

# 体育与健康

TIYUYUJIANKANG

浦北娟 主编  
(第二版)

TIYU  
YUJIANKANG



JIAN  
KANG  
KANG



电子科技大学出版社



# 体育与健康 (第二版)

——大学生体育俱乐部指导书

浦北娟 主编  
龚 波 主审

电子科技大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

体育与健康/浦北娟主编. —2 版. —成都: 电子科技大学出版社, 2007. 8

ISBN 978-7-81114-622-6

I. 体… II. 浦… III. ①体育—高等学校: 技术学校—教材②健康教育—高等学校: 技术学校—教材

IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 134628 号

## 内容提要

本书根据《全国普通高等学校体育课程指导纲要》进行编写, 主要内容包括大学生的健康与卫生, 大学生心理健康与自我保健, 体育竞赛与欣赏, 奥运会知识及篮球、排球、足球、乒乓球、网球、健美操、形体训练、体育舞蹈、武术、散打等体育项目的知识点。

本书融生理知识、心理知识于一体, 理论与实践相结合, 针对性强, 对高校学生体育俱乐部教学与课外活动的一体化, 具有较强的学习和参考作用。

本书既适合于高职高专院校体育必修课教材, 又可作为体育俱乐部爱好者自我锻炼、自我提高的指导用书。

## 体育与健康

浦北娟 主编

---

出 版: 电子科技大学出版社 (成都一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610054)

责任编辑: 张 俊 谢应成

发 行: 新华书店经销

印 刷: 四川嘉华印业有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张 19.5 字数 420 千字

版 次: 2004 年 9 月第一版

印 次: 2007 年 8 月第三次印刷

书 号: ISBN 7-81114-622-6 / G · 133

定 价: 35.00 元

---

# 前 言

随着我国教育事业的高速发展，高等职业教育已占普通高等教育的半壁江山，高等职业教育的人才培养工作，已引起社会的广泛关注。目前我国的高等职业教育主要是培养应用型人才，一方面市场人才短缺，呼唤人才速成；另一方面，高职教育为适应社会需求，在学制上逐渐由现在的三年制缩短到为二年制。因此，如何适应学制改革所带来的影响？体育教学计划如何制定？体育教育如何实施？如何做到在体育教学中，使体育教学的基本内容、基本要求、基本组织形式等各方面与《全国普通高等院校体育课程指导纲要》的精神相符合，又要在课余活动中体现出高职院校的体育特色？是我们面临的重要课题。

本书从高等职业教育的实际出发，通俗易懂，涵盖面广。书中系统全面地介绍了近二十种体育运动项目知识，从而帮助大学生了解体育的本质和功能，明确体育锻炼的目的，学习与掌握体育健身理论，树立体育锻炼的意识，掌握体育锻炼的基本方法和手段，养成从事体育锻炼的意识和习惯。通过学习和掌握体育的基本原理和基本技能，使大学生喜爱体育、懂得体育，具有参与体育的能力。掌握卫生保健基本知识，培养健康、安全地从事工作和生活的能力；通过体育教学，培养社会责任感、勇于进取的精神、公平竞争的态度、文明礼貌的行为规范和乐观、自信的心理品质和个性的养成。

本教材由浦北娟主编，上海体育学院龚波博士主审，范怀轲统稿。全书分为三部分。第一部分为理论篇，第二部分为运动技术篇，第三部分为介绍篇。其中，第一章、第二章、第三章、第四章、第十一章、十九章由浦北娟编写；第五章由刘喜林编写；第六章由闫升编写；第七章由卢洋编写；第八章由王祥编写；第九章由张长青编写；第十章由杨敏编写；第十二章由何丽琼编写；第十三章由马丁编写；第十四章由范怀珂编写；第十五章由许朝洲编写；第十六章由魏穗霞编写；第十七章由胡启权编写；第十八章由吴向宇编写。

本书在编写过程中参考了部分作者和编者的体育教材和各种论著，引用了部分图文资料，在此谨向被引用书籍的原著者表示衷心的感谢！

由于编写人员水平有限，书中有错误之处，敬请广大读者的批评改正！

编 者

# 目 录

## 第一部分 理论篇

第一章 体育的概念和组成 .....	1
第一节 体育的概念和组成 .....	1
第二节 学校体育的组织形式 .....	2
第三节 学生和体育 .....	4
第二章 健康与卫生 .....	8
第一节 影响健康的因素 .....	8
第二节 个人健康与卫生 .....	10
第三节 运动与医务监督 .....	12
第四节 运动损伤 .....	16
第三章 大学生心理健康与自我保健 .....	16
第一节 大学生的心理特征 .....	19
第二节 大学生心理健康的标准 .....	19
第三节 心理活动的生理基础 .....	21
第四节 大学生常见心理疾病 .....	21
第五节 学生体质健康标准 .....	23

