

高等职业院校 体育与健康新教程

GAO DENG ZHI YE YUAN XIAO TI YU YU JIAN KANG XIN JIAO CHENG

宦集体 胡赣萍 董海洋 / 主编

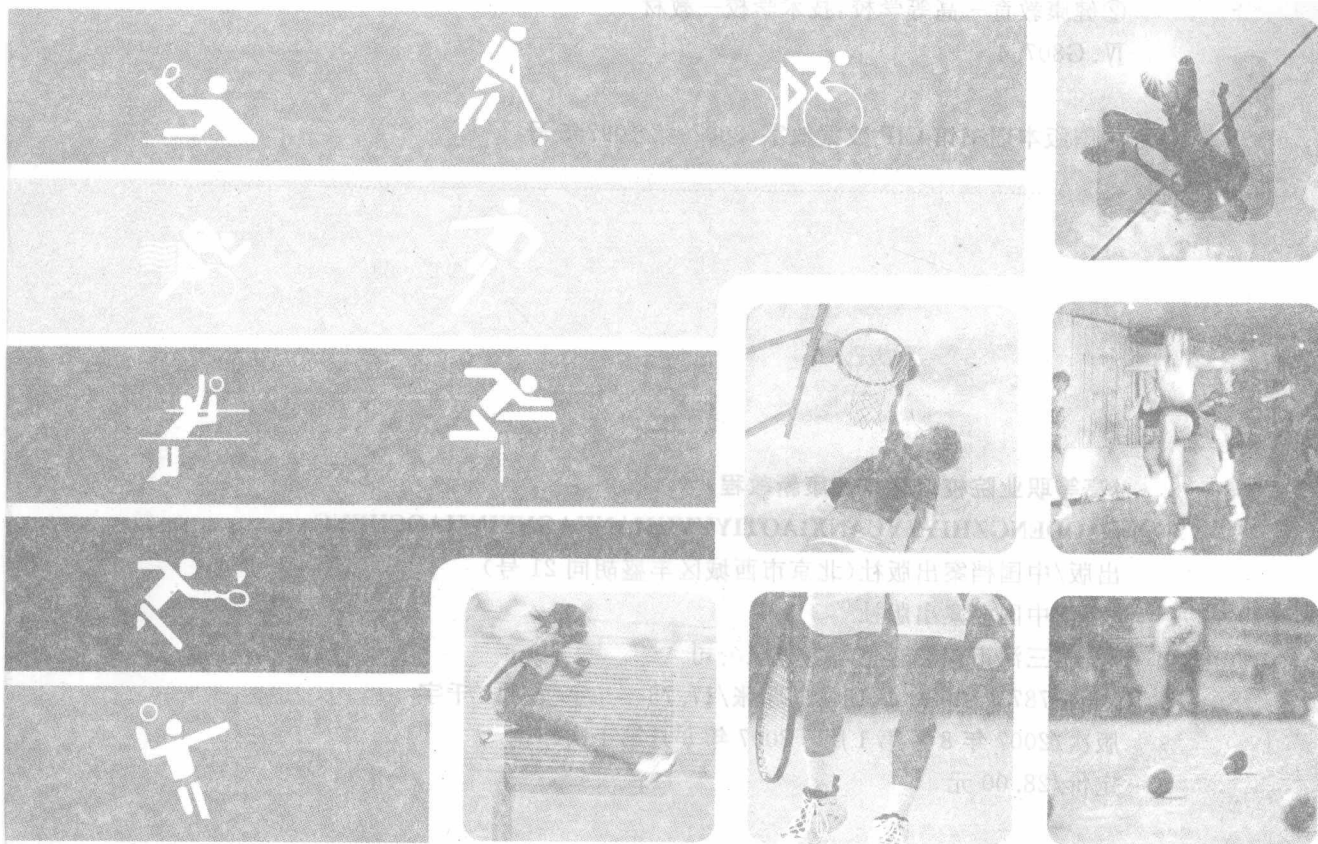


中国档案出版社

高等职业院校 体育与健康新教程

GAO DENG ZHI YE YUAN XIAO TI YU YU JIAN KANG XIN JIAO CHENG

宦集体 胡轸萍 董海洋 / 主编



责任编辑/康援援

封面设计/张 鲲

图书在版编目(CIP)数据

高等职业院校体育与健康新教程/宦集体,胡赣萍,董海洋主编.

