

A photograph of three male sprinters in mid-stride on a red running track. The runner on the left is wearing a black singlet with bib number 709. The runner in the middle is wearing a blue singlet with bib number 169. The runner on the right is wearing a yellow singlet with bib number 167. The track has white lane markings and starting blocks are visible.

# 大学体育教程

# Physical Education

◇主编 任恩忠

北京体育大学出版社

# 大学体育教程

主 编 任恩忠

副主编 林克强 傅庆章

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 权	王 凯	王 健	王旭东	王晓衡
孙秀英	江 鹏	吕德忠	苏秀华	杨秀芹
张秀波	李茂盛	杨洪业	杨振崑	陈一民
赵 燕	徐向东	康 冶	韩月华	韩文星
韩勇强	鄢长安			

北京体育大学出版社

策划编辑 京体大  
责任编辑 高云智 傅 林  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

大学体育教程/任恩忠等主编. - 北京:北京体育大学出版社, 2005.10  
ISBN 7 - 81100 - 425 - 9

I. 大… II. 任… III. 体育 - 高等学校 - 教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097595 号

大学体育教程

任恩忠 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  
邮 编 100084  
发 行 新华书店总店北京发行所经销  
印 刷 北京集惠印刷有限责任公司  
开 本 787 × 960 毫米 1/16  
印 张 17.75  
字 数 330 千字

---

2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7 - 81100 - 425 - 9

定 价 18.50 元

# 前 言

大学体育教育是大学生综合素质教育的重要组成部分。大学体育是学校体育教育的终点，又是实现终身体育的起点，在人的体育生涯中起着重要的作用。随着时代的发展和科学的进步，人们的体育观念也在不断更新，这对我们的体育教育指导思想和方法都提出了新的要求。《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。根据这一精神和教育部颁布的《全国普通高等学校体育教学指导纲要》，我们组织了本书的编写。在编写过程中，突出了以下特色：

## （一）内容全面，时代特色鲜明

本既系统介绍了在世界广泛开展、深受大学生喜爱的田径、足球、篮球、排球、乒乓球、网球等运动项目，又介绍了一些富有时代气息的时尚运动，如跆拳道、体育舞蹈和轮滑等，充分照顾到了当代大学生的多方面需求。

## （二）科学性强，体例新颖

本书贯彻理论与实践相结合的原则，吸取体育科学的研究成果，加强了对体育锻炼理论知识的介绍，以帮助学生建立科学的体育健身思想，提高他们的体育文化素养，学会处理各种与体育有关的问题，开拓知识面，培养对体育运动的兴趣。

## （三）注重实用性，可读性强

本书叙严谨、细致，同时又追求生活活泼，使学生在体育锻炼的过程中得到正确而便捷的指导，同时在学习的过程中得到获取知识的快乐，在具体的体育教与学的过程中，具有很强的实用价值。

本教材由任恩忠主编，林克强、傅庆章任副主编。编写工作的具体分工是：第一章由王旭东、林克强编写；第二章由孙秀英、林克强编写；第三章由张秀波、王晓衡编写；第四章由杨秀芹编写；第五章由赵燕、苏秀华编写；第六章由吕德忠、苏秀华编写；第七章由王健编写；第八章由王凯编写；第九章由杨洪业编写；第十章由王权编写；第十一章由江鹏编写；第十二章由陈一民编写；第十三章由郗长安编写；第十四章由杨振巖编写；第十五章由韩月华编写；第十六

章、第二十五章由赵燕编写；第十七章由韩文星编写；第十八章、第十九章由徐向东编写；第二十章由李茂盛编写；第二十一章由王晓衡编写；第二十二章由康冶编写；第二十三章由韩勇强编写；第二十四章由林克强编写。全书由任恩忠教授串编并主审。

