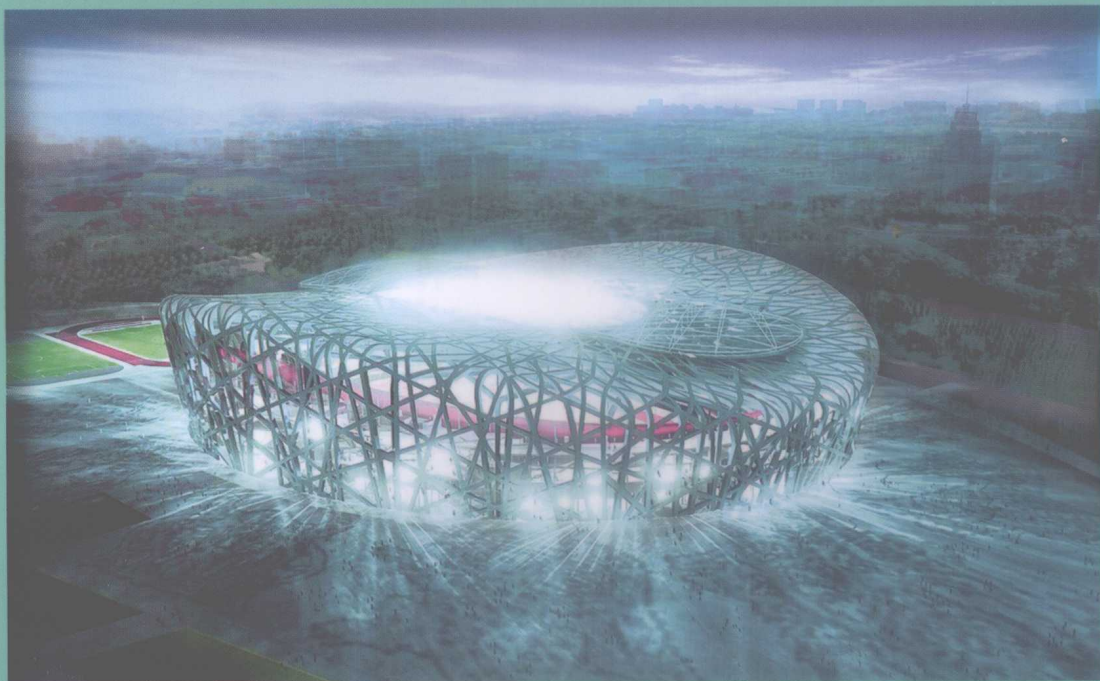


教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



新概念大学体育

主 编 薛 斌 朱永莉 李 英 王 东
主 审 董一凡
副主编 高兴盛 周 健 廖永祥
李 雯 欧阳光明 王建中 张 龙

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

XINGAINIAN DAXUE
TIYU



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

新概念大学体育

主 编 薛 斌 朱永莉 李 英 王 东

主 审 董一凡

副主编 高兴盛 周 健 廖永祥

李 雯 欧阳光明 王建中 张 龙

参 编 王雪莲 李俊敏 李宏伟 何 波

段连丽 熊刚烈 胡江邦 王 滴

刘保谦 马 麟 高 徐 李仲斌



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新概念大学体育 / 薛斌等主编. — 北京: 北京师范大学出版社, 2009.6

ISBN 978-7-303-09975-7

I. 新… II. 薛… III. 体育—高等学校—教材
IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067782 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 18.5

