



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

DANGDAIDAXUE  
TIYUJIAOCHENG

# 当代大学体育教程

陈建嘉 潘渝蓉 主编



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

# 当代大学体育教程

主 编 陈建嘉 潘渝蓉

副主编 梅 江 宋新生

王 乐 罗永春

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

当代大学体育教程/陈建嘉, 潘渝蓉主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 9

普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

ISBN 978-7-300-22614-9

I. ①当… II. ①陈… ②潘… III. ①体育-高等学校-教材 IV. ①G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 046776 号

普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

当代大学体育教程

主 编 陈建嘉 潘渝蓉

副主编 梅 江 宋新生 王 乐 罗永春

Dangdai Daxue Tiyu Jiaocheng

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东方圣雅印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2016 年 9 月第 1 版

印 张 27.25

印 次 2016 年 9 月第 2 次印刷

字 数 620 000

定 价 56.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 编写委员会名单

主任：韩珩 成都文理学院董事长  
副主任：高华锦 成都文理学院党委书记  
曾晓荣 成都文理学院院长  
吴金钟 成都文理学院科研处处长  
陈建嘉 成都文理学院体育学院院长

## 编委

主编：陈建嘉 潘渝蓉  
副主编：梅江 宋新生 王乐 罗永春  
编写组成员：（以姓氏笔画排序）

王乐	王东	邹圆	邓晓明
韦雄师	毛翔	冯府龙	刘骏
李游宁	李林	陈建嘉	孟祥龙
周娟	周鑫	罗永春	袁波
黄波	程瑾	胡华	梅江
潘海霞	戴佳期	贺英	赖静
赵春			

## 序

大学——是多少莘莘学子向往的地方，大学是什么地方？回答是多样的：大学是梦想起飞的平台；大学是素质教育的重要阶段；大学是寻找人生目标的地方；大学是好梦开始的地方；大学是进入社会之前的实习地；大学是结识朋友的理想胜地；大学是给你机会“颓废”的领地；大学是任性的天堂；大学是知识的海洋。在高中生心目中大学是天堂，是改变人生命运的地方。而在大学毕业生看来，这仅仅是人生中的一段重要旅程。这种认知的改变源于学生对大学全过程的经历，当一切梦想在现实中需要实现的时候，一切才变得不再是那样虚幻缥缈。但是，梦想还必须有，因为没有梦想就没有理想，就没有目标。

大学生，是充满生命活力的群体；是思维敏捷、酷爱美丽、敢想敢做的群体；是喜欢竞争，不怕碰壁的群体；是浓缩了国家民族素质教养的群体；是善于享受高科技带来的幸福生活的、与时俱进的群体；是充满阳光、朝气蓬勃的群体；是承担国家民族未来希望的群体。一句话，这是一个社会精英群体。大学生应该身心健康、体魄强健，但是，随着人们生活方式的改变，健康与审美的标准在变化，不少人以瘦为美，崇尚单薄身、麻杆腿，弱不禁风，手无缚鸡之力的大学生不在少数。大学生体质健康状况令人担忧。

进入大学后，有的同学体育运动意识淡化，对此，中央教育科学研究所体卫艺教育研究中心主任吴健博士非常忧虑：“很多大学生长期沉迷网络，从网络世界中寻求快乐。这种快乐感被强化之后，就会减少他们寻求在现实生活中，通过参加体育运动等方式获取快乐的欲望。”大学生千万不要成为“宁愿坐死，也不愿跑死”的非健康理念的奴隶。

现实告诉我们，大学体育对很多新同学来讲就是“补中小学的课”。这种状况已经持续了20多年，它反映的是我国基础教育中的体育三基教育极不平衡，不少学生的体育认知与体育技能，在进入大学前几乎就是一张白纸，因此，大学体育教育任重道远。不过只要同学们真正认识体育的重要性，刻苦努力，白纸上也能画出美丽的终身体育画卷。

