

# 新编 大学体育与健康教程

XINBIANDAXUETIYUYUJIANKANGJIAOCHENG

◆主 编 金玉光 周国章 荆 杰 段国富



北京体育大学出版社

# 新编大学体育与健康教程

主 编 金玉光 周国章  
荆 杰 段国富

江苏工业学院图书馆  
藏书章

北京体育大学出版社

责任编辑：董英双  
审稿编辑：杨 木

责任校对：董 琦  
责任印制：青 山 陈 莎

### 图书在版编目 (CIP) 数据

新编大学体育与健康教程/金玉光等主编. —北京：北京体育大学出版社，2002.10  
ISBN 7-81051-805-4

I. 新... II. 金... III. ① 体育—高等学校—教材 ② 健康教育—高等学校—教材  
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 064651 号

新编大学体育与健康教程

金玉光等 主编

北京体育大学出版社出版发行  
(北京海淀区中关村北大街 邮编：100084)

新华书店北京发行所经销  
北京市英杰印刷厂

开本：787×1092 毫米 1/16

印张：18.5

定价：28.00 元

2002 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-81051-805-4/G·670

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

# 《新编大学体育与健康教程》

## 编 委 会

主 审	李秋实	杨迎天			
主 编	金玉光	周国章	荆 杰	段国富	
副主编	马 壮	李宪富	段旭光	赵 巍	
编 委	张 彤	张劲松	林 山	段玉复	
	贾锦山				

(以上排名均以姓氏笔画为序)

# 目 录

<b>第一章 大学体育概述</b> .....	( 1 )
第一节 大学体育的地位与功能.....	( 1 )
第二节 大学体育的目标和任务.....	( 5 )
<b>第二章 体育与健康</b> .....	( 7 )
第一节 健康概述.....	( 7 )
第二节 体能与健康.....	( 9 )
第三节 大学生生理、心理特点.....	( 12 )
第四节 体育运动对人体各器官系统的影响.....	( 15 )
第五节 体育运动对智力发展和心理健康的作用.....	( 17 )
第六节 女大学生体育锻炼.....	( 19 )
<b>第三章 科学锻炼身体与体质评价</b> .....	( 21 )
第一节 体育锻炼的特点和作用.....	( 21 )
第二节 体育锻炼的原理.....	( 22 )
第三节 体育锻炼的原则.....	( 24 )
第四节 体育锻炼的方法.....	( 26 )
第五节 体育锻炼的内容.....	( 28 )
第六节 体质综合评价方法.....	( 29 )
<b>第四章 体育卫生与保健</b> .....	( 35 )
第一节 体育卫生保健知识.....	( 35 )
第二节 体育锻炼的医务监督.....	( 38 )
第三节 运动损伤的预防及处置.....	( 42 )
第四节 医疗体育与运动处方.....	( 46 )
<b>第五章 传统养生</b> .....	( 54 )
第一节 基本知识.....	( 54 )
第二节 基本方法.....	( 56 )
<b>第六章 运动竞赛知识</b> .....	( 61 )
第一节 运动竞赛的意义与特点.....	( 61 )
第二节 运动竞赛的种类.....	( 63 )
第三节 运动竞赛的方法.....	( 64 )
<b>第七章 国际国内大型运动竞赛</b> .....	( 69 )
第一节 奥林匹克运动会.....	( 69 )
第二节 世界锦标赛和世界杯赛.....	( 74 )
第三节 世界大学生运动会.....	( 77 )
第四节 亚洲运动会和全国运动会.....	( 77 )

<b>第八章 体育观赏</b> .....	( 79 )
第一节 体育观赏的价值.....	( 79 )
第二节 体育观赏的方法.....	( 80 )
<b>第九章 田 径</b> .....	( 83 )
第一节 田径运动简述.....	( 83 )
第二节 短距离跑.....	( 83 )
第三节 中长跑.....	( 86 )
第四节 接力跑.....	( 88 )
第五节 跳远、跳高.....	( 88 )
第六节 推铅球.....	( 92 )
第七节 田径赛比赛规则简介.....	( 95 )
<b>第十章 篮 球</b> .....	( 97 )
第一节 篮球运动概述.....	( 97 )
第二节 基本技术训练.....	( 97 )
第三节 实战对抗.....	( 103 )
第四节 规则简介.....	( 106 )
<b>第十一章 足 球</b> .....	( 108 )
第一节 足球运动概述.....	( 108 )
第二节 足球基本技术动作.....	( 108 )
第三节 足球战术.....	( 125 )
<b>第十二章 排球、软式排球和沙滩排球</b> .....	( 133 )
第一节 排球运动概述.....	( 133 )
第二节 技术练习.....	( 134 )
第三节 排球基本战术练习.....	( 140 )
第四节 排球运动竞赛与裁判规则简介.....	( 143 )
第五节 软式排球和沙滩排球.....	( 145 )
<b>第十三章 网 球</b> .....	( 148 )
第一节 基本知识.....	( 148 )
第二节 基本技术.....	( 149 )
第三节 实战战术、战略.....	( 153 )
第四节 基本比赛规则.....	( 156 )
<b>第十四章 乒乓球、羽毛球</b> .....	( 157 )
第一节 乒乓球运动概述.....	( 157 )
第二节 乒乓球基本技术.....	( 158 )
第三节 乒乓球实战对抗.....	( 161 )
第四节 乒乓球规则简介.....	( 163 )
第五节 羽毛球运动概述.....	( 165 )
第六节 羽毛球基本技术.....	( 167 )
第七节 羽毛球竞赛规则简介.....	( 173 )
<b>第十五章 健美操</b> .....	( 174 )
第一节 健美操概述.....	( 174 )

