

体育健康教育 与运动处方

凌月红 著

TIYU JIANKANG JIAOYU
YU YUNDONG CHUFANG

北 京 体 育 大 学 出 版 社

体育健康教育与运动处方

凌月红 著

北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
责任编辑 鲁 松 冯 唐
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 郭晓勇 毕 莹
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育健康教育与运动处方/凌月红著. - 北京:北京体育大学出版社,2004.6

ISBN 7-81100-140-3

I. 体… II. 凌… III. ①体育保健学②运动疗法
IV. ①G804.3②R455

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 028959 号

体育健康教育与运动处方 凌月红 著

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 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 880×1230 毫米 1/32
印 张 8.5

2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷 印数 3000 册

ISBN 7-81100-140-3/G·130

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作者简介



凌月红，女，1965年11月生，湖南长沙人。长沙理工大学副教授。1985年毕业于武汉体育学院，2004年获湖南师范大学教育学硕士，主要从事学校体育教学与训练及运动人体科学研究。先后在《体育科学》、《北京体育大学学报》、《体育学刊》、《武汉体育学院学报》、《解放军体育学院学报》、《中国学校体育》、《湖北体育科技》、《体育函授通讯》等国内权威学术刊物上发表论文30余篇。2001年至2003年连续3届获湖南省论文报告会一等奖，1999年至2003年连续3届获交通部论文报告会一等奖。主持院级教研课题2项并获奖，参与省部级科研课题6项。出版《体育健康教育与运动处方》著作一部，参编《高校体育》、《大学生体育教程》、《高校体育基础理论知识题解》教材3本。

8B059/13/11

318438



20 世纪末，党中央、国务院重申了“学校体育要贯彻健康第一的指导思想”，这是 21 世纪“教育要面向现代化、面向世界、面向未来”的需要。凌月红副教授撰写的《体育健康教育与运动处方》一书顺应了这一时代的要求。我有幸成为《体育健康教育与运动处方》一书的第一位读者，先睹为快，浏览了全书，为其书的独特创意、新格局的纲目和贴近当前学校体育改革的内容框架而欣慰，对作者为我国学校体育的发展和建设所作的贡献而高兴。

纵观全书有以下几个特点：一是体育与健康相互兼容，阐明了健康是目的、体育是手段的真正意义，并对新的健康观作了详细地阐明；二是充分体现了体育文化的内涵，表现出更具有民族性、时代性和文化性，具有现实意义和顺应时代发展趋向；三是具有较强的实践性，在作者多年的体育教学实践中，制定了多种运动处方。“运动处方教学”是一种崭新的体育教学模式，它充分体现了学校体育增进学生身心健康的总体目标；四是充分体现了在体育教学中因人制宜、区别对待的原则，并在实施运动处方过程中，对安全、课程

资源的合理运用及定期评定、修改处方等，使其充分发挥体育运动效果，真正达到健康目的；五是科学地将体育学习与体育锻炼融为一体，具有内容广泛、重点突出的特点。

在现代合格人才的培养过程中，良好文化生态氛围起着极大的促进作用，学校体育又为现代化合格人才的全面成长提供了一条具体途径。通过学校体育活动的发展，努力探索成才的客观规律，了解学校体育的本质与功能，明确学校体育的目的和身心健康的系统知识，建构学生自身发展的合理机制；更新观念、开阔视野、掌握新的教育理念、勇于实践，努力使体育锻炼成为自己生活的重要组成部分，保持终身；让大学生真正知道：在现代合格人才的理念中，“学会健康”包括“学会生存、学会学习、学会做人、学会生活、学会创造”。

