

# 大学生 体育与健康教程

陈晓 ©主编



北京体育大学出版社

高云 薛琳琳  
白 薛琳琳  
李 薛琳琳  
李 薛琳琳

# 大学生体育与健康教程

ISBN 978-7-201-09411-2

北京体育大学出版社

2008.8

ISBN 978-7-201-09411-2

主 编 陈 晓

副主编 杜富华 李洪斌

编 委 (按姓氏笔画排列)

王苑苑	文红为	陈 敬
陈 瑜	顾少华	顾雪兰
徐燕军	缪美娣	魏顺兴

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

100084

010-65083231

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社

787 × 1092 毫米 1/16

24.2

254千字

1-2 500册

2008年8月第1版第1次印刷

北京体育大学出版社

定价 35.00元

策划编辑 高云智  
责任编辑 白 璐  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

北京体育大学

#### 图书在版编目(CIP)数据

大学生体育与健康教程/《大学生体育与健康教程》编委会编. —北京:北京体育大学出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5644-0041-5

I. 大… II. 大… 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(2008)第 129663 号

#### 大学生体育与健康教程

---

出 版 北京体育大学出版社  
地 址 北京海淀区中关村北大街  
邮 编 100084  
电 话 010-62963531 62960631  
发 行 北京京体大文化发展有限公司  
印 刷 北京市集惠印刷有限责任公司  
开 本 787 × 1092 毫米 1/16  
印 张 24.5  
字 数 724 千字  
印 数 1-2 200 册

---

2008 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-0041-5

定 价 32.00 元

# 前 言

为全面贯彻全国学校体育工作会议精神，认真落实“健康第一”的指导思想，深入开展学生阳光体育运动，切实提高体育教学水平，我们依据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合当前普通高校体育教学的实际需要，在多年的体育教学研究和实践的基础上，编写了这本《大学生体育与健康教程》。

在本教程的编写过程中，编写组依据教育部有关体育教学改革的指导思想，认真研究国内外先进的体育课程教学理论、方法及发展趋势，充分汲取现有高等院校体育教材的精华，力求达到“内容丰富、形式新颖、可读性强，适应面广”的要求。

本教程与已有高等学校体育教材至少有两点不同：一是从大学生自身需要出发来编写，改变了以往那种以学科为中心而忽视学生知识需求的状况。“以学生为中心，以教师为主导，以教程为依据”开展体育教学活动，促进教学质量的提高，正是我们编写这本教程的指导思想。二是将健康观念和理论知识融入教程之中，打破了传统体育教材的局限。体育基本知识、技术和技能是传统体育教材包含的主要内容。然而，随着时代的变迁，人们的生活和工作方式已经发生了巨大的变化，对体育运动的需求也随之改变，同时，社会的飞速发展也不断对人才培养提出新的要求。因此，传统教材内容已远远不能适应当代大学生体育学习的需要。培养身心健康、适应社会和时代需要的高级人才是当代大学体育教学的目标。因此，本教程在内容选编过程中力求体现当代体育教学的主导思想，重视学生的兴趣、爱好和个性发展需要，注重学生能力的培养和终身体育观的形成。

本教程由理论篇和实践篇两部分组成。理论篇着重介绍体育与健康的理念和方法，以及如何通过体育锻炼来促进大学生的身心健康发展。实践篇则侧重于描述运动项目文化，以及适用于体育锻炼的各项技术和方法。其中，理论篇由陈晓、陈瑜、陈敬等教师负责编写和修改，实践篇由李洪斌、顾雪兰、魏顺兴、徐燕军、陈瑜、缪美娣等教师负责编写和修改，杜富华、顾少华、文红为等教师参与统筹和审稿。本教程的编写和出版还得到了北京体育大学出版社的大力支持，在此深表感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

2008年7月

# 目 录

185	..... 体育概论	第一章
186	..... 体育的起源与发展	第二章
187	..... 体育的功能	第三章
188	..... 高校体育的目标与作用	第四章
189	..... 科学健康观与健康维护	第五章
190	..... 健康的概念与标准	第六章
191	..... 亚健康	第七章
192	..... 现代社会的健康隐患及 对策	第八章
193	..... 心理健康	第九章
194	..... 心理健康概述	第十章
195	..... 情绪与心理健康	第十一章
196	..... 体育锻炼与健康	第十二章
197	..... 体育锻炼对人体健康的 积极影响	第十三章
198	..... 体育锻炼的基本原则	第十四章
199	..... 健康体适能	第十五章
200	..... 营养与健康	第十六章
201	..... 营养素	第十七章
202	..... 健康膳食	第十八章
203	..... 饮食的合理调配	第十九章
204	..... 体质健康测评	第二十章
205	..... 使用新《标准》测试的 操作要领	第二十一章
206	..... 测试的成绩评定	第二十二章