第二节	健美操基本动作练习	(176)
第三节	健美操的创编	(184)
第四节	健美操竞赛规则简介	(187)
第五节	健美操二、三级运动员单人操规定动作图解	(189)
<b>第十六章</b>	<b>武 术</b>	(210)
第一节	武术基本功	(210)
第二节	青年长拳	(221)
第三节	简化太极拳	(230)
第四节	初级刀术	(241)
<b>第十七章</b>	<b>游泳运动</b>	(251)
第一节	游泳运动概述	(251)
第二节	基本技术	(252)
第三节	技术练习	(257)
第四节	救生措施	(260)
第五节	竞赛规则简介	(261)
<b>第十八章</b>	<b>速度滑冰 旱冰 (轮滑)</b>	(263)
第一节	速度滑冰	(263)
第二节	旱冰 (轮滑)	(270)
<b>第十九章</b>	<b>体育游戏</b>	(273)
第一节	体育游戏概述	(273)
第二节	体育游戏的方法	(275)
<b>后 记</b>		(287)

# 第一章 大学体育概述

## 第一节 大学体育的地位与功能

### 一、大学体育的地位

体育是大学教育的重要组成部分，是培养德、智、体全面发展的现代化人才的一个重要方面。大学生在学习专业理论知识的同时，必须接受体育。“德、智皆寄予体，无体即无德智也。”没有健康的体魄，难以完成在校期间的繁重学习任务，也难以在祖国建设中发挥更大的作用。大学体育不仅使学生的体质得到增强，并且促进智力的发展，培养敏锐的感知、灵活的思维和想象力，良好的注意力和记忆力；还可以培养高尚的道德品质，勇敢顽强的毅力和集体主义、爱国主义精神；可以丰富课余文化生活，调剂精神，消除疲劳，有助于提高学习效果。大学生是国家的未来和希望，是社会主义建设和发展科学技术的生力军，都应该在刻苦钻研、勤奋学习的同时，积极锻炼身体，学习和掌握体育知识、技术、技能，使体育成为生活的一部分。使体育的近期效益和长远效益结合起来，即要有利于大学生在校期间健康地、精力充沛地学习、生活，又要有利于毕业后能继续科学地进行锻炼，从而为祖国、为人民健康高效地工作。

### 二、大学体育的功能

体育的功能是体育本质属性的反映，它是确定体育目的、任务的主要依据。随着社会的进步和生产力的发展，知识的积累和人类需要层次的提高，特别是近年来体育科学的兴起，体育自身的规律及与其他各种社会现象之间的关系不断地被揭示，人们对体育的认识在实践中不断向纵深发展。研究体育的功能可以使我们对体育的理解，进一步认识体育对社会发展的重大意义，从而更有效、更自觉地发挥体育的作用，为我国社会主义现代化建设服务，为人民服务。体育的功能取决于体育本身的特点和社会的需要。同时如果没有社会需要的刺激，体育的特点得不到发挥，同样不可能显示出它的作用。

体育的功能主要从两个方面体现出来，即促进社会的物质文明和精神文明建设。由于体育是属于人类文化的总的范畴，它本身就是精神文明的一部分，尽管在体育产生的初期及以后的一个相当长的时期中，人们更多地注意和强调了体育增强人民体质生物学的作用；然而，随着社会的发展，体育精神方面、文化方面的价值越来越明显的在实践中表现出来，并被人们认识。因为，体育是一个有机的整体，是一个多功能、多目标的系统，这个系统置身于社会这个大系统中，体育的功能也体现在体育本身的特点及其与外部联系的变化过程中。体育的功能归纳起来有六种，即健身功能、娱乐功能、教育功能、经济功能、社会功能和政治功能。

#### （一）体育的健身功能

体育是通过身体运动的方式进行的，它要求人的身体直接参与活动，这是体育最本质的特点。这个特点决定了体育具有健身的功能。通过体育活动可以促进人体的新陈代谢和血液循环，从而促使有机体的生长发育，改善各器官、系统的机能，提高整个有机体的工作能力。



