



大学体育教育

主 编 甘海霞 陈玉敏 徐妍华
副主编 马 鑫 朱劲松 孙 义 张少鹏

DAXUE TIYU
JIAOYU



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

大学体育教育

主 编 甘海霞 陈玉敏 徐妍华
副主编 马 鑫 朱劲松 孙 义 张少鹏



北京邮电大学出版社
[www. buptpress. com](http://www.buptpress.com)

内 容 简 介

本书从体育理论知识篇和运动实践篇进行展开讲述。体育理论知识篇详细地讲述了体育与健康的关系、体育锻炼的科学方法、常见运动损伤的处理和膳食方面的指导,为现代大学生更加科学地去锻炼提供了理论依据;运动实践篇系统地讲述了大学校园常见的体育项目,并从大学体育的角度介绍了一些休闲性体育运动项目和极限运动,其涵盖项目较广,为大学生的体育学习和运动锻炼提供了内容丰富、切实可行的知识和方法。

本书既可作为高等院校学生的教材,也可作为体育锻炼者的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教育 / 甘海霞,陈玉敏,徐妍华主编. -- 北京:北京邮电大学出版社,2015.8

ISBN 978-7-5635-4512-4

I. ①大… II. ①甘…②陈…③徐… 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 204454 号

书 名: 大学体育教育

主 编: 甘海霞 陈玉敏 徐妍华

责任编辑: 徐振华

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号(邮编:100876)

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷:

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 13.5

字 数: 334 千字

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-4512-4

定 价: 32.00 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

前 言

大学体育作为高校教育的重要组成部分,是高校体育教学的延伸和拓展,是大学生树立终身思想和形式良好习惯的重要途径。而体育课是学校进行体育教学的基本组织形式,是学校体育工作的基础,体育教学的质量直接影响着学校体育工作的质量。通过体育教学,对学生进行思想上的教育,向学生传授体育理论知识,让学生学习运动技术,掌握运动技能,从而增加对体育锻炼意义的认识,培养对体育运动的兴趣和爱好,使他们在体育课的学习中树立健康第一的指导思想,学会科学锻炼身体的方法,养成终身锻炼身体的良好习惯,达到终身受益的目的是学校体育教育的归宿。因此大学体育教育是培养高素质大学生的重要途径,而体育教材是实现体育教育目的的重要载体,一本好的体育教材则是体育教学和培养高素质大学生的关键所在。

本书以“健康第一”和“阳光体育”为指导思想,立足于现代大学生对体育的需求,突出学生的心理、生理特点,以提高学生身心健康素质为目标,注重培养学生的健康意识和行为,促进学生身体、心理、社会适应能力方面的发展。本书以新课程标准为基准,注重理论与实践的结合,内容充实,图文并茂,融科学性、知识性和实用性于一体,使身体锻炼与运动文化的学习同体育能力的培养有机地结合起来,切实培养学生的体育意识与能力,把满足社会发展的需要和个人发展的需求有机地结合起来,有利于学生进一步掌握体育科学与运动技能、技术,从而提高学生的整体素质。

本书由甘海霞、陈玉敏、徐妍华任主编,马鑫、朱劲松、孙义、张少鹏任副主编。

随着社会的发展,人们对体育的需求更加多元化,加之编者对教材的创新尝试也是探索性的,所以需要有一个不断提高的过程,书中难免存在错误或不当之处,恳请各相关院校和读者在使用本教材的过程中给予关注,并将改进建议和意见及时反馈给我们,以便下次修订时继续完善。

目 录

第一篇 理论知识篇

第一章 现代社会与体育	3
第一节 走进现代社会	3
第二节 体育与人	5
第二章 体育与健康教育	10
第一节 健康的概念	10
第二节 亚健康状态与预防	12
第三节 奥运会对中国健康概念的影响	13
第三章 体育锻炼的科学方法	15
第一节 体育锻炼的基本原则	15
第二节 锻炼身体的方法	18
第三节 运动处方	22
第四节 运动处方示例	30
第四章 体育锻炼与卫生保健	32
第一节 体育锻炼的卫生常识	32
第二节 运动损伤	34
第五章 膳食营养与健身运动	40
第一节 健身运动项目的营养特点	40
第二节 健身运动与合理膳食营养	44
第三节 减、控体重者运动锻炼的营养	48

