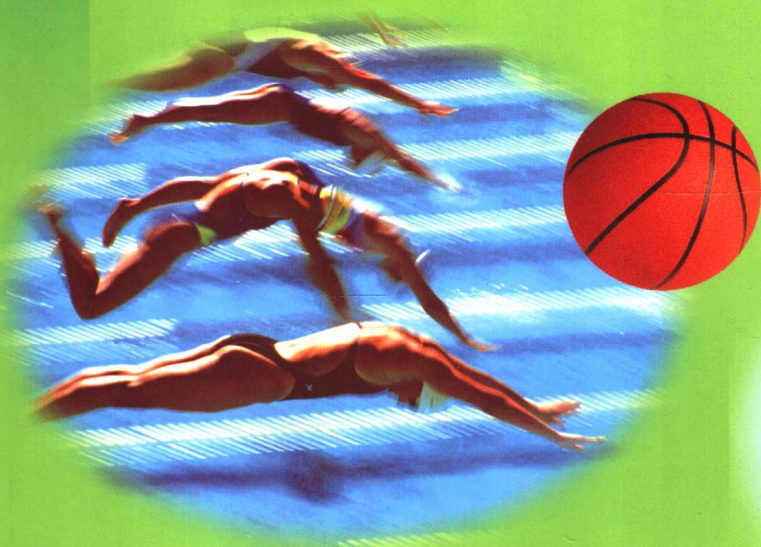


大学体育教程

主编 李 丽 王学锋



东北大学出版社
Northeastern University Press

G807.4/40

2007

大学体育教程

主 编：李 丽 王学锋
副 主 编：于 浩 王 毅 罗美娟
 刘景黎 朱 娜 李 伦

东北大学出版社

·沈阳·

© 李 丽 王学锋 2007

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/李丽, 王学锋 主编. — 沈阳: 东北大学出版社, 2007.6
ISBN 978-7-81102-375-6

I. 大… II. ①李… ②王… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045923 号

出 版 者: 东北大学出版社

地址: 沈阳市和平区文化路 3 号巷 11 号

邮编: 110004

电话: 024—83687331 (市场部) 83680267 (社务室)

传真: 024—83680180 (市场部) 83680265 (社务室)

E-mail: neuph @ neupress.com

http: // www. neupress. com

印 刷 者: 沈阳市第六印刷厂书画彩印中心

发 行 者: 东北大学出版社

幅面尺寸: 184mm × 260mm

印 张: 19.5

字 数: 499 千字

出版时间: 2007 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2007 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑: 张 立

责任校对: 李 涛

封面设计: 唐敏智

责任出版: 杨华宁

ISBN 978-7-81102-375-6

定 价: 32.00 元

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》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。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育部于2002年颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。据此，高校体育课程突出了“体育为健康”的思想内涵。因此，高校体育对造就既有强健体魄，又有良好心理素质和社会适应能力的优秀人才，有着不可替代的作用。《大学体育教程》编写的指导思想是：体育要以身体锻炼为主要手段，把增进学生的健康作为主要目的，强调“身体健康、心理健康、社会适应”的现代健康三维观，重视对“终生体育”意识及健康行为习惯的培养。其内容本着以体育知识为主线，融入健康相关知识。编写原则是：突出健康第一思想，力求做到理论与实践相结合。

本书共有二篇七章。第一章至第四章主要是体育与健康的概述、体育与健康的关系、体育运动与健康等内容。第五章阐述了球类运动的技战术、锻炼方法和裁判法等知识；第六章和第七章介绍了民族传统体育和其他体育运动的技战术和有关知识。考虑到大学生的文化层次和较高的理性思维认知特点，因此，编写中力求结合他们的情感体验和行为特征，力求突出知识性、科普性、应用性、趣味性。为满足大学生这一特殊群体的需要，给予更大的学习弹性选择余地，利于挖掘和开发更多的知识空间，编写中注意到贴近大学生的学习和生活，便于学以致用。

本书由李丽、王学锋负责规划设计，李丽负责编写第一至第四章、第五章第一节内容，王学锋负责编写第五章第二节、第六章、第七章内容，李伦负责编写第五章第三节内容，于濤负责编写第五章第五、第六节内容，王毅负责编写第五章第七、第八节内容，罗美娟负责编写第五章第九、第十节内容，刘景黎负责编写第五章第十一、第十二节内容，朱娜负责编写第五章第四、第十三节内容。最后由李丽统稿、定稿。

