



高职高专“十二五”规划教材

大学体育与健康教程

DAXUE TIYU YU JIANKANG JIAOCHENG

主编 王 新 孙卫华 邓泽祥



中国书籍出版社

China Book Press

大学体育与健康教程

主 编	王 新	孙卫华	邓泽祥	
副主编	户良斌	黄瑞苑	赵青松	李 青
参 编	杨建峰	李向东	李汉明	常进全
	李文烨	彭万里	杨 楠	



中国书籍出版社
China Book Press

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/王新,孙卫华,邓泽祥主编
—北京:中国书籍出版社,2011.7
ISBN 978-7-5068-2460-6

I. ①大… II. ①王…②孙…③邓… 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(2011)第 109300 号

责任编辑/原娟

特约编辑/赵生辉

责任印制/熊力 武雅彬

封面设计/欧阳文明

出版发行/中国书籍出版社

地址:北京市丰台区三路居路 97 号(邮编:100073)

电话:(010) 52257142(总编室) (010) 52257152(发行部)

电子邮箱:chinabp@vip.sina.com

经销/全国新华书店

印刷/北京市全海印刷厂

开本/787 毫米 * 1092 毫米 1/16

印张/19

字数/480 千字

版次/2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

定价/32.00 元

前言

大学生是我国现代化建设的主力军,担负着实现伟大民族复兴的历史重任。中共中央、国务院在《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出: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。学校要树立“健康第一”的指导思想,切实加强体育工作。高职高专院校是培养人才的摇篮,培养体魄强健、具有竞争意识、开拓进取精神、全面发展的高素质人才,这也是职业教育改革和发展的方向。

为了适应当前高等教育和职业教育改革与发展的需要,我们组织编写了这本《大学体育与健康教程》。本教材充分考虑了目前高职院校体育教学的特点,本着适用于体育教学的原则,阐述了体育与健康相关的一般理论、原则和方法。本书着眼于基本理论知识的传授,让学生了解有关体育与健康的基本常识,并以此作为今后参加体育锻炼的理论基础。

本教材呈现四大特点:其一,体系新颖。该教材摒弃了诸多此类教材以“竞技体育为主”的指导思想,树立“健康第一”的新观念,围绕体育锻炼与增进健康的关系进行阐述,使学生在过程中,能充分认识到体育锻炼的益处,激发学习热情,领悟终身体育锻炼的重要性和必要性。其二,内容精练。该教材在强调“健康第一”的同时,突出了体育的文化内涵,使人文体育充分彰显,提高了学生应有的审美情趣与综合素质。该书积极吸收了许多最新的研究成果,做到了精练、实用、具有时代气息。其三,科学性强。该教材以大量翔实的科学事实和科研成果为依据,叙述严谨、科学,力避议题的争论和空洞的说教,做到言之有理、论之有据。其四,实用性强。该教材含理论篇和实践篇,内容丰富、图文并茂、通俗易懂。同时注重了理论联系实际,在内容上还考虑到地域和民族的特点,具有较强的针对性,贴进了大学生的生活实际,可学以致用。

本教材由王新、孙卫华、邓泽祥担任主编,并负责编排写作体例、稿件修改及定稿,黄瑞苑、户良斌、赵青松、李青担任副主编,参与编写的有:常进全、李文烨、杨建峰、李向东、李汉明、彭万里、杨楠。各章节编写分工为:王新编写了第一章,孙卫华编写了第二章、第三章、第八章、第十章,邓泽祥编写了第七章、第九章、第十一章,户良斌编写了第六章,黄瑞苑、赵青松、李青编写了第四章和第五章,杨建峰、常进全、李文烨、杨建峰、李向东、李汉明、彭万里、杨楠参与编写了第十二章和第十三章并为教材的出版做了大量工作。

本书既可供教师在教学中可参考,又能作为学生在休闲时将的一般性的科普读物,也能作为其他体育爱好者提供阅读参考。在本书的编写过程中,我们参考了大量的资料,在此向原作者一并表示感谢。限于水平加之时间仓促,书中的错误之处在所难免,望广大学生和教学工作者给予批评指正!