第二篇 运动实践篇

第六章 田径	55
第一节 跑	55



第二节 跳跃	58
第三节 投掷	62
第七章 球类运动	65
第一节 篮球	65
第二节 足球	82
第三节 排球	94
第四节 乒乓球	105
第五节 羽毛球	116
第六节 网球	125
第八章 传统体育运动	135
第一节 二十四式太极拳	135
第二节 散打	153
第三节 跆拳道	159
第九章 形体健身运动	170
第一节 形体运动	170
第二节 艺术体操	173
第三节 健美操	180
第十章 休闲与极限运动	186
第一节 游泳	186
第二节 棒垒球	196
第三节 健身走运动	204
第四节 健身跑运动	206
参考文献	209

PART

第一

理论知识篇

—

第一章 现代社会与体育

第一节 走进现代社会

20 世纪下半叶,科学技术飞速发展,社会生产力获得了巨大的进步,人们的生产、生活方式都发生了深刻的变化。机械化、自动化、电气化、信息化、智能化成为了现代社会的显著特征。随着科技的巨大进步,人们在工作中体力的直接支出越来越少,劳动变得越来越轻松,物质生活条件也变得越来越优越。现代社会给人们带来方便和舒适,但同时也带来了许多危机和挑战。

一、现代社会与人们面临的挑战

现代社会中的人们在享受社会进步带来的舒适和便利的同时,也面临许多危机和挑战。

(一) 现代生产方式对人们的挑战

现代科学技术在社会生活中的应用,使人们的生产方式和生活方式都发生了极大的变化,繁重的体力劳动大大减少,脑力劳动的比重逐步增加。现代化的脑力劳动要求人们具有丰富的知识,掌握精湛复杂的技术。在动作技能上,过去那种大幅度、高强度的劳动动作,被由小肌肉群参加的小动作所取代,要求人们灵活、准确、协调地控制生产的过程,快速而准确地判断和处理许多仪表的数据,有时还要求屏住呼吸,注视屏幕或凝神细看。这些都使劳动者在生产过程中注意力长时间地高度集中。这种大脑活动要比单纯的肌肉活动对人体的要求更高,更容易使人疲劳,更需要进行生理上和心理上的调节。

脑力劳动的一个特点是长时间伏案工作,中枢神经系统负担重而身体缺乏运动。如不通过体育活动进行调节,长此以往,就会出现不活动性萎缩、新陈代谢低下、适应能力降低、肌力衰退、神经衰弱等现象,而这些正是现代文明病的表现。

(二) 现代生活的快节奏对人们的挑战

现代社会生活要求生产者有较高的工作效率,要求加快动作频率,接受和处理大量信息,具有敏捷的反应能力和应变能力。由于工作紧张,又使得周围生活气氛炽烈,生活节奏大大加快。在快节奏环境里生活,人们会感到精神振奋、生活充实、积极奋进、朝气蓬勃。但生活节奏的加快,也会给人们带来健康方面的问题,如过度的生理和心理紧张,最初会使大脑神经细胞产生疲劳,若不及时调节,长期下去,将会使大脑工作能力下降,引起神经衰弱等



多种疾病。同时,长期过度紧张会引起内分泌系统和植物神经系统的紊乱,诱发神经官能症及心血管系统疾病等。

(三) 现代都市生活对人们的挑战

现代社会,人们纷纷涌向城市,城市成为政治、经济、文化的中心,城市化和都市化是现代社会发展的趋势。现代社会都市化生活给人们的生活方式和生活环境也带来了许多不利的因素,使生活在都市中的人们面临诸多挑战。

由于城市人口高度集中,迫使现代建筑向高空发展,摩天大楼处处林立。人们居住在这样一些用新材料建成的与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的距离越来越远,这对于自然造物的人体来说是不易适应的。大自然的日光、空气、水这些自然因素对人体的锻炼是其他物质所不能代替的。

