

高等院校通识教育“十二五”规划教材

大学 体育

SPORTS

范磊 杨君民 ◇ 主编

杨进昌 赵海 董振 薛廷利 ◇ 副主编

陈玲 ◇ 主审



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等院校通识教育“十二五”规划教材

大学 体育

SPORTS

范磊 杨君民 ◇ 主编

杨进昌 赵海 董振 薛廷利 ◇ 副主编

陈玲 ◇ 主审

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

大学体育 / 范磊, 杨君民主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2015.9
高等院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-40349-0

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第202917号

内 容 提 要

本书包括体育健康理论(第一章至第五章)和运动技能实践(第六章至第十一章)两部分内容。体育健康理论部分对体育与健康、体育锻炼、体育保健、医疗体育、运动损伤等相关内容进行阐述;运动技能实践部分对田径、游泳、武术、球类、搏击类、形体类、休闲类、户外运动、拓展训练等方面的常见运动项目进行详细介绍。全书既有理论方面的深入阐述,又有切合大学生身心发展的运动能力的训练,并配有大量趣味性插图。本书不仅可以帮助大学生掌握基本运动技能和正确的运动技巧,而且有利于引导他们养成锻炼意识、形成体育习惯,为大学生全面发展奠定基础。

本书可作为高等学校“公共体育”课程教材,也可以供体育爱好者学习参考。

-
- ◆ 主 编 范 磊 杨君民
副 主 编 杨进昌 赵 海 董 振 薛廷利
主 审 陈 玲
责任编辑 王亚娜
责任印制 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 13.75 2015年9月第1版
字数: 334千字 2015年9月北京第1次印刷
-

定价: 35.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

本书编委会

主 审：陈玲

主 编：范 磊 杨君民

副主编：杨进昌 赵 海 董 振 薛廷利

编 委：管雄颖 房武祥 王 嘉 孙 轶

前言

学校体育工作的重点是增进学生身心健康,提高学生综合素质,促进学生全面发展。大学体育的目标是贯彻执行“学校教育要树立健康第一”的指导思想,让学生掌握体育的基础知识、基本技术和基本技能,切实地把体育理论和体育实践结合起来,把学生培养成 21 世纪富有竞争力的合格人才。

本书依据科学发展的要求,紧密结合当前高校体育教学的需要和大学体育改革的现状,以学生为本,从实际出发,确立以终身体育理念和技能为内容、以学生身心健康为目标的新型体育教学体系,改变单一课堂的狭隘课程教学模式,拓展课外、社会和自然体育资源,引进大量学生喜爱的新颖项目。

本书针对大学生的特点,在知识点选择和内容编排方面力求内容丰富、生动易懂。与目前市场上其他同类教材相比,本书具有以下特点。

(1) 注重基础性。大学体育是高等院校一门重要的公共课程,因此,本书注重基本概念的介绍和基本技能的训练,为指导大学生体育活动和运动健身提供了理论基础与实践手段,力求树立终身体育意识。

(2) 强调趣味性。全书配有丰富的插图和阅读文献,内容更加生动形象,所覆盖的知识面也更为广泛,可以更好地启发学生的学习兴趣。

(3) 突出实用性。一方面从学生身心特点出发,在内容选择上具有针对性,深入浅出地阐述了大学生较为关注的问题;另一方面,对运动项目的介绍充分、清晰,易教、易学、易操作,既可作为大学公共体育课的教学用书,又可作为大学生自我锻炼的参考用书,将课程建设与学生发展紧密结合起来。

(4) 讲求创新性。针对学科知识的无限性和教材内容有限性的问题,在简要概述基本知识的基础上,增添了新的内容(如基础理论中的阅读文献,运动实践中的户外运动、拓展训练等内容),力求立足体育的前沿,指引大学体育的教学。

