

大学生体质健康 教育教程

主编 张冰



哈尔滨地图出版社

大学生体质健康教育教学

DAXUESHENG TIZHI JIANKANG JIAOYU JIAOCHENG

主 编 张 冰
副主编 张 宇 黄春艳 宋桂琴
主 审 孟繁江
编 委 (按姓氏笔画排列)
王长虹 刘洪福 宋桂琴
张 冰 张 宇 张洪宝
孟繁江 曹 承 黄春艳
晁岳刚 魏跃臣

哈尔滨地图出版社
· 哈尔滨 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生体质健康教育教程/张冰主编. —哈尔滨:
哈尔滨地图出版社, 2005. 12
ISBN 7-80717-231-2

I. 大… II. 张… III. 体育锻炼-高等学校
-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 156847 号

哈尔滨地图出版社出版、发行
(地址:哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编:150086)

哈尔滨庆大印刷厂印刷

开本:850 mm × 1 168 mm 1/32 印张:7.062 5 字数:200 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印数:1 ~ 3 000 定价:10.40 元

前 言

《学生体质健康标准》是《国家体育锻炼标准》的组成部分,是《国家体育锻炼标准》在学校的具体实施,《学生体质健康标准》是促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康的个体评价标准,也是学生毕业的基本条件。

改革开放 20 多年来,随着经济和社会的发展与进步,人民生活水平不断提高,教育事业不断发展,我国学生身体健康水平有了很大提高。与此同时,学生的体质健康方面也存在着不可忽视的问题,学生体质健康现状不容乐观,必须下大力气,积极采取措施,扭转学生体质健康状况下滑的趋势。针对这个问题,本书作者总结 10 年来《大学生合格标准》的实施情况,特编写《学生体质健康教程》,以使学校和广大学生以及家长能够及时了解学生的健康水平,督促学生积极参加体育锻炼,上好体育课;养成良好的锻炼习惯,进而全面增进学生的体质健康水平,使学生拥有健康的体魄和健全的人格,将“健康第一”的指导思想落到实处,充分发挥学校体育在素质教育中的作用,培养具有正确的体育意识和健康的生活方式的高素质人才,使学校体育在促进国民健康方面起到应有的作用。

《学生体质健康教程》共有十一章,全书结合医学知识,运用体育运动规律,阐述了《学生体质健康标准》实施的意义,以及在体育与健康课教学、课外体活等方面加强对学生进行《学生体质健康标准》的宣传和教育,我们从大学生生理、心理、思想文化等多角度对大学生的健康问题进行了综合考虑,把解决大学生健康和实践问题作为出发点,突出教材的针对性、指导性、先进性和实用性。强调以生理学和心理学为依据,正确掌握测试方法以及各个项目的练习方法,预防运动损伤,养成自觉锻炼的习惯。我们相信,通过本书的学习,对使大学生全

面认识健康的内涵与重要性,将知识、技能有机结合起来,并学会运用这种能力去塑造健康的大学生活,对大学生今后体育教学和训练及自我锻炼具有一定的指导意义。

本书由张冰、张宇、黄春艳、宋桂琴组稿;张冰为主编,张宇、黄春艳、宋桂琴为副主编。具体分工如下:第一、四、九、十一章由张冰编写;第五、七、十章由张宇编写;第二、三、六、八章由黄春艳编写。

在编写过程中我们得到了学校领导、教务处、教材科及兄弟院校的大力支持,体育教学部孟繁江教授担任主审,在此表示诚挚的感谢。

由于我们编写人员的水平有限,错漏之处在所难免,真诚欢迎广大读者和专家批评指正!

编 者

2005 年 10 月

目 录

第一章 学生体质健康标准	1
第一节 学生体质健康标准	1
第二节 《学生体质健康标准》实施办法	3
第三节 《学生体质健康标准》各项评分表	6
第二章 实施《学生体质健康标准》的重要意义	19
第一节 我国现阶段学生体质健康状况	19
第二节 我国现行学生体质评价制度	21
第三节 学生体质健康全面测试和评价方法	25
第三章 实施《学生体质健康标准》的组织与领导	30
第四章 《学生体质健康标准》测试的操作方法及指标分析	41
第一节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	41
第二节 《学生体质健康标准》指标分析	45
第五章 测试仪器的使用与保养	49
第六章 学生体质健康标准管理软件的功能与使用	72
第七章 大学生身体锻炼方法	89
第一节 《学生体质健康标准》主要项目锻炼和练习方法	89
第二节 大学生身体形态锻炼	97
第三节 大学生身体机能锻炼方法	105
第四节 身体素质锻炼方法	110
第八章 健身运动中的心理调节	114
第一节 大学生心理健康	114
第二节 健身运动中的情感和意志品质	122
第三节 健身运动竞赛中的心理状态调节	133
第九章 健身运动的生理学基础	141