武孝贤

2004年4月1日于长沙



目 录

第一章 体育健康教育概论	(1)
第一节 概 述	(1)
第二节 影响健康的各种因素	(6)
第三节 健康促进	(12)
第四节 健康教育与当代教育 ..	(14)
第二章 体育健康教育的精髓	(18)
第一节 树立“健康第一”的指导思想 ..	(18)
第二节 体育活动的健康价值 ...	(23)
第三节 运动、健康与体育的关系	(27)
第三章 健康教育与人体的基本结构和功能	(32)
第一节 运动器官的基本结构和功能	(32)
第二节 运动时人体生理功能的调节	(36)
第三节 运动与能量代谢	(39)
第四节 运动疲劳的产生与消除	(42)
第四章 健康教育与心理健康	(48)
第一节 健康心理的概念及其影响因素	(48)
第二节 健康心理的标准	(51)
第三节 健康心理的保持	(55)
第四节 健康教育与人格培养	(59)
第五节 大学生常见心理障碍及预防	(64)



第五章 健康教育与生活方式	(76)
第一节 膳食营养与健康	(76)
第二节 不良行为对健康的危害	(89)
第六章 健康教育与学生常见病	(99)
第一节 部分常见症状的自我分析	(99)
第二节 对部分传染病的预防	(112)
第三节 常见运动性伤病的预防和自我处理	(120)
第四节 对现代生活病的预防	(126)
第七章 运动处方概述	(129)
第一节 运动处方的发展	(129)
第二节 运动处方的概念和内容	(132)
第三节 制定运动处方的原则和程序	(143)
第四节 运动处方的格式和个人锻炼计划	(146)
第八章 运动处方的实施原理	(150)
第一节 运动处方的实施过程	(150)
第二节 运动处方的实施原则	(152)
第三节 运动处方的实施原理	(155)
第九章 运动处方的实施方法	(162)
第一节 制定运动处方的方法	(162)
第二节 数据统计处理方法	(168)
第三节 SPSS/PC + 软件的应用	(175)
第四节 运动处方的优化	(178)
第十章 发展肌适能的运动处方	(183)
第一节 发展肌肉力量和耐力的运动处方	(183)
第二节 发展肌肉力量和耐力的练习	(187)



第三节	发展柔韧性的运动处方	(200)
第四节	身体活动金字塔	(205)
第五节	发展速度和爆发力的运动处方	(206)
第六节	腰背健康问题	(211)
第十一章	健康处方与运动处方范例	(218)
第一节	克服心理障碍的自我评价和健康处方	(218)
第二节	瘦身运动处方	(238)
第三节	提高心肺功能的运动处方	(245)
主要参考文献		(260)



第一章 体育健康教育概论

迈入新世纪,健康问题成为世界各国普遍关注的热点。1994年在巴拉圭召开的第五届世界大众体育大会的主题是“大众体育与健康”。大会宣言指出“通过体育活动促进和平、健康,提高生活质量”,还提出“体育为人人,健康为人人”的口号。在我国,党和国家领导人十分重视学生的身心健康问题。1999年6月,党中央和国务院在《深化教育改革,全面推进素质教育》决定中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”“学校要树立健康第一指导思想,切实加强学校体育工作。”由此可见,健康问题已摆上学校教育和学校体育的重要位置。

第一节 概 述

一、体育健康教育的基本概念

体育(广义,体育运动):以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活、提高精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动,既受一定社会政治、经济的影响和制约,也为社会政治、经济服务。

体育(狭义,身体教育):通过身体活动,传授锻炼身体的知识、技能、技术,达到增强体质、培养道德和意志品质的目的。它是有计划的教育过程,是教育的组成部分。

健康教育是指通过信息传播和行为干预,帮助人们掌握卫生保健知识和技能,树立健康观念,自愿采纳有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。



健康教育是当前解决所有卫生问题、推行疾病预防方法和健康风险因素控制措施的基础策略。

健康教育是国民素质教育的重要内容,因而健康教育是学校教育的重要组成部分。

二、体育健康教育的目的、任务和内容

(一)我国体育的目的

体育的目的是发展体育事业,增强人民体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活,为社会主义服务。高等院校的任务是培养高素质、高知识水准的接班人。那么高等学校体育的目的就是:大力开展学校体育,努力促进学生身心的全面发展,增强学生体质,树立终生体育的思想,培养社会主义合格的接班人。它主要包括学生的身体培养目的和心理个性塑造目的。

