

普通高等院校教材

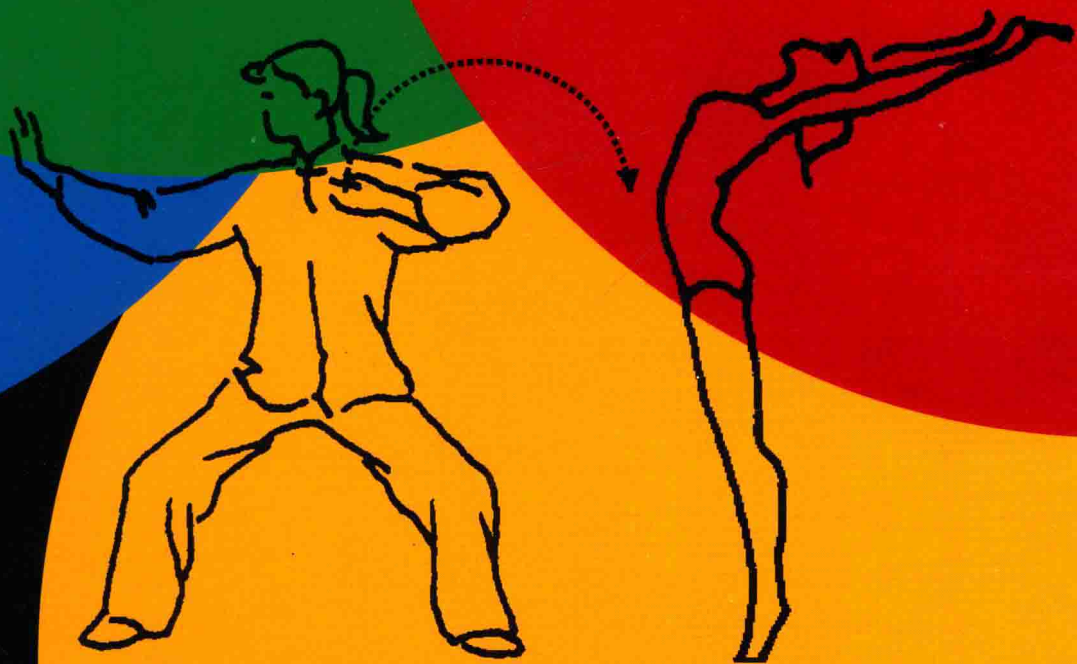
# 体育

SPORT

TIYU YU JIANKANG

# 与健康

本书编写组 编著



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

普通高等院校教材

# 体 育 与 健 康

本书编写组 编著

主 审	时金钟	河南大学体育学院
副主审	孙 成	黑龙江省护理学院
	张庆霞	山东省济南护理学院
	刘智博	吉林辽源职业技术学院



第二军医大学出版社  
Second Military Medical University Press

## 内 容 简 介

本书由理论知识和实践活动两部分组成:理论知识包括健康教育、体育教育、健身方法、运动处方、传统养生、康复体育保健等知识;实践活动包括田径、球类、体操、武术、气功、传统养生保健体育(太极剑、太极拳、八段锦、瑜伽功)、游泳、塑身运动、形体训练和休闲体育等内容,另附赠供健身锻炼和媒体教学之需的教学光盘,以满足普通高等院校专业培养目标与生活的需要。

本书选材注重了科学性、知识性、趣味性相结合,集体育健身、休闲娱乐、养生保健为一体,既吸收了世界体育优秀成果,又弘扬了我国民族传统体育。供各高等院校作为教材使用,也可供从事相关工作的人员作为参考用书。

### 图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/本书编写组编著. —上海:第二军医大学出版社,2014.9

ISBN 978-7-5481-0924-2

I. ①体… II. ①本… 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(2014)第 178828 号

出 版 人 陆小新  
责任编辑 高 标 刘 向

## 体育与健康

本书编写组 编著

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路 800 号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:26.25 字数:688千字