## 理论篇

207	..... 球网	第二十三章
208	..... 介绍	第二十四章
209	..... 球网	第二十五章
210	..... 介绍	第二十六章
211	..... 球网	第二十七章
212	..... 介绍	第二十八章
213	..... 球网	第二十九章
214	..... 介绍	第三十章
215	..... 球网	第三十一章
216	..... 介绍	第三十二章
217	..... 球网	第三十三章
218	..... 介绍	第三十四章
219	..... 球网	第三十五章
220	..... 介绍	第三十六章
221	..... 球网	第三十七章
222	..... 介绍	第三十八章
223	..... 球网	第三十九章
224	..... 介绍	第四十章
225	..... 球网	第四十一章
226	..... 介绍	第四十二章
227	..... 球网	第四十三章
228	..... 介绍	第四十四章
229	..... 球网	第四十五章
230	..... 介绍	第四十六章
231	..... 球网	第四十七章
232	..... 介绍	第四十八章
233	..... 球网	第四十九章
234	..... 介绍	第五十章
235	..... 球网	第五十一章
236	..... 介绍	第五十二章
237	..... 球网	第五十三章
238	..... 介绍	第五十四章
239	..... 球网	第五十五章
240	..... 介绍	第五十六章
241	..... 球网	第五十七章
242	..... 介绍	第五十八章
243	..... 球网	第五十九章
244	..... 介绍	第六十章
245	..... 球网	第六十一章
246	..... 介绍	第六十二章
247	..... 球网	第六十三章
248	..... 介绍	第六十四章
249	..... 球网	第六十五章
250	..... 介绍	第六十六章
251	..... 球网	第六十七章
252	..... 介绍	第六十八章
253	..... 球网	第六十九章
254	..... 介绍	第七十章
255	..... 球网	第七十一章
256	..... 介绍	第七十二章
257	..... 球网	第七十三章
258	..... 介绍	第七十四章
259	..... 球网	第七十五章
260	..... 介绍	第七十六章
261	..... 球网	第七十七章
262	..... 介绍	第七十八章
263	..... 球网	第七十九章
264	..... 介绍	第八十章
265	..... 球网	第八十一章
266	..... 介绍	第八十二章
267	..... 球网	第八十三章
268	..... 介绍	第八十四章
269	..... 球网	第八十五章
270	..... 介绍	第八十六章
271	..... 球网	第八十七章
272	..... 介绍	第八十八章
273	..... 球网	第八十九章
274	..... 介绍	第九十章
275	..... 球网	第九十一章
276	..... 介绍	第九十二章
277	..... 球网	第九十三章
278	..... 介绍	第九十四章
279	..... 球网	第九十五章
280	..... 介绍	第九十六章
281	..... 球网	第九十七章
282	..... 介绍	第九十八章
283	..... 球网	第九十九章
284	..... 介绍	第一百章
285	..... 球网	第一百零一章
286	..... 介绍	第一百零二章
287	..... 球网	第一百零三章
288	..... 介绍	第一百零四章
289	..... 球网	第一百零五章
290	..... 介绍	第一百零六章
291	..... 球网	第一百零七章
292	..... 介绍	第一百零八章
293	..... 球网	第一百零九章
294	..... 介绍	第一百一十章
295	..... 球网	第一百一十一章
296	..... 介绍	第一百一十二章
297	..... 球网	第一百一十三章
298	..... 介绍	第一百一十四章
299	..... 球网	第一百一十五章
300	..... 介绍	第一百一十六章
301	..... 球网	第一百一十七章
302	..... 介绍	第一百一十八章
303	..... 球网	第一百一十九章
304	..... 介绍	第一百二十章
305	..... 球网	第一百二十一章
306	..... 介绍	第一百二十二章
307	..... 球网	第一百二十三章
308	..... 介绍	第一百二十四章
309	..... 球网	第一百二十五章
310	..... 介绍	第一百二十六章
311	..... 球网	第一百二十七章
312	..... 介绍	第一百二十八章
313	..... 球网	第一百二十九章
314	..... 介绍	第一百三十章
315	..... 球网	第一百三十一章
316	..... 介绍	第一百三十二章
317	..... 球网	第一百三十三章
318	..... 介绍	第一百三十四章
319	..... 球网	第一百三十五章
320	..... 介绍	第一百三十六章
321	..... 球网	第一百三十七章
322	..... 介绍	第一百三十八章
323	..... 球网	第一百三十九章
324	..... 介绍	第一百四十章
325	..... 球网	第一百四十一章
326	..... 介绍	第一百四十二章
327	..... 球网	第一百四十三章
328	..... 介绍	第一百四十四章
329	..... 球网	第一百四十五章
330	..... 介绍	第一百四十六章
331	..... 球网	第一百四十七章
332	..... 介绍	第一百四十八章
333	..... 球网	第一百四十九章
334	..... 介绍	第一百五十章
335	..... 球网	第一百五十一章
336	..... 介绍	第一百五十二章
337	..... 球网	第一百五十三章
338	..... 介绍	第一百五十四章
339	..... 球网	第一百五十五章
340	..... 介绍	第一百五十六章
341	..... 球网	第一百五十七章
342	..... 介绍	第一百五十八章
343	..... 球网	第一百五十九章
344	..... 介绍	第一百六十章
345	..... 球网	第一百六十一章
346	..... 介绍	第一百六十二章
347	..... 球网	第一百六十三章
348	..... 介绍	第一百六十四章
349	..... 球网	第一百六十五章
350	..... 介绍	第一百六十六章
351	..... 球网	第一百六十七章
352	..... 介绍	第一百六十八章
353	..... 球网	第一百六十九章
354	..... 介绍	第一百七十章
355	..... 球网	第一百七十一章
356	..... 介绍	第一百七十二章
357	..... 球网	第一百七十三章
358	..... 介绍	第一百七十四章
359	..... 球网	第一百七十五章
360	..... 介绍	第一百七十六章
361	..... 球网	第一百七十七章
362	..... 介绍	第一百七十八章
363	..... 球网	第一百七十九章
364	..... 介绍	第一百八十章
365	..... 球网	第一百八十一章
366	..... 介绍	第一百八十二章
367	..... 球网	第一百八十三章
368	..... 介绍	第一百八十四章
369	..... 球网	第一百八十五章
370	..... 介绍	第一百八十六章
371	..... 球网	第一百八十七章
372	..... 介绍	第一百八十八章
373	..... 球网	第一百八十九章
374	..... 介绍	第一百九十章
375	..... 球网	第一百九十一章
376	..... 介绍	第一百九十二章
377	..... 球网	第一百九十三章
378	..... 介绍	第一百九十四章
379	..... 球网	第一百九十五章
380	..... 介绍	第一百九十六章
381	..... 球网	第一百九十七章
382	..... 介绍	第一百九十八章
383	..... 球网	第一百九十九章
384	..... 介绍	第二百章

