



21世纪高职高专“十二五”规划教材

# 体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主编/严文荣

参编/徐云鹏 张仕德 张明全

 天津大学出版社  
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

21 世纪高职高专“十二五”规划教材

# 体育与健康

主编 严文荣

参编 徐云鹏 张仕德 张明全



## 内容提要

本教材编写的出发点立足高职教育,紧密联系高职教育的特点,以不同岗位群对身体素质的要求为特征构建教学内容。在内容上体现理论“够用”的原则,突出实践性、针对性和职业性,融“教、学、做”为一体,强化学生能力培养。在教材编写结构上,采用情境和任务单元的形式,以课程项目教学为主导,以培养体育能力、开展素质养成教育为主线,采用图文结合的形式,体现了教材的活泼性和直观性。全书分为3个学习情境、6个任务单元、17个项目和10个子项目。

本书适合作为高职高专各专业的核心能力教材,也可作为体育运动项目的培训用书,还可供从事体育教学和研究人员参考。

## 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/严文荣主编. —天津:天津大学出版社,2013.9

21世纪高职高专“十二五”规划教材

ISBN 978-7-5618-4810-4

I. ①体… II. ①严… III. ①体育—高等职业教育—教材 ②健康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第235434号

出版发行 天津大学出版社  
出 版 人 杨欢  
地 址 天津市卫津路92号天津大学内(邮编:300072)  
电 话 发行部:022-27403647  
网 址 publish.tju.edu.cn  
印 刷 天津泰宇印务有限公司  
经 销 全国各地新华书店  
开 本 185mm×260mm  
印 张 17  
字 数 424千  
版 次 2013年10月第1版  
印 次 2013年10月第1次  
定 价 36.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,烦请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

# 前 言

高职院校专业性较强,实际操作较多,各专业特点迥异。高职院校各专业学生除了所具备的共同体质、体能外,针对其专业特点还应有特殊的要求。因此在实施体育教育过程中要有针对性,结合不同专业的生产实践特点要有所侧重地进行教学和训练活动。本书结合不同专业群对身体素质的要求,在课程编排体系上便于教师有针对性地开展教学和训练安排。

不同专业群对身体素质的要求对应高职院校的专业大体分为以下三类:站立型职业为主(机械设计制造类专业、化工技术类专业、生物技术类专业、农业技术类专业、建筑类专业、经济类专业、旅游类专业)、体力型职业为主(交通与建筑类专业、餐饮类专业、旅游类专业)、伏案型职业为主(计算机信息工程类专业、经济管理类专业)。不同岗位群对身体素质的要求如下。

## 一、站立型职业为主的岗位对身体素质的要求

发展上肢绝对力量和下肢耐力,培养动作的协调性、动作的准确性、顽强的意志品质和注意的转换能力。可选择有氧类健身项目进行锻炼,如健身跑、篮球、排球、足球、乒乓球、轮滑等项目。

## 二、体力型职业为主的岗位对身体素质的要求

发展肩带肌、躯干肌和脚掌肌的力量,培养动作的协调性、复杂的反应能力、身体的平衡性和顽强的意志品质。可选择有氧类健身项目进行锻炼,如网球、轮滑、跆拳道、太极拳等项目。

## 三、伏案型职业为主的岗位对身体素质的要求

发展小肌肉群的力量,培养手指的灵敏性、反应速度、爆发力、动作的准确性以及与人沟通的能力、抗挫折能力。可选择有氧类健身项目进行锻炼,如乒乓球、太极拳、健美操、瑜伽等项目。

本书在编写过程中,参考了大量相关文献资料和研究成果,为了便于教学,我们对一些资料做了一定的修改或直接引用,在此对于所涉及的专家学者表示衷心的感谢。由于编者水平有限,加之编写时间仓促,书中难免存在不妥和疏漏之处,殷切希望广大师生和同人提出宝贵意见,以便今后完善。

