

高职高专体育课程精品教材

曹 卫 鲍源林 主编 汪贤武 主审

Xinbian Gaozhi Gaozhuan
新编高职高专体育教程
Tiyu Jiaocheng

中国科学技术大学出版社

新编高职高专体育教程

曹 卫 鲍源林 主编

中国科学技术大学出版社

内 容 简 介

本书主要包括体育与健康、田径、篮球、排球、足球、乒乓球、健美操、体育舞蹈、武术、瑜伽和《国家学生体质健康标准》。根据全国职教会议精神,本书主要采用“项目导向,任务驱动”的方式加以编写,注重实践,理论辅助,适合作为高职院校学生用书,也可供其他读者参考。

图书在版编目(CIP)数据

新编高职高专体育教程/曹卫,鲍源林主编. —合肥:中国科学技术大学出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-312-02349-1

I. 新… II. ①曹… ②鲍… III. 体育—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(2010)第 151877 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,邮编:230026
网址:<http://press.ustc.edu.cn>
印刷 中国科学技术大学印刷厂
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm×960 mm 1/16
印张 19
字数 380 千
版次 2010 年 8 月第 1 版
印次 2010 年 8 月第 1 次印刷
定价 28.00 元

序

近年来,我国高等职业教育蓬勃发展,为现代化建设培养了大批高素质技能型专门人才,对高等教育大众化做出了重要贡献。高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型,肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命,在我国加快推进社会主义现代化建设进程中具有不可替代的作用。随着我国走新型工业化道路、建设社会主义新农村和创新型国家对高技能人才要求的不断提高,高等职业教育既面临着极好的发展机遇,也面临着严峻的挑战。

作为高等职业教育教学计划内基本课程之一的体育教学,其目的是通过合理的体育教学和科学的体育锻炼增强学生的体育意识,提高体育运动能力,养成体育锻炼的习惯,为终身体育奠定基础。通过体育教学实现体育的五个领域的目标,即运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。在教学中培养学生的社会适应性,教育学生树立终身体育理念,树立“健康第一”的指导思想,提高自我锻炼能力,增进交流沟通,培养团队协作精神,更好地为社会服务。目前安徽省高职院校还没有统一的“体育与健康”规划教材。我认为本书是一本比较适合高职学生的教学用书,理由如下:

其一,本书在编写过程中参阅了人教版、高教版和体育院校使用的多本通用体育教材,结合高等职业教育的培养目标、人才培养模式和专业特点,对教学内容进行了有针对性的选择与删减,有利于改革体育教学方法和手段,融“教”、“学”、“练”、“自学”于一体,易于学生能力的培养,符合高职教育培养模式。

其二,本书包括田径、篮球、排球、足球、乒乓球、武术、健美操等项目,每个项目内容的选择都是根据安徽省高职院校的体育设施和近年来高职体育教学实践,总结成功与失败的经验而进行取舍的。内容的取舍基本遵循了四个原则:有利于学生健康;有利于终身体育;有利于学生接受;符合高职院校体育教学资源的现状。在教学过程中,体育教师可以根据学生不同专业的特点选择不同的项目进行教学;不同层次和差异的学生也可进行参考和自学,为终身体育和继续发展奠定良好基础。

其三,为了贯彻落实中央7号文件(中发[2007]7号),2008年安徽省印发了《关于加强青少年体育增强青少年体质的实施意见》(皖发[2008]12号),文件明确

了我省青少年体育工作的指导思想和目标任务,对完善和加强青少年体育的保障机制,构建全社会关心支持青少年体育的工作格局提出了明确的要求。体育教学观念的更新,教学模式的改变,教学目标、教学内容的创新设计,优化教师知识结构等是实施体育教学改革的重要途径。本书的编写淡化了战术教学,突出学练方法、易犯错误和纠正方法,内容简洁、清晰,符合广大青少年学习特点。不仅适合不同类型、层次和专业的学生选用,还为有较高学习要求的学生提供了相关网络链接,满足其更高的学习需求。

