



体育与健康

——高职体育教程

蔡丽娟 侯合金 主编



化学工业出版社



体育与健康

——高职体育教程

蔡丽娟 侯合金 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

体育课程是高职院校学生的必修课，本书在公共体育课程教学计划内容的基础上，着重介绍了各个运动项目的起源和发展、技术要领以及规则等方面的知识，并且增选了一些学生喜爱的运动项目进行介绍。本书强调体育对人的身心健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。

本书可作为普通高职院校体育教学之教材，也可供广大体育爱好者学习使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/蔡丽娟, 侯合金主编. —北京: 化学工业出版社, 2016. 2

高职体育教程

ISBN 978-7-122-26098-7

I. ①体… II. ①蔡…②侯… 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. ①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 013135 号

责任编辑: 闫敏 杨菁

文字编辑: 张春娥

责任校对: 吴静

装帧设计: 张辉

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 三河市延风印装有限公司

787mm×1092mm 1/16 印张 9 $\frac{1}{4}$ 字数 221 千字 2016 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究



Foreword

前言

为了更好地落实国家《关于加强青少年体育、增强青少年体质的意见》以及教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教育〔2006〕16号）的指示精神，加强高职高专院校体育教材建设，我们编写了这本书，力求满足不同性别、不同体质以及将来从事不同职业的学生们的要求，体现高职高专院校办学特点，突出学生的个性发展和能力培养，成为学生学习体育和坚持终身体育锻炼的指导性用书。

本书的理论篇力求“以人为本”、简明通俗；实践篇力求易学易练，实用性、趣味性强；拓展篇突出时代性、职业性，涵盖广泛。本书的主要特点如下。

1. 思想性强。本书突出“健康第一”的思想，本着“以人为本”理念，围绕体育与健康的关系、营养、医疗保健等进行阐述，使学生充分认识到体育锻炼的益处和重要性。

2. 实用性强。针对高职高专院校职业岗位对身体素质的实际需求，对学生不同职业体能训练进行了详细介绍。同时也强化职场的“工学结合”，教会学生因地制宜、就地取材，利用身边的设施进行健身活动。

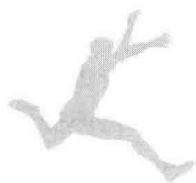
3. 结构合理。内容丰富、恰当，符合学生的认知规律，便于学生课外自主练习。

4. 版式新颖。本书版式活泼，图文并茂，通俗易懂。

本书由蔡丽娟和侯合金担任主编，姚慧敏、刘伟东、曹会君参加了编写。写作分工如下：蔡丽娟负责第一章、第二章、第三章、第七章、第八章的编写，侯合金负责第四章的编写，刘伟东负责第五章的编写，姚慧敏负责第六章的编写，曹会君负责第九章的编写。书稿编写过程中得到了天津渤海职业技术学院的大力支持，在此表示衷心感谢。

由于水平和能力有限，疏漏之处在所难免，恳请读者提出宝贵意见和建议。

编者



Contents

目录



上篇 理论篇

第一章 体育与健康	2
第一节 健康的概述	2
一、现代健康观	2
二、影响健康的因素	4
三、健康的生活方式	5
第二节 体育概述	5
一、体育的概念	5
二、体育的产生	6
三、体育的主要功能	6
第三节 体重控制和合理饮食	7
一、减肥常识	7
二、均衡营养, 对抗肥胖	8
第四节 高职院校的体育与健康教育	8
一、高职院校体育与健康的任务	8
二、高职院校体育的目标	8
第五节 实现体育目标的基本途径与要求	9
一、体育与健康课程	9
二、上好体育课	10
三、课外体育活动	10
四、现代人的终身体育意识	11
第二章 体育锻炼的科学规律	12
第一节 体育锻炼的基本原理与基本原则	12
一、体育锻炼的益处	12
二、体育锻炼的基本原理	12
三、体育锻炼的基本原则	13
第二节 体育锻炼的基本内容与方法	14
一、体育锻炼的基本内容	14
二、体育锻炼内容的选择	15
三、体育锻炼的方法	16
第三节 体育锻炼的注意事项	17
一、选择适宜的环境锻炼	17

