



“十四五”
“十三五”
职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育国家规划教材
“十三五”职业教育国家规划教材
高等职业教育公共课精品教材

现代高职 体育与健康

(上册)

方儒钦 查萍 阮秋容 主编

现代高职体育与健康 (上册)
方儒钦 查萍 阮秋容 主编

定价: 35.00元

ISBN 978-7-5191-1873-0



9 787519 118730 >

教育科学出版社
ESPH



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

出版人: 李东
责任编辑: 王玉栋
责任美编: 刘玉丽
封面设计: [Logo]

出版人 李 东
责任编辑 王玉栋
版式设计 卡古鸟 沈晓萌
责任校对 贾静芳
责任印制 叶小峰

图书在版编目(CIP)数据

现代高职体育与健康. 上册 / 方儒钦, 查萍, 阮秋
容主编. — 北京: 教育科学出版社, 2019. 5 (2021. 7 重印)
高等职业教育公共课精品教材
ISBN 978-7-5191-1873-0

I. ①现… II. ①方… ②查… ③阮… III. ①体育—
高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材
IV. ① G807. 4 ② G717. 9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 076525 号

现代高职体育与健康 (上册)

XIANDAI GAOZHI TIYU YU JIANKANG

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号 市场部电话 010-64989009
邮 编 100101 编辑部电话 010-64981329
传 真 010-64891796 网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作  主点设计

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 版 次 2019 年 5 月第 1 版
印 张 15 印 次 2021 年 7 月第 4 次印刷
字 数 282 千 定 价 35.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。



第一篇

体育与健康概述



第一章

历史中的体育

本章概览

以文化为主线，从历史的视角对中外体育的发展做了梳理和比较。军国民体育的产生与发展对我们影响很大，尤以蔡元培对军国民体育的提倡为代表。现代竞技体育的产生有其深刻的社会背景，并对社会发展产生了巨大的促进作用。“四位一体”的目标体系定位了学校体育发展的新坐标，引领了新时代学校体育的发展方向。

学习目标

- ① 了解体育在人类历史进程中不同阶段的发展状态。
- ② 分析体育与人类社会发展的密切关系。
- ③ 了解军国民体育、竞技体育的概念和内涵，以及产生的背景和发展的趋势。
- ④ 了解“四位一体”的目标体系对学校体育发展的意义。

素养目标

- ① 体会中外古代体育的文化素养与精神内核。
- ② 从军国民体育、竞技体育、“四位一体”目标定位，感悟体育精神与历史传承。

第一节 发展于多元文化中的中外古代体育

史前时代，特别是在原始社会末期，由于生存环境、传统文化的不同，世界各地的民族都创造了内容不同、风格各异的体育活动形式。人类社会进入文明时代之后，这些体育形式进一步发展，并逐渐形成了独特的个性。按地域和其特点划分，体育可以归结为“东方”和“西方”两种主要形态。“东方”以东亚的中国和南亚的印度为代表，其特点是重视医疗保健体育；“西方”则以南欧的古希腊体育为代表，其特点是重视自我表现的竞技运动。封建时期，西方体育受到基督教禁欲主义的影响和阻碍，发展停滞不前，直到文艺复兴运动才恢复生机；而东方体育因受到固有观念的左右，其发展始终没有实质性的突破。17世纪时，随着近代资产阶级在欧洲的发展，西方体育出现了大发展的局面，逐渐占据了世界体育发展的主导地位，同时东方体育的思想和形式对西方体育的发展也产生了影响和促进作用。因此，中外古代体育的发展是东西方思想、文化等相互碰撞、交融的结果。

一、古代中国体育文化

中国古代首先发展的是立国之本的农业，人民希望过着安定平和、自给自足的生活，对于体育竞技的态度是重在参与，并不计较比赛的输赢，参加体育竞赛的最终目的不是争输赢、分胜负、当冠军，而是通过比赛锻炼身体，交流技艺，得到礼的教育。

