳动中脱胎出来成为一项独立的社会活动，因为当时的社会经济决定了人们对它的需要仅仅是为了生存，而不是为了锻炼身体。随着物质与生存条件的改变，当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为一旦产生，人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。生存需要萌生了体育，而推进体育向前发展的主要动力是来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素，在当时仅反映了原始人水平很低的需求结构，但就扩大的生活领域而言，为了适应社会发展的需要，却促使一些既不属于生存需要，又高于一般生活技能的活动，以更接近体育的方式发展起来，致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习，改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如，原始人为了表达对神灵的崇敬，通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动；为了表达狩猎成功后的喜悦心情，通过游戏方式而开展的娱乐活动等，都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会，特别是春秋战国时期，由诸侯称霸而引起的战争频繁发生，刺激了军事体育活动的相应发展，随着经济的逐渐繁荣，体育活动的内容增多，民族传统体育逐步形成，体育的社会职能已初见端倪。随着医学的发展，人类的养生之道作为教育的重要内容开始传播。在奴隶社会时期出现了专门的教育机构——学校，体育就列为学校教育的重要内容。

我国封建社会的历史是漫长的，尽管这一阶段的社会变化日趋复杂，但巩固中央集权制，使社会经济、政治和科学文化终于有了显著进步，为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶段、阶层和个人，根据所处的不同社会地位和物质基础，开始选择不同的体育内容和形式，以适应和改变自身的生活方式。譬如，统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式，在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育，专供帝王后妃观赏、消遣；而一般平民百姓，却随都市经济发展，在节日闲时开展游戏性活动，或聚集街头观赏民间艺人的

杂耍表演，以补充其贫乏的文化生活内容；至于封建士大夫阶层，因受封建道德观的严重束缚及佛教、道教、玄学思想的影响，恪守宁静恬淡的生活方式，一般都轻视习武，而热衷棋类、投壶和养生等体育项目，以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

在古希腊，灿烂的文化、发达的哲学思想和教育思想带来了体育在欧洲的盛行。当时的唯心主义哲学家、教育家柏拉图第一个在理论上阐述了体育、德育、智育三者的关系，主张身体、德行和智慧要和谐发展，这使古希腊体育优良传统在奴隶制民主教育与全民发展教育中初露端倪。尤其是古希腊城邦之间军事交战，更加促进了希腊人对体育的重视。公元前 776 年，在人民渴望和平与自由生活的要求下，在奥林匹亚“宙斯神”庙前举办祭祀活动和第一届古代奥林匹克奥运会。以后每隔四年举行一届，共举行了 293 届，每届古奥运会均在能容纳 5 万观众的奥林匹亚运动场举行，由最初短跑一项比赛，逐渐增加了长跑、跳远、标枪、铁饼、角力、五项全能（赛跑、跳远、标枪、铁饼和角力）、拳击、赛马、赛车等运动项目。古代奥运会有力地促进了体育的交流和发展，给人类文化生活增添了绚丽的色彩，它是希腊人民的伟大创举，也是人类文明与进步的巨大文化源泉。

随着罗马帝国的强大和入侵希腊，4 世纪末基督教在希腊升为国教，公元 394 年，笃信基督教的罗马皇帝狄奥多西一世，以异教罪名废止了古奥运会；公元 486 年狄奥多西二世，又下令烧毁奥林匹亚大部分建筑设施，又加上公元 551—552 年两次强烈地震，奥林匹亚宙斯神庙这一具有 1000 多年历史的西方文明就被人祸与天灾彻底埋葬。

1840 年爆发的鸦片战争，英帝国主义和世界列强使中国走上了半殖民地、半封建的社会。“闭关自守”的封闭状态受到来自世界体育整体性发展的冲击，很快引起了中西体育之间的相互交融，欧洲先进的体育文化、体育思想和体育运动项目得以在中

国流传，导致中国体育在近代的第一次历史性转折。在这一时期，世界体育发生了巨大的变化，法国的社会活动家、历史学家和教育家，被誉为“现代奥林匹克之父”的顾拜旦发起了恢复奥运会的倡议，经过他多方奔走和积极斡旋，1894年6月23日在法国巴黎召开具有历史意义恢复奥运会的代表大会，并成立了国际奥林匹克委员会，希腊诗人维克拉斯出任第一任主席，顾拜旦任秘书长，并决定1896年4月在希腊雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。它是世界上声望最高、最庄重、最具权威、最隆重的国际体育盛会，也是比赛规模最大、水平最高和影响最深远的综合性运动会。