编 者



## 目 录

|                  |     |
|------------------|-----|
| 学习情境一 体育理论基础     | 1   |
| 任务一 体育概论         | 1   |
| 任务二 有氧运动与健康      | 8   |
| 任务三 体育锻炼与营养      | 18  |
| 任务四 常见运动损伤的预防与处理 | 30  |
| 学习情境二 体育基本技能     | 38  |
| 任务五 田径           | 38  |
| 项目一 短跑           | 44  |
| 项目二 接力跑          | 46  |
| 项目三 跨栏跑          | 47  |
| 项目四 跳跃           | 51  |
| 子项目一 跳远          | 51  |
| 子项目二 跳高          | 55  |
| 项目五 投掷           | 59  |
| 子项目一 铅球          | 59  |
| 子项目二 标枪          | 62  |
| 子项目三 铁饼          | 65  |
| 子项目四 链球          | 66  |
| 项目六 田径运动规则       | 68  |
| 任务六 球类           | 73  |
| 项目一 篮球           | 81  |
| 项目二 排球           | 97  |
| 项目三 足球           | 108 |
| 项目四 乒乓球          | 118 |
| 项目五 羽毛球          | 126 |
| 项目六 网球           | 143 |
| 学习情境三 健身体育       | 156 |
| 项目一 健美操          | 156 |
| 项目二 跆拳道          | 169 |
| 项目三 瑜伽           | 188 |
| 项目四 武术           | 195 |
| 子项目一 初级长拳第三路     | 207 |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 子项目二 二十四式简化太极拳..... | 221 |
| 项目五 轮滑.....         | 237 |
| 子项目一 速度轮滑.....      | 242 |
| 子项目二 花样轮滑.....      | 252 |
| 参考文献.....           | 265 |

# 学习情境一 体育理论基础

## 任务一 体育概论

### 【任务描述】

通过相关知识点的学习和资料查询,培养学生自主学习的能力,并了解和掌握体育发展历史和起源以及体育锻炼与身心健康的关系。

### 【任务要求】

- (1)了解体育的概念和构成。
- (2)了解体育锻炼与身心健康的关系。

### 【技能目标】

- (1)掌握资料查询的方法。
- (2)能正确识别常见的体育锻炼与身心健康的关系。

### 【相关知识点】

## 一、体育的概念和构成

### (一)体育的概念

体育的概念有广义和狭义之分。广义的体育亦称体育运动,是人们根据社会生产和生活的需要,遵循人体生长发育和机能活动规律,以身体运动为基本手段,为增强人民体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的身體运动和社会活动。它属于社会文化教育的范畴,受一定社会政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。从广义体育的内涵来看,体育包括两个基本部分和基本属性:一是作为体育方式、手段和方法的人体运动部分,具有继承、交流、借鉴、吸取的自然属性;二是运用这种手段和方法,来实现社会所规定的体育的目的、法令和制度部分,具有社会属性。体育的本质就是这两种属性相结合的产物。体育既作用于人体,使人身心俱健,又作用于社会,促进社会的物质文明和精神文明的发展,这是体育的自然属性和社会属性统一作用的结果。

狭义的体育习惯称学校体育,也叫体育教育。它是现代体育的基础,也是现代教育的重要组成部分;是全面发展人的身体,增强体质,传授体育基本知识、技术、技能,提高运动技术水平,培养良好意志品德的一种有目的、有计划、有组织的教育过程;是与德、智、美、劳密切配合,培养体育兴趣,养成锻炼习惯,造就一代新人的一个重要的教育活动过程。

## (二) 体育的构成

广义体育的概念充分表明,不同内容和范围的“体育”的构成都以身体运动为基本手段,都要全面发展身体和增强体质,都包含教育、教学和竞赛等因素。由于体育是人类特有的一种社会文化活动,其内容十分广泛,并随着社会的进步和人们对现代体育认识的不断深化而使活动内容越来越丰富。从现代体育的不同属性或关系比较出发,根据目的、对象和社会予以的影响不同,对现代体育进行分类。目前普遍认为,体育(现代体育运动)主要由学校体育、竞技体育和大众体育三个部分构成。

### 1. 学校体育

为了达到教育及发展身体的目的,不同层次的学校体育按不同教育阶段和年龄特征,通过体育课和课外体育活动这两种基本组织形式,围绕“增强体质”这一中心,全面实现学校体育的各项任务。

