大学体育与健康

侯德红 王忠宝 主编

高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

东莞职业技术学院图书馆
A00357960

大学体育与健康

Daxue Tiyu yu Jiankang

侯德红　王忠宝　主　编

东莞职业技术学院图书馆
藏　书

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

质检

内容提要

体育教学的最终目的是要建立起学生终身锻炼的思想。本书针对体育教学重实践、重应用的特点，在编写内容的选择上力求基础性、实践性和发展性三者的协调统一；强调体育对人的身心健康的影响，突出学生个性的发展和能力的培养。全书章节明确，内容充实，各项体育运动理论与实践并重，并配有丰富的动作插图，真正做到了图文并茂，易教易学。

本书可作为普通高等院校体育教学之教材，也可供广大体育爱好者业余学习之用。

图书在版编目（CIP）数据

大学体育与健康/侯德红，王忠宝主编.—北京：高等教育出版社，2011.9

ISBN 978-7-04-033217-9

Ⅰ.①大… Ⅱ.①侯…②王… Ⅲ.①体育-高等职业教育-教材 ②健康教育-高等职业教育-教材 Ⅳ.①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第165838号

209384

策划编辑 刘洛克　　责任编辑 刘洛克　　封面设计 张 楠　　版式设计 马敬茹

责任校对 刘 莉　　责任印制 尤 静

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 北京凌奇印刷有限责任公司
开　　本 787mm×1092mm 1/16
印　　张 19
字　　数 460千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网　　址 http://www.hep.edu.cn
　　http://www.hep.com.cn
网上订购 http://www.landraco.com
　　http://www.landraco.com.cn
版　　次 2011年9月第1版
印　　次 2011年9月第1次印刷
定　　价 31.80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 33217-00

前　言

体育课是学校教育的重要组成部分，是我们培养德、智、体全面发展合格人才的一个重要“阵地”。2005年10月，《国务院关于大力发展职业教育的决定》明确指出：“进一步深化教育教学改革，根据市场和社会需要，不断更新教学内容、改进教学方法，合理调整专业结构，大力发展面向新兴产业和现代服务业的专业，大力推进精品专业、精品课程和教材建设。”

《大学体育与健康》就是为了更好地加强职业院校体育课程的建设工作，提高体育课程的教学质量，适应高职院校体育场地设施、师资力量、专业技能特征而编写的教材。本教材内容覆盖面广，结合高职院校公共体育的实际情况，从结构上对教学内容进行了全新的规划与调整。本教材根据求新、精简、实用、充实的原则，力求全书框架和内容合理，各章节环环紧扣，重点突出。在编写中我们也参考和引用了国内外一些学者的最新研究成果。

本教材具有以下特点：

（1）新颖性与时尚性：本教材充分考虑到目前我国高职院校学生的现状，紧扣当前高职教育发展和改革的新形式，汲取了许多新的教育观念和知识，并将其融入到体育教学中。同时，针对当代青年学生追求时尚的特点，又特别增加了一些学生喜闻乐见的新兴休闲运动项目。

（2）科学性与实用性：本教材努力做到以科学研究的事实为依据，体现以人为本的科学发展观，遵循大学生的身心发展规律和兴趣爱好，适应教学对象，充分发挥大学生的智力优势，为学生所用，便于学生课外自学、自练、自娱。由于受体育教学时数的限制，本教材尽可能地简化教学内容，突出具体锻炼方法和手段的实际运用；在操作上，既利于学生学，又利于教师教。

（3）知识性与趣味性：本教材每一章节都增加了体育名星、世界重大赛事、运动规则介绍等体育小知识，使本教材有机融合了知识性、人文性、趣味性，让学生在学习知识点的同时，还能感受体育文化独特的魅力。

参加本教材编写的人员有：广东科学技术职业学院侯德红、辽宁金融职业技术学院王忠宝（第一章，第二章第一、三至六节，第五章至第十一章，第十三、十五、十七、十八章、第二十章第一至四节）；广东科学技术职业学院范旭东（第二章第二节、第二十章第五节），武振盛（第三、四章），庄丽（第十二章），吴寿鹤（第十四章），谢晶晶、古宇、吴志洪（第十六章），瞿昶（第十九章）。侯德红负责统稿。

