



普通高等院校“十二五”规划教材

高校体育与健康

(第二版)

主编 孔 军 侯宪斌



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社



普通高等院校“十二五”规划教材

高校体育与健康

(第二版)

主 编 孔 军 侯宪斌

副主编 张 军 戈友波



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高校体育与健康/孔军,侯宪斌主编. —2 版. —武汉:武汉大学出版社, 2016. 1

普通高等院校“十二五”规划教材

ISBN 978-7-307-17366-8

I. 高… II. ①孔… ②侯… III. ①体育—高等学校—教材 ②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 295069 号

责任编辑:詹 蜜 高 璐

责任校对:黄添生

版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:cbs22@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本:787×1092 1/16 印张:18 字数:435 千字 插页:1

版次:2010 年 8 月第 1 版 2016 年 1 月第 2 版

2016 年 1 月第 2 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-17366-8

定价:35.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程。它是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。体育课程是寓促进身心和谐发展,融思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

为了加强高校体育课程建设,提高教学质量,我们组织专家、学者,按照2002年教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的基本要求,结合教育部、国家体育总局实施《国家学生体质健康标准》的通知,根据2007年7月《中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》的精神,面向高等学校的现实状况,遵循体育课程建设的客观规律,广泛参阅多本优秀教材,编写了这本集理论与实践于一体的《高校体育与健康》。

本书以全新的体育健康观,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想编写,旨在不断增强大学生的体育参与意识,提高他们的体育技能,引导大学生形成健康的行为方式,培养身体锻炼的好习惯。本教材在编写过程中,力求做到借鉴和吸取体育科学和运动实践最新的研究成果,以最大限度满足现代大学生的需求。教材既注重内容的科学性和前瞻性,又讲究针对性和实用性,力求做到精练规范、覆盖面广、通俗易懂、指导性强。本书既适合普通高等院校使用,也可供高职高专学校使用。

全书共分八章。第一章至第四章为理论部分,分别介绍高校体育课程目标、课程设置与课程结构、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目;体育锻炼与心理健康、体育锻炼与营养保证、体育锻炼与卫生保障;大学生身体锻炼的常用方法、运动处方的原理和制订;运动性病症与运动损伤原因与预防、常见的运动性病症与处理、常见运动损伤的急救处理与治疗等内容。第五章至第八章为实践部分,分别为球类运动、形体舞蹈健美、传统武术与搏击、时尚运动,涵盖篮球、排球、足球、网球、羽毛球、乒乓球、形体、健美操、健美、初级长拳、传统体育养生、跆拳道、散手、游泳、瑜伽、定向越野、野外生存等运动项目的基本技战术教学与练习方法及基本竞赛规则。

在编写的过程中,我们参考了众多优秀的专业书籍,在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于编写人员水平有限,书中不妥之处在所难免,恳请专家学者及广大读者给予批评指正。

编 者

2010年5月

目 录

第一章 高校体育课程概述.....	1
第一节 高校体育课程目标.....	1
第二节 高校体育课程设置与课程结构.....	2
第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目	2
第二章 大学生体育锻炼与健康	11
第一节 体育锻炼与心理健康	11
第二节 体育锻炼与营养保证	12
第三节 体育锻炼与卫生保障	23
第三章 大学生的身体锻炼与方法	29
第一节 大学生的身体锻炼	29
第二节 大学生身体锻炼的常用方法	36
第三节 运动处方	43
第四章 运动性病症与运动损伤	48
第一节 运动性病症与运动损伤的发生原因与预防	48
第二节 常见运动性病症与处理	49
第三节 常见运动损伤的急救处理与治疗	52
第五章 球类运动	62
第一节 篮球	62
第二节 排球	77
第三节 足球	92
第四节 网球.....	103
第五节 乒乓球.....	113
第六节 羽毛球.....	125
第七节 球类运动的竞赛方法与组织编排.....	137
第六章 形体舞蹈健美.....	141
第一节 形体训练.....	141
第二节 健美操.....	150



第三节 健美.....	161
第七章 传统武术与搏击.....	175
第一节 初级长拳（第三路）	175
第二节 传统体育养生.....	189
第三节 跆拳道.....	196
第四节 散手.....	209
第八章 时尚运动.....	218
第一节 游泳.....	218
第二节 瑜伽.....	251
第三节 定向越野.....	262
第四节 野外生存.....	272
参考文献.....	282

