

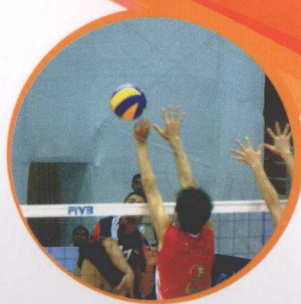
体育健康

TIYU JIANKANG
Yu Kexue Jianshen



科学健身

陈娇霞 蔺丽萍 靳贤胜 主编



电子科技大学出版社

陈娇霞 蔺丽萍 靳贤胜 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育健康与科学健身 / 陈娇霞, 蔺丽萍, 靳贤胜主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2009.8

ISBN 978-7-5647-0329-5

I. 体… II. ①陈… ②蔺… ③靳… III. ①体育—高等学校—教学参考资料 ②健康教育—高等学校—教学参考资料 ③健身运动—高等学校—教学参考资料 IV.G807.4
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 140854 号

内 容 提 要

本书根据中共中央国务院关于《加强青少年体育 增强青少年体质的意见》以及《深化教育改革 全面推进素质教育的决定》编写, 共十一章, 分别阐述了: 健康理论知识、球类运动、田径、体操、健美操与形体练习、传统体育、休闲体育、游泳等项目的技术与规则以及《学生体质健康测试标准》等, 本书可作为青少年以及广大体育爱好者的指导用书。

体育健康与科学健身

陈娇霞 蔺丽萍 靳贤胜 主编

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 周清芳
责任编辑: 周清芳
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都金星彩色印务有限责任公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 20 字数 500 千字
版 次: 2009 年 8 月第一版
印 次: 2009 年 8 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-0329-5
定 价: 35.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 邮购本书请与本社发行部联系。电话: (028) 83202463, 83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

体育是现代社会文明的标志之一。健康是体育的主要目标之一，体育又是促进身心健康最积极的手段，二者关系密不可分。体育健康与科学健身课的目的是通过科学体育锻炼，不断改善健康状况、增强体质、促进身心的发展。体育对促进智力的发展和意志品格的锻炼，对进行爱国主义、社会主义和集体主义等思想品德的培养，对培养竞争意识、心理承受能力、拼搏和奋发向上与合作精神，都具有其他学科无法比拟的作用。

为满足新时期对体育健康学习的新需求，我们对运动项目进行了精选和重组，既强调继承和发扬我国传统养生、健身文化，又重视吸取现代体育健身、健美理论与实践的新成果，增强了学习的选择性和时代性，有利于体育意识的形成和体育素养的提高。

该书理论与实践相结合，突出体现了体育锻炼的实践性，内容全面、翔实、易学、易练，便于掌握与运用。它集民族传统体育、保健体育、竞技体育、休闲娱乐体育为一体，使体育爱好者既能选修自己喜爱的体育项目，又可了解其他体育项目，扩大知识面。同时还收录了健康知识、人文社会科学知识的最新研究成果，以满足不同人群的需要，满足其增加健康知识和培养其健康行为及生活方式的需要，进而突出“健康第一”的指导思想。

本书由华东师范大学体育学院董翠香教授审定，最后由焦作师范高等专科学校靳贤胜教授统稿。在此我们表示衷心的感谢。

本书由陈娇霞、蔺丽萍、靳贤胜担任主编；申怀松、蔺文革、肖俊哲、杨建军、李爱增担任副主编；宋强、王彩霞、朱美珍、李娜、李晓、杨光、靳晔坤为编委。本书具体的编写分工是：陈娇霞老师编写第三章和第八章；靳贤胜、蔺丽萍、李晓、杨光、靳晔坤编写第二章；朱美珍、李娜编写第一章；肖俊哲编写第四章；宋强、李爱增编写第五章和第七章；申怀松、蔺文革编写第六章和第十章；杨建军、王彩霞编写第九章和第十一章。

在本书的编写过程中，吸收、借鉴了国内外著名专家、学者的最新研究成果，有些没有标明作者姓名和论著的出处，在此表示真诚的歉意，并致以深深的谢意。由于我们的理论水平、能力有限以及时间仓促等，不妥之处在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2009年8月

