

重庆市高职教育体育课程规划教材

# 高职体育教程

GAOZHI TIYU JIAOCHENG

(第3版)

主审 夏蒂

主编 秦虎 邢峰 张迪 顾国



重庆大学出版社

<http://www.cqp.com.cn>

图书在版编目(CIP)数据

高职体育教程/秦虎等主编.—3版.—重庆:重  
庆大学出版社,2015.8  
ISBN 978-7-5624-9280-1

I.①高… II.①秦… III.①体育—高等职业教育—  
教材 IV.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第170098号

重庆市高职教育体育课程规划教材

高职体育教程

(第3版)

主 编 秦虎 邢峰 张迪 顾国

策划编辑:贾 曼

责任编辑:贾 曼 版式设计:贾 曼

责任校对:邬小梅 责任印制:赵 晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn(营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

\*

开本:787×1092 1/16 印张:18.25 字数:433千

2015年8月第3版 2015年8月第7次印刷

印数:62 001—78 000

ISBN 978-7-5624-9280-1 定价:33.80元

---

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书,违者必究

# 编写委员会

**主任** 夏 蒂  
**副主任** 胡 红 邵洪范 秦 虎  
**委员** (以姓氏笔画为序)  
万 李 王成美 王 健 冯江涛 邢 峰  
刘 全 刘 逸 刘晓峰 向兴国 任媛媛  
李 芳 张 迪 陈 明 周 勇 易 强  
姚 证 俞明亮 胡春梅 顾 国 倪 军  
晏碧霞 悦祖季 郭 峰 黄 金 彭天鹅  
彭兴云 鲁 鑫 潘俊峰

# 前 言

高等职业教育作为我国高等教育的重要组成部分,是高层次、技术型和技能型人才的培养基地,职业教育在实施科教兴国和人才强国战略中具有特殊而重要的地位,党中央和国务院对此一贯高度重视。1999年6月13日《国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出“学校体育教育要树立‘健康第一’的指导思想”,高校体育教材的内容要增加健康方面的知识,逐渐淡化竞技体育教学的内容。2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布,又对高校体育课程的理念和目标提出了新的要求,特别是要求高职体育教育要积极推行“理论+实践”这一基本教学模式。2004年8月,教育部部长周济提出了“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”的健康理念,要求学生通过体育课程的学习,至少掌握两项运动技能,同时全面实施《学生体质健康标准》,使学生有效地增强体质、促进健康。基于《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对体育课程的指导思想、课程目标、课程内容、教材改革的要求,我们编写了《高职体育教程》这本教材。本书结合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,强调了高职体育的学科性,确立了以“素质教育”和“健康第一”为指导思想,体现了高职体育的专业特色,坚持基础性、实践性、专业性和发展性的有机统一,突出了学生的个性发展和能力培养,帮助学生全面掌握高职体育的基础知识和基本技能,从而养成良好的锻炼习惯。

本教程共分为三编和部分特色体育项目。

第一编为理论篇。本篇主要阐述了高职学生体育锻炼与健康、体育锻炼的原则与方法、体育锻炼的卫生保健与自我监督、体育锻炼的营养常识和国家学生体质健康标准测试与评价。

第二编为体能篇。本篇主要阐述了高职学生的职业体能、坐姿的体能锻炼、站姿的体能锻炼和学生职业病的预防与治疗。

第三编为实践篇。本篇主要阐述了田径、篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、网球、游泳、武术、形体运动等运动实践项目,并按项目的水平进行分级,对不同项目的核心技战术进行科学的编写,为高职学生至少掌握两项体育技能提供了坚实的理论基础。

最后为特色体育项目。部分特色体育项目主要是为了满足当代高职学生求新的心理需



求,介绍了具有重庆特色的舞龙、跆拳道等运动项目,使学生能够真正掌握部分民族传统体育项目,从而拓展高职学生的体育视野和对特色体育项目的锻炼兴趣。

本教程以促进高职学生体质健康为中心,内容新颖、系统、全面,要求高职学生在学习掌握技、战术的同时,还要树立终身参加体育的锻炼意识,因此具有较高的理论价值和实践价值。