“有健康才有未来。”大学体育是促进体魄强健，身心健康的重要平台，也是青年学生走向社会前的学校体育最后一站。大学体育的结构一般由体育课教学、课余体育锻炼（含阳光体育运动）、课余体育训练和课余体育竞赛组成。可以说，大学体育是大学校园文化的一道亮丽的风景线。

中国共产党十八届五中全会提出了“国民素质和社会文明程度显著提高”的目标。而大学体育是素质教育的重要组成部分。为了达成这个目标，我们在素质教育这个重要命题下，在“健康第一”的指导思想上，在感悟大学体育课程改革成果不断创新的前提下，在根据实际，借鉴众多优秀成果的基础上组织高校体育教师团队编写了这部教材。

本教材试图全力体现我国当代大学体育与时俱进的基本特征：

1. 本教材针对大学生认知水平，立足发展学生体育基本知识、技术和技能进行编写。以身体认知的基本运动技能为核心，提高人文体育素质和自我体育锻炼能力。

2. 本教材内容选择具有时代性,内容丰富、新颖,紧扣学生终身体育锻炼的最适宜项目而选定。教材力求做到图文并茂,以直观方式呈现,利于学生看懂,方便学生课外复习。

3. 针对我国是自然灾害频发的国家,本教材高度重视生命、生存教育,并把此类内容摆在了重要位置。如自然灾害、意外伤害的自救与互救等。

4. 考虑到我国大学本科一般为两年体育课必修的实际,因此,将必修选项课分为两个阶段进行,即,同一项目分为初学阶段和提高阶段,其内容、要求有一定提升变化,使学生不至于感到枯燥。考核评价内容具体,基本适合该阶段学习水平。有利于学生掌握终身体育项目和意识、能力的培养。

5. 对各运动项目的认知从历史文化角度开始介绍,有利于学生对人文体育的理解。

6. 提出的“导学”和“素质提升目标”,对学生自学把握起到导向作用。素质提升目标紧扣学生认知目标、技能目标、情感目标,而情商培养恰恰是体育的重要功能体现。我国学生的素质教育经历了小学、中学,经历和养成了一定的基本素质,在大学阶段从体育的角度对素质提升,完全符合我国素质教育环环相扣的特征。

7. 本教材中插入了“小知识”“小贴士”“知识链接”“名人趣事”等,丰富了教材的可读性。

8. 教材编入了当代新颖热门的项目,有助于大学生进行体验式、探究性学习,以此提高人文素养、心理素质、人际关系、团队合作能力,以及情商的提升。

9. 本教材有考核、自学、自评、知识拓展、推荐书目网页部分。在互联网发展速度惊人的大背景下,这非常有利于大学生自主学习和主动学习体育运动知识和技术技能。

10. 本书采用了新颖的分类方式,由6篇、19章内容组成,有助于师生把握教材的体系。

参加编写人员有(按篇章前后为序):

第1篇 体育理论认知篇:第1章:陈建嘉;第2章:梅江。

第2篇 生命生存拓展篇:第1章:贺英、赖静、赵春;第2章:冯府龙。

第3篇 形体气质养成篇:第1章:程瑾、刘骏、熊莹莹;第2章:胡华、李林;第3章:李游宁。

第4篇 运动爱好提高篇:第1章:王乐;第2章:邹圆;第3章:王东、孟祥龙;第4章:李敏;第5章:韦雄师;第6章:周娟;第7章:孟祥龙;第8章:王乐。

第5篇 民族传统体育继承篇:第1章:邓晓明;第2章:邓晓明。

第6篇 养生保健康复篇:第1章:罗永春;第2章:潘海霞。

编写人员在长期教学、科研的基础上,收集、查阅了大量的国内外相关材料,尤其是最新的专著教材等相关研究成果。在编写过程中,紧紧围绕大学公共体育教育教学的特点和要求,结合2014年6月教育部颁布的《高等学校体育工作基本标准》提出的规定,突出基本知识、基本技术、基本技能及情商教育和素质教育的特点,重视教材的思想性、科学性、实用性和时代性,力争在教材内容的实用性上有所突破。书稿完成后,编写组经过多次研讨,编者又进行了数次修改,由陈建嘉、潘渝蓉、梅江、宋新生教授分别进行了审稿和修改,最后由陈建嘉教授统稿。

