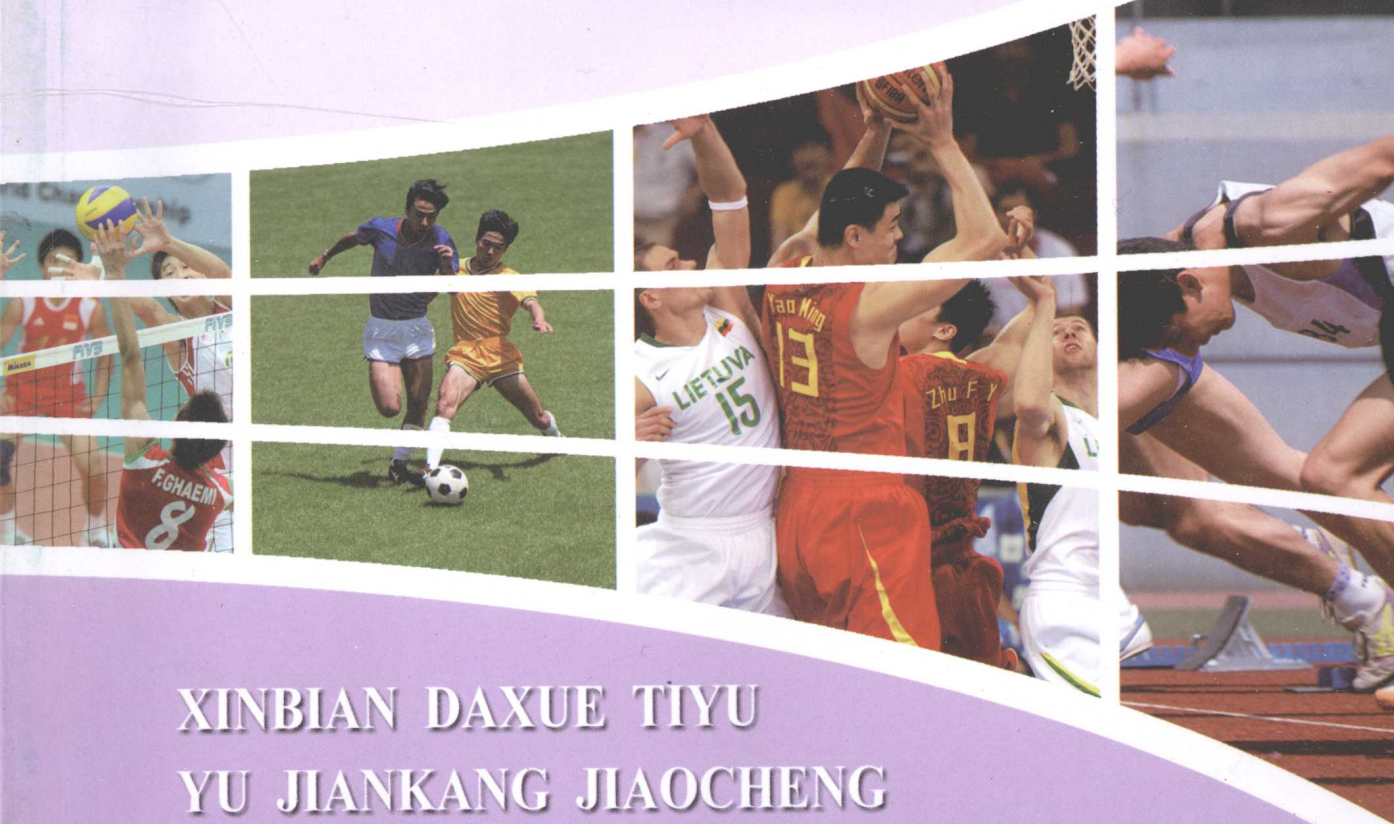




普通高等教育“十一五”规划教材

新编 大学体育与健康教程



XINBIAN DAXUE TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG

翟立武 孙再玲 主编

 河南科学技术出版社

普通高等教育“十一五”规划教材

新编大学体育与健康教程

翟立武 孙再玲 主编

河南科学技术出版社

·郑州·

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程/翟立武,孙再玲主编. —郑州:河南科学技术出版社,2009.8(2010.6重印)