第一章 高校体育课程概述

高校体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程;是学校课程体系的重要组成部分;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、融思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径。

第一节 高校体育课程目标

教育部教体艺〔2002〕13号文件《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出,高校体育课程目标包括基本目标和发展目标。

一、基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

二、发展目标

发展目标是针对部分学有所长和学有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能独立制订适用于自身需要的健身运动处方;具有较高的体育文化素养和观赏水平。



(2) 运动技能目标: 积极提高运动技术水平, 发展自己的运动才能, 在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平; 能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标: 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参加社区体育事务。

第二节 高校体育课程设置与课程结构

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对高校体育课程的设置与课程结构有明确规定。

一、高校体育课程设置

普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(4个学期共计144学时)。学生修满规定的体育课程学分, 达到基本要求是学生毕业、获得学位的必要条件之一。

普通高等学校对三年级以上学生(包括研究生)开设体育选修课。

二、高校体育课程结构

为实现体育课程目标, 体育课程课堂教学应与课外、校外的体育活动有机结合, 学校与社会紧密联系。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼, 校外(社会、野外)活动, 运动训练等纳入体育课程, 论形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律, 应面向全体学生开设多种类型的体育课程, 可以打破原有的系别、班级建制, 重新组合上课, 以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。重视理论与实践相结合, 在运动实践教学中注意渗透相关理论知识, 并运用多种形式和现代教学手段, 安排约10%的理论教学内容(每学期约4学时), 扩大学生在体育方面的知识面, 提高学生的认知能力。

要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用, 提倡开放式、探究式教学, 努力拓展体育课程的时间和空间。在教师的指导下, 学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度, 营造生动、活泼、主动的学习氛围。

应把校运动队及部分确有运动特长的学生专项运动训练纳入体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱者以及个别高龄等特殊群体的学生, 开设以康复、保健为主的体育课程。

第三节 《国家学生体质健康标准》大学生测试项目

教育部、国家体育总局教体艺[2007]8号文件正式颁布了《国家学生体质健康标准》及《国家学生体质健康标准》实施办法, 这是教育部、国家体育总局积极贯彻中共中央、国务院“关于加强青少年体育增强青少年体质的意见”, 全面推行“全国亿万学生阳光体育运动”, 落实胡锦涛同志主持政治局会议“研究加强青少年体育工作和网络文化



建设工作”精神的一项重要举措，是“学校教育要树立‘健康第一’的指导思想，切实加强学校体育工作”的具体措施。

《国家学生体质健康标准》是从身体形态、身体机能、身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况的评价体系。

《国家学生体质健康标准》适用于全日制小学、初级中学、普通高中、中等职业学校和普通高等学校的在校学生。《国家学生体质健康标准》按百分制计分。测试项目包括身高、体重、肺活量、握力、坐位体前屈、立定跳远、仰卧起坐、台阶试验、50米跑、50米×8往返跑、800米跑、1000米跑等22个项目。按学生的年级组别有不同的必测和选测项目，根据测试结果给出评分和评价等级。

一、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目及测试方法

（一）身高

1. 测试目的

测试学生身高，与体重测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平及营养状况。

2. 测试方法

受试者赤足，立正姿势站在身高计的底板上（上肢自然下垂，足跟并拢，足尖分开成60°角）。足跟、骶骨部及两肩胛区与立柱相接触，躯干自然挺直，头部正直，耳屏上缘与眼眶下缘呈水平位。测试人员站在受试者右侧，将水平压板轻轻沿立柱下滑，轻压于受试者头顶。测试人员读数时双眼应与压板水平面等高进行读数，记录员复述后进行记录。以厘米为单位，精确到小数点后一位。测试误差不得超过0.5厘米。

（二）体重

1. 测试目的

测试学生的体重，与身高测试相配合，评定学生的身体匀称度，评价学生生长发育的水平。

2. 测试方法

测试时，杠杆秤应放在平坦地面上，调整0点至刻度尺水平位。受试者赤足，男性受试者身着短裤；女性受试者身着短裤、短袖衫，站在秤台中央。测试人员放置适当砝码并移动游标至刻度尺平衡。读数以千克为单位，精确到小数点后一位。记录员复诵后将读数记录。测试误差不超过0.1千克。