与以往的同类教材相比，本教材无论在体系、内容还是写作风格上都有较大的突破。我们深深地感到，没有前人或同时代学者辛勤的劳动与所累积的充满睿智的研究成果，我们不可能编写出这样一本全新的教材。因此，对在书中直接或间接引用到他们理论和方法的专家表示最诚挚

的谢意！然而，由于水平和能力有限，本教材存在许多不足之处，希望读者带着自己的思考和经验去批判性地阅读。我们也会虚心接受专家学者、教师和学生所提出的各种宝贵意见，以便今后对本教材进行修订完善。

本教材得到了许多高校同行们的指导和帮助，也得到了高等教育出版社领导和编辑们的大力支持，在此，我们一并表示衷心的感谢。

编者

2011 年 6 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

东莞职业技术学院图书馆
A00357960

郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》,其行为人将承担相应的民事责任和行政责任;构成犯罪的,将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序,保护读者的合法权益,避免读者误用盗版书造成不良后果,我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人进行严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为,希望及时举报,本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话　(010)58581897　58582371　58581879
反盗版举报传真　(010)82086060
反盗版举报邮箱　dd@ hep. com. cn
通信地址　北京市西城区德外大街4号　高等教育出版社法务部
邮政编码　100120

目　录

第一章　体育概论 …… 1
第一节　体育与健康的概念与组成 …… 1
第二节　高等职业学校体育教学的目的和任务 …… 3
第三节　当代大学生应具备的体育素养 …… 6
第四节　体育与心理健康 …… 7
第二章　科学体育健身 …… 13
第一节　体育锻炼与卫生 …… 13
第二节　运动营养与膳食 …… 17
第三节　体育锻炼计划的制定 …… 25
第四节　体育锻炼原则与方法 …… 26
第五节　运动疲劳与消除 …… 30
第六节　运动损伤预防及处理 …… 33
第三章　职业体能概述 …… 35
第一节　体能概述 …… 35
第二节　职业体能与分类 …… 36
第三节　坐姿类职业体能特点 …… 37
第四节　站姿类职业体能特点 …… 40
第五节　变姿类职业体能特点 …… 43
第四章　大学生体质健康与评价标准 … 45
第一节　《国家学生体质健康标准》实施办法 …… 45
第二节　《国家学生体质健康标准》测试的操作方法(大学部分) …… 46
第三节　《国家学生体质健康标准》大学类评分表 …… 54
第五章　篮球 …… 60
第一节　篮球运动简介 …… 60
第二节　篮球运动的基本技术 …… 62
第三节　篮球运动的基本战术 …… 71
第四节　篮球竞赛的主要规则 …… 76
第六章　排球 …… 80
第一节　排球运动的基本技战术 … 81
第二节　排球运动的主要竞赛规则 …… 90
第七章　足球 …… 93
第一节　足球运动基本技术 …… 93
第二节　足球运动基本战术 …… 101
第八章　乒乓球 …… 104
第一节　乒乓球运动的基本技术 …… 104
第二节　乒乓球运动基本战术 …… 112
第三节　乒乓球运动竞赛规则 …… 114
第九章　羽毛球 …… 116
第一节　羽毛球概述 …… 116
第二节　羽毛球基本技术与练习方法 …… 116
第三节　羽毛球基本战术 …… 124
第四节　羽毛球运动竞赛规则 …… 126
第十章　网球 …… 133
第一节　网球的基本技战术 …… 133
第二节　网球运动的综合练习 …… 138
第十一章　健美操 …… 142
第一节　有氧健美操的基本动作 … 142
第二节　有氧健美操的组合动作 … 144
第十二章　交谊舞 …… 149
第一节　交谊舞概述 …… 149
第二节　交谊舞的基本知识 …… 151
第三节　基本舞步 …… 152
第四节　舞会的礼节及其他 …… 159
第十三章　武术运动 …… 162
第一节　初级长拳第三路 …… 162
第二节　二十四式简化太极拳 …… 167