本书在编写过程中，吸取了国内许多专家及学者在教育思想、体育教育、健康教育等方面的研究成果；东北大学出版社对本书的出版给予了大力支持。在此，一并深表谢忱！

由于编写人员的水平有限，尽管做了较大努力，但不妥之处仍在所难免，敬请读者批评指正。

编 者

2006.10

《大学体育教程》编委会

主 编：李 丽 王学锋

副 主 编：于 浩 王 毅 罗美娟

刘景黎 朱 娜 李 伦

编写人员：（按姓氏笔画排序）

于 浩（沈阳大学）

王学锋（山东大学）

王 毅（沈阳大学）

李 伦（河北师范大学）

李 丽（沈阳大学）

朱 娜（沈阳理工大学）

刘景黎（辽东学院）

罗美娟（沈阳体育学院）

目 录

上篇：理论篇

第一章 体育概述	1
第一节 体育的概念与结构组成	2
第二节 体育的功能	4
第三节 体育与现代生活	6
第二章 现代健康观	8
第一节 健康概述	8
第二节 影响大学生健康的因素	10
第三章 体育与健康的关系	13
第一节 从体育的视角评价健康	13
第二节 《学生体质健康标准》的实施与评定	15
第四章 康复运动与健康	19
第一节 康复运动简介	19
第二节 常见伤病的康复运动方法	37
第三节 康复运动的安全与保健	39
第四节 康复运动的运动处方	41
第五节 常见运动损伤及康复治疗方法	45

下篇：实践篇

第五章 球类运动	60
第一节 篮球运动	60
第二节 足球运动	66
第三节 排球运动	88
第四节 乒乓球运动	98
第五节 羽毛球运动	112
第六节 网球运动	125
第七节 棒球运动	139
第八节 壁球运动	163
第九节 垒球运动	168

第十节 水球运动	178
第十一节 曲棍球运动	191
第十二节 门球运动	200
第十三节 毽球运动	214
 第六章 民族传统项目	 222
第一节 武 术	222
第二节 太极拳	238
 第七章 其他体育运动	 251
第一节 游泳运动	251
第二节 瑜 伽	266
第三节 健美运动	276
第四节 定向运动	292
 主要参考文献	 301

上篇：理论篇

第一章 体育概述

体育是随着人类社会的进步而发展起来的，是一种社会现象，随着社会经济的不断发展，人们对体育的认识也越来越深刻。我国的体育运动主要包括学校体育、竞技体育和社会体育运动（群众体育）三个部分。

学校体育承担着培养青少年儿童健康体质的重任，因此政府极为重视。1995年6月，我国政府推出一个以全民为实施对象，以青少年儿童为重点的“全民健身计划”，旨在推动广泛地开展群众性体育活动，全面提高国民体质健康水平。这个计划又被称之为“121工程”：即倡导全民做到每天参加1次以上的体育健身活动，学会2种以上健身方法，每年要进行1次体质测定。目前，占全国总人口1/4以上的人经常参加体育活动。

学校体育是进行全民健身计划的基础性教育工作。培养终身体育意识，首先要在学生时代养成良好的体育习惯，认识到体育对于人一生的重要作用。因此，国家给学校配备了专职体育教师、各种运动设施，规定要做间操，定期对学生进行体育项目达标测试，学校每年举行春季和秋季运动会，全国每四年举办一次中学生运动会和一次大学生运动会。对于那些有运动天赋的少年儿童则进行选才培养，争取使其能对国家体育事业做出贡献。

