



大学教材

张生芳 张建平 / 主编

体育与健康教育

T I / Y U / Y U / J I A N / K A N G / J I A O / Y U

甘 肃 教 育 出 版 社



编写说明

《体育与健康教育》一书，应高校教育改革之教材建设所需，根据现阶段高校体育教育的目的、任务和健康教育与体育教育向终身化目标方向发展的要求而编写。

本教材在编写过程中得到了石玉亭、杨国学、毛建民、张学荣、张海钟、岳国仁、寇克孝、裴学武、杜明奎、闫廷亮、周卫芸等同志的大力支持；同时一直得到张掖师专教材建设指导委员会、教务处、教研处、教材科、教研科及各系等有关部门的关怀、指导和支持。在此，特向上述单位的领导和上述人员一并致以衷心的感谢。本教材在组织编写过程中，虽然我们尽了最大的努力，但由于经验、水平所限，教材中难免有不妥，甚至错误之处，诚请广大读者和同行批评指正。编者深表谢意。

编者

2000年5月

目 录

上 篇 健康教育

第一章 健康与健康教育概述	(3)
第一节 健康概述	(3)
第二节 大学生健康教育	(9)
第二章 大学生的身心发育特征	(15)
第一节 大学生的生理特征	(15)
第二节 大学生生理上的特殊问题	(19)
第三节 大学生的心理特征	(22)
第四节 大学生常见的心理障碍和心理疾病	(26)
第三章 饮食与健康	(32)
第一节 人体需要的营养素	(32)
第二节 影响食物营养素利用的因素	(41)
第三节 合理膳食与食物中毒	(42)
第四章 环境与健康	(47)
第一节 自然环境与健康	(47)
第二节 社会环境与健康	(52)
第三节 校园环境与健康	(56)
第五章 运动与健康	(62)
第一节 体育运动对机体的影响	(62)
第二节 体育运动的自我保健	(64)
第三节 常见运动性生理现象	(70)
第四节 常见运动性疾病与预防	(76)
第五节 常见运动损伤与处理	(81)

第六节 运动与营养	(89)
第七节 运动处方与健身咨询	(93)
第六章 大学生日常行为与健康	(99)
第一节 行为与健康	(99)
第二节 学习卫生	(104)
第三节 睡眠卫生	(110)
第四节 口腔卫生	(112)
第五节 生理的特殊性卫生	(114)
第七章 大学生恋爱与性道德	(117)
第一节 性生理与性心理	(117)
第二节 大学生的恋爱问题	(123)
第三节 大学生的性道德	(126)
第四节 常见性疾病及其预防	(130)
第八章 医学基础常识	(134)
第一节 药物基础知识	(134)
第二节 常用药物简介	(139)
第三节 常见病的防治	(146)
第九章 急救常识	(170)
第十章 生活、保健小常识	(180)

下 篇 大学体育

第十一章 体育概述	(209)
第一节 体育的产生和发展	(209)
第二节 体育的范畴与功能	(214)
第三节 常用体育名词解释	(220)
第十二章 高校体育教育	(224)
第一节 高校体育教育概述	(224)
第二节 大学生体育合格标准	(233)
第十三章 科学的身体锻炼	(239)
第一节 身体锻炼的原则与要求	(239)

第二节 科学身体锻炼的方法.....	(243)
第十四章 人体测量与体质评价	(247)
第一节 人体常见指标的测评.....	(247)
第二节 体质评价.....	(259)
第十五章 体育运动竞赛	(265)
第一节 国际国内体育组织与运动竞赛.....	(265)
第二节 学校体育竞赛概述.....	(272)
第三节 运动竞赛的组织与编排方法.....	(276)
第十六章 田径运动	(283)
第一节 田径运动概述.....	(283)
第二节 竞走.....	(285)
第三节 短跑.....	(286)
第四节 中、长距离跑.....	(290)
第五节 接力跑.....	(292)
第六节 径赛场地的.....	(294)
第七节 跨栏跑.....	(295)
第八节 跳高.....	(298)
第九节 跳远.....	(303)
第十节 三级跳远.....	(305)
第十一节 推铅球.....	(307)
第十二节 掷铁饼.....	(311)
第十三节 掷标枪.....	(314)
第十七章 篮球运动	(318)
第一节 篮球运动概述.....	(318)
第二节 篮球的基本技术.....	(319)
第三节 篮球战术简介.....	(328)
第四节 篮球规则简介.....	(331)
第五节 篮球运动场地、器材.....	(335)
第十八章 排球运动	(337)
第一节 排球运动概述.....	(337)

