

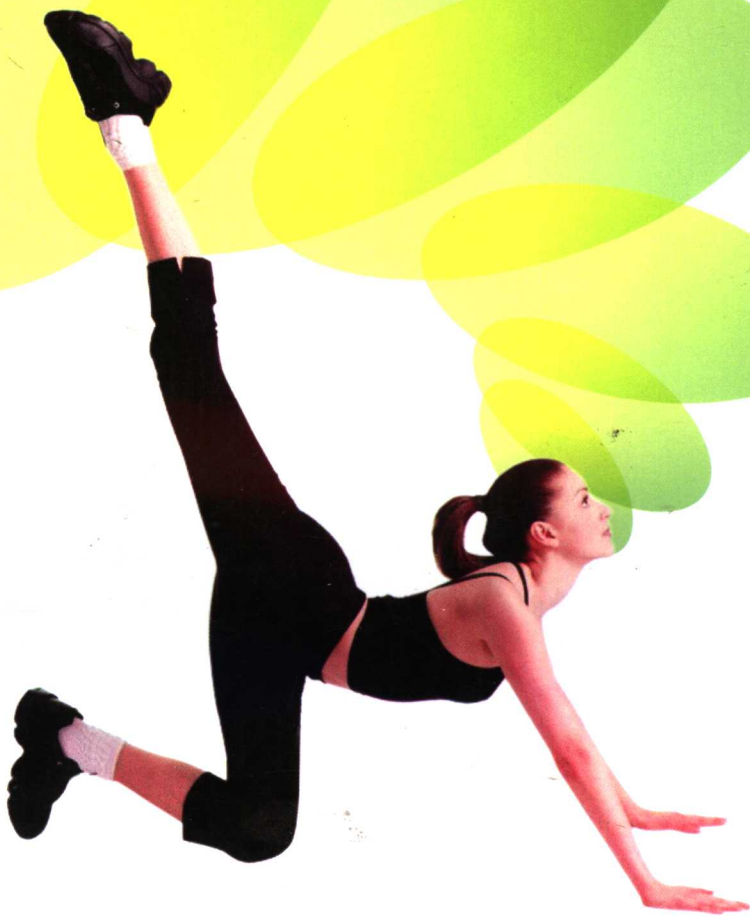
G
D
X
X
T
Y
Y
J
K
X
J
C

高等学校 体育与健康新教程

GAODENGXUEXIAO
TIYUYUJIANKANG

XIN
JIAO
CHENG

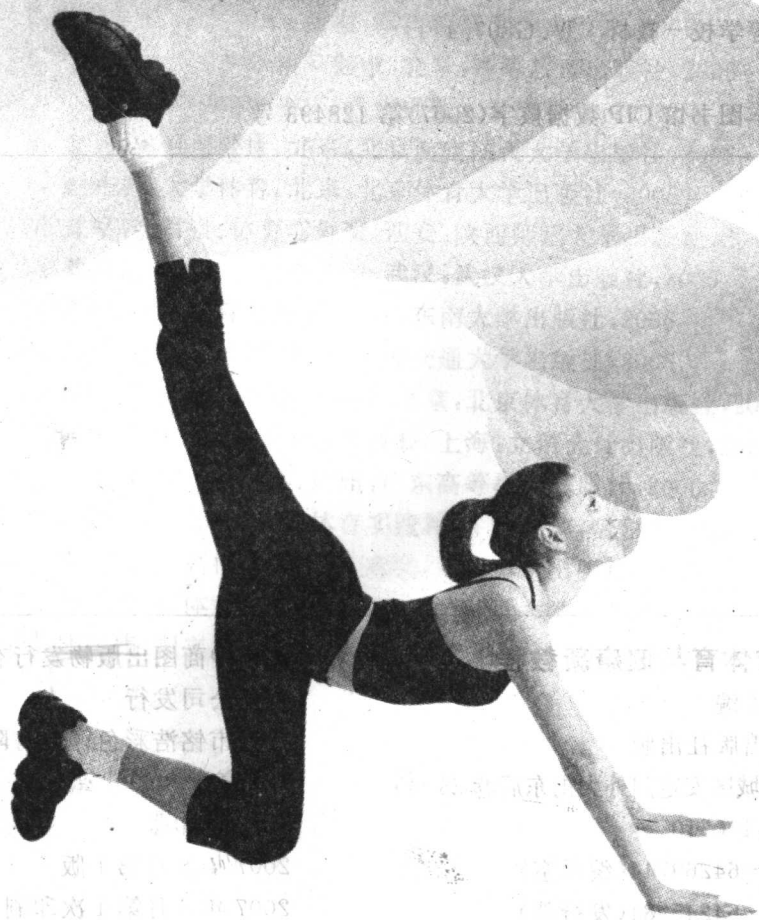
佟艳华 ◆ 主编



中国商务出版社

高等学校 体育与健康新教程

佟艳华 ◇ 主编



中国商务出版社

G

D

X

X

T

Y

Y

J

K

X

J

C

图书在版编目(CIP)数据

高等学校体育与健康新教程/佟艳华主编. —北京:中国商务出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-80181-755-6

I. 高… II. 佟… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128493 号

高等学校体育与健康新教程

佟艳华 主编

中国商务出版社出版

(北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号)

邮政编码:100710

电话:010-64269744(编辑室)

010-64245984(发行部)

零售、邮购:010-64263201

网址:www.cctpress.com

E-mail:cctp@cctpress.com

北京中商图出版物发行有限

责任公司发行

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

787 毫米×1092 毫米 16 开本

18.375 印张 446 千字

2007 年 8 月第 1 版

2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80181-755-6

