

公共体育课教材

GAOXIAO TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

高校体育与健康教程

刘永峰 赵栩博 练更生 主编

中山大学出版社

公共体育课教材

高校体育与健康教程

主 编：刘永峰 赵栩博 练更生

副主编：高建磊 王奇峰 章要在

主 审：张洪顺

编 委：（以姓氏笔画为序）

王伯超 石宝鸿 刘永光 曲晓光

张洪顺 张学研 张永明 陈 英

欧光强 庞燕群 钟志玲 黄 丹

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

高校体育与健康教程/刘永峰, 赵栩博, 练更生主编. —广州: 中山大学出版社,
2006. 9

公共体育课教材

ISBN 7 - 306 - 02773 - 5

I. 高... II. ①刘... ②赵... ③练... 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 (2006) 第 102176 号

策 划: 陈名港

责任编辑: 文 文

封面设计: 佳 雨

责任校对: 陈彦芸 杨 杰

摄 影: 许旭芒

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

编辑部电话: (020) 84111996, 84113349

发行部电话: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传真: (020) 84036565

印 刷 者: 广东省农垦总局印刷厂

经 销 者: 广东新华发行集团

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 20 印张 487 千字

版次印次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 29.50 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系

前 言

本教材是在贯彻和执行教育部文件《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》的精神：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基础前提，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。”遵照《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》以及教育部和国家体育总局联合颁发的《学生体质健康标准》文件要求，为迎接教育部本科水平评估工作，在认真总结了目前高等院校体育教学现状，广泛参阅了众多优秀教材的基础上，根据我校教学模式的特点编写而成的。《高校体育与健康教程》遵循体育课程建设的客观规律，集体育、健康理论及实践于一体，充分体现了以下的特点：

一、本教材遵循“身心合一”的现代体育教育观，符合现代大学生的身心特点、兴趣爱好，坚持以人为本，力求突破单纯以“增强体质”为中心的传统教学模式。根据“为我所用”的原则，淡化运动技术，对运动技术进行了简化和重组，从而增大了教材的容量，安排了现代体育、生态体育项目，充分体现了现代高校体育的多目标、多功能特征。

二、本教材分体育理论、选项课教学、俱乐部休闲体育教学三个部分。配合了我校大学体育“多形式并存”的体育教学模式的进行，以“必修课”为主体，以“选修课”、“课外体育俱乐部”为辅，满足了现代大学生对体育个性化、多元化、多目标、多层次的需求，为“终身体育”奠定了基础。

三、本教材应用现代教育技术，在教材上图文并茂，并利用网络的优势，创新性地配套网络体育技术学习系统，使学生对体育的学习更加直观和便利，培养了学生对体育的兴趣，有利大学体育教学效果的提高。

四、本教材根据时代的特点，介绍了我校开展较好的“休闲体育”项目，内容有瑜伽、轮滑、街舞、攀岩、跆拳道、毽球、拳击、女子自卫术等。由优秀教师和学生图像示范，相信对读者有良好的示范作用。

本教材由刘永峰、赵栩博、练更生老师主编，高建磊、王奇峰、章要在老师为副主编，张洪顺、曲晓光、黄丹、张学研、张永明、钟志玲、王伯超、刘永光、欧光强、庞燕群、陈英、石宝鸿老师参加了部分章节的编写。全书由刘永峰老师统稿，佛山科学技术学院体育部主任张洪顺教授主审。

