

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育 与健康教程



DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主 编 / 何 斌 刘 伟 万德权 龙正印

副主编 / 李建辉 鄢永强 刘 强 卢永雪 付文灿



西南交通大学出版社
[Http://press.swjtu.edu.cn](http://press.swjtu.edu.cn)

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康教程

主 编 何 斌 刘 伟 万德权 龙正印

副主编 李建辉 鄢永强 刘 强

卢永雪 付文灿

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

大学体育与健康教程 / 何斌, 刘伟, 万德权主编.
—成都: 西南交通大学出版社, 2014.6
普通高等教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-5643-3033-0

I. ①大… II. ①何… ②刘… ③万… III. ①体育—
高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV.
①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 082782 号

普通高等教育“十二五”规划教材

大学体育与健康教程

主编 何斌 刘伟 万德权 龙正印

责任编辑	吴明建
封面设计	墨创文化
出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://press.swjtu.edu.cn
印 刷	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	14.5
字 数	378 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版
印 次	2014 年 6 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-3033-0
定 价	29.50 元

图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前言

高等教育的主要任务是为国家培养各方面全面发展的高素质人才,促进经济社会又好又快发展,推动全面建成小康社会,推动社会主义和谐社会建设,推动中华民族的伟大复兴。大学体育课正是以增进大学生身心健康为主要内容的教育课程,是我国高校开设的基本课程之一,与德育、智育、美育等方面课程一起,共同促进大学生的身心健康成长,是大学教育中不可或缺的课程。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。”《学校体育工作条例》明确规定:“普通高等学校的一、二年级必须开设体育课。普通高等学校对三年级以上的学生开设体育选修课。”“体育课是学生毕业、升学考试科目。”这些都充分体现了党和政府对大学体育工作的重视,说明体育课程在教育 and 人才培养工作中具有极其重要的地位和意义,同时也为高校体育课程建设指明了方向。在这一精神指导下,我们编写了具有地域特色的《大学体育与健康教程》一书。

本书分上、下两篇,上篇主要是体育与健康相关的理论,针对体育文化、藏羌民族体育、健康教育知识、大学生生理和心理特征、体育锻炼、体育养生与保健等进行了较全面的论述;下篇是对实践经验的总结,主要介绍相关体育运动项目(田径、体操、球类运动、健身与形体、游泳、民族体育、武术、跆拳道、时尚体育等)的基本技术、战术、动作技巧、套路要领、竞争规则等内容,对大学生科学地进行体育锻炼和体育竞争活动具有指导作用。

本书面向民族地区高校广大学生和体育爱好者,通俗易懂,并附有详细、准确的动作图解,适合高校师生的教与学。未来的身体健康教育绝不是单纯生物本能的运动教育,而是潜移默化地给予教育对象丰富的人文思想熏陶的身体健康教育。我国高等院校体育在贯彻“健康第一”的指导思想下,正向着体育与健康相结合的方向转化。

本书的特点是以科学性、知识性、民族性、教育性和实用性为基本原则,健康教育与素质教育并重,理论引导与实践培训相结合,传承民族文化与现代大学生体育与健康教育时代需求相一致,融课程教学与课外锻炼于一体。本书上篇是对体育和健康理论的阐述,下篇是实践总结的结晶,旨在提高大学生体育文化品位,激发大学生自觉锻炼的兴趣,引导大学生个性化体育发展,培养终生体育锻炼的习惯,以实现体育课内外教学一体化进程。

本书部分章节是阿坝师范高等专科学校校级重点课题(ASA12-05)阶段成果。

全书参与编写人员名单如下(按姓氏笔画排序)。

巴洪冰、王玉霞、王法、邓凤英、刘静霞、米思琪、牟剋蓉、李琪、李家发、李晖艳、李晓斌、张浩、周彦宏、钟顺秋、徐飞、都慧慧、韩明君、谢江涛、覃荣周。

全书上篇由万德权统稿，下篇由何斌统稿，部分图片由本校学生示范。因教学需要，书中引用了一些相关文献中的资料和图片，在此表示感谢。

《大学体育与健康教程》凝集了教材编委会成员的心血，得到许多学者专家的帮助与支持。特别是阿坝师专副校长凌道明教授对这本公共体育课教材（校本教材）的定位与特色提出了很好的意见和建议。在此，我们表示由衷的感谢！