## 第二部分 运动技术篇

第四章 篮球 .....	31
第一节 篮球运动概述 .....	31
第二节 篮球基本技术 .....	31
第三节 篮球基本战术 .....	42
第四节 三人制篮球比赛规则 .....	46
第五章 排球 .....	49
第一节 排球运动概述 .....	49
第二节 排球基本技术 .....	49
第三节 排球基本战术 .....	59
第四节 排球规则 .....	65
第五节 软式排球 .....	65
第六节 沙滩排球的兴起 .....	66
第六章 足球 .....	67
第一节 足球运动概述 .....	67
第二节 足球基本技术 .....	68
第三节 足球基本战术 .....	76
第四节 五人制足球赛 .....	78
第七章 乒乓球 .....	81
第一节 乒乓球运动概述 .....	81
第二节 乒乓球的基本技术 .....	83

第三节	乒乓球基本战术 .....	93
第四节	乒乓球比赛规则 .....	95
<b>第八章</b>	<b>网球 .....</b>	<b>96</b>
第一节	网球运动概述 .....	96
第二节	网球基本技术 .....	99
第三节	网球基本战术 .....	107
第四节	网球比赛方法及规则 .....	108
第五节	课外练习方法 .....	111
<b>第九章</b>	<b>健美操 .....</b>	<b>114</b>
第一节	健美操概述 .....	114
第二节	大众健美操 .....	117
第三节	竞技健美操 .....	125
第四节	街舞 .....	127
第五节	健美操锻炼的自我监督 .....	129
<b>第十章</b>	<b>形体训练 .....</b>	<b>133</b>
第一节	形体运动概述 .....	133
第二节	基本形态控制练习 .....	135
第三节	舞蹈基本练习 .....	140
第四节	形体训练的生理负荷和自我监督 .....	143
第五节	形体训练运动处方 .....	147
<b>第十一章</b>	<b>体育舞蹈 .....</b>	<b>149</b>
第一节	体育舞蹈概述 .....	149
第二节	社交舞 .....	153
第三节	拉丁舞 .....	161
第四节	摩登舞 .....	167
第五节	舞会礼仪知识 .....	171
<b>第十二章</b>	<b>武术 .....</b>	<b>173</b>
第一节	武术运动概述 .....	173
第二节	武术基本功 .....	174
第三节	初级长拳 .....	177
第四节	初级刀术 .....	191
第五节	简化太极拳（二十四式） .....	192
<b>第十三章</b>	<b>散打 .....</b>	<b>193</b>
第一节	散打运动概述 .....	193
第二节	散打运动基本技术 .....	194
第三节	比赛的规则 .....	207
<b>第十四章</b>	<b>田径 .....</b>	<b>210</b>
第一节	田径运动概述 .....	210
第二节	跑的基本技术 .....	211

第三节	短跑类 .....	212
第四节	跳跃类项目 .....	216
第五节	投掷类项目 .....	221
第六节	田径运动基本规则及名次判定 .....	224
<b>第十五章</b>	<b>游泳 .....</b>	<b>227</b>
第一节	游泳运动概述 .....	227
第二节	游泳运动的分类 .....	228
第三节	游泳的安全卫生常识 .....	229
第四节	游泳基本技术 .....	231
第五节	初学者掌握游泳技术方法 .....	240
<b>第十六章</b>	<b>定向运动 .....</b>	<b>243</b>
第一节	定向运动概述 .....	243
第二节	定向地图的指北针的使用 .....	245
第三节	定向运动基本技术 .....	246
第四节	比赛程序和国际重大赛事 .....	249
<b>第十七章</b>	<b>羽毛球 .....</b>	<b>252</b>
第一节	羽毛球运动概述 .....	252
第二节	羽毛球运动基本技术 .....	253
第三节	羽毛球运动基本战术 .....	261
第四节	羽毛球运动比赛规则 .....	263
<b>第十八章</b>	<b>健美 .....</b>	<b>267</b>
第一节	健美运动概述 .....	267
第二节	健美运动训练原则 .....	269
第三节	部分肌肉训练方法 .....	271
<b>第三部分 介绍篇</b>		
<b>第十九章</b>	<b>几种运动项目介绍 .....</b>	<b>279</b>
<b>第二十章</b>	<b>跆拳道 .....</b>	<b>285</b>
第一节	跆拳道运动概述 .....	285
第二节	跆拳道的姿势与礼节 .....	286
第三节	跆拳道的基本技术 .....	287
<b>第二十一章</b>	<b>奥林匹克运动与体育欣赏 .....</b>	<b>295</b>
第一节	奥林匹克运动简介 .....	295
第二节	体育竞赛的组织 .....	299
第三节	体育竞赛的欣赏 .....	301
<b>参考文献</b>	.....	<b>303</b>

