

TIYU YU JIANKANG



王志斌 主编

全国普通高等院校公共体育教材

体育与健康

北京体育大学出版社

全国普通高等院校公共体育教材

体育与健康

王志斌 主编

1. 任世强主编. 实用运动处方. 北京: 北京体育学院出版社, 1993
2. 胡纪济等主编. 实用运动处方. 黑龙江: 黑龙江科学技术出版社, 1993
3. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
4. 李海仁. 论高校体育教育与社会体育教育. 北京体育大学学报, 2002, 25 (6), 639-640
5. 周登嵩主编. 学校体育学. 北京: 人民教育出版社, 2004
6. 潘绍伟主编. 大学体育与健康. 人民教育出版社, 2004
7. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
8. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
9. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
10. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
11. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
12. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
13. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
14. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
15. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
16. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
17. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
18. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35
19. 熊敏. 论高等学校体育与素质教育. 井冈山大学学报, 2006, 13 (3), 35

主编 王志斌

北京体育大学出版社

北京体育大学出版社
地址: 北京市昌平区
邮编: 100084
电话: 010-82001118
网址: www.bspu.cn

北京体育大学出版社

(本教材为北京体育大学出版社出版)

策划编辑 凤 林
责任编辑 森 森
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 冬 梅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/王志斌主编. - 北京:北京体育大学出版社,2007.9
ISBN 978-7-81100-802-9

I. 体… II. 王… 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 130930 号

体育与健康

王志斌 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
网 址 www.bsup.cn
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 16

2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 29.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编：王志斌

副主编：陈 荣 杨丽萍

编 委：(以姓氏笔画为序)

邓卫权 马春林 王志斌 王 林 王 格 王 锋

仝仕胜 阳国诚 朱 勇 陈 荣 杨丽萍 巫文辉

宋 涛 吴正林 李梁华 杨闯建 杜国如 肖 琪

苏 华 欧亚敏 林 敏 徐 浩 曹永臻 黄 艳

葛仁锴

编者的话

为了全面推进素质教育,贯彻落实第三次全国教育工作会议精神,体现“学校教育、健康第一”的指导思想,落实《全国普通高校体育课程教学指导纲要》,在大学体育教学过程中增强学生的终身体育意识,使学生掌握终身体育健身方法,提高学生的体质健康水平,我们尝试着以“健康第一”的思想为指导,立足于大学体育的目标,根据淡化竞技、突出健身的思路,对大学体育理论教材内容体系进行了重新构建。

本书共分十六章。书中理论部分的体育健康知识通俗易懂,技术部分精选了当前大学生喜爱的一些专项技术,动作描写简洁明了,力求使学生在全面了解健康相关理念的基础上,根据自己的兴趣爱好,有针对性地选择适合自身的健身手段和方法,为终身体育打下良好的基础。

本书的主要特点是从全面健康观出发,倡导整体健身理念,围绕着大学体育的目的和任务,从提高学生的健康意识入手,引导学生树立现代健康新观念,了解科学健身锻炼的理论与方法,并掌握体质与健康评价的方法,从而能积极主动地进行健身锻炼,实现“健康工作五十年,幸福生活一辈子”的美好愿望。

本书由教育部全国普通高等院校体育教学指导委员会委员、华东交通大学体育学院院长王志斌教授担任主编,陈荣教授和杨丽萍副教授担任副主编。参加编写的人员有:第一章(陈荣、王林),第二章(陈荣),第三章(陈荣、杜国如),第四章(葛仁锴、李梁华),第五章(杨闯建、王志斌),第六章(王志斌、杨闯建),第七章(葛仁锴、阳国诚),第八章(王锋、吴正林),第九章(王锋、苏华),第十章(马春林、朱勇),第十一章(杨丽萍、徐浩、仝仕胜),第十二章(林敏、邓卫权、宋涛),第十三章(林敏、欧亚敏),第十四章(曹永臻、肖琪、王格),第十五章(杨丽萍、黄艳),第十六章(马春林、巫文辉)。全书经编委会讨论修改,最后由王志斌、陈荣统稿。

书中错误或不当之处,敬请读者与专家批评指正。同时,本书引用了部分同行专家的论文和著作,在此表示诚挚的谢意!