本书编写时间十分仓促，编者水平也有限，不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正，我们将悉心修改、补充与完善。

编者
2014年4月



目 录

上篇 理论篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念与演变	1
第二节 体育的分类与特点	3
第二章 体育与健康	6
第一节 健康与亚健康	6
第二节 大学生体育与身体健康	9
第三节 大学生体育与心理健康	11
第四节 大学生体育与社会健康	16
第三章 藏羌民族传统体育概论	22
第一节 少数民族传统体育的特征与功能	22
第二节 藏羌传统体育形成的因素	25
第三节 藏羌民族传统体育项目分类	27
第四章 体育锻炼	29
第一节 体育锻炼的方法	29
第二节 体育锻炼的效果评价	31
第三节 运动处方	32
第五章 体育卫生保健常识	36
第一节 体育锻炼的一般卫生保健常识	36
第二节 女子体育卫生知识	40
第三节 运动创伤的预防和处理	45
第四节 运动与营养	51
第六章 常见疾病的防治	57

下篇 实践篇

第一章 田 径	64
---------	----



第一节 田径运动简介	64
第二节 径 赛	65
第三节 田 赛	70
第二章 基本体操	75
第一节 队列队形练习	75
第二节 徒手体操	78
第三章 球类运动	81
第一节 篮 球	81
第二节 排 球	88
第三节 足 球	93
第四节 乒乓球	99
第五节 羽毛球	104
第六节 网 球	110
第四章 健身与形体	120
第一节 健美操	120
第二节 啦啦操	127
第三节 排 舞	139
第四节 形体训练	146
第五节 瑜 伽	157
第六节 交谊舞	166
第五章 游 泳	179
第一节 游泳运动简介	179
第二节 游泳基本技术及练习方法	180
第三节 游泳安全卫生常识	185
第四节 游泳救护	187
第六章 少数民族传统体育的竞技项目	190
第一节 板鞋竞速	190
第二节 珍珠球	192
第七章 武 术	200
第一节 武术简介	200
第二节 长 拳	201
第三节 简化太极拳(八式)	204
第四节 女子防身术	207
第八章 跆拳道	209
第一节 跆拳道简介	209
第二节 跆拳道基本格斗技术	209



第三节 跆拳道训练准备工作	215
第九章 时尚体育项目——轮滑	218
第一节 轮滑运动简介	218
第二节 入门轮滑基本技术及练习方法	218
第三节 现代轮滑项目介绍	221
第四节 轮滑装备介绍	222

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与演变

体育这个概念是随着社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词在今天指读作 Physical education, Sport, Sports 等,最初由沃西于 18 世纪 60 年代所使用,其含义是“身体的教育”,随着社会的不时发展,特别是体育理论和体育运动的发现,体育的内涵和外延在不断扩大。

一、“体育”的产生与演变

拉丁希腊、埃及、希腊、印度、佛教等皆为古代教育内容,1762 年,德国杰出的启蒙思想家赫尔巴特在其出版的《普通教育学》一书中,用“体育”一词来描述对受教育者进行身体的养护、训练和训练等身体教育过程。由于此书不假修饰地批判了当时死搬硬套教育,确定世界引起极大反响,因此“体育”迅速而产生与流行于“教育”一词,由此而体育教育也随之开始。在 17、18 世纪中,西方体育中增加了打猎、狩猎、爬山、赛跑、摔跤等项活动,且其地无不一例名也。19 世纪末,德国人 J.C. 瓦特曼开始注意身体训练,简称,统称为“体育”。进入 19 世纪,一方面随着训练形成了现代体育体系,另一方面随着社会发展,另一方面随着社会发展,出现了多样化的运动项目,在学校也开展了除了超早期体育训练的更多训练项目。所以,“体育是以身体活动为手段的教育”这一新观念,于是,古语所定的一脉相承,“体育”和“体育”两个词并存,相互混淆,直到 20 世纪 20 年代才逐渐在世界范围内统称为“体育”。