目 录

第一章 体育与健康	1
第一节 体育概述	1
一、体育的概念	1
二、大学体育的目的	1
三、大学体育的特点	1
四、大学体育的功能	2
第二节 健康概述	3
一、健康的概念	3
二、健康的价值	5
三、维护健康的策略	6
第三节 体育锻炼与生理健康	7
一、体育锻炼有助于大学生运动系统的发展	7
二、体育锻炼可以促进大学生心血管系统机能的提高	8
三、体育锻炼可提高大学生呼吸系统的机能	8
四、体育锻炼可以改善神经系统的机能	8
第四节 体育锻炼与心理健康	9
一、心理健康的标准	9
二、体育锻炼可促进学生的心理健康	9
第五节 体育锻炼与社会适应	10
一、体育锻炼是促进人际关系发展的有益方式	10
二、体育锻炼是一种重要的社会参与	11
三、体育锻炼是防止社会危险发生的有效手段	11
第六节 影响健康的因素	12
一、环境因素	12
二、生物学因素	13
三、行为和生活方式因素	13
四、卫生保健服务因素	14
第七节 促进健康的行为	14
一、促进健康行为的概念	14

二、影响促进健康行为的因素	15
三、大学生的促进健康行为	16
第二章 科学体育锻炼概述	21
第一节 体育锻炼的原则与方法	21
一、体育锻炼的原则	21
二、体育锻炼的方法	22
第二节 运动处方	24
一、运动处方概述	24
二、运动处方的基本要素	24
三、运动处方的制定	26
四、运动处方的实施	26
第三节 常见运动性疾病的预防与处理	27
一、过度紧张	27
二、晕厥	28
三、运动中腹痛	29
四、肌肉痉挛	30
五、低血糖症	31
六、中暑	31
七、溺水	32
八、游泳性中耳炎	33
第四节 常见运动性损伤的预防与处理	33
一、运动损伤的分类	33
二、运动损伤的原因	34
三、运动损伤的预防	35
四、运动损伤的现场急救	35
五、运动损伤的处理	38
六、常见的运动损伤	39
第三章 球类运动	42
第一节 篮球	42
一、篮球运动概述	42
二、篮球运动的基本技术	42
三、篮球运动的基本战术	48
四、篮球运动的基本规则	50
第二节 排球	55

一、排球运动概述	55
二、排球运动的基本技术	59
三、排球运动的基本战术	63
四、排球运动的竞赛规则及裁判法	64
第三节 足球	66
一、足球运动概述	66
二、足球运动的基本技术	66
三、足球运动的基本战术	77
四、足球竞赛规则及裁判法	79
第四节 网球	79
一、网球运动的基本技术	79
二、网球运动的基本战术	88
三、网球运动的竞赛规则	90
第四章 田径	92
第一节 田径运动概述	92
第二节 田径项目	92
一、竞走技术	92
二、100 米短跑技术	93
三、200 米和 400 米跑技术	96
四、接力跑技术	97
五、中长跑技术	99
六、跨栏跑技术	100
七、跳高技术	104
八、跳远技术	107
九、三级跳远技术	110
十、推铅球技术	111
十一、掷标枪技术	113
十二、掷铁饼技术	116
第五章 体操	118
第一节 体操概述	118
一、体操运动的发展	118
二、体操运动的健身价值	119
第二节 体操动作	122

第六章 健美操与形体练习	138
第一节 健美操.....	138
一、健美操概述.....	138
二、健美操的锻炼方法.....	148
第二节 形体练习.....	159
一、形体运动概述.....	159
二、形体运动练习方法.....	165
第七章 传统体育	178
第一节 武术概述.....	178
一、中国古典哲学是武术的思想渊源.....	178
二、浓郁的武德观念是武术文化的重要内涵.....	179
三、内家拳对道教文化的传承.....	179
四、内家拳的最终目的——以武证道.....	180
五、武术与传统文学的关系.....	181
六、武术与传统医学之间的关系.....	185
七、武术与兵家的关系.....	186
第二节 武术的基本功和基本动作.....	186
第三节 武术操.....	188
第四节 陈式太极拳十九势.....	191
第八章 游泳	210
第一节 游泳概述.....	210
一、现代游泳发展概况.....	210
二、游泳的意义.....	211
第二节 熟悉水性.....	211
一、水中行走.....	211
二、学习呼吸.....	212
三、水中漂浮.....	212
四、滑行.....	213
第三节 蛙泳.....	213
一、身体姿势.....	214
二、腿部动作.....	214
三、臂部动作.....	214
四、臂、腿与呼吸的配合技术分析.....	215

