

“十二五”规划体育课程教材

当代高校体育

曲宗湖 王启明 主审 ■

《当代高校体育》编委会 编 ■



“十二五”规划体育课程教材

当代高校体育

曲宗湖 王启明 主 审

《当代高校体育》编委会 编

西安电子科技大学出版社

内 容 简 介

本书分为健康行为、文化促进篇,运动技能篇,形体健美篇,搏击运动篇,休闲娱乐篇五个部分。在编写过程中着重体现全新的理念,突出身体健康、心理健康和社会适应能力的培养,体现体育课程目标与教学内容的统一。针对高等学校体育工作的实际状况和学生的生理、心理特点,注重选编内容的科学性、知识性和实用性,特别强调校园体育康复与保健和体育文化教育的内容。既考虑到深度,又照顾到广度。力图做到内容新颖,文字顺畅,图文并茂,简单易学。

本书既可作为高等院校体育课的教材,也可作为体育爱好者自主学习、锻炼的指导性书籍。

审 主 阳 泉 王 陈 宗 曲

编 会 委 编 《 育 科 体 高 升 世 》

图书在版编目(CIP)数据

当代高校体育 / 《当代高校体育》编委会编. —西安: 西安电子科技大学出版社, 2013.8
“十二五”规划体育课程教材

ISBN 978-7-5606-3130-1

I. ① 当… II. ① 当… III. ① 体育—高等学校—教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 193107 号

策 划 高 樱

责任编辑 阎 彬 高 樱

出版发行 西安电子科技大学出版社(西安市太白南路2号)

电 话 (029)88242885 88201467 邮 编 710071

网 址 www.xduph.com 电子信箱 xdupfb001@163.com

经 销 新华书店

印刷单位 陕西天意印务有限责任公司

版 次 2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张 16.5

字 数 386千字

印 数 1~4000册

定 价 31.00元

ISBN 978-7-5606-3130-1/G

XDUP 3422001-1

*** 如有印装问题可调换 ***

序 言

单谷会委编《育本对高升当》

为了促进高校体育课程改革,丰富大学生体育学习,本书按照《国家中长期教育改革和规划纲要(2010~2020年)》中对高校体育课程性质、课程教学目标以及教学内容的要求进行编写。主要有以下几方面的特点:

一、健身性与文化性相结合

本书紧扣体育课程的主要目标,将“健康第一”的思想贯穿始终。在现代高校体育教学过程中,将体育文化传承渗透到学生的每一项体育课程中,并在运动中充分体现文化的价值及其导向作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

二、从实际出发,注重实效性与时代性相结合

内容突出时代性,不仅引入了体育科学的最新研究成果,而且编入了其他相关学科的最新内容。所有这些都避免一般的描述和空洞的说教,以相应的科学事实、事例为基础进行介绍,不仅增加了知识性,也增强了可读性。

三、科学性与方法应用相结合

强调理论联系实际,努力使学生学以致用。在介绍各种文化的传承、促进健康的方法中,不仅有原理的阐释、方法的介绍,更有供学生实际操作的具体指导和开拓学生思维的新设计。

四、民族性与国际性相结合

吸取世界优秀体育文化,弘扬我国民族传统体育,体现现代化的特征和中国特色。大学是学生进入社会前综合能力的提高阶段。本书从终身体育、善度余暇的角度出发,增加了散打、女子防身术、跆拳道等余暇体育项目,以及台球、保龄球、沙弧球等娱乐项目。

五、充分反映和体现《国家大学生体质健康标准》的要求

为了促进大学生体质健康发展、激励大学生积极参加身体锻炼,本书给出了国家大学生体质健康的个体评价标准。这也是学生毕业的基本条件之一,从而促进大学生养成经常锻炼身体的习惯,提高自我保健能力和体质健康水平。

愿本书能受到广大体育教师 and 高校大学生的喜爱。

中国学校体育研究会副理事长 曲宗湖 教授

2013年6月

内 容 简 介

《当代高校体育》编委会名单

主 审:

主 编:

云 颖

符传嘉

王彦旋

副主编:

林成亮

符智勇

黄昌光

张武军

编 委:

李丽娟

方学超

黎 俊

杜秋香

谢家民

周 斌

吴小铭

莫明亮

郭泽成

徐 林

许宇斌

何福兴

林 花

王 山

林伟艺

周岳峰

刘荣江

李立超

符 达

刘坤翔

前言

教育的发展总是与社会的发展相适应。随着高校课程改革的逐步推进,当代高校体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”的指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现高校体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有这些问题,促使我们必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视当代高校体育教学。

