

经全国高等学校体育教学指导委员会审定



# 大学新体育

总主编 曲宗湖

主编 顾渊彦 侯广庆



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

经全国高等学校体育教学指导委员会审定

# 大学新体育

总主编 曲宗湖

主 编 顾渊彦 侯广庆



北京体育大学出版社  
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 吕常峰  
责任编辑 白 珺  
责任校对 王美荣 王 炜  
审稿编辑 李 飞  
责任印制 陈 莎  
封面设计 李艳双  
版式设计 高荣华

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学新体育 / 顾渊彦, 侯广庆主编. —北京: 北京体育大学出版社, 2012.8  
ISBN 978-7-5644-1074-2

I. ①大… II. ①顾… ②侯… III. ①体育—高等学校—教材  
IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 173535 号

## 大学新体育

---

出版发行 北京体育大学出版社  
地 址 北京市海淀区信息路 48 号  
邮 编 100084  
电 话 010-62963531 62963530  
印 刷 北京东运印刷有限公司  
规 格 190mm×262mm 16 开本  
印 张 17.5  
字 数 453 千字

---

2015 年 9 月第 1 版第 3 次印刷

ISBN 978-7-5644-1074-2

定 价 32.80 元

## 前言

编写这本教材性质的专著，不是上级行政部门或学会部署立项课题的要求，而是发自内心的一种驱动力。面对三十多年来大学生的体质健康水平日益下降的现状，作为曾在教育主管部门负有学生体育健康使命的管理者，学长深感愧疚。而如果年复一年直接走上工作岗位的建设者、接班人们，都带着身心不强的躯体，如何才能实现振兴中华伟业的“强国梦”呢？不得不引起深刻的反思。我国高校教育深化改革与发展中的体育教育应如何进入这一深水区加以“转型”呢？

恰逢十八届三中全会颁布了具有历史意义的纲领文件《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》（以下简称《决定》），教育改革的内容中关于体育提出的简练文字，“强化体育课和课外锻炼，促进青少年身心健康、体魄健康。”党中央把学校体育工作作为全面深化改革的重大问题提出，充分说明了对体育、对学生健康的高度重视。《决定》对学校体育的要求非常具体、实际而明确，为今后学校体育工作的重点指明了方向，也为发展我国学校体育工作提供了难得的机遇和挑战。

进入新世纪以来，我国的经济地位已超越日本，经济总量达到世界第二，然而我国的文化教育明显滞后，软实力与发达国家相距甚远；在体育领域，北京奥运会和伦敦奥运会中国军团的表现，证明我国竞技体育已达到世界强国水平。然而，全民体育仍未取得长足的进展，青少年体质健康面临下降的局面。尽管党中央下达了“七号文件”和“五十三号文件”，但最新学生体质测试报告显示：虽然部分体能指标出现“拐点”和“止跌”现象，但总体上说，学生体质健康仍处于下滑状态，特别是大学生体质持续下降，亚健康发生率已达七成。这不得不引起国人和学校体育界的焦虑，有关人员甚至急呼“要出现新的‘东亚病夫’了”！严峻的形势使得高校体育改革迫在眉睫，高校体育必须“转型”。

怎么“转型”呢？往哪个方向转呢？我认为，我国高校体育应该从发扬举国体制、保障奥运会辉煌向学校体育生活化、科学化和实效化方向转变。先从高校体育课程教学改革作为突破口和切入点，以“生命至上，健康第一”为指导思想，将生命教育、生存训练、运动处方、营养处方引入教材、引进课堂，使每位大学生初步学会和掌握，按“两大处方”的

原理和配方进行系统的锻炼和科学进食，从而逐步扭转体质下降的局面，使大学生的健康水平逐步提高。

我们编写这本教材，试图从指导思想与内容结构体例上，与现行的大学体育教材内容有较大的区别，我们试图从生命教育的视角要求大学生基本掌握关爱生命、关注生命质量的有关基本理论，在终身体育思想指导下，掌握有关身体教育、保健教育、休闲教育、竞技教育和生活教育、生存训练的基本知识和技能，继而通过科学合理的运动处方和营养处方两大手段，不仅使我国大学生具备在中小学已掌握的体育技能和保健知识，更要针对自身体质和亚健康状况，养成健康的生活方式。

