

高职体育



健康

赵 闯 甘正永 高灼荣 主编 张万祥 主审



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

高职体育 与健康

Gaozhi Tiyu
yu
Jiankang



赵 闯 甘正永 高灼荣 主编
张万祥 主审



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

体育课程既是高职高专学校学生的必修课程,也是对高职生进行素质教育的重要载体。本书在编写上体现了高职体育课程的职教特色,贯彻“健康第一”的指导思想,以落实校园阳光体育运动为出发点,力求推进高职院校的体育工作科学发展,促进学生健康成长。

本书分为体育基本理论、体育实践两篇共 18 章。在总体设计理念上,力求把握时代脉搏,加强体育与职业教育的结合,引导学生积极参加校园阳光体育运动。教材内容丰富,深入浅出,通俗易懂,编写时按通用性、群众性、基础性原则,较好地把握了体育与健康的相互关系。

本书既可以作为高职院校师生的体育课程教材,也可用作体育爱好者的参阅手册,可自行阅读,自主学习,提高自我锻炼的能力与习惯,服务于全民健身活动。

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康 / 赵闯, 甘正永, 高灼荣主编. --
北京: 高等教育出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-04-038416-1

I. ①高… II. ①赵… ②甘… ③高… III. ①体育-
高等职业教育-教材②健康教育-高等职业教育-教材
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第203861号

策划编辑 刘洛克
插图绘制 尹莉

责任编辑 刘洛克
责任校对 刘娟娟

封面设计 李卫青
责任印制 韩刚

版式设计 童丹

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 保定市中国美凯印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 22
字数 540千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版次 2013年9月第1版
印次 2013年9月第1次印刷
定价 29.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 38416-00

《高职体育与健康》编审委员会

主 编

赵 闯（安徽电子信息职业技术学院）

甘正永（安徽水利水电职业技术学院）

高灼荣（安徽医学高等专科学校）

副主编

任远金（铜陵职业技术学院）

胡亚美（安徽邮电职业技术学院）

向玲艳（万博科技职业学院）

汪光胜（安徽医学高等专科学校）

张小田（安徽水利水电职业技术学院）

参 编

石成银（安徽电子信息职业技术学院）

陈炜力（安徽邮电职业技术学院）

方 政（铜陵职业技术学院）

杨 杰（铜陵职业技术学院）

叶江平（铜陵职业技术学院）

徐 辉（安徽医学高等专科学校）

主 审

张万祥（安徽体育运动职业技术学院）

前言

为了适应当前高职院校体育教学的新要求和新形势,落实校园阳光体育运动计划,贯彻“健康第一”的指导思想,体现高职体育课程的职教特色,符合高职高专学生身心发展的规律,反映现代社会及教育、科技发展的趋势,推进高职院校体育工作科学发展,促进学生健康成长,在高等教育出版社的组织下,一批对高职体育课程的教学、科研有着深厚的积淀,了解高职高专学生的身心发展特点,具备丰富的体育教学实践经验和扎实的体育专业理论基础,热爱体育教育事业,了解高职体育教育的现状和改革发展的趋势,熟悉教材编写的一般规律和编写业务,文字表达能力强的同志编写了这部教材。

本教材围绕校园阳光体育运动,突出“健康第一”的指导思想,紧密结合高职院校专业建设,具有以下特色。

第一,贯彻指导思想,把握时代脉搏。

充分体现了“健康第一”这个具有时代特征的指导思想,反映体育学科的最新成果。既考虑到体育学科的科学性,又能针对高职高专学生的接受能力和理解程度,以培养学生的体育与健康意识、能力,全面增进身心健康,养成终身锻炼习惯为主线,注意体育与健康的有机结合,体现“健康第一”和以发展学生能力为本的教育指导思想,并注入了有关健康的新观念、新内容,具有鲜明的时代特征。在教材体系上融入了素质教育和终身教育思想,在内容上以培养学生的锻炼兴趣和锻炼习惯、贴近职业生活为目标。

