



普通高等教育“十二五”规划教材

新编大学体育 与健康教程

主编 孙克成 徐国娟

XINBIAN DAXUE TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG



航空工业出版社

普通高等教育“十二五”规划教材

新编大学体育与健康教程

主编 孙克成 徐国娟

航空工业出版社

北 京

内 容 提 要

全书共分 14 章,涵盖了高等院校体育课及课外延伸所需内容。在前 5 章中,分别介绍了体育教育,现代体育与学校体育,学校体育与健康的关系,体育锻炼与卫生保健和体育欣赏等方面的一些基本知识。从第 6 章到第 14 章,分别介绍了田径运动、球类运动、游泳运动、体操运动、体育舞蹈、健美运动和健美操、滑冰与轮滑、武术运动和娱乐健身。

本书视角新颖,信息量大,内容翔实,是集理论性、实用性和科学性为一体的教材,可作为高等院校各专业的体育教材。

图书在版编目(CIP)数据

新编大学体育与健康教程 / 孙克成, 徐国娟主编

— 北京 : 航空工业出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5165-0508-3

I. ①新… II. ①孙… ②徐… 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 148093 号

新编大学体育与健康教程

Xinbian Daxue Tiyu Yu Jiankang Jiaocheng

航空工业出版社出版发行

(北京市朝阳区北苑 2 号院 100012)

发行部电话: 010-84934379 010-84936353

北京忠信印刷有限责任公司印刷

全国各地新华书店经售

2014 年 7 月第 1 版

2014 年 7 月第 1 次印刷

开本: 787×1092

1/16

印张: 16.25

字数: 366 千字

印数: 1—6000

定价: 29.80 元

编 者 的 话



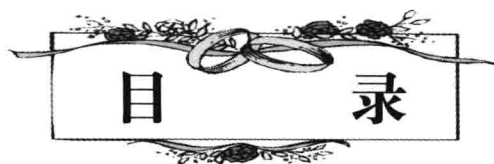
大学体育教育是高等学校对大学生进行身体教育、促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体。体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

本书以“全国普通高校体育课程教学指导纲要”为依据，以教育性、知识性、健康性、兴趣性、发展性为编写的基本原则，吸取了近年体育学科研究成果，介绍体育的基础理论、体育的基础实践。教材结构体系注意到当前全国基础课程改革赋予大学体育课程的转变体育教育观念，推进素质教育，提高学生身心健康水平，培养适应现代化建设的新型人才的重任。注意到大学生对健身、健康性锻炼和专项、竞技性训练的实际需要，教材涵盖普通高等学校体育课及课外延伸的所需内容，同时满足学生“三自主”选课和有运动特长的学生以及部分身体异常学生的需要。

通过本教材的教学实践，力求使学生树立正确的体育、健康观，能主动参与体育运动与锻炼，掌握一至二项有终身体育锻炼价值的运动技能，具有健康的体魄和实现对健康的自我调控，心理稳定、积极乐观，有良好的社会公德、协作精神、竞争意识和社会适应能力。

本书由孙克成、徐国娟任主编，李长喜、白杨威、彭浩，陈鹏，邸亚军任副主编，周亚坤任参编。在编写的过程中，编者翻阅了大量的体育著作和有关体育的史料和教材，在此，对这些资料的作者和编者表示衷心的感谢。由于编者水平有限，不妥之处在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者
2014 年 6 月



目 录

第 1 章 健康教育	1
1.1 健康常识	1
1.1.1 健康的概念	1
1.1.2 衡量健康的标准	3
1.1.3 影响健康的因素	4
1.1.4 关于亚健康状态	5
1.2 学校的健康教育	7
1.2.1 学校健康教育的目的和内容	7
1.2.2 学校健康教育的意义	8
第 2 章 现代体育与学校体育	10
2.1 现代体育	10
2.1.1 体育的起源和概念	10
2.1.2 体育的生理学基础	11
2.1.3 体育的心理学基础	12
2.1.4 现代体育的构成及发展	13
2.1.5 现代社会对人的需求	15
2.1.6 现代社会对体育的需求	16
2.2 学校体育	17
2.2.1 学校体育的地位和作用	17
2.2.2 学校体育的目的和任务	18
2.2.3 学校体育的组织形式	19
第 3 章 学校体育与健康的关系	21
3.1 概述	21
3.2 学校体育对健康的影响	21
3.2.1 学校体育对体质的影响	21
3.2.2 学校体育对心理的影响	26
3.3 大学生体质健康评价与标准	27



