

DaXueTiYuJiaoCheng

# 大学体育教程

陈安平 主编

人民体育出版社

# 大学体育教程

陈安平 主编

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程 / 陈安平主编. -北京: 人民体育出版社, 2010.8 (2011.8.重印)

ISBN 978-7-5009-3873-6

I. ①大… II. ①陈… III. ①体育-高等学校-教材  
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 144277 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

787 × 1092 16 开本 36 印张 914 千字  
2010 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 2 次印刷  
印数: 4,001—6,950 册

\*

ISBN 978-7-5009-3873-6

定价: 47.00 元

---

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: [www.sportspublish.com](http://www.sportspublish.com)

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

# 前 言

体育是高校教育的一项重要内容。依据国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,贯彻落实“健康第一”“面向全体学生实施素质教育”的学校教育指导思想,以培养适应21世纪具有坚强意志品质,全面发展复合型人才的需要,促进学生身心健康发展,加强体育课程建设,深入进行体育教学改革,努力建立以育人为宗旨的具有地方高校特色的新型教材体系。为此,在总结高校体育课程建设和改革实践经验的基础上,结合发展高校青少年体育俱乐部特色,编写了此教材。

本书在注重高校体育授课内容的理论与技术部分外,为适应当前和未来社会发展及业余生活丰富多彩的需要,还适当增加了当今世界上许多热门项目的介绍,是一部集科学性、系统性、时代性、实用性为一体的综合性教材,既是大学一二年级体育课的教学用书,也可作为大学高年级体育公共选修课及研究生自学参考书,为广泛开展的大学生体育俱乐部项目也提供了参考教材。

本书由陈安平担任主编,韩冬生、刘映海担任副主编。本书共二十二章。参编人员有(以姓氏笔画为序):王立东、王钢意、王效红、王晶晶、王燕军、甘学明、冯春晖、申皓、刘生杰、刘红、刘军萍、刘宏强、刘映海、刘瑶、阮慧、吕韬、邢瑜、陈安平、杨秀丽、杨秉龙、张秀慧、张彤云、张珍珠、郭显德、贾秀雯、赵建峰、高克成、梁五力、韩东生、魏瑾琴。

在编写过程中,我们参考了众多的专业书籍,吸收和引用了许多颇有价值的资料和图表,在此,向有关作者致以诚挚的谢意。

由于我们编写人员水平有限,书中难免有疏漏,甚至错误之处,恳请广大读者和同仁给予批评指正。



# 目 录

第一章 体育概论 .....	( 1 )
第一节 体育的产生与发展 .....	( 1 )
第二节 体育的功能 .....	( 2 )
第三节 体育手段 .....	( 4 )
第四节 我国高等学校体育的目的与任务 .....	( 6 )
第二章 体育锻炼与健康 .....	( 8 )
第一节 健康与健康教育 .....	( 8 )
第二节 运动与健康 .....	( 11 )
第三节 体育锻炼的原则与方法 .....	( 17 )
第三章 体育锻炼的生理学基础 .....	( 22 )
第一节 体育锻炼的生理学基础 .....	( 22 )
第二节 体育锻炼中的运动负荷 .....	( 29 )
第三节 体育锻炼的内容与计划 .....	( 32 )
第四节 体育锻炼的生理卫生 .....	( 35 )
第四章 体育卫生与运动损伤 .....	( 39 )
第一节 体育卫生 .....	( 39 )
第二节 运动损伤 .....	( 42 )
第三节 非创伤性运动病症 .....	( 56 )
第五章 奥林匹克运动 .....	( 63 )
第一节 古代奥林匹克运动会 .....	( 63 )
第二节 现代奥林匹克运动会 .....	( 66 )
第三节 奥林匹克运动的思想体系 .....	( 73 )
第四节 奥林匹克与青少年公民教育 .....	( 76 )
第六章 学生体质健康标准 .....	( 79 )
第一节 《国家学生体质健康标准》的内容与锻炼方法 .....	( 79 )
第二节 《国家学生体质健康标准》的测试方法 .....	( 88 )
第三节 《国家学生体质健康标准》测试的成绩评定 .....	( 95 )
第七章 体适能 .....	( 100 )
第一节 体适能概述 .....	( 100 )