本教程在编写过程中,参考和借鉴了一些国内外专家和学者的研究成果,也得到了市教委有关部门领导、市高校体育教学指导委员会以及重庆大学出版社的大力支持和协助,在此一并向著作者表示感谢。由于编写者的水平所限,不妥之处恳请同仁批评指正。

夏 蒂

2013年3月

# 目 录

第一编 理论篇 .....	1
第二编 体能篇 .....	57
第三编 实践篇 .....	101



# 第一编 理论篇

# 第一章 学生体育与健康概述

## 学习目标

- 1.科学把握体育与健康观念,正确了解各种因素对人体健康的影响。
- 2.了解体育锻炼与健康之间的关系,自觉养成健康的生活方式。
- 3.正确掌握评价人体健康状况的标准与方法,指导高职学生积极参加体育锻炼。

## 第一节 体育与健康观概述

### 一、体育的概念和功能

#### (一)体育的概念

“体育”一词在《现代汉语词典》的解释是:“增强体质、发展体力并通过各项体育运动来实现,其含义是身体的教育。”随着人类社会的不断发展和生产力的提高,体育在社会生活中的地位也越来越重要。具体来说,体育的概念可从广义和狭义来阐述。

#### 1.广义的体育(体育运动)

广义的体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,既受一定社会政治、经济因素的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

#### 2.狭义的体育(身体教育)

狭义的体育是指通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质、培养道德和意志品质的目的,是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

## 知识链接

### 体育与社会文明

体育是一种社会现象,是人类自我完善身心和开发潜能的一种特殊实践活动。体育的发展历史和人类的文明史几乎一样悠久。世界历史证明:人类文明的进步孕育了体育,并带动了体育的不断发展;而体育的发展丰富了人类文明的内容,并推进了人类文明的发展进程。

### 教育部长谈体育

2004年8月,教育部在复旦大学召开首届全国高等学校体育工作座谈会。教育部部长



周济在会上提出,教育部将在全国实施“青春健身运动”,掀起了莘莘学子强身健体的热潮。周济部长认为,大学体育必须与终身体育相对接,每个大学生应至少掌握两项运动技能,学会科学地锻炼身体,并将体育运动贯穿于日后的工作和生活中。因此,教育部提出了富有时代特色的健康生活理念:每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子!

## (二) 体育的功能

体育的功能是指体育在社会发展与人的自我完善过程中表现出来的价值,以及对社会进步产生的积极作用和影响。随着人类社会的不断进步与需求的不断提高,体育自身的特性也不断被认识、被深化,越来越被人们所重视。体育的功能归纳起来有7个方面:健身功能、娱乐功能、促进个体功能、教育功能、社会情感功能、政治功能和经济功能。

### 知识链接

#### 体育的健身功能

- 促进人体生长发育,加速人体新陈代谢。
- 改善人体大脑供血、供氧和提高中枢神经系统的适应能力。
- 能调节生活和工作的压力,让人心情舒畅。
- 刺激软骨增生,促进人体骨骼的生长。
- 提高人体的免疫力、工作能力和运动能力。
- 提高人体对社会环境和自然环境的适应能力,延缓衰老,预防疾病。

## 二、科学的健康观

健康是人类赖以生存的必备因素,它不仅属于个人,而且属于整个社会。

### (一) 健康的概念

健康是一个动态概念,人类对健康的认识是以科学的进步为标准,以对自身的了解和认识为基础。“健康”一词源于公元1000年的英国,其含义是安全的、结实的、完美的。传统的健康观认为,躯体无病即健康。而我国《辞海》中将健康定义为:“人体各器官系统发育良好,功能正常,精力充沛,体质健壮,并具有劳动效能的状态。通过体格检查、对人体心理和生理的各种指标进行测量。”

随着人类社会的发展和科学技术的不断进步,健康不仅是指四肢健全、虚弱或无病。没有疾病并不等于健康,健康是人体心理状态良好与生理机能的综合特征,是人体心理健康、行为健康和躯体健康的总和。

