

● 普通高等学校《体育与健康》课程用书

陈智勇 韩德才 罗亦可 等 编著



体

育

—
体育与健康

武汉理工大学出版社

普通高等学校《体育与健康》课程用书

体 育

— 体育与健康

陈智勇等 编著

武汉理工大学出版社

· 武汉 ·

(鄂)新登字 13 号

内容摘要

《体育》-体育与健康是为了贯彻全教会精神,贯彻健康第一的指导思想,加强人文素质教育,重新组织力量编写的。全书共分 23 章,它阐述了大学生应具备的健康知识和体育意识,阐述了体育与健康的关系,大学生应加强身体素质、生存和发展的能力及优良的人格修养,介绍了体育的基本概念,体育运动对人体的影响,科学锻炼身体的方法以及运动卫生、保健等知识。然后又分别阐述了田径、健美、武术、游泳、网球、乒乓球、羽毛球、排球、足球、篮球等最基本的技术和方法,并指出了练习时易犯错误的原因和纠正的方法,充分体现了教育和育人为本的特色,健身手段齐全,内容丰富,图文并茂,通俗易懂,便于自学。

本教材为普通高等学校《体育与健康》课程教材,也可供体育教师、业余教练员及体育爱好者参考。

图书在版编目(CIP)数据

体育/陈智勇主编. —武汉:武汉理工大学出版社,2001.6
ISBN 7-5629-0877-X/G 138

I. 体… II. 陈… III. 体育-健身-教材 IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 02187 号

武汉理工大学出版社出版发行
(武昌珞狮路 14 号 邮编 430070)
核工业中南三〇九印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:18.375 字数:492 千字
1996 年 1 月第 1 版 2001 年 6 月第 4 次印刷
印数:17001—27000 定价:19.80 元

体 育 颂

——皮埃尔·德·顾拜旦(法)

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力。你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者,激动不已。你象是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你象高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体,变得高尚还是卑鄙,要看它是被可耻的欲望引向堕落;还是由健康的力量悉心培育。没有匀称协调,更谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使二者和谐统一;可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义,你体现了社会生活中追求不到的公平合理。任何人不可超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘。取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏击。若不为此,敏捷、强健有何用?肌肉发达有何益?我们所说的勇气。不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人耍弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处受着耻辱的纹缢。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

啊,体育,你就是乐趣!想起你,内心充满欢喜,血液循环加剧,思路更加开阔,条理愈加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊,体育,你就是培育人类的沃地。你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体;防病患于未然,使运动员得到启迪,希望后代长得茁壮有力,继往开来,夺取桂冠的胜利。

啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕。你戒告人们遵守规则,发挥人类最大能力而又无损健康的肌体。

啊,体育,你就是和平!你在各民族之间建立愉快的联系。你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年学

会相互尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

按语:《体育颂》在1912年第五届奥运会文艺竞赛中发表,并获金质奖章。作者皮埃尔·德·顾拜旦(1863—1937),是法国历史学家和教育学家,现代奥运会的创始人。当时英国工业革命促进了资本主义的经济、文教、科技的发展,竞技体育在欧洲国家日益兴盛,因此,顾拜旦于1892年积极倡议恢复奥运会,1894年成立了国际奥委会,他被选为第一任主席。1896年在雅典举行了第一届现代奥运会。

《体育颂》从九个方面热情歌颂了体育的本质、健身作用和社会作用,精辟概括了为人类和平、进步的现代奥运精神。学习本文,对培养青年学生体育意识,提高现代人身心素质有承前启后的教育意义。

顾拜旦以一个历史学家的浓厚兴趣,对国际体育活动和古希腊奥林匹克文化进行了研究,继而积极倡导复兴奥林匹克运动会,并为付诸于实现做了不懈的努力,其主要功绩有四:

第一,顾拜旦认为复兴奥运会的先决条件,就是要以团结、友好与和平的精神去指导体育竞赛。

第二,顾拜旦坚持要用现代观念复兴奥运会,即强调它的世界性和业余性,主张定期通过这种大型体育比赛的方式,将世界各国青年聚集一堂,使他们在“公平竞赛”原则下友好相处。