在我国,“体育”这个词最早见于 1904 年,在清末的《奏请立学部章程中》最早对幼儿教育进行全新教育时说:“健全身体之谓也,体育发其端也。”1902 年(光绪二十九年)9 月清政府颁布《奏请立学部章程》,其中规定以日本学制为蓝本,参照德国学制制定,于 1904 年 1 月公布,即《奏定学堂章程》,通称为“癸卯学制”,被称“壬子学制”。这是中国近代第一个正式施行的学制,该学制对小学至高等学堂均规定设立“体育课”。在 1905 年的《癸卯学制章程草案》上亦提到:“体育功也,以体育发其端,以教育发其真”,因此,“体育”一词迅速而广泛传播。

到 19 世纪,随着中国教育的发展,体育教育也逐渐推广了“体育”一词。清政府由于闭关锁国,直到 19 世纪中叶,美国和欧洲的体育传入我国,清政府才在兴办的“新学堂”中设置了“体育课”。随着西方文化不断传入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了田径、游泳、足球等,许多有识之士提出不能把身体教育仅仅理解为,必须重视全面发展。1923 年,在《壬戌学制草案》中,正式把“体育课”改为“体育科”,从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专业名称。



上篇 理论篇

第一章 体育概述

第一节 体育的概念与演变

体育这个概念是在社会历史发展过程中演变过来的。“体育”一词在今天被译为 Physical-education、Sport、Sports 等,最初由法国于 18 世纪 60 年代所启用,其含义是“身体的教育”。随着社会的不断发展,特别是体育运动和健身运动的发展,体育的内涵及外延在不断扩大。

一、“体育”的产生与演变

在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。1762 年,法国杰出的启蒙思想家卢梭在其出版的《爱弥儿》一书中,用“体育”一词来描述对爱弥儿进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育,而在世界引起很大反响,因此“体育”的最初产生是起源于“教育”一词,由此在世界各国流传开来。在 17~18 世纪中,西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J.C.F.古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目,在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到 20 世纪初才逐渐在世界范围内统称为“体育”。

在我国,“体育”这个词最早见于 1904 年,在湖北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说:“保全体之健旺,体育发达基地。”1903 年(光绪二十九年)7 月清政府命张百熙、荣禄、张之洞以日本学制为蓝本,重新拟订学堂章程,于 1904 年 1 月公布,即《奏定学堂章程》,是年为旧历癸卯年,故称癸卯学制,这是中国近代第一个正式施行的学制。该学制对小学至高等学堂均规定设立“体操科”。在 1905 年的《湖南蒙养院教课说略》上也提到:“体育功夫,体操发达其表,乐歌发达其里。”以后,“体育”一词就逐渐运用开来。

到 19 世纪,世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而清政府由于闭关自守,直到 19 世纪中叶,德国和瑞典的体操传入我国,清政府才在兴办的“洋学堂”中设置了“体操课”。随着西方文化不断涌入我国,学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展,课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了,必须理清概念层次。1923 年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操课”改为“体育课”。从此“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。



二、体育的广义与狭义概念

随着社会的进步和体育事业的不断发展,其目的和内容都大大超出了原来“体育”的范畴,根据体育发展的特点和规律,“体育”一词可分为广义和狭义两种。

体育的广义概念是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。体育的这一定义既说明了它的本质属性,又指出了它的归属范畴,同时也把自身从与其邻近或相似的社会现象中区别出来。但是,体育的概念并非是一成不变的,随着社会的发展和进步,对体育的认识也将有所发展。