随着人类社会向知识经济时代的发展,人才的竞争成为时代的主旋律。人类的生活如同竞技场上的比赛,人要与自然竞争,与对手竞争,与智力资源的占有者竞争。这必将对当今社会的生产、生活、工作、学习、思维方式以及教育、经营管理、领导决策诸项活动产生深远的影响,同时促使体育教育向着社会化、娱乐化、终身化及竞技化的方向发展。因此,现代学校体育要考虑如何增强学生体质,如何培养学生的竞争意识,如何培养学生在走向社会后仍然坚持参加体育锻炼,注重身体养护的终身体育思想,使学生树立现代健康观,为国家和人民的事业努力工作。学校体育除了促进受教育者全面发展教育之外,还必须对民族素质的提高起积极的推动作用,同时为学生的终身体育思想、卫生保健意识奠定良好的基础。

### 2. 竞技体育

竞技体育又称为竞技运动,也有人称之为精英体育。这里所指的是高水平竞技体育,并根据规则和以取胜为目的的竞赛性和娱乐性的体育活动。竞技体育是为了最大限度地发挥和提高个人和集体在体格、体能、心理、运动能力等方面的潜力,以取得优异成绩为目的而进行的科学的、系统的训练和竞赛。这种竞赛具有激烈的对抗性、竞争性和高度的技艺性,必须按照一定的规则进行,竞赛成绩应为社会所承认。高水平竞技体育使体育的一种特殊形态成为一种专业化或职业化的社会体育现象,世界各国都把很大的力量投入到奥运会比赛上,其目的不仅仅是为了夺取金牌,而是其中所体现出的奥林匹克精神和理想,为了“和平、友谊、进步”,在“更快、更高、更强”的口号下,进行公正比赛,促进人类的友谊,增强人类的体质,提高运动技艺和精神境界,从而推动人类社会不断发展与进步。

### 3. 大众体育

大众体育又称为群众体育或身体锻炼,是指以健身、医疗、娱乐为目的,内容丰富、形式多样、因人而异的一种群众性健身的体育活动。大众体育主要有以下类型。

#### (1) 医疗康复体育

它以治疗伤病、恢复人体机能为目的,并采用恢复身体功能的保健医疗体操、防病治病的太极拳、导引养生功等体育活动的的方法和理论进行康复治疗。

#### (2) 娱乐、休闲体育

它是在闲暇时间里提高、充实人的精神境界的体育活动。它以休闲、娱乐为目的,如打



高尔夫球、康乐球,下棋、打牌、钓鱼等。

### (3) 矫正体育

它用以矫正人的身体的各种不正确姿态,如坐、立、行走等及身体各部分不平衡现象,促使身体各部分协调发展,保持体态优美,如各种特殊体操、健美操等。

### (4) 民间体育

各族人民根据本民族自身的特点,在生产劳动和日常生活中创造了各种各样的体育活动和健身方法,形成了具有民族特色的体育运动形式。民间体育活动方法简便易行,规则简单且富有趣味性,在田间、地头、场院,在劳动之余、课间休息均可进行。它对于提高人体的基本活动能力和发展力量、耐力、灵敏等身体素质,掌握劳动技能产生了积极的影响,同时对娱乐身心、促进人际关系的发展起到了积极的推动作用。民间体育形式有民间举重、马术、拔河、跳板、爬竿、荡秋千、跳绳、打陀螺、骑射、叼羊,等等。

## 二、体育的功能

### (一) 体育的生物功能

从生物学的观点分析,体育的本质是促进人的身体向良好、健壮的方向变化。因此,体育的生物功能主要体现在健身、健美、保健、延年益寿几个方面。

体育是通过运动的方式来进行的,而运动对完善体格、发展体能、提高适应能力均有着显著作用,这决定了体育具有健身功能。体育锻炼能促进脊柱、胸廓和骨盆等支撑器官的发育,使人的体型达到“健、力、美”的和谐结合,故体育具有健美功能。体育活动过程中,大脑处于兴奋和抑制的交替状态,而且运动能促进大脑血糖和氧的供应,提高大脑反应的灵活性、准确性和大脑工作的持久性、稳定性,这是体育的益脑功能。体育还具有医疗保健功能,只有加强体育锻炼,并结合药物调理,才能预防和治疗疾病。另外,体育还可以防止生理衰老的过早来临,避免病理性衰老的发生。

### (二) 体育的社会功能

#### 1. 体育的教育功能

体育的教育功能,就其广泛性而言,对社会所产生的影响是巨大的,各种社会现象都孕育着教育的因素。体育的教育功能集中表现在学校教育体系之中,体育与德育、智育紧密配合并促进教育的发展,使青少年通过学校教育成为一代全面发展的、能胜任自己职业并能为社会的发展作出贡献的新人。