二、体育锻炼,贵在坚持	17
三、了解自己的体质、健康状况和锻炼动机强度	18
四、体育锻炼的个人卫生	19
第四节 运动处方	20
一、运动处方的概念	20
二、运动处方的主要特点	20
三、运动处方的种类与制定程序	20
四、运动损伤产生的原因	21
五、运动损伤的预防	22
六、常见运动损伤的处置	22
七、运动损伤的急救	24
第三章 提高运动能力	27
第一节 提高奔跑能力	27
一、跑的分类	27
二、短跑练习的方法	27
三、中、长跑练习的方法	28
第二节 提高跳跃能力	29
一、跳跃的分类	29
二、提高水平速度练习	29
第三节 提高投掷能力	30
一、投掷的分类	30
二、高“预动”速度练习	31

中篇 实践篇

第四章 田径运动	33
第一节 田径运动概述	33
一、田径运动概念	33
二、田径运动项目	33
第二节 跑	34
一、短跑	34
二、接力跑	36
三、中长距离跑	37
四、跨栏跑	38
第三节 跳跃	39
一、跳远	39
二、跳高	40
第四节 投掷	43
一、推铅球	43
二、掷铁饼	45
三、掷标枪	46

第五章 球类运动	49
第一节 篮球运动	49
一、篮球运动概述	49
二、篮球运动基本技术	50
三、篮球的基本战术	53
第二节 排球运动	60
一、排球运动概述	60
二、排球的基本技术	61
三、排球运动基本战术	65
第三节 足球运动	70
一、足球运动概述	70
二、足球运动基本技术	71
三、足球运动基本战术	74
第四节 乒乓球运动	76
一、乒乓球运动概述	76
二、乒乓球运动基本技术	76
三、乒乓球运动基本战术	79
第五节 羽毛球运动	79
一、羽毛球运动概述	79
二、羽毛球运动基本技术	80
三、羽毛球主要打法和战术简介	84
第六节 网球运动	86
一、网球运动概述	86
二、网球运动基本技术	86
三、网球运动基本战术	89
第六章 游泳运动	93
第一节 基本知识与技能	93
一、游泳的分类	93
二、熟悉水性	93
第二节 竞技游泳	96
一、蛙泳	96
二、自由泳	98
三、仰泳	100
四、蝶泳	102
第三节 实用游泳	104
一、踩水	104
二、潜泳	105
三、侧泳	106
第四节 水上救护	107
一、野外溺水的原因	107

二、水上救生·····	107
三、岸上急救·····	111
四、安全游泳的原则·····	112

下篇 拓展篇

第七章 形体运动 ·····	115
第一节 形体健美的标准 ·····	115
一、形体健美的客观标准·····	115
二、身体成分的测量与评价·····	115
三、形体健美锻炼的方法·····	116
四、针对腹部、腰部、臀部、腿部锻炼的有效练习方法·····	117
第二节 健美操运动 ·····	118
一、健美操新兴运动项目简介·····	119
二、健美操的锻炼价值·····	119
三、健美操基本徒手动作·····	121
四、健美操组合动作·····	123
第八章 休闲运动——瑜伽 ·····	124
一、瑜伽概述·····	124
二、瑜伽基本技术·····	124
三、动作组合练习·····	126
第九章 体育舞蹈 ·····	129
第一节 体育舞蹈步型规范 ·····	129
一、姿态与手的作用·····	129
二、开步和并步·····	130
第二节 体育舞蹈基本动作简介 ·····	131
一、华尔兹·····	131
二、布鲁斯·····	131
三、探戈舞·····	132
四、吉特巴·····	132
五、狐步舞·····	132
六、快步舞·····	132
七、伦巴·····	133
八、恰恰恰·····	133
附录 ·····	134
参考文献 ·····	138