第二节	健康体适能 .....	(102)
第三节	体适能的基本运动能力 .....	(113)
<b>第八章</b>	<b>游泳运动 .....</b>	<b>(133)</b>
第一节	熟悉水性 .....	(133)
第二节	游泳技术动作 .....	(137)
第三节	出发与转身技术动作 .....	(159)
第四节	游泳救生常识 .....	(171)
<b>第九章</b>	<b>足球运动 .....</b>	<b>(177)</b>
第一节	足球基本技术 .....	(177)
第二节	足球基本战术 .....	(188)
<b>第十章</b>	<b>篮球运动 .....</b>	<b>(199)</b>
第一节	篮球基本技术 .....	(199)
第二节	篮球基本战术 .....	(217)
<b>第十一章</b>	<b>排球运动 .....</b>	<b>(234)</b>
第一节	排球基本技术 .....	(234)
第二节	排球基本战术 .....	(261)
<b>第十二章</b>	<b>乒乓球运动 .....</b>	<b>(268)</b>
第一节	基本技术 .....	(268)
第二节	直板横打 .....	(277)
第三节	双打 .....	(283)
第四节	战术种类 .....	(286)
第五节	步法 .....	(289)
第六节	乒乓球教学方法 .....	(291)
第七节	基本战术理论 .....	(302)
第八节	专项身体素质 .....	(303)
<b>第十三章</b>	<b>羽毛球运动 .....</b>	<b>(306)</b>
第一节	场地与器材 .....	(306)
第二节	羽毛球基本技术 .....	(308)
第三节	羽毛球基本战术 .....	(333)
第四节	户外羽毛球及注意事项 .....	(335)
第五节	专项素质训练 .....	(336)
<b>第十四章</b>	<b>网球运动 .....</b>	<b>(339)</b>
第一节	网球基本技术 .....	(339)

第二节	网球竞赛基本知识 .....	(355)
<b>第十五章</b>	<b>武术运动 .....</b>	<b>(370)</b>
第一节	武术基本功 .....	(370)
第二节	初级长拳 .....	(375)
第三节	24 式太极拳 .....	(393)
第四节	初级剑术 .....	(418)
<b>第十六章</b>	<b>散打运动 .....</b>	<b>(434)</b>
第一节	散打技术 .....	(434)
第二节	散打教学 .....	(460)
<b>第十七章</b>	<b>跆拳道运动 .....</b>	<b>(467)</b>
第一节	跆拳道实战的基本技术 .....	(467)
第二节	跆拳道的品势 .....	(480)
第三节	跆拳道教学 .....	(485)
<b>第十八章</b>	<b>健美操运动 .....</b>	<b>(490)</b>
第一节	健美操基本动作 .....	(490)
第二节	健美操的创编 .....	(494)
第三节	健美操套路 .....	(498)
<b>第十九章</b>	<b>瑜伽 .....</b>	<b>(521)</b>
第一节	瑜伽健身价值 .....	(521)
第二节	瑜伽体位练习 .....	(521)
<b>第二十章</b>	<b>体育舞蹈 .....</b>	<b>(535)</b>
第一节	体育舞蹈的分类 .....	(535)
第二节	体育舞蹈的基础知识 .....	(535)
第三节	体育舞蹈的基本动作、组合示范 .....	(536)
<b>第二十一章</b>	<b>户外运动 .....</b>	<b>(544)</b>
第一节	定向运动 .....	(544)
第二节	攀岩运动 .....	(547)
第三节	野外生存 .....	(551)
<b>第二十二章</b>	<b>棋牌运动 .....</b>	<b>(555)</b>
第一节	桥牌 .....	(555)
第二节	国际象棋 .....	(560)

# 第一章 体育概论

## 第一节 体育的产生与发展

### 一、体育的产生

体育作为一种社会现象，是随着人类社会的发展而产生和发展的。生产劳动是体育产生的基本源泉。

生产劳动是人类一切活动和赖以生存的基础，是人类最基本的实践活动。正如恩格斯在《劳动在从猿到人转变过程中的作用》一文中所指出：“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。

### 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，大约在公元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。士兵们利用和炮弹形状、质量相似的石头，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，美国旧金山体育教师詹姆斯·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。