体育的狭义概念是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。“体育”一词在含义上也有一个演化过程,它刚传入我国时,是指身体的教育,是作为教育的一部分出现的,是一种与维持和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程,与国际上理解的“体育”(Physical Education)是一致的。

如今,在国际奥林匹克运动的推动下,以提高运动成绩为主要目的的竞技运动蓬勃发展,以健身、娱乐为主要目的的社会体育日益普及,因此,现代“体育”一词已从原来的教育范畴引申出了更加广泛的外延。

【延伸阅读】

卢梭的《爱弥儿》

《爱弥儿》是法国杰出的启蒙思想家卢梭的重要著作,这是一本被誉为“只要柏拉图的《理想国》与卢梭的《爱弥儿》留存在世上,纵令其他教育著述被毁,教育园地也是馥郁芬芳的”的不朽之作。

《爱弥儿》是第一本小说体教育名著。写于1757年,1762年在荷兰的阿姆斯特丹出版,轰动了整个法国和西欧一些资产阶级国家,影响巨大。在这本书中,卢梭通过对他所假设的教育对象爱弥儿的教育,来反对封建教育制度,阐述他的资产阶级教育思想。

《爱弥儿》提倡自然教育,要求服从自然的永恒法则,听任人的身心的自由发展,其手段就是生活 and 实践,主张采用实物教学和直观教学的方法,让孩子从生活和实践的切身体验中,通过感官的感受去获得他所需要的知识。教育目的在于培养自然人,顺应儿童的本性,让他们的身心自由发展。

《爱弥儿》一共分为五卷,他根据儿童的年龄提出了对不同年龄阶段的儿童进行教育的原理、内容和方法,作为未来的教育工作者,这些都是值得我们学习和借鉴的。

在第一卷中,卢梭着重论述对两岁以前的婴儿如何进行体育教育,使儿童能自然发展。他指出,儿童在母亲怀中的时候,没有任何心情,没有任何思想,几乎连感觉也是没有的,甚至觉察不到其自身的存在。因此,教育应从出生开始。卢梭认为婴儿时期教育的重点是身心的养护和锻炼,以保证儿童具有健康的体魄。卢梭非常重视儿童的身体是否强壮,主张从出生起,就应对儿童进行体育锻炼,促进儿童身体的自然发展,增强体质,养成抵抗疾病的能力,为以后各时期的教育打下良好的基础。与此同时,卢梭也非常重视儿童的心理是否健康。婴儿时期的教育,通过对儿童身心的养护和锻炼,使儿



童学说话、学吃东西、学走路，尽早使他们自由地支配身体，自己控制自己，同时尽量保持身体的自然习惯。

在第二卷中，卢梭认为，儿童在理智睡眠时期，智力还处在感性阶段，记忆力也带有感性的特点，还不能接受观念，只能接受形象，这一时期没有理性。因此这一时期的智育和德育应是消极的。他提出此期的智育和德育不应操之过急，要适应儿童智力发展的特点，主张消极教育。在智育方面，卢梭指出应该首先锻炼儿童的感官。卢梭认为人有六种感觉，即视觉、听觉、味觉、嗅觉、触觉和共通的感觉（观念）。其中触觉最重要。儿童通过接触并从认识周围事物中获得经验和知识，发展记忆力和判断力。

在第三卷中，他认为12~15岁的少年由于感官的感受，已经具有一些经验，所以主要论述对他们的智育教育。少年时期的孩子，身体强壮起来，理性开始发达，对事物有了初步辨别的能力，并通过感官的感受获得了一些经验，因此可以进行智育和劳动教育，使儿童发展思维能力和学习各种知识。关于劳动教育，卢梭要求“爱弥儿”12岁至15岁学习手工业。通过少年时期的教育，“爱弥儿”按照大自然的秩序成长起来，身心得到和谐的发展，成为既能行动又能思想的人。

