第 1 章

运动美育理论基础

【学习目标】

通过本章学习，学员应该能够：

1. 描述美育、体育的核心概念与深层内涵，明晰二者的相互关系；
2. 列出运动美的主要类型，建立对运动美的系统认知；
3. 阐释运动美育的多元功能与核心价值，明确其育人意义；
4. 分析运动美育与多学科的关联维度，拓宽运动美育的认知视野；
5. 认识运动美育对公众健康的双重意义与实践价值，树立全面健康观念。

案例导入

十米台上的向阳花——全红婵

2014 年夏，湛江。在迈合村小学的操场上，7 岁的全红婵在跳格子时腾跃的姿态显得格外轻盈灵动——膝盖轻屈发力，身体如弹簧般舒展，落地时脚掌平稳，几乎无声。这份浑然天成的身体控制力，恰好被前来选材的陈华明教练看在眼里。“这孩子的爆发力和协调性都很出色，是练跳水的好苗子。”教练的话，全红婵似懂非懂，只记住“能练出漂亮动作”，便跟着教练走进了市体校。从此十米跳台成为她打磨技术、绽放光彩的舞台。

体校的训练，是把天赋转化为技术的漫长淬炼。凌晨五点半的沙地晨跑，她练的不仅是耐力，更是让肌肉记住每一次发力的节奏；夏天，露天跳板烫得能煎鸡蛋，她用湿毛巾擦过板面就纵身一跃，反复雕琢起跳角度——踝关节绷紧的弧度、脚尖下压的力度，都要透出“剑出鞘”的利落。每天三百次陆上翻腾，她对着镜子校正身体蜷缩的姿态，以确保空中团身像圆规画圈般规整；上百次水上跳跃，即便手掌磨出老茧也要练会“平掌撞水”，只为感受水花轻泛的瞬间。这份执拗，成了她最稳的根基。

家人的牵挂，是她攻克难关的精神支柱。母亲遭遇车祸后常年服药，父亲在果园里干活时总念叨“做事得像果树结果，扎扎实实地才稳”，这些话都刻在了全红婵心里。当时的“207C”（向后翻腾三周半抱膝）动作是块硬骨头，偶尔出现“炸鱼”（失误溅起大水花），她就加练到天黑，肩膀被水拍得红肿，仍盯着水面琢磨。2020 年全

国冠军赛上，13 岁的她凭借一套起跳稳、翻腾疾、入水静的动作，以 28 分的巨大优势夺冠。

在 2021 年东京奥运赛场上，这个稚气未脱的姑娘一夜之间封神。在女子 10 米台决赛中，她的 407C 动作让全场屏住了呼吸——起跳角度刚刚好，空中翻腾时身体像拉满的弓弦，线条利落有力，入水瞬间掌心垂直破面，只泛起一圈直径不过 8 厘米的涟漪，7 名裁判集体亮出了满分。随后，她的 6243D、5253B 动作接连收获满分，最终以 466.20 分的成绩刷新了世界纪录，“水花消失术”成了她专属的标签。

那令世界为之惊艳的“水花消失术”，从来都不是偶然。她每天雷打不动地练 400 次陆上弹床、200 次水上模拟训练，把每个细节都刻进肌肉记忆里：入水时身体近乎垂直水面，手臂紧贴身体形成流畅的线条，指尖触水的瞬间轻轻发力，把水花牢牢压在直径 10 厘米的范围内，飞溅高度不超过 30 厘米，比国际优秀标准还要出色。在空中翻腾时，身体轴线始终笔直，肩膀和髋部同步转动，双腿并拢得没有一丝缝隙，转体误差连 3°都不到。国际泳联的技术分析里记载着，她的起跳角度总能稳定在 85.3°左右，误差不超过 0.5°，入水时产生的水花体积只有常规动作的五分之一。她用日复一日的练习，把“规范”和“精准”都变成了看得见的美。

荣耀的背后，成长的考验正悄然而至。在巴黎奥运周期内，她身高增长了 8 厘米、体重增加 3 公斤，这使得她原本熟悉的动作突然变得陌生，2023 年全国冠军赛上，她的 207C 动作出现失误，走下赛场时，眼泪忍不住掉了下来。关键时刻，国家队教练陈若琳带来了新的方法：用生物力学分析来调整动作细节，依靠“空间锚定训练”找空中的方位感。父亲打电话时所说的那句“自由快乐就好”，让她卸下了心中的包袱。她再度投身于训练，每天加练上百次，把新增的体重变成翻腾的动力。2024 年巴黎奥运会，她不仅和陈芋汐搭档拿下双人 10 米台金牌，更在单人决赛中，用近乎完美的 207C 动作拿到 97.35 分，最终以 425.60 分的成绩成功卫冕，成了中国奥运史上最年轻的三金王。

随着运动生涯推进，全红婵的伤病逐渐累积，2025 年因脚腕旧伤复发，缺席了多项赛事，经历长达 183 天的休战康复期，同时还要应对外界对其身材变化的质疑。面对 2025 年世界杯中连续三次不敌队友的低谷，全运会上为保障身体康复，她不得不放弃个人单项，这些都没让她垮掉。在全运会的女子团体双人 10 米台决赛上，她和搭档王伟莹再现“水花消失术”，将金牌稳稳收入囊中。

从湛江体校沙地上的晨跑少年，到东京赛场上的满分传奇，从巴黎赛场的双金卫冕，到全运会团体领奖台上的笑容，全红婵的成长历程里，藏着对技术的极致追求，藏着发力时的力量之美，翻腾时的韵律之美，更藏着突破困境的坚韧之美。运动的美，从不止于最终的成绩，而在于每一次坚持、每一次突破、每一次和自己的较劲。这朵开在 10 米台上的向阳花，用年复一年的努力证明：所谓传奇，不过是把每个动作都练到极致，让热爱与坚持在跳台与水面之间绽放出最动人的光彩。

（案例资料来源：https://baike.so.com/doc/30091373- 32330853.html ）

第 1 节　美育、体育的概念与内涵及其相互关系

1. 美育的概念与内涵

美育，即审美教育，又称美感教育，即通过培养人们认识美、体验美、感受美、欣赏美以及创造美的能力，使我们具有美的理想、美的情操、美的品格和美的素养。

狭义的美育，极端的定义认为美育专指“艺术教育”；其一般性定义则认为美育涵盖“美感教育”“审美教育”“审美观和美学素养教育”等。广义的美育，有人指出：“真正的美育是将美学原则渗透于各科教学后形成的教育。”

美育定义在由狭义走向广义的过程中夹杂着另一个维度的变化，即由形式美育走向了实质美育。所谓“形式美育”指的是以培养对象的审美素养（如审美观、欣赏美和创造美的能力等）为目标的教育活动。而“实质美育”则以上述目标为手段，追求美育的精神实质：人生的美学趣味和教育的审美境界。强调美育对诗意人生的促进功能已成为现代美育的核心。这样，美育概念就应在从狭义走向广义的同时也实现了由形式向实质转变。

美育实践和美育意识，自古已有之。在中国，刚刚摆脱原始氏族社会的野蛮状态而进入古代文明的西周奴隶制社会，便有周公“制礼作乐”之举，礼是伦理关系的规范与仪式；乐是包括诗、歌、舞在内的综合体艺术。礼乐结合，既是治理国家的法律和制度，又是进行教育的方式。到春秋末期的孔子，把教育从国家政治生活中独立出来，创立了古代教育体系。他以“六艺”——礼、乐、书、数、射、御来教授弟子。乐，实际上就是专门的美育课程。孔子结合音乐、诗歌、舞蹈等艺术部类来阐述他的美育思想，从而奠定了中国古代美育的思想基础。

在西方，古希腊的柏拉图在《理想国》中提出 “音乐教育比其他教育都重要得多”，强调艺术审美对人格塑造的作用；亚里士多德更为全面地总结了艺术审美教育的功能：（一）“教育”、（二）“净化”、（三）“精神享受”。他认为音乐和诗（悲剧）有提高认识、陶冶情感、达成审美娱乐、振奋精神的效用。这些基本观点成为西方古代美育传统的思想基础，产生了深远的影响。以上说明，在中西方的古代教育传统中，虽然都未提出“美育”概念，没有建立美育的独立体系，但在整个教育过程中始终包含着美育的内容，是一种德智体美的全面教育。