在人类社会，没有什么比体育运动更加完美了。运动是人的本能，体育运动，既有动态美，又有静态美；既有力量美，又有韵律美。简直就是大自然赋予我们的特殊礼物。经常做运动，保持身体的健康、身材的健美，是自信、自主、自爱的表现。

## 第一部分 理论篇

### 第一章 体育的概念和组成

#### 第一节 体育的概念和组成

##### 一、体育的概念

“体育”一词是19世纪60年代由西方传入我国的。在我国古代曾使用“养生”、“导引”等名词，1894年前后，德国和瑞典的“体操”传入我国，因此“体操”很长时期就成为我国广义的“体育”代名词，很长一段时间，“体育”与“体操”并用。1923年，北洋政府新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》中，正式将体操课改为体育课。

体育是一种特殊的社会现象，它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。

广义上来说，体育一般指体育运动，包括体育教育、竞技运动和身体锻炼；狭义上来说，一般指体育教育。

体育的概念并非一成不变，随着社会的进步与发展，人们对体育的认识也将有所发展。

##### 二、现代体育的组成

体育从产生、发展到现在，都是随着社会生产力的发展而发展的，它带有明显的社会特征，并且它受一定的社会政治、经济和文化的制约，也为一定的政治、经济和文化服务。现代体育由学校体育、竞技体育和社会体育三个部分组成。

###### 1. 学校体育

学校体育亦称体育教育，它是学校教育的重要组成部分，也是国民体育的基础。

为了实现教育、教养及发展身体的总目标，不同层次的学校体育按不同教育阶段，通过体育教学、课余体育训练及课外活动这三种基本组织形式，围绕增强体质这个主要任务，解决与之有关的各项任务。学校体育处在学校这个特定领域，实施内容被纳入学校总体计划，实施效果有相应的措施予以保证，从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程。

###### 2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动，它是在全面发展身体素质的基础上，最大限度地挖掘体力、智力与运动才能，以取得优异的运动成绩及追求“更快、更强、更高”为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。由于这种体育活动的表演技艺高超，竞争性强，且极易吸引观众。因此，竞技体育作为一种极富感染力又容易传播的精神力量，在活跃社会文化生活，振奋民族精神，提高国际威望及促进各国人民之间的团结和友谊等方面，有着极为特殊的社会

教育作用。

### 3. 社会体育

社会体育亦称群众体育，旨在以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目标的群众性体育活动。国内外经常提到的娱乐体育、休闲体育、余暇体育、养身体育或医疗体育均可列入此范畴。由于它吸引的对象主要为一般民众，其中包括男女老幼及伤病残疾者，活动领域遍布整个社会，乃至渗入家庭，所以堪称是活动内容最广、表现形式最新、趣味性最强及参加人数最多的一项体育活动。它作为学校体育的延伸，还可以使人们的体育生涯得以继续维持。社会体育开展的广泛性和社会化程度，取决于国家经济的繁荣、生活水平的提高、余暇时间的增多及社会环境的安定。从世界发展的趋势来看，社会体育作为现代体育发展的重要标志，无论是普及程度还是发展规模都已不亚于竞技体育，并大有跃居成为国际体育力量第二集团之势。

### 三、体育的功能

体育的本质功能包括了教育功能、健身功能、娱乐功能、经济功能、政治功能和社会功能六个方面。

随着社会的进步和生产力的发展以及人类知识的积累和需求层次的不断提高，特别是近年来体育科学的兴起，体育自身规律与各种社会现象之间的关系不断密切，同样人们对体育的认识在实践中也不断深入。研究体育的功能，可以使人们加深对体育的深刻理解，进一步认识体育对社会发展的重大意义，从而更有效地发挥体育的各项功能，为中国的社会主义现代化建设服务。

## 第二节 学校体育的组织形式

学校体育的组织形式包括体育教学、课外群众性体育活动、课余体育训练与竞赛这三种形式，它们互相联系、互相弥补，其中体育教学是基本的组织形式。

### 一、体育教学

体育教学是学校体育课工作的重要组成部分。体育基本知识与基本技能的掌握、体育兴趣的培养以及终身体育观念的树立等等，主要是通过体育教学实现的。根据国家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，以满足不同层次、不同水平、不同兴趣学生的需要。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，并运用多种教学形式和现代教学手段，安排理论教学，扩大体育的知识面，提高学生的认知能力。

