

大学体育教程



主 编 宋淑珍 宋海燕



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

大学体育教程



主编 王树青 副主编 王树青



清华大学出版社
TSINGHUA UNIVERSITY PRESS

大学体育教程

主 编 宋淑珍 宋海燕



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高 飞
责任编辑 田洪江
责任校对 刘 虎
审稿编辑 鲁 牧
封面设计 金 鑫
版式设计 新立风格

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程 / 《大学体育教程》编写组编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012. 8
ISBN 978-7-5644-1082-7

I. ①大… II. ①大… III. ①体育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第179136号

大学体育教程

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
邮 购 北京京体大文化发展有限公司经销
电 话 010-62960631 62963530
印 刷 北京东运印刷有限公司
开 本 787 毫米× 1092 毫米 1/16
印 张 26
字 数 616 千字

2014 年 9 月第 2 版第 2 次印刷

ISBN 978-7-5644-1082-7

定 价 32.00 元

《大学体育教程》编委会

主 编 宋淑珍 宋海燕
副主编 张学雷 刘立华 乔 佳
编 委 洪炳星 李睿恒 李志方
刘 彬 王 倩 武兴东
左 斌 洪 旺 李应伟
周巍巍 陈 斯 马 尧

前 言

为了深化高校体育教学改革，提高教学质量，贯彻落实《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》精神，保证学生每天锻炼一小时，掌握至少两项体育技能的具体目标，我们组织编写了这本《大学体育教程》。

在编写本教材的过程中，我们以教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》为依据，注重对大学生体育知识、心理健康、体育文化、健身手段等方面知识的传授和指导，坚持体育教育与健康教育相结合，构建以培养兴趣、养成习惯、提高能力、增进健康为主线的教材体系。本书注重理论性、科学性、规范性、系统性、实用性和指导性，突出了教学目标、教学原则、教学规格、教学方法及健身手段等，具有结构严谨、通俗易懂、图文并茂、可读性强等特点，确保体育教育和健康教育收到实效，使大学生真正“树立终身体育意识，养成终身锻炼习惯”。

在编写本书的过程中，我们参考和引用了众多的书籍和资料，在此，向有关作者致以诚挚的谢意！

由于编者水平有限，加之编写时间较短，书中错误和疏漏之处，恳请广大读者给予批评与指正。

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育概述	1
第二节 健康概述	4
第三节 体育运动对健康的影响	12
第四节 现代人的健康危机	16
第二章 体育锻炼的科学方法	20
第一节 体育锻炼的基本原则	20
第二节 体育锻炼的方法	22
第三节 运动处方的制订与实施	27
第三章 体育锻炼的卫生保健	31
第一节 体育锻炼的卫生常识	31
第二节 体育锻炼的自我监督	36
第三节 运动损伤的预防与处理	38
第四章 健康的生活方式	42
第一节 健康的生活方式	42
第二节 运动与营养	47
第三节 养成良好的生活方式	52
第五章 大学生体质健康评价	57
第一节 身体形态与机能的评价	57
第二节 心理健康的评价	59
第三节 《国家学生体质健康标准》简介	71
第六章 健身走与健身跑	85
第一节 健身走	85
第二节 健身跑	87
第七章 篮 球	91
第一节 篮球运动概述	91
第二节 篮球运动基本技术	93

第三节	篮球运动基本战术	106
第四节	篮球竞赛规则简介	115
第八章	排 球	119
第一节	排球运动简介	119
第二节	排球运动基本技术	120
第三节	排球运动基本战术	129
第四节	排球竞赛规则简介	133
第九章	足 球	136
第一节	足球运动概述	136
第二节	足球基本技术	137
第三节	足球基本战术	147
第四节	足球的比赛规则简介	149
第十章	乒乓球	153
第一节	乒乓球运动概述	153
第二节	乒乓球基本技术	154
第三节	乒乓球基本战术	161
第四节	乒乓球的比赛规则简介	163
第十一章	羽毛球	165
第一节	羽毛球运动概述	165
第二节	羽毛球基本技术	166
第三节	羽毛球基本战术	172
第四节	羽毛球的比赛规则简介	174
第十二章	网 球	177
第一节	网球运动概述	177
第二节	网球基本技术	178
第三节	网球基本战术	183
第四节	网球的比赛规则简介	184
第十三章	健美操	187
第一节	健美操运动简介	187
第二节	健美操运动的基本动作	189
第三节	健美操特殊课种介绍	201
第四节	健美操比赛规则简介	205