编者

2011年6月

目 录

上 篇 基础理论篇

第一章 体育与健康概述	3
第一节 体育概述	3
第二节 健康概述	9
第三节 职业体育体能	10
第二章 体育锻炼与身心健康	12
第一节 运动与营养	12
第二节 体育锻炼对大学生生理健康的影响	17
第三节 体育锻炼对大学生心理健康的影响	22
第四节 体育锻炼对大学生社会适应性的培养	25
第五节 体育锻炼的原则和方法	27
第六节 体育锻炼的医务监督与运动处方	39
第三章 阳光体育运动与《学生体质健康标准》	43
第一节 阳光体育运动	43
第二节 《国家学生体质健康标准》介绍	45
第三节 《国家学生体质健康标准》测试方法和评分表	47
第四章 体育运动与卫生保健	56
第一节 体育运动卫生常识	56
第二节 运动损伤	61
第三节 运动中常见生理反应与运动性疾病	66
第五章 体育文化	71
第一节 奥林匹克文化	71
第二节 亚运会与全国运动会	76

中 篇 运动实践篇

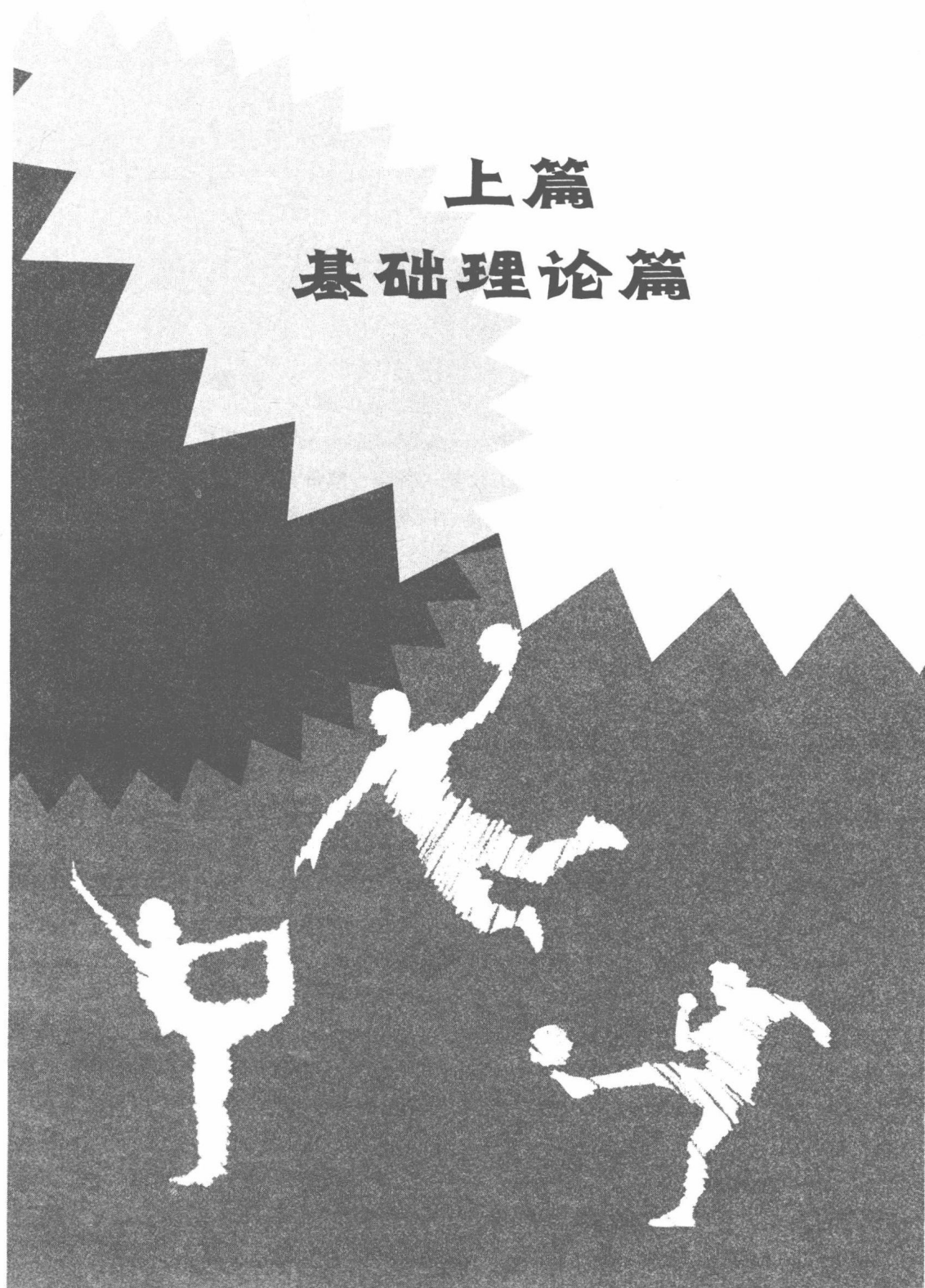
第六章 田径运动	83
第一节 跑	83
第二节 跳跃	91



第三节 推铅球	96
第七章 体操与健美运动	99
第一节 体操概述	99
第二节 竞技体操	103
第三节 健美操运动	110
第八章 球类运动	115
第一节 篮球运动	115
第二节 排球运动	142
第三节 足球运动	157
第四节 乒乓球运动	179
第五节 羽毛球运动	189
第九章 游 泳	211
第一节 游泳运动简述	211
第二节 游泳的常用技术	214
第三节 跳水运动简述	221
第四节 水中救护	223
 下 篇 传统休闲与塑身体育篇	
第十章 武 术	229
第一节 武术基本功	229
第二节 初级长拳第三路	235
第三节 简化太极拳	244
第四节 散打运动	262
第五节 实用防身术	272
第十一章 体育舞蹈	275
第一节 体育舞蹈概述	275
第二节 摩登舞	281
第三节 拉丁舞	284
第十二章 体育休闲与体育欣赏	286
第一节 认知体育休闲	286
第二节 传统休闲体育	286
第三节 体育欣赏	289
第十三章 民族体育	292
主要参考文献	298

上篇

基础理论篇





第一章 体育与健康概述

第一节 体育概述

一、体育的概念

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17~18 世纪，在西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动，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一称为“体育”。

