



21世纪农业部高职高专规划教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

■ 刘秀东 王振龙 吴怡白 主编



 中国农业出版社

21 世纪农业部高职高专规划教材



体育与健康

刘秀东
王振龙 主编
吴怡白

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/刘秀东, 王振龙, 吴怡白主编. —北京:
中国农业出版社, 2008. 6

21 世纪农业部高职高专规划教材

ISBN 978-7-109-12062-4

I. 体… II. ①刘…②王…③吴… III. ①体育—高等学校:
技术学校—教材②健康教育—高等学校: 技术学校—
教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 059385 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100125)

责任编辑 李 燕

北京市联华印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行
2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月北京第 1 次印刷

开本: 720mm×960mm 1/16 印张: 14.5

字数: 258 千字

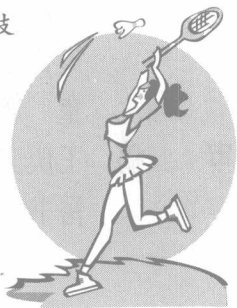
定价: 20.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

内 容 简 介

本教材是根据教育部和国家体育总局颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,将课程内容按照现代教育理论和体育课程标准的要求,进行组织编写。

本教材共分两部分、13章内容。第一部分为体育与健康的基本理论知识,主要内容包括体育与健康的基本概念、体育锻炼的方法和体育卫生与保健、体质与体能的测定与评价、运动中常见损伤的预防及处理方法、《国家学生体质健康标准》简介、休闲体育及体育欣赏等内容。第二部分为基本技术,主要内容包括田径运动、球类运动、体操、武术、游泳、健美与健美操等内容。教材内容充实、通俗易懂,具有较强的可读性和实践性。



编写人员名单

- 主 编** 刘秀东（潍坊职业学院）
王振龙（江苏联合职业技术学院淮安生物工程分院）
吴怡白（江西生物科技职业学院）
- 副 主 编** 汪可一（江苏联合职业技术学院淮安生物工程分院）
张 文（青海畜牧兽医职业技术学院）
- 编写人员**（以姓氏笔画为序）
马德远（潍坊职业学院）
朱庆胜（江苏联合职业技术学院淮安生物工程分院）
罗占京（青海畜牧兽医职业技术学院）
董 辉（河北农业大学海洋学院）
- 审 稿** 王庆文（山东省建筑大学）
岳书蕾（山东政法职业学院）



体育教育是我国教育系统的重要组成部分，是一项面向未来的基础工程。学校体育要树立健康第一的指导思想，切实加强学校体育教育工作，上好体育课，让学生了解体育、认识体育，督促学生积极参加体育锻炼，掌握科学锻炼身体的方法，培养体育意识和参与体育的兴趣，全面增进学生的体质健康，使其终生受益。

为贯彻《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》，落实“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”的指示，为加强高等职业院校教材建设，提高教学质量，促进学科与专业发展，满足高职院校及社会需要，我们编写了本教材。“体育与健康”是高等职业院校学生的必修课程，它以增进学生健康为主要目的，以体育为主线，融入了健康教育的理念，突出了增进健康的主题。本教材具有如下特色：

一、精选教材内容，构建教材新体系。本教材紧紧围绕教材编写的指导思想，努力解决学科知识的无限性与课程有限性之间存在的问题，突出结构合理性，改变了以往以竞技体育为主线的传统教材的编写形式，根据体育课程标准，融入了素质教育和终身教育思想。在教材内容上以培养学生锻炼兴趣、养成学生终身锻炼习惯、贴近生活为目标，真正体现了以人为本的教育理念，突出了学生的特殊地位，编写了必要的理论知识和易行的锻炼方法，纳入了简便、实用、颇受学生喜爱的运动项目，构建了全新的教材体系，有较强的时代性和系统性。

