

三年制高等职业教育教材

三年制高等职业教育教材

体育与健康

《体育与健康》编写组 编




◆ 苏州大学出版社

三年制高等职业教育教材



体育与健康

《体育与健康》编写组 编

 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 常华主编;《体育与健康》编写组编.
苏州:苏州大学出版社,2003.7
三年制高等职业教育教材
ISBN 7-81090-113-3

I. 体… II. ①常…②体… 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 044706 号

体育与健康

《体育与健康》编写组 编

责任编辑 张 凝

苏州大学出版社出版发行
(地址:苏州市干将东路200号 邮编:215021)
通州市印刷总厂印装
(地址:通州市交通路55号 邮编:226300)

开本 787×1092 1/16 印张 17.75 字数 443 千
2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷
印数 1-7000 册

ISBN 7-81090-113-3/G·43(课) 定价:24.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-67258802

三年制高等职业教育教材编审委员会

(以姓氏笔画为序)

马元兴	王一曙	王荣成	王俊铭	王建良
王毅	冯国平	吕美立	吉文林	陈炳和
陈忠辉	肖仁政	张安宁	范国强	林苏
孟祥林	周家华	周大农	俞宁	赫超
钱吉奎	谈兴华	谈向群	曹志平	曹建林
董维佳	戴洪生			

前 言

进入 20 世纪 90 年代以来,我国职业教育驶上了改革发展的快车道。1991 年,国务院作出《关于大力发展职业技术教育的决定》;1993 年,中共中央国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》强调要“形成全社会兴办多形式、多层次职业技术教育的局面”;1996 年,我国第一部《职业教育法》正式颁布实施;1999 年,《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》明确指出“要大力发展高等职业教育”;2002 年 7 月,全国职业教育工作会议提出要深化职业院校教育教学改革,促进职业教育与经济社会发展的紧密结合,并要解决好中等职业教育与高等职业教育的衔接问题。

在这一背景下,近年来,我国高等职业教育在结构调整、招生规模和培养人才质量等方面均获得了长足的发展。尤其是随着一大批高等职业技术学院的成立,以普通高中毕业生和中等职业学校毕业生为生源,以培养经济建设和社会发展急需的中高级应用型、工艺型专业技术人才和管理人才为目标的三年制高等职业教育发展势头良好。三年制高职教育的迅猛发展,客观上要求编写出版与之相适应、定位科学准确、特色鲜明的高职系列教材。为此,在江苏省教育厅高教处的关心和支持下,江苏省职业技术学院协作委员会组织全省二十多所高校的专家和一线骨干教师,编写了这套三年制高等职业教育系列教材。

该系列教材建设的基本思路是:先公共基础课后专业课,先专业基础课后其他专业课。首先开发公共基础课教材,再向专业课程教材拓展;在专业课程中,先开发建设大类专业基础课教材,再向细化的专业课程教材延伸。争取经过几年的协作努力,形成一套与我国高职教育发展水平相适应,特色鲜明的新世纪高等职业教育教材。

该系列教材编写的基本指导思想是:针对三年制高职教育生源变化的实际,以及介于本科和中职中专之间的层次性,依据高职教育实践性、应用性强的特点,教材力求凸显基础性、实践性和发展性的统一,强调创新能力的培养,重在阐明实践应用价值,拓宽基础知识面,

注意与相关课程的衔接,强化能力训练与能力迁移,使基本文化素养和一般能力的培养与职业能力的培养相结合,从而保证学生具有较好的职业文化素质,并为其拓展学习和终身学习打好基础。

教材建设是一项长期而艰苦的工作,有一个在实践中不断探索、学习和总结、完善的过程。限于经验和水平,加之教材编写出版的时间限制较多,该教材难免存在这样那样的缺憾和不足,由衷希望有关专家学者和使用本教材的师生提出宝贵意见,以便我们在修订重印时进一步完善。