目 录

第一章 “健康第一”的思想与学校体育	(1)
第一节 “健康第一”的指导思想	(1)
第二节 学校体育的目标与任务	(2)
第三节 学校体育与素质教育	(4)
第四节 高校体育与终身体育	(6)
第二章 全面健康观念	(8)
第一节 健康的内涵	(8)
第二节 健康的影响因素	(9)
第三节 体育锻炼与健康	(10)
第三章 整体健身理念	(13)
第一节 整体健身的理念	(13)
第二节 科学健身的意识	(14)
第三节 健身需要与动机	(15)
第四节 健身意识的培养	(16)
第四章 体育锻炼与生理健康	(18)
第一节 体育锻炼与健康体形的塑造	(18)
第二节 体育锻炼与肌肉力量发展	(21)
第三节 体育锻炼与心肺功能发展	(24)
第四节 体育锻炼与免疫机能	(27)
第五章 体育锻炼与心理健康	(29)
第一节 心理健康的概述	(29)
第二节 体育与心理健康的关系	(31)
第三节 体育与情绪调控	(33)
第四节 体育与意志品质培养	(36)
第五节 体育与性格完善	(37)
第六章 体育锻炼与社会适应	(39)
第一节 体育与人际交往	(40)
第二节 体育与竞争意识	(42)
第三节 体育与合作精神	(43)
第四节 体育锻炼与现代生活方式	(45)
第七章 科学锻炼的运动处方	(49)
第一节 运动处方概论	(49)
第二节 运动处方的基本原则和内容	(50)
第三节 制订运动处方的程序	(55)

第八章 科学锻炼的自我保健	(63)
第一节 常见运动损伤的预防与急救处理	(63)
第二节 常见运动中不适的防治	(75)
第九章 锻炼效果的自我评价	(80)
第一节 身体机能的自我评价	(80)
第二节 心理健康的自我评价	(83)
第三节 生活方式的自我评价	(90)
(1) 第四节 体质与健康的测试与评价	(92)
第十章 健身跑	(99)
第十一章 “三大球”健身方法	(103)
(1) 第一节 篮球运动健身方法	(103)
(2) 第二节 排球运动健身方法	(120)
(8) 第三节 足球运动健身方法	(131)
第十二章 “三小球”健身方法	(144)
(9) 第一节 乒乓球运动健身方法	(144)
(01) 第二节 羽毛球运动健身方法	(156)
(11) 第三节 网球运动健身方法	(172)
第十三章 技击类项目健身方法	(181)
(11) 第一节 武术套路运动健身方法	(181)
(21) 第二节 散打健身方法	(190)
(16) 第三节 跆拳道健身方法	(196)
(18) 第四节 技击运动专项身体素质常用训练方法	(204)
第十四章 游泳健身方法	(210)
第十五章 健美操健身方法	(224)
(15) 第一节 健美操运动概述	(224)
(17) 第二节 健美操健身方法	(224)
第十六章 轮滑运动健身方法	(241)
(05) 第一节 轮滑运动概述	(241)
(17) 第二节 轮滑基本技术与练习方法	(242)
参考文献	(247)
(37)	参考文献已育利 廿三第
(39)	文献合共已教第育利 章六第
(40)	书文网人共育利 廿一第
(41)	则意年读已育利 廿二第
(43)	解解升合已育利 廿三第
(45)	失式部主升既已教第育利 廿四第
(49)	衣位既至前教第第第 章十第
(49)	合解衣既既既 廿一第
(50)	容内既既既本基的式既既既 廿二第
(52)	看解的式既既既既既 廿三第

第一章 “健康第一”的思想与学校体育

第一节 “健康第一”的指导思想

在世界经济飞速发展的今天,各国的政治、军事、科技、文化等都呈现出了全球化的态势,而我国正处在建立社会主义市场经济体制和实现现代化建设战略目标的关键时刻,“科教兴国”是其发展的必然。因此,造就21世纪高素质人才的需求更加迫切,教育改革任重而道远。面对新形势,1999年6月13日教育部下发了《中共中央国务院关于深化教育改革推进素质教育的决定》(以下简称《决定》),围绕“素质教育”目标,各级各类学校教育改革的浪潮波澜不断,学校体育改革的势头更加令人振奋,在“学校教育要树立健康第一的指导思想”引导下,进行了新一轮课程改革的,并于2001年试行了《体育与健康》课程,这标志着学校体育改革又向前迈进了一大步。