中国古代的教育思想是德、智、体全面发展，且更加注重道德品质的培养。早在公元前一千多年的西周时期，学校教育的内容就是礼、乐、射、御、书、数的“六艺”。其中，射、御即是军队作战技能等方面的身体训练。到了春秋战国时代，这种全面发展的教育思想在社会上成为主流，作为士阶层的广大人民，把“六艺”作为修身、入仕的必修课程。春秋战国时代战争频发，大多国家崇尚武力，提倡习武，重用军事人才。以孔子为代表的儒家学派的教育标准便是智、仁、勇、艺，其实就是德、智、体的另一种表述。孔子教育学生在课余时间进行多种形式的体育活动，如常会带着他的学生去钓鱼、弋射、登山、演习射礼、郊游等。此外，孔子带着他的学生周游列国，边讲课边实践，长时间的旅行锻炼了学生徒步和驭车的技能。

春秋战国时代的各诸侯国为了扩军备战，通过各种激励和强制措施让人们积极参加体育训练，促进武艺技能的提高。管仲在齐国当宰相时，下令全国推荐“有拳勇股肱之力秀出于众者”出任军队中的下级官吏。吴起为魏国大将时，以长跑来选拔常备军，参选者要携带三天干粮，“日中而趋百里”，达到标准的可以“复其户，利其田宅”。秦国则以能举重物的大力士为奖励标准，“力士任鄙、乌获、孟说皆至大官”。吴国的军师孙

武训练军队,要求士兵穿着全身甲冑,拿着作战兵器,跑完300里路才能休息。魏国上地太守李悝曾颁布“习射令”,规定凡来官府打官司的人,原被告双方先比试射箭,射箭不能中靶的人就是有理也判输,以此来强迫人民都必须学会射箭。

中国古代有一些体育活动是以游戏娱乐的方式开展的。如帝尧时代就有“击壤”的游戏,还有模仿“百兽率舞”的乐舞。晋国人喜爱角力,后来这种两人角力的形式演化为表演的相扑。齐国人多喜欢斗鸡、走犬、蹴鞠,至汉代,蹴鞠发展成为有对抗性的体育竞技项目,还把蹴鞠作为“军中伎巧”的军事训练内容。赵国的人民喜欢击剑,汉代以后,发展成为武术。秦国各地盛行举重,到了汉代,有了扛鼎、举石、抛接大车轮的力士表演。

中国古代的这些体育竞赛都是在礼仪的节制下进行的,不仅进出赛场的行为要受礼仪的制约,培养人按礼仪行事的习惯,而且要以礼仪来制约心理,抑制人争强好胜的天性。儒家在个人修养中,特别告诫正值壮年血气方刚的人,要注意控制好斗心理。《论语·季氏》中就指出“及其壮也,血气方刚,戒之在斗”。古人认为身体运动可以调和血脉,病不得生,只有清心寡欲、品德高尚才能健康长寿,所以提倡以体育运动来达到修身养性的功效。

二、古希腊体育文化

古代的欧洲只有希腊才有体育文化。古希腊一贯以体育竞赛来增强自己的竞争观念,实现强者的梦想。人们崇拜体育竞技场上获胜的英雄,把桂冠、荣誉、金钱等都奖励给体育竞技中的优胜者。公元前8世纪,古希腊出现了以雅典城邦和斯巴达城邦为代表的两种体育教育思想和训练制度。

(一) 雅典的体育

雅典的教育宗旨是使青少年在德、智、体、美几个方面和谐发展,不光要有健壮的身体去冲锋陷阵、冒险革新,还要有文化教养,能经商和从事政治活动。可以说,雅典的教育是培养身体和智力都健全发展、身心同步成长的人。

雅典的儿童7岁入学,除了学习文化以外,每天都要进行身体锻炼。体育教师要带着他们在运动场上或在树林间跑步、跳跃、投石、爬绳、做游戏等,并做一些对身体姿势有要求的体操练习。13岁时,家境富裕的学生便可以升入体操学校,接受专门的身体训练,包括体育竞技、表演性歌舞以及游戏。体操学校一般有树木、水浴、游泳设备,学生在校由教师指导进行跑步、跳跃、掷铁饼、投标枪、摔跤等五项竞技,此外还要学习游泳和打猎。毕业后,贵族子弟还要进入古典学校接受体育竞技训练和文化教育。满18岁的青年人要到士官团接受两年的军事训练,并服从国家需要到军队中去服兵役。如