因此,本书是一本值得高等职业院校学生信赖的体育教材。

安徽工商职业学院院长 程恩

前 言

为了更好地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》精神,树立“健康第一”的指导思想,培养学生终身体育意识,以满足 21 世纪对人才培养的要求,我们对现行的体育教材体系和教学内容进行了深入的研究和分析,针对高等职业院校的体育教学现状和实际特点,编撰了这本《新编高职高专体育教程》,力求适应新世纪社会的发展和学生的需求,为深化教育改革和体育教材建设做出贡献。

体育专项选项从学生个体需要出发,提高了学生参与体育锻炼的主动性。通过专项学习,不仅使学生拥有了掌握运动技巧和尝试成功的喜悦,还能培养他们体育学习的自主能力和创新能力;此外教学中教师还可发现学生的体育爱好、技术特长,并加以引导培养,以此来促进教学,激发学生对体育学习的兴趣,为学生参加体育竞赛和终身体育奠定基础。

本教材既可作为高职高专适用教材,也可作为大中专学生课外锻炼指导用书,在编写上充分体现了“健康第一”的指导思想,其特点如下:

第一,基础性强。各运动项目中的每个模块对于基本动作要点的界定阐述得较为准确,对需要掌握的技术和技能方法介绍得简单易行。

第二,应用性强。本教材对教师教法和学生学法,以及重难点和教学技巧方面都做了全面解释,师生通过认真学习都能看得懂、学得会。

第三,逻辑性强。全书理论与实践内容充实,脉络分明,结构清晰,体现了层层深入、循序渐进的迁移规律,便于师生掌握和运用。

本教材由安徽工商职业学院曹卫、安徽邮电职业技术学院鲍源林担任主编。参加编写的有陈振宇(项目一),鲍源林(项目二),刘守旺(项目三、项目九),曹卫、席玉楼(项目四),韦超、刘方(项目五),童乐、王雁(项目六),刘璐璐(项目七、项目八、项目十),丁闯(《国家学生体质健康标准》),全书由安徽工商职业学院汪贤武副院长定稿和审稿。

本教材在编写过程中参考借鉴了大量相关教材和文献资料,并得到有关专家和领导的协助和指导,在此表示感谢。由于编写时间仓促,书中难免存在不足之处,恳请广大读者给予批评指正。

编 者
2010 年 3 月

目 录

序	(i)
前言	(iii)
项目一 认知体育和健康	(1)
知识一 体育	(1)
知识二 健康	(5)
知识三 运动损伤	(9)
知识四 体育医疗	(13)
项目二 田径	(17)
任务一 短跑	(18)
任务二 中长跑	(23)
任务三 接力跑	(25)
任务四 跳高	(28)
任务五 跳远	(33)
任务六 推铅球	(37)
项目三 篮球	(41)
任务一 移动技术	(42)
任务二 运球技术	(46)
任务三 传接球技术	(50)
任务四 投篮技术	(54)
任务五 持球突破技术	(60)
任务六 防守技术	(63)
任务七 争抢篮板球技术	(68)
任务八 攻守战术基础配合	(73)
任务九 长传快攻与防守长传快攻战术	(77)
任务十 “2—1—2”区域联防与“1—3—1”进攻联防	(81)