一、“健康第一”思想的提出

“健康第一”的提法从字面看我们并不感到陌生,早在建国初期毛泽东在我国教育事业发展中就提出了“健康第一,学习第二”的要求。然而,半个世纪过去了,“健康第一”的观念依然出现在我国教育事业改革的进程中,如果我们用发展的眼光看问题,新时期必然赋予了“健康第一”以新的内涵。纵观世界,“全球化”的新格局把教育改革推到了一个更高的高度,作为一个发展中国家,出台了推进“素质教育”的《决定》,提出了“健康第一”的教育观,可以说这是经济全球化的必然结果,也是教育全球化的必然产物。

经济全球化是20世纪最后30年中突显的一种世界发展趋势,各国的政治、文化、科技,包括教育在内,都不同程度地受到了影响,尤其经济全球化对教育的影响是十分深刻的。经济全球化对教育的影响,首先表现为教育在国家发展中所处地位的变化,一个国家的教育现在已经不能孤立地发展,必须进入世界经济和社会的大循环中。面对这一现实,发展中国家必须进行教育改革,大力加强国际间的交流合作,利用国际教育资源,“拿来”别国先进的东西,吸取其“精华”,去其“糟粕”,努力提高本国的教育质量,以期融入全球化教育发展的大潮,推进全球化经济的发展。

为了进一步深化教育改革,1999年6月我国出台的《决定》中指出“教育在国力的形成中处于基础地位,国力的强弱越来越取决于劳动者的素质”,而“我国的教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教学内容和教学方法相对滞后,影响青少年的全面发展”。因此,呼吁全党、全社会必须从大局出发,全面推进素质教育。

《决定》中进一步指出“实施素质教育,必须把德、智、体、美等有机地统一在教育活动的各个环节中”,并在对体育教育改革的描述中写道:“健康体魄是青少年为祖国和为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”。从此,学校体育教育改革如沐春风,在各级各类学校掀起了新一轮“健康第一”教育理念大讨论,并进行着巨大步伐的改革。

二、“健康第一”思想的内涵

古希腊哲学家柏拉图曾经指出：“完美的教育应该包括两件事：一件是体育，是为身体的；另一件是音乐，是求心灵美善的。”亚里士多德在此基础上把人的发展过程分为3个阶段，提出了三重教育的主张：“首先是身体训练，其次是品德教育，最后是智力教育。”古罗马诗人尤维纳利斯说：“健全的心灵寓于健全的身体。”毛泽东认为：“一旦身不存，德智则从之而隳。”并在我国教育事业发展中提出过“健康第一，学习第二”的方针。综上所述，身体健康不仅是人之一切发展的基础，也是人类社会发展的基础，正如我国在《决定》中指出的那样，“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现”，这就是说，身体健康是青少年茁壮成长的最基本条件，是“健康第一”最原始、最基本的意思。

随着社会的发展和进步，人们的生活水平、劳动环境发生了巨大的变化，同时也给人们的健康带来了新的危机，而这种危机也是具有全球化意义的，因此新时代又赋予了“健康”以新的概念。世界卫生组织在对健康进行解释时指出：健康是一种身体上、精神上的完满状态以及良好的适应能力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。也就是说，人体的健康应包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。所以从现代意义讲，“强壮体魄”已不是健康的唯一标志，“健康第一”有了更丰富和更深刻的含义。

1999年6月，我国第三次全国工作会议上作出的《决定》，是从世界发展和中华民族伟大复兴的战略高度，针对应试教育现象作出的英明决策，其目的是为“构建一个充满生机的有中国特色社会主义教育体系，为实施科教兴国战略奠定坚实的人才和知识基础”。因此《决定》中提出的“学校要树立健康第一的指导思想”是对素质教育而言，是指将德育、智育、体育、美育有机地统一在教育活动的各个环节之中，共同发展。从这一意义上讲，“健康第一”是素质教育的根本目标之一。