第二节	排球的基本技术	(339)
第三节	排球战术简介	(345)
第四节	排球规则简介	(349)
第五节	场地与器材	(351)
第十九章	足球运动	(353)
第一节	足球运动概述	(353)
第二节	足球的基本技术	(357)
第三节	足球的基本战术	(363)
第四节	足球比赛的主要规则	(367)
第五节	场地与器材	(370)
第二十章	乒乓球运动	(372)
第一节	乒乓球运动概述	(372)
第二节	乒乓球基本技术	(373)
第三节	双打	(378)
第四节	乒乓球战略与战术	(380)
第五节	乒乓球竞赛的主要规则及裁判法	(381)
第六节	场地及器材	(383)
第二十一章	羽毛球运动	(385)
第一节	羽毛球运动概述	(385)
第二节	羽毛球运动的基本技术	(386)
第三节	羽毛球运动的基本战术	(391)
第四节	羽毛球竞赛的主要规则及裁判法	(394)
第五节	场地与器材	(399)
第二十二章	垒球运动	(400)
第一节	垒球运动概述	(400)
第二节	垒球运动的基本技术	(401)
第三节	垒球运动的基本战术	(408)
第四节	垒球竞赛的主要规则及裁判法	(409)
第五节	垒球比赛的场地和设备	(412)
第二十三章	武术运动	(414)

第一节	武术运动概述.....	(414)
第二节	武术的内容与分类.....	(415)
第三节	武术的基本功和基本动作.....	(416)
第二十四章	竞技体操.....	(417)
第一节	竞技体操概述.....	(417)
第二节	竞技体操运动的基本内容.....	(419)
第二十五章	艺术体操.....	(421)
第一节	艺术体操概述.....	(421)
第二节	艺术体操的基本内容.....	(422)
附录		(429)
	普通高等学校招生体检标准.....	(429)
附表 1	《国家体育锻炼标准》评分表 (大学男子)	(435)
附表 2	《国家体育锻炼标准》评分表 (大学女子)	(436)
	主要参考书目.....	(437)

上 篇
健 康 教 育



第一章 健康与健康教育概述

第一节 健康概述

健康是人类生存和发展的物质基础，人类对健康的认识与人类对自身认识的程度和医学基础的发展是密切相关的。认识程度和发展阶段不同，人们对健康的要求不同，健康的内涵也不同。20 世纪中后期，随着生物医学模式朝着生物——心理——社会医学模式的转变，人们给健康的概念赋予了新的内涵。健康不再是没有疾病或身体不虚弱，而是在躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态。

一、健康的概念

人类对健康的认识，在不同的历史发展时期，不同的国家、民族，有不同的内涵和对健康的理解。在单纯生物医学模式时期，人们普遍认为，躯体没有疾病就是健康，健康的评价标准是以是否患病来衡量的。然而，大量的事实证明，有些人虽然躯体上没有疾病，但他们情绪不稳、脾气暴躁、饮食无味、睡眠不安、浑身疲乏、头晕眼花，影响正常的学习、工作和生活，这样的人是不能称为一个健康的人的。因此，单纯从躯体是否有病来判断一个人是否健康，是十分片面的。这种观点忽视了疾病的心理因素和社会因素。