—北京:中国档案出版社,2007.8

ISBN 978-7-80166-838-7

I. 高… II. ①宦…②胡…③董… III. ①体育—高等学校:技术学校—教材
②健康教育—高等学校:技术学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109755 号

《高等职业院校体育与健康新教程》

GAODENGZHIYEUANXIAOTIYUYUJIANKAGNXINJIAOCHENG

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/三河市铭浩彩色印装有限公司

规格/787×1092 1/16 印张/17.75 字数/410 千字

版次/2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价/28.00 元

《高等职业院校体育与健康新教程》

编委会

主 编	宦集体	胡赣萍	董海洋		
副主编	金文惠	张殿福	李德志	樊 勇	季卫锋
	殷惠娟	高 亮	李文飏	李 根	陈赓仁
编 委	刘立飞	陈 雄	仰 伟	高广东	付 强
	黄国权	周 华	万朝阳	哈斯图雅	

前言

《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》中指出“学校教育要树立‘健康第一’的思想,切实加强学校体育工作”。这既是整个教育工作的指导思想,更是大学体育课程的指导思想。体育课程必须突出以学生为主体,锐意改革,破除单纯追求运动技术的学科体系,突出身体锻炼的实践性和培养学生竞争、对抗与合作等思想,使学校体育教学有利于指导学生身体锻炼的实践,有利于学生掌握必备的基础知识和基本技能,有利于提高学生的学科能力,有利于为学生探究式学习创造条件,培养学生的创新精神和实践能力,有利于促进学生综合素质的提高,为促进学生身心健康成长和终身体育奠定基础。

本书以国家教育部颁布的《普通高等学校体育课程指导纲要》和《国家学生体质健康标准》实施办法为指导思想,以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据,以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则,吸取了近年体育科学研究成果,介绍体育的基础理论和基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念,推进素质教育,提高学生身心健康水平,培养适应现代化建设的新型人才的重任;注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项训练的需要,教材涵盖普通高等学校体育课及课外活动的所需内容。通过本教材的教学实践,力争使学生树立正确的体育、健康观,能主动参与体育运动与锻炼,掌握几项有终身体育锻炼价值的运动技能,具有健康的体魄和实现对健康的自我调控,有良好的社会适应能力。

全书分上、中、下三篇。

上篇为理论知识篇,阐明了高校体育教育的目的、任务,系统介绍健康教育、健康与营养、大学生体质测量与评价等理论知识,让学生在了解科学健身的基础上,养成体育健身的好习惯。中篇为实用技术篇,共分三部分,第一部分介绍了篮、排、足、网、乒乓球等球类运动的发展概况、基本技战术和练习方法;第二部分为形体健身运动,主要介绍了健美操、体育舞蹈、器械健身等的基本知识和锻炼方法;第三部分为搏击健身运动,介绍了跆拳道、女子防身术、太极拳等传统项目的基本技术和锻炼方法。下篇为运动文化篇,着重介绍了高尔夫、保龄球、台球、轮滑、定向运动等现代普遍流行的体育项目的基本技术和学习方法,使学生掌握正确的运动技能和锻炼方法,更好地指导体育锻炼实践,让大学生在参与与欣赏过程中逐渐形成锻炼意识与习惯,发展运动能力,为终身体育奠定基础。

参与本书编写工作的单位有芜湖职业技术学院、江西工业贸易职业技术学院、明达职业技术学院、内蒙古农业大学职业技术学院、湖南理工职业技术学院。参加本书编写工作的人员具体分工如下:

上篇第一章第三节,第二章,第四章第一节,第五章第一节、第二节:宦集体;上篇第四章第二节,中篇第一章第五节:胡赣萍;中篇第三章第三节:董海洋;中篇第二章第一节、第三节:金文惠;中篇第二章第二节,下篇第一章第四节:张殿福;上篇第三章第一节,中篇第二章第四节:李德志;上篇第三章第四节,中篇第三章第一节:樊勇;中篇第三章第二节,下篇第二章:季卫锋;下篇第三章、第四章:殷惠娟;中篇第一章第一节:高亮;上篇第五章第

