

高等学校公共体育通用教材

# 大学体育与 健康管理

主 编 裘长城  
副主编 岳文雨 王志鹏



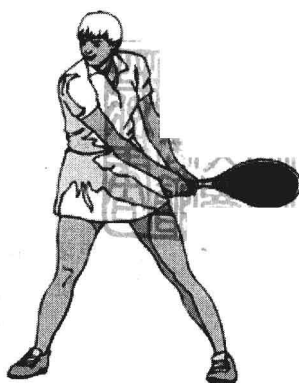
高等教育出版社  
HIGHER EDUCATION PRESS

高等学校公共体育通用教材

# 大学体育与健康管理的

## Daxue Tiyu Yu Jiankang Guanli

主 编 袁长城  
副主编 岳文雨 王志鹏



高等教育出版社·北京  
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

## 图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康管理 / 裘长城主编. —北京: 高等教育出版社, 2011. 11

ISBN 978-7-04-033311-4

I. ①大… II. ①裘… III. ①体育—高等学校—教材  
②健康教育—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 215598 号

策划编辑 尤超英 林 荫 宫克城  
封面设计 吴 昊

责任编辑 刘自挥  
责任印制 蔡敏燕

---

出版发行 高等教育出版社  
社 址 北京市西城区德外大街 4 号  
邮政编码 100120  
印 刷 上海师范大学印刷厂  
开 本 787mm×1092mm 1/16  
印 张 20.75  
字 数 491 千字  
购书热线 021-56717287  
010-58581118

咨询电话 400-810-0598  
网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
<http://www.hepsh.com>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>  
版 次 2011 年 11 月第 1 版  
印 次 2011 年 11 月第 1 次印刷  
定 价 33.00 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究  
物 料 号 33311-00

## 编委会

---

主 编：袁长城

副 主 编：岳文雨 王志鹏

参编人员：周思红 郑立新 莫洁华 单国铨

刘绍勇 张 群 钟焕军 向武云

郑金永 唐 兰 唐志锋 沈定珠

柴全义 仪刚勤

# 前言

《大学体育与健康》是以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准(试行方案)》为依据,以“健康第一”、“终身体育”为教育理念,以培养学生的体育与健康意识,全面增进身心健康,养成终身锻炼的习惯与能力为核心,搭建以体育与健康知识和锻炼健身方法为基本框架的大学体育与健康管理的平台,旨在不断增强大学生的体育参与意识,掌握科学的体育健身技能和健康行为方式,培养他们养成终身锻炼的好习惯。

大学体育课程是学校课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。但因课堂学习时间有限,计划内的课时很难满足大学生的实际需求,本教材力求成为在校大学生完成课堂学习与课余自学自练和满足其终身体育锻炼的指导性用书,努力达到“授之以渔”的效果。本教材具有以下几个特点:

1. 以人为本,遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好,努力使学生能学以致用,力求贴近大学生的生活实际,符合大学生的身心特点,方便自学。
2. 牢固树立“健康第一”的观念,从实际出发,注重实效。在体系上以“科学锻炼”、“身心健康”、“终身体育”为主线,内容上以“实用—管用—够用”为原则。
3. 强化体育与健康的有机联系和互动,融合了健康、体质、生理、营养、保健和养生等诸多学科的理论与实践,突出了理论与实践相结合、现代与传统相结合的特点。