普通高等教育“十一五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5349 - 4345 - 4

I. 新… II. ①翟…②孙… 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(2009)第 140380 号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市经五路 66 号 邮编:450002

电话:(0371)65737028 65788613

网址:www.hnstp.cn

策划编辑:马国宝

责任编辑:马国宝

责任校对:翟慧丽 马国宝

封面设计:李 冉

版式设计:栾亚平

责任印制:张艳芳

印 刷:河南新丰印刷有限公司

经 销:全国新华书店

幅面尺寸:185 mm × 260 mm 印张:23.75 字数:548 千字

版 次:2009 年 8 月第 1 版 2010 年 6 月第 2 次印刷

定 价:38.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

编写人员名单

主 编 翟立武 孙再玲

副主编 王 耐 翟向阳 李 奇 左茜颖
王国营

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 耐	王国营	尹 凡	左茜颖
刘 涛	刘静毅	孙再玲	李 奇
赵自明	郭科伟	康 峰	惠秋丽
程慧美	翟立武	翟向阳	



前言

随着课程体系和教学内容改革的不断深入,体育教学也增添了新的内容,不仅要向学生传授体育知识和技能,而且要增强学生体质,向学生传授锻炼身体的方法。所以,依照体育课程新的要求,同时针对目前高校公共体育教学的实际,牢牢把握素质教育、健康第一和以人为本的指导思想,组织编写这本公共体育课规划教材,旨在不断增强学生的体育参与意识、提高他们的体育技能和培养他们的健康行为方式以及进行终身体育锻炼的好习惯。

本教材的特点是:①目标明确,针对性强。紧紧围绕国家的教育方针和《全国普通高等学校体育课程指导纲要》的精神,同时结合我院的专业特点,力求使该教材成为在校大学生体育学习和终身锻炼的指导性用书。②结构合理,内容精练。全书分为上、中、下三篇。上篇为体育理论篇,共分8章;中篇为传统体育篇,共分6章;下篇为运动技能篇,共分3章。③科学性强,重在实用。吸收了最新的大学体育研究成果,摒弃了以往陈旧、烦冗的内容。

该教材由河南中医学院体育部翟立武、孙再玲担任主编。参加编写的人员有:王耐(第一、二、三章;第十一章;第十六章)、翟向阳(第四章;第七章;第十五章第四、五节)、李奇(第五章;第十五章第三、六节;第十七章第六、七节)、左茜颖(第十、十二章;第十三章第五、六节)、王国营(第十五章第一节;第十三章第四节)、尹凡(第十三章第三节)、郭科伟(第十七章第一、二节)、赵自明(第九章;第十三章第一、二节)、惠秋丽(第十七章第四、五节)、程慧美(第十五章第二节)、刘静毅(第六章;第十四章)、康峰(第八章),刘涛(第十七章第三节)。最后由孙再玲统稿和审订。

在编写过程中,我们参考和借鉴了大量的文献资料和有关专家的观点,吸取了部分高校的科研成果,在此一并表示谢意。由于时间仓促,难免有疏漏之处,恳请专家、学者及广大读者批评指正。

编者

2009年5月



目录

上篇 体育理论篇

第一章	绪论	(1)
	第一节 体育的概念、分类与功能	(1)
	第二节 学校体育的概念与主要内容	(4)
	第三节 我国的高校体育	(5)
第二章	大学生与身心健康教育	(8)
	第一节 健康的本质	(8)
	第二节 影响大学生健康的因素	(11)
	第三节 养成良好的生活方式	(13)
第三章	体育锻炼的科学基础	(17)
	第一节 体育锻炼的生理学基础	(17)
	第二节 体育锻炼的心理学基础	(22)
	第三节 体育锻炼与合理营养	(24)
	第四节 体育锻炼对人体产生的积极影响	(29)
第四章	体育锻炼的基本原则和方法	(34)
	第一节 体育锻炼的基本原则	(34)
	第二节 体育锻炼的方法	(37)
	第三节 提高身体素质的方法	(39)
	第四节 加强心肺系统的有氧锻炼	(42)
第五章	体育锻炼与运动处方	(45)
	第一节 运动处方的概念及内容	(45)
	第二节 制定运动处方的程序	(49)
第六章	体育锻炼与保健	(51)
	第一节 体育锻炼的自我监督	(51)
	第二节 运动中常见的生理反应及处理	(52)