本书的出版，得到了北京体育大学出版社的领导和编辑极大的支持与帮助，对他们付出的艰辛劳动，我们在此表示谢意。

由于水平和时间所限，书中肯定还存在不少差错，我们衷心希望广大师生和专家能对本教材提出宝贵的意见，以便今后进行修订，并逐步加以完善。

# 目 录

<b>第一章 体育概述</b> .....	( 1 )
第一节 体育的概念及体育的形态 .....	( 1 )
第二节 体育与人的发展 .....	( 4 )
第三节 体育的社会价值 .....	( 7 )
<b>第二章 体育运动与健康</b> .....	( 9 )
第一节 健康的本质 .....	( 9 )
第二节 体育运动与身心健康 .....	( 11 )
<b>第三章 科学的体育锻炼</b> .....	( 15 )
第一节 体育锻炼的生理学基础 .....	( 15 )
第二节 体育锻炼的原则 .....	( 20 )
第三节 自我锻炼的科学选择 .....	( 25 )
<b>第四章 体育卫生与运动医务监督</b> .....	( 30 )
第一节 运动卫生常识 .....	( 30 )
第二节 运动性疾病的防治 .....	( 34 )
第三节 体育锻炼的自我医务监督 .....	( 38 )
<b>第五章 体育运动与营养</b> .....	( 41 )
第一节 人体所需的基本营养素 .....	( 41 )
第二节 体育运动中能源物质消耗与营养补充 .....	( 45 )
<b>第六章 奥林匹克运动</b> .....	( 48 )
第一节 古代奥林匹克运动 .....	( 48 )
第二节 现代奥林匹克运动 .....	( 49 )
第三节 中国与奥林匹克运动 .....	( 54 )
<b>第七章 田径运动</b> .....	( 56 )
第一节 跑 .....	( 56 )
第二节 跳 .....	( 59 )
第三节 投 掷 .....	( 63 )

<b>第八章 游泳运动</b> .....	( 67 )
第一节 熟悉水性 .....	( 67 )
第二节 蛙 泳 .....	( 70 )
第三节 爬 泳 .....	( 74 )
<b>第九章 足球运动</b> .....	( 80 )
第一节 足球基本技术 .....	( 80 )
第二节 足球基本战术 .....	( 89 )
第三节 足球竞赛规则简介 .....	( 91 )
<b>第十章 篮球运动</b> .....	( 96 )
第一节 篮球基本技术 .....	( 96 )
第二节 篮球基本战术 .....	( 104 )
第三节 篮球竞赛规则简介 .....	( 110 )
<b>第十一章 排球运动</b> .....	( 113 )
第一节 排球基本技术 .....	( 113 )
第二节 排球基本战术 .....	( 120 )
第三节 排球竞赛规则简介 .....	( 124 )
<b>第十二章 网球运动</b> .....	( 127 )
第一节 网球基本技术 .....	( 127 )
第二节 网球基本战术 .....	( 138 )
第三节 网球竞赛规则简介 .....	( 139 )
<b>第十三章 乒乓球运动</b> .....	( 141 )
第一节 乒乓球基本技术 .....	( 141 )
第二节 快攻型打法的基本战术 .....	( 153 )
第三节 乒乓球竞赛规则简介 .....	( 155 )
<b>第十四章 羽毛球运动</b> .....	( 159 )
第一节 羽毛球基本技术 .....	( 159 )
第二节 羽毛球基本战术 .....	( 176 )
第三节 羽毛球竞赛规则简介 .....	( 178 )
<b>第十五章 健美操</b> .....	( 180 )
第一节 健美操的基本动作 .....	( 180 )
第二节 创编健美操的基本原则 .....	( 183 )
<b>第十六章 体育舞蹈</b> .....	( 185 )
第一节 体育舞蹈的内容和特点 .....	( 185 )
第二节 体育舞蹈的学习方法 .....	( 188 )



<b>第十七章 健美运动</b> .....	(190)
第一节 健美运动锻炼内容的安排.....	(190)
第二节 身体各部位肌肉的锻炼方法.....	(191)
<b>第十八章 武术运动</b> .....	(203)
第一节 武术运动专项身体素质的基本内容.....	(203)
第二节 二十四式太极拳.....	(204)
<b>第十九章 跆拳道运动</b> .....	(217)
第一节 跆拳道运动概述.....	(217)
第二节 跆拳道基本技术.....	(219)
<b>第二十章 手球运动</b> .....	(222)
第一节 手球基本技术.....	(222)
第二节 手球基本战术.....	(228)
<b>第二十一章 垒球运动</b> .....	(230)
第一节 垒球基本技术.....	(230)
第二节 垒球基本战术.....	(235)
<b>第二十二章 轮滑运动</b> .....	(237)
第一节 热身运动.....	(237)
第二节 轮滑基本技术.....	(238)
<b>第二十三章 滑冰运动</b> .....	(246)
第一节 直道滑跑技术.....	(246)
第二节 弯道滑跑技术.....	(250)
第三节 起跑技术.....	(253)
第四节 停止技术.....	(255)
<b>第二十四章 橄榄球运动</b> .....	(256)
第一节 橄榄球基本技术.....	(256)
第二节 橄榄球基本战术.....	(266)
<b>第二十五章 形体舞蹈</b> .....	(271)
第一节 形体舞蹈概述.....	(271)
第二节 形体美的意义.....	(272)
第三节 形体美的标准.....	(273)
第四节 形体舞蹈训练是塑造形体的最佳方法.....	(274)
<b>主要参考文献</b> .....	(276)