为了编写好这本教材，我们聘请了包括体育人文社会学、运动人体科学和大学体育教育三方面的专家学者。

本教材编写分工如下：绪言由侯广庆编写，第一章由顾渊彦编写，第二章由侯广庆编写，第三章由王正珍和张镜宇编写，第四章和第五章由任园春编写，第六章由侯广庆、张镜宇、吴昊和陈国志编写，第七章由李宁编写，第八章由刘庆广编写。

我们在编写过程中也涉及几个纠结的难题。

第一，如何把“生命至上，健康第一”的指导思想，切实体现在大学生的身上，并有效地改变当代大学生体质与健康水平，以便纠正体质与健康测试出现的“止跌”和“拐点”现象。

第二，“两大处方”的体育教材和课堂教学尚无实践经验，有待在教学实践中摸索和总结。

第三，在内容上如何淡化竞技体育的影响，强化健身体育的渗透，使竞技体育教材化、健身化和生活化，仍然觉得心底不实。

我深知这本书意图跳出现今高校体育指导纲要所提出的传统教材或教学参考用书的编写思路和纲目。上述提出的几个难题在本书中也不一定能有效地得到解决，只是一种新的探索，作为先抛砖引玉，希望引起高校体育界的同仁们，特别是学校体育工作者更多地关注。我也可以肯定地说，这本书的观点、内容错误难免，敬请批评与指正，有待不断完善。

曲宗湖

于 2014 年新春

# 目 录

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 绪 言 .....             | 1  |
| 第一章 体育与生命教育 .....     | 9  |
| 第一节 体育与生命的延续 .....    | 9  |
| 第二节 体育与生命周期 .....     | 11 |
| 第三节 体育与生活质量 .....     | 13 |
| 第二章 新体育与新理念 .....     | 16 |
| 第一节 生命至上,健康第一 .....   | 16 |
| 第二节 体育科学与人文相融 .....   | 21 |
| 第三节 学生主体性的确立 .....    | 25 |
| 第三章 身体教育与科学运动 .....   | 29 |
| 第一节 健康体适能 .....       | 30 |
| 第二节 运动处方的制订与实施 .....  | 31 |
| 第三节 促进健康的基本运动形式 ..... | 36 |
| 第四节 身体姿态健康 .....      | 40 |
| 第四章 运动与膳食营养 .....     | 46 |
| 第一节 认识营养素和食物 .....    | 47 |
| 第二节 营养处方 .....        | 52 |

第五章 体育保健..... 60

第一节 运动的健康效应与风险 ..... 61

第二节 常见运动性疾病的处理 ..... 70

第三节 常见运动损伤的预防与现场处理 ..... 81

第六章 竞技体育..... 88

第一节 竞技体育的本质 ..... 88

第二节 竞技体育的特点 ..... 90

第三节 竞技体育的意义 ..... 93

第四节 奥林匹克运动 ..... 97

第五节 竞技体育欣赏与礼仪 ..... 100

第六节 基础体能锻炼 ..... 114

第七节 田径运动 ..... 130

第八节 球类运动 ..... 135

第九节 游泳运动 ..... 171

第十节 体育舞蹈 ..... 175

第十一节 健美操运动 ..... 179

第十二节 健美运动 ..... 183

第十三节 武术运动 ..... 188

第十四节 跆拳道 ..... 192

第十五节 速度滑冰 ..... 196

第七章 休闲体育..... 197

第一节 休闲体育概述 ..... 198

第二节 休闲体育项目介绍 ..... 205

第八章 生活体育与生存训练 ..... 226

第一节 生活体育概述 ..... 227

第二节 生存技能训练 ..... 232

# 绪 言



## 导 读

体育作为一种人类所共同承认、拥有和普遍热爱的社会活动，在当今世界已经发展到了相当高的程度。现代体育作为一种复杂而宏大的社会实践，有着独特的功能和深刻的内涵，对经济、社会和文化等有着重要影响。正如南非前总统曼德拉所说：“体育拥有改变世界的力量。”今天，体育的功能与价值正不断地被开发和利用，并影响和改变着人类社会和人们的日常生活，成为一笔珍贵的社会财富。本章主要从体育的渊源和使命、生命教育、生存教育、健康教育四个方面进行阐述。