二、师生共用，相得益彰。本书既可以作为高职高专院校三年制、紧缺专业二年制学生的教材，也可作为教师教学的参考书，使教师教学和学生学习更加容易。

三、应用性强。本教材注重理论联系实际，努力做到学以致用，有利

于学生的学习和实践。并且做到了可读性与趣味性并存,突出学生为主体的思想,有较强的可读性和可操作性。

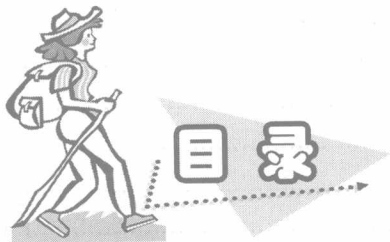
本书由刘秀东负责全书的组织与统稿工作;王振龙(编写第三、十二章)和吴怡白(编写第二章)担任主编;张文(编写第十、十一章)和汪可一(编写第四章)担任副主编;马德远(编写第五、七章)、朱庆胜(编写第六、八、九章)、罗占京(编写第十三章)、董辉(编写第一章)参加了编写。

该书在编写过程中,借鉴了一些国、内外著名学者的研究成果和书籍,在出版过程中得到了所有参编人员所在院校的大力支持和帮助,同时还得到了山东建筑大学王庆文教授和山东政法职业学院岳书蕾主任的指导,在此一并表示感谢。

书中存在的不妥之处,敬请读者批评指正。

编者

2008年3月



前言

第一章 体育与健康概述	1
第一节 健康概念	1
第二节 体育与健康	4
第三节 运动环境与健康	5
第四节 高等职业院校体育教育要求	8
第二章 体育锻炼与身体健康	12
第一节 体育锻炼对人体生理的影响	12
第二节 体育锻炼对心理健康的影响	16
第三节 体育锻炼对社会适应能力的培养	19
第三章 体育卫生与健康	24
第一节 体育锻炼中的运动卫生	24
第二节 生活卫生行为与健康	28
第三节 女子体育卫生	33
第四节 合理营养与健康锻炼	36
第四章 安全锻炼与保健	39
第一节 参加体育锻炼应遵循的原则	39
第二节 体育锻炼中的医务监督	40
第三节 常见运动损伤的预防与处理	41
第五章 田径运动	46
第一节 跑	46
第二节 跳	49
第三节 投掷	54
第六章 球类运动	57
第一节 篮球	57
第二节 排球	70
第三节 足球	81
第四节 乒乓球	90

第五节 羽毛球	94
第七章 体操	101
第一节 技术练习	101
第二节 保护与帮助	109
第三节 竞赛规则简介	110
第八章 武术	112
第一节 基本知识与技术	112
第二节 技术套路	116
第三节 散打技击	124
第四节 武术常识	129
第九章 游泳	131
第一节 蛙泳的主要技术与练习方法	131
第二节 爬游的主要技术与练习方法	135
第三节 水上救护	138
第十章 健美与健美操	144
第一节 健美运动	144
第二节 健美操	155
第十一章 休闲体育	166
第一节 休闲体育的概念及特点	166
第二节 体育舞蹈	168
第三节 休闲运动	189
第十二章 体育欣赏	195
第一节 体育欣赏的意义	195
第二节 体育欣赏的内容和方法	196
第三节 做文明的体育观众	199
第十三章 《国家学生体质健康标准》简介	201
第一节 概述	201
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	203
第三节 学生体质健康评分标准	211
附录	217
附录一 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要(简介)	217
附录二 学生体质健康标准(试行方案)	220
附录三 《学生体质健康标准(试行方案)》实施办法	221
主要参考文献	223



第一章

体育与健康概述

第一节 健康概念

健康是当代大学生成才的需要。在接受高等教育的比例相对较低的情况下，到大学求学是很多青年奋斗的目标，所以，有许多人一进大学就拼命学习，而不顾健康，这种做法是不可取的。大学生处于青春发育中后期，机体代偿能力强，不易觉察各种危害因素对自己健康所造成的损害。当前有相当一部分大学生认为无病就是健康。即使有的人关心自己的健康，也仅注意身体症状的变化，常以自我不适为满足。未来竞争的焦点是人才的竞争，很多人对于“有了健康不等于有了一切，但失去健康就失去一切”等说法，一般都没有足够的认识，缺乏增进健康紧迫感。