字 数: 309 千字

版 次: 2009 年 7 月第 1 版

印 次: 2009 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.50 元

责任编辑: 周光明

装帧设计: 李葆芬

责任校对: 李 茵

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

西南区体育教材教法研究会

理 事 长 朱国权

副理事长 梁 健 (红河学院)
文格西 (西南民族大学)
姚 鑫 (贵州师范大学)
陈雪红 (楚雄师范学院)
刘 炜 (贵州大学)
郭 颂 (贵州民族学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 孟 刚 (贵州师范大学)
吕金江 (曲靖师范学院)
郭立亚 (西南大学)
张群力 (昆明学院)
徐 明 (西藏民族学院)
左庆生 (遵义师范学院)
郝安庆 (贵阳学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)
王洪祥 (昆明学院)
关 辉 (楚雄师范学院)
刘 云 (楚雄师范学院)
王 萍 (文山师专)
于贵和 (贵州大学)
邱 勇 (贵州大学)
谭 黔 (遵义师范学院)
王亚琼 (黔南师范学院)
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红（临沧师专）
李建荣（毕节学院）
雷 斌（贵州电子职院）
周 跃（云南昭通师专）
肖谋远（西南民族大学）
王 平（铜仁学院）
汪爱平（遵义医学院）
黄平波（凯里学院）
党云辉（云南思茅师专）
李 黔（六盘水师专）

教材编审委员会

主 任	孟 刚（兼）（贵州师范大学）
副 主 任	王洪祥（兼）（昆明学院）
	郭 颂（兼）（贵州民族学院）
	张兴富（四川师范大学）
	朱国权（兼）（云南民族大学）
	姚 鑫（兼）（贵州师范大学）
	陈雪红（兼）（楚雄师范学院）
	吕金江（兼）（曲靖师范学院）
	于贵和（兼）（贵州大学）
	梁 健（兼）（红河学院）

序

随着科教兴国的理念深入人心,教育改革已成为社会关注的焦点。高校体育作为培养高层次的教育,应为培养适应时代需要的人才做出自己的贡献。

2002年,教育部制定了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》。2006年教育部、国家体育总局关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见,提出了学校教育要树立“健康第一”的指导思想,要切实贯彻落实国家对学校体育工作的要求。2007年5月7日中共中央下发了《中共中央国务院关于进一步加强青少年体育增强青少年体质的意见》,提出了进一步加强青少年体育,增强青少年体质,对于全面落实科学发展观,深入贯彻党的教育方针,大力推进素质教育,培养社会主义事业的合格建设者和接班人具有重要的意义。

全面贯彻落实“健康第一”的指导思想是高校现代体育课程体系构建的关键。这一指导思想是我国新世纪人才教育培养要求的高度总结和概括,它规定了新世纪人才培养的目标和方向。高等院校进行素质教育的探索已有几年时间,其间的经验亟待总结。而“健康第一”的指导思想正是素质教育的重要组成部分,它旨在培养学生终身运动的习惯,使学生掌握一到两项具体的运动技能,以便亲身实践,长期坚持。

为适应和满足大学生的实际需要,学校公共体育课程体系的改革就是要更有效地激励学生选择自己所喜爱的运动项目,作为终身锻炼的技能加以掌握,这对教师的能力无疑也提出了更高的要求。

这几年,云南师范大学商学院等独立学院在公共体育教学模式的改革实践中,较好地体现了“以学生为本”的教育理念,积累了一些教育经验,形成了共同的教学特色,开展了校际合作。为此,联合编写了《新概念大学体育》体现了近几年独立学院较受欢迎的体育课的教学内容。

希望该教材的出版,对进一步规范教学,指导独立学院现有体育课的开展起到更好的作用。同时,也希望得到同行的反馈,以便进一步修改完善,真正起到提高教学和科研水平的作用。

李纪明
2009年5月

前言

在 21 世纪发展的今天,我国高等教育正处于前所未有的变革和创新之中。新型体制大学由此产生,新型学校具有体制新、机制活的特点,秉承兄弟大学优良的办学传统与科学的办学理念,善于学习和借鉴国内和世界一流大学的先进教学经验,并应用于教学实践中。近 10 年的发展基本形成了一套科学的运行机制和管理体制,体育教学已自成一体。为了适应新观念学校体育教育的发展趋势和新特点,提倡“健康第一”的指导思想,培养大学生自觉参加体育锻炼的习惯,西南新体制大学联合统编体育教材,填补独立学院体育课无自己教材的历史。

本教材分析总结了高等院校体育教学现状,遵循体育课程建设的客观规律,摸索出一套符合该层次的教学方法。全教材借鉴和参阅了众多的国内外教材和文献资料,集健康、运动理论、体育实践于一体,满足普通高校教师和学生使用。教材难易适中、精选新颖、图文并茂、通俗易懂,教师便于操作,学生易于自学,学生社团可以自己策划比赛,是一本实用性较强的参考书。