## 实践篇

385	..... 第一章 高校体育概述	3
386	..... 第一节 体育的起源与发展	3
387	..... 第二节 体育的功能	5
388	..... 第三节 高校体育的目标与作用	6
389	..... 第二章 科学健康观与健康维护	8
390	..... 第一节 健康的概念与标准	8
391	..... 第二节 亚健康	12
392	..... 第三节 现代社会的健康隐患及 对策	16
393	..... 第三章 心理健康	25
394	..... 第一节 心理健康概述	25
395	..... 第二节 情绪与心理健康	32
396	..... 第四章 体育锻炼与健康	37
397	..... 第一节 体育锻炼对人体健康的 积极影响	37
398	..... 第二节 体育锻炼的基本原则	39
399	..... 第三节 健康体适能	42
400	..... 第五章 营养与健康	65
401	..... 第一节 营养素	65
402	..... 第二节 健康膳食	70
403	..... 第三节 饮食的合理调配	77
404	..... 第六章 体质健康测评	81
405	..... 第一节 使用新《标准》测试的 操作要领	81
406	..... 第二节 测试的成绩评定	86
407	..... 第七章 足球	93
408	..... 第一节 足球运动简介	93
409	..... 第二节 足球运动基本技术	96
410	..... 第三节 足球运动基本战术	104
411	..... 第四节 足球运动素质与练习	106
412	..... 第五节 足球竞赛规则简介	107
413	..... 第六节 足球竞赛组织编排	110
414	..... 第八章 篮球	116
415	..... 第一节 篮球运动简介	116
416	..... 第二节 篮球运动基本技术	117
417	..... 第三节 篮球运动基本战术	130
418	..... 第四节 篮球运动素质与练习	135
419	..... 第五节 篮球竞赛规则简介	139
420	..... 第六节 篮球竞赛组织编排	141
421	..... 第九章 排球	143
422	..... 第一节 排球运动简介	143
423	..... 第二节 排球运动基本技术	144
424	..... 第三节 排球运动基本战术	153
425	..... 第四节 排球运动素质与练习	157
426	..... 第五节 排球竞赛规则简介	157
427	..... 第六节 排球竞赛组织编排	159
428	..... 第十章 乒乓球	162
429	..... 第一节 乒乓球运动简介	162
430	..... 第二节 乒乓球运动基本技术	163
431	..... 第三节 乒乓球运动基本战术	171
432	..... 第四节 乒乓球运动素质与练习	174
433	..... 第五节 乒乓球竞赛规则简介	175
434	..... 第六节 乒乓球竞赛组织编排	176