作为一个完整的教育体系，各方面教育应是相互渗透、协调发展的。因此，2001年试行的体育与健康课程标准中明确指出：体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才所不可缺少的重要途径。很显然，学校体育在推进素质教育的进程中，是教育体系中不可缺少的环节。

第二节 学校体育的目标与任务

学校体育的目标是指在一定的时期内，学校体育实践所要达到的预期结果。它是学校体育指导思想的具体体现，是开展学校体育工作的出发点，也是评价学校体育工作效果的重要依据。学校体育目标制订得正确与否，一方面直接关系到学校体育内容、方法和手段的选择与运用，另一方面又关系到学校体育的发展方向，影响着人才培养的质量和规格。

一、我国学校体育的目标

周登嵩主编的《学校体育学》中将当前我国学校体育总目标描述为：“开发学生的身心潜能，增强学生体质，增进学生健康，促进学生身心的和谐发展；培养学生从事体育运动的态度、兴趣、习惯和能力，为终身体育奠定良好的基础；促进学生个体社会化，培养学生良好的思想品质，使其成为具有创新精神和创新能力、德智体美全面发展的社会主义建设的合格人才。”

为了确保学校体育总目标的实现,应该达到以下效果目标。

(一) 增强学生体质,增进学生健康

各年龄阶段的学生正处于迅速生长发育的时期,应该有目的、有计划地通过各种体育活动促进他们身体的正常发育,使学生在身体形态、生理机能、身体素质和身体基本活动能力等方面都得到全面发展,增强学生对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力。

(二) 传授体育运动、卫生保健、健康生活的知识、运动技能和健身方法,使学生具有一定的体育文化素养

学校体育本质上是系统地向学生传授体育文化的教育过程。一定的体育知识、原理和方法,不仅可以提高学生的体育认识和参加体育活动的积极性和自觉性,而且还可以为他们参与体育活动提供科学的指导,这些原理和方法将使学生终身受益。

(三) 培养学生对体育的兴趣、习惯和能力,为终身体育奠定基础

终身体育的指导思想是我国学校体育的主导潮流。终身体育实际上强调了人的一生包括婴儿期、幼儿期、少年期、青年期、壮年期、中年期和老年期各个发展阶段与体育的关联,这种关联又是通过家庭体育、学校体育、社会体育和个人自主体育这四者之间的紧密衔接来实现的,其无论是对个体的成长还是对社会的发展都具有重要的意义。终身体育既是现代社会发展的要求,也是体育的最终目标。

(四) 促进学生个性全面发展,培养健全人格

促进学生个性全面发展也是学校体育的重要目标之一。要结合体育的特点,在各种形式的体育活动中对学生进行品德教育,使学生的个性和人格得到完满发展。要通过体育提高学生的社会责任感和群体意识,培养他们热爱集体、遵纪守法、团结合作、勇敢顽强、创造开拓等品德和作风,为将来适应社会生活奠定良好的基础。

(五) 发展学生的运动才能,提高学生的运动技术水平

学校是各种运动人才的摇篮,学校要善于发现有运动天赋和运动才能的学生,并在课余时间对他们进行运动训练,以提高他们的运动技术水平。

二、高校体育课程的目标

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(教体艺[2002]13号)中对高校体育课程的目标进行了重新的界定,为新时期高校体育课程的改革与发展指明了方向。

(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,分为五个领域目标。

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,能够编制可行的个人锻炼计划,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;掌握常见运动创伤的处置方法。

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,养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。分为五个领域目标。

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，提高自身科学锻炼的能力，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。

三、高校体育的任务

根据我国《学校体育工作条例》中的规定，为了实现高校体育的目的，需要完成以下基本任务。

（一）增进大学生的身心健康，增强大学生体质；

（二）使大学生掌握体育基本知识，培养大学生的体育运动能力和习惯；

（三）提高大学生的运动技术水平，为国家培养体育后备人才；

（四）对大学生进行品德教育，增强组织纪律性，培养勇敢、顽强、进取精神。

四、实现高校体育目的任务的基本途径

（一）体育课教学

体育课是高校的必修课，是高校体育的重要组成部分，是实现高校体育目的任务的主要途径之一。通过开设体育课，向学生传授体育知识，提高学生对体育的认识，树立终身体育的观念，学习科学锻炼身体的方法，掌握锻炼身体的技术，提高大学生的体育文化素养和体育欣赏水平。