另外,由于体育运动具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性的特点,所以它成为了传播体育价值观的一种理想载体,在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养社会公德等方面具有非常重要的意义。运动竞赛场上的竞争与拼搏,往往能激励人的荣誉感、责任感和奋发向上的进取精神,使人们受到极大的教育和鼓舞。例如,在第27届奥林匹克运动会上,我国体育健儿奋勇拼搏,体育成绩和精神文明获得双丰收,极大地激励了全国各族人民的爱国热情,增强了全国各条战线争创一流的现代化意识,同时也提高了我国的国际威望。

#### 2. 体育的娱乐功能

随着社会的发展,人们生活中的余暇时间增多,如何善度余暇,已成为一个社会问题。

丰富多彩的余暇生活,不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息,而且还可以陶冶情操、愉悦身心、培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性,已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动,特别是竞技运动,技术动作日益向难、新方向发展,表现出高超的技艺,使健、力、美高度统一,加上和谐的韵律、鲜明的节奏、绝妙的配合,观赏体育比赛和表演,犹见优美的舞蹈、线条明快的雕塑、明暗和谐的艺术摄影一般,给人以美的享受。体育运动的这种魅力,常常在运动场上产生一种移情作用,在观众和运动员之间扩散开来,使人消除紧张和疲劳,情绪得到积极性的调节,给人带来愉快。特别是大学生,学习、生活、考试等压力较大,适当地参加体育活动,能使他们的业余文化生活更加丰富,能更有效地缓解疲劳,促进知识的掌握。

人们通过参加体育运动,特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目,能在各种复杂的练习中,在与同伴的默契配合中,在与对手斗智斗勇的过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成就感,满足人们交往、合作的需要。同时,由于各种运动项目的特点不同,能使人们在实践中获得各种不同的情感体验。例如,气功可使人感到悠然自得,乐在其中;跑步能使人感到有条不紊,勇往直前;打球能使人感到视野开阔,豁达合群;旅游则可以使人饱览名山大川,赏心悦目,心旷神怡。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能,他写道:“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,条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更甜蜜!”因此,体育不愧是一种最积极、最健康的娱乐方式,它能使人善度余暇,身心健康。

### 3. 体育的经济功能

经济是一个国家的物质基础,体育的发展依赖于经济,受经济的制约。一个国家的体育运动,尤其是竞技运动开展得好坏,反映了这个国家的经济水平;体育运动又反作用于经济,体育作为第三产业越来越多地发挥着对国民经济的促进作用,并和商品经济的关系日益密切。在发达国家,体育的经济功能、经济效益已得到充分的挖掘,而我国现在正处于起步阶段。体育运动的经济收益主要有两个途径:一是大型运动会,通过出售电视转播权、门票、广告和发售纪念币、邮票、体育彩票来获得;二是日常体育活动,体育设施的利用,热门项目的组织和比赛,娱乐体育活动的开展,体育服装、设施、器械的买卖,体育知识咨询和旅游都是获取体育经济效益的有效途径。

### 4. 体育的政治功能

体育运动作为一种社会现象,它既不属于上层建筑范畴的部分(如运动技术、战术、教学训练的原则、方法、器材、场地设施等),也有相当一部分属于上层建筑范畴(如体育的目的、任务、政策法规、制度等)。因此,从整体来看,体育是与政治紧密相连的,并受着政治的影响、指导和制约,为本国的政治制度服务。体育的政治功能主要表现为:第一,由于体育是一种超越语言和社会障碍的“国际语言”,通过国际体育交往,可以促进世界各国人民之间的了解、友谊和团结,加强国际体育文化交流,为外交服务;第二,参加国际比赛,能为国争

光,提高民族威望和国际地位,振奋民族精神;第三,通过国内体育竞赛活动,特别是全国大型运动会,加强了各民族间的联系,增进了友谊和团结,激发了各族人民对祖国炽热的爱。

### 三、健康新概念

关于健康的定义,从古至今,不同的时期有不同的见解。本节就健康的概念做一简单介绍。

近半个世纪以来,根据 WHO 对“健康”的几次论定,可以认为:自 1948 年提出“三维”健康观,并改变健康的唯生物医学含义之后,人们对健康的认识已拓宽到生理、心理和社会学领域,甚至还涉及道德与生殖健康等内容。

