

高职高专“十五”规划教材

GAOZHI
GAOZHUAN
SHIWU
GUIHUA JIAOCAI

体育与健康

黄华清 主编



中国电力出版社
www.cepp.com.cn

高职高专“十五”规划教材

GAOZHI
GAOZHUAN
SHIWU
GUIHUA JIAOCAI

体育与健康

黄华清 主编
刘佳芬 主审



中国电力出版社
www.cepp.com.cn

内 容 提 要

本书为高职高专“十五”规划教材。

本书主要内容包括体育健康概述、体育锻炼对人体发展的作用、科学锻炼身体
的方法、体育卫生与保健、体育竞赛的编排方法、形体健美运动、健美操、游泳、
体育舞蹈、田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、武术和毽球等。

除了体现体育常规化教学的基本内容以外，本书着力从高职学生身心健康发展
及专业特长出发，体现了体育课分项教学及选项教学的特色，从深化体育课教改出
发，开创了必修、选修、选项教学三结合的创新模式，充分弘扬体育锻炼的宗旨，
从而填补了高职高专系列体育教材的教法空白，并坚持高职高专体育课“健康第
一，淡化竞技，增强健身意识”的原则，自始至终地倡导学生形成终身锻炼身体的
良好习惯。

本书主要作为高职高专的体育教材，也可作为体育健身的培训教材，还可作为
体育健身爱好者的参考用书。

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/黄华清主编. —北京: 中国电力出版社,
2003

高职高专“十五”规划教材

ISBN 7-5083-1782-3

I. 体... II. 黄... 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 (2003) 第 094244 号

中国电力出版社出版、发行

(北京三里河路 6 号 100044 <http://www.cepp.com.cn>)

汇鑫印务有限公司印刷

各地新华书店经售

*

2003 年 10 月第一版 2003 年 10 月北京第一次印刷

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 21.25 印张 489 千字

印数 0001—6000 册 定价 34.00 元

版 权 专 有 翻 印 必 究

(本书如有印装质量问题, 我社发行部负责退换)



本书编审委员会

主任：梁建平

副主任：王宏伟

编委：刘佳芬 吴月琼 张伟 郭建平 陈向阳 王军
黄华清 裴红亮 王辉

主编：黄华清

副主编：裴红亮 严书虎 曾红波 李莉 袁君

参编：吴月琼 张伟 黄成忠 王军 孙勇 宋军
南芳 李章云

主审：刘佳芬



随着新世纪的到来,我国进入全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化的新的发展阶段。新世纪新阶段的新任务,对我国高等职业教育提出了新要求。我国加入世界贸易组织和经济全球化迅速发展的新形势,也要求高等职业教育必须开创新局面。

高职高专教材建设是高等职业教育的重要组成部分,是一项极具重要意义的基础性工作,对高等职业教育培养目标的实现起着举足轻重的作用。为贯彻落实《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》精神,进一步推动高等职业教育的发展,加强高职高专教材建设,根据教育部关于通过多层次的教材建设,逐步建立起多学科、多类型、多层次、多品种系列配套的教材体系的精神,中国电力教育协会会同中国高等职业技术教育研究会和中国电力出版社,组织有关专家对高职高专“十五”教材规划工作进行研究,在广泛征求各方面意见的基础上,制订了反映电力及相关行业特点、体现高等职业教育特色的高职高专“十五”教材规划。同时,为适应电力体制改革和电力高等职业教育发展的需要,中国电力教育协会筹备组建全国电力高等职业教育教材建设指导委员会,以便更好地推动新世纪电力高职高专教材的研究、规划与开发。

高职高专“十五”规划教材紧紧围绕培养高等技术应用性专门人才开展编写工作。基础课程教材注重体现以应用为目的,以必需、够用为度,以讲清概念、强化应用为教学重点;专业课程教材着重加强针对性和实用性。同时,“十五”规划教材不仅注重内容和体系的改革,还注重方法和手段的改革,以满足科技发展和生产实际的需求。此外,高职高专“十五”规划教材还着力推动高等职业教育人才培养模式改革,促进高等职业教育协调发展。相信通过我们的不断努力,一批内容新、体系新、方法新、手段新,在内容质量上和出版质量上有突破的高水平高职高专教材,很快就能陆续推出,力争尽快形成一纲多本、优化配套,适用于不同地区、不同学校、特色鲜明的高职高专教育教材体系。