当今社会，有许多父母为了使孩子有一个好的身体，远离疾病，他们把造成孩子伤害的一切都拒之千里，不让孩子从事有危险，但对孩子的将来有利的事情和活动，孩子被禁锢在“安全”的环境中，不能经受应有的锻炼和适应，这样孩子没有暂时的灾难和危险，但是却缺乏对大自然的适应能力。因为孩子成人以后必将走向社会，必将遇到他想不到的危险和困难，因此，如果把孩子培养成温室里的花草，就等于害了孩子，违反了自然的自然法则。虽然父母用心良苦，但是却造成了危害孩子的后果。

卢梭所处的时代，学校教育与世隔绝，法国的天主教会统治着学校教育，儿童的个性发展受到极大的压抑。当时占统治地位的“原罪说”认为教育目的就是通过对儿童的约束、限制和惩罚，从而改变儿童的本性，根除儿童的恶源。这种教育让卢梭极度不满，他在《爱弥儿》中写道：“尽管有许多人著书立说，其目的，据说，完全是为了有益人群，然而在所有一切有益人类的事业中，首要的一件，即教育人的事业，却被人忽视了。”

当时，反对封建压迫，推翻君主专制制度，扫除资本主义发展的障碍，成了第三等级的共同要求。卢梭和其他资产阶级启蒙思想家的著作正是反映了这一要求。《爱弥儿》一书则是卢梭通过对他所假设的教育对象爱弥儿的教育，来反对封建教育制度，阐述他的资产阶级教育思想。

第二节 体育的分类与特点

体育包含了三大体系：竞技体育、社会体育、学校体育。包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

一、竞技体育

竞技体育是以取得优异运动成绩为目的，为了追求“更高、更快、更强”的竞技比赛目标，最大限度地挖掘人的体格、体能、心理以及运动能力等方面的潜力而进行的科学训练和各种竞赛活动。



竞技运动包含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是:

- ① 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- ② 激烈的对抗性和竞赛性;
- ③ 参加者有充沛的体力和高超的技艺;
- ④ 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;
- ⑤ 娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。

远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等,其发展与国家及地区的政治、经济、文化教育、科学技术等密切相关。

二、社会体育

社会体育亦称“群众体育”或“大众体育”,是指以健身、娱乐、休闲、医疗和保健为目的的群众体育活动。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。

其特点是不要求严格的训练,形式灵活多样、娱乐性、趣味性强,参加对象多为一般群众,活动领域遍及整个社会。它是学校体育的延伸,可使人们的体育生活得以持久地开展,由此终身受益。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动,是发挥体育的社会功能,提高民族素质和完成体育任务的重要途径。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,以及个人自由体育锻炼等。社会发展过程中,受一定的政治、经济制约,并为一定的政治、经济服务。

三、学校体育

1. 学校体育的概念

学校体育是以学校教育为主的环境中,运用身体运动、卫生保健等手段,对受教育者施加影响,促进其身心健康发展的有目的、有计划、有组织的教育活动。学校体育属于教育范畴,无论在何种社会条件下,都受该社会的政治、经济、文化教育的影响和制约,并通过培养人才为之服务。学校体育与学校德育、智育共同组成完整的学校教育体系,是培养符合社会需要的合格人才的一项基本内容和基本途径。

2. 学校体育的构成要素

- ① 体育教学(以体育课为主要形式);
- ② 课外体育活动(由学校或学生自行组织,以学生体育锻炼为主要内容);
- ③ 运动代表队训练和各种形式的体育比赛(如班级赛、校际赛、各类选拔赛,乃至参加地区和全国性比赛等);
- ④ 早操和课间操(前者多由学生个人自由锻炼或学生自由组合锻炼,后者多为有组织的徒手体操活动);
- ⑤ 科学的作息和保健措施(旨在保证学生足够的睡眠、休息和锻炼时间,同时要讲究卫生,注意营养,预防疾病发生等)。



3. 学校体育的发展历史

原始社会时期,处于萌芽状态的教育和体育之间没有严格的界限。原始人类传授生产和生活技能的教育目的,往往是通过身体活动的方式去实现的,教育和体育的原始形式处在一个统一体内。