为实现体育课程目标，应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合，学校与社会紧密联系，还应将有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼和运动训练等，纳入体育课程，形成课内外、校内外有机联系的课程结构。有些学校运动队及部分确有体育运动特长学生的专项运动训练也应纳入到了体育课程之中。对部分身体异常和病、残、弱等群体的学生，则开设以康复、保健为主的体育课程。

#### 1. 体育课程性质

(1) 体育课程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，达到以增强体质、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。

(2) 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、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型人才的重要途径。

## 2. 体育课程目标

体育课程的基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的，分五个领域目标。

(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，终身体育的意识，能够制定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；掌握常见运动创伤及其处理方法。

(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、积极参加各项体育活动。

体育课程形式实行以体育俱乐部为主的课内外一体化教学模式，即课上学，课外练。

## 3. 体育课程种类

(1) 理论课：系统介绍体育知识，包括体育概述、体育科学原理、卫生与健康、世界大型运动会及部分运动项目的规则和裁判法等。

(2) 实践课：以运动场为课堂，学习与掌握体育基本知识与技术以及锻炼身体的方法，发展身体素质，提高基本活动能力。

## 4. 体育课程评价

体育课程评价包括对学生的学学习、教师的教学和课程建设三个方面。学生的学习评价应是对学习效果和过程的评价，主要包括体能与运动技能、认知、学习态度与行为、交往与合作精神、情意表现等，通过学生自评、互评和教师评定等方式进行。

## 二、课外群众性体育活动

课外体育活动是高校体育工作的重要组成部分，是体育课的有效延伸，是课余文化生活的重要内容。它包括早操、课间操、课余体育锻炼等形式。课外体育活动应与体育教学紧密联系，课内外要有机结合。开展课外体育活动，对于巩固和加强体育课教学的知识与技能，培养参与体育活动的兴趣与习惯，掌握锻炼身体的方法和提高运动能力，形成良好的思想品德、丰富校园文化生活等方面都有重要意义。

(1) 早操，也称晨早锻炼，它是在清晨起床后所进行的体育锻炼。通过晨早锻炼，可以驱除大脑皮质因睡眠而形成的抑制，振奋精神，愉快地开始新一天的学习生活。同时，在新鲜空气中经常坚持晨早锻炼，对促进机体的新陈代谢，提高机体的工作能力，增进健康，增强体质都有着显著的作用。

晨早锻炼的内容，一般应选择那些技术简单、形式简易、运动负荷不大的项目，如跑步、做操、跳绳、武术、气功等。

(2) 课间操，也称课间活动，它是在上午课间休息时间进行的一种体育活动。它能获

得积极性休息，以消除在上课过程中所产生的疲劳，以充沛的精力投入下一节课的学习。课间操的内容多是运动负荷不大，具有韵律节奏、轻松愉快的体育内容，如做操、游戏、舞蹈、跳绳、武术等。

(3) 课余体育锻炼，它一般是在下午两节课后进行，每周不少于2次，每次不少于1学时，它能消除一天学习上产生的疲劳，进行积极性休息，娱乐身心，促进健康；培养兴趣、爱好，提高运动能力；扩大交往，形成良好的思想和作风。在内容上，它可以与体育课有机结合，因地制宜。课后体育活动要注意安全卫生，防止体育伤害事故发生。

当代大学生应牢固树立健康第一的指导思想，努力做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

### 三、课余体育训练与竞赛

随着社会的发展，大学为体育系统的开放和改革为高校发展高水平的竞技体育创造了机遇。推动体育事业深化改革，促进新型竞技体育体制的建立，实现体育、教育的有机结合，有利于提高竞技体育队伍的综合素质，有利于高校拓宽人才培养领域。大学举办高水平运动队，参与竞技体育发展，是20世纪90年代我国高等教育领域和竞技体育领域具有重大意义的改革与实践，经过十多年的探索，取得了积极的进展，呈现出良好的发展前景。

目前我国大学生CUBA篮球联赛，是我国高校大学生最热爱的赛事之一，体育文化也随之诞生与发展。“我要打篮球，我更爱学习”、“领悟篮球，领悟体育，领悟文化”等醒目标语，充分体现了新时期大学生们的精神境界，让人们看到了中国体育教育的美好前景。

当今我国众多高校都有自己本校的优秀运动员和运动队，各校也都有自己本校的传统体育赛事，这些赛事吸引着众多大学生投身锻炼，参与竞技，体验体育运动与竞赛带给他们的快乐。

中国的体育要全面发展，就要转变观念，重视教育，树立正确的人才观；要把大学办的运动队作为国家队或者二队、三队，可以代表国家出国比赛，重大赛事要有大学的管理者、运动员参加；体育和教育资源的重新配置可以产生跨越式的发展；体教结合要在政策和体制上加以研究。