在编写过程中,我们参考了众多的专家意见和建议,并得到了绍兴文理学院和高等教育出版社的热情支持,在此一并致以衷心的感谢。

由于参编人员水平所限,定有许多不妥之处,恳请读者提出宝贵意见,以便在今后的修订并逐步加以完善。

编者

2011年7月

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| <b>第一章 体育与健康</b>      | 001 |
| 第一节 健康概述              | 001 |
| 第二节 体育与身心健康           | 004 |
| 第三节 体育与个体生活           | 006 |
| 第四节 大学体育与大学生体育素养      | 008 |
| 思考题                   | 010 |
| <b>第二章 体育锻炼常识</b>     | 011 |
| 第一节 运动负荷与运动疲劳         | 011 |
| 第二节 准备活动与放松活动         | 016 |
| 第三节 极点与第二次呼吸          | 018 |
| 第四节 运动处方              | 019 |
| 第五节 女子体育卫生            | 027 |
| 思考题                   | 029 |
| <b>第三章 体育锻炼的自我保健</b>  | 031 |
| 第一节 体育锻炼中的运动卫生        | 031 |
| 第二节 常见运动性病症及其处理       | 037 |
| 第三节 运动损伤的预防与处理        | 041 |
| 思考题                   | 049 |
| <b>第四章 大学生参与体育的途径</b> | 050 |
| 第一节 学校体育课程            | 050 |
| 第二节 学校公共选修体育课程        | 077 |
| 第三节 课外体育活动与学校体育竞赛     | 088 |
| 第四节 体育保健班             | 092 |
| 第五节 大学生体质健康标准测试       | 099 |
| <b>第五章 体育锻炼方法指导</b>   | 103 |
| 第一节 体能与健康体适能          | 103 |
| 第二节 心肺功能              | 108 |
| 第三节 肌肉力量与肌肉耐力         | 110 |

|             |                                   |     |
|-------------|-----------------------------------|-----|
| 第四节         | 运动减肥 .....                        | 115 |
| 第五节         | 体育健身效果的测评 .....                   | 123 |
| 第六节         | 康复体育 .....                        | 127 |
| 思考题         | .....                             | 132 |
| <b>第六章</b>  | <b>大球运动</b> .....                 | 134 |
| 第一节         | 篮球运动 .....                        | 134 |
| 第二节         | 排球运动 .....                        | 147 |
| 第三节         | 足球运动 .....                        | 159 |
| 第四节         | 合球运动 .....                        | 168 |
| 思考题         | .....                             | 175 |
| <b>第七章</b>  | <b>小球运动</b> .....                 | 177 |
| 第一节         | 网球运动 .....                        | 177 |
| 第二节         | 羽毛球运动 .....                       | 185 |
| 第三节         | 乒乓球运动 .....                       | 194 |
| 思考题         | .....                             | 207 |
| <b>第八章</b>  | <b>民族传统体育运动</b> .....             | 208 |
| 第一节         | 武术运动 .....                        | 208 |
| 第二节         | 健身气功 .....                        | 218 |
| 第三节         | 舞龙舞狮 .....                        | 233 |
| 思考题         | .....                             | 251 |
| <b>第九章</b>  | <b>有氧操运动</b> .....                | 252 |
| 第一节         | 健美操运动 .....                       | 252 |
| 第二节         | 排舞运动 .....                        | 271 |
| 思考题         | .....                             | 282 |
| <b>第十章</b>  | <b>游泳与定向运动</b> .....              | 283 |
| 第一节         | 游泳运动 .....                        | 283 |
| 第二节         | 定向运动 .....                        | 293 |
| 思考题         | .....                             | 304 |
| <b>附录 1</b> | <b>SCL90 自评症状量表</b> .....         | 305 |
| <b>附录 2</b> | <b>绍兴文理学院《学生体质健康标准》实施细则</b> ..... | 309 |
| <b>附录 3</b> | <b>绍兴文理学院平面图</b> .....            | 311 |
| <b>附录 4</b> | <b>免于执行《国家学生体质健康标准》申请表</b> .....  | 312 |
| <b>附录 5</b> | <b>大学生体质各项评分表</b> .....           | 313 |
| <b>附录 6</b> | <b>国家学生体质健康标准登记卡</b> .....        | 318 |
| <b>参考文献</b> | .....                             | 319 |



# 第一章 体育与健康

健康与发展是人生的两大主题,对于青年朋友而言更是如此:健康不代表一切,但失去健康就意味着失去一切。有人将健康视作1,将事业、爱情、财富、地位等视作1之后的0,失去健康,所有一切都将回归为0。我们坚持“健康第一”的思想,因为现实生活中太多的人生悲剧告诉我们:无视健康的个人发展如同空中楼阁,是虚无的、不可持续的,也是无法挽回的(我愿用我今天的一切换回我的健康——可怜的后知后觉)。健康是人类的第一财富,是个人生存、发展的基石与保证,拥有健康的人生才有资格享受个人发展的果实。