第三,顾拜旦期待通过体现“竞赛世界语”的奥运会模式,消除人际间的误解与偏见,进而达到制止战争,实现“要让世界人民彼此相爱”的目标。

第四,顾拜旦为了实现它的复兴计划,于1892年11月25日,在法国田径协会联合会成立五周年庆祝大会,发表了著名的“复兴奥林匹克”演讲,他充满希望地说:“要愿能同你们在符合现代生活条件的基础上合作,筹备并完成一件有意义的大事,即复兴奥林匹克运动会。”

作者以皮埃尔·德·顾拜旦发表的《体育颂》为本书的序言,藉以隆重纪念该作品发表近90周年,同时激励人们去锻炼、去健身,为国家建设、为人类的发展,健康地工作50年,从而表达作者的心愿。

前 言

科技的竞争、教育的竞争、人才的竞争说到底就是人的素质的竞争,加强文化素质教育,是克服我国教育中人文教育薄弱的的一个有力的和有效的措施。在建国以来的几十年时间里我国教育中被削弱得最严重的是人文教育。由于受原苏联教育模式及计划经济条件下形成的单一专业教育思想影响,高等教育仍存在着重专业轻综合素质,重知识轻实际能力的倾向。专业划分过窄,这使得培养出来的理科学学生缺乏人文社会科学知识,文科学生则缺乏自然科学知识及专业以外的人文社会科学知识。这种倾向直到党的十一届三中全会才开始扭转。教育界基于历史和现实,尤其基于我国社会主义现代化事业对人才素质的要求,呼吁大力加强人文教育,从1995年原国家教委提出要加强大学生素质教育以来,在全国引起广泛的响应。加强大学生文化素质教育,正是这一认知进步所结出的一个重要成果,它正有力而有效地改变着人文教育的薄弱的局面。

体育作为社会文化现象,已逐渐成为人们生活的一部分。体育是文化,文化是从人类在历史发展过程中所创造的物质和精神财富的总和。从文化的角度看,体育不仅使人类的生物能量得以开放和释放,体育还能促进人的发展,使人的身心完美展开,使人的生物性与社会性走向和谐。

根据“素质教育”对新型人材培养的需要,就决不能单纯以“增强体质”和片面追求生物效应为《体育与健康》课程的唯一标准。而是应该以全面发展的观念,同时注重健康体魄与人格的培养,并根据个人条件与特点,强调个性发展,应变能力、生存能力、独立意识、竞争精神及个人价值的全面提高。

根据“健康第一”的指导思想,不仅要纠正以“竞技体育”为中心,片面强调运动技术规范,以及忽视对人的身心与行为健康施加影响的错误倾向,还应重视人类追求和体验文化的价值取向,拓

宽《体育与健康》课程的适用范围,把生存与生活教育也都包括在《体育与健康》目标体系之中。即重视它在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,以及协调体力,发展与品德修养之间的关系,使之有可能为重新挖掘人类赖以生存的原始体力,以及提高生活质量服务。

根据大学科文化的观点,对原体育课进行综合化改革后的《体育与健康》课程,势必要对其内容进行结构性改造,即需要打破以往偏重竞技体育项目的传统格局,充分利用体育多功能的特征与健康多元化内涵的互为一致性,使体育教育与相关的健康教育内容有机结合。

《体育》-体育与健康是陈智勇等同志在武汉理工大学出版社(原武汉工业大学出版社)1997年6月出版的《体育》一书的基础上,根据体育学科的发展和广大学生的需求,重新组织编写的。这次编写力求广泛吸收国内外生理学、心理学、教育学、体育学、健康学以及心理咨询学研究的最新成果,使之更贴近青年学生,更具有知识性、实用性和可读性。

重新修著后的《体育》-体育与健康,由陈智勇、韩德才、罗亦可同志任主编,李勇、刘德松、黄瑞苑,庞群英、彭彦铭、刘少华、刘勇新、吴昌雁任副主编,参加本教材编写的编委还有:夏明、夏清平、吕鉴正、赵一凤、王云平、罗巍、邓毅、刘畅、彭五一等同志。全书由陈智勇、韩德才、罗亦可负责统稿,陈智勇最后修改、定稿。

本书在编写过程中,广泛听取了高校体育专家、教授、教师和大学学生的意见,参引了国内外同仁的论著和研究成果,得到了武汉理工大学出版社的大力支持,在此表示衷心的感谢!