第二,紧扣高职专业建设,与高职教学模式相吻合。

高职教学模式是以职业活动为导向,以能力为目标,以学生为主体,以素质为基础,以项目为载体,理论和实践一体化的课程体系。作为公共基础课程,体育课程要服务于高职专业建设,以适度、够用为出发点统领体育教材的整体编写思路。

第三,以工作过程为导向,前瞻职业生活。

改变了以往以竞技体育为主线的传统教材编写形式,坚持以工作过程为导向,加强体育与职业教育的结合,编写了必要的理论知识和易行的锻炼健身方法,纳入了简便、实用、颇受学生喜爱的运动项目,构建了全新的教材体系。本教材的内容和方法均针对高职院校学生的身心发展特点和职业特点,并与社会实践、未来职业生涯紧密结合。

第四,结构新颖,形式多样,图文并茂。

根据直观教学的特点,在每一单元和每一运动项目配备了丰富、准确、具体的图示,从而增强了直观性,并选编了行之有效、易于开展、趣味性强的运动项目和练习手段,分散难点,降低难度,易学易练,方法简便,具有观念新、内容丰富多彩、方法简便易学,趣味性、科学性和实用性强的特征,并注重与中职、中学体育教材的衔接,教材结构合理。



第五,引导校园阳光体育运动。

根据运动项目的特点,加强了运动项目相应的专项练习、思考题、校园阳光体育运动探索和相关网站,不仅解决了学生如何练、怎样练的疑惑,还能引导学生按照《国家学生体质健康标准》的要求,积极参加校园阳光体育运动,推进校园体育文化建设。同时,有目的地增加了相关运动竞赛裁判法的知识内容,有利于吸引学生在参与、欣赏体育比赛时进行讨论,寓教于乐,启迪学生思维,调动学生学习的积极性和主动性,有利于体育教学质量的提高,使学生能够掌握终身体育所需的知识与技能。

第六,重视教材的通用性、群众性、基础性。

内容选择涉及范围广,增加了时尚体育章节,适合更多的高职院校学生和广大读者使用。同时,内容丰富,深入浅出,通俗易懂,编写时按通用性、群众性、基础性原则,较好地把握了体育与健康的相互关系,服务于全民健身活动。

第七,重视学生的认知过程和品格塑造。

从教材内容与学习过程入手,发挥主体与主导作用,不仅重视学生的认知过程,更关注学生的情感、态度与价值观的形成,在教学过程中强化情感、态度与价值观因素,并达到与认知的统一。

本书由安徽电子信息职业技术学院赵闯副教授主编,安徽体育运动职业技术学院张万祥副教授主审。编写分工为:安徽邮电职业技术学院胡亚美编写第一章、第六章、第十五章,陈炜力编写第十四章;安徽电子信息职业技术学院赵闯编写第二章、第十七章、第十八章,石成银参与编写第十八章第一节;安徽水利水电职业技术学院甘正永编写第三章、第十一章,张小田编写第十章和第十六章第一节、第二节、第三节、第四节;安徽医学高等专科学校汪光胜编写第四章、第七章,徐辉编写第九章、第十三章;铜陵职业技术学院方政编写第五章,杨杰编写第八章,任远金编写第十二章、第十六章第五节。

本书在编写过程中得到了许多专家、学者和同仁的支持与帮助,同时参考了许多人的研究成果和书籍资料,在此表示深深的感谢。由于编写人员水平所限,不妥之处在所难免,恳请同行和读者批评指正。

编 者

2013年6月

目 录

第一篇 基本理论

第一章 体育与健康概述	3	手段	28
第一节 体育概述	3	第四节 体育锻炼的评价指标	30
第二节 健康概述	7	第四章 校园体育与卫生保健	32
第二章 高校体育教育	13	第一节 体育与卫生保健	32
第一节 高校体育教育的目的与任务	13	第二节 运动损伤的类型、产生原因及其预防	34
第二节 高校体育锻炼与大学生身体健康	14	第三节 校园体育锻炼的运动处方	38
第三节 高校体育锻炼与大学生心理健康	18	第五章 课余运动竞赛与欣赏	41
第三章 校园体育锻炼	22	第一节 课余运动竞赛的目的与意义	41
第一节 体育锻炼的作用与原则	22	第二节 对课余运动竞赛的欣赏	43
第二节 体育锻炼的内容与方法	26	第三节 高校体育运动竞赛的组织与编排	45
第三节 体育锻炼效果的自我监测			