第十四章 散打 …… 175
第一节 散打概述与基本技术 …… 175
第二节 散打运动的综合练习 …… 189
第十五章 跆拳道 …… 192
第一节 跆拳道概述 …… 192
第二节 跆拳道的基本技术 …… 194
第三节 跆拳道的技术训练方法 … 201
第十六章 高尔夫 …… 203
第一节 高尔夫运动概述 …… 203
第二节 高尔夫球的基本技术与练习方法 …… 210
第三节 高尔夫礼仪及常用规则 … 213
第十七章 器械健身 …… 220
第一节 哑铃的健身方法 …… 220
第二节 橡皮条健身方法 …… 228
第三节 杠铃健身法 …… 233
第十八章 游泳 …… 238
第一节 熟悉水性 …… 238
第二节 蛙泳 …… 241
第三节 自由泳 …… 244
第四节 游泳的救护常识 …… 247
第十九章 水中健身 …… 256
第一节 水中健身概述 …… 256
第二节 水中健身分类、特点和对人体的作用 …… 257
第三节 水中健身操 …… 258
第四节 组织与管理 …… 261
第二十章 常见休闲项目 …… 264
第一节 飞镖 …… 264
第二节 轮滑 …… 268
第三节 定向越野 …… 273
第四节 拓展游戏 …… 282
第五节 斯诺克 …… 289
参考文献 …… 296

第一章　体育概论

[内容提要]

(1) 体育的起源与发展过程。

(2) 体育的概念及其内涵。

(3) 掌握基本的体育素养。

(4) 通过体育锻炼促进心理健康。

第一节　体育与健康的概念与组成

一、体育概念的历史演变

体育作为一种社会现象是随着人类社会的产生、发展而出现和演进的，它的产生依赖于人类社会的需求，它的发展依赖于人类社会的进步。体育虽然有着悠久的历史，然而“体育”一词作为专业术语却出现得较晚。在体育一词出现前，世界各国对体育的称谓都有所不同。

在古希腊时期，“体操”是体育的代名词。但是，古希腊词语的“体操”含义不同于现在的体操。它是包括当时进行的所有身体操练，如拳击、跳跃、奔跑、投掷和角力等。在我国古代，类似体育的活动用养生、导引、武术等名词标记也是正常的。

据史料记载，1760 年在法国的一些报刊上开始出现“体育”（Physical Education）和“身体教育”（Corporeal Education）的字样。当时这两个词虽然形式不同，但都是指对儿童进行身体的养护、培养和训练，所以说它们的含义是相同的。1762 年，卢梭在法国出版了《爱弥儿》一书，书中他也使用“体育”一词来描述对爱弥儿的身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，因而在世界引起很大反响，“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词最初起源于“教育”一词，它最早的含义是指教育过程中的一个专门领域。到 19 世纪，世界上教育发达的国家普遍使用了“体育”一词。当时我国处于闭关自守的封闭状态，19 世纪中叶以后，体操由德国和瑞典传入我国。随后在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902 年左右，一些在日本的留学生从日本传来了“体育”这一术语。随着西方文化不断传入我国，学校体育内容也由单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等西方体育。1923 年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操科”改为“体育课”。从此，“体育”一词成了我国学校中标记身体教育的专门术语。

随着世界各国经济文化、科学技术的迅速发展和人民生活水平的日益提高，体育也得到了很大发展，逐渐深入到社会的各个角落，成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。体育的内容、形式以及它的影响和作用已远远超出了原来作为学校教育中的身体教育的范畴。

二、体育和健康的概念

17世纪60年代的“体育”一词，其含义为“身体的教育”。随着社会的进步和体育实践的不断发展，“体育”一词又有了狭义和广义两个层面的阐述。

（一）狭义的体育

狭义的体育，亦称体育教育，是指通过身体活动，增强体质和健康，传授锻炼身体的知识和方法，培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它是教育的组成部分之一，是培养人才全面发展的一个重要方面。

（二）广义的体育

广义的体育，以身体练习为基本手段，以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明建设为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是一种特殊的社会现象，它是社会总文化的一部分，其发展受一定的社会政治和经济制约，也为一定的社会政治和经济服务。它作为有意识的社会活动和教育过程，实质包含了体育教育和体育运动这两层含义。

健康不仅仅是指没有疾病或病痛，而且是一种躯体上、精神上和社会上的完全良好状态。只有在身体、情绪、智力、精神和社交5个方面的健康才能称得上真正的健康，或称为完美状态。