为了贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010~2020年)》,推行《国家大学生体质健康标准》,树立“健康第一”的终身体育指导思想,在确保高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,本书力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一贯的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合。

本书是为了促进高校体育改革,丰富大学生体育生活,严格按照《高等学校体育教学指导纲要》对课程性质、课程教学目标以及教学内容的要求编写的,主要有以下特点:

1. 加强了有关体育与健康教育、健康行为、文化促进的理论内容,增加了“体育的功能与大学生自我健身”、“当代大学生体育意识的培养”、“当代大学生体能的评价与测定”、“当代大学生与保健体育”等章节。

2. 大学阶段是人们进入社会前综合能力的提高阶段。本书从终身体育、善度余暇的角度出发,增加了散打、女子防身术、跆拳道等余暇体育项目,以及台球、保龄球、沙狐球等娱乐项目。

3. 根据高校体育教材的特点和大学生好学上进的实际情况,本书适当增加了康复体育和余暇健身等理论。在体育知识与技能方面,除了基本技术以外,还增加了有较高难度的技术图解。

4. 为使大学生更加了解体育在国际大舞台上的重要战略位置,本书增加了“奥林匹克运动与中国体育”的内容。

参加本书编写的作者以章节为序排列:第一章云颖;第二章符传嘉;第三章王彦旎;第四章符传嘉;第五章王彦旎;第六章符传嘉;第七章云颖;第八章王彦旎;第九章符传嘉;第十章云颖;第十一章林成亮、方学超、林花、王山;第十二章黄昌光、周斌、莫明亮;第十三章徐林、许宇斌、何福兴;第十四章符传嘉;第十五章云颖;第十六章李丽娟、杜秋香、刘坤翔;第十七章黎俊、谢家民、林伟艺、周岳峰;第十八章王彦旎;第十九章云颖;第二十章王彦旎;第二十一章郭泽成、刘荣江、李立超;第二十二章符智勇、符达、吴小铭。

高校体育是国家新课程改革的重点学科课程,还要经过教学实践的验证。本书在编写过程中,从我国的国情和实际出发,力图做到内容新颖、通俗易懂、简单易学、文字精练、图文并茂。既考虑了深度,又照顾到广度,使其不仅可以作为本、专科学生公共体育课教学用书,让身体素质各异的大学生学到相应的体育理论知识和体育锻炼方法,为今后走上

社会打下终身体育的基础，还可作为体育教师的教学参考书。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

愿本书能受到高校学生和广大体育教师的喜爱。由于编者水平有限，书中不足之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者 李慧

《中国学校体育》(2010-2015)要览编委会 2013年6月

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

本书在编写过程中，得到了中国学校体育研究会副理事长曲宗湖教授的热情关怀和大力支持，西安电子科技大学出版社的高樱编辑也为本书的出版做了大量辛勤细微的工作，在此，一并表示最诚挚的谢意。

目 录

第一部分 健康行为、文化促进篇

第一章 当代大学生体育概述	2
第一节 当代大学生体育课程目标及定位	2
第二节 健康的概念、价值和维持健康的策略	3
第三节 体育促进健康行为	6
第四节 当代大学生与保健体育	11
第五节 当代大学生体能的评价与测定	17
第二章 体育的功能与大学生自我健身	26
第一节 体育的功能	26
第二节 高校体育教育奠定终身体育基础	27
第三节 培养大学生健身的兴趣	28
第四节 大学生余暇健身的内容及练习方式	29
第三章 当代大学生体育意识的培养	31
第一节 当代大学生自我体育意识的教育	31
第二节 自尊心、自信心对形成自我体育意识的作用	32
第四章 体育与人的发展	34
第一节 体育的人文关怀	34
第二节 体育与大学生活	36
第三节 体育与未来人生	38
第五章 体育与社会发展	41
第一节 体育与政治	41
第二节 体育与经济	43
第三节 体育与文化	46
第六章 体育欣赏	49
第一节 认识体育之美	49
第二节 感受体育之美	53
第七章 体育与身体健康	58
第一节 大学生身体健康概述	58
第二节 体育锻炼促进身体健康	63
第八章 体育与心理健康	68
第一节 大学生心理健康概述	68

第二节 体育锻炼促进心理健康	72
第三节 体育锻炼对心理健康的影响	74
第九章 奥林匹克运动与中国体育	77
第一节 奥林匹克运动与中国体育	77
第二节 奥林匹克精神	83