强健的体魄,是人生一切幸福和成就的基石。本教材是四川省教育厅2013年社会科

学基金项目课题研究的一部分，在此，我们要感谢原四川师范大学文理学院副院长李爱冬教授、唐小林博士，他们曾经对课题的研究和教材的编写提出过非常重要的意见和建议。

教材的编写得到了众多专家、学者的关注和指导，还有中国人民大学出版社陈玲玲老师的关心支持，在此表示衷心感谢！在一年多的编写过程中，编写人员倾注了自己的时间和心血。本教材是我们体育教师团队集体智慧的结晶。由于认知及学术水平的差异，本书仍有不尽如人意的地方，有待修订时改进完善。希望广大读者批评指正，以助我们尽快完善。

在教材编写过程中，我们参考了许多体育界专家的图文、论著及教材，在此以真诚的态度深表谢意！愿中国大学体育教材更加科学化、人文化、实效化。

此为序。

编者

2015年12月26日

# 目 录

## 第 1 篇 体育理论认知篇

第一章 素质教育与大学体育 .....	3
第一节 现代文明与人的素质 .....	3
第二节 素质教育与大学体育 .....	7
第三节 大学体育的基本理念 .....	12
第四节 实现大学体育目标的基本途径 .....	17
第二章 体育是大学校园文化特色的重要标志 .....	25
第一节 校园体育文化概述 .....	25
第二节 积极投身大学校园体育文化节 .....	32
第三节 认识大学体育俱乐部 .....	35
第四节 懂得一些小型体育比赛的编排方法 .....	40

## 第 2 篇 生命生存拓展篇

第一章 灾害和意外伤害的自救与互救 .....	49
第一节 生命与健康 .....	49
第二节 自然灾害自救与互救 .....	51
第三节 意外伤害事故的自救与互救 .....	59
第四节 救护实训建议 .....	69
第二章 游泳运动 .....	71
第一节 认识游泳运动 .....	71
第二节 游泳运动的学练方法 .....	73
第三节 实用性水上练习 .....	83
第四节 游泳卫生与急救 .....	85
第五节 游泳学习的考核与评价 .....	86



## 第3篇 形体气质养成篇

第一章 体育舞蹈 .....	91
第一节 认识体育舞蹈 .....	91
第二节 校园青春舞 .....	92
第三节 校园恰恰恰舞 .....	97
第四节 社交舞蹈与礼仪 .....	102
第五节 竞技体育舞蹈 .....	108
第六节 体育舞蹈考核 .....	121
第二章 全民健身操 .....	123
第一节 认识全民健身操 .....	123
第二节 全民健身操的基本动作和步伐 .....	125
第三节 全民健身操的教与学 .....	133
第四节 全民健身操评分标准 .....	139
第三章 啦啦操 .....	141
第一节 认识啦啦操 .....	141
第二节 初学啦啦操的基本技术与学练方法 .....	143
第三节 啦啦操基本动作组合与学练方法 .....	143
第四节 啦啦操学习的考核和评价 .....	157

## 第4篇 运动爱好提高篇

第一章 篮球运动 .....	161
第一节 认识篮球运动 .....	161
第二节 篮球运动初学阶段基本技术与学练 .....	164
第三节 篮球运动提高阶段基本技战术与学练 .....	173
第四节 篮球提高阶段基本战术及学练方法 .....	177
第五节 篮球运动学习考核与评价 .....	180
第二章 排球运动 .....	182
第一节 认识排球运动 .....	182
第二节 初学阶段基本技战术及学练方法 .....	183
第三节 提高阶段基本技战术及学练方法 .....	192
第四节 排球主要规则简介 .....	197
第五节 排球技战术的评价与考核 .....	199