现代科学技术的发展，为人们全面地认识自身提供了多种手段和方法。人们逐渐认识到，健康不仅仅是一个生物概念，它还是一个心理概念和社会概念。所以，健康是一个综合性的概念，它包括躯体健康、心理健康和良好的社会适应能力三个方面，是身体、精神和社会适应性三者均处于一种完美的状态。1948 年世界卫生组织（WHO）在其宪章中对健康的描述为：“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而且是在

躯体上、心理上和社会适应上达到一个完美的状态。”对健康下了一个比较确切的定义。1978年9月国际初级卫生保健大会在《阿拉木图宣言》中又重申：“健康不仅是疾病和体弱的匿迹，而是身心健康、社会幸福的完美状态。”世界卫生组织还提出了衡量健康的十个具体标志：（1）有充沛的精力，能从容不迫地对付日常生活和工作而不感到精神压力；（2）处事乐观，态度积极，勇于承担责任；（3）善于休息，睡眠良好；（4）应变能力强，能适应外界的各种变化；（5）能抵抗普通感冒和传染病；（6）体重合适，身材匀称而挺拔；（7）眼睛明亮，反应敏锐；（8）头发具有光泽而少头屑；（9）牙齿清洁无龋，牙龈无出血，颜色正常；（10）肌肤具有弹性。这十个标志，把躯体、心理和社会适应性三个方面都包括在内，具体而又明确。

二、影响健康的主要因素

由于健康是具有丰富内涵的极为复杂的概念，因此，影响健康的因素甚多。根据多数保健学家的意见，影响健康的主要因素分为以下六类：

1. 生物因素对健康的影响

（1）遗传与变异。人体是一个生物机体，遗传是生物的基本特征之一。遗传的主要物质是生殖细胞中的染色体和脱氧核糖核酸（DNA）。父母的种族、身体形态、身体素质、面貌、气质、个性等在下一代身上都具有显著的遗传性。这些遗传因素中有些有利于子女的生长发育，而有些是不利的。现代医学发现，有三千多种疾病与遗传因素有关，如血友病、色盲、肥胖症、近视眼、糖尿病、先天性心脏病等疾病都与遗传有关。因此，遗传因素对人的健康有着重要的影响。随着分子生物学和遗传工程学的蓬勃发展，相信在不久的将来，人类会克服遗传因素对健康的消极影响，发挥它积极有利的一面，使人类变得更为健康。

变异也是生物的基本特征之一。人类在生长发育过程中，受外界因素的影响会发生不同程度的变异。变异同样也有不利于个体生长发育的一面，如“巨人症”、“侏儒症”、“痴呆症”等疾病都与变异有关。所以，在生长发育过程中，特别是在胎儿期，注意克服消极变异因素

的影响，有利于人体的健康成长。

(2) 生长发育特征。人的生长发育是一个有规律的科学的变化过程。在不同的生长发育阶段，人们对疾病的抵抗能力和对社会环境的适应能力不同。如青少年很少发生骨折，即使发生骨折，也较容易愈合，极少产生功能障碍；而老年人很容易发生骨折，骨折后愈合时间较长，且往往会出现后遗症。又如大学生因学习紧张，容易出现失眠、眼花、胸闷等神经衰弱症状；而老年人则多有心血管系统的疾病。正确地认识这些问题，可以在不同的生命阶段中，采取相应的社会保健和自我保健措施，避免或减少疾病的发生，保持和维护身心的健康。

2. 心理因素对健康的影响

根据医学心理学研究发现，在不同的心理状态下，人体内分泌系统分泌的分泌物的量有较大的差别。分泌物物质作为调节和维持人体各器官、系统正常机能的重要物质，直接影响着人体健康。因此，心理因素对疾病的发生发展与康复有很大的关系。

(1) 消极因素对人体生理、病理的影响。在我国战国时期，已有人指出“七情”（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）可以致病，并且对疾病的转归亦有影响。大量的临床实践与科学研究证明，消极的心理因素，如焦虑、悲伤、苦闷、沮丧、惊慌、紧张、愤怒等可以引起神经系统功能失调，久而久之就会出现由于心理紧张而致的多种疾病，如高血压、神经官能症、心动过速等。所以，不健康的心理会影响人身体健康。