本教材在编写过程中，得到出版社和我校教务处领导的大力支持，部分教师和学生为教材的配图做了大量的工作，在此一并表示感谢。

由于编者水平有限，时间仓促，不足之处在所难免，欢迎专家与读者提出宝贵的意见。

动作示范

足球：莫惠宇、陈才金、赖俊元、邱永刚 指导老师：曲晓光、刘永光

网球：林鹏显 指导老师：曲晓光

羽毛球：郭子溟 指导老师：钟志铃

排球：李春成 指导老师：章要在

乒乓球：陈景文、徐宇彬 指导老师：张学研

攀岩：黎冠波 指导老师：王奇峰

毽球：陈润盼 指导老师：庞燕群

跆拳道：刘明杰 指导老师：欧光强

轮滑：廖增全 指导老师：刘永峰

健美操、艺术体操：崔游结 指导老师：赵栩博、陈英

散打、拳击、自卫术：陈宝生、林少儿、黄宝东 指导老师：张洪顺、黄丹

武术：韩兵 指导老师：张永明

太极拳：刘永峰

目 录

第一编 体育理论篇

第一章 体育与健康概念	3
第一节 体育概念简述	3
第二节 健康概念简述	3
第三节 体育与健康的关系	8
第二章 体育锻炼对人体各系统的影响	10
第一节 体育锻炼与神经系统	10
第二节 体育锻炼与骨骼系统	11
第三节 体育锻炼与肌肉系统	12
第四节 体育锻炼与心血管系统	13
第五节 体育锻炼与呼吸系统	14
第六节 体育锻炼与消化系统	15
第三章 体育锻炼与体能	17
第一节 体能的概述	17
第二节 发展速度素质	18
第三节 发展力量素质	19
第四节 发展柔韧素质	21
第五节 发展耐力素质	23
第六节 发展灵敏素质	24
第四章 体育锻炼与心理健康	26
第一节 心理健康概述	26
第二节 体育锻炼促进个体心理健康	28
第三节 影响体育锻炼产生良好心理效应的因素	31
第五章 运动处方的科学应用	34
第一节 运动处方概述	34
第二节 运动处方的原理、制定和内容	36
第六章 运动疲劳的消除	41
第一节 运动疲劳简述	41

第二节 运动疲劳的诊断方法	43
第三节 运动性疲劳的消除措施	45
第七章 运动损伤的预防和康复	50
第一节 运动损伤概述	50
第二节 运动损伤的一般处理与急救	52
第三节 常见运动损伤	55
第八章 体育锻炼与营养	57
第一节 营养概述	57
第二节 体育锻炼与营养	59
第三节 合理膳食习惯的养成	62
第九章 体质的测定及评价	64
第一节 关于体质的概述	64
第二节 体质的测定与评价的意义	65
第三节 体质测定的内容与方法	66
第十章 野外活动的遇险自救	71
第一节 野外活动的装备概述	71
第二节 野外活动的基本常识	72
第三节 野外活动的常见伤害和疾病	75
第十一章 世界重大体育赛事	77
第一节 综合性运动会	77
第二节 足球、篮球、排球	79
第三节 羽毛球、乒乓球、网球	80

第二编 选项体育技能篇

第一章 田径	85
第一节 田径运动技术与练习方法	85
第二节 田径比赛与欣赏	97
第二章 篮球	101
第一节 篮球技术与练习方法	101
第二节 篮球比赛的方法与欣赏	107
第三章 足球	110
第一节 足球技术与练习方法	110
第二节 比赛与欣赏	116



第四章 排球	120
第一节 排球基本技术与练习方法	120
第二节 排球运动基本战术	125
第三节 排球比赛简要规则与比赛欣赏	127
第五章 乒乓球	130
第一节 乒乓球技战术与练习方法	130
第二节 乒乓球比赛与欣赏	140
第六章 羽毛球	143
第一节 羽毛球基本技术与练习方法	143
第二节 羽毛球比赛与欣赏	152
第七章 网球	155
第一节 网球技术与练习方法	155
第二节 网球比赛与欣赏	162
第八章 健美操	165
第一节 健美操技术与练习方法	165
第二节 健美操成套动作	168
第三节 健美操比赛与欣赏	173
第九章 游泳	175
第一节 游泳技术与练习方法	175
第二节 游泳比赛与欣赏	185
第十章 武术	187
第一节 基本技术与练习方法	187
第二节 武术比赛方法及欣赏	194
第十一章 散打	198
第一节 基本技术与练习方法	198
第二节 武术散打竞赛规则	203
第三节 比赛与欣赏	204
第十二章 艺术体操	206
第一节 艺术体操基本技术与练习方法	206
第二节 艺术体操常用器械练习方法与成套技术	209
第三节 艺术体操比赛与欣赏	214