果没有战争，两年之后可以退役回家从事自己喜欢和适合的职业。总之，他们终身都会进行体育锻炼以保持自己良好的形态。

（二）斯巴达的体育

斯巴达的教育目标是培养绝对服从命令，具有坚忍不拔的意志和刻苦耐劳的精神，勇于牺牲的职业军人。斯巴达教育要求所培养的人智力发展可以一般，身体却要无比健康。

斯巴达的儿童7岁前由家庭抚养，7岁以后统一进入由国家举办的少年团接受严格的军事训练。男孩子由经过挑选的教师负责训练，女孩子则由聪明正直的妇女管理。教师很少教他们读书识字，大多时间是对他们进行身体训练，如进行长途行军、游泳、投掷重物、骑马、摔跤、拳击、赛跑以及做各种球类游戏等。教师平时只给男孩子很少很坏的食物，男孩子们终年光头赤足，穿着极薄的粗布单衣，在寒冷的河里洗澡，晚上睡在芦苇席上。斯巴达教育就是以这样艰苦的条件来培养儿童从小具备坚忍不拔、勇敢顽强的意志品质。

斯巴达青年18岁时被编入军事训练团，接受武装训练。白天大多数时间在练习场上进行五项竞技和拳击训练，晚上参与国境线的巡逻。20岁时正式宣誓成为军人，直到60岁才可以退役回家。

第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育

近代体育是资本主义制度发展及大工业兴起的产物，是作为满足新的社会需要、培养新的人格和精神的手段问世的。资本主义时代的生产方式形成了世界市场，打破了民族间的壁垒，世界历史进入了整体发展的历程，世界各地不同特点的体育运动进入了相互借鉴学习的阶段。

军国民体育源自资本主义国家的军国民教育，主要是在“尊君”“爱国”的口号下，借口培养“军国民”而用专制主义和沙文主义毒害青少年和国民，并强制他们接受军事训练，以培养对外侵略的军队和对内镇压人民的打手。军国民体育思想主张的以军事为体育，虽远离了体育的本质，但有其特定历史阶段的特征。

一、军国民体育思想的引进

鸦片战争以后，中国逐渐由封建社会沦为半殖民地半封建社会，政治、经济、思想

等各方面都发生了深刻的变化,传统的教育观念和教育体系也相应地发生了一系列演变。具有近代民主思想的进步思想家主张变法革新,改革政治,提出了以“师夷长技以制夷”为中心的向西方学习的口号,提出了创办新式学校、学习西方科学知识的思想。清朝政府中一批拥有实权的官员也提出并支持学习西方的洋务运动。中国开办了西方式的新式学堂,冲击了两千多年的封建教育制度。西式学堂开办后,也引进了西方作为军事训练和军事教育的近代体育的某些内容,并把体操规定为学堂的必修课程。中国的学校教育从此开始出现了体育。