近年来，随着我国人民物质生活水平的不断提高，社会体育运动也普遍开展起来。许多单位都规定了工间操及其他体育活动时间，一些小型的比赛也开展得如火如荼。现在，在我国体育锻炼已经不是一个口号，而成了人们的一种生活方式。尤其在清晨和傍晚，当人们走上街头就会看到，在社区健身器械上、公园里、树林中，甚至马路上到处都有人在进行健身活动——太极拳、健身舞、抖空竹、扇子舞……人们已开始尽情享受体育带来的生活乐趣。在农村，体育活动具有明显的区域特点，活动人群大量增多。人们开始习惯于饭后茶余散步，很多村庄都安装了乒乓球台和篮球架，许多家庭都自备了羽毛球拍和球网。这些变化说明了一个道理：随着社会的发展，生活水平的提高，体育运动的兴旺也必将到来。本章从体育的概念与组成、体育的功能、体育与现代生活三个方面对体育运动进行概括性描述，以使大学生更深入、全面地了解体育知识，自觉参与体育运动。

第一节 体育的概念与结构组成

一、体育的起源与发展

体育的发展大致经过了三个时期：原始的体育萌芽时期；自觉从事体育运动时期；形成与完善体育制度时期。

体育的产生和发展是伴随着人类社会的产生和发展并进的。人类早在原始时代的走、跑、跳、投、攀爬等，既是人们的生活需要，也是人类体育的最原始形态。而这种技能和本领的传授就成为了人类体育教学最初的萌芽。体育的发展不仅与生产力的提高密切相关，还与教育、军事、科学技术、宗教信仰、休闲娱乐有着密切关系。体育在其发展过程中，既受政治经济的制约，又为一定的政治经济服务。

二、体育的概念

体育是伴随人类社会的发展而逐步建立起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 体育的广义概念（亦称体育运动）。是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受社会政治和经济的制约，并为一定的社会政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念（亦称体育教育）。是一个发展身体、增强体质、传授锻炼身体知识、技能、培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人不可缺少的一个重要方面。

三、体育运动的结构组成

（一）竞技运动

竞技运动亦称“竞技体育”，是指为了战胜对手，取得优异成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学、系统的训练和竞赛。包括运动训练和运动竞赛两种形式。其特点是：

- （1）激烈的对抗性和竞赛性；
- （2）充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- （3）参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- （4）按照统一程序竞赛，规则具有国际性，成绩具有公认性；
- （5）观赏性。

当今所开展的竞技运动项目很多都是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。当时开展这些体育运动项目的初衷就是为了取悦当时的统治者。而发展到现在，竞技体育以其“更高、更快、更强”的目标吸引了全球人们注目的眼光。

（二）娱乐体育

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。具有业余性、消遣性等特点。其内容涵盖丰富，形式多种多样。按活动的组织方式可分为个人的和集体的；按活动的场所可分为室内的和室外的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的，等等。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

（三）大众体育

大众体育亦称“社会体育”“群众体育”，是指为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。其形式也是多种多样，有运动队、体育俱乐部、体育活动中心以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

（四）学校体育

学校体育是我国体育的重要组成部分，是实现我国体育目标任务的重要手段和途径，是开展全民健身运动的战略重点和基础；同时，学校体育作为我国学校教育的重要组成部分，为培养全面发展的新世纪人才发挥着重要的作用。

我国学校体育的发展可谓历史悠久，可追溯到奴隶社会的西周时期，在当时的教学内容“六艺”——礼、乐、射、御、书、数中就包含有进行军事技能和身体训练的“射、御”以及包含娱乐、舞蹈等内容的“礼、乐”等，这些都是我国学校体育的雏形。我国近代学校体育是清朝末年开始由欧美传入的。新中国成立后，随着社会主义建设事业的发展，学校体育出现了崭新的局面。改革开放以来，学校体育得到了迅猛的发展。同时党和政府对学校体育特别重视，1949—1957年，教育部设立了体育指导处，国家体委设立了群众体育司，使学校体育的发展有了组织保证。这个阶段学校体育的教育思想、理论、教学内容和方法以及课程的结构等都是效仿苏联的。如1954年5月4日制定颁布的《准备劳动与保卫祖国体育制度》（简称劳卫制），就是学习苏联的《劳卫制》所制定的。1958—1976年，我国经历了“大跃进”“三年自然灾害”和“文化大革命”，正常的教学秩序被打乱，劳动代替体育、军训代替体育之风盛行，学校体育出现了停滞或倒退。改革开放后的1978—1991年，这期间两次修订颁布新的中小学体育教学大纲和教材，颁布了学校体育工作的指导性、纲领性文件《学校体育工作暂行规定》，重新修订了《国家体育锻炼标准》。这些政策和措施都极大地促进了学校体育的发展，为后期的学校体育改革奠定了思想、理论、认识、经验基础。