1948年,世界卫生组织提出了“三维”健康观,认为:“健康不仅仅是没有衰弱和疾病,乃是一种在身体、精神和社会适应良好三方面的完美状态。”1989年世界卫生组织又对健康的定义作了补充,即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外,又加上了道德健康,认为这四个方面的健康才是完全的健康。

根据世界卫生组织对健康提出的新概念,健康应包括四个方面的内容:身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。



身体健康,是指具有强壮的体能和体魄。主要包括生理功能状态良好,没有疾病,并能抵御各种疾病的侵袭,身体发育正常,体重标准,能适应自然环境的不断变化。

心理健康,是指人的内心世界丰富充实,态度和谐安宁,自我人格完整,自控能力强,能正确进行自我评价,能不断追求和进取,对未来充满信心。

道德健康,是指既为自己的健康也为他人的健康负责,把自己的行为习惯置于社会的规范之内。道德健康是人的一种“本职力量”,是由思想品德和人格的自我完善两部分组成。

社会适应良好,是指人的行为习惯能适应复杂的社会环境变化,被他人所理解,被社会所接受,并能与他人保持正常的人际关系。

## 知识链接

### 世界卫生组织提出了健康的 10 个基本标准

- 对日常生活和工作没有精神压力,精力充沛。
- 睡眠良好,善于休息。
- 处事乐观,态度积极,勇于承担职责。
- 应变能力强,能适应外界的各种变化。
- 头发具有光泽,头屑少。
- 眼睛明亮,反应敏锐。
- 牙齿清洁。
- 肌肤富有弹性。
- 体重合适,身体匀称。
- 能抵抗普通感冒和传染病。

## (二) 亚健康

亚健康是由医学界最近提出的新概念,也称“第三状态”。根据人的健康状况,现代医学把健康的人称“第一种人”,把患病的人称“第二种人”,把介于健康与疾病之间的人称“第三种人”,即第三状态。亚健康的概念是指人的机体无明确的疾病,但适应能力呈不同程度减退、生活能力呈降低的一种生理状态,主要是由机体各系统的生理功能和代谢功能低下所致,是介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态,也称“第三状态”或“灰色状态”。

## 知识链接

### 亚健康的典型表现

- 心病不安,惊悸少眠;出汗津津,经常感冒。
- 舌赤苔厚,口苦便燥;面色有滞,目围灰暗。
- 四肢发胀,目下卧蚕;指甲成像,变化异常。
- 潮前胸胀,乳生结节;口吐黏物,呃逆胀满。
- 体温异常,倦怠无力;视力模糊,头胀头疼。

### 1. 亚健康状态自测表

为方便掌握自己的健康状况,可对照下表进行亚健康状态的自我测试,从而及时地对机



体进行调理与改善。若总积分超过 30 分,健康已敲响警钟;若总积分超过 50 分,必须好好反思自己的生活状态;若总积分超过 80 分,就赶紧去找医生,及时调整自己的心理,好好地休息一段时间。

序 号	亚健康症状	分 值
1	早上起床时,有头发掉落	5
2	感到情绪有些抑郁,会对着窗外发呆	3
3	昨天想好的某件事,今天怎么也记不起来了,近些天来经常出现这种情况	10
4	害怕走进办公室,觉得工作令人厌倦	5
5	不想面对同事和上司,有自闭症式的渴望	5
6	工作效率下降,上司已表达了对你的不满	5
7	工作一小时后,就感到身体倦怠,胸闷气短	10
8	工作情绪始终无法高涨,最令自己不解的是无名火很大,但又没有机会发作	5
9	一日三餐,进餐甚少,排除天气因素,即使面对非常适合自己口味的菜,近来也经常如同嚼蜡	5
10	盼望早早地逃离办公室,为的是能够回家躺在床上休息片刻	5
11	对城市的污染、噪声非常敏感,比正常人更渴望清幽、宁静的山水,更渴望休息身心	5
12	不再像以前那样热衷于朋友的聚会,有种强打精神、勉强应酬的感觉	5
13	晚上经常睡不着觉,即使睡着了,又老是在做梦的状态中,睡眠质量很糟糕	10
14	体重有明显的下降趋势,早上起来,发现眼睛深陷,下巴突出	10
15	感觉免疫力在下降,春秋流感一来,自己首当其冲,难逃“流”运	5
16	性能力下降,经常感到疲惫不堪,没有什么欲望	10