现代美育概念的明确提出始于 18 世纪德国哲学家席勒，他在《美育书简》中首次系统阐述了美育的理论体系：“从感觉的被动状态到思想和意志的主动状态这一转变过程，只有通过审美自由这个中间状态才能实现”，是连接自然与自由、感性与理性的桥梁，能够实现人的全面发展。席勒的美育思想奠定了现代美育的理论基础，明确了美育的核心价值在于推动人的精神自由与人格完善，对中国近代美育思想的发展产生过巨大影响。在中国近代，最早把“美育”介绍到中国的是王国维，而真正大力倡导美育并建立中国近代美育体系的人是蔡元培。蔡元培把席勒的美育思想与中国“礼乐相济”的传统融会贯通，他在《教育大辞书》的美育条目中说：“美育者，应用美学理论于教育，以陶养感情为目的者也。”为中国近代美育体系的建设作出了卓越的贡献。

从内涵来看，美育具有多层次性。

感知层面。美育旨在培养个体对美的敏锐感知能力。通过引导个体感受自然之美、社会之美、艺术之美以及运动之美等各类美的形态，提升其对形式、色彩、声音、节奏、韵律等审美要素的感知力，使其能够从日常体验中发现美、捕捉美。

鉴赏层面。美育注重培育个体的审美鉴赏能力。通过传授审美知识、讲解审美标准、分析审美范例，帮助个体理解美的本质、规律与价值，从而形成科学的审美判断，能够区分美与丑、高雅与低俗，提升审美趣味与审美格调。

创造层面。美育的终极目标是激发个体的审美创造能力。在感知美、鉴赏美的基础上，激励个体将审美体验转化为创造性实践，无论是艺术创作、生活美化还是运动表现中的个性化表达，都是审美创造的具体体现，能够实现自我价值的彰显以及精神世界的丰富。

人格层面。美育具有深刻的育人价值，足以促进人格的健全发展。美育通过引导个体去感受美好、追求高尚，净化心灵、陶冶情操，培养个体的仁爱之心、包容之态、坚毅之志，实现感性与理性的和谐统一，达成人格的完善与升华。

美育的载体具有多样性特征，涵盖艺术美育（如音乐、美术、文学、戏剧等）、自然美育（如山川、河流、动植物等）、社会美育（如社会风尚、人际关系、城市景观等）与运动美育（如各类体育活动、竞技运动、身体律动等）等多个维度，其中运动美育以其独特的身体参与性与实践性，成为美育体系中不可或缺的重要组成部分。

2. 体育的概念与内涵

体育，即体育运动，是以身体活动为主要方式，以增强体质、增进健康、促进人的全面发展为目标的社会文化活动。体育的概念有广义与狭义之分：广义的体育涵盖竞技体育、群众体育、学校体育等多个领域，是包含身体锻炼、运动训练、竞赛表演等多种形式的社会活动；狭义的体育特指学校体育，是学校教育的重要组成部分，借助体育教学、课外体育活动、运动竞赛等形式，促进学生身心的全面发展。

体育的起源与人类的生存发展密切相关，原始社会的狩猎、采集、部落战争等活动孕育了体育的原始形态，其最初目的是提升生存技能、增强身体素质。随着社会的发展，体育逐渐脱离了单纯的生存需求而成为兼具健身、娱乐、竞技、教育等多重功能的社会文化现象。现代体育的发展更加注重人的全面发展，强调体育不仅是身体的训练，更是精神的培育、品格的塑造以及社会适应能力的提升。

从内涵来看，体育涵盖以下核心维度：

健身维度。增强体质、增进健康是体育最基本的功能。通过科学有序的身体活动，能够提升人体的心肺功能、肌肉力量、耐力、柔韧性等，改善身体机能，预防疾病，延长寿命，为个体的生存与发展奠定坚实的身体基础。

教育维度。体育作为重要的教育手段，具有独特的育人价值。在体育活动中，个体得以学会遵守规则、尊重对手、承受挫折、开展团队协作，进而培养集体荣誉感、责任感、竞争意识与顽强意志，实现品德修养与心理素质的提升。

竞技维度。竞技性是体育的重要特征之一。竞技体育通过公平竞争的方式，激发人体运动潜能，挑战身体极限，追求“更快、更高、更强——更团结”的目标，不仅能够激发个体的运动热情，更能凝聚民族精神、促进文化交流，展现人类的拼搏精神与进取意识。

文化维度。体育是一种重要的社会文化现象，承载着丰富的文化内涵。不同民族、不同地区的体育项目，反映了当地的历史传统、价值观念以及生活方式，像中国的武术、西方的橄榄球、巴西的足球等都是民族文化的重要载体。体育文化的传播与交流，能够促进不同文化之间的理解与融合，丰富人类的文化生活。

娱乐维度。体育具有鲜明的娱乐性与趣味性。参与体育活动能够让个体释放压力、愉悦身心、享受运动带来的快乐，无论是跑步、游泳等个人项目，还是篮球、排球等集体项目，都能够满足个体的休闲娱乐需求，提升生活质量与幸福感。

3. 美育与体育的相互关系

美育与体育作为全面发展教育的重要组成部分，二者既相互区别，又相互联系，共同促进人的身心全面发展。

1）美育与体育的区别

美育的核心目标在于培养个体的审美能力与人文素养，促进精神世界的丰富与人格的完善，重点在于“以美育人”；体育的核心目标则是增强个体的身体素质与健康水平，提升身体机能与运动技能，重点在于“以体健身”。

美育的实施手段具有多样性，包括艺术欣赏、审美体验、创造性实践等，多以感知、想象、情感等心理活动为主要形式；体育的实施手段主要以身体活动为主，通过具体的运动项目、训练方法、竞赛形式等彰显身体参与和实践体验的主要特征。

美育关注个体的精神世界与审美体验，注重情感的陶冶、心灵的净化与个性的张扬；体育则聚焦个体的身体机能与运动表现，注重身体素质的提升、运动技能的掌握与规则意识的培养。

2）美育与体育的联系

美育与体育都以个体的全面发展为终极目标，并且都是素质教育的重要组成部分。美育致力于培养健全的精神人格，体育致力于塑造强健的身体素质，二者分别从精神与身体两个维度为个体的全面发展提供支撑，缺一不可。正如古希腊哲学家亚里士多德所说：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱”，只有身体与精神的和谐发展，才能实现个体的真正全面发展。

在具体实践中，美育与体育相互渗透、密不可分。体育活动中蕴含着极为丰富的美，如运动员的身体形态美、运动动作美、战术配合美、意志品质美等，这些美的元素能够被个体感知、鉴赏，进而实现美育的目标；而美育则能提升个体对运动美的感知能力与鉴赏水平，激发其参与体育活动的热情，引导其在运动中追求更高层次的审美表达，提升运动表现的质量与水平。在舞蹈、体操等运动项目中，身体的律动、动作的编排、情感的表达，既需要良好的身体素质，又需要较高的审美素养，是体育与美育完美融合的典范。

美育能够为体育的发展提供精神动力与文化支撑。通过美育，个体能够更深入地理解运动的文化内涵与审美价值，增强对体育的认同感与归属感，从而更加主动地参与体育活动；同时，美育能够培养个体的创新意识与审美创造能力，为体育项目的创新以及运动表现的优化提供思路与灵感。体育则能够为美育提供丰富的实践载体与体验场景，推动美育从单纯的艺术欣赏走向更广泛的身体实践领域，使审美体验更加直观、深刻，增强美育的实效性与感染力。在校园体育文化节中，体育竞赛与艺术表演相结合，既展现了体育的竞技之美，又传递了艺术的审美魅力，实现了美育与体育的相互促进、共同发展。

第 2 节　运动美的类型与特征

1. 运动美的概念界定

运动美是指在体育活动与运动实践过程中，通过人体的身体活动所展现出来的各类美的形态以及相应的审美价值，是美的一种特殊表现形式。运动美以人体为核心载体，融合了身体机能、运动技能、意志品质、团队协作等多种要素，既包括外在的形式美，也包括内在的精神美，是形式与内容、感性与理性、个体与集体的和谐统一。