一、现代四维健康观

健康是一个不断变化发展、内涵不断丰富概念。由早期的二维、三维健康观发展至今的四维健康观。20 世纪 30 年代，美国健康教育学院鲍尔和霍尔指出：“健康是人们身体、心情充沛的一种状态。”世界卫生组织在其宪章中明确指出：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”1974 年世界卫生组织对健康的定义是：“健康是指人肉体上、精神上和社会的康乐完善状态，而不仅仅指无疾病或无体弱的状态。”世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中重申了健康的含义，指出：“健康不仅仅是没病和无痛苦，而且包括身体、心理和社会各方面的完好状态。”1979 年世界卫生组织又重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”1998 年世界卫生组织指出“道德健康”也应该包括在健康的含义中，一个人只有躯体健康、心理健康、良好社会适应和道德健康四个方面都健全，才能是完全健康的人。

当前涵盖身体、心理、社会和道德四维的健康概念被大多数人所接受，有学者称之为全人健康。随着社会经济、科学、技术的发展和生活水平的提高，人们对健康内涵的认识深化，今天人们所追求的健康是身体上、心理上、社会上和道德上的和谐完美状态（图 1-1）。

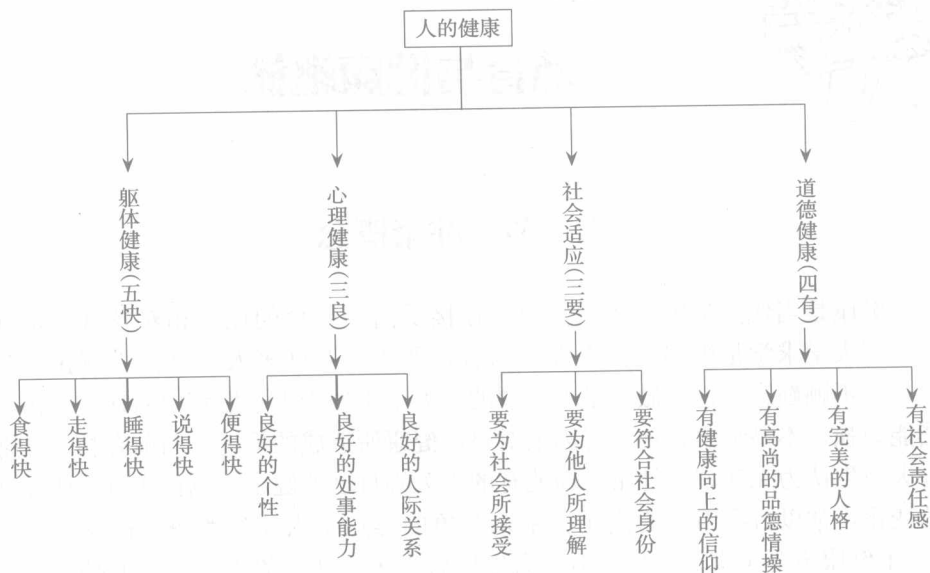


图 1-1

二、健康标准

（一）躯体健康标准

躯体健康（生理健康）是指躯体的结构完好和功能正常，具有生活自理能力，否则就不能称为躯体健康。躯体健康具有相对性。人体通常不断地通过各种机制调节各种器官和组织的功能，以适应并保持与环境中的不利因素之间的平衡。由于环境不断变化，躯体与环境之间的平衡也是相对的。人类社会在发展，科学在进步，人们对疾病的认识不断深化，因而对躯体健康不可能有永恒的标准。目前人们只限于利用科技手段对人体进行观察和测定，如未发现异常即认为躯体健康。卫生组织针对人的躯体健康提出“五快”的标准：第一，吃得快，指胃口好不挑食，吃得迅速，表明内脏功能正常；第二，走得快，指行为自如，且行动敏捷，因为人的疾病和衰老往往从下肢开始；第三，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干扰;第四,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;第五,便得快,指上厕所时很快排通大便,表明肠胃功能良好。

(二) 心理健康标准

心理健康是指个体能够正确认识自己,及时调整自己的心态,使心理处于良好的状态以适应外界变化。世界卫生组织针对人的心理健康提出“三良”标准:第一,良好个性,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、伤感左右;第二,良好处事能力,指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力,而且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;第三,良好的人际关系,指待人接物平和,不过分计较小事,助人为乐,与人为善。

(三) 社会适应能力标准

良好的社会适应能力是指人们参与社会生活时的完好状态,对社会生活的各种变化能以良好的思想和行为去适应。良好的社会适应能力应以“三要”为标准:第一,要为社会所接受,指每个人的行为都能适应复杂的社会环境变化,与有关社会规范相一致;第二,要为他人所理解,指每个人都能适应社会环境,个人能力在社会系统内能得到充分的发挥;第三,要符合社会身份,指作为健康人应有效地扮演与其身份相适应的角色并执行相关的任务。