在高职高专“十五”教材规划的组织实施过程中,得到了教育部、国家电力公司、中国电力企业联合会、中国高等职业技术教育研究会、中国电力出版社、有关院校和广大教师的大力支持,在此一并表示衷心的感谢。

教材建设是一项长期而艰巨的任务,不可能一蹴而就,需要不断完善。因此,在教材的使用过程中,请大家随时提出宝贵的意见和建议,以便今后修订或增补。(联系方式:100761 北京市宣武区白广路二条1号综合楼9层 中国电力教育协会教材建设办公室 010-63416222)

中国电力教育协会

二〇〇二年十二月



全国教育工作会议以来,随着高校体育教学改革不断深入,“以人为本,健康第一”的观念已被牢固确立。全国教育工作会议不仅推动了普通高校的体育教改,也为近年来蓬勃发展的职业技术教育事业的体育教学工作提出了新的教改要求。针对多年来高职高专体育教育缺少系统配套教材的现状,根据高职高专学生身心发展规律及专业需要,综合了多年来体育教学经验,借鉴、吸收了国内体育教学中的新成果、新观念,博采众长,删繁就简,科学合理地组织内容,从而编撰了这本教程。

本教材的编写除了完善常规化体育教学环节外,着重体现体育课“分项教学”和“选项教学”的特色,建立了体育必修、选修、选项教学三结合的新模式,教材内容言简意赅,图文并茂,通俗易懂,融科学性、实用性和娱乐性为一体,为学生自学及教师教学提供了科学的依据和参考。

参加本书编写的人员有:黄华清、曾红波、裴红亮、李莉、袁君、严书虎、吴月琼、张伟、黄成忠、王军、孙勇、宋军、南芳、李章云。

全国电力高等职业教育教材建设指导委员会公共课程类专业组副组长王宏伟主持了两次审定稿会议,出席审定会的人员有刘佳芬、裴红亮、黄华清、袁君、黄成忠、曾红波,最后由袁君、刘佳芬主审定稿。

希望本书的出版对当前高职体育教学及教改工作有新裨益,限于水平,编写中的错误与不足之处,恳请同行及读者批评指正。

编者

2003年7月



序
前言

第一章 体育健康概述	1
1.1 体育的起源与发展	1
1.2 体育的两层含义	2
1.3 体育的功能	2
1.4 健康的涵义	4
1.5 体育对健康的影响	8
第二章 体育锻炼对人体发展的作用	9
2.1 人体生长发育的基本规律	9
2.2 体育锻炼对人体的作用	11
2.3 体育锻炼对智力发展的心理素质培养的作用	16
第三章 科学锻炼身体的方法	18
3.1 锻炼身体的基本原则	18
3.2 科学锻炼身体的基本方法	20
第四章 体育卫生与保健	24
4.1 体育卫生知识	24
4.2 运动与营养卫生	27
4.3 医疗体育与运动处方	27
4.4 保健按摩	31
4.5 常见运动损伤和疾病的预防及处理方法	35
第五章 体育竞赛的编排方法	45
5.1 田径运动会的编排方法	45
5.2 球类竞赛的编排及成绩计算方法	49

第六章 形体健美运动	55
6.1 形体健美运动概述	55
6.2 形体健美运动基本练习	57
6.3 形体健美运动主要竞赛规则	66
第七章 健美操	72
7.1 健美操的概述	72
7.2 健美操的分类	72
7.3 健美操的特点及锻炼价值	73
7.4 健身健美操基本技术	75
7.5 健身健美操的锻炼和评分	110
第八章 游泳	112
8.1 游泳运动的概述	112
8.2 游泳的基本技术	113
8.3 自我保护和自救	116
第九章 体育舞蹈	120
9.1 体育舞蹈的概述	120
9.2 体育舞蹈的基本知识	120
9.3 体育舞蹈的基本跳法	121
第十章 田径	128
10.1 概述	128
10.2 短距离跑	133
10.3 中长距离跑	137
10.4 跳高	141
10.5 跳远	145
10.6 推铅球	149
10.7 掷标枪	153
第十一章 体操	155
11.1 体操运动概述	155
11.2 技巧	156
11.3 双杠	160