运动美的产生与人类的身体活动密切相关，当人体的运动符合一定的审美规律，能够引发人的愉悦情感与审美体验时，便产生了运动美。运动美不仅存在于竞技体育的高水平表现中，还体现在群众体育、学校体育的日常实践中；既可以是个体运动表现出的独特魅力，又可以是集体运动协作的和谐之美。理解运动美，有助于个体更好地感受体育的魅力，提升参与体育活动的积极性，同时实现审美素养与身心素质的共同提升。

2. 运动美的主要类型

运动美的表现形式丰富多样，结合运动实践的具体特点，主要从以下维度对运动美进行分类。

1）身体形态美

身体形态美是运动美的基础，指人体在运动过程中所展现出来的身体轮廓、比例、线条等外在形式的美，是人体自然美与运动训练成果相结合的产物。身体形态美既包括先天的身体条件，如匀称的五官、协调的肢体比例、健康的肤色等，又包括后天通过体育锻炼所形成的健硕肌肉、优美体态、灵活身姿等。

在不同的运动项目中，身体形态美的表现形式各有侧重：田径运动中的短跑运动员，展现出肌肉线条的流畅与爆发力的美感；游泳运动员的身材修长且匀称，体现出流线型的身体与水的和谐统一（见图 1-2）；体操运动员的体态轻盈、柔韧性强，展现出身体的灵动之美；篮球运动员身材高大魁梧、健壮，彰显出力量与挺拔之美。身体形态美不仅是运动表现的基础，更是健康生活方式的直观体现，能够激发个体对健康体魄的追求与向往。

2）运动动作美

运动动作美是运动美的核心，指人体在运动过程中通过各类动作所展现出来的美，是运动技能与审美规律的完美结合。

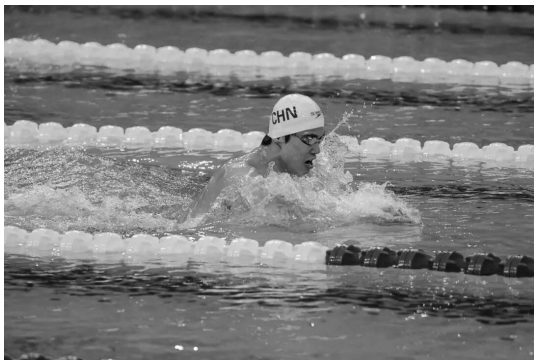

图 1-1　2024 年全国游泳冠军赛（图源　央视新闻公众号）

运动动作美具有四个特点，能够给人带来视觉上的愉悦与精神上的震撼。一是规范性美，指动作符合运动项目的技术要求且准确、标准、到位，例如武术中的招式、体操中的动作编排、舞蹈中的舞步等，都体现了规范性所带来的秩序美；二是协调性美，指身体各部位的动作配合默契、协调一致，展现出人体运动的和谐之美，例如花样滑冰运动员的旋转、跳跃、托举等动作，需要身体各部位精准配合，才能呈现出优美的姿态；三是流畅性美，指动作之间衔接自然、连贯流畅，没有停顿与生硬之感，例如长跑运动员的步伐、游泳运动员的划水动作等都展现出流畅的韵律美；四是创造性美，指运动员在运动过程中根据自身特点与现场情况，做出个性化、创新性的动作表达，例如足球运动员的花式过人、篮球运动员的精彩扣篮等都展现出运动的活力与创意之美（见图 1-3）。

图 1-2　扣篮瞬间（图源　百科）

3）意志品质美

意志品质美是运动美的深层形态，指运动员在运动过程中所展现出来的坚韧不拔、顽强拼搏、永不言弃、勇于挑战等精神品质，是运动精神的核心体现。这种美超越了身体与动作的外在形式，深入到人的精神层面，能够引发人们的情感共鸣与价值认同。

在竞技体育中，意志品质美的表现尤为突出：在面对强大的对手、恶劣的环境、身体的极限时，运动员坚持不懈、顽强拼搏，展现出“不抛弃、不放弃”的精神；在比分落后、形势不利的情况下能够沉着冷静、奋勇直追，彰显出坚韧不拔的意志；在面对失败时，他

们也能坦然接受、总结经验、再接再厉，展现出乐观向上的心态。中国乒乓球队在各类国际赛事中始终秉持着顽强的拼搏精神，无论遇到多大的困难都能够迎难而上、勇夺佳绩，展现出强大的意志品质美；在长跑比赛中，运动员们克服身体的疲劳与生理极限，坚持跑完漫长的赛程，展现出坚韧不拔的毅力和执着追求的精神，这些都是意志品质美的生动写照。

4）团队协作美

团队协作美是运动美的重要形态，指在集体性运动项目中，队员之间相互配合、相互支持、协同作战所展现出来的美，是集体智慧与团队精神的完美体现。它强调个体与集体的和谐统一，注重队员之间的默契配合、责任分担与目标一致，能够有效激发出集体的凝聚力与战斗力。

团队协作美的表现形式丰富多样：一是配合默契美。即队员之间能够心领神会、相互呼应，在运动中做出精准的传球、跑位、掩护等动作，如篮球比赛中的传切配合、足球比赛中的战术跑位、排球比赛中的拦网扣杀等，都体现了队员之间的默契之美。二是责任担当美。即每个队员都能够明确自身的角色与职责，认真完成任务，为集体目标的实现贡献力量，彰显出强烈的责任感与使命感。三是包容支持美。即队员之间能够相互包容、相互支持，在队友出现失误时给予鼓励，在队友遇到困难时伸出援手，营造出团结友爱的团队氛围。四是目标一致美。即全体队员为了共同的目标而齐心协力、奋勇拼搏，不计较个人得失，始终将集体荣誉置于重要地位，展现出强大的集体凝聚力与向心力。例如，中国女排在比赛中所展现出来的“女排精神”（见图 1-3）就是团队协作美的集中体现，队员们相互配合、相互支持、顽强拼搏，为了国家荣誉而共同奋斗，赢得了全世界的尊重与赞誉。

图 1-3　1984 年洛杉矶奥运会中国队击败美国队成为冠军（图源 百科）

5）运动环境美

运动环境美是运动美的辅助形态，指运动开展所依托的场地、设施、自然景观与人文氛围等周边环境所展现出来的美感，能够为运动美增添独特的魅力与氛围。运动环境美包

括自然环境美与人文环境美两个方面。

自然环境美指运动场地周边的自然景观所展现的美感，如在海边举办的沙滩排球比赛（见图 1-4），蓝天、碧海、沙滩构成了优美的自然背景，与运动员的竞技表现相得益彰；在山林间开展的越野跑运动，青山、绿水、绿树环绕其间，让运动者在享受运动乐趣的同时，也能欣赏到自然的美景，获得身心的双重愉悦。

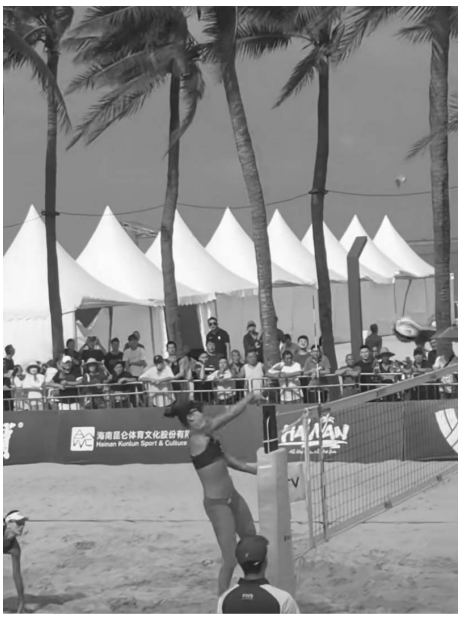

图 1-4　2024 年世界沙滩排球职业巡回赛挑战赛（中国海口站）（图源 视频截图）

人文环境美指运动场地的设施建设、氛围营造、观众互动等人文元素所展现的美，例如现代化的体育场馆，其独特的建筑设计、完善的设施设备，既体现了科技之美，又为运动者提供了良好的运动条件；运动比赛中的观众席，观众们的呐喊助威、文明观赛，营造出热烈且和谐的氛围，为运动者提供了强大的精神支撑；校园体育活动中，师生们共同参与、相互鼓励，展现出积极向上的人文氛围，让运动美更加富有感染力。