第十四章 风行舞	208
第一节 风行舞简介	208
第二节 风行舞的常用手形与基本步法	208
第三节 风行舞各有氧操种类介绍与成套动作讲解	210
第十五章 体育舞蹈	224
第一节 体育舞蹈概述	224
第二节 体育舞蹈的基础知识	226
第三节 体育舞蹈的技术部分	227
第十六章 形体与瑜伽	242
第一节 形体训练概述	242
第二节 形体训练	243
第三节 瑜 伽	251
第十七章 踢踏舞	258
第一节 踢踏舞概述	258
第二节 踢踏舞的基本概念	259
第三节 踢踏舞的基本动作	260
第十八章 武 术	269
第一节 武术运动概述	269
第二节 武术基本功	270
第三节 武术套路选编	280
第四节 武术的比赛规则简介	308
第十九章 散打与防身术	311
第一节 散打运动的基本知识	311
第二节 散打运动的基本技术	314
第三节 散打基本技、战术的练习方法	329
第四节 实用防身术	332
第二十章 跆拳道	334
第一节 跆拳道运动概述	334
第二节 跆拳道的基本技术	336
第三节 跆拳道的基本战术	347
第四节 跆拳道的比赛规则简介	348

第二十一章	柔 道	352
第一节	柔道概述	352
第二节	柔道技术	353
第三节	柔道比赛规则简介	360
第二十二章	游 泳	366
第一节	游泳运动概述	366
第二节	游泳的基本技术	368
第三节	游泳的安全与卫生常识	381
第四节	游泳的比赛规则简介	383
第二十三章	拓展项目	385
第一节	毽 球	385
第二节	轮 滑	387
第三节	攀 岩	390
第四节	定向运动	394
第五节	野外生存	396
第六节	拓展训练	398

第一章 体育与健康

第一节 体育概述

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育是随着人类社会的发展而产生的，生产劳动是体育产生的最根本的源泉。

恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》中指出：“劳动创造了人本身。”原始人面对恶劣的生活环境，为了能够生存下去，必须跋山涉水，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀猎物，以获取食物。当时的这种生存方式尽管不能被称为体育，但它包含了攀爬、奔跑、跳跃、投掷和涉水等基本活动内容，由此构成了原始体育的萌芽。到了原始社会后期，人类为了提高生存能力，除了改进生产工具和狩猎技术外，还要和猎物在速度、力量、灵敏和耐力等方面竞争，生存竞争的需要使以语言为媒介的技能传授和身体操练逐渐从单纯的生存手段中分离开来，演变成身体运动的形式，原始的体育开始逐渐形成。

除此之外，随着物质和生存条件的改善，一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域中，如原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力活动；因部落之间的冲突而出现的各种格斗；为治疗疾病、强壮身体而进行的一些保健活动等，这些也都是体育产生的源泉。

(二) 体育的发展

体育是随着社会的发展而发展的。社会的进步推动着人类需求结构的变化，体育的发展必将和人类社会的需求密切相连。

1. 体育的发展与军事密切相关。一些项目既是军事内容，又是体育项目。例如，大约在公元1340年，欧洲出现了首批炮兵队伍，当时所用的炮弹是一个圆球，重约16磅（约为7.26千克）。士兵们利用和炮弹形状、重量相似的石头，做投掷游戏的比赛，后来把石头球改成了金属球，逐渐变成现在的铅球，于是产生了铅球运动项目。

2. 体育的发展与人们的休闲娱乐有着密切的联系。许多体育项目是人们在休闲娱乐中发展起来的。例如，1891年，美国旧金山体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房两边挂上桃篮，把人分成两组，往桃篮里投球，当时只是一种娱乐游戏，后来演变成如今风靡世界的篮球运动。

3. 体育的发展与教育紧密相连。在教育形成独立的体系后，体育始终是教育的重要组成部分。奴隶社会时期出现了学校这种专门的教育机构之后，体育就成为学校教育的重要内容。

我国殷商时期“学宫”中的射箭、古希腊雅典教育体系中的“五项竞技”（角力、赛跑、跳跃、掷铁饼、投标枪）等内容就是例证。

由于现代科学技术的迅猛发展，体育在当今社会也得到了迅速发展。随着体力劳动强度的降低和营养的相对过剩，现代人需要从根本上改变生活方式，提高生活质量，进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起，推动竞技体育随着科技的发展不断向人类极限挑战。总之，在现代社会，体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