<b>第十一章 羽毛球</b> .....	185	<b>第十六章 健美操</b> .....	284
第一节 羽毛球运动简介 .....	185	第一节 健美操运动简介 .....	284
第二节 羽毛球运动基本技术 .....	188	第二节 健美操基本动作 .....	289
第三节 羽毛球运动基本战术 .....	194	第三节 健美操的编排与实践 .....	293
第四节 羽毛球运动素质与练习 .....	195	第四节 健美操大众锻炼标准测 试三级套路 .....	296
第五节 羽毛球竞赛规则简介 .....	196	<b>第十七章 艺术体操</b> .....	304
第六节 羽毛球竞赛组织编排 .....	198	第一节 艺术体操概述 .....	304
<b>第十二章 网球</b> .....	202	第二节 艺术体操基本技术 .....	306
第一节 网球运动简介 .....	202	第三节 艺术体操专项身体素质 训练 .....	315
第二节 网球运动基本技术 .....	204	<b>第十八章 棒球</b> .....	318
第三节 网球运动基本战术 .....	208	第一节 棒球运动简介 .....	318
第四节 网球运动素质与练习 .....	210	第二节 棒球基本技术 .....	319
第五节 网球竞赛规则简介 .....	211	第三节 棒球基本战术 .....	326
<b>第十三章 田径</b> .....	214	第四节 棒垒球场地器材与竞赛 规则简介 .....	328
第一节 短跑 .....	214	<b>第十九章 橄榄球</b> .....	333
第二节 中长跑 .....	218	第一节 橄榄球简介 .....	333
第三节 接力跑 .....	220	第二节 橄榄球基本技术 .....	334
第四节 跨栏跑 .....	222	第三节 橄榄球基本战术 .....	338
第五节 跳远 .....	225	<b>第二十章 休闲运动</b> .....	341
<b>第十四章 游泳</b> .....	228	第一节 体育舞蹈 .....	341
第一节 游泳运动简介 .....	228	第二节 普拉提 .....	356
第二节 熟悉水性 .....	230	第三节 瑜伽 .....	362
第三节 蛙泳 .....	231	第四节 壁球 .....	368
第四节 爬泳 .....	235	<b>第二十一章 户外运动</b> .....	370
第五节 仰泳 .....	238	第一节 定向越野 .....	370
第六节 蝶泳 .....	242	第二节 野外生存 .....	373
第七节 水上救护与安全 .....	244	第三节 拓展训练 .....	377
<b>第十五章 武术</b> .....	247	<b>参考文献</b> .....	386
第一节 武术运动简介 .....	247		
第二节 武术的基本功 .....	248		
第三节 24式太极拳 .....	250		
第四节 初级长拳(第三路) .....	261		
第五节 初级剑术 .....	273		

# 理论篇







；在近代，随着科学技术的进步，体育逐渐从原始状态进入现代。现代体育在内容上已从单一的竞技运动扩展到包括休闲、健身、娱乐在内的多种形式；在形式上，已从传统的面对面竞争发展到利用现代科技手段进行训练和比赛。这些变化反映了体育在现代社会中的广泛影响和重要地位。

## 第一章 高校体育概述

# 第一章

# 高校体育概述

### 学习目标

- 了解体育的起源与发展
- 了解体育的功能
- 了解高校体育的目标与作用

## 第一节 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、跳跃壕沟，奔跑于荒原之中，依靠石块、木棍等原始工具追捕和猎杀野兽，以获取食物。当时这种生存方式尽管不能称之为体育，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，为了提高生存能力，除了改进生产工具和狩猎技术外，人类还要和猎物在速度、力量、灵敏度和耐力等方面竞争，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，