第四节 自由泳	215
一、身体姿势	215
二、腿部动作	216
三、臂部动作	217
四、两臂的配合技术	217
五、呼吸与臂的配合技术	217
六、自由泳的完整配合技术——腿、臂、呼吸配合技术分析	218
第五节 水中救护	218
一、间接救护	218
二、直接救护	219
第九章 休闲体育	220
第一节 休闲体育概述	220
一、休闲的概念	220
二、休闲体育的概念与内涵	222
三、休闲体育的产生与发展	222
四、休闲体育的功能	223
五、休闲体育是未来体育的发展趋势之一	224
六、休闲体育的分类及内容	224
第二节 休闲体育项目	226
一、飞镖	226
二、跳绳	229
三、轮滑运动	232
四、登山	236
五、放风筝	239
六、竹竿舞	246
七、垂钓	250
第十章 体育游戏	258
第一节 体育游戏概述	258
一、游戏与体育游戏	258
二、体育游戏的分类	259
三、体育游戏的发展	260
四、体育游戏的作用	261
第二节 体育游戏的具体分类	263
一、接力游戏	263

二、追逐游戏.....	267
三、角斗游戏.....	269
四、攻防争夺游戏.....	271
五、集体竞技游戏.....	274
第三节 体育运动中的专项游戏.....	276
一、线线踩.....	276
二、传球比多(篮球).....	277
三、迎面传球(篮球).....	277
四、追截传球(篮球).....	277
五、对墙传球(篮球).....	277
六、隔人传球(篮球).....	278
七、传球追赶(篮球).....	278
八、折线运球接力(篮球).....	278
九、运球追拍(篮球).....	278
十、运球抢球(篮球).....	279
十一、抢篮板球比赛(篮球).....	279
十二、越界(篮球).....	279
十三、二十分投篮比赛(篮球).....	280
十四、端线篮球(篮球).....	280
十五、传球截球(足球).....	280
十六、传球比多(足球).....	280
十七、踢球追球(足球).....	281
十八、运球接力(足球).....	281
十九、颠球接力(足球).....	281
二十、足排球(足球).....	281
二十一、带球踢球(足球).....	282
二十二、足球打靶(足球).....	282
二十三、计分传球(排球).....	282
二十四、圆圈排球(排球).....	282
二十五、发球记分(排球).....	283
二十六、传球接力(排球).....	283
二十七、五传排球(排球).....	283
二十八、比谁反应快(田径).....	284
二十九、投弹打靶(田径).....	284
三十、看谁投得准(田径).....	284

三十一、叫号追逃(田径)	284
第十一章 《学生体质健康标准》测试	286
第一节 《学生体质健康标准》的结构	286
第二节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	292
一、身高	292
二、体重	293
三、台阶试验	294
四、肺活量	295
五、50 米跑	295
六、立定跳远	296
七、坐位体前屈	296
八、握力	297
九、50 米×8 往返跑	297
十、800 米跑(女)或 1000 米跑(男)	298
十一、仰卧起坐	298
第三节 测试仪器的使用与保养	299
一、测试仪器和器材的发展趋势	299
二、测试器材的质量要求	300
三、几种主要测试仪器的使用和保养	301
四、测试仪器和器材的管理	307
参考文献	308

第一章 体育与健康

第一节 体育概述

体育是针对日趋成熟的青年学生进行身体教育和思想教育的特殊学科,因此,它以参与、实践、身体运动为基本表现形式,并且通过锻炼过程中运动强度和运动量对人体产生影响,产生新的刺激,使人的机体在不断适应的过程中提高潜能,促进健康和增强体质。