二、体育的概念与基本形态

（一）概念

体育是根据社会生产和生活的需求，遵循人体生长发育规律和身体活动规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术、提高人的全面素质、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化和教育的重要组成部分。

（二）基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素，把体育划分为三个基本形态：学校体育、竞技体育和社会体育。

1. 学校体育：也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段，以促进学生的健康，增强学生的体质，培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动。它是学校教育的重要组成部分。

2. 竞技体育：是指为了最大限度地提高和发挥人体在体格、体能、心理和运动能力等方面的潜力，取得优异的运动成绩，而进行的科学、系统的训练和竞赛。

3. 社会体育：也可称为大众体育，是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的的、大众自愿参加的体育活动。

三、体育的功能

体育的功能就是体育对社会进步的作用和积极影响。随着社会的不断进步，人类需求层次的提高，体育自身的特性和体育派生出来的各种特征不断被认识、被深化，因此体育的功能也是多方面的。体育的直接功能有：健身功能、娱乐功能、教育功能；体育与种种社会现象之间派生出来的间接功能有：促进经济发展功能、政治功能。

（一）健身功能

1. 体育运动能改善和提高中枢神经系统能力。大脑是人体的最高指挥部。大脑的能量供应通过血液循环来完成，大脑的血流量是肌肉的15~20倍。因此，适量的体育活动可以改善大脑供血、供氧情况，促进大脑兴奋，提高大脑分析、综合的能力，从而促进整个有机体工作能力的提高。

2. 体育运动能促进内脏器官的改善和机能的提高。体育运动使人体内能量的消耗增加，新陈代谢旺盛，从而使人体内脏器官特别是心、肺器官构造和机能得到改善和提高，使心脏出现“节省化”，肺活量增大，呼吸加深，频率减少，功能增强。

3. 体育运动能促进身体的生长发育,提高身体素质。经常参加体育运动,可以促进青少年生长发育,形成良好的体型;可以使骨骼变粗、骨密质增厚,抗折、抗弯、抗压力的能力增强;可以改善肌肉的血液供应情况,使肌肉的工作能力增强,从而促进身体素质的提高。

4. 体育运动可以提高人体对外界环境的适应能力,增强人体的免疫力;可以调节情绪,使人朝气蓬勃,充满活力;还可以防病、治病,延缓衰老,延年益寿。


 知识窗

毛泽东与《体育之研究》

《体育之研究》是青年毛泽东在接触马克思主义之前的著作,是青年毛泽东倡导体育并坚持体育锻炼的宝贵经验总结和思想精华。正因为如此他才有此经验:“此事不重言谈,实在重行,苟能实行,得一道半法已足。”可以说,体育的健身娱乐之效是启动毛泽东体育实践的源泉。由于幼年的毛泽东体弱,疾病拖垮了他的身体,这使生性好动的毛泽东十分痛苦,但真正痛苦、刻骨铭心的是大病又夺去了他两个哥哥年轻的生命。毛泽东逐渐懂得了锻炼身体的重要性,开始有意识地进行游泳和爬山等体育活动。

毛泽东的青年时代正值辛亥革命和“五四”运动时期,“国力羸弱,武风不振,民族之体质,日趋轻细,此甚可忧之现象也”。毛泽东对此深感痛心,决心要洗雪国耻,立志以拯救国家民族为己任。因此,他以忧国忧民的赤子之心唤起民众,从事体育运动,强健体魄,共同挽救国家和民族的危亡,可以说,他的体育思想的逻辑,是从拯救国民体质的基础出发的,要强国、要为国,就要增强民族体质,就要搞好体育。体育的目的不仅为了强身,更重要的在于为国——抵抗侵略、挽救危亡,把体育作为强国强种的手段,为中国革命作贡献。

 毛泽东
 增强体质 发展体育运动

(二) 娱乐功能

这也是体育的直接功能之一。在体育初具雏形的原始社会,人们为了宣泄情感进行嬉戏活动,虽缺乏明确的目标和稳定的运动方式,但却反映出原始人对精神生活的需求。在现代社会,随着科学技术的飞速发展,提高生活质量、丰富业余文化生活越来越受到人们的关注。而体育本身所具有的游戏性、艺术性、竞争性、惊险性、默契性,给人以各种不同的享受。运动员高超的技艺、优美的音乐韵律和鲜明的节奏、队员默契的配合等,能满足各种不同层次人群的追求,给人带来精神上的享受。通过参加体育运动,人们在各种练习中体验生理负荷对人产生的刺激,体验成功的快乐与失败的痛苦,体验个人融入到集体中产生的协作与团