项目四 排球	(83)
任务一 准备姿势与移动	(83)
任务二 发球	(87)
任务三 垫球	(90)
任务四 传球	(94)
任务五 扣球	(98)
任务六 拦网	(101)
任务七 实用战术	(103)
项目五 足球	(106)
任务一 踢球的 5 个环节与各种脚法	(106)
任务二 接球	(110)
任务三 运球	(113)
任务四 头顶球	(115)
任务五 基本战术	(118)
项目六 乒乓球	(122)
任务一 乒乓球基本准备部分	(122)
任务二 发球技术	(127)
任务三 接发球技术	(132)
任务四 推挡球技术	(134)
任务五 攻球技术	(136)
任务六 搓球技术	(139)
任务七 削球技术	(141)
任务八 弧圈球技术	(142)
项目七 健美操	(145)
任务一 健美操基本动作	(145)
任务二 健美操大众锻炼标准测试套路一级、二级	(151)
任务三 健美操创编	(158)
任务四 健美操形体训练	(160)
项目八 体育舞蹈	(163)
任务一 认知体育舞蹈	(163)
任务二 体育舞蹈实践练习	(165)
项目九 武术	(173)
任务一 武术基本功	(174)

任务二 实践练习 1——简化太极拳	(180)
任务三 实践练习 2——初级长拳(三路)	(206)
任务四 实践练习 3——初级棍术	(223)
项目十 瑜伽	(240)
任务 认知瑜伽实践知识	(240)
附录	(244)
田径竞赛规则和田径运动简介	(244)
篮球运动简介、规则及裁判法	(248)
排球运动简介、规则及裁判法	(261)
足球运动简介、规则及裁判法	(265)
乒乓球运动简介、规则及裁判法	(270)
健美操运动简介、比赛规则	(274)
体育舞蹈简介	(277)
武术运动简介	(278)
瑜伽简介	(279)
国家学生体质健康标准	(281)
参考文献	(293)

项目一 认知体育和健康

一、教学目标

终极目标:了解体育与健康的概念,掌握健康的实质、目标和影响因素,掌握体育的功能,掌握运动损伤的治理和治理方法,树立“健康第一”的指导思想。

促成目标:明确体育锻炼对身体健康的影响,掌握运动损伤的治理和治理方法,培养学生积极主动参与体育锻炼的习惯。

二、工作任务

了解体育与健康的概念,树立“健康第一”的指导思想,养成科学地终身锻炼身体的习惯。

知识一 体 育

一、体育的概念

从广义上说,体育是指以身体练习为基本形式和手段,以促进人的身心健康、全面发展,推动社会文明进步为目的的一种社会活动。它是社会文化教育的组成部分,受一定社会的政治、经济的制约,也为一定社会的政治、经济服务。

二、体育的组成

1. 学校体育

学校体育既是教育的有机组成部分,又是国民体育的基础,是教育和体育的结

合部,又是国家体育事业发展的重点环节。它是以学生为对象,通过身体活动,增强学生体质,促进学生全面发展,传授体育知识、技术、技能,培养道德和意志品质以及体育意识、兴趣、习惯和能力的有目的、有计划的教育过程。

2. 竞技体育

竞技体育是指为最大限度提高和发展个人与集体在身体、心理及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、系统的训练和竞赛活动。其特点是技艺高超,竞争性强,有严格的规则和场地要求,又是人的智能、运动才能的极端表现形式。而参加者往往代表一个组织、地区或国家,具有鲜明的功利目的。如今,竞技体育已成为世界上的一种重要的社会文化。

3. 社会体育

社会体育是指以城乡居民为主要参加对象的,以丰富文化生活、提高社会适应能力、保持与增进健康为目的,以家庭、单位和社区为活动空间,以各种身体活动为内容而展开的组织灵活、形式多样的体育活动。具有活动内容广、表现形式新、普及率高、趣味性强等特点。

三、体育的功能

功能是事物作用于他物的能力,即系统作用于环境的能力。体育的功能就是体育对社会、对人本身的意义和作用。体育功能具有多样性、发展性、层次性、两重性等特征。随着社会的进步和体育科学的不断发展,体育自身的规律以及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示,体育的功能也在进一步地被认识、被利用,并在实践中向纵深发展。体育就其本质功能来说,增强体质是其最基本的功能。作为一种社会现象的体育,它又与社会政治、经济相结合,派生出更多的功能,为社会所利用。综合考虑体育功能的多方面特征,以下就健身功能、娱乐功能、教育功能、政治功能和经济功能等方面进行简单的阐述。