第二部分 运动技能篇

第十章 全面发展体能与提高生存能力的田径运动	88
第一节 田径的锻炼价值	88
第二节 田径的锻炼方法	89
第十一章 深受大学生喜爱的篮球运动	98
第一节 篮球运动概述	98
第二节 篮球基本技术	99
第三节 篮球基本战术	108
第十二章 喜闻乐见的排球运动	113
第一节 排球运动概述	113
第二节 排球运动基本技术	113
第三节 排球运动基本战术	119
第四节 软式排球简介	121
第十三章 拼搏进取的足球运动	122
第一节 足球运动概述	122
第二节 足球基本技术	123
第三节 足球运动战术分析	127
第十四章 令人着迷的乒乓球、羽毛球、网球及毽球运动	135
第一节 乒乓球运动	135
第二节 羽毛球运动	140
第三节 网球运动	145
第四节 毽球运动	152
第十五章 其乐无穷的游泳运动	155
第一节 蛙泳运动	155
第二节 自由泳	158
第三节 水上救护与安全常识简介	161

第三部分 形体健美篇

第十六章 健身、美体的体操运动	164
第一节 竞技体操运动健身方法	164
第二节 艺术体操运动健身方法	165

第十七章 朝气蓬勃的体育舞蹈、街舞健身与健美运动..... 167

第一节 体育舞蹈简介..... 167

第二节 交谊舞的基本技术与步法..... 168

第三节 街舞健身..... 170

第四节 健美健身操..... 170

第四部分 搏击运动篇

第十八章 搏击运动健身方法..... 180

第一节 散打运动健身..... 180

第二节 女子防身术..... 182

第三节 跆拳道..... 185

第十九章 民族传统体育..... 190

第一节 保健养生功..... 190

第二节 瑜伽..... 210

第五部分 休闲娱乐篇

第二十章 休闲体育..... 214

第一节 岩壁上的芭蕾、风光无限的野游..... 214

第二节 魅力四射、韵味无限的轮滑运动..... 227

第二十一章 娱乐体育..... 232

第一节 台球..... 232

第二节 保龄球..... 236

第三节 沙狐球..... 239

第二十二章 常见运动损伤的预防与处理..... 241

第一节 常见运动损伤及其预防..... 241

第二节 常见运动损伤的简易处理方法..... 244

附录..... 247

附录一 大学生体质健康标准..... 247

附录二 《学生体质健康标准》实施办法..... 249

参考文献..... 254



二、当代大学生体育课程定位

1. 全面增强体质，促进学生身心和谐发展

培养学生对体育运动的兴趣和爱好，掌握科学健身和体育竞赛的能力，具有自觉锻炼身体的行为习惯，基本形成健康的生活方式，具有良好的体育道德，促进学生身心健康发展，增强对挫折的承受力。

2. 学习掌握体育与健康基础知识、技能与方法

重点内容

第一部分

健康行为、文化促进篇

1948年，WHO(世界卫生组织)提出：健康不是没有疾病和不虚弱，而是要保持身体、心理和社会适应的良好状态。1978年，WHO在《阿拉木图宣言》中进一步提出：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。由此可以看出，健康是一个综合的概念，是身体、心理、社会适应和道德健康的统一。因此，健康不仅仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。由此可以看出，健康是一个综合的概念，是身体、心理、社会适应和道德健康的统一。

在这种背景下，WHO提出了健康的十个标志：(1)精力充沛，(2)处事冷静，(3)睡眠良好，(4)饮食恰当，(5)体重适当，(6)身体强壮，(7)动作灵活，(8)反应灵敏，(9)自我控制，(10)人际关系和谐。这十个标志是衡量一个人健康状况的重要指标，也是指导人们进行健康生活的依据。



第一章 当代大学生体育概述

学习要点:

学校体育是其他教育的基础,是现代教育的组成部分。

学校体育是培养学生精神文明的重要内容与手段。

学校体育改革和发展是实现终生健身的重要途径。

体育与保健是通过科学的、有针对性的体育手段,使学生增强体能、减缓疾病、恢复健康。

第一节 当代大学生体育课程目标及定位

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,从文化的角度看,体育不仅使人类的生物能量得以开发和释放,还能促进人的全面发展,完善人的身心,使人的生物性与社会性走向和谐。