（三）台阶试验

1. 测试目的

测试学生在定量负荷后心率变化情况，评价学生的心血管机能。

2. 测试方法

大学各年级男生用高40厘米的台阶（或凳子），各年级女生用高35厘米的台阶（或凳子）做踏台上、下运动。测试前测定安静时的脉搏，然后受试者做轻度的准备活动，主要是活动下肢关节。上、下台阶（或凳子）的频率是30次/分钟，因而节拍器的节律为120次/分钟（每上、下一次是四动）。受试者按节拍器的节律完成试验。

被测试者从预备姿势开始，动作有：（1）被测试者一只脚踏在台阶上；（2）踏台



阶上的腿伸直成台上站立；(3) 踏台阶上的脚先下地；(4) 还原成预备姿势，用 2 秒上、下一次的速度（按节拍器的节律来做）连续做 3 分钟，做完后，保持静止休息状态，测量运动结束后的 1 分钟至 1 分半钟、2 分钟至 2 分半钟、3 分钟至 3 分半钟的 3 次脉搏数，并用下列公式求得评定指数，计算结果包含有小数的，对小数点后的 1 位进行四舍五入取整进行评分：

评定指数 = 踏台上、下运动的持续时间（秒） $\times 100 / 2 \times$ （3 次测定脉搏的和）

（四）肺活量

1. 测试目的

测试学生的肺通气功能。

2. 测试方法

房间通风良好；使用干燥的一次性口嘴（非一次性口嘴，则每换测试对象需消毒一次，每测一人时将口嘴下倒出唾液并注意消毒后必须使其干燥）。肺活量计主机放置在平稳的桌面上，检查电源线及接口是否牢固，按工作键液晶屏显示“0”即表示机器进入工作状态，预热 5 分钟后测试为佳。

首先告知受试者不必紧张，并且要尽全力，以中等速度和力度吹气效果最好。令被测试者面对仪器站立、手持吹气口嘴，面对肺活量计站立试吹 1 至 2 次，看仪表有无反应，还要试口嘴或鼻处是否漏气，调整口嘴和用鼻夹（或自己捏鼻孔）；学会深吸气（避免耸肩提气，应该像闻花式的慢吸气）。受试者进行一两次较平日深一些的呼吸动作后，更深地吸一口气，屏住气向口嘴处慢慢呼出至不能再呼为止，防止此时从口嘴处吸气，测试中不得中途二次吸气。吹气完毕后，液晶屏上最终显示的数字即为肺活量毫升值。每位受试者测三次，每次间隔 15 秒，记录三次数值，选取最大值作为测试结果。以毫升为单位，不保留小数。

（五）50 米跑

1. 测试目的

测试学生速度、灵敏素质及神经系统灵活性的发展水平。

2. 测试方法

受试者至少两人一组测试。站立起跑，受试者听到“跑”的口令后开始起跑。发令员在发出口令的同时要摆动发令旗。计时员视旗动开表计时，受试者躯干部到达终点线的垂直面停表。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位，小数点后第二位数按非零进 1 原则进位，如 10.11 秒读成 10.2 秒记录之。

（六）800 米或 1000 米跑

1. 测试目的

测试学生耐力素质的发展水平，特别是心血管呼吸系统的机能及肌肉耐力。

2. 测试方法

受试者至少两人一组进行测试，站立式起跑。当听到“跑”的口令后开始起跑。计时员看到旗动开表计时，当受试者的躯干部到达终点线垂直面时停表。以分、秒为单位记录测试成绩，不计小数。

（七）立定跳远

1. 测试目的



测试学生下肢爆发力及身体协调能力的发展水平。

2. 测试方法

受试者两脚自然分开站立，站在起跳线后，脚尖不得踩线（最好用线绳做起跳线）。两脚原地同时起跳，不得有垫步或连跳动作。丈量起跳线后缘至最近着地点后垂直距离。每人试跳三次，记录其中成绩最好的一次。以厘米为单位，不计小数。

