



教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等教育“十二五”精品规划教材

21世纪精品规划教材
十二五

大学体育 与健康教程



主编◎黎伟 陈接华 廉海棠 王维朋



现代教育出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定
普通高等教育“十二五”精品规划教材

大学体育与健康教程

主 编	黎 伟	陈接华	廉海棠	王维朋
副主编	栾忠学	孔庆梅	李 峰	贾秋英
	王 荣	武 强	杨 波	李 靖
	陈文继	李庆路	俞晓勇	吕中正
	丁建平	李 杰		
编 委	梅善利	腾爱娣	赵 琦	姜云龙

现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程/黎伟, 陈接华, 廉海棠, 王维朋主编.

—北京: 现代教育出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5106-1223-7

普通高等教育“十二五”精品规划教材

I. ①大… II. ①黎… ②陈… ③廉… ④王… 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(2012)第 126150 号

大学体育与健康教程

主 编 黎 伟 陈接华 廉海棠 王维朋

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

电 话 (010)64251256

传 真 (010)64251256

责任编辑 倪伟波

封面设计 高艳秋

印 刷 北京华创印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18

字 数 480 千

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-1223-7

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

前言

体育课程是唯一从小学一直延续到大学都开设的课程,可见体育课程在教育体系中的重要作用。《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》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。”2002年8月《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》颁布,对高校体育课程的理念和目标提出了新的要求。2005年4月教育部《关于进一步加强高等学校体育工作的意见》指出:高等学校要认真落实《纲要》,努力实现以学生为本的“三自主”教学形式。2006年12月,召开了新中国首届全国学校体育工作会议,国务委员陈至立在会上正式宣布启动“全国亿万学生阳光体育运动”计划。教育部、国家体育总局、共青团中央又联合发出《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的通知》,提出力争用3至5年的时间,使85%以上的学生能做到每天锻炼一小时,掌握至少两项日常锻炼的体育技能,形成良好的体育锻炼习惯,体质健康水平切实得到提高。

作为学校体育的重要舞台,高等学校体育工作如何抓住机遇,使学校体育工作快速、和谐地发展,已成为我国高校体育工作者面临的重大课题。教材建设历来是高等学校体育工作的重点,是进行体育教育的重要理论依据。在保证学生“每天锻炼一小时,掌握两项体育技能”的具体目标面前,高等学校的体育教材如何去落实,也成为我们亟需解决的问题。

本教材从学生实际出发,在理论部分,重视课程内容的体育文化含量,扩大体育与健康的知识面,提高学生的认识能力,但力求少而精,讲求实效;对“竞技运动”的内容不是否定和摒弃,而是进行了合理的选择和缩减;对民族传统体育立足继承和发扬;对现代体育则结合我国国情进行大胆引进和吸收。本教材实用性强,学生易懂、易学、易操作。充分体现了健身性和文化性、选择性和实效性、科学性和可接受性、民族性与世界性相结合的原则。除可作为在校期间教学用书,亦可作为日常锻炼与健身的参考用书,为学生终身体育奠定基础。

本教材在编写过程中,参考了有关的教材和资料,但是有些内容因为本书体例的原因,难以一一注明。在此,向原作者和出版者致以诚挚的谢意。

由于编写水平有限,本书尚有许多不完善之处,恳请同行和读者批评指正,以便今后修订、完善。

编者

目 录

第一章 体育与健康概述	1
第一节 体育概述	1
第二节 健康概述	9
第二章 体育锻炼对个体健康的影响	15
第一节 体育锻炼可促进个体生理健康	15
第二节 体育锻炼可促进个体心理健康	19
第三节 体育锻炼可促进个体社会健康	21
第三章 体育锻炼的科学方法	24
第一节 体育锻炼的科学理论	24
第二节 体育锻炼的基本原则与方法	27
第三节 运动处方的制定与实施	33
第四章 体育锻炼的卫生保健	38
第一节 体育锻炼的卫生常识	38
第二节 体育锻炼的医务监督	43
第三节 运动损伤的预防及处理	47
第五章 体育锻炼的科学营养	51
第一节 人体必需的营养素	51
第二节 大学生的生长发育与营养	54
第三节 体育锻炼的营养知识	56
第六章 大球运动	58
第一节 足球运动	58
第二节 篮球运动	73
第三节 排球运动	86