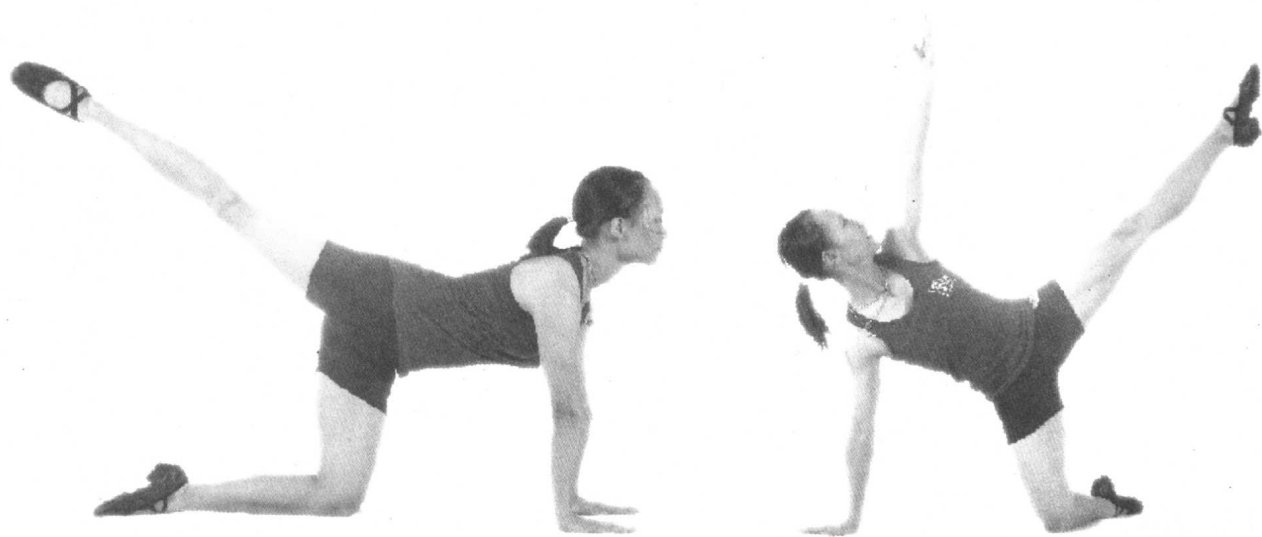
第三编 俱乐部休闲体育篇

第一章 体育舞蹈	217
----------------	-----

第一节 体育舞蹈基本技术与练习方法	217
第二节 体育舞蹈成套技术与练习方法	222
第三节 体育舞蹈比赛与欣赏	223
第二章 瑜伽	224
第一节 瑜伽基本动作与呼吸方法	224
第二节 瑜伽姿势与练习方法	227
第三节 瑜伽套路与练习方法	235
第三章 跆拳道	238
第一节 跆拳道基本技术与练习方法	238
第二节 跆拳道比赛简要规则	245
第四章 轮滑	247
第一节 轮滑基本技术与练习方法	247
第二节 速度轮滑比赛简要规则	254
第五章 拳击	256
第一节 基本技术与练习方法	256
第二节 拳击比赛与欣赏	262
第六章 攀岩	264
第一节 攀岩技术与练习方法	264
第二节 攀岩比赛简要规则	270
第七章 女子防身术	273
第八章 太极与养生保健	279
第一节 养生气功基本功	279
第二节 太极拳	281
第三节 常见病综合保健练习方法	289
第四节 太极拳竞赛简要规则	292
第九章 毽球	293
第一节 毽球的基本技术、战术与练习方法	293
第二节 毽球比赛简要规则	300
第十章 五人制足球	303
第一节 五人制足球基本技、战术与练习方法	303
第二节 五人制足球比赛与欣赏	308
参考文献	311

第一编

体育理论篇



第一章 体育与健康概念

本章引言

概念是对事物理性认识的开始，了解体育和健康两个概念，正确认识体育与健康之间的关系，统一认识，进一步将体育与健康的研究推向深入。

第一节 体育概念简述

环视我们的周围，体育无处不在：每天清晨的早练人群，学校中的体育课，路边的体育彩票销售点，周末的欧洲足球职业联赛，媒体中的体育新闻报道，刘翔、姚明、田亮、小罗纳尔多、奥尼尔等众多国内外体育明星……这些都与体育有关。但如果要真正为体育下个定义，却是一件十分困难的事情。对体育这样一种复杂多样、发展迅猛的社会现象下一个能够反映其本质，被人们普遍接受的定义，无疑是相当困难，但又是十分必要和有意义的。