一、体育的概念

现代体育包括学校体育、竞技体育和群众体育三个基本方面。学校体育是全面发展学生的身体,增强体质,传授体育知识、技能,提高运动技术水平,培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。由于学校和教育对象的差异,我们将学校和学生相应分成小学、中学、大学三个学段和小学生、中学生、大学生三个基本级别。因此,我们这里所说的大学体育,隶属于我国学校体育的范畴,主要是指非体育专业大学生在大学期间所接受的学校体育教育,按照“健康第一”和终身体育思想的要求,其含义是指传授体育文化,增强学生体质,提高学生身心健康水平和适应能力的有目的、有计划、有组织的教育过程。

二、大学体育的目的

大学体育的目的,是指在一定的时期内,大学体育实践所要达到的预期效果,它决定着大学体育的方向与过程,是评估大学体育工作的重要依据,对大学体育工作的开展起着导向、控制和激励的作用。根据目标体系结构理论,大学体育的目的可分为条件目的、过程目的和效果目的三个方面。衡量大学体育目的完成的最终标准,一般均以效果目的为标准。所以,我们这里所说的大学体育的目的,主要是指大学体育的效果目的,即大学体育的总目的。

根据现代社会发展的需求,根据我国学校教育事业发展的需求,根据大学生身心发展的年龄特征,根据体育的功能,我们将我国大学体育的目的确定为:增强大学生的体质,促进大学生身心健康,培养大学生的体育意识、能力和习惯以及良好的思想品质,使其成为德、智、体、美全面发展的社会主义建设者和接班人。

三、大学体育的特点

(一)大学体育是针对大学生进行身体教育和思想教育的特殊学科,它以身体练习为基本手段,并对人的有机体的物质与能量代谢产生刺激和积极影响。它是通过运动形式寻求变

化的。

(二) 大学体育的运动过程既是一个参与、实践过程,更是一个经受运动考验(即量与强度刺激)、承受生理和心理负荷、引发生理机能和心理状态变化的健康运动。

(三) 大学体育是针对青年学生健康状态进行“适应性反应”训练的典型,在特殊的人文环境、体育环境里,宣传、锻炼人的身体和意志品质,是培养大学生综合素质的突破口。

同时,体育还是一种健康向上的学科,具有顽强拼搏、团结奋进的行为特征,是校园精神文明建设的重要内容。目前,高校体育以必修公共课为基本教学形式,辅以选修课、保健课,以“健身育人”为宗旨,向着“学习、锻炼、健康、快乐”的方向发展。

四、大学体育的功能

(一) 大学体育的教育功能

体育是学校教育不可缺少的组成部分,尤其是在高校,处在定型发展阶段的青年学生处于素质发展的敏感时期,因此,教育学生认识体育、参与体育过程具有广阔的发展空间。学校应采取各种体育形式,对学生进行思想品德、道德情感的教育。培养学生的体育能力,鼓励学生从事体育锻炼,在掌握体育知识的同时促进他们的身体发展和智力发展,丰富他们的大学生活内涵。在体育实践中培养他们的道德行为规范和社会活动意识,促进他们自尊、自爱、自强不息的精神状态,从而达到育“体”育“心”全面发展之目标。这是大学体育教育的特殊功能。

(二) 大学体育的健身功能

经常参加体育运动,能改善一个人的体形、体质和体能,增进健康,为良好的学习状态打下坚实的基础。因此,经常参加体育锻炼应该成为每一个大学生的自觉行动。从生物学的观点来看,一个人虽然受遗传的影响很大,但后天锻炼会对遗传变异起良性循环的作用,影响是极大的。科学锻炼,可以促进学生的正常发展,改变体形,提高人的健康状况,增强人体对外界的适应能力,达到增强体质,增进健康的目的。

