

TIYU JIANKANG

21世纪公共体育课教材

体育与健康

教程

主编 吴雄文 刘黄华



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

<http://www.phei.com.cn>

21世纪公共体育课教材

体育与健康教程

主 编 吴雄文 刘黄华

副主编 吴智东 李能棠

蔡少龙 王 震



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

内 容 简 介

健康是人类社会和大众生活的永恒主题,而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。本教材教学内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合,学校与社会相结合,真正促使课内外教学一体化。同时,把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入了进来。本教材紧扣时代脉搏,立足于大多数学生的基本目标,形成积极参与运动,自觉要求锻炼的终身体育意识,掌握常见运动损伤的处置方法,能根据《学生体质健康标准》(试行方案)进行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。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康教程/吴雄文主编. —北京:电子工业出版社, 2007.9

21 世纪公共体育课教材

ISBN 978-7-121-04055-9

I. 体… II. 吴… 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083694号

责任编辑:梁卫红

印 刷:北京市天竺颖华印刷厂

装 订:三河市金马印装有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编:100036

经 销:各地新华书店

开 本:787×1092 1/16

印张:18.25 字数:533千字

印 次:2007年9月第1次印刷

定 价:28.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系电话:(010) 68279077; 邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlt@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

编 委 会

主 编：吴雄文 刘黄华

副主编：吴智东 李能棠 蔡少龙 王 震

编 委：	李 航	张志君	韦建林	余 敏
	车 亮	张裕中	曹 伟	赵明珠
	刘伟涛	何 杰	邱金新	叶 敏
	陈瑞玉	梁 峰	苏广军	曾彩路
	李 群			

前 言

为了全面贯彻党的教育方针,促进学生体质的健康发展,使当代大学生成为社会主义事业的建设者和接班人,我们根据《中共中央国务院关于深化改革全面推进素质教育的决定》以及《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写了这本《体育与健康教程》,重点对目前高校课程改革以及大学生在校期间的体育锻炼、运动生理、心理素质等方面进行了讲述。本教材具有以下几方面特点。

第一,把“健康第一”作为首要目标和出发点。

健康是人类社会和大众生活的永恒主题,而大学阶段是接受健康理念的最佳时期。因而向学生传授生理、心理、社会适应力和道德品质的健康新理念,使其树立健全的人格品质,就显得十分必要和迫切。用科学的方法教会学生每天锻炼1小时,促使其在校学习期间掌握一至两项运动技能,培养其终身体育锻炼意识,终身受益。

第二,紧扣课程目标。

立足于大多数学生的基本目标,同时也为少部分学生的发展目标服务。形成积极参与运动,自觉要求锻炼的终身体育意识,掌握常见运动损伤的处置方法,能根据《学生体质健康标准》(试行方案)进行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。

第三,体现时代特征,构建教材新体系。

本教材的内容以课堂教学与课外、校外的体育活动相结合,学校与社会相结合,真正促使课内外教学一体化。同时,紧扣时代脉搏,把学生喜爱的体现时代特征的街舞、攀岩、瑜伽等休闲体育的知识也纳入了进来。

第四,积极探索和改革教学方法。

根据学生自主选择课程内容,自主选择任课教师,自主选择上课时间的“三个自主”教学要求,本教材对体育教学俱乐部教学方法进行了积极的探索,以期从理论和实践上总结出符合现代体育教学的方法。

本教材广泛参阅了前人和今人的研究成果,在此基础上,我们力争系统化,并提出了一些独到的见解。相信本教材在启发学生思维,调动学生学习的积极性和主动性方面有较高参考价值。

由于编者水平有限,编写时间仓促,错漏在所难免,敬请读者提出宝贵意见。

编 者
2007年5月

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可,复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为;歪曲、篡改、剽窃本作品的行为,均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人应承担相应的民事责任和行政责任,构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序,保护权利人的合法权益,我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为,本社将奖励举报有功人员,并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话:(010) 88254396;(010) 88258888

传 真:(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址:北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编:100036