（三）健康的概念

人们对健康的认识，是随着科学的发展和时代的进步而变化的。以往人们普遍认为“健康就是没有病”；也有人认为“能吃能睡就是健康”。而现代健康观则告诉人们：健康已不再仅仅是指四肢健全、无病痛或不虚弱，还要求心理上有一个完好状态。

联合国世界卫生组织在1948年就明确提出：所谓健康不是单纯地指身体无病或“不虚弱”，而是不可分割地把肉体的、精神的和社会的各方面都包含在内，即指一个完美的状态。随着医学、自然科学的发展，社会的进步，文明程度和道德规范标准的提高，1989年世界卫生组织根据现代社会人的状况，认为健康不仅仅是躯体没有疾病，而且还应具备“心理健康、社会适应良好和道德健康”，只有具备了上述四个方面的良好状态，才是个完全健康的人，这就是“四维健康观念”。四维健康观把人们对健康的认识提高到一个崭新的水平。

1992年世界卫生组织在加拿大国际健康会议上还提出了保证健康的《维多利亚宣言》，明确指出健康的四大基石就是：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。世界卫生组织还提出了健康的10个标志。

1. 有充沛的精力，能从容不迫地应对日常生活和工作而不感到有精神压力。
2. 处事乐观，态度积极，勇于承担责任。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应外界的各种变化。
5. 能抵抗普通感冒和传染病。
6. 体重合适，身材匀称挺拔。

7. 眼睛明亮，反应敏锐。
8. 头发有光泽而少头皮屑。
9. 牙齿清洁无龋，牙龈无出血，颜色正常。
10. 肌肤富有弹性。

三、体育的组成

由广义的体育概念表明，不同内容和范围的“体育”，它们都以身体运动为基本的手段，都要全面发展身体和增强体质，都有教育、教学和竞赛等因素。但根据目的、对象和社会施予的影响不同，目前我国体育可由竞技体育、学校体育和社会体育3个主要部分组成。

（一）竞技体育运动

竞技体育运动是指在最大限度地挖掘和发挥个人或集体在体能、心理、智力等方面潜力的基础上，提高竞技能力和水平，以创造优异运动成绩为目的的训练和竞赛。竞技运动的特点是强烈的竞争性、高超的技艺性、成绩的公认性、规则的国际性。竞技运动发展到今天，已经超越了活动本身的价值和意义。

（二）学校体育

学校体育是学校教育的重要组成部分，是国家体育运动的基础。学校体育是学习和掌握体育知识与技能，发展身体素质，增强体质的教育活动，是培养道德和意志品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。它通过体育教学、课外体育训练和课外体育活动，围绕增强学生体质这个主要任务来实现它的教育功能和价值。

（三）社会体育

社会体育是为了娱乐身心、增强体质、防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

知识窗——体育锻炼的健脑功能

科学研究证明，体育锻炼对大脑中枢神经系统有良好的刺激作用，可改善大脑的供氧状况，消除大脑疲劳，提高大脑的工作能力。体育锻炼还能使大脑皮质及时、准确地调动神经系统，尽早地进入工作状态，使大脑反应加快，自动化程度提高，功能加强。

第二节　高等职业学校体育教学的目的和任务

一、确定职业教育体育教学目的和任务的依据

职业教育体育教学的目的和任务依据国家的教育方针。我国“面向现代化、面向未来、面向

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

世界”的教育方针，要求学生在德育、智育、体育、美育等方面都得到全面的发展，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的时代新人。体育可以强身健体，增强体质；可以育智，促进智力的发展；可以育德，修身养性；还可以育美，提高审美意识。体育与德育、智育、美育等密切配合，有利于培养我国现代化建设所需要的各类专业技术人才。《学校体育工作条例》等有关教育法规，明确了学校体育的专门要求。职业学校是为国家培养高素质技能人才的重要基地，因此就要充分地认识学校体育的重要意义，牢固树立“健康第一”的指导思想，大力宣传“每天锻炼1小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”这一具有时代特征的口号，不断增强广大青少年学生的体育意识，激励他们积极参加体育锻炼。

《职业教育法》明确指出：“职业教育是国家教育事业的重要组成部分，是促进经济、社会发展和劳动就业的重要组成途径。”