本书是高等学校“公共体育”课程教材,主要适用于体育专业以外的大学本科生和专科生,也可作为体育爱好者自我锻炼的指导用书。

编 者

2015 年 6 月

目 录

第一章 体育概述	1
第一节 体育的定义与分类	1
第二节 现代社会中体育的价值	2
第三节 体育与文化	4
第四节 大学体育课程	5
第二章 健康	8
第一节 健康概述	8
第二节 影响健康的因素	11
第三节 不良行为对健康的影响	12
第三章 体育锻炼与健康	18
第一节 体育锻炼的理论依据	18
第二节 体育锻炼与身体健康	19
第三节 体育锻炼与心理健康	20
第四节 体育锻炼与社会健康	23
第四章 体育保健	26
第一节 运动卫生	26
第二节 运动营养	29
第五章 体育康复	37
第一节 体育康复概述	37
第二节 运动损伤的预防与处置	41
第三节 运动处方	47
第六章 身体基础体能训练	51
第一节 身体基础体能概述	51
第二节 田径运动	52
第三节 游泳运动	68

第四节 体育锻炼计划的制定	82
第七章 球类运动项目	84
第一节 篮球	84
第二节 排球	90
第三节 足球	97
第四节 乒乓球	103
第五节 羽毛球	109
第六节 网球	115
第八章 形体与健美	120
第一节 健美操	120
第二节 体育舞蹈	124
第三节 健美运动	126
第四节 瑜伽	131
第九章 中华武术与搏击运动	135
第一节 中华武术	135
第二节 散打	163
第三节 跆拳道	169
第四节 女子防身术	174
第十章 休闲运动	177
第一节 台球	177
第二节 轮滑	179
第三节 自行车运动	181
第四节 攀岩	186
第五节 拓展训练	189
第十一章 传统体育养生功法	194
第一节 传统体育养生功法锻炼的基本原则	194
第二节 五禽戏	199
第三节 八段锦	205
附录 国家学生体质健康标准（2014年修订）	210

第一章

体育概述

第一节 体育的定义与分类

一、体育的概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展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。

(一) 体育的广义概念(亦称体育运动)

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。它是社会总文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(二) 体育的狭义概念(亦称体育教育)

体育教育是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、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的一个重要方面。

二、体育的分类

(一) 竞技体育

竞技运动亦称“竞技体育”,指为了战胜对手,取得优异运动成绩,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的、系统的训练和竞赛。竞技体育含运动训练和运动竞赛两种形式,特点如下:

- (1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- (2) 激烈的对抗性和竞赛性;
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺;
- (4) 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;
- (5) 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。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。普遍开展的项目有田径、体

操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,如中华武术,东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

(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、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及民族传统体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性的和非商业性的;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。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;主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社,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) 医疗体育

医疗体育是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。与其他治疗方法相比,其特点如下:

- (1) 是一种主动疗法,要求患者主动参与治疗过程,通过锻炼治疗疾病;
- (2) 是一种全身疗法,通过神经、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) 是一种自然疗法,利用人类固有的自然功能(运动)作为治疗手段,一般不受时间、地点、设备条件的限制。通过采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械,以及日光、空气、水等为治疗手段,因人而异、持之以恒、循序渐进,并配合药物、手术治疗和心理疏导。

第二节 现代社会中体育的价值

体育运动如同一股洪流,把社会的每一个成员都裹挟进去,让他们尽情地宣泄、享受、排遣,并从中得到教育和发展。同时它又把社会调遣和鼓动起来,给社会涂上一层光彩夺目的色彩,使我们所生活的这个星球,更充满生机和活力,也更充满人情味和使命感。有人把当今的体育比喻为古代希腊神话中的潘多拉魔盒,一旦打开,就把这个小小的星球搅得天翻地覆。也有人把体育比作阿拉伯神话中,被那位在海边沙滩上玩耍的小孩从魔瓶里放出来的魔怪,随着一股轻烟,它升腾于空,无处不在,无时不在,无所不能。体育对全世界 60 亿人口的生活产生着不可估量的影响。

(一) 体育是现代教育的组成部分

体育在现代教育中占有重要的地位,它是培养全面、协调、完善发展的现代人的重要手段。在未来社会,由于机械化、电气化、自动化程度的提高,人们的体力消耗越来越少,肌

肉能量的付出越来越少,于是对体育的需求越来越高,甚至成为生活中不可缺少的一种需要。因此,在教育中必须完成对少年儿童的运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育,使每个社会成员,都成为身心健全发展的人。