G·223

定价:26.50 元

《高等学校体育与健康新教程》

编委会

主 编	佟艳华			
副主编	王建军	夏一川	车小辉	
编 委	贾连堃	付 强	戚俊娣	王 强
	陈栋圪	包建勳	王 振	潘 健
	董振宇	师端木	崔 巍	梁胜利
	杨 勇	郭树涛	王丹佳	孙 静
	刘冬梅	王 海		

前 言

体育是我国高等学校教育的重要组成部分,是全面推进大学生素质教育的基本内容和重要手段,对人才的培养起着其他专业无法替代的特殊作用。为切实贯彻新时期的教育方针,高等学校的体育教育应面向新世纪社会发展的大趋势,努力培养体质健康、具有现代意识和现代精神的社会主义建设开拓性人才,以适应社会主义市场经济体制改革与现代化建设对高素质人才的需求。

随着“健康第一”、“终身体育”等教育理念的树立,新的《普通高等学校体育课程教学指导纲要》的推出,以及《国家学生体质健康标准》的制定和全面贯彻实施,我国高等学校公共体育课的改革与发展已经进入了一个新的时期。为适应新时期体育教学的特征,本书结合高等学校公共体育教育的实际情况,从结构上对教学内容进行了全新的调整与规划。本书分为理论常识、实用课程、选修课程及新兴课程介绍四个部分。理论常识部分着重介绍了学生应了解掌握的体育锻炼的原则与方法、运动营养与卫生、养生与保健等方面的知识;实用课程介绍的是较为常见的运动项目,如田径、篮球、排球、足球等,可促使学生在原来的学习基础上加以巩固提高;选修课程则对跆拳道、手球、毽球、体育舞蹈等作了详细介绍,满足了不同学生的兴趣和爱好;最后的新兴课程介绍更拓展了学生的视野,丰富了学生的知识,为其自学自练奠定了坚实的理论基础。

本书内容详实,涵盖面广,具有很强的实用性和可操作性,既符合学生学习特点,又适合教师教学;既可作为普通高校的体育教材,也可作为学生自学、锻炼的指导用书。

参与本书编写的单位有哈尔滨工业大学(威海)、江苏大学;具体工作由佟艳华担任主编,王建军、夏一川、车小辉担任副主编;参编人员的分工如下:

第二篇第六章第一节、第二节,第三篇第五章,第四篇第三章:佟艳华;第二篇第一章第一节、第二节:王建军;第一篇第一章、第二章、第三章、第五章,第三篇第二章、第三章,第四篇第一章:夏一川;第一篇第四章、第六章、第七章,第三篇第一章、第四章,第四篇第二章、第四章:车小辉;第二篇第一章第三节、第四节:贾连堃;第二篇第二章第一节:付强;第二篇第二章第二节:戚俊娣;第二篇第三章第一节、第二节:王强;第二篇第三章第三节、第四节:陈栎圯;第二篇第四章第一节、第二节:包建勋;第二篇第四章第三节、第四节:王振;第二篇第五章第一节、第二节:潘健;第二篇第五章第三节、第四节:董振宇;第二篇第六章第三节:师端木;第二篇第七章:崔巍;第二篇第八章第一节、第二节:梁胜利;第二篇第八章第三节、第四节:杨勇;第二篇第九章:郭树涛;第二篇第十章第四节、第五节、第六节、第七节:王丹佳;第二篇第十章第一节、第二节、第三节:孙静;第二篇第十一章:刘冬梅;第二篇第十二章:王海。全书由佟艳华统稿。

由于编者水平有限,书中难免有疏漏错误之处,敬请批评指正。

编者

2007年7月

目 录

第一篇 理论常识

第一章 高等学校体育概述·····	1
第一节 高等学校体育的特点与功能·····	1
第二节 高等学校体育的地位、目的及任务·····	2
第三节 高等学校体育教学模式·····	5
第二章 体育运动与健康教育·····	7
第一节 科学健康观·····	7
第二节 体育运动与生理健康·····	10
第三节 体育运动与心理健康·····	12
第四节 体育运动与社会适应能力·····	14
第三章 体育锻炼原理与方法·····	17
第一节 体育锻炼的原理·····	17
第二节 体育锻炼的原则·····	21
第三节 体育锻炼的方法·····	24
第四节 运动处方·····	25
第四章 体育运动与营养·····	30
第一节 营养素·····	30
第二节 平衡膳食·····	34
第五章 体育养生与保健·····	39
第一节 传统养生理论·····	39
第二节 保健按摩·····	41
第六章 体育文化·····	45
第一节 校园体育文化·····	45
第二节 奥林匹克文化·····	48
第三节 体育欣赏·····	53
第七章 《国家学生体质健康标准》测试·····	56
第一节 《国家学生体质健康标准》概述·····	56
第二节 《国家学生体质健康标准》测试·····	58

第二篇 实用课程

第一章 篮 球·····	69
第一节 运动概述·····	69
第二节 基本技术·····	69
第三节 基本战术·····	76
第四节 比赛规则·····	78

第二章 排球	80
第一节 排球	80
第二节 软式排球	90
第三章 足球	98
第一节 运动概述	98
第二节 基本技术	99
第三节 基本战术	104
第四节 比赛规则	105
第四章 乒乓球	109
第一节 运动概述	109
第二节 基本技术	110
第三节 基本战术	117
第四节 比赛规则	119
第五章 网球	122
第一节 运动概述	122
第二节 基本技术	123
第三节 基本战术	127
第四节 比赛规则	128
第六章 田径	130
第一节 运动概述	130
第二节 运动项目	130
第三节 比赛规则	137
第七章 武术	140
第一节 武术概述	140
第二节 武术基本功和基本动作	140
第三节 青年长拳	148
第八章 散打	155
第一节 运动概述	155
第二节 基本技术	155
第三节 基本战术	162
第四节 比赛规则	163
第九章 健美	166
第一节 运动概述	166
第二节 锻炼方法	166
第三节 比赛规则	173
第十章 艺术体操、健美操	175
第一节 艺术体操概述	175
第二节 艺术体操徒手基本动作	177
第三节 艺术体操比赛规则	182
第四节 健美操运动概述	185