# 第一章 体育概述

## 第一节 体育的概念及体育的形态

体育是一种社会现象，是人类完善自我身心与开发自身潜能的一种特殊的实践活动。体育的历史几乎和人类的文明史一样悠久。世界各国历史已经证明：文明的进步孕育了体育，并带动了体育不断发展；而体育的发展又丰富了文明的内容，并推动了文明的进程。《中共中央国务院关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》中指出：“体育是社会发展与人类文明的标志，体育事业发展水平是一个国家综合国力和社会文明程度的重要体现。”

### 一、体育的概念

我国《体育大辞典》这样定义体育：体育也称体育运动，是人们根据生产和生活的需要，遵循人体的生长发育、生物机能活动能力变化与适应性的规律，以及动作技能形成规律与认识事物的一般规律，以身体练习（体育动作）为基本手段，结合日光、空气和水等自然因素和卫生措施，以达到全面发展身体、增进健康、增强体质，提高运动成绩水平，丰富社会文化娱乐生活等目的的一种社会活动。

### 二、体育的基本形态

体育的形态多种多样，根据不同的划分标准，体育的形态可以有多种分类方法。根据体育实践的基本特征和功能等综合因素，我们把体育划分为三种基本形态：体育的教育形式——体育教育；体育的文化形式——竞技体育；体育的综合形式——群众体育（社会体育）。



## （一）体育教育

体育教育即狭义的体育，是指通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

教育性和教学性是体育教育的基本特征，在体育教育实施的过程中，教学是其主要途径和手段。因此任何体育教育都是在教师（或指导者）的主导下进行的有计划的教育教学过程，也是体育主体（对象）自身的学习和锻炼过程。

学校体育是体育教育中最普遍、规模最大、最典型的组成形式，在此仅以学校体育为例进行介绍。

学校体育是教育的组成部分，是全面发展身体，增强体质，传授体育知识、技能，提高运动技术水平，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育活动过程。它与德育、智育、美育相结合，培养社会所需要的全面发展的建设者和接班人。

学校体育是全面发展教育的组成部分，是培养社会所需人才的重要内容。学校体育作为教育的载体之一，在不同的历史时期都发挥了重要的作用，古希腊的学校教育中出现了以角力、竞走、跳高、标枪、游泳为内容的体操和军事训练，中国西周的六艺中的“射”和“御”都属体育的内容。随着社会的不断发展和进步，尤其是现代社会的生产力的高度发展，对现代人的综合素质提出了更新更高的要求，使学校体育的重要性为更多的人所认识和接受。

学校体育是国民体育的基础，对增强民族体质，提高民族素质，提高竞技运动水平及推动群众体育发展具有重要的意义。一个民族的素质主要包括身体素质、文化素质、心理素质和品德素质。民族体质的强弱直接关系到国家国力的强弱和民族的兴衰。学校体育对发现和培养体育后备人才，提高竞技运动水平具有重要的意义。多年来，学校体育一直是发现和培养优秀运动员的摇篮，为提高国家的竞技体育水平做出了重大贡献。另外，学校体育有助于学生养成良好的体育习惯和终身体育思想，为毕业后走入社会打下坚实的基础。

学校体育有助于培养学生综合思想素质和文化素质。通过严格的体育教学和训练，可以培养学生吃苦耐劳、拼搏进取的精神，培养学生勇于迎接挑战的意识和创新意识，培养学生的团队意识和集体主义精神。

学校体育是一项高尚的娱乐休闲活动。广大学生在紧张学习之余投身到轻松的体育活动中来，既放松了精神又陶冶了情操，是一种积极的休息和恢复手段。

## （二）竞技体育

竞技体育是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理、智

力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异成绩为主要目的的一种体育活动。

竞技体育区别于学校体育和群众体育主要是由于它自身鲜明的特征:

#### 1. 竞争性

竞技体育总是和激烈的比赛对抗的分不开的,运动员要力争最大限度地发挥自身的潜能去战胜对手,不断超越自我,创造更好的成绩。

#### 2. 公平性

竞技体育中的竞争应在公平的条件下进行,竞赛的组织者应对比赛的项目、时间、地点、场地器材、运动员的参赛资格和行为以及比赛的组织和裁判工作做出明确的规定,以保证比赛双方的利益。

#### 3. 规范性

随着时代的发展,竞技体育在技术动作、竞赛规程、竞赛管理等许多方面表现出其规范性。规范和规则是竞技体育不断发展并日益国际化的基本条件。

#### 4. 国际性

世界大型比赛(奥运会、各个项目的世界杯赛)促进了体育项目在各个国家和地区普及,促进了国家和地区之间的文化交流,超越国界的限制,形成了国际大家庭的氛围。

#### 5. 观赏性

随着竞技体育的发展,比赛中的高对抗性和强竞争性、战术配合的准确性,稍纵即逝的偶然性,时间速度的节奏性,音响画面的艺术性等都极大地增加了竞技体育的观赏性。通过观看比赛,人们可以放松精神,缓解精神压力,陶冶情操,因此,观赏体育比赛已经成为人们茶余饭后的主要的消遣方式之一。

### (三) 群众体育

群众体育又称社会体育,它是指人们自愿参加的以强身、健体、娱乐、休闲、社交为目的的,小型多样的社会体育活动。群众体育的范围极广,它几乎涵盖了学校体育和竞技体育以外的所有体育活动。

群众体育的广泛开展是人类文明发展的必然结果。随着科学技术的发展和人类社会的进步,生产过程自动化程度不断提高,生产工具和生产方式的变化,使越来越多的人从繁重的体力劳动中解放出来,劳动的减少使人们对体育需求的不断增加成为可能;生产力的提高,劳动时间缩短,人们的业余时间相应地增加,为人们参加体育活动提供了时间上的可能;生活水平的不断提高为人们参加体育活动提供了经济上的可能;紧张而快节奏的工作使人们需求一种合适的放松方式,这就为人们参加体育活动提供了心理上的可能。

目前在发达国家和一些发展中国家，群众体育正以一种社会化、生活化的方式发展，深入到社会的各个领域，它不仅改变着人们物质生活的内容和形式，也深刻影响和改变着人们的精神生活，成为提高人们生活质量的重要途径。

## 第二节 体育与人的发展

### 一、现代人的素质和特征

现代人应具备什么样的素质和特征呢？美国哈佛大学社会学教授英克尔斯在《走向现代化》一书中列举了12个方面。我国社会学者也根据中国的实际情况提出了许多见解。现综合归纳如下：

1. 准备和乐于接受新的生活经验、新的思想观念和新的行为方式；
2. 具有强烈的竞争意识、公正精神和开拓能力；
3. 思路广阔，头脑开放，尊重并愿意考虑各方面的不同意见，而不盲从于权威；
4. 具有强烈的个人效能感，对人和社会都能充满信心，办事讲究效率，守时、惜时；
5. 有可依赖性，能给人信任感，懂得尊重别人和自己；
6. 能计划自己的现在和未来，热心探索未知的领域，尊重知识。

### 二、现代人生活方式的特点及健康现状

生活方式指人们在某种价值观念指导下的各种生活和活动的方式，这些方式直接影响着人类的健康。

20世纪50年代以来，随着以电子计算机、生物科学、材料科学、信息科学为代表的科学技术的迅猛发展，社会劳动生产方式发生了巨大的变化，这在给社会 and 人们带来诸多好处的同时，也严重地影响了人们的健康状况。例如，在劳动过程中，伏案工作方式的增加，导致人的体力付出越来越少，脑力付出越来越多；由于竞争的日趋激烈和工作节奏的加快，人们的压力越来越大，精神愈来愈紧张；现代化的生产方式导致生产过程中人际交往减少，人际关系淡漠等。

城市化的生活给人类带来巨大的革命性变化，它从根本上改变了人类的面



貌，并给人们带来了舒适与便利，同时也带来了大量的问题，以汽车为代表的现代化代步工具的广泛普及，家务劳动中的社会化、自动化和机械化程度的提高，大幅度地减少了人们日常的体力活动。加之环境污染，生态平衡被破坏以及膳食结构中脂肪和肉类食品的增加，对人类的身体健康和全面发展带来了严重的威胁和挑战。