高等学校体育课为必修课,学生必须完成规定的课时和内容,通过学生的自身参与和学习,提高学生全面身体素质和运动能力,促进学生的身体生长发育,改善、改造内脏器官的构造和机能状况。经过两年的学习,将学生逐渐培养成能够自觉坚持锻炼、能有自我监督与评价、身体强健的合格人才。

由于体育对人的心理和个性有极大的影响,高校体育通过给大学生传授体育知识,使学生在体育活动中自觉遵守体育规律和规则,这可以培养学生以正确、积极的态度参与社会活动。通过学校的各项体育活动,缓解学生在学习上的压力,享受体育所带来的美与欢乐,培养学生在逆境中坚持不懈的思想,促进学生社交能力的发展,提高学生的思想境界,促进学生心理个性的健康形成。

(二)高等学校体育的任务

1. 全面开展学校体育各项活动

体育活动是大学生从事体育锻炼的载体,开展体育活动不仅是国家教育制度所规定的,也是全面培养人才所必需的。一个学校体育活



动开展得好坏,反映了这个学校的精神文明状态。通过体育活动才能使大学生参与到运动锻炼中,并乐在其中。大学生是学校的主体,发动学生参与各种体育活动,才能使学校工作开展得有声有色,使学校朝气蓬勃,奋发向上。

2. 增强学生体质,提高学生机体工作能力,全面发展学生身体素质

体育运动最基本的功能是健身功能,大学期间是大学生从青少年向成年人转化的一个重要阶段,高校体育是完善人体发育的重要手段。学校体育以它特有的组织形式促进学生身体健康,提高对外界环境的适应能力,增强对疾病的抵抗能力。通过体育活动开发学生的智力潜能,使学生在身体和智力上得到全面发展。

3. 传授体育知识、技术、技能,树立终身体育的思想

体育知识是人类知识宝库的一个部分,大学生正处在求知欲最为旺盛的时期,系统地学习体育知识、技术、技能和科学的锻炼方法,能够提高学生的体育文化素养,培养良好的锻炼习惯。使学生通过大学的学习,运用科学的体育知识,来正确指导今后的体育活动,树立终于体育的思想。

4. 对学生进行思想品德教育

体育作为文化教育的组成部分,对学生能起到多方面教育的作用。体育运动的对抗性,运动中情况在不断变化,获胜后产生荣誉感,失败后激发奋发努力,这些都是对学生进行思想品德教育的最好时机。通过对体育活动的参与、参观,使学生在思想上更加成熟,培养学生在逆境中艰苦努力、永不言败的思想作风,培养学生在胜利后戒骄戒躁、谦虚谨慎、尊重对手的优良作风;通过体育活动中的团结协作,使学生树立集体主义精神,通过班级、系级、校级的比赛,培养学生爱班、爱系、爱校,进而升华到热爱社会主义祖国、热爱人民的思想境界。

5. 发展学生竞技体育能力,提高学校运动水平

高校运动队在我国体育制度中和省市运动队、俱乐部运动队共同列为竞技体育的最高层次。高等学校可以利用学校的良好教育氛围、物质条件和科学技术,为国家培养竞技体育人材。



(三)健康教育的目的

通过传播卫生保健知识和对不良生活方式和行为的干预,消除或减轻影响健康的危险因素,预防疾病,促进健康和提高生活质量。其核心是教育人们树立健康意识,养成良好行为和生活方式。其方式是通过信息传播和行为干预,使人群自愿采取有利于健康的行为和生活方式,并乐此不疲,从中受益。

(四)理解健康教育要弄清两个概念

1. 健康教育不是传统意义上的卫生宣传

卫生宣传侧重于改变人们的知识结构和态度,仅是卫生知识的单项传播,不看中反馈信息和效果,难以达到行为改变的理想目的。虽然重要,但不是健康教育的全部内容和终结,仅是一项措施。

2. 健康教育的实质是行为干预

健康教育提供人们行为改变所必须的知识、技术和服务(如入校体检、计划免疫、戒烟限酒)等,使学生在面临疾病预防、治疗、康复、保健和健康促进等各个层次的健康问题时,有能力做出行为选择。从而提高自我保护能力,纠正不良行为和习惯,消除危险因素,养成健康行为,防止疾病发生,以促进健康。