## 2. 亚健康状态的改进措施

- (1) 不要超负荷工作,工作安排适度。
- (2) 生活上合理饮食。
- (3) 适度进行体育锻炼。
- (4) 戒除自己的不良嗜好。
- (5) 进行自我心理调适或作心理咨询。
- (6) 避免或减少接触有害物质。

## 第二节 体育运动对人体健康的影响

体育运动能降低一些疾病的发病率,如骨质疏松、冠状动脉类疾病、高血压、糖尿病、中风和结肠癌等。运动有助于提高人体的睡眠质量、降低焦虑、抵抗精神疲劳、调整精神状态,从而促进人体的身心健康。



## 一、适量的体育运动对人体健康的影响

适量的体育运动是指锻炼者根据自身的身体状况、运动场地、体育器材和气候条件,选择合适的运动项目,运动时的负荷不超过身体的承受能力,也就是运动强度、频率和持续时间适宜,运动时的心率控制在 120~150 次/分钟;运动后略感疲劳,但恢复速度快,机体没有不良反应;睡眠质量高,醒后精力充沛,食欲和情绪良好。

### (一) 适量的体育运动对人体生理健康的影响

#### 1. 对人体运动系统的影响

运动生理学研究表明,进行体育运动有助于人体骨骼的生长和发育;有助于增加肌肉的力量和体积;有助于提高关节的灵活性和身体的协调性。

#### 2. 对人体心血管系统的影响

人的心血管系统是由血管、血液和心脏三部分组成,承担着人体新陈代谢的运输任务。其中,心脏是人体血液循环的总动力中心,重 300~400 克,容积为 240~250 毫升,心跳频率每分钟 65~75 次,血液总量占人体体重的 7%~8%。有资料表明,一般人的每搏输出量为 70~90 毫升,经常锻炼的人为 100~120 毫升。安静时,一般人的心率为 70~80 次/分钟,经常锻炼的人的心率为 50~60 次/分钟。

### 知识链接

#### 心跳与健康

研究生命科学的专家认为:过快的心脏搏动,是生命过早终结的信号。通过研究动物心跳与寿命之间的关系,认为 8 亿次心跳是动物生命的极限,心跳快则寿命短,心跳慢则寿命长,并列举以下数字为佐证:动物中猫的心跳比较快,为 240 次/分钟,生活几年就老矣;燕子的心跳非常高,为 1 200 次/分钟,成了动物界中来去匆匆的“过客”;而乌龟的心跳非常慢,不足 10 次/分钟,所以能活 500 年。

#### 3. 对人体神经系统的影响

人体的神经系统是由中枢神经系统和周围神经系统组成。人体所有的活动都是由中枢神经系统负责,经反射活动后传送到大脑,大脑经过综合分析后发出反应指令,再由周围神经将反应指令传达给各器官系统去执行。人脑是人的最高指挥部,人体的一切活动指令都是由大脑发出。大脑的重量只占人体重量的 2%,但它需要的氧气要由心脏总流量的 20%来供应,比肌肉工作时所需血液量要多 15%~20%。进行体育运动,特别是到大自然中去活动,可以改善大脑的供血、供氧情况,从而促进大脑皮层兴奋性的增加。

经常参加体育锻炼能使人体的血液循环加快,血流量变大。血管的经常扩张与收缩,能使血管壁弹性增强、血管表面积增大,使血管对血液的运输功能增强。经常参加体育锻炼能使人体血液中的红血球、血红蛋白和白血球含量增多,含氧量增大,代谢与耐缺氧的能力提高,从而改善血液循环系统的功能。