(二) 体育维护了社会健康

在现代社会,由于人口的高度密集,个人健康问题常常是与人们的生活方式有关系的。体育正在积极地调整着社会的健康状况,减少和避免各种流行病、职业病的发生和发展,提高全社会的健康水准,延长着人口的预期寿命。

(三) 体育参与了校园文化、企业文化的建设

现代体育是校园文化的重要组成部分。在前联邦德国 15~20 岁的青年学生中,以体育作为最喜爱的业余爱好之一的,占学生总数的 45%。在我国大学生的积极余暇活动中,体育也占了重要的地位,体育的健身性和娱乐性吸引着越来越多的大学生,经常参加余暇体育活动的大学生约为学生总数的 43.7%。调查还证明,体育对大学生形成乐于奉献的人生价值观、乐观主义的人生态度以及良好的交际观、友谊观、成才观等,具有重要作用。

在现代企业中,企业文化建设越来越为人们所重视。企业文化的优劣,关系到企业的形象、职工的素质、工作的效率和企业的利润。在企业文化中,职工体育是重要的组成部分,它不仅关系到职工的健康,可以提高出勤率,减少发病率,而且有利于增强企业的凝聚力、向心力,发扬团队精神,提高企业的整体实力。它是企业无形资产的组成部分。

(四) 现代体育娱乐市场是市场经济不可缺少的组成部分

进入现代,人们对于消遣娱乐的认识发生了许多变化。在工业发达国家产生了有关游戏、娱乐、运动、消遣的理论,终于形成了一种公认的社会文化活动,也形成了一个收入甚丰的文化市场。

20 世纪以来,欧美各国的消遣娱乐飞速发展,出现了两个明显的特点:一是社会化,二是商业化。美国的经济大危机间接地推动了消遣、娱乐事业的发展。为了减轻失业人口的压力,美国曾推行一个 WPA 计划,大兴土木,营造室内外娱乐设施。这项计划是针对整个社会的,其中包括适合各种年龄的人的消遣活动。许多失业者被卷进了这项计划。为了提高这些人从事娱乐服务的能力,在许多社团和大学中开设了娱乐专业课程。同时,也向在职人员进行专门的培训,消遣娱乐成为一种市场,也成了许多人从中谋利的一项专门职业。

由于机动车辆大幅度增加,使人们进行娱乐的空间活动范围加大,以机动车辆为娱乐手段的项目大大增加,如汽车大赛、摩托车大赛、滑水比赛、滑翔比赛等。各国政府和民间团体有意识加强了对休闲娱乐的领导和宣传,澳大利亚政府设立了专门管理休闲、娱乐、体育事业的娱乐部,美国创立了水陆资源基金,下设娱乐局专门管理人们的消遣活动。

在我国,消遣娱乐还没有得到很好的发展,人们对消遣娱乐比较陌生,感到离我们较遥远,在我们推行双休日后,很多人感到无所适从。我们要对青少年学生进行余暇教育。有一位英国学者说:“不能教会学生支配余暇时间的教育是一种不完整的教育。”我们要发展一种符合中国国情的、以体育方式为主要内容的消遣娱乐,也要开展对全社会,特别是对青少年的余暇消遣、体育娱乐的教育。

(五) 体育推动了城市建设、校园建设的现代化

在都市化的过程中,大型体育场馆设施常常可以成为城市的标志性建筑。竞技运动的各种比赛,需要在体育设施内进行。高级别的比赛,则需要有现代化水准较高的体育场馆、交通、通信、旅游饭店作物质保证。由于体育建筑的社会容量大、国际影响大、占地面积大、建筑风格新,因此,体育建筑的造型、色彩、功能,常常作为一种文化影响着社会心理。许多城市的管理都十分注重大型运动会对我城市建设的促进作用,争办运动会已经成为一种普遍的心理。事实上,大型的全国运动会、洲际运动会、奥运会等,已经成了主办城市推动市政建

设、公共事业发展的一个动力。中国的广州、北京，韩国的首尔等，都是典型范例。现代化的大学也必须具备现代化的体育设施，它往往是学校的标志性建筑，也是办学水平的重要象征。