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 健康新理念	1
一、健康的本质	1
二、影响健康的因素	4
第二节 体育与健康	5
一、体育的概念、本质	5
二、体育锻炼对青少年学生的作用	5
三、运动有益健康	6
第三节 贯彻实施《学生体质健康标准》	8
一、实施《学生体质健康标准》的意义	8
二、《学生体质健康标准》的测量与评价体系	9
第四节 大学生心理健康与体育锻炼	10
一、体育锻炼能保证心理健康	10
二、培养大学生健康的心理素质	11
第五节 营养素与健康	11
第六节 运动性疲劳与恢复	13
一、运动性疲劳的表现	13
二、判断疲劳的方法	13
三、消除疲劳、恢复正常运动能力的方法	13
第七节 运动损伤与预防	14
一、造成运动损伤的原因	14
二、运动损伤的预防原则	14
三、运动损伤的处理原则	15
四、运动常见的损伤原因、预防及处理	16
五、常见运动损伤的急救	22
第八节 运动保健按摩	24
一、操作方法及分类	25
二、禁忌症与注意事项	29
第九节 运动生理卫生若干问题	29
一、跑步到终点时不宜马上停止	29
二、天热时运动中及运动后不宜立即大量喝水或饮料	30
三、剧烈运动后不宜立即进冷食冷饮	30

四、剧烈运动后不宜立即洗冷水澡	30
五、剧烈运动后不宜立即洗热水澡	30
第十节 大学生生活卫生内容	30
一、生活要有规律	30
二、膳食要合理	31
三、注意饮水的合理性	31
四、保证睡眠时间	31
五、女学生青春期卫生与体育锻炼	31
第十一节 运动处方	32
一、概念	32
二、运动处方的内容	32
三、编制运动处方的程序	33
四、运动处方的组成	33
第十二节 体育欣赏	34
一、体育欣赏的意义	34
二、欣赏的方式	35
三、欣赏分类及欣赏要点	35
第二章 基本身体素质锻炼	37
第一节 身体训练的概述及其心理学意义	37
一、什么是身体训练	37
二、身体训练的心理学意义	37
第二节 力量的训练方法及其心理特点	37
一、力量素质及其种类	37
二、力量素质的训练方法	38
三、力量素质训练注意事项	38
四、发展力量素质的心理特点	38
第三节 耐力素质的训练方法	39
一、耐力素质及其分类	39
二、耐力素质练习方法	39
第四节 速度素质的练习方法	40
一、速度素质及其种类	40
二、反应速度的训练	40
三、动作速度的训练	40
四、移动速度的训练	40
第五节 柔韧素质的训练	41
一、柔韧素质及其分类	41
二、柔韧素质训练的方法	42
第三章 丰富多彩的球类活动	43
第一节 篮球	43
一、篮球基本技术	43
二、篮球的基本战术配合	53
三、提高身体素质的练习方法	56

四、篮球运动的基本规则	56
第二节 排球	57
一、世界排球运动的起源与发展概况	57
二、排球的基本技术	58
三、排球战术	63
四、排球的基本规则	66
五、提高身体素质的练习方法	67
第三节 羽毛球	68
一、基本技术	68
二、基本步法	72
三、羽毛球战术简介	73
四、羽毛球比赛规则简介	74
第四节 足球	76
一、基本技术	76
二、足球战术	89
三、足球比赛规则	94
第五节 乒乓球	102
一、乒乓球运动概述	102
二、乒乓球基本技术	102
三、乒乓球的基本战术	115
四、乒乓球的训练方法	116
五、乒乓球比赛规则	118
第六节 网球	122
一、概述	122
二、网球的基本技术	122
三、网球的基本战术	126
第四章 游泳	131
第一节 游泳运动概述	131
一、游泳运动的发展概况	131
二、游泳的健身价值与实用价值	132
三、游泳运动的分类	133
第二节 熟悉水性练习	133
一、水中行走	133
二、水中憋气	134
三、学习呼吸	134
四、水中漂浮	134
第三节 蛙泳技术及练习	135
一、蛙泳技术	136
二、蛙泳练习方法	139
三、蛙泳易犯错误与纠正方法	140
第四节 爬泳技术及练习	142
一、爬泳技术	142