1. 健身功能

健身功能是体育的本质功能,它主要体现在增强人的体质方面的作用。体质是指人体质量。它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态、机能、身体素质和心理素质的综合的、相对稳定的特征。体质是人生命活动的物质基础。体质受遗传、营养、体育锻炼、生活环境以及生活习惯的影响。因而体质是可以改变的。在影响体质的众多因素中,进行科学的体育锻炼是最为积极的因素,同时也是最有效的方法。实践证明,体育锻炼不仅能促进人体形态、各器官机能的正常发育,提高人体的运动能力,而且能够改善神经系统、循环系统、呼吸系统、消化系统和运动系统的机能,使各系统的功能得到加强。另外,进行科学的体育锻炼还能调

节人的心理状态,提高人体对外部环境的适应能力和抵抗疾病的能力,最终达到增强体质目的。

2. 娱乐功能

社会的进步和发展,导致了人们余暇时间的增多,如何利用余暇生活已成为一个社会性问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活不仅使人们在繁忙的工作之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、美化生活。现代文明社会在时间、财力、场地等方面为人们从事娱乐活动提供了更多的便利条件。以身体活动为主要媒介的娱乐活动较其他的娱乐活动还具有“双重功效”,适度的身体娱乐活动既能强身健体,又能赏心悦目。

3. 教育功能

体育是教育的有机组成部分,是培养全面发展人才的重要手段之一。体育教育可以培养人的良好的道德品质,激发爱国热情和奋发向上的精神,因此其作用是广泛的、巨大的。

(1) 体育中的身体教育。身体教育就是指对身体的锻炼和训练,又称为“育体”。科学证明,人出生后在本能方面比不上动物,适应环境的能力差,连最基本的坐、立都不会,这些基本的生活技能都要靠后天学习获得。学习基本的生活技能和从事身体锻炼的过程,就是发展身体,增强体质,即“育体”过程。

(2) 体育中的思想品德教育。体育本身就是一个有章可循的社会活动,它是在一定的“执法人”即教师、教练或裁判员的直接监督下有组织地进行的,这对培养青年一代遵守社会生活的各种准则,树立良好的道德观念,增强团结合作精神和责任感等是一个很好的强化。队员能否在比赛中默契配合、能否遵守比赛规则等都是培养集体主义精神和善于处理人际关系的优良品质的教育过程。

(3) 体育中的心理品质培养。体育活动能使人进入一个超凡脱俗的境界,能陶冶情操,培养坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对心理品质既是严峻的考验,也是培养良好的心理素质的有利时机。

(4) 体育中的智能教育。体育本身是一种文化,并蕴含着丰富的科学知识。通过体育教学和身体锻炼,学生可学习和掌握一定的体育知识、技能和技术,并使思维能力、记忆力、观察力、想象力等构成智力的各种能力得到发展。因此,体育在传授知识,培养技能、技巧,增强体质的过程中,还包含着培养、开发和提高智能的教育因素。

4. 政治功能

体育和政治的关系是一个严肃的、现实的、不容回避的问题。长期以来,理论界一直认为体育就是体育、政治就是政治,二者没有什么关系,即坚持体育与政治“无关论”。随着解放思想、实事求是思想路线的不断落实,人们对体育与政治关系

的研究也不断深入,研究结果和体育实践的事实证明,体育已向社会各个领域包括政治领域渗透,这决定了体育与政治有着客观的联系。

(1) 为国增光,提高民族、国家威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有炮火的金牌争夺之战场。当今,金牌在某种意义上是国家力量、地位、政治、经济、精神状态的标志。中国在柏林第 11 届奥运会上没有取得好成绩,在历史上曾被侮辱为“东亚病夫”,国家的威望因此大受贬损。随着中国经济实力的增强,中国体育健儿在奥运会上的成绩越来越出色,在 2008 年北京奥运会上一举夺得金牌数目第一的桂冠,成为世界体育强国,这大大激励了民族意识,振奋了民族精神,提高了中华民族的威望和国际地位。