上篇 理论篇



第一章

体育与健康



学习提示：

健康是生命之本、幸福之源，是事业成功的阶梯，更是提高民族素质的保证。

体育锻炼是促进健康最积极、最有效的手段和方法。

通过本章的学习，了解体育基本知识以及现代健康观和体育对健康的影响，有目的地进行体育锻炼，培养健康的生活方式，以达到身心健康、全面发展的目的。

第一节 健康的概述

在人类历史长河中，健康，从古至今都是人们极为关注的焦点之一。一个人从出生、生长发育、成年到衰弱的一生时光里，生命的轨迹逐渐由兴到衰、由强到弱，这是人类不可抗拒的自然规律。这其中，健康状况的好坏影响着人的一生。人们如果能在日常生活中形成健康的生活方式——合理饮食，适当运动，保持良好心态，则健康长寿绝不是“空中楼阁”。

一个人要养成健康的生活方式与习惯，在年轻时就应该从点滴积累、积少成多，这是构成人一生健康和幸福的基石。在西方，白领们透支金钱，储蓄健康，贷款买车，旅游保健。对于人们的健康观念，在今天科学发达的时代，应该进行正视，及早给予引导与执行。进入高度发达的现代社会，在文明和谐的国度里，人们应享受健康生活带来的无穷乐趣，应该更注重追求生活与健康的质量，并更加深刻地感受到生命的可贵，进而珍惜生命，重视健康。

健康与长寿，永远都是人类最美好的愿望与追求！

一、现代健康观

（一）健康的定义

从古至今，人们对健康有着不同的解释。以往，由于受传统观念和世俗文化的影响，往往将健康单纯地解释为“无病，无残，无伤”。早在古希腊时代，医生就相信健康是身体的完全平衡。

健康是指一个人在身体、心理和社会等方面都处于良好的状态，它包含了身体的健康和心理的健康。

然而，随着社会的发展和科学技术的进步，人们完全突破了原先的思维模式，对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织提出：健康的概念，不仅仅是指没有疾病，应是拥有宽阔的胸怀，养成一种活泼、热情、开朗、合群的性格；健康应是有规律的生活和合理的饮食习惯，并选择最适合自己的锻炼方法；健康应是有调节身心不向任何压力低头的意志，正



确对待疾病的态度等。由此可见，对健康的评价不仅基于医学、生物学的范畴，而且扩大到心理学和社会学的领域。

上述三个方面的有机结合，构成了人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中，身体、心理和社会三种属性的面积越大，则生命体的体积越大，在自然和社会中所占的位置越高，与社会的接触面越大，显示出该个体的生命质量越高。反之，如果这三种属性的面积过小，则个体与社会的接触面积也越小，生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们，生命体的质量越高，则健康长寿的可能性就越大。相反，个体如果心理压抑和自我封闭，则极易产生疾病，缩短寿命。这也说明，一个人只有从身体、心理和社会三个方面提升自己，才能有效地保证其健康、幸福的生活，并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式，强调从身体、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。其中的每个方面都包含着健康和疾病两极，由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案，可以大致区分出普通人的8种健康模型（见表1-1）。

表 1-1 普通人的 8 种健康模型

类型	标志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康
4	患疑难病症	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

(二) 健康的标准

世界卫生组织提出的健康的十条标准为：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞，无痛感；齿龈颜色正常，不出血。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

目前世界性精神疾病发病率不断上升，为了教育和引导公众主动关注心理健康，美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了10条心理健康的评价标准：

- (1) 有足够的安全感。
- (2) 能充分地了解自己，并能对自己的能力做出适当的评价。
- (3) 生活、理想切合实际。



- (4) 不脱离周围现实环境。
- (5) 能保持人格的完整与和谐。
- (6) 善于从经验中学习。
- (7) 能保持良好的人际关系。
- (8) 能适度地发泄情绪和控制情绪。
- (9) 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性。
- (10) 在不违背社会规范的前提下，能恰当地满足个人要求。