二、爬泳练习方法	146
三、爬泳易犯错误及纠正方法	148
第五节 仰泳技术及练习	149
一、仰泳技术	149
二、仰泳练习方法	152
三、仰泳常见错误及纠正方法	154
第六节 蝶泳技术及练习	154
一、蝶泳技术	154
二、蝶泳练习方法	157
三、蝶泳常见错误及纠正方法	158
第七节 游泳安全卫生知识与救护	159
一、游泳安全卫生	159
二、游泳中异常现象的预防与处理	160
三、游泳救护	161
第八节 游泳比赛规则	162
一、比赛项目	162
二、转身	162
三、开始和结束	162
四、预赛分组和排位	162
五、泳姿	163
六、泳池	163
第五章 武术	164
第一节 武术锻炼的意义	164
第二节 长拳的动作术语及其基本介绍	165
一、基本手型练习	165
二、基本手法练习	165
三、步型、步法练习	165
四、腿法练习	166
五、平衡练习	166
六、跳跃练习	166
七、跌仆滚翻	166
八、初级长拳（第二路）	166
第三节 初级剑术	175
一、预备动作	175
二、实战动作	177
三、结束动作	187
第四节 简化太极拳	188
第五节 跆拳道	202
一、跆拳道的特点	202
二、跆拳道的作用	202
三、礼节	203
四、跆拳道运动的礼仪和姿势	203

五、跆拳道段位及晋级	204
六、跆拳道的升段标准和要求	204
七、跆拳道基本技术	205
八、基本进攻技术	210
九、跆拳道的防守技术	212
第六节 武术裁判	214
一、长拳、太极拳、南拳、剑术、刀术、枪术、棍术的评分方法与标准	214
二、指定动作和创新难度动作	215
三、其他拳术、器械及对练、集体项目的评分方法与标准	215
四、裁判长的扣分和对评分的调整	216
五、套路比赛的有关规定	217
第六章 女子健美运动的特点及练习方法	218
第一节 女子健美运动概述	218
第二节 女子健身运动的练习方法	218
一、形体练习	219
二、有氧健身操	223
第三节 运 动 保 健	230
一、心理	230
二、饮水的注意事项	230
三、呼吸	231
四、消除疲劳的途径及方法	231
第四节 比赛规则	232
一、健美操竞赛总则	232
二、成套动作评分	233
第七章 休闲体育	234
第一节 台球	234
一、台球的基本知识	234
二、台球的基本技术	234
三、斯诺克台球规则简介	236
第二节 保龄球	237
一、基本知识	237
二、基本技术	237
三、比赛和记分	240
第三节 毽球	240
一、毽球小知识	240
二、踢毽球的基本技术	241
三、场地与球网	243
四、比赛的简易规则	243
第四节 定向越野	244
一、定向越野基本知识	244
二、地图	244
三、越野跑技术	245

四、路线的选择	246
五、总结	246
第五节 攀岩	247
一、攀岩的基本知识	247
二、攀岩的装备	247
三、攀岩教程	248
第六节 瑜伽	252
一、瑜伽小知识	252
二、瑜伽的注意事项	252
三、简易入门功法	252
四、瑜伽的呼吸法	254
第七节 街舞	254
一、街舞知识	254
二、街舞动作	254
第八节 体育舞蹈	255
一、体育舞蹈概述	255
二、体育舞蹈的种类与风格	256
三、华尔兹	256
四、恰恰	258
第八章 田径	261
第一节 概述	261
第二节 跑	261
一、短跑	261
二、中长跑	264
三、接力跑	266
四、跨栏跑	267
第三节 跳跃	271
一、跳远	271
二、三级跳远	272
三、跳高	274
第四节 投掷	277
一、握球与持球（以右手为例）	277
二、预备姿势	277
三、滑步	278
四、最后用力	278
五、推铅球的练习方法	278
第五节 田径竞赛规则与裁判法简介	279
一、奔跑	279
二、跳跃	280

第一章 体育与健康

我们正在经历着一场壮丽的社会变革；我们目睹着从农业经济、工业经济向知识经济的过渡；我们享受着从短缺经济向过剩经济转变带给我们的物质恩德；我们感受着从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转化的种种适应与不适应。现代文明在带给人们充分物质享受的同时，也给人类的健康带来了新的威胁。由于精神紧张、工作压力过大、营养失调、运动不足、环境污染以及由于生活方式或心理因素引发的非传染性疾病在全球快速蔓延，处于“亚健康状态”的人群不断地扩大。人们对于健康的认识发生了重大的变化，在世界卫生组织的推动下，健康的新理念在全球得到了传播，并日益为人们所接受。

第一节 健康新理念

一、健康的本质

（一）健康的概念

《现代汉语词典》（1996年7月修订第3版）说：“健康是人体生理机能正常，没有缺陷和疾病。”