由于我们的水平有限,加之时间仓促,书中不当之处仍在所难免,恳请各位专家及广大读者批评指正,以便修订再版。

编著者

2000年8月于武汉

目 录

第一章 科学健身 健康第一	1
第一节 健康教育的紧迫性和重要性	1
第二节 大学生健康教育的目的和任务	8
第三节 大学生生理与健康	11
第四节 大学生心理与健康	13
第五节 大学生道德与健康	18
第六节 大学生生殖与健康	20
第七节 人生最大的幸福——健康	20
第二章 学习健康知识 增强健身意识	22
第一节 健康的本质	22
第二节 影响大学生健康的若干因素	27
第三章 体育健身概论	39
第一节 现代人“终身体育”意识	39
第二节 体育对人类社会的进步与发展的主要功能	41
第三节 体育在现代生活中的地位	46
第四节 普通高等学校《体育与健康》课程的目标、任务与要求	49
第五节 实现普通高等学校《体育与健康》教育的基本途径与要求	51
第四章 体育健身的原则和方法	56
第一节 概述	56
第二节 体育健身应遵循的基本原则	60
第三节 体育健身的方法	64
第五章 体育健身的科学基础	68
第一节 体育健身的生理学基础	68
第二节 体育健身的心理学基础	79
第三节 影响人体健康诸方面的因素	82
第四节 体育健身对人体产生的积极影响	84
第六章 体育健身的手段	91
第一节 发展身体素质的方法	91
第二节 民族传统健身手段	95

第三节	自然力的健身方法	102
第七章	体育卫生与保健方法学原理	106
第一节	体育健身与卫生	106
第二节	女子青春期的运动卫生与保健方法	108
第三节	体育健身的医务监督与运动处方	109
第四节	体育健身中常见的生理反应	112
第五节	体育健身中常见运动损伤的处理、预防和急救措施	115
第八章	体育健身与营养	124
第一节	人体需要的五大营养素	124
第二节	无机盐和微量元素与健身	133
第三节	运动与合理营养	135
第九章	体育健身效果的测量与评价	139
第一节	测量与评价的作用和指标的选择	139
第二节	形态、机能、身体素质的测量方法	140
第十章	健美操、体育舞蹈、艺术体操运动的健身方法	150
第一节	艺术体操的特点、内容、种类及作用	152
第二节	徒手基本动作与组合范例	153
第三节	韵律健美操简介	165
第四节	国际标准交谊舞(附录)	166
第十一章	乒乓球运动的健身方法	184
第一节	乒乓球的基本技术	185
第二节	乒乓球的基本战术	199
第三节	乒乓球重点规则及裁判法	202
第十二章	羽毛球运动的健身方法	205
第一节	羽毛球的基本技术	206
第二节	羽毛球的基本战术	215
第三节	羽毛球竞赛规则简介	217
第十三章	网球运动的健身方法	223
第一节	网球的基本技术	224
第二节	网球的基本战术	235
第三节	网球竞赛规则简介	237
第十四章	足球运动的健身方法	242

第一节	足球的基本技术	244
第二节	足球的基本战术	263
第三节	足球重点规则及裁判法	266
第十五章	篮球运动的健身方法	272
第一节	篮球的基本技术	274
第二节	篮球的基本战术	297
第三节	篮球重点规则与裁判法	303
第十六章	排球运动的健身方法	318
第一节	排球的基本技术	320
第二节	排球的基本战术	337
第三节	排球重点规则及裁判法	342
第四节	球类项目竞赛制度、编排与成绩计算	348
第十七章	游泳运动的健身方法	357
第一节	蛙泳	359
第二节	自由泳	367
第三节	水上救护与安全知识简介	372
第十八章	健美运动的健身方法	376
第一节	颈部锻炼的方法	377
第二节	臂部锻炼的方法	380
第三节	胸部锻炼的方法	388
第四节	背部锻炼的方法	393
第五节	腹、腰部锻炼的方法	396
第六节	腿部锻炼的方法	397
第七节	健美运动锻炼计划示例	405
第十九章	武术运动的健身方法	408
第一节	武术的基本功和基本动作	408
第二节	初级长拳第一路	413
第三节	初级剑术	425
第四节	简化太极拳	446
第五节	女子防身术简介	466
第六节	散打	469
第二十章	田径运动的健身方法	489