四节,中篇第一章第二节:李文飏;上篇第六章第二节,中篇第一章第三节:李根;上篇第七章第二节,中篇第一章第四节:陈赓仁;下篇第一章第一节、第二节、第三节、第五节:刘立飞;下篇第五章第一节、第二节、第三节:陈雄;上篇第三章第五节:仰伟;上篇第一章第一节,上篇第三章第三节:高广东;上篇第一章第二节,上篇第三章第二节:付强;上篇第六章第一节、第三节:黄国权;上篇第七章第三节:周华;上篇第四章第三节:万朝阳;上篇第七章第一节:哈斯图雅。

在编写本书过程中我们参考和引用了众多的书籍、资料,在此向相关作者致以真诚的感谢。

由于编写人员水平有限,不妥之处在所难免,恳切希望广大读者给予批评指正。

编者
2007年5月

目 录

上篇 理论知识篇

第一章 高等职业院校的体育教育	1
第一节 高等职业院校体育教育的特点	1
第二节 高等职业院校体育课程	2
第三节 高等职业院校体育的教学模式	4
第二章 高等职业院校的健康教育	7
第一节 健康新观念	7
第二节 健康的自我评估	10
第三节 如何保持健康	15
第三章 科学锻炼与健身	20
第一节 体育锻炼的原则与方法	20
第二节 运动性疲劳的产生与恢复	24
第三节 常见运动性损伤的预防与处理	29
第四节 不同职业人群的体育健身锻炼	35
第五节 健身计划的制定	39
第四章 营养与健康	46
第一节 人体必需的六大基本营养素	46
第二节 人体有机体的新陈代谢	51
第三节 健康膳食	53
第五章 《国家学生体质健康标准》测试	58
第一节 《国家学生体质健康标准》概述	58
第二节 《国家学生体质健康标准》测试方法	61
第六章 体育比赛的组织	71
第一节 竞赛的种类	71
第二节 竞赛规程	72
第三节 竞赛办法	74
第七章 体育文化	79
第一节 学校体育文化	79
第二节 民族传统体育文化	84
第三节 奥林匹克文化	87

中篇 实用技术篇

第一章 球类健身运动	93
第一节 足球	93
第二节 篮球	108

第三节	排球	119
第四节	网球	131
第五节	乒乓球	142
第二章	形体健身运动	161
第一节	健美操	161
第二节	形体舞蹈	169
第三节	体育舞蹈	179
第四节	器械健身	192
第三章	搏击健身运动	202
第一节	跆拳道	202
第二节	女子防身术	212
第三节	太极拳	220

下篇 运动文化篇

第一章	高尔夫球	241
第一节	高尔夫球运动概述	241
第二节	高尔夫球场地	242
第三节	高尔夫球运动器材及服饰	244
第四节	高尔夫球基本技术	245
第五节	高尔夫球基本规则	249
第二章	保龄球	252
第一节	保龄球运动概述	252
第二节	保龄球运动场地及器材	252
第三节	保龄球基本技术	253
第四节	保龄球基本规则	256
第三章	台球	258
第一节	台球运动概述	258
第二节	台球运动器材及设备	259
第三节	台球基本技术	260
第四节	台球基本规则	263
第四章	轮滑	267
第一节	轮滑运动概述	267
第二节	轮滑的基本技术	268
第五章	定向运动	272
第一节	定向运动概述	272
第二节	定向越野场地及器材	274
第三节	定向越野基本技能	275
第四节	定向越野基本规则	279
参考文献		281

上篇 理论知识篇

第一章 高等职业院校的体育教育

第一节 高等职业院校体育教育的特点

一、现代高等职业教育及其特点

(一)中共中央第十六次代表大会明确指出了新时期党的教育方针:“坚持教育为社会主义现代化建设服务,为人民服务,与生产劳动和社会实践相结合,培养德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。”高等职业教育是我国高等教育的重要组成部分,是培养拥护党的路线,适应生产、建设、管理、服务第一需要的,德、智、体、美等方面全面发展的高等技术应用型专门人才的教育。

(二)高等职业教育是我国高等教育中不同层次上的一种类型,是按照职业分类,根据一定职业岗位(群)实际业务活动范围的要求,培养生产建设管理与社会服务第一线“实用型”人才,而非“学术型”人才。要求学生掌握必需够用的基础知识,具备较强技术应用能力,具有良好的“职业道德”和实干、创新、创业的精神。