(五)体育健康教育的必要性

1. 体育健康教育的政策依据

在[1990]009号文件中,国家教委、卫生部、财政部、人事部、劳动部、建设部六部委共同拟订了《学校卫生工作条例》(以下简称条例),1990年4月25日经国务院批准,1990年5月28日国家教委、卫生部联合发布实施。

为贯彻《条例》,1991年9月30日北京市教委制定了实施办法。办法总则第二条是:学校体育卫生工作的主要任务是贯彻“预防为主”的方针,做好防治结合,对以学生为主体,包括教职工在内的人群实行健康监测;开展健康教育,提倡文明的生活方式,培养良好的卫生习惯;提



高师生自我保健的能力;改善学校体育卫生环境和教学卫生条件,加强对传染病、常见病的预防和治疗。可以讲这是一种政府行为。

《条例》规定“学校应当把体育健康教育纳入教学计划。普通高等学校应当开设体育健康教育选修课或讲座”。

2. 体育健康教育与素质教育的关系

开展体育健康教育是高校全面素质教育的一个重要方面。有人曾提出“健康地为祖国工作 50 年”的目标。体育健康教育是保障,养成良好的健康行为是根本。

3. 环境对健康的影响

应充分认识到环境对健康的影响。人的生命从受精卵开始就受到环境影响,如母亲吸烟或被动吸烟、饮酒、营养不良、滥用药物、感染,尤其是某些病毒感染,都可影响胎儿发育和健康。出生后更会受到社会经济状况、文化、生活方式、卫生服务等环境因素的影响。

4. 为数众多的不健康行为

人群中存在大量不健康行为,如吸烟、酗酒、少运动、饮食结构不科学、精神压力大又不知如何释放、睡眠不足、用脑不科学等都影响着学生的健康,实际上不少学生已处于亚健康状态。不良行为和生活方式的日积月累,导致日后疾病的爆发。改革开放 20 多年来,高血压、糖尿病、心脑血管病等慢性病的急剧上升已成为一个严重的公共卫生问题。国外成功的经验是防治慢性病从青少年抓起,如美国通过 30 年的努力,使心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取得的,随着生活水平的提高、社会节奏的加快和防治慢性病教育和健康促进工作的滞后,流行病谱发生了显著变化,中国正在重复 50 年代工业化国家慢性病急发的历史,如高血压、肥胖症、高血脂、糖尿病、心脑血管病、癌症、艾滋病等发病率明显增加。中国卫生工作观念走偏,重治轻防,慢性病越治越多,医药费 20 年增加了 28 倍,国家、单位不堪重负,有些百姓因病致贫……。

5. 传染性疾病的威胁

传染病流行趋势仍很严峻,结核病卷土重来,来者不善(耐药、难治),甲肝、乙肝、丙肝……仍未得到有效遏制,痢疾、02、流行性出血热,



时时威胁着人们健康,麻疹、风疹、腮腺炎、猩红热等时有发生。性病、艾滋病防治任重道远……。

(六)学生的健康现状

1. 传染病

吃住集中,密度大,易传染。如:结核、流感、痢疾、水痘、腮腺炎等。

2. 防治慢性病要从青少年抓起

据《2000年中国学生体质和健康调研报告》显示,学生的肺活量较20年前下降,反映学生体能状况的速度、耐力、力量、爆发力和柔韧素质均呈下降趋势。由于体育锻炼的普遍不足,以至肥胖突出,心脑血管病在30~40岁已不少见,出现了令人担忧的“40岁现象”,即人过40岁,体重增加,血压上升,肺活量下降等体质衰退,各种慢性病相继出现的现象。加之各种不良的生活方式,如:吸烟、酗酒、睡眠不足等都严重威胁着现代人的健康。

