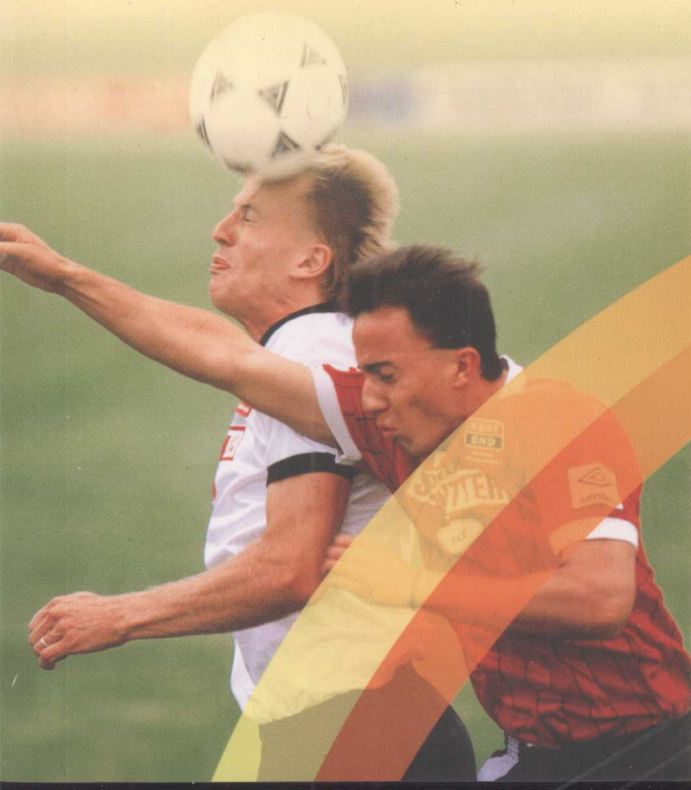




主 编 刘景华
副主编 张国庆 徐 镝
吴英戡 李兴海

大学体育 基础教程



东北大学出版社
Northeastern University Press

21 世纪新理念高职高专规划教材

大学体育基础教程

主 编 刘景华

副主编 张国庆 徐 镒

吴英骞 李兴海

东北大学出版社

• 沈 阳 •

© 刘景华 2008

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育基础教程 / 刘景华主编. —沈阳: 东北大学出版社, 2008.6
(21 世纪新理念高职高专规划教材)

ISBN 978-7-81102-532-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 096286 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市北陵印刷厂有限公司

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm×260mm

印 张: 13.75

字 数: 352 千字

出版时间: 2008 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2008 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 刘乃义

封面设计: 唐敏智

责任校对: 明 丽

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-532-3

定 价: 28.00 元

中国高等职业技术教育研究会东北分会 教材建设指导委员会

主 任：才庆魁 赵亚平

常务副主任：杨化仁 张建中

副 主 任：(以姓氏笔画为序)

王 敏	王凤君	王树文	白铁钩
由业诚	刘永生	刘海疆	孙万祯
邢天才	杜 友	杨 军	张金学
周立鑫	周铁民	林韧卒	范利敏
郝长中	徐晓平	阎卫东	耿国林
温景文	蔡学璞		

委 员：(以姓氏笔画为序)

于广建	王文焯	王建中	龙凤翔
乔冠芳	仲跻明	刘志军	刘瑞英
刘锡奇	朴正一	杨 光	吴 猷
陈锡德	李长智	佟宝山	张宝忠
张爱邦	郑志英	徐惠敏	贾卫华
高大彬	崔玉敏	常 江	常家树
蔡百周	赵 欣		

总 序

2003年12月19日至20日，全国人才工作会议在北京召开。中共中央总书记、国家主席胡锦涛在会议上发表的重要讲话中指出：“要进一步完善普通教育、职业教育、成人教育和高等教育相衔接的教育体系，完善继续教育和培养制度，建立健全人才培养机制。”

1999年，江泽民同志在第三次全国工作会议上强调指出：“努力办好各级各类职业技术教育，是一篇大文章。”“各地各部门要狠狠抓它十年、二十年，必会大见成效。”