（二）课外体育活动

课外体育活动是学校体育中的一个重要组成部分，它为实现高校体育的目的任务提供了又一个重要途径。通过课外体育活动，可以培养学生的自我锻炼意识和锻炼能力，促进学生的身心健康，增强体质，提高学习质量，同时也可以丰富大学生的业余文化生活，提高运动技术水平和体育欣赏水平。

第三节 学校体育与素质教育

素质教育是针对传统教育中由于教育观念的落后而造成人的片面发展和脱离社会、脱离人的实际需要而提出来的新的教育理念。素质教育是以提高全民族素质为宗旨的教育，它是依据《教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力，促进他们在德、智、体、美等方

面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。素质教育要使学生学会做人,学会求知,学会劳动,学会生活,学会健体和学会审美,为培养他们成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民奠定基础。学校体育是素质教育的重要内容,又是素质教育的重要手段。

一、学校体育在素质教育中的积极作用

(一) 促进学生智力的发展

研究表明,体育运动能促进大脑的发育,改善大脑的机能,为人们从事智力活动打下良好的物质基础,体育运动还可以促进观察力、记忆力、想象力和思维能力等智力因素的发展。

(二) 增强学生的体质

增强学生体质的作用,是学校体育最原始、本质的、最为独特的功能。大量研究和实践证明:体育锻炼有利于促进机体的生长发育;提高机体心血管等系统器官的机能水平,从而增强学生对疾病的抵抗能力。

(三) 培养学生的竞争意识和进取精神

竞赛是体育运动的突出特点,学校体育以其丰富多彩的内容和形式,通过开展各种不同形式的体育竞赛,能较好地动员学生全身心地投入到竞赛或练习中去,有利于培养学生的竞争意识和进取精神。

(四) 磨练学生顽强的意志品质

在体育教学、训练和竞赛中,学生必须付出自己的最大努力去克服一个又一个生理上和心理上的困难或障碍,并且每前进一步往往都要付出极大的意志努力,胜利也常常取决于“再坚持一下的努力之中”。所以,长期系统的体育教育,能有效地锻炼学生顽强的意志品质。

(五) 陶冶学生高尚的情操

在体育教学、课外锻炼和各种体育竞赛中,学生都将获得各种强烈的情感体验,而这种情感体验,具有鲜明、强烈、丰富、多样、易变等特点,对陶冶学生的情操具有特殊的作用。

二、如何利用体育手段提高自身综合素质

学校体育是教育的一个重要组成部分,学校体育如何适应素质教育的需要,学生如何通过积极参与体育活动,提高自身的综合素质,是新时期必须面对的一个重要课题。

(一) 提高体育意识

要对体育的功能有一个全面的认识,认识到体育活动除了可以强身健体以外,还可以调节不良情绪和缓解学习压力;可以通过体育活动增进同学交往,广交朋友,培养自己的团队精神;可以锻炼自己的智力和随机应变的能力;可以磨练自己的意志品质,培养坚毅、果断的处事作风。总之,大学生应该提高自己对体育的认识,了解体育的多种功能,并学会充分利用体育的多元化功能来锻炼和提升自己的综合素质。

(二) 培养自己的体育兴趣

兴趣是最好的老师,只有对体育活动感兴趣才能积极参与其中。大学体育课一般均实行了分专项教学,重点发展学生的体育兴趣,并促进学生掌握2项以上能终身坚持锻炼的体育项目技能。大学生可根据自己的体育基础和感兴趣的体育项目,利用大学良好的体育资源,在大学生活期间重点练习,发展和提高技能水平,体验成功的快乐,这样就自然而然地会热爱这一运动项目。

（三）坚持参与体育锻炼

大学四年的生活中,往往只有两年时间有体育课,同学们在大一和大二的时候参与体育活动较多,进入高年级后容易借各种理由放弃参加体育锻炼。要知道,体育锻炼的效果是可逆的,中止锻炼后体质增强的效果会逐渐消退。在放弃体育锻炼的同时,也就放弃了利用体育这一重要手段来提高自身素质的机会。