（八）掷实心球

1. 测试目的

测试学生的上肢爆发力。

2. 测试方法

测试时受试者站在起掷线后，两脚前后或左右开立，身体面对投掷方向，双手举球至头上方稍后仰，原地用力把球投向前方掷出。如两脚前后开立投掷，当球出手的同时后脚可向前迈出一步，但不得踩线。每人投掷三次，记录其中成绩最好的一次。记录以米为单位，取一位小数。丈量起掷线后缘至球着地点后缘之间的垂直距离。为了准确丈量成绩，应有专人负责观察实心球的着地点。

（九）握力

1. 测试目的

测试学生上肢肌肉力量的发展水平。

2. 测试方法

受试者两脚自然分开成直立姿势，两臂自然下垂。一手持握力计全力紧握（此时握力计不能接触受试者的衣服和身体），记下握力计指针的刻度（或握力器所显示的数字）。用有力（利）手握两次。取最大值，以公斤为单位，保留1位小数。

（十）引体向上

1. 测试目的

测试学生的上肢肌肉力量的发展水平。

2. 测试方法

受试者跳起双手正握杠，两手与肩同宽成直臂悬垂。静止后，两臂同时用力引体（身体不能有附加动作），上拉到下颌超过横杠上缘为完成一次。记录引体次数。

（十一）坐位体前屈

1. 测试目的

测量学生在静止状态下的躯干、腰、髋等关节可能达到的活动幅度，主要反映这些部位的关节、韧带和肌肉的伸展性和弹性及学生身体柔韧素质的发展水平。

2. 测试方法

受试者两腿伸直，两脚平蹬测试纵板坐在平地上，两脚分开约10~15厘米，上体前屈，两臂伸直前，用两手中指尖逐渐向前推动游标，直到不能前推为止。测试计脚蹬纵板内沿平面为0点，向内为负值，向前为正值。记录以厘米为单位，保留一位小数。测试两次，取最好成绩。

（十二）仰卧起坐

1. 测试目的

测试学生的腹肌耐力。



2. 测试方法

受试者仰卧于垫上，两腿稍分开，屈膝呈 90° 角左右，两手指交叉贴于脑后。另一同伴压住其踝关节，以固定下肢。受试者坐起时两肘触及或超过双膝为完成一次。仰卧时两肩胛必须触垫。测试人员发出“开始”口令的同时开表计时，记录 1 分钟内完成次数。1 分钟到时，受试者虽已坐起但肘关节未达到双膝者不计该次数，精确到个位。

(十三) 跳绳

1. 测试目的

测试学生的下肢爆发力和身体协调能力。

2. 测试方法

两人一组，一人测试，一人记数。受试者将绳的长短调至适宜长度，听到开始信号后开始跳绳，动作规格为正摇双脚跳绳，每跳跃一次且摇绳一回环（一周圈），计为一次。听到结束信号后停止，测试员报数并记录受试者在 1 分钟内的跳绳次数。测试单位为次。

(十四) 篮球运球

1. 测试目的

测试学生综合身体素质和篮球基本技能水平。测试年级为大学各年级。

2. 测试方法

受试者在起点线后持球站立，听到出发口令后，按所示箭头方向单手运球依次过杆，高中学生和大学生每次过杆时需换手运球。发令员发令后开表计时，受试者与球均返回起终点线时停表。每名受试者测两次，记录其中成绩最好一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后 1 位，小数点后第 2 位数按非零进 1 原则进位。

(十五) 足球运球

1. 测试目的

测试学生足球基本技能水平，测试年级为大学各年级。

2. 测试方法

受试者站在起点线后准备，听到出发口令后开始向前运球依次过杆，不得碰杆。受试者和球均越过终点线即为结束。发令员发令后开始计时，受试者与球均返回终点线时停表。每人跑两次，记录其中成绩最好的一次。以秒为单位记录测试成绩，精确到小数点后一位。小数点后第二位数按非零进 1 原则进位。

(十六) 排球垫球

1. 测试目的

测试学生排球基本技能水平。

2. 测试方法

受试者在规定的测试区域内原地将球抛起，个人连续正面双手垫球，要求手形正确、击球部位准确、达到规定的高度，球落地即为测试结束，按次计数。受试者每次垫球应达到的高度，大学男生为 2.43 米，女生为 2.24 米。每名受试者测试两次，记录其中成绩最好的一次。测试单位为次。