(四) 环境污染对人们的挑战

现代社会,由于人类对资源的过度开发,工业生产产生的大量污染,汽车排放的尾气等,导致大气污染、土壤流失、植被减少、全球变暖,生态平衡遭到破坏,人类生存的环境日益恶化。并且招致了大自然对人类的报复,酸雨、沙尘暴、海啸、雪灾等自然灾害频发,使现代社会生活中的人们面临着巨大的、前所未有的挑战。

(五) 日益提高的物质生活条件对人们的挑战

现代社会,人们的物质生活条件越来越好,饮食结构大大改善,脂肪和肉类食品所占比例不断升高,人们从食物中摄取的热量也就越来越多了。人们出行的交通工具逐渐被汽车等现代化手段所代替,通信和网络愈来愈发达,这些导致了人们走路的机会大大减少。家务劳动社会化和家用设备的电器化,使人们在日常生活中的体力活动也减少了很多。日益提高的物质生活条件使现代社会中的人们面临巨大的挑战。

现代社会,竞争加剧,生活节奏大大加快,使人们经常处于紧张状态之中,精神上承受着很大的压力。现代社会生活方式的这种急剧变化,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间的不平衡,出现了所谓“运动缺乏,营养过剩”、“生活能力下降”等现象。像冠心病、高血压、神经官能症、肥胖症等“现代文明病”发病率持续上升,严重地威胁着人们的健康和生命。

当然,现代社会生活对人的不利影响是发展中的缺陷,是可以逐步克服的。大量的科学研究和实验证明,体育运动是防治“现代文明病”的最积极的手段。我国是社会主义国家,科技革命和社会进步同步发展,国家关心人民健康,将增强民族体质作为一个重要的社会目标,纳入到我国的社会发展和建设规划之中,人们应该也完全可能通过对环境污染的科学防治和积极开展体育运动来解决上述弊端。正如国际运动医学联合会主席普罗科普所说:机械化和自动化越来越多地夺去了人们从事体力活动的机会,由于缺乏运动,人体机能很快就会消退,不管现代医学如何发展也没有办法弥补,目前流行的“文明病”就是一个最好的例证。适当的体育运动是预防“文明病”的最好办法,应当从这样的高度来认识体育运动的社会价值和作用。应当看到,通过体育运动来调节人们的精神,增强人们的体质,丰富人们的生活,已经不仅仅是个体的需要,而且是整个社会的需要;不仅是提高社会生产的需要,而且是保证人体健康地发展和人类正常生命活动的需要。



二、现代人们的生存现状

（一）脑力劳动多,体力劳动少

现代科技的发展给社会发展创造了雄厚的物质基础。随着计算机、自动化控制、信息技术在各个领域的广泛运用,大量简单的体力劳动被机器取代,从事脑力劳动的人数大量增加。体力劳动的减少,使得身体的许多“零部件”处于“闲置”状态,许多人没时间或懒于定期进行身体锻炼,使得身体机能过早地衰竭。有数据表明:中国知识分子的平均寿命约为 68.6 岁,比国民预期寿命低 3.2 岁。

（二）竞争压力大,心理承受力差

在向市场经济转轨的过程中,竞争日益激烈,这给人们带来了巨大的生理和心理压力。目前,我国大众,尤其是 20 世纪 80 年代后出生的大学生(独生子女),他们的心理现状更是令人担忧。最近一项对全国 1.4 万名大学生的调查显示,17% 的学生存在负面心理情绪,大学生中因心理疾病退学的人数,高达退学总人数的 54.4%。因此,心理专家和学者呼吁要加强对学生的心理监控和治疗。无疑,心理咨询和治疗是十分必要的,但更重要的是加强学生健全人格和心理素质的培养。

（三）荧屏视动多,四肢伸展少

根据有关调查结果,与 20 世纪 90 年代初相比,学生身高、体重明显增长,胸围、肺活量、耐力、柔韧性则明显欠佳,一些地方学生高考体检,不符合专业要求的比例高达 85%。2005 年,教育部在对全国 1 360 多万名学生进行的体质检测中发现了一个明显的问题:学生的体质健康水平进一步下降,全国学生总体营养不良与肥胖率的比例合计为 15.21%,近视率居高不下,大学生的视力不良检出率为 80%。大学生经常主动参加体育锻炼的人较少,只占 12%,女生参加体育锻炼的就更少;而把上网当作课余时间主要活动的较多,占 52% 以上。出现这些问题的主要原因是学生每天的体育锻炼不足,体育活动时间得不到保证。