## 第一节 健康概述

### 一、健康的界定

健康与人类的生活状态、生存状况息息相关,所以人类对健康的认识自古有之。在传统社会,科学技术发展水平不高,人类的社会生产手段落后,体力劳动在劳动总量中所占比例较高,人类的生存主要依赖于对大自然的开发与有限的社会互动。此时人类的健康观念只基于个体对自然界的适应而提出的单维的生理模式,即人们通常所说的“没病就是健康”,它指的是身体上没有疾病或残疾,对自然环境适应良好的状态。

在近现代社会,人类社会由体力劳动占优的农业时代过渡到了机械化大生产的工业时代,再到以脑力劳动为主的信息化时代,伴随人类社会的生产方式的巨大改变,人们的生活方式也日渐发生改变。现代化造就了更为紧张、激烈的社会环境,加剧了个体前所未有的心理负重,“紧张”、“竞争”、“快节奏”、“高压力”成为现代生活的代名词,人类机体对于社会环境这种惊变难以适应,于是“现代文明病”、“身心疾病”油然而生,并成为现代人类死亡的主要病因(如高血压、癌症、心脏病、糖尿病等)。世界卫生组织(WHO)在1948年提出:健康不仅仅是没有疾病或残疾,而是身体的、心理的和社会适应的良好状态。1968年世界卫生组织又提出:健康是身体、心理方面良好,并具有社会幸福感,它突出了健康的社会属性。后来WHO在上述身体、心理、社会适应三个维度基础上又加入了道德健康维度,形成四维健康观。近年来也有学者认为:个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会等5个方面都健康,才称得上真正的健康,形成



五维健康观。

综合上述观点,我们认为健康应强调个体对自然环境和社会环境的适应,突出个体健康的自然属性与社会属性。本书将健康界定为:个体在身心两个方面对自然环境和社会环境的良好适应状态。该界定包含了上述健康观念的所有维度。

## 二、健康认识上的误区

### (一) 没病就是健康

没病就是健康,常常指的是身体上没有疾病或残疾,这显然是单维的健康观念,即使有人认为没病指没有生理与心理疾病就算健康,也是错误的,因为在健康与不健康之间存在亚健康状态的灰色区域。

### (二) 健康与不健康都是绝对的

健康的相对性主要体现在健康的标准相对性与健康状态的相对性。我们没有绝对统一的健康标准,看待个体健康状况的标准取决于个体适应环境的状况,我们不能简单地说一个体胖但很快乐的人不健康,我们也不能说一个各方面看似都很好的人就一定健康。一个人目前处于健康状态,并不能保证未来仍然健康,相反现在处于不健康状态,也不能说明未来其一定不健康,因为健康是具有发展性的。如霍元甲年幼时体弱多病,家人认为他不适合练武,但他却成为武术家和民族英雄。因此我们反对绝对化地看待健康。

### (三) 生理与心理的健康是独立的

健康是指一个人身心协调,内外适应良好的状态。身体健康与心理健康相互影响,相互依存。身体健康可促进心理健康,身体不健康易导致心理不健康,如个体精力充沛、身体健康状态下的抗压能力强,而疾病状态下会使人变得心理脆弱,长期疾病缠身的人往往是愁眉苦脸的。反之,心理健康也影响到身体健康,如乐观豁达的心态既有利于抵抗疾病侵袭又有利于身体疾病的康复,忧郁悲观的心态既会降低疾病抵抗力又会加速身体疾病的恶化。

## 三、健康的标准

尽管目前尚没有绝对统一的健康标准,但我们仍可以从身心两方面分开判断自己健康的某一方面是否存在问题。

### (一) 生理健康

世界卫生组织提出了成年人生理健康的十一条标准可供大家参考:

- (1) 精力充沛,能应对日常生活(家庭、工作)压力,且不易疲劳或过于紧张。
- (2) 生活乐观、态度积极,勇于承担责任。
- (3) 睡眠良好,休息充分。
- (4) 能应对外界各种环境的变化。
- (5) 能抵御一般性的流感或传染病。
- (6) 体重适当,站姿协调。

- (7) 头发有光泽,无太多头屑。
- (8) 眼睛明亮、有神,眼睑不易发炎。
- (9) 牙齿清洁,无蛀牙,不牙痛,牙龈无出血现象。
- (10) 肌肉丰满,皮肤有弹性。
- (11) 反应灵敏不迟缓。