我国的军国民体育思想最早是由一批去日本留学的学生直接从日本引进的。1902年,留日学生蔡锷、蒋百里、铁生、飞生等人先后在《新民丛报》《江苏》《浙江潮》等刊物上发表文章,宣扬军国民体育思想。如蔡锷1902年以奋翮生的笔名,在《军国民篇》中提出:“军人之智识,军人之精神,军人之本领,不独限之从戎者”,认为“凡全国国民,皆亦具有之”。蒋百里在《军国民制教育》一文中主张,要扩充军人教育于学校和社会。飞生在《真军人》中甚至提出“非军国民主义无以发公共之观念”。1906年的《学部奏请宣示教育宗旨折》中提出把“尚武”列为宗旨之一,并要求“凡中小学堂各种教科书,必寓军国民主义”,强调学校体育课应以兵式体操为主,“体操一科,稍长者,以兵式体操,严整其纪律,而尤时时勸以守秩序,养威重”。1911年的《请定军国民教育主义案》中提出军国民教育的具体要求:“奏请特颁谕旨,宣布军国民教育主义;通飭高等小学及与之同等以上学堂,一律注重兵式体操;中等以上学堂,一律打靶并讲授武学;各种学堂,体操课一律列为主课。”1912年1月19日,南京临时政府教育部颁布的《普通教育暂行办法》规定,高等小学以上,体操科应注重兵式。1912年7月10日,南京临时政府教育部召开临时教育会议,会议最终确定的教育宗旨是“注重道德教育,以实利教育、军国民教育辅之,更以美感教育完成其道德”。1915年,《大总统颁定教育要旨》中指出:“国何以强,强于民;民何以强,强于民之身;民之身何以强,强于尚武。”而“尚武之道分之为二,曰卫身,曰卫国。合之为一,卫身即卫国,卫国即卫身也”。因此,“今之言国民教育者,于德育智育外,并重体育;使幼稚从事游戏,活泼其精神;稍长进习兵操,锻炼其体格;及至掷球角力,习为常课,运动竞走,时开大会。凡所以图国民之发育者,无所不至。此民之所以能卫其身也”。

中国人是在特定的历史条件下接受军国民教育思想的,这一思想由中华民国成立后的第一任教育总长蔡元培先生提出。

二、蔡元培的军国民体育思想

早在1902年,蔡元培就在《爱国学社章程》中主张“重精神教育,重军事教育而

所授各科学皆为锻炼精神，激发志气之助”。蔡元培后来对军国民的解释是：“军国民主义者，筋骨也，用以自卫。”他认为，军国民教育虽“在他国已有道消之兆。然在我国，则强邻交逼，亟图自卫，而历年丧失之国权，非凭借武力，势难恢复”。同时，他也认为，“所谓军国民教育者，诚今日所不能不采者也”，指出“当民国成立之始，而教育家欲尽此任务，不外乎五种主义，即军国民教育、实利主义、公民道德、世界观、美育是也”，认为“五者，皆今日之教育所不可偏废者也”。蔡元培认为，无论是中国古代“六艺”中的射、御，还是古希腊的体操，都属于军国民主义。所以他说，学校“兵式体操，军国民主义也；普通体操，则兼美育与军国民主义二者”。

蔡元培先生是一个教育家，他对于体育的理解与时俱进，并有独到见解，其军国民体育思想在社会生活的多个方面都有所反映。1916—1927年，蔡元培在担任北京大学校长一职期间，规定学生的课程安排中要有“修身”的内容，其中就包括体育运动在内。他认为，“今经科学发明，人之智慧学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力盛则智力富，身体弱则脑力衰。新教育之所以注意运动，实基于此”。1917年12月8日，北京大学体育会成立并通过《体育会章程》，蔡元培向外界介绍说：“我们校内，有个体育会，每个学生都交体育费，就是要人人都有运动的机会。”1919年秋天，北京大学实行新生入学体格检查，学校增设了一些球类、田径和马术训练的设备，开设了游泳池、溜冰场。1922年5月直奉战争爆发时，北京大学300多名学生加入妇孺保卫团。在蔡元培的主张下，北京大学仿照欧洲各国国民军的组织将保卫团改称为学生军，制定了学生军章程，以锻炼身体、增进军事常识为宗旨。全校共分为6个军，每个军分为3个队，每个队又分为3个排，对学生进行军事训练，要求无论哪个系学生，都必须在学生军和体操两部中认定一部，作为必修的功课，并要用心练习，不能敷衍了事。军事教育、柔软体操和各种球类训练，每周3个小时，为学生正式课程，与其他课程并重。