3. 运动美的本质特征

运动美作为美的一种特殊形态，既有美的普遍特征，又有自身的独特本质特征，主要体现在以下几个方面。

1）客观性与主观性的统一

运动美是客观存在的，不以人的意志而转移。运动中的身体形态、动作技术、团队协作等要素都具有客观的物质基础，其审美价值是由运动本身的属性所决定的。运动员的身体形态是否匀称、动作是否标准、配合是否默契都是客观存在的事实，能够被人们所感知和判断。

人们对运动美的感知、鉴赏与评价具有主观性。不同的人由于审美观念、文化背景、生活经历、运动经验等方面的差异，对同一种运动美的感受与评价可能会有所不同。有人

喜欢竞技体育的激烈对抗之美，有人则偏爱群众体育的休闲娱乐之美；有人注重运动动作的技术规范性，有人则更欣赏运动表现的个性化创意。同时，人们的审美能力也会影响对运动美的感知，审美能力较强的人能够更深刻地感受到运动美的丰富内涵与深层价值。

运动美的客观性是主观性的基础，没有客观存在的运动美形态，就不会有人们对运动美的主观感知；而运动美的主观性则是客观性的延伸与升华，人们通过主观的感知、鉴赏与创造，能够让运动美更加丰富、更具感染力。二者相互依存、相互统一，共同构成了运动美的完整形态。

2）形式美与内容美的统一

运动美的形式美指运动美所展现出来的外在表现形式，如身体形态的线条、运动动作的节奏、运动场地的布局等，能够给人以直观的视觉愉悦。形式美则是运动美的外在表现，是吸引人们关注运动、感受运动美的重要因素，其遵循着对称、均衡、比例、节奏、韵律等审美规律。体操运动员的动作编排，注重动作的对称与均衡；田径运动员的跑步节奏，展现出鲜明的韵律美；体育场馆的建筑设计，追求比例的协调与形态的美观。

运动美的内容美指运动美所蕴含的内在价值与精神内涵，如运动员的意志品质、团队精神、体育道德等，能够给人以精神上的震撼与启迪。内容美是运动美的核心与灵魂，是运动美具有持久感染力的关键所在。运动员在比赛中所展现出来的顽强拼搏精神、永不言弃的信念，能够激励人们在生活中勇于面对困难、追求理想；团队运动中所体现的协作精神、集体荣誉感，能够培养人们的团队意识与责任担当。

运动美的形式美与内容美是相互依存、不可分割的。形式美是内容美的载体，没有优美的形式，内容美就难以得到充分的展现；内容美是形式美的灵魂，没有深刻的内容，形式美就会显得空洞、缺乏感染力。只有实现形式美与内容美的完美统一，运动美才能真正打动人心，发挥其育人功能。

3）动态性与稳定性的统一

运动美的动态性是其最显著的特征之一。它产生于人体的运动过程，随着身体活动的展开而不断变化、发展，具有强烈的动态感与生命力。无论是运动员的奔跑、跳跃、旋转，还是团队的配合、战术的变化，都展现出动态的美感。这种动态性使得运动美具有强烈的感染力与吸引力，能让人们在感受运动变化的过程中获得持续的审美愉悦。例如，花样滑冰运动员在冰面上的旋转、跳跃、滑行等动作，以不断变化的姿态与节奏展现出动态的韵律美；足球比赛中，球员们的传球、射门、防守等动作与瞬息万变的局势，既让观众们感受到运动的紧张与刺激，同时也能欣赏到动态的协作之美。

运动美的稳定性是指运动美中存在一些相对稳定的审美要素与规律，这些要素与规律不会因运动形式的变化而轻易改变。其中，运动动作的规范性、协调性、流畅性是动作美的稳定标准；运动员的意志品质与团队精神，是运动精神美的核心内涵；对称、均衡、比例等审美规律则是运动形式美的稳定遵循。稳定性让运动美具有可感知、可鉴赏、可传承的特点，人们能够通过学习与实践，掌握运动美的审美标准与创造方法，从而推动运动美的传承与发展。

运动美的动态性与稳定性是相互补充、辩证统一的。动态性体现了运动美的生命力与

创新性，使得运动美能够不断丰富和发展；稳定性则承载着运动美的规律性与传承性，使其能够保持核心价值与审美特质。二者的统一，让运动美既充满活力，又具有深厚的内涵。

4）个体性与群体性的统一

运动美的个体性指运动美能够展现个体的独特魅力与个性特征。每个运动员的身体条件、运动技能、性格特点与审美追求都有所不同，在运动过程中，他们会通过自身的运动表现，展现出独特的个人风格与魅力。篮球运动中，许多优秀选手展现出顽强拼搏的职业精神与鲜明独特的投篮姿势、进攻风格，呈现出极具辨识度的个体特征；体操项目中，不少传奇选手凭借极具创意的动作设计与极具美感的表现形式，在世界体操史上留下经典印记，更有运动员以独创技术完成高难度动作，形成以个人命名的专属体操动作，成为行业典范与历史标杆。运动美的个体性能够激发个体的自信心与创造力，让人们在运动中彰显自我、实现自我价值。

运动美的群体性指运动美能够展现集体的和谐与力量，体现群体的共同价值与精神追求。在集体性运动项目中，个体的运动表现需要融入集体的整体行动中，通过团队的协作与配合，展现出集体的和谐之美与强大力量。无论是中国女排的团队协作还是中国乒乓球队的集体荣誉意识，都诠释了群体性的运动美；还有校园运动会中的集体项目，如接力赛、拔河比赛等，队员们齐心协力、协同作战，展现出集体的凝聚力与向心力。运动美的群体性，不仅能培养人们的团队意识、集体荣誉感与社会适应能力，还能让人们在运动中学会合作、学会包容。

运动美的个体性与群体性是相互依存、相互促进的。个体性是群体性的基础，若没有个体的独特表现，集体的和谐之美就难以展现；而群体性是个体性的延伸，个体在集体中能够获得更大的发展空间与展示平台，从而实现个体价值与集体价值的统一。二者的统一让运动美既能彰显个体的独特魅力，又能凝聚集体的力量，最终推动个人与集体的共同发展。

第 3 节　运动美育的功能与价值

1. 运动美育的核心功能

运动美育作为美育与体育的有机结合，具有独特的教育价值，能够从多个维度促进个体的全面发展，其核心功能主要体现在以下五个方面。

1）审美感知功能

运动美育能够有效提升个体的审美感知能力。运动美以其丰富多样的表现形式，为个体提供了丰富的审美对象，无论是运动员的身体形态、运动动作，还是团队的协作、运动的环境，都能够调动个体的感官，激发其审美感知。通过参与运动美育活动，个体将学会关注运动中的审美要素，如线条、节奏、韵律、协调、力量等，从而逐渐提升对运动美的敏锐感知力，最终从日常的体育活动中发现美、捕捉美。

例如，人们在学习舞蹈的过程中，通过感受身体的律动、动作的节奏与音乐的旋律，能有效提升对身体美、动作美、音乐美的感知能力；在观看竞技体育比赛时，通过欣赏运

动员的精彩表现，能感知到运动动作的精准与力量、意志品质的坚韧与顽强，从而提升对运动美的整体感知能力。这种审美感知能力的提升，不仅能让个体更好地感受运动美，还能迁移到日常生活中，使其更加敏锐地感知自然之美、社会之美与艺术之美，从而丰富其审美体验。

2）审美鉴赏功能

运动美育能够培育个体的审美鉴赏能力。它通过传授运动美的相关知识，讲解运动美的审美标准与规律，引导个体对运动美进行分析、评价与判断，从而提升其审美鉴赏水平。在运动美育实践中，个体能够学习不同运动项目的审美特点，了解运动动作的规范性、协调性、流畅性，掌握团队协作美、意志品质美等鉴赏方法，逐渐形成科学的审美判断。

在体育教学中，教师通过分析优秀运动员的运动表现，系统讲解其动作的技术要点与审美价值，能帮助学生理解运动美的内涵；在组织运动竞赛的观赏活动时，教师通过组织学生进行讨论、评价，能够引导学生从技术、战术、精神等多个维度对运动美进行鉴赏，提升其审美鉴赏能力。这种审美鉴赏能力的提升，能够让个体区分运动美的高低优劣，逐步形成高雅的审美趣味，避免低俗、劣质的审美体验，最终提升整体审美素养。