1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、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”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初源自于“教育”一词，它最早的含义是指教育体系中的一个专门领域。到 19 世纪，世界教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。而我国由于闭关自守，直到 19 世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902 年左右，一些在日本留学的学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断涌入我国，学校体育教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“体操科”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。

“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，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教育过程，与国际上理解的“体育”（physical education）是一致的。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，体育的概念也出现了“广义”与“狭义”解释。当用于广义时，一般是指体育运动，其中包括了体育教育、竞技运动和身体锻



炼三个方面；用于狭义时，一般是指体育教育。近年来，不少学者对“体育”的概念提出了一些解释，但比较趋于一致的解释为：“体育是以身体活动为媒介，以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的，并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程。”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，同时也抱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，人们对体育的认识也将有所发展。

二、体育的发展

随着人类社会产生而萌发的体育，同样也随着社会进步而发展、完善，我们可将体育的发展分成萌芽时期的体育、形成独立形态的体育和渐成科学体系的体育三个阶段。

1. 萌芽时期的体育

原始社会是人类社会的初级阶段，也是体育的萌芽时期。原始社会的体育与教育、军事、宗教、医疗卫生、娱乐等活动互相联系、互相促进，共同进化发展。在原始社会，教育主要是一些生产技能的传授，而这些生产技能多是体力劳动，因此，体育既是教育的主要内容，也是教育的重要手段，很难将教育和体育截然分开。体育在这一时期的主要特征是平等性、非独立性和直接功利性，萌芽时期的体育更接近于一种生活技能教育。