#### (一) 生理健康

早期医学对疾病和健康的看法,更多是强调自然界对人体生理和病理的影响。尽管最初的医学,曾全力以赴研究由自然因素引起的健康受损,但仍无法对生理性疾病进行有效控制。比如,在 20 世纪初期,一场突如其来的流行性感冒,就使全世界 3 000 万人死亡;在其肆虐的 10 个月内,夺走了 55 万美国人的生命,造成全美农场、工厂、学校、教堂全部关闭,结果让所有人都生活在对死亡的极度恐惧中。而面对这场灾难,致力于生理健康的医学却始终束手无策,少数幸存者也只是依靠自身抗体而逃过劫难。为了不让这样的悲剧重演,一直到 20 世纪中叶,防治生理性疾病始终是医学界最重要的任务之一。

应该承认,引起生理性疾病的自然因素永远存在,包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响,以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人类健康与生存提供了必要的物质基础,有的则可能起危害作用。如果就目前自然环境的恶化状况看,鉴于更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展,及 1996 年国际联盟发表的《红色警报名单》,使许多科学家达成共识:地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力,环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明,目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染,仍是影响人类生理健康的主要因素,我们必须继续给予高度的重视。

#### (二) 心理健康

在过去相当长的一段时间里,医学在控制自然因素引起细菌或病毒感染方面,为维护人类健康作出了巨大贡献,今后仍任重道远。但随着诊断学的发展,医学专家又有惊人发现:经现代医学检查,有 50% ~ 70% 的人都有心理异常表现,而这些人尽管未达到须求助医生诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康就会受到威胁。特别是当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时,医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会医学模式,从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

关于如何才能确定心理活动正常与否,心理学家提出了三条原则,即心理活动与外部环境是否具有统一性、心理现象自身是否具有完整性、个性心理特征是否具有相对稳定性。但必须指出,若按以上原则进行判断,就必须考虑具体的时间、地点和条件对心理活动的影响,而绝不能把日常生活中暂时出现的情绪反应都视为心理异常。因此,为了寻找更科学的判定手段,许多发达国家通过心理学和医学的结合,不仅研究异常心理产生的原因以及健康心

理的形成过程,还把心理健康问题扩大至整个社会系统,具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容,目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

### (三) 社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的衣食住行等物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。基于上述原因,若仅就局部而言,饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的社会因素。但从整体考虑,这种影响还取决于社会的发展程度以及不同国家为之提供的外部环境。

情况正是如此,因为面对知识经济时代,不但人们获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都会在现代人的生活中弥漫。

处于这样的时代背景,人们为适应社会环境所做的努力,势必要以获得合理的社会定位,即学会选择适合自我的价值观和人生态度,并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾,具体包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康产生和健康管理等知识的了解与遵循。

### (四) 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为,思想品德是一种社会意识形态,它以善与恶、荣与辱、正义与邪恶等概念来评价人的各种行为,调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格则反映人的基本的稳定的心理结构特质和过程,它融合着个体的经验,并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲,思想品德作为完善人格的基础,是决定精神健康的重要内容;而人格自我完善本身,就是不断提高自身素质的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与个体道德、文化修养有着千丝万缕的联系。个体道德文化水准越高,则这些疾病的死亡率越低。

关于对个体道德水准与文化修养影响健康的认识,我国古代早有“君子坦荡荡,小人常戚戚”的说法。实践证明,凡与人为善,助人为乐,且具有高尚品德的人,总是心胸坦荡。人若处于无烦恼的心理状态,不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,还可增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。与之相反,倘若一个人有悖于社会道德准则,由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良情绪,就会给他带来沉重的精神负担,使之终日食不知味,夜不成寐,这样一来自然也就无健康可言了。

### (五) 生殖健康

世界卫生组织对生殖健康下的定义是:人类在整个生命过程中,与生殖有关的一切活动,应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康不仅包括建立正确的性观念,避免未婚先孕、人工流产以及做好性病与艾滋病的防治工作,还涉及避孕节育、不孕不育、妇产科疾患、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