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-0924-2/G·084

定价:45.00元

# 本书编写人员

**主 编** 黄彦华 张 梅 任 卉 陈继东 白 榕 张 裕 吴晓虹 刘铁钢

**副主编** 齐 兵 徐 晨 陈 洁 刘 婷 席李靖 李东明 毕立新 周海军  
刘文建

**编写人员** 刘婷(河南安阳职业技术学院医药卫生学院)撰写第一章;徐晨(黑龙江护理学院)撰写第二章;黄彦华(云南昆明医科大学)撰写第三章;陈洁(山西阳泉卫校)撰写第四章第1~2节;席李靖(山西大同卫校)撰写第四章第3节;毕立新(河南理工大学医学院)撰写第四章第4节;周海军(山西大同卫校)撰写第四章第5~6节;白榕(山西医科大学晋中学院)撰写第四章第7节;李英明(吉林辽源职业技术学院医药分院)撰写第五章;李巍巍(吉林辽源职业技术学院医药分院)撰写第六章;刘文建(河南安阳职业技术学院医药卫生学院)撰写第七章;王宇朗(河南煤炭卫校)撰写第八章;吴晓虹(云南昆明医科大学)撰写第九章第1~3节;张梅(河南周口职业技术学院医学院)撰写第九章第4节;任卉(河南郑州卫校)撰写第九章第5节;陈继东(吉林辽源职业技术学院医药分院)撰写第十章第1~5节;高昌英(上海华东政法大学)撰写第十章第6节;唐诗(河南郑州卫校)撰写第十章第7~8节;李东明(陕西榆林卫校)撰写第十章第9节;张裕(吉林辽源职业技术学院医药分院)撰写第十一章第1~5节;刘铁钢(吉林省辽源职业技术学院医药分院)撰写第十一章第6~13节;齐兵(吉林师范大学辽源分院)撰写附录。

# 本书编委会

**主 任** 秦兆里(信阳职业技术学院)

**副主任** 李岚(河南省教育厅体卫艺处)、马 宏(青海卫生职业技术学院)、宗克成(吉林白城医学高等专科学校)、吴昊(山西大同卫校)、贺平泽(山西吕梁卫校)、曹海威(山西医科大学晋中学院)、王文勇(内蒙古赤峰学院医学院)、王俊帜(山西运城职业技术学院)、韩东联(陕西榆林卫校)、李相中(河南安阳职业技术学院)

**委 员** (以姓氏笔画为序)

王世霞(陕西宝鸡职业技术学院)、李积录(青海大学医学院)、黄彦华(云南昆明医科大学)、刘文建(河南安阳职业技术学院医药卫生学院)、陈继东(吉林辽源职业技术学院医药分院)、张革(湖南长沙职业技术学院)、曹生(甘肃张掖医学高等专科学校)、杨泽鸿(广西柳州医学高等专科学校)

# 前 言

世界卫生组织(WHO)曾指出,健康是基本人权。尽可能达到健康水平,是世界范围内的一项重要重要的社会性目标。可见,健康是人类永恒的话题和共同追求的目标。随着我国经济水平的不断腾飞、综合国力的持续增强,对科技和教育事业要求越来越高;对高等学校培养德、智、体、美、劳全面发展的合格人才提出了更新、更高的要求。面对社会飞速发展的大趋势,作为学校教育重要组成部分的体育教育工作,也面临新的机遇和挑战。

中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推行素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作”显而易见,提高学生的身体素质和健康水平是国家明确提出的学校体育工作的首要任务。

普通高等院校《体育与健康》教材,是为了贯彻、落实上述精神,根据全国普通高等学校体育课程教学指导纲要、教育部新颁布的高等职业学校体育与健康教学指导纲要的要求,结合高校学生的生理、心理特点及时代的需求,适应《体育与健康》教学改革的需要而编写的。