## 学 习 目 标

1. 了解体育与生命延续的关系。
2. 了解体育与生命周期的关系。
3. 了解体育对生活质量的作用。

## 一、体育的渊源和使命

### （一）体育的渊源

体育是一种人类社会特殊的文化现象，其形成是一个漫长的历史过程。它是应社会生产、生活的需要产生和发展起来的，并随着社会的发展而逐渐完善。

在漫长的原始社会中，人类在极其艰苦的条件下生活，只能靠采集、狩猎等方法来获取各种食物，维持生存。人们在繁重的生产劳动过程和与野兽搏击以及部落之间的争斗中，不断地改进自己的体力和智力，并逐渐发展了走、跑、跳跃、投掷、攀爬和涉水以及攻防、格斗等生活技能。这些因求生本能从事的身体运动是由人类的自然属性决定的。通过不断重复这些最初以劳动手段形式出现的肢体活动，人类逐渐将其改造成为表现体育最初形态的身体活动方式与

技能。人类最初的这些活动，正是最初的体育形态。



奔跑



跳跃



投掷

## 知识链接

150 万年前，人类由树栖动物变为地栖动物，随着生活的变迁，最终变为直立行走的人；4 万年前，人类发明了“飞石索”；3 万年前，人类又发明了弓箭用来射击禽兽……在长期的历史发展进程中，人类逐渐发展了多种生存与生活技能。

为了适应整个社会生活的需要，使社会物质生产和社会生活能够延续发展，年长者会向下一代传授各种生活经验和技能，这便是人类最初的教育。原始社会的教育主要是以身体活动为主要手段的教育，其中也含有体育的因素。有材料显示，1945 年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓森林中过着原始狩猎生活的鄂温克人，为了适应这种狩猎生活，孩子在五六岁时就常玩狩猎游戏，经常练习射箭和打靶。可见，原始的教育活动与体育是很难截然分开的。这是人类教育的萌芽，也是体育活动的萌芽。

随着部落活动的出现，这种矛盾逐渐演化成部落间的冲突，从而在入侵和防卫争斗中逐步形成了以军事为目的的身体训练，同时也增强了人体体能。

此外，在原始社会条件下，体育萌芽的产生与人类当时的各项社会活动，如劳动、教育、军事、娱乐、医疗和卫生等都有十分密切的联系。为了对付野兽的袭击和防卫部落之间的各种冲突，出现了各种格斗活动；为了表达和抒发内心的各种感情，出现了一些集体的舞蹈和游戏；为了益寿延年，人们逐渐认识到一定的身体活动具有防治疾病的作用，从而产生了原始的医疗体操，如我国原始社会末期就出现了阴康氏的“消肿舞”。人类的这些活动都与体育的起源有着紧密的联系，是以后体育运动发展和演变的基础。在现代体育运动中，仍然可以寻觅到人类早期活动的踪迹。

## 知识链接

### 体育是生存需要的产物

“需要”是促进人类活动的基本动力，人正是受“需要”的激励才得以生存、生活和参与社会活动的。而在现实生活中，“生存需要”作为人类的主体需要，实质是受生理规律支配的一种机能反应。如常言所说的“饥思食，困思寝，久卧思动，久动思静”就表明人类出于最低生存本能的要求，为谋生和防卫去从事一些有意或无意的肢体活动，即通过各种生产劳动技能和防卫手段，为自己获取生存物质创造最起码的条件，从而使体育也得以在人类求生存的本能活动中萌生。

## （二）体育的使命

《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》中明确指出：“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。”教育是立国之本，是提高整体国民素质的根本所在，大学体育作为高等教育的重要组成部分，在增进学生身心健康、提高整体素质方面具有不可替代的作用。因此，学校应从中华民族伟大复兴的战略高度，充分认识大学体育在新世纪人才培养中的特殊价值，在全面推行素质教育的过程中，切实贯彻“健康第一”的指导思想，积极发挥学校体育在促进学生身心健康发展中的主渠道作用。

### 1. 大学体育的价值

#### （1）大学体育的文化价值

大学体育推崇的是时代先进文化，传播的是现代文明时尚，倡导的是科学创新理念，弘扬的是奋斗进取精神。

随着当今体育的发展以及其人文价值、教育和娱乐等多种社会功能的凸显，体育已成为人类社会共有的精神文化产品，正改变着越来越多人的生活，并融入人们的日常活动之中。体育给人们带来的影响是独特和无以替代的，所产生的心理与精神的效应是积极向上、正面深刻的。大学体育活动可以提高大学生的精神追求和文化品位，丰富课余文化生活，调节精神，陶冶情操。大学体育的文化价值可概括为：体育文化的传承、体育情趣的熏陶、精神需求的满足和文明修养的塑造。