11.4	单杠	163
11.5	支撑跳跃	166
11.6	综合练习	168
11.7	竞技体操裁判方法	169
第十二章	篮球	171
12.1	篮球运动的概述	171
12.2	篮球技术	172
12.3	篮球战术	191
第十三章	排球	196
13.1	排球运动概述	196
13.2	排球技术	198
13.3	排球基本战术	207
13.4	排球运动的基本竞赛规则	211
第十四章	足球运动	216
14.1	足球运动概述	216
14.2	足球技术	218
14.3	足球战术	235
14.4	足球运动主要竞赛规则	238
第十五章	乒乓球	242
15.1	乒乓球运动概述	242
15.2	乒乓球基本技术	243
15.3	乒乓球基本战术	261
15.4	乒乓球运动主要竞赛规则	263
第十六章	羽毛球	267
16.1	羽毛球概述	267
16.2	羽毛球的主要基本技术	268
16.3	羽毛球战术	279
16.4	羽毛球比赛方法及规则简介	281
第十七章	武术	282
17.1	武术运动概述	282

17.2	武术基本功	286
17.3	初级长拳（第三路）	298
17.4	太极拳基本套路	305
第十八章	毽球	318
18.1	毽球运动概述	318
18.2	毽球基本技术	319
18.3	毽球的练习方法	321
18.4	毽球基本战术	322
18.5	毽球运动主要竞赛规则	323
主要参考文献		327

体育健康概述

1.1 体育的起源与发展

1.1.1 体育的产生

在人类社会发展的历史长河中，体育一直作为一种文化现象，伴随着人类社会的发展，不断萌芽、演变、发展而形成的。

(1) 体育产生的动因是人自身本能的一种需要，这也是体育得以发展的根本前提。在人类社会的发展过程中，劳动是人类谋取生存的最基本实践活动，也是满足人类需要的一种最主要方式。猿之所以能转变成人，劳动起了决定性作用，从古猿人至原始社会早期，人类要同大自然进行斗争并与野兽进行搏斗，以获取更多的食物，才得以生存。在残酷的斗争中，必须练就各种技能和本领，同时也形成了集群而居的特点。因此，原始人类不仅需要劳动，更需要生存。在当时水平还是很低的社会需要结构中，单就体育产生的动因而言，除劳动需要外，还有适应环境的需要，对付野兽或同类袭击的防卫需要，同疾病斗争的生存需要，表达和抒发内心情感的需要等。由此形成的如教育、军事、娱乐、医疗卫生、宗教祭礼活动等，归纳起来就是需要健康的身体，这就构成了体育产生的动因。体育作为人类有意识、有目的的一种社会活动，正是适应了社会发展的需要（社会生产和生活的需要）和人身体的生理、心理需要，也就产生了体育。

“体育”一词，据世界体育资料记载，最早是法国人于1760年在法国的报刊上论述儿童身体教育问题的论文时首先起用的，现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”。它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁语“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

“体育”一词是近百年来才从国外传入我国的，体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。建国后，都用“体育”和“体育运动”这些词作为体育的总概念或第一位概念。“体育”有广义和狭义的体育，体育理论界对它的定义有不同的观点，目前比较普遍且较有群众基础的观点是：指根据人类社会生活的需要，依据人体生长发育、动作技能形成和人体机能提高的规律，以身体练习为基本手段，达到发展身体、增强体质、提高运动技术水平、丰富社会文化生活的一种有意识、有目的、有组织的社会活动，及其在人类社会发展中形成的全部财富。

(2) 体育产生的特点主要表现在原始体育与娱乐、宗教祭礼活动的相互交融。

1) 原始娱乐的主要形式是舞蹈。体育与舞蹈有许多共同的特点都有是体育活动, 都有健身作用。即使在现代, 某些健身性舞蹈(非表演性的, 如现代舞等)本身就是体育的内容。

2) 古代奥运会就是祭礼活动中的竞技活动发展成定期举行的节日竞技运动会的。

1.1.2 体育的发展

体育从它的产生的时候起就不是一个孤立的社会现象, 它与社会其它活动有密切的关系。体育是伴随人类社会的发展而发展的。所以, 我们对体育的发展概述又分为世界体育运动发展概况、亚洲体育运动发展概况和我国体育运动发展概况三个部分。奥运会是目前世界最大规模的全球性体育运动会, 尽管世界其它新时期体育组织也迅速发展, 但其规模均没有超过奥运会。奥运会的发展代表着世界体育运动的发展水平。