至20世纪末,由于生态环境恶化与生活方式不当,以及生理、心理、病理和文化观念方面的原因,使男性生殖器官发育异常、生殖细胞变异等现象变得日趋突出与严重。据统计,

由于生理、心理、病理和文化观念方面的原因,全球共有1亿多男性被性功能障碍(ED)所困扰,包括由此产生的个体生育能力下降,已直接影响家庭和睦和社会稳定,使一向被忽视的男性生殖健康开始引起世界各国的关注。面对这种状况,我国为了提醒男性公民,尤其是青少年要对生殖健康予以重视,国家计生委特地确定2000年10月28日为全国第一个“男性健康日”,并要求全社会都要关注男性的健康状况。

上海市1998年对8968名青年婚检统计表明:生殖系统疾病的检出率,男性为10.82%,女性为4.03%。据北京等四个城市对青少年性生理、性行为调查显示:他们的性发育,如遗精、月经初潮,比10年前提早了近1岁,性观念、性行为更加开放。据我国权威的统计数字表明:现40岁以上男性,至少有8000万人患有性功能障碍,已婚夫妇中约有10%患有不育症,其中因丈夫原因导致的不孕占50%。

现代健康观念突破了千百年来人们对健康认识的局限,使人的自然属性和社会属性得到统一,越来越多的研究证明,人的健康和疾病不但受到生物因素影响,而且越来越多地受到心理和社会因素的制约。

## 四、健康的标准

### (一)世界卫生组织提出的十条健康标准

- 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、臂位置协调。能切合实际地不断进取,有理想和事业上的追求。
- 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)衡量健康的“五快”、“三良”

#### 1. 肌肉健康可用“五快”来衡量

##### (1)食得快

不是狼吞虎咽,不辨滋味,而是吃饭时有很好的食欲,不挑食、不偏食,没有难以下咽的感觉,能快速吃完一餐饭,吃完后感到饱足,没有过饱或不饱的不满足感。说明口腔和胃的功能正常。

##### (2)便得快

有便意时,能很快排泄大小便,不强行憋便,便中和便后精神放松、轻松自如,没有疲劳之感,说明肠道功能良好。

### (3)睡得快

晚间定时有自然睡意,上床能很快入睡,而且睡得深,睡眠质量好;醒后头脑清醒,精神饱满,说明中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调,且内脏无病理信息干扰。如不能很快入睡,睡眠时间短、多梦易醒等,或睡的时间过多,且睡后仍感乏力不爽,则是不健康的表现。

### (4)说得快

说话流利,语言表达正确,说话内容有中心,合乎逻辑,能根据话题转换随机应变,表示头脑清楚,思维敏捷,精力充足。精神疲劳或受疾病困扰的人常常有词不达意、反应迟钝的现象,如说话不时停顿、欲言又止、下意识重复、前言不搭后语、说话吃力、有疲倦之感等。

### (5)走得快

行动自如、协调,迈步轻松、有力,转体敏捷,反应迅速,动作流畅,证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。身体疲劳或衰弱往往先从下肢开始,在精神抑郁、心理状况欠佳时下肢常有沉重感,表现为步履沉重、行动不协调、反应欠灵活等。

## 2. 精神健康可用“三良”来衡量

### (1)良好的个性

性格温和,言行举止能够被别人认可和接受,并且能够在适应环境中充分发挥自己的个性特点,没有经常性的压抑感。情感丰富,热爱生活,胸怀坦荡。

### (2)良好的处世能力

看问题客观现实,具有自我控制能力,与人交往的行为方式能被大多数人所接受。适应复杂的社会环境,对事物的变迁能始终保持稳定而良好的情绪。

### (3)良好的人际关系

有与他人交往的愿望,有选择地交朋友,珍视友情,尊重别人的人格。待人接物能大度和善,既能善待自己、自尊自爱、自信自强,又能与人为善、助人为乐、宽以待人。

## 任务二 有氧运动与健康

### 【任务描述】

通过对有氧运动的相关知识点学习,了解有氧运动对身心健康的作用,并能根据主客观条件选择其中2~3种,按运动处方进行锻炼,以促进身心健康。

### 【任务要求】

- (1)了解有氧运动对身心健康的作用。
- (2)熟悉科学的体育锻炼方法。
- (3)掌握不同锻炼项目的营养特点。

### 【技能目标】

能根据主客观条件选择其中2~3种有氧运动,按运动处方进行锻炼,以促进身心健康。



## 【相关知识】

### 一、有氧运动

有氧运动是指采用中、小强度,以有氧代谢供能为主的长时间运动,如走、跑、游泳、跳绳、骑自行车和健美操等。这种运动的特点是简便、易行,对技术要求不高,而且运动形式和运动负荷可以根据每个人的身体状况、体能水平、爱好和条件加以选择和控制,是一种安全而有效的健身方法。