一般而言，体育有如下两种定义：

体育（广义，体育运动）：以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动，既受一定社会政治、经济的影响和制约，也为社会政治、经济服务。

体育（狭义，身体教育）：通过身体活动，传授锻炼身体的知识、技能、技术，达到增强体质、培养道德和品质的目的。它是有计划的教育过程，是教育的组成部分。

近年来，国内外学者逐步接受了体育总概念（“体育运动”或广义“体育”）的提法。其外延涵盖包括体育教育、竞技体育、社会体育等众多体育形式。

第二节 健康概念简述

一、健康的概念

回溯健康概念的演变历史：从神到人，到人内在的平衡，到人和环境外在的平衡；从单纯生物因素到生物、心理和社会因素的结合；从一时的健康到整个人生的健康；从个人

健康到社会整体健康；从人类健康到人类和环境共同健康。健康的概念在自然—人—社会这个动态的大系统中，用以表示人类生命存在、生命质量、生命价值的范畴。

传统观念认为“无病即健康”。这实际上是单纯的生物学角度的健康观，它机械地将健康与疾病视为因果关系。事实上，人体可能在内部潜伏着病理性缺陷或功能不全，但表面上看却是“健康”的，只有出现症状和体征时才被认为是生病。因此，无病或无症状并不一定意味着健康。

进一步讲，人是自然人和社会人的统一体。在社会生活中，会受到各种社会因素的影响和干扰，人体受其影响会产生紧张、悲哀、恐惧、忧虑、孤独等影响身心健康心理因素。而且，人的许多不良生活方式和行为，如吸烟、酗酒、吸毒、熬夜、饮食不规律、缺乏锻炼等都对人类的健康造成了威胁。只有当这些心理压力、不良生活方式的影响积累到一定程度时，人才会生病；而在此之前，其只是在削弱人体健康水平。可见，无病并非健康。

现代医学的发展也表明，人体是一个完整的系统，人体与自然环境、社会环境也是统一的。它们之间互相制约、互相促进。人类要保持健康的身心，就必须适应和改造环境，主动地认识健康，实现人与社会、人与自然的和谐共处，为人类生存创造一个良好的环境，这是人类对健康的崭新而又十分深刻的认识。在这样的认识指导下，人们对健康的概念、标准日益明确。

世界卫生组织（WHO）在 1978 年国际初级卫生保健大会上所发表的《阿拉木图宣言》中认为：“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。”该宣言还指出：“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。”在 1989 年，世界卫生组织（WHO）又进一步深化健康的概念：健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。

身体健康是指人体生理的健康，如躯体的形态、结构和功能正常，具有生活自理能力；心理健康是指能正确认识自己及周围环境的事和物，表现为人格是完整的、自我感觉良好、情绪稳定、积极向上、有较好的自控能力，保持心理上的平衡；社会适应良好是指一个人的心理活动和行为，能适应复杂的环境变化，并为他人理解和接受；道德健康是指能明辨是非，能按照社会规范的准则约束自己的言行，能为大众的幸福作出贡献。

美利坚大学国家健康中心也提出一个与 WHO 健康定义相似的健康五要素，即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交五个方面都健康，才称得上是完美状态。

WHO 为使健康概念进一步具体化，以丰富和完善其内涵，提出了健康的 10 个标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作。
- (2) 处世乐观，态度积极，勇于承担责任，不挑剔所要做的事情。
- (3) 善于休息，睡眠良好。
- (4) 身体应变能力强，能适应外界的变化。
- (5) 能抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称而挺拔。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷。
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

(9) 头发有光泽无头屑。

(10) 肌肉丰满, 皮肤有弹性。

二、健康的重要性

健康是人类生存和发展的最基本的条件, 是创造社会物质文明和精神文明的基础。健康对于个人而言更是十分宝贵。著名财经小说作家梁凤仪曾说, “健康好比数字 1, 事业、家庭、地位、钱财是 0; 有了 1, 后面的 0 越多, 就越富有。反之, 没有 1, 则一切皆无。”