1.2 体育的两层含义

体育的两层含义: 一是指以身体练习为基本手段, 结合日光、空气、水等自然因素和卫生措施, 达到增强体能、增进健康、丰富社会文化娱乐生活为目的的。体育对于促进身体的正常发育和发展、提高心理健康水平、增强社会适应能力、培养全面发展的人才具有重要的作用。二是指在学校教育环境中, 指导学生学习和掌握体育的基本知识与技能, 使他们形成体育锻炼意识, 提高体育活动能力, 增进健康的教育活动。体育既是教育的有效手段, 又是教育的重要内容。

1.3 体育的功能

体育的功能是指体育以其自身特点作用于人和社会所产生的良好影响和效益。体育的功能是多方面的, 归纳起来主要有以下几个方面。

1.3.1 教育功能

体育的教育功能具体表现在以下几个方面:

(一) 改造经验

人类生活需要多方面的经验, 经验的发展和充实, 代表生活能力的提高。而人的经验不仅限于读、写、说、算。就品格经验而言, 不懂公平竞争, 不服从法规制度, 不信守诺言, 不具备合作习惯等社会品质的人, 无疑将被社会群体所排斥; 就动作经验而言, 简单的如坐立行走、举手投足, 复杂的如对距离、速度、时间的判断, 趋吉避凶应付突发事件的能力, 以及提高工作效率所必须的神经肌肉协调和维持有机体的正常功能而应有的操作等, 种种动作经验, 只有通过实践才能培养; 就情绪经验而言, 文明社会不允许个人的不良情绪以野蛮的原始方式予以发泄, 以保证社会的稳定和人民生活的安宁。所有上述品性和经验是一个合格公民所应具备的素质, 而体育乃是对人类进行综合性教育的一种有效途径, 它可以使个人在心智、情绪、动作经验、行为品性等方面, 在以身体活动为中介的体育实践活动中得

到发展。

(二) 适应能力

体育是帮助个体适应其生活环境的一种影响或训练。虽然对于不同的人需要有不同的适应能力,但在今天的社会里,个人适应能力应该是全面的,它包括身体的、心理的、社会的,缺其一就无法获得真正的幸福。作为生活教育的体育,对上述适应能力都有培养作用。

(三) 改变行为

体育活动所引起的经验改造和适应能力发展,可以进一步引起行为的变化。在体育活动中,凡是合乎社会要求的行为,会被社会认可和接受而日益加强,反之就要受到阻止。这就可以使每一个人的行为趋向于符合社会道德准则和行为规范的要求。体育活动可以培养个体机智和勇敢的行为,并使这些行为达到一种高的境界——机智而不投机取巧,勇敢而忌持暴斗狠。

1.3.2 健身娱乐功能

人体运动的高效率和精细程度,使文学家为之讴歌礼赞,使生理学家叹为观止,但却使体育家产生了重大的责任感。人体以骨骼为“框架”,以韧带为“绞链”,并以附着在骨骼上的肌肉为“动力”,进行各式各样的运动。善于利用则促进其发展,反之则阻碍它的成长和完美。体育的一个重要目标正是要教会人们去合理、有效地利用、保护和促进身体发展,它是一种利用身体而又去完善身体的活动过程。健康快乐的一生,除了求助于身体锻炼以外,还需热衷于健身娱乐活动的兴趣和情绪。文明社会在时间、财力等方面,为人类的健身娱乐活动提供越来越优裕的条件,文明社会的人类需要娱乐,如同原始社会的人类需要食物一样。适度的身体锻炼活动,既健身,又悦心。