#### (一) 有氧运动的作用

有氧运动是一种有助于增强心肺功能、改善机体代谢、调节情绪、增强抗病能力并且能减肥的运动。尤其在当今信息时代,非体力劳动者数量日益增多,随之而来的是缺乏体力劳动或运动而造成的“现代文明病”或“运动不足综合征”,如肥胖、高血压、高血脂、糖尿病、骨质疏松症等日益增多。而有氧运动对预防这类疾病起着重要的作用。

#### (二) 有氧运动的形式

有氧运动的形式是多种多样的,但是无论何种形式,都包括准备活动、运动过程、放松整理三个部分。

##### 1. 准备活动

准备活动可以做一些伸展性活动、牵拉韧带的动作或适度的慢跑,要依个人身体情况和有氧运动的种类而定,一般进行5~10分钟即可。这样做的目的和好处在于:可以使肌肉变得有弹性,肌纤维舒展,能够更好地适应随后的有氧运动;能够活动关节和韧带,提高体表温度,以防运动中肌肉和关节的损伤。除此之外,做一些准备活动可以使身体内各器官,尤其是心肺器官做好准备,使其有一个逐渐适应的过程。

##### 2. 运动过程

这是最重要的部分。为了达到健身效果,以下两点必须注意。

1) 首先要有一定的运动强度,使身体充分伸展,使机体的各种功能得到有效锻炼。其检测标准是使运动中的心率要在有效心率的范围内,并一直保持这个水平。

2) 运动必须要有一定的持续时间,每周进行三次左右,每次运动时间20~60分钟。

##### 3. 放松整理

持续一段时间的运动后,人体各种功能都处于高速运转状态,这时如果突然停下来歇息,肌肉突然放松,血管中的血液就不能及时回流到心脏,就会造成大脑供氧量不足而导致头晕眼花,严重时还会晕倒。如果长期运动后不做放松活动会对人体健康造成损害。正确的做法是在运动结束时逐渐降低强度,并做一些比较轻松的伸展活动,持续5分钟左右,直到心率逐渐恢复正常水平。

### 二、有氧运动的内容

#### (一) 有氧运动主要锻炼项目

有氧锻炼的主要运动项目有:健身走、健身跑、游泳、滑雪、骑自行车、跳绳、有氧韵律操、

爬楼梯、登山等。另外,只要是速度慢,时间保持在30分钟左右的运动,如篮球、足球游戏或非正式的小强度比赛,都可以称为有氧锻炼,同样可以收到满意的锻炼效果。

## (二) 部分有氧运动锻炼简介

### 1. 健身走

走步是人类最基本和最经常的活动方式。健身走是任何人在任何时间和任何地点都可以从事的锻炼。它的特点是动作柔和,不容易出现伤害事故,特别适合于体重过重的人群。实践证明,全力以赴的快步行走或竞走运动,甚至能比速度较慢的跑步消耗更多的能量,并获得更加明显的锻炼效果。

### 2. 健身走的锻炼方法

#### (1) 健身走的步法

由于人的腿形不同,步行的步法也不同。步法可以用步长、步宽和步角来进行分类。

1) 按步长分类:正常的步长为80~90厘米,中步约为70厘米,短步约为60厘米。

2) 按步宽分类:可分为分离步、并跟步、搭跟步、直线步和交叉步。

3) 按步角分类:可分为外展步、内收步、直行步和非对称步。

#### (2) 健身走的锻炼方法

健身走具有多种锻炼方法,一般有快步走、散步、赤脚行走、倒步走和踏步走五种。

##### 1) 快步走。

快步走是步幅适中、步频快、步速较快(130~250米/分钟)、运动量稍大的走步方法。

动作要领:身体适度前倾,抬头,肩背放松,挺胸、收腹、收臀。双臂在体侧自然摆动,摆幅随步幅的变化而变化。前摆腿的脚跟着地后迅速滚动至前脚掌,动作尽量柔和,后脚离地,双脚以脚内侧为准踩成一条较直的线。