第七章 小球运动	98
第一节 乒乓球运动	98
第二节 羽毛球运动	109
第三节 网球运动	118
第八章 武 术	128
第一节 武术运动概述	128
第二节 武术基本功	130
第三节 简化太极拳(二十四式)	136
第九章 跆拳道	155
第一节 跆拳道运动概述	155
第二节 跆拳道基本技术	157
第三节 跆拳道基本战术	163
第四节 跆拳道比赛规则简介	165
第十章 塑身运动	168
第一节 健美操运动	168
第二节 形体训练	183
第三节 瑜伽	196
第十一章 游 泳	207
第一节 游泳运动概述	207
第二节 熟悉水性	209
第三节 游泳基本技术	212
第四节 游泳安全卫生常识	217
第十二章 田径运动	220
第一节 田径运动概述	220
第二节 径赛项目	222
第三节 田赛项目	229
第十三章 户外运动	238
第一节 登山	238

第二节 攀岩	240
第三节 定向越野	242
第十四章 休闲运动	246
第一节 台球	246
第二节 保龄球	250
第三节 高尔夫球	252+
第十五章 体育文化简论	256
第一节 体育文化概述	256
第二节 校园体育文化	258
第三节 竞技体育文化	260
第四节 社会体育文化	264
第十六章 基层体育竞赛的组织	267
第一节 基层体育竞赛的种类	267
第二节 基层体育竞赛的基本方法	269
第三节 基层体育竞赛的组织与编排	271
第四节 基层趣味体育竞赛的组织	276
参考文献	279

第一章 体育与健康概述

学习要点

1. 体育的起源。
2. 现代体育的概念和基本形态。
3. 终身体育的概念。
4. 健康的概念和标准。
5. 影响健康的因素。

第一节 体育概述

一、体育的产生与发展

体育,作为人类社会特有的文化现象,是具有实践能动性的人类改造客观世界及人自身的产物。关于体育的起源是一个十分复杂的问题。事实上,我们今天已很难断言它究竟产生于何时。当前,有关体育起源问题的解释存在“战争说”、“模仿说”、“本能说”、“游戏说”、“巫术说”等多种学术流派,但一般认为体育主要产生于人类的生产实践活动。人类生存和社会发展的需要是体育产生、形成与发展的源泉。

(一) 体育与生存需要

人类必须与自然界进行艰苦的斗争,才能创造赖以生存的物质基础。这种求生本能,最初表现在原始人的谋生和防卫需要中,即借助人体的运动获取生活资料,并保证自身不受伤害。据考古学研究,人类祖先是树栖变为地栖,然后才逐渐习惯直立和用两足行走的。原始人迫于谋生需要,要为寻找食物而攀山涉水,为杀伤猎物而掷石投棍,为追捕野兽而奔跑越沟,为抗御自然侵袭而跋涉迁徙。出自防卫需要,为防备狩猎时被野兽伤害和过河时的生命安全,他们还必须掌握格斗和游泳等防卫手段,并具备灵巧躲闪、攀高爬树、相持耐久等自卫能力。很明显,诸如攀、爬、跑、跳、投和涉水等身体运动,都是原始人求生存所必需的基本活动技能,表明体育与生存需要从来就有着极为密切的天然联系。

原始社会后期,为了发展生产力、保证血亲生存、掠夺财产和奴隶而发生的部落间冲突,需要精化生产工具、改进狩猎技术,使这种谋生手段世代相传,同时还必须提高谋生和防卫能力本身所需的智力和体力,于是以语言为媒介的技能传授和身体操练,即原始教育,逐渐从单纯的劳动手段中抽象出来,并演化成非直接用于生产劳动和生活的身体运动形式。这些经原始教育提炼和改进后的身体运动,也就是原始体育,其根本目的虽仍在于维持生存,但由于增添了强身手段,使之有可能通过提高各种身体效能和活动技巧的训



练,为学习和掌握生存的本领提供了方法,进一步说明了体育和生存需要之间的必然联系。



马克思引用的阿拉伯寓言

有一个船夫准备好在急流的河水中驾驶小船,上面坐着一个想渡到河对岸的哲学家。于是发生了下面的对话:

哲学家:船夫,你懂得历史吗?

船夫:不懂!

哲学家:那你就失去了一半的生命!

哲学家又问:你研究过数学吗?

船夫:没有!

哲学家:那你就失去了一半以上的生命!