体育是学校教育的重要组成部分，《中共中央关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命的体现，学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育教育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的习惯。”

二、高职学校体育教学的目的和任务

（一）高职学校体育教学的目的

增强学生体质，促进学生身心正常发展，提高和增强身体素质，养成终身从事体育锻炼的习惯，向学生进行思想品德教育，使学生在德、智、体、美、劳几方面都得到全面发展，达到身心健康和全面发展的教育目标。

（二）高职学校体育教学的基本任务

1. 增强学生体质，促进身心健康，促进学生身体的正常发育，培养健美的体格。通过引导学生全面锻炼身体，促进学生正常生长发育。人体从胚胎到成年不仅重量和体积增大（生长），而且构造和机能也发生从简单到复杂的变化（发育），这种生长发育的变化在青春期尤其明显。由于人体在进行体育锻炼时，新陈代谢作用旺盛，各器官系统都积极参与活动，这对人体，特别是对尚未发育成熟的器官的生长具有良好的促进作用。经常参加体育锻炼，可不断促进各器官、系统的发育，使之得到正常、健康的生长，形成健美的体格。强健的体格是发展体能的物质基础。

促进身体技能、身体素质和基本活动能力的全面发展，通过选择多种运动项目进行科学系统的锻炼和训练，能促进学生生理水平的提高，使学生身体素质和基本活动能力得到全面的发展。身体素质，是指在体育活动中，人体各器官系统所表现的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能能力。良好的身体素质，是掌握运动技能、技术，提高运动成绩的基础。人的基本活动能力是指跑、跳、投、掷、负重等能力，这些都是学生学习、生活和将来建设祖国所必须具备的身体条件。

体育课和课外体育活动一般都在室外进行，可以充分利用日光、空气和水等自然环境进行锻炼，从而逐步提高身体对自然环境（如寒、暑）的适应能力和对疾病的抵抗能力，使学生的体格适应生产劳动的需要。

2. 掌握体育基本知识、基本技术和基本技能，培养学生体育锻炼的能力和习惯。体育和健康知识是学生进行体育运动的基础。为了提高学生参加体育锻炼的自觉性和科学性，提高学生

的体育文化素养，就要使学生弄清体育在教育中的地位与作用，掌握体育和健康的基本知识以及人体生长发育的一般规律，懂得体质测试与评价的方法以及科学锻炼身体的方法。体育基本技术，是指充分发挥人体机能能力的最合理、最有效地完成动作的方法。体育基本技能，是指按照一定技术要求完成动作的一种能力。掌握技术是形成技能的基础。技能储备越多，对学习新的运动技术就越有利。通过学习逐步学会科学锻炼身体的方法，培养独立锻炼的能力，掌握二至三项运动技能，养成终身锻炼身体的习惯。

3. 对学生进行思想品德教育，促进学生个性的发展。学校教育要以育人为中心。在体育教学过程中，要教育学生为祖国社会主义现代化建设锻炼身体，培养学生遵纪守法、团结友爱、朝气蓬勃、勇敢顽强、拼搏进取等优良品质，形成良好的体育作风和文明行为，如胜不骄、败不馁、讲文明、讲礼貌、尊重裁判、尊重对方、与同伴协作等；培养学生对体育的兴趣与爱好，体验运动的乐趣，并通过体育运动，培养学生的自信心、自制力、独立性，使学生个性全面发展。

4. 提高学生运动技术水平，为社会培养体育人才。在全面提高学生运动技术水平的基础上，对部分体育基础较好并有一定专项运动才能的学生进行业余系统训练，进一步增强他们的体质，提高其运动技术水平，使之成为学校群体活动的骨干，为国家培养体育人才。

三、高职学校体育目的与任务实现的途径

实现高职学校体育目的与任务的主要途径是体育课程和课外体育活动。

（一）体育课程

1. 体育课程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。

2. 体育课程是寓促进身心和谐发展、思想品德教育、文化科学教育、生活与体育技能教育于身体活动并有机结合的教育过程；是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途径。

3. 体育课程要配合《国家学生体质健康标准》的实施，对其内容与要求积极进行宣传与教育，并引导学生积极参与“阳光体育活动”，使每个学生都有良好的体育锻炼习惯和健康的生活方式，推动校园体育氛围向热爱体育、崇尚运动、健康向上的方向发展。