本书以固本(身体)强基(基本知识、基本技术、基本技能)、健康第一、强化健身(倡导自我)、突出形体健美、结合体育保健、追求科学、时尚、兴趣、实用、与时俱进为指导思想;以贴近学生、贴近社会、贴近专业岗位、贴近家庭生活使教材与社会构建和谐为基本原则。

本书旨在培养 21 世纪普通高等院校的学生树立正确的健康概念和审美观念;使学生能够较熟练地掌握 1~2 项科学的健身、娱乐、休闲方法,发展身体的基本活动能力,提高学生身心健康水平;培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力;增强自我终身锻炼的意识,自我体育保健、自我评价和自我调控能力,为将来更好地适应社会岗位奠定良好的基础,为祖国培养高素质的建设人才。

本书是学生喜欢的体育课用书、教师必需的教科书、全民健身锻炼的指导书、所附光盘是“学习”的指南,是与众不同的教材。

本教材为兼顾全国各地的普通高等院校教学和专项选修使用,故选编的教学内容较多。各校可根据学校实际,以完成体育与健康教学指导纲要所规定的基本内容为原则,酌情选用施教。

本书在编写过程中,请河南大学体育学院闵佃教授、陈则端教授,为本书初稿提出了宝贵的修改意见。同时,又得到了河南省教育厅体卫艺术处、河南省防疫站学校卫生科和各编者所在学校的领导,以及内蒙古医学院杜文教授、山西省临汾职业技术学院成明祥教授、第二军医大学出版社领导、编辑的热情支持与帮助。在此一并表示诚挚谢意。

张老旺负责设计本书框架、整体构思和全书统稿工作;黄彦华、任卉、张梅、陈继东、吴晓红参加有关章节的修改和统稿;郭玲玲为本书绘制插图。

本书在编写过程中,由于水平所限,原本要形成的特色还不够明显。敬请同仁和同学们在使用教材过程中有创造性的进行研习,并把你们的心得、建议、意见反馈给我们,使之日臻完善。欢迎大家批评和指正。

本书编写组

2014 年 06 月于郑州

## 参 考 书 目

1. 黄宽柔、张遐芳. 形体健美与健美操[M]. 北京: 高等教育出版社, 1997.
2. 裴海泓. 体育[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1998.
3. 体育保健学习编写组. 体育保健学[M]. 2版. 北京: 高等教育出版社, 1997.
4. 张老旺. 体育[M]. 3版. 郑州: 河南科学技术出版社, 1998.
5. 人民体育出版社. 太极拳运动[M]. 北京: 人民体育出版社, 1995.
6. 邹继豪. 理论教程[M]. 大连: 大连理工大学出版社, 1997.
7. 季浏. 体育与健康[M]. 2版. 上海: 华东师范大学出版社, 2001.
8. 陶志翔. 网球[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1999.
9. 林海. 养生气功学[M]. 广州: 广东科技出版社, 1987.
10. 蒋凯. 体育学[M]. 长沙: 湖南大学出版社, 1997.
11. 北京大学体育健康中心编,《学生体质健康指导手册》, 2003.
12. 学生体质健康标准研究课题组. 学生体质健康标准(试行方案)[M]. 北京: 人民教育出版社, 2002.
13. 荣湘江. 体育康复[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2000.
14. 孙庆祝、容仕霖. 人体体质测量与评价[M]. 北京: 高等教育出版社, 2001.
15. 西安交通大学体育部. 篮球、排球、足球[M]. 西安: 陕西西安交通大学出版社出版, 2001.
16. 中国足球协会审定. 足球竞赛规则(2002年)[M]. 北京: 人民体育出版社出版, 2003.
17. 中国篮球协会审定. 篮球竞赛规则(2003年)[M]. 北京: 光明日报出版社, 2003.
18. 国际奥林匹克委员会. 奥林匹克宪章[M]. 北京: 奥林匹克出版社, 2001.
19. 南登昆、缪鸿石. 康复医学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2002.
20. 常乃军. 大学体育教程[M]. 上海: 高等教育出版社, 2002.
21. 国家体育总局健身气功管理中心编. 健身气功·八段锦[M]. 北京: 人民体育出版社, 2003.
22. 白榕. 太极柔力球教学与研究[M]. 深圳: 深圳音像出版社, 2004.