哲学家刚刚说完这句话,风就把小船吹翻了,哲学家和船夫两人都落入水中,于是船夫喊道:你会游泳吗?

哲学家说:不会!

船夫说:那你就失去了你的整个生命。

社会发展到现代,随着科学技术的发展和进步,使生存需要对人体体力的依赖程度已相应减少。但为了提高劳动生产率,满足日益增长的物质和文化生活需要,人们仍需不断通过包括体育在内的各种手段,继续谋求提高和发展人的智能和体能,以促进有机体各器官系统的机能水平,防治由社会分工和单调劳动而造成的现代文明病。因此,现代社会又从更高的层次要求体育必须而且可能满足人们生存的需要。

(二) 体育与社会需要

随着物质与生存条件的改善,当语言、意识、情感、理性等各种社会文化行为产生,人类生存需要的功利性因素就会相对减弱。这表明,体育作为一种特殊的社会现象,在与社会的同步发展中,不只是满足简单的生理或生存需要,而应致力于提高人的生物潜能,丰富人的精神文化生活,促进人的身心全面发展,以创造人的美好生活方式为目的。为此,千百年来,人们根据这种社会需要,在对体育的实践与探索中,无不期望它能适应和改变自己的生活方式。但是,人在改造社会的同时,还需要社会为之提供理想的生活环境和条件,故社会的兴衰又直接影响着体育的发展进程。

众所周知,推进体育向前发展的主要动力,最早来自原始社会后期出现的文化、艺术和教育。尽管这些新的社会因素,在当时仅反映原始人水平很低的需求结构,但就扩大的生活领域而言,为了适应社会发展的需要,却促使一些既不属于生存需要,又高于一般生活技能的活动,以更接近体育的方式发展起来,致使这种有意识模仿劳动和生活动作的身体练习,改变了原始人单纯求生的生活模式。譬如,原始人为了表达对神灵的崇敬,通过宗教祭祀而开展的舞蹈、角力和竞技运动;为了表达狩猎成功后的喜悦心情,通过游戏方式而开展的娱乐活动等,都集中体现了原始人对社会所持的生活态度。

进入奴隶社会,诸侯或城邦之间的兼并战争又刺激了军事体育活动的发展,并使仅有的一些娱乐性体育几乎全被奴隶主阶级所垄断。而奴隶和平民百姓,只能在社会经济稍趋繁荣的情况下,才得以在余暇开展一些民间体育活动。

我国封建社会的历史是漫长的,尽管这阶段的社会变化日趋复杂,但巩固的中央集

权制,使社会经济、政治和科学文化终于有了显著进步,为人民创造了相对安定的生活环境。此时不同阶级、阶层和个人,根据所处的不同社会地位和物质基础,开始选择不同的体育内容和形式,以适应和改变自身的生活方式。譬如,统治阶级为了追求奢侈腐朽的生活方式,在宫廷、内院大力开展蹴鞠、相扑、水戏、马术及乐舞百戏等内容繁多的娱乐性体育,专供帝王后妃观赏、消遣;一般平民百姓,也随着都市经济的发展,在节日闲时开展游艺性活动,或聚集街头观赏民间艺人的杂耍表演,以补充其贫乏的文化生活内容;至于封建士大夫阶层,因受封建道德观的严重束缚,及佛教、道教、玄学思想的影响,恪守静漠恬淡的生活方式,一般都轻视习武,而热衷棋类、投壶和养生等“举止高雅”的体育项目,以此表现他们“修身养性”的人生哲学。

1840年的鸦片战争使中国走上了半殖民地、半封建社会。当“闭关自守”的封闭状态被打破,来自世界体育整体性发展的冲击波,很快引起中西体育之间的相互交融,结果导致中国体育在近代的第一次历史性转折。此时,面对政局腐败、列强入侵、国衰民弱、民族危机空前严重的现实,有识之士开始为“救亡图存”奔走呼号,在“学西艺、设学校、变科举”的主张下,他们力求进行社会变革,并把体育和“强种保国”联系起来,促进了近代体育的初期兴发。