(四) 道德健康标准

道德健康是指人的信仰、品质、人格等积极向上,能够按照社会规范的准则和要求来支配行为,每个人不仅对自己的健康负有责任,同时还要对他人和社会健康承担义务。道德健康应以“四有”为标准:第一,有健康向上的信仰,指经过了较长期的思想活动、心理活动、生理活动和社会活动而确立的世界观。良好的信仰是形成道德健康的基石,一般而言,信仰的形成,世界观的确立,这些活动本身就促进了人体的健康与发展。第二,有高尚品德情操,指以奉献为乐,助人为乐,不计较个人得失,心胸开阔,不存在精神上的空虚和道德上的危机,任何时候都表里如一,思想境界高尚。道德健康者往往体现在品德与情操的高尚上。第三,有完美的人格,指有很好的做人准则,不两面三刀,搬弄是非、自私自利,不有意为难人,对生活和事业充满信心。第四,有社会责任感,指关心创优和社会健康,对他人和社会健康承担义务,不在公共场所吸烟,爱护环境,为人类的幸福做贡献。

第二节 体育与健康

一、体育与健康的关系

体育的主体对象是人,又是通过人的自身身体运动来改善人体的基本结构,提高机体生理机能,谋求增强体质实效性,促进人的身心协调全面发展,最终实现以健康为目的的体育教育有效活动过程。

体育锻炼是体育教育活动的主要形式,是增进健康,增强体质最积极、有效的办法。它能促进青年、少年、儿童的正常发育和健康成长,能使中壮年人保持旺盛的精力,能使老年人延年益寿。体育锻炼还能防治疾病、加快康复。

体育不仅具有健身的作用,还可调节情绪、陶冶情操、锻炼意志和愉悦精神、发挥健心的作用。同时,体育还能促进正确姿态的形成,改善肤色、塑造体形和矫正身体的畸形,发挥健美的作用。因而,坚持体育锻炼能收到“健身、健美、健心”的三重效果。

二、体育与人体变化的基本规律

人体的健康状况,不仅是影响社会发展的一个重要因素,而且与人的生命又是分不开的。人在自然成长、发育过程中,由于运动能力衰退,致使抗御能力、适应能力下降,由此产生身心障碍而导致病变。为了提高人的健康水平,延缓衰老,应从增强体质入手,提高机体本身对疾病的抗御能力,这才是根本。

当前所时兴的一种行为医学,是把关于健康、生理、疾病有关的行为科学和生物医学技术整合起来,并用于疾病的预防和诊断、治疗与康复,有其理论和实践的根据,是从行为医学角度来探讨对人体健康的一种有益尝试。医疗是用外界手段来达到增强体质的一种外界因素,而运用体育健身手段,是通过自身的身体活动,改善机体的内环境来提高本体机能能力,这是增强体质的内在因素。因为每次身体外部活动,都会加强神经的敏感性和功效,并以此来调节身体内部运动而达到平衡发展,这才是促进健康的根本所在。

运动有其度,适度和限度对人体会产生不同的影响和作用,这是人体运动与人体变化的一条基本规律。

目前社会上,为迎合人们迫切需要健康身体的心理,盛行所谓营养保健食



品、饮料等,称其功能齐全、百病皆治,从幼儿到老年,名目繁多,应有尽有,具有代替体育锻炼的价值与作用,这在客观上起到了制约人们体育观念的形成,容易导致一些人体育意识与体育行为相悖,应当引起人们的高度重视与思考。

三、体育对身体健康的价值作用

人类在很早以前就认识到,通过体育锻炼,不仅可以改变自身的生理功能,而且可以改变自身的心理状态。

(1) 能改善和提高人的大脑和中枢神经的功能。体育锻炼能改善大脑的供血、供氧情况,可以使人的大脑皮层的兴奋性增强,还可以使中枢神经系统对身体各器官系统的调节作用提高,从而全面提高工作能力。