3.3.1 《国家学生体质健康标准》说明	28
3.3.2 大学生体质健康评价指标与分值	28
3.3.3 《国家学生体质健康标准》实施办法	34
3.3.4 主要测试项目简介	35
第4章 体育锻炼与卫生保健	41
4.1 体育锻炼卫生常识	41
4.1.1 注意做好准备活动和整理活动	41
4.1.2 运动饮水和饮食卫生	42
4.1.3 运动衣着与环境卫生	43
4.1.4 运动时的自我监督	43
4.2 运动中常见的生理反应及其处理	44
4.2.1 过度疲劳	44
4.2.2 极点和第二次呼吸	45
4.2.3 肌肉酸痛	45
4.2.4 肌肉痉挛	46
4.2.5 运动性腹痛	47
4.2.6 运动性贫血	48
4.2.7 运动性昏厥	49
4.2.8 运动性低血糖症	49
4.2.9 运动性中暑	50
4.3 运动损伤	51
4.3.1 运动损伤的分类	51
4.3.2 运动损伤的发生原因	51
4.3.3 运动损伤的预防	52
4.3.4 常见运动损伤的处理	52
4.4 运动处方	57
4.4.1 运动处方的概念	57
4.4.2 运动处方的制定	57
4.4.3 运动处方的实施	59
第5章 体育欣赏	60
5.1 体育欣赏简介	60
5.1.1 体育欣赏的内容	60
5.1.2 体育欣赏的意义	62

5.2 如何欣赏体育比赛	62
5.2.1 欣赏体育比赛前的准备	62
5.2.2 欣赏体育比赛的角度	63
5.2.3 欣赏体育比赛之后的回顾	64
第 6 章 田径运动	65
6.1 田径运动概述	65
6.2 跑	65
6.2.1 基本技术	65
6.2.2 比赛规则	69
6.3 跳跃	70
6.3.1 基本技术	70
6.3.2 比赛规则	74
6.4 投掷类运动	75
6.4.1 基本技术	75
6.4.2 比赛规则	77
第 7 章 球类运动	79
7.1 篮球	79
7.1.1 基本技术	79
7.1.2 基本战术	85
7.1.3 比赛规则	86
7.2 排球	87
7.2.1 基本技术	87
7.2.2 基本战术	91
7.2.3 比赛规则	93
7.3 足球	94
7.3.1 基本技术	94
7.3.2 基本战术	100
7.4 乒乓球	103
7.4.1 基本技术	103
7.4.2 基本战术	106
7.4.3 比赛规则	106
7.5 羽毛球	107
7.5.1 基本技术	107



7.5.2 基本战术	111
7.5.3 比赛规则	111
7.6 网球	112
7.6.1 基本技术	112
7.6.2 基本战术	115
7.6.3 比赛规则	116
第8章 游泳运动	118
8.1 概述	118
8.2 基本技术	119
8.2.1 蛙泳	119
8.2.2 仰泳	123
8.3 基本战术	128
8.4 比赛规则	129
8.4.1 比赛场地设施	129
8.4.2 竞技游泳比赛规则	130
第9章 体操运动	132
9.1 概述	132
9.2 竞技体操	133
9.2.1 基本技术	133
9.2.2 比赛规则	142
9.3 艺术体操	143
9.3.1 基本技术	143
9.3.2 比赛规则	148
第10章 体育舞蹈	150
10.1 概述	150
10.1.1 体育舞蹈的分类	150
10.1.2 体育舞蹈的常用术语	150
10.2 基本技术	152
10.2.1 体育舞蹈的基本动作	153
10.2.2 摩登舞	153
10.2.3 华尔兹的基本舞步	155
10.2.4 拉丁舞	159
10.2.5 伦巴的基本舞步	162