1993年，国务院发布了《中国教育改革和发展纲要》，把职业教育确定为我国教育制度的重要组成部分，并对职业教育的改革和发展提出了明确的要求。

20世纪80年代，时任国务院副总理的李鹏同志在分管教育工作时，把我国的教育分为“四大块”：一是基础教育，二是高等教育，三是职业教育，四是成人教育。他把职业教育摆在了十分重要的位置。

党中央、国务院高度重视职业教育的发展。从1993年中共中央、国务院发布《中国教育改革和发展纲要》，到1996年《中华人民共和国职业教育法》的颁布和实施，再到2002年《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》出台，十多年来，党中央、国务院制定了一系列推动职业教育发展的重大方针政策。现在，职业教育体系框架已基本形成，多层次、多渠道、多种类的职业教育网络也初具规模。各级各类职业学校为社会主义现代化建设事业培养了3500万余名高素质劳动者和实用人才，涉及面向第一产业、第二产业和第三产业的各类专业，明显地改善了各行业人才队伍的结构，从整体上提高了各行业劳动者的文化素质和技术素质，对于促进我国经济和社会的发展、服务业质量的提高和扩大就业起了重大作用。

目前，影响高等职业教育培养目标的微观因素较多，但归结起来主要有两个方面：一是高等职业教育师资队伍的建设情况，二是适合本地区、本专业高职教育教学需要的教材建设情况。

就职业教育的师资而言，国家要求职业学校的教师应该既会理论教学，又具有实际操作技能，能进行实践教学。提出要建设一支“双师型”的职业教育师资队伍。具体来说，就是：一是在职业学校专任教师中要有一部分教师既能教授理论，又能传授生产实践技能，具备“双师”素质；二是这支队伍中，应该有一批从企事业单位聘请来的工程技术人员和“能工巧匠”，由他们指导学生进行实际操作训练，形成一支“双师型”教师队伍。在教育部的高度重视和关心下，现在已建成了52个全国重点建设职教师资培训基地和6个依托企业的

职教师资技能培训示范单位,各地区也相应建立了一批省级师资培训基地,初步形成了以全国重点基地为骨干、省级基地为基础的职教师资培养和培训网络。这些师资培训基地所进行的大量有针对性的专门培训,在促进教师学历达标、学位提升和能力提高等方面发挥了重要作用,为21世纪我国职业教育的发展提供了有力的支持和保障。

当前,我国高等职业教育虽然有了长足的发展,但是,适合本地区、本专业高职教育教学需要的配套教材应该说还不够健全。当前一些地区普遍面临的高职毕业生就业难的问题,可以说与目前缺乏能够突出高职特色的教材有一定关系,培养能力型、创新型人才,教材的内容是十分重要的因素之一。我们可以把一部分课程作为突破口,通过科学的规划和组织,在一段时间内,逐步形成融专业课、专业基础课和公共课为一体的高职教育教材体系。教材内容的选取应贴近社会需求,有利于学生能力的提高,为毕业生就业创造有利条件。

根据教育部《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》(教高司[2000]19号)的精神,教材建设工作应当在继承原有教材成果、汲取高职高专院校培养高等技术应用性专门人才和教材建设成功经验的基础上,围绕《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》,突出高职高专教育教材的鲜明特色。我们此次推出的《21世纪新理念高职高专规划教材》正是按照这一指导思想,在已出版的《高等职业技术教育系列教材》的基础上,结合东北地区高职高专院校特点和人才培养需求的具体情况,进行的一次具有重要意义的尝试。在这套规划教材开发过程中,从教材建设指导委员会到每位编著者,都认真考虑了高职教育的岗位针对性和适应性的需求,充分体现以就业为导向,围绕振兴东北老工业基地的人才培养目标进行有益的探索。诚挚地希望东北分会的会员学校能够广泛地使用这套规划教材,并在使用中不断地完善,使之为东北地区乃至全国高职教育的发展起到积极的推动作用。

中国高等职业技术教育研究会东北分会
教材建设指导委员会

2004年2月

编写说明（前言）

为加强高职院校体育课程建设，完善体育理论教学内容，普及体育的一般理论知识，根据 2002 年教育部颁布的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准（试行方案）的通知》以及《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》指出的“健康体魄是学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”，“加强学生的心理健康教育”等指示精神，也是为了适应高等职业教育发展的需要，编写了本教材。