#### 4.对人体呼吸系统的影响

人体的呼吸系统是由鼻、咽、喉、气管、支气管和肺组成的。其中,肺是气体交换的场所,其他器官是气体交换的通道。体育锻炼能使人吸进更多的氧气,排除更多的二氧化碳,使人体的肺活量增大,肺功能增强。经常参加体育锻炼的人由于身体适应能力强,其呼吸就匀和、平稳、深沉,呼吸频率也较慢,一般为7~11次/分钟,而不锻炼的人呼吸频率为12~18次/分钟,女性比男性快2~3次/分钟。经常参加体育锻炼的人能改进胸廓活动范围,使呼吸深度加大,肺活量增加;一般成年男子的肺活量为3 500毫升左右,而经常参加体育锻炼的成年男子的肺活量可达到4 000~7 000毫升;一般成年女子的肺活量为2 500毫升左右,而经常参加体育锻炼的成年女子的肺活量可达到3 500毫升左右。

#### 5.对人体免疫功能的影响

适量的体育运动可以增强人体对运动的生理性适应,表现为机体的免疫功能增强,不容易感冒,机体抵抗病毒的能力增强。

#### 6.延缓衰老,防治疾病

适量的体育运动可以改善老年人心血管机能与脂肪代谢,保持机体自由基的动态平衡,提高机体的抗氧化能力和新陈代谢,促进免疫系统机能,改善人体内分泌功能,起到延缓衰老的作用。

适量的体育运动可以降低机体的血压,增加冠状动脉的存储,延缓动脉粥样斑块的形成,可减缓随年龄的增长而发生的骨质疏松,更好地调整神经系统的活动状态,从而防止神经衰弱的发生。

### (二)适量的体育运动对人体心理健康的影响

#### 1.改善情绪,保持乐观

人的情绪有消极悲观情绪和积极乐观情绪,由消极悲观情绪引起的疾病极大地危害着人的身体健康。特别是在繁重的学习压力下,某些人经常会产生紧张、忧郁等不良情绪反应,而体育锻炼能使个体从烦恼和痛苦中摆脱出来,让人乐观自信、振奋精神、充满活力。

人在自然环境中必然会受各种各样的精神压力,体育运动能使人从逆境压力中摆脱出来,人在直接参与体育活动的过程中,情感得到了宣泄。心理学家认为,适量的体育运动能够促进人体释放一种多肽物质——内啡肽,它能使人们获得快乐、兴奋的情绪体验。因此参加一些自己喜爱的体育活动项目,能使人产生良好的情绪状态。

#### 2.自我完善,提高自信

自信心是人们获得成功的保证。特别是人们在参加体育竞技比赛的过程中,与队友的默契配合、与对手的竞争拼搏中,能不断磨炼自己,能不断增强自信心。一些耐力性的体育项目,如游泳、长跑等,可锻炼人的意志;一些技巧性的体育项目,如体操中的单杠、双杠、跳马、平衡木等,可锻炼人的勇敢精神;一些球类性的体育项目,如羽毛球、乒乓球等,可锻炼人的果断性格;而太极拳、慢跑等体育项目,则有利于稳定人的情绪,增强人的自控能力。

#### 3.消除疲劳,促进智力发展

随着人类社会科学技术的发展,人们生活节奏的不断加快,疲劳已成为一种常见的职业



病。个体若长期处于疲劳状态,会逐渐影响和破坏人体的组织器官和神经的正常状态,导致功能紊乱和疲劳成疾。那么,消除疲劳最有效的方法是什么呢?就是适当的休息。现代生理学研究发现,适当的体育活动可促进人体的血液循环,给除疲的大脑更多的氧气和氧料,有利于驱除脑力疲劳和提高思维效率。