第二篇 实践部分

第六章 田径运动	57	第三节 篮球运动的基本战术	90
第一节 田径运动的定义、分类和意义	57	第四节 篮球运动规则	91
第二节 跑步运动的基本技术与身体练习	59	第八章 排球运动	98
第三节 跳跃运动的基本技术与身体练习	66	第一节 排球运动概述	98
第四节 投掷运动的基本技术与身体练习	71	第二节 排球的基本技术	100
第五节 田径运动规则简介	74	第三节 排球的基本战术	109
第七章 篮球运动	79	第四节 排球的运动规则	113
第一节 篮球运动概述	79	第九章 足球运动	117
第二节 篮球运动的基本技术	81	第一节 足球运动概述	117
		第二节 足球的基本技术	120
		第三节 足球的基本战术	131
		第四节 足球的运动规则	137
		第十章 乒乓球运动	141



第一节 乒乓球运动概述	141	第二节 跆拳道的基本技术	235
第二节 乒乓球运动的基本技术	143	第三节 跆拳道的运动规则	250
第三节 乒乓球运动的基本战术	152	第十五章 瑜伽	258
第四节 乒乓球的运动规则	155	第一节 瑜伽知识简介	258
第十一章 羽毛球运动	158	第二节 瑜伽体位法与练习	261
第一节 羽毛球运动概述	158	第三节 瑜伽练习的注意事项及练习 时间安排	282
第二节 羽毛球的基本技术	161	第四节 瑜伽的健康饮食	283
第三节 羽毛球的基本战术	169	第十六章 健美操与体操运动	285
第四节 羽毛球竞赛规则简介	171	第一节 健美操运动概述	285
第十二章 网球运动	176	第二节 健美操的基本动作和练习	288
第一节 网球运动概述	176	第三节 健美操的组合套路	299
第二节 网球的基本技术	178	第四节 健美操的运动规则	301
第三节 网球的基本战术	186	第五节 体操运动简介	303
第四节 网球的运动规则	189	第十七章 游泳运动	309
第十三章 武术运动	193	第一节 游泳运动概述	309
第一节 武术运动概述	193	第二节 游泳运动的前期准备	313
第二节 武术的基本套路	202	第三节 游泳的基本技术	317
第三节 民族传统体育养生	209	第四节 游泳运动的规则与安全	324
第四节 太极拳	211	第十八章 时尚体育	330
第五节 武术套路的规则	224	第一节 台球	330
第六节 散打运动	226	第二节 攀岩	334
第十四章 跆拳道运动	231	第三节 拓展训练	337
第一节 跆拳道运动概述	231		

参考文献	342
------------	-----

第一篇

基本理论



第一章 体育与健康概述

体育与健康有着紧密的联系。本章主要介绍体育的概念、体育的功能与现代体育观、现代健康观的内涵、亚健康的有关知识等内容,帮助学生正确地认识体育及拓展对健康的认识。

学完本章后,你应该能够:

- 对体育和健康的概念有更深入的了解;自觉树立正确的健康观念和培养好的健康行为。
- 能够重视环境因素,增强维护健康的责任感;能够简单地自测是否“亚健康”。
- 把健康意识融入到自身未来的职业规划中。

第一节 体育概述

学习要求

简述体育的概念,认识体育的功能和现代体育,理解快乐体育。

一、体育的概念

体育一词最早由法国人于17世纪60年代起用,其含义是“身体的教育”。随着社会的发展,尤其是体育运动本身的发展,体育的内涵及外延不断扩大。从当今体育运动发展的特征来看,体育的概念可以从广义和狭义两个方面来阐述。

(一) 广义的体育

体育的广义概念称为体育运动。它是以身体练习为基本手段,以增强体质、提高运动生活技术水平、丰富文化生活为目的的一种有组织、有意识的身体活动和社会活动。它是社会文化教育的组成部分,其发展受一定的社会政治经济制约,也为一定的社会的政治经济服务。