二、影响健康的因素

影响健康的四大因素 世界卫生组织经研究提出影响个人健康和寿命有四大因素：环境因素、生物学因素、卫生服务因素以及行为与生活方式因素。

(一) 环境因素

环境因素包括自然环境与社会环境，所有人类健康问题都与环境有关。污染、人口和贫困，是当今世界面临的严重威胁人类健康的三大社会问题。社区的地理位置、生态环境、住房条件、基础卫生设施、就业、邻居的和睦程度等都不同程度地影响着社区的健康。社会环境涉及到政治制度、经济水平、文化教育、人口状况、科技发展等诸多因素。良好的社会环境是人民健康的根本保证。

(二) 生物学因素

生物学因素是指遗传和心理。由细胞、组织、器官和系统构成超高度复杂的人体，婴儿的出生是一个奇迹。人有思想会沟通，机体自身完成一系列生命现象，如新陈代谢、生长发育、防御侵袭、免疫反应、修复愈合、再生代偿等，按照亲体的遗传模式进行世代繁殖。遗传是不可更改的因素，但心理因素可以修改，保持一个积极心理状态是维持和增进健康的必要条件。影响健康的生物因素包括由病原微生物引起的传染病和感染性疾病；某些遗传或非遗传的内在缺陷、变异、老化而导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常等。在社区人群中，特定的人群特征如年龄、民族、婚姻、对某些疾病的易感性、遗传危险性等，是影响该社区居民健康水平的生物学因素。

(三) 卫生服务因素

卫生服务的范围、内容与质量直接关系到人的生、老、病、死及由此而产生的一系列健康问题。

(四) 行为与生活方式因素

这是指人们受文化、民族、经济、社会、风俗、家庭和同辈影响的生活习惯和行为，包括危害健康行为与不良生活方式。生活方式是指在一定环境条件下所形成的生活意识和生活行为习惯的统称。不良生活方式和有害健康的行为已成为当今危害人们健康，导致疾病及死亡的主因。在我国前三名死因中是恶性肿瘤、脑血管病和心脏病，这些疾病是由生活习惯和不良卫生行为所引起的。健康相关行为是指个体或团体的与健康 and 疾病有关的行为，一般可分为两大类，即促进健康的行为和危害健康的行为。

1. 促进健康的行为是个人或群体表现出的客观上有利自身和他人健康的一组行为。

(1) 日常健康行为，如合理营养、平衡膳食、睡眠适量、积极锻炼、有规律作息等。

(2) 保健行为，如定期体检、预防接种等合理应用医疗保健服务。

(3) 避免有害环境行为，“环境”既指自然环境（环境污染），也指紧张的生活环境。



(4) 戒除不良嗜好，戒烟、不酗酒、不滥用药物。

(5) 求医行为，觉察自己有某种病患时寻求科学可靠的医疗帮助的行为。如主动求医、真实提供病史和症状、积极配合医疗护理、保持乐观向上的情绪。

(6) 尊医行为，发生在已知自己确有病患后，积极配合医生、服从治疗的行为。

2. 危害健康的行为是个人或群体在偏离个人、他人、社会的期望方向上表现的一组行为。

(1) 日常危害健康行为，如吸烟、酗酒、滥用药物（吸毒）、不洁性行为等。

(2) 不良生活习惯，如饮食过度，高脂、高糖、高盐、低纤维素饮食，偏食、挑食和过多吃零食、嗜好含致癌物的食品（烟熏火烤、长时间高温加热的食品、腌制品）、不良进食习惯（过热、过硬、过酸食品等）。