### 知识窗

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动体育不断地发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推进了文明的进程。

一些高于生活技能的活动开始出现在生活领域。原始人通过宗教祭祀活动开展的舞蹈、角力运动；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。

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 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。士兵们利用与炮弹形状、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。

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，美国马萨诸塞州体育教师詹姆斯·奈史密斯，在健身房两边挂上竹篮，把人分成两组，往竹篮里投球，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。

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）的内容就是例证。

体育的发展与经济有着密切的关系。首先，经济决定体育发展的规模。一个时代、一个国家体育发展的水平和规模，取决于当时的经济发展能为体育运动提供多少人力、财力和物力的支持，也取决于社会经济条件所决定的社会成员对体育需求的性质和需求的强度。其次，经济制约竞技运动水平。影响竞技运动水平的直接因素，包括民族的传统、体育运动的基础、运动训练的规模、训练的物质条件和科学的训练水平等，这些因素无一不与国家经济发展水平和经济实力相关。再次，经济决定着社会对体育的需求和体育的结构。改革开放以来，我国经济的快速发展，促使人民群众的生活方式和消费观念不断更新，从而增加了健身、体育娱乐和观赏竞技等活动的需求。最后，体育对经济有巨大的推动作用。体育可以提高劳动者的素质和劳动生产力，适当的体育锻炼对许多疾病有一定的治疗作用。无论是参加体育活动或是观赏竞技比赛，都可以得到精神上的放松和快乐，有助于人们消除疲劳，恢复和保持充沛的体力和精力。体育已经成为一项新兴的产业，可以带动相关产业的发展。举办一次奥运会或世界足球赛之类的大型体育赛事，可使举办城市的基础设施水平提高 20~50 年。另外，大型体育赛事对旅游的拉动作用是非常直接的。以北京为例，举办奥运会前 7~8 年里，新增海外旅客 400 万人次，收入 40 亿美元。旅游业的发展极大地推动了餐饮业、商业的发展，带来可观的经济效益，同时也带来更多的就业机会。

### 知识窗

据研究，现代人每天的步行数是 50 年前人的步行数的 50%~60%；也有人证明现代都市的人很难达到维持基本健康的运动量。日常生活中的运动量减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降。由于运动不足而引起的“文明病”，如糖尿病、脑血管疾病、高血压、心脏病等的发病率都以几倍或十几倍的速度增长。

## 第二节 体育的功能

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。

### 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,提高身体素质水平。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

#### 生命在于运动的八大理由

理由一:运动可改善心肺功能。

理由二:运动可增强肌肉和骨骼的功能,

理由三:运动可改善血压。

理由四:运动可提高机体的免疫力。

理由五:运动可使您的体态更健美。

理由六:运动可健脑。

理由七:运动可消除疲劳。

理由八:运动可促进心理健康。

### 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群产生的刺激,体验成功的快乐与失败痛苦,体验个人融入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的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。

## 第三节 高校体育的目标与作用

### 一、高校体育的目标

培养大学生的体育意识,提高体育能力,促进身心素质的全面发展,使之成为社会主义现代化建设所需要的身体健康的高层次合格人才,是高校体育的总体目标,其具体效果目标如下:

1. 掌握体育锻炼和卫生保健的基本知识和技能,正确认识体育对人类及当代社会的重要意义和作用,增强大学生的体育意识,学会选择符合个体兴趣和需要的科学的锻炼原理和方法,养成经常锻炼身体的习惯,提高体育能力,为终身体育打下良好的基础。
2. 有效地增强大学生的体质,促进身心健康发展,达到《国家学生体质健康标准》中规定的指标和规格要求,身心愉快地学习和工作,更好地完成学习任务。
3. 通过体育活动对学生进行政治思想和道德及意志品质教育,加强主体性教育、体育审美教育,促进大学生的个性发展。
4. 对具有运动才能的学生进行课余训练,并适当地组织比赛,提高他们的运动技术水平,满足他们对运动竞技的需求,为社会体育培养骨干人才,促进全民健身运动的开展。有条件的院校可组织高水平运动队或运动俱乐部,参加国际大赛,为国争光。