根据“素质教育”对新型人才培养的需要,不能单纯以“增强体质”和片面追求生物效应作为体育课程的唯一标准,而应该以全面发展的观念,同时注重健康体魄与人格的培养,使应变能力、生活能力、独立意识、竞争精神及个人价值全面提高。

根据“健康第一”的指导思想,不仅要淡化以“竞技体育”为中心,过于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片面倾向,而且应重视人类追求和体验文化的价值取向,拓宽体育课程的适用范围,把生存与生活教育都包括在体育目标体系之中。即重视它在竞争、友谊、合作、意志与精神方面的价值,以及协调能力,发展与品德修养之间的关系,使之有可能为继续挖掘人类赖以生存的基本能力以及提高生活质量服务。

根据大学学科的特点,对原体育课进行综合化改革后,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的内涵互为一致性,使体育教育与相关的健康教育内容有机结合。

一、当代大学生体育课程目标

学校体育以育人为宗旨,力求增强体育意识,掌握技能,发展学生个性,培养学生能力,养成良好的锻炼身体的习惯,促进身体正常生长发育和提高身体素质与运动能力,为培养社会发展的创新人才奠定良好的基础。



二、当代大学生体育课程定位

1. 全面锻炼学生身体, 促进学生身心和谐发展

培养学生具有健康的体魄, 促进身体的正常生长发育和身体素质与运动能力的发展; 提高学生的生理机能, 增强对自然和社会的适应能力与疾病的抵抗能力; 促进学生身心健康发展, 增强对挫折的承受力。

2. 学习和掌握体育与健康基础知识、技能与方法

掌握体育基础知识、卫生保健知识; 学会锻炼身体的技能与方法, 掌握部分体育项目的基本技术, 初步学会运用科学的方法锻炼身体; 促进学生能力的发展, 并能运用所学到的科学知识进行自我调控、自我检测 and 自我评价。

3. 进行思想品德教育, 培养健康的心理素质

进行爱国主义、社会主义和集体主义教育, 培养良好的社会公德; 树立现代体育意识, 把健康与生存、学习、生活和自身的发展联系起来, 提高体育的兴趣和体育比赛的欣赏能力, 养成积极自觉地参加体育锻炼的习惯。

发展学生的个性和创造性, 培养学生的主体意识和活泼愉快、积极向上、勇于探求以及克服困难的精神; 在体育活动中树立顽强拼搏的精神和团结合作的意识, 能正确对待个人和集体的成功与失败, 具有组织纪律和良好的人际关系以及胜不骄、败不馁、锲而不舍的意志和作风。

4. 提高运动技术水平, 为祖国培养体育后备人才

学校体育应贯彻普及与提高相结合的方针, 在广泛开展群众性体育的基础上, 对有一定专项运动才能的大学生进行系统的科学训练, 不断提高他们的运动技术水平, 使之既成为学校群众性体育活动的骨干, 又成为国家优秀的体育后备人才。

第二节 健康的概念、价值和维持健康的策略

一、健康的概念

1948年, WHO(世界卫生组织)提出: 健康不是没有疾病和不虚弱, 而是要保持躯体方面、精神方面和社会方面的完美状态。1989年, WHO 又对健康概念作了补充, 即除了躯体健康、心理健康和社会适应良好外, 还加上了道德健康, 认为只有这四个方面的健康才算是完全的健康。由此我们可以看出, 对于健康的认识是一个不断发展的过程。那种在传统意义上的无病即健康的观念显然是非常不全面的。

在这种背景下, WHO 提出了健康的十个标志: 一是有充沛的精力, 能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张; 二是处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 事无巨细, 不挑剔; 三是善于休息, 睡眠良好; 四是应变能力强, 能适应外界环境的各种变化; 五是能够抵抗感冒和一般性疾病; 六是体重适当, 站立时头、肩、臀位置协调; 七是反应



敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁无空洞,无疼痛,齿龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉有弹性,走路感觉轻松。

从 WHO 所提出的这十个标志的内容,可以看出前四个标志是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六个标志则主要是关于生理(躯体)方面的内容。因此,WHO 提出的健康标志,实际上也是其概念的具体体现,我们可以用来检验自己。

与此同时,有学者根据 WHO 的健康新概念,从身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面进行了具体阐释。

1. 身体健康

身体健康是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能的正常,并且,身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整,是说人的躯体是由结构复杂程度不同的物质,从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体,并且,这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病,肢体无伤残,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