三年制高等职业教育教材编审委员会
2003年5月

编写说明

古往今来,无论哪个朝代、何种民族,均将健康视为人生的第一需要。早在2400年前,医学之父苏格拉底就曾说过,健康是人生最可贵的。世界卫生组织指出:健康是基本人权;尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要性的社会性目标。可见,健康已成为人类生存永恒的主题和共同追求的目标。随着社会的发展、科学技术的进步以及物质水平的不断提高,人类存在的许多种疾病得到了有效控制。人们生活设施的日益完善,家庭生活用具的日益先进,使人们身体活动的机会和日常生活中的体力活动大大减少。同时,由于食物构成的改善,人们从食物中摄取的营养越来越多,而造成营养过剩。在这样的生活方式下,身体的机能便会退化,久而久之,各种“富贵病”(如心脏病、高血压、糖尿病和肥胖症等)愈加严重,且有年轻化的趋势。这就是现代舒适生活的代价。常言道:“烈火炼真钢,运动保健康。”我们只有坚持身体锻炼,才能获得良好的体质,从而抵抗疾病的侵袭和应对工作的压力,达到延年益寿之目的。

根据国家教育部2002年8月颁发的《全国普通高等学校体育与健康课程教学指导纲要》、《学生健康体质标准》关于加强教材建设的要求,为了满足高等学校体育教育工作的需要,我们在总结了多年教学经验和广泛征求意见的基础上,组织编写了这本《体育与健康》。在本书的编写过程中,我们依据高等学校体育与健康教育的目的和任务,针对高职、高专院校体育与健康教育的实际状况和大学学生的生理、心理特点,注重选编教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。本教材适用于高职、高专院校三年制《体育与健康》必修课和选修课的使用。

国家对学校体育工作指出了方向,明确了要求。因此,每一个体育教育工作者应义不容辞地为学生现在和将来的

目 录

CONTENTS

基础理论篇

第 1 章 体育与健康概述

- 第 1 节 健康是人类生存的永恒主题·····(1)
- 第 2 节 影响人类健康的因素·····(4)
- 第 3 节 现代健康观念的发展趋势·····(5)
- 第 4 节 体育的功能·····(6)

第 2 章 体育与现代生活方式

- 第 1 节 现代社会文明对人类的挑战·····(9)
- 第 2 节 体育锻炼与生活方式·····(12)
- 第 3 节 体育锻炼促进身体健康·····(13)

第 3 章 体育锻炼与心理健康和社会适应

- 第 1 节 大学生的生理特征与体育锻炼·····(16)
- 第 2 节 大学生的心理特征与体育锻炼·····(17)
- 第 3 节 体育锻炼对心理健康的益处·····(18)
- 第 4 节 体育锻炼对社会适应的影响·····(20)

第 4 章 学校体育

- 第 1 节 学校体育的任务和目标·····(23)
- 第 2 节 体育课·····(25)
- 第 3 节 课外体育锻炼·····(26)
- 第 4 节 课余体育训练·····(28)
- 第 5 节 学校体育竞赛·····(29)
- 第 6 节 小型体育竞赛的组织·····(31)

第5章 大学生的体能锻炼

- 第1节 体 能·····(37)
- 第2节 发展身体素质的原理与方法·····(38)
- 第3节 “超量恢复”·····(42)
- 第4节 运动技能形成的机制·····(43)
- 第5节 体能的自我评价·····(44)

第6章 科学锻炼身体方法

- 第1节 体育锻炼应遵循的原则·····(52)
- 第2节 运动处方和锻炼计划的制定·····(54)
- 第3节 体质与健康的评价·····(58)

第7章 学会生存

- 第1节 校园安全·····(63)
- 第2节 自然灾害与自救·····(66)
- 第3节 人为灾害与自救·····(68)

第8章 终身体育

- 第1节 终身体育概述·····(72)
- 第2节 学校体育是终身体育的基础·····(74)
- 第3节 大学生终身体育的特点·····(75)
- 第4节 大学生终身体育锻炼与专业学习相结合·····(76)

保健与休闲篇

第9章 体育保健

- 第1节 保健按摩·····(78)
- 第2节 运动保健·····(82)
- 第3节 运动损伤的预防和处理·····(86)

第10章 体育休闲

- 第1节 网球·····(95)
- 第2节 保龄球·····(103)
- 第3节 台球·····(107)
- 第4节 高尔夫球·····(112)
- 第5节 野外活动及旅游·····(116)