《新概念大学体育》是独立学院公共体育必修课学生用书,是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会教材小组根据西南三省独立学院本科教学计划、培养目标和公共课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材根据云、贵、川、渝的实际情况因地制宜、因材施教,总结了四省市学生生源掌握体育的技术技能、知识、专业能力以及各独立学院体育课程教学实践经验,继承了以往不同时期所出版的教材优点,重点吸收了国内外各运动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养社会所需的实用型人才,坚持继承与创新、改

革与发展；坚持实事求是，从本科体育教学实际出发；突出教学性、针对性、实用性、实践性、科学性、先进性、时代性，力求从教材体系和专业发展、教学内容、教学手段与方法掌握上进行改进、提炼、拓展，以使教学对象能适应未来社会的需要。

本教材是由云、贵、川、渝四省市高校体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究，同时听取和征求多所独立学院教育工作者的意见后完成编写工作的。本教材统稿定稿由薛斌完成，由云南省教育厅原体卫处处长姜征明作序，由云南省教育厅体卫处董一凡处长担任主审，云南民族大学朱国权教授、贵州师范大学孟刚教授对本书的编写给予宝贵意见，在此表示衷心的感谢。参编人员是（排名不分先后按笔画顺序）李英、王东、王雪莲、李雯、高兴盛、周健、廖永祥、李宏伟、李俊敏、何波、欧阳光明、朱永莉、段连丽、熊刚烈、薛斌、王建中、张龙、胡江邦、王滴、刘保谦、马麟、高徐、李仲斌、伍德忠。摄像由赵恺承担，制图李运谱，教材中有多位同志参加影像摄制在此表示衷心的感谢。

本教材是北京师范大学出版社联合西南（云、贵、川、渝）高校体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持，得到了多名专家的指导，北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动，在此，我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们在此表示歉意，并同样表示感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南高校体育教材教法研究会编写小组

2009年3月

目录

Contents

第一章 健康理论篇	(1)
第一节 健康概论	(1)
第二节 生活与健康	(8)
第三节 养生与健康	(14)
第二章 运动理论篇	(17)
第一节 运动的科学性	(17)
第二节 运动的自我评价与运动处方	(33)
第三章 商务篇	(38)
第一节 保龄球	(38)
第二节 高尔夫球	(48)
第四章 健身篇	(60)
第一节 有氧运动——健身走、健身跑	(60)
第二节 瑜 伽	(67)
第五章 艺术篇	(86)
第一节 体育舞蹈	(86)
第二节 健美操	(101)
第三节 啦啦操	(116)
第六章 三大球篇	(134)
第一节 篮球运动	(134)
第二节 排球运动	(156)
第三节 足球运动	(174)
第七章 三小球篇	(192)
第一节 乒乓球	(192)
第二节 羽毛球	(201)
第三节 网 球	(217)
第八章 武术篇	(234)
第一节 武术基本功和基本动作	(234)
第二节 武术器械	(244)

第三节 学练武术套路	(248)
第四节 散打	(262)
第五节 女子防身	(269)
第九章 组织比赛	(274)
第一节 竞赛前工作	(274)
第二节 竞赛中工作 (the work during competition)	(279)
第三节 竞赛后工作 (the work after competition)	(280)
主要参考资料	(283)

第一章 健康理论篇

在社会发展的历史进程中，人们对于健康的认识不断深入和完善，逐步形成了基本的健康观念。健康观念影响着人类的生活，更影响着人类的整体发展。因此，我们要正确认识健康的本质内涵及对大学生进行健康教育的意义。

第一节 健康概论

健康不仅是当今人类向往的目标，同时也是人类生存和发展的基本条件，是人类社会发展和进步的重要标志。古往今来，由于受到历史、时间、地理、文化、社会等因素的影响，人们对健康这一概念有着不同的解释。