第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育

史前时代的人类生活中，便已出现以决胜负为特点的原始、古朴的活动形式。此后，这种活动形式经长期发展，内容更加丰富多彩，形式更加成熟，不少项目已略具雏形，为现代竞技体育打下了基础。到近代后，竞赛活动获得了越来越大的独立性，并被定名为“竞技体育”。如今，竞技体育经过不断发展、演进，不仅在理论原则和时间方法上日臻成熟，而且其影响也在不断扩大，成为一种遍及社会各阶层、波及世界五大洲

的特殊的社会文化现象。

从宏观角度看，现代体育是一种超越种族、民族和国家政治、经济、文化传统差异的跨文化的存在；而从超微观角度看，它在一个民族、一个国家或一个有限地域（社区）中，也是一种超越不同性质人群的亚文化差异的普遍存在。

一、现代体育的形成

现代体育是社会发展的产物，它的形成经历了一个发展的历史阶段。谭华在研究中认为，现代体育的形成依赖于五个必要的前提，即在哲学和思想观念上由以上帝即神为中心转为以人为中心；近代实验科学体系的形成；由农业社会向工业社会的转变；现代国家与公民意识的出现；体育活动自身的组织化、规范化趋势。

19世纪的早、中期欧洲教育改革中出现的体操能使人身体各部分按照一定需要进行训练，能培养人的动作技能，具有培养人准确执行命令、行动整齐划一的功效，因此受到欧洲各国的重视。与此同时，各种体操流派在一些欧洲国家形成，并得到迅速传播，其中德国和瑞典的体操为这个时期欧洲体操运动中的两大流派。当体操席卷欧洲大陆之际，海峡对岸的英国却在推行另一种在内容、形式和功能方面都与体操大不相同的、以户外运动和竞技运动为主体的体育活动形式。进入19世纪后，英国的运动项目逐渐增多，田径、足球、橄榄球、游泳、划船等项目都在这个时期出现。

体育运动因其对下一代的体质培养价值而被广泛认识，并被各国引入学校，体育运动领域的理论性探索也由于体育地位的确立而开展起来。这个时代的欧美体育，就其本身发展而言，既是近代西方体育二百多年发展的结果，又是世界现代体育的起点。

19世纪50年代，英国流行的竞技运动已经远播美国和加拿大，竞技体育对满足现代社会的新需要具有独特的功效。它具有资本主义所需要的竞争、平等、拼搏、追求成功、冒险、挑战，依靠努力和奋斗赢得胜利、超越现状等特点，具有追求形体美、追求快速，强调直观性、强调竞争的文化取向。20世纪70年代，德、法等国体育界关于体操与经济孰优孰劣问题的辩论，为英国的竞技运动进入欧洲大陆，并最终在现代体育中取得独立地位扫清了道路。

当然，竞技运动在整个体育中地位的确立并不完全归功于英国人的贡献，英国人只是把一种以争胜负为特点的体育手段的雏形推入近代体育之中，而这一雏形的日臻完善是世界各国人民共同推动的结果。印度、中国、埃及、日本的舞蹈曾为美国舞蹈家路易斯的现代舞提供养料，印度的“普那”游戏在英国被改造为羽毛球后风靡全球，其他如马球、冰球、曲棍球等也都能在非西方的民族中找到其原始发展的影子。

二、竞技体育的传播与发展

竞技体育主要有两个传播渠道：一是由随着殖民扩张浪潮涌向世界各地的西方人（移民、商人、教会人员、军人等）向世界各国的传播；二是在改革旧制度过程中世界各国的自行主动引进。由于各地区的历史条件、社会状况不同，西方竞技体育的传播也呈现出地区性特点。

以在亚洲的传播为例，19世纪前期，部分西方项目，如划船、赛马、田径等已经在东方出现，到19世纪后期，特别是在19世纪末20世纪初，西方运动项目开始了大规模的东进历程，几乎所有重要的西方运动项目都由旅居亚洲的欧洲人传到了亚洲。法国人、英国人以及美国人先后将划船、田径、足球、篮球、排球、乒乓球、高尔夫球、橄榄球传入日本。从19世纪最后10年到20世纪最初10年的20年间，经日本人和西方人的介绍，朝鲜人已经开始参与足球、田径、游泳、自行车、篮球、滑冰、网球等项目。另外，这些西方体育运动项目也在同一时间传入菲律宾和印度。西方各宗教教派在亚洲国家开办的教会学校、基督教青年会，都曾以竞技体育为其体育活动的主要内容，因而对竞技体育的传播起到了突出的作用。