新中国成立后,为了迅速改变旧中国的落后面貌,亟待培养德、智、体全面发展的建设人才,于是体育的性质和地位发生了根本变化。体育在为增强国民体质、发展经济、保卫祖国和提高国际威望等方面,做出了重要贡献。在我国社会主义初级阶段的市场经济初期,限于国民经济的发展水平,虽离现代体育发展目标尚有差距,但优越的社会制度及安定的社会环境,为体育的发展创造了空前有利的条件。当然,欲图体育发生根本性变化,主要还在于高科技革命引起的社会变革。因为随着现代科学技术的迅猛发展,在生产力大幅度提高的情况下,为了应付体力劳动强度降低引起的现代“文明病”,为了适应交通拥挤、空气污染及生态平衡逐渐被破坏的生存环境,为了纠正偏食、吸烟、酗酒及滥用麻醉品等不良的生活习惯和行为,人们需要更加健康的体育生活方式。物质产品的丰富和生活余暇时间的增多,必将使体育成为社会文明、科学进步和人们健康生活方式不可缺少的组成部分。

二、现代体育的概念和基本形态

(一)体育的概念

体育的历史可以追溯到远古的原始社会时期。但是,“体育”(Physical Education, Physical Culture)这个术语却是近代才出现的。据现有资料,“体育”(Physical Education)一词最先出现在法国。20世纪初至“五四”新文化运动以前,“体育”这个概念从日本传入我国。其意译是指:同维护和发展身体的各种活动有关联的一种教育过程。当前,我国对“体育”一般有狭义和广义两种用法。用于狭义时,一般指体育教育(学校体育);用于广义时是指:人类为适应自然和社会,以身体练习为基本手段而自觉地改善自身身心和开发自身潜能的社会实践活动。

体育的概念有其历史性和时代性,它是人们对一定时期体育特有属性认识的反映。体育既受一定的社会政治、经济的影响和制约,也为一定的社会政治、经济服务,所以体育的内涵并不是一成不变的。随着社会的不断发展,人们对体育的认识还会进一步深化。



(二) 体育的基本形态

体育形态是指体育实践的相对稳定形式或状态,又称体育形式。体育形态各式各样,难以计数,按不同的标准划分,有不同的类别。根据各种体育实践的基本特征和功能、人们对体育基本类型的认同,以及体育工作的实际状况等综合因素,我们把现代体育划分为三种基本形态,即体育的教育形态——学校体育,体育的文化形态——竞技体育,体育的文化、教育及其产业的综合形态——社会体育。这三种体育形态虽然都可以作为独立的研究对象,且各具特色,但它们之间却是“你中有我,我中有你”,彼此有着千丝万缕的联系。

1. 学校体育

学校体育即狭义的体育,俗称“小体育”。它是教育的组成部分,是通过身体活动和其他一些辅助性手段进行的有目的、有计划、有组织的教育过程。

(1) 我国学校体育教育

在中国奴隶社会,奴隶主为了维护自己的统治地位、扩大疆土,实行文武合一的教育。西周时期实行的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)教育中的射、御二艺则是军事技能训练和身体训练,礼、乐中的音乐舞蹈也具有锻炼身体的作用。汉代,以“六经”(诗、书、礼、乐、春秋、易)为基本教育内容。隋唐时期,分设为文、武科举。至宋、清两代,主张“重文轻武”教育。19世纪末,学校体育由欧洲传入,官办学堂开始设“体操课”,主要以普通体操、兵式体操为主。新中国成立后,学校体育得到快速发展。在我国德、智、体全面发展的教育方针中,体育成为学校教育的重要组成部分。

(2) 西方学校体育教育

公元前6世纪雅典教育中,古希腊学者苏格拉底、亚里士多德的哲学和教育观点中提出了体育教育的内容,并开始围绕培养身心协调发展人才的教育目标。中世纪欧洲,宗教神学思想控制了学校教育,将体育排除在学校教育之外。公元14~16世纪,欧洲文艺复兴时期,在教育上开始重视学校体育。20世纪初,奥地利的高尔霍费尔把教育引向“全面发展”的方向,确定了体育在学校的重要地位。他意识到运动对集体的作用,确定了体育课程的组织形式,使“身体教育论”延袭了半个世纪。

(3) 体育教育新观念

① 结合健康教育

根据社会变革对完善人体的要求,强调应彻底转变体育价值观念,树立“健康第一”的指导思想,让学校体育更多关注健康教育所要达成的宗旨,主张通过体育与健康教育的有机结合,解决包括身体、心理与社会适应等诸因素在内的健康问题。