<b>第三章 足球运动</b> .....	201
第一节 认识足球运动 .....	201
第二节 足球初学阶段基本技术战术和学练方法 .....	202
第三节 足球提高阶段的基本技术及学练方法 .....	212
第四节 足球选项提高阶段的基本战术 .....	215
第五节 足球运动学习考核与评价 .....	217
<b>第四章 乒乓球运动</b> .....	221
第一节 认识乒乓球运动 .....	221
第二节 乒乓球运动的基本知识 .....	222
第三节 初学阶段的基本技战术与学练方法 .....	225
第四节 初学阶段乒乓球技战术评价与考核 .....	232
第五节 乒乓球提高阶段技战术与学练方法 .....	233
第六节 乒乓球提高阶段战术评价与考核 .....	240
<b>第五章 羽毛球运动</b> .....	241
第一节 认识羽毛球运动 .....	241
第二节 羽毛球运动基本知识 .....	242
第三节 初学阶段基本技战术及学练方法 .....	243
第四节 提高阶段基本技战术及学练方法 .....	249
第五节 羽毛球主要规则简介 .....	254
第六节 羽毛球技战术的考核 .....	255
<b>第六章 网球运动</b> .....	258
第一节 认识网球运动 .....	258
第二节 网球初学阶段基本技术与学练法 .....	259
第三节 网球提高阶段基本战术与学练方法 .....	275
第四节 网球比赛规则简介 .....	278
第五节 网球运动技术战术考核与评价 .....	280
<b>第七章 慢投垒球运动</b> .....	285
第一节 认识慢投垒球运动 .....	285
第二节 慢投垒球的基本技术 .....	289
第三节 防守核心技战术学练方法 .....	294
第四节 慢投垒球进攻的基本技术 .....	299
第五节 跑垒基本技术 .....	302
第六节 慢投垒球运动的常用术语与考核 .....	305
<b>第八章 高尔夫球运动</b> .....	309
第一节 认识高尔夫球运动 .....	309
第二节 高尔夫球运动的基本规则 .....	314

第三节	高尔夫球运动基本技术及学练方法	317
第四节	高尔夫球运动课程学习考核	323

## 第5篇 民族传统体育继承篇

第一章	中国武术运动	329
第一节	认识武术运动	329
第二节	初级长拳第三路	334
第三节	初级剑术	346
第四节	太极拳(二十四式简化太极拳)	358
第二章	跆拳道运动	368
第一节	认识跆拳道运动	368
第二节	初学阶段基本动作与组合的学练方法	369
第三节	提高阶段基本动作与组合的学练方法	379
第四节	跆拳道比赛主要规则简介	380
第五节	跆拳道评价与考核	382

## 第6篇 养生保健康复篇

第一章	瑜伽	387
第一节	认识瑜伽	387
第二节	初学阶段练习内容与学练方法	389
第三节	提高阶段练习内容与学练方法	396
第四节	瑜伽经典组合练习(拜日式)	400
第五节	瑜伽重点组合的评价与考核	402
第二章	八段锦	404
第一节	认识八段锦	404
第二节	八段锦的动作要领及学练方法	406
第三节	八段锦学习的考核与评价	411
附录	教育部 国家体育总局关于实施《国家学生体质健康标准》的通知	413
	主要参考文献	422

# 第一章 通识教育与大学体育

体育

通识教育是现代大学教育的重要组成部分，旨在培养学生的人文素养和综合能力。大学体育作为通识教育的重要组成部分，对于提高学生的身体素质、培养团队合作精神具有重要意义。