人类已经跨入 21 世纪, 在充满竞争和挑战的新世纪里, 拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。21 世纪的国际竞争, 是高素质国民和专门人才的竞争。高素质人才指的是德、智、体全面发展的人才。早在 20 世纪 70 年代末期, 联合国教科文组织就提出了新时代人才的三项基本指标, 即“健康的体魄、高尚的道德品质和丰富的科学文化知识”。1999 年 6 月全国第三次工作会议上通过的《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》指出: “健康的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, 使学生掌握基本的运动技能, 养成坚持锻炼身体的良好习惯。确保学生体育课程和课外体育活动时间, 不准挤占体育活动时间和场所。举办多种多样的群众性体育活动, 培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。”

我国高度重视学生的健康状况, 可谓是高瞻远瞩、深思熟虑的。改革开放后, 随着人们生活水平的提高和计划生育政策的推广, 青少年多为独生子女, 娇生惯养、营养充足的同时缺乏体育锻炼, 体质水平和健康状况呈下降趋势, 意志品质和吃苦耐劳精神更是薄弱。

教育部从 2002 年开始, 在北京、内蒙古、辽宁、黑龙江、江苏、福建、河南、湖北、湖南、广东、云南、重庆、甘肃、新疆 14 个省(市、区)建立了全国学生体质健康监测网络, 每两年对我国学生健康状况进行一次监测并发布公告。2004 年进行的第二次监测结果反映中国学生体质发展趋势很不乐观。对 18 万多名 7~22 岁城乡男女学生进行的监测结果显示, 与 2002 年相比, 我国学生在继续“发福”的同时, 爆发力、力量等素质也继续下降, 除反应速度素质的 50 米跑成绩略有提高外, 其余各方面素质自 2000 年以来继续呈下降趋势。反映下肢爆发力的立定跳远水平, 反映腰腹肌力量的仰卧起坐水平, 以及反映肺功能的肺活量这三项监测结果与 2002 年相比, 都只有个别组别略有上升, 绝大部分组别继续呈现不同幅度的下降趋势。超重及肥胖学生的明显增多, 已成为重要的健康问题。2002 年监测结果显示, 7~18 岁的城乡男、女生肥胖比例全部明显上升。2004 年监测结果显示, 60% 左右的年龄组超重及肥胖检出率继续上升, 其中 10~12 岁城市男生肥胖率已达 15.97%。与此同时, 学生视力不良检出率仍然居高不下。小学生三成, 初中生六成, 高中生接近八成, 大学生八成。天津市的调查显示, 该地的学生身体素质甚至已经降到 20 年来的最差水平。

这种状况的持续存在无疑会严重影响我国在 21 世纪的国家竞争力。因此, 树立“健康第一”的指导思想, 既是改革教育现状的客观需要, 也是我国所面临的形势的必然要求。树立“健康第一”的指导思想, 是我国在新世纪教育改革与发展的重要举措。

三、影响健康的因素

人体的健康受多种因素的影响, 这些因素互相渗透、互相影响、共同作用于人体。世界卫生组织经研究提示影响个人健康和寿命有四大因素: 生物学基础占 15%、环境因素占 17%、保健设施占 8% 和生活方式占 60%。归纳这些影响健康的因素, 无外乎可以分为两个方面: 先天因素和后天因素。先天因素主要受父母双方的影响, 个人一般没有可选择的机会, 而影响健康的后天因素则相对较多, 人们可通过种种调整来改变或适应, 从而促进身体健康。

(一) 先天因素

影响人体健康的先天因素主要是指遗传。遗传是自然界多种生物通过一定的生殖方式, 将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。人类遗传研究表明, 人类的细胞内含有的染色体 DNA 是遗传物质的基础, 有遗传意义的 DNA 称为基因。人体的遗传正是通过这些遗传基因不断向后代传递来实现的。目前已经发现有 5000 多种遗传病, 而且发病率高达 20%。人类也正在进行基因工程的跨国合作, 以加快破解基因密码的进程, 从而可以有效地治愈各种遗传疾病。