第五节 健美操基本技术·····	186
第六节 健美操的创编·····	193
第七节 健美操比赛规则·····	194
第十一章 轮 滑 ·····	197
第一节 运动概述·····	197
第二节 基本技术·····	198
第十二章 游 泳 ·····	201
第一节 运动概述·····	201
第二节 基本技术·····	201
第三节 比赛规则·····	208

第三篇 选修课程

第一章 跆拳道 ·····	210
第一节 运动概述·····	210
第二节 基本技术·····	211
第三节 比赛规则·····	215
第二章 手 球 ·····	218
第一节 运动概述·····	218
第二节 基本技术·····	219
第三节 基本战术·····	224
第四节 比赛规则·····	227
第三章 羽毛球 ·····	229
第一节 运动概述·····	229
第二节 基本技术·····	230
第三节 基本战术·····	235
第四节 比赛规则·····	236
第四章 体育舞蹈 ·····	240
第一节 体育舞蹈概述·····	240
第二节 体育舞蹈基本技术·····	242
第三节 体育舞蹈比赛规则·····	251
第五章 定向运动 ·····	253
第一节 定向运动概述·····	253
第二节 定向运动场地及器材·····	254
第三节 定向运动基本技术·····	256
第四节 定向运动比赛规则·····	260

第四篇 新兴课程

第一章 瑜 伽 ·····	262
第一节 瑜伽概述·····	262
第二节 瑜伽基本技术·····	262

第三节	瑜伽姿势练习.....	266
第二章	登 山.....	270
第一节	登山运动概述.....	270
第二节	登山基本技术.....	272
第三章	攀 岩.....	275
第一节	攀岩运动概述.....	275
第二节	攀岩基本技术.....	276
第四章	拓 展.....	280
第一节	户外拓展运动概述.....	280
第二节	拓展训练的环节、内容及意义	281
参考文献		283

第一篇 理论常识

第一章 高等学校体育概述

第一节 高等学校体育的特点与功能

高校体育是针对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科。因此,它以参与、实践、身体运动为基本表现形式,并且通过锻炼过程中的运动强度和运动量对人体产生影响,产生新的刺激,使人的机体在不断适应的过程中提高潜能,促进健康和增强体质。

一、高校体育的特点

(一)高校体育以大学生为对象,进行健康运动的教育;以身体练习为基本手段,对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极性影响。它是通过运动形式寻求变化。

(二)高校体育的运动过程既是一个参与、实践过程,更是一个经受运动考验(即量与强度刺激),承受生理和心理负荷,引发生理机能和心理状态变化的健康运动。

(三)高校体育是针对青年学生健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里,宣传、锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,体育还是一种健康向上的运动,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,高校体育专项课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

二、高校体育的功能

(一)高校体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,尤其在高校,处在定型发展阶段的青年学生处于素质发展的敏感时期,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品质、道德情感的教育。培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,在掌握体育知识的同时促进他们的身体发展和智力发展,丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养他们的道德行为规范和社会活动意识,促进他们自尊、自爱、自强不息,从而达到育“体”育“心”全面发展之目标。这是高校体育教育的特殊功能。

(二) 高校体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,能增进健康,为良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行动。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼对遗传变异起良性循环的作用影响是极大的。科学锻炼,可以促进学生的正常发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质,增进健康的目的。

(三) 高校体育的政治功能

体育作为一种健身运动,原本超脱政治观点。但由于体育良好的人际关系,体育所能起到的“乒乓”外交作用,体育与人的生活息息相关的社会性特征决定,体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,不仅展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家增强学生体质的特殊要求。如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等,既表现出国家对大学生的要求,也反映了对他们的殷切期望。