（一）明确培养目标

明确大学体育的培养目标，是制定体育课程的基础。应根据学生的实际情况，制定科学合理的培养目标，注重培养学生的体育兴趣和终身锻炼的习惯。

## 第 1 篇

### 【体育理论认知篇】

#### 第一节 现代文明与人的素质

现代文明社会的兴起带来了巨大的进步，同时也带来了新的挑战。现代文明社会正面临着前所未有的变革，这不仅要求人们具备更高的素质，也要求人们具备更强的适应能力。在大学阶段，学生应通过体育锻炼，提高自身素质，为未来的生活做好准备。

现代文明社会对人的素质提出了更高的要求。人的素质不仅包括身体素质，还包括心理素质、社会适应能力等。体育锻炼是提高身体素质的重要途径，也是培养心理素质、增强社会适应能力的重要手段。

#### 一、现代社会的特征与素质

##### （一）现代社会生活的特征

现代社会生活的特征主要体现在以下几个方面：一是生活节奏加快，人们面临巨大的生活压力；二是信息爆炸，人们获取信息的渠道日益广泛；三是竞争加剧，人们需要具备更强的竞争力。在这样的社会背景下，人们需要具备更高的素质，包括身体素质、心理素质、社会适应能力等。体育锻炼是提高身体素质、培养心理素质、增强社会适应能力的重要途径。



# 第一章 素质教育与大学体育

## 导学:

本章以现代文明与人的素质为切入点,以学校体育在素质教育中的地位、作用为主线,介绍了现代文明与人的素质、素质教育与大学体育、大学体育的基本理念、实现大学体育目标的基本途径。尤其强调大学体育的情商教育功能是其课程不可替代的。

## 素质提升目标:

1. 认知目标:了解现代文明生活的特征与挑战;知道未来社会对人的基本素质要求;明确大学体育的目标和达成目标的具体途径;认识大学体育是当代青年健康成长的必要教育手段;理解素质教育对大学体育的要求;明确大学体育的考核规定。

2. 技能目标:学生能够辨别健康和 unhealthy 的生活习惯;能制订基本的个人体育锻炼计划;能以自己最熟悉的体育项目参加锻炼;具有自觉参加体育锻炼的意识和能力。

3. 情感目标:通过学习让学生热爱体育,能主动参与锻炼,能积极投入班级组织的体育活动,还能热心为学院和班级体育比赛提供服务,有效地提高自己的情商水平和社会交往能力。

## 第一节 现代文明与人的素质

现代文明社会是指以工业发达为标志,政治、经济、科技、文化高度发展的社会。现代文明社会正面临着翻天覆地的变革,科学技术的现有水平及其不断发展所蕴藏的空前增长潜力,给人类社会文明带来了巨大的进步,人们在创造和享受物质的同时,精神上也不断更新价值取向。前所未有的科技革命的双刃剑效应,使人们面临新的生存危机。

现代文明促进着人的发展,而人的发展又是推动社会现代化的先决条件。因此,了解现代社会生活的特征及其对人的素质要求,把握人的发展,是大学生进入社会之前的重要一环。

### 一、现代社会生活的特征与挑战

#### (一) 现代社会生活的特征

随着科学技术的进步和社会的更加开放,我们的生活环境和劳动条件发生了巨大的变化。例如,劳动过程的机械化、自动化;汽车、电梯代步;生活电器化、信息化;食物半成品、快餐化等,机械化、自动化、信息化、智能化等共同构成了人们享受社会生活的物质条件。我们的生产和生活由于现代化的高度发展而日趋效率化和合理化,劳动的时间缩短了。社会学研究表明,社会发展可持续化、社会资产投入无形化、社会知识化、教育终身化、生产方式集约化、信息传递网络化的趋势和特征对学校教育改革与发展,对人才培