结精神,从而享受运动带来的无限乐趣。

(三) 教育功能

体育是学校教育的重要组成部分,是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。就学校体育而言,通过体育教学、课外活动、课余锻炼、各种体育社团、体育竞赛等组织形式,对受教育者进行意志品质、道德情操和身体发展的教育,使他们获得基本的理论知识,掌握必要的运动技能,学会科学锻炼的方法,通过身心共同参与体育活动,培养学生将来担任社会角色所必须具备的体育素养。体育也是传播价值观的理想载体,它能激发人们的爱国热情,振奋民族精神。

(四) 促进经济发展功能

在现代社会中,体育运动的经济功能已经被越来越多的人所认识和接受。尤其是竞技体育运动,表现出鲜明的商业化倾向。在各种大型的体育比赛中,主办方从中获取明显的经济效益。例如:体育比赛的转播权;各种纪念品、吉祥物的出售;体育彩票、比赛门票及广告费等都有不俗的经济效益。许多国家把举办国际体育竞赛作为发展经济、改变和促进城市建设、提高国家地位的重要手段。体育运动的发展还可带动体育产业的发展,例如体育器材、设备、服装等生产行业的发展,都需要体育运动的拉动。

(五) 政治功能

体育和政治有着密切的联系。体育为政治服务,又受政治因素的影响。国际体育竞赛是国与国竞争的舞台,是显示一个国家政治、经济实力的窗口。它可以提高一个民族的国际威望,增强民族凝聚力和爱国热情,振奋民族精神。当中国女排获得冠军时,全中国人民感到无比自豪。2004年第28届雅典奥运会,刘翔获得110米栏冠军时,所有中国人为之欢呼、为之振奋。同时,体育具有超越世界语言和社会障碍的特点,通过体育交往,可以促进各国人民的友谊和了解,增进国家之间的交流与团结。所以,体育在促进世界和平方面有着不可低估的作用。

第二节 健康概述

一、现代健康观

(一) 健康的概念

1948年,世界卫生组织(WHO)提出了“健康不仅仅是没有疾病或不衰弱,而是要保持躯体方面、精神方面和社会适应方面的完美状态”。1989年,该组织又对这一说法作了补充,即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,认为只有这四个方面健康才算是完全的健康。这一健康新概念,从人的自然属性和社会属性的结合上阐明了健康的科学内涵,是迄今为止对健康概念较完整、准确的表述。这一健康新概念突破了医学的界限,扩大了健康的内涵,从涉及人类生命的生物、心理和社会三个基本层面阐述健康,形成了三维健康观,具有划时代的意义。

根据世界卫生组织提出的健康新概念,有学者从身体健康、心理健康、道德健康和社会适应能力四个方面进行了具体阐释。

1. 身体健康

身体健康,是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能正常。身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整,是指人的躯体是由不同结构的物质,从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体。并且,这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是指机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病,肢体无伤残,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。



2. 心理健康

心理健康,是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体讲,心理健康包括两层含义:其一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,及时发现并克服自己的缺点;其二是正确的人生目标,能不断追求和进取,对未来充满信心。

3. 道德健康

道德健康,就是指既为自己的健康也为他人的健康负责,把个人行为置于社会规范之内。道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范,道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、诚实与虚伪、正义与非正义的社会评价,以此来对社会成员产生导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程,在其内心树立起某种初步的道德信念,逐步使其道德认识进一步深化,并通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响着个人的需要、动机和行为。例如,在公共场所吸烟或随地吐痰,不注意时间地点或无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的休息和睡眠等,均会遭到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。

4. 社会适应能力

社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应,都应既注意到适度的问题,又要考虑到正确选择适应方式和积极的适应态度的问题。

{二} 健康的价值

健康无论对个人还是对社会,都有着十分重要的作用。有人说,健康是金;也有人说,健康是福;还有人把健康比作阿拉伯数字“1”,把金钱、权力、地位等比作“1”后的阿拉伯数字“0”,如果“1”不存在,其他皆不复存在,以此来阐述健康的价值。这些比喻既形

象生动,又非常准确到位。那么,健康到底有哪些重要作用和价值呢?