(2) 积极的心理状态是一道特殊的屏障。心理状态是社会环境与生活环境作用于机体，机体所作出的综合反应。人的躯体有皮肤粘膜屏障、胎盘屏障和血脑屏障，用于抵御病原微生物的侵袭。健康的心理状态，乐观、开朗的心胸，可以最好地发挥人的主观能动性，使人的免疫功能始终保持在一个恰当的水平上，形成一道无形的特殊屏障，避免不利因素对人体的干扰和危害，维护身心健康。

(3) 心理因素在治疗中的作用。人的情绪直接影响着个体的行为，并对人的行为活动具有支配作用。积极的情绪能够调动人的主观能动作用，使人表现出顽强、旺盛的生命力，而消极的情绪，会使人对生

活、对自己失去信心，从而失去战胜疾病的勇气。因此，保持积极、乐观的心理，不仅可以避免或减少疾病的发生，即使患了病，也可以促进人体尽快地康复。

由此可见，心理因素对疾病的发生、发展与转归都具有重要的作用。

3. 营养因素对健康的影响

人在生命的维持和运动过程中，需要消耗一定的能量，这就需要不断地从外界摄取足够相应的能量物质加以补充，来满足人体生长发育和日常活动的需要。人类是以膳食的形式来实现能量补充的，膳食的质量（营养）和数量如果不能满足机体的正常需要，就可能引起营养不良或营养缺乏等疾病。因此，合理的营养可以增进健康，营养失调则可以引起疾病。比如膳食营养不平衡会引起代谢紊乱，从而引起冠心病，特别是身体处于生长发育阶段的少年儿童，若营养供给不足，不仅影响身体和智力的正常发育，而且会产生营养缺乏或其它疾病。大学生身体发育还没有达到完全成熟，再加上学习紧张，更应注意合理调配膳食，注意营养，保证充足的能量来满足身体发育和紧张学习的需要，为德、智、体全面发展打下良好的物质基础，将来更好地为祖国建设服务。

4. 生活方式和行为对健康的影响

生活方式是指人们的生活规范、生活制度和生活意识。它受一定文化、民族、经济、社会、风俗、习惯、家庭的影响。不良生活行为，如吸毒、吸烟、酗酒、生活没有规律等，都不同程度地影响或危害着人体器官、系统的机能，有些对精神造成极大的伤害。不良的生活行为或习惯不仅严重危害着健康，甚至危害到生命。据统计，我国1980年由于生活方式原因而致死者，占全部死亡人数的44.7%。由此可见，生活方式和生活行为对身体的健康有较大的影响。因此，我国一些学者提出建立以下几项主要生活习惯：（1）心胸豁达，情绪乐观；（2）劳逸结合，坚持锻炼；（3）生活规律，善用闲暇；（4）营养适当，防止肥胖；（5）不吸烟，不酗酒；（6）家庭和谐，适应环境；（7）与人为善，自尊自重；（8）爱好清洁，注意安全。这八项作为人们修身养性

的参考。

5. 自然环境因素对健康的影响

人类赖以生存的环境为人类提供了大量的生存物质基础，同时也为人类设置了生存障碍。常见的如甲状腺增生、血吸虫病等都具有显著的地域性特征，这些地方性疾病与生存的环境有密切的关系。另外，季节气候的变化，对人体健康也有较大的影响。如秋冬和冬春之交，由于气候变化较大（突变性），容易诱发流行性感冒；在冬季，天气寒冷，多发生哮喘、冻疮等疾病；而在夏、秋季，气温较高，多发生痢疾、疟疾、肠胃炎、中暑等疾病。季节对身体的生长发育也有一定的影响，一般来说，春季身高增长较快，体重在秋季增加稍快。因此，应加强大学生健康教育，提高自我保健能力，根据生存环境和季节、气候的变化，积极采取防护措施，以增进大学生的身体健康。