第 11 章 合理饮食、体育锻炼对疾病的预防

- 第 1 节 饮食营养与身体健康····· (119)
- 第 2 节 体育锻炼与疾病的预防····· (123)
- 第 3 节 保健班学生的体育锻炼····· (125)

第 12 章 体育欣赏

- 第 1 节 体育与艺术····· (132)
- 第 2 节 走向世界的中国奥运····· (134)
- 第 3 节 做文明的体育观众····· (136)

竞 技 篇**第 13 章 田径运动**

- 第 1 节 田径运动的起源与发展····· (138)
- 第 2 节 短距离跑····· (139)
- 第 3 节 中长跑····· (143)
- 第 4 节 跨栏跑····· (145)
- 第 5 节 接力跑····· (148)
- 第 6 节 跳高····· (150)
- 第 7 节 跳远····· (155)
- 第 8 节 推铅球····· (159)

第 14 章 球类运动

- 第 1 节 篮球····· (162)
- 第 2 节 排球····· (175)
- 第 3 节 足球····· (188)
- 第 4 节 乒乓球····· (200)
- 第 5 节 羽毛球····· (205)

第 15 章 体操

- 第 1 节 体操概述····· (211)
- 第 2 节 基本体操····· (213)
- 第 3 节 技巧····· (215)
- 第 4 节 单杠····· (219)
- 第 5 节 双杠····· (221)
- 第 6 节 支撑跳跃····· (222)

基础理论篇

第1章 体育与健康概述

第1节 健康是人类生存的永恒主题

健康是人类生存的永恒主题,适应是人类生存的必然要求。每一个人都希望健康幸福,并将健康与自己的幸福联系在一起;每一个人都正在努力适应社会,并把适应社会看作生存的需要。

1.1 健康的概念

健康是人类最大的财富,它的重要性几乎人人皆知。马克思提出,应把健康作为人的第一权利、作为一切人类生存和人类历史的第一前提。英国教育家洛克认为,没有健康,便没有什么幸福可言。德国哲学家叔本华说得更为深刻:一个健康的乞丐比有病的国王更幸福。1988年,世界卫生组织总干事马勒博士强调了这样的思想:健康不代表一切,但失去了健康,便失去了一切。

那么,什么是健康呢?长期以来,人们一直认为不生病、不打针吃药、身体不虚弱就是健康。随着社会的进步、科学技术的飞速发展和边缘学科的兴起,人们对健康的要求日益提高,对健康的认识也更加深刻和全面。联合国世界卫生组织(WHO)在其宪章中提出:“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应良好的总称。”显然,在这里,健康的概念已大大超过了无病的范围,人们对健康的认识已有了极大的进步和突破。1989年,WHO又将道德健康与生殖健康纳入了健康的范畴之中。

在现代健康观念中,心理健康和社会性健康的提出是对“健康”概念的丰富和完善。它突破了千百年来人们对健康认识的局限性,使人的自然属性和社会属性得到了统一。它既重视健康对人的价值,又强调人对健康的作用,并且将两者有机地统一起来。自16世纪以来,自然科学有了很大进步,由于各种学科的形成,使人们得以用生物学的观点解释生命现象。在判断健康和疾病时,人们开始采用医疗诊断的方法。医疗诊断主要是测量人体的生物变量,以阳性体征和实验室数据为诊断依据,由此形成了生物—医学模式。20世纪以来,越来越多的研究证明,人的健康不但要受到生物因素影响,而且还越来越多地受到社会、心理和社会适应因素的制约。据此,我们可以解释生活中的许多现象,如:有的人体壮如牛,

却胆小如鼠;有的人膀大腰圆,却心胸狭窄;有的人昨天体检还很健康,今日却因心理障碍而跳楼自杀。生物—心理—社会医学模式的提出,概括了影响人类健康的各种因素,突出了社会心理因素对导致疾病的影响,使人们对健康和疾病的认识更加全面和深入。随着科学技术的发展和人类认识能力的提高,健康的概念还将不断变化、更新和发展。

