



公共课教材系列
高等职业教育『十一·五』规划教材

范素萍 姜明 © 主编

体育与健康



科学出版社
www.sciencep.com

● 高等职业教育“十一·五”规划教材

公共课教材系列

体育与健康

范素萍 姜 明 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以教育部颁布的高等院校《体育健康指导纲要》为依据,根据高等院校的培养目标和《大学生体质健康合格标准》,结合我国高职高专院校已普遍开设多种类型体育课及体育选修课的现状,针对读者对象的体育兴趣、运动基础、健康状况,按照健身运动规律,从生物运动科学、健身教育、运动技能、竞赛指导、心理咨询等方面都做了较详细地论述。全书分上篇体育健康知识部分和下篇运动实践部分。全书注意内容体系的科学性、知识性、系统性、实用性、趣味性,并配有大量的技能演示图,是一部集教育、健康、娱乐内容为一体的综合性教材。

本书可供高等职业院校学生作为公共课教材使用,也可作为其他企事业单位作为培训教材使用。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/范素萍,姜明,主编. —北京:科学出版社,2006

(高等职业教育“十一·五”规划教材·公共课教材系列)

ISBN 7-03-017562-X

I. 体… II. ①范…②姜… 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(2006)第 071971 号

责任编辑:沈力匀 / 责任校对:刘齐妮
责任印制:吕春珉 / 封面设计:东方人华平面设计部

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双青印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2006年8月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2006年8月第一次印刷 印张:17 1/2

印数:1—6 000 字数:400 000

定价:22.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

《体育与健康》编写委员会

主 编 范素萍 湖北水利水电职业技术学院

姜 明 武汉商业服务学院

副主编 潘进初 湖北城市建设职业技术学院

刘东海 武汉信息传播职业技术学院

牟玉平 贵州财经学院

赵俊浩 湖北水利水电职业技术学院

鲁葵蓉 湖北水利水电职业技术学院

胡 兵 湖北水利水电职业技术学院

张 洪 湖北城市建设职业技术学院

编 委 李书安 湖北水利水电职业技术学院

谢 燕 湖北水利水电职业技术学院

张俊勇 湖北水利水电职业技术学院

曾文波 湖北水利水电职业技术学院

李 凡 湖北水利水电职业技术学院

郭广辉 湖北水利水电职业技术学院

陶怡佳 湖北水利水电职业技术学院

彭建波 湖北水利水电职业技术学院

张汉华 武汉商业服务学院

张新革 武汉商业服务学院

前 言

《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：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作”。为了贯彻《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》，全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的“要实施面向 21 世纪职业教育课程改革和教材建设规划，培养与 21 世纪经济、社会、科技发展相适应的高素质的劳动者”，为适应高等职业教育发展的需要，我们编写了本书，其目的是为了在课程改革和教材建设方面做一些新的尝试。

本书体现健康第一和以发展学生能力为本的教育指导思想，根据教育部颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神，在内容的选择上，体现健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性与世界性相结合的原则，并充分反映和体现教育部制定的《学生体质健康标准（试行方案）》的内容和要求，内容较为新颖、全面，尤其是实践性内容比较丰富。同时，根据高职院校的培养目标，注重职业特点和实用价值，贯彻“学会认知、学会做事、学会共享、学会生存”的教育理念，培养学生的创新精神与实践能力，培养具有实践操作能力的应用型人才，以满足国家和社会需求，提高学生的生存能力，适应社会的需要。

此外，根据《纲要》精神和目前高职院校的教学状况，本书强调体育对人的身心与行为健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养，以及身体素质的发展。重点使学生学习健康知识，了解体育锻炼的知识，掌握适合自身特点的体育锻炼方法和手段，并理解其中的文化内涵，落实《纲要》中提出的学生应具有三个自主，即自主选择课程内容、自主选择任课教师、自主选择上课时间的自由度，为营造出活泼、主动的学习氛围创造有利条件。