二、《国家学生体质健康标准》大学生测试项目查分表

表 1-3-1 大学一年级~四年级男生身高标准体重 (体重单位: 公斤)

身高段 (厘米)	营养不良 50 分	较低体重 60 分	正常体重 100 分	超 重 60 分	肥胖 50 分
144~144.9	<41.5	41.5~46.3	46.4~51.9	52~53.7	≥53.8
145~145.9	<41.8	41.8~46.7	46.8~52.6	52.7~54.5	≥54.6
146~146.9	<42.1	42.1~47.1	47.2~53.1	53.2~55.1	≥55.2
147~147.9	<42.4	42.4~47.5	47.6~53.7	53.8~55.7	≥55.8
148~148.9	<42.6	42.6~47.9	48~54.2	54.3~56.3	≥56.4
149~149.9	<42.9	42.9~48.3	48.4~54.8	54.9~56.6	≥56.7
150~150.9	<43.2	43.2~48.8	48.9~55.4	55.5~57.6	≥57.7
151~151.9	<43.5	43.5~49.2	49.3~56	56.1~58.2	≥58.3
152~152.9	<43.9	43.9~49.7	49.8~56.5	56.6~58.7	≥58.8
153~153.9	<44.2	44.2~50.1	50.2~57	57.1~59.3	≥59.4
154~154.9	<44.7	44.7~50.6	50.7~57.5	57.6~59.8	≥59.9
155~155.9	<45.2	45.2~51.1	51.2~58	58.1~60.7	≥60.8
156~156.9	<45.6	45.6~51.6	51.7~58.7	58.8~61	≥61.1
157~157.9	<46.1	46.1~52.1	52.2~59.2	59.3~61.5	≥61.6
158~158.9	<46.6	46.6~52.6	52.7~59.8	59.9~62.2	≥62.3
159~159.9	<46.9	46.9~53.1	53.2~60.3	60.4~62.7	≥62.8
160~160.9	<47.4	47.4~53.6	53.7~60.9	61~63.4	≥63.5
161~161.9	<48.1	48.1~54.3	54.4~61.6	61.7~64.1	≥64.2
162~162.9	<48.5	48.5~54.8	54.9~62.2	62.3~64.8	≥64.9
163~163.9	<49.0	49~55.3	55.4~62.8	62.9~65.3	≥65.4
164~164.9	<49.5	49.5~55.9	56~63.4	63.5~65.9	≥66.0
165~165.9	<49.9	49.9~56.4	56.5~64.1	64.2~66.6	≥66.7
166~166.9	<50.4	50.4~56.9	57~64.6	64.7~67	≥67.1
167~167.9	<50.8	50.8~57.3	57.4~65	65.1~67.5	≥67.6



续表

身高段 (厘米)	营养不良 50 分	较低体重 60 分	正常体重 100 分	超 重 60 分	肥胖 50 分
168~168.9	<51.1	51.1~57.7	57.8~65.5	65.6~68.1	≥68.2
169~169.9	<51.6	51.6~58.2	58.3~66	66.1~68.6	≥68.7
170~170.9	<52.1	52.1~58.7	58.8~66.5	66.6~69.1	≥69.2
171~171.9	<52.5	52.5~59.2	59.3~67.2	67.3~69.8	≥69.9
172~172.9	<53.0	53~59.8	59.9~67.8	67.9~70.4	≥70.5
173~173.9	<53.5	53.5~60.3	60.4~68.4	68.5~71.1	≥71.2
174~174.9	<53.8	53.8~61	61.1~69.3	69.4~72	≥72.1
175~175.9	<54.5	54.5~61.5	61.6~69.9	70~72.7	≥72.8
176~176.9	<55.3	55.3~62.2	62.3~70.9	71~73.8	≥73.9
177~177.9	<55.8	55.8~62.7	62.8~71.6	71.7~74.5	≥74.6
178~178.9	<56.2	56.2~63.3	63.4~72.3	72.4~75.3	≥75.4
179~179.9	<56.7	56.7~63.8	63.9~72.8	72.9~75.8	≥75.9
180~180.9	<57.1	57.1~64.3	64.4~73.5	73.6~76.5	≥76.6
181~181.9	<57.7	57.7~64.9	65~74.2	74.3~77.3	≥77.4
182~182.9	<58.2	58.2~65.6	65.7~74.9	75~77.8	≥77.9
183~183.9	<58.8	58.8~66.2	66.3~75.7	75.8~78.8	≥78.9
184~184.9	<59.3	59.3~66.8	66.9~76.3	76.4~79.4	≥79.5
185~185.9	<59.9	59.9~67.4	67.5~77	77.1~80.2	≥80.3
186~186.9	<60.4	60.4~68.1	68.2~77.8	77.9~81.1	≥81.2
187~187.9	<60.9	60.9~68.7	68.8~78.6	78.7~81.9	≥82.0
188~188.9	<61.4	61.4~69.2	69.3~79.3	79.4~82.6	≥82.7
189~189.9	<61.8	61.8~69.8	69.9~79.9	80~83.2	≥83.3
190~190.9	<62.4	62.4~70.4	70.5~80.5	80.6~83.6	≥83.7