（六）体育推动了高科技的发展

当前，电子计算机、材料力学、生物工程、体育建筑、邮电通信等科学技术正在迅速进入体育领域，此外，决策学、运筹学、管理学、预测学等软科学也被体育界大量运用。特别在举办国际大型运动会时，这些科学技术常常是率先得到应用，因而推动了全社会科学技术的发展。

由于体育是一种社会现象，而人类社会的演进过程又是一个不断发展、变化的过程，在这个过程中，社会由原始的、纯粹的人类共同体逐渐演化为具体有政治分野、阶级对抗的领域，这使体育在一定意义上也具有了政治的含义，甚至在特定条件下，体育与政治的关系非常密切。

第三节 体育与文化

体育是社会的缩影、社会的焦点、社会的折射。体育与家庭、宗教、政治、经济这些传统领域一样，也是社会中带着普遍性的文化生活方式和基本的社会性制度，是工业社会中最为广泛的文化领域之一。正如《全民健康计划纲要》中提到的“体育发展水平是社会进步与人类文明程度的一个重要标志”。

一、体育是人类文化的重要组成部分

体育文化，是一切体育现象和体育生活中展现出来的一种特殊的文化现象，即人们在体育生活和体育事件过程中，为谋求身心健康发展，通过竞技性、娱乐性、教育性等手段，通过身体形态变化和动作技能所表现出来的具有运动属性的文化，大而言之，是指体育运动本身所蕴含的、围绕体育运动所形成的一切物质文明与精神文明的总和；小而言之，是指体育运动某一方面的文明因素。

体育文化是人类本身需求的特殊反映。它是人类在体育生活和体育实践中创造出来的，并通过有形的身体形态、动作技能、运动器材、物质以及无形的与社会属性相关的意志、观念、时代精神反映出来，显现了各具特色的存在方式。

体育的历史与人类历史一样悠久。在人类文明的历史长河中，体育文化是一个逐渐发展的过程，是人类整个文化的重要组成部分。然而在与自然的争斗中，人类在很长一段时间里对体育文化的认识处在不知不觉之中。历史资料表明，真正感受到体育对人类社会产生直接影响，早在19世纪中叶的欧洲文艺复兴之后。特别是20世纪中叶以来，随着世界整体科学的发展，体育科技工作者从中得到了不少新的启示。从此，许多学者更多地从体育科学、人文体育学角度开展了广泛的研究，并逐步地由感性认识向理性方面发展。

体育文化和其他文化一样反映了一个时代、一个国家或民族的特征，并规范着人们的体育行为，也影响着人们的价值观念。东方，特别是中国体育文化，在儒家文化的长期影响下，形成了以追求“统一”“中和”“中庸”，重在修身养性的内向性、封闭性、圆满性为主要特色的体育文化。

二、体育是社会主义文化建设的重要组成部分

中国共产党第十六次全国代表大会指出：“要深刻认识文化建设的战略意义，推动社会主义文化的发展繁荣。”“在当代中国，发展先进文化，就是发展面向现代化、面向世界、面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化，以不断丰富人们的精神世界，增强人们的精神

力量。”体育作为社会主义文化建设的重要组成部分,对繁荣社会主义文化事业,促进经济社会发展,实现现阶段我国发展的基本任务有着重要的作用。

体育具有丰富的社会功能,是社会发展与人类文明进步的标志之一。它是综合国力的重要标志和重要组成部分,也是增强综合国力的重要力量。体育赛场被誉为“无硝烟的战场”,对树立国家形象,展示国家政治、经济、文化、科学实力,弘扬民族文化,促进国际认同有着其他文化活动无法代替的作用。

体育精神是激励全国人民建设社会主义和谐、强大、文明国家的精神力量。以“爱国主义、集体主义”“团结拼搏,振兴中华”“自强不息、埋头苦干、默默奉献”为核心的体育精神是中华民族精神内在和本质的反映,“是我国社会主义精神文明的重要组成部分,是中华民族的宝贵精神财富”。实现中华民族全面振兴的强大驱动力,对促进全国人民团结和凝聚在党中央的周围,加快社会主义现代化建设的步伐发挥着巨大的作用。