在世界人民参与“团结、和平、友谊”的奥林匹克盛会的同时，我们中国正面临着政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实，有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号，在“学西艺、设学校、变科举”的主张下，他们力求进行社会变革，并把体育和“强种保国”联系起来，促进了中国近代体育的初步兴起。新中国成立后，为了迅速改变旧中国的落后面貌，亟待培养德、智、体全面发展的建设人才，于是体育在社会主义建设中的地位和性质发生了根本变化。体育在增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面，作出了重要贡献。时至21世纪，我国处于社会主义初级阶段，限于国民经济的发展水平，虽离现代体育发展目标尚有距离，但优越的社会制度及安定的社会环境，却为体育的发展创造了空前有利的条件。

综上所述，体育在人类社会发展的历史进程中，对于人类的生存、子孙繁衍以及强身健体、延年益寿、教育、军事、娱乐等方面起着相当大的作用。随着科学技术、教育事业的不断进步，体育已逐步发展成为比较完善的具有独立的理论、实践的学科体系，尤其在与生理学、心理学、解剖学、医学、化学、物理、应用数学等学科的交叉和结合中，体育学科得到了飞速发展。通过国际体育友好往来，现代奥林匹克精神的“更快、更高、更强”

和“参与”精神已深入人心。体育在普及和提高两方面，都得到了长足的发展，体育与人们的生活越来越密不可分。体育对改善人类自身的特殊作用也越来越被人们所认识，体育已成为整个人类社会的一种独具特色的文化现象。随着社会的不断发展，体育必将进入更多人的生活。

## 第二节 体育的组成

体育是由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。

### 一、学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，也是全民体育的基础，是国家体育事业发展的战略重点。为了达到教育、教养及发展身体的总目的，不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征，通过体育课程、课余体育训练及课外体育活动这三种基本组织形式，围绕“增强体质”这个中心，全面实现学校体育的各项任务。这种具有培养兴趣、激发热情、鼓励参与、努力争胜的教育作用，对增强体质、增进健康、培养综合素质人才和促进人的全面发展具有重要作用。

随着体育的不断社会化、娱乐化、终身化及竞技体育的发展，从提高学校体育的要求考虑，现代学校体育既要注重增强学生体质的近期效益，又要着眼于将来学生对“享受”和“发展”的需要，即重视包括生物、心理及社会等综合效果，为此，学校体育在充分注意体现现代体育主要特征的基础上，还必须拓宽体育的社会渠道，满足个人体育兴趣和爱好，启发主动参与体育的意识，讲究体育锻炼的科学性和体育锻炼的能力，不断提高体育欣赏水平，并创造条件为国家输送和培养竞技体育人才，以适应当代社会和青年对文化生活日益增长的需要。

### 二、竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础

上，最大限度地挖掘人的体能、智力和运动才能等的综合潜力，以取得优异运动成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞技体育在现代奥林匹克运动会的推动下，国际比赛的项目已有50多种，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。当前，随着竞技水平的不断提高，为了应付日趋激烈的赛场竞争，各国都在广泛采用先进的科学训练方法和手段，以探索人类运动的极限。

随着社会经济的繁荣、生活水平的不断提高，具有竞技体育特点的群众性竞赛活动亦日趋频繁，尽管参加活动的对象和层次水平不同，但还是逐渐向以取胜为目的的方向转移，从而不断扩大了竞技体育的领域。为了发扬奥林匹克精神，在追求“更高、更快、更强”目标的同时，体育竞赛更加具有对抗性、惊险性、艺术性和观赏性，且极易吸引广大观众，故它作为一种极富感染、又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望，促进各国人民之间的友谊和团结等方面，都有着特殊的教育作用。

### 三、社会体育

社会体育亦称大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养生体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残者，活动领域遍及整个社会，乃至家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强、参加人数最多的一项群众性体育活动。它作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以终身化。

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。从世界发展趋势来看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论普及程度或开展规模，都不亚于竞技体育，已大有跃居为第二股国际体育力量的趋向。自《全民健身计划纲要》实施以来，我

国的社会体育正在蓬勃兴起，各种“健康城”、“康复中心”和“健身俱乐部”，以及广场、公园、马路旁、田间空地、花园、楼顶等随处可见，吸引了大批体育消费者和健身者，说明我国全民健身计划已有了广泛的群众基础，得到了充分的落实。

### 第三节 体育的功能

体育的功能就是指体育运动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用和影响。随着社会的进步、生产力的发展和科学技术的不断提高，体育的功能在人们的不断实践中被认识、被开发，并成为人们深入探讨和研究的重要课题。

#### 一、体育的健身功能

“强身健体”是体育最主要的本质功能。体育以身体运动为基本表现形式，由它构成的体育锻炼过程，给予身体各器官系统以一定强度和量的刺激，使身体在形态结构、生理机能和生物化学等方面发生一系列适应性反应。这种“适应性反应”对机体产生的积极性影响，有利于促进健康和增强体质。