(二) 后天因素

1. 生活方式因素

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。具体而言, 它是指个人的行为模式, 包括衣、食、住、行, 以及工作、生活、娱乐、社交等等。人类在漫长的发展过程中, 虽然很早就认识到生活方式与健康有关, 但由于危害人类生命的各种传染病一直是人类死亡的主原因, 就忽视了生活方式因素对健康的影响。直到 19 世纪 60 年代以后, 人们才逐步发现生活方式因素在全部死因中的比重越来越大。例如, 1976 年美国年死亡人数中, 50% 与不良生活方式有关。可见, 良好生活方式是人体健康与延年益寿的保证, 不良的生活方式会导致各种疾病, 损害人体的健康与寿命。不良的生活方式是随着人们生活水平提高后, 缺乏自制能力所形成的, 是缺乏自我保健意识的产物。因此, 进行良好的生活方式教育, 戒除暴饮暴食、抽烟酗酒、赌博、纵欲等不良生活行为, 是保证人体健康的重要因素。

2. 环境因素

人类的健康状况离不开生存的环境, 环境对人类健康影响极大, 无论是自然环境还是社会环境, 人类一方面要享受它的成果, 一方面要接受它带来的危害。自然环境包括天然形成的水、空气、土壤、阳光等生存系统, 它养育了人类, 同时自身也随时产生、存在和传播着危害人类健康的各种有害物质。气候、气流、气压的突变, 不仅会影响人类健康, 甚至会给人类带来灾害。进入工业社会, 随着人们对自然环境破坏的加剧, 自然对人类的报复也随之加强。森林被砍伐, 造成水土流失和沙尘暴肆虐; 工厂和汽车废气的排放严重污染了空气; 噪音、强光、辐射等也在不同程度上威胁着人类健康。这些问题的解决有赖于加强环境保护, 重建大自然与人类的生态平衡。

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。在社会



环境中,政治制度的变革、社会经济的发展、文化教育的进步与人类的健康紧密相连。随着人类社会历史的发展,自然环境因素的直接作用逐渐减弱,社会环境因素影响正在增强,社会经济发展水平对人类健康产生了根本的影响。例如,经济发展的同时带来了废水、废气、噪音、废渣,对人类健康危害极大。不良的风俗习惯、有害的意识形态,也有碍人类的健康。社会政治制度又可明显影响经济发展水平对健康程度的影响。因此,人类要健康,就必须坚持不懈地做好改善环境、美化环境、净化环境和优化环境的工作。

3. 心理因素

心理因素对疾病的产生、防治有密切关系,消极心理因素能引起许多疾病,积极的心理状态是保持和增进健康的必要条件。人们在生活中,无时无刻不在接受着来自客观世界的各种刺激,这些刺激不可避免地要引起人的心理活动。情感,就是对来自外界的刺激出现的一种肯定或者否定的心理反应。如产生喜欢、珍爱、欣快和满意,或产生厌恶、愤慨、悲伤和不满等等情感变化。尤其是当生活中出现突发事件或意外挫折时,更会引起情感的急骤变化,使感情上受到伤害、精神上遭到打击、情绪上产生波动。对这些客观条件变化的刺激,如果不能经过心理调节产生新的适应,心理长期处于紧张状态,可使机体免疫机能发生改变,那么这些突发事件就将成为损害健康的危险因素,导致某些身心疾病的发生。大量调查材料证明,丧偶、失子、离婚、失恋等等不幸遭遇,常常引起遭遇者感情和身体上的障碍。据调查统计,丧失最亲近的亲人后,人易患癌症,而且死亡率也比同年龄对照组高7倍;鳏寡老人的死亡率为同年龄组夫妻健在者的2~3倍;离婚者的死亡率为未离婚者的2~10倍。因此,有些研究人员认为“身体健康一个最有说服力的表现是圆满处理情感危机的能力。”也就是对生活事件的打击具有自控能力,当事件袭来时能控制最初的冲动,经过反复权衡再做反应,并通过自我心理调节稳定情绪,保持良好而积极的心境,坚强豁达,乐观坦然,不悲伤消沉,而是正视现实,改变处世方式,尽快地适应变化后的客观状态,保持身心处于健康的境地。总之,心理状态是社会环境与生活环境的反映,是影响健康的重要因素。