(二) 狭义的体育

体育的狭义概念称为体育教育。它是通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能和技术方法,培养道德和意志品质,并且有计划、有组织的教育过程。它是学校教育的一部分,是培养人全面发展的一个重要手段。



（三）体育的组成

体育一经产生就含有丰富的内容，其发展并不孤立，是人类本身和社会的需要。生产力的发展和提高，科学技术的进步和应用，为体育的发展提供了良好的条件，使体育逐步发展，形成了现代体育。现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三部分组成。

1. 学校体育

学校体育亦称为体育教育，是学校教育的重要组成部分，也是国家体育运动的基础。学校体育是学习和掌握体育知识与技能，发展身体素质，增强体质的教育活动，是培养和塑造人体的过程，对受教育者的生长发育、心理健康、体力与智力的发展，以及良好品质的培养都具有积极的促进作用。

学校体育的实施内容按照不同的层次和不同的教育阶段归入学校总体教育计划，通过体育锻炼和课外体育活动，围绕增强学生体质这个主要任务来实现，它与学校其他教育环节共同构成一个完整的教育过程。

2. 竞技体育

竞技体育亦称为竞技运动，是指在全面发展身体素质的基础上，最大限度地发挥和提高人体在体格体能、心理和运动技能方面的潜力，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练和竞赛活动。其特点是竞争性强、技艺性高，并有严格的规则和场地要求。

由于竞技体育极易吸引观众，又极富感染力和容易传播，在丰富社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望、发展国际交往、增进各国人民友谊等方面，有着特殊而有效的社会教育作用。

3. 社会体育

社会体育亦称为群众体育，是为了休闲娱乐以及发展兴趣爱好、培养审美能力、防病治病、增强体质而进行的身体活动。它的对象主要为一般民众，其组织形式多样，讲求自我教育和锻炼效果。社会体育有时也采用竞赛方式，但不单纯追求竞赛成绩，社会体育作为学校体育的延伸，可使人们的体育生涯得以延伸。

二、体育的功能与现代体育观

（一）体育的功能

体育的功能是体育活动对社会进步和人类发展所产生的特殊作用与影响。随着社会的发展、科技的进步，体育的功能不仅在增强体质和促进物质文明方面进一步被认识、开拓，而且其精神方面、文化方面的价值在实践中也逐渐凸显出来。

1. 体育的健身功能

（1）体育对增强体质、提高身体机能的作用

通过锻炼可使血液循环加快，提高心脏的功能；可以改善大脑的供血状况，使头脑清醒，思维敏捷；可使呼吸肌增强，肺活量增大，肺功能提高；能使肌肉强壮结实，肌红蛋白增多；能使骨骼坚韧，骨密质增厚，骨的抗弯折能力增强；更能提高人的基本活动能力、适应能力和抵抗疾病的能力。

（2）体育对促进心理健康的作用

体育活动可以陶冶情操，塑造心灵，对心理素质的发展也有着明显的作用。实践证明，



通过各种体育锻炼,可以锻炼人的意志品质,催人奋发进取,培养集体观念,加强组织纪律,协调人际关系,提高人的心理调节能力。

2. 体育的教育功能

(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,人类出生后在本能方面不及动物,一些基本的生活技能要靠后天学习获得。因此,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、增强体质的过程,即“育体”的过程。

(2) 体育中的思想品德教育。首先,体育的基本特征是通过奋勇拼搏来超越自我,力争战胜对手。在锻炼或比赛中需克服困难,经受失败和挫折,甚至要忍受痛苦,这个过程对于人生观、世界观正处于发育阶段的青年学生来说是最好的锻炼。因此,体育是对学生进行竞争观念教育和进取精神训练的有效措施。

其次,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过程。

(3) 体育中的心理素质的培养。第一,提高心理应激水平。心理应激是指人体在受到强烈的物理、化学、生物等作用 and 情绪发生变化时,所发生的一系列特殊性的应答性反应。应激水平高可避免一般的刺激对人体的损害,在遇到外界的强烈刺激时,也能保持心理的平衡。长期坚持体育锻炼可以提高锻炼者的心理应激水平,使心理承受能力和健康状况都处在较高的水平。