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低 1 厘米，实测体重需加上 0.5 公斤，实测身高需加上 1 厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高 1 厘米，其实测体重需减去 0.9 公斤，实测身高需减去 1 厘米，再查表确定分值。



表 1-3-2 大学一年级~四年级女生身高标准体重 (体重单位: 公斤)

身高段 (厘米)	营养不良 50 分	较低体重 60 分	正常体重 100 分	超 重 60 分	肥胖 50 分
140~140.9	<36.5	36.5~42.4	42.5~50.6	50.7~53.3	≥53.4
141~141.9	<36.6	36.6~42.9	43~51.3	51.4~54.1	≥54.2
142~142.9	<36.8	36.8~43.2	43.3~51.9	52~54.7	≥54.8
143~143.9	<37.0	37~43.5	43.6~52.3	52.4~55.2	≥55.3
144~144.9	<37.2	37.2~43.7	43.8~52.7	52.8~55.6	≥55.7
145~145.9	<37.5	37.5~44	44.1~53.1	53.2~56.1	≥56.2
146~146.9	<37.9	37.9~44.4	44.5~53.7	53.8~56.7	≥56.8
147~147.9	<38.5	38.5~45	45.1~54.3	54.4~57.3	≥57.4
148~148.9	<39.1	39.1~45.7	45.8~55	55.1~58	≥58.1
149~149.9	<39.5	39.5~46.2	46.3~55.6	55.7~58.7	≥58.8
150~150.9	<39.9	39.9~46.6	46.7~56.2	56.3~59.3	≥59.4
151~151.9	<40.3	40.3~47.1	47.2~56.7	56.8~59.8	≥59.9
152~152.9	<40.8	40.8~47.6	47.7~57.4	57.5~60.5	≥60.6
153~153.9	<41.4	41.4~48.2	48.3~57.9	58~61.1	≥61.2
154~154.9	<41.9	41.9~48.8	48.9~58.6	58.7~61.9	≥62.0
155~155.9	<42.3	42.3~49.1	49.2~59.1	59.2~62.4	≥62.5
156~156.9	<42.9	42.9~49.7	49.8~59.7	59.8~63	≥63.1
157~157.9	<43.5	43.5~50.3	50.4~60.4	60.5~63.6	≥63.7
158~158.9	<44.0	44~50.8	50.9~61.2	61.3~64.5	≥64.6
159~159.9	<44.5	44.5~51.4	51.5~61.7	61.8~65.1	≥65.2
160~160.9	<45.0	45~52.1	52.2~62.3	62.4~65.6	≥65.7
161~161.9	<45.4	45.4~52.5	52.6~62.8	62.9~66.2	≥66.3
162~162.9	<45.9	45.9~53.1	53.2~63.4	63.5~66.8	≥66.9
163~163.9	<46.4	46.4~53.6	53.7~63.9	64~67.3	≥67.4
164~164.9	<46.8	46.8~54.2	54.3~64.5	64.6~67.9	≥68.0
165~165.9	<47.4	47.4~54.8	54.9~65	65.1~68.3	≥68.4
166~166.9	<48.0	48~55.4	55.5~65.5	65.6~68.9	≥69.0