#### （2）大学体育的社会、心理价值

在 21 世纪，大学体育作为调节、培养心理品质，塑造健全的人格，形成文明健康生活方式的重要内容，对大学生的健康始终起着独特的作用，是维护学生身心健康的最有效、最有益的方法，是学生调节情绪、历练品行、培养良好人格的最有效的途径之一。体育锻炼已经成为大学生用以调节精神生活、陶冶性情、改善心态的有效途径，成为拓宽生活空间、扩大信息来源与人际交往的重要渠道。学生自主地参加适合自己的体育锻炼，可以充分体验运动的乐趣和意义，进而培养对体育运动的爱好和兴趣。同时，大学生掌握从事终身体育活动所需的体育知识与技能，可以促进大学生提高自我锻炼的能力，形成终身体育的态度和习惯。

#### （3）大学体育的美学价值

大学体育的审美价值是：奋斗进取、追求卓越、净化心灵、培养情趣。体育比赛在竞争中充满着合作，严谨中渗透着幽默，平民化的气氛中散发着高雅气息，有静态般的雕塑美，也有运动中的动态美，这些都带给人们深刻的心理体验。在体育比赛中，爱与恨、悲与喜、乐与忧、期望与失望、成功与失败等融为一体，带给人无限的遐想和无尽的回味。情感得到升华，痛苦得以释怀，愤怒得到宣泄，心态得到平衡，这就是体育的独特与精彩之处，这就是体育文化的神奇与魅力所在。提高大学生的体育审美品位和在体育比赛中欣赏美、创造美的能力，也是大学体育的目标之一。

### 2. 大学体育的真谛

“健康第一”是在科学人文主义教育观的基础上提出的指导思想，是先进教育理念的体现，顺应世界教育、体育发展的潮流，符合 21 世纪社会发展趋势和满足人们关心健康、追求可持续发展的客观需求。体育是通过人类自身行为，改变其自身的自然属性和社会属性的一种社会运动，标志着人类对自己身体发展的审美理想。大学体育就是对学生身心健康发展进行积极维护和美化教

育的实践过程,大学体育的知、情、意、行的高度统一以及实际身体活动中的即得性反馈、群体的互动与情境作用,除了有助于提高学生的身体素质与技能训练之外,对培养学生的自尊自信、坚忍不拔、沉着果断、开拓进取等心理素质也具有特殊的功能。21世纪是“以人为本”的时代,追求健康,使受教育者全面协调地发展,达到增强体质、陶冶品性的目的,这是实现当代教育理想目标不可缺少的重要内容,是人的价值和人文精神的核心,也是大学体育的真谛所在。

## 知识链接

### 蔡元培的体育观——“完全人格,首在体育”

民主革命家、教育家、科学家蔡元培,是近代中国教育的先驱者和奠基者。他在体育教育方面,有“完全人格,首在体育”的理论,主张通过体育运动提高公民道德和修养。这在他的时代,无疑有着先驱意义。1917年5月,蔡元培在天津南开大学全校欢迎会上演讲,抨击旧教育造成“人人习于颓靡、身体柔弱,腰弓背屈”的恶果。他认为,有健全之身体,始有健全之精神,所以发展体育对于一个民族和国家具有举足轻重的意义。蔡先生认为,“完全人格,亦即新教育之标准也”。到底什么是“完全人格”?他把体育置于首位。关于体育与德育的关系,他坚持体育的基础地位:“凡道德以修己为本。而修己之道,又以体育为本。忠孝,人伦之大道也。非健康之本,无以行之。”“于国家亦然。一切道德皆非羸弱之人所能实行者,苟欲实践道德宣力国家,以尽人生之天职,其必自体育始矣!”