曾任国际体育社会学学会主席的马奎尔（Maguire，1999）提出了全球体育运动化的5个阶段。第一阶段，即现代体育的萌芽阶段，大体是在18世纪，这一时期英国的消遣运动逐渐转化为现代体育。第二阶段，主要是在19世纪，这一时期依据竞赛规则而形成的现代体育进一步定型，但体育的参与者主要是贵族和中产阶级，运动理念强调业余性和理性。第三阶段，大体是在19世纪70年代至20世纪20年代，这一时期多种形式的英国体育运动随着英国殖民运动传播到海外殖民地。第四阶段，大体是在20世纪20—60年代，这一时期美国的现代体育兴起，并以美国的海外军事基地为载体在当地传播发展。第五阶段，大体是在20世纪60年代，这一时期是现代体育发展充满不确定性的时期，其间由于西方体育在世界各地的强势普及并发生变化，其竞赛规则、办赛理念和营销比赛等因素明显地影响了世界体育文化的发展。到了21世纪，罗伯逊（Robertson，2007）提出了“千禧年”阶段，这也意味着现代体育的发展进入了第六个阶段。在这个阶段，罗伯逊对现代体育在全球的发展持更为悲观的态度，认为受政治、经济、社会和文化等因素的影响，现代体育在全球的发展更加充满不确定性。

三、现代竞技体育的特点

竞技体育注重人的全面发展，注重人体本身的价值，更讲究从人的培养上来考虑体育的价值，通过让人在肌肉的运动中、在各种力的交会中去实现完美人体的塑造，进而

实现理想的人生。仇军认为,现代体育的明显表征是:完成了以西方体育为母体的蜕变,建立了世界性体育组织,举办世界比赛,并强势主导着体育的发展;各运动项目规则的制定和完善,形成了全球范围内的体育文化认同,即对比赛规则、规范、形式和风格的认同。现代体育,从早期以业余化、淡化严肃性、娱乐性、公平竞赛等为内涵的体育文化,发展成为以成绩为导向,专业化、标准化、科学化、视觉化等为内涵的体育文化。阿伦古特曼提出现代体育与之前的体育相比,具有世俗化、平等化、专业化、合理化、科层化、量化以及纪录化等七个特点。

四、现代竞技体育发展的问题

(一) 竞技体育的商业化趋势

商品经济的发展已经直接或间接地波及了竞技体育领域,并为竞技体育的发展提供了必要的物质条件,但过度的商品化发展又引发出一系列令人担忧的问题。不少研究者认为,竞技体育正在沦为商业活动的附属物,越来越丧失其本义。

小贴士

受政治影响的1980年莫斯科奥运会

1974年10月,在国际奥委会第75届会议上,经过投票,莫斯科取得了第22届奥运会的主办权,这是苏联所有奥林匹克人多年梦寐以求的盛事。取得主办权后,莫斯科方面高度重视,很快成立了奥运会筹委会,开始了对各项工作的积极准备。据报道,苏联为主办这届奥运会总计耗资约90亿美元,这在奥运会历史上是创纪录的数字。然而,1979年苏联入侵阿富汗使其陷入了被动之中。

美国总统卡特发表声明,如果苏联不从阿富汗撤兵,美国将拒绝参加第22届奥运会,并联合其他国家进行抵制。后来虽经国际奥委会和苏联方面的努力,还是有2/5的国际奥委会成员国拒绝参加,最终只有80个国家参加了此次奥运会,参加的一些国家在入场式上也没有打自己国家的国旗,有些打出自己国家国旗的代表队则没有队员参加入场式。由于参加的成员国较少,此次比赛的成绩也大大缩水。人们评论说,莫斯科奥运会金牌贬值达50%。而作为报复,苏联也联合了十几个国家共同抵制了1984年在洛杉矶举行的第23届奥运会。