### 二、高校体育的作用

#### (一) 增强体育和健康意识

体育是高等教育的有机组成部分,它与德育、智育、美育等共同构成高校全面发展教育的整体。党的教育方针规定了在改革开放和现代化建设中,高校体育要坚持为现代化建设培养全面发展的人才的基本方向,正确处理好体育与德育、智育、美育等的关系,从而明确高校体育在全面发展教育中的地位 and 作用,自觉贯彻执行我国体育教育方针、政策、制度和措施。作为一名当代大学生应端正参加体育活动的指导思想,增强自身的体育和健康意识。

大学生的年龄处于青春发育后期,机体代谢能力强,不易察觉各种危害因素对自身造成的不利影响;对心理和社会环境及现代生活的特点缺乏敏锐的观察和判断,缺乏增强体质、增进健康的紧迫感。随着社会的发展,人类健康将面对更多潜在的危险,如精神过度紧张、身体运动不足、公害问题严重等。此类妨碍人类身体健康的因素,越来越严重地影响人类的生存,如果只重视德育、智育的培养,而忽视体育锻炼,必将对培养高层次人才的高等教育造成巨大的损失。

## (二) 鼓励大学生积极参与体育活动, 有效地增强体质

高校开展的各项体育活动都必须面向全体学生; 同时, 参与体育活动, 也是在校大学生应享有的权利。

大学生积极、主动参与校内外有计划、有目的、有组织的各种体育活动, 使自己的身心得到全面发展, 既反映了个体的需要, 也反映了社会的需要。少数有生理缺陷或有某些疾病的学生, 要认真参加高校体育中安排的体育保健课, 尽力改善自身体质状况, 提高健康水平; 普通大学生应根据自身特点和爱好, 掌握一两项锻炼身体的手段和方法; 有运动才能的学生, 要根据自身的需要和高校的实际条件, 积极参与校内外的课余体育训练, 提高自身的运动水平和运动能力, 为校、系争光。

高校体育目标的实现, 有利于高校体育整体效益的提高。除了上述规定的体育课程外, 大学生还必须积极参加早操、课间操、班级体育锻炼, 并有选择地参加课余训练和竞赛, 结合“达标”, 保证每天一小时的体育锻炼时间, 努力达到《国家学生体质健康标准》的要求。

## (三) 掌握体育卫生保健知识, 不断提高健康水平

科学体育锻炼的意义在于它能增强人的体质, 提高人的健康水平。高校体育并不仅指单一的运动, 还包括了卫生保健等方面工作。加强学生卫生保健等方面的知识传授, 有利于学生在体育锻炼过程中及时了解自己生理机能的变化, 有利于防止过度疲劳和运动损伤的发生; 同时, 也能为教师合理地安排学生的教学、训练内容和方法提供依据。因此, 高校体育工作和卫生保健工作是一个不可分割的整体。大学生不仅要学习科学锻炼身体的知识和方法, 还要重视学习简单实用的体育卫生保健知识, 使自身的体育锻炼与保健养护相结合, 提高保健能力, 形成健康的行为和生活方式。

### 知识窗

#### 教育部部长谈体育

2004年12月, 教育部在复旦大学召开首届全国高校体育工作座谈会。周济部长在会上提出, 教育部将在全国实施“青春健身运动”, 掀起了莘莘学子强身健体的新热潮。周济认为, 大学体育必须与终身体育相对接, 每个大学生应至少掌握两项运动技能, 学会科学锻炼身体的方法, 并将运动贯穿于日后的工作、生活中。在周济部长的倡导下, 教育部提出了富有时代特色的口号: 每天锻炼一小时, 健康工作五十年, 幸福生活一辈子!

### 思考题

1. 简述体育的起源与发源。
2. 体育的功能有哪些?
3. 高校体育的目标与作用是什么?

### 网站链接

<http://www.121ty.cn>

121 学校体育网

本章主要介绍了科学健康观与健康维护的重要性，以及实现健康生活的途径。

## 第二章

# 科学健康观与健康维护

### 学习目标

- 了解健康的概念与标准
- 了解亚健康的表现
- 了解现代社会的健康隐患及对策

## 第一节 健康的概念与标准

### 一、健康的概念

健康是一个综合概念，人类对健康的认识随社会的进步和医学科学的发展而逐步深化。长期以来，由于受生物医学模式的影响，健康被单纯地解释为无病、无残、无伤，这种概念至今仍有广泛的影响。随着医学模式由单纯的“生物医学”向“生物—心理—社会医学”的演变，越来越多的研究表明，人的健康与疾病不单纯受生物因素（细菌、寄生虫等病原微生物或基因遗传）的影响，而且还受心理、社会、环境及个人生活方式的影响。人们对健康和疾病的认识有了根本变化，健康的概念随之不断更新、扩展。