2. 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体地讲,心理健康包括两层涵义:其一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;其二是正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。到目前为止,一些团体和学者都先后提出了一些心理健康的标志。

3. 社会适应良好

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等的适应。而社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应都应当一方面注意到适度的问题,另一方面考虑到正确选择适应的方式和积极适应的态度。

4. 道德健康

道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范,道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、正义与非正义、诚实与虚伪的社会评价舆论,从而对社会成员进行导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员,经过个体的认知过程在其内心树立起某种初步的道德信念,并逐步使其道德认识深化,通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响个人的需要、动机和行为。例如在公共场所吸烟或随地吐痰,不注意他人的感觉、不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人的睡眠和休息等,均会受到旁人的厌恶和批评。

社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此,道德健康就是指既为自己的健康也为他人的健康负责任,把个人行为置于社



会规范之内。大学生是国家的栋梁之才,而良好的道德素质是其立身之本。

二、健康的价值

在 WHO 的推动下,健康的新概念在全球得到了传播并逐渐被人们所接受。与此同时,世界还公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力;促进健康不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,并且还是全社会共同的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们重视健康的价值,具有增进健康的强烈意识,树立“人人为健康,健康为人人”的正确观念。

1. 健康既是学校教育的前提,又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一个前提,也就是作为一切历史的第一前提。可以想象,经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端,或营养不良而长期精神倦怠的学生,即使采用最好的教学方法,他也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。

2. 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康,才能优化自己在社会生活中的地位和作用,才能使自我价值最大限度地体现出来,从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人,必定享有高质量的生活。反之,如果没有健康的身体和健康的心理就无法享有生活、享有幸福。

3. 健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康不仅仅是个人的事,还受多种社会因素的制约,如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个社会安定团结、人民安居乐业、经济快速发展、文化教育先进的社会环境中,人们的健康水平无疑会极大地提高。

4. 人民健康是社会发展目标中的基本目标

1979 年《阿拉木图宣言》中指出:“健康是基本人权,达到尽可能的健康水平是世界范围内的一项重要社会目标。”1988 年,WHO 总干事马勒博士(Dr. Moarefi)一针见血地指出:“必须让人们认识到,健康并不代表一切,但失去健康,便丧失了一切。”我们要求树立正确的健康观念,就是要把健康看成是人类的一项基本需求和权利,看成是全社会、全民族的事业。从这一角度来讲,人民健康就成为了社会发展目标中的基本目标。

三、维护健康的策略

大学阶段是人生走向成熟的阶段。在这个阶段,每一位大学生的世界观都基本形成和稳定。因此,大学的教育问题和大学生自身的受教育问题就成为一个十分重要的问题。因为,它不仅关系到每一位大学生的成长,而且还关系到国家的未来和社会的发展。

从 WHO 提出的健康概念以及前面对健康和健康价值的阐释,我们可以感受到健康对于每一个人的重要性。因此,维护健康就成为摆在我们面前的重要课题。

维护健康对大学生来说主要是要求他们从自身做起。具体包括以下五个方面:

(1) 努力提高自己的健康知识水平。许多事实表明,大学生中某些不良的生活方式和



卫生习惯,往往是缺乏必要的健康知识所致。例如不注意用眼卫生,导致近视眼发病率居高不下;不懂科学减肥的方法而盲目减肥,致使体重下降的同时身体也随之垮掉。相反,如果掌握了相关的健康知识,这类现象就不可能出现。

(2) 努力改善对待个人和公共卫生的态度。因为一个人对待个人和公共卫生的态度,是促使其将健康知识转化为行为和习惯的动力。而这种态度的形成一方面来自学校健康教育的作用,另一方面也受到个人学习动机和所处环境的影响。

(3) 努力增强自我保健能力和对社会健康的责任感。作为一名大学生,应当充分利用健康教育和健康促进的理论和知识,经常对自己的健康状态进行评价,在发现身体有问题的时候要积极寻求指导或寻求治疗。同时,还应当认识到,注意个人健康,不仅仅是个人问题,也是对社会的负责。因为,社会就是由我们每一个个体构成的有机整体,并且相互关联、相互促进、相互影响。

(4) 努力形成有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯。例如,远离毒品,不看黄色录像,不沉溺于网吧和不参与赌博等。同时,应当认识到偏离行为和坏习惯对个人和社会的危害性,要自觉加以克服。