3）审美创造功能

运动美育能够激发个体的审美创造能力。在感知美、鉴赏美的基础上，运动美育鼓励个体将审美体验转化为创造性实践，通过自身的运动表现，展现个性化的审美表达，最终实现审美创造。运动中的审美创造既包括对运动动作本身的创新与优化，也涵盖对运动形式、运动氛围的个性化设计与营造。

在校园体育活动中，学生可以根据自己的兴趣与特长创编体育舞蹈、设计运动游戏，展现自己独特的审美创意；在竞技体育中，运动员可以在遵循技术规范的前提下，融入自己的个性特点，形成独特的运动风格，例如，乒乓球运动员的独特发球方式、武术运动员的个性化招式等，都是审美创造的具体体现。运动美育所激发的审美创造能力，不仅能够提升个体的运动表现水平，还能向其他领域迁移，激发个体在艺术创作、生活美化等方面的创造性，实现全面的审美发展。

4）人格塑造功能

运动美育具有深刻的人格塑造功能，能够促进个体健全人格的形成。它通过引导个体感受运动美中所蕴含的意志品质美、团队协作美、体育道德美等，能陶冶其情操、净化其心灵、培养其良好的品德修养与心理素质。

在运动美育实践中，个体通过参与体育活动，能够学会遵守规则、尊重他人、承受挫折、勇于挑战，从而培养规则意识、责任意识、竞争意识与合作意识；通过感受运动员顽强拼搏的精神，能够激发个体坚韧不拔、永不言弃的意志品质；通过参与团队运动，能够培养集体荣誉感、包容之心与协作能力。例如，在长跑运动中，个体需要克服身体的疲劳与极限，坚持完成赛程，这一过程能够培养其坚韧不拔的毅力；在篮球比赛中，队员之间需要相互配合、相互支持才能取得胜利，这一过程能够培养个体的团队协作精神与集体荣誉感。运动美育的人格塑造功能，能够帮助个体形成健康的心理状态、良好的品德修养与

完善的人格特质，从而为其未来的发展奠定坚实的基础。

5）身心健康功能

运动美育能够促进个体的身心健康发展，实现身体与精神的和谐统一。从身体层面来看，运动美育是以体育活动为主要载体，通过科学的身体训练，能够提升个体的身体素质，增强体质，改善身体机能，起到预防疾病，增进身体健康的作用。从精神层面来看，运动美育能让个体在感受运动美的过程中释放压力、愉悦身心、缓解焦虑，获得精神上的放松与满足，进而促进心理健康。

在参与慢跑、游泳等运动项目时，个体的身体得到锻炼，心肺功能、肌肉力量等身体素质得到提升；与此同时，运动过程中身体分泌的多巴胺、内啡肽等物质能够让人产生愉悦感，缓解学习与工作带来的压力与焦虑，改善心理状态。此外，运动美育所培育的审美素养与积极心态，能够让个体以更加乐观、豁达的态度直面生活中的困难与挑战，增强心理韧性，实现身心健康的协调发展。

2. 运动美育的核心价值

运动美育的价值具有多维性，既包括个体发展的价值，也包括社会发展的价值；既包含当下的现实价值，也涵盖长远的发展价值。其核心价值主要体现在以下几个方面。

1）个体发展价值

运动美育能够系统培育个体的审美感知、鉴赏与创造能力，让个体学会感受运动美、理解运动美、创造运动美，从而提升其审美素养。这种审美素养的提升，能够丰富个体的精神世界，增强其对美的追求与向往，使其在日常生活中能够发现美、欣赏美、创造美，从而提升生活品质与幸福感。

运动美育将身体训练与审美教育、人格培养相结合，既能增强个体的身体素质，促进身体健康，又能陶冶其情操、培养意志品质、塑造健全人格，促进心理健康。通过运动美育，个体可实现身体与精神的和谐发展，成长为身心健康、全面发展的人。

运动美育中的集体运动项目与团队协作活动，能够培养个体的团队意识、沟通能力、责任担当与规则意识。在集体环境中，个体将学会如何与人相处、协同合作，从而提升社会适应能力。这种社会适应能力的增强，能够帮助个体更好地融入社会、适应社会发展的需求，在未来的学习、工作与生活中取得更好的发展。

运动美育鼓励个体在运动中进行个性化表达与创造性实践，以激发其创新精神与实践能力。通过参与运动美育活动，个体将突破常规、勇于尝试、大胆创新，并将这种创新思维与实践能力运用到运动中以及迁移到其他领域，为其未来的创新发展奠定基础。

2）教育发展价值

运动美育作为素质教育的重要组成部分，丰富了素质教育的内涵与形式。素质教育以人的全面发展为理念，而运动美育则从审美、身体、心理、品德等多个维度促进学生的全面发展，弥补了传统教育中重智育、轻美育、弱体育的不足，让素质教育更加全面、均衡的发展。

运动美育将美育融入体育教育中，改变了传统体育教育过于注重体能训练与技术传授

的单一化模式，形成了“以美育人、以体健身、美体融合”的新型体育教育模式。这种模式能够提升体育教育的趣味性与实效性，调动学生参与体育活动的积极性，让体育教育更加契合学生的身心发展需求，实现体育教育的育人目标。

运动美育拓展了美育的载体与范围，使美育从传统的艺术领域延伸到体育领域，进一步丰富了美育的内容与形式。运动美育与艺术美育、自然美育、社会美育相互补充、相互促进，共同构成了完整的美育体系，能够为学生提供更加多样化的审美体验以及教育机会，推动了美育事业的发展。

3）社会发展价值

运动美育能够培养个体健康的生活方式、积极向上的心态与良好的品德修养，这些个体品质的提升有助于汇聚成健康向上的社会风尚。通过广泛开展运动美育活动，能够引导公众关注体育、参与体育、热爱体育，营造崇尚健康、追求美好的社会氛围，促进社会的和谐发展。

运动美是体育文化的重要组成部分，运动美育能够引导人们通过对运动美的感知、鉴赏与创造，传承与弘扬体育文化中的优秀精神品质，如拼搏精神、团队精神、规则意识以及公平竞争等。这些优秀的体育文化精神能够激励人们在社会生活中勇于拼搏、团结协作、遵守规则、追求卓越，从而为社会的发展提供强大的精神动力。

运动美育能够增强体育的吸引力与感染力，激发公众参与体育活动的热情，进而推动全民健身事业的发展。通过运动美育，能让更多的人感受到体育的魅力，从而养成体育锻炼的习惯，有助于提升全民身体素质与健康水平，为建设健康中国、体育强国奠定坚实的基础。

在国际体育赛事中，运动员所呈现出来的运动美与体育精神，能够激发民族自豪感与爱国情怀，增强民族凝聚力；同时，中国传统体育项目中所蕴含的运动美，如武术、太极等，具有丰富的民族文化内涵，通过运动美育的传承与推广，能够让更多的人了解中国传统体育文化，进而增强文化自信，推动民族文化的传承与发展。

第 4 节　运动美育的跨学科关联

运动美育作为一门兼具交叉性与综合性的教育领域，并非孤立存在，而是与多个学科有着密切的关联。这些学科为运动美育提供了理论支撑、研究方法以及实践路径，同时运动美育也为这些学科的发展提供了新的视角与多元的应用场景。深入探究运动美育的跨学科关联，有助于我们更全面地理解运动美育的内涵与价值，推动运动美育朝着科学化、系统化的方向发展。

1. 与美学的关联

美学作为一门研究美、美感、审美活动及其规律的学科，是运动美育的核心理论基础。运动美育的本质是审美教育，其核心目标在于培养个体的审美能力，而美学则为运动美育提供了丰富的审美理论与方法。

美学中的形式美法则（如对称、均衡、比例、节奏、韵律等）为运动美的评判与创造

提供了基本标准。无论是运动中的身体形态美、运动动作美还是运动环境美等，只有遵循这一法则，才能呈现出优美的外在形式；美学中的审美心理理论，涵盖感知、想象、情感、理解等为运动美育的实践提供了心理学依据，能帮助教育者把握个体在运动审美过程中的心理活动规律，从而制定更加科学有效的教育策略；而美学中的艺术美学、自然美学、社会美学等分支，还为运动美育的内容拓展提供了思路，使其可以借鉴不同美学分支的理论与方法，不断丰富自身的教育内容与形式。