### 1. 改善和提高中枢神经系统的工作能力

经常参加体育活动，可以促使大脑皮层兴奋性增强。大脑是人体的指挥部，人体一切活动指令都是由大脑发出的。然而，长时间地进行脑力劳动，机能活动的特点是呼吸表浅、血液循环慢、新陈代谢低下、腹腔器官以及下肢部分血停滞，会感到头昏脑涨，造成脑供血不足、缺氧。

进行体育运动，特别是到大自然中去呼吸新鲜空气，可以改善大脑的供血情况，使大脑保持正常的工作能力，促使大脑皮层的兴奋性增强，神经过程均衡性和灵活性增强，提高大脑皮层的分析综合能力，改善中枢神经系统对各器官系统的调节作用。

### 2. 促进有机体的生长发育，提高运动器官机能

经常运动可以使管状骨变粗、骨密质增厚、骨结节和粗隆增大，骨小梁的排列也随之发生适应性的变化，使骨骼更加结实粗壮，抗折性提高，由于体育运动加强了肌肉的工作，使肌肉毛细血管扩张，血液供应增加，对蛋白质等营养物质的吸收和贮存能力增强，肌纤维增粗，固而使肌肉收缩更加有力强健，关节更加灵活牢固，机体的运动能力提高。

### 3. 促进内脏器官构造的变化和机能的提高

运动使人体内的能量消耗增加，代谢产物增多，促使新陈代谢旺盛和血液循环加速，因而心血管系统、呼吸系统、消化系统和排泄系统的机能都将得到改善，如心脏产生运动性肥大，心肌增强，心壁增厚，容积增大，在机能上心脏每搏输出量增加，而心搏频率减少，出现“节省化”现象。肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度增加，在剧烈活动时则能高度发挥呼吸器官的机能，使能量物质的氧化过程进行的更加完善，以保证运动时能量物质的供应。总之，体育运动能增强人的体质，使人健康长寿，这是体育运动健身功能最直接效果。同时，由体育运动的健身功能还可以派生出其他一些功能，诸如可以促进生产、提高劳动效率、提高部队战斗力，增强国防力量以及促进其他事业的发展。

## (二) 体育的娱乐功能

随着社会的发展，人们的生活中余暇时间增多，如何善度余暇，以成为一个社会问题。丰富多彩的余暇生活，不仅可以使人们在繁忙劳动之后获得积极性休息，而且还可以陶冶情操，愉悦身心，培养高尚的品格。体育运动娱乐功能的客观依据是体育能够满足人们的精神需要。体育运动由于其技术的高难性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性，已成为现代人余暇生活的一个重要组成部分。

体育的娱乐功能是通过观赏和参与两个途径来实现的。现代体育运动，特别是竞技运动，运动技艺日益向难、新发展，表现出高超的技艺，使健、力、美高度统一，加上和谐的韵律、鲜明的节奏、微妙的配合，观赏体育比赛和表演，犹如所见优美的舞蹈，线条明快的雕塑，明暗和谐的艺术摄影一般，给人以美的享受。体育运动这种魅力，常常在运动场上产生一种移情作用，在观众和运动员之间扩散开来，使人消除疲劳和紧张，情绪得到积极性的调节，给人带来愉快。

人们通过参加体育运动，特别是参加那些自己喜爱和擅长的运动项目，会在完成各种复杂的练习中，在与同伴的默契配合中，在与对手的斗智和斗勇过程中体验到一种美妙的快慰和心理上的满足。这种心理状态可以激发人的自尊心、自信心、成就感，满足人们与同伴交往、合作的需要。同时，由于各种运动项目的不同的特点，能使在实践中获得各种不同的情感体验。例如，气功可使人感到悠然自得，乐在其中；跑步能使人感到有条不紊，勇往直前；打球使人感到视野开阔，豁达合群；旅游则可以饱览名山大川，赏心悦目，心旷神怡……。现代奥运会的创始人皮埃尔·德·顾拜旦在他的名作《体育颂》中也满腔热忱地歌颂了体育的这一功能，他

写道：“啊，体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜；血液循环加剧；思路更加开阔、条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生更甜蜜！”体育无愧是一种最积极最健康的娱乐方式，她能使人善度余暇，身心健康。

### （三）体育的教育功能

许多伟人在有关教育的经典著作中都论及了体育的教育功能，他们把体育视为教育的不可缺少的部分，认为“生产劳动同智育和体育相结合，不仅是提高社会生产力的一种方式，而且是造就全面发展的人的惟一方法。”这一正确观点，是我们论述体育教育功能的理论依据。由于体育运动的竞赛具有群众性、国际性、技艺性和礼仪性（指有一定的仪式如开幕式、闭幕式、发奖仪式等）的特点，使它成为了传播价值观的一种理想的载体。