养的方针和途径以及人才素质如何适应未来社会生活需要提出了新的要求，这也正是学校体育特别是大学体育所面临的重要问题。

## （二）现代社会带来的挑战与危机

现代社会生活给人们带来方便和舒适，同时也带来了许多的危机和不利的因素，归结起来有五个方面。

第一，面临高科技的挑战。信息时代，大众传媒的覆盖面越来越大，电脑被广泛使用，信息爆炸，人们要不断地取得、挑选和运用这些信息，学会面对崭新的环境。

第二，精神紧张。以自动化为代表的生产方式，不仅使劳动者自身劳动生产的喜悦感减少，反而增加了厌倦感。此外，由于伴随机器工作，精神紧张程度也会越来越强，增加了精神的疲劳。城市人口高度集中，交通拥挤，噪声增加，再加上以广告为代表的宣传泛滥等，均可成为容易使人疲劳的因素。

第三，面临道德和情感的困惑。现代社会以互联网用户构成的社区将成为城市日常生活的主流，这些超越时空的因素使人们的交往方式变得复杂，这种情感的交流是不完全的。办公家庭化、信息个人化又呼吁人应有面对面直接的情感交流的机会。这种时空的阻断和交流的渴望使人们不可避免地产生道德和情感的困惑。

第四，人类面临生态危机。人口高度集中，居住条件不断改善，与大自然的距离越来越远。阳光、水、空气这些自然的因素对人的健康是不可缺少的，也是无法替代的。

第五，社会公害问题严重。现代社会中由于利益的驱使，一部分人或损人利己，或知法犯法，或造假贩假，或吸毒、嫖娼违法犯罪等，这些都给社会生活的稳定繁荣带来负面的影响，也给百姓的安居乐业带来心态上的负面影响。另外，利用职务谋私等腐败行为也会有较大的社会负面影响。

## （三）当代影响人类健康的三大类疾病

### 1. 生活方式疾病

生活方式病指由不良饮食习惯、体力活动过少、吸烟、酗酒、吸毒与精神紧张等不健康的生活方式引起的疾病，世界上有的国家将这组生活方式病亦称为文明病和富裕病，诸如肥胖症、高血压、高血糖、高血脂、骨质疏松，也可以理解为是一组疾病群，称为X症候群。有的研究者称之为内脏脂肪症候群，也有称之为“死的五重奏”的。面对日趋光怪陆离的大千世界，尤其对青少年来说，任何放纵自身行为和对不良生活方式的仿效（演艺界吸毒群），都将可能为生活方式疾病的侵入敞开方便之门。为了警惕来自这方面的威胁，要求青少年从现在开始即应重视养成健康的生活方式。

### 2. 心理障碍疾病

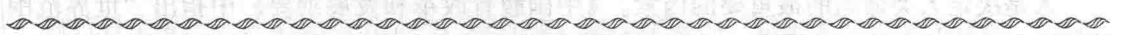
心理障碍是有心理弱点和思想疙瘩不能解开而导致精神处于不良状态。如果不及时调整，郁积过久的不良情绪，就极易形成心理障碍性疾病（亦称精神障碍性疾病）。心理障碍性疾病是指：在外界环境和自身心理弱点的诱因作用下，导致人们思维、情感、行为障碍的疾病，包括精神分裂症、抑郁症、过敏症、狂躁症、行为与情绪障碍症等。据专家调查统计：我国心理疾病的患病率呈现急剧上升趋势。难以适应新的生活环境、人际关系处理不当、难以排除的情感危机、网络时代带来的信息和机会强迫的危机成为引发当代大学生心理障碍的极大诱因，

### 3. 性传播疾病

从目前情况看,随着我国社会开放、经济繁荣,人们受各种文化、心理和观念的负面影响,使已于20世纪60年代初基本消灭的性病,又开始在20世纪70年代死灰复燃。特别是艾滋病的流行趋势,已不能不引起青少年一代的高度重视与警惕。目前,我国性病的传播率,已由1990年的第六位,上升到第二、三位。据2000年我国统计:在艾滋病感染人群中,15岁~28岁年轻人占了感染者的50%以上。