一、大学生的健康概念

健康是一个发展着的概念。传统看法认为，健康就是没有疾病，这种观点的优点在于它直观明了，易于理解。它的缺点有三个方面，一是过于片面，只强调了人的生物属性；二是导入法循环定义，健康等于无病、无病等于健康，等于没有定义；三是犯了“非此即彼”的错误，它否认了健康与疾病之间还存在的“第三状态”即“亚健康状态”。直到1948年，世界卫生组织（WHO）提出了著名的健康三维概念，即“健康不仅是没有疾病或不虚弱，而是身体的、心理的和社会的完美状态”。1990年，世界卫生组织进一步定义了四维健康概念，将健康定义为躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德四方面都健康，明确了健康不仅仅是指没有疾病或身体不虚弱的状态，而是包含心理、社会适应能力和道德的全面的状况。

作为一名现代社会的大学生，应正确理解现代四维健康观。现代四维健康观认为，健康的内涵和特征包括：生物学特征（生理健康、心理健康）和社会学特征（道德健康、社会适应良好）。由此概念可以得出，评价一个人的健康状况需从其生理健康、心理健康和社会健康三个方面综合判断。生理健康——各器官组织结构是否完整，发育是否正常，功能是否良好，生理生化指标是否正常；心理健康——人格发展是否健全，智力、情感、意志行为活动是否正常，人际关系是否良好，社会适应能力是否强；社会健康——包括家庭教育、群体关系、社会环境、应变能力、处理角色和工作能力等是否正常。

1. 健康的统一性

现代四维健康观认为,健康应当包括生理健康、心理健康、社会健康、道德健康四个不可分割的部分,这四部分并非机械地罗列在一起,而是以有机的方式形成了一个统一的整体,四者的和谐发展构成了人的健康状态。当然,这四个方面在人类活动中不一定必须达到完美,但只要达到可能达到的最佳状态,我们就可以认定人是处于健康状态的。

2. 健康的动态性

人的健康是一个动态的过程,它所展现的是机体的平衡状态。美国健康教育学家科纳千叶、奥尔森等人认为,健康包括了多元的现象,无法简单定义。健康是机体从良好健康到疾病变化过程中呈现的状态,其间有许多变化。人的身体状况不能简单地分为完全健康和完全疾病,在完全健康与完全疾病之间并没有一个明确的界限。20世纪80年代中期,苏联布赫曼教授通过研究发现,除了健康状态和疾病状态之外,人体还存在着一种非健康非患病的中间状态,称为亚健康状态(sub-health),又称第三状态、灰色状态或中间状态。处于这种状态时,人的机体虽然无明显疾病,但呈现出活力降低、适应力减退、免疫力下降等,这其中包括轻微心身失调、潜临床状态、前临床状态等轻重不同的状态,一旦症状明显得以确诊,那就是疾病状态。所以,从现代医学理论的角度来看,人的健康呈现出动态的特点,疾病与健康的相互转化是双向性的,疾病、健康以及二者之间的相互影响正是健康教育所应研究的课题。人的健康状态是需要个体根据不断变化的身心状态,借助良好的调节措施方能达到的。

3. 健康的客观性

虽然人的健康是动态发展的,但是,个体的健康状况是可以借助一定的客观手段加以衡量的。生理的健康可以借助医疗设备对人体生化指标、生理指标测量的结果来把握,心理健康与社会健康也可以借助相关科学的发展实现客观的评定,根据对人的生理、心理和社会性发展情况的测量结果,我们可以对不同人的健康状况进行客观的评价。

4. 健康的全面性

现代的四维健康观,将健康的关注视角进一步拓展,在关注个体全面健康问题的基础上,开始关注人群的整体健康,并将道德指标加入健康评价体系之中,将个人全面健康与人类整体健康结合起来。人类个体的健康与整体健康是密不可分的,个体的健康构成了人类整体的健康,人类整体的健康影响着个体的健康。这种视角的拓展,反映了人类对于健康概念内涵的更深层

次的解读。现在世界公认健康是社会进步的一个重要标志和潜在动力,促进健康不仅是卫生部门的责任,也是社会成员的共同任务。个体不但要对自己的健康负责和向社会寻求医疗帮助,更重要的是在促进他人和全社会的健康方面承担责任。