体育课程是大学生以练习身体为主要手段，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质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；是促进学生身心和谐发展，进行思想品德教育、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。大学生正处于身体发育的旺盛时期，通过适当的体育锻炼，不仅能够提高身体素质，而且还能够提高心理素质和社会适应能力以及对疾病的抵抗能力，为将来更好地适应社会岗位的要求奠定良好的基础。

本教材充分考虑了目前高职院校体育教学的特点，本着适用于体育教学的原则，阐述了体育与健康相关的一般理论、原则和方法。本书着眼于基本理论知识的传授，让学生了解有关体育与健康的基本常识，并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。力求处理好体育、健康、卫生、保健、安全与人文教育之间的互动关系。着重强调了教材内容的实用性，以突出体育与健康这门课程的教学实践性。

本教材根据“素质教育”对身心全面发展的要求，为了纠正片面追求“生物效应”的错误倾向，在注重健康体魄与人格培养的同时，强调按个人条件与个性特点，充分调动学生的主观能动性，使学生积极自觉地参与体育锻炼。

本教材坚持“健康第一”的指导思想，根据健康的三维观，重视学生的身体健康、心理健康、道德健康和社会适应性的整体健康水平。注重大学生的体育意识和体育能力的培养，并把心理健康的常识及常见病的预防知识同日常生活、工作、学习结合起来，使教材更具知识性、趣味性和娱乐性。

本教材坚持“终身体育”的指导思想，除了介绍体育运动项目外，还介绍了运动生理、运动营养保健、常见运动疾病、民族体育等内容，汲取世界优秀文化，弘扬我国民族精神，体现理论性、发展性、民族性和中国特色，坚持学校体育与家庭体育、社会体育的理念。针对体育项目或动作特点，设计安排了相当数量的练习方法和教学技巧。既有教师在教学中可参考的价值，又能使学生在休闲时将本书当做一般性的科普读物，也能在其他科目的教师在了解学生生理、心理特点，进行心理健康教育时提供参考。

本教材在把握内容的适用范围时，更多考虑的是体育与健康内容的整体。教材内容详略得当，重点介绍那些简单易学的技术动作，使读者能较快掌握项目基本技术，组织比赛。在

项目活动中，能很快地提高基本技术水平，并逐步了解和接触其他难度较大的动作，拓宽范围，丰富体育文化内涵，给大学生留有自由选择、分析问题与发展创新能力的空间与机会。

《大学体育基础教程》由辽宁建筑职业技术学院副教授刘景华任主编，辽宁机电职业技术学院副教授张国庆，辽宁经济职业技术学院徐镒、吴英骞，辽宁文化艺术职工大学李兴海任副主编。其中，第1章由张国庆编写；第2章由吴英骞编写；第3章由李兴海编写；第4，5，6，9，10，11，12，13章由刘景华编写；第7，8章由徐镒编写。

本书在编写过程中参考了《体育教程》《新编大学体育》《大学体育与健康基础教程》《心态》《学生体质健康标准》（解读）、《大学生健康教育》等教材和专著，虽经过整理和修改，仍难免有疏漏或不妥之处，望广大师生指正。对为本书提供大量资料的老师和同仁，在此一并表示诚挚的谢意！

编 者

2008年5月

目 录

第 1 章 现代大学生与体育	1
1.1 高等学校体育的地位和作用	1
1.2 高等学校体育的目标	2
1.3 高等学校体育的任务	2
1.4 高等学校体育的组织形式	2
1.5 大学生与体育	3
思考题.....	5
第 2 章 健 康	6
2.1 健康的本质	6
2.2 影响健康的因素	9
思考题	11
第 3 章 体育锻炼的科学基础	12
3.1 体育锻炼的生理学基础.....	12
3.2 体育锻炼的心理学基础.....	17
3.3 体育锻炼与体质健康.....	21
思考题	26
第 4 章 运动处方与减肥	27
4.1 运动处方.....	27
4.2 减 肥.....	29
4.3 减肥的运动处方.....	36
4.4 减肥小常识.....	38
思考题	40
第 5 章 运动保健与营养	41
5.1 运动保健常识.....	41
5.2 运动与营养.....	45
5.3 运动与营养小常识.....	49
思考题	53
第 6 章 田径运动	54
6.1 田径运动的基本知识.....	54