② 推行素质教育

根据全面提高学生综合素质的要求,应强调在全面发展身体的同时,让学校体育更加关注人的良好的个性发展与健康人格的培养。充分利用体育鲜明的动态特征,以及在表现竞争、友谊、合作、耐受挫折的意志与精神方面的价值,为有效协调体能发展与品德修养之间的关系,挖掘人类赖以生存的体力潜能以及为培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力服务。

③ 体现终身教育

现代学校体育不仅要注重增强体质、促进健康的实际效益,还必须着眼于学生终身

个体生存、发展和享受的需要。即重视包括生理、心理及社会等因素在内的综合效益。力求满足个人的体育兴趣爱好,启发主动参与体育的意识,讲究体育锻炼的科学性,不断提高对体育的欣赏水平和参与水平,以适应 21 世纪开拓型人才对精神、体质、文化生活日益增长的需要,并为国家培养和输送竞技体育人才做贡献。

2. 竞技体育

竞技体育以争取优胜为直接目的,以运动项目(或某些身体活动)为内容,根据规则的要求,进行个人或集体的体力、技艺、心理的相互较量的体育活动。竞赛是体育运动最突出的特征,是竞技体育赖以存在和发展的重要手段,也是吸引人们观赏的魅力所在。由于比赛的胜负具有不确定性,既紧张激烈,又妙趣横生,形势瞬息万变,让观众带有倾向性的取胜期望和担心悬念,驱使人们对比赛结果十分关注。

竞技体育是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘人的体力、智力与运动才能,以夺取优异成绩为目标而进行的科学训练和各种竞赛活动。竞赛名次与所代表的群体和地区荣誉密切相关,一个球的得失,一个名次的高低都事关国家、民族荣誉,它往往被视为国家或地区实力强弱的较量。由古希腊开创的奥林匹克运动会使竞技体育始终倡导和平竞争,并在后来的发展中,以追求“更快、更高、更强”为目标,最终成为表现世界和平、友谊、精神力量与意志的象征。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或群众体育,健身、娱乐、休闲体育、余暇体育、养生体育等均列入社会体育范畴。它的对象主要是一般民众,其中包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍及整个社会乃至家庭,所以社会体育堪称是活动内容最广、表现形式多样、适应性较强、参加人数最多的一项群众性体育活动。社会体育开展的广泛性和社会化程度,取决于一个国家经济发展水平、生活水平的高低、余暇时间的多少及社会安定等因素。从世界发展趋势看,社会体育作为现代体育发展的重要标志,无论普及程度还是开展规模,都不亚于竞技体育,大有越居成为第二股国际体育力量的势头。

(1) 生活体育

生活体育是指以健身、健美、娱乐、休闲、医疗和康复为目的,内容丰富、形式多样的群众性体育活动,是直接为提高生活质量服务的体育形式。生活体育一般要求自愿参加,有集体和个人两种活动形式。活动对象包括男、女、老、幼、伤、病、残者,活动领域遍布整个社会乃至家庭。

① 追求自我教育,保持生活平衡

经常参加群众性体育活动,有助于自我教育、调节情绪、增强体质,培养勤奋刻苦的精神、谨慎谦虚的态度和持之以恒、质朴干练的作风。社会的发展为人们提供了更广泛的生活空间,每天清晨或晚上在公园、广场和湖畔等地,或个人或群体进行丰富多彩、生动活泼的体育活动,在促进身体健康、缓解心理积郁、增进身心健康等方面有很好效果。所以,为了保持生活平衡,人们将对生活体育倾注更大的热情。

② 防疾病于未然,享有快乐健康

生活体育是现代人的一种生活必需,也是提高生活质量的重要手段。虽然随着科学技术的进步,人们的物质生活水平日益提高,但是人们有些生理功能却在逐渐减弱,这主要是缺乏运动而造成的运动不足病(亦称文明病)。尽管现代社会为人们的健康提供了完善的医疗保障,但为了防患于未然并解决健康危机,生活体育将成为未来生活的主要

内容。现在,越来越多的人积极投身于生活体育之中,讲究适度锻炼,不拘任何形式追求娱乐休闲,选择省时简便的体育形式,把体育锻炼和生活活动结合起来,并贯穿在工作、学习、家庭、娱乐和旅游活动中,充分享受快乐与健康。