我们相信随着人类对自身以及客观世界认识的不断深化,健康将被赋予更新、更丰富的内涵,追求健康及高质量的生活是历史发展的必然趋势。

5. 大学生健康标准

1947年,世界卫生组织在其《宪章》中明确提出:“健康是生理、心理和社会的健全状态,而不只是没有疾病或虚弱现象。无论种族、宗教、政治信仰和经济状况有何差别,所有人都拥有享受现有最高的健康标准这一基本权利。”根据世界卫生组织对健康的定义,一个身体健康、心理健康和社会适应良好的人,才能被称得上是一个健康的人。世界卫生组织健康的十条标准是:

(1) 有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力,而不感到过分紧张;

(2) 处世乐观,态度积极,乐于承担责任,不挑剔事物的巨细;

(3) 善于休息,睡眠良好;

(4) 应变力强,能适应环境的变化;

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病;

(6) 体重得当,身材匀称,站立时,头、肩、臀位置协调;

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎;

(8) 牙齿清洁,无空洞,无痛感,齿龈颜色正常,无出血现象;

(9) 头发有光泽,无头屑;

(10) 肌肉、皮肤富有弹性,走路轻松。

6. 影响大学生健康的因素

人类的健康是由多方面构成的,疾病是由多种因素所引发的,所以影响人类健康的因素也是多种多样的。健康是诸多相互交叉、渗透、影响和制约的因素交互作用的结果,大学生的身体、心理和社会适应的健全状态有赖于他们所处的良好的自然环境和社会环境,也有赖于其自身的身心基础,还与其作用于环境的方式以及环境对其的反作用有关联。对于影响健康的主要因素,自20世纪70年代加拿大学者从预防医学角度提出影响健康行为的生活方式、环境、生物学和卫生服务四大因素以来,受到国内外学者的一致认可。所以一般认为影响人类健康的主要因素,可以归纳为:

(1) 身心基础。

生物学、心理学因素是影响健康的重要方面。生物学因素主要包括遗传、

病原微生物以及个人生物学特征等。现代医学研究发现,人类的多种疾病都与遗传因素有关,例如高血压、糖尿病等。目前已知由遗传因素直接引起的人类遗传缺陷和遗传疾病近 3000 种,约占人类各种疾病的 1/5 以上。各种病原微生物,如细菌、病毒、真菌等在人体内的繁殖也会引发新陈代谢的紊乱、生理功能障碍,最终导致罹患各种疾病,因而这也是致病的主要因素之一。个人的年龄、性别等生物学特征在人的健康维护中也起到了重要的影响作用,在相同的环境下,不同个体的健康状态存在明显的个体差异。

随着自然科学和社会科学的迅速发展,个体的生理与心理的关系问题越来越受到人们的关注。身体健康是心理健康的基础,而心理健康又是身体健康的必要条件,生理活动与心理活动是相互联系、相互影响的。社会上的许多事件通过人的心理反映到机体上,引起生理、生化的种种变化,从而影响健康甚至诱发疾病。由于心理因素引起的疾病,不但有神经精神症状,而且在疾病的治疗等方面也有别于一般生理性疾病。通常认为,以躯体症状为主,心理因素与个性特征在疾病的发生、发展以及治疗中起到主要或重要作用的一类疾病称为心因性疾病。日常生活中的心理性肥胖、偏头痛、精神性厌食、支气管哮喘、胃溃疡、月经不调、神经性皮炎等就属于这一类型的疾病。由此可见,个体的身心基础对健康有重大影响作用。

(2) 环境因素。

环境是以人类为主体的外部世界,是人类赖以生存和发展的基本条件。环境的发展与变化对人类的健康产生着重要的影响。通常所说的环境可分为自然环境与社会环境。自然环境中的空气、阳光、水源以及气候等,给人类提供了基本的生活条件,人类的健康需要良好的自然环境。近些年来对自然环境的人为破坏日趋严重,已经对人类健康产生了不良影响,所以保护自然环境,保持人与自然的和谐已经成为全人类的共识,这也是维护人类健康的基本要求。社会环境主要由社会政治制度、社会经济关系、法律、伦理道德、宗教、文化、社会人际关系、教育等构成,社会环境能直接影响人类的生活质量和健康水平。不同的社会为人们提供的生活环境和生活条件是不同的,特别是社会经济和政治发展水平,是影响健康的最主要的社会因素。近几十年来,国际社会大众健康领域提出的首要问题就是社会不平等造成的健康差异问题,全世界在健康方面所面临的公认挑战就是如何减低社会的不公平,减低健康的不平等。