第一节	短 跑	491
第二节	接力跑	502
第三节	中长距离跑	506
第四节	跳 远	513
第五节	跳 高	524
第六节	推铅球	533
第七节	田径运动竞赛基本的编排和裁判方法	541
第二十一章	步行散步的健身方法	557
第一节	步行散步与健康	557
第二节	慢跑与健康	559
第二十二章	台球、保龄球、毽球运动的健身方法	561
第一节	台 球	561
第二节	保龄球	564
第三节	毽 球	564
第二十三章	体育健身的误区	570
主要参考文献		(577)

第一章 科学健身 健康第一

第一节 健康教育的紧迫性和重要性

建国 50 多年,随着生产力的发展,社会的进步,人民生活水平的提高、卫生、医疗条件的不断改善,国民的预期平均寿命达到 70 岁,婴儿死亡率下降为 31.4%;在国际体坛上,中国已是强手如林——再也没有人敢小看中国人。

然而,是不是我国的国民身体素质就令人乐观了呢?

国务院研究室解思忠同志在《国民素质忧思录》一书中提到的有关国民健康素质调查情况,足以引起我们对体育与健康的高度重视。

一、保健意识淡薄

享有中国科学城之誉的北京中关村,是中国科学院科研人员最集中的地方,也是中国最高学府北京大学、清华大学的所在地。

1985 年,国家体委科研所一位研究人员,在对中关村知识分子的健康状况进行了长达一年时间的调查后,公布了这样一组数字:中关村知识分子的平均年龄只有 58.52 岁,在岗的知识分子中,61.08%的人患有各种疾病。这一调查结果曾引起强烈反响,“知识分子英年早逝”在人们的心中投下了一道阴影。

时过十年,还是这位研究人员,还是在中关村,对中国科学院所属七个研究所和北京大学的知识分子的身体状态进行为期数月的调查,发现距调查不到五年的时间去世的知识分子的年龄只有 53.34 岁——远远低于北京市 1990 年统计的 73 岁的人均期望寿命,甚至比十年前那次调查的死亡平均年龄还低了 5.18 岁!与此同时,在岗知识分子中患有各种疾病的人数比例,也由十年前的 61.08%,上升到 70%——高出了约 9 个百分点!于是,舆论界再

次发出“知识分子何时不再英年早逝”的呼声。

据上海市调查,1994年该市死亡的科技人员中,在35至54岁年龄段的中年人,就占了15.6%。

南京大学在1995年元旦前后不到一个月的时间里,有5位在岗的中年骨干教授英年早逝,年纪最小的才43岁。

中国科学院物理所有一个二十多人的研究室,在1996年不到半年时间里三位高科技人才连续因病去世,其中年龄最小的才40岁,最大的也只有五十多岁。

类似的例子,还可以举出很多,没有必要一一列举,因为,1982年的一次全国性调查的结果表明——全国的人均寿命为69岁;其中,知识分子的人均寿命为58.25岁,低于全国人均寿命将近十岁。

为什么在经济、社会发展、人民生活水平不断提高的情况下,一些知识分子的寿命却反而减短、患病率却反而增加呢?

最近,在“知识分子何时不英年早逝”的舆论呼声中,原国家体委的一位负责人率领有关人员,到中国科学院进行调查,令他们感到吃惊的是知识分子极低的保健意识。用一位副研究员的话来说,中国科学院很多中年知识分子的“自我保健意识属于小学水平”。

北京大学有位中年教授,是中国科学院院士、力学与数学家。1994年8月,他在北京主持召开了一个大型力学国际会议,数十名世界著名学者与会,他自己还作了学术报告,会议开得很成功,国际上的同行给予了极高的评价。会议开幕的前几天,他感到非常疲劳,医生要他马上住院,但他依然去忙会议的准备工作,会议结束后,就在准备住院的前一天,他还忙着整理大会材料,一直熬到凌晨三点钟,结果心脏突然发病,十几分钟后便停止了跳动。

前面提到的南京大学那位才活了43岁的教授,是个考古学家,他在日本留学七年,取得博士学位,1992年回国后被聘为教授。短短的两年时间里,他取得了一系列成果,其著作被日本专家称为“划时代的著作”。紧张的工作使他积劳成疾,但他仍然每天在微机上工作十五小时左右,双手抬不起来就贴上伤湿止痛膏,最后