### 3. 大学体育的目标

21世纪,我国大学体育的目标、内容和形式发生了深刻的变化。大学体育的目标出现了多元化的倾向。大学体育是培养全面发展人才的重要内容,是造就一代有竞争意识、创造力、高素质的有用人才的有效渠道,是提高当代大学生身心素质、健康地为祖国工作50年奠定坚实基础的平台,塑造健康之体魄、陶冶健全之精神、提高社会适应能力、形成体育锻炼习惯是大学体育的最终目标。

### 4. 大学体育的归宿

作为一种社会时尚或生活方式,体育已经渗透在人们的生活之中,成为日常生活的重要内容。通过体育实践,大学生不仅可以形成体育锻炼的正确观念,增强自我保健的意识,同时还可以逐步养成健康的行为习惯和生活方式。

大学体育的目标之一是进一步理解个人健康与群体健康的关系,培养合作精神、竞争意识和交往能力,提高对他人、集体和社会的关心程度以及良好的体育道德和团队精神,并能把体育活动中培养的社会适应能力迁移到日常的学习、生活和工作中去。

大学体育的主要形式就是在闲暇时间不以竞赛争冠军为目的,而以健康、娱乐为主旨,追求身心健康与精神满足的各种各样的身体活动。这种活动不仅能够增强体质、提高素质,还可以消除紧张情绪、调节心理状态,成为现代人善待生命、慰藉躁动与孤寂灵魂的一部分。

## 二、生命教育概述

生命是生物的本质和组成部分，是生物体无穷变化所遵循的普遍规律，生命构成了世界的存在，世界因为有了生命而显示出生生不息的活力。生命是人类追求梦想、实现个人潜能和理想的基础；是人类情感的载体。

有这样一个游戏：托盘中放了若干个瓶子，上面分别写着“爱情”、“房子”、“工作”、“汽车”和“生命”，参与者从托盘中任意挑选一个瓶子，然后让他们把瓶子扔在地上。其中，“爱情”并不会摔坏，可以捡起来，意味着爱情可以重新开始；“房子”、“工作”、“汽车”也都不会摔坏，也就是说，这些都能失而复得；只有代表“生命”的瓶子会被摔破，想再找回来是不可能的。这个游戏告诉我们，人的生命只有一次，如果失去将不再拥有。

生命教育就是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。

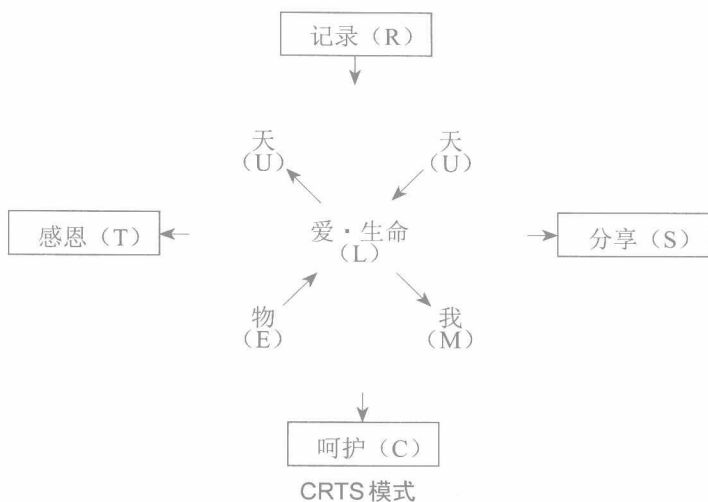
近年来我国已经出现了严重的自杀问题，而青少年的自杀率也有升高的趋势。有人估计，每年约有25万青少年自杀身亡。另外，人们刻意追求当下的娱乐或是沉迷于网络的虚拟世界等生活状态对青少年产生了越来越严重的影响。青少年在思想和行为上表现出对生命的无畏、对生存的无能和对生活的无趣等特征，其根本原因就在于缺乏对于生命的敬畏之心，有意回避生命的沉重。这种生命状态犹如泡沫一般轻飘，一时间可以在阳光下呈现五彩缤纷的色彩，但转瞬就在阳光中破裂消散，不会留下任何生命印迹。

如何在无法回避的生命的沉重与脆弱的冲突中发掘并整合生命意义，使个体生命最大程度地成就自我，这应是当前教育首先需要认真对待的问题。

生命教育要立足每一个真实的生命个体，以培养生命个体生的勇气和使命感为追求，以帮助生命个体具备成就生命意义的实践能力为内涵。由此，我们无须回避生命本身的沉重，我们要一起直面生命让我们遭遇的一切苦难，唤起真实人生体验的共鸣，感悟人类生命历程的悲怆实质，反思人类生命的文化精神和文明进程。