## (二) 心理健康

- (1) 保持相对良好的人际关系。
- (2) 具有一定的自我调控能力。
- (3) 情绪上的安全感与自我接纳。
- (4) 对现实的真实知觉,适应环境良好。
- (5) 对生活、学习与工作保持积极心态,乐观进取。
- (6) 人格结构稳定协调。

感兴趣的同学具体可以参照国内常用的心理健康量表(SCL90)进行细致的自我评定(见附录1)。

## 四、健康的影响因素

现代医学认为,遗传因素、自然环境、社会经济发展水平、科技发展状况、个人收入水平、职业地位、文化教育程度、行为与生活方式、营养状况和医疗卫生保健系统等都会对个体的健康状况产生直接或间接的影响。因此就个体而言,为维护健康,大学生应该多了解和掌握有关健康的知识,注重日常生活的饮食合理,营养全面,禁忌偏食、暴食暴饮、不吃早餐、过分节食、食用零食或水果代替正餐等现象,养成良好的生活方式,如坚持经常参加体育锻炼、作息规律、保持良好心态、具有积极地学习、工作态度与行为等,杜绝吸烟、酗酒、沉迷网络、熬夜等不良行为。

## 五、亚健康认识

亚健康是介于健康与疾病之间的一种状态,又叫做灰色健康。它是个体在不合理的日常生活方式及环境同时作用下,引起的生理或心理上的某些异常或功能失调,但还未引起明显的疾病,常是某种慢性病的潜伏期。

### (一) 亚健康的影响因素

(1) 长期不良心理因素刺激,如紧张、高压力、抑郁等。长期的紧张、高压力是溃疡、高血压、心脏病、失眠和癌症等发病的致因。

(2) 环境污染。空气、食品、水质、电磁波、声音和化学品等污染是健康的隐形杀手,如家庭起居环境的污染导致多少人患上白血病,三聚氰胺奶粉导致了多少“大头婴”。另外现代生存环境的恶化又导致多少夫妻不孕不育。

(3) 不良生活方式。不合理饮食,如高盐、高脂饮食,暴食,不吃早餐等,吸烟、酗酒、熬夜、迷恋网络等是导致亚健康的最常见原因。高盐饮食导致高血压,高脂、暴食导致“三高”或肥



胖,吸烟导致呼吸系统疾病,不吃早餐、酗酒导致肠胃疾病,熬夜导致体虚,迷恋网络导致视力下降和颈椎、脊椎疾病等。

以上亚健康的影响因素也是我们进行合理调控使之向健康转化的依据。

## (二) 亚健康的判断

亚健康的基本特征是身体虽无明显疾病,但体力降低,适应力减退、精神欠佳。关心自己是否处在亚健康状态的同学可根据以下标准进行评定:

- (1) 骨关节症状:常感到腰酸背痛或浑身不舒服。
- (2) 心血管症状:常觉得心慌、气短、胸闷、憋气。
- (3) 神经系统症状:常头痛、记忆差、无力、易疲劳。
- (4) 消化系统症状:常没胃口。
- (5) 睡眠症状:入睡难、易早醒,常做噩梦。
- (6) 泌尿生殖系统症状:性功能低下、性欲不强、尿频、尿急。
- (7) 精神心理症状:易心烦意乱、易动怒、紧张和恐惧。

## 第二节 体育与身心健康

### 一、体育与身体健康

身体健康也称生理健康,是指个体在躯体(生理)方面没有疾病,是对自然环境与社会环境的良好适应状态,是我们传统意义上的健康观念。它强调个体能以良好的体质(或体能、身体素质)等生物学基础应对不同的自然和社会环境,如在气温骤变或疾病流行情况下不易患病或染病;在激烈的竞争、高压力的工作环境中不易身心疲劳,能够保持旺盛的工作能力。身体健康主要包括机体完整和功能正常和身体素质(力量、速度、耐力、柔韧、灵敏和平衡等)良好。

体质也称体能、体适能、身体素质,被视为人们适应日常生活所需要的基本身体能力,是个体获得身心健康的前提。与健康相关的体能主要包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量与耐力、身体成分等。世界卫生组织认为:体能指除了应付日常工作外,身体不会感到过度疲劳,且还能进行休闲和应对突发事件的能力。良好的体能主要是通过长期的、科学的体育锻炼获得的,同时与合理营养饮食、休息放松等密切相关。