10.3 比赛规则	165
10.3.1 基本规则	165
10.3.2 评判标准	167
第 11 章 健美运动和健美操	168
11.1 健美运动	168
11.1.1 基本技术	168
11.1.2 健美运动的比赛规则	172
11.2 健美操	174
11.2.1 基本动作	174
11.2.2 套路	180
11.2.3 健美操的竞赛规则	182
第 12 章 滑冰与轮滑	184
12.1 滑冰	184
12.1.1 概述	184
12.1.2 基本技术	185
12.1.3 比赛规则	188
12.2 轮滑	189
12.2.1 概述	189
12.2.2 基本技术	190
12.2.3 比赛规则	193
第 13 章 武术运动	195
13.1 武术运动概述	195
13.2 武术基本功	195
13.2.1 肩臂练习	195
13.2.2 腰部练习	196
13.2.3 腿部练习	197
13.2.4 手型手法练习	199
13.2.5 步型练习	200
13.3 初级剑术	201
13.3.1 预备势	201
13.3.2 第一段	202
13.3.3 第二段	205
13.3.4 第三段	208



13.3.5 第四段	210
13.3.6 结束动作	213
13.4 24 式简化太极拳	213
13.4.1 预备势	213
13.4.2 24 式太极拳	213
13.5 武术比赛规则	227
13.5.1 武术比赛场地	227
13.5.2 武术比赛通用规则	227
13.5.3 武术套路比赛规则	227
第 14 章 娱乐健身	229
14.1 台球	229
14.1.1 基本技术	229
14.1.2 斯诺克比赛规则	231
14.2 保龄球	233
14.2.1 基本技术	233
14.2.2 比赛规则及礼仪	235
14.3 高尔夫球	237
14.3.1 基本技术	237
14.3.2 比赛规则及礼仪	239
14.4 登山运动	241
14.4.1 登山运动的分类	241
14.4.2 攀岩知识与基本技术	242
14.4.3 攀岩运动装备	244
14.5 定向运动	245
14.5.1 定向运动的分类	245
14.5.2 定向越野技能	246
14.5.3 定向越野装备	247

第 1 章 健康教育

【本章导读】

- 了解健康的概念和衡量健康的标准
- 了解影响健康的因素
- 了解关于亚健康的概念及其临床症状
- 了解学校健康教育的目的、内容和意义

1.1 健康常识

健康是人类追求的永恒目标，拥有健康才可以享受生活。以往人们普遍认为“健康就是没有疾病”，然而随着科学的发展、社会的进步，对于健康的定义已不仅仅局限于身体的健康，还需要人们保持良好的精神状态，也就是所谓的心理健康。

1.1.1 健康的概念

1948 年，世界卫生组织（WHO）在宪章中明确指出：“健康不仅仅是免于疾病和衰弱，而应该是保持身体上、精神上和社会适应能力方面的完好状态。”从而将人类的健康与生理的、心理的以及社会的因素联系在一起。

这个定义包括三层含义。

（1）躯体健康。是指躯体的结构完好，功能正常。躯体与环境之间保持相对的平衡状态。

（2）心理健康。又称精神健康，指人的心理处于完好状态，包括正确地认识自我，正确地认识环境，及时适应环境。

（3）社会适应能力良好。是指个人的能力在社会系统内得到充分的发挥，个体能够有效地扮演与其身份相适应的角色，个人的行为与社会规范和谐一致。

1989 年，世界卫生组织对健康的概念又进行了重新定义，提出健康应包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，这就是所谓的四维健康观念，如图 1-1 所示。



图 1-1 四维健康观

继四维健康观之后，美利坚大学的国家健康中心提出了一个与其类似的健康定义，即健康是人对环境适应后所达到的一种生命质量，个体只有在身体、情绪、智力、精神和社会各方面达到完美状态才称得上真正的健康，这种健康观又称健康五要素，如图 1-2 所示。这种观念将人们对健康的认识提高到一个崭新的高度，并为世界各国学者广泛接受。



图 1-2 健康五要素

(1) 身体健康。不仅包括无病，而且还包括体能。体能是一种能满足生活需要和有足够的能量完成各种活动的能力。具备这种能力，就可以预防疾病，提高生活质量。

(2) 情绪健康。情绪涉及我们对自己和他人的感受。情绪健康的主要标志是情绪的稳定，所谓稳定是指个体应对日常生活中人际关系和环境压力的能力。当然，生活中偶尔有些情绪波动均属正常，关键是生活的大部分时间要保持情绪稳定。

(3) 智力健康。是指在长期的学习和生活中，大脑始终保持活跃状态。

(4) 精神健康。是指理解生活基本目的的能力，以及关心和尊重所有生命的能力。对于不同宗教、文化和国家的人来说，精神健康的内容也有所不同。

(5) 社会健康。是指个体与他人及社会环境相互作用形成的和谐的人际关系和社会角色的能力。此能力将使人们在人际交往中充满自信 and 安全感，进而减少烦恼，保持心情愉快。