(2) 能促进有机体的生长发育,塑造健美体型,提高人体运动能力。大量的实验证明经常从事体育运动,可以改善肌肉的血液供应量,使肌肉粗壮,肌纤维增粗、有力、结实,还可以促使骨骼生长,骨密质增厚,骨抗弯、抗折、抗压的能力增强,从而使得骨骼更加坚实,给人以刚劲有力的美感和青春活力。

(3) 能使人体内脏器官的功能得到改善和提高。体育运动能使人体内能量消耗增加、代谢产物增多、新陈代谢旺盛、血液循环加速,从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善,特别是心、肺功能得到提高。

(4) 能调节、改善人的心理状态。经常从事体育运动能使人心情舒畅,生活愉快,精神饱满,增进身心健康。

(5) 能提高人体适应社会和自然环境的能力。经常参加体育活动,可以提高人对同伴、集体和社会的适应能力,使人具有助人为乐、豁达合群的性格,具有愉快乐观的情绪,富有同情、遵循公正、亲切的社会准则。适应在严寒、酷暑、高山、高空等环境下活动,提高对自然环境的适应能力。

(6) 能提高机体的防病治病、延年益寿的能力。实践证明,经常参加体育活动能使人的肌体发生变化,提高自身免疫,减少患病的概率。生活方式科学、合理,可以推迟衰老、延年益寿。

第三节 运动环境与健康

一、环境因素对健康的影响

随着医学模式和疾病的演变,环境对人体健康的影响越来越突出。深入了

解环境,认识环境与人体健康的关系,自觉地保护环境,是开展健康教育的基础。

环境可以分为自然环境与社会环境。自然环境是指天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存环境,它们是人体生存的物质基础,良好的自然环境与人体保持着一种平衡关系——生态平衡,对人体健康有促进作用。但由于地质或地理等原因,有些地区的土壤或水中存在许多或缺少某种元素,可使当地居民体内某种微量元素过多或过少,造成地方失衡。

由于工、农业生产的发展或某些人为的因素,也会造成对自然环境的污染,如森林被乱砍滥伐,造成水土流失,城市的植被面积大幅度减少,工厂的污浊浓烟,汽车废气及噪音等,均破坏了大自然与人体之间的生态平衡,使人体健康和寿命受到威胁,甚至引发疾病和死亡。不过可喜的是,如何处理好环境保护与防止污染的问题已成为当今世界各国政府和人们关注的重要问题,并已采取了有关措施。作为大学生更应加强环保意识,爱护一草一木,注意环境卫生,为营造良好的生态环境做出积极贡献。

社会环境是指由政治、经济、文化、教育、卫生服务等因素构成的社会系统。随着经济的发展和科学技术水平的提高,人们工作和劳动的条件不断改善,受教育的面与程度不断扩展。物质文化越来越来丰富,公共性服务与医疗服务也在不断改革、完善,人们的健康水平大大提高。据报道,我国 1949 年人均寿命仅为 35 岁,而据世界卫生组织 2007 年报告:我国人均寿命男 71 岁,女 74 岁。

二、环境的要素

环境,涉及生活环境、生产环境和社会环境,其共同的要素可概括为生物的、化学的、物理的和社会心理的因素。

(一) 生物因素

生物圈中的生命物质都是相互依存、相互制约的,它们之间不断进行物质能量和信息的交换,共同构成生物与环境的综合体,即生态系统。人类依靠生物构成稳定的食物链,从而获得生存所必需的营养素,利用生物制成药物防治疾病,利用绿化、美化环境来陶冶情操等。生物本身在不断繁衍、为人类造福的同时,有的生物会给人类健康和生命带来一定的威胁,如致病性生物可成为烈性传染病的媒介;食物链中存在致癌、致畸的有毒物质等生物因子;空气中存在致敏的花粉;生产过程中的生物性粉尘(动物羽毛等)。

由于人类通过生产、生活经验的积累,对环境中生物因素危害健康的规律



已有所了解,并有了丰富的预防和控制经验,因而生物因素危害人类健康和生命的严重性已有所下降。

(二) 化学因素

人类生存的环境中有天然的无机化学物质、人工合成的化学物质以及动植物体内、微生物内的化学组分。天然存在的无机化学物质是构成机体的主要物质,有些元素在生物体内含量很少,但不可缺少,称为微量元素,很多化学元素在正常接触和使用情况下对机体无害,过量或低剂量长时期接触时会产生有害作用(称为毒物)。环境中常见的化学因素包括:金属和类金属等无机化合物;煤、石油等能源在燃烧过程中产生的硫氧化物、氮氧化物、碳氧化物、碳氢化合物、有机溶剂等;生产过程中的原料中间体或废弃物(废水、废气、废渣);农药;食品添加剂及以粉尘形态出现的无机和有机物质。化学物质在创造人类高度文明的同时,也给人类健康带来不可低估的损害。