（五）医疗体育

医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法。比较其他治疗方法，其优点是：

- （1）主动治疗，通过人的主动参与锻炼来达到治疗疾病的目的；
- （2）全身治疗，通过神经反射机制改善全身机能，达到增强体质，提高抵抗力的目的；
- （3）自然疗法，利用人类固有的运动能力作为治疗手段，不受时间、地点、设备条件的限制。

第二节 体育的功能

体育的功能是与体育的本质特点紧密相关的。体育的本质是指体育的固有根本特性,是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。它是以身体的练习为手段,增强体质,促进人的全面发展,为社会服务。在社会发展过程中它受一定的政治、经济制约并为一定的政治、经济服务。

体育的功能主要包括:健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、社会情感功能、教育功能、政治功能和经济功能。

一、体育群体的功能

1. 引导社会规范,促进个体社会化。社会化是指个人学习积累职业资本(知识、技能、倾向、情感等)的过程。社会对自己的成员都有一定心理、文化素质要求,若个体不具备这些要求的条件,就不能成为该社会的成员。人的社会化,贯穿于人生的整个过程,是在社会环境中取得的。社会化的主要执行者是家庭、学校、集团及报刊、电视等宣传媒体。

人的社会化被认为是内化角色学习和获得价值的统一过程,人的社会化在于塑造健康的人格。

(1) 社会化的内容。

①传授基本知识技能。新生儿没有生存的能力,需要社会对其照顾和教育。成年人也需经常进行学习和职业训练,以适应科技迅速发展的需要。

②教导社会行为规范。社会规范是维持社会秩序的有力工具,社会成员必须遵守社会规范,用社会规范调整人与人之间、人与集体之间、人与社会之间的关系,才能适应社会环境而生存,社会才能稳定。社会规范可以通过教育、舆论、信念、习惯和传统等对人们施加影响。

③指点生活进取目标。每个人都有一定的生活目标,其核心是价值观和生活态度。在不同历史时期,有不同的、占主导地位的价值观对社会成员进行影响。但由于家庭、社会对个体的指导往往会发生冲突,使人的社会化进程变得复杂和多元。

④培养适当的社会角色。社会角色是有特定权利、义务和行为规范的人。它是人们对具有特定身份的人的行为期望,它构成社会群体或组织的基础。社会化的内容之一,就是教育社会的各种角色按其应享受的权利和义务,去规范自己的行为,自觉地为社会做贡献。

(2) 体育的社会功能。在人的一生中,体育运动能促进实现或加速人的社会化进程,具体表现在以下方面。

①身体教育、运动教育是传授生活技能的重要手段。体育运动的基本手段是身体练习。这些身体练习源于生活,因此,人们掌握体育中的一些身体练习方法对他们适应社会的需要是极其重要的。

②身体运动是向人们提供社会规范的场所和社会实践的模拟机会。体育运动是一种社会文化。体育运动有其自身的游戏规则和要求,参与一项体育运动就是接受了这项运动的规则,在活动中自觉遵守游戏规则,如有违反,则将受到规则的惩处。人们的这种遵守游戏规则的行为会迁移到遵守社会规范的行为上来。

③体育运动可以引导人们融入社会共同的价值观念体系。体育是引导人们融入社会价值

观念体系的重要手段。少年儿童体育目标的确立有助于他们今后职业的选择、家庭的建立和积极人生态度的培养。

④体育运动给少年儿童分配“社会角色”，提供尝试社会角色的机会。社会角色是指人们的某种社会地位，身份相一致的权利、义务的规范与行为模式。在社会中，角色不是孤立存在的，总是与其他角色联系在一起。每个社会角色都代表有关的行为期望和规范，担当了某种社会角色，就要表现出这个角色的特征。

在体育运动中，尤其集体运动项目，个体往往担任不同的角色。如篮球运动中，有后卫、前锋、中锋的角色划分，参加运动的人可以根据自身条件和爱好担任不同的角色，以实现活动的目的。