1.3.3 培养竞争意识功能

人类的生活如同在竞技场中的比赛,大到与自然竞争,小到与对手竞争,无一不是在竞争中不断地寻求完善自我和超越自我。参与竞争的人,必须创造条件充实自己。所谓条件,就是由竞争意识所支配的合理行为。无论是参观还是参赛,运动场无疑为人们在生活中即将发生的竞争提供了极佳的预演场所。许多哲学家(如斯宾塞等)早就把运动场当作是社会的一个缩影,运动场本身就是一个特殊的社会环境。依据迁移原理,人们在运动场上所养成的良好品性和行为准则,可以迁移到日常行为模式之中而为受社会所认同接纳。同运动场上必有胜负一样,其它社会生活中有得意之时,也有失意之处,光荣的胜利者固然值得敬佩;好的输家(Good Loser)同样受人尊敬。胜不骄、败不馁,奋发向上,顽强拼搏等绝不仅是运动员所独有的品质,社会上的每个成员都应具备。从公平竞争的角度而言,运动场是培养人们具有合理竞争意识的最佳场所。现代奥林匹克的创始人顾拜旦男爵是一位教育家而不是竞技家,他曾以极大的热情在法国宣传和提倡英国的竞技体育制度。作为现代奥林匹克运动会的奠基人,他通过奥林匹克运动,把体育同文化教育融为一体。在《奥林匹克宪章》中有这样一段话:“奥林匹克主义是将身、心和精神方面的各种品质均衡地结合起来,并使之提高的一种人生哲学……奥林匹克主义所要开创的人生道路是以奋斗中所体验到的乐趣、优秀榜样的教育作用和对一般伦理基本原则的尊重为基础的。”可见,奥林匹克运动能够发展到今天并对不同国度的人们产生如此重大的影响,关键在于它对于人类具有的重大教育作用。竞技

体育通过运用竞技运动中的某些内容和因素，通过以夺取金牌为手段，而最终达到教育人类不断地完善和超越自我的目的，它的意义远远超过夺取金牌。

体育除具备上述主要功能外，还有促进政治、经济发展，传递人类文化等功能。

1.4 健康的涵义

1.4.1 健康的概念

健康是人们的共同愿望，怎样才算健康？健康的标准是什么？不同的历史时期，不同的民族，不同的国家，不同的人群有不同的理解和标准。

健康：指不仅是没有疾病和不虚弱，并且在身体、心理和社会各方面都具有完美的状态。一个人只有在身体、心理和社会适应方面保持良好的状态，才算得上真正的健康。体育是促进健康的重要手段。

世界卫生组织在对健康下定义时，提出了10项更为详尽的健康标准，强调身体健康与心理健康是同等重要的；二者是相互联系、相互制约的；身心两方面健康是相辅相成的。其内容具体为：

- (1) 有充沛精力，能从容不迫地担负日常繁重的工作；
- (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) 能抵抗一般的感冒和传染病；
- (6) 体重适中，身体匀称，站立时头、肩、臂位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；
- (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。

人的健康包括身体健康与心理健康两个方面。一个人身体与心理都健康才称得上真正的健康。我国著名医学家傅连（日章）同志认为健康的含义应包括如下的因素：①身体各部位发育正常，功能健康，没有疾病；②体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能刻苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；③精力充沛，能经常保持清醒的头脑，精神贯注，思想集中，对工作、学习都能保持有较高的效率；④意志坚定，情绪正常，精神愉快（这虽和思想修养有关，但身体是不是健康对它也有很大的影响）。联合国世界卫生组织对健康下的定义是：健康不但没有身体疾患，而且有完整的生理、心理状态和社会适应能力。

1.4.2 人的行为表现与健康行为

人的行为是机体和心理的外在表现，健康的状态主要是通过正常的行为反应出来的，因此，越来越多的人把人的行为当作衡量人健康的重要指标。人的行为包括健康行为、反常行为、健康危险行为、健康促进行为、患病后行为等。健康行为是人在身体、心理和社会适应

性方面都正常的行为表现,是一种理想的行为,象征着人类行为的方向。人的行为既是健康状态的反映,同时又对人的健康产生巨大的影响。

1.4.3 促进健康的基本要素

(一) 合理膳食

要科学地安排好饮食,也要注意各种营养素的摄入平衡。

(二) 科学锻炼

经常自觉地进行科学适量的体育锻炼,是增强体质、促进健康的最有效手段之一。

(三) 良好行为

消除各种危害健康的行为(如抽烟、酗酒、吸毒、滥用药物等),建立各种健康的生活方式。

(四) 心理平衡

在日常生活和工作中,要保持乐观的态度和积极向上的情绪,培养健全的性格,发展良好的人际关系,促使内心世界和外界环境的平衡,预防各种身心疾病的发生。

(五) 定期体检

1.4.4 健康促进和健康教育

健康教育是有组织、有计划、有系统的通过传播媒介,向全社会普及卫生科学知识,强化人们的健康意识,建立或改变与健康相关的行为方式,促进人群健康的活动。而健康促进的含义更广,它是指一切能够促使人们的行为方式和生活,向有益于健康方向改变的综合体,它包括健康教育,还包括有关组织、政策、经济、环境的支持和群众参与。