(三) 大学体育的政治功能

体育作为一种健身运动,原本超脱政治观点,但由于体育与人的生活息息相关的社会性特征,决定体育在表达国家意志、显示力量、宣传民族团结和爱国主义精神方面都有独特的作用。在高校,体育是构建和谐校园的重要手段,不仅展示当代大学生的精神风貌,而且体现党和国家增强学生体质的特殊要求。如《学校体育工作条例》、《大学生体育合格标准》等,既表现出国家对大学生的要求,也反映了对大学生的殷切期望。

(四) 大学体育的娱乐功能

在现代社会,工作节奏加快,生活质量提高,体育以多种形式进入寻常百姓家已成为现实;现代高校,学生学习紧张,脑力劳动强度加大,作为一种身心调节、一种积极性休息,体育活动、体育欣赏、体育娱乐的需求日益增强,并且向着“服务育人、健康育人”的目标转化。毫无疑问,松弛紧张的情绪,消除疲劳的运动,激情澎湃的对抗,充分欢乐的余暇,

享受体育、领略体育带来的快慰和娱乐感,这是任何一门学科都无法给予的。正如现代奥林匹克运动会创始人顾拜旦在他的名作《体育颂》中热情赞颂的那样:“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!”体育是一种最积极最健康的娱乐方式,它能使入合理充实地度过余暇时间,促进身心健康。

第二节 健康概述

一、健康的概念

1948年,WHO(世界卫生组织)提出:健康不仅是没有疾病和衰弱,而是要保持身体方面、精神方面和社会方面的完美状态。1989年,WHO又对健康概念进行了补充,即除了身体健康、心理健康和社会适应良好外,还加上了道德健康,认为只有这四个方面的健康才算是完全的健康。由此我们可以看出,对于健康的认识是一个不断发展的过程。那种在传统意义上的没病即健康的观念,显然是非常不全面的。

在这种背景下,WHO提出了健康的十个标志,即:一是有充沛的精力,能够从容不迫地应付日常生活和工作压力而不感到紧张;二是处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔;三是善于休息,睡眠良好;四是应变能力强,能适应外界环境的各种变化;五是能够抵抗感冒和一般性疾病;六是体重得当,站立时头、肩、臀位置协调;七是反应敏锐,眼睛明亮,眼睑不发炎;八是牙齿清洁无空洞,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血现象;九是头发有光泽,无头屑;十是肌肉有弹性,走路感觉轻松。

从WHO所提出的这十个标志的内容,可以看出前四个标志是关于心理和社会适应能力方面的内容,而后六个标志则主要是关于生理(身体)方面的内容。因此,WHO提出的健康标志,实际上也是其概念的具体体现,我们可以用来检验自己。

与此同时,有学者根据WHO的健康新概念,从身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个方面进行了具体阐释。认为身体健康是指人在生物学方面的健康,即人体的结构完整和生理功能的正常,并且,身体的健康是人整体健康的基础。人体结构的完整,是说人的身体是由结构复杂程度不同的物质,从简单到复杂(分子、细胞、器官和系统等)逐级形成的一个有机整体,并且,这个整体无论是在结构上还是在生命的活动过程中都是有序的和不断变化的。而生理功能的正常则是机体的新陈代谢、生长发育、生产和生活活动以及机体对环境变化(刺激)的反应性和适应性均处于正常状态。例如无疾病,肢体无伤残,能精力充沛地生活和劳动,有常见健康障碍和疾病的预防及治疗的基本知识,并能采取积极、合理的预防、治疗和康复措施。

(一) 心理健康

心理健康是指人的内心世界丰富充实,处世态度和谐安宁,与周围环境保持协调。具体讲,心理健康包括两层含义:其一是自我人格完整,心理平衡,有较好的自控能力,有自知之明,能正确评价自己,能及时发现并克服自己的缺点;其二是有正确的人生目标,不断追求和进取,对未来充满信心。到目前为止,一些团体和学者都先后提出了一些心理健康的标