6. 社会因素对健康的影响

社会是由政治制度、经济、文化、教育、工农业生产等多种因素相互交织在一起构成的综合体。随着社会的进步、科学技术的发展和生产力的提高，社会的内涵越来越广泛，社会因素对健康的影响亦更多、更复杂。

(1) 社会文化背景的影响。不同的历史发展阶段，不同的国家、地区，由于其特定的传统观念、宗教信仰、风俗人情等传统文化的影响，孕育了不同的健康意识，其评价健康的标准也大相径庭。例如精神病患者，在绝大多数国家、地区认为是一种病态，而在某些原始的部落，却认为精神病人是“通神”的超人，把他们尊为“祭师”。又如肥胖，从健康、审美的角度，在许多国家，特别是在女性看来不仅是不健康的，而且是不美的，因此想方设法减肥，但在汤加国，人们却认为肥胖是女性的美，是美的标志和体现，为了追求美而想法使自己变得肥胖。由此可知，人们所处的文化背景与健康是密切相关的。

(2) 社会环境的影响。人不可能离开社会而生活，在不良的社会环境中生活，会对人们的身心健康造成恶劣的影响，导致多种疾病的产生。人们生活的地区的水质、气候状况、地理环境、工作环境、家庭冲突、婚姻破裂、社会紧张都给人们心理和生理上造成较大的伤害，

精神抑郁、城市综合症等与家庭和环境密切相关，肺吸尘病与生活、工作环节的尘埃过高有关。另外随着社会工业化的发展，使人们生存的环境遭到严重的破坏。空气和水的污染、噪音、城市生活空间的减小、拥挤等，严重威胁和影响人的生长发育和健康。许多职业病、中毒事件都与工业发展和工业发展造成环境污染或在有害健康的环境下工作、生活有关。农药中毒、家用电器综合症、现代工业食品中毒（防腐剂、激素、化学添加剂、色素等）、铅中毒等，都与现代工业的发展有关。相反，人们在优美的生活环境、和谐的人际关系、美满的婚姻和家庭环境、良好的风俗习惯等社会环境条件下生活工作，会使人感到轻松愉快，充满欣慰感和幸福感。因此，越来越多的人倡导接近自然、回归自然的生活环境和生活方式，都是从社会环境对人体健康影响的角度考虑，增进人们的健康，促进人们身心的健康发展。

（3）社会经济实力和政治制度对健康的影响。社会经济实力和政治制度是人们维护健康的物质基础和社会保障。个人的许多健康措施（如医疗、预防、健身等）都有赖于社会才能实现。社会医疗机构（医院、妇幼保健站、卫生防疫站）的建设，丰富、有效的药品的生产，医疗保健人员的培训，生活、工作、学习环境的改善，各种有益健康的文体活动的开展等，这些社会性的公共健康措施，都需要国家投入大量的财力进行建设。而一个国家的经济发展状况和经济实力决定了其投入的程度和速度。因此，从某种程度上讲，一个国家的经济实力对人们的健康起着决定性的作用。政治制度是一个国家性质的具体表现，社会医疗保障措施是否完善，取决于政府对人民身心健康的重视程度。许多社会医疗制度（如医疗保健制度、医疗保险、地方病的防治、儿童预防疫苗接种等）都需要政府行为才能顺利的实施。由此可见，一个国家的政治制度对人的健康也有较大的影响。

三、健康意识与健康素养

意识是指人的头脑对客观物质世界的反应，是人的一种比较确定的心理指向。健康意识是指人们对健康的认识、意向和看法，是人们产生健康行为的思想基础。人们对自身或他人健康的维护，都有赖于个人或集体的自觉的健康行为，而健康行为的养成主要取决于人们的

健康意识,即对健康的认识、意向和看法。但健康意识的形成是一个漫长而复杂的过程,不是一朝一夕就容易形成的。如吸烟、吸毒、酗酒,谁都知道是有害健康的,是不健康的行为,但仍有许多男性大学生沉于其中,把吸烟、酗酒看成是男性成熟的标志,是一种时尚。这与个人健康意识淡漠、对健康的不重视是密切相关的。所以,培养大学生的健康意识是一项非常艰巨而长期的任务。