终于累倒，临去世前他还对他妻子说：“我要做的事太多，我不甘心”。一位老教授在参加完他的追悼会后感叹道：“如果他不是这样没日没夜地拼命工作，生活稍稍有节制一点；如果他早一点重视自己病情，那他工作的时间一定会更长，他对社会的贡献也就更大！”

生活中像这样例子实在太多了！

其实，有许多病，只要稍稍注意一下，就可以防范；即便是得了，只要注意治疗保健，就不会影响事业。但有些人就是连这点都做不到，怕耽误时间，不愿意去分那份心思，结果因小失大，以致于产生令人不堪想象的后果。

中国知识分子在做学问上所具有的刻苦精神是传统的，而且堪称世界一流。“头悬梁、锥刺股”至今仍被奉为发愤学习的楷模，这样做的实际效果到底如何，却很少有人去探究。“废寝忘食”这个词，不仅经常被随手拈来，用以形容一个人工作、学习的专注，而且许多人也故意效仿，好像不如此就不能算作是在努力工作和学习。至于，“拼命精神”，那简直就是拼搏的最高境界。殊不知这种透支生命的做法，其实是缺少一种科学的精神，也是保健意识淡薄的表现。长期以来，我们在教育与宣传上都存在一个误区，即有意渲染过分夸大成功者的“拼命精神”；久而久之，便会给人尤其是青少年一种错觉——要想成功，必须拼命！于是，就有了上述那一幕幕的人生悲剧。

二、忽视身体锻炼

“生命在于运动”。适宜的体育运动，是增强体质、防治疾病、保证健康长寿的一个必不可少的手段。对于脑力劳动者，尤其是如此。因为，随着社会的发展和文明的进步，人类越来越远离运动属性时，其生物适应能力和抵抗疾病的能力也越来越低，这种现象在当代的社会中尤为突出，以致人们把许多疾病都称之为“文明病”。而体育，则是唯一能有效战胜这种“文明病”对人类健康造成不利影响的活动，是唯一能最大限度挽留有利于人类健康的动物属性的行为。

要了解我国国民对待体育锻炼的态度，不妨先看看有关研究

部门提供的一组统计数字——

我国城镇企事业单位职工每周只锻炼一天，或几乎不参加体育锻炼的人达 62.9%；

中国农村学校中有 50% 以上未设置体育课，据一些省份的统计，在 1993 年升入中学的学生中，只有 15% 的人身体状况良好；

以北京、辽宁、河南、广东、四川五省市的部分城市 1993 年高考学生体检结果看，体检完全合格率仅占 15%，近 85% 的学生因身体不合格或健康原因导致报考专业受限。

.....

其实，只要稍稍留意一下周围，就不难发现，我们的国民是“不好动”的，而且从来都是把“不动”看作是一种“福分”。尤其是知识分子，本来所从事的主要是脑力劳动，再加上自我保健意识淡薄，活动量就更小。前面提到的前国家体委科研所那位研究人员，在对北京中关村知识分子健康状况进行了十年追踪调查后发现：体育锻炼在知识分子的健康保护中，多是充当治病的方法，而非预防的手段。十年前，至少有 50% 的体育锻炼者是在病后开始锻炼的，一直能坚持锻炼的不足 5%；时过十年，前者比率上升到 61.3%——出于预防需要的自觉锻炼者越来越少。

三、忽视心理健康

根据一项以全国十二万六千大学生为对象的抽样调查，表明 20.23% 的人有心理障碍，主要是学业上的忧虑、人际关系的苦恼和因经济上的攀比引起的心理失衡，以及性和恋爱产生的心理困扰。

天津市曾对五万名大学生进行调查，发现有焦虑、恐怖、抑郁等心理障碍者占 16%；由于心理障碍常常是患者并不自知，故实际比例还要远远超出这个数字。天津市某高校一名数学系新生，在中学时是受人宠敬的“数学尖子”，进入大学后不久，在一次摸底考试中因试题偏难而未能及格，心理上无法承受，竟跳楼身亡；还有一位来自边远农村、家境贫寒的大学生，入学后看到周围许多同学生活条件比自己好，由羡慕到自卑，变得郁郁寡欢、性情孤僻、离群

索居，终于发展为抑郁型精神病而不得不休学。

根据北京十六所大学对在校大学生的调查，因心理疾病休学、退学的人数分别占总的因病休学、退学人数的 37.9% 和 64.4%；清华大学的一项调查报告指出，该校学生因心理疾病死亡的人数，占该校学生死亡人数的一半。