(3) 生活方式。

生活方式指人类个体或群体长期受一定文化、民族、社会、经济、风俗习惯等的影响而形成的一系列的生活观念、生活态度、生活习惯和生活制度

等等。博特将生活方式分为 12 个方面：应付方式、适应方式、决策方式、冒险方式、工作方式、自我保护方式、环境保护方式、休闲方式、营养方式、寻求快乐方式、消费方式、衣饰方式。一个人的健康行为取决于他选择这些生活方式的行动过程，包括衣、食、住、行、休息、娱乐、社会交往等方面。现实生活中，生活方式是影响现代人健康的首要因素，据统计，前 10 位致死疾病中，不良行为和生活方式在致病因素中美国占 70%，中国为 44.7%。不难看到，随着社会经济的发展，人们尽情地享受着现代文明的成果，但是，不良的生活方式却在无情地吞噬着人们的健康，例如，吸烟、酗酒、暴饮暴食以及不规律的作息等，导致亚健康人群不断增加，甚至由此导致人的死亡。所以，帮助人们选择健康的生活方式成为保护人类健康的关键。1992 年国际心脏保健会议提出的维多利亚心脏保健宣言，提出人类健康的四大基石，即合理的膳食、适量的运动、戒烟和限制饮酒、心理健康。这一宣言进一步明确了科学的生活方式对人类健康的重要价值。

(4) 医疗卫生服务。

医疗卫生服务是指社会卫生机构和专业人员为了防治疾病，增进健康，运用卫生资源和各种医疗手段，有目的、有计划地向个人、群体和社会提供必要社会服务的活动过程。从社会发展的角度我们可以清楚地看到，随着社会的发展与经济水平的提高，社会的医疗卫生服务逐步完善，医疗机构日益健全，卫生资源投入逐步增加，卫生服务的网络覆盖愈来愈广泛，医疗卫生服务质量的提高有效地保障了广大人民群众卫生条件和健康水平。正如世界卫生组织 1978 年在《阿拉木图宣言》中所指出的，达到尽可能高的健康水平是世界范围内的一项最重要的社会性目标，而其实现则要求卫生部门及社会与经济各部门协调行动。初级卫生保健是全世界在可预见的将来达到令人满意的健康水平的关键。

此外，个体的经济收入、社会地位、健康生活技能等也在维护健康中起到了一定的影响作用。

7. 大学生健康教育

(1) 健康教育的内涵。

健康教育概念的产生是建立在人们对健康的认识和需求的基础上的。鉴于各国经济水平、文化传统、卫生政策和保障要求等方面的差别，人们对健康教育持有不同的理解和要求。历年来，不同的学者从不同的角度，对健康教育的含义进行了界定。1981 年世界卫生组织健康教育处慕沃勒菲 (A. Hoarefi) 博士认为：“健康教育帮助并鼓励人们有达到健康状态的愿望，知道怎样做才能达到这样的目的，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。”美国著名学者劳伦斯·格林（Lawrence W. Green）在1982年提出：“健康教育是综合各种学习经验，以促使人们主动采取有利于健康的行为。”1988年，在世界卫生组织第十三届世界健康大会上，与会专家对健康教育的定义为：“健康教育是一门研究如何传播保健知识和技术、影响个体和群体行为、消除危险因素、预防疾病、促进健康的科学。”在第十四届世界健康大会上又提出：“健康教育是帮助人们通过系统的、有计划的社会行动和学习经验的综合，使人们获得控制健康和健康相关行为的决定因素，控制影响个人和他人健康的环境条件的能力。”