第四节 高校体育与终身体育

终身体育思想主要来源于终身教育观念和注重个体的文化观念,终身教育的思想已成为很多国家实行教育的一个指导方针。体育是伴随人的终身教育、健康愉快生活所不可缺少的重要组成部分,终身体育思想它不单是指学生在校期间的教育活动,而且是着重解决学生在校期间的体育教育能否使其终身受益的问题,终身体育的核心应在于使体育教育贯穿于人的一生,使学前体育、学校体育、社会体育等教育层次构成终身体育的教育全过程。因此,学校体育将成为学生终身体育的基础阶段。

一、高校体育在终身体育中的重要作用

高校是培养人才的基地,体育教育是培养人才的基础,合格的人才除具有高尚的思想和渊博的专业知识外,还必须具有一个健康的体魄。人才是知识的载体,而人才需要健康作为物质基础。体育的功能可以有效地改善和提高人体的健康状况,保持身体健康必然要长期不懈地、经常性地地进行体育锻炼。但终身体育行为的形成还需要养成锻炼的习惯,了解相关的人体知识和掌握一定的健身方法,这些都是高校体育教育和教学的重要内容。可见,高校体育教育是学生终身体育习惯养成的一个最重要、最关键的阶段。

高校是学生接受教育的重要阵地,其教育内容对学生的影响很深,高校体育教育应当不失时机地加强主体意识的培养,重复利用锻炼身体的过程,提高其独立锻炼身体的能力,强化终身体育观念,掌握锻炼身体的知识与正确方法,使高校成为实现终身体育行为习惯的实际场所。在终身体育的长河中,高校体育特别是体育教学任务是为学生终身进行体育锻炼做好智能储备和提高身心素质。可见,高校体育教育在终身体育中有其重要意义。

二、终身体育教育的措施

（一）终身体育意识的培养

面对世界新技术革命的挑战和激烈的人才竞争,要求人才必须有强健的体魄和充沛的精力,使高校学生在校就养成终身体育的意识,并从根本上认识到终身体育教育不仅是社会发展的需要,而且也是个人生存、享受和发展的需要。

（二）终身体育兴趣的培养

在高校学生中进行终身体育教育,首先要激发学生对体育活动参与的热情,因而培养学生对体育的兴趣和爱好十分重要。另外,在强调提高兴趣的同时,还应注重学习创造性和学习主动性的培养,使学生积极主动体验体育运动的乐趣,养成锻炼的习惯,自觉地坚持体育锻炼。

（三）终身体育习惯的培养

终身体育习惯是经过反复练习形成的、不需要意志努力和监督就能维持锻炼的自动化的行为模

式。如果人们经过体育实践之后,能形成终身体育锻炼的习惯,那么终极性的体育动机——终身体育动机也就形成了。这种终身体育动机是一种自然、自发的人格发展。高校体育可以使学生及早养成终身体育锻炼的习惯,养成锻炼习惯是奠定学生终身体育基础的关键。

(四) 终身体育能力的培养

终身体育教育应重视对学生能力的培养,在体育课中以传授知识技能为主,以掌握科学锻炼方法、知识为指导,重点加强对学生各种能力的开发,使学生今后乃至终身在各种生活下作条件下去自觉锻炼,真正实现终身体育的长久目标。

(五) 加强高校体育与健康教育的结合,提高终身体育的质量

终身体育内容不仅限于体育范畴内,它渗透着健康教育的思想、理论和方法,加强学校体育与健康教育的结合,将身体锻炼、运动技能及健康理论融为一体,进行体育健康教学,通过学习使学生掌握多方面有关健康、健身的知识与方法,并积极投身于健身活动中,成为身心健全的健康人,提高人们终身身体的质量。

第二章 全面健康观念

第一节 健康的内涵

健康是人生的第一财富，是人类生存与发展最基本的条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础。1978年9月国际初级卫生保健大会发表的《阿拉木图宣言》中强调指出：“健康是基本人权，达到尽可能高的健康水平，是世界范围内一项最重要的社会性指标。”要求人们重视健康的价值，树立“人人为健康，健康为人人”的正确观念。