(四) 高校体育的娱乐功能

现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实;现代高校,学生学习紧张,脑力消耗强度加大,作为一种身心调节、一种积极性休息,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增强,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳的运动,激情澎湃的对抗,充实欢乐的余暇,享受体育、领略体育带来的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥运会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“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!”体育是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使人合理充实地度过余暇时间,促进身心健康。

第二节 高等学校体育的地位、目的及任务

一、高校体育的地位

体育在高校教育的地位是人们在教育发展的长河中,通过教育实践活动,认识到体育在培养人才中的重要作用,从而确立起来的。

目前,中国教育方针明确规定:“使受教育者在德育、智育、体育几个方面得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”作为高等教育重要组成部分的体育教育,在培养具有健壮体魄、现代意识和时代精神的社会主义合格建设人才方面所起的作用,是其他任何一种教育形式无法代替的,所做的贡献也是毋庸置疑的。面对社会发展的大趋势,人类进入 21 世纪,为了适应社会主义市场经济体制改革和西部大开发以及四化建设对开拓型人才的需求,高等教育推

行素质教育,高校贯彻“健康第一”的指导思想,高校体育的社会地位必将随之提高。

首先,高校体育是培养身心健康发展的高级专门人才的需要。

其次,高校体育是国民体育的基础,是发展中国体育事业的需要。

最后,高校体育是校园精神文明建设的需要。

二、高校体育的目的

目的是一种预期设想,行为针对,同时又是立足学校,面向社会,根据需求而制定的总目标。因此,制定所要实现的目标计划,对高校体育来说就如同有了一个纲要,一个行动指南。根据党的教育方针和“三个面向”的要求,结合当代大学生身心发展的特点以及体育的社会职能、多功能特征,高校体育的目的有以下几个方面。

(一)有效地增强学生的体质

体质,是人的质量,它是在先天遗传和后天锻炼的基础上获得的。因此,有效引导积极参加体育锻炼是增强体质的重要保障,同时,也是抵御疾病、获得健康的重要保障。在学校,它主要通过体育教学和课外体育来实现。可以说,促进学生提高身体质量是高校体育的根本目的。

(二)促进学生身心健康发展

身体健康和心理健康有多条标准,总的来说要有良好的状态与调节能力、适应能力和自控能力。它是通过身体教育和思想教育这样一个双重任务来完成的。而身体教育和思想教育是体育这门学科的特殊要求。因此,丰富体育基础知识和运动,加强引导和教育学生健康心态,让学生在娱乐甚至比赛、对抗中团结奋进、激情投入,并且经受考验是提高学生综合素质的重要保证。

(三)培养学生的道德意志品质

通过体育教育(包括理论实践课),学生能够精力充沛地完成学习任务,达到高等教育的要求,将来能更好地担起祖国建设的重任。

青年学生正处在定型发展阶段,需要正确引导和铸就基本品质。我国高校体育要实现这一目的,就要树立“服务育人”意识,在教学实践中为培养社会主义现代化建设所需要的人才服务。

三、高校体育的任务

(一)增强学生体质

增强学生体质,是高校体育教育的本质特点之一。只有增强体质,才能提高工作效率,延长工作年限,使人健康长寿。

学生体质的增强应从以下几方面表现出来。

1. 促使体格健壮(生长发育良好、体型健美、姿态端正)

有机体的生长主要是指细胞的繁殖和细胞间质的增加所造成的形体上的变化,而发育则

包含了有机体各器官系统在形态和机能上的变化(表现形式是身高、体重的增加)。它们虽然都受遗传变异、营养和自然生长等因素的影响,但是体育运动能够加速这个过程并使之更加完善。

体型的改善和正确的身体姿势,可以促使人体外形的完善,这在某种程度上反映着有机体机能的完善程度。健美的体型,端正的姿态,还能反映一个民族的气概和精神面貌,也是精神文明的标志之一。

2. 全面发展体能(身体素质好、身体基本活动能力强)