(一) 健康促进

健康是人人应享有的基本需求和权利,也是社会和经济发展的基础。健康促进是健康发展的一个要素,它是促使人们把握和改善健康的全过程。

1997年雅加达第四届国际健康促进大会提出的21世纪健康问题将面临新的挑战:人口趋势都市化、老龄人口和慢性病的增加、缺乏运动的行为增多、对抗菌素和其它常用药物的耐受、吸毒以及民事和家庭暴力的增加等,威胁着亿万人民的健康和幸福;新出现和复燃的传染病以及对精神健康问题的进一步认识,都要求社会作出快速的反应;各种跨越国家的因素也对健康有重大的影响,如不负责任地滥用资源而引起的环境退变等。上述变化影响到人们的生活方式和世界各地的生活条件,需要以新的行动方式来迎战健康的新威胁,带领健康促进迈向明天。

健康促进战略可发展和改变人们的生活方式以及决定健康的社会、经济和环境状况,是实现健康方面更为公平的一项可行的措施。第一届国际健康促进大会确定的渥太华宪章中五项战略是其成功的基础:建议公共卫生政策;创造支持性环境;强化社区行动;发展个人技能;重新调整卫生服务。现有明确证据表明,健康发展的综合性多种措施最有效。健康促进主要包含以下内容:

(1) 健康促进是涉及整个人群的健康,包括人们日常生活的各个方面,而不是仅限于造成疾病的某些特定危险因素。

(2) 健康促进主要是作用于影响健康的病因或危险因素的活动,协调人类与环境之间的

战略。

(3) 健康促进是采用多学科、多手段的综合方法促进群体健康,包括传播、教育、立法、财政、组织、社会开发及当地群众自发性参与维护健康活动,规定个人与社会各自对健康所负的责任。

(4) 健康促进特别强调群众的积极参与,群众参与是长期效果的关键。要使健康促进有效,必须启发个体和群众对自身健康问题的认识,掌握不同年龄阶段所需的卫生知识、处理慢性病和伤害事故的能力等。进行健康学习能促进群众参与,接受教育和有关信息是实现群众有效参与和增强个人及社区保健能力的关键。

(5) 健康促进主要作用于卫生和社会领域,而非单纯的医疗服务。

(6) 健康促进的目标在于减少目前健康状况的差异,保证机会和资源的均等,促使人们达到最佳的健康状况,这包括创造有利于健康的环境、获得信息、生活技巧及选择健康的机会。

雅加达宣言确定 21 世纪健康促进的重点是:增加对健康发展的投入;确定社会对健康的责任;巩固和扩大健康合作伙伴关系;增强社区及个人的能力;确保健康促进的基础设施。为了加速全球健康促进的进程,建立了一个全球性健康促进联盟。联盟的行动重点包括:提高人们对健康决定因素的认识;支持健康促进的协作与网络的发展;动员各种健康促进的资源;积累最好的实践经验,使共享知识成为可能;促进一致行动;推动健康促进的透明度和公共可评价性。

健康促进概念涉及内容似乎很广,但实质内涵主要包括健康教育及其它能促使行为与环境有益于健康改变的一切支持系统,其中环境包括社会、政治、经济和自然环境。健康促进目的在于促使个体、家庭、社会发展各自的健康潜能,其中包括生活方式与行为,促进社会的、经济的、环境的以及个人有利于健康因素的发展。健康促进的发展不仅取决于个人行为,家庭与社会对个人行为的选择和干预也起到重要作用,同时也强调非卫生部门的积极参与对促进健康发展的积极作用。