2. 从身体、认识、情感协同发展的功能，促进个体发展。体育的健身功能是体育最基本的功能（这里就不再重复）。体育同时具有认知、情感功能，能使身体、认识、情感协同，促进个性形成和发展。

个性即个性心理特征，是个人带有倾向性的、本质的、比较稳定的心理特征（兴趣、爱好、能力、气质、性格等）的总和。它是在一个人的生理素质的基础上，在一定的社会历史条件下，通过社会实践活动形成和发展起来的。所以，它所表现的是个人的独特风格，每个人的个性有不同于别人的特点，在一定条件下，这种特点有时是可以改变的。人格的形成过程是个性化与社会化两个过程交互作用的结果。

体育在培养学生个性方面有着尤为重要的作用，无论哪一个运动项目，都有强身健体、提高认知能力，培养情感的作用。参与者的兴趣、爱好、能力、气质、性格原本就不同，体育运动能让其中的某一方面更加突出，从而形成更加鲜明的个性。我国运动员往往被认为是没有特点，没有个性，这是我国的训练体制压抑了运动员的个性发展造成的。

3. 促进集体凝聚力，实现群体协调发展的功能。群体，亦称为社会群体，泛指通过一定的社会关系结合起来进行共同活动的集体，是人们社会活动的具体单位。体育运动可以增加群体内部及群体之间的交流，从而消除隔阂，促进集体团结，实现群体的协调发展。如某单位参加所属系统的乒乓球赛，不光有了与其他单位交流的机会，同时，若个人获奖，他的同事也会以他为荣，集体荣誉感大大增加，会增加集体凝聚力。

二、整体社会功能

1. 体育是推动社会进步的载体。在人类社会的发展过程中，体育运动与社会的关系越来越密切。一方面体育运动自身作为一种社会行为，社会活动能介入到社会生活中；另一方面作为社会的“缩影”和“焦点”，也浓缩和反映了社会关系、社会心理和社会行为的种种现状，会能动地对社会变革起到促进作用。因此，体育是社会发展的重要组成部分。

体育对社会的推动作用表现在：

- (1) 社会成员的身体建设；
- (2) 社会成员生活质量的提高；
- (3) 体育运动对社会价值观念、社会稳定、文化建设、制度建设均有协调作用。

2. 体育是经济发展的新增长点。体育有着重要的经济功能。现今，体育已形成独立的产业，有自己的市场。体育产业是指在社会主义市场经济体制下运行的体育事业，是体育事业由传统的计划经济体制转到社会主义市场经济体制下的称谓。体育产业的本质是体育运动中

蕴涵的经济价值。体育产业是 20 世纪 60 年代随着世界经济和社会发展,人们生活水平提高,休闲时间增多而兴起发展的。体育产业既是体育自身发展的要求,又是体育与市场经济相互作用的结果,从市场营销学的角度看,体育市场是指为了满足体育需要而购买或准备购买体育用品和体育服务的群体,体育市场可以分为体育物质产品市场和体育服务产品市场两类。体育服务产品包括体育娱乐市场、体育表演市场、体育中介市场、体育博彩市场、体育旅游市场、体育媒体市场、体育保险市场。

3. 能强化民族意识,振奋民族精神。“体育不是政治,却有政治功能”,主要表现在:

- (1) 为国争光,提高民族威望和国际地位;
- (2) 提高国家政治声望。

体育,尤其竞技体育,其比赛结果有很大的不确定性,就使人产生强烈的情感刺激,强烈的情感体验。在 1984 年洛杉矶奥运会上,我国体育健儿一举夺得 15 枚金牌,赢得了各国人士的称赞。我国获得 2008 年奥运会举办权,这让所有的华人都感到无比的自豪。

4. 体育与健康的社会性。“人人为健康,健康为人人。”健康是人的一项基本要求和权利,健康也是平等社会的发展目标,这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自身的体育与健康,还要对他人、群体乃至社会的体育承担义务。

三、体育有健身健心功能

体育运动能促进大脑的发育,改善机能,为人们从事智力活动打下良好的物质基础。其次,可以促进观察力、记忆力、想象力和思维能力等智力因素的发展。体育运动具有不同形式的对抗性,不论是个人或集体项目,因其有成绩不确定性特点,故需要把肢体对抗的外在形式引申为内在人脑间的智慧较量。