(2) 极限运动

极限运动来自于欧美发达国家,是指人类在与自然融合的过程中,借助于现代高科技手段,最大限度地发挥自我身心潜能,向自身挑战的娱乐体育运动。它除了追求竞技体育超越自我生理极限“更高、更快、更强”的精神外,更强调参与和勇敢精神,追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成功感,同时,它还体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望。因此已被世界各国誉为“未来体育运动”。由于极限运动有融入自然(环境、生态、健康)、挑战自我(积极、勇敢、愉悦、刺激)、“天人合一”的特性,所以参与者众多。极限运动追求的不是破纪录和获得奖牌,而是完全属于个人的心理成就感、刺激感和满足感以及个人价值的体现。

三、体育的本质

体育的本质是指体育本身特有的不同于其他事物的根本属性。体育无论以何种形式存在,他们都有以下一些共同特征:

第一,从人与自然、人与社会之间的关系看,体育是人们为适应自然环境和社会需要而自觉改造(完善、优化和开发)自我身心的行为;

第二,从主体与客体、动机与效果的关系来看,体育的主体与客体(对象)、动机与效果都统一于人的自身;

第三,从内容和形势看,体育的基本内容和基本形式都统一于称作身体练习的人的自身运动。

以上三点是各种体育形式的共同特征,它们构成体育区别于其他任何事物的特殊的本质。

四、高校体育与终身体育

(一) 体育在高等教育中的地位 and 作用

高等学校体育是我国培养身心健康的高级专门人才的需要;既是国民体育的基础,又是发展我国体育事业的需要;既是丰富大学生课余文化生活,建设校园精神文明的需要,又是高等教育的重要组成部分。健康的身体、强健的体魄对于大学生精力充沛地从事紧张的学习与丰富多彩的活动、朝气蓬勃地感知与认识世界、形成良好的个性都是十分重要的,也是他们在将来的工作中有所作为的重要保证。

体育运动是大学生感受人生、体验人生最深刻、最直接、最生动的活动。它在培养学生的意志品质、拼搏精神、团队精神等方面,以及对于学生人生态度、情感、价值观的形成具有独特的、其他学科无法替代的作用。其作用主要表现在:

第一,完善大学生的身体发育,提高身体素质,保持并增进健康。

第二,体育教育能使大学生获得体育和卫生保健方面的知识及锻炼身体的技巧和方法,提高运动能力。

第三,体育教育有助于大学生个性的全面发展,塑造良好的心理品质,对大学生世界

观的形成以及个人的良好道德品质的培养都起着积极的作用。

第四,高校体育可以为国家培养体育骨干和优秀人才。

(二) 高校体育的目标

1. 基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

(1)运动参与目标:积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

(2)运动技能目标:熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼,提高自己的运动能力;掌握常见运动创伤的处置方法。

(3)身体健康目标:能测试和评价体质健康状况,掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识和方法;能合理选择人体需要的健康营养食品;养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式;具有健康体魄。

(4)心理健康目标:根据自己的能力设置体育学习目标;自觉运用体育活动改善心理状态,克服各种心理障碍,养成积极乐观的生活态度;运用适宜方法调节自己的情绪;在运动中体验运动乐趣和成功的感觉。

(5)社会适应目标:表现出良好的体育道德和合作精神;正确处理竞争与合作的关系。

2. 发展目标

发展目标是针对部分学有所长有余力的学生确定的,也可作为大多数学生努力的目标。

(1)运动参与目标:形成良好的体育锻炼习惯,能独立制定适用于自身需要的健身运动处方,具有较高的体育文化素质和观赏水平。

(2)运动技能目标:积极提高运动技术水平,发展自己的运动才能,在某个项目上达到或相当于国家等级运动员水平;能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3)身体健康目标:能选择良好的运动环境,全面发展体能,提高自身科学锻炼的能力,练就强健的体魄。

(4)心理健康目标:在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5)社会适应目标:形成良好的行为习惯,主动关心、积极参加社区体育事务。

(三) 高校体育的组织形式

根据《学校体育工作条例》的规定,学校体育工作是指体育课教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程。形成课内外、校内外有机联系的课程结构。

体育课堂教学、课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛是实现我国高校体育目标的基本组织形式。

1. 体育课堂教学

体育课堂教学是高校课程体系的重要组成部分,是实现高校体育教育目的与目标的重要组织形式,是保证全体学生学习与掌握体育与健康的知识技能,达到增进健康、增强



体质和提高体育素养目标的中心环节;体育课堂教学是寓促进身心和谐发展、个性培养、科学知识教育、生活与体育技能教育于一体的教育过程。目前我国高校的体育课程主要有普通体育课、选项体育课、保健体育课和体育选修课等。