体育特别是学校体育,是以增强参与者的体质,促进健康为根本任务的,这是因为体育活动能够发展人们的生理机能。人是一种高级动物,作为一种自然物种,其必然具有生物属性,遵循“用进废退”的适应法则。经常参加体育锻炼,能够发展个体的各种生物机能,如增强心肺机能、血液循环机能,促进消化与吸收,发展肌肉力量、耐力、协调性、柔韧性等身体素质,改善身体成分等。反之,缺乏体育锻炼,易导致个体生理机能衰退(正如在从猿到人的转化过程中尾巴的消失),造成体质下降,难以适应自然、社会环境的变化,最终引发身心疾病。在日常生活中,有很多的人有这样的经历:同去旅游回来,体质好的人出现肌肉酸痛、疲劳感的状况要比体质差者好得多。总之,长期的科学的体育锻炼是增强个体体质,促进身体健康的最佳

方式。

## 二、体育与心理健康 II

国内外对于心理健康概念的界定与标准的划分尚未有统一认识,本书将心理健康界定为个体心理内部的协调及对自然环境与社会环境的良好适应状态。它一方面强调个体基本心理活动的过程内容完整、协调,包括感知、情绪情感、意志、行为和人格等方面的统一。另一方面又强调心理对外界环境的良好适应,包括对环境的准确认知与适度的行为反应、有正常的社会交往能力,能保持良好的人际关系等方面。

体育与心理健康之间存在密切的联系,是促进个体心理健康的有效手段,主要体现在以下几个方面:

### (一) 体育活动与智力

对于婴幼儿而言,动作机能是其智力发展水平的体现,肢体动作活动扩大了其认知范围与深度,促进了其智力发展。对于老年人而言,长期的体育活动延缓了其生理性衰老,也延缓了其智力(依赖遗传)的衰减。对于其他人而言,许多体育活动需要一定的运动技能来保证,而运动技能的掌握需要较多智力成分的参与,因此体育活动也强化了个体智力的锻炼。

### (二) 体育活动与自我意识

身体自我、身体自尊是自我认识与自我体验的重要组成部分。对于儿童、青少年而言,身体方面的认识(长相、体态、运动能力等)对自尊影响巨大,身体方面的不足易导致自卑,反之易导致自信。研究表明:经常参加体育锻炼可有效改善身体自尊,进而改善整体自尊。在大学中,有事实表明体育专业大学生较普通专业大学生有更多生活自信,体育专业的男生易受女生青睐。

### (三) 体育活动与情绪

健康心理学发现长期的消极情绪会损害心理健康并导致心理疾病产生。研究发现体育锻炼具有显著的短期与长期的情绪效应,即一次或短时期的体育锻炼会使个体的紧张、困惑、疲劳、焦虑、抑郁和愤怒等消极情绪状态明显改善,并使精力感与愉快感增强,而长期的体育锻炼会改善心境状态、调节消极情绪、增加主观生活幸福感。体育活动的经历告诉我们一次剧烈的体育活动(大汗淋漓)会宣泄负面情绪,其作用相当于大哭一场(哭前难过,哭过缓解)。另外,我们会看到经常参加体育锻炼的中老年人脸上洋溢着幸福与快乐的表情。

### (四) 体育活动与意志行为

体育活动、体育比赛中充满着困难、挫折与失败,如跑步过程中的“极点”现象、体育比赛中的胶着、落后、失利等。体育中的坚持、顽强拼搏、不言败等都是对个体意志品质的锻炼,这种锻炼成果也会移植到生活的其他领域中去,如邓亚萍将运动训练与比赛中的拼搏精神移植到学习中去,以小学文化程度实现了剑桥博士的华丽转身。毛泽东、邓小平等伟人都有冬泳或洗凉水澡的习惯,认为野蛮体魄方能刚毅所为,艰苦的体育锻炼是培养坚定意志、勇敢无畏精神

的有效手段。

### （五）体育活动与心理疾病

体育锻炼不仅是促进身体健康的有效手段,而且还可以防治某些心理疾病。锻炼心理学研究表明:体育锻炼可以宣泄不良情绪,促进抑郁情绪的显著改善;长期或短期的体育锻炼均可以降低个体的焦虑水平;适量的体育锻炼可以改善个体的睡眠质量。另外,体育锻炼疗法还是治疗大学生神经衰弱的常见心理处方。