1.2 现代健康观的内涵

现代健康观包括身体健康、心理健康、社会适应良好、道德健康和生殖健康。一个人只有各个方面都健全,才能算是一个较为健康的人。

1.2.1 身体健康

一般认为,身体健康就是身体发育良好,体魄强健,没有疾病和不虚弱。联合国世界卫生组织确定了健康的10个标准可供参考:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张;
2. 处事乐观,态度积极,勇于承担责任,事无巨细,不挑剔;
3. 应变能力强,能较快地适应外界环境的各种变化;
4. 善于休息,睡眠良好;
5. 能抵抗普通感冒和传染病;
6. 体重适当,身体匀称,站立时头、肩、臀位置协调;
7. 头发有光泽,头屑少;
8. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎;
9. 牙齿清洁,无龋齿,无疼痛,牙龈无出血且颜色正常;
10. 肌肉丰富,皮肤富于弹性。

世界卫生组织又把身体健康的概念细化为“五快”和“三良”的通俗解释。

“五快”分别是:

1. 吃得快。吃饭时,食欲好,能很快地把一餐饭吃完而不挑剔食物,这证明内脏功能正常。
2. 便得快。能快速地排完大小便,且感觉轻松自如,这说明消化功能良好。
3. 睡得快。上床后能很快入睡,而且睡得很深,起床后头脑清醒,精神饱满,这说明中枢神经系统兴奋与抑制协调功能良好。
4. 说得快。说话流利,语言表达清晰,这表明头脑清楚,思维敏捷,肺功能正常。
5. 走得快。行动快速,动作灵活敏捷,充满活力,这表明精力充沛旺盛。

“三良”分别是:

1. 良好的人格。性格温和,意志坚定,感情丰富,心胸坦荡。
2. 良好的处世能力。自我控制能力强,客观现实地对待问题,能够适应复杂多变的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,能够保持对社会环境和人体内环境的平衡。
3. 良好的人际关系。能够与人为善,乐于助人,与周围的人关系融洽,不斤斤计较。

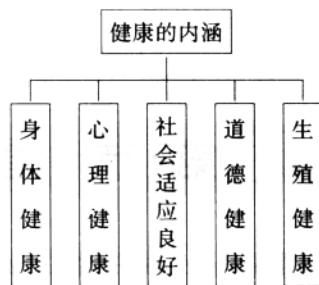


图 1.1.1

1.2.2 心理健康

人们对健康的理解有一个从传统到现代的转变过程。一般而言,我们对生理上的不适,比如感冒发烧、头痛咳嗽、胸闷腹泻和牙齿疼痛等都能明显感觉到,并会立刻去找医生。但是,我们对精神上或心理上的不适,比如精神紧张、焦虑、抑郁、孤独、悲观、精神空虚等,却往往不认为是不健康的表现。

祖国医学和现代医学研究表明,人作为一个整体,其心理健康和身体健康是密不可分的。从某种意义上说,心理因素对健康的影响甚至超过生理因素。身体上的疾病许多是由于心理因素引起的。祖国中医认为,人的七情(情绪)波动过度和持续过久,就会使阴阳失衡,气血不和,经络堵塞,肺腑功能失调,从而引起疾病。现代医学也认为,心理情绪异常变化,如过分激动等,会使大脑皮层过度兴奋,从而导致神经系统、内分泌系统紊乱,致使人的循环系统、呼吸系统、免疫系统的机能失去平衡,从而导致疾病。这也说明了心理健康与生理健康的联系。生理学家巴甫洛夫指出:“一切顽固沉重的忧郁和焦虑足以给各种疾病大开方便之门。”研究表明,在一切不利的条件下,对人威胁最大的莫过于不良的情绪和恶劣的心情。对此,世界卫生组织提出了一个响亮的口号:“健康的一半是心理健康!”