第三节	体育锻炼损伤的预防与处理	(55)
-----	--------------	------

第四节	疲劳程度的判断与消除	(58)
-----	------------	------

第七章 体育竞赛与体育欣赏 (60)

第一节	体育竞赛的筹备工作	(60)
-----	-----------	------

第二节	体育竞赛的方法	(61)
-----	---------	------

第三节	体育竞赛简介	(63)
-----	--------	------

第四节	体育竞赛的欣赏	(67)
-----	---------	------

第八章 《学生体质健康标准》测试及锻炼方法 (72)

第一节	《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(72)
-----	--------------------	------

第二节	《学生体质健康标准》测试的操作方法	(77)
-----	-------------------	------

第三节	《学生体质健康标准》测试成绩评价	(80)
-----	------------------	------

中篇 传统体育篇

第九章 传统保健体育概述 (85)

第一节	传统保健体育的特点和功能	(85)
-----	--------------	------

第二节	开设传统保健体育课的意义和作用	(87)
-----	-----------------	------

第十章 传统保健体育的中医学理论基础 (89)

第一节	人体的整体观念	(89)
-----	---------	------

第二节	阴阳学说与五行学说	(90)
-----	-----------	------

第三节	脏腑学说与经络学说	(92)
-----	-----------	------

第四节	精、气、神	(95)
-----	-------	------

第十一章 武术 (96)

第一节	入门与基本功	(96)
-----	--------	------

第二节	组合练习(五步拳)	(102)
-----	-----------	-------

第三节	初级长拳(第三路)	(103)
-----	-----------	-------

第四节	初级剑术	(114)
-----	------	-------

第十二章 太极拳与太极剑套路 (123)

第一节	太极拳(24式)	(123)
-----	----------	-------

第二节	太极剑(32式)	(138)
-----	----------	-------

第十三章 导引养生功法 (149)

第一节	五禽戏	(149)
-----	-----	-------

第二节	八段锦	(155)
-----	-----	-------

第三节	易筋经	(160)
-----	-----	-------



第四节	练功十八法·····	(168)
第五节	舒心平血功·····	(175)
第六节	木兰拳(28式)·····	(183)

第十四章

保健推拿·····	(195)
-----------	-------

第一节	保健推拿的作用·····	(195)
第二节	自我保健按摩·····	(196)
第三节	足部点穴养生·····	(198)

下篇 运动技能篇

第十五章

球类运动·····	(203)
-----------	-------

第一节	篮球·····	(203)
第二节	排球·····	(225)
第三节	足球·····	(235)
第四节	乒乓球·····	(251)
第五节	网球·····	(265)
第六节	羽毛球·····	(278)

第十六章

健美操·····	(286)
----------	-------

第一节	健美操概述·····	(286)
第二节	健美操基本动作·····	(293)
第三节	健美操大众锻炼标准测试套路·····	(304)

第十七章

体育娱乐·····	(329)
-----------	-------

第一节	围棋·····	(329)
第二节	中国象棋·····	(334)
第三节	国际象棋·····	(338)
第四节	桥牌·····	(342)
第五节	轮滑·····	(350)
第六节	跆拳道·····	(354)
第七节	游泳·····	(359)



上篇 体育理论篇



第一章

绪 论

第一节 体育的概念、分类与功能

体育已作为一门既古老又新颖、既独立又综合的学科进入世界科学之林。迄今为止,世界上各种最先进的尖端科学技术,应用到体育上可以说是最多的,如声学、光学、电学、数学、统计学、生理学、生物化学、生物力学、医学、营养学、药学、哲学、心理学、经济学、人才学、计算机等,上自天文,下至地理,内自人体细胞遗传,外至形态结构,包罗万象。