(3) 不良疾病行为。如求医时瞒病行为、恐惧行为、自暴自弃行为以及悲观绝望或求神拜佛的迷信行为。

3. 同时世界卫生组织指出了人类40%的死亡原因或疾病负担中大于三分之一的十种影响健康的危险因素。

①体重不足；②不安全性行为；③高血压；④吸烟；⑤饮酒；⑥不洁饮水；⑦缺乏公共卫生条件；⑧铁缺乏；⑨固体染料所致的室内污染；⑩高胆固醇及肥胖。

三、健康的生活方式

(一) 生活方式的定义

生活方式是指人的生活活动的综合，包括生活态度、生活水平和生活惯常行为。

(二) 倡导健康的生活方式

人们为了获得健康的身体，必须要有适当的措施去主动、积极地实行，并持之以恒。这些措施主要有以下几点：

一是生活要有规律。一个人的饮食起居包括起床、睡觉、工作、休息等都应该有时间观念，天天如此，这就叫生活有规律，医学上叫做“生物钟”，一般情况下不要打乱它。

二是有足够的活动量。在运动量足够时，由于呼吸了大量新鲜空气，可以促进肌肉生长、血液循环，增进食欲，也有助于人体对食物中营养素的吸收与利用，促进新陈代谢。

三要有乐观的精神、平和的心态。乐观的精神与平和的心态是心理健康的标志。心理健康可延缓衰老，增强人体免疫力。

四要平衡饮食。适量和平衡的膳食，能提供人体所需的能量，生长新的组织，修补损伤组织并维持人体良好的工作状态。要注意营养适当，要讲究平衡，做到不挑食。并不是吃得越好越健康，因为大鱼大肉是酸性物质，而人体需要蔬菜、水果这样的弱碱物质，要达到酸碱中和，必须荤素搭配，才能做到饮食平衡。

五要饮酒适量。适量饮酒可以促进人体血液循环。

六要注意保持个人卫生与环境卫生，穿着舒适。良好的个人卫生与环境卫生是健康的基础，可使人心情愉悦。

第二节 体育概述

一、体育的概念

体育的广义概念称之为体育运动。它是为了人类和社会的需要，以身体练习为基本手



段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富文化为目的的一种有组织、有意识的身体活动和社会活动。它是社会文化教育的组成部分，其发展受一定社会的政治和经济所制约，也为一定社会的政治和经济服务。

体育的狭义概念又称之为体育教育。它是与德育、智育、美育相配合的整个教育的一部分；向学生传授体育知识、技术和方法，促使学生身体全面发展，增强体质；是一个有目的、有计划、有组织地培养道德意识的教育过程。

我们要充分认识体育，就必须清晰地了解体育的起源、形成和发展，历史地、全面地进行剖析，才能对体育有较深的理解。因为体育既受制于政治，又受制于经济，同时各种社会的意识形态也给体育的发展以巨大的作用。除此之外，还有军事、宗教、舞蹈、艺术、医疗保健等，尤其是科学技术，对体育均有着不可忽视的影响。

二、体育的产生

体育的产生有着悠久的历史。体育作为人类有目的、有意识的一种活动，是为了适应社会的需要和人本身生理与心理的需要而产生的。

三、体育的主要功能

体育是社会发展与人类文明进步的一个标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。经济越发展，社会越进步，人们强身健体的意识就越强烈，体育的地位就越重要，作用就越显著。随着社会的不断进步，人类需求层次提高，体育特殊功能和派生功能不断被人们所认识并不断深化。

（一）体育的独特功能

体育的独特功能是指体育所独有的本质功能，是区别于其他社会现象和事物对人类社会所产生的功能，具有独特性和其他事物不可替代性的基本特征。体育的独特功能主要表现在以下几方面：

- （1）增强体质，强身健体。
- （2）培养人们勇敢顽强、克服困难、超越自我的意志品质。
- （3）培养人们竞争、团结、协作的社会意识。
- （4）丰富个人和社会的文化生活，提高人们的生活质量。
- （5）提倡公平、公开、公正的价值体系和价值标准。

（二）体育的派生功能

1. 体育的交流功能

体育运动过程，能增强人与人之间的交流和交往，是促进人际交往和增强团结的重要手段。国际间的体育交往，还有助于促进国家之间以及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。

2. 体育的经济功能

体育是人的活动，特别是在体育成为一种很多社会成员参加的经常性活动后，总是在一定物质消费的基础上进行的，必然要消耗一定的人力、物力和财力。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，体育服务等社会经济行业就必然出现。