2. 形成独立形态的体育

随着生产力的发展，剩余产品逐渐增多，一方面为私有制的产生创造了条件，另一方面也为一部分人脱离生产劳动而专门从事教育和体育活动提供了可能。自从教育形成独立形态之后，体育始终是教育的重要内容，但这时的体育已不再是过去萌芽时期那种简单的为生存而进行的生活技能教育了。如在我国西周时期，奴隶主为培养统治人才，实施礼、乐、射、御、书、数“六艺”教育，其中，射、御即以体育为主的教育内容。在欧洲中世纪，封建领主对其子弟实行骑士教育，内容主要是“骑士七技”，即骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗，其中体育占了很大的比重。在体育逐渐形成独立形态的发展过程中，不仅与教育发展紧密相连，同时与军事、医学、艺术、宗教、娱乐等活动的发展有着密切关系。体育正是在与这些活动相互影响、相互作用的过程中才形成自身体系的独立形态。

3. 渐成科学体系的体育

随着资本主义产业革命的开始，机器大工业生产代替了手工作业，促进了生产力的发展和飞跃，为资本主义的兴起奠定了基础，而体育也正是在这一经济基础上，逐渐形成自身的科学体系。欧洲文艺复兴运动的代表之一英国的哲学家、教育家洛克明确提出把教育分为体育、德育和智育三个部分，并强调指出“健全的精神寓于健全的身体”，主张学校开设体育课程。启蒙运动的代表之一法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭提出“体育乃是个人由童年到成年整个发展过程中的一部分”。19世纪，由于西欧资本主义发展的不平衡和民族主义倾向，导致各国之间接连发生战争，刺激着各国军备的建设，人们认清了身体训练在军事中的重要性。正是由于上述原因，各国对体育都给予了高度重视，相继产生了德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动，并产生了一些体操家和一些理论著作，如被



称为“德国体操之父”的古茨姆斯撰写了《青年人的体操》，被称为“社会体操之父”的杨氏撰写了《德国体操》，瑞典的体操家林德·福尔摩斯撰写了《体操的一般原理》。这些实践和理论以后逐渐传到欧、亚、美各洲。至此已逐渐形成科学体系的体育。德国体操、瑞典体操、英国的户外运动与竞技运动被称为现代体育的“三大基石”。

4. 现代体育的发展趋势

对现代体育发展趋势进行探讨，有助于从总体上认识体育的特点及其规律，进而认清体育的本质，更好地从事和开展体育活动。

(1) 体育将进一步国际化。先进的情报系统和全球性通讯网络的建立，使宇宙的空间相对缩小，高科技的交通使万里之遥可以朝发夕至。整个世界的物质越来越丰富，这使不同种族和不同民族的人们更加热衷于具有和平意义和公平竞争的体育活动，体育国际化的趋势更为明显。近年来，随着国际体育竞赛种类的不断增多、赛事的频繁、规模的壮大、国际性体育学术研讨会的频繁举办以及国际奥林匹克委员会会员国的不断增加等都证明了这一点。

(2) 体育将进一步社会化、大众化。一方面，随着物质生活条件的提高，余暇时间的增多，“自我完善”意识的增强，越来越多的人将意识到体育在日常生活中的重要性，将导致体育人口的增多。另一方面，社会的进步将提供丰富的运动场地和运动器材，为体育活动的拓展和延伸提供更为广阔的前景和优良的环境，体育活动将遍及社会的各个角落，体育将会“无处不在”。

(3) 体育将进一步科学化。新的科学技术和理论为体育的科学化提供了更大可能性。场地设备的更新和教学方法的改进，将提高体育教学效率，如电化教学，电脑进入运动场，将会使竞技比赛中的某些项目的评分更为公正和客观，而新型健身器材的发明和使用，会使体育锻炼更加有效，一些科学理论的新发现，如人体科学、遗传工程、心理学、管理决策等新的研究成果，甚至对人体的结构、功能、质量产生突破性的影响，为体育的科学化提供重要的理论依据。