# 目 录

第一章 学校健康教育 .....	1
第一节 概述 .....	1
一、含义与基本特征 .....	2
二、与医学模式及学校体育教育的关系 .....	2
三、目的与要求 .....	3
第二节 健康 .....	4
一、概念与标准 .....	4
二、亚健康 .....	7
三、影响健康的因素 .....	8
四、身心健康的自我评估与自我检查 .....	11
第三节 体育锻炼与健康 .....	12
一、体育的生理学基础 .....	12
二、体育锻炼与身体健康 .....	13
三、体育锻炼与心理健康 .....	17
四、体育锻炼与行为健康 .....	19
五、体育锻炼与社会适应能力 .....	22
第四节 科学用脑 .....	22
一、智力的评价与影响因素 .....	22
二、增强记忆的方法与科学用脑 .....	23
第二章 学校体育教育 .....	26
第一节 学校体育教育的概述 .....	26
一、体育的概念 .....	26
二、体育的产生 .....	28
三、体育的发展 .....	29
第二节 终身体育 .....	30
一、概念及其产生与发展 .....	30
二、终身体育与人的社会化过程 .....	31
第三节 学校体育 .....	33
一、地位与作用 .....	33
二、目的与任务 .....	35
三、组织形式 .....	35

第四节 体育竞赛与体育欣赏 .....	37
一、体育竞赛 .....	37
二、球类运动竞赛的编排方法 .....	38
三、体育竞赛欣赏 .....	41
第五节 奥林匹克运动 .....	43
一、奥林匹克运动的概述 .....	43
二、奥林匹克运动在中国 .....	46
第六节 第 29 届北京奥运会 .....	48
一、中国举办奥运会 .....	49
二、北京奥运会具有中国特色的承办思想 .....	49
三、异彩纷呈的开幕式 .....	50
四、中国军团展示体育大国前进步伐 .....	51
<b>第三章 体能与身体素质锻炼 .....</b>	<b>52</b>
第一节 体能与身体素质的概述 .....	52
一、体能与身体素质的关系 .....	52
二、身体素质与健康作用 .....	53
第二节 人的基本活动能力——走 .....	53
一、走(步行) .....	53
二、竞走的特点与技术 .....	53
三、竞走的练习方法 .....	54
第三节 速度素质与耐力素质——跑 .....	55
一、速度素质——短跑 .....	55
二、速度素质——接力跑 .....	58
三、耐力素质——中长跑 .....	60
第四节 柔韧、灵敏素质 .....	61
第五节 田径比赛规则简介 .....	62
一、径赛 .....	62
二、田赛 .....	62
<b>第四章 球类运动 .....</b>	<b>64</b>
第一节 篮球 .....	64
一、篮球运动的概述 .....	64
二、篮球基本技术 .....	65
三、篮球基本战术 .....	73
四、篮球比赛规则简介 .....	77
第二节 排球 .....	80



一、排球运动的概述 .....	80
二、排球基本技术 .....	81
三、排球基本战术 .....	87
四、排球比赛规则简介 .....	89
第三节 足球 .....	91
一、足球运动的概述 .....	91
二、足球基本技术 .....	92
三、足球基本战术 .....	98
四、足球比赛规则简介 .....	99
第四节 乒乓球 .....	102
一、乒乓球运动的概述 .....	102
二、乒乓球基本技术 .....	103
三、乒乓球基本战术 .....	108
四、乒乓球比赛规则简介 .....	108
第五节 羽毛球 .....	110
一、羽毛球运动的概述 .....	110
二、羽毛球基本技术 .....	110
三、羽毛球基本战术 .....	115
四、羽毛球比赛规则简介 .....	115
第六节 网球 .....	116
一、网球运动的概述 .....	116
二、网球基本技术 .....	117
三、网球基本战术 .....	125
四、网球比赛规则简介 .....	127
第七节 太极柔力球 .....	129
一、太极柔力球运动的概述 .....	130
二、太极柔力球基本技术 .....	132
三、太极柔力球基本战术 .....	143
四、太极柔力球比赛规则简介 .....	144
<b>第五章 体操运动 .....</b>	<b>148</b>
第一节 体操运动的概述 .....	148
一、体操运动的概况、分类及健身作用 .....	148
二、体操动作的保护与帮助 .....	149
第二节 技巧 .....	150
一、技巧项目的概述 .....	150