（二）课外体育活动

1. 课外体育活动是实现学校体育目标的重要手段。学生的身体、终身体育意识、兴趣、习惯能力以及作为现代人所具备的心理素质，都可以在课外体育活动中得到有效的锻炼和培养。它是学生在校参加活动时间最多、内容最丰富、形式最活泼的一项重要教育活动。课外体育活动在满足学生个人的兴趣、爱好和发挥个人专长方面，比体育课有更大的优越性。因此，课外体育活动对锻炼身体的实效性方面，具有自己的优势。

2. 党与政府历来高度重视学校课外体育活动的开展。国家早在 1951 年的《关于改善各级学校学生健康状况的决定》中就明确规定：“学生每日体育、娱乐活动和生产劳动的时间，除体育课及早操或课间操外，以 1 小时至 1 小时半为原则”。2007 年又颁布了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，明确提出“鼓励学生走向操场、走向大自然、走到阳光下，形成青少年体育锻炼的热潮”，“高等学校要加强体育课程管理，把课外活动纳入学校日常教

学计划，使每个学生每周至少参加三次课外体育锻炼”。

3. 课外体育活动的重要组成内容是课余训练与竞赛。学校应该开展多层次、多形式的体育竞赛活动和运动队训练，以推动校园体育氛围向热爱体育、崇尚运动、健康向上的方向发展。

知识窗

2004年8月，时任教育部长周济在首届全国高校体育工作座谈会上提出，教育部将在全国实施“青春健身运动”，掀起莘莘学子强身健体的新热潮。在周济部长的倡导下，教育部提出了富有时代特色的口号：“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子！”

第三节 当代大学生应具备的体育素养

一、体育素养概述

体育素养是人们通过对体育知识的学习和对体育活动的参与而形成的各种体育能力和行为的综合表现，它是通过体育知识的深浅、体育技能的优劣、体育技术的好坏、体育意识的强弱、体育个性的突出与否来表现的。提高学生的体育文化素养是适应现代教育由应试教育向素质教育转化的一个重要组成部分，是学生适应当前激烈的竞争和未来社会竞争必须具备的个人品质。

二、当代大学生必备的体育素养知识

（一）树立“健康第一”的体育学习理念

健康是人类生存和发展的最基本的自身条件，也是创造社会物质文明和精神文明的基础，同时也是一个民族或国家整体素质与社会文明的重要标志。《中共中央、国务院关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”因此当代大学生要清楚地认识到，健康的身体是生命的本钱，是国家、社会对全面发展综合素质人才的要求。体育锻炼不仅对形态结构、生理功能、身体素质和适应能力有良好的影响，而且在丰富精神文化生活中会起到不可忽视的作用。

（二）掌握体育和健康的基本知识，提高自身体育活动的能力

大学生在高校的体育学习过程中，应注重体育对促进健康的重要作用，掌握体育健身的基本原理，并能运用这些知识和原理指导自身的体育锻炼；要学会体育锻炼评价方法和身心健康的评价方法，把体育视为一种文化加以理解，不断提高自己的体育素养，同时还要注重提高自己的体育活动能力。体育活动能力的提高除了要掌握体育和健康的知识，还要学习一定的运动技术和体育锻炼的方法，形成一定的运动技能。要从增强体质的角度去学习运动技术，把运动技术看成是增强体质和提高健康水平的手段，把运动技术和体育锻炼方法的学习过程看成是增强体质、增进健康、传播体育文化的过程，切实为终身体育奠定基础。

（三）坚持锻炼身体的习惯，养成健康的行为生活方式

不良的行为和生活方式给健康带来不利影响。现代社会生活方式的多样性，行为方式的个性自由特征，使个人的行为和生活方式对健康的不利影响逐渐增加。对于持久的健康来说，无论是目前使用或将来使用的药物，都没有健身计划和健康的体育锻炼方式更有发展前途，为此我们应养成坚持体育锻炼的习惯，培养自我健康的行为生活方式。