4. 医疗服务与健身教育

决定健康的因素十分复杂,保健服务和健康教育是极为重要的因素。医疗卫生服务包括医疗、预防、康复等机构的服务,医疗水平低、误诊漏诊、医务人员量少质差、初级保健网不健全、卫生经费过少且分配不合理、重治轻防、缺少康复机构等等都是严重影响健康的因素。世界卫生组织把卫生保健服务分为初级、二级和三级,实现初级卫生保健是当代世界各国的共同目标。其基本内容是:健康教育、供给符合营养要求的食品、供给安全用水和基本环境卫生设施、妇幼保健和计划生育、开展预防接种、采取适用的治疗方法、提供基本药物。

20世纪70年代,在全世界的卫生保健领域提出了一项新的战略措施,叫做健康教育。它标志着人类保健事业发展到一个新的阶段。健康教育是一种干预措施,目的是通过有组织、有计划、有系统的教育活动,促使人们掌握卫生保健知识,自愿地采取有利于健康的行为,消除或降低危险因素,从而降低发病率和死亡率,提高生命质量。随着医学模式的改变,疾病谱与死亡谱的明显变化,在传染病、寄生虫病仍然存在的情况下,慢性非传染性疾病又逐步成为威胁群众健康的另一个主要原因。这些疾病不是由细菌、病毒引起的,

而是涉及个人行为和生活方式，这就需要发动人人主动参与；又因为致病因素与社会环境相关，这又需要调动全社会的干预和支持。因此，健康教育就成为迎接这种新型“传染病”挑战的一项战略手段。

/// 第三节 体育与健康的关系 ///

影响健康的因素是多方面的，人体是一个相当复杂的系统，其健康的维护有着很大的个性差异。基于这样的认识，我们必须正确认识体育运动与健康的关系，既不能忽视体育运动对健康的积极促进作用，也不能夸大这一积极作用。只有在遗传、自然环境、营养、生活方式等因素的密切联系中，体育运动对健康的促进作用才有可能得到发挥。

传统观点认为，“生命在于运动”或“参加运动有助于增进健康和减少疾病的发生”。不难发现，这一观点是针对“运动不足”提出的。运动原本是作为生命存在的基本状态，生命体存在本来就表现为运动态。我们可以从自然界中各种动物的生活行为中，真切地感受到运动是生命的存在方式。



实践提示

在日常生活中，人们关于健康与运动之间关系的讨论很多，“生命在于静养”、“生命在于运动”等等观点都各有支持者。应该说，这些观点从不同的方面审视了健康与运动的关系，各有可取之处。在实践中，如何通过适宜的运动来增进健康还要依据个人情况，具体问题具体分析。

然而，在现代社会由于政治、经济、社会、文化、科技等各方面的原因，人们的生活方式与以前相比可谓是天壤之别。发达的交通和通讯，为人们开展工作节省了体力，甚至足不出户便可完成各种工作。电脑的出现更是为脑力工作者提供了极大的便利。于是，现代人在各种便利条件下，构建了自己的但又是带有普遍性质的现代生活方式。这种生活方式的一个特点就是运动不足，即作为生命体的自然存在不可或缺的那种本能的运动的日益缺失。这是现代社会所孕育的社会文化这一人类生存环境所带来的违背人类自然本性的恶果，这一恶果已经严重威胁人类的生存健康。在很大意义上说，人类运动不足导致的各种疾病是由于人类处于非自然状态所引起的。因此，“生命在于运动”或“参加运动有助于增进健康和减少疾病的发生”，不过是从运动不足这一非自然状态恢复到生命活动的本真状态而已。

如果说，“生命在于运动”或“参加运动有助于增进健康和减少疾病的发生”对于缺乏运动的人来说，是一种促进健康的重要手段的话，那么，真正意义上的“体育”则只针对那些自身并没有缺失运动的人而言的。这里隐含着这样的认识：生命体并不因为保持了其本真的自然状态而就不患病，人体的健康要在此基础上有意识地维持和促进。因此，在现实生活中，人类要维持健康必须从两方面着手：其一是控制影响人类健康的因素；其二