（四）营养水平提高,文明病增多

现代人的“富营养化”现象十分严重。据报道,全球肥胖症患者已经超过 3 亿人,并且还在不断增加。美国亚特兰大疾病控制和防止中心估计:在美国 3 万亿美元的健康保健账单中,6.8% 花在与肥胖症相关的疾病上。

尽管肥胖症现象在我国不如欧美严重,但其发展趋势却令人关注。2002 年的“中国居民营养与健康状况调查”显示:我国成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,估计有超重和肥胖人数分别为 2 亿和 6 000 多万;成人血脂异常患病率为 18.6%,估计全国有患病人数 1.6 亿;成人高血压患病率为 18.8%,估计全国有患病人数 1.6 亿;成人糖尿病患病率为 2.6%,估计全国有患病人数 2 000 多万。膳食高能量、高脂肪和体力活动少,是导致超重、肥胖、糖尿病和血脂异常的主要原因。

第二节 体育与人

在过去的 20 多年里,我国的社会结构、经济发展水平和道德价值取向发生了巨大的变



化——它们直接或间接地影响着人们对体育的态度、认识与参与；体育对人的发展有以下几方面的作用。

一、促进身心健康

随着社会的发展，社会对人的健康水平要求越来越高，人们对体育锻炼的要求也越来越强烈。在工作方面，随着科技的巨大进步，人们的劳动越来越机械化、自动化、信息化、智能化，人们在工作中体力的直接支出越来越少，过去那种繁重的体力劳动已逐渐为操纵按钮、敲打键盘等更为轻松的方式所取代，可以说，劳动变得越来越舒服了；在生活方面，日常生活越来越电器化、信息化，人们摄入体内的营养物质越来越多，甚至过剩。于是，就产生了大量的所谓“文明病”，例如心脏病、高血压、高血脂、肥胖症、动脉硬化、糖尿病等。更为严重的是，现代社会中人们面临着巨大的竞争以及工作、家庭、生活、社会等多重压力，由此引发了非常广泛的、严重的心理障碍与疾病，例如，失眠、烦躁不安、心理忧郁、孤独感等。其实，这种状况在大学生中间也非常严重，心理问题已成为一个严重的社会问题，大学生中途退学、自杀等现象屡屡出现就是例证。为此，教育部已明确要求各级学校建立学生心理咨询机构。现代社会给人们带来方便和舒适，但同时也带来了许多危机和挑战。为了应对现代文明对人类健康带来的这些新问题，一个全球性的健康促进战略——“面向 21 世纪的国际健康促进运动”已经在全世界范围内展开。我国颁布了《体育法》，制定了“全民健身体育发展纲要”，美国有“健康公民 2000 年计划”，新加坡有“生命在于运动计划”，日本有“国家促进健康基本计划”等，这些都紧紧围绕着一个目标，即“体育为健康”，努力使体育成为现代健康生活方式的基石。为此，国家投入了大量的财力、物力与人力。这说明各个国家对体育运动的重视已经上升到一个国家发展战略的高度，全民健身不仅仅是个人的私事，更对国家的稳定、发展、繁荣都有着深远的意义。我国很多工厂、机关、企事业单位推行工间操、定期不定期地组织职工开展丰富多彩的体育活动，人们积极进行晨练、晚练，步行上下班，乘电梯改为爬楼梯等，体育锻炼正成为人们一项基本的生活内容。因此，通过参加体育锻炼而达到强身健体的目的，是每一个现代人的基本需要，也是现代社会对人的基本要求。

1950 年，毛泽东主席提出“健康第一，学习第二”的方针。1999 年 6 月 13 日，中共中央、国务院在第三次全国教育工作会议上做出的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础前提，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，使学生掌握基本的运动技能，养成锻炼身体的良好习惯。这次“健康第一”的思想的提出，具有鲜明的时代特征及重要的现实意义。健康第一，这是时代的要求。