一、健康的定义

对于“健康”一词的理解，在不同的社会环境、生活条件、经济发展水平及不同民族的人们都有自己不同的理解，人们对健康的认识是随着社会的发展而逐步深化的。现代健康概念或健康新概念，是由世界卫生组织在1948年提出，直到20世纪70年代中期才被人们所接受，其具体定义是：“健康不仅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。”

二、健康的标志

健康的定义似乎有些抽象，为了便于人们把握健康的内涵，世界卫生组织将健康的概念进行了具体化的描述，并提出了衡量健康的十大标志。

- (一) 精力充沛，能从容不迫地工作和应付日常生活事件；
- (二) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任；
- (三) 睡眠良好，休息充分；
- (四) 应变能力强，能良好地适应各种环境变化；
- (五) 对感冒和传染病具有一定抵抗力；
- (六) 体重适当，体形匀称，动作协调；
- (七) 视力良好，反应敏捷；
- (八) 牙齿与牙龈无缺损或病变；
- (九) 头发光泽，无头屑；
- (十) 皮肤与肌肉具有一定弹性，行走轻便。

三、大学生的健康标准

对于大学生这个特殊的群体，躯体健康大多处于良好的状态，但是不是就能高枕无忧了呢？答案是否定的。从整体健康的角度去评价的话，大学生当中仍然存在着某些健康问题，值得引起我们的重视。作为大学生，究竟怎样才算健康呢？

一般认为，大学生健康的基本标准应是：身体发育良好，生理器官和系统完整，机能正常，心

理状态积极向上,有较好的心理自控、平衡能力,学习和工作效率高,对生活充满信心和希望,对自然界和社会界的变化有较强的适应能力。

此外,要正确理解健康的内涵,人们还应该明白两个道理:第一,一个人的健康状况不是永远不变的,而是处于动态变化之中。健康像世界上一切事物一样,经过一定量的积累必然发生质的变化,即可以由弱变强,也可以由强变弱;第二,一个人的健康状况虽受遗传变异、营养条件、学习生活环境和生活规律等诸多因素影响,但其中最有效的因素,则是科学地、经常地参加身体锻炼。尤其是青年时期,经常参加体育锻炼,同时注意合理的营养和生活卫生,能为终生的健康打下基础。

四、亚健康状态

亚健康状态是近年来新提出来的一个概念,它是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来看,就是人体各器官功能稳定性失调,但尚未引起品质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法作出明确诊断。这是一种介于健康与疾病之间的一种状态,因此又被称为“第三状态”或“灰色健康状态”。

处于亚健康状态的人通常表现为:精神不振、情绪低落、反应迟钝、失眠多梦、白天困倦、注意力不集中、记忆力减退、烦躁、焦虑、易惊、疲劳乏力、体力差、腰酸背痛等。国内外研究表明,现代社会完全符合健康标准的人大约有 15% 左右,有疾病在身的人大约 15% 左右,其余近 70% 的人都处于不同程度的亚健康状态。造成亚健康状态的原因主要有以下几个方面:(1) 过度疲劳造成的精力、体力透支;(2) 人体的自然衰老;(3) 现代身心疾病的早期表现;(4) 人体生物节律中的低潮时期。

第二节 健康的影响因素

一、影响人体健康的因素

在明白了健康的定义和标准后,还应当了解影响健康的因素。在人的一生中,影响健康的因素非常复杂,人们通常把它分为先天性因素和后天性因素两大类。先天性因素主要是指先天的遗传和变异,后天性因素包括环境因素、行为与生活方式、社会保健等诸多方面。事实上,健康是一个非常复杂的问题,它是由许多错综复杂的因素相互作用的结果,它与人类生命活动的方方面面都存在着密切的联系。1976 年美国卫生学家提出了影响健康的“因素论”,即环境因素、生物学因素、保健服务因素和生活方式因素是影响健康的主要方面。