进入奴隶社会以后,为了镇压奴隶的反抗,维护奴隶主的统治,为了吞并弱小民族或防备邻国侵袭,统治阶段崇尚武力,因而重视对贵族子弟施行尚武教育和身体训练。这一时期在学校教育中,体育内容比重很大,地位很高,例如:古希腊的学校教育中把体育列为重要内容,奴隶主子弟从小学起就要受到严格的体操和军事训练,学习角力、竞走、跳高、掷标枪和游泳;中国周朝为奴隶主子弟设立的学校中,也很重视体育,“六艺”教育中的“射”和“御”都属于体育范畴。在漫长的封建社会里,体育在一般教育中的地位逐渐降低,其内容在整个教育中的比重相对减少,这主要是重文轻武思想和宗教禁欲主义的束缚和影响。尽管如此,在当时的武士教育中,仍不乏体育的内容。西欧世俗封建主骑士教育的“七技”(击剑、投枪、骑马、游泳、打猎、下棋、吟诗),主要内容都属体育。

近代体育是在欧洲文艺复兴以后发展起来的。随着资产阶级登上历史舞台,近代实验科学和人文科学的发展,“三育并重”的教育思想的倡行,体育成为一种独立的社会文化现象,并在学校教育体系中越来越受到重视,因而得到迅速的发展。

现代社会生产力的高度发展,特别是新技术革命所带来的社会生产力的新飞跃和社会生活的新变化,对增强社会成员的体质提出了新的、更高的要求,促使学校教育在培养全面发展的新人中发挥出更大的作用。体育作为教育的组织部分也具有新的特征,出现了新的趋势,如体育教育义务化、体育设施开放化、体育方式多样化、体育手段科学化等。体育在教育中的重要作用已为更多的人所认识,体育作为一种理论、知识、方法体系已为更多的人所接受。



第二章 体育与健康

第一节 健康与亚健康

传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，世界卫生组织（WHO）提出“健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好和有道德”。因此，现代人的健康内容包括：躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等，健康是人的基本权利，健康是人生的第一财富。

一、衡量是否健康的十项标准

1978 年世界卫生组织（WHO）给健康所下的正式定义、衡量是否健康的十项标准：

- ① 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。
- ② 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔。
- ③ 善于休息，睡眠良好。
- ④ 应变能力强，能适应环境的各种变化。
- ⑤ 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- ⑥ 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臀位置协调。
- ⑦ 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
- ⑧ 牙齿清洁，无空洞，无痛感；牙龈颜色正常，不出血。
- ⑨ 头发有光泽，无头屑。
- ⑩ 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

二、健康概念的演变

1946 年世界卫生组织成立时，在它的宪章中提到了健康概念：“健康乃是一种在身体上，心理上和社会上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”（Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.）

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性 3 个方面，其中社会适应性归根结底取决于生理和心理的素质状况。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康又是心理健康的物质基础。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

三、健康基石与公式

（1）维护健康 4 大基石

平衡饮食、适量运动、戒烟限酒、心理健康。

（2）有关专家经过研究后，得出了两个健康公式

- ① 健康 = （情绪稳定 + 运动适量 + 饮食合理 + 科学的休息）
- ② 疾病 = （懒惰 + 嗜烟 + 嗜酒）



以上公式说明,有益于健康的是“长寿三要素”,公式①的值越大身体越健康,公式②的值越大身体越差。

(3) 健康体重公式

计算体重适宜程度的公式—体重除以身高的平方,如下:

$[\text{体重}(\text{kg})]/[\text{身高}(\text{m}) \times \text{身高}(\text{m})] = \text{体重指数}$

① 不到 18.5, 偏瘦。

② 介于 18.5 和 20.9 之间, 苗条。

③ 介于 20.9 和 24.9 之间, 适中。

④ 超过 24.9, 偏胖。

(4) 世界卫生组织的健康概念

健康 = 遗传因素 (15%) + 社会因素 (10%) + (医疗条件) 8% + (气候条件) 7% + (自我保健) 60%

四、亚健康

1. 亚健康的概念

世界卫生组织 (WHO) 认为:亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,各种仪器及检验结果为阴性,但人体有各种各样的不适感觉。这是新的医学理论、新概念,也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物,它与现代人人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