大学阶段是世界观形成的关键时期，在这个期间建立了什么样的意识，养成什么样的习惯，对他们以后的人生之路有着至关重要的意义。在体育教学中要注意对学生体育锻炼习惯的培养，使他们养成积极、主动参加体育锻炼的习惯，使他们把体育锻炼当作日常生活必不可少的一部分。习惯，在人的日常生活中有着重要的意义，一旦习惯养成了，习惯性的行为在个人的生活中就成为理所当然的行为，是不需要刻意努力就会去



做的。在大学校园里,有着良好的体育锻炼氛围,优越的体育设施,有着相对单纯的生活及充足的自由时间,如果在这么有利的条件下还不能养成良好的体育锻炼习惯,那么一旦走入社会,在工作、社会、家庭等诸多压力下,再去谈什么培养体育锻炼习惯显然是极其遥远而飘渺的事情了。因此,学生在大学校园里,应该努力培养体育锻炼习惯,使体育锻炼行为贯穿于他们的一生,这也是终身体育的精神之所在。

二、丰富业余生活

现代科技的发展提高了社会生产率,将人们从繁重的体力劳动中解放出来,使人们获得了更多的余暇时间。余暇时间的增多给人们带来更多的从事余暇活动的机会,而如何打发这些越来越多的时间,是现代社会所面临的一个现实问题。早在1974年,日本“余暇活动开发中心”进行了一次广泛的社会调查。研究人员对日本国民所喜爱参加的各种余暇活动进行了分类,划分出15类余暇活动类型。在这15类活动类型中,人们发现至少有9类活动属于体育运动,或者根本就是不同的体育运动项目群,另外还有两类活动与体育运动有关。这个调查结果表明,在社会经济发展到一定水平时,人们经常参与的几种余暇活动中,体育运动占有相当大的比例。

体育运动之所以能在现代人的休闲方式中占有显著的地位,在很大程度上与它本身的特点和所具有的社会功能,以及它对个体自身改造的意义密切相关的。

现代社会生活中,生产方式的转变,给人类带来的是余暇时间的突然增加、精神产品的需求突然增加,体力劳动强度的迅速降低、生物适应性的迅速降低。一旦生产活动中体力的作用下降到几乎可以忽略不计,体育作为一种与生产有联系的教育实践过程,其运行轨迹必然会受社会调控。随着时代的发展,脑力已在生产活动中跃居主导地位,体力不能作为关键的生产力要素,这势必导致从物质生产需要“强身健体”转化为人们对健康生活的追求。工业社会进入知识经济,体力不直接做功于生产,体育的社会功能就从促进生产劳动转变为提高生活质量。

现代化的生产方式和生产手段不仅给社会和个人带来了财富和余暇时间,同时也带来了许多对人性 and 人的生命不利的因素,如劳动方式的智力化等。在自动化生产过程中,员工们在毫无感情的生产流水线上,不断重复地进行同一性质和结构的生动作,枯燥厌倦之感可想而知;每天与大量的文件、数字、报表等打交道的文职人员,更难以摆脱人性压抑的感受。长期积累的厌倦和压抑最终会引起个人心理机能上的不平衡,从而导致心理疾病的产生。何况那种单调刻板的劳动状态,以及那种长时间伏案工作和操作各种仪器、计算机所导致的身体运动不足,使身体机能退化,适应能力和抗病能力减弱。很显然,处于这种心理和生理状况的人们,十分渴望从压力下解脱和人性的复归。

体育运动则较好地满足了人们的这种需求。据研究发现,人们利用余暇时间去参加各种休闲活动的动机不外有如下几种:

(1) 发散剩余精力的动机,这在精力旺盛、活泼好动的青少年和儿童的身上,表现尤为突出。

(2) 净化情感动机,即以某种活动来缓解压力和宣泄不满情绪,以使心境恢复平静。



(3) 社会回报的动机,通过某种余暇活动来体验在工作、学习和生活中不能得到的成功感和满足感。

(4) 社会同化的动机,通过参与某些余暇活动达到与他人交往、提高自身某些素质、发展自己对社会的适应能力的目的。

在选择休闲方式的时候,人们力图选择那些能够满足他们需求的具体活动形式。现代运动生理学研究发现:体力上的疲劳得以恢复的方式可采取积极的与消极的两种,其中,积极的方式是借助于轻松的身体运动来促进有机体新陈代谢的过程,从而达到机能恢复的目的,其恢复速度较消极方式更快且更有效。现代运动心理学的研究也表明:焦虑和紧张的心理状态会随着身体运动的加强而逐渐降低其强度;激烈的情绪状态往往在体能的消耗中逐渐减弱,最后会平静下来。