（二）政治对竞技体育的干扰

虽然人们一直反对使竞技体育，尤其是国际竞技体育成为政治的附庸，但是两者存在着联系是不争的事实。政治对竞技体育的介入，使国际竞技体育舞台风波不断，这集中体现在奥林匹克运动中。

（三）竞技体育中的种族及性别歧视

竞技体育长期存在着种族歧视问题，这常常是体育纠纷的重要导火索。历史上，美国黑人曾不止一次地把奥运会领奖台当成抗议种族歧视的斗争舞台。体育领域中的种族主义至今未被完全消除。

在竞技体育中，妇女也一直遭受着性别歧视。在一些国家，由于种种原因，妇女参加体育运动仍然受到极大的限制；在体育管理和决策层，女性也没有得到平等的话语权。

（四）竞技体育过分功利化

随着社会市场化的发展，现代竞技体育价值观在当前的背景下越来越表现出功利的色彩。以现代竞技体育的代表奥林匹克运动会为例，20世纪80年代后，“参与比获胜更重要”“重在参与”的奥林匹克美好愿望就已经成为久远的历史。追求“个人主义、英雄主义、民族主义”的奥林匹克运动的现实却清晰可见并根深蒂固。在体育比赛中一味地追求“更高、更快、更强”而不惜违背《奥林匹克宪章》的事件在近几届奥运会上屡见不鲜。兴奋剂、赌球、暴力、让球等事件在一定程度上使部分运动员成为获利的工具，冲击着竞技体育“公平公正”的竞技原则，更进一步导致竞技体育精神价值的失落。

第四节 定位于“四位一体”目标的新体育

一、“四位一体”目标的提出

2018年9月，习近平总书记在全国教育大会上发表重要讲话时指出：“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”这是关于新时代学校体育目标的最新论述，不仅明确了新时代学校体育的重要地位，更指明了学校体育要按照“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意

志”这一“四位一体”目标开展工作，为学校体育教育教学改革和学校体育文化发展提供了根本遵循。

二、“四位一体”目标为学校体育发展提供理论支撑

学科的发展离不开优秀理论的指引，学校体育的创新与发展也离不开优秀体育理论的指导。古代有“六艺”，近代有蔡元培提出的“军国民体育思想”，新中国成立后毛泽东主席把体育思想拓展到德智体美劳全面发展的维度。走进新时代，基于中华民族伟大复兴的历史使命和国际竞争的严峻形势，习近平总书记结合中华优秀传统文化，对学校体育的发展提出了“四位一体”的目标，全面提升了学校体育的价值观，极大丰富了学校体育理论。

三、“四位一体”目标为新时代学校体育指明发展方向

改革开放以来，我国学校体育发展虽然取得了长足进步，但这种进步与社会发展的需求匹配度有待提高。体育课在学校中受重视程度不够、开课率不足、学科边缘化现象普遍存在，而且学生体质健康水平仍须大幅提升。“四位一体”的目标体系明确指向这一矛盾，提出“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课”的要求。

四、“四位一体”目标为学校体育发展提供政策支持

新中国成立以来，党和国家十分重视学校体育的发展，先后制定诸多文件对学校体育的发展进行规范和指导，但在实际落实过程中出现了一些制约学校体育发展的瓶颈。“四位一体”目标的提出，能够推动各级教育部门坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，准确把握体育教育发展面临的新形势、新任务，提供政策支持，破解制约学校体育发展的瓶颈，有力地推动了学校体育的发展。

第五节 建构于新时代体育强国建设的学校体育

一、推行符合新时代的《国家学生体质健康标准》

2019年9月，国务院办公厅印发《体育强国建设纲要》，并推行《国家学生体质健康标准》，建立面向学生的体育运动水平等级标准和评定体系，将促进青少年提高身体

素养和养成健康生活方式作为学校体育教育的重要内容，把学生体质健康水平纳入政府、教育行政部门、学校的考核体系，全面实施青少年体育活动促进计划。在实现第二个百年奋斗目标和中国式现代化进程中，体育发挥着十分重要的作用，要不遗余力推动体育强国事业的建设发展。