美学的审美鉴赏方法能够帮助个体更好地理解运动美。通过运用美学分析方法，个体可从形式、内容、意境等多个维度鉴赏运动美，深入感受运动美的丰富内涵；美学的审美创造理论能够指导个体在运动中进行创造性实践，将审美理念融入运动表现，实现运动美的个性化表达。同时，运动美育也为美学提供了新的研究对象与实践领域。运动美作为一种独特的审美形态，既丰富了美学的研究内容，又推动着美学理论的发展与创新。

2. 与体育学的关联

体育学是研究体育现象、揭示体育规律的学科，是运动美育的实践基础。运动美育以体育活动为主要载体，体育学为其提供了丰富的运动项目、科学的训练方法与坚实的实践平台。

体育学中的运动解剖学、运动生理学、运动生物力学等学科为运动美的形成提供了科学依据。运动解剖学能够帮助我们了解人体的结构与功能，为运动动作的设计与优化筑牢生理基础；运动生理学能揭示人体运动过程中的生理变化规律，为科学开展运动训练、提升运动表现提供理论支撑；运动生物力学能分析运动动作的力学原理，帮助运动员优化动作技术，展现出更加协调、高效、优美的运动表现。体育学中的体育教学论、体育心理学等学科还为运动美育的实施提供了教学方法与心理指导，帮助教育者更好地组织运动美育活动，激发学生的参与热情与学习兴趣。

体育学中的各类运动项目是运动美育的重要载体。田径、球类、体操、武术、舞蹈等运动项目都蕴含着丰富的运动美，能够为运动美育提供多样化的实践内容；体育学中的运动训练方法、竞赛组织形式等能为运动美育的实施提供实践路径，教育者可以通过体育教学、课外体育活动、运动竞赛等形式，开展运动美育活动，让学生在参与体育活动的过程中感受美、鉴赏美、创造美。同时，运动美育也为体育学的发展注入了新的活力，运动美育强调“以美育人”，能够提升体育教育的育人价值，推动体育学向更加全面、人文的方向发展。

3. 与教育学的关联

教育学是研究教育现象、揭示教育规律的学科，为运动美育的开展提供了教育理论与方法支撑。运动美育作为一种教育活动，其目标、内容、方法、评价等方面都需要遵循教育学的基本规律。

教育学中的全面发展教育理论是运动美育的核心教育理念。该理论强调人的德、智、体、美、劳全面发展，而运动美育作为美育与体育的结合体，能够提升学生的审美素养与身体素质，是全面发展教育中的重要组成部分；教育学中的建构主义学习理论、人本主义学习理论等则为运动美育的教学方法提供了理论指导。建构主义学习理论强调学生的主动建构与自主学习，运动美育可以通过引导学生亲自参与运动实践、自主感受运动美，实现

审美能力的提升；人本主义学习理论聚焦于学生的个体差异与情感需求，运动美育可以根据学生的兴趣爱好、身体条件、审美特点来设计个性化的教育内容与方法，以满足学生个性化发展需求。

教育学中的教学原则、教学方法、教学组织形式能为运动美育的实施提供实践指导。运动美育可以遵循启发性、因材施教、循序渐进等教学原则，运用讲授法、示范法、练习法、讨论法等教学方法，通过课堂教学、课外实践、小组合作等多种组织形式开展教育活动；教育学中的教育评价理论为运动美育提供了科学的评价方法，通过建立多元化的评价体系，对学生的审美能力、身体素质、品德修养等方面进行全面评价，助力学生的全面发展。同时，运动美育也为教育学的发展提供了新的实践案例与研究方向，其跨学科性、实践性等特点能丰富教育学的研究内容，推动教育学理论的创新与发展。

4. 与心理学的关联

心理学是研究心理现象及其规律的学科，为运动美育的实施提供了心理依据与实践指导。运动美育的实施过程是个体心理活动与身体活动相互作用的过程，心理学能够帮助我们把握个体在运动美育中的心理变化规律，从而优化运动美育的实施效果。

心理学中的感知觉心理学能够解释个体对运动美的感知过程。运动美的感知涉及视觉、听觉、动觉等多种感官的协同配合，感知觉心理学能帮助我们揭示不同感官在运动审美中的作用机制，以及个体如何通过感官获取运动美的信息；心理学中的情绪心理学能够揭示运动美育对个体情绪的影响。运动美能够激发个体产生愉悦、兴奋、自豪等积极情绪，情绪心理学能帮助我们了解这些情绪的产生机制与影响因素，从而通过运动美育来有效调节个体的情绪状态；心理学中的人格心理学可为运动美育塑造个体人格提供指导。运动美育通过培养个体的意志品质、团队精神与自信心等，促进人格的健全发展，而人格心理学则为这一过程提供理论支撑，帮助我们厘清运动美育对人格发展的影响路径。

心理学的研究方法为运动美育的研究提供了重要支撑。借助问卷调查法、实验法、访谈法等心理学研究方法，能够深入了解学生在运动美育中的心理状态、审美体验以及人格变化，为运动美育的改革与完善提供实证依据；心理学的心理辅导方法能有效解决运动美育中出现的心理问题。在运动美育实施过程中，部分学生难免会出现自卑、焦虑、畏惧竞争等心理问题，运用心理学的专业辅导方法，可帮助他们调整心态，克服心理障碍，更好地参与运动美育活动。同时，运动美育也为心理学提供了新的研究场景，运动中的审美心理、情绪体验、人格塑造等议题，能丰富心理学的研究内容，推动心理学的进一步发展。

5. 与文化学的关联

文化学是研究文化现象、揭示文化规律的学科，运动美育作为一种文化活动，与文化学有着密切的关联。运动美是体育文化的重要组成部分，承载着丰富的文化内涵，而文化学能帮助我们深入理解运动美的文化价值，明晰其文化传承意义。

文化学中的文化传承理论能指导运动美育做好体育文化的传承工作。体育文化是人类在长期的体育实践中形成的物质财富与精神财富的总和，运动美是其精神内核，通过运动

美育，可将体育文化中的优秀精神品质，如拼搏精神、团队精神、规则意识等，传承给下一代；文化学中的文化多样性理论则能帮助我们理解不同运动项目的文化内涵。不同民族、不同地区的运动项目都折射出当地的历史传统、价值观念与生活方式，运动美育可通过介绍不同运动项目的文化背景，培养学生的文化包容心与文化认同感；文化学中的文化创新理论能指导运动美育推动体育文化创新。运动美育鼓励个体在运动中进行个性化表达与创造性实践，为体育文化注入新的活力，助力体育文化的创新与发展。

文化学的研究方法能帮助我们挖掘运动美的文化内涵。运用文献研究法、田野调查法等文化学研究方法，可深入了解不同运动项目的历史渊源、文化象征与价值观念，为运动美育提供丰富的文化素材；文化学的文化传播理论能指导运动美育高效传播体育文化。运动美育通过课堂教学、课外实践、运动竞赛等形式，可将体育文化传播到更广泛的人群中，提升其影响力与感染力。同时，运动美育也为文化学的发展提供了新的研究对象，运动中的文化现象、文化传承、文化创新等问题能丰富文化学的研究内容，推动文化学的持续发展。

6. 与艺术学的关联

艺术学是研究艺术现象、揭示艺术规律的学科，运动美育与艺术学存在天然的联系。运动美与艺术美都属于美的形态，二者在表现形式、审美规律、育人功能等方面有着诸多相通之处，艺术学能为运动美育提供丰富的艺术资源与审美借鉴。

艺术学中的艺术创作理论能指导运动中的审美创造。艺术创作强调个性表达、情感抒发与意境营造，这些理念同样适用于运动中的审美创造，运动员可借鉴艺术创作的方法，将自己的情感、个性融入运动表现中，展现出独特的运动美；艺术学中的艺术鉴赏理论能帮助个体更好地鉴赏运动美。艺术鉴赏强调从形式、内容、情感、意境等多个维度进行分析与评价，这些方法可迁移到对运动美的鉴赏中，帮助个体深入感受运动美的丰富内涵；艺术学中的各类艺术形式，如音乐、舞蹈、美术、文学等，为运动美育提供了丰富的审美素材。运动中的音乐伴奏、动作编排、服装道具等都可借鉴艺术的表现形式，进一步提升运动美的感染力。