(4) 体育手段和内容将更加多样化。社会生活和科学发展的多维性以及体育活动场所、体育组织和团体的普遍性，必将导致体育手段和内容的多样化，而这些多样化也正符合人们的观念、生活方式和兴趣爱好等多样化的发展趋势。体育手段和内容将更加多样化，主要表现在奥林匹克运动会的正式比赛项目和表演项目日趋增多，体育教学内容和手段有了更大的灵活性，身体锻炼和娱乐活动的形式和内容越来越丰富多彩。

(5) 体育将进一步终身化。在体育将社会化、大众化的过程中，体育将会“无处不在”，体育不仅会“无处不在”，而且还将会“无时不有”，家庭体育、学校体育、社会体育从各自分离的状况将会不断得到弥补，形成家庭体育、学校体育、社会体育相连贯的新体系，使体育在人的一生中连续不断地进行。其中，学校体育将是终身体育的关键环节。

三、体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展和人的自我完善过程中所表现出来的价值作用。随着



社会的发展、科学的进步,体育自身的规律与其他各种现象之间的关系不断被揭示,体育的功能也在进一步被认识、被开发,体育本身也从单一的健身功能拓宽到一门多目标的综合性新兴科学。

1. 体育的健身功能——人类追求健康的需要

健身功能是体育最主要的本质功能。科学证明,经常从事体育运动能使青少年生长发育健全、体型健美、姿态端正、动作矫健;能促进中年人身体健康,调节心理,消除由于现代生活节奏过快、压力过大所形成的不良心理反应;对老年人可以防病治病,推迟衰老,延年益寿。总之,体育运动是促进身体发展、增强体质最有效的手段。

2. 体育的娱乐消遣功能——现代人生活的精神食粮

体育融游戏性、竞赛性、艺术性和娱乐性于一体,人们在紧张单调的劳动之余,结合自己的兴趣,参加一些个人喜爱和擅长的体育运动项目,以达到松弛神经,调节心理,满足余暇生活的目的。精彩的体育比赛具备德、智、体、美的高度统一性,赛场上起伏跌宕的戏剧性,稍纵即逝的机遇性,激烈的对抗性,胜败的悬念性,音乐、色彩及力与美的协调性以及运动员与观众之间的情感共鸣性等特点,体育比赛的强烈魅力和刺激,常使人们在欣赏时如醉如痴,将由于工作和劳动带来的紧张、疲劳得到积极有益的调节,也使郁闷情绪得以消遣,起到了极佳的心理调节作用。

3. 体育的教育功能——教育体系中不可缺少的部分

体育作为社会文化教育不可缺少的组成部分,在培养全面发展的人才中,起着十分重要的作用。体育也是学校教育的重要组成部分,体育与德育、智育相结合,可以促进人们形成健康文明的体育文化观念、竞争进取的品格,掌握行之有效的体育锻炼知识和技能、技术,树立与时俱进的人生观、健康观、体育观、娱乐观和终身体育锻炼的思想。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,夺取胜利。在锻炼或比赛过程中,需要克服困难,忍受痛苦,经受失败和挫折。这一过程对于青少年学生来说是最好的锻炼。

体育教育活动还具有深刻的思想内涵,通过各种复杂的动作练习,可以克服来自生理、心理等各方面的阻力和困难,磨炼刻苦、勇敢、顽强、坚毅的意志;通过集体活动,可以树立服从大局、团结协作、密切配合等群体意识和观念;通过各种竞赛,能够培养奋发向上、拼搏进取、胜不骄败不馁、为集体荣誉而战的良好道德风尚。可以说,体育是提高人的思想品德素养的有效途径,对整个社会的教育起到广泛而深远的影响。

四、高等职业学校体育教学的目标和任务

高等职业教育与普通本(专)科教育虽同属高等教育,但在培养模式与规格上,两者有着明显的区别。高职体育与健康教育在让学生通过体育课程教学,掌握管理与促进自身健康的能力的同时,还须利用体育锻炼的手段和体育载体,有针对性地发展本专业今后从业和胜任工作岗位所需的身心素质,以增强学生的职业综合素质,形成以专业培养目标(岗位工作过程身心需求)为依据的高职体育职业体能课程体系。