第一节	健身运动中常见的生理反应及处理·····	141
第二节	大学生的生理特点与健身·····	152
第三节	健身运动对中枢神经系统的影响·····	158
第四节	健身运动时的能量供应·····	160
第五节	健身运动中运动性疲劳及其恢复过程·····	170
第六节	准备活动与整理活动的生理依据·····	183
第十章	合理膳食·····	187
第十一章	性与健康·····	197
第一节	健康含义·····	197
第二节	大学生的性问题·····	200
第三节	大学生的性心理·····	204
第四节	性伦理道德与性观念·····	206
第五节	性传播疾病·····	210
参考文献	·····	219

第一章 学生体质健康标准

第一节 学生体质健康标准

为了贯彻《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》提出的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精神,促进学生积极参加体育锻炼,养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平,特制定《学生体质健康标准(试行方案)》。本《学生体质健康标准》适用于中等职业学校和普通高等学校的在校学生。《学生体质健康标准》从身体形态、身体机能和身体素质等方面综合评定学生的体质健康状况。《学生体质健康标准》按百分制记分,主要内容包括:身高标准体重(满分15分);肺活量体重指数(满分15分);50 m跑、立定跳远(满分30分);台阶试验、1 000 m跑(男)、800 m跑(女)(满分20分);坐位体前屈、仰卧起坐(女)、握力体重指数(满分20分)。

一、《标准》的测试项目

初中以上各年级(含大学)测试项目为6项,其中身高、体重、肺活量为必测项目,选测项目为3项:从50 m跑、立定跳远中选测一项;男生从台阶试验、1 000 m跑中选测一项,女生从台阶试验、800 m跑中选测一项;男生从坐位体前屈、握力中选测一项,女生从坐位体前屈、仰卧起坐和握力中选测一项。

二、测试与评分标准

《学生体质健康标准》中的选测项目由各地(市)级教育行政部门在测试前随机确定。考虑到城乡的不同情况,《学生体质健康标准》中

的台阶试验项目农村学校可选测相应项目,城市学校统一进行台阶试验测试。《学生体质健康标准》中的各项评分标准见表 1-1 及附表 1 至附表 4。

表 1-1 学生体质健康标准(试行方案)的评价指标和得分

年 级	评 价 指 标	得 分
大 学	身高标准体重	15
	台阶试验、1 000 m 跑(男)、800 m 跑(女)	20
	肺活量体重指数	15
	50 m 跑、立定跳远	30
	坐位体前屈、仰卧起坐(女)、握力体重指数	20

三、奖励与降低分数的办法

1. 属下列情况之一者,奖励 3~5 分

(1)早操、课间操和课外体育锻炼出勤率达到 98% 以上,并认真锻炼者。

(2)获等级运动员称号者。

(3)参加校运动会及市级以上体育竞赛获名次者。

(4)学生体育干部在组织各项体育活动中,工作认真负责者。

2. 对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤,一年累计超过应出勤次数的 1/10 或因病、事假缺勤,一学年累计超过 1/3 者,其《标准》成绩应记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为 59 分。

四、等级评定与登记

测试项目的得分之和为《标准》的最后得分,根据最后得分评定等级:86 分以上为优秀,76~85 分为良好,60~75 分为及格,59 分及以下为不及格。每学年评定一次成绩并记入学生体质健康标准登记卡片,达到《标准》良好成绩者,方可评为“三好”学生并获奖学金,达到《标准》优秀成绩者,方可获学分。学生毕业年级的等级评定,按毕业当年的成绩和其他学年平均成绩(各占 50%)之和评定。

第二节 《学生体质健康标准》实施办法

1.《学生体质健康标准》以下简称《标准》是对每个大学生接受体育状况进行检验的具体尺度,是促进学生体质健康发展,激励学生积极进行身体锻炼的教育手段,是学生体质健康个体评价的标准,也是学生毕业的基本条件。