值得注意的是，健康的五个要素相互联系，相互影响，例如，身体不健康会导致情绪不健康，心理不健康会导致身体、情绪和智力的不健康。因此，只有每一个健康要素平衡地发展，人们才能真正健康，才能幸福地生活。



1.1.2 衡量健康的标准

世界卫生组织在给健康下定义时并未给出量化的标准,由于发展时期、地域、种族、年龄段、性别、职业等因素的不同,衡量健康的具体标准也会有所不同。所以说,健康没有一个确切的概念和具体的指标,它只能是对一个个体在不同时间和空间的状态的描述。可见,衡量健康的标准是很广泛的。

近年来,为了便于普及健康知识,世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准。

- (1) 精力充沛,能从容应付日常生活和工作;
- (2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任;
- (3) 善于休息,睡眠质量好;
- (4) 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- (5) 对一般感冒等传染性疾病具有一定的抵抗力;
- (6) 体型匀称,体重适当,身体各部分比例协调;
- (7) 眼睛明亮,思维反应敏捷;
- (8) 牙齿清洁,无损伤,无病痛,齿龈无出血;
- (9) 头发光泽,无头屑;
- (10) 走路轻松,肌肉、皮肤富有弹性。

人们在日常生活中也形成了一些关于健康的标准,实际上是对世界卫生组织提出的标准的延伸。

- (1) 胃口好,进餐适量,不挑剔食物,内脏功能正常;
- (2) 排泄顺畅,胃肠功能良好;
- (3) 能很快入睡,且睡眠程度深,醒后精神饱满,头脑清醒;
- (4) 语言表达正确,说话流利。头脑清楚,思维敏捷,中气实足,心、肺功能正常;
- (5) 行动自如、敏捷,精力充沛旺盛;
- (6) 性格温和,意志坚强,感情丰富,具有坦荡胸怀与达观心境;
- (7) 具有良好的处世能力,看问题客观现实,具有自我控制能力;
- (8) 能适应复杂的社会环境,对事物的变化保持良好的情绪,保持对社会外环境与机体内环境的平衡;
- (9) 具有良好的人际关系,待人接物大度和善,不过分计较,助人为乐,与人为善。

现代健康观揭示了人体的整体性以及人体与自然环境和社会环境的统一。人类对疾病的预测从对个体诊断延伸到对群体乃至整个社会的健康评价,而对健康的评价标准由单纯的生物标准扩展到心理、社会标准。



1.1.3 影响健康的因素

20 世纪 70 年代加拿大学者从预防医学角度提出影响健康的四大主要因素,即行为和生活方式、环境、生物学和医疗卫生服务四大因素。

1. 行为与生活方式因素

行为和生活方式因素是指由于人们自身的行为和生活方式给个人、群体乃至社会的健康带来直接或间接的影响,这种影响具有潜伏性、累积性和广泛性。

国内外大量研究表明,在现代社会里,不良的生活方式和有害健康的行为习惯已经成为危害人们健康,导致疾病的主要原因,例如抽烟、酗酒、暴饮暴食、过多摄入脂肪和糖等不健康的饮食生活方式;不规律的娱乐活动、睡眠不足、电子游戏成瘾等不健康的休闲方式;缺乏运动或不运动;以自我为中心、孤独、抑郁、嫉妒和自私等不健康的心理状态,都可能危害人们的健康并导致疾病。

这些不良生活方式和有害健康的行为习惯是致使高血压、冠心病、糖尿病等“现代生活方式病”的患病率不断增高的主要原因。1992 年,世界卫生组织在《维多利亚宣言》中指出:健康的四大基石是合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。

2. 生活环境因素

生活环境因素可分为物理性(如环境气候和空气质量等)和社会性(如科技发展、家庭环境、工作环境、人际关系和经济收入等)因素,它们从不同的角度影响着健康。

现代建筑不断向高空发展,人们居住在这些与新鲜空气和阳光隔绝的建筑物中,与大自然的越来越远。加上城市工业化导致淡水污染、空气中的二氧化碳和二氧化硫等有害物质不断增长、植被减少,以及酸雨、毒雪和黑风暴、沙尘暴的频繁发生,致使生活环境日益恶化,严重危害了人类的健康。