本书实用性强，学生易懂、易学、易操作。除可作为在校期间教学用书，亦可作为日常锻炼与健身的参考用书，为其终生体育和后续体育锻炼奠定基础。

本书在编写过程中，参考了有关的教材和资料，在此表示感谢。

由于时间紧，编写水平有限，本教材尚有许多不完善之处，恳请广大师生批评指正，以便今后修订、完善。

目 录

前言

上篇 体育与健康知识

第一章 现代健康观	3
第一节 健康的含义.....	3
第二节 健康标准.....	5
第三节 影响健康的因素.....	6
第四节 健康观的发展趋势.....	9
第二章 体育的含义	11
第一节 学校体育	11
第二节 竞技体育	12
第三节 生活体育	13
第四节 极限体育	14
第三章 体育与生理健康	16
第一节 生命在于运动	16
第二节 体育锻炼对人体的益处	16
第四章 体育与心理健康	18
第一节 心理的主要特点	18
第二节 心理与身体的关系	19
第三节 体育锻炼与心理健康	20
第四节 体育锻炼与社会适应	22
第五章 体育锻炼应遵循的原则	23
第一节 体育锻炼的基本原则	23
第二节 体育锻炼的卫生原则	24
第六章 安全锻炼与运动损伤的预防	28
第一节 安全锻炼与自我监督	28

第二节 运动损伤的预防与处置	31
第七章 奥林匹克运动文化	37
第一节 奥林匹克运动的起源和发展	37
第二节 奥林匹克运动内容	38
第三节 奥林匹克运动与社会	40
第八章 体育欣赏	42
第一节 体育欣赏的文化内涵和意义	42
第二节 怎样进行体育欣赏	44
第三节 如何提高体育欣赏水平	46
第九章 小型竞赛的组织与方法	48
第一节 常用竞赛种类	48
第二节 竞赛规则	49
第三节 组织与方法	49

下篇 运动实践

第十章 身体素质与基本活动能力	55
第十一章 有氧运动	66
第十二章 球类运动	72
第一节 篮球	72
第二节 足球	87
第三节 排球	98
第四节 乒乓球	109
第五节 羽毛球	117
第六节 网球	124
第七节 保龄球	133
第八节 毽球	138
第十三章 塑身美体运动	142
第一节 形体	142
第二节 健身健美操	146
第三节 健美运动	153
第四节 体育舞蹈	167

第十四章 民族传统运动	177
第一节 武术.....	177
第二节 散打.....	200
第三节 跆拳道.....	210
第十五章 生存与自然	221
第一节 游泳.....	221
第二节 郊游野营.....	228
第三节 定向越野.....	231
第四节 攀岩.....	235
第十六章 棋类	240
第一节 中国象棋.....	240
第二节 围棋.....	243
第三节 国际象棋.....	250
第十七章 针对职业特点的身体练习	256
 参考文献	264
附录一 学生体质健康标准（试行方案）	265
附录二 学生体质健康标准（试行方案）实施办法	266

上 篇
体育与健康知识

第一章

现代健康观

世界卫生组织前总干事马勒博士指出：“健康并不代表一切，但丧失了健康就丧失了一切。”这充分说明了健康对于人的价值和重要性。既然健康是人类最大的财富，那么，到底什么是真正的健康呢？

第一节 健康的含义

（一）WHO 健康概念

1948 年世界卫生组织（WHO）最早提出的定义是：“健康不仅是免于疾病和衰弱，而且是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”

1989 年世界卫生组织将健康定义重新论定为：“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好。”甚至还力主把生殖健康也列入其中。

（二）健康内涵

根据 WHO 对“健康”的几次论定，可以认为：自 1948 年提出“三维”健康观，改变了过去的唯生物医学含义，已使人们对健康的认识拓宽到生理、心理和社会学领域，甚至还涉及道德与生殖健康等内容。