健壮的体格是发展体能的物质基础。体能的发展一般与提高有机体机能的过程一致。体育锻炼能使耐力素质以及有机体的心血管系统、呼吸系统和肌肉工作持久性等得到发展。因此,全面发展体能是延续有机体形态和机能协调发展的重要因素。同时,体能又是掌握和完善运动技能的必要条件。

3. 提高有机体的适应能力

机体的适应能力中的“适应”,应是积极的而不是消极的。有机体与周围环境有着不可分割的联系,机体与环境统一的主要表现之一就是机体对生存条件的适应。在高校体育活动中,要锻炼学生适应寒、热、风、雨等自然环境的能力,也包括对疾病的抵抗能力和对病损的修复能力。日光、空气、水对大学生成长发育和身体健康具有重要意义。锻炼学生抗寒、耐暑,能培养其勇敢、顽强、坚忍不拔的精神。

(二) 掌握体育的基本知识、技术和技能

知识是指人们在社会实践中积累起来的经验。技术是根据人体运动的科学原理,能够充分发挥人的机体能力的最合理、最有效的完成动作的方法。技能是指按照一定的技术要求完成动作所表现出来的能力。

知识能使學生懂得体育锻炼的作用和意义,调动学生参加体育锻炼的自觉性和积极性。而采用正确的技术、技能来锻炼身体,可以收到更好的增强体质的效果。在高校,应使学生明确参加体育锻炼的目的,学会正确的运动技能和掌握科学锻炼身体的方法,树立“健康第一”的指导思想,养成自觉锻炼身体的良好习惯,在原有基础上,进一步提高运动技术水平,以保证体质的优化增长。

(三) 进行共产主义道德品质教育

共产主义道德是人类社会最美好的社会生活准则和规范。对学生进行共产主义道德教育的任务在于培养共产主义世界观,养成共产主义道德行为和习惯,培养共产主义道德情感,锻炼坚强的意志和性格,使之具有共产主义道德(包括热爱中国共产党、爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱护公共财物,对自己行为的责任感、集体主义、组织纪律性、公正、诚实、谦虚、有礼貌等),良好的意志品质(包括勇敢、顽强、坚毅、果断、自信、自制力、进取心、坚忍不拔等),以及优良的体育道德作风(包括胜不骄、败不馁,尊重裁判,尊重观众,遵守规则,与同伴协作等)。

由于高校的任务是培养“德、智、体”全面发展的、优秀的、体魄健壮的各种专业人才,因此,在完成大学体育的任务时,应注意发挥学生个性,增强学生的体育意识,培养运动兴趣,促进身

心健康。学会一两项独立锻炼身体的手段和方法,以及自我体质评价的能力,养成科学锻炼身体的良好习惯,使其终身受益。在普及群众性体育活动的基础上,对部分体育基础较好并具有一定专项运动才能的学生,进行专门的培养和训练,提高其运动技术水平,使之成为学校群众性体育活动的骨干。

上述高校各项体育任务是有机联系、相互促进、辩证统一的,必须全面加以贯彻,不可有所偏废。总之,高校中各项体育工作和措施,都应围绕增进学生健康、增强学生体质的任务来安排。

第三节 高等学校体育教学模式

一、传统模式

高校体育传统教学模式,也就是技术型教学模式,现在仍然是部分高校体育教学的主要模式。这种教学模式的主要教学目标是进行“三基教育”(即基本知识、基本技术、基本技能),并且完全是在教师的操纵和控制下进行的。这种模式的特点是能充分发挥教师的主导作用,使基本知识和技术的学习更系统,有利于技能的形成和掌握。

但是,这种教学模式的教学效果的优劣受教师水平的制约,要求是技术面前“人人平等”,容易使技术差的学生产生自卑感,而失去对体育的兴趣,限制学生个性的发展。同时,传统教学模式采用班级授课的形式进行教学,并不是完全从学生的兴趣出发组织教学,因此学生往往被动地参与体育活动。体育教师的评价一般是终结性评价,只是在学期结束时,给一个总的成绩,对提高学生的运动行为能力帮助不大,若是学生厌烦的项目,还会造成逆反心理。