（四）培养自身的体育道德修养、合作精神和坚强的毅力

自工业革命以来，人类社会对地球无限制地开采和掠夺，以及科学发展的无序和失控，核毁灭、人口过剩、环境恶化等关系人类生存的问题已引起人们的高度关注，制定全球范围的道德规范将是伦理学家和政治家的重要工作。而体育是传播精神文明的重要载体，通过体育行为培养现代人高尚的道德情操是一条有效的途径。因此我们应培养自身的体育道德素养，在体育运动竞赛中养成合作意识和坚强的毅力。大学生要加深对体育的理解，领悟体育的真谛，这是培养良好体育素养的根本途径。

知识窗——关于终身体育的含义

联合国教科文组织在《体育运动国际宪章》中明确规定，体育是全面教育体制内一种必要的终身教育因素，它是终身教育的一个有机组成部分，它是指人的一生中所受到的各种教育与培养的总和。

第四节　体育与心理健康

现代社会竞争实际上是科学技术的竞争，归根到底是人才的竞争。科技的发展、经济的振兴，乃至于整个社会的进步都取决于人才素质的提高。心理素质是人才素质的基础，而心理健康是心理素质的基本要求。健康的心理是大学生学习科学文化知识的前提，是大学期间正常的学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个大学生经常地、过度地处于不良情绪的困扰之中，就不可能在工作和生活中充分发挥个人潜能并得到发展，从而承担相应的社会责任。

一、心理健康概述

随着现代社会的发展，生活节奏加快，竞争日趋加剧，心理健康问题日益成为现代人关注的重要内容之一。在传统社会中，人们认为健康主要是指身体的健康、生理的健康，因而采取各种措施，增强生理机能水平，提高适应自然、抵御疾病的能力。随着生产、生活方式的改变，人们越来越意识到精神世界的冲突与纷争，那种“无病即健康”的生物学健康观已经过时，而发展成为生物、心理和社会的三维健康观。世界卫生组织（WHO）认为，健康是指在精神、身体和社会上保持健全的状态。精神健康应指具备自我控制能力，能正确对待外界影响，内心世界处于相对平衡状态。世界卫生组织还指出，健康应包括躯体健康、心理健康、良好的社会适应性和道德健康。

人类对健康内涵的认识在不断丰富和深化的同时，个体的心理健康日益得到现代社会的广泛重视。

（一）心理健康的定义

对于心理健康的认识许多学者有不同的观点，如《简明不列颠百科全书》对心理健康的定义是：心理健康是指个体心理在本身及环境条件许可的范围内所能达到的最佳功能状态，而不是指绝对的十全十美的状态。日本的松田岩男指出：心理健康是指人对内部环境具有安全感，对外部环境能以社会上认可的形式来适应，即个体遇到任何障碍和困难问题，心理都不会失调等。第三届国际心理卫生大会认为，心理健康是指在躯体上、智能上、情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳状态。

综合各种认识，可以认为：心理健康是个体的一种持续的、积极的内部状态。个体表现出良好的社会适应性，并充分发挥其身心的各种潜能，在应付各种问题和环境时更多表现出积极的倾向。

（二）心理健康的标准

心理健康的标准至今说法不一，综合国内外各种观点，心理健康应符合以下条件。

1. 智力正常

智力是个体从事一切社会活动的前提和基础，是其了解、认识外部世界十分必要的条件。只有智力正常的人才能正确地评价自己，并具有情绪体验能力，从而自我效能感增强；而智力落后者经常遭遇失败，伴随烦恼、痛苦的体验，产生自卑感。

2. 适当的情结调节能力

由于社会环境的影响，个体在生活中总会遇到挫折和困难，如果不能正确处理，个体就会被消极情绪所困扰，而这些消极情绪如得不到有效宣泄的话，就可能使自己产生心理疾病，并可能对生理健康造成损害，患上身心疾病。同时，不良情绪的发泄方式必须考虑道德及社会的评价标准。

3. 自我评价恰当

心理健康者能充分了解自己，既看到自己的长处，又看到自己的不足，以便扬长避短，在学习、工作上获得成功，在生活中同他人和谐相处。心理不健康者往往将失败归因于机遇和任务难度，整日怨天尤人，或将自己看得一无是处。

4. 意志健全

意志是自觉确定目标，支配自己克服困难实现目标的心理过程。意志健全的主要标志是行为的自觉性、果断性和意志的顽强性。心理健康者无论碰到何种困难和问题，都不退缩，不屈不挠，直到找到切实有效的解决办法，不达目的，决不罢休。