1. 生理健康

早期医学对疾病和健康的看法，更多是强调自然界对人体生理和病理的影响。应该承认，引起生理性疾病的自然因素永远存在，包括受阳光、空气、水、气候与季节的影响，以及由病菌引起的抑制因素及自然界的生态平衡等。它们有的为人体健康与生存提供了必要的物质基础，有的则可能起危害作用。就目前自然环境的恶化状况看，更多因素仍朝着不利于人类生存的方向发展，许多科学家已达成共识：地球正逐渐失去保证人类生活质量的能力，环境恶化趋势令人担忧。这些迹象表明，目前由自然因素使肉体受细菌或病毒感染，仍是影响人类生理健康的主要因素，我们必须继续给予高度的重视。

2. 心理健康

经现代医学检查，有 50%~70% 的人都有心理异常表现，而这些人尽管未达到须

求助医务诊治的程度,但一旦环境稍有变化,或精神受到某种刺激,健康依然受到威胁。特别当发现利用许多医学常规手段无法解决由精神引发的疾病时,医学研究开始根据人的社会属性又提出了生物—心理—社会医学模式,从而想到要把社会环境引起的心理活动也包括在健康诊断之中。

关于如何才能确定心理活动的正常与否,心理学家提出三条原则:即心理活动与外部环境是否具有统一性;心理现象自身是否具有完整性;个性心理特征是否具有相对稳定性。许多发达国家通过心理学和医学的结合,不仅研究异常心理产生的原因,以及健康心理的形成过程,还把解决心理健康扩大至整个社会系统,具体包括生活方式、人生价值观、健康管理环境、健康教育者培训等内容,目的在于从各个方面研究与保证健康心理的形成。

3. 社会适应

社会适应对健康的影响是综合性的,主要来自社会环境因素,具体包括社会为人类日常生活提供的物质条件,也受社会制度、文化传统、经济发展及与之有关的其他因素所制约。从局部而言:饮食营养、居住条件、医疗措施、家庭状况、卫生习惯、生活方式和行为规范等,都应视为是影响个体健康的社会因素。但从整体考虑,这种影响还取决于社会的发展程度以及不同国家为之提供的外部环境。

面对知识经济时代,人们不但获取知识的方式和途径在悄然发生变化,而且随着生活节奏加快,人际关系变得复杂,导致在日趋激烈的社会竞争中,伴随各种不同价值取向而产生的迷惘、困惑、抑郁、孤独与失望情绪,都会在现代人的生活中弥漫。

人们为适应社会环境,势必要以获得合理的社会定位概念与能力为主,即学会选择适合自我的价值观和人生态度,并有效建立起促进个人发展的精神背景和自我引导机制,以便能够按社会运行法则,处理好个人遵循和社会条件之间的矛盾,具体包括对健康文化、健康观念、健康行为、健康产生和健康管理等知识的了解与遵循。

4. 道德健康

道德健康是人的一种“本质力量”,由思想品德和人格自我完善两部分构成。通常认为,思想品德是一种社会意识形态,它以善与恶,荣与辱,正义与邪恶等概念来评价人的各种行为,调整人与人之间以及个人与社会之间的关系。人格则反映人的基本的稳定的心理结构特质和过程,它融和着个体的经验,并形成个体特有的行为与对周围环境的反应。严格地讲,思想品德作为完善人格的基础,是决定精神健康的重要内容;而人格自我完善本身,就是不断提高自身素质的文化修养水平,使个体思想、品质与行为趋于理想化。据世界卫生组织监测中心统计:结核病、流感、肺炎、糖尿病、脑血管病、冠心病等常见病的死亡率,与道德、文化修养有着千丝万缕的联系,道德文化水准越高,则患这些疾病的死亡率越低。

实践证明,凡与人为善,助人为乐,且具有高尚品德的人,总是心怀坦荡。人若处于无烦恼的心理状态,不仅能使人体分泌更多有益的激素、酶类和乙酰胆碱等,还可增强人体的抗病能力,这无疑对促进健康是有利的。但与之相反,倘若一个人有悖于社会