续表

身高段 (厘米)	营养不良 50 分	较低体重 60 分	正常体重 100 分	超 重 60 分	肥胖 50 分
167~167.9	<48.5	48.5~56	56.1~66.2	66.3~69.5	≥69.6
168~168.9	<49.0	49~56.4	56.5~66.7	66.8~70.1	≥70.2
169~169.9	<49.4	49.4~56.8	56.9~67.3	67.4~70.7	≥70.8
170~170.9	<49.9	49.9~57.3	57.4~67.9	68~71.4	≥71.5
171~171.9	<50.2	50.2~57.8	57.9~68.5	68.6~72.1	≥72.2
172~172.9	<50.7	50.7~58.4	58.5~69.1	69.2~72.7	≥72.8
173~173.9	<51.0	51~58.8	58.9~69.6	69.7~73.1	≥73.2
174~174.9	<51.3	51.3~59.3	59.4~70.2	70.3~73.6	≥73.7
175~175.9	<51.9	51.9~59.9	60~70.8	70.9~74.4	≥74.5
176~176.9	<52.4	52.4~60.4	60.5~71.5	71.6~75.1	≥75.2
177~177.9	<52.8	52.8~61	61.1~72.1	72.2~75.7	≥75.8
178~178.9	<53.2	53.2~61.5	61.6~72.6	72.7~76.2	≥76.3
179~179.9	<53.6	53.6~62	62.1~73.2	73.3~76.7	≥76.8
180~180.9	<54.1	54.1~62.5	62.6~73.7	73.8~77	≥77.1
181~181.9	<54.5	54.5~63.1	63.2~74.3	74.4~77.8	≥77.9
182~182.9	<55.1	55.1~63.8	63.9~75	75.1~79.4	≥79.5
183~183.9	<55.6	55.6~64.5	64.6~75.7	75.8~80.4	≥80.5
184~184.9	<56.1	56.1~65.3	65.4~76.6	76.7~81.2	≥81.3
185~185.9	<56.8	56.8~66.1	66.2~77.5	77.6~82.4	≥82.5
186~186.9	<57.3	57.3~66.9	67~78.6	78.7~83.3	≥83.4

注：身高低于表中所列出的最低身高段的下限值时，身高每低 1 厘米，实测体重需加上 0.5 公斤，实测身高需加上 1 厘米，再查表确定分值。身高高于表中所列出的最高身高段时，身高每高 1 厘米，其实测体重需减去 0.9 公斤，实测身高需减去 1 厘米，再查表确定分值。

第二章 大学生体育锻炼与健康

第一节 体育锻炼与心理健康

健康是指包括身体的、精神的、社会的诸多方面因素所维持的平衡状态。世界卫生组织对健康的定义：“健康乃是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。”一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康几个方面都健全，才是完全健康的人。

一、心理健康的标志

人的心理意识是客观现实在大脑中的反映，感觉、知觉、记忆、思维、情感、意志、气质、性格、能力等都是人脑反映客观事物不同形式的主题活动。著名心理学家潘菽教授说：人类的心理是物质发展到人或人脑这种高级阶段所表现出来的一种机能，是人脑高度组织起来的物质所特有的一种运动形态。

作为人类健康重要内容之一的心理健康具有以下主要标志：

(1) 认知能力正常，没有精神性认知障碍。认知能力是人的基本能力，是心理健康的基础，也是衡量心理健康的首要标准。一个心理健康的人，首先必须认知能力正常。

(2) 情绪稳定，积极愉快。

(3) 有健康的理想和价值观。

(4) 个性（人格）健全，情操健康。

(5) 人际关系和谐。

(6) 自我评价恰当。

(7) 对困难和挫折有良好的承受力。

以上七个方面是心理健康的标志，它们既相互联系，又相对独立。

二、体育锻炼对于心理健康的积极作用

体育锻炼不仅可以强身健体，还能够促进人的心理健康，消除人的消极情绪（包括抑郁、消沉、悲伤、疲惫、沮丧等），培养人的积极情绪，满足人的心理需要，使人保持精神上的愉悦。体育锻炼对大学生心理健康的积极作用主要有以下几个方面：

(1) 体育锻炼能提高人的心理素质，增强自信心，克服自卑感。运动中你能体会到成功的喜悦和失败的沮丧，进步的欣慰和失误的悔恨，这对磨炼自己，增强心理承受能力有着积极的作用。一些技巧性的运动，如单双杠、跳马等，有助于人们克服害怕风险、害