志，具体内容如表 1-1 所示。

表 1-1 目前关于心理健康标志的几种提法

心理健康标准提出者	提出的具体标志
第 3 届国际心理卫生大会	1. 身体、智力、情绪十分调和 2. 适应环境，人际关系中彼此能谦让 3. 有幸福感 4. 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力过有效的生活
美国心理学家马斯洛和米特尔曼	1. 足够的自我安全感 2. 能充分了解自己并能对自己的能力作出适度的评价 3. 生活理想切合实际 4. 不脱离周围现实环境 5. 能保持人格的完整与和谐 6. 善于从经验中学习 7. 能保持良好的人际关系 8. 能适度地宣泄情绪和控制情绪 9. 在符合集体要求的前提下，能有限度地发挥个性 10. 在不违背社会规范的前提下，能适当地满足个人的基本要求
李祥和吴纪饶（《健康教育学》）	1. 智能正常 2. 情绪健康 3. 意志健全 4. 人格健全统一 5. 接纳自我 6. 和谐的人际关系 7. 适应能力强 8. 心理行为符合年龄特征
王登峰和张伯源（《大学生心理卫生与咨询》）	1. 了解自我，悦纳自我 2. 接受他人，善于相处 3. 正视现实，接受现实 4. 热爱生活，乐于工作 5. 能协调与控制情绪，心境良好 6. 人格完整和谐 7. 智力正常，智商在 80 分以上 8. 心理行为符合年龄特征
李志和陶宇平等（《大学生心理及其调适》）	1. 正常的认知能力 2. 情绪健康 3. 意志健全 4. 自我评价恰当 5. 人格完整 6. 人际关系良好 7. 社会适应良好

（二）道德健康

道德是以善恶与荣辱观来评价和调节人们的社会生活行为的一种社会规范。作为一种行为规范，道德的作用主要是通过对人的行为提出善与恶、荣与辱、正义与非正义、诚实与虚伪的社会评价舆论，并对社会成员进行导向和制约。道德舆论将一定的社会行为准则推荐给社会成员，经过个体的认知过程在其内心树立起某种初步的道德信念，并逐步使其道德认识

深化。通过舆论的褒扬、贬抑和谴责而产生作用力,控制和影响个人的需要、动机和行为。例如在公共场所吸烟或随地吐痰,不注意他人的感觉,不注意时间地点、无节制地进行各种娱乐活动而影响到他人睡眠和休息等,均会受到旁人的厌恶和批评。社会的道德舆论导向制约着个体道德观念的形成,个体道德观念又直接制约着个体的行为。因此道德健康就是指既为自己的健康也为他人的健康负责,把个人行为置于社会规范之内。大学生是国家的栋梁之才,而良好的道德素质则是立身之本。

(三) 社会适应良好

社会适应主要指人在社会生活中的角色适应,包括职业角色、家庭角色及婚姻、家庭、工作、学习、娱乐中的角色转换与人际关系等的适应。而社会适应良好,则是指人的行为能适应复杂的社会环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,能与他人保持正常的人际关系。同时,不管是人的角色的适应,还是人的行为的适应都应当一方面注意到适度的问题,另一方面考虑到正确选择适应的方式和积极适应的态度。

总而言之,我们应当意识到健康是可以维护的。而健康的维护最主要的就是要从每个人自身做起,以对自己、对社会负责的态度,积极主动地关爱自己的健康,自觉抵御各种不良诱惑,保持自身始终处于一个良好的适应状态,以达到积极维护自身健康的目的。

二、健康的价值

在 WHO 的推动下,健康的新概念在全球得到了传播,并日益为人们所接受。与此同时,世界还公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力。促进健康不仅是卫生部门的责任,也是教育部门的责任,并且还是全社会的责任。个体不但要对自己的健康负责和向社会求得医疗服务,而且要在促进他人和全社会的健康方面承担义务。这就要求人们应重视健康的价值,具有增进健康的强烈意识,树立“人人为健康,健康为人人”的正确观念。