6.2 短 跑·····	54
6.3 接力跑·····	57
6.4 中、长距离跑·····	59
6.5 跳 高·····	62
6.6 跳 远·····	66
6.7 推铅球·····	68
6.8 田径运动场地介绍·····	71
思考题 ·····	76
第7章 大球运动 ·····	77
7.1 篮球运动·····	77
7.2 足球运动·····	83
7.3 排球运动·····	95
第8章 小球运动·····	106
8.1 乒乓球运动 ·····	106
8.2 羽毛球运动 ·····	128
8.3 网球运动 ·····	132
第9章 游 泳·····	141
9.1 游泳的基本知识 ·····	141
9.2 蛙泳技术 ·····	142
9.3 自由泳技术 ·····	145
9.4 游泳的救护常识 ·····	148
9.5 游泳比赛与规则简介 ·····	153
第10章 中华国粹——武术 ·····	154
10.1 基本知识·····	154
10.2 简化太极拳·····	158
10.3 散打运动·····	172
第11章 国家体育法规 ·····	181
11.1 中华人民共和国体育法·····	181
11.2 全民健身计划纲要（摘要）·····	183
11.3 学校体育工作条例（摘要）·····	184
11.4 学校卫生工作条例（摘要）·····	185
思考题·····	186
第12章 运动竞赛与奥林匹克 ·····	187
12.1 运动竞赛的意义和种类·····	187

12.2 运动竞赛的方法·····	188
12.3 国际国内大型运动会简介·····	190
思考题·····	196
第 13 章 《学生体质健康标准》的实施 ·····	197
13.1 《学生体质健康标准》简述·····	197
13.2 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法·····	199
13.3 《学生体质健康标准》测试成绩评价·····	202
思考题·····	206

第1章 现代大学生与体育

1.1 高等学校体育的地位和作用

高等学校体育是学校教育的重要组成部分,又是学校体育与社会体育的连接点,是国民体育的重要基础,对实现“培养体魄健壮,具有现代意识和精神的社会主义建设人才”的目标,对保证国家可持续发展战略的实施,增强民族体质,都有着十分重要的地位和作用。

1.1.1 高等学校体育的地位

(1) 在提高民族体质中的地位

一个民族的体质水平是这个民族进步和发展的重要标志。大学生是一个国家和民族的希望与未来,拥有健康的体魄是他们为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。大学生正处于身体生长发育的关键时期,各器官系统的机能和适应能力也已发展到较高水平,心理也逐渐成熟,精力和体力相当充沛。在这一时期通过体育活动可以提高他们的体力、智力和能力,发展体能,增强对环境的适应能力和抗病能力,为一生的学习、工作打下良好的基础,从而对提高民族的体质水平有着极为深远的意义。

(2) 在民族文化建设中的地位

体育作为人类文化的重要组成部分,也成为现代文明生活中所不可缺少的部分。大学生从体育教育中不仅可以获得欣赏体育文化的能力,而且在直接参与体育活动的体验中,更能获得调节生活内容、丰富文化生活、享受精神乐趣、保持心态平衡等方面的益处,培养勇于进取、敢于竞争、勇敢顽强、吃苦耐劳的精神,从而促进民族文化、民族精神的进步。

1.1.2 高等学校体育的作用

(1) 促进大学生身心健康发展

大学生正处于生长发育的旺盛时期,通过参与体育锻炼,能够有效地促进大学生的身体健康,提高对外界环境的适应能力和对疾病的抵抗能力,塑造健美的体态,掌握必要的运动技巧,提高身体素质和基本活动能力。运动中的和谐交往、竞争拼搏以及耐负荷锻炼等因素,在帮助大学生稳定心理状态、进行自我调节、提高自控能力等方面起着积极作用。

(2) 培养大学生体育能力和习惯,为“终身体育”奠定基础

根据大学生的年龄、生理及心理特点,大学体育教育在结合学生的运动兴趣情况下,有针对性地培养其独立从事体育锻炼的欲望,系统地掌握体育基本知识、技能和科学锻炼身体方法,提高体育文化素养和体育审美能力,培养良好的锻炼习惯,为“终身体育”奠定基础。