## 第三节 学生和体育

### 一、生理、心理特征

体育活动是一个有目的、有组织的身體活动过程。主动积极、生动活泼地参与体育活动，在体育活动中要做到从自身的实际出发，合理而科学地安排、调节、控制和评价自身的活动，防止意外事故，收到良好的锻炼效果，就必须了解自己所处年龄阶段的基本的生理、心理特征。

#### 1. 生理特征

高等职业技术教育，是学校教育的后期阶段。学生的年龄一般是18~22岁，其生理特点和生长发育已日趋完善，但还没有完全成熟。

(1) 身体形态。身体形态主要指身高、体重、胸围。在青春期，男女学生多数形态指

标的发育形成两次交叉。从性别上看，身高、体重、胸围等多数形态指标都是男生高于女生，并呈现出成年时的体形特点。女生肩部较窄，骨盆较宽，躯干相对较长，下肢较短，皮下脂肪增多；而男生则肩部较宽，骨盆相对较窄，下肢较长，皮下脂肪较少。针对这一时期的特点，进行体育锻炼，使骨骼承受适度的压力，可以使下肢长骨的骨软骨增生，促进身高的增长；使肌肉更加发达，占体重的百分比增高，体重增加，胸围扩大，使体型变得更加匀称，健美。女生则更要重视腰腹肌和骨盆底肌的锻炼。这个年龄阶段加强体育锻炼，还有助于预防和矫正体格发育中的异常现象，如肥胖症、“豆芽型”等。

(2) 身体机能。下面从运动系统、心血管系统、呼吸系统和身体素质四个方面进行介绍。

①运动系统。骨骼的增长速度比初中阶段要逐渐减慢，到20岁左右基本停止增长。但骨骼变粗，无机盐增多，硬度增加，抗压、抗折能力也有所提高。由于性激素分泌增多，促进肌肉向横径发育，肌纤维明显变粗，肌肉的水分减少，蛋白质和无机盐增多，肌肉显得较结实；肌肉的体积、力量和工作的准确性，以及灵敏性等都有明显提高，功能日趋完善。体育锻炼可以使骨骼更加粗壮，关节更加灵活、牢固，肌肉更加健壮发达。

②心血管系统。心血管系统的功能日趋完善，心肌纤维增粗，收缩力增强，心脏的重量、容积和输出量都有了增加，并逐渐接近成年人的水平。安静时的心率逐渐变慢，收缩压和舒张压逐渐上升，到18~19岁后，已基本趋于稳定。体育锻炼因心脏工作负荷加大，致使心率增加，心脏血流量增多，在心脏冠状动脉血液循环得到改善的情况下，增强了心肌的代谢，因而可使心肌发达，心脏收缩力增强，每搏输出量增加，从而提高了心脏的机能。

③呼吸系统。与初中阶段相比，呼吸系统功能的发展日趋完善。呼吸道抵抗能力增强，胸廓扩大，呼吸运动的幅度增大，呼吸肌增强，肺的容积、肺活量、最大通气量和吸氧量的绝对值增大，呼吸深度加深，安静时的呼吸频率变慢。体育锻炼能使呼吸肌更加发达，胸围扩大，呼吸肌增加，呼吸加深，通气量和肺活量加大，安静时的呼吸频率更慢。

④身体素质。在生长发育过程中，身体素质的发展存在着自然增长的现象，但各种身体素质的增长速度有快有慢，发展的顺序也有先有后，并存在男女性别差异，呈现出波浪性和阶段性的特点。男生从小学到大学的全过程中，速度、灵敏度、耐力和腹肌力量增长领先，其次是下肢爆发力，增长稍慢的是臂肌静力性力量耐力。女生在12岁以前与男生相同，13~17岁即进入青春期，速度、灵敏度、耐力和下肢爆发力增长领先，其次是腰腹肌，最慢的仍然是臂肌力。大约到18岁前后，女子腰腹肌力量的增长，较其他素质指标的增长较差。男生速度、腰腹肌力量，静力性力量耐力，弹跳力和耐久力等五项指标在不断增长。女子五项身体素质发展缓慢，到18岁后出现回升并呈现第二个增长波峰。在这个时期，体育锻炼要针对弱项，加强锻炼，如适当加强力量和耐久力的练习，对于发展学生协调和灵活的身体，都有积极作用。

## 2. 心理特征

### (1) 运动动机和运动兴趣的主要特征

学习动机一般可分为与社会责任感相联系的学习动机和直接与当前学习、锻炼活动相联系的学习动机两种。两者紧密联系，相辅相成。随着年级的增高，知识的增长，思维能力的不断提高，比初级阶段对体育的理解更加全面、深刻，参与体育锻炼的自觉积极性逐