2.《标准》的实施工作在教育部、国家体育总局的领导下,由各级教育行政部门管理、体育行政部门指导。《标准》由学校负责组织实施。各学校、各地教育行政部门应按照教育部、国家体育总局的统一部署和要求,采集、汇总、上报《标准》的有关数据。

3.本《标准》适用于2002届以后学生,其他年级继续实行《大学生合格标准》。

4.《标准》应在校(院)长领导下,由教务处、体育教学部(体育组)、校医院(医务室)、学生工作部、辅导员(班主任)协同配合,共同组织实施,其职责是:教务处负责学籍管理及考试安排;体育教学部(体育组)负责学生身体素质的测试和评定成绩;校医院(医务室)负责学生身体形态、身体机能的测试;学生工作部负责组织辅导员(班主任)记载学生的早操、间操、课外体育活动的出勤情况和评定成绩。各项成绩,由体育教学部(体育组)汇总并按照《标准》的要求评定等级,记入《学生体质健康标准登记卡片》。

5.学生达到《标准》良好等级以上者,方可评为三好学生,获奖学金,达到优秀成绩者方可获学分,对《标准》测试成绩不及格者,在本学年度准予补考一次,补考仍不及格,则学年评定成绩不及格。学生毕业时《标准》成绩达到60分为及格,准予毕业。《标准》成绩不及格者,高等学校按肄业处理。

6.有体育课的年级《学生体质健康标准》成绩,占体育课成绩的20%,具体评分见表1-2。

7. 对体育课、早操、课间操、课外体育锻炼无故缺勤,一年累计超过1/3者,其《标准》成绩应记为不及格,该学年《标准》成绩最高记为59分。

8. 因病或残疾学生,可向学校递交免于执行《标准》的申请,经医生证明,体育教学部(体育部)核准后,可以免于执行《标准》所填表格(表1-3)存入学生档案。

表1-2 学生体质健康标准(试行方案)登记卡(大学)

省(自治区、直辖市)		地(市、区、盟)		县(旗)		
学校		班级		学号	IC卡号	
姓名		性别		民族	出生年月	

年 级 项目	一年级	二年级	三年级	四年级
身高				
体重				
台阶试验*				
1 000 m跑(男)*				
800 m跑(女)*				
肺活量				
50 m跑*				
立定跳远*				
坐位体前屈*				
仰卧起坐(女)*				
握力*				
学年得分				
评价等级				
体育教师签字				
班主任签字				

注:1.带*号为选测项目,根据《标准》的要求进行选测。

2.评价等级栏内按照“优秀”、“良好”、“及格”、“不及格”填写。

学校公章:

第一章 学生体质健康标准

表 1-3 免于执行体质健康标准(试行方案)申请表

姓名		性别		出生年月	
班级		家长签字			
原因					
医院证明					
班主任签字		体育教师签字			
学校审批意见					

注:本表一式二份,一份放入学生档案,一份报上级教育主管部门备案。高等学校家长签字栏可由学生本人签。

9.《学生体质健康标准登记卡片》,学生毕业时要放入本人档案。

10.各地教育、体育行政部门对本地各级各类学校实施《标准》的情况,要认真检查监督,对实行《标准》成绩显著的学校和个人,给予表彰奖励,对弄虚作假者,徇私舞弊者,给予批评教育,情节严重者,给予行政处分。

11.各级各类学校在试行本《标准》时,《大学生体育合格标准》即不再施行,与此同时,《标准》成绩即作为《国家体育锻炼标准》达标成绩。

12.为使《标准》的实施更加科学合理,简便易行,各校(院)要逐步使用电子仪器,使用计算机,力求管理现代化、科学化。

13.《学生体质健康标准登记卡片》由学校按照国家教委的统一规范印制。

14.关于素质测试的几点说明。为保证素质测试的质量,使受试者充分发挥其素质水平和潜力,测试前,做好思想动员,讲明重要意义,充分调动积极性,测验中尽量减少技术误差是十分重要的。因此,特作如下说明:

(1)素质测试的各项成绩,均可作为体育课考核和学生体质锻炼

标准的正式成绩。

(2) 素质测试前,应让受试者做好充分的准备活动。

(3) 各项素质指标测试的顺序应事先安排好,耐力项目应放在最后进行。

(4) 不得利用测试结果拉评比竞赛,杜绝浮夸和弄虚作假等不正之风。

(5) 标准秒表的选定,以中央台的标准时间为准,每小时误差不超过 0.3 s。测试用表与标准表每分钟误差不得超过 0.2 s。

(6) 测试台阶试验时,检验人员应向受试者提示,没跟上节拍次数,超过 3 次立即停止测试。

第三节 《学生体质健康标准》各项评分表

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,以“学校教育、健康第一”为指导思想,认真总结过去 10 年中执行《大学生体育合格标准》测试情况,以及评定成绩,具体评分见附表。

编写:张冰

附表 1(1) 大学男生身高标准体重(体重单位:kg)

身高(cm)	营养不良		较轻体重		正常体重		超重		肥胖	
	7分		9分		15分		9分		7分	
140.0~140.9	<32.1		32.1~40.3		40.4~46.3		46.4~48.3		>=48.4	
141.0~141.9	<32.4		32.4~40.7		40.8~47.0		47.1~49.1		>=49.2	
142.0~142.9	<32.8		32.8~41.2		41.3~47.7		47.8~49.8		>=49.9	
143.0~143.9	<33.3		33.3~41.7		41.8~48.2		48.3~50.3		>=50.4	
144.0~144.9	<33.6		33.6~42.2		42.3~48.8		48.9~51.0		>=51.1	
145.0~145.9	<34.0		34.0~42.7		42.8~49.5		49.6~51.7		>=51.8	
146.0~146.9	<34.4		34.4~43.3		43.4~50.1		50.2~52.3		>=52.4	
147.0~147.9	<35.0		35.0~43.9		44.0~50.8		50.9~53.1		>=53.2	
148.0~148.9	<35.6		35.6~44.5		44.6~51.4		51.5~53.7		>=53.8	
149.0~149.9	<36.2		36.2~45.1		45.2~52.2		52.3~54.5		>=54.6	
150.0~150.9	<36.7		36.7~45.7		45.8~52.8		52.9~55.1		>=55.2	
151.0~151.9	<37.3		37.3~46.2		46.3~53.4		53.5~55.8		>=55.9	
152.0~152.9	<37.7		37.7~46.8		46.9~54.0		54.1~56.4		>=56.5	

附表 1(2) 大学男生身高标准体重(体重单位:kg)

身高(cm)	营养不良			较轻体重		正常体重		超重		肥胖	
	7 分			9 分		15 分		9 分		7 分	
153.0 ~ 153.9	<38.2			38.2 ~ 47.4		47.5 ~ 54.6		54.7 ~ 57.0		> =57.1	
154.0 ~ 154.9	<38.9			38.9 ~ 48.1		48.2 ~ 55.3		55.4 ~ 57.7		> =57.8	
155.0 ~ 155.9	<39.6			39.6 ~ 48.8		48.9 ~ 56.0		56.1 ~ 58.4		> =58.5	
156.0 ~ 156.9	<40.4			40.4 ~ 49.6		49.7 ~ 57.0		57.1 ~ 59.4		> =59.5	
157.0 ~ 157.9	<41.0			41.0 ~ 50.3		50.4 ~ 57.7		57.8 ~ 60.1		> =60.2	
158.0 ~ 158.9	<41.7			41.7 ~ 51.0		51.1 ~ 58.5		58.6 ~ 61.0		> =61.1	
159.0 ~ 159.9	<42.4			42.4 ~ 51.7		51.8 ~ 59.2		59.3 ~ 61.7		> =61.8	
160.0 ~ 160.9	<43.1			43.1 ~ 52.5		52.6 ~ 60.0		60.1 ~ 62.5		> =62.6	
161.0 ~ 161.9	<43.8			43.8 ~ 53.3		53.4 ~ 60.8		60.9 ~ 63.3		> =63.4	
162.0 ~ 162.9	<44.5			44.5 ~ 54.0		54.1 ~ 61.5		61.6 ~ 64.0		> =64.1	
163.0 ~ 163.9	<45.3			45.3 ~ 54.8		54.9 ~ 62.5		62.6 ~ 65.0		> =65.1	
164.0 ~ 164.9	<45.9			45.9 ~ 55.5		55.6 ~ 63.2		63.3 ~ 65.7		> =65.8	
165.0 ~ 165.9	<46.5			46.5 ~ 56.3		56.4 ~ 64.0		64.1 ~ 66.5		> =66.6	