#### 1. 激发爱国热情

体育能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，教育人们保持与社会价值取向相一致的行为。体育运动竞赛的国际性，不仅扩大了它的活动范围，而且加深了它所产生的影响，把本来属于运动技艺的比赛，扩大到国与国之间的竞争，这种竞争超越了体育运动的本身价值，产生了不可低估的教育作用。例如在国际比赛中，运动员按规定必须在胸前佩戴所代表国家（或地区）的鲜明标志；竞赛规程明确规定比赛结束后要给获胜国奏国歌、升国旗，这就增加了体育运动竞赛参与者和欣赏者的爱国意识。虽然人们不会以简单的运动竞赛来论定国家的优劣，但是，人们总是把一个国家的运动员在国际比赛中的表现和他们所取得的成绩，看做是一个国家国力和民气的反映，民族威信也会由于在国际比赛中取胜而提高。特别是随着全球性通讯网络的形成，体育运动更加成为了一种富于感染、易于传播的精神力量，这就使体育运动不仅与人们生活息息相通，而且能产生巨大的教育作用。例如，有一些工读学校的失足青年在给中国女排的信中表示要告别黑暗的昨天，奔向光辉灿烂的明天。由此可见，体育运动是一个很有说服力的教育手段，对整个社会的教育作用是非常广泛、深刻的。

#### 2. 是社会精神文明建设的园地

建设社会主义精神文明，是要培养社会主义的一代新人。学校体育作为教育重要内容和手段之一，它在培养全面发展一代新人方面有独特的作用。

建设精神文明，主要包括文化建设和思想建设两个方面。在文化建设方面，学校体育不仅为智力开发提供良好的物质基础保证，而且可以传播文化，提高学生的文化素养。因为学校体育的内容和形式极其丰富多彩，体育知识、技能、运动规则与方法等。都是人类长期体育实践经验的结晶，它是一种精神财富，它是社会文化的有机组成部分。通过体育活动向学生传授有关体育知识、技能和技术，提高学生表现自我，发展自我的体育文化素养。学校体育还具有竞技性、娱乐性特点，丰富课余文化生活，扩大和占领学校文化阵地，防止和矫正学生的不良行为，对建设健康的生动活泼的校园文化，建设良好的校风校貌和学风，促进精神文明建设都具有重要作用。

在思想建设方面，学校体育是对学生进行思想品德教育的重要手段之一。大学校园生活充满生机，大学生喜欢通过参加体育活动、体育竞赛，表现自我、发展自我。各种运动项目，各种体育手段与方法，都有不同的健身、启智、育德的价值。有的运动项目要求快速，有的项目要求耐力，有的项目动作惊险，有的项目动作变化无穷，需要集体配合，这就有助于培养学生的勇敢、顽强、坚毅等思想品质以及团结协作的集体的集体主义精神。实践证明，学校体育对于培养学生高尚的思想品质和道德情操及良好的个性心理素质都起着积极的作用，同时，学校体育是一个开放的系统，它对文化、思想建设起着积极的作用，也必然影响到社会，因此，它有助于推动整个社会的精神文明建设。

#### (四) 体育的经济功能

经济学界认为,劳动生产力的提高是社会经济发展的重要标志。特别是对生产力进行价值评估时,人的素质又成为最主要的标准。一般说来,人的素质包含身体素质,文化素质、道德素质三方面。但就某种意义而言,身体素质作为诸素质的物质基础,对生产力的提高起着至关重要的作用。

体育对发展社会经济的功能,最初是由体育的健身作用决定的。因为它在发展身体素质、提高劳动者健康水平,保持和增强了劳动者的劳动能力。因此,在体力投资方面所做的贡献有力地促进了社会经济的发展。

在商品经济社会里,体育作为第三产业,它以劳动的形式向社会提供消费。当前,一些经济发达的国家非常重视发挥体育的经济功能,采用多种途径追求体育经济效益,诸如在大型比赛中获取收入的措施,有出售比赛的电视传播权,发行纪念币、体育彩票,组织门票收入,广告费等。在日常体育活动中增加收入的措施有提高体育设施利用率,举办热门项目的比赛和娱乐体育,以及发展体育旅游、寻求赞助、开设体育咨询站等。在改革开放的不断深入、特别是我国加入WTO以后,我国体育的经济功能将得到更有效的发挥。

#### (五) 体育的社交功能

体育的社交功能主要表现在人际关系交往和国际交往两方面。

##### 1. 人际交往

体育运动,特别是集体项目,需要有众多人员通过默契配合、集体合作、顽强拼搏方能取胜,在训练和竞赛中,这种日积月累的合作往往增进了人与人之间的情感交流,加深了友谊。又如传统体育中的气功和太极拳等,人们在一起切磋技艺,交流心得,共同演练,达到增进友谊和交友的目的。