体育是反映进步的社会理想、价值观念的重要阵地。体育所体现的“团结、友谊、进步”“更快、更高、更强”“公平竞争”及“平等参与”等理想和价值观念,充分反映了体育作为人类文化的积极性和先进性,并决定了体育在社会发展中的重要地位。

体育是实现和谐社会人民日益增长的精神文化需要的重要内容。物质生活水平的提高伴随着人民群众精神文化需求的增长,体育成为提高全民素质、优化社会主义生活方式、享受休闲娱乐的重要内容,满足了人民群众日益增长的精神文化需求。

体育是促进人身心和谐发展的重要手段。现代社会人们的体力劳动逐渐减少,脑力工作逐渐增多,加之饮食结构的改变和社会压力的增大,“现代文明病”日益增多。因此,改善人口素质、提高劳动生产率已成为全社会关注的问题。体育具有改善有机体技能、排解不良情绪、促进人与人之间沟通和交流的功能。实践证明,体育是人们获得健康最容易、最廉价、最有效、最受欢迎和最易于被接受的重要方法和手段。

三、体育是民间文化交流的重要手段

“和平与发展”是当今时代的两大主题,是世界各国人民共同的目标,促进世界和平与发展是每个人的义务。作为民间文化交流的一种重要形式,体育交流以其特有的方式为促进和平与发展做出了巨大贡献。

体育作为一种文化,在世界各国普及,是民间文化交流的重要手段之一。它不仅促进了民间友好发展,也促进了国家间关系的正常发展。

第四节 大学体育课程

大学体育课程是高等学校教学计划所规定的必修课程,是依照教学计划和教学大纲而组织的专门的教育过程,是实现高校体育目标与任务的最基本的途径。

一、大学体育课程性质

大学体育是高校教育的重要组成部分。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确规定:体育课程性质是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,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;是高等学校体育工作的中心环节。

体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、科学文化教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程;是实施素质教育和培养全面发展的人的重要途径。

二、体育课程目标

《纲要》根据课程的不同类型、学生的运动能力,确定了课程的基本目标和发展目标。

(一) 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能编制可行的个人锻炼计划,并具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力,掌握常见运动损伤的处置办法。

(3) 身体健康目标:能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;能合理选择人体需要的健康营养食品;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。

(4) 心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标,自觉通过体育活动改善心理状态,克服心理障碍,形成积极乐观的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中体验运动的乐趣和成功的感受。

(5) 社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。

(二) 发展目标

发展目标是针对部分学有所长和学有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标,分为5个领域目标。

(1) 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯,能独立制订适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素养和观赏水平。

(2) 运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼能力,练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢、顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

基本目标和发展目标虽然在层次上有所区别,但在执行过程中应相辅相成、紧密结合。

三、体育课程设置

《纲要》规定,普通高等学校的一、二年级必须开设体育课程(四个学期共计144学时),对三年级以上学生开设体育选修课。高职高专院校三年制一、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,开设具有针对性的以康复保健为主的体育课程。

四、体育课程内容的特点

(1) 学校体育工作要体现“健康第一”的指导思想。

(2) 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。

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

(4) 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。

(5) 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特

征,又要让学生有充分选择的空间,充分调动学生参与体育课程的积极性。

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

五、体育课程的实施

体育课程的实施是将课程计划付诸实践的过程,它是达到预期课程目标的基本途径。

(1)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、益智类课程。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,以扩大学生体育的知识面,提高学生对体育的认知能力。

(2)通过实践课和体育理论课教学,向学生系统地传授体育基础知识和科学锻炼身体的方法,并能运用所学的体育理论知识和自我监督、检测的方法来评价自身的心理、生理变化,指导自己进行科学锻炼。

(3)激发参加体育的兴趣和自我锻炼意识,从而促使学生自觉地、经常地、科学地锻炼身体。教育学生理解和认识体育的多种功能,全面促进身心健康,增强体质。

(4)结合体育的特点,促进智力发展,并进行思想品德和美学方面的教育。

(5)为实现体育目标,应使课堂教学与课外、校外体育活动有机结合,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时间和空间。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。