(2) 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。目前,一些国际体育大赛在国民心中有着巨大的影响,某些赛事吸引了千百万人甚至整个民族的关注,全国上下,万众一心,为之呐喊、助威,在比赛和加油的过程中,民族精神得以升华,爱国热情得到激发。

(3) 改善和促进国家间的关系,增进友谊。体育可以促进各国人民相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家间重要的交往手段。通过比赛,相互学习和交流,加强国家间的相互理解和联系,协调和缓和国际关系与冲突,对维护世界和平起着十分重要的作用。运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”和“外交先行官”。如第 31 届世界乒乓球锦标赛中,我国运动员用“乒乓外交”与美国建立了友好关系,从而实现了互访,为中美建交创造了条件,从而有“小球转动地球”之说。

(4) 巩固国防,保护国家安全。古代战争是面对面的战争,为了在战争中获胜,人类就利用体育的手段来训练武士。当今时代,由于尖端武器的发展,更需要人们在短期内掌握复杂的军事技能,这就要求最大限度地动员人的精神和身体能力。为此要对士兵进行全面而严格的体能训练,提高士兵身体素质和作战能力。这就体现了体育对巩固国防,保护国家安全的军事作用。

5. 经济功能

体育与经济结合,特别是与市场经济结合,对发展生产力,促进商业贸易、企业生产水平的提高,起到巨大的作用。体育的经济功能是在社会发展到一定时期才被认识到的社会功能。严格地说,商品的出现,体育被人们作为强身健体的有效手段,这时体育的经济功能就客观地存在,只是未被人们所认识、利用。体育的经济功能从直接为经济建设服务和间接为经济建设服务两方面体现。直接为经济建设服务如举办大型的运动会能促进当地各行各业的发展;提高体育场馆的使用率,促进体育器材、运动服装制造业的发展;增加体育竞赛的门票收入;出售体育竞赛的电视实况转播权;收取广告费;销售纪念章、纪念币等,这些都能直接产生经济效

益。间接为经济建设服务,从经济学的角度进行分析,劳动生产力的提高是经济发展的重要标志,评价生产力的发展水平,人的素质是最主要的衡量标准,体育本身不能直接生产物质财富,但其能对生产力诸因素中起主导作用的劳动者,通过体育锻炼,增强体质,降低伤病率,提高出勤率和工作效率,从而达到加速创造社会物质财富的目的。

知识二 健 康

一、健康

人类一直在祈求健康,但究竟什么是健康,人们却有不同的理解。世界卫生组织(WHO)在其宪章中指出:“健康乃是一种身体的、心理的、社会适应的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。”国际初级卫生保健大会重申:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康、社会幸福的完美状态。”

1. 健康的定义

健康的概念是随着人类对客观世界认识的不断深化而改变的。过去由于受到传统观念、世俗文化以及科学技术发展的制约,人们对健康的认识单纯理解为“无病、无伤和无残”或“健康是机体的一种动态平衡状态”等,并将“没有疾病”作为衡量健康的唯一标准。显然,这些观点都存在消极的成分,不能准确反映健康的本质和全部。

世界卫生组织于1978年在《阿拉木图宣言》中明确了健康的定义:“健康(Health)不仅是免于疾病和衰弱,而是保持身体、心理和社会三方面的完美状态。”从而使对健康的评价不仅基于医学生物学范畴,而且扩大到心理和社会学领域。由此可见,个体只有在身体和心理上保持健康状态,并具有良好的社会适应能力,才算是真正的健康。宣言同时指出:健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内一项重要的社会性目标。反映出“社会发展以人为本,人的发展以健康为本”的理念。