随着人类社会的进步和科学技术的发展,体育已逐渐成为人们生活中不可缺少的部分,并充分展现了它多功能、全方位的综合教育效能。

一、体育的定义

体育是指在人体中枢神经系统支配下,以关节为枢纽、骨骼为杠杆、肌肉为动力的健身、娱乐和竞技等实践活动。展开来讲,它具有两层意思:

(一)体育教育

体育教育是指掌握体育知识和技能、发展身体、增强体质的教育活动,又是对人体进行培育和塑造的过程,是教育的重要组成部分。它对受教育者的生长发育、健康、体力与智力的发展和思想品德培养有积极的促进作用。

1. 体育的基本任务。

- (1)增进健康、增强体质、促进身心全面发展。
- (2)掌握一定的体育知识、技术和技能,养成常年不断坚持锻炼身体的习惯。
- (3)提高学生运动技术水平,为国家培养体育运动后备人才。
- (4)进行思想品德与意志品质教育,塑造新世纪全面发展的高科技人才。



2. 体育的基本特点。

(1) 以一定的运动形式作为基本手段,有目的、有计划、有步骤地进行反复练习,使机体承受一定的生理负荷。

(2) 学习和掌握体育的有关知识和技能与发展身体、增强体质紧密相关。

(3) 随着教育的产生发展而产生发展,始终作为教育的组成部分。

(二) 体育运动

体育运动是以发展身体、强身祛病、提高运动技巧、娱乐身心为目的的社会活动的总和,是社会文化的组成部分,它对社会政治、经济、文化的发展具有重要的促进作用。衡量一个国家或地区体育发展水平的主要指标有:人民的体质和健康水平、体育的普及程度、体育制度与措施的完善程度和实施情况、各种体育设施状况和体育科学研究水平、运动技术水平和最好运动成绩等。

二、体育的基本分类

体育的发展经历了从古代体育到近代体育,直到今天的现代体育三大历史阶段,在这漫长的发展时期,人们对体育的分类一直处于学术争论之中,诸如大体育、小体育、广义体育、狭义体育等,其说法不一,莫衷一是。进入20世纪90年代以后,随着信息社会的到来,人们逐渐接受了国际体育联合会秘书长约翰·安德鲁斯先生的观点,即体育基本上分为竞技体育、学校体育和群众体育三大类。

(一) 竞技体育

竞技体育是指在运动训练和竞赛活动中,最大限度地挖掘和发挥人体的运动能力,展示最佳运动技巧,争取优异运动成绩。

(二) 学校体育

学校体育是指在学校领域中,培养学生全面发展、增强体质、促进健康、传授体育知识与技能。

(三) 群众体育

群众体育是指在全民群体中,通过健身、健美、娱乐休闲,达到愉悦身心,提高生活质量,促进人际交往的目的。

竞技体育、学校体育、群众体育构成了现代体育相互联系、相互依存和相互促进的三个方面。学校体育和群众体育是竞技体育的基础,这个基础越大,竞技体育水平就会越高;竞技体育水平越高,就会进一步影响学校体育和群众体育的发展。

三、体育的基本功能

体育的功能是指体育本身对于人类社会发展和科技进步所起的作用与影响,是精神和物质等方面所表现出来的价值。体育作为一种独立的文化体系,已渗透到政治、经济、文化、教育乃至人们家庭生活的各个方面,并成为强身健体、愉悦身心、调剂社会生活、促进人际交往和技艺交流、振奋民族精神的一个重要手段,它关系到人类生存、发展和享受的三大需要。具体讲,体育的基本功能有以下五点:

(一) 健身功能

体育的健身功能包括对人体、身心及适应能力三个方面的积极作用。



1. 增强体质,促进健康,提高人体新陈代谢的水平。经常从事体育运动的人,骨骼肌肉发达、肺活量增加、心脏活动加强、内脏器官功能良好、体格健壮。

2. 对心理、精神、个性发展有良好影响。心理过程包括认识、情感、意志三个过程。精神风貌是气质的外在表现;个性则包括能力、性格、动机、兴趣、世界观等。体育运动对这些均有较好的促进作用,并能培养和发展人的思维力、观察力、注意力和想象力,以及勇敢、顽强、拼搏、奋勇向上的优秀意志品质。

3. 提高人体对内外环境的适应能力。坚持体育运动,能大大增强人体对严寒酷暑和风、雨、雪、霜的耐受能力,并对各种疾病有较好的抵御能力。

(二)娱乐功能

人类进入 20 世纪 90 年代的高科技社会后,脑力劳动逐渐取代体力劳动,工作强度和紧张程度增加,同时闲暇时间亦相应增多,这些都必须加以调剂。体育运动可使人的精神焕发、体力充沛,可使紧张的情绪得到缓解,疲劳得以消除,体育又可使人的娱乐和享受。正如现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦在他的《运动颂》中所赞美的:“啊!体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你又使快乐的人生更加甜蜜!”可见,体育的确是一种愉悦身心的最好娱乐方式。

(三)政治功能

1. 为国争光,提高民族素质和民族自尊心、自豪感。国际体育竞赛的胜负,关系到国家的声望和影响,是综合国力的体现。如我国在 1984 年,首次参加奥运会就获得 15 枚金牌、8 枚银牌和 9 枚铜牌,实现了金牌零的突破,结束了我国体育与奥运金牌无缘的可悲历史,得到了世界各国的广泛称赞和肯定。全国人民欢欣鼓舞,海外侨胞也扬眉吐气,大大增强了我国在国际上的地位。

2. 为外交事业服务。体育在促进各国人民之间的相互了解和友好往来中,起着极好的桥梁作用。国家体育代表团被誉为“外交先行官”、“和平的使者”,运动员被誉为“穿着运动服的外交家”。

3. 促进民族团结和国家统一。通过开展丰富多彩、形式多样的体育活动,参与者既联络了感情,又交流了技艺,特别是全国性运动会和少数民族运动会,不但能增进各族人民的团结,而且为祖国的统一和繁荣昌盛奠定了基础。

(四)教育功能

体育全方位的综合教育效能,已为世界各国教育家所关注,并纳入本国的教育体系之中。马列主义教育观认为,生产、劳动同智育和体育相结合,不仅是提高社会生产力的方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。

1. 教授基本生活技能。人的许多基本生活技能,主要是靠后天学习获得的,体育运动为此提供了良好的内容和手段。

2. 传播文化科学知识。体育是一门综合性学科,亦是一种文化,它的有关运动和健康的知识是人类知识宝库中不可缺少的,向人们传播这些知识,是保证科学与合理的健康生活方式的重要举措。

3. 培养意志品质和道德作风。通过体育的各种实践,可以培养顽强拼搏、奋勇争先



的精神风貌以及服从裁判、遵守规则的良好自律行为,同时,还能培养集体主义、爱国主义精神和以大局为重、妥善处理人际关系的优秀品德。

(五)欣赏功能

现代体育具有很高的观赏性,它所展现的高技艺和高水平,不仅使人心旷神怡,还能获得美的享受和兴趣的满足;同时又会给人一种启迪,即胜利永远是属于艰苦奋斗和力争上游的人们。

第二节 学校体育的概念与主要内容

学校体育是教育的重要组成部分,它作为全民体育的基础和国家体育发展的战略重点,已经被人们所认识,它是依照学校的育人规律,围绕增强学生体质这个中心,在教师指导下,有组织、有计划地传授体育知识、技能和方法,全面发展身体,提高运动技术水平,并与德育、智育、美育相结合,进行思想教育和意志品质培养,使学生成为全面发展的、符合时代需要的建设者和接班人。

一、学校体育的概念

学校体育是指在学校环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动,它属于教育范畴,与德育、智育共同组成完整的学校教育体系,也是培养社会需要合格人才的一项基本内容和基本途径。