当然,技术是体育运动的灵魂,任何一个参加体育运动的年轻人都希望掌握运动技术,来实现强身健体,体会运动乐趣和自身价值的完善。所以,这种模式仍然为部分学校的主要教学模式。这样也就要求教师的教学手段要更加先进,方法更加灵活,只有这样,这种模式才有继续存在和发展的空间。

二、“三选课制度”教学模式

“三选课制度”(以下简称“三选”)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大学生的生活质量,作为高校体育教学的目标,原有的传统教学模式已不能适应社会对现代人才的培养要求了。

“三选”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,提高大学生的生活质量,都起着重要的积极作用。同时,

“三选”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。

“三选”体育教学模式符合国际大学体育教育发展的潮流。美国、日本、澳大利亚等诸多国家的大学体育教育宗旨是:提供适宜的、高质量的、以学生为指向的体育教育、消遣娱乐和竞技运动计划。并强调“参与、竞争、自信、领导”,以培养大学的人文环境,这充分体现了大学体育目的的多样性。《纲要》中提倡的“三选”教学模式也是追求上述目标的,即学校体育不仅仅是教育的一部分,也不只是为了提高健康水平,而应当是生活内容的一部分。它不仅调动了教师工作的积极性,激发了学生学习的积极性和学习兴趣,推动了学校业余体育生活的发展,同时也构建了“教师、学生、课余体育活动”之间良性互动的体育教学体系,充分体现了以学生为主体,以人为本的教育理念。

三、体育俱乐部教学模式

伴随着“健康第一”指导思想和“以人为本”、“终身体育”等科学理念的确立,各高校普遍进行了各种体育教学模式的改革实验。体育教学模式已由比较单一发展为多样化,其中,实行体育俱乐部教学就是此阶段应运而生的产物。

高校体育俱乐部教学模式是学校与学生共同参与组织的新型教学模式,将课外体育锻炼与体育教学有机地结合起来,采用“分层分流”教学,“必修与选修”相结合,学生可以根据自己的兴趣、爱好、特长自愿选择和参加一种或多种体育教学和健身锻炼俱乐部,为增进健康,促进相互间的协调和睦而进行的持续性体育教学活动组织。参与者可以主动积极地参加学习,并在活动、竞赛中担任组织、服务、裁判等不同角色,增加了自我学习和自我锻炼的机会。

高校体育俱乐部教学模式具有以下几个特点:

(一)在教学的指导思想方面,注重培养学生的体育兴趣,因材施教,提高学生的体育能力,以“健康第一”、“终身体育”为中心,发挥教师的特长;在教学目标上,体现学生的主体地位,调动学生的主观能动性,使学生拥有“三自主”,即自主选择学习项目,自主选择老师,自主选择时间,同时让学生自己确立目标,自己评价,使学生由被动学习变为主动参与;在课程的设置上,学校面向学生开设多种类型的体育课程,采取新生一入学即按个人兴趣、志向选择专项,打破了原有的系别、专业、班级建制和年级界限,满足学生不同的需要,达到学好体育知识和技能,增进健康的目的。

(二)有目的、有计划地定期举办各类俱乐部赛事,推动校园文化活动。

(三)运用市场经济的原则和手段进行管理,改变长期以来学校一切体育经费由国家拨款、体育经费短缺、设施陈旧简陋的状况,让学生进行自主合理的健康投资,增强高校体育文化的内涵。

第二章 体育运动与健康教育

第一节 科学健康观

一、健康的定义

健康是一个综合概念。一般人们谈论健康是指人的体质健康。体质是人体的状态和适应能力,它是在先天遗传和后天获得的基础上表现出来的人体形态结构、生理功能、身体素质、适应能力和心理因素的综和的、相对稳定的特征。体质是人的运动能力、劳动工作能力乃至全部生命活动的物质基础。

