

新 世 纪 高 职 高 专 规 划 教 材

体育

健康教程

冯喜军 马建成 马宏霞 主编



·河南出版集团

新世纪高职高专规划教材

体育健康教程

主 编 冯喜军 马建成 马宏霞
副主编 马宏斌 王红霞

河南出版集团

图书在版编目(CIP)数据

体育健康教程/冯喜军,马建成等主编. —郑州:中原农民出版社,2006.8
ISBN 7-80641-980-2

I. 体… II. ①冯… ②马… III. ①体育-高等学校:技术学校-教材②健康教育-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(2006)第 085065 号

出版:河南出版集团 中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371—65751257

邮政编码:450002)

发行:全国新华书店

印制:黄委会设计院印刷厂

开本:890mm×1240mm

A5

印张:9.75

字数:244 千字

版次:2006 年 8 月第 1 版

印次:2006 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-980-2/G·129

定价:24.50 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

前言

在全面贯彻“健康第一”指导思想的形势下,高等学校全面推行以“三自主教学”培养终身体育意识为标志的公共体育课教学改革。我们高职高专学校在公共体育的教学改革中,借鉴了高等院校好的成形的经验和模式,不断探索适合我们这类学校的教学模式,经过几年的教改,总结出了一套实用性强的教学模式,编写了一套系列教材,供高职高专学校不同专业学生使用。

本教材是由冯喜军整体构思,根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求,同时针对高职高专学校不同的专业特点而编写的。

《体育健康教程》由十章组成,主要内容有体育健康基础知识、体育健康指标体系、发展学生体育健康素质的方法、发展学生心理和适应能力的拓展训练方法、学生体质健康评价体系、球类运动、健身方案——运动处方范例、实用体育、民族传统体育、休闲体育等。与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上有所突破,有较强的针对性、实用性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的师生教与学,以体育健康课为依托,通过体育活动达到全面提高高职高专学生综合素质的目的。关注学生的身心健康,提高学生生活质量,为学生走向社会、更好服务社会培养健康体魄和终身体育的意识,达到高职高专学校培养目标。

《体育健康教程》由冯喜军、马建成、马宏霞任主编,由马宏斌、

王红霞任副主编。其中冯喜军编写第一章第一、第二节;马建成编写第五章,第六章,第十章第一、第二节;马宏霞编写第四章,第九章;马宏斌编写第一章第三、第四节,第七章,第八章;王红霞编写第二章,第三章,第十章第三至第八节。

本书可作为大学生体育课教材,也可供体育爱好者学习、参考。在编写过程中,参考许多教材和地方特有的运动项目及本地域的人文知识,引用了许多有价值的资料 and 许多高等院校好的教改经验和教学模式,在此向有关作者和曾给我们提供帮助的窦红深表谢意。

由于编者水平有限,难免有不妥之处,恳请专家、同行及广大读者批评指正。

编 者

2006 年 4 月

目 录

第一章 体育健康基础知识	1
第一节 概述.....	1
第二节 健康的各种因素.....	3
第三节 体育活动的健康价值.....	5
第四节 合理膳食与健康.....	8
第二章 体育健康指标体系	11
第一节 体质	11
第二节 体力	13
第三节 心理健康评价	16
第四节 社会适应能力评价	19
第三章 发展学生体育健康素质的方法	24
第一节 发展学生肌肉力量的方法	24
第二节 发展学生运动素质的方法	29
第四章 发展学生心理和适应能力的拓展训练方法	41
第一节 发展学生心理的拓展训练方法	41
第二节 发展学生适应能力的拓展训练方法	60
第五章 学生体质健康评价体系	78
第一节 健康自评测定量表	78
第二节 学生体质健康标准	85



第三节	学生体质健康课评价体系·····	101
第六章	球类运动·····	103
第一节	篮球·····	103
第二节	排球·····	112
第三节	足球·····	118
第四节	乒乓球·····	125
第五节	羽毛球·····	131
第六节	毽球·····	139
第七节	网球·····	142
第七章	健身方案——运动处方范例·····	154
第一节	健身运动处方·····	155
第二节	休闲运动处方·····	159
第三节	保健运动处方·····	163
第四节	康复运动处方·····	167
第五节	心理障碍的自我评价和健康处方·····	171
第八章	实用体育·····	186
第一节	健美操·····	186
第二节	健美运动·····	200
第三节	手球·····	208
第四节	五人制足球·····	210
第五节	静力性的健身运动——普拉提·····	212
第六节	游泳·····	220
第九章	民族传统体育·····	233
第一节	武术操·····	233
第二节	跆拳道·····	236
第三节	女子防身术·····	240
第四节	太极拳·····	247