##### 2. 国际交往

由于体育竞赛的特点,不分性别、民族、地域,按照体育竞赛的规则都可以平等参与,特别是在交通发达的今天,大大方便了国际间的体育交往。通过竞赛切磋技艺,增进友谊,有利于和平事业的发展。

#### (六) 体育的政治功能

政治对体育起着主导和支配作用,也是确定体育的目的与任务的依据,体育以特有的方式能动地影响和反作用于政治,为政治服务。体育的政治功能主要体现在以下两方面:

##### 1. 提高民族、国家的威信和地位

随着竞技体育的飞速发展,竞技场也是金牌争夺的战场,金牌从一个侧面标志着国家的力量、地位、政治面貌、精神状态的优越等,因此各国纷纷运用体育竞技这一手段来表现实力,扩大影响;提高国际声誉。例如,苏联十月革命成功35年后,第一次参加奥运会就与美国平分秋色,显示了社会主义国家的力量。1972年美国在奥运会篮球决赛中输给苏联,引起了美国公众的普遍不满,认为这有损于美国的国际威望,要求调查失败的原因。我国运动员在第九届、第十届和第十一届亚运会上连续三届的金牌总数第一,在奥运会上也连续多届夺得多枚金牌,大大激发了民族意识,振奋了民族精神、提高了中华民族的威信和国际地位。

##### 2. 振奋民族精神,增强国民凝聚力

一个国家谋求政治安定、经济繁荣、文化发达、军事强,必须具备多种条件,而发扬民族精神,掀起爱国主义热潮,增强国民的凝聚力,是其中必不可少的条件。为了实现这一目标,可采取多种渠道和方式,而体育则是其中十分重要的一种。在当今时代,一次国际体育大赛的胜利,会像巨石击水,在国民心中产生巨大的冲击波,使千百人甚至整个民族、国家沸腾起

来，使民族精神得到升华，爱国激情得到弘扬，民众之心连成一片。

## 第二节 大学体育的目标和任务

### 一、大学体育目标

大学体育是大学教育系统中的重要组成部分，是学生接受体育教育的最后阶段，也是建设学校社会主义精神文明和促进大学生全面发展的重要内容。根据我国社会主义现代化建设事业和现代人才培养的要求，增强学生体质，建立学生终身体育的意识，注意学生个性心理素质的培养，促进学生在德、智、体诸方面得到全面的发展，成为德才兼备、体魄强健的社会主义事业的接班人是大学体育的最终目的。

### 二、大学体育的基本任务

要实现大学体育的目的，在大学体育教育工作中，必须完成下列基本任务：

#### （一）增进学生身心健康，增强学生体质

通过体育的各种实践活动增进学生身心健康，增强体质，提高身体素质水平是大学体育的首要任务。身心健康是指生理和心理两个方面，生理健康的标志是：发育正常、功能健全、体质强壮，对疾病有较强的抵抗力，对外部刺激有一定的适应能力。心理方面健康的标志是：情绪稳定、思维敏捷、意志坚定、行为举止协调，对社会和生活中偶发或突发事件表现出较高的自控能力。生理和心理的发育水平有着密切的内在联系，并互相影响。世界卫生组织对健康的定义为：“健康应是在心理上、身体上以及在社会上保持健全的状态。”健康不仅是没有疾病和伤害，而且包括身体、心理方面能适应社会环境。

体育作为促进学生身心健康发展是最积极的、最有效的手段，通过进行教学、训练、课外体育活动和业余体育竞赛等一系列体育活动，使学生养成良好的锻炼习惯，不断提高健康水平和对环境的适应能力，增强对疾病的抵抗能力，通过体育理论的学习使学生重视营养卫生，遵守合理的作息制度，积极参与体育实践，从而以强健的体魄和充沛的精力保证学业的完成，为将来走向社会打下坚实的基础。

（二）培养良好的体育意识，使学生掌握体育基础知识、基本技术和技能，养成自觉锻炼身体的习惯

通过体育教学，向学生传授体育知识、技能和技术，使其掌握科学的锻炼方法、手段，对体育锻炼有深刻的认识，养成自觉锻炼身体的习惯是大学体育的基本任务。

体育基本知识包括：实用的生理解剖知识，锻炼身体的原理、原则和方法，体育保健，自我监督和评价等方面的基本知识，以及常见常用运动项目的基本技、战术理论和竞赛规则等，使学生能根据体育运动客观规律科学地锻炼。

体育的基本技术和技能是指参加运动的实践能力。运动能力的培养，主要是通过体育教学这个途径进行培养的，在通过课外锻炼和竞赛的反复实践，达到熟练掌握的程度。学生是否具有有一定的运动能力，对其能否自行锻炼至关重要。