忽视心理健康还表现为对心理健康问题讳疾忌医。

就像身体某一部位感到不舒服需要检查治疗一样，心理上出了问题，也应该通过各种方式，进行检查治疗。然而，就是这样一个简单的道理，国人却普遍难以接受。

中国人习惯把心理疾患与道德品质有问题相关联，认为不宜公开，结果造成国民心理上的“闭关自锁”，把自己的痛苦压抑在心中，不愿流露，以致积郁成疾，酿成悲剧。

为了了解中国人的心理调节模式，专家们设置了自我、知心朋友、家人、同事和社会咨询机构这五种途径，对国民的心理调节方式进行调查。结果发现，中国人的心理调节模式为“以个人为中心的周围边缘型模式”，即主要靠自我和亲密者进行心理调节。当有心理问题时，有 91.6% 的人可能会通过自我来调节，有 89% 的人可能会通过知心朋友来调节，有 84.6% 的人可能会通过家人来调节，最后，才依次为同事和社会咨询机构。另一项调查发现，对于社会咨询机构——相当于检查治疗身体疾病的医院，只有 4.7% 的人表示，在有心理问题时完全可以通过这一途径去调节；还有 34.7% 的人表示，可能会去；绝对不去的占 37.3%；其余的由于不了解，尚存有疑虑。

大学生由于高中阶段学习紧张，医疗条件差，有大部分农村同学的家境不太好，所以，有病不能得到及时治疗，不少人体质差，营养不良是可以想象的。大学生的卫生知识水平也明显与其学历、知识不相称。据报导，江苏某大学 741 名新生有 36.3% 的人就诊时不会叙述病症，更不知有病该看哪一科；有人甚至将高锰酸钾粉直接吞服；有的男大学生就诊时主诉子宫疼痛。据武汉地区对在校 2707 名大学生新生问卷调查，结果反映出卫生知识水平普遍较

低,有 25% 的大学生对青春期知识不知或知之甚少。

根据全国各地高校的资料统计,大学生休学、退学现象有逐年上升的趋势,在众多原因中,健康原因占首位。北京某重点大学资料表明:1978—1988 年因病休学、退学的学生共 128 人,占在校学生人数的 3.22%。根据北京十六所大学的调查,大学生因健康原因辍学人数在 1983 年以后逐年增加,其增长率有的高达 1%。1982 年以前因病辍学的,传染病占第一位,精神疾病占第二位;1982 年以后因精神疾病原因休学的跃居到第一位,每年占因病休学总人数的 40% 左右。

以上指的只是疾病方面,在不良生活方式中,大学生的状况令人同样担忧。大学生吸烟率逐渐上升,1990 后湖北某大学调查新生吸烟率达 13.24%,二年级以上吸烟率达 36.2%,部分女生也以吸烟为时髦。过量饮酒的现象近年也屡见不鲜。男同学喝酒相当普遍,经常有学生因醉酒到校医院急诊。女同学喝酒已不是什么新鲜事。南京某高校就有学生因酗酒中毒,昏迷而导致死亡。

青年学生的健康状况确实不容乐观,不良的生活方式必须加以纠正。我们的大学要培养德、智、体全面发展的人才。德、智、体各有特定的含义和任务,三者是相互联系,相辅相成的统一体,“体育”包含着提高学生健康水平的任务,确保他们有强壮的体魄。

有鉴于此,国家教委和卫生部 1990 年 6 月 1 日颁布了《学校卫生工作条例》,条例中明确提出在大学要开展健康教育的要求。规定“学校应当把健康教育纳入教学计划”,“应当开设健康教育选修课或讲座”。现在,上海、江苏、北京、武汉、广州、山东等全国许多大学已先后开展了大学健康教育,得到了广大师生的欢迎。

建国伊始,毛泽东同志就十分关心体育事业的发展。他认为,体育是关系到 6 亿人民健康的大事,为此,他高瞻远瞩地发出号召:“发展体育运动,增强人民体质”,并明确了新中国体育的性质、方向和任务。他多次祝愿青年们要“身体好、学习好、工作好”,始终把身体好放在首位。他自己身体力行,坚持体育锻炼,为全国人民做出了表率。党的第二代领导集体的核心邓小平同志,同样十分关