体育运动的活动方式繁多,内容十分丰富。从无须什么设备、技术到高规格场地设施、专用器材、专门化技术,从个人独立操作到多人共同参与,从健身、娱乐到康复、竞技等,无论是什么社会阶层、社会职业,什么性别和年龄的人,都能从中选择既符合自己的社会地位,又满足自己的兴趣爱好,既适宜自己的经济条件,又适合自己的活动能力的方式方法进行活动。与其他任何一类社会文化娱乐和休闲方式相比,体育运动无疑具有最为广泛的社会适应性,而且适宜的身体运动不仅有利于人们的机体健康,也有益于人们的心理健康。现代社会为人们提供了如此丰富多彩的娱乐方式,而体育运动则是最普遍的休闲方式之一。

三、促进人际交往

人际交往是指在社会活动中,人与人之间进行信息交流和情感沟通的联系过程。在当今社会,人的交际能力是影响一个人的成功与否及成就大小的关键因素之一。体育运动为人们提供了一个社会互动的机会和场所,在体育活动中,人和人之间必然产生各种各样的联系,或相互竞争,或团结协作。体育活动增加了人与人交往的机会,同时也提高了与人交往的能力和技巧。参与体育活动,可以使人忘却烦恼和痛苦,消除孤独感,并逐渐形成与人交往的意识和习惯。有研究表明,性格内向者比性格外向者的社会交往需求更强烈,这种社会交往的需求可以通过集体性的体育活动得到满足。因此,性格内向者更应该参与集体性的体育活动,增加社会交往机会,使自己的个性逐步得到改善。

在体育活动的过程中,人们互相交往交谈、交流沟通,这在无形之中拉近了彼此之间的距离。在体育活动过程形成的对人的认识、印象、评价、感情、友谊等,常常又会迁移到社会工作和日常生活之中,在潜移默化中改善了自己的人际关系。因此,在当今社会,在社会交往与日常生活中,体育越来越显示出其交际沟通的强大功能与独特魅力。很多商务活动已从会议室、宴会厅转移到了运动场上,体育活动越来越成为公司笼络感情、提高凝聚力、加强各方之间交流与沟通的有效手段,很多企业甚至把体育上升到企业文化建设的高度。在现代社会生活中,体育已成为一个重要的交际手段,每到周末或者节假日,同学聚会、朋友联欢、家人团聚,大有从餐桌上转移到运动场上的趋势,邀请他人一起运动越来越流行,越来越时尚。



根据调查,大学生参加体育锻炼有 66.4% 的人是出于健身需要,53.5% 的人是出于娱乐的需要,43.3% 的人是出于交际的需要。在现代大学校园中,各种各样的体育活动丰富多彩、层出不穷,学校与学校之间、学校内的院系之间、同一个院系的不同年级之间、同一个年级的不同班之间、甚至同一个班的不同宿舍之间都会进行体育比赛,例如篮球比赛、跳绳比赛、拔河比赛等。通过这些体育活动,有力地拉近了彼此之间的距离,增进了友谊。作为个人,通过参加各种体育活动,不仅锻炼了身体、娱乐了心情,而且还充分展现了自己的运动技能和人格魅力,获得了社会的认同,树立了自己在同学和老师心目中的形象和地位,同时也促进了同学之间很好的交流与沟通,使自己的人际关系变得更融洽。调查显示,很多同学参加体育活动的的一个主要动机是出于人际交往的需求,同时也可以为日后工作、生活培养一个良好的交际手段。

第二章 体育与健康教育

第一节 健康的概念

健康是伴随人类发展的永恒主题,随着人类社会的快速发展,健康问题越来越受到人们的关注。对于什么是健康,通常人们认为:一个人只要不生病、不打针、不吃药就是健康的。随着社会的进步与发展,人们对健康有了更加深刻和全面的认识。世界卫生组织(WHO)于1948年在《组织法》中指出:“健康不仅是没有疾病或不虚弱,而且是身体上、精神上和社会适应方面的完美状态。”