1948年，世界卫生组织（WHO）提出：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体、心理和社会适应方面的完美状态”的三维健康观。这一概念将健康划分为生理、心理及社会三个方面，改变了以往健康仅指无疾病的单一概念，这是人们对健康认识的一次飞跃。1978年，世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申这一定义，并指出“达到尽可能高的健康水平是世界范围内一项最重要的社会性目标，而其实现则要求卫生部门及社会各部门协调行动。”1989年，世界卫生组织又对健康做出新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应性良好和道德健康。”根据世界卫生组织对“健康”的定义，人们对健康做出了如下的诠释：

## 知识窗

## 世界卫生组织简介

1946年7月在纽约举行的建立一个国际卫生组织的国际会议通过了《世界卫生组织组织法》，并于1948年4月7日得到26个联合国会员国的批准并生效，确定该组织的总部设在瑞士日内瓦。

该组织的宗旨是使全世界人民获得尽可能最高水平的健康。为实现人人享有卫生保健的战略目标，主要采取初级卫生保健措施。该组织给健康下的定义为“身体、精神及社会生活中的完美状态”。其主要职能有：促进流行病和地方病的防治，改善公共卫生，推动确定生物制品的国际标准等。

## (一) 躯体健康

躯体健康一般指人的生理健康，是指躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力。生理健康不仅指无病，而且还包括体能，后者是一种满足生活需要和有足够能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，增进健康，提高生活质量。体能也叫体适能，主要是通过体育锻炼而获得。

诸多学者对生理健康的标准提供了自己的看法，认为生理健康的标准应包括以下15项：

1. 不应该有幻视、幻听、多疑、妄想。
2. 不应该长期失眠、噩梦、耳鸣、眩晕。
3. 不应该突然视力减退、偏盲、复视或眼前有异物感。
4. 不应该发烧、发冷、寒战、多汗。
5. 不应该持续进行性体重减轻、疲劳无力。
6. 不应该长期咳嗽、咯痰、喘息。
7. 不应该感觉到自己的心脏跳动，心慌气短。
8. 不应该在吞咽食物时在食道中有异物感。
9. 不应该有明显食欲减退、厌食、恶心呕吐、腹泻或多吃、多喝、多尿。
10. 不应该在任何部位出现违反客观规律的出血，如咯血、吐血、便血、鼻血、牙龈或皮下出血，还有经期过长，经血过多等。
11. 不应该有任何部位的异常感觉，如疼痛、麻木、灼热或寒冷感。
12. 不应该有任何部位的触痛或指压性浮肿。
13. 不应该摸到任何部位的异常肿块。
14. 不应该出现皮肤红肿、青紫、黄染及各种斑丘疹。
15. 不应该过早大量脱发。

## (二) 心理健康

随着诊断学的发展，医学专家又惊人地发现：经现代医学检查，约有50%~70%的人都有心理异常表现，这些人尽管未达到需求医诊治的程度，但一旦环境稍有变化，或精神受到某种刺激，健康依然受到威胁。特别是当发现利用许多医学常规手段无法解决的、由精神引发的疾病时，医

## 知识窗

## 有利于健康的姿势

睡眠的最佳姿势——右侧卧位。有利于血液的流动。

思维的最佳姿势——平卧。平卧时人体肌肉和神经最为放松，易调至最佳的思维状态。

行走的最佳姿势——小快步。小快步行走可以增加肌肉活动次数，使腿部肌肉强健发达，还可以增加腿部血液循环，预防“腿先老”。

骑车的最佳姿势——身体前倾20°~30°。

## 知识窗

## 心理健康的十条评价标准

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十条心理健康的评价标准:

1. 有足够的安全感和有充分的适应能力。
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力作出恰当的评价。
3. 生活目标、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,能恰当地满足个人需求。

学研究根据人的社会属性提出要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

心理健康一般有三个方面的标志:第一,心理健康的人,人格是完整的,自我感觉是良好的,情绪是稳定的,积极情绪多于消极情绪,有较好的自控能力,能保持心理上的平衡,有自尊、自爱、自信心,而且有自知之明;第二,在自己所处的环境中,有充分的安全感,且能保持正常的人际关系,能受到别人的欢迎和信任;第三,健康的人对未来有明确的生活目标,切合实际地、不断地进取,有理想和事业上的追求。