第二章

健康

有健康的人，便有了希望；有希望的人，便有了一切。古希腊哲学家赫拉克利特呼吁：“如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”思想家苏格拉底曾说：“健康是人生最为可贵的。”培根指出：“健康的身体是灵魂的客厅，病弱的身体是灵魂的监狱。”马克思认为“健康是人的第一权利”。我国著名经济学家于光远指出：“健康地生存是人生的第一需要”。

第一节 健康概述

随着科学技术和社会的不断发展，心理因素对于健康的影响越来越引起人们的关注，人们在重视生理健康的同时，对心理健康的重视程度与日俱增。那种“无病即健康”的传统健康观日渐为人们所抛弃，新的健康观逐渐为人们所接受。

一、健康的内涵

“健康（Health）”是当今使用频率最高的词汇之一，互联网的中文搜索引擎下，“健康”的相关条目数以千万计。可见人们对健康的关注程度极高。

世界卫生组织（World Health Organization, WHO）始终围绕健康主题，提出“健康就是金子”（1953），“健康的青年——我们最好的资源”（1985），“良好的健康是社会、经济和个人发展的主要资源，也是生活质量的重要部分”（1986），“健康地生活——皆可成为强者”（1988），“健康是基本人权之一，是社会和经济发展的基础”（1997）。健康的重要性由此可见。在一定的历史范畴内，健康与特定的社会、环境、经济、文化、伦理道德等密切相关。人们对健康内涵的认识随着历史的发展而不断演进和深化。

古代，人们对生命活动的认识极为肤浅，加之宗教信仰的桎梏，对健康的认识仅仅局限于没有疾病。随着社会的发展和医学的进步，人们能够使用各种仪器检测、发现身体的生理变化，健康被视为“器官发育良好，体质健壮，体能充沛”。毋庸置疑，这种建立在生理基础上的生物医学模式是一种巨大的进步，但它忽视了人的心理因素和社会属性。

20世纪30年代，美国健康教育学者指出：“健康是人们身体、心情和精神方面都自觉良好，活力充沛的状态。”由于不良情绪、精神创伤、恶劣环境等导致的“现代病”愈演愈烈，1948年世界卫生组织提出了新的健康概念：健康不单是没有疾病和不虚弱，而是躯体的、精神的健康和社会幸福的完善状态。20世纪末，世界卫生组织又把道德修养纳入了健康的范畴。

世界卫生组织提出了健康的10个标志：



- 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；
- 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无巨细不挑剔；
- 善于休息，睡眠良好；
- 应变能力强，能适应环境的各种变化；
- 能抵抗一般性感冒和传染病；
- 体重得当，身材均匀，站立时头、肩、臂的位置协调；
- 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；
- 牙齿清洁、无空洞、无痛感，牙龈颜色正常，不出血；
- 头发有光泽，无头屑；
- 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松有力。

《从混沌到有序》中描述：科学不是一个“独立变量”，是嵌在社会之中的一个开放系统，由非常稠密的反馈环与社会连接起来。它受到外界环境的有力影响，它的发展是因为文化接受了它的统治思想。由单一的生理健康观，到涵盖生理、心理、社会层面的三维健康观，再到包括躯体健康、心理健康、社会适应健康和道德健康的全面健康观，健康理念不断变革。随着科技的发展，环境的改变，健康观亦会被赋予新的内涵。正如杜波斯所言：“寻求健康是一个不断进行和适应性的过程，而不是一个总能达到或总能保持的静止状态，即健康意味着不断适应变化不定的生物和社会环境。”

二、亚健康

亚健康是一种临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力、适应能力和反应能力的下降，如果这种状态不能得到及时的纠正，很容易引起身心疾病。亚健康即指非病非健康状态，这是一类次等健康状态，是处于健康与疾病之间的状态，故又有“次健康”“第三状态”“中间状态”“游移状态”“灰色状态”等称谓，我国普遍称为“亚健康状态”。

（一）亚健康的原因

（1）饮食不合理。当机体摄入热量过多或营养贫乏时，都可导致机体功能失调。过量吸烟、酗酒、睡眠不足、缺少运动、情绪低落、心理障碍以及大气污染、长期接触有毒物品，也可出现这种状态。