体育的发展与教育密切相关。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。

由于现代科学技术的迅猛发展，体育在当今社会也得到了迅速的发展。随着体力劳动强



度的降低，营养的相对过剩，现代人需要从根本上改变生活方式，提高生活质量，进而推动以健身娱乐和休闲为目的的大众体育蓬勃兴起，推动着竞技体育随着科技的发展向人类极限挑战。总之，在现代社会，体育已成为社会文明和健康生活方式不可缺少的重要组成部分。

### 三、体育的概念与基本形态

#### (一) 体育的概念

体育是根据社会生产和生活的需求，遵循人体生长发育和活动规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、促进人类全面发展为目的的一种有意识、有组织的社会活动和教育过程。它是社会文化教育的重要组成部分。

#### (二) 体育的基本形态

根据体育实践的基本特征和功能等综合因素，把体育划分为三个基本形态，即学校体育、竞技体育和社会体育。

##### 1. 学校体育

也可称为体育教育。学校体育是以身体练习为基本手段，以增强学生的体质，培养学生形成终身体育的意识、兴趣、习惯和能力为主要目的的一种有计划、有组织的教育活动，它是学校教育的重要组成部分。

##### 2. 竞技体育

是指为了最大限度地提高和发展人体的体格、体能、心理和运动能力方面的潜力，以创造优异运动成绩，夺取优胜为主要目标，而进行的科学、系统的训练和竞赛的体育活动。

##### 3. 社会体育

它是以健身、健美、娱乐、休闲、康复为目的，运用体育锻炼、旅行、体育医疗、娱乐等手段和形式进行的群众性体育活动。

## 第二节 体育的功能

随着社会的不断发展，人们对体育功能的认识也在不断地发展和提高。在过去相当长的时间里，人们往往更多地注重和强调体育对增强体质方面的生物功能。然而，在现代社会里体育在精神和文化方面的价值及影响，正逐渐被人们所认识。因此，我们应当以现代化体育科学的“生物、心理、社会三维体育观”为指导，把体育看做一个有机的整体，一个多功能、多目标的系统，并且把这个系统置于社会这个大系统之中，来研究认识体育的功能。

体育的功能有两种，一是生物功能，它的具体表现为健身、健美和审美、医疗保健等；二是社会功能，它的具体表现为政治、经济、教育、娱乐等。

## 一、体育的生物功能

### （一）健身功能

体育最本质的特点之一是要要求人体直接参与活动，因此，决定了体育对人体有强健体魄的健身功能。通过体育锻炼，可以改善人体中枢系统的均衡性和灵活性，提高分析、综合能力，使人头脑清晰，思维敏捷；体育锻炼能促进人体的血液循环，改善和提高心血管系统和呼吸系统的功能；体育锻炼能促进有机体的生长发育，提高人体的运动能力；体育锻炼能调节人的情绪，使人心情舒畅、朝气蓬勃、充满活力；经常从事体育锻炼还能提高人体的适应能力，防止疾病、推迟衰老、增强人体免疫力。

### （二）健美和审美功能

体育运动不仅使人形成健美的体魄、发达的肌肉、坚强的骨骼、匀称的体型、优美的轮廓线条，而且体育运动，特别是竞技体育给人一种美的享受。例如，观赏一场激烈、精彩的体育比赛和表演时，运动员发达的肌肉、匀称的体型、优美的姿势和线条，构成了美的典型，能够给人以健和美的感受，尤其是韵律体操、花样滑冰、花样游泳、跳伞等运动项目，更有强烈的艺术美感，增强了运动艺术效果，把人带进了诗情画意的绝妙境界。

### （三）医疗保健功能

体育锻炼对防治疾病、康复身心、推迟衰老具有良好的作用。实践证明，经常练太极拳、气功、医疗体操，对预防、治疗高血压、心脏病、胃下垂等疾病，有不同程度的疗效。

## 二、体育的社会功能

### （一）政治功能

由于体育是一种超越世界上语言和社会障碍（没有建交的国家）的国际语言，通过体育交往，可以促进各国人民之间的了解和友谊，加强国际间的文化交流与团结，为外交服务。在国际体育竞赛中，运动员不仅被视为具有高超技艺的个体，而且被看做是一个国家或地区的和平使者，被称为“先行的外交官”，对国与国之间的关系，打开外交通道方面能起积极的作用。例如，1971年第31届世界乒乓球锦标赛，由于毛泽东、周恩来同志的英明决策，轰动世界的“乒乓外交”促成了当时的美国总统尼克松来华访问，中美建交，中日接触，小球转动了地球，在我国的外交史上开创了新的一页。