竞技体育和商品经济的联系更为密切。一场精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，



并直接获取丰厚的门票收入。

3. 体育的教育功能

体育问世以来，人们最先看到的是体育能够帮助人们强身健体的功能，并将体育归纳为学校教育的重要内容，为培养全面发展的人才服务。

体育在学校教育中的多功能性是其他学科所不具备的，因此，体育在学校教育中具有不可替代的作用：培养与教学学生在未来担任社会角色所必备的体育素养，以适应未来工作和生活的需要，这是体育在学校发挥教育作用的重要使命；同时，对受教育者要进行思想政治、道德观念、意志品质和自身发展等多方面的教育。可见，体育在培养人们健康、合理的生活方式，以及集体主义精神、爱国主义精神、吃苦耐劳、顽强拼搏等方面有着重要作用。

4. 体育的娱乐功能

体育的娱乐功能较早地被人类所认识和利用，“娱乐身心”恰当地说明了体育的娱乐功能。

5. 体育的军事功能

体育的军事功能，主要源于战争和训练士兵的需要。冷兵器时代的军事训练，某种程度上可以说就是一种体育锻炼，为了争取战争的胜利，必须进行跑、跳、投掷、摔跤、搏斗等训练，因此，体育的军事功能尤为突出。

第三节 体重控制和合理饮食

体重控制，就是管理好自己的体重，通过饮食调节、生活习惯改变、合理运动以及朋友和家人的支持等达到保持健康体重的目的，这些也是体重控制成功的关键。运动方面主要是通过适合各个情况个性化制订出来的运动计划，并按部就班执行，运动要求切实可行；饮食的控制不是绝食，实际上是了解自己一天应该获得多少热量，然后合理安排饮食，以获得一个均衡的营养摄入。

一、减肥常识

1. 肥胖的判定

肥胖是指一定程度的明显超重与脂肪层过厚，是体内脂肪，尤其是甘油三酯积聚过多而导致的一种状态。由于食物摄入过多或机体代谢的改变而导致体内脂肪积聚过多造成体重过度增长并引起人体病理、生理改变或潜伏。评定标准为：肥胖度 = $(\text{实际体重} - \text{标准体重}) \div \text{标准体重} \times 100\%$ 。减肥方法有：灌肠减肥法、渗透压减肥法、桑拿减肥法、奶粉减肥法、跳绳减肥法、普洱茶减肥法等。

2. 肥胖的危害

据统计，因病而死亡的患者中有 15%~20% 合并有肥胖症。肥胖症是心血管疾病，特别是冠心病的发作原因。许多肥胖高血压的病人同时又是肥胖症患者。肥胖症患者血浆甘油三酯及低密度脂蛋白粒子含量增高，高密度脂蛋白粒子浓度低下，当其体重恢复正常水平以后，血浆中甘油三酯及脂蛋白的浓度又恢复正常水平。糖尿病特别是晚发性糖尿病与肥胖症有直接关系，肥胖症患者血液内胰岛素浓度比正常人高。

此外，肥胖症者动作迟缓，工作容易产生疲劳，常有腰、背、腿疼，不能耐受高温，影



响体型美。随着现代社会的发展,生活水平的提高,肥胖症有逐年增加的趋势。据统计,在发达国家肥胖症占成年人口的35%。

3. 肥胖的原因

- (1) 遗传与环境因素;
- (2) 物质代谢与内分泌功能的改变;
- (3) 能量的摄入过多,消耗减少;
- (4) 脂肪细胞数目的增多与肥大;
- (5) 神经精神因素;
- (6) 生活及饮食习惯。

二、均衡营养,对抗肥胖

合理营养的关键在于“适度”,主要是通过平衡膳食来实现。平衡膳食是指膳食中所含营养素种类齐全、数量充足、比例适当,具体要求如下。

(1) 食物多样、谷物为主 平衡膳食必须由多种食物组成,提倡广泛食用多种食物。多种食物包括五大类:谷类及薯类;动物性食物;豆类及其制品;蔬菜及水果类;纯热能食物。