尽管健康教育的定义各有不同，但综合看来，健康教育包括了这样一些基本含义：

①健康教育以人的身心健康作为教育的终极目标。

②健康教育是以教育为中心的过程，是一种主体性教育。

③健康教育需要社会行动和行政干预。采取社会行动和行政干预是推动健康教育的良策。

④健康教育者应先了解健康的决定因素。对当前（也包括将来）影响人们健康和健康相关行为的决定因素，以及影响健康的环境条件有一个基本了解，才能有针对性地开展教育活动。

⑤健康教育的关键在于健康知识与个人实际行为的统一。

当前，根据我国的卫生水平、社会结构、经济文化发达程度以及人民的生活基本方式等情况，健康教育可以这样阐述：“健康教育是一种有计划、有目的、有评价的教育活动，帮助和鼓励人们树立增进健康的愿望，促使人们采取有益于健康的行为，形成科学的生活方式，以消除或降低危险因素的影响，创建健康的环境，并学会在必要时求得适当的帮助，从而达到保护和促进健康的目的。”

（2）健康教育的发展趋势。

健康教育有着悠久的历史，早在远古时期人们就已经开始关注生老病死、健康与疾病等生命现象，开始寻求摆脱疾病、延长寿命的方法。可以这样说，健康教育与人类是不可分的，有了人类，健康教育也就出现了。我国著名的医学典籍《黄帝内经》中大量论述了防病治病、养生健体的基本方法。在西方，欧洲“医学之父”古希腊著名医生希波克拉底在公元前400年就明确指出：“医生有两件宝，一是治病，一是语言。”“我必须尽我的能力和智慧，指导病人的生活，使他们及早恢复健康。”

随着人类的发展，健康教育从原始的落后状态逐步走向成熟完善。从20世纪70年代起，健康教育开始被纳入社会发展与进步的基本战略，健康教育

机构从学校拓展到社会的各个层次。从事健康教育的国际机构是世界卫生组织（WHO），它是国际卫生保健事业权威性的协调机构，现有 165 个会员国家和地区，该组织将协助在各国人民中进行健康教育作为自己的目标。现阶段健康教育的核心问题是促使个体或群体改变不健康的行为和生活方式，尤其是组织行为改变。

综合健康教育的发展，我们可以看到，健康教育随着社会的发展以及人类对健康问题认识的逐步深入，呈现出四个发展趋势：

① 观念更新。

在传统的健康教育中，将关注的焦点更多地集中在个人的健康知识上，进行卫生宣传、传播健康知识是唯一的健康教育途径。但是事实上我们更应当看到，个人健康行为和健康观念的形成不仅与个人的基本素质相关，还与社会生活中的组织系统和社会环境关系密切。所以，从整体性的角度来看，健康教育必然要涵盖两个基本的方面：一是通过基本健康知识的普及，培养个体良好的自我保健意识，掌握健康生活所必需的自我保健能力，选择有益健康的生活方式，养成良好的卫生行为习惯；二是不断发展和完善有益于人类健康的社会政治、经济条件。对于现代社会而言，人们的生活方式和健康状况深受其所生活的社会结构、社会关系的影响，因此，社会政治、经济、文化等条件的改善，会极大地促进个体健康水平的提高和健康行为的形成。健康强调创造一种促进健康的良好环境，要求通过信息传播、社区参与、行政立法等多种措施，借助全社会的共同努力，实现生活条件的有效改善，消除危及健康的各种外部条件。健康教育和健康促进两者是相互联系的。可以说，健康教育是健康促进的一个重要组成部分，而健康促进也是健康教育的发展，它比健康教育更为全面。

② 人人参与。

大众介入健康教育计划已成为健康教育模式发展的新趋势。在传统的思想观念中，人们往往认为卫生保健是医生或专家的事，因而，习惯将自己被动地置于健康教育活动之外，通常很少考虑自己能在健康教育和自我保健中发挥什么作用。《阿拉木图宣言》中强调，个人和集体参与促进自身健康是人们的责任和权利。鼓励人们积极参与各种有益于健康的活动，健康教育绝不不仅是要为公众或儿童做几件事，而且还要实施一种使公众和儿童直接生活、感受并融为一体的计划；不仅使人们懂得健康是掌握在每个人的手中，同时还要让人们了解如何进行自我保健，促进健康，这是一种主动积极的促进健康的方式。激励人们自己采取决策，自己处理有关的健康问题，才可能使每个人更加注意自身对健康的态度，继而确立为个人所接受的健康生活方式，