《辞海》（1979年版）说：“健康是人体各系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并具有良好劳动效能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来衡量。”

其实，两个健康概念仅仅是把生理上的健康定为人体的健康标准，与世界卫生组织（World Health Organization，以下简称WHO）定义的健康概念相差很远。

WHO在1948年成立时就明确提出健康的含义：“健康不仅是免于疾病和虚弱，而且是保持身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”并且提出了生理—心理—社会适应力三者都具备才能健康的三维理论。

WHO在20世纪70年代中末期和80年代末期又不断将健康概念完善，重新定义。特别是在20世纪90年代又提出了人体健康还应该包括道德健康。也就是说：一个完全健康的人，必须同时躯体健康、心理健康、社会适应能力良好和道德健康四方面都健全。

（二）亚健康

亚健康指处于健康与疾病之间的一种似病非病的中间状态，又称“灰色状态”或“第三状态”。一般认为其主要是心理承受能力差或过度疲劳。亚健康人群症状常表现为浑身乏力、失眠健忘、胸闷气短、腰酸、背痛、食欲下降、烦躁不安、工作效率下降等各种不适症状，但各种医学检查却难以发现有病。

资料表明，根据WHO健康标准，人群中处于健康状态的占15%，处于各种疾病状态的占15%，而波动于健康与疾病之间的“灰色状态”，即亚健康状态约为70%。

人体具有一定的调节机能，“灰色状态”是处于健康与疾病的边缘。但人体通过积极的运动、科学的生活方式、乐观豁达的人生观可以使“灰色状态”调节到健康状态，成为健康人。反之，则会最终导致疾病的发生。

（三）健康标准及评价体系

WHO从生理、心理和社会适应能力几方面对健康进行了10个方面的概括：

1. 有足够充沛的精力,能从容不迫地应对日常生活和工作压力而不感到过分的紧张;
2. 处世乐观,态度积极,勇于承担责任,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. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调;
7. 眼睛明亮,目光敏锐,眼睑不易发炎;
8. 牙齿清洁、无空洞、无病感,牙龈颜色正常,无出血现象;
9. 头发有光泽,无头屑;
10. 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松自如。

以上10条标准中的前4条属于心理和社会适应能力,后6条均属于生理健康的内容。生理健康是人体健康的基础,没有生理健康,就不可能有心理健康、适应能力和道德健康。

1. 生理健康

(1) “WHO”对生理健康评价的“五快”标准

- ① 吃得快:证明胃口好,不偏食,内脏功能正常;
- ② 便得快:排便轻松自如,胃肠功能好,消化系统良好;
- ③ 睡得快:上床很快进入熟睡、深睡状态,醒来时精神饱满,大脑清晰,说明中枢神经系统正常,内脏无病理信息干扰;
- ④ 说得快:用准确、清晰流利的语言表达自己的分析判断,表明头脑清醒、思维敏捷、心肺功能正常;
- ⑤ 走得快:步履轻盈,腿脚便捷,无衰老之症状。

(2) 生理健康常见数据

① 体重

最适合中国人的体重(千克)=[身高值(以厘米为单位)-100]×0.9

一般标准体重(千克)=[身高值(以厘米为单位)-105]×(100%±10%)

目前全球常用体重指数标准=体重(以千克为单位的数值)/身高(以米为单位的数值)²=20~24

超重:所得结果>24;肥胖:所得结果>28

② 腰围、臀围

男性腰围<90厘米(即2尺7寸);女性腰围<80厘米(即2尺4寸)。男性腰臀比<0.90;女性腰臀比<0.85

③ 心率

安静时正常心率为每分钟60~90次,每分钟超过90次为心动过速,每分钟低于60次为心动过缓

④ 肺活量

正常成人男为3500~4500 ml,女为2600~3200 ml

⑤ 血压

收缩压:12.0~18.6 Kpa(90~140mmHg)

舒张压:8.0~12.0 Kpa(60~90mmHg)