《中共中央、国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出“在现代化建设的进程中,体育伴随经济、社会的发展而发展,经济越发展,社会越进步,人们强身健体的意识就越强烈,体育的地位就越重要,作用就越显著。”面对日益竞争的现代社会,体育与健康教育对学生的作用不仅仅是生理的,同时也体现在对学生良好的人格塑造与健康个性的形成上。

高职体育与健康教育教学应融合学生今后从业的职业特点(职业能力标准、岗位能力标准),在强调全面发展学生身心素质的同时,加强对学生今后从业、胜任工作岗位所应具有的身体素质与相关职业素养的培养,落实国家倡导的“我运动 我健康 我快乐”、“每天锻炼一小时,健康工作 50 年,幸福生活一辈子”等理念。

高职体育与健康课程的构建是以教育部《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》、《国家学生体质健康标准》、《全国普通高等院校体育课程教学指导纲要》、《关于全面启动全国亿万学生阳光体育运动的通知》以及高职各专业《人才培养计划》等为指导思想,结合高职专业培养方案对学生身体素质的要求内容,构建了以学生掌握体育运动技能为目的的学生自我管理、促进健康能力标准和以完善学生职业素质为目的的职业体能能力标准。通过体育与健康课程教学,使学生达到以下目标:

运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康的体魄。

心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉,在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系,形成良好的行为习惯。

认知目标和体能目标:理解各职业身体工作的特征,通过《体育与健康》课程的学习,掌握改善与职业相关的身体素质的知识,了解与职业相关的职业性疾病的预防与康复知识;通过体育锻炼,提升与职业相关的关键身体素质和素养,为顺利从业与胜任工作岗位打下良好的基础。

高等职业学校体育教学的任务有以下几个方面:

(1) 增强学生体质,促进身心健康,促进学生身体的正常发育,培养健美的体格。通过引导学生全面锻炼身体,促进学生正常生长发育。

(2) 掌握体育基本知识、基本技术和基本技能,培养学生体育锻炼的能力和习惯。通



过学习逐步学会科学锻炼身体的方法,培养独立锻炼的能力,掌握二至三项运动技能,养成终身锻炼身体的习惯。

(3) 对学生进行思想品德教育,促进学生个性的发展。在体育教学过程中,要教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体,培养学生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取等优良品质,形成良好的体育作风和文明行为,如胜不骄、败不馁、讲文明、讲礼貌、尊重裁判、尊重对方、与同伴协作等;培养学生对体育的兴趣与爱好,体验运动的乐趣,并通过体育运动,培养学生的自信心、自制力、独立性,使学生个性得到全面发展。

(4) 提高学生运动技术水平,为社会培养体育人才。在全面提高学生运动技术水平的基础上,对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行业余系统训练,进一步增强他们的体质,提高其运动技术水平,使之成为群体活动的骨干。

五、当代大学生应具备的体育素养

(一) 体育素养概述

体育素养是人们对体育知识的学习和对体育活动的参与而形成的各种体育能力和行为的综合表现。它是通过体育知识的深浅、体育技能的优劣、体育技术的好坏、体育意识的强弱、体育个性的突出与否来表现的。提高学生的体育文化素养是适应现代教育由应试教育向素质教育转化的一个重要组成部分,是学生适应当前激烈的竞争和未来社会竞争必须具备的个人品质。

(二) 当代大学生必备的体育素养知识

1. 树立“健康第一”的体育学习理念

健康是人类生存和发展的最基本的自身条件,也是创造社会物质文明和精神文明的基础,同时也是一个国家或民族整体素质与社会文明的重要标志。《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》明确指出:“健康体魄是青少年为人民服务的基
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。”因此当代大学生要清楚地认识到,健康的身体是生命的本钱,是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响,而且在丰富精神文化生活中会起到不可忽视的作用。