### （六）体育活动与人际互动

体育活动本身就是一种社会活动,充满了竞争、压力,经历了失利的痛苦与成功的喜悦。参加体育锻炼或体育比赛,可以增强个体的团结意识,发展合作、竞争的能力,造就勇于承担责任、直面失败、抗击压力的“大心脏”,如“无篮球,不兄弟”,篮球之神——乔丹。

综上所述,体育锻炼或体育比赛可以有效促进我们的心理健康,使我们更好地适应环境,融入生活。

## 第三节 体育与个体生活

### 一、现代社会发展特征 ||

我们今天所处的社会称之为信息化社会或知识经济时代,它以数字化、网络化和信息化技术为支撑。与传统社会相比,它的社会生产方式更加依赖于人类的脑力劳动成果,如“信息”、“知识”,体力劳动及其成果逐渐弱化,不再成为支撑社会生产的主要方式。伴随现代生产方式的变化,人类社会发展呈现以下特点:

#### （一）知识、信息大爆炸,个体与社会意识变化快

现代社会的信息、知识正以超乎我们想象的速度产生,夸张一些说,几个月与外界信息隔绝,我们会倍感“out”(落伍),与人交流会发生一些信息障碍,不知他人所云。信息、知识的掌握已成为个人发展、成功必不可少的要素,研究证明处在同一环境中的个体,成功者或位高者较他人拥有更多的信息、知识。不仅仅是信息、知识的产生速度快,科技水平也在飞速发展,社会整体发展也是日新月异,新鲜事物层出不穷,个体适应能力不断加强,最终导致个体与社会的意识变化快速,个体个性化突出。

#### （二）人际互动性增强,且方式多样化

由于交通、通讯、网络等科技手段的贡献,人际间的交流加快、互动更加频繁,世界的一体化现象加剧——地球村。距离、时间不再是交流的障碍,人们的交流方式也呈现多样化。以出行为例,我们可以选择坐火车、坐飞机、坐汽车、坐船等。人际沟通能力、适应不同社会环境的能力越来越成为个体迈向成功、寻求发展的不可或缺的要素。

### （三）物质极大丰富，人类情感缺失，物化价值观严重

现代科技的高速发展，导致我们的物质世界极大丰富，人们享用了前人从未拥有的物质生活（体现在我们日常的衣、食、住、行、玩等方面），然而人们的物质欲望却从未满足，像不小心打开的“潘多拉魔盒”，无法自拔，对物质的依赖与追求达到了疯狂的程度。生活在丰富，享受在增多，快乐在减少，幸福更加遥不可及，这是为什么呢？答案是“人不是单纯靠米活着的动物”，人的需求是多方面的，不仅局限于物质的，还有精神与情感的需求。物化的价值观导致个体唯物质是从，没有情感、精神乃至道德、法律的考虑，“宁可坐在宝马车里哭，也绝不坐在自行车上笑”就是真实的写照。

### （四）生存环境变化

现代科技的发展一方面极大地改善了人类的生存环境，提高了人们的健康水平，延长了人们的生存寿命。“酒债寻常行处有，人生七十古来稀”放在今天可谓家常便饭（我国居民平均寿命已达70岁以上），90岁以上也不足为奇。然而科技的发展是把双刃剑，它同时给我们的生活带来诸多的困惑，如化工、能源产业的发展带给我们环境的各种“污染”（土壤、空气、水质、食品和视听等污染），二氧化碳排放居高不下，气温升高，自然灾害频发，显示我们生存的自然环境在加剧恶化。另外，物质的极大繁荣并没有使我们获得更多的快乐，相反加剧了人们的生存压力，快节奏、高压力、攀比、嫉妒与猜疑进一步压缩我们的幸福空间。