练习要求:用脉搏控制运动量,脉搏以120~150次/分钟为宜。加快步频,锻炼时步幅不要过分加大,主要是加快步频。应做好准备活动,特别是使运动器官和心肺机能得到适应;冬天在快步走前应慢走,待脚发热后再快走。

##### 2) 散步。

散步是步幅最小(50~60厘米)、步速最慢(25~30米/分钟)、运动量最小的走步方法。

动作要领:身体正直、抬头挺胸、收腹、收臀,保持头部与脊柱成一条直线,双肩放松,两臂自然下垂。双腿交替屈膝前摆,足跟着地滚动至脚尖时,另一腿屈膝前摆,足跟着地,步幅一般为1~2脚。

练习要求:用脉搏控制运动量,以每分钟脉搏次数比安静时增加5~10次为宜;控制步速和步长,采取一定时间内走一定距离的方法。散步距离、速度和时间要逐步增加。

##### 3) 赤脚行走。

赤脚行走是如今提倡的一项有益于健康的锻炼方法。其要求与散步大体相似,不同之处是要注意足部的安全,应选择在草地、海滩、沙地、鹅卵石或人工路面上锻炼。在阳光充足的环境下锻炼效果更好。

##### 4) 倒步走。

动作要领:上体自然正直,眼睛平视前方。双臂协同双腿自然摆动。步幅一般为1~

2 脚。

练习要求:用脉搏控制运动量,健康人 90 ~ 100 次/分钟,肥胖者 100 ~ 140 次/分钟。持之以恒,循序渐进,每天早晚各 1 次,每天走 500 米以上。可结伴锻炼,一人正向走,一人倒步走,两人交替轮换。

#### 5) 踏步走。

踏步走是原地踏步或稍向前移动的特殊走法,不受年龄、性别、场地的约束,简易可行。

动作要领:踏步时,双臂协同双腿前后摆动。屈膝抬腿的最高点是大腿抬至髋高,直腿或屈腿落地均可。

练习要求:用脉搏控制运动量,健康者原地快速踏步时脉搏应达到 180 次/分钟,身体稍差或不适者应控制在 120 次/分钟以下。为提高运动量和达到减肥目的,可以进行变速原地高抬腿踏步走。

### (二) 健身跑

#### 1. 健身跑简介

长期以来,人们对跑步的意义和作用进行了多种论述,都认为它是人体进行全面发展、全面锻炼最有效的方法之一,可以培养人们的力量、速度、耐力、灵敏性和协调性等身体素质,并且通过跑的锻炼能培养良好的意志品质。有氧健身跑的技术要求不高,不需要专门的用具和场地,只要有平整的道路和清洁的空气就能够进行锻炼。

#### 2. 健身跑的锻炼方法

健身跑的方法一般有放松跑、变速跑、定时跑、跑跳交替、迂回跑、滑步跑、室内健身跑以及水中健身跑等。

##### (1) 放松跑

放松跑的方法比较简单,其特点有二:一是跑速慢;二是心血管的负荷和全身的代谢功能以保持有氧代谢为前提。在跑的过程中心率以不超过  $(180 - \text{年龄})$  次/分钟为宜。跑步时一定要注意呼吸的“深、长、细、缓”,有节奏。

##### (2) 变速跑

变速跑是指在跑的过程中快跑一段距离后,再慢跑一段距离,快跑和慢跑交替进行。这种方法比较适合体质较好的长跑爱好者,它不仅对一般耐力发展有好处,而且能提高机体的速度、耐力素质,对提高人体机能大有益处。

##### (3) 定时跑

定时跑一般分为两类:一类是每天跑一定时间,不限速度和距离;另一类是在限定的某段时间内跑完一定的距离,对提高体力有益处。

##### (4) 跑跳交替

跑跳交替是指跑一段之后跳三五下,再跑一段,再跳三五下。跑速一般采用慢跑或中速跑,或稍慢速跑,并保持良好的节奏,使人体在跑的同时又锻炼了弹跳素质。

##### (5) 迂回跑

迂回跑是指在跑步路线的前方有许多障碍物,跑步时交替从障碍物的左、右侧跑过。这种跑步的方法非常适合于青少年,是一种游戏式的跑步,可增加跑步的趣味性,还可以锻炼