(3) 加快实现“体育强国”的目标

大学体育是学校体育与社会体育的连接点,不仅是实现全民健身计划的主战场,也是向

社会输送体育人口和体育人才的摇篮。他们将成为体育活动的积极分子, 走向社会后还会在更大范围内成为群众性体育活动的骨干, 对全民健身计划的实施起到积极的推动作用。大学体育还可以凭借良好的教育氛围和优越的教学条件, 为有运动天赋的大学生提高运动水平, 为实现奥运争光计划, 向国家输送优秀体育人才发挥积极作用。

1.2 高等学校体育的目标

高等学校体育是高等教育的重要组成部分, 它与德、智、美相互配合, 共同培养全面发展的合格人才, 实现高等教育的目标。高校体育应着眼于提高学生体质和健康水平, 树立健康第一的指导思想。

总体目标是: 以育人为宗旨, 引导和教育大学生主动、积极地锻炼身体, 掌握现代体育科学的基本知识、技能、技术和科学锻炼身体的方法; 提高体育文化素养; 加强独立从事体育锻炼的意识; 培养“终身体育”的思想, 为身心的全面发展打下基础; 创造条件, 提高有发展前途的学生的运动水平, 为国家培养和输送优秀体育人才。

1.3 高等学校体育的任务

(1) 增进学生身心健康, 增强体质

通过大学体育教育, 全面锻炼学生的身体, 促进其身体素质和基本活动能力, 提高对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗力, 有效地增强体质。

(2) 使学生掌握体育基本知识, 培养学生体育运动的能力

通过体育教育, 向学生传授体育的基本知识、技术、技能和科学锻炼身体的方法, 养成积极参与体育锻炼的意识和习惯, 为终身体育打下良好的基础。同时, 对部分基础较好并有一定专项运动才能的学生进行训练, 提高运动水平, 使其成为体育骨干, 进而为国家输送体育人才。

(3) 对学生进行思想品德教育

体育是对学生进行思想品德教育的最生动、最有效、最直接的手段之一, 通过大学体育的学习, 可以使學生树立良好的体育作风, 增强集体观念和社会责任感, 增强组织纪律性, 培养学生勇敢、顽强、团结拼搏等优良品质。

1.4 高等学校体育的组织形式

1.4.1 体育课教学

体育课程是高校体育的中心工作, 是高等学校教育计划所规定的必修课。体育课程是高等教育体系的内容之一, 是按照教学计划和教学大纲而组织进行的专门的教育过程, 是实现学校体育目标和任务的基本途径。体育课程分为理论课和实践课两种形式。

(1) 理论课

理论课根据体育理论教材, 主要在室内进行讲授, 内容包括体育科学知识及体育实践方

法,来加强学生对体育科学知识和体育文化内涵的理解,并作为体育课考核内容之一。

(2) 实践课

实践课是以身体练习为基本手段,以学生达到增强体质、促进身心全面发展为目的。在实践课教学过程中,根据大学生的生理、心理、体育基础和健康状况等因素,遵循教学规律和原则,采用科学的方法指导学生练习,注重学生的体育兴趣、习惯和能力的培养,以此来达到体育教学的目的。体育实践课分为普通体育课、体育选项课、体育保健课三种类型。

普通体育课是为低年级学生开设的必修课。要求完成体育教学大纲中规定的基本要求。

体育选项课是根据学生的学习兴趣和愿望,结合学校的教学条件及师资力量等情况而开设的体育实践课。

体育保健课是专门为患有慢性疾病或有残疾学生开设的。其目的是在于增进体力,帮助恢复健康,调节生理功能和矫正某些身体缺陷。

1.4.2 课外体育活动

课外体育活动包括早操、间操、课余体育活动、校内外体育竞赛等多种形式。这些活动有利于提高身体素质,增强体质,是量的积累过程;巩固和提高课堂上所学的运动技术,通过课外练习和实践,形成能力;有利于培养学生的组织和管理能力,给学生以创造施展才能的机会;有利于学生个性的发展,这是素质教育在体育方面的作用之一,学生可以利用课余时间这一广阔天地,根据自己的兴趣和爱好及特长,使个性得到充分发挥;有利于提高学习效率,运动是积极性休息,使神经系统得到锻炼和调整,使学习效率得到提高。