附表 1(3) 大学男生身高标准体重(体重单位:kg)

身高 (cm)	营养不良		较轻体重	正常体重		超重	肥胖
	7 分	9 分	9 分	15 分	9 分	7 分	
166.0 ~ 166.9	<47.1	43.1 ~ 57.0	57.1 ~ 64.7	64.8 ~ 67.2	> =67.3		
167.0 ~ 167.9	<48.0	48.0 ~ 57.8	57.9 ~ 65.6	65.7 ~ 68.2	> =68.3		
168.0 ~ 168.9	<48.7	48.7 ~ 58.5	58.6 ~ 66.3	66.4 ~ 68.9	> =69.0		
169.0 ~ 169.9	<49.3	49.3 ~ 59.2	59.3 ~ 67.0	67.1 ~ 69.6	> =69.7		
170.0 ~ 170.9	<50.1	50.1 ~ 60.0	60.1 ~ 67.8	67.9 ~ 70.4	> =70.5		
171.0 ~ 171.9	<50.7	50.7 ~ 60.6	60.7 ~ 68.8	68.9 ~ 71.2	> =71.3		
172.0 ~ 172.9	<51.4	51.4 ~ 61.5	61.6 ~ 69.5	69.6 ~ 72.1	> =72.2		
173.0 ~ 173.9	<52.1	52.1 ~ 62.2	62.3 ~ 70.3	70.4 ~ 73.0	> =73.1		
174.0 ~ 174.9	<52.9	52.9 ~ 63.0	63.1 ~ 71.3	71.4 ~ 74.0	> =74.1		
175.0 ~ 175.9	<53.7	53.7 ~ 63.8	63.9 ~ 72.2	72.3 ~ 75.0	> =75.1		
176.0 ~ 176.9	<54.4	54.4 ~ 64.5	64.6 ~ 73.1	73.2 ~ 75.9	> =76.0		
177.0 ~ 177.9	<55.2	55.2 ~ 65.2	65.3 ~ 73.9	74.0 ~ 76.8	> =76.9		
178.0 ~ 178.9	<55.7	55.7 ~ 66.0	66.1 ~ 74.9	75.0 ~ 77.8	> =77.9		

附表 1(4) 大学男生身高标准体重(体重单位:kg)

身高(cm)	营养不良		较轻体重		正常体重		超重		肥胖	
	7 分		9 分		15 分		9 分		7 分	
179.0 ~ 179.9	<56.4		56.4 ~ 66.7		66.8 ~ 75.7		75.8 ~ 78.7		> = 78.8	
180.0 ~ 180.9	<57.1		57.1 ~ 67.4		67.5 ~ 76.4		76.5 ~ 79.4		> = 79.5	
181.0 ~ 181.9	<57.7		57.7 ~ 68.1		68.2 ~ 77.4		77.5 ~ 80.6		> = 80.7	
182.0 ~ 182.9	<58.5		58.5 ~ 68.9		69.0 ~ 78.5		78.6 ~ 81.7		> = 81.8	
183.0 ~ 183.9	<59.2		59.2 ~ 69.6		69.7 ~ 79.4		79.5 ~ 82.6		> = 82.7	
184.0 ~ 184.9	<60.0		60.0 ~ 70.4		70.5 ~ 80.3		80.4 ~ 83.6		> = 83.7	
185.0 ~ 185.9	<60.8		60.8 ~ 71.2		71.3 ~ 81.3		81.4 ~ 84.6		> = 84.7	
186.0 ~ 186.9	<61.5		61.5 ~ 72.0		72.1 ~ 82.2		82.3 ~ 85.6		> = 85.7	
187.0 ~ 187.9	<62.3		62.3 ~ 72.9		73.0 ~ 83.3		83.4 ~ 86.7		> = 86.8	
188.0 ~ 188.9	<63.0		63.0 ~ 73.7		73.8 ~ 84.2		84.3 ~ 87.7		> = 87.8	
189.0 ~ 189.9	<63.9		63.9 ~ 75.4		74.6 ~ 85.0		86.3 ~ 89.8		> = 88.6	
190.0 ~ 190.9	<64.6		64.6 ~ 75.4		75.5 ~ 86.2		86.3 ~ 89.8		> = 89.9	
191.0 ~ 191.9	<65.5		65.5 ~ 76.3		76.4 ~ 87.1		87.2 ~ 90.7		> = 90.8	