(2) 多吃蔬菜、水果和薯类 多吃含丰富蔬菜、水果和薯类的膳食。

(3) 常吃豆类及其制品 豆类及其制品含有丰富的蛋白质和维生素,含钙量较高,利用率高。

第四节 高职学院的体育与健康教育

高等职业技术学院的学生在校期间,除深造专业知识,掌握职业技术技能外,还要强化锻炼从事未来职业所需要的体能,尤其是耐久工作的力量和心肺功能。

一、高职学院体育与健康的任务

贯彻健康第一的指导思想,全面锻炼学生的身体,提高学生的体育文化素养,培养体育与健康意识,增进身心健康,发展从事未来职业所需要的体能,提高对社会环境的适应能力,为培养高素质劳动者打好身体基础。

二、高职学院体育的目标

(1) 树立健康第一的指导思想,全面锻炼学生身体,提高身体素质和生理机能,增进身心健康,增强体质,发展学生从事未来职业所需要的体能和对职业与环境变化的适应能力。

(2) 学习体育与健康的知识和基本技能。增强体育锻炼和卫生保健意识,掌握科学锻炼、体育休闲和娱乐方法,发展学生的个性与体育特长,提高自主锻炼、自我保健、自我评价和自我调控能力,为终身体育锻炼奠定基础。

(3) 进行爱国主义、社会主义思想和职业道德与行为规范的教育,提高学生自我锻炼身体和社会责任感,培养勇敢、竞争进取、团结合作、遵纪守法的心理素质,具有乐观自信、耐受挫折和创新的精神。



高职学生在校期间，要熟练掌握 1~2 项体育锻炼的方法、技能，为参与全面健身运动，自觉坚持体育锻炼。

第五节 实现体育目标的基本途径与要求

高等职业技术学院是培养 21 世纪德、智、体、美全面发展、具有现代高素质职业技术技能的人才基地，因此，一定要树立健康第一的思想，认真贯彻落实《学校体育工作条例》。高职学生要将完善自己健康的身心 and 强壮的职业体能作为报效国家的社会责任，自觉积极地在各种体育活动中刻苦锻炼身体、储备健康。

一、体育与健康课程

(一) 课程性质

体育与健康课程适应体育教学改革的深化发展，以新的理念，从生理、心理和社会适应能力三个方面综合实施教学过程，突出将体育与健康教育作为实现健康的目标，培养懂得并终身追求健康的现代人。

体育与健康课程是学校体育的重要组成部分，是实现体育目标的最佳途径。

体育与健康课程是高职学生的必修课，其中一年级为基础课，二年级为限定选项课，三年级除实习课外，可利用业余时间自主选择锻炼项目或参加单项俱乐部锻炼与比赛，以巩固和发展自身健康水平。

(二) 课程知识结构

在高职学院，我们应该学习和掌握的主要知识结构是：体育与健康理论知识、体育锻炼的知识与方法、基本运动知识与实践能力、选项运动技术与应用能力、职业特点的健身知识与手段以及卫生保健和养生保健知识等。

在体育与健康课程的教学过程中，每个学生都应该把握时机，坚持上好体育与健康课程，只有掌握了以上知识结构与内容，才算获得了健康的主动权。

(三) 课程的意义与要求

(1) 上好体育与健康课程，是全面推进素质教育的重要环节。健康的身体，是人的整体素质的重要基础，是烘托其他各项素质的载体。正如毛泽东同志所述：体者，载知识之车而道德之寓所也。体育一道，配德育与智育，而德智皆寄予体，无体是无德智也。而我们的课程，就是通过教学实践，塑造诸素质的载体——健壮的身体。课程是素质教育的重要内容，在以人为本、健康第一的原则基础上，充分发挥本课程在素质教育中的重要作用。

(2) 课程与现代社会生活。现代生产水平日益提高，社会竞争日益激烈，人们的工作时间缩短，劳动强度缩小，工作形式趋于静态劳作，闲暇时间增多，而户外活动时间减少，因而导致现代“文明病”（心血管病、肥胖病等）日益增多。出于现代生活的需要，人们迫切要求有丰富多彩的文化体育和健身活动。体育与健康越来越成为人们生活中不可缺少的一部分。现代生活的需求赋予我们课程的历史使命是：面向学生，面向未来，培养他们善于调节生活和工作压力的能力，使他们热爱体育，珍惜健康，进而提高社会适应能力，使健康成为永恒的追求。