二、技巧基本动作 .....	150
<b>第六章 武术运动</b> .....	153
第一节 武术运动的概述 .....	153
一、武术的特点与健身作用 .....	153
二、武术的分类 .....	154
第二节 武术基本功练习 .....	154
一、身型、手型、步型 .....	154
二、腿与腰 .....	155
第三节 防身技术 .....	157
一、防身技术的概述 .....	157
二、防身基本技术 .....	160
三、防身实用技术的范例 .....	161
<b>第七章 游泳运动</b> .....	169
第一节 游泳运动的概述 .....	169
一、游泳运动的产生与发展 .....	169
二、游泳的分类与比赛项目 .....	170
三、游泳的意义与健身作用 .....	170
四、游泳的安全措施 .....	171
第二节 蛙泳 .....	171
一、蛙泳姿势的特点与实用价值 .....	171
二、蛙泳基本技术 .....	171
三、蛙泳技术的练习方法 .....	174
四、蛙泳易犯错误及纠正方法 .....	177
<b>第八章 健身气功</b> .....	178
第一节 健身气功的概述 .....	178
一、健身气功的概念、发展与特点 .....	178
二、气功的分类 .....	179
第二节 健身气功锻炼的基本方法与原则 .....	180
一、气功锻炼的基本方法 .....	180
二、健身气功锻炼的基本原则 .....	181
第三节 功法套路 .....	182
一、八段锦 .....	182
二、保健功 .....	189
三、三线放松功 .....	190
四、瑜伽功 .....	191

第九章 塑身运动 .....	197
第一节 塑身运动的概述 .....	197
一、塑身运动的基本知识 .....	197
二、正确审美观念 .....	198
第二节 塑身运动的方法 .....	199
一、塑造健美形体 .....	199
二、塑身运动的形式与项目选择 .....	203
三、人体主要肌肉的位置与锻炼方法 .....	204
第三节 健身健美操的编排 .....	211
一、健身健美操编排的原则 .....	211
二、健身健美操编排的方法与步骤 .....	212
第四节 形体训练 .....	213
一、形体训练的概述 .....	213
二、形体基本功训练 .....	214
三、基本形态控制训练 .....	214
第五节 健身健美操 .....	230
一、健身健美操基本动作练习 .....	230
二、形体健美操 .....	234
三、校园青春魅力健身健美操 .....	240
四、啦啦健美操 .....	245
第十章 康复保健体育 .....	260
第一节 康复保健体育的概述 .....	260
一、康复保健体育的基本知识 .....	260
二、康复保健体育的方式、方法与适应证及禁忌证 .....	262
第二节 有氧健身运动 .....	262
一、健身锻炼的原则与方法 .....	263
二、健身锻炼计划 .....	264
三、健身走锻炼方法 .....	265
四、健身跑锻炼方法 .....	266
五、反序运动有助于健康长寿 .....	267
六、其他健身锻炼方法 .....	268
第三节 女子健身方法 .....	268
一、女子要积极参加健身锻炼 .....	268
二、女子健身锻炼的卫生保健知识 .....	268
第四节 传统养生的健身方法 .....	269