### （二）教育功能

纵观人类发展的历史，体育是教育的组成部分，是培养全面发展的人的重要手段。毛泽东同志在《体育之研究》中，也论证了德、智、体三者的辩证关系和体育在教育中的地位和作用。

体育竞赛具有群众性、国际性，这不仅扩大了体育运动本身的范围，而且把本来属于运

动技艺的比赛，扩大和延伸到国与国之间的竞争，使这种竞赛超越了体育运动本身的价值，加深了它所产生的社会影响和教育作用。例如，当一场国际比赛结束时，要奏国歌、升国旗，这对增强国家与民族意识具有无可替代的作用。

### （三）经济功能

体育与经济是相互联系、相互制约的，体育的发展依赖于经济的发展，反过来体育又对经济的发展具有促进作用，这就是体育的经济功能。体育是提高社会劳动力质量的重要手段。劳动力是社会生产力的重要因素，而体育不仅可以培养劳动力，并且可以保护和增强劳动力。劳动力素质状况的好坏（包括身体素质）直接影响社会生产力的发展和提高。所以，体育在劳动力生产中有重要的作用，是提高劳动力质量不可或缺的条件。

体育运动不仅可以增强体力和精力，提高劳动生产效率，而且可以改善劳动者的健康状况，降低患病率，提高劳动者的出勤率和降低医疗卫生经费。

体育的发展还可以带动相关产业的发展，如运动器材、运动服装、运动训练和科学实验仪器设备、运动饮料、旅游业、药物等生产的发展，为国家创造巨大的物质财富。

### （四）娱乐功能

体育运动是现代人们余暇生活中的一个重要组成部分，它具有丰富人们的社会文化活动和满足人们精神需要的作用，这就是体育的娱乐功能。

现代体育运动，特别是竞技运动，运动技术向难、新、尖、高方向发展，运动员那完美的动作是健、力、美的和谐的结合，加上动听的音乐、鲜明的节奏、巧妙的配合，使人们在观看比赛或表演时，不仅在视觉上受到一种美的享受，而且也有助于调节人们的心理，陶冶情操，愉悦身心，使余暇生活更有意义。

人们通过参加体育运动，特别是自己喜爱的运动项目，会在身体活动过程中，以及与同伴的密切配合中得到一种非常美妙的心理上的满足感，同时能在运动中获得各种不同的情感体验，如跑步使人有条不紊、勇往直前；打球使人机智灵活、豁达合群等。

## 第三节 体育手段

### 一、体育手段的概念

体育手段是指为了实现体育目的而采取的各种身体活动内容和方法的总称。身体活动的内容和方法举不胜数，但只有根据体育的目的、任务和要求等而采用的身体活动和方法才能被称为体育手段。体育手段是随着社会的发展，沿着由简到繁、由易到难、由少到多、由局部到整体这样一条轨迹逐步发展完善起来的。

### 二、体育手段的分类

体育手段的分类是指按照一定的分类原则，把体育手段的内容分为不同类别的思维方法。科学的分类有助于体育手段的规范化、系统化，从而促进体育科学理论的发展和完善。

体育手段的内容很多，分类也比较复杂，有时既要依据分类标准，又要考虑尊重历史习惯等。目前，常用的分类办法有按体育手段的直观特征分类和按体育手段的不同目的分类等。

### **(一) 按体育手段的直观特征分类**

可分为活动性游戏、田径运动、体操运动、水上运动、球类运动、重竞技运动、冬季运动、武术、民间体育活动等。

### **(二) 按体育手段所要达到的不同目的分类**

可分为健身类手段、健心类手段、医疗康复类手段、职业技能训练类手段、运动竞技能力训练与竞赛类项目。

#### **1. 健身类手段**

这类内容很多，一般形式简单、动作轻缓、强度较小、大多易于开展锻炼，且可因人、因时、因地而选择进行。例如，健身走、健身跑、一般发展身体的练习、广播体操、生产操、一般性武术等。