第二,培养意志。意志品质是指人自觉地确定目标并支配其行动,以实现预定目标的心理过程,包括自觉性、果断性、坚韧性、自制力以及勇敢顽强等精神。意志品质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。因此,不断地克服各种主观困难、客观困难的过程既是锻炼身体的过程,也是培养良好的意志品质的过程。坚强的意志品质有助于人类的生活、学习与工作。

3. 体育的娱乐功能

体育活动不仅给人们以强健的身体,而且还给人以美的享受,使人们消除学习、工作和劳动带来的精神紧张、大脑的疲劳和紊乱的情绪,使之得到积极有益的调节,获得积极性休息,这不仅有利于体力的恢复,也是一种精神享受。体育已成为人们闲暇生活的一个重要组成部分,它极大地丰富了社会文化生活,满足了人们的精神需求。文明社会在时间、财力等方面,为人类的健身娱乐活动提供了越来越优越的条件,文明社会的人类需要娱乐,如同原始社会的人类需要食物一样。因此,要拥有健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼以外,还需热衷于健身娱乐活动的兴趣和情绪。

4. 体育的经济功能

在当今世界的经济领域里,体育已作为一门产业进入市场,并以其独特的魅力和广阔的市场占据经济界,直接为经济服务。

体育集健身、娱乐、休闲、竞赛等为一体的特点,吸引着数以亿计的人们积极主动地从事体育运动和观赏体育竞赛,练习器材、场地设施等产业的发展,通过组织竞赛,出售体育竞赛的电视实况转播权、广告权,以及发售体育竞赛门票、纪念章、纪念币、体育彩票等获得较大的收入,创造了更多的经济价值,解决了众多人口的就业问题。另外,通过国际大型竞赛,吸引世界更多的观众,带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版等行业的发展。体育产业在国



民经济中地位的提升,对推动经济保持增长将发挥越来越大的作用。

5. 体育的政治功能

(1) 为国争光,提高民族、国家的威望和地位。随着竞技体育的发展,竞技场被称为没有硝烟的战场,它向世人充分展示了一个国家的政治、经济、文化水平状况。如果一个国家的体育运动水平居于世界前列,无疑这个国家的国际声望就高。

(2) 改善和促进国家之间的关系。体育能超越语言和社会障碍。通过体育交往可以促进各国人民之间的相互了解,尤其是现代体育运动的国际化,使体育成为国家之间重要的交往手段,运动员被称为“穿着运动衣的外交家”、“和平的使者”等。如20世纪70年代,中美两国乒乓球队互访,打开了两国建交的大门,被世界誉为“小球推动大球”的乒乓外交。

(3) 加强爱国主义教育,增强民族凝聚力。在当代,一次国际体育大赛会使千百万人甚至整个民族、国家沸腾起来,使民族精神得到升华,爱国激情得到激发,为国家的腾飞、民族的昌盛提供了难以比拟的精神力量。例如第23届奥运会,中国人有史以来第一次突破奖牌零的纪录,这在国民心中产生出巨大的冲击波,在国内引起的轰动是空前的。

(二) 现代体育观

1. 树立现代体育观意识

现代社会的体育观,首先是一种与现代社会可持续发展相适应的体育观。一方面,它要求体育成为人类最广泛的社会活动;另一方面,它要求实践行为的终身性,并融生存、享受、发展和需要为一体,使体育对社会发展具有最大的可持续性。现代体育观的形成,是人们不断地完善自我、主动适应社会发展的过程。

2. 体育对现代人的作用

(1) 健康生活的积极方式。体育生活方式是现代社会一种新型、时尚、健康的生活方式。人们往往以体育生活方式作为衡量生活质量的重要标准,同时也把良好的体育生活方式看成衡量文化水平和文明程度的标志。

(2) 现代社会闲暇生活的重要内容。作为闲暇生活的体育组成部分,体育具有自由性、个人性、情感性和群体性的特点。闲暇体育可以不拘形式地通过各种身体活动在充满愉悦与和谐的气氛中达到锻炼身体、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发热情、培养品格、满足精神生活及享受人生乐趣的目的。