2. 健康的评价指标

根据健康的概念制定普遍适用的健康指标是比较困难的。例如,服兵役的健康检查标准和新生入学、运动员选材的健康标准是不同的,它们有一般要求和特殊要求。即使是制定一般的标准也是困难的,如心率、血压、肺活量等,由于年龄、性

别、地域、民族的差异,很难用一个具体指标去衡量。一般来说,人体健康标准只是起参考作用。尽管如此,对健康的理解依然有如下的一些普通的认识:

(1) 身体健康:没有病,不需治疗;身体正常发育;有良好的食欲,夜间睡眠好;体态、脸色好,有精神;能很好地进行日常活动,消除疲劳快。

(2) 心理健康:能与家庭成员、朋友、伙伴们协力合作;理解人生的意义,对生活充满希望;有正确的判断能力。

(3) 适应健康:具有良好的衣、食、住条件;社会和平,没有犯罪行为发生;死亡率低,大家都能长寿。

WHO 提出的健康标志是:有足够的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;处事乐观,态度积极,乐于承担责任;善于休息,睡眠好;应变能力强,能适应外界环境的各种变化;能抵抗一般性的感冒和传染病;体重得当,身体均匀,站立时头、肩、臀位协调;眼睛明亮,反应敏锐;头发有光泽,无头屑;牙齿清洁,无龋齿,无病态,色泽正常,牙龈无出血症状;肌肉、皮肤富有弹性。

二、亚健康

自从人类步入现代文明社会以来,由于社会竞争压力的加剧,环境因素(噪音、污染等)的急剧改变,不良个人行为 and 生活方式(吸烟、酗酒和久坐行为等)的出现,以及许多慢性退行性疾病的挑战,都将会促使个体产生身体、心理和精神方面的功能障碍,并由此造成肌体始终处于一种不良的状态中。WHO 指出:21 世纪威胁人类健康的“头号杀手”就是“生活方式病”(Lifestyle Diseases),即所谓的“亚健康”(Sub-health)。目前,关于亚健康还缺乏统一的认识,普遍认为“身体虚弱就是亚健康,表现为身体活动能力下降,时感疲劳、失眠、心情压抑及社交障碍等”。WHO 估计全世界约有 60% 的人处于亚健康状态,并建议改善亚健康状态最积极有效的手段就是改变个体不良行为、倡导健康生活方式。其中,积极参加体育锻炼就是提高生活质量最有效的手段之一。

三、理想健康

人人渴望健康、追求健康已经成为时代发展的必然趋势。WHO 倡导的多元健康观已经将健康的内涵大大拓展,突破了传统健康模式和医学范畴。健康是人类拥有的最基本的权利,也是人类体现其社会价值最重要的标志。所以,学者们为进一步强化健康的本质和彻底改变传统健康评估体系,提出了一个促进健康的终极目标——理想健康(Optimal Health)或健全健康(Robust Health)。

理想健康是指个体致力于维持健康状态,并充分发挥自己的最大潜力,以达到“身心合一”的整体完美。理想健康提出的目的就是强调人们要想获得健康的终极目标,除了要摆脱疾病的威胁以外,还要积极地改善自身的社会、心理、教育、运动和营养状态,使其真正获得生理、心理和社会三维健康,并享有完美的生活。所以,理想健康包含许多层次的内容,与其说丰富了健康的本质,不如说强调了获得健康的途径。

四、影响健康因素

研究证实,个体和群体是伴随着生存时间的延续而逐渐变化的,一个人从出生到死亡,每个人都会表现出起伏不定的健康曲线,而影响这一过程的主要因素有以下6个方面。

1. 遗传因素

人们是否能达到健康目标,在一定程度上取决于遗传控制。遗传是决定或限制健康表现的直接原因,许多人健康与否就是由各自的遗传潜力决定的。然而,遗传对健康的制约作用到底有多大,目前无法推断。不过,遗传常会引起许多疾病,如血友病、色盲和其他家族遗传疾病等。