生命教育是一种全人教育。它涵盖了人从出生到死亡的整个过程和这一过程中所涉及的各个方面，既关乎人的生存与生活，也关乎人的成长与发展，更关乎人的本性与价值。生命教育的核心目标在于：通过生命管理，让每一个人都成为“我自己”，都能最终实现“我之为我”的生命价值，即把生命中的爱和亮点全部展现出来，为社会、为人类焕发出自己独有的美丽光彩。

生命教育的核心理念——“爱即生命”（Love is life）。其基本模式为“呵护（Care）、记录（Record）、感恩（Thanksgiving）、分享（Share）”，简称“CRTS模式”。这个模式的基点在于把每个人都作为主体，围绕着“爱即生命”这一核心和“天人物我”四种关系而展开，即人人都要呵护、记录、感恩、分享爱和生命，人人都要呵护、记录、感恩、分享生命与“天人物我”之间的关系。



### 三、生存教育

#### (一) 生存是人类的根本需求

迅速提高的经济与生活水平并没有使人们获得更多的安全感。与此相反，我们事实上生活在一个极不安全的世界里，车祸、火灾、入室抢劫、暴力犯罪……各种外在的不安全因素几乎每天都能在新闻中听到，各种恐惧笼罩着我们。面对这样的现实，我们既需要利用它来实现自身的成长与发展，又无法凭一己之力改变和脱离它，因此，不管是生活在大城市还是小城镇，不管是什么样的身份，个人安全已成为人们工作、居家和出门旅行首先要考虑的问题。

#### (二) 生存教育是基础教育

生存教育是日常生活中每个人都应时刻关注并不断学习和积累的各种关于生命安全的经验。教育包括了直接经验的获得，也包括间接经验的学习。对已发生过的安全问题进行经验总结，学会运用安全的智慧来处理问题，在很多时候可以帮助我们远离不必要的麻烦和危险。

生存教育是针对遭遇突发性事件和灾害性事件的应急、应变能力，避免生命受到侵害的安全防范能力，遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力，以及法制观念、健康心理状态和抵御违法犯罪能力的教育。生存教育是维护大众安全状态的一项基础教育，其内容包括在众多情况下，应该如何更好地保护自己的生命（如在遭遇自然灾害、意外事故、人身侵害时，以及日常生活、外出郊游时遇险等）。

有目的地开展生存教育是非常必要的，正如德国著名教育哲学家博尔诺夫所言，危机或遭遇是人生的一个组成部分，只要人活着，就必然会遇到这样那样的危机或遭遇，危机或遭遇的发生或出现带有必然性。我们不可能消除危机或遭遇，所能做的只能是从心理上做好准备，并准备好应对的方法和技能，这是应对突发事件或灾难的生存教育所应完成任务。从某种角度上讲，人类发展的历史可以理解为抗击天灾与人祸的历史。有些灾害并不常见，但危害不可小视。可以说，无论你生活在地球的什么地方，无论你具有什么职位和处于什么年龄，个体都会

遇到危害程度不同、形式不一的灾害。

### （三）体育与生存教育

体育与生存教育的目的具有一致性。二者都是以身体锻炼为手段，以提高人的基本运动能力，使人掌握终身运用的基本生活与生存技能为目的。通过体育锻炼，可以在运动过程中达到锻炼意志品质，增强心理素质，提高社会责任感，培养独立思考与处理问题的能力；还可以加强对人们的安全防卫教育，能有效地提高和培养自护自救的各种技能和心理素质等综合能力。

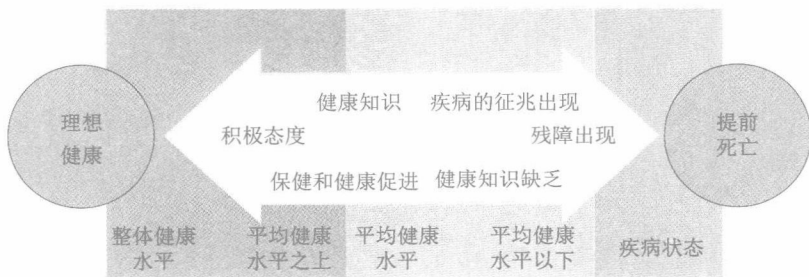
体育课程兼有学科性和活动性特点，除了本身所具有的健身功能外，还能有效地提高人体的各种与自救能力相关的基本素质，避免机械外力的伤害和人身伤害。它能使人掌握自救、互救的知识和本领，使人具有灵敏的反应能力和应变能力、克服意外事故的良好体力，并能培养处变不惊的良好心理状态。体育，具备了天然的安全教育属性，能与人类生存所需要的基本能力很好地融合。