(3) 人们社会交往的重要途径。现代生活中的“壁垒”越来越限制人们之间的交流,人们的交往大多只局限于工作圈、生活圈、朋友圈。社会价值观念的扭曲,现代信息技术的运用,“火柴盒”式的居住结构等,都使人们的生活发生了根本性的改变。体育作为现代社会的一种文化形态,可以使人们交流的频率加快,机会增多,使人们的情感相互得到碰撞,还可以使更多的人积聚在一起。体育已成为现代人进行社会交流的重要方式。

(4) 调节情感和缓解社会压力的重要手段。在现代社会,工作和生活节奏加快,人们的精神负荷与心理压力加大,肌肉缺乏运动,营养过剩,导致体重增加,体力下降,肌肉力量减小,出现了“心理压抑综合征”“无气力无感情征”“生活能力下降征”等亚健康状态,体育锻炼可以有效地调节人们的情感,缓解工作和生活带来的压力。人们在体育锻炼和交往过程中,可以愉悦身心,释放情感,放松身体,调节心态等,体育是缓解社会压力的重要手段。



（三）快乐体育

快乐体育是指深层的心理或成功感，是人们在体育运动中体验到参与、理解、掌握以及创新运动的乐趣，从而激发人们参加运动的自觉性和主动性。快乐体育认为，体育教学过程本身就是快乐的、有吸引力的，快乐体育的产生是对传统的师生观、教学观、理解观的变革，其基本内容表现在以下5个方面。

1. 注重学生的主体地位

在体育教学过程中应充分发挥学生的内因作用，即主体作用。兴趣和动机是构成人的人格特征的一个重要组成部分，激发和维持学生的兴趣与动机，是提高教学效果的手段。另外，学生从事体育学习的基础、追求的目标、个性心理、学习的方式等均不相同，教师只有最大限度地适应学生的需要，因材施教，积极地鼓励和引导学生，才能取得良好的教学效果。

2. 建立和谐的师生关系

体育教学是双向、多边、复杂的活动。体育教师在教学过程中发挥主导作用，应该用自己良好的思想品德、丰富的知识、高超的运动技艺以及活泼生动的形象教育和影响学生。学生是学习的主体，其学习目的、态度、动机、积极性、身体状况、兴趣、思维能力和情绪都直接影响教学效果。传统的体育理论认为，师生之间是命令与服从的教与学的关系，教师神情严肃，学生言听计从。快乐体育强调在体育教学过程中师生之间、学生之间都存在着双向信息交流，应建立和谐的师生、生生关系。

3. 追求学生个性的和谐发展

快乐体育认为，促进学生个性的和谐发展是快乐体育思想的根本精神所在。快乐体育教学是促进学生个性的和谐发展，帮助学生更深层地挖掘从事体育运动项目的潜力和参与运动的乐趣的过程，在增强学生体质的基础上，促进所有学生在智力、心理素质、美育和能力诸方面都得到发展。

4. 体育教学活动本身就是快乐的、有吸引力的

体育教学艺术的本质就在于促进学生乐于体育学习。体育教学有别于其他学科的一个明显特点是，体育教学不仅需要教师的讲解，而且需要示范，用具体的技术动作形象地揭示知识，使学生通过“活的形象”、“动的画面”去感知、理解知识，并以此为媒介产生求新的种种渴望。体育教师丰富多样、生动活泼的教学方法，新颖有趣、逻辑性强的教学内容，可以不断地引发学生新的探究活动，从而激发学生更高水平的求知欲。

5. 进行思想品德教育和提高运动技能

体育教学不仅要育体，而且要育心。体育教学可以培养学生具有一定的适应社会要求的个人行为和社会行为，具有符合时代精神的思想品德、文明修养、道德情操等。快乐体育在注重学生的主体地位和发展个性的同时，也要求学生在积极参与体育活动中不断提高运动技能，并培养终身体育的能力和习惯。