一、传统养生思想的产生与发展 .....	269
二、传统养生的分类与特点 .....	271
三、传统养生的基本原则 .....	274
第五节 康复保健按摩 .....	275
一、概述 .....	275
二、基本手法 .....	275
三、常用康复保健按摩运动处方 .....	277
四、身体主要部位的自我康复保健按摩 .....	278
第六节 健身锻炼运动处方 .....	282
一、概述 .....	282
二、基本原则 .....	282
三、方式方法 .....	283
四、制订运动处方的程序与格式 .....	287
五、康复体育保健运动处方的范例 .....	289
第七节 国家学生体质健康标准 .....	295
一、《标准》的概述 .....	295
二、《标准》的测定 .....	295
三、《标准》测定的内容 .....	296
四、学生体质评价与《标准》评分表 .....	298
第八节 科学健身与医务监督 .....	308
一、健身前的安全措施 .....	308
二、健身中非创伤疾病的安全措施 .....	310
三、健身后的安全措施 .....	312
四、健身的中止和减量 .....	313
五、健身锻炼的医务监督 .....	313
第九节 传统养生保健套路 .....	314
一、简化太极拳(24式)的套路介绍 .....	314
二、简化太极剑(32式)的套路介绍 .....	328
<b>第十一章 休闲体育 .....</b>	<b>346</b>
第一节 休闲体育的概述 .....	346
一、休闲体育的概念与特点 .....	346
二、休闲体育的分类与健身作用 .....	347
第二节 体育舞蹈 .....	348
一、体育舞蹈的概述 .....	348
二、交谊舞基本知识 .....	349

三、布鲁斯与华尔兹基本舞步 .....	350
四、恰恰恰基本舞步 .....	356
第三节 滑冰 .....	358
一、滑冰的概述 .....	358
二、冰上直线滑行基本技术与练习方法 .....	358
三、转弯滑行基本技术与练习方法 .....	359
四、冰上停止基本技术与滑冰注意事项 .....	360
第四节 轮滑(旱冰) .....	361
一、轮滑运动的概述 .....	361
二、速度轮滑 .....	363
三、花样轮滑 .....	365
第五节 软式排球 .....	366
一、软式排球的概述 .....	366
二、软式排球特点与比赛方法 .....	367
三、软式排球比赛规则简介 .....	367
第六节 沙滩排球 .....	368
一、沙滩排球的概述 .....	368
二、沙滩排球比赛规则简介 .....	368
第七节 毽球 .....	368
一、毽球的概述 .....	368
二、毽球基本技术与练习方法 .....	369
三、毽球比赛规则简介 .....	369
第八节 飞盘 .....	371
一、飞盘的概述 .....	371
二、飞盘基本技术与练习方法 .....	372
第九节 呼啦圈 .....	373
一、呼啦圈的概述 .....	373
二、呼啦圈基本技术与练习方法 .....	374
第十节 空竹 .....	376
一、空竹的概述 .....	376
二、空竹基本技术与练习方法 .....	377
第十一节 跳绳简介 .....	377
一、跳绳的概述 .....	377
二、跳绳基本技术与练习方法 .....	378
第十二节 登山与攀岩 .....	379
一、登山 .....	379

二、攀岩 .....	380
第十三节 定向越野 .....	382
一、定向越野的概述 .....	382
二、定向越野场地、路线与器材 .....	383
三、定向越野基本知识 .....	383
四、定向越野操作技能与运动技能 .....	384
附录 .....	387
一、体育颂(皮埃尔·德·顾拜旦〔法〕) .....	387
二、体育之研究(毛泽东) .....	387
三、中华人民共和国体育法 .....	397
四、全民健身计划纲要 .....	400
五、学校体育工作条例 .....	402

如果没有健康，智慧就不能表现出来，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。

——赫拉克利特（古希腊哲学家）

## 第一章 学校健康教育

### ●●● 教学目标 ●●●

1. 简述健康的概念与影响健康的因素。
2. 简述亚健康的概念与亚健康的形成原因及防治。
3. 简述不良行为、生活方式对健康的危害。
4. 简述学校健康教育的意义、目的与要求。
5. 简述体育对躯体健康的作用。