过去人们对健康的理解比较简单,主要停留在生理层面,认为没有病、吃得好、睡得香就是健康。其实这种对健康的理解是很不全面的。联合国世界卫生组织(WHO)在1948年成立时就明确提出:“健康(health)不仅是免于疾病和衰弱,而且是保持体格方面、精神方面和社会适应的完美状态。”这被称为“健康三维观”。

随着时代的发展和科技文化的进步,人们对健康的评价从生理的和生物学的范畴,逐渐延伸和深入到心理学和社会学的领域。1990年世界卫生组织为健康重新进行了定义:“躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康才算是完全的健康。”这一概念首次将人的健康分为生理健康、心理健康、道德健康和社会适应能力等4个方面。

1. 生理健康

生理健康是指人体的生理结构完整、健全,生理功能正常。生理健康是维持人体生存,进而开展高级的、丰富多彩的人类生命运动的基础。直至20世纪中叶,防治生理性疾病一直是医学界最重要的任务。

2. 心理健康

心理健康是生理健康的发展。随着诊断学的发展,医学专家发现相当多的现代人都有心理异常表现。这些人尽管未达到须求助医务诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康依然受到威胁。评定心理健康的标准主要有:认识能力正常;情绪反应适度;有健康的理想和价值观;个性健全,情绪健康;人际关系融洽;自我评价恰当;对困难和挫折有良好的承受力。

心理学家提出: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是确定心理活动正常与否的三条基本原则。

3. 社会适应良好

人是群居的、社会化的生灵。离开了人类社会,孤立的人无异于灵长类动物。社

会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括家庭角色、职业角色和在工作、生活、学习、娱乐、社交中的角色转换以及人际关系等方面的适应。缺乏角色意识,发生角色错位是社会适应不良的表现。按社会运行规则行事,处理好个人和社会其他成员之间的关系是社会适应能力的基本要求。在生存和发展竞争日趋激烈的现代社会中,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,都对现代人的社会适应能力提出了更高的挑战。

4. 道德健康

道德健康要求人们能按照社会认可的道德行为规范准则约束自己及支配自己的思维和行为,具有辨别真假、好坏、荣辱的是非观念和能力。不能损害他人的利益来满足自己的需要。

心理健康决定道德健康,心理不健康的人,道德健康无从谈起。同时,道德健康对生理健康、心理健康具有重要的影响。凡与人为善、助人为乐、且具有高尚品德的人,总是心胸坦荡的。人若处于无烦恼的心理状态,能分泌出更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。但与之相反,倘若一个人有悖于社会道德准则,由于其胡作非为导致紧张、恐惧、内疚等不良心态,就会给他带来沉重的精神负担,使之终日食不甘味,夜不成寐,自然无身心健康可言。

二、健康的 14 个标志

完整的健康概念包括了生理健康、心理健康、道德健康、社会适应能力等 4 个方面,世界卫生组织(WHO)对健康做出了最具代表性的、有广泛影响的表述,给出了健康的 14 个标志:

1. 充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作压力而不感到过分紧张和疲劳。
2. 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境中的各种变化。
5. 能够抵御一般感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松、协调。
11. 有良好的公德和道德修养,品德高尚。
12. 对自己和他人的健康负责,工作、生活和娱乐时不影响、不损害他人的利益和健康。
13. 不侵占、剽窃他人的钱财、物品及研究成果。
14. 不吸毒,不淫乱。

上述健康的 14 个标志被世界各国的科学家、医疗健康专家和体育工作者广泛认同并大量引用。

三、影响健康的主要因素

人的健康和疾病首先受到生物的、遗传的因素影响,但是在现代社会,越来越多环境的、社会的、心理的和生活方式等因素对健康形成制约。