步提高，兴趣更加广泛，希望自己在体育运动方面有所特长。学习兴趣，随着年级的增长，由最初自身参加趣味性活动到逐渐对学习的内容和需要独立完成的活动更感兴趣，学习的独立性和创造性有了进一步的发展，但仍不够稳定。男女生学习兴趣有所差异。例如：在体育活动的内容要求上，男生更喜爱表现力量性的（如健美）、灵敏性的（如篮球、排球）、速度性和勇敢性的（如足球）活动。而女生则更喜爱姿势优美、韵律性强，显示柔韧和协调的（如健美操等）活动。

### （2）认识发展的主要特征

感知能力有了进一步发展，观察事物就更加全面、精确，并能够区分出主要和次要方面，必然和偶然现象。注意的目的性、稳定性有了很大加强，注意的范围也逐渐扩大。思维能力具有更高的抽象性和概括性，思维的独立性和批判性也有显著提高。比较喜欢独立地思考问题，研究问题，有时也不轻信老师或成年人的意见。喜欢争论，并勇于提出自己的见解，希望教师的教学有严密的科学性和逻辑性，尊重和支持同学们的正确意见和建议。但也易产生片面性和表面性，为成功时的自信和挫折时的自卑所困惑。

### （3）情感与意志发展的主要特征

随着知识、经验的逐步增长，认识能力的不断提高和世界观的初步形成，社会情感日益丰富，控制情感的能力也有所加强，但有时还缺乏稳定性。开始关心自己意志的锻炼，希望把自己磨炼成勇敢、顽强、果断、敢于拼搏、勇于进取的人。但也存在个体与性别差异，如男生要求较强烈，但有时会粗放些；女生则要求稍弱，但有时会更自信、自尊。

## 二、校园生活和体育

校园生活作为社会文化的反映和缩影，具有吸收社会文化、反映社会需要的作用。作为社会文化内容之一的学校体育，是校园文化的重要内容。

### （1）体育是社会文明的窗口

体育作为社会文明的窗口，它是获得知识、增长能力、锻炼身体、增进健康、陶冶情操的社会文化活动。它不仅具有强身健体，培养人才之功效，也有继承、传播、创造和发展人类优秀文化成果的社会作用。学校教育正是以其特有的魅力在不断充实校园文化、传播社会文化方面发挥着不可替代的作用。

### （2）体育是校园精神文化生活的重要内容

在现代社会中，人们参加体育锻炼、观赏体育比赛，日益成为群众文化生活的重要内容之一。自身参加体育锻炼或参与观赏比赛，一方面可以从中获得精神上的满足与享受，使由于学习所带来的紧张和疲劳得到积极有益的调节；另一方面，在参与活动中，提高体育能力、加强与同伴的交往，获得非常美好的愉快和乐趣。这种心理状态可以使人产生自尊、自信和自豪。正如现代奥运会创始人顾拜旦在《体育颂》中所写的“啊！体育，你就是乐趣，你可以使忧伤的人散心解闷，你可以使快乐的人生活更加甜蜜。”因此，体育无愧是一种积极、健康的文化娱乐方式和精神文化生活。

### （3）体育是反映校园文化和精神文明的窗口

学校体育活动的正常开展，倡导着各种健康、文明的积极行为，激励着人们去努力进取奋发向上。人们常常可以通过体育这个窗口，看到一所学校的教学秩序、生活秩序，学校管理工作水平和校园精神文明优化程度。可以说，体育确实是校园文化和校风、校貌的

总体展示。

### 三、未来工作和体育

以新技术、产业革命为特征的现代社会，一方面要求新一代具有开拓的精神、渊博的知识和强健的身体；另一方面，伴随着科学技术的发展而产生的劳动方式的变化也构成了对人们身心健康的严重危害。在现代化的工作环境中，大量地使用自动化机械和办公的自动化，使得监控类、键盘操作类的工作比例加大，全身性身体活动减少，工作性质变得紧张而单调，造成了工作人员的“运动不足”和精神紧张。而日益便利的交通，因城市化造成的运动空间狭小更加剧了这种现象。

据研究，现代人每天的步行数为 50 年前人的 50% ~ 60%；日常生活中的运动减少，使人的肌肉力量和耐力明显下降。在许多发达国家中由于运动不足而引起的“文明病”，诸如糖尿病、腰疼、脑血管疾病、高血压、心脏病等的发病率都以几倍甚至几十倍的速度增长，青少年中的肥胖病也逐年增多。