(三)高等职业教育办学模式的学制设置主要是三年制和两年制,学生在校时间较短,强调培养职业技能,注重职业岗位中的实用性。因此,体育学科体系建设更具有紧迫性和重要性,在全面发展的基础上,充分考虑学生所在专业的特点,专业培养学生所发展的岗位群的需要,要从高职教育的特色出发,为我国培养具有强壮体魄的第一线劳动者。

二、高等职业技术学院体育工作的实施方法

学校体育工作在实施过程中工作量大且繁杂,牵连的部门多,需要多部门多方面协作实施,依据高等职业院校多年的办学经验,主要包括以下几个方面。

(一)建立健全学校体育工作组织管理机构

建立健全组织管理机构是实施学校体育工作的关键,《学校体育工作条例》明确指出“学校应由一位副校(院)长主管体育工作”。同时,应该设立体育教学工作的主管部门(例如体育部或军体部等),下设体育教研室(教研组或项目组),从校级领导至教师上下一条

线,全线流畅贯通,各尽其职各尽其能,它是为达到和完成学校体育工作目标和任务创造必要的条件。

(二) 师资队伍建设

体育教师担负着“健身育人”的神圣职责。它是完成学校体育工作任务的具体实施者和组织者,是学生身心健康的培养者和体育文化的传播者,在全面实施素质教育中,具有不可替代的重要作用。各学校要根据实际情况,尽快建立一支稳定、数量足够、专业业务能力强、综合素质高、结构合理的师资队伍,这是学校体育工作中的关键。

(三) 场馆建设和器材的配置

体育运动场馆建设和设施器材的配备,是体育教师实施体育课程内容的必需条件,相当于其他专业教学过程中“教室”“实验仪器”的一切功能,高职院校应依据教育部颁发的《普通高等学校体育场馆设施器材配备目录》来配制。

(四) 体育课程的实施

1. 为实现体育目标,应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系。努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的实践和空间。校外活动、运动训练等纳入体育课程,形成校内外、课内外一体化的体育课程。

2. 根据学校教育的总体要求和体育课程的自身规律,应面向全体学生开设多种类型的体育课程,打破原有的系别、班级建制,重新组合上课,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要,对部分病残的特殊群体学生,开设体育保健课程。重视理论与实践相结合,在运动实践教学中注意渗透相关理论知识,并运用多种形式和现代教学手段,科学安排理论教学内容,以扩大学生的知识面,提高学生对体育的认知能力。

3. 要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,在教师指导下,学生具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由,以营造生动、活泼、主动的学习氛围。要有目的、有计划、有组织地开展课外体育锻炼。

(五) 体育经费的落实与管理制度的制定

学校年度教育经费预算应根据当年学校体育工作的实际需要,把学校体育经费纳入核定的年度教育经费预算内,并予以妥善安排。体育管理制度的制定,是为确保学校体育工作的顺利实施,以提高工作质量和工作效果。例如课堂教学管理制度、课外体育锻炼制度、运动训练与竞赛管理制度、场地器材管理制度、体质健康测试管理制度以及考核考评制度等。

第二节 高等职业院校体育课程

体育教育是高等职业院校办学模式中的重要组成部分,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祖国和人民服务的前提,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。”体育课程教学是素质教育和健康教育的重要途径。教育部2002年颁发的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》,指明了我国高校体育课程建设和教学改革的方向。

一、体育课程性质

高等职业院校体育课程是高职学生以身体练习为主要手段,通过有计划、有组织的体育教育和体育锻炼,达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是高等职业院校体育工作的中心环节。

二、体育课程目标

高等职业院校体育课程的目标共分五个部分,即运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。

运动参与目标:形成积极参与各种体育活动的行为习惯,具有终身体育锻炼的意识,具备制订参加体育锻炼个人计划的能力,在掌握体育运动专业知识基础上具有体育欣赏的能力。

运动技能目标:能熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能,并对其他多个项目有基本的了解;能科学地进行体育锻炼,不断提高自己的运动能力,能处置体育运动中常见的运动创伤。