1.4.3 课余体育训练

课余体育训练是指利用课余时间,对部分热爱体育运动、身体素质好、专项运动有特长的学生,按项目有组织地进行系统训练的一种专门教育过程。对提高学校体育运动水平、培养体育骨干、推动学校体育活动的开展、扩大学校知名度、丰富课余文化生活,都起到积极的作用。

(1) 兴趣训练

只要是身体素质好、有专项特长、兴趣浓厚、本人自愿,经批准即可参加,但在项目的设置上应考虑师资、场地和器材等条件,以单项协会或俱乐部形式完成训练任务。

(2) 学校代表队

一般是根据定期的比赛任务来安排训练计划。项目的设置一般根据学校传统运动项目及上级比赛的竞赛规程来决定,其目的主要是代表学校参加校际或上级组织的比赛。

1.5 大学生与体育

随着社会的不断发展变化,对人才的需求也随之发生变化。而高等学校正是输出适应现代社会需要人才的摇篮,作为高等教育组成部分的体育教育,以它特殊的方式,来增强学生的体质,改善和提高生理机能,调整心态,进行思想、道德和意志品质的培养。

1.5.1 高等学校对大学生体育的要求

大学生是祖国现代化的未来建设者和保卫者,担负着国家和民族振兴的历史重任。只有具有健康的体魄,才能精力充沛地完成大学学习重任并承担起未来的工作。

(1) 树立健康第一的思想,养成良好的体育意识和习惯

健康的体魄是大学生为祖国和人民服务的基本前提和保证,是中华民族旺盛生命力的体现。大学生要树立健康第一的思想,主动参与学校体育实践活动,努力使自己在体力上和智力上都得到和谐发展,成为体格健壮、智能高超、心理素质良好、道德情操高尚的现代社会需要的合格人才。提高对体育作用的认识、产生体育兴趣、自觉地参加体育锻炼,从而形成良好的体育意识和习惯。

(2) 提高人的基本活动能力,努力塑造强健的体魄

为适应现代社会对人才素质的综合要求,大学生应通过体育课程、体育俱乐部和丰富多彩的课外体育活动实践,科学地进行体育锻炼,促进生长发育,全面提高身体形态、技能、素质和能力,使自己健康成长。要注重自身的体育基本活动能力的培养,主动积极地学习和掌握体育的基本知识、技术和技能,提倡健身、健美、健康和积极向上的中华体育精神,努力塑造强健的体魄,打好“为祖国健康工作 50 年”的基础。

(3) 培养竞争意识、合作精神

学校体育活动一般是在集体的形式下进行的,它不仅小型多样、丰富多彩,而且在激烈的竞争或合作中,随着胜利或失败,学生的角色地位也随之发生不断的转换,学校体育满足了学生生理的需要,同时又满足了心理上的需要。在同欢乐、同叹息的体育运动中,彼此情感上的融洽、人际间的和睦交往,正是个人利益和集体利益相融相通的时候。大学生在展示自己的同时,在大家共同追求集体荣誉的同时,培养了竞争意识,思想品德在不知不觉中得到了升华。

1.5.2 校园体育文化

校园体育文化是指在学校这一特定环境中的生活成员,依照一定的体育行为规定,在参加校园体育活动中创造出来的物质财富和精神财富的总和。它包括体育价值取向、体育风气、体育精神、体育道德、体育行为、体育思想和体育特色等要素。

校园体育文化从属于校园文化,是校园文化的重要组成部分,校园文化环境的优劣,影响着校园体育文化的开展;校园体育文化环境的好坏,反过来影响校园文化的建设和发展。校园体育文化具有以下特性。

(1) 校园体育文化具有教育性

校园体育文化在校园这一特定环境中的体育文化现象,始终与该环境中的生活成员发生密切联系,参与校园体育文化活动的人是受教育的主体,相对而言,校园体育文化作为客体存在,它随时都发挥着显性或隐性的作用。这是校园体育文化的本质所在,也是学校体育之所以成为教育组成部分的根本原因。