二、明确加强和改进新时代学校体育工作的具体要求

在体育强国的建设进程中，学校体育作为其重要组成要素，要做到积极主动改革，实现学校体育在新时代的创新性发展。2020年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》这一文件，再次强调：“学校体育是实现立德树人根本任务、提升学生综合素质的基础性工程，是加快推进教育现代化、建设教育强国和体育强国的重要工作，对于弘扬社会主义核心价值观，培养学生爱国主义、集体主义、社会主义精神和奋发向上、顽强拼搏的意志品质，实现以体育智、以体育心的独特功能。”

学校体育教材体系建设要扎根中国、融通中外，充分体现思想性、教育性、创新性、实践性，根据学生年龄特点和身心发展规律，围绕课程目标和运动项目特点，精选教学素材，丰富教学资源。”

各教育阶段体育课程与创新人才培养相结合，培养具有崇高精神追求、高尚人格修养的高素质人才。职业院校体育课程须与职业技能培养相结合，培养出身心健康的技术人才。

三、推动新时代学校体育，助力职业教育的发展

习近平总书记在党的二十大报告中明确指出“要统筹职业教育、高等教育、继续教育协同创新，推进职普融通、产教融合、科教融汇，优化职业教育类型定位。”为贯彻落实习总书记关于教育、体育的重要论述、全国教育大会和党的二十大会议精神，在“十四五”发展进程中我们要把学校体育工作摆在更加突出的位置，构建德智体美劳全面发展的教育体系。

在新时代，学校体育大有可为，职业院校的体育教育作为重要组成部分，必将发挥其在教育体系中更加重要的作用。

目录

第一篇 体育与 健康概述	第一章	历史中的体育	2
	第一节	发展于多元文化中的中外古代体育	3
	第二节	催生于富国强兵的近代军国民体育	5
	第三节	跃动于竞争表现的现代竞技体育	7
	第四节	定位于“四位一体”目标的新体育	11
	第五节	建构于新时代体育强国建设的学校体育	12
	第二章	人生中的体育	15
	第一节	贯串体育灵魂中的全人教育价值	16
	第二节	外显体育锻炼后的身体促进价值	18
	第三节	渗透体育行为里的心理健康价值	20
第四节	跃动体育交往间的社会促进价值	23	
第二篇 职业体能	第三章	校园中的健康	25
	第一节	每每要践行运动健康的生活方式	26
	第二节	天天要注意健康基础的合理膳食	31
	第三节	刻刻要留心扰乱身心的心理阴霾	36
	第四章	基础体能	40
	第一节	走	41
	第二节	跑	46
第三节	跳	48	
第四节	投	51	
第五节	游	54	

	📍	第五章 职业体能	71
		第一节 职业体能概述	72
		第二节 办公型职业体能：健身健美	73
		第三节 办公型职业体能：形体	84
		第四节 办公型职业体能：瑜伽	93
		第五节 直立型职业体能：跳绳	105
		第六节 运动型职业体能：定向越野	114
		第七节 运动型职业体能：攀岩	123
		第八节 特殊职业体能：爬竿、爬绳、爬梯	131
		第九节 特殊职业体能：浪木与滚轮	133
第三篇	📍	第六章 运动损伤与康复	140
运动康复 与保健		第一节 运动损伤	141
		第二节 运动处方	153
		第三节 运动康复	158
	📍	第七章 膳食与保健	169
		第一节 营养膳食	170
		第二节 体重控制	176
	📍	第八章 健身气功	185
		第一节 易筋经	186
		第二节 五禽戏	192
		第三节 六字诀	200
		第四节 八段锦	204
第四篇	📍	第九章 《国家学生体质健康标准》测试与评价	212
体质测试 与评价		第一节 测试项目及技术动作	213
		第二节 成绩评价标准	216