经常参加体育锻炼,不仅能够改善和提高锻炼者的反应、思维、想象力和注意力,还能够让人的性格开朗、情绪稳定,而这些非智力因素对人的智力因素具有促进作用。

#### 4. 促进大学生意志品质的形成

著名教育家陶行知先生指出:学习知识光靠智力不行,有学习的热情也不够,一定要有坚持到底的意志,才能克服各种困难,使学习取得成功。意志品质是指一个人的坚韧性、自制力、自觉性、自信心以及独立自主和勇敢顽强等精神。在参加体育活动过程中,能够不断克服主观和客观上的各种困难,如损伤、疲劳、懒惰和气候条件等,从而培养大学生坚韧、果断、顽强等意志品质。

## 二、过度体育运动对健康的影响

过度运动是指人们在进行体育活动时,运动负荷超过了机体的承受能力,机体在能量、精神等方面过度消耗,无法在正常时间内恢复体力以及身体的某些机能发生改变时,因营养不良、恢复手段无效、情绪波动等,使身体的负荷超量,从而变成了被动性运动的应激刺激。过度运动往往会使运动能力减退,并出现一些不正常的心理和生理症状。

过度运动会引起人体心肌毛细血管的持续性损伤和心肌的收缩性、舒张性损伤,造成骨骼肌收缩能力下降,肌肉细胞内钙离子平衡失调,从而引起肌腱损伤、关节慢性劳损等,导致大脑早衰,加速机体各器官的衰老。

### 知识链接

#### 十大过度运动征兆

体育运动成绩没有进展,甚至下滑;运动时容易造成急性伤害;易疲劳,精力不济;运动时肌肉持续酸痛;紧张不安;沮丧;难以入睡;食欲不振;易患感冒等小病;大量出汗或持续出汗。

## 三、个体健康与终身体育锻炼

体育运动对人体健康的影响证明:人的生命在于运动,而且要科学地运动。要全面贯彻党的教育方针,树立“健康第一”的指导思想,促进学生的身心健康发展,达到强身健体的目的,就必须树立终身体育锻炼的理念,养成终身体育锻炼的习惯。

终身体育是指人的一生中所进行的各种身体锻炼和受到的各种体育教育的总和,并与人的生命具有共同外延的一种连续性的教育过程。因此,随着人的观念、心境、环境、体力与年龄的变化,终身体育锻炼的侧重点也会发生阶段性的变化。一般来说,人的幼年时期突出“游戏性”,人的青春时期突出“竞争性”,人的成年时期突出“社交性”,而人的老年时期对于健康长寿必然是“多热性”。所以,在现代生活中,体育锻炼已成为人们生存的必需并贯穿于生命的全过程。



对于当代大学生而言,为了顺利完成学业,适应就业后的激烈竞争,更要培养和养成终身体育锻炼的习惯,树立正确的意识,掌握终身体育锻炼的各种知识,远离疾病,让健康的身心伴随一生。

## 第三节 健康的指标评价

### 一、自我检测健康

- (1) 体重:基本稳定,一个月内体重增减不超过4千克,超过者为不正常。
- (2) 体温:基本在37℃左右,每日的体温变化不超过1℃,超过1℃为不正常。
- (3) 脉搏:每分钟在75次左右,一般不少于60次,不多于100次,否则为不正常。
- (4) 呼吸:正常成年人每分钟呼吸16~20次,呼吸次数与心脏跳动数的比例为1:4,每分钟呼吸次数少于10次或者安静时多于24次为不正常。
- (5) 大便:基本定时,每日1~2次,若连续3天以上不大便或1天4次以上为不正常。
- (6) 进食量:每日进食量保持在1~1.5千克,连续一周每日进食超过平时进食量的3倍或少于平常进食量的1/3为不正常。
- (7) 尿量:一昼夜的尿量在1500毫升左右,连续3天24小时内尿量多于2500毫升,或1天内尿量少于500毫升,为不正常。
- (8) 月经周期:成年女性月经周期在28天左右,超前或推后15天以上为不正常。
- (9) 睡眠:每日能按时起居,睡眠6~8小时,若不足4小时或每日超过15小时的为不正常。