#### **2. 健心类手段**

这类项目主要包括那些通过身体活动，以获得精神上的欢乐愉快为目的的娱乐类体育活动和通过身体活动达到锻炼体能、胆量、气魄，满足人类探险求奇的心理需要为宗旨的冒险类体育项目，前者有游戏、钓鱼、台球、高尔夫球等，后者有攀岩、悬崖跳水、徒步或骑车旅行、游渡海峡等。

#### **3. 医疗康复类手段**

这类体育手段主要通过身体活动达到治疗疾病、恢复肢体和器官的功能为目的。常用的手段有徒手或利用器械的医疗体操、太极拳、八段锦、五禽戏、气功、多功能练习器等。

#### **4. 职业技能训练类手段**

这类体育手段大都以提高从事特定职业的有关人员的职业技能为目的，具有鲜明的职业特征。例如，消防人员的爬绳登高楼、携水龙带跑等，还有训练宇航员、潜水员等的体育手段。

#### **5. 运动竞技能力训练与竞赛类手段**

这类手段主要指国际比赛通用的竞技体育项目，以及提高运动员运动竞技能力而采用的一些辅助性练习等。

## 第四节 我国高等学校体育的目的与任务

### 一、高等学校体育的目的

高等学校体育的目的是提高学生体育理论和有关体育卫生知识的水平，使学生正确认识体育的目的意义，掌握科学锻炼身体的方法，积极从事体育活动，增强体质，促进身心全面发展，使学生更好地完成学习任务，毕业后更好地为社会主义建设服务。

### 二、高等学校体育的任务

为实现高等学校体育的目的，其基本任务如下：

#### （一）传授体育基本知识和技能，培养终身参加锻炼的意识和习惯

学校体育通过体育教学及其他形式向学生传授体育基本知识、基本技术和基本技能，使学生认识到体育锻炼的意义，掌握科学锻炼身体的理论和方法，并且科学地运用到实际锻炼中去，以达到增强体质、增进健康的目的。同时还可以养成经常锻炼身体的习惯，以适应终身体育和社会生活、娱乐的需要。

#### （二）促进学生身心健康，提高社会适应能力及预防各种疾病能力

高等学校的学生，身体正处在生长发育的后期，应继续进行身体的全面锻炼，促进身体形态、生理机能、身体素质、心理和人体基本活动能力的发展和提高，并且发展专业所需要的身体素质和基本活动能力，以及对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以适应未来工作和现代生活的需要。

#### （三）提高学生现代化综合素质

学校体育不仅要增强学生的体质，而且要进行共产主义思想教育。体育活动是在学生的实际生活中进行，所以，通过体育活动可以对他们的观点、信念、情感、意志等各种思想品质，有的放矢地进行教育。培养他们高度的组织性和纪律性，以及团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、敢于拼搏、艰苦奋斗等共产主义道德品质。

#### （四）提高运动技术水平

在广泛开展群众性体育活动的基础上，对部分具有一定运动才能的学生，特别是在高考中按国家教委规定招收的高水平运动员，进行专门的运动训练，在增强他们体质的基础上，提高专项运动技术水平，促进高等学校整体运动技术水平的提高。

### 三、实现高等学校体育目的和任务的途径

《学校体育工作条例》规定：“学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体



育训练和体育竞赛。”这是学校体育工作的组织形式，它构成了学校体育工作的整体，为实现学校体育目的服务。

### **(一) 体育课**

体育课是学校体育的基本组织形式，是高等学校教学计划中所规定的必修课程。通过体育课教学，使学生系统地掌握体育知识、技术、技能，增进健康，增强体质。体育教师做到教书育人，不断向学生进行思想品德和意志品质的教育，调动学生锻炼身体的自觉性、积极性，完成体育教学的各项任务。