第十章 休闲体育	279
第一节 跳绳.....	279
第二节 滑旱冰、滑板、呼拉圈.....	281
第三节 飞盘、飞镖	284
第四节 放风筝、荡秋千	287
第五节 攀登爬越.....	289
第六节 负重、角力、拔河.....	294
第七节 郊游与远足.....	297
第八节 冷水浴、空气浴、日光浴.....	299

第一章 体育健康基础知识

迈入新世纪,健康问题成为世界各国普遍关注的热点。1994年在巴拉圭召开的第五届世界体育大会的主题是“大众体育与健康”。大会宣言指出“通过体育活动促进和平、健康,提高生活质量”,还提出“体育为人人,健康为人人”的口号。在我国,党和国家领导人十分重视学生的身心健康问题。1999年6月,党中央和国务院在《深化教育改革,全面推进素质教育》决定中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校要树立健康第一指导思想,切实加强学校体育工作。”由此可见,健康问题已摆在学校教育和学校体育的重要位置。

第一节 概 述

一、体育健康教育的基本概念

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、培养道德和意志品质的目的。它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。

健康教育是当前解决所有卫生问题、推行疾病预防方法和健康风险因素控制措施的基础策略。

健康教育是国民素质教育的重要内容,因而健康教育是学校教育的重要组成部分。

二、体育健康教育的必要性

(一) 体育健康教育的政策依据

在 1990 年 009 号文件中,国家教委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部六部委共同拟订了《学校卫生工作条例》(以下简称《条例》),1990 年 4 月 25 日经国务院批准,1990 年 5 月 28 日国家教委、卫生部联合发布实施。

《条例》规定:“学校应当把体育健康教育纳入教学计划。普通高等学校应当开设体育健康教育选修课或讲座。”

(二) 体育健康教育与素质教育的关系

开展体育健康教育是高校全面素质教育的一个重要方面。有人曾提出“健康地为祖国工作 50 年”的目标。体育健康教育是保障,养成良好的健康行为是根本。

(三) 环境对健康的影响

应充分认识到环境对健康的影响。人的生命从受精卵开始就受到环境影响,如母亲吸烟或被动吸烟、饮酒、营养不良、滥用药物、感染,都可影响胎儿发育和健康。出生后受到社会经济状况、文化、生活方式、卫生服务等环境因素的影响。

(四) 不健康行为的影响

人们有着许多不健康的行为,如吸烟、酗酒、少运动、饮食结构不科学、精神压力大又不知如何释放、睡眠不足、用脑不科学等都影响着学生的健康,实际上不少学生已处于亚健康状态。不良行为和生活方式的日积月累,导致日后疾病的爆发。改革开放 20 多年来,高血压、糖尿病、心血管疾病等慢性病的急剧上升已成为一个严重的公

共卫生问题。国外成功的经验是防治慢性病从青少年抓起,如美国通过 30 年的努力,使心血管疾病的死亡率下降 50%,其中 2/3 是通过改善行为和生活方式取得的。随着生活水平的提高、社会节奏的加快和防治慢性病教育和健康促进工作的滞后,流行病谱发生了显著变化,中国正在重复 20 世纪 50 年代工业国家慢性病急发的历史,如高血压、肥胖症、高血脂、糖尿病、心血管病、癌症、艾滋病等发病明显增加。中国卫生工作观念走偏,重治轻防,慢性病越治越多,医药费 20 年增加了 28 倍,国家、单位不堪重负,有些百姓因病致贫。

(五) 传染性疾病的威胁

传染性疾病如结核、肝炎、痢疾、流行性出血热时时威胁着人们的健康,麻疹、风疹、腮腺炎、猩红热等时有发生。

第二节 健康的各种因素

一、健康的概念

何谓健康?从古到今,人们对其有不同的解释,很多人由于受传统观念和世俗的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。其实,早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”从而对健康的评价从基于医学、生物学的范畴,扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等五方面都健康,