2. 亚健康状态与自我测试

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间的一种游离状态,所以对于是否对于亚健康状态很难界定。比如疲劳、失眠,健康的人经过适当的休息与调理就可以得到纠正与克服,但若长期处于疲劳、失眠状态就可视为亚健康。

对此,有人专门罗列出 30 种亚健康状态的症状提供给人们作自我检测。如果在以下 30 项现象中,您感觉自己存在 6 项及以上,则可视作进入亚健康状态。

- ① 精神焦虑,紧张不安; ② 忧郁孤独,自卑郁闷; ③ 注意力分散,思维肤浅;
- ④ 遇事激动,无事自烦; ⑤ 健忘多疑,熟人忘名; ⑥ 兴趣变淡,欲望骤减;
- ⑦ 懒于交际,情绪低落; ⑧ 常感疲劳,眼胀头昏; ⑨ 精力下降,动作迟缓;
- ⑩ 头晕脑胀,不易复原; ⑪ 久站头晕,眼花目眩; ⑫ 肢体酥软,力不从愿;
- ⑬ 体重减轻,体虚力弱; ⑭ 不易入眠,多梦易醒; ⑮ 晨不愿起,昼常打盹;
- ⑯ 局部麻木,手脚易冷; ⑰ 掌腋多汗,舌燥口干; ⑱ 自感低烧,夜常盗汗;
- ⑲ 腰酸背痛,此起彼伏; ⑳ 舌生白苔,口臭自生; ㉑ 口舌溃疡,反复发生;
- ㉒ 味觉不灵,食欲不振; ㉓ 反酸暖气,消化不良; ㉔ 便稀便秘,腹部饱胀;
- ㉕ 易患感冒,唇起疱疹; ㉖ 鼻塞流涕,咽喉疼痛; ㉗ 憋气气急,呼吸紧迫;
- ㉘ 胸痛胸闷,心区压感; ㉙ 心悸心慌,心律不整; ㉚ 耳鸣耳背,晕车晕船。

3. 亚健康状态的饮食调理

(1) 亚健康表现之心病不安惊悸少眠

多吃含钙、磷的食物。含钙多的饮食如大豆、牛奶(包括酸奶)、鲜橙、牡蛎;含磷多的如菠菜、栗子、葡萄、土豆、禽蛋类。

(2) 亚健康表现之神经敏感

适宜吃蒸鱼,但要加点绿叶蔬菜。吃前先躺下休息一会,松弛紧张的情绪;也可以喝少量



红葡萄酒,帮助肠胃蠕动。

(3) 亚健康表现之头胀头疼

嚼些花生、杏仁、腰果、核桃仁等干果,因为它们富含蛋白质、维生素 B、钙、铁以及植物性脂肪。

(4) 亚健康表现之眼睛疲劳

可在午餐时食用鳗鱼,因为鳗鱼含有丰富的维生素 A。另外,吃韭菜炒猪肝也有效。

(5) 亚健康表现之倦怠无力

吃坚果,就是吃花生、瓜子、核桃、松子、榛子,香榧更好。它们对健脑、增强记忆力有很好的效果。

(6) 亚健康表现之心理压力过大

尽可能多摄取含维生素 C 的食物,如青花(美国花柳菜)、菠菜、嫩油菜、芝麻及水果(柑、橘、橙、草莓、芒果)等。

(7) 亚健康表现之脾气不好

吃牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及小鱼干等,都含有极其丰富的钙质,有助于消除火气;吃茼蒿,能消除内火。