## 四、健康教育

健康是宝贵的财富，它是对人生存状态的一种高度的哲学概括。随着社会的发展，人们对健康的认识不断深化。现代意义上的健康包括四个方面的内容：身体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好。健康需要一套全面、综合的标准进行评价。现在，维护健康、预防疾病已不再是个人或医学的事情，而是一种全社会共同参与的运动与措施。

### （一）大学健康教育的目的

健康教育是指有计划地通过传播和教育等手段，使人人拥有维护健康的意愿、知识、技能和行为的教育活动。动员全社会来参与，通过健康教育可以消除或减少影响健康的不利因素，降低人群的发病率、伤残率，提高人们的生活质量。大学健康教育的对象是以学生为主体，因此，高校的健康教育是指在学校有组织、有计划、有系统地对学生进行生理卫生知识、心理卫生知识和青春期卫生知识的教育，促使学生自觉采取有益于健康的行为和生活方式，形成良好的健康意识行为与生活习惯，消除或降低影响危害健康因素的教育过程。



健康教育与健康发展图谱

由健康教育的概念可知，在大学进行健康教育的目的是：以“健康第一”为指导思想，通过一系列的健康教育活动，使学生掌握生理、心理、社会的健康知识和方法，提高自我健身与保健能力，培养健康的意识和个性，养成良好的健康行为习惯。

## （二）大学健康教育的内容

从健康教育的目的来看，大学健康教育的内容构建应从大学生具有健康生活、健康学习、健康工作以及健康发展的需要出发，从身体健康、心理健康与调节、社会交往健康与调节、环境健康与调节、体育健身与终身保健、饮食营养健康与调节、常见病防治与康复、健康教育管理与自我健康评价等方面来精选实用性的健康知识和方法，形成健康教育课程的内容体系。

大学生的体质状况、健康水平和心理素质直接关系着未来高新科技人才的整体素质和科技效益，但近年在开展大学生健康教育、健康服务的具体实践中，离目标还存在着较大的差距。在增强学生体质、提高健康水平和心理素质的具体工作中还存在着某些薄弱环节。这是体育工作者必须关注的问题。

### 知识链接

#### 体育教育家马约翰：为何梁思成、钱伟长都感谢他？

著名的体育教育家马约翰教授，因为体育而成为清华大学的标志性人物。他说：“体育可以带给人勇气、坚持、自信心、进取心和决心，培养人的社会品质——公正、忠实、自由。”

清华大学当时每年要送出 100 名学生到美国。送出去的学生不能像“东亚病夫”，因此学校很重视体育。著名科学家钱伟长，1931 年考进清华大学时，身高只有 1.49 米，体重也不够 50 公斤。在马约翰教授不断的雪耻健身和体育报国的教育下，他充分发挥顽强拼搏的精神，从没有停过一天的体育运动，成为当时全校闻名的中长跑运动员，打下了良好的健康底子。晚年的梁思成常笑着对后辈说：“别看我现在又驼又瘸，当年可是马约翰先生的好学生，有名的足球健将，在全校运动会上得过跳高第一名，单杠和爬绳的技巧也是呱呱叫的……我非常感谢马约翰。”

1958 年，76 岁的马约翰和土建系的一位中年教授合作，轻松地夺得北京市网球双打冠军，首创了 76 岁老人达到一级运动员标准的纪录。马约翰教授树立了坚持体育锻炼的典范，毛泽东主席曾经称赞他是“新中国最健康的人”。

## 第一章 体育与生命教育



### 导读

关爱生命包括了三个方面：其一是关注生命的延续，这是指人从出生到死亡的延续时间；其二是关注生命的周期，这是指人的一生不同周期均应当获得不同的生命体验，满足不同的生命需求；其三是提升生活质量，这是指一个人要追求幸福、快乐的生活。

关爱生命就是包含了关注生命延续、关注生命周期、关注生活质量。应当如何来关注生命呢？本章的重点就是如何以体育为手段提高生命质量。

这里就引申出了一系列的重要命题，如体育能使人延年益寿吗？生命周期的不同阶段，体育的价值取向也不同吗？学会一至两项运动技能能做到终身受益吗？

讨论这一系列问题就应当建立在实事求是的基础上，体育不是神丹妙药，无论人的寿命也好、生命周期也好、生活质量也好，对其产生影响的有多方面的因素，体育仅是影响因素之一。因此，我们既不能夸大体育的作用，也不能无视体育的作用。