艺术学中的各类艺术技能可以丰富运动美育的内容与形式。例如，音乐能为运动提供节奏支撑与情感氛围，舞蹈能丰富运动的动作形态与审美表达，美术能通过运动场地、服装道具的设计，提升运动的视觉美感；艺术学的各类活动形式能够为运动美育提供借鉴。运动美育可以借鉴艺术表演、艺术展览、艺术竞赛等形式，开展运动美展示、运动创意比赛等活动，以提升运动美育的趣味性与实效性。同时，运动美育也为艺术学提供了创作灵感与表现空间，运动中的身体形态、运动动作、情感表达等都能成为艺术创作的素材，推动艺术的创新与发展。

第 5 节　运动美育对公众健康的意义和价值

随着社会经济的发展与人们生活水平的提高，公众健康问题日益受到关注。健康不仅

仅是指没有疾病，更是身体、心理与社会适应的完好状态。运动美育作为一种兼具健身、美育、育人功能的教育活动，对公众健康具有重要的意义和价值，能够从身体、心理、社会适应等多个维度促进公众健康水平的提升。

1. 对身体健康的意义和价值

运动美育以体育活动为主要载体，通过科学的身体训练，能有效提升公众的身体健康水平，其意义和价值主要体现在以下几个方面。

1）增强身体素质

身体素质是身体健康的核心指标，涵盖心肺功能、肌肉力量、耐力、柔韧性、灵敏度等多个方面。运动美育中的各类运动项目，如跑步、游泳、球类、体操等，能够针对性地提升公众的身体素质。例如，长跑、游泳等有氧运动可有效提升心肺功能，增强耐力；举重、俯卧撑等力量训练可提升肌肉力量；瑜伽、体操等运动则可提升柔韧性与灵敏度。长期参与运动美育活动，公众的身体素质能够得到全面提升，身体机能得以改善，从而增强身体的抵抗力与免疫力，减少疾病的发生。

2）预防慢性疾病

慢性疾病是影响公众健康的重要因素，如高血压、糖尿病、肥胖症、心血管疾病等。这些疾病的发生与缺乏运动、不良生活方式等密切相关。运动美育通过引导公众养成规律运动的习惯，可有效预防慢性疾病的发生。规律的有氧运动能够降低血压、血糖与血脂水平，减少心血管疾病的发病风险；力量训练能够增加肌肉量，提高基础代谢率，有助于控制体重，预防肥胖症；柔韧性训练能够改善关节功能，预防骨质疏松与关节炎等疾病。同时，运动美育所倡导的健康生活方式，如合理饮食、规律作息等，也能为预防慢性疾病提供支撑。

3）改善身体形态

良好的身体形态不仅能提升外在美感，更是身体健康的重要体现。运动美育能够通过科学的运动训练，帮助公众改善身体形态，塑造健美的体形。针对肥胖人群，运动美育可通过有氧运动与力量训练相结合的方式帮助其减脂塑形，优化体型；针对姿势不良的人群，运动美育能够通过针对性的训练，如瑜伽、普拉提等，帮助其矫正不良姿势，塑造挺拔的体态；针对青少年群体，运动美育能够促进其骨骼、肌肉的正常发育，帮助其形成匀称、健美的身体形态。良好的身体形态不仅能提升公众的自信心，还能减少因体态问题引发的颈椎病、腰椎病等各类疾病。

4）提升运动能力

运动能力是指个体完成运动动作、参与体育活动的综合能力，包括运动技能、运动耐力、运动协调性等多个方面。运动美育能通过系统的运动训练与专业的技能指导，帮助公众提升运动能力。例如，在篮球、足球等球类运动中，通过学习传球、射门、防守等技能，可显著提升公众的运动技能水平；在长跑、马拉松等项目中，通过循序渐进的训练，能提升公众的运动耐力；在体操、舞蹈等运动中，通过练习身体的协调与平衡，可提升公众的运动协调性。运动能力的提升不仅能让公众更好地参与各类体育活动，享受运动带来的乐

趣，还能增强其应对日常生活中各类身体活动的能力，提升生活质量。

2. 对心理健康的意义和价值

心理健康是公众健康的重要组成部分，关乎个体的情绪状态、心理韧性与自我认知等多个方面。运动美育能够通过审美体验与运动实践的结合，有效促进公众的心理健康，其意义和价值主要体现在以下几个方面。

1）缓解压力与焦虑

现代社会中，人们面临着工作、学习、生活等多方面的压力，容易产生焦虑、烦躁等负面情绪，进而影响心理健康。运动美育为公众提供了一个释放压力、缓解焦虑的有效途径。在运动过程中，身体会分泌多巴胺、内啡肽等神经递质，这些物质能让人产生愉悦感，从而改善情绪状态；同时，运动中的审美体验，如感受运动动作的流畅美、运动环境的自然美等，能够让公众暂时忘却生活中的烦恼与压力，沉浸在美的享受中，实现精神上的放松与舒缓。例如，在公园中慢跑，感受微风、阳光与花草的自然之美，能够有效缓解工作带来的压力；参与舞蹈类运动，在音乐与律动中释放情绪，能有效缓解焦虑与烦躁。

2）提升情绪调节能力

情绪调节能力是心理健康的重要指标，指个体对自身情绪的感知、表达、控制与管理能力。运动美育能通过引导公众感受运动中的多元情绪，培养其情绪调节能力。在运动美育活动中，公众会经历成功的喜悦、失败的沮丧、挑战的兴奋等多种情绪体验，通过对这些情绪的感知与反思，公众能提升对自身情绪的认知能力；同时，运动美育所培养的坚韧不拔、顽强拼搏等意志品质，能够帮助公众在面对负面情绪时保持积极的心态，主动调节情绪，避免情绪失控。例如，在运动竞赛中，面对暂时的落后，运动员能够通过顽强拼搏扭转局势，这一过程能培养其面对挫折时的情绪调节能力；在日常运动中，坚持完成训练目标，能提升自我激励能力，增强积极情绪的体验。

3）增强自信心与自我认同感

自信心与自我认同感是心理健康的核心要素，关乎个体对自身价值的认知与肯定。运动美育能够通过帮助公众实现运动目标、感受运动之美，增强其自信心与自我认同感。在运动美育活动中，公众通过不断努力，提升运动技能、改善身体形态、克服运动困难，能够获得成就感与自豪感，从而增强自信心；同时，运动美所展现的个体独特魅力与个性特征，能够让公众更好地认识自己、接纳自己，进而提升自我认同感。例如，一个原本不擅长运动的人，通过参与运动美育活动，逐渐掌握了一项运动技能，感受到自己的进步与成长，能够增强其自信心；在团队运动中，个体通过为集体贡献力量，获得队友的认可与尊重，也能有效提升自我认同感。

4）培养积极乐观的心态

积极乐观的心态不仅是心理健康的重要保障，更能帮助个体更好地面对生活中的困难与挑战。运动美育可通过传递运动美中的积极精神，培养公众的积极乐观心态。运动美中所蕴含的意志品质美、团队协作美与拼搏精神等，能够激励公众在生活中勇于面对困难、追求理想、永不言弃；同时，运动美育所倡导的“以美育人”理念，能让公众学会发现生活中的美好、感受生活中的快乐，从而形成积极乐观的生活态度。例如，运动员在比赛中

所展现的顽强拼搏精神，能够激励公众在面对工作与学习中的困难时保持积极的心态，勇于迎接挑战；而参与群众体育活动，与他人共同感受运动带来的快乐，则能让公众感受到生活的美好，进而培养乐观向上的心态。

3. 对社会适应健康的意义和价值

社会适应健康是公众健康的重要维度，指个体能够适应社会环境的变化，与他人和谐相处，参与社会生活并实现自我价值的状态。运动美育能够依托团队协作、规则遵守与社会交往等活动，提升公众的社会适应能力，其意义和价值主要体现在以下几个方面。

1）培养团队协作与沟通能力

团队协作与沟通能力是社会适应健康的核心技能，指个体在集体中与他人协同合作、有效沟通的能力。运动美育中的集体运动项目，如篮球、足球、排球、接力赛等，为公众提供了团队协作与沟通的实践平台。在这些项目中，参与者需要与队友相互配合、相互支持、协同作战，才能实现集体目标；同时，需要通过高效的沟通来传递信息、协调动作、化解矛盾，确保团队的顺利运行。通过参与这些活动，公众学会了倾听、理解与尊重他人，从而提升团队协作与沟通能力，更好地适应社会中的集体生活与工作。