国家有关部门公布的一个专项调查结果表明，我国知识分子平均寿命为 53 岁，比全国的平均寿命低 17 岁，中年知识分子死亡率超过老年人的两倍。

因此，现代人的健康问题是十分令人担忧的，现代人必须建立健康生活方式：生活节奏要有规律，营养全面均衡，适度运动，戒烟限酒，心理平衡。

德国医学博士范·阿肯说：“在我们这个社会里只要有钱，就能买到你想要买的东西，但只有一样东西你买不到，这就是健康，健康的得来需要付出一定的代价——顽强的意志，克服贪图安逸的惰性，艰苦的锻炼和流汗。”体育锻炼和体育运动正是预防和治疗这些“文明病”的有效良方和积极手段。体育运动进入现代社会人们的生活方式之中，成为人们现代生活方式中的重要内容是人类社会发展的必然结果，也是解决现代科学技术高度发展给人类所带来的健康危机的惟一选择。

### 三、体育对现代人的积极作用

#### 1. 生理方面的作用

##### (1) 改善和提高中枢神经系统的工作能力

大脑是人体的指挥部，长时间脑力活动，会感到头昏脑胀，这是因大脑供血不足和缺氧所致。而进行体育锻炼，尤其是在大自然新鲜空气中锻炼，可使疲劳的大脑获得积极休息，改善大脑的供血状况，使大脑保持正常工作能力。另外，随着人的年龄增长，脑细胞会逐渐衰亡，大脑功能下降，致使大脑变得迟钝起来，但从事体育运动可以减缓这种衰老过程。同时，体育活动能促使中枢神经系统及其主导部分大脑皮层的兴奋性、抑制性增强，从而改善其均衡性和灵活性，提高大脑的分析综合能力。

##### (2) 促进机体内脏器官的改善和机能的提高

进行体育活动可加速血液循环，以适应肌肉活动的需要，这样就能从结构上和功能上改善心血管系统。经常从事体育运动，能使心脏产生适应性肥大，心肌增厚，收缩有力，心搏徐缓，每搏输出量增加；经常运动能使呼吸肌发达，呼吸慢而深，每次吸进氧气较多，动员更多肺泡参与工作，使肺泡富有弹性，可增加肺活量。

### (3) 促进人体的生长发育,提高身体素质和运动能力

身体素质与体能是衡量一个人体质与健康的重要标志。通过系统的体育锻炼,可以全面发展人的速度、力量、耐力、灵敏和柔韧等身体素质,从而使人能承受较大生理负荷的体育竞赛和劳动;全面发展人的走、跑、跳、投、攀登、旋转、支撑以及十分复杂的技巧活动等基本活动能力,使人能适应各种复杂的劳动与运动。

### (4) 提高人体的适应能力

从事体育运动能提高人体应变能力,使人善于应付各种复杂多变的环境,提高人体的免疫功能。经常在严冬和炎热环境中运动,可以提高机体调节体温的能力,增强身体对气温急剧变化的适应能力。

## 2. 心理方面的作用

通过体育锻炼,可以发展良好的心理品质和高尚的道德情操,同时还可以达到消除烦恼、延年益寿的目的。在体育运动中,人们可以通过各种活动学习了解社会,学会适应社会,使自己成为一个生动的社会角色。

### (1) 调节情绪

过度的高兴、愤怒或悲痛等不良情绪,会不同程度地影响人的健康。观看体育比赛或参加体育锻炼都可以很好地通过注意力的转移调节人的这种不健康情绪,使人经常保持轻松、愉快、乐观的精神状态。

### (2) 陶冶情操

参加体育锻炼的人,不仅要克服因运动负荷带来的一些生理和心理困难,而且要懂得尊重同伴、对手、裁判和观众等,要有高尚的道德情操与修养及心理宽容度。因此,经过长期的体育锻炼或竞赛活动,可以培养和发展这种心灵美,塑造更高尚的人格。

### (3) 培养良好的心理品质

人们通过参加体育锻炼和竞赛活动,不断克服各种困难、不断挑战自我,这有助于形成勇敢、顽强、坚定、机智、自信、注意力集中等良好的心理品质,同时也有助于培养人的团队精神和增强集体荣誉感。