身体健康目标:掌握体质健康测试的方法和自我评价,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法,注重科学合理的营养卫生,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:通过体育活动自觉改善心理状态、克服心理障碍、体验成功与挫折的经验,养成积极乐观上进的生活态度。

社会适应目标:具有良好的体育道德风尚,积极参与社会体育事业,形成团结合作积极进取的团体精神。

三、体育课程设置

高等职业院校三年制的一、二年级和二年制的一年级学生必须开设体育课程,三年制的三年级和二年制的二年级的学生可以开设体育选修课。对部分身体异常、病残、体弱的学生,开设针对性的康复、保健为主的体育课程。

四、体育课程内容特点

(一)学校体育工作要体现“健康第一”的指导思想。

(二)体育知识、技能、体验、意识、素质、能力协调发展,体验快乐体育,培养学生体育能力,达到终身体育的目的。

(三)根据学校所在地的气候,场馆设施、环境、器材配备等不同情况确定课程内容。

(四)弘扬我国民族传统体育,在吸取世界先进体育的基础上,拓展现代体育教育

内容。

(五)根据学生的实际情况选择体育课程内容,内容要丰富多彩,既要符合学生的个性喜爱,又要让学生有充分选择内容的空间,能充分调动学生参与体育课程的积极性。

(六)在体育教育过程中贯彻对学生思想素质、意志品德和心理素质的培养,对学生组织纪律性、责任和荣誉感、团队精神和创新精神的培养。

五、体育课程实施途径

体育课程的实施按照本章第一节高等职业院校体育工作的实施方法中第(四)条——体育课程的实施执行。

六、体育课程评价

体育课程评价包括对学生、教师和课程建设等几个方面。学生的评价主要是对学习效果和过程的评价,包括体能与运动技能、体质健康状况、认知、学习态度与行为、交往与合作精神等,通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。评价中应淡化技能、强化激励和重在参与,把学生的进步幅度纳入评价内容。教师的教学评价内容主要包括教师业务素质(专业素质、教学能力、科研能力、教学工作量)和课堂教学两个方面,可通过教师自评、学生评价、同行专家评定等方式进行。课程建设评价主要包括课程结构体系、课程内容、教材建设、课堂管理、师资配备、场馆设施、体育经费等方面。

第三节 高等职业院校体育的教学模式

高等职业院校的体育教学应该有自己的特色,不能与中小学体育教学的内容机械地重复。体育教学是学校教育不可缺少的重要组成部分,高等院校的体育教学是学校体育的最后阶段,高等院校体育教学的成功与否,关系到能否培养学生对体育产生兴趣、爱好以及养成自觉锻炼的习惯。传统的体育教学虽然是以增强学生体质为名,但在长期的实际教学中,却花费了相当多的时间传授运动的技术与技能,没有考虑培养学生自觉的锻炼意识,从而使处于一种被动的接受状态。

在高校体育教学模式的发展历程中,大致出现过“三基型”、一体化、并列型、三段型、分层次型等多种教学模式,下面着重介绍适合高等职业院校体育教学特点的两种教学模式,即体育选项课和俱乐部教学模式。

一、体育选项课模式

体育选项课教学是2002年教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程指导纲要》(以下简称《纲要》)的通知中提出的高校体育教学的新模式。《纲要》中明确指出“要充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,努力倡导开放式、探究式教学,努力拓展体育课程的时间和空间,在教师的指导下,学生应具有自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度,营造生动、活泼、主动的学习氛围。”

随着“应试教育”向“素质教育”的转轨,要求高校把培养学生的终身体育意识、能力及生理、心理健康、社会适应能力和提高学生的生活质量,作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不适应社会对现代人才的培养要求了。

体育选项课教学模式充分满足了学生的需要,激发了学生学习的动机和兴趣。对培养学生良好的体育习惯,形成正确的体育观念,提高学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,体育选项课教学模式的构建,引入了市场经济的竞争机制,促进了管理和分配制度的改革,充分调动了教师教学工作的积极性,激励教师不断完善自己,提高自己的业务水平、教学能力和教学质量。