什么是心理健康呢?国内外专家和学者曾对此进行了非常深入的研究。心理学家英格里斯认为:“心理健康是指持续的心理情况,当事者在那种情况下能进行良好的适应,具有生命的活力,并能充分发挥其身心的潜能。这乃是一种积极的丰富的情况,而不仅仅是免于心理疾病。”

社会学家玻肯认为:“心理健康就是合乎某一水准的社会行为,一方面为社会所接受,另一方面能够为自身带来快乐。”

1946年第三届国际心理卫生会议指出,心理健康是指在身体、智能以及情绪上能够保持与他人的心理不相矛盾,并将个人心境发展成为最佳的状态。

我们认为:心理健康是指心理发育正常,心理状态保持平衡,心理适应良好,心理潜能能够得到发挥。

1.2.3 社会适应良好

社会适应是指个体独立处理日常生活与承担社会责任达到他的年龄和所处社会文化条件所期望的程度,是个体对所处的自然环境和社会环境的一种平衡状态。进化论学说的创始人达尔文指出,大自然的法则就是优胜劣汰,适者生存。我国古人也曾说过,识时务者为俊杰。环境是人类赖以生存的场所,人们必须尽最大的努力去适应环境,如此才能生存和发展。

每一个人一生中,会不断面临新的情况和环境,每一个发展阶段都对我们提出了新的要求,比如在心理和经济上独立于父母、人格的发展、生活学习环境的改变、职业的选择、人际关系的处理,婚姻、家庭、退休等。社会适应是一个毕生的过程。

1.2.4 道德健康

道德健康是指处在一定社会环境中的人在行为处事、与人交往时,要遵循一定的社会规范和行为准则。它着重于对健康的维护和促进。个人道德健康不仅包括对自身的健康负责,而且包括自觉地维护和促进社会整个人群的健康。例如,不在公共场所吸烟、吐痰;在听音乐会、看电影、听演讲时,不大声喧哗,自觉地关掉手机、BP机;为灾区人民募捐,为抢救他人的生命义务献血等;保障社会的存在和发展,在不损害社会和其他人利益的前提下,满足个人的需要。

愤怒等都可以影响人体各系统的机能,导致失眠、血压升高、胃痉挛、心动过速、食欲减退、月经失调等疾病。而健康的心理,则使人在遭受挫折与失意时,仍能保持良好的情绪。

2.3 生活方式因素

生活方式是指人们因长期受一定的文化、民族、经济、社会、风俗、家庭影响而形成的一系列生活习惯和生活意识。人类在漫长的发展过程中,虽然很早就认识到生活方式与健康有关,但由于危害人类生命的各种疾病一直是人类死亡的主要原因,因而忽视了生活方式因素对人类健康的影响。进入现代社会以来,由于科学技术的飞速发展、社会经济水平的不断提高,许多传染病和以前的疑难病已被人类所攻克,人们才逐步发现生活方式因素影响健康的比重越来越大。例如,1976年美国死亡人数中有50%的人与不良的生活方式有关。可见,养成良好的生活习惯对于健康是十分重要的。

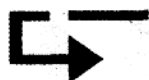
2.4 卫生保健服务因素

卫生保健服务也是健康极为重要的因素。世界卫生组织将卫生保健服务分为三级:初级、二级和三级,实现初级卫生保健服务是现在世界各国的共同目标。

初级卫生保健目标的基本内容是:

1. 健康教育;
2. 提供符合营养要求的食品;
3. 提供安全用水和基本环境卫生设施;
4. 妇幼保健和计划生育;
5. 开展预防接种;
6. 采取适用的治疗方法;
7. 提高基本药物的质量。

初级卫生保健目标的实现为人类健康提供了根本性的保障。



第3节 现代健康观念的发展趋势

从现代社会发展的总趋势来看,人类正面临着自身生活、消费方式所引起的健康问题。人类为了自身的幸福和长寿,更加关注自身的健康。身心健康已成为人们生活价值观中首要追求的目标。社会调查表明,人们在追求生活目标的选择中,总是将健康列在首位。体育锻炼将成为人类生活中的重要内容。

3.1 健康第一观念

随着科学技术的迅速发展和边缘学科的出现,人类对健康的认识日益深入,对健康的要求不断提高。人们将更加注重身体锻炼和卫生保健,人们越来越认识到体育锻炼对身体健康的重要性。无论是青少年还是中老年人,将更多地从事步行、跑步、游泳、舞蹈、健身操等有氧运动。中国的太极拳被认为是改善人体微循环、增强心血管功能、保持身心平衡的最佳