⑥ 血液常见指标

红细胞(RBC):男为 $(4.0\sim5.0)\times 10^{12}/L$,女为 $(3.5\sim4.5)\times 10^{12}/L$

血红蛋白(Hb):男为120~180 g/L,女为110~160g/L

白细胞 (WBC): $(4\sim 10) \times 10^9/L$

2. 心理健康

(1) “WHO” 对心理健康评价的“三良好”标准

- ① 良好的个性: 是指人格完整, 自我感觉良好, 情绪稳定, 意志坚强, 感情丰富, 胸怀坦荡, 自尊、自爱、自信, 有自知之明;
- ② 良好的处理能力: 是指具有良好的控制能力, 冷静、正确地分析、判断、处理各种社会、工作、生活的问题;
- ③ 良好的人际关系: 受到别人的欢迎和信任, 保持正常人际关系。

(2) 国内外心理学家提出的心理健康评价标准

美国心理学家马斯洛和米特尔提出了14条, 我国心理学家郑日昌和陈永胜提出了10条, 综合起来是以下4条。

- ① 有足够的安全感。能够独处, 对生命、财产及其他方面有足够的安全感。
- ② 身体、智力、情绪十分协调, 认知功能正常, 能充分了解自己, 正确评价自己的能力, 不妄想妄为。能适度地发泄情绪和控制情绪, 保持个性完整和谐, 意志品质健全。
- ③ 适应环境、人际关系协调。能适应、改造环境, 在遇到重大挫折、冲突时能通过自我调节适应环境。建立良好的正常人际关系。
- ④ 有成就感和幸福感, 在符合集体要求的前提下, 能有限度地发挥个性, 在不违背社会规范的前提下, 能适度满足个人要求, 对理想和工作、生活有成就感和幸福感。

其实, 生理健康和心理健康是相互统一的。生理健康是心理健康的基础, 心理健康是生理健康的统帅, 健康的心理会带来生理的健康, 不良的心理导致生理机能下降, 甚至生病、死亡。

3. 良好的社会适应能力

在现代社会, 紧张的生活节奏造成的心理障碍成为一个重要的社会问题, 由于过于紧张的商业竞争和过于强烈的责任感, 使美国神经系统疾病和心理失常症的人占美国人口总数的10%, 纽约市每4个人中就有一个患神经官能症, 严重偏离心理学标准。

在现代社会, 人们必须处理好工作上的竞争(失业的威胁)、家庭成员的精神负担、升学择业的压力、日常生活快节奏的紧张感、情感上的错综复杂, 以及说也说不通, 讲也讲不清的各种患得患失。

以积极乐观的态度适应社会, 正确对待自己, 正确对待他人, 正确对待社会, 以他人利益为先, 以国家利益为重, 永远对生活有种满足感和幸福感, 永远对社会有种感激之心, 努力提高适应社会的能力, 才会成为一个真正意义上的健康人。

4. 道德健康

“道德是社会意识形态之一。是人们共同生活及其行为的准则和规范。”

“它用善与恶、正义与非正义、公正与偏私、诚实与虚伪等道德概念来评价人们的行为和调整人们的关系。”

心理学家研究表明, 道德品质低劣的人面对功利是非时处于一种紧张、愤怒和沮丧的情绪之中, 这种不良情绪, 使机体内各系统功能失调, 免疫力下降, 容易患各种疾病, 影响健康。

而且有道德准则和规范的人, 他们以一颗宽容和大度的心善待别人, 以维护良好的社会秩序和公德为己任, 努力营造长治久安、欣欣向荣的社会局面, 推进社会的文明进程。

二、影响健康的因素

在影响和制约人体健康的各种因素中，主要有两大方面：先天因素和后天因素。

（一）先天因素

遗传是影响人体健康的先天因素。遗传是指自然界各种生物通过一定的生殖方式、将遗传物质从上代传给下代的一种生物现象。通过遗传，亲代的许多隐形或显性的疾病传给了后代，严重地影响和威胁人类的健康。我国大力提倡的优生优育、禁止近亲结婚等措施和手段对预防遗传病有重大意义。

（二）后天因素

1. 心理

从人体生理学、病理学和现代心理学分析三者关系，心理影响生理，生理影响病理。健康的心理会促进生理的健康，不良的心理会导致生理机能下降、生病、死亡。情绪是人对客观事物的态度和内心体验，人的情绪变化对身体生理功能有重要影响，对身体健康关系密切。快乐、满足、发表、幸福等良好的情绪可以提高大脑及整个神经系统的功能，使全身各器官系统的活动协调一致，从而促进食欲旺盛、精力充沛，增强人体适应环境和抵抗疾病的能力。