在心理方面，由于紧张的工作而造成的各种心理疾病也有增无减。这一切都对人们的工作和生活造成极其不利的影 响。随着我国经济的发展，上述现象日趋严重，而由于健康原因造成的“英年早逝”现象也早已成为人们所关注的、担忧的社会问题。由于上述原因，体育就在现代社会中担负了维护人们身心健康的重要使命。各发达国家纷纷制定旨在维护国民健康，提高工作效率的体育“黄金计划”，大众体育方兴未艾。人们喊出“回归大自然”等口号，但是在人们呼唤体育的同时，又发现原来自己从事体育的能力却如此低下。既不知体育的基本常识，又缺乏与他人一道愉快地从事体育的经验和能力；既不会因地制宜地去开展体育活动，又常常因把握不好运动的时机和负荷而造成运动创伤和疾病。于是许多人追悔在年轻时没有认真地学好体育。大学生是祖国的建设者和接班人。未来的工作和生活是否成功、幸福，很大程度上取决于在大学的体育教学过程中是否能够打下坚实的身体基础，取决于能否在以下几个方面做好准备：

(1) 在生长发育时期，适时适量地参加体育锻炼，以促进体格、机能、身体活动能力和身体素质的发展。

(2) 系统地学习锻炼的适当的科学原理和方法。既懂也会，初步具有指导自己锻炼身体能力。

(3) 在参与各项体育活动中，体验各项运动所特有的乐趣。养成对一、两项体育活动的爱好，初步养成定期参加体育活动的习惯。

(4) 在体育活动的实践中，有意识地培养自己与同学互助地、友好地参加体育活动的意识和能力，初步掌握一些组织体育活动的方法。

只要做到了以上几点，那么当自己走上工作岗位后，身体出现不适时，就可以依靠体育去增强体质，去娱乐身心，从而更好地完成我们的工作，为祖国建设做出更大的贡献。

身心健康，不但使个人受惠，它还会像池塘涟漪一样漾出去，超越个人，惠及社会；超越时空，惠及未来。健康属于每一个人，它并不因经济状况、文化背景、个人习惯、生存环境或个体情况的差异而不同，它只需要你承诺去做。

## 第二章 健康与卫生

### 第一节 影响健康的因素

#### 一、健康的概念

世界卫生组织在它的宪章中明确提出了健康的概念：“健康是身体的、精神的，以及社会的完全良好的状态，不能说没有病、不虚弱，就是健康。”这一概念，表明健康不仅仅仅是没有伤病，而且还包括精神的完满状态和良好的社会适应能力。明确地将人体的健康与生物学、心理学和社会学的因素联系在一起。世界卫生组织还将健康的内容概括为以下十个方面：

- (1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作的压力，而不感到过分的紧张。
- (2) 处世乐观，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，能适应环境的各种变化。
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- (6) 体重得当，身体匀称，站立时头、臂位置协调。
- (7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不易发炎。
- (8) 牙齿清洁，无空洞、无痛感、齿龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉、皮肤富有弹性，走路感到轻松。

#### 二、影响健康的因素

人的生命都要经历生长、发育、成熟、衰退等几个阶段。人体的这一变化规律是不可抗拒的，但是人体的发育有快慢、体质有强弱差异。影响人体健康的因素是多方面的，大致包括生物、化学、物理、营养、免疫力、遗传和体育锻炼等因素，各因素之间密切相关。

##### 1. 生物因素

生物因素，是指外界有害微生物对人体健康的影响和人体自身机体功能的衰老。人体的健康与自然界有着密切关系。在自然界中，存在着许多种致病性微生物，如细菌、病毒、螺旋体、真菌和有害寄生虫等，都是常见的致病原因。人体一旦受到这些致病微生物的直接或间接侵袭，就会影响健康，甚至导致某个器官的病变，其危害程度，取决于有害微生物侵袭机体量的多少和有机体的抗御能力。

另外，先天因素以及机体功能的自然衰退也会对健康造成影响，因此，增强人体对有害生物的抗御能力，提高免疫功能，对健康具有十分重要的意义。

## 2. 化学因素

在自然界中存在着许多具有毒性的化学物质，当这些化学物质被摄入人体后，常引起人体的某些器官、系统的损害和病变。例如，一氧化碳与血红蛋白具有很强的亲和力，这种结合会形成碳氧血红蛋白，而导致缺氧。四氧化碳损坏人体的肝脏，进而减低肝脏对有害物质的解毒能力。巴比妥类药物有害于中枢神经系统等。

另外，生态系统中的汞、镉、铅、砷、铬及锰等有害重金属，也在不断地污染地球，危及人类健康。

## 3. 物理因素

噪音、机械暴力、电流、激光、电离辐射等因素，也在一定程度上影响人的大脑神经细胞，降低人的智力，加速心血管系统的老化。

## 4. 营养因素

合理的营养是保证人体健康的重要因素。营养过多或不足都有损于健康。特别是脂肪和动物蛋白的比重偏多常常引起胃肠道系统和心血管系统等一系列疾病，维生素 A 和 D 偏多，可引起中毒。营养不足，如缺乏蛋白质，各种维生素，必需的氨基酸和脂肪酸，以及某些微量元素等，都可诱发疾病。国外有人认为，合理营养可以延长寿命 20 年。