### 知识链接

#### 发热分度标准

一般认为,正常的腋下温度为36~37℃。

- 低热:体温为37.5~38℃;若持续时间1个月以上,即为长期低热。
- 中度热:体温为38~39℃;若发热持续2周或更长时间,即为长期中度热。
- 高热:体温在39℃以上;若发热持续2周或更长时间,即为长期高热。
- 超高热:体温在41℃以上。

### 二、健康的指标检测

- (1) 年龄:每年得1分,如果你60岁就得60分。
- (2) 体重:正常体重值等于自己身高减去100,超过标准每千克减5分,低于标准每千克加5分。如你的身高170厘米,体重75千克,就得负25分。
- (3) 吸烟:不吸烟者得30分,每天吸一支减1分。假如你每天吸1盒烟,就得从总分中减20分。
- (4) 耐力:如果每天从事耐力性有氧代谢体育活动(健身走、跑步、游泳、骑自行车、旋律



健美操、跳舞等)得 30 分。如每周参加 4 次活动,加上 15 分。倘若根本不从事任何耐力性练习,就得负 10 分。假如很少从事体育活动或体力劳动,就得从总分中减 20 分。

(5) 安静时脉搏:每分钟低于 90 次,每少搏一次得 1 分。例如每分钟脉搏率为 76 次,即得 14 分。

(6) 运动后脉搏:慢跑 2 分钟后,休息 4 分钟。假如脉搏率恢复到安静时水平得 30 分,如果比安静时多 10 次得 20 分,多 15 次得 10 分,多 20 次得零分。

通过以上检测,如果总分达不到 20,健康状况值得重视,必须求医诊治;假如总分为 21~60 分,要注意减去多余脂肪,限吸烟,增加运动量或体力活动量;假如总分为 60~100 分,说明健康状况较好,可以更多地从事一些体育运动;若超过 100 分,说明健康状况相当良好。

### 三、自我健康测试法

- (1) 常吃蔬菜吗?
- (2) 一天学习、工作、劳动后,晚上能否很快入睡?
- (3) 喜欢吃甜食吗?
- (4) 每天吃肉吗?
- (5) 每天喝 100 克以上的酒吗?
- (6) 吸烟吗?
- (7) 指甲、眼结膜是否显得淡白,经常头昏耳鸣吗?
- (8) 是否有透镜变粗、容易出汗、情绪激动的现象?
- (9) 是否经常咳嗽、痰多或胸痛?
- (10) 喜欢吃咸的菜吗?
- (11) 看到肉、鱼、蛋的美餐,是否感到食欲增加?
- (12) 是否有每天大便的习惯?
- (13) 是否有鼻出血及身上出现青紫块的症状?
- (14) 身上的黑痣,是否迅速增大或者破溃出血?
- (15) 常吃烟熏食品吗?
- (16) 登高或俯视时,是否感到心慌腿软?
- (17) 是否每天早晚刷牙?
- (18) 按时透视胸部吗?
- (19) 是否饭前洗手?
- (20) 每天小便次数是否很多,小便时有痛感或憋不住的情况吗?
- (21) 每次感冒,是否必须服药?
- (22) 身体是否不断消瘦?
- (23) 是否每天运动?
- (24) 按时打预防针吗?



## 评分标准

1、2、11、12、17、18、19、23、24 题答案为是,其他为否。

与以上答案相符的得 1 分,不相符的为 0 分。合计得分为 20~24 分,表示身体健康状况优秀;为 15~19 分,表示身体健康状况良好;为 10~14 分,表示身体健康状况一般;为 5~9 分,表示身体健康状况较差。

## 思考题

### 一、填空题

- 1.教育部提出了富有时代特色的健康生活理念:( )、( )、( )。
- 2.根据世界卫生组织对健康提出的新概念,健康应包括四个方面的内容:( )、( )、( )、( )。
- 3.人的心血管系统是由( )、( )、( )三部分组成。

### 二、简答题

- 1.简述体育的概念和功能。
- 2.影响人体健康的因素有哪些。

### 三、论述题

以健康的检测指标为依据,对照自身的健康状况,谈谈如何促进大学生的身心健康。