## 二、个体生活方式 II

### （一）生活方式的理解

现代化的生产方式与现代化的社会环境需要个体现代化的生活方式与之匹配，而个体生活方式的现代化也是其社会化的体现。生活方式是解决怎样生活的问题，个体生活方式是个人在一定的社会背景下，以自我的价值观念为指导，形成的满足自身生活需要的活动与行为的系统，即我们日常理解的“生活习惯”。个体日常的生活方式主要围绕衣、食、住、行、学、玩展开并表现在个体作息、饮食、工作或学习、余暇时间支配等方面，它与个体的健康、发展紧密关联，关乎个体的生活质量、生活幸福感。

### （二）生活方式的内容及对健康的影响

生活方式（生活习惯）是运动、合理安排营养、休养三个因素的综合体现，具体内容主要包括饮食、作息、体育活动、心境、行为嗜好、学习、工作态度与行为等。不良生活方式是一种习以为常的、对健康有害的生活行为习惯，包括导致各种成年慢性病的生活方式，如酗酒、吸烟、缺乏运动锻炼、不良进食习惯、高盐饮食、高脂饮食、熬夜和网瘾等。这些不良生活行为与肥胖、颈椎与脊椎疾病、早衰、心脑血管系统疾病、癌症的发生关系密切。另外不良生活方式还包括违反社会道德、法律、危害健康的行为，如吸毒、性乱等。艾滋病、性疾病、静脉曲张、肝病、肾衰竭等，均与这些日常行为有关。大学生常见的不良生活方式主要包括饮食不规律（如不吃早餐）、作息不规律（熬夜、晚起等）、缺乏运动、迷恋网络等，这些日常行为均会对个体长期的（若干年后）健康造成负面影响。



### (三) 健康生活方式

健康生活方式具体内容主要包括饮食合理、有规律的作息、长期保持适量体育活动、保持平和心境、无不良行为嗜好(吸烟、酗酒、网瘾、熬夜等)、积极地学习和工作态度与行为、主动学习健康知识以及自觉保护环境(低碳生活)等。饮食合理包括健康饮食和良好的饮食习惯。健康饮食指不偏食,饮食能够满足人体所需,同时又尽量少摄入不健康的成分。良好饮食习惯包括按时进餐、必吃早餐、睡前不饱餐、咀嚼充分、愉快进食等。

## 三、体育与现代生活

体育生活化是衡量个体生活方式是否健康、生活质量高低的重要指标。有计划、有规律地进行健康体育锻炼,在增强体质、维持机能、提高健康水平、促进个体发展中发挥着重要作用。通过快乐的体育活动可以发展人的身体、智力和认知的能力,可以促进人与自然、人与社会的和谐沟通,使个体拥有完美的人性,体验生活的幸福。因此树立终身体育的思想,养成体育锻炼的习惯,积极参与体育活动,使体育融入生活,增强个体健康水平,促进个体的发展是我国学校体育与社会体育工作的主要目标。中国工程院院士、抗击非典第一人钟南山教授认为体育是他保持旺盛工作精力、生活激情的秘诀之一。

因此,如果你热爱生活,那么请加入到体育锻炼中来吧!如果你想保持青春,那么请加入到体育中来吧!如果你想健康幸福,那么请加入到体育中来吧!……

## 第四节 大学体育与大学生体育素养

### 一、大学体育概述

大学体育是大学教育的有机组成部分,也是学校体育的重要阶段,承担着高级人才培养的重要任务。培养“有健康的身体素质和基本的体育能力,具备体育锻炼的基本知识和良好的生活习惯,达到国家规定的大学生体育合格标准”,这一重要的培养任务是由大学体育来承担。

#### (一) 大学体育指导思想与课程目标

大学体育的指导思想是“健康第一”与“终身体育”,“每天锻炼一小时,健康工作五十年,幸福生活一辈子”。

2002年教育部印发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》通知中指出大学体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过科学的体育锻炼和合理的体育教育过程,达到增进健康、增强体质和提高体育素养为主要目标的公共必修课程,是整个学校课程体系的重要组成部分,是我国高等学校体育工作的中心环节。

大学体育课程目标分为基本目标与发展目标。基本目标共分为五个领域目标。

(1) 运动技能目标:熟练掌握两项及以上健身运动的技能和基本方法;能够科学地进行体育锻炼,不断提高自己的运动能力;掌握比较常见的运动创伤的处置方法。

(2) 运动参与目标:能够积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的行为习惯,基本形

成终身体育的意识,能够编制切实可行的个人锻炼计划,具有一定欣赏体育文化的能力。

(3) 身体健康目标:能测试和评价自己体质健康状况,掌握全面发展体能的知识与方法、有效提高身体素质;有能力合理选择人体需要的健康营养食品;形成健康的生活方式,养成良好的行为习惯;具有强健的体魄。