二、俱乐部教学模式

我国高职体育俱乐部是学习借鉴发达国家学校体育俱乐部的一些做法,结合我国的实情形成和建立起来的一种体育教学模式,它是以体育与健康为目标,以共同体育锻炼爱好为组织基础,根据大学生的生理、心理、社会和自我完善的需要,把体育教学、课外体育活动、群体竞赛融为一体的体育教育形式。校内外、课内外一体化俱乐部模式是当前各高职院校正在实施和不断探求完善过程中的一种新型体育教育模式,符合教育部2002年颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和2005年颁发的《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》的精神。校内外、课内外一体化俱乐部模式主要包括以下几个方面。

(一)高等学校要以“以人为本、健康第一”为指导思想。健康体魄是青少年学生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,是培养高素质人才的物质载体。

(二)实行校内外、课内外一体化俱乐部模式的目的是把公共体育课建设成为学生最受欢迎的课程,在高校教育体系中充分发挥体育课的功能和作用,更加有效地增强学生体质,提高学生健康水平,促进学生的全面发展。

(三)实行模块式的选项教学。选项教学是以系、年级、专业等为单列模块,模块是根据不同的特点需要来划分的,并以体育运动专项为发展基础,开设多种类型的体育课程。学生可根据自己的实际情况自主选择项目,自主选择教师,自主选择时间,在组织形式上可以打破原有的系别、班级建制,重新组合教学班,以满足不同层次、不同水平、不同兴趣、不同专业学生的需要。把全体学生纳入模块式选项教学,采用多层次、多类型的组织形式,既体现了普及与提高的大众性,又体现了每个学生的自身发展的个体性。

(四)学校可根据实际情况成立篮球俱乐部、足球俱乐部、排球俱乐部等俱乐部,体育俱乐部课堂教学与课外体育锻炼、校外活动、运动训练、体育竞赛应有机结合。突出教学过程,以传授体育知识,培养体育意识,掌握健身技能,学会自我锻炼与评价的方法为主,课外锻炼突出活动过程,以丰富多彩的课外俱乐部活动激发学生体育兴趣,培养良好的体育个性和锻炼习惯,使课内外一体化综合发挥效能。充分利用教师资源、场地器材资源、时间资源、建立灵活高效的体育教学方法。达到增强体质,养成习惯,提高能力,培养适应当前社会需求的合格人才。

(五)体育教学过程中,要以课堂教学为核心。在项目设置和内容选择时,要从大众健

身考虑,选择难度不大,易于开展,锻炼价值高,终身受益的项目,并注重学生知识运用能力和创造能力的培养。充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,教师的功能主要是教学、辅导和组织工作,要体现为学生服务宗旨,在教学中倡导开放式、探究式教学方法,努力为学生营造生动、活泼、积极、主动的学习氛围。

(六)综合考核考评体系。在学校学分制的基础上,建立适应校内外、课内外一体化俱乐部模式的体育成绩考核考评方法。考核考评内容分体育理论知识部分、体育实践部分和体质健康测试。体育理论知识包括体育专业基础知识、时事体育、体育认识等方面,体育实践部分包括技能应用能力、学习态度、情意的投入、提高的程度,早操和课外活动次数,运动队训练、体育竞赛、校外体育活动情况等,体质健康测试包括身高、体重、台阶试验、肺活量等项,按各考核项目的权重系数比例,实行综合考核考评方法。

第二章 高等职业院校的健康教育

第一节 健康新观念

一、健康三维观

何谓健康?从古到今,人们对其有不同的解释。以往,由于受传统观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中,将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量。”在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅是没有疾病和虚弱。”从而使对健康的评价不仅基于医学生物学的范畴,而且扩大到心理学和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

上述三个方面的有机结合,可构成人的生命质量。在人的生命这个三维立方体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,则生命立方体的体积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积过小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,则健康长寿的可能性就越大。相反,个体如果心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生物、心理和社会三个方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态。每个方面均包含着健康和疾病两项,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(见表S-2-1)

表 S-2-1 8 种健康三维模型

类 型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健康	健康	健康
2	悲观	健康	不健康	健康
3	社会方面不健康	健康	健康	不健康

续表

类 型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
4	心理疾病	健康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健康	健康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健康
7	乐观	不健康	健康	健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健康

注:表 S-2-1 选自奥林斯,F.D.《健康社会学》,1992 年。

二、健康五要素说

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社会等五个方面都健康(也称健康五要素),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词兼替代健康。