### **(二) 课外体育活动**

课外体育活动包括早操、课间操、班级体育锻炼、运动队训练和运动竞赛等，它是实现和完成学校体育目的任务的一种主要途径。学生通过课外体育活动，能够巩固体育课教学成果，丰富课余文化生活，满足他们对体育的爱好，充分发展个性和才能，有利于学生身心健康的发展。这对提高学生的运动技术水平，培养学生经常、自觉地参加体育锻炼的良好习惯，有着重要意义。

### **(三) 运动队训练**

运动队训练是学校贯彻普及与提高相结合的一项重要措施，是选拔有体育特长的学生以提高运动成绩为目的的一种专门教育过程。目前，全国部分高校试办高水平运动队，在大学生中培养优秀运动员，为我国体育事业作出了贡献。广泛开展高校运动训练是提高我国运动技术水平的一项具有战略意义的措施。

### **(四) 校内外竞赛**

利用校内外竞赛的杠杆作用，推动体育活动的广泛开展。吸引更多学生积极、自觉地参加体育活动。通过竞赛检查教学效果，培养学生勇敢、顽强、遵守纪律，服从裁判和集体主义等优良品德，对建设社会主义精神文明，丰富和活跃课余文化生活都有重要意义。

# 第二章 体育锻炼与健康

## 第一节 健康与健康教育

### 一、健康的含义及其发展

健康一词最早是由 20 世纪 30 年代健康专家鲍尔和霍尔提出。健康是人们在身体、心理和精神方面都自觉良好，活力充沛的一种状态。1948 年世界卫生组织（WHO）在宪章《阿拉木图宣言》中指出，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。

#### （一）身体健康

指人在生理学方面的健康，即机体完整或功能完善。同时还包括掌握常见健康障碍和疾病的预防和治疗的的基本知识，并能采取合理的预防、治疗和康复手段措施。

#### （二）心理健康

是指人的内心世界丰富而充实，处世态度和谐安宁，与周围的环境保持协调。其中包括两层含义，一是自我人格完整，心理平衡，有较好的自控能力，对自身健康有自知之明，能正确评价自己；二是有正确的人生目标，不断追求和进取，对未来充满信心。

#### （三）社会适应良好

是指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的社会环境变化，能为他人所理解，为社会所接受。行为符合社会身份，能与他人保持正常的人际关系。

1989 年，世界卫生组织又进一步深化了健康的概念，认为健康不仅包括身体健康、心理健康、社会适应良好，还应包括道德健康，从而将人们对健康的认识提高到一个新的阶段。2000 年，世界卫生组织根据健康的新涵义，提出了健康的 10 个标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张。
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条件。
5. 能抵抗一般的感冒和传染病。
6. 体重适当，身体匀称，站立时头、肩、臀的位置协调。
7. 反应敏锐，眼睛明亮，眼睑无炎症。
8. 头发有光泽，无头屑。

9. 牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象。
10. 肌肉和皮肤有弹性，行走轻松自如。

## 二、健康的影响因素

按照世界卫生组织的定义，65岁以前为中年人，65~74岁为青年老年人，75~90岁为老年人，90~120岁为高龄人。那么，人的寿命应是多大岁数呢？根据生物学原理，哺乳动物的寿命是其生长期的5~6倍。人的生长期是用最后一颗牙齿长出来的时间（20~25岁）来计算的，因此人的寿命最短100岁，最长150岁，公认的寿命应该是120岁，这是正常的生物规律。然而现实情况却远非如此，提前得病、提前残疾、提前死亡成为当今社会的普遍现象。1989年世界卫生组织的一项调查表明，人的生活质量是由生活方式、居住环境、生物基因、卫生保健四个方面决定的。

### （一）生活方式

生活方式是指人们长期受一定的社会、风俗、规范、文化、民族、经济，特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。健康最根本、最重要的问题就是生活方式的问题。健康文明的生活方式可以用4句话来概括：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。这4句话是1992年世界卫生组织总结当前世界预防医学的最新成果提出的“维多利亚宣言”——健康4大基石，它能使高血压减少55%，脑卒中减少75%，糖尿病减少50%，肿瘤减少30%，平均寿命延长10年以上。