健康与人的一生都是密切相关的,人们能否自觉、正确地维护健康,最根本的取决于自身的健康素养。健康素养,实际上是健康文化水平。它主要包含健康意识、健康知识、健康能力、社会道德观等。一个健康素养水平较高的人,能很好地维护自身和他人的健康,而健康素养水平较低的人就很难做到健康的生活、工作、学习。就像吸烟,对大学生来讲,很少有人不知道有害于自身和他人健康,却不仅自己吸烟,而且诱导他人吸烟;又如在日常生活中遇到紧急救护,由于不知道救护方法或救护方法不当,给病人留下无法挽回的身体残疾或使可以挽救的生命丧失;许多企业主为了个人的经济利益,向自然界排放大量的有毒气体或工业废水,污染环境,使人们的健康受到损害。这都是因健康素养水平较低而造成的。因此,培养和提高大学生的健康素养是非常重要的。

第二节 大学生健康教育

健康教育是向人们传播卫生保健知识、培养良好的生活习惯和行为方式的教育活动。目前高校中许多学生由于缺乏基础医学知识和自我保健能力,忽视健康,使许多学生身心健康受到不同程度的影响。许多学生是在失去了健康、影响了成才之后,才从切肤之痛中有所醒悟。因此,对大学生进行健康教育,传授健康知识有非常重要的意义。

一、健康教育的意义

健康的生活、健康的工作、延年益寿将是 21 世纪人类的生存观念和 health 观念。许多国家把健康教育作为实现人人健康的重要措施,把它和人类的进一步发展联系在一起,使健康教育向着一个更高的层次

——健康迈进。我国是一个发展中国家，经济基础相对薄弱，人口众多，控制人口数量，提高人口质量，是我国的一项基本国策。所以，加强健康教育尤显重要。但由于种种原因，我国健康教育起步较晚，人们的健康意识淡漠、自我保健能力和社会适应能力较差。因此，在大学生中开展健康教育，不仅是一项紧迫的任务，而且具有重要的现实意义。

1. 对大学生进行健康教育是社会发展的需要

在新的生物——心理——社会医学模式形成以前，人们总是以身体有无疾病来评价健康。因此，在许多人的观念中，维护健康是医院的职责，与个人行为关系不大。随着经济、科学技术的发展和新的医学模式的形成以及生活水平和生活要求的提高，人们对健康有了新的认识和理解，健康意识随之增强。人们需要大量的健康知识（医学基础知识、医疗手段方法、健康心理、健康环境）以维护自身的健康。另外，社会工业化进程的加快以及社会竞争力的增强和生活节奏的变快，要求人们必须具有一个健康的身体，才能适应社会的飞速发展。因此，提高人们的健康水平，不仅是个人的需要，也是增强民族竞争力，促进中华民族兴旺发达的需要。

2. 对大学生进行健康教育是现实的需要

随着我国改革开放的不断深入和社会主义市场经济的确立，社会对大学生提出了更高的要求。不仅要求大学生要具有全面的专业知识和技能，还需要很强的社会竞争能力和社会适应能力。然而现实证明，我国大学生的社会竞争能力和适应能力较差，尤其是对千变万化的社会的心理承受能力较差。个别学生因“失恋”而轻生，有些学生走向社会后由于不健康的心理或身体，而逃避社会或不能胜任工作，这些都与缺乏健康教育有关。据某高校对 337 名学生卫生保健知识调查得知，有高达 51% 的学生弄不清楚男性生殖系统包括哪些器官，医学基础知识和医疗手段方法知之甚少。另据某高校对 827 名大学生的调查统计得出，患有不同程度的人际关系敏感、抑郁或偏执的占 21—35%。有些高校学生中的吸烟者高达 40.2%。大学生因病休学和退学的比例近年来明显增大；因承受不了意外刺激而自杀身亡的事屡见不鲜。因