(一) 身体健康

身体健康不仅指无病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,增进健康,提高生活质量。

(二) 情绪健康

情绪涉及到我们对自己的感受和对他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性,所以情绪稳定性是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然,生活中偶尔情绪高涨或情绪低落均属正常,关键是在生活的大部分时间里要保持情绪稳定。

(三) 智力健康

智力健康指在长期的学习和生活中,大脑始终保持活跃状态。有许多方法可以使大脑活跃敏捷,如听课、与朋友讨论问题和阅读报刊书籍等等。努力学习和勤于思考还能使人有一种成就感和满足感。

(四) 精神健康

精神健康对于不同宗教、文化和国籍的人意味着不同的内容,主要包括正确理解生活基本目的以及关心和尊重所有生命体。

(五) 社会健康

社会健康指个体与他人及社会环境相互作用时具有和谐人际关系和实现社会角色的能力,此能力将使人在交往中有自信感和安全感,少生烦恼,心情舒畅。

健康的五个要素相互联系、相互影响(见图 S-2-1),例如,身体不健康会导致情绪不健康;缺乏精神上的健康会引起身体、情绪和智力的不健康等。

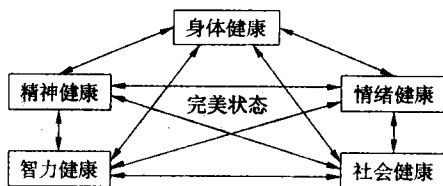


图 S-2-1 健康五要素之间的关系

在人的生命长河的不同时期,健康的某一要素很难说会比另一些要素起更重要的作用,但持久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有每一种健康要素平衡地发展,人才称得上处于完美状态,才能真正健康和幸福地生活,并享受美好人生。

完美状态或健康状态是通过健康的生活方式来形成和保持的,后者包括有规律的体育锻炼、营养均衡、消除不良习惯(如抽烟、酗酒和滥用药物等)以及控制精神压力等。不管你目前的健康状况如何,都应该形成健康的生活方式,从而达到完美状态。怎样才能形成健康的生活方式呢?首先,应该清楚自己目前的生活方式,然后再通过自己的努力去改变生活方式中的不良之处。

三、身心关系

不管是健康三维观,还是健康五要素说,概括地讲,健康诸因素之间的关系实际上是身心之间的关系。近 30 年来的研究表明,人的生理和心理之间存在着相互作用的关系。生理健康(即身体健康)有助于心理健康,例如,塔科(Turker)1990 年的研究显示,生理健康水平较高的被试其心理抑郁水平较低。同样,人体生理方面的疾病或异常情况会引起心理或行为方面的病症,例如,由于病菌的侵入使得大脑中枢神经受到损伤,患者会神志不清,其对空间、时间和人物的定向能力将大为减退,记忆、推理和计算能力出现明显下降。再如,甲状腺的主要功能是控制人体的新陈代谢,甲状腺素分泌过多,使得人体的新陈代谢速度加快,个体便会产生紧张反应,表现为肢体颤动、情绪激动、注意力难以集中、焦虑不安和失眠等等。反之,当甲状腺素分泌不足时,使得新陈代谢的速度减慢,患者的心理活动趋于迟钝,具体表现为反应缓慢、记忆力减退且有抑郁倾向。

心理健康也同样影响着生理健康,古人云:怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,恐伤肾,思伤脾。我国著名的心理学家潘菽教授曾指出:“事实表明,不仅有害的物质因素能造成各种各样的身体疾病和精神疾病,有害的心理因素也同样可以起到这样的作用。所谓心身疾病或心理生理疾病或如大家所熟悉的医源性疾病,就是明显的不良心理因素造成的。”据美国某综合性医院门诊部对前来就诊的病人进行研究的报告,65%的病人与社会逆境引起的压抑有关,35%的病人在很大程度上是由于情绪不好而引起疾病的。英国的一位医生曾调查了 250 名癌症患者,发现其中有 156 人在患病前经受过重大的精神打击,由此得出结论:压抑情绪易生癌。

综上所述,生理健康与心理健康的确是相互影响、相互作用的,生理健康是心理健康的基础,心理健康有助于生理健康。只有这两个方面保持和谐统一,才能真正达到健康的状态。

体育锻炼既是一种身体活动,也是一种心理活动,因此,体育锻炼不仅有助于身体健