2. 掌握体育和健康的基本知识,提高自身体育活动的能力

大学生在高校的体育学习过程中,应注重体育对促进健康的重要作用,掌握体育健身的基本原理,并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼;要学会体育锻炼评价方法和身心健康的评价方法,把体育视为一种文化加以理解,不断提高自己的体育素养,同时还要注重提高自己的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识,还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法,形成一定的运动技能。要从增强体质的角度去学习运动技术,把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段,把运动技术和体育锻炼方法的学习



过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程，切实为终身体育奠定基础。

3. 坚持锻炼身体的习惯，养成健康的行为生活方式

不良的行为和生活方式给健康带来不利影响。现代社会生活方式的多样性，行为方式的个性自由特征，使个人的行为和生活方式对健康的不利影响逐渐增加。对于持久的健康来说，无论是目前使用或将来使用的药物，都没有健身计划和健康的体育锻炼方式更有发展前途，为此我们应养成坚持体育锻炼的习惯，培养自我健康的行为生活方式。

4. 培养自身的体育道德修养、合作精神和坚强毅力

自工业革命以来，人类社会对地球无限制地开采和掠夺，以及科学发展的无序和失控，人口过剩、环境恶化等关系人类生存的问题已引起人们的高度关注，制定全球范围的道德规范将是伦理学家和政治家的重要工作。而体育是传播精神文明的重要载体，通过体育行为培养现代人高尚的道德情操是一条有效的途径。因此我们应培养自身的体育道德素养，在体育运动竞赛中养成合作意识和坚强的毅力。大学生要加深对体育的理解，领悟体育的真谛，这是培养良好体育素养的根本途径。

第二节 健康概述

一、健康的定义与内涵

关于健康有许多定义，都有其依据也都有其不完善之处。众多定义中比较权威的一个是世界卫生组织章程序言中提出的：健康是体格上、精神上、社会上的完全安逸状态，而不只是没有疾病、没有身体不适或不衰弱。

现代健康的含义是多元的、广泛的，包括生理、心理和社会适应性三个方面，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。良好的情绪状态可以使生理功能处于最佳状态，反之则会降低或破坏某种功能而引起疾病。身体状况的改变可能带来相应的心理问题，生理上的缺陷、疾病，特别是痼疾，往往会使人产生烦恼、焦躁、忧虑、抑郁等不良情绪，导致各种不正常的心理状态。作为身心统一的人，身体和心理是紧密依存的两个方面。

二、影响健康的因素

现在普遍认为影响人类健康的因素中较为重要的有个人因素、工作因素、环境因素、综合因素和基因因素等。

1. 生活方式（个人因素）

都市人不良的生活方式主要包括饮食不规律、暴食暴饮。蔬菜水果摄入不足，而糖类、脂肪，鸡鸭鱼肉摄入偏多，有些人喜欢吃垃圾食品，如油炸类、烧烤类、腌制类等；抽烟喝酒；缺乏运动；睡眠不足；每日饮水不足等。这种不健康的生活方式是导致现代人



各种亚健康 and 慢性病日趋加剧的最主要因素。

2. 职业安全（工作因素）

城市职业阶层的人们每日身心疲劳，成为亚健康和代谢综合症的高发人群。慢性疲劳综合症、空调综合症、高楼综合症、计算机综合症、“黑色星期一”等经常发生，高级经理们的高血脂、高血压、高血糖“三高”现象也日趋严重，许多人到发现癌症已是晚期。

3. 环境污染（环境因素）

研究发现，空气污染，如重金属、大气微尘；水污染，如三氯甲烷、溴伤；食品污染，如蔬菜中的农药、杀虫剂，肉类中的激素、瘦肉精，食品添加剂中的苏丹红；日用化学品中的许多化学物质如牙膏中的三氯生等，与各种癌症、各种代谢性疾病的发生有密切关系。

4. 心理压力（综合因素）

心理压力主要来自于工作压力、生活压力、精神压力等几个方面。长期处于较高的心理压力下，不仅会导致许多心理问题，而且对人的神经系统、免疫系统、内分泌系统有严重的损伤作用，进而对全身其他各系统产生影响。根据最新的“生物—心理—社会”医学模式，长期心理压力也是引起亚健康和各种慢性病的重要因素。