3. 保健知识匮乏

保健知识知晓率低,有病不及时就诊,如结核、PPD强阳性不愿接受治疗,或小病大治,滥用抗菌素,体温37~38摄氏度就要求输液、打退烧针等。

4. 心理健康水平偏低

心理承受力差,稍有紧张,心率就达120~160次/分;经受挫折能力差,考试成绩一下降就出现紧张、焦虑、急躁、易怒等,甚至不想活了,患了精神病。

第二节 影响健康的各种因素

一、健康的概念

(一)健康的含义

何谓健康?从古到今,人们对其有不同的解释,很多人由于受传统



观念和世俗文化的影响,往往将健康单纯理解为“无病、无残、无伤”。其实,早在古希腊时代,医生就相信健康是身体的完全平衡。我国《辞海》中将健康定义为“人体各器官系统发育良好,功能正常,体质健壮,精力充沛,并且具有劳动技能的状态。通常用人体测量、体格检查和各种生理指标来测量”。在美国也有类似的叙述,健康专家贝克尔认为,健康是“一个有机体或有机体的部分处于安宁状态,它的特征是机体有正常的功能,以及没有疾病”。

然而,随着社会的发展和科学技术的进步,人们完全突破了原先的思维模式,对健康的概念有了新的认识。世界卫生组织对健康提出了一个明确和全面的定义:“健康是指在身体、心理和社会各方面都完美的状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱。”从而对健康的评价从基于医学生物学的范畴,扩大到心理和社会学的领域。由此可见,一个人只有在身体和心理上保持健康的状态,并具有良好的社会适应能力,才算得上真正的健康。

上述三个方面的有机结合,构成了人的生命质量。在人的生命这个三维立体中,身体、心理和社会三种属性的面积越大,在自然和社会中所占的位置也越高,与社会的接触面也越大,显示出该个体的生命质量也越高。反之,如果这三种属性的面积过小,则个体与社会的接触面也越小,生命质量就越低。许多健康者的经验告诉我们,生命体的质量越高,健康长寿的可能性就越大。相反,如果个体心理压抑和自我封闭,则极易产生疾病,缩短寿命。这也说明,一个人只有从生物、心理和社会三方面着手,才能有效地保证其健康幸福的生活,并提高生命的质量。

美国学者奥林斯提出了一种三维健康模式,强调从生物、心理和社会三个方面来评价人的生命状态,每个方面均包含着健康和疾病两极,由此得出关于人的健康状况的三维表象。根据这种表象所确定的方案,可以大致区分出普通人的8种健康模型(表1-1)。



表 1-1 8 种健康三维模型

类型	标 志	身体方面	心理方面	社会方面
1	正常健康	健 康	健 康	健 康
2	悲 观	健 康	不健康	健 康
3	社会方面不健康	健 康	健 康	不健康
4	患疑难病症	健 康	不健康	不健康
5	身体不健康	不健康	健 康	健 康
6	长期受疾病折磨	不健康	不健康	健 康
7	乐 观	不健康	健 康	不健康
8	严重疾病	不健康	不健康	健 康

注:选自奥林斯,F.D.《健康社会学》,1992 年。

美利坚大学的国家健康中心提出了一个与健康三维观相似的健康定义,即个体只有身体、情绪、智力、精神和社交等 5 个方面都健康(也称健康五要素)(图 1-1),才称得上真正的健康,或称之为完美状态。目前,也常用完美一词来替代健康。

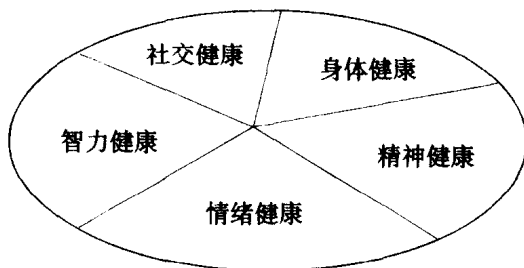


图 1-1 健康五要素

1. 身体健康

身体健康不仅指无疾病,而且还包括体能,后者是一种满足生活需要和有足够的能量完成各种活动任务的能力。具备这种能力,就可以预防疾病,提高生活质量。