(4) 心理健康目标:能够根据自己的能力设置体育学习目标;自觉通过体育活动改善心理状态、克服一定的心理障碍,养成乐观、豁达的生活态度;运用适宜的方法调节自己的情绪;在运动中能够享受运动的乐趣和成功的体验。

(5) 社会适应目标:具有良好的体育道德,能够正确处理竞争与合作的关系。

发展目标是针对部分学有所长和学有余力的大学生制定的,并可作为多数大学生的努力、奋斗的目标,也分为五个领域目标。

(1) 运动技能目标:努力发展自己的运动才能,不断提高运动技术水平,力争在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平;参加具有挑战性的野外活动与运动竞赛。

(2) 运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯;能科学、独立地制订适用于自身的健身运动处方;具有较高的体育观赏水平和体育文化素养。

(3) 身体健康目标:能选择适宜的运动环境,全面发展体能,提高科学锻炼的能力,强健自己的体魄。

(4) 心理健康目标:在具有挑战性的运动情景中表现出勇敢顽强、坚持不言败的意志品质。

(5) 社会适应目标:养成良好的行为习惯,主动关心并积极参加当地社区体育事务。

## (二) 大学体育的实现形式

大学体育培养目标的实现主要通过大学公共体育课程(一、二年级的体育公共课)、大学全校性选修课体育部分(供全校大一至大四学生选修)、大学生体质测试、课余体育活动、课外体育竞赛(院级、校级及以上级别)、课余训练(院队、校队)和体育俱乐部活动等。大学生应形成正确的体育素养,养成体育锻炼的习惯,积极主动地参加到课余体育活动中来。

## 二、大学生体育素养

体育素养是个体在先天遗传素质的基础上,通过后天环境与体育教育的影响所形成的,包括体质水平、体育意识、体育知识、体育技能、体育行为和体育品德等要素的综合素质与修养。体育文化素养主要包括体育知识、体育意识、体育品德、体育行为。大学体育教育是学校体育与社会体育的衔接点,是学校体育的最后阶段,是大学生形成良好健身意识、养成终身体育习惯和提高体育能力的重要时期。良好的体育素养,会使个体无论在校园还是步入社会后,都能够积极、有效地进行自我体育锻炼。

当代大学生应具备的体育素养主要包括以下几个方面:

### (一) 健康意识

健康意识包括在正确认识体育的功能与价值基础上养成积极参与各种体育活动的兴趣与爱好,并能通过多种多样的体育活动,确立适合自身锻炼的项目,养成坚持自觉锻炼的习惯和



树立终身体育的意识。

## (二) 体育知识

体育知识包括体育人文知识、生理卫生常识、体育锻炼常识三个方面。具体地说就是了解和掌握相关体育人文知识,初步了解人体身心发展的规律及基本的生理常识,了解体育活动对人体生理、心理健康的作用,能够科学地、有计划地安排体育锻炼,具备对重大体育赛事的欣赏能力和初步评价能力,了解重大体育事件,明白体育的功能与价值。

## (三) 体育技能

体育技能主要包括体育锻炼技能和对锻炼的自我评价技能。大学生应在学会多种基本运动技能的基础上,熟练掌握两种及以上健身运动的基本方法和技能,能科学地进行体育锻炼,提高自身的锻炼能力;掌握常见的运动损伤的处理方法,并能进行积极预防;能够选择适合自身的进行体育活动的方式和方法。

## (四) 身体素质

身体素质包括健康素质与运动素质。健康素质是运动素质的基础,在保持健康素质基础上不断提升自身的运动能力,使自己具有能够适应从事多种体育锻炼的能力。

## (五) 体育参与行为

能够积极主动参加体育活动,并成为生活习惯(每周不少于4次),具备一定组织体育活动或比赛的能力。



### 思考题

1. 试述对健康的认识。
2. 请根据健康的标准,进行健康的自我评价。
3. 结合生活经历,试述体育与身心健康的关系。
4. 简述日常生活方式与健康的联系。