(三) 物理因素

人们在日常生活和生产环境中接触到很多物理因素,如气温、气湿、气压、声波、振动、辐射(电离辐射与非电离辐射)等。在自然状态下物理因素一般对人体无害,有些还是人体生理活动必需的外界条件,只有通过一定强度和(或)接触时间过长时,才会对机体的不同器官和(或)系统功能产生危害。随着科技进步和工业发展,人们从生活环境和生产环境中接触有害物理因素的机会愈来愈多,因而它所造成的健康危害应予足够的重视。

(四) 社会心理因素

人类健康和疾病是一种社会现象,健康水平的提高和疾病的发生、发展也必然会受到社会因素的制约。社会因素一般包括社会制度、社会文化、社会经济水平,它影响人们的收入和开支、营养状况、居住条件、接受科学知识和受教育的机会等,社会因素还包括人们的年龄、性别、风俗习惯、宗教信仰、职业和婚姻状况等。

心理因素是指在特定的社会环境条件下,导致人们在社会行为方面乃至身体、器官功能状态产生变化的因素。心理因素着重于个体和内在情绪(兴奋、抑制、焦虑、忧郁、恐惧、愤怒、悲伤等)及对周围环境和事物的态度和观念。

由于社会环境的变动常会影响个体的心理和躯体的健康,心理因素又常与社会环境密切相关,因而常称为社会心理因素。

心理紧张本是适应环境的一种正常反应,但如果强度过大、时间过久都会使人的心理活动失去平衡,继而引致神经活动的功能失调,甚至导致情感性疾病、心身疾病的发生,严重者还可能造成各种精神性疾病。因此,应强调

个体心理状态须尽快地去适应社会环境的改变,使个体和不断变动着的社会环境调整为一个协调统一的整体,使社会环境的任何变动都不致使人长时间地停留在心理失衡和(或)神经活动功能失调的状态,以预防躯体疾病的发生。

第四节 高等职业院校体育教育要求

高等职业院校担负着培养高素质技能型专门人才和发展科学技术文化的重大任务。高等学校体育是学校体育的最高层次,在培养人的终身体育意识中起着重要的作用。为此我们应该知道高校体育的地位怎样?其目的和主要任务是什么?其实施的手段方法有哪些?

一、高等职业院校体育的地位

当前我国教育方针明确规定:“使受教育者在德育、智育、体育几方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者”。高等学校体育作为体育的重要组成部分,在培养全面高素质的人才中所起的作用是其他教育形式所无法替代的。

(一) 是培养身心健康发展的高素质技能型专门人才的需要

国家体育科研人员曾对 11 个省、市部分高校科研机构 1 万名高、中级知识分子体检调查,并对其中 200 名近期死亡的原因进行统计分析得出的结论是:高级知识分子的预期寿命,比全国人均寿命短近 10 年,这和用脑过度、体育活动严重不足有关,和没有受到良好健康保健教育有关。

实践证明:高校以提高体力、发展智力、培养能力为宗旨的体育教育,在健全人才的体格、体能及增强意志等方面,起到了重要作用。

(二) 是国民优育的基础,是发展我国体育事业的后备军

从人的生长发育全过程的规律来讲,高校体育对完善大学生身心发展、提高体质与健康水平有着直接的关系和深远意义。由于人们“重智轻体”旧观念的影响,目前我国大学生的体质与健康状况与世界一些发达国家相比仍存在一定差距。

高校体育深化改革,提出终身体育观,增强大学生体育意识,培养体育能力,掌握科学锻炼方法和体育保健基础理论,这不仅为大学生终身锻炼打下了良好的基础,而且也是为社会全民健身活动培养体育骨干,使之成为群众体育锻炼的组织者和指导员,这有利于推动我国体育事业的发展。