体育的意识和习惯的培养是一个复杂的过程，既有时间概念，又有个体兴趣和需要的特征。锻炼习惯的养成一般决定下列三个因素：一是对体育运动定义和价值的正确认识，对是否能持之以恒的自觉锻炼起决定作用。二是对运动技术的喜欢与掌握的程度。能否坚持经常自觉

地从事体育锻炼，很大程度上依赖于对某项运动的兴趣和爱好，并能持久。三是生理机能形成稳定机制。通过组织、动员、引导和建立合理的规章制度，使学生每天按时参加晨练和进行课外锻炼，形成稳固的锻炼习惯。养成锻炼习惯不仅能提高学生在校期间的生活质量，而且，对他们走向社会，以旺盛的精力和体力投入工作也具有十分重要的现实意义。

### （三）培养良好的思想品德，注重学生个体道德素质提高

实践证明，在对学生进行德智体全面发展的教育过程中，必须把德育放在首位，贯穿在各类教育的全过程。体育是对学生品德教育最活泼、最直接、最生动的形式。大学体育是一个有目的、有计划、有组织的教育过程，在学校的教育体系中，惟有体育是教师与学生进行手把手的最直接的教学活动，个体行为在技能形成的反复练习中表现最为突出，这也是体育教育不同于其他课程的特征之一。体育活动多采用竞赛形式，既有强烈的竞赛气氛，又有严格的规则约束，而规则既是行为的准则，又是品德的规范，这有利于增强学生的竞争意识，培养公平竞争的观念和团结协作、公正无私、勇敢顽强、拼搏进取的优秀品质。学生应该在体育活动的参与或观赏中，首先要有心理上的进取意识，努力培养自己吃苦耐劳、艰苦奋斗、团结友爱、乐于奉献的高尚品格。其次在体育的情感方面，应该更深切，更富有青年人的特点，使自己在知、情、意、行诸方面都有更高层次的追求，从而确立文明、科学、健康向上的生活方式。

### （四）提高学生的运动技术水平，加强大学国际体育交流，促进学校体育的开展

我国加入 WTO 后，国际间的大学生体育交流活动日益增多，增进了校际间、学生间的友好往来，充分利用高等学校的有利条件和大学生在体能、智能上的优势，坚持系统的科学训练，不断提高运动技术水平，既可为高校培养体育骨干，又能进一步推动高校体育活动的开展，既能丰富高校的校园文化生活，又可为国家竞技运动提供后备力量。

# 第二章 体育与健康

## 第一节 健康概述

### 一、健康的概念

健康是指人体各器官系统发育良好、功能正常、体质健壮、精力充沛并有良好劳动效能状态，与生活环境之间保持良好的协调与均衡，对自然环境和社会环境有较强的适应能力。世界卫生组织（WHO）在1978年国际初级卫生保健大会上而发表的《阿拉木图宣言》中重申：健康不仅是没有疾病或不虚弱，也是身体的精神的健康和社会适应良好的总称加具体内容。健康是基本人权达到尽可能的健康水平，是世界范围内一项重要的社会性目标。由此可见，健康不仅仅是个人身体、精神及适应环境的单独问题，是全人类的一项基本需要和权利，也是社会进步的重要标志和潜在的动力。作为社会主义建设的创造者及最有能动力的大学生要树立正确的健康观，要把健康看做是全社会、全民的事业，看做是人类生存和发展的基本要素之一。把自己的健康和人民健康联系起来，努力维护和增进人民及自己的健康，不仅要对自己的健康承担责任，而且要对他人健康乃至全社会的健康承担责任，为促进社会及人们的健康发展做出贡献。

### 二、评价健康的指标

评价健康的指标不仅是主观状态，而且是客观现实。鉴于大学生的人群，根据其生理心理的特点，评价指标可列出如下内容：

#### 1. 群体健康评价指标

大学生的群体主要是以大学院校为单位的，影响因素是多方面的，评价指标应以学校卫生健康条件、环境教育多方面予以定标。

(1) 卫生政策：①把健康教育纳入教学计划。②把健康促进目标正式纳入学校发展规划。③建立和健全健康教育协调组织。④学生卫生自管组织要建立。⑤形成我健康为人人、人人为我健康的人人参与的新局面。

(2) 学校经济基础指标：①招生年增长率。②学生宿舍人均面积。③教室卫生环境设备等。④集体场所卫生设施（如体育场、会议室、厕所等）。⑤学生食堂、饮用水、其他用水卫生设施等。⑥学校教职员及学生的生源及家庭收入等。

(3) 预防性卫生服务指标：①学生的人均卫生费用。②卫生费占学校经费的百分比。③每千人卫生人员数。④每千人保健人员数和医生人数。⑤各种卫生服务利用指标。⑥年均健康教育讲座次数及卫生保健知识水平。