城市交通、通信联络工具的现代化,减少了人们走路锻炼的机会;先进的电器化设备代替了传统的家务劳动;由于食品构成的改善,脂肪和肉类的增加,人们从食物中摄入的热量越来越多;加之整个社会生活的节奏大大加快,使人们经常处于紧张状态之中,精神上承受着很大的压力。

生活环境和生活方式的急剧变化,造成了现代人的机体结构和机能与生活环境之间产生不平衡。

3. 生物学因素

生物学因素包括基因遗传因素和细菌、寄生虫等病原微生物因素。

遗传是指自然生物通过一定的生殖方式,将遗传物质从上一代传给下一代的生物现

象。在遗传物质传给后代的同时,也把亲代的许多隐性或显性的疾病传给了后代。生物遗传因素直接影响人类健康,它对人类诸多疾病的发生、发展及分布具有决定性影响。

近期的研究表明,遗传倾向不仅在普遍认为的先天性缺陷或遗传性疾病中起着重要作用,而且在后天的常见病,例如冠心病、高血压、糖尿病、某些癌症和常见的精神障碍中也起着重要作用。遗传因素可能会使这些疾病提前发生。例如,最常见的阿尔茨海默氏症(又称老年性痴呆症),就是在家族中遗传的。

病原微生物是引起传染病发生的首要条件。由于微生物学、生物化学以及相关学科的不断发 展,人们普遍认为一些传染病已经基本被消灭,而余下的传染病也可通过免疫和抗生素得到控制。但 20 世纪末人们惊讶地发现,致病细菌显示出明显的抗药能力和适应环境变化的能力,传染病再度成为人类健康的主要危害。

4. 医疗卫生服务因素

医疗卫生服务是卫生医疗机构和专业人员为了达到预防疾病,促进健康的目的,运用卫生医疗手段向个人、群体和社会提供必要服务的过程。

医疗卫生服务因素指的是医疗卫生系统中影响健康的因素,包括预防、医疗及康复等方面。医疗水平低、误诊、漏诊、医务人员数量少、质量差、初级卫生保健网不健全、重治疗轻预防、重城市轻农村、缺少康复机构和不良医患关系等都是不利于健康的因素。

1.1.4 关于亚健康状态

世界卫生组织(WHO)认为,亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态,又叫“第三种状态”或“灰色状态”,是指机体在内外环境不良刺激下引起心理、生理发生异常变化,但尚未表现出明显的病理反应的状态。

从生理学角度讲,亚健康状态是指人体各器官功能稳定性失调,但没有引起器质性损伤,医学检查时各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。在这种状态下,人体机能和免疫功能已经有所下降,容易患病,但若及时调控,则可恢复健康状态。

1. 亚健康的症状

亚健康在临床常被诊断为疲劳综合症、内分泌失调、神经衰弱和更年期综合征等。在心理上的表现为精神不振、情绪低落、反应迟钝、注意力不集中、记忆力减退、遇事紧张、失眠、烦躁、焦虑和易惊等;在生理上的表现为疲劳、乏力、胸闷气短、活动时气短、出汗和腰酸腿疼等。

此外,由于亚健康状态基本上是由于机体组织结构退化(老化)及生理功能减退所致。因此,目前也将人体衰老表现列入亚健康状态的一种类型。



那么,造成亚健康的原因是什么呢?下面就来讲述这个问题。

(1) 过度疲劳造成的精力和体力透支,形成疲劳综合症,同时也可能导致内分泌失调。随着生活和工作节奏的加快,各种竞争日益激烈,使得人们用脑过度,身心长期处于超负荷紧张状态,造成人体内脏功能过度损耗、机能下降,从而出现亚健康状态。

(2) 人的自然衰老。人体成熟以后,大约从 30 岁就开始衰老,女性更年期就是衰老的表现之一。这时人体器官逐渐开始老化,人体虽然没有病变,但已经不完全健康了,这种状态也属于亚健康状态。

(3) 重病恢复期及慢性病发病前期。疾病治愈后的恢复期和慢性疾病发病前期,虽然理论上并为生病,实际上机体仍处在或已经处在病变状态,因此很可能处于亚健康状态。

(4) 人体生物周期中的低潮时期。人的体力、精力、情绪都有一定的生物规律。即使是一个健康的人,也会规律性的出现高潮期与低潮期。在低潮时,人体很可能会处于亚健康状态。