第二节 健康概述

学习要求

简述并理解现代健康的意义，认识亚健康，了解防范亚健康的措施。



一、健康的定义

健康是人类生存发展的一个基本要素，没有健康将一事无成。居里夫人有一句名言：“科学的基础是健康的身体。”可见健康对人们来说是多么重要。1948年，世界卫生组织（WHO）的宪章中首先提出了健康的定义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完好状态”。而后，世界卫生组织又在1978年的国际保健大会上重申了健康的含义，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态”。

世界卫生组织在《阿拉木图宣言》中提出了健康的10个标准。

- (1) 有充沛的精力，能从容地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张。
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。
- (3) 应变能力强，能较快地适应外界的各种变化。
- (4) 善于休息，睡眠良好。
- (5) 能抵抗普通感冒和传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称。
- (7) 头发有光泽，头屑少。
- (8) 眼睛明亮，反应敏捷。
- (9) 牙齿清洁，无龋齿。牙龈无出血且颜色正常。
- (10) 肌肉丰富，皮肤富有弹性。

教学之窗

健康概念“五快”

- 吃得快。吃饭时食欲好，能很快地把一顿饭吃完而不挑剔食物，这证明内脏功能正常。
- 睡得快。上床后能很快入睡，且睡得沉，起床后头脑清醒，精神饱满，这说明中枢神经系统兴奋与意志协调良好。
- 便得快。能快速地排完大小便且感觉轻松自如，这说明消化功能良好。
- 说得快。说话流利，语言表达清晰，这表明头脑清楚，思维敏捷，肺功能正常。
- 走得快。行动快速，动作灵敏，充满活力，这表明精力充沛、旺盛。

1989年，世界卫生组织又进一步升华了健康的概念，提出健康应该包括以下几方面：

1. 躯体健康

一般指人体生理的健康，是指躯体的形态结构和功能正常，具有生活自理能力。

2. 心理健康

心理健康是指能正确地认识自己及周围环境的事物，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。

3. 社会适应良好

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。



4. 道德健康

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。

从现在的健康观来看,一个完全健康的人,应该包含以上4个方面。

过去衡量健康只有有无疾病一个尺度,称为“一维健康”,如今有了多个尺度,变成了“多维健康”。健康是人类有史以来的基本要求,健康也是人类永恒的主题。

二、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,互相制约,互相作用。归纳起来主要有以下几方面。

(一) 环境因素

环境因素主要包括致病性微生物、细菌、病毒、真菌、原虫以及社会经济等因素。

(二) 行为生活方式

行为生活方式主要包括营养、风俗、习惯、嗜好(吸烟、酗酒)、交通工具、体育锻炼、精神状态等。

(三) 医疗卫生服务

医疗卫生服务主要包括社会的医疗卫生设施和制度及其利用。

(四) 生物遗传因素

生物遗传因素主要包括从亲代遗传的体形特征、生理特征、代谢类型和行为本能等。

上述4个方面的影响因素相互依存,其中环境因素对健康起着主要影响作用,其次是行为生活方式和医疗卫生服务。生物遗传因素虽占较小的比例,但一旦发生疾病常导致不可逆转的终身伤害。随着21世纪高科技的发展,将大大促进医疗技术水平的提高,因此也将会使疾病谱发生变化。

三、亚健康

经济学家和科学家已向世人发出公告,在当今世界上影响一个地方、一个城市、一个区域乃至一个国家的建设和经济发展的“故障”,已不是机器,而是人类自身,21世纪人类最大的“故障”就是亚健康问题。

(一) 亚健康的含义

亚健康内涵丰富,外延广阔,可以这么说,健康概念的范围有多大,亚健康的涵盖范围就有多大;疾病和病症涉及的领域有多宽,亚健康的涉及范围就有多宽。

亚健康是指健康和疾病两者之间的状态,即肌体内出现某些功能紊乱,但未能影响到行使社会功能,只是在主观上有不适的感觉。亚健康的分类和主要内容可概括为以下4个方面:

1. 躯体亚健康

躯体亚健康主要表现为不明原因或排除疾病原因的身体疲劳、虚脱、周身不适、性功能