学校体育又包括校内体育和校外体育两大部分。校内体育是指体育课、早操、课间操、课外锻炼、运动会、体育节、运动代表队和课余训练等;校外体育是指校外有组织的体育活动和自发的体育锻炼。校内体育是学校体育的主体,校外体育是学校体育的补充与延伸。

二、学校体育的主要内容

学校体育包括体育教学、群众体育、课余训练、运动竞赛、体育管理和科学研究等方面的工作,它们构成了学校体育整体的方方面面,是一项系统工程。

(一)体育教学

体育教学是实现学校体育目的和任务的基本途径,它是指以体育课为中介的、师生双方在教与学两个方面的活动。体育教学除了要遵循一般课程的教学规律外,还要遵循动作技能形成的规律和人体功能适应能力变化的规律,以及人体生理功能与活动能力变化的规律等,这些规律相应地决定了体育自身有别于其他学科的特点、任务、内容、原则、方法及组织形式。

(二)群众体育

它是指以社会全体成员为对象所开展的丰富多彩、形式多样的体育活动。在学校则是以全体学生为主要对象,以增强体质、活跃课余生活、调节情绪和感情为目的,不要求

严格的训练和竞赛,只以开展灵活多样的体育活动为主,是体育运动的重要组成部分,也是社会文化生活不可缺少的内容;还是推动社会生产发展和活跃人们感情交流的一个积极因素。

(三) 课余训练

它是指在学校里利用课余时间,通过运动队、代表队等形式,对体育基础和技术较好的学生进行系统训练,以提高其运动成绩的专门教育过程。其主要任务是:通过全面身体训练,提高各器官的系统功能,发展素质、增强体质;学习和掌握专项运动的知识、技术、技能与战术,提高运动水平;培养良好的体育道德作风和意志品质;造就优秀的运动队后备人才和学校体育骨干。

(四) 运动竞赛

它是指以获得优秀运动成绩、争取优胜为直接目的,以运动项目或以某些身体活动为内容,根据规则进行个人或集体的体力、技艺、智力的比赛。在学校领域开展竞赛,可推动群众体育的开展,活跃校园体育文化娱乐生活,并能检查教学、训练工作的质量,树立良好的体育道德风尚,为培养德、智、体全面发展的人才打下基础。它分为校内与校外竞赛两种形式。

(五) 体育管理

它是指为了实现学校体育工作的目标,不断提高工作功效所进行的计划、组织、控制等一系列综合活动。它是管理科学的一个分支,在学校中的主要任务是:建立和健全学校体育的组织领导,明确各级管理人员的职责,加强岗位责任制,提高管理效率;明确学校体育管理的内容和要求,制订并落实各项工作计划,建立各项规章制度,以最佳手段和方法,充分发挥人力、物力、财力的作用;制定评定与检查的标准和方法,客观评价学校体育工作的效果,提高管理的水平和质量。

(六) 科学研究

它是指通过各种特定的方法和手段,为探索学校体育领域的各种矛盾、现象和本质,揭示体育运动发展的客观规律而组织的有计划、有步骤的实践活动。学校体育科学的发展离不开研究工作,学校体育有许多课题值得探索,也有众多取之不尽、用之不竭的信息数据,需要我们去整理和应用,通过开发和研究,寻找有关规律与建立某种模式,以更好地促进学校体育事业的发展。

第三节 我国的高校体育

我国的学校体育历史悠久、源远流长,是完成教育任务不可分割的重要部分。早在西周时期即颇具规模,自战国时期到秦末,皆以射、御为主要内容;汉唐时期有重文轻武现象;直至清末开始,崇尚洋务,才在军队和学校中引进了一些近代体育项目。1903年,清政府颁布的《奏定学堂章程》,就规定了各级各类学校上体育课的学制,其内容极为丰富:有击剑、刺棍、大棒、拳击、哑铃、三足竞走、龘匙托物竞走、跳远、跳高、跳栏、足球、爬桅、游泳、平台、木马、单杠、双杠、爬山运动等。自新中国成立到现在,由于党和国家的高