## 5. 免疫功能因素

机体的免疫系统，可抵抗各种疾病。免疫系统的主要成分是 T 细胞和 B 细胞，可是由于先天因素以及环境的污染，常使这两种细胞的功能处于异常状态。这样不仅无力攻击有害病原体，而且还会误伤自己的正常细胞，从而降低了免疫功能，并导致一系列生理功能障碍。

## 6. 精神因素

科学研究表明，情绪对生命和健康有很大的影响。如长期忧虑、悲伤、恐惧或一次性强烈精神创伤，都可导致一系列疾病的发生。据美国卫生组织调查，排在前 10 种的死因中，不良生活方式和行为占 50% 以上。因此，克服心理障碍，消除不良情绪，是改善人体健康状况的一个十分重要的内容。

## 7. 遗传因素

遗传是人和其他生物体所共同具有的生物特征。人通过遗传，传递祖先的许多生物信息和特征。其中包括人体结构、生理机能以及某种形态特征。例如，体型高矮，相貌和健康状况，甚至寿命长短等前辈的某种缺陷往往遗传给后代，给健康带来影响。

遗传基因对后代具有重要的作用，但也不是唯一的，“内因是变化的根据，外因是变化的条件，外因通过内因起作用”。所以后天的努力，可以使遗传方面的某些缺陷得到遏制和弥补。

## 8. 体育锻炼因素

运动不足，可以导致人体形态发育的异常，如肥胖症、“豆芽型”等。运动不足，使一些人胆固醇含量增多，从而诱发高血压和各种心血管系统疾病。运动不足还可酿成糖尿病、神经衰弱、心悸、失眠以及忧郁症、贫血症和其他症状。缺乏运动，使人肌肉萎缩，肌力、速度、耐力、灵敏性明显下降。

## 第二节 个人健康与卫生

掌握卫生知识，并采取各种有效的卫生措施，养成良好的卫生习惯，能使健康获得保障。现代医学认为，个人健康与卫生有着十分密切的关系。其中包括生活卫生、心理卫生、运动卫生等。

### 一、生活卫生

生活卫生的内容是多方面的。其中主要包括生活有序、合理饮食、睡眠充足等。

#### 1. 生活有序

所谓生活有序，是指建立合理的生活制度，并保持相对的稳定。每日按时睡眠、起床、早操、学习、工作、进餐、休息以及体育锻炼等。生活有序可以使人体“生物钟”正常运行。

#### 2. 合理饮食

合理饮食是指饮食有节、五味调和及营养适当。

##### (1) 饮食有节

要注意饮食不要过量，《素问·痹论》说，饮食过量，就会损伤脾胃，导致损伤元气，并提倡早饭要好，午饭要饱，晚饭要少，按时进餐。一些研究报告表明，人体消化酶，一般在白天分泌较多，使食物容易消化，而夜晚则分泌较少，故晚餐不宜过食。

##### (2) 五味调和

《素问·生气通天论》说，饮食要调节，营养要适当调和，就能气血通顺，精骨壮盛。并指出，五味入口，不可偏废，搭配合理。酸多即伤脾，苦多即伤肺，辛多即伤肝，咸多即伤心，甘多即伤肾。可见，五味调适是十分重要的。

##### (3) 营养适当

营养好坏，对脑的发育，智力的发展有着非常密切的关系，营养缺乏及失调会影响整个脑的健康和功能。营养物质，主要包括糖类、蛋白质、脂肪类、维生素以及微量元素等。人体所需的营养物质，大都可以从普通食物中获得，除了主食外，只要我们平时注意摄入一定量的鸡蛋、瘦肉、大豆、蔬菜和水果等就可以满足了，有条件的可增加牛奶和豆奶。

#### 3. 睡眠充足

睡眠是维持正常生命的自然需要。睡眠约占人的一生时间的三分之一。睡眠使人的大脑得到充分的休息和体力恢复。睡眠时大脑细胞进行广泛的抑制，使工作一天的大脑细胞得到休息。睡眠时间，青少年一般需要7~9小时；老年人短一些。不同的人睡眠时间也有所不同。保持卧室清洁、温度适宜、空气新鲜，经常晒洗被褥，睡前刷牙、洗脸、洗脚，都有益于睡眠。

### 二、心理卫生

#### 1. 心理卫生的意义

心理卫生也称精神卫生，它是维持和增进健康的基础。传统医学认为，人的精神活动和健康有着十分密切的关系，心理活动伴随着情绪表现，可引起一系列生理反应。