(4) 健康状况指标：①大学生生长发育指标。②疾病与健康缺陷指标。③死亡指标。④行为因素指标。⑤其他方面指标：如自杀率、吸毒成隐率指标、吸烟喝酒率、犯罪率、肥胖率等。

## 2. 个体健康评价指标

(1) 身体形态指标：代表身体生长发育的因素。其指标内容如下：身高、体重、肩宽、骨盆宽、胸围、臀围等。

(2) 身体生理功能的指标：代表人的生理机能方面的因素。内容如下：血压、脉搏、肺活量等。

(3) 身体素质指标：代表人的运动能力，包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等。

(4) 心理指标：包括智力、人格、情绪、情态、意志品质等。如个性倾向性的动机，兴趣、爱好、个性心理特征的能力、性格、气质等。

(5) 社会生活方面指标：包括生活方式、人际交往及关系、个人的行为模式等。

(6) 疾病状况：流行病发病率、慢性病轻重程度、传染病、神经疾病、心理障碍疾病等指标。

健康的指标是评价人们健康水平、健康教育工作计划和健康教育措施的依据，是一个大学生乃至一所大学最终涉及全民族健康水平、一个国家兴旺发达的标志。

## 三、影响健康的因素

健康的概念是很复杂的，影响健康的因素也是多源的。大致归纳为遗传、心理、环境、教育、生活方式、卫生保健设施六种影响因素。

### 1. 遗传因素

儿女形成同父母相似的多种生物特征，称为遗传特征。遗传不仅使后代在生理和心理等方面和父母相似，而且也把父母的显性或隐性疾病传给了后代，至今世界上对将近三十多种遗传病没有根治的方法。对于遗传病，最重要的是预防，大学生是懂科学的一代，提倡科学婚姻，用法制来控制近亲结婚等方法来预防遗传病。

### 2. 心理因素

心理健康是当代研究的重大课题，也是大学生教育的一个重要话题。心理不健康就会产生很多心理疾病，而且还会引起其他疾病。

消极心理状态能引起不良的情绪反应。如我们的祖先早就对心理的消极作用进行了研究，《黄帝内经》中就提到了“怒伤肝”、“喜伤心”、“悲伤脾”、“恐伤肾”。现代医学研究更加证明，不良的情绪能引起各器官的功能失调，与一些癌症的发病有密切关系。

积极的心理状态是保持和增进健康的条件。心理的实质是脑的机能、客观现实的反映，积极乐观的情绪状态是大学生适应环境的良好表现，能保证各器官系统功能的协调和稳定，使器官系统生理功能提高，从而提高人体的免疫力。

除此之外，心理对疾病的治疗、痊愈都有作用。

### 3. 环境因素

环境分为自然环境和社会环境。

(1) 自然环境：自然环境为人类提供了人类赖以生存的自然条件；为人类提供了生活而必需的物质；并为人类提供了陶冶情操、振奋精神、通畅呼吸、协调内分泌的优美自然条件。这些无疑对人的身心健康十分有利的。大自然也有不利于身心健康的有害物质，如空气、河流的污染、有害的微生物、气候的异常变化、人为对自然植被的破坏引起的沙尘暴等。

所以，保护环境就是保护人类、保护人的健康、保护自己健康。这是现代大学生的共同责任，也是全人类的健康事业。

(2) 社会环境：社会是人类生存和发展的最基本、最重要的环境，随着社会生产成果的获

得，也带来了对人体健康有危害的废水、废气、噪音、不能消化的废渣垃圾等。随着社会生产发展的加速，也就带来了越来越多的值得研究的影响人体健康的问题；国家政治制度对人民的健康有很大影响，我国的宪法规定：要逐步改善人民物质生活和文化生活等。在不同的政府机构、企事业中兴办各种医疗卫生设施，开展群众性的卫生活动，保护人民健康。发展体育事业，开展群众性的体育活动，增强人民体质，体现了社会主义制度对人民健康的重视和关心。在政治制度的保证下，下设其他有关关心人民健康的各种部门。所以我国在短短的几十年时间里，仅人均寿命比解放前提高了一倍多。社会经济条件对健康的影响是明显的，仅凭医生个人技术来保证十几亿人口的健康是不够的，只有政府调动资金，发动群众才能去建设理想的自然与社会健康环境这样伟大的工程。只有优越的社会主义制度才能保障人民的健康。

#### 4. 教育因素

教育是一种特殊的环境，健康教育是有计划、有组织、有步骤形成的社会环境，通过教育活动促使人们建立正确的健康观念，自觉采纳并形成有益于健康的行为方式，消除或减轻影响健康的危险因素，达到预防疾病、促进健康、提高生活质量的目的。