我们每个人都渴望能身体健康，能够为祖国健康地工作 50 年，幸福地生活一辈子。要实现这个良好的愿望，必须使自己达到最理想的健康状态。

我们向每一位同学发出的相约健康之路的邀请，每天锻炼 1 小时，是你实际上所无法拒绝的，因为健康是你的事业和生活质量的保证，是你一生最大的财富。健康才是属于自己的。

### 第一节 概 述

健康教育是指有计划地通过传播和教育等手段，动员全社会各类人群参与，使人人拥有维护健康的意愿、知识、技能和行为的教育活动。通过健康教育可以消除或减少影响健康的因素，降低人群发病率、伤残率和死亡率，提高人们的生活质量。

## 一、含义与基本特征

### (一) 产生与发展

1. 健康教育的产生 在人类原始时期生与死的斗争中,健康教育就开始萌芽。几千年前,原始人类之所以能够战胜恶劣环境,得以生存繁衍,就在于人类通过无数代集体劳动和自卫求生中悟出了预防为主道理,经过千百万人实践和牺牲无数生命换来的防病、治病知识和技能,形成原始健康教育的雏形。健康教育起源于20世纪初。

2. 中国健康教育的发展状况 我国健康教育起步于20世纪30~40年代。近年来,我国健康教育发展很快,总结起来,很重要的一个原因是我国健康教育学科的建立,健康教育专业的确认。20世纪80年代以前,健康教育长期处于卫生宣传阶段,工作模式是宣传、传播。虽然,世界卫生组织WHO(本教材以下将世界卫生组织简称为WHO)早在1948年就正式提出“健康教育”的概念,但由于当时很少有人进行健康教育学术研究,以至于“卫生宣传”作为习惯模式、经验模式,或称感性模式,一直被沿袭30多年。随着社会的发展,卫生保健由“生物模式”转变为“生物—心理—社会”模式,特别是健康教育实践的发展,促使我国健康教育专业人员对自己的工作进行总结、研究,创办了《卫生宣传》和《卫生宣教研究》两份学术杂志,健康教育理论研究得以发展。终于在20世纪80年代中期,我国的健康教育工作,逐步从名称、定义到理论模式等各方面以“健康教育”取代了“卫生宣教”、“卫生宣传”,这是我国健康教育史上一个重大的飞跃;20世纪90年代以来,随着健康教育实践的需要,健康教育学术研究进一步深化,健康教育国际交往日益增多,健康理论研究的重点逐步由基础研究转向应用研究;国内的一些研究,如福建大湖乡健康教育研究、天津慢性病控制健康教育研究等纷纷登上国际讲坛,介绍到国外。健康教育研究工作从实际出发,向社会化、社区化、家庭化不断深入发展,逐步成为这一时期健康教育的方向,并取得较好的效益。

### (二) 含义

1. 1954年 WHO在《健康教育专家委员会报告》中指出:健康教育和一般教育一样,关系到人们知识、态度和行为的改变。一般说来,它致力于引导人们养成有益健康的行为,使之达到最佳的健康状态。

2. 1969年 WHO在《健康教育规划及评估专家会议报告》中提出:健康教育工作的着眼点是为人民群众和他们的行动。总的说来,共同目的在于诱导并鼓励人们养成并保持有益于健康的生活习惯,合理而明智地利用保健设施,并自觉地进行改善个人和集体健康状况或环境的活动。

3. 目前 最常引用的WHO健康教育处前处长慕沃勒菲(Moarefi A)博士在1981年提出的定义:健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望,并知道怎样做以达到这样的目的;每个人都尽力做好本身或集体应做的努力;并知道在必要时如何寻求适当的帮助。