2. 课外体育活动

课外体育活动是高校体育课的延续和补充。《学校体育工作条例》规定:“普通高等学校除安排有体育课外,每天应当组织学生开展各种课外体育活动。”根据学校的实际情况和传统特点,因人、因时、因地制宜地开展多种形式的课外体育活动,对巩固和提高体育课的教学效果,增强大学生体质,提高文化学习效率,丰富校园生活,增强集体凝聚力,促进精神文明建设等方面都会起到良好的促进作用。课外体育活动主要有早操和课外体育锻炼。

3. 课余体育竞赛

课余体育竞赛是在课余时间进行的,有两个或两个以上的个人或团体,依据一定的规则和比赛规程进行的互相竞赛的体育活动。课余体育竞赛是推动大学群众性体育活动开展、丰富课余文化生活、提高课余运动训练水平的重要杠杆。大学的课余体育竞赛包括:校内体育竞赛,即校内各系科、各年级、各班级等之间进行的各种小型多样的、丰富多彩的,并有广泛群众性的竞赛活动,以及全校性的综合性或单项竞赛活动。

4. 课余体育训练

课余运动训练是在课余时间对部分体育基础较好,有一定体育运动天赋的学生运动员进行系统的训练。大学的课余体育训练具有双重性:一是作为竞技体育的组成部分,培养竞技体育人才,为提高我国的竞技体育运动水平作贡献;二是学校群众性体育的组成部分,培养群众性体育的骨干,推动群众性体育活动的开展。随着我国教育与体育事业的迅速发展,竞技体育体制改革的深入,高校作为我国培养高水平竞技体育人才主要途径的作用必将日益显著。

5. 其他体育活动

(1) 野外活动

野外活动是指个人或集体靠智慧和能力,在环境复杂的大自然中,从事郊游、远足、野营、登山、涉水、攀岩等活动。这类活动带有浓厚的探险色彩,可以培养学生的创造性思维和科学探险精神,倡导人与人的协作精神以及弘扬团队精神。

(2) 体育节

体育节以其具有的时代特点和独特的表现形式,正在成为校园文化的重要组成部分。它一般是结合有意义的节日或重大国际、国内的体育活动,利用体育周或体育日形式,开展专题性的体育主题活动,进行体育教育和锻炼等。

(四) 高校体育与终身体育

1. 终身体育的概念

20世纪60年代中期法国著名教育家朗格朗提出了终身教育的观点,1972年联合国教科文组织对终身教育的理论和原则进行了系统的论述。在终身教育的影响下,更主要的是由于人们追求健康长寿、改善生活方式、提高生活质量的主体需求,终身体育思想在20世纪80年代应运而生。

终身体育是指一个人终身主动接受体育指导、教育,参加体育锻炼。终身体育思想

是从人的生涯角度对体育问题的理性认识,它以人为出发点,从哲学的角度探讨人、体育、社会三者的关系,旨在塑造全面发展的人,实现体育运动对人和社会发展的巨大功能。

2. 终身体育正在成为高校体育改革和发展的指导思想

现代教育特别强调“为学生的终身发展奠定基础”。终身体育的指导思想是指以培养学生终身参与体育活动的能力和习惯为主导的思想。这种思想认为,学校体育是终身体育最重要的、具有决定性意义的中间环节,主张在学校阶段培养学生终身从事体育学习和锻炼的观念和习惯,并使学生掌握终身体育的基本理论和方法。我国新推出的普通高校体育课程指导纲要中有多处体现高校体育改革要贯彻终身体育思想的表述。

3. 高校体育是终身体育的基础

学校体育是奠定终身体育基础的极好时机。通过体育活动,一方面,可以促进大学生正常生长发育、增强体质,打好体质健康基础;另一方面,使大学生掌握体育的基本理论知识和锻炼方法,培养他们对体育的爱好、兴趣,养成体育锻炼的习惯,使体育活动成为学生生活中不可缺少的内容。这个阶段所产生的体育后效应将在学生毕业后的几十年生涯中表现出来。

终身体育是依靠在高校体育阶段形成的体育意识、习惯和能力,在人生的各个不同阶段继续坚持体育学习和健身,不断修炼个性,充实人生,提高生活乃至生命质量,它是高校体育的长远目标。