道德准则, 由于其胡作非为导致的紧张、恐惧、内疚等不良心态, 就会给他带来沉重的精神负担, 使之终日食不甘味, 夜不成寐, 这样的结果自然也就无健康可言了。

5. 生殖健康

世界卫生组织 (WHO) 对生殖健康下的定义: 是指人类在整个生命过程中, 与生殖有关的一切活动, 应在生理、心理和社会适应诸方面处于良好的健康状态。这表明生殖健康除需建立正确的性观念和婚前性行为, 避免未婚先孕、人工流产, 并做好性病与艾滋病的防治工作; 还涉及避孕节育、妇产科疾患、不孕不育、男性科疾患、夫妻性生活指导等性保健知识的教育。

现代健康观念突破了千百年来人们对健康认识的局限, 使人的自然属性和社会属性得到统一, 越来越多的研究证明, 人的健康和疾病不但受到生物因素影响, 而且越来越多的受到社会、心理和社会适应因素的制约。

第二节 健康标准

根据 WHO 对健康所下的定义, 为了便于大家在实践中对照, 现将原 WHO 为健康所制定的十项具体指标和现在日常流行的检查标准, 以及世界权威学者制定的健康心理标准列出, 以供大家自我评价时参考。

(一) WHO 健康标准

1. 十项具体检查指标

• 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, 而不感到过分紧张。

- 处事乐观, 态度积极, 乐于承担责任, 不挑剔事物的巨细。
- 善于休息, 睡眠良好。
- 应变能力强, 能适应环境的各种变化。
- 能够抵抗一般性感冒和传染病。
- 体重适当, 身体匀称, 站立时头、肩、臀位置协调。
- 眼睛明亮, 反应敏捷, 眼睑不发炎。
- 牙齿清洁, 无龋齿, 不疼痛, 牙龈颜色正常, 无出血现象。
- 头发有光泽, 无头屑。
- 肌肉丰满, 皮肤有弹性, 走路感到轻松。

2. “五快三良好” 检查标准

- 吃得快 是指胃口好、不挑食、吃得迅速, 表明你内脏功能正常。
- 便得快 是指上厕所时很快排通大小便, 表明你肠胃功能良好。
- 睡得快 是指上床即能熟睡、深睡, 醒来时精神饱满、头脑清晰, 表明你中枢神经系统的兴奋、抑制功能协调, 且内脏不受任何病理信息的干扰。

• 说得快 是指语言表达准确、清晰流利,表明你思维清楚而敏捷,反应良好,心肺功能正常。

• 走得快 是指行动自如,且动作敏捷,因为人的疾病和衰老往往从下肢开始。

• 良好的个性 是指性格温和,意志坚强,感情丰富,胸怀坦然,心境达观,不为烦恼、痛苦、伤感所左右。

• 良好的处事能力 是指沉浮自如,客观观察问题,具有自我控制能力而能适应复杂的社会环境,对事物的变迁保持良好的情绪,常有知足感。

• 良好的人际关系 待人接物宽和,不过分计较小事,能助人为乐、与人为善。

(二) 心理健康标准

1. 国外评价标准

随着世界性精神疾病发病率不断上升,为了教育和引导公众主动关注心理健康,美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出了十条心理健康的评价标准:

- 有足够的安全感。
- 能充分地了解自己,并能对自己的能力做出适度的评价。
- 生活理想切合实际。
- 不脱离周围现实环境。
- 能保持人格的完整与和谐。
- 善于从经验中学习。
- 能保持良好的人际关系。
- 能适度地发泄和控制情绪。
- 在符合集体要求的前提下,能有限度地发挥个性。
- 在不违背社会规范的前提下,能恰当地满足个人需求。

2. 国内评价标准

根据中国社会调查事务所(SSIC)在北京、广州、上海、天津、武汉、沈阳等城市所做的问卷调查,认为判断心理是否健康的标准:

- 情绪是否稳定愉快,这是衡量的核心标准。
- 智力是否正常。
- 思想与行为是否统一,若不统一也是有病的表现。
- 反应要适度,反应过快或反应迟钝,都是不健康的表现。
- 人际关系是否协调。
- 生理年龄同心理年龄是否符合。

第三节 影响健康的因素

影响健康的因素归纳起来大致可以分为四类。即环境、生物学基础(包括机体的生物学和心理学因素)、行为和生活方式与保健设施。

(一) 环境

环境包括自然环境和社会环境。有害的环境对人类健康造成巨大影响，甚至威胁到人类的生存与发展。

1. 自然环境

自然环境是人类赖以生存的物质基础。环境污染对健康的危害具有机制复杂、效应慢、周期长、范围大、后果重的特点。当前属于全球性环境问题的有：二氧化碳过量排放造成的温室效应；镉、汞、硫、氮氧化物过量排放造成的酸雨；氟利昂造成的臭氧层空洞和放射性污染问题等。这些污染严重地破坏地球的生态系统，直接威胁着人类的生存和发展。

环境污染治理与环境保护是全人类面临的重大问题。

2. 社会环境

社会环境包括政治、经济、文化、教育等多种因素。不良社会环境直接或间接地危害人们的健康。政治制度对健康至关重要；经济是社会进步和社会生活的基础，社会经济状况与人民健康水平成正比；文化是社会的上层建筑，人群的文化水平与人群的健康水平之间存在着正相关关系，受教育程度和文化素养决定着人们的健康观和健康价值观，决定着人们是否能做出有益于健康的决策。不良的行为和生活方式与较低的教育程度相联系。

(二) 生物学基础

生物因子对健康的危害依然存在，而且不断出现新问题。艾滋病、结核病、鼠疫、黄热病、SARS 和禽流感等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称遗传病。由非遗传的出生时伴有缺陷称先天性疾病。目前已知遗传性、先天性疾病有 4 000 种以上。我国把计划生育、优生优育作为国策，对提高民族素质将起良好作用。

(三) 行为和生活方式

生活方式是指生活方式是指人的生活样式，是生活活动的总和。包括生活态度、生活水平、生活惯常行为。是人们长期受一定社会文化、经济、风俗、家庭影响而形成的。

当前，由于不健康的生活方式引起的文明病（也称生活方式病）已经在世界范围内蔓延，1997 年世界卫生组织（WHO）公布一项研究报告表明：心脏病、中风、癌症是世界各国导致死亡的最重要的原因。有报告称美国前十位死因疾病中，行为和生活方式在致病因素中占 70%。美国通过近 30 年的努力，使冠心病的死亡率下降 40%，脑血管疾病的死亡率下降 50%，其中 2/3 是通过改善行为和生活方式而取得的。美国学者曾预测，使美国成人平均寿命增加一年需花费 100 亿美元，然而，如果人们做到经常锻

炼、不吸烟、少饮酒、合理饮食,几乎不花分文就能期望平均寿命增加 11 年。由此可见健康与生活方式的密切关系。

1992 年 WHO 宣布,个人健康和寿命 15% 取决于遗传,10% 取决于社会安定,8% 取决于医疗条件,7% 取决于气候,60% 取决于自己。可见,健康和生命掌握在自己手中,生活方式关系到人一生的健康。我们应该养成良好的生活方式,减少对身体的损害。

健康生活方式的养成不是一朝一夕的事情,它有一个建立、巩固和发展的过程。大学生正处在一个行为习惯养成的较好时期,养成健康的生活方式对其一生的健康非常有益。行为和生活方式致病因素有以下几个方面:

1. 吸烟和酗酒

吸烟和酗酒是目前危害人类健康最严重的不良行为因素之一。每年全球死于吸烟相关疾病的人数达 300 万人。酗酒不仅危害健康,也是造成交通事故的重要因素。

2. 不良饮食习惯和不合理膳食

心脑血管病、高血压、糖尿病、各种癌症及其他胃肠疾病和肝脏疾病都与不良饮食习惯和不合理膳食有关,可统称为“与饮食有关的非传染性疾病”。随着社会经济的发展,出现以高脂肪、高糖、高能量为特征的“三高膳食结构”。这种膳食结构造成体重超重和肥胖、血压升高、血胆固醇升高,成为心脑血管病的危险因素。而肿瘤的发生与食物的构成直接相关。据统计,我国城市第一位死因是心血管病,肿瘤第二,呼吸道疾病第三,意外死亡第四。

3. 缺乏运动锻炼

据调查,20~60 岁人群不参加运动的比例为 56%。而运动对健康的益处我们在其他章节叙述。

4. 不洁性生活

不洁性生活是性传播疾病的危险因素。性传播疾病不仅严重危害个人身心健康,并且殃及下一代。



知 识 窗

有益于健康的七项行为习惯是:不吸烟、经常锻炼身体、少饮或不饮酒、适当睡眠(每天 7~8 小时)、保持合理体重、每日正常三餐、每日吃早餐、不吃零食。

日本人提出健康十训:少肉多菜、少糖多果、少衣多浴、少欲多施、少车多步、少盐多醋、少食多嚼、少言多行、少忧多眠、少愤多笑。

1992 年国际心脏保健会议提出健康的四大基石是:合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。

(四) 保健设施

保健设施指卫生机构和卫生专业人员针对个人、群体和社会的健康需要,所提供的必要、可能的服务。良好的卫生服务对健康起促进作用,反之则危害健康。

第四节 健康观的发展趋势

人类为了自身的幸福和长寿,追求身心健康将成为人们生活价值观中的首要追求目标。体育锻炼将成为人类生活的重要内容。人们对健康的观念已出现如下的发展趋势:

(一) 健康第一

人类对健康的认识日益深入,对健康的要求日益提高。人们将更加注重身体的锻炼、保健以及越来越认识到体育锻炼对心脑血管系统功能的重要性。中国的太极拳,被认为是增强心血管功能的最好方式。女士们更加注重减肥和健美的锻炼,但不再像 20 世纪那样单纯追求苗条,而是更加注重保持健康状态和强壮的身体。体育健身器材和保健用品已逐步进入千家万户。

科学饮食、营养平衡,营养过剩正日益引起人们的重视,健康食品和天然食品备受青睐。吸烟、酗酒等不良的嗜好有所下降。

(二) 注重物质生活和精神生活的平衡

人们努力寻求一种物质生活和精神生活更加和谐平衡的生活方式。在快节奏、多变化、竞争空前激烈的现代社会,追求物质生活和保持心理平衡和健康,已成为现代人提高生活质量的重要课题。

(三) 体育锻炼与终身体育意识

当生活空间越来越大,休闲时间越来越多,我们又如何来把握生活质量?体育与生活方式的关系引起人们的高度关注。人类获得健康的一个根本的途径就是要养成健康的生活习惯,养成运动锻炼的习惯,终身坚持运动锻炼。现在,体育已经成为现代人生活中不可缺少的组成部分,现代人应追求——运动生活、积极进取。

体育运动对改善生活方式,提高生活质量的意义和价值:

(1) 可以使人们更接近自然、接近自己本原,丰富社会交往;体育体现出自由开放精神,使其成为人们摒弃争端、统一分歧、和睦相处的良方,起到净化人们身心作用。

(2) 可以培养健康行为,革除不良生活习惯,防止多种疾病发生。

(3) 可以优化消费结构,提高消费与生活质量。

(4) 可以充实人们生活空间,使人们的生活丰富多彩,使人们的心理空间宽阔而深邃。

(5) 是快速生活节奏的心理调节器,体育可以舒缓现代社会竞争带给人们的压力,保持心理健康。