五、测试身体健康的方法

1. 体温

正常体温为 36°C 至 37°C ,高于此为发热,低于此称为“低体温”。后者常见于高龄体弱老人及长期营养不良患者,也可见于甲状腺机能减退症、休克疾病患者。

2. 脉搏

成人脉搏每分钟 60~100 次,如发现过速、过缓、间歇强弱不定、快慢不等均为心脏不健康的表现。老年人心率一般较慢,但只要不低于每分钟 55 次就属正常范围。

3. 呼吸

健康人呼吸平稳、规律,每分钟 15 次左右,如发现呼吸的深度、频率、节律异常,呼吸费力、有胸闷、憋气感受,则为不正常表现,应就医。老年人心肺功能减退,活动后可能有心悸气短的表现,休息后很快就能恢复就不应认为是疾病的表现。

4. 血压

成年人血压不超过 140/80 mmHg。老年人随年龄的增长血压也相应上升,但收缩压超过 160 mmHg 时,不论有无症状均应服药。

5. 体重

长期稳定的体重是健康的指标之一。短时间内的消瘦见于糖尿病、甲亢、癌症、胃、肠、肝疾患。更年期女性该胖不胖也往往算病。体重短期内增加很多可能与高血脂、糖尿病、甲状腺机能减退症等疾患有关。

6. 饮食

成年人每日食量不超过 500 克,老年人不超过 350 克。如出现多食多饮应考虑糖尿病、甲亢等病的存在。每日食量不足 250 克,食欲丧失达半个月以上,应检查是否有潜在的炎症、癌症。



7. 排便

健康人每日或隔日排便一次,为黄色成形软便。老年人尤其高龄老人,少吃、少动者可2~3天排便一次。只要排便顺利,大便不干,就不是便秘。大便颜色、性状、次数异常可反映结肠病变。

8. 排尿

成年人每日排尿1~2升左右,每隔2~4小时排尿一次,夜间排尿间隔不定。正常尿为淡黄色,透明状,少许泡沫。如尿色尿量异常、排尿过频、排尿困难或疼痛均为不正常表现,应就医。

9. 睡眠

成年人每日睡眠6~8小时,老年人应加午睡。入睡困难、夜醒不眠、白天嗜睡打盹均为睡眠障碍的表现。

10. 精神

健康人精神饱满,行为敏捷,情感合理,无晕无痛;否则应检查是否有心脑血管和神经骨关节系统疾病。

第二节 大学生体育与身体健康

一、中国大学生体质与健康现状

《中国青年报》2012年2月22日报道,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在天津谈到,这是“我们遇到的一个不容回避的现实”。如果普通大学生的体质没有明显提升,建设人力资源强国就无从谈起。

王登峰引述了教育部等部门自1985年以来第6次全国学生体质与健康调研结果。这项实施于2010年的调研发现,相较2005年,中小学生身体素质下滑趋势得到遏制,但大学生身体素质却“继续呈现缓慢下降”趋势,尽管下降幅度明显减小。

此项调研通过立定跳远、坐位体前屈、握力和跑步等成绩考察学生的爆发力、柔韧性、力量、耐力等身体素质指标,发现19~22岁年龄组的学生除柔韧素质指标外,爆发力、力量、耐力素质水平进一步下降。与2005年相比,19~22岁城市男生、乡村男生立定跳远成绩分别平均下降1.29厘米、0.23厘米,1000米跑成绩分别平均下降3.37秒、3.09秒;城市女生、乡村女生立定跳远成绩分别平均下降2.72厘米、0.92厘米,800米跑成绩分别平均下降3.17秒、1.87秒。

王登峰说,学校体育仍是教育的薄弱环节,有些地方存在着学校体育“说起来重要,做起来次要,忙起来不要”的现象,投入较少,体制不健全,发展不均衡,必须切实加以解决。目前全国各地在加强学校体育工作方面做了大量工作,希望通过大运会的举办,达到加强高校体育工作、繁荣校园体育文化、激发大学生体育锻炼热情、提高大学生体质的目的。

二、大学生体育与身体健康的关系

1. 预防心血管病

心血管病是当今世界上危及人类生命的头号杀手。据报道,美国每两个死去的人中就有一