## 二、与医学模式及学校体育教育的关系

### (一) 概念

健康教育模式是人们对健康教育的思维方法和行为方式的理论刻画,也可以说是对健康教育观念的高度哲学概括。从方法论的角度出发,一定的理论模式总是相对稳定的,而它所刻画的对象却处于不断地发展变化之中。健康教育模式不但受不同时期的政治、经济、文化和科技发展的影响,而且受不同时期医学模式的直接影响。

### (二) 与医学模式的关系

随着医学模式的转变,健康教育模式也逐步形成和发展,自健康教育事业出现以来,健康教



育模式的形成和发展有：宣传型、教育型、促进型三种主要模式。三者之间不是互相排斥的取代关系，而是依次包容的关系。即教育型包容了宣传型的有益方面，而促进型又包容了教育型、宣传型的有益方面，同时每一种模式也都是前一模式的提高和发展。

1. 宣传型模式 宣传型是健康教育的初始阶段，其表现形式是以“卫生宣教”和知识传播为主。

2. 教育型模式 教育型是健康教育发展的过渡阶段，它由“卫生宣教”过渡到“卫生教育”，其表现形式不仅注重卫生知识的传播和灌输，而且重视对个体行为的改变，它的基本模式是：健康教育知识改变、态度转变、行为转变。

3. 促进型模式 促进型是健康教育发展的高级阶段。促进型从整体的大卫生观出发，将健康教育这个以往相对独立的事业纳入了健康促进这个更大的总体，它的最大特点是不仅注重知识的传播和行为的改变，而且注重群体社会行为的改变。

上述三种模式在我国处于共存状态，其发展也不平衡。目前我国少数地区的健康教育工作处于宣传阶段，也有少数地区已经向促进型发展，而大多数地区是处于教育型，或由宣传型向教育型过渡阶段。当前，我国健康教育的任务是尽快尽早地脱离宣传型模式的禁锢，积极向教育型转化并加以普及，同时还应努力创造条件，发展和扩大促进型模式。

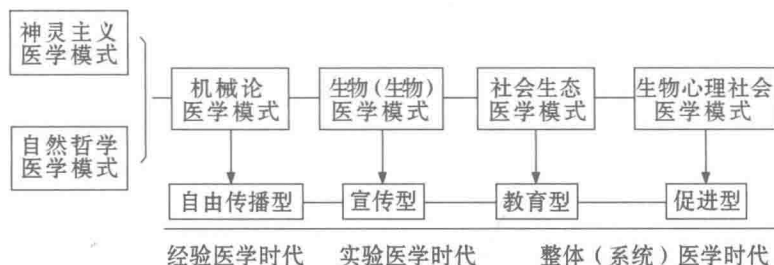


图 1-1 健康教育模式与医学模式的关系

### （三）与体育教育的关系

1. 学校体育教育同健康教育是两个密切联系、不可分割的教育过程 体育教育根本目的是发展身体，增强体质，因此体育锻炼过程中必须讲究卫生，否则，不但不能达到增强体质的目的，还会发生伤害、有损健康。体育不仅是体育课、课外活动的健身锻炼，还涉及合理作息制度、生活规律、饮食卫生、注意营养、科学用脑及积极性休息等方面。

2. 健康教育包括体育教育 因为体育教育不仅是增强体质，促进身体良好发育的一种积极手段，而且还能防治疾病。所以，两者相辅相成，互相促进。

3. 健康教育的重点人群是儿童和青少年 世界各国健康教育，无一不是从学校开始的。国内外专家认为：健康教育的重点人群是儿童和青少年，而他们大多数都是在学校学习的学生，因此，对学生进行健康教育的重要性显而易见了。对于个人来讲，健康的身体、良好的身体素质是学习、工作、生活的前提。

## 三、目的与要求

### （一）目的

1. 了解健康新概念，树立健康意识 在我国，大多数人还未接受健康新概念的教育。仍认为无病就是健康，甚至有些人认为头痛发热无关紧要，更没有定期进行体格检查的习惯和要求。学生时代正是身体生长发育的关键时期，大多数人都认为，他们是最健康的群体，而他们也以年轻为