5. 人际关系和谐

心理健康者乐于与他人交往，建立了较为和谐的、积极的人际关系；反之就会离群索居，对他人不信任，给自己带来巨大的烦恼和痛苦。

在实际生活中，心理健康与不健康之间的区别只是相对的，并没有一个严格的界限标准，因此要判断一个人心理是否健康，必须考虑其所处的时代、社会文化背景以及年龄、情境等各方面的因素，而心理健康的标准也随着时代的变化而不断赋予新的内涵。

二、大学生心理现状与心理问题

（一）大学生心理健康现状

大量的研究及调查表明，大学生心理健康的形势比较严峻，相当一部分学生心理上存在各种

不良反应和适应障碍，有的甚至较为严重。各大学的校内调查表明，大学生中约有20%的学生心理素质不佳，存在不同程度的障碍。清华大学近几年来采用大学生人格健康调查表（UPI）对新生进行心理健康调查，发现约有20%的学生认为自己存在心理卫生问题，约有23%的学生主动提出心理咨询的要求。北京大学近十年来因心理障碍而休学、退学的人数占休学、退学总人数的1/3左右。

从对大学生心理健康的多年研究及跟踪调查情况来看，多数大学生的心理是健康的，有较高的智力水平、强烈的求知欲望，对学习有较浓厚的兴趣，学习效率较高；有较稳定的情绪，乐观自信，充满朝气和活力；对生活有满足感，有良好的意志品质，拥有良好的人际关系，善于自我调节。但在校大学生中出现心理障碍倾向的约占20%～30%，有较严重的心理障碍者约占10%，有严重的心理异常者约占1%，而且心理不健康的比例呈上升的趋势。大学生的心理健康问题已经影响到他们的健康成长与发展。

（二）大学生中常见的心理障碍

1. 人格障碍

这类障碍是指明显偏离正常人格，并与他人和社会相悖的一种持久的、牢固的、适应不良情绪的行为反应方式。人格障碍一般始于童年或青少年，而持续到成年或终生。一般认为是在不良先天素质的基础上，遭受到环境有害因素影响而形成的。人格障碍的类型主要有偏执型、强迫型、冲动型等。人格障碍的类型尽管较多，但也有一些共同点，即人格障碍者的意识清醒，认识能力保持完整；一般能正常处理自己的日常生活和工作，理解自己的行为后果；人格障碍有相对的稳定性，一旦形成，矫治较为困难。

2. 情绪障碍

一个人长期处于消极情绪的状态下，或处于激烈的情绪状态下，就会造成情绪障碍，包括烦恼、焦虑、抑郁、暴躁、冷漠等。在这种情况下，正常的心理和生理活动会受到影响，出现很多异常的心理和行为，如表现出精神运动性不安，不由自主地震颤或发抖，情绪低落，表情苦闷，行动迟缓，思维迟缓，因而言语减少，语流缓慢，容易发火、发怒、过分急躁等，若不及时采取各种调适措施，就可能引发出严重的后果。

3. 学习障碍

学习是动物和人所共有的心理现象。对大学生来说，学习是大学生的首要任务和主要活动方式。大学生的心理健康状况和心理发展水平，对大学生的学习过程和学习效果产生直接的作用。越来越多的研究表明，在影响大学生正常学习的各种因素中，学习心理的健康状况占重要位置。大学生学习心理障碍主要表现为：学习动机缺乏，学习动机过强、学习注意力不集中，记忆力不强，学习方法不当，考试焦虑等。

4. 人际障碍

人际交往对大学生完成学业、发展人格具有重要作用。随着自我意识的增强，大学生们不愿意再依赖家长、老师、希望用自己的眼光去观察社会，用自己喜欢的方式去结交朋友，但由于心理的成熟度有限，适应能力不强，因此在人际交往中易出现一些异常心理，造成人际交往障碍。主要表现为以自我为中心、与他人心理不相容、羞怯、角色困惑等。

5. 恋爱心理障碍

大学生在恋爱过程中，因各种因素的影响而产生的心理障碍，其中较为常见的有：纯情错觉、

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com