### 第三节 体育的社会价值

#### 一、体育与国民经济

体育不仅是健身娱乐的手段，它本身已成为一个包括竞赛表演市场、体育健身市场、体育技术培训市场、体育无形资产经营市场、体育用品市场、体育广告市场、体育彩票市场和体育旅游市场等多个领域的新型产业。体育产业对国民经济的发展具有积极地促进作用：体育产业的发展能够促进国民生产的增长，扩大市场经营范围；体育产业有利于拉动行业部门的经济的发展，促进人民群众体育消费和劳动者素质的提高，而劳动者素质的提高又能促进国民经济的发展；体育产业还可以向社会提供更多的就业机会，有利于国家产业结构的调整，刺激和拉动需求。

在体育发达的北美、西欧和日本等地区和国家，体育产业的年产值都排在国内十大产业之内。世界上体育产业最发达的国家是美国，据有关资料显示，从1970年到1994年，美国体育产业的总产值增长了33倍，2000年达到了4000亿美元，超过房地产业与国防开支。

竞技体育与商品经济的联系则更为密切，比如，异常精彩的体育比赛可以吸引成千上万的观众，可直接获取门票收入。一些大型运动会（奥运会、亚运会等）除可带动旅游、商业、交通、电信和新闻出版行业的发展，还可通过出售电视转播权，发行体育彩票、邮票、纪念币、广告、印刷宣传品等途径，从中得到相当可观的经济效益。1984年在美国洛杉矶举行的第23届奥运会，是第一次由民间主办的奥运会，在金融界人士彼得·尤伯罗斯的领导下，一改以往奥运会亏损的局面，不仅节省了原定的5亿美元的耗资，而且从中获得了2.5亿美元的盈利（其中仅电视转播权转让一项就收入2.25亿美元；运动员饮料一项就收入1260万美元）。第24届汉城奥运会，使韩国的产品销售额增加54亿美元，从而使国民收入增加了20亿美元。

#### 二、体育与国际交流

世界各国尽管政治制度不同，语言与民族气质不同，但通过体育竞赛和交往，可促进不同国家、不同文化之间的交流，尤其是在全球化的大潮之下，可增

进国际间的理解与合作。20世纪70年代初期，中国著名的“乒乓球外交”，敲开了中美关系的大门，对中美正式建交和两国人民的交往起了重要作用。因此，人们总把体育代表团称为“穿运动服的外交家”、“外交先行官”、“和平使者”、“友谊的播种机”等。

奥运会是全世界各国各民族团结的盛会，历届奥运会的成功举办都加深了各国各民族之间的感情，增强了民族和睦，并在促进世界和平等方面做出了不可磨灭的贡献。

### 三、体育与民族素质

体育作为一种文化形态，对国民的教育和提高整个民族素质具有重要意义，尤其是在提高国民的道德修养、精神修养、文化修养和爱国热情等方面具有显著的效果。一方面，优秀运动员在国内外重大比赛中表现出的优良的道德品质、高尚的情操、高超的运动技能，可以促进国民的道德情操和修养的提高。运动员奋力拼搏，勇夺冠军，五星红旗在异国他乡冉冉升起，往往会很大程度地激励人们去努力学习、工作和生活；另一方面，开展全民健身运动，人们可以通过亲身参与体验体育这种高尚的娱乐活动，从而训练和提高自己的道德、情操和文化等素养。在大、中、小学和幼儿教育中开展体育教育，对提高民族素质具有重要的战略意义。同时体育还可维护社会安定，降低社会犯罪率。



## 第二章 体育运动与健康

### 第一节 健康的本质

#### 一、健康的标准

健康包括心理健康、生理健康、道德健康和社会适应能力。世界卫生组织提出了健康的 10 条标准：

1. 充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作而不感到过分紧张与疲劳；
2. 处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔；
3. 善于休息，睡眠好；
4. 应变能力强，能适应外界环境中的各种变化；
5. 能抵御一般感冒和传染病；
6. 体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；
7. 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
8. 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
9. 头发有光泽，无头屑；
10. 肌肉丰满，皮肤有弹性。

#### 二、“亚健康”及其预防

##### 1. 什么是“亚健康”

“亚健康”是指人体介于健康与疾病之间的状态，又叫慢性疲劳综合症或“第三状态”。

调查表明：“亚健康”状态在一些从事企业管理、商业活动中的人中所占的比