2. 心理因素

消极的心理因素能引起多种疾病。我们的祖先二千多年前就发现了情绪对身心健康的影响。《黄帝内经》中曾多处提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学心理学的研究也证明了许多疾病的发生、发展与心理因素有关,如心血管病、高血压、肿瘤等。大量的临床实践证明,消极的情绪(如悲伤、恐惧、紧张、愤怒、焦虑等)能引起人体各器官系统的功能失调,导致失眠、心动过速、血压升高、尿急、月经失调等症状。在我国的癌症普查中,还发现心理因素与食道癌、子宫颈癌的发病有着密切的关系。

心理因素在疾病治疗的过程中也具有一定的作用,表现在两个方面:一方面,在疾病治疗中要打消顾虑,树立与疾病作斗争的坚强信念;另一方面,对由于心理因素、情绪因素引发的疾病要坚持心理治疗,即消除病者的消极心理因素。

3. 环境因素

环境因素可在不同程度上影响遗传所赋予健康潜力的发挥,并最终决定健康程度。但是,许多环境却对健康产生负面影响。例如,长期处于污染的环境里,会造成许多致病微生物(病毒、细菌和病原体)直接侵入人体,引发各种不可预知的疾病。

4. 体育运动因素

由于劳动方式和生活方式的改变,运动缺乏成为威胁人类健康的一个重要因

素。同时,科学运动的健康价值日益凸显,人们越来越关注体育在其生活中的位置,体育对人类健康的作用和意义也是关注的重点和核心。

体育是一种复杂的社会现象。它以身体与智力活动为基本手段,根据人体生长发育、技能形成和技能提高等规律,达到促进全面发育、提高身体素质和全面教育水平、增强体质与提高运动能力、改善生活方式与提高生活质量等目的,是一种有意识、有目的、有组织的社会活动。从这个含义中可以看出,体育具有生物性和社会性两种属性。1978年,联合国教科文组织颁布的《体育运动国际宪章》中明确体育是一种人权,确认体育是提高生活质量的手段,体育能培养人类的价值观念,说明体育对人类的生存和发展具有重要的影响。从体育的含义中可以看出,体育对促进健康具有广泛的作用,特别是在改善生活方式与提高生活质量方面,体育展示了其独特的作用和魅力。

5. 营养因素

合理的营养是保证人类健康的重要因素。营养过多或不足都有损于健康。评价居民营养状况包括居民摄入热量及食物的营养结构。前者是衡量人群摄入的食物是否能维持基本生命功能,后者则是分析摄入食物中各种营养素比例的合理性。

评价居民营养与健康的另一方面,即摄入的营养素是否合理,是否有利于防止疾病、促进健康。根据食物提供的热量计算,人均蛋白质、脂肪、糖类(碳水化合物)三大营养素摄入的适合比例为3:4:13。其中蛋白质以动物蛋白质及植物蛋白质各占50%为宜。这种标准既保证了机体对各种营养素的需要,又有利于预防常见的慢性病,如心血管疾病等。目前,发达国家居民膳食中,动物蛋白质及脂肪含量偏高;而发展中国家及不发达国家居民膳食中蛋白质及脂肪比例偏低。

此外,膳食中各种微量元素是否足够,比例是否合理,与一些地方病及营养缺乏病的发生有着密切的关系。

6. 生活行为和方式因素

在诸多环境因素中,现代社会发展带给人们许多无法回避的问题。如工作条件改善使越来越多的人习惯于久坐的工作,严重运动不足,吸烟、酗酒等不良嗜好,以及过分控制饮食、忽视健康教育等都是严重制约健康的主要因素。所以,个人生活方式和态度是造成个体健康状态显著下降的主要因素。因此,要获得理想健康,主要挑战在于如何改善个体生活行为和方式,促进生活质量的提高,这样才能降低健康危险因子,最终实现整体的完美。