2. 亚健康状态自测

由于亚健康状态是介于健康状态和疾病状态之间和一种游离状态,所以对于亚健康状态的诊断很难界定。

对此,专家罗列出 30 种亚健康状态的症状以供人们做自我检测。如果在以下 30 项现象中,有 6 项或 6 项以上状况符合,则可视为亚健康。

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (1) 精神焦虑,紧张不安; | (2) 忧郁孤独,自卑郁闷; |
| (3) 注意力分散,思维肤浅; | (4) 遇事激动,无事自烦; |
| (5) 健忘多疑,熟人忘名; | (6) 兴趣变淡,欲望骤减; |
| (7) 懒于交际,情绪低落; | (8) 常感疲劳,头昏眼胀; |
| (9) 精力下降,动作迟缓; | (10) 头晕脑胀,不易复原; |
| (11) 久站头晕,眼花目眩; | (12) 肢体酥软,力不从心; |
| (13) 体重减轻,体虚力弱; | (14) 不易入眠,多梦易醒; |
| (15) 晨不愿起,昼常打盹; | (16) 局部麻木,手脚易冷; |
| (17) 掌腋多汗,舌燥口干; | (18) 自感低烧,夜常盗汗; |
| (19) 腰酸背痛,此起彼伏; | (20) 舌生白苔,口臭自生; |
| (21) 口舌溃疡,反复发生; | (22) 味觉不灵,食欲不振; |
| (23) 反酸嗝气,消化不良; | (24) 便秘便稀,腹部饱胀; |
| (25) 易患感冒,唇起疱疹; | (26) 鼻塞流涕,咽喉疼痛; |
| (27) 憋气气急,呼吸紧迫; | (28) 胸痛胸闷,心区压感; |
| (29) 心悸心慌,心律不整; | (30) 耳鸣耳背,晕车晕船。 |



1.2 学校的健康教育

1.2.1 学校健康教育的目的和内容

1. 健康教育的目的

健康教育的目的是通过健康教育活动,达到维持、促进和改善学生个体及群体的健康状况。人们以健康教育为手段,普及医药科学知识,鼓励参加健康活动,促进合理膳食,养成良好卫生习惯和文明的生活方式,培养健康的心理素质,提高健康水平,为国家富强和提高国民整体素质打下坚实基础。

健康教育的目的具体包括以下几点:

(1) 提高学生健康知识水平

由于家庭背景、生活环境的差异,大学生的健康知识水平良莠不齐,不少人甚至缺乏基本的健康知识,没有健康的生活习惯。例如,对自己的营养需求不了解,不能按时吃早饭,结果影响了学习效果 and 身体健康。

(2) 保持学生心理健康

由于社会的高速发展,生活节奏的加快,就业问题、恋爱婚姻等问题,使大学生面对的心理压力越来越大。个人主观愿望和现实的差距,理想和实际生活的偏差,引起心理紧张,甚至产生心理障碍和心理疾病。健康教育可以使学生了解什么是健康的心理,如何调整自己的心理状态。

(3) 远离疾病,珍爱生命

为数众多的大学生没有经常运动的习惯,对运动增进身心健康的作用毫无了解。教室、食堂、宿舍三点一线的生活方式,使其体质、心理健康状况都与年龄不相符,出现高血脂、脂肪肝、神经衰弱、运动能力低下等不健康的状况。甚至有些学生出现了上述状况后,自己还不了解,结果使情况不断恶化,不得不中断学习。健康教育可以增进大学生对自身健康状况的了解,预防非正常死亡、疾病和残疾的发生,从真正意义上做到珍爱生命。

(4) 养成良好的行为和生活习惯

学校是人口相对集中的地方,若不注意卫生,传染病容易在校园内流行。一些不健康的行为也出现在校园里,例如看黄色录像、书籍,赌博、酗酒、吸烟,甚至吸毒等。某些大学生在压力面前不能正确对待,采取一些极端的手段,甚至自杀来“解脱”自己。

改善大学生们对待个人和公共卫生的态度,提高其自我保健能力,加强对社会保健的责任感,养成有益于个人、集体和社会的健康行为和生活习惯。在对健康认识提高的前提下,要教育学生们将这种认识付之行动,贯穿在每一天的生活中,在减少自身不健康行为