一、健康的分类

(一) 身体健康

身体健康是指人体各器官组织结构完整,发育正常,功能良好,生理生化指标正常,没有检查出疾病或身体不处于虚弱状态。生理健康包括了两个方面的含义,一是主要脏器无疾病,身体形态发育良好,体形匀称,人体各系统具有良好的生理机能,有较强的身体活动能力和劳动工作能力,这是生理健康的最基本的要求;二是对疾病的抵抗能力,即维持健康的能力。

(二) 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体来讲,心理健康包括两层含义,一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。

(三) 社会适应健康

社会适应健康是指人们的社会行为和社会适应方面的健康。可以从5个方面的作用和活动类型来定义。

(1) 与家庭及亲属的关系。与家庭成员的接触,参与家庭活动的数量和热情,与家庭成员及亲属的亲密度,性爱的程度等都是社会安宁的重要组成部分。

(2) 工作与学习。完成本职工作和学习的积极性和主动性,完成的能力和水平,从工作中和求得知识中得到满足的程度,与同事、同学相互关照的程度。

(3) 亲密的朋友和熟人。朋友之间的活动、交往的程度。这一程度包括是否可以达到



暴露亲密的感情、坦白自己的秘密和隐私、寻求援助、交流思想及共同完成日常事务等。

(4) 社团活动。参加各种社会的体育俱乐部、娱乐俱乐部、协会、社会组织、宗教团体、政治和公民组织等情况。

(5) 其他社会活动。参加体育活动、舞蹈、游戏、戏剧仪式、礼仪活动及音乐演奏,到动物园、美术馆、博物馆一类地方去的情况。

二、健康的标准

2000 年,世界卫生组织提出了健康的 10 条标准:

- (1) 有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;
- (3) 善于休息,睡眠良好;
- (4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5) 能够抵抗感冒和一般性疾病;
- (6) 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀的位置协调;
- (7) 反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;
- (8) 牙齿清洁、无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;
- (9) 头发有光泽,无头屑;
- (10) 肌肉和皮肤富有弹性,走路感觉轻松。

最近,世界卫生组织又提出了身心健康的 7 条新标准,具体可用“五快”和“二良好”来概括:

(1) 快食。快食并非狼吞虎咽,不辨滋味,而是指吃饭不挑食、不偏食,主餐吃时感觉津津有味。如果出现持续性无食欲状态,则意味着胃肠或肝脏可能出了毛病。

(2) 快眠。上床后能较快睡着,睡眠舒畅,醒后头脑清醒,精神饱满。如睡的时间过多,且睡后感觉乏力不爽,则是心理及生理的病态表现。神经系统兴奋,抑制功能协调,内脏无病理干扰,是快眠的重要保证。

(3) 快便。能块速畅快地排泄大小便,且感觉较轻松自如,在精神上有一种良好的感觉,便后没有疲劳感,说明胃肠功能好。

(4) 快语。说话流利,头脑清楚,思维敏捷,没有词不达意的现象,且中气充足,心肺功能正常。

(5) 快行。行动自如、协调,迈步轻松、有力,转身敏捷,反应快速,动作流畅证明躯体和四肢状况良好,精力充沛旺盛。因诸多疾病导致身体衰弱,均先从下肢开始,人患有内脏疾病时,下肢常有沉重感;心情焦虑,精神抑郁,则往往感觉四肢乏力,步履沉重。

(6) 良好的个性。性格柔和,言行举止得到公众认可,能够很好地适应不同环境,没有经常性的压抑感和冲动感。目标坚定,意志持衡,感情丰富,热爱生活和人生,乐观豁达,胸襟坦荡。能以良好的处世态度看问题,办事情都能以现实为基础。与人交往能被大多数人所接受。不管人际风云如何变幻,都能始终保持稳定、永久的适应性。

(7) 良好的人际关系。言谈举止恰到好处,与人相处自然融洽,众人都乐于向他倾诉心中的苦与乐。