#### 1. 合理膳食

合理膳食包括掌握必要的营养知识，养成良好的饮食习惯，并能进行科学的食物搭配，以及合理热量的分配。

#### 2. 适量运动

运动锻炼促进健康已是毋庸置疑的事实了，运动能降低某些疾病发病的危险性，运动还是某些疾病最好的康复手段，运动可对心理健康和社会适应产生积极影响。“适量”是关键，也是科学运动。

#### 3. 戒烟限酒

烟草被比喻为是一种慢性自杀剂，因而吸烟被称为“现代的鼠疫”。烟草中含有毒物质20多种。香烟点燃后产生的烟雾中，竟有多达750种以上刺激和毒害细胞的物质。吸烟最直接危害的是肺。据统计，肺癌的发病率与开始吸烟的年龄有直接的关系，如20~26岁开始吸烟者，肺癌的发病率为不吸烟者的10倍；15~19岁以前开始吸烟者为不吸烟者15倍；小于15岁开始吸烟者为不吸烟者的19倍；15岁以前开始吸烟者比25岁开始吸烟者死亡率高55倍。除此之外，吸烟还危害其他的器官组织。

酒的主要成分是酒精（乙醇）。一般啤酒含酒精度为3%~5%；果酒10%~20%；白酒38%~65%。长期酗酒将形成慢性酒精中毒，对人体的危害极大。经常酗酒的人必然会导致智力下降、记忆力减退，严重的甚至会引起酒精中毒。大学生饮酒不仅造成躯体损害，还存

在社会心理的不良影响。

## （二）居住环境

人类健康问题都或多或少与环境有关。环境可以分为自然环境和社

### 1. 自然环境

自然界中的风、阳光、空气、水，以及粮食、蔬菜、动物（鱼、禽、鸟、兽）和有机物、无机物等，都给人以必需的各种各样的营养，以维持人体的生命活动。但是，大自然中也存在着传播危害人体健康的物质，如某些治病的微生物（细菌、病毒）、污染水中的有害成分、污染空气中的一氧化碳等。再如，气候的酷暑严寒，以及空气的湿度、气流、气压的突变，都影响着人体的健康。“环境因素已成为影响我国居民健康和死亡的主要原因之一”，这是2004年6月7日在北京首发的《中国环境与健康报告》中专家们的分析结果。据报告分析，我国因环境污染造成的人体健康损失主要为城市大气污染引起的健康损失——尤其是衰弱性慢性支气管炎；室内空气污染造成的健康损失；高水平铅暴露造成的儿童智力降低，以及对神经系统的损害；水污染——尤其是重金属和有毒物质造成的慢性疾病等。

### 2. 社会环境

社会是人类共同生活的大集体，它包括社会组织结构和社会意识结构。社会是政治、经济、文化、教育等多方面的组合。社会环境直接或间接地影响着人们的身体健康，它们都可能成为有益于或有害于人们健康的原因，如经济是社会进步和社会生活的基础，人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约。大量的调查证明，社会经济状况与人民健康水平成正比。发展中国家和发达国家相比，国民健康水平存在着明显的差距。每年全球低体重出生儿有2200万，其中95%是在发展中国家。

工业建设的同时，带来的废气、噪音、废水、废渣对人类的健康也造成严重的危害，成为当前最重要的社会治理问题。又如，不良的风俗习惯、有害的意识形态，也会对人的健康造成很大的损害。据研究，当前有些多发病、某些精神病、神经官能症等都与不健康的社会环境条件有关。

## 三、大学健康教育的目的及其内容

### （一）大学健康教育的目的

健康教育是指有计划地通过传播和教育等手段，使人们有维护健康的意识、知识、技能和行为的教育活动。通过健康教育可以消除或减少影响健康的不利因素，降低发病率、伤残率，提高人们的生活质量。大学健康教育的对象是以学生为主体，因此，高等学校的健康教育是指在学校有组织、有计划、有系统地对学生进行生理卫生知识、心理卫生知识和青春期卫生知识的教育，促使学生自觉采取有益于健康的行为和生活方式，形成良好的健康意识行为与生活习惯，消除或降低危害健康因素的教育过程。

由健康教育的概念可知，在大学进行健康教育的目的是以“健康第一”的教育思想，通过一系列的健康教育活动，使学生掌握生理、心理、社会的健康知识和方法，提高自我健身