(二) 健康教育的意义和目的

健康教育是一种以健康为目标,以促使人们自觉采纳有益于健康的行为和生活方式,消除或减轻影响健康的危险因素、预防疾病、促进健康、提高生活质量为目的的有计划、有组织、有系统的社会教育活动。世界卫生组织于 1978 年在《阿拉木图宣言》中曾指出,健康教育是所有卫生问题、预防方法及控制措施中最为主要的,是能否实现初级卫生保健任务的关键,而初级卫生保健是在全世界可预见的将来达到满意健康水平的关键。在制定初级卫生保健的 8 项任务中,首要任务便是健康教育,说明健康教育在实现所有健康、社会和经济目标中的重要地位和价值。正如世界卫生组织总干事中岛宏博士在第 13 届世界健康大会开幕式上所说:“我代表世界卫生组织向大家保证,我们将给予你们的领域以优先权,给这种优先权的理由是充分的,而且也是全世界迫切需要的。”健康需要教育,教育是为了健康。

健康教育的目的是通过健康促进和健康教育活动过程达到改善、维护和促进个体和社会的健康状况。随着第一次卫生保健革命在许多国家相继完成,在这些国家的疾病死亡率已发生了根本性的变化,冠心病、肿瘤、中风等慢性疾病替代传统的传染病和营养不良成为主要

死因。造成这种状况的主要原因不是生物致病因素所致,而是因不健康的行为或生活方式,严重被污染的自然环境和有害的社会环境所致。面对这类疾病,采用控制传染病的防治方法显得十分无力。然而,实践证明通过健康教育促使人们自愿采纳健康的生活方式与行为,降低致病危险因素来预防疾病、促进健康已初见成效。如通过健康教育,近20年来一些发达国家的冠心病下降了1/3,脑血管病下降了1/2,吸烟率每年下降1.1%。因此,健康教育作为卫生保健的战略措施,已受到全世界的公认和重视。美国疾病控制中心研究指出,如果美国男性公民不吸烟,不过量饮酒,采纳合理饮食和进行经常性锻炼,其预期寿命可望延长10年,美国用于提高临床医疗技术的投资,每年花费数以千亿计,却难以使全国人口预期寿命增加1年。因而,健康教育是一项投入少、产出高、效益大的保健措施,是最经济的健康促进和健康保护的有效策略,显得更具吸引力和生命力。

大学生正处在青春发育后期,其行为模式、生活习惯、道德情操以及体质、精神等,仍处在不稳定状态,具有一定的可逆性。大学生的健康观,对健康所持的态度,以及生活方式、行为等不仅会影响大学生自身的健康状况,而且对广大青年,对社会、国家的未来都有着极其重要的影响。在高校开展健康教育,是青年大学生个人的需要,并将能终身受益。大学生知识结构和健康素质的改善,通过他们良好的卫生习惯和健康的生活方式带动、影响社会其他人,并向群众传授卫生信息,今后可以成为健康教育的传播者和指导者,这对于提高整个民族素质,无疑会产生深远的影响。

(三) 健康教育的任务与要求

健康教育是以传授健康知识、建立卫生行为、改善环境为核心内容的教育。大学生健康教育的任务与要求主要包括以下几个方面:

(1) 帮助大学生树立正确的健康观,使他们真正认识到:健康不仅是躯体无病、体格健壮,还应有良好的心理素质和社会适应能力;了解现在和未来健康的需求并有适应变化的意识。

(2) 掌握必要的疾病防治知识和急救方法,养成用脑卫生、运动卫生、环境卫生、性卫生、营养卫生等良好的习惯,提高自我保健能力。

(3) 使大学生认识到不健康的行为和生活方式,如吸烟、酗酒、膳食结构不合理、缺少体育运动等给自身健康带来的危害,帮助他们改变不健康的行为和生活方式,消除或减少危险因素的影响。

(4) 了解心理卫生知识,提高心理素质。大学生阶段是价值观、道德观、人生观形成时期,面临多种机遇和激烈竞争。培养健康文明和积极乐观的生活态度,正确对待自己和善待他人,妥善处理生活事件与心理压力,提高对挫折的耐受能力与自我心理调节能力,维护心理健康对大学生是非常重要的。

(5) 增强对维护健康的责任感和自觉性。社会主义精神文明建设的重要任务之一,就是要提高全民族的科学文化水平,提倡文明、健康、科学的生活方式,克服社会风俗习惯中存在的愚昧落后的东西。因此,要使大学生强烈意识到健康是当代大学生成才的重要素质,增进健康是历史赋予大学生的使命,维护健康不仅是对自己负责,也是对社会负责。