第二节 健康概述

一、健康与亚健康

(一) 健康

1. 健康的概念

什么是健康?首先我们应该明确地知道健康是一个动态概念,Drllona Kiekbush 提出了要创造健康的理论和方法,也就是说健康是我们人类和每一个个体通过自己的努力创造出来的。世界卫生组织(WHO)早在1948年就在《组织法》中指出了“健康不仅仅是没有疾病或不虚弱,而是身体的、精神的健康和社会适应幸福的一种完美状态”的健康观,这是人类在战胜了危害健康的躯体和心灵疾病后在总结近代医学成就后对健康认识的一次飞跃。随着人类社会的发展,经济和科学技术及生活水平的变化,人们对健康内涵的认识也不断地变化。最近几年来有人主张把“道德健康”也归入健康的标准内,每个人不仅要对自己的健康负有责任,还要对全人类的健康承担义务,我们不但不能随便地伤害自己的躯体和心灵,更不应该有对他人健康和社会有害的行为。也就是说一个人在躯体、心理、社会适应良好和道德健康四个方面都很健全,才是最完全健康的人,这也是世界卫生组织发布的健康定义。

2. 健康的标准

世界卫生组织提出了衡量人体健康的10条标准。



- (1)充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和工作而不感到紧张与疲劳;
- (2)处事乐观,态度积极,乐于承担任务而不挑剔;
- (3)善于休息,睡眠良好;
- (4)应变能力强,能适应外界环境的各种变化;
- (5)对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- (6)体重适当,体形匀称,站立时,头、臂、臀比例协调;
- (7)眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不发炎;
- (8)牙齿清洁,无缺损和龋齿,不疼痛,牙龈无出血,颜色正常;
- (9)头发有光泽、无头皮屑;
- (10)肌肉丰满,皮肤有弹性,走路轻松。

这 10 条标准有利于人们对健康概念的全面理解和按其要求创造健康,为提高人们的健康水平和促进社会经济发展打下坚实的基础。

(二)亚健康

1. 亚健康的定义

亚健康又称第三状态,也称灰色状态、病前状态等,是介于健康与疾病之间的一种状态,包括无临床症状或症状感觉轻微,但已有潜在的病理信息。它本身拥有广泛的内涵,是人们身心、情感处于健康与疾病之间的低质量状态。

健康和疾病是说明人体状态的词语,“健康”和“疾病(或死亡)”是一个过程的两端,过去人们对健康和疾病的认识为一种静止的、两极的状态。从 20 世纪 80 年代中期以来,医学研究发现,人体由健康到有疾病(特别是严重影响人们健康的慢性生活方式疾病)有一个长期的动态连续转变过程。亚健康状态就是在健康和疾病这个连续过程之间的一个特殊阶段,如果处理合适,它可以恢复到健康状态,如果处理不当,也可能转变成各种疾病。在这里要强调的是,成年人存在亚健康状态的情况十分普遍,敏感、多疑、内向特征的人容易出现亚健康状态,女性多于男性;个体自身存在危害健康的行为越多,出现亚健康的机率越高;另外与个人的耐受力、个人文化、经济状况等因素也有关,且脑力劳动者高于体力劳动者。

2. 亚健康产生的原因

正常人人体长期受危害健康行为或生活方式的影响,机体的正常生理机能慢慢受到损害,当达到一定程度时,人体进入亚健康状态。因此,危害健康的行为或生活方式,是构成亚健康状态的主要原因。我们在健康教育中提到的有关问题都会引起亚健康,如心理紧张、遭遇生活事件刺激、人际关系紧张、人文环境突然恶化、经济压力过大、人格缺陷等,也会因极度疲劳、低血糖、极度恐惧、过分紧张而引起,吸烟、酗酒、滥用药物、肥胖、缺少运动、营养失衡等;另外,理化因素也可以引起,如环境、大气、水、噪声等污染,长期在高温、高压(或低压)、寒冷状态下工作;或者在过量辐射、震动环境下工作,接触有毒化学物质等;亚健康状态与心理紧张有关,与战争和自然灾害后的经济和生活动荡也有关系。到目前为止,生物学因素仍然是亚健康状态产生的主要原因,如细菌、病毒、真菌、寄生虫的感染,昆虫或有毒动物咬伤等;人体内分泌功能容易失调的时期,如青春期、月经期、妊娠期、更年期容易出现亚健康状态。