1. 健康既是学校教育的前提,又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利,作为人类生存的第一个前提,也就是作为一切历史的第一前提。可以想象,经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端,或营养不良而长期精神倦怠的学生,即使采用最好的教学方法,他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。而学校教育在人生教育中起主导作用,学校可以有计划、有目的地安排好各项教育活动。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展,三者各有特定的含义和任务,是相互联系、相辅相成的统一体。其中“体育”就包含着提高学生健康水平的教育作用。正因为如此,党中央、国务院才把“健康第一”作为学校教育的指导思想。

2. 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康,才能优化自己在社会生活中的地位和作用,才能使自我价值最大限度地体现出来,从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人,必定能拥有高质量的生活。反之,如果没有健康的身体和健康的心理就无法享受生活、享受幸福。

3. 健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康受多种社会因素的制约,如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个安定团结、人民安居乐业、经济快速发展以及文化教育先进的社会环境中,人民的健康水平无疑会极大地提高。1978年,在国际初级卫生保健大会上发表的《阿拉木图宣言》中,把健康描述为“健康不仅使疾病与体弱匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”因此,健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中,拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。所谓高素质人才,就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础,是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的、高素质的国民是社会发展的潜在动力。

4. 健康是社会发展的基本目标

1978年《阿拉木图宣言》还指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标。”1988年,世界卫生组织原总干事马勒博士一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康,便丧失了一切。”由此可见,健康不仅是人人享有的基本人权,也是社会发展的基本目标。我们要求树立正确的健康观念,就是要求从基本人权和社会发展基本目标的高度,认识健康的重要性,理解健康的内在价值,真正树立“健康第一”的思想。

(三) 健康的标准

健康既有其科学的内涵,也有其科学的标准。

依据健康的概念和科学内涵,世界卫生组织提出了健康的10条标准:①是有充沛的精力,能够从容不迫地担负日常生活和工作的压力而不感到紧张;②是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细不挑剔;③是善于休息,睡眠良好;④是应变能力强,能适应外界环境中的各种变化;⑤是能够抵御一般性的感冒和传染病;⑥是体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调;⑦是眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;⑧是牙齿清洁,无龋齿,无疼

痛,牙龈颜色正常,无出血现象;⑨是头发有光泽,无头屑;⑩是肌肉丰满,皮肤富有弹性。

从世界卫生组织提出的这十条标准的内容可以看出,前四个标准是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六条标准则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,世界卫生组织提出的健康标准,实际上也是其健康概念的具体体现,我们可以用来检验自己是否健康。为了简明、易记,世界卫生组织概括提出了健康的四大基石,它们是:适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡。

知识窗



日本的专家、学者从躯体和精神两个方面,提出“五快”(机体健康)和“三良好”(心理健康)的健康标准。

“五快”:一是吃得快,进餐时,有良好的食欲,不挑剔食物,并能很快地吃完一顿饭。二是便得快,一旦有便意,能很快排泄完大小便,而且感觉良好。三是睡得快,有睡意上床后能很快入睡,且睡得好,醒后头脑清醒,精神饱满。四是说得快,思维敏捷,口齿伶俐。五是走得快,行走自如,步履轻盈。

“三良好”:一是具有良好的个性人格,情绪稳定、性格温和、意志坚强、感情丰富、胸怀坦荡、豁达乐观。二是具有良好的处世能力,观察问题客观现实,具有较好的自控力,能适应复杂的社会环境。三是具有良好的人际关系,能助人为乐,与人为善,对人际关系充满热情。

二、影响健康的因素及大学生的健康状况

(一) 影响健康的因素

健康会受到许多因素的影响和制约,归纳起来主要有四个方面的因素:环境因素、生物学因素、行为和生活方式因素以及卫生保健服务因素。

1. 环境因素

(1) 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础,也是健康的基本保证。人类生存所需的食物、空气、水和阳光均来自大自然,然而人类的生产活动和生活活动使自然环境的构成或状态发生了不利人类生存的发展变化,生态平衡受到破坏,对人的健康产生直接、间接或潜在的危害,我们称之为环境污染。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果



严重的特点。这个问题已引起世界各国的重视。我国政府把保护环境定为基本国策,并奉行可持续发展战略,因此,环境教育就成为学校健康教育必不可少的重要内容。

(2) 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容。良好的社会环境有利于人类的