#### (四) 不良生活方式对人体健康的影响

科学家曾预言,大约在2015年,一种被称作生活方式疾病的新病将成为影响人们身体健康的头号杀手。这绝不是危言耸听。随着社会的不断发展和进步,生活节奏的加快,社会竞争的日趋激烈,物质生活、文化生活的不断丰富,信息化的到来等,这些变化无疑会影响人们的生活方式,由此带来了精神紧张、运动减少、不健康的饮食习惯、吸烟、酗酒等不良影响。宅男、宅女们长时间的上网,沉迷于网络世界中不能自拔。这些不良生活方式作用于人体,即产生一系列的疾病:高血压、心脏病、中风、癌症、呼吸道疾病等。因此,良好的生活习惯,健康的生活方式,不但可以预防生活方式疾病,还可以提高生活质量,让人们愉快地享受健康的生活。



#### 知识链接

#### 生活方式病

“生活方式病”很可怕,因为它已经融入了现代生活的方方面面。人们开私家车上下班,坐电脑前完成一天的工作,餐桌上推杯换盏,在灯红酒绿的夜生活里度过夜晚时光。这曾是许多人追求的幸福生活,而今我们享受到了,“生活方式病”却已经开始缠身了。在过去的一个世纪里,不良生活方式导致的慢性非传染性疾病取代传染性疾病,成为“头号杀手”。现代人类所患疾病中有45%与生活方式有关,而死亡的因素中有60%与生活方式有关。

生活方式病是指由于人们在衣、食、住、行、娱等日常生活中的不良行为,以及社会的、经济的、精神的、文化的各个方面的不良因素导致躯体或心理的疾病。不健康的生活方式直接或间接与多种慢性非传染性疾病有关,如高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等。原来以老年患者为主的高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、恶性肿瘤等慢性疾病,现在已经有“年轻化”的趋势。专家已经向北京人发出了警告:1/3北京人都患有生活方式疾病,它正在以快速蔓延的方式侵袭着每一个人。

中国疾病预防控制中心健康教育所所长侯培森说:“其实,对于生活方式病,真正的危害不是来自疾病本身,而是来自日常生活中对危害健康的因素认识不足,不懂得生活方式与疾病的关系,脑子里还没有‘健康生活方式’的概念。这才是今后生活方式病对人类真正的威胁所在。”

我们一直强调,要有健康的生活方式。什么是健康的生活方式,其实同样很简单,就是从日常生活点滴做起,从改变吸烟、酗酒等不良的生活习惯做起,从



合理安排膳食结构和养成体育锻炼习惯做起。专家说“一个人20年前的生活方式决定20年后的身体状况”，这就是告诉我们，生活方式疾病的形成是一个漫长的过程，人人都是20年后自己身体状况的主宰者。



——作者：夏本立《关注现代生活方式病》，  
人民军医出版社，2010年5月1日

## 二、现代社会对人才素质的要求

人是决定人类命运的最重要的因素。《中国教育改革和发展纲要》中指出“世界范围的经济竞争、综合国力的竞争，实质上是科学技术的竞争和民族素质的竞争”。从这个意义上说，谁拥有符合现代社会发展的人才，谁就能在国际竞争中处于战略主动地位。因此，未来社会对人才的要求十分迫切，各种教育也都是为了顺应未来社会对人才的要求。在这个前提下，每一个大学生都应该具备使命感和责任感，努力去适应未来社会对人才的要求。

### 知识窗

#### 素质教育的定义

“素质”原本作为生理学范畴的一个名词，是指人的神经系统、感觉器官和运动器官等先天赋予的特征。这种特征是人们获取知识、增长才能的基础，其外在表现为性格、意志等。现在，“素质”已发展演绎成一个更综合的概念，指人在先天生理的基础上受后天环境和教育的影响，通过个体自身的认识和实践，形成的相对稳定的身心发展基本品质。通常又称为素养。主要包括人的道德素质、智力素质、身体素质、审美素质、劳动技能素质等。

素质教育的定义：“素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力，促进他们在德智体美等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。”

——原国家教委《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》