#### （一）体育对促进健康的作用

1946年联合国世界卫生组织曾对健康做过如下定义：“所谓健康，不是单纯地指身体无病或不衰弱，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，亦即是指一个完整的状态”。近年来世界卫生组织对健康提出了新的概念：“健康应是在精神上、身体上以及社会上保持健全的状态。”意味着健康不仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、精神方面能迅速完全地适应社会环境，即健康应包括身体健康和精神健康两方面的内容。

身体健康是指良好的生长发育、正常的生理机能及承担负荷后的适宜反应。公元前300年，古希腊伟大思想家亚里士多德有句“生命在于运动”的名言，就深刻寓意了运动对身体健康所起的重要作用。尔后医学和生理学关于“适者生存”的理论，

明确提出：人的健康状况和工作效率，不仅取决于全身各器官、系统的功能和相互协调，而且还取决于整个身体对自然和社会环境的适应能力。经人们长期探索，终于得出这样一个结论：获得对环境的适应能力应是长期锻炼的结果，不同人对环境适应能力的差异，除受制于不同的生活环境外，在相当程度上与体育锻炼息息相关。科学证明，长期从事科学的体育锻炼，采用适宜负荷运动对中枢神经和内分泌系统的良好刺激，能够促进新陈代谢，改善血液循环和呼吸功能，有利于青年人的生长发育和提高机体的抗病能力；可以延缓有机体适应能力的降低，推迟生物体各组织器官结构、功能所发生的退行性变化，使中年人保持旺盛的精力，老年人延年益寿。因此，目前一些经济发达国家，正大力提倡“为生命而跑”“为健康散步”，显示了人们对体育促进健康的高度重视。

心理健康实质是指维持身体健康的一种能力。人们日常都处在“中介状态”下的身体健康，恰似一种不稳定的平衡，总须小心翼翼地加以维系，如果一旦环境稍有变化，或精神受到某些刺激，这种平衡就易被打破，健康状况也会受到不同程度的影响。因此，人们往往把心理健康视为身体的重要支柱而予以充分重视。事实上，人类在健康诊断方面由于忽略了心理与社会因素对身体健康的影响，使得许多医学常规手段，对精神方面引起的疾病束手无策。于是，人们为了解决这一问题，20世纪70年代后期，有人提出生物—心理—社会医学的新模式，强调在健康诊断中包括由社会环境引起的心理活动因素，并把良好的心理调节能力和讲究精神卫生，作为判断心理健康的基础。当然，影响建立这种“基础”的因素很多，但体育所起的作用是至关重要的。体育锻炼可以锻炼人的意志品质，激励人奋发进取，培养人的集体观念，加强人的组织纪律性，协调人际关系，从而促进心理调节能力的提高，及时排除个人性格和心理状态中不健康的因素。由此带来欢愉、轻松和活泼，使个体与环境和谐统一，最终达到

精神健康的目的。

## （二） 体育对增强体质中的作用

体质作为体育科学中的一个基本概念，是指人体的质量，它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素综合的、不断发展的、相对稳定的特征。体质与健康是两个既有联系又有区别的概念。如果把健康作为评价体质状况的起码条件，那么体质则是健康的物质基础。

科学的体育锻炼，不仅有利于人体骨骼、肌肉的生长，促使形态与内脏器官正常发育，而且经常从事体育锻炼，还能提高人体对外界的适应能力，改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能状况，使这些系统的器官，在构造上发生变化，功能上得到加强，从而提高人的“防卫体力”。另外，系统地进行体育锻炼，对提高肌肉力量、耐久力、敏捷性、平衡性、灵巧性及调节能力等基本身体素质所起的作用也是十分明显的。正是因为这些支配人体活动能力的“行动体力”得到发展，使之有可能充分发挥人体的潜在功能，改善人体对环境的适应能力，乃至弥补人体内部许多不健康因素。总而言之，人体在体育锻炼的影响下，最终获得强身健体、调节身心、防治疾病和延年益寿的综合效果。

## 二、 体育的教育功能

教育功能是体育最基本的派生功能，就其作用的广泛性而言，它对人类社会产生的影响，是体育的其他社会功能所无法比拟的。尽管世界各国的社会制度、政治观点和意识形态大不相同，但都十分重视发挥体育在教育中的作用。体育作为一种特殊的社会现象，不仅本身是学校教育的重要组成部分，而且对整个社会产生的影响也是非常深刻的。

### （一） 体育在学校的教育作用

马克思主义有关教育的经典论述，从来都把体育视为学校教