度重视,学校体育得到了重大发展,国家先后颁布了《体育法》、《学校体育工作条例》、《体育锻炼标准》等一系列法规条例,彻底改变了我国落后的学校体育,使我国的学校体育教育面向现代化、面向世界、面向未来,为培养高科技人才奠定了坚实的基础。

一、我国高等学校体育的目的和任务

(一)高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是增强学生体质,与德育、智育相配合,促进学生身心健康,培养全面发展的、体魄健全的社会主义现代化建设者与保卫者。

(二)高等学校体育的任务

1. 促进身体素质和运动能力的发展。经常参加体育活动,能使人保持旺盛的学习和工作精力。在校生如停止户外运动2周,则精力明显下降;如停止户外运动10周以上,则健康状况会显著下降;如有4周以上不参加体育活动,则心脏、呼吸功能及健康水平将大幅下降。一个常年坚持体育锻炼者,明显地表现出机体的“节省化”现象,如表1-3-1所示。

表 1-3-1 锻炼前后生理功能比较表

系 统	指 标	锻炼前	锻炼后
心血管系统	安静时心率(次/分钟)	71	59
	运动时最高心率(次/分钟)	185	183
	安静时每搏量(毫升)	65	80
	最大每搏量(毫升)	120	140
	安静时心排血量(升/分钟)	4.6	4.7
	最大心排血量(升/分钟)	22.2	25.6
呼吸系统	安静时肺通气量(升/分钟)	7	6
	最大肺通气量(升/分钟)	110	135
	安静时呼吸次数(次/分钟)	14	12
	最大呼吸次数(次/分钟)	40	45

2. 传授体育基本知识和运动技术,培养终身进行体育锻炼意识。通过体育教育,使学生逐步掌握体育运动的各项理论知识和技能,并学会各种锻炼身体的方法以及有关卫生保健常识,养成自学、自练的习惯。

3. 培养优秀的思想品质与良好的道德作风。寓教于体,通过体育课、课外体育活动、课余训练及运动竞赛等多种形式,不断增强学生艰苦奋斗、坚忍不拔、勇于拼搏、力争上游的优秀品质,不断提高学生遵纪守法和集体主义、爱国主义的精神素养,使之能自觉地把参与体育活动作为文明健康生活方式不可缺少的部分。

4. 为国家培训体育后备人才。体育是反映一个国家政治、经济、文化与综合国力的最重要方面,也是衡量其民族奋进精神及文化娱乐水准的重要标志。因此,各国均十分重视对体育的投入与科学研究。高等学校是培养人才的摇篮,也是对具有较高身体素质与专项技术、运动才能的学生进行培训的基地,能有效地造就群众体育的骨干,并向国家输送优秀的体育后备人才。



二、我国高等学校体育的现状与改革

我国各个历史时期的学校体育,曾对各级各类学校的发展与壮大起到了积极的促进作用,这是值得肯定的。但仔细、深入地分析,我国高等学校体育现状又不容乐观。

(一)我国高等学校体育的现状

20世纪70年代,乃至90年代,我国的高等学校体育可以说是处在一个较为有序的规范体系中运行,均能按教育行政部门颁布的教学大纲和行业专用教材进行教学,能较广泛地开展校园群体活动与课余训练,并能有组织、有计划地参与全国、省、市及校际间的竞赛,有的学校高水平运动队也开展了国际间的友好交流。这是我国高校体育成功的方面,但在成功的背后可以看到,各类高校体育还是“传习式”与“自然体育思想”占据统治地位。所谓“传习式”,就是老师传授运动技术,学生练习运动技术,多年来单一的模式导致了“命令式”与“大锅饭式”的教学恶果:即在教学过程中,不与学生交流任何信息,大纲计划、教材进度等不与学生见面,学生毫无思想准备地来到课堂,盲目地跟着教师学,被动地跟着教师练,管你感不感兴趣,吃不吃得消,无论高的、矮的、胖的、瘦的、好的、差的,均来个“一锅煮”,好比大锅饭一人一碗,肚皮大的吃不饱,肚皮小的撑得要命。而所谓“自然体育思想”,即只强调技术教学,只顾片面追求运动形式,忽视学生兴趣爱好与身心全面发展。这种不适应当代培养高科技人才的高校体育现状,是难以激发学生的自觉性、积极性与个性发展的,既不能有效地增强学生体质,也不能达到学校体育教育的目的。