愤怒、悲哀、紧张、焦虑等不良情绪会给大脑带来恶性刺激，使血压升高，心跳加速，胃肠功能紊乱，食欲减退以及机体的抵抗能力下降。

2. 营养

WHO一项研究结果表明：营养是影响健康的最重要因素之一，占13%，仅次于遗传因素。

人体需要的营养素有蛋白质、脂类、碳水化合物、无机盐与微量元素、维生素及水等。人体只有在合理摄入这些营养素的情况下，才能维持正常的生长发育，组织更新和良好的健康状态。

3. 环境

“阳光、空气、水和运动，这是生命和健康的源泉。”这句名言精辟地指出了自然环境对健康的重要性。人体与良好的自然环境保持着一种良好的动态平衡，对人体的健康有积极的促进作用。但由于工业经济的高速发展、森林植被的大量流失、工业废水的排放、汽车废气及各种噪音破坏了大自然与人体之间的动态平衡，使人体健康受到影响。

社会环境主要是指社会对人类日常生活、劳动所能提供的衣、食、住、行等基本的物质条件，即包括社会的物质文明和精神文明的发展水平。这些影响人体健康的客观因素的改变，有赖于社会的进步和科学技术的发展。据资料显示，我国人均寿命是71岁，日本是81岁。

4. 生活方式

生活方式是指人们在某种价值观念指导下，各种生活活动的形式，它包括人们的物质生活、精神生活、政治生活和社会生活。个人或群体在生存实践活动过程中，长期共同在特定生活环境中形成的全部活动模式。

良好的生活方式是健康人体与延年益寿的特征，不良的生活方式会导致营养失调与各种疾病，严重地损害人体的健康与寿命。

若经常大量食用高蛋白、高能量的肉类及糖类，而不注重营养的平衡，致使营养过剩，诱发血管病、结肠癌、糖尿病、胆固醇高，会损害人的身心健康。

同时酗酒、吸烟、甚至吸毒，会严重损害神经系统的正常功能，而沉溺于黄色网站，甚至违法乱纪和违背社会道德的嫖娼、卖淫更会严重损害人的身心健康。

因而在现代文明社会中，必须改变各种不良行为与生活方式，养成健康的行为和生活方式。

5. 体育锻炼

“生命在于运动”，在影响人们健康的诸多因素中，科学的体育锻炼是最积极、最有效的因素，它可以弥补先天的不足，改变后天环境的不良影响，使人体由弱变强、青春常在。

第二节 体育与健康

一、体育的概念、本质

广义的体育（亦称体育运动）：是根据人类生存和社会生活的需要，依据人体生长、发育、动作形式和机体机能提高的规律，以各项运动为基本手段，以锻炼身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活、为发展经济和政治服务为目的的身体运动。

狭义的体育（亦称体育教育）“是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技术、技能，培养道德品质与意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。”

随着社会的发展，体育的内涵越来越丰富，体育的外延也日益扩大，但体育的本质仍是以各种运动为手段，是锻炼身体、增强体质的教育过程。

在我国当代体育基本上由社会体育、学校体育、竞技体育这三个体系组成，包含了体育所要涉及的全部范围。

二、体育锻炼对青少年学生的作用

《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确提出“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。”

青少年学生正处于体能素质全面提高的青春发育期，也是其世界观、人生观转型时期，因而参加体育锻炼以达到全面增强体质，促进健康发展的目的。

（一）体育锻炼增强人的体质

1. 体育锻炼提高人的心肺功能，心肺功能的提高对预防循环系统疾病、提高工作效率、推迟疲劳出现等方面都有良好作用。
2. 体育锻炼能增强肌肉收缩力量，使肌肉弹性好，耐力强，从而防止肌肉、肌腱和韧带的损伤，预防常见腰腿痛和推迟骨质疏松症的发生。
3. 体育锻炼能增加肌肉、韧带拉长的范围；加大肌肉、韧带保持一定长度的力量，控制关节不受损伤的最大范围和活动幅度，能够自由灵活地做各种动作，防止受伤。

（二）体育锻炼对青少年学生心理健康的影响

青少年学生是祖国的未来和希望，青少年学生生涯是一个人生理和心理发展趋于成熟的关键时期，也是一个人人生观和世界观形成的最重要阶段，全面提高青少年学生的