2）增强规则意识与法治观念

规则意识与法治观念是社会适应健康的重要基础，指个体对社会规则与法律制度的认知、尊重与遵守。运动美育中的各类项目都有明确的规则，如比赛规则、安全规则等，公众在参与运动美育活动时，需要严格遵守这些规则，才能保障运动的公平、公正与安全。通过长期参与，公众能够逐渐养成遵守规则的习惯，深化规则意识；同时，运动中蕴含的公平竞争、尊重对手、诚信比赛等理念，能够帮助公众树立正确的法治观念，理解公平、公正、正义的价值，从而更好地适应社会的法治环境。

3）拓展社会交往与人际关系

社会交往与人际关系是社会适应健康的重要体现，指个体与他人建立、维持与发展良好关系的能力。运动美育能够为公众创造丰富的社会交往机会，帮助其拓展人际关系。在运动美育活动中，公众能够通过共同的运动兴趣与爱好结识志同道合的朋友，建立深厚的友谊；同时，运动中的相互鼓励、相互支持与共同进步能够增进人与人之间的情感联系，改善人际关系。例如，参与社区体育活动，能够与邻里之间相互交流、相互帮助，拉近彼此间的距离；加入体育俱乐部、运动社团等组织则可结识不同年龄、不同职业与不同背景的人，拓展社会交际圈子。良好的社会交往与人际关系能够让公众更好地融入社会，获得社会支持，提升社会适应能力。

4）提升社会责任感与公民意识

社会责任感与公民意识是社会适应健康的重要内涵，指个体对社会的责任与义务的认知，以及积极参与社会事务、为社会做贡献的意识。运动美育能够通过培养公众的集体荣誉感、团队精神与公平竞争意识等，提升其社会责任感与公民意识。在团队运动中，公众能够感受到自己是集体的一员，认识到个人行为与集体荣誉息息相关，从而培养集体荣誉感与责任感；运动中的公平竞争、尊重对手、遵守规则等理念，能帮助公众树立正确的价值观，增强公民意识；同时，运动美育所倡导的健康生活方式与环保理念，能引导公众关

注社会公共利益，积极参与社会公益活动，为社会的发展做出贡献。例如，参与公益体育赛事、环保运动活动等，能够让公众在运动中践行社会责任，提升公民意识。

4. 对健康生活方式养成的意义和价值

健康生活方式是公众健康的根本保障，涵盖规律运动、合理饮食、规律作息、良好心态等多个方面。运动美育能够通过引导公众感受运动美、参与运动实践，帮助其养成健康的生活方式，其意义和价值主要体现在以下几个方面。

1）激发运动兴趣，养成规律运动习惯

规律运动是健康生活方式的核心要素，但很多人由于缺乏运动兴趣，难以长期坚持规律运动。运动美育能够通过展现运动美的魅力，激发公众的运动兴趣，使其从运动中获得快乐与满足，从而主动参与运动，逐步养成规律运动的习惯。运动美育注重运动的趣味性与审美性，通过提供多样化的运动项目、个性化的运动设计与艺术化的运动表达，让运动不再是枯燥的体能训练，而是充满乐趣与美感的体验过程。例如，将音乐、舞蹈融入运动中，形成富有韵律感的运动形式；设计趣味运动游戏、运动竞赛等活动，提升运动的趣味性。通过这些方式，能够激发公众的运动兴趣，使其主动参与，逐渐养成规律运动的习惯。

2）引导合理饮食，树立健康饮食观念

合理饮食是健康生活方式的重要组成部分，与运动相结合，能够更好地促进身体健康。运动美育能够通过普及健康饮食知识、引导公众树立健康的饮食观念，帮助其养成合理饮食的习惯。在运动美育活动中，教育者可以向公众讲解运动与饮食的关系，例如运动前后的饮食注意事项、不同运动项目的营养需求等，帮助公众认识到健康饮食的重要性；同时，运动美育所倡导的“美”的理念也能够延伸到饮食中，引导公众在追求营养均衡、搭配合理的同时注重食物的外观美感，养成健康的饮食习惯。鼓励公众选择新鲜、天然、营养丰富的食物，避免高油、高糖、高盐的食物；注重饮食的色彩搭配与造型设计，让饮食既健康又美观。

3）调节生活节奏，养成规律作息习惯

现代社会中，很多人由于工作繁忙、生活压力大，存在作息不规律的问题，影响了身体健康。运动美育能够通过引导公众合理安排运动时间，调节生活节奏，帮助其养成规律作息的习惯。规律运动能够调节人体的生物钟，改善睡眠质量，让公众更容易入睡，提高睡眠质量；同时，运动美育所倡导的平衡生活理念，能够引导公众合理分配工作、学习、运动与休息的时间，避免过度劳累，以保持生活的平衡与稳定。例如，鼓励公众在早晨或傍晚进行运动，既能提升运动效果，又能调节一天的生活节奏；通过运动缓解工作压力，改善情绪状态，让公众更好地放松身心，养成规律作息的习惯。

4）营造健康氛围，促进家庭与社会健康发展

健康生活方式的养成不仅需要个体的努力，还离不开家庭与社会的支持。运动美育能够通过营造健康向上的运动氛围，促进家庭与社会的健康发展，为公众健康生活方式的养成提供坚实的环境支撑。在家庭中，开展家庭体育活动，如一起跑步、打球、散步等，能够增进家庭成员之间的感情，让健康生活理念成为家庭的共同追求；在社会中，广泛开

展运动美育活动，如社区体育节、全民健身体育赛事等，能够营造崇尚健康、追求美好的社会氛围，让健康生活方式成为社会的主流风尚。家庭与社会的健康氛围能够相互影响、相互促进，为公众健康生活方式的养成提供强大的支持与保障，从而推动全民健康水平的提升。

本章小结

本章作为运动美育的理论开篇，系统构建了运动美育的基础认知框架，围绕“是什么、有什么、关联什么、价值何在”四大核心问题展开。首先，通过界定美育与体育的概念及内涵，厘清了二者“相互渗透、辩证统一”的关系——美育为体育注入精神内核与审美维度，避免体育陷入单纯的技能训练；体育则为美育提供鲜活实践载体，让审美教育从抽象理论走向具象体验。

在此基础上，本章进一步剖析了运动美的多元类型与本质特征，运动美既涵盖竞技运动的力量美、速度美、技巧美，也包括大众健身的和谐美、韵律美，还涉及运动场景的环境美、氛围美，其核心特征体现为客观性与主观性的统一、功利性与非功利性的融合、动态性与静态性的交织。

随后，本章从功能与价值维度出发，明确运动美育不仅具有提升审美感知、培育审美趣味、塑造健全人格的核心美育功能，还兼具增强体质、传承体育文化、凝聚社会共识的延伸价值。同时，本章强调运动美育的跨学科属性，其与美学、体育学、教育学、心理学、社会学等多学科深度关联，跨学科视角为运动美育的理论深化与实践创新提供了多元支撑。

最后，本章聚焦运动美育对公众健康的独特意义，指出其突破了传统健康观中“生理健康”的单一维度，实现了对“生理—心理—社会适应”三维健康的全面赋能，通过审美体验缓解心理压力、规范运动行为、培育健康生活方式，为全民健康战略的推进提供了重要助力。整体而言，本章内容为后续运动美育的实践路径、实施策略等内容的展开奠定了坚实的理论基础，明确了运动美育在新时代美育体系与健康中国战略中的重要定位。

思考题

1. 相较于传统体育训练，运动美育在提升公众健康素养方面有哪些独特优势？

2. 请选择运动美育的 1—2 个关联学科，分析该学科理论对运动美育实践的具体指导作用。

3. 请结合自身运动体验，识别一项运动中包含的 3 种以上运动美类型，并说明这些运动美如何影响你的运动参与意愿与审美体验。

4. 结合健康中国战略背景，论述运动美育在推动全民健康从“生理健康”向“全面健康”转型中的角色与作用。

5. 请为初中生设计一个简单的运动美育实践方案框架（需体现运动美的类型、美育功能及健康价值），并说明设计依据。

即测即练

自学自测　 　扫描此码

本章微课

微课视频 1