才称得上真正的健康,或称之为完美状态。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无疾病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。生活中偶尔情绪高涨或低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三) 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(四) 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括理解生活基本目的的能力,以及关心和尊重所有生命体的能力。

(五) 社交健康

社交健康指形成与保持和谐的人际关系的能力,此能力能使你在交往中有自信感和安全感,与人友好相处,也会使你少生烦恼,心情舒畅。

健康五个要素相互联系、相互影响。如身体不健康会导致情绪不健康,精神不健康会引起身体、情绪和智力的不健康。只有每一个健康要素都平衡地发展,才称得上处于完美状态。

二、健康的评价

世界卫生组织评价健康的十大准则为:

(1)有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。

(2)处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。

(3)善于休息,睡眠好。

(4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5)能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6)体重适当,身体匀称,站立时头、臂位置协调。

(7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。

(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。

第三节 体育活动的健康价值

体育活动对增进学生身体健康的积极作用已被普遍认识,但体育活动对改善学生心理健康和社会适应能力的作用许多人并不十分清楚。体育活动既是一种身体活动,也是一种心理活动和社会活动,因此,体育活动既能促进学生的身体健康,也能改善学生的心理健康和社会适应能力。

一、体育活动对促进身体健康的作用

(一)体育活动对增强体质中的作用

1. 改善呼吸系统的功能

人在体育锻炼过程中呼吸过程加深,会吸进更多的氧气,排出更多的二氧化碳,从而使得肺活量增大,残气量减少,肺功能增强。经常锻炼的人由于身体适应能力较强,呼吸显得平稳、深沉、匀和,频率也较慢,平均每分钟呼吸6~8次,而不锻炼的人平均每分钟呼吸12~15次。

2. 提高消化系统的功能

体育锻炼会增强体内营养物质的消耗,使整个机体的代谢增强,从而增强食欲。体育锻炼还会促进胃肠蠕动和消化液分泌,改善肝脏、胰腺的功能,从而使整个消化系统的功能得到提高,为人的健康和长寿提供良好的物质保证。

3. 改善神经系统的功能

人的活动是在神经系统支配下协调活动,坚持锻炼的人(特别是中老年人),常表现为机体灵活、耳聪目明、精力充沛,这正是神经系统功能健康的表现。

(二)预防心血管疾病和其他慢性病

1. 降低心血管发病的危险性

心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手。据报道,在美国每死两个人就有一个是心血管病。大量研究表明,参与有规律的体育锻炼可以显著地降低心血管病的形成和发生的危险性。

2. 降低糖尿病发生的危险性

糖尿病的特征之一是人的血糖水平很高,如果病人不加控制,还会引起许多其他健康问题,如视力减弱和肾亏等。有规律的体育锻炼由于能控制血糖水平的提高,从而使个体产生糖尿病的可能性大大减少。

3. 预防骨裂

骨裂由骨质疏松引起,在各个年龄层次的人群中均有发生,老年人(特别是老年女性)群体发生较普遍。研究表明,有规律的体育锻炼可以通过提高骨质密度和骨的强度达到预防骨裂的目的。当然,体育锻炼对于骨质疏松病人也具有积极的治疗作用。

4. 控制体重与改变体型

过分肥胖会影响人的正常生理功能,尤其是容易造成心脏负担加重,寿命缩短。如果一个人的皮下脂肪超过正常标准的 15% ~

25%,那么,他的死亡危险率会增至30%。俗话说:“长练筋长三分,不练肉厚一寸。”由于体育锻炼能减少脂肪,增强肌肉力量,保持关节柔韧性,故可以控制体重,改善体型和外表。

5. 延年益寿

研究表明,有规律的体育锻炼可以延年益寿。有一项持续30年的研究显示,不锻炼的人比经常锻炼的人早逝的可能性为31%。其主要原因在于有规律的体育锻炼可以预防心脏病和癌症的发生。

二、体育活动对改善心理健康的作用

(一)改善情绪状态

情绪状态是衡量心理健康最主要的指标。人生活在错综复杂的社会环境中,经常会产生各种情绪反应,例如忧愁、压抑、紧张等,通过体育活动可以转移个体不愉快的意识、情绪和行为,使人从烦恼和痛苦中摆脱出来。