（2）休息不足，特别是睡眠不足。起居无规律、作息不正常已经成为常见病因。对于青少年，由于影视、网络、游戏、跳舞、打牌、麻将等娱乐，以及备考开夜车等，常打乱生活规律；成人有时候也会因为娱乐（如打牌、麻将）、看护患者而影响到休息。

（3）心理过度紧张，压力太大。特别是白领人士，身体运动不足，精力、体力透支。

（4）长久的不良情绪影响。

（5）过度疲劳造成的精力、体力透支。由于竞争的日趋激烈，人们用心、用脑过度，身体的主要器官长期处于入不敷出的非正常负荷状态。

（6）人体的自然老化。表现出体力不足、精力不支、社会适应能力降低。

（7）现代疾病（心脑血管疾病、肿瘤等）的前期。在发病前，人体在相当长的时间内不会出现器质性病变，但在功能上已经发生了障碍，如胸闷气短、头晕目眩、失眠健忘等。

（8）人体生物周期中的低潮时期。即使是健康人，也会在一个特定的时期内处于亚健康状态，例如女性在月经来潮前表现出的烦躁、不安、情绪不稳、易激动等。

另外，从事计算机工作的IT工作者也是亚健康的主要群体，由于长期操作计算机，易引发很多计算机病。如：鼠标手、颈椎病、屏幕脸等，IT健康人建议计算机工作者，每工作1小时就要起身休息，舒展筋骨远离亚健康。平时要加强体育锻炼，不要总是对着计算机，能不用时尽量少用。

（二）亚健康的分类

（1）躯体亚健康。学生营养过剩和营养失衡同时存在，体质较弱。

（2）心理亚健康。来自家庭、学校的压力，引发了青少年的逆反心理、反复心理、自卑心理、厌学心理等，抗挫折能力较差。

（3）情感亚健康。本应关心社会，对生活充满热情，但实际上他们对很多事情都很冷漠，使自己的“心理领空”越来越狭小。

（4）思想亚健康。思想表面化，脆弱、不坚定，容易接受外界刺激并改变自我。

（5）行为亚健康。表现为行为上的程式化，时间长了容易产生行为上的偏激。

（三）亚健康的具体表现

1. 记忆力下降，注意力不集中

是否在日常生活、工作中，老是忘记很多事情，在进行学习工作时，容易走神，无法集中自己的精力，其实这些都是心理亚健康的一种表现。

2. 思维缓慢、反应迟钝

如果发现自己想问题时有些困难，与人交流时，脑海中偶尔“短路”，大脑的反应变慢，与人交谈时，总会慢上半拍，那么就说明你是处于一种亚健康的状态了。

3. 长时间的不良情绪

我们每一个人都会出现不良情绪，一般来说都能自我调整，如果不及时的注意心理保健，有可能就会恶化，出现抑郁症、焦虑症等心理疾病。

4. 不自信，安全感不够

如果你发现越来越不自信，总是对未来忧虑，喜欢独处，回避社会，那么你就要小心了。

（四）亚健康的预防和治疗

1. 饮食有度

“食”对于调养身体亚健康意义非凡，合理饮食，五谷杂粮有利健康。

2. 工作上合理安排

要善于把工作切块，善于把握完成每一块需要的时间，这样不仅能提升效率，减轻由工作太多带来的心理压力，而且能增加成就感。

3. 养成良好的睡眠习惯

长期的睡眠时间不足，容易导致疲劳积累、情绪暴躁以及思维能力下降；睡眠质量不好，也容易导致颈椎病等疾病缠身。

4. 戒烟限酒

医学证明，吸烟时人体血管容易发生痉挛，局部器官血液供应减少，营养素和氧气供给减少，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，抗病能力也就随之下降。少喝酒有益健康，嗜酒、醉酒、酗酒会削减人体免疫功能。

5. 全面均衡适量营养

微量元素锌、硒、维生素 B1、B2 等多种元素都与人体非特异性免疫功能有关，除了做到一日三餐全面均衡适量外，还可以补充复合维生素等。

6. 经常锻炼

现代人热衷于都市生活，忙于事业，身体锻炼的时间越来越少。加强自我运动可以提高人体对疾病的抵抗能力。

7. 培养多种兴趣，保持精力旺盛

广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。