(一) 环境因素

包括自然环境和社会环境。良好的自然环境可促进健康,反之可导致疾病;社会环境主要括文化教育、政治、经济等诸多因素,其中社会经济因素起决定性作用。

(二) 生物学因素

包括生理因素和心理因素。生理因素主要为各系统器官的遗传特征及生理功能;心理因素包括人的一般心理活动和个性心理,特别是情感、性格、意志、世界观、兴趣,以及适应社会和改善环境的能力等。

(三) 保健服务因素

一是医疗保健服务,如提供较好的医疗保健设施,能及时诊治危害健康的疾病;二是卫生保健

服务,能及时地得到卫生保健指导和帮助,以及预防疾病的发生、发展和促进健康;三是自我保健服务,每个人都能得到自我保健教育,培养自我保健意识和能力,懂得如何保持和增进健康,如何对待“异常”,并能及时进行自我诊治和寻求医疗保健帮助。

(四) 生活方式因素

生活方式主要指行为方式、生活习惯、生活制度等。良好的生活方式能有效地保护和促进健康,而不良生活方式可严重地损害健康,甚至危及生命。

二、现代社会给人类健康带来的负面影响

现代社会生产力水平的不断提高,为人类社会的发展提供了丰富的物质文明。然而,现代科学技术和生产力的大发展,也给人类自身的生存、发展和健康等方面带来了诸多不利因素。近半个世纪以来,随着以微电子技术为核心的信息技术的迅速发展,人类正在从工业社会过渡到被称为“第三次浪潮”的信息社会,使经济发展从资源型经济转变为知识型经济时代。这一根本性的变化,使生产力飞速发展,同时也使人们的工作和生活节奏大大加快,生产和生活方式发生巨大的变化。这一方面给人类带来了更多的福利和方便,生活条件和生活方式得到改善,增加了闲暇时间,生活质量不断提高;另一方面,由于生活和工作紧张、环境污染、生态失衡与营养过剩等因素,给人类健康带来种种危机,各种文明病接踵而至。

据研究报道,1998年我国公民死因顺序,城市地区前10位死因顺序为:恶性肿瘤、脑血管疾病、心脏病、呼吸系统疾病、损伤与中毒、消化系统疾病、内分泌营养代谢及免疫疾病、泌尿生殖疾病、精神疾病、神经病,前10位死因合计占死亡总数的91.93%;农村地区前10位死亡顺序为:呼吸系统疾病、脑血管病、恶性肿瘤、心脏病、损伤与中毒、消化系统疾病、泌尿生殖系统疾病、肺结核、新生儿病、传染病(肺结核除外),前10位死因合计占死亡总数的91.43%。值得注意的是,同1990年相比,恶性肿瘤、脑血管病死亡人数分别增加160万人,高血压病的发病人数增加2000万人。

另据报道,高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病及肥胖等5种病,是上海社会居民死亡的首位原因,是威胁人们健康的第一大杀手。在这组涉及3.3万户社区居民、近10万人口的大宗调查资料显示:高血压患病率为17%,冠心病患病率为6.2%,高血脂症患病率为1.9%,糖尿病患病率为2.8%,肥胖症的患病率为5.3%。

因此,现代社会的飞速发展,在给人们带来优越的物质文明与精神文明的同时,也带来了疾病谱的变化,即带来了以上人们称之为“现代文明病”的发病率的升高,这些对健康的负面影响应当引起人们的高度重视。

第三节 体育锻炼与健康

在人类发展史上,体育作为一种积极的人类行为和特殊的社会文化现象,一直伴随着社会的发展、文明的进步而发展,并对人类的进化和社会的发展起到了巨大地促进作用。健康的生活方式可以预防“文明病”的发生、发展,而体育运动作为健康生活方式的重要内容,对人类健康始终起着独特的支撑作用,是维护人们身心健康最有效、最有益的办法。以健康的生活方式去对抗周围那些不利于健康的因素,是维护身体健康的一个古老哲理的现实回归。在社会发展中,身心健康不仅是现代社会生活的重要内容,而且是提高社会生产力、保证人类健康发展和正常生命活动的需要。大众体育在世界范围内的蓬勃兴起,全民健身运动在我国的广泛开展,无不说明了体育在维护人类健康方面的积极作用,为人类的身心健康发展提供了不可替代的内容。