### 学习目标

1. 了解体育与生命延续的关系。
2. 了解体育与生命周期的关系。
3. 了解体育对生活质量的作用。

## 第一节 体育与生命的延续

生理老化是人不可避免的自然现象，但人类可以采取一定的措施，适当地延缓生理老化。

病理老化是由疾病引起的老化，单单由于生理老化而导致的死亡是很少见的，即我们所称的“老熟”而死。有一位科学家，原本以为在众多的死亡者之中必有老熟而死者，但事实上发现他们均因某种疾病而死。可见，预防疾病不仅是避免疾病对人的伤害，也涉及延长人的寿命。



哺乳动物的生长期（发育完成并到达成年）和寿命之间有显著相关性，后者是前者的5~7倍。按此计算，人的寿命理应达到125~175岁。所以，未能达到这个年龄，均是因为有病，导致病理衰老之故。了解了人的衰老原因之后，我们再来考虑体育和人的衰老之间有什么关系。既然人的老化和疾病关系密切，那我们可以得出这样的结论：如果体育能有防病、治病的作用，就会减缓人的病理老化过程，达到使人延年益寿的目标。

造成人类死亡的主要疾病是什么？在经济欠发达的发展中国家，主要的致命疾病是传染病，但是在抗生素得到充分供应和预防接种得到普及的条件下，传染病已得到控制。这种控制的功劳和体育无任何关系，因为从来也不存在因体育运动而使传染病治愈这样的案例。

造成人类死亡的另一种疾病是癌症。癌症的原因不详，也无特效药，因此是涉及全球的一种高死亡率的疾病。但是，也从来不存在这样一个案例，因为体育，有效地预防和治愈了这一类疾病。

与体育关系密切的疾病是被称之为现代文明病的代谢综合征。随着经济的快速发展，现代人的生活水平不断提升，饮食营养过剩；同时，交通运输的快捷，使人的运动也减少了，加上生活节奏加快、精神紧张加剧，导致了肥胖、高血压病、冠心病、糖尿病等一些慢性疾病的蔓延。我们知道，这一类疾病是可以通过有效的体育运动加以预防的，也可以把体育运动作为辅助治疗和康复的手段。这一事实说明了体育和人的延年益寿是相关的，它既证明了体育运动对于干预人的健康、延长人的寿命的一定作用，也表明了这种作用是有限的，只有措施合理、方法得当才能取得实际效果。

近年来，一个引人注目的领域——“衰老与免疫”正在出现，在研究过程中发现，除了经典的免疫防御作用外，机体免疫系统还具有监视和杀伤体内出现的癌变细胞及清除体内衰老死亡细胞的功能，即所谓免疫监视和免疫自稳作用。已有的研究表明，胸腺是人的“寿命之钟”，假如把只有3~4月龄的小鼠胸腺切除，小鼠马上就会变得老态龙钟，寿命从原来的3年缩短到6个月。由此可见，胸腺与寿命的长短是密切相关的，衰老是免疫能力降低所致。

我们知道，胸腺是具有免疫功能的组织之一，被认为是中枢免疫器官，它是被称作免疫活性细胞之一的T细胞的培训站，这种T细胞越多，免疫功能就越好，人就不易生病和衰老。体内免疫细胞大家族中的其他一些细胞的变动，也可使机体失去平衡，比如有一类专门杀伤癌细胞的NK细胞，在机体衰老时也往往出现功能的下降和数量的改变。60岁以上的老人发生肿瘤的机会显著增多，往往就是因为NK细胞变化造成的。近年来还发现免疫细胞具有感觉功能，能感知机体感觉系统所无法感知的诸如病原体的侵入和肿瘤的发生等一些危及生命的有害刺激。免疫细胞的减少势必影响机体对这些有害刺激的感知，从而加速衰老的发生和发展。因此有些学者提出了免疫衰老假说，即免疫功能的逐渐下降，比如胸腺的萎缩、T细胞和NK细胞的损耗，促进了正常机体老化。

经研究观察表明：运动能够推迟机体免疫系统的衰老。有人做过这样的实验，一组年龄为