(二)我国高等学校体育的改革

为了适应国内和国际形势的发展,尽快将高等学校体育从“传习式”和“自然体育思想”的束缚中解放出来,必须大胆改革,本着“古为今用、洋为中用、推陈出新、提高质量”的原则,具体从以下几方面入手:

1. 严格按学生体质水平分班授课。按学生体质、素质和基本运动技能分级编班,使处于同一水平的学生能在相同基础上起步,易见成效,并可同时提高教与学的水平。

2. 重新确定配套教材体系。教材是教学之本,根据学生的实际需要和培养目标,编写相应的教材,实现“开一门课有一种教材”的制度。

3. 积极推行体育学分制。体育学分制能给予学生以较大的宽容度,使之能修满必需的课程,取得实际技能与达标的得分,以提高体育教育质量。

4. 加大体育硬件设施的投入。体育场馆及其配套设施是搞好学校体育工作的基础。要广泛争取领导和社会各方面的重视与支持,加大投入,以保证教学、群体训练、竞赛、科研与管理工作的顺利进行,从而获得较好的社会效益与经济效益。

5. 体育课课时数设置要更加科学合理。当前,我国高校体育课仍是沿袭清末“奏定学堂章程”规定的每周2学时,这已远远不能满足当今学校体育的需要,应增加课时数和户外锻炼时间,并加强理论课的新理论、新知识、新技术、新方法、新成果的体育欣赏教育,同时,还要加强师资队伍的培养与提高,为“两个文明”建设服务。





第二章

大学生与身心健康教育

第一节 健康的本质

一、健康的概念

世界卫生组织(WHO)1984年在宪章中指出:“健康不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完善状态。”最近该组织又指出,“道德健康”也应该包括在健康的含义中,一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面都健全才是健康的人。所以健康包括:

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。

二、健康的内涵

(一)健康的标志和标准

健康的内涵包括:体力、技能、形态、卫生、保健、精神、人格及环境。

(二)健康的标志

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定的抵抗力。
6. 体重适当,体形匀称,头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损、无疼痛、无出血、牙龈颜色正常。
9. 头发有光泽,无头屑。



10. 肌肉和皮肤富有弹性,行走轻松自如。

(三)“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易记忆、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。

1. “五快”。指生理健康。具体包括:①吃得快:指胃口好、不挑食、吃得迅速,表明内脏功能正常;②便得快:指上厕所时很快排出大小便,表明肠胃功能良好;③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;④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;⑤走得快:指行动自如,且敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

2. “三良好”。指心理健康。具体包括:①良好的个性: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、伤感所左右;②良好的处事能力: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;③良好的人际关系:指待人宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(四)心理健康标准

随着世界性精神疾病患病率不断上升,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10条心理健康的评价标准:

1. 有足够的安全感。
2. 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。
3. 生活、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. 能适度地发泄情绪和控制情绪。
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。

三、亚健康

现代医学将健康称为第一状态,把疾病称为第二状态;将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称为第三状态,也称亚健康。

当今社会,由于生活节奏加快,竞争日益激烈,常使人难以承受日趋增长的压力,从而出现头痛、头晕、心悸、失眠、食欲不振、疲乏无力等。总之,自觉身体不适、心理疲惫、对社会适应能力差,医学检查又并无明确的机体疾病,则表现为亚健康。

导致亚健康形成的因素有:首先,由于工作、生活过度疲劳,身心透支而人不敷出;其次,由于不科学的生活方式,如不吃早餐、偏食、暴饮暴食、饥一顿、饱一顿等引起营养不良而使机体失调;再次,由于环境污染、接触过多有害物质。另外,伴随人体生物钟周期