体育锻炼有助于智力发展,消除脑力疲劳,促进工作和学习,提高学习和工作效率。这种功能使人们特别是广大青少年抛弃了那种认为体育锻炼耽误时间、妨碍学习的陈旧观念,“8-1>8”的新观念,正日益被人们所接受。在生产、生活、学习、工作都需“智力化”的今天,体育显示出了它特有的效果和活力。

第三节 体育与现代生活

全面奔小康,构建和谐社会,人们开始越来越注重生活的质量,而决定生活质量的主要因素是教育和健康。健康就意味着要不断地适应变化的环境,包括生理的和心理的。现代社会,我们必须从完整人的角度来定义健康。人类利用体育活动来改善生活方式,提高健康水平,需要多学科共同努力。体育与现代生活方式是社会向现代化转型时,人们为了适应社会发展变化而采纳的一种新型生活方式,这种健康的生活方式可以指导人们形成良好的体育习惯,从而达到健康生活的目的。能否采纳体育生活方式与人的生命质量关系密切,在现代生活方式中它是一种文明的生活方式。通过愉快、自由地享受体育生活,可以发展人类的身体、智力和认知能力。通过享受体育生活可以轻松地与他人、社会和大自然产生沟通和交流,从而体验人类幸福美满的生活。总之,体育的生活方式只具有丰富的文化内涵,是人类文明的体现。

复习题

1. 体育运动的结构由哪些组成?
2. 体育运动的功能是什么?

第二章 现代健康观

第一节 健康概述

关于健康的讨论由来已久。很长一段时间内,人们把身体健康等同于生理健康,即远离疾病、身体虚弱病症的一种身体状态。从现在的观点看,这种理解是片面的,真正意义上的健康应该是最佳的身心状况,健康的感觉,高质量的生活方式。健康不仅仅是没有疾病,还应该是精神、社会、情绪、智力、身体等多方面的健康。一个健康的个体,必须具有生活的基本能力,具有崇高的精神境界和个人信仰,具有科学的价值观。健康的个体能良好地协调与他人和社会的关系,具有和谐的人际关系和扮演社会角色的能力,能用稳定的情绪来应对日常生活中的人际关系和环境压力。在学习生涯中,努力学习、勤于思考。健康个体始终应具有成就感和满足感。

健康的发展受到众多因素的限制。如:遗传、环境因素和受教育程度等。遗传对人健康的影响是不可忽视的,但是良好的生活方式对人体健康的影响也是巨大的。环境因素包括物理性的(如环境气候、空气污染)和社会性的(社会、家庭、工作环境、人间关系、经济收入)。环境因素可从不同角度影响健康,每个人受教育程度不同,其社会价值观也不一样,对健康内涵的理解和行为都不同,生活习惯在很大程度上受到教育程度的影响。德国柏林科学中心社会研究所的国民经济学家格特·瓦格纳指出:“良好的教育和稳定的收入很可能是实现有健康意识的生活方式和较高预计寿命的最有效手段。”如此,在当今社会得到大家的公认的,就是身体状态的健康是最重要的。一份美国公民社会价值观调查显示,99%的美国人最为关注的是身体健康,其次再考虑美满的家庭生活与良好的自我形象。几乎没有人认为健康不重要。

既然健康如此重要,我们究竟该如何来更好地认识它?让我们从健康的概念、价值和判断标准来理解。

一、健康的概念

世界卫生组织提出的健康新概念是:“健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的能力。”也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。所以健康是指身体健康、心理健康和良好的社会适应能力。我们可以从以下几个方面来理解。

首先,“健康”涵盖了生理、心理与社会适应能力三个方面。生理意义的健康,指的是躯体与器官的健康,要求无病而且健壮。心理意义的健康,指精神与智力正常。社会意义上的健康,指有良好的人际交往与社会适应能力。因此,三方面均衡发展的人,才是一个健康的人。

其次,“健康”是一个动态的概念,而不是静止不动的。“健康”与“疾病”处于同一轴线的两个不同的端点。在特定的条件下,健康与疾病共存。健康也有一般意义上的和最高意义上的区别。一个人在其一生中健康状态处于变化过程中,只有努力地追求,才能保持健康。