学校健康教育是全民健康教育的基础，是促进健康的低投入高效益的教育。大学的健康教育对整个社会健康有着很大的影响。

大学健康教育除了学校建立相应机构外，大学生的世界观、身体发育都处于成熟阶段，应主动的将基础教育阶段健康教育未能完成的健康的基础知识甚至常识知识补回来。在此基础上系统地接受有关生理、心理、保健、卫生、社会等学科的相关知识的学习，形成正确的健康意识和价值观，使自己的健康知识水平、健康观念、健康行为和体质等方面有所提高，为促进全民族的健康做出重大贡献。

#### 5. 生活方式因素

人们的生活方式受着民族的文化、风格、经济条件、家庭等多方面影响而形成了不同的生活习惯方式，这些习惯对人的健康起着潜移默化的影响，现代生活高节奏、工作负荷强、竞争激烈、精神压力大，使人们的生活方式发生了改变，不良的生活方式和不良的行为习惯成为当今影响人类健康的重要原因。由于科技的发展、生活水平的提高、体力劳动的减少，人们缺乏运动的生活方式导致了很多“文明病”等等。由此，我国提出了改变生活方式的具体要求：①劳逸结合、坚持体育锻炼。②心胸豁达、情绪乐观。③生活有规律。④营养适当、防止肥胖。⑤不吸烟、不酗酒。⑥家庭和睦、与人为善。⑦自尊自重、适应环境。⑧保持清洁、注意安全。

#### 6. 卫生保健因素

卫生保健设施是直接影响人的健康因素，是保障人民健康的重要因素。如供水安全及基本环境卫生设施是否健全；预防疾病的措施，适用的防病治病机构设施；影响健康的场所是否有监督检查设施机构。这些工作为人民健康提供了新的保障。

## 第二节 体能与健康

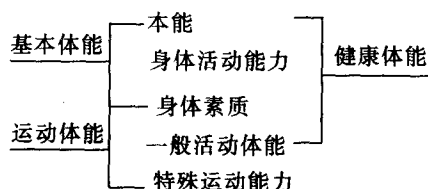
### 一、体能的内涵与构成

据国外一家报纸报道，一个母亲当自己的孩子被大鳄鱼咬住时，她能够冲上前去将鳄鱼嘴用双手掰开。据国内报纸报道，东北林区一个母亲能够将小火车用肩扛起，将车轮下的孩子拉



出来。这种报道的真实性我们暂不去考证，但就人体的这种潜在功能的活动能力，是要研究如何发展和挖掘的。当然这是在突发事件中人体潜在功能的超常爆发，但人体内有潜在的活动功能，是客观存在的自然现象。我们将反应人体各器官及系统潜在功能的活动能力称为体能。

体能是人体健康的一种标志，是人们从事各项活动的物质基础，是随着人的生长发育发展的，是有生俱来的，如何发展和挖掘这种人体潜在功能的活动能力，使之发挥适合各种身体活动而需要的最佳状态，这是一个期望值，是可望达到的目的。由于不同环境等因素的影响，由于挖掘潜在功能的方式与目的不同，生活需要的不同，科学技术运用的不同，体能很多外在显现也不同。其主要体现内容如下：



在促进人类的健康过程中，这几方面是相辅相成，相互联系、相互促进的。只是生活的方式和目的的不同，各方面所占比例多少而已。

### 1. 基本体能

(1) 人生俱来的身体活动各器官、各系统有机联系的功能活动能力——本能。

(2) 人生俱来的基本潜在功能，后天得到发展和提高，包括在两个方面：身体活动能力和身体素质。

### 2. 健康体能

(1) 基本体能正常。

(2) 发展身体素质中与健康相关指标，对增进健康和预防疾病有特殊作用，所测定的身体机能及形态正常。

(3) 体力上具有维持日常生活和学习工作及余暇生活的活力。

(4) 根据健康的需要，发展和挖掘人体各器官及功能的活动能力。

### 3. 运动体能

(1) 特殊运动体能。①先天遗传运动素质具有某些超常之处或相对占优势，身体素质某些指标突出。②根据竞技运动的需要，最大限度发展身体素质，提高某一项运动能力。③最大限度的科学的挖掘人体潜在的各器官系统的功能。

(2) 一般运动体能。①以基本体能为基础。②以健康体能的发展挖掘为目的。③根据运动技术及机能的需要，有限度发展身体素质，提高身体活动能力，很大程度上，取决于人们的生活水平及兴趣爱好上。

## 二、体能内容

基本体能包括：

### 1. 本能

人从怀胎就有动觉，四肢就在活动，出生后就会吮吸、抓爬等身体活动，我们将其视为本能。

### 2. 身体素质

身体素质是人体在完成各种活动的过程中所表现出来的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏等身体机能的能力，它是以人体的结构、生理机能都在适应的基础上来表现的，是掌握和提高人