(二)确立自我概念

自我概念是个体主观上对自己的身体、思想和情感等的整体评价,它是由许多自我认识所组成的,包括“我是什么人”“我主张什么”“我喜欢什么”“我不喜欢什么”,等等。体育活动使人改变自己的身体形象,男生变得强壮有力,女生长得身材匀称,达到了改善身体表象的作用。身体表象是指头脑中形成的身体图像。有许多学生存在着身体表象障碍,这种情况相当普遍,并且随着年龄的增长,这种身体表象障碍就越明显,人群中所占比例也就越高。例如男生较多地对自己的体重感到不满意,而女生则较有可能过高地估计自己的身高,而低估自己的体重。通过适当的体育活动,改善了身体表象,克服了心理上的障碍,达到了身体自尊,这又是现代体育与健康教学要研究的重要课题。

(三)消除心理紧张,促进心理健康

疲劳是一种综合性症状,与人的生理和心理因素有关。学生在

持续紧张的学习所产生的压力下,或是在情绪消极、低沉时,生理上和心理上都会很快地产生疲劳,这种疲劳极易造成神经衰弱。研究表明,经常参加适量的体育活动,对消除疲劳、保持良好的情绪状态有很大的益处。

意志品质指学生的果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强和主动独立等精神。意志品质既是在克服困难的过程中表现出来的,又是在克服困难的过程中培养起来的。由于体育活动具有独特的环境条件,要求学生不断地在活动中克服客观困难(如气候条件的变化、动作难度或意外的障碍等)和主观困难(如胆怯和畏惧、疲劳和运动损伤等),在克服种种困难之中培养良好的意志品质,并能将之迁移到日常生活、学习中。

(四) 治疗心理疾病

体育活动已经被公认是一种良好的治疗疾病的方法。美国的一项调查显示,1 750 名心理医生中,80% 的人认为体育活动是治疗抑郁症的有效手段之一,60% 的人认为应将体育活动作为一种治疗方法来消除焦虑症。

在过去的几十年里,尽管也提出了身心发展的教学目标,但在体育教学中只是把发展学生的心理品质作为一种体育教学的副产品,体育教学的任务一直是发展身体素质或是增强体质。而现代体育教学已经把增进学生的心理健康作为体育课程教学内容的-一个重要组成部分,并且在实际的教学过程中予以贯彻和落实。

第四节 合理膳食与健康

合理膳食是指全面达到营养供给量的膳食,也叫平衡膳食或健康膳食。这种膳食意味着既保证摄食者热能和各种营养素全面达到生理需要量,又在各种营养之间建立一种生理上的平衡。这要求我

们既要了解自己的营养需要,也知道各种食物的营养成分。如果我们每天拿着各种人群膳食营养供给量和各种食物营养成分表,来考虑自己吃什么就太累了,于是就有了膳食指南,来指导我们吃什么和怎么吃,使营养素摄入与机体需要基本保持平衡,既保持健康,又减少与膳食不合理有关的疾病发生。各国都有自己的膳食指南,我国居民的膳食指南包括八个方面。

一、食物多样,谷类为主

人类的食物是多种多样的,各种食物所含的营养成分不完全相同。除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养,平衡膳食必须由多种食物组成,才能满足人体对各种营养素的需要,达到合理营养、促进健康的目的。一般建议每人每天摄取五大类食物:粮谷薯类、动物性食物类、豆及豆制品类、蔬菜水果类、纯热量性食物(如植物油、淀粉、食用糖和酒精类)。

二、多吃蔬菜、水果和薯类

蔬菜与水果含有丰富的维生素、无机盐和膳食纤维。深色蔬菜中维生素含量多于浅色蔬菜和一般水果;水果中的维生素及微量元素不如新鲜蔬菜多,但所含的果糖、柠檬酸、果酸、果胶等物质比蔬菜丰富;薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维、多种维生素和无机盐,我国近年食用较少,应提倡多吃。

三、每天吃奶类、豆类及其制品

我国传统膳食所能提供的钙量普遍较低,平均只有推荐供给量的一半。奶及奶制品的含钙量高且易吸收,是钙的极好来源,并且奶类含有丰富的蛋白质和维生素,应多喝。豆类含有丰富的优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙及维生素 B₁、维生素 B₂、烟酸等,也应多吃。

四、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油

鱼、禽、蛋和瘦肉等动物性食品是优质蛋白质、脂肪、维生素和无机盐的良好来源。动物性蛋白的氨基酸组成更适合人体的需要,而