(5) 讲究心理卫生,促进心理健康。当今社会的高速发展和社会人才需求的改变,使当代大学生在面临挑战和机遇的同时,也承受着前所未有的心理压力。因此,当自己的理想和需要不能满足时,会产生焦虑和紧张情绪,严重时会产生心理卫生问题或心理障碍。此时,我们应当学会正确的排解方法,或及时到心理咨询部门请求帮助。

第三节 体育促进健康行为

不健康的行为和生活方式是致病因子。因此,发展促进健康行为,培养健康、文明的生活行为方式,对于包括大学生在内的所有人的健康来讲具有十分重要的意义。

一、促进健康行为的概念

促进健康行为是指个体和群体(不论健康状况如何)表现出的客观上有利于自身和他人健康的相对明显、确实的一组行为群。由此可知,促进健康的行为包含三层意思:

首先,是这组行为必须与个人和社会的健康期望相一致,即该行为在客观上对健康(包括身体、心理、社会和道德)有利。个人或群体为增进健康而采取的行为,要以不损害他人的健康为前提。

其次,作为促进健康的行为,要表现得相对明显,即要有一定的强度。

最后,促进健康的行为一般要求表现较稳定,即有一定的持续时间。短暂性的有益健康的行为表现不算作促进健康的行为,例如偶尔进行一两次体育锻炼是不能够被视作促进健康的行为。

促进健康行为有五个主要特征:

(1) 行为表现有益于自身、他人乃至整个社会的健康,如不吸烟。

(2) 行为表现有一定的重复性和稳定性,如饮食的定时、定量和起居有常。



(3) 行为和动机与能力的协调一致,以及行为与所处环境的和谐,如根据自己的实际情况选择运动项目。

(4) 行为的强度要保持在常态水平及有利于健康的水平上,如运动量的大小要适中。

(5) 个体的行为既要符合自己的个性,又能够在个人与他人或社会发生冲突时,能够随自身和外界的变化来调整自己的行为。如个人的锻炼习惯也可以因地制宜。

具体地讲,促进健康行为主要有以下几种:

(1) 日常健康促进行为,如平衡膳食和适量锻炼等。

(2) 保健行为,如定期体检和按时预防接种等。

(3) 避免有害环境行为,如对污染环境的避让和防护、对焦虑心理的调适等。

(4) 戒除不良嗜好行为,如戒烟、不酗酒和不滥用药物等。

(5) 预警行为,如乘车系安全带、事故中的自救等。

(6) 求医行为,即在意识到自身患病时,主动就医,真实提供病史和症状的行为。

(7) 遵医嘱行为,疾病确诊后,积极配合治疗护理的行为。

(8) 病人角色行为,即解除原有社会角色的权利和义务,接受治疗和社会服务,以及积极康复行为等。

前面五类行为又可合称为预防保护性行为,后面三类则可以称为积极治疗行为。

二、影响促进健康行为的因素

影响促进健康行为的因素主要有遗传因素、环境因素和学习因素。

1. 遗传因素

经动物实验和跨文化人类学研究证实,人的行为是受遗传基因影响的,它决定着人的一系列行为形状和趋势。基因的传递使人类在长期的进化中获得的优点得以继承,遗传基因的不断突变、选择和整合又使得人类行为得以不断地发展和延伸。

2. 环境因素

行为科学认为人的行为由环境刺激所诱发,并反过来对环境造成影响。由于个体的性别、年龄和遗传影响的不同,人们接受环境的作用在种类和程度上也各不相同。这些因素中的知识与态度、技术与能力、亲友的态度等与个体关系密切,影响作用直接,个体行为对它们的控制能力和影响程度也较大;而生态环境、人文地理、医疗卫生、风俗信仰、教育环境、制度与法规、经济基础、事物发展的规律及意外事件等是人们行为发展的外在环境,对人的行为的影响有的是间接的,有的呈潜在性。因此,行为的反作用也不明显。通过健康教育与健康促进的活动,应使环境中那些具有积极、向上作用的刺激成分上升到足够的强度且持续时间较长,以促进健康行为的形成。

3. 学习因素

学习是另一个促进行为发展的因素,行为学习的方式有两个层次。第一个层次是以模仿为主,有有意模仿、无意模仿和强迫模仿等。其中强迫模仿是指按照规定的行为模式学习。第二个层次是以自主式学习为主,即先在教育的启发下,全面理解和认识目标行为,从理性上感受到自身对它的需要,再去学习和实现该行为,并在各种促成和强化因素的作用下得以强化与巩固,这就是通过健康教育改变不良行为和培养新的健康行为。