5. 家族遗传（基因因素）

某些疾病如癌症、糖尿病等有遗传因素，不过遗传因素导致的疾病在所有疾病中比例是很低的。另外在不少情况下，遗传因素也不是一个决定因素，如杨振宁教授有糖尿病家族史，父母兄弟姐妹也有糖尿病，但杨振宁现在已是 89 岁，也没得糖尿病，这说明懂得自我保健是最重要的。

第三节 职业体育体能

一、职业体能概述

高职院校的体育一方面具有普通高校体育的共性，即要完成增强学生体质，提高学生身体素质，培养良好的品质与健康的心理行为、习惯的任务；另一方面高职院校的培养目标不同于普通高校，其教育教学具有定向性、实用操作性及专业性的特点，因此高职院校的体育具有其个性，即要为职业的特点服务。充分认识体育与职业教育的相互关系，使高职院校在完成一般普通教育内容的基础上，适当开展职业体能训练，促进学生职业技能、体能的提高，更好地体现高职院校体育的特色，是当前高职院校体育面临的新课题。

高职院校以培养国家需要的实用型高技能人才为主要目标。学生毕业后所从事的职业岗位工作客观上对其体能提出了不同的要求，要适应紧张而单调的流水作业；要承受机械的振荡、噪声的干扰；要经得住特殊气味及高温强冷的侵袭；要能在高、难、险的环境下完成高精度的生产任务，等等。这就需要未来的高职人才不仅具有较高的职业技术操作能力，而且还应当具备较强的体能，表现出与职业技术密切相关的力量、耐力、速度、灵敏



度等身体素质。

二、不同行业、职业特点与体育锻炼

1. 伏案型

(1) 行业：描图、仪表、化验、财务、文秘、钟表、家电等。

(2) 劳动特点：长期低头，含胸，弯腰，静坐伏案，精确度要求高，心理紧张。

(3) 易患职业病：驼背，近视，脊柱畸形，颈椎、肩部疾病，神经衰弱，痔疮，胃下垂等。

(4) 体育锻炼

①通过按摩、拳术、气功、健身操、慢跑、下蹲、起立、活动颈肩、舒展筋骨、放松肌肉等，消除疲劳；

②通过篮球、排球、俯（指）卧撑、引体向上，增强手指、手腕、手臂力量及灵活性、准确性；

③通过哑铃增加肩臂肌肉力量；

④参加羽毛球、乒乓球等运动，提高反应速度和灵活性。

2. 站立型

(1) 行业：医护、烹调、机工、酒店、电工、制模、轮机、驾驶、建筑、纺织等。

(2) 劳动特点：长时间站立，含胸，人体协调机能、分析器官负担重。

(3) 易患职业病：下肢淤血，血流不畅，下肢静脉曲张，心血管机能疾病。

(4) 体育锻炼

①通过健身跑、球类、田径运动，增强心血管和运动器官机能；

②着重增强上肢肌肉力量，如器械体操，健美等；

③通过下肢活动性练习，促进血液循环，消除下肢淤血，如保健操、健美操、太极拳等；

④采用按摩方法或参加娱乐性体育活动，消除肌肉紧张。

3. 运动型

(1) 行业：地质、经销、导游、农业、林业、井下或高空作业等。

(2) 劳动特点：劳动强度大，劳动条件艰苦复杂，运动系统、心肺系统负担重，客观环境条件对身体不良影响大。

(3) 易患职业病：过度疲劳，矽肺、视力损伤、心血管疾病等。

(4) 体育锻炼

①在全面发展身体素质的基础上，重点发展力量素质，如健美运动、健身操、器械体操等；

②发展速度与灵敏素质，通过各种弹跳练习发展下肢及踝关节力量；

③参加游泳、长跑、足球等活动，增强心血管系统功能，提高耐力素质；

④多参加娱乐性体育活动，以消除疲劳，恢复体力。