(2) 校园体育文化具有实践性

校园体育文化是文化和体育的结合,它主要表现为体育实践特征。它是通过有目的、有组织地开展喜闻乐见的体育活动,从中体验体育的乐趣、价值,培养良好的道德和精神。

(3) 校园体育文化具有时代性

文化是随着时代的发展而变化的,具有强烈的时代性。校园体育文化同时与所处时代的政治、经济、文化的发展密切联系。不同时代产生不同的校园体育文化。

(4) 校园体育文化具有传播性和创造性

校园体育文化区别于其他文化的主要表现是校园的特殊环境,它的参与者是教育者和受教育者,他们对社会体育文化的发展和走向表现出明显的注意,并创造出许多形式多样、内容丰富的校园体育文化,同时它又是社会文化的窗口。所以说校园体育文化具有创造性和广泛的传播性。

1.5.3 大学生的未来与体育

以新技术、新工业革命为特征的现代社会,一方面要求拥有一代具有开拓精神、渊博知识和强健身体的现代人,但是另一方面,伴随着科学技术的发展而产生的劳动方式、生活方式的改变,也构成了对人们身心健康的严重危害。

现代社会的特征表明,大学生的未来生活将面临着就业压力加大,职业岗位不稳定,需要不断学习新知识、新技术等实际问题,因而构成了沉重的心理负担,而缓解这种心理负担的最佳途径就是加强体育锻炼。大学生一方面为了更好地适应现代社会的紧张工作、生活,适应未来社会中高速多变的生活、工作节奏,满足基本生存能力,需要通过体育锻炼,增强体质,促进身心健康,继续强化人体的基本活动能力,提高社会的适应能力;另一方面,大学生将同样面临许多现代城市问题,如人群密集、环境污染、生态平衡的破坏等,使人越来越远离自然。因此,未来的生活中还需要通过体育锻炼,如“绿色体育”和“回归自然”的运动——如远足、爬山、日光浴、森林浴、宿营等运动,来达到增强体质,调整心态,拓展人际交往的空间,促进身心健康发展,提高社会适应能力的目的。

思考题

1. 高等学校体育的作用是什么?
2. 体育课分为哪两种?
3. 中国第一个奥运会冠军是谁?
4. 新中国第一个世界冠军是谁?
5. 写出自己在大学生活中的体育锻炼的设想。

第2章 健康

2.1 健康的本质

世界卫生组织(WHO)前总干事马勒博士指出:“健康并不代表一切,但丧失了健康就丧失了一切。”这充分说明了健康对于人的价值和重要性。人们对于健康的认识已上升到理性高度。既然健康是人类最大的财富,那么,到底什么是真正的健康呢?

2.1.1 健康的概念

1989年,世界卫生组织根据现代社会、现代人的状况,为健康重新下了定义:“健康(health)不仅仅是躯体没有疾病,而且还具备心理健康、社会适应良好和道德健康,只有具备了上述四个方面的良好状态,才是一个完全健康的人。”1992年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中提出了健康的四大基石——合理膳食、适度运动、规律生活、心理平衡。

① 身体健康:指躯体结构和功能正常,具有生活自理能力;

② 心理健康:指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好状态以适应外界的变化;

③ 社会适应良好:指对社会生活的各种变化,能以良好的思想和行为去适应;

④ 道德健康:指能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,能为人类的幸福作贡献。

2.1.2 健康的内涵

自1948年世界卫生组织提出“三维”健康观之后,改变了过去的唯生物学含义,已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域。近10年来,由于社会发展和科技进步,人们对健康认识有了新发展。健康的内涵涉及体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格和适应环境。由此可见,健康不仅是生理概念,同时又是心理概念、社会概念和道德概念。

(1) “五快三良好”检查标准

世界卫生组织就人体健康问题提出了几项既易记忆又易理解的新标准,这几项标准包含了人体生理健康标志和心理精神健康标志,简称“五快三良好”标准。

“五快”指生理健康。一是吃得快:指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;二是便得快:指上厕所时能够很快排通大小便,表明肠胃功能良好;三是睡得快:指上床即能熟睡、深睡,醒来时精神饱满、头脑清晰,表明中枢神经系统的兴奋抑制功能协调,且内脏不受任何病理信息的干扰;四是说得快:指语言表达准确、清晰流利,表明思维清楚而敏捷、反应良好,心肺功能正常;五是走得快:指行动自如,且转动敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

“三良好”指心理健康。一是良好的个性:指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