的状态。一个人一旦患了疾病，如能尽快控制，就会向健康的一端发展。疾病包括精神与生理两个方面，有的疾病从生理意义上来看，是由于致病菌、病毒引起的，还有的疾病是由不良社会文化、贫困、不良卫生习惯、不健康生活方式、过度劳累等致病因素引发的。

随着对“健康”的不断认识，医学模式也由原来的单纯“生物医学模式”演变成为“生物-心理-社会”医学模式。这是一个崭新的观念，它拓宽了治疗与预防的领域，医学预防理念的引入，使疾病控制的内涵和策略上都发生了深刻的变化。

身体、心理和社会适应能力的有机结合，构成了人的生命质量。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，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越小，生命质量就越差。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、生理和社会三个方面着手，才能提高生命质量，保证其健康幸福地生活。

二、健康的价值

健康的价值绝不是仅仅表现在体格健壮上，我们应争取更高尚的生命价值，更丰富的生命内涵，为社会做出更多、更大的贡献。但身体又是这一切活动的基础。据统计，在我国国民经济总产值的增加值中约有 20% 是由加强于保健工作降低了职工的发病率，提高出勤率获得的。因此，健康是经济社会发展的重要条件，是奔小康和实现现代化的前提之一。

三、健康的标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志，例如：

- (1) 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担任务不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠良好；
- (4) 应变能力强，能适应各种环境的变化；
- (5) 对一般感冒和传染病有一定抵抗力；
- (6) 体重适当，体态匀称，头、臂、臀比例协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无缺损，无疼痛，牙龈颜色正常，无出血；
- (9) 头发光洁，无头屑；
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

以上健康标准摘自科学出版社出版、国家自然科学基金委员会编辑的自然科学学科发展战略调研报告《预防医学》一书。

这 10 条标准，具体地阐述了健康的定义，体现了健康所包含的体格方面、心理方面和社会方面的三个内容。

四、健康五要素

美利坚大学的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、精神和社交等五个方面都健康（也称健康五要素），才称之为真正的健康，或称之为完美状态。

1. 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。人体具备这种能力，就可以预防疾病，增进健康，提高生活质量。

2. 情绪健康。情绪涉及到对自己的感受和对他人感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定性，所谓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能保持情绪的相对稳定。

3. 智力健康。智力健康是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报刊书籍等。要通过努力学习和勤于思考使自己得到成就感和满足感。

4. 精神健康。一般认为，精神健康的标准有下述几个方面：

- (1) 自信与良好的自我情绪调适；
- (2) 良好的社会适应与必要的人际交往关系；
- (3) 家庭、感情生活的和睦与沟通；
- (4) 有承受挫折的基本能力及应对技巧；
- (5) 生活起居的规律和工作的相对稳定；
- (6) 理想与目标的追求能“量体裁衣”。

世界卫生组织最近对人的心理健康用“三良好”来衡量。

(1) 良好的个性。情绪稳定，性格温和，意志坚强，感情丰富，胸怀坦荡，豁达乐观。

(2) 良好的处世能力。观察问题客观现实，具有较好的自控能力，能适应复杂的社会环境。

(3) 良好的人际关系。助人为乐，与人为善，与他人的关系良好。需要指出的是，人的精神活动是相当复杂的，从普通心理学理论来看，心理活动包括感知、智能、情感、思维、人格、意志与行为等方面。

因此，判断一个人的精神健康与否要考虑智力水平是否正常，有没有比较健全的人格，行为举止能否适当，以及恰当、合理地认知。

5. 社交健康。社交健康指形成与保持和谐人际关系的能力。此能力会使其在交往中有自信感和安全感，与人友好相处，少生烦恼，心情舒畅。

健康的五个要素相互联系，相互影响。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。

在人的生命长河中的不同时期，健康的某一要素可能会比另一些要素起更重要的作用，但长久地忽视某一要素就可能存在健康的潜在危险。只有当人体的每一健康要素平衡地发展，才能称得上处于完美状态，才是真正健康。

第二节 影响大学生健康的因素

随着社会的不断发展，影响人类健康的因素也逐渐增多，其中较为重要的有生活方式、环境因素、生物因素、卫生保健服务因素和营养因素五大类。