### (三) 社会健康

社会健康,也称社会适应性,指个体与他人及社会环境相互作用并具有良好的人际关系和实现社会角色的能力。有此能力的个体在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,心情舒畅,少生烦恼,知道如何结交朋友、维持友谊,知道如何帮助他人和向他人求助,能聆听他人意见、表达自己思想,能以负责的态度行事并在社会中找到自己合适的位置。

社会健康水平低,对人的身心健康会产生消极的影响。社会健康水平低的人,常因人际关系的矛盾而产生心理上的烦恼,并持续地出现焦虑、压抑、愤怒等不良情绪反应。而不良的情绪反应可使人的免疫能力下降,进而大大增加了生理疾病发生的可能性。我国著名的医学心理专家丁瓚教授说:“人类的心理适应,最主要的就是对于人际关系的适应,所以人类的心理病态,主要是由于人际关系的失调而来。”

在美国,有人对6900名成人进行了为期9年的跟踪观察,结果发现,社会交往少的人死亡比例大(占总人数的30.8%),而社会交往多者的死亡率只有9.6%。因此,为了保持身心健康,人们既需要营养、体育锻炼、休息和其他生理方面的满足,也需要安全、友谊、爱情、亲情、支持、理解、归属和尊重等通过人际关系所获得的心理方面的满足。从一定意义上讲,良好的人际关系是人的生命所需的非常宝贵的滋补剂,善于与人相处是一个人诸多能力中最重要的、不可缺少的能力之一。因此,为了学习进步、为了家庭幸福、为了事业成功、为了健康长寿,总而言之,为了提高我们的生活质量,应该努力培养和提高与人相处的能力。

### (四) 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为,思想品德是一种社会意识形态,它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为,调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格反映人的基本的稳定的心理结构特质和过程,它融合着个体的经验,并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲,思想品德作为完善人格的基础,是决定精神健康的重要内容;而人格自我完善本身,就是不断提高自身的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织检测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德、文化修养有着千丝万缕的联系。道德文



化水准越高，则患这些疾病的死亡率越低。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识，我国古代早有“君子坦荡荡，小人常戚戚”的说法。实践证明，凡与人为善，助人为乐，且具有高尚品德的人，总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态，不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等，还可增强人体的抗病能力，这无疑对促进健康是有利的。但与之相反，倘若一个人有悖于社会道德准则，由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态，就会给他带来沉重的精神负担，使之终日食不甘味，夜不成寐，这样的结果自然也就无健康可言了。

## 二、健康标准

根据世界卫生组织（WHO）对健康所下的定义，为了便于大家在实践中对照，现将 WHO 原来为健康所制定的十项具体指标和现在最新制定的“五快三良好”标准列出，以供大家自我评价时参考。

### （一）十项具体检查指标

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，不挑剔事物的巨细。
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. 能够抵挡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. 肌肉丰满、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

上述 10 条标准中既有生理的内容，也有心理和社会的内容，后者虽不像前者那么具体明确，但包含的容量却非常大，相对也更难以拥有。一个人具有健康的身体，同时拥有健康的心理和社会性，才具有真正意义上的健康。

### （二）“五快三良好”检查标准

- 吃得快：是指胃口好、不挑食、吃得迅速，表明你的内脏功能正常。
- 便得快：是指上厕所时很快排通大小便，表明你肠胃功能良好。
- 睡得快：是指上床即能熟睡、深睡，醒来时精神饱满、头脑清晰，表明你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。
- 说得快：是指语言的表达准确、清晰流利，表明你思维清楚而敏捷，反应良好，心肺功能正常。
- 走得快：是指行动自如，且转动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。
- 良好的个性：是指性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，心境达观，不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

良好的处世能力：是指沉浮自如，客观观察问题，具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境，对事物的变迁保持良好的情绪，常有知足感。

## 知识窗

### 社会健康的评价标准

社会健康不像生理健康那样有客观的评价标准，但有主观的评价方法。综合国内外的一些研究成果，可以从以下几个方面对一个人的社会健康状况作出评价：

1. 能接受与他人的差异。
2. 与家庭成员和睦相处。
3. 有一到两个亲密的朋友。
4. 共同工作时，能接受他人的思想与建议。
5. 能与同性、异性交朋友。
6. 当自己的意见与多数人的意见不同时，能保留意见，继续工作。
7. 主动与人交往，有稳定而广泛的人际关系。
8. 交往中能客观地评价他人，取人之长，补己之短。