(一) 健康既是学校教育的前提,又是学校教育的首要目标

马克思曾把健康作为人的第一权利,作为一切人类生存的第一个前提,也就是作为一切历史的第一前提。可以想象,经常因病缺课、因情绪障碍而滋生事端,或因营养不良而长期精神倦怠的学生,即使采用最好的教学方法,他们也无法高效率地学习。只有健康的学生才能在学校获得理想的学习效果。而学校教育在人生教育中起主导作用,学校可以有计划有目的地安排好各项教育活动。我国的教育方针是使受教育者在德育、智育、体育三方面得到全面的发展。三者各有特定的含义和任务,是互相联系、相辅相成的统一体。其中“体育”就包含着提高学生健康的教育作用。

(二) 健康是人们奉献社会和享有生活的基础和前提条件

生命的意义在于奉献。拥有健康,才能优化自己在社会生活中的地位和作用,才能使自我价值最大限度地体现出来,从而奉献社会。一个身体健康、精神饱满、具有良好社会适应能力的人,必定享有高质量的生活。反之,如果没有健康的身体和健康的心理就无法享有生活,享有幸福。

（三）健康是社会发展的基本标志和潜在动力

健康不仅仅是个人的事，它受多种社会因素的制约，如社会制度、经济状况、文化教育等。在一个社会安定团结、人民安居乐业、经济快速发展，以及文化教育先进的社会环境中，人民的健康水平无疑会极大地提高。1979 年国际初级卫生保健大会所发表的《阿拉木图宣言》中，对健康的描述为：“健康不仅是疾病与体弱的匿迹，而且是身心健康、社会幸福的完美状态”。因此，健康是社会发展的基本标志。在充满竞争与挑战的现代社会中，拥有大批的高素质人才是一个国家可持续发展的优势。所谓高素质的人才，就是德、智、体全面发展的合格人才。健康的体质是思想道德素质和科学文化素质的物质基础，是高素质人才成才的物质基础。拥有健康的、高素质的国民和专门人才是社会发展的潜在动力。

（四）人民健康是社会发展目标中的基本目标

1979 年《阿拉木图宣言》中指出：“健康是基本人权，达到尽可能的健康是世界范围内的一项重要社会目标。”1988 年，WHO 总干事马勒博士（Dr.Moarefi）一针见血地指出：“必须让人们认识到，健康并不代表一切，但失去健康，便丧失了一切。”我们要求树立正确的健康观念，就是要把健康看成是人类的一项基本需求和权利，看成全社会、全民族的事业。从这一角度来讲，人民健康就成为社会发展目标中的基本目标。

三、维护健康的策略

大学阶段是人生走向成熟的阶段。在这个阶段，每一位大学生的世界观都基本趋于形成和稳定。因此，大学的教育问题和大学生自身的受教育问题就成为一个十分重要的问题。因为，它不仅关系到每一位大学生的成长，而且还关系到国家的未来和社会的发展。

从 WHO 提出的健康概念以及前面对健康和健康价值的阐释，我们可以感受到健康对于每一个人的重要性。因此，维护健康就成为摆在我们面前的重要课题。

那么，如何维护健康呢？从学校教育的角度看，主要是通过健康教育（健康教育是指通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康概念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程。）和健康促进（健康促进是指个人与家庭、社区和国家一起采取措施，鼓励健康行为，增强人们改进和处理自身健康问题的能力。）的方式。第一，使每一位大学生掌握正确的健康和卫生知识；第二，使每一位大学生养成良好的健康习惯和生活方式；第三，培养每一位大学生正确的健康态度，树立现代健康意识，增强预防疾病和维护健康的责任感。

维护健康对大学生来说主要是要求他们从自身做起，具体包括以下五个方面：

（1）努力提高自身的健康知识水平。许多事实表明，大学生中某些不良的生活方式和卫生习惯，往往是缺乏必要的健康知识所致。例如不注意用眼卫生，导致近视眼发病率居高不下；不懂科学减肥的方法而盲目减肥，致使体重下降的同时身体也随之垮掉。相反，如果掌握了相关的健康知识，这类现象就不可能出现。

（2）努力改善对待个人和公共卫生的态度。因为一个人对待个人和公共卫生的态度，是促使其将健康知识转化为行为和习惯的动力。而这种